

คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO ที่แคล ?



คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO ที่แคล ?

คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO (Stir Fried Yentafo Noodles) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินคั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินคั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO

คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO 1 กล่อง 235 กรัม มีแคลอรี่ 460 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
คั่วไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO	235.0	กรัม
พลังงาน	460	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	170.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	19.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	58.0	กรัม
โปรตีน	15.0	กรัม
โซเดียม	1390.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

คั่วไก่เย็นตาไฟ 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 235 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แกล.คอม

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 460
พลังงานจากไขมัน 170

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 19 ก.
29%

ไขมันอิ่มตัว 7 ก.
35%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 130 มก.
43%

โซเดียม 1390 มก.
58%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 58 ก.
19%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 15 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 คิวไข่เห็นตาไฟ 7-11 EZYGO จำนวน 460 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	35	นาที
เดิน	92	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	55	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	55	นาที
ว่ายน้ำ	37	นาที
ซ้อมมวยไทย	55	นาที
โยคะ	92	นาที
ฟิตเนส	145	นาที
เต้นซุมบ้า	55	นาที
เต้นแอโรบิค	46	นาที
สูลาสูป	64	นาที
กระโดดเชือก	35	นาที
ฟุตบอล	37	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	48	นาที
ตีเทนนิส	49	นาที
ตีกอล์ฟ	115	นาที
HIIT	35	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผัก และผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยง

เลี้ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันโลหิตปกติ มีภูมิคุ้มกันทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ควักไก่เย็นตาโฟ 7-11 EZYGO ก็แคล กินดีหรือเปล่านั้น สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ชยับแข็งชยับขา ออกกำลังกาย ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

