

นิตินรตตมยำกั๋งแชน กี่แคล ?



นิตินรตตมยำกั๋งแชน กี่แคล ?

นิตินรตตมยำกั๋งแชน กี่แคล เคยสงสัยมัยว่า ถ้าเรากิน นิตินรตตมยำกั๋งแชน 1 ซอง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแชนเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินนิตินรตตมยำกั๋งแชน ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ นิตินรตตมยำกั๋งแชน

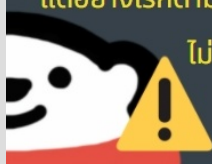
นิตินรตตมยำกั๋งแชน 1 ซอง 60 กรัม มีแคลอรี 270 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
นิตินรตตมยำกั๋งแชน	60	กรัม
พลังงาน	270	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		

ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.0	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	1850.0	กรัม

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด นิสชินรสตั้มย่ำกุ่มแซ่บ จำนวน 2 70 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	20	นาที
เดิน	54	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	32	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	32	นาที
ว่ายน้ำ	22	นาที
โยคะ	54	นาที
ฟิตเนส	85	นาที
เต้นซุมบ้า	32	นาที
เต้นแอโรบิค	27	นาที
ฮูลาฮูป	38	นาที

กระโดดเชือก	21	นาที
ฟุตบอล	22	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	28	นาที
ตีเทนนิส	29	นาที
ตีกอล์ฟ	68	นาที
HIIT	20	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสมลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

นิชนิรสถัมย่ากุงแซบ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ขยับเขยื้อนขยับขา ออกกำลังกาย ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และอย่าวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร วางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

