

# เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ ก็แคลล ?



## เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ ก็แคลล ?

เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ **Lays Hot Chili Squid ก็แคลล** เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินเลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ 1 ซอง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินเลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่

เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ 1 ซอง 75 กรัม มีแคลอรี่ 480 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่	75.0	กรัม
พลังงาน	480	กิโลแคลอรี่

# ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานจากไขมัน	240.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	27.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	51.0	กรัม
โปรตีน	6.0	กรัม
โซเดียม	420.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมักย่างฮอตซี้ลลี่  
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 75 กรัม)  
Serving Per Container 1

Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 480**  
พลังงานจากไขมัน 240

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 27 ก.  
42%

ไขมันอิ่มตัว 12 ก.  
60%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 420 มก.  
18%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 51 ก.  
17%

ใยอาหาร 3 ก.  
12%

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 6 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

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตชิลลี่ จำนวน 480 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	36	นาที
เดิน	96	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	58	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	58	นาที
ว่ายน้ำ	38	นาที
ซ้อมมวยไทย	58	นาที
โยคะ	96	นาที
ฟิตเนส	152	นาที
เต้นซุมบ้า	58	นาที
เต้นแอโรบิค	48	นาที
ฮูลาฮูป	67	นาที
กระโดดเชือก	37	นาที
ฟุตบอล	38	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	50	นาที
ตีเทนนิส	51	นาที
ตีกอล์ฟ	120	นาที
HIIT	36	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**เลย์ ร็อค แผ่นหยัก รสหมึกย่างฮอตซิลลี่ ก็แคล** กินได้หรือเปล่า สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

