

ปริมาณอาหารที่เหมาะสม กับ คนลดน้ำหนัก

♀ ผู้หญิง

ควบคุมอาหาร
1,200-1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน



ข้าว/แป้ง
ธัญพืชไม่ขัดสี
6-7 ถ้วย



ผัก
5-6 ถ้วย



เนื้อสัตว์
6-7 ถ้วย



ผลไม้
3-4 ส่วน



นมไขมันต่ำ
1 แก้ว



น้ำมีนน้อยกว่า
4 ช้อนชา



♂ ผู้ชาย

ควบคุมอาหาร
1,400-1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



ข้าว/แป้ง
ธัญพืชไม่ขัดสี
7-8 ถ้วย



ผัก
6 ถ้วย



เนื้อสัตว์
7 ถ้วย



ผลไม้
4 ส่วน



นมไขมันต่ำ
1-2 แก้ว



น้ำมีนน้อยกว่า
4 ช้อนชา



ข้อควรรู้

*อาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ปรุงสุก เช่น อกไก่ ไข่ขาว เนื้อปลา และปรุงด้วยวิธีไม่ใช้น้ำมัน ให้เพิ่มปริมาณอาหารได้อีก 1 เท่า

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่