

อร่อย...น้อยคาร์บ



Healthy Break

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ low carb.



Healthy Break

คณะผู้จัดทำ

- กลุ่มแผนงานและประเมินผล
- กลุ่มสื่อสารสุขภาพชุมชน
กองสุศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



กองสุศึกษา <https://hed.go.th/>



Page Hss Fit With Carb

<https://sites.google.com/view/hss-carb-cal>



Health Education Division
กองสุศึกษา

สารจากผู้จัดทำ

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารอย่างสมดุลมากขึ้น การเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มในงานประชุมจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการจัดอาหารที่ดีและมีประโยชน์ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ยังสามารถสร้างบรรยากาศที่ดี และส่งเสริมการทำงานร่วมกันในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้จึงได้รวบรวมรายการอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่เหมาะสมสำหรับการจัดในงานประชุมต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นแนวทางในการเลือกจัดอาหาร และเครื่องดื่มที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมประชุมทุกคน

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการเลือกสรรและ จัดเตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อสร้างความสุขและความสมดุลให้กับทุกคนในองค์กรทุกท่าน

คณะผู้จัดทำ

CONTENTS

- หลักการของ Low Carb
- วิธีการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- ตัวอย่างการจัดเมนูอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม low Carb
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดผลไม้
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน-เบเกอรี่
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม



อร่อย..น้อยคาร์บ

Healthy Break

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนหันมาสนใจสุขภาพและการบริโภคอาหารอย่างสมดุลมากขึ้น การเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในงานประชุม การเลือกอาหารว่างแบบลดคาร์โบไฮเดรต (Low-Carb) เป็นทางเลือกที่เหมาะสม เนื่องจากอาหารประเภทนี้สามารถตอบโจทย์ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของผู้เข้าร่วมประชุม อาหารว่างที่ลดคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงแต่ช่วยลดความเหนื่อยล้าที่มักเกิดขึ้นหลังการทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ซึ่งอาจส่งผลให้สมองทำงานช้าลง แต่ยังช่วยเพิ่มความตื่นตัวและสมาธิของผู้เข้าร่วมประชุมให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดกิจกรรม

หลักการของการทานอาหารแบบ Low-Carb คือ การจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ซึ่งช่วยควบคุมระดับอินซูลินในเลือดและลดการสะสมไขมันในร่างกาย เมื่อปริมาณคาร์โบไฮเดรตถูกจำกัดลง ร่างกายจะใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีนแทนการใช้คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นการช่วยในการควบคุมน้ำหนักและเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าให้กับผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน

ด้วยเหตุนี้ การเลือกจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มในลักษณะ Low-Carb จึงไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการมีสมาธิในระหว่างการประชุมอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย



วิธีการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

หลักการเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแบบ Low-Carb

การเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มในแนวทาง Low-Carb ควรคำนึงถึงปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ไม่สูงเกินไป ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสามารถใช้พลังงานจากไขมันและโปรตีนแทนการใช้คาร์โบไฮเดรต โดยอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมกับแนวทางนี้ประกอบด้วยหลายประเภทที่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- **ผลไม้สด** ผลไม้สดเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากอุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร ซึ่งช่วยเสริมสุขภาพได้ดี ผลไม้ที่เหมาะสมในแนวทาง Low-Carb ได้แก่ มะละกอ ส้ม ฝรั่ง ชมพู และแอปเปิ้ล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงหรือผลไม้ ที่ผ่านการแปรรูปที่มีน้ำตาลและเกลือเป็นส่วนประกอบมาก

- **เครื่องดื่ม** ในการเลือกเครื่องดื่ม ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเกินร้อยละ 5 เช่น น้ำผลไม้ที่มีการเติมน้ำตาล ควรเลือกดื่มน้ำผลไม้สดบางชนิดที่ไม่มีการเติมน้ำตาล เช่น น้ำส้มและน้ำฝรั่ง ซึ่งมีวิตามินซีสูงและดีต่อร่างกาย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่บรรจุกล่องหรือขวดที่มีน้ำตาลสูง และหากเลือกดื่มนม ควรเลือกนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนยเพื่อความเหมาะสม

- **อาหารว่างประเภทเบเกอรี่** สำหรับอาหารว่างในกลุ่มเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังที่ทำจากแป้งโฮลวีท ซึ่งมีไฟเบอร์สูงและดีต่อระบบย่อยอาหาร ควรหลีกเลี่ยงขนมปังที่มีส่วนประกอบของไขมันสูงหรือรสชาติหวานจัด เช่น พัพ พาย คูกี้ และเค้กหน้าครีม

วิธีการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

- **อาหารว่างประเภทธัญพืช**

อาหารว่างประเภทธัญพืชเป็นอีกตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพ แนะนำข้าวโพดต้ม มันต้ม หรือฟักทองต้ม ซึ่งทั้งสามชนิดนี้มีไฟเบอร์และวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

- **ขนมไทย**

สำหรับขนมไทย ควรเลือกประเภทที่มีธัญพืช ถั่ว หรือผักผลไม้เป็นส่วนประกอบ โดยหลีกเลี่ยงขนมหวานที่มีน้ำตาลหรือกะทิสูง เช่น ตะโก้ ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด และขนมหม้อแกว ควรเลือกขนมที่มีรสไม่หวานจัดและใช้น้ำมันหรือกะทิในปริมาณน้อย เช่น ขนมตาล ขนมกล้วย เม็ดขนุน และถั่วแปบ

การเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มในลักษณะ Low-Carb ที่มีส่วนประกอบดีต่อสุขภาพและเหมาะสมกับการควบคุมคาร์โบไฮเดรต จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีสมาธิและความตื่นตัวมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาพที่ดีในระยะยาว



วิธีการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

- ✓ คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
- ✓ พลังงานจากอาหารว่าง ไม่ควรเกิน 100 Kcal/ มื้อ (1-1.5 คาร์บ)
- ✓ เครื่องดื่มไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 (ควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ)
ควรเลือกเป็น น้ำเปล่า ชาร้อนไม่ใส่น้ำตาล หรือกาแฟดำ
- ✓ หากจัดอาหารว่างเป็นเบเกอรี่ ควรเลือกใช้ ขนมปังโฮลวีท ใช้น้ำมันไม่หวาน
- ✓ ขนมไทย ควรเลือกชนิดที่มีน้ำมัน หรือ กะทิน้อย ไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย เป็นต้น

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



ตัวอย่างการจัดเมนู อาหารว่างและเครื่องดื่ม low Carb

การจัดอาหารว่างแบบ Low-Carb ระหว่างการประชุมจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อทั้งส่งเสริมสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพของกิจกรรม และสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้เข้าร่วมประชุม การเลือกชุดอาหารว่างและเครื่องดื่มแบบ Low-Carb เพื่อช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคจากการบริโภคอาหาร แต่ทั้งนี้ก็ต้องคำนึงถึงความหลากหลายของรสชาติ ความสะดวกในการรับประทาน และความเหมาะสมกับความต้องการของผู้เข้าร่วมประชุมเป็นสำคัญด้วย

✓ เมนูแนะนำ

- **ชุดอาหารว่าง** คือ อาหารว่างจริงๆ นั่นคือไม่มีของเบรค หากวงประชุมนั้นเล็ก และประชุมระยะเวลาสั้นไม่เกิน 1 ชั่วโมง อาจจะจัดแค่ น้ำเปล่า ก็เพียงพอแล้ว



ตัวอย่างการจัดเมนู อาหารว่างและเครื่องดื่ม low Carb

สำหรับการจัดเมนูอาหารว่างเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรจัดให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมกับการรับประทาน 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดนั้นหากเลือกประเภทที่ให้พลังงานสูง ก็ควรเลือกเสิร์ฟคู่กับเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำหรือทานกับ น้ำเปล่า หรืออาจจะลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลงไป เพียงเท่านี้ก็จะทำให้คุณมีความสุขกับการกินอาหารว่างแบบไม่ ทำลายสุขภาพได้แล้ว

✓ เมนูแนะนำ

- อร่อย...น้อยคาร์บกับเมนูผลไม้กับเครื่องดื่ม
- อร่อย...น้อยคาร์บกับเมนูขนมเบเกอรี่
- อร่อย....น้อยคาร์บกับเมนูขนมหวาน
- อร่อย....น้อยคาร์บกับเมนูหนึ่ง/ต้ม/ปิ้ง/เผา
- อร่อย....น้อยคาร์บกับเมนูเครื่องดื่ม
- อร่อย....น้อยคาร์บกับขนมและผลิตภัณฑ์จากนม



MENU

เมนูแนะนำ

- ชุดเมนูผลไม้กับเครื่องดื่ม



ผลไม้ กับ น้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาล เช่น กาแฟดำ ชา น้ำใบเตย น้ำตะไคร้ (เพิ่มกลิ่น เพื่อความหอมสดชื่น)



มะละกอสุก + แก้วมังกร 8 ชิ้น
1 คาร์บ



แตงโม + แคนตาลูป 8 ชิ้น
1 คาร์บ

- ผลไม้ อาหารที่เต็มไปด้วยสารอาหารสำคัญ ไฟเบอร์ และวิตามิน ที่มีส่วนช่วยในการบำรุง รักษา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์ แต่ผลไม้จะมีส่วนของน้ำและน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ดังนั้นจึงต้องเลือกชนิดและปริมาณของผลไม้ให้เหมาะสม

เงาะ 4 ผล + น้ำเปล่า
1 คาร์บ





ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ในหมวดผลไม้ (1 คาร์บ)



แตงไทย 20 ชิ้น
1 คาร์บ



มะลอกอสุก 8 ชิ้น
1 คาร์บ



แคนตาลูป 8 ชิ้น
1 คาร์บ



แตงโม 8 ชิ้น
1 คาร์บ



สับปะรด 8 ชิ้น
1 คาร์บ



มะม่วงสุกลูกเล็กครึ่งลูก
1 คาร์บ



มะม่วงดิบขนาดกลางครึ่งลูก
1 คาร์บ



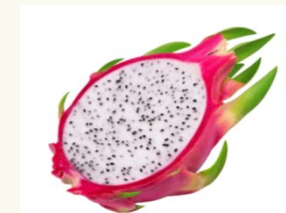
ส้มโอ 3 กลีบ
1 คาร์บ



ส้มเขียวหวาน 2 ลูก
1 คาร์บ



ฝรั่ง 1 ผลเล็ก
1 คาร์บ



แก้วมังกรครึ่งลูก
1 คาร์บ

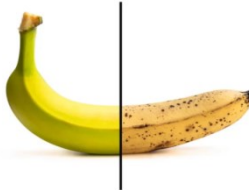


ชมพู่ 3 ลูก
1 คาร์บ

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดผลไม้ (1 คาร์บ)



กล้วยน้ำว้า 1 ลูก
1 คาร์บ



กล้วยหอมครึ่งลูก
1 คาร์บ



มะปราง/มะขังจิ๊ด 2 ผล
1 คาร์บ



เชอร์รี่ 12 ลูก
1 คาร์บ



สาลี่ 1 ผล
1 คาร์บ



แอปเปิ้ล 1 ผล
1 คาร์บ



กีวี 1 ลูก
1 คาร์บ



ลองกอง 6-8 ลูก
1 คาร์บ



ลิ้นจี่กรรพรดี 3 ลูก
1 คาร์บ



มังคุด 4 ลูก
1 คาร์บ



สตรอเบอร์รี่ 8-10 ผล
1 คาร์บ



ลูกแตงฮาล์ว 3 ผล
1 คาร์บ

ตาราง แสดงอาหารในหมวดผลไม้ในปริมาณ 1 คาร์บ

ลำดับ	ชนิด	ปริมาณ
1	กล้วยน้ำว้า	1 ผล
2	กล้วยหอม	¹ / ₂ ผลกลาง(ขนาด 9 นิ้ว)
3	กีวี	1 ผล
4	แก้วมังกร	¹ / ₂ ผลกลาง หรือ 8 ชิ้นคำ
5	ขนุน	3 ยวง
6	แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ
7	เงาะ	4 ผล
8	ชมพูเมืองเพชร	3 ผลกลาง
9	เชอร์รี่	12 ผล
10	แตงไทย	20 ชิ้นคำ
11	แตงโม	8 ชิ้นคำ
12	ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก
13	น้อยหน่า	¹ / ₂ ผล
14	ฝรั่ง	1 ผลเล็ก หรือ ¹ / ₂ ผลกลาง
15	พรุณ	3 ผล
16	พีชสด	1 ผลกลาง
17	พุทราไทย	5 ผลกลาง
18	มะกอกฝรั่ง	3 ผล
19	มะขามเทศ	3 ผล
20	มะขามหวาน	1 – 2 ผลใหญ่
21	มะปราง	2 ผลกลาง
22	มะเฟือง	1 ผล
23	มะไฟ	15 ผล
24	มะม่วงดิบ	¹ / ₂ ผลกลาง
25	มะม่วงสุก	¹ / ₂ ผลเล็ก

ลำดับ	ชนิด	ปริมาณ
26	มะยงชิด	2 ผล
27	มะละกอสุก	8 ชิ้นคำ
28	มังคุด	4 ผล
29	ระกำ	6 ผล
30	ลองกอง	6 – 8 ผล
31	ละมุด	1 ผล
32	ลางสาด	6 – 8 ผล
33	ลำไย	5 – 6 ผล
34	ลิ้นจี่ (ผลเล็ก)	6 ผล
35	ลิ้นจี่จักรพรรดิ	3 ผล
36	ลูกเกด	2 ช้อนโต๊ะ
37	ลูกตาลสด	3 ผล
38	ลูกพลับ	¹ / ₂ ผลใหญ่
39	ลูกหว้า	1 ถ้วยตวง
40	สตอเบอรี่	8 – 10 ผลเล็ก
41	ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง
42	ส้มเขียว	1 ผลใหญ่
43	ส้มสายน้ำผึ้ง	2 ผลเล็ก
44	ส้มโอรอบ	2 – 3 กลีบกลาง
45	สละ	6 ผล
46	สับปะรดสด	8 ชิ้นคำ
47	สาลี่หอม	1 ผล
48	องุ่นแดง(นอก)	17 ผลเล็ก หรือ 6 ผลใหญ่
49	อินทผลัมแห้ง	3 ผล
50	แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก

MENU

เมนูแนะนำ

ชุดเบรคเช้า



ในการจัดประชุมในช่วงเช้า ผู้เข้าร่วมประชุมบางท่านอาจจะยังไม่ได้ทานอาหารเช้ามาก่อน การจัดเบรกในระหว่างการประชุมด้วยเครื่องดื่มร้อนๆ พร้อมขนมเบรกแบบ low carb จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสม โดยสามารถจัดในช่วงเช้าหรือช่วงบ่ายที่มีระยะห่างจากอาหารกลางวันหรือเย็น ซึ่งช่วยเติมพลังให้กับผู้เข้าร่วมประชุมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อร่อย.. ..น้อยคาร์บกับเมนูขนมเบเกอรี่



แพนเค้ก 1 ชิ้น
1 คาร์บ [56 กิโลแคลอรี]



เค้กเนย 1 ชิ้น
1 คาร์บ [72 กิโลแคลอรี]



พายไก่ 1 ชิ้น
1 คาร์บ [64 กิโลแคลอรี]



นมจืดสเตอริไลส์
0.5 คาร์บ
[1 กระป๋อง 140 มล.]

1.2 คาร์บ

คุกกี้เนย 3 ชิ้น 0.7 คาร์บ [48 กิโลแคลอรี]

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน-เบเกอรี่



มัชกั้นโดนัท 1 ชิ้น 0.5 คาร์บ
32 กิโลแคลอรี



ตุ๊กกึ่งเนย 3 ชิ้น 0.7 คาร์บ
40 กิโลแคลอรี



บราวนี่ 1 ชิ้น 1 คาร์บ
48 กิโลแคลอรี



เค้กผลไม้ 1 ชิ้น 1 คาร์บ
64 กิโลแคลอรี



เค้กเนย 1 ชิ้น 1 คาร์บ
72 กิโลแคลอรี



เค้กชีฟอน 1 ชิ้น 30 กรัม 1 คาร์บ
60 กิโลแคลอรี



แพนเค้ก 1 ชิ้น 50 กรัม 1 คาร์บ
56 กิโลแคลอรี



ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 3 ชิ้น 1 คาร์บ
64 กิโลแคลอรี



เอแคล์ 4 ลูก 1 คาร์บ
56 กิโลแคลอรี



วาฟเฟิล 1 ชิ้น 1.3 คาร์บ
76 กิโลแคลอรี



โอรีโอส์ครีม 3 ชิ้น 1.3 คาร์บ
80 กิโลแคลอรี



ขนมปังเนยสด 1 ชิ้น 1.7 คาร์บ
100 กิโลแคลอรี

ตาราง แสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน-เบเกอรี่

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	มัชกิ้นโดนัท	1 ชิ้น	Ø 2.5 นิ้ว	8	0.5
2	คุกกี้เนย	3 ชิ้น (15 กรัม)	4×4×0.4	10	0.7
3	ขนมปังกรอบ (เนย+น้ำตาล)	3 ชิ้น (30 กรัม)	9.5×5×0.8	16	1
4	ขนมปังขาไก่รสต่างๆ	1/3 ถ้วยตวง (25-30 กรัม)	-	18	1
5	เค้กชิฟฟอน	1 ชิ้น (30 กรัม)	5.5×5×5	15	1
6	เค้กเนย	1 ชิ้น (40 กรัม)	5.5×5×3.5	18	1
7	เค้กผลไม้	1 ชิ้น (30 กรัม)	7.5×5×1.5	16	1
8	เค้กไม่เคลือบน้ำตาล	1 ชิ้น	2×2 นิ้ว	15 - 18	1
9	เจลลาติน (เจลโล)	1/2 ถ้วยตวง	-	18	1
10	บราวนี่ ไม่เคลือบน้ำตาล	1 ชิ้นเล็ก	2×2 นิ้ว	12	1
11	พายไก่ (ขนาดกลาง)	1 ชิ้น (85 กรัม)	-	16	1
12	แพนเค้ก	50 กรัม	Ø 4 นิ้ว	14	1
13	เอแคล์ ใส้ครีม	4 ลูก (60 กรัม)	Ø 4×3 ซม.	14	1
14	ไอศกรีม	1/2 ถ้วยตวง	-	15 - 20	1
15	ซาลาเปาใส้หมูสับ (กลาง)	1 ลูก (55 กรัม)	Ø 7.5×4.5	20	1.3
16	วาฟเฟิล	1 ชิ้น	Ø 4 นิ้ว	19	1.3
17	โอรีโอสอดใส้ครีม	3 ชิ้น (30 กรัม)	-	20	1.3
18	ขนมปังเนยสด	1 ชิ้น (50 กรัม)	-	25	1.7
19	ซาลาเปาใส้ครีม (กลาง)	1 ลูก (80 กรัม)	Ø 6.5×3.8	26	1.7

MENU

เมนูแนะนำ

อร่อย.. น้อยคาร์บกับเมนูขนมหวาน



ชาลาเป้าไส้หมูสับ 1 ลูก
1 คาร์บ 80 กิโลแคลอรี



ลูกชุบ 4 ชิ้น
1 คาร์บ (64 กิโลแคลอรี)



ขนมปากหม้อ 4 ชิ้น
1 คาร์บ (64 กิโลแคลอรี)

นมจืดสเตอริไลส์
0.5 คาร์บ
[1 กระป๋อง 140 มล.]



