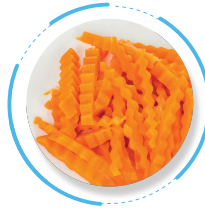
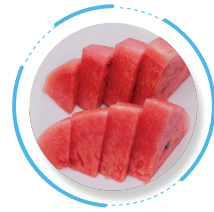


รู้จักคาร์โบไฮเดรต

ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

Carbohydrate counting for health and diabetes control



สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน



สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

รู้จักคาร์บ นับ

ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

Carbohydrate counting for health and diabetes control



คณะบรรณาธิการ

สุภาวดี ลิขิตมาศกุล
ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

สิริมนต์ ธีวตระกูล ประเทืองธรรม
เพชร รอดอารีย์

คำนำ

การนับคาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate counting) เป็นหนึ่งในหัวข้อที่ถูกกำหนดไว้สำหรับผู้ป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ที่ต้องเข้าใจและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด จากการดำเนินการของโครงการพัฒนาระบบและเครือข่ายบริการรักษาเบาหวานชนิดที่ 1 และเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นได้มีการจัดทำชุดสอนเรื่องเบาหวาน (DSME Module) เพื่อใช้เป็นสื่อการสอน พบว่าในเรื่องเกี่ยวกับอาหารและการนับคาร์โบไฮเดรต เอกสารข้อมูลที่ใช้ในปัจจุบันมีความแตกต่างกันหลากหลาย ทำให้ผู้สอนและผู้เป็นเบาหวานเข้าใจยากและมีความสับสนในการเลือกใช้ทางคณะกรรมการของโครงการฯ จึงได้ประสานความร่วมมือผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ร่วมกันพัฒนาคู่มือการนับคาร์โบไฮเดรตเล่มนี้ขึ้นเพื่อใช้เป็นมาตรฐานและมีข้อมูลไปในแนวทางเดียวกัน โดยใช้ชื่อว่า **“รู้จักคาร์บ รู้จักนับปริมาณคุณค่า ควบคุมเบาหวาน”**

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยเป็นเบาหวาน ผู้เสี่ยงเบาหวาน ผู้รักสุขภาพทุกท่านสามารถใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้เรื่องการรับประทานอาหารกลุ่มข้าวแป้ง (Carbohydrate) โดยผู้ป่วยเบาหวานใช้ฝึกให้สามารถ **“คำนวณหรือนับอาหารกลุ่มข้าวแป้ง”** ได้แม่นยำขึ้น ควบคู่กับการรักษาด้วยยาลดน้ำตาล ส่วนผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่ยังเสี่ยงเบาหวานสามารถใช้เป็นคู่มือในการจัดการควบคุมอาหารในกลุ่มข้าวแป้งให้สุขภาพดีและป้องกันภาวะอ้วนได้ โดยในเนื้อหาประกอบด้วยวิธีการนับคาร์โบไฮเดรตในอาหารแต่ละชนิดทั้งในรูปแบบของเนื้อหา ปริมาณ ตัวอย่าง และรูปภาพประกอบเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น และเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจทุกคน

ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำและสมาคมทั้ง 3 แห่งในการทบทวนเนื้อหาและสนับสนุนการจัดทำจนสำเร็จเป็นหนังสือเล่มนี้

คณะบรรณาธิการ

คำนิยม

อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้ ยังใช้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันหรือรักษาโรคต่าง ๆ ดังนั้น ทุกคนควรมีความรู้เรื่องอาหารให้มากพอที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว หากสามารถให้คำแนะนำหรือชี้แนะให้คนรอบข้างปฏิบัติได้ด้วย จะเป็นวิทยาทานที่เกิดประโยชน์ในวงกว้าง เพราะทำให้ประเทศไทยมีประชากรที่สุขภาพดี มีคนเจ็บป่วยน้อยลง

สารอาหารที่เรียกว่า **“คาร์โบไฮเดรต”** หรือเรียกย่อ ๆ ว่า **“คาร์บ”** คือกลุ่ม **“ข้าวแป้ง”** เป็นสารตั้งต้นพื้นฐานของน้ำตาล **“กลูโคส”** ที่ไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือดและร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานได้ง่าย เป็นสารอาหารที่ในแต่ละวันคนส่วนใหญ่บริโภคในปริมาณมากกว่าสารอาหารอื่น ๆ และมีโอกาสสูงที่จะบริโภคมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และผู้ที่เสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวาน

หนังสือฉบับกระเป๋หรือพ็อกเก็ตบุ๊ก **“รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน”** เล่มนี้ เป็นคู่มือง่าย ๆ เพื่อให้ผู้อ่านคุ้นเคย เข้าใจ **“คาร์บ”** มากขึ้น รู้ว่ามีอยู่ในอาหารชนิดใดบ้าง มีหน่วยนับและวิธีนับอย่างไร เลือกบริโภคอย่างไรให้ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม ภาพประกอบจำนวนมากในหนังสือทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เมื่อนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน จะทำให้การควบคุมเบาหวานดีขึ้น จากสมดุลของอาหารกับยา สำหรับผู้ที่เสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวานสามารถป้องกันหรือยับยั้งไม่ให้เป็นโรคได้ อีกทั้งใช้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทั่วไปด้วย เชื่อว่าจะเป็นแหล่งค้นคว้าที่ดีสำหรับศิษย์ารายละเอียดของคาร์โบไฮเดรต

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงวรรณิ นิธิยานันท์
นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ

คำนิยม

หนังสือ **“รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน”** จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือของ 3 สมาคมฯ เพื่อเป็นข้อมูลที่ใช้ในการนับคาร์บได้อย่างถูกต้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน หนังสือเล่มนี้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณคาร์โบไฮเดรตหรือคาร์บในอาหารซึ่งเป็นสารอาหารที่มีผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดมากที่สุดเมื่อเทียบกับสารอาหารชนิดอื่น ๆ โดยแบ่งอาหารเป็นหมวดหมู่ เช่น หมวดข้าวแป้ง หมวดผลไม้ หมวดผักที่มีแป้ง หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม ขนมหวาน และเบเกอรี่ อาหารจานเดียว เครื่องดื่ม รวมทั้งเครื่องปรุงรสที่มีน้ำตาลและแป้งแฝงอยู่ มีรูปภาพประกอบที่เห็นสัดส่วนและปริมาณอาหารอย่างชัดเจนทำให้เข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับบริโภคนิสัยและกิจกรรมของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีวิธีการนับคาร์บจากฉลากโภชนาการซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านในการที่จะเลือกซื้ออาหาร

สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองเล่มนี้ใช้ได้ทั้ง ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ผู้ที่เป็นเบาหวานทั้งชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 และผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งเป็นสื่อการสอนสำหรับทีมสหสาขาวิชาชีพที่ดูแลผู้ที่เป็นเบาหวานในการสอนการนับคาร์บ การบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมช่วยให้ผู้ที่เป็นเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผศ.ดร. ชนิตา ปิณฑิการ

นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

คำนิยม

ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยมีจำนวนมากขึ้น จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประเทศครั้งที่ 5 ปี 2557 พบความชุกผู้ป่วยเบาหวาน 8.8 % และพบผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มิ่ HbA1C > 7 % ปัญหาที่ทำให้ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ มักอยู่ที่พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมาก และมีความจำเป็นมากที่ผู้ป่วยจะต้องเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้หรือผู้ที่ฉีดอินซูลิน ได้มีการนำเสนอรูปแบบของสัดส่วนอาหารคาร์โบไฮเดรตหลายวิธี เพื่อสื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าใจและสามารถนับปริมาณอาหารคาร์โบไฮเดรตที่รับประทาน มีทั้งเป็นรูปภาพ โมเดล และการแสดงของจริง ซึ่งก็สามารถทำให้ผู้ป่วยและผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานมีความเข้าใจการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น แต่เนื่องจากแต่ละหน่วยงาน ต่างคนต่างทำ จึงทำให้มีความแตกต่างกันบ้าง ทำให้สับสน ดังนั้นสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สมาคมนักกำหนดอาหาร และสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน จึงได้ร่วมมือร่วมใจพัฒนาหนังสือคู่มือการนับคาร์โบไฮเดรตเล่มนี้ เพื่อให้เป็นมาตรฐานสำหรับประเทศไทย สามารถนำไปใช้และอ้างอิงได้ เพื่อประโยชน์ทั้งบุคคลทั่วไปและผู้ป่วยเบาหวาน

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดทำหนังสือเล่มนี้จะประสบความสำเร็จสมความมุ่งหมายของทั้งสามสมาคม

ผศ.(พิเศษ) พญ.ธัญญา เชษฐากุล

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

สารบัญ

คำนำ

คำนิยาม

การนับคาร์โบไฮเดรตเพื่อป้องกันและควบคุมเบาหวาน 1

อุปกรณ์และเครื่องมือในการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรต 9

หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ 13

หมวดผลไม้ 21

หมวดผักที่มีแป้งที่ต้องนับคาร์บ 29

หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม 33

หมวดขนมหวานและเบเกอรี่ 37

หมวดอาหารจานเดียว 45

การอ่านฉลากโภชนาการในบรรจุภัณฑ์พร้อมรับประทาน 55

หมวดเครื่องดื่ม 59

หมวดเครื่องปรุงรส 65

หมวดอาหารที่ไม่มีคาร์บ 69

เอกสารอ้างอิง 75

ผู้จัดทำ 76

การนับคาร์โบไฮเดรต เพื่อป้องกันและควบคุมเบาหวาน

คาร์โบไฮเดรตคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร

คาร์โบไฮเดรตเป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบเมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด ขณะเดียวกันตับอ่อนจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาในเลือดเพื่อนำน้ำตาลเข้าไปให้เซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ที่ร่างกายใช้เป็นพลังงาน สำหรับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวานนั้น เมื่อรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ตับอ่อนก็จะหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นหลังมื้ออาหารช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

สำหรับผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีภาวะดื้ออินซูลิน ตับอ่อนสามารถหลั่งอินซูลินออกมาทำงานได้ แต่ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการออกฤทธิ์ที่เซลล์ในการนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์เสื่อมไป หรือ**ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1** ที่มีสาเหตุเกิดจากกลุ่มเบต้าเซลล์ในตับอ่อนเสื่อมสลายไปไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ ทำให้ร่างกายขาดอินซูลิน เซลล์ต่าง ๆ จึงไม่สามารถรับน้ำตาลเข้าไปใช้เป็นพลังงานได้ ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานทั้งสองกลุ่มนี้ หลังรับประทานอาหารเข้าไปแล้วจะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าคนปกติ

การทำให้ระดับน้ำตาลลดลงมาให้ใกล้เคียงปกติเร็วที่สุดจึงขึ้นอยู่กับความสมดุลของปริมาณอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ยาที่ใช้ และกิจวัตรประจำวัน การนับคาร์โบไฮเดรตจึงมีส่วนสำคัญต่อผู้เป็นเบาหวานที่จะต้องทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ จะทำให้สามารถควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงปกติหรือเป็นไปตามเป้าหมายของการรักษาได้ดีกว่า

ในผู้ใหญ่ วัยรุ่นทั่วไป หรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน การรับประทาน อาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการใช้พลังงานที่ใกล้เคียง กับพลังงานที่ได้รับจากอาหาร จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ ไม่เกิดภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่จะนำไปสู่ภาวะเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และไม่ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารต่าง ๆ จนเกิดพหุโภชนาการ ผอม หรือสุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง

ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานทุกสาเหตุ ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน และ ผู้ที่รักสุขภาพ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหาร (การนับคาร์โบไฮเดรต) ยาที่ใช้รักษา (ยาฉีดอินซูลิน/ยารับประทานลด ระดับน้ำตาล/ยากระตุ้นตับอ่อนผลิตอินซูลิน และยาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง) และกิจวัตรประจำวัน เพื่อจัดการให้เกิดกระบวนการที่สมดุลของ อินซูลิน - คาร์โบไฮเดรต - ระดับน้ำตาลในเลือดในแต่ละวัน

มารู้จักอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต

สำหรับผู้เป็นเบาหวาน การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตควรต้องมีการวางแผนทั้งปริมาณและชนิดของอาหาร โดยหมวดอาหารต่อไปนี้มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบ

- ข้าวแป้งและธัญพืชต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวสวย ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ขนมปัง เผือก มัน และลูกเดี๋ย เป็นต้น
- ผลไม้ และน้ำผลไม้ต่าง ๆ
- นมและผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด



- ผักหัวหรือผักที่มีแป้งมาก ได้แก่ แครอท ฟักทอง เมล็ดถั่วลันเตา เป็นต้น
- ขนม เบเกอรี่ และผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ
- เครื่องดื่มทุกชนิดที่เติมน้ำตาล



คาร์โบไฮเดรตยังสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงเดี่ยว (monosaccharide or simple carbohydrate)

เป็นกลุ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมและแตกตัวเป็นน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว ได้แก่ กลูโคส (Glucose) ฟรุคโตส (Fructose) ซูโครส (Sucrose) และ มอลโตส (Maltose) เป็นต้น อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในกลุ่มนี้มีผลทำให้ผู้เป็นเบาหวาน ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน และคนอ้วน มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้เร็วทันทีหลังจากดื่มหรือรับประทานและจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยาก อีกทั้งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ ดังนั้นจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารกลุ่มนี้ให้น้อยที่สุด ตัวอย่างอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น เครื่องดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือเครื่องดื่มรสหวานต่าง ๆ

อย่างไรก็ตามคาร์โบไฮเดรตในกลุ่มนี้จะใช้ในกรณีการแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส และน้ำตาลซูโครส ในเครื่องดื่มต่าง ๆ แต่ก็ต้องรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมคือ ใช้คาร์โบไฮเดรต 15 - 30 กรัม ตัวอย่างเช่น น้ำหวานเข้มข้น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำผลไม้ 120 มล. หรือเม็ดกลูโคส (glucose tablet) 4 เม็ด สำหรับการแก้ไขในแต่ละครั้งหรือตามคำแนะนำของแพทย์และทีมสหสาขา



2. คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงซ้อน (polysaccharide or complex carbohydrate)

เป็นกลุ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงซ้อนและบางชนิดอาจมีปริมาณใยอาหารมาก จึงดูดซึมและแตกตัวเป็นน้ำตาลในเลือดได้ช้ากว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ได้แก่ ข้าวแป้งชนิดต่าง ๆ นมรสจืด (รสธรรมชาติ) ธัญพืชต่าง ๆ และผักที่มีแป้ง เป็นต้น อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในกลุ่มนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว จึงแนะนำให้รับประทานอาหารในกลุ่มนี้เป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสม

เรานับคาร์โบไฮเดรตได้อย่างไร

อาหารคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วนหรือเรียกย่อ ๆ ว่า 1 คาร์บ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตโดยเฉลี่ย 15 - 18 กรัม (ปริมาณนี้ไม่ใช่ในน้ำหนักอาหาร)

“การนับคาร์โบไฮเดรต” หรือ **“การนับคาร์บ”** เป็นเทคนิคการวางแผนมื้ออาหารของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานทราบปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่สามารถรับประทานได้ในแต่ละมื้อโดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติ ในอาหารแต่ละชนิดมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่แตกต่างกัน จึงมีวิธีการนับคาร์โบไฮเดรต ดังนี้

1. **วางแผนมื้ออาหาร** ทั้งมื้อหลักและมื้อว่างตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกาย โดยจะต้องทราบปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ ถ้าผู้ป่วยเบาหวานไม่ทราบปริมาณอาหารของตนเอง ให้ขอคำแนะนำจากนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการหรือแพทย์ผู้รักษาได้



2. เรียนรู้ชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารแต่ละชนิด โดยคนส่วนมากจะทราบว่าอาหารกลุ่มข้าวแป้ง เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เส้นหมี่ และข้าวโพด เป็นต้น เป็นกลุ่มอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต แต่ไม่ทราบว่าอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ผลไม้ นม ขนมหวาน อาหารกลุ่มขนมปัง เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มต่าง ๆ ก็เป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเช่นกัน เมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกายจึงมีส่วนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้วิธีการอ่านฉลากโภชนาการโดยละเอียด การเข้าใจคำศัพท์อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต รวมถึงหาความรู้จากหนังสือที่มีข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารด้วยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

3. ฝึกการชั่งตวงอาหาร เพื่อให้การนับคาร์โบไฮเดรตมีความถูกต้องและแม่นยำ ผู้เป็นเบาหวานควรมีการฝึกชั่งตวงหรือกะปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทาน โดยใช้อุปกรณ์ เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว หรือถ้วยตวง ในการชั่งตวงข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าวแป้ง เป็นต้น ในระยะแรกควรฝึกให้เกิดความชำนาญหรือเกิดประสบการณ์จนสามารถจำปริมาณที่ถูกต้องได้



ใครบ้างที่ควรนับคาร์โบไฮเดรต

การนับคาร์โบไฮเดรตสามารถใช้ได้กับผู้ที่เป็เบาหวานทุกคน ไม่เพียงแต่ผู้เป็นเบาหวานที่ฉีดอินซูลินเท่านั้น ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน ผู้ต้องการลดน้ำหนัก หรือผู้ดูแลสุขภาพที่ต้องการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็สามารถใช้วิธีการนับคาร์โบไฮเดรตได้ ดังนี้คือ

● ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน

ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน ได้แก่ ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ผู้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 บางราย ที่ต้องใช้อินซูลินสำหรับมื้ออาหาร ควรทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่จะรับประทานในแต่ละมื้อและในแต่ละวัน ทั้งนี้สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์หรือนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการเกี่ยวกับสัดส่วนอินซูลินต่อคาร์โบไฮเดรต (Insulin to carbohydrate ratio) เพื่อให้สามารถคำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารแต่ละมื้อให้พอดีกับยาฉีดอินซูลิน

● ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

การนับคาร์โบไฮเดรตสามารถนำมาใช้กับผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่ต้องฉีดอินซูลินได้เช่นกัน เนื่องจากการทราบปริมาณคาร์บที่ตนเองจะต้องรับประทานในแต่ละมื้อ การเลือกเมนูอาหารร่วมกับควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้ใกล้เคียงกัน ไม่ให้มากหรือน้อยเกินไปในแต่ละมื้อ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและควบคุมน้ำหนักให้คงที่ไมทำให้อ้วนหรือพอมเกินไปอีกด้วย

● ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน จะมีความเสี่ยงการเกิดเบาหวาน การลดน้ำหนักจะลดความเสี่ยงได้ โดยส่วนมากจะเน้นที่การควบคุมอาหาร ซึ่งการจำกัดปริมาณคาร์บและเลือกประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ดีคือคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยและมีใยอาหารสูงในอาหารแต่ละมื้อจะช่วยทำให้น้ำหนักลดลง



- ผู้ดูแลสุขภาพที่ต้องการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพที่มีความเข้าใจเรื่องอาหารสุขภาพ การรับประทานปริมาณอาหารให้ได้พลังงานรวมทั้งเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละวัน รวมถึงควรทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรตในแต่ละมื้อจะสามารถรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เนื่องจากจะช่วยป้องกันเบาหวานและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI)

ในปัจจุบันมีเกณฑ์การคำนวณที่เรียกว่า **“ดัชนีมวลกาย”** ซึ่งใช้ในคนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป วัยรุ่นชายหญิงที่ผ่านวัยเจริญเติบโตแล้ว (โดยส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 2 เซนติเมตรต่อปี) ผู้เป็นเบาหวาน ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน รวมทั้งคนปกติ สามารถใช้สูตรนี้คำนวณเพื่อประเมินความอ้วน - ผอมของตนเองและใช้เป็นแนวทางในการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



วิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (มีหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

				
น้อยกว่า 18.5 “ผอม”	18.5 - 22.9 “สมส่วน”	23.0 - 24.9 “น้ำหนักเกิน”	25.0 - 29.9 “อ้วน”	มากกว่า 30.0 “อ้วนอันตราย”

ค่า BMI ของผู้ใหญ่ควรมีค่าอยู่ระหว่าง **“18.5 - 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร”**

กรณีที่พบว่า ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือทีมสหสาขา เพื่อพิจารณาการปรับอาหาร รวมถึงการเพิ่มหรือลดจำนวนคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันได้

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ทุกท่านมาเรียนรู้การนับคาร์โบไฮเดรตกันเถอะ
เริ่มเรียนไปทีละบทอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งฝึกพบให้เกิดความชำนาญก็
จะช่วยให้ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นได้

อุปกรณ์และเครื่องมือ ในการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรต



การนับปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหาร (การนับคาร์บ)
สิ่งสำคัญในการนับคาร์บให้ถูกต้องและแม่นยำ คือการเรียนรู้
ปริมาณหรือ Portion size ของอาหาร โดยปริมาณของ
คาร์โบไฮเดรตจะขึ้นกับขนาดหรือหน่วยบริโภค (serving size)
ของอาหาร จึงจำเป็นต้องอาศัยการชั่งน้ำหนัก การตวง หรือการ
วัดขนาดด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ถ้วยตวง ช้อนตวง
ทัพพี หรือไม้บรรทัด เป็นต้น ซึ่งในช่วงแรกของการนับคาร์บ การตวงและการวัด
ขนาดของอาหารที่จะรับประทานมีความจำเป็นที่จะช่วยให้สามารถกะปริมาณคาร์บ
ให้ได้ใกล้เคียงหรือถูกต้องมากขึ้น เมื่อฝึกใช้เครื่องมือในการตวงและวัดจนเกิดความ
ชำนาญก็สามารถที่จะใช้วิธีการกะปริมาณคาร์บด้วยสายตาได้โดยไม่ต้องใช้
เครื่องตวงวัด





นอกจากอุปกรณ์และเครื่องมือในการตวงวัดแล้ว **ยังควรเรียนรู้ถึงอักษรย่อและสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นหน่วยตวงวัดอีกด้วย ได้แก่**

การนำไปใช้	อักษรย่อ / สัญลักษณ์	ความหมาย
ตวงน้ำหนักของแข็ง	มก.	มิลลิกรัม
	ก.	กรัม
	ชช.	ช้อนชา
	ชต.	ช้อนโต๊ะ
	กต.	ถ้วยตวง
ตวงปริมาตรของเหลว	มล.	มิลลิลิตร
วัดขนาด	ซม.	เซนติเมตร
	Ø	เส้นผ่านศูนย์กลาง

ภาพตัวอย่างอุปกรณ์และเครื่องมือในการชั่ง / ตวง / วัด



ถ้วยตวงขนาดต่าง ๆ



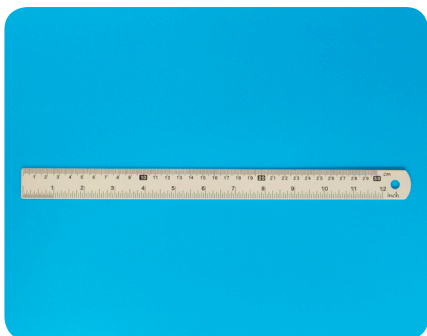
ช้อนตวงขนาดต่าง ๆ



ถ้วยตวง (ของเหลว)



แก้ว ขนาด 240 - 250 มล.



ไม้บรรทัด ขนาด 12 นิ้ว



จานใส่ผลไม้ ขนาด Ø 7.5 นิ้ว

ภาพตัวอย่างอุปกรณ์และเครื่องมือในการชั่ง / ตวง / วัด (ต่อ)



จาน ขนาด Ø 9 นิ้ว



ชาม ขนาด Ø 9 นิ้ว



ทัพพี



ช้อนชา



ช้อนกินข้าว (ช้อนสั้น)
ขนาดเท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะ



เครื่องชั่งอาหาร

หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์

อาหารหมวดข้าวแป้ง เป็นแหล่งอาหารหลักของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายและรับประทานในปริมาณมากที่สุดในบรรดาอาหาร 5 หมู่ของไทย โดยข้าวแป้ง 1 คาร์บ ให้คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม และโปรตีน 2 กรัม

นอกจากนี้ข้าวแป้งยังถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็วที่สุดและมากที่สุด ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงต้องรู้วิธีการเลือกชนิดและปริมาณที่เหมาะสมที่จะคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ตารางแสดงหมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 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	ลูกเดือยสุก	65	1	1/2
8	มุลลี	-	4 ช้อนโต๊ะ	1/4
9	เส้นหมี่สุก / เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก	70	1	1/2

ตารางแสดงหมวดข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	น้ำหนัก อาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ	
			ทัพพี	ถ้วยตวง
10	วุ้นเส้นลวก	80	1	1/2
11	เส้นใหญ่ (ลวก)	60 - 70	1	1/2
12	เส้นขนมจีน	75	1 จีบ	1/2
13	เส้นก๋วยจั๊บลวก	90	1	1/2
14	เส้นก๋วยจั๊บลวกสุก	65	1	1/2
15	บะหมี่ (1/2 ก้อน) หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป*	40 - 50	1	1/3
16	บะหมี่ญี่ปุ่น (อุด้ง)	75	1	1/2
17	พาสต้า	70	1	1/3
18	มักกะโรนี (สุก)	70	1	1/2
19	เผือก (ต้ม) / มัน (ต้ม)	65	1	1/2
20	สาकुเม็ตเล็ก (สุก)	100	1	1/2
21	สาकुเม็ตใหญ่ (สุก)	75	5 ช้อนโต๊ะ	1/3
22	ฟักทอง (สุก)	70 - 100	1	1
23	มันฝรั่งทั้งเปลือก (ปิ้ง / เผา)	90	1/4 หัวใหญ่	-
24	มันฝรั่งบด	100	-	1/2
25	มันแกว	195	4 หัวเล็ก	2

ตารางแสดงหมวดข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	น้ำหนัก อาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ	
			ทัพพี	ถ้วยตวง
26	แห้ว (สุก)	100	-	1/2
27	ข้าวโพด (สุก)	65	1/2 ฝักกลาง	1/2
28	แครกเกอร์แผ่นกลม	25	6 แผ่น	-
29	บิสกิต Ø 2 1/2 นิ้ว	-	1 ชิ้น	-
30	ขนมปังกรอบรูปสัตว์	25	8 ชิ้น	-
31	แป้งสาลี/แป้งทำขนม/ แป้งมันสำปะหลัง	-	3 ช้อนโต๊ะ	-
32	เมล็ดเกาลัดจิ้งควี่	30	6 เม็ด	1/2
33	ซีเรียลไม่เคลือบน้ำตาล	-	-	3/4
34	ซีเรียลเคลือบน้ำตาล	-	-	1/2
35	ข้าวโพดคั่วไม่ใส่เนย	20	-	3
36	ขนมปังโฮลวีต / ขนมปังสีขาวยาว	25	1 แผ่น	-
37	ขนมปังแอมเบอร์เกอร์ / สอทอดอก	28	1/2 คู่	-
38	ขนมปังก้อนกลม (ดินเนอร์โรล)	28	1 ก้อน	-
39	ขนมปังเบเกิ้ล	120	1/4 ชิ้น	-
40	อิงลิชมัฟฟิน	-	1/2 ชิ้น	-
41	หมั่นโถว (ขนาดกลาง)		2/3 ลูก	-

ตารางแสดงหมวดข้าวแบ่งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	น้ำหนัก อาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ	
			ทัพพี	ถ้วยตวง
42	ขนมปังพิต้า Ø 6 นิ้ว	-	1/2 แผ่น	-
43	ขนมปังนาน (Naan) ขนาด 8x2 นิ้ว	-	1/4 แผ่น	-
44	แป้งทาโก้ Ø 5 นิ้ว	-	2 แผ่น	-
45	แป้งคอร์ดิลลู่า Ø 6 นิ้ว	-	1 แผ่น	-
46	แป้งข้าวโพดคอร์ดิลลู่า Ø 6 นิ้ว	-	1 แผ่น	-
47	แป้งโรตีย่าง (จาปาตี) Ø 6 นิ้ว	-	1 แผ่นเล็ก	-
48	แป้งเปาะเปี๊ยะ	-	1 แผ่น	-
49	แผ่นปอเปี๊ยะญวน (ลุยสวน) Ø 22 ซม.*	20	2 แผ่น	-
50	แป้งเกี๊ยว	30	4 แผ่น	-

หมายเหตุ *บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและแผ่นปอเปี๊ยะอาจดูปริมาณและคาร์โบไฮเดรตจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ



ข้าวขาว 1 ถ้วย หรือ $\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง



ข้าวกล้อง 1 ถ้วย หรือ $\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง



ข้าวเหนียว 1/2 ถ้วย หรือ $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง



ขนมจีน 1 จับ หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง



เส้นหมี่สุก 1 ถ้วย หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง



เส้นก๋วยจั๊บสุก 1 ถ้วย หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)



บะหมี่ (1/2 ก้อน) 1 ถ้วย หรือ 1/3 ถ้วยตวง



เส้นใหญ่ (ลวก) 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง



จันเส้นลวก 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง



มักเกโรนี (สุก) 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง

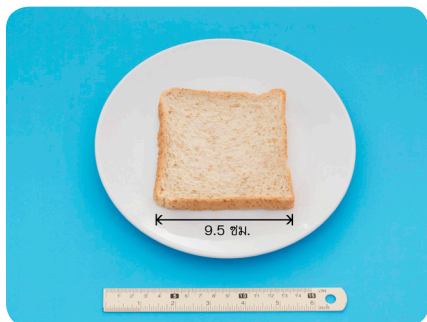


บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสุก 1 ถ้วย
หรือ 1/3 ถ้วยตวง



ลูกเดือยสุก 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง

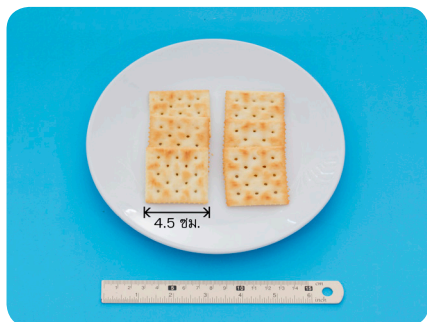
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)



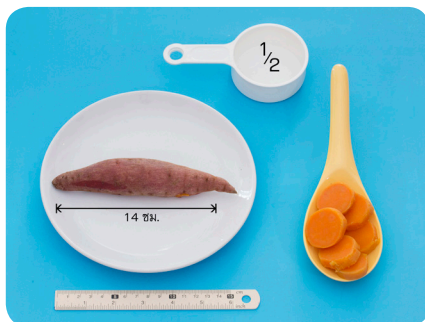
ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น (25 กรัม)



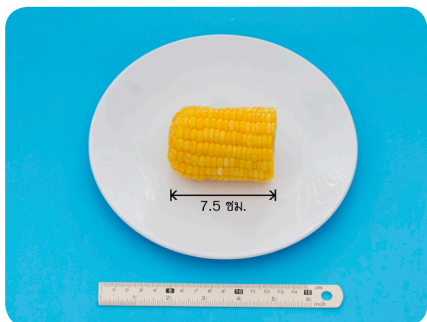
เผือกต้ม 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง



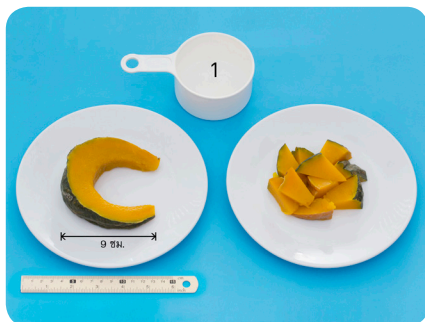
แครกเกอร์ 6 แผ่น (25 กรัม)



มันต้ม 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วยตวง



ข้าวโพดสุก 1/2 พักกลาง



ผักทองสุก 1 ถ้วย หรือ 1 ถ้วยตวง



หมวดผลไม้

ผลไม้เป็นกลุ่มที่ให้คาร์โบไฮเดรตตรงจากกลุ่มข้าวแป้ง และมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยผลไม้ 1 คาร์บ ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โดยมีโปรตีนและไขมันน้อยมาก ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงต้องเลือกรับประทานผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ตารางแสดงหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ข้อมูลอ้างอิงตามภาพประกอบ)

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	ชมพูเมืองเพชร	3 ผลกลาง	230
9	เชอร์รี่	12 ผล	45
10	แตงไทย	20 ชิ้นคำ	470

ตารางแสดงหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)
11	แตงโม	8 ชิ้นคำ (ตามภาพ)	285
12	ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก	50
13	น้อยหน่า	1/2 ผล	70
14	ฝรั่ง	1 ผลเล็ก หรือ 1/2 ผลกลาง	125
15	พรุณ	3 ผล	60
16	พีชสด	1 ผลกลาง	230
17	พุทราไทย	5 ผลกลาง	80
18	มะกอกฝรั่ง	3 ผล	135
19	มะขามเทศ	3 ฟัก	80
20	มะขามหวาน	1 - 2 ฟักใหญ่	20
21	มะปราง	2 ผลกลาง	120
22	มะเฟือง	1 ผล	170
23	มะไฟ	15 ผล	145
24	มะม่วงดิบ	1/2 ผลกลาง	135
25	มะม่วงสุก	1/2 ผลเล็ก	80
26	มะยงชิด	2 ผล	100

ตารางแสดงหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)
27	มะละกอสุก	8 ชิ้นคำ	115
28	มังคุด	4 ผล	75
29	ระกำ	6 ผล	110
30	ลองกอง	6 - 8 ผล	90
31	ละมุด	1 ผล	70
32	ล้างสาด	6 - 8 ผล	100
33	ลำไย	5 - 6 ผล	80
34	ลิ้นจี่ (ผลเล็ก)	6 ผล	95
35	ลิ้นจี่จักรพรรดิ	3 ผล	100
36	ลูกเกด	2 ช้อนโต๊ะ	20
37	ลูกตาลสด	3 ผล	155
38	ลูกพลับ	1/2 ผลใหญ่	120
39	ลูกหว้า	1 ถ้วยตวง	110
40	สตรอเบอรี่	8 - 10 ผลเล็ก	175
41	ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง	150
42	ส้มเซ้ง	1 ผลใหญ่	120

ตารางแสดงหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)
43	ส้มสายน้ำผึ้ง	2 ผลเล็ก	125
44	ส้มโอทองดี	2 - 3 กลีบกลาง	120
45	สละ	6 ผล	110
46	ลับปะรดสด	8 ชิ้นคำ	125
47	สาลี่หอม	1 ผล	110
48	องุ่นแดง (นอก)	17 ผลเล็ก หรือ 6 ผลใหญ่	100
49	อินทผลัมแห้ง	3 ผล	20
50	แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก	100

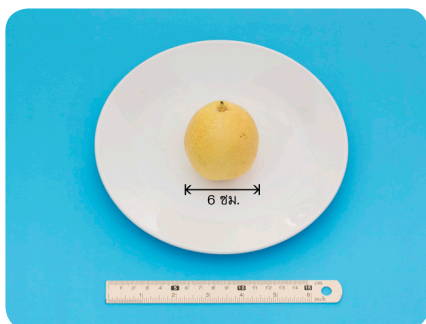
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ



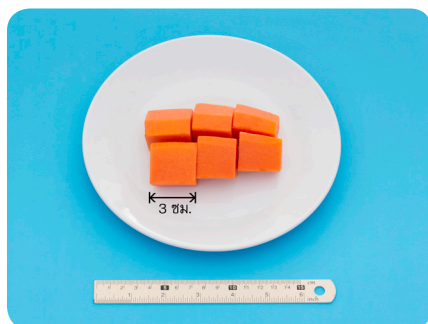
ขนุน 3 ยวง (60 กรัม)



องุ่นแดง (นอก) 9 ผลกลาง (100 กรัม)



สาละหอม 1 ผล (110 กรัม)



มะละกอสุก 6 - 8 ชิ้นคำ (115 กรัม)

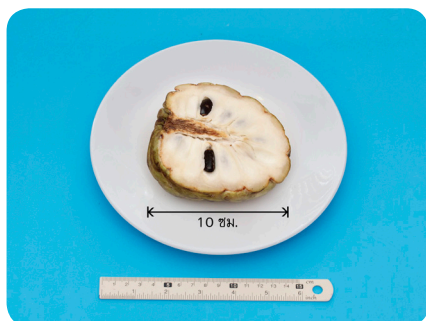


ลองกอง 6 ผล (90 กรัม)

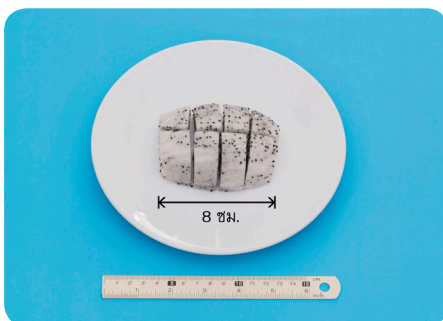


ส้มโอ 2 กีบ (120 กรัม)

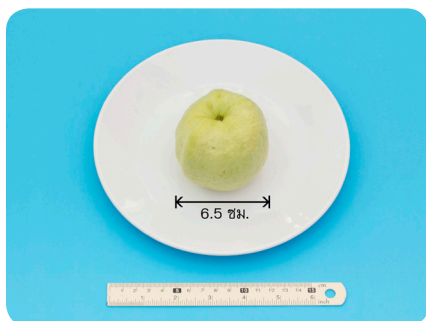
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ (ต่อ)



น้อยหน่าเนื้อ 1/2 ผล (70 กรัม)



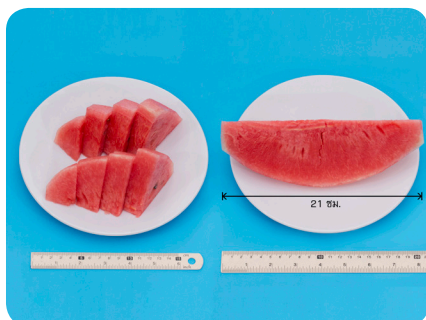
แก้วมังกร 1/2 ผล หรือ 8 ชิ้นคำ (120 กรัม)



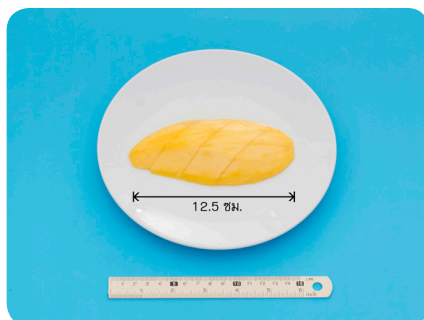
ฝรั่ง 1 ผลเล็ก (125 กรัม)



ลำไย 5 - 6 ผล (80 กรัม)

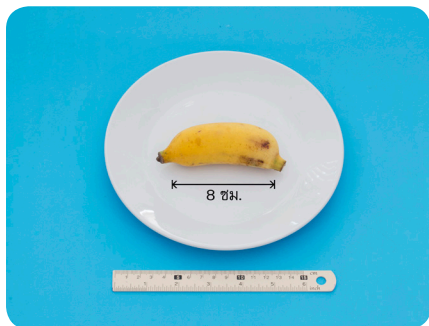


แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)



มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก (80 กรัม)

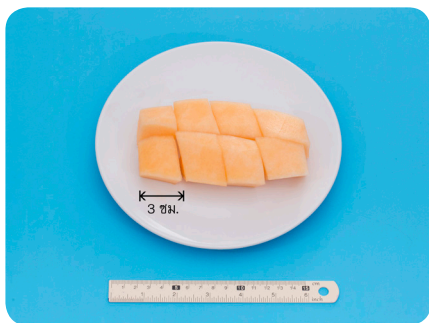
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ



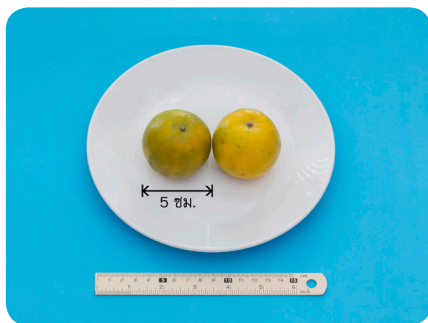
กล้วยน้ำว้า 1 ผล (45 กรัม)



กล้วยหอม (9 นิ้ว) 1/2 ผลกลาง (50 กรัม)



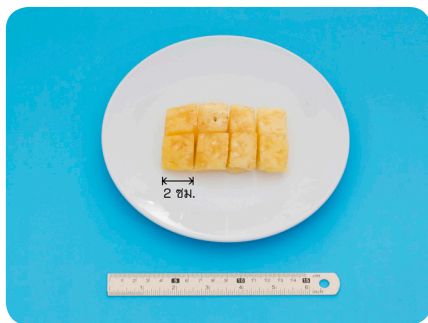
แคนตาลูป 8 ชิ้นคำ (185 กรัม)



ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง (150 กรัม)



แอปเปิลกาล่า 1 ผล (100 กรัม)



สับปะรด 8 ชิ้นคำ (125 กรัม)



หมวดผักที่มีแป้งที่ต้องนับคาร์บ

ผักที่มีแป้งน้อยและต้องนับคาร์บโดยเฉลี่ยจะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ให้พลังงาน 25 - 28 กิโลแคลอรี ซึ่งผัก 1 ส่วนหรือ 1 ท็อปปี (ผักสุก 1/2 ถ้วยตวง หรือผักสด 1 ถ้วยตวง) มีน้ำหนักประมาณ 70 - 100 กรัม เมื่อรับประทานผัก 3 ส่วน จะได้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ซึ่งเท่ากับ 1 คาร์บ ผักที่มีแป้งมาก เช่น ฟักทอง จะจัดอยู่ในหมวดข้าวแป้ง (ดูปริมาณได้จากตารางหมวดข้าวแป้ง)

