

การนับคาร์โบไฮเดรต: คู่มือสั้นๆในภาษาไทย

อาหารคาร์โบไฮเดรตคืออะไร?

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรือ คาร์บ คือแหล่งพลังงานและสารอาหารสำหรับร่างกายของคุณ

คาร์บ คือ:

- » **น้ำตาล** เช่นน้ำตาลตามธรรมชาติในผลไม้และนม หรือน้ำตาลที่ใส่เติมลงไปใต้น้ำอัดลมและอาหารบรรจุในภาชนะหลายอย่าง
- » **แป้ง** รวมถึงเมล็ดธัญพืชเช่น ข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวเจ้าหรือเมล็ดธัญพืชชนิดอื่นๆ อาหารที่ทำจากเมล็ดธัญพืชเหล่านี้ เช่น ขนมปัง พาสต้า และซีเรียลาอาหารเข้า ผักที่มีแป้ง เช่นข้าวโพดและมันฝรั่ง และถั่วเม็ดยาวแห้ง ถั่วเส้นกิลและถั่วลันเตา

ทำไมปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่คุณทานจึงมีความสำคัญ?

เมื่ออยู่ในท้อง คาร์บจะย่อยสลายลงเป็นกลูโคส ซึ่งเพิ่มระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของคุณ เพราะฉะนั้น

- » การทานหรือดื่มปริมาณมาก ๆ ในครั้งเดียวอาจทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูง
- » การทานน้อยเกินไปหรืออดอาหารหนึ่งมื้ออาจนำไปสู่ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำ ที่รู้จักกันในชื่อไฮโปไกลซีเมีย (ไฮโป) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ถ้าคุณใช้อินซูลินหรือยารักษาโรคเบาหวานชนิดอื่นบางอย่าง

วิธีนับคาร์บ

การนับ 'คาร์บ' เป็นเพียงแค่การจดบันทึกปริมาณอาหารที่คุณทานในทุกมื้ออาหาร ของว่างและเครื่องดื่มตลอดทั้งวัน

'อาหารแลกเปลี่ยน' มีคาร์โบไฮเดรตราว ๆ 15 กรัม

อาหารแลกเปลี่ยน 1 อย่าง
=
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม



คุณควรทานมากแค่ไหน?

นี่ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ น้ำหนักและระดับกิจกรรมของคุณตามกฎทั่วไป

	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตเป็นกรัม (ก) ในมื้อหลัก	อาหารแลกเปลี่ยน
ผู้หญิง	30ก. - 45ก.	2-3
ผู้ชาย	45ก. - 60ก.	3-4

คุณจำเป็นต้องทานอาหารว่างไหม?

คนส่วนมากที่ต้องฉีดอินซูลินหรือยาลดน้ำตาลกลูโคสชนิดอื่นไม่จำเป็นต้องทานอาหารว่างทั้งวัน หรือก่อนนอนเพื่อป้องกันไฮโป อย่างไรก็ตาม บางคนอาจได้รับการแนะนำให้ทานอาหารว่าง กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญสุขภาพด้านโรคเบาหวานของคุณ ว่าคุณควรทำเช่นนั้นหรือไม่

ถ้าคุณต้องการรวมอาหารว่างไว้ในมื้ออาหารของคุณ กรุณาพูดกับนักโภชนาการของคุณว่าทำอย่างไรจะดีที่สุด

สำหรับผู้ใหญ่ที่ต้องการคาร์บเป็นอาหารว่าง แนวปฏิบัติทั่วไปคือให้ตั้งเป้าสำหรับอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับคาร์บ 1-2 อย่างต่ออาหารว่างแต่ละครั้ง (คาร์บ 15-30ก.)

ตัวอย่างการวางแผนมื้ออาหาร

นี่คือตัวอย่างสองตัวอย่างว่าการนับคาร์บเป็นอย่างไร อาหารแต่ละมื้อมีอาหารแลกเปลี่ยนสาม (3) อย่างและอาหารว่างแต่ละครั้งมีหนึ่ง (1) อย่าง อาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นตัวหนา

มื้ออาหาร	อาหาร	อาหารแลกเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต	
อาหารเช้า	<p>ข้าวต้ม</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวบัสมาตีปรุงสุก $\frac{3}{4}$ ถ้วย* ผสมกับข้าวหอมมะลิของไทย* • กุ้งปอกเปลือก 1 ถ้วย • เห็ดชิตาเกะหั่น $\frac{1}{2}$ ถ้วย • น้ำสต็อกไก่ทำเอง $\frac{1}{2}$ ถ้วยหรือน้ำสต็อกไก่ใส่เกลือชนิดน้อยหรือไม่ใส่เกลือผสมน้ำ 1 ถ้วย 		3
	<p>หรือ</p> <p>ข้าวผัดแบบไทย (ข้าวผัด)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสวยเม็ดยาว(เช่น ข้าวแดงการาอริยะ) * $\frac{3}{4}$ ถ้วย • ไข่สองฟองตีเบา ๆ • บร็อกโคลี่หั่นเป็นดอกเล็ก ๆ $\frac{1}{2}$ ถ้วย • มะเขือเทศลูกเล็กหั่นเฉียง 1 ลูก • ต้นหอมสดหั่น $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ 		
อาหารว่าง	<p>มะม่วงแห้ง 2 ชีน (ราว ๆ 20ก.) กับถั่ววอลนัทไม่ใส่เกลือหนึ่งกำมือเล็ก ๆ (ประมาณ 30ก.)</p> <p>หรือ</p> <p>ผลไม้สด 1 ชีน (ตัวอย่างเช่น แอปเปิ้ลลูกขนาดกลาง)</p>		1
อาหารกลางวัน	<p>ผัดไทย</p> <ul style="list-style-type: none"> • เส้นก๋วยเตี๋ยว สุก 1 ถ้วย • ไข่ 1 ฟอง ตีเบา ๆ • เนื้อวัวขนาดเท่าฝ่ามือหั่นบาง ๆ • กุ้งช่าย $\frac{1}{2}$ ถ้วย • ถั่วงอก 1 ถ้วย • มะนาว 1 เสี้ยว • ถั่วลิสงสับไม่ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ 		3
	<p>หรือ</p> <p>สลัดข้าว (ข้าวยำ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวสุกผสม $\frac{3}{4}$ ถ้วย * • เต้าหู้แข็งแผ่นเท่าฝ่ามือหั่นเต๋า • ผักผสม 2 ถ้วย (แครอทหั่นฝอย ถั่วงอก สับปะรดกระป๋องในน้ำเชื่อมหั่นเต๋า แตงกวาหั่นบาง ๆ) • น้ำยำทำจากน้ำมะนาวและใบโหระพาไทย 		

* อาหารแลกเปลี่ยนหนึ่งอย่างของข้าวสวย $\frac{1}{4}$ ถึง $\frac{1}{2}$ ถ้วย ขึ้นอยู่กับชนิดของข้าวและวิธีหุงและบรรจุ

ตัวอย่างการวางแผนมื้ออาหาร – ต่อ

มื้ออาหาร	อาหาร	อาหารแลกเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต
อาหารว่าง	สลัดผลไม้ ตามฤดูกาล 1 ถ้วย	1
มือเย็น	<p>ไก่ผัดใบกระเพรา (ผัดกระเพรา)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ไก่ดั่งหนังออกชิ้นเท่าฝ่ามือหั่น • ใบกระเพราไทย 1 ถ้วย • ถั่วฝักยาวหั่นเต๋า 1 ถ้วย • พริกขี้หนู 1-2 เม็ด • ต้นหอมหั่นบาง 1/3 ถ้วย • โช้ดาว 1 ฟอง • เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยเม็ดยาว (เช่นข้าวตุ๋นการาออร์ย) 3/4 ถ้วย <p>หรือ</p> <p>แกงกะทิ (ต้มข่าไก่) กับข้าวสวย*</p> <ul style="list-style-type: none"> • เนื้อไก่ 100ก. • เห็ดผสม (ซีตาเกะ เห็ดนางรม โมตาเกะ) 1 1/2 ถ้วย • น้ำสต็อกไก่ปรุงเอง หรือสต็อกไก่ใส่เกลือเล็กน้อยหรือไม่ใส่เกลือ 1 ถ้วย • หางกะทิ 1/2 ถ้วย • เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย เม็ดยาว (เช่น ข้าวตุ๋นการาออร์ย) * 3/4 ถ้วย 	3
อาหารว่าง	<p>โยเกิร์ตไขมันต่ำรสธรรมชาติ กับผลไม้เบอร์รี่ผสมแช่แข็ง 1/2 ถ้วย</p> <p>หรือ</p> <p>นมไขมันต่ำ หรือนมถั่วเหลือง 1 แก้ว (250ml.)</p>	1

* อาหารแลกเปลี่ยนหนึ่งอย่างของข้าวสวย 1/4 ถึง 1/3 ถ้วย ขึ้นอยู่กับชนิดของข้าวและวิธีหุงและบรรจุ

อาหารแลกเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรต

ต่อไปคืออาหารแลกเปลี่ยนที่มี คาร์โบไฮเดรตราว ๆ 15 กรัม ใช้เป็นแนวทางทั่วไปเท่านั้น

ขนมปังและซีเรียลอาหารเช้า

				
ขนมปังหรือขนมปังผลไม้ ขนาดปกติ 1 แผ่น (35ก.)	ห่อแป้งโฮลเกรน ½ แผ่น (35ก.)	หม่าเนโทว (ซาลาเปาหนึ่ง) ลูกเล็ก 1 ลูกหรือลูกใหญ่ ½ ลูก (30ก.)	โรตีสหรือจาปาตี 1 ชิ้น (เส้นผ่าศูนย์กลาง 15ซม.) (40ก.)	โรลโอ๊ตดิบ ⅓ ถ้วย (30ก.)

- คริมเปิดอันกลม 1 อัน (40ก.)
- ขนมปังโรล ½ ชิ้น (35ก.)
- เบเกิล ¼ ชิ้น (30ก.)
- ขนมปังโรตส์ ⅓ ชิ้น (40ก.)

- ซาลาเปาไส้หมูหนึ่งอันเล็ก 2 อันหรืออัน
ใหญ่ 1 อัน (60ก.)
- ขนมปังแครกเกอร์แผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า
ทำจากมัลติเกรนขนาดกลาง 2-4 แผ่น
(25ก.)
- มุสลีสธรรมชาติ ¼ ถ้วย (30ก.)

- ซีเรียลแบบแผ่นบิสกิตทำจากข้าวสาลี
1½ แผ่น (25ก.)
- ซีเรียลแบบเกล็ดกับผลไม้แห้ง ½ ถ้วย
(30ก.)
- ข้าวต้มข้าวโอ๊ต ½ ถ้วย (ข้าวโอ๊ตปรุงสุก
ด้วยน้ำ) (130ก.)

ข้าว ถ้วยเดียว รัญพืชและแป้ง

			
โพเลนต้าดิบ 1½ ช้อนโต๊ะ (25ก.)	เส้นถ้วยเดียว (ไข่ ข้าว รุนเส้น โขบะ หรือบักวีต) (55ก.) เส้นถ้วยเดียว ทำจากข้าวสาลี (ฮกเกี้ยนหรือจูกัด) (55ก.) ข้าวบาร์เลย์ (65ก.) สุก ⅓ ถ้วย	ข้าวสอย* (50ก.) หรือคูสคูสสุก (55ก.) ¼ ถ้วย	พาสต้า (50ก.) ควินัว (95ก.) เส้นถ้วยเดียวทำจากมันเทศ (กึ่งมยอน) (50ก.) หรือข้าวฟ่าง (70g.) สุก ½ ถ้วย
			
เค้กข้าว (ชนิดแผ่น) 7-9 แผ่น (30ก.)	แผ่นห่อทำจากแป้งข้าวเจ้า 1½ แผ่น (45ก.)	แป้งข้าวเจ้าหรือแป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ (20ก.)	ซูชิ ½ อัน (50ก.)

* อาหารแลกเปลี่ยนหนึ่งอย่างของข้าวสอย ¼ ถึง ⅓ ถ้วย ขึ้นอยู่กับชนิดของข้าวและวิธีหุงและบรรจุ

ผักมีแป้ง

			
มันฝรั่งลูกเล็ก 1 ลูก (100ก.) หรือ มันบด ½ ถ้วย	มันเทศสีส้มดิบ ½ ถ้วย (100ก.)	เมล็ดข้าวโพดหวาน ½ ถ้วย (90ก.) หรือ 1 ฝักขนาดกลาง (170ก.)	เผือกสุกหั่นเต๋า ½ ถ้วย (60ก.)

เลกุ่มส์หรือพืชตระกูลถั่ว


			
ถั่ว ผสมหรือถั่วกระป๋อง (95ก.) ถั่ว ลูกโต (85ก.) ถั่วแดง (95ก.) ถั่วขาว (130ก.) ถั่วหรือถั่วอบปรุงรสใน ซอสมะเขือเทศ (140ก.) ½ ถ้วย	ถั่วเลนทิลสุกหรือถั่วเลนทิลกระป๋อง (140ก.) ¾ ถ้วย	ถั่วเหลืองแห้ง ¾ ถ้วย (130ก.)	ถั่วแระญี่ปุ่น 1 ถ้วย (190ก.)

ผลไม้

			
แอปเปิ้ลหรือลูกแพร์ขนาดกลาง 1 ลูก (150ก.)	กล้วยลูกเล็ก 1 ลูกหรือ ลูกใหญ่ ½ ลูก (130ก.)	รีกเมลลอนหรือแตงโมหรือฮันนี่ดิว หรือมะละกอ 1½ ถ้วย (250ก.)	องุ่น ½ ถ้วย (100ก.)
			
กีวีฟรุต 2 ลูก (170ก.)	ลิ้นจี่ 10 ลูก (100ก.)	ส้มแมนดารินขนาดกลาง 2 ลูก (150ก.)	มะม่วงลูกเล็ก ½ ลูก (100ก.)

- แอปริคอต 3 ผลใหญ่ (170ก.)
- แอปริคอตแห้งผ่าครึ่ง 8 ชิ้น (30ก.)
- ลูกพลับ 1 ลูก (75ก.)
- ทุเรียนสดปอกแล้ว 1/4 ถ้วย (60ก.)
- มะม่วงแห้ง 2-3 ชิ้น (20ก.)
- เชอร์รี่ 1 ถ้วยหรือ 20 ลูก (150ก.)
- อินทผลัมแห้งไม่มีเมล็ด 4 ผล (20ก.)
- ทุเรียนแห้ง (20ก.)
- แอปเปิ้ลแห้ง 6 ชิ้น (20ก.)
- ลูกเกด 1½ ช้อนโต๊ะหรือ 20 เม็ด (25ก.)

นม ผลิตภัณฑ์นมและสินค้านมทางเลือก

				
นมไขมันต่ำ 1 ถ้วยหรือ นมถั่วเหลือง (250มล.)	โยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำหรือที่ไม่ได้เอาไขมันออก 1 ถ้วย (250ก.)	โยเกิร์ตรสผลไม้ไขมันต่ำ ½ ถ้วย (100ก.)	นมข้นขาดมันเนย ½ ถ้วย (135ก.)	นมผงขาดมันเนย ½ ถ้วย (35ก.)

อาหารอื่น ๆ / เบ็ดเตล็ด



ข้าวโพดคั่วไม่ใช้น้ำมันหรือเนย 3 ถ้วย (25ก.)



เกาลัด 5 เม็ด (50ก.)

ซอส เครื่องปรุงรสและ/หรือสเปรด

- ซอสฮอยซิน 2 ช้อนโต๊ะ (40ก.)
- ซอสหอยนางรม 3 ช้อนโต๊ะ (60ก.)
- ซอสพริกหวาน 1 ช้อนโต๊ะ (30ก.)
- ซอสเทรียกกี 1½ ช้อนโต๊ะ (40ก.)
- น้ำพริก (เกาหลี) 2 โต๊ะ (40ก.)
- ซอสมะเขือเทศ 3 ช้อนโต๊ะหรือ ¼ ถ้วย (65ก.)
- ซอสบามิคว 1½ ช้อนโต๊ะ (35ก.)

อาหารที่ทานบางครั้งบางคราว



มันฝรั่งทอดกรอบธรรมดา
1 ถ้วย (25ก.)



ช็อกโกแลตนมชิ้นสี่เหลี่ยม
เล็ก ๆ 4 ชิ้น (25ก.)



แยม 1 ช้อนโต๊ะ (20ก.)



น้ำผึ้ง 3 ช้อนชา (20ก.)



น้ำตาล 3 ช้อนชา (15ก.)

- ผงช็อกโกแลตขงต้ม 2 ช้อนโต๊ะ (25ก.)
- บิสกิตรสหวานธรรมดา 2 ชิ้น (20ก.)
- เค้กชิ้นเล็ก 1 ชิ้นไม่มีไส้ไม่มีน้ำตาลไอซิ่ง (30ก.)
- ปอเปี๊ยะทอดขนาดปกติ 1 ชิ้นหรือขนาดจิ๋ว 2 ชิ้น (60ก.)
- ไอศกรีมวนิลาเปล่า 1 สกู๊ปขนาดกลาง (70ก.)

ค้นหานักโภชนาการ

ถ้าคุณมีคำถาม กรุณาถามนักโภชนาการของคุณ เพื่อค้นหานักโภชนาการ ไปที่ dietitiansaustralia.org.au หรือติดต่อ Dietitians Australia โทร 1800 812 942 หรืออีเมล info@dietitiansaustralia.org.au

การนับคาร์โบไฮเดรตเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ใช้ในการจัดการโรคเบาหวานของคุณได้ดีขึ้น

โครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) และคุณ

มีบริการและการสนับสนุนหลากหลายให้ผ่านโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) ที่จะช่วยให้คุณจัดการโรคเบาหวานของคุณ นี่รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านสายให้ความช่วยเหลือและเว็บไซต์ของโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ บริการและโปรแกรมการศึกษาจำนวนมากไว้ช่วยคุณให้ควบคุมโรคเบาหวานของคุณได้