# ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

### แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์นี้สร้างขึ้นเพื่อใช้สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ รวมทั้งหมด 3 มื้อ

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด โปรดกรอกแบบสอบถามแต่ละข้อและให้สัมภาษณ์ให้ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงมากที่สุด ข้อมูลที่รวบรวมได้ครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลใดๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. ชื่อ – สกุล .....
2. อายุ.....ปี
3. เพศ.....
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม
5. ระยะเวลาการฝึกซ้อมในแต่ละวัน.....ชั่วโมง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ รวมทั้งหมด 5 วัน

| ช่วงเวลาบริโภคอาหาร/มื้อ | รายการอาหาร | อาหารว่าง |
|---|---|---|
| เช้า | 1.....<br>2.....<br>3.....<br>4.....<br>5..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| กลางวัน | 1.....<br>2.....<br>3.....<br>4.....<br>5..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| เย็น | 1.....<br>2.....<br>3.....<br>4.....<br>5..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| ดึก (ถ้ามี) | 1.....<br>2.....<br>3.....<br>4.....<br>5..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ข้าวเจ้า,สุก | 118.40 | 2.34 |
| ข้าวเหนียวสุก | 238.00 | 4.23 |
| แกงอ่อมไก่ | 48.00 | 8.14 |
| แกงหน่อไม้สด | 32.00 | 2.30 |
| แกงแค (หมู/เนื้อ/ปลา/ไก่) | 40.00 | 4.47 |
| แกงซาโด้ | 112.00 | 10.32 |
| แกงถั่วฝักยาว | 44.00 | 3.94 |
| แกงหน่อไม้ดอง | 36.00 | 3.68 |
| แกงอ่อมเนื้อ | 350.00 | 32.64 |
| แกงฟักเขียว | 37.00 | 2.15 |
| แกงอ่อมผักกาด | 53.00 | 2.95 |
| แกงกระด้าง | 88.00 | 8.92 |
| แกงผักขี้หูด | 54.00 | 3.83 |
| แกงน้ำเต้าอ่อน | 34.00 | 3.14 |
| แกงผักบุ้ง | 48.00 | 1.95 |
| แกงหยวก | 36.00 | 2.92 |
| แกงปลีกล้วย | 120.00 | 7.56 |
| แกงผักชะอม | 44.00 | 3.19 |
| แกงขนุน | 54.00 | 7.64 |
| แกงผักหวาน | 50.00 | 2.67 |
| แกงปลีตาล | 28.00 | 3.22 |
| แกงบอน | 296.00 | 10.74 |
| แหนมทอด | 207.75 | 14.76 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ทอดมันปลา | 238.32 | 16.14 |
| ลูกชิ้นทอด | 217.33 | 5.61 |
| ไข่ตุ๋น | 98.61 | 8.24 |
| ไข่ดาว | 302.27 | 10.31 |
| ไข่ลูกเขย | 198.96 | 7.49 |
| ไข่เค็ม | 151.48 | 11.89 |
| แพนงหมู | 186.97 | 15.10 |
| แพนงเนื้อ | 172.81 | 13.47 |
| น้ำเมี่ยง | 77.00 | 1.22 |
| ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำ | 94.00 | 14.28 |
| ข้าวมันไก่ | 183.00 | 8.11 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่น้ำ ลูกชิ้น เนื้อเปื่อย | 86.24 | 3.87 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำ ลูกชิ้น เนื้อเปื่อย | 83.53 | 3.16 |
| ข้าวหมกไก่ | 200.78 | 5.50 |
| ข้าวหมูแดง | 142.95 | 5.60 |
| ข้าวขาหมู | 139.93 | 6.77 |
| ข้าวหมูกรอบ | 219.56 | 6.52 |
| ข้าวผัดไก่ | 206.45 | 6.33 |
| ข้าวผัดหมูยอ | 213.79 | 5.99 |
| ข้าวผัดแหนม | 175.90 | 5.13 |
| สุกี้ยากี้น้ำ | 61.33 | 4.15 |
| ต้มยำกุ้ง | 23.50 | 0.55 |
| ไก่ทอด | 95.00 | 5.48 |
| ตับทอด | 190.00 | 6.51 |
| ปลาทูทอด | 190.00 | 7.25 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| แกงฟักทอง | 46.00 | 8.36 |
| แกงโฮ๊ะ | 125.00 | 4.76 |
| แกงกล่ำดอก | 89.00 | 3.46 |
| แกงกล่ำปลี | 45.00 | 3.32 |
| แกงกล้วยน้ำว้า | 37.00 | 4.55 |
| แกงมะเขือมื่น | 234.00 | 8.07 |
| แกงสะแร | 32.00 | 2.21 |
| แกงผักตบใส่ปลา | 60.00 | 6.97 |
| แกงเห็ดถอบใส่ยอดมะขาม | 41.00 | 2.11 |
| แกงผักเสี้ยว | 34.00 | 4.26 |
| มอบปู | 94.00 | 2.54 |
| แกงมัสมั่น | 159.68 | 6.65 |
| แกงเขียวหวานไก่ใส่หน่อไม้สด | 99.80 | 3.53 |
| แกงเขียวหวานไก่ใส่มะเขือพวง | 129.00 | 11.55 |
| แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือพวง | 157.78 | 9.62 |
| แกงเผ็ดไก่ใส่ถั่วฝักยาว | 89.19 | 5.26 |
| แกงคั่วสับปะรดใส่หมู | 112.36 | 4.58 |
| แกงหมูเทโพใส่ผักบุ้ง | 162.77 | 3.88 |
| แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ | 106.40 | 7.46 |
| แกงเผ็ดไกใส่หน่อไม้ | 128.69 | 4.74 |
| แกงเผ็ดปลาดุก | 154.34 | 10.80 |
| แกงไตปลา | 52.22 | 1.82 |
| คั่วหน่อไม้ | 87.00 | 3.54 |
| คั่วถั่วฝักยาวและมะเขือยาว | 279.0 | 11.16 |
| คั่วมะเขือยาวม่วง | 101.00 | 13.26 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| คั่วแคกบ | 40.00 | 4.47 |
| ผัดผักบุ้ง | 109.00 | 5.34 |
| ผัดผักกาดดอง | 34.00 | 2.24 |
| ผัดถั่วงอก | 71.00 | 2.51 |
| ผัดถั่วฝักยาว | 35.0 | 3.67 |
| ผัดบวบใส่ไข่และหมู | 381.00 | 13.24 |
| ผัดมะริดไม้ | 28.00 | 2.41 |
| ผัดเผ็ดหมูใส่มะเขือเปราะ | 192.80 | 13.55 |
| ผัดพริกกรอบหมูยอ | 308.64 | 7.10 |
| ผัดพริกกรอบตับ | 349.91 | 17.10 |
| ผัดพริกกรอบกุนเชียง | 519.96 | 5.97 |
| ผัดพริกสดใส่หมู | 232.07 | 10.26 |
| ผัดพริกขี้เมา | 159.78 | 5.30 |
| ผัดลูกชิ้นปลาใส่พริกหยวก | 117.52 | 4.29 |
| ผัดหอยแมลงภู่ใส่ไข่ใส่พริก | 247.34 | 15.53 |
| ผัดพริกหมูยอ | 211.66 | 5.91 |
| ผัดหมูยอใส่ผักคะน้าพริกสด | 288.43 | 6.78 |
| ผัดกระเพราลูกชิ้นใส่ถั่วฝักยาว | 179.25 | 7.67 |
| ผักกระเพราหมู | 235.52 | 14.26 |
| ผัดพริกขิงหมูใส่เห็ดหูหนู | 197.16 | 8.63 |
| ฉู่ฉีปลา | 355.58 | 16.45 |
| หมูผัดพริกแกง | 455.39 | 12.75 |
| ผัดกระเพราไก่ | 262.92 | 16.06 |
| ผัดกระเพราหมู | 203.68 | 10.09 |
| ผัดกระเพราเนื้อ | 290.00 | 9.99 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ถั่วฝักยาวผัดพริกแกงใส่หมู | 201.73 | 6.84 |
| ผัดเผ็ดเครื่องในไก่ใส่หน่อไม้ | 151.03 | 8.63 |
| ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลาใส่หน่อไม้ | 92.01 | 5.51 |
| ผัดเผ็ดหมูยอใส่หน่อไม้ | 174.69 | 4.49 |
| ผัดเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ | 159.39 | 7.57 |
| ผัดเครื่องในไก่ใส่พริกสด | 184.71 | 8.08 |
| ผัดไส้กรอกปลาใส่พริกสด | 164.09 | 5.04 |
| ผัดพริกขิงใส่ไก่ | 213.24 | 9.91 |
| ผัดพริกหมูใส่เห็ดหูหนูเห็ดฟาง | 181.63 | 6.13 |
| ผัดแหนม | 246.60 | 8.22 |
| ผัดดอกกุ้ยช่ายใส่หมูสับ | 227.50 | 7.84 |
| ผัดผักรวมมิตร | 143.30 | 4.40 |
| ผัดโป๊ยเซียน | 166.18 | 6.23 |
| ผัดหอมใส่ไก่ใส่ไข่ | 127.67 | 3.26 |
| ผัดปูใส่ไข่ | 164.14 | 5.37 |
| ผัดมะระใส่ไข่ | 155.85 | 5.63 |
| ผัดหมูย่อใส่มะเขือเทศ | 344.90 | 7.99 |
| ผัดเห็ดนางฟ้าใส่หมู | 125.73 | 5.36 |
| ผัดผักบุ้งใส่หมูสับ | 227.14 | 5.30 |
| ผัดผักกาดดองใส่ไข่ใส่หมู | 190.79 | 6.90 |
| ผัดกระหล่ำปลีใส่หมู | 171.81 | 4.90 |
| ผัดผักกาดขาวใส่หมูมะเขือเทศ | 110.59 | 4.67 |
| ผัดผักคะน้าใส่หมู | 167.64 | 6.37 |
| ผัดเต้าหู้ขาวใส่หมูสับ | 134.95 | 9.77 |
| ผัดเต้าหู้ขาวใส่หมูสับใส่ไข่ | 113.38 | 7.04 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ผัดคะน้าน้ำมันหอย | 109.78 | 5.55 |
| ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้เหลืองใส่หมู | 134.44 | 5.79 |
| ผัดเครื่องในหมูใส่ถั่วฝักยาว | 196.49 | 6.83 |
| ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ใส่หมู | 187.72 | 4.10 |
| ผัดบล็อกเคอรี่ใส่ไก่ | 92.14 | 4.50 |
| ผัดบล็อกเคอรี่ใส่หมูยอ | 108.14 | 2.60 |
| ผัดบวบถั่วลันเตาใส่ไก่ | 72.56 | 2.53 |
| ผัดกระหล่ำดอก ถั่วลันเตาใส่ไก่ | 110.56 | 5.94 |
| ผัดไก่ใส่เห็ดหูหนู | 178.40 | 11.23 |
| ผัดเปรี้ยวหวานไก่ใส่เห็นหูหนู | 190.47 | 11.08 |
| ผัดกระหล่ำปลีใส่ไก่ | 172.23 | 4.62 |
| ผัดกระหล่ำดอกใส่หมู | 131.33 | 5.02 |
| ผัดถั่วลันเตาเห็ดฟางข้าวโพดอ่อนหมู | 85.67 | 3.47 |
| ผัดถั่วลันเตาใส่หมู | 195.29 | 7.20 |
| ผัดหมูใส่สับปะรด | 140.91 | 2.76 |
| ผัดบล็อกเคอรี่ใส่เครื่องในไก่ | 83.57 | 3.57 |
| ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้นใส่ไก่ | 70.18 | 1.58 |
| จอผักบุ้ง | 113.00 | 13.49 |
| จอผักกาด | 76.00 | 9.53 |
| เจียวผักต่างๆ | 49.00 | 4.10 |
| เจียวผักโขมสวน | 40.00 | 3.69 |
| น้ำพริกปลาร้า | 82.0 | 8.13 |
| น้ำพริกแดง | 95.00 | 9.75 |
| น้ำพริกอ่อง | 112.00 | 3.37 |
| น้ำพริกอีเก๋ | 143.00 | 13.98 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| น้ำพริกน้ำปู | 85.00 | 2.57 |
| ตำขนุน | 205.00 | 12.26 |
| ตำมะเขือยาว | 52.00 | 1.97 |
| ส้มตำมะละกอ | 36.00 | 1.49 |
| ส้มตำไทยใส่ถั่วลิสง | 124.05 | 4.48 |
| ส้มตำใส่ปูเค็ม | 86.45 | 4.67 |
| ต้มจืดวุ้นเส้น | 75.00 | 3.06 |
| ต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูสับ เห็ดหูหนู | 32.56 | 2.35 |
| ต้มจืดไข่น้ำ | 92.94 | 4.02 |
| ต้นจืดวุ้นเส้น | 44.88 | 1.73 |
