

อาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง หรือเส้น)

ที่ให้พลังงาน
80
กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่จำเป็น
ต่อร่างกาย ที่สำคัญเราขาดไม่ได้
โดยใน 1 วันต้องกินข้าวหรือแป้ง 8-12 ถ้วย
แต่คาร์โบไฮเดรตมีอยู่ในอาหารหลายชนิด
ดังนั้น
เราควรเลือกกินอาหารประเภทข้าวและเส้น
ที่เหมาะสมกับร่างกาย ดังนี้

				
ข้าวสวย 1 ถ้วย (ปริมาณ 60 กรัม)	ข้าวเหนียว ½ ถ้วย (ปริมาณ 35 กรัม)	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ถ้วย (ปริมาณ 50 กรัม)	เส้นหมี่ 2 ถ้วย (ปริมาณ 54 กรัม)	บะหมี่สุก 2/3 ถ้วย (ปริมาณ 36 กรัม)
				
บะหมี่สำเร็จรูปแห้ง 1/3 ห่อ (ปริมาณ 20 กรัม)	ขนมจีน 1 จีบ (ปริมาณ 72 กรัม)	มักกะโรนีสุก 1 ถ้วย (ปริมาณ 80 กรัม)	ขนมปัง 1 แผ่น (ปริมาณ 30 กรัม)	วุ้นเส้นสุก 2 ถ้วย (ปริมาณ 120 กรัม)

ข้อควรรู้

ผักและผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง
ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม

แครอท



ฟักทอง



เผือก



กล้วย



ทุเรียน



ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่