

หมู่ที่ 4 ผัก

เลือกรับประทานผักให้หลากหลายนิด เป็นองค์ประกอบ มีวิตามิน เกลือแร่ และไข่อาหาร ซึ่งดีอย่างในระบบขับถ่ายให้เก็บไปเก็บกิ โดยก้าวไป ควรรับประทาน ผัก 4 ก้าวพัฒนาต่อวัน



หมู่ที่ 5 ไขมัน

ไขมันเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรเลือกใช้น้ำมันที่มีคุณภาพดี และควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสกัด น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว เพราะมีไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้หัวใจไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

เลือก น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันกุหลาบ อิมแพ็ค

โดยก้าวไป ไม่ควรรับประทาน น้ำมันเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

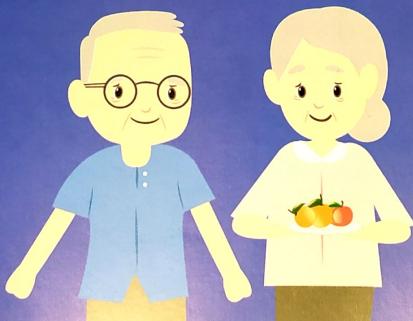
ก้าวที่ 6 เมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

เช้า ข้าวต้มเครื่องปลา古今: พง
ม: กอก แมวต้มพร่องเนินเยย
กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ แคบ公寓
เย็น ข้าวสวย ต้มยำกุ้งใส่เตี๊กรวม
ไก่ผัดกระเทียม สับปะรด

แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

- 1 กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- 2 กินอาหารที่สด: สะอาด ปราศจากการปรุงสี
- 3 กินอาหารไขมันต่ำ
- 4 หลีกเลี่ยงอาหารสหwareนจัด เค็มจัด
- 5 กินเพื่อสกัดคุณภาพดี ย่อยง่าย เช่น ปลา ไข่ สันในสกัดต่างๆ
- 6 กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เพื่อป้องกันท้องผูก
- 7 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- 8 ดื่มน้ำพร่องน้ำเย็นเป็นประจำ
- 9 งดหรือลดแอลงอาหารอัด

“ จุดประสงค์ที่สำคัญของการดูแลผู้สูงอายุนี้คือ การที่ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพก้าวต่อไป ร่างกายแข็งแรงและจิตใจ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างสนุกสนาน มีความสุข ”



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการดูแลผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

โภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ



พิษ โภชนาการและโภชนาบาล
โทรศัพท์ 02-256-4000 ต่อ 92032



บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ตามพร:ราชบัลลภกัญญาสุงชาย พ.ศ. 2546

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงระบบประสาทและการทำงานของสมองที่เปลี่ยนไป จึงทำให้ร่างกายมีความต้องการพลังงานจากอาหารลดลง ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ

ดังนั้นผู้ชี้สูงอาจวิจิตรรับประทานอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ หลากหลายและเป็นปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอสำหรับการซ้อมแข่งส่วนที่สำคัญ แสงสว่างมีคุณภาพมาก

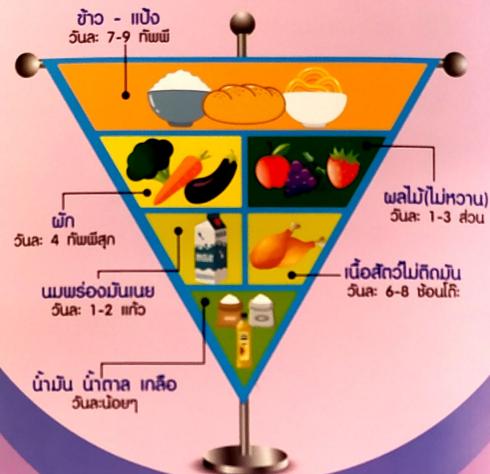
ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อโภชนาการในผู้สูงอายุ

