ตำรับอาหาร

สำหรับ
ผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

กองโภชนาการ

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

อาหารเป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะได้รับพลังงานแล้ว ยังให้สารอาหารอื่นที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือคงที่ โดยเฉพาะสารอาหารที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ตำรับอาหารไทยเล่มนี้มุ่งเน้นในกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ และมีอาการในระยะเริ่มแรก โดยหวังให้ผู้ติดเชื้อเป็นผู้ติดเชื้อที่ยังไม่มีอาการและมีอาการในระยะเริ่มแรกเป็นเวลาหลายปี โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนหรือลดความรุนแรงของโรคลง เพื่อให้การใช้เข้าใจง่ายและสะดวกมากขึ้น จึงได้จัดอาหารที่ทดแทนกันได้ ในแต่ละกลุ่มอาหาร เพื่อผู้ใช้จะสามารถเลือกรับประทานได้หลากหลาย สำหรับผู้ติดเชื้อที่มีอาการ อาจนำไปดัดแปลงตามความเหมาะสมกับสภาวะของโรค และความชอบ

กองโภชนาการหวังว่าตำรับอาหารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ดูแลและผู้ติดเชื้อได้ปฏิบัติตัวในการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงต่อไป

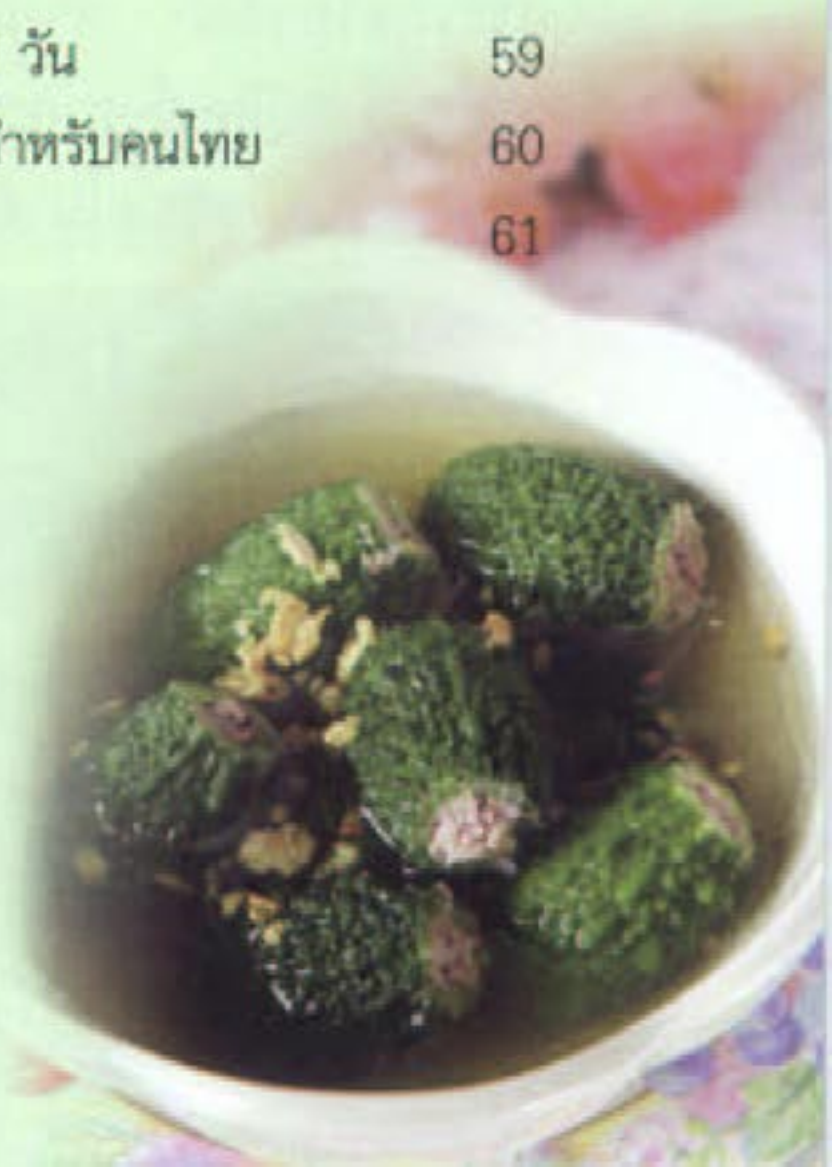
กองโภชนาการ กรมอนามัย

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
ความสำคัญของโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	6
การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ไม่มีอาการ	9
การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อที่มีอาการ	14
ตัวอย่างอาหารที่ทดแทนกันได้ในแต่ละกลุ่ม	16
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค	18
- ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง	
ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินเอสูง	19
ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินซีสูง	20
ตัวอย่างอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง	21
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	18
ข้าวราดหน้าไก่	19
ข้าวต้มไก่	20
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	22
ก๋วยเตี๋ยวผัดเต้าหู้	23
ข้าวคลุกน้ำพริกเผา	24
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	26
ผัดบร็อคโคลี่กับตับ	27
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าขี้เมา	28
ปลาปั้นฟักทอง	30
ผัดตับรวมมิตร	31
ไข่ตุ๋นฟักทอง	32
ผัดเต้าหู้แข็งกับผักรวมมิตร	34
ผักคะน้าผัดตับ	35

เต้าหู้ผัดวุ้นเส้น 36
ไก่ทอดงากรอบ 38
แกงจืดมะระสอดไส้ 39
แกงจืดหมูสับตำลึง 42
ขนมปังหน้าหมู 43
แกงป่าไก่ 46
ไก่คลุกผงขนมปังทอด 47
ฟักทองแกงบวด 49
ไข่สอดไส้ 50
แกงจืดรวมมิตร 51
แกงกะหรี่ไก่ 52
ทอดมันข้าวโพด 53
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 54
มันต้มน้ำตาล 55
กล้วยบวดชี 56
เต้าส่วน 57
ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ติดเชื้อที่ต้องการ 58
พลังงาน 2,000 แคลอรีใน 1 วัน
ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีใน 1 วัน 59
ข้อกำหนดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 60
บรรณานุกรม 61



ความสำคัญของโภชนาการ สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ผู้ติดเชื้อที่ยังเป็นผู้ติดเชื้อที่ยังไม่มีอาการ และมีอาการในระยะเริ่มแรกควรจะบริโภคอาหารให้หลากหลายชนิดในแต่ละวัน เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่จะให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการทั้งหมด แต่ในอาหารกลุ่มเดียวกันจะให้สารอาหารหลักใกล้เคียงกันและทดแทนแลกเปลี่ยนกันได้ แต่เนื่องจากสารอาหารต่าง ๆ อยู่ในอาหารแต่ละชนิดด้วยปริมาณที่มากน้อยต่างกัน เพราะฉะนั้นจึงควรกินอาหารให้หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งสำหรับผู้ติดเชื้อ แหล่งสารอาหารประเภทโปรตีน จำเป็นสำหรับร่างกายของผู้ติดเชื้อมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า เนื่องจากโปรตีนเป็นส่วนสำคัญที่มีอยู่ในเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ เลือด และสารเคมีอื่น ๆ ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ช่วยต่อต้านโรค ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสารอาหารตัวอื่นที่สำคัญที่ร่างกายของผู้ติดเชื้อมีแนวโน้มในการขาดคือ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง โฟเลท วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี สำหรับแร่ธาตุที่สำคัญต่อระบบภูมิต้านทานร่างกายคือ สังกะสี เซเลเนียม ซึ่งถ้าร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะช่วยชลอการดำเนินโรคลงได้

การส่งเสริมโภชนาการ สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ไม่มีอาการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละหมู่ให้หลากหลายและกินอาหารให้ครบทุกมื้อ การกินอาหารหลากหลายชนิดจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารที่จำเป็น

ครบ เพราะว่าอาหารในแต่ละหมู่มีความเหมือนกันและความแตกต่างกันของสารอาหารโดยอาหารแต่ละหมู่ก็จะมีประโยชน์สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีดังต่อไปนี้

อาหารหมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ได้แก่

- นม เช่น นมวัว นมผง ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนยเหลว เนยแข็ง
- ไข่ต่าง ๆ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นก
- เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง
- ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าฮวย น้ำนมถั่วเหลือง

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

เป็นแหล่งให้พลังงานที่สำคัญของร่างกาย ช่วยป้องกันการเสื่อมของเนื้อเยื่อในกล้ามเนื้อ ได้แก่

- ข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด
- แป้งต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวโพด แป้งข้าวเหนียว แป้งมัน สำปะหลัง
- เผือกและมันต่าง ๆ เช่น มันเทศ มันสำปะหลัง
- น้ำตาลต่าง ๆ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลอ้อย น้ำตาลมะพร้าว

อาหารหมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ

พืชผักให้วิตามินและแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ ได้แก่

- ผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง
- ผักอื่น ๆ เช่น ฟักทอง แครอท กะหล่ำปลี

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

- ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 4 ได้แก่ ส้ม กล้วย มะละกอสุก มะม่วง ฝรั่ง

อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์

เป็นแหล่งที่ให้พลังงานของร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ช่วยทำให้ผนังเซลล์มีความยืดหยุ่นและทนทาน ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ได้แก่

- ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันดอก

ทานตะวัน น้ำมันงา เป็นต้น

● ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู

การกินอาหารให้ครบทุกมื้ออย่างสม่ำเสมอ

การกินอาหารให้ครบทุกมื้ออย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างต่อเนื่องและได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ถ้าผู้ติดเชื้อกินอาหารบ่อยครั้งควรเปลี่ยนเป็นกินอาหารเป็นมื้อใหญ่ ๆ แทน การกินอาหารสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายคุ้นเคยและเพิ่มความอยากกินอาหารได้

2. หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพของร่างกายได้เป็นอันดับแรก เราพบว่าน้ำหนักลดลงในทุกระยะของการติดเชื้อ ยิ่งเมื่อผู้ติดเชื้อเข้าสู่ระยะของการเป็นเอดส์อาการน้ำหนักลดก็จะเพิ่มมากขึ้น อาการน้ำหนักลดอาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหรือช้าค่อยเป็นค่อยไปก็ได้ไม่แน่นอน

อาการน้ำหนักลดของผู้ติดเชื้อจะมีการสูญเสียกล้ามเนื้อไปก่อน โดยที่กล้ามเนื้อจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานก่อนไขมันทำให้ผู้ติดเชื้อต้องการพลังงานจากโปรตีนเพิ่มมากขึ้น โดยทั่วไปแล้วพบว่าถ้าผู้ติดเชื้อมีน้ำหนักลดลง 5% จากน้ำหนักตัวปกติ ถือว่าผู้ติดเชื้อต้องได้รับการดูแลด้านอาหารเป็นพิเศษ ดังนั้นผู้ติดเชื้อควรหมั่นดูแลน้ำหนักตัวโดยการชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ

3. กินข้าวกล้องเป็นประจำแทนข้าวขัดสี

ข้าวกล้องเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียว ข้าวที่ได้จึงเป็นข้าวสีขาวขุ่น แต่เป็นข้าวที่ยังคงมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่มาก เป็นส่วนที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีมาก ในข้าวกล้องนอกจากมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เส้นใยอาหารแล้ว ยังมีวิตามินบี 1 ช่วยในการเปลี่ยนแป้งให้เป็นพลังงานและช่วยในการทำงานของระบบประสาท วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน จำเป็นต่อสุขภาพของผิวหนังและระบบประสาท ผนังเม็ดเลือดแดงคงสภาพอยู่ได้ มีไนอะซิน ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและผิวหนัง นอกจากนี้ในข้าวกล้องยังมีแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส

เหล็ก ส่วนในจมูกข้าวยังมีวิตามินอี เซเลเนียม และแมกนีเซียมประกอบอยู่ด้วย ซึ่งทั้งวิตามินอีและเซเลเนียมเป็นสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่นซึ่งคอยกำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่มันจะไปทำลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์ทำให้มีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง ส่วนเส้นใยอาหารซึ่งเป็นสารประกอบน้ำตาลโมเลกุลใหญ่เชิงซ้อนที่มีอยู่ในผนังเซลล์ของพืช มีอยู่มากในเยื่อหุ้มเมล็ดของข้าวกล้อง เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะผ่านกระเพาะและลำไส้เล็กได้ง่าย เนื่องจากน้ำย่อยไม่สามารถย่อยเส้นใยอาหารได้หมดจึงถูกขับออกมาพร้อมกับพาสิ่งตกค้างที่อยู่ในลำไส้ออกไปเป็นกากอาหารทำให้ขับถ่ายสะดวก

4. กินเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเพิ่มเป็นสองเท่าจากปกติ

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อหมู ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพ โปรตีนเป็นส่วนสำคัญที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ ฮอร์โมน เลือดและสารเคมีอื่น ๆ ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยเฉพาะในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคซึ่งเป็นกลไกแรกในการกำจัดสิ่งแปลกปลอม ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สำหรับในผู้ติดเชื้อจะมีการนำเอาโปรตีนที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงานเป็นอันดับแรก เพราะฉะนั้นร่างกายจึงต้องได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเพิ่มมากขึ้นจากปกติเท่าครึ่งหรือสองเท่า ถ้าร่างกายของผู้ติดเชื้อได้รับโปรตีนไม่เพียงพอจะทำให้กล้ามเนื้อเล็กลง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายนอกจากกินในปริมาณที่เพิ่มขึ้นแล้ว ควรเลือกกินเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้หลากหลาย ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา เป็นต้น กินไข่ สลับกับการกินถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ เต้าหู้ น้ำนมถั่วเหลือง เป็นต้น

5. กินพืชผัก ผลไม้ให้มาก เป็นประจำ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่มีสีเหลืออ่อน

ผัก ผลไม้ซึ่งจะต้องไม่มีสารพิษ ยาฆ่าแมลงหรือมีตกค้างน้อยที่สุด เป็นแหล่งให้วิตามิน[illegible]

อาหารและสารเคมีที่มีอยู่ตามธรรมชาติเช่น กะหล่ำปลี กระหล่ำดอก คะน้า มีสารเคมีที่มีอยู่ตามธรรมชาติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ในผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้มยังมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก ในผักผลไม้ยังมีวิตามินซีช่วยรักษาและสมานแผลต่อด้านการติดเชื้อแบคทีเรียและลดการแพ้สารต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง มะระขี้นก บรอคโคลี่ ดอกขี้เหล็ก เป็นต้น

นอกจากนี้ผักผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร ช่วยดูดซึมน้ำไว้ทำให้เพิ่มปริมาณและน้ำหนักของอุจจาระ ขับถ่ายได้ง่าย จึงควรเลือกกินอาหารจากผักและผลไม้สดเป็นประจำทุกมื้อและทุกวัน

6. ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน มีแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยในการซ่อมแซมและบำรุงกระดูกให้แข็งแรง มีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ ช่วยในการต้านทานโรค และมีวิตามินอีกชนิดหนึ่งที่มีมาก คือ วิตามินบี 2 ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ปกติ ผู้ที่ไม่เคยดื่มนมหรือดื่มนมแล้วมีอาการปวดท้องหรือท้องอืด ควรดื่มนมทีละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นหรือดื่มนมหลังอาหาร หรือเปลี่ยนมาเป็นโยเกิร์ตชนิดครีมซึ่งเป็นนมเปรี้ยว ในนมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ สำหรับน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่วเหลืองซึ่งให้โปรตีนวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจึงเหมาะสมที่จะดื่มเป็นประจำทุกวันเช่นกัน

7. กินอาหารที่สุก สะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อน

อาหารที่ไม่สะอาดหรืออาหารที่ถูกปนเปื้อนเกิดได้หลายสาเหตุ คือ จากเชื้อโรค พยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษและตกค้างรวมทั้งกระบวนการผลิต ปรุง จำหน่ายอาหารที่มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม จึงควรเลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีประโยชน์ รวมถึงภาชนะอุปกรณ์สะอาด มีการปกปิดอาหารขณะที่ยังไม่ได้กินและควรงดอาหารหมักดองสารกันบูด สารปรุงแต่งที่เป็นสารเคมี

ผู้ปรุงอาหารจะต้องมีสุขนิสัยที่ดี ระมัดระวังไม่ให้อาหารปนเปื้อนได้ สถานที่ปรุงอาหารและกินอาหารควรจัดให้เป็นระเบียบ สะดวกต่อการทำอาหารและดูแลความสะอาดสม่ำเสมอ

8. งดการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติด

ในบุหรี่มีสารนิโคตินซึ่งจะลดความรู้สึกอยากอาหารลงและการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ยาเสพติดนำไปสู่ความเสื่อมโทรมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ส่งผลทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง

การส่งเสริมโภชนาการ สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีอาการ

การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักลด

- รับประทานอาหารในปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง

* กระตุ้นให้เกิดการรับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ แล้วเพิ่มอาหารว่างในช่วงเช้าและบ่าย

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงแทนอาหารที่มีพลังงานต่ำกว่า

การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ที่มีอาการเบื่ออาหาร

- ให้รับประทานอาหารทีละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง ๆ เพื่อลดปริมาณอาหารที่รับประทาน
- รับประทานอาหารเมื่อหิว
- ดูแลและจัดสภาพแวดล้อม

การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาการเคี้ยวและกลืนอาหาร

- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- รับประทานอาหารอ่อนหรือนิ่มจะรับประทานได้ง่ายกว่า
- ใช้หลอดดูดอาหารเหลวเพื่อลดอาการระคายเคืองและทำให้กลืนง่าย
- จัดอาหารในลักษณะที่รับประทานได้ง่ายเช่น ผักผลไม้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- อาหารที่รับประทานควร

เย็นจะทำให้ช่วยลดความเจ็บปวดในการเคี้ยวกลืน

- ถ้าปากแห้งอาจใช้ลูกอมรสเปรี้ยวกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย
- ดื่มน้ำได้เล็กน้อยระหว่างรับประทานอาหารช่วยในการเคี้ยวกลืนสะดวกขึ้น
- รักษาสุขภาพของช่องปาก

การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาคลื่นไส้อาเจียน

ก่อนรับประทานอาหาร

- กระตุ้นล้างปากด้วยน้ำเย็น
- หลีกเลี่ยงกลิ่นที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน
- จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าดูสะดวกสบาย

เมื่อรับประทานอาหาร

- รับประทานขนมปังกรอบที่มีรสเค็มเมื่อตื่นนอนเพื่อลดอาการคลื่นไส้หรือบ้วนปากด้วยน้ำเย็น
- ดื่มน้ำหรือสารละลายเกลือแร่หรือน้ำหวานเป็นประจำ
- รับประทานอาหารน้อยแต่บ่อยครั้ง
- รับประทานอาหารย่อยง่ายและหลีกเลี่ยงอาหารมัน ไขมันสูง กลิ่นแรง

การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ที่มีอาการท้องร่วง

ท้องร่วงเล็กน้อย

- รับประทานอาหารน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงแทนอาหารที่ให้พลังงานต่ำกว่า
- ถ้าไขมันไม่มีผลกระทบต่ออาการท้องเสียก็ไม่จำเป็นต้องจำกัดอาหารประเภทไขมันเนื่องจากไขมันให้พลังงานสูง การลดไขมันเกินความจำเป็นจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ

ท้องร่วงอย่างมาก

- ลดปริมาณไขมันในอาหารอาจช่วยลดจำนวนครั้งของการถ่ายอุจาระลง
- ให้น้ำสม่ำเสมอ
- ให้อาหารที่มีโปแตสเซียมสูงเนื่องจากผู้ติดเชื้อมีการถ่ายอุจจาระมากทำให้เกิดการสูญเสียโปแตสเซียมทำให้เกิดกล้ามเนื้ออ่อนล้า หัวใจ

เด้นไม่เป็นปกติอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง ได้แก่ กล้วย มะเขือเทศ ส้ม น้ำมะพร้าว เป็นต้น

- ลดอาหารจำพวกเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำในอาหารเช่น เมล็ดพืช ถั่ว
- หลีกเลี่ยงนมและผลิตภัณฑ์จากนม
- ควรรับประทานอาหารประเภทเส้นใยที่ละลายน้ำได้ ได้แก่ ผลไม้ ผัก ข้าวไม่ขัดสี
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกชนิด

ตัวอย่างอาหารที่ทดแทนกันได้ในแต่ละกลุ่ม

กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ โดยสามารถทดแทนกัน ดังนี้

- นมสด 240 ซีซี สามารถทดแทนกันกับนมพร่องมันเนย 240 ซีซี โยเกิร์ต 240 ซีซี หรือนมผง (ทุกชนิด) 4 ช้อนโต๊ะ

กลุ่มผัก

ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด โดย ผัก ใบ ดอก ฝัก และผลสด 1 ถ้วยตวง เท่ากับ ผักสุก $^{1}/_{2}$ ถ้วยตวง เช่น

- ฟักทองสุก 1 ถ้วยตวง ทดแทนกันด้วย ตำลึงสุก 1/2 ถ้วยตวง

กลุ่มผลไม้

ให้สารอาหารเช่นเดียวกับผัก ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ที่ทำให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน โดย กล้วยน้ำว้า 1 ส่วน จะหมายถึง กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก และจะสามารถทดแทนผลไม้ ดังนี้

- กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก จะทดแทนด้วย แคนตาลูป 15 คำ เงาะ 6 ผลกลาง
- ฝรั่งกลม (สาลี่) 1 ผลเล็ก มะม่วงดิบ 5 ชิ้น มะละกอสุก 8 คำ
- สับปะรด 9 คำ ส้มเขียวหวาน $1^{1}/_{2}$ ผล ส้มโอ [illegible] แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก

กลุ่มข้าว-แป้งและผลิตภัณฑ์

จะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญโดย ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 9 ช้อนโต๊ะ จะทดแทนกันกับ ข้าวเจ้าสุก 1 ทัพพี หรือข้าวกล้อง 1 ทัพพี ข้าวเหนียว 3 ช้อนโต๊ะ ขนมปัง 1 แผ่น มันเทศสุก 5 ช้อนโต๊ะ ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 5 ช้อนโต๊ะ มันฝรั่งสุก 7 ช้อนโต๊ะ และข้าวโพดเหลืองต้ม 7 ช้อนโต๊ะ

กลุ่มเนื้อสัตว์

จะให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุโดยเนื้อหมู / ไก่ 2 ช้อนโต๊ะ จะทดแทนกันกับเลือดหมู 6 ช้อนโต๊ะ เต้าหูหลอด $^{3}/_{4}$ หลอด เต้าหู้เหลือง $^{1}/_{2}$ แผ่น ไข่ 1 ฟอง

กลุ่มไขมัน

สามารถทดแทนกันดังนี้ เนยสด 1 ช้อนชา สามารถทดแทนกันกับมะพร้าวขูด 2 ช้อนโต๊ะ กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา เนยเทียม 1 ช้อนชา น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ งา 1 ช้อนโต๊ะ

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค

กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 และ 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคนม ประมาณ 1 แก้วต่อวัน

กลุ่มผัก

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี ควรบริโภคผักประมาณ 3 ถ้วยตวงต่อวัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคผักประมาณ 4 ถ้วยตวงต่อวัน

กลุ่มผลไม้

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี่ ควรบริโภคผลไม้ประมาณ 4 ส่วนต่อวัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคผลไม้ประมาณ 5 ส่วนต่อวัน

กลุ่มข้าว-แป้ง และผลิตภัณฑ์

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี ควรบริโภคข้าว-แป้ง ประมาณ 8 ทัพพีต่อวัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคข้าวแป้ง ประมาณ 10 ทัพพีต่อวัน

กลุ่มเนื้อสัตว์

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี ควรบริโภคเนื้อสัตว์ประมาณ 20 ช้อนโต๊ะต่อวัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคเนื้อสัตว์ ประมาณ 24 ช้อนโต๊ะต่อวัน

กลุ่มไขมัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี ควรบริโภคน้ำมันและไขมัน จากพืชและสัตว์ 3 ช้อนชาต่อวัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2400 กิโลแคลอรี ควรบริโภคน้ำมันและไขมัน จากพืชและสัตว์ 4 ช้อนชาต่อวัน

ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง

ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินเอสูง				
ชนิดอาหาร	**ปริมาณ**	**น้ำหนัก (กรัม)**	**วิตามินเอ (อาร์อี)**	**เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)**
ข้าวโพดเหลือง	1 ถ้วยตวง	125	544	-
มันเทศเหลืองต้ม	1 ถ้วยตวง	136	226	1357
แค-ยอด	1 ถ้วยตวง	40	154	3557
ชะอม-ยอด	1 ถ้วยตวง	32	109	655
ใบยอ	1 ถ้วยตวง	41	167	1003
ผักกระเฉด	1 ถ้วยตวง	44	243	1457
ผักกวางตุ้งลวก	1 ถ้วยตวง	77	475	2848
ผักคะน้า-ยอดอ่อน	1 ถ้วยตวง	46	26	619
ผักกาดเขียวสุก	1 ถ้วยตวง	121	293	1758
ฟักทอง	1 ถ้วยตวง	92	115	693
แครอท	1 ถ้วยตวง	102	1889	-
บรอคโคลี	1 ถ้วยตวง	79	2304	-
ตำลึงลวก	1 ถ้วยตวง	89	1613	9677
ผักบุ้งจีนลวก	1 ถ้วยตวง	96	279	1676
มะม่วงสุก	1 ช้อนโต๊ะ	11	29	178
มะละกอสุก	1 ชิ้นพอคำ (3x2x2)	10	17	104
ตับไก่	1 ช้อนโต๊ะ	17	1925	-
ตับหมู	1 ช้อนโต๊ะ	17	886	-

ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินซีสูง			
ชนิดอาหาร	**ปริมาณ**	**น้ำหนัก (กรัม)**	**วิตามินซี (มิลลิกรัม)**
ข้าวโพดอ่อน	1 ถ้วยตวง	98	55
ผักกาดเขียว	1 ถ้วยตวง	45	53
คะน้า-ยอดอ่อน	1 ถ้วยตวง	46	65
ผักโขมลวก	1 ถ้วยตวง	89	172
มะระขี้นกไทย	1 ถ้วยตวง	105	199
มะรุมฝัก	1 ถ้วยตวง	81	212
น้อยหน่า	1 ผลเล็ก (5.5x6)	46	49
ฝรั่ง	1 ผลเล็ก (7.5x8)	162	253
มะขามป้อม	1 ถ้วยตวง (เนื้อล้วน)	124	342
มะขามเทศ	1 ถ้วยตวง (เนื้อล้วน)	78	104
มะปราง	1 ผลลูกกลม (4x3)	36	36
มะม่วงแก้วสุก	1 ผล (11x7)	159	254
มังคุด	1 ผลเล็ก (4.5x5)	15	10
ส้มเกลี้ยง	1 ผลเล็ก (4.5x5)	45	32
ส้มโอ	1 กลีบใหญ่ (9.5x5x2.5)	60	32
เชอรี่	1 ถ้วยตวง	96	192

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

ตัวอย่างอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง			
ชนิดอาหาร	**ปริมาณ**	**น้ำหนัก (กรัม)**	**แร่ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)**
งาขาว	1 ช้อนโต๊ะ	9	2.2
งาดำ	1 ช้อนโต๊ะ	9	3.4
เต้าหู้ขาว-อ่อน	1 ช้อนโต๊ะ	15	6.3
เต้าหู้เหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	12	1.9
ถั่วดำเมล็ดแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ	12	3.2
ถั่วแดง	1 ช้อนโต๊ะ	12	1.3
ใบขี้เหล็ก	1 ถ้วยตวง	50	2.9
ใบย่านาง	1 ถ้วยตวง	41	3.5
ผักกระเฉด	1 ถ้วยตวง	44	3.7
เห็ดหูหนูสด	1 ถ้วยตวง	78	4.9
ใบชะพลู	1 ถ้วยตวง	22	1.0
ตำลึงลวก	1 ถ้วยตวง	89	4.1
เลือดเป็ดสุก	1 ช้อนโต๊ะ	13	1.5
ตับหมู	1 ช้อนโต๊ะ	17	2.1
กุ้งน้ำจืดแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ	6	1.7
หอยขม	1 ช้อนโต๊ะ (เนื้อล้วน)	11	2.8
หอยแครงลวก	1 ช้อนโต๊ะ	15	1.7

ตำรับอาหาร
สำหรับ
ผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

ข้าวผัดหมูใส่ไข่

ส ว น ผ ส ม สำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องสุก	1 ¼	ถ้วยตวง	180	กรัม
เนื้อหมู	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ตับไก่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
น้ำมัน	2	ช้อนชา	10	กรัม
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
คะน้า	1	ยอดอ่อนใหญ่	20	กรัม
ต้นหอม	1	ต้น	14	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา		
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ		
ผักชี	½	ต้น		
พริกแดง	1	เม็ด		
มะนาว	½	ผล		
มะเขือเทศ	1	ผลเล็ก	10	กรัม
ฟักเขียว	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม

วิ ธี ทำ

1. หั่นเนื้อหมูใส่ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ คลุกหมักไว้สักครู่
2. หั่นหอมใหญ่ ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันพอสุกใส่หมู ตับ ไข่ คะน้า ต้นหอม ซอสมะเขือเทศ น้ำตาล ซีอิ๊วขาว พอสุกใส่ข้าวลงผัดให้เข้ากัน จัดใส่จาน โรยผักชี

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	336	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	6.5	มิลลิกรัม
โปรตีน	15.6	กรัม	วิตามินเอ	1825	อาร์อี
ไขมัน	18.6	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	419	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	26.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.66	มิลลิกรัม
แคลเซียม	93	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.45	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.8	มิลลิกรัม	วิตามินซี	43	มิลลิกรัม

ข้าวราดหน้าไก่

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ข้าวกล้อง	1 ½	ถ้วยตวง	180	กรัม
เนื้อไก่	3	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
ตับไก่	3	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	7	กรัม
ผักกวางตุ้ง	1	ถ้วยตวง	40	กรัม
ต้นหอม	½	ต้น		
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ		
กระเทียมสับ	1/2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมัน	1	ช้อนชา	5	กรัม
ผักชี	½	ต้น		
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำซุป	1	ถ้วย		
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา		
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา		
พริกแดง	1	เม็ด		

วิธีทำ

1. หั่นไก่และตับไก่หมักซีอิ๊วขาว ½ ช้อนโต๊ะ
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันหอมใส่ไก่และตับไก่ลงผัดให้สุก ใส่หอมใหญ่ผัดให้สุก ใส่ผักกวางตุ้ง น้ำซุปร้อน ๆ ปรุงรส แป้งมันที่ละลายน้ำ พอเดือดชิมรสดีแล้วใส่ต้นหอม ยกขึ้น
3. จัดข้าวใส่จาน ราดหน้า โรยผักชี พริกไทย เสิร์ฟร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	294	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	11	มิลลิกรัม
โปรตีน	18.1	กรัม	วิตามินเอ	4717	อาร์อี
ไขมัน	13.3	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	835	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.6	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.48	มิลลิกรัม
แคลเซียม	16	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.64	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.03	มิลลิกรัม	วิตามินซี	19	มิลลิกรัม

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

ข้าวต้มไก่

ส ว น ผ ส ม สำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องสุก	1	ถ้วยตวง	140	กรัม
เนื้อไก่สับรวน	3 ½	ช้อนโต๊ะ	50	กรัม
ตับไก่	3	ช้อนโต๊ะ	54	กรัม
น้ำซุบไก่	2	ถ้วย		
ขิงซอย	1	ช้อนโต๊ะ	12	กรัม
กระเทียมเจียว	1	ช้อนชา		
ผักชี-ต้นหอมซอย	1	ช้อนชา		
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา		
พริกไทยป่น		เล็กน้อย		

วิ ธี ทำ

1. ใส่น้ำซุปลงในหม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ข้าวสวย
2. ใส่เนื้อ ตับไก่ ใส่ขิงซอยใส่น้ำปลา
3. ตักใส่ถ้วยโรยต้นหอมผักชี พริกไทยป่น

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	261	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	12.4 มิลลิกรัม
โปรตีน	21.5	กรัม	วิตามินเอ	6165 อาร์อี
ไขมัน	10.3	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.46 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.3	กรัม	วิตามินบีสอง	0.81 มิลลิกรัม
แคลเซียม	16.5	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.2	มิลลิกรัม		

