

# สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti ก็แคล ?



## สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti ก็แคล ?

สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า **Venti Peppermint Mocha Venti ก็แคล** เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเราซดเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti 1 แก้ว รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะ ว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินสตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti

สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า **Venti 1 แก้ว 20 ออนซ์ มีแคลอรี 540 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ		
เปปเปอร์มินท์มอคค่า <b>Venti</b>	<b>20</b>	<b>ออนซ์</b>
<b>พลังงาน</b>	<b>540</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>

พลังงานจากไขมัน	160.0	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	18.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	79.0	กรัม
โปรตีน	16.0	กรัม
โซเดียม	180.0	กรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

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

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 540**  
พลังงานจากไขมัน 160

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 18 ก.  
28%

ไขมันอิ่มตัว 18 ก.  
90%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 55 มก.  
18%

โซเดียม 180 มก.  
8%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 79 ก.  
26%

ใยอาหาร 5 ก.  
20%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 16 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti จำนวน 540 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	41	นาที
เดิน	108	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	65	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	65	นาที
ว่ายน้ำ	43	นาที
โยคะ	108	นาที
ฟิตเนส	171	นาที
เต้นซุมบ้า	65	นาที
เต้นแอโรบิค	54	นาที
ฮูลาฮูป	75	นาที
กระโดดเชือก	42	นาที
ฟุตบอล	43	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	57	นาที
ตีเทนนิส	58	นาที
ตีกอล์ฟ	135	นาที
HIIT	41	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเดนต์ ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่มีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มาก

เกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเผลอทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**สตาร์บัคเปปเปอร์มินท์มอคค่า Venti ก็แคล** สามารถกินได้ไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

