

## 5. หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน เท่ากับ เนื้อสัตว์สุก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนกินข้าว แบ่งออกเป็น 4 ชนิด มีสารอาหารและพลังงาน ดังนี้

### ชนิดที่ 1 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก

1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0 - 1 กรัม ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี



### ชนิดที่ 2 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี



### ชนิดที่ 3 เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง

1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี



### ชนิดที่ 4 เนื้อสัตว์ไขมันสูง

1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี



## 6. หมวดน้ำมัน

น้ำมัน 1 ส่วน เท่ากับ 1 ช้อนชา (โดยประมาณ) ไม่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน มีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี แบ่งออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

### ชนิดที่ 1 น้ำมันที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว

น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันคาโนลา ถั่วลิสง งาขาว/งาดำ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์/อัลมอนต์

### ชนิดที่ 2 น้ำมันที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกหรือเมล็ดทานตะวัน น้ำสลัด เนยเทียม เมล็ดทานตะวัน/เมล็ดฟักทอง

### ชนิดที่ 3 น้ำมันที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว

น้ำมันหมู/ไก่ น้ำมันวัว น้ำมันปาล์ม เบคอนทอด เนยสด ครีมนมสด กะทิ เนื้อมะพร้าวขูด  
 น้ำมัน 1 ช้อนชา กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ งาดำ 1 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสง 3 ผัก (10 เมล็ด)

#### จัดทำโดย

น.ส.ศรียวรรณ ทองแพง

นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

#### ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์

นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

#### ศูนย์เบาหวานศิริราช

ติดต่อ : ติกผู้ป่วยนอกชั้น 6 ห้องศูนย์เบาหวานศิริราช

โทรศัพท์ 02 419 9568 - 9 โทรสาร 02 419 9569

#### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน 13002004 สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



## รายการอาหารแลกเปลี่ยน



ศูนย์เบาหวานศิริราช

Siriraj Diabetes Center; SiDC

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

## รายการอาหารแลกเปลี่ยน

### รายการอาหารแลกเปลี่ยน คืออะไร

- อาหารที่แบ่งออกเป็นทั้งหมด 6 หมวด โดยในหมวดเดียวกันให้พลังงานและสารอาหารที่ใกล้เคียงกัน
- อาหารในหมวดเดียวกันหรือต่างหมวดกันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ถ้ามีสารอาหารที่ใกล้เคียงกัน
- ปริมาณอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนเรียกว่า “ส่วน” ซึ่งปริมาณส่วนจะแตกต่างกันตามชนิดของหมวดอาหารนั้นๆ

### ประโยชน์ของรายการอาหารแลกเปลี่ยน

- เลือกกินอาหารได้หลากหลายขึ้น
- วางแผนและควบคุมการกินอาหารของตนเองได้

## 1. หมวดนมและผลิตภัณฑ์

นม 1 ส่วน เท่ากับ 240 มิลลิลิตร หรือ 1 แก้ว หรือ 1 กล่อง ประมาณ 225 - 250 มิลลิลิตร แบ่งออกเป็น 3 ชนิด มีสารอาหารและพลังงาน ดังนี้

ชนิดของนม	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมไขมันเต็มส่วน	12	8	8	150
นมพร่องมันเนย	12	8	5	120
นมขาดมันเนย	12	8	0	80

ปริมาณ 1 ส่วนของนมชนิดอื่น ๆ

ได้แก่

- โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- นมผง 5 ช้อนโต๊ะ



ตัวอย่าง ปริมาณนม 1 ส่วน

## 2. หมวดผัก

ผักต่างๆ 1 ส่วน เท่ากับ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

**ประเภท ก.** ผักที่ให้พลังงานต่ำมาก (หรือไม่คิดพลังงาน)

ผักกาดขาว ผักกาดสลัด พักเขียว สายบัว  
กะหล่ำปลี ใบกระเพรา มะเขือ แตงกวา  
บวบ ผักกวางตุ้ง ชิงอ่อน มะเขือเทศสีดา

**ประเภท ข.** 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไม่มีไขมัน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

ถั้วผักยาว พักทอง ดอกแค แครอท  
เห็ดฟาง หน่อไม้ ถั่วงอก ผักกระเฉด  
ผักคะน้า บร็อคโคลี่ มะละกอดิบ หอมใหญ่



ตัวอย่าง ปริมาณผัก 1 ทัพพี

## 3. หมวดผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณแตกต่างกัน (ตามความหวานของผลไม้แต่ละชนิด) มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ไม่มีโปรตีนและไขมัน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

1 ส่วน เท่ากับ ½ ผล  
กล้วยหอม ฝรั่ง (ผลกลาง) แก้วมังกร มะม่วงสุก/ดิบ

1 ส่วน เท่ากับ 1 ผล  
กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล (ผลเล็ก) ส้ม (ผลใหญ่) ทุเรียน (เม็ดเล็ก)

1 ส่วน เท่ากับ 2 ผล/ชิ้น	ขุน	มะขามหวาน	ส้มโอ
1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล	มังคุด	เงาะ	พุทรา
1 ส่วน เท่ากับ 5 - 6 ผล	ลองกอง	ลิ้นจี่	ลำไย
1 ส่วน เท่ากับ 6 - 8 ชิ้น	แตงโม	สับปะรด	มะละกอสุก

## 4. หมวดข้าวแป้ง

ข้าวแป้ง 1 ส่วน เท่ากับ 1 ทัพพี (โดยประมาณ) มีคาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไม่มีไขมัน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



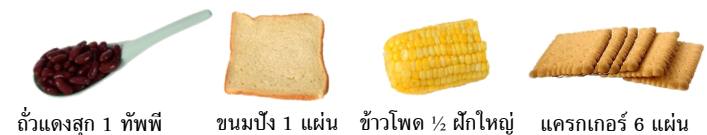
ข้าวสวย 1 ทัพพี ข้าวเหนียว ½ ทัพพี ข้าวต้ม 2 ทัพพี



ขนมจีน 1 ทัพพี เส้นใหญ่ 1 ทัพพี วุ้นเส้น 1 ทัพพี บะหมี่ 1 ทัพพี



ลูกเต๋ยสุก 1 ทัพพี มันเทศต้มสุก 1 ทัพพี พักทองสุก 2 ทัพพี



ถั่วแดงสุก 1 ทัพพี ขนมปัง 1 แผ่น ข้าวโพด ½ ผักใหญ่ แครกเกอร์ 6 แผ่น

\*\*\* ข้าวแป้ง 1 ทัพพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว \*\*\*