



ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทย

สงวนลิขสิทธิ์ ลิขสิทธิ์ของ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ปริมาณแคลเซียมใน อาหารไทย



พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2547 จำนวน 3,000 เล่ม

ISBN. 974-515-689-2

สงวนลิขสิทธิ์ ลิขสิทธิ์ของ กองโภชนาการ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

พิมพ์ที่

นายณัฐ อัจฉิมิต

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

นางสาวเพ็ญพยอม ประภาศิริ

พญ. แสงโสม สีนะวัฒน์

กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 02-968-7610-9

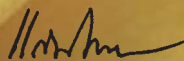
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด



คำนำ

ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทยฉบับนี้ เป็นการ รวบรวม ข้อมูล จากการวิเคราะห์ปริมาณแคลเซียมของอาหารและผลิตภัณฑ์อาหาร โดยกลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ กองโภชนาการ จัดทำเป็น ตารางตามหมวดหมู่ของอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสะดวกในการ ใช้งาน ข้อมูลปริมาณแคลเซียมในอาหารไทยนี้สามารถใช้ประโยชน์ ในการกำหนดอาหาร หรือการพัฒนาสูตรอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการ แคลเซียมมากกว่าปกติ หรือ บุคคลทั่วไป ในการเลือกบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

กองโภชนาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือปริมาณ แคลเซียมในอาหารไทยนี้ จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนทุกเพศทุกวัย



(นางแสงโสม สีนะวัฒน์)

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

สารบัญ.....

	หน้า
คำนำ	5
ความสำคัญของแคลเซียม	7
การดูดซึมของแคลเซียม	8
การใช้แคลเซียมในร่างกาย	10
แหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม	10
การใช้ตารางปริมาณแคลเซียมในอาหาร	11
หมวดธัญพืชและผลิตภัณฑ์	13
หมวดรากและหัวของพืชและผลิตภัณฑ์	15
หมวดผลไม้เปลือกแข็ง พีชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์	16
หมวดผักและผลิตภัณฑ์	19
หมวดผลไม้และผลิตภัณฑ์	31
หมวดเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์	35
หมวดปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่น ๆ และผลิตภัณฑ์	37
หมวดไข่	42
หมวดนมและผลิตภัณฑ์	43
หมวดเครื่องเทศและเครื่องปรุงรส	44
บรรณานุกรม	45
แบบฟอร์มการประเมินสื่อเผยแพร่	47



ความสำคัญของ แคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญในร่างกาย และเป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย ร้อยละ 99 ของแคลเซียมในร่างกาย อยู่ในกระดูกและฟัน แคลเซียมมีหน้าที่ ที่สำคัญคือ เพิ่มความหนาแน่นให้กระดูก ในผู้ใหญ่เมื่อมีอายุ 35 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มมีการสลายแคลเซียมมากกว่าการสร้าง นอกจากการสร้างกระดูกและฟันแล้ว แคลเซียมยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการแข็งตัวของเลือด และจำเป็นสำหรับการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด





การดูดซึมของแคลเซียม

ปริมาณแคลเซียมที่สะสมในร่างกายจะมีปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูดซึมและการขับออกจากร่างกาย

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการดูดซึมแคลเซียม

1. วิตามินดี เป็นตัวเร่งให้มีการสังเคราะห์โพรตีนในชั้นเยื่อ مخاطของผนังลำไส้ ซึ่งแคลเซียมจะเกาะติด และถูกลำเลียงผ่านผนังลำไส้ เข้าสู่กระแสโลหิต ดังนั้นเมื่อมีวิตามินดี การดูดซึมแคลเซียมที่ลำไส้เกิดได้ดีกว่า วิตามินดี ได้จาก 2 แหล่ง คือ จากแสงแดด และอาหารพวก ปลา ไข่แดง ตับ เนย เป็นต้น



2. ความเป็นกรดในอาหาร แคลเซียมจะละลายได้ง่ายในอาหารที่เป็นกรด ดังนั้นปริมาณของอาหาร โปรตีน ซึ่งให้กรดอะมิโน จะส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียม

3. แลคโตส ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น 15-50% ดังนั้นนมสดจึงเหมาะที่เป็นอาหารสำหรับแหล่ง แคลเซียม

4. อัตราส่วนของแคลเซียม ต่อ ฟอสฟอรัสใน อาหารผู้ใหญ่ควรเป็น 1:1 และ 2:1 ในอาหารเด็กทารก

5. ความต้องการแคลเซียมของร่างกายของหญิง ให้นมบุตร และในช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีความต้องการสูง อาจดูดซึมได้ถึง 50%

ปัจจัยการยับยั้งการดูดซึมแคลเซียม

1. ปริมาณสาร ออกซาลิกแอซิด ในอาหารจะรวมกับ แคลเซียมในอาหารเกิดเป็น แคลเซียมออกซาเลต เป็นสารประกอบที่ไม่ละลายน้ำ ดังนั้นแคลเซียม จึงไม่สามารถดูดซึมได้ พบในพืช พวก ผักโขม ปวยเล้ง ใบชะพลู

2. ปริมาณ ไฟติกแอซิด จะไปรวมตัวกับแคลเซียม ทำให้การดูดซึมแคลเซียม ลดลง พบในเปลือกนอกของ พวกรั้วพืช

3. การเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร ถ้ามีการเคลื่อนไหวเร็ว จะทำให้การดูดซึม แคลเซียมลดลง เพราะลดระยะเวลาที่อาหารได้สัมผัสกับผนังลำไส้



การใช้แคลเซียมในร่างกาย

ปริมาณแคลเซียมในเลือด ถูกควบคุมด้วยฮอร์โมนจากต่อมพาราไธรอยด์ ถ้าระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ เนื่องจากได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ แคลเซียมจากกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานจะถูกนำออกมาใช้เพื่อรักษาสมดุลของแคลเซียมในเลือด

แหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม

อาหารที่มีแคลเซียมมากได้แก่ กุ้ง ปลาเล็กปลาน้อย ที่กินทั้งกระดูก งา เนยแข็ง ถั่วเหลือง นม เป็นต้น

การใช้ตารางปริมาณแคลเซียมในอาหาร

ตารางปริมาณแคลเซียมในอาหารฉบับนี้ได้จัดแบ่งอาหารออกเป็น 10 หมวด ดังนี้

1. ธัญพืชและผลิตภัณฑ์
2. รากและหัวของพืชและผลิตภัณฑ์
3. ผลไม้เปลือกแข็ง พืชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์
4. ผักและผลิตภัณฑ์
5. ผลไม้และผลิตภัณฑ์
6. เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์
7. ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ
8. ไข่
9. นมและผลิตภัณฑ์
10. เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส

อาหารแต่ละหมวดแสดงชนิดอาหาร ความชื้น ปริมาณอาหารที่บอกปริมาตรของอาหารนั้น ได้แก่ ซ็อนโต๊ะ (ช.ต.) ฟอง หรือ กलोंง ซึ่งจะเรียกรวมว่า “หน่วย” น้ำหนักเป็นกรัม (ก.) ของหน่วยอาหารนั้น ๆ และ ปริมาณแคลเซียม โดยให้ค่าแคลเซียมเป็นมิลลิกรัม (มก.) ต่อหน่วยอาหาร และ มิลลิกรัม ต่อ อาหาร 100 กรัม



หมวดที่ 1 ธัญพืชและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
1	กล้วยเตี่ยว, จันทบุรี, แห้ง	12.7	1 ช.ต.	2	0.58	29
2	กล้วยเตี่ยว, เล็นเล็ก, สด	45.7	1 ช.ต.	6	0.72	12
3	กล้วยเตี่ยว, เล็นใหญ่, สด	67.1	1 ช.ต.	11	1.10	10
4	ขนมจีน, แป้งสด	77.5	1 ช.ต.	10	0.70	7
5	ขนมจีน, แป้งหมัก	80.7	1 ช.ต.	10	0.70	7
6	ขนมปังปอนด์	20.0	1 ช.ต.	4	0.88	22
7	ข้าวกล้อง, หอมมะลิ	9.9	1 ช.ต.	12	3.24	27
8	ข้าวเจ้า, เคลือบวิตามินบี	12.5	1 ช.ต.	12	1.20	10
9	ข้าวเจ้า, ปลายข้าว	11.8	1 ช.ต.	12	6.60	55
10	ข้าวเจ้า, หอมมะลิ	12.0	1 ช.ต.	12	0.36	3
11	ข้าวบัสมาตี	12.2	1 ช.ต.	12	1.68	14
12	ข้าวบาเลย์	11.3	1 ช.ต.	12	4.92	41
13	ข้าวโพด, (เหลือง), ดิบ	73.4	1 ช.ต.	10	1.00	10
14	ข้าวโพด, (เหลือง), ต้ม	74.5	1 ช.ต.	10	1.10	11
15	ข้าวฟ่าง	8.8	1 ช.ต.	12	2.88	24
16	ข้าวฟ่างกวน	9.0	1 ช.ต.	15	0.30	2
17	ข้าวมันญี่ปุ่น	10.8	1 ช.ต.	12	2.16	18
18	ข้าวสาลี	9.4	1 ช.ต.	12	5.04	42

หมวดที่ 1 ธัญพืชและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
19	ข้าวสาลี, จมูกข้าว, อบ	4.3	1 ช.ต.	12	648	54
20	ข้าวเหนียว	11.7	1 ช.ต.	12	0.84	7
21	ข้าวเหนียว, ข้าวกล้อง	11.4	1 ช.ต.	12	2.16	18
22	ข้าวเหนียว, ดำ	11.8	1 ช.ต.	12	3.12	26
23	ข้าวเหนียว, สุก, นึ่ง	42.9	1 ช.ต.	12	2.16	18
24	ข้าวไร้ต	10.6	1 ช.ต.	10	4.30	43
25	บะหมี่, สด	27.3	1 ช.ต.	7	5.46	78
26	สาคุ, เม็ดเล็ก	12.7	1 ช.ต.	11	14.30	130
27	เส้นหมี่ (แห้ง)	12.8	1 ช.ต.	2	0.42	21

หมวดที่ 2 รากและหัวของพืชและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
28	กระฉับดิบ	75.9				15
29	กระฉับ, ต้ม	56.7				26
30	กลอย	63.1	1 ช.ต.	14	3.08	22
31	แครอท	89.7	1 ช.ต.	9	0.09	1
32	เผือก	70.0	1 ช.ต.	9	7.56	84
33	มันแกว	90.5	1 ช.ต.	8	0.72	9
34	มันขี้หนู, หัวเล็ก, ภาคใต้	80.6	1 ช.ต.	9	1.71	19
35	มันขี้หนู, หัวใหญ่, ภาคใต้	78.6	1 ช.ต.	9	3.24	36
36	มันเทศ, สีเหลือง	75.2	1 ช.ต.	9	8.82	98
37	มันฝรั่ง	82.0	1 ช.ต.	10	1.60	16
38	มันสำปะหลัง	64.8	1 ช.ต.	9	2.97	33
39	มันสำปะหลัง, แป้ง	12.1	1 ช.ต.	7	5.88	84
40	สาकु, ขาว, หัว, มหาสารคาม	78.3	1 ช.ต.	15	0.90	6
41	สาकु, แดง, หัว, มหาสารคาม	74.7	1 ช.ต.	15	2.10	14
42	หัวผักกาด, (ไซเท้า), สด	93.7	1 ช.ต.	11	4.73	43
43	หัวผักกาดแห้ง, เค็ม	69.8	1 ช.ต.	11	12.98	118
44	หัวผักกาดแห้ง, หวาน	58.1	1 ช.ต.	11	8.91	81

หมวดที่ 3 ผลไม้เปลือกแข็ง พืชเมล็ดดี ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
45	งาขาว, คั่ว	3.0	1 ช.ต.	9	8.10	90
46	งาขาว, ดิบ	3.9	1 ช.ต.	9	7.74	86
47	งาขี้ม้อน, ดิบ, แพร่	7.2	1 ช.ต.	9	39.78	442
48	งาดำ, ดิบ	4.2	1 ช.ต.	9	110.52	1228
49	งาดำ,อบ	2.2	1 ช.ต.	9	132.21	1469
50	เต้าเจี้ยว, ขาว	56.7	1 ช.ต.	17	30.60	180
51	เต้าหู้ขาว, อ่อน	90.0	1 ช.ต.	15	37.50	250
52	เต้าหู้เหลือง	69.7	1 ช.ต.	8	12.80	160
53	เต้าหู้นมสด	77.0	1 ช.ต.	15	4.35	29
54	เต้าหู้แผ่น, สด	75.6	1 ช.ต.	8	0.80	10
55	เต้าหู้อ่อน	83.1	1 ช.ต.	15	22.50	150
56	ถั่วเขียว, ดิบ	11.5	1 ช.ต.	12	15.00	125
57	ถั่วเขียว, แปรัง	29.0	1 ช.ต.	7	2.24	32
58	ถั่วดำ, คั่ว	3.0	1 ช.ต.	12	12.96	108
59	ถั่วดำ, ดิบ	9.3	1 ช.ต.	12	6.84	57
60	ถั่วดำ, เมล็ดเล็ก, ดิบ	10.4	1 ช.ต.	12	2.40	20
61	ถั่วแดง, คั่ว	4.9	1 ช.ต.	12	5.16	43
62	ถั่วแดงหลวง, ดิบ	12.0	1 ช.ต.	12	13.80	115

หมวดที่ 3 ผลไม้เปลือกแข็ง พืชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
63	ถั่วนางหอม, ทั้งเปลือก	9.2	1 ช.ต.	10	18.00	180
64	ถั่วนางหอม, แยกเปลือก	10.2	1 ช.ต.	10	22.70	227
65	ถั่วเน่า, เปียก	61.8	1 ช.ต.	15	29.70	198
66	ถั่วเน่า, แห้ง	12.0	1 ช.ต.	12	35.04	292
67	ถั่วแปะยี, ดิบ	10.3	1 ช.ต.	15	4.95	33
68	ถั่วแปะยี, ทอด	3.8	1 ช.ต.	12	7.20	60
69	ถั่วพุ่ม, ทั้งเปลือก	10.9	1 ช.ต.	6	1.14	19
70	ถั่วแระ, ต้ม	57.2	1 ช.ต.	10	19.40	194
71	ถั่วลาย, ทั้งเปลือก, จ.แม่ฮ่องสอน 11.9					109
72	ถั่วลิสง, ดิบ	11.4	1 ช.ต.	10	2.00	20
73	ถั่วเล็บมือนาง, คั่ว	8.0	1 ช.ต.	9	1.89	21
74	ถั่วเล็บมือนาง, ดิบ	8.7	1 ช.ต.	10	1.30	13
75	ถั่วหรั่ง, ดิบ	58.1	1 ช.ต.	12	2.40	20
76	ถั่วหรั่ง, ต้ม	61.7	1 ช.ต.	15	3.30	22
77	ถั่วเหลือง, ดิบ	11.1	1 ช.ต.	12	29.40	245
78	แปะก๊วย, เมล็ด, ไม่มีเปลือก	53.0	1 ช.ต.	13	6.24	48
79	มะพร้าวอ่อน, เนื้อ	83.1	1 ช.ต.	13	1.69	13
80	เมล็ดกระถิน, แห้ง, คั่ว	3.1	1 ช.ต.	9	7.11	79

หมวดที่ 3 ผลไม้เปลือกแข็ง พืชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
81	เมล็ดงา, ดิบ	35.1	1 ช.ต.	10	190	19
82	เมล็ดถั่วแขก, ดิบ	10.3	1 ช.ต.	10	130	13
83	เมล็ดถั่วพู, ลวก, ปอกเปลือก	38.8	1 ช.ต.	10	360	36
84	เมล็ดบัว, ดิบ	10.8	1 ช.ต.	12	1464	122
85	เมล็ดบัว, นึ่ง	59.7	1 ช.ต.	10	120	12
86	เมล็ดมะขาม, คั่ว	10.2	1 ช.ต.	9	0.27	3
87	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, คั่ว	3.8	1 ช.ต.	9	342	38
88	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ดิบ	3.8	1 ช.ต.	9	324	36
89	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, อบเนย	1.8	1 ช.ต.	9	288	32
90	ลูกเด็ย, ดิบ	10.1	1 ช.ต.	10	190	19
91	วุ้นเส้น	15.6	1 ช.ต.	15	0.53	35

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
92	กระเจี๊ยบเปรี้ยว, ใบ	87.9	1 ช.ต.	2	0.18	9
93	กระเจี๊ยบมอญ, ฝักอ่อน	90.8	1 ช.ต.	12	1.32	11
94	กระชาย	86.2	1 ช.ต.	12	9.60	80
95	กระถิน, ยอดอ่อน	80.7	1 ช.ต.	2	2.74	137
96	กระเทียมแดง	95.1				2
97	กรุงขมา, ใบ	75.2				423
98	กะทกรก, ยอด	83.5				64
99	กะเพราแดง, ใบ	87.6	1 ช.ต.	2	0.50	25
100	กะหล่ำ, ดอก	96.4	1 ช.ต.	6	1.32	22
101	กะหล่ำปลี	95.3	1 ช.ต.	4	0.20	5
102	กุยช่าย, ดอก	91.9	1 ช.ต.	5	0.15	3
103	ขจร, ดอก	80.5	1 ช.ต.	3	2.10	70
104	ขุ่น, อ่อน	88.4	1 ช.ต.	9	0.72	8
105	ข้าวโพด, อ่อน	91.8	1 ช.ต.	8	0.32	4
106	ข้าวสาร, ดอก	90.1	1 ช.ต.	4	0.28	7
107	ข้าวอ่อน, หัว	93.7	1 ช.ต.	12	0.60	5
108	ชิง, แก่	93.5	1 ช.ต.	12	2.16	18
109	ชิง, อ่อน	96.5	1 ช.ต.	12	4.08	34

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
110	ซีเห็ดเล็ก, ดอก	74.7	1 ช.ต.	3	0.39	13
111	ซีเห็ดเล็ก, ยอดและใบอ่อน	78.4	1 ช.ต.	3	4.68	156
112	ไช่เท้า, ไช้เท้า	96.4	1 ช.ต.	15	1.50	10
113	คื่นช่าย	93.3	1 ช.ต.	4	3.72	93
114	คูน	95.9	1 ช.ต.	8	9.20	115
115	แค, ดอก	90.1	1 ช.ต.	2	0.04	2
116	แค, ยอด	74.4	1 ช.ต.	2	7.90	395
117	จำปานา	90.5				44
118	จิก, ยอด	85.5				3
119	ชะพลู, ใบ	69.5	1 ช.ต.	1.5	9.02	601
120	ชะมวง, ใบ	84.1	1 ช.ต.	4	1.08	27
121	ชะอม, ยอด	79.7	1 ช.ต.	3	1.74	58
122	ดอกจี่วแดง, แห้ง	17.7	1 ช.ต.	2	8.58	429
123	ดอกตำบ้ำ, แพร่	83.7	1 ช.ต.	3	6.66	222
124	ดอกผักกวางตุ้ง	91.1	1 ช.ต.	3	0.96	32
125	ดอกผักฮ้วน, เขียวใหม่	87.0	1 ช.ต.	3	3.39	113
126	ดอกโสน	86.0	1 ช.ต.	8	4.08	51
127	ต้นกระเทียม	90.1	1 ช.ต.	4	2.52	63

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
128	ต้นหอม	91.1	1 ช.ต.	2	0.94	47
129	ต้นหอม, ดอก	94.7	1 ช.ต.	5	0.20	4
130	ตะกวดกะหล่ำ	90.5	1 ช.ต.	12	10.44	87
131	ตะลิ่งปลิง, ผล	96.9	1 ช.ต.	14	0.14	1
132	ตั้งโอ้, ใบ	93.9	1 ช.ต.	2	1.92	96
133	ตำลึง, ใบ, ยอดอ่อน	90.7	1 ช.ต.	2	2.52	126
134	เต้าร้าง, หน่ออ่อน	93.8				49
135	แตงกวา	96.1	1 ช.ต.	9	0.45	5
136	แตงโมอ่อน	96.9	1 ช.ต.	8	0.16	2
137	แตงร้าน	97.7	1 ช.ต.	11	0.22	2
138	ถั่วแขก	91.8	1 ช.ต.	6	4.68	78
139	ถั่วอก	90.0	1 ช.ต.	5	1.35	27
140	ถั่วอกหัวโต	83.5	1 ช.ต.	5	2.25	45
141	ถั่วฝักยาว	90.4	1 ช.ต.	8	3.44	43
142	ถั่วฝักยาว, แดง	91.0	1 ช.ต.	8	5.84	73
143	ถั่วพู, ฝักอ่อน	93.8	1 ช.ต.	4	0.20	5
144	ถั่วลันเตา	84.9	1 ช.ต.	6	10.26	171
145	ถั่วคั้น, ลูก	92.5				49

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
146	ทองหลาง, ใบ	81.5	1 ช.ต.	4	2.28	57
147	น้ำเต้า, เนื้อ	96.8	1 ช.ต.	10	0.60	6
148	น้ำเต้า, ผล	95.6	1 ช.ต.	10	0.40	4
149	น้ำเต้า, ใ้	97.4				4
150	เนียงนก, ผล	61.7				7
151	เนียงหรือชะเนียง, ผล	59.6				25
152	บร็อคโคลี่	91.2	1 ช.ต.	5	0.50	10
153	บวบงู	96.0	1 ช.ต.	8	0.32	4
154	บวบหอม	95.9	1 ช.ต.	9	0.27	3
155	บวบเหลี่ยม	95.4	1 ช.ต.	9	0.45	5
156	บัวบก, ใบ	86.0	1 ช.ต.	2	2.92	146
157	บุกเคี้ยว, ยอดอ่อน	94.4				21
158	ใบจัน	85.4	1 ช.ต.	2	5.06	253
159	ใบชะคราม	84.7				92
160	ใบเตย	85.3	1 ช.ต.	4	4.96	124
161	ใบเตย, น้ำคั้น	98.5	1 ช.ต.	15	10.95	73
162	ใบเปราะ	95.0				6
163	ใบมะตูม	76.4	1 ช.ต.	4	2.84	71

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
164	ไขมันสำหรับหลัง	88.2	1 ช.ต.	4	1.28	32
165	ใบสะท่อน, น้ำคั้น	66.2	1 ช.ต.	15	0.30	2
166	ผักวางตั้ง	95.6	1 ช.ต.	3	0.33	11
167	ผักวางตั้ง, ใต้หวัน	95.7	1 ช.ต.	3	1.53	51
168	ผักกะเจด	89.4	1 ช.ต.	3	11.61	387
169	ผักกะโดน	76.8	1 ช.ต.	2	0.26	13
170	ผักกะสัง	96.4	1 ช.ต.	2	1.26	63
171	ผักกะหย่า	82.9				9
172	ผักกะออม	92.5				84
173	ผักกาดขาว	96.6	1 ช.ต.	2	0.14	7
174	ผักกาดเขียว, กรุงเทพฯ	94.8	1 ช.ต.	2	2.16	108
175	ผักกาดเขียว, จ.เชียงใหม่	92.8	1 ช.ต.	2	3.56	178
176	ผักกาดนกเขา, จ.สงขลา	93.5	1 ช.ต.	2	1.46	73
177	ผักกาดหอม	92.7	1 ช.ต.	2	0.32	16
178	ผักกุ่ม, ดอง	73.4	1 ช.ต.	12	14.88	124
179	ผักกูด	93.7	1 ช.ต.	5	0.25	5
180	ผักกะฮะ	94.2				11
181	ผักข่าเขียว	95.1				13

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
182	ผักข่าวสาร	89.1	1 ช.ต.	4	1.08	27
183	ผักชีขวง	90.3				94
184	ผักชีหูด, จ. เชียงใหม่	96.6				44
185	ผักแขยง, กรุงเทพฯ	92.0	1 ช.ต.	3	0.30	10
186	ผักแขยง, จ. อุบลฯ	89.8	1 ช.ต.	3	1.65	55
187	ผักคะน้า	92.1	1 ช.ต.	4	9.80	245
188	ผักจอบแจบ	90.0				73
189	ผักจุมปา (กุ่มปลา)	89.3				79
190	ผักเจียงคา	82.9	1 ช.ต.	4	3.12	78
191	ผักชีฝรั่ง	89.5	1 ช.ต.	4	0.84	21
192	ผักชีล้อม	92.9	1 ช.ต.	4	3.48	87
193	ผักชีลาว	89.2	1 ช.ต.	2	0.98	49
194	ผักเด็ดยดิน	65.5				282
195	ผักติ้ว	85.7	1 ช.ต.	4	2.68	67
196	ผักเตา	92.8				132
197	ผักบ่อ	94.9				5
198	ผักบุงขาว	92.6	1 ช.ต.	2	0.06	3
199	ผักบุงแดง	94.9	1 ช.ต.	2	0.04	2

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
200	ผักปลั่ง (ผักปิ้ง)	93.4	1 ช.ต.	2	0.08	4
201	ผักปวยเล้ง	93.1	1 ช.ต.	2	1.08	54
202	ผักนํ้า	97.1				59
203	ผักไผ่	83.4	1 ช.ต.	4	3.16	79
204	ผักพวย	92.0	1 ช.ต.	2	0.22	11
205	ผักแพงพวย	88.0				53
206	ผักแพว, จ.อุบลฯ	89.4	1 ช.ต.	2	11.46	573
207	ผักมันปู	71.2	1 ช.ต.	4	4.40	110
208	ผักเม็ก	79.1	1 ช.ต.	2	0.20	10
209	ผักแมะ	85.2				112
210	ผักลําปะสี	90.9				52
211	ผักลีน, จ.สงขลา	96.1				31
212	ผักลีนฟ้า, ดิบ	96.2	1 ช.ต.	5	0.20	4
213	ผักลีนฟ้า, เผา	90.6	1 ช.ต.	8	0.48	6
214	ผักแว่น	89.3	1 ช.ต.	3	1.44	48
215	ผักลัมปอย	85.6				95
216	ผักเสี้ยว (ขงโค), จ.เชียงใหม่	84.5				152
217	ผักแล้ว, ยอด, จ.เชียงใหม่	86.6				142

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
218	ผักหนาม	94.1	1 ช.ต.	4	0.56	14
219	ผักหวาน	87.1	1 ช.ต.	2	0.48	24
220	ผักหวานบ้าน	89.6	1 ช.ต.	2	0.22	11
221	ผักหอมแผ้ว, ดิบ	90.8	1 ช.ต.	4	1.16	29
222	ผักไผ่	87.4				24
223	ผักขอม, ผักแยง	94.0				14
224	ผักอีฮิ้น	93.4	1 ช.ต.	2	0.34	17
225	ผักฮ้วน, ยอด, จ.เชียงใหม่	82.8				104
226	ผักฮี้, ยอด, จ.เชียงใหม่	85.7				52
227	ผักเฮือด, ยอด, จ.เชียงใหม่	88.5	1 ช.ต.	9	4.95	55
228	พริกขี้หนู, จ.อุบลฯ	85.8	1 ช.ต.	9	0.54	6
229	พริกขี้หนู, เม็ดเล็ก	81.9	1 ช.ต.	9	0.36	4
230	พริกขี้หนู, ยอด	86.6	1 ช.ต.	2	0.50	25
231	พริกขี้ฟ้า, แดง	84.0	1 ช.ต.	6	0.18	3
232	พริกไทย, อ่อน, เมล็ด	72.0	1 ช.ต.	4	6.08	152
233	พริกหนุ่ม	95.9	1 ช.ต.	6	0.18	3
234	พริกหยวก	91.7	1 ช.ต.	6	0.66	11
235	พริกหวาน, พริกยักษ์	80.3	1 ช.ต.	7	2.45	35

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
236	พริกเหลือง	76.6	1 ช.ต.	6	0.60	10
237	พริกขี้หนู	91.8	1 ช.ต.	10	5.00	50
238	พริกขี้หนู, ยอด	88.0	1 ช.ต.	2	1.80	90
239	พริกเขียว	96.4	1 ช.ต.	10	0.80	8
240	พริกทอง, เนื้อ	69.1	1 ช.ต.	7	0.49	7
241	พริกทอง, เนื้อและเปลือก	85.8	1 ช.ต.	7	1.47	21
242	พริกทอง, ยอดอ่อน	94.6	1 ช.ต.	2	0.12	6
243	มะกอก, ยอดอ่อน	76.4	1 ช.ต.	5	2.45	49
244	มะกอกไทย, ผล	77.1	1 ช.ต.	6	9.66	161
245	มะขาม, ฝักอ่อน	75.6	1 ช.ต.	7	30.03	429
246	มะขาม, ยอดอ่อน	84.3	1 ช.ต.	2	0.38	19
247	มะขามเปียก	19.0	1 ช.ต.	13	40.82	314
248	มะเขือกรอบ	87.9	1 ช.ต.	9	3.42	38
249	มะเขือขาว, ดอก	88.5	1 ช.ต.	10	1.00	10
250	มะเขือขื่น	84.4	1 ช.ต.	9	4.95	55
251	มะเขือเครือ	95.8	1 ช.ต.	9	0.27	3
252	มะเขือเจ้าพระยา	92.2	1 ช.ต.	9	0.63	7
253	มะเขือพวง	81.9	1 ช.ต.	12	18.96	158

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
254	มะเขือม่วง	91.3	1 ช.ต.	5	0.25	5
255	มะดัน	91.5	1 ช.ต.	9	9.27	103
256	มะระ, ยอดอ่อน	75.6	1 ช.ต.	2	0.90	45
257	มะเขือไข่เต่า	91.7	1 ช.ต.	12	0.48	4
258	มะระขม, ลูก	94.8	1 ช.ต.	8	0.72	9
259	มะรุม, ยอด	84.2	1 ช.ต.	6	5.04	84
260	มะระขี้นก	94.2	1 ช.ต.	8	0.24	3
261	มะระจีน	92.0	1 ช.ต.	8	1.68	21
262	มะรุม, ผัก	90.0	1 ช.ต.	6	0.54	9
263	มะละกอดิบ, ผลป้อม	90.1	1 ช.ต.	7	1.40	20
264	มะละกอดิบ, ผลยาว	93.2	1 ช.ต.	7	0.91	13
265	มะแว้ง	82.3	1 ช.ต.	12	6.00	50
266	มะอึ๊ก	83.9	1 ช.ต.	9	2.34	26
267	มันเทศ, ใบอ่อน	84.8	1 ช.ต.	4	3.56	89
268	แมงลัก, ใบ	89.9	1 ช.ต.	2	2.80	140
269	ยอด, ใบ	77.3	1 ช.ต.	3	14.07	469
270	ยอด, ใบ, เล็ก, จ.ปัตตานี	74.0	1 ช.ต.	3	25.23	841
271	ยอดมะพร้าวอ่อน, จ.เชียงใหม่	90.6	1 ช.ต.	15	8.40	56

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
272	ยอดมะพร้าวอ่อน, จ.นครปฐม	88.0	1 ช.ต.	15	9.00	60
273	ย่านาง, ใบ	67.6	1 ช.ต.	3	4.65	155
274	สมอไทย	85.9	1 ช.ต.	12	2.16	18
275	สะเดา, ยอด	77.9	1 ช.ต.	3	10.62	354
276	สะตอ	70.7	1 ช.ต.	6	4.56	76
277	สะแล	78.1	1 ช.ต.	9	31.41	349
278	สาหร่ายผมนาง	15.7	1 ช.ต.	4	2.64	66
279	สันตะวาใบพาย	97.1	1 ช.ต.	4	0.20	5
280	หนุ่ยปากกิง, ราก	93.6	1 ช.ต.	4	2.56	64
281	หนุ่ยปากกิง, ลำต้นและใบ	94.6	1 ช.ต.	2	2.02	101
282	หน่อไม้ไผ่ตง	91.9	1 ช.ต.	9	4.41	49
283	หน่อไม้ไผ่ป่า	91.3	1 ช.ต.	9	5.22	58
284	หน่อไม้หวาน, หน่อเล็ก	96.6	1 ช.ต.	9	1.80	20
285	หน่อไม้หวาน, หน่อใหญ่	94.5	1 ช.ต.	9	0.27	3
286	หน่อเหียง	79.6	1 ช.ต.	9	16.38	182
287	หยวกกล้วย, อ่อน	95.7	1 ช.ต.	12	3.00	25
288	หยวกกล้วยน้ำว้า, อ่อน	97.6	1 ช.ต.	12	2.64	22
289	หอมหัวใหญ่	91.8	1 ช.ต.	7	0.56	8

หมวดที่ 4 ผักและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
290	หัวปลี	92.3	1 ช.ต.	6	1.68	28
291	เห็ดขมิ้น	92.7	1 ช.ต.	5	0.10	2
292	เห็ดไค	89.7	1 ช.ต.	5	0.05	1
293	เห็ดตับเต่า	92.4	1 ช.ต.	5	0.65	13
294	เห็ดดาโล่	97.0	1 ช.ต.	5	0.40	8
295	เห็ดนางรม	92.0	1 ช.ต.	6	0.24	4
296	เห็ดบัว (เห็ดฟาง)	90.6	1 ช.ต.	8	0.64	8
297	เห็ดเป่าฮื้อ	91.1	1 ช.ต.	8	0.24	3
298	เห็ดเผาะ	87.8	1 ช.ต.	8	3.12	39
299	เห็ดระโงก, ต้มเกลือ	90.4	1 ช.ต.	9	0.18	2
300	เห็ดระโงก, นึ่ง	89.0	1 ช.ต.	7	0.14	2
301	เห็ดหูหนู	87.1	1 ช.ต.	2	1.20	60
302	เห็ดขี้เฒ่า, ใบ, จ.ชุมพร	75.1	1 ช.ต.	4	6.04	151

หมวดที่ 5 ผลไม้และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
303	กล้วยไข่	62.8	1 ช.ต.	13	0.52	4
304	กล้วยน้ำว้า	62.6	1 ช.ต.	13	0.91	7
305	กล้วยหอม	66.3	1 ช.ต.	13	3.38	26
306	กล้วยหักมุก	71.2	1 ช.ต.	13	0.91	7
307	เงาะ, โจงเรียน	81.0	1 ช.ต.	10	2.90	29
308	เงาะ, สีชมพู	80.4	1 ช.ต.	10	3.70	37
309	ชมพู, แก้มแหม่ม	95.7	1 ช.ต.	9	0.63	7
310	ชมพู, มะเหมี่ยว	93.8	1 ช.ต.	8	0.08	1
311	ชมพู, สวาท	91.7	1 ช.ต.	8	0.16	2
312	แตงโม, สุก	98.0	1 ช.ต.	10	0.30	3
313	ทุเรียนกระดุม	70.9	1 ช.ต.	13	6.37	49
314	ทุเรียนก้านยาว	57.3	1 ช.ต.	13	2.34	18
315	ทุเรียนชะนี	67.3	1 ช.ต.	13	1.04	8
316	ทุเรียนหลง	64.6	1 ช.ต.	13	5.33	41
317	ทุเรียนหมอนทอง	62.5	1 ช.ต.	13	3.77	29
318	ทุเรียนกวน, ก้านยาว	20.3	1 ช.ต.	15	13.95	98
319	น้อยหน่า	75.2	1 ช.ต.	14	0.98	7
320	ฝรั่ง, กลมสาลี	89.0	1 ช.ต.	9	0.18	2

หมวดที่ 5 ผลไม้และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
321	พุทรา, ลูกยาว	71.6	1 ช.ต.	9	2.70	30
322	พุทราไทย	77.7	1 ช.ต.	9	0.99	11
323	พุทราแอปเปิ้ล	87.0	1 ช.ต.	9	1.26	14
324	แพชชั่นฟรุท, กวน (แยม)	22.5	1 ช.ต.	15	2.55	17
325	แพชชั่นฟรุท, น้ำคั้น	85.3	1 ช.ต.	13	2.60	20
326	แพชชั่นฟรุท, ผล, เนื้อภายนอก	86.3	1 ช.ต.	15	6.75	45
327	มะกอกฝรั่ง	86.3	1 ช.ต.	9	1.80	20
328	มะขามเทศ, ชนิดมัน	78.9	1 ช.ต.	6	3.18	53
329	มะขามป้อม	82.2	1 ช.ต.	11	1.98	18
330	มะขามหวาน	12.4	1 ช.ต.	10	14.10	141
331	มะปรางสุก	86.6	1 ช.ต.	12	1.08	9
332	มะเฟือง	90.0	1 ช.ต.	8	0.72	9
333	มะไฟ	88.2	1 ช.ต.	16	0.32	2
334	มะม่วงแก้ว, ดิบ	81.0	1 ช.ต.	10	1.40	14
335	มะม่วงแก้ว, สุก	76.7	1 ช.ต.	12	4.08	34
336	มะม่วงเขียวสะอาด, ดิบ	84.3	1 ช.ต.	10	0.40	4
337	มะม่วงทองคำ, ดิบ	74.0	1 ช.ต.	10	3.00	30
338	มะม่วงพิมเสน, สุก	83.9	1 ช.ต.	12	3.00	25

หมวดที่ 5 ผลไม้และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
339	มะม่วงพืชมะม่วง, ดิบ	77.5	1 ช.ต.	10	2.50	25
340	มะม่วงแสด, ดิบ	87.1	1 ช.ต.	10	0.10	1
341	มะม่วงหาวหงษ์, สุก	79.3	1 ช.ต.	12	3.00	25
342	มะม่วงหาวหงษ์, ดิบ	81.7	1 ช.ต.	10	0.30	3
343	มะม่วงอกร่อง, สุก	80.1	1 ช.ต.	12	3.48	29
344	มะละกอ, ค่อนข้างสุก	96.6	1 ช.ต.	11	1.98	18
345	มะละกอ, ดิบ	93.1	1 ช.ต.	10	0.30	3
346	มะละกอ, สุก	86.9	1 ช.ต.	12	1.44	12
347	มังคุด	79.2	1 ช.ต.	15	1.65	11
348	ละมุด, ไทย	77.3	1 ช.ต.	11	1.65	15
349	ละมุด, มะกอก	91.4	1 ช.ต.	11	0.11	1
350	กลางสาด	82.9	1 ช.ต.	12	0.60	5
351	ลำไย	72.4	1 ช.ต.	12	0.24	2
352	ลำไย, กะโหลก	80.2	1 ช.ต.	12	0.48	4
353	ลำไย, เบี้ยวเขียว	83.4	1 ช.ต.	12	0.12	1
354	ลิ้นจี่	85.2	1 ช.ต.	11	0.77	7
355	ลูกตาล, อ่อน	88.5	1 ช.ต.	13	0.78	6
356	ลูกหว้า	84.7	1 ช.ต.	6	2.46	41

หมวดที่ 5 ผลไม้และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
357	ส้ม, เกลี้ยง	86.8	1 ช.ต.	10	3.30	33
358	ส้ม, เขียวหวาน	89.9	1 ช.ต.	10	3.00	30
359	ส้มโอ, ทองดี	89.2	1 ช.ต.	11	0.99	9
360	ส้มโอ, บางขุนนนท์	86.7	1 ช.ต.	11	2.42	22

หมวดที่ 6 เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
361	กบ , แห้ง	18.5	1 ช.ต.	13	0.91	7
362	กบ ,สด	75.2	1 ช.ต.	17	3.06	18
363	กระรอก, ย่าง	72.4	1 ช.ต.	14	132.58	947
364	ไก่, เนื้อ, สด	69.5	1 ช.ต.	15	0.60	4
365	เขียด , สด	87.1	1 ช.ต.	17	4.93	29
366	เขียดน้อย	79.7	1 ช.ต.	15	81.30	542
367	แคบหมู, (มีมัน)	18	1 ช.ต.	4	1.16	29
368	แคบหมู, (ไม่มีมัน)	29	1 ช.ต.	4	1.08	27
369	ลูกขี้อด	86.7	1 ช.ต.	15	54.30	362
370	เบ็ด, เนื้อ	70.2	1 ช.ต.	15	2.25	15
371	วัว, เนื้อ, สด	69.5	1 ช.ต.	17	0.68	4
372	วัว, เนื้อเค็ม (ซิ่นเกลือ)	61.3	1 ช.ต.	7	2.17	31
373	วัว, ลูกขิ้น, ทอด	52.7	1 ช.ต.	10	0.80	8
374	นกกะทา	72.0	1 ช.ต.	15	113.85	759
375	แหนม	62.8	1 ช.ต.	10	1.50	15
376	หมูหยอง	9.8	1 ช.ต.	4	2.44	61
377	หมู, กระเพาะ, สด	63.4	1 ช.ต.	11	1.98	18
378	หมู, ตับ, สด	73.2	1 ช.ต.	17	1.87	11

หมวดที่ 6 เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
379	หมู, เนื้อ, สด	75.8	1 ซ.ต.	17	0.34	2
380	หมู, ปอด, สด	79.4	1 ซ.ต.	15	9.45	63
381	หมู, มัน, สด	15.2	1 ซ.ต.	10	0.20	2
382	หมู, เลือด	91.9	1 ซ.ต.	14	0.98	7
383	หมู, ลูกชิ้น, ทอด	38.8	1 ซ.ต.	10	2.70	27
384	หมู, หนัง	49.4	1 ซ.ต.	15	0.45	3
385	หมูยอ	50.9	1 ซ.ต.	10	1.70	17
386	หมูณา	76.2	1 ซ.ต.	15	3.15	21
387	หมูณา, ย่าง	59.9	1 ซ.ต.	13	1.69	13
388	ไส้กรอกเวียนนา, ไก่	53.0	1 ซ.ต.	10	0.30	3
389	ไส้กรอกเวียนนา, หมู	59.7	1 ซ.ต.	10	0.40	4
390	ไส้จั่ว	37.4	1 ซ.ต.	10	5.70	57

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
391	กระเพาะปลา, ทอด	4.6	1 ช.ต.	6	2.76	46
392	ก้างปลา	13.7	1 ช.ต.	9	65.07	723
393	กุ้งกุลาดำ, เนื้อ	80.3	1 ช.ต.	16	1.28	8
394	กุ้งกุลาดำ, หัว	74.0				17
395	กุ้งจ่อม (กุ้งหมักข้าวคั่ว)	59.2	1 ช.ต.	12	53.88	449
396	กุ้งฝอย, สด	77.6	1 ช.ต.	10	133.90	1339
397	กุ้งส้ม (กุ้งหมัก)	79.1	1 ช.ต.	12	53.52	446
398	กุ้งแห้งตัวเล็ก	16.1	1 ช.ต.	6	138.30	2305
399	เกสรหอย	24.2	1 ช.ต.	15	5.40	36
400	น้ำปู	42.7	1 ช.ต.	15	325.05	2167
401	ปลากดทะเล, แห้ง	34.0	1 ช.ต.	12	92.40	770
402	ปลากะจก, เค็ม	11.8	1 ช.ต.	12	162.60	1355
403	ปลากะบอก	76.5	1 ช.ต.	14	15.12	108
404	ปลากทราย	79.9	1 ช.ต.	14	6.30	45
405	ปลากะตักโรยงา	3.5	1 ช.ต.	10	20.70	207
406	ปลากาก	77.5	1 ช.ต.	15	12.15	81
407	ปลาแก้ว, กรอบ	18.2	1 ช.ต.	12	25.68	214
408	ปลาข่า, เค็ม	70.3	1 ช.ต.	12	15.24	127

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
409	ปลาขาว	78.4	1 ช.ต.	15	14.55	97
410	ปลาข้าวสาร, เค็ม	38.0	1 ช.ต.	14	32.20	230
411	ปลาข้าวสาร, ดิบ	51.8	1 ช.ต.	15	34.35	229
412	ปลาแซยง	75.5	1 ช.ต.	14	75.88	542
413	ปลาดัง	80.2	1 ช.ต.	15	0.45	3
414	ปลาเจ้า	66.9	1 ช.ต.	14	45.64	326
415	ปลาโจก	70.4	1 ช.ต.	15	1.05	7
416	ปลาช่อน	73.1	1 ช.ต.	15	4.65	31
417	ปลาช่อนทะเล,แห้ง	38.6	1 ช.ต.	12	60.96	508
418	ปลาชะโอน, เค็ม	52.4	1 ช.ต.	12	76.80	640
419	ปลาดอกหมาก	78.0	1 ช.ต.	15	6.75	45
420	ปลาดุก	74.8	1 ช.ต.	14	1.82	13
421	ปลาดุก,แห้ง	12.9	1 ช.ต.	12	65.28	544
422	ปลาตะโกก	78.2	1 ช.ต.	15	0.90	6
423	ปลาตะเพียน	74.7	1 ช.ต.	14	16.38	117
424	ปลาตะเพียนทอง, ย่าง	7.2	1 ช.ต.	12	196.80	1640
425	ปลาทับทิม	74.4	1 ช.ต.	15	0.90	6
426	ปลาทับทิม, เค็ม	68.6	1 ช.ต.	13	3.64	28

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
427	ปลาทู, นึ่ง	67.0	1 ช.ต.	9	14.67	163
428	ปลาทู, สด	72.0	1 ช.ต.	14	23.80	170
429	ปลาเนื้ออ่อน	80.6	1 ช.ต.	15	7.35	49
430	ปลาปึกไก่	73.1	1 ช.ต.	15	5.45	343
431	ปลาแป้งแดง (ปลาหมัก)	70.7	1 ช.ต.	15	121.95	813
432	ปลาแป้น	74.4	1 ช.ต.	15	6.30	42
433	ปลาแปบ	77.9	1 ช.ต.	15	8.25	55
434	ปลาแผ่น, ทอด	8.9				10
435	ปลาฆ่า	74.1	1 ช.ต.	15	0.60	4
436	ปลาช่อน	75.5	1 ช.ต.	15	68.25	455
437	ปลาร้าผง	4.8	1 ช..	15	358.80	2392
438	ปลาร้าอึ่งอ่าง, จ.ตาก	57.3	1 ช.ต.	15	324.60	2164
439	ปลาร้าวิภาวโรยงา	18.9	1 ช.ต.	12	0.96	8
440	ปลาแรด	69.6	1 ช.ต.	15	0.75	5
441	ปลาลิ้นหมา,แห้ง	21.4	1 ช.ต.	12	229.56	1913
442	ปลาส้มตัวใหญ่ (ปลาหมัก)	69.4	1 ช.ต.	15	8.25	55
443	ปลาสลิด, สด	80.9	1 ช.ต.	13	9.10	70
444	ปลาสุวาย, สด	62.1	1 ช.ต.	15	4.50	30

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
445	ปลาสีกุนโรยงา	162	1 ช.ต.	12	46.08	384
446	ปลาสีเสียด,แห้ง	43.7	1 ช.ต.	12	30.36	253
447	ปลาสุบ	79.5	1 ช.ต.	15	14.55	97
448	ปลาไส้ตัน	80.5	1 ช.ต.	11	23.98	218
449	ปลาหมอ	74.7	1 ช.ต.	15	9.60	64
450	ปลาหมึกกระเป๋	84.2	1 ช.ต.	14	1.12	8
451	ปลาหมึกกล้วย	83.0	1 ช.ต.	14	0.70	5
452	ปลาหรด	76.1	1 ช.ต.	14	50.82	363
453	ปลาหรด, เค็ม	62.5	1 ช.ต.	12	102.36	853
454	ปลาหางแข็ง,แห้ง	46.9	1 ช.ต.	12	16.08	134
455	ปลาไหล	78.7	1 ช.ต.	14	7.00	50
456	ปลาออกแดด	77.7	1 ช.ต.	15	9.15	61
457	ปลาอังกะ	78.5	1 ช.ต.	15	14.25	95
458	ปลาอินทรี,ทอดกรอบ	4.9	1 ช.ต.	13	5.33	41
459	ปลาอี่สร้อย	76.6	1 ช.ต.	15	6.60	44
460	ปูกระตอย,ทอดกรอบ	17.8	1 ช.ต.	9	344.16	3824
461	ปูทะเล	74.4	1 ช.ต.	10	20.50	205
462	ปูนา	81.8	1 ช.ต.	10	112.90	1129

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
463	ปูม้า	80.1	1 ช.ต.	10	12.70	127
464	ลูกชิ้นกุ้ง, ทอด	58.2	1 ช.ต.	9	8.01	89
465	ลูกชิ้นปลา	87.6	1 ช.ต.	11	5.72	52
466	ลูกชิ้นปลา, ทอด	45.9	1 ช.ต.	10	6.40	64
467	ส้มพั๊ก	74.4	1 ช.ต.	15	2.10	14
468	สมันปลา	16.8				103
469	หอยกะพง	90.3	1 ช.ต.	11	8.69	79
470	หอยขม	79.3	1 ช.ต.	11	0.11	1
471	หอยขวาน	83.4	1 ช.ต.	11	7.59	69
472	หอยโข่ง	76.9	1 ช.ต.	11	82.50	750
473	หอยโข่งทะเล, เครื่องใน	83.6	1 ช.ต.	11	2.42	22
474	หอยโข่งทะเล, เนื้อ	81.4	1 ช.ต.	11	3.08	28
475	หอยแครง	79.8	1 ช.ต.	15	20.10	134
476	หอยจูน	77.7	1 ช.ต.	14	179.20	1280
477	หอยทราย	79.8	1 ช.ต.	14	158.20	1130
478	หอยเบี้ย	82.6	1 ช.ต.	14	5.32	38
479	หอยปากเบ็ด	84.2	1 ช.ต.	14	0.42	3
480	หอยแมลงภู	85.5	1 ช.ต.	14	3.64	26

หมวดที่ 7 ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่น ๆ และผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
481	หอยเชอรี่	8.7	1 ช.ต.	14	5.32	38
482	หูลลาม,แห้ง	12.5				295

หมวดที่ 8 ไข่

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
483	ไข่ไก่ ทั้งฟอง	73.5	1 ฟอง	50	63.00	126
484	ไข่เป็ด ทั้งฟอง	70.2	1 ฟอง	60	93.60	156
485	ไข่เป็รียว ทั้งฟอง	81.2	1 ฟอง	80	467.20	584
486	ไข่ จะละเม็ด (ไข่เต่าตะนุ)	74.6	1 ฟอง	40	38.00	95
487	ไขนกกระทา	71.2	1 ฟอง	10	15.30	153

หมวดที่ 9 นมและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
488	นมสด, รสจืด		1 กล่อง	200 ม.ล.	226	
489	นมสด, รสต่าง ๆ		1 กล่อง	200 ม.ล.	228	
490	นมสด, พร่องมันเนย		1 กล่อง	200 ม.ล.	246	
491	นมผง	3.3	1 ช.ต.	8	52	650
492	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ไขมันต่ำ		1 กล่อง	180 ม.ล.	215	
493	นมเปรี้ยวมีเชื้อจุลินทรีย์		1 ขวด	100 ม.ล.	57	
494	นมอัดเม็ด	2.0	10 เม็ด	13	63	485
495	เนย, ชนิดเค็ม	11.4	1 ช.ต.	12	2.04	17
496	เนยแข็ง	38.2	1 ช.ต.	12	63.12	526
497	ไอศกรีมผสมนม		1 ก้อน	65	83	128
498	ไอศกรีมผสมนม ไขมันต่ำ		1 ก้อน	65	90	138

หมวดที่ 10 เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ความชื้น	ปริมาณ (หน่วย)	น้ำหนัก/หน่วย (กรัม)	ปริมาณ แคลเซียม	
					มก./หน่วย	มก./100ก.
499	กระเทียม, หัว	63.1	1 ช.ต.	8	0.40	5
500	ขมิ้นชัน	83.8	1 ช.ต.	12	1.08	9
501	ข่า	75.7	1 ช.ต.	8	1.44	18
502	ดอกจันทน์	19.6				134
503	ตะไคร้	65.6	1 ช.ต.	8	2.80	35
504	ใบกระวาน	9.8	1 ช.ต.	4	0.64	16
505	ผักชี, ราก	84.0	1 ช.ต.	8	2.08	26
506	ผักชี, ลูก	13.1	1 ช.ต.	12	61.44	512
507	พริกชี้ฟ้า, แฉ่ง	20.8	1 ช.ต.	8	2.56	32
508	พริกชี้ฟ้า, แฉ่ง	19.9	1 ช.ต.	8	4.72	59
509	พริกไทย, ขาว	11.6	1 ช.ต.	12	6.36	53
510	มะกรูด, ใบ	57.1	1 ช.ต.	2	33.44	1672
511	มะกรูด, ผิว	71.3	1 ช.ต.	4	5.52	138
512	มัสตาด	4.0	1 ช.ต.	15	0.45	3
513	ยี่ห่วย, เมล็ด	14.4	1 ช.ต.	12	0.24	2
514	สะระแหน่, ใบ	86.3	1 ช.ต.	2	0.80	40
515	หอมแดง	83.9	1 ช.ต.	8	1.28	16
516	โหระพา, ใบ	85.5	1 ช.ต.	2	6.72	336
517	อบเชย	15.1	1 ช.ต.	6	1.02	17



บรรณานุกรม

1. กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2544

2. กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มแคลเซียมป้องกันโรคกระดูกพรุน. 2545

3. อรพินท์ บรรจง, ธรา วิริยะพานิช, อุไรพร จิตต์แจ้ง. คู่มือการประเมินปริมาณอาหารฝ่ายโภชนาการชุมชน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2537

4. เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน พิมพ์ครั้งที่ 4, ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. 2532





กองโภชนาการ
แบบฟอร์มการประเมินสื่อเผยแพร่

ประเภทของสื่อ เอกสารเผยแพร่
ชื่อเรื่อง ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทย

ส่วนที่ 1 การประเมินทั่วไป

1.1 การสื่อความหมายของชื่อเรื่อง

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
 ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.2 ขนาดตัวหนังสือ

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
 ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.3 สีสีนของสื่อเผยแพร่

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
 ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.4 ภาพประกอบของสื่อเผยแพร่

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
 ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

ส่วนที่ 2 การประเมินองค์ความรู้

2.1 เนื้อหาองค์ความรู้

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
 ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

ส่วนที่ 3 การนำไปใช้ประโยชน์

- ได้นำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ ไม่ค่อยได้นำไปใช้
 อื่นๆ.....

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น

.....
.....



กรุณาส่ง

ติดแสตมป์
2 บาท

กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

ศูนย์ห้องปฏิบัติการกรมอนามัย (ชั้น 3)

กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

(ประเมินสื่อ)

