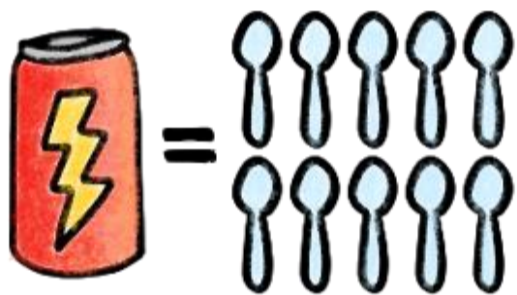


ข้อแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ความรู้ที่น่ายกใจ ปริมาณน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในอาหาร 7 อย่าง

ขอดูอาหารยอดนิยมบางอย่างและปริมาณน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ เช่น

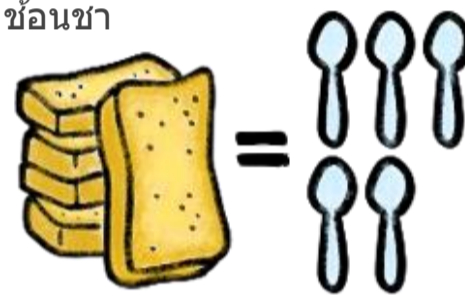
เครื่องดื่มชูกำลัง (473มล)
น้ำตาล 51กรัม = 10 ช้อนชา



กาแฟ
น้ำตาล 20 กรัม = 4 ช้อนชา



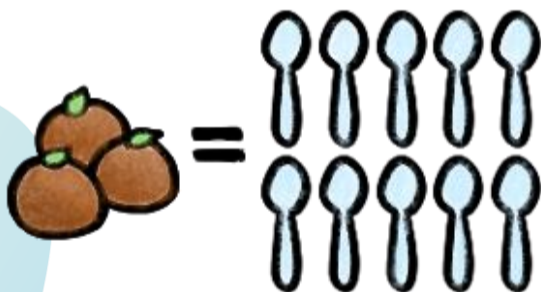
นมรสค์
น้ำตาล 23 กรัม = ประมาณ 5
ช้อนชา



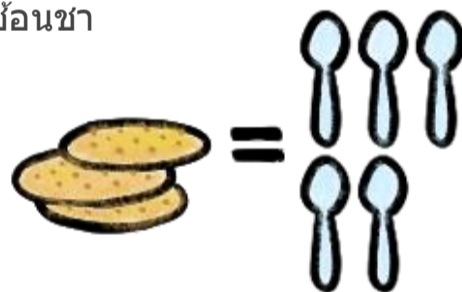
ทาร์ตสับปะรด 1 ชิ้น
น้ำตาล 6.2 กรัม = ประมาณ 1
ช้อนชา



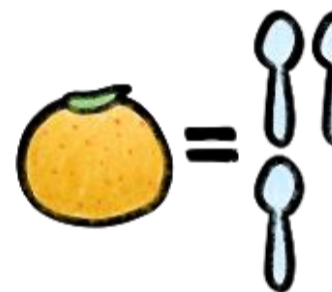
กล้วย จัมมู (ต่อ 100 กรัม)
น้ำตาล 52กรัม = 10 ช้อนชา



บิสกิตธรรมดา 3 ชิ้น
น้ำตาล 22 กรัม = ประมาณ 5
ช้อนชา



1 ладู
น้ำตาล 13 กรัม = 2.5 ช้อนช



การบริโภคน้ำตาลในแต่ละวันไม่ควรเกิน **10 ช้อนชา** (มันขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรี 2,000 ต่อวัน) ในสถานการณ์ต่อไปนี้ คุณสามารถข้ามหรือเปลี่ยนสิ่งใดเพื่อให้อยู่ภายในขีดจำกัด **10 ช้อนชาต่อวัน**

สถานการณ์ที่ 1: โรตีสีปราดดา 2 ชิ้น + ชา 2 ชอง + นมรสค์ 1 ที = น้ำตาล 14 ช้อนชา

สถานการณ์ที่ 2: ข้าวหมกไก่ 1 จาน + ไมโล 1 ถ้วย + บิสกิตธรรมดา 1 ที = น้ำตาล 11 ช้อนชา

สถานการณ์ที่ 3: หมี่โกเร็ง 1 จาน + 100 พลัส 1 กระป๋อง + ладู 1 อัน = น้ำตาล 10.5 ช้อนชา

สถานการณ์ที่ 4: บะหมี่เกี๊ยว 1 ชาม + นมถั่วเหลือง 1 ที + หมูเปรี้ยวหวาน 1 ที = น้ำตาล 12 ช้อนชา

Proudly presented by:

แหล่งความรู้

1. "ข้อมูลที่น่าตกใจ 10 ข้อ น้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในอาหารของคุณ" HealthHub. ฉบับ ธันวาคม ค.ศ. 2021.
2. "อาหารตลาดนัดกับน้ำตาลที่ซ่อนอยู่" Minmed Group Pte Ltd. ฉบับ เมษายน ค.ศ. 2020.
3. "การกินที่ศูนย์อาหาร" ข้อแนะนำในการเลือกเพื่อสุขภาพที่ดี" HealthXchange. SingHealth



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH