

คาร์โบไฮเดรต เป็นหนึ่งในสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายจะย่อยเป็น “กลูโคส” และ ดูดซึมเข้ากระแสเลือด ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้

คาร์โบไฮเดรต แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ



1. คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว

พบในอาหารที่ประกอบไปด้วยน้ำตาล เช่น น้ำหวาน ขนมหวาน น้ำอัดลม และแป้งที่ขัดสี อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารอาหารสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

2. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

พบในข้าวแป้งไม่ขัดสี เช่น ธัญพืช นมสดรสจืด และผักต่าง ๆ อาหารกลุ่มนี้จะมีใยอาหารสูง ทำให้ดูดซึมเป็นน้ำตาลในเลือดได้ช้ากว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว

การนับคาร์บ

คือ การวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตให้พอดีในแต่ละวัน โดยไม่ทำให้ระดับน้ำตาลสูงช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดโรค NCDs ได้

ใครบ้างที่ควรนับคาร์บ??

1. ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน
 - ผู้เป็นเบาหวาน ชนิดที่ 1
 - ผู้เป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 (บางราย)
 - ผู้เป็นเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์
2. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่ได้ฉีดอินซูลิน ที่ต้องการการควบคุมน้ำตาล จำเป็นต้องทราบปริมาณคาร์บที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ
3. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน หรือผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ



นับคาร์บ อย่างไร?



1 คาร์บ เท่ากับ คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน มีปริมาณ คาร์โบไฮเดรต เฉลี่ย 15 - 18 กรัม (ปริมาณในที่นี้ไม่ใช้น้ำหนักอาหาร)

วิธีที่ 1 แบบง่าย

นับคาร์โบไฮเดรตแบบส่วนอาหารแลกเปลี่ยน

1 คาร์บ เท่ากับ คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม



วิธีที่ 2 แบบละเอียด

นับคาร์โบไฮเดรตแบบส่วนอาหารแลกเปลี่ยน

1 คาร์บ เท่ากับ คาร์โบไฮเดรต 12 - 18 กรัม



หมวดหมู่อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต

ได้แก่ หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ หมวดผลไม้ หมวดนม ผลิตภัณฑ์จากนม และผักประเภท ข.

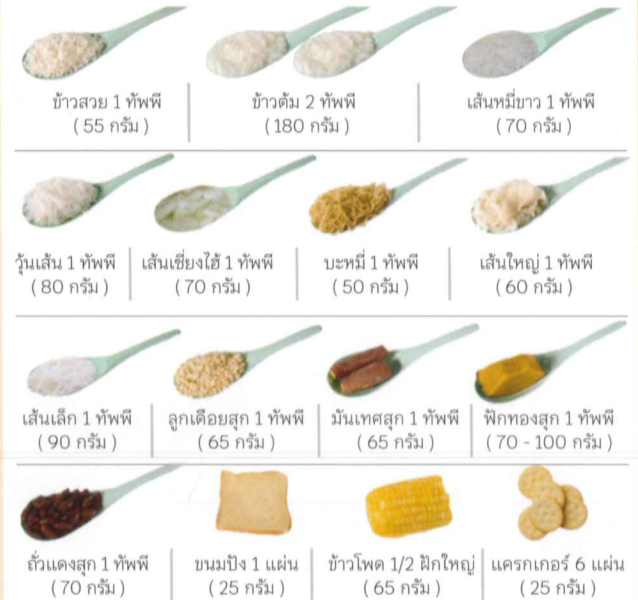
▶ หมวดนม และผลิตภัณฑ์จากนม

พลังงานเฉลี่ย 80-150 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0-8 กรัม



▶ หมวดข้าวแป้ง และผลิตภัณฑ์

พลังงานเฉลี่ย 80 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 0 กรัม



▶ หมวดผลไม้

พลังงานเฉลี่ย 60 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 0 กรัม ไขมัน 0 กรัม



▶ หมวดผัก

1. ผักประเภท ก. ผัก 1 ส่วน คือ

- ผักสุก ½ ถ้วยตวง (1 ท้าพี) หรือ 50 - 70 กรัม
- ผักดิบ 1 ถ้วยตวง (2 ท้าพี) หรือ 70 - 100 กรัม

ให้พลังงานต่ำ ไม่นับคาร์บ

ผักกาดขาว	ผักกาดสลัด	ผักบุ้งแดง
สายบัว	ผักปวยเล้ง	ยอดฟักทองอ่อน
โหระพา	กะหล่ำปลี	แตงร้าน
แตงโมอ่อน	มะเขือ	มะเขือเทศ
บวบ	ตำลึง	แตงกวา



2. ผักประเภท ข. 1 ส่วน คือ

- ผักสุก ½ ถ้วยตวง (1 ท้าพี) หรือ 50 - 70 กรัม
- ผักดิบ 1 ถ้วยตวง (2 ท้าพี) หรือ 70 - 100 กรัม

ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม (1/3 คาร์บ) เช่น

หอมหัวใหญ่	สะตอ	แครอท
ผักหวาน	ถั่วงอก	ถั้วลันเตา
ถั้วฝักยาว	ถั้วพู	บิทรูท
ยอดมะพร้าวอ่อน	ข้าวโพดอ่อน	บรอกโคลี



• การนับคาร์บจากอาหารประเภทอื่น ๆ •

ยังมีการนับคาร์โบไฮเดรตในขนม ซอสปรุงรส และ เครื่องดื่มต่าง ๆ ที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำตาลแฝงในเครื่องปรุงรส ซอส และเครื่องดื่มต่าง ๆ

สามารถอ่านฉลากโภชนาการเพื่อนับคาร์บได้

ข้อมูลโภชนาการ		หน่วยบริโภค
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ของ (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2		1 หน่วยบริโภค
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)		2 พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		3 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14 %	4 ThaiRDI ปรากฏเฉพาะในฉลากโภชนาการแบบเต็ม
ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	20 %	
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %	
โปรตีน 2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6 %	
ใยอาหาร 1 ก.	4 %	
น้ำตาล 0 ก.		
โซเดียม 140 มก.	7 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 20 %	
วิตามินบี 2 10 %	แคลเซียม 3 %	
เหล็ก 4 %		
*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนอายุ 19 ปีขึ้นไป (Thai HDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
สารเติมแต่งอาหารของผลิตภัณฑ์นี้ไม่ได้ใช้โคโคอินสำหรับคนอายุต่ำกว่า 6 ปีขึ้นไป (Thai HDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ปริมาณ (กิโลแคลอรี) ไขมัน : ไขมันอิ่มตัว : โปรตีน : โซเดียม : 4		

ที่มา: หนังสือนับคาร์บ

ควรกินกี่คาร์บต่อมื้อ

ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และ เป้าหมายระดับน้ำตาล

***สำหรับผู้เป็นเบาหวานควรได้รับคำแนะนำปริมาณคาร์บที่เหมาะสมจากนักกำหนดอาหาร**

1 คาร์บ = น้ำตาล 3 ช้อนชา

งานโภชนาการ โรงพยาบาลจุฬารัตน์
02 576 5120, 02 576 6122

เวลาทำการ วันจันทร์ - ศุกร์ 08.00 - 16.00 น.

โรงพยาบาลจุฬารัตน์

906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR68015

การนับคาร์บ

นับคาร์บ



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”