

# อาหารว่างที่ถูกรับประทาน

การกินอาหารที่ถูกรับประทานที่สมดุลถูกต้องสามารถช่วยให้คุณดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขกับโรคเบาหวาน และสามารถถือว่าอาหารว่างเป็นส่วนหนึ่งของโภชนาการประจำวันของคุณ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเลือกอาหารที่ถูกรับประทานและคอยดูสัดส่วนของอาหารที่กินเพื่อการจัดการดูแลสุขภาพของคุณ

## อาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นฐาน

รายการอาหารว่างต่อไปนี้มีการสับเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตหนึ่งส่วน (ประมาณ 15g ของคาร์โบไฮเดรต) หรือกับที่สมดุลโรคเบาหวานของคุณว่าคุณต้องกินอาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นฐานหรือไม่

## ผลไม้

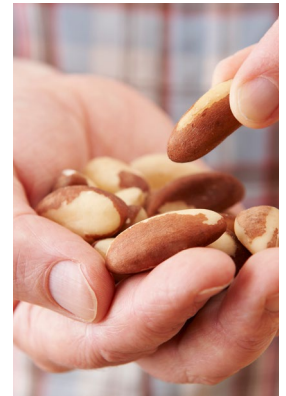
- » ผลไม้สด: แอปเปิ้ล แพร์ ส้ม พืชผลใหญ่ เนคทารีน ผลใหญ่ หรือกล้วยผลเล็ก อย่างละหนึ่งผล แอปริคอตขนาดกลางหรือส้มแมนดารินผลเล็กสามผล กีวีฟรุตหรือพลัมสองผล องุ่น เชอร์รี่ หรือ แตงโมหนึ่งถ้วย
- » ผลไม้กระป๋องในน้ำผลไม้ธรรมชาติ (กรองแล้ว): ฟรุตสลัด แอปริคอตหรือพีชหนึ่งถ้วย
- » ผลไม้แห้ง: ซัลทานาหนึ่งช้อนโต๊ะ ลูกพรุนหกลูก แอปริคอต แห้งสี่ผล (แปดซีก)

## ผัก

- » ถัวยอบในซอสมะเขือเทศ (เบคต์ บีนส์) ที่ไม่ใช่เกลือครึ่งถ้วย
- » ข้าวโพดหนึ่งหนึ่งฝัก
- » เมล็ดข้าวโพดหนึ่งกระป๋องเล็ก (125g)

## ผลิตภัณฑ์นมและทางเลือกอื่น

- » โยเกิร์ตเสริมรสไขมันต่ำ 100g หรือโยเกิร์ตแบบควบคุมอาหาร ธรรมชาติหรือธรรมดา 200g โยเกิร์ตธรรมชาติเสริมรส ใสถั่วหรือเมล็ดพืช
- » นมธรรมดาไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลืองไขมันต่ำเสริมแคลเซียม 250ml
- » กาแฟคาปูชิโน กาแฟลาเต้ หรือ แฟลท์ไวท์ใส่นมไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลือง ถ้วยปานกลาง



## ขนมปังและซีเรียล

- » ขนมปังผสมเมล็ดพืช (สดหรือปิ้ง) หนึ่งแผ่น ทาบางๆ ด้วยอโวคาโด เนยรีคอตต้าไขมันต่ำ เนยแข็งคอตเตจ หรือฮัมมุส กับมะเขือเทศฝานเป็นแว่นและถั่วงอก
- » อิงลิชมัฟฟินโฮลเกรนครึ่งก้อน ینگกับเนยแข็งไขมันต่ำหนึ่งแผ่นและมะเขือเทศสแลงบางๆ หนึ่งชิ้น
- » พิต้าพ็อคเก็ตหรือแผ่นแป้งม้วนหนึ่งแผ่นใส่แครอทขูดฝอยและเนยแข็งไขมันต่ำ
- » ขนมปังกรอบโฮลเกรนสองแผ่นกับเนยแข็ง คอตเตจ ครีมชีสไขมันต่ำ ฮัมมุส หรือ อโวคาโด และ มะเขือเทศ

## มุสลี และ นัตบาร์ (ถั่วอัดแท่ง)

มุสลีและนัตบาร์เป็นอาหารว่าง “บางครั้ง” เพราะอาจมีกิโลจูลสูง ไขมันที่เพิ่มสูงและน้ำตาล ตรวจสอบข้อมูลโภชนาการที่ข้างภาชนะที่บรรจุเพื่อดูว่าผลิตภัณฑ์นี้เป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพหรือไม่ ควรกินอาหารเหล่านี้เป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น

## อาหารว่างทำเอง

อาหารว่างทำเองอาจเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับสุขภาพ แต่ มันอาจมีกิโลจูลสูง ควรกินอาหารนี้ในปริมาณน้อยๆ และเป็นครั้งคราวเท่านั้น

