รายการอาหารแลกเปลี่ยน 3

หมวดนม

- นมไขมันธรรมดา ปริมาณ 240 มล. คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 8 กรัม พลังงาน 150 แคลอรี่

- นมพร่องไขมัน ปริมาณ 240 มล. คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 5 กรัมพลังงาน 120 แคลอรี่

- นมขาดมันเนย ปริมาณ 240 มล. คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 0-3 กรัม พลังงาน 90 แคลอรี่

- นมสดจืดพร่องมันเนย ปริมาณ 200 ซีซี

- โยเกิร์ตข้นพร่องไขมัน (นมเปรี้ยวไม่ปรุงแต่งรส) ปริมาณ 180 ซี.ซี (2/3 ถ้วยตวง)

หมวดข้าว แป้ง ธัญพืช

อาหารหมวดนี้ ได้แก่ ข้าวสวย 55 กรัม 5 ช้อนโต๊ะ (1 ทัพพีเล็ก) , ข้าวเหนียว 35 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ , ขนมปัง 25 กรัม 1 แผ่น ,เส้นหมี่ 75 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ (½ ถ้วยตวง), ขนมจีน95 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ (½ ถ้วยตวง หรือ 1 ½ จับ), วุ้นเส้น100 กรัม 10 ช้อนโต๊ะ (½ ถ้วยตวง)

- เมล็ดธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เช่น ลูกเดือย 40 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ (½ ถ้วยตวง) , แปะก๊วย40 กรัม 3 ช้อนโต๊ะ (½ ถ้วยตวง) , เกาลัด 6 ลูก , ข้าวโพดต้ม 60 กรัม 6 ช้อนโต๊ะ หรือ ½ ฝักอาหาร 1 ส่วนให้ คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม ให้พลังงาน 80 แคลอรี

หมวดผัก

ผักต่างๆ 1 ส่วน เท่ากับ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี มี 2 ประเภท

ประเภท ก. ผักที่ให้พลังงานต่ำมาก
ผักกาดขาว ผักกาดหอม ผักบุ้ง ผักกาดเขียว ผักแว่น สายบัว ยอดฟักทองอ่อน ใบโหระพา
กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ขมิ้นขาว แตงกวา ใบกระเพรา ฟักเขียว น้ำเต้าแฟง พริกหนุ่ม คูณ หยวกกล้วยอ่อน มะเขือยาว มะเขือพวง ขิงอ่อน ต้นหอม ผักกระสัง ผักกวางตุ้ง หัวปลี ไชเท้า ตำลึง

ประเภท ข. 1 ส่วน มีคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไม่มีไขมัน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี
หอมหัวใหญ่ สะตอ แครอท ใบ-ดอกขี้เหล็ก ผักหวาน ผักกะเฉด ผักคะน้า ขนุนอ่อน มะระ ถั่วงอกหัวโต ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพู ต้นกระเทียม ยอดแค ยอดชะอม ยอดมะพร้าวอ่อน ยอดกระถิน ยอดสะเดา
ดอกโสน ผักติ้ว ดอกผักกวางตุ้ง ใบยอ รากบัว ข้าวโพดอ่อน บวบ สะเดา มะละกอดิบ หน่อไม้ปีบ ไผ่ตง เห็ดนางรม ยอดมะรุม ผักโขม

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ตามปริมาณไขมัน

- กลุ่มมีไขมันต่ำมากกลุ่มนี้ 1 ส่วนมีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม พลังงาน 35 แคลอรี เช่น เลือดหมู6 ช้อนโต๊ะ 90 กรัม , เลือดไก่3 ช้อนโต๊ะ 40 กรัม , ไข่ไก่ 2 ฟอง ,หอยแครง 10 ตัว , กุ้งแห้ง2 ช้อนโต๊ะ 15 กรัม , ปลาหมึกสด 30 กรัม

- กลุ่มมีไขมันต่ำ กลุ่มนี้ 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม พลังงาน 55 แคลอรี เช่น อกไก่(ไม่ติดหนัง) 2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม , เป็ดเนื้อ (ไม่ติดหนัง) 2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม , หอยนางรม 6 ตัวกลาง 30 กรัม

