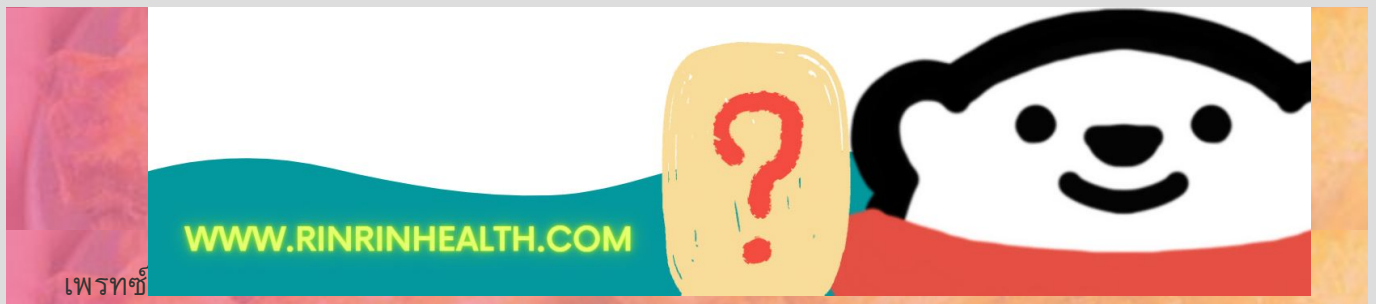


# กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย กี่แคล ?



## กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย กี่แคล ?

กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย (Pretz Thai Chili Paste) กี่แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินกุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย

กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย 1 กล่อง 21 กรัม มีแคลอรี 100 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กุนีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย	21.0	กรัม
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	27.0	กิโลแคลอรี

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	3.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	170.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ เพททอร์สน้ำพริกเผาไทย  
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 21 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กิ๊กลด.com](http://www.กิ๊กลด.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 100**  
พลังงานจากไขมัน 27

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 3 ก.  
5%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 170 มก.  
7%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.  
5%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

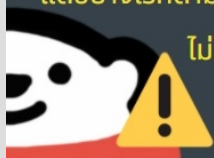
โปรตีน 2 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้





## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ภูลีโกะ เพรทซ์รสน้ำพริกเผาไทย จำนวน 100 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	8	นาที
เดิน	20	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	12	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	12	นาที
ว่ายน้ำ	8	นาที
ซ้อมมวยไทย	12	นาที
โยคะ	20	นาที
ฟิลาทิส	32	นาที
เต้นซุมบ้า	12	นาที
เต้นแอโรบิค	10	นาที
สูลาซูป	14	นาที
กระโดดเชือก	8	นาที
ฟุตบอล	8	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	10	นาที
ตีเทนนิส	11	นาที
ตีกอล์ฟ	25	นาที
HIIT	8	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อยากรับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายและจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กาลีโกะ เพรทอร์สหน้าพริกเผาไทย ก็แคล** กินดีหรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

