

กูลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ ก็แคล ?





กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ ก็แคล ?

กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ (Pocky Strawberry) ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากินกุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรีนคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาคะวันนี้แอดรีน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่

กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่ 1 กล่อง 45 กรัม มีแคลอรี่ 235 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่	45.0	กรัม
พลังงาน	235	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	100.0	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	10.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.0	กรัม
โปรตีน	9.5	กรัม
โซเดียม	31.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ ป๊อกกี้สตรอเบอร์รี่
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 45 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 235 พลังงานจากไขมัน 100
% หนาต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 11 ก. 16%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 7 มก. 2%
โซเดียม 31 มก. 1%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30 ก. 10%
ใยอาหาร 0 ก.
น้ำตาล 17 ก.
โปรตีน 10 ก.
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

*** DISCLAIMER ***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ภูลิโกะ ปือกก็สตรอเบอร์รี่ จำนวน 235 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	18	นาที

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
เดิน	47	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	28	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	28	นาที
ว่ายน้ำ	19	นาที
ซ้อมมวยไทย	28	นาที
โยคะ	47	นาที
ฟิลาทีส	74	นาที
เต้นซุมบ้า	28	นาที
เต้นแอโรบิค	24	นาที
สูลาสูป	33	นาที
กระโดดเชือก	18	นาที
ฟุตบอล	19	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	25	นาที
ตีเทนนิส	25	นาที
ตีกอล์ฟ	59	นาที
HIIT	18	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่น ๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเต็มเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

กุลีโกะ ป็อกกีสตรอเบอร์รี่ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ที่ต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามี

ร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกิน
อย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

