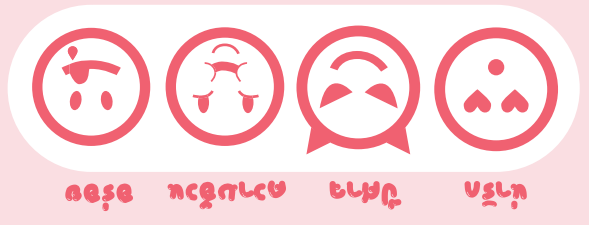


ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ประเภท	ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ประเภท
2.82	ครึ่งถ้วย	แป้ง	3	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ
3.5	8 ฝอย	ผงฟู	8	1 ทัพพี	นมผงรสธรรมชาติ
2.17	1 ฝอย	ผงฟู	3	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ
3.4	1 ฝอย	ผงฟู	5	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ
3.51	1 ฝอยครึ่ง	น้ำตาล	9-10	500	นมผงรสธรรมชาติ
3.2	1 ทัพพี	นมผง	11.5	325	นมผงรสธรรมชาติ
6	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ	8.5	325	นมผงรสธรรมชาติ
8	1 ถ้วย	นมผงรสธรรมชาติ	10-11	500	นมผงรสธรรมชาติ
1.5	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ	5.15	100	นมผงรสธรรมชาติ
3	1 ถ้วย	นมผงรสธรรมชาติ	19	400	นมผงรสธรรมชาติ



แป้งอเนกประสงค์ แป้งเค้ก แป้งขนมปัง แป้งโปรตีนสูง

โปรดอ่านฉลากบนบรรจุภัณฑ์ทุกครั้ง
ปริมาณน้ำตาลที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์

รู้ อยู่ ก็ ทน

3:1

อัตราส่วนแป้งอเนกประสงค์ 3 ส่วน ต่อ น้ำตาล 1 ส่วน

ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ปริมาณ/น้ำตาล (ถ้วย)	ประเภท
1 ทัพพี	1 ทัพพี	นมผงรสธรรมชาติ
10 ทัพพี	10 ทัพพี	นมผงรสธรรมชาติ
1 ฝอย	1 ฝอย	นมผงรสธรรมชาติ
1 ช้อน	1 ช้อน	นมผงรสธรรมชาติ
1 ถ้วย	1 ถ้วย	นมผงรสธรรมชาติ
1 ทัพพี	1 ทัพพี	นมผงรสธรรมชาติ
500	500	นมผงรสธรรมชาติ
250	250	นมผงรสธรรมชาติ
325	325	นมผงรสธรรมชาติ
350	350	นมผงรสธรรมชาติ

นมผงรสธรรมชาติ 3 ส่วน ต่อ น้ำตาล 1 ส่วน

รู้ อยู่ ก็ ทน

คุณผู้ชมคะ...
โปรดอ่านฉลากบนบรรจุภัณฑ์ทุกครั้ง
ปริมาณน้ำตาลที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์

น้ำตาลทานเท่าไรถึงพอดี

1 ช้อนชา = 4 กรัม

ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำ: สอดคล้องกับคนแต่ละวัย

เด็ก	4 ช้อนชา
ผู้ใหญ่	6 ช้อนชา

กินน้ำตาลแล้วอย่าลืมเผาผลาญ

ด้วยการออกกำลังกาย หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้พวกเรา กลายเป็นพลังงานที่ดีด้วยนะ

- น้ำตาลผลไม้** ต้องเผาผลาญอันด้วยการดูดน้ำ 30 นาที... ปฏิบัติ!!!
- น้ำตาลจากนม** กิน 1 ถ้วย ต้องทำสวนปลูกต้นไม้ นานถึง 45 นาที ถึงจะเผาผลาญหมดไป
- น้ำตาลจากขนมปัง** หวาน หอม เคี้ยวได้ อร่อยด้วย กินเสร็จแล้ว ต้องเดินขึ้นบันได 30 นาที ถ้าน้อยกว่านี้ เผาผลาญไม่หมด จะอ้วนนะจ๊ะ
- น้ำตาลหวานชามีอยู่ในน้ำอัดลม** ทั้งหวานทั้งซ่าจะเผาผลาญได้ ก็ต้องออกกำลังกายหน่อย ล้างรถซัก 3 คัน!!! หรือ ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

สายทางเส้นทาง

หวาน ซ่อน เร็ด

น้ำตาล

คืออะไร



น้ำตาล พบในอาหารเกือบทุกชนิด เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน น้ำตาลมีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิดใหญ่ๆ คือ

น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว

เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กที่สุด มีรสหวาน ละลายน้ำได้ดี ร่างกายนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องย่อย
เช่น รัญพืช น้ำผึ้ง ผลไม้สุก ดอกไม้

น้ำตาลโมเลกุลคู่

เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ประกอบขึ้นจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว 2 โมเลกุล ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการย่อยก่อน จากนั้นร่างกายจึงจะนำไปใช้เป็นพลังงานได้
เช่น น้ำตาลทราย อ้อย น้ำเชื่อม

น้ำตาลโมเลกุลใหญ่

เป็นคาร์โบไฮเดรตที่เกิดจากน้ำตาลเดี่ยวหลายๆโมเลกุลรวมกัน ไม่มีรสหวาน
เช่น ข้าว มัน เผือก หัว ราก เมล็ด ลำต้นพืช

น้ำตาลส่งผลดีและผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

น้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลูโคส ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งของสารเคมีในสมอง ทำให้รู้สึกสดชื่น อารมณ์ดี ถ้าวันไหนที่เรารับประทานอาหารหรือน้ำตาลน้อยจะรู้สึกทันทีว่าร่างกายอ่อนล้า เฉื่อยชา เพราะน้ำตาลนี้ล่ะที่ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย

แต่น้องๆรู้ไหม ว่าเราได้รับน้ำตาลจากธรรมชาติมากเกินไปจนความต้องการของร่างกายอยู่แล้วซึ่งหากได้รับมากเกินไปจะเกิดให้เกิดผลเสียต่อร่างกายต่างๆมากมาย



เลือกได้ เลี่ยงเงิน

- ลดน้ำตาลในอาหาร/เครื่องดื่มลงมาครึ่งหนึ่ง และค่อยๆ ลดลงในวันต่อๆ มา (ไม่เติมน้ำตาลได้ยิ่งดี)
- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อยๆ เช่น มะละกอ ส้มโอ ฝรั่ง แก่น
- หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ชาเขียว เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่าที่ดีที่สุด
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

เรียนรู้ ข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมได้ที่

www.thaihealth.or.th/sook
www.facebook.com/sookcenter
www.thaihealthcenter.org
www.facebook.com/thaihealthcenter.org

