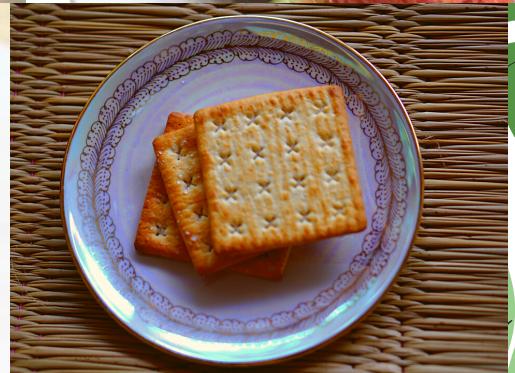


စောင်ခုတွန
စီမံချက်ပေါ်
လေဆိပ်ပြု
ပရောင်းစဉ်



- ผลไม้ไม่หวานจัด เช่น สตรอว์เบอร์รี่ แคนตาลูป แอปเปิล ฝรั่ง เป็นต้น
- นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตรสธรรมชาติหรือสูตรไขมันต่ำ
- อาหารทดแทนชงดี๊ม ควบคุมระดับน้ำตาล
- ขนมปังและเครกเกอร์โฮลวีท ในปริมาณที่พอเหมาะ (3-4 ชิ้น)



- น้ำผักปั่นแบบไม่แยกกาภ
- เครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาล เช่น เก๊กฮวย ชา กาแฟ
(ใส่น้ำตาลเทียมได้เล็กน้อย)
- แป้งกุย เกาลัด แห้ว พักทอง แต่ควรลดข้าวและ
แป้งชนิดอื่นๆ ในมื้อาหารลง เพราะมี
การ์บอไฮเดรตเหมือนกัน



ผลไม้รับประทานแค่ไหนดี



- ผลไม้ทุกชนิดมีการนำไปใช้เดรตเป็นส่วนประกอบ ล้วนมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดทั้งสิ้น
- แต่ละชนิดก็มีปริมาณแตกต่างกันไป จะรับประทานผลไม้เป็นอาหารระหว่างมื้อ หรืออยู่ในมื้ออาหาร ก็ต้องจำกัดปริมาณให้พอเหมาะ
- เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสม ปริมาณผลไม้แต่ละชนิดที่พอเหมาะต่อ 1 มื้อ



บันทึกช่วยจำ

- แอปเปิล 1 ผลกลาง
- ส้ม 1 ผลกลาง
- ฝรั่ง 1 ผลเล็ก
- กล้วยหอม $1/2$ ผล
- กล้วยไผ่/กล้วยน้ำว้า 1 ลูก
- เงาะ/มังคุด 4–5 ผล
- แตงโม 10 ชิ้นคำ
- ส้มโอ 2 กลีบ



*** ควรดูน้ำผลไม้ทุกชนิด หึ้ง

น้ำผลไม้มีสำเร็จรูป และน้ำผลไม้

คั้นสด เพราะมีปริมาณน้ำตาล

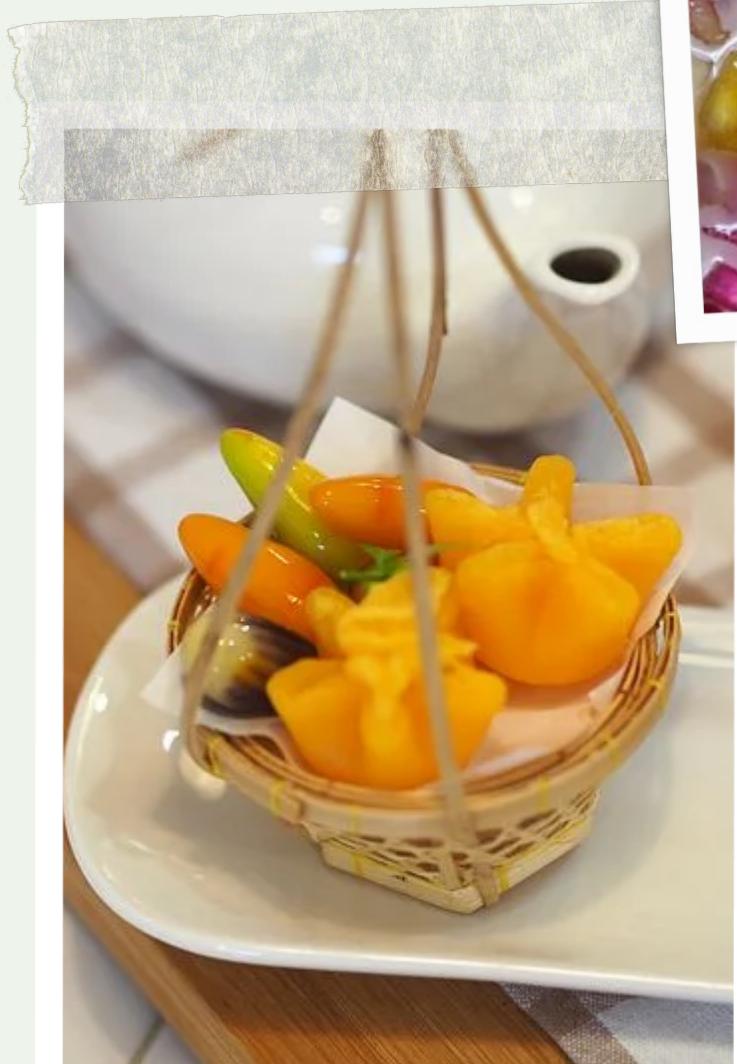
มาก ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด

สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

อาหารว่างที่ ควรดื่มและเลี้ยง



ขนมหวานและขนมเชื่อม

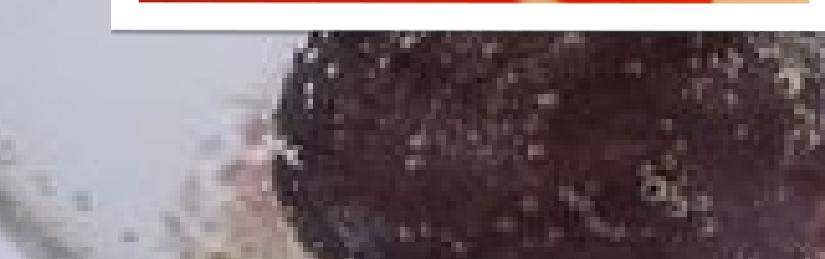


เช่น ทองหยิบ
 ฝอยทอง ขนมชั้น
 สังขยา ลดช่อง
 เป็นต้น



ขนมเค้ก เบเกอรี่
หวานมัน และเยลลี่

น้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ และน้ำ ผลไม้คัน ยกเว้น น้ำมะเบือเทศ



เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล



นมข้นหวาน หรือครีม
เทียม เช่น ชา กาแฟ
เป็นต้น รวมทั้งน้ำรสด
หวานต่างๆ

ผลไม้รสหวานจัด



เช่น องุ่น ทุเรียน ลำไย
เงาะ มะม่วงสุก ขบุน
ละมุด น้ำอຍหน่า ลี້ນຈົ່
ວ້ອຍ สับປະຮດ เป็นต้น

ข่องทอดต่างๆ



เช่น ปาท่องโก๋ กล้วย
แบบ เฟรนช์ฟราย
เป็นต้น

ແຕ່ມີຂ້ອຍກເວັນ ສໍາຮັບຄນທີ່ມີ ກາວະນໍາຕາລໃນ ເລືອດຕໍ່າ

- ກາຣຸມ໌ນໍ້າອັດລມ 150 ມ.ລ.
- ນໍ້າຜລໄມ້ 120 ມ.ລ. ຜົກນນໍ້າຕາລກ້ອນ 2 ກ້ອນ

ຈ່າຍແກ້ກາວະນໍາຕາລໃນເລືອດຕໍ່າໄດ້