

# ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

DIETARY REFERENCE INTAKE TABLES FOR THAIS 2020



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน  
สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563  
DIETARY REFERENCE INTAKE TABLES FOR THAIS 2020

จัดทำโดย

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

พิมพ์เผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## คณะกรรมการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แฉ่งบำรุง
2. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ
3. รองศาสตราจารย์เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์
4. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรฤทธิ
5. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี
6. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงนลินี จงวิริยะพันธุ์
7. รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
8. รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาณัติ นิติธรรมยง

ประธาน

ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

DIETARY REFERENCE INTAKE TABLES FOR THAIS 2020

จัดพิมพ์โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2563

จำนวน : 4,804 เล่ม

ISBN : 978-616-11-4349-7

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ

398 ซอยอ่อนนุช 66 แยก 19-12-7 แขวงประเวศ เขตประเวศ

กรุงเทพฯ 10250

# คำนำ

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยได้จัดทำครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2516 และมีการทบทวนปรับปรุงอีก 2 ครั้ง คือ ปี พ.ศ. 2532 และ ปี พ.ศ. 2546 โดยเนื้อหาแสดงถึงปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน แยกตามกลุ่มอายุ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ปัจจุบัน ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น รวมทั้งมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันและปริมาณสูงสุดของสารอาหารที่รับได้ในแต่ละวัน มีการกำหนดค่าที่ใช้ซึ่งสื่อความหมายเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารอย่างชัดเจนและเป็นสากล ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงสมควรจัดตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ในแต่ละกลุ่มของสารอาหาร รวม 8 กลุ่ม เพื่อทบทวนปรับปรุงแก้ไขและจัดทำหนังสือ “ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563” ให้มีรายละเอียดที่ถูกต้อง ทันสมัย และสมบูรณ์ ประกอบด้วยสาระสำคัญ ข้อมูลทั่วไป บทบาทหน้าที่ ภาวะผิดปกติ/ภาวะเป็นโรค ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค แหล่งอาหาร (สารอาหาร) ปริมาณสูงสุดของสารอาหารที่รับได้ในแต่ละวัน ภาวะเป็นพิษ และเอกสารอ้างอิง รวมทั้งจัดตั้งคณะกรรมการขึ้นด้วย

หนังสือเล่มนี้แสดงเฉพาะตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ซึ่งคณะกรรมการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาการ นักศึกษา ผู้ที่สนใจ และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย  
กรกฎาคม พ.ศ. 2563

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : พลังงานและโปรตีน	1
ตารางที่ 2 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : วิตามิน	2
ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : แร่ธาตุและอิเล็กโทรไลต์	3
ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน	4
รายชื่อคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย	5

ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : พลังงานและโปรตีน

กลุ่มตามอายุและเพศ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	พลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)	โปรตีน (กรัมต่อวัน)
<b>ทารก</b>				
<b>ชาย</b>				
0-5 เดือน*	5.7	59.0	490	น้ำนมแม่
6-11 เดือน	8.7	71.2	680	14
<b>หญิง</b>				
0-5 เดือน	5.3	57.6	460	น้ำนมแม่
6-11 เดือน	8.0	69.4	610	12
<b>เด็ก</b>				
<b>ชาย</b>				
1-3 ปี <sup>†</sup>	13.1	90.8	1,050	16
4-5 ปี	18.3	109.5	1,290	19
6-8 ปี	23.0	122.3	1,440	24
<b>หญิง</b>				
1-3 ปี	12.5	89.6	980	15
4-5 ปี	18.1	108.9	1,200	19
6-8 ปี	22.5	121.0	1,320	24
<b>วัยรุ่น</b>				
<b>ชาย</b>				
9-12 ปี	35.6	142.2	1,800	39
13-15 ปี	51.5	164.3	2,200	55
16-18 ปี	58.3	171.2	2,370	61
<b>หญิง</b>				
9-12 ปี	36.5	143.9	1,650	40
13-15 ปี	47.7	157.1	1,860	51
16-18 ปี	48.9	158.8	1,890	51
<b>ผู้ใหญ่</b>				
<b>ชาย</b>				
19-30 ปี	61.3	170.8	2,260	61
31-50 ปี	60.1	169.2	2,190	60
51-60 ปี	59.5	167.8	2,180	60
61-70 ปี	58.7	165.1	1,790	59
≥71 ปี	56.2	163.6	1,740	56
<b>หญิง</b>				
19-30 ปี	53.0	158.9	1,780	53
31-50 ปี	52.2	157.6	1,780	52
51-60 ปี	51.9	156.5	1,770	52
61-70 ปี	49.9	153.5	1,560	50
≥71 ปี	48.5	152.0	1,540	49
<b>หญิงตั้งครรภ์</b>				
ไตรมาสที่ 1			+ 50-100	+ 1
ไตรมาสที่ 2			+ 250-300	+ 10
ไตรมาสที่ 3			+ 450-500	+ 31
<b>หญิงให้นมบุตร</b>				
0-5 เดือน			+ 500	+ 19
6-11 เดือน			+ 300	+ 13

\* แรกเกิดจนถึงก่อนอายุ 6 เดือน

<sup>†</sup> อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุ 4 ปี



ตารางที่ 2 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : วิตามิน

กลุ่มตามอายุ และเพศ	วิตามินเอ มก./วัน <sup>๑</sup>	วิตามินดี หน่วยสากล/วัน <sup>๒</sup>	วิตามินอี มก./วัน <sup>๓</sup>	วิตามินเค มก./วัน	โซรเมิน มก./วัน	ไรโบฟลาวิน มก./วัน	ไนอาซิน มก./วัน <sup>๔</sup>	กรดแพนโทเทนิค มก./วัน	วิตามินบี <sub>๖</sub> มก./วัน	โฟเลต มก./วัน <sup>๕</sup>	วิตามินบี <sub>๑๒</sub> มก./วัน	ไปโอติน มก./วัน	โคลีน มก./วัน	วิตามินซี มก./วัน
ทารก														
0-5 เดือน <sup>๑</sup>	นมแม่	400*	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่
6-11 เดือน	250	400*	5	2.5*	0.3*	0.4*	4*	1.8*	0.3*	85	0.5*	6*	150*	50
เด็ก														
1-3 ปี <sup>๑</sup>	300	600	6	30*	0.5	0.5	6	2*	0.5	120	0.9	8*	200*	25
4-5 ปี	350	600	9	55*	0.6	0.6	8	3*	0.6	140	1.2	12*	250*	30
6-8 ปี	350	600	9	55*	0.6	0.6	8	3*	0.6	180	1.2	12*	250*	40
วัยรุ่น														
ชาย														
9-12 ปี	550	600	13	60*	0.9	0.9	12	4*	1.0	240	1.8	20*	375*	60
13-15 ปี	750	600	13	75*	1.2	1.3	16	5*	1.3	300	2.4	25*	550*	85
16-18 ปี	750	600	13	75*	1.2	1.3	16	5*	1.3	300	2.4	25*	550*	100
หญิง														
9-12 ปี	550	600	11	60*	0.9	0.9	12	4*	1.0	240	1.8	20*	375*	60
13-15 ปี	700	600	11	75*	1.0	1.0	14	5*	1.2	300	2.4	25*	400*	80
16-18 ปี	600	600	11	75*	1.0	1.0	14	5*	1.2	300	2.4	25*	400*	80
ผู้ใหญ่														
ชาย														
19-30 ปี	700	600	13	120*	1.2	1.3	16	5*	1.3	300	2.4	30*	550*	100
31-50 ปี	700	600	13	120*	1.2	1.3	16	5*	1.3	300	2.4	30*	550*	100
51-60 ปี	700	600	13	120*	1.2	1.3	16	5*	1.7	300	2.4	30*	550*	100
61-70 ปี	700	600	13	120*	1.2	1.3	16	5*	1.7	300	2.4	30*	550*	100
≥71 ปี	700	800	13	120*	1.2	1.3	16	5*	1.7	300	2.4	30*	550*	100
หญิง														
19-30 ปี	600	600	11	90*	1.1	1.1	14	5*	1.3	300	2.4	30*	425*	85
31-50 ปี	600	600	11	90*	1.1	1.1	14	5*	1.3	300	2.4	30*	425*	85
51-60 ปี	600	600	11	90*	1.1	1.1	14	5*	1.5	300	2.4	30*	425*	85
61-70 ปี	600	600	11	90*	1.1	1.1	14	5*	1.5	300	2.4	30*	425*	85
≥71 ปี	600	800	11	90*	1.1	1.1	14	5*	1.5	300	2.4	30*	425*	85
หญิงตั้งครรภ์														
ไตรมาสที่ 1	+ 100	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 1*	+ 0.6	+ 250	+ 0.2	+ 0	+ 25*	+ 10
ไตรมาสที่ 2	+ 100	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 1*	+ 0.6	+ 250	+ 0.2	+ 0	+ 25*	+ 10
ไตรมาสที่ 3	+ 100	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 1*	+ 0.6	+ 250	+ 0.2	+ 0	+ 25*	+ 10
หญิงให้นมบุตร														
0-5 เดือน	+ 700	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.5	+ 3	+ 2*	+ 0.7	+ 150	+ 0.4	+ 5*	+ 125*	+ 60
6-11 เดือน	+ 700	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.5	+ 3	+ 2*	+ 0.7	+ 150	+ 0.4	+ 5*	+ 125*	+ 60

