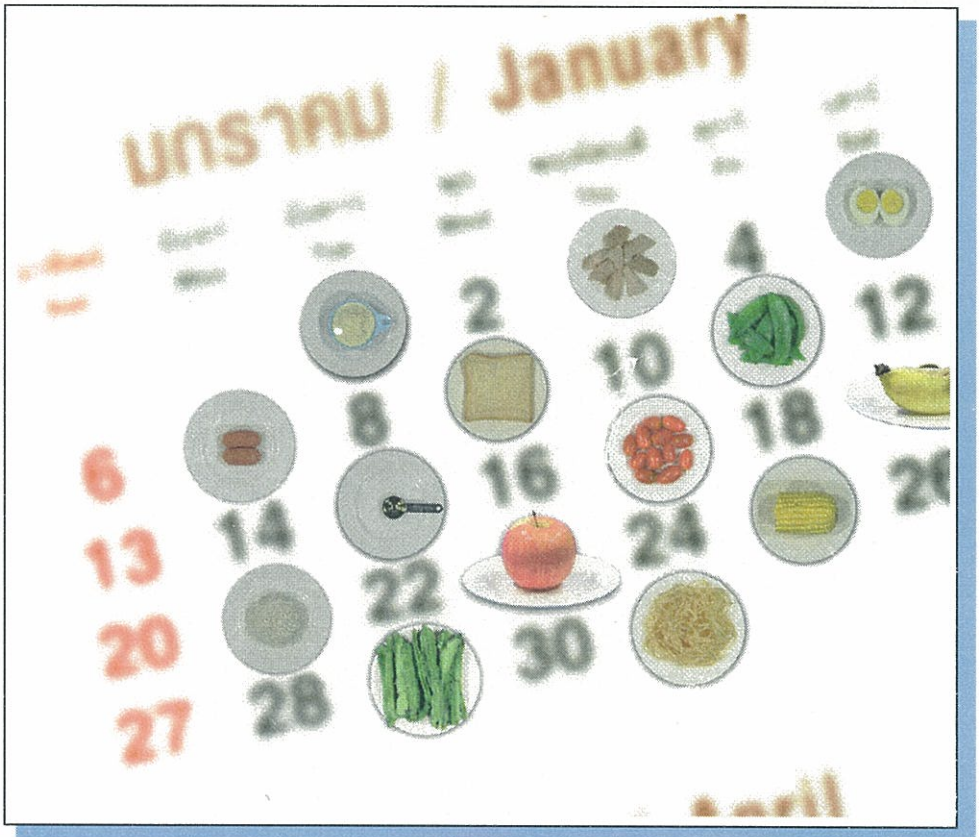


รายการ อาหารแลกเปลี่ยน

โครงการวิจัย
การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ
เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบซ้ำ
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

รายการอาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน เป็นการจัดกลุ่มอาหารโดยยึดปริมาณคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันเป็นหลัก โดยที่อาหารในแต่ละหมวดจะให้พลังงาน และสารอาหารหลักดังกล่าวในปริมาณที่เท่ากัน จึงสามารถนำอาหารภายในหมวดเดียวกันมาแลกเปลี่ยนกันได้ ทำให้ผู้ใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนสามารถรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น โดยที่ยังได้รับพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันที่ไม่แตกต่างจากเดิม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนจำแนกออกเป็น 6 หมวด เพื่อให้ง่ายต่อการจัดรายการอาหาร ดังต่อไปนี้

1. หมวดนม
2. หมวดข้าว แป้ง ธัญพืช
3. หมวดเนื้อสัตว์
4. หมวดผลไม้
5. หมวดผัก
6. หมวดไขมัน

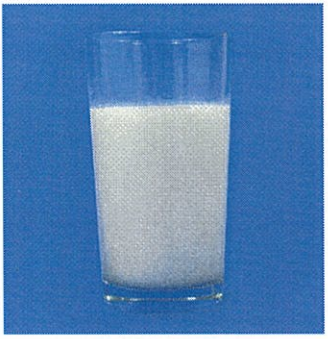
อาหารที่กำหนดอยู่ในหมวดเดียวกันมีคุณค่าสารอาหารหลักและพลังงานที่ใกล้เคียงกัน จึงสามารถเลือกรับประทานทดแทนกันได้