| ต้มจืดเต้าหู้ขาวใส่เห็ดฟาง | 35.76 | 1.77 |
| ต้มจืดไก่ใส่หัวผักกาด | 31.81 | 3.27 |
| ต้มยำไก่ | 30.70 | 3.16 |
| ต้มยำปลาสวาย | 141.20 | 9.63 |
| ต้มยำปลาช่อน | 82.32 | 5.86 |
| ต้มยำปลากระป๋อง | 59.95 | 7.71 |
| ต้มยำปลากรอบ | 91.37 | 8.45 |
| ต้มยำไก่ใส่เห็นฟาง | 48.27 | 3.00 |
| ไข่พะโล้ หมูพะโล้ | 146.83 | 9.49 |
| ยำเตา | 111.00 | 12.06 |
| ยำถั่วแปบ | 106.00 | 3.68 |
| ยำหนัง | 57.00 | 5.80 |
| ยำผักเฮือด | 78.00 | 3.57 |
| ยำจิ้นไก่ | 27.00 | 2.24 |
| ยำเห็ดฟาง | 32.00 | 4.21 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ยำผักจุ่มป่า | 94.00 | 4.21 |
| ยำเห็ดนางฟ้าใส่หมูสับ | 108.62 | 5.16 |
| ยำกุนเชียง | 242.18 | 3.92 |
| ส้าแตงกวา | 97.00 | 6.88 |
| ส้าผักแพะ | 38.00 | 5.42 |
| ลาบหมู,ดิบ | 98.00 | 6.90 |
| ลาบหมู,คั่ว | 127.00 | 2.83 |
| ลาบควาย,คั่ว | 588.00 | 20.29 |
| ลาบปลา | 172.00 | 5.95 |
| ลาบอีสาน | 298.39 | 16.60 |
| ลาบเมืองหมูคั่ว | 153.29 | 6.41 |
| ปลาแอ๊บ/งบปลา | 124.00 | 19.03 |
| แอ๊บอ่องออ | 375.00 | 20.27 |
| ห่อนึ่งไก่/ปลา | 50.00 | 10.72 |
| กระบองกุ้ง | 75.00 | 1.847 |
| จิ้นเกลือทอด | 349.00 | 57.30 |
| ปลาหมึกชุบแป้งทอด | 444.00 | 27.30 |
| ไส้กรอกพื้นเมือง | 322.00 | 17.55 |
| หมูทอด | 72.00 | 8.87 |
| ปลาน้ำจืดทอด | 224.00 | 21.42 |
| หมูทอดกระเทียมพริกไทย | 294.48 | 19.01 |
| ปลาเค็มทอดกรอบ | 313.60 | 34.98 |
| ถั่วฝักยาว มะเขือยาวชุบแป้งทอด | 214.48 | 2.55 |
| กุนเชียงทอด | 518.47 | 9.90 |
| หมูกรอบ | 370.81 | 19.62 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| หมูก้อน | 459.36 | 17.68 |
| หมูพะโล้ | 146.83 | 7.33 |
| ฮือก๊วยทอด | 162.56 | 11.14 |
| ข้าวราดหน้าผัดหมูยอ | 181.32 | 6.10 |
| ข้าวราดหน้าผัดหมูใส่น้ำพริกเผา | 193.79 | 4.02 |
| ข้าวราดหน้าลาบอีสาน | 212.98 | 8.83 |
| ข้าวราดหน้ากระเพราะหมู | 213.23 | 7.00 |
| ข้าวราดหน้าหมูผัดพริก | 184.67 | 4.52 |
| ข้าวราดหน้าแพนงหมู | 203.25 | 7.26 |
| ข้าวราดหน้าพริกสดใส่เนื้อ | 157.93 | 5.37 |
| ข้าวราดหน้าผัดขี้เมา | 163.83 | 4.81 |
| จิ้นส้มเจี๋ยว | 42.00 | 1.33 |
| ขนมจีนผัด หมี่ผัด (พื้นเมือง) | 97.00 | 0.83 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำเย็นตาโฟ | 74.14 | 2.73 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่น้ำเย็นตาโฟ | 71.88 | 2.57 |
| เส้นหมี่เย็นตาโฟ | 62.09 | 2.11 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งเย็นตาโฟ | 137.59 | 6.40 |
| เส้นหมี่แห้งเย็นตาโฟ | 142.13 | 5.26 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่แห้งเย็นตาโฟ | 137.43 | 5.65 |
| สุกี้ยากี้แห้ง | 123.70 | 4.94 |
| แซนวิชไส้แฮม | 263.90 | 8.99 |
| แซนวิชไส้หมูหยอง | 249.73 | 11.07 |
| สลัดแขกใส่ไข่เต้าหู้ทอด | 147.45 | 4.58 |
| สลัดไก่ใส่ไข่ | 171.59 | 4.43 |
| กล้วยบวดชี | 71.00 | 0.28 |

