

# ภูลีโกะ เพรทซ์ออริจินัล ก็แคส ?



## งานนี้ก็แคส?





## গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল কিঁকেল ?

গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল (Pretz Original) কিঁকেল ঢাঁরকিন গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল 1 গলঁং ঢঁাপিলঁইকঁকেলরী জেখনাদইননহে ঢাঁইঢেত্রিনকঁকঁই ঢাঁরঢাঁনঢলাকগোখনাকারঢঁনঢেঢলাদলঁোকগিন লঁোকগিনঢপ্রমাঢপেহেমাে ঢেগকঁাংগাযসমঁােসেমে ঢেওকঁেইসুখপাডী ঢঁইসীরকগী ঢঁইঢাঁন ঢােঁঢাঁনঢেত্রিন জেপাঢপ্রঢেদলোকগারগিন মেেগিনগুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল ঢঁংগিনঠোঁইরঢেঢেগকঁাংগাযঢাঁইন ঢাডুগঁনলৈযেঁ

## ঢঁওমুলঠাংগোখনাকারখং গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল

গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল 1 গলঁং 65 গ্রঁম ঢঁইকঁকেলরী 320 কিঁলকঁকেলরী

### ঢঁওমুলগোখনাকার

গুলিগোে পেরত্শঁওরজিন্হল	65.0	গ্রঁম
পলঁংগান	320	কিঁলকঁকেলরী
পলঁংগানজাকঢৈমঁন	126.0	কিঁলকঁকেলরী
সারঢাহার		
ঢৈমঁন	14.0	গ্রঁম
কার্ঢৈসেত্র	44.0	গ্রঁম
প্রঢেত্রিন	6.0	গ্রঁম
ঢৈঢৈয়ম	230.0	মিললিকঁগ্রঁম

## ข้อมูลโภชนาการ

กูลิโกะ เพรทซ์ออริจินัล  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 65 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 320**  
พลังงานจากไขมัน 126

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 14 ก.  
22%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 230 มก.  
10%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 44 ก.  
15%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 10 ก.

โปรตีน 6 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

### \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

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

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

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

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด กูลิโกะ เพรทซ์ออริจินัล จำนวน 320 กิโล

# แคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	24	นาที
เดิน	64	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	38	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	38	นาที
ว่ายน้ำ	26	นาที
ซ้อมมวยไทย	38	นาที
โยคะ	64	นาที
ฟิตเนส	101	นาที
เต้นซุมบ้า	38	นาที
เต้นแอโรบิก	32	นาที
ฮูลาฮูป	45	นาที
กระโดดเชือก	25	นาที
ฟุตบอล	26	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	34	นาที
ตีเทนนิส	34	นาที
ตีกอล์ฟ	80	นาที
HIIT	24	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามๆมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรค หัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กุลีโกะ เพรทซ์ออร์จินัล ก็แคล** กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดี พิตเปรียะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยละ



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH