

# গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ কীক্লে ?



## গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ কীক্লে ?

গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ (Pretz Harvest Fried) কীক্লে? আমরা জানতে চাই যে আমরা গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ খেলে 1 গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ খেলে আমাদের শরীরে কীক্লে? আমরা জানতে চাই যে আমরা গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ খেলে আমাদের শরীরে কীক্লে? আমরা জানতে চাই যে আমরা গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়দ্ খেলে আমাদের শরীরে কীক্লে?

## ข้อมูลทางโภชนาการของ গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়ด์

গুলিগোছে পেরত্শ্ফরায়ด์ 1 গুলিগোছে 39 গ্রাম มีแคลอรี 190 กิโลแคลอรี

# ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ เพรทซ์ฟรายด์	39.0	กรัม
พลังงาน	190	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	72.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.0	กรัม
โปรตีน	4.0	กรัม
โซเดียม	280.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ เพรทซ์ฟรายด์  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 39 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 190**  
พลังงานจากไขมัน 72

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.  
12%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 280 มก.  
12%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 25 ก.  
8%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 4 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

# GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ภูลิโกะ เพรทซ์ฟรายด์ จำนวน 190 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	14	นาที
เดิน	38	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	23	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	23	นาที
ว่ายน้ำ	15	นาที
ซ้อมมวยไทย	23	นาที
โยคะ	38	นาที
ฟิตเนส	60	นาที
เต้นซุมบ้า	23	นาที
เต้นแอโรบิค	19	นาที
ฮูลาฮูป	27	นาที
กระโดดเชือก	15	นาที
ฟุตบอล	15	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	20	นาที
ตีเทนนิส	20	นาที
ตีกอล์ฟ	48	นาที
HIIT	14	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น

หากรับประทานอาหารมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

### บทส่งท้าย

**กุลิโกะ เพอร์ซฟรายด์ ก็แคล** กินได้หรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

