



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



โครงการ  
สุขภาพให้มันดี

# 4. ตัวท็อป แหล่งอาหารสูง โฟเลตสูง

ปริมาณโฟเลต (ไมโครกรัม :  $\mu\text{g}$ ) ต่ออาหาร 100 กรัม

## ผัก



ผักโขม 160  $\mu\text{g}$



แขนงกะหล่ำ 97  $\mu\text{g}$



ผักกาดทางหงษ์ 94  $\mu\text{g}$



คะน้า 80  $\mu\text{g}$

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

## ผลไม้



สับปะรด 300  $\mu\text{g}$



ส้ม 292  $\mu\text{g}$



มะละกอ 256  $\mu\text{g}$



ฝรั่ง 115  $\mu\text{g}$

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

## ข้าวและ ธัญพืช



ข้าวกล้อง 263  $\mu\text{g}$



ข้าวเหนียว 169  $\mu\text{g}$



ข้าวหอมมะลิ 158  $\mu\text{g}$



ถั่วแดง 144  $\mu\text{g}$

## เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156  $\mu\text{g}$



ปลาตุ๋น 96  $\mu\text{g}$



เนื้อวัวสะโพก 64  $\mu\text{g}$



เนื้ออกไก่ 61  $\mu\text{g}$

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

\* เน้นกินผักผลไม้สด  
เนื่องจากโฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน