



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปราจีนบุรี

ประชาสัมพันธ์



นายไกรสร มิ่งไทยสงค์
สาธารณสุขอำเภอเมืองปราจีนบุรี

ชวนคนอำเภอเมืองปราจีนนับคาร์บ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปราจีนบุรี <https://pri.moph.go.th/mueang> 037-214582

วันที่ 18 พฤศจิกายน 2567

คนไทยห่างไกล

NCDs



"รมต. พานับคาร์บ"

ผลคำนวณคาร์บของคุณ
ปราจีน รักบ้านเกิด

สรุปอัตราการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน
(BMR) : 1375.80 แคลอรีต่อวัน

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม
(TDEE) : 1891.73 แคลอรีต่อวัน

ปริมาณคาร์บ/วันที่ต้องการควบคุม
ไม่ให้เกิน : 6.31 คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15กรัม = 1 คาร์บ =
ข้าว 1 ทัพพี)

OK

สแกน QR Code
เพื่อนับคาร์บของคุณ



สแกนเลย!



จากตัวอย่างคำนวณได้ 6.30
= ไม่ให้เกิน 6 คาร์บต่อวัน
หรือไม่เกิน 6 ทัพพี*



รายงานผลการเก็บข้อมูล
"คนนับคาร์บ" เขตสุขภาพที่ 6

สแกน QR Code

คาร์บ คือ อะไร ?

"อาหารคาร์บ" หรือ "Carb" ย่อมาจาก
Carbohydrate (คาร์โบไฮเดรต) กลุ่มข้าวแป้ง
เป็นพลังงานหลักของร่างกาย คนปกติควรได้รับ
สารอาหารกลุ่มนี้ร้อยละ 50-60 ของพลังงาน"

ตัวอย่างภาพอาหารปริมาณ 1 คาร์บ



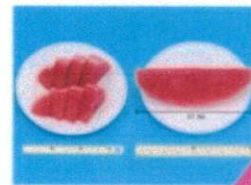
ข้าวขาว 1 ทัพพี หรือ 1/2 ถ้วยตวง



ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น (25 กรัม)



ข้าวโพดสุก 1/2 ฝักกลาง



แตงโม 8 ชิ้นคำ (285 กรัม)

โปรตีน อย่าให้ขาด

1 - 2 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว
เน้นโปรตีนจากสัตว์ตามธรรมชาติ

คาร์บ อย่าให้เกิน

กินตามปริมาณที่คำนวณไว้หรือน้อยกว่า
ยกเว้นผักส่วนใบและกินไม่จำกัดปริมาณ

เพิ่มเติมด้วย ไขมัน

ควรเลือกกินอาหารที่เป็นไขมันดี เช่น
น้ำมันงา อะโวคาโด เป็นต้น

"ลดแป้ง พร่องน้ำตาล NCDs ได้"

กินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ประมาณ 5-20%
ของการใช้พลังงานทั้งหมดต่อวัน

