

อาหารเมนูต่างๆ ให้พลังงานเทียบเท่า การวิ่งเหยาะๆ/เดินเร็ว/งานบ้านทั่วไป....นาที

อาหารตามสั่งยอดนิยม

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (kcal)	วิ่งเหยาะๆ (นาที)	เดินเร็ว (นาที)	งานบ้าน (นาที)
ข้าวสวย	1 ถ้วย	80	10	25	35
ส้มตำ	1 ถ้วย	120	15	38	52
สุกี้กึ่งน้ำ	1 ชาม	221	27	70	96
บะหมี่หมูแดง	1 ชาม	231	28	72	100
โจ๊กหมู	1 ชาม	236	28	74	103
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	1 ชาม	279	34	87	121
บะหมี่ต้มยำ	1 ชาม	310	37	97	135
ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ	1 ชาม	352	42	110	153
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	1 ถ้วย	387	48	124	173
ข้าวหน้าเป็ดย่าง	1 ถ้วย	423	51	132	184
หอยทอดใส่ไข่	1 ถ้วย	428	52	134	186
ข้าวขาหมู	1 ถ้วย	438	53	137	190
ข้าวกะเพราไก่	1 ถ้วย	478	58	150	208
ขนมจีนน้ำยา	1 ถ้วย	497	60	155	216
ขนมจีนแกงเขียวหวาน	1 ถ้วย	594	72	186	258
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	1 ถ้วย	500	60	157	217
ผัดผักกาดโรนีย์	1 ถ้วย	514	62	161	223
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 ถ้วย	557	67	174	242
ผัดไทใส่ไข่	1 ถ้วย	578	70	181	251
ข้าวมันไก่	1 ถ้วย	596	72	186	259
ข้าวคลุกกะปิ	1 ถ้วย	610	73	191	265
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	1 ถ้วย	620	75	194	270
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	1 ถ้วย	679	82	212	295
ข้าวหมกไก่	1 ถ้วย	685	83	214	298

พลังงานจากของหวาน

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (kcal)	วิ่งเหยาะๆ (นาที)	เดินเร็ว (นาที)	งานบ้าน (นาที)
เบ็ดขุ่น	1 เม็ด	30	4	9	13
ทองหยิม	1 ดอก	63	8	20	27
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น	100	12	31	43
ไอศกรีมวานิลลา	1/2 ถ้วย	100	12	31	43
ตัวดำแกงบวด	1 ถ้วย	154	19	48	67
ลูกเดือยเปียก	1 ถ้วย	159	19	50	70
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ถ้วย	167	20	52	73
บัวลอย	1 ถ้วย	211	25	66	92
กล้วยบวชชี	1 ถ้วย	225	27	70	98
บัวลอยเผือก	1 ถ้วย	230	28	72	100
ซ่าหริ่ม	1 ถ้วย	237	29	74	103
กล้วยไข่เชื่อม	3 ผล	265	32	83	115
ขนมชั้น	1 ชิ้น	276	33	86	120
กัทิมกรอบ	1 ถ้วย	276	33	86	120
ฟักทองแกงบวด	1 ถ้วย	369	44	115	160

หลักเลียง

หลักเลียง

พลังงานที่ควรได้รับจากการบริโภคอาหารในแต่ละวัน

 เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน	 วัยรุ่นชาย/หญิง ชายวัยทำงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน	 ผู้ใช้แรงงาน ชาย/หญิง 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน
--	---	---

“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด

ปริมาณน้ำตาลนอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน

 น้ำตาลไม้ 200 มล.	 กาแฟสด 475 มล.	 น้ำอัดลม 450 มล.	 ซานเมโซ่ 350 มล.	 ซาเขียว 500 มล.	 นมเปรี้ยว 80 มล.
6.25 ช้อนชา	10.5 ช้อนชา	10.75 ช้อนชา	11.25 ช้อนชา	14.5 ช้อนชา	4 ช้อนชา

วิธีการปรุงกับปริมาณแคลอรี

 ไข่ต้ม 70 กิโลแคลอรี	 ไข่ดาว 160 กิโลแคลอรี	 ไข่เจียว 250 กิโลแคลอรี
---	--	--

ปริมาณพลังงานที่ใช้

จากการมีกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ ในเวลา 1 ชั่วโมง

กิจกรรม	ค่าพลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี/กก./ชม.)	ปริมาณพลังงานที่ใช้โดยเฉลี่ยของผู้ที่มีน้ำหนักตัว (กก.)				
		60	65	70	75	80
พิมพ์คอมพิวเตอร์	1.5	90	98	105	113	120
ซักผ้า	2.0	120	130	140	150	160
รีดผ้า	2.3	138	150	161	173	184
เดินจ่ายตลาด	2.3	138	150	161	173	184
ปรุงอาหาร	2.5	150	163	175	188	200
กวาดพื้น	2.5	150	163	175	188	200
สูบลำซูป ซักๆ	2.5	150	163	175	188	200
เดินในที่ทำงาน	3.0	180	195	210	225	240
เดินเร็วปานกลาง	3.5	210	228	245	263	280
ขี่จักรยานช้าๆ	4.0	240	260	280	300	320
เดินแอโรบิก	5.0	300	325	350	375	400
ตัดหญ้า	5.5	330	358	385	413	440
ว่ายน้ำ	8.0	480	520	560	600	640

การเผาผลาญพลังงาน

ส่วนที่เกินความต้องการของร่างกาย

 ทำสวน 45-60 นาที	 ปั่นจักรยาน 30-40 นาที
กิจกรรมใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี	
 เช็ดล้างถูพื้น 45-60 นาที	 เดินขึ้นบันได 15 นาที
เดิน 3.2 กม. 30-35 นาที	

ไร้พุง

ไร้โรค



“เครือข่ายคนไทยไร้พุง”
 ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
 โทร.02-716-6744 ต่อ 25
 โทรสาร 02-718-1652
 e-mail : raipoong@gmail.com
 Website : www.raipoong.com
 Facebook : ค้นหา เครือข่ายคนไทยไร้พุง