

คำเตือน

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

ตอนที่ 8

เทคนิคการนับปริมาณแคลอรีในอาหาร

จะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารที่กินมีพลังงานกี่แคลอรี ?

1. จากผู้ผลิต อาทิ ฉลากโภชนาการ (Nutrition Facts)
2. จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะในอินเทอร์เน็ต
3. ประมาณด้วยตนเอง โดยใช้วิธี Sum-of-The-Parts

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (195.0g)

Amount Per Serving

Calories 216 Calories from Fat 16

% Daily Value*

Total Fat 1.8g **3%**

Saturated Fat 0.4g **3%**

Polyunsaturated Fat 0.6g

Monounsaturated Fat 0.6g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 10mg **0%**

Total Carbohydrates 44.8mg **15%**

Dietary Fiber 3.5g **14%**

Sugars 0.7g

Protein 5.0g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

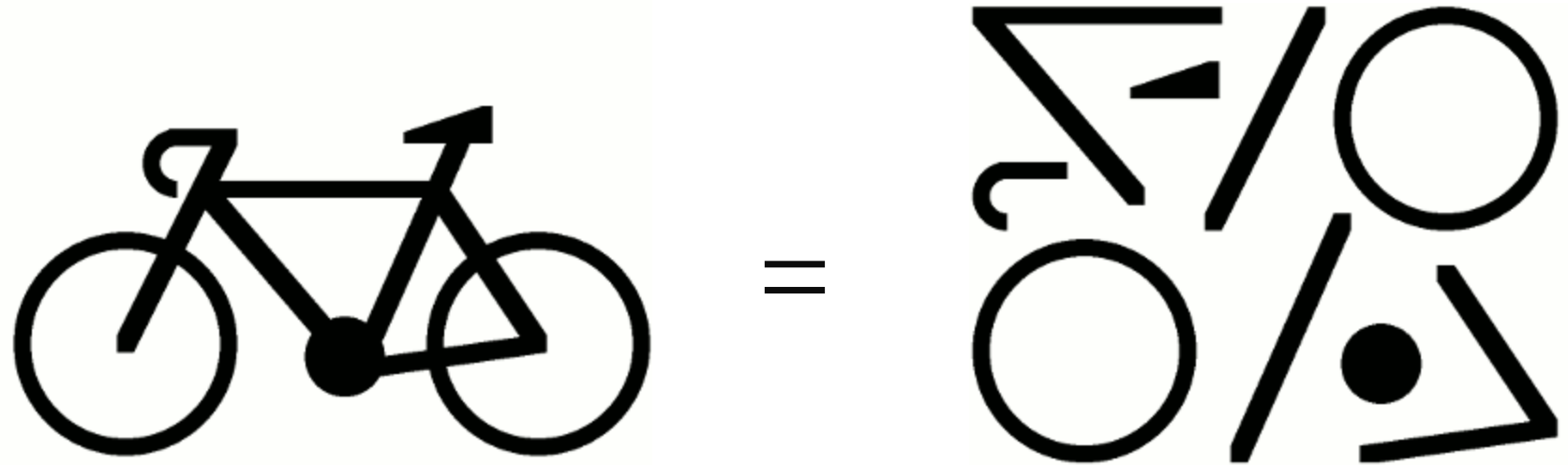
Calcium 2% Iron 5%

* Based on a 2000 calorie diet

2. ค้นหาเคล็ดลับอาหารในอินเทอร์เน็ต

ข้อสังเกต การหาปริมาณแคลอรีจากอินเทอร์เน็ต

1. ไม่รู้ขนาดจาน
2. ไม่รู้ส่วนประกอบ
3. ปริมาณแคลอรีที่ค้นเจอมีความแตกต่างกันในแต่ละเว็บไซต์



Sum-of-the-Parts

กลุ่มข้าว-แป้ง 1 ส่วน (ทัพพี) ประมาณ 60 กรัม ให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี			
ข้าว-แป้ง 1 ส่วน (ทัพพี)			ปริมาณ (กรัม)
ข้าวสุก	1	ทัพพี	5 ช้อนกินข้าว (60)
ข้าวกล้อง	1	ทัพพี	5 ช้อนกินข้าว (60)
ข้าวเหนียว	1/2	ทัพพี	3 ช้อนกินข้าว (35)
เผือก	1	ทัพพี	60
มันเทศสุก	1	ทัพพี	60
ข้าวโพดสุก	1/2	ฝัก	65
เม็ดขนุนต้ม	5	เมล็ด	50
ขนมจีน	1	จ๊ับ	72
กล้วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1	ทัพพี	8 ช้อนกินข้าว (50)
เส้นหมี่	2	ทัพพี	54
วุ้นเส้นสุก	2	ทัพพี	120
มะกะโรนีสุก	1	ทัพพี	80
บะหมี่สุก	2/3	ทัพพี	36
ขนมปัง	1	แผ่น	30



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ข้าวกล้อง 1 ทัพพี = 60 กรัม



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = 35 กรัม



ขนมจีน 1 ทัพพี = 72 กรัม



ขนมปัง 1 แผ่น = 30 กรัม



ข้าวโพด (สุก) 1 ทัพพี = 80 กรัม



บะหมี่สุก 1 ทัพพี = 55 กรัม



มะกะโรนี (สุก) 1 ทัพพี = 80 กรัม



ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ทัพพี = 60 กรัม



เผือก 1 ทัพพี = 60 กรัม

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

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



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มไขมัน 1 ส่วน
 ให้อพลังงาน 45 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
น้ำมัน 1 ช้อนชา	5
กะทิ 3 ช้อนชา	5
น้ำตาลคัสไอ 3 ช้อนชา	15
น้ำตาลคัสซิน 2 ช้อนชา	10
เนย 1 ช้อนชา	5
เบคอนกรอบ 1 ชิ้น	10
มายองเนส 1 ช้อนชา	5
ครีมชีส 1 แผ่น	15
คอฟฟี่เมต 2 ช้อนชา	10

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
ข้าวลีง 10 เมล็ด	
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด	
เมล็ดทานตะวัน 1 ช้อนกินข้าว	
เมล็ดพิททอง 1 ช้อนกินข้าว	

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มผัก 1 ส่วน (ทัพพี) ประมาณ 40 กรัม ให้พลังงานประมาณ 11 กิโลแคลอรี		
ผัก 1 ส่วน		ปริมาณ (กรัม)
ผักคะน้าสุก	1 ทัพพี	47
ตำลึงสุก	1 ทัพพี	50
ผักกาดขาวสุก	1 ทัพพี	62
กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	47
มะเขือเปราะสุก/ดิบ	1 ทัพพี	62
ถั่วพู	1 ทัพพี	50
ฟักทองสุก	1 ทัพพี	40
ถั่วฝักยาวสุก	1 ทัพพี	45
ผักกวางตุ้ง	1 ทัพพี	44
ฟักเขียว	1 ทัพพี	70
แตงกวาดิบ	2 ทัพพี	116
ถั่วงอกดิบ	2 1/2 ทัพพี	67



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

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



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ลำไย 6-8 ผล



องุ่น 6-8 ผล



ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



เงาะ 4 ผล



มังคุด 4 ผลเล็ก



ชมพู่ 2 ผลเล็ก



ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่



มะละกอบ 6 ชิ้น



มะม่วงสุก 1/2 ผล



แตงโม 6 ชิ้น

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข