

รายการอาหารและเมนูรักไต...
ใส่ใจคุณภาพ
สำหรับเด็กๆ
ล้างไตทางช่องท้องและฟอกเลือด



จัดทำโดย

หน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า

.....

สนับสนุนการพิมพ์โดย

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

รายการอาหารเมนูรักษไต...ใส่ใจคุณภาพ สำหรับเด็ก ๆ ล้างไตทางช่องท้องและฟอกเลือด

.....

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2557

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

จัดทำโดย หน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า
ชั้น 3 อาคารพัชรกิติยาภา รพ.พระมงกุฎเกล้า
315 ถ. ราชวิถี เขต ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร 0-2644-4133
Website: www.kidneyforkids.org

สนับสนุนการพิมพ์โดย :

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
Website: www.nhso.go.th

ออกแบบและพิมพ์ที่ :

บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด
5/37-41 ถ. รongเมือง ซ. รongเมือง 5 เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2214-4660 โทรสาร 0-2612-4509
Email: smprt2005@yahoo.com



คำนำ

เป็นที่ทราบดีว่าการปลูกถ่ายไตเป็นการรักษาที่ดีและเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเด็กไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย แต่ในผู้ป่วยเด็กส่วนใหญ่ยังมีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีล้างไตทางช่องท้องหรือฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม เนื่องจากร่างกายยังไม่พร้อมหรือขาดแคลนผู้บริจาคไต ดังนั้นการให้การดูแลเด็กๆ ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีล้างไตทางช่องท้องหรือฟอกเลือดเพื่อให้สภาพร่างกายแข็งแรงจึงมีความสำคัญ

การดูแลด้านภาวะโภชนาการเป็นอีกปัจจัยที่มีความสำคัญเนื่องจากเด็กๆ เหล่านี้จำเป็นต้องควบคุมอาหาร-เกลือแร่ให้พอเหมาะ ตลอดจนเด็กๆ เหล่านี้จะสูญเสียโปรตีนไปในขณะล้างไต หน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า มีความตระหนักถึงการดูแลทางโภชนาการในเด็กๆ กลุ่มนี้ จึงริเริ่มจัดทำเอกสารและหนังสือเพื่อประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ปกครอง-เด็กๆ โรคไต และบุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับการดูแลทางโภชนาการ โดยหนังสือเล่มนี้ได้รับเกียรติจาก ร้อยเอกหญิง กรกต วีรเธียร นักกำหนดอาหาร รพ.พระมงกุฎเกล้า มาให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมและเมนูสุขภาพสำหรับเด็กโรคไต

หน่วยไตเด็กฯ ขอขอบคุณสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่ตระหนักเห็นความสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเด็กๆ โรคไต และให้การสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ สำหรับการดูแลเด็กๆ โรคไตในมิติอื่นๆ เช่น การดูแลสุขภาพ, การเรียน-การศึกษาในระบบปกติและการศึกษานอกโรงเรียน ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับการปลูกถ่ายไตในเด็ก ทางคณะผู้จัดทำจะดำเนินการจัดพิมพ์ในโอกาสต่อไป

หน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า

สารบัญ

หน้า

แนะนำตัว	5
เกี่ยวกับหน่วยไตเด็ก	7
อาหารสำหรับเด็กๆ ล้างไต	9
กลุ่มข้าว-แป้ง	11
กลุ่มผักต่างๆ	13
กลุ่มผลไม้	16
กลุ่มเนื้อสัตว์	19
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม	21
กลุ่มไขมัน / กลุ่มน้ำตาล / กลุ่มเกลือ	25
วิธีการอ่านฉลากอาหาร	29
เมนูรักษไต...ใส่ใจสุขภาพ	31
อาหารว่างโปรตีนสูง	32
กับข้าวเมนูเด็ด	37
อาหารจานเดียว	40
ขนมอบ – ขนมไทย	43
เครื่องดื่มเสริมพลังงานและโปรตีน	49
ภาพประกอบเมนูรักษไต...ใส่ใจสุขภาพ	51





แนะนำตัวกันก่อน.....

พี่แอม (รื้ออเอกษณิว กกต วิธเชียร)
นักทำอาหารจาก รพ.พระมงกุฎเกล้า
และกำลังทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก
ด้านโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
จะมาให้ความรู้กับน้องๆ เกี่ยวกับอาหารนะ



น้องแนน (น.ส. นันทวัน เมื่อวทอง)
ช่วยเป็นโปรดิวต์แต่ 8 จบ ตอนนี้เปลี่ยนไตแล้ว
กำลังเรียนระดับ ปวส. วิทยาลัยนาฏศิลปสุโขทัย
สาขาธุรกิจสถานพยาบาล
มีจิตอาสาออกแบบปกหนังสือให้น้องๆนะ



ทีมพี่ ๆ นักศึกษาฝึกงาน ฝ่ายศึกษการ
รพ.พระมงกุฎเกล้า ทั้ง 4 สถาบัน คือ

- ✧ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- ✧ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- ✧ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ✧ มหาวิทยาลัยมหิดล



มีจิตอาสาเตรียมอาหารและถ่ายภาพเมนูอาหารสวย ๆ เพื่อใช้ประกอบในหนังสือเล่มนี้



ร่วมกับทีมคุณหมอ-พยาบาล-พี่ๆ จากหน่วยไตเด็ก



ศ. คลินิก พล.ต.หญิง พญ. ยุพาพิน จุลโมกข์
รศ. พ.อ.หญิง พญ. ประไพพิมพ์ อีรคุปต์

พ.อ. นพ. อติสรณ์ ลำเพาพงศ์ (หมอหนุ่ม)
พ.ท. นพ. คงกระพัน ศรีสุวรรณ (หมอตัน)
พ.ต.หญิง พญ. จันทรีธิดา สุกบุญ (หมอทราย)
พญ. นันทวรรณ คูสุวรรณ (หมอชิม)
พญ. ปวีศา สายสวาท (หมอจุ่ม)



พ.ต.หญิง สาสี ใจโปร่ง (พี่สาสี่)
ร.อ.หญิง สุวิมล หมั่นเศษ (พี่ปอนด์)
นาง สيناพร มีพวง (พี่น้อย)
น.ส. อุ่นเรือน บริรักษ์ (พี่อุ่น)

พ.ต.หญิง ธัญญา อรรถจริยา (พี่ปี)
จ.ส.ท. หญิง อาภา ทิมจ้อย (พี่แมว)
น.ส. นลินี สังออน (พี่มด)



เกี่ยวกับหน่วยไตเด็ก

หน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า ให้การดูแลรักษาพยาบาลให้กับผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคไต สำหรับครอบครัวทหารและประชาชนทั่วไปทุกสิทธิการรักษาพยาบาล โดยครอบคลุมการรักษาโรคไตในเด็กทั่วไปตลอดจนภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายในเด็กด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง (CAPD) การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (Hemodialysis) และการปลูกถ่ายไต (Kidney Transplantation) โดยมีบุคลากรสหสาขาวิชาชีพได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล นักกำหนดอาหาร และนักสังคมสงเคราะห์ ร่วมบูรณาการเพื่อดูแลผู้ป่วยในทุกๆ มิติ

วันออกตรวจเด็กๆ โรคไต

วันอังคาร เวลา 09.00 – 12.00 น.

วันออกตรวจเด็กๆ ล้างไตทางช่องท้อง

วันพุธ เวลา 09.00 – 12.00 น.

ห้องไตเทียม (ฟอกเลือด)

วันจันทร์ – เสาร์



เครื่องหมาย We Believe เป็นเครื่องหมายของหน่วยไตเด็ก ออกแบบโดย อ. พญ. ญัฐพร หงชาวงศ์ ซึ่งหมายถึง บุคลากรทางการแพทย์ทุกๆ คนในหน่วยไตเด็กมีความเชื่อว่า เราจะร่วมดูแลเด็กๆ โรคไตให้สำเร็จเป็นอย่างดี และเมื่อมีความเชื่อแล้ว เราก็จะนำพาความสำเร็จมาสู่การรักษาเด็กๆ ของเรา

เด็กๆ ที่ใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า (โครงการ 30 บาท)
อย่าลืมขอใบส่งตัวจากโรงพยาบาลที่รักษาเมื่อส่งตัวมากับการรักษา
ที่ รพ.พระมงกุฎเกล้า ด้วยนะคะ
(ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ 02-6444133 หรือ www.kidneyforkids.org)

กิจกรรมของหน่วยไตเด็ก..... รพ. พระมงกุฎเกล้า

✧ โครงการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเด็กโรคไต ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข-อาสาสมัครสาธารณสุข-ผู้นำชุมชน-องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



✧ กิจกรรมค่ายเยาวชนสำหรับเด็กโรคไต (Kidney Kids Camp)



ติดตามกิจกรรมต่างๆ และสารระนำรู้เกี่ยวกับโรคไตในเด็กได้ที่

www.kidneyforkids.org

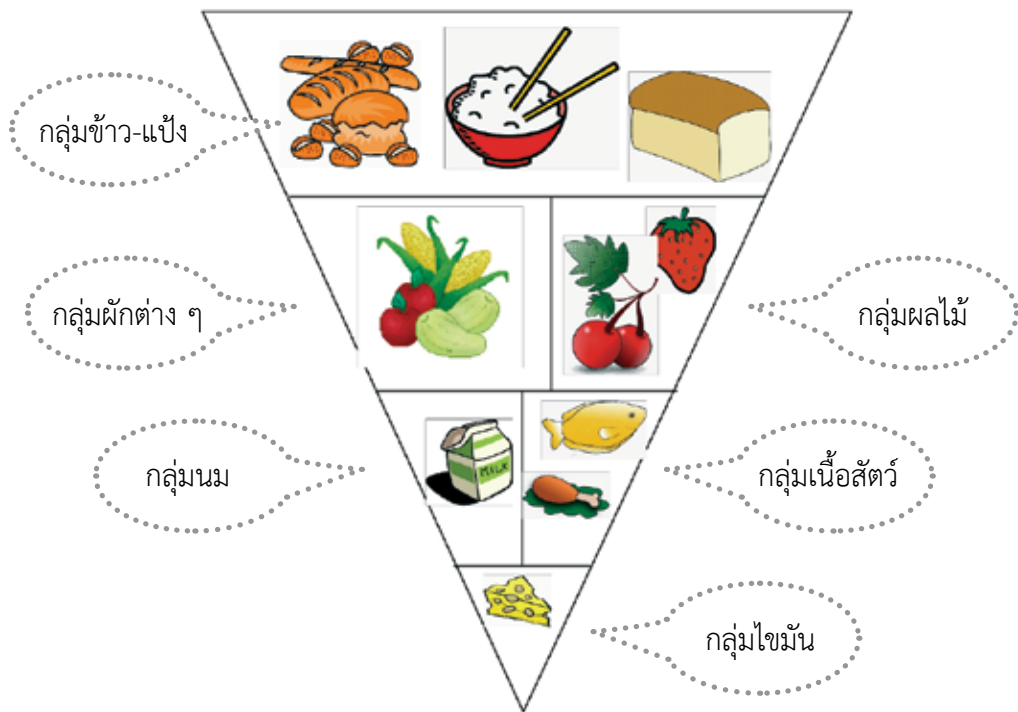
อาหารสำหรับเด็กๆ ล้างใจ





...เริ่มต้น...

เรามาทำความรู้จักกับธงโภชนาการกันก่อนนะจ๊ะ



...“เพื่อร่างกายที่แข็งแรง”...

เด็ก ๆ ทุกคน ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และในปริมาณที่เหมาะสมตามวัย

- แต่ถ้าเราจำเป็นต้องล้างไต -.....จะกินอาหารอย่างไรดีนะ ????

นี่แอม... มีคำตอบให้ค่ะ
ต้องติดตามกันต่อนะคะ





เรามาเริ่มต้นกันที่...

กลุ่มอาหารแรกในธงโภชนาการ นั่นคือ

“กลุ่มข้าว-แป้ง”

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต ทำหน้าที่ให้พลังงาน แก่ร่างกาย เพื่อให้น้อง ๆ มีแรงในการไปเรียนหนังสือ วิ่งเล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน

อาหารกลุ่มนี้... “1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 2 กรัม”
ประกอบไปด้วย.....

ข้าวสุก 1 ทัพพี ให้พลังงานเท่ากับ.....

ข้าวเหนียว	½ ทัพพี	ขนมจีน	1 จับ
ขนมปัง	1 แผ่น	บะหมี่	1 ทัพพี
ข้าวโพด	1 ฝักเล็ก	เผือก	1 ทัพพี



ข้าวสวย 1 ทัพพี



ขนมปัง 1 แผ่น



เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก 1 ทัพพี



ข้าวโพดต้ม ½ ฝัก



แครกเกอร์ 2 ชิ้นใหญ่



ข้าวต้ม / โจ๊ก 2 ทัพพี



สำหรับน้อง ๆ ที่ล้างไต ไม่ว่าจะด้วยวิธีล้างไตด้วยเครื่องไตเทียมหรือล้างไตทางช่องท้องนั้น โดยทั่วไปจะสามารถรับประทานอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งได้หลากหลายตามปกติ

ยกเว้น !!! น้อง ๆ ที่เมื่อล้างไตแล้วยังมีปัญหาเรื้อรังต่อไปนี้

○ **“ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง”** (เกิน 5.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในกลุ่มข้าว – แป้ง ดังต่อไปนี้ เนื่องจากมีปริมาณฟอสฟอรัสค่อนข้างสูง

- ✧ ข้าวกล้อง ✧ ข้าวเหนียวกล้อง ✧ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี
- ✧ บะหมี่เหลือง ✧ ขนมปังโฮลวีท

○ **“ความดันโลหิตสูง”** ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งดังต่อไปนี้ เนื่องจากมีโซเดียมค่อนข้างสูง

- ✧ ขนมทานเล่นที่โรยเกลือ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดคั่ว ข้าวเกรียบกุ้ง
- ✧ ขนมอบที่ต้องใส่ผงฟู เช่น ซาลาเปา ปาท่องโก๋ โดนัท

ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับน้อง ๆ ตามวัย ดังนี้

ปริมาณ	อายุ		
	1 – 5 ปี	6 – 13 ปี	14 – 19 ปี
กลุ่มข้าว-แป้ง	4 – 6 ทัพพี/วัน	8 ทัพพี/วัน	10 ทัพพี/วัน



เรามาต่อกันที่...

กลุ่มอาหารที่ 2 ในธงโภชนาการ นั่นคือ

“กลุ่มผักต่าง ๆ”

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งมี
ส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายของน้อง ๆ ทำงานได้อย่างปกติ

อาหารกลุ่มนี้... “1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 1 กรัม”
โดยผัก 1 ส่วน จะคำนวณจากผักที่ใส่บนทัพพี 1 ทัพพีค่ะ ผักบางประเภท เช่น
แตงกวา 2 ผล มะเขือเทศ 4 ผล ก็เท่ากับ 1 ทัพพีเช่นกันค่ะ





สำหรับน้อง ๆ ที่ล้างไตแล้วนั้น มีแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่พบได้ในผักที่เราควรทำความรู้จักไว้ นั่นคือ “โพแทสเซียม” โดยทั่วไปแล้ว พี่แอมจะจำกัดปริมาณการรับประทานผักของน้อง ๆ ก็ต่อเมื่อ “ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูงเกิน 5.5 มิลลิโมล/ลิตร”

ดังนั้น ถ้าหากระดับโพแทสเซียมในเลือดของน้อง ๆ เกินกว่าค่าปกติ น้อง ๆ ควรเรียนรู้ถึงปริมาณโพแทสเซียมในผักชนิดต่าง ๆ ไว้ เพื่อจะได้เลือกรับประทานได้อย่างเหมาะสมนะจ๊ะ

ผักที่มีโพแทสเซียม ต่ำ

กะเพรา กวางตุ้ง ชะอม ตำลึง ถั่วพู ถั่วลันเตา ใบบัวบก ใบแมงลัก บวบ ผักกาดขาว ผักกาดหอม โหระพา เห็ดหูหนู อะโวคาโด

ผักที่มีโพแทสเซียมปานกลาง

กะหล่ำปลี คื่นช่าย กุยช่าย พริกหวาน ข้าวโพดอ่อน น้ำเต้า ผักโขม ผักบุ้ง แตงกวา ฟักเขียว มะเขือยาว มะละกอดิบ หอมใหญ่

ผักที่มีโพแทสเซียมสูง

กะหล่ำดอก มัน กะหล่ำปลีม่วง ขี้เหล็ก แครอท ถั่วฝักยาว บรอกโคลี มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเทศ มะระจีน วาซาบิ รากบัว สะเดา ฟักทอง หัวปลี หน่อไม้



สำหรับน้อง ๆ ที่ล้างไต ไม่ว่าจะด้วยวิธีล้างไตด้วยเครื่องไตเทียมหรือ
ล้างไตทางช่องท้องนั้น โดยทั่วไปจะสามารถรับประทานอาหารในกลุ่มผักได้
หลากหลายชนิดตามปกติ ถ้าระดับโพแทสเซียมในเลือดไม่สูงเกินกว่าช่วงปกติ

ยกเว้น !!! น้อง ๆ ที่เมื่อล้างไตแล้วยังมีปัญหาเรื่อง “ระดับโพแทสเซียม
ในเลือดสูง” (เกิน 5.5 มิลลิโมล/ลิตร) ควรหลีกเลี่ยง
การรับประทานผักชนิดที่มีโพแทสเซียมสูง โดยหันมาเลือก
รับประทานผักที่มีโพแทสเซียมปานกลางและต่ำ
โดยให้ดูตามตารางที่พี่แอมให้ไว้นะคะ

เคล็ดลับจากพี่แอม: การนำผัก
ที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูงไปต้ม
แล้วเทน้ำทิ้งทิ้งไป เป็นการลดปริมาณ
โพแทสเซียมลงได้ 20-30 % นะคะ



สำหรับน้อง ๆ ที่มีปัญหาเรื่อง “ความดันโลหิตสูง” ควรหลีกเลี่ยง
การรับประทาน ผักที่ผ่านการแปรรูป เช่น ผักดอง ผักบรรจุกระป๋อง ผักใน
น้ำเกลือ ผักแช่แข็ง เป็นต้น เนื่องจากในกระบวนการแปรรูปจะต้องใช้เกลือ
จึงทำให้ผักเหล่านี้มีปริมาณโซเดียมสูง



ปริมาณการรับประทานผักที่เหมาะสมสำหรับน้อง ๆ ตามวัย ดังนี้

ปริมาณ	อายุ		
	1 – 5 ปี	6 – 13 ปี	14 – 19 ปี
กลุ่มผักต่าง ๆ	2 – 3 ทัพพี/วัน	3 – 4 ทัพพี/วัน	4 – 6 ทัพพี/วัน
*ในกรณีโพแทสเซียมในเลือด	1 – 2 ทัพพี/วัน	2 – 3 ทัพพี/วัน	3 – 4 ทัพพี/วัน
สูง เกิน 5.5 mmol/L	- โดยให้เลือกรับประทานผักที่มีโพแทสเซียมต่ำ		

ผักต่าง ๆ ฮั้วให้ “ใยอาหาร”
ช่วยป้องกันท้องผูกได้ยาวนานะจ๊ะ



เรามาต่อกันที่...

กลุ่มอาหารที่ 3 ในธงโภชนาการ นั่นคือ

“กลุ่มผลไม้”

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งให้ทั้งพลังงาน และวิตามิน-เกลือแร่ที่มีส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายของน้อง ๆ ทำงานได้อย่างปกติ

อาหารกลุ่มนี้... “1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 0.5 กรัม”



ผลไม้ 1 ส่วนประกอบด้วย.....

ลำไย 6-8 ผล, องุ่น 6-8 ผล, ฝรั่ง ½ ผล, กัลยน้ำว่า 1 ผล, เงาะ 4 ผล, มังคุด 4 ผล, ชมพู 2 ผล, ส้มเขียวหวาน 1 ผล, มะละกอ 6 ชิ้นคำ, มะม่วงสุก ½ ผล, แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ



เหมือนกับกลุ่มผัก โดยทั่วไปแล้ว พี่แอมจะจำกัดปริมาณการรับประทานผลไม้ของน้อง ๆ ก็ต่อเมื่อ “ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูงเกิน 5.5 มิลลิโมล/ลิตร”

ดังนั้น ถ้าหากระดับโพแทสเซียมในเลือดของน้อง ๆ เกินกว่าค่าปกติ น้อง ๆ ควรเรียนรู้ถึงปริมาณโพแทสเซียมในผลไม้ชนิดต่าง ๆ ไว้ เพื่อจะได้เลือกรับประทานได้อย่างเหมาะสมจะ

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ

สับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ / มะม่วงดิบ ครึ่งผล / แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
มังคุด 4 ผล / ท้อ ครึ่งผล / เงาะ 4 ผล / สาลี่ ครึ่งผล / ส้มเขียว 1 ผล



ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลาง

กีวี 1 ผล / น้อยหน่า ครึ่งผล / ลูกพีช 1 ผล / ส้มโอ 2 กลีบ / ลองกอง 5 ผล
/ ลิ้นจี่ 4 ผล / ลำไย 4 ผล / ชมพู่ 2 ผล / เซอร์รี่ 10 ผล / องุ่นเขียว 6-8
ผลกลาง

ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก / กล้วยหอม ครึ่งผล / ขนุน 2 ยวง / แคนตาลูป 15
ชิ้นพorc / ส้ม 1 ผลกลาง / ฝรั่ง ครึ่งผล / มะละกอสุก 6 ชิ้นพorc / แก้วมังกร
ครึ่งผล / ทูเรียน 1 พูเล็กน้อย / มะขามหวาน 2 ฝัก / แตงโม 6- 8 ชิ้นคำ /
สตอเบอรี่ 12 ผล / เสาวรส 2 ผล / ผลไม้แห้ง 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำผลไม้
120 ซีซี

สำหรับน้อง ๆ ที่ล้างไต ไม่ว่าจะด้วยวิธีล้างไตด้วยเครื่องไตเทียมหรือ
ล้างไตทางช่องท้องนั้น โดยทั่วไปจะสามารถรับประทานอาหารในกลุ่มผลไม้
ได้หลากหลายชนิดตามปกติ ถ้าระดับโพแทสเซียมในเลือดไม่สูงเกินกว่าช่วงปกติ

เคล็ดลับน่ารู้จากพี่แอม: ผลไม้
ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น
ตากแห้ง อบแห้ง น้ำผลไม้เข้มข้น
จะมีปริมาณโพแทสเซียมสูง
มากกว่าผลไม้สดนะคะ





ออกวัน !!! นอว ๆ ที่เมื่อลาวไตแล้วอ้วมีปัญหาเรื่อง “ระดับโพแทสเซียมในเลือดสูง” (เกิน 5.5 มิลลิโมล/ลิตร) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ชนิดที่มีโพแทสเซียมสูง โดยหันมาเลือกกับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปานกลางและต่ำ โดยให้ดูตามตารางที่นี้แล้วใช้วันละ

ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับน้อง ๆ ตามวัย ดังนี้

ปริมาณ	อายุ		
	1 - 5 ปี	6 - 13 ปี	14 - 19 ปี
กลุ่มผลไม้	1 - 2 ส่วน/วัน	2 - 3 ส่วน/วัน	3 - 4 ส่วน/วัน
*ในกรณีโพแทสเซียมในเลือดสูง เกิน 5.5 mmol/L	1 ส่วน/วัน	2 ส่วน/วัน	2 ส่วน/วัน
	- โดยให้เลือกรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ		

มาถึงตรงนี้...เหนื่อยกันหรือยังคะ ถ้ายังไม่เหนื่อยเรามาดูกันเลย....

กลุ่มอาหารที่ 4 ในธงโภชนาการ นั่นคือ

“กลุ่มเนื้อสัตว์”

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ โปรตีน ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการสร้างมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้น้อง ๆ เจริญเติบโตได้สมตามวัย

อาหารกลุ่มนี้... “1 ส่วน (2 ช้อนกินข้าว) ให้พลังงาน 35-100 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 7 กรัม”



อาหารกลุ่มนี้ก็ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเปรียบเทียบได้ดังนี้

เนื้อสัตว์ 2 ซ้อนกินข้าว...เท่ากับ

ไข่	1	ฟอง	ไข่ขาว	2	ฟอง
ปลาหู	1	ตัวกลาง	ตับไก่/หมู	2	ซ้อนกินข้าว
เต้าหู้แข็ง	1/2	ชิ้น	เต้าหู้หลอด	1/2	หลอด

น้อง ๆ ที่ได้รับการล้างไตทั่วทั้งการ
ฟอกเลือดและการล้างไตทางช่องท้อง
ในระหว่างทำการล้างไตจะมีการ
สูญเสียโปรตีนบางส่วนไป นอกจากนั้น
ยังมีกิจกรรมการเขี่ยอาหาร ทำให้เสีย
ต่อภาวะขาดอาหาร โดยเฉพาะ “โปรตีน”



น้อง ๆ ควรได้รับ “โปรตีนคุณภาพดี” อย่างน้อย 3 ใน 4 ของโปรตีน
ที่ได้รับจากอาหาร โดยน้อง ๆ จะหาโปรตีนคุณภาพดีได้จากอาหาร เช่น

- ✧ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ปลา อกไก่ หมูเนื้อแดง อาหารทะเล
- ✧ ไข่ไก่ ไข่เป็ด
- ✧ นม และผลิตภัณฑ์จากนม



นี่แอม ขอเตือนให้น้อง ๆ หลีกเลี่ยง
เนื้อสัตว์ต่อไปนี้ เพราะนอกจากจะมี
ไขมันสูงแล้ว ยังมีโซเดียมสูงอีกด้วยนะ



- ✧ ไส้กรอกชนิดต่าง ๆ
- ✧ กุนเชียง
- ✧ หมูยอ
- ✧ แฮม
- ✧ เบคอน
- ✧ เนื้อเค็ม/หมูเค็ม
- ✧ ปลาเค็ม
- ✧ หมูแผ่น
- ✧ หมูหยอง
- ✧ ไข่เค็ม

ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับน้อง ๆ ตามวัย ดังนี้

ปริมาณ	อายุ		
	1 - 5 ปี	6 - 13 ปี	14 - 19 ปี
กลุ่มเนื้อสัตว์*	3 - 4 ช้อนกินข้าว/วัน	6 - 8 ช้อนกินข้าว/วัน	8 - 12 ช้อนกินข้าว/วัน

* โดยคำนวณจากความต้องการโปรตีนของผู้ที่ได้รับการล้างไต คือ โปรตีน 1.2 - 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

มาต่อกันที่กลุ่มอาหารที่เป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ
นั่นก็คือ...กลุ่มอาหารที่ 5 ในธงโภชนาการ

“กลุ่มนม และผลิตภัณฑ์จากนม”

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่มีความสำคัญต่อความแข็งแรงของกระดูก

อาหารกลุ่มนี้... “1 กล่อง (220-240 ซีซี) ให้พลังงาน 80-150 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 8 กรัม”



อาหารกลุ่มนี้ก็ประกอบไปด้วย นมและผลิตภัณฑ์จากนม.....



สำหรับอาหารกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์จากนมนั้น นื่อง ๆ ที่ได้รับการ
ล้างไต จะต้องระวัง หรือจำกัดปริมาณ เมื่อระดับฟอสฟอรัสในเลือดของเรา
เกินกว่าเกณฑ์ปกติ คือ เกินกว่า 5.5 มิลลิกรัม/เดซิลิตร เนื่องจากในนม และ
ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นอาหารที่มีปริมาณฟอสฟอรัสสูงนะคะ



ปริมาณฟอสฟอรัสในอาหารกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์นมชนิดต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณ ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ปริมาณ แคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมผง*, โดยเฉลี่ย	100 กรัม	231 - 600	330 - 770
นมวัว รสจืด, ยูเอชที	1 กล่อง (225 ซีซี)	202	254
นมแพะ รสจืด, ยูเอชที	1 กล่อง (225 ซีซี)	265	320
นมเปรี้ยว รสต่าง ๆ	1 กล่อง (180 ซีซี)	81	95.4
ไอศกรีมกะทิ	1 ก้อน (50 กรัม)	95	67
ไอศกรีมแท่งเคลือบ ช็อกโกแลต	1 แท่ง (70 กรัม)	254	128

* สำหรับน้อง ๆ โรคไตที่อายุน้อยกว่า 1 ขวบ ที่ยังต้องรับประทานนมเป็นอาหารหลักนั้น คุณหมอประจำตัวและนักกำหนดอาหาร จะเป็นผู้ช่วยพิจารณาเลือกชนิดของนมที่น้อง ๆ จะสามารถรับประทานได้ โดยพิจารณาจากภาวะร่างกายและผลเลือดของน้อง ๆ แต่ละคน โดยทั่วไปแล้ว ถ้าน้อง ๆ ที่มีปัญหาระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูง ควรจะเลือกนมผงสูตรที่มีฟอสฟอรัสต่ำ เช่น Nan Pro I (100 กรัม มีฟอสฟอรัส 165 มิลลิกรัม) หรือนมผสมปั่นพิเศษสูตรฟอสฟอรัสต่ำ



นอกจากนี้ ๗ ที่มีระดับโปสฟอส
ในเลือดสูงจะตัดระดับโปสฟอส
ในอาหารกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์จาก
นมแล้ว ยังตัดระดับไขมันโปสฟอส
ในอาหารเหล่านี้ด้วยนะ



- ✧ นม และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต ซีส เนยแข็ง
 - ✧ ไอศกรีมที่มีส่วนผสมจากนม วิปป์ครีม
 - ✧ ไข่แดงและอาหารที่มีไข่แดงเป็นส่วนผสม เช่น ขนมอบ ขนมเค้ก
- พาย คุกกี้ ขนมปัง ขนมไทย ๆ เช่น ทองหยอด ฝอยทอง สังขยาไข่
- ✧ ช็อคโกแลตทั้งชนิดแท่ง / เหลว / ผง
 - ✧ เครื่องดื่มสีเข้ม เช่น น้ำอัดลมสีเข้ม โกโก้ ชา กาแฟ
 - ✧ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนต์อบ
- ถั่วพิสตาชิโอ
- ✧ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้หลอด เต้าหู้แผ่น
- โปรตีนเกษตร



~ เราเดินทางมาถึงอาหารกลุ่มสุดท้ายปลายธงโภชนาการแล้วนะคะ ~

นั่นคือ

กลุ่มไขมัน / กลุ่มน้ำตาล / กลุ่มเกลือ

อาหารกลุ่มไขมัน :

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ ไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงาน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นแหล่งที่ร่างกายจะได้รับกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยละลายวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน คือ วิตามินเอ, ดี, อี, เค

อาหารกลุ่มนี้ประกอบไปด้วย.....

✧ ไขมันที่น้อย ๆ และผู้ปกครองควรเลือก ได้แก่



น้ำมันรำข้าว



น้ำมันถั่วเหลือง



น้ำมันมะกอก



น้ำมันข้าวโพด



น้ำมันคาโนล่า



น้ำมันดอกทานตะวัน

✧ ไขมันที่น้อย ๆ และผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยง

กลุ่มไขมันอิ่มตัวสูง



น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันวัว



ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันวัว หนังไก่



น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ

กลุ่มไขมันชนิดทรานส์ที่แอบซ่อนในอาหารต่าง ๆ ได้แก่



เนยเทียม เนยขาว



มาการีน



ครีมเทียม



น้ำมันทอดซ้ำ



ขนมอบ เบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น พาย ฟีฟ คุกกี้ ครั้วของ โดนัท
ชิฟฟอน โรตี่



นี่แอมไม่ได้ข้ามนิ้ว ๗ กับประทาน
จนมเหล่านั่นจะจ๊ะ เปี้ยวแต่ไข่
นยาฮามลดปริมาณและความขบอ
ในการกับประทานลว
เนื่องสุขภาพของนิ้ว ๗ จ้า



อาหารกลุ่มน้ำตาล :

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต และเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดเชิงเดี่ยว ที่พร้อมจะถูกย่อยและถูกดูดซึมได้ง่าย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะในกรณีของผู้เป็นเบาหวาน

สำหรับน้อง ๆ ที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง ร่างกายจะได้รับน้ำตาลบางส่วนจากน้ำยาล้างไตบ้างแล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องเน้นเพิ่มการรับประทานน้ำตาลหรืออาหารที่มีน้ำตาลสูงเพิ่มเติมจากปกติ

“โดยปกติแล้วนิ้ว ๗ ควรได้รับน้ำตาลทราฮไม่เกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน”

รายการเครื่องดื่ม	จำนวนน้ำตาล
กาแฟสดเย็น	7 ช้อนชา
ชาเขียว	12 ช้อนชา
น้ำอัดลมกระป๋อง	6 ช้อนชา
นมเปรี้ยว	3.5 ช้อนชา
เครื่องดื่มชูกำลัง	6 ช้อนชา





อาหารกลุ่มเกลือ :

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารหลัก คือ โซเดียม ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่ถ้าไตเราเสื่อมลง ก็จะทำให้หน้าที่กรองโซเดียมส่วนเกินออกได้น้อยลง ส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต และไตจะต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น

สำหรับน้อง ๆ ที่ได้รับการล้างไตแล้วนั้น ถึงแม้ว่า การล้างไตจะสามารถล้างโซเดียมบางส่วนออกไปได้ แต่ถ้าน้อง ๆ รับประทานอาหารโดยไม่ควบคุมปริมาณโซเดียมในอาหาร ก็จะทำให้มีโซเดียมส่วนเกินเหลืออยู่ในตัวน้อง ๆ มากไป ทำให้ตัวบวม ความดันโลหิตขึ้น เหนื่อยง่าย เสี่ยงต่ออาการไตวายได้

ดังนั้น เราจึงควรควบคุมปริมาณการบริโภคโซเดียม ไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับ น้ำปลา ไม่เกิน 4-5 ช้อนชาต่อวัน

นอกจากเราจะพบโซเดียมได้ในเครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ แล้ว เรายังสามารถพบโซเดียมได้ในอาหารชนิดอื่น ๆ อีก เช่น

- ✧ โซเดียมในรูปของผงชูรส ผงปรุงรส หรือซูปก้อนปรุงรส
- ✧ โซเดียมในขนมถุงกรุบกรอบต่าง ๆ
- ✧ โซเดียมในอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กคัพ
- ✧ โซเดียมในรูปของผงฟูที่มักจะเป็นส่วนผสมของขนมอบ เบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น ขนมปัง โดนัท ขนมเค้ก พาย ปาท่องโก๋ ซาลาเปา
- ✧ โซเดียมในรูปของเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น หมูแดดเดียว หมูหยอง หมูแผ่น ปลาเค็ม ไส้กรอก เบคอน แฮม กุนเชียง หมูยอ ไข่เค็ม
- ✧ โซเดียมในรูปแบบของสารกันบูดที่มักพบในอาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูปต่าง ๆ



ปริมาณโซเดียมเฉลี่ยในเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ

ชนิด	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	950
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600
น้ำปลา	1 ช้อนชา	400
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา	400
ผงฟู	1 ช้อนชา	340
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	450
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนโต๊ะ	280
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ	220
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	210
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ	140

น้าอว ๆ ผออสวสัอว่าแล้วเราอะรู้ได้อฮ่าวโ
ว่าในอาหารที่เรารอบกิน
มีปริมาณโซเดียมมากน้อยแค่ไหน
นี่แอมมีวีซีมาบอก เรามาฉีก
อ่านฉลากโภชนาการ กันเถอะ





มาเริ่มที่ “ฉลากหวาน-มัน-เค็ม” กันนะคะ

ฉลากนี้จะบอกปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในขนมต่าง ๆ ที่น้อง ๆ ชื่นชอบ นอกจากนี้ ยังบอกอีกด้วยว่า ควรจะแบ่งกินขนมกี่ครั้งจึงจะพอดี ไม่มากเกินไปต่อครั้ง โดยเฉพาะ น้อง ๆ ที่ได้รับการล้างไต เราต้องดูในส่วน “โซเดียม” เพื่อควบคุมไม่ให้ปริมาณโซเดียมต่อวันมากเกินไป 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ข้อสังเกต!!! ในการเลือกขนม น้อง ๆ ต้องอ่าน

