

ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO ที่แคล ?



ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO (Fried Salted Egg Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง ฟุ่นดีแฮปปี้เวอร์ วันนีแอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไร และออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO

ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO 1 กล่อง 236 กรัม มีแคลอรี่ 380 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO	236.0	กรัม
พลังงาน	380	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	60.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	7.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.0	กรัม
โปรตีน	17.0	กรัม
โซเดียม	690.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมกสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 236 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 380
พลังงานจากไขมัน 60

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 7 ก.
11%

ไขมันอิ่มตัว 3 ก.
13%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 215 มก.
72%

โซเดียม 690 มก.
29%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 63 ก.
21%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 17 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 ข้าวหมูสันต์ไข่เค็ม 7-11 EZYGO จำนวน 380 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	29	นาที
เดิน	76	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	46	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	46	นาที
ว่ายน้ำ	30	นาที
ซ้อมมวยไทย	46	นาที
โยคะ	76	นาที
ฟิตเนส	120	นาที
เต้นซุมบ้า	46	นาที
เต้นแอโรบิค	38	นาที
สูลาสูป	53	นาที
กระโดดเชือก	29	นาที
ฟุตบอล	30	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	40	นาที
ตีเทนนิส	41	นาที
ตีกอล์ฟ	95	นาที
HIIT	29	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหาร

โดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการ ปรุงรสน้ำตาล เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลาย ชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข้าวหมูสับผัดไข่เค็ม 7-11 EZYGO ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