- กลุ่มมีไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม และพลังงาน 75 กิโลแคลอรี เช่น เนื้อบดติดมัน2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม , ไก่ทอด30 กรัม , หมูย่าง 30 กรัม , หมูติดมัน30 กรัม , เนื้อปลาทอด30 กรัม ,เต้าหู้อ่อนหลอด 120 กรัม (½ ถ้วยตวง)

- กลุ่มมีไขมันสูง 1 ส่วน ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 8 และพลังงาน 100 กิโลแคลอรี เช่น ไส้กรอก 1 แท่งยาว 30 กรัม, หมูยอ30 กรัม , ซี่โครงหมูติดมัน2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม , หมูบด2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม , กุนเชียง 2 ช้อนโต๊ะ 30 กรัม

หมวดผลไม้

1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 แคลอรี
เส้นใยประมาณ 2 กรัม ได้แก่ กล้วยน้ำว้า 45 กรัม
เงาะ 85 กรัม ทุเรียน 40 กรัม แตงโม 285 กรัม มะละกอสุก 115 กรัม ลูกมุด 80 กรัม ลำไย 55 กรัม สัปปะรด 25 กรัม ส้มเขียวหวาน 160 กรัม มังคุด 80 กรัม มะพร้าวอ่อน 80 กรัม ส้มโอ 150 กรัม

- ผลไม้อบแห้ง สามารถรับประทาได้โดย 1 ส่วน ของผลไม้อบแห้งแต่ละชนิดมีปริมาณแตกต่างกัน ได้แก่
ลูกเกด 22 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) พรุน 3 ผล

- น้ำผลไม้ควรเป็นน้ำผลไม้ที่คั้นแล้วไม่เติมนน้ำตาลและแลกเปลี่ยนกับผลไม้สด ในปริมาณ 1 ส่วน ไม่ควรดื่มมากเกินที่กำหนดเนื่องจากร่างกายดูดซึมน้ำตาลจากน้ำผลไม้ได้เร็วกว่าน้ำตาลในผลไม้ เช่น น้ำองุ่น 80 ซีซี น้ำส้ม 120 ซีซี

ไขมัน

1 ส่วนของไขมัน คือไขมันหนัก 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี แบ่งตามชนิดของกรดไขมัน ได้ดังนี้

- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid) เช่น ไขมันจากสัตว์1 ช้อนชา เช่น น้ำมันหมู,ไก่ , กะทิ1 ช้อนโต๊ะ , มะพร้าวขูด2 ช้อนโต๊ะ , ครีมสด2 ช้อนโต๊ะ

- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid) เช่น น้ำมันพืชรำข้าว1 ช้อนชา , น้ำมันงา 1 ช้อนชา , เนยเทียม 1 ช้อนชา
- กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid) เช่น ถั่วลิสง10 เมล็ด , ถั่วใต้ดิน10 เมล็ด , งา 1 ช้อนโต๊ะ ,เมล็ดมะม่วงหิมพานต์6 เมล็ด

น้ำปานะ

๑. น้ำปานะที่ไม่สมควรตามหลักพระวินัย ได้แก่ น้ำแห่งธัญชาติ (ข้าว) ๗ ชนิด คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวละมาน ข้าวฟ่าง ลูกเดือย และหญ้ากับแก้
น้ำแห่งมหาผล (ผลไม้ใหญ่) ๙ ชนิด คือ ผลตาล มะพร้าว ขนุน สาเก น้ำเต้า ฟักเขียว แตงไทย แตงโม และฟักทอง
๒. น้ำปานะที่สมควรตามหลักพระวินัย ได้แก่ น้ำปานะ ๘ ชนิดข้างต้น และน้ำปานะแห่งผลไม้เล็ก เช่น ลูกหวาย มะขาม มะงั่ว มะขวิด สะคร้อ และเล็บเหยี่ยว เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามนี้จะพบว่า น้ำผลไม้ชนิดไม่มีเนื้อปน ที่วางขายอยู่โดยส่วนใหญ่จัดเป็นน้ำปานะที่สมควร