**หมายเหตุ** ค่าที่นำเสนอในตารางนี้สำหรับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Dietary Allowance หรือ RDA) แสดงด้วยตัวเลขที่ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน (Adequate Intake หรือ AI) แสดงด้วยตัวเลขธรรมดาและมีเครื่องหมาย \* กำกับอยู่ข้างบน ค่า RDA และ AI เป็นปริมาณที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล ทั้ง 2 ค่า ความแตกต่างอยู่ที่การได้มา RDA จะเป็นปริมาณที่ครอบคลุมความต้องการของบุคคลในกลุ่ม (ร้อยละ 97-98) สำหรับทารกถึงมีนมแม่และมีสุขภาพดีใช้ค่า AI ซึ่งหมายถึงเด็กของปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากนมแม่ ถ้าทวีคูณค่า AI ตามเพศและวัยอื่น ๆ ถือว่าเป็นค่าที่เพียงพอสำหรับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่ยังขาดข้อมูล หรือความไม่แน่นอนของข้อมูลที่จะนำไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความเข้มข้น

<sup>๑</sup> แรกเกิดจนถึงก่อนอายุ 6 เดือน  
<sup>๒</sup> อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุ 4 ปี  
<sup>๓</sup> เป็นค่า retinol activity equivalent (RAE), 1 RAE = 1 µg retinol, 12 mg β-carotene, 24 mg α-carotene, หรือ 24 mg β-cryptoxanthin  
<sup>๔</sup> cholecalciferol, 1 µg cholecalciferol = 40 IU (หน่วยสากล) vitamin D  
<sup>๕</sup> α-tocopherol equivalent (α-TE) โดย 1 α-TE มีค่าเท่ากับ RRR-α-tocopherol 1 มิลลิกรัม  
<sup>๖</sup> niacin equivalent (NE), 1 mg niacin = 60 mg tryptophan; 0-6 เดือน = performed niacin (ไม่ใช่ NE)  
<sup>๗</sup> dietary folate equivalent (DFE), 1 DFE = 1 มก.โฟเลตจากอาหาร = 0.6 มก.โฟเลตจากอาหารเสริมคุณค่า (fortified food)

ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ : แร่ธาตุและอิเล็กโทรไลต์

กลุ่มอายุ และเพศ	แร่ธาตุ											อิเล็กโทรไลต์		
	แคลเซียม มก./วัน	ฟอสฟอรัส มก./วัน	แมกนีเซียม มก./วัน	เหล็ก มก./วัน	ไอโอดีน มคก./วัน	สังกะสี มก./วัน	ซีลีเนียม มคก./วัน	ทองแดง มก./วัน	มังกานีส มก./วัน	โมลิบดีนัม มคก./วัน	โครเมียม มคก./วัน	โซเดียม มก./วัน	โพแทสเซียม มก./วัน	คอโรล มก./วัน
<b>ทารก</b>														
0-5 เดือน	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่
6-11 เดือน	260*	275*	60*	9.0	70*	2.7	20*	0.4*	10*	5.5*	175-550*	925-1,550*	นมแม่	นมแม่
<b>เด็ก</b>														
1-3 ปี <sup>†</sup>	500*	460	60	5.0	90*	4.4	20	0.7*	15*	11*	225-675*	1,175-1,950*	นมแม่	นมแม่
4-5 ปี	800*	500	80	6.0	90*	5.3	30	1.0*	20*	15*	300-900*	1,525-2,550*	นมแม่	นมแม่
6-8 ปี	800*	500	120	6.6	90*	6.3	30	1.0*	25*	15*	325-950*	1,625-2,725*	นมแม่	นมแม่
<b>วัยรุ่น</b>														
ชาย														
9-12 ปี	1,000*	1,000	170	11.5	120*	9.5	40	(9-10 ปี=1.0) (11-12 ปี=1.3)*	35*	25*	400-1,175*	1,975-3,325*	นมแม่	นมแม่
13-15 ปี	1,000*	1,000	240	15.0	130*	12.5	55	1.3*	50*	35*	500-1,500*	2,450-4,100*	นมแม่	นมแม่
16-18 ปี	1,000*	1,000	290	11.0	130*	12.9	55	1.3*	55*	35*	525-1,600*	2,700-4,500*	นมแม่	นมแม่
<b>หญิง</b>														
9-12 ปี	1,000*	1,000	170	(12.5) <sup>‡</sup> (15.6) <sup>‡</sup>	120*	9.0	40	(9-10 ปี=1.0) (11-12 ปี=1.1)*	35*	21*	350-1,100*	1,875-3,125*	นมแม่	นมแม่
13-15 ปี	1,000*	1,000	220	16.0	130*	9.8	55	1.1*	50*	24*	400-1,250*	2,100-3,500*	นมแม่	นมแม่
16-18 ปี	1,000*	1,000	250	16.0	130*	9.8	55	1.1*	55*	24*	425-1,275*	2,150-3,600*	นมแม่	นมแม่
<b>ผู้ใหญ่</b>														
ชาย														
19-30 ปี	800*	700	310	11.5	150*	11.6	55	1.6*	55*	35*	500-1,475*	2,525-4,200*	นมแม่	นมแม่
31-50 ปี	800*	700	320	11.5	150*	10.9	55	1.6*	55*	35*	475-1,450*	2,450-4,100*	นมแม่	นมแม่
51-60 ปี	1,000*	700	300	11.5	150*	10.9	55	1.6*	55*	30*	475-1,450*	2,450-4,100*	นมแม่	นมแม่
61-70 ปี	1,000*	700	300	11.0	150*	10.9	55	1.6*	55*	30*	475-1,450*	2,450-4,100*	นมแม่	นมแม่
> 71 ปี	1,000*	700	280	11.0	150*	10.3	55	1.6*	55*	30*	400-1,200*	2,050-3,400*	นมแม่	นมแม่
<b>หญิง</b>														
19-30 ปี	800*	700	250	20.0	150*	9.7	55	1.3*	55*	25*	400-1,200*	2,050-3,400*	นมแม่	นมแม่
31-50 ปี	800*	700	260	20.0	150*	9.2	55	1.3*	55*	25*	400-1,200*	2,050-3,400*	นมแม่	นมแม่
51-60 ปี	1,000*	700	260	10.0	150*	9.2	55	1.3*	55*	20*	400-1,200*	2,050-3,400*	นมแม่	นมแม่
61-70 ปี	1,000*	700	260	10.0	150*	8.6	55	1.3*	55*	20*	400-1,200*	2,050-3,400*	นมแม่	นมแม่
> 71 ปี	1,000*	700	240	10.0	150*	8.6	55	1.3*	55*	20*	350-1,050*	1,825-3,025*	นมแม่	นมแม่
<b>หญิงตั้งครรภ์</b>														
ไตรมาสที่ 1	+0	+0	+30	- <sup>§</sup>	+50*	+1.6	+5	+0.2*	+0	+5*	+50-200*	+0	+0	+0
ไตรมาสที่ 2	+0	+0	+30	- <sup>§</sup>	+50*	+1.6	+5	+0.2*	+0	+5*	+50-200*	+350-575*	+100-200*	+100-200*
ไตรมาสที่ 3	+0	+0	+30	- <sup>§</sup>	+50*	+1.6	+5	+0.2*	+0	+5*	+50-200*	+350-575*	+100-200*	+100-200*
<b>หญิงให้นมบุตร</b>														
0-5 เดือน	+0	+0	+0	13.0 <sup>¶</sup>	+50*	+2.9	+15	+0.2*	+0	+20*	+125-350*	+575-975*	+175-350*	+175-350*
6-11 เดือน	+0	+0	+0	20.0 <sup>¶</sup>	+50*	+2.9	+15	+0.2*	+0	+20*	+125-350*	+575-975*	+175-350*	+175-350*

