



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มแต่ละชนิด



ทุกวันนี้ คนไทยมักจะติดหวานกันส่วนใหญ่ อาหารคาว ก็ออกจะหวานไปซะอย่างนั้น จนแยกไม่ออกแล้วว่าอันไหนของคาวอันไหนของหวาน แล้วไหนจะเครื่องดื่มแต่ละอย่าง ก็หวานไปหมดซะทุกอย่าง วันนี้เราจะมาดูกันว่า เครื่องดื่มที่เราทุกคนดื่มอยู่ทุกวันนี้ มีปริมาณน้ำตาลมากน้อยเพียงใด เพื่อเราจะ

ได้หลักเลียงหรือตเครื่องตมเหล่านั้กันคะ



สิ่งที่ต้องรู้ก่อน คือ ปริมาณน้ำตาล 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม หรือ 5 ซีซี และเราควรกินน้ำตาลจากอาหารทุกอย่างรวมกันไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน ต่อคน

- นมจืด มีปริมาณน้ำตาล 0 กรัม
- นมช็อคโกแลต มีปริมาณน้ำตาล 5 ชช. (25 กรัม)
- นมดัชมิลรสสตรอเบอรี่ มีปริมาณน้ำตาล 4.5 ชช. (22.5 กรัม)
- ไวตามินนมถั่วเหลือง มีปริมาณน้ำตาล 5 ชช. (25 กรัม)
- ยูนิฟน้ำผักรวม มีปริมาณน้ำตาล 3 ชช.(15 กรัม)
- แลตตาชอย มีปริมาณน้ำตาล 5.5 ชช.(27.5 กรัม)
- น้ำฝรั่ง 100% มีปริมาณน้ำตาล 3.5 ชช.(17.5 กรัม)
- นมไทยเดนมาร์กรสหวาน มีปริมาณน้ำตาล 1.5 ชช.(7.5 กรัม)
- โอวัลติน มีปริมาณน้ำตาล 6.5 ชช.(32.5 กรัม)
- โออิซิสน้ำผึ้ง(กล่อง) มีปริมาณน้ำตาล 6ชช.(30 กรัม)
- โออิซิสน้ำผึ้ง(ขวด) มีปริมาณน้ำตาล 12ชช.(60 กรัม)
- Pepsi กระป๋อง มีปริมาณน้ำตาล 7 ชช.(35 กรัม)
- Coke กระป๋อง มีปริมาณน้ำตาล 6 ชช.(30 กรัม)
- Fanta กระป๋อง มีปริมาณน้ำตาล 8 ชช.(40 กรัม)
- เนสกาแฟ มีปริมาณน้ำตาล 3.5 ชช.(17.5 กรัม)
- ลิโพอ มีปริมาณน้ำตาล 3.5 ชช.(17.5 กรัม)
- M 150 มีปริมาณน้ำตาล 6 ชช.(30 กรัม)
- คาราบาวแดง มีปริมาณน้ำตาล 5.5 ชช.(27.5 กรัม)
- สปอนเซอร์ มีปริมาณน้ำตาล 5.5 ชช.(27.5 กรัม)

- Jelly light รสส้ม มีปริมาณน้ำตาล 10ชช.(50 กรัม)
- ยาคุลย์ มีปริมาณน้ำตาล 3.5 ชช.(17.5 กรัม)
- น้ำส้ม 25% มีปริมาณน้ำตาล 9 ชช.(45 กรัม)
- วีซอย มีปริมาณน้ำตาล 1ชช. (5 กรัม)
- ดัชมิลล์ มีปริมาณน้ำตาล 2ชช. (10 กรัม)
- น้ำส้มเขียวหวาน 100% มีปริมาณน้ำตาล 1ชช. (5 กรัม)
- น้ำข้าวโพด มีปริมาณน้ำตาล 2.5ชช. (12.5 กรัม)
- โยเกิร์ตธรรมชาติ มีปริมาณน้ำตาล 2ชช. (10 กรัม)

เห็นไม่ว่าจะมีหลายรายการที่เราเลือกดื่มเข้าไป ทำให้วันนั้นทั้งวันแทบจะกินอะไรหวานๆ ไม่ได้อีกเลย เพราะเกินปริมาณที่เราควรบริโภคแล้ว ถ้ารู้แบบนี้แล้ว ขอให้ระมัดระวังการเลือกเครื่องดื่มกันหน่อยนะค่ะ ทางที่ดี ดื่มน้ำเปล่า สะอาดๆ วันละ 8 แก้วขึ้นไป น่าจะดีที่สุด

ขอบคุณข้อมูลจาก www.gotoknow.org

ขอบคุณรูปภาพจาก weloveshopping.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้แล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์