

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชุดโปรตีน

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1	2	3	
กลุ่มข้าว-แป้ง																			
1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง	2.5 ทัพพี	150																
2	ข้าวเหนียวนึ่ง	4 ^{ช้อน}	150																
3	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204																
4	วุ้นเส้นสุก	1 ทัพพี	75																
5	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120																
6	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120																
7	บะหมี่สด	1 ก้อน	61																
8	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1ซอง	60																
9	ขนมปังแผ่น	1แผ่น	30																
10	ขนมปังสอดไส้	1 ^{ชิ้น}	35																
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
11	เต้าหู้พอง	4 ^{ชิ้น}	16																
12	เต้าหู้เหลือง	0.5 แผ่น	86																
13	ถั่วลิสงต้ม	2 ช้อนกินข้าว	20																
กลุ่มผัก																			
14	ผักสีเขียวใบ เช่น ผักกาดขาว ดอกแค ผักกาดขาวใบเขียว ผักกาดขาวปลี	1 ทัพพี	58																

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
		หน่วยดวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน				
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1	2	3		
15	ผักสีขาวยผล เช่น แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	48																	
16	ผักสีเขียวใบ/ยอด HCa เช่น ใบขี้เหล็ก ผักกาดเขียว กระถิน คะน้า ผักกวางตุ้ง	1 ทัพพี	35																	
กลุ่มผัก																				
17	ผักสีเขียวใบ/ยอด LCa เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ไทย/จีน ชะอม	1 ทัพพี	52																	
18	ผักสีเขียวผล เช่น บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู	1 ทัพพี	79																	
19	ผักสีเขียวผัก เช่น ถั้วผักยาว ถั้วพู	1 ทัพพี	49																	
20	ผักสีเขียวผล HCa เช่น สะตอ (สด)	1 ทัพพี	55																	
21	เห็ดต่าง ๆ	2 ทัพพี	60																	
22	น้ำผัดต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	30																	
กลุ่มผลไม้และน้ำผลไม้																				
23	กล้วย	1 ผลกลาง	60																	
24	ผลไม้ลูกพอดีค่า เช่น เงาะ ลองกอง กลางสาด	4 ผลใหญ่	76																	
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																				
25	หมู	2 ช้อนกินข้าว	30																	
26	หมูสามชั้น	2 ช้อนกินข้าว	30																	

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน เท่าของA	1-3	1-2	5-6	1		2
27	ไก่/เป็ด	2 ซ้อนกินข้าว	30																
28	วัว	2 ซ้อนกินข้าว	30																
29	ตับหมู/วัว/ไก่/เป็ด	2 ซ้อนกินข้าว	30																
30	เครื่องในหมู/ วัว/ไก่/เป็ด	1 ท้าพี	51																
31	ปอดวัว	1 ท้าพี	51																
32	เลือดหมู/วัว/ไก่/เป็ด	1 ท้าพี	97																
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์(ต่อ)																			
33	หมูหนังทอด / แคมหมู (Fat 46.0%)	2 ท้าพี	20																
34	หมูหยอง	5 ซ้อนกินข้าว	20																
35	ไส้อ้ว/กุนเชียง/แหนม	2 ซีนกลาง	50																
36	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35																
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																			
37	ปลานิล ปลาดตะเพียน ปลาช่อน ปลา หมอ	1 ท้าพี	84																
38	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลา คุกอ	1 ท้าพี	84																
39	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ท้าพี	84																
40	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ท้าพี	84																
41	ปลาหางแข็ง / ปลากระพงแดง	1 ท้าพี	84																
42	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ท้าพี	84																

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง							ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ		
				ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1		2	3
43	ปลาหนึ่งต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																
44	ปลาทอด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																
45	ปลากะพงขาว ปลาสำลี	1 ตัวกลาง	42																
46	ปลาหมึกกล้วย/หมึกหลอด	2 ตัวกลาง	38																
47	ปลาสด	1 ตัวกลาง	42																
48	ปลาไส้ตันสด/แห้ง	2 ซ่อนกินข้าว	10																
49	กุ้งแห้งตัวเล็ก/ เขียด	1 ซ่อนกินข้าว	7																
50	กบเนื้อ	2 ซ่อนกินข้าว	20																
51	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ชิ้น	60																
52	กุ้งน้ำจืด/น้ำเค็ม	7 ตัว	48																
53	หอยแครง/หอยแมลงภู่	12 ตัว	28																
กลุ่มไข่ไก่และผลิตภัณฑ์																			
54	ไข่ไก่/เปิด	1 ฟองกลาง	50																
55	ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ซ่อนกินข้าว	12																
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																			
56	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200																
57	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																
58	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที	บ่อย			บ่อยมาก			
					0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน	1-3ครั้ง	1-3	1-2	5-6	1	
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																			
59	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำเต้าหู้	1 กล่อง	200																
60	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																
61	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																
62	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200																
63	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200																
64	นมข้นหวาน	1 ช้อนกินข้าว	17																
65	น้ำตาลทราย(รวมเติมในอาหารด้วย)	2 ช้อนชา	8																
66	ครีมเทียม	1 ชอง	3																
67	กาแฟ(3in1)/ชาพร้อมดื่มไม่ใส่นม	1 แก้ว	200																
68	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200																
กลุ่มขนมต่าง ๆ																			
69	ปาฟองโก้/กล้วยแขก	2ชิ้น/3 ชิ้น	60																
70	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
71	หม้อแกงถั่ว	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
72	ทองหยิบ/ทองหยอด ฝอยทอง เม็ด ขนุน	2ชิ้น/4 ชิ้น ต่อจาน เล็ก	45																
73	ขนมเค้ก	1 ชิ้น	45																
74	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																
75	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาชนะความถี่ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง									ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ
		หน่วยตวง	กรัม	ไม่กิน 0	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที 1-3ครั้ง /ด.	บ่อย ครั้ง/สัปดาห์			บ่อยมาก ครั้ง/วัน			
					1/4A	1/2A	3/4A		+	+	จำนวน เท่าของA		1-3	1-2	5-6	1	2	3	
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
76	กะยาสารท	2 ช้อนกลาง	40																
77	ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
78	ซาลาเปาไส้ถั่วทอง (ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก)	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
79	ซาลาเปาไส้ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	60																
		1 ลูก L	140																
กลุ่มน้ำพริก																			
80	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																
81	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																
82	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																
83	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																
84	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																
85	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																
86	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																

ลำดับ	อาหารแบบสัมผัสภาวะภูมิแพ้ การบริโภคอาหาร	1 หน่วย = A กรัม (น้ำหนักพร้อมกิน/ต้ม)		ปริมาณการกินต่อครั้ง								ความถี่ในการกิน						หมายเหตุ	
				ไม่กิน	น้อยกว่า A			A	มากกว่า A			นานๆที	บ่อย			บ่อยมาก			
		หน่วยตวง	กรัม		0	1/4A	1/2A		3/4A	+	+		จำนวน	1-3ครั้ง	1-3	1-2	5-6		1
กลุ่มน้ำแกง/น้ำพืดต่าง ๆ																			
87	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30																
88	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60																
89	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วโทโพ/มัสมั่น	4 ช้อนกินข้าว	60																
90	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200																
91	แกงจืด	1 ถ้วยตวง	200																
92	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200																
93	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200																
94	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200																
95	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200																
96	แกงเหลือง	1 ถ้วยตวง	200																