

แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชุดไขมัน

ลำดับ	อาหารแบบสัมภาษณ์ความถี่ 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
กลุ่มข้าว-แป้ง																			
1	ข้าวเจ้า/ข้าวกล้อง นึ่ง	2.5 ทัพพี	150																
2	ข้าวผัด 1 จาน (น้ำมัน)	3 ช้อนกินข้าว	36																
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	4ปั้น	150																
4	ข้าวต้ม/โจ๊ก	2 ทัพพี	204																
5	วุ้นเส้นสุก	1 ทัพพี	75																
6	เส้นก๋วยเตี๋ยว	2 ทัพพี	120																
7	เส้นก๋วยเตี๋ยวผัด 1 จาน (น้ำมัน)	3 ช้อนกินข้าว	36																
8	ราดหน้า (เฉพาะน้ำ)	1 ถ้วยตวง	200																
9	ขนมจีนสด	2 ทัพพี	120																
10	น้ำยา	1 ถ้วยตวง	200																
11	น้ำเงี้ยว	1 ถ้วยตวง	200																
12	บะหมี่สด	1 ก้อน	61																
13	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1ซอง	60																
14	ขนมปังแผ่น	1แผ่น	30																
15	ขนมปังสอดไส้	1 ชิ้น	35																
16	ขนมปังกรอบ/คุกกี้	5 ชิ้น	26																
17	เครื่องดื่มธัญพืชผง เช่น เนสวิต้า	1 ซอง	30																

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	2	3	1	2	3	
กลุ่มถั่ว/งา/เมล็ดพืชต่างๆและผลิตภัณฑ์																			
18	เต้าหู้ฟอง	4ชิ้น	16																
19	เต้าหู้เหลือง	0.5 แผ่น	86																
20	ถั่วลิสงต้ม	2 ซ้อนกินข้าว	20																
กลุ่มผัก																			
21	เห็ดต่าง ๆ	2 ทับพี	60																
22	ผัดผัก 1 ทับพี (น้ำมัน)	1 ซ้อนชา	5																
23	น้ำผัดต่าง ๆ	2 ซ้อนกินข้าว	30																
กลุ่มผลไม้และน้ำผลไม้																			
24	กล้วย	1 ผลกลาง	60																
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์																			
25	หมู	2 ซ้อนกินข้าว	30																
26	หมูสามชั้น	2 ซ้อนกินข้าว	30																
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 ทับพี	51																
31	ปอดวัว	1 ทับพี	51																
32	เลือดหมู/วัว/ไก่/เป็ด	1 ทับพี	97																
33	หมูหนังทอด / แคนหมู (Fat 46.0%)	2 ทับพี	20																

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		
34	เนื้อสัตว์ผัด/ทอด 2 ช้อนกินข้าว (น้ำมัน)	0.5 ช้อนชา	2.5																	
35	หมูหยอง	5 ช้อนกินข้าว	20																	
36	ไส้อ้ว/กุนเชียง/แหนม	2 ชิ้นกลาง	50																	
37	ลูกชิ้น	4 ลูกกลาง	35																	
กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล																				
38	ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาหมอบ	1 ทัพพี	84																	
39	ปลาน้ำจืดไขมันสูง เช่น ปลาสวาย ปลาชุกอูย	1 ทัพพี	84																	
40	ปลากดขาว ปลาสร้อย	1 ทัพพี	84																	
41	ปลานิลแดง / ปลาทับทิม	1 ทัพพี	84																	
42	ปลาหางแข็ง / ปลากระพงแดง	1 ทัพพี	84																	
43	ปลากระบอก ปลาหางแข็งแห้ง	1 ทัพพี	84																	
44	ปลาทูนึ่งต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																	
45	ปลาทุสด/ต้ม/ทอด	1 ตัวกลาง	42																	
46	ปลากระพงขาว ปลาสำลี	1 ตัวกลาง	42																	
47	ปลาสลิิด	1 ตัวกลาง	42																	
48	ปลาช่อนแห้ง ปลาทุเค็ม	2 ชิ้น	60																	
49	กุ้งน้ำจืด/น้ำเค็ม	7 ตัว	48																	

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	
กลุ่มไข่ไก่และผลิตภัณฑ์																			
50	ไข่ไก่/เปิด	1 ฟองกลาง	50																
51	ไข่เจียว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ซ้อนกินข้าว	12																
52	ไข่ดาว 1 ฟอง (น้ำมัน)	1 ซ้อนกินข้าว	5																
53	เต้าหู้ไข่ไก่ หลอด	0.5 หลอด	60																
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์																			
54	นมวัวพร้อมดื่ม แคลเซียมสูง	1 กล่อง	200																
55	นมเปรี้ยว	1 กล่อง	150																
56	นมวัวพร้อมดื่มรสต่าง ๆ	1 กล่อง	200																
กลุ่มเครื่องดื่มต่าง ๆ																			
57	นมถั่วเหลืองสูตรเจ/น้ำเต้าหู้	1 กล่อง	200																
58	นมถั่วเหลือง(แคลเซียมสูง)	1 กล่อง	200																
59	นมถั่วเหลือง(ใส่นมผง)	1 กล่อง	250																
60	เครื่องดื่มรสช็อกโกแลต	1 แก้ว	200																
61	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200																
62	นมข้นหวาน	1 ซ้อนกินข้าว	17																
63	ครีมเทียม	1 ซอง	3																
64	กาแฟ/ชาชงเอง(ผงไม่นมและน้ำตาล)	1 แก้ว	200																
65	กาแฟ/ชาพร้อมดื่มใส่นม	1 แก้ว	200																

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	
กลุ่มขนมต่าง ๆ																			
66	ขนมทอดกรอบ เช่น ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าว พอง ขนมนางเล็ด	2-3 แผ่น	30																
67	ปาต่องโก๋/กล้วยแขก	2ชิ้น/3 ชิ้น	60																
68	ข้าวเม่าทอด	1 ชิ้น	60																
69	สังขยา หม้อแกงไข่ หม้อแกงเผือก	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
70	หม้อแกงถั่ว	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
71	ขนมครก/ขนมเปียกปูน ขนมชั้น	2คู่/1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
72	ขนมใส่ไส้	1ชิ้นต่อจานเล็ก	50																
73	ขนมเค้ก	1 ชิ้น	45																
กลุ่มขนมต่าง ๆ (ต่อ)																			
74	ข้าวต้มมัด	1ชิ้นใหญ่/2ชิ้นเล็ก	70																
75	ข้าวเหนียวมูน	1ห่อต่อจานเล็ก	80																
76	ข้าวเหนียวมูนมีหน้า	1ห่อต่อจานเล็ก	120																
77	แกงบวดต่าง เช่น ฟักทองแกงบวด กล้วยบวดชี	1 ถ้วย	200																
78	ขนมใส่น้ำกะทิ เช่น ปลากริมไข่เต่า	1 ถ้วย	200																
79	ขนมใส่น้ำแข็งน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง	1 ถ้วย	200																

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																			
80	กะยาสารท	2 ซีนกลาง	40																
81	ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
82	ซาลาเปาไส้ถั่วทอง	1 ลูก S	30																
	(ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก)	1 ลูก M	50																
		1 ลูก L	80																
83	ซาลาเปาไส้ครีม/หมูแดง/หมูสับ	1 ลูก S	30																
		1 ลูก M	60																
		1 ลูก L	140																
กลุ่มน้ำพริก																			
84	ป่นกุ้ง	2 ช้อนกินข้าว	24																
85	ป่นปลา	1 ช้อนกินข้าว	12																
86	ป่นปลาแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	17																
87	น้ำพริกกะปิ	1 ช้อนกินข้าว	17																
88	น้ำพริกเผา	1 ช้อนกินข้าว	17																
89	หลนเต้าเจี้ยว/ปลาร้าทรงเครื่อง	2 ช้อนกินข้าว	35																
90	แจ่วบอง	2 ช้อนกินข้าว	35																
91	น้ำพริกมะขาม	2 ช้อนกินข้าว	35																

ลำดับ	อาหารแบบสัมพันธ์ความถี่ 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	
92	น้ำพริกตาแดง	1 ช้อนกินข้าว	17																
กลุ่มน้ำแกง/น้ำผัดต่าง ๆ																			
93	ผัดเผ็ดมีกะทิ	2 ช้อนกินข้าว	30																
94	แกงเขียวหวาน	4 ช้อนกินข้าว	60																
95	แกงเผ็ดแดง/แกงคั่วโทโพ/มีสมัน	4 ช้อนกินข้าว	60																
96	ต้มข่าไก่	1 ถ้วยตวง	200																
97	แกงจืด	1 ถ้วยตวง	200																
98	พะโล้	1 ถ้วยตวง	200																
99	แกงส้ม	1 ถ้วยตวง	200																
100	แกงเลียง	1 ถ้วยตวง	200																
101	แกงไตปลา	1 ถ้วยตวง	200																
102	แกงเหลือ	1 ถ้วยตวง	200																