

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 11

Meal Plan แบบ DIY

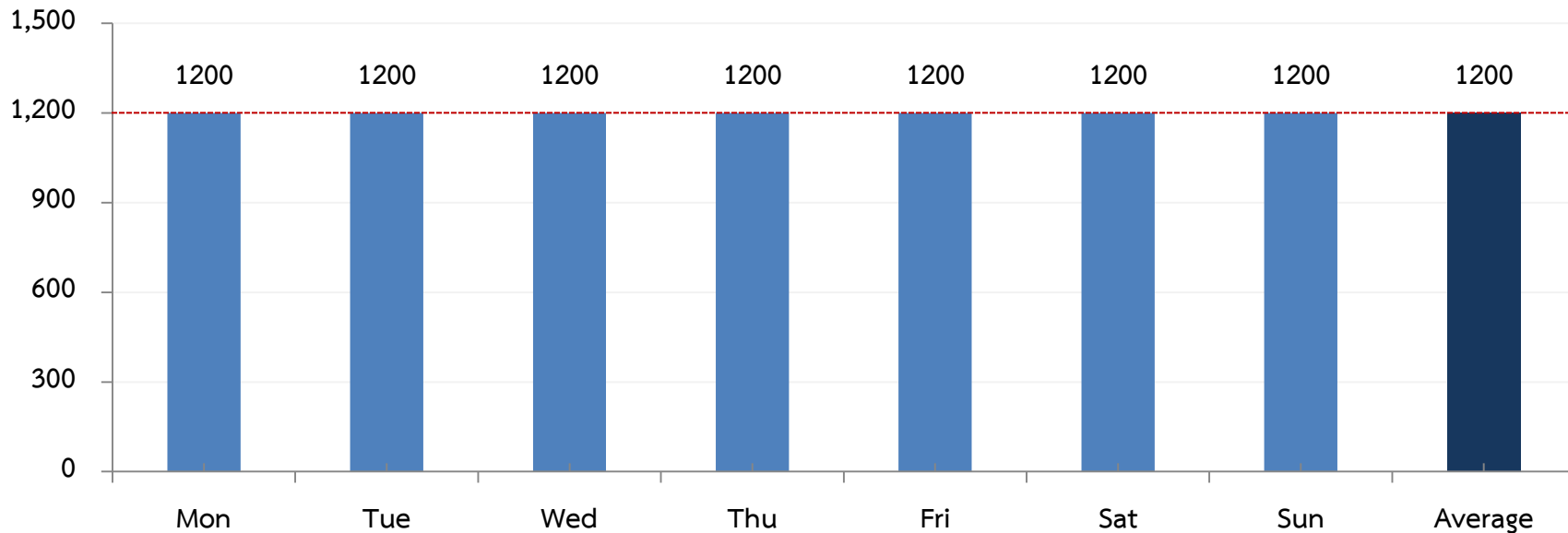
หลักการวางแผน Meal Plan

- ☐ กินอาหารครบ 3 มื้อ (ไม่ Skip มื้ออาหาร)
- ☐ กินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่
- ☐ กินอาหารที่เราชอบ กินแล้วอร่อย อยากกินอีก
- ☐ กินอาหารที่หาได้ง่ายในพื้นที่ที่เราอยู่อาศัย / ทำงาน

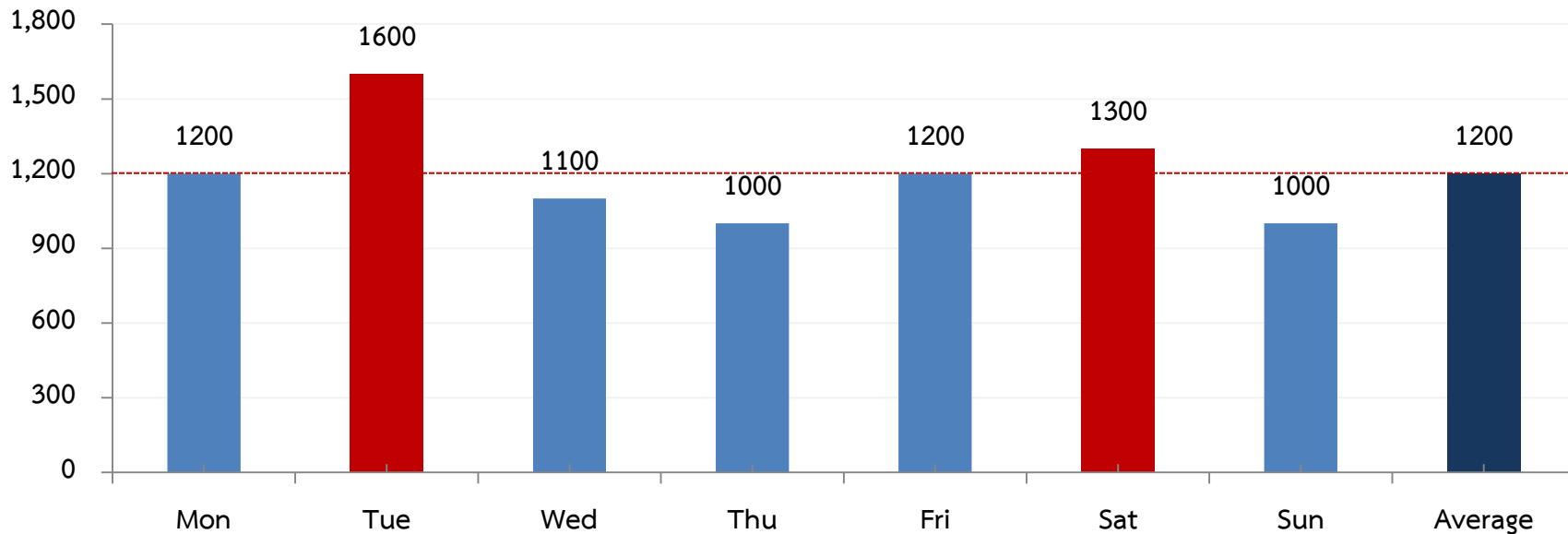
มื้ออาหาร	A	B	C	D	E	F
เช้า	400	300	300	300	250	DIY
กลางวัน	400	500	350	400	350	
เย็น	400	400	350	400	350	
ของว่าง	0	0	0	100	100	
เครื่องดื่ม	0	0	200	0	150	
รวม	1200					

แม้จะ **แพ้ในบางศึก** แต่ก็ยัง **ชนะสงคราม** ได้

สมมติ การชนะสงคราม = Net Calories Intake = 1,200 kcal



สมมติ การชนะสงคราม = Net Calories Intake = 1,200 kcal



ออกกำลังกายช่วยด้วยก็ได้

สมมติ การชนะสงคราม = Net Calories Intake = 1,200 kcal

Calories Intake	Extra Calories Used	Net Calories Intake
+ 1,200	0	1,200
+ 1,500	 - 300	1,200
+ 1,700	 - 500	1,200

ทำวันเดียวไม่ไหว ก็ทยอยทำเพิ่มวันถัดๆ ไปก็ได้... ไม่ช้าเกินไปครับ!

มื้ออาหาร ≤ 300 kcal



+

Nutrition Information		
ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค/Serving size : 1 ถ้วย (30 กรัม/g)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง/Serving(s) per container : ประมาณ 6		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ผลิตภัณฑ์ เมื่อทานร่วมกับ		
Amount per serving	นม 125 มล.	
พลังงานทั้งหมด/Total energy	กิโลแคลอรี/kcal	120 200
(พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)/(Energy from fat kcal)	10	50

ข้อมูลโภชนาการ	
(Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มล.)	
(Serving size : 1 glass (200 ml))	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ประมาณ 5	
(Servings per box : approximately 5)	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
(Amounts per serving)	
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี	
(Total energy 100 kcal)	
(พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)	
((Energy from fat 25 kcal))	
ร้อยละปริมาณในหน่วยบริโภค* (Percent Daily %DV)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) 3 ก. (g)	5%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 2 ก. (g)	10%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) 15 มก. (mg)	5%
โปรตีน (Protein) 7 ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 12 ก. (g)	4%
ใยอาหาร (Dietary fiber) 0 ก. (g)	0%
น้ำตาล (Sugars) 11 ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) 90 มก. (mg)	4%
ร้อยละปริมาณในหน่วยบริโภค* (Percent Daily %DV)	
วิตามิน A (Vitamin A) 15%	วิตามิน B1 (Vitamin B1) 10%
วิตามิน B2 (Vitamin B2) 4%	แคลเซียม (Calcium) 60%
เหล็ก (Iron) 35%	วิตามิน D (Vitamin D) 40%
ฟอสฟอรัส (Phosphorus) 25%	
* ร้อยละปริมาณในหน่วยบริโภค* (Percent Daily %DV) 100% หมายความว่า ปริมาณในหน่วยบริโภคนี้เพียงพอสำหรับความต้องการประจำวันของคุณ (The %DV tells you how much of a nutrient is in a serving compared to what is recommended for people who eat a diet of 2,000 calories a day.)	



