

รู้จักคาร์บ

นับ
ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

Carbohydrate counting for health and diabetes control



รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

WK816 5711 2560 ๑.1



Barcode *10047296*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

สารบัญ

คำนำ	
คำนิยาม	
การนับคาร์โบไฮเดรตเพื่อป้องกันและควบคุมเบาหวาน	1
อุปกรณ์และเครื่องมือในการนับปริมาณคาร์โบไฮเดรต	9
หมวดข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์	13
หมวดผลไม้	21
หมวดผักที่มีแป้งที่ต้องนับคาร์บ	29
หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม	33
หมวดขนมหวานและเบเกอรี่	37
หมวดอาหารจานเดียว	45
การอ่านฉลากโภชนาการในบรรจุภัณฑ์พร้อมรับประทาน	55
หมวดเครื่องดื่ม	59
หมวดเครื่องปรุงรส	65
หมวดอาหารที่ไม่มีคาร์บ	69
เอกสารอ้างอิง	75
ผู้จัดทำ	76