

รายการอาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange Lists)

อาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange) เป็นการจัดกลุ่มอาหารโดยยึดปริมาณ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นหลัก โดยที่อาหารในแต่ละหมวดจะให้พลังงานและสารอาหารหลักดังกล่าวในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน จึงสามารถนำอาหารภายในหมวดเดียวกันมาแลกเปลี่ยนกันได้ ซึ่งองค์กรเกี่ยวกับด้านอาหารแห่งสหรัฐอเมริกา คือ American Dietetic Association และ American Diabetes Association เป็นผู้วางแผนจัดทำเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1950 เพื่อนำมาใช้ในการเป็นคู่มือการจัดการอาหารให้แก่ผู้ป่วย ทำให้ผู้ใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนสามารถเลือกกินอาหารได้หลากหลายชนิดมากขึ้น โดยที่ยังได้รับพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ที่ไม่แตกต่างจากเดิมต่อมา ฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลรามาริบัติ คณะกรรมการชมรมนักกำหนดอาหารและคณะกรรมการชมรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน ได้ระดมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งนักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ อาจารย์ในสถาบันศึกษาต่างๆ มาร่วมกันจัดทำ “ ตารางคุณค่าอาหารและรายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย ” เพื่อให้เหมาะสมกับอาหารไทย โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนจากต่างประเทศ และข้อมูลจากตารางคุณค่าอาหารในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขและต่างประเทศมาดัดแปลงและได้นำมาใช้ในการกำหนดอาหารให้แก่ผู้ป่วยและประชาชนคนไทยทั่วไป

รายการอาหารแลกเปลี่ยนมีประโยชน์อย่างไร?

รายการอาหารแลกเปลี่ยน มีประโยชน์ต่อนักกำหนดอาหาร ผู้ป่วย และผู้สนใจในการจัดอาหาร เพื่อสามารถเลือกกินได้หลากหลาย ครบหมวดหมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และเหมาะสมกับโรคที่เป็น ทำให้ไม่เบื่อและไม่ต้องกินอาหารที่จำเจ เพราะสามารถแลกเปลี่ยนกินอาหารชนิดต่างๆที่อยู่ในหมวดเดียวกันทดแทนกันได้ ตัวอย่างเช่น หมวดข้าว แป้ง ธัญพืช ซึ่งมีข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ อยู่ในกลุ่มนี้ ดังนั้น ถ้าไม่กินข้าว ก็สามารถเปลี่ยนเป็นกินขนมปัง หรือก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีนแทน ซึ่งก็จะทำให้อาหารได้รับพลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกันกับกินข้าว เป็นต้น

รายการอาหารแลกเปลี่ยนแบ่งเป็นกี่หมวด?

รายการอาหารแลกเปลี่ยน จำแนกออกเป็น 6 หมวด เพื่อให้ง่ายต่อการจัดรายการอาหาร ดังต่อไปนี้

- หมวดนม
- หมวดผัก
- หมวดผลไม้
- หมวดข้าว แป้ง ธัญพืช
- หมวดเนื้อสัตว์
- หมวดไขมัน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

หมวดอาหาร (Food Groups)	ปริมาณ/ส่วน Amount / serving	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
หมวดน้ำนม					
นมไขมันธรรมดา (whole milk)	240 มล.	12	8	8	150
นมพร่องไขมัน (low fat milk)	240 มล.	12	8	5	120
นมขาดมันเนย (skim milk)	240 มล.	12	8	0-3	90
หมวดผัก					
ประเภท ก ผักใบ ให้พลังงานน้อย มาก รับประทานได้ตามต้องการ	50-70 กรัม	-	-	-	-
ประเภท ข ผักหัว หรือกลุ่มผักที่ รับประทานมีโอละ 3 ส่วน ควรคิด พลังงานด้วย	50-70 กรัม	5	2	-	25
หมวดผลไม้	ตามตารางในหมวด ที่ 3: ผลไม้	15			60
หมวดข้าว แป้ง ขนมปัง ธัญพืช	ตามหมวดที่ 4	15-18	2-3	0-1	80
หมวดเนื้อสัตว์					
ประเภท ก (ไม่มีมันเลยเช่นเนื้อปลา)	30 กรัม	-	7	0-1	35
ประเภท ข (ไขมันน้อย)	30 กรัม	-	7	3	55
ประเภท ค (ไขมันปานกลาง)	30 กรัม	-	7	5	75
ประเภท ง (ไขมันสูง)	30 กรัม	-	7	8	100
หมวดไขมัน	1 ช้อนชา	-	-	5	45

