

ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด ต่อ 100 กรัม และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

ลำดับที่	รายการ	คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
กลุ่มเบเกอรี่						
1	พายกรอบ	100 กรัม	537	30.7	17.2	163
		55 กรัม (5 ชิ้น)	295	16.9	9.4	90
2	คุกกี้เนย	100 กรัม	520	26.9	15.4	309
		30 กรัม (3 ชิ้น)	156	8.1	4.6	93
3	ทอफीเค้ก	100 กรัม	472	29.4	11.6	374
		40 กรัม (1 ชิ้น)	189	11.8	4.7	149
4	บราวนี่	100 กรัม	465	25.1	14.3	286
		30 กรัม (1/2 ชิ้น)	140	7.5	4.3	86
5	ขนมปังเนยสด	100 กรัม	414	18.1	11.0	104
		50 กรัม (1½ ชิ้น)	207	9.1	5.5	52
6	พายทูน่า	100 กรัม	409	26.2	11.8	395
		55 กรัม (1 ชิ้น)	225	14.4	6.5	217
7	แยมโรล	100 กรัม	386	22.1	12.2	262
		55 กรัม (1 ชิ้น)	212	12.2	6.7	144
8	เค้กเนย	100 กรัม	380	19.9	12.2	400
		80 กรัม (2 ชิ้น)	304	15.9	9.7	320
9	เค้กผลไม้	100 กรัม	378	13.5	7.7	236
		80 กรัม (1 ชิ้น)	302	10.8	6.2	189
10	เค้กกล้วยหอม	100 กรัม	373	17.6	4.7	258
		80 กรัม (1 ชิ้น)	298	14.1	3.8	206
11	ขนมปังไส้กรอก	100 กรัม	332	16.3	5.7	263
		50 กรัม (1 ชิ้น)	100	8.2	1.7	79
12	โดนัท (บาวาเรียน)	100 กรัม	322	16.0	4.2	675
		55 กรัม (1 ชิ้น)	177	8.8	2.3	371

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าทาง โภชนาการ ต่อหน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
13	แซนดีวิชทูน่า (มีเยื่อหุ้ม)	100 กรัม	302	17.4	4.0	247
		55 กรัม (1 ชิ้น)	166	9.6	2.2	136
14	แซนดีวิชทูน่า (ไม่มีเยื่อหุ้ม)	100 กรัม	294	12.6	3.0	192
		55 กรัม (1 ชิ้น)	162	6.9	1.6	106
15	แซนดีวิชแฮมชีส (มีเยื่อหุ้ม)	100 กรัม	287	13.6	4.8	227
		55 กรัม (1 ชิ้น)	158	7.5	2.6	125
16	แซนดีวิชแฮมชีส (ไม่มีเยื่อหุ้ม)	100 กรัม	285	12.1	4.5	192
		55 กรัม (1 ชิ้น)	157	6.7	2.5	106
17	แฮมเบอร์เกอร์หมู	100 กรัม	264	22.2	3.8	226
		135 กรัม (1 ชิ้น)	356	30.0	5.1	305
18	เอแคลร์	100 กรัม	257	13.2	6.8	211
		55 กรัม (3 ชิ้น)	141	7.3	3.7	116
19	แฮมเบอร์เกอร์ไก่	100 กรัม	251	10.4	2.8	102
		150 กรัม (1 ชิ้น)	377	15.6	4.2	153
20	คัตตาร์ดเค้ก	100 กรัม	248	9.8	4.0	106
		75 กรัม (1 ชิ้น)	186	7.4	3.0	79
21	แฮมเบอร์เกอร์เนื้อ	100 กรัม	227	10.7	4.1	198
		200 กรัม (1 ชิ้น)	454	21.4	8.1	395
กลุ่มขนมอบ						
22	ข้าวโพดคั่ว	100 กรัม	566	37.3	22.1	142
		30 กรัม (1 ถุง)	170	12.2	6.6	43
23	ขนมขาไก่	100 กรัม	541	32.8	14.5	288
		30 กรัม (60 ชิ้น)	162	9.8	4.3	86
24	ขนมโสมนัส	100 กรัม	521	27.6	24.5	27
		40 กรัม (8 ชิ้น)	208	11.0	9.8	11

