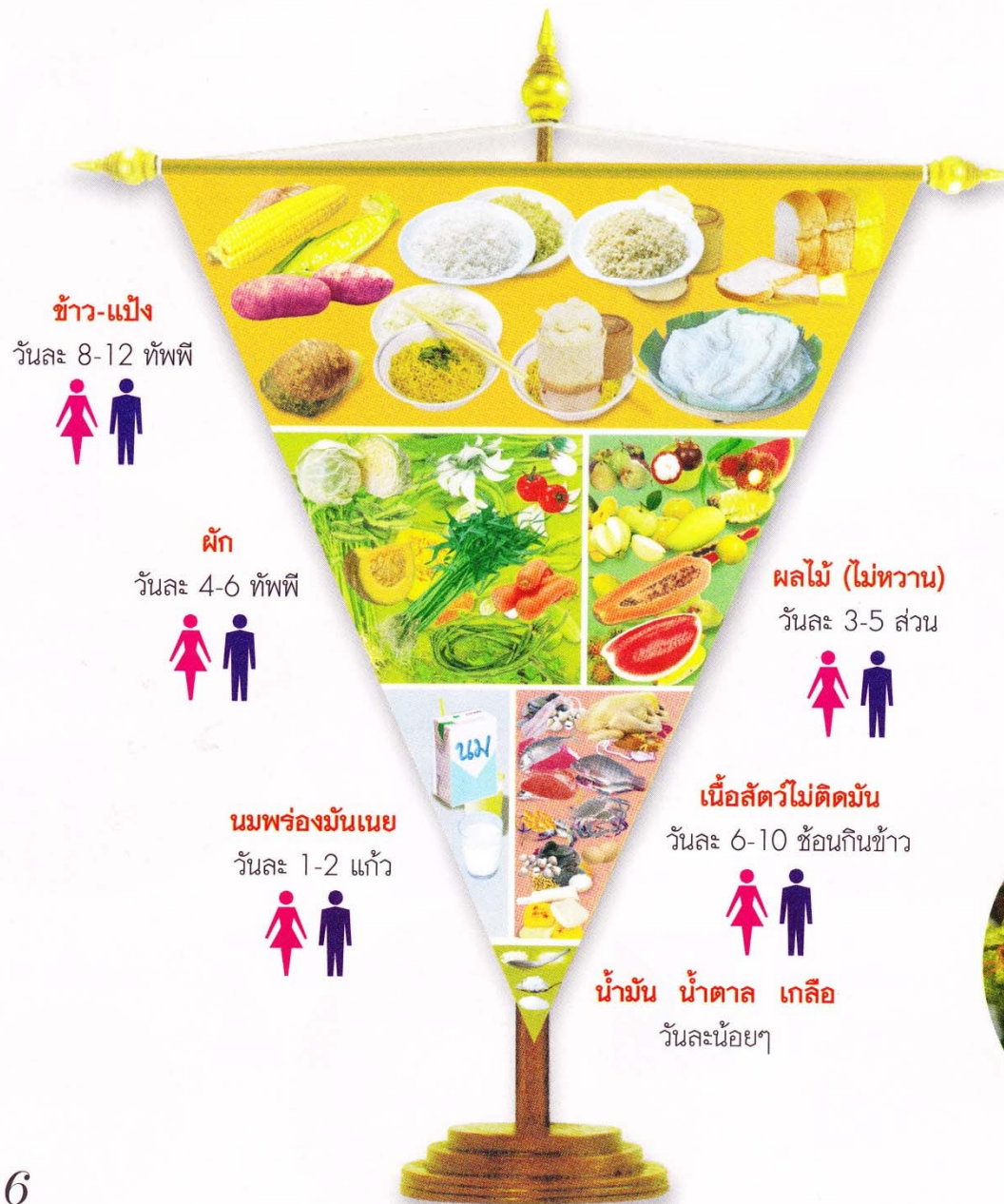


กินพอดีไม่มีพุง แม้งานจะยุ่งก็ทำได้





น้ำหนักตัวปกติ



ผู้หญิง

ควรได้รับพลังงาน

วันละ 1600 กิโลแคลอรี



ผู้ชาย

ควรได้รับพลังงาน

วันละ 2000 กิโลแคลอรี





ปีกไก่ทอด 5 ชิ้น



ผัดซีอิ้ว



ผัดไทยใส่ไข่



ปาต่องไก่ 5 ตัว



ข้าวราดกระเพราหมูกรอบ



มัสมั่นไก่



หมูย่าง 4 ไม้+ข้าวเหนียว



คอหมูย่าง



พะแนงหมู



แซนวิชแฮม 1 ชิ้น



บล็อกโคลี่ผัดกุ้ง



สั้มตำ



แกงไข่น้ำ



แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้



ยำรวมมิตร



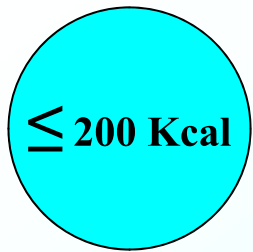
สั๊ดกุ้งน้ำใส



ต้มยำกุ้ง



แกงส้มผักรวม



อาหารกลุ่มสีฟ้า



สลัดทูน่าน้ำใส (122 Kcal)



สลัดไข่ไก่ (123 Kcal)



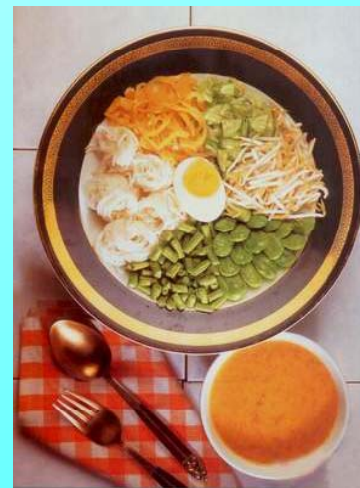
สลัดกุ้งน้ำใส (92 Kcal)



ผัดไทยไร้เส้น (182 Kcal)



สลัดไก่ไก่ (97 Kcal)



ขนมจีนน้ำยาผักใต้ (146 Kcal)



สุกหมู ไก่ กุ้ง ไร้เส้น (200 Kcal)

< 300 Kcal

อาหารกลุ่มสีเขียว



โจ๊กหมู (253 Kcal)



บะหมี่หมูแดง (231 Kcal)



เส้นหมี่ลูกชิ้น (258 Kcal)



ข้าวผัดรวมมิตร (น้ำมันน้อย) (210 Kcal)



ก๊วยเตี๋ยวหลอด (266 Kcal)



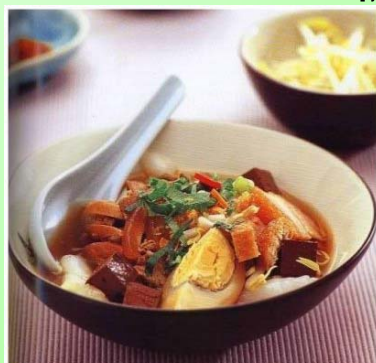
กระเพาะปลา (239 Kcal)



ขนมจีนน้ำยาป่า (210 Kcal)



ข้าวยาปักข์ใต้ (248 Kcal)



ก๊วยจ๊ับ (259 Kcal)



ขนมจีนน้ำเงี้ยว (243 Kcal)



ขนมจีนน้ำพริก (228 Kcal)



วุ้นเส้นต้มยำ (245 Kcal)

< 400 Kcal

อาหารกลุ่มดีเหลือ



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่ (385 Kcal)



ขนมจีนน้ำยากะทิ (332 Kcal)



บะหมี่ต้มยำ (310 Kcal)



ข้าวต้มกุ้ง (305 Kcal)



ก๋วยเตี๋ยวหมู (350 Kcal)



เส้นใหญ่เย็นตาโฟ (352 Kcal)



ก๋วยเตี๋ยวน้ำเป็ด (330 Kcal)

< 500 Kcal

อาหารกลุ่มที่ 5



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู (400 Kcal)



ขนมจีนชานน้ำ (410 Kcal)



หมี่กะทิ (466 Kcal)



ข้าวราดกระเพราไก่ (478 Kcal)



ข้าวขาหมู (438 Kcal)



ข้าวหน้าเป็ดย่าง (420 Kcal)

> 500 Kcal

อาหารกลุ่มสีแดง



ข้าวหมกไก่ (535 Kcal)



ข้าวผัดหมูใส่ไข่ (557 Kcal)



ข้าวคั่วหมูกรอบ (557 Kcal)



ข้าวหมูแดง (537 Kcal)



ข้าวไข่เจียวหมูสับ (500 Kcal)



ข้าวราดกระเพราไก่ไข่ดาว (603 Kcal)



ข้าวคั่วลูกกะปิ (614 Kcal)

> 500 Kcal

อาหารกลุ่มสีแดง



ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ (679 Kcal)



ผัดซีอิ้ว (679 Kcal)



ผัดไทยใส่ไข่ (578 Kcal)



ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๊มา (560 Kcal)



หอยทอด (570 Kcal)



เส้นเล็กแห้งหมู (530 Kcal)



ผัดมะกะโรนี (514 Kcal)



หมี่กรอบ (575 Kcal)



ผัดซีอิ๊วใส่ไข่

น้ำมัน 3 ช้อนชา
(679 Kcal)



