

# ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande ที่แคล ?



## ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande ที่แคล ?

ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande Hot Chocolate with Nonfat Milk and Whip (Grande) ที่แคล เราก็อยากทราบว่าถ้าเราดื่มช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande หอมดีไป 1 แก้ว จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนั้นจะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande

ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande 1 แก้ว 16 ออนซ์ มีแคลอรี 350 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande	16	ออนซ์
พลังงาน	350	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	51.0	กรัม
โปรตีน	15.0	กรัม
โซเดียม	150.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 16 ออนซ์) Serving Per Container 1 Source: <a href="http://www.ก็แคล.com">www.ก็แคล.com</a>	
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
<b>พลังงานทั้งหมด 350</b> พลังงานจากไขมัน 90	
% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 10 ก.	15%
ไขมันอิ่มตัว 10 ก.	50%
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 35 มก.	12%
โซเดียม 150 มก.	6%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 51 ก.	17%
ใยอาหาร 4 ก.	16%
น้ำตาล 17 ก.	
โปรตีน 15 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	

**\* DISCLAIMER \***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค Grande จำนวน 350 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	26	นาที
เดิน	70	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	42	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	42	นาที
ว่ายน้ำ	28	นาที
โยคะ	70	นาที
ฟิลาทิส	111	นาที
เต้นซุมบ้า	42	นาที
เต้นแอโรบิค	35	นาที
ฮูลาฮูป	49	นาที
กระโดดเชือก	27	นาที
ฟุตบอล	28	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	37	นาที
ตีเทนนิส	38	นาที
ตีกอล์ฟ	88	นาที
HIIT	26	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป พยายามงดหรือหลีกเลียง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

ช็อกโกแลตร้อนสตาร์บัค **Grande ก็แคล** สามารถกินได้ไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

