

กูลิโกะป๊อกกี้ คุกกี้แอนด์ครีม กี่แคล ?



กูลิโกะป๊อกกี้ คุกกี้แอนด์ครีม กี่แคล ?

กูลิโกะป๊อกกี้ คุกกี้แอนด์ครีม (Glico Pocky Cookies & Cream) กี่แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินกูลิโกะป๊อกกี้ คุกกี้แอนด์ครีม หยอดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกูลิโกะป๊อกกี้ คุกกี้แอนด์ครีม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน

เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ กุลิโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม

กุลิโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม 1 กล่อง 70 กรัม มีแคลอรี 375 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม	70	กรัม
พลังงาน	375	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	137.5	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	52.5	กรัม
โปรตีน	5	กรัม
โซเดียม	125	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 30 กรัม)
Serving Per Container 2.5
Source: www.กี้แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150
พลังงานจากไขมัน 55

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 6 ก.
9%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.
2%

โซเดียม 50 มก.
2%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 21 ก.
7%

ใยอาหาร 1 ก.
4%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 2 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 ภูลีโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม จำนวน 150 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	11	นาที
เดิน	30	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	18	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	18	นาที
ว่ายน้ำ	12	นาที
ซ้อมมวยไทย	18	นาที
โยคะ	30	นาที
ฟิตเนส	47	นาที
เต้นซุมบ้า	18	นาที
เต้นแอโรบิค	15	นาที
ฮูลาฮูป	21	นาที
กระโดดเชือก	12	นาที
ฟุตบอล	12	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	16	นาที
ตีเทนนิส	16	นาที

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
ติ๊กอล์ฟ	38	นาที
HIIT	11	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลสุขภาพตัวเอง ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลสุขภาพตัวเองอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาด

เลือดตามมา แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

กุลิโกะป๊อกกี้ คูกี้แอนด์ครีม กี้แคล กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ที่ต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

