การใช้งานโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร

ThaiNutriSurvey Version 2

นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

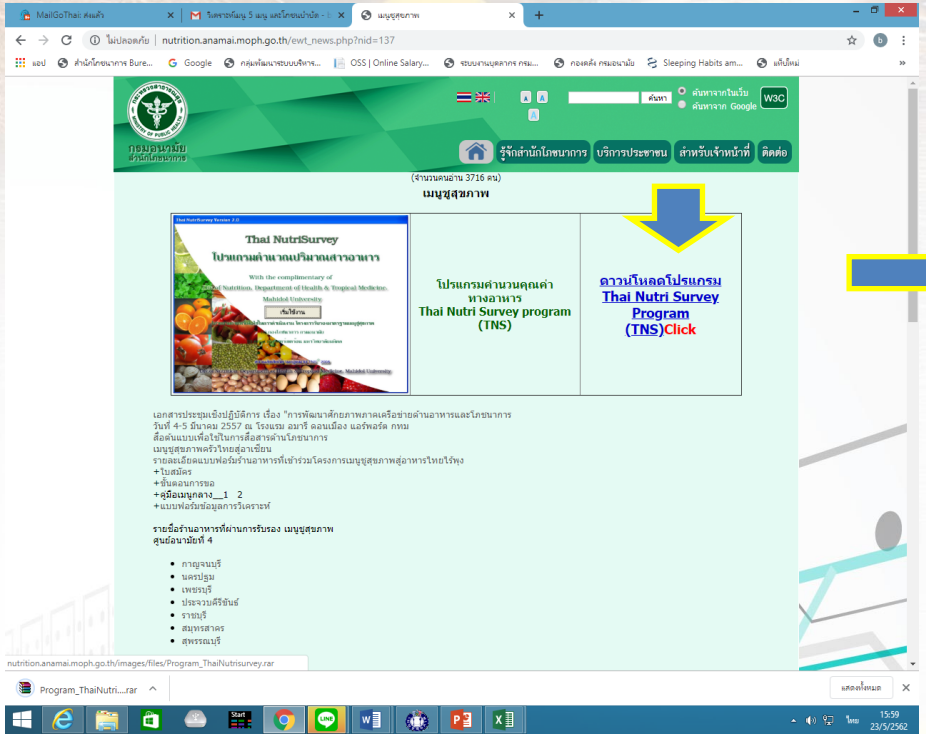
คุณสมบัติของโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร (ThaiNutriSurvey)

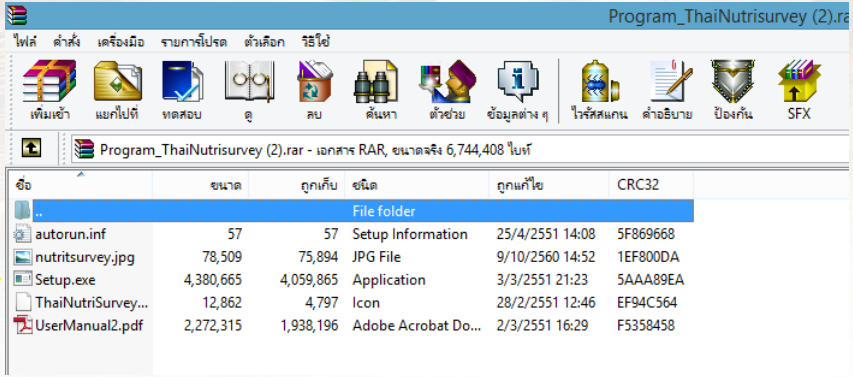
- เป็นโปรแกรมวิเคราะห์คุณค่าอาหาร พัฒนาขึ้นโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย มีประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์สารอาหารจากสูตรอาหารต่าง ๆ โปรแกรมสามารถคำนวณพลังงานและสารอาหารได้จำนวน 34 ชนิด โปรแกรมนี้จึงช่วยผู้ประกอบการร้านอาหาร แม่ครัว ผู้รักสุขภาพในการปรับสูตรอาหารให้เป็นเมนูชูสุขภาพ

โปรแกรมนี้สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี

ที่เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=137



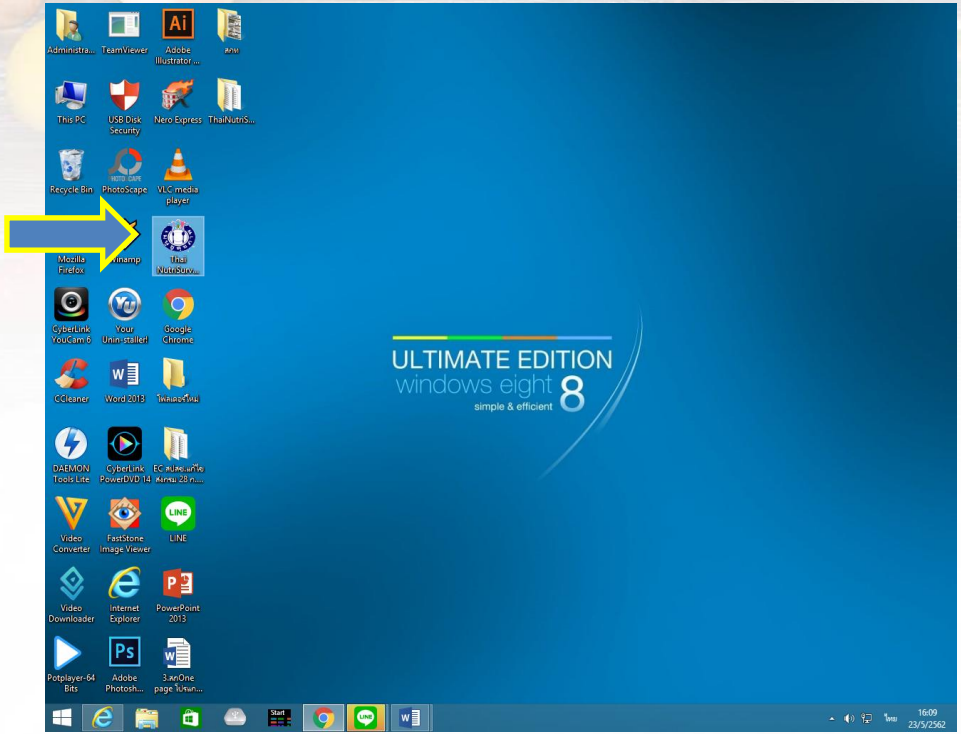


มีคู่มือการใช้งานที่บอกรายละเอียด

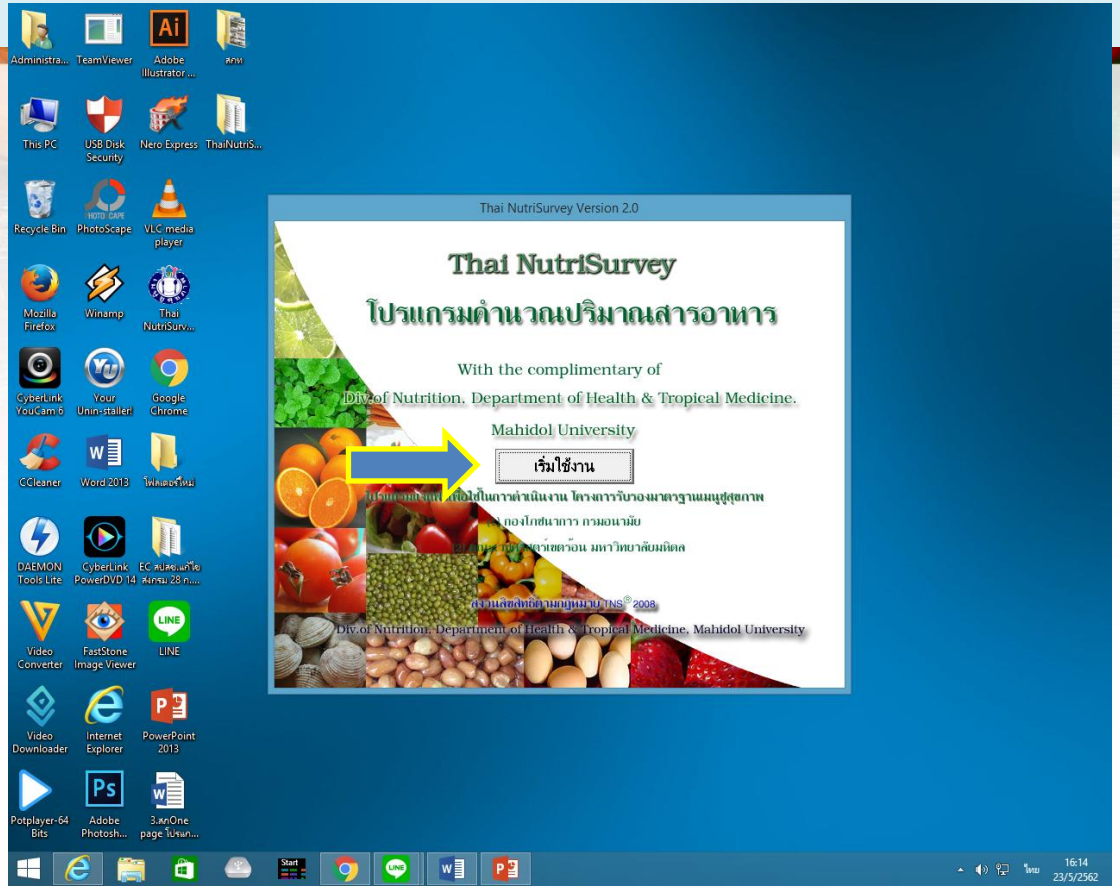
วิธีการลงโปรแกรมก็แสนง่ายดาย เพียงคลิก **Setup.exe**

เพื่อลงโปรแกรม คลิก **Next / Install / Finished**

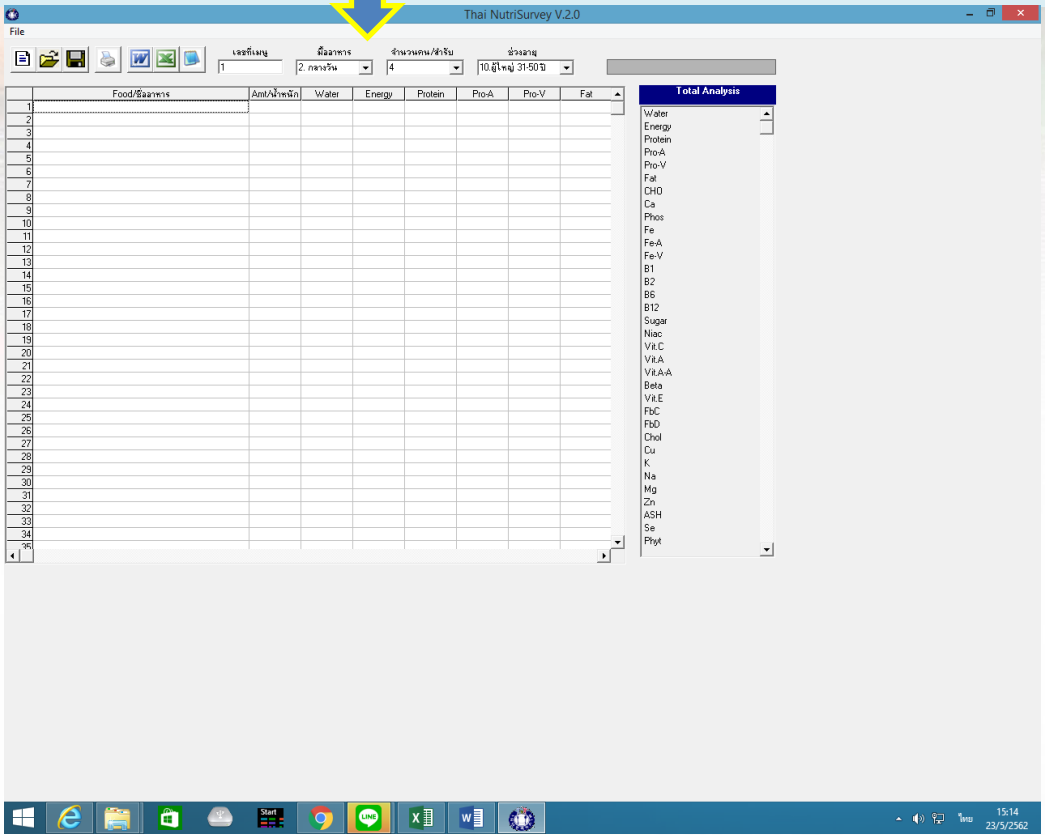
การเริ่มต้นใช้งานโปรแกรม หลังจากลงโปรแกรมแล้ว จะพบไอคอน ที่หน้า Desktop ให้คลิกที่ไอคอน เพื่อเปิดโปรแกรม



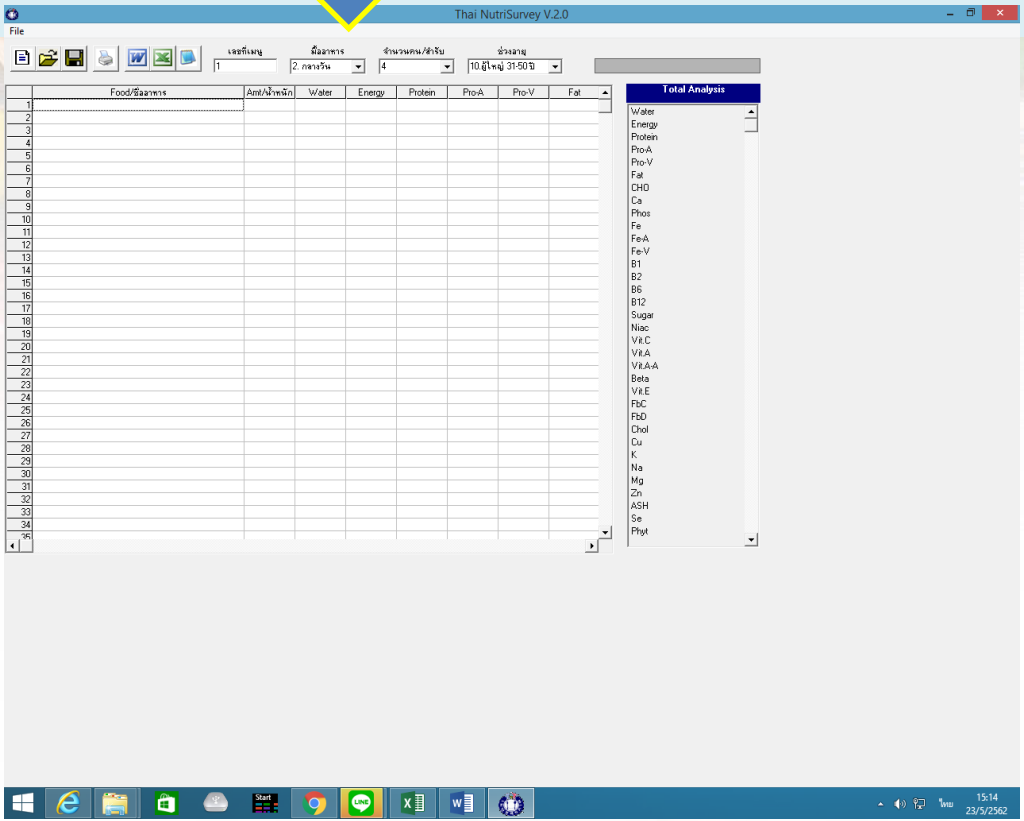
จะพบกล่องโต้ตอบ ให้คลิกที่คำว่า เริ่มใช้งาน ซึ่งอยู่ตรงกลางหน้าจอ



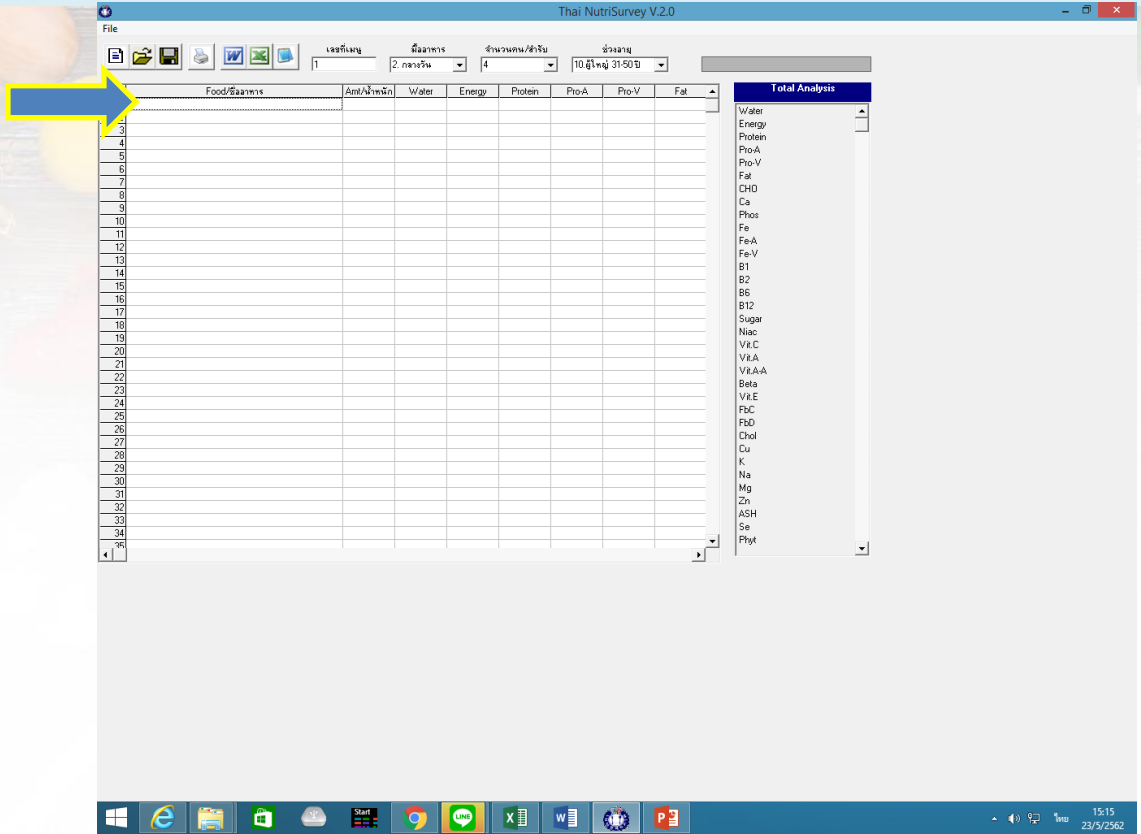
จะพบหน้าโปรแกรม ที่มีช่องให้ใส่เลขที่เมนู มื้ออาหาร จำนวนคนต่อสูตร และช่วงอายุของผู้กิน มีช่องให้ใส่ชื่อส่วนประกอบอาหาร



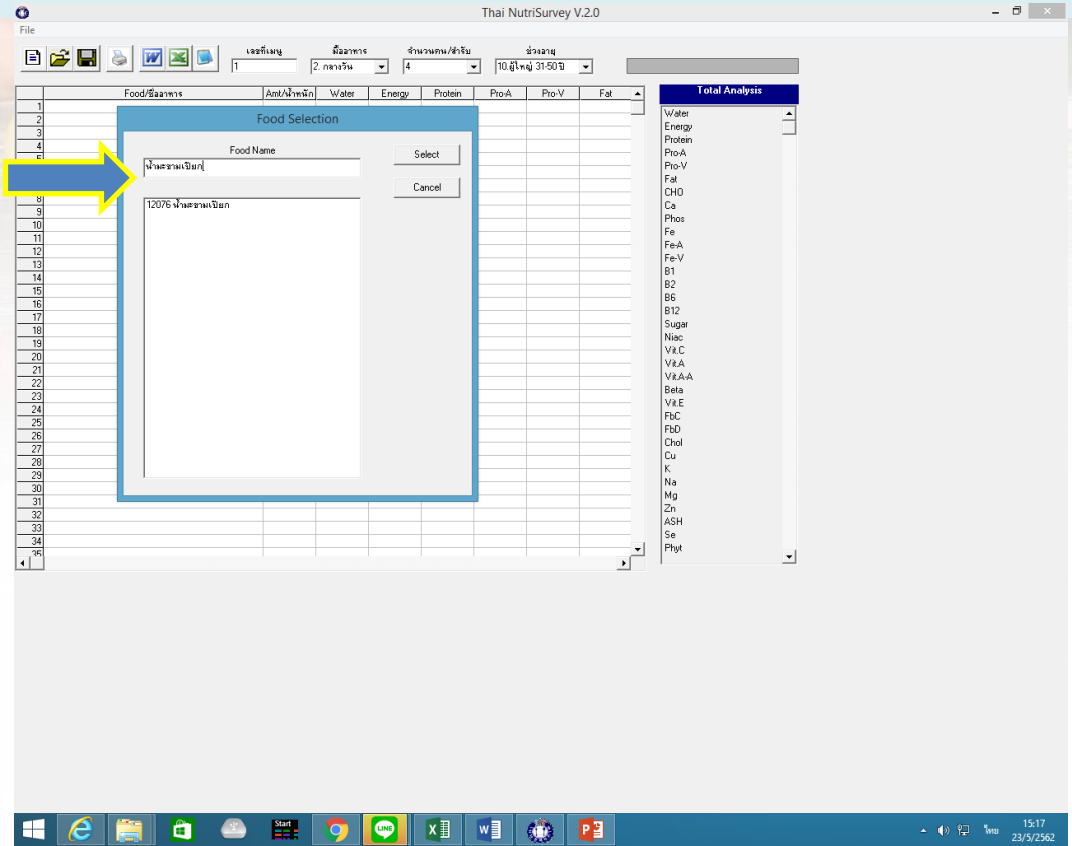
เริ่มต้นใช้งานโดยการใส่เลขที่เมนู มื้ออาหาร จำนวนคนต่อ 1 สูตร และช่วงอายุที่กิน



ใส่ส่วนประกอบของอาหารตามสูตร มีหน่วยเป็นกรัม โดยคลิก ในตารางใต้ชื่ออาหาร

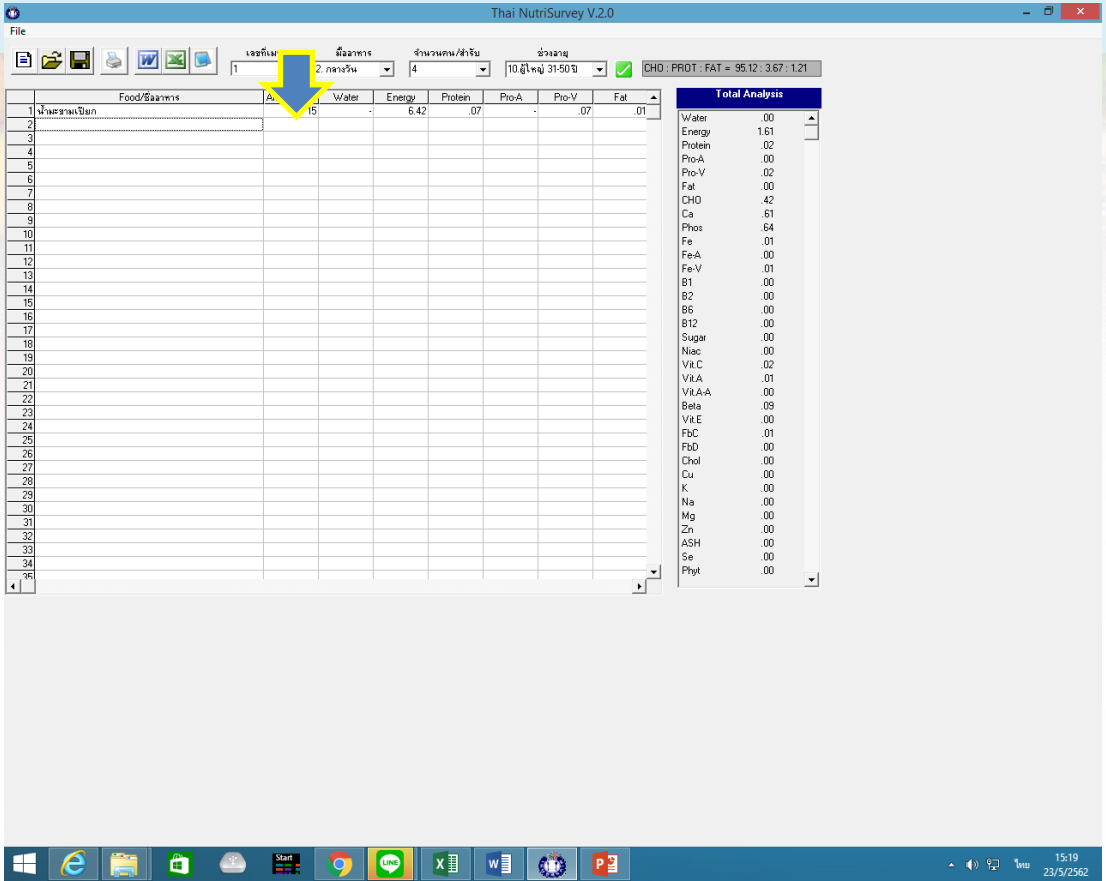


พิมพ์ชื่ออาหารอย่างน้อย 3 พยัญชนะ กด Enter

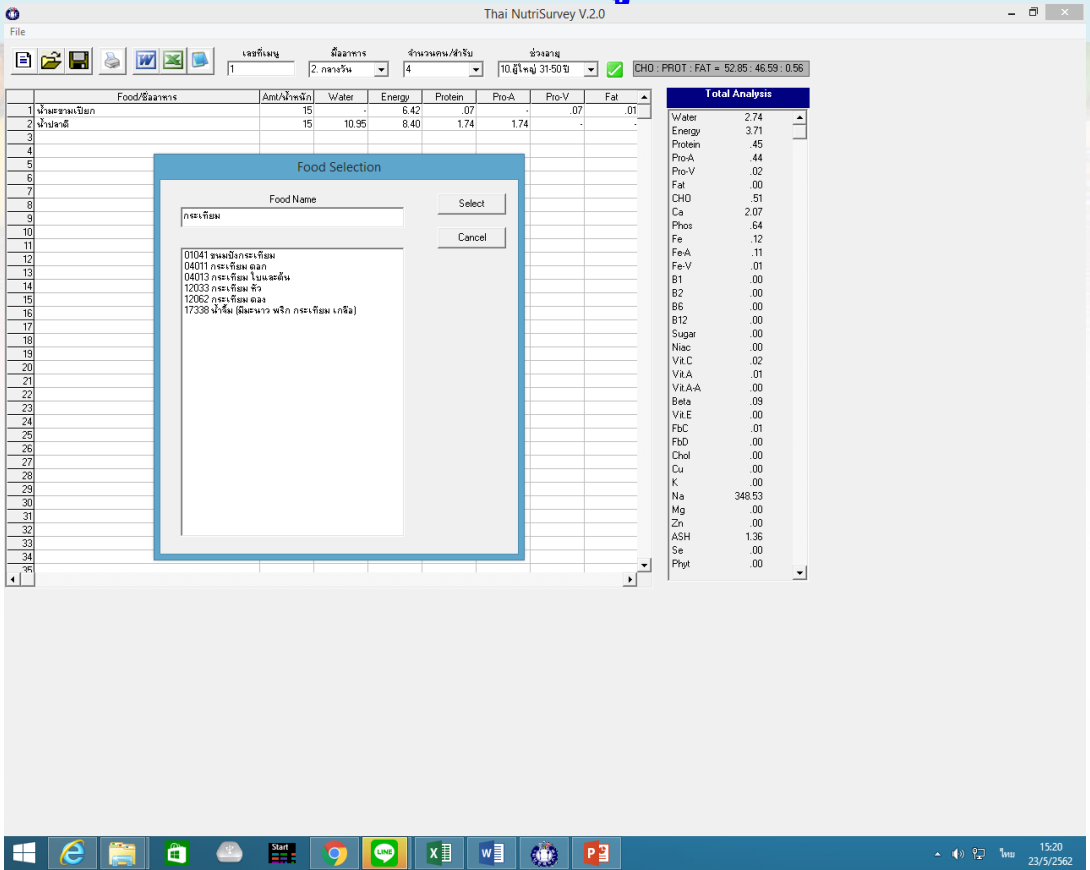


ใส่น้ำหนักอาหารมีหน่วยเป็นกรัม กด Enter เพื่อใส่รายการต่อไป

****น้ำหนักอาหาร
สามารถบันทึกได้
เป็นจำนวนเต็ม
เท่านั้น
ไม่มีจุดทศนิยม

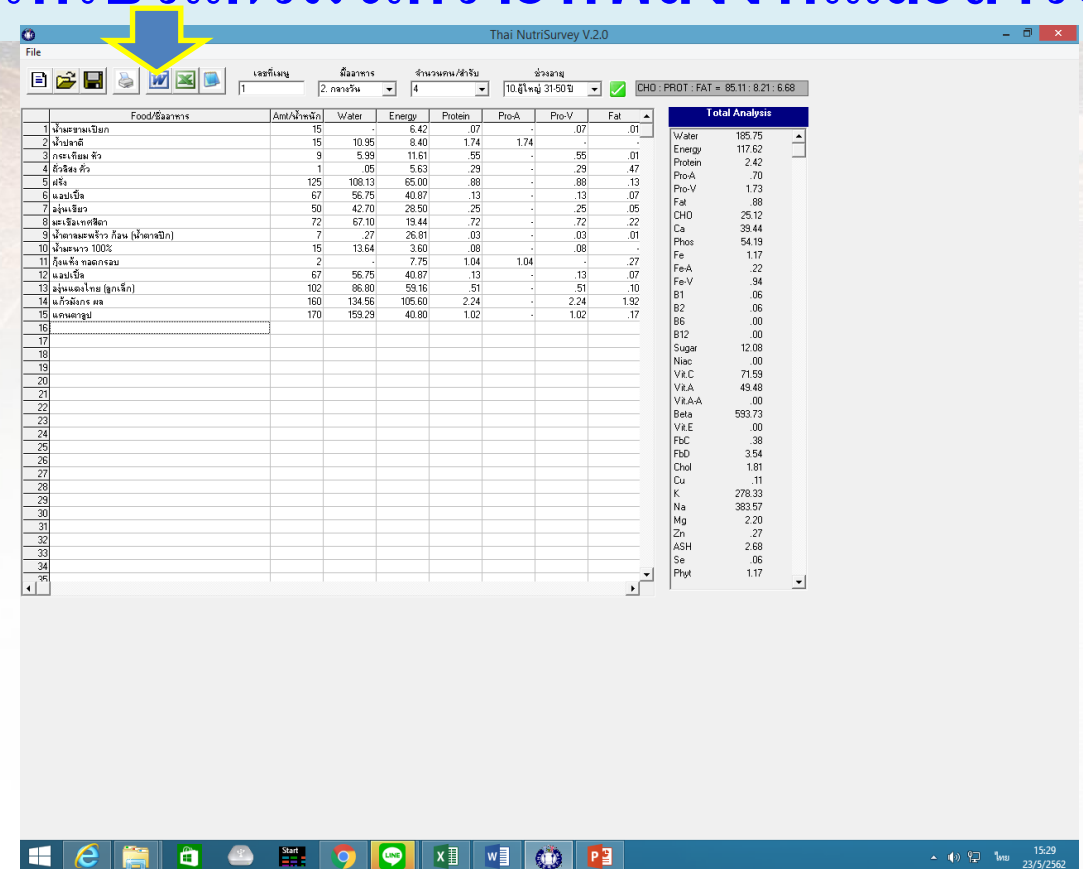


ใส่ส่วนประกอบของอาหารและน้ำหนักอาหาร ให้ครบถ้วนตามสูตรอาหาร



เมื่อใส่ส่วนประกอบอาหารครบถ้วนแล้ว ขั้นตอนต่อไป เป็นการสั่ง

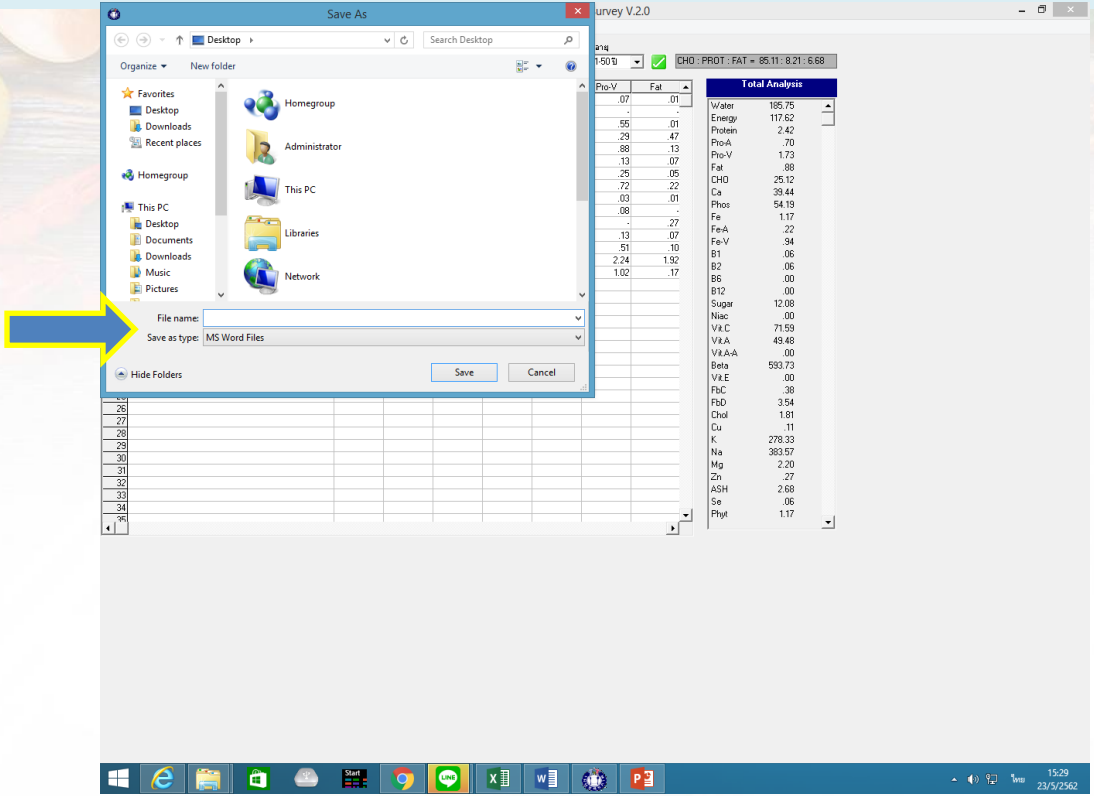
ให้โปรแกรมวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร โดยกดปุ่ม



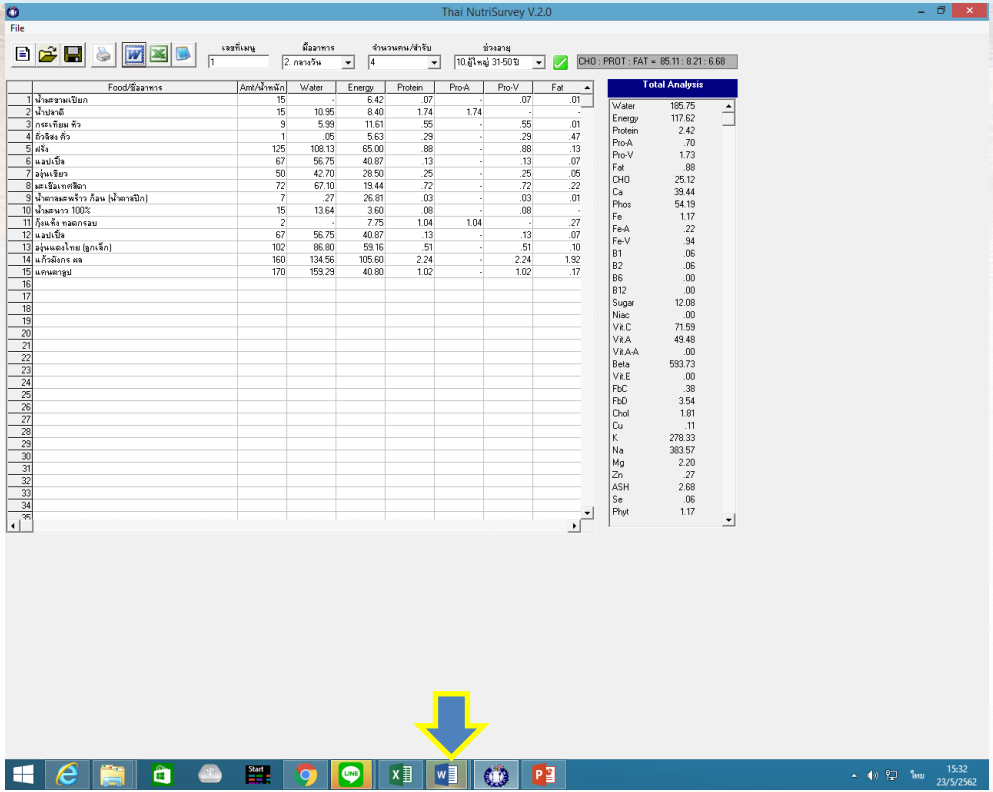
	Food/มื้ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1	น้ำมะขามเปียก	15	-	6.42	.07	-	.07	.01
2	น้ำปลาดี	15	10.95	8.40	1.74	1.74	-	-
3	กระเทียม หัว	9	5.99	11.61	.55	-	.55	.01
4	ถั่วลิสง ดิบ	1	.05	5.63	.29	-	.29	.47
5	ฝรั่ง	125	108.13	65.00	.88	-	.88	.13
6	แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
7	ลุ่นเขียว	50	42.70	28.50	.25	-	.25	.05
8	มะเขือเทศสีดา	72	67.10	19.44	.72	-	.72	.22
9	น้ำตาลมะพร้าว ก้อน (น้ำตาลปิก)	7	.27	26.81	.03	-	.03	.01
10	น้ำมะนาว 100%	15	13.64	3.60	.08	-	.08	-
11	กุ้งแห้ง ทอดกรอบ	2	-	7.75	1.04	1.04	-	.27
12	แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
13	ลุ่นแดงไทย (ลูกเล็ก)	102	86.80	59.16	.51	-	.51	.10
14	แก้วมังกร ผล	160	134.56	105.60	2.24	-	2.24	1.92
15	แคนตาลูป	170	159.29	40.80	1.02	-	1.02	.17

Water	185.75
Energy	117.62
Protein	2.42
Pro-A	.70
Pro-V	1.73
Fat	.88
CHO	25.12
Ca	39.44
Phos	54.19
Fe	1.17
Fe-A	.22
Fe-V	.94
B1	.06
B2	.06
B6	.00
B12	.00
Sugar	12.08
Niac	.00
Vit.C	71.59
Vit.A	49.48
Vit.A-A	.00
Beta	593.73
Vit.E	.00
FbC	.38
FbD	3.54
Chol	1.81
Cu	.11
K	278.33
Na	383.57
Mg	2.20
Zn	.27
ASH	2.68
Se	.06
Phyt	1.17

