

อาหารสำหรับผู้ที่มีปัญหาการกลืน - สำล่ง่าย

ประเมินผู้มีปัญหาเคี้ยวและกลืนอาหารอย่างไร

การประเมินว่าผู้สูงอายุและผู้ป่วยว่ามีภาวะเคี้ยวและกลืนลำบากหรือไม่นั้น เป็นหน้าที่ของนักฝึกกลืน นักกิจกรรมบำบัดที่เชี่ยวชาญด้านการกลืน และแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ทั้งนี้ อ.วริญญา กล่าวถึงวิธีประเมินการเคี้ยวและกลืนลำบากในปัจจุบันไว้ 2 แนวทางหลัก ๆ ได้แก่

- 1. การประเมินการกลืนจากข้างเตียง (Bedside Swallowing Assessment):** เป็นวิธีการพื้นฐาน โดยนำอาหารและน้ำมาทดสอบว่าผู้ป่วยสำลักหรือมีลักษณะการกลืนอย่างไร
- 2. การตรวจการกลืนผ่านภาพทางรังสี (Videofluoroscopic Swallow Study; VFSS):** เป็นวิธีมาตรฐานที่ดีที่สุดในการประเมินภาวะกลืนลำบาก ผู้ป่วยจะต้องกลืนอาหารที่ใช้ในการทดสอบผสมกับแบเรียม (Barium) ซึ่งเป็นสารทึบแสง เพื่อดูการเคลื่อนที่ของอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความหนืดแต่ละระดับไปที่หลอดอาหาร

นอกจากนี้ ยังมีการใช้คำถามจากแบบประเมินอย่างง่าย EAT-10 ในการประเมินภาวะกลืนลำบากเบื้องต้นด้วย เช่น ทานอาหารแล้วมีอาการเจ็บหรือไม่ กลืนอาหารและน้ำลำบากหรือไม่ หรือไม่ ฯลฯ

เคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก อันตรายอย่างไร?

อ.วริญญา กล่าวถึงผลกระทบต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภาวะเคี้ยวและกลืนลำบากว่า **“ถ้ากลืนอาหารได้ไม่ดี อาหารเข้าผิดช่องทาง แทนที่อาหารจะลงไปที่หลอดอาหาร อาหารก็อาจจะลงไปที่หลอดลม เกิดอาการสำลัก ส่งผลให้ปอดอักเสบได้ หรือถ้าอาหารไปอุดกั้นทางเดินหายใจก็อาจทำให้เสียชีวิต”**

นอกจากนี้ การเคี้ยวและกลืนอาหารลำบากยังอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้อีกด้วย

“เมื่อผู้สูงอายุและผู้ป่วยกลืนอาหารลำบากบ่อยๆ เข้า ก็ทำให้ไม่อยากกิน ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เกิดภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) น้ำหนักลดลง และส่งผลต่อสุขภาพคุณภาพชีวิตโดยรวม”

อาหารสำหรับผู้มีปัญหาการกลืน

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายประการหนึ่งที่พบบ่อยเมื่อถึงวัยสูงอายุ นั่นก็คือ การสำลักหรือไอเมื่อดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร

จะสังเกตอย่างไรว่าผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุมีปัญหาการกลืนแล้ว?

- กลืนอาหารแล้วรู้สึกว่ามีอาหารติดอยู่ในลำคอ สำลักและไอขณะกลืนอาหาร
- กินหรือดื่มน้ำจนเหลวแล้วมีอาการสำลักและไอบ่อยๆ

สามารถคัดกรองปัญหาการกลืนลำบากเบื้องต้นได้ตามแบบสอบถาม T-SSQ

แบบสอบถามอย่างง่ายเกี่ยวกับปัญหาการกลืน

(Thai – Version of Simplified Swallowing Questionnaire; T-SSQ)

ที่มา: Limpuangthip N, Komin O, Tatiyapongpaiboon T. A simplified method for evaluating swallowing ability and estimating malnutrition risk: A pilot study in older adults. *PLoS One*. 2022;17(2):e0263896.

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาต่อไปนี้อย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์ หรือไม่

	มีปัญหาหรือรู้สึกลำบากในการกลืนอาหารหรือน้ำ หรือไม่สามารถกลืนได้เลย
	มีอาการไอ สำลัก ขณะกินอาหารหรือดื่มน้ำ
	สำลักน้ำหรืออาหารเข้าทางเดินหายใจ
	รู้สึกว่าอาหารติดในลำคอหรือทรวงอก

กดตอบ “ใช่” อย่างน้อย 1 ข้อ ให้สงสัยว่าท่านอาจมีปัญหาการกลืน

* หากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการข้างต้น ควรปรึกษากับแพทย์ผู้ดูแลและนักกิจกรรมบำบัด เพื่อประเมินว่าผู้สูงอายุมีปัญหาการกลืนลำบากระยะใด และเหมาะกับอาหารฝึกกลืนระดับไหน

ปัญหาการกลืนมีที่ระดับ และต้องเตรียมอาหารในลักษณะใดบ้างให้เหมาะสม

ปัญหาการกลืนสามารถแบ่งปัญหาตามระยะการกลืนเป็น 3 ระยะ โดยอาการของผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก อาจมีอาการแสดงที่แตกต่างกันไป ดังนี้

- **ระยะที่ 1 ระยะช่องปาก**

เกิดจากการสร้างน้ำลายลดลง ทำให้ปากแห้ง หรือไม่มีกำลังและฟันสำหรับบดเคี้ยวอาหาร อาจทำให้เกิดอาการกลืนหลายครั้งจนทำให้เกิดการสำลัก

- **ระยะที่ 2 ระยะคอหอย**

เกิดจากกล่องเสียงปิดช้า หูดหลอดอาหารส่วนต้นเปิดช้า และมีการหดตัวของคอหอยเพื่อส่งอาหารน้อยลง ส่งผลให้อาหารอยู่บริเวณคอหอยเป็นเวลานาน ทำให้เสี่ยงในการสำลักอาหารเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ

- **ระยะที่ 3 ระยะหลอดอาหาร**

เกิดจากหูดของหลอดอาหารส่วนต้นเปิดสั้นลง ส่งผลให้อาหารค้างอยู่ที่คอหอย และเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ จนทำให้เกิดอาการสำลัก

ลักษณะอาหารที่เหมาะสม คำนึงถึงความสามารถในการเคี้ยวและกลืน

ปรับคุณสมบัติทางกายภาพของอาหาร ได้แก่ ขนาดของชิ้นอาหาร (size), ความแข็ง (hardness), ความหนืด (viscosity), ความเหนียว (stickiness), ความยึดติด (cohesiveness) และความเกาะติด (adhesiveness)

อาหารฝึกกลืนนั้นมีทั้งหมด **8 ระดับ** การจำแนกตามเกณฑ์มาตรฐานอาหาร IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องดื่มและอาหาร

เครื่องดื่ม จำแนกตั้งแต่ความหนืดน้อยที่สุดไปมากที่สุดได้แก่

- ระดับ 0 เหลว/ไม่หนืด (Thin) เช่น น้ำเปล่า
- ระดับ 1 หนืดเล็กน้อย (Slightly thick) เช่น น้ำผลไม้
- ระดับ 2 หนืดน้อย (Mildly thick) เช่น นมเปรี้ยว นมชาดมันเนย
- ระดับ 3 หนืดปานกลาง (Moderately thick) เช่น น้ำผลไม้เข้มข้น โยเกิร์ตชนิดดื่ม
- ระดับ 4 หนืดมาก (Extremely thick) เช่น โยเกิร์ต พุดดิ้ง เต้าฮวย

อาหาร จำแนกตั้งแต่เนื้อสัมผัสละเอียดที่สุดไปจนถึงเนื้อสัมผัสปกติ ได้แก่

- ระดับ 3 เหลวข้น Liquidised (เทียบเท่ากับ Moderately thick ในส่วนของเครื่องดื่ม) เช่น ซีเรียสำหรับเด็ก ผลไม้บดละเอียด ซอส/น้ำเกรวี่
- ระดับ 4 บดละเอียด Pureed (เทียบเท่ากับ Extremely thick ในส่วนของเครื่องดื่ม) เช่น เนื้อสัตว์บด ไข่กบีน มันบด กล้วยบด

- ระดับ 5 สับละเอียดชุ่มน้ำ (Minced & Moist) เช่น เนื้อสัตว์สับละเอียด ผักผลไม้สับละเอียด
- ระดับ 6 อ่อนและชิ้นเล็ก (Soft & Bite-sized) เช่น เนื้อปลาสุก ผักต้มสุกจนนุ่ม ผลไม้เนื้อนุ่มไม่มีเมล็ด
- ระดับ 7 อาหารเคี้ยวง่าย - ธรรมดา (Easy to chew ถึง Regular) เช่น อาหารทั่วไป

อาหารฝึกกลืนระดับ 4 เป็นระดับเริ่มต้นสำหรับผู้ที่มีปัญหาการกลืน

แพทย์ผู้ดูแลและนักกิจกรรมบำบัดจะเป็นผู้ประเมินเพื่อปรับระดับตามความสามารถในการเคี้ยวกลืนของผู้ที่มีปัญหาการกลืน โดยไล่ระดับจากระดับที่ 4 ออกไปบริเวณฐานพิระมิดตามภาพ คือ ระดับ 3, 2, 1 และ 0 สำหรับเครื่องดื่ม และระดับ 5, 6 และ 7 สำหรับอาหาร ตามลำดับ

อาหารแบบโหนดนำมาปั่นได้บ้าง

- ข้าว-แป้ง ธัญพืช เช่น มันฝรั่ง โจ๊ก แครกเกอร์ ข้าวญี่ปุ่น ข้าวหอมมะลิ ข้าวต้ม มันม่วง เผือก แป้งอบเนกประสงค์ แป้งข้าวโพด แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่วเขียว นมผง ถั่วลูกไก่ มอลโตเด็คซ์ตริน แปะก๊วย ข้าวโพด
- ผัก เช่น แคร่รอต ถั่วเทก กระจิเยม ข้าวอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด เห็ด มะเขือเทศ จิง พริกหวาน มะเขือเทศ ผักโขม หอมใหญ่ หอมแดง ผักชี ใบกะเพรา ต้นหอม พักทอง
- ผลไม้ เช่น สตรอว์เบอร์รี่
- เนื้อสัตว์ โปรตีนจากพืช โปรตีนผง เช่น ปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู ไข่ กุ้ง เวย์โปรตีน เต้าหู้อ่อน
- นมและผลิตภัณฑ์ เช่น นมจืด นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต
- อาหารกลุ่มไขมัน เช่น เนย กะทิ น้ำมันพืช อโวคาโด งาขาว มายองเนส ถั่วลิสง
- เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว/ดำ ซอสหอยนางรม จิ๊กโฉ่ว เกลือ น้ำมะนาว น้ำส้มสายชู น้ำตาล พริกแกง

ดูแลด้านโภชนาการให้ครบถ้วนได้อย่างไร

ประเมินความต้องการพลังงานและสารอาหาร โดยคำนึงถึงเพศ อายุ กิจกรรมทางกายและภาวะความเจ็บป่วย เพื่อให้เข้าใจง่ายในการนำไปปฏิบัติ ตามคำแนะนำโภชนาการ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับโดยจำแนกตามกิจกรรมทางกาย

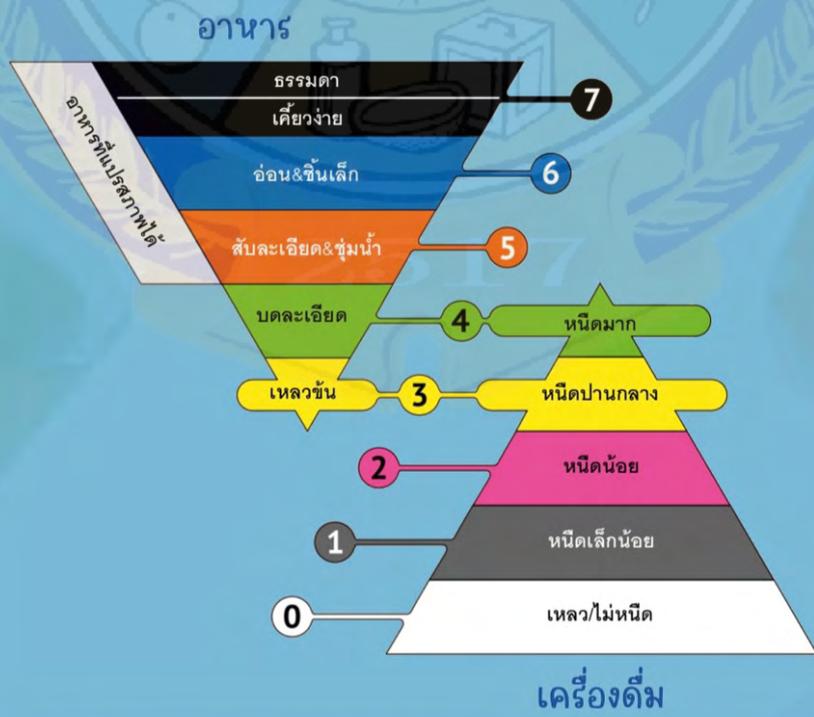
** แต่ในกรณีที่มีภาวะการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรืออยู่ระหว่างการเจ็บป่วยที่ร่างกายมีความต้องการพลังงานเพิ่มมากขึ้น ควรปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อคำนวณพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมในภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้*

- ปรับเนื้อสัมผัสอาหารให้สอดคล้องกับความสามารถในการเคี้ยวและกลืนของผู้สูงอายุ
- ในกรณีที่ยากินได้น้อย ควรเพิ่มความถี่ของมื้ออาหารในแต่ละวันขึ้นอยู่กัปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุกินได้ 4-6 มื้อต่อวัน
- ในกรณีที่ไม่สามารถกินอาหารทางปากได้อย่างเพียงพอแม้จะปรับเนื้อสัมผัสแล้ว ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลเพื่อพิจารณาอาหารทางสายให้อาหาร (Enteral tube feeding)

4C

แผนอาหารฝึกกลืน

ตามมาตรฐาน IDDSI



จัดทำโดย : คณะอนุกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝึกกลืน
สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

46 เมนูอาหารฝึกกลืน ตามมาตรฐาน IDDSI

วรัญญา เตชะสุขถาวร
กมลชนก คำสุวรรณ
พิชชา วระพงษ์สิทธิกุล
อภิชญา พิชญ์ผล
(คณะผู้เขียน)

พิมพ์นารา ัญญสิทธิวรกุล
(ออกแบบปกและรูปเล่ม)

เผยแพร่ มกราคม 2566

คณะอนุกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝึกกลืน
สมาคมผู้กำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

46 เมนูอาหารฝึกกลืน ตามมาตรฐาน IDDSI

เผยแพร่ มกราคม 2566

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

46 เมนูอาหารฝึกกลืน ตามมาตรฐาน IDDSI.-- กรุงเทพฯ : สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย, 2566.
134 หน้า.

1. การกลืน. I. วรัญญา เตชะสุขถาวร. II. พิมพ์นารา ฉัญสิทธีวรกุล, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

612.31

ISBN 978-616-92654-2-9

จัดทำโดย

คณะอนุกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝึกกลืน

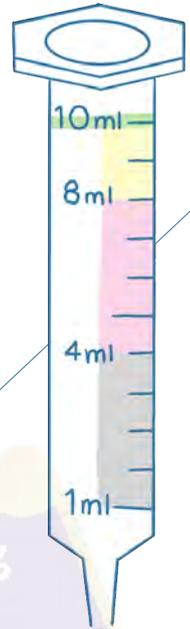
สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

2517

กองบรรณาธิการ

โดย คณะอนุกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝึกกลืน
สมาคมหักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

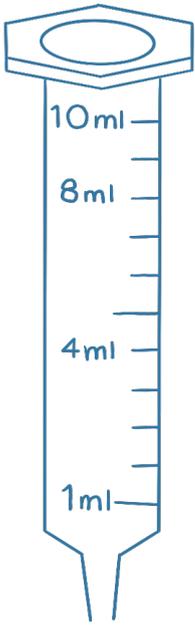
1. อาจารย์วรัญญา เตชะสุขถาวร
(หัวหน้าบรรณาธิการ และประธานคณะอนุกรรมการฯ)
2. นางสาวกมลชนก คำสุวรรณ
(ผู้ช่วยบรรณาธิการ และคณะทำงาน)
3. นางสาวพิชชา วรรณพงษ์สถิตย์กุล
(คณะทำงาน)
4. นางสาวอภิษฐา พิษณุผล
(คณะทำงาน)
5. นางสาวพิมพ์นารา รัตนสิทธิ์วรกุล
(ออกแบบปก และรูปเล่ม)



ที่ปรึกษา

1. ผศ.ดร.ชนิดา ปไชติการ
(สมาคมหักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย)
2. รศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ
(สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)
3. ผศ.พญ.ภัทรา วัฒนพันธ์
(ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น)
4. ดร.ชัยวุฒิ กมลพิลาส
(ศูนย์เทคโนโลยี โลหะและวัสดุแห่งชาติ)
5. นางสาวสมศรี เตชะวรกุล
(สมาคมหักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย)
6. นางสาวธัญวรินทร์ ตั้งเสริมวงศ์
(ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลรามารินทร์)

มกราคม 2566



คำนำ

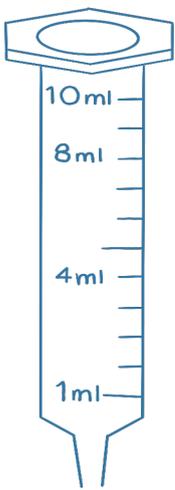
เป็นที่ทราบกันดีว่า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ การเตรียมความพร้อมและรับมือกับสังคมผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเรื่องอาหารและโภชนาการ เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่จะทำให้มนุษย์อยู่รอดและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โภชนาการในการดูแลผู้สูงอายุมีประเด็นสำคัญ 2 เรื่อง ได้แก่ คุณค่าทางโภชนาการตามความต้องการรายบุคคล และเนื้อสัมผัสของอาหารและเครื่องดื่มที่ปลอดภัยต่อการเคี้ยวและกลืนเมื่อความสามารถในการเคี้ยวกลืนของผู้สูงอายุนั้นมีประสิทธิภาพเสื่อมถอยลง

มากกว่านั้น อาหารที่ถูกดัดแปลงเนื้อสัมผัส หรือที่ภาษาไทยรู้จักกันในนามอาหารฝักกลืน ยังเป็นที่ต้องการสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคทางระบบประสาทและสมอง โรคหลอดเลือดในสมอง ที่ระบบอวัยวะต่างๆรวมถึงกล้ามเนื้อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ปกติ และกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะและลำคอ เป็นต้น

คณะผู้จัดทำ ในนามคณะกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝักกลืน สมาคมหนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย จึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาจัดทำหนังสือตำรับอาหารมาตรฐานอาหารฝักกลืน พร้อมด้วยเมนูต้นแบบอาหารคาว ของหวาน และเครื่องดื่ม จำนวน 46 รายการ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีภาวะเคี้ยวกลืนลำบากต่อไป

ทั้งนี้ ได้อ้างอิงการเปรียบเทียบกับมาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากตามหลักของมาตรฐาน IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) ทั้งคำอธิบายและวิธีการทดสอบ รวมถึงการกำหนดอาหารในแต่ละระดับ

และสุดท้ายนี้ หากเนื้อหาในเล่มมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และขอหอมรับไปแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่งานโภชนาบำบัดงานโภชนาบริการในงานมาตรฐานอาหารฝักกลืนในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากไม่มากนัก

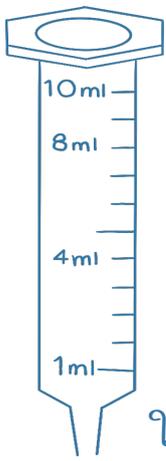


คำนิยามจากนายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย



หนังสือตำรับอาหารฝึกกลืนตามหลักของมาตรฐาน IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) เป็นหนังสือที่นอกจากจะมีตำรับเมนูที่ได้คัดสรรอย่างพิถีพิถันจำนวน 46 เมนูแล้ว ยังมีเนื้อหาทางวิชาการที่ให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ และโภชนบำบัด ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ที่มีปัญหาการเคี้ยวและการกลืน เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคทางระบบประสาทและสมองโรคหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก และผู้ป่วยมะเร็งที่คอหรือหลอดอาหาร เป็นต้น หนังสือตำรับอาหารฝึกกลืนตามหลักของมาตรฐาน IDDSI ประกอบด้วยเมนูอาหารคาวหวาน และเครื่องดื่มหลากหลายที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีเนื้อสัมผัส ความข้นหนืดของอาหาร และเครื่องดื่มที่ระดับต่างๆ ที่ได้ตรวจสอบแล้วตามมาตรฐานสากล ทำให้ผู้ป่วยหรือผู้ดูแลสามารถเลือกเมนูได้หลากหลายตามบริโภคนิสัยและเหมาะสมกับภาวะการเคี้ยวและกลืนของผู้ป่วย ส่งผลให้บริโภคได้ดีขึ้น ลดการเกิดภาวะทุพโภชนาการและภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ ทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ

คณะอนุกรรมการพัฒนามาตรฐานอาหารฝึกกลืน ได้เรียบเรียงเนื้อหาประกอบด้วยแนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่มให้เป็นไปตามมาตรฐาน IDDSI เมนูอาหารคาวที่ระดับต่างๆ ตัวอย่างอาหารระดับ 3 ได้แก่ โจ๊กอกไก่ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ซุปมะเขือเทศขิง ตัวอย่างอาหาร IDDSI 4 ได้แก่ ซูชิกุ้ง ซูชิแซลมอน และไข่ม้วนญี่ปุ่น ข้าวและกึ่งผัดเปรี้ยวหวาน ตัวอย่างอาหาร IDDSI 5 ได้แก่ โจ๊กรสไข่พะโล้ ข้าวเหนียวหมูบั้ง อัมมูส ตัวอย่างอาหาร IDDSI 6 ได้แก่ ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว ไข่กระทะ ซุปปลาหน้าใส (ซุปเสฉวน)



คำนิยามจากนายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

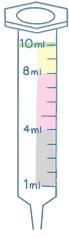
ส่วนเมนูอาหารหวาน ตัวอย่าง IDDSI 4 ได้แก่ ตะโก้เผือก พุดดิ้งกะทิธัญพืช ไข่เตย ตัวอย่าง IDDSI 5 ได้แก่ วุ้นเก๋ก้วย โอนี่แปะก้วย ตัวอย่าง IDDSI 6 ได้แก่ ขนมปังสังขยาสิงคโปร์ ตัวอย่าง IDDSI 7 ได้แก่ สังขยาฟักทอง เมนูเครื่องดื่ม ตัวอย่าง IDDSI 0 ได้แก่ น้ำไข่เตย ตัวอย่าง IDDSI 1 ได้แก่ น้ำแดงรูปบี้ ตัวอย่าง IDDSI 2 ได้แก่ น้ำเต้านู และตัวอย่าง IDDSI 3 ได้แก่ น้ำข้าวโพด แต่ละตำรับมีการดัดแปลง ให้เป็นเมนูที่หน้ารับประทาน มีรูปภาพประกอบ วัตถุประสงค์ วิธีทำ เทคนิคและ ข้อควรระวัง รวมทั้งคุณค่าทางโภชนาการที่หน้าอ่านและเข้าใจง่าย

เล่มนี้สำเร็จได้จากความร่วมมือกันระหว่างสนสาขาวิชาชีพการสนับสนุนจากองค์กร ภาครัฐและเอกชน และโดยเฉพาะจากทีมงานที่มุ่งมั่นในการประกอบวิชาชีพที่นำความรู้ ทั้งด้านโภชนาการและการกำหนดอาหารมาดัดแปลงอาหารที่ช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพ ในผู้ที่มีปัญหาการเคี้ยวและการกลืนส่งผลให้ผู้ที่มีปัญหาเหล่านี้ได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข

ด้วยความชื่นชมและปรารถนาดี

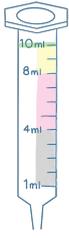


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนิตา ปิโชติการ
นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย



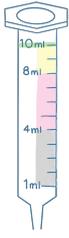
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1-3
บทที่ 2 แนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่มน ในการดูแลผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก	4-16
การเปรียบเทียบมาตรฐาน NDD และ IDDSI	17-19
บทที่ 3 เมนูอาหารคาว	20
3.1 Level 3 โจ๊กอกไก่ข้าวไรซ์เบอร์รี่	21-22
3.2 Level 3 ซุปมะเขือเทศจืด	23-24
3.3 Level 4 โจ๊กรสต้มข่าไก่	25-26
3.4 Level 4 สเต็กปลาแซลมอน	27-29
3.5 Level 4 ซุปซี่งู๋ ซุปซี่แซลมอน และไข่ต้มญี่ปุ่น	30-32
3.6 Level 4 ข้าวและกึ่งผัดเปรี้ยวหวาน	33-35
3.7 Level 4 ไข่ข้นกึ่ง	36-37
3.8 Level 4 สเต็กหมู	38-39
3.9 Level 4 โจ๊กไข่ขาว	40-41
3.10 Level 4 ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น	42-43
3.11 Level 4 โจ๊กปลากะพงโฮมเมด	44-45
3.12 Level 4 ซุปผักโขม	46-47
3.13 Level 4 ซุปมันม่วง	48-49
3.14 Level 5 ซุปถั่วลูกไก่	50-51
3.15 Level 5 ซุปครีมแซลมอน	52-53
3.16 Level 5 โจ๊กรสไข่พะโล้	54-55



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 เมนูอาหารคาว	56-57
3.17 Level 5 ข้าวเหนียวหมูบึ่ง	58-59
3.18 Level 5 ราดหน้าหมูห่อ	60-62
3.19 Level 5 ข้าวมันไก่	63-64
3.20 Level 5 กัวคาโมเล่	65-66
3.21 Level 5 ส้มมูส	67-68
3.22 Level 5 แครกเกอร์หน้าสลัดไข่ต้ม และยำทูน่า	69-71
3.23 Level 6 ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว	72-73
3.24 Level 6 แชนด์วิชทูน่ามายองเนส	74-75
3.25 Level 6 ไข่กระทะ	76-77
3.26 Level 6 ข้าวต้มแห้ง หมูพะโล้	78-79
3.27 Level 6 ซุปปลาหน้าใส (ซุปเสฉวน)	80-81
3.28 Level 6 มันฝรั่งบดรสมีสมัน	
บทที่ 4 เมนูอาหารหวาน	82
4.1 Level 4 พานาคอตต้า	83-84
4.2 Level 4 พุดดิ้งกะทัญชีช็อคโกแลต	85-86
4.3 Level 4 ตะโก้เผือก	87-88
4.4 Level 4 เปียกปูนสด	89-90
4.5 Level 4 พุดดิ้งชีสโกโก้แลต	91-92
4.6 Level 4 เต้าฮวยน้ำจิง	93-95
4.7 Level 5 วุ้นเก๋กวน	94 -97



สารบัญ

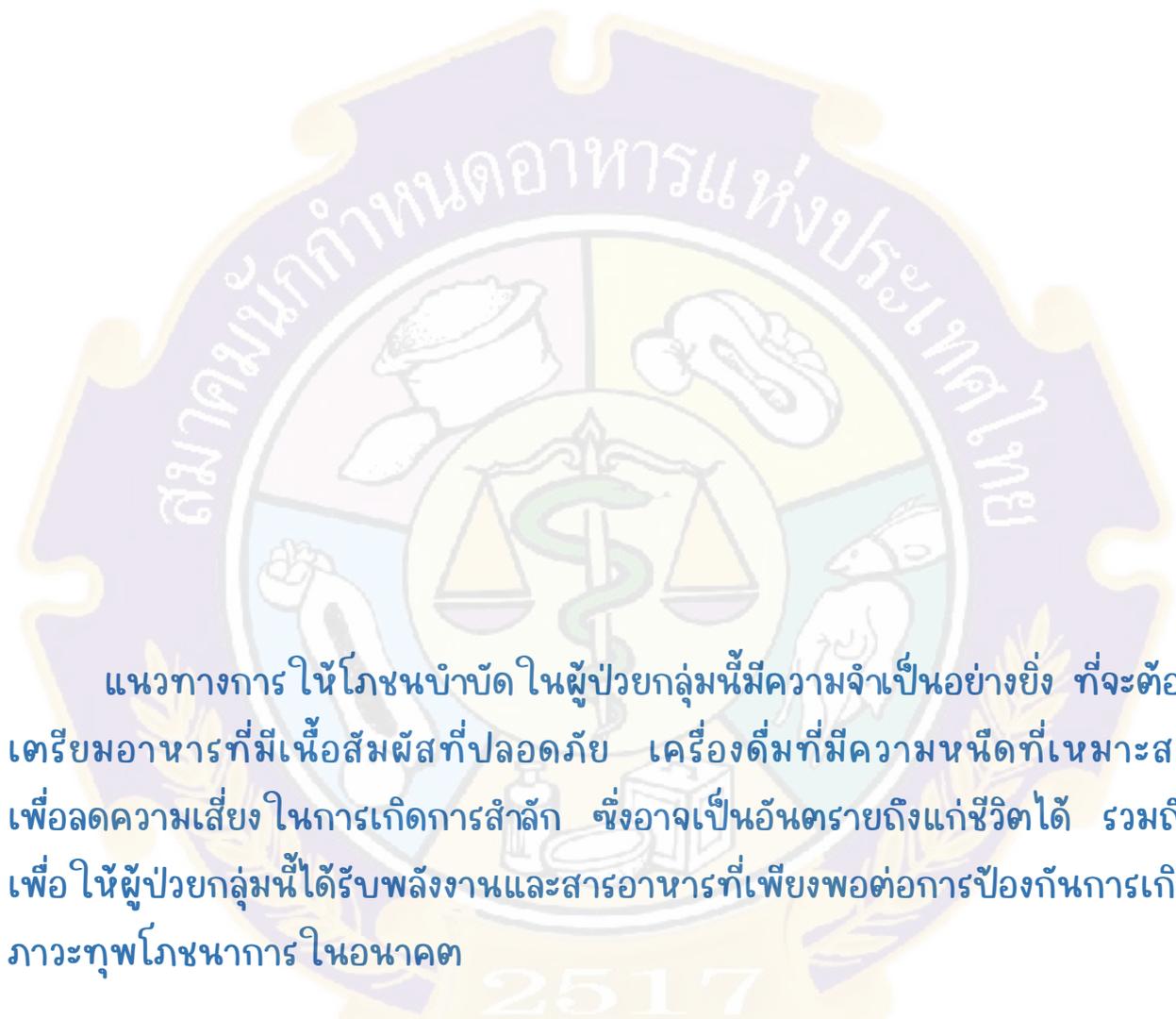
เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 เมนูอาหารหวาน	
4.8 Level 5 ชีสเค้ก	98-99
4.9 Level 5 โอนี่แปะก๊วย	100-101
4.10 Level 6 ขนมปังสังขยาสิงคโปร์	102-103
4.11 Level 7 สังขยาฟักทอง	104-105
4.12 Level Transitional foods : ไอศกรีมมะโวคาโด	106-107
บทที่ 5 เมนูเครื่องดื่ม	108
5.1 Level 0 น้ำใบเตย	109-110
5.2 Level 1 น้ำแดงรูปบี้	111-112
5.3 Level 2 น้ำเต้านู๋	113-114
5.4 Level 2 น้ำผลไม้	115-116
5.5 Level 3 น้ำข้าวโพด	117-118
5.6 Level 3 น้ำฟักทอง	119-120

บทที่ 1 : บทนำ

ปัญหา และความสำคัญ
ของภาวะเคี้ยว-กลืนลำบาก







แนวทางการให้โภชนบำบัดในผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเตรียมอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่ปลอดภัย เครื่องดื่มที่มีความหนืดที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดการสำลัก ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ รวมถึงเพื่อให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อการป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการในอนาคต

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย หลักการเบื้องต้นในการปรับเนื้อสัมผัสของอาหารตามมาตรฐานสากล โดยคณะผู้จัดทำได้อ้างอิงการทำมาตรฐานอาหารสากลตามหลักของ IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) ทั้งคำอธิบายและวิธีการทดสอบ รวมถึงการกำหนดอาหารในแต่ละระดับ และตำรับอาหาร จำนวน 46 รายการ พร้อมวัตถุดิบ ขั้นตอน เทคนิควิธีการทำ และคุณค่าทางโภชนาการประกอบทุกเมนู

บทที่ 2 :

แนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหาร
และเครื่องดื่ม ในการดูแลผู้ที่มี
ภาวะกลืนลำบาก

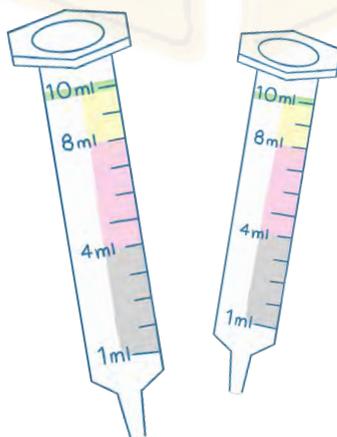


แนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่มนในการดูแลผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก

การปรับคุณสมบัติทางกายภาพของอาหารอันได้แก่ ขนาดของชิ้นอาหาร (size) ความแข็ง (hardness) ความหนืด (viscosity) ความเหนียว (stickiness) ความยึดติด (cohesiveness) และความเกาะติด (adhesiveness) หากอาหารมีเนื้อสัมผัสที่แข็งจนเกินไป มีความเหนียว หรือ มีความเกาะติดมากเกินไป ผู้ป่วยอาจไม่สามารถออกแรงได้มากพอที่จะเคี้ยวหรือกลืนอาหารเหล่านั้นได้อย่างปลอดภัย หรือนักอาหารมีระดับความหนืดที่ไม่เหมาะสม ไม่คงตัว อาจทำให้อาหารไหลเข้าสู่หลอดลมได้อย่างรวดเร็วหรือช้า เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการสำลัก ที่ทำให้เกิดอาการปอดติดเชื้อ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

การทดสอบและตรวจสอบเนื้ออาหารฝึกกลืนจึงเป็นเรื่องที่ท้าทายในทางโภชนาการเป็นอย่างมาก บางครั้งต้องใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ขั้นสูง อุปกรณ์พิเศษ รวมถึงประสบการณ์ของผู้เตรียม

เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกดัดแปลงเนื้อสัมผัสนั้นมีความถูกต้องเหมาะสม เมื่อนักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ หรือผู้ดูแลเตรียมอาหารได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับความสามารถในการเคี้ยว-กลืนของผู้ป่วยแล้ว จะทำให้ผู้ป่วยเคี้ยวและกลืนอาหารได้อย่างปลอดภัย ได้รับพลังงาน สารอาหาร น้ำได้อย่างเพียงพอ ลดความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ และลดการเกิดอาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย



แนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่ม ใน การดูแลผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก

อย่างไรก็ดี นักกำหนดอาหารไม่สามารถประเมินความสามารถ ความรุนแรงของ ปัญหาการกลืนได้ด้วยตนเอง ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องการกลืน ได้แก่ นักกิจกรรมบำบัด ที่ดูแลเรื่องการกลืน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ฟื้นฟู เพื่อร่วมกันออกแบบอาหาร ให้ง่ายกับผู้ป่วยด้วยการทำงานอย่างเป็นสหสาขาวิชาชีพ

การกำหนดอาหารชนิดดัดแปลงเนื้อสัมผัสมีเกณฑ์การจำแนกอาหารของผู้สูงอายุ และ/หรืออาหารสำหรับผู้ที่ภาวะเคี้ยวกลืนลำบากตามแต่ละประเทศทั่วโลกที่นิยมนำมา อ้างอิงได้แก่ มาตรฐานอาหาร National Dysphagia Diet (NDD) และมาตรฐานอาหาร International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) โดย องค์การคณะทำงานความร่วมมือนานาชาติระหว่างประเทศ ในอดีตการทำงานอาหาร ฝึกกลืนจะใช้มาตรฐาน NDD เป็นหลัก แต่ในปัจจุบันโรงพยาบาลหลายแห่งเริ่มหันมาใช้ มาตรฐาน IDDSI มากขึ้น

• มาตรฐาน National Dysphagia Diet (NDD)

มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสร้างมาตรฐานการปรับเนื้อสัมผัสของอาหารและนำไป ใช้ในผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก โดยสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งสหรัฐอเมริกา โดยมีหลัก การพิจารณาจำแนกเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่ม แบ่งเป็นลักษณะอาหาร 4 ระดับ และ เครื่องดื่ม 4 ระดับ ดังแสดงในตาราง

ตาราง แสดงการจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม NDD

ระดับ	คำอธิบายลักษณะอาหาร
อาหาร	
NDD level 1 หรือ Dysphagia Pureed	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นอาหารเนื้อเดียวกัน เทียบลักษณะคล้ายพุดดิ้ง - อาศัยการเคี้ยวน้อยมาก - เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากขั้นรุนแรง

ตาราง แสดงการจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม NDD (ต่อ)

ระดับ	คำอธิบายลักษณะอาหาร
NDD level 2 หรือ Dysphagia Mechanically Altered	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นอาหารที่มีเนื้อสับละเอียดชุ่มน้ำ - ขนาดของชิ้นของอาหารไม่เกิน 0.25 นิ้ว - อาศัยการเคี้ยวเล็กน้อย - เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากขั้นปานกลาง
NDD level 3 หรือ Dysphagia Advanced	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นอาหารอ่อน หรือ อาหารทุกชนิดที่ไม่มีเนื้อสัมผัสแข็ง - ขนาดของชิ้นของอาหารพอดีคำ (bite-size) - ต้องอาศัยการเคี้ยวน้อยกว่าอาหารปกติ - เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบากขั้นต้น/เล็กน้อย
NDD level 4 หรือ Regular Diet	อาหารทั่วไป ไม่มีข้อจำกัด
เครื่องดื่ม	
Thin ลักษณะเหมือนน้ำเปล่า	<ul style="list-style-type: none"> - มีความหนืดอยู่ระหว่าง 1-50 เซนติพอยส์ (cP)*
Nectar-like ลักษณะคล้ายน้ำเชื่อม	<ul style="list-style-type: none"> - สัมผัสมีความหนืด โดยเมื่อใช้ช้อนตักเทออกได้ง่าย - มีความหนืดอยู่ระหว่าง 51-350 เซนติพอยส์ (cP)*
Honey-like ลักษณะคล้ายน้ำผึ้ง	<ul style="list-style-type: none"> - มีความหนืดมากขึ้น - มีความหนืดอยู่ระหว่าง 351-1,750 เซนติพอยส์ (cP)*
Spoon-thick ลักษณะคล้ายพุดดิ้ง	<ul style="list-style-type: none"> - มีความหนืดติดช้อน - มีความหนืดมากกว่า 1,750 เซนติพอยส์ (cP)*

หมายเหตุ: * centiPoise (cP) เป็นหน่วยวัดความหนืด (viscosity) ในระบบเมตริก วิเคราะห์ได้จากเครื่องวัดความหนืด (viscometer) โดยวิเคราะห์ที่อัตราความเร็ว (Shear rate) 50 ต่อวินาที

• มาตรฐาน International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)

ในปี 2013 ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะเคี้ยวกลืนลำบากทั่วโลกได้รวบรวมข้อมูลเกณฑ์มาตรฐานจากประเทศทั่วโลกมาพัฒนาให้ได้มาซึ่งคำศัพท์และคำจำกัดความเฉพาะของอาหารและเครื่องดัดแปลงเนื้อสัมผัสแต่ละระดับ และต้องการให้เกิดความร่วมมือในการใช้เกณฑ์แบบเดียวกันเป็นสากลทั่วโลก

การจำแนกตามเกณฑ์มาตรฐานอาหาร IDDSI แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องดื่มและอาหาร เครื่องดื่มจำแนกตั้งแต่ความหนืดน้อยที่สุดไปมากที่สุดได้แก่ ระดับ 0 Thin ระดับ 1 Slightly thick ระดับ 2 Mildly thick ระดับ 3 Moderately thick ระดับ 4 Extremely thick อาหารจำแนกตั้งแต่เนื้อสัมผัสละเอียดที่สุดไปจนถึงเนื้อสัมผัสปกติ ได้แก่ ระดับ 3 Liquidised (เทียบเท่ากับ Moderately thick ในส่วนของเครื่องดื่ม) ระดับ 4 Pureed (เทียบเท่ากับ Extremely thick ในส่วนของเครื่องดื่ม) ระดับ 5 Minced & Moist ระดับ 6 Soft & Bite-sized ระดับ 7 Easy to chew ถึง Regular

ตาราง การจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม IDDSI

ระดับ	รายละเอียด	ตัวอย่างอาหาร	
0	เหลวไม่หนืด (Thin)	ความหนืดเทียบเท่ากับน้ำ ไหลได้เร็ว	น้ำเปล่า
1	หนืดเล็กน้อย (Slightly Thick)	ความหนืดมากกว่าน้ำ	น้ำผลไม้
2	หนืดน้อย (Mildly Thick)	ความหนืดเล็กน้อย ไหลผ่านหลอดที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 5.3 มิลลิเมตรได้	นมเปรี้ยว นมขาดมันเนย

ตาราง การจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ช่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม IDDSI

ระดับ	รายละเอียด	ตัวอย่างอาหาร	
3	หนืดปานกลาง (Moderately Thick)	ความหนืดปานกลาง ไหลผ่านหลอดที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 6.9 มิลลิเมตรได้ สามารถดื่มจากแก้วได้ แต่ไม่สามารถใช้ส้อมตักได้	น้ำผลไม้เข้มข้น โยเกิร์ตชนิดดื่ม
	อาหารเหลวข้น (Liquified)	อาหารเหนียวเป็นเนื้อเดียว ไม่ต้องอาศัย การเคี้ยว สามารถดื่มจากแก้วได้ แต่ไม่สามารถใช้ส้อมตักได้	ซีเรียลสำหรับเด็ก ผลไม้บดละเอียด ซอส/น้ำเกรวี่
4	หนืดมาก (Extremely Thick)	ความหนืดมาก ไม่สามารถดื่มจากแก้วได้ ต้องใช้ช้อนในการตัก	โยเกิร์ต พุดดิ้ง เต้าฮวย
	อาหารบดละเอียด (Pureed)	อาหารที่ผ่านการบดละเอียดเป็นเนื้อเดียว ไม่ต้องเคี้ยว สามารถกลืนได้เลย	เนื้อสัตว์บด ไข่กบ่น มันบด กล้วยบด
5	อาหารสับ ละเอียด & ชุ่มน้ำ (Minced & Moist)	อาหารสับละเอียด ต้องอาศัยการเคี้ยว เล็กน้อย สามารถใช้ช้อนหรือส้อมในการ ตักได้ อาหารต้องไม่แห้งเกินไป และมีขนาด ของชิ้นอาหาร - เล็กกว่า 2 มิลลิเมตร ในผู้ป่วยเด็ก - เล็กกว่า 4 มิลลิเมตร ในผู้ป่วยผู้ใหญ่	เนื้อสัตว์สับละเอียด ผัก ผลไม้ สับละเอียด
6	อาหารที่ แปรสภาพ ได้ * (Transitional Food)	อาหารอ่อนนุ่ม ต้องอาศัยการเคี้ยวก่อนกลืน ใช้ช้อน ส้อม หรือตะเกียบ ในการตักบด หรือหนีได้ ไม่จำเป็นต้องใช้มีด และมีขนาด ของชิ้นอาหาร - เล็กกว่า 8 มิลลิเมตร ในผู้ป่วยเด็ก - เล็กกว่า 15 มิลลิเมตร ในผู้ป่วยผู้ใหญ่	เนื้อสัตว์สุกนุ่มและ ไม่มีกระดูก เช่น เนื้อปลา ผักต้มสุก จนนุ่ม ผลไม้เนื้อนุ่ม ที่ไม่มีเมล็ด

ตาราง การจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม IDDSI (ต่อ)

ระดับ		รายละเอียด	ตัวอย่างอาหาร
7	อาหารที่แปรสภาพได้* (Transitional food)	อาหารเคี้ยวง่าย (Easy to chew)	อาหารทั่วไป
	อาหารธรรมดา (Regular)	อาหารปกติทั่วไป	
อาหารที่แปรสภาพได้* (Transitional food)		อาหารที่เปลี่ยนแปลงเนื้อสัมผัสได้หรือละลายได้เมื่อผสมของเหลว/น้ำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ	น้ำแข็ง ไอศกรีม เยลลี่ฝึกกลืน ข้าวเกรียบกุ้ง



(ภาษาอังกฤษ)



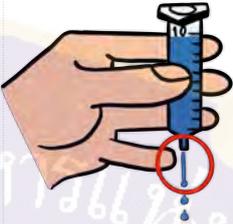
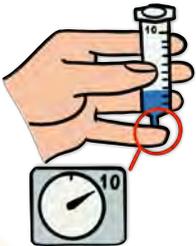
(ภาษาไทย)

รูป แสดงการจำแนกอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยเคี้ยวกลืนลำบากตาม IDDSI

วิธีการทดสอบอาหารตามมาตรฐาน IDDSI

1. วิธีการทดสอบการไหล (Flow Test)

ใช้สำหรับทดสอบเครื่องดื่ม (IDDSI level 0 - 4)

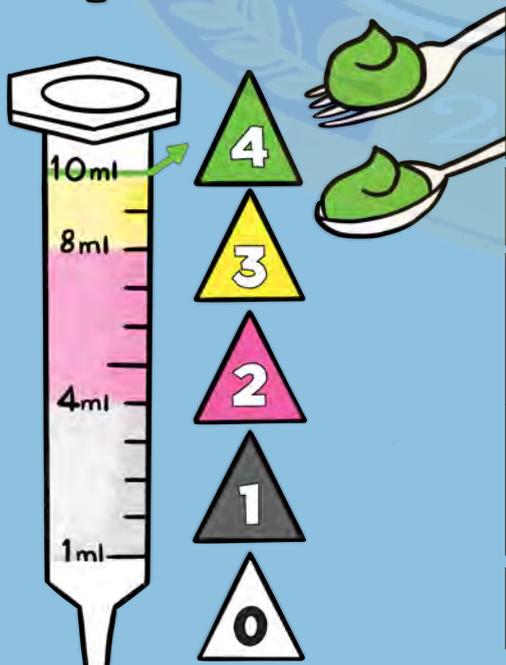
			
1. เอาลูกสูบออกวางนิ้วดังภาพ	2. ปิดรูด้วยนิ้ว และเติมตัวอย่าง 10 มล.	3. เปิดรูและเริ่มทำการจับเวลา	4. ปิดเมื่อครบ 10 วินาที



ความยาวที่จุด 10 มล. = 61.5 มม.

ก่อนทดสอบ...คุณต้องตรวจสอบขนาดของกระบอกฉีดยา เนื่องจากมีอยู่หลายขนาดแตกต่างกัน

เมื่อเวลาผ่านไป 10 วินาที

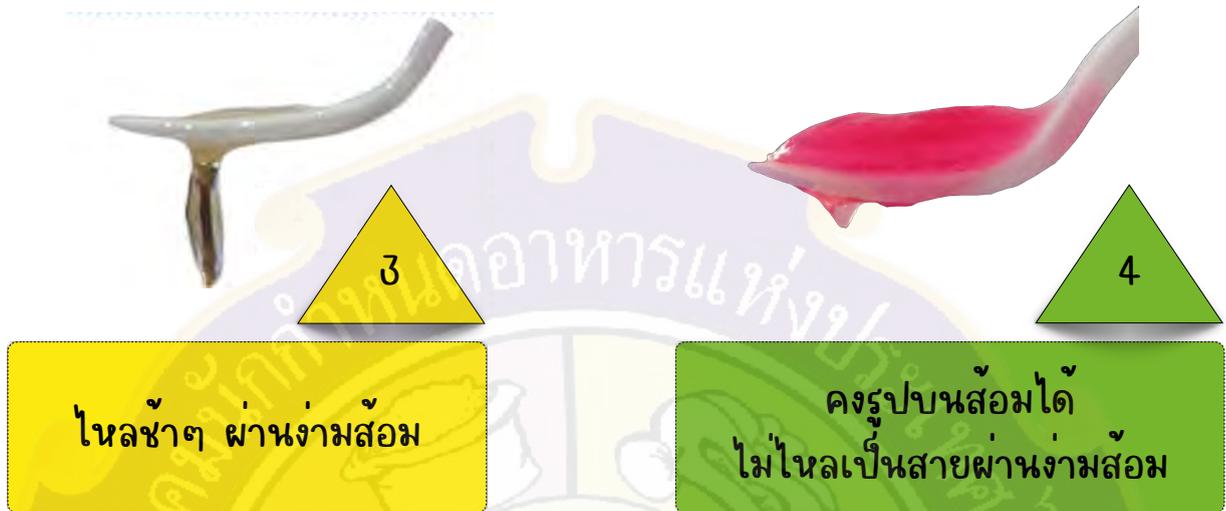


เนลียงของเหลวค้าง 10 มล. เปลี่ยนการทดสอบ
เนลียงของเหลวค้างมากกว่า 8 มล.
เนลียงของเหลวค้าง 4 - 8 มล.
เนลียงของเหลวค้าง 1 - 4 มล. (ไม่เหลือค้างเมื่อปล่อยให้ไหลจนหมด)
เนลียงของเหลวน้อยกว่า 1 มล.

วิธีการทดสอบอาหารตามมาตรฐาน IDDSI (ต่อ)

2. วิธีการทดสอบการหยดโดยใช้ส้อม (Fork Drip)

ใช้สำหรับทดสอบเครื่องดื่ม (IDDSI level 3 - 4)



3. วิธีการทดสอบการตะแคงช้อน (Spoon Tilt Test)

ใช้สำหรับทดสอบอาหาร (IDDSI level 4 - 5)



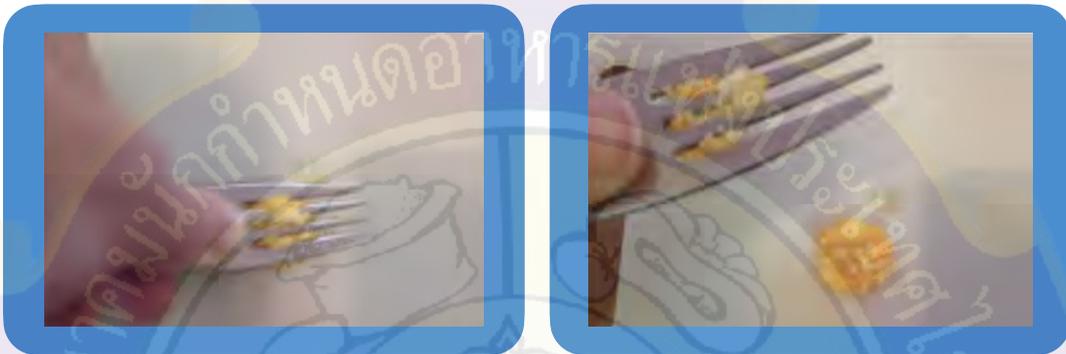
อาหารไม่ควรแน่นและเหนียวติดช้อน

วิธีการทดสอบอาหารตามมาตรฐาน IDDSI (ต่อ)

4.วิธีการทดสอบการใช้แรงกดจากส้อม (Fork Pressure Test)

ใช้สำหรับทดสอบอาหาร (IDDSI level 5-6-7 (เคี้ยวง่าย))

* ส้อมที่ใช้กด ควรมีขนาดหน้าส้อม 15 มิลลิเมตร และช่องว่างระหว่างส้อม 4 มิลลิเมตร *



วางปลายนิ้วโป้งไว้ที่ฐานส้อม อาหารจะแยกตัวออกจากกัน
ได้ง่ายอาหารไม่คืนรูป

5

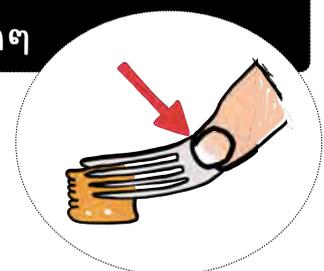
อาหารแตกจากกันโดยเล็บไม่เปลี่ยนเป็นสีขาว

6

ใช้แรงกดอาหารขนาด (15x15 มม.) จนเล็บขีดขาว
อาหารจึงแตกเป็นชิ้นเล็กๆ

7
เคี้ยวง่าย

ใช้แรงกดอาหารขนาด (15x15 มม.) จนเล็บขีดขาว
อาหารจึงแตกเป็นชิ้นเล็กๆ



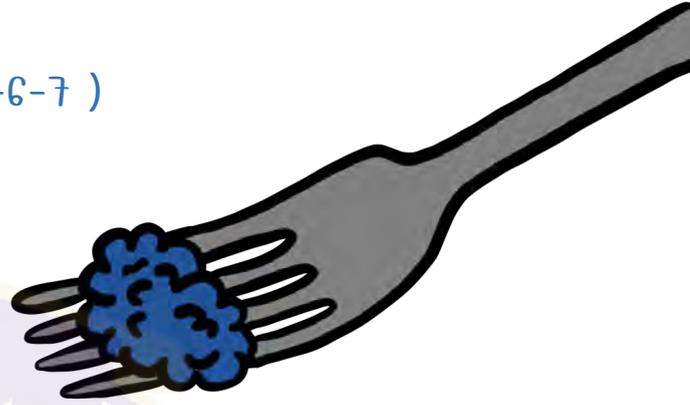
* หากไม่มีส้อมสามารถใช้ช้อนชานหรือตะเกียบได้ *

วิธีการทดสอบอาหารตามมาตรฐาน IDDSI (ต่อ)

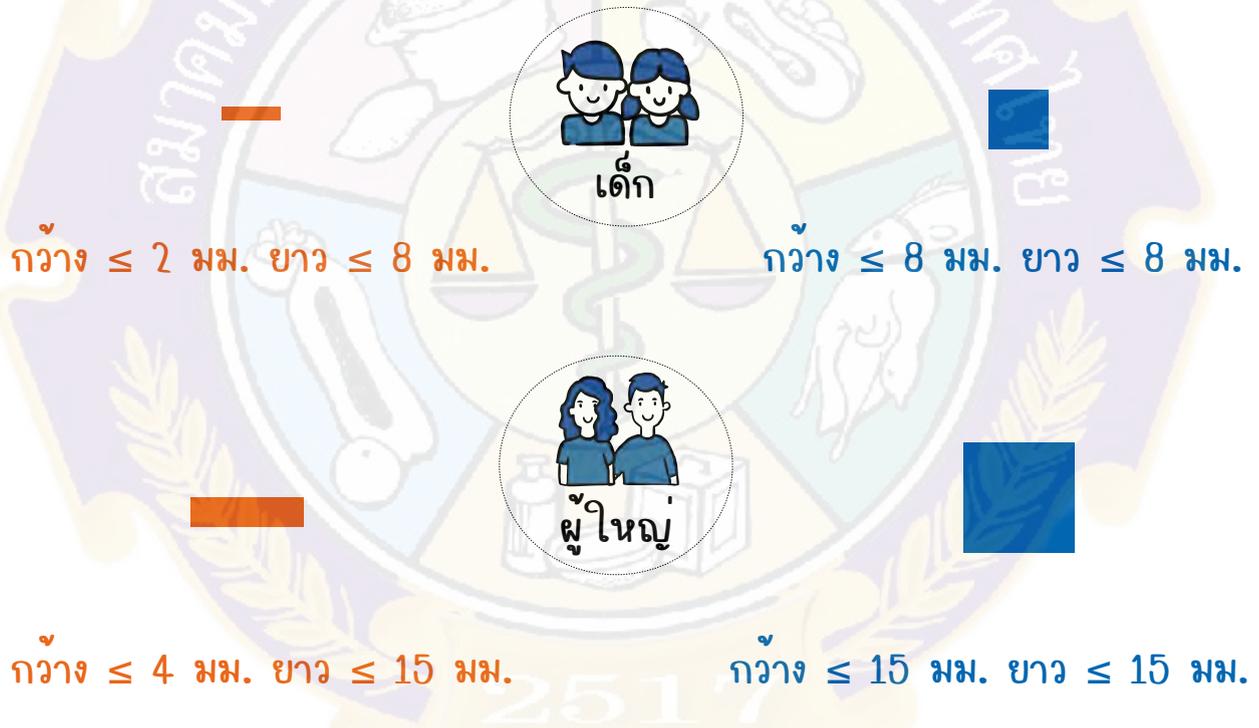
5. วิธีการทดสอบขนาดชิ้นอาหาร

ใช้สำหรับทดสอบอาหาร (IDDSI level 5-6-7)

ขนาดอาหาร



สามารถวัดความกว้างชิ้นอาหารด้วยง่ามส้อมมาตรฐาน (1 ช่อง กว้าง 4 มม.)



5

สับละเอียด และชุ่มน้ำ

6

อ่อน และชิ้นเล็ก

7

เคี้ยวง่าย : ไม่จำกัดขนาด แต่ต้องมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม | ธรรมดา : ไม่มีข้อจำกัด

วิธีการทดสอบอาหารตามมาตรฐาน IDDSI (ต่อ)

6. วิธีการทดสอบด้วยการตัดด้วยส้อม (Fork Separation Test)

ใช้สำหรับทดสอบอาหาร (IDDSI level 6-7 (เคี้ยวง่าย))



อาหารแยกออกจากกันโดยง่ายเมื่อถูกตัดด้วยส้อม



อาหารแยกออกจากกันโดยง่ายเมื่อถูกตัดด้วยส้อม



อาหารปกติ ไม่มีข้อจำกัด

7. วิธีการทดสอบอาหารที่แปรสภาพได้

(Transitional diet)

ตัดอาหารขนาด (15 x 15 มม.) เต็มหน้า 1 มล.
แช่ไว้ 1 นาที ใช้ส้อมกดจนเล็บบเปลี่ยนเป็นสีขาว
อาหารสามารถแตกหรือละลายจากกันโดยง่าย
และไม่กลับสู่สภาวะเดิม



อ่านเพิ่มเติมฉบับเต็มได้ที่ IDDSI Thailand



วิธีการทดสอบ



คำอธิบาย

การเปรียบเทียบมาตรฐาน NDD และ IDDSI

อาหาร

NDD

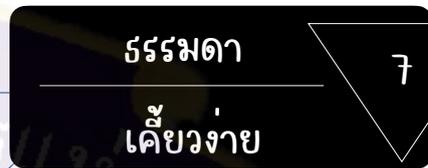
IDDSI

ใกล้เคียงกับ



4

ธรรมดา



ธรรมดา

7

เคี้ยวง่าย

ผู้ใหญ่ ขนาดชิ้น $\leq 15 \times 15$ มม.

เด็ก ขนาดชิ้น $\leq 8 \times 8$ มม.



3

ขนาดชิ้นพอดีคำ

Dysphagia Advance

อาหารเนื้ออ่อนนุ่ม

ไม่เหนียวไม่แข็งกรอบ



อ่อน & ชิ้นเล็ก

6

ผู้ใหญ่ ขนาดชิ้น $\leq 4 \times 15$ มม.

เด็ก ขนาดชิ้น $\leq 2 \times 8$ มม.



2

ขนาดชิ้น $\leq \frac{1}{4}$ นิ้ว

(6.35 มม.)

Mechanically Altered

อาหารสับละเอียด ชุ่มน้ำ

ต้องอาศัยการเคี้ยว



สับละเอียด & ชุ่มน้ำ

5



1

บดละเอียด

บดละเอียด

เห็นเป็นเนื้อเดียวกัน



บดละเอียด

4



เหลว

3

อาหารที่แปรสภาพได้

การเปรียบเทียบมาตรฐาน NDD และ IDDSI

เครื่องดื่ม

NDD

IDDSI

ใกล้เคียงกับ



Spoon-thick



Honey-thick



Nectar-thick



เหลว/ไม่หนืด



หนืดมาก

4



หนืดปานกลาง

3



หนืดน้อย

2



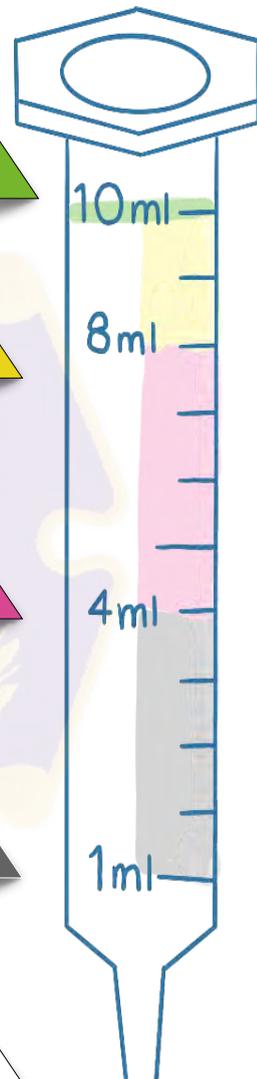
หนืดเล็กน้อย

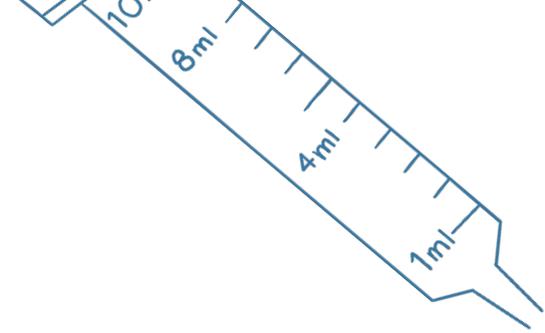
1



เหลว/ไม่หนืด

0





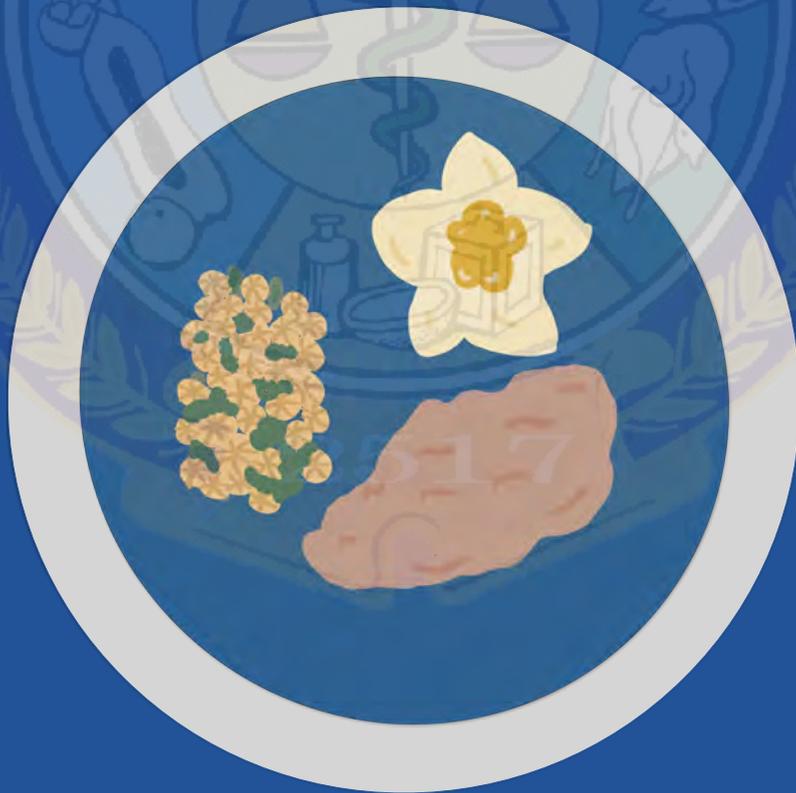
เอกสารอ้างอิง . . .

- วรรณญา เตชะสุทธาวร, ปาณิสรา เจริญพร, เปรมิกา อังชานาม, มาตรฐานของอาหารดัดแปลงเนื้อสัมผัส สำหรับผู้สูงอายุและ ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก, วารสารโภชนบำบัด พ.ศ.2562 ปีที่ 27 ฉบับที่ 2
- วรรณญา เตชะสุทธาวร, ภัทรา วัฒนพันธุ์ และ เบญจมาศ พระธานี (2021) มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากและคำอธิบาย, International Dysphagia Diet Initiative (IDDSI)-Description เผยแพร่ระบบออนไลน์ https://iddsi.org/IDDSI/media/images/Translations/IDDSI_DetailedDefinitions_V2_Thai_Final_Feb2021.pdf
- วรรณญา เตชะสุทธาวร, ภัทรา วัฒนพันธุ์ และเบญจมาศ พระธานี (2021) มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก วิธีการทดสอบ, International Dysphagia Diet Initiative (IDDSI)-Testing Method เผยแพร่ระบบออนไลน์ https://iddsi.org/IDDSI/media/images/Translations/IDDSI_TestingMethods_V2_Thai_Final_Feb2021.pdf
- ปิยะภัทร เดชพระธรรม. ปัญหาการกลืนในผู้สูงอายุ. J Thai rehabil Med 2013; 23(3): 73-80
- USTIRG (2021), Common Ground between NDD and IDDSI เผยแพร่ระบบออนไลน์ <https://iddsi.org/IDDSI/media/images/CountrySpecific/UnitedStates/NDD-to-IDDSI-Implementation.pdf>
- National Dysphagia Diet Task Force (2002). National Dysphagia Diet: Standardization for Optimal Care. Chicago, IL: American Dietetic Association.



บทที่ 3 :

เมษุอาหารคาว





IDDRI Level 3

โจ๊กอกไก่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	394		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	32		
- น้ำตาล (กรัม)	0		
- ใยอาหาร (กรัม)	0	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	195
โปรตีน (กรัม)	21	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	201
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	18	โซเดียม (มิลลิกรัม)	775
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	3		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

โจ๊กอกไก่ข้าวไรซ์เบอร์รี่

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

3

1. โจ๊กข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่
กึ่งสำเร็จรูปตราพิณทอง 30 กรัม
2. น้ำซุป 250 มิลลิลิตร
3. เนื้อไก่
(ส่วนอกหรือสันในไก่) 100 กรัม
4. รากผักชี 1 ราก
5. กระเทียม 1 กลีบ
6. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
7. ขอสปรุงรส 1 ช้อนชา
8. น้ำมันคาโนล่า 2 ช้อนชา



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง
หากตั้งทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนาน
เกินไป 20 นาที จะได้โจ๊ก
ความหนืดที่ IDDSI ระดับ 4

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีกับกระเทียมให้ละเอียด นำไปผัดกับเนื้อไก่
หั่นเต๋าและน้ำมันคาโนล่าจนเนื้อไก่สุกดี
2. เติมน้ำซุปและโจ๊กข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่ ตราพิณทอง
คนตลอดจนได้โจ๊กที่เนื้อเหนียวได้ที่ เมื่อโจ๊กเดือดแล้วปิดไฟ
3. เติมเครื่องปรุงคนจนคลายความร้อน ปั่นให้ละเอียด
4. กรองด้วยกระชอนกรอง จะได้โจ๊กที่เนื้อเหนียวพร้อมเสิร์ฟ



IDDRI Level 3

ซุ๊ป มะเขือเทศ จืด



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	739		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	40		
- น้ำตาล (กรัม)	5		
- ใยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	29	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	231
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	38	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	623
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	19	โซเดียม (มิลลิกรัม)	1049

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ซूपมะเขือเทศขิง

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

3

- | | |
|--|---------------|
| 1. มันฝรั่งดิบ | 50 กรัม |
| 2. ขิง | 10 กรัม |
| 3. มะเขือเทศ | 70 กรัม |
| 4. แครกเกอร์กลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร | 3 แผ่น |
| 5. ออกไก้สุก | 30 กรัม |
| 6. เพรชูบิน ทูกิโกลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวนิลลา | 50 มิลลิลิตร |
| 7. เนย | 15 กรัม |
| 8. วิปครีม | 50 มิลลิลิตร |
| 9. มอลโตเด็กซ์ตริน | 30 กรัม |
| 10. เพรชูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต | 10 กรัม |
| 11. เกลือ | ¼ ช้อนชา |
| 12. น้ำสต็อก | 300 มิลลิลิตร |
| 13. วิปครีม (สำหรับโรยหน้า) | 10 มิลลิลิตร |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง
หากต้องการให้ซूपหอมขึ้น
สามารถใส่ต้นหอมญี่ปุ่น เบย์ลีฟ
ในขั้นตอนแรก แล้วตัดออก

วิธีทำ

1. กรีดส่วนกันของมะเขือเทศเป็นรูปกากบาทใส่ในอ่างโดยนงายส่วนที่บากขึ้น ราวด้วยน้ำร้อนจัด แช่ไว้ประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้ลอกเปลือกได้ง่ายขึ้น
2. ผัดมันฝรั่ง ขิง และออกไก้กับเนยให้สุกดี
3. ละลายเพรชูบิน ทูกิโกลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวนิลลา เพรชูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต และมอลโตเด็กซ์ตริน กับน้ำสต็อก 50 มิลลิลิตร แล้วพักไว้
4. เติมน้ำสต็อกที่เหลือให้พอท่วมวัตถุดิบ จากนั้นใส่แครกเกอร์ที่ทุบจนละเอียด และมะเขือเทศที่ลอกเปลือกและนำใส่ออกเรียบร้อยแล้ว คนจนวัตถุดิบทั้งหมดนี้มดดี จึงปิดไฟ เติมเกลือและวิปครีม คนให้เข้ากัน
5. เมื่ออาหารคลายความร้อนลงเล็กน้อย ปั่นส่วนประกอบข้อ 3. และ 5. ให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน กรองด้วยกระชอนกรอง ก่อนเสิร์ฟแต่งหน้าซूपด้วยวิปครีม

IDDRI Level 4

โจ๊ก รสต้มข่าไก่

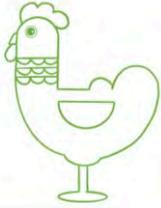


คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	288		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	20		
- น้ำตาล (กรัม)	0		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	135
โปรตีน (กรัม)	13	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	128
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	18	โซเดียม (มิลลิกรัม)	267
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	10		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

โจ๊กรสต้มข่าไก่



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. โจ๊กข้าว กข.43 กึ่งสำเร็จรูป | 30 กรัม |
| ตราพิณทอง | |
| 2. น้ำซุป | 100 มิลลิลิตร |
| 3. หัวกะทิ | 50 มิลลิลิตร |
| 4. เนื้อไก่ | 100 กรัม |
| (ส่วนนอกหรือสันใน) | |
| 5. ข่าอ่อนปอกเปลือก | 10 กรัม |
| เกลือแกงกลางนั้นเต้า | |
| 6. ตะไคร้เลือกส่วนก้านอ่อนด้านใน | 1 ต้น |
| 7. ใบมะกรูดฉีกแกงกลางออก | 1-2 ใบ |
| 8. น้ำปลา | 1 ช้อนชา |
| 9. มะนาวคั้นสด | 1 ช้อนชา |
| 10. น้ำมันคาโนล่า | 1 ช้อนชา |
| 11. เน็ดหางฟ้า | 20 กรัม |

1. นำเนื้อไก่หั่นเต๋าไปต้มสุกแล้วพักรอไว้
2. ใส่ น้ำซุป และ หัวกะทิ ลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ลดเป็นไฟกลาง ใส่ ข่าอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด
3. ค่อยๆ ใส่ โจ๊กข้าว กข.43 ต้มตราพิณทองลงไปตุ๋นด้วยไฟอ่อนจนน้ำเริ่มงวดลงปรุงรสตามชอบ คนตลอดเวลา
4. เมื่อน้ำงวดลงแล้ว นำไก่ที่ต้มสุกแล้ว และ โจ๊กเทใส่เครื่องปั่น เพื่อปั่นให้ละเอียดอีกครั้ง
5. กรองด้วยกระชอนก่อนตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ



IDDRI Level 4

สัตว์ปีก ปลาแช่ลมหอม



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	458		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	15		
- น้ำตาล (กรัม)	4		
- โยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	34	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	466
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	29	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	758
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	11	โซเดียม (มิลลิกรัม)	220

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

สเต็กปลาแซลมอน



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. ปลาแซลมอนลอกหนัง	150 กรัม
2. มันฝรั่งดิบ	50 กรัม
3. กระเทียม	1 กลีบ
4. แคร่รอต	50 กรัม
5. ถั่วแขกหรือผักอื่นๆ	50 กรัม
6. เกลือ	เล็กน้อย
7. เนย	10 กรัม
8. นมจืด	20 มิลลิลิตร
9. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัพ เคลียร์	5 ช้อน
10. น้ำเปล่า หรือ น้ำซุปล้างเล็กน้อย	



วิธีทำ

1. น้ันมันฝรั่ง แคร่รอต และถั่วแขกให้ป็นชิ้นเล็ก และนำไปต้มจนสุกดี
2. สับกระเทียม ตังกระทะไฟปานกลาง ใส่เนยลงบนกระทะ
3. เมื่อเนยเริ่มละลาย นำกระเทียมไปผัดจนเริ่มส่งกลิ่นหอม
4. ย่างปลาแซลมอนจนสุกดี และใช้ส้อมทำให้เป็นชิ้นเล็ก
5. นำแคร่รอตต้มไปปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำซุปล้างเล็กน้อย และผสม เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัพ เคลียร์ ประมาณ 1 ช้อน คนให้เข้ากัน กรองผ่านกระชอนกรอง
6. นำถั่วแขก และปลาแซลมอนไปทำ เช่นเดียวกับในข้อ 5.
7. ในส่วนของมันฝรั่งบด นำไปผสมเนยเล็กน้อย นมจืด และปรุงรสด้วยเกลือได้ตามต้องการ กรองผ่านกระชอนกรอง
8. นำมาจัดจาน โดยนำผักใส่ถุงและตัดปลายถุงเพื่อบีบให้ได้ลักษณะเป็นเส้น รวมถึงอาจใช้การพ่นไฟบนสเต็กปลา เพื่อให้ได้ลักษณะคล้ายกับการย่างมากขึ้น

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. ในการใช้เนื้อปลา เมื่ออย่างสุกดีแล้ว ควรใช้ส้อมกดดูเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีก้างหลงเหลืออยู่ในเนื้อ
2. กรณีใช้ถั่วแขก หรือผักอื่นๆ อาจมีเส้นใยของผัก ควรสับให้ละเอียดก่อนนำไปปั่น
3. การเติมผง เนสท์เล่ เฮลท์ โชเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ นั้นสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณได้ตามระดับความหนืดที่ต้องการ (ในสูตรใช้ผสมในผักชนิดละ 1 ช้อน, ผสมในปลา 3 ช้อน)
4. การใช้หัวพ่นไฟเผาด้านบนของเนื้อปลา ต้องระวังไม่ให้เนื้อปลาไหม้ติดกันเป็นแผ่นใหญ่เกินไป ซึ่งอาจทำให้สตั๊กปลาไม่เป็นเนื้อเดียวกัน อาจเสี่ยงต่อการสำลักได้



IDDSI Level 4

ซูชิทั้ง
ซูชิแซลมอน
และ
ไข่ต้มญี่ปุ่น



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	194
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	20
- น้ำตาล (กรัม)	1
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	13
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	7
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	139
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	152
โซเดียม (มิลลิกรัม)	369

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ซูชิกึ่ง ซูชิแซลมอน และไข่ม้วนญี่ปุ่น

(Eli Sushi, Salmon Sushi and Tamagoyaki)

วัตถุดิบ ต่อ 4 คำ

- | | | | |
|------------------------------|----------------|--------------------------|----------|
| 1.ข้าวญี่ปุ่นหุงสุก | 60 กรัม | 5.น้ำส้มสายชูญี่ปุ่น | 1 ช้อนชา |
| 2.น้ำเปล่า หรือน้ำซุปล | 30 มิลลิลิตร | 6.ชีอิ้วญี่ปุ่น | 1 ช้อนชา |
| 3.ไข่ไก่ | 1 ฟอง | 7.เนสท์เล่ เอลท์ ไฮเอนซ์ | |
| 4.เนื้อกุ้ง | 10 กรัมต่อชิ้น | ทิคเค่น อีพ เคลียร์ | 3.5 ช้อน |
| เนื้อปลาแซลมอน | | | |
| หรือหน้าซูชิอื่นๆ ตามต้องการ | | | |

วิธีทำ

- ผสมข้าวญี่ปุ่นกับน้ำซุปล 30 มิลลิลิตร และน้ำส้มสายชูญี่ปุ่น ปั่นให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติม เนสท์เล่ เอลท์ ไฮเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ กรองด้วยกระชอนกรอง
- ผัดเนื้อกุ้งให้สุกดีและนำไปผสมกับน้ำซุปลเล็กน้อย และปั่นให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกันดี ก่อนนำไปผสมกับ เนสท์เล่ เอลท์ ไฮเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ ทีละน้อยขึ้นกับปริมาณหน้าซูชิ โดยหนึ่งหน้าอาจใช้ปริมาณ เนสท์เล่ เอลท์ ไฮเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ น้อยกว่า 1/2 ช้อน จากนั้นกรองด้วยกระชอนกรอง
- ทำหน้าปลาแซลมอนด้วยวิธีการเดียวกันกับในข้อ 2.
- ในส่วนของไข่ม้วน ตอกไข่ ประุงรสด้วยชีอิ้วญี่ปุ่น นำไข่ไปเจียวในกระทะให้สุกดี
- แล้วนำไปปั่นด้วยวิธีการเดียวกันกับในข้อ 2. โดยการทำไข่ม้วนหนึ่งชิ้นจะต้องใช้ เนสท์เล่ เอลท์ ไฮเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ประมาณ 1 ช้อน แล้วกรองด้วยกระชอนกรอง
- ใช้ส้อมทำลวดลายบนเนื้อปลาและเนื้อกุ้ง และสามารถใช้นิ้วพ่นไฟ เพื่อทำให้หน้าซูชิดูเหมือนจริงมากขึ้นได้

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. การเติมผง เหนสท์เล่ เฮอร์ ไฮเอินซ์ ทิคเค่น อัฟ เคลียร์ นั้นสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณได้ตามระดับความหนืดที่ต้องการ
2. การใช้หัวพ่นไฟ เผาด้านบนของเนื้อปลา ต้องระวังไม่ให้เนื้อปลาไหม้ติดกันเป็นแผ่นใหญ่เกินไป ซึ่งทำให้สตั๊กปลาไม่เป็นเนื้อเดียวกัน อาจเสี่ยงต่อการสำลักได้
3. ในการทำข้าว สามารถใช้ข้าวต้ม หรือโจ๊กแทนข้าวสวยผสมน้ำซุ๊ปได้



IDDSI Level 4

ข้าว
และ

กึ่งต้มเปรี้ยวหวาน



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	247
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	37
- น้ำตาล (กรัม)	2
- โยอาหาร (กรัม)	2
โปรตีน (กรัม)	21
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	1
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	78
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	424
โซเดียม (มิลลิกรัม)	707

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ข้าวและกุ้งผัดเปรี้ยวหวาน



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. ไข่ข้าวหอมมะลิต้ม ตราพิณทอง	30 กรัม
2. น้ำเปล่าหรือน้ำซุป	200 มิลลิลิตร
3. น้ำซุป	100 มิลลิลิตร
4. กระเทียม	1 กลีบ
5. ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
6. เนื้อกุ้ง	40 กรัม
7. แคร่รอต	20 กรัม
8. มะเขือเทศปอกเปลือก และน้ำใส่ออกแล้ว	30 กรัม
9. พริกหวานสีเขียว น้ำใส่ออก	20 กรัม
10. เพรชชูบีน เวย์โปรตีน ไอโซเลต	10 กรัม
11. น้ำตาล	เล็กน้อย
12. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัพ เคลียร์	5 ช้อน

วิธีทำ

- ต้มไข่ข้าวหอมมะลิต้ม ตราพิณทอง 30 กรัม ในน้ำเปล่า 200 มิลลิลิตร จนจนงวดดี ยกลงคนต่อให้คลายความร้อน จากนั้นนำไปปั่นกับเพรชชูบีน เวย์โปรตีน ไอโซเลต และกรองด้วยกระชอนกรองอีกครั้งเพื่อความเนียน
- ผัดมะเขือเทศกับน้ำซุปประมาณ 100 มิลลิลิตร ผงรสด้วยซีอิ้วขาวและน้ำตาลทราย เมื่อขอสเดือดแล้วนำไปปั่นให้ละเอียด กรองด้วยกระชอนกรอง ปรับให้เนื้อขอสมีความข้นขึ้นด้วย เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัพ เคลียร์ 2 ช้อน (ทะยอยใส่ทีละน้อย) ตักใส่ถุงบีบพักไว้
- หั่นแคร่รอต พริกหวาน กุ้ง นั่นเป็นชิ้นเล็ก ใส่ถ้วยแยกกันไปหนึ่งให้สุกดี จากนั้นปั่นร่วมกับน้ำซุป ประมาณอย่างละ 50 มิลลิลิตร จนเนียน จากนั้นกรองด้วยกระชอนกรอง แล้วปรับเนื้อส่วนประกอบแต่ละชนิดด้วย เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัพ เคลียร์ 1 ช้อน (ทะยอยใส่ทีละน้อย) ตักใส่ถุงบีบพักไว้ ตักแต่งจานตามชอบ โดยสามารถบีบกุ้งให้เป็นตัว C เพื่อจะได้คล้ายกับกุ้งจริงๆ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. การเติมผง เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อ๊พ เคลียร์ นั้นสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณได้ตามระดับความหนืดที่ต้องการ
2. ในการทำข้าว สามารถใช้ข้าวต้ม หรือโจ๊กแทนข้าวสวย ผสมน้ำซุ๊ปได้





IDDSI Level 4

ไข่ขี้กุ้ง



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	197		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	2		
- น้ำตาล (กรัม)	2		
- ใยอาหาร (กรัม)	0	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	187
โปรตีน (กรัม)	24	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	250
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	10	โซเดียม (มิลลิกรัม)	1008
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ไข่ชั้นกุ้ง



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. ไข่ไก่ | 2 ฟอง |
| 2. กุ้ง | 40 กรัม |
| 3. น้ำซूपหรือน้ำเปล่า | 50 มิลลิลิตร |
| 4. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ | 3 ช้อน |
| ทิกเค้น อีพ เคลียร์ | |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในภาพมีการนำเอาผักชี และต้นหอม มาผสมน้ำ ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกันและผสมกับ เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อีพ เคลียร์ เพื่อใช้ตกแต่งแทนผักโรยหน้า
2. การเติมผง เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อีพ เคลียร์ นั้นสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณได้ตามระดับความหนืดที่ต้องการ

1. ลวกเนื้อกุ้งให้สุกดี และนำไปผสมกับน้ำซूपเล็กน้อยก่อนนำไปปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำเนื้อกุ้งที่ปั่นเรียบร้อยแล้วไปผสม เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อีพ เคลียร์ 1 ช้อน แล้วนำไปใส่ลงในถ้วย
3. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วตามต้องการ แล้วนำไปเจียวหรือผัดให้สุกดี
4. นำไข่ที่สุกดีแล้วมานั่นให้เป็นชั้นเล็ก ผสมกับน้ำซूपแล้วปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน ผสมกับ เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อีพ เคลียร์ 2 ช้อน แล้วนำไปจัดใส่จาน
5. ตกแต่งหน้าด้วยเนื้อกุ้ง โดยใช้ถุงบีบเป็นตัว C เพื่อให้ได้ลักษณะคล้ายกุ้งเป็นตัว



IDDSI Level 4

สเต็กหมู



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	439		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	37		
- น้ำตาล (กรัม)	8		
- ใยอาหาร (กรัม)	13		
โปรตีน (กรัม)	34		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	18		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	6		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	448
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	2629
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	791

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

สเต็กหมู



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. หมูสันในบด (ดิบ)	120 กรัม
2. มันฝรั่งดิบ	200 กรัม
3. นมสด	30 มิลลิลิตร
4. แคร้รอต	35 กรัม
5. ถั่วลันเตา	35 กรัม
6. น้ำมันมะกอก	2 ช้อนชา
7. เนยสด	5 กรัม
8. ซอสเกรวี่	2 ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	ตามเหมาะสม

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถเพิ่มปริมาณซอสเกรวี่ได้ตามต้องการ โดยหากซอสเกรวี่ที่ใช้ค่อนข้างเหลว (IDDSI 0-1) แนะนำให้เติมเนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัฟ เคลียร์ เพื่อให้ซอสข้นขึ้น

วิธีทำ

1. หนึ่งมันฝรั่งและหมูสันในจนสุกดี จากนั้นปั่นหมูสันใน น้ำมันมะกอก กับมันฝรั่ง 3 ใน 4 ให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน กรองผ่านกระชอนกรอง จากนั้นปั่นเป็นก้อนสเต็ก
2. น้ำมันฝรั่งที่เหลือมาปั่นรวมกับเนยและนมสด โขยเกลือป่นเล็กน้อย กรองผ่านกระชอนกรองพักไว้
3. ต้มแคร้รอตและถั่วลันเตาจนสุก ปั่นแยกชนิดให้ละเอียดกรองด้วยกระชอนกรองพักไว้
4. จัดจานตามชอบ ทาซอสเกรวี่บนส่วนของสเต็กเพื่อความสวยงาม



IDDRI Level 4

โจ๊ก ไข่ขาว

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*



พลังงาน (กิโลแคลอรี)	235		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	4		
- น้ำตาล (กรัม)	0		
- โยอาหาร (กรัม)	1		
โปรตีน (กรัม)	21	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	39
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	15	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	365
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2	โซเดียม (มิลลิกรัม)	944

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

โจ๊กไข่ขาว



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

1. ไข่ขาว 6-8 ฟอง หรือ 200 มิลลิลิตร
2. น้ำเปล่า 100-150 มิลลิลิตร
3. ingsoy ตามต้องการ
4. รากผักชี 3 ราก
5. กระเทียม 2 กลีบ
6. ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา
7. น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในขั้นตอนการทำโจ๊กไข่ขาว จะต้องผสมน้ำที่ละน้อย อาจเริ่มผสมทีละ 100 มิลลิลิตรก่อน หากดูข้นไปค่อยเพิ่มน้ำที่ละน้อย
2. ต้องใช้ไฟอ่อนและคอยคนตลอดเวลาเพื่อให้ไข่ขาวเข้ากันได้ดี หากใช้ไฟแรงเกินไปจะทำให้ไข่ขาวจับตัวเป็นก้อนได้
3. กรณีที่ใช้ไฟแรงเกินไป อาจทำให้ไข่ขาวเป็นก้อนเนื่องจากสุกเร็วเกินไปได้ สามารถนำไปปั่นให้เป็นเนื้อเนียนก่อนทานได้

1. ตำเครื่องปรุง ตำรากผักชี กระเทียม และบิงให้เข้าด้วยกัน
2. ผสมไข่ขาวกับน้ำเปล่า แล้วคนให้เข้ากันดี
3. เจียวเครื่องปรุงกับน้ำมันมะกอกแล้วเผาไฟ
4. เปิดไฟอ่อน และนำส่วนผสมไข่ขาวและเครื่องปรุงในข้อ 2. ลงไปผสมค่อยๆ กวน ช้าๆ บนไฟอ่อนจนกว่าไข่ขาวจะเริ่มสุกและจับตัวกันเป็นสีขาวขุ่น และเป็นเนื้อเนียนปรุงรสชาติด้วยซีอิ้วขาวตามความชอบ
5. ปั่นให้โจ๊กไข่ขาวเนียนเข้ากันดี กรองด้วยกระชอนกรองก่อนเสิร์ฟ



IDDSI Level 4

ไข่ตุ๋น ญี่ปุ่น



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	112		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1		
- น้ำตาล (กรัม)	1		
- ใยอาหาร (กรัม)	0		
โปรตีน (กรัม)	8	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	97
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	8	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	75
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2	โซเดียม (มิลลิกรัม)	653

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. ไข่ไก่เบอร์ 1 | 1 ฟอง |
| 2. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนชา |
| 3. ซีอิ้วขาว | 1 ช้อนชา |
| 4. โชยุ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำเปล่า | 1 ถ้วยตวง |

* ตะแกรงตาถี่เพื่อไข่กรอง

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ทุกครั้งที่คนไข่ให้เข้ากัน หรือกรอง ควรทำเบาๆ และพยายามไม่ให้เกิดฟอง

1. ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วย ผสมน้ำเปล่า น้ำมัน และค้อยๆ คนเบา ๆ ให้ไข่แดงและไข่ขาวเข้ากัน โดยพยายามไม่ให้เกิดฟอง
2. ประุงรสด้วยซีอิ้วขาวและโชยุ แล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง กรองใส่ภาชนะที่ทนความร้อน
3. ตั้งน้ำร้อนและเตาหึ่ง เมื่อน้ำเดือดดีแล้ว นำไข่ตุ๋นไปหึ่งด้วยไฟอ่อนประมาณ 20 นาที
4. พร้อมเสิร์ฟ





IDDSI Level 4

โจ๊ก ปลากระพง โสมแมต

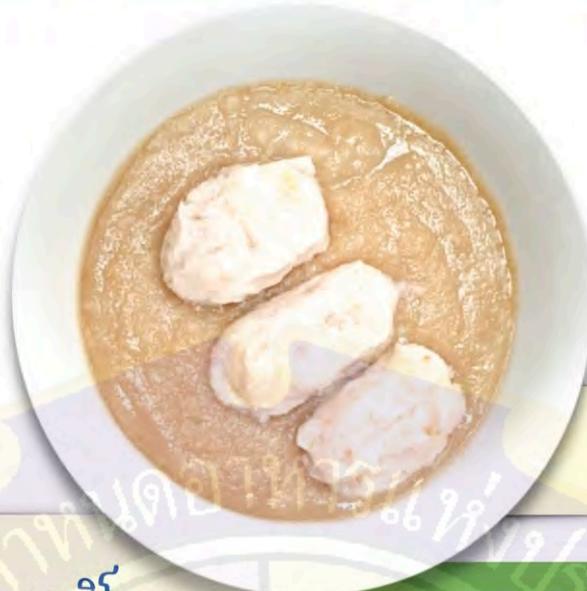


คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	316		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	60		
- น้ำตาล (กรัม)	0		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	148
โปรตีน (กรัม)	14	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	239
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	2	โซเดียม (มิลลิกรัม)	612
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

โจ๊กปลากระพง โยมเมต



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค

1.ข้าวสารหอมมะลิ	100 กรัม
2.น้ำเปล่า	800 มิลลิลิตร
3.รากผักชี	3 ราก
4.กระเทียม	2 กลีบ
5.ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
6.ปลากระพง	40 กรัม

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในการใช้เนื้อปลา เมื่อลวกสุกดีแล้ว ควรใช้ส้อมกดดูเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีก้างหลงเหลืออยู่ในเนื้อก่อนนำไปปั่น

1. ปั่นข้าวให้ละเอียด โดยใช้เครื่องปั่นอาหาร
2. ตำรากผักชี กระเทียม เข้าด้วยกันจนละเอียดดี
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมในข้อ 2. ลงในน้ำเดือดจนเดือดดี ปิดไฟคนจนคลายความร้อนเล็กน้อย นำไปปั่นให้เนียน กรองด้วยกระชอนกรองใส่ชาม
4. ตักข้าวโจ๊กที่กรองแล้ว ใส่ซอสปรุงรสเล็กน้อย จนเนื้อเนียนดี บดผ่านกระชอนกรองใส่ถ้วยเล็กพักไว้
5. เติมหิวสารใน 1. ลงน้ำซุปลุ้นด้วยไฟอ่อน นึ่งคน
6. ตักข้าวโจ๊กที่กรองแล้ว ใส่ซอสปรุงรสเล็กน้อย จนเนื้อเนียนดี บดผ่านกระชอนกรองใส่ถ้วยเล็กพักไว้

