

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลโดยเฉลี่ยในอาหาร

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในผลไม้



แตงโม 8 ชิ้นคำ (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)



มะละกอลูก 7 ชิ้นคำ (144 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 12.0 กรัม (2.4 ช้อนชา)



มะม่วงเขียวเสวยสุก ¼ ผล (60 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 11.3 กรัม (2.2 ช้อนชา)



ลำไย 8 ผล (60 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 10.6 กรัม (2.1 ช้อนชา)



ส้มเขียวหวานบางมด 1 ผล (90 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 10.2 กรัม (2 ช้อนชา)



สับปะรด 6 ชิ้นคำ (70 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 10.1 กรัม (2 ช้อนชา)



ทุเรียน ¼ เม็ด (40 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 9.0 กรัม (1.8 ช้อนชา)



กล้วยน้ำว้า 1 ผล (40 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 9.0 กรัม (1.8 ช้อนชา)



ฝรั่ง ½ ผลกลาง (125 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 8.0 กรัม (1.6 ช้อนชา)

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในขนมไทย



ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง 1 ห่อ (100 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 22.0 กรัม (4.4 ช้อนชา)



ข้าวเหนียวสังขยา 1 ห่อ (100 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 19.0 กรัม (3.8 ช้อนชา)



ขนมผอยทอง 1 แพ (32 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 12.8 กรัม (2.5 ช้อนชา)



ข้าวต้มมัดใส่กล้วย 1 ชิ้น (70 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 10.5 กรัม (2.1 ช้อนชา)



ขนมเปียกปูน 1 ชิ้น (50 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 10.0 กรัม (2 ช้อนชา)



ขนมเม็ดขนุน 1 เม็ด (8 กรัม)
ปริมาณน้ำตาล 3.1 กรัม (0.6 ช้อนชา)

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม



น้ำอัดลมรสโตล่า
ปริมาณน้ำตาล 34.8 กรัม (6.9 ช้อนชา)



ชาเขียวรสน้ำผึ้ง (กล่อง)
ปริมาณน้ำตาล 30.0 กรัม (6 ช้อนชา)



น้ำอัดลมกระป๋อง
ปริมาณน้ำตาล 24 กรัม (4.8 ช้อนชา)



นมเปรี้ยว (ขวดเล็ก)
ปริมาณน้ำตาล 17.6 กรัม (3.5 ช้อนชา)



กาแฟกระป๋อง
ปริมาณน้ำตาล 17.2 กรัม (3.4 ช้อนชา)



น้ำส้ม 25%
ปริมาณน้ำตาล 4.0 กรัม (0.8 ช้อนชา)

เกร็ด
ความรู้

งดปรุงเพิ่ม เปรี้ยวหวานจัด
เลือกบริโภคผลไม้ที่รสไม่หวานจัด

แหล่งที่มาของข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2554

รู้ทัน เบาหวาน



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



P+H
PATTANI HOSPITAL

กองทางข้อมูลเพิ่มเติมน
กลุ่มงานสุขภาพ
โรงพยาบาลปัตตานี

[illegible]