

การนับคาร์โบไฮเดรต

เทคนิคง่ายในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ทำไมต้องนับคาร์โบไฮเดรต?

อาหารทุกชนิดมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะอาหารที่เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ น้ำตาล ลูกอม น้ำอัดลม ลูกเกด ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และนม ทั้งนี้เพราะปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ผู้ป่วยเบาหวานบริโภค มีผลโดยตรงต่อระดับน้ำตาลในเลือด หากผู้ป่วยบริโภคมากเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง แต่ถ้าน้อยเกินไปก็อาจทำให้มีอาการ น้ำตาลต่ำได้

การนับคาร์โบไฮเดรตเป็นจึงเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถวางแผนการกิน เพื่อจัดการน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงเป้าหมายได้

มานับคาร์บกันเถอะ

เวลานับคาร์โบไฮเดรตจะนับเป็น “คาร์บ” โดย

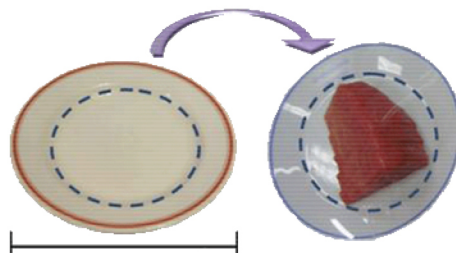


ทั้งนี้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเท่ากันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้ปริมาณ 1 ต่อ 1 คาร์บ

ปริมาณ 15 กรัม ของคาร์โบไฮเดรต หรือ 1 คาร์บ หมายถึง

อาหาร	ปริมาณ
ข้าวแป้ง - ข้าว - เส้นทุกชนิด - ขนมปัง - น้ำตาลทราย	 1 ทัพพี 1 ทัพพี 1 แผ่น 3 ช้อนชา
ผลไม้ - ผลไม้ทุกชนิด - น้ำผลไม้	 1 จานเล็ก* 1 แก้ว (120 มล.)
นม - นมสด - โยเกิร์ต	 1 กล่อง (240 มล.) 1 ถ้วย (200 มล.)
ผัก - ผักสด - ผักสุก	 6 ทัพพี 3 ทัพพี

หมายเหตุ * จานขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 นิ้ว ยึดวงในเป็นหลัก



เส้นผ่านศูนย์กลาง 5 นิ้ว

ฉลากโภชนาการกับการนับ “คาร์บ”

การอ่านข้อมูลโภชนาการ ที่แสดงในฉลากโภชนาการ จะช่วยให้เลือกคาร์โบไฮเดรตได้ถูกชนิดและถูกปริมาณ โดยหลักในการอ่านข้อมูลโภชนาการ มีดังนี้

- ดูจำนวนหน่วยบริโภคของอาหารนั้น
- อ่านที่ตารางข้อมูลโภชนาการ โดยดูที่ปริมาณคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (เป็นกรัม)

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 แผ่น (75 กรัม)

1

จำนวนบริโภคต่อถุง: 4

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 210 (พลังงานจากไขมัน 30 กรัม)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด 3.5 ก. 5%

ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก. 8%

โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%

โปรตีน 8 ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 36 ก. 12%

2

ใยอาหาร 5 ก. 20%

น้ำตาล 7 ก.

โซเดียม 320 มก. 13%

- คำนวณหาปริมาณคาร์บโดยนำคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดหารด้วย 15

ตัวอย่าง

จากข้อมูลฉลากโภชนาการข้างต้น คุณคิดว่าอาหารนี้มีทั้งหมดกี่คาร์บ?

เฉลย

$$36 / 15 = 2.4 \text{ หรือ } 2.5 \text{ คาร์บ}$$

ใน 1 วันควรกินกี่คาร์บ?

จำนวน “คาร์บ” ที่เราควรกินใน 1 วัน จะขึ้นอยู่กับระดับความต้องการพลังงานของแต่ละคน ดังนี้

พลังงาน (แคลอรี)	จำนวน “คาร์บ”*
1200	9.0 – 13.0
1500	12.0 – 16.0
1600	12.0 – 17.0
1800	13.5 – 19.5
2000	15.0 – 21.5
2200	16.5 – 23.5
2400	18.0 – 26.0

หมายเหตุ

* คำนวณจากการกระจายคาร์โบไฮเดรต 45 – 65% total energy



ตัวอย่างอาหาร 1600 แคลอรี/วัน โปรตีน 40 กรัม/วัน

อาหาร	ปริมาณ
ข้าว / แป้ง	4 ทัพพี
แป้งปลอดโปรตีน	3 ทัพพี
เนื้อสัตว์	8 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้	2 จานเล็ก
นม/ผลิตภัณฑ์นม	1 ถ้วย
ผักสุก	3 ทัพพี
น้ำมัน	10 ช้อนชา
น้ำตาล*	6 ช้อนชา



การนับคาร์โบไฮเดรต

เทคนิคง่าย ๆ ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



How Many Carbs?