IDDRI Level 4

ซूप ผักโขม

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	701		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	36		
- น้ำตาล (กรัม)	5		
- ใยอาหาร (กรัม)	3		
โปรตีน (กรัม)	30	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	310
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	37	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	707
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	18	โซเดียม (มิลลิกรัม)	1126

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ซूपผักโขม



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|--|----------------|
| 1. ผักโขม | 70 กรัม |
| 2. แครกเกอร์ | 6 แผ่น |
| 3. ออกไก่ (สุก) | 30 กรัม |
| 4. เฟรชชีน ทูกิโกลแคล
ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา | 50 มิลลิลิตร |
| 5. เนยสด | 15 กรัม |
| 6. วิปครีม | 50 มิลลิลิตร |
| 7. มอลโตเด็กซ์ตริน | 25 กรัม |
| 8. เฟรชชีน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 10 กรัม |
| 9. เกลือ | 1/4 ช้อนชา |
| 10. น้ำสต็อก | ตามความเหมาะสม |

1. นำผักโขม และออกไก่ นำไปรอนกับเนยในกระทะ ผัดทุกอย่างให้สุก
2. นำมอลโตเด็กซ์ตริน ละลายในน้ำสต็อก 20 มิลลิลิตร
3. นำแครกเกอร์ทุบให้ละเอียดแล้วใส่ลงในกระทะ
4. นำเฟรชชีน ทูกิโกลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา วิปครีม และส่วนผสมในข้อ 2. ใส่ลงในกระทะ
5. เติมน้ำสต็อกลงไป ในกระทะ เคี่ยวจนทุกอย่างนุ่มและเป็นเนื้อเดียว
6. นำวัตถุดิบทั้งหมดลงไปปั่นในหม้อปั่นให้ละเอียด
7. พักไว้ให้เย็น แล้วเติมเฟรชชีน เวย์โปรตีน ไอโซเลต คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนกรอง
8. นำวิปครีมตักแต่งหน้าซूप

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากต้องการให้ซूपหนืดขึ้น สามารถใส่ไบลิต เบย์ลึฟ ในขั้นตอนแรก แล้วตักออก

IDDRI Level 4

ซูบ มันม่วง



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	375		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	36		
- น้ำตาล (กรัม)	18		
- ใยอาหาร (กรัม)	4		
โปรตีน (กรัม)	15	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	152
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	19	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	538
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	12	โซเดียม (มิลลิกรัม)	604

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

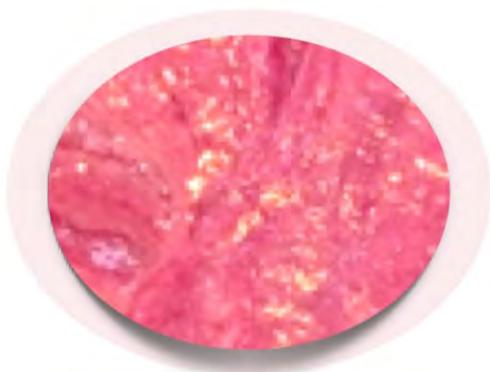
ซूपมันม่วง



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค

1. มันม่วงดิบ	1 ถ้วยตวง
2. นมใหญ่	1 ถ้วยตวง
3. กระทียมสด	3 กลีบ
4. เหนยสด	2 ช้อนชา
5. น้ำซूप	2 ถ้วยตวง
6. วิปครีม	½ ถ้วยตวง
7. นมสด	½ ถ้วยตวง
8. เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
9. เฟรซูปิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต	10 กรัม



1. หึ่งมันม่วง ให้สุกและนึ่งเป็นชิ้นเล็ก ก่อนตวง
2. สับกระทียมให้ละเอียด และนึ่ง นมใหญ่เป็นชิ้นเต๋
3. ตั้งไฟ ใส่เนยลงไป เมื่อเนยเริ่ม ละลายแล้ว ใส่กระทียมและ นมหัวใหญ่ลงไป ผัดจนสุกใส
4. ใส่มันม่วงลงผัดด้วยไฟกลางจน มันม่วงส่งกลิ่นหอม
5. เติมน้ำซूपลงไปพอท่วม แรงไฟแรง เล็กน้อย
6. ผสมผง เฟรซูปิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต และคนให้เข้ากัน เมื่อเริ่ม เดือดให้ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน
7. ปรุงรสด้วยเกลือ ต้มประมาณ 30 นาที มันม่วงจะเริ่มนิ่ม
8. นำไปปั่นในเครื่องปั่นให้เป็น เนื้อเดียวกัน กรองด้วยกระชอนกรอง ก่อนเสิร์ฟ

IDDRI Level 5

ซूप ถั่วลูกไก่



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	295
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	42
- น้ำตาล (กรัม)	13
- โยอาหาร (กรัม)	10
โปรตีน (กรัม)	11
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	9
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	219
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	604
โซเดียม (มิลลิกรัม)	521

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ซूपถั่วลูกไก่ (Vegan)



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค

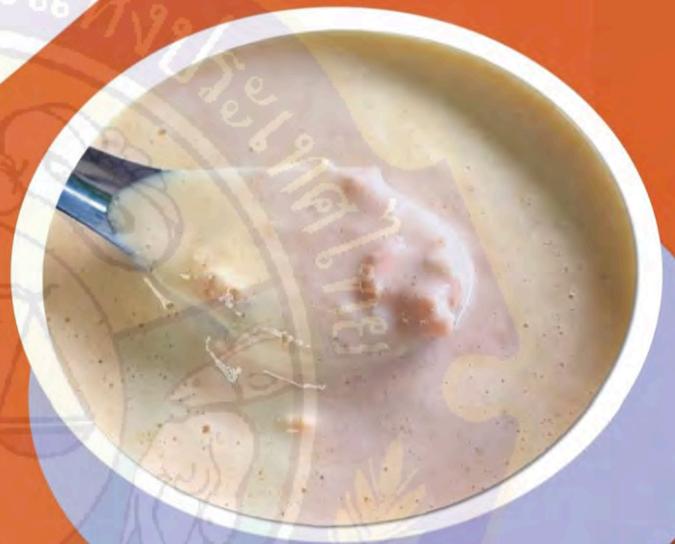
- | | |
|--------------------------------------|------------|
| 1. ถั่วลูกไก่ดิบ | 100 กรัม |
| 2. หอมหัวใหญ่ | 60 กรัม |
| 3. มะเขือเทศปอกเปลือก
และนำไส้ออก | 150 กรัม |
| 4. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือป่น | 1/2 ช้อนชา |
| 6. น้ำเปล่า หรือซूपผัก | 2 ถ้วยตวง |
| 7. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนโต๊ะ |



1. ล้างถั่วลูกไก่ดิบให้สะอาด แช่น้ำ 1 คืน ล้างให้สะอาดอีกครั้ง ก่อนนำมาต้ม
2. หั่นมะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ให้เป็นชิ้นเต๋า
3. ใส่ น้ำมันมะกอก ผัดหอมหัวใหญ่ให้สุกมีกลิ่นหอม ตามด้วย ถั่วลูกไก่ และน้ำตาลทราย
4. เติมน้ำซूपและมะเขือเทศลงไปต้ม ด้วยไฟอ่อน 30 นาที
5. ปรับรสด้วยเกลือป่นตามต้องการ
6. ปิดเตา นำมาปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน
7. พร้อมเสิร์ฟ

IDDRI Level 5

ซूपครีม แฉล้มอ่อน



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	292
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5
- น้ำตาล (กรัม)	7
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	23
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	20
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	8

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	318
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	500
โซเดียม (มิลลิกรัม)	253

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ

2 หน่วยบริโภค

1. หั่นปลาแซลมอนเป็นชิ้นเล็กขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อใส่ในซूप
2. ตั้งหม้อให้ร้อนบนไฟกลาง และละลายเนย
3. ใส่แป้งและหัวหอมใหญ่หั่นเต๋าลงไปแล้วผัดให้เข้ากัน
4. ค่อยๆ เติมนมลงไป คนช้าๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วปรับไฟเบาพร้อมทั้งคนต่อไปจนหอมหัวใหญ่สุกใส
5. เมื่อซूपเริ่มข้นขึ้นสามารถใส่เนื้อปลาแซลมอนลงไป
6. แยกเนื้อปลาแซลมอนที่สุกดีแล้วออกมาส่วนหนึ่ง
7. นำซूपไปปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน
8. ส้อมบดเนื้อปลาแซลมอนที่แยกออกมาให้เป็นชิ้นเล็กๆ หรือปั่นรวมกันอย่างน้อยาบอีกครั้ง ก่อนนำไปผสมในซूप
9. เปรูรสด้วย พาสเลย์ เบย์ลีฟ เกลือป่น อาจเพิ่มหน้าเปล่า หรือซूपผักได้นหากซूपข้นจนเกินไป

1. ปลาแซลมอน	150 กรัม
2. นมพร้อมมันเนย	240 มิลลิลิตร
3. เนยสด	1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำซूप	150 มิลลิลิตร
5. หัวหอมใหญ่เต๋า	8 ช้อนโต๊ะ
6. แป้งอเนกประสงค์	1 ช้อนชา
7. เกลือป่น	1/8 ช้อนชา
8. พาสเลย์ เบย์ลีฟ	เล็กน้อย

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ควรหั่นเนื้อปลาให้เป็นชิ้นเล็กกว่า 4 มิลลิเมตร
2. เมื่อเนื้อปลาสุกดีแล้ว จะสามารถใช้ส้อมทำให้เป็นชิ้นเล็กและมีเนื้อเป็นชิ้นเล็กน้อยก่อนปั่น เพื่อให้มีรสสัมผัสที่หลากหลายในอาหาร แต่ต้องระวังไม่ให้เนื้อปลาที่มีขนาดเกิน 4 มิลลิเมตร
3. หากปั่นอาหารให้ละเอียดเข้ากันทั้งหมดจะได้อาหารระดับที่ 4



IDDRI Level 5

โจ๊กกรรณ ไข่พะโล้



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	237
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	23
- น้ำตาล (กรัม)	4
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	17
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	9
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	185
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	293
โซเดียม (มิลลิกรัม)	282

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

โจ๊กรสไข่พะโล้

วัตถุดิบต่อ

2 หน่วยบริโภค



วิธีทำ

- | | |
|---|-----------------|
| 1. โจ๊กข้าวหอมมะลิต้ม
ตราพิณทอง | 30 กรัม |
| 2. น้ำซุป | 250 มิลลิลิตร |
| 3. ไข่ไก่ | 1 ฟอง |
| 4. เนื้อหมูสันใน | 100 กรัม |
| 5. ผงพะโล้ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. แถงอบเชย
ดอกโปยกี้ก | ใส่ให้พอมักลิ้น |
| 7. ขอสวยนางรม | 1 ช้อนชา |
| 8. ซีอิ้วดำ | 1 ช้อนชา |
| 9. น้ำตาลทรายแดง | 1 ช้อนชา |
| 10. น้ำมันรำข้าว | 1 ช้อนชา |
| 11. รากผักชี กระเทียม
พริกไทย ตำรวมกัน | 1 ช้อนชา |

1. นำเนื้อหมูนั้นเต่าไปต้มให้สุก แล้วพักรอไว้
2. ต้มไข่ไก่ในน้ำเดือด 10-15 นาที แล้วพักรอไว้
3. ตำรากผักชี กระเทียม เข้าด้วยกันจนละเอียด
4. ตั้งน้ำมันรำข้าวในหม้อ แล้วใส่รากผักชีและกระเทียมลงไปผัด
5. ใส่แถงอบเชย ดอกโปยกี้ก ผงพะโล้ เครื่องปรุงรสต่างๆ ให้ครบ และใส่ไข่ลงไปต้ม
6. เคี่ยวพะโล้ต่อไปอีก 30 นาที แล้วตักแถงอบเชย ดอกโปยกี้กออก
7. ค่อยๆ ใส่โจ๊กข้าวหอมมะลิต้มตราพิณทองลงไปตุ๋นด้วยไฟอ่อนจนหน้าเริ่มงวดลง คนตลอดเวลา
8. นำหมูพะโล้ ไข่พะโล้ และโจ๊ก เทใส่เครื่องปั่นเพื่อปั่นให้ละเอียดอีกครั้ง
9. ตักใส่ชามโจ๊กพร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถต้มไข่ให้สุกก่อน หรือตอกไข่ต้มไปพร้อมกับโจ๊กเลยได้ สุดท้ายให้ปั่นรวมกันจนละเอียด



IDDRI Level 5

ข้าวเหนียว หิมะปิ้ง



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	267
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	22
- น้ำตาล (กรัม)	3
- โยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	29
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	7
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	317
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	634
โซเดียม (มิลลิกรัม)	296

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ข้าวเหนียวหมูปิ้ง



วัตถุดิบต่อ

1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. สันในหมู (ดิบ) | 80 กรัม |
| 2. สันนอกหมู (ดิบ) | 40 กรัม |
| 3. น้ำมันคาโนล่า | 1 ช้อนชา |
| 4. หมขาดมันเนย | 30 มิลลิลิตร |
| 5. แป้งมัน | 1 ช้อนชา |
| 6. ซีอิ้วดำ | 1 ช้อนชา |
| 7. รากผักชี | 2 ราก |
| 8. กระเทียมสด | 10 กรัม |
| 9. พริกไทยป่น | ¼ ช้อนชา |
| 10. น้ำต้มสุก | 20 มิลลิลิตร |
| 11. ข้าวต้มน้ำแข็ง | 80 กรัม |

- ล้างเนื้อหมูสันในและสันนอกให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กบาง ขนาด 1x2 นิ้ว
- นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ไปโขลกหรือป่นรวมกันให้ละเอียด
- นำเนื้อหมูที่เตรียมไว้มาหมักด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ซีอิ้วดำ น้ำมันคาโนล่า และหมสด คลุกผสม และแช่ตู้เย็นทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที ให้รสชาติเข้าเนื้อหมู
- หลังจากนั้นนำเนื้อหมูไปย่างบนกระทะเทพลอนจนกว่าเนื้อหมูจะสุก แต่ระวังไม่ให้เนื้อหมูด้านนอกไหม้หรือแข็งเกินไป
- นำเนื้อหมูที่ปิ้งสุกแล้วไปป่นพร้อมกับเติมน้ำต้มสุก 20 มิลลิลิตร
- เมื่อป่นละเอียดแล้ว ให้นำมาจัดจานให้สวยงาม

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- สำหรับข้าว ไม่แนะนำให้ใช้ข้าวเหนียวเด็ดขาด!! แต่แนะนำให้ใช้ข้าวขาวธรรมดา หุงเป็นข้าวต้มน้ำแข็ง และนำมาป่นให้ละเอียด เนื่องจากข้าวเหนียวจะมีความเหนียวมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อการติดคอนหรือกลืนไม่ลงได้



IDDRI Level 5

ราดหน้า หมูหุ้ม



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	401
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	33
- น้ำตาล (กรัม)	5
- ใยอาหาร (กรัม)	1
โปรตีน (กรัม)	30
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	17
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	320
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	522
โซเดียม (มิลลิกรัม)	744

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ราดหน้าหมูห่อหมก



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. เส้นใหญ่	80 กรัม
2. เนื้อหมูสันใน (ดิบ)	90 กรัม
3. ผักคะน้า	40 กรัม
4. ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
5. ซีอิ้วดำ	1 ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
7. น้ำมันคาโนล่า	1 ช้อนโต๊ะ
8. แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำซุปล หรือ น้ำต้มผัก	1.5 ถ้วยตวง
10. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อัพ เคลียร์	3 ช้อน

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ตรวจสอบดูความเข้ากัน และเป็นเนื้อเดียวกันของน้ำราดหน้า หมูเส้นใหญ่ และผักป่นละเอียด หากไม่เป็นเนื้อเดียวกันแนะนำให้เติม เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อัพ เคลียร์ เพื่อปรับให้เป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น

วิธีทำ

1. นำเส้นใหญ่ไปผัดกับน้ำมันคาโนล่า ½ ช้อนโต๊ะ ให้ได้สีและกลิ่น จากนั้นนำไปป่นละเอียดกับน้ำเปล่า 30 มิลลิลิตร ใส่ผง เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อัพ เคลียร์ 1 ช้อน และผสมให้เข้ากัน ตักใส่ถุงบีบ และบีบลงจานให้เป็นรูปเส้นก๋วยเตี๋ยว
2. เตรียมน้ำราดหน้า โดยการต้มน้ำซุปล ให้เดือด นำสันหมูหั่นชิ้นเล็ก และเครื่องปรุง น้ำมันคาโนล่า น้ำตาลทราย ซีอิ้ว จากนั้นใส่ผักคะน้าหั่นชิ้นเล็ก รอต้มให้ห้มด้วยไฟอ่อนประมาณ 10-15 นาที
3. ผสมแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำเปล่า 60 มิลลิลิตร เทผสมลงในน้ำราดหน้าเพื่อให้เกิดความเหนียวข้น
4. จากนั้นแยกส่วนของเนื้อหมู และผักคะน้าไปป่นละเอียดและใส่ผง เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิกเค้น อัพ เคลียร์ อย่างละ 1 ช้อน เพื่อให้เนื้อสัมผัสอยู่ตัวมากขึ้น และจัดรูปผักหรือเนื้อสัตว์
5. นำน้ำราดหน้าที่เหนียวราดลงบนจาน ปริมาณตามชอบ



IDDRI Level 5

ข้าว มันไก่



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	579
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	36
- น้ำตาล (กรัม)	4
- ใยอาหาร (กรัม)	1
โปรตีน (กรัม)	36
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	32
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	10

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	269
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	450
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1313

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ข้าวมันไก่



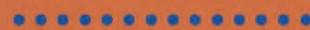
วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค

1. ไฉ้กข้าวหอมมะลิ	60 กรัม	8. เต้าเจี้ยวขาว	1 ช้อนโต๊ะ
ผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่กึ่งสำเร็จรูป		9. ซีอิ้วหวาน	1 ช้อนชา
ตราพัฒนาทอง		10. น้ำมันหอย	2 ช้อนชา
2. สะโพกไก่ (ดิบ)	400 กรัม	11. น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
3. ขิงแก่	70 กรัม	12. แป้งมัน	1 ช้อนชา
4. รากผักชี	5 รากใหญ่	13. แฉงร่ำน	50 กรัม
5. กระเทียมสด	5 กลีบใหญ่	14. เจลาติน	2 แผ่น
6. เกลือป่น	1 หยิบมือ	15. ผงวุ้น	½ ช้อนชา
7. ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุ้ปโดยใช้น้ำสะอาด 1 ลิตร ใส่กระเทียม ขิง 50 กรัม รากผักชี ซีอิ้ว และเกลือ ต้มให้เดือด แล้วจึงค๋อยใส่สะโพกไก่ ต้มประมาณ 1 ชั่วโมง
2. แฉงเจลาติน 2 แผ่นในน้ำเย็น และเตรียมน้ำเปล่า 100 มิลลิลิตร โรยผงวุ้นแฉงผงวุ้นไว้ 15 นาที จนวุ้นอ้มน้ำแล้วนำไปต้มให้เดือดจนวุ้นละลายดี ปิดไฟป่นกับแฉงร่ำนให้ละเอียด กรองด้วยกระชอนกรอง แล้วใส่เจลาตินที่อ้มน้ำลงไปจนจนละลาย เทใส่พิมพ์ แฉงตู้เย็น
3. ทำน้ำจิ้มโดยป่นหรือตำเต้าเจี้ยว ขิงแก่ 20 กรัม ซีอิ้วหวาน น้ำมันหอย น้ำตาลทราย และน้ำต้มสุก 2 ช้อนชาให้

- เข้ากัน ขึ้นตั้งบนเตา กวนพอร้อน ใส่แป้งมันละลายน้ำ คนให้เข้ากันขึ้นเหนียว กรองด้วยกระชอน ใส่ด้วยน้ำจิ้มพักไว้
4. คนไฉ้กข้าวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่กึ่งสำเร็จรูป ตราพัฒนาทอง กับน้ำซุ้ป 250 มิลลิลิตร และน้ำร้อน 250 มิลลิลิตร คนให้เข้ากันจนข้าวไฉ้กอัดดี
5. ป่นเนื้อสะโพกไก่ กับน้ำซุ้ป 250 มิลลิลิตร ให้ละเอียด
6. จัดจานตามชอบ สามารถสับผักชีให้ละเอียดตกแต่งบนไก่เพื่อความสวยงาม ก่อนเสิร์ฟ บดวุ้นแฉงร่ำนด้วยส้อมพอหนาบ เพื่อให้ได้เนื้ออาหารระดับที่ 5



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. หากต้องการลดไขมัน ในสูตร แนะนำให้ลอกหนังออก ก่อนนำไปปั่นเป็นน้ำซุปร
2. หากต้องการรับประทานน้ำซุปรด้วย สามารถตวงน้ำซุปร 100 มิลลิลิตร และใส่ เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อัฟ เคลียร์ ตามเนื้ออาหารที่ต้องการ
3. แตะน้ำจิ้มเล็กน้อย สามารถลดโซเดียมได้
4. หากอุ่นแข็งตัวเร็วไป หรือใส่เจลาตินแล้วเจลาติน ไม่ละลาย ให้นำล่อด้วยภาชนะที่ใส่น้ำเตงร้อน และปั่นด้วยน้ำร้อน



IDDRI Level 5

กัวคาโมล



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	212
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	28
- น้ำตาล (กรัม)	4
- ใยอาหาร (กรัม)	6
โปรตีน (กรัม)	4
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	9
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	97
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	1027
โซเดียม (มิลลิกรัม)	530

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ท้าวดาโมแล่



วัตถุดิบต่อ

1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

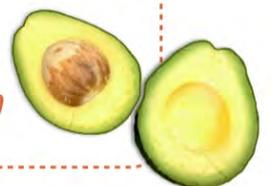
- | | |
|--|------------|
| 1. อะโวคาโด | 1 ผลกลาง |
| 2. มะเขือเทศปอกเปลือก
และนำไส้ออกแล้ว | 2 ลูกกลาง |
| 3. หัวหอมใหญ่ | 1 ลูกกลาง |
| 4. ผักชี | 3 ต้น |
| 5. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือป่น | ¼ ช้อนชา |

1. นึ่งอะโวคาโด หัวหอมใหญ่ และมะเขือเทศเป็นลูกเต๋ายาวขนาดเล็กหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ปั่นส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ปรับรสชาติด้วยน้ำมะนาวและเกลือตามความชอบ



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. เลือกอะโวคาโดสุก โดยดูผลที่มีขั้วสีน้ำตาลเหลือง เปลือกสีเข้มถึงดำ และผลเริ่มนิ่ม
2. สามารถใช้เกลือโซเดียมต่ำได้
3. ในขั้นตอนการปั่น อาจสับก่อนนำไปปั่น หรือปั่นจนมั่นใจว่าส่วนผสมต่างๆมีขนาดเล็กกว่า 4 มิลลิเมตร
4. เมนูนี้เป็นเมนูที่มีโพแทสเซียมสูง ผู้ป่วยโรคไต และโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยง





IDDRI Level 5

ธัญมูส



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	282
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	32
- น้ำตาล (กรัม)	6
- โยอาหาร (กรัม)	9
โปรตีน (กรัม)	11
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	12
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	201
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	472
โซเดียม (มิลลิกรัม)	514

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ฮัมมุส

วัตถุดิบต่อ
2 หน่วยบริโภค



วิธีทำ

- | | |
|------------------|------------|
| 1. ถั่วลูกไก่ดิบ | 100 กรัม |
| 2. เกลือป่น | ½ ช้อนชา |
| 3. น้ำเปล่า | ¼ ถ้วยตวง |
| 4. กระเทียมสด | 1 กลีบ |
| 5. งาขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำเลมอน | 1 ช้อนโต๊ะ |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. เป็นเมนูสำหรับทุกคนในครอบครัว อาจรับประทานคู่กับขนมปังแป้งหนา หรือผักเช่นแครอท และแตงกวา
2. อาจเสริมผักทอง 80 กรัม เพื่อให้ได้สีสดใส โดยนำผักทองและกระเทียมไปคลุกกับน้ำมันและอบที่ 180 องศาเซลเซียส 30 นาทีให้ نیمก่อนนำไปปั่นรวมกัน
3. ควรคนน้ำมันให้เนียนไปกับเนื้ออาหารก่อนตักให้ผู้ป่วย

1. ล้างถั่วลูกไก่ดิบให้สะอาด แช่น้ำ 1 คืน ล้างให้สะอาดอีก 2-3 รอบก่อนนำไปต้ม
2. ต้มถั่วลูกไก่ 30 นาที ใส่เกลือป่นเล็กน้อย
3. นำ ถั่ว ลูก ไก่ งาขาว น้ำมันมะกอก และกระเทียม ปั่นรวมกัน
4. ปรับเนื้อสัมผัสให้นุ่มและเนียนขึ้นด้วยน้ำสะอาด ปูรงรสด้วยเกลือ น้ำเลมอน ตามต้องการ
5. จัดเสิร์ฟด้วยการนำซอมาปาดให้เกิดหลุมตรงกลาง และใส่ น้ำมันมะกอกลงไปเล็กน้อย



IDDRI Level 5

**แครกเกอร์
หน้าสลัด ไข่ต้ม
และยำสลัดทูน่า**



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	267
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	21
- น้ำตาล (กรัม)	3
- ใยอาหาร (กรัม)	1
โปรตีน (กรัม)	13
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	15
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	4

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	61
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	81
โซเดียม (มิลลิกรัม)	548

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

แครกเกอร์หน้าสลัดไข่ต้ม และ ยำสลัดทูน่า

วัตถุดิบต่อ

2 หน่วยบริโภค



วิธีทำ

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. แครกเกอร์กลม | 50 กรัม |
| เส้นผ่านศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร | |
| 2. ครีมทำอาหาร | 3 ช้อนโต๊ะ |
| หรือ วิปครีม | |
| 3. น้ำร้อน | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ทูน่าในน้ำมัน | 1/2 กระป๋อง |
| (ใช้ส่วนเนื้อ) | |
| 5. นอมแดง | 1 นิ้วเล็ก |
| 6. น้ำมะนาว | 2 ช้อนชา |
| 7. สลัดครีม | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. เกลือป่น | 1 นยิบมือ |
| 9. ไข่ต้ม | 1 ฟอง |

1. ปั่นแครกเกอร์ ครีมทำอาหาร และน้ำร้อนให้เข้ากัน ปั่นเป็นวงกลมชิ้นละ 20 กรัม จะได้ 4 ชิ้น
2. ปั่นเนื้อทูน่า นอมแดง น้ำมะนาว สลัดครีม 2 ช้อนชา และเกลือป่น ให้เนียนละเอียดพักไว้
3. แยกไข่แดงกับไข่ขาวออกจากกัน ยีไข่แดงกับน้ำสลัดครีมให้เข้ากัน สับไข่ขาวให้ละเอียดเล็กกว่าร่องส้อม แล้วคนกับน้ำสลัดครีม และไข่แดง ให้เข้ากัน
4. ตักหน้าทูน่า และหน้าไข่ต้มที่ทำไว้ใส่บนแครกเกอร์
5. พร้อมจัดจานเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากชิ้นขนมที่ทำไว้ชิ้นใหญ่ไป สามารถแบ่งเป็น 8 ชิ้นแทน (รับประทาน ท่านละ 4 ชิ้น)
2. หากปั่นไข่ต้มแทนการสับจะได้เป็นอาหารระดับที่ 4

IDDRI Level 6

ข้าวกะเพราไก่
ไข่ดาว



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	417
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	30
- น้ำตาล (กรัม)	2
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	25
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	21
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	5

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	136
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	350
โซเดียม (มิลลิกรัม)	278

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. ไข่ไก่ขาวหอมมะลิ	60 กรัม	6. น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนโต๊ะ
ผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่		7. ซีอิ้วลดโซเดียม	1/2 ช้อนชา
กึ่งสำเร็จรูป ตราพิณทอง		8. ขอสุนทรยากรม	2 ช้อนชา
2. ไก่ไก่เบอร์ 2	3 ฟอง	9. ซีอิ้วดำ	1/2 ช้อนชา
3. สันในไก่บด (ดิบ)	100 กรัม	10. น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
4. ใบกะเพรา	20 กรัม	11. น้ำซุปลวก (ถ้ามี)	
5. กระเทียมสดปอกเปลือก	10 กรัม		

วิธีทำ

1. ต้มไข่ไก่ทั้ง 3 ฟองจนสุกดี
2. เด็ดเอาแต่ใบกะเพราไม่เอาก้าน หน้าใบทุบกับกระเทียมพอแหลก ผัดกับน้ำมัน 1.5 ช้อนโต๊ะ จนกลิ่นหอม ตักเอาแต่เนื้อไปปั่นให้ละเอียดกับน้ำมัน 1 ช้อนชา กรองด้วยกระชอนกรอง แล้วจึงนำพักไว้
3. แกะไข่ต้ม แยกไข่ขาวกับไข่แดง ปั่นไข่ขาว 3 ฟอง กับน้ำเปล่า 50 มิลลิลิตร กรองและพักไว้ จากนั้นปั่นไข่แดง 3 ฟอง กับน้ำเปล่า 25 มิลลิลิตร และน้ำมัน 1/4 ช้อนชา กรองและพักไว้
4. ผัดสันในไก่บดในกระทะใบเดิม ปรุงรสหากน้ำมันแห้งไป ใส่ซุปลวกหรือน้ำเปล่าได้อีก 1 ช้อนโต๊ะ ปั่นจนละเอียดเนียน ป้อนผ่านกระชอนกรอง
5. ต้มไข่ไก่ขาวหอมมะลิผสมข้าวไรซ์เบอร์รี่กึ่งสำเร็จรูป ตราพิณทอง ในน้ำเปล่า 300 มิลลิลิตร หมั่นคนจนงวดและได้เนื้อข้นตามความต้องการ
6. สามารถตักเสิร์ฟ ตกแต่งตามชอบ โดยบีบขอสกะเพราในข้อ 1. บนเนื้อไก่ผัดเพื่อให้ได้รสกะเพราเข้มข้น

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. ควรเด็ดเอาแต่ใบกะเพรา ไม่เอาก้านใบ เพราะจะ
ป็นไม้ละเอียด อาจใส่ดอกกะเพราอ่อนเพื่อให้ได้
กลิ่นกะเพราที่มากขึ้น ไม่แนะนำให้ใส่พริกเนื่องจาก
มีรสเผ็ด อาจทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการสำลักได้

2. สามารถใช้น้ำซूपผักแทนน้ำเปล่าในการปั่น
วัตถุดิบ เพื่อให้อาหารมีกลิ่นที่หน้ารับประทาน
มากขึ้น

I DDST Level 6

แซนด์วิช
ทูน่า
มายองเนส



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	409
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	32
- น้ำตาล (กรัม)	8
- ใยอาหาร (กรัม)	3
โปรตีน (กรัม)	23
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	21
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	5

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	144
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	77
โซเดียม (มิลลิกรัม)	482

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

แซนด์วิชทูน่ามายองเนส



วัตถุดิบต่อ
1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|----------------------|---------|
| 1.ขนมปังโฮลวีตตัดขอบ | 2 แผ่น |
| 2.ทูน่า | 60 กรัม |
| 3.มายองเนส | 35 กรัม |

1. นำขนมปังนั้นเป็นชิ้นเต๋าลึกจากหน้าไปปิ้งละเอียด
2. เตรียมไส้ทูน่า โดยนำทูน่าและมายองเนสปั่นรวมกันจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ใส่ในพิมพ์ โดยเริ่มจากชั้นขนมปังทูน่า และขนมปัง ตามลำดับ
4. ตกแต่งจัดจาน พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในชั้นขนมปัง แนะนำให้พ่นสเปรย์น้ำเปล่า เพื่อให้ชั้นขนมปังยึดตัวกันได้ดี

IDDRI Level 6



ไข่กระทะ



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	284
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	8
- น้ำตาล (กรัม)	2
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	35
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	15
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	291
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	283
โซเดียม (มิลลิกรัม)	525

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ไข่กระทะ



วัตถุดิบต่อ
1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|--|----------------|
| 1. ไข่ไก่ | 2 ฟอง |
| 2. หมูบด (ดิบ) | 60 กรัม |
| 3. แคร่รอต (ต้ม) | 20 กรัม |
| 4. น้ำซूप หรือน้ำเปล่า | 50 มิลลิลิตร |
| 5. ต้นหอม | ตามความเหมาะสม |
| 6. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์
ทิคเค่น อีพ เคลียร์ | 1/2 ช้อน |
| 7. ขอสปรุงรส | 1 ช้อนชา |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในภาพมีการนำน้ำที่ใช้ต้มกุนเชียง/หมูขมมาผสมรวมกับหมูบดขณะปั้น เพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นให้หมูบด (อาหารแปรรูปมักจะไม่สามารถอบดให้ละเอียดจนได้ IDDSI ระดับ 5 ได้) แล้วนำไปปั้นให้มีรูปร่างคล้ายกับหมูบดปกติ เพื่อให้จานอาหารมีลักษณะคล้ายคลึงกับไข่กระทะทั่วไปมากยิ่งขึ้น
2. ในภาพมีการเติมส่วนผสมอาหารในหมูบดที่ผสมกับน้ำกุนเชียง เพื่อเพิ่มสีส้มของจานอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

1. แยกไข่แดงและไข่ขาวออกจากกัน
2. นำไข่แดงและไข่ขาวที่แยกไว้ นำไปทิ้งจนสุก แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
3. นำหมูบดต้มจนสุก เติมน้ำซूपเล็กน้อย แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
4. นำแคร่รอตสับละเอียด แล้วจึงนำไปต้มจนสุกและหิม แล้วใช้ส้อมบดจนละเอียด
5. นำส่วนผสมทั้งหมดมาจัดจาน
6. นำต้นหอมสับละเอียด เติมน้ำ แล้วนำไปปั่นละเอียด จากนั้นเติมเนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อีพ เคลียร์ เพื่อเพิ่มความข้น นำมาตักแต่งจาน พร้อมเสิร์ฟ



IDDRI Level 6

ข้าวต้มแห้ง
หมูพะโล้



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	290
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	42
- น้ำตาล (กรัม)	4
- ใยอาหาร (กรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	15
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	7
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	171
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	304
โซเดียม (มิลลิกรัม)	250

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ข้าวต้มแห้ง หมูพะโล้

วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค



1. ข้าวต้ม	300 กรัม		
2. น้ำซุป	250 มิลลิลิตร	7. ซีอิ้วดำ	1 ช้อนชา
3. เนื้อหมู (ดิบ)	100 กรัม	8. น้ำตาลทรายแดง	1 ช้อนชา
4. ผงพะโล้	1 ช้อนโต๊ะ	9. รากผักชี กระเทียม พริกไทย รวมกัน	1 ช้อนชา
5. แกงออบเซย ดอกโป๊ยกั๊ก	ใส่พอมีกลิ่น	10. น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนชา
6. ขอสุนทรนางรม	1 ช้อนชา		

วิธีทำ

- นำส่วนที่เป็นข้าวต้ม นึ่งข้าวต้มแห้ง เป็นไปได้ให้หั่นเมล็ดข้าวก่อน หรือตำเมล็ดข้าวก่อนนำมานึ่งข้าวต้ม
- นำเนื้อหมูหั่นเต๋าไปต้มให้สุก แล้วพักรอไว้
- ตำรากผักชี กระเทียม ให้เข้ากันจนละเอียด
- ตั้งน้ำมันรำข้าวในหม้อ แล้วใส่รากผักชีและกระเทียมลงไปผัดเล็กน้อย นำหมูลงผัด พอสุกแล้วจึงเติมน้ำซุป
- ใส่แกงออบเซย ดอกโป๊ยกั๊ก ผงพะโล้ เครื่องปรุงรสต่างๆ ให้ครบ
- เคี่ยวพะโล้ต่อไปอีก 30 นาที แล้วตักแกงออบเซย ดอกโป๊ยกั๊กออก
- นำหมูพะโล้ใส่เครื่องปั่น เพื่อปั่นให้แตกไม่ต้องละเอียด และนำใส่น้ำมันหมู เต็ม แป้งมันละลายน้ำเล็กน้อยเพื่อให้ข้นเหนียว
- ตักราดบนข้าวต้ม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- ใช้แป้งมัน แป้งข้าวโพดละลายน้ำ หรือผง เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น อีพเคลียร์ แทนได้ในปริมาณเหมาะสมให้หน้าพะโล้ข้นเหนียว



