

วานิลลาไซรัป ก็แคล ?



วานิลลาไซรัป ก็แคล ?

วานิลลาไซรัป **Vanilla Syrup** ก็แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเราเติมวานิลลาไซรัป 1 ช้อนชา เข้าไปในเครื่องดื่มแก้วโปรดแล้ว แคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรีนคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดรีน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินวานิลลาไซรัป ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ วานิลลาไซรัป

วานิลลาไซรัป 1 ช้อนชา 2 กรัม มีแคลอรี่ 80 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
วานิลลาไซรัป	2	กรัม
พลังงาน	80	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	0.0	กิโลแคลอรี่

สารอาหาร		
ไขมัน	0.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	20.0	กรัม
โปรตีน	0.0	กรัม
โซเดียม	0.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

วานิลลาไซรัป

หน่วยบริโภค 1 ช้อนชา (ประมาณ 2 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 80

พลังงานจากไขมัน 0

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 0 ก.

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 0 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.

7%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

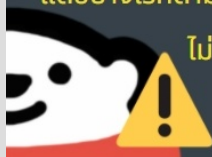
โปรตีน 0 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด วานิลลาไซรัป จำนวน 80 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	6	นาที
เดิน	16	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	10	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	10	นาที
ว่ายน้ำ	6	นาที
โยคะ	16	นาที
ฟิตเนส	25	นาที
เต้นซุมบ้า	10	นาที
เต้นแอโรบิก	8	นาที
ฮูลาฮูป	11	นาที
กระโดดเชือก	6	นาที
ฟุตบอล	6	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	8	นาที
ตีเทนนิส	9	นาที
ตีกอล์ฟ	20	นาที
HIIT	6	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งและน้ำหนักนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่มีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น

หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ ไม่ควรที่จะต้องปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

วานิลลาไซรัป ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

