

ข้าวผัดหมู 7-11 EZYGO ก็แคล ?



ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO ก็แคล ?

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO (Fried Pork with Rice) ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากินข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO 1 กล่อง 360 กรัม มีแคลอรี 600 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO	360.0	กรัม
พลังงาน	600	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	170.0	กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	19.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	87.0	กรัม
โปรตีน	19.0	กรัม
โซเดียม	1150.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 360 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 600
พลังงานจากไขมัน 170

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 19 ก.
29%

ไขมันอิ่มตัว 19 ก.
95%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 115 มก.
38%

โซเดียม 1150 มก.
48%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 87 ก.
29%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 19 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ขี้วผิดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO จำนวน 600 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	45	นาที
เดิน	120	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	72	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	72	นาที
ว่ายน้ำ	48	นาที
ซ้อมมวยไทย	72	นาที
โยคะ	120	นาที
ฟิตเนส	189	นาที
เต้นซุมบ้า	72	นาที
เต้นแอโรบิค	60	นาที
สูลาสูป	84	นาที
กระโดดเชือก	46	นาที
ฟุตบอล	48	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	63	นาที
ตีเทนนิส	64	นาที
ตีกอล์ฟ	150	นาที
HIIT	45	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

ข้าวผัดหมูเซเว่น 7-11 EZYGO ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีพิตเปรี๊ยะ เบ๊ะปัง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

