

ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มศว

รศ.ดร. รมิดา วัฒนโกศาติน

รศ.ดร. วาสนา สุขุมศิริชาติ

รศ.ดร. โกสุม จันทร์ศิริ

ผศ.ดร. วลัยยา ชเนศพงศ์ธรรม

ดร. กรรณิกา เสริมสุขวิทย์วงศ์

ดร. สิรินันท์ นิลวารางกูร

แพทย์หญิง จันทร์ทรา ตันนันทยุทวงศ์

ดร. ศิวพร วรรณเอี่ยมพิกุล

ดร. นุจรี ตัญญาพัฒน์กุล

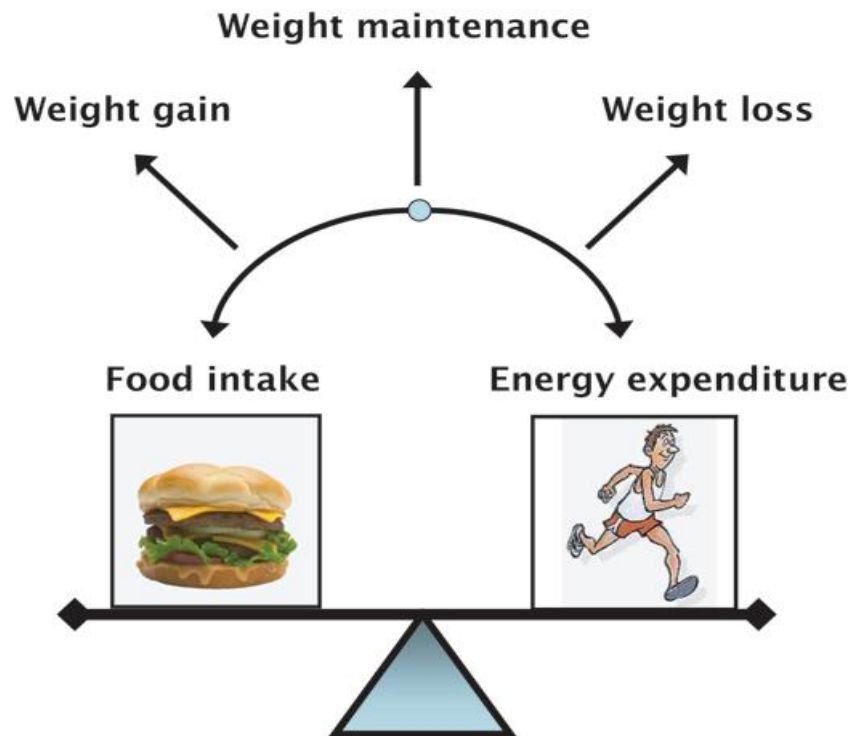
อาชว์ดาม์ ภาคพิชเจริญ

ไพศาล ขาวสัก

อรนัย ไชยทน



กินอย่างไรให้พอม



ร่างกายต้องการพลังงาน แคลอรีอาหาร เท่าไหร่ในแต่ละวัน?



ผู้ชายวัยทำงาน (ออฟฟิศ) พลังงานที่ใช้ต่อวัน = 1,800 – 2,000 kcal
ผู้ชายวัยทำงาน (ผู้ใช้แรงงานหนัก) พลังงานที่ใช้ต่อวัน = 2,400 kcal



ผู้สูงวัยทั้งหญิงและชาย อายุ 60+ ปี
พลังงานที่ใช้ต่อวัน = 1,600 kcal

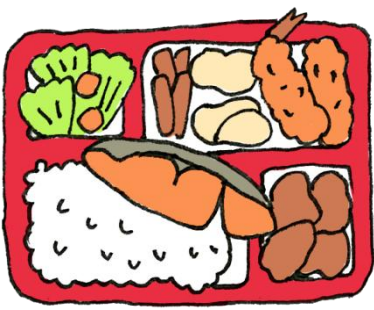
ผู้หญิงวัยทำงาน (ออฟฟิศ) พลังงานที่ใช้ต่อวัน = 1,500 – 1,800 kcal
ผู้หญิงวัยทำงาน (ผู้ใช้แรงงานหนัก) พลังงานที่ใช้ต่อวัน = 2,400 kcal

เครื่องดื่มคู่มือใจกับพุงน้อยๆที่เกิดขึ้น



แคลอรีต่อเครื่องดื่ม 200ml





อาหารจานเดียวประเภทข้าว

ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว

630 kcal

ข้าวยำปลุกษ์ใต้

248 kcal

ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ

670 kcal

ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่

595 kcal

ข้าวหมูแดง

541 kcal

ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ

596 kcal

ข้าวต้มทรงเครื่อง

230 kcal

ข้าวราดแพนงเนื้อ

457 kcal

ข้าวราดผัดผักใส่หมู

370 kcal

ข้าวเหนียวหมูทอด

440 kcal

ข้าวขาหมู

690 kcal

ข้าวผัดอเมริกัน

790 kcal



อาหารจานเดียวประเภทก๋วยเตี๋ยว

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กต้มยำหมู

335 kcal

ผัดไท

577 kcal

ก๋วยเตี๋ยวลดหน้าปลา

435 kcal

ขนมจีนน้ำยา

332 kcal

ผัดซีอิ้วหมู

520 kcal

บะหมี่กรอบลดหน้า

551 kcal

เกี๊ยวซ่ากุ้ง

270 kcal

บะหมี่กิ่งสำเร็จรูปผัดซีเมา

530 kcal

ก๋วยจั๊บน้ำข้น

250 kcal

ก๋วยจั๊บน้ำใส

235 kcal

ก๋วยเตี๋ยวลดไก่

435 kcal

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง

330 kcal

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

2

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*

ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7 %
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35 %

3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทาน*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ 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

ดูที่ 1: หนึ่งหน่วยบริโภค คือ ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อครั้ง

ดูที่ 2: พลังงานต่อหน่วยบริโภค เน้น!!ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ไปดูที่ดูที่ 1 ว่ากี่หน่วย)

ดูที่ 3: ปริมาณน้ำตาล, คาร์โบไฮเดรต, โซเดียม และไขมัน

เอกสารอ้างอิง

- บทความเรื่อง แคลอรีในอาหารไทย จาก www.thailovehealth.com
- บทความเรื่อง เครื่องดื่มเพิ่มพุง จาก www.lovefitt.com
- บทความเรื่อง เรียนรู้วิธีอ่าน‘ฉลากโภชนาการ’ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

