

ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO ที่แคล ?



ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO (Stir Fried Shrimp Basil Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวกะเพรา กุ้ง 7-11 EZYGO 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการ เป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่ แข็งแรง มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออก กกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO

ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO 1 กล่อง 200 กรัม มีแคลอรี่ 310 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO	200.0	กรัม
พลังงาน	310	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	45.0	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	5.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	56.0	กรัม
โปรตีน	9.0	กรัม
โซเดียม	610.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 200 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.7-11.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 310

พลังงานจากไขมัน 45

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 5 ก.

8%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.

25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 25 มก.

8%

โซเดียม 610 มก.

25%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 56 ก.

19%

ใยอาหาร 1 ก.

4%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 9 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันเพราะกึ่ง 7-11 EZYGO จำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	23	นาที
เดิน	62	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	37	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	37	นาที
ว่ายน้ำ	25	นาที
ซ้อมมวยไทย	37	นาที
โยคะ	62	นาที
ฟิตเนส	98	นาที
เต้นซุมบ้า	37	นาที
เต้นแอโรบิค	31	นาที
ฮูลาฮูป	43	นาที
กระโดดเชือก	24	นาที
ฟุตบอล	25	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	33	นาที
ตีเทนนิส	33	นาที
ตีกอล์ฟ	78	นาที
HIIT	23	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระมีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยง

เลี้ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุงเกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ข้าวกะเพรากุ้ง 7-11 EZYGO ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ชยับแข็ง ชยับขยา ออกกำลังกาย ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดี ฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

