

สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO กี่แคล ?



สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO กี่แคล ?

สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO (Spagetti Drunken Pork Sauce) กี่แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกิน สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO หมดไป 1 กล่อง แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการ ก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินสปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO

สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO 1 กล่อง 180 กรัม มีแคลอรี 300 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
สปาเก็ตตี้ซี่เม้าหมู 7-11 EZYGO	180.0	กรัม
พลังงาน	300	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	40.0	กรัม
โปรตีน	12.0	กรัม
โซเดียม	1080.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเก็ตตี้ชีสมาแฮม 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 180 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 300
พลังงานจากไขมัน 90

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 10 ก.
15%

ไขมันอิ่มตัว 2 ก.
8%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 10 มก.
3%

โซเดียม 1080 มก.
45%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 40 ก.
13%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 12 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 สปาเก็ตตี้ชี้เม้าหมู 7-11 EZYGO จำนวน 300 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	23	นาที
เดิน	60	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	36	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	36	นาที
ว่ายน้ำ	24	นาที
ซ้อมมวยไทย	36	นาที
โยคะ	60	นาที
ฟิตเนส	95	นาที
เต้นซุมบ้า	36	นาที
เต้นแอโรบิค	30	นาที
ฮูลาฮูป	42	นาที
กระโดดเชือก	23	นาที
ฟุตบอล	24	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	31	นาที
ตีเทนนิส	32	นาที
ตีกอล์ฟ	75	นาที
HIIT	23	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสรีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่นความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น

หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลี่ยงการปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

สปาเก็ตตี้ชีสมาหุม 7-11 EZYGO ก็แคล กินได้หรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