1.5 คาร์บ

ขนมตาล 1 ชิ้น (90 กรัม)
1 คาร์บ (60 กิโลแคลอรี)

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน



ขนมปากหม้อ 4 ชิ้น 1 คาร์บ 64 กิโลแคลอรี



ลูกชุบ 4 ชิ้น 1 คาร์บ 64 กิโลแคลอรี



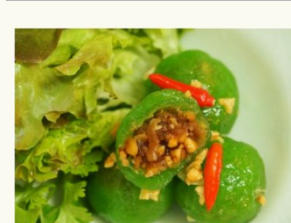
ขนมตาล 1 ชิ้น (30 กรัม) 1 คาร์บ 60 กิโลแคลอรี



ชาลาเปาไส้หมูสับ 1 ลูก 1.3 คาร์บ 80 กิโลแคลอรี



ขนมใส่ไส้ 1 ชิ้น 1 คาร์บ 56 กิโลแคลอรี



สาธุไส้หมู 4 ลูก 1.5 คาร์บ 64 กิโลแคลอรี



ขนมชั้น 1 ชิ้น 1.7 คาร์บ 104 กิโลแคลอรี



ขนมกล้วย 1 ชิ้น (50 กรัม) 1.5 คาร์บ 84 กิโลแคลอรี



ชาหรับ 1 ถ้วย 2 คาร์บ 116 กิโลแคลอรี



ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้น 2 คาร์บ 124 กิโลแคลอรี



ขนมเบ้อง 6 ชิ้น (30 กรัม) 1.5 คาร์บ 84 กิโลแคลอรี



ลอดช่องน้ำราตรี เครื่องดื่ม 1.5 คาร์บ 96 กิโลแคลอรี

ตาราง แสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดขนมหวาน



ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	ข้าวเหนียวมูล	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	–	8	0.5
2	ปาฟองโก้	1 คู่ (20 กรัม)	6.5×4	9	0.5
3	กล้วยแขก	1 ชิ้น (20 กรัม)	3.2×8.6×0.5	15	1
4	ขนมตาล	1 ชิ้น (30 กรัม)	–	15	1
5	ขนมปากหม้อ	4 ชิ้น (48 กรัม)	–	16	1
6	ขนมลูกชุบ	4 ชิ้น (35 กรัม)	3×1.5×1.5	16	1
7	ขนมสาคุไส้หมู	4 ลูก (48 กรัม)	–	16	1
8	ขนมไส้ไส้	1 ชิ้น (55 กรัม)	6.3×3.4×2.4	14	1
9	ทองม้วน	4 ชิ้นกลม(14 กรัม)	7.5×1	12	1
10	ทุเรียนทอดอบกรอบ	¹ / ₂ ถ้วยตวง(30 กรัม)	–	18	1
11	ขนมกล้วย	1 ชิ้น (50 กรัม)	–	21	1.5
12	ขนมเป็องคริมไส้เค็ม	6 ชิ้น (30 กรัม)	Ø 9 ซม.	21	1.5
13	ขนมลอดช่องน้ำกะทิ	¹ / ₂ ถ้วยตวง (100 กรัม)	–	24	1.5
14	ขนมชั้น	1 ชิ้น	3.6×4.5×3	26	1.7

สาคุไส้หมู 4 ลูก
1 คาร์บ



MENU

เมนูแนะนำ



อร่อย... ..น้อยคาร์บกับเมนูนี้/ต้ม/ปิ้ง/เผา



ลำดับ	รายการ	น้ำหนักอาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ	
			ทัพพี	ถ้วยตวง
1	เผือก (ต้ม) / มัน (ต้ม)	65	1	1/2
2	ฟักทอง (สุก)	70 – 100	1	1
3	มันฝรั่งทั้งเปลือก (ปิ้ง / เผา)	90	¹ / ₄ หัวใหญ่	–
4	แห้ว (สุก)	100	–	1/2
5	ข้าวโพด (สุก)	65	¹ / ₂ ฟักกลาง	1/2
6	เมล็ดเกาลัดจีนคั่ว	30	6 เม็ด	1/2
7	หมั่นโถว (ขนาดกลาง)		² / ₃ ลูก	–



