



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# กินข้าวเหนียวมะม่วง อย่างไรให้ HEALTHY

**พลังงาน**

**พลังงานในข้าวเหนียวมะม่วง 1 ที่ = ข้าวไข่เจียว 1 จาน**

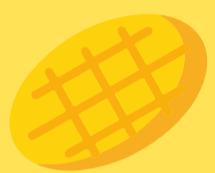
**480 แคลอรี**



ข้าวเหนียวมูน

1.5 ถ้วย (100 กรัม)

**280 แคลอรี**



มะม่วงน้ำดอกไม้สุก

ครึ่งผลใหญ่ (130 กรัม)

**90 แคลอรี**



น้ำกะทิราด

2 ช้อนโต๊ะ

**90 แคลอรี**



ถั่วเขียวชีกทอด

1 ช้อนชา

**20 แคลอรี**

## วิธีกินให้ HEALTHY

**กินข้าวเหนียวมูน แค่ 4 ช้อนโต๊ะ**



**น้ำกะทิราด แค่ 1 ช้อนโต๊ะ**

**ไม่กินพร้อมอาหารมื้อหลัก**

เพราะเป็นอาหารว่างที่ให้พลังงาน  
และคาร์โบไฮเดรตสูง

**ไม่กินของหวานอื่น  
หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล**  
ในวันที่กินข้าวเหนียวมะม่วง

**ในอาหารมื้อหลัก ให้ลดข้าวกับแป้งลง 1 ถ้วย  
และเลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น ยำ**  
เพื่อไม่ให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไป

## ⚠️ ข้อควรระวังในการกินข้าวเหนียวมะม่วง

- ❖ ผู้ที่เป็นเบาหวานและไขมันในเลือดผิดปกติ ให้ลดข้าว แป้ง และอาหารไขมันสูง
- ❖ ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง เช่น ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง หรือผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลว ที่ได้รับยาที่ส่งผลให้เกิดการคั่งของโพแทสเซียมในเลือด ไม่ควรกินมะม่วงสุกเกิน 4 คำต่อวัน

LINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL

ดร.วนะพร ทองโสม นักวิชาการโภชนาการ งานสร้างเสริมสุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>