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าทาง โภชนาการต่อ หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
25	ขนมปังทานเนย (อบ กรอบ)	100 กรัม	514	26.6	15.8	219
		30 กรัม (5 ชิ้น)	154	8.0	4.7	66
26	ข้าวโพดอบกรอบ	100 กรัม	479	19.8	8.2	182
		30 กรัม (5 ชิ้น)	154	8.0	4.7	100
27	โดนัทโรยน้ำตาล	100 กรัม	429	18.9	6.9	159
		55 กรัม (1 ชิ้น)	236	10.4	3.8	64
28	ขนมเปียะไส้ถั่ว	100 กรัม	412	19.0	8.7	26
		40 กรัม (2 ชิ้น)	165	7.6	3.5	8
29	ขนมผิง	100 กรัม	410	5.9	4.4	80
		30 กรัม (30 ชิ้น)	123	1.8	1.3	44
30	ขนมไข่	100 กรัม	376	6.7	2.5	142
		55 กรัม (5 ชิ้น)	207	3.7	1.4	78
กลุ่มขนมปังอบกรอบสอดไส้						
31	เวเฟอร์เคลือบ ช็อกโกแลต	100 กรัม	543	30.9	11.9	396
		30 กรัม (3 ชิ้น)	163	9.3	3.6	119
32	คุกกี้แซนด์วิชสอดไส้ ครีมรสนม	100 กรัม	521	28.2	18.5	224
		30 กรัม (3 ชิ้น)	156	8.5	5.5	67
33	แครกเกอร์สอดไส้ครีม รสชีส	100 กรัม	516	27.3	15.6	184
		30 กรัม (3 ชิ้น)	155	8.2	4.7	55
34	คุกกี้แซนด์วิชรส ช็อกโกแลตสอดไส้ครีม	100 กรัม	502	23.4	10.9	238
		30 กรัม (3 ชิ้น)	151	7.0	3.3	71
35	คุกกี้แซนด์วิชรส ช็อกโกแลตสอดไส้ ช็อกโกแลต	100 กรัม	487	20.9	9.8	146
		30 กรัม (3 ชิ้น)	146	6.3	3.0	66
36	เค้กสอดไส้ครีม คัสตาร์ด	100 กรัม	434	23.6	8.8	378
		55 กรัม (2 ชิ้น)	239	13.0	4.8	208

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าทาง โภชนาการต่อ หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
กลุ่มอาหารทอด						
37	ปลาชีวก้าว	100 กรัม	538	37.6	16.0	397
		5 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	27	1.9	0.8	20
38	หมี่กรอบ	100 กรัม	500	26.8	9.5	166
		150 กรัม (1 ถุง)	750	40.2	14.3	250
39	ข้าวโพดทอด	100 กรัม	424	30.7	12.3	234
		40 กรัม (1 ช้อน)	170	12.3	4.9	94
40	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย)	100 กรัม	390	20.9	5.6	29
		40 กรัม (1 ถง)	156	8.4	2.2	131
41	ไก่ป๋อ	100 กรัม	364	23.8	8.9	228
		40 กรัม (5 ช้อน)	146	9.5	3.6	91
42	ไก่ทอด	100 กรัม	318	20.8	7.8	239
		80 กรัม (1 ช้อนน่อง)	254	16.7	6	191
43	หมูทอด	100 กรัม	309	13.6	3.9	260
		40 กรัม (5 ช้อน)	124	5.4	1.6	104
44	ไก่กรอบ (สไปซี่)	100 กรัม	301	19.5	7.3	204
		80 กรัม (1 ช้อนน่อง)	241	15.6	5.8	166
45	เนื้อทอด	100 กรัม	284	12.9	4.8	245
		40 กรัม (5 ช้อน)	114	5.1	1.3	98
46	ไก่นุ่มคลาสสิก	100 กรัม	270	15.9	5.6	174
		80 กรัม (1 ช้อนน่อง)	216	12.7	4.4	139
47	นัตเก็ต	100 กรัม	257	15.1	6.2	158
		40 กรัม (2 ช้อน)	103	6.0	2.0	63
48	ตับวัวทอด	100 กรัม	233	8.2	2.5	160
		40 กรัม (5 ช้อน)	93	3.3	1.0	64

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าทาง โภชนาการต่อ หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
49	เต้าหู้ทอด	100 กรัม	228	16.2	3.6	184
		57 กรัม (1 ช้อน)	130	9.2	2	105
50	ตับหมูทอด	100 กรัม	193	6.4	2.0	60
		40 กรัม (5 ช้อน)	77	2.6	0.8	24
ขนมทอด						
51	ถั่วทอด (แผ่นกลม)	100 กรัม	576	39.1	16.3	126
		12 กรัม (1 ช้อน)	69	4.7	2.0	15
52	ถั่วทอด (ใส่กลอย)	100 กรัม	558	34.6	17.4	126
		12 กรัม (1 ช้อน)	67	4.2	2.1	15
53	ขนมเกลียว	100 กรัม	533	30.7	22.4	104
		10 กรัม (1 ช้อน)	53	16.3	2.2	10
54	ขนมดอกจอก	100 กรัม	525	27.8	11.8	205
		13 กรัม (1 ช้อน)	68	3.6	1.5	27
55	กล้วยฉาบ	100 กรัม	483	20.5	13.7	73
		40 กรัม (1 ถ้วย)	193	8.2	5.5	29
56	ขนมปั้นขลิบ	100 กรัม	478	25.3	9.5	199
		5 กรัม (1 ช้อน)	24	1.3	0.5	10
57	ปาห่องโก้	100 กรัม	462	24.8	10.8	187
		27 กรัม (1 ถ้วย)	115	6.7	2.9	51
58	ซาลาเปาทอด	100 กรัม	393	17.8	7.2	141
		40 กรัม (1 ช้อน)	157	7.1	2.9	56
59	ซาลาเปาทอด (ไส้ หวาน)	100 กรัม	345	8.9	5.6	24
		40 กรัม (1 ช้อน)	138	3.6	2.2	10
60	ขนมไข่หงส์	100 กรัม	324	7.2	5.3	13
		25 กรัม (1 ช้อน)	81	1.8	1.3	3

ลำดับ ที่	รายการ	คุณค่าทางโภชนาการ ต่อหน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
ไขมันและผลิตภัณฑ์						
61	เนยแข็ง (Cheddar cheese)	100 กรัม	354	29.9	15.5	1,001
		21 กรัม (1 ช้อน)	74	6.3	3	210
62	เนยเหลวจืด (Unsalted butter)	100 กรัม	768	85.1	54.8	2,247
		12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	307	34.1	6.6	270
63	มาการีน สูตร 1 (น้ำมันทานตะวัน+ น้ำมันถั่วเหลือง)	100 กรัม	768	85.2	18.8	2,748
		12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	92	10.2	2.3	330
64	มาการีน สูตร 2 (น้ำมันเนย+ น้ำมันปาล์ม)	100 กรัม	746	82.6	47.5	1,471
		12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	90	9.9	6.0	177
65	มาการีน สูตร 3 (น้ำมันถั่วเหลือง+ น้ำมันปาล์ม)	100 กรัม	772	85.5	32.2	1,248
		12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	93	10.3	4.0	150

ที่มา: รายงานการศึกษาวิจัยปี 2550 เรื่อง ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด

คณะผู้วิจัย นางนันทยา จงใจเทศ, นางภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล, นางปิยนันท์ เผ่าม่วง, นางสาววาริทิพย์ พึ่งพันธ์

