

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO ที่แคล ?



ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO ที่แคล ?

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO (Grilled Chicken with Sticky Rice 7-11 EZYGO) ที่แคล เราก็อยากทราบว่าถ้าเรากินข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO หมดยไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO 1 กล่อง 195 กรัม มีแคลอรี 390 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO

195.0

กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	390	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	56.0	กรัม
โปรตีน	20.0	กรัม
โซเดียม	590.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 195 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 390
พลังงานจากไขมัน 90

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 10 ก.
15%

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.
50%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 70 มก.
23%

โซเดียม 590 มก.
25%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 56 ก.
19%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

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

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO จำนวน 390 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	29	นาที
เดิน	78	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	47	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	47	นาที
ว่ายน้ำ	31	นาที
ซ้อมมวยไทย	47	นาที
โยคะ	78	นาที
ฟิตเนส	123	นาที
เต้นซุมบ้า	47	นาที
เต้นแอโรบิค	39	นาที
สูลาสูป	54	นาที
กระโดดเชือก	30	นาที
ฟุตบอล	31	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	41	นาที
ตีเทนนิส	42	นาที
ตีกอล์ฟ	98	นาที
HIIT	29	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลียงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงดหรือหลีกเลียง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข้าวเหนียวไก่ย่างน้ำจิ้มแจ่ว EZYGO ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

