

# ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO ที่แคล ?



## ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO (Green Curry Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่าะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO

ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO 1 กล่อง 300 กรัม มีแคลอรี 400 กิโลแคลอรี

# ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO	300.0	กรัม
<b>พลังงาน</b>	<b>400</b>	<b>กิโลแคลอรี</b>
พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี
<b>สารอาหาร</b>		
ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	54.0	กรัม
โปรตีน	20.0	กรัม
โซเดียม	900.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 300 กรัม)

Serving Per Container 1

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

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 400**

พลังงานจากไขมัน 110

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 12 ก.

18%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.

25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 175 มก.

58%

โซเดียม 900 มก.

38%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 54 ก.

18%

ใยอาหาร 2 ก.

8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 20 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 ข้าวแกงเขี้ยวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO จำนวน 400 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	30	นาที
เดิน	80	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	48	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	48	นาที
ว่ายน้ำ	32	นาที
ซ้อมมวยไทย	48	นาที
โยคะ	80	นาที
ฟิตเนส	126	นาที
เต้นซุมบ้า	48	นาที
เต้นแอโรบิค	40	นาที
สูลาสูป	56	นาที
กระโดดเชือก	31	นาที
ฟุตบอล	32	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	42	นาที
ตีเทนนิส	43	นาที
ตีกอล์ฟ	100	นาที
HIIT	30	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเต็มเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น

หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิต้านทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ข้าวแกงเขียวหวานไข่เจียว 7- 11 EZYGO ก็แคล** กินได้หรือเปล่า สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

