

ปริมาณการรับประทานผลไม้ ที่แนะนำต่อวัน

วัยอื่นๆ

รับประทานได้
ไม่เกิน

180-300 แคลอรี



วัยผู้สูงอายุ

รับประทานได้
ไม่เกิน

60-180 แคลอรี



หากกินเกิน คำแนะนำต่อวัน

เสี่ยงเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน



ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2563). ธงโภชนาการทุกกลุ่มวัย. <https://nutrition2.anamai.moph.go.th>

ปริมาณผลไม้ ใน 1 วัน รับประทานได้ 60-300 แคลอรี

ปริมาณผลไม้แต่ละชนิดดังภาพเท่ากับ 60 แคลอรี

	ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก		กล้วยหอม 1/2 ผลกลาง
	มะม่วงสุก 1/2 ผลเล็ก		งุ่น 2 ช้อน
	ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง		มะยงชิด 2 ผล
	เงาะ 4 ผล		ลิ้นจี่ 3 ผล
	มังคุด 4 ผล		มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ
	สับปะรด 8 ชิ้นคำ		แตงโม 8 ชิ้นคำ

หมายเหตุ หากกินเงาะ 4 ผลกับมังคุด 4 ผล จะเท่ากับ 120 แคลอรี

ที่มา: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทยและสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน. (2562). รู้จักคาร์บ รู้จักน้บ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน. กรุงเทพฯ: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