

# กาลีโกะ เพรทซ์รสข้าวโพด ที่แคล ?



## งานนี้ที่แคล?

เปรทซ์รสข้าวโพด

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)





## গুলিগো পেতর্সসঁাবুট កីគេល ?

গুলিগো পেতর্সসঁাবুট (Pretz Corn Flavor) កីគេល រេកឹយាករុঁវាំថាំរេកឹកញিগুলিগো পেតর্সসঁাবুট អតទ 1 កលុង ខেវঁវনខনាតញিনេ ធេតেតេតរিনគិតវាំ យវঁវវាំ រេកឹតរាបកঁনតিনេគេវាំថាំរេកឹតរុត់កខনាការ លើក កញিনៃបរិមាណវេអេមេ ខកកាំតঁកាយសមាំសេអ រេកឹខេវঁវរវঁវងតឹសតសវঁវ ភុខវាវតឹខើងរេវ មាគេវঁវនៃតេតរিন ខេ វាបៃបើតលឹកការកញ មើកញিগুলিগো পেតর্সসঁাবুট តឹងকញ តៃវঁវ ខេខកកាំតঁកាយគេវঁវ បៃឡកঁវតេតេ

## ខঁំមূলតាវកខনាការខង গুলিগো পেតর্সসঁাবুট

গুলিগো পেតর্সসঁাবুট 1 កលុង 24 ករঁ មឹគេលរឹ 110 កឹលគេលរឹ

ខঁំមূলកខনាការ		
গুলিগো পেតর্সসঁাবুট	24.0	ករঁ
វলঁវង	110	កឹលគេលរឹ
វলঁវងខাវខៃমন	36.0	កឹលគេលរឹ
সারআহার		
ខៃমন	4.0	កরঁ
কার্বোহাইড্রেট	17.0	করঁ
প্রোটিন	2.0	করঁ
সোডিয়াম	160.0	মিললিকরঁ

## ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ เพรทซึร์สข้าวโพด  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 24 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 110**  
พลังงานจากไขมัน 36

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 4 ก.  
6%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 160 มก.  
7%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.  
6%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 2 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

### \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด กุลิโกะ เพรทซึร์สข้าวโพด จำนวน 110 กิโล

## แคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	8	นาที
เดิน	22	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	13	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	13	นาที
ว่ายน้ำ	9	นาที
ซ้อมมวยไทย	13	นาที
โยคะ	22	นาที
ฟิตเนส	35	นาที
เต้นซุมบ้า	13	นาที
เต้นแอโรบิค	11	นาที
ฮูลาฮูป	15	นาที
กระโดดเชือก	8	นาที
ฟุตบอล	9	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	12	นาที
ตีเทนนิส	12	นาที
ตีกอล์ฟ	28	นาที
HIIT	8	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง

นะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเด้น ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

## 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมามากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ว่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยงการปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กุลิโกะ เพอร์ซอร์สชาวโหด ก็แคล** กินดีหรือเปล่า บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ แต่ที่ต้องรับประทานในปริมาณ



เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