หมวดนม

นม 1 ส่วน ให้	พลังงาน	90-150	กิโลแคลอรี่
	คาร์โบไฮเดรต	12	กรัม
	โปรตีน	8	กรัม
	ไขมัน	0-8	กรัม

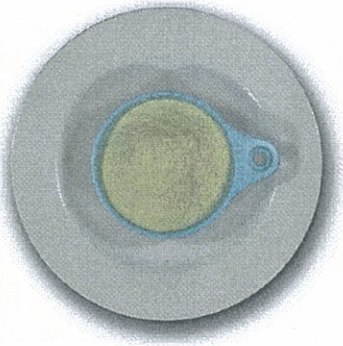
นม 1 ส่วน มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเท่ากัน แต่จะแตกต่างกันที่ปริมาณไขมันขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำนมนั้น ดังนี้

- นมสดธรรมดา 1 ถ้วยตวง หรือ 240 ซีซี
  ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี่ ไขมัน 8 กรัม
- นมสดพร่องมันเนย 1 ถ้วยตวง หรือ 240 ซีซี
  ให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี่ ไขมัน 5 กรัม
- นมสดขาดมันเนย 1 ถ้วยตวง หรือ 240 ซีซี
  ให้พลังงาน 90 กิโลแคลอรี่ ไขมัน 0-1 กรัม
- นมผง 1/4 ถ้วยตวง หรือ 4 ช้อนโต๊ะ
  ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี่ ไขมัน 8 กรัม
- นมผงขาดมันเนย 1/4 ถ้วยตวง หรือ 4 ช้อนโต๊ะ
  ให้พลังงาน 90 กิโลแคลอรี่ ไขมัน 0-1 กรัม



นม 1 ถ้วยตวง (240 ซีซี)

โยเกิร์ต 2/3 ถ้วยตวง (180 ซีซี)



นมผง 1/4 ถ้วยตวง (30กรัม)

หมวดข้าว แป้ง ธัญพืช

ข้าวแป้ง 1 ส่วน ให้	พลังงาน	80 กิโลแคลอรี่
	คาร์โบไฮเดรต	18 กรัม
	โปรตีน	2 กรัม

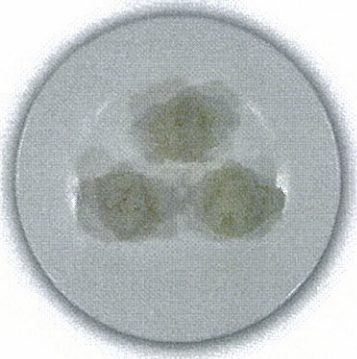
ได้แก่

ข้าวสวย ข้าวซ้อมมือ	1 ทัพพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวเหนียว	1/2 ทัพพี หรือ 1/4 ถ้วยตวง
ขนมจีน	1 จับใหญ่
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1 ทัพพี
เส้นหมี่ขาว (ลวกสุก)	2 ทัพพี
บะหมี่ (ลวกสุก)	1 ก้อน
มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ (ลวกสุก)	8 ช้อนโต๊ะ หรือ 2/3 ถ้วยตวง
บะหมี่สำเร็จรูป	1/3 ห่อ
วุ้นเส้น (ลวกสุก)	10 ช้อนโต๊ะ
ขนมปังขาว โฮลวีท	1 แผ่น (ประมาณ 25 กรัม)
ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	1 แผ่นใหญ่ หรือ 3 แผ่นเล็ก
มันฝรั่ง (ต้ม)	10 ช้อนโต๊ะ หรือ 3/4 ถ้วยตวง
เผือก มันเทศ (ต้ม)	6 ช้อนโต๊ะ หรือ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวโพด (ต้ม)	1/2 ฝัก หรือ 1/2 ถ้วยตวง
ถั่วเมล็ดแห้ง (สุก)	1/2 ถ้วยตวง
มันแกว	1 หัวเล็ก หรือ 1/2 ถ้วยตวง

ข้าว 1 ทัพพี (55 กรัม)

ข้าวกล้อง 1 ทัพพี
(55 กรัม)

เส้นหมี่สุก 3/4 ถ้วยตวง
(100 กรัม)



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี
(35 กรัม)

บะหมี่ลวก 1 ก้อน
(75 กรัม)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่สุก 1 ทัพพี
(60 กรัม)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 2/3 ถ้วยตวง
(90 กรัม)

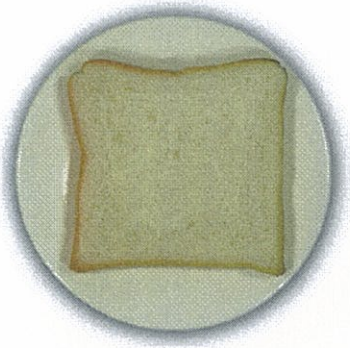
ขนมจีน 1 จับใหญ่
(90 กรัม)

มักโรนีสุก 2/3 ถ้วยตวง
(75 กรัม)

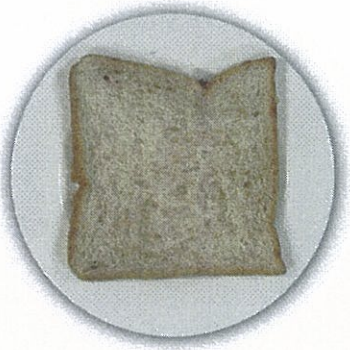
วุ้นเส้นสุก 2/3 ถ้วยตวง
(100 กรัม)

สปาเก็ตตี้สุก 2/3 ถ้วยตวง
(75 กรัม)

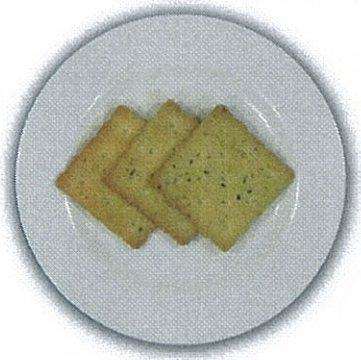
บะหมี่สำเร็จรูปแห้ง 1/3 ห่อ
(20 กรัม)



ขนมปัง 1 แผ่น (25 กรัม)



ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น (25 กรัม)

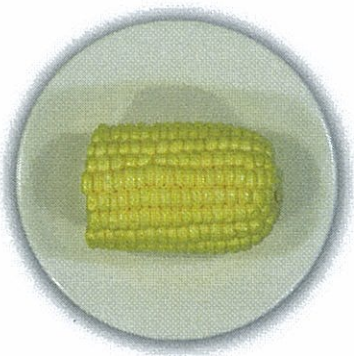


แครกเกอร์ 3 ชิ้น (20 กรัม)

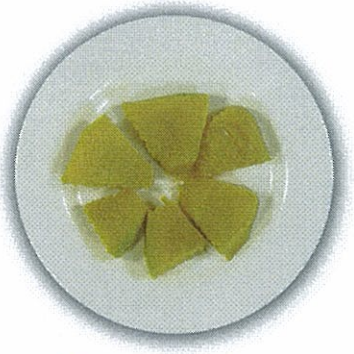
แห้วสุก 7 หัวใหญ่
(100 กรัม)

ลูกเดือยสุก 1/2 ถ้วยตวง
(70 กรัม)

ถั่วแดงหลวงสุก 1/3 ถ้วยตวง
(50 กรัม)

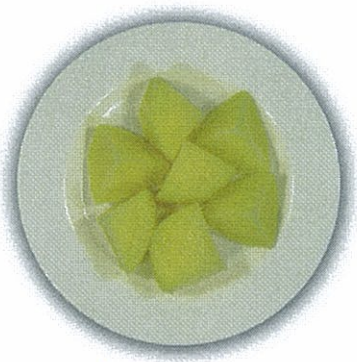


ข้าวโพด 1/2 ฝัก (65 กรัม)



ฟักทองสุก 1 ถ้วยตวง
(120 กรัม)

เผือกสุก 1/3 ถ้วยตวง
(65 กรัม)



มันฝรั่งสุก 1/2 ถ้วยตวง
(100 กรัม)

หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน หมายถึงเนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ หรือเนื้อสัตว์ดิบ 3 ช้อนโต๊ะ

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ให้	พลังงาน	55-100 กิโลแคลอรี่
	โปรตีน	7 กรัม
	ไขมัน	3-8 กรัม

