คำเตือน

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

ตอนที่ 9

ฝึกนับแคลอรี่ : อาหารทั่วไป

Check ความพร้อมก่อนเริ่มนับแคลอรี่

- ❑ เข้าใจหลักการนับแคลอรี่แบบ Sum-of-the-Parts
- ❑ รู้จัก “**ส่วน**” และ “**แคลอรี่**” ของอาหารต่างๆ พอสมควร
- ❑ อย่าหวังผลเลิศ อย่าวิตกจริต **“ประมาณ = ไม่เป๊ะ”**
- ❑ อย่าใจร้อน แรกๆ จะหงุดหงิด แต่จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ

ตารางช่วยคำนวณ

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	X	XXX
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	X	XXX
เนื้อสัตว์	30	X	XXX
ผัก	10	X	XXX
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	X	XXX
		รวม	XXX

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2.5	200
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	2	160
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	2	20
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
		รวม	540

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	0	0
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0.5	40
เนื้อสัตว์	30	0	0
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
		รวม	170

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	0	0
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	4	120
ผัก	10	2	20
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0.5	25
		รวม	165

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

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

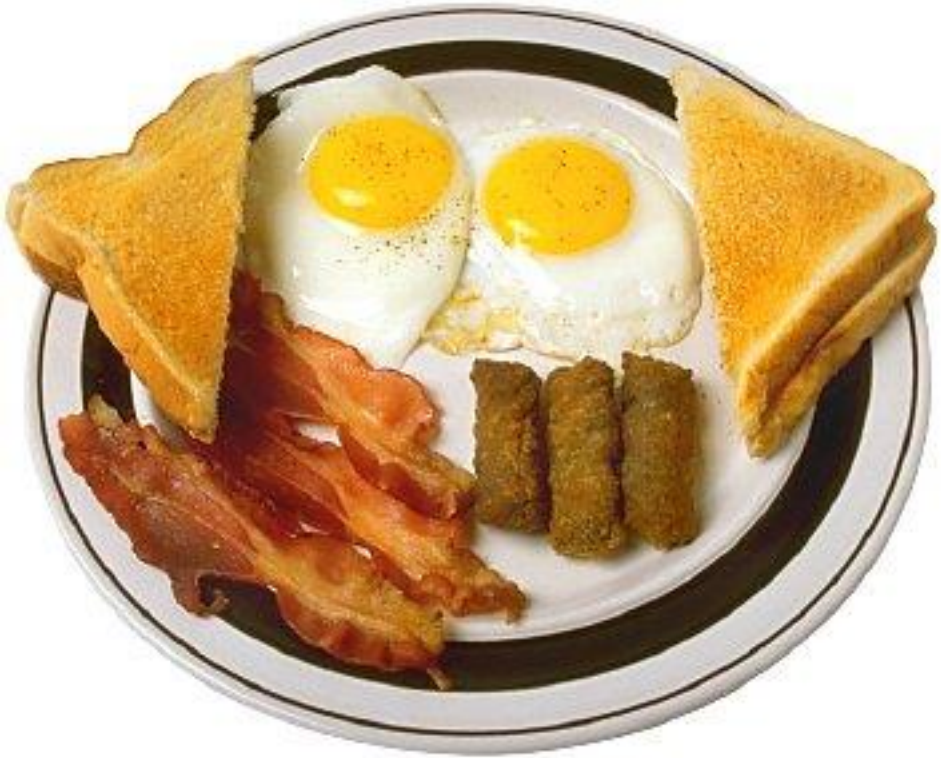
ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	2	100
		รวม	330

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	5	150
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	0	0
		รวม	400

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	13	390
ผัก	10	3	30
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	6	300
		รวม	880

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	1	80
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	0	0
เนื้อสัตว์	30	4	120
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	5	250
		รวม	**460**

ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	1	80
เนื้อสัตว์	30	2	60
ผัก	10	1	10
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	3	150
		รวม	460



ประเภท	kcal / ส่วน	ส่วน	รวม
ข้าว/เส้น/ขนมปัง	80	2	160
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	80	2	160
เนื้อสัตว์	30	9	270
ผัก	10	0	0
น้ำมัน/น้ำสลัด	50	6	300
		รวม	890