ตารางแสดงหมวดผักที่มีแป้งน้อยในปริมาณ 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (ท็อปปี)	คาร์บ
1	หน่อไม้ฝรั่ง	1	0.3
2	สะตอ	1	0.3
3	ดอกกะหล่ำ	1	0.3
4	แครอท	1	0.3
5	ถั่วลันเตา (ผัก) / ถั่วลันเตาหวาน	1	0.3
6	ถั่วอกหัวโต	1	0.3
7	มะเขือเปราะ	1	0.3
8	ถั่วฝักยาว	1	0.3
9	บร็อคโคลี่	1	0.3
10	กะหล่ำปลี	1	0.3

ตารางแสดงหมวดผักที่มีแป้งน้อยในปริมาณ 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (ทัพพี)	คาร์บ
11	มะละกอดิบ	1	0.3
12	ข้าวโพดอ่อน	1	0.3
13	ผักคะน้า	1	0.3
14	แขนงคะน้า	1	0.3
15	ดอกแค	1	0.3
16	คะน้าฮ่องกง (บร็อคโคลี่จีน)	1	0.3
17	กระเจี๊ยบ (ผล)	1	0.3
18	มะระ	1	0.3
19	หัวปลี	1	0.3
20	ขุ่นอ่อน	1	0.3



ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผักที่มีแป้ง



แครอทสุก 1 ถ้วย



ข้าวโพดอ่อนสุก 1 ถ้วย



ผักคะน้าสุก 1 ถ้วย



บร็อกโคลี่สุก 1 ถ้วย



ดอกกะหล่ำสุก 1 ถ้วย



ถั้วฝักยาวสุก 1 ถ้วย

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดผักที่มีแป้ง (ต่อ)



ถัवलันเตาหวานสุก 1 ถ้วย



สะตอสุก 1 ถ้วย



กะหล่ำปลีสุก 1 ถ้วย



มะเขือเปราะสุก 1 ถ้วย



หน่อไม้ฝรั่งสุก 1 ถ้วย



คะน้าฮ่องกงสุก 1 ถ้วย

หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นหมวดที่มีสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จากข้อมูลของรายการอาหารแลกเปลี่ยนในหมวดนี้ปริมาณ 1 ส่วน (1 คาร์บ) ปริมาตรประมาณ 240 มิลลิลิตร (1 แก้ว) มีคาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม และไขมัน 0 - 8 กรัม ขึ้นอยู่กับนมแต่ละชนิด

ในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนมบางชนิดที่มีฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ให้อ่านฉลากโภชนาการและให้คำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดจากข้อมูลโภชนาการ

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	
				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	นมคีนรูป UHT รสจืด	-	200	13	1
7	นมคีนรูป UHT รสหวาน	-	200	16	1

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
8	นมแพะ UHT	1 กล่อง	190	8	0.5
9	นมข้นหวาน	1 ชต.	20 กรัม	11	0.7
10	นมผง (ฟูแลครีม)	4 ชต.	30 กรัม	11	0.7
11	นมผงขาดมันเนย	4 ชต.	30 กรัม	12	1
12	นมผงพร่องมันเนย (เสริมแคลเซียม)	4 ชต.	30 กรัม	13	1
13	นมระเหยหรือนมข้นจืด	1/2 ถต.	120	11	0.7
14	นมสดจืดขาดมันเนย	1 ขวด	200	14	1
15	นมสดจืดไขมันเต็มส่วน (นมครบส่วน)	1 แก้ว	240	12	1
16	นมสดจืดพร่องมันเนย	1 แก้ว	240	12	1
17	นมจืดสเตอริไลส์	1 กระป๋อง	140	7	0.5
18	นมจืดสเตอริไลส์พร่องมันเนย	1 กระป๋อง	140	7	0.5
19	โยเกิร์ต 0 % ไขมัน (รสธรรมชาติ)	1 ถ้วยเล็ก	110 กรัม	13	1
20	โยเกิร์ตไขมันต่ำ (รสธรรมชาติ)	1 ถ้วยเล็ก	110 กรัม	18	1

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม



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



โยเกิร์ต 0 % ไขมัน 1 ถ้วยเล็ก
= 1 คาร์บ



นมสเตอริไลส์ 1 กระป๋อง (140 มล.)
= 0.5 คาร์บ



หมวดขนมหวานและเบเกอรี่

อาหารตามตารางด้านล่างเป็นแหล่งอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และน้ำตาลสูง ส่วนสารอาหารจำพวกวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารมีน้อยกว่าธัญพืช พืช หรือผลไม้ จึงควรรับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณน้อย

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่

• ขนมหวาน

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (น้ำหนักอาหาร)	ขนาด (เซนติเมตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	กล้วยแขก	1 ชิ้น (20 กรัม)	3.2×8.6×0.5	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	3.6×4.5×3	26	1.7
5	ขนมตาล	1 ชิ้น (30 กรัม)	-	15	1
6	ขนมถั่วงอก	1 ชิ้น	14.5×7×3.4	57	4
7	ขนมบัวลอยเผือก	1/2 ถ้วยตวง (100 กรัม)	-	30	2
8	ขนมบัวป็น	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

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่ (ต่อ)

• ขนมหวาน

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (น้ำหนักอาหาร)	ขนาด (เซนติเมตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
11	ขนมลอดช่องน้ำกะทิ	1/2 ถ้วยตวง (100 กรัม)	-	24	1.5
12	ขนมลูกชุบ	4 ชิ้น (35 กรัม)	3×1.5×1.5	16	1
13	ขนมสาคุไส้หมู	4 ลูก (48 กรัม)	-	16	1
14	ขนมไส้ไส้	1 ชิ้น (55 กรัม)	6.3×3.4×2.4	14	1
15	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย	1 กลีบ (70 กรัม)	10×5×2	31	2
16	ข้าวเหนียวปิ้งไส้กล้วย	1 ชิ้น (85 กรัม)	4.4×9.5	36	2.5
17	ข้าวเหนียวมูล	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	-	8	0.5
18	เจาก๊วยในน้ำเชื่อม	1 ลูก (160 กรัม)	-	60	4
19	ชาหริ่ม	1/2 ถ้วย (100 กรัม)	-	29	2
20	เต้าทึง	1 ถ้วยตวง (200 กรัม)	-	45	3
21	ทองม้วน	4 ชิ้นกลม (14 กรัม)	7.5×1	12	1
22	ทุเรียนทอดกรอบ	1/2 ถ้วยตวง (30 กรัม)	-	18	1
23	บะจ่าง	1 ชิ้น (180 กรัม)	8×9×5	59	4
24	บัวลอยน้ำขิง	1 ถ้วยตวง (200 กรัม)	-	40	2.5
25	ปาต่องไก่	1 คู่ (20 กรัม)	6.5×4	9	0.5

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่ (ต่อ)

• เบเกอรี่

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (น้ำหนักอาหาร)	ขนาด (เซนติเมตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	ขนมปังกรอบ (เนย+น้ำตาล)	3 ชิ้น (30 กรัม)	9.5×5×0.8	16	1
2	ขนมปังขาวไร้น้ำตาลต่างๆ	1/3 ถ้วยตวง (25-30 กรัม)	-	18	1
3	ขนมปังเนยสด	1 ชิ้น (50 กรัม)	-	25	1.7
4	คัพเค้กแต่งหน้า	1 ถ้วยเล็ก	-	30	2
5	คุกกี้เนย	3 ชิ้น (15 กรัม)	4×4×0.4	10	0.7
6	คุกกี้ผสมช็อกโกแลตชิพ	3 ชิ้น (40 กรัม)	6.3×5.4×0.5	30	2
7	เค้กกล้วยหอม (สีเหลือง)	1 ชิ้น (80 กรัม)	5×8×4	38	2.5
8	เค้กชิฟฟอน	1 ชิ้น (30 กรัม)	5.5×5×5	15	1
9	เค้กเนย	1 ชิ้น (40 กรัม)	5.5×5×3.5	18	1
10	เค้กผลไม้	1 ชิ้น (30 กรัม)	7.5×5×1.5	16	1
11	เค้กไม่เคลือบน้ำตาล	1 ชิ้น	2×2 นิ้ว	15 - 18	1
12	เจลลาติน (เจลโล)	1/2 ถ้วยตวง	-	18	1
13	ซาลาเปาไส้ครีม (กลาง)	1 ลูก (80 กรัม)	Ø 6.5×3.8	26	1.7
14	ซาลาเปาไส้หมูสับ (กลาง)	1 ลูก (55 กรัม)	Ø 7.5×4.5	20	1.3
15	เดนนิส (ชีส)	1 ชิ้น	100	39	2.5
16	โดนัทพองเคโรริงเกรซ	1 ชิ้น	Ø 4 นิ้ว	27	2

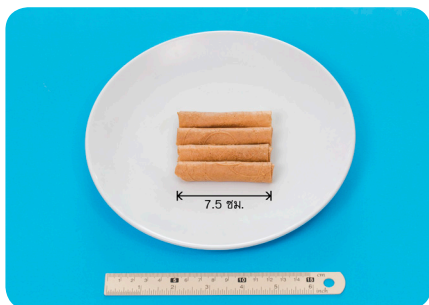
ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่ (ต่อ)

• เบเกอรี่

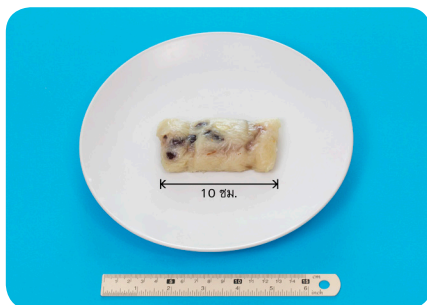
ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (น้ำหนักอาหาร)	ขนาด (เซนติเมตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
17	บราวนี่ ไม่เคลือบน้ำตาล	1 ชิ้นเล็ก	2x2 นิ้ว	12	1
18	พายไก่ (ขนาดกลาง)	1 ชิ้น (85 กรัม)	-	16	1
19	พายผลไม้	1 ชิ้น (70 - 80 กรัม)	-	22 - 30	1.5 - 2
20	แพนเค้ก	50 กรัม	Ø 4 นิ้ว	14	1
21	มัชกิ้นโดนัท	1 ชิ้น	Ø 2.5 นิ้ว	8	0.5
22	วอฟเฟิล	1 ชิ้น	Ø 4 นิ้ว	19	1.3
23	เอแคลร์ ไส้ครีม	4 ลูก (60 กรัม)	Ø 4x3 ซม.	14	1
24	โอริโอสอດไส้ครีม	3 ชิ้น (30 กรัม)	-	20	1.3
25	ไอศกรีม	1/2 ถ้วยตวง	-	15 - 20	1

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่

• ขนมหวาน



ทองม้วน 4 ชิ้น (14 กรัม) = 1 คาร์บ



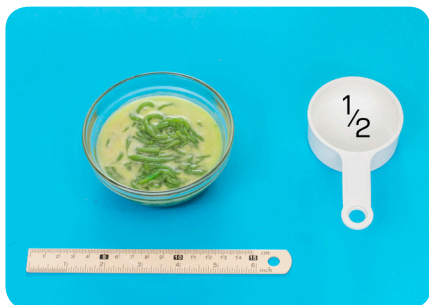
ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ก้อน = 2 คาร์บ



ขนมลูกชุบ 4 ชิ้น (35 กรัม) = 1 คาร์บ



ขนมครก 3 ก้อน (90 กรัม) = 3 คาร์บ



ขนมลอดช่องน้ำกะทิ $1\frac{1}{2}$ ถต. = 1.5 คาร์บ



เต้าทึง 1 ถต. (200 กรัม) = 3 คาร์บ

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่ (ต่อ)

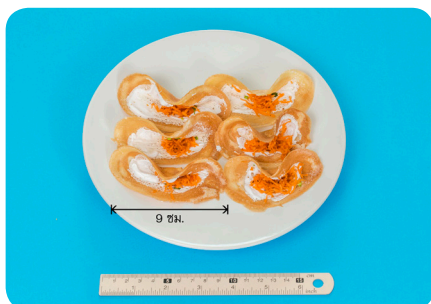
• ขนมหวาน (ต่อ)



ข้าวเหนียวปิ้งไส้เผือก 1 ชิ้น = 2.5 คาร์บ



มะจาง 1 ชิ้น (180 กรัม) = 4 คาร์บ



ขนมเบื้องครีมไส้เค็ม 6 ชิ้น = 1.5 คาร์บ



ปากท้องโก้ 1 คู่ (20 กรัม) = 0.5 คาร์บ

• เบเกอรี่



ขนมปังขำไกรสต่าง ๆ $\frac{1}{3}$ กต. = 1 คาร์บ



ซาลาเปาไส้หมูสับ (กลาง) 1 ลูก = 1.3 คาร์บ

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดขนมหวานและเบเกอรี่ (ต่อ)

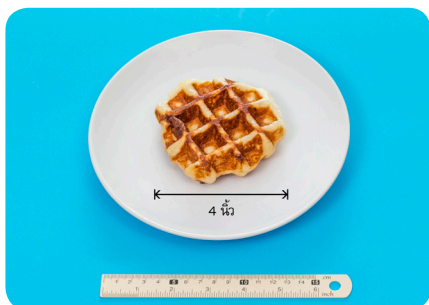
• เบเกอรี่ (ต่อ)



คุกกี้เนย 3 ชิ้น (15 กรัม) = 0.7 คาร์บ



โดนัทพอนเดอร์เกรซ 1 ชิ้น = 2 คาร์บ



วาฟเฟิล 1 ชิ้น = 1.3 คาร์บ



บราวนี่ (ไม่เคลือบน้ำตาล) 1 ชิ้น = 1 คาร์บ



เค้กชีฟฟอน 1 ชิ้น (30 กรัม) = 1 คาร์บ



มัชกิ้นโดนัท 1 ชิ้น = 0.5 คาร์บ



หมวดอาหารจานเดียว

การนับปริมาณคาร์โบไฮเดรต (นับคาร์บ) ในหมวดอาหารจานเดียวจำเป็นจะต้องแยกส่วนอาหารที่ต้องนับคาร์บและอาหารที่ไม่ต้องนับคาร์บ เพราะจะช่วยทำให้การนับคาร์บมีความแม่นยำมากขึ้น โดยอาหารในหมวดอาหารจานเดียวนี้นับเป็นน้ำหนักและปริมาณของอาหารตัวอย่าง เมื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เทียบสัดส่วนกับอาหารที่จะรับประทานจริง

