

# ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO ก็แคล ?

๗



## ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO (Crab Fried Rice) ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากินข้าวผัดปู 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะจะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการ เป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซบเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินข้าวผัดปู 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO

ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO 1 กล่อง 210 กรัม มีแคลอรี 440 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO	210.0	กรัม
พลังงาน	440	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	120.0	กิโลแคลอรี

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	13.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	67.0	กรัม
โปรตีน	13.0	กรัม
โซเดียม	1040.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

### ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 210 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 440**

พลังงานจากไขมัน 120

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 13 ก.

20%

ไขมันอิ่มตัว 13 ก.

65%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 170 มก.

57%

โซเดียม 1040 มก.

43%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 67 ก.

22%

ใยอาหาร 2 ก.

8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 13 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 ข้าวผัดปู 7-11 EZYGO จำนวน 440 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	33	นาที
เดิน	88	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	53	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	53	นาที
ว่ายน้ำ	35	นาที
ซ้อมมวยไทย	53	นาที
โยคะ	88	นาที
ฟิตเนส	139	นาที
เต้นซุมบ้า	53	นาที
เต้นแอโรบิค	44	นาที
สูลาสูป	61	นาที
กระโดดเชือก	34	นาที
ฟุตบอล	35	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	46	นาที
ตีเทนนิส	47	นาที
ตีกอล์ฟ	110	นาที
HIIT	33	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี

นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**ข่าวผัดปู 7-11 EZYGO ก็แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ขยับแข้งขยับขา ออกกำลังกาย ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

