

ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO กี่แคล ?



ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO กี่แคล ?

ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO (Soy Sauce Pork with Omelet) กี่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไร และออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO

ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO 1 กล่อง 255 กรัม มีแคลอรี่ 470 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมูซี่อ้าวไข่เจียว 7-11 EZYGO	255.0	กรัม
พลังงาน	470	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	120.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	14.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	63.0	กรัม
โปรตีน	22.0	กรัม
โซเดียม	760.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมูซี่อิวไซเจียว 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 255 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กิ๊แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 470
พลังงานจากไขมัน 120

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 14 ก.
22%

ไขมันอิ่มตัว 14 ก.
70%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 180 มก.
60%

โซเดียม 760 มก.
32%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 63 ก.
21%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 22 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 ข้าวหมูชิอิ้วไขเจียว 7-11 EZYGO จำนวน 470 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	35	นาที
เดิน	94	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	56	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	56	นาที
ว่ายน้ำ	38	นาที
ซ้อมมวยไทย	56	นาที
โยคะ	94	นาที
ฟิตเนส	148	นาที
เต้นซุมบ้า	56	นาที
เต้นแอโรบิค	47	นาที
สูลาสูป	66	นาที
กระโดดเชือก	36	นาที
ฟุตบอล	38	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	49	นาที
ตีเทนนิส	50	นาที
ตีกอล์ฟ	118	นาที
HIIT	35	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเดนต์ ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสนักด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยง

เลืองอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข้าวหมูซี่อิวไข่เจียว 7-11 EZYGO ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

