

เมนูที่ 3

ครัวซองต์แอมชีส 2 ชิ้น และกาแฟเย็น 1 แก้ว



ครัวซองต์แอมชีส
2 ชิ้น
480 แคลอรี

กาแฟเย็น
250 แคลอรี

เมื่อปรับลด-แลก จะได้ดังนี้



แซนวิชทูน่าใส่ผักสดตัด
แบบสามเหลี่ยม 1 ชิ้น
190 แคลอรี

นม 0% fat
90 แคลอรี



หากมีข้อสงสัยติดต่อสอบถามได้ที่ :

สาขาวิชาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
โทรศัพท์. 02-201-0082 โทรสาร. 02-201-2815
(ในเวลาราชการ)

ที่ปรึกษา: ศ.เกียรติคุณ นพ.สุรัตน์ โคมินทร์
ผศ.พญ.ศุภวีวัลย์ วิจารณ์จิตร
นพ.ปรีช พวรรณธรรม
ผู้เขียนเรียง: น.ส.ธนรัตน์ เลาปานนท์

จัดทำโดย งานส่งเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652 พ.ศ.2555

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



วิธีลด-แลกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก



<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

วิธีลด-แลกอาหาร เพื่อการควบคุมน้ำหนัก

ปัจจุบันการดำรงชีวิตประจำวันของคนไทยส่วนใหญ่ จะซื้ออาหารรับประทานจากร้านค้า และมักเป็นอาหารจานเดียว ที่มีพลังงานสูง ดังนั้นเมื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก จึงต้องใช้การลด-แลกอาหาร ซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยให้คุณ สามารถควบคุมพลังงานที่ได้รับจากอาหารจานเดียวได้

การลด-แลกอาหารมีหลักการดังนี้

1. ร้านอาหารมักให้ปริมาณข้าว-แป้งที่มาก ประมาณ 3-5 ทัพพี ดังนั้นให้ลดปริมาณข้าว-แป้ง ในจานที่ร้านอาหารตักให้ก่อน
2. ไม่ลดปริมาณกับข้าว คือผักต่างๆ และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันติดหนัง หากได้ผักน้อย และเนื้อสัตว์น้อยกว่า 4 ช้อนโต๊ะ ให้เพิ่มได้ซีก คือ ผักเพิ่มได้ตามต้องการ ส่วนเนื้อสัตว์ เพิ่มให้ได้ 4-6 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ โดยไม่เอามันและหนังสัตว์
3. ลดหรือตัดปริมาณผลไม้ ในมื้ออาหารออก เมื่อปริมาณข้าวที่รับประทานในมื้อนั้นมากกว่า 2 ทัพพีแล้ว
4. ปรับเปลี่ยนวิธีปรุง และชนิดอาหาร เช่น จากผัด-ทอด เปลี่ยนเป็นต้มหรือนึ่ง จากข้าวผัด-ข้าวมัน เป็นข้าวสวย จากน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นน้ำเปล่า

ขอแนะนำตัวอย่างการลด-แลกอาหาร สำหรับอาหารจานเดียวที่เป็นที่นิยมของคนไทย เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายดังต่อไปนี้

เมนูที่ 1

ข้าวผัดกระเพราไก่ไข่ดาว น้ำชาเขียว 1 ขวด และมะละกอบด 1 ถาด



พลังงานรวม 1150 แคลอรี

ข้าวกระเพราไก่ไข่ดาว 720 แคลอรี
(ข้าว 4 ทัพพี + เนื้อไก่ 3 ชต. + ไข่ดาว 1 ฟอง)

มะละกอบด 6 ชิ้นใหญ่ 120 แคลอรี

ชาเขียว 1 ขวด 310 แคลอรี

เมื่อปรับลด-แลก จะได้ดังนี้



พลังงานรวม 425 แคลอรี

ข้าวกระเพราไก่ไข่ต้ม 425 แคลอรี
(ข้าว 2 ทัพพี + เนื้อไก่ 3 ชต. + ไข่ต้ม 1 ฟอง)

มะละกอบด 4 ชิ้น 60 แคลอรี

น้ำเปล่า 1 ขวด 0 kcal

เมนูที่ 2

ข้าวเหนียว ส้มตำไทย น่องไก่ทอด น้ำอัดลม



พลังงานรวม 820 แคลอรี

น่องไก่ทอด 1 ชิ้น 240 แคลอรี

ส้มตำไทย 1 จาน 120 แคลอรี

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง 140 แคลอรี

ข้าวเหนียว 5 บาท/ 1 ห่อ 320 แคลอรี

เมื่อปรับลด-แลก จะได้ดังนี้



พลังงานรวม 365 แคลอรี

น่องไก่ทอดลอกหนังออก 1 ชิ้น 105 แคลอรี

ส้มตำไทย 1 จาน 120 แคลอรี

น้ำเปล่า 1 ขวด 0 kcal

ข้าวเหนียว ครึ่งห่อ 160 แคลอรี