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1 1/4	ถ้วยตวง	180	กรัม
เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น ๆ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ตับไก่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
กระเทียมสับละเอียด	2	หัวใหญ่	20	กรัม
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา	5	กรัม
ผักกาดหอม	1/2	ต้น	20	กรัม
ต้นหอมผักชี	1	ช้อนโต๊ะ		
ตังฉ่าย	1	ช้อนชา		
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา		
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา		
ซีอิ๊วขาว, ซอสปรุงรสอย่างละ	1/2	ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. หมักไก่กับซอสปรุงรส น้ำตาล 1/2 ช้อนชา
2. เจียวกระเทียมใส่ไก่ลงผัด ยีเส้นใหญ่ลงในกระทะ ผัดให้เข้ากันดี ใส่ตังฉ่าย ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ใช้ไฟแรง (ต้องคั่วเร็ว ๆ)
3. ฉีดผักกาดหอมเป็นชิ้น ๆ รองจาน ตักก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ร้อน ๆ วางบนผักกาดหอม โรยด้วยต้นหอม ผักชี และพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	453	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	4 มิลลิกรัม
โปรตีน	18.2	กรัม	วิตามินเอ	1837 อาร์อี
ไขมัน	15.2	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	208 ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	60.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.16 มิลลิกรัม
แคลเซียม	56	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.45 มิลลิกรัม
เหล็ก	9.4	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5 มิลลิกรัม

ก๋วยเตี๋ยวผัดเต้าหู้

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	1 1/2	ถ้วยตวง	150	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
เต้าหู้ขาวแข็งหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ถั่วงอก	1/2	ถ้วยตวง	40	กรัม
ต้นกุยช่าย	2	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา		
เกลือป่น	1	ช้อนชา		
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม

วิธีทำ

1.แช่เส้นก๋วยเตี๋ยวในน้ำอุ่น 15 นาที ช้อนขึ้นปล่อยสะเด็ดน้ำ

2.เจียวกระเทียมใส่เต้าหู้ พอสุกใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว ซีอิ๊วดำ เกลือผัดให้เข้ากัน ใส่ไข่ พอไข่สุก ใส่ใบกุยช่าย

3. เสิร์ฟกับต้นกุยช่าย ถั่วงอก

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	555	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	1	มิลลิกรัม
โปรตีน	17.9	กรัม	วิตามินเอ	104	อาร์อี
ไขมัน	19.2	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	82	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	79.3	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.08	มิลลิกรัม
แคลเซียม	117	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.29	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.4	มิลลิกรัม	วิตามินซี	3	มิลลิกรัม

ข้าวคลุกน้ำพริกเผา

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องสุก	1 1/4	ถ้วยตวง	180	กรัม
ไข่เค็มต้มสุก	1/4	ฟอง	25	กรัม
พริกแห้ง	1	เม็ด		
หอมแดง	2	หัวใหญ่	20	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ		
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม
เนื้อหมู	3	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
แตงกวา	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม

วิธีทำ

1. พริกแห้งผ่าเอาเม็ดออกคั่วหรือเผาให้กรอบ
2. หอม กระเทียม เผาให้สุก ปอกเปลือกแล้วรวมโขลกกับกุ้งแห้งให้ละเอียด ใส่พริกโขลกให้ละเอียด
3. ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ
4. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม
5. ใส่ข้าวลงคลุกกับน้ำพริกให้ทั่ว ตักใส่จาน โรยไข่เค็มหั่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	387	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	7	มิลลิกรัม
โปรตีน	22.3	กรัม	วิตามินเอ	142	อาร์อี
ไขมัน	17.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	1.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.4	กรัม	วิตามินบีสอง	0.18	มิลลิกรัม
แคลเซียม	37.6	มิลลิกรัม	วิตามินซี	3	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.8	มิลลิกรัม			

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว

ส่ วน ผ สม สำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ตัด	1 1/4	ถ้วยตวง	180	กรัม
ผักคะน้า	1	ถ้วยตวง	40	กรัม
เนื้อหมู	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
ตับไก่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
กระเทียมสับ	1	หัวใหญ่	10	กรัม
แป้งมัน	1/2	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม
ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือ อย่างละ	1	ช้อนชา		
พริกไทยป่นโรย				

วิ ธี ทำ

1. หั่นเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ ตามขวางหมักกับเกลือ พริกไทย ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว และแป้งมัน

2. เอาซีอิ๊วดำ 1/2 ช้อนโต๊ะคลุกกับเส้นก๋วยเตี๋ยว ปอกคะน้าส่วนแข็งออก ลวกพอสุกแช่น้ำเย็น แล้วหั่นแฉลบ

3. เจียวกระเทียม เอาเนื้อลงผัดพอสุก เอาเส้นผัดพอเข้ากันใส่ผัก เกลี่ยกระทะให้เหลือตรงกลาง ตอกไข่ดีเข้าด้วยกัน ปรุงรส

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	481	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	3	มิลลิกรัม
โปรตีน	18.4	กรัม	วิตามินเอ	1811	อาร์อี
ไขมัน	19.6	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	538	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	57.5	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.38	มิลลิกรัม
แคลเซียม	149	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.43	มิลลิกรัม
เหล็ก	8.2	มิลลิกรัม	วิตามินซี	58	มิลลิกรัม

ผัดบรอคโคลี่กับตับ

ส่ วน ผ สม สำหรับ 2 คน

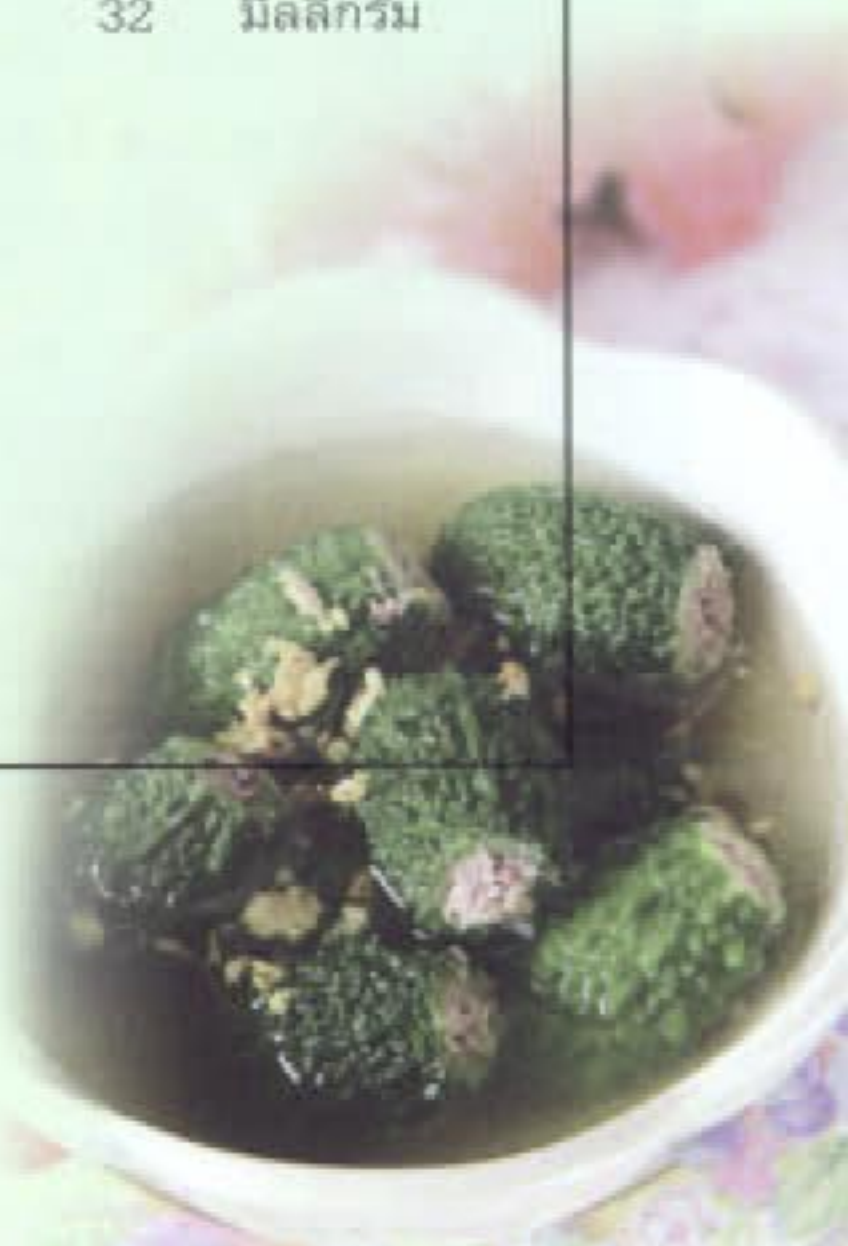
ตับหมู	1/2	ถ้วยตวง	50	กรัม
ตับไก่	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
เต้าหู้ขาวแผ่น	1/2	แผ่น	80	กรัม
บรอคโคลี่	1	ถ้วยตวง	80	กรัม
กระเทียมหุบ	2	หัวใหญ่	20	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา		
น้ำมัน	2	ช้อนชา		

วิ ธี ทำ

- ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลืองใส่ตับ ผัดให้ทั่ว ใส่น้ำปลา น้ำตาล ผัดพอแห้ง ใส่บรอคโคลี่ผัดให้เข้ากันจนสุก

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	171	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	8	มิลลิกรัม
โปรตีน	16.5	กรัม	วิตามินเอ	4187	อาร์อี
ไขมัน	9.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.19	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.4	กรัม	วิตามินบีสอง	0.47	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13	มิลลิกรัม	วิตามินซี	32	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.9	มิลลิกรัม			



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าขี้เมา

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1	ถ้วยตวง	150	กรัม
เนื้อหมูสับหยาบ ๆ	4 1/2	ช้อนโต๊ะ	75	กรัม
ถั่วฝักยาวเด็ดท่อนสั้น	1/4	ถ้วยตวง	22	กรัม
กะเพราเด็ดเป็นใบ	1/2	ถ้วยตวง	7	กรัม
เห็ดฟาง	1/4	ถ้วยตวง	25	กรัม
แป้งข้าวโพด	1/2	ช้อนโต๊ะ	4	กรัม
พริกขี้หนูสวน	6	เม็ด		
กระเทียม	1/2	หัว	5	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา		
น้ำปลา	2	ช้อนชา		
น้ำซุป	1	ถ้วย		
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา	5	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูสวนกับกระเทียมพอหยาบ
2. ผัดเส้นก๋วยเตี๋ยว ตักใส่ชามพักไว้
3. ผัดเครื่องที่โขลกในข้อ 1 ใส่หมูสับ ถั่วฝักยาว เห็ด ใส่น้ำซุป น้ำปลา น้ำตาล พอเดือดละลายแป้งข้าวโพดคนให้ทั่วโรยใบกระเพรายกลง
4. ตักน้ำราดหน้าราดบนเส้นที่ผัดแล้ว รับประทานร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	358	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	5.7	มิลลิกรัม
โปรตีน	21.6	กรัม	วิตามินเอ	84	อาร์อี
ไขมัน	7.1	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	476	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	51.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	1.24	มิลลิกรัม
แคลเซียม	33.9	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.22	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.3	มิลลิกรัม	วิตามินซี	8	มิลลิกรัม

