

● ประเภทที่ 3 เนื้อสัตว์ที่มันไขมันสูง

ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 กรัม โดย 1 ส่วนเท่ากับเนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

ปลาซวาย	หมูยอ	หมูบด
เปิดติดหนัง	ไส้กรอกหมู	กุนเชียง
เนื้อวัวติดมัน	แฮม	แหนม
หมูแผ่น	หนังหมู	ไส้กรอกไก่
หมูยอ	ซีโครงหมู	ไก่ติดหนัง

6. หมวดไขมัน

ไขมัน 1 ส่วน มีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี โดยไขมัน 1 ส่วน เท่ากับ

น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	เนย / มากา린	1 ช้อนชา
เบคอน	1 ชิ้น	ครีมเทียม	2 ช้อนชา
น้ำตาลขัณฑ์	1 ช้อนโต๊ะ	งาดำ	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสง	10 เมล็ด	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	6 เมล็ด



● โภชนบริการ ชั้น 2

ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬารกรณ์
โรงพยาบาลจุฬารกรณ์

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

● โภชนบริการ

โรงพยาบาลจุฬารกรณ์ ขนาด 400 เตียง

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

● สอบถามเพิ่มเติม / นัดหมาย

โทรศัพท์ 0 2576 6122



โรงพยาบาลจุฬารกรณ์
906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR67015



โรงพยาบาลจุฬารกรณ์
CHULABHORN HOSPITAL

อาหารแลกเปลี่ยน
(Food Exchange)



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”

รายการอาหารแลกเปลี่ยน

เป็นรายการอาหารที่จัดเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานใกล้เคียงกันรายการอาหารแลกเปลี่ยนจะแบ่งเป็น 6 หมวด ประกอบด้วยหมวดน้ำนมและผลิตภัณฑ์หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดข้าว-แป้ง และผลิตภัณฑ์ หมวดเนื้อสัตว์ และหมวดไขมัน โดยปริมาณอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนเรียกว่า “ส่วน” ซึ่งปริมาณส่วนจะแตกต่างกันตามชนิดของหมวดอาหารนั้น ๆ

ประโยชน์ของรายการอาหารแลกเปลี่ยน

คือ ผู้ป่วยเลือกกินอาหารได้หลากหลายขึ้น และสามารถวางแผนและควบคุมการกินอาหารของตนเองได้

1. หมวดนมและผลิตภัณฑ์

นม 1 ส่วน ปริมาณเท่ากับ 240 มิลลิลิตร หรือ 1 แก้ว หรือ 1 กล่องขนาด 225 - 250 มิลลิลิตร แบ่งออกเป็น 3 ชนิดมีสารอาหารและพลังงาน ดังนี้



ชนิดของนม	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมไขมันเต็มส่วน	12	18	8	150
นมพร่องมันเนย	12	18	5	120
นมขาดมันเนย	12	18	0	80

ปริมาณ 1 ส่วน ของนมชนิดอื่น ๆ ได้แก่ โยเกิร์ต 1 ถ้วย หรือ นมผง 5 ช้อนโต๊ะ

2. หมวดผัก แบ่งเป็น

- ผักที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว กะหล่ำปลี แตงกวา แตงร้าน ผักบุ้ง ตำลึง บวบ
- ผักที่ให้พลังงาน 1 ส่วน (1 ทัพพี) มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ให้พลังงาน 28 กิโลแคลอรี เช่น สะตอ ถั่วแขก ถั่วฝักยาว เห็ด ดอกแค หน่อไม้ แครอท หัวหอม ข้าวโพดอ่อน บรอกโคลี ยอดมะพร้าว

3. หมวดผลไม้

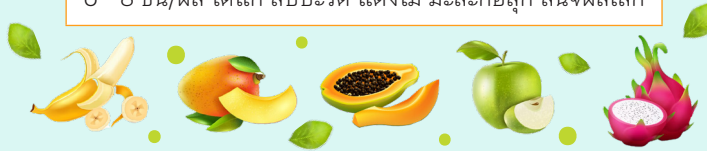
มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ผลไม้ 1 ส่วน =
1/2 ผล ได้แก่ กล้วยหอม ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะม่วงสุก แก้วมังกร

ผลไม้ 1 ส่วน =
1 ผล ได้แก่ แอปเปิ้ล กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่

ผลไม้ 1 ส่วน =
3 - 4 ผล ได้แก่ ชมพู เงาะ มังคุด

ผลไม้ 1 ส่วน =
6 - 8 ชิ้น/ผล ได้แก่ สับปะรด แตงโม มะละกอสุก ลิ้นจี่ผลเล็ก



4. หมวดข้าว - แป้ง และผลิตภัณฑ์

1 ส่วน ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โดยข้าว - แป้ง และผลิตภัณฑ์ 1 ส่วน เท่ากับ

ข้าวสวย	1 ทัพพี	มักกะโรนี	90 กรัม หรือ 8 ช้อนโต๊ะ
ข้าวเหนียว	1/2 ทัพพี	จมูกข้าวสาลี	20 กรัม หรือ 3 ช้อนโต๊ะ
บะหมี่	1 ก้อน	เผือก มันหวาน มันเทศ	65 กรัม หรือ 1/3 ถ้วย
รุ้นเส้นลวก	10 ช้อนโต๊ะ	มันฝรั่ง	100 กรัม หรือ 1/2 ถ้วย
ขนมปัง	1 แผ่น	ผักทอง	70 กรัม หรือ 3/4 ถ้วย
ขนมปังกรอบ	2 แผ่น	ลูกเดือยสุก	65 กรัม หรือ 1/2 ถ้วย
ข้าวโพด	1/2 ฝัก	ควินัวสุก	70 กรัม หรือ 1/3 ถ้วย



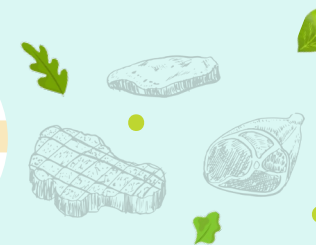
5. หมวดเนื้อสัตว์

แบ่งเป็น 3 ประเภท

• ประเภทที่ 1 : เนื้อสัตว์ที่มันไขมันต่ำ

ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม โดย 1 ส่วนเท่ากับเนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

ปลาช่อน	ปลาเก๋า	หอยแครง 10 -15 ตัว
ปลาทู	ปลาดุกอุย	หอยลาย 10 -15 ตัว
ปลาน้ำดอกไม้	ปลาเนื้ออ่อน	หอยเชลล์ 10 -15 ตัว
ปลาหีบต้ม	ปลาหมึก	กุ้งสดขนาดกลาง 4 - 5 ตัว
ปลาตาเดียว	ลูกชิ้นปลา 5 ลูก	เนื้อปูทะเล
ปลากะพงขาว	เนื้อสันในไก่	ปูตัวเล็ก
ปลากระบอก	อกไก่	ปูอัด



• ประเภทที่ 2 : เนื้อสัตว์ที่มันไขมันปานกลาง

ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม โดย 1 ส่วน เท่ากับเนื้อสัตว์สุก 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

เนื้อหมู / ซีโรงหมูไม่มีมัน	เนื้อหมูไม่มีหนัง
ขาหมูไม่ติดมัน	เนื้อเป็ดหรือไก่ ไม่มีหนัง
เต้าหู้แข็ง 1/2 แผ่น / เต้าหู้อ่อน 1หลอด	ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ด ขนาด 50 กรัม/ฟอง