1. กล้ามเนื้อสัม อ่อนเย็น
 2. น้ำหนักตัวลดลง หรือ น้ำหนักเกิน
 3. ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมถอยลง
 4. โรคกระดูกพรุน
 5. ภาวะความดันโลหิตสูง
 6. โรคประสาทต่างๆ



ໂກສາການສໍາຮັບຜູ້ສູງວິເຄາະ

คงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี
พัฒนา 1,600 กิโลแคลอร์ต่อวัน



អូរក់ 1
ដើម្បីសាត់ ឬ ឈប់



ฯ ทางที่ญี่ปุ่นก่อตัวไปแล้วและญี่ปุ่น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้าง
กล้ามเนื้อและซ่อนแอบส่วนที่ศักดิ์หรือของร่างกาย โดยสืบทอด
รับประทานเนื้อสักวากะย่างๆแล้วมีคิดบันทึกหนัง
โดยก่อตัวไป ควรรับประทาน เมื่อสักวากะ 6-8 ช้อนโต๊ะ ก็ต้องวน
เนื้อสักวากะบันทึกหนัง เช่น ปลา ส้มเนื้อสักวากะ ไข่ เป็นต้น
เลือกหนึ่งเม็ดหรือจิบบันทึกพาร์ฟองบันเนยหรือหอยนางรมบันเนย
หลักๆเสียงเมื่อสักวากะแล้วรูป เมื่อจากมาเป็นพิษสูงและเข้มเดือนสูง
เช่น ไส้กรอก หมู กุ้ยช่าย หมูยอ เป็นต้น

อาหารหมูนี่ประโยชน์ด้วยค่าโปรไอลิตรต์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่แพลตต์งานเป็นส่วนใหญ่ กันน้ำผู้สูงอายุควรรับประทานในร้านอาหารที่เหมาะสมและค่าเสียดังคุณภาพค่าโปรไอลิตรด้วย โดยทั่วไปควรรับประทาน ข้าว แป้ง 7-9 กิโลกรัมต่อวัน เลือกค่าโปรไอลิตรต์ซึ่งขอบ เช่น ข้าวไม่มีหัวสี เป็นต้น (ข้าวกล่อง ข้าวซ้อมเมือง) ต้องมีเม็ดข้าวสี เป็นต้น



ମୁଖ୍ୟ ୩
ପାଇଁ



ผลไม้มีค่าที่ไปอยู่เดต วันนี้มีน เกลืออาร์ แล้วใช้ยาหาร
เลือกรับประทานในรากไม้รากไม้ส้ม และควรเป็นผลไม้สด
หลังรับประทานผลไม้เข้าไปแล้ว กินกระเทียม กินกระเทียม กินกระเทียม
 เช่น ผลไม้กับน้ำ ผลไม้มอบแห้ง ผลไม้เขียว เช่น เป็นต้น
 เมื่อเราท าภารกิจให้ได้รับน้ำจากเกลือต่อความต้องการของร่างกายได้
 โดยที่ไม่ต้องรับประทาน ผลไม้ 1-3 ส่วนต่อวัน
 โดยที่ต้องรับประทาน ผลไม้ 1 ส่วน
 1 ผล เช่น ส้ม แอปเปิล กะหล่ำปลี ฯลฯ เป็นต้น
 4 ผล เช่น เช่า มะม่วง ฯลฯ เป็นต้น
 7-8 ช้อนเม็ดครั้ง เช่น มะขาม ถั่วงอก ถั่วโน่น แคนนาบิส เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มี

ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

เลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

- ✓ ข้าวแป้ง เลือกข้าวไม่ขัดสี รักษาพืชต่างๆ
- ✓ ผลไม้ รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ตัวอย่าง ผลไม้ 1 ส่วน