- ✧ โซเดียม ไม่ควรเกิน 120 - 150 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
- ✧ อย่าลืม อ่านว่า ขนมหนึ่งห่อเราควรจะต้องแบ่งกินกี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

ช่วงที่ ๑	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ช่วงที่ ๒	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
ช่วงที่ ๓	*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทวาม

วันหนึ่งความรักโดนน้ำตาลไม่กิน
24 คน (6 ซินซิป น้ำตาล) ได้
กินกับขนมช็อคโกแลตกับน้ำผลไม้
ตามปกติที่โรงเรียนทุกวัน สมองก็
ใช้ประโยชน์จากน้ำตาลใน
ความหวานในผลไม้
เช่นผลไม้
ผลไม้
เป็นต้น



น้ำตาลจากพืช
มิค

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ช้อน
ชา) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
หนึ่งหน่วยบริโภค 30 กรัม

ร้อยละค่าพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค*	
ไขมันรวม	8 % 12 %
ไขมันอิ่มตัว	3 % 15 %
ไขมันทรานส์	0 มก. 0 %
โซเดียม	น้อยกว่า 1 %
คาร์โบไฮเดรตรวม	17 % 6 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 2 % 8 %
น้ำตาล	15 %
โปรตีน	240 มก. 10 %

* ร้อยละต่อพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี
แคลอรีต่อ 1 กรัม 15 กิโลจูล 100 กิโลจูลต่อ 1 กิโลกรัม

มัน

ในวันหนึ่งความรักได้กินไขมันดี
ไขมัน 20 กรัม เพราะไขมันดีดีกับ
สุขภาพทำให้หัวใจแข็งแรงและ
ลดความเสี่ยงต่อโรค
เช่นโรคหัวใจ
และโรคเบา
หวาน



เต็ม

ในวันหนึ่งความรักได้กินผลิตภัณฑ์
ไขมัน 2,400 มิลลิกรัม การได้รับ
ไขมันดีกับไขมันอิ่มตัวมากเกินไป
เป็นอันตราย และ
ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ



ภาพจาก www.oryor.com



“เมนูรักชีไต... ใส่ใจสุขภาพ”



โดย...พี่แอม

พี่แอม...ขอแนะนำเมนูอาหาร พร้อมวิธีทำง่าย ๆ เพื่อให้คุณพ่อ คุณแม่ และลูก ๆ ที่ล้างไตได้นำลองเข้าครัว ทดลองเมนูแสนอร่อย และดี ต่อสุขภาพสำหรับเด็ก ๆ ที่ได้รับการล้างไตทั้งวิธีล้างไตด้วยเครื่องไตเทียม และการล้างไตทางช่องท้องค่ะ โดยพี่แอมขอแบ่งเมนูเด็ดเป็นกลุ่ม ๆ ดังนี้ค่ะ

- อาหารว่างโปรตีนสูง
- กับข้าวเมนูเด็ด
- อาหารจานเดียว
- ขนมอบ – ขนมไทย
- เครื่องดื่มเสริมพลังงานและโปรตีน



“พี่แอม...เชื่อว่า น้าอว ๆ และ
คุณพ่อ-คุณแม่ จะสนุก
กับการเข้าครัว ทดลองทำอาหาร
เมนูต่าง ๆ นะคะ



“อาหารว่างโปรตีนสูง”

สลัดไข่ขาว...มินิคัพ

ส่วนผสม : (สำหรับ 6 ที่)

ไข่ไก่ต้มสุก

3 ฟอง

ปูอัด

6 แท่ง

แตงกวาญี่ปุ่น (ซูกิณี)

1 ผล

น้ำสลัด หรือมายองเนส

4 ช้อนโต๊ะ

แครอทหั่นฝอย

เล็กน้อย

วิธีทำ :

1. ปอกเปลือกไข่ไก่ และตัดครึ่งแล้วตักไข่แดงออก เพื่อให้เหลือเฉพาะไข่ขาว ลักษณะคล้ายถ้วย
2. หั่นปูอัด และแตงกวาญี่ปุ่น ให้เป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ หลังจากนั้นนำมาคลุกเคล้าให้เข้ากันกับน้ำสลัดที่เตรียมไว้
3. ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ลงในถ้วยไข่ขาวที่เราเตรียมไว้ในข้อ 1 แล้วโรยแครอทหั่นฝอยที่ด้านบนเล็กน้อย เพื่อเพิ่มสีสันให้น่ากินยิ่งขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	89.61 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	57.00 มิลลิกรัม
โปรตีน	4.75 กรัม	ฟอสฟอรัส	56.32 มิลลิกรัม
โซเดียม	103.48 มิลลิกรัม	แคลเซียม	4.68 มิลลิกรัม



“อาหารว่างโปรตีนสูง”

แซนด์วิชอกไก่ฉีก

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

ขนมปังขาว

2 แผ่น

อกไก่ต้มสุก

2 ช้อนโต๊ะ

แซนด์วิชสเปรด

2 ช้อนโต๊ะ

ผักกาดหอม หรือผักกาดแก้ว

เล็กน้อย

วิธีทำ :

1. ต้มอกไก่จนสุก พักไว้ แล้วนำมาฉีกเป็นเส้นตามยาว
2. ปิ้งขนมปัง ทาแซนด์วิชสเปรดให้ทั่วขนมปังทั้ง 2 แผ่น
3. วางอกไก่ฉีกบนผักกาดหอมแล้วนำขนมปังปิ้งมาประกบ
ตัดขนมปังตามเส้นทแยงมุม จะได้แซนด์วิชรูปทรงสามเหลี่ยม 2 ที่

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	154.81 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	49.34 มิลลิกรัม
โปรตีน	5.93 กรัม	ฟอสฟอรัส	22.49 มิลลิกรัม
โซเดียม	132.90 มิลลิกรัม	แคลเซียม	26.63 มิลลิกรัม



“อาหารว่างโปรตีนสูง”

เฟรนช์ โทสต์

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

ไข่ไก่

1 ฟอง

นมพว่องมันเนย

1/4 ถ้วยตวง

ขนมปังขาว

2 แผ่น

มาการีน

0.5 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

1. ตีไข่ผสมกับนมพว่องมันเนย
2. จุ่มขนมปังทั้งสองด้านในส่วนผสมข้อ 1
3. ละลายมาการีนในกระทะเทฟลอน แล้วนำขนมปังในข้อ 2 ลงปิ้ง

บนกระทะจนสุกเหลืองทองทั้งสองด้าน

เคล็ดลับเพิ่มความอร่อย :

ราดน้ำผึ้ง ประมาณ 1 ช้อนชาบนเฟรนช์ โทสต์ร้อน ๆ เพิ่มความหวาน – อร่อยให้กับอาหารว่างจานนี้ค่ะ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	143.78 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	27.46 มิลลิกรัม
โปรตีน	6.62 กรัม	ฟอสฟอรัส	83.58 มิลลิกรัม
โซเดียม	164.81 มิลลิกรัม	แคลเซียม	86.02 มิลลิกรัม



“อาหารว่างโปรตีนสูง”

ส่วนผสม : (สำหรับ 3-4 ที่)

มันฝรั่ง	2	หัว
ผงไข่ขาวปรุงรส	2	ซอง
น้ำมันรำข้าว	1	ขวดเล็ก

มันฝรั่งทอดกรอบ เคลือบผงไข่ขาว

** สำหรับน้อง ๆ ที่มีระดับโพแทสเซียม
ในเลือดสูง ควรจำกัดการรับประทานเมนูนี้
นะคะ เนื่องจากมันฝรั่งเป็นพืชหัวที่มี
ปริมาณโพแทสเซียมค่อนข้างสูง โดยใน
1 วัน น้อง ๆ ควรรับประทานโพแทสเซียม
ไม่เกินวันละ 1,200-1,500 มิลลิกรัมจ้า

วิธีทำ :

1. ล้างมันฝรั่งให้สะอาด ปอกเปลือกและแช่ลงในน้ำเย็น
2. ต้มน้ำพออุ่น (อุณหภูมิ น้ำ ประมาณ 80-85 °C) แล้วหั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปลวกในน้ำอุ่น ตักมันฝรั่งขึ้นมาวางบนกระดาษซับน้ำให้แห้ง
3. ตั้งกระทะไฟอ่อน เทน้ำมันรำข้าวลงในกระทะ รอจนน้ำมันร้อน นำมันฝรั่งที่เตรียมไว้ลงทอดจนสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน
4. ตั้งกระทะไฟอ่อนใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดไข่ขาวปรุงรส ใส่น้ำตาลปี๊บ และน้ำสะอาดเล็กน้อย เคี่ยวจนเหนียว ใส่มันฝรั่งทอดกรอบลงในกระทะ หรีไฟอ่อน ๆ คลุกให้น้ำตาลและผงไข่ขาวปรุงรสเคลือบให้ทั่วมันฝรั่งทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	97.14 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม**	522.13 มิลลิกรัม
โปรตีน	5.85 กรัม	ฟอสฟอรัส	28.01 มิลลิกรัม
โซเดียม	92.72 มิลลิกรัม	แคลเซียม	9.65 มิลลิกรัม



