



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์วราณี เอี่ยมศรีทอง ข้าราชการบำนาญ  
ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นเมือง
3. นางวีราภรณ์ พุทธวงศ์ โภชนากร  
โรงพยาบาลนครพิงค์ จ. เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## ข้อมูลกรณีศึกษา

กรณีศึกษารายที่ 1 ปัจจุบันอายุ 49 ปี มีภาวะโภชนาการปกติ ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่า ป่วยด้วยโรคเบาหวานตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2542

กรณีศึกษารายที่ 2 ปัจจุบันอายุ 54 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยด้วยโรคเบาหวานเมื่อ พ.ศ. 2542 จากการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า น้ำหนักเกินมาตรฐาน

กรณีศึกษารายที่ 3 ปัจจุบันอายุ 45 ปี มีการตรวจพบโรคเบาหวานตั้งแต่ พ.ศ. 2540 ผลจากการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า น้ำหนักเกินมาตรฐาน

กรณีศึกษาทั้ง 3 ราย อยู่ระหว่างการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting Blood Sugar) เป็นประจำทุกเดือนและมีการตรวจสุขภาพประจำปี ปัจจุบันรับประทานยา Cholopropamide วันละ 500 mg ทุกวัน และกรณีศึกษาทั้ง 3 ราย ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรครุนแรง

## ภาคผนวก ค

## หนังสือยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

## INFORMED CONSENT FORM

ข้าพเจ้า นาย / นาง / นางสาว .....

ที่อยู่ .....

บัตรประจำตัวประชาชน / ข้าราชการ เลขที่ ..... ขอให้ความยินยอม  
ของตนเองที่จะเข้าเกี่ยวข้องในการวิจัย / ค้นคว้า

เรื่อง อาหารพื้นเมือง ข้าพเจ้ากับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ซึ่งผู้วิจัย  
คือ นางสาวเกษร จันทร์ศิริ ได้อธิบายต่อข้าพเจ้า เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้แล้ว ผู้วิจัยมีความยินดี  
ที่จะให้คำตอบต่อคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้  
ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูป  
ที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจของ  
ข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้และรับรองว่าหากเกิดมีอันตรายใดๆ จากการวิจัยดังกล่าว ผู้ยินยอมจะได้รับ  
การรักษาอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้  
ทั้งนี้โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาพยาบาลที่ข้าพเจ้าจะได้รับถ้าหากข้าพเจ้าเป็นผู้ป่วย และในกรณี  
ที่เกิดข้อข้องใจหรือมีปัญหาที่ข้าพเจ้าต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือ  
นางสาวเกษร จันทร์ศิริ ได้ที่ 42 /1 หมู่ 5 ต. ตำราญราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่  
โทรศัพท์ (053) 887384 และ 06 – 6591273

ลงนาม ..... ผู้ยินยอม

ลงนาม ..... สามิ/ภรรยา/ผู้ปกครองของผู้ยินยอม

ลงนาม ..... ผู้วิจัย

ลงนาม ..... พยาน

ลงนาม ..... พยาน

## ภาคผนวก ง

## แบบบันทึกผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting Blood Sugar)

โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลตำบลดำรงราษฎร์

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	กรณีศึกษารายที่ 1	กรณีศึกษารายที่ 2	กรณีศึกษารายที่ 3
0	24/ก.พ./2548			
1	7/มี.ค./2548			
2	14/มี.ค./2548			
3	21/มี.ค./2548			
4	28/มี.ค./2548			
5	4/เม.ย./2548			
6	11/เม.ย./2548			
7	18/เม.ย./2548			
8	25/เม.ย./2548			

.....  
(นางพิมพ์ตา วงศ์ใหญ่)

เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved.....  
(นางชฎาพัฒน์ ชัยยศกุล)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 6

.....  
(นายสุภณัฐ อินธรรม)

นักวิชาการสาธารณสุข 5

## ภาคผนวก จ

## แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก

โดย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลลำธารราษฎร์

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	กรณีศึกษารายที่ 1	กรณีศึกษารายที่ 2	กรณีศึกษารายที่ 3
0	24/ก.พ./2548			
1	7/มี.ค./2548			
2	14/มี.ค./2548			
3	21/มี.ค./2548			
4	28/มี.ค./2548			
5	4/เม.ย./2548			
6	11/เม.ย./2548			
7	18/เม.ย./2548			
8	25/เม.ย./2548			

.....  
(นางพิมพ์ตา วงศ์ใหญ่)

เจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved.....  
(นายสุภณัฐ อินธรรม)

นักวิชาการสาธารณสุข 5

## ภาคผนวก จ

## แบบบันทึกผลการตรวจระดับฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี (HbA1c)

โดย เจ้าหน้าที่ประจำห้องปฏิบัติการหน่วยต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัน / เดือน / ปี	กรณีศึกษารายที่ 1	กรณีศึกษารายที่ 2	กรณีศึกษารายที่ 3
24 กุมภาพันธ์ 2548			
25 เมษายน 2548			

.....  
(นายสมบัติ มาตยานุญ)

นักเทคนิคการแพทย์ 6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจาย หรือ Coefficient of Variation (CV)

$$\begin{aligned} \text{สัมประสิทธิ์ของการกระจาย} &= \frac{S.D.}{\bar{x}} \\ \text{Coefficient of Variation (CV)} &= \frac{\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}}{\frac{\sum x_i}{n}} \end{aligned}$$

(กัลยา วานิชย์บัญชา, 2542)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



## ภาคผนวก ข

รายการอาหาร (พลังงานและสารอาหารหลัก) สำหรับกรณีศึกษา (ผู้ป่วยเบาหวาน)  
ระยะเวลา 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2548 – วันที่ 6 มีนาคม 2548

วันที่ 28 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ต้มผักแว่น	300	13.95	7.50	0.60	90.00
อาหารว่าง	นมพร่องมันเนย + ข้าวโอ๊ต	200 + 10	12.15	8.33	3.15	107.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ลาบปลา + หัวปลีและกระถิน	200+80	34.67	15.36	18.67	352.50
อาหารว่าง	ชมพูเขียว + ฝรั่ง	200+100	26.70	1.70	0.30	114.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	แกงป่าหนูน (แกงขนุนอ่อน)	300	15.36	18.36	12.60	249.00
	รวม		257.36	62.98	36.85	1,590.80
	ผลต่าง		+37.36	+2.98	-16.45	-9.20

วันที่ 1 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	คั่วบ่าเขือบ่าถั่ว (ผัดมะเขือ- ถั่วฝักยาว)	150	6.45	7.80	19.80	235.50
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + จมูกข้าวสาลี	200+10	24.39	8.41	8.14	203.50
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	แกงแคไก่ (แกงแคไก่)	200	9.98	15.66	13.80	226.00
อาหารว่าง	ชมพู่เขียว + ฝรั่ง	200	19.40	1.20	0.20	83.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	น้ำพริกปลา+แตงกวา ผักกาดเขียว	150+200	18.28	14.25	4.22	155.52
	รวม		233.03	59.05	47.69	1,582.80
	ผลต่าง		+13.03	-0.95	-5.64	-17.20

วันที่ 2 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	อ๊อดปลา	300	19.20	22.50	4.80	222.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้+ ข้าวโอ๊ต	200+10	22.30	5.50	7.30	176.90
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ส้าผัก	350	10.85	7.00	1.40	84.00
อาหารว่าง	ชมพู่เขียว	300	21.90	1.50	0.30	93.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	น้ำพริกอ่อง + แตงกวา +กะหล่ำปลี+ ยอดขี้เหล็ก	150+180	19.14	19.91	6.10	211.00
	รวม		247.92	68.14	21.43	1,465.20
	ผลต่าง		+27.92	+8.14	-31.90	-134.80

วันที่ 3 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	แกงผักกาด (แกงผักกาด)	300	10.23	14.55	7.68	168.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร+ แครกเกอร์	225+26	25.70	13.40	4.50	196.90
อาหารเที่ยง	ข้าวเหนียวเส้นน้ำเงี้ยว (ขนมจีนน้ำเงี้ยว)	450	36.45	21.60	11.70	337.50
อาหารว่าง	ชมพูเขี้ยว + แดงโม	300	20.00	1.60	0.20	87.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	น้ำพริกน้ำผัก+ ผักชีหูด +ผักกาด+ไข่ต้ม	150+200 +70	11.92	19.00	8.74	192.50
	รวม		204.29	77.74	33.81	1,420.80
	ผลต่าง		-15.71	+17.74	-19.52	-179.20

วันที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ยำผักจุ่มป้า	300	12.00	7.80	4.40	126.00
อาหารว่าง	น้ำแครอท + แครกเกอร์โฮลวีต	200+26	25.60	4.00	4.70	160.70
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	มอบปู้	300	16.20	12.90	3.60	150.00
อาหารว่าง	แดงโม	300	16.20	1.80	0.00	75.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	ลาบคั่ว+กระถิน+ยอดมะกอก	200+80	19.05	23.41	13.10	288.30
	รวม		227.38	61.64	27.33	1,478.60
	ผลต่าง		+7.38	+1.64	-26.00	-121.40

วันที่ 5 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ตำบั่วเชื้อ (ตำมะเชื้อ) + ไข่ต้ม	200+70	26.62	14.84	12.76	280.68
อาหารว่าง	น้ำใบบัวบก+แครกเกอร์โฮลวีต	200+26	26.10	4.20	5.10	167.10
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	ยำสะนัด	200	11.00	8.00	10.60	170.00
อาหารว่าง	แก้วมังกร	200	24.80	2.80	2.40	132.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	น้ำพริกมะแขว้ง(มะเชื้อพวง)	100+150	14.78	4.99	4.05	111.00
	+แตงกวา + ถั่วพู					
	รวม		257.83	46.56	36.44	1,539.35
	ผลต่าง		+37.83	-13.44	-16.89	-60.65

วันที่ 6 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	แก้งผักเจียงดา	300	12.00	13.50	3.00	129.00
อาหารว่าง	เครื่องคั้นเม็ดแมงลัก+แครกเกอร์	150+26	22.70	3.40	5.00	149.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว	180	54.54	4.14	0.54	239.40
	แก้งหยวก	300	15.66	21.81	7.29	210.00
อาหารว่าง	แก้วมังกร	200	22.30	2.40	1.40	111.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว	150	45.45	3.45	0.45	199.50
	น้ำพริกไข่ต้ม + ตำลึง+ใบ บัวบก	100+100	20.38	11.90	6.23	181.00
	รวม		247.57	64.74	24.45	1,458.70
	ผลต่าง		+27.57	+4.74	-28.88	-141.30

ลำดับที่ 2 ระหว่างวันที่ 7 มีนาคม 2548 – วันที่ 13 มีนาคม 2548

วันที่ 7 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว70% + ข้าวเจ้ากล้อง30%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	ตำบ่หนูน (ตำหนูนอ่อน)	300	28.11	27.66	25.38	318.00
อาหารว่าง	นมข้าวยาคู + แครกเกอร์	200+26	30.70	5.40	7.50	207.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง30%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	แก้งปลา	400	16.40	15.20	3.20	152.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน	200	19.80	2.00	0.40	90.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง30%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	น้ำพริกตำแดง + หมูนี้้ง	50+50	11.51	27.68	6.53	216.50
	+ ผักกาด + ตำลึง	+200				
	รวม		251.64	89.37	44.75	1,626.14
	ผลต่าง		+31.64	+29.37	-8.58	+26.14

วันที่ 8 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	211.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	ข้าวตอกแคะ + ปลาปิ้ง	250 + 70	13.58	19.96	6.99	201.10
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ธัญญาหารอบ	200+10	40.00	7.90	11.80	297.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+ 26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	211.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	แกงผักชี	200	18.36	19.44	11.10	252.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน	200	19.80	2.00	0.40	90.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	น้ำพริกปูนา + ผักกาด + ไบบัวบก	100+100	17.50	8.68	2.32	126.00
	รวม		254.36	69.41	34.35	1,609.64
	ผลต่าง		+34.36	+9.41	-18.98	+ 9.64

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 9 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	ต้มบวบใส่เห็ดฟาง + ปลาทุบี่	250+70	14.59	28.90	8.31	256.60
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ข้าวโอ๊ต	200+10	22.30	5.50	7.30	177.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	จอกกาด	250	14.08	21.43	13.55	262.50
อาหารว่าง	แอปเปิ้ล	200	29.40	0.40	0.20	122.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	น้ำพริกหนุ่ม + ตำลึง	50+150	6.51	16.75	9.89	181.80
	+ แดงกวา + แคนหมูไรมัน	+20				
	รวม		232.00	84.41	40.99	1,642.90
	ผลต่าง		+12.00	+24.41	-12.34	+42.90

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง 30%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	ห่อหนึ่งไก่	200	26.40	20.20	17.80	346.00
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย + ข้าวโอ๊ต + แครกเกอร์โฮลวีต	200+10 +26	31.00	10.90	8.00	234.90
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง 30%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	แกงผักฮ้วน	300	15.60	9.81	1.83	117.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง	200	24.20	1.40	0.20	104.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง 30%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	น้ำพริกปลาจี่ (ย่าง) + แดงกวาง + ถั่วพู	100+150	19.60	14.92	1.09	139.00
	รวม		261.92	68.66	30.66	1,583.54
	ผลต่าง		+41.92	+8.66	-22.67	-16.46