1 ผล เช่น ส้ม แอปเปิล กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง

4 ผล เช่น เงาะ มังคุด

7-8 ช้อนพอดีคำ เช่น มะละกอ แตงโม แคนตาลูป

✓ นมและผลิตภัณฑ์ เลือกนมรสจืด ชนิดพร่องมันเนย หรือ ขาดมันเนย โยเกิร์ตชนิดหวานน้อย ไขมันต่ำ นมถั่วเหลืองชนิดหวานน้อย



หลีกเลี่ยง

- ✗ อาหารที่ไขมันสูง อาหารทอด กะทิ
- ✗ เบเกอรี (คุกเก้ พัฟ พาย ครัวซอง)
- ✗ นมข้นหวาน น้ำผึ้ง
- ✗ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ โกโก้ นมเบร์ย่า
- ✗ น้ำผลไม้
- ✗ แมลกอกออล



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มี

คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

เลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

- ✓ เนื้อสัตว์ไม่ติดมันติดหนัง เช่น สันในสัตว์ อกไก่ ปลา
- ✓ ขนมปังโยเกิร์ต ขนมปังปอนด์ชีนิดไม่มีไข่
- ✓ ผักประเภทกินใบชนิดต่างๆ
- ✓ น้ำมันพืชต่างๆ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง (ยกเว้น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว)

หลีกเลี่ยง

- ✗ เนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง
- ✗ เนื้อสัตว์ไขมันสูง แบบ เบคอน ไส้กรอก หมูยอ
- ✗ เครื่องในสัตว์ทุกชนิด เช่น ตับ หัวใจ ไส้ สมอง
- ✗ ไข่แดง และ อาหารที่มีส่วนประกอบของไข่แดง เช่น น้ำสลัดน้ำข้น บะหมี่
- ✗ อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก หอย ปู กุ้ง
- ✗ เนยขาว มาร์การีน
- ✗ ไขมันจากสัตว์ น้ำมันสัตว์ (น้ำมันหมู)
- ✗ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ
- ✗ เบเกอรี เช่น เค้ก คุกเก้ พัฟ พาย ครัวซอง

ทราบหรือไม่ว่า

การออกกำลังกาย สามารถช่วยเพิ่ม HDL ซึ่ง การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที อายุน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์

โภชนา丹 สำหรับผู้ที่มีภาวะ ไขมันในเลือดสูง



จัดทำโดย

ฝ่ายโภชนา丹วิทยาและโภชนา丹บัณฑิต

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

เบอร์โทร. 0-2256-4000 ต่อ 92028-92029

ข้อแนะนำในการหลีกเลี่ยง

ปริมาณโซเดียมที่พบในเครื่องปูรุ่งรส

ចិនទានេងប្រុងប្រាក់ ពីលទណារាងតើ
គឺចងក្រោមប្រជាពលរដ្ឋ ឬ សាធារណរដ្ឋ ឬ សាធារណរដ្ឋ
ប្រជាពលរដ្ឋ ឬ សាធារណរដ្ឋ ឬ សាធារណរដ្ឋ

ใช้ส่วนผสมต้มน้ำพรมแล้วเครื่องเทศ เพื่อช่วยแต่งกิมมิลเลอร์สาติของอาหารให้มีความกลมกล่อม รวมทั้งการใช้สาติอีกมาหลายแบบ เช่น รสเปรี้ยวจาก

ມະນາງ វິສເຜົດຈາກພຣກ
ທີ່ສືບເລີຍງອາຫາຮ່າມກຳດອງ ເຫັນ ດັກດອງ ຜລໄມ້ດອງ
ເປົ້າເສີມ ປລາເສີມ

ଶକ୍ତିରେଣୁ ପାଦମଧ୍ୟରେ ନିର୍ମିତ ପାଦମଧ୍ୟରେ ନିର୍ମିତ
ଶକ୍ତିରେଣୁ ପାଦମଧ୍ୟରେ ନିର୍ମିତ ପାଦମଧ୍ୟରେ