ปลาปั้นฟักทอง

ส่วนผสม สำหรับ 10 คน

เนื้อปลากราย	1 1/2	ถ้วยตวง	300	กรัม
ฟักทอง	3	ถ้วยตวง	400	กรัม
รากผักชี	2 1/2	ช้อนชา		
พริกไทย	2 1/2	ช้อนชา		
กระเทียม	2 1/2	ช้อนชา		
เกลือ	2 1/2	ช้อนชา		
ไข่ไก่	5	ฟอง	250	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด				

วิธีทำ

1. บดเนื้อปลาให้ละเอียด และนึ่งฟักทอง
2. โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม เกลือให้ละเอียดผสมกับเนื้อปลา บดฟักทอง นวดให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมมาปั้นเป็นชิ้นกลมขนาดพอคำ
4. นำปลาที่ปั้นแล้วลงชุบไข่ ทอดในน้ำมันที่ร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	83	กิโลแคลอรี		
โปรตีน	9.2	กรัม		
ไขมัน	3.4	กรัม		
คาร์โบไฮเดรต	3.6	กรัม		
แคลเซียม	32	มิลลิกรัม		
เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม		
ไนอะซีน	3.0	มิลลิกรัม		
วิตามินเอ	95	อาร์อี		
เบต้า-แคโรทีน	301	ไมโครกรัม		
วิตามินบีหนึ่ง	0.06	มิลลิกรัม		
วิตามินบีสอง	0.14	มิลลิกรัม		
วิตามินซี	2	มิลลิกรัม		

ผัดตับรวมมิตร

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

ตับหมู	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม
ตับไก่	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม
กระเทียม	2	หัว		
พริกไทย	7	เม็ด		
รากผักชีหั่นละเอียด	3	ราก		
แครอท	1	ถ้วยตวง	100	กรัม
เห็ดฟาง	1/2	ถ้วยตวง	50	กรัม
เต้าหู้เหลืองหั่นบาง	1 1/2	แผ่น	210	กรัม
ถั่วฝักยาว	1	ถ้วยตวง	90	กรัม
ผักชี	2	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา		
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา		
น้ำซุป	1	ถ้วย		
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี ให้ละเอียด ตักใส่หม้อน้ำซุป ใส่ซีอิ๊วขาวตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ใส่ตับเคี่ยวให้จวนจะแห้งตักใส่จานพักไว้

2. ใส่น้ำมันตั้งไฟให้ร้อนใส่ผักผัดให้เข้ากันใส่น้ำปลา เต้าหู้เหลืองผัดให้สุก ตักใส่จานตับตักน้ำที่ต้มตับราดบนผักให้ทั่วโรยผักชี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	170	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	7.1 มิลลิกรัม
โปรตีน	17.9	กรัม	วิตามินเอ	4604 อาร์อี
ไขมัน	6.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.22 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	11.1	กรัม	วิตามินบีสอง	0.57 มิลลิกรัม
แคลเซียม	119	มิลลิกรัม	วิตามินซี	8 มิลลิกรัม
เหล็ก	11.9	มิลลิกรัม		

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนมจีนวาน

ไข่ตุ๋นฟักทอง

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

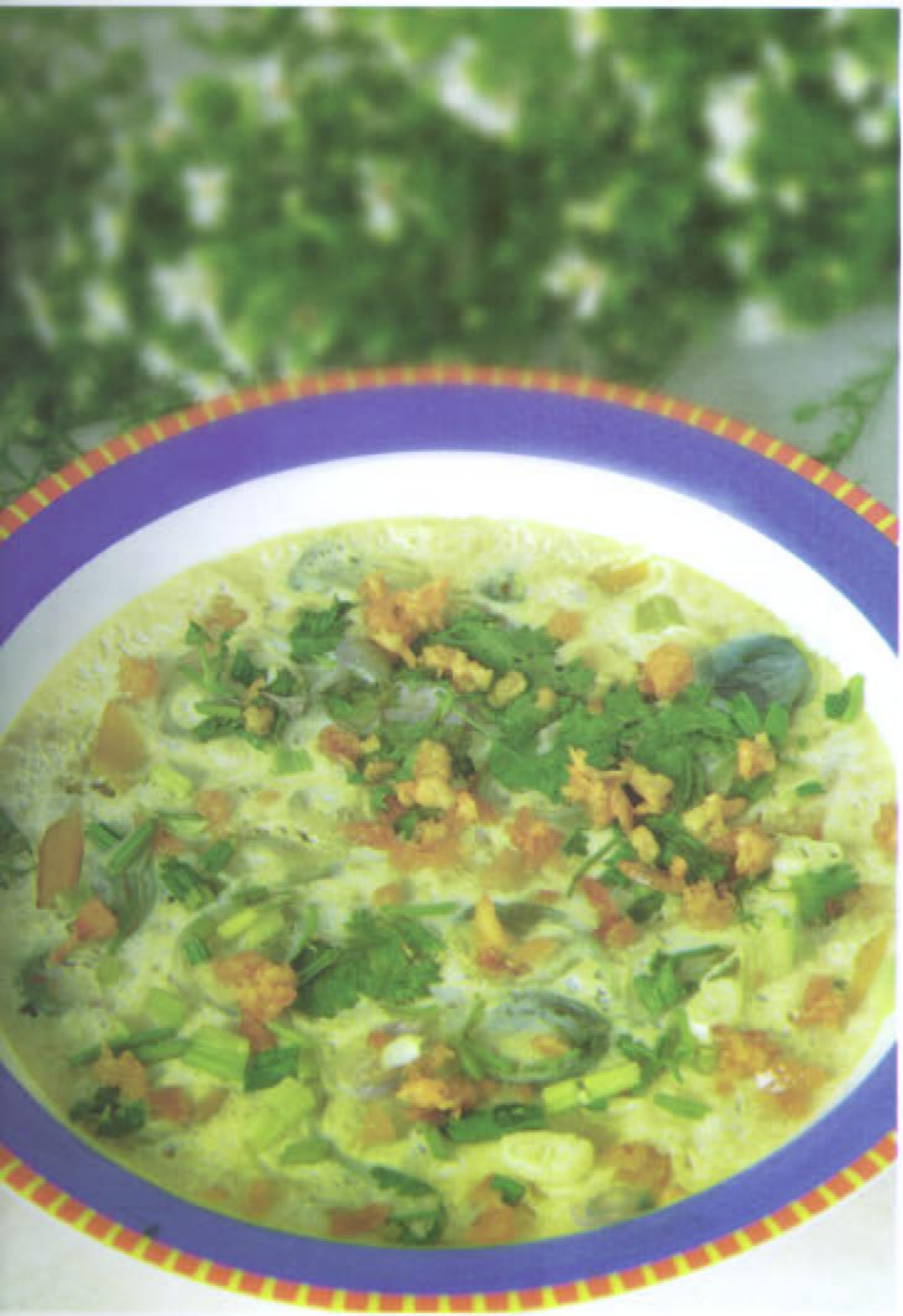
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
หมูสับ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ตับไก่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ	3	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
หอมแดง	1	หัวใหญ่	10	กรัม
ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ซีอิ๊วใส	2	ช้อนชา		
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ผสมไข่ ฟักทอง หมูสับ ตับไก่ หอมแดง ต้นหอมซอย ซีอิ๊วใส น้ำเปล่า ตีให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมดังกล่าวไปนึ่งประมาณ 10-15 นาที

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	144	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	2	มิลลิกรัม
โปรตีน	13.1	กรัม	วิตามินเอ	1827	อาร์อี
ไขมัน	7.9	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	218	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.37	มิลลิกรัม
แคลเซียม	41	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.42	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5	มิลลิกรัม



ผัดเต้าหู้แข็งกับผักรวมมิตร

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

เต้าหู้แข็งชนิดขาว	2	แผ่น	310	กรัม
แครอท	2	หัว	72	กรัม
บวบเหลี่ยม	1/2	ถ้วยตวง	60	กรัม
หอมใหญ่	1	หัว	44	กรัม
ขึ้นฉ่าย	2	ต้น	40	กรัม
ฟักทอง	3/4	ถ้วยตวง	60	กรัม
ผักกาดขาว	1/2	ถ้วยตวง	30	กรัม
ตำลึง	1	ถ้วย	32	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา		
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ		
แป้งข้าวโพด	1 1/2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำ	1/4	ถ้วย		
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม

วิธีทำ

1. ทอดเต้าหู้ด้วยน้ำมัน พอเหลืองตักออก ผัดผักพอทั่วใส่น้ำ ซีอิ๊วดำ น้ำตาล เกลือ

2. พอผักจวนสุก ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในกระทะ ผัดให้เข้ากัน ใส่เต้าหู้ผัดพอทั่ว ตักออกโรยพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	176	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	7.1	มิลลิกรัม
โปรตีน	11.0	กรัม	วิตามินเอ	432	อาร์อี
ไขมัน	11.5	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	562	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	9.8	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.05	มิลลิกรัม
แคลเซียม	186	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.20	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.6	มิลลิกรัม	วิตามินซี	12	มิลลิกรัม

ผักคะน้าผัดตับ

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ตับหมู	2	ช้อนโต๊ะ	35 กรัม
ตับไก่	3 ½	ช้อนโต๊ะ	45 กรัม
ผักคะน้า	1	ถ้วยตวง	40 กรัม
ซอสปรุงรส	½	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ	
น้ำซุป	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมัน	1	ช้อนชา	

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่ผัก น้ำซุป ตับ
2. ปรุงรสผัดพอตับสุกยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	159	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	9	มิลลิกรัม
โปรตีน	16.0	กรัม	วิตามินเอ	6944	อาร์อี
ไขมัน	9.2	กรัม	วีเบต้า-แคโรทีน	538	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.8	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.23	มิลลิกรัม
แคลเซียม	106	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.69	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.1	มิลลิกรัม	วิตามินซี	60	มิลลิกรัม

เต้าหู้ผัดวุ้นเส้น

ส่วนผสม สำหรับ 2 คน

เต้าหู้ขาวชนิดแข็ง	1	แผ่น	75	กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่มตัดท่อนสั้น	1/2	ถ้วยตวง	30	กรัม
เต้าหู้ยี้ละเอียด	1	ก้อน		
เห็ดฟาง	1/2	ถ้วยตวง	60	กรัม
ขึ้นฉ่าย	2	ถ้วยตวง	40	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา		
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้น
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อนใส่เต้าหู้ผัดพอเหลืองใส่เห็ดฟางผัดจนหอม
3. ใส่เต้าหู้ยี้ วุ้นเส้น ผัดให้เข้ากันเติมน้ำผัดต่อให้ขลุกขลิก ปรุงรส

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	81	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	1.0	มิลลิกรัม
โปรตีน	6.4	กรัม	วิตามินเอ	47	อาร์อี
ไขมัน	2.7	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	276	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.05	มิลลิกรัม
แคลเซียม	86	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.19	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.1	มิลลิกรัม	วิตามินซี	8	มิลลิกรัม

ไก่ทอดงากรอบ

ส่วนผสม สำหรับ 10 คน

ดับไก่	1 1/2	ถ้วยตวง	300	กรัม
เนื้อไก่	1 1/2	ถ้วยตวง	300	กรัม
งาขาว	2	ขีด	200	กรัม
พริกไทยป่น	2 1/2	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วขาว	10	ช้อนโต๊ะ		
กระเทียม	2	ขีด	200	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด				

วิธีทำ

1. ล้างและทั่นเนื้อไก่ ดับไก่เป็นชิ้นบาง ๆ คลุกกับซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทยหมักไว้ 10 นาที

2. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางพอร้อน ใส่น้ำมันพอร้อน ลดไฟเล็กน้อย นำไก่ที่หมักไว้คลุกกับงาขาว ทอดพอให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	257	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	7	มิลลิกรัม
โปรตีน	17.2	กรัม	วิตามินเอ	3427	อาร์อี
ไขมัน	17.0	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.32	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.9	กรัม	วิตามินบีสอง	0.74	มิลลิกรัม
แคลเซียม	26	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.7	มิลลิกรัม			

แกงจืดมะระสอดไส้

ส่วนผสม สำหรับ 2 คน

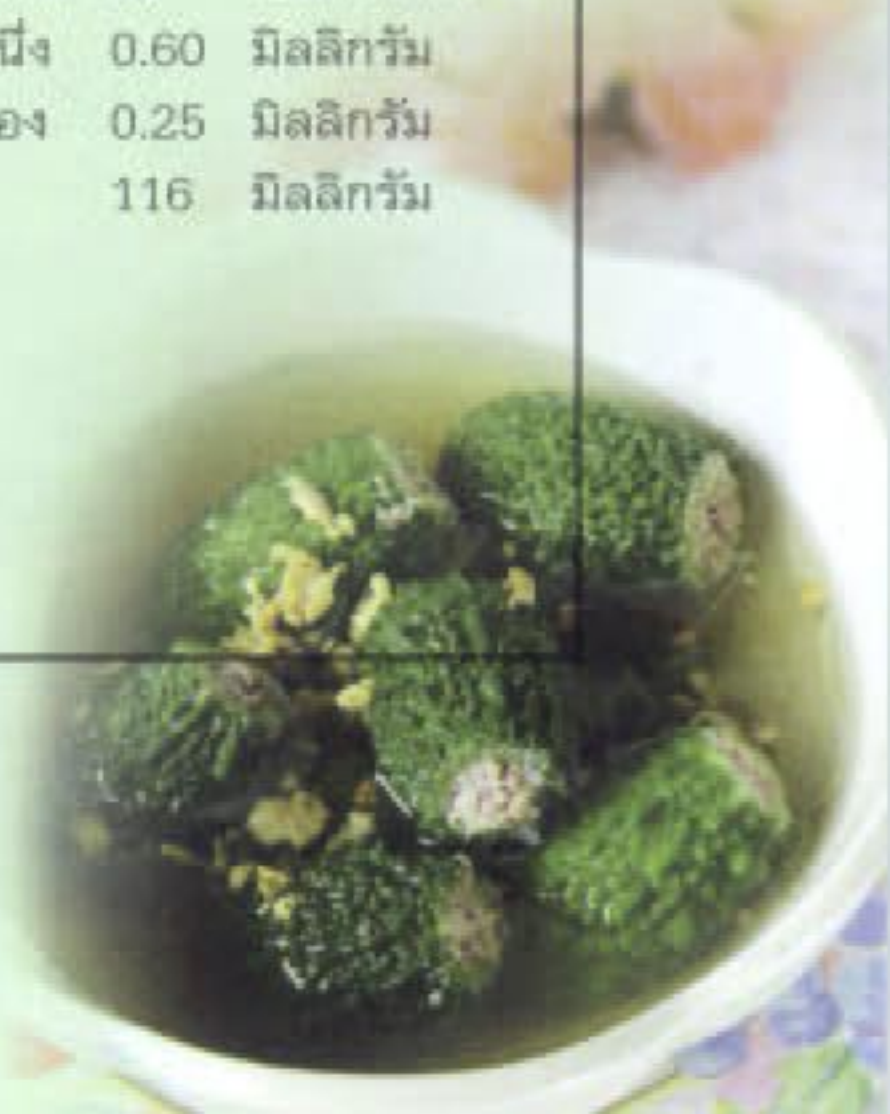
มะระขี้นก	6	ผลใหญ่	120	กรัม
หมูสับ	1/2	ถ้วยตวง	60	กรัม
ตับไก่สับ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
รากผักชีโขลกละเอียด	2	ต้น		
กระเทียมโขลกละเอียด	2	หัวใหญ่	20	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา		
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา		
น้ำซุป	4	ถ้วย		

วิธีทำ

1. ล้างมะระขูดเมล็ดออก
2. ผสมหมูกับเครื่องที่โขลกเข้าด้วยกัน ใส่ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชาตักใส่ลงในมะระเรียงลงจาน นึ่งให้หมูสุก
3. ใส่น้ำซุปลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่มะระสอดไส้ที่นึ่งสุก ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทยป่น

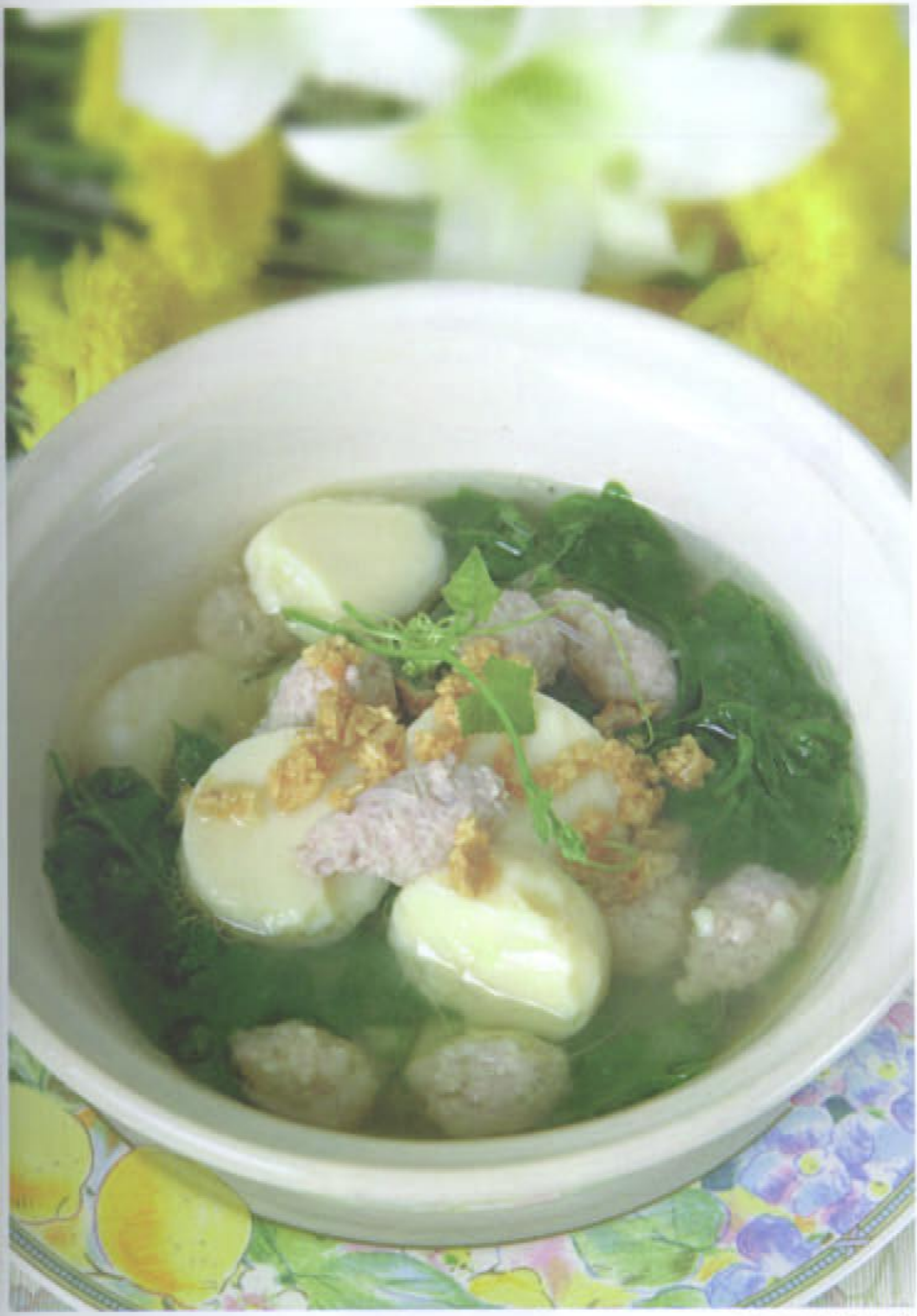
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	92	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	3.7	มิลลิกรัม
โปรตีน	10.3	กรัม	วิตามินเอ	1703	อาร์อี
ไขมัน	3.6	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	21	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.6	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.60	มิลลิกรัม
แคลเซียม	5	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.25	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.5	มิลลิกรัม	วิตามินซี	116	มิลลิกรัม



สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

แกงจืดมะระสอดไส้



แกงจืดหมูสับตำลึง

แกงจืดหมูสับตำลึง

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ผักตำลึง	2	ถ้วยตวง	40	กรัม
หมูบด	1/4	ถ้วยตวง	53	กรัม
เต้าหู้อ่อน	1	หลอด	126	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา		
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา		
น้ำซุปไก่	1	ถ้วย		

วิธีทำ

1. ผสมหมูบดกับเกลือและพริกไทยป่นเข้าด้วยกัน
2. ใส่น้ำซุปไก่ตั้งไฟพอเดือดใส่ผักตำลึง
3. น้ำแกงเดือดปั้นหมูเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อแกงพอหมูสุกปรุงรส

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	191	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	3.8	มิลลิกรัม
โปรตีน	16.4	กรัม	วิตามินเอ	261	อาร์อี
ไขมัน	11.6	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	1552	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.5	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.63	มิลลิกรัม
แคลเซียม	368	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.33	มิลลิกรัม
เหล็ก	20	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5	มิลลิกรัม

ขนมปังหน้าหมู

ส ว น ผ ส ม สำหรับ 6 คน

เนื้อหมูสด	1 3/4	ถ้วยตวง	180	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ		
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนชา		
เกลือ พริกไทย	1/8	ช้อนชา		
กระเทียม	5	กลีบ		
ขนมปัง	6	แผ่น		
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด		
ผักชีเด็ดใบ	2	ช้อนโต๊ะ		
แตงกวา	1/2	ถ้วยตวง	60	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด				

วิ ธี ทำ

1. ผสมเนื้อหมู ไข่ $^1/_2$ ฟอง น้ำ ซีอิ๊วขาว และรากผักชี พริกไทย กระเทียม นวดให้เข้ากัน

2. ตักส่วนผสมข้อ 1 ป้ายลงบนขนมปัง หั่นเป็นชิ้น 4 ชิ้น ทาไข่ข้างบน แต่งด้วยผักชี พริกแดง

3. ใส่น้ำมันตั้งไฟให้ร้อน ใส่ขนมปังคว่ำหน้าลงทอดพอเหลือง จัดเสิร์ฟกับแตงกวา

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	186	กิโลแคลอรี	ไนอะซิน	2	มิลลิกรัม
โปรตีน	11.6	กรัม	วิตามินเอ	16	อาร์อี
ไขมัน	4.3	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.57	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.4	กรัม	วิตามินบีสอง	0.10	มิลลิกรัม
แคลเซียม	14	มิลลิกรัม	วิตามินซี	2	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม			

ขนมปังหน้าหมู

แกงป่าไก่

แกงป่าไก่

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

เนื้อไก่	1	ถ้วยตวง	200	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำปลา	4	ช้อนชา		
ตำลึง	2 3/4	ถ้วยตวง	80	กรัม
กระเพรา	2 1/2	ถ้วยตวง	40	กรัม
มะเขือเปราะ	4	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
น้ำซุป	4	ถ้วย		

วิธีทำ

ผัดน้ำพริกหอม ใส่ไก่ลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำปลา เติมน้ำไป ใส่มะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้

ตั้งไฟสักครู่ใส่ตำลึง กระเพราพอเดือด ชิมรส

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	203	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	4	มิลลิกรัม
โปรตีน	11.3	กรัม	วิตามินเอ	292	อาร์อี
ไขมัน	16.5	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	1462	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	1.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.09	มิลลิกรัม
แคลเซียม	53	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.14	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2	มิลลิกรัม	วิตามินซี	5	มิลลิกรัม

ไก่คลุกผงขนมปังทอด

ส ว น ผ ส ม สำหรับ 4 คน

อกไก่	2	อกใหญ่	300	กรัม
แป้งสาลี	1	ช้อนโต๊ะ		
ผงขนมปังป่น	$^1/_2$	ถ้วย		
ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
เกลือป่น	1 $^1/_2$	ช้อนชา		
พริกไทยป่น	$^1/_2$	ช้อนชา		
มันฝรั่ง	1	ถ้วยตวง	120	กรัม
ถั่วแขก	10	ฝักกลาง	40	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	1	ถ้วยตวง	80	กรัม
เนย	2	ช้อนโต๊ะ		
นมสด	3	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันสำหรับทอด				

วิ ธี ทำ

1. ล้างและหั่นเนื้อไก่ เป็นชิ้นบาง ๆ คลุกกับซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทยหมักไว้ 10 นาที
2. นำไก่ไปเคล้าเกลือ $^3/_4$ ช้อนชา และพริกไทย
3. ตีไข่ให้เข้ากัน เอาไก่ชุบไข่ แล้วคลุกขนมปังให้ทั่ว
4. ใส่น้ำมันใช้ไฟกลางพอน้ำมันร้อน ทอดไก่จนเหลือง
5. ต้มมันฝรั่งให้เปื่อย ปอกเปลือกออกบดให้ละเอียด ใส่เกลือ $^1/_4$ ช้อนชา ใส่เนย 2 ช้อนชา คนให้เข้ากัน ใส่นมสดคนให้เข้ากันกับมัน
6. ตั้งน้ำใส่เกลือ $^1/_2$ ช้อนชา พอน้ำเดือดลวกข้าวโพดอ่อนทั้งฝัก ต้มถั่วแขก ใส่เนยที่เหลือลงในกระทะ พอร้อนใส่ถั่วแขกและข้าวโพดผัดพอหอมตักออก กินกับไก่ที่ทอดไว้แล้ว

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	252	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	6.5	มิลลิกรัม
โปรตีน	18.4	กรัม	วิตามินเอ	149	อาร์อี
ไขมัน	15.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.14	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.5	กรัม	วิตามินบีสอง	0.22	มิลลิกรัม
แคลเซียม	33	มิลลิกรัม	วิตามินซี	24	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6	มิลลิกรัม			

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มพลังงาน

ฟักทองแกงบวด

ส่วนผสม สำหรับ 10 คน

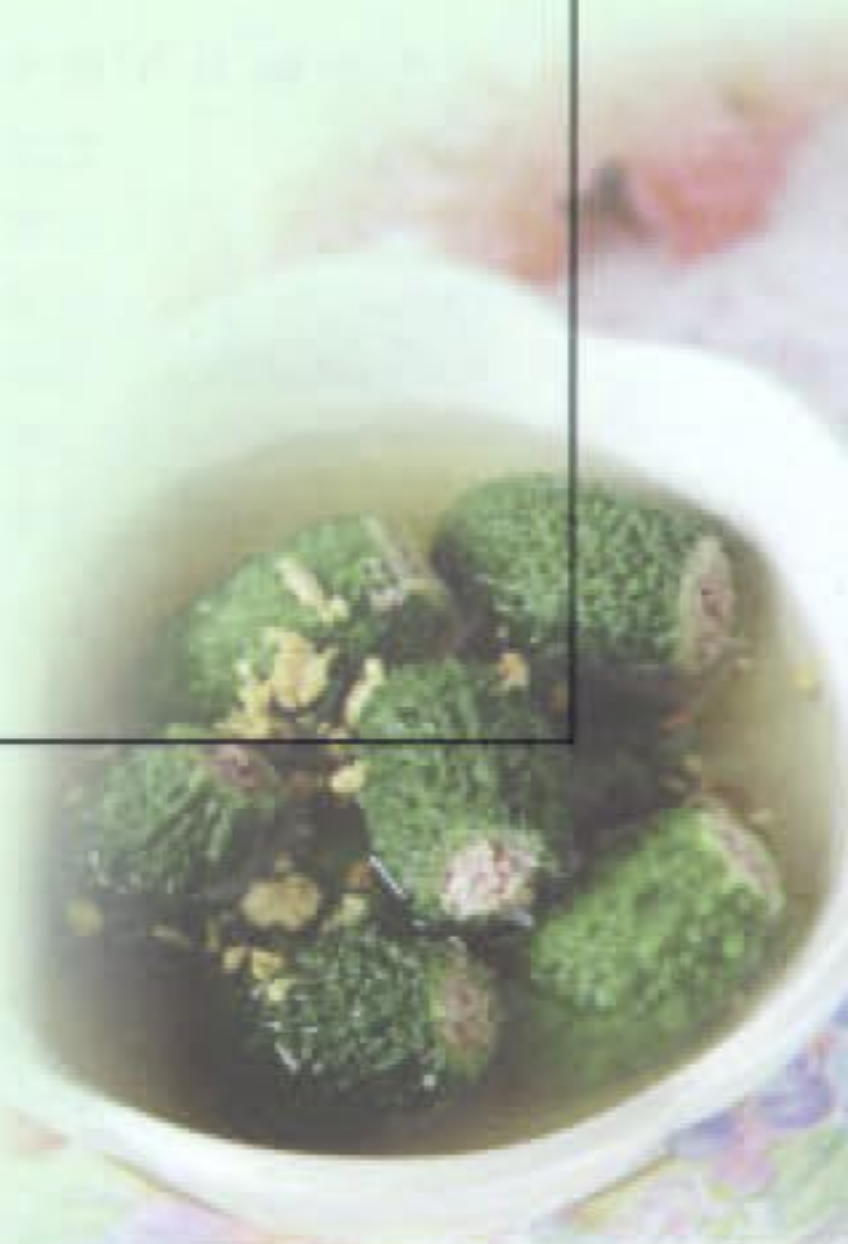
ฟักทอง	4	ถ้วยตวง	400	กรัม
น้ำตาลปีบ	1/4	ถ้วยตวง	80	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา		
นมพร่องมันเนย	2	กล่อง	500	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นฟักทองให้ชิ้นเท่า ๆ กัน
2. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย เกลือและนมพร่องมันเนยใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ใส่ฟักทองลงต้มจนสุก พอเดือดยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	79	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	58	อาร์อี
โปรตีน	2.5	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	301	ไมโครกรัม
ไขมัน	0.9	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.05	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.5	กรัม	วิตามินบีสอง	0.11	มิลลิกรัม
แคลเซียม	73	มิลลิกรัม	วิตามินซี	3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม			



ไข่สอดไส้

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

ไข่ไก่	1	ฟอง	50	กรัม
หมูบด	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ตับบด	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยม	1	ผลกลาง	20	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม	3	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา		
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา		
ซอสมะเขือเทศ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะไฟกลาง พอร้อนใส่น้ำมัน ใส่หอมใหญ่ ผัดพอหอม ใส่หมูและตับบดลงผัดให้สุก ใส่มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน

2. ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ พริกไทย เกลือ น้ำตาล เร่งไฟให้แรงผัดให้สุกตักขึ้น พักไว้

3. ตีไข่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน พอกระทะร้อนใส่น้ำมัน เทน้ำมันให้ทั่วกระทะ ใส่ไข่ที่ตีไว้ไว้ทอดบาง ๆ พอไข่ใกล้แห้งใส่น้ำมันเพื่อขอบไข่จะได้ไม่ติดกระทะ ใส่ไส้ที่ผัดไว้ในข้อ 2 พับทั้ง 4 ด้านให้เท่า ๆ กัน ตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	225	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	2	มิลลิกรัม
โปรตีน	12.8	กรัม	วิตามินเอ	1807	อาร์อี
ไขมัน	17.9	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	112	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.6	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.36	มิลลิกรัม
แคลเซียม	39	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.41	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.5	มิลลิกรัม	วิตามินซี	12	มิลลิกรัม

แกงจืดรวมมิตร

ส่วนผสม สำหรับ 1 คน

เนื้อหมู	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
เนื้อไก่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ตับไก่	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ผักกาดขาวใบห่อ	2	ถ้วยตวง	80	กรัม
แครอท	3	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม
พริกไทยป่น	1/8	ช้อนชา		
น้ำซุป	1	ถ้วย		
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ		
ผักชี ต้นหอม				

วิธีทำ

ใส่น้ำซุปในหม้อ ตั้งไฟใส่ผัก จนสุกจึงใส่เนื้อหมูและเนื้อไก่ พอเดือดปรุงรส

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	117	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	6.1	มิลลิกรัม
โปรตีน	13.1	กรัม	วิตามินเอ	3884	อาร์อี
ไขมัน	5.2	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	2	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.3	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.42	มิลลิกรัม
แคลเซียม	26	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.63	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม	วิตามินซี	17	มิลลิกรัม

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขยันอาหาร

แกงกะหรี่ไก่

ส่วนผสม สำหรับ 8 คน

เนื้อไก่สะโพก	2	ถ้วยตวง	400	กรัม
ตับไก่	1	ถ้วยตวง	240	กรัม
นมพร่องมันเนย	2 1/4	ถ้วยตวง	560	กรัม
มันฝรั่งหัวเล็กต้มปอกเปลือกหั่นชิ้นพอคำ	3	หัว	480	กรัม
หอมแดงเจียว	2	ช้อนโต๊ะ		
เกลือ	1	ช้อนชา		

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง	3	เม็ด		
หอมแดงเผา	5	หัว	45	กรัม
กระเทียมเผา	10	กลีบ	14	กรัม
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ		
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ		
ขิงเผา	1	ช้อนชา		
ข่า	1	ช้อนชา		
ยี่หร่าคั่ว	1	ช้อนชา		
ผงกะหรี่	2	ช้อนชา		
เกลือ	1	ช้อนชา		

โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกเข้าด้วยกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. แบ่งนมออกมาครึ่งหนึ่ง เคี่ยวพอแตกมันใส่น้ำพริกผัดให้หอม ใส่ไก่พอสุก ตักใส่หม้อ
2. ยกหม้อตั้งไฟพอเดือดใส่นมที่เหลือ ใส่มันฝรั่งปรุงรสด้วยเกลือ พอเดือดทั่ว ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกระเทียมเจียว

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	223	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	8	มิลลิกรัม
โปรตีน	19.2	กรัม	วิตามินเอ	3456	อาร์อี
ไขมัน	9.5	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.22	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.5	กรัม	วิตามินบีสอง	0.61	มิลลิกรัม
แคลเซียม	104	มิลลิกรัม	วิตามินซี	9	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6	มิลลิกรัม			

ทอดมันข้าวโพด

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

ข้าวโพดหวานฝานเอาแต่เมล็ดสุก	2	ถ้วยตวง	254	กรัม
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา		
เกลือ	1	ช้อนชา		
กระเทียม	2	ช้อนชา		
แป้งสาลี	2	ช้อนชา		
ไข่ตีเข้ากัน	1	ฟอง	50	กรัม
น้ำมัน				

วิธีทำ

1. ผสมข้าวโพด พริกไทยป่น เกลือ กระเทียม ไข่และแป้งสาลีเข้าด้วยกัน นวดพอเข้ากัน
2. พอน้ำมันร้อนตักส่วนผสมใส่ลงในกระทะ ทอดให้เหลือง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	139	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	298 อาร์อี
โปรตีน	4.7	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.18 มิลลิกรัม
ไขมัน	2.6	กรัม	วิตามินบีสอง	0.14 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.1	กรัม	วิตามินซี	6 มิลลิกรัม
แคลเซียม	10	มิลลิกรัม	เหล็ก	0.7 มิลลิกรัม
ไนอะซีน	0.9	มิลลิกรัม		

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส ว น ผ ส ม สำหรับ 4 คน

ถั่วเขียวดิบ	1 ถ้วย	160 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	$^3/_4$ ถ้วย	140 กรัม
น้ำ	5 ถ้วย	

วิ ธี ทำ

1 ถั่วเขียวแช่น้ำ 3 ชั่วโมง หรือแช่น้ำค้างคืนไว้ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ

2. ใส่น้ำ 5 ถ้วย ใส่ถั่วเขียวต้มจนเปื่อยดีแล้ว ใส่น้ำตาลทรายแดงพอเดือดยกลง

คุ ณ ค่ า ท า ง โ ภ ช น า ก า ร สำหรับ 1 คน

พลังงาน	261	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	1.0	มิลลิกรัม
โปรตีน	9.4	กรัม	วิตามินเอ	3	อาร์อี
ไขมัน	0.5	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.15	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	55.8	กรัม	วิตามินบีสอง	0.08	มิลลิกรัม
แคลเซียม	77	มิลลิกรัม			
เหล็ก	2.9	มิลลิกรัม			

มันต้มน้ำตาล

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

มันเทศ	5	ถ้วยตวง	500	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ถ้วยตวง	180	กรัม
ขิงแก่	2	ถ้วยตวง	200	กรัม
น้ำ	9	ถ้วย		

วิธีทำ

ใส่น้ำตั้งไฟเดือด ใส่มันเทศ พอเดือดใส่ขิงต้มไปให้มันสุกใส่น้ำตาลทราย น้ำตาล ละลายเดือดทั่วยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	302	กิโลแคลอรี	ไนอะซีน	1.1	มิลลิกรัม
โปรตีน	0.9	กรัม	วิตามินเอ	421	อาร์อี
ไขมัน	0.4	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	2500	ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต	75.1	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.12	มิลลิกรัม
แคลเซียม	132	มิลลิกรัม	วิตามินบีสอง	0.04	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม	วิตามินซี	43	มิลลิกรัม

กล้วยบวดชี

ส่วนผสม สำหรับ 4 คน

กล้วยน้ำว้า	3	ลูก	140	กรัม
นมพร่องมันเนย	1/4	กล่อง	60	กรัม
น้ำตาลทราย	5	ช้อนโต๊ะ	60	กรัม

วิธีทำ

กล้วยต้ม พอสุกเติมน้ำตาล เกลือ ชิมรส ใส่นมพร่องมันเนยพอเดือดยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	116	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	9	อาร์อี
โปรตีน	0.9	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	46	ไมโครกรัม
ไขมัน	0.3	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.02	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.9	กรัม	วิตามินบีสอง	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	21	มิลลิกรัม	วิตามินซี	2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.1	มิลลิกรัม			

เต้าส่วน

ส่วนผสม สำหรับ 6 คน

ถั่วเขียวเลาะเปลือกออก	1	ถ้วยตวง	160	กรัม
แป้งมัน	1/3	ถ้วยตวง	35	กรัม
น้ำตาลทราย	3/4	ถ้วยตวง	135	กรัม
นมพร่องมันเนย	1/2	กล่อง	120	กรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา		
น้ำลอยดอกไม้	4	ถ้วย		

วิธีทำ

1. ถั่วเขียวแช่น้ำไว้ 2 ชั่วโมง นึ่งถั่วประมาณ 25-30 นาที พอเมล็ดถั่วบานออกเล็กน้อย
2. ใส่น้ำลอยดอกไม้และน้ำตาลทรายลงในหม้อ ตั้งไฟพอน้ำตาลละลายยกลง กรองเอาผงออก ตั้งไฟต่อ ใส่แป้งมันละลายน้ำ คนจนแป้งสุก ใส่ถั่วนึ่งคนเบา ๆ ยกลง
3. ผสมนมกับเกลือป่นคนจนเกลือละลาย หยอดหน้าเต้าส่วน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	158	กิโลแคลอรี	วิตามินเอ	3	อาร์อี
โปรตีน	3.6	กรัม	วิตามินบีหนึ่ง	0.05	มิลลิกรัม
ไขมัน	0.4	กรัม	วิตามินบีสอง	0.05	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.2	กรัม			
แคลเซียม	30	มิลลิกรัม			
เหล็ก	0.7	มิลลิกรัม			

อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดอาหาร

ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ติดเชื้อ ที่ต้องการพลังงาน 2,000 แคลอรี่ใน 1 วัน		
มื้ออาหาร	**รายการอาหาร**	**พลังงาน (แคลอรี่)**
เช้า	ข้าวกล้อง 2 ทัพพี	164
	ผัดบร็อคโคลี่กับตับ	171
	แกงจืดมะระสอดไส้	92
	ส้มเขียวหวาน 1 $^{1}/_{2}$ ผล	64
กลางวัน	ข้าวคลุกน้ำพริกเผา	529
	สับปะรด 9 คำ	59
ระหว่างมื้อ	มันต้มน้ำขิง	290
เย็น	ข้าวกล้อง 2 ทัพพี	164
	ไก่ทอดงากรอบ	257
	แกงจืดรวมมิตร	117
	น้ำส้มคั้นสด $^{1}/_{2}$ แก้ว	33
	มะละกอสุก 4 คำ	29
ก่อนนอน	นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	96
	รวม	**2,065**

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีใน 1 วัน				
มื้ออาหาร	รายการอาหารชุดที่ 1	รายการอาหารชุดที่ 2	รายการอาหารชุดที่ 3	รายการอาหารชุดที่ 4
มื้อเช้า	ข้าวกล้อง แกงจืดตำลึงหมูสับ ผัดตับรวมมิตร ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ไข่ตุ๋นฟักทอง ผักคะน้าผัดตับ ส้มโอ	ข้าวต้มไก่ มะละกอสุก	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ น้ำซุป แตงโม
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้าขี้เมา ส้มโอ	ข้าวราดหน้าไก่ สับปะรด	ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ๊ว น้ำส้มคั้น	ก๋วยเตี๋ยว คั่วไก่ สับปะรด
มื้อว่างบ่าย	ฟักทองแกงบวด น้ำมะตูม	ขนมปังหน้าหมู น้ำส้มคั้น	ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล น้ำขิง	เต้าส่วน น้ำตะไคร้
มื้อเย็น	ข้าวกล้อง แกงกะหรี่ไก่ เต้าหู้ผัด วุ้นเส้น ส้มเขียวหวาน มะละกอ	ข้าวกล้อง แกงป่าไก่ ผัดเต้าหู้แข็ง กับผักรวม ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ไข่สอดไส้ แกงเขียว หวานไก่ มะม่วง	ข้าวกล้อง ปลาปั้นฟักทอง ผัดคะน้าผัดตับ แคนตาลูป
ก่อนนอน	นม	นม	นม	นม

สำรับอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มขนาดตัว

ข้อกำหนดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย		
สารอาหาร	**ปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันของผู้ใหญ่(RDA)**	
วิตามิน		
วิตามินเอ	600-700	ไมโครกรัม
วิตามินดี	5-7.5	ไมโครกรัม
วิตามินอี	8-10	มิลลิกรัม
วิตามินซี	60	มิลลิกรัม
วิตามินบีหนึ่ง	1-1.5	มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	1.2-1.5	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	13-19	มิลลิกรัม
วิตามินบีหก	2-2.2	มิลลิกรัม
วิตามินบีสิบสอง	2.0	ไมโครกรัม
แร่ธาตุ		
แคลเซียม	800	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	800	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	300-350	มิลลิกรัม
เหล็ก	10-15	มิลลิกรัม
สังกะสี	15	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	150	ไมโครกรัม
ทองแดง	2-3	มิลลิกรัม
แมงกานีส	2.5-5.0	มิลลิกรัม
ฟลูออไรด์	1.5-4.0	มิลลิกรัม
โครเมียม	0.05-0.2	มิลลิกรัม
เซเลเนียม	0.05-0.2	มิลลิกรัม
พลังงาน ใน ชาย	2,250 - 2,800	แคลอรี/วัน
หญิง	1,850 - 2,000	แคลอรี/วัน
โปรตีน ชาย	51	กรัม
หญิง	44	กรัม

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนไทย 2532

*** *ผู้ติดเชื้อแอชไอวี / เอดส์*
ต้องการพลังงานเฉลี่ย 35-40 แคลอรี / กิโลกรัม โปรตีนเฉลี่ย 2.0-2.5 กรัม / กิโลกรัม