หมายเหตุ ค่าที่นำเสนอในตารางนี้สำหรับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Dietary Allowance หรือ RDA) แสดงด้วยตัวเลขที่ปริมาณสารอาหารที่พอเพียงในแต่ละวัน (Adequate Intake หรือ AI) แสดงด้วยตัวเลขธรรมดาและมีเครื่องหมาย \* กำกับอยู่ข้างบน ค่า RDA และ AI เป็นปริมาณที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล ทั้ง 2 ค่า ความแตกต่างอยู่ที่การตีค่า RDA จะเป็นปริมาณที่ครอบคลุมความต้องการของบุคคลในกลุ่ม (ร้อยละ 97-98)

สำหรับทารกซึ่งมีนมแม่และมีสุขภาพดีใช้ค่า AI ซึ่งหมายถึงค่าเฉลี่ยของปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากนมแม่ สำหรับค่า AI ตามเพศและวัยอื่น ๆ เชื่อว่าเป็นค่าที่เพียงพอสำหรับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่ยังขาดข้อมูล หรือความไม่แน่นอนของข้อมูล ที่จะนำไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความเข้มข้น

สำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่มีอาการขาดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน

<sup>†</sup> แรกเกิดจนถึงก่อนอายุ 6 เดือน

<sup>‡</sup> อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุ 4 ปี

<sup>§</sup> สำหรับหญิงซึ่งยังไม่ประจำเดือนควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร 12.5 มิลลิกรัมต่อวัน

<sup>¶</sup> สำหรับหญิงซึ่งมีประจำเดือนควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร 15.6 มิลลิกรัมต่อวัน

<sup>\*\*</sup> หญิงตั้งครรภ์ได้รับยาเม็ดธาตุเหล็กเสริมวันละ 60 มิลลิกรัม

<sup>\*\*\*</sup> หญิงให้นมบุตรควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร 13 มิลลิกรัมต่อวัน (0-5 เดือน) และ 20 มิลลิกรัมต่อวัน (6-11 เดือน)



# ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน

## คาร์โบไฮเดรต

### ทารก

0-5 เดือน	น้ำนมแม่ (ประมาณร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน)
6-11 เดือน	ปริมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน
เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	ปริมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

หมายเหตุ ไม่ควรบริโภคน้ำตาลที่เติมลงไปในการกินร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

## ไขมัน

### ทารก

0-5 เดือน	น้ำนมแม่ (ประมาณร้อยละ 40-60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน)
6-11 เดือน	ปริมาณร้อยละ 35-40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

### เด็ก

1-2 ปี	ปริมาณร้อยละ 35-40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน
2-8 ปี	ปริมาณร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

### วัยรุ่น

9-18 ปี	ปริมาณร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน
ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	ปริมาณร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

หมายเหตุ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งทั้งหมดจากกลุ่มโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 อยู่ในช่วงร้อยละ 6-11 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน  
กรดไขมันจำเป็นไลโนเลอิก ร้อยละ 2.5-9 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน  
กรดไขมันจำเป็นอัลฟา-ไลโนเลนิก อย่างน้อยร้อยละ 0.5 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน  
กรดอีพีเอและกรดดีเอเอรวมกัน 0.25-2 กรัมต่อวัน  
กรดไขมันอิ่มตัวไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน  
กรดไขมันทรานส์น้อยกว่าร้อยละ 1 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน

## โปรตีน

ปริมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

---

**รายชื่อคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนด  
สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย**

---

# คณะกรรมการปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหาร ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

## ที่ปรึกษา

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 2. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงมณฑนา ประทีปะเสน              | ผู้ทรงคุณวุฒิ |

