



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เมนูอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
1	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม) ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น และผลไม้ (อะไรก็ได้)	ข้าว 1 ทัพพี ปลา (อะไรก็ได้) 1 ตัว ผักลวก เช่น กะหล่ำปลีหนึ่งหรือผักใบสดที่ชอบ หรือ กินแค้ไข่ต้ม 2 ฟอง	ข้าว 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ (อะไรก็ได้) ทอด กระทียมพริกไทย 1 ช้อน (เทียบกับราคาชิ้นละประมาณ 5-10 บาท) ควรจะซับน้ำมันออกให้หมดของหวานเป็น ผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำ เช่น ส้ม 1 ลูก, สับปะรด หรือแตงโม หรือ อาหารเย็นมื้อนี้ เป็นแค่สลัดผักน้ำใส ตามด้วยผลไม้ ก็ได้	
2	ไข่ต้ม 1 ฟอง ไข่กรอก 1 ช้อน (ต้ม-นึ่ง) กาแฟไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม) หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล และโฮลวีต 1 แผ่น	ข้าว 1 ทัพพี ไก่ผัดจิง, ผัดเผ็ด หรือ เนื้อหมู, เนื้อวัว ย่าง 1 ช้อน (เทียบกับราคาชิ้นละ 5-10 บาท) ตามด้วยผลไม้	ข้าว 1 ทัพพี น้ำพริกอ่อน ครึ่งถ้วย ผักสดไม่จำกัด ปริมาณ ผลไม้แคลอรีต่ำ	
3	ไข่ต้ม 1 ฟอง ขนมปังโฮลวีต 1 ช้อน กาแฟไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม)	แกงเหมาลูกชิ้นเนื้อเปื่อย-สด (ไม่ใส่กระเทียมเจียว) ถั่วงอกมากๆ ข้าว 1 ทัพพี หรือ ไข่ต้ม 2 ฟอง กับสลัดผักน้ำใส	ข้าว 1 ทัพพี ปลาหนึ่ง 1 ตัว ผักสด น้ำพริก (อะไรก็ได้) ผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำ	
4	ข้าวต้มไก่ 1 ถ้วย (ไก่ไม่ติดมันและไม่เติมน้ำมัน) หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล กับขนมปังโฮลวีต 2 แผ่น	ข้าว 1 ทัพพี ยำเนื้อย่าง (ไม่ติดมัน) หรือยำปลาหมึก 1 จานเล็ก ผักสดไม่จำกัด ปริมาณ ผลไม้แคลอรีต่ำ	ข้าว 1 ทัพพี ไก่อบ 2 น่อง (ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง) ผักตามต้องการ ผลไม้แคลอรีต่ำ	

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
5	ขนมปังทานตะวันบางๆ 1 แผ่น ไข่ต้ม-ไข่เจียว (สลัดน้ำมันออกให้หมด) 1 ฟอง ใส้กรอก 2 ชิ้น (ต้มหรือหนึ่ง) กาแฟ/ชา ไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม)	ขนมจีนน้ำยา 1 จาน ซุปหน่อไม้ 1 ถ้วย หรือ ข้าวเหนียว ½ ถ้วย ไข่ต้ม ไข่ต้มไม่ติดมันและหนัง 2 น่อง ส้มตำอีสาน 1 จาน	ข้าว 1 ทัพพี แกงส้มกึ่ง หรือปลา ผักสด หรือผัก 1 จาน ผลไม้เคลอรี่ต่ำ	
6	สับปะรด 1 จานเล็ก หรือกล้วย 1 ผล นมพร่องไขมัน 1 ถ้วย หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม) ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น	สลัดผัก หรือผลไม้ 1 ถ้วย ทอดมันปลาชิ้นใหญ่ 2 ชิ้น ผลไม้เคลอรี่ต่ำ	ข้าว 1 ทัพพี ต้มจัดไฟใส่ไก่ น้ำพริกจิ้มผักไม่จำกัด ปริมาณ ผลไม้เคลอรี่ต่ำ	
7	ปลาทองโก้ 2 ตัว กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม)	ข้าวหมูแดง 1 จาน ผลไม้เคลอรี่ต่ำ 1-2 ส่วน	ขนมปังโฮลวีต 2 แผ่น หมูปั้น 1 ไม้ หรือ ไข่ต้ม 2 ฟอง กับ แครอทต้ม 2 หัว	
8	ไข่ลวก 2 ฟอง นมพร่องมันเนย 1 แก้ว กาแฟ/ชา ไม่ใส่น้ำตาล หรือ กาแฟ/ชา ไม่ใส่น้ำตาล (น้ำตาลเทียม) ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น	สลัดผัก/ผลไม้ น้ำใส หรือ ปลาเผา/ปลาย่างกับผักต้ม	แฮมแผ่นต้มปริมาณเท่าใดก็ได้ ไม่จำกัด	

หมายเหตุ: อาหารแต่ละวันที่กำหนดให้ อาจจะสลับสับเปลี่ยนกันได้ หรืออาจจะรับประทานในส่วนที่มันใกล้เคียงกันก็ได้ ไม่จำเป็นต้องตามเมนูที่กำหนดให้

ตารางแสดงแคลอรีของผลไม้แต่ละชนิด

ประเภทของผลไม้	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
กล้วยไข่		100	145
กล้วยน้ำว้า		100	147
กล้วยหักมุก		100	112
กล้วยหอม		100	131
ขนุน		100	113
ชมพูเมืองเพชร		100	27
แตงไทย		100	12
แตงโม		100	7
ทุเรียนกระดุม		100	129
ทุเรียนชะนี		100	165
น้อยหน่า		100	93
มะละกอสุก	1 ผล		400
ลับประด	1 ผล		400
มะม่วงดิบ	1 ผล	140	80
มะม่วงสุก	1 ผล	120	80
มะขามหวาน		100	314
มะม่วงแก้วดิบ		100	74
มะม่วงแก้วสุก		100	90
มะม่วงแรด		100	49
มะม่วงอกร่องสุก		100	77
เงาะ	6 ผล	100	60
มังคุด	6 ผล	100	80
องุ่น	10 ผล	50	40
ละมุด	2 ผล	100	80
แอปเปิ้ล	1 ผล		40
ฝรั่ง	1 ผล	200	80

ประเภทของผลไม้	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี
ลำไย		100	60
ส้มเขียวหวาน		100	40
ส้มโอบางคองดี		100	43
ส้มโอบางขุนนนท์		100	53
กล้วยไข่	1 ลูก		67
กล้วยหอม	1 ลูกใหญ่		118
กลางสาด	10 ลูก		30
ลำไย	10 ผล		64
มังคุด	5 ผล		55
น้อยหน่า	1 ผล		80
เงาะ	1 ลูก		12
ส้มเขียวหวาน	1 ลูก		38
ละมุด	1 ผล		40
ส้มโอ	1 กิโล		43
องุ่น	10 ลูก		35
ทุเรียน	1 เม็ด		281

แบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง และทำเครื่องหมาย / ลงใน ()

1. ชื่อ – สกุล.....
2. อายุ..... ปี
3. น้ำหนัก กิโลกรัม
4. ส่วนสูง เซนติเมตร
5. ค่าดัชนีมวลกาย BMI.....
6. สุขภาพ () มีโรคประจำตัว คือ.....
() ไม่มีโรคประจำตัว
8. กีฬาที่ชอบในการออกกำลังกาย
() วิ่ง
() ว่ายน้ำ
() ฟิตเนส
() แอโรบิก
() โยคะ
() อื่นๆ
9. ประวัติการลดน้ำหนัก (ถ้า เคย ทำข้อ 11 ต่อ)
() ไม่เคย
() เคย โดยวิธี.....
.....
.....
11. ปัญหาที่พบตอนลดน้ำหนัก
() ไม่พบ
() พบ คือ.....
.....
.....

แบบบันทึกการรับประทานอาหาร

ชื่อ - สกุล.....

วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	กิจกรรมที่ทำ	หมายเหตุ
	มือเช้า อาหารว่าง (ถ้ามี) มือกลางวัน อาหารว่าง (ถ้ามี) มือเย็น มือก่อนนอน (ถ้ามี)		

โปรแกรมกิจกรรมการควบคุมน้ำหนัก

กิจกรรมการออกกำลังกาย

ชื่อ-สกุล	กิจกรรมการออกกำลังกาย	หมายเหตุ
1. นางวรรณิ ออนจันทร์	วิ่ง/ปั่นจักรยาน/รำไม้พลอง	
2. นางศิริพร ไพอารมณ	วิ่ง/ปั่นจักรยาน/แบดมินตัน	
3. นางมณสิชา วีระพันธ์	แอโรบิก/วิ่ง/ทำงานบ้าน	ซักผ้า, กวาดบ้าน, ถูบ้าน, ล้างรถในวันเสาร์-อาทิตย์
4. นางนฤมณ เทพวงค์	ปั่นจักรยาน/แอโรบิก/ทำงานบ้าน	ซักผ้า, กวาดบ้าน, ถูบ้านในวันเสาร์
5. นางเทียมตา อุ่นเรือน	แอโรบิก/ฟิตเนส	
6. น.ส.พรรดา สุวรรณหงษ์	แอโรบิก/วิ่ง	
7. น.ส.จุฬารัตน์ ศรีฝัน	แอโรบิก/ฟิตเนส/วิ่ง	

เมนูอาหารสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

เวลา/วัน	รายการอาหาร	หมายเหตุ
มือเช้า	- ข้าวเหนียว, ข้าวสวย- ผักกาดจอบ, น้ำพริก-ผักลวกหรือผักสด, แองคิกต่างๆ - กาแฟ + ขนมปังโฮลวีต 2-3 แผ่น	เมนูสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและความต้องการ (ทุกอย่างกินตามปริมาณที่พอดี)
มือกลางวัน	- อาหารจานเดียว เช่น ข้าวราดแกง, อาหารตามสั่งต่างๆ, ข้าวมันไก่, ข้าวขาหมู, ข้าวหมูแดง ตามด้วยผลไม้ที่ชอบ	
มือเย็น	- ข้าวเหนียว, ข้าวสวย-แกงต่างๆ, ผักผักต่างๆ, น้ำพริกผักสด	

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางฉนวนอมศรี รักษ์สวัสดิ์	
วัน เดือน ปี	15 เมษายน 2521	
ที่อยู่ปัจจุบัน	52 หมู่ 8 ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่	
ประวัติการศึกษา		
พ.ศ.2532	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา	โรงเรียนวัดสันโป่ง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2538	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนบ้านกาด- วิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2540	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2543	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน		
พ.ศ.2544-2545	อาจารย์สอนวิชาสุขศึกษา	ที่โรงเรียนแพทย์เทคโนโลยี จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2545-ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำห้องพยาบาล (สอนวิชาสุขศึกษา)	ที่โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่