

# ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO ที่แคล ?



## ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO (Fried Rice Salted Fish) ที่แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO

ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO 1 กล่อง 210 กรัม มีแคลอรี่ 420 กิโลแคลอรี่

### ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO

210.0

กรัม

# ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	420	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	140.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	59.0	กรัม
โปรตีน	12.0	กรัม
โซเดียม	1280.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 210 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 420**  
พลังงานจากไขมัน 140

% หนาต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 15 ก.  
23%

ไขมันอิ่มตัว 2 ก.  
10%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 35 มก.  
12%

โซเดียม 1280 มก.  
53%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 59 ก.  
20%

ใยอาหาร 2 ก.  
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 12 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 ข้าวผิดคะหน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO 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
สูลาสูป	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 และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและไขมันต่ำๆ เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่อย่างไรก็ตามร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลาย ชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 7-11 EZYGO ก็แคล** สามารถกินได้ไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่กินใน ปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามี สุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่าง ดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