อนึ่ง ปริมาณอาหารในหมวดแลกเปลี่ยนเรียกว่า “ส่วน” หรือ “Exchange หรือ Serving” และเป็นอาหารที่สุกแล้ว ในแต่ละหมวดอาหารมีหลากหลายชนิดให้แลกเปลี่ยนกันได้ เช่น หมวดธัญพืช ถ้าไม่กินข้าว สามารถเปลี่ยนเป็น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีนได้ เป็นต้น ซึ่งก็ให้พลังงานและสารอาหารในปริมาณใกล้เคียงกัน อาหารบางชนิด เช่น เนยถั่วและถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด มีโปรตีนสูง เป็นอาหารที่แลกเปลี่ยนได้จากอาหาร 2 หมวด คือ หมวดธัญพืชและหมวดเนื้อสัตว์

รายละเอียดของอาหารแลกเปลี่ยนในแต่ละหมวดมีดังนี้

หมวดที่ 1: นม

1 ส่วนเท่ากับ 240 มิลลิลิตร (มล.) หรือ 1 ถ้วยตวง ให้สารอาหาร แตกต่างกันไปตามปริมาณของไขมัน

ชนิดของนม (1 ส่วนเท่ากับ 240 มิลลิลิตร)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
นมขาดไขมัน	12	8	0-3	90
นมพร่องมันเนย	12	8	5	120
นมไขมันธรรมดา	12	8	8	150

หมายเหตุ อาหารหมวดนี้เป็นแหล่งของแคลเซียมและแร่ธาตุ/เกลือแร่ ซึ่งจำเป็นสำหรับการเสริมสร้างกระดูก อาหารหมวดนี้ ได้แก่

ชนิดของนม	ปริมาณ
นมผงขาดมันเนย 5 ซ้อนโต๊ะผสมน้ำให้ได้	240 ซี.ซี
นมสดจืดพร่องมันเนย	240 ซี.ซี
นมสดจืดไขมันธรรมดา	240 ซี.ซี
โยเกิร์ตชั้นพร่องไขมัน (นมเปรี้ยวไม่ปรุงแต่งรส)	180 ซี.ซี (2/3 ถ้วยตวง)
นมระเหย (evaporated milk) 120 ซี.ซี เติมน้ำให้ได้	240 ซี.ซี
นมถั่วเหลือง	240 ซี.ซี

--ข้อควรระวังในการเลือกตีมนม

- นมสด จะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล สูงกว่านมพร่องไขมันหรือนมที่ไม่มีไขมัน ถ้ามีประวัติไขมันในเลือดสูง ควรเลือกตีมนมพร่องไขมันหรือนมขาดมันเนยจะดีกว่า
- นมที่มีการปรุงแต่งรสทุกชนิด เช่น นมชนิดหวาน นมรสกาแฟ นมรสตรอเบอร์รี่ จะมีปริมาณน้ำตาลสูง ถ้าต้องควบคุมน้ำตาลและน้ำหนักตัว ควรหลีกเลี่ยง
- เครื่องตีประเภท โอวัลตินไมโล และ เครื่องตีกลุ่ม 3 in 1 จะมีส่วนผสมของน้ำตาลอยู่ด้วย ควรหลีกเลี่ยง หมายเหตุ เนยแข็ง หรือ Cheese จัดอยู่ในหมวดเนื้อสัตว์

หมวดที่ 2: ผัก

มีหลายชนิด ให้พลังงานแตกต่างกัน จัดแบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

- ผักประเภท ก. ผักใบเขียว รับประทานเท่าใดก็ได้ตามต้องการ ให้พลังงานต่ำมาก ดังนั้น ถ้ารับประทานในปริมาณ 1-2 ส่วนในแต่ละมื้อ หรือเป็นอาหารว่าง ไม่จำเป็นต้องนำมาคิดพลังงานอาหารหรือสารอาหาร ผัก 1 ส่วน คือ ผักสุก ½ -1/3 ถ้วยตวง หรือ 50-70 กรัม หรือเป็นผักดิบ ¾ - 1 ถ้วยตวง หรือ 70-100 กรัม ได้แก่ผักต่าง ๆ ดังนี้

