

# ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice ที่แคล ?



## ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice ที่แคล ?

**ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice Spicy Chicken with Rice ที่แคล** ถ้าเรากิน ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice

**ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice 1 กล่อง 200 กรัม มีแคลอรี่ 300 กิโลแคลอรี่**

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวหน้าตกไก่ 7-11 EZY Choice	200.0	กรัม
พลังงาน	300	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	15.0	กิโลแคลอรี่

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	1.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.0	กรัม
โปรตีน	19.0	กรัม
โซเดียม	770.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหน้าตักไก่ 7-11 EZY Choice  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 200 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 300**  
พลังงานจากไขมัน 15

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 2 ก.  
2%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 770 มก.  
32%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 53 ก.  
18%

ใยอาหาร 1 ก.  
4%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 19 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันน้ำตาลในเลือด 7-11 EZY Choice 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
สูลาสูป	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 และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีการกลายไยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสมลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลียง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ข้าวหน้าตักไก่ 7-11 EZY Choice ก็แคล** กินดีหรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

