

สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall ก็แคล ?



สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall ก็แคล ?

สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall Caffe Americano Tall ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเราดื่มสตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall 1 แก้ว เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการดื่มให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนดื่มเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินสตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall

สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall 1 แก้ว 12 ออนซ์ มีแคลอรี 10 กิโลแคลอรี

| ข้อมูลโภชนาการ | | |
|--------------------------------|-----|------------|
| สตาร์บัคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall | 12 | ออนซ์ |
| พลังงาน | 10 | กิโลแคลอรี |
| พลังงานจากไขมัน | 0.0 | กิโลแคลอรี |

| สารอาหาร | | |
|--------------|------|------|
| ไขมัน | 0.0 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 2.0 | กรัม |
| โปรตีน | 1.0 | กรัม |
| โซเดียม | 10.0 | กรัม |

ข้อมูลโภชนาการ

สตาร์บัคส์คาเฟ่อเมริกาโน่ Tall
หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 12 ออนซ์)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 10
พลังงานจากไขมัน 0

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 0 ก.

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 10 มก.
0%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 2 ก.
1%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 1 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด สตาร์ทับคส์คาเฟออเมริกาโน่ Tall จำนวน 10 กิโลแคลอรี

| กิจกรรม | เวลา | หน่วย |
|----------------|------|-------|
| วิ่งเร็ว | 1 | นาที |
| เดิน | 2 | นาที |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 1 | นาที |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 1 | นาที |
| ว่ายน้ำ | 1 | นาที |
| โยคะ | 2 | นาที |
| ฟิตเนส | 3 | นาที |
| เต้นซุมบ้า | 1 | นาที |
| เต้นแอโรบิค | 1 | นาที |
| ฮูลาฮูป | 1 | นาที |
| กระโดดเชือก | 1 | นาที |
| ฟุตบอล | 1 | นาที |
| เล่นบาสเก็ตบอล | 1 | นาที |
| ตีเทนนิส | 1 | นาที |
| ตีกอล์ฟ | 3 | นาที |
| HIIT | 1 | นาที |



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อยากรับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผัก และผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่เราหาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคร้าย กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคร้ายต่างๆ

บทส่งท้าย

สตาร์บัคส์คาเฟ่อเมริกาโน่ Tall ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

