

# สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล ก็แคล ?



## สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล ก็แคล ?

สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล Espresso Solo ก็แคล บางที่เราอยากรู้แคลอรีเมื่อดื่มสตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล หมดไป 1 แก้ว แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินสตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล

สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล 1 แก้ว 1 ออนซ์ มีแคลอรี 5 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล	1	ออนซ์
พลังงาน	5	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	0.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		

ไขมัน	0.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.0	กรัม
โปรตีน	0.0	กรัม
โซเดียม	0.0	กรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล  
หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 1 ออนซ์)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กิแคล.com](http://www.กิแคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 5**  
พลังงานจากไขมัน 0

% หมายเหตุวัน\*

พลังงานจากไขมัน 0 ก.

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 0 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 1 ก.  
0%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 0 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด สตาร์ทับคเอสเพรสไซ์ โซโล 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 และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานอาหารเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้นหากรับประทาน

มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**สตาร์บัคเอสเพรสโซ่ โซโล ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