เค้ก บิสกิต มัฟฟิน และ สไลซ์ ที่อบที่บ้านสามารถทำให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ด้วยการใช้น้ำมันมะกอก คาโนลา รำข้าว เกรพชิต เนย หรือ น้ำมันดอกทานตะวัน ผลไม้สดหรือผลไม้แห้งแทนน้ำตาล แป้งโฮลมีล ข้าวโอ๊ต หรือ ไร้อัด พืชตระกูลถั่ว แป้ง ถั่ว และ เมล็ดพืช



## อาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ

อาหารว่างเหล่านี้เป็นการเลือกที่ดีสำหรับคนที่ต้องการกินอาหารว่างโดยไม่มีผลกระทบต่อระดับกลูโคสในเลือด ลองพยายามทำตามความคิดนี้ในปริมาณที่แนะนำ

## ถั่วและเมล็ดพืช

- » ถั่วดิบไม่ใส่เกลือ 30 กรัม (หนึ่งกำมือเล็ก): ถั่วผสม มะคาเดเมีย วอลนัท อัลมอน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ บราซิล เฮเซลนัท พีแคน หรือ พิสตาชิโอ
- » เมล็ดฟักทองหรือทานตะวัน 30 กรัม (หนึ่งกำมือเล็ก)

## สลัดและผักต่างๆ

- » ผักที่หั่นเป็นท่อนๆ: ผักชีฝรั่ง แครอท พริกหวาน แดงกวาง หรือถั่วลันเตา กับเนยแข็งไขมันต่ำหนึ่งชิ้น (20g) หรือฮัมมุส แซลซามะเขือเทศ หรือ โยเกิร์ต แซทซิกสำหรับจิ้มหนึ่งช้อนโต๊ะ
- » ก้านผักชีฝรั่งกับเนยถั่วลิสงธรรมชาติหรือฮัมมุส 2 ช้อนโต๊ะ
- » มะเขือเทศเชอร์รี่หนึ่งกำมือ

## เนื้อสัตว์ไขมันต่ำและทางเลือกอื่น

- » ปลาทูน่า แซลมอน หรือ ชาร์ดิน กระจ่างเล็ก เสิร์ฟกับ พริกหวานครึ่งลูก หรือผักกาดหอมหนึ่งถ้วย
- » ไข่ต้มแข็งหนึ่งฟอง
- » เต้าหู้หมักอย่างหนึ่งชิ้น
- » ถั่วแระ (ถั่วเหลืองสีเขียว) ต้มหรืออบครึ่งถ้วย

## ธัญพืช

- » ข้าวโพดคั่วหนึ่งถ้วย เสิร์ฟธรรมดา หรือโรยด้วยอบเชย ปาปริก้า หรือ พริกป่น

## ผลไม้

ผลไม้บางชนิดไม่มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอที่จะมีผลกระทบต่อระดับกลูโคสในเลือดของคุณ ผลไม้เหล่านี้ได้แก่:

- » เสาวรส:สองผล
- » สตรอว์เบอร์รี่ครึ่งถ้วย
- » ราสเบอร์รี่หรือแบล็คเบอร์รี่ครึ่งถ้วย
- » มะเดื่อสดหนึ่งผล

## เครื่องดื่ม

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องดื่มน้ำตลอดทั้งวัน น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด แต่มีทางเลือกอื่นอีกดังต่อไปนี้

- » น้ำแร่หรือน้ำโซดา เพิ่มรสชาติด้วยการใส่มะนาว ผาน/เบอร์รี่แช่แข็ง/แตงกวา /ใบสะระแหน่สด
- » ชาดำ/ชาอู่หลง/ชาเขียว/ชาสมุนไพร
- » กาแฟหรือกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนในนมพร่องมันเนย (สกีม มิลค์)หรือนมไขมันต่ำเล็กน้อย

เครื่องดื่มใดเอ็ดอาจช่วยเพิ่มความหลากหลายในบางโอกาส โดยไม่มีน้ำตาลหรือกิโลจูลเพิ่ม

เมื่อคุณจ่ายข้าวของ พยายามจำกัดการซื้อของ ขบเคี้ยวที่มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และ เกลือ (โซเดียม) สูง เช่นตัวอย่างข้างใต้

- บิสกิตหวาน และ ขนมปังกรอบบางชนิด
- เค้ก มัฟฟิน และ สไลส์
- เพสตรี้ (ขนมอบ)
- ชอคโกแลตและลูกกวาด
- มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวโพดทอดกรอบ และ ของกินเล่นอื่นๆที่มีรสเค็ม
- อาหารกินเล่นแปรรูปและบรรจุห่อล่วงหน้า
- อาหารจานด่วนและอาหารเทคอะเวย์ที่มีไขมันสูง

## สุดยอดเคล็ดลับ

- นักโภชนาการสามารถช่วยให้คุณจัดทำแผนการรับประทานอาหารที่เข้ากับคุณ
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้ประกอบวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน
- ต้องการล่ามใช้ใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอรอบเชื่อมต่อและขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**
- ไปอ่านหรือดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลฉบับแปลที่ [ndss.com.au/information-in-your-language](http://ndss.com.au/information-in-your-language) หรือโทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอให้ส่งเอกสารให้คุณ

## NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี