

# ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO ก็แคล ?



## ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO (Vegan Stir Fried Basil) ก็แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินข้าวกะเพรา มังสวิรัติ 7-11 EZYGO หมดไป 1 กล่อง แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกิน ในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาคะวันนี้ แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO

ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO 1 กล่อง 210 กรัม มีแคลอรี 270 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวกะเพรามังสวิรัติ 7-11 EZYGO	210.0	กรัม
พลังงาน	270	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	100.0	กิโลแคลอรี

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	11.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	54.0	กรัม
โปรตีน	13.0	กรัม
โซเดียม	970.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวกะเพราผัดรสจัด 7-11 EZYGO  
หน่วยบริโภค 1 กล้อง (ประมาณ 210 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แกล.คอม](http://www.ก็แกล.คอม)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 270**  
พลังงานจากไขมัน 100

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 11 ก.  
17%

ไขมันอิ่มตัว 11 ก.  
55%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

คอเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 970 มก.  
40%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 54 ก.  
18%

ใยอาหาร 5 ก.  
20%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 13 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 ข้าวกะเพรามังสวิรัต 7-11 EZYGO จำนวน 270 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	20	นาที
เดิน	54	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	32	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	32	นาที
ว่ายน้ำ	22	นาที
ซ้อมมวยไทย	32	นาที
โยคะ	54	นาที
ฟิตเนส	85	นาที
เต้นซุมบ้า	32	นาที
เต้นแอโรบิค	27	นาที
ฮูลาฮูป	38	นาที
กระโดดเชือก	21	นาที
ฟุตบอล	22	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	28	นาที
ตีเทนนิส	29	นาที
ตีกอล์ฟ	68	นาที
HIIT	20	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสารไฟเบอร์ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ข้าวกะเพรามังสวิรัต 7-11 EZYGO ก็แคล** สามารถกินได้ไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