ມະນາຄົມ ປະເທດ ສັນຕະລາງ ສັນຕະລາງ ສັນຕະລາງ ສັນຕະລາງ ສັນຕະລາງ

หลักเดี่ยงชนม์เบกรีที่ส่งพู เช่น เด็ก พาย



 ซอสหอยนางรม	เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ (2,000 มก.)	 น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ (1,350 มก.)
 น้ำจิ้มมีเก้า	ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ (518 มก.)	 ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ (1,190 มก.)
 ซอสพริก	ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ (385 มก.)	 ซอสฟ้อว์เวลลิง 1 ช้อนโต๊ะ (1,187 มก.)
 ซอสมะเขือเทศ	ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ (149 มก.)	 ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ (149 มก.)

ໂຄສະນະບໍານັດ



ພ່າຍໃນກົງເທິກະໄລ: ກົມແກ່ນົດ

សងພេបាលុយអាហងនី ភាគាណាពិធី

“ความดันโลหิตสูง”

ສາເຫດຖື່ກຳໄໝເກີດຄວາມຕົນໂລພິຕສູງ

1

卷之三

วัยปูจัยเสียงมากจากอายุที่มากขึ้น กรรมพันธุ์
ความเครียด ความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารที่
มีโซเดียมสูง



2

ມູນຕົວ
ຫຼັດກາບສາເຫຼື
ໄສສາຫະພາຈາກໂຮງໂຮງ
ໂຮງອ່ານອຸປະກອດມາຫມາກີ່ໃຈ ໂກລາດ

ในคนปกติความต้นโลหิตไม่ควรเกิน

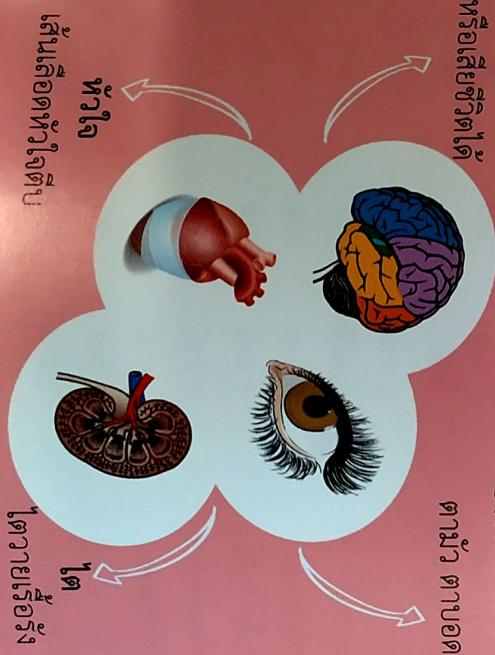
130

ແຕ່ໂນໂຟ້ທີ່ມີຄວາມດັນໂລພິຕ

ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความดันเลือดสูงมีอาการอย่างไร ?

บ.จ.ไม่มีอากร หรือมีอากรการป่าดูนท้ายหอย
ตั้งบริเวณต้นคอหูลงด้านบน ในรายที่ความดันเลือด
สูงมากๆ อาจมีอาการเสือดกำเดาเหล เห็นอย่าง่าย
ตาม้ำได้



✓ การป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

✓ គាល់រាយក្រឹងការណ៍

-

หมวดเนื้อสัตว์



ให้ปรับต้นไข่บันเป็นสารอาหารหลัก จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม ตามปริมาณไข่บันในเนื้อสัตว์ ดังนี้

- เนื้อสัตว์ไข่บันต่ามาก 1 ส่วน ให้ปรับต้น 7 กรัม

ไข่บัน 0-1 กรัม พลังงาน 35 กิโลแคลอรี

เนื้อปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้ง/หอย/ปลาหมึก/เนื้อปู	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ขาว	2 พอง

- เนื้อสัตว์ไข่บันต่า 1 ส่วน ให้ปรับต้น 7 กรัม

ไข่บัน 3 กรัม พลังงาน 55 กิโลแคลอรี

อกไก่/เนื้อเป็ด (ไม่ตัดหนัง)	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาแซลมอน	2 ช้อนโต๊ะ
ลูกชิ้นหมู/ลูกชิ้นไก่	4 ลูก

- เนื้อสัตว์ไข่บันปานกลาง 1 ส่วน ให้ปรับต้น 7 กรัม

ไข่บัน 5 กรัม พลังงาน 75 กิโลแคลอรี

เนื้อหมู (ไม่ตัดเป็นติดหนัง)/ซีโครงหมู	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	1 พอง
เต้าหู้ขาวอ่อน	2/3 หลอด

- เนื้อสัตว์ไข่บันสูง 1 ส่วน ให้ปรับต้น 7 กรัม

ไข่บัน 8 กรัม พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

กุ้งเชียง/ไส้กรอก	2 ช้อนโต๊ะ
หมูสับ/หมูแผ่น/หมูยอ	2 ช้อนโต๊ะ
ไก่/เบคอน	2 ช้อนโต๊ะ
หมูไก่ (ติดบันติดหนัง)	2 ช้อนโต๊ะ

หมวดไข่มัน



ไข่มัน 1 ส่วน ให้ไข่มัน 5 กรัม พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

- ไข่มันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวค่าแทนนิ่งคีดีว
บ้าบันมะกอก/บ้าบันรำข้าว 1 ช้อนชา
บ้าบันถั่วสิสง/บ้าบันคาโนลา 1 ช้อนชา
ถั่วสิสง 10 เม็ด
งาขาว/งาดำ 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่มันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายค่าแทนนิ่ง
บ้าบันถั่วเหลือง/บ้าบันคอ葵花 1 ช้อนชา
บ้าบันดอกคำฝอย/บ้าบันข้าวโพด 1 ช้อนชา
เม็ดดอก葵花/เม็ดพักก่อง 1 ช้อนโต๊ะ
บ้าสลัดบ้าใส 1 ช้อนโต๊ะ
บ้าสลัดบ้าขัน 2 ช้อนชา
- ไข่มันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว
บ้าบันปาล์ม/บ้าบันมะพร้าว 1 ช้อนชา
บ้าบันหมู/บ้าบันไก่ 1 ช้อนชา
กะทิ (หัว) 1 ช้อนโต๊ะ
เบยสด 1 ช้อนชา



ข้อมูลจาก :

- INMUCAL-Nutrient v.3 ฐานข้อมูลชุด NB 3
- ธุจรา สันะ-สุต. (2547). รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย.
วารสารโภชนาศาสตร์, 15(1), 33-44

อาหาร

॥แลกเปลี่ยน



ฝ่ายโภชนาวิทยาและโภชนาบำบัด
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สถาบันอาหาร
เบอร์โทรศัพท์ 0-2256-4000 ต่อ 2028-2029

อาหารแลกเปลี่ยนคืออะไร?

คือ อาหารที่เปลี่ยนออกเป็น 6 หมวด ได้แก่ หมวดนม หมวดข้าว/แป้ง หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดเนื้อสัตว์ และหมวดไขมัน โดยในหมวดเดียวกันให้พลังงาน คาร์บอไฮเดรต โปรตีน และไขมันในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน จึงสามารถแลกเปลี่ยนหรือทดแทนกันได้

หน่วยของปริมาณอาหารแลกเปลี่ยนที่กำหนด เรียกว่า “ส่วน” ซึ่งจะแตกต่างกันตามชนิดของอาหาร

ตารางแสดงคุณค่าอาหาร 1 ส่วน ของอาหารแลกเปลี่ยน

หมวด	คาร์บอไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี่)
1. นม				
นมด�บเบย	12	8	0-3	90
พร่องมันเบย	12	8	5	120
ไขมันเต็มส่วน	12	8	8	150
2. ข้าว/แป้ง	18	2	-	80
3. ผัก				
ผักประเภท ก	ให้พลังงานต่ำมาก รับประทานได้ตามชอบ			
ผักประเภท ข	5	2	-	25
4. ผลไม้	15	-	-	60
5. เนื้อสัตว์				
ไขมันต่ำมาก	-	7	0-1	35
ไขมันต่ำ	-	7	3	55
ไขมันปานกลาง	-	7	5	75
ไขมันสูง	-	7	8	100
6. ไขมัน	-	-	5	45

หมวดนม



- นมสดบันเบย 1 ส่วน ให้คาร์บอไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0-3 กรัม พลังงาน 90 กิโลแคลอรี่
- นมสดบันเบย 1 ถ้วยตวง (240 มล.)
- นมผงนมบันเบย 1/4 ถ้วยตวง (4 ช้อนโต๊ะ)
- นมพร่องมันเบย 1 ส่วน ให้คาร์บอไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 120 กิโลแคลอรี่
- นมพร่องมันเบย 1 ถ้วยตวง (240 มล.)
- นมไขมันเต็มส่วน 1 ส่วน ให้คาร์บอไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 8 กรัม พลังงาน 150 กิโลแคลอรี่
- นมสด 1 ถ้วยตวง (240 มล.)
- นมผง 1/4 ถ้วยตวง (4 ช้อนโต๊ะ)
- นมคีรุปีบีหวาน 1/2 ถ้วยตวง (120 มล.)

หมวดข้าว/แป้ง



- ข้าว/แป้ง 1 ส่วน ให้คาร์บอไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม พลังงาน 80 กิโลแคลอรี่
- ข้าวสวย 1 กกพี
- ข้าวเหนียว 1/2 กกพี
- ข้าวตับ 2 กกพี
- เส้นกวยเตี๋ยว/วุ้นเส้น 1 กกพี
- เส้นขนมจีบ 1 จีบ
- ขนมปัง (9.5 x 9.5 ซม.) 1 แผ่น
- แครกเกอร์ (4.5 x 4.5 ซม.) 6 แผ่น
- เมือกตับ/บันเกลตับ/บันเฟริงตับ 1 กกพี
- พักกองตับ 1 กกพี
- ข้าวโพดตับ 1/2 ฟัก

หมวดผัก



- ผัก 1 ส่วน คือผักสุก 1 กกพี หรือผักดิบ 2 กกพี
- ผักประเภท ก ให้พลังงานต่ำมาก ได้แก่ผักต่าง ๆ ดังนี้ ผักกาดขาว ผักกาดหอม ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งจัน แตงกวา คะหล่าปีสี ฟักเขียว มะเขือเทศ ผักปวยลัง หน่อไม้ฝรั่ง หัวบัว ฯลฯ
- ผักประเภท ข ให้คาร์บอไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม พลังงาน 25 กิโลแคลอรี่ ได้แก่ผักต่าง ๆ ดังนี้ กั่วผักไข่ แครอต บรอกโภสต์ ข้าวโพดอ่อน ดอกแดก คะหล่าดอก ผักคะน้า มะลอกดิบ มะเขือปลาดิบ ถั่วงอก ถั่วสับเตา บะบะเหลี่ยม ฯลฯ

หมวดผลไม้



ผลไม้ 1 ส่วน ให้คาร์บอไฮเดรต 15 กรัม

พลังงาน 60 กิโลแคลอรี่

- กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล
- กล้วยหอมสุก 1/2 ผลกลาง
- สับปีටหวาน 1 ผล
- แอปเปิล 1 ผลเล็ก
- ฟรั่ง 1/2 ผลกลาง
- มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก
- สับโอ 2 กลับใหญ่
- ชมพู่ 3 ผลกลาง
- เงาะ/บังคุด 4 ผล
- ลองกอง/ลำไย 6 ผล
- องุ่น 9 ผลกลาง
- แตงโม/แก้วมังกร/สับปะรด 8 ช้อนคำ
- มะลอกดอก 8 ช้อนคำ