

สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ ก็แคล ?



สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ ก็แคล ?

สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ **Oatmeal Cookie** ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินสตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ 1 ชิ้นเข้าไป แล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินสตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้

สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้ 1 ชิ้น มีแคลอรี่ 290 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
สตาร์บัคส์โอ้ตมีลคูกี้	1	ชิ้น
พลังงาน	290	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	100.0	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		

ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	40.0	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	190.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

สตาร์บัคส์โอตมิลด์คูกี้
หน่วยบริโภค 1 เสิร์ฟ (ประมาณ 1 ชิ้น)
Serving Per Container 1
Source: www.กิแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 290
พลังงานจากไขมัน 100

% หมายเหตุวัน*

พลังงานจากไขมัน 12 ก.
18%

ไขมันอิ่มตัว 12 ก.
60%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 45 มก.
15%

โซเดียม 190 มก.
8%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 40 ก.
13%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 5 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด สตาร์บัคส์ไอ้ตมีลคูกี้ จำนวน 290 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	22	นาที
เดิน	58	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	35	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	35	นาที
ว่ายน้ำ	23	นาที
โยคะ	58	นาที
ฟิตเนส	92	นาที
เต้นซุมบ้า	35	นาที
เต้นแอโรบิค	29	นาที
ฮูลาฮูป	40	นาที
กระโดดเชือก	22	นาที
ฟุตบอล	23	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	30	นาที
ตีเทนนิส	31	นาที
ตีกอล์ฟ	73	นาที
HIIT	22	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตีออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสรักอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมันต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

สตาร์บัคส์โอ้ตมิลคูกี้ ก็แคล กินได้หรือเปล่า สามารถกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ฟันดีพิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

