

# ข้าวเหนียวมะม่วง

## ส้มแดงรสขี้ผึ้ง



# สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

ความหมายของแคลอรี

3

ความต้องการแคลอรีในหนึ่งวัน

4

วิธีคำนวณแคลอรี

5

แคลอรีรองท้อง

8

แคลอรีมือเด็ด

12

แคลอรีตามสั่ง

16

แคลอรีเครื่องดื่ม

19

แคลอรีของหวาน

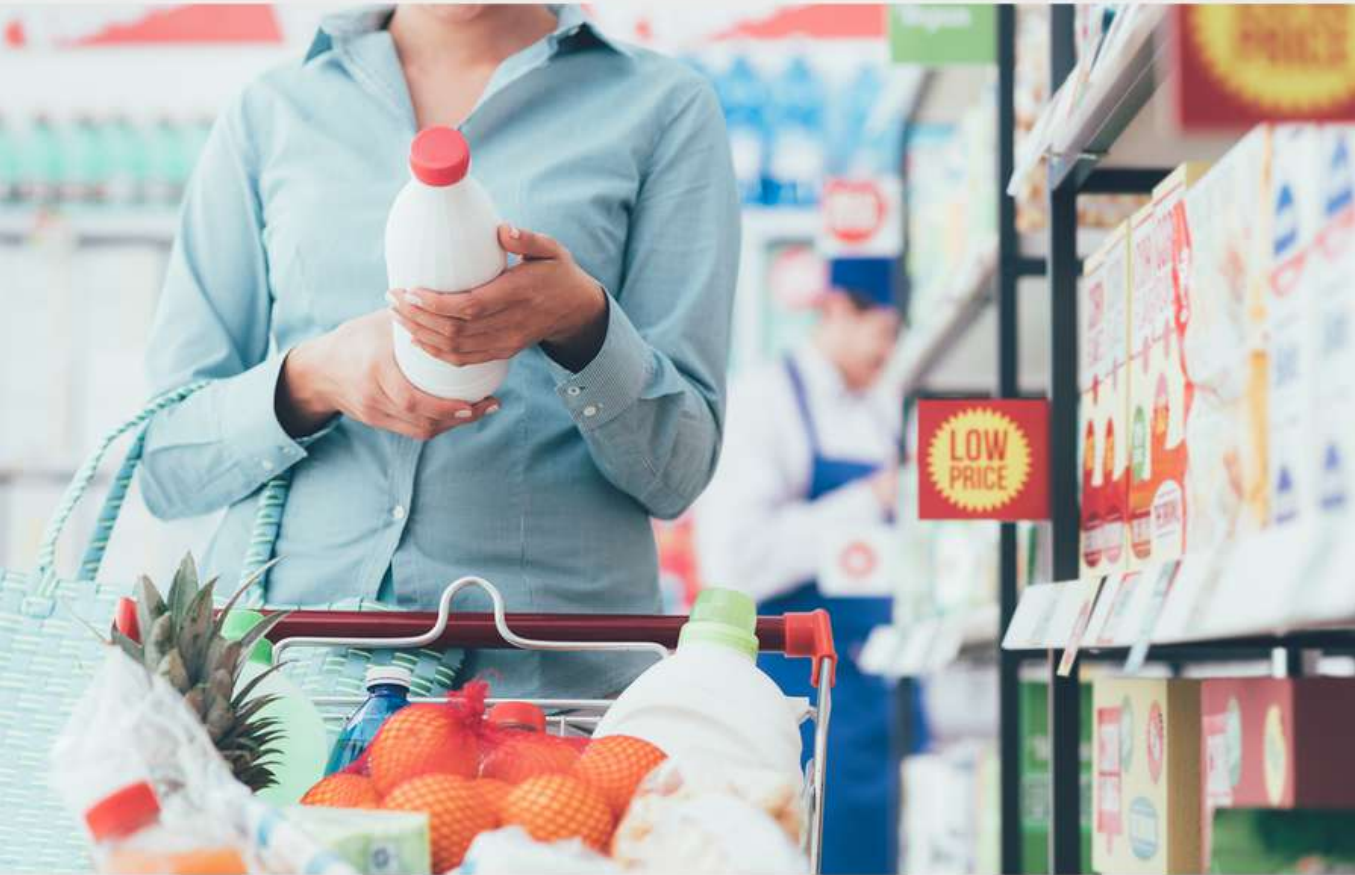
23

แคลอรีร้านสะดวกซื้อ

27







## แคลอรีคืออะไร ?

แคลอรี (calorie) คือหน่วยในการวัดพลังงาน  
ที่เรามักจะเห็นได้จากฉลากข้างกล่องบรรจุอาหารต่าง ๆ  
ซึ่งมีไว้เพื่อบอกปริมาณแคลอรีของอาหารที่ได้รับประทานเข้าไป  
โดย 1,000 แคลอรีเท่ากับ 1 กิโลแคลอรี (kcal)

แล้วเราควรที่จะเลือกบริโภคอาหารอย่างไร  
เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ?



## ปริมาณแคลอรีที่ควรได้รับในแต่ละวัน

โดยปกติแล้วปริมาณของ  
แคลอรีที่ควรบริโภคต่อวัน  
สำหรับคนที่ทำงานหนัก  
ปานกลางคือโดยประมาณ  
ผู้ชาย 2,000 กิโลแคลอรี  
ผู้หญิง 1,600 กิโลแคลอรี



สำหรับผู้ที่ทำงานหนักต้องใช้พลังงานมาก  
เช่น กรรมกรหรือนักกีฬา ผู้ชายก็ต้องการ  
พลังงานมากกว่า 2,000 กิโลแคลอรี ผู้หญิง  
มากกว่า 1,600 กิโลแคลอรี โดยประมาณ



ส่วนผู้ที่ทำงานเบากว่าคนทั่วไป ก็ต้องการพลังงานน้อยกว่าคนทั่วไป ผู้ชายน้อยกว่า  
2,000 กิโลแคลอรี ผู้หญิงน้อยกว่า 1,600 กิโลแคลอรี





การบริโภคในแต่ละมื้อสำหรับคนทั่วไปไม่ควรจะเกิน 600 กิโลแคลอรี โดยอาหารจานเดียว อย่างเช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว จะให้พลังงานประมาณ 300-500 กิโลแคลอรี

## วิธีคำนวณแคลอรี

โดยทั่วไปแล้วคนเราจะต้องการแคลอรีวันละประมาณ 20-35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าเรามีไขมันส่วนเกินอยู่ในร่างกายมากน้อยเพียงใดและมีกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันว่ามากน้อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง การทำงาน





### ความต้องการพลังงานของผู้ชายในหนึ่งวัน

แคลอรีที่ต้องการใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้ชาย = น้ำหนักตัว x 31 เช่น  
 น้ำหนัก 60x31 = 1,860 กิโลแคลอรีหรือโดยประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี



### ความต้องการพลังงานของผู้หญิงในหนึ่งวัน

แคลอรีที่ต้องการใช้ในแต่ละวันสำหรับผู้หญิง = น้ำหนักตัว x 27 เช่น  
 น้ำหนัก 50x27 = 1,350 กิโลแคลอรีหรือโดยประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี







## แคลอรีรองท้อง

ในช่วงโมงเร่งด่วนที่ทุกคนรีบจนไม่มีเวลาทานข้าว  
แต่ก็ต้องการกินเพื่อให้มีแรงทำงานต่อ  
ทางออกเดียวก็คือกินให้เร็วที่สุดคือกินรองท้อง  
เป็นมือเล็กๆ ที่สามารถกินได้ง่ายและเร็ว  
แต่ถึงจะเป็นของว่างบางเมนูก็มี  
แคลอรีที่สูงเหมือนกัน

ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนู  
เป็นเพียงการประมาณเบื้องต้น  
เนื่องจากปริมาณแคลอรีจะแปรผันตาม  
ปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน

# แคลอรีรองท้อง



 **ขนมจีบ**  
หนึ่งลูก 31.7 กิโลแคลอรี



 **กวยช่ายทอด**  
หนึ่งชิ้น 144 กิโลแคลอรี



 **ไส้กรอกอีสาน**  
หนึ่งลูก 90 กิโลแคลอรี



 **เฟรนช์ฟรายส์**  
ขนาดกลาง 330 กิโลแคลอรี




 **กล้วยทอด**  
หนึ่งชิ้น 50 กิโลแคลอรี



 **ลูกชิ้นทอด**  
หนึ่งลูก 74.9 กิโลแคลอรี



 **ปาก่องไก่**  
หนึ่งตัว 124 กิโลแคลอรี



 **หมูปัง**  
หนึ่งไม้ 94.1 กิโลแคลอรี

## แคลอรีรองท้อง



 แอมเบอร์เกอร์หมู  
หนึ่งชิ้น 245 กิโลแคลอรี



 ขนมปังไส้หมูหยอง  
หนึ่งชิ้น 185 กิโลแคลอรี



 พิซซ่าไส้กรอก  
หนึ่งชิ้น 290 กิโลแคลอรี



 ซาลาเปาไส้หมู  
หนึ่งลูก 202 กิโลแคลอรี



 บะจ่าง  
หนึ่งลูก 300 กิโลแคลอรี



 แซนด์วิชแฮมชีส  
หนึ่งคู่ 290 กิโลแคลอรี



 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
หนึ่งก้อน 253 กิโลแคลอรี



 สลัดผัก  
หนึ่งชาม 87.8 กิโลแคลอรี




## แคลอรีมือเด็ด

อาหารเมนูเด็ดที่ใครๆ ก็รู้จัก และชื่นชอบในรสชาติ บางเมนูสามารถสร้างชื่อเสียงดังไปถึงต่างประเทศ แต่เบื้องหลังความอร่อยก็มีปริมาณแคลอรีไม่น้อย

ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนูเป็นเพียงการประมาณ เบื้องต้นเนื่องจากปริมาณแคลอรีจะแปรผันตาม ปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน

## แคลอรีมือเด็ด



 **ข้าวขาหมู**  
หนึ่งจาน 690 กิโลแคลอรี



 **ต้มยำกุ้ง**  
หนึ่งถ้วย 873.7 กิโลแคลอรี.



 **ผัดไท**  
หนึ่งจาน 220 กิโลแคลอรี



 **ไก่ย่าง**  
หนึ่งตัว 880 กิโลแคลอรี




 **แกงจืดวุ้นเส้น**  
หนึ่งถ้วย 85 กิโลแคลอรี



 **แกงเขียวหวานไก่**  
หนึ่งถ้วย 240 กิโลแคลอรี



 **พะไล**  
หนึ่งถ้วย (ไข่สองฟอง) 180 แคลอรี



 **ยากิโชบะ**  
หนึ่งจาน 400 กิโลแคลอรี

## แคลอรีมือเด็ด



### 🔥 แกงกะหรี่ไก่

หนึ่งถ้วย 450 กิโลแคลอรี



### 🔥 ข้าวมันไก่

หนึ่งจาน 585 กิโลแคลอรี



### 🟢 ไก่ทอด

บ่องหนึ่งชิ้น 160 กิโลแคลอรี



### 🟢 ขนมหุ้นน้ำเจียว

หนึ่งถ้วย 243 กิโลแคลอรี



### 🟢 ปลาเผา

หนึ่งตัว 156 กิโลแคลอรี



### 🔥 ข้าวซอยไก่

หนึ่งถ้วย 505.7 กิโลแคลอรี



### 🔥 หมูกระทะ

บุฟเฟ่ต์ 800-1,500 กิโลแคลอรี



### 🔥 ปูผัดผงกะหรี่

หนึ่งจาน 746.1 กิโลแคลอรี

## แคลอรีตามสั่ง

อาหารเมนูเด็ดที่ใครๆ ก็รู้จัก และชื่นชอบในรสชาติ บางเมนูสร้างชื่อเสียงดังไปถึงต่างประเทศ แต่เบื้องหลังความอร่อยก็มีปริมาณแคลอรีไม่น้อย

ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนูเป็นเพียง การประมาณเบื้องต้นเนื่องจากปริมาณแคลอรี จะแปรผันตามปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน







## แคลอรีตามสั่ง



 **ข้าวผัดกะเพราหมูกรอบ**

หนึ่งจาน 650 กิโลแคลอรี



 **ส้มตำปูปลาร้า**

หนึ่งจาน 40 กิโลแคลอรี



 **ข้าวไข่เจียว**

หนึ่งจาน 445 กิโลแคลอรี



 **ผัดคะน้าหมูกรอบ**

หนึ่งจาน 753 กิโลแคลอรี



 **ข้าวหมูทอดไข่ดาว**

หนึ่งจาน 629 กิโลแคลอรี



 **ยำวุ้นเส้น**

หนึ่งจาน 120 กิโลแคลอรี



 **ลาบหมู**

หนึ่งจาน 119 กิโลแคลอรี



 **ข้าวผัดหมู**

หนึ่งจาน 627.4 กิโลแคลอรี

## แคลอรีตามสั่ง



**พะแนงหมู**

หนึ่งจาน 230 กิโลแคลอรี



**ราดหน้า**

หนึ่งถ้วย 644.4 กิโลแคลอรี



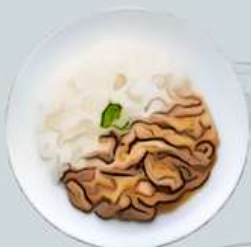
**ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก**

หนึ่งถ้วย 180 กิโลแคลอรี



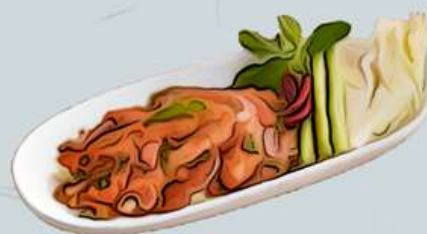
**ข้าวหมูทอดกระเทียม**

หนึ่งจาน 525 กิโลแคลอรี



**ข้าวหมูผัดน้ำมันหอย**

หนึ่งจาน 565 กิโลแคลอรี



**หมูน้ำตก**

หนึ่งจาน 165 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดพริกแกง**

หนึ่งจาน 562 กิโลแคลอรี



**สุกี้**

หนึ่งจาน 234 กิโลแคลอรี

## แคลอรีเครื่องดื่ม

คนไทยส่วนมากมักมีพฤติกรรมการกินอาหารรสจัดเผ็ดร้อน หลังจากกินอาหารรสเผ็ดร้อนก็มักแก้เผ็ดดับร้อนดับกระหาย ด้วยเครื่องดื่มรสหวานเย็นที่มีปริมาณแคลอรีไม่น้อย

ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนูเป็นเพียง การประมาณเบื้องต้นเนื่องจากปริมาณแคลอรี จะแปรผันตามปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน





## แคลอรีเครื่องดื่ม



 เบียร์

หนึ่งขวด 150 กิโลแคลอรี



 ชานมไข่มุก

หนึ่งแก้ว 434 กิโลแคลอรี



 น้ำส้มคั้น

หนึ่งแก้ว 160 กิโลแคลอรี



 น้ำอัดลม

หนึ่งขวดเล็ก 175 กิโลแคลอรี



 น้ำเต้าหู้

หนึ่งแก้ว 75 กิโลแคลอรี



 นมเย็น

หนึ่งแก้ว 425 กิโลแคลอรี



 โกโก้

หนึ่งแก้ว 335 กิโลแคลอรี



 ชาเขียว

หนึ่งแก้ว 320 กิโลแคลอรี

## แคลอรีเครื่องดื่ม



 น้ำชามะนาว

หนึ่งขวด 250 กิโลแคลอรี



 น้ำกาแฟเย็น

หนึ่งแก้ว 315 กิโลแคลอรี



 น้ำชาเย็น


หนึ่งแก้ว 319 กิโลแคลอรี



 น้ำใบบัวบก

หนึ่งแก้ว 36 กิโลแคลอรี



 น้ำสตอเบอร์รี่

หนึ่งแก้ว 120 กิโลแคลอรี



 น้ำเสาวรส

หนึ่งแก้ว 110 กิโลแคลอรี



 นมเปรี้ยว

หนึ่งขวด 55 กิโลแคลอรี



 ลาเต้อาร์ต

หนึ่งแก้ว 139.3 กิโลแคลอรี

## แคลอรีของหวาน

หลังอาหารคาวมือหนักก็คงตามด้วยเครื่องดื่มเย็นๆ  
ควบคู่กับของหวานๆ ขนรสชาติหอมหวานมันที่ใครติดใจ  
มีปริมาณแคลอรีไม่แพ้ข้าวมือนิ่งเลย





ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนูเป็นเพียง  
การประมาณเบื้องต้นเนื่องจากปริมาณแคลอรี  
จะแปรผันตามปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน



## แคลอรีของหวาน



 ไอศกรีมวานิลลา  
หนึ่งก้อน 140 กิโลแคลอรี



 โดนัท  
หนึ่งชิ้น 270 กิโลแคลอรี



 เค้กช็อกโกแลต  
หนึ่งชิ้น 275 กิโลแคลอรี



 ฝอยทอง  
หนึ่งแพ 146 กิโลแคลอรี



 บัวลอย  
หนึ่งถ้วยเล็ก 223 กิโลแคลอรี



 ลอดช่องสิงคโปร์  
หนึ่งชาม 215 กิโลแคลอรี



 โรตีม้วนหวานน้ำตาล  
หนึ่งแผ่น 497 กิโลแคลอรี



 คาร์ตไช้  
หนึ่งชิ้น 140 กิโลแคลอรี

## แคลอรีของหวาน



**เครปญี่ปุ่น**

หนึ่งก้อน 200 กิโลแคลอรี



**ลูกซุบ**

30 กรัม 185.6 กิโลแคลอรี



**ข้าวเหนียวมะม่วง**

หนึ่งOko 365 กิโลแคลอรี



**อันนี่โทสต์**

หนึ่งจาน 1200 กิโลแคลอรี



**บิงซู**

หนึ่งถ้วย 750 กิโลแคลอรี



**โมจิ**

หนึ่งชิ้น 140 กิโลแคลอรี



**บราวนี่**

100 กรัม 354 กิโลแคลอรี




**ครัวซองต์**

หนึ่งชิ้น 415 กิโลแคลอรี

## แคลอรีร้านสะดวกซื้อ

ถึงที่กินข้าวครบทุกมื้อ แต่พอตกดึกก็ยังคงรู้สึกหิวอยู่ดี  
แต่หลังเที่ยงคืนจะไปแล้วจะไปหาของกินได้จากที่ไหน  
นอกจากร้านสะดวกซื้อที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง





ข้อมูลแคลอรีในอาหารแต่ละเมนูเป็นเพียง  
การประมาณเบื้องต้นเนื่องจากปริมาณแคลอรี  
จะแปรผันตามปริมาณสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน

# แคลอรีสะดวกซื้อ



**เกี้ยวกึ่งน้ำ**

หนึ่งถ้วย 130 กิโลแคลอรี



**อกไก่นุ่ม**

หนึ่งชิ้น 80 กิโลแคลอรี



**ข้าวไก่ย่างถ่าน**

หนึ่งกล่อง 320 กิโลแคลอรี



**ข้าวกล้องหอมมะลิ**

หนึ่งถ้วย 146 กิโลแคลอรี



**น้ำอัดลมไม่มีน้ำตาล**

หนึ่งกระป๋อง 0 กิโลแคลอรี



**ถั่วลันเตาเขียว  
เคลือบรสวาซาบิ**

50 กรัม 110 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดไก่เทอริยากิ**

หนึ่งกล่อง 380 กิโลแคลอรี



**สปาเก็ตตี้  
ซอสมะเขือเทศ**

หนึ่งกล่อง 350 กิโลแคลอรี

## แคลอรีสะดวกซื้อ



**สาหร่ายย่าง**

12 กรัม 45 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดมังสวิรัต**

หนึ่งกล่อง 270 กิโลแคลอรี



**ข้าวปั้น**

หนึ่งห่อ 150 กิโลแคลอรี



**กุน่ากระป๋อง**

หนึ่งกระป๋อง 100 กิโลแคลอรี



**ขนมปังโฮลวีต**

หนึ่งแผ่น 10 กิโลแคลอรี



**แซนวิชครัวซองต์  
แฮมชีส**

หนึ่งลูก 120 กิโลแคลอรี



**ข้าวผัดอเมริกัน**

หนึ่งกล่อง 430 กิโลแคลอรี



**ผัดมักกะโรนีไก่**

หนึ่งกล่อง 410 กิโลแคลอรี

สนับสนุนโดย

**POWER**  
R E F O R M

INNOVATIVE FITNESS EQUIPMENT

[www.powerreform.com/](http://www.powerreform.com/)

[@powerreform](https://www.line.me/@powerreform)

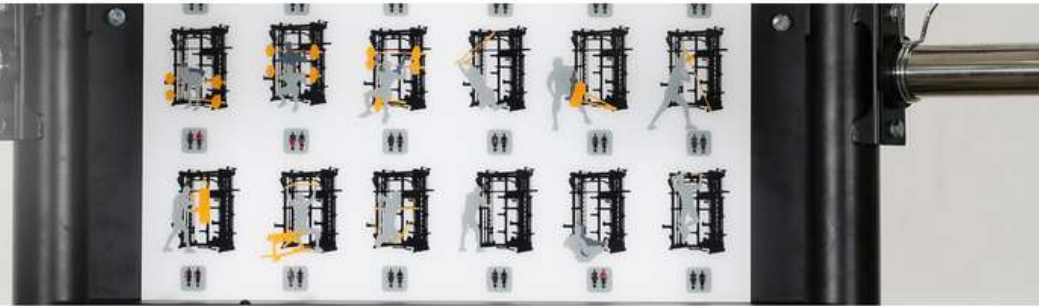


[Power Reform](#)

083 914 4147



Power Reform ชุด X5



จักรยาน Spin bike ชุด Phoenix



ลู่วิ่งไฟฟ้า ชุด President

ดัมเบล Boxset 50 กก.





สนับสนุนโดย

# MERRIRA

YOUR HOME , YOUR GYM

🌐 <https://www.merrira.com/>

📞 @merrira

📍 [Merrira Thailand](#)

☎ 064 192 5266



## เคทเทิลเบล Kettlebell



## จักรยาน Spin bike รุ่น Falcon



## เก้าอี้ยกดัมเบล รุ่น Enigma



## ลู่วิ่งไฟฟ้า รุ่น Capital



