

ภูลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต ก็แคล ?



งานนี้ก็แคล?

WWW.RINRINHEALTH.COM

ทีนนี่





กุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต กี่แคล ?

กุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต (Glico Teenie Chocolate) กี่แคล บางทีเราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินกุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต หมดไป 1 ซอง แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาค่ะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ กุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต

กุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต 1 ซอง 45 กรัม มีแคลอรี 220 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

กุกิลิโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต	45.0	กรัม
พลังงาน	220	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	108.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	9.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18.0	กรัม
โปรตีน	3.0	กรัม
โซเดียม	20.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กุลีโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 45 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กีแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 220
พลังงานจากไขมัน 108

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 9 ก.
14%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 20 มก.
1%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.
6%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 15 ก.

โปรตีน 3 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH
IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด กุลีโกะทีนนี่รสช็อกโกแลต จำนวน 220

กิโกลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	17	นาที
เดิน	44	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	26	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	26	นาที
ว่ายน้ำ	18	นาที
ซ้อมมวยไทย	26	นาที
โยคะ	44	นาที
ฟิตเนส	69	นาที
เต้นซุมบ้า	26	นาที
เต้นแอโรบิก	22	นาที
ฮูลาฮูป	31	นาที
กระโดดเชือก	17	นาที
ฟุตบอล	18	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	23	นาที
ตีเทนนิส	24	นาที
ตีกอล์ฟ	55	นาที
HIIT	17	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง

นะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

กุลีโกะทีนีสซ็อกโกแลต ก็แคล กินดีหรือเปล่า บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกาย

แข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

