

# เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน Grande ก็แคล ?



## เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน Grande ก็แคล ?

เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน **Grande Peppermint Mocha Frappuccino Grande** ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเราดื่มเปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน Grande 1 แก้ว เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคร้าย มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินเปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน Grande ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน Grande

เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปุชิโน **Grande 1 แก้ว 16 ออนซ์ มีแคลอรี 430 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ

<b>เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปูซิโน Grande</b>	<b>16</b>	<b>ออนซ์</b>
<b>พลังงาน</b>	<b>430</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
พลังงานจากไขมัน	140.0	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	16.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	69.0	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	220.0	กรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปูซิโน Grande

หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 16 ออนซ์)

Serving Per Container 1

Source: [www.กิแคล.com](http://www.กิแคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 430**

พลังงานจากไขมัน 140

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 16 ก.

25%

ไขมันอิ่มตัว 16 ก.

80%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 50 มก.

17%

โซเดียม 220 มก.

9%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 69 ก.

23%

ใยอาหาร 1 ก.

4%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 5 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปปูชิโน Grande จำนวน 430 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	32	นาที
เดิน	86	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	52	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	52	นาที
ว่ายน้ำ	34	นาที
โยคะ	86	นาที
ฟิตเนส	136	นาที
เต้นซุมบ้า	52	นาที
เต้นแอโรบิค	43	นาที
ฮูลาฮูป	60	นาที
กระโดดเชือก	33	นาที
ฟุตบอล	34	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	45	นาที
ตีเทนนิส	46	นาที
ตีกอล์ฟ	108	นาที
HIIT	32	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี้ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี้ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เลิรฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนคะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิตทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

### บทส่งท้าย

**เปปเปอร์มินท์มอคค่าแฟรปูซิโน Grande ก็แคล** กินได้หรือเปล่า บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาคะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยคะ

### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