MENU เมนูแนะนำ



อรรอย...น้อยคาร์บกับเมนูเครื่องดื่ม

ตารางแสดง ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
เครื่องดื่มร้อน					
1	คาปูชิโน (เอสเพรสโซใส่โฟมนม)	1 แก้ว	480	12	1
3	โกโก้ร้อน	1 แก้ว	240	28	2
4	ลาเต้ (เอสเพรสโซใส่นมร้อน)	1 แก้ว	240	9	0.5
5	ม็อคคา (เอสเพรสโซ และ ช็อกโกแลตใส่นม)	1 แก้ว	240	19	1.3
6	ม็อคคาเย็น (เอสเพรสโซ ช็อกโกแลตใส่นม)	1 แก้ว	360	26	1.7
9	ชาดำเย็น	1 แก้ว	240	23	1.5



คาปูชิโน (เอสเพรสโซใส่โฟมนม)
1 แก้ว 480 มิลลิลิตร 1 คาร์บ



ลาเต้ (เอสเพรสโซใส่นมร้อน)
1 แก้ว 240 มิลลิลิตร 0.5 คาร์บ

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดเครื่องดื่ม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
น้ำหวานและเครื่องดื่มอื่น ๆ					
1	น้ำแก๊กชวย	1 แก้ว	200	22	1.5
2	น้ำกระเจี๊ยบ	1 แก้ว	200	30	2
3	น้ำมะพร้าว 100%	1 ขวด	240	15	1
4	น้ำแอปเปิ้ล / น้ำส้ม / น้ำ สับปะรด (สด)	1/2 แก้ว	120	15	1
5	น้ำอุนุ่น / น้ำลูกพรุน	1/3 แก้ว	80 – 100	15 – 18	1
6	น้ำอัดลม (โคล่า)	1 กระป๋อง	245	26	1.7
7	นมเปรี้ยวยาคูลท์	1 ขวด	80	14	1
8	โยเกิร์ตพร้อมดื่มยูเอชที รสผลไม้	1 กล่อง	180	19	1
9	นมปรุงแต่งรสช็อกโกแลต	1 กล่อง	225	25	1.7
10	นมปรุงแต่งรสสตอเบอรี่	1 กล่อง	225	26	1.7
11	โอวัลติน สูตรเพิ่มมอลต์ และ ช็อกโกแลต	1 กล่อง	180	28	2
12	เครื่องดื่มรังกา สูตรน้ำตาล กรวด	1 ขวด	70	8	0.5



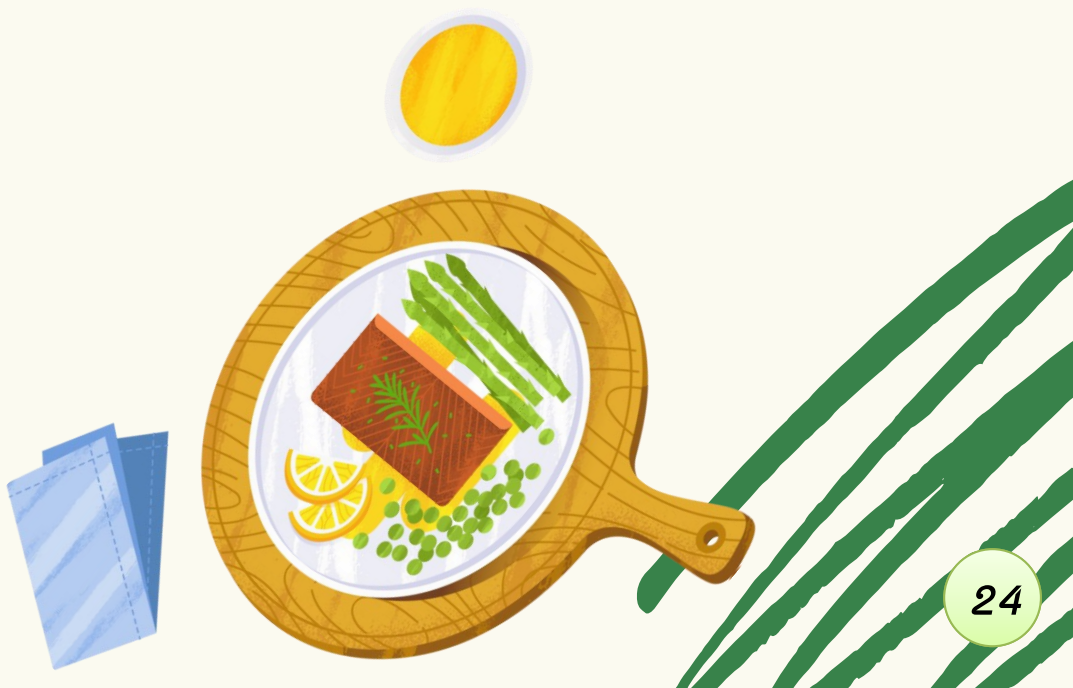
อร่อย.. ..น้อยคาร์บกับนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ตารางแสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตในหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มล.)	ปริมาณ คาร์โบไฮเดรต	
				กรัม	คาร์บ
1	นมข้นจืดไขมัน 2% (เสริมวิตามินเอและดี)	1/2 ถต.	120	20	1.3
2	นมไขมัน 1%	1 แก้ว	240	12	1
3	นมไขมัน 2%	1 แก้ว	240	12	1
4	นมไขมัน 2% (ผลลภขนาดมันเนย)	1 แก้ว	240	13	1
6	นมคีนรูป UHT รสจืด	–	200	13	1
7	นมคีนรูป UHT รสหวาน	–	200	16	1
8	นมแพะ UHT	1 ถ้วย	190	8	0.5
9	นมข้นหวาน	1 ชต.	20 กรัม	11	0.7
10	นมผง (ฟูลครีม)	4 ชต.	30 กรัม	11	0.7
11	นมผงขาดมันเนย	4 ชต.	30 กรัม	12	1
12	นมผงพร้อมมันเนย (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	นมสดจืดพร้อมมันเนย	1 แก้ว	240	12	1
17	นมจืดสเตอริไลส์	1 กระป๋อง	140	7	0.5
18	นมจืดสเตอริไลส์พร้อมมันเนย	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



สรุป : การจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มแบบลด
คาร์โบไฮเดรต ในระหว่างการประชุม ไม่ได้เป็นเพียง
การเติมพลังงานให้ผู้เข้าร่วม แต่ยังสะท้อนถึงความใส่ใจ
ในสุขภาพ ความพร้อม และความหลากหลายของ
กลุ่มเป้าหมาย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความประทับใจ
และความสำเร็จให้กับการประชุมอย่างยั่งยืน



เอกสารอ้างอิง

1. ชญาพร หนองขุนสาร. (2567). *นักกำหนดอาหารวิชาชีพ (CDT, CDE) ศูนย์โภชนาการและการกำหนดอาหาร รพ. วิมุต-เทพธารินทร์*. สืบค้นจาก <https://www.theptarin.com/th/article/detail/63>
2. นุจิจันทร์ บุญญาพัฒน์พงศ์. (2567). *นักกำหนดอาหารวิชาชีพ โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่*. สืบค้นจาก https://www.bangkokhospital-chiangmai.com/health-and-activities/healthy-carb-foods/?srsltid=AfmBOop4hZ7yMebKR_xom2aL0zISuQ8OqHPmoKTWn7a0k75FX0NhBLw5
3. เมนูอาหารไทย. (2567). *ตารางแคลอรีในประเภทอาหาร*. สืบค้นจาก <https://hdmall.co.th/blog/table-of-calories-in-food-types/>
4. คณะบรรณาธิการสุขภาพดี ลิขิตมาศกุล, สิริมนตร์ รุ่งตระกูล, ประเทือง ธรรม ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, & เพชร รอดอารีย์. (2567). *รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย.
5. ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา. (2567). *Healthy meeting: ส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี ด้วยอาหารว่างที่มีประโยชน์*. สืบค้นจาก <http://hpc9.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>





อร่อย......อร่อยคาร์บ =

Healthy Break