กินหวานแค่ไหน ไม่ป่วย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

มารู้จักความหวาน

ความหวานที่รู้จักกันดี คือ **น้ำตาล**
พบในอาหารเกือบทุกชนิด เป็นสารอาหาร
จำพวกคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

กินหวานมากมีผลต่อสุขภาพ

หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป
พลังงานที่ใช้ไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน
สะสมในร่างกาย **ส่งผลให้น้ำหนักเกิน อ้วน**
และทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา

กินหวานได้เท่าไหร่

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
ตามธงโภชนาการแนะนำให้กินน้ำตาลน้อยที่สุด
หรือ**ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)**

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำตาล 1 ช้อนชา
มีน้ำตาล 4 กรัม

น้ำตาล 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำตาล 12 กรัม
(3 ช้อนชา)

น้ำเชือม 1 ช้อนชา
มีน้ำตาล 12 กรัม
(3 ช้อนชา)

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง 320 ซีซี
มีน้ำตาล 8 1/2 ช้อนชา

กาแฟ 1 กระป๋อง 180 ซีซี
มีน้ำตาล 4 1/2 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 ขวด 85 ซีซี
มีน้ำตาล 4 1/2 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

ชาเขียว 1 กล่อง 250 ซีซี
มีน้ำตาล 7 1/2 ช้อนชา

ทองหยิบ 1 ดอก
มีน้ำตาล 2 ช้อนชา

มันแกงบวช 1 ถ้วย
มีน้ำตาล 6 ช้อนชา

สับปะรดกวน 1 ชิ้น
มีน้ำตาล 4 ช้อนชา

เงาะ 4 ผล
มีน้ำตาล 3 ช้อนชา

แตงโม 6 ชิ้นคำ(170 กรัม)
มีน้ำตาล 5 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

สับปะรด 6 ชิ้นคำ (70 กรัม)
มีน้ำตาล 2 1/2 ช้อนชา

ลำไย 8 ผล (60 กรัม)
มีน้ำตาล 2 1/2 ช้อนชา

มะม่วง 1/4 ผล (60 กรัม)
มีน้ำตาล 3 ช้อนชา

มะขามคลุก 100 กรัม
มีน้ำตาล 20 ช้อนชา

กล้วยกวน 100 กรัม
มีน้ำตาล 10 ช้อนชา

ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้น
มีน้ำตาล 2 1/2 ช้อนชา

เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารหวาน

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวาน ในอาหารที่บริโภค
3. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมากินผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และนมปรุงแต่งรส เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม นมช็อคโกแลต
5. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินน้ำตาลไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ตัวอย่างที่ 1

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ข้าวสวย+ต้มเลือดหมู +นมเปรี้ยว	(-)+(-)+(4½) = 4½
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว +ข้าวต้มมัดไส้กล้วย	(1)+(2½) = 3½
มื้อเย็น	ข้าวสวย+แกงส้มผักรวมกุ้ง +ไข่เจียว+เงาะ 4 ผล	(-)+(2)+(-)+(3) = 5
	รวม 3 มื้อ	13

จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำตาล เท่ากับ 13 ช้อนชา (53 กรัม)

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินน้ำตาลไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ตัวอย่างที่ 2

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ข้าวต้มปลา+มะม่วงสุก +ชาเขียว	(-)+(3)+(7 ½) = 10 ½
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว +ทับทิมกรอบ	(2)+(2) = 4
มื้อเย็น	ข้าวสวย+แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ +ปลาสามรส	(-)+(-)+(2) = 2
	รวม 3 มื้อ	16 ½

จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำตาล เท่ากับ 16 1/2 ช้อนชา (66 กรัม)

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินน้ำตาลไปเท่าไหร่

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ตัวอย่างที่ 3

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ข้าวต้ม+ไข่ลูกเขย +ผัดกวางตุ้งกุ้ง	(-)+(2)+(-) = 2
มื้อกลางวัน	บะหมี่ต้มยำ+ซาลาเปาไส้ครีม +น้ำอัดลม	(1½)+(1)+(8½) = 11
มื้อเย็น	ข้าวสวย+น้ำพริกปลาทู +แกงจืดฟัก+กล้วยบวชชี	(-)+(2)+(6) = 8
	รวม 3 มื้อ	21

จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำตาล เท่ากับ 21 ช้อนชา (84 กรัม)

คณะผู้จัดทำ

คู่มือกินหวานแค่ไหนไม่ป่วย

ที่ปรึกษา

นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมอนามัย
นพ.ธีรพล โตพันธานนท์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณรงค์ สายวงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร รองอธิบดีกรมอนามัย
พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชียวชาญ (ด้านโภชนาการ)
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขเชียวชาญ (ด้านโภชนาการ)	
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ
นางสายสม สุขใจ	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ
นางนันทาพร ลาดวิไล	นายช่างศิลป์ชำนาญการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นายปิยะ ปุริโส	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวนาตยา อังคนาวิน	นักโภชนาการ	สำนักโภชนาการ