

# เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti ก็แคล ?



## เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti ก็แคล ?

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti (Peppermint Hot Chocolate Venti) ก็แคล ถ้าเรากิน เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti 1 แก้ว เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะ ว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินเปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti 1 แก้ว 20 ออนซ์ มีแคลอรี 580 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti	20	ออนซ์
พลังงาน	580	กิโลแคลอรี

พลังงานจากไขมัน	170.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	18.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	88.0	กรัม
โปรตีน	17.0	กรัม
โซเดียม	200.0	กรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti  
หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 20 ออนซ์)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กิแคล.com](http://www.กิแคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 580**  
พลังงานจากไขมัน 170

% หมายเหตุวัน\*

พลังงานจากไขมัน 18 ก.  
28%

ไขมันอิ่มตัว 18 ก.  
90%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 60 มก.  
20%

โซเดียม 200 มก.  
8%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 88 ก.  
29%

ใยอาหาร 5 ก.  
20%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 17 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti จำนวน 580 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	44	นาที
เดิน	116	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	70	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	70	นาที
ว่ายน้ำ	46	นาที
โยคะ	116	นาที
ฟิตเนส	183	นาที
เต้นซุมบ้า	70	นาที
เต้นแอโรบิก	58	นาที
ฮูลาฮูป	81	นาที
กระโดดเชือก	45	นาที
ฟุตบอล	46	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	61	นาที
ตีเทนนิส	62	นาที
ตีกอล์ฟ	145	นาที
HIIT	44	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสรีกักด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่เราหาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลียงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Venti ก็แคล** สามารถกินได้ใหม่ สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

