สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)

SIRIRAJ

สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ

หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รายการอาหารแลกเปลี่ยน

และ

การแลกเปลี่ยนอาหารต่างหมวด

สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI PD2003164

จัดทำโดย

นางหทัยชนก รักประยูร : นักวิชาการโภชนาการ

นางสาวศุภวรรณ ขุนนางจ่า : พยาบาลวิชาชีพ

ที่ปรึกษา

รศ.พญ.นฤมล เด่นทรัพย์สุนทร : หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาการ

นางเรณู วงษ์อาน : นักวิชาการโภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญ ระดับ 9

สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ตึกเจ้าฟ้ามหาจักรี ชั้น 8

โทรศัพท์ 02 419 7000 ต่อ 95674, 95974, 95701

ภาพประกอบโดย : สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2564

รหัสหน่วยงาน   PD

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

SIRIRAJ

SIRIRAJ

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 ใน: สุปราณี แจ้งบำรุง, ประไพศรี ศิริจักรวาล, ประภาศรี ภูวเสถียร, เบ็ญจ ลักษณ์ ผลรัตน์, อุไรพร จิตต์แจ้ง, สุภัจฉรา นพจินดา, อรวรรณ ภู่ชัยวัฒนานนท์, ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์, สุจิตต์ สาลีพันธ์, บรรณาธิการ. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546
2. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก 2530
3. รายการอาหารแลกเปลี่ยน คณะกรรมการโภชนาการ ชมรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและชมรมนักกำหนดอาหาร (Thai League of Diabetes Educators)
4. สมาคมนักกำหนดอาหาร รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย พ.ศ. 2548
5. American Diabetes Association and American Dietetic Association, Exchanges Lists for Meal Planning; Alexandria, VA.and Chicago, IL. 1995.
6. Pamberton CM, Moxness KE, German MS, Nelson JK and Gastineau CF. Mayo Clinic Diet Manual., 6 th. Ed. Philadelphis; B.C. Decker, 1995.

คำนำ

ในอดีตที่ผ่านมารายการอาหารแลกเปลี่ยนที่ใช้ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ของประเทศไทย ยังมีความแตกต่างกันตามข้อมูลของต่างประเทศ ทำให้เกิดปัญหาในการนำมาใช้คำนวณหาสารอาหารและพลังงานของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ

ในปัจจุบันนี้ คณะกรรมการโภชนาการ ชมรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานและชมรมนักกำหนดอาหารได้รวบรวมอาหารต่าง ๆ ที่เป็นอาหารไทย โดยใช้ข้อมูลจากตารางคุณค่าอาหารส่วนที่กินได้ ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และของต่างประเทศ เพื่อให้ผู้ป่วยเลือกและแลกเปลี่ยนอาหารได้มากที่สุด ไม่จำเจ และใช้เป็นคู่มือในการวางแผนเพื่อกำหนดปริมาณอาหารและพลังงานที่ควรรับประทานในแต่ละวัน

เนื้อหาในคู่มือ “รายการอาหารแลกเปลี่ยน และการแลกเปลี่ยนอาหารต่างหมวด” สามารถใช้ประกอบการจัดเมนูอาหารให้มีความหลากหลายและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของผู้ป่วย ร่วมกับการวางแผนการดูแลทางโภชนาการที่เหมาะสมของแพทย์และทีมผู้ให้การรักษาได้

ผู้จัดทำ

พฤศจิกายน 2562

SIRIRAJ

การแลกเปลี่ยนอาหารฟาสต์ฟูด

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หมวดอาหารแลกเปลี่ยน (ส่วน)
แฮมเบอร์เกอร์	1 อัน	ข้าว 2 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
บิ๊กแมค	1 อัน	ข้าว 3 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 2 ½ ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
เฟรนช์ฟรายส์	20-25 ชิ้น	ข้าว 2 ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
นักเก็ต	6 ชิ้น	ข้าว 1 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 2 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
สะโพกไก่ชุบแป้งทอด	1 ชิ้น	ข้าว 1 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 2 ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
ปีกไก่ชุบแป้งทอด	1 ชิ้น	ข้าว ½ ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ½ ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ชีสพิซซ่าชนิดแป้งบาง ถาดกลางขนาด 9 นิ้ว	3 ชิ้น	ข้าว 2 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 3 ส่วน ไขมัน 1 ½ ส่วน
ชีสพิซซ่าชนิดแป้งหนา ถาดกลางขนาด 9 นิ้ว	3 ชิ้น	ข้าว 4 ส่วน เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 3 ส่วน ไขมัน 1 ½ ส่วน

SIRIRAJ

การแลกเปลี่ยนอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตอื่น ๆ

เมื่อผู้ป่วยต้องการกินขนม ต้องแลกเปลี่ยนกับหมวดข้าวหรือหมวด ผลไม้ และอาหารในกลุ่มนี้ มีไขมันรวมอยู่ด้วย จึงต้องแลกเปลี่ยนกับหมวด ไขมันด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	หมวดอาหารแลกเปลี่ยน (ส่วน)
เค้กมีหน้า	1 ชิ้น (2x2 นิ้ว)	ข้าว 2 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
โดนัท	1 ชิ้น (45 กรัม)	ข้าว 1 ½ ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ไอศกรีม	½ ถ้วยตวง	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
แยม	1 ช้อนกินข้าว	ข้าว 1 ส่วน
มันฝรั่งทอดกรอบ	12-18 ชิ้น	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
ครัวซองต์	1 ชิ้น (30 กรัม)	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ½ ส่วน
คุ้กกี้ช็อกโกแลตชิพ	2 ชิ้น (32 กรัม)	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 2 ส่วน
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น (2X2 นิ้ว)	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ½ ส่วน
ขนมชั้น	1 ชิ้น (1½ X1½ นิ้ว)	ข้าว 2 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ตะโก้	4 ชิ้น	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ซ่าหริ่ม	⅔ ถ้วยตวง (100 กรัม)	ข้าว 2 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
เจลาติน	½ ถ้วยตวง	ข้าว 1 ส่วน
แพนเค้ก (4 นิ้ว)	2 แผ่น	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
วาฟเฟิล	1 ชิ้น	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน
ขนมปังกรอบที่มี	6 ชิ้นกลม	ข้าว 1 ส่วน ไขมัน 1 ส่วน

สารบัญ

หน้า

ตารางจดปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน 1 - 4
หน่วยตวงนับปริมาณอาหาร และตัวอย่าง 5
รายการอาหารแลกเปลี่ยน 6 - 7
หมวดน้ำนม 8
หมวดผัก 9
หมวดผลไม้ 10 - 11
หมวดข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ 12 - 13
หมวดเนื้อสัตว์ 14 - 16
หมวดไขมัน 17 - 18
การแลกเปลี่ยนอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตอื่น ๆ 19
การแลกเปลี่ยนอาหารฟาสต์ฟูด 20
เอกสารอ้างอิง

SIRIRAJ

วันที่ ..../............/.................

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
นมรสจืด...		มิลลิลิตร
ผัก	ไม่จำกัดแต่ไม่ควรผัดน้ำมันหรือชุบแป้งทอด	
ผลไม้		ส่วน
ข้าวสวย		ทัพพี
เนื้อสัตว์ (ควรเลือกกลุ่มไขมันต่ำมากหรือไขมันต่ำ)		ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช (ไม่ใช้น้ำมันหมูหรือปาล์ม)		ช้อนชา, ช้อนกินข้าว

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน

2. กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid)

1 ส่วนของไขมันชนิดนี้ ได้แก่

ชนิดไขมัน	ปริมาณ
น้ำมันถั่วลิสง / น้ำมันมะกอก	1 ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนชา
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ / เมล็ดอัลมอลด์	6 เมล็ด
ถั่วลิสง	10 เมล็ด
เนยถั่ว	2 ช้อนชา
งา	1 ช้อนกินข้าว
มะกอกเขียว	10 ผล

3. กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid)

1 ส่วนของไขมันชนิดนี้ ได้แก่

ชนิดไขมัน	ปริมาณ
น้ำมันถั่วเหลือง / ข้าวโพด	1 ช้อนชา
เนยเทียม	1 ช้อนชา
มายองเนส	1 ช้อนชา
น้ำสลัดน้ำใส	1 ช้อนกินข้าว
เมล็ดฟักทอง / เมล็ดทานตะวัน	1 ช้อนกินข้าว

ตัวอย่างไขมัน 1 ส่วน

น้ำมัน 1 ช้อนชา

กะทิ 1 ช้อนกินข้าว

ถั่วลิสง 10 เมล็ด

SIRIRAJ

หมวดไขมัน (Fat exchange)

ไขมัน 1 ส่วน มีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี แบ่งตามชนิดของกรดไขมันเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid) 1 ส่วนของไขมันชนิดนี้ ได้แก่

ชนิดไขมัน	ปริมาณ
ไขมันสัตว์ (เช่น น้ำมันหมู, ไก่)	1 ช้อนชา
เนย	1 ช้อนชา
เบคอนทอด	1 ชิ้น
กะทิ	1 ช้อนกินข้าว
มะพร้าวขูด	2 ช้อนกินข้าว
ครีมนมสด	2 ช้อนกินข้าว
ครีมชีส	1 ช้อนกินข้าว
น้ำมันปาล์ม, น้ำมันมะพร้าว	1 ช้อนชา

<u>ข้อควรระวัง</u>

ควรหลีกเลี่ยงการใช้ไขมันชนิดนี้ เพราะมีผลในการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

SIRIRAJ

วันที่ ..../............/................

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
นมรสจืด...		มิลลิลิตร
ผัก	ไม่จำกัดแต่ไม่ควรผัดน้ำมันหรือชุบแป้งทอด	
ผลไม้		ส่วน
ข้าวสวย		ทัพพี
เนื้อสัตว์ (ควรเลือกกลุ่มไขมันต่ำมากหรือไขมันต่ำ)		ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช (ไม่ใช้น้ำมันหมูหรือปาล์ม)		ช้อนชา, ช้อนกินข้าว

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน

SIRIRAJ

วันที่ ..../............/.................

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
นมรสจืด...		มิลลิลิตร
ผัก	ไม่จำกัดแต่ไม่ควรผัดน้ำมันหรือชุบแป้งทอด	
ผลไม้		ส่วน
ข้าวสวย		ทัพพี
เนื้อสัตว์ (ควรเลือกกลุ่มไขมันต่ำมากหรือไขมันต่ำ)		ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช (ไม่ใช้น้ำมันหมูหรือปาล์ม)		ช้อนชา, ช้อนกินข้าว

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน

4. เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

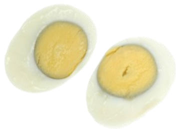
ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ	ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ
ซี่โครงหมูติดมัน	2 ช้อนกินข้าว	ไก่ (เนื้อและหนัง)	2 ช้อนกินข้าว
หมูสามชั้น	2 ช้อนกินข้าว	เป็ด (เนื้อและหนัง)	2 ช้อนกินข้าว
หมูบดติดมัน	2 ช้อนกินข้าว	ปลาสวาย	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อหมูติดมัน	2 ช้อนกินข้าว	ไส้กรอกหมู	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อวัวติดมัน	2 ช้อนกินข้าว	ไส้กรอกอีสาน	2 ช้อนกินข้าว
หนังหมู	2 ช้อนกินข้าว	หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว
คอหมู	2 ช้อนกินข้าว	แหนม	2 ช้อนกินข้าว
แฮม (ชนิดกลม มีไขมันปน)	2 ช้อนกินข้าว	กุนเชียง	2 ช้อนกินข้าว
เบคอน	3 ชิ้น		

