

เมื่อร่างกายได้รับพลังงานเกินทุก 7,700 กิโลแคลอรี  
น้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้น 1 กิโลกรัม



# กินเท่านี้ ออกกำลังกายแค่ไหน กินอาหารอย่างไรให้มีส่วน

ข้อมูลจาก “กินน้อย อ่อนหวาน มันน้อย ถอยเค็ม”  
โครงการเปลี่ยนก่อนป่วย

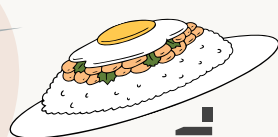


630 KCAL

ข้าวราดกะเพราไข่ดาว

=

วิ่ง 10 กิโลเมตร

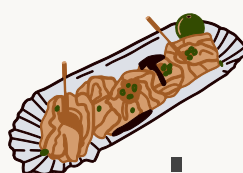


690 KCAL

ข้าวขาหมู

=

วิ่ง 11 กิโลเมตร



63 KCAL

คุกกี้ 4 ชิ้น

=

เดิน 5,600 ก้าว



160 KCAL

เค้ก 1 ชิ้นเล็ก

=

เดิน 10,666 ก้าว



330 KCAL

โดนัท 1 ชิ้น

=

เดิน 20,200 ก้าว



ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่ (679 KCAL) - วิ่ง 11 กม., ข้าวคลุกกะปิ (614 KCAL) - วิ่ง 10 กม.  
ข้าวหมูแดง (540 KCAL) - วิ่ง 8.7 กม., เอแคลร์ 3 ลูก (162 KCAL) - เดิน 10,800 ก้าว