## คณะกรรมการ

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร<br>อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข                                       | ประธาน    |
| 2. นายแพทย์บัญชา ค้าของ<br>รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  | รองประธาน |
| 3. แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์<br>สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย  | รองประธาน |
| 4. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิทย์<br>คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล    | กรรมการ   |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงนลินี จงวิริยะพันธุ์<br>คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล | กรรมการ   |
| 6. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ<br>คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์                  | กรรมการ   |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แฉ่งบำรุง<br>คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล                          | กรรมการ   |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน<br>คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล                           | กรรมการ   |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี<br>สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                               | กรรมการ   |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล<br>สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                           | กรรมการ   |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาณัติ นิติธรรมยง<br>สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                          | กรรมการ   |

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ<br>สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                | กรรมการ                    |
| 13. ศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช<br>คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | กรรมการ                    |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์เนตร อริยปิธิพันธ์<br>คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | กรรมการ                    |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล              | กรรมการ                    |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรานี ภาวัตกุล<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล         | กรรมการ                    |
| 17. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                                       | กรรมการ                    |
| 18. นางสุจิตรา ผลประไพ<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย   | กรรมการ                    |
| 19. แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร<br>ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย                     | กรรมการและเลขานุการ        |
| 20. นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                                  | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 21. นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                                   | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 22. นางสาวลักษณิน รุ่งตระกูล<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                                   | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 23. นางกานต์ฉวีชา สร้อยเพชร<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                                    | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 24. นางสาวอารีญา ภูโน<br>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

# คณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหาร ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

## พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แฉ่งบำรุง	คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล	ประธาน
2. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงจุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
3. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิฑู	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
4. ดร.อรรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
5. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
6. รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศรีจกรวาล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
7. ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
8. รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
10. นางพิมพ์นภานท์ ศรีดอนไผ่	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
11. ศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช	คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพยเนตร อริยปิธิพันธ์	คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	
13. รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร	
17. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
18. นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
19. นายปิยะ ปุรีโส	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
20. นางสาวนัตยา อังคนาวิน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
21. นางสาวภัทราพร ชูศร	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
22. นางแคทเธีย โฆษร	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
23. นางสาวอัญชลี ศรีกาญจนโรจน์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
24. นางสาวสุพรรณณี ช่างเพชร	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	

## แคลเซียม วิตามินดี วิตามินเค ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และฟลูออไรด์

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุรรัตน์ โคมินทร์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	ที่ปรึกษา
2. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิฑู	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	ประธาน
3. ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญส่ง องค์พิพัฒน์กุล	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงหทัยกาญจน์ นิमितพงษ์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
5. ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทิน ศรีอัมภาพร	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	
6. รองศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงศิริรักษ์ นครชัย	คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
7. ศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช	คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	



- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 8. ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์นรตพล เจริญพันธุ์  | คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล     |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล    | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล     |
| 10. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงมันทนา ประทีปะเสน | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. นางณัฐวรรณ เชวาน์ลิตกุล                   | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย             |
| 12. นางสาวอัญญา ศรีสุวรรณค์                   | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย             |
| 13. นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น                  | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย             |

### เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน มังกานีส โมลิบดีนัม ทองแดง และโครเมียม

- |  |   |           |
|--|---|-----------|
| 1. แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์                         | สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย                          | ที่ปรึกษา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี               | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                   | ประธาน    |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.พัทธนี วินิจจะกุล               | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                   |           |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพวัลย์ พงษ์เจริญ          | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                   |           |
| 5. ดร.สืบพงษ์ กอวชิรพันธ์                            | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล                   |           |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพร ดำรงวงศ์ศิริ     | คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี                   |           |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ภัทรบุตร์ มาศรีตัน | คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล                        |           |
| 8. ดร. นายแพทย์พรนพ นัยเนตร                          | คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล                        |           |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงศิรินุช ชมโท          | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย               |           |
| 10. ดร.ศักดา พริงลำภู                                | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |           |
| 11. แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร                      | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                           |           |
| 12. แพทย์หญิงสุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย                   | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                           |           |
| 13. นางสาวรัตนวดี พึ่งคำ                             | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                           |           |
| 14. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์                         | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                           |           |

### วิตามินซี วิตามินอี ซีลีเนียม เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ

- |  |  |           |
|--|--|-----------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.ประพนธ์ วิไลรัตน์                    | คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล              | ที่ปรึกษา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงนลินี จงวิริยะพันธุ์    | คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี              | ประธาน    |
| 3. ดร.อรุวรรณ ภูชัยพัฒนานนท์                           | คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี              |           |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี                 | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล              |           |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.พงศธร สังข์เผือก                  | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล              |           |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี คงคาอุยฉาย                  | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล              |           |
| 7. ดร.อรุวรรณ แยมบริสุทธิ                              | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล              |           |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์             | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล          |           |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงดุยพร ตราชูธรรม | สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล              |           |
| 10. ดร.ณัฐพร พันธุ์ชาติตรี                             | สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล |           |
| 11. นางสาวกรรองแก้ว ก้อนนาค                            | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                      |           |
| 12. นางสาวสุรีย์รัตน์ พิพัฒน์จารุกิตต์                 | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                      |           |
| 13. นางสาวนาตยา อังคนาวิน                              | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                      |           |
| 14. นางสาวกุลธิดา รักกลัด                              | สำนักโภชนาการ กรมอนามัย                      |           |

## โฟเลต และวิตามินบี

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาศรี ภูวเสถียร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรัศม์ จินตฤทธิ
5. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเสริฐ อัสสันตชัย
6. ศาสตราจารย์ นายแพทย์วรศักดิ์ โชติเลอศักดิ์
7. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ปิ่นศิโรตม
  
8. รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ วิชัยดิษฐ์
  
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบุรณ์
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
12. นางสาวสุรีย์พันธ์ บุญวิสุทธิ
13. นางสุจิตรา ผลประไพ
14. นางกานต์ณชชา สร้อยเพชร
15. นางภัทธิดา ยิ่งเลิศรัตนกุล
16. นางสาวลักษณีน รุ่งตระกูล

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ปรึกษา  
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ประธาน  
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คณะอุตสาหกรรมเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า  
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
นักวิชาการอิสระ  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

## โซเดียม โปตัสเซียม คลอไรด์ และน้ำ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกรัมย์สินยศ
2. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงจุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์
3. ดร. นายแพทย์วิรัช เกษมทรัพย์
4. ดร.สุภัจฉรา นพจินดา
5. ศาสตราจารย์ นายแพทย์สมชาย เอี่ยมอ่อง
6. แพทย์หญิงปิยวรรณ กิตติสกุลนาม
7. ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา ปิโชติการ
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
11. นางกุลพร สุขุมลตระกูล
12. นางวสุนธรี เสรีสุชาติ
13. นางสาววรรณชนก บุญชู
14. นางสาวสุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ประธาน  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

## สารอาหารอื่น ๆ : โยอาหาร และสารพฤกษเคมี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาณัติ นิตธีรรมยง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	ประธาน
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
3. รองศาสตราจารย์ ดร.เอกราช เกตวัลท์	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ครรชิต จุกประสงค์	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
5. รองศาสตราจารย์ ดร.ปรียา ลีฬหกุล	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบุรณ์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
7. พันเอก นายแพทย์กิตติศักดิ์ วิลาวรรณ	วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า	
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรค์มี จินตฤทธิ	คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล	
9. นางนันทยา จงใจเทศ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
10. นางสาวณิชาพัฒน์ สุระโกมลพงศ์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
11. นางสาววาริทิพย์ พึ่งพันธ์	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
12. นางสาวปัทมาภรณ์ อักษรชู	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	

## น้ำหนักและส่วนสูงอ้างอิงของประชากรไทย

1. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ	คณะแพทยศาสตร์	ประธาน
2. ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิชัย เอกพลากร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
3. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวัฒน์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ปรียา ลีฬหกุล	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
5. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกฤษมา ชูศิลป์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี	
6. รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
8. รองศาสตราจารย์ ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
9. รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ บุญสุยา	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	
10. รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เสถียรนพเก้า	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	
11. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงศิรินุช ชมโต	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	
12. ดร.สุเปีย เจริญศิริวัฒน์	หน่วยวิจัยวิทยาการสารสนเทศศูนย์เทคโนโลยี อิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ	
13. แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
14. นางฉวีวรรณ เขาวนลีลิตกุล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
15. นายชัยชนะ บุญสุวรรณ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	
16. นางสาวลักษณีน รุ่งตระกูล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	





**กรมอนามัย**  
**สำนักโภชนาการ**