

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO ก็แคล ?



ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO (Fried Chicken with Rice) ก็แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO 1 กล่อง 305 กรัม มีแคลอรี 630 กิโลแคลอรี

| ข้อมูลโภชนาการ | | |
|-----------------------|-------|------------|
| ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO | 305.0 | กรัม |
| พลังงาน | 630 | กิโลแคลอรี |
| พลังงานจากไขมัน | 120.0 | กิโลแคลอรี |
| สารอาหาร | | |

ข้อมูลโภชนาการ

| | | |
|--------------|-------|-----------|
| ไขมัน | 13.0 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 100.0 | กรัม |
| โปรตีน | 28.0 | กรัม |
| โซเดียม | 830.0 | มิลลิกรัม |

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 305 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 630
พลังงานจากไขมัน 120

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 13 ก.
20%

ไขมันอิ่มตัว 13 ก.
65%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 50 มก.
17%

โซเดียม 830 มก.
35%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 100 ก.
33%

ใยอาหาร 3 ก.
12%

น้ำตาล 17 ก.

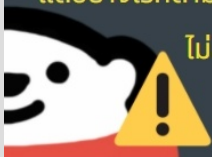
โปรตีน 28 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้





ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO จำนวน 630 กิโลแคลอรี

| กิจกรรม | เวลา | หน่วย |
|----------------|------|-------|
| วิ่งเร็ว | 47 | นาที |
| เดิน | 126 | นาที |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 76 | นาที |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 76 | นาที |
| ว่ายน้ำ | 50 | นาที |
| ซ้อมมวยไทย | 76 | นาที |
| โยคะ | 126 | นาที |
| ฟิลาทิส | 199 | นาที |
| เต้นซุมบ้า | 76 | นาที |
| เต้นแอโรบิค | 63 | นาที |
| สูลาซูป | 88 | นาที |
| กระโดดเชือก | 48 | นาที |
| ฟุตบอล | 50 | นาที |
| เล่นบาสเก็ตบอล | 66 | นาที |
| ตีเทนนิส | 68 | นาที |
| ตีกอล์ฟ | 158 | นาที |
| HIIT | 47 | นาที |



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น

หากรับประทานอาหารมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

ข้าวผัดไก่ 7-11 EZYGO ก็แคล กินดีหรือเปล่านั้น สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ฟันดีพิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