ข้าวคั่วน้ำหมูกรอบ

น้ำมัน 4 ช้อนชา
(620 Kcal)



ผัดไทยใส่ไข่

น้ำมัน 3 ช้อนชา
(578 Kcal)



ผัดมัคกะโรนี

น้ำมัน 4 ช้อนชา
(514 Kcal)



ไข่เจียว 1 ฟอง

น้ำมัน 4 ช้อนชา
(253 Kcal)



หอยแมลงภู่ออกใส่ไข่

น้ำมัน 6 ช้อนชา
(428 Kcal)



ทุบตี๋มกรอบ

**น้ำมัน 1 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(276 Kcal)**



ลอดช่องน้ำกะทิ

**น้ำมัน 1 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(167 Kcal)**



กล้วยบัวชี

**น้ำมัน 2 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(255 Kcal)**



ผักทองแกงบวด

**น้ำมัน 5 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(369 Kcal)**



สลิม

**น้ำมัน 1 1/2 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(217 Kcal)**



ถั่วดำแกงบวด

**น้ำมัน 1 ช้อนชา
น้ำตาล 6 ช้อนชา
(154 Kcal)**

Believe it or not????



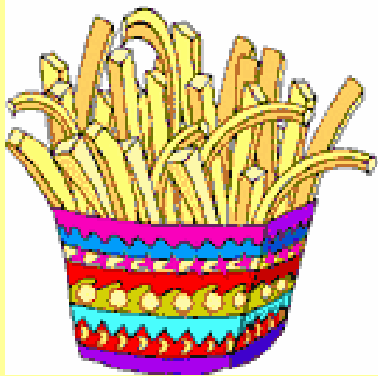
น้ำตาล 15 ช้อนชา



ข้าว 7 ถ้วย



น้ำตาล 4 ช้อนชา



85-170 Kcal



70-150 Kcal

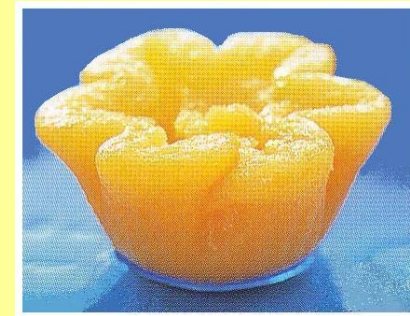


90-200 Kcal

**หากกินอาหารเกินวันละ 200 Kcal
น้ำหนักของคุณจะขึ้นปีละ 10 Kg**



150-350 Kcal



125-500 Kcal

Energy/day	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ทัพพี)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
หญิง 1200 Kcal	6	6	5	3	1	3

เช้า – ข้าวต้มปลา + ส้ม 1 ผล + นม 1 กล่อง



กลางวัน – เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นหมู + แตงโม 8 ชิ้นคำ



เย็น – ข้าว+ปลาทู+แกงจืด+ฝรั่ง 1 ผล

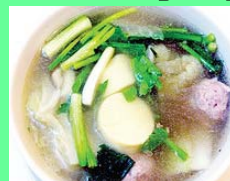
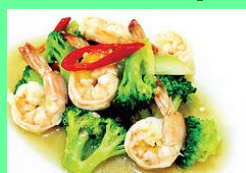


Energy/day	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ทัพพี)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
ช 1600 Kcal	8	7	6	4	2	4

เช้า – โจ๊กหมูใส่ไข่ + ชมพู่ 4 ผล + นม 1 กล่อง



กลางวัน – ข้าว + บล็อกโคลี่ผัดกุ้ง + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + ฝรั่ง 1 ผล



บ่าย – แอปเปิ้ลเขียว 1 ผล



เย็น – ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ + ลัปเปะรด 8 ชิ้นคำ + นม 1 กล่อง



สูตรคำนวณพลังงานอาหารต่อวัน

BMI (กก./ม ²)	แปลผล	สี	ต้องการพลังงานอาหาร/วัน
น้อยกว่า 18.5	ต่ำกว่าเกณฑ์		35 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)
18.5 - 22.9	ปกติ		30 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)
23.0 - 24.9	ท้วม		25 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)
25.0 - 29.9	อ้วน		20 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)
30.0 - 39.9	อ้วนมาก		20 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)
มากกว่า 40.0	อ้วนอันตราย		20 แคลอรี/กก. (นน.ตัวปัจจุบัน)

ตัวอย่างการหาค่า BMI (ดัชนีมวลกาย)

สูตรคำนวณหาค่า BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{\text{ส่วนสูงเป็นเมตร}^2}$

ส่วนสูง 160 เซนติเมตร

ทำให้เป็นเมตร = 1.60 เมตร

น้ำหนัก 70 กิโลกรัม

คำนวณหาค่า BMI = $70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.34$

ตัวอย่างการคำนวณพลังงานอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

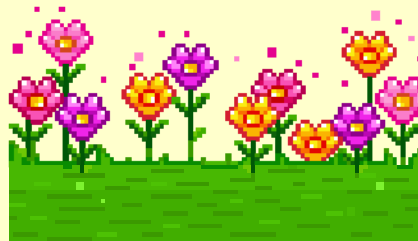
น้ำหนัก 70 กิโลกรัม BMI 27.34

ต้องการพลังงาน $70 \times 20 = 1400$ แคลอรี/วัน

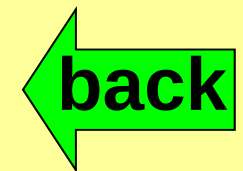
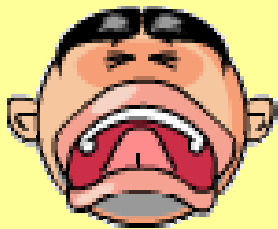
ตัวอย่างการบันทึกอาหารบริโภคใน 1 วัน

[illegible]

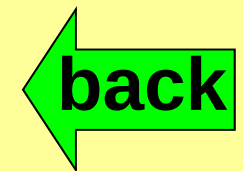
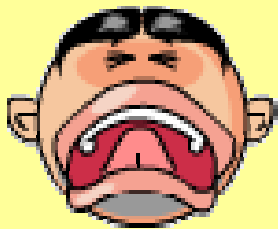
THANK YOU
FOR
YOUR ATTENTION!!



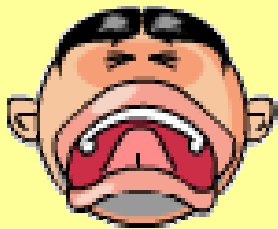
500 Kcal



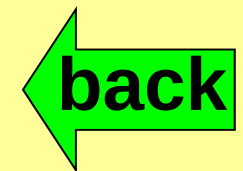
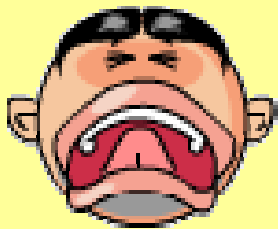
620 Kcal



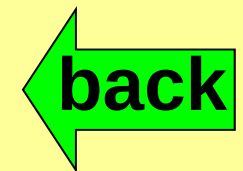
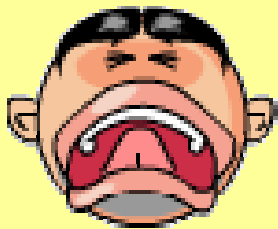
600 Kcal



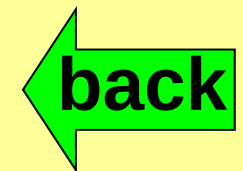
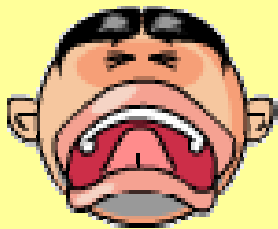
679 Kcal



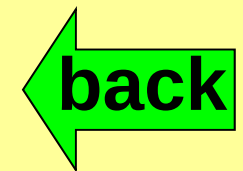
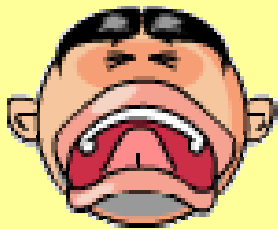
620 Kcal



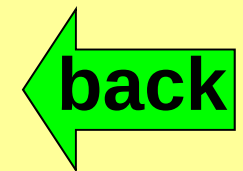
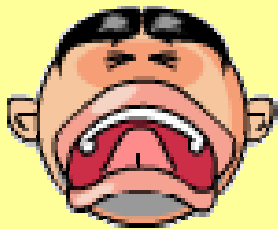
503 Kcal



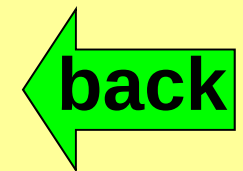
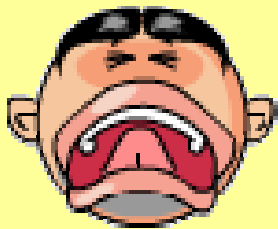
578 Kcal



381 Kcal



350 Kcal



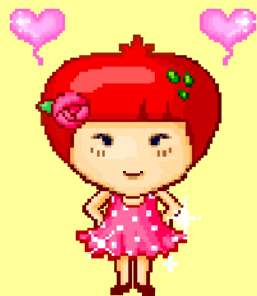
140 Kcal



160 Kcal



92 Kcal



324 Kcal



140 Kcal



250 Kcal



120 Kcal



238 Kcal



148 Kcal