+

กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 67 กิโลแคลอรี		
ผลไม้ 1 ส่วน		ปริมาณ (กรัม)
เงาะ	4 ผล	76
ฝรั่ง	1/2 ผลกลาง	128
มะม่วงดิบ	1/2 ผล	85
มะม่วงสุก	1/2 ผล	75
กล้วยน้ำว้า	1 ผลเล็ก	40
กล้วยไข่	1 ผล	40
กล้วยหอม	1/2 ผล	44
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก	80
ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง	136
แก้วมังกร	6 ชิ้น	100
สับปะรด	6 ชิ้น	108
แตงโม	3 ชิ้น	275
มะละกอสุก	6 ชิ้น	100
มังคุด	4 ผลเล็ก	80
ลองกอง	5 ผล	60
ละมุด	2 ผล	80
ลำไย	6 ผล	80
ลิ้นจี่	4 ผล	100
ชมพู	2 ผลใหญ่	128



โจ๊กหมู/ไก่/ปลา (ไม่ใส่ไข่)

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	3	90
ผัก	10	0	0
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0	0
รวม			250



ที่มา : <http://www.7eleven.in.th/2011/04/29/คนอร์คัพเจ๊ก>



ข้าวเหนียว + ไข่ต้ม / ลวก / ตุ่น

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	1.5	120
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	0	0
ผัก	10	0	0
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0	0
รวม			200



ข้าวเหนียว + ยำเห็ดรวม

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	1.5	120
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	4	40
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0	0
รวม			220



ขนมจีน + ส้มตำไทย

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	2	20
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0	0
รวม			240

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
	เครื่องเคียง									
19	เฟรนช์ฟรายส์ 	ปกติ	50	150	6	0	150	21	2	2
20	เฟรนช์ฟรายส์ 	ใหญ่	80	230	10	0	240	33	3	3
21	เฟรนช์ฟรายส์	จัมโบ้	120	350	14	0	350	50	5	5
22	ปีมนัด (ปกติ)	3.5 ออนซ์	100	50	0	0	410	11	<1	1
23	ปีมนัด (ใหญ่)	3.5 ออนซ์	400	210	1.5	0	1,620	44	3	5
24	กู๋นาคอร์น สลัด (ปกติ)	3.5 ออนซ์	100	170	10	15	270	12	2	7
25	กู๋นาคอร์น สลัด (ใหญ่)	7.0 ออนซ์	160	260	15	20	430	20	3	11

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf

 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
แฮมเบอร์เกอร์ Hamburger	97	250	29	9	20	510	13
ชีสเบอร์เกอร์ Cheeseburger	111	300	30	13	30	750	16
ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ Double Cheeseburger	139	300	31	13	30	740	16
บิ๊กแมค Big Mac™	205	480	41	23	55	990	26
เบอร์เกอร์หมู Pork Burger	104	270	31	11	15	640	12
ซามูไรเบอร์เกอร์ Samurai Pork Burger™	159	370	37	18	30	760	16
แมคฟิช Filet-O-Fish™	147	370	39	17	35	770	17
เบอร์เกอร์ไก่เผ็ด Pepper Chicken Burger	118	280	36	10	10	650	10
แมคไก่ McChicken™	155	370	41	16	30	830	15

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>

 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
สไปซี่ แมควิงส์ 4 ชิ้น Spicy McWings™ 4 pcs.	123	370	12	26	90	770	22
ไก่ทอด (สะโพก) Fried Chicken (Thigh)	101	310	10	21	65	570	21
แมคนักเก็ต 6 ชิ้น Chicken McNuggets™ 6 pcs.	94	260	14	16	25	520	15
เฟรนช์ฟรายส์ ขนาดกลาง Medium French Fries	113	330	40	17	0	190	5
เฟรชสลัด น้ำสลัดซีอิ๊วเจียญี่ปุ่น Fresh Salad with Japanese sesame soy sauce dressing	110	100	11	6	0	330	1
เฟรชสลัด น้ำสลัดครีมเจียญี่ปุ่น Fresh Salad with Japanese creamy sesame dressing	110	110	8	8	0	300	1

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>

มื้ออาหาร ≤ 400 kcal



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	1	30
ผัก	10	2	20
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			340



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	4	40
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
รวม			360



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	1	30
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			330



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	4	120
ผัก	10	2	20
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			350



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
รวม			330



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	6	180
ผัก	10	0.5	5
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			395

ตาราง ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน								
		1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
ข้าว	ทัพพี	6	6	7	8	8	8	9	9	10
ผัก	ทัพพี	5	5	5	6	6	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	4	4	5	5	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	7	7	7	7	8	8	9	10
นมไขมันต่ำ	แก้ว	1	1	1	1	2	2	2	2	2
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมันไม่ควรเกิน 4-6 ช้อนชา)										

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข