

ไวไวคัพรสหมูสับ ก็แคล ?



ไวไวคัพรสหมูสับ ก็แคล ?

ไวไวคัพรสหมูสับ ก็แคล ถ้าเรากิน ไวไวคัพรสหมูสับ 1 ถ้วย เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เราทราบดีกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินไวไวคัพรสหมูสับ ต้องกินเท่าไร และออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ไวไวคัพรสหมูสับ

ไวไวคัพรสหมูสับ 1 ถ้วย 60 กรัม มีแคลอรี 240 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ไวไวคัพรสหมูสับ	60	กรัม
พลังงาน	240	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	80.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	9.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.0	กรัม

โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	1740.0	กรัม

*** DISCLAIMER ***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไ่วไค้พรสหมูสับ จำนวน 240 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	18	นาที
เดิน	48	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	29	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	29	นาที
ว่ายน้ำ	19	นาที
โยคะ	48	นาที
ฟิตเนส	76	นาที
เต้นซุมบ้า	29	นาที
เต้นแอโรบิค	24	นาที
ฮูลาฮูป	33	นาที
กระโดดเชือก	18	นาที
ฟุตบอล	19	นาที

เล่นบาสเก็ตบอล	25	นาที
ตีเทนนิส	26	นาที
ตีกอล์ฟ	60	นาที
HIIT	18	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่เราหาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้

วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

ไวไวด์พรสหมูส์บ์ ก็แคล สามารถกินได้ไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ขยับเขยื้อนขยับขา ออกกำลังกาย ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และอยู่วางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ คำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

