

กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน ที่แคล ?



กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน ที่แคล ?

กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน **Vanilla Frappuccino Chilled Coffee Drink** ที่แคล เราก็อยากทราบว่าถ้าเราดื่มกาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน หมดไป 1 ขวด จะอ้วนขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการดื่มให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนดื่มเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาค่ะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน

กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน 1 ขวด 1 ขวด มีแคลอรี 290 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กาแฟวานิลลาแฟรปปุชิโน	1	ขวด
พลังงาน	290	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	45.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	5.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.0	กรัม
โปรตีน	9.0	กรัม
โซเดียม	290.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กาแฟวานิลลาแฟรบปูซิโน
หน่วยบริโภค 1 ขวด (ประมาณ 1 ขวด)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 290
พลังงานจากไขมัน 45

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 5 ก.
8%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 20 มก.
7%

โซเดียม 290 มก.
12%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 53 ก.
18%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 9 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด กาแฟนิลลาแฟรบปุชิโน 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 และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดนต์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลียง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

กาแฟวานิลลาแฟรบรูซิโน ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