เนื้อสัตว์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามปริมาณของไขมัน

ประเภทที่ 1 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม

ปลาช่อน	ปลาตาเดียว	ปลาเก๋า
ปลาทู	ปลากระพงขาว	ปลาสีกุน
ปลาดุกอุย	ปลาน้ำดอกไม้	ปลากระบอก
ปลาเนื้ออ่อน	ปลาอิทรีย์	ปลาทับทิม
ลูกชิ้นปลา	ปลาหมึก	หอยเชลล์
หอยแครง	หอยลาย	กุ้งทะเล
กุ้งน้ำจืด	เนื้อปูทะเล	ปูตัวเล็ก
เนื้อสันในไก่	อกไก่	

หมายเหตุ
- ลูกชิ้นปลาประมาณ 5 ลูก
- หอยประมาณ 10-15 ตัว
- กุ้งสดขนาดกลางประมาณ 4- 5 ตัว

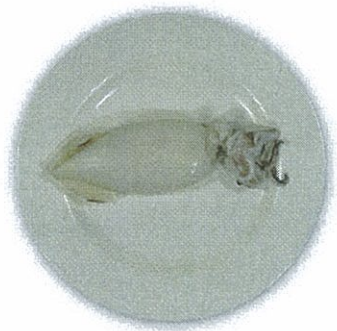
ตับไก่ 1 ชิ้นใหญ่
(30 กรัม)

กึ๋นไก่ 6 ชิ้น
(30 กรัม)

ปลาทูนึ่ง 1 ตัวเล็ก
(30 กรัม)

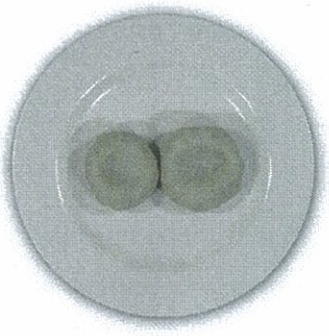
เนื้อปลา 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)

ปลาหมึก 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



ปลาหมึก 1 ตัวเล็ก
(30 กรัม)

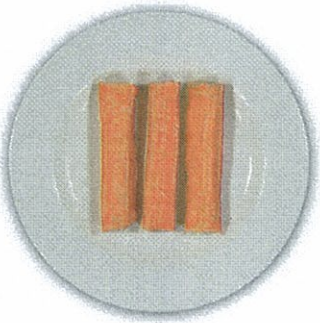
กุ้ง 4-5 ตัว (30 กรัม)



ลูกชิ้นปลา 2 ชิ้นใหญ่
(30 กรัม)

ลูกชิ้นปลารักบี้ 2 ชิ้น
(30 กรัม)

ลูกชิ้นหมู 3 ชิ้น
(30 กรัม)



ปูอัด 3 ชิ้น (30 กรัม)

ประเภทที่ 2 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลาง

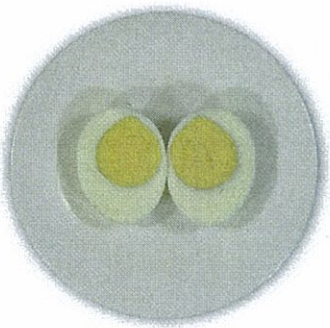
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม

เนื้อหมู/ ซี่โครงหมูไม่มีมัน	เนื้อหมูไม่มีหนัง
ขาหมูไม่ติดมัน	เนื้อเป็ด/ไก่ไม่มีหนัง
เต้าหู้แข็ง/เต้าหู้อ่อน (หลอด)	ไข่เป็ด/ไข่ไก่

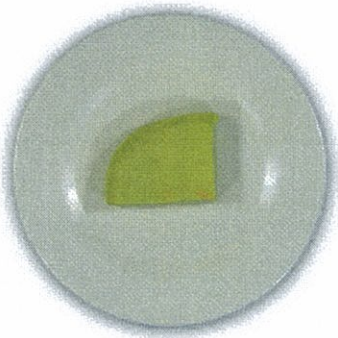
หมายเหตุ
- ไข่ขนาด 50 กรัม/ฟอง
- เต้าหู้แข็ง 1/2 แผ่น
- เต้าหู้ขาวหลอด 2/3 หลอด

เนื้อหมู 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)

เนื้อไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



ไข่ไก่ 1 ฟอง (55 กรัม)



เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น
(60 กรัม)

เต้าหู้อ่อน 1/2 หลอด
(180 กรัม)

ประเภทที่ 3 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง

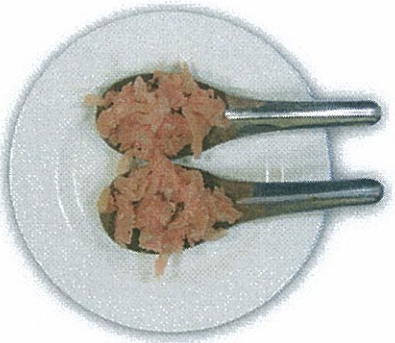
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม

ปลาสวาย	หมูติดมัน	หมูบด
เป็ดติดหนัง	ไส้กรอกหมู/ไก่	กุนเชียง
หมูแผ่น	แฮม	แหนม
หมูยอ	หนังหมู	ไก่ติดหนัง
เนื้อวัวติดมัน	ซี่โครงหมู	

ปีกไก่บน 2 ชิ้น
(30 กรัม)

เนื้อเป็ด 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)

หมูยอ 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



แหนม 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)

แฮม 1 แผ่น (30 กรัม)

ไส้กรอก 2 ช้อนโต๊ะ
(30 กรัม)

กุนเชียง 1 ชิ้นเล็ก (30 กรัม)

หมวดผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน ให้ พลังงาน 60 กิโลแคลอรี่
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

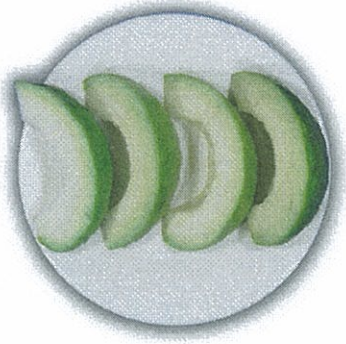
ได้แก่

กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า	1	ผลกลาง
กล้วยหอม	1	ผลเล็ก หรือ 1/2 ผลใหญ่
แคนตาลูป	12	ชิ้นคำ
เงาะ	5	ผล
ชมพู่	4	ผลใหญ่
แตงโม	20	ชิ้นคำ
ทุเรียน	1	เม็ดกลาง
ฝรั่ง	1/2	ผลกลาง
มะม่วงดิบ	1/2	ผลใหญ่
มะม่วงสุก	1/2	ผลกลาง
มะละกอสุก	8	ชิ้นคำ
ส้มเขียวหวาน	2	ผลกลาง
ส้มโอ	2	กลีบใหญ่
สับปะรด	8	ชิ้นคำ
องุ่น	20	ผลกลาง
แอบเปิ้ล	1	ผลเล็ก

หมายเหตุ น้ำผลไม้ 100% 1 ส่วน เท่ากับ 1/2 ถ้วยตวง

มะม่วงสุก 1/3 ผลใหญ่
(80 กรัม)

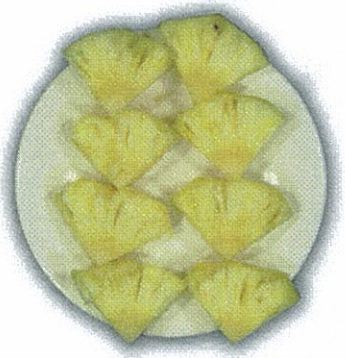
ส้มโอ 2 กลีบใหญ่
(130 กรัม)



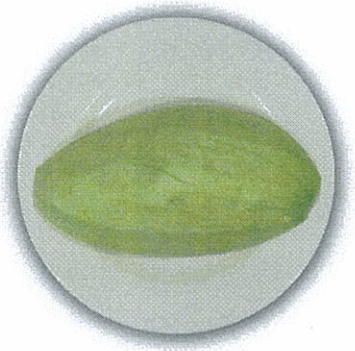
ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง
(120 กรัม)

แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)

มะละกอสุก 8-10 ชิ้นคำ
(115 กรัม)



สับปะรด 8 ชิ้นคำ
(125 กรัม)