IDDRI Level 6

ซूपปลาหัวใส (ซूपเสฉวนห)



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	224
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	7
- น้ำตาล (กรัม)	1
- โยอาหาร (กรัม)	1
โปรตีน (กรัม)	21
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	13
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	3

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	218
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	264
โซเดียม (มิลลิกรัม)	290

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

ซุปรูปปลาหน้าใส (ซุปรสเค็ม)



วัตถุดิบต่อ
2 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

1. ไข่ไก่	2 ฟอง
2. น้ำซุปร	250 มิลลิลิตร
3. เนื้อปลากะพงลอกหนัง	100 กรัม
4. เต้าหู้อ่อนคั้น	50 กรัม
5. ซีอิ้วญี่ปุ่น	1 ช้อนชา
6. จิกโฉ่ว	1 ช้อนชา
7. น้ำมันงา	1 ช้อนชา
8. แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ

1. ตั้งหม้อไฟกลาง ใส่หน้าซุปรสเค็มเดือด
2. ตอกไข่ไก่ใส่ซาม ใช้ส้อมตีให้เข้ากัน กรองด้วยตะแกรงตาถี่ และพักไว้ก่อน
3. ปั่นเนื้อปลากะพงลอกหนัง พักไว้
4. น้ันเต้าหู้คั้นเป็นชิ้นลูกเต๋าล็กๆ
5. เมื่อน้ำซุปรเดือดแล้ว ค่อยๆใส่เนื้อปลากะพงปั่นลงไป ตามด้วยเต้าหู้ น้ำมันงา จิกโฉ่ว ซีอิ้วญี่ปุ่น คนให้เข้ากัน
6. ผสมแป้งข้าวโพดกับน้ำ คนพอเข้ากัน ค่อยๆเทใส่ลงไปนซุปร
7. โรยไข่ไก่เป็นเส้นๆ คนเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ไข่จับตัวเป็นก้อนใหญ่จนเกินไป
8. ตักใส่ซาม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. น้ันเต้าหู้คั้นเป็นชิ้นเล็กๆ ไม่เกิน 1.5 เซนติเมตร

IDDRI Level 6

มันฝรั่งทอด รสมันมัน



คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	414
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	24
- น้ำตาล (กรัม)	5
- ใยอาหาร (กรัม)	4
โปรตีน (กรัม)	26
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	24
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	81
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	481
โซเดียม (มิลลิกรัม)	957

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ

มันฝรั่งบดรสมัน



วัตถุดิบต่อ
2 หน่วยบริโภค

1. สันในไก่ (ดิบ)	160 กรัม
2. พริกแกงมัน	40 กรัม
3. กะทิธัญพืช	150 มิลลิลิตร
4. หอมหัวใหญ่	½ ลูก
5. มันฝรั่ง	2 ลูกกลาง
6. ถั่วลิสง	2 ซ้อนโต๊ะ



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. นึ่งไก่ตามแนวเส้น ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร เมื่อไก่สุกแล้วใช้ส้อมฉีกเป็นเส้นให้มีขนาดเล็ก
2. ในตอนผัดเนื้อไก่ อาจเติมน้ำเล็กน้อยหากพบว่าขอ سخัจนเกินไป

วิธีทำ

1. ล้างมันฝรั่งให้สะอาดและนำไปนึ่ง 15 นาที เมื่อมันฝรั่งสุกดีแล้วปอกเปลือกและหั่นมาบด
2. ตั้งหม้อให้ร้อน ใส่กะทิลงไปเคี่ยวจนเดือด
3. ใส่พริกแกงลงไป เคี่ยวจนกะทิแตกมันดี
4. ใส่หอมใหญ่และถั่วลิสงหั่นลงไป ผัดให้เข้ากัน
5. นำส่วนผสมมันฝรั่งไปปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน และแยกเป็นสองส่วน
6. นำมันฝรั่งส่วนแรกมาผสมกับมันฝรั่งบด จัดจานเตรียมเสิร์ฟ
7. อีกส่วนหนึ่ง นำไปลงกระทะและผัดกับเนื้อไก่จนสุก
8. ใช้ส้อมฉีกไก่ออกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วเติมน้ำเพิ่มตามความหนืดตามต้องการ
9. จัดจานราดขอสมมันฝรั่งเนื้อไก่ลงบนมันฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟ

บทที่ 4 :

เมนูของหวาน



IDDSI Level 4

พานาคอตต้า 2Kcal และ ซอสสตอว์เบอร์รี่

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	427
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	64
- น้ำตาล (กรัม)	12
- ใยอาหาร (กรัม)	8
โปรตีน (กรัม)	11
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	14
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	147
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	204
โซเดียม (มิลลิกรัม)	62

ซอสสตอว์เบอร์รี่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	116
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	30
- น้ำตาล (กรัม)	3
- ใยอาหาร (กรัม)	1
โปรตีน (กรัม)	0
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	0
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	-
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	-
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	-
โซเดียม (มิลลิกรัม)	8

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



พานาคอตต้า 2Kcal

และ

ซอสสตอว์เบอร์รี่

4



วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

พานาคอตต้า

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. เฟรชชีน ทูกิโกลแคล | 100 มิลลิลิตร |
| ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา | |
| 2. เจลาติน | 2 แผ่น |
| 3. วิปครีม | 30 มิลลิลิตร |
| 4. มอลโตเด็กซ์ตริน | 30 กรัม |

ซอสสตอว์เบอร์รี่

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. สตอว์เบอร์รี่สด/แช่แข็ง | 50 กรัม |
| 2. มอลโตเด็กซ์ตริน | 25 กรัม |



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- นำสตอว์เบอร์รี่มาบดให้ละเอียด และกรองด้วยตาข่ายถี่ เพื่อกรองเมล็ดออก

- นำเฟรชชีน ทูกิโกลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา ผสมกับวิปครีม
- นำส่วนผสมในข้อ 1. ไปตั้งไฟอ่อนๆ และใส่เจลาตินลงไปให้ละลาย
- ในขั้นตอนนี้ หากต้องการปรับเปลี่ยนรสชาติ สามารถปรับเปลี่ยนรสชาติได้ตามต้องการ โดยการผสมโกโก้/ชาเขียว/ชาไทย เป็นต้น (นำผงโกโก้/ชาเขียว/ชาไทย ไปละลายในน้ำเปล่า ต้มสุก 30 มิลลิลิตรก่อน)
- ชิมรสชาติ หากยังไม่หวาน สามารถเพิ่มความหวานได้ด้วยน้ำตาล
- เตรียมซอสสตอว์เบอร์รี่โดยนำสตอว์เบอร์รี่มาบดให้ละเอียด
- นำมอลโตเด็กซ์ตรินผสมกับสตอว์เบอร์รี่ที่เตรียมไว้ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนละลายดี
- พักไว้ให้เย็น และจัดเสิร์ฟโดยราดบนพานาคอตต้า หรือเสิร์ฟแยกถ้วย

IDDSI Level 4

พุดดิ่งกะทิ

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

ร้อยละ

ใยเตย

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	408
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	65
- น้ำตาล (กรัม)	0
- ใยอาหาร (กรัม)	7
โปรตีน (กรัม)	2
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	16
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	11
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	109
โซเดียม (มิลลิกรัม)	310

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



พุดdingกะทิ ธีญพีช ไบเตย

4

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

ชั้น ไบเตย

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. น้ำไบเตย | 100 มิลลิลิตร |
| 2. มอลโตเดกซ์ตริน | 30 กรัม |
| 3. เจลาติน | 1.5 แผ่น |

หน้ากะทิพีช

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. กะทิพีช | 90 มิลลิลิตร |
| 2. เกลือป่น | 0.5 กรัม |
| 3. มอลโตเดกซ์ตริน | 20 กรัม |
| 4. เจลาติน | 1.5 แผ่น |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. แนะนำให้รอจนชั้น ไบเตยเซตตัวดี แล้วจึงเริ่มเตรียมชั้นกะทิพีช
2. ระวังที่พุดdingอยู่ในตู้เย็น แนะนำให้แรปหน้าภาชนะด้วยพลาสติกแรป

วิธีทำ

1. นำมอลโตเดกซ์ตรินละลายในน้ำอุ่น 30 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ)
2. นำส่วนผสมในข้อ 1. ผสมลงในน้ำไบเตย
3. นำน้ำไบเตยใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อน
4. ใส่เจลาตินลงไป คนจนละลายหมด
5. ปิดไฟ เทใส่ภาชนะ ตั้งทิ้งไว้จนเย็น แล้วนำเข้าตู้เย็น เพื่อให้เซตตัว
6. นำมอลโตเดกซ์ตรินละลายในน้ำอุ่น 30 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ)
7. นำส่วนผสมในข้อ 7. ผสมลงในกะทิพีช
8. นำกะทิพีชใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อน
9. ใส่เจลาตินลงไป คนจนละลายหมด
10. ปิดไฟ เทใส่ภาชนะ ตั้งทิ้งไว้จนเย็น แล้วนำเข้าตู้เย็นเพื่อให้เซตตัว
11. พร้อมเสิร์ฟ



IDDSI Level 4

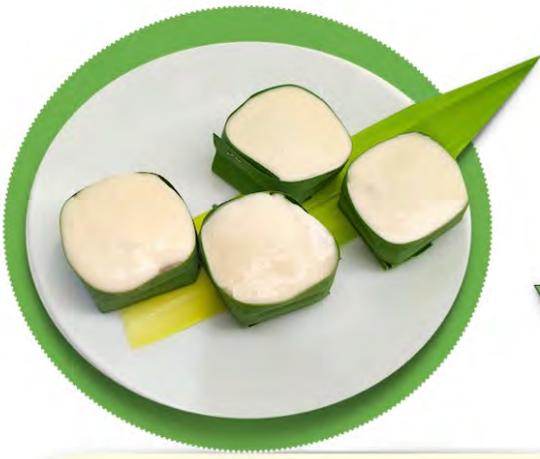
ตะโก้เผือก

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	224		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	25		
- น้ำตาล (กรัม)	12		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	48
โปรตีน (กรัม)	10	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	227
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	9	โซเดียม (มิลลิกรัม)	315
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





ตะไกว้เผือก

4

วัตถุดิบต่อ 4 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

ใช้เวลาในการเตรียม 2 ชั่วโมง

• ส่วนตัวขนม

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. น้ำใบเตย | 250 มิลลิลิตร |
| 2. เผือกดิบปอกเปลือก | 100 กรัม |
| 3. แป้งข้าวเจ้า | 30 กรัม |
| 4. น้ำตาลทราย | 40 กรัม |
| 5. เกลือป่น | 1 หยิบมือ |

• ส่วนหน้าขนม

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. กะทิธัญพืช | 200 มิลลิลิตร |
| 2. แป้งมัน | 1 ช้อนชา |
| 3. แป้งข้าวเจ้า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. เพรชบูบิน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 40 กรัม |

5. กระทง หรือถ้วยสำหรับใส่ขนม

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถใช้นางกะทิในการกวนเผือกแทนน้ำตาลใบเตยได้

1. ต้มเผือกให้สุก ปั่นเผือก น้ำต้มใบเตย แป้งข้าวเจ้า เกลือและน้ำตาลทรายให้ละเอียดเนียน กวนไฟเบาๆ จนแป้งสุก สังเกตได้จากเนื้อที่มีความข้น ยกออกจากเตา เติมเพรสชูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต 30 กรัม กรองด้วยกระชอนกรอง

2. ละลายแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า เกลือในกะทิธัญพืช กวนไฟเบาจนหน้าขนมข้นขึ้น เติมผงโปรตีนที่เหลือ หากเนื้อขนมเหลวสามารถเติมแป้งข้าวเจ้าอีกเล็กน้อย และนำไปกวนอีกครั้ง กรองด้วยกระชอนกรองแล้วพักไว้

3. ตักตัวขนม ใส่กระทงที่เตรียมไว้ และราดด้วยหน้ากะทิ

IDDSI Level 4

เปียกปูนสด

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	286		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	35		
- น้ำตาล (กรัม)	18		
- โยอาหาร (กรัม)	0		
โปรตีน (กรัม)	10		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	11		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	51
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	259
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	499

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





เปียกปูนสด

4

วัตถุดิบต่อ 4 หน่วยบริโภค

ใช้เวลาในการเตรียม 2 ชั่วโมง

- | | |
|--|---------------|
| 1. เฟรชชีน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 40 กรัม |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 25 กรัม |
| 3. แป้งถั่วเขียว | 15 กรัม |
| 4. น้ำตาลมะพร้าว | 20 กรัม |
| 5. น้ำมะพร้าว | 70 มิลลิลิตร |
| 6. โขด นรีหรือน้ำปูนใส | 70 มิลลิลิตร |
| 7. น้ำใบเตยปั่นเข้มข้น
(ใบเตยสด 3-5 ใบ ปั่นกับน้ำเปล่า) | 100 มิลลิลิตร |
| 8. กะทิธัญพืช | 50 มิลลิลิตร |
| 9. กะทิธัญพืชสำหรับทำหน้า | 75 มิลลิลิตร |
| 10. แป้งข้าวเจ้า | 2 ช้อนชา |
| 11. เกลือป่น | 1 หยิบมือ |

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมตั้งแต่ข้อ 2. - 8. คนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อน กวนจนแป้งสุกใส และมีความเหนียว (ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง) จากนั้นยกลงเติมผงเฟรชชีน เวย์โปรตีน ไอโซเลต 30 กรัม คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนกรอง แป้งใส่ถ้วย ถ้วยละ 35 กรัม
2. ละลายแป้ง กะทิ และเกลือป่นกับกะทิที่เหลือ กวนจนแป้งสุก ยกลงเติมเฟรชชีน เวย์โปรตีน ไอโซเลตที่เหลือ กรองด้วยกระชอนกรองและราดลงบนหน้าขนมปริมาณเท่าๆกัน

เทคนิคการทำ นรีหรือ ข้อควรระวัง

1. คนอย่างสม่ำเสมอที่ไฟอ่อน แป้งที่สุกแล้วจะใส ชิมแล้วไม่มีรสแป้ง
2. สามารถใช้อาหารทางการแพทย์สูตรเข้มข้นมาทำเป็นน้ำ ใช้ราดหน้าแทนกะทิธัญพืชได้

IDDSI Level 4

พุดดิ้งช็อกโกแลต

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	404		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	31		
- น้ำตาล (กรัม)	5		
- ใยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	29		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	19		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	4		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	201
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	675
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	126

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



พุดดิ้ง ช็อกโกแลต



4

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. เต้านู้คินู 300 กรัม
2. เฟรชชีน ทูกิโกลแคล 100 มิลลิลิตร
ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา
3. ผงโกโก้ 2 ช้อนชา

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถโรยผงโกโก้เพิ่มความอร่อยได้ แต่ระวังคนไข้สำลักหากใส่ในปริมาณมากเกินไป



วิธีทำ

1. นำเต้านู้คินูนั้นเป็นชั้นเล็กๆ
2. เทใส่ไปในเครื่องปั่น ตามด้วย เฟรชชีน ทูกิโกลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา และผงโกโก้ 2 ช้อนชา
3. ปั่นให้ละเอียด และเทใส่ภาชนะ นำเข้าช่องแช่เย็น
4. แช่ไว้ 30 นาที จนเห็นว่าเริ่มเซตตัวเป็นพุดดิ้ง
5. นำออกจากตู้เย็น พร้อมตักเสิร์ฟ

.....



IDDSI Level 4

เต้าฮวยน้ำขิง

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	158		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	22		
- น้ำตาล (กรัม)	16		
- โยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	27
โปรตีน (กรัม)	11	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	172
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	2	โซเดียม (มิลลิกรัม)	68
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



เต้าฮวยหน้าขิง

วัตถุดิบต่อ 2 หน่วยบริโภค

- | | |
|--|----------------------|
| 1. หมกั่วเหนื่องชนิดผง
พร้อมขง สูตรเข้มข้นตราโกลด์คัพ | 25 กรัม |
| 2. ผงวุ้น | $\frac{1}{8}$ ช้อนชา |
| 3. เจลาตินแผ่น | 6 แผ่น |
| 4. ขิงแก่ | 120 กรัม |
| 5. น้ำตาลทราย | 30 กรัม |
| 6. เฟรชบูบิน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 20 กรัม |
| 7. น้ำสะอาด | |

ใช้เวลาในการเตรียม 4 ชั่วโมง



วิธีทำ

- ละลายหมกั่วเหนื่องชนิดผง พร้อมขงสูตรเข้มข้น ตราโกลด์คัพ กับน้ำสะอาด 250 มิลลิลิตร โรยผงวุ้นลงไปคนให้เข้ากัน พักไว้ 15 นาที จากนั้นนำไปต้มจนเดือด น้มนุ่นอย่างสม่ำเสมอ จนไม่มีผงวุ้นติดน้หลังทัพพี
- แช่เจลาตินแผ่น 6 แผ่นในน้ำเย็น (แช่แยก 2 ถ้วย ถ้วยละ 3 แผ่น)
- ยกหมกั่วเหนื่องที่ได้ลงจากเตา พักไว้จนอุ่นแล้วบีบน้ำออกจากเจลาติน ใส่ในหมกั่วเหนื่องที่ได้ คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนกรอง เทใส่ซามสแตนเลสคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่ตู้เย็น 4-5 ชั่วโมง
- ทุบขิงให้พอแหลก ต้มกับน้ำ 500 มิลลิลิตร ใส่น้ำตาลทรายต้มจนน้ำขิงเปลี่ยนสี แล้วยกลงจากเตา
- พักจนอุ่น นำเจลาตินบีบน้ำออก แล้วใส่ในน้ำขิง คนให้เข้ากัน เติมเฟรชบูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต คนให้ละลาย กรองด้วยกระชอนกรอง ใส่ซามที่เสิร์ฟ ซามละ 200 มิลลิลิตร แช่ตู้เย็น 4-5 ชั่วโมง
- จัดเสิร์ฟโดยตักเต้าฮวยที่ได้วางบนซามหน้าขิงที่เซตตัวดีแล้ว หรือนั้นเต้าฮวยที่ได้เป็นเต้าเล็กลงกันแก้ว แล้วตักหน้าขิงที่เซตตัวเรียบร้อยแล้วลงในแก้ว พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง !



1. สามารถใช้น้ำขิงสำเร็จรูปแทนการต้มