

NUTRITION

เทคนิคการเลือก

อาหารและน้ำ

สารอาหาร

ทำความเข้าใจจรรยาบรรณ

พลังงาน carb

โปรตีน ไชมัน

ประเภท		หน่วย
พลังงาน	คือผลรวมของพลังงานที่เรา "รับ" เข้าไป	แคลอรี
คาร์บ	หรือ แป้ง/น้ำตาล	กรัม
โปรตีน	เนื้อสัตว์	กรัม
ไขมัน	ไขมัน และ น้ำมันต่างๆ	กรัม

CARBOHYDRATE

น้ำตาลของคาร์บ หรือ คาร์โบไฮเดรต













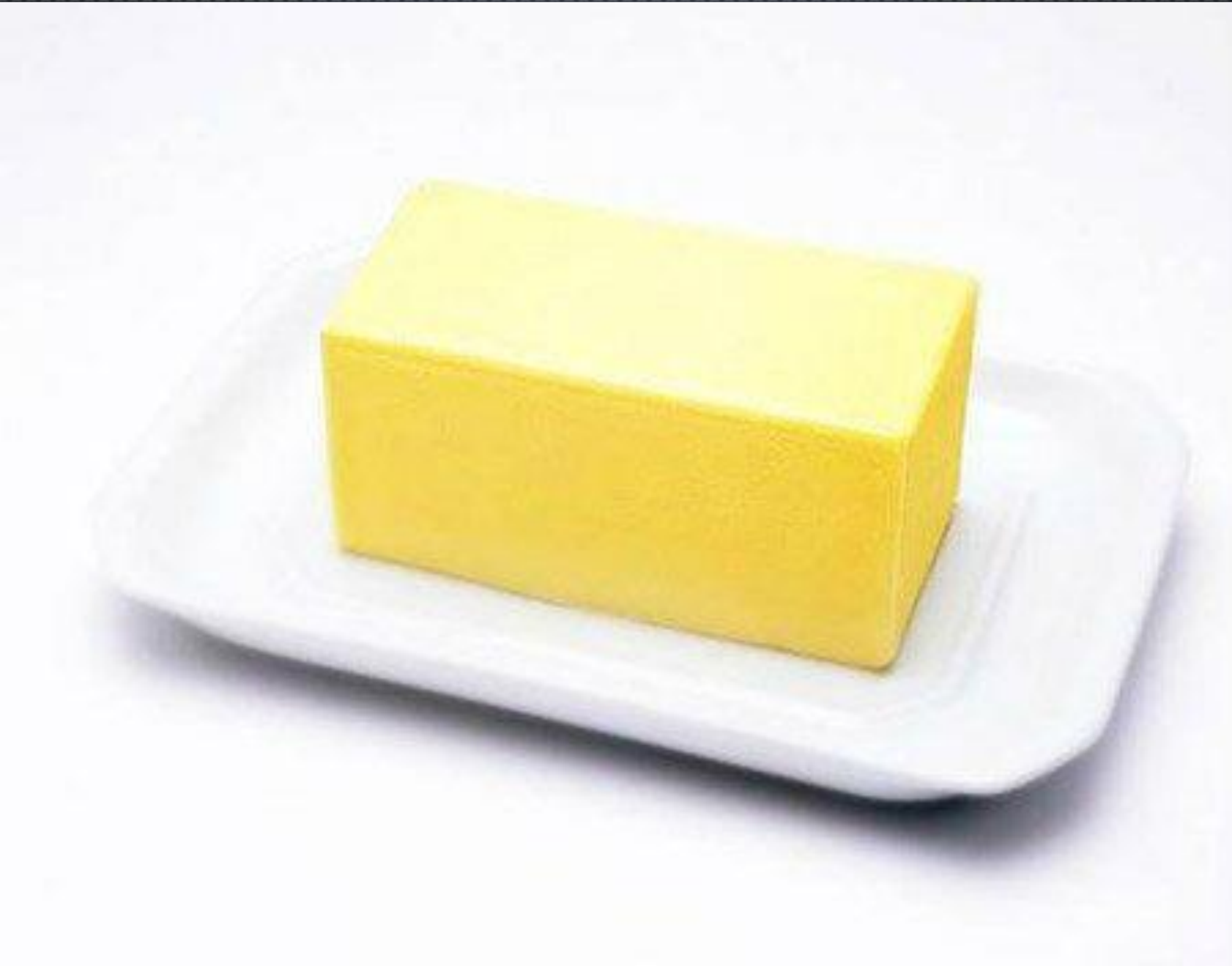
FAT

หน้าต่างของไขมัน

น้ำมันต่างๆ



เนยต่างๆ



ทั้งหมด ค้นรูป วิดีโอ แผนที่ ข่าวสาร เพิ่มเติม ▾ เครื่องมือค้นหา

เกี่ยวข้อง: [เนยสด](#) [เนยแข็ง](#) [เนย อาหาร](#) [เนยเค็ม](#) [เนย เนโกะจิมพ์](#) [เนย แจม](#)



ทั้งหมด

ค้นรูป

วิดีโอ

แผนที่

ข่าวสาร

เพิ่มเติม ▾

เครื่องมือค้นหา

เกี่ยวข้อง: [เนย อาหาร การ์ตูน](#)

[เนย มากาρίน](#)

[อาหาร ประเภท ไขมัน](#)

[เนย สด ออร์คิค](#)

[เนยสด ยี่ห้อ](#)

[เนยทาขนมปัง](#)







PROTEIN

หน้าต่างของโปรตีน

โปรตีนหลักที่เราจะใช้ใน
โปรแกรมนอาหาร 60DAY



14/03/2012







ล้อเล่น.....

ยังมีอีกมากมายที่เรา
สามารถทานได้แม้ว่าจะ
กำลัง "ลดไขมัน"









การจัดการ
โปรแกรมอาหาร

ภาพรวมพลังงาน และ สารอาหาร

พลังงานต่อวัน	3300	แคลอรี ¹
คาร์บ	350	กรัม
โปรตีน	250	กรัม
ไขมัน	100	กรัม

เลือกประเภท
ของโปรตีน

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	แคลอรี	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
โปรตีน	อกไก่ดิบลอกหนัง	100	110	1	23	2 
โปรตีน	ปลาตอลลี	100	62	0	13	2
โปรตีน	ปลาทูน่ากระป๋อง	1 กระป๋อง (185)	85	0	35	2
โปรตีน	ไข่ขาว	เบอร์รี่	48	1	4	0
โปรตีน + ไขมัน	สะโพกไก่ ลอกหนัง	100	119	0	20	4
โปรตีน + ไขมัน	น่องไก่ลอกหนัง	100	161	0	19	9
โปรตีน + ไขมัน	เนื้อหมูสันใน	100	109	0	21	2
โปรตีน + ไขมัน	เนื้อวัวสันใน	100	148	0	22	6 
โปรตีน + ไขมัน	ปลาแซลมอล	100	208	0	20	13 
โปรตีน + ไขมัน	ไข่ทั้งฟอง	เบอร์รี่ (56)	80	0	7	6

เลือกอาหารแล้ว

นับ สารอาหาร

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
โปรตีน	อกไก่ดิบลอกหนัง	800	0	184	0
โปรตีน	ไข่ขาว	1 ฟอง	0	4	0
โปรตีน + ไขมัน	เนื้อวัวสันใน	100	0	22	6
โปรตีน + ไขมัน	ปลาแซลมอล	200	0	40	26
		รวม	0	250	32

สารอาหารที่ต้องการ		ที่ได้รับ	คงเหลือ
โปรตีน	250	250	0
ไขมัน	100	100	68

เลือกประเภทของ
ไขมัน

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	แคลอรี	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
ไขมัน	น้ำมันทั่วไป	1 tbsp(14)	119	0	0	14
ไขมัน	เนย	1 tbsp(14)	100	0	0	11
ไขมัน + คาร์บ	กะทิ	1 tbsp(15)	35 	1 	0 	4
ไขมัน + คาร์บ	ถั่วลิสง	100	567	16	26	49
ไขมัน + คาร์บ	เนยถั่ว	1 tbsp(16)	101	3	4	8

****ข้อสังเกต แหล่งของไขมัน
บางประเภทมีคาร์บอนอยู่
พอสมควร**

****ข้อสังเกต๒** เรามักไม่นับโปรตีน
ที่อยู่ในพืช แต่ต้องระวังบางครั้ง
เราก็สามารถได้รับพลังงาน
จากโปรตีนส่วนเกิน นี้ด้วย
เช่นกัน

เลือกอาหาร

แล้วนับ

สารอาหาร

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
ไขมัน	น้ำมันทั่วไป	3 ช้อนโต๊ะ	0	0	42
ไขมัน + คาร์บ	ถั่วลิสง	50g	8	0	24
		รวม	8	0	66

สารอาหารที่ต้องการ		ที่ได้รับ	คงเหลือ
ไขมัน	$100 - 32 = 68$	66	2
คาร์บ	350	8	342

เลือกประเภท
ของคาร์บ

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	แคลอรี	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
คาร์บ	ข้าวสาร	100	358	78	6	1
คาร์บ	ข้าวสวย หุงสุก	100	108	25	2	0
คาร์บ	ข้าวเหนียว ก้อน หุง	100	370	82	7	1
คาร์บ	ข้าวเหนียว หุง สุก	100	148	35	2	0
คาร์บ	ขนมปังทั่วไป	1 แผ่น (22)	65	11	2	1
คาร์บ	มันเทศ	100	86	20	2	0
คาร์บ	มันฝรั่ง	100	77	18	2	0
คาร์บ	ฟักทอง	100	26	6	1	0

****ข้อสังเกต ข้ำวแต่ละ
ประเภท ก่อนหุงและหลัง
หุงให้คาร์บต่างกันมากใน
ปริมาณที่เท่ากัน**

เลือกอาหาร

แล้วนับ

สารอาหาร

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
คาร์บ	ข้าวสาร	400	312	0	0
คาร์บ	ผักทอง	200g	12	0	0
คาร์บ + น้ำตาล	สัปปะรด	150	19.5	0	0
		รวม	343	0	0

สารอาหารที่ต้องการ		ที่ได้รับ	คงเหลือ
คาร์บทั้งหมด	$350 - 8 = 342$	343	-1
น้ำตาล ไม่เกิน	50	19.5	30

รวมอาหาร
ทั้งหมดที่ต้อง
ทานต่อวัน

ประเภท	อาหาร	ปริมาณ	คาร์บ	โปรตีน	ไขมัน
โปรตีน	อกไก่ดิบลอกหนัง	800	0	184	0
โปรตีน	ไข่ขาว	1 ฟอง	0	4	0
โปรตีน + ไขมัน	เนื้อวัวสันใน	100	0	22	6
โปรตีน + ไขมัน	ปลาแซลมอล	200	0	40	26
ไขมัน	น้ำมันทั่วไป	3 ช้อนโต๊ะ	0	0	42
ไขมัน + คาร์บ	ถั่วลิสง	50g	8	0	24
คาร์บ	ข้าวสาร	400	312	0	0
คาร์บ	ผักทอง	200g	12	0	0
คาร์บ + น้ำตาล	สับปะรด	150	19.5	0	0
		รวม	351	250	98

ทำอย่างไรถึงจะอยู่ใน โปรแกรมอาหารได้นาน

- ทำอาหารทานเอง

- ควบคุมวัตถุดิบที่ใช้ประกอบ

อาหาร

ทำอย่างไรถึงจะอยู่ใน โปรแกรมอาหารได้นาน

- ทำอย่างสม่ำเสมอ
- ทำอย่างเรียบง่าย

ทำอย่างไรถึงจะอยู่ใน โปรแกรมอาหารได้นาน

- “เลิก” พยายามมองหา ทางลัด
หรือ ทางอ้อม
- ไม่ตั้งและหย่อนจนเกินไป

ทำอย่างไรถึงจะอยู่ใน โปรแกรมอาหารได้นาน

- เริ่มจากควบคุมที่ละเอียด จากน้อย
ไปมาก จากง่ายไปยาก

เมื่อต้องหยุดอาหาร

- ประเมินอาหารที่คิดว่า
จะต้องการ เช่น ประชุม
ต้องการ สปาเกตตี 1
จาน

เมื่อต้องหยุดอาหาร

- ประเมินสารอาหารคร่าวๆ จาก วัตถุดิบที่คาดว่าจะใช้ทำอาหารนั้น จากการใช้ * คาดเดา

เมื่อต้องหลุดอาหาร

- สปาเกตตี 1 จาน = เส้น
สปาเกตตี + ซอส์ที่ทำจาก
ครีม แป้ง น้ำมัน +
เครื่องปรุง น้ำตาล ซีส +
ไก้ฉีก

เมื่อต้องหยุดอาหาร

- คาร์บ/โปรตีน/ไขมัน
- เส้นสปาเกตตี = 50/0/5
- แป้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ = 20/0/0
- น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ = 0/0/15
- ซีส 1-2 ช้อนโต๊ะ = 0/0/20
- ไก่ฉีก 50-100ก. = 0/20/0
- รวม 70/20/40

เมื่อต้องหลุดอาหาร

ทริค ให้ประเมินให้มากไว้
ก่อนดีที่สุด และ ไม่ควร
ทำบ่อยๆ หรือ ทำเพื่อจะ
ได้ทานของอร่อยๆตามใจ