

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO ที่แคล ?



ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO (Stir Fried Pork Basil Rice) ที่แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากินข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น และฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO 1 กล่อง 250 กรัม มีแคลอรี่ 460 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพราหมู 7-11 EZYGO	250.0	กรัม
พลังงาน	460	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	100.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	11.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	72.0	กรัม
โปรตีน	18.0	กรัม
โซเดียม	570.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกระเพาะหมู 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 250 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.7-11.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 460

พลังงานจากไขมัน 100

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 11 ก.

17%

ไขมันอิ่มตัว 11 ก.

55%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 25 มก.

8%

โซเดียม 570 มก.

24%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 72 ก.

24%

ใยอาหาร 2 ก.

8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 18 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 ข้าวกระเพราหมู 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
ฟิลาทีส	145	นาที
เต้นซุมบ้า	55	นาที
เต้นแอโรบิค	46	นาที
สูลาซูป	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 ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเด้น ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้น้ำตาลคูลอ่นวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข่าวกระเพาะหมู 7-11 EZYGO ก็แคล กินดีหรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