ตัวอย่างเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

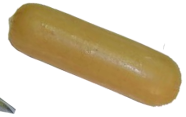
เนื้อหมูสุก 2 ช้อนกินข้าว

เครื่องในสุก 2 ช้อนกินข้าว

กุ้งสุก 2 ช้อนกินข้าว


ไข่ต้ม 1 ฟอง

ปลาทู 1 ตัวเล็ก


ไส้กรอก 1 แท่ง

เต้าหู้ไข่ 1 หลอด

ลูกชิ้น 5 ลูก

SIRIRAJ

2. เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม

ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี

ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ
อกไก่ (ไม่ติดมัน)	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อไก่ / เป็ด (ไม่ติดหนัง)	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อสะโพก, น่อง (ไม่ติดมัน)	2 ช้อนกินข้าว
ปลาซาดีนกระป๋อง	2 ตัวกลาง
แฮม (ชนิดแผ่นสี่เหลี่ยม)	2 ช้อนกินข้าว
ลูกชิ้นไก่ หมู	5 ลูก
เครื่องในสัตว์ทุกชนิด	2 ช้อนกินข้าว

3. เนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม

ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี

ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ/น้ำหนัก
เนื้อบด	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อหมู (ไม่ติดมัน)	2 ช้อนกินข้าว
ซี่โครงหมู (ไม่ติดมัน)	2 ช้อนกินข้าว
เนื้อปลาทอด	2 ช้อนกินข้าว
ไข่	1 ฟอง
เต้าหู้ไข่	1 หลอด
เต้าหู้ขาว อ่อน หลอด	½ หลอด
เต้าหู้เหลือง (แข็ง)	½ แผ่น
เนยแข็ง (ชีส) (แผ่น 1x1x1 นิ้ว)	30 กรัม
ไก่ทอด (ไม่มีหนัง)	2 ช้อนกินข้าว

วันที่ ..../............/................

ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
นมรสจืด..		มิลลิลิตร
ผัก	ไม่จำกัดแต่ไม่ควรผัดน้ำมันหรือชุบแป้งทอด	
ผลไม้		ส่วน
ข้าวสวย		ทัพพี
เนื้อสัตว์ (ควรเลือกกลุ่มไขมันต่ำมากหรือไขมันต่ำ)		ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช (ไม่ใช้น้ำมันหมูหรือปาล์ม)		ช้อนชา, ช้อนกินข้าว

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน

SIRIRAJ

หน่วยตวงนับปริมาณอาหาร

ถ้วยตวง ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา ตาชั่ง

ถ้วยตวง ทัพพี ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว แป้ง และผัก เช่น
ข้าวสวย 1 ทัพพี ประมาณ ⅓ ถ้วยตวง หรือน้ำหนัก 60 กรัม
ผักสุก 1 ทัพพี ประมาณ ½ ถ้วยตวง หรือน้ำหนัก 50 กรัม

ช้อนกินข้าว ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น
เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว น้ำหนักประมาณ 15 กรัม

ช้อนชา ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มไขมัน เช่น
น้ำมัน 1 ช้อนชา ปริมาตรประมาณ 5 ซีซี (มิลลิลิตร)

ตาชั่ง ใช้ชั่ง ตวงอาหารที่ต้องการรู้น้ำหนัก มีหน่วยเป็นกรัม

ตัวอย่างหน่วยตวงนับปริมาณอาหาร

1 ถ้วยตวง

½ ถ้วยตวง

⅓ ถ้วยตวง

¼ ถ้วยตวง

1 ทัพพี

1 ช้อนกินข้าว

1 ช้อนชา

ตาชั่ง

หมวดเนื้อสัตว์ (Meat exchange)

อาหารในหมวดนี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา เครื่องในสัตว์ ไข่ ถั่ว อาหารทะเลต่าง ๆ และเนยแข็ง เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือ เนื้อสัตว์สุก น้ำหนัก 30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว) หรือน้ำหนักดิบ 40 กรัม (3 ช้อนกินข้าว) พลังงานในเนื้อสัตว์คำนวณจากเนื้อสัตว์ที่สุกแล้ว เนื่องจากปริมาณไขมันในเนื้อสัตว์แตกต่างกัน จึงแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มตามปริมาณไขมัน ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำมาก 1 ส่วน มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม
   ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี

ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ	ชนิดเนื้อสัตว์	ปริมาณ
เลือดหมู	6 ช้อนกินข้าว	หอยลาย	10 ตัว
เลือดไก่	3 ช้อนกินข้าว	หอยนางรม	2 ช้อนกินข้าว
สันในไก่	2 ช้อนกินข้าว	ลูกชิ้นปลา	5 ลูก
ปลา (เนื้อล้วน)	2 ช้อนกินข้าว	กุ้ง (ขนาด 2 นิ้ว)	4 ตัว
เนื้อปู	2 ช้อนกินข้าว	กุ้งแห้ง	2 ½ ช้อนกินข้าว
ไข่ขาว	2 ฟอง	ปลาหมึก	2 ช้อนกินข้าว

SIRIRAJ

ข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง	ถ้วยตวง	ปริมาณ
ข้าวสุก	⅓	1 ทัพพี
ข้าวต้ม	¾	2 ทัพพี
ข้าวเหนียว	¼	½ ทัพพี
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	½	1 ทัพพี
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	⅓	1 ทัพพี
เส้นหมี่	½	1 ทัพพี
เส้นบะหมี่	-	1 ทัพพี
เส้นขนมจีน	-	1 ทัพพี
วุ้นเส้นสุก	½	1 ทัพพี
มักกะโรนีสุก	½	1 ทัพพี
สปาเกตตีสุก	½	1 ทัพพี
ขนมปังปอนด์	-	1 แผ่น
ขนมปังกรอบ	-	2 แผ่น (2x2 นิ้ว)
ขนมปังตัวสัตว์	-	8 ชิ้น
ข้าวโอ๊ต	½	-

มัน ถั่ว และเมล็ดธัญญพืช	ถ้วยตวง	ปริมาณ
มันฝรั่ง (ต้มสุก)	½	1 ทัพพี
มันเทศสุก	⅓	5 ช้อนกินข้าว
มันแกว	2	4 หัวเล็ก
ข้าวโพดต้ม	½	½ ฝักใหญ่
ข้าวโพดคั่วไม่ใส่เนย	3	-
ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำสุก	⅓	-
ลูกเดือยสุก เกาลัด เม็ดขนุน เผือก	½	-

รายการอาหารแลกเปลี่ยน
(Food Exchange Lists)

อาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน หมายถึง อาหารที่แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน และนำมาใช้ในการคำนวณหาปริมาณอาหารที่กิน อาหารแลกเปลี่ยนแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด แต่ละหมวดให้พลังงานสารอาหารแตกต่างกัน ดังนี้ตารางแสดงคุณค่าอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

หมวดอาหาร	ปริมาณต่อส่วน	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
หมวดน้ำนม					
- นมจืดขาดมันเนย	240 มิลลิลิตร	12	8	0	80
- นมจืดพร่องมันเนย	240 มิลลิลิตร	12	8	5	120
- นมจืดไขมันเต็มส่วน	240 มิลลิลิตร	12	8	8	150
หมวดผัก					
- ประเภท ก. (ผักใบ)	ผักสด 1 ถ้วยตวง	**ให้พลังงานน้อยมาก กินได้ตามต้องการ**			
- ประเภท ข. (ผักหัว ฝัก)	ผักสด 1 ถ้วยตวง ผักต้มสุก ½ ถ้วยตวง	5	2	-	25

SIRIRAJ SIRIRAJ

หมวดอาหาร	ปริมาณต่อส่วน	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
หมวดผลไม้	ไม่แน่นอน	15	-	-	60
หมวดข้าวแป้ง	ไม่แน่นอน	18	2	-	80
หมวดเนื้อสัตว์					
- ประเภท ก. (ไขมันต่ำมาก)	2 ช้อนกินข้าว (30 กรัม)	-	7	0 - 1	35
- ประเภท ข. (ไขมันต่ำ)	2 ช้อนกินข้าว (30 กรัม)	-	7	3	55
- ประเภท ค. (ไขมันปานกลาง)	2 ช้อนกินข้าว (30 กรัม)	-	7	5	75
- ประเภท ง. (ไขมันสูง)	2 ช้อนกินข้าว (30 กรัม)	-	7	8	100
หมวดไขมัน	1 ช้อนชา	-	-	5	45

ปริมาณอาหารในหมวดแลกเปลี่ยนเรียกว่า “ส่วน” และเป็นอาหารที่สุกแล้ว ในแต่ละหมวดมีอาหารหลากหลายให้แลกเปลี่ยน เช่น หมวดข้าวแป้ง ถ้าไม่กินข้าว สามารถเปลี่ยนเป็น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง เป็นต้น ซึ่งให้พลังงานและสารอาหารในปริมาณใกล้เคียงกันรายละเอียดของอาหารแลกเปลี่ยนในแต่ละหมวดมีดังนี้

หมวดข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ (Starch and cereal exchange)

อาหารในหมวดนี้ ได้แก่ ข้าว แป้ง ขนมปัง เมล็ดธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ อาหาร 1 ส่วน ให้ คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม และพลังงาน 80 กิโลแคลอรี ปริมาณข้าวแป้ง 1 ส่วน แตกต่างกันตามชนิด ดังนี้

ตัวอย่างข้าวแป้ง 1 ส่วน

ข้าวสุก

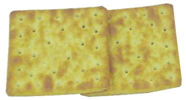
ข้าวต้ม

บะหมี่

ข้าวเหนียว

เส้นขนมจีน

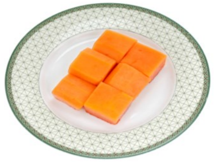
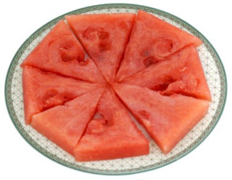
วุ้นเส้น



ขนมปังกรอบ

ขนมปังปอนด์

SIRIRAJ

ตัวอย่างผลไม้ 1 ส่วน	รายชื่อผลไม้	ปริมาณ
	ชมพู่	3 ผลกลาง
	กล้วยน้ำว้า	1 ผล
	กล้วยหอม	½ ผล
	ฝรั่ง	1 ผลเล็ก
	แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก
	มะม่วงดิบ	½ ผลใหญ่
	มะม่วงสุก	½ ผลกลาง
	มังคุด	4 ผล
	ส้มเขียวหวานมะละกอสุก	1 ผลใหญ่ 8 ชิ้นคำ
	ลิ้นจี่	6 ผล
	เงาะ	4 ผล
	แตงโม	9 ชิ้นคำ
	ลองกอง	6 ผล
	องุ่น (เขียว)	20 ผลกลาง
	องุ่น (แดง – นอก)	8 ผล
	มะขามหวาน	2-3 ฝัก
	สับปะรด	6-8 ชิ้นคำ
	ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก
	แพร์	1 ผลเล็ก
	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ)	5-6 ช้อนกินข้าว
	ลูกตาลสด	3 ลอน
	ส้มโอ	2 กลีบใหญ่
	สาลี่	1 ผลเล็ก
	ขนุน	2 ยวง ขนาดกลางเนื้อหนา

หมวดน้ำนม (Milk exchange)

นม 1 ส่วน หรือ 240 มิลลิลิตร (ซี.ซี.) หรือ 1 ถ้วยตวง ให้คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมันขึ้นกับสัดส่วนของไขมันในน้ำนม ปริมาณพลังงานในน้ำนมขึ้นกับไขมันในน้ำนมชนิดนั้น ๆ

หมวดอาหาร	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมจืดขาดมันเนย (Non fat milk)	12	8	0	80
นมจืดพร่องมันเนย (Low fat milk)	12	8	5	120
นมจืดไขมันเต็มส่วน (Whole milk)	12	8	8	150

SIRIRAJ

ตัวอย่างน้ำนม

นมจืดขาดมันเนย

นมจืดพร่องมันเนย

นมจืดไขมันเต็มส่วน

<u>ข้อควรระวัง</u>

1. นม และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็มส่วน จะมีปริมาณไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลสูง
2. นมที่มีการปรุงแต่งรสทุกชนิด มีปริมาณน้ำตาลสูง
3. เครื่องดื่มรสช็อกโกแลตที่มีปริมาณน้ำตาลสูง

หมวดผัก (Vegetable exchange)

ผัก 1 ส่วน คือ ผักสด 1 ถ้วยตวง หรือ ผักสุก ½ ถ้วยตวง ผักบางชนิดให้ พลังงานต่ำมาก จึงแบ่งผักออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

ประเภท ก

ให้พลังงานต่ำมาก ถ้ากินในปริมาณ 1-2 ส่วน ในแต่ละมื้อ ไม่ต้องคิดพลังงาน ได้แก่

ผักกาดขาว	ผักกาดสลัด	ผักกวางตุ้ง	ผักชีล้อม	คูน	สายบัว
ผักโขม	แตงกวา	ฟักเขียว แฟง	น้ำเต้า	บวบ	พริกหยวก
ใบโหระพา	ใบกระเพรา	มะเขือเทศสีดา	มะเขือยาว	แตงโมอ่อน	ยอดฟักทองอ่อน
กะหล่ำปลี	ดอกกะหล่ำ	ผักบุ้งไทยต้นขาว	ผักบุ้งจีน	หน่อไม้ฝรั่ง	ผักปวยเล้ง

ประเภท ข

ผักประเภทนี้ 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม และให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี ถ้ากินในปริมาณมากกว่า 1 ส่วนในแต่ละมื้อ ต้องคิดพลังงานด้วย ผักเหล่านั้น ได้แก่

ผักบุ้งไทยต้นแดง	ผักคะน้า	ผักหวาน	ผักกะเฉด	ขนุนอ่อน	มะระจีน
หัวผักกาดแดง	ถั่วลันเตา	ถั่วฝักยาว	ถั่วงอก	ถั่วแขก	ถั่วพู
ยอดมะพร้าวอ่อน	ยอดชะอม	ยอดสะเดา	ยอดแค	ตำลึง	ใบยอ
ข้าวโพดอ่อน	บร็อคโคลี่	แครอท	ฟักทอง	หอมใหญ่	มะรุม
มะเขือเปราะ	มะเขือพวง	พริกหวาน	รากบัว	หน่อไม้ไผ่ตง	สะตอ
มะละกอดิบ	ดอกกุยช่าย	ดอกขจร	ดอกโสน	เห็ดนางฟ้า	เห็ดฟาง

หมวดผลไม้ (Fruit exchange)

ผลไม้ 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ผลไม้แต่ละชนิดให้พลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน ดังนี้

ผลไม้อบแห้งธรรมชาติ

1 ส่วนของผลไม้แห้งแต่ละชนิด มีปริมาณแตกต่างกันดังนี้

ชนิดของผลไม้แห้ง	ปริมาณ/น้ำหนัก
แอปเปิ้ล	4 ชิ้น
มะเดื่อ	1 ½ ผล
พรุน	3 ผล (ขนาดกลาง)
ลูกเกด	2 ช้อนกินข้าว
แอปปริคอท	3 ½ ผล
อินทผาลัม	20 กรัม

<u>**ข้อควรระวัง**</u>

ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน ผลไม้ดอง ผลไม้บรรจุกระป๋อง ผลไม้สดที่มีเครื่องจิ้ม เช่น มะม่วงน้ำปลาหวาน

SIRIRAJ