“อาหารว่างโปรตีนสูง”

ข้าวเกรียบกุ้ง ผสมผงไข่ขาว

ส่วนผสม : (สำหรับ 3-4 ที่)

แป้งมันสำปะหลัง	100	กรัม
กุ้งทะเล	20	กรัม
ผงไข่ขาว	15	กรัม
เกลือป่น / กระเทียม / พริกไทย	เล็กน้อย	

วิธีทำ :

1. ทำความสะอาดกุ้งทะเล นำเอาเนื้อกุ้งไปโขลกให้ละเอียด เติมเกลือ พริกไทย กระเทียม โขลกให้ละเอียดอีกครั้ง โดยผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมที่ได้จาก ข้อ 1 ไปเทคลุกเคล้ากับแป้งมันสำปะหลัง และผงไข่ขาว แล้วนวดให้เข้ากัน ประมาณ 30-40 นาที
3. หลังจากนวดแป้งกับส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ปั้นให้เป็นแท่งยาว ๆ
4. นำไปใส่ช่องแช่แข็งประมาณ 1 ชั่วโมง
5. เมื่อสุกแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นหั่นให้เป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	151.45	กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	72.78	มิลลิกรัม
โปรตีน	4.62	กรัม	ฟอสฟอรัส	23.18	มิลลิกรัม
โซเดียม	172.50	มิลลิกรัม	แคลเซียม	27.37	มิลลิกรัม



“กับข้าวเมนูเด็ด”

กึ่งหนึ่งไข่ขาวนมข้าว

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

กุ้งขาว	6 ตัวกลาง(น้ำหนักสุก 30 กรัม)
ไข่ไก่, เฉพาะไข่ขาว	4 ฟอง
นมข้าว	1/2 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว / เกลือป่น / น้ำเปล่า	เล็กน้อย

วิธีทำ :

1. แกะเปลือกกุ้ง ฝ่าหลังชักเส้นดำออก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ผสมไข่ นมข้าว น้ำ ซีอิ๊วขาว และเกลือ เข้าด้วยกัน จากนั้นกรองผ่านกระชอนลงชามทนความร้อน นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อน นานประมาณ 3 นาที
3. เปิดฝา วางกุ้งที่เตรียมไว้ลงด้านบน แล้วนึ่งต่ออีก 5 นาที หรือจนสุกดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	78.77 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	163.50 มิลลิกรัม
โปรตีน	11.05 กรัม	ฟอสฟอรัส	39.44 มิลลิกรัม
โซเดียม	261.43 มิลลิกรัม	แคลเซียม	48.13 มิลลิกรัม



“กับข้าวเมนูเด็ด”

เต้าหู้ไข่ขาว

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

ไข่ไก่, เฉพาะไข่ขาว

6 ฟอง

น้ำเปล่า

1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ :

1. ตอกไข่ใส่ชาม แยกไข่แดงออก
2. เทไข่ขาวลงในภาชนะทนความร้อน แล้วผสมน้ำเปล่าลงไป
3. นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อน จนสุก

เคล็ดลับความอร่อย :

เราสามารถนำเต้าหู้ไข่ขาวที่ทำได้ไปปรุงเป็นเมนูเด็ดแสนอร่อยได้หลากหลายเมนู เช่น เต้าหู้ไข่ขาวทรงเครื่อง ต้มจืดเต้าหู้ไข่ขาว-หมูสับ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	53.55 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	159.50 มิลลิกรัม
โปรตีน	10.60 กรัม	ฟอสฟอรัส	11.55 มิลลิกรัม
โซเดียม	192.15 มิลลิกรัม	แคลเซียม	5.25 มิลลิกรัม



“กับข้าวเมนูเด็ด”

บวบผัดไข่ขาว

ส่วนผสม : (สำหรับ 2-3 ที่)

บวบเหลี่ยม

1 ถ้วยตวง

กระเทียมสับ

1 ช้อนโต๊ะ

ไข่ไก่, เฉพาะไข่ขาว

2 ฟอง

หมูสับ

3 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วขาว

1 ช้อนชา

น้ำมันรำข้าว

เล็กน้อย

วิธีทำ :

1. ตั้งน้ำมันให้ร้อนใส่กระเทียมลงผัด จากนั้นใส่หมูสับผัดพอสุก ใส่บวบตามลงไป เติมน้ำสะอาดลงไปเล็กน้อย พอบวบเริ่มนิ่ม เทไข่ขาวตามลงไป
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	111.34 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	130.19 มิลลิกรัม
โปรตีน	9.45 กรัม	ฟอสฟอรัส	57.82 มิลลิกรัม
โซเดียม	274.18 มิลลิกรัม	แคลเซียม	12.28 มิลลิกรัม



“อาหารจานเดียว”

สปาเก็ตตี้ไก่

ส่วนผสม : (สำหรับ 1 ที่)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ○ เส้นสปาเก็ตตี้ต้มสุก 100 กรัม | ○ ออกไก่ต้มสุก 4 ช้อนโต๊ะ |
| ○ มะเขือเทศหั่นเต๋า ¼ ถ้วยตวง | ○ หอมใหญ่หั่นเต๋า ¼ ถ้วยตวง |
| ○ น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนชา | ○ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา |
| ○ ซีอิ๊วขาว 0.5 ช้อนชา | ○ ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เส้นสปาเก็ตตี้และต้มจนสุก แล้วคลุกน้ำมันรำข้าวเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน จากนั้นพักไว้
2. ตั้งกะทะใส่น้ำมัน หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ ใส่กรอก ผัดรวมกันจนสุกได้ที่
3. ปรงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
4. ราดซอสที่ผัดเสร็จลงบนเส้นสปาเก็ตตี้ แล้วตกแต่งด้วยยอดโหระพา

เคล็ดลับ :

ขั้นตอนการต้มเส้นสปาเก็ตตี้ จะใส่เกลือ 0.5 ช้อนชาและน้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อไม่ให้เส้นติดกันคะ เวลาที่ใช้ต้มเส้นจะอยู่ที่ 7-10 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	379.27 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	187.95 มิลลิกรัม
โปรตีน	18.63 กรัม	ฟอสฟอรัส	151.10 มิลลิกรัม
โซเดียม	716.72 มิลลิกรัม	แคลเซียม	25.60 มิลลิกรัม



“อาหารจานเดียว”

ข้าวผัดสับปะรด

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

- | | | | |
|------------------------|------------|----------------------|-------------|
| ○ ข้าวหอมมะลิ | 2 ถ้วยตวง | ○ กุ้งขาว | 0.5 ถ้วยตวง |
| ○ สับปะรดหั่นชิ้นเล็กๆ | ½ ถ้วยตวง | ○ เมล็ดถั่วลันเตา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ○ แครอทหั่นเต๋า | 2 ช้อนโต๊ะ | ○ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ | ¼ ถ้วยตวง |
| ○ หมูหยอง | ¼ ถ้วยตวง | ○ กระเทียมสับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| ○ น้ำมันรำข้าว | 1 ช้อนโต๊ะ | ○ ผงกะหรี่ | 2 ช้อนชา |
| ○ ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนชา | ○ น้ำซุ๊ปไก่ | 3 ถ้วยตวง |
| ○ น้ำมันพืช | 2 ช้อนโต๊ะ | | |

วิธีทำ :

1. หุงข้าวหอมมะลิ พอสุกดีแล้ว ผัดน้ำมันพืช กับกระเทียมให้หอม
2. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดจนสุก ใส่ผงกะหรี่ ข้าว เกลือ พริกไทย ใส่สับปะรด เมล็ดถั่วลันเตา แครอท เคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำซุ๊ป
3. ผัดต่อจนแห้ง จัดใส่จาน ตกแต่งจานด้วยผักสดต่าง ๆ ตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	378.25 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	426.95 มิลลิกรัม
โปรตีน	15.81 กรัม	ฟอสฟอรัส	177.46 มิลลิกรัม
โซเดียม	489.40 มิลลิกรัม	แคลเซียม	69.75 มิลลิกรัม



“อาหารจานเดียว”

กระเพาะปัสสาวะแดง

ส่วนผสม : (สำหรับ 2 ที่)

- เห็ดหอมแช่น้ำ 3 ดอก (หั่นตามยาว)
- เนื้อปูนึ่งสุก 50 กรัม
- น้ำซุ๊ปไก่ 500 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย ½ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- หน่อไม้ลวก 20 กรัม
- แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ (ละลายกับน้ำเปล่า 4 ช้อนโต๊ะ)
- กระเพาะปลา 50 กรัม
- ไช่กกระทาดัมสุก 4 ฟอง
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย 0.5 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

1. นำน้ำซุ๊ปไก่ไปตั้งไฟให้เดือดปรุงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย
2. เติมกระเพาะปลาลงไปต้มให้เดือด
3. จากนั้นตามด้วยหน่อไม้ เห็ดหอม
4. เติมไช่กกระทาลงไป รอให้น้ำเดือดอีกครั้งค่อยๆ ใส่แป้งมันที่ละลายกับน้ำเปล่าแล้วลงไป ระหว่างใส่แป้งมันต้องคนไปเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้แป้งมันจับเป็นก้อน
5. คนไปเรื่อยๆ เมื่อข้นดีแล้ว ปิดไฟและจัดเสิร์ฟใส่ชาม โรยหน้าด้วยเนื้อปูนึ่งสุก และพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	223.26 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	129.95 มิลลิกรัม
โปรตีน	12.93 กรัม	ฟอสฟอรัส	66.59 มิลลิกรัม
โซเดียม	507.86 มิลลิกรัม	แคลเซียม	66.42 มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

คุกกี้เนยจัด ผสมผงไข่ขาว

ส่วนผสม : (สำหรับ 10 - 12 ที่)

เนยรสจืด	100	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	30	กรัม
แป้งสาลีเอนกประสงค์	50	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50	กรัม
ผงวานิลลา	10	กรัม
ผงไข่ขาว	100	กรัม

วิธีทำ :

1. นำเนยรสจืดใส่ลงในเครื่องผสมแป้ง ตีเนยด้วยความเร็วสูง
2. เมื่อเนยขึ้นฟูดีแล้ว ลดความเร็วของเครื่องผสมแป้งลง ทบอยใส่น้ำตาลไอซิ่ง ผงไข่ขาว แป้งสาลีเอนกประสงค์ แป้งมันสำปะหลัง และผงวานิลลา
3. ตีส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี
4. ตักส่วนผสมหยอดลงบนถาดอบ (ทาเนยขาวที่ถาดเพื่อป้องกัน คุกกี้ติดถาดอบ) นำเข้าเตาอบ ที่อุณหภูมิ 180 °C เวลาประมาณ 20 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	159.71 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	111.20 มิลลิกรัม
โปรตีน	7.60 กรัม	ฟอสฟอรัส	14.86 มิลลิกรัม
โซเดียม	128.83 มิลลิกรัม	แคลเซียม	10.56 มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

คุกกี้กระเบื้อง (คุกกี้ล้นแมว)

ส่วนผสม : (สำหรับ 10 - 12 ที่)

แป้งเอนกประสงค์	70	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	100	กรัม
เนยรสจืดละลาย	100	กรัม
ไข่ไก่ เฉพาะไข่ขาว	150	กรัม
ผงไข่ขาว	80	กรัม
ผงวานิลลา	10	กรัม

วิธีทำ :

1. ร่อนแป้งเอนกประสงค์ พักไว้ แยกไข่ขาวใส่ลงในชามผสมของเครื่องผสมแป้ง จากนั้นตีไข่ขาวให้ขึ้นฟู ด้วยความเร็วสูง
2. ทยอยใส่น้ำตาลไอซิ่ง แล้วผสมต่อไปจนไข่ขาวขึ้นฟูและตั้งยอดแข็ง
3. หลังจากนั้น ใส่แป้งเอนกประสงค์ ผงไข่ขาว ผงวานิลลา ใช้ใบพายพลาสติกคนให้ส่วนผสมต่าง ๆ เข้ากัน
4. นำเนยรสจืดไปตั้งไฟอ่อน ๆ จนเนยละลาย แล้วเทลงไปผสมรวมกับส่วนผสมในข้อ 3 ใช้ใบพายตะล่อมให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
5. ใช้ช้อนตักส่วนผสมหยอดลงบนถาดอบ (ทาเนยขาวที่ถาดอบเพื่อป้องกันคุกกี้ติดถาดอบ) นำเข้าเตาอบ ที่อุณหภูมิ 150 °C เวลาประมาณ 12-15 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	175.45	กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	109.83	มิลลิกรัม
โปรตีน	7.56	กรัม	ฟอสฟอรัส	14.90	มิลลิกรัม
ไขมัน	124.62	มิลลิกรัม	แคลเซียม	6.60	มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

มินิคัพเค้ก

ส่วนผสม : (สำหรับ 10 - 12 ที่)

- เนยรสจืด $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
- น้ำมันรำข้าว $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ทั้งฟอง 2 ฟอง
- ไข่ไก่ เฉพาะไข่ขาว 5 ฟอง
- ไข่ขาวผง 40 กรัม
- น้ำตาลไอซิ่ง 50 กรัม
- แป้งเค้กเอนกประสงค์ $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง
- แป้งมันสำปะหลัง $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
- ผงฟู / ผงวานิลลา เล็กน้อย

วิธีทำ :

1. ร่อนแป้งเค้กเอนกประสงค์ ผงไข่ขาวและผงฟูรวมกันพักไว้
2. แยกไข่ไก่ออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนไข่ขาวและส่วนไข่แดงพักไว้ ตีเนยรสจืดให้พอเป็นเนื้อครีม ทยอยใส่น้ำตาลลงไปผสม 3 ใน 4 ส่วน และใช้ตะกร้อผสมต่อจนส่วนผสมเข้ากันดี
3. เมื่อเข้ากันดีแล้ว ใส่ไข่แดงลงไปและตีจนเข้ากันดี
4. แล้วใส่ส่วนผสมแห้งที่ร่อนรวมกันไว้แล้ว คนส่วนผสมจนเข้ากันดีพักไว้
5. ตีไข่ขาวและน้ำตาลไอซิ่งส่วนที่เหลือจนขึ้นฟู ตั้งยอด
6. นำส่วนผสมในข้อ 4 และข้อ 5 มาผสมรวมกัน จนเป็นเนื้อเดียวกัน และตักใส่พิมพ์กระดาษที่เตรียมไว้นำเข้าเตาอบ ที่อุณหภูมิ 175 °C ประมาณเวลา 25-35 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	199.74 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	92.79 มิลลิกรัม
โปรตีน	6.89 กรัม	ฟอสฟอรัส	33.04 มิลลิกรัม
โซเดียม	106.93 มิลลิกรัม	แคลเซียม	10.72 มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

ขนมผิง

ส่วนผสม : (สำหรับ 10 - 12 ที่)

แป้งมันสำปะหลัง	1 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง
หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
ไข่ขาวผง	85 กรัม
เทียนอบ	

วิธีทำ :

- นำกะทิไปตั้งบนไฟอ่อน ใส่น้ำตาลลงไป คนจนน้ำตาลละลายดี
- จากนั้นจึงใส่แป้งลงในกะทิ ทอยใส่ทีละน้อย คนต่อเนื่องจนแป้งนุ่ม แล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ หรือปั้นเป็นรูปทรงตามชอบ วางลงบนภาชนะที่ทาน้ำมันไว้บาง ๆ วางทิ้งไว้ 1 คืนจนแห้ง
- วันต่อมา นำแป้งที่ปั้นไว้เข้าเตาอบ อุณหภูมิ 150°C ประมาณ 15 นาที หรืออบจนส่วนล่างเป็นสีน้ำตาลอ่อน แะะออกจากเตา แล้วนำไปอบควันเทียน
- บรรจุขนมผิงไว้ในขวดโหลที่ฝาปิดสนิท สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	144.60 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	105.79 มิลลิกรัม
โปรตีน	7.36 กรัม	ฟอสฟอรัส	20.65 มิลลิกรัม
โซเดียม	128.87 มิลลิกรัม	แคลเซียม	13.40 มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

วันไข้ขาว

ส่วนผสม : (สำหรับ 4 - 5 ที่)

ผงวุ้น	½	ซอง (12.5 กรัม)
น้ำเปล่า หรือน้ำลอยดอกมะลิ	3.5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
ไข่ไก่ เฉพาะไข่ขาว	6	ฟอง

วิธีทำ :

1. เทผงวุ้น ลงในน้ำเปล่าที่เตรียมไว้แล้ว ทิ้งพักให้ผงวุ้นละลาย ประมาณ 10-15 นาที แล้วตั้งไฟกลาง คนวุ้นให้ละลาย จนน้ำวุ้นเป็นน้ำใส ๆ ลองคว่ำทัพพีแล้วดูว่าไม่เหลือผงวุ้นติดทัพพี จากนั้น เทน้ำตาลตามลงไปคนจนให้ละลาย
2. ตอกไข่ไก่แล้วแยกไข่แดงออก นำเฉพาะไข่ขาวใส่ถุงพลาสติก รัดยาง จากนั้นตัดกันถุงเป็นรูเล็ก ๆ แล้วบีบไข่ขาวลงในหม้อวุ้น พยายามยกถุงไข่ขาวขึ้นสูง เพื่อให้ไข่ขาวออกมาเป็นเส้น อีกมือก็ให้คนวุ้นไปด้วย
3. รอจนวุ้นเดือดสักพัก แล้วนำมาเทใส่ถาดสี่เหลี่ยมที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปแช่ในตู้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	157.71 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	63.80 มิลลิกรัม
โปรตีน	4.24 กรัม	ฟอสฟอรัส	4.60 มิลลิกรัม
โซเดียม	76.86 มิลลิกรัม	แคลเซียม	2.10 มิลลิกรัม



“ขนมอบ - ขนมไทย”

กัสดาร์ดไข่ขาว-คาราเมล

ส่วนผสมตัวกัสดาร์ด : (สำหรับ 4 - 5 ที่)

- ไข่ไก่ เฉพาะไข่ขาว 4 ฟอง ○ ไข่ไก่ เฉพาะไข่แดง 1 ฟอง
○ นมข้าว 250 ซีซี ○ น้ำตาลทราย 5 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมคาราเมล : น้ำตาลทราย 7 ช้อนโต๊ะ และน้ำเปล่า 4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

1. เริ่มจากการทำคาราเมล โดยน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าใส่ลงในกระทะเทพลอน ตั้งไฟอ่อน รอจนน้ำตาลละลาย เคี่ยวต่อจนน้ำตาลเริ่มเป็นสีน้ำตาลเข้ม เทลงในพิมพ์กัสดาร์ดที่เตรียมไว้ เทให้สูงขึ้นมาจากกันพิมพ์ ประมาณ 2-3 มิลลิเมตร พักไว้
2. เริ่มทำตัวกัสดาร์ด โดยเทนมข้าวและน้ำตาลลงในหม้อ เคี่ยวจนน้ำตาลละลาย จากนั้น ตีไข่ให้เข้ากัน แล้วเทผ่านกระชอนกรอง แล้วนำไปผสมในนมและน้ำตาลที่เตรียมไว้ แล้วเทลงในพิมพ์ที่เราเทคาราเมลไว้แล้ว
3. ตัดกระดาษฟรอยด์ปิดด้านบนพิมพ์ไว้ แล้วใส่ในลังถึง นึ่งไฟอ่อน รอจนสุก โดยใช้ส้อม หรือไม้จิ้มฟัน ลองจิ้ม ถ้าไม่มีอะไรติดขึ้นมาแสดงว่าสุกพอดีแล้ว คั่วพิมพ์เพื่อให้กัสดาร์ดหลุดออกมา จะได้กัสดาร์ดนุ่ม ๆ ที่ด้านบนเป็นคาราเมลสวยงาม พักไว้ในตู้เย็น

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	210.31 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	66.93 มิลลิกรัม
โปรตีน	4.01 กรัม	ฟอสฟอรัส	32.31 มิลลิกรัม
โซเดียม	105.82 มิลลิกรัม	แคลเซียม	37.45 มิลลิกรัม



“เครื่องดื่มเสริมพลังงานและโปรตีน”

สมูทตี้นมเปรี้ยว

ส่วนผสม : (สำหรับ 1 ที่)

นมเปรี้ยว เลือกรสตามชอบ	90	ซีซี
ไข่ขาวตุ๋น	4	ฟอง
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	1.5	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
น้ำแข็ง		

วิธีทำ :

1. ตอกไข่ไก่แล้วแยกไข่แดงออก นำไข่ขาวไปตุ๋นจนสุกทั่ว
2. เทไข่ขาวตุ๋น และส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน เพียงเท่านี้เราก็ได้สมูทตี้เย็น ๆ อร่อยและได้ประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	218.6 กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	175.3 มิลลิกรัม
โปรตีน	16.6 กรัม	ฟอสฟอรัส	51.4 มิลลิกรัม
โซเดียม	238.3 มิลลิกรัม	แคลเซียม	84.60 มิลลิกรัม



“เครื่องดื่มเสริมพลังงานและโปรตีน”

สมูทตี้กล้วยหอม

(*เหมาะสำหรับเด็ก ๆ ที่มีระดับโพแทสเซียมในเลือดต่ำ)

ส่วนผสม : (สำหรับ 1 ที่)

กล้วยหอมสุก	1	ผล
น้ำส้มคั้น (แช่เย็น)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำสัปปะรดชนิดกล่อม (แช่เย็น)	1/2	ถ้วยตวง
นมสดรสจืด (แช่เย็น)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

1. เทส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น จากนั้นปั่นให้เข้ากันจนเนื้อเนียน
2. เทใส่แก้วทรงสูง ตกแต่งให้สวยงามตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค :

พลังงาน	319.76	กิโลแคลอรี	โพแทสเซียม	584.61	มิลลิกรัม
โปรตีน	5.46	กรัม	ฟอสฟอรัส	128.52	มิลลิกรัม
โซเดียม	84.50	มิลลิกรัม	แคลเซียม	138.99	มิลลิกรัม



สลัดไข่ขาว...มินิคัพ



สลัดไข่ขาว...มินิคัพ

อาหารว่าง เบบง่ายๆ ที่อุดมไปด้วยโปรตีน





แซนวิชอกไก่ชิก...



แซนวิชอกไก่ชิก
เมนูง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน และยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่หลากหลาย

สปาเก็ตตี้อกไก่





ไข่หวาน



ไข่หวาน
(เมนูง่าย.....สโตน์ที่ปู
เมนูที่ใครๆทำได้ง่ายที่บ้าน
และยังอร่อยไปด้วยโปรตีน
และสารอาหารมากมายจากไข่)

บวบผัดไข่ขาว

บวบผัดไข่ขาว

เมนูง่ายๆที่ทุกบ้านก็เคยทำกับ
เป็นเมนูที่อุดมไปด้วยโปรตีนจากไข่ขาวและเนื้อหมู
และยังมีวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารต่างๆจากบวบ





ข้าวผัดสับปะรด



ไข่ตุ๋น....



ไข่ตุ๋น

อีกเมนูหนึ่งที่ทำง่าย และวัตถุดิบก็หาได้ง่าย
ซึ่งเมนูไข่ตุ๋นยังเต็มไปด้วยโปรตีนที่ได้จากไข่ขาว
และสารอาหาร วิตามินต่างๆ จากน้ำมันข้าว



สมุกต้..



สมุกต้

เครื่องดื่มยอดฮิตที่หลายคนชอบดื่ม
นอกจากความอร่อยแล้ว ใบสุตรสมุกต้ไข่มขาว
ยังดูแลสุขภาพด้วยโปรตีนอีกด้วย



วุ้นไข่มขาว



~ สุดท้าย...แต่ไม่ท้ายสุด~

ขอขอบคุณ...

✧ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่ให้การสนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

✧ ทีมคุณหมอ-พยาบาล-พี่ๆ จากหน่วยไตเด็ก กองกุมารเวชกรรม รพ.พระมงกุฎเกล้า ได้แก่ พ.อ.นพ.อดิสรณ์ ลำเพาพงศ์ (หมอหนุ่ม), พ.ท.นพ. คงกระพัน ศรีสุวรรณ (หมอตัน), พ.ต.หญิง พ.ญ. จันทรีธิดา สุบุญ (หมอทราย), พ.ต.หญิง สาลี ใจโปร่ง (พี่สาลี), พ.ต.หญิง ธัญญา อรรถจริยา (พี่ปิ), ร.อ.หญิง สุวิมล หมั่นเศษ (พี่ปอนด์), จ.ส.ท. หญิง อาภา ทิมจ้อย (พี่แมว), นางสาวพร มีพวง (พี่น้อย), น.ส. นลินี สังออน (พี่มด) และ น.ส. อุ่นเรือน บริรักษ์ (พี่อุ่น) ที่ให้โอกาสและคำแนะนำดี ๆ

✧ น้องแนน (น.ส. นันทวัน เมืองทอง) ที่มีจิตอาสาวาดภาพและออกแบบปกสวย ๆ ของหนังสือเล่มนี้

✧ ฝ่ายกายภาพ รพ.พระมงกุฎเกล้า ที่อนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่ในการเตรียมอาหารและถ่ายทำรูปประกอบเมนูอาหารรักษ์ไต...ใส่ใจสุขภาพ

✧ นักศึกษาฝึกงาน ฝ่ายกายภาพ ทั้ง 4 สถาบัน ที่มีจิตอาสาเตรียมอาหารและถ่ายภาพประกอบเมนูอาหารต่าง ๆ ประกอบด้วย

✧ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร : พี่โอม ช่างภาพ (นายสิทธิพงษ์ สมบูรณ์) พี่โม (น.ส.สุภัทสร สามเพชร) และพี่พลอย (น.ส.ปริญญ์ตร แสงเนตร)

✧ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี : พี่พลอย (น.ส.สุชาดา กังวาลสงค์) และพี่อู๋ม (น.ส.ประพัฒน์นภา วราสินธ์)



- ✧ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ : พี่พลอย (น.ส.วันวิสาข์ นิมมานนท์) พี่กิ๊ก (น.ส.ศศิวิมล หนูขาว) และ พี่เพย์ (น.ส.น้ำเพชร เสนีวงศ์ ณ อยุธยา)
- ✧ มหาวิทยาลัยมหิดล : พี่เน่ (น.ส.ณัฐธิดา อมรชร) พี่ฟิล์ม (น.ส.ณัฐธิดา ยืนสมใจ) และ พี่บาส (นายณัฐพัฒน์ ทองนิ่ม)
- ✧ คุณหม่อม (พ.อ.หญิง บุณทริกา เศรษฐบุตร) และ พี่หนึ่ง (น.ส.นงลักษณ์ สว่างพันธ์) นักกำหนดอาหาร ฝ่ายกายภาพ รพ. พระมงกุฎเกล้า
ที่เป็นผู้ควบคุมการถ่ายภาพประกอบเมนูอาหาร

สุดท้ายนี้..
พี่แอม และ ทีมคุณหมอ-พยาบาล
พี่ ๆ จากหน่วยไต
และ พี่ ๆ นักกำหนดอาหารทุกคน
ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน
และ สู้ๆ นะคะ
~ อยู่กับโรคไตอย่างมีความสุข ~
“เนื่อเรื้อรังและหัวใจ”

