

สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล ก็แคล ?



สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล ก็แคล ?

สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล Espresso Triple ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเราดสตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล 1 แก้ว รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินสตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหนเตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล

สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล 1 แก้ว 2 ออนซ์ มีแคลอรี 15 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปปี้ล	2	ออนซ์
พลังงาน	15	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	0.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	0.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	0.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปเปิ้ล
หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 2 ออนซ์)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 15
พลังงานจากไขมัน 0

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 0 ก.

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 0 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 3 ก.
1%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

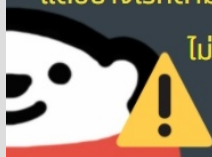
โปรตีน 2 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปเปิ้ล จำนวน 15 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	1	นาที
เดิน	3	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	2	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	2	นาที
ว่ายน้ำ	1	นาที
โยคะ	3	นาที
ฟิตเนส	5	นาที
เต้นซุมบ้า	2	นาที
เต้นแอโรบิค	2	นาที
ฮูลาฮูป	2	นาที
กระโดดเชือก	1	นาที
ฟุตบอล	1	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	2	นาที
ตีเทนนิส	2	นาที
ตีกอล์ฟ	4	นาที
HIIT	1	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่านำน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมือ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

บทส่งท้าย

สตาร์บัคส์ เอสเพรสโซ่ทริปเปิ้ล ก็แคล สามารถกินได้ใหม่ ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

