

# ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO ที่แคล ?



## ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO (Stir Fried Chicken Basil Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไม่อ้วน วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO

ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO 1 กล่อง 320 กรัม มีแคลอรี่ 530 กิโลแคลอรี่

### ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพราไก่คั่ว 7-11 EZYGO	320.0	กรัม
พลังงาน	530	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	70.0	กิโลแคลอรี่

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	89.0	กรัม
โปรตีน	25.0	กรัม
โซเดียม	1270.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพาะไก่คั่ว 7-11 EZYGO  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 320 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แกล.คอม](http://www.ก็แกล.คอม)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 530**  
พลังงานจากไขมัน 70

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.  
12%

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.  
40%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 30 มก.  
10%

โซเดียม 1270 มก.  
53%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 89 ก.  
30%

ใยอาหาร 3 ก.  
12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 25 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

# GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ข้าวกระเพาะไก่อ้วน 7-11 EZYGO จำนวน 530 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	40	นาที
เดิน	106	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	64	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	64	นาที
ว่ายน้ำ	42	นาที
ซ้อมมวยไทย	64	นาที
โยคะ	106	นาที
ฟิตเนส	167	นาที
เต้นซุมบ้า	64	นาที
เต้นแอโรบิค	53	นาที
ฮูลาฮูป	74	นาที
กระโดดเชือก	41	นาที
ฟุตบอล	42	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	56	นาที
ตีเทนนิส	57	นาที
ตีกอล์ฟ	133	นาที
HIIT	40	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่านำน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะค่ะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับ

ประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิต้านทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

### บทส่งท้าย

**ข้าวกระเพาะไก่อั่ว 7-11 EZYGO ก็แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ เพียงแค่มีสติ ก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้



BUILD SUCCESSFUL (total time: 1 second)