

กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ ก็แคล ?



กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ ก็แคล ?

กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ **Doubleshot Espresso** ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเราดื่มกาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ หมดไป 1 กระจบอง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น และฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินกาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ ต้องกินเท่าไรและ ออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่

กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่ 1 กระจบอง มีแคลอรี 70 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กาแฟสตาร์บัค ดับเบิ้ลช็อตเอาเพรสโซ่	1	กระจบอง

พลังงาน	70	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	36.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	4.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.0	กรัม
โปรตีน	3.0	กรัม
โซเดียม	50.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กาแฟสตาร์บัค ดับเบิลช็อตเอาเพรสโซ่
หน่วยบริโภค 1 กระจอก (ประมาณ 1 กระจอก)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 70
พลังงานจากไขมัน 36

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 4 ก.
6%

ไขมันอิ่มตัว 4 ก.
20%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 15 มก.
5%

โซเดียม 50 มก.
2%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 5 ก.
2%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 3 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด กาแฟสตาร์บัค ดับเบิลช็อตเอา เพรสไซ้ จำนวน 70 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	5	นาที
เดิน	14	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	8	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	8	นาที
ว่ายน้ำ	6	นาที
โยคะ	14	นาที
ฟิตเนส	22	นาที
เต้นซุมบ้า	8	นาที
เต้นแอโรบิค	7	นาที
ฮูลาฮูป	10	นาที
กระโดดเชือก	5	นาที
ฟุตบอล	6	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	7	นาที
ตีเทนนิส	7	นาที
ตีกอล์ฟ	18	นาที
HIIT	5	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานอาหารซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานอาหารขอมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวขอมมือมากค่ะ

3. รับประทานอาหารพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

บทส่งท้าย

กาแฟสตาร์บัค ดับเบิลช็อตเอาเพรสโซ่ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

