

Blonde Roast Brewed Coffee Short ที่แคล ?



Blonde Roast Brewed Coffee Short ที่แคล ?

Blonde Roast Brewed Coffee Short ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเราชด Blonde Roast Brewed Coffee Short 1 แก้ว รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกิน Blonde Roast Brewed Coffee Short ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ Blonde Roast Brewed Coffee Short

Blonde Roast Brewed Coffee Short 1 แก้ว 8 ออนซ์ มีแคลอรี่ 5 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
Blonde Roast Brewed Coffee Short	8	ออนซ์

พลังงาน	5	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	0.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	0.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.0	กรัม
โปรตีน	0.0	กรัม
โซเดียม	5.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

Blonde Roast Brewed Coffee Short

หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 8 ออนซ์)

Serving Per Container 1

Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 5

พลังงานจากไขมัน 0

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 0 ก.

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 5 มก.

0%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 0 ก.

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 0 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด Blonde Roast Brewed Coffee Short จำนวน 5 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	0	นาที
เดิน	1	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	1	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	1	นาที
ว่ายน้ำ	0	นาที
โยคะ	1	นาที
ฟิตเนส	2	นาที
เต้นซุมบ้า	1	นาที
เต้นแอโรบิค	1	นาที
ฮูลาฮูป	1	นาที
กระโดดเชือก	0	นาที
ฟุตบอล	0	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	1	นาที
ตีเทนนิส	1	นาที
ตีกอล์ฟ	1	นาที
HIIT	0	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานอาหารเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานอาหารขอมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีการไยน้อยกว่าข้าวขอมมือมากค่ะ

3. รับประทานอาหารพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

บทส่งท้าย

Blonde Roast Brewed Coffee Short ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

