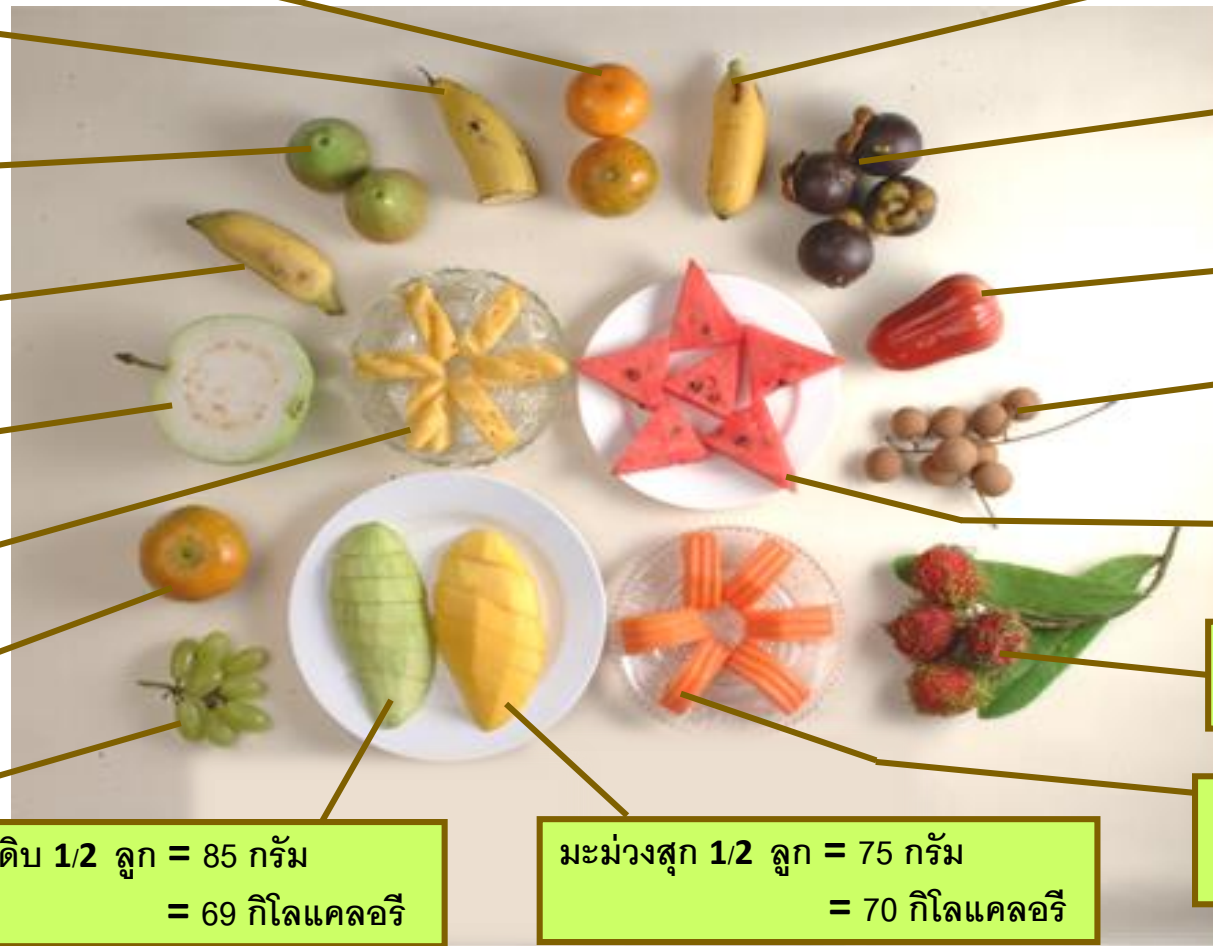


# กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม



## ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน



ส้ม 2 ผลกลาง = 136 กรัม  
= 60 กิโลแคลอรี

กล้วยหอม 1/2 ใบ = 50 กรัม  
= 56 กิโลแคลอรี

ชมพู 2 ผลกลาง = 128 กรัม  
= 40 กิโลแคลอรี

กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง = 40 กรัม  
= 48 กิโลแคลอรี

ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = 128 กรัม  
= 66 กิโลแคลอรี

สับปะรด 6 ชิ้นพอดีคำ = 108 กรัม  
= 66 กิโลแคลอรี

ส้ม 1 ผลใหญ่ = 120 กรัม  
= 62 กิโลแคลอรี

องุ่น 8 ผล = 80 กรัม  
= 58 กิโลแคลอรี

มะม่วงดิบ 1/2 ลูก = 85 กรัม  
= 69 กิโลแคลอรี

มะม่วงสุก 1/2 ลูก = 75 กรัม  
= 70 กิโลแคลอรี

กล้วยไข่ 1 ผลกลาง = 40 กรัม  
= 50 กิโลแคลอรี

มังคุด 4 ลูก = 64 กรัม  
= 52 กิโลแคลอรี

ชมพู 1 ผลใหญ่ = 126 กรัม  
= 53 กิโลแคลอรี

ลำไย 9 ลูก = 76 กรัม  
= 59 กิโลแคลอรี

แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ = 275 กรัม  
= 68 กิโลแคลอรี

เงาะ 4 ลูก = 76 กรัม  
= 59 กิโลแคลอรี

มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ = 100 กรัม  
= 40 กิโลแคลอรี

กินผลไม้รสไม่หวานจัด และกินให้หลากหลาย หลีกเลี่ยงการจิ้มน้ำตาล เกลือ และหลีกเลี่ยงผลไม้ดอง

**ผู้ชาย**

กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน  
( กินอาหารกลุ่มผลไม้มีอะลูมิเนียม 1 ส่วน )

**ผู้หญิง**

กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 4 ส่วน  
( กินอาหารกลุ่มผลไม้มีอะลูมิเนียม 1 ส่วน )