

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลโดยเฉลี่ยในอาหาร

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในผลไม้

	แตงโม 8 ชิ้นค่า (170 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 19.0 กรัม (3.8 ช้อนชา)
	ลองกอง 6 ผล (100 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 16.2 กรัม (3.2 ช้อนชา)
	สาลี่ ½ ผล (127 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 13.0 กรัม (2.6 ช้อนชา)
	เงาะ 4 ผล (70 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 12.5 กรัม (2.5 ช้อนชา)
	มะละกอสุก 7 ชิ้นค่า (144 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 12.0 กรัม (2.4 ช้อนชา)
	มะม่วงเจียวเสวยสุก ½ ผล (60 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 11.3 กรัม (2.2 ช้อนชา)
	กล้วย 8 ผล (60 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 10.6 กรัม (2.1 ช้อนชา)
	ส้มเจียวหวานบางมด 1 ผล (90 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 10.2 กรัม (2 ช้อนชา)
	สับปะรด 6 ชิ้นค่า (70 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 10.1 กรัม (2 ช้อนชา)
	ทุกเรียน ½ เม็ด (40 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 9.0 กรัม (1.8 ช้อนชา)
	กล้วยน้ำหว้า 1 ผล (40 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 9.0 กรัม (1.8 ช้อนชา)
	ผึ้ง ½ ผลกลาง (125 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 8.0 กรัม (1.6 ช้อนชา)

เก็บ
ความรู้

งดปูรุ่งนี้ เลี้ยงหวานจัด
เลือกบริโภคผลไม้ที่ ร่อไมหวานจัด

แหล่งที่มาของข้อมูล : สังกัดโรงพยาบาล กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2554

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในขนมไทย

	ข้าวเหนียวหน้าปลีแห้ง 1 ห่อ (100 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 22.0 กรัม (4.4 ช้อนชา)
	ข้าวเหนียวสาลี่ 1 ห่อ (100 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 19.0 กรัม (3.8 ช้อนชา)
	ขนมฟอยทอง 1 แพ (32 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 12.8 กรัม (2.5 ช้อนชา)
	ข้าวต้มมันโค้กกล้วย 1 ชิ้น (70 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 10.5 กรัม (2.1 ช้อนชา)
	ขนมเปียกปูน 1 ชิ้น (50 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 10.0 กรัม (2 ช้อนชา)
	ขนมเมี๊ยะธนู 1 เม็ด (8 กรัม) ปริมาณน้ำตาล 3.1 กรัม (0.6 ช้อนชา)

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

	น้ำอัดลมรสโค้ก ปริมาณน้ำตาล 34.8 กรัม (6.9 ช้อนชา)
	ชาเขียวหวานน้ำแข็ง (กล่อง) ปริมาณน้ำตาล 30.0 กรัม (6 ช้อนชา)
	น้ำอัดลมกระป๋อง ปริมาณน้ำตาล 24 กรัม (4.8 ช้อนชา)
	นมเบร์รี่ (ขวดเล็ก) ปริมาณน้ำตาล 17.6 กรัม (3.5 ช้อนชา)
	กาแฟกระป่อง ปริมาณน้ำตาล 17.2 กรัม (3.4 ช้อนชา)
	น้ำส้ม 25% ปริมาณน้ำตาล 4.0 กรัม (0.8 ช้อนชา)

รู้กัน เบาหวาน



สุภาพดี
เริ่มต้นกับ



สหกิจชุมชนสุขศึกษา
โรงพยาบาลปัตตานี

ວັນຕຣາຍກິ່ນາກັບ... ອາຫາດຫວານ

ทำไมต้อง 6 ช้อนชา ?

น้ำมัน เกลือ น้ำตาล กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น
เครื่องข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน แนะนำปริมาณน้ำตาล
บริโภคไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม ต่อวัน



គ្រាមអគ្គនាមេរីបានទេវត្របាយ



อาหารดาว อาหารหวาน เบเกอรี่ ผลไม้
--- พับในอาหารเกี๊ยบทุกชนิด ---

อันตรายจากการกินหวาน

- ⇒ อ้วน น้ำนมเป็นการรับประทานครูปแบบหนึ่ง มีเมื่อันเข้าสู่วัยทางจะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นไขมัน
 - ⇒ ความต้องห้าม หลังจากที่ดื่มน้ำนมเพื่อยืนเป็นไขมันแล้วไปภาคตามลอดคลอดทำให้ตัวให้การดีดเด้นเลือดคั่ง สูญเสีย
 - ⇒ พันุ ได้กินน้ำนมมาตั้งแต่แรกอยู่ๆ ก็ไม่คืออบายน้ำ
 - ⇒ ภาวะเสื่อมดีบีนกราน เกิดจากน้ำนมขาดสารเชิงชีวภาพ น้ำนมทรุดลง ผลไม้ นม วิ่งเจ้ากรรมและเสื่อมลงเรื่อยๆ ในร่างกาย
 - ⇒ ปวดท้องเรื้อรัง เป็นไข้เกรน ริบบิ่น เกิดแพคพุพอง เป็นตะคริว เวลาเริ่มออกกำลังกาย มือการแสดงเป็น “เนาหวาน”
 - ⇒ เป็นโรคคิดเห้อได้ร้ายชั่วนาน

ວ່ານີ້ສັກເນົາ ສັບພາບກີບຫວານກຳໄດ້ວ່າງໃຈ ?

- ⇒ ไม่เน้นน้ำหน้าเพิ่มในอาหารที่ปู Burgess เลือกหรือปู Burgess สรรหาในอาหารที่หัวใจคิด
 - ⇒ หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัด ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำอัดลม
 - ⇒ เสี่ยงตัวเองให้เป็นไข้หวัดง่าย

เบาหวาน เป็นภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เพราะร่างกายไม่สามารถดึงน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารไปใช้เป็นพลังงานได้



อาการที่ควรไปรับ การตรวจเบาหวาน

- ผู้ที่เสี่ยง

 - ครอบครัวที่เป็นเบาหวาน
 - มีไขมันต้น ลดลง
 - พุงใหญ่ > 90 ซม.
 - ผู้ชาย > 80 ซม.
 - เป็นไขมันในเส้นดองสูง
 - เป็นโรคความดันโลหิตสูง
 - สูบบุหรี่
 - น้ำหนักเกินอย่างมาก

ເບາວານຳໄປຊູ້

ผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน
ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนและอาจถึงเสียชีวิต



ສົວນະລັດ ລາຄາເກີຍ ເນື້ອນວິຍ ສົວຍິ່ງຂັ້ນ ບ້າຕາລຸດໍາ



ปริมาณพอดี

- ระดับน้ำตาลก่อนอาหาร < 110 mg/dl
 - ระดับน้ำตาล 2 ชั่วโมงหลังอาหาร < 140 mg/dl
 - ระดับน้ำตาล HbA1c < 7 เปอร์เซ็น

ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index) เป็นค่าที่บอกให้รู้ว่าอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรทชนิดต่างๆ เมื่อถูกย่อยจะเพิ่มน้ำตาลในเลือดได้มากน้อยต่างกัน การกินอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำจะช่วยให้เชลล์ร่างกายใช้อินซูลินน้อยกว่ามีประสีติกว่า

ค่าดัชนีไขมัน ต่ำกว่า 55 กอน้ำหนัก	ค่าดัชนีไขมัน 55 - 70 กอน้ำหนัก	ค่าดัชนีไขมัน มากกว่า 70 กอน้ำหนัก
ข้าวสาลี, ข้าวเหนียว, ข้าวขาว, ข้าวกล้อง	ข้าวโพด, ข้าว, ข้าวสาลี	ข้าวสาลี (ร้านข้าว), ข้าวเหนียว, ข้าวขาว
ขนมปังเจลลี่	กราโนล่า	ขนมปังเจลลี่, ขนมปังชีสเค้ก
รูบินส์ โอ๊กฟอร์ด มัลติกรานี	เบเกอรี่ กานเชล็อก	เบเกอรี่ กานเชล็อก ผลไม้สด ชาเขียวและ ชาเขียวปั่นนมสด
ผักต่างๆ บร็อกโคลี, กระเทียมต้น, ผักกาด เขียว, ผักกาดขาว, ผักกาดหอม, ตับหัวใจ	ฟักทอง	ฟักทองเผือก ผักกาดเผือก ผักกาด
ถั่วเหลืองเผือก, ถั่วเหลือง เผือกอบเชย, ถั่วเผือก เผือกอบเชย	ถั่วเผือก	ข้าวโพดหวาน บันเด็กอ่อน บันเด็กอบพิมพ์นม
เม็ดแตงกวา, แตงกวา, เม็ดแตง, เม็ดแตง, เม็ดแตงเผือก, เม็ดแตงเผือกเผือก	มะเขือเทศ มะเขือเทศเผือก เต้าหู้เผือก	ผักกาดเผือก เม็ดแตงเผือก เม็ดแตงเผือกเผือก
ถั่วพิชชี่, ถั่วสื้อภารตะราวด์ที่ไม่มีเมล็ด ขาวมาก	ถั่วเขียวเผือก	ถั่วสื้อภารตะราวด์ที่ไม่มีเมล็ด ขาวมาก
ใบไม้กระทุงเผือก ใบไม้กระทุง ใบกระทุงเผือกเผือก กระทุงเผือกเผือก	ใบกระทุงเผือก กระทุงเผือกเผือก	ใบกระทุงเผือกเผือก กระทุงเผือกเผือก