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
1	บะหมี่น้ำหมูลูกชิ้น (417 กรัม) 400 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		บะหมี่ลวกสุก	2/3 ถ้วยตวง (90 กรัม)	2
			รวม	2
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู เต้าหู้ปลาเส้น ลูกชิ้น		-
		ถั่วงอก กระเทียมเจียว		-



ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
2	ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่ (241 กรัม) 535 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นใหญ่	1 1/2 ถ้วยตวง (200 กรัม)	3
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา (5 กรัม)	0.3
			<u>รวม</u>	<u>3.3</u>
		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
			<u>รวม</u>	<u>2.8</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู น้ำมัน ผักคะน้า	(ผัก) เล็กน้อย	-
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ ไก่มะระ (650 กรัม) 300 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นหมี่	1 ถ้วยตวง (160 กรัม)	2
			<u>รวม</u>	<u>2</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		กะหล่ำปลี ถั่วงอก มะระดัม	เล็กน้อย	-
		เลือดไก่ เนื้อไก่ฉีก		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
5	สุกี้ทะเล (590 กรัม) 235 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		วุ้นเส้น	1/2 ถ้วยตวง (80 กรัม)	1
		น้ำจิ้มสุกี้	2 ช้อนโต๊ะ	0.7
			รวม	1.7
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ ผักกาดขาว		-
6	ผัดไทยใส่ไข่ (268 กรัม) 600 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นผัดไทย	1 ถ้วยตวง (150 กรัม)	2
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	1
			รวม	3
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		ไข่ไก่ เต้าหู้ กุ้งแห้ง		-
7	ข้าวหมกไก่ (340 กรัม) 505 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวหมก	1 ถ้วยตวง (180 กรัม)	3
		น้ำตาลทราย (ในข้าวหมกไก่)	1 ช้อนชา (5 กรัม)	0.3
		น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ (น้ำตาล)	1 ช้อนโต๊ะ (น้ำตาล 1 ช้อนชา)	0.3
			รวม	3.6
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อไก่ น้ำมัน หอมเจียว		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
8	ขนมจีนน้ำยา (391 กรัม) 225 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นขนมจีน	$1/2 + 1/3$ ถ้วยตวง (125 กรัม)	1.7
			<u>รวม</u>	<u>1.7</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		น้ำยากะทิ ผักต่าง ๆ	ผัก 1 ทัพพี	-
9	ข้าวหมูแดง (250 กรัม) 430 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง (170 กรัม)	3
		น้ำราด (น้ำตาล + แป้งมัน)	3 ช้อนโต๊ะ	1
			<u>รวม</u>	<u>4</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		หมูแดง ไข่ต้ม กุนเชียง* แตงกวา		-
10	ข้าวมันไก่ (245 กรัม) 380 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวมัน	$2/3$ ถ้วยตวง (120 กรัม)	2
		น้ำจิ้ม (น้ำตาลผง)	1 ช้อนโต๊ะ (น้ำตาล 1 ช้อนชา)	0.3
			<u>รวม</u>	<u>2.3</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อไก่ น้ำมัน แตงกวา น้ำซุ๊ป		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
11	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ (270 กรัม) 525 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง (170 กรัม)	3
		น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา (3 กรัม)	0.15
			รวม	3.15
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู ไข่ไก่ น้ำมัน		-
12	ข้าวกะเพราหมูสับ ใส่ไข่ดาว (270 กรัม) 525 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง (170 กรัม)	3
		น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา (3 กรัม)	0.15
			รวม	3.15
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		หมูสับ ไข่ดาว น้ำมัน		-
13	ข้าวขาหมู (246 กรัม) 500 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง (180 กรัม)	3
		น้ำราด (น้ำตาลแดง)	1/3 ถ้วยตวง (น้ำตาล 1 ช้อนชา)	0.3
			รวม	3.3
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู หนังหมู		-
		ผักคะน้า (เล็กน้อย) น้ำมัน น้ำส้ม		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
14	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า (210 กรัม) 350 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นสปาเก็ตตี้	2/3 ถ้วยตวง (100 กรัม)	2
		ซอสคาโบนาร่า (นมสด)	100 กรัม	0.3
			<u>รวม</u>	<u>2.3</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		แฮม น้ำมัน		-
15	ก๋วยจั๊บน้ำใส (645 กรัม) 490 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นก๋วยจั๊บน้ำใส	1 ถ้วยตวง (190 กรัม)	2
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา (5 กรัม)	0.3
			<u>รวม</u>	<u>2.3</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อหมู เลือดหมู ตับ ไข่ เต้าหู้		-
		น้ำซุปรู กะเทียมเจียว		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

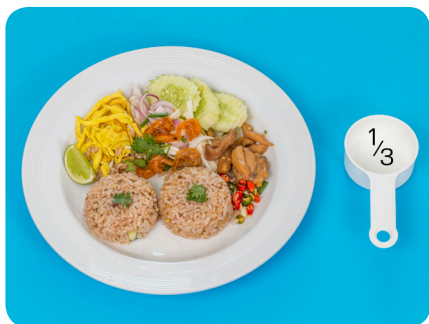
ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
16	ข้าวคลุกกะปิ (237 กรัม) 370 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		ข้าวสวย	2/3 ถ้วยตวง (115 กรัม)	2
		ไก่หวาน (น้ำตาล)	2 ช้อนโต๊ะ (น้ำตาล 2 ช้อนชา)	0.7
			<u>รวม</u>	<u>2.7</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		เนื้อไก่ กุ้งแห้ง		-
17	ลาซอญ่าเนื้อ 1 ชิ้น (ขนาด 4.5x3.2x2 นิ้ว) 408 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		แป้งอเนกประสงค์ + ซอสมะเขือเทศ		2
			<u>รวม</u>	<u>2</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		ชีส เนื้อวัว		-
18	กระเพาะปลา (446 กรัม) 170 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		เส้นหมี่	1/4 ถ้วยตวง (48 กรัม)	0.5
		น้ำซุปกระเพาะปลา (แป้ง)	1/2 ถ้วยตวง (แป้ง 1 ช้อนโต๊ะ)	0.5
			<u>รวม</u>	<u>1</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		ไข่ กระเพาะปลา เลือดไก่ หน่อไม้		-

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)

ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ / น้ำหนัก (กรัม)	จำนวน คาร์บ
19	หอยทอดใส่ไข่ (250 กรัม) 547 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		แป้งหอยทอด (ไข่ + หอย)	150 กรัม	2
		น้ำจิ้มหอยทอด (หวาน)	3 ช้อนโต๊ะ	1
			<u>รวม</u>	<u>3</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		ไข่ไก่ หอยแมลงภู่ น้ำมัน		-
20	ข้าวซอยไก่ (409 กรัม) 450 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ		
		บะหมี่เส้นแบน + หมีกรอบ	2/3 ถ้วยตวง (85 กรัม)	2
		น้ำแกง (น้ำตาลปี๊บ)	1 ถ้วยตวง (น้ำตาล 2 ช้อนชา)	0.7
			<u>รวม</u>	<u>2.7</u>
		ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ		
		น่องไก่ กะทิ		-
		หอมแดง มะนาว ผักกาด		-

หมายเหตุ * หมายถึง ถ้ารับประทานในปริมาณมากอาจต้องนับคาร์บตามสัดส่วนอาหารในหมวดนั้น

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดอาหารจานเดียว



ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน = 2.7 คาร์บ



ข้าวหมกไก่ 1 จาน = 3.6 คาร์บ



ขนมจีนน้ำยา 1 จาน = 1.7 คาร์บ



ข้าวมันไก่ 1 จาน = 2.3 คาร์บ



ข้าวขาหมู 1 จาน = 3.3 คาร์บ



ผัดไทยใส่ไข่ 1 จาน = 3 คาร์บ

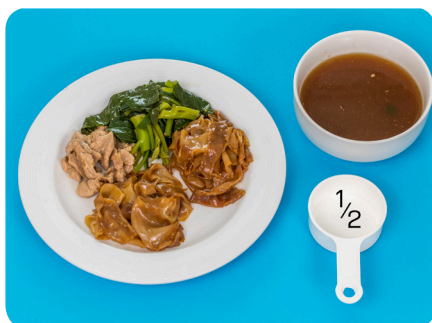
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดอาหารจานเดียว (ต่อ)



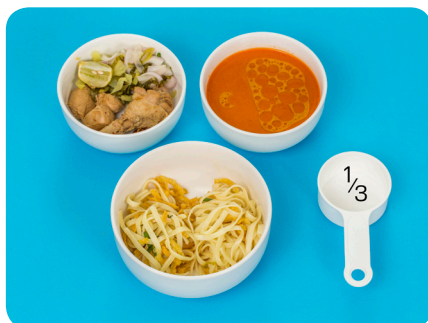
ก๋วยจั๊บ 1 ชาม = 2.3 คาร์บ



สุกี้ทะเล 1 ชาม = 1.7 คาร์บ



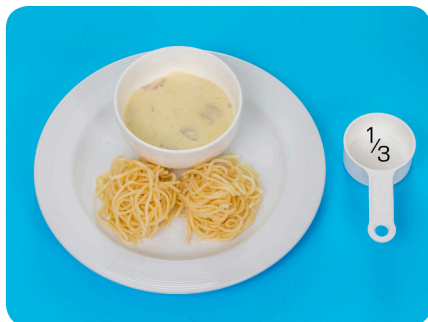
ราดหน้าเส้นใหญ่หมู 1 จาน = 2.8 คาร์บ



ข้าวซอยไก่ 1 ชาม = 2.7 คาร์บ



บะหมี่น้ำหมูลูกชิ้น 1 ชาม = 2 คาร์บ



สปาเก็ตตี้คำโบนาร่า 1 จาน = 2.3 คาร์บ

การอ่านฉลากโภชนาการ ในบรรจุภัณฑ์พร้อมรับประทาน

การอ่านข้อมูลโภชนาการที่แสดงในฉลากอาหารจะช่วยให้เลือกคาร์โบไฮเดรตได้
ถูกชนิดและปริมาณ โดยฉลากโภชนาการหรือข้อมูลโภชนาการมีส่วนประกอบต่าง ๆ
คือ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ชอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ประมาณ 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ทานต่อวัน

ไขมันทั้งหมด 10 ก.15%

ไขมันอิ่มตัว 1 ก.5%

คอเลสเตอรอล 0 มก.0%

โปรตีน 2 ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.6%

ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.4%

น้ำตาล 0 ก.

โซเดียม 200 มก.8%

ส่วนที่ 1

ส่วนที่ 2

ส่วนที่ 3

ส่วนที่ 1 หนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง

- **หนึ่งหน่วยบริโภค** : 1/2 ชอง (30 กรัม) หมายถึง ถ้ารับประทาน 1/2 ชอง
จะได้คุณค่าทางโภชนาการตามฉลาก
- **จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง** : ประมาณ 2 หมายถึง 1 ถุงนี้ มี 2 หน่วย
บริโภค

ส่วนที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี หมายถึง ถ้ารับประทาน $1/2$ ของ จะได้พลังงาน 170 กิโลแคลอรี เป็นพลังงานที่มาจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี

ส่วนที่ 3 ปริมาณสารอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภคและร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ตัวอย่างการอ่านข้อมูลโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
1	หนึ่งหน่วยบริโภค : 220 มล.	ปริมาณต่อหน่วยบริโภค	
	พลังงาน 113 กิโลแคลอรี	ไขมันทั้งหมด	1.0 กรัม
		ไขมันอิ่มตัว	0.5 กรัม
		คอเลสเตอรอล	< 5 มก.
		โซเดียม	130 มก.
		โปรตีน	9 กรัม
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 กรัม
		ใยอาหาร	3 กรัม
		น้ำตาล	< 1 กรัม
		น้ำตาลแอลกอฮอล์	11 กรัม
2			

1) ดูจำนวนหน่วยบริโภคของอาหารนั้น ในกรณีนี้ 1 หน่วยบริโภคมี 220 มล. หมายความว่า ถ้ารับประทานอาหารชนิดนี้ทั้งหมด 220 มล. จะได้สารอาหารเท่ากับที่บ่งชี้ไว้ในฉลาก

2) อ่านที่ตารางข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ โดยดูที่ปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (เป็นกรัม) ซึ่งจะรวมปริมาณน้ำตาล ใยอาหาร และน้ำตาลแอลกอฮอล์ โดยพิจารณาเพิ่มคือ



- **ใยอาหาร** ถ้าอาหารมีใยอาหารตั้งแต่ 5 กรัมขึ้นไป นำตัวเลขไปหักออกจากปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดดังแสดงในตัวอย่าง

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด - ใยอาหาร = คาร์โบไฮเดรตที่ต้องนับคาร์บ

- **น้ำตาลแอลกอฮอล์** ถ้าอาหารมีน้ำตาลแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมตั้งแต่ 10 กรัมขึ้นไป จำนวนครึ่งหนึ่งต้องนำไปหักออกจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดดังนี้

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด - ครึ่งหนึ่งของน้ำตาลแอลกอฮอล์ = คาร์โบไฮเดรตที่ต้องนับคาร์บ

จากตัวอย่าง คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด เท่ากับ $17 - (1/2)11 = 11.5$ กรัม

อย่างไรก็ตาม อาหารสำเร็จรูปมักมีปริมาณเส้นใยอาหาร และน้ำตาลแอลกอฮอล์ค่อนข้างน้อย โดยส่วนใหญ่จะไม่ต้องคำนวณเพิ่ม

3) **คำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรต โดย**

- ถ้านับเป็นกรัม สามารถใช้ตัวเลขปริมาณคาร์โบไฮเดรตในฉลากได้เลย
- หากนับเป็น “คาร์บ” ให้นำจำนวนกรัมหารด้วย 15 เช่น
ถ้ามีคาร์โบไฮเดรต 17 กรัม จะเท่ากับ $17 \div 15 = 1.13$ คาร์บ
- หากรับประทานอาหารชนิดนี้มากกว่า 1 หน่วยบริโภค ก็นำไปเทียบสัดส่วนเพื่อหาปริมาณคาร์โบไฮเดรต เช่น ถ้ารับประทาน 2 ถ้วย (440 มล.) ก็จะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตเท่ากับ $17 \times 2 = 34$ กรัม หรือ 2.26 คาร์บ
- หากรับประทานน้อยกว่า 1 หน่วยบริโภค ก็นำไปเทียบสัดส่วนเช่นเดียวกัน

4) หากไม่ละเอียดจำนวนพลังงาน แม้อาหารจะมีคาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีพลังงานต่ำไปด้วยหรือถือว่าอาหารชนิดนั้นเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควรพิจารณาองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ไขมัน คอเลสเตอรอล และโซเดียมร่วมด้วย

นอกจากนี้ควรทราบว่า คำกล่าวอ้างบนฉลากโภชนาการ เช่น “อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ” ซึ่งโดยปกติคำอ้างประเภทนี้ ไม่ได้รับการรับรองว่าถูกต้อง อาหารบางอย่างจะมีใยอาหาร และน้ำตาลแอลกอฮอล์ (สารให้ความหวานแทนน้ำตาลซึ่งมีแคลอรีต่ำ) แม้จะมีผลลดระดับน้ำตาลน้อยกว่าน้ำตาล (ซูโครส) แต่ต้องนับเป็นส่วนของคาร์โบไฮเดรตด้วย



หมวดเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มส่วนมากมีส่วนประกอบหลักคือน้ำตาลที่เป็นแหล่งให้พลังงานหลักและส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดหลังดื่มเพิ่มสูงขึ้นได้ น้ำตาล 3 ช้อนชา ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมหรือเท่ากับ 1 คาร์บ ผู้เป็นเบาหวานจึงควรระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารในหมวดนี้

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม**

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
เครื่องดื่มร้อน					
1	คาปูชิโน (เอสเพรสโซใสโฟมนม)	1 แก้ว	480	12	1
2	ช็อกโกแลตร้อน	1 แก้ว	480	60	4
3	โกโก้ร้อน	1 แก้ว	240	28	2
4	ลาเต้ (เอสเพรสโซใส่นมร้อน)	1 แก้ว	240	9	0.5
5	ม็อคคา (เอสเพรสโซ และช็อกโกแลตใส่นม)	1 แก้ว	240	19	1.3



ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม** (ต่อ)

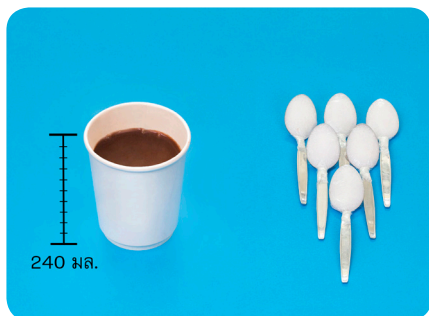
ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
เครื่องดื่มเย็น**					
6	มีอคคาเย็น (เอสเพรสโซ ช็อกโกแลตใส่นม)	1 แก้ว	360	26	1.7
7	กาแฟเย็น	1 แก้ว	480	45	3
8	ชานมเย็น	1 แก้ว	480	35	2.3
9	ชาดำเย็น	1 แก้ว	240	23	1.5
10	โกโก้เย็น	1 แก้ว	480	56	3.7
น้ำหวานและเครื่องดื่มอื่น ๆ					
11	น้ำเก็กฮวย	1 แก้ว	200	22	1.5
12	น้ำกระเจี๊ยบ	1 แก้ว	200	30	2
13	น้ำตาลสด	1 แก้ว	200	38	2.5
14	น้ำมะพร้าว 100%	1 ขวด	240	15	1
15	น้ำแอปเปิ้ล / น้ำส้ม / น้ำสับปะรด (สด)	1½ แก้ว	120	15	1
16	น้ำอุน่ / น้ำลูกพรุน	1⅓ แก้ว	80 - 100	15 - 18	1
17	น้ำอัดลม (โคล่า)	1 กระป๋อง	245	26	1.7
18	น้ำอัดลม (แดง - เชียว)	1 กระป๋อง	325	45 - 49	3 - 3.3

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม** (ต่อ)

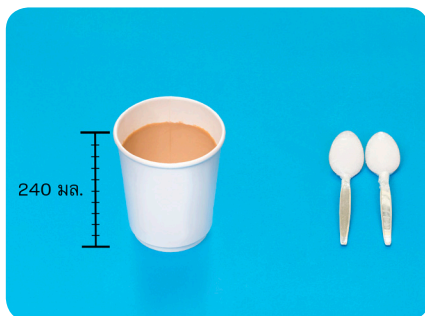
ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
น้ำหวานและเครื่องดื่มอื่น ๆ					
19	ชาเขียวรสน้ำผึ้งมะนาว	1 ขวด	500	58	4
20	น้ำแดง (มะนาว) โซดา	1 แก้ว	480	30 - 40	2 - 2.7
21	นมเปรี้ยวยาคูลท์	1 ขวด	80	14	1
22	โยเกิร์ตพร้อมดื่มยูเอชที รสผลไม้	1 กล่อง	180	19	1
23	นมปรุงแต่งรสช็อกโกแลต	1 กล่อง	225	25	1.7
24	นมปรุงแต่งรสสตรอเบอรี่	1 กล่อง	225	26	1.7
25	โอวัลติน สูตรเพิ่มมอลต์ และช็อกโกแลต	1 กล่อง	180	28	2
26	เครื่องดื่มรังก สูตรน้ำตาลกรวด	1 ขวด	70	8	0.5
27	เครื่องดื่มชุปไก่สกัด สูตรดั้งเดิม	1 ขวด	70	-	-
เครื่องดื่มชูกำลัง					
28	เครื่องดื่มชูกำลัง	1 ขวด	150	28 - 29	2
29	เครื่องดื่มนักกีฬา	1 ขวด	250	31	2
30	เกเตอเรด (Gatorade)	1 ขวด	240	15	1

หมายเหตุ **ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในเครื่องดื่มแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับปริมาณส่วนผสมในแต่ละร้าน

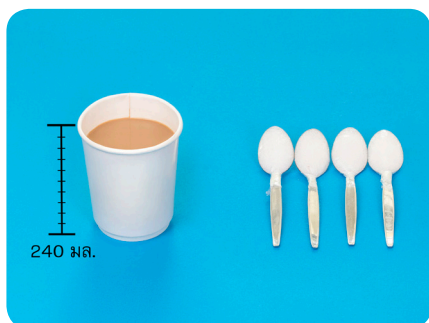
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดเครื่องดื่ม



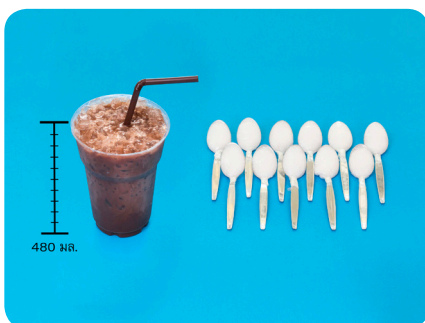
โกโรรอน 1 แก้ว = 2 คาร์บ



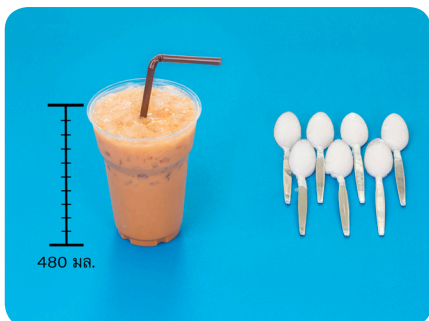
กาแฟลาเต้ 1 แก้ว = 0.5 คาร์บ



มือคคา 1 แก้ว = 1.3 คาร์บ



โกโก้เย็น 1 แก้ว = 3.7 คาร์บ

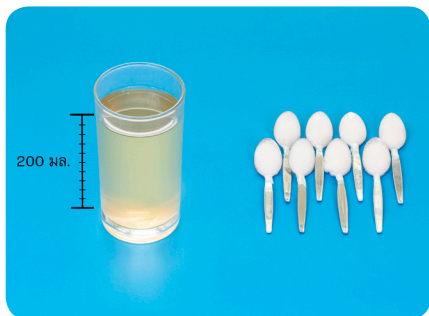


ชานมเย็น 1 แก้ว = 2.3 คาร์บ

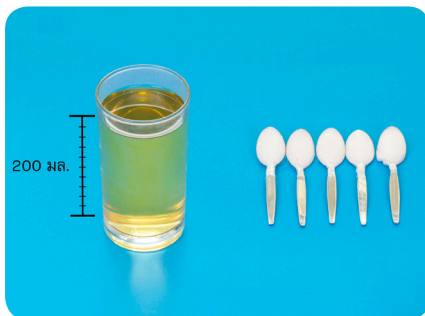


กาแฟเย็น 1 แก้ว = 3 คาร์บ

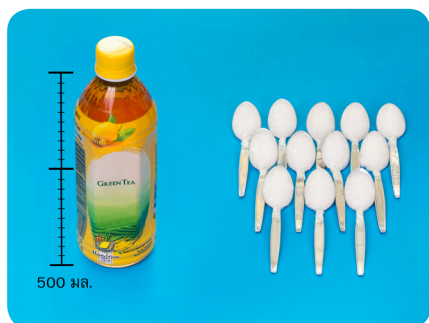
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดเครื่องดื่ม (ต่อ)



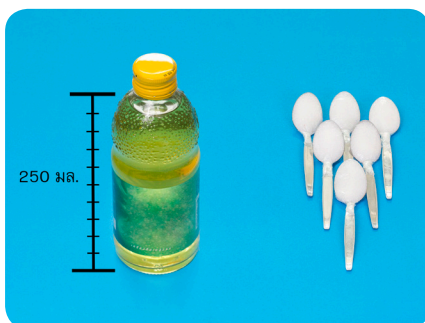
น้ำตาลสด 1 แก้ว = 2.5 คาร์บ



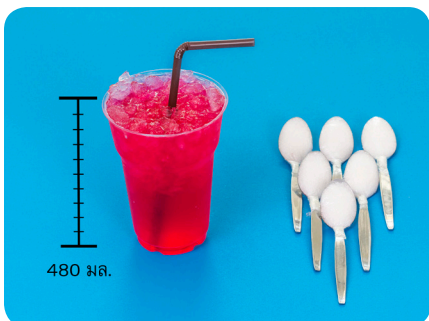
น้ำเก็กฮวย 1 แก้ว = 1.5 คาร์บ



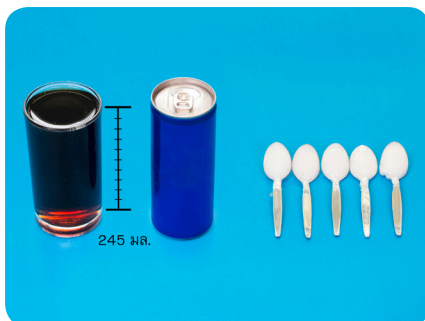
ชาเขียวรสน้ำผึ้งมะนาว 1 ขวด = 4 คาร์บ



เครื่องดื่มมักก็ฟ่า 1 ขวด = 2 คาร์บ



น้ำแดง (มะนาว) โซดา 1 แก้ว = 2 คาร์บ

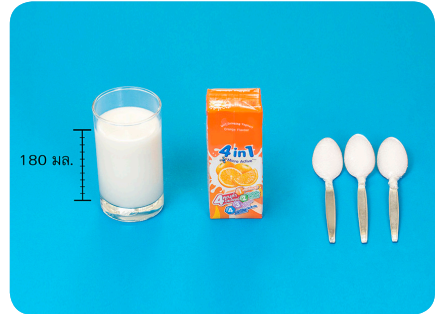


น้ำอัดลม (โคล่า) 1 กระป๋อง = 1.7 คาร์บ

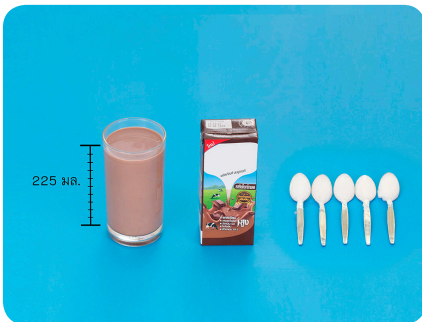
ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดเครื่องดื่ม (ต่อ)



นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก = 1 คาร์บ



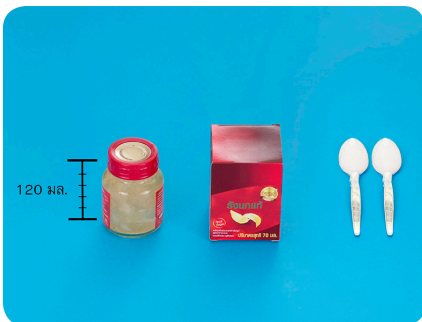
โยเกิร์ตพร้อมดื่มรสผลไม้ 1 กล่อง
= 1 คาร์บ



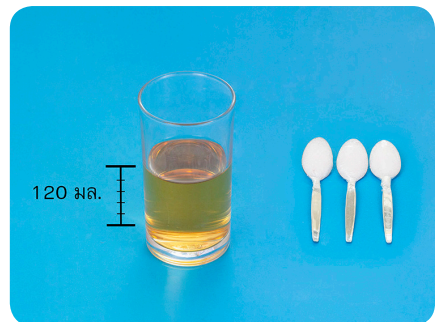
นมปรุงแต่งรสช็อกโกแลต 1 กล่อง
= 1.7 คาร์บ



โอวัลติน 1 กล่อง = 2 คาร์บ



เครื่องดื่มรังก 1 ขวด = 0.5 คาร์บ



น้ำแอปเปิ้ล 1/2 แก้ว = 1 คาร์บ

หมวดเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรส รวมถึงน้ำจิ้มและซอสต่างๆ มักจะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมแฝงอยู่มากน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละชนิด ดังนั้นหากรับประทานในปริมาณที่มากอาจต้องมีการนับคาร์บในส่วนของเครื่องปรุงรสด้วย

