

# ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO ที่แคล ?



## ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO ที่แคล ?

ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO (Yum Chicken with Rice) ที่แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคร้าย วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไร และออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO

ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO 1 กล่อง 240 กรัม มีแคลอรี่ 270 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO	240.0	กรัม
พลังงาน	270	กิโลแคลอรี่
พลังงานจากไขมัน	30.0	กิโลแคลอรี่

# ข้อมูลโภชนาการ

## สารอาหาร

ไขมัน	3.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	41.0	กรัม
โปรตีน	19.0	กรัม
โซเดียม	590.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ยำอกไก่ย่าง 7-11 EZYGO

หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 240 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: [www.7-11.com](http://www.7-11.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 270**

พลังงานจากไขมัน 30

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 4 ก.

5%

ไขมันอิ่มตัว 1 ก.

5%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 45 มก.

15%

โซเดียม 590 มก.

25%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 41 ก.

14%

ใยอาหาร 3 ก.

12%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 19 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 ยำอกไก่ย่าง 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 และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามๆมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพ แข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงาน ได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**ย่ออกไถ่ย่าง 7-11 EZYGO ก็แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินใน ปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะ ทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้า คำนำฉลากพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

