

# ยำยำคัปรสหมูสับ กี่แคล ?



## ยำยำคัปรสหมูสับ กี่แคล ?

**ยำยำคัปรสหมูสับ กี่แคล** ถ้าเรากิน ยำยำคัปรสหมูสับ 1 ถ้วย เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินยำยำคัปรสหมูสับ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ยำยำคัปรสหมูสับ

**ยำยำคัปรสหมูสับ 1 ถ้วย 60.0 กรัม มีแคลอรี 280 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำยำคัปรสหมูสับ	60.0	กรัม
พลังงาน	280	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	13.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	35.0	กรัม

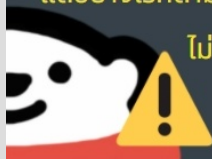
โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	1430.0	กรัม

<b>Nutrition Facts</b>	
1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (60g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	<b>17%</b>
Saturated Fat 6g	<b>30%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 1430mg	<b>62%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	<b>10%</b>
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

**\* DISCLAIMER \***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้





## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ย้ำยาคัพรสหมูส์บ จำนวน 280 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	21	นาที
เดิน	56	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	34	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	34	นาที
ว่ายน้ำ	22	นาที
โยคะ	56	นาที
ฟิตเนส	88	นาที
เต้นซุมบ้า	34	นาที
เต้นแอโรบิค	28	นาที
ฮูลาฮูป	39	นาที
กระโดดเชือก	22	นาที
ฟุตบอล	22	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	29	นาที
ตีเทนนิส	30	นาที
ตีกอล์ฟ	70	นาที
HIIT	21	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานอาหารเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานอาหารซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานอาหารพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสดำรงด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ว่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วน ค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

### บทส่งท้าย

**อย่าคัดพรสหมูสับ ก็แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ขยับเขยื้อนขยับขา ออกกำลังกาย ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร วางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