2 เล่ม
797.21
ก873ว
เลขหมู่.....
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ครองแครงน้ำกะทิ | 84.00 | 0.27 |
| ลอดช่องสิงคโปร์ | 50.00 | 0.10 |
| สาคูเปียกใส่ข้าวโพด/เผือก/มัน | 64.00 | 0.60 |
| ถั่วดำแกงบวด | 97.00 | 3.75 |
| ทับทิมกรอบ | 120.19 | 0.53 |
| รวมมิตรใส่กะทิ | 150.14 | 1.45 |
| ขนมปลากริมไข่เต่า | 138.68 | 0.73 |
| สาคูเปียก | 121.74 | 0.57 |
| ข้าวเหนียวดำเปียก | 145.31 | 1.85 |
| ถั่วดำแกงบวด | 180.93 | 2.05 |
| สาคูเปียกข้าวโพด | 145.73 | 2.05 |
| ฟักทองแกงบวด | 139.65 | 1.56 |
| กล้วยเชื่อมใส่กะทิ | 181.59 | 0.72 |
| ฟักทองเชื่อมใส่กะทิ | 151.21 | 1.11 |
| มันสำปะหลังเชื่อมใส่กะทิ | 200.13 | 1.11 |
| ถั่วแดงเชื่อมใส่กะทิ | 121.86 | 2.87 |
| ลอดช่องน้ำกะทิ | 150.73 | 0.42 |
| ขนมเกลียว | 486.00 | 10.05 |
| กล้วยทอด | 80.00 | 0.95 |
| กระบองฟักทอง | 79.00 | 0.77 |
| ข้าวแตนราดน้ำอ้อย | 383.00 | 4.00 |
| ถั่วลิสงชุบแป้งทอด | 533.00 | 16.71 |
| กล้วยฉาบ | 86.00 | 0.29 |
| ปาท่องโก๋ | 132.00 | 1.63 |
| ขนมไข่หงส์ | 309.62 | 2.76 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ขนมครก | 70.00 | 0.91 |
| ขนมรังผึ้ง | 110.00 | 1.86 |
| ข้าวเหนียวปิ้ง ข้าวต้มมัด | 66.00 | 1.45 |
| ขนมบ้าบิ่น | 92.00 | 0.75 |
| ขนมทองม้วน | 401.00 | 3.34 |
| ขนมถังแตก | 85.00 | 1.19 |
| ขนมเบื้องไทย | 69.00 | 1.11 |
| ข้าวแคบ | 496.00 | 4.53 |
| ข้าวควบ | 158.00 | 2.40 |
| ข้าวหลาม | 227.76 | 6.97 |
| ขนมอบกรอบ | 464.00 | 6.71 |
| ขนมเปี๊ยะ | 102.00 | 1.11 |
| ขนมผิง | 404.00 | 1.30 |
| ขนมหม้อแกงไข่ | 94.00 | 2.36 |
| ขนมหน้าแตก | 447.00 | 6.03 |
| ขนมหม้อแกง | 228.51 | 7.06 |
| ขนมเกลือมีกะทิ | 41.00 | 0.87 |
| ขนมจีบ | 81.00 | 3.21 |
| ขนมมันสำปะหลัง | 57.00 | 0.24 |
| ขนมสอดไส้ | 56.00 | 0.67 |
| ขนมลูกตาล | 82.00 | 1.12 |
| ขนมชั้น/ปาด/เปียกปูน/ศิลาอ่อน | 75.00 | 0.84 |
| ข้าวต้มกล้วย(ไม่ใส่กะทิ) | 52.00 | 1.23 |
| ข้าวเหนียวสังขยา | 83.00 | 1.31 |
| ซาลาเปาไส้เค็ม | 98.00 | 2.78 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| ซาลาเปาไส้หวาน | 93.00 | 2.22 |
| ข้าวเม่าคลุกมะพร้าว | 65.00 | 1.33 |
| ข้าวเหนียวสังขยา | 268.95 | 1.38 |
| ข้าวต้มมัดไส้กล้วยคลุกมะพร้าว | 183.10 | 6.08 |
| ขนมต้ม | 306.32 | 3.34 |
| ขนมถั่วแปบ | 277.55 | 7.46 |
| ขนมชั้น | 263.83 | 0.89 |
| ขนมมันสำปะหลัง | 177.07 | 0.41 |
| สังขยาฟักทอง | 243.25 | 4.80 |
| สาคูไส้หมู | 313.24 | 19.07 |
| ข้าวเกรียบปากหม้อ | 138.23 | 2.51 |
| กุ้ยช่ายไส้หน่อไม้ | 139.81 | 2.53 |
| ขนมกุ้ยช่าย | 137.00 | 2.34 |
| กุ้ยช่ายไส้เผือก | 113.52 | 2.04 |
| ข้าวเหนียวหน้ากะทิถั่วดำ | 192.17 | 1.97 |
| สังขยาไข่ | 187.23 | 3.33 |
| ขนมโก๋ | 391.00 | 4.92 |
| ถั่วลิสงเคลือบน้ำตาล | 506.00 | 17.85 |
| ข้าวแตนทราย | 483.00 | 5.03 |
| เผือกกวน | 263.08 | 9.62 |
| ถั่วกวน | 312.07 | 7.56 |
| มันสำปะหลังกวน | 214.06 | 1.15 |
| ตะโก้ข้าวโพด | 132.17 | 0.85 |
| ตะโก้เผือก | 161.49 | 1.02 |
| มันสำปะหลังเชื่อม(ไม่ใส่กะทิ) | 53.00 | 0.25 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| กล้วยไข่เชื่อม | 176.18 | 1.74 |
| ฟักทองเชื่อม | 224.34 | 1.46 |
| ขนมปังทาเนย | 469.10 | 6.59 |
| โรตีสายไหม | 366.60 | 6.02 |
| ทองหยอด | 313.00 | 4.56 |
| เม็ดขนุน | 286.10 | 2.57 |
| ทองหยิบ | 391.43 | 4.94 |
| รวมมิตร | 157.35 | 1.92 |
| วุ้นหน้าไข่ | 152.16 | 2.00 |
| ข้าวเกรียบกุ้ง | 346.00 | 3.32 |
| น้ำเต้าหู้ | 64.00 | 1.43 |
| ไอศกรีมขนมปัง ข้าวเหนียว ลูกชิด | 214.98 | 6.80 |
| ไอศกรีมขนมปัง ถั่ว นมสด | 232.68 | 2.64 |
| ไอศกรีมกะทิ | 162.32 | 3.23 |
| แตงโม | 28.90 | 0.76 |
| มะละกอ | 40.51 | 0.60 |
| สับปะรด | 37.73 | 0.65 |
| ส้มโอ | 19.48 | 1.15 |
| พุทรา | 59.82 | 1.30 |
| มะพร้าวอ่อน | 20.29 | 0.28 |
| ส้มเขียวหวาน | 67.03 | 1.15 |
| กล้วยหอม | 56.32 | 1.60 |
| กล้วยน้ำว้า | 30.00 | 0.7 |
| แคนตาลูบ | 91.00 | 1.5 |
| ฝรั่ง | 93.00 | 0.7 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| โคลสลอ | 84.00 | 2.40 |
| แซนวิชไก่ | 286.00 | 22.70 |
| แซนวิชทูน่า | 174.00 | 20.20 |
| แซนวิชปลากับสลัดและมายองเนส | 226.00 | 16.90 |
| ชีสเบอร์เกอร์ | 275.00 | 19.80 |
| เบอร์เกอร์เนื้อ | 255.00 | 17.60 |
| พิซซ่าแฮม (พิซซ่าฮัท) | 232.00 | 13.00 |
| พิซซ่าสุพริม (พิซซ่าฮัท) | 228.00 | 13.10 |
| สลัด (ผักและครีม) | 118.00 | 1.60 |
| พิซซ่าทะเล | 248.00 | 17.50 |
| ฮอทดอก (มีขนมปัง)/ขนมปังไส้กรอก | 274.00 | 11.00 |
| มันฝรั่งทอด | 511.00 | 5.41 |
| ข้าวโพดทอดกรอบ, ปรุงรสเค็ม | 570.00 | 5.00 |
| ข้าวโพดอบกรอบ, ปรุงรสเค็ม | 551.00 | 6.10 |
| ข้าวโพดทอดกรอบ, ปรุงรสหวาน | 573.00 | 4.20 |
| ข้าวโพดอบกรอบ, ปรุงรสหวาน | 580.00 | 4.80 |
| ขนมอบกรอบ, รสต่างๆ | 501.00 | 6.10 |
| ขนมถั่วลันเตา, สแน็คแจ็ค | 500.00 | 19.20 |
| ปลาหมึกอบกรอบ | 373.00 | 49.10 |
| ปลาหมึกเส้น, ปรุงรส | 294.00 | 62.80 |
| ปลาหมึกบด, ปรุงรส | 348.00 | 41.10 |
| ปลาเส้นปรุงรส | 334.00 | 24.50 |
| มันฝรั่งทอดกรอบ, รสธรรมชาติ | 549.00 | 6.20 |
| มันทอดกรอบเคลือบเนยคาราเมล | 466.00 | 3.10 |
| มันฝรั่งทอดกรอบ, รสต่างๆ | 539.00 | 8.00 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ตัวอย่างตาราง คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (พลังงานและโปรตีน) (ต่อ)**

| ชนิดอาหาร | คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 กรัม) | |
|---|---|---|
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) |
| นมวัว | 61.00 | 3.20 |
| ขนมปัง | 324.00 | 9.10 |
| สปาเกตตี้สุก | 85.00 | 1.10 |
| มะม่วง | 56.00 | 0.90 |
| ลางสาด | 45.00 | 0.90 |
| ส้ม | 59.00 | 0.80 |
| แอบเปิ้ลแดง | 76.00 | 0.40 |
| องุ่น | 61.00 | 3.20 |
| เนย | 725.00 | 0.50 |
| ไอศกรีม | 207.00 | 0.40 |
| น้ำมันตับปลา | 900.00 | - |
| ช็อคโกแล็ตนม | 520.00 | 7.70 |

ที่มา: ค่าวิเคราะห์จากห้องทดลอง สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

# ประวัติผู้เขียน

**ชื่อ-สกุล** นายโกวิท จอมคำ

**วัน เดือน ปี เกิด** 5 มีนาคม 2522

**ประวัติการศึกษา**

พ.ศ. 2539 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศศ.บ. (พลศึกษา)

**ประวัติการทำงาน** -

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved