

ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 ก็แคล ?



ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 ก็แคล ?

ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 (Steak Hamberg Chicken) ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 หมดยไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้แอดรินจะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหนเตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11

ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11 จำนวน 1 กล่อง 300 กรัม มีแคลอรี 480 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11	300.0	กรัม
พลังงาน	480	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	130.0	กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

สารอาหาร

ไขมัน	14.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	74.0	กรัม
โปรตีน	15.0	กรัม
โซเดียม	650.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหน้าสเต็กแฮมเบิร์ก 7-11
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 300 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 480
พลังงานจากไขมัน 130

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 14 ก.
22%

ไขมันอิ่มตัว 14 ก.
70%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 65 มก.
22%

โซเดียม 650 มก.
27%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 74 ก.
25%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 15 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

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ข้าวหน้าสเติกแฮมเบิร์ก 7-11 จำนวน 480 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	36	นาที
เดิน	96	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	58	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	58	นาที
ว่ายน้ำ	38	นาที
ซ้อมมวยไทย	58	นาที
โยคะ	96	นาที
ฟิตเนส	152	นาที
เต้นซุมบ้า	58	นาที
เต้นแอโรบิค	48	นาที
ฮูลาฮูป	67	นาที
กระโดดเชือก	37	นาที
ฟุตบอล	38	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	50	นาที
ตีเทนนิส	51	นาที
ตีกอล์ฟ	120	นาที
HIIT	36	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นซั้งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นซั้งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เลิฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

ข่าวหน้าสติกแฮมเบิร์ก 7-11 ก็แคล กินดีหรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