หลังจากกดปุ่ม จะมีกล่องโต้ตอบให้บันทึกไฟล์ ให้ตั้งชื่อไฟล์ และกดบันทึก เป็น **Word**



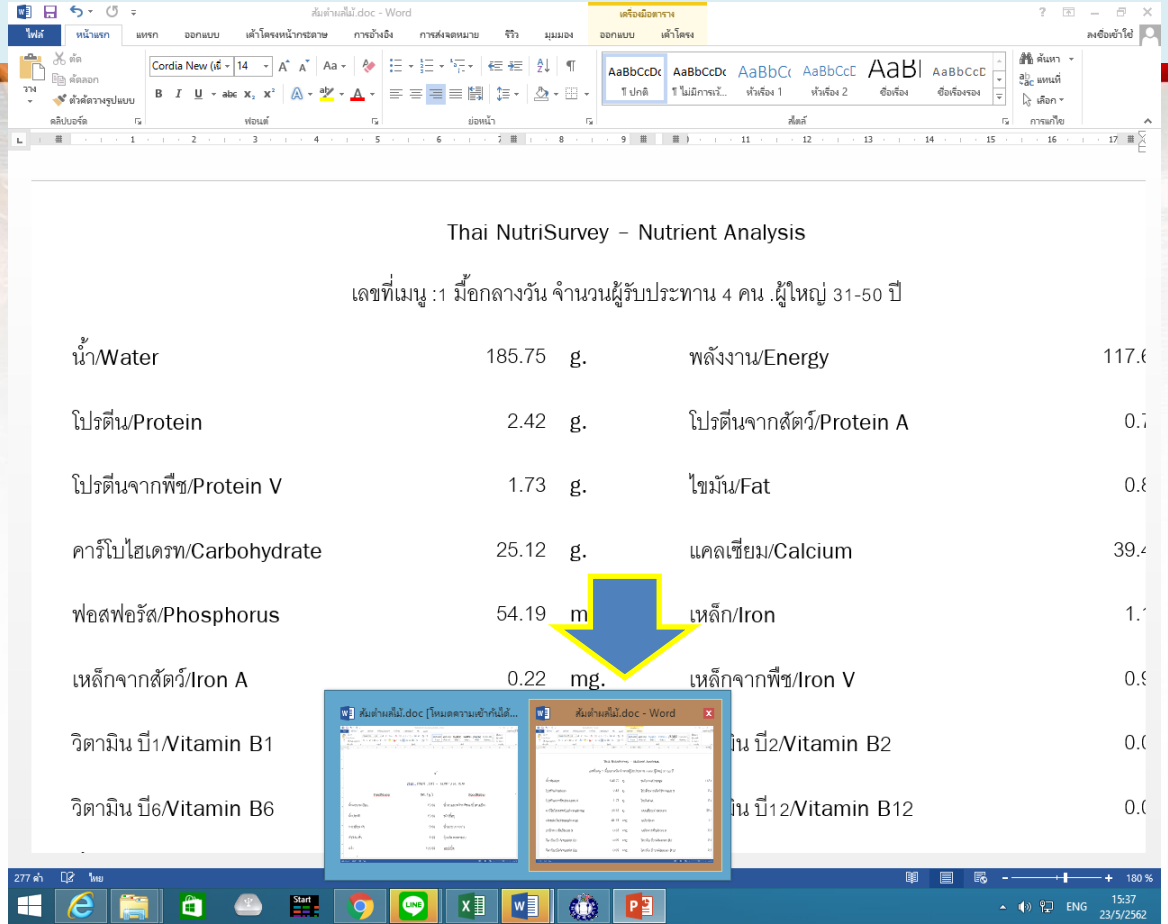
รอสักครู่ จะมีไฟกระพริบสีส้ม ปรากฏอยู่ด้านล่างของหน้าจอ



ให้คลิกที่

เพื่อเปิดไฟล์

เลือกไฟล์สีส้ม แล้วบันทึกชื่อไฟล์อีกครั้ง



ในหน้า Word ให้ปรับแก้ชื่อเมนูอาหาร

Thai NutriSurvey – Nutrient Analysis

เลขที่เมนู :1 มื้อกลางวัน จำนวนผู้รับประทาน 4 คน .ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

น้ำ/Water	185.75	g.	พลังงาน/Energy	117.6
โปรตีน/Protein	2.42	g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.7
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.73	g.	ไขมัน/Fat	0.8
คาร์โบไฮเดรท/Carbohydrate	25.12	g.	แคลเซียม/Calcium	39.4
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	54.19	mg.	เหล็ก/Iron	1.1
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.22	mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.9
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.06	mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.0
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.0

ผลการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร ปรากฏดังภาพ

ส้มตำผลไม้

ร้านนางนงคราญ เหมือนละมัย เลขที่ 25/100 หมู่ 13 ต.ในคลองฯ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ โทร 02 4250789

จำนวนผู้รับประทาน 4 คน

มีปริมาณน้ำตาลมากกว่า คนละ 8 กรัม

ผลการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารต่อ 4 คน

น้ำ/Water	745.73	g.	**พลังงาน/Energy**	471.75	**Kcal**
โปรตีน/Protein	9.78	g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	2.78	g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	7.00	g.	**ไขมัน/Fat**	3.55	**g.**
คาร์โบไฮเดรท/Carbohydrate	100.55	g.	แคลเซียม/Calcium	156.97	mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	221.94	mg.	เหล็ก/Iron	4.80	mg.
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.89	mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	3.90	mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.25	mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.25	mg.
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00	ug.
น้ำตาล/Sugar	51.79	**g.**	ไนอะซีน/Niacine	0.00	mg.
วิตามิน ซี/Vitamin C	293.93	mg.	วิตามิน เอ/Vitamin A	201.88	RE.
วิตามิน เอ จากสัตว์/Vitamin A-A	0.00	ug.	เบต้าแคโรทีน/Beta carotein	2,422.71	ug.
วิตามิน อี/Vitamin E	0.00	g.	กากใยอาหาร/Fiber C	1.52	g.
ใยอาหาร/Fiber D	14.47	g.	**โคเลสเตอรอล/Cholesterol**	7.22	**mg.**
ทองแดง/Copper	0.79	mg.	โปแตสเซี่ยม/Potassium	1,137.90	mg.
โซเดียม/Sodium	**921.34**	**mg.**	แมกนีเซียม/Magnesium	8.80	mg.
สังกะสี/Zinc	1.08	mg.	เถ้า/Ash	10.73	g.
เซเลเนียม/Selenium	0.15	ug.	ไฟเตท/Phytate	4.99	g.

ตรวจสอบพลังงานและสารอาหาร ว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

เกณฑ์มาตรฐานรับรองเป็นเมนูชูสุขภาพ

ส้มตำผลไม้

เลขที่เมนู :1 มื้อกลางวัน จำนวนผู้รับประทาน 4 คน .ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

น้ำ/Water	185.75	g.	พลังงาน/Energy	117.62	Kcal
โปรตีน/Protein	2.42	g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.70	g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.73	g.	ไขมัน/Fat	0.88	g.
คาร์โบไฮเดรท/Carbohydrate	25.12	g.	แคลเซียม/Calcium	39.44	mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	54.19	mg.	เหล็ก/Iron	1.17	mg.
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.22	mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.94	mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.06	mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.06	mg.
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00	ug.
น้ำตาล/Sugar	12.08	g.	ไนอะซีน/Niacine	0.00	mg.
วิตามิน ซี/Vitamin C	71.59	mg.	วิตามิน เอ/Vitamin A	49.48	RE.

พลังงานต่อคน ไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี

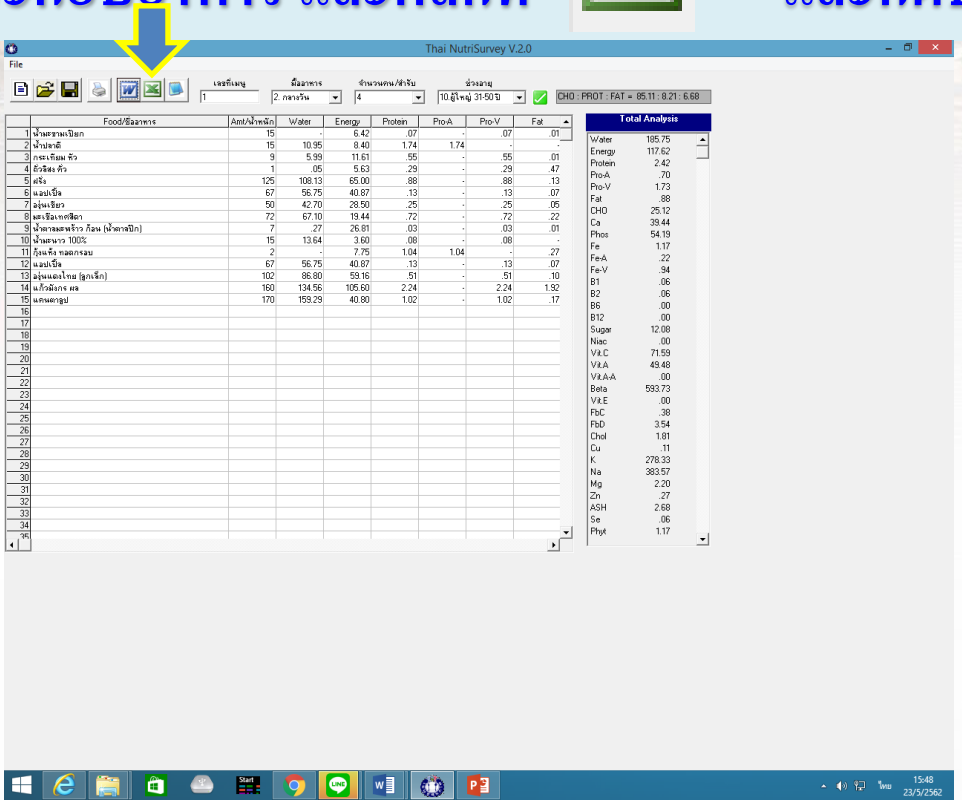
ไขมันต่อคนไม่เกิน 8 กรัม

โซเดียมต่อคน ไม่เกิน 600 มิลลิกรัม

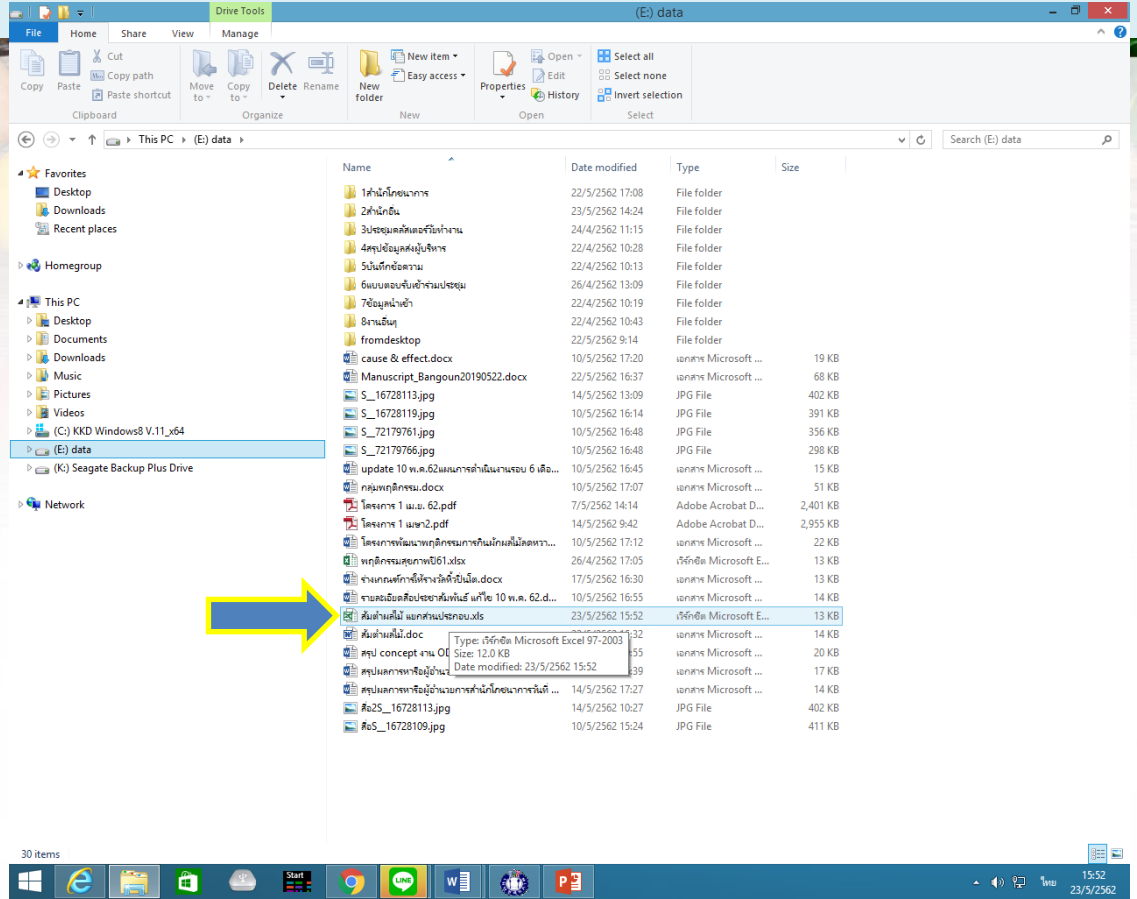
น้ำตาลต่อคนไม่เกิน 2 กรัม

โคเลสเตอรอลต่อคน ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม

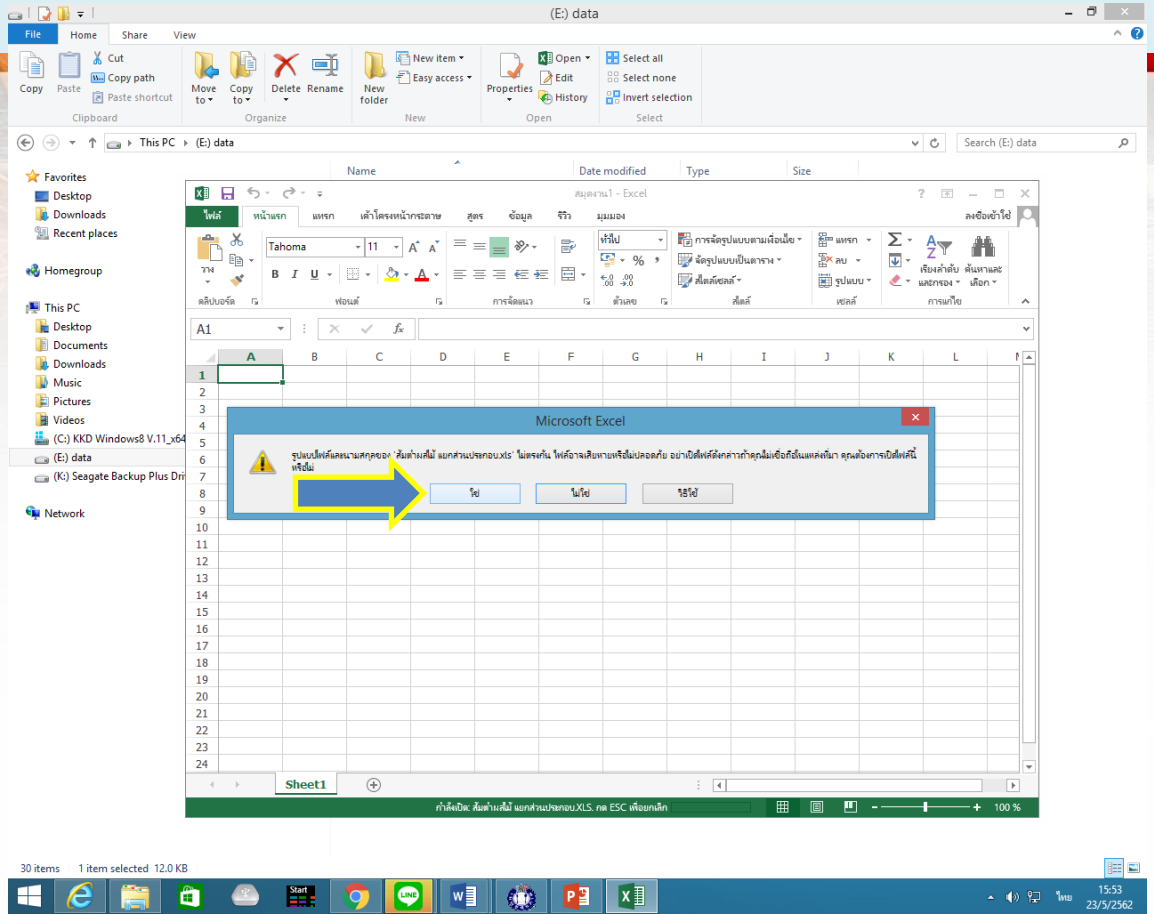
หากพบว่ามีสารอาหารตัวใด ไม่ผ่านเกณฑ์ ให้กลับมาตรวจสอบว่า อาหารที่ให้พลังงานหรือสารอาหารใดมากเกินคืออาหารชนิดใด โดยการเข้าไปที่หน้าจอที่คีย์ข้อมูลส่วนประกอบอาหาร และคลิกที่ และกดบันทึกชื่อไฟล์เป็น **Excel**



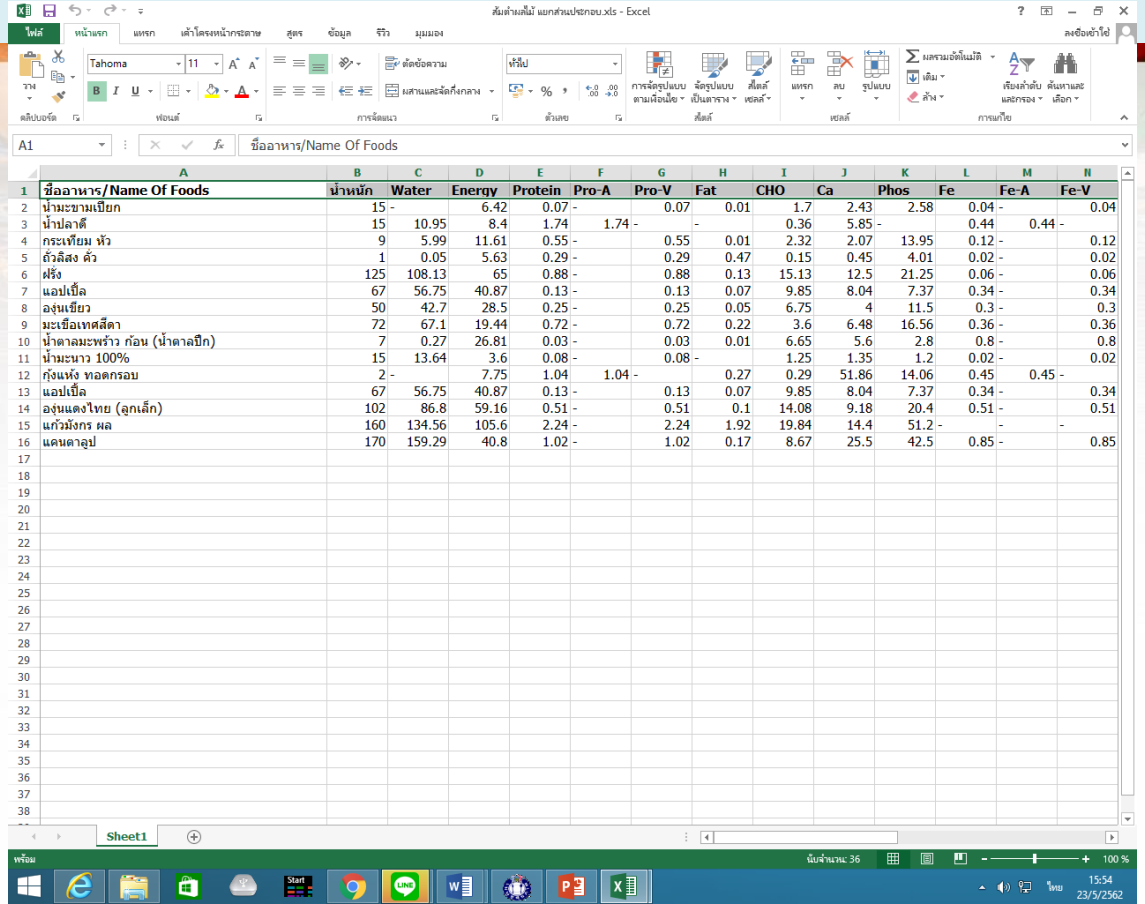
เข้าไปเปิดไฟล์ที่บันทึกไว้ จะอยู่ที่หน้า Desktop



เมื่อเข้าไปเปิดไฟล์ที่บันทึกไว้ จะมีกล่องข้อความโต้ตอบ ให้คลิกที่คำว่า ใช่

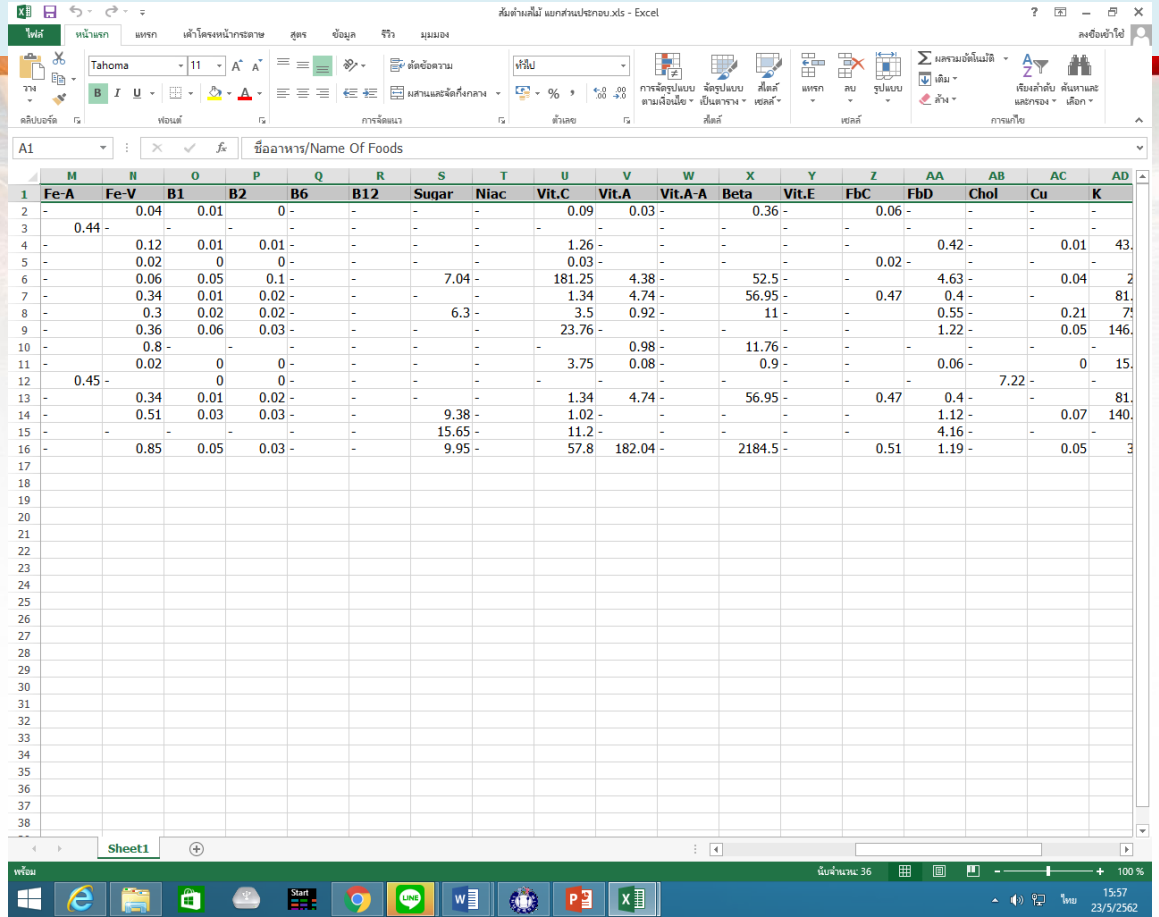


หน้าตาของไฟล์ Excel ที่ได้จะประกอบด้วยส่วนประกอบอาหาร น้ำหนัก พลังงานและสารอาหาร แยกแต่ละส่วนประกอบ รวมสารอาหาร 34 ชนิด



