

๔ อ. ยาแปดขนาน

อ.อาหาร รู้จัก ดาร์บ

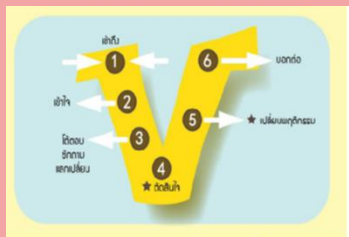
โรงเรียนเบ้าหวานคณาราม (บวร)

สภ.สกล
สปสช.
สสส
สช.

โรงเรียนเบ้าหวาน
ทางเลือก ทางรอด จาก NCDs



ความรู้ด้านสุขภาพ



น้ำตาตัวร้าย ทำลายสุขภาพ



ร้ายเพราะอะไร
๑. การขัดสี การสก๊ัด
๒. กินเกินพอดี
๓. เป็นยาเสพติด



มาทำ ความรู้จัก
น้ำตาลกัน

คาร์บ หรือ
คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง

ขนมปัง

คือน้ำตาล

ข้าว

คือน้ำตาล

ผักหมี่

คือน้ำตาล

ผลไม้หวาน

คือน้ำตาล

ข้าวโพด

คือน้ำตาล

ขนมทั้งหลาย

คือน้ำตาล

เครื่องดื่มทั้งหลาย คือน้ำตาล

น้ำจิ้มทั้งหลาย คือน้ำตาล

อาหาร ที่ให้พลังงาน มี ๓ ชนิด

คาร์โบไฮเดรต ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี
โปรตีน ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี
ไขมัน ๑ กรัม ให้พลังงาน ๙ กิโลแคลอรี

น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต คาร์บ

๑ คาร์บ มีค่าเท่ากับ คาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม
ให้พลังงานได้ ๖๐ กิโลแคลอรี



การคำนวณหา จำนวน คาร์บ (อาหาร ข้าว แป้ง น้ำตาล) ที่เรา แต่ละคนต้องรับประทานต่อวัน (พลังงาน BMR)

Step 1 หา
พลังงานที่ต้องการต่อวัน

Step2 ออกกำลังด้วย..
ใช้พลังงานเท่าไรต่อวัน

Step3 คำนวณหา คาร์บ/วัน คิดเลข

เพศ

ผู้ชาย

ผู้หญิง

กิจกรรมที่ทำ

ทำงานแบบนั่งอยู่กับที่

ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา แบบเบาๆ 1-3 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ความหนักปานกลาง 3-5 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หนัก 6-7 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หนัก แบบการซ้อมเพื่อแข่งขัน เป็นประจำทุกวัน

น้ำหนักตัว (kg.)

58

ส่วนสูง (cm.)

165

อายุ (ปี)

78

คำนวณ ↓

คำนวณ ↓

BMR (kcal)

1155

TDEE (kcal)

1790

สรุปต้องการพลังงานต่อวัน **1790 kcal**

ถ้าเรา ต้องการข้าว แป้ง น้ำตาล **20%**

$$1790 * 20\% = 358 \text{ k.cal}$$

$$60 \text{ k.cal} = 1 \text{ คาร์บ} = 15 \text{ กรัม คาร์โบไฮเดรต}$$

$$358 / 60 = 5.96 \text{ คาร์บ}$$

สรุป กิน ข้าว แป้ง น้ำตาล
ได้ไม่เกิน **6 คาร์บ/วัน**

3 ช้อนชา เท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะ
 4 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 1/4 ถ้วยตวง
 16 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 1 ถ้วยตวง



ถ้วยตวง



1 ถ้วย 250ml
 1/2 ถ้วย 125ml
 1/3 ถ้วย 80ml
 1/4 ถ้วย 60ml

ตารางแสดงหมวดข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ

ลำดับ	รายการ	น้ำหนัก อาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ	
			ทัพพี	ถ้วยตวง
1	ข้าวซ้อมมือ (สวย) / ข้าวขาว (สวย)	55	1	1/3
2	ข้าวเหนียว	35	1/2	1/4
3	ข้าวต้ม	150 - 170	2	3/4
4	โจ๊ก	135	2	1/2
5	ควินัวสุก	70	1	1/3
6	ข้าวโอ๊ต	110	1	1/2
7	ลูกเด็ดยสุก	65	1	1/2
8	มุลลี	-	4 ช้อนโต๊ะ	1/4

ภาพถ่ายตัวอย่างอาหารในหมวดข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ



ข้าวขาว 1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวกล้อง 1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี หรือ 1/4 ถ้วยตวง



ขนมจีน 1 จับ หรือ 1/2 ถ้วยตวง

ตารางแสดงหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ข้อมูลอ้างอิงตามภาพประกอบ)

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)
1	กล้วยน้ำว้า	1 ผล	45
2	กล้วยหอม ขนาด 9 นิ้ว	1/2 ผลกลาง	50
3	กีวี	1 ผล	120
4	แก้วมังกร	1/2 ผลกลาง หรือ 8 ชิ้นคำ	120
5	ขนุน	3 ยวง	60
6	แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ	185
7	เงาะ	4 ผล	100
8	ชมพู่เมืองเพชร	3 ผลกลาง	230
9	เชอร์รี่	12 ผล	45
10	แตงไทย	20 ชิ้นคำ	470



ขนุน 3 ยวง (60 กรัม)



องุ่นแดง (นอก) 9 ผลกลาง (100 กรัม)



สาลี่หอม 1 ผล (110 กรัม)



มะละกอสุก 6 - 8 ชิ้นคำ (115 กรัม)

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผักที่มีแป้ง

ตารางแสดงหมวดผักที่มีแป้งน้อยในปริมาณ 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (ทัพพี)	คาร์บ
1	หน่อไม้ฝรั่ง	1	0.3
2	สะตอ	1	0.3
3	ดอกกะหล่ำ	1	0.3
4	แครอท	1	0.3
5	ถั่วลันเตา (ฝัก) / ถั่วลันเตาหวาน	1	0.3
6	ถั่วงอกหัวโต	1	0.3
7	มะเขือเปราะ	1	0.3
8	ถั้วฝักยาว	1	0.3
9	บร็อคโคลี่	1	0.3
10	กะหล่ำปลี	1	0.3



แครอทสุก 1 ทัพพี



ข้าวโพดอ่อนสุก 1 ทัพพี



ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี



บร็อคโคลี่สุก 1 ทัพพี

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	นมข้นจืดไขมัน 2% (เสริมวิตามินเอและดี)	1/2 ถต.	120	20	1.3
2	นมไขมัน 1%	1 แก้ว	240	12	1
3	นมไขมัน 2%	1 แก้ว	240	12	1
4	นมไขมัน 2% (ผสมนมขาดมันเนย)	1 แก้ว	240	13	1
5	นมควาย	1 แก้ว	240	10	0.7
6	นมคั้นรูป UHT รสจืด	-	200	13	1
7	นมคั้นรูป UHT รสหวาน	-	200	16	1



นมครบส่วน 1 แก้ว (240 มล.) = 1 คาร์บ



นมพร่องมันเนย 1 แก้ว (240 มล.) = 1 คาร์บ



นมขาดมันเนย 1 ขวด (200 มล.) = 1 คาร์บ



นมแพะ 1 กล่อง (190 มล.) = 0.5 คาร์บ

• ขนมหวาน

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (น้ำหนักอาหาร)	ขนาด (เซนติเมตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	กล้วยแขก	1 ชิ้น (20 กรัม)	3.2x8.6x0.5	15	1
2	ขนมกล้วย	1 ชิ้น (50 กรัม)	-	21	1.5
3	ขนมครก	3 คู่ (90 กรัม)	Ø 4 ซม.	45	3
4	ขนมชั้น	1 ชิ้น	3.6x4.5x3	26	1.7
5	ขนมตาล	1 ชิ้น (30 กรัม)	-	15	1
6	ขนมถั่วงอก	1 ชิ้น	14.5x7x3.4	57	4
7	ขนมบัวลอยเผือก	1/2 ถ้วยตวง (100 กรัม)	-	30	2
8	ขนมบัวปิ้ง	5 ชิ้น (100 กรัม)	-	62	4
9	ขนมเบี้องครีมไส้เค็ม	6 ชิ้น (30 กรัม)	Ø 9 ซม.	21	1.5
10	ขนมปากหม้อ	4 ชิ้น (48 กรัม)	-	16	1

• ขนมหวาน



ทองม้วน 4 ชิ้น (14 กรัม) = 1 คาร์บ



ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ก้อน = 2 คาร์บ



ขนมลูกชุบ 4 ชิ้น (35 กรัม) = 1 คาร์บ



ขนมครก 3 คู่ (90 กรัม) = 3 คาร์บ

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร พลังงาน)	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวนคาร์บ
1	บะหมี่น้ำหมูลูกชิ้น (417 กรัม) 400 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		บะหมี่ลวกสุก	2/3 ถ้วยตวง (90 กรัม)	2
			รวม	2
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู เต้าหู้ปลาเส้น ลูกชิ้น		-
		ถั่วงอก กระเทียมเจียว		-
พลังงาน				
2	ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่ (241 กรัม) 535 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นใหญ่	1 1/2 ถ้วยตวง (200 กรัม)	3
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา (5 กรัม)	0.3
			รวม	3.3
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
เนื้อหมู ไข่ไก่ น้ำมัน		-		
3	ราดหน้าเส้นใหญ่หมู (485 กรัม) 452 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นใหญ่	1 ถ้วยตวง (125 กรัม)	2
		น้ำราดหน้า	1 ถ้วยตวง (251 กรัม)	0.5
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา (5 กรัม)	0.3
			รวม	2.8



ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน = 2.7 คาร์บ



ข้าวหมกไก่ 1 จาน = 3.6 คาร์บ



ขนมจีนน้ำยา 1 จาน = 1.7 คาร์บ



ข้าวมันไก่ 1 จาน = 2.3 คาร์บ

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องปรุงรส

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนัก	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	ซอสเทอริยากิ	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	6	0.5
2	ซอสบาร์บีคิว	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	5	0.3
3	ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	4	0.3
4	ซอสมะเขือเทศ / แคทซัป	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	4	0.3
5	ซุโครสไซรัป / เมเปิ้ลไซรัป	1 ช้อนโต๊ะ	19 กรัม	13	1
6	แซนดีวิชสเปรด	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	6	0.5
7	น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม	9	0.5
8	น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	5	0.3
9	น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	4	0.3



ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



ซอสบาร์บีคิว 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



น้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ

กินได้เต็มที่ ไม่ต้องนับ คาร์บ

เนื้อสัตว์

ชนิดของ ถั่วเปลือกแข็ง	ปริมาณ	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต		พลังงาน (กิโลแคลอรี)
		กรัม	คาร์บ	
ถั่วลิสง	1 ส่วน (10 เมล็ด)	2.1	0	58.7
	30 กรัม	6.4	0.3	176.1
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	1 ส่วน (6 เมล็ด)	3.6	0	63.1
	30 กรัม	9.8	0.7	172.2
อัลมอนด์	1 ส่วน (6 เมล็ด)	1.0	0	59.8
	30 กรัม	6.3	0.3	179.4
แมคคาเดเมีย	1 ส่วน (6 เมล็ด)	0.9	0	50.3
	30 กรัม	4.0	0.3	215.4
พิตาชิโอ	1 ส่วน (13 เมล็ด)	3.1	0	65.9
	30 กรัม	8.5	0.5	171.6



ไข่กึ่งฟอง



หมูเนื้อแดงสุก



เต้าหู้



ไส้กรอก*

ผลไขมันในเลือด เหมือนดีก็ต้องระวัง

เสี่ยงต่อหลอดเลือดสมอง หัวใจอุดตัน

สัดส่วนไตรกลีเซอไรด์ต่อเอชดีแอลคอเลสเตอรอล
(TG/HDL-C Ratio)

<input type="checkbox"/>	<1.0	= เยี่ยมมาก	1
<input type="checkbox"/>	1.0-2.0	= พอใช้	
<input type="checkbox"/>	2.0-4.0	= ควรระวัง	
<input type="checkbox"/>	>4.0	= ไม่ดี	

Remnant cholesterol หรือคอเลสเตอรอลตกค้าง
เท่ากับคอเลสเตอรอลรวมลบด้วยเอชดีแอลคอเลสเตอรอล
และลบด้วยแอลดีแอลคอเลสเตอรอล

<input type="checkbox"/>	<17mg%	= เยี่ยมมาก	2
<input type="checkbox"/>	18-23mg%	= พอใช้	
<input type="checkbox"/>	24-29mg%	= ควรระวัง	
<input type="checkbox"/>	>30mg%	= ไม่ดี	

RC = TC - (HDL-C) - (LDL-C)

นาย ก.ผลเลือดเหมือนดี LDL สูงนิดหน่อย

ผลเลือด TC คอเลสเตอรอล 184 (200)
TG ไตรกลีเซอไรด์ 160 (150)
LDL 104 (100) HDL 48 (40)

1 Trigly 160 หารด้วย HDL 48 = 3.33
ยังต้องระวังมากด้วยนะ (เส้นเลือดตีบ)

2 Cholesterol 184 – HDL 48 – cLDL 104 = 32
แสดงว่ายังมีคอเลสเตอรอลตกค้างมากอยู่ เกิน 30 mg%

นาย ข.ผลเลือดเหมือนแย่ LDL สูง TC สูง

ผลเลือด TC คอเลสเตอรอล 262
TG ไตรกลีเซอไรด์ 62
LDL 174 HDL 75

1 Trigly 62 หารด้วย HDL 75 = 0.83 ดีเยี่ยม

2 Cholesterol 262 – HDL 75 – cLDL 174 = 13
แสดงว่ายังมีคอเลสเตอรอลตกค้างน้อย ดีเยี่ยม



อึดตื้อ อึดตื้อในนาถ

สุขภาพดีไม่มีขาย

อยากได้ต้องทำเอง