

# ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 ก็แคล ?



## ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 ก็แคล ?

ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 (Fried Chicken Katsudashi) ก็แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 หมดไป 1 กล่อง แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดรินจะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11

ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 จำนวน 1 กล่อง 270 กรัม มีแคลอรี 420 กิโลแคลอรี

### ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11

270.0

กรัม

# ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	420	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	50.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	6.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	73.0	กรัม
โปรตีน	19.0	กรัม
โซเดียม	750.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11  
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 270 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.7-11.com](http://www.7-11.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 420**  
พลังงานจากไขมัน 50

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 6 ก.  
9%

ไขมันอิ่มตัว 6 ก.  
30%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 130 มก.  
43%

โซเดียม 750 มก.  
31%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 73 ก.  
24%

ใยอาหาร 2 ก.  
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 19 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 ข้าวไก่ทอดซอสคัตสึโอะดาชิ 7-11 จำนวน 420 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	32	นาที
เดิน	84	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	50	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	50	นาที
ว่ายน้ำ	34	นาที
ซ้อมมวยไทย	50	นาที
โยคะ	84	นาที
ฟิตเนส	133	นาที
เต้นซุมบ้า	50	นาที
เต้นแอโรบิค	42	นาที
ฮูลาฮูป	59	นาที
กระโดดเชือก	32	นาที
ฟุตบอล	34	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	44	นาที
ตีเทนนิส	45	นาที
ตีกอล์ฟ	105	นาที
HIIT	32	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ช้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอดี

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี้ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี้ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ข่าวใกล้ทอดชอสค์ตี้โอะตาดิ 7-11 ก็แคล** กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

