

แก้คำผิดหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” ในหนังสือฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2560 (หน้า 2)

• หมวดเครื่องดื่ม

หมายเหตุ **ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในเครื่องดื่มแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับปริมาณส่วนผสมในแต่ละร้าน

หน้า	ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)		ปริมาณคาร์โบไฮเดรต			
				เดิม	แก้เป็น	กรัม		คาร์บ	
						เดิม	แก้เป็น	เดิม	แก้เป็น
60	8	ชานมเย็น	1 แก้ว	240	480	23	35	1.5	2.3
60	9	ชานมเย็น แก้เป็น ชาดำเย็น	1 แก้ว	480	240	35	23	2.3	1.5

• หมวดผลไม้

หน้า	ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)	
				เดิม	แก้เป็น
21	6	แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ	308	185
22	11	แตงโม	8 ชิ้นคำ (ตามภาพ)	378	285

• รูป

หน้า	รายการ	ข้อมูลเดิม	แก้ไขข้อมูลเป็น
18	มักกะโรนี (สุก)	1 ทัพพี หรือ 1/3 ถ้วยตวง	1 ทัพพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง
26	แตงโม 8 ชิ้นคำ	น้ำหนัก 378 กรัม	น้ำหนัก 285 กรัม
27	แคนตาลูป 8 ชิ้นคำ	น้ำหนัก 308 กรัม	น้ำหนัก 185 กรัม
54	รูปราดหน้าเส้นใหญ่ห่ม	1 จาน เท่ากับ 2 คาร์บ	1 จาน เท่ากับ 2.8 คาร์บ
67	รูปน้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 0.3 คาร์บ	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 0.5 คาร์บ

แก้ไขข้อมูล ณ วันที่ 8 ธ.ค. 2560

แก้คำผิดหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” ในหนังสือฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2560 (หน้า 1)

• หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์

หมายเหตุ *บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและแผ่นปอเปี๊ยะอาจดูปริมาณและคาร์โบไฮเดรตจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

หน้า	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักอาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ			
				ทัพพี		ถ้วยตวง	
				เดิม	แก้เป็น	เดิม	แก้เป็น
14	15	บะหมี่ (1/2 ก้อน) หรือ บะหมี่สำเร็จรูป แก้ไขเป็น บะหมี่ (1/2 ก้อน) หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป*	40 - 50	1	1	1/2	1/3
14	18	มักกะโรนี (สุก)	70	1	1	1/3	1/2
16	49	แป้งปอเปี๊ยะ (ลุยสวน) แก้ไขเป็น แผ่นปอเปี๊ยะญวน (ลุยสวน) Ø 22 ซม.*	30 แก้ไขเป็น 20	1 แผ่น	2 แผ่น	-	-

• หมวดอาหารจานเดียว

หน้า	ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ/น้ำหนัก (กรัม)		จำนวน คาร์บ
				เดิม	แก้เป็น	
49	11	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ (270 กรัม) 525 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ			
			ข้าวสวย	1 1/3 ถ้วยตวง (170 กรัม)	1 ถ้วยตวง (170 กรัม)	3
			น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา (3 กรัม)		0.15
			รวม			3.15
			ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ			
		เนื้อหมู ไข่ไก่ น้ำมัน			-	

แก้คำผิดหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” ในหนังสือฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2560 (หน้า 1)

- **หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์** หมายเหตุ *บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและแผ่นปอเปี๊ยะอาจดูปริมาณและคาร์โบไฮเดรตจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

หน้า	ลำดับ	รายการ	น้ำหนักอาหารสุก (กรัม)	ปริมาณต่อ 1 คาร์บ			
				ทัพพี		ถ้วยตวง	
				เต็ม	แก้เป็น	เต็ม	แก้เป็น
14	15	บะหมี่ (½ ก้อน) หรือ บะหมี่สำเร็จรูป แก้วไขเป็น บะหมี่ (½ ก้อน) หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป*	40 – 50	1	1	½	⅓
14	18	มักกะโรนี (สุก)	70	1	1	⅔	½
16	49	แป้งปอเปี๊ยะ (ลุยสวน) แก้วไขเป็น แผ่นปอเปี๊ยะญวน (ลุยสวน) Ø 22 ซม.*	30 แก้วไขเป็น 20	1 แผ่น	2 แผ่น	-	-

- **หมวดอาหารจานเดียว**

หน้า	ลำดับ	รายการ (น้ำหนักอาหาร) พลังงาน	ส่วนประกอบหลัก	ปริมาณ/น้ำหนัก (กรัม)		จำนวน คาร์บ
				เต็ม	แก้เป็น	
49	11	ข้าวผัดหมูใส่ไข่ (270 กรัม) 525 กิโลแคลอรี	ส่วนประกอบที่ต้องนับคาร์บ			
			ข้าวสวย	1 ⅓ ถ้วยตวง (170 กรัม)	1 ถ้วยตวง (170 กรัม)	3
			น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา (3 กรัม)		0.15
				รวม		3.15
			ส่วนประกอบที่ไม่ต้องนับคาร์บ			
		เนื้อหมู ไข่ไก่ น้ำมัน			-	

แก้คำผิดหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” ในหนังสือฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2560 (หน้า 2)

- **หมวดเครื่องดื่ม** หมายเหตุ **ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในเครื่องดื่มแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับปริมาณส่วนผสมในแต่ละวัน

หน้า	ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	ปริมาตร (มิลลิลิตร)		ปริมาณคาร์โบไฮเดรต			
						กรัม		คาร์บ	
				เต็ม	แก้เป็น	เต็ม	แก้เป็น	เต็ม	แก้เป็น
60	8	ชานมเย็น	1 แก้ว	240	480	23	35	1.5	2.3
60	9	ชาเย็น แก้วไขเป็น ชาดำเย็น	1 แก้ว	480	240	35	23	2.3	1.5

- **หมวดผลไม้**

หน้า	ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำหนักอาหาร (กรัม)	
				เต็ม	แก้เป็น
21	6	แคนตาลูป	8 ชิ้นคำ	308	185
22	11	แตงโม	8 ชิ้นคำ (ตามภาพ)	378	285

- **รูป**

หน้า	รายการ	ข้อมูลเดิม	แก้ไขข้อมูลเป็น
18	มักกะโรนี (สุก)	1 ทัพพี หรือ ⅓ ถ้วยตวง	1 ทัพพี หรือ ½ ถ้วยตวง
26	แตงโม 8 ชิ้นคำ	น้ำหนัก 378 กรัม	น้ำหนัก 285 กรัม
27	แคนตาลูป 8 ชิ้นคำ	น้ำหนัก 308 กรัม	น้ำหนัก 185 กรัม
54	รูปราดหน้าเส้นใหญ่หมู	1 จาน เท่ากับ 2 คาร์บ	1 จาน เท่ากับ 2.8 คาร์บ
67	รูปน้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 0.3 คาร์บ	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 0.5 คาร์บ