

# ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice ที่แคล ?



## ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice ที่แคล ?

ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice (Sweet and Sour Fish with Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice

ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice 1 กล่อง 230 กรัม มีแคลอรี่ 340 กิโลแคลอรี่

### ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice

230.0

กรัม

# ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	340	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	45.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	5.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	56.0	กรัม
โปรตีน	18.0	กรัม
โซเดียม	650.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 230 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.gee.com](http://www.gee.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 340**  
พลังงานจากไขมัน 45

% หมายเหตุวัน\*

พลังงานจากไขมัน 5 ก.  
8%

ไขมันอิ่มตัว 1 ก.  
5%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 650 มก.  
27%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 56 ก.  
19%

ใยอาหาร 3 ก.  
12%

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 ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice จำนวน 340 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	26	นาที
เดิน	68	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	41	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	41	นาที
ว่ายน้ำ	27	นาที
ซ้อมมวยไทย	41	นาที
โยคะ	68	นาที
ฟิตเนส	107	นาที
เต้นซุมบ้า	41	นาที
เต้นแอโรบิก	34	นาที
สูลาสูป	47	นาที
กระโดดเชือก	26	นาที
ฟุตบอล	27	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	36	นาที
ตีเทนนิส	36	นาที
ตีกอล์ฟ	85	นาที
HIIT	26	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหัดผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน นอกจากนี้การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทย เดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**ข้าวปลาราดพริก 7-11 EZY Choice ก็แคล** กินได้หรือเปล่า สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