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 / แคทซัพ	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	4	0.3
5	ซุโครลไซรัป / เมเปิ้ลไซรัป	1 ช้อนโต๊ะ	19 กรัม	13	1
6	แซนดวีชสเปรด	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

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องปรุงรส (ต่อ)

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนัก	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
10	น้ำเชื่อมเข้มข้น	1 ช้อนโต๊ะ	18 กรัม	11	1
11	น้ำเชื่อมใส่กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	7	0.5
12	น้ำตาลทรายขาว	1 ช้อนชา	5 กรัม	4	0.3
13	น้ำตาลทรายแดง	1 ช้อนชา	5 กรัม	5	0.3
14	น้ำตาลผง (ไอซิ่ง)	1 ช้อนโต๊ะ	7 กรัม	7	0.5
15	น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปึก)	1 ช้อนชา	5 กรัม	4	0.3
16	น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	14	1
17	นุเทลล่า	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	11	1
18	เนยถั่วลิสง (ละเอียด)	1 ช้อนโต๊ะ	17 กรัม	4	0.3
19	เนยถั่วลิสง (หยาบ)	1 ช้อนโต๊ะ	18 กรัม	4	0.3
20	ผงโกโก้	1 ช้อนโต๊ะ	7 กรัม	5	0.3
21	แยมผิวส้ม	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	13	1
22	แยมสตอเบอรี่	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	14	1
23	แยมสับปะรด	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	11	1
24	แยมเสาวรส	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	14	1
25	อากาเด	2 ช้อนโต๊ะ	24 กรัม	6	0.5

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดเครื่องปรุงรส



ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



ซอสบาร์บีคิว 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



น้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.5 คาร์บ



น้ำเชื่อมเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ = 1 คาร์บ

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดเครื่องปรุงรส (ต่อ)



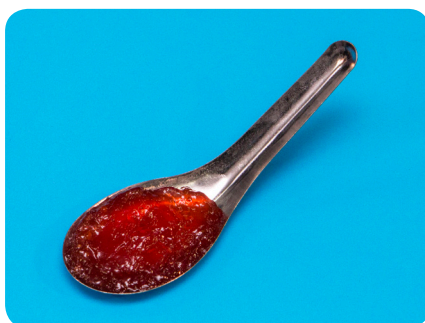
น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ 1 ช้อนโต๊ะ = 0.3 คาร์บ



आजाद 2 ช้อนโต๊ะ = 0.5 คาร์บ



น้ำพริก 1 ช้อนโต๊ะ = 1 คาร์บ



แยมสตรอเบอร์รี่ 1 ช้อนโต๊ะ = 1 คาร์บ



น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา = 0.3 คาร์บ



น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา = 0.3 คาร์บ

หมวดอาหารที่ไม่มีคาร์บ

หมวดอาหารที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรตหรือไม่ับคาร์บ ประกอบไปด้วย พักใบทุกชนิด เนื้อสัตว์ต่างๆ และน้ำมัน (รวมไปถึงกัวเปลือกแข็งต่างๆ ด้วย) อาหารกลุ่มนี้เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดหรือมีผลน้อยมาก แต่อาจจะต้องคำนึงถึงปริมาณโดยเฉพาะการรับประทานเนื้อสัตว์และน้ำมันที่จะทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการรับประทานที่มากเกินไป

● **หมวดผักที่ไม่ับคาร์บ** (ผักใบ) ปริมาณ 1 ส่วน เท่ากับ 1 ท็อปพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง หรือ น้ำหนัก 70 - 100 กรัม ได้แก่

แตงกวา	แตงไทยอ่อน	บวบ
ผักกวาดุ้ง	ผักกาดแก้ว	ผักกาดขาว
ผักกาดหอม	ผักชีลาว	แฟง
ใบกระเพรา	มะเขือเทศสีดา	มะเขือยาว

ข้อแนะนำ: ควรรับประทานผักในกลุ่มนี้อย่างน้อย 1 - 2 ส่วน ในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้ใยอาหารและวิตามินที่ดีต่อร่างกาย โดยเน้นเป็นผักลวก ผักต้ม หรือผักนึ่ง



● **หมวดเนื้อสัตว์** ปริมาณ 1 ส่วน เท่ากับ 2 ช้อนโต๊ะ หรือ น้ำหนักสุก 30 กรัม ได้แก่

กุ้ง	ไข่ทั้งฟอง 50 กรัม	ไข่ขาว 60 กรัม
เต้าหู้อ่อน 180 กรัม	เนื้อปลา	เนื้ออกไก่
ปลาทุ	ไส้กรอก*	หมึก
หมูเนื้อแดง	เบคอน	แฮม

ข้อแนะนำ: เนื้อสัตว์แต่ละชนิดมีปริมาณไขมันที่แตกต่างกัน ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำเป็นประจำ เช่น เนื้อปลา เนื้ออกไก่ และไข่ขาว เป็นต้น

● **หมวดน้ำมันหรือไขมัน** ปริมาณ 1 ส่วน ดังแสดงในตาราง

กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ	ครีมเทียม 2 ช้อนโต๊ะ	งา 1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสง 10 เมล็ด (3 ฟัก)	น้ำมันทุกชนิด 1 ช้อนชา	เนยสด 1 ช้อนชา
เนยเทียม 1 ช้อนชา	เบคอนทอด 1 ชิ้น	มายองเนส 1 ช้อนชา
เมล็ดทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะ	เมล็ดฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ	อัลมอนต์ 6 เมล็ด

ข้อแนะนำ: ควรเลือกรับประทานน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ลดหรือหลีกเลี่ยงน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวทุกชนิด เช่น น้ำมันจากสัตว์ทุกชนิด น้ำมันปาล์ม และกะทิ เป็นต้น



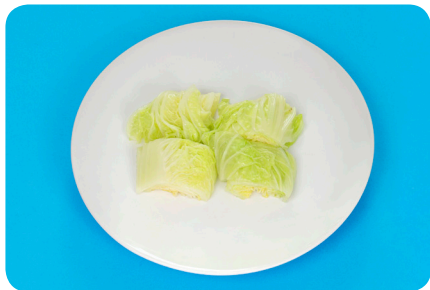
ถั่วเปลือกแข็งต่าง ๆ ถ้ารับประทานในปริมาณมาก ควรนับคาร์โบไฮเดรตใน
ส่วนนี้ด้วย

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
พิทาชิโอ	1 ส่วน (13 เมล็ด)	3.1	0	65.9
	30 กรัม	8.5	0.5	171.6



ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดอาหารที่ไม่เน้นคาร์บ

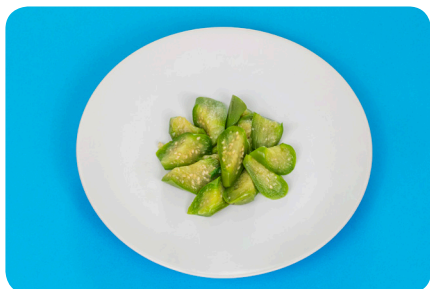
• ผักที่ไม่เน้นคาร์บ



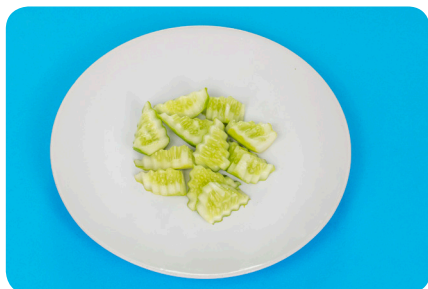
ผักกาดขาว



ผักกวางตุ้ง



บวบ



แตงกวา



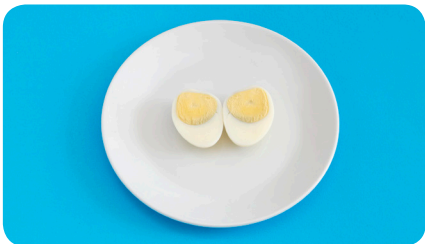
ผักบุ้งไทย (ต้นแดง)



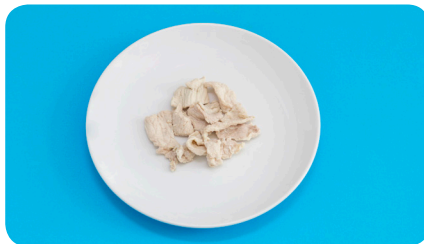
ผักกาดหอม

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดอาหารที่ไม่เน้นคาร์บ (ต่อ)

• เนื้อสัตว์



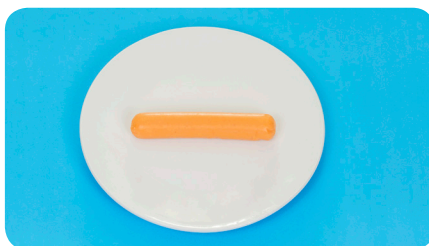
ไข่กึ่งฟอง



หมูเนื้อแดงสุก



เต้าหู้



ไส้กรอก*

(ถ้ารับประทานในปริมาณมากอาจต้องนับคาร์บด้วย)

• น้ำมันหรือไขมัน



น้ำมัน 1 ช้อนชา



เนยเทียม 1 ช้อนชา

ภาพตัวอย่างอาหารในหมวดอาหารที่ไม่เน้นคาร์บ

- ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ



อัลมอนต์ 6 เมล็ด



เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด



ถั่วลิสง 10 เมล็ด (3 ฝัก)



ถั่วพิสตาชิโอ 13 - 14 เมล็ด (1 ช้อนโต๊ะ)



เมล็ดฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ



เมล็ดทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะ

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. ข้อมูลจากโปรแกรมการคำนวณคุณค่าอาหาร INMUCAL - Nutrients V.3
2. คัลยา คงสมบูรณ์เวช, ลีริมนต์ รวีตระกูล. การนับคาร์โบไฮเดรตเพื่อคุมเบาหวาน. (เอกสารสำหรับแจกผู้เป็นเบาหวาน ปี 2558)
3. ธรา วิริยะพานิช, อรพินท์ บรรจง, โสภณ ธมโชติพงศ์ และคณะ. Food Composition Database for INMUCAL Program, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545
4. สุรียพันธ์ บุญวิสุทธิ. บรรณาธิการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของไทย (Nutritive Values of Thai Foods). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2544.
5. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 [serial online]. Available from: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>. Accessed: March 8 - 10, 2016.
6. International Diabetes Federation. How Do You Count Carbs?: Carbohydrate Counting for Children with Diabetes [serial online]: [page 10]. Available from: <https://www.idf.org/sites/default/files/attachments/HI62553-Carbohydrate-Counting-for-Children.pdf>. Accessed: March 16, 2016.
7. Prapasri Puwastien, Monthip Raroengwichit, Pongtorn Sungpuag, Kunchit Judprasong. Thai Food Composition Tables. Institute of Nutrition, Mahidol University. 1st Edition. Bangkok: Paluk Tai Co., Ltd.; 1999
8. Park Nicollet. Carbohydrate Counting for People with Diabetes. 3rd Edition. International Diabetes Center. 2005.
9. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture. USDA Food Composition Databases, Online version [serial online]. Available form: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>. Accessed: July 1, 2016.
10. Calorie King. How many calories in cheese Danish pastry [serial online]. Available from: www.calorieking.com/food/calories-in-pastries-cheese-danish-pastry_f-ZmlkPTEwMDAwMDE1.html. Accessed: August 2 - 10, 2016.
11. Institute of Nutrition, Mahidol University. Thai Food Composition Database, Online version 1 [serial online]. Available form: http://www.inmu.mahidol.ac.th/thaifcd/search_food_by_name.php?. Accessed: August 2 - 15, 2016.
12. ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.), และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โปรแกรมบันทึกและวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย (FoodiEat) Version 2.06

ชื่อหนังสือ

รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

ชื่อหนังสือภาษาอังกฤษ

Carbohydrate counting for health and diabetes control

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน.-- พิมพ์ครั้งที่ 3.-- กรุงเทพฯ :
สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี, 2562. 88 หน้า.

1. เบาหวาน. 2. เบาหวาน -- การป้องกันและการควบคุม.

I. เพชร รอดอารีย์. II. ชื่อเรื่อง. 616.462

ISBN 978-616-92070-8-5

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณิ นิธิยานันท์

ผศ.ดร.ชนิดา ปิโซติการ

ผศ.(พิเศษ) พญ.ธัญญา เชษฐากุล

นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ

นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

นายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

บรรณาธิการ

รศ.พญ.สุภาวดี ลิขิตมาศกุล

รศ.พญ.สิริมนต์ รั้วตระกูล ประเทืองธรรม

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

นายแพทย์เพชร รอดอารีย์

กุมารแพทย์ สาขาต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อายุรแพทย์ สาขาต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อุปนายกสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

อายุรแพทย์ สาขาต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

คณะผู้จัดทำ

นางสาวศรীরรณ ทองแพง	นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
นางสาวปรียารัตน์ สอนเจริญ	นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
นางสาวสุภาพร สมหวัง	นักวิชาการโภชนาการ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวอมรรัตน์ หทัยเดชะคุงี	นักวิชาการโภชนาการ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวนัตรวรา อาริวุฒิ	Registered Dietitian, U.S.A. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวสุนีย์ แซ่ตั้ง	พยาบาลเชี่ยวชาญ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
นางสาวภนิดา จตุรวิทย์	นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลเทพธารินทร์ ผู้จัดการศูนย์เบาหวานและไทรอยด์
นางสาวศศิพัชร การแก้ว	นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลเทพธารินทร์
นางสาวอรรวรา เดชสกุลไกร	นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลเทพธารินทร์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม บริษัท คอนเซ็ปท์ เมดิคัล จำกัด

กำกับการถ่ายภาพโดย คณะผู้จัดทำ

จัดพิมพ์โดย สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ
อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ชั้น 10 โซน A
เลขที่ 2 ซอยเพชรบุรี 47 (ซอยศูนย์วิจัย) ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร 0-2716-5412, 0-84468-0711, แฟกซ์ 0-2716-5411
<http://www.dmthai.org> อีเมลล์ info@dmthai.org

พิมพ์ที่ บริษัทคอนเซ็ปท์ เมดิคัล จำกัด โทรศัพท์ : 0-2942-3670-2
211/359 ม.11 ซ.ลาดพร้าววังหิน 76 ถ.ลาดพร้าววังหิน แขวงลาดพร้าว
เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230

จัดพิมพ์ครั้งที่ 3 5,600 เล่ม จำนวน 88 หน้า ธันวาคม 2562
ราคา 90 บาท

ดัชนี

กรดไขมันไม่อิ่มตัว	70	ขนมลอดช่องน้ำกะทิ	38, 41	คุกกี้ฟลัมช็อกโกแลตชิพ	39
กระเจี๊ยบ	30	ขนมลูกชุบ	38, 41	คุณค่าทางโภชนาการ	56
กระเพาะปลา	51	ขนมสาหร่ายล้นหมู	38	ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
กล้วยแขก	37	ขนมใส่ไส้	38	เค้กกล้วยหอม	39
กล้วยน้ำว้า	21, 27	ขนุน	21, 25	เค้กชิฟฟอน	39, 43
กล้วยหอม	21, 27	ขนุนอ่อน	30	เค้กเนย	39
กล้วยจิ้ม	50, 54	ข้าวกล้อง	17	เค้กผลไม้	39
กล้วยเดี่ยวเส้นหมี่ไก่มะระ	46	ข้าวกะเพราหมูสับ	49	เค้กไมเคิลบรอน้ำตาล	39
กะหล่ำปลี	29, 32	ข้าวขาว	17	เครื่องชั่งอาหาร	12
กาแฟเย็น	60, 62	ข้าวขาหมู	49, 53	เครื่องตี	3
กาแฟลาเต้	62	ข้าวคั่วลูกกะปิ	51, 53	เครื่องตีชงกำลัง	61
การชั่งตวงอาหาร	5	ข้าวซ้อมมือ	13	เครื่องตีชงใบพัด	61
การนับคาร์บ	4	ข้าวซอยไก่	52, 54	เครื่องตีหนักกีฬา	61, 63
กිරี	21	ข้าวต้ม	13	เครื่องตีร่งนก	61, 64
เกเตอร์ (Gatorade)	61	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย	38, 41	แคทชัป	65
แก้ว ขนาด 240 - 250 มล.	11	ข้าวแบ่ง	2	แคนดูลูป	21, 27
แก้วมังกร	21, 26	ข้าวผัดหมูใส่ไข่	49	แครกเกอร์	15, 19
โกโก้เย็น	60, 62	ข้าวโพด	15	แครอท	29, 31
โกโก้ร้อน	59, 62	ข้าวโพดคั่ว	15	เงาะ	21
ขนม	3	ข้าวโพดสุก	19	จาน ขนาด Ø 9 นิ้ว	12
ขนมกล้วย	37	ข้าวโพดอ่อน	30	จานใส่ผลไม้ ขนาด Ø 7.5 นิ้ว	11
ขนมครก	37, 41	ข้าวโพดอ่อนสุก	31	จาปาตี	16
ขนมจีน	17	ข้าวมันไก่	48, 53	เจลาติน	39
ขนมจีนน้ำยา	48, 53	ข้าวหมกไก่	47, 53	โจ๊ก	13
ขนมชั้น	37	ข้าวหมูแดง	48	ฉ่ำก๊วยในน้ำเชื่อม	38
ขนมตาล	37	ข้าวเหนียว	13, 17	ชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรต	5
ขนมถั่วงอก	37	ข้าวเหนียวบั้งใส่กล้วย	38	ชมพูเมืองเพชร	21
ขนมบัวลอยเผือก	37	ข้าวเหนียวบั้งใส่เผือก	42	ช็อกโกแลตร้อน	59
ขนมบัวป็น	37	ข้าวเหนียวมูล	38	ช้อนกินข้าว	12
ขนมเอื้องศรีมใส่เค็ม	37, 42	ข้าวโอ๊ต	13	ช้อนชา	12
ขนมปังกรอบ	39	ขนมปังคั่ว	30	ช้อนตวง	11
ขนมปังกรอบรูปสัตว์	15	ไข่ทั้งฟอง	73	ชาเขียวรสน้ำผึ้งมะนาว	61, 63
ขนมปังก้อนกลม	15	ควินัวสุก	13	ชาวมเย็น	60, 62
ขนมปังขาไก่	39, 42	คาน่าฮ่องกง	30, 32	ชาวม ขนาด Ø 9 นิ้ว	12
ขนมปังนาน	16	คัพเค้กแต่งหน้า	39	ชาเย็น	60
ขนมปังเนยสด	39	คาปูชิโน	59	เชอร์รี่	21
ขนมปังเบเกิล	15	คาร์โบไฮเดรต	1	ชอสเทอริยากิ	65
ขนมปังพีต้า	16	คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุล	4	ชอสบาร์บีคิว	65, 67
ขนมปังสีขาว	15	เชิงซ้อน		ชอสพริก	65, 67
ขนมปังแอมเบอร์เกอร์	15	คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุล	3	ชอสมะเขือเทศ	65, 67
ขนมปังโฮลวีต	15, 19	เชิงเดี่ยว		ชาลาเปาใส่ครีม	39
ขนมปากหม้อ	37	คุกกี้เนย	39, 43	ชาลาเปาใส่หมูสับ	39, 42

ดัชนี (ต่อ)

ชาหริ่ม	38	นมเปรี้ยว	64	เนยถั่วลิสง	66
ชีเรียล	15	นมเปรี้ยวยาคุลท์	61	เนยเทียม	73
ซูโครสไซรัป	65	นมผง (ฟูแลคริม)	34	บร็อคโคลี	29, 31
แซนดีวิสสเปรด	65	นมผงขาดมันเนย	34	บร็อคโคลีจีน	30
ดอกกะหล่ำ	29, 31	นมผงพร่องมันเนย	34	บราวนีไม่เคลือบน้ำตาล	40, 43
ดอกแค	30	นมพร่องมันเนย	35	บวบ	72
ดัชนีมวลกาย	7	นมแพะ	35	บะจ่าง	38, 42
ดินเนอร์โรล	15	นมแพะ UHT	34	บะหมี่	14, 18
เดนิส	39	นมระเหย	34	บะหมี่ญี่ปุ่น (อุด้ง)	14
โดนท์พอนเดอร์ริงเกรซ	39, 43	นมและผลิตภัณฑ์จากนม	2	บะหมี่น้ำหมูลูกชิ้น	45, 54
ดวงน้ำหนักของแข็ง	10	นมสดจืดขาดมันเนย	34	บะหมี่สำเร็จรูป	14, 18
ดวงปริมาตรของเหลว	10	นมสดจืดไขมันเต็มส่วน	34	บัวลอยน้ำแข็ง	38
เต้าหู้	38, 41	นมสดจืดพร่องมันเนย	34	บิสกิต	15
เต้าหู้	73	นมสเตอริไลส์	35	เบเกอรี่	3
แตงกวา	72	น้อยหน้า	22	ปริมาณสารอาหาร	56
แตงไทย	21	น้อยหน้าเนื้อ	26	ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
แตงโม	22, 26	น้ำกระเจียว	60	ปาต่องโก๋	38, 42
ถั่วยตวง	11	น้ำแกงฮวย	60, 63	แป้งเกี้ยว	16
ถั่วออกหว่าโต	29	น้ำจิ้มไก่	65, 67	แป้งข้าวโพดคอร์ติญา	16
ถั่วเปลือกแข็ง	71	น้ำจิ้มสุกี้	65, 67	แป้งทาโก้	16
ถั่วฝักยาว	29, 31	น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ	65, 68	แป้งทำขนม	15
ถั่วพิตาชิโอ	74	น้ำเชื่อมเข้มข้น	66, 67	แป้งเปาะเปี๊ยะ	16
ถั่วลันเตา	29	น้ำเชื่อมใส่กะทิ	66	แป้งมันสำปะหลัง	15
ถั่วลันเตาหวาน	29, 32	น้ำแดง (มะนาว) โซดา	61, 63	แป้งโรตียง	16
ถั่วลิสง	71, 74	น้ำตาลทราย	68	แป้งสาลี	15
ทองม้วน	38, 41	น้ำตาลทรายขาว	66	ผงโกโก้	66
ท็อปปี้	12	น้ำตาลทรายแดง	66	ผลไม้	2
ทุเรียน	22	น้ำตาลปึก	66	ผักกวางตุ้ง	72
ทุเรียนทอดกรอบ	38	น้ำตาลผง (ไอซิ่ง)	66	ผักกาดขาว	72
นมข้นจืด	34	น้ำตาลมะพร้าว	66, 68	ผักกาดหอม	72
นมข้นจืดไขมัน 2%	33	น้ำตาลสด	60, 63	ผักคะน้า	30, 31
นมข้นหวาน	34	น้ำตาลแอลกอฮอล์	57	ผักที่มีแป้ง	3
นมขาดมันเนย	35	น้ำผึ้ง	66, 68	ผักที่ไม่เน้นคาร์บ	69
นมไขมัน 1%	33	น้ำมะพร้าว	60	ผักบุ้งไทย (ต้นแดง)	72
นมไขมัน 2%	33	น้ำมัน	73	ผักหัว	3
นมครบส่วน	34, 35	น้ำลูกพรุน	60	ผักชีอ้วนหมูใส่ไข่	46
นมควาย	33	น้ำส้ม	60	ผักไทยใส่ไข่	47, 53
นมคินรูป UHT รสจืด	33	น้ำสับปะรด	60	ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	6
นมคินรูป UHT รสหวาน	33	น้ำองุ่น	60	ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2	6
นมจืดสเตอริไลส์	34	น้ำอัลมอนด์	60, 63	ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องฉีด	6
นมปรุงแต่งรสช็อกโกแลต	61, 64	น้ำแอปเปิ้ล	60, 64	อินซูลิน	
นมปรุงแต่งรสสตรอเบอรี่	61	นุเทลล่า	66	เผือก	14

ดัชนี (ต่อ)

เผือกต้ม	19	ไม้บรรทัด	11	สาकुเม็ตเล็ก	14
ฝรั่ง	22, 26	แย้มผิวส้ม	66	สาकुเม็ตใหญ่	14
พรุณ	22	แย้มสตรอเบอรี่	66, 68	สาลิหอม	24, 25
พายไก่	40	แย้มลับประด	66	สุกัทะเล	47, 54
พายผลไม้	40	แย้มเสาวรส	66	เส้นก๋วยจั๊บน้ำสุก	14
พาสต้า	14	โยเกิร์ต 0 % ไขมัน	34, 35	เส้นก๋วยจั๊บน้ำสด	14, 17
พิตาชิโอ	71	โยเกิร์ตไขมันต่ำ	34	เส้นก๋วยเตี๋ยวน้ำสุก	13
พืชสด	22	โยเกิร์ตพร้อมดื่มยูเอชที	61	เส้นขนมจีน	14
พุทราไทย	22	รสผลไม้		เส้นหมี่สุก	13, 17
แพนเค้ก	40	โยเกิร์ตพร้อมดื่มรสผลไม้	64	เส้นใหญ่ (ลาว)	14, 18
ผักทอง	14, 19	โยอาหาร	57	ไส้กรอก	73
ม็อคคา	59, 62	ระกำ	23	หน่วยบริโภค	55
ม็อคคาเย็น	60	ราดหน้าเส้นใหญ่หมู	46, 54	หน่วยบริโภคต่อถุง	55
มะกอกฝรั่ง	22	ลองกอง	23, 25	หน่อไม้ฝรั่ง	29, 32
มะขามเทศ	22	ละมุด	23	หมั่นโถว	15
มะขามหวาน	22	ลางสาด	23	หมูเนื้อแดงสุก	73
มะเขือเปราะ	29, 32	ลาซอนญ่าเนื้อ	51	หอยทอดใส่ไข่	52
มะปราง	22	ลาเต้	59	ห้วยปลี	30
มะเฟือง	22	ลำไย	23, 26	แห้ว	15
มะไฟ	22	ลิ้นจี่	23	องุ่น	24, 25
มะม่วงดิบ	22	ลิ้นจี่จักรพรรดิ	23	อัลมอนต์	71, 74
มะม่วงสุก	22, 26	ลูกเกด	23	อาจาก	66, 68
มะยงชิด	22	ลูกเดือยสุก	13, 18	อิงลิชมัพฟิน	15
มะระ	30	ลูกตาลสด	23	อินทผลัมแห้ง	24
มะละกอดิบ	30	ลูกพลับ	23	เอแคลร์ ไส้ครีม	40
มะละกอสุก	23, 25	ลูกหว้า	23	เอสเปรสโซและ	59
มักกะโรนีสุก	14, 18	วัดขนาด	10	ช็อกโกแลตใส่นม	
มังคุด	23	วางแผนมื้ออาหาร	4	เอสเปรสโซใส่นมร้อน	59
มัชกินโดนัท	40, 43	วอฟเฟิล	40, 43	เอสเปรสโซใส่นมผง	59
มัน	14	วุ้นเส้นลาวก	14, 18	แอปเปิ้ล	24
มันแกว	14	สตรอเบอรี่	23	แอปเปิ้ลกลา	27
มันต้ม	19	สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า	50, 54	โอริโอสอด้ไส้ครีม	40
มันฝรั่ง	14	ส้มเขียวหวาน	23, 27	โอวัลติน	61, 64
มุสลี	13	ส้มเขียว	23	ไอศกรีม	40
เมเปิ้ลไซรัป	65	ส้มสายน้ำผึ้ง	24	ฮอตดอก	15
เมล็ดกาแฟดองคั่ว	15	ส้มโอ	25		
เมล็ดทานตะวัน	74	ส้มโอทองดี	24		
เมล็ดผักทอง	74	สลัด	24		
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	71, 74	สะตอ	29, 32		
แมคคาเดเมีย	71	ลับประด	24, 27		

รู้จักคาร์บ นับ

ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

Carbohydrate counting for health and diabetes control