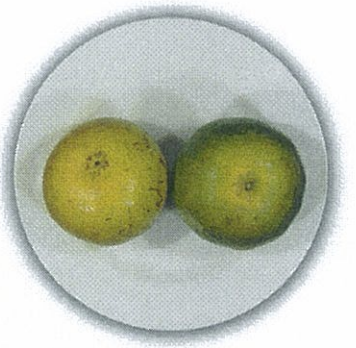


มะม่วงดิบ 1/2 ผลกลาง
(100 กรัม)

องุ่นแดงนอก 8 ผลเล็ก
(100 กรัม)

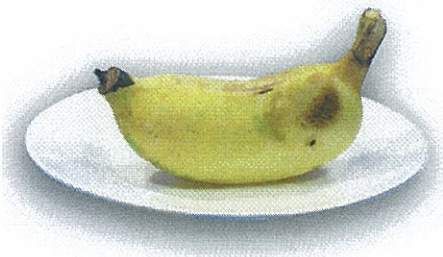
แคนตาลูป 8 ชิ้นคำ
(200 กรัม)

ลองกอง 7-8 ผล

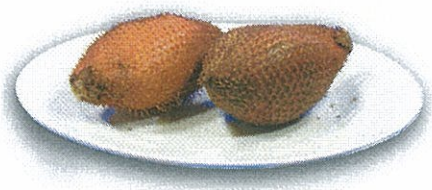


ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง
(150 กรัม)

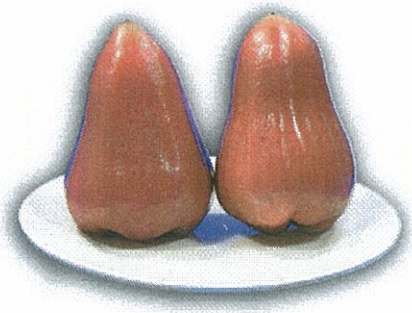
ลำไย 5 ผลกลาง
(55 กรัม)



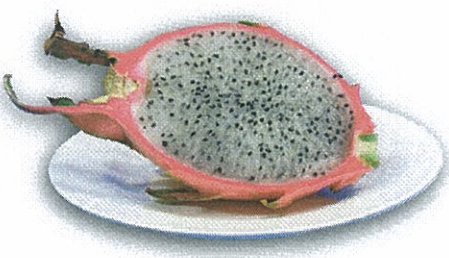
กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง
(45 กรัม)



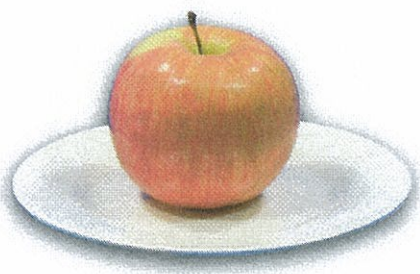
สละ 2 ผลกลาง
(115 กรัม)



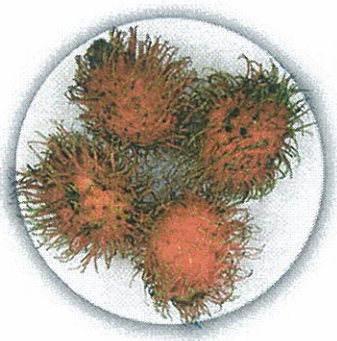
ชมพู่ 2 ผลกลาง (250 กรัม)



แก้วมังกร 1/2 ผลกลาง
(115 กรัม)

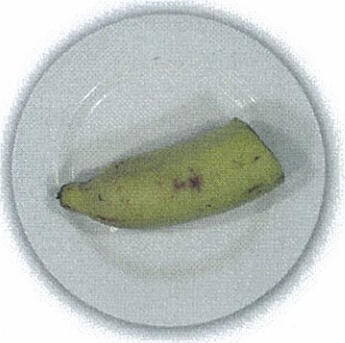


แอบเปิ้ล 1 ผลเล็ก (100 กรัม)



เงาะ 4 ผลใหญ่ (85 กรัม)

องุ่นเขียว 24 ผลกลาง
(120 กรัม)



กล้วยหอม 1/2 ผลใหญ่
(50 กรัม)

น้อยหน่า 1/2 ผลใหญ่
(70 กรัม)

ลูกพรุน 3 ผลกลาง (25 กรัม)

ลูกเกด 2 ช้อนโต๊ะ (22 กรัม)

น้ำส้ม 1/2 ถ้วยตวง
(120 ซีซี)

หมวดผัก

ผัก 1 ส่วน หมายถึง ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี หรือน้ำผัก 1/2 ถ้วยตวง แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

ประเภท ก.

เป็นผักที่ให้พลังงานน้อยมาก แต่ให้ใยอาหารมาก จึงสามารถรับประทานได้ในปริมาณที่ไม่จำกัด ได้แก่ ผักต่างๆ ดังนี้

ผักกาดขาว	ผักบุ้ง	ผักกาดเขียว	ผักกาดสลัด
ผักปวยเล้ง	ยอดฟักทอง	สายบัว	กะหล่ำปลี
คื่นช่าย	ผักแว่น	ใบโหระพา	ตั้งโอ๋

ประเภท ข.

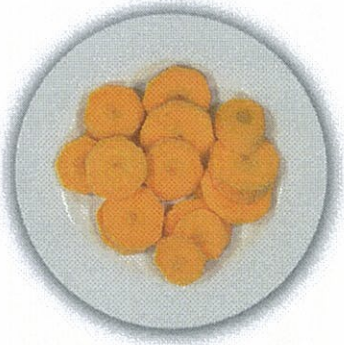
เป็นผักที่ให้พลังงาน โดย 1 ส่วนจะให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม หากรับประทานผักประเภทนี้ต้องคำนึงพลังงานที่จะได้รับ ได้แก่

ฟักทอง	แครอท	รากบัว	บล็อกโคลี่
ถั่วลันเตา	ถั่วงอก	ถั่วฝักยาว	ถั่วแขก
รากบัว	ข้าวโพดอ่อน	มะระ	หน่อไม้
ดอกผักกวางตุ้ง	ดอกขจร	ดอกโสน	พริกหวาน
ยอดสะเดา	ยอดแค	ยอดชะอม	ยอดกระถิ่น
คะน้า	ตำลึง	ผักหวาน	ใบยอ
มะละกอดิบ	เห็ดนางรม	เห็ดเป๋าฮือ	หัวหอมใหญ่

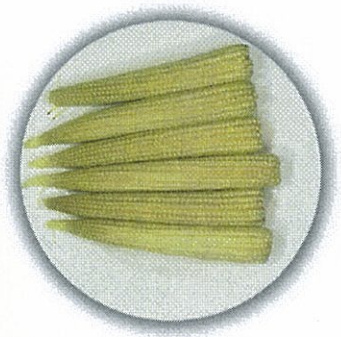
ผักกาดขาวสุก 1 ทัพพี
(60 กรัม)

ผักบุ้งสุก 1 ทัพพี (50 กรัม)

เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วยตวง (75 กรัม)



แครอท 2/3 ถ้วยตวง (60 กรัม)

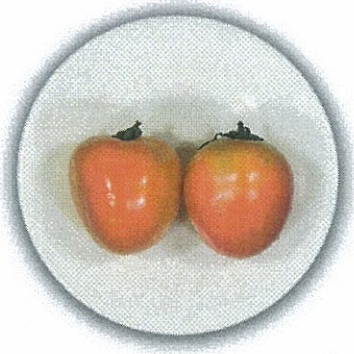


ข้าวโพดอ่อนสุก 2/3 ถ้วยตวง
(80 กรัม)

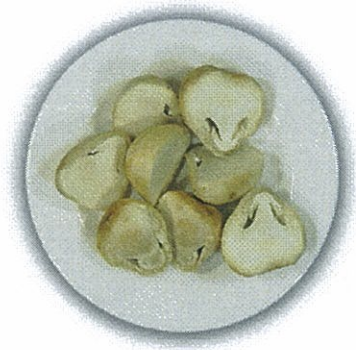
บร็อคโคลี่สุก 2/3 ถ้วยตวง
(75 กรัม)

กะหล่ำปลีดอกสุก 1 ถ้วยตวง (100 กรัม)

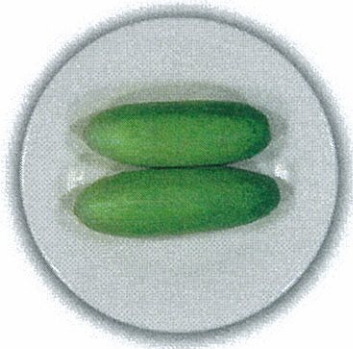
มะเขือเทศราชินี 2/3 ถ้วยตวง (100 กรัม)



มะเขือเทศ 2 ผล (100 กรัม)



เห็ดฟาง 2/3 ถ้วยตวง (70 กรัม)



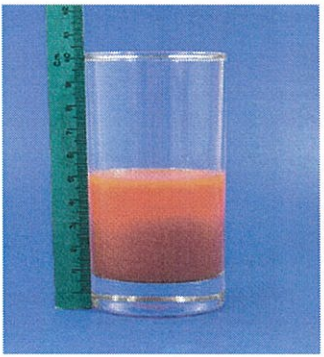
แตงกวา 2 ผลเล็ก (120 กรัม

ถั่วพู 2 ถ้วยตวง (100 กรัม)

คะน้าสุก 1 ทัพพี (90 กรัม)

ถั่วฝักยาวสุก 2/3 ถ้วยตวง
(70 กรัม)

ถั่วลันเตาสุก 1 ถ้วยตวง
(80 กรัม)



น้ำแครอท 1/2 ถ้วยตวง
(120 กรัม)

หมวดไขมัน

ไขมัน 1 ส่วน	ให้	พลังงาน	45	กิโลแคลอรี่
		ไขมัน	5	กรัม

ไขมันหรือน้ำมันแต่ละประเภทจะประกอบด้วยกรดไขมันที่ต่างกัน จึงแบ่งไขมันตามประเภทของกรดไขมัน ดังนี้

ประเภทที่ 1 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ได้แก่

น้ำมันมะกอก	1	ช้อนชา	น้ำมันรำข้าว	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วลิสง	1	ช้อนชา	เนยถั่วลิสง	1	ช้อนชา
ถั่วลิสง	10	เม็ด	เม็ดมะม่วงหิมพานต์	6	เม็ด

ประเภทที่ 2 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ได้แก่

น้ำมันถั่วเหลือง	1	ช้อนชา	น้ำมันข้าวโพด	1	ช้อนชา
น้ำมันดอกทานตะวัน	1	ช้อนชา	น้ำมันดอกคำฝอย	1	ช้อนชา
มายองเนส	1	ช้อนชา	น้ำสลัด	1	ช้อนโต๊ะ
เมล็ดดอกทานตะวัน	1	ช้อนโต๊ะ	เมล็ดฟักทอง	1	ช้อนโต๊ะ

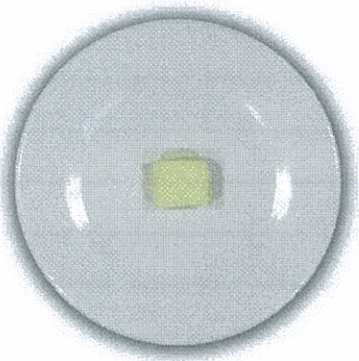
ประเภทที่ 3 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ได้แก่

น้ำมันหมู	1	ช้อนชา	น้ำมันมะพร้าว	1	ช้อนชา
น้ำมันปาล์ม	1	ช้อนชา	เบคอน	1	ชิ้น
กะทิ	1	ช้อนโต๊ะ	ครีมนมสด	2	ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ ไขมันโดยปกติจะให้พลังงานมาก จึงควรบริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น และควรหลีกเลี่ยงกรดไขมันอิ่มตัว เพราะมีผลทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นได้

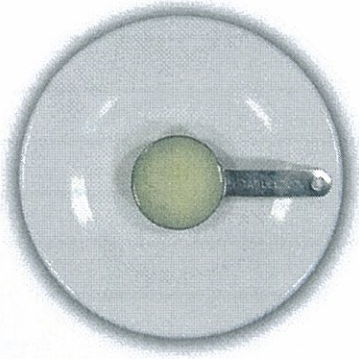
น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)

ถั่วลิสง 10 เม็ด



เนย 1/2 ก้อนเล็ก (5 กรัม)

กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)



น้ำสลัดข้น 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

เบคอน 1 ชิ้น (30 กรัม)

บันทึก

บันทึก

บันทึก

สนับสนุนการวิจัย
โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