

# กูลิโกะ เพรทซ์รสตั้มยำ กี่แคล ?



## งานนี้กี่แคล?





## กูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ ก็แคล ?

กูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ (Pretz Tomyum Flavor) ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินกูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการ เป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซบเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ

กูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ 1 กล่อง 23 กรัม มีแคลอรี 110 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กูลิโกะ เพรทซ์รสต้มยำ	23.0	กรัม
พลังงาน	110	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	36.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	4.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.0	กรัม
โปรตีน	3.0	กรัม
โซเดียม	210.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กาลีโกะ เพทซัวร์สตั้มยำ  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 23 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 210 มก.  
9%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก.  
5%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 3 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)

# ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ภูเขา เพทซ์รสต์มยำ จำนวน 110 กิโลแคลอรี

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

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูน้มน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้

น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง นะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้น ก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใย น้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามๆมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรค หัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กุลิโกะ เพอร์ซอร์สตั้มยำ กี่แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเห

มา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



 ROSALYNTH