

ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO ที่แคล ?



ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO (Grilled Salted Pork with Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น และฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO

ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO 1 กล่อง 250 กรัม มีแคลอรี่ 440 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO	250.0	กรัม
พลังงาน	440	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	110.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	67.0	กรัม
โปรตีน	16.0	กรัม
โซเดียม	530.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมกย่างเกลือ 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 250 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.7-11.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 440

พลังงานจากไขมัน 110

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 12 ก.

18%

ไขมันอิ่มตัว 12 ก.

60%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 35 มก.

12%

โซเดียม 530 มก.

22%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 67 ก.

22%

ใยอาหาร 3 ก.

12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 16 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 ข้าวหมูย่างเกลือ 7-11 EZYGO จำนวน 440 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	33	นาที
เดิน	88	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	53	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	53	นาที
ว่ายน้ำ	35	นาที
ซ้อมมวยไทย	53	นาที
โยคะ	88	นาที
ฟิตเนส	139	นาที
เต้นซุมบ้า	53	นาที
เต้นแอโรบิค	44	นาที
สูลาสูป	61	นาที
กระโดดเชือก	34	นาที
ฟุตบอล	35	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	46	นาที
ตีเทนนิส	47	นาที
ตีกอล์ฟ	110	นาที
HIIT	33	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. คิดสักนิดก่อนรับประทานไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข้าวหมงย่างเกลือ 7-11 EZYGO ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

