

คำเตือน

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

ตอนที่ 12

รวมสุดยอดเมนูกินอร่อย + แคลอรีต่ำ!

ไข่ต้ม – ไข่ลวก – ไข่ตุ๋น – ไข่เค็ม





ไข่ไก่ต้มสุก
Boiled Egg
煮鸡蛋



ไข่เค็ม
Salted Egg
咸蛋



กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน (ช้อนกินข้าว) ประมาณ 15 กรัม ให้พลังงานประมาณ 25-41 กิโลแคลอรี	
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
ปลาหู 1/2 ตัวขนาดกลาง	1 ช้อนกินข้าว (15)
ปลาดุก	1 ช้อนกินข้าว (15)
ปลาช่อน	1 ช้อนกินข้าว (15)
ไข่ไก่ 1/2 ฟอง	25
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว (15)
ตับไก่	1 ช้อนกินข้าว (15)
เนื้อหมู	1 ช้อนกินข้าว (15)
เนื้อไก่	1 ช้อนกินข้าว (15)
กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว (15)
เต้าหู้เหลือง	2 ช้อนกินข้าว (20)
ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว (10)
ถั่วเขียว (ดิบ)	1 ช้อนกินข้าว (12)

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แกงจืด (เน้นผัก)



ฟักเขียว เฉพาะส่วนที่กินได้ 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 11 kcal!

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	0	0
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	3	90
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			170





ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	0	0
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	3	90
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			170



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	0	0
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	3	90
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			170

ระวัง!

-  เนื้อสัตว์เยอะเกินไป
-  น้ำมัน
-  กระเทียมเจียว

ต้มยำ ต้มแซบ (น้ำใส)



ที่มา : ครั้วบ้านพิม (<http://www.pim.in.th/side-dish-by-squid-crab/387-tom-yam-kung>)



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			300



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2.5	200
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	0	0
ผัก	10	4	40
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	1	50
รวม			290

สูกิน้ำ



ย่ำ และ สัมตำ





ผักลวก + น้ำพริก





ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	0	0
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
รวม			370