

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO ก็แคล ?



ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO (Stir Fried Chicken Basil with Egg) ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO หมดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไร และออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO 1 กล่อง 275 กรัม มีแคลอรี 450 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO	275.0	กรัม
พลังงาน	450	กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	61.0	กรัม
โปรตีน	24.0	กรัม
โซเดียม	780.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 275 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.7-11.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450
พลังงานจากไขมัน 110

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 12 ก.
18%

ไขมันอิ่มตัว 12 ก.
60%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 200 มก.
67%

โซเดียม 780 มก.
33%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 61 ก.
20%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 24 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

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO จำนวน 450 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	34	นาที
เดิน	90	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	54	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	54	นาที
ว่ายน้ำ	36	นาที
ซ้อมมวยไทย	54	นาที
โยคะ	90	นาที
ฟิลาทีส	142	นาที
เต้นซุมบ้า	54	นาที
เต้นแอโรบิค	45	นาที
สูลาฮูป	63	นาที
กระโดดเชือก	35	นาที
ฟุตบอล	36	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	47	นาที
ตีเทนนิส	48	นาที
ตีกอล์ฟ	113	นาที
HIIT	34	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งและน้ำหนักนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมือ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผัก และผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมามากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือ หลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข่าวกะเพราไก่ไข่ดาว 7-11 EZYGO ก็แคล กินดีหรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ชยับแข็งชยับขา ออกกำลังกาย รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ฟันดีพิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