ผักกาดขาว ผักกาดหอม ผักบุ้ง ผักกาดเขียว ผักแว่น สายบัว ผักปวยเล้ง ยอดฟักทองอ่อน ใบ โหระพา

กะหล่ำปลี มะเขือเทศ คื่นฉ่าย มะเขือ ขมิ้นขาว แดงร้าน แดงกวา ใบกระเพรา แดงม้ออ่อน ฟักเขียว น้ำเต้า
 แพง พริกหนุ่ม พริกหยวก คุณ หยวกกล้วยอ่อน ตั้งโอ้ มะ เขียวยาว มะเขือพวง ชิงอ่อน ต้นหอม ผักกระสัง
 ผักกวางตุ้ง หัวปลี ไซเท้า ตำลึง ผักสลัดแก้ว

- ผักประเภท ข. ผักหัว หรือกลุ่มผักที่รับประทานมีผลละ 3 ส่วน ควรคิดพลังงานด้วย โดยผักประเภทนี้ 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ผักเหล่านี้ ได้แก่

หอมหัวใหญ่ สะตอ แครอท ใบ-ดอกขี้เหล็ก ผักหวาน ผักกะเฉด ผักคะน้า ขนุนอ่อน ดอกกะ หล่ำ มะระ
 ถั่วงอกหัวโต ถั่วงอก ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพู ปืทรูท ต้นกระเทียม ยอดแค ยอดชะอม ยอดมะพร้าว
 อ่อน ยอดกระถิน ยอดสะเดา ดอกขจร ดอกโสน ผักต้ว พริกหวาน ดอกผักกวางตุ้ง ใบทองหลาง ใบยอ รากบัว
 ข้าวโพดอ่อน บวบ สะเดา บลอคโคลี มะละกอดิบ หน่อ ไม้ปืบ ไม้ตง เห็ดนางรม เห็ดเป่าฮื้อ มะรุ้ม ดอก
 ผักกวางตุ้ง ต้นกระเทียม หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเปราะ มะเขือพวง ผักโขม

หมวดที่ 3: ผลไม้

1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 แคลอรี เส้นใยประมาณ 2 กรัม

ชื่อ	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ขนาด (เป็น ซม.) (ยาว x เส้นผ่าศูนย์กลาง)
กล้วยน้ำว้า	45	1/3	1 ผลกลาง (10 x 3.5)
กล้วยไข่	40	1/3	1 ผลกลาง (10 x 3.5)
กล้วยหอม	50	1/3	½ ผลใหญ่ (22.5 x 4)
กล้วยหักมุก	50	1/3	1/2 ผลใหญ่ (13 x 4)
กล้วยเล็บมือนาง	80	-	2 ผล
ขนุน	60	-	2 ยวงขนาดกลาง (ยาว 5.5)
แคนตาลูป	200	1 1/2	1 ชิ้น (7x9) หรือ 15 คำ
เงาะ	85	1/2	3-5 ผลกลาง
ชมพู่ (นาค)	300	-	-
ชมพู่ (มาเหมี่ยว)	200	-	-
ชมพู่ (สาแทรก)	215	-	-
ชมพู่	-	-	3 ผลเล็ก
เชอร์รี่	195	-	10 ผล
แตงโม (เนื้อแดง)	285	2	10 ชิ้นขนาดพอคำ
แตงไทย	500	-	10 ชิ้นขนาดพอคำ
น้อยหน่า	35	1/2	½ ผลใหญ่ (8 x 7.7)
ทุเรียน	40	-	1 เม็ดกลาง (9x4)

ชื่อ	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ขนาด (เป็น ซม.) (ยาว x เส้นผ่าศูนย์กลาง)
ฝรั่งกลม (สาละ)	175	1 1/2	1 ผลเล็ก
ฝรั่ง	120	-	1/2 ผลใหญ่
พีช	-	-	1 ผล
พลับสด	115	-	1/2 ผล
แพร์	-	-	1 ผลเล็ก
พุทรา (ไทย)	70	-	6 1/2 ผล (3x2)
พุทรา (แอปเปิล)	145	1	3 ผลเล็ก (4.8 x 4.3)
มะขามเทศ	80	-	-
มะขามหวาน	20	-	2 ฝัก (9.5x2)
มะพร้าวอ่อน (เนื้อ)	80	1/2	5 1/2 ช้อนโต๊ะ
มะละกอสุก	115	-	8 คำ หรือ 10 ช้อนโต๊ะ
มะม่วงดิบ (แรด)	135	-	1/2 ผล หรือ 5 ชิ้น
มะม่วงดิบ (พิมเสน)	70	-	3 ชิ้น (1.5 x 2 1/2)
มะม่วงอกร่อง (สุก)	80	-	1/2 ผลกลาง หรือ 8 ชิ้นพอคำ
มังคุด	80	1/2	4 ผล
ระกำ	115	-	2 ผล
ลองกอง	-	-	5-6 ผล
ล้างาสาด	90	-	7 ผล
ละมุด	80	1/2	2 ผลเล็ก (4.8 x 3.8)
ลำไย(สด)	55	1/3	6 ผล
ลิ้นจี่ (สด)	75	-	6 ผลขนาดใหญ่
ลูกตาลอ่อน (สด)	125	3/4	3 ลอน (5x5)
สตรอเบอรี่	175	1 1/3	13 ผลเล็ก
สาละ	135	-	1 ผลเล็ก
สับปะรด	125	1	8 ชิ้นขนาดพอคำ
ส้มเขียวหวาน	160	1	1 ผล
ส้มจีน	150	-	3 ผล
ส้มโอ	150	1	2 กลีบ

ชื่อ	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ขนาด (เป็น ซม.) (ยาว x เส้นผ่าศูนย์กลาง)
แอปเปิล (เขียว)	105	-	1 ผลเล็ก
แอปเปิล (แดง)	100	-	1 ผลเล็ก
องุ่น (เขียว)	120	-	10 ผลเล็ก
องุ่น (แดง-นอก)	100	-	8 ผลเล็ก
แอปปริคอต	-	-	4 ผลเล็ก
ฮันนี่ดิว	300	-	1 เสี้ยว
ผลไม้ค็อกเทล	-	1/2	-
อินทผลาลัม	-	-	3 ผล

- ผลไม้อบแห้งธรรมชาติ

ในกรณีที่ต้องการรับประทานผลไม้อบแห้ง สามารถรับประทานได้ โดย 1 ส่วนของผลไม้อบแห้งแต่ละชนิดมี ปริมาณแตกต่างกัน ดังนี้

ชนิดของผลไม้อบแห้ง	ขนาด
แอปเปิล	4 วง
มะเดื่อ	1 1/2
พรุณ	3 ผล (ขนาดกลาง)
ลูกเกด	22 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
แอปปริคอต	3 1/2 ผล

- น้ำผลไม้

ชนิดของน้ำผลไม้	ปริมาณ
น้ำแอปเปิล	1/2 ถ้วยตวง (120 ซี.ซี)
น้ำองุ่น	1/3 ถ้วยตวง (80 ซี.ซี)
น้ำส้ม	1/2 ถ้วยตวง (120 ซี.ซี)
น้ำสับปะรด	1/2 ถ้วยตวง (120 ซี.ซี)
น้ำพรุณ	1/3 ถ้วยตวง (80 ซี.ซี)
น้ำผลไม้รวม	1/3 ถ้วยตวง (80 ซี.ซี)

- ผู้ที่ชอบดื่มน้ำผลไม้ ควรเป็นน้ำผลไม้ที่คั้นแล้วไม่เติมน้ำตาลและแลกเปลี่ยนกับผลไม้สด ในปริมาณ 1 ส่วน ไม่ควรดื่มมากเกินไปที่กำหนด เนื่องจากร่างกายดูดซึมน้ำตาลจากน้ำผลไม้ได้เร็วกว่าน้ำตาลในผลไม้ และน้ำผลไม้มีใยอาหารน้อยกว่าผลไม้สด ดังนั้นควรรับประทานเป็นผลไม้สดดีกว่า ปริมาณน้ำผลไม้ 1 ส่วนแตกต่างกันดังนี้

หมวดที่ 4: ข้าว แป้ง ขนปัง ธัญพืช

อาหารหมวดนี้ ได้แก่ ข้าว ขนปัง เมล็ดธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากธัญพืช

รวมถึงผักบางชนิดที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง อาหารว่างบางชนิด และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ อาหาร 1 ส่วนให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม ให้พลังงาน 80 แคลอรี ปริมาณอาหาร 1 ส่วนแตกต่างกันตามชนิดของอาหาร ดังนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ข้าวซ้อมมือ (สุก)	55 กรัม 5 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย (สุก)	55 กรัม 5 ช้อนโต๊ะ (1 ทัพพีเล็ก)
ข้าวต้ม	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง (2 ทัพพี)
ข้าวเหนียว (สุก)	35 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ (ไม่ปั้นแน่น)
แป้งข้าวเจ้า	20 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	20 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ

- ผลิตภัณฑ์จากข้าวและแป้ง

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ขนมจีน	95 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง หรือ 1 $\frac{1}{2}$ จับ)
กวยเตี๋ยวเส้นเล็ก(ลวก)	90 กรัม 9 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)
เส้นบะหมี่(ลวกสุก)	75 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)
มักกะโรนี (สุก)	70 กรัม 8 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{3}$ ถ้วยตวง)
วุ้นเส้น (สุก)	100 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)
ขนมปังปอนด์	25 กรัม 1 แผ่น ขนาด 10 x 10 ซม.
ขนมปังโฮลวีท	25 กรัม 1 แผ่น ขนาด 10 x 10 ซม.
ขนมปังกรอบจืด	3 แผ่นเล็ก (ขนาด 2 $\frac{1}{2}$ นิ้ว)
ข้าวโพดคั่วไม่ใส่เนย	2 ถ้วยตวง

- มัน ถั่ว และเมล็ดธัญพืช

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
มันเทศ (สุก)	50 กรัม 5 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)
มันฝรั่งสุก	90 กรัม $\frac{1}{2}$ หัวกลาง
เผือก (สุก)	65 กรัม 1 ถ้วยตวง ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)
ฟักทอง	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง
แปะก๊วย/ลูกเดือย	40 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ ($\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ข้าวโพดต้ม	60 กรัม 6 ซ้อนโต๊ะ หรือ ½ ฟัก
เกาลัด	6 ลูก
รากบัว	10 ชิ้น
แห้ว	½ ถ้วยตวง
มันแกว	2 ถ้วยตวง
เมล็ดบัวสด	90 กรัม
เมล็ดบัวแห้ง, ต้ม	50 กรัม
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	½ ถ้วยตวง

- หมายเหตุ : ถั่วเมล็ดแห้งสุกต่างๆ 1 ส่วน = ข้าว 1 ส่วน + เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน เช่น
 - ถั่วแดง - 1/3 ถ้วยตวง
 - ถั่วเขียว, ถั่วดำ - ½ ถ้วยตวง

หมวดที่ 5: เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

อาหารหมวดนี้ให้สารอาหารโปรตีนและไขมัน เป็นหลัก แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ตามปริมาณไขมัน ดังนี้

- กลุ่มมีไขมันต่ำมาก กลุ่มนี้ 1 ส่วนมีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม พลังงาน 35 แคลอรี ได้แก่

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
เลือดหมู	6 ซ้อนโต๊ะ 90 กรัม
ไต (เซ่งจี้)	2 ซ้อนโต๊ะ 30 กรัม
เลือดไก่	3 ซ้อนโต๊ะ 40 กรัม
ไข่ขาว	2 ฟอง
ปลา,เนื้อล้วน	2 ซ้อนโต๊ะ 30 กรัม
กุ้ง (ขนาด 2 นิ้ว)	4-6 ตัว
กุ้งแห้ง	2 ซ้อนโต๊ะ 15 กรัม
หอยแครง (เนื้อ)	10 ตัว
ปลาหมึกสด	30 กรัม
เนื้อปู	30 กรัม
ปลาทูน่ากระป๋องในน้ำ	4 ซ้อนโต๊ะ
หอยลาย	10 ตัว
ลูกชิ้นปลา	5-6 ลูก

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ถั่วเมล็ดแห้งสุก	½ ถ้วยตวง

- กลุ่มมีไขมันต่ำ กลุ่มนี้ 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม พลังงาน 55 แคลอรี ได้แก่

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
อกไก่ (ไม่ติดหนัง)	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
เป็ดเนื้อ (ไม่ติดหนัง)	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ห่านเนื้อ (ไม่ติดหนัง)	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
หมูเนื้อ (ไม่ติดมัน)	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ลูกชิ้นไก่, หมู	5-6 ลูก 55 กรัม
เนื้อสเต็ก (ไม่มีมัน)	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ปลาทูน่ากระป๋องในน้ำมัน	4 ช้อนโต๊ะ
ปลาซัลมอน/ปลาดุก	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
แฮม	1 ชิ้น
ถั่วเหลืองสุก	1 ทัพพี
พาร์เมซานชีส	2 ช้อนโต๊ะ
เครื่องในสัตว์	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาหมอ, ปลาจาระเม็ดขาว	2 ช้อนโต๊ะ
หอยนางรม	6 ตัวกลาง 30 กรัม

- กลุ่มมีไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม และพลังงาน 75 กิโลแคลอรี ได้แก่

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
เนื้อมัน	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ซีโรงหมูติดมันเล็กน้อย	30 กรัม
หมูติดมันเล็กน้อย	30 กรัม
หมูย่าง	30 กรัม
ไก่มีหนัง	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ไก่ทอด	30 กรัม
เนื้อปลาทอด	30 กรัม
เนยแข็ง (มอสเซอร์ล่า)	1 แผ่น
ไข่	1 ฟอง 50 กรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
นมถั่วเหลือง	1 ถ้วยตวง 240 ซี.ซี
เต้าหู้อ่อนหลอด	120 กรัม (½ ถ้วยตวง)
เต้าหู้แข็ง	½ แผ่น

- กลุ่มมีไขมันสูง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 และพลังงาน 100 กิโลแคลอรี ได้แก่

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ซีโรรงหมูติดมัน, หมูบด, กุนเชียง	2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม
ไส้กรอก	1 แท่งยาว 30 กรัม
ไส้กรอกอีสาน	1 แท่ง 30 กรัม
หมูยอ, คอหมู	30 กรัม
แฮม (ชนิดกลม มีไขมันปน)	30 กรัม
เบคอน	3 ชิ้น

หมวด 6: ไขมัน

1 ส่วนของไขมัน คือไขมันหนัก 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี แบ่งตามชนิดของกรดไขมัน ได้ ดังนี้

- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid)

1 ส่วนของไขมันมีปริมาณแตกต่างกัน ดังนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ไขมันจากสัตว์	1 ช้อนชา เช่น น้ำมันหมู, ไข่
เนยสด	1 ช้อนชา
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	2 ช้อนโต๊ะ
ครีมสด	2 ช้อนโต๊ะ
ครีมชีส	1 ช้อนโต๊ะ

- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid)

1 ส่วนของไขมันมีปริมาณแตกต่างกัน ดังนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง ดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด ดอกคำฝอย
เนยเทียม	1 ช้อนชา
มายองเนส	1 ช้อนชา

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
น้ำสลัดน้ำใส	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสลัดน้ำข้น	1 ช้อนชา
วอลนัท	4 ชีก
เมล็ดฟักทอง	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดดอกทานตะวัน	1 ช้อนโต๊ะ

- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid)

1 ส่วนของไขมันชนิดนี้ได้แก่

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา ได้แก่ น้ำมันมะกอก ถั่วลิสง คาโนล่า
ถั่วอัลมอนด์หรือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์	6 เมล็ด
ถั่วลิสง	10 เมล็ด
เนยถั่ว	2 ช้อนชา
งา	1 ช้อนโต๊ะ
มะกอกดำ	8 ผลใหญ่
มะกอกเขียว	10 ผลใหญ่

หมายเหตุ ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงกินไขมันที่มีกรดอิ่มตัวสูงซึ่งมีผลในการเพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือดได้