

อัม อร่อย ได้สุขภาพ สัปดาห์เบาหวาน

สำหรับผู้ที่เป็เบาหวาน ที่ยังไม่มิกาะของโรคแทรกซ้อน









สำนักโภชนาการ กรมอนามัย




กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ที่ปรึกษา




 นพ.วชิระ	เพ็ญจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
 นพ.दनัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
 นพ.อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
 นพ.บัญญัติ	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
 พญ.อัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
 พญ.นภาพรรณ	วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ





คณะผู้จัดทำ

 กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



บรรณาธิการ

 นางวสุนทรีย์	เสรีสุชาติ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
 ดร.วรรณชนก	บุญชู	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ
 นางสาวสุทธาศินี	จันทร์ใบเล็ก	นักโภชนาการ

คณะทดสอบการยอมรับ

 นางนิรมล	เกลอแก้ว	และคณะ	ฝ่ายโภชนาการ	สถาบันบำราศนราดูร
 นางสินีนาด	สุรียกาญจน์	และคณะ	ฝ่ายโภชนาการ	โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

คณะออกแบบอาหารเพื่อสุขภาพ

 ผศ.ชนะจิต ตียัพเสน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พระนครใต้)
 นักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พระนครใต้)

ปรับปรุงและพิมพ์ครั้งที่ 4 : กรกฎาคม 2561 จำนวน 800 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ลิขสิทธิ์ภาพถ่ายอาหารกลุ่มต่างๆ ตามธงโภชนาการและตำรับอาหารความดันโลหิตสูงเป็นของสำนักโภชนาการ

ISBN : 978-616-11-1309-4

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย : 0 2590 4307-8

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

คำนำ

จากการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานของประเทศไทย ปี 2554 ในประชาชนกลุ่มเสี่ยง อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 22.2 ล้านคน พบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่กว่า 300,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17 ผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติเสี่ยงจะป่วยอีก 2.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11 มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งปัญหาการเจ็บป่วยดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งในระดับครัวเรือนและประเทศชาติ สาเหตุทั้งนี้เนื่องมาจากวิถีชีวิตของประชาชนที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย ตลอดจนปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะด้านอาหารที่มีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารพร้อมบริโภค ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารไขมันสูง เส้นใยอาหารน้อย และมีน้ำตาลมากเกินไป ในขณะที่พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งโรคดังกล่าวนี้ สามารถควบคุมและป้องกันได้ด้วยอาหารและโภชนาการ

สำนักโภชนาการ จึงพัฒนาและเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ที่อร่อยถูกปากคนรักสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้ความรู้ คำแนะนำ และประชาชนที่สามารถดูแลตนเองได้โดยนำไปประยุกต์เป็นอาหารในชีวิตประจำวันของครัวเรือน จนมีสุขภาพดีตลอดไป

สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

หน้า

รู้จัก...เบาหวาน

◆ เบาหวาน เป็นอย่างไร	5
◆ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง คืออะไร	5
◆ การวินิจฉัยเบาหวาน	6
◆ โรคเบาหวาน กับ อินซูลิน	6
◆ ประเภทของเบาหวาน	7
◆ ภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin resistance)	8
◆ อาการบ่งชี้ของโรคเบาหวาน	9
◆ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน	9
◆ เบาหวานน่ากลัวอย่างไร	9
◆ เป้าหมายในการควบคุมเบาหวานด้วยตนเอง	10
◆ หลักการแลกเปลี่ยนอาหารสำหรับควบคุมเบาหวาน	11
◆ น้ำหวาน ขนมหวานกับผู้ป่วยเบาหวาน	23
◆ การใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน	24
◆ สิ่ง que ผู้ป่วยเบาหวานควรจำเป็นต้องเรียนรู้	24
◆ เทคนิคลดความหวาน	24
◆ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นโรคเบาหวาน	25
◆ ปริมาณอาหารที่ควรกินสำหรับพลังงานระดับต่างๆ	26

อาหารสำหรับดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

◆ ตัวอย่างการจัดอาหาร 5 วัน สำหรับดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน	32
◆ แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ	35



หน้า

◆ ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่	36
◆ ราดหน้าไก่ผักสามสี	38
◆ แกงใบย่านางสารพัดเห็ด	41
◆ แกงจืดผักเขียวหมูสับ	44
◆ ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม	45
◆ สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง	47
◆ ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร	49
◆ แกงจืดสามสหาย	51
◆ ยำปลาทุ	52
◆ ผัดผักเบญจรงค์	55
◆ ไข่ตุ๋นสามสี	56
◆ เชียงไข่มัดฮ่องกง	58
◆ แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม	60
◆ น้ำพริกปลานิล	61
◆ ผัดยอดตำลึง	64
◆ ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง	65
◆ แกงกุ้งใส่หัวปลี ชะอมและใบชะพลู	68
◆ ยำมะระจีนไก่ฉีก	69
◆ แกงหมูเทโพนมพ่องมันเนย	72
◆ ลาบปลาทับทิม	73
◆ ผัดบวบใส่ไก่	76



หน้า

- ◆ เกาเหลาหมู 77
- ◆ ก๋วยเตี๋ยวลวกสวน 79
- ◆ ยำมะเขือยาว 83
- ◆ แกงเลียงสมุนไพร 84

ภาคผนวก

- ◆ พีชผักสมุนไพรที่แนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 86
- ◆ ค่าดัชนีน้ำตาลในอาหารกลุ่มต่างๆ 87
- ◆ ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ 1 ส่วน 89
- ◆ ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม 91
- ◆ ตัวอย่างแสดงปริมาณพลังงานและน้ำตาลในกาแฟเย็น 95
- ◆ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน) 96
- ◆ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน) 97
- ◆ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของของว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน) 97
- ◆ ตารางแสดงน้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการและส่วนสูง 98
- ◆ ความสำคัญของฉลากโภชนาการ 101
- ◆ อ่านฉลากโภชนาการเป็น ช่วยได้ 102
- ◆ ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ เห็นชัดเจน เข้าใจง่าย 102
- ◆ การออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 104

เอกสารอ้างอิง

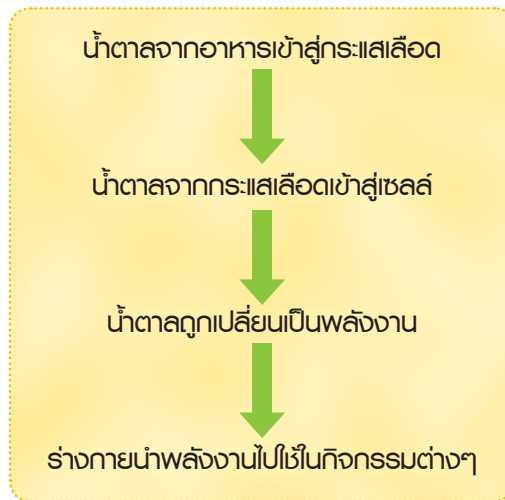
106

รู้จัก...เบาหวาน



เบาหวาน เป็นอย่างไร

เบาหวานเป็นภาวะที่มีน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ การที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกตินั้นก็หมายถึงการที่ร่างกายไม่สามารถดึงน้ำตาลที่เราได้รับจากอาหารไปใช้เป็นพลังงานได้ (รูปที่ 1)



รูปที่ 1 ภาพรวมการนำน้ำตาลไปใช้ของร่างกาย

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง คืออะไร

โดยทั่วไปเมื่อเรากินอาหาร น้ำตาลที่เรียกว่ากลูโคสซึ่งได้จากกระบวนการย่อยอาหาร จะเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อที่ร่างกายจะดึงไปใช้ในรูปของพลังงาน กรณีที่เกิดความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถดึงน้ำตาลชนิดนี้จากกระแสเลือดไปใช้เป็นพลังงานได้ซึ่งนั่นก็หมายถึง น้ำตาลยังหลงเหลืออยู่ในกระแสเลือดจำนวนมาก เราเรียกความผิดปกตินี้ว่า **เบาหวาน**

การวินิจฉัยเบาหวาน

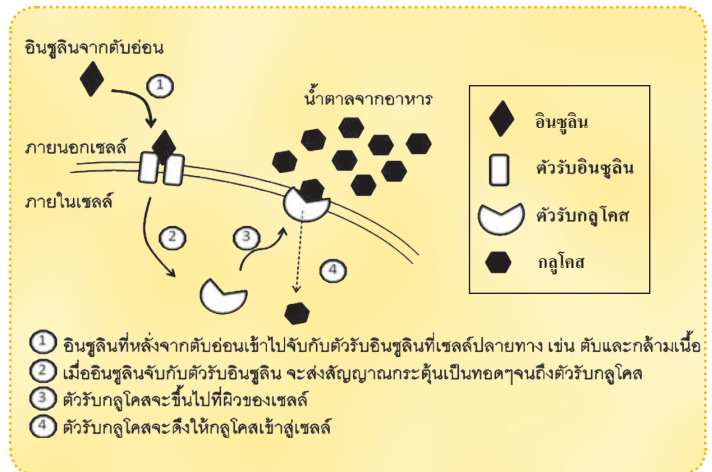
การวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานหรือไม่นั้นทำได้โดยการตรวจเลือด ดังนี้

- ภาวบน้ำตาลกลูโคสในเลือดหลังอดอาหารข้ามคืนมาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง จะมีค่าอยู่ที่ประมาณ 70-99 มิลลิกรัมในเลือด 100 มิลลิลิตร (1 เดซิลิตร) แสดงว่า ไม่เป็นเบาหวาน
- ในผู้ที่มีน้ำตาลกลูโคสอยู่ในช่วง 100-125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แสดงว่า เป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน หรือเบาหวานแอบแฝง
- หากเท่ากับหรือเกิน 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แสดงว่าเป็นเบาหวาน

โรคเบาหวาน กับ อินซูลิน

โรคเบาหวานมีสาเหตุเกี่ยวข้องโดยตรงกับอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญ ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน เมื่อกินอาหาร แป้งและน้ำตาลที่ถูกซึมจากลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด จะกระตุ้นให้ตับอ่อน หลั่งอินซูลิน เซลล์ทั่วร่างกาย จะมีโปรตีนตัว

รับอินซูลิน (Insulin receptor) ที่เยื่อหุ้มเซลล์ ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดขบวนการดึงกลูโคสผ่านตัวรับกลูโคส (Glucose transporter) จากเลือดเข้าสู่ภายในเซลล์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อในเลือดจับกับตัวรับอินซูลินที่เยื่อหุ้มเซลล์เท่านั้น เมื่อกลูโคสเข้าสู่ภายในเซลล์ก็จะถูกนำไปใช้ในกระบวนการเพื่อสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ หรือเก็บไว้ในรูปของไกลโคเจนที่สะสมในตับและกล้ามเนื้อ (รูปที่ 2)

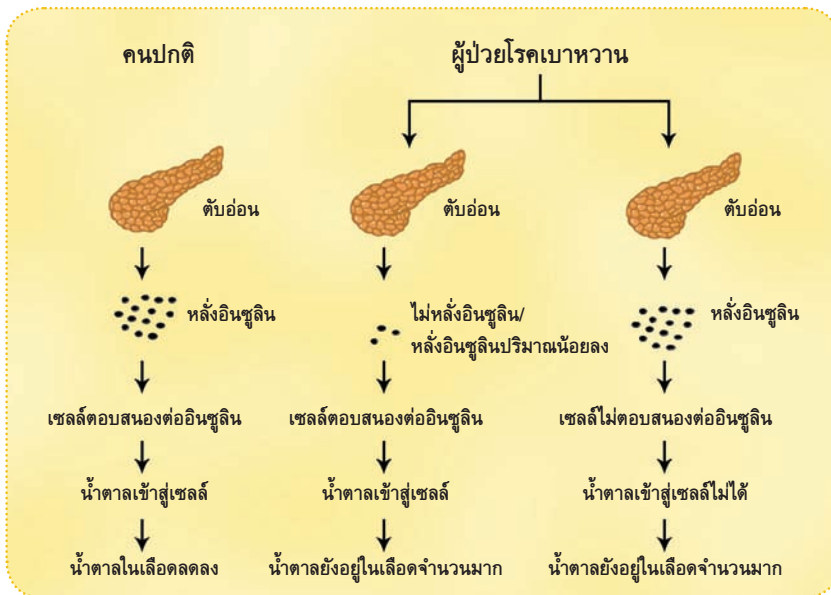


รูปที่ 2 การทำงานของอินซูลิน

ประเภทของเบาหวาน มี 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

โรคเบาหวานประเภทที่ 1 (Type I Diabetes) เกิดจากตับอ่อนมีการหลั่งอินซูลินได้น้อยหรือหลั่งไม่ได้เลย ทำให้ไม่มีอินซูลินที่จะดึงน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ มักพบในเด็กและพบน้อย ถ้าได้ฉีดอินซูลินอย่างสม่ำเสมอก็สามารถดำเนินชีวิตปกติได้

โรคเบาหวานประเภทที่ 2 (Type II Diabetes) เกิดจากการที่เซลล์ร่างกายโดยเฉพาะตับและกล้ามเนื้อดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) หมายถึงมีการหลั่งอินซูลิน แต่ร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้เนื่องจากมีความผิดปกติในการทำงานของตัวรับอินซูลิน (Insulin receptor) ส่งผลให้ร่างกายพยายามสร้างอินซูลินเพิ่มขึ้น และสุดท้ายเมื่อนานขึ้นเซลล์ของตับอ่อนก็จะเสื่อมจนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ โรคเบาหวานชนิดนี้เป็นเบาหวานชนิดที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ การฉีดอินซูลินอาจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงต้องใช้การควบคุมอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดยังสูงต้องกินยาด้วย

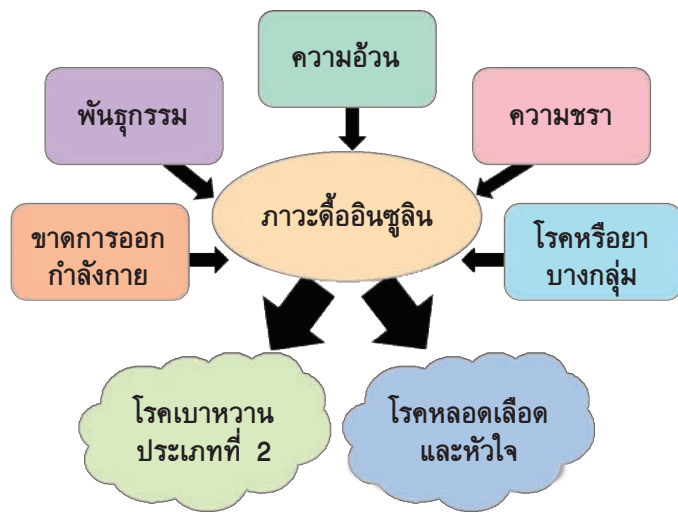


รูปที่ 3 กลไกการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของอินซูลิน

ภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin resistance)

ภาวะดื้ออินซูลินมักพบในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 ภาวะดื้ออินซูลินจะเกิดขึ้นเมื่อฮอร์โมนอินซูลินที่สร้างจากตับอ่อนในปริมาณที่ปกติ แต่ฮอร์โมนอินซูลินกลับไม่สามารถทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ สาเหตุหลักเนื่องจากโมเลกุลของอินซูลินไม่สามารถเคลื่อนย้ายเข้าสู่ภายในเซลล์ได้ ตับอ่อนจึงจำเป็นต้องสร้างและหลั่งอินซูลินออกมาเพิ่มเติมจนกระทั่งในที่สุดเกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้น จากการศึกษาพบว่าประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยที่เกิดภาวะภาวะดื้ออินซูลิน ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และเกิดเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ขึ้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานแล้ว ไม่ว่าจะรักษาด้วยยาเกินหรือยาฉีดก็ตาม อาจมีระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงกว่าปกติที่เกิดขึ้นเนื่องจากภาวะดื้ออินซูลิน

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหรือสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะดื้ออินซูลิน ได้แก่ ความอ้วน พันธุกรรม ขาดการออกกำลังกายหรือขาดการทำกิจกรรม อายุ ยาบางกลุ่ม ภาวะดื้ออินซูลินจะส่งผลต่อให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา ได้แก่ เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ เส้นเลือดตีบแข็ง (Atherosclerosis) (รูปที่ 4)



รูปที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ต่อภาวะดื้ออินซูลิน

อาการบ่งชี้ของโรคเบาหวาน

ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรไปรับการตรวจเบาหวาน

- กระหายน้ำบ่อย
- บั๊สสาวะบ่อย
- หิวบ่อย
- น้ำหนักลด
- ไม่มีแรง
- ตาพร่า

ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน

- ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน
- ผู้ที่อ้วนลงพุง ในผู้ชายรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร ในผู้หญิงรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร
- ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง
- ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่สูบบุหรี่
- ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์
- หญิงตั้งครรภ์

เบาหวานนำกลัวยังไร

ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนซึ่งบั่นทอนสุขภาพและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

โรคแทรกซ้อนส่วนมาก ได้แก่

โรคไต.....ไตวาย

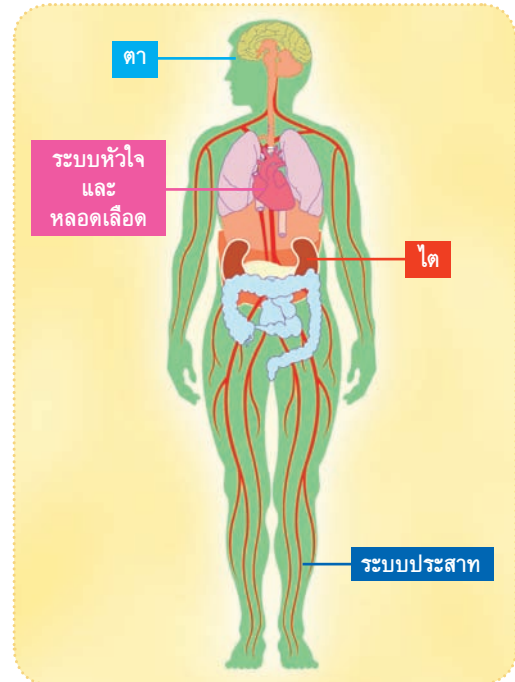
โรคทางตา.....ตาบอด

ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง.....

โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

ระบบประสาทอักเสบ...ชาตามปลายเท้า

ปลายนิ้ว...เกิดแผลที่เท้า...แผลลูกกลามมีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกตัดเท้า (รูปที่ 5)



รูปที่ 5 โรคแทรกซ้อน

เป้าหมายในการควบคุมเบาหวานด้วยตนเอง

เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือด

รายละเอียด	เป้าหมายในการควบคุมเบาหวานด้วยตนเอง
1. ระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหาร 8-10 ชั่วโมง (อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง)	1. ระดับน้ำตาลในเลือด ควรอยู่ระหว่าง 70-130 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร
2. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร 1 ชั่วโมง	2. ระดับน้ำตาลในเลือดควรน้อยกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
3. ระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร 2 ชั่วโมง	3. ระดับน้ำตาลในเลือดควรน้อยกว่า 160 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
4. ความดันโลหิต	4. ไม่ควรสูงกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท
5. ค่าดัชนีมวลกาย	5. ไม่เกิน 25 กก.ต่อ ตร.ม. ถ้ามากกว่า 25 กก.ต่อ ตร.ม. จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสม คือ 18.5-22.9 กก.ต่อ ตร.ม.
6. เส้นรอบเอวผู้หญิง	6. น้อยกว่า 80 ซม. หรือ 32 นิ้ว
7. เส้นรอบเอวผู้ชาย	7. น้อยกว่า 90 ซม. หรือ 36 นิ้ว
8. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	8. ควรดื่มน้ำ เพราะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือด
9. ขนมหุ่นและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด	9. ควรดื่มน้ำ เพราะขนมหุ่นและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือด
10. การสูบบุหรี่	10. ควรเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะควันบุหรี่ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือด
11. กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกาย	11. มีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 20-60 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน

1. หมวดข้าว - แป้ง

ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ส่วน ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 18 กรัม (= 1 คาร์บ) โปรตีน 3 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก-กรัม	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย, ข้าวซ้อมมือ ¹	60	1/2 (1 ทัพพี)	5
ข้าวต้ม	-	2 ทัพพี	10
ข้าวเหนียว, สุก	35	ครึ่ง ทัพพี	3
ขนมจีน	90	1 จับใหญ่ (ย x ก x หน้า)	ชม. = 15 x 8 x 1.7
ก๋วยเตี๋ยว, ลวก	90	2/3	9
เส้นหมี่ขาว, ลวก	100	3/4	10
บะหมี่สำเร็จ, แห้ง	20	-	1/3 ห่อ
มันฝรั่ง, ต้ม ¹	100	3/4	10
เผือก, มันเทศ, ต้ม ¹	65	1/2	6
วุ้นเส้นสุก	120	2/3 (2 ทัพพี)	-
เมล็ดขนุน, ต้ม	50	-	-
กระฉับ, ต้ม	60	-	-
ข้าวโพด, ต้ม ¹	65	1/2	6
เกาลัดจีน, คั่ว	30	5 เม็ดเล็ก (2.5x2.2x1.3)	3 เม็ดใหญ่ (3x2.5x1.5)
ถั่วเมล็ดแห้ง, สุก ²	-	1/2	-
ขนมปังโฮลวีท ¹	25	-	1 แผ่น
บะหมี่, ลวก 1 ก้อน	75	2/3	8
มักโรนี, สปาเก็ตตี้, ลวก	75	2/3	8
มันแกว	-	2	-
ลูกเดือยสุก	-	1/2	6
แครกเกอร์สี่เหลี่ยม	-	3 แผ่น	-
ขนมปังแสมเบอร์เกอร์หรือขนมปังฮอตดอก	-	ครึ่งคู่	-

หมายเหตุ

¹ มีใยอาหารสูง

² ถั่วเมล็ดแห้ง, สุก 1/2 ถ้วยตวง มีคุณค่าอาหารเท่ากับข้าว-แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก 1 ส่วน
ผู้ป่วยเบาหวาน ควรเลือกรับประทาน ข้าวซ้อมมือ หรือขนมปัง ที่ทำจากแป้งที่ไม่ขัดสี เพื่อจะได้ใยอาหารเพิ่มขึ้น

ผู้ป่วยเบาหวานกินอาหารในกลุ่มนี้ได้เช่นเดียวกับคนปกติ ไม่จำเป็นต้องงด หรือจำกัด มากเกินไป เพราะข้าวเป็นแหล่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้เพื่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนจะกินได้เท่าไรนั้นขึ้นกับ อายุ น้ำหนักตัว และกิจกรรมหรือแรงงานที่ผู้ป่วยทำในแต่ละวัน เช่น ผู้ป่วยที่อ้วน กินข้าวได้มี้อละ 2 ทัพพี ถ้าไม่อ้วนก็กินข้าวได้มี้อละ 2 - 3 ทัพพี เมื่อเลือกกิน ก๋วยเตี๋ยวหรือขนมปังแล้ว ต้องงดหรือลดข้าวในมี้อนั้นลง ตามสัดส่วนที่กำหนด อาหารในกลุ่มนี้ กินได้มี้อละ 2 - 3 ส่วน

ตัวอย่างหมวดข้าว - แป้ง 1 ทัพพี = 60 กรัม

= 80 กิโลแคลอรี

ข้าวสุก 1 ทัพพี	
= ข้าวเหนียว	1/2 ทัพพี
= ขนมจีน	1 จับ
= ขนมปัง	1 แผ่น
= บะหมี่	1 ทัพพี
= ข้าวโพด	1 ฝักเล็ก
= เผือก	1 ทัพพี



2. หมวดผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม (1 คาร์บ) ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เส้นใยอาหาร ประมาณ 2 กรัมขึ้นไป โดยปกติผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับน้ำผลไม้ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง 120 ซีซี หรือเท่ากับ ผลไม้อบแห้งธรรมชาติ $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน มีปริมาณที่แตกต่างกัน ดังนี้

รายละเอียดหมวดผลไม้ 1 ส่วนแลกเปลี่ยน

รายการ	กรัม	ถ้วยตวง	ขนาด
			(ยาว x เส้นผ่าศูนย์กลางหรือยาว x กว้าง x หนา-ซม.)
กล้วยน้ำว้า/กล้วยไข่	45	-	1 ผลกลาง (10 x 3.5)
กล้วยหอม	50	-	1 ผลเล็ก (12.5 x 3)
กล้วยหักมุก	50	-	$\frac{1}{2}$ ผลใหญ่ (13 x 4)
เงาะ	85	-	4 ผลใหญ่ หรือ 5 ผลเล็ก
ชมพู่	250	-	4 ผลใหญ่ (7.5 x 5)
แตงโม	285	2	1 ชิ้น (20 x 7.5 x 9.5)
ทุเรียน	40	-	1 เม็ดกลาง (9 x 4)
ฝรั่ง	120	-	$\frac{1}{2}$ ผลกลาง (1 ผลหนัก 240 กรัม)
มะม่วงดิบ	100	-	$\frac{1}{2}$ ผลใหญ่ (13 x 8)
มะม่วงสุก	80	-	$\frac{1}{2}$ ผลกลาง (12 x 7)
มะละกอสุก	115	-	8 ชิ้นขนาดคำ (4 x 2.5 x 2)
สับปะรด	125	$\frac{1}{2}$	8 ชิ้นขนาดคำหรือ 1 ชิ้น (14.5 x 8 x 2)
ส้มเขียวหวาน	150	-	2 ผลกลาง (1 ผลหนัก 75 กรัม)
ส้มโอ	130	-	2 กลีบใหญ่ (9.5 x 5 x 2.5)
แอปเปิ้ล	100	1	1 ผลเล็ก
องุ่น	100	1	20 ผลกลาง

ผลไม้อบแห้งตามธรรมชาติ

ชนิดของผลไม้อบแห้ง	ปริมาณ
แอปเปิ้ล	4 ชิ้น
มะเดื่อ	1 1/2 ผล
ลูกพรุน	3 ผล (ขนาดกลาง)
ลูกเกด	2 ซ้อนโต๊ะ

น้ำผลไม้

ชนิดของน้ำผลไม้	ปริมาณ
น้ำแอปเปิ้ล	1/2 ถ้วยตวง (120 มล.)
น้ำองุ่น	1/3 ถ้วยตวง (80 มล.)
น้ำส้ม	1/2 ถ้วยตวง (120 มล.)
น้ำสับปะรด	1/2 ถ้วยตวง (120 มล.)
น้ำพรุน	1/3 ถ้วยตวง (80 มล.)
น้ำผลไม้รวม	1/3 ถ้วยตวง (80 มล.)

- ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ แม้จะมีใยอาหารแต่หากกินมากกว่าปริมาณที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ถึงแม้จะกินผลไม้ที่รสไม่หวาน ผู้ป่วยเบาหวาน ควรเลือกกินผลไม้ 1 ชนิดต่อมื้อ วันละ 2-3 ครั้งหลังอาหาร ควรหลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ละมุด หรือผลไม้ตากแห้ง ผลไม้กวน ผลไม้เชื่อม ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กระป๋อง หลีกเลี่ยงเครื่องจิ้ม เช่น น้ำปลาหวาน หรือน้ำตาล-พริก-เกลือ

ตัวอย่างหมวดผลไม้ต่างๆ 1 ส่วน



3. หมวดผักชนิดต่างๆ แบ่งเป็น

ประเภท ก. ผัก 1 ส่วนคือ ผักสุก $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง (1 ทัพพี) หรือ 50-70 กรัม หรือ ผักดิบ 1 ถ้วยตวง (2 ทัพพี) หรือ 70-100 กรัม ให้พลังงานต่ำมาก คาร์โบไฮเดรตน้อย ได้แก่ ผักต่างๆ ดังนี้

ผักกาดขาว	ผักกาดสลัด	ผักบุ้งแดง	ผักแว่น	ผักกาดเขียว
สายบัว	ผักปวยเล้ง	ยอดผักทองอ่อน	โหระพา	กะหล่ำปลี
ดอกกะหล่ำ	คื่นช่าย	มะเขือเทศ	มะเขือ	ขมิ้นขาว
แตงร้าน	แตงกวา	แตงโมอ่อน	ผักชีลาว	น้ำเต้า
ผักแพง	บวบ	พริกหนุ่ม	พริกหยวก	คูณ
ตั้งโอ๋	หยวกกล้วยอ่อน			

ประเภท ข. ผัก 1 ส่วนคือผักสุก $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง (1 ทัพพี) หรือ 50-70 กรัม หรือ ผักดิบ 1 ถ้วยตวง (2 ทัพพี) หรือ 70-100 กรัม ให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม ($\frac{1}{3}$ คาร์บ) และพลังงาน 25 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผักต่างๆ ดังนี้

ผักทอง	หอมหัวใหญ่	สะตอ	แครอท	ใบ-ดอกซีลีลิก
ผักหวาน	ถั่วงอกหัวโต	ถั่วลันเตา	ถั่วฝักยาว	ถั่วงอก
ถั่วแขก	ถั่วพู	หัวผักกาดแดง(บีทรูท)	ต้นกระเทียม	ดอกขจร
ยอดแค	ยอดมะพร้าวอ่อน	ยอดกระถิน	ยอดสะเดา	ยอดชะอม



ดอกโสน	ดอกผักกวางตุ้ง	พริกหวาน
ผักติ้ว	ผักกะเจต	ผักคะน้า
ใบทองหลาง	ใบยอ	รากบัว
ข้าวโพดอ่อน	ตะเกียงกล่ำ	บร็อกโคลี่
หน่อไม้ฝรั่ง	มะเขือเสวย	มะเขือกรอบ
มะระจีน	มะละกอดิบ	หน่อไม้ปื๊ด, ฝัดตง
เห็ดเป่าฮื้อ	เห็ดนางรม	หัวไชเท้า



มะเขือยาว

อาหารกลุ่มนี้ มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมาก ผู้ป่วยเบาหวานควรกิน ให้มากขึ้น ในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะผักใบสีเขียวสดหรือสุก กินได้ตามต้องการ ถ้านำผักมาคั้น เป็นน้ำ ควรกินกากด้วย เพื่อจะได้ใยอาหาร ใยอาหารจะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน ในอาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลง ผู้ป่วยเบาหวานควรกินผักวันละ 6 ทัพพี (2-3 ถ้วยตวง) ทั้งผักสดและผักสุก



ตัวอย่างผัก 1 ทัพพี = 40 กรัม
= 11 กิโลแคลอรี

4. หมวดเนื้อสัตว์ต่างๆ และผลิตภัณฑ์ แบ่งเป็น

ประเภทที่ 1 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำมาก (Very lean meat) เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม และให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี ได้แก่เนื้อสัตว์ต่างๆ ดังนี้

ปลาช่อน	ปลาตาเดียว	ปลาเก๋า	ปลานกแก้ว	ปลากะพงขาว
ปลาทู	ปลาหางเหลือง	ปลาสิ่กุน	ปลาใบขนุน	ปลาทรายแดง
ปลาดุกอูย	ปลาน้ำดอกไม้	ปลาเนื้ออ่อน	ปลาหมอเทศ	ปลากระบอก
ปลาอินทรี	ลูกชิ้นปลา ¹	ลูกชิ้นเนื้อ ¹	ปลาหมึกสาย, ยักซ์	หอยเชลล์ ²
หอยแครง ²	หอยลาย ²	กุ้งทะเล ³	กุ้งน้ำจืด ³	กุ้งฝอย ⁴
เนื้อปูทะเล	ปูดัวเล็ก	ไก่อ่อน, อกไก่, สันในไก่, เนื้อ		น่องไม่มีหนัง

หมายเหตุ

¹ ลูกชิ้นปลาและลูกชิ้นเนื้อ ประมาณ 5 ลูกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5 ซม.

² หอยประมาณ 10-15 ตัว หรือน้ำหนักสุก 30 กรัม หรือน้ำหนักดิบ 70 กรัม

³ กุ้งสดประมาณ 4 ตัวขนาดกลาง (ยาว x เส้นผ่าศูนย์กลาง = 8 x 2 ซม.) หรือ 10 ตัวขนาดเล็ก (5 x 1 ซม.)

⁴ กุ้งฝอย 6 ช้อนโต๊ะ

ประเภทที่ 2 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ (Lean meat) เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม และพลังงาน 55 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ดังนี้

ไก่อ่อน, เนื้อ	ไก่อ่อน, ปีก	ไก่อ่อน, เนื้อต้นขาน่อง	เบ็ดย่างไม่มีหนัง
นมถั่วเหลืองไม่หวาน 240 มล. ¹		นมถั่วเหลืองหวาน 240 มล. ²	

หมายเหตุ

¹ นมถั่วเหลืองไม่หวาน 240 มล. มีคุณค่าอาหารเท่ากับข้าว-แป้ง 1/2 ส่วนและเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน

² นมถั่วเหลืองหวาน 240 มล. มีคุณค่าอาหารเท่ากับข้าว-แป้ง 1/2 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน และน้ำตาล 2 ช้อนชา

ประเภทที่ 3 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลาง (Medium fat meat) เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม และพลังงาน 75 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ดังนี้

เนื้อหมูป่า หมูย่าง, ไม่มีหนัง
 หมู, ขา (ไม่ติดมัน) หมู, เนื้อไม่มีมัน
 เป็ด, เนื้อไม่มีหนัง ไก่แก่, เนื้อ
 เต้าหู้แข็ง² เต้าหู้ขาวอ่อน³ (หลอด)

หมู, ซีโครง, เนื้อไม่มีมัน
 ซีโครงหมูไม่มีมัน
 ไช้เป็ด, ไช้ไก่¹



หมายเหตุ

¹ ไซ้ขนาดประมาณ 50 กรัม/ฟอง

² เต้าหู้แข็งขนาด 1/2 แผ่น (ประมาณ 60 กรัม)

³ เต้าหู้ขาวอ่อน 2/3 หลอด (ประมาณ 180 กรัม)

ประเภทที่ 4 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง (High fat meat) เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์ที่มีน้ำหนักสุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม และให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ดังนี้

ปลาทราย	เป็ด, เนื้อและหนัง	หมู, เนื้อติดมัน	หมูบด	ไส้กรอกหมู, ไก่
กุนเชียง	หมูแผ่น	แฮม	หมูย่าง, เนื้อและหนัง	หมู, ซีโครงติดมัน
หมูยอ	แหนม	หนังหมู	เนื้อวัว, ติดมัน	ไก่, เนื้อและหนัง

อาหารกลุ่มนี้ ให้โปรตีนเป็นหลัก ผู้ป่วยควรได้รับทุกมื้อ มีอละ 2-4 ช้อนกินข้าวพูนน้อยๆ และควรเลือกเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมันและหนัง ควรรับประทานปลาหนึ่ง/ต้ม และเต้าหู้ให้บ่อยขึ้น

ตัวอย่างหมวดเนื้อสัตว์ต่างๆ และผลิตภัณฑ์ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

- = ไช้ 1/2 ฟอง
- = ปลาทู 1/2 ตัวกลาง
- = ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น



5. หมวดนม

นม 1 ส่วน หรือ 240 มล. หรือ 1 ถ้วยตวง ให้โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0-8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม (ประมาณ 1 คาร์บ) และพลังงาน 90-150 กิโลแคลอรี

ตัวอย่างหมวดนม 1 ส่วนแลกเปลี่ยน

ประเภทนม	น้ำหนัก-กรัม/มล.	หน่วยนับ
นมสด ¹	240	1 ถ้วยตวง
นมพร่องมันเนย ²	240	1 ถ้วยตวง
นมไม่มีไขมัน ³	240	1 ถ้วยตวง
นมระเหย ¹	120	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
นมผง ¹	30	$\frac{1}{4}$ หรือ 4 ช้อนโต๊ะ
นมผงไม่มีไขมัน ³	30	$\frac{1}{4}$ หรือ 4 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ

¹ ให้โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม พลังงาน 150 กิโลแคลอรี

² ให้โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม พลังงาน 120 กิโลแคลอรี

³ ให้โปรตีน 8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม พลังงาน 90 กิโลแคลอรี

ข้อควรระวังในการดื่มนม

- นมสดจะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูงกว่านมพร่องมันเนยหรือนมที่ไม่มีไขมัน ถ้ามีปัญหาไขมันสูงในเลือด ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมัน (นมขาดมันเนย)

- นมที่มีการปรุงแต่งรสทุกชนิด เช่น นมรสหวาน นมรสกาแฟ นมรสสตอเบอร์รี่ นมรสช็อคโกแลต มีปริมาณน้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยงกรณีต้องควบคุมน้ำตาลและน้ำหนัก

- เครื่องดื่มประเภทที่มีส่วนผสมของน้ำตาลอยู่ด้วย เช่น โอวัลติน ไมโล โกโก้ และอื่นๆ ควรหลีกเลี่ยง



6. หมวดไขมันหรือน้ำมัน

ไขมัน 1 ส่วน คือไขมันหรือน้ำมันที่มีน้ำหนัก 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา ให้ไขมัน 5 กรัม และพลังงาน 45 กิโลแคลอรี ไขมันแต่ละชนิดให้กรดไขมันแตกต่างกัน จึงแบ่งตามประเภทของกรดไขมัน ดังนี้

ประเภทที่ 1 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) ได้แก่

ประเภท	น้ำหนัก-กรัม/มล.	หน่วยนับ
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วลิสง	1	ช้อนชา
เนยถั่วลิสง	1	ช้อนชา
ถั่วลิสง	10	เม็ด
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	6	เม็ด

ประเภทที่ 2 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA) ได้แก่

ประเภท	น้ำหนัก-กรัม/มล.	หน่วยนับ
น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันข้าวโพด, น้ำมันดอกคำฝอย, น้ำมันดอกทานตะวัน	1	ช้อนชา
มายองเนส	1	ช้อนชา
น้ำสลัด	1	ช้อนโต๊ะ
เม็ดดอกทานตะวัน	1	ช้อนโต๊ะ
เม็ดฟักทอง	1	ช้อนโต๊ะ

ประเภทที่ 3 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) ได้แก่

ประเภท	น้ำหนัก-กรัม/มล.	ถ้วยตวง
น้ำมันหมู, น้ำมันไก่	1	ช้อนชา
เบคอน	1	ชิ้น
เนยขาว (Shortening)	1	ช้อนชา
เนยสด (Butter)	1	ช้อนชา
กะทิ	1	ช้อนโต๊ะ
ครีมนมสด	2	ช้อนโต๊ะ

ข้อควรระวังเกี่ยวกับไขมัน

- ไขมันและน้ำมันทุกชนิด ให้พลังงานสูง ควรจำกัดปริมาณ การบริโภค และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ ประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ทอด ฯลฯ



- น้ำมันทั้งพืชและสัตว์ ให้พลังงานเท่ากัน แต่น้ำมันพืชไม่มีโคเลสเตอรอล สำหรับ น้ำมันมะพร้าวและกะทิ มีกรดไขมันอิ่มตัวจำนวนมาก ทำให้ร่างกายมีการสร้างโคเลสเตอรอล เพิ่มขึ้น

- ผู้ป่วยเบาหวาน ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมัน ถั่วลิสงในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด แป้งอบที่มีเนยมาก (เบเกอรี่) และอาหารที่มีกะทิ

- ถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช มีใยอาหาร โปรตีนสูง ขณะเดียวกันมีไขมันสูงด้วย จึงควรระวังในการบริโภค

- เนยเทียมชนิดนิ่มมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าชนิดแข็งหรือชนิดแท่ง

น้ำหวาน ขนมหวานกับผู้ป่วยเบาหวาน

คำถามยอดฮิต : ผู้ป่วยเบาหวานกินน้ำหวานหรือขนมหวานได้หรือไม่?

น้ำหวานทั้งชนิดอัดลมและไม่อัดลม น้ำหวานเข้มข้นผสมน้ำ ลูกอมชนิดต่างๆ ล้วนมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ไม่มีสารอาหารที่มีเป็นประโยชน์อื่นๆ ซึ่งไม่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นรวดเร็ว แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ รู้สึกหิว เวียนหัว ตาลาย มีข้อเสนอแนะควรดื่มน้ำหวานประมาณ $\frac{1}{2}$ - 1 แก้ว

สำหรับขนมที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมเค้ก โดนัท คุกกี้ ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา ขนมหม้อแกง ขนมเชื่อม ขนมกวน ขนมหน้าฉนวน ขนมอะลัว เหล่านี้ควรงดเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยเบาหวานอาจกินขนมบางชนิดที่ไม่หวานจัดได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่ต้องแลกเปลี่ยน กับข้าว ไขมัน และผลไม้ในมื้อนั้น เช่น มื้อใดกิน

- ไอศกรีม 1 ก้อน ฝรั่งผลไม้และอาหารทอดในมื้อนั้น
- ตะโก้ 4 กระทง (1x1 นิ้ว) ฝรั่งผลไม้และอาหารทอดในมื้อนั้น
- เค้กไม่มีหน้า 1 ชิ้นกลม ฝรั่งข้าว 1 ทัพพีในมื้อนั้น
- ซ่าหริ่ม 1 ถ้วย ฝรั่งข้าว 1 ทัพพี ฝรั่งผลไม้และอาหารทอดในมื้อนั้น

ในโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันปีใหม่ ที่มีขนมและสิ่งแหวดล้อมที่กระตุ้นให้กิน ผู้ป่วยควรควบคุมน้ำตาลในเลือด ไม่ควรงดข้าวทั้งหมด และกินขนมแทน เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกไม่อิ่มต้องหาอาหารอื่นกินเพิ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับอาหารมากกว่าปริมาณที่กำหนด เป็นเหตุให้ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ และที่สำคัญที่สุดผู้ป่วยไม่ควรกินขนมบ่อย

การใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มได้แก่

1. สารให้ความหวานที่ให้พลังงาน ได้แก่ น้ำตาลฟรุคโตส (น้ำตาลจากผลไม้) ซอร์บิทอล ไซลิทอล (น้ำตาลแอลกอฮอล์) สารให้หวานกลุ่มนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และผู้ป่วยเบาหวาน

2. สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ ซูคราโลส สตีเวีย (สารสกัดจากหญ้าหวาน) แอสปาแตม อะซีซัลเฟม-เค และแซคคารีน สารให้ความหวานกลุ่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยเบาหวาน

สิ่งที่ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องเรียนรู้

1. ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic index) ดูเพิ่มเติมหน้า 87-88

ดัชนีน้ำตาลในอาหาร		
สูง(ควรเลี่ยง)	กลาง(กินได้พอควร)	ต่ำ(กินได้)
น้ำตาล น้ำผึ้ง ทูเรียน แดงโม ลำไย ผลไม้แห้ง มันฝรั่ง คอร์นเฟลค โจ๊ก ข้าวเหนียว	ข้าวกล้อง ขนมปังจากแป้ง- ไม่ขัดสี สับปะรด ก๋วย ข้าวโพด กวยเตี๋ยวเส้นเล็ก กวยเตี๋ยวเส้นใหญ่	นมสดรสจืด นมถั่วเหลืองชนิด น้ำตาลต่ำ โยเกิร์ตไม่เติมน้ำตาล ถั่วเมล็ดแห้ง แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู ส้ม สปาเก็ตตี้ วุ้นเส้น

2. อาหารที่มีใยอาหารมาก ในผัก ผลไม้ จะช่วยให้น้ำตาลและคอเลสเตอรอลดูดซึมได้ช้าลง

เทคนิคลดความหวาน

1. หยุดเติมน้ำตาล เป็นวิธีง่ายที่สุด เช่น ไม่เติมน้ำตาลในกาแฟ ชา นมถั่วเหลือง กวยเตี๋ยว หรือเติมโดยลดปริมาณลงทุกครั้ง แม้แต่ “น้ำตาลสุขภาพ” (น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลกรวด) เพราะให้พลังงานที่ว่างเปล่า เช่นเดียวกับน้ำตาลขัดสีจนขาว คือ 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี ดังนั้น น้ำตาล 1 ช้อนชาหนัก 4 กรัม ให้พลังงาน = $4 \times 4 = 16$ แคลอรี

2. ลดการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตแปรรูป เช่น ขนมปังขาว เบเกอรี่ และของว่าง-ขบเคี้ยว ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือดได้เร็วหรือค่าดัชนีน้ำตาลสูงพอๆกับการกินกลูโคส นอกจากนี้คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้จะถูกเก็บสะสมเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันที่ร่างกายเก็บเป็นเสบียงและทำให้อ้วน ดังนั้นควรเลือกกินข้าวกล้องในปริมาณที่แนะนำ

3. ระวังการบริโภคของว่างไร้ไขมัน จากความเชื่อผิดๆ ที่ว่าถ้าอาหารไร้ไขมันจะไม่ทำให้อ้วนจริงๆ แล้วยังคืออาหารไร้ไขมัน ไม่ได้หมายความว่าไร้แคลอรี นอกจากนี้ส่วนใหญ่มักจะมีน้ำตาลมากด้วย

4. ทำตัวเป็นนักสืบอาหาร โดยอ่านฉลากอาหารเพื่อค้นหาน้ำตาลและไขมันไม่ดี ตัวอย่างการคำนวณปริมาณน้ำตาล จากข้อมูลโภชนาการที่แสดงปริมาณน้ำตาล ทั้งหมดเป็นกรัมแล้วหารด้วยสี่ ผลลัพธ์ที่ได้คือ ปริมาณน้ำตาลเป็นช้อนชาในอาหารนั้น

5. ระวังสารให้ความหวานเทียมหรือสารทดแทนความหวาน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายมีความอยากน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจลดระดับโครเมียมที่สะสมในร่างกาย และโครเมียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

6. จำกัดปริมาณผลไม้ อย่ากินมากเกินไป ถึงแม้ว่าผลไม้ให้สารอาหารที่ดีและมีใยอาหารแต่ผลไม้ก็มีน้ำตาลอยู่ด้วย สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานควรเลือกผลไม้สดที่มีรสหวานน้อย วันละ 2-3 ส่วน และจัดเป็นอาหารว่างแทนขนม

7. เลี่ยงหรือจำกัดน้ำผลไม้ เพราะจะได้รับน้ำตาลมากเกินไปความต้องการและไม่ได้ใยอาหารและสารอาหารที่ดีที่มีในผลไม้สด



ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. กินอาหารให้หลากหลายครบ 3 มื้อต่อวัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ โดยมีผักใบทุกมื้ออย่างน้อยมีมื้อละ 1-2 ทัพพี

2. เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล*ต่ำและมีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด

3. เลือกอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ โดยลดการกินอาหารที่ใส่กะทิ ไขมันสัตว์ อาหารทอด อาหารที่ใส่เนย มาการีน ขนมอบประเภทเบเกอรี่ต่างๆ ถ้าไขมันในเลือดสูง ให้งดไข่แดง เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

4. เลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น ปลา ไก่ (ไม่ติดหนัง) เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร และเลือกวิธีปรุงที่ไม่ใช้น้ำมันหรือใช้น้ำมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง ผัด

หมายเหตุ

* ค่าดัชนีน้ำตาล หมายถึง ค่าที่บ่งชี้ว่าในอาหารนั้นสามารถทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับน้ำตาลกลูโคส ซึ่งกำหนดให้มีค่าดัชนีน้ำตาลเท่ากับ 100

5. เลือกอาหารที่มีรสเค็มน้อย หรือมีเกลือ/โซเดียมต่ำ
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน ลูกอม ของเชื่อม เป็นต้น หรืออาจใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทราย กรณีต้องการดื่มเป็นครั้งคราว แนะนำควรดื่มนมพร่องมันเนยเป็นเครื่องดื่ม
7. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจเพิ่มปริมาณไขมันในเลือดได้
8. เรียนรู้ปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละวันให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
9. เคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป
10. เรียนรู้การใช้ยาที่แพทย์สั่งให้อย่างถูกต้อง

ปริมาณอาหารที่ควรกินสำหรับพลังงานระดับต่างๆ

วิธีที่ 1 ใช้ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการที่แนะนำให้บริโภคในระดับพลังงานต่างๆ ใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
		1,200*	1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	3	4	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	5	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	8
เกลือ	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

หมายเหตุ * สำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินและต้องการลดน้ำหนัก

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี, หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี, ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี, ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง-ชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร, ผู้ใช้แรงงาน, นักกีฬา

ตามตารางข้างต้น หน่วยดวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และ แก้ว ยกเว้นผลไม้แนะนำเป็น ส่วน

วิธีที่ 2 ควบคุมชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตโดยใช้หลักในการแลกเปลี่ยนอาหารและนับคาร์โบไฮเดรต (คาร์บ) มีวิธีการดังนี้

1. ควรรู้ไว้ใน 1 วันเราต้องการพลังงานเท่าไร โดยคำนวณจากตารางต่อไปนี้
ความต้องการพลังงานต่อวัน จากน้ำหนักและกิจกรรมทางกาย

กิโลแคลอรี ต่อ กิโลกรัมต่อวัน	กิจกรรมทางกาย		
	น้อย (นั่งๆ นอนๆ)	ปานกลาง (นั่งส่วนใหญ่)	มาก (เดินส่วนใหญ่)
น้ำหนักเกิน/อ้วน (BMI \geq 23.0 กก./ม ²)	20	25	30
น้ำหนักปกติ (BMI 18.5 - 22.9 กก./ม ²)	25	35	40
น้ำหนักน้อย (BMI < 18.5 กก./ม ²)	30	40	45

ความต้องการพลังงานต่อวัน =กิโลแคลอรี ต่อ กิโลกรัมต่อวัน x น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)

ตัวอย่าง นายหวาน น้หนัก 64 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร ทำงานบริษัท ลักษณะงานส่วนใหญ่นั่งพิมพ์เอกสาร นายหวานต้องการพลังงานต่อวันเท่าไร

ขั้นตอนที่ 1

$$\begin{aligned}
 \text{หาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) จากสูตร} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} \\
 &= \frac{64}{(1.6)^2} \\
 &= 25 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่า อ้วน}
 \end{aligned}$$

จากนั้นหาความต้องการพลังงานต่อวันของนายหวาน = 25 x 64 = 1,600 กิโลแคลอรี

2. หลักการนับจำนวนคาร์โบไฮเดรต (คาร์บ) ในรายการอาหารแลกเปลี่ยน

อาหาร	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าว - แปะง	2	0 - 1	18	80
ผัก	2	-	5	25
ผลไม้	-	-	15	60
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก	7	0 - 1	-	35
• ไขมันต่ำ	7	3	-	55
• ไขมันปานกลาง	7	5	-	75
• ไขมันสูง	7	8	-	100
นมขาดมันเนย	8	0 - 3	12	90
• พร่องมันเนย	8	5	12	120
• ไขมันเต็มส่วน	8	8	12	150
ไขมัน	-	5	-	45

1 (คาร์บ) เท่ากับ 12-18 กรัมของคาร์โบไฮเดรต

- 1 ส่วน หมวดยข้าว-แปง และผลิตภัณฑ์ = 18 กรัม ของคาร์โบไฮเดรต = 1 (คาร์บ) CARB
- 1 ส่วน หมวดยผลไม้ = 15 กรัม ของคาร์โบไฮเดรต = 1 (คาร์บ) CARB
- 1 ส่วน หมวดยนมและผลิตภัณฑ์ = 12 กรัม ของคาร์โบไฮเดรต = 1 (คาร์บ) CARB
- * ค่าเฉลี่ยประมาณของการนับคาร์บ 3 หมวดยข้างต้น ใช้ 15 กรัมของคาร์โบไฮเดรต = 1 (คาร์บ)
- 1 ส่วน หมวดยผัก (ผักประเภท ข.) = 5 กรัม ของคาร์โบไฮเดรต = 1/3 (คาร์บ) CARB

การคิดปริมาณคาร์โบไฮเดรตใน 1 วันของผู้ป่วยเบาหวาน

เริ่มจากการคิดคาร์โบไฮเดรตตามการกระจายตัวของพลังงาน = ร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด

$$= (50/100) \times 1,600$$

$$= 800 \text{ กิโลแคลอรี}$$

ซึ่งคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ดังนั้น ถ้า 800 กิโลแคลอรี
 มาจากคาร์โบไฮเดรต $= 800/4 = 200 \text{ กรัม}$

จากนั้นนำมาแปลงเป็นคาร์บ โดยค่าเฉลี่ยคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ

ถ้าต้องการวันละ 200 กรัม $= 200/15 = 13.3 \text{ คาร์บ}$

ซึ่งสามารถแบ่งการกินคาร์โบไฮเดรตเป็นมื้อต่างๆ ใน 1 วัน ดังนี้

มือเช้า	มือกลางวัน	มือว่าง	มือเย็น
4 คาร์บ	5 คาร์บ	1 คาร์บ	3.3 คาร์บ

ตัวอย่างรายการอาหาร เช่น

มือเช้า : ข้าวกล้อง ต้มจัดกำลัง ฝรั่ง

ข้าวกล้อง 2 ทัพพี $= 2 \text{ คาร์บ}$

ฝรั่ง 1 ลูกใหญ่ $= 2 \text{ คาร์บ}$

รวมมือเช้า $= 4 \text{ คาร์บ}$

มือกลางวัน : ขนมจีนน้ำยาป่า ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ส้มเขียวหวาน

ขนมจีน 2 จับใหญ่ $= 2 \text{ คาร์บ}$

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1 ถ้วย นับคาร์บ ดังนี้

• ถั่วเขียว $1/2$ ถ้วยตวง (50 กรัม) $= 1 \text{ คาร์บ}$

• น้ำตาล 4 ช้อนชา* (4 ช้อนชา x 4 กรัม = 16 กรัม) $= 1 \text{ คาร์บ}$

ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ $= 1 \text{ คาร์บ}$

รวมมือกลางวัน $= 5 \text{ คาร์บ}$

หมายเหตุ * น้ำตาล 1 ช้อนชา = 4 กรัม

มือว่าง	: นมขาดไขมัน 1 กล่อง	=	1	คาร์บ
มือเย็น	: ข้าวกล้อง ต้มยำปลาหู ผัดผักทอง แอปเปิ้ล			
	ข้าวกล้อง 2 ทัพพี	=	2	คาร์บ
	ผักทอง 1 ทัพพี (1/2 ถ้วยตวง)	=	1/3	คาร์บ
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	=	1	คาร์บ
	รวมมือเย็น	=	3.3	คาร์บ
รวมใน 1 วัน บริโภคคาร์โบไฮเดรต 13.3 คาร์บ				

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ต้องการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันขึ้นกับความต้องการพลังงาน โดยทั่วไปกำหนดให้พลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45 - 65 ของพลังงานทั้งหมด

ตัวอย่างการกระจายอาหารที่นับคาร์บ ตามความต้องการพลังงาน

ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรี)	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต		หมวดอาหารและปริมาณ
	กรัม	คาร์บ	
1,400	158 - 228	11 - 15	ข้าว-แป้ง 7 ทัพพี + ผลไม้ 3 ส่วน + นมจืด 1 แก้ว
1,600	180 - 260	12 - 17	ข้าว-แป้ง 8 ทัพพี + ผลไม้ 3 ส่วน + นมจืด 1 แก้ว
1,800	203 - 293	14 - 19	ข้าว-แป้ง 9 ทัพพี + ผลไม้ 4 ส่วน + นมจืด 1-2 แก้ว
2,000	225 - 325	15 - 21	ข้าว-แป้ง 10 ทัพพี + ผลไม้ 4 ส่วน + นมจืด 1-2 แก้ว

หมายเหตุ คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ



ตัวอย่างการจัดอาหาร 5 วัน สำหรับดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

มื้ออาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
เช้า	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง ผัดมะระชิ้นใส่ไข่ แกงจืดผักกาดขาว เต้าหู้หมูสับ มะละกอสุก 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงจืดผักเขียวหมูสับ ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม ชมพู 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง ผัดผักเบญจรงค์ ไข่ตุ๋นสามสี ส้มเขียวหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้องต้ม ผัดยอดตำลึง ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง ชมพู 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง ผัดบวบใส่ไก่ แกงเห็ดหมู ส้มโอ
ว่างเช้า	<ul style="list-style-type: none"> แอปเปิ้ล 	<ul style="list-style-type: none"> สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง 	<ul style="list-style-type: none"> นมถั่วเหลือง 	<ul style="list-style-type: none"> ถั่วแปบ น้ำใบเตยไม่ใส่น้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> นมพร้อมมันเนย
กลางวัน	<ul style="list-style-type: none"> ราดหน้าไก่ผัดสามสี ฝรั่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้องราดกะเพรา ไก่สมุนไพร แก้วมังกร 	<ul style="list-style-type: none"> เชียงใหม่ผัดฮ่อเต้ แคนตาลูป 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงกุ้งใส่หับปี้ ชะอมและใบชะพลู ยำมะระไข่ฉีก ฝรั่ง 	<ul style="list-style-type: none"> กล้วยเตี้ยวลุยสวน มันต้มน้ำตาล ส้มเขียวหวาน
ว่างบ่าย	<ul style="list-style-type: none"> ซาลาเปาใส่ถั่วดำ น้ำตะไคร้ 	<ul style="list-style-type: none"> กล้วยน้ำว้า นมพร้อมมันเนย 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวโพดเหลืองต้ม 	<ul style="list-style-type: none"> ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว นมพร้อมมันเนย 	<ul style="list-style-type: none"> ขนมกล้วย น้ำขามมะระขี้เิก
เย็น	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงใบย่านาง สารพัดเห็ด ปลาทอด แก้วมังกร 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงจืดสามสหาย ยำปลาหู มะเฟือง 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงจืดเต้าหู้สอดไส้ เห็ดหอม น้ำพริกปลานิล มะละกอสุก 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง แกงหมูเทโพ นมพร้อมมันเนย ลาบปลาหับทิม แอปเปิ้ล 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวกล้อง ยำมะเขือยาว แกงเลียงสมุนไพร มังคุด

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคในแต่ละวันและการกระจายต่อมื้อ

ทั้งวัน	16.3 คาร์บ	16 คาร์บ	16.5 คาร์บ	16 คาร์บ	15.5 คาร์บ
มือเช้า	3.5 คาร์บ	3.5 คาร์บ	4.5 คาร์บ	4 คาร์บ	4 คาร์บ
มือว่างเช้า	1 คาร์บ	2 คาร์บ	1 คาร์บ	1 คาร์บ	1 คาร์บ
มือกลางวัน	5.3 คาร์บ	4.5 คาร์บ	5.5 คาร์บ	4 คาร์บ	4 คาร์บ
มือว่างบ่าย	2 คาร์บ	2 คาร์บ	1.5 คาร์บ	1 คาร์บ	2 คาร์บ
มือเย็น	4.5 คาร์บ	4 คาร์บ	4 คาร์บ	6 คาร์บ	4.5 คาร์บ

*หมายเหตุ กรณีผู้ป่วยไม่ตีมนม ให้เพิ่มเนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าวแทนนมในวันนั้น

อัม อร่อย ได้สุขภาพ สไตล์เบาหวาน



สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ที่ยังไม่มีภาวะของโรคแทรกซ้อน

รายการอาหารวันจันทร์



มือว่างเช้า : แอปเปิ้ล

มือเช้า : ข้าวกล้อง 2 1/2 ทัพพี,
แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ,
ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่, มะละกอสุก

มือว่างบ่าย :

ชาลาเป่าไส้ถั่วดำ, น้ำตะไคร้



มือกลางวัน :

ราดหน้าไก่ผักสามสี, ฝรั่ง



มือเย็น : ข้าวกล้อง 2 1/2 ทัพพี
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด, ปลาทอด, แก้วมังกร

คุณค่าทางโภชนาการทั้งวันสำหรับ 1 คน		
พลังงาน	1,697	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	254.4	กรัม
โปรตีน	66.5	กรัม
ไขมัน	45.3	กรัม
ใยอาหาร	24.3	กรัม
โพแทสเซียม	2,527.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	507.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	1,570.3	มิลลิกรัม

การกระจายตัวของพลังงานทั้งวัน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 60 : 16 : 24

การคิดเป็นหมวดอาหารตามธงโภชนาการ		
ข้าว-แป้ง	7	ทัพพี
ผัก	7.5	ทัพพี
ผลไม้	3	ส่วน
เนื้อสัตว์	9.5	ช้อนกินข้าว
นม	-	แก้ว
น้ำมัน	5	ช้อนชา



มือเช้าวันจันทร์

- ข้าวกล้อง
- แกงจืดพืักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ
- พัดมะระขึ้นกใส่ไข่
- มะละกอสุก

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 52 : 16 : 32
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
490	63.5	20.0	17.4	9.2	914.1	141.4	612.4

* หมายถึง ปริมาณข้าว และผลไม้ที่แสดงให้กิน 1 คน

แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ผักกาดขาว	240 กรัม	1 หัว
คึ่นฉ่ายหั่น	40 กรัม	4 ต้น
หมูเนื้อแดงสับ	80 กรัม	1 ชีด
เต้าหู้อ่อน	160 กรัม	1 หลอด
ซีอิ้วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
กระเทียม	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
พริกไทยป่น	4 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำผักกาดขาวมาล้าง หั่นเป็นท่อน ประมาณ 1 นิ้ว และเต้าหู้อ่อนหั่นเป็นชิ้น
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ซีอิ้วขาว กระเทียม ใส่หมูสับ เต้าหู้ และผักกาดขาว พอเดือดตักใส่ถ้วย โรยด้วยคึ่นฉ่าย และพริกไทยป่น

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

เปลี่ยนน้ำปลาจาก 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงจืดผักกาดขาว เต้าหู้ หมูสับ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	96	4.1	9.0	5.0	375.5	1.8	88.2	1,480
สูตรปรับปรุง	89	3.9	7.3	4.9	375.5	1.8	82.4	276.1

พุดมะระชั้นกใส่ไข่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

มะระชั้นก	320 กรัม	3 ซีด
ไข่ไก่	200 กรัม	4 ฟอง
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	4 ช้อนชา
กระเทียม	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
พริกไทยป่น	4 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างมะระชั้นกควักไส้ออกแล้วหั่นเป็นเส้นๆ ต้มในน้ำเดือด แล้วล้างด้วยน้ำเย็น บีบเอาน้ำออก
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมบุบ เจียวให้หอม ใส่มะระชั้นก แล้วใส่ไข่ ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น ตักใส่จาน

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- เปลี่ยนจากน้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
- เปลี่ยนจากน้ำมันปาล์ม 2 ช้อนกินข้าว เป็นน้ำมันถั่วเหลือง 4 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ผัดมะระชั้นกใส่ไข่	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	223	13.9	8.7	14.8	66.1	3.7	33.0	1,018.6
สูตรปรับปรุง	140	3.9	7.8	10.3	66.2	3.7	29.1	279.0



มือกลางวันวันจันทร์

- ภาชนะไก่พัทสามสี
- ฟรุ้ง

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 65 : 15 : 20
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
480	78.9	18.3	10.3	6.6	521.3	123.5	484.5

ราดหน้าไก่พริกสามสี

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เส้นหมี่ขาวแช่น้ำ	100 กรัม	1 ถ้วยตวง
ผักกวางตุ้ง	40 กรัม	1 ต้น
ถั้วแขก	40 กรัม	5 ผัก
มะเขือเทศ	20 กรัม	1/2 ลูก
อกไก่	60 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันถั่วเหลือง	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียมสับ	5 กรัม	1 ช้อนชา

เต้าเจี้ยวดำ	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	5 กรัม	1 ช้อนชา
แป้งมันสำปะหลัง	12 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาว	3 กรัม	1/2 ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	2 กรัม	1/2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 กรัม	1/4 ช้อนชา

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนจากเส้นใหญ่เป็นเส้นหมี่เพื่อลดปริมาณน้ำมัน
2. เพิ่มมะเขือเทศ ถั้วแขก เพื่อเพิ่มใยอาหารและวิตามิน
3. เปลี่ยนจากน้ำปลาเป็นซีอิ๊วขาว
4. ไม้ใส่น้ำมันหอย และซอสปรุงรสเพิ่ม

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น พักไว้ ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำเส้นหมี่ที่ลวก ลงผัดให้เส้นนิ่ม แล้วใส่ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน พักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมเจียวให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก ใส่น้ำซุบ รอให้เดือด ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวดำ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ใส่ผักกวางตุ้ง ถั้วแขก มะเขือเทศ รอผักสุก ใส่แป้งมันที่ละลายน้ำลงไป คนให้ทั่ว ตักราดจานเส้นหมี่ที่เตรียมไว้ โรยด้วยพริกไทยป่น



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ราดหน้าไก่พริกสามสี	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	410	56.8	19.7	11.7	614.6	3.6	205.4	1,710.4
สูตรปรับปรุง	418	64.4	17.6	10.1	324.5	2.2	111.5	466.5



มื่อว่างบ่ายวันจันทร์

- น้ำตะไคร้
- ซาลาเปาไส้ถั่วดำ

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 87 : 9 : 4

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
144	31.4	3.2	0.6	1.0	179.9	19.2	5.5

มือเย็นวันจันทร์

- ข้าวกล้อง
- แกงใบย่านางสารพัดเกิด
- ปลาทอด
- แก้วมังกร



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 51 : 19 : 30
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
519	65.7	24.6	16.7	6.7	789.8	210.9	403.7

แกงโบราณางสารพัดเห็ด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

โบราณางแก่	20 กรัม	1 ถ้วยตวง
เห็ดฟาง	25 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
เห็ดนางฟ้า	20 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
เห็ดหูหนูขาว	20 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
เห็ดหอมสด	20 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
ยอดผักหวาน	40 กรัม	1 ถ้วยตวง
บวบหอม	25 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
ใบแมงลัก	8 กรัม	1/4 ถ้วยตวง

ตะไคร้หั่นแฉลบ	16 กรัม	2 ต้น
ใบมะกรูด	4 กรัม	10 ใบ
ข่าหั่น	8 กรัม	1 ท่อน
หอมแดงบุบ	8 กรัม	2 หัว
พริกสดสีแดงบุบ	20 กรัม	3 เม็ด
น้ำปลา	10 กรัม	2 ช้อนชา
พริกทอง	20 กรัม	1/4 ถ้วยตวง

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนจากใส่ปลาแห้ง เป็นเห็ดต่างๆ
2. ไม่ใส่น้ำปลาร้า
3. เพิ่มพริกทองเพื่อให้ได้โยอาหาร
4. ลดน้ำปลาจาก 1 ช้อนกินข้าว เป็น 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ซอยโบราณางกับน้ำเปล่า 2 ถ้วย ให้น้ำมีสีเขียว กรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำที่ได้ใส่หม้อตั้งไฟ
2. ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง และพริกสด คนให้เข้ากันพอเดือด
3. ใส่พริกทอง บวบ เห็ดต่างๆ ยอดผักหวาน และใบแมงลัก รอจนสุกเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา คนให้เข้ากัน



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงโบราณางสารพัดเห็ด	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	82	4.8	11.4	1.9	72.1	1.1	84.7	932.8
สูตรปรับปรุง	68	12.7	3.5	0.4	375.8	3.0	34.3	384.9

รายการอาหารวันอังคาร



มือเช้า : ข้าวกล้อง 2 ทัพพี,
แกงจืดฟักเขียวหมูสับ,
ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม, ชมพู่



มือว่างเช้า :
สลัดผักรวม
ใส่ถั่วแดง



มือกลางวัน :
ข้าวกล้อง
ราดกะเพราไก่สมุนไพร,
แก้วมังกร



มือว่างบ่าย :
กล้วยน้ำว้า,
นมพร้อมมันเนย



มือเย็น : ข้าวกล้อง 2 1/2 ทัพพี,
แกงจืดสามสหาย, ยำปลาทู, มะเฟือง



คุณค่าทางโภชนาการทั้งวันสำหรับ 1 คน		
พลังงาน	1,624	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	252.5	กรัม
โปรตีน	71.8	กรัม
ไขมัน	37.1	กรัม
ใยอาหาร	32.4	กรัม
โพแทสเซียม	3,372.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	617.6	มิลลิกรัม
โซเดียม	2,033.9	มิลลิกรัม

การกระจายตัวของพลังงานทั้งวัน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 62 : 18 : 20

การคิดเป็นหมวดอาหารตามธงโภชนาการ		
ข้าว-แป้ง	7	ทัพพี
ผัก	7.5	ทัพพี
ผลไม้	3	ส่วน
เนื้อสัตว์	9	ช้อนกินข้าว
นม	1	แก้ว
น้ำมัน	4	ช้อนชา

มือเช้าวันอังคาร

- ข้าวกล้อง
- แกลงจืดผักเขียวหมูสับ
- พัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม
- ชมพู่



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 68 : 13 : 19

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
351	60.0	11.8	7.3	7.0	808.8	56.2	618.1

* หมายเหตุ ปริมาณอาหาร และผลไม้ สำหรับสมาชิก 4 คน

แกงจืดผักเขียวหมูสับ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ผักเขียว	160	กรัม	2	ถ้วยตวง
หมูสับ	80	กรัม	1	ช้อน
คึ้นฉ่าย	20	กรัม	2	ต้น
พริกไทยป่น	4	กรัม	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	15	กรัม	1	ช้อนกินข้าว
กระเทียม	20	กรัม	2	ช้อนกินข้าว
รากผักชี	20	กรัม	4	ราก
เห็ดหอม	20	กรัม	3	ดอก
น้ำซุป	600	กรัม	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำผักเขียวมาปอกเปลือก คว้านไส้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว
- นำเห็ดหอมแช่น้ำจนนิ่ม แล้วหั่นเป็นเส้น
- นำน้ำซุปตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่หมูสับ ปั่นเป็นก้อน ใส่ผักเขียวต้มจนผักนุ่ม และเห็ดหอม รอคือเดือดยกลง เวลาเสิร์ฟ โรยด้วยคึ้นฉ่ายและพริกไทยป่น

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- เปลี่ยนจากน้ำปลา 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 1 ช้อนกินข้าว
- ใช้น้ำซุปผักหรือน้ำซุปกระดูกแทนน้ำเปล่า ช่วยให้น้ำมีรสชาติหวานอร่อย



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงจืดผักเขียว หมูสับ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	68	8.1	7.1	0.8	304.5	2.2	28.8	960.9
สูตรปรับปรุง	63	8.0	6.1	0.8	304.5	2.2	24.9	316.2

พุดน้ำเต้ากับเห็ดหอม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

น้ำเต้าหั่น	160 กรัม	2 ถ้วยตวง
เห็ดหอมสด	20 กรัม	5 ดอก
กระเทียมสับ	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
พริกไทยป่น	4 กรัม	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
พริกชี้ฟ้าแดง	10 กรัม	1 เม็ด
หั่นแฉลบ		

วิธีทำ

1. แช่วและล้างเห็ดหอมให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ กรองน้ำแช่วเห็ดหอมเตรียมไว้
2. ปอกน้ำเต้า หั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 นิ้ว พักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่น้ำเต้าลงไปผัดจนนิ่ม ใสเห็ดหอม เติมน้ำแช่วเห็ดที่กรองไว้เล็กน้อย ใสซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น และพริกชี้ฟ้าแดง ยกกลง

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนจากผัดกับไข่ไก่เป็นผัดกับเห็ดหอม
2. ไม่ใส่น้ำตาล
3. เปลี่ยนจากน้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	118	8.3	5.0	7.3	100.5	1.1	27.0	976.4
สูตรปรับปรุง	77	7.2	1.7	4.7	210.1	1.7	15.4	194.6

มือว่างเช้าวันอังคาร

- สลัดพักรวมใส่ถั่วแดง



การกระจายตัวของพลังงาน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 58 : 14 : 28

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	212	ใยอาหาร (กรัม)	8.0
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	31.3	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	445.6
โปรตีน (กรัม)	7.8	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	51.4
ไขมัน (กรัม)	6.9	โซเดียม (มิลลิกรัม)	167.4

สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ถั่วแดงหลวงต้ม	15 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
ข้าวโพด	20 กรัม	1 1/2	ช้อนกินข้าว
ผักกาดแก้ว	10 กรัม	2	ใบ
มะเขือเทศราชินี	10 กรัม	5	ลูก
แตงร้าน	20 กรัม	1/2	ลูก
กะหล่ำปลีม่วง	10 กรัม	2	ใบ
พริกหวานแดง	10 กรัม	1	แฉ่น
หอมหัวใหญ่	10 กรัม	1	แฉ่น
แครอท	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
ลูกเดี๋ยยต้ม	10 กรัม	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำสลัด โดยนำซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำมะนาว น้ำมันถั่วเหลือง และพริกไทยป่น มาปั่นให้ละเอียดจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำผักที่หั่นเป็นชิ้นพอคำมาจัดจาน และโรยด้วยถั่วแดงและน้ำน้ำสลัด วางข้างจาน ราดพร้อมเสิร์ฟ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เพิ่มจุกข้าวสาลี ถั่วแดง ลูกเดี๋ย และข้าวโพด เพื่อเพิ่มใยอาหาร
2. เปลี่ยนจากน้ำสลัดข้น เป็นน้ำสลัดไขมันต่ำ

ส่วนประกอบ น้ำสลัด

ซอสมะเขือเทศ	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
ซอสพริก	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
น้ำมะนาว	5 กรัม	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 กรัม		
น้ำมันถั่วเหลือง	5 กรัม	1	ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	449	33.0	10.2	31.2	346.6	2.4	82.9	2,099.7
สูตรปรับปรุง	212	31.3	7.8	6.9	445.6	8.0	51.4	167.5

มื้อกลางวันวันอังคาร

- ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร
- แก้วมังกร



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 55 : 16 : 26

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
480	65.4	18.7	13.0	7.0	586.3	88.4	491.8

ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ข้าวกล้อง	150 กรัม	2 1/2	ทัพพี
เนื้อไก่สับหยาบๆ	60 กรัม	1/2	ช้อน
กระเทียมโขลก	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
พริกชี้หนูโขลก	3 กรัม	6	เม็ด
ใบกะเพรา	10 กรัม	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันถั่วเหลือง	5 กรัม	1	ช้อนชา
หอมหัวใหญ่	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
มะเขือเทศ	20 กรัม	1	ลูก
น้ำปลา	5 กรัม	1	ช้อนชา
แตงกวา (กินแก่ล้มน)	40 กรัม	2	ลูก

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียม พริกชี้หนูผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดพอสุก ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบกะเพรา ผัดพอให้สุก ตักราดบนข้าว รับประทานกับแตงกวา

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง
2. เพิ่มหอมใหญ่ มะเขือเทศ และแตงกวา เพื่อเพิ่มใยอาหาร



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	403	50.6	17.6	14.6	345.3	1.6	39.5	1,055.5
สูตรปรับปรุง	415	54.0	17.3	14.4	586.3	5.0	79.3	468.7



มื้อเย็นวันอังคาร

- ข้าวกล้อง
- แกงจืดสามสหาย
- ยำปลากุ
- มะเฟือง

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 57 : 21 : 22
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
461	65.8	24.2	7.2	6.0	854.4	172.9	654.5

แกงจืดสามสหาย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลาหันบางๆ	80	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
กุ้งหันบางๆ	80	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
เนื้อไก่หันบางๆ	80	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
รากผักชี	12	กรัม	3	ราก
กระเทียม	20	กรัม	2	ช้อนกินข้าว
ต้นหอม	40	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
ผักชี	20	กรัม	3	ต้น
กะหล่ำปลี	280	กรัม	1	หัว
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม	2	ช้อนชา
แครอท	20	กรัม	2	ช้อนกินข้าว
น้ำซूप	600	กรัม	3	ถ้วยตวง
พริกไทย	4	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- นำเนื้อปลา ไก่ และกุ้ง ที่หันบางๆ แล้วมัดรวมกัน ห่อด้วยใบกะหล่ำปลี ที่ลวกแล้ว แล้วมัดเข้าด้วยกันด้วย ไบตันหอมลวก
- ใส่น้ำซूपลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี พริกไทยกระเทียมที่โขลก แล้วลงไป
- เมื่อน้ำเดือดใส่กะหล่ำปลีที่มัดแล้ว ลงในหม้อต้มพอเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ปุ้งรสด้วยซีอิ๊วขาวแล้วใส่ต้นหอม ผักชี พริกไทยอ่อนลงไป ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 1 ช้อนกินข้าว เหลือ 2 ช้อนชา
- เพิ่มแครอทเพื่อเพิ่มใยอาหาร
- ใช้น้ำซूपผักรวมหรือน้ำซूपกระดูก แทนน้ำเปล่าช่วยให้น้ำมีรสชาติหวานอร่อย



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงจืดสามสหาย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	114	6.5	14.2	3.5	340.0	1.8	86.5	1,495.3
สูตรปรับปรุง	116	7.2	13.6	3.5	359.3	2.3	95.2	264.7

ยำปลาทุ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ปลาทุหนึ่ง	80 กรัม	2 ตัว
ขิงซอย	100 กรัม	1 ถ้วยตวง
พริกชี้หนูซอย	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
หอมแดงซอย	100 กรัม	1 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	60 กรัม	4 ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	10 กรัม	2 ช้อนชา
ผักกาดขาว	80 กรัม	2 ใบ
ต้นหอมซอย	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ผักชีซอย	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ตะไคร้ซอย	100 กรัม	1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ปลาทุหนึ่งแล้วแกะก้างออก เอาแต่เนื้อ จากนั้นใช้ส้อมยีปลาทุเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดคลุกเคล้ากับ ปลาทุ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน ตักใส่จานที่รองด้วย ผักกาดขาว

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. ลดปริมาณน้ำปลาจาก 1 1/2 ช้อนกินข้าว เหลือ 2 ช้อนชา
2. เปลี่ยนจากปลาทุทอด เป็นปลาทุหนึ่ง เพื่อลดปริมาณน้ำมัน
3. เพิ่มผักสมุนไพรให้มากขึ้น เช่น ตะไคร้ ขิง หอมแดง ผักชี และผักกาดขาว



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ยำปลาทุ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	183	5.0	7.5	14.6	256.8	1.5	63.5	2,027.9
สูตรปรับปรุง	102	6.9	5.9	5.7	328.1	2.2	74.0	175.3

รายการอาหารวันพุธ



มื้อเช้า : ข้าวกล็อง 2 ทัฟพี, ผักผักเบญจรงค์, ไข่ตุ๋นสามสี, ส้มเขียวหวาน

มื้อว่างเช้า : นมถั่วเหลืองหวานน้อย



มื้อกลางวัน : เชียงโฮ้ผัดฮ่องกงเต้, แคนตาลูป

มื้อว่างบ่าย : ข้าวโพดเหลืองต้ม



มื้อเย็น : ข้าวกล็อง 2 1/2 ทัฟพี, แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม, น้ำพริกปลานิล, มะละกอสุก

คุณค่าทางโภชนาการทั้งวันสำหรับ 1 คน		
พลังงาน	1,555	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	252.4	กรัม
โปรตีน	60.0	กรัม
ไขมัน	34.0	กรัม
ใยอาหาร	20.7	กรัม
โพแทสเซียม	2,581.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	560.4	มิลลิกรัม
โซเดียม	1,639.1	มิลลิกรัม

การกระจายตัวของพลังงานทั้งวัน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 65 : 15 : 20

การคิดเป็นหมวดอาหารตามธงโภชนาการ		
ข้าว-แป้ง	7	ทัฟพี
ผัก	7	ทัฟพี
ผลไม้	2	ส่วน
เนื้อสัตว์	8	ช้อนกินข้าว
นม	1.5	แก้ว
น้ำมัน	4	ช้อนชา



มือเข้าวันพุธ

- ข้าวกล้อง
- พัดผักเบญจรงค์
- ไข่ตุ๋นสามสี
- ส้มเขียวหวาน

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 61 : 17 : 22
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
406	62.6	17.2	9.7	6.9	856.2	214.8	678.8

พุดผักเบญจรงค์

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ดอกกะหล่ำ	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง	บร็อคโคลี่	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
พริกหวานสีเหลือง	80 กรัม	1 ถ้วยตวง	กระเทียม	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
มะเขือเทศ	80 กรัม	1 ถ้วยตวง	น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	4 ช้อนชา
แครอท	80 กรัม	1 ถ้วยตวง	ซีอิ๊วขาว	15 กรัม	1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

- นำผักทุกชนิดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- นำดอกกะหล่ำ แครอท บร็อคโคลี่ ที่หั่นแล้วมาลวกในน้ำร้อน แล้วแช่น้ำเย็นทันที ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป นำกระเทียมสับละเอียดใส่ลงไป เจียวให้หอม ใส่ผักที่ลวกจากนั้นตามด้วยมะเขือเทศ และพริกหวานสีเหลือง ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 1 1/2 ช้อนกินข้าว เหลือ 1 ช้อนกินข้าว
- ลดปริมาณน้ำมันถั่วเหลืองจาก 6 ช้อนชา เหลือ 4 ช้อนชา
- ไม่ใส่น้ำมันหอยและซอสปรุงรสอื่นๆ



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ผัดผักเบญจรงค์	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	131	4.0	4.4	9.3	231.9	2.2	25.7	2,019.0
สูตรปรับปรุง	63	5.5	1.7	3.8	221.5	2.2	15.5	306.7

ไข่ตุ๋นสามสี

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ไข่ไก่	100 กรัม	2 ฟอง
กุ้งสับ	80 กรัม	8 ตัว
หอมแดงสับละเอียด	20 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
เห็ดเข็มทอง	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
แครอท	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ฟักทอง	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ชีอิ้วขาว	8 กรัม	2 ช้อนชา
นมพว่องมันเนย	300 กรัม	1 1/2 ถ้วย
ใบผักชี	4 กรัม	1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน ใส่นมพว่องมันเนยลงไป ใส่ชีอิ้วขาว ผสมให้เข้ากัน
2. แบ่งแครอท ฟักทอง เห็ดเข็มทอง และ กุ้งสับ ต้มให้สุกไว้เพื่อตบแต่งส่วนหนึ่ง
3. นำไข่ที่ผสมแล้วใส่เห็ดหอม แครอท ฟักทอง กุ้งสับและหอมแดงสับ คนให้เข้ากัน เทใส่ถ้วยสำหรับหนึ่ง นำไปนึ่ง ใช้เวลา ประมาณ 10 นาที (ไฟอ่อน)
4. พอสุกแล้วยกขึ้น นำผักต่างๆ เห็ด กุ้ง ใบผักชีวางตกแต่งไว้ด้านบน

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. ใส่หอมแดงเพิ่มเพื่อลดน้ำตาลในเลือด
2. ใส่นมพว่องมันเนยแทนน้ำเปล่า
3. เพิ่มฟักทอง แครอท เห็ดเข็มทอง เพื่อเพิ่มใยอาหาร



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ไข่ตุ๋นสามสี	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	129	1.1	10.8	9.0	120.5	0.03	23.6	350.5
สูตรปรับปรุง	111	8.0	10.8	3.9	257.1	1.0	150.3	304.4

มือกลางวันวันพุธ

- เชียงโฮ้พัดฮ่องเต้
- แคนตาลูป



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 67 : 13 : 20
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
462	77.5	14.3	10.4	3.2	600.0	126.8	601.1

เซียงไฮ้พุดอ่องเต้

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เส้นเซียงไฮ้	70 กรัม	1 ถ้วยตวง
กะหล่ำปลี	20 กรัม	¼ ถ้วยตวง
มะเขือเทศสีดา	20 กรัม	3 ลูก
คะน้า	20 กรัม	1 ต้น
พริกหวาน	20 กรัม	¼ ถ้วยตวง
กุ้งสด	20 กรัม	3 ตัว
เนื้อปลากระพงขาว	20 กรัม	3 ชิ้น
ปลาหมึก	20 กรัม	3 ชิ้น
กระเทียม	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาว	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	10 กรัม	2 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน แล้วนำกระเทียมลงไปเจียวให้หอม และนำเนื้อสัตว์ทั้ง 3 ชนิด ลงผัดจนสุก
- ใส่ผักคะน้า กะหล่ำปลี พริกหวาน และมะเขือเทศสีดาใส่ลงไปผัด ใส่เส้นเซียงไฮ้ ผัดให้เข้ากันจนผักสุก ปรุงรสซีอิ๊วขาว ตักขึ้น พร้อมเสิร์ฟ



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 1 ช้อนกินข้าว เหลือ 1 ช้อนชา
- ลดปริมาณน้ำมันถั่วเหลืองจาก 2 ช้อนกินข้าว เหลือ 2 ช้อนชา
- ไม่ใส่น้ำตาลทราย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

เซียงไฮ้ผัด อ่องเต้	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	612.8	75.1	13.9	28.4	315.0	2.1	104.4	1,541.0
สูตรปรับปรุง	426	69.8	13.4	10.3	315.0	2.1	104.4	592.1

มือเย็นวันพุธ

- ข้าวกล้อง
- แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม
- น้ำพริกปลานิล
- มะละกอสุก



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 67 : 19 : 14
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
428	71.7	20.3	6.5	6.6	1,125.1	182.7	448.8

แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เต้าหู้ขาวแข็ง	120 กรัม	1 แผ่น
เต้าหู้ขาวอ่อน	40 กรัม	1/2 หลอด
เห็ดหอม	80 กรัม	4 ดอก
แครอท	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
ก้านคะน้า	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว

ซีอิ้วขาว	15 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
คึ่นฉ่าย	40 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
กระเทียม	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

- นำเต้าหู้ขาวแข็งมาผ่าตรงกลางไว้สำหรับใส่ไส้
- นำเต้าหู้อ่อนหั่นชิ้นเล็กๆ พักไว้
- เห็ดหอมหั่นเต๋าเล็กๆ ปูรุกรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส เกล้าให้เข้ากัน แล้วนำมา ยัดใส่ไส้เต้าหู้
- ตั้งน้ำซุปรอบเดือด ใส่กระเทียม ซีอิ้วขาว ใส่เต้าหู้ที่ยัดไส้แล้วลงไป รอให้เต้าหู้สุก ใส่แครอท ก้านคะน้า และคึ่นฉ่ายลงไป เสิร์ฟขณะร้อน ตบแต่งด้วยใบคึ่นฉ่าย เห็ดหอม และเต้าหู้อ่อน



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- เปลี่ยนจากน้ำปลา 2 ช้อนกินข้าวเป็น ซีอิ้วขาว 1 ช้อนกินข้าว
- ใช้น้ำซุปล้างหรือ น้ำซุปรดแทนน้ำเปล่า ช่วยให้มีรสชาติหวานอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงจืดเต้าหู้ สอดไส้เห็ดหอม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	451	26.3	12.3	33.1	351.3	1.4	46.7	1,948.3
สูตรปรับปรุง	61	4.8	5.5	2.2	214.0	0.8	43.6	344.2

น้ำพริกปลาเนื้ล

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

พริกสดเผา	40 กรัม	6 เม็ด
หอมแดงเผา	40 กรัม	8 หัว
กระเทียมเผา	40 กรัม	2 หัว
น้ำปลาร้า	8 กรัม	2 ช้อนชา
ต้นหอม	16 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
ผักชี	16 กรัม	1/4 ถ้วยตวง

เนื้อปลาเนื้ล	160 กรัม	1 1/2 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	20 กรัม	1 1/2 ช้อนกินข้าว
น้ำสุก	40 กรัม	1/4 ถ้วยตวง
แตงกวา	80 กรัม	4 ลูก
กะหล่ำปลี	80 กรัม	1/4 หัว

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอมแดง กระเทียม พริก และโขลกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาและปลาร้า ต้มจนสุก ตักเนื้อปลาขึ้น แกะเอาแต่เนื้อ
3. นำเนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกง ข้อ 1 ใส่น้ำมะนาว ส่วนน้ำต้มปลา กรองเอาแต่น้ำ ใส่ในเครื่องแกงที่โขลกไว้ แต่งด้วยผักชี ต้นหอมซอย รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี หรือผักอื่นๆ ตามชอบ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

ลดการใส่น้ำปลาและเกลือ เหลือเป็นใส่น้ำปลาร้าเพียงอย่างเดียว



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

น้ำพริกปลาเนื้ล	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	96	8.0	10.9	2.0	366.8	1.6	106.0	1,752
สูตรปรับปรุง	92	8.2	9.8	2.0	369.6	1.7	104.8	40.1

รายการอาหารวันพฤหัสบดี



มือเช้า : ข้าวกล้องต้ม 2 ทัพพี,
ผัดยอดตำลึง, ยาไชต้มใส่ถั่วแดง, ชมพู่

มือว่างเช้า :

ถั่วแปบ,
น้ำใบเตยไม่ใส่น้ำตาล



มือกลางวัน : ข้าวกล้อง 2 ทัพพี,
แกงกุ้งใส่หัวปลี ชะอมและใบชะพลู,
ยำมะระจีนไก่ฉีก, ฝรั่ง



มือว่างบ่าย :

ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว,
นมพร้อมมันเนย



มือเย็น : ข้าวกล้อง 2 1/2 ทัพพี,
แกงหมูเทโพนมพร้อมมันเนย, ลาบปลาท๊อบทิม, แอปเปิ้ล



คุณค่าทางโภชนาการทั้งวันสำหรับ 1 คน

พลังงาน	1,639	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	255.6	กรัม
โปรตีน	72.4	กรัม
ไขมัน	36.5	กรัม
ใยอาหาร	28.1	กรัม
โพแทสเซียม	3,207.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	715.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	1,894.1	มิลลิกรัม

การกระจายตัวของพลังงานทั้งวัน

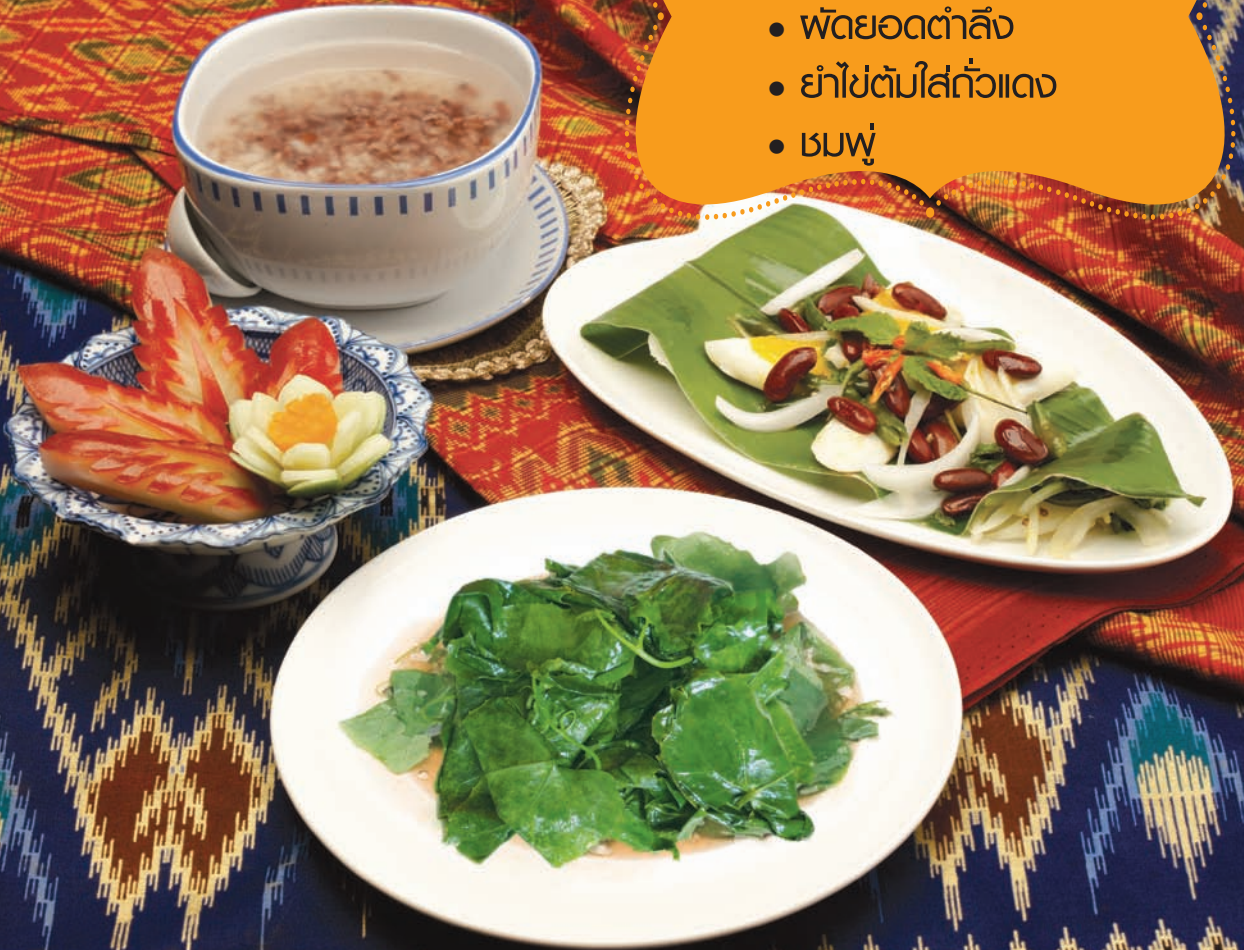
คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 62 : 18 : 20

การคิดเป็นหมวดอาหารตามธงโภชนาการ

ข้าว-แป้ง	7	ทัพพี
ผัก	7	ทัพพี
ผลไม้	2	ส่วน
เนื้อสัตว์	9	ช้อนกินข้าว
นม	1.5	แก้ว
น้ำมัน	3	ช้อนชา

มือเช้าวันพฤหัสบดี

- ข้าวกล้องต้ม
- พัดยอดตำลึง
- ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง
- ชมพู่



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 51 : 14 : 35
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
430	55.6	15.0	16.6	7.5	574.7	80.6	590.0

พุดยอดตำลึง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ยอดตำลึง	200 กรัม	4 ถ้วยตวง
กระเทียมสับ	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
ซีอิ้วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	40 กรัม	2 ½ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

- ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียมบดให้แตก ลงไปคั่วให้หอม
- ใส่ยอดตำลึงลงไปผัดด้วยไฟปานกลาง ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว เสิร์ฟร้อนๆ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- ไม่ใส่น้ำมันหอย ซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย
- ลดปริมาณซีอิ้วขาวจาก 1 ช้อนกินข้าวเหลือ 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ผัดยอดตำลึง	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	127	8.1	3.3	9.2	110.6	1.6	3.3	991.9
สูตรปรับปรุง	105	3.3	2.3	9.2	107.2	1.6	29.7	199.7

ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ไข่ต้มสุก	200	กรัม	4	ฟอง
หอมหัวใหญ่	40	กรัม	1	หัว
ถั่วแดงนึ่งสุก	32	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
พริกชี้หนูซอย	8	กรัม	1	ช้อนกินข้าว
สะระแหน่	20	กรัม	1/4	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	20	กรัม	4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มไข่ให้สุก หั่นเป็น 4 ชิ้นต่อฟอง จัดใส่จาน
2. เตรียมน้ำยำ โดยใส่ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว พริกซอย ถั่วแดง หอมใหญ่คนให้เข้ากัน
3. ตักราดบนไข่ต้มที่เตรียมไว้ แต่งหน้าด้วย ใบสะระแหน่

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนจากไข่เค็ม เป็นไข่ต้ม
2. เพิ่มถั่วแดงเพื่อให้โปรตีนเพิ่มขึ้น
3. เปลี่ยนจากน้ำปลา 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
4. ไม่ใส่น้ำตาลทราย



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	128	7.5	8.5	7.3	109.6	0.6	48.2	1,689.3
สูตรปรับปรุง	115	7.4	8.7	5.6	173.3	2.8	35.0	282.9

มื่อว่างเช้าวันพฤหัสบดี

- น้ำใบเตย
- ถั่วแปบ



การกระจายตัวของพลังงาน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 78 : 11 : 11

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
94	18.4	2.4	1.1	1.0	21.1	14.4	2.6

มื้อกลางวันวันพฤหัสบดี

- ข้าวกล้อง
- แกงกุ่มใส่หัวปลี ะอมและใบชะพลู
- ยำมะระจีนไก่ฉีก
- ฟรุ้ง



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 67 : 22 : 11

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
389	65.7	21.3	4.6	12.3	1,050.5	116.8	556.3

แกงกุ่มใส่หัวปลี ะอม และใบชะพลู

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อกุ่ม	160 กรัม	1.6	ซีต
หัวปลี	160 กรัม	2	ถ้วยตวง
ใบชะพลู	40 กรัม	1	ถ้วยตวง
ชะอมเด็ด	40 กรัม	1	ถ้วยตวง
น้ำปลา	10 กรัม	2	ช้อนชา
น้ำซूप	600 กรัม	3	ถ้วยตวง

ส่วนประกอบ เครื่องแกง

พริกแห้ง	8 กรัม	10	เม็ด
แกะเมล็ดออกแช่น้ำ			
ตะไคร้หั่นฝอย	20 กรัม	2	ช้อนกินข้าว
หอมแดงซอย	20 กรัม	2	ช้อนกินข้าว
ข่าหั่นละเอียด	20 กรัม	2	ช้อนกินข้าว
กระเทียมซอย	20 กรัม	2	ช้อนกินข้าว
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด			

วิธีทำ

1. ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกลงในน้ำซूपเดือด
2. นำหัวปลีมาผ่าครึ่ง แกะเอาแต่ส่วนที่รับประทานได้ หั่นเฉลี่ยยาวๆ ใส่ลงหม้อ คนให้ทั่ว
3. พอเดือดใส่ใบชะพลูและชะอม คนให้เข้ากัน แล้วใส่กุ่มลงไป พอสุกเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลายกลล ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เพิ่มใบชะพลู
2. ใช้น้ำซूपผงรวมหรือซूपกระดูกแทนน้ำเปล่า ช่วยให้ น้ำมีรสชาติ หวานอร่อย
3. เปลี่ยนน้ำปลาจาก 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงกุ่มใส่หัวปลี ชะอมและใบชะพลู	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	88	8.2	11.3	0.9	420.5	2.4	55.6	1,478.7
สูตรปรับปรุง	87	8.9	10.3	0.9	475.1	3.2	78.5	303.1

ยำมะระจีนไก่อัก

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

- มะระจีน 320 กรัม 1 ลูกใหญ่
 - อกไก่ 80 กรัม น้อยกว่า 1 ชีด
 - น้ำมะนาว 10 กรัม 2 ช้อนชา
 - พริกชี้หนู 8 กรัม 1 ช้อนกินข้าว
 - ซีอิ้วขาว 10 กรัม 2 ช้อนชา
 - กระเทียม 20 กรัม 2 ช้อนกินข้าว
- ซอยบางๆ

วิธีทำ

1. ล้างมะระ ฝาดครึ่งตามยาว แล้วหั่นตามขวาง เป็นชิ้นบาง ต้มในน้ำเดือด ล้างด้วยน้ำเย็น พักไว้
2. ต้มไก่ให้สุก แล้วฉีกเป็นเส้นฝอย ใส่ในมะระ ใส่กระเทียม
3. ประุงรสด้วยน้ำมะนาว ซีอิ้วขาว พริกชี้หนูหั่น คนให้ทั่ว ตักใส่จาน

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนจากน้ำปลา 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ยำมะระจีน ไก่อัก	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	70	7.2	6.8	1.7	239.5	2.7	23.3	1,419.5
สูตรปรับปรุง	66	5.5	6.9	1.8	208.3	2.7	16.5	211.2

มือว่างป้ายวันพฤหัสบดี

- นมพร่องมันเนย
- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 54 : 24 : 22
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
138	18.6	8.4	3.3	1.2	491.0	251.5	109.0

การกระจายตัวของพลังงาน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน

66 : 17 : 17

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	589
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	97.9
โปรตีน (กรัม)	25.2
ไขมัน (กรัม)	10.7
ใยอาหาร (กรัม)	6.0
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	1,072.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	252.4
โซเดียม (มิลลิกรัม)	636.1

มือเย็นวันพฤหัสบดี

- ข้าวกล้อง
- แกงหมูเทโพนมพร้อมมันเนย
- ลาบปลาทับทิม
- แอปเปิ้ล



แกงหมูเทโพนมพ่องมันเนย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ผักบุ้ง	200 กรัม	2 ถ้วยตวง
เนื้อหมู	80 กรัม	น้อยกว่า 1 ชีด
พริกแกงคั่ว	20 กรัม	1 1/2 ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปีบ	20 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
นมพ่องมันเนย	400 กรัม	2 ถ้วย
ผิวมะกรูด	20 กรัม	2 ลูก
ใบมะกรูด	15 กรัม	10 ใบ
น้ำปลา	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	20 กรัม	4 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	4 ช้อนชา

ส่วนประกอบ พริกแกงคั่ว

พริกชี้ฟ้าแห้ง	20 กรัม	15 เม็ด
หอมแดง	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
กระเทียม	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
ตะไคร้	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
ข่า	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ผักบุ้งหั่นเป็นท่อนยาว ประมาณ 1 นิ้ว ล้างหมูหั่นเป็นชิ้นบางพอควร
2. เด็ดใบมะกรูดเป็นใบๆ ล้างน้ำ ฉีกแกนกลางออก หั่นผิวมะกรูด
3. ผัดพริกแกงคั่วกับน้ำมันให้หอม ใส่เนื้อหมูลงผัด พอหมูสุก ใส่นมพ่องมันเนย ใส่ผักบุ้ง ผิวมะกรูดและใบมะกรูดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก และลูกมะกรูด รอเดือดแล้วยกลง

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

เปลี่ยนจากกะทิเป็นนมพ่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงหมูเทโพนมพ่องมันเนย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	472	30.1	10.7	33.8	335.4	2.0	104.6	1,475.9
สูตรปรับปรุง	193	20.8	11.1	7.3	503.4	2.0	209.4	297.7

ลาบปลาทิม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลาทิมสับ	160 กรัม	1 ตัว
น้ำมะนาว	20 กรัม	4 ช้อนชา
น้ำปลา	10 กรัม	2 ช้อนชา
ข้าวคั่ว	40 กรัม	4 ช้อนกินข้าว
หอมแดงซอย	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ใบสะระแหน่	12 กรัม	3 ก้าน
ต้นหอม	12 กรัม	3 ต้น
พริกชี้หนู	8 กรัม	5 เม็ด

วิธีทำ

1. รวนเนื้อปลาให้สุก ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกชี้หนูหั่น เคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่หอมแดงซอย ข้าวคั่ว ต้นหอมหั่นฝอย ใบสะระแหน่
3. ตักใส่จาน รับประทานกับแตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว หรือผักอื่นๆ ตามชอบ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เปลี่ยนปลาอุย่าง (ไขมันมาก) เป็นปลาทิม
2. เปลี่ยนน้ำปลาจาก 2 ช้อนกินข้าว เป็นซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ลาบปลาทิม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	168	12.1	13.2	7.3	228.4	1.0	58.1	1,433.8
สูตรปรับปรุง	91	10.6	9.8	1.1	189.9	1.0	13.5	213.9

รายการอาหารวันศุกร์



มือเช้า : ข้าวกล้อง 2 1/2 ทัพพี,
ผัดบวบใส่ไก่, เกาเหลาหมู,
ส้มโอ



มือว่างเช้า :
นมพร่องมันเนย



มือกลางวัน :

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน,
มันต้มน้ำตาล,
ส้มเขียวหวาน



มือว่างบ่าย :

ขนมกล้วย,
น้ำชามะระขึ้นก

มือเย็น : ข้าวกล้อง 2 ทัพพี, ยำมะเขือยาว, แกงเลียงสมุนไพร, มังคุด



คุณค่าทางโภชนาการทั้งวันสำหรับ 1 คน		
พลังงาน	1,559	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	252.3	กรัม
โปรตีน	62.1	กรัม
ไขมัน	33.4	กรัม
ใยอาหาร	20.7	กรัม
โพแทสเซียม	2,534.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	619.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	1,714.7	มิลลิกรัม

การกระจายตัวของพลังงานทั้งวัน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 65 : 16 : 19

การคิดเป็นหมวดอาหารตามธงโภชนาการ		
ข้าว-แป้ง	7	ทัพพี
ผัก	8	ทัพพี
ผลไม้	2	ส่วน
เนื้อสัตว์	9	ช้อนกินข้าว
นม	1	แก้ว
น้ำมัน	5	ช้อนชา



มือเช้าวันศุกร์

- ข้าวกล้อง
- พัดวบไส้ไก่
- เกาเหลาหมู
- ส้มโอ

การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 51 : 20 : 29
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
501	64.3	24.3	16.3	5.5	722.3	86.7	611.4

พุดบวบใส่ไก่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

บวบเหลี่ยมหั่น	240 กรัม	3 ถ้วยตวง
เนื้อไก่	120 กรัม	1 ชีด
กระเทียม	20 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	4 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง	10 กรัม	1 เม็ดกลาง
น้ำซุปลวก	50 กรัม	1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำบวบมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น พักไว้
- เจียวกระเทียมสับในน้ำมันให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก
- ใส่บวบลงผัดจนสุกและนิ่ม ใส่พริกชี้ฟ้าเหลือง แดงหั่นแฉลบปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- ไม่ใส่น้ำตาลทราย
- ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 2 ช้อนกินข้าว เหลือ 2 ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ผัดบวบใส่ไก่	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	208	9.7	10.2	14.4	179.0	1.2	18.3	457.0
สูตรปรับปรุง	128	5.3	7.9	7.9	170.3	1.2	9.4	232.6

เกาเหลาหมู

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

หมูเนื้อแดงลวก	160 กรัม	1.6	ขีด
ถั่วงอก	30 กรัม	1	ถ้วยตวง
ผักกาดหอม	40 กรัม	1/2	ถ้วยตวง
กะหล่ำปลี	80 กรัม	1	ถ้วยตวง
ใบโหระพา	40 กรัม	1	ถ้วยตวง
แครอทหั่นเต๋า	10 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
คีนฉ่าย	40 กรัม	1	ถ้วยตวง
น้ำมันถั่วเหลือง	20 กรัม	4	ช้อนชา
กระเทียม	20 กรัม	2	ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาว	15 กรัม	1	ช้อนกินข้าว
น้ำซุป	600 กรัม	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำผักกาดหอมวางลงชาม
- ลวกถั่วงอก แครอท และกะหล่ำปลีให้สุกวางบนผักกาดหอม
- นำหมูลวกมาวาง ใส่ซีอิ๊วขาว โรยด้วยใบโหระพา คีนฉ่าย กระเทียมเจียว ราดด้วยน้ำซุปร้อนๆ

สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

- เพิ่มผักกาดหอม กะหล่ำปลี โหระพา แครอท เพื่อเพิ่มใยอาหาร
- ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 2 1/2 ช้อนกินข้าว เหลือ 1 ช้อนกินข้าว



คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

เกาเหลาหมู	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	141	2.3	9.7	10.4	223.1	0.6	19.6	432.2
สูตรปรับปรุง	114	4.6	10.4	10.5	355.5	1.5	50.4	350.3

มือกลางวันวันศุกร์

- ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน
- มันต้มน้ำตาล
- ส้มเขียวหวาน

การกระจายตัวของพลังงาน

คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน
72 : 14 : 14

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	359
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	65.3
โปรตีน (กรัม)	12.2
ไขมัน (กรัม)	5.5
ใยอาหาร (กรัม)	5.3
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	681.5
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	170.5
โซเดียม (มิลลิกรัม)	600.0



ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนใหญ่	80 กรัม	น้อยกว่า	1 ซีด	ปลาทุสดทอด	15 กรัม	1 ตัว
ผักชีฝรั่ง	5 กรัม		4 ใบ	เต้าหู้ขาวแข็งหนึ่ง	15 กรัม	1/8 แผ่น
ใบโหระพา	5 กรัม		10 ใบ	ผักกาดหอม	10 กรัม	2 ใบ
ใบสะระแหน่	3 กรัม		8 ใบ	แครอท	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
แตงร้าน	10 กรัม		1/2 ลูก	พริกหวานเหลือง	10 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
ก้านคะน้า	10 กรัม		1 ต้น			



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เพิ่มเต้าหู้ขาวแข็งหนึ่งและปลาทุสดทอด เพื่อเพิ่มโปรตีนและแคลเซียม
2. ใส่ก้านคะน้าเพื่อเพิ่มวิตามินเอและเบต้าแคโรทีน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	283	40.6	11.3	8.5	459.9	2.3	66.6	2,142.8
สูตรปรับปรุง	228	36.9	9.7	4.7	405.7	2.2	83.7	543.0

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	4 กรัม	1 ช้อนชา
เกลือป่น	1 กรัม	1/4 ช้อนชา
พริกแดงโขลก	3 กรัม	3 เม็ด
หัวผักกาดขาวขูด	5 กรัม	1 ช้อนชา
แครอทขูด	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำผักทุกชนิดมาล้างให้สะอาด เด็ดผักชีฝรั่งเป็นใบๆ โหระพาเด็ดเป็นช่อ แต่งร้านใช้เฉพาะเนื้อ หั่นเป็นชิ้นยาวประมาณ 5 นิ้ว ก้านคะน้าหั่นยาว 5 นิ้ว
- นำเส้นใหญ่มาแผ่แล้ววางด้วยผักกาดหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ แต่งร้าน แครอท พริกหวานเหลือง ก้านคะน้า โหระพา เต้าหู้หนึ่ง ปลาทูทอด แล้วห่อโดยการม้วนให้กลม และแน่น หั่นเป็นชิ้นพอคำ วางเรียงใส่จาน รับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำ (น้ำจิ้ม)

- นำหัวผักกาดขาว และแครอทขูดเป็นเส้น ขยำกับเกลือเล็กน้อย แล้วล้างด้วยน้ำให้สะอาด
- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ เคี้ยวพอเดือด ใส่พริกแดงโขลก หัวผักกาดขาว และแครอทขูดลงไป เคี้ยวต่อจนเริ่มเหนียวข้น ยกลง



มีอว้างบ่ายวันศุกร์

- น้ำชามะระขี้เณก
- ขนมหกลัยย



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 78 : 3 : 19
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
167	32.3	1.3	3.5	0.9	82.0	15.4	4.6

มือเย็นวันศุกร์

- ข้าวกล้อง
- ยำมะเขือยาว
- แกงเลียงสมุนไพร
- มังคุด



การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 74 : 15 : 11
 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
416	77.1	15.9	4.8	8.4	636.9	89.3	387.5

ยำมะเขือยาว

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

มะเขือยาว	160 กรัม	2 ลูก
ผักชีหั่นหยาบ	20 กรัม	2 ต้น
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำมะนาว	20 กรัม	1 1/2 ช้อนกินข้าว
หมูสับลวก	80 กรัม	1 ชีด
พริกชี้หนูสับ	20 กรัม	2 เม็ด
น้ำตาลทราย	5 กรัม	1 ช้อนชา
เห็ดเข็มทอง	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำมะเขือยาวไปเผาจนสุก จากนั้นนำไปล้างน้ำปอกเปลือกออก
2. นำมะเขือที่ล้างแล้วหั่นตามขวางยาวขึ้นประมาณ 2 นิ้วแล้วเตรียมไว้
3. เตรียมน้ำยำโดยนำน้ำ 3 ช้อนโต๊ะตั้งไฟให้เดือด จากนั้นใส่เห็ดเข็มทองลงไป พอเดือดสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาล พริกสับลงไป
4. คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะเขือยาว หมูสับลวก ผักชีลงไปคนให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. เพิ่มเห็ดเข็มทองเพื่อเพิ่มใยอาหาร
2. ลดปริมาณซีอิ๊วขาวจาก 2 ช้อนกินข้าว เหลือ 2 ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ยำมะเขือยาว	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	76	6.3	4.9	3.5	176.3	1.6	12.9	985.4
สูตรปรับปรุง	52	6.1	5.5	0.8	206.5	1.8	12.5	309.6

แกงเลียงสมุนไพรมะเขี๋ยง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลาช่อนต้ม	80 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
พริกไทย	4 กรัม	1 ช้อนชา
หอมแดง	4 กรัม	2 หัว
กระชาย	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
บวบหั่นยาว	40 กรัม	1 ลูก
ตำลึง	40 กรัม	1 ถ้วยตวง

เห็ดฟาง	40 กรัม	10 ดอก
ฟักทอง	40 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ข้าวโพดอ่อน	40 กรัม	10 ฝัก
ใบแมงลักเด็ดแล้ว	40 กรัม	1 ถ้วยตวง
แครอท	40 กรัม	1 หัว
น้ำซุปร	600 กรัม	3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย หอมแดง กระชาย และเนื้อปลาช่อนต้ม จนละเอียด
2. ใส่เครื่องที่โขลกลงในน้ำซุปร ต้มให้เดือด ใส่ฟักทองลงไป พอฟักทองนิ่ม เริ่มสุกใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง บวบหั่นยาว ตำลึง และใบแมงลัก พอเดือดพล่าน ผักเป็นสีเขียวแล้วยกลง



สูตรนี้มีการปรับปรุงจากสูตรทั่วไป คือ

1. ไม่ใส่เครื่องปรุงรส แต่ใช้สมุนไพรมแทน
2. ใส่เนื้อปลาช่อนต้มในเครื่องแกง แทนกุ้งแห้ง
3. ไม่ใส่เกลือในเครื่องแกง

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

แกงเลียงสมุนไพรมะเขี๋ยง	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
สูตรทั่วไป	79	9.5	7.4	0.7	241.5	2.4	416.4	1,034.7
สูตรปรับปรุง	73	7.9	5.3	2.1	254.2	2.4	53.6	50.2



ກາພູນອກ



พืชผักสมุนไพรที่แนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

มะระขี้นก

มะระ

สะเดา(ใบ)

ตำลึง

ผักกาดหอม

มะเขือพวง

กะหล่ำปลี

มะรุม

โหระพา

แตงกวา

คะน้า

หอมใหญ่

ขิง

มะเขือเทศ

มะเขือยาว

กระเจี๊ยบ

ชะพลู

กะเพรา

สะระแหน่

กระถิน

ตะไคร้

ผักเชียงดา

ปลีกล้วย

น้ำเต้า

บวบ

พริกชี้ฟ้า

พริกไทย

ฟักข้าว (ผล ยอด ใบอ่อน)

พริกหยวก

หอมแดง

แครอท

สะตอ

ผลยี่ห่วย

เมล็ดแมงลัก

กานพลู

เปลือกแตงโมอ่อน

มะนาว

ลูกมะแว้ง

ฝรั่ง

มะละกอสุก



ค่าดัชนีน้ำตาลในอาหารกลุ่มต่างๆ

ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index) คือ ค่าที่บอกให้ทราบว่าอาหารที่กินเข้าไปเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นรวดเร็วเพียงใด อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อย และดูดซึมอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงและลดตัวอย่างรวดเร็ว ร่างกายจึงต้องการอาหารอื่นเพิ่ม ทำให้รู้สึกหิวบ่อย

- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (น้อยกว่า 55) ควรเลือกบริโภค
- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (55 - 70) เลือกบริโภคพอประมาณ
- อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (มากกว่า 70) เลือกบริโภคแต่น้อย

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
ประเภทข้าว - แป้ง	
วุ้นเส้น	33
สปาเก็ตตี้	41
มักกะโรนี	47
ถั่วเม็ดเขียว	48
ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	50
ขนมปังโฮลวีท	53
ข้าวโอ๊ต	55
บะหมี่	57
ข้าวโพด	60
มันเทศ	61
กล้วยเตี้ย	61
แพนเค้ก	67
ครัวซอง	67

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
ประเภทข้าว - แป้ง	
ขนมปังขาว	70
ข้าวขาวหัก	72
เฟรนช์ไฟรด์	75
โดนัท	76
ข้าวขาว (ข้าวเจ้า)	87
คอร์นเฟลค	92
ขนมปังฝรั่งเศส	95
ข้าวเหนียว	98



กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
ประเภทผัก	
บร็อกโคลี	10
กระหล่ำปลี	10
ผักกาดแก้ว	10
เห็ด	10
หัวหอม	10
พริกหยวก	10
แครอท	49
ฟักทอง	75

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
ประเภทผลไม้	
ฝรั่ง	17
แก้วมังกร	37
แอปเปิ้ล	38
กล้วยน้ำว้าสุก	36.8
สตรอเบอร์รี่	40
ส้ม	42
กล้วยไข่สุก	44
กล้วยหอมสุก	45.8
กล้วยไข่สุกงอม	46
องุ่น	46
กล้วยน้ำว้าสุกงอม	47
ละมุด	47
ขนุน	51
มะม่วง	51
ลำไย	52.8
ผลไม้ผสม ฟรุต คอกเทล	55

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
กลุ่มนม	
โยเกิร์ตใช้น้ำตาลเทียม	14
นมสด	31
นมพร่องมันเนย	32
โยเกิร์ตใช้น้ำตาลแท้	33

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
ประเภทผลไม้	
มะละกอ	56
กีวี	58
แคนตาลูป	65
สับปะรด	66
แตงโม	72
อินทผลัม	103

กลุ่มอาหาร	ดัชนีน้ำตาล
กลุ่มเครื่องดื่ม	
น้ำอัดลม	63



ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ 1 ส่วน

ผลไม้	ผลไม้ 1 ส่วน		น้ำตาล (กรัม)
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1 ลูก	(123 กรัม)	3
มะม่วงเขียวเสวย	1/4 ผลกลาง	(70 กรัม)	5
แก้วมังกร	1/4 ผล	(80 กรัม)	6
สตรอบเบอร์รี่	9 ผล	(170 กรัม)	6
ตะขบ	20 ผลกลาง	(60 กรัม)	7
ลูกไหนด	6 ผลใหญ่	(100 กรัม)	7
ลูกตาล	2 1/2 ผล	(115 กรัม)	7
ฝรั่ง	1/2 ผล	(125 กรัม)	8
ส้มโอขาน้ำผึ้ง	2 กลีบขนาดกลาง	(100 กรัม)	8
สาลี่หอม	1 ผลเล็ก	(100 กรัม)	8
สาลี่น้ำผึ้ง	1 ผลกลาง	(110 กรัม)	8
แอปเปิ้ลเขียว	3/4 ผลเล็ก	(100 กรัม)	8
กล้วยน้ำว้า	1 ผลเล็ก	(40 กรัม)	9
ทุเรียน	1/2 เม็ดขนาดกลาง	(40 กรัม)	9
มะม่วงอกร่อง	1/2 ผลกลาง	(70 กรัม)	9
แคนตาลูป	6 ชิ้นคำ	(170 กรัม)	10
ชมพู่ทับทิมจันทร์	1 ผลใหญ่	(126 กรัม)	10
มะม่วงน้ำดอกไม้	1/4 ผลกลาง	(65 กรัม)	10
ลิ้นจี่จักรพรรดิ	4 ผล	(80 กรัม)	10
แอปเปิ้ลแดงวอชิงตัน	3/4 ผลเล็ก	(100 กรัม)	11
แอปเปิ้ลลายฟูจิ	3/4 ผลเล็ก	(120 กรัม)	11
กล้วยไข่	2 ผลเล็ก	(50 กรัม)	11

ผลไม้	ผลไม้ 1 ส่วน		น้ำตาล (กรัม)
ส้มบางมด	1 ผล	(100 กรัม)	11
มังคุด	4 ผล	(64 กรัม)	11
แตงโมเนื้อเหลือง	5 ชิ้นคำ	(180 กรัม)	11
มะยงชิด	3 ผล	(90 กรัม)	12
องุ่นดำไร้เมล็ด	8 ผล	(80 กรัม)	12
องุ่นแดงผลใหญ่	7 ผล	(90 กรัม)	12
มะละกอแขกดำ	7 ชิ้นคำ	(144 กรัม)	12
มะละกอฮอลแลนด์	4 ชิ้นใหญ่	(140 กรัม)	13
ส้มสายน้ำผึ้ง	1 ผลใหญ่	(120 กรัม)	13
ขนุนแห้ง	2 ยวง	(60 กรัม)	13
องุ่นเขียว	15 ผล	(100 กรัม)	13
สาลี่ก้านยาว	1/2 ผล	(127 กรัม)	13
เงาะโรงเรียน	4 ผล	(72 กรัม)	13
สับปะรดศรีราชา	1/8 ผล	(100 กรัม)	13
ลำไยกะโหลก	9 ผล	(76 กรัม)	14
ลิ้นจี่คอม	7 ผล	(78 กรัม)	14
มะเฟืองมาเลเชีย	1 ผล	(150 กรัม)	15
สับปะรดภูเก็ต	1/4 ผล	(100 กรัม)	15
แตงโมเนื้อแดง (กินรี)	8 ชิ้นคำ	(170 กรัม)	19
น้ำมะพร้าวอ่อน	1 ลูก	(259 กรัม)	19



* ผลไม้ 1 ส่วน คือ ปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 15 กรัม (1 คาร์บ)

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ประเภทนม

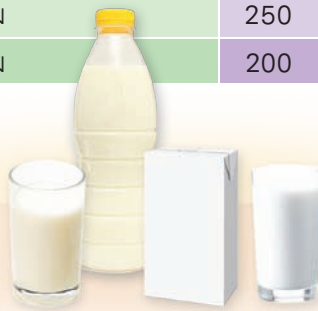
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น วัว แพะ ทั้งรูปแบบ สด ยูเอชที สเตอริไลส์ พาสเจอร์ไรส์ นมหวานรสต่างๆ ได้แก่

นมที่มีการปรุงแต่งรสและกลิ่นทุกชนิด

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
ดัชมิลล์	นมปรุงแต่ง พาสเจอร์ไรส์	200	4.00	2.00
มะลิ	นมปรุงแต่ง UHT รสหวาน	200	3.00	1.50
หนองโพ	นมปรุงแต่ง UHT รสหวาน	250	4.00	2.50
หนองโพ	นมปรุงแต่ง UHT รสช็อกโกแลต	250	5.25	3.28
เมจิ	นมปรุงแต่ง รสหวาน	200	4.60	2.30
โฟร์โมสต์	นมปรุงแต่ง UHT รสหวาน	200	4.00	2.00
โฟร์โมสต์	นมปรุงแต่ง UHT รสช็อกโกแลต	250	5.00	3.12
ไทย-เดนมาร์ค	นมปรุงแต่ง UHT รสหวาน	250	3.00	1.87
ไทย-เดนมาร์ค	นมปรุงแต่ง UHT รสช็อกโกแลต	250	5.80	3.62

นมไอศกรีมพร้อมดื่ม

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
ไมโล	นมคั้นรูปพร้อมดื่ม	250	5.20	3.25
ไอวัลติน	นมคั้นรูปพร้อมดื่ม	200	5.00	2.50



นมเปรี้ยว

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
ดัชมิลล์	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มยูเอชที	120	8.00	2.40
ดัชมิลล์	นมปรุงแต่งพาสเจอร์ไรส์	200	3.90	1.95
ดัชมิลล์ ไลท์	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม สูตรน้ำตาลน้อย	110	5.00	1.37
ดัชมิลล์ ดีไลท์	นมเปรี้ยวไขมันต่ำ	120	8.00	2.40
ปีทาแก่น	นมเปรี้ยวสูตรนมพร้อมมันเนย	120	15.00	4.50
ปีทาแก่น	นมเปรี้ยวรสต่างๆ	120	11.50	3.45
โฟร์โมสต์	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มยูเอชที	180	8.00	3.60
เมจิ	นมเปรี้ยวโฟเกน	120	13.00	3.90
เมจิ	นมเปรี้ยวโฟเกนรสต่างๆ	120	7.00	2.10
ยาคูลท์	นมเปรี้ยว	80	18.00	3.60

นมที่ทำจากถั่วเหลืองหรือธัญพืชอื่นๆ เช่น ข้าว ข้าวโพด ลูกเดือยสูตรดื่มน้ำตาล

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
ดีน่า	นมถั่วเหลืองยูเอชที	110	7.00	1.92
ดีน่า	นมถั่วเหลืองยูเอชทีผสมงาดำ	110	5.00	1.37
แลคตาซอย	นมถั่วเหลือง	125	7.00	2.19
ไวตามิลค์	นมถั่วเหลืองยูเอชที	200	8.00	4.00



น้ำหวาน/น้ำผลไม้

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา	
Qoo	น้ำรสส้ม	13%	145	10.00	3.60
Qoo	น้ำองุ่น	23%	145	9.50	3.44
คอนยัคกี้	น้ำรสลิ้นจี่	15%	200	15.00	7.50
คุลลี่ คุล	น้ำผลไม้รสส้มแท้	15%	150	25.00	9.37
คุลลี่ คุล	น้ำผลไม้รสองุ่นแท้	15%	150	20.00	7.50
เจอาร์	น้ำส้ม	25%	180	10.70	4.81
เจอาร์	น้ำสตรอเบอร์รี่	25%	180	10.70	4.81
ดีดี	น้ำส้ม	25%	150	10.80	4.05
ดีดี	น้ำส้ม	25%	200	13.00	6.50
โตเรมอน	น้ำส้ม	25%	280	13.00	9.10
แพนซี	น้ำองุ่น	15%	180	19.00	8.55
แอร์โร	น้ำสับปะรด	25%	180	14.00	6.30

น้ำอัดลม (สีดำ)

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา	
โค้ก	น้ำอัดลม		325	10.00	8.10
เป๊ปซี่	น้ำอัดลม		325	10.50	8.53
อาร์ซี	น้ำอัดลม		325	11.00	8.94

น้ำอัดลมสีต่างๆ

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา	
แพนต้า	น้ำอัดลมน้ำแดง, น้ำเขียว		325	14.60	11.86
มิรินต้า	น้ำอัดลมน้ำแดง, น้ำเขียว		325	14.00	11.37
มิรินต้า	น้ำอัดลมน้ำส้ม		325	13.00	10.56
สไปรท์	น้ำอัดลม		325	14.00	11.37

เครื่องดื่มน้ำชา กาแฟ ชาเขียว

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
เซนชะ	ชาเขียวพร้อมดื่มรสต้นตำรับ	250	5.95	3.72
เซนชะ	ชาเขียวพร้อมดื่มรสน้ำผึ้ง	250	10.10	6.31
ยูนิฟกรีนที	ชาเขียวพร้อมดื่มรสต้นตำรับ	250	6.50	4.06
โออิชิ	ชาเขียวพร้อมดื่มรสต้นตำรับ	250	6.50	4.06
โออิชิ	ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว	250	12.25	7.65

ไอศกรีม

ยี่ห้อ	ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ร้อยละของ ปริมาณน้ำตาล	น้ำตาล คิดเป็นช้อนชา
ก๊อตซ่า	ไอศกรีมหวานเย็นกลิ่นต่างๆ	45	19.56	2.20
ครีโม	ไอศกรีมหวานเย็น	60	20.00	3.00
ดีโต้	หวานเย็นกลิ่นต่างๆ	55	18.00	2.47
เนสท์เล่	ไอศกรีมหวานเย็นกลิ่นส้ม	42	20.00	2.10
เนสท์เล่	ไอศกรีมรสช็อกโกแลต	50	14.00	1.75
เนสท์เล่	ไอศกรีมดัดแปลงกลิ่นวานิลลา	55	21.30	2.93
วอลล์	ไอศกรีมหวานเย็นยักษ์คู่	58	20.00	2.90
วอลล์	ไอศกรีมหวานเย็นเรนโบว์	47	14.00	1.64
วอลล์	ไอศกรีมแพดเดิลป๊อป	45	18.00	2.02
วิล	ไอศกรีมหวานเย็น	35	20.20	1.76
วิล	ไอศกรีมช็อกโกแลต	40	18.00	1.80
คอนเทนเนอร์	ไอศกรีมดัดแปลงรสกะทิ	35	18.30	1.60
มาร์ช	ไอศกรีมหวานเย็นรสชาวม	65	15.00	2.44

ตัวอย่างแสดงปริมาณพลังงานและน้ำตาลในกาแฟเย็น*

ประเภทกาแฟ	ราคา (บาท)	ขนาดบรรจุ (ออนซ์)	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)
สูตรลาเต้	75	13	ต่อ 100 มล.	57	1.2	10.7	10.0
			ต่อแก้ว	152	3.3	29.0	27.0
	30	15	ต่อ 100 มล.	56	1.6	9.1	7.4
			ต่อแก้ว	139	4.0	22.0	18.0
	95	16	ต่อ 100 มล.	56	1.8	8.6	8.6
			ต่อแก้ว	143	4.6	22.0	22.0
120	20	ต่อ 100 มล.	61	2.6	7.5	7.5	
		ต่อแก้ว	262	11.0	32.0	32.0	
35	22	ต่อ 100 มล.	69	2.6	9.9	8.9	
		ต่อแก้ว	288	10.9	41.0	37.0	
สูตรมอคคา	40	13	ต่อ 100 มล.	90	5.2	9.8	9.8
			ต่อแก้ว	272	15.6	30.0	30.0
	35	15	ต่อ 100 มล.	77	2.4	12.6	10.5
			ต่อแก้ว	221	6.8	36.0	30.0
	45	16	ต่อ 100 มล.	71	2.8	10.0	8.5
			ต่อแก้ว	201	8.0	28.0	24.0
105	20	ต่อ 100 มล.	63	1.4	11.2	10.3	
		ต่อแก้ว	221	5.0	39.0	36.0	
35	22	ต่อ 100 มล.	57	1.9	9.2	7.8	
		ต่อแก้ว	221	7.3	35.0	30.0	
สูตรคาปูชิโน	35	13	ต่อ 100 มล.	77	3.3	10.8	8.5
			ต่อแก้ว	229	9.9	32.0	25.0
	30	15	ต่อ 100 มล.	81	2.6	13.2	11.6
			ต่อแก้ว	233	7.3	38.0	33.0
	60	16	ต่อ 100 มล.	53	1.5	8.7	8.7
			ต่อแก้ว	165	4.7	27.0	27.0
105	20	ต่อ 100 มล.	83	3.6	11.2	10.3	
		ต่อแก้ว	303	13.1	41.0	38.0	
35	22	ต่อ 100 มล.	58	2.2	8.8	7.8	
		ต่อแก้ว	245	9.1	37.0	33.0	

* ข้อมูลกลุ่มวิจัยอาหารและโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย สิงหาคม 2552

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน)

ตำรับ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ผัดมะระขี้่นกใส่ไข่	140	3.9	7.8	10.3	66.2	3.7	29.1	279.0
แกงจืดผักกาดขาว เต้าหู้หมูสับ	89	3.9	7.3	4.9	375.5	1.8	82.4	276.1
ราดหน้าไก่ผัดสามสี	418	64.4	17.6	10.1	324.5	2.2	111.5	466.5
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด	68	12.7	3.5	0.4	375.8	3.0	34.3	384.9
ปลานิลทอด	193	0.2	16.7	13.1	360.0	N/A	158.4	87.6
แกงจืดผักเขียวหมูสับ	63	8.0	6.1	0.8	304.5	2.2	24.9	316.2
ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม	77	7.2	1.7	4.7	210.1	1.7	15.4	194.6
สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง	212	31.3	7.8	6.9	445.6	8.0	51.4	167.5
ข้าวกล้องราดกะเพราไก่ สมุนไพร	415	54.0	17.3	14.4	586.3	5.0	79.3	468.7
แกงจืดสามสหาย	116	7.2	13.6	3.5	359.3	2.3	95.2	264.7
ยำปลาหู	102	6.9	5.9	5.7	328.1	2.2	74.0	175.3
ผัดผักเบญจรงค์	63	5.5	1.7	3.8	221.5	2.2	15.5	306.7
ไข่ตุ๋นสามสี	111	8.0	10.8	3.9	257.1	1.0	150.3	304.4
เซียงไฮ้ผัดฮ่องกงเต้	426	69.8	13.4	10.3	315.0	2.1	104.4	592.1
แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม	61	4.8	5.5	2.2	214.0	0.8	43.6	344.2
น้ำพริกปลานิล	92	8.2	9.8	2.0	369.6	1.7	104.8	40.1
ผัดยอดตำลึง	105	3.3	2.3	9.2	107.2	1.6	29.7	199.7
ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง	115	7.4	8.7	5.6	173.3	2.8	35.0	282.9
แกงกุ่มใส่หับปลี ชะอม และใบชะพลู	87	8.9	10.3	0.9	475.1	3.2	78.5	303.1
ยำมะระจีนไก่ฉีก	66	5.5	6.9	1.8	208.3	2.7	16.5	211.2
แกงหมูเทโพ นมพรวงมันเนย	193	20.8	11.1	7.3	503.4	2.0	209.4	297.7
ลาบปลาหับทิม	91	10.6	9.8	1.1	189.9	1.0	13.5	213.9
ผัดบวบใส่ไก่	128	5.3	7.9	7.9	170.3	1.2	9.4	232.6

* หมายถึง N/A หมายถึง ไม่มีข้อมูล

ตำรับ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกาเหลาหมู	114	4.6	10.4	10.5	355.5	1.5	50.4	350.3
ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	228	36.9	9.7	4.7	405.7	2.2	83.7	543.0
ยำมะเขือยาว	52	6.1	5.5	0.8	206.5	1.8	12.5	309.6
แกงเลียงสมุนไพร	73	7.9	5.3	2.1	254.2	2.4	53.6	50.2

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน)

ชนิดผลไม้	ขนาด (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
มะละกอสุก	100	41	9.5	0.5	0.1	230.0	1.3	15.0	24.0
ฝรั่ง	128	66	15.5	0.9	0.1	209.9	4.7	12.8	19.2
ชมพู่	128	40	9.3	0.6	0.1	136.9	1.4	6.4	84.4
แอปเปิ้ล	120	73	17.6	0.2	0.1	146.4	0.7	14.4	76.8
ส้มเขียวหวาน	136	61	13.4	1.3	0.3	220.3	2.0	39.4	44.8
แก้วมังกร	126	66	12.4	1.4	1.2	N/A	2.6	9.0	N/A
กล้วยน้ำว้า	40	49	11.6	0.3	0.1	99.2	0.9	4.0	2.0
มะเฟือง	150	55	13.0	0.6	0.1	270.0	4.0	13.5	3.0
แคนตาลูป	180	43	9.2	1.1	0.1	342.0	1.2	27.0	10.8
ส้มโอ	100	46	9.9	0.7	0.4	N/A	0.7	15.0	N/A
มังคุด	64	49	11.7	0.3	0.1	N/A	1.1	5.7	N/A

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของของว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยเบาหวาน (สำหรับ 1 คน)

ของว่างและเครื่องดื่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
นมพร้อมมันเนย	100	11.4	7.6	2.6	336.0	N/A	246.0	102.0
ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	109	24.0	2.9	0.1	101.6	1.0	5.6	0.7
น้ำเตหะไคร้	35	7.3	0.3	0.5	78.4	N/A	13.6	4.8
นมถั่วเหลือง	126	12.0	5.6	6.4	N/A	N/A	28.0	100.0
ข้าวโพดต้ม	133	28.5	2.6	0.9	N/A	4.0	8.0	N/A
ถั่วแปบ	94	18.4	2.4	1.1	21.1	1.0	14.4	2.6
ผักทองนี้โรยมะพร้าว	38	7.2	0.8	0.7	155.0	1.2	5.5	7.0
มันต้มน้ำตาล	67	16.6	0.3	0.1	98.4	1.4	50.0	6.1
ขนมกล้วย	167	32.3	1.3	3.5	83.1	0.9	15.7	396.4

*หมายเหตุ N/A หมายถึง ไม่มีข้อมูล

ตารางแสดงน้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการและส่วนสูง*

ส่วนสูง (cm.)	น้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการ (กิโลกรัม)				
	ผอม (BMI น้อยกว่า 18.5)	น้ำหนักเหมาะสม (BMI = 18.5-22.9)	ท้วม (BMI = 23.0-24.9)	อ้วนปานกลาง (BMI = 25.0-29.9)	อ้วนมาก (BMI ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป)
140	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 36.2	36.3 - 45.0	45.1 - 48.9	49.0 - 58.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 58.8
141	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 36.7	36.8 - 45.6	45.7 - 49.6	49.7 - 59.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 59.6
142	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 37.2	37.3 - 46.3	46.4 - 50.3	50.4 - 60.4	มากกว่าหรือเท่ากับ 60.5
143	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 37.7	37.8 - 46.9	47.0 - 51.0	51.1 - 61.2	มากกว่าหรือเท่ากับ 61.3
144	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 38.3	38.4 - 47.6	47.7 - 51.7	51.8 - 62.1	มากกว่าหรือเท่ากับ 62.2
145	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 38.8	38.9 - 48.2	48.3 - 52.4	52.5 - 62.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 63.0
146	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 39.3	39.4 - 48.9	49.0 - 53.2	53.3 - 63.8	มากกว่าหรือเท่ากับ 63.9
147	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 39.9	40.0 - 49.6	49.7 - 53.9	54.0 - 64.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 64.8
148	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40.4	40.5 - 50.2	50.3 - 54.6	54.7 - 65.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 65.7
149	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 41.0	41.1 - 50.9	51.0 - 55.4	55.5 - 66.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 66.6
150	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 41.5	41.6 - 51.6	51.7 - 56.1	56.2 - 67.4	มากกว่าหรือเท่ากับ 67.5
151	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 42.1	42.2 - 52.3	52.4 - 56.9	57.0 - 68.3	มากกว่าหรือเท่ากับ 68.4
152	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 42.6	42.7 - 53.0	53.1 - 57.6	57.7 - 69.2	มากกว่าหรือเท่ากับ 69.3
153	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 43.2	43.3 - 53.7	53.8 - 58.4	58.5 - 70.1	มากกว่าหรือเท่ากับ 70.2
154	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 43.8	43.9 - 54.4	54.5 - 59.1	59.2 - 71.0	มากกว่าหรือเท่ากับ 71.1
155	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 44.3	44.4 - 55.1	55.2 - 59.9	60.0 - 71.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 72.0
156	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 44.9	45.0 - 55.8	55.9 - 60.7	60.8 - 72.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 73.0
157	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 45.5	45.6 - 56.5	56.6 - 61.5	61.6 - 73.8	มากกว่าหรือเท่ากับ 73.9
158	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 46.1	46.2 - 57.3	57.4 - 62.3	62.4 - 74.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 74.8

* ข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ.2553

ตารางแสดงน้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการและส่วนสูง*

ส่วนสูง (cm.)	น้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการ (กิโลกรัม)				
	ผอม (BMI น้อยกว่า 18.5)	น้ำหนักเหมาะสม (BMI = 18.5-22.9)	ท้วม (BMI = 23.0-24.9)	อ้วนปานกลาง (BMI = 25.0-29.9)	อ้วนมาก (BMI ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป)
159	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 46.7	46.8 - 58.0	58.1 - 63.1	63.2 - 75.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 75.8
160	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 47.3	47.4 - 58.7	58.8 - 63.8	63.9 - 76.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 76.7
161	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 47.9	48.0 - 59.5	59.6 - 64.6	64.7 - 77.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 77.7
162	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 48.5	48.6 - 60.2	60.3 - 65.5	65.6 - 78.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 78.7
163	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 49.1	49.2 - 60.9	61.0 - 66.3	66.4 - 79.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 79.6
164	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 49.7	49.8 - 61.7	61.8 - 67.1	67.2 - 80.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 80.6
165	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50.3	50.4 - 62.5	62.6 - 67.9	68.0 - 81.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 81.6
166	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50.9	51.0 - 63.2	63.3 - 68.7	68.8 - 82.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 82.6
167	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 51.5	51.6 - 64.0	64.1 - 69.6	69.7 - 83.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 83.6
168	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 52.1	52.2 - 64.7	64.8 - 70.4	70.5 - 84.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 84.6
169	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 52.7	52.8 - 65.5	65.6 - 71.2	71.3 - 85.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 85.6
170	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 53.4	53.5 - 66.3	66.4 - 72.1	72.2 - 86.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 86.6
171	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 54.0	54.1 - 67.1	67.2 - 72.9	73.0 - 87.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 87.6
172	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 54.6	54.7 - 67.9	68.0 - 73.8	73.9 - 88.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 88.7
173	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 55.3	55.4 - 68.7	68.8 - 74.6	74.7 - 89.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 89.7
174	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 55.9	56.0 - 69.5	69.6 - 75.5	75.6 - 90.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 90.7
175	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 56.6	56.7 - 70.3	70.4 - 76.4	76.5 - 91.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 91.8
176	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 57.2	57.3 - 71.1	71.2 - 77.3	77.4 - 92.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 92.8
177	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 57.9	58.0 - 71.9	72.0 - 78.1	78.2 - 93.8	มากกว่าหรือเท่ากับ 93.9

* ข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ.2553

ตารางแสดงน้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการและส่วนสูง*

ส่วนสูง (cm.)	น้ำหนักตัวตามระดับภาวะโภชนาการ (กิโลกรัม)				
	ผอม (BMI น้อยกว่า 18.5)	น้ำหนักเหมาะสม (BMI = 18.5-22.9)	ท้วม (BMI = 23.0-24.9)	อ้วนปานกลาง (BMI = 25.0-29.9)	อ้วนมาก (BMI ตั้งแต่ 30.0 ขึ้นไป)
178	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 58.5	58.6 - 72.7	72.8 - 79.0	79.1 - 94.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 95.0
179	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 59.2	59.3 - 73.5	73.6 - 79.9	80.0 - 95.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 96.0
180	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 59.8	59.9 - 74.3	74.4 - 80.8	80.9 - 97.0	มากกว่าหรือเท่ากับ 97.1
181	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 60.5	60.6 - 75.2	75.3 - 81.7	81.8 - 98.1	มากกว่าหรือเท่ากับ 98.2
182	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 61.2	61.3 - 76.0	76.1 - 82.6	82.7 - 99.2	มากกว่าหรือเท่ากับ 99.3
183	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 61.9	62.0 - 76.8	76.9 - 83.5	83.6 - 100.3	มากกว่าหรือเท่ากับ 100.4
184	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 62.5	62.6 - 77.7	77.8 - 84.4	84.5 - 101.4	มากกว่าหรือเท่ากับ 101.5
185	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 63.2	63.3 - 78.5	78.6 - 85.4	85.5 - 102.5	มากกว่าหรือเท่ากับ 102.6
186	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 63.9	64.0 - 79.4	79.5 - 86.3	86.4 - 103.6	มากกว่าหรือเท่ากับ 103.7
187	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 64.6	64.7 - 80.2	80.3 - 87.2	87.3 - 104.7	มากกว่าหรือเท่ากับ 104.8
188	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 65.3	65.4 - 81.1	81.2 - 88.1	88.2 - 105.8	มากกว่าหรือเท่ากับ 105.9
189	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 66.0	66.1 - 81.9	82.0 - 89.1	89.2 - 106.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 107.0
190	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 66.7	66.8 - 82.8	82.9 - 90.0	90.1 - 108.1	มากกว่าหรือเท่ากับ 108.2

* ข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ.2553

ความสำคัญของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหาร มีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็ม และแบบย่อ

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ดังตัวอย่าง สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ได้

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่สารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่จำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน.....กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมดก.%
ไขมันอิ่มตัวก.%
โคเลสเตอรอลมก.%
โปรตีนก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก.%
ใยอาหารก.%
น้ำตาลก.%
โซเดียมมก.%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด ก.%
โปรตีน ก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.%
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

อ่านฉลากโภชนาการเป็น ช่วยได้

1. ช่วยเลือกอาหารที่เหมาะสมกับความ ต้องการ เช่น ต้องการควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงานน้อย หรือผู้ป่วยเบาหวานต้องควบคุมน้ำตาล ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงต้องควบคุมโซเดียม ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ ผู้ที่กลัวอ้วนหรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงต้องควบคุมไขมันต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน
2. ช่วยเปรียบเทียบสินค้า ในการดูคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ เช่น มีวิตามินใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ช่วยดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง เพื่อทราบว่าซองนี้ควรแบ่งกินกี่ครั้งหรือกี่คน

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ เห็นชัดเจน เข้าใจง่าย

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ จะแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจน และอ่านง่าย

กรณีอาหารบริโภคได้ 1 ครั้ง

ตัวเลขแถบบน
แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมต่อ 1 บรรจุภัณฑ์
(1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง)

แสดงคุณค่าทางโภชนาการ
ต่อบรรจุภัณฑ์
เช่น 1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง

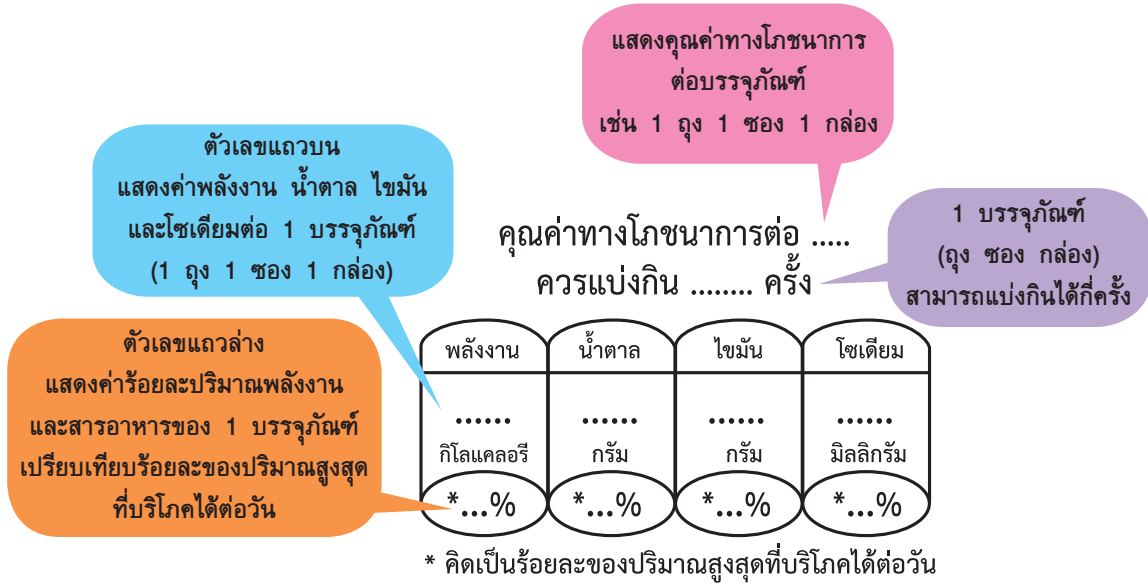
คุณค่าทางโภชนาการต่อ

ตัวเลขแถวล่าง
แสดงค่าร้อยละปริมาณพลังงาน
และสารอาหารของ 1 บรรจุภัณฑ์
เปรียบเทียบกับร้อยละของปริมาณสูงสุด
ที่บริโภคได้ต่อวัน

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*...%	*...%	*...%	*...%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีอาหารบริโภคได้มากกว่า 1 ครั้ง



ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ในหนึ่งวัน เราไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มากกว่าปริมาณสูงสุดที่แนะนำ ดังนี้

พลังงาน* (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

หมายเหตุ * อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

- คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
- โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
- ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

การออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน*

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

- ◆ ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เพราะขณะออกกำลังกาย กล้ามเนื้อและไขมันจะใช้น้ำตาลเพิ่มขึ้น
- ◆ ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ซึ่งจะทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้น
- ◆ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะลดโรคแทรกซ้อนบางอย่างของเบาหวานได้

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

- ◆ ผู้ป่วยมีป้ายแสดงตัวว่าเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอ
- ◆ ตรวจสอบเท้าว่ามีแผล ตาปลา หรือการอักเสบใดๆ
- ◆ ใส่รองเท้าอย่างเหมาะสม สำหรับการออกกำลังกาย และต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง
- ◆ ควรมีลูกอมติดตัวเสมอ กรณีที่เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ◆ ดื่มน้ำให้พอทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกาย

◆ ควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที หรือถึง 1 ชั่วโมง จนเหงื่อออกซึมๆ และสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม และไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่ม

◆ วิธีการออกกำลังกาย ทำได้หลายอย่าง เช่น เดินไกลๆ วิ่ง ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ควรทำตามความถนัดและเหมาะสมกับวัยหรือภาวะโรคแทรกซ้อน

◆ อายุมาก เดินหรือบริหารท่าต่างๆ ในรายที่มีโรคหัวใจแทรก ต้องระมัดระวังไม่ให้ออกกำลังกายมากเกินไป และจะต้องหยุดทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อยเจ็บแน่นหน้าอก เป็นต้น



◆ การทำงานด้วยแรงกายก็ได้ประโยชน์ เช่น ทำสวน ทำนา ทำไร่ เดินไกล ตักน้ำ ขุดดิน เข็นรถ เป็นต้น แต่ต้องมากพอให้มีเหงื่อออก และทำติดต่อกัน อย่างน้อย 15 นาที ทำวันละครั้ง หรืออย่างน้อย วันเว้นวัน

★ หลีกเลี่ยงกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการ

- ◆ ตื่นเต้นกระสับกระส่าย
- ◆ มือสั่น ใจสั่น
- ◆ เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย
- ◆ ปวดศีรษะ ตาพร่า หิว
- ◆ เจ็บแน่นหน้าอก หรือ เจ็บที่หน้าอกร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร
- ◆ หายใจหอบมากผิดปกติ

★ ข้อควรระวัง

◆ สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่ละน้อยตามกำลังของตนเองก่อน อย่าให้หักโหมหรือเหนื่อยเกินไป และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย

◆ ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมานาน หรือมีโรคแทรกซ้อนหรือเป็นผู้สูงอายุก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน

◆ ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ความดันเพิ่มขึ้นทันที เพราะอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทางตาได้ เช่นการยกของหนักๆ การเกร็งหรือการก้มหน้าหายใจ

* ข้อมูล : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2555



เอกสารอ้างอิง

1. แพทย์หญิงอัมพา สุทธิจำรูญ. **ความรู้เรื่องโรคเบาหวานที่ควรทราบ**
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **เมนูหุ่นสวย**, 2552
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ**, 2550
4. **การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้เป็นโรคเบาหวาน**
5. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. **อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน**
6. กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **น้ำตาล ความหวานในขนม เครื่องดื่ม นมพร้อมดื่ม และนมผงสำหรับเด็ก**
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้**, 2553
8. ผศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ. **กินอย่างไรดี เมื่อมีภาวะโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เอกสารโรเนียว**, 2555
9. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือธงโภชนาการ คณะทำงานจัดทำข้อมูลปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย**, 2552
10. นายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. **โรคร้ายแห่งการพอกพูนสะสม เบาหวาน ความดันฯ ไขมัน**, 2550
11. สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย. **รายการแลกเปลี่ยนอาหารไทย**
12. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. **ปริมาณน้ำตาลและพลังงานในกาแฟเย็น**, 2552
13. American diabetes association **Nutrition Recommendations and interventions for diabetes**.
14. [Http://visitdrsant.blogspot.com/2010/07/glycemic-index.html](http://visitdrsant.blogspot.com/2010/07/glycemic-index.html), กรกฎาคม 2553
15. Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LS, Franceschi S, Hamidi M, Marchie A, Jenkins LJ and Axelsen M. **Glycemic index : overview of implications in health and disease**. American Journal of Clinical Nutrition 2002 ; 76 (1) : 266S-273S.
16. Yunsheng Ma, Barbara Olendzki, David Chiriboga, James R. Hebert3, Youfu Li, Wenjun Li, MaryJane Campbell, Katherine Gendreau and Ira S. Ockene. **Association between Dietary Carbohydrates and Body Weight**. American Journal of Epidemiology 2005; 161(4):359-367. doi:10.1093/aje/kwi051
17. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. **โปรแกรม THAI NUTRI SURVEY**
18. รศ.วลัย อินทร์มพรรย์. **อาหารผู้ป่วยเบาหวาน**
19. วลัย อินทร์มพรรย์. **โภชนาการกับโรคเบาหวาน**, 2528
20. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. **คู่มือตรวจค้ำให้ความรู้เรื่องผลจากโภชนาการ**, 2554



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทย
สุขภาพดี