

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande ที่แคล ?



เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande ที่แคล ?

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต **Grande Peppermint Hot Chocolate Grande** ที่แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อดื่มเปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande หมดไป 1 แก้ว แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินเปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต **Grande** 1 แก้ว 16 ออนซ์ มีแคลอรี 470 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande	16	ออนซ์
พลังงาน	470	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	150.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	16.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	68.0	กรัม
โปรตีน	13.0	กรัม
โซเดียม	160.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande

หน่วยบริโภค 1 แก้ว (ประมาณ 16 ออนซ์)

Serving Per Container 1

Source: www.กีแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 470

พลังงานจากไขมัน 150

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 16 ก.

25%

ไขมันอิ่มตัว 16 ก.

80%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 50 มก.

17%

โซเดียม 160 มก.

7%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 68 ก.

23%

ใยอาหาร 4 ก.

16%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 13 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 เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande จำนวน 470 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	35	นาที
เดิน	94	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	56	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	56	นาที
ว่ายน้ำ	38	นาที
โยคะ	94	นาที
ฟิตเนส	148	นาที
เต้นซุมบ้า	56	นาที
เต้นแอโรบิค	47	นาที
ฮูลาฮูป	66	นาที
กระโดดเชือก	36	นาที
ฟุตบอล	38	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	49	นาที
ตีเทนนิส	50	นาที
ตีกอล์ฟ	118	นาที
HIIT	35	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหั่น และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมามากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆเป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมาทานอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

เปปเปอร์มินท์ฮอตช็อกโกแลต Grande ก็แคล กินได้หรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