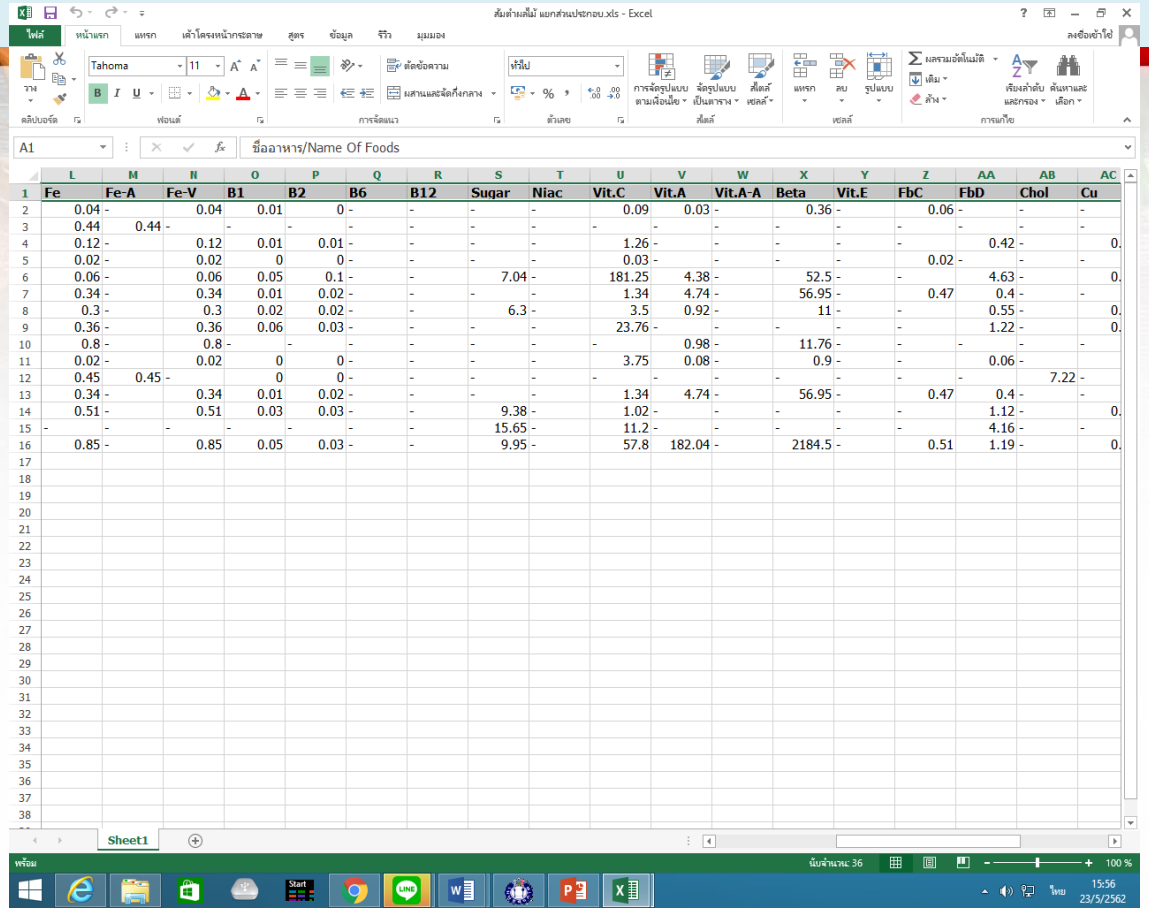
ชื่ออาหาร/Name Of Foods	น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat	CHO	Ca	Phos	Fe	Fe-A	Fe-V
น้ำมะขามเปียก	15	-	6.42	0.07	-	0.07	0.01	1.7	2.43	2.58	0.04	-	0.04
น้ำปลาดี	15	10.95	8.4	1.74	1.74	-	-	0.36	5.85	-	0.44	0.44	-
กระเทียม หัว	9	5.99	11.61	0.55	-	0.55	0.01	2.32	2.07	13.95	0.12	-	0.12
ถั่วลิสง ดิบ	1	0.05	5.63	0.29	-	0.29	0.47	0.15	0.45	4.01	0.02	-	0.02
ฝรั่ง	125	108.13	65	0.88	-	0.88	0.13	15.13	12.5	21.25	0.06	-	0.06
แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	0.13	-	0.13	0.07	9.85	8.04	7.37	0.34	-	0.34
องุ่นเขียว	50	42.7	28.5	0.25	-	0.25	0.05	6.75	4	11.5	0.3	-	0.3
มะเขือเทศสีดา	72	67.1	19.44	0.72	-	0.72	0.22	3.6	6.48	16.56	0.36	-	0.36
น้ำตาลมะพร้าว ก้อน (น้ำตาลปึก)	7	0.27	26.81	0.03	-	0.03	0.01	6.65	5.6	2.8	0.8	-	0.8
น้ำมะนาว 100%	15	13.64	3.6	0.08	-	0.08	-	1.25	1.35	1.2	0.02	-	0.02
กุ้งแห้ง ทอดกรอบ	2	-	7.75	1.04	1.04	-	0.27	0.29	51.86	14.06	0.45	0.45	-
แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	0.13	-	0.13	0.07	9.85	8.04	7.37	0.34	-	0.34
องุ่นแดงไทย (ลูกเล็ก)	102	86.8	59.16	0.51	-	0.51	0.1	14.08	9.18	20.4	0.51	-	0.51
แก้วมังกร ผล	160	134.56	105.6	2.24	-	2.24	1.92	19.84	14.4	51.2	-	-	-
แคนตาลูป	170	159.29	40.8	1.02	-	1.02	0.17	8.67	25.5	42.5	0.85	-	0.85

ให้เลื่อนหน้าจอไปทางขวา จะเห็นสารอาหารครบทั้ง 34 ชนิด



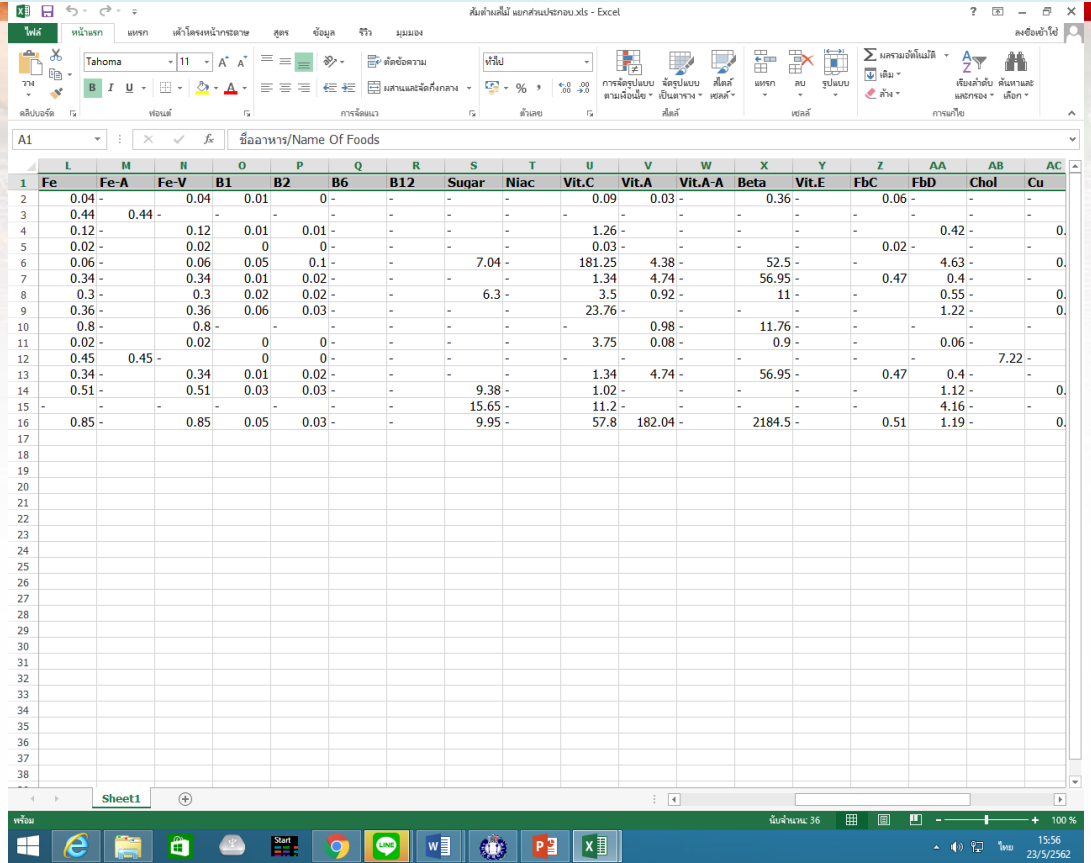
	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD
1	Fe-A	Fe-V	B1	B2	B6	B12	Sugar	Niac	Vit.C	Vit.A	Vit.A-A	Beta	Vit.E	FbC	FbD	Chol	Cu	K
2	-	0.04	0.01	0	-	-	-	-	0.09	0.03	-	0.36	-	0.06	-	-	-	-
3	0.44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	0.12	0.01	0.01	-	-	-	-	1.26	-	-	-	-	-	0.42	-	0.01	43.
5	-	0.02	0	0	-	-	-	-	0.03	-	-	-	-	0.02	-	-	-	-
6	-	0.06	0.05	0.1	-	-	7.04	-	181.25	4.38	-	52.5	-	-	4.63	-	0.04	2
7	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-	81.
8	-	0.3	0.02	0.02	-	-	6.3	-	3.5	0.92	-	11	-	-	0.55	-	0.21	7
9	-	0.36	0.06	0.03	-	-	-	-	23.76	-	-	-	-	-	1.22	-	0.05	146.
10	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	0.98	-	11.76	-	-	-	-	-	-
11	-	0.02	0	0	-	-	-	-	3.75	0.08	-	0.9	-	-	0.06	-	0	15.
12	0.45	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.22	-	-
13	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-	81.
14	-	0.51	0.03	0.03	-	-	9.38	-	1.02	-	-	-	-	-	1.12	-	0.07	140.
15	-	-	-	-	-	-	15.65	-	11.2	-	-	-	-	-	4.16	-	-	-
16	-	0.85	0.05	0.03	-	-	9.95	-	57.8	182.04	-	2184.5	-	0.51	1.19	-	0.05	3

เลื่อนไปทางขวาเรื่อยๆ



	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
1	Fe	Fe-A	Fe-V	B1	B2	B6	B12	Sugar	Niac	Vit.C	Vit.A	Vit.A-A	Beta	Vit.E	FbC	FbD	Chol	Cu
2	0.04	-	0.04	0.01	0	-	-	-	-	0.09	0.03	-	0.36	-	0.06	-	-	-
3	0.44	0.44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	0.12	-	0.12	0.01	0.01	-	-	-	-	1.26	-	-	-	-	-	0.42	-	0.
5	0.02	-	0.02	0	0	-	-	-	-	0.03	-	-	-	-	0.02	-	-	-
6	0.06	-	0.06	0.05	0.1	-	-	7.04	-	181.25	4.38	-	52.5	-	-	4.63	-	0.
7	0.34	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-
8	0.3	-	0.3	0.02	0.02	-	-	6.3	-	3.5	0.92	-	11	-	-	0.55	-	0.
9	0.36	-	0.36	0.06	0.03	-	-	-	-	23.76	-	-	-	-	-	1.22	-	0.
10	0.8	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	0.98	-	11.76	-	-	-	-	-
11	0.02	-	0.02	0	0	-	-	-	-	3.75	0.08	-	0.9	-	-	0.06	-	
12	0.45	0.45	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.22	-
13	0.34	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-
14	0.51	-	0.51	0.03	0.03	-	-	9.38	-	1.02	-	-	-	-	-	1.12	-	0.
15	-	-	-	-	-	-	-	15.65	-	11.2	-	-	-	-	-	4.16	-	-
16	0.85	-	0.85	0.05	0.03	-	-	9.95	-	57.8	182.04	-	2184.5	-	0.51	1.19	-	0.

เมื่อครบ 34 ชนิดตรวจสอบดูว่าอาหารชนิดใดให้สารอาหารใดมากเกินเกณฑ์หรือสารอาหารที่ต้องการน้อยกว่าที่กำหนด ให้ทำการปรับลดหรือเพิ่มปริมาณอาหารนั้นลง และคีย์ข้อมูลลงโปรแกรมอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบพลังงานและสารอาหาร จากสูตรอาหารที่ปรับใหม่



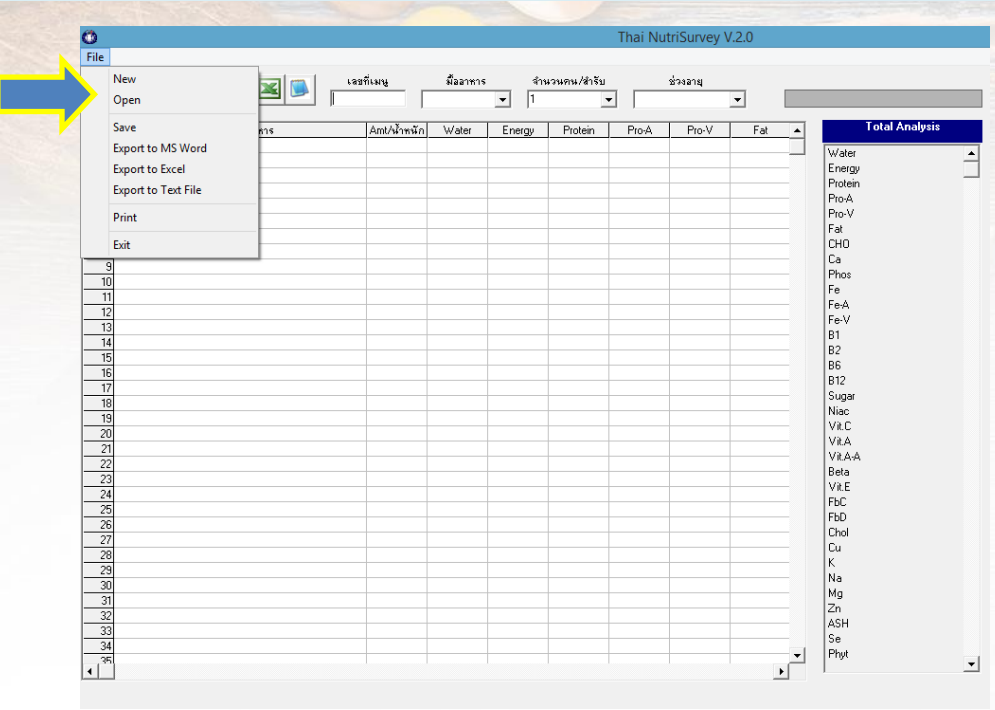
A1: ชื่ออาหาร/Name Of Foods

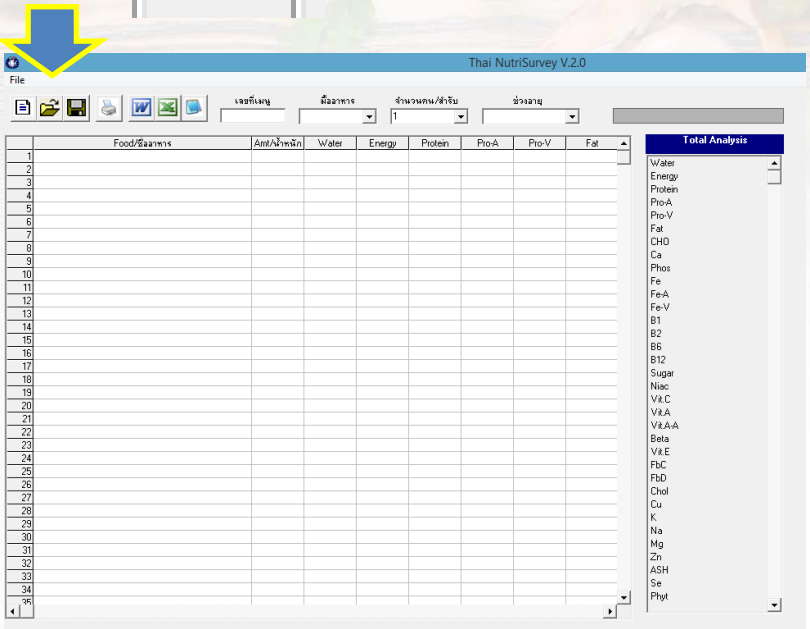
	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
1	Fe	Fe-A	Fe-V	B1	B2	B6	B12	Sugar	Niac	Vit.C	Vit.A	Vit.A-A	Beta	Vit.E	FbC	FbD	Chol	Cu
2	0.04	-	0.04	0.01	0	-	-	-	-	0.09	0.03	-	0.36	-	0.06	-	-	-
3	0.44	0.44	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	0.12	-	0.12	0.01	0.01	-	-	-	-	1.26	-	-	-	-	-	0.42	-	0.
5	0.02	-	0.02	0	0	-	-	-	-	0.03	-	-	-	-	0.02	-	-	-
6	0.06	-	0.06	0.05	0.1	-	-	7.04	-	181.25	4.38	-	52.5	-	-	4.63	-	0.
7	0.34	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-
8	0.3	-	0.3	0.02	0.02	-	-	6.3	-	3.5	0.92	-	11	-	-	0.55	-	0.
9	0.36	-	0.36	0.06	0.03	-	-	-	-	23.76	-	-	-	-	-	1.22	-	0.
10	0.8	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	0.98	-	11.76	-	-	-	-	-
11	0.02	-	0.02	0	0	-	-	-	-	3.75	0.08	-	0.9	-	-	0.06	-	
12	0.45	0.45	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.22	-
13	0.34	-	0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47	0.4	-	-
14	0.51	-	0.51	0.03	0.03	-	-	9.38	-	1.02	-	-	-	-	-	1.12	-	0.
15	-	-	-	-	-	-	-	15.65	-	11.2	-	-	-	-	-	4.16	-	-
16	0.85	-	0.85	0.05	0.03	-	-	9.95	-	57.8	182.04	-	2184.5	-	0.51	1.19	-	0.

การเปิดไฟล์อื่นๆที่เคย save ไว้ และต้องการเปิดใช้งาน

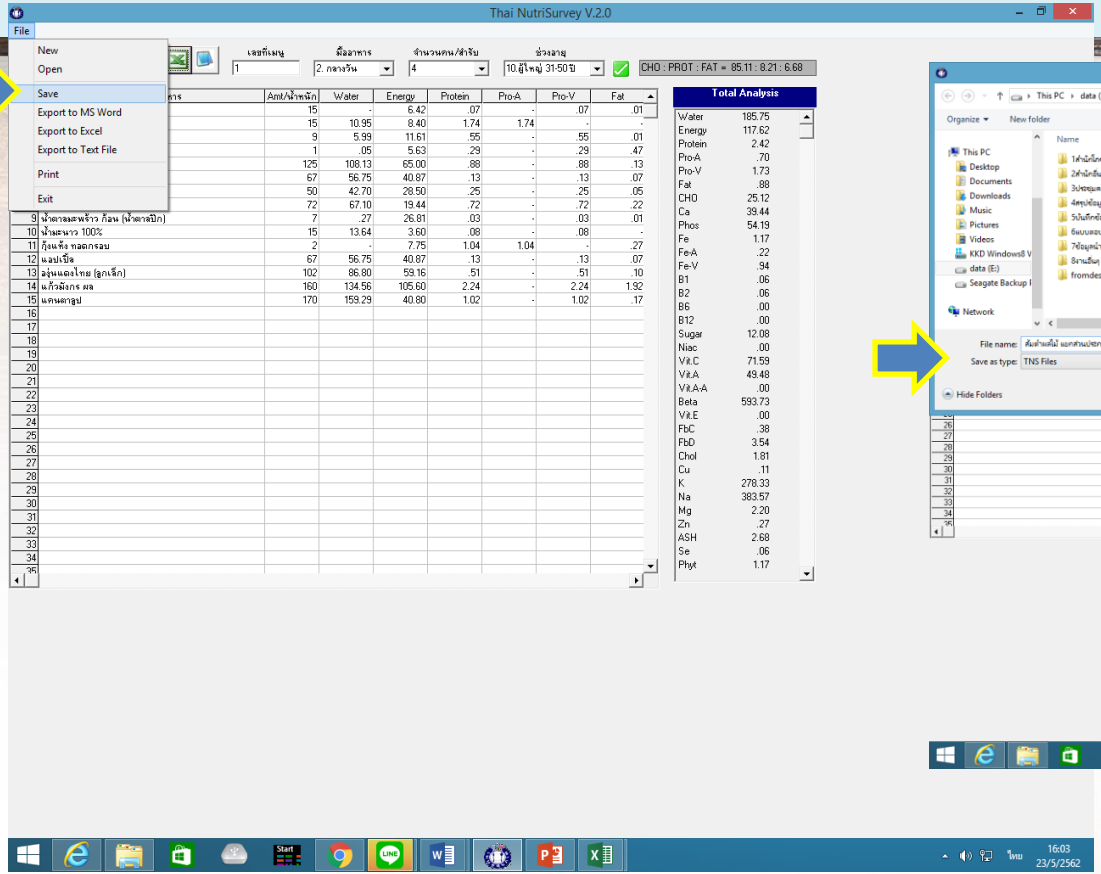
ให้เข้าโปรแกรมและคลิกที่ File/open

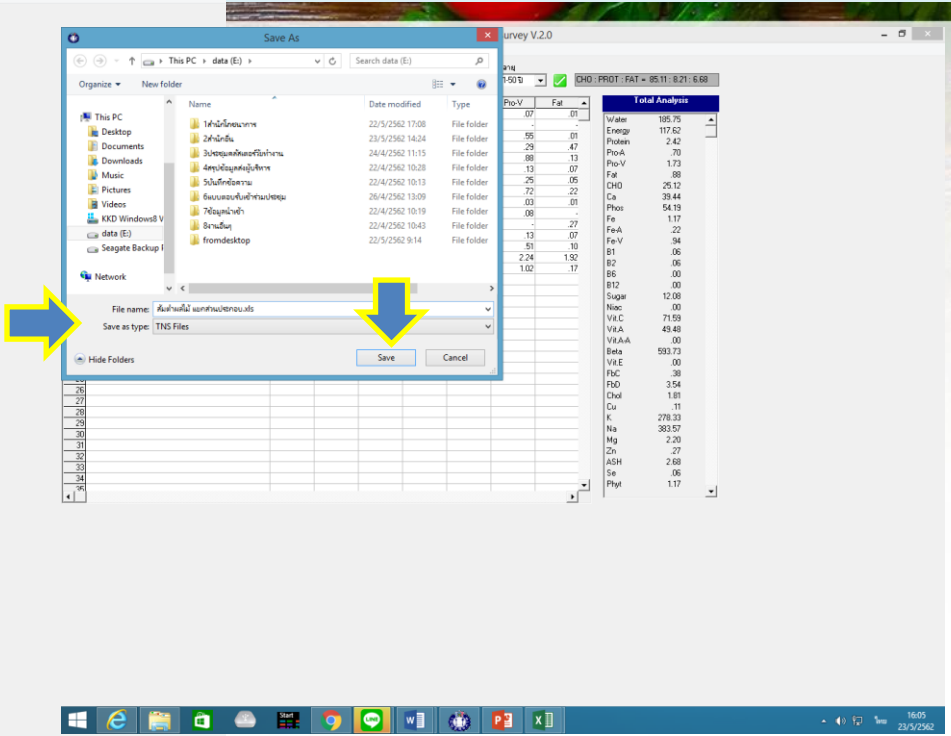
หรือคลิกที่ไอคอน





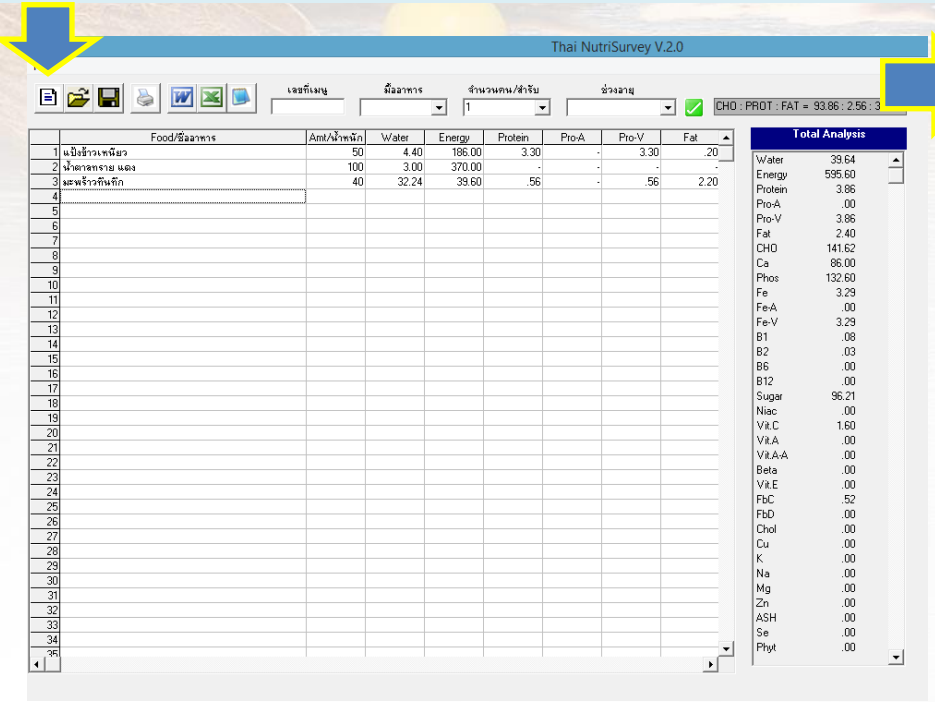
การบันทึกข้อมูลที่คีย์ลงโปรแกรม ให้คลิกที่ File/save/ตั้งชื่อไฟล์/บันทึก

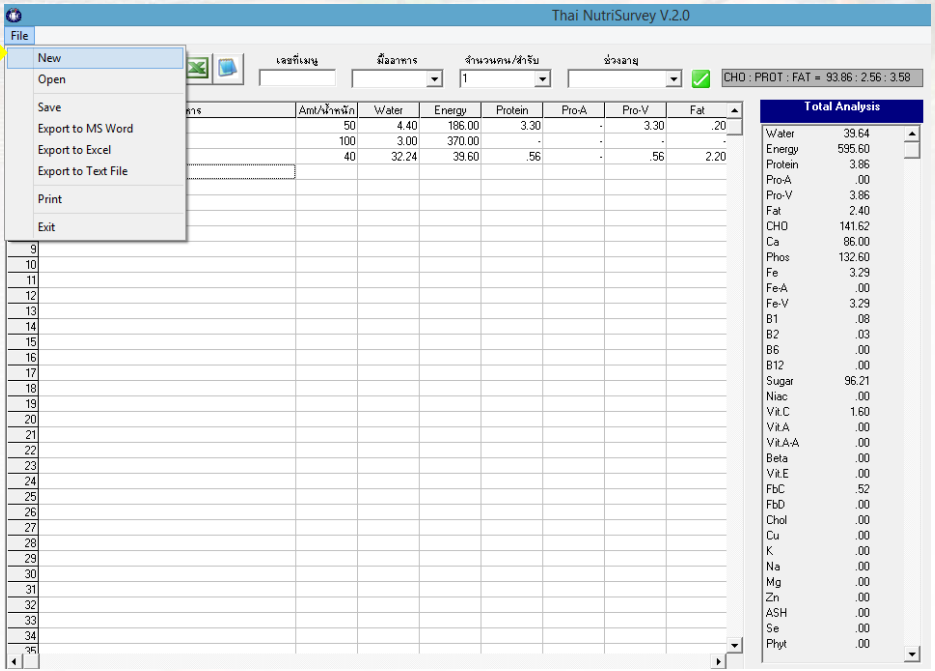




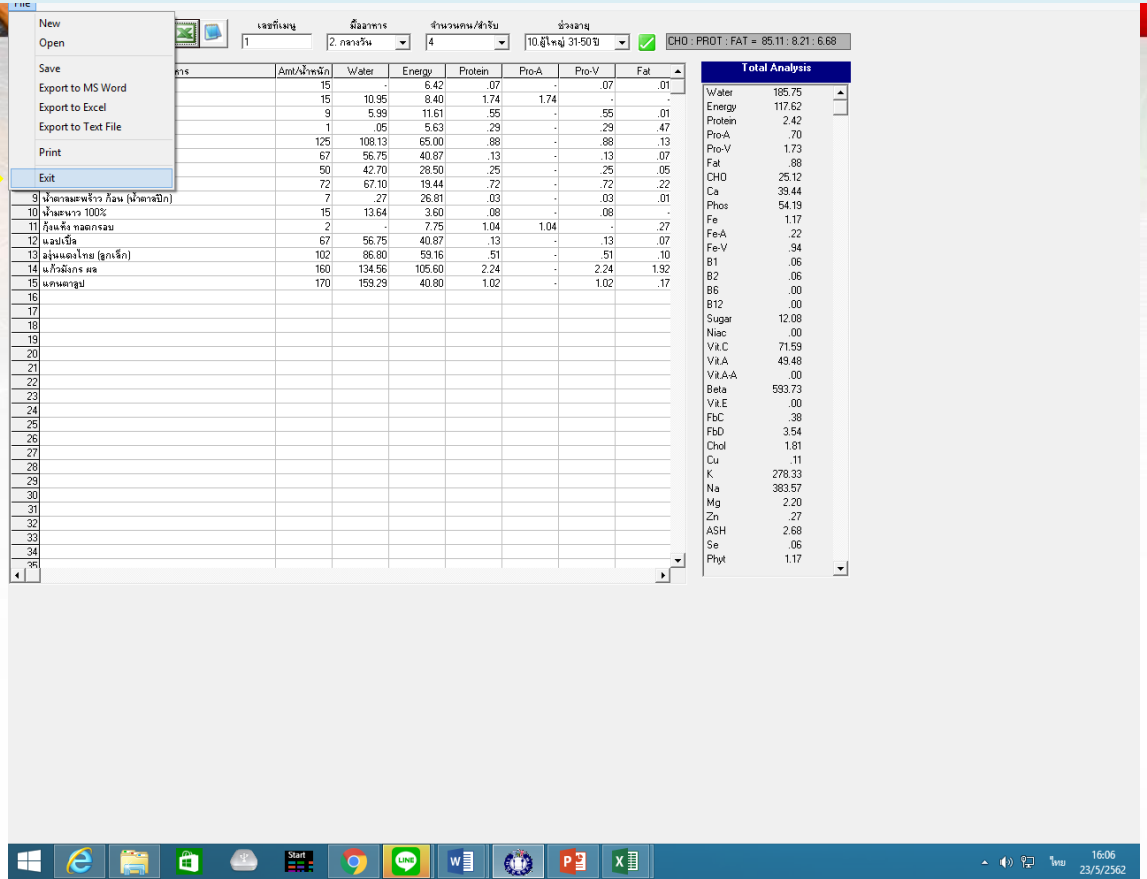
หากต้องการคำนวณปริมาณสารอาหารของสูตรต่อไป เมื่อ save สูตรอาหารแล้ว สามารถลบกระดานคำนวณได้ด้วยการคลิกที่ไอคอน

หรือ เลือก File/New แล้วคีย์ส่วนประกอบของสูตรต่อไปได้เลย





การปิดโปรแกรมให้คลิกที่ File/Exit



พลังงานและสารอาหารที่ได้รับต่อ 1 คน จาก ยำเห็ดรวมมิตร และสลัดลุยสวน

ผลการบันทึกส่วนประกอบยำเห็ดรวมมิตร ในโปรแกรม ThaiNutriSurvey

Thai NutriSurvey V.2.0

File

เลขที่เมนู: ยำเห็ดรวมมิตร | มื้ออาหาร: | จำนวนคน/สำรับ: 1 | ช่วงอายุ:

CHO : PROT : FAT = 73.48 : 15.87 : 10.65

	Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1	ไก่ ลก	10	6.96	15.90	1.98	1.98	-	.82
2	เห็ดนางฟ้า	30	27.42	9.90	.69	-	.69	.06
3	หอมหัวเล็ก หอมแดง	10	8.21	6.90	.22	-	.22	.01
4	ผักคื่นฉ่าย / ขึ้ฉ่าย	5	4.58	1.30	.08	-	.08	.01
5	แครอท	5	4.45	2.00	.08	-	.08	.01
6	น้ำตาลทราย แดง	10	.30	37.00	-	-	-	-
7	น้ำส้มสายชู	10	9.48	1.00	-	-	-	-
8	น้ำมะนาว 100%	5	4.55	1.20	.03	-	.03	-
9	พริกขี้หนู	2	1.63	1.54	.07	-	.07	.03
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

Water	67.58
Energy	76.74
Protein	3.15
Pro-A	1.98
Pro-V	1.17
Fat	.94
CHO	14.58
Ca	22.66
Phos	64.72
Fe	.97
Fe-A	.08
Fe-V	.88
B1	.03
B2	.24
B6	.00
B12	.00
Sugar	9.62
Niac	.00
Vit.C	7.43
Vit.A	12.47
Vit.A-A	.00
Beta	147.10
Vit.E	.00
FbC	.05
FbD	1.41
Chol	5.00
Cu	.03
K	151.54
Na	25.38
Mg	.00
Zn	.19
ASH	.57
Se	.00
Phyt	3.12

น้ำ/Water	67.58	g	พลังงาน/Energy	76.74	Kcal
โปรตีน/Protein	3.15	g	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	1.98	g
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.17	g	ไขมัน/Fat	0.94	g
คาร์โบไฮเดรท/Carbohydrate	14.58	g	แคลเซียม/Calcium	22.66	mg
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	64.72	mg	เหล็ก/Iron	0.97	mg
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.08	mg	เหล็กจากพืช/Iron V	0.88	mg
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.03	mg	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.24	mg
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00	ug
น้ำตาล/Sugar	9.62	g	ไนอะซีน/Niacine	0.00	mg
วิตามิน ซี/Vitamin C	7.43	mg	วิตามิน เอ/Vitamin A	12.47	RE
วิตามิน เอ จากสัตว์/Vitamin A-A	0.00	ug	เบต้าแคโรทีน/Beta carotein	147.10	ug
วิตามิน อี/Vitamin E	0.00	g	กากใยอาหาร/Fiber C	0.05	g
ใยอาหาร/Fiber D	1.41	g	โคเลสเตอรอล/Cholesterol	5.00	mg
ทองแดง/Copper	0.03	mg	โปแตสเซียม/Potassium	151.54	mg
โซเดียม/Sodium	25.38	mg	แมกนีเซียม/Magnesium	0.00	mg
สังกะสี/Zinc	0.19	mg	เถ้า/Ash	0.57	g
เซเลเนียม/Selenium	0.00	ug	ไฟเตท/Phytate	3.12	g

✓

CHO : PROT : FAT = 73.48 : 15.87 : 10.65

FoodName	Wt (g)	FoodName	Wt (g)
ไก่ อก	10.00	เห็ดนางฟ้า	30.00
หอมหัวเล็ก หอมแดง	10.00	ผักกึ่นฉ่าย / ชีจีน	5.00
แครอท	5.00	น้ำตาลทราย แดง	10.00
น้ำส้มสายชู	10.00	น้ำมะนาว 100%	5.00
พริกขี้หนู	2.00		

ยำเห็ดรวมมิตร

ปริมาณสำหรับ 1 คน

พลังงาน 76 กิโลแคลอรี่

คาร์โบไฮเดรต 14.58 กรัม

โปรตีน 3.15 กรัม

ไขมัน 0.94 กรัม

พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 10.65

โคเลสเตอรอล 5 มิลลิกรัม

น้ำตาล 9.62 กรัม

ใยอาหาร 1.41 กรัม

เบต้าแคโรทีน 147.10 **RE**

โซเดียม 25.38 มิลลิกรัม

Thai NutriSurvey V.2.0

File

เลขที่เมนู: สลัดลุยสวน | มื้ออาหาร: | จำนวนคน/สำรับ: 1 | ช่วงอายุ:

CHO : PROT : FAT = 82.47 : 14.59 : 2.94

	Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1	แป้งข้าวเจ้า	7	.83	25.62	.45	-	.45	.06
2	ปูอัด / เนื้อปูเทียม (ซูริมิ)	15	11.45	14.85	2.28	-	-	.14
3	แตงกวา	10	9.39	2.30	.08	-	.08	.01
4	แครอท	5	4.45	2.00	.08	-	.08	.01
5	ผักกาดหอม หอมปรี สลัด	10	9.43	2.00	.16	-	.16	.01
6	น้ำตาลทราย แดง	10	.30	37.00	-	-	-	-
7	น้ำส้มสายชู	10	9.48	1.00	-	-	-	-
8	พริกขี้หนู	5	4.07	3.85	.17	-	.17	.08
9	กระเทียม หัว	5	3.33	6.45	.31	-	.31	.01
10	น้ำมะนาว 100%	5	4.55	1.20	.03	-	.03	-
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

Water	57.28
Energy	96.27
Protein	3.56
Pro-A	.00
Pro-V	1.29
Fat	.32
CHO	20.15
Ca	23.23
Phos	84.60
Fe	.86
Fe-A	.00
Fe-V	.83
B1	.03
B2	.03
B6	.00
B12	.24
Sugar	9.62
Niac	.00
Vit.C	7.95
Vit.A	20.71
Vit.A-A	.00
Beta	212.45
Vit.E	.09
FbC	.07
FbD	1.41
Chol	4.50
Cu	.04
K	132.77
Na	30.55
Mg	6.45
Zn	.27
ASH	.52
Se	4.22
Phyt	2.20

สลัดลุยสวน จำนวนผู้รับประทาน 1 คน

น้ำ/Water	57.28	g.	พลังงาน/Energy	96.27	Kcal
โปรตีน/Protein	3.56	g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.00	g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.29	g.	ไขมัน/Fat	0.32	g.
คาร์โบไฮเดรท/Carbohydrate	20.15	g.	แคลเซียม/Calcium	23.23	mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	84.60	mg.	เหล็ก/Iron	0.86	mg.
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.00	mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.83	mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.03	mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.03	mg.
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.24	ug.
น้ำตาล/Sugar	9.62	g.	ไนอะซีน/Niacine	0.00	mg.
วิตามิน ซี/Vitamin C	7.95	mg.	วิตามิน เอ/Vitamin A	20.71	RE.
วิตามิน เอ จากสัตว์/Vitamin A-A	0.00	ug.	เบต้าแคโรทีน/Beta carotein	212.45	ug.
วิตามิน อี/Vitamin E	0.09	g.	กากใยอาหาร/Fiber C	0.07	g.
ใยอาหาร/Fiber D	1.41	g.	โคเลสเตอรอล/Cholesterol	4.50	mg.
ทองแดง/Copper	0.04	mg.	โปแตสเซี่ยม/Potassium	132.77	mg.
โซเดียม/Sodium	30.55	mg.	แมกนีเซียม/Magnesium	6.45	mg.
สังกะสี/Zinc	0.27	mg.	เถ้า/Ash	0.52	g.
เซเลเนียม/Selenium	4.22	ug.	ไฟเตท/Phytate	2.20	g.

✓

CHO : PROT : FAT = 82.47 : 14.59 : 2.94

FoodName	Wt. (g.)	FoodName	Wt. (g.)
แป้งข้าวเจ้า	7.00	ปูอัด / เนื้อปูเทียม (ซูริมิ)	15.00
แตงกวา	10.00	แครอท	5.00
ผักกาดหอม หอมปลี สลัด	10.00	น้ำตาลทราย แดง	10.00
น้ำส้มสายชู	10.00	พริกขี้หนู	5.00
กระเทียม หัว	5.00	น้ำมะนาว 100%	5.00

สลัดลุยสวน
ปริมาณสำหรับ 1 คน

พลังงาน 96 กิโลแคลอรี่
คาร์โบไฮเดรต 20.15 กรัม
โปรตีน 1.29 กรัม
ไขมัน 0.32 กรัม
พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 2.94
โคเลสเตอรอล 4.5 มิลลิกรัม
น้ำตาล 9.62 กรัม
ใยอาหาร 1.41 กรัม
เบต้าแคโรทีน 212.45 **RE**
โซเดียม 30.55 มิลลิกรัม

คำถาม ?

ขอบคุณค่ะ