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



วันที่ 11 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ข้าวเจ้ากล้อง30%					
	ต้มผักกาด(ต้นอ่อน)	300	15.66	17.58	6.42	189.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร	225+26	25.70	13.40	4.50	196.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต					
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง30%					
	แกงแคปลา (แกงแคปลา)	300	14.91	24.60	16.38	306.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง + มะละกอ	150+100	21.15	1.25	0.15	91.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	+ข้าวเจ้ากล้อง30%					
	น้ำพริกข่า + ตำลึง + เห็ดฟาง	50+150	11.13	23.03	4.83	174.70
	+ ใ้ก่หนึ่ง	+80				
	รวม		233.67	91.29	33.57	1,600.24
	ผลต่าง		+13.67	+31.29	-19.76	+0.24

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง 30%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	เจียวผักหวานบ้าน+ปลาทุทอด	200+100	11.70	26.20	10.88	293.00
อาหารว่าง	นมพร่องมันเนย +จมูกข้าวสาลี + แครกเกอร์โฮลวีต	200 +10 +26	33.09	13.81	8.64	262.40
อาหารเที่ยง	ข้าวเหนียวเสียน้ำเงี้ยว (ขนมจีนน้ำเงี้ยว)	450	36.45	21.60	11.70	337.50
อาหารว่าง	มะละกอ + แก้วมังกร	150+100	16.90	1.70	1.20	85.50
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70% + ข้าวเจ้ากล้อง 30%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	น้ำพริกจินหุ่มหมก + แดงกวา + ดอกแค	100+200	17.82	8.86	10.81	192.00
	รวม		211.04	79.66	44.37	1,591.44
	ผลต่าง		-8.96	+19.66	-8.96	-8.56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	น้ำพริกตาแดง + ผักกาดเขียว	50+100	6.96	37.64	10.58	273.90
	+ หมูทอด	+80				
อาหารว่าง	น้ำตาลลิง+แครกเกอร์โฮลวีต	200+26	25.95	7.35	5.10	179.40
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	200	50.04	3.94	0.60	221.60
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	ส้าปลี	250	17.83	17.43	13.75	265.00
อาหารว่าง	มะละกอ + สตอร์เบอร์รี่	100+200	18.20	1.80	1.00	81.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 70%	180	45.04	3.55	0.54	199.44
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 30%					
	แอ๊ปปลา	200	2.04	41.06	1.76	198.00
	รวม		216.10	116.71	33.93	1,639.94
	ผลต่าง		-3.90	+56.71	-19.40	+39.94

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ลำดับที่ 3 ระหว่างวันที่ 14 มีนาคม 2548 – วันที่ 20 มีนาคม 2548

วันที่ 14 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% + ข้าวเจ้ากล้อง 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	อ้อปลา	300	19.20	22.50	4.80	222.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มเมื่อดมกลิ่นส้ม + แครกเกอร์โฮลวีต	150+26	22.70	3.40	5.00	149.40
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% + ข้าวเจ้ากล้อง 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	แก้งป่าพริกขี้หนูใส่จิ้นไก่ + ข้าวป่าเขือบ้า	300+100	8.27	15.28	16.35	277.00
อาหารว่าง	สตอร์เบอรี่ + น้ำใบข้าว	300+200	31.20	4.20	2.10	148.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% + ข้าวเจ้ากล้อง 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	น้ำพริกขิง + ซะอม + มะเขือพวง + หมูหนึ่ง	50+150 +80	14.11	41.48	8.30	307.20
	รวม		220.18	94.01	38.29	1,660.40
	ผลต่าง		+0.18	+34.01	-15.04	+60.40

วันที่ 15 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	จอผักกาด	300	16.89	25.71	16.26	315.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + รำข้าวอบ	200+10	25.34	6.40	9.14	209.20
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	แก้งหยวก	300	15.66	21.81	7.29	210.00
อาหารว่าง	สตอร์เบอร์รี่ + แดงไทย	150+150	16.20	1.50	0.75	70.50
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	น้ำพริกกระเทียม + เห็ดฟาง	50+200	18.14	18.57	11.33	245.00
	+ ดอกแค+ ไข่ต้ม	+100				
	รวม		216.93	84.14	46.51	1,606.50
	ผลต่าง		-3.07	+24.14	-6.82	+6.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 16 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	เจียวผักโขม + ลาบปลา	200+150	27.22	13.18	9.70	243.30
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ข้าวโอ๊ต	200+10	40.00	7.90	11.80	297.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	แกงหน่อไม้ใส่ชะอม	300	5.43	23.85	12.96	195.00
อาหารว่าง	แดงไทย + น้ำแครอท	300+200	17.50	2.20	0.20	79.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	น้ำพริกตำ+ตำลึง + หัวปลี	50+200	9.52	26.01	10.94	219.00
	+ ปลาปิ้ง	+100				
	รวม		223.57	83.29	47.34	1,591.00
	ผลต่าง		+3.57	+23.29	-5.99	-9.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 17 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	ไข่ตุ๋นปลาเค็ม + ชะอม + ตำลึง	200+200	16.33	35.67	4.03	248.50
	+ มะเขือพวง					
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย+ จมูกข้าวสาลี	200+10	33.09	13.81	8.64	262.40
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	แกงตูน (แกงตูน)	300	2.88	29.70	5.97	183.00
อาหารว่าง	แตงไทย + สาลี่ + น้ำมะระ	200+200	34.40	2.80	1.00	147.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	น้ำพริกอีเก้ + แตงกวา	100+200	14.32	21.28	9.01	219.50
	+ ถั่วฝักยาว + กระถิน					
	รวม		225.72	113.41	30.39	1,617.20
	ผลต่าง		+5.72	+53.41	-22.94	+17.20

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 18 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	ไข่ต้ม + ต้มผักกาด	100+200	10.44	31.52	14.42	280.00
อาหารว่าง	น้ำแครอท + แครกเกอร์โฮลวีต	200+26	25.60	4.00	4.70	160.70
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	แกงผักหวาน + ปลาทูบิ่ง	200+80	19.00	28.80	5.08	245.50
อาหารว่าง	สาลี + น้มนมข้าวยาสุ	300+200	47.20	4.20	3.60	222.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	น้ำพริกถั่วเน่า + ผักกาด	100+250	22.59	14.42	2.89	153.50
	+ ตำลึง + ผักขี้หูด					
	รวม		249.53	93.09	32.43	1,618.50
	ผลต่าง		+29.53	+33.09	-20.90	+18.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% +ข้าวเจ้ากล้อง 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	แก้งบ่าฟักหน่อม + หมูนี้้ง (แก้งฟักเขียวอ่อน)	300+70	9.91	39.30	10.99	301.80
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร +แครกเกอร์โฮลวีต	225+26	25.70	13.40	4.50	197.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% +ข้าวเจ้ากล้อง 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	แก้งผักกาด + ผักยอคมะระหวาน	200+150	12.52	19.57	9.89	215.50
อาหารว่าง	สาลี + สับปะรด + น้ำฝรั่ง	300+200	56.00	2.25	0.65	227.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50% +ข้าวเจ้ากล้อง 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	น้ำพริกไล่ไล่ + แดงกวาง + ถั่วพู + ดอกแค	80+250	14.24	12.79	1.28	119.40
	รวม		243.07	97.46	29.05	1,617.50
	ผลต่าง		+23.07	+37.46	-24.28	+17.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
อาหารว่าง	ข้าคอกซี่เหล็ก + ต้มผักแว่น	200+200	43.30	11.80	1.80	238.00
	น้ำเต้าหู้ + ราข้าวอบ	200+10	25.34	6.40	9.14	209.20
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	200	43.00	3.50	0.60	192.00
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
อาหารว่าง	แกงป่าหนูน (แกงขนุนอ่อน)	300	15.36	18.36	12.60	249.00
	สับปะรด	300	44.10	1.20	0.30	183.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 50%	180	38.70	3.15	0.54	172.80
	+ข้าวเจ้ากล้อง 50%					
	น้ำพริกมะเขือส้ม + แดงกวา	80+200	17.52	12.98	0.89	128.50
	+ บวบเหลี่ยม + ผักหนาม					
	รวม		270.32	60.89	26.47	1,564.5
	ผลต่าง		+50.32	+0.89	-26.86	-35.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ลำดับที่ 4 ระหว่างวันที่ 21 มีนาคม 2548 – วันที่ 27 มีนาคม 2548

วันที่ 21 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	ห่อนึ่งไก่	200	26.40	20.20	17.80	346.00
อาหารว่าง	นมข้าวโพด+ จมูกข้าวสาลี	200+10	29.49	8.31	4.54	192.50
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.64
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงผักสีเขียว (แกงผักอีไร)	300	13.86	7.29	1.41	96.00
อาหารว่าง	สับปะรด + ส้มโอ	200+100	39.30	1.50	0.60	168.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกคั่ว + แดงกวา	30+300	8.34	8.35	11.48	169.20
	รวม		232.49	55.45	37.75	1,491.41
	ผลต่าง		+12.49	-4.55	-15.58	-108.59

วันที่ 22 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	ต้มบวบใส่เห็ดฟาง + หมูปิ้ง	150+50	8.68	24.77	7.09	198.00
อาหารว่าง	นมข้าวโพด + ไร่ข้าวอบ	200+10	30.44	6.30	5.54	197.20
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	จอกกาด + ข้าวบั่วบั่ว	200+100	15.56	22.34	24.04	367.00
อาหารว่าง	ส้มโอ + น้ำขึ้นฉ่าย	300+200	38.10	3.90	1.80	184.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงผักเสี้ยว	300	10.26	15.84	2.49	126.00
	รวม		218.14	82.90	42.88	1,591.94
	ผลต่าง		-1.86	+22.90	-10.45	-8.06

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 23 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	เห็ดป่า + ต้มผักกาด	100+200	15.14	19.13	11.16	236.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร	225+26	25.70	13.40	4.50	197.00
	+ แครกเกอร์โฮลวีต					
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงยอดมันแกว (แกงยอดมันเทศ)	350	3.36	38.78	6.97	241.50
อาหารว่าง	ส้มโอ + ฝรั่ง + น้ำแครอท	300+200	42.00	3.70	0.80	190.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกหมู+ตำลึง + มะเขือม่วง	100+200	13.98	9.63	9.48	180.50
	รวม		215.28	94.44	34.83	1,564.74
	ผลต่าง		-4.72	+34.44	-18.50	-35.26

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 24 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	ตำป่่าหนูน (ตำขนนอ่อน)	200	18.74	18.44	16.92	301.00
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย + ข้าวโอ้ต	200+10	31.00	10.90	8.00	234.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว (ขนมจีนน้ำเงี้ยว)	450	36.45	168.00	11.70	337.50
อาหารว่าง	ฝรั่ง	300	36.30	2.10	0.30	156.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกไข่ + ไบบับก + ยอดกระถิน	80+80	14.66	19.12	3.50	163.70
	รวม		212.68	73.79	41.68	1,534.17
	ผลต่าง		-7.32	-13.79	-11.65	-65.83

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วันที่ 25 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แอ็บกึ่ง (กึ่งฝอย) + แอ็บยอดบ่าฟักแก้ว	100+200	8.34	28.65	6.50	214.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร	200+26	30.70	5.40	7.50	207.00
	+ แครกเกอร์โฮลวีต					
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงแคป่า	250	12.43	20.50	13.65	255.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง + ส้มเขียวหวาน	250+100	40.15	2.75	0.45	175.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกอ่อน + แดงกวา	100+150	12.92	24.59	13.35	258.80
	+ ผักกาดเขียว + แคมพูไรมัน	+20				
	รวม		219.64	91.69	43.37	1,629.54
	ผลต่าง		-0.36	+31.69	-9.96	+29.54

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 26 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	เจียวผักปลัง+แกงอ่อมไก่	150+200	11.25	15.45	17.25	260.00
อาหารว่าง	น้ำฝรั่ง + แครกเกอร์โฮลวีต	200+26	35.85	3.45	4.55	199.05
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงโห้ชะ	300	16.44	24.36	21.63	357.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน	100	9.9	1.00	0.20	45.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกจิ้นหมูหมก + แตงกวา	150+200	15.88	11.14	15.92	234.00
	รวม		204.42	65.20	61.47	1,614.79
	ผลต่าง		-15.58	+5.20	+8.14	+14.79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



วันที่ 27 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	ผัดยอดมะระหวาน+ย่ำจิ้นไก่	100+200	15.20	17.18	10.32	225.00
อาหารว่าง	นมพร่องมันเนย + รำข้าวอบ	200+10	34.04	11.80	9.65	267.10
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	220	39.57	3.37	0.66	178.67
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	แกงผักนึ่ง(แกงผักนึ่ง)	300	9.78	30.24	6.27	216.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน + แก้วมังกร	300	49.30	6.30	3.80	256.00
	+ น้ำใบข้าวบด	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้าขัดขาว 30%	200	35.96	3.06	0.60	162.40
	+ ข้าวเจ้ากล้อง 70%					
	น้ำพริกกุ้งฝอย + ผักแว่น	100+200	13.14	17.90	1.56	137.00
	+ แดงกวา + ยอดกระถิน					
	รวม		236.56	93.22	33.52	1,620.84
	ผลต่าง		+16.56	+33.22	-19.81	+20.84

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ลำดับที่ 5 ระหว่างวันที่ 28 มีนาคม 2548 – วันที่ 3 เมษายน 2548

วันที่ 28 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ต้มผักแว่น + ปลาปิ้ง	250+60	11.63	18.19	3.02	148.80
อาหารว่าง	นมพร่องมันเนย + ข้าวโอ๊ต	200 +10	29.85	10.73	7.56	227.90
	แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ลาบปลา + หัวปลี + กระถิน	200	34.67	15.36	18.67	352.50
อาหารว่าง	ชมพู่เขียว+ ฝรั่ง	300	46.80	13.40	0.40	246.00
	+เครื่องดื่มธัญญาหาร	+225				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	แก้งบ่าหนูน (แกงขนุนอ่อน)	300	15.36	18.36	12.60	249.00
	รวม		219.59	83.72	44.26	1,601.80
	ผลต่าง		-0.41	+23.72	-9.07	+1.80

วันที่ 29 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	คั่วป่าเขือบ่าถั่ว	200	8.60	10.40	26.40	314.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + จมูกข้าวสาลี	200+10	42.09	10.81	12.64	325.40
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงแค (แกงแคไก่)	220	10.99	17.22	15.18	248.60
อาหารว่าง	ชมพู่เขียว + ฝรั่ง	200+200	39.40	3.80	2.60	194.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกปลา+ผักกาดเขียว	80	18.28	14.25	4.22	155.52
	+ แดงกวา	+200				
	รวม		200.64	64.16	62.96	1,615.12
	ผลต่าง		-19.36	+4.16	+9.63	+15.12

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 30 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	อ้อปลา	300	19.2	22.5	4.8	222.0
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้+ ข้าวโอ๊ต	200+10	40.00	7.90	11.80	297.90
	+แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงอ่อมไก่ + ยำดอกขี้เหล็ก	350	31.50	15.90	16.65	339.50
อาหารว่าง	ชมพู่เขียว	300	29.90	12.50	0.30	173.00
	+เครื่องดื่มธัญญาหาร	+225				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกอ่อง + แดงกวา	150+180	19.40	19.91	6.10	211.00
	+กะหล่ำปลี+ ยอดขี้เหล็ก					
	รวม		221.02	86.39	41.57	1,621.00
	ผลต่าง		+1.02	+26.39	-11.76	+21.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงแคไก่	250	12.49	19.57	17.25	282.50
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร+ แครกเกอร์	225+26	25.70	13.40	4.50	197.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเหนียวเสิร์ฟน้ำเงี้ยว	450	36.45	31.84	20.90	461.30
	(ขนมจีนน้ำเงี้ยว)+ แคนหมูไร้มัน	+20				
อาหารว่าง	ชมพูเสี้ยว + แดงโม	300	32.68	16.39	3.55	180.65
	+ขนมถั่วแปบ	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกน้ำผัก+ ผักชีหูด	150+200	11.92	19.00	8.74	192.50
	+ผักกาด+ไข่ต้ม	+70				
	รวม		172.58	105.24	56.20	1,561.75
	ผลต่าง		-47.42	+45.24	+2.87	-38.25

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 1 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ยาฝักจุ่มป้า+ แก้งป่าหนูน	300	18.24	17.44	12.00	250.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ร้าข้าวอบ	200+10	43.04	8.80	13.64	330.10
	+แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	มอบปู้	300	16.20	12.90	3.60	150.00
อาหารว่าง	แดงโม + ข้าวแต่นรัฐพีช	200+60	37.06	5.32	7.21	241.16
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	ลาบคั่ว+กระถิน+ยอดมะกอก	200+80	19.05	23.41	13.10	288.30
	รวม		214.87	75.55	51.47	1,637.16
	ผลต่าง		-5.13	+15.55	-1.86	+37.16

วันที่ 2 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ตำบ่าเชื้อ (ตำมะเขือ)+ ไข่ต้ม	200+70	26.62	14.84	12.76	280.68
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + จมูกข้าวสาลี	200+10	42.09	10.81	12.64	325.40
	+แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ยำสะนัด + ต้มบวบใส่เห็ดฟาง	200	22.50	19.02	14.78	298.00
อาหารว่าง	แดงโม+น้ำใบบัวบก + ถั่วแปบ	400+200	39.16	8.48	7.30	258.50
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกมะแขว้ง+แดงกวาง+ ถั่วพู	100+150	14.78	4.99	4.05	111.0
	รวม		226.43	65.82	53.45	1,651.18
	ผลต่าง		+6.43	+5.82	+0.12	+51.18

วันที่ 3 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล็อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักเจียงดา+คั่วป่าถั่วป่าเชื้อ	200+150	14.45	16.80	21.80	321.50
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย + แครกเกอร์	200+26	28.70	10.40	7.50	220.90
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล็อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก้งหยวก	300	15.66	21.81	7.29	210.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน + แก้วมังกร +	100+200	47.70	6.80	5.60	268.00
	น้ำนมข้าวยาคู	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล็อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกไข่ต้ม + ตำลึง+ใบบัวบก	100+100	20.38	11.90	6.23	181.00
	รวม		208.17	75.39	50.34	1,579.00
	ผลต่าง		-11.83	+15.39	-2.99	-21.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สัปดาห์ที่ 6 ระหว่างวันที่ 4 เมษายน 2548 – วันที่ 10 เมษายน 2548

วันที่ 4 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ตำบ่าหนูน (ตำขนนอ่อน)	300	28.11	27.66	25.38	318.00
อาหารว่าง	นมข้าวโพด + ข้าวเต้านัญพืช	200+26	51.36	9.02	10.61	387.16
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงปลี	400	16.40	15.20	3.20	152.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน + แอปเปิ้ล	100+200	39.30	1.40	0.40	167.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกตาแดง + หมูหนึ่ง	50+50				
	+ ผักกาด + ตำลึง	+200	11.51	27.68	6.53	216.50
	รวม		227.96	88.64	48.04	1,618.26
	ผลต่าง		+7.96	+28.64	-5.29	+18.26



วันที่ 5 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ขาดอกแค + แอ็งอ่อมไก่	200+200	16.86	15.62	17.84	298.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ธัญญาหารอบ	200+10	40.00	7.90	11.80	293.00
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+ 26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักอี	300	18.36	19.44	11.10	252.00
อาหารว่าง	แอปเปิ้ล + เครื่องดื่มธัญญาหาร	200+225	37.40	11.40	0.20	202.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกปูนา + ผักกาด + ไบบัวบก	100+100	17.50	8.68	2.32	126.00
	รวม		211.40	70.72	45.18	1,548.60
	ผลต่าง		-8.60	+10.72	-8.15	-51.40

วันที่ 6 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ต้มบวบใส่เห็ดฟาง + ถาบั้ว	200+100	21.03	22.73	10.73	272.15
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ไร่ข้าวอบ + แครกเกอร์	200+10+26	430.4	8.80	13.64	325.20
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักเจียงดา + ย่าสะน็ด	200+200	19.00	17.00	12.60	256.00
อาหารว่าง	แอปเปิ้ล + ฝรั่ง	200+200	53.60	1.80	0.40	226.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกหนุ่ม + ตำลึง + แตงกวา + แคบหมูไร้มัน	50+150 +20	6.51	16.75	9.89	181.80
	รวม		224.46	74.76	49.18	1,638.75
	ผลต่าง		+4.46	+14.76	-4.15	+38.75

วันที่ 7 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ห่อนึ่งไก่	200	26.40	20.20	17.80	346.00
อาหารว่าง	นมพร่องมันเนย + ข้าวโอ๊ต	200+10	31.00	10.90	8.00	234.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักสี	300	18.36	19.44	11.10	252.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง + น้ำแครอท	300+200	50.20	3.70	0.50	196.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกปลาย่าง+แตงกวา+ถั่วพู	100+150	19.60	14.92	1.09	139.00
	รวม		226.84	76.84	40.41	1,545.50
	ผลต่าง		+6.84	+16.84	-12.92	-54.50

วันที่ 8 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงโฮ๊ะ	250	13.70	20.30	18.03	297.50
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร	225	33.36	17.08	6.70	263.30
	+ขนมถั่วแปบ	+200				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงแคปลา (แกงแคปลา)	300	14.91	24.60	16.38	306.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง + มะละกอ+น้ำขึ้นฉ่าย	400+200	45.50	5.50	1.30	215.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกข่า+ตำลึง+เห็ดฟาง+ไก่นึ่ง	50+150+80	11.13	23.03	4.83	174.70
	รวม		199.88	98.19	49.16	1,634.10
	ผลต่าง		-20.12	+38.19	-4.17	+34.10

วันที่ 9 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	เจียวผักหวานบ้าน+ปลาหูทอด	200+100	11.70	26.20	10.88	293.00
อาหารว่าง	น้ำฝรั่ง+ แครกเกอร์โฮลวีต	200 + 26	35.85	3.45	4.65	199.05
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงอ่อมไก่	300	9.00	16.20	23.40	309.00
อาหารว่าง	มะละกอ+แก้วมังกร+น้ำนมข้าว	400+200	43.80	6.20	5.40	249.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกจินทุมหมก+เตงกวา+คอกเต	100+200	17.82	8.86	10.81	192.00
	รวม		199.45	68.59	57.06	1,619.65
	ผลต่าง		-20.55	+8.59	+3.73	+19.65

วันที่ 10 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักฮ้วน + ตำบ่าหนูน	200+100	19.77	15.76	9.68	228.50
อาหารว่าง	น้ำขึ้นฉ่าย+ขนมถั่วแปบ	200+200	31.56	9.28	7.70	233.30
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	น้ำพริกตาแดง + ผักกาดเขียว +หมูทอด	50+100 +60	6.96	37.64	10.58	273.00
อาหารว่าง	มะละกอ+สตอร์เบอร์รี่+นมข้าวโพด	300+200	43.30	6.70	4.40	232.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	แอ๊ปปลา	200	2.04	41.06	1.76	198.00
	รวม		184.91	118.12	36.04	1,543.30
	ผลต่าง		-35.09	+58.12	-17.29	-56.70

สัปดาห์ที่ 7 ระหว่างวันที่ 11 เมษายน 2548 – วันที่ 17 เมษายน 2548

วันที่ 11 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	อื้อปลา	300	19.20	22.50	4.80	222.00
อาหารว่าง	เครื่องดื่มธัญญาหาร + แครกเกอร์โฮลวีต	225+26	25.70	13.40	4.50	197.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก้งบ่าฟักหม่นใส่จินไก่ + คั่วบ่าเหือบ่าถั่ว	300+100	8.27	15.28	16.35	277.00
อาหารว่าง	สตอร์เบอร์รี่ + แดงไทย	300	43.50	6.70	4.40	232.00
	+นมข้าวโพด	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกขิง + ชะอม	50+150				
	+มะเขือพวง + หมูหนึ่ง	+80	14.11	41.48	8.30	307.20
	รวม		192.06	107.04	40.27	1,612.80
	ผลต่าง		-27.94	+47.04	-13.06	+12.80

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วันที่ 12 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	จอกกาด	300	16.89	25.71	16.26	315.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + รำข้าวอบ	250	43.04	8.80	13.64	330.10
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงหยวก (แกงหยวก)	300	15.66	21.81	7.29	210.00
อาหารว่าง	สตอร์เบอรี่ + แดงไทย	100+200	16.20	1.50	0.75	70.50
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	220	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกกระเทียม + เห็ดฟาง	50+200				
	+ ดอกแค+ ไข่ต้ม	+100	18.14	18.57	11.33	245.00
	รวม		191.21	84.07	51.19	1,548.20
	ผลต่าง		-28.79	+24.07	-2.14	-51.80

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 13 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	เจียวผักโขม + ลาบปลา	200+150	27.22	13.18	9.70	243.30
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ข้าวโอ๊ต	200+10	40.00	7.90	11.80	297.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงหน่อไม้ใส่ชะอม	300	5.43	23.85	12.96	195.00
อาหารว่าง	ขนมแตงไทย + น้ำแครอท	200+200	36.84	5.86	6.26	229.30
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกคั่ว+ตำลึง + หัวปลี	50+200	9.52	26.01	10.94	219.00
	+ปลาปิ้ง	+100				
	รวม		200.29	84.48	53.58	1,562.10
	ผลต่าง		-19.71	+24.48	+0.25	-37.90

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 14 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ไข่ตุ๋นปลาเค็ม + ชะอม + ตำลึง + มะเขือพวง	200+200	16.33	35.67	4.03	248.50
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย+ จมูกข้าวสาลี + แครกเกอร์โฮลวีต	225+10 +26	33.09	13.81	8.64	262.40
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักชี	270	16.52	17.50	9.99	226.80
อาหารว่าง	ขนมเทียน + น้ำใบบัวบก	200+200	42.75	7.02	8.08	274.38
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกอีเก้ + แดงกวา	100+200	14.32	21.28	9.01	219.50
	+ ถั่วฝักยาว + กระถิน					
	รวม		204.29	102.96	41.67	1,609.18
	ผลต่าง		-15.71	+42.96	-11.66	+9.18

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วันที่ 15 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ไข่ต้ม + แอ่งยอดบ่าผักแก้ว	100+200	6.72	28.48	13.86	268.00
อาหารว่าง	น้ำแครอท + แครกเกอร์โฮลวีต + ฝรั่ง	200+26 +200	49.80	5.40	4.90	251.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักหวาน + ข้าวบ่าเขือป่าต้ม	200+150	25.21	19.32	21.36	370.60
อาหารว่าง	สาลี + นานมข้าวยาสุ	300+200	47.20	4.20	3.60	222.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกถั่วเน่า + ผักกาด + ตำลึง + ผักขี้นูด	100+250	22.59	14.42	2.89	153.50
		รวม	232.80	79.50	48.53	1,642.70
		ผลต่าง	+12.80	+19.50	-4.80	+42.70

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



วันที่ 16 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก่งบัวหนูน	300	15.36	18.36	12.60	249.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ข้าวโอ๊ต	200+10	40.00	7.90	11.80	297.90
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก่งผักกาด + หมูหนึ่ง	300+70	10.30	37.65	13.21	310.80
อาหารว่าง	สาลี + สับปะรด + น้ำฝรั่ง	300+200	56.00	2.25	0.65	227.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกได้เล็ + แดงควา + ถั่วพู + ดอกแค	80+250	14.24	12.79	1.28	119.40
	รวม		217.18	86.63	41.46	1,580.90
	ผลต่าง		-2.82	+26.63	-11.87	-19.10

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 17 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ยาคอกซีเหล็ก + ต้มผักกาด	200+200	44.44	18.52	5.8	304.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + จมูกข้าวสาลี	200+10	42.09	10.81	12.64	325.40
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงป่าผักหน่อม	300	9.84	16.20	5.46	159.00
อาหารว่าง	สับปะรด + แก้วมังกร	300	45.20	3.60	2.60	254.00
	+ น้ำขึ้นฉ่าย	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกมะเขือส้ม + แดงกวา	80+200	17.52	12.98	0.89	128.50
	+ บวบเหลี่ยม + ผักหนาม					
	รวม		249.37	69.79	29.19	1,548.50
	ผลต่าง		+29.37	+9.79	-24.14	-51.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ลำดับที่ 8 ระหว่างวันที่ 18 เมษายน 2548 – วันที่ 24 เมษายน 2548

วันที่ 18 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ห่อนึ่งไก่	200	26.40	20.20	17.80	346.00
อาหารว่าง	นมข้าวโพด + แครกเกอร์	200+26	42.80	7.30	7.90	271.90
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงหน่อไม้ใส่ชะอม	300	5.43	23.85	12.96	195.00
อาหารว่าง	สับปะรด + ส้มโอ	300	34.50	12.80	0.90	229.00
	+เครื่องดื่มธัญญาหาร	+225				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกคั่ว + แตงกวา	30+300	8.34	8.35	11.48	169.20
	รวม		198.75	80.18	52.96	1,588.70
	ผลต่าง		-21.25	+20.18	-0.37	-11.30

วันที่ 19 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ต้มบวบใส่เห็ดฟาง	300	17.25	16.53	6.27	192.00
อาหารว่าง	นมข้าวโพด + ขนมถั่วแปบ	200+200	50.46	10.98	10.10	338.30
อาหารเที่ยง	ข้าวเหนมเส้นน้ำเงี้ยว (ขนมจีนน้ำเงี้ยว)+ แคมหมูไร้มัน	400+20	32.40	29.44	19.60	423.80
อาหารว่าง	ส้มโอ+น้ำจิ้มฉ่าย+แครกเกอร์	300+200	53.60	7.70	6.70	304.90
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	แกงผักเสี้ยว	300	10.26	15.84	2.49	126.00
		รวม	217.31	85.53	46.42	1,632.80
		ผลต่าง	-2.69	+25.53	-6.91	+32.80

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	เห็ดป่าม + ต้มผักกาด	100+200	15.14	19.13	11.16	236.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + รำข้าวอบ	200+10	43.04	8.80	13.64	330.00
	+ แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงขอคมันแก้ว	350	3.36	38.78	6.97	241.50
อาหารว่าง	ส้มโอ + ฝรั่ง	300	42.10	13.10	0.60	226.00
	+ เครื่องดื่มธัญญาหาร	+225				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกหมู + ตำลึง + แดงกวา	100+200	13.98	9.63	9.48	180.50
	+ มะเขือม่วง					
		รวม	198.90	97.12	43.77	1,591.60
		ผลต่าง	-21.10	+37.12	-9.56	-8.40

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 21 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ตำบ่าหนูน (ตำขนนอ่อน)	200	18.74	18.44	16.92	301.00
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย + ข้าวโอ๊ต	200+10	40.00	7.90	11.80	293.00
	+แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากล้อง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	จอผักกาด	300	16.89	25.71	16.26	315.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง	300	36.30	2.10	0.30	156.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากล้อง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกไข่+ใบบัวบก	80+80	14.66	19.12	3.50	163.70
	+ยอดกระถิน					
	รวม		207.87	80.95	50.70	1,606.30
	ผลต่าง		-12.13	+20.95	-2.63	+6.30

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

วันที่ 22 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลี้ง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แอ็บกุ้ง(กุ้งฝอย)+แก้งยอดบ่าฟัก	100+200	8.34	28.65	6.50	214.00
อาหารว่าง	น้ำเต้าหู้ + ไร่ข้าวอบ	200+10+	43.04	8.80	13.64	325.20
	+แครกเกอร์โฮลวีต	26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลี้ง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก้งแคป้า	300	9.94	16.40	10.92	306.00
อาหารว่าง	ฝรั่ง + ส้มเขียวหวาน	250+100	40.15	2.75	0.45	175.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลี้ง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกอ่อง + แดงกวา	100+150	12.92	24.59	13.35	258.80
	+ ผักกาด+แคบหมูไร้มัน	+20				
	รวม		195.67	88.87	46.78	1,656.60
	ผลต่าง		-24.33	+28.87	-6.55	+56.60

วันที่ 23 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มือ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลี้ง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	เจียวผักปลัง + ยำจิ้นไก่	100+200	14.90	13.70	8.50	192.00
อาหารว่าง	น้ำฝรั่ง + แครกเกอร์+สตาลี	200+300	47.25	3.85	4.75	239.00
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลี้ง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แก้งโี๊ะ	300	16.44	24.36	21.63	357.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน+เครื่องดื่มธัญญาหาร	100+225	32.60	12.40	0.30	186.00
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลี้ง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกจิ้นหมูหมก + แดงกวา	150+200	15.88	11.14	15.92	234.00
	รวม		208.35	73.13	53.02	1,585.60
	ผลต่าง		-11.65	+13.13	-0.31	-14.40

วันที่ 24 เดือน เมษายน พ.ศ. 2548

มื้อ	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	พลังงาน (kcal)
อาหารเช้า	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	ผัดยอดมะระหวาน	200	21.96	23.96	13.60	344.00
	+แกงอ่อมไก่	+200				
อาหารว่าง	นมพร้อมมันเนย + รำข้าวอบ	200+10	34.04	11.80	9.65	267.10
	+แครกเกอร์โฮลวีต	+26				
อาหารเที่ยง	ข้าวเจ้ากลีง	220	27.94	2.64	0.66	129.80
	แกงผักบุ้ง(แกงผักบุ้ง)	300	9.78	30.24	6.27	216.00
อาหารว่าง	ส้มเขียวหวาน + แก้วมังกร	300	49.30	6.30	3.80	256.00
	+น้ำใบบัวบก	+200				
อาหารเย็น	ข้าวเจ้ากลีง	200	25.40	2.40	0.60	118.00
	น้ำพริกกุ้งฝอย + ผักแว่น	100+200	13.14	17.90	1.56	137.00
	+ยอดกระถิน + แตงกวา					
	รวม		209.50	97.88	36.80	1,597.70
	ผลต่าง		-10.50	+37.88	-16.53	-2.30

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## ภาคผนวก ฉ

## ตัวอย่างตำรับอาหารพื้นเมืองที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องปรุง	แก้งำหนูน (แก้งำนูนอ่อน)*		เครื่องปรุงน้ำพริก		
ขุ่นอ่อนหัน**	2	ถ้วยตวง	พริกแห้ง (เม็ดใหญ่)	5	เม็ด
เนื้อหมู (สันนอก)	1/2	ถ้วยตวง	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
กระดุกหมูสับชิ้นใหญ่	1	ถ้วยตวง	หอมแดงซอย**	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหัน	1 1/2	ถ้วยตวง	กระเทียมซอย**	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ชะอมเด็ดแล้ว	3/4	ถ้วยตวง	ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลูหันหยาบๆ**	1/2	ถ้วยตวง	ตะไคร้ซอยละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง	รากผักชี**	1	ช้อนชา
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ	ลูกผักชี	1/2	ช้อนชา
			กะปิ	1	ช้อนชา
หมายเหตุ	*	ปรับเปลี่ยนจากอาหารล้านนา ของ วาณี เอี่ยมศรีทอง และ			
		ประหยัด สายวิเชียร (2538)			
	**	มีสรรพคุณในการลดระดับน้ำตาลในเลือด (โอภาส เชษฐากุล, 2540			
		มาลี บรรจบและสุธิดา ไชยราช, 2541 ผุสดี สายชนะพันธ์และ			
		พันธิตรี มะลิสวรรณ, 2546และจุรีย์รัตน์ เอกอำรุง, 2546)			

### ข้าวชะเชื้อบะถั่ว\*

เครื่องปรุง		เครื่องปรุงน้ำพริก		
ถั่วฝักยาวหั่น	1	ถั่วตวง	พริกขี้หนูแห้ง	4 เม็ด
มะเขือยาวหั่น	1	ถั่วตวง	หรือพริกหนุ่ม	2 เม็ด
มะระจินหั่น**	1	ถั่วตวง	กระเทียม**	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมู(สันนอก)	$\frac{3}{4}$	ถั่วตวง	หอมแดง**	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา		
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถั่วตวง		

**หมายเหตุ** \* ปรับเปลี่ยนจาก คู่มือการดูแลสุขภาพสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหาร การกินของชาวล้านนา ของ สมศักดิ์ นิมสกุล และคณะ (2546)

\*\* มีสรรพคุณในการลดระดับน้ำตาลในเลือด (โอภาส เขษฐากุล, 2540 มาลี บรรจบและสุธิดา ไชยราช, 2541 สุสดี สายชนะพันธ์และ พันธิตร มะลิสุวรรณ, 2546 และจूरिย์รัตน์ เอกอำรุง, 2546)

### น้ำพริกตำแดง\*

เครื่องปรุง				
พริกแห้ง	9	เม็ด	กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย**	3	ช้อนโต๊ะ	ถั่วเน่าแผ่น	2 แผ่น
กระเทียมซอย**	2	ช้อนโต๊ะ	ปลาร้าปลาช่อนสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาแห้ง	1	ตัวกลาง (100 กรัม)		

### ผักที่รับประทาน

ผักนึ่ง ผักตำลึง\*\* ผักกาดจ้อน\*\*

**หมายเหตุ** \* ปรับเปลี่ยน จาก วัฒนธรรมการกินของคนเมื่อน้ำพริกและผักพื้นบ้าน ล้านนา ของ ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543)

\*\* มีสรรพคุณในการลดระดับน้ำตาลในเลือด (โอภาส เขษฐากุล, 2540 มาลี บรรจบและสุธิดา ไชยราช, 2541 สุสดี สายชนะพันธ์และ พันธิตร มะลิสุวรรณ, 2546 และจूरिย์รัตน์ เอกอำรุง, 2546)

## ขนมแดงไทย\*

## ส่วนผสม

แดงไทย	200	กรัม
ถั่วเขียวนึ่งสุก	100	กรัม
แป้งข้าวเจ้าข้าวกลี้อ	½	ถ้วยตวง
แป้งมัน	½	ถ้วยตวง
นมข้นจืดพร่องมันเนย	½	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย**	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½	ช้อนชา

## หมายเหตุ

- \* ปรับเปลี่ยน จาก ตำรากับข้าวไทย คาว—หวาน 400 ชนิด ของ  
วัชรพันธ์ พิศนาคะ (2539)
- \*\* สามารถเลือกใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลชนิดที่ทนความร้อนได้  
แต่การศึกษาค้างนี้ใช้การลดปริมาณน้ำตาลทรายลง เนื่องจากแอสปาร์เทม  
(สารให้ความหวาน) สูญเสียความหวานเมื่อถูกความร้อน

## น้ำมะระจีน\*

## ส่วนผสม

มะระจีน**	2	ถ้วยตวง
น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ
สารให้ความหวาน	3	กรัม
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำแข็ง	2	ถ้วยตวง

## หมายเหตุ

- \* ปรับเปลี่ยน จาก ชาสมุนไพรและน้ำผักสมุนไพร เพื่อสุขภาพและ  
พลังงาน ของ เสาวภรณ์ วัชรพนธ์ (2546)
- \*\* มีสรรพคุณในการลดระดับน้ำตาลในเลือด (โอภาส เขษณากุล, 2540  
มาลี บรรจบและสุธิดา ไชยราช, 2541 สุสดี สายชนะพันธ์และ  
พันธิตรี มะลิสุวรรณ, 2546 และจิวรี่รัตน์ เอกอำรุง, 2546

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวเกษร จันทร์ศิริ
วัน เดือน ปีเกิด	29 พฤศจิกายน 2524
ภูมิลำเนา	42/1 หมู่ 5 ตำบลตำราญราษฎร์ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2541	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2541	มัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
2545	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (อนุบาลศึกษา) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง
ประสบการณ์การทำงาน	
2546 – 2547	เจ้าหน้าที่ฝ่ายประสานงาน รายการวิทยุ – โทรทัศน์ บริษัทเชียงใหม่ มีเดีย
ปัจจุบัน (2548)	ครูอัตราจ้าง (วิชาคอมพิวเตอร์) โรงเรียนบ้านป่าเหมือด อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่