เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง กี่แคล ?

เพรทซ์ฮาร์เวสท์

เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง กี่แคล ?

เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง (Pretz Harvest Sweet Patato) กี่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินเพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเว่อร์ มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินเพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง ต้องกินเท่าไหร่และออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง

เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง 1 กล่อง 34 กรัม มีแคลอรี่ 160 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง	**34.0**	**กรัม**
พลังงาน	**160**	**กิโลแคลอรี่**
พลังงานจากไขมัน	60.0	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	6.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.0	กรัม
โปรตีน	3.0	กรัม
โซเดียม	125.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 34 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กี่แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 160 พลังงานจากไขมัน 60
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 6 ก. 9%
ไขมันอิ่มตัว 5 ก. 23%
ไขมันทรานซ์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 0 มก.
โซเดียม 125 มก. 5%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก. 8%
ใยอาหาร 1 ก. 4%
น้ำตาล 17 ก.
โปรตีน 3 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง จำนวน 160 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	12	นาที
เดิน	32	นาที
วิ่งจ๊อกกิ้ง	19	นาที
วิ่งบนลู่	19	นาที
ว่ายน้ำ	13	นาที
ซ้อมมวยไทย	19	นาที
โยคะ	32	นาที
พีลาทีส	51	นาที
เต้นซุมบ้า	19	นาที
เต้นแอโรบิค	16	นาที
ฮูลาฮูป	22	นาที
กระโดดเชือก	12	นาที
ฟุตบอล	13	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	17	นาที
ตีเทนนิส	17	นาที
ตีกอล์ฟ	40	นาที
HIIT	12	นาที

หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ

อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยทีความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในลสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิต้านทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

เพรทซ์ฮาร์เวสท์ มันม่วง กี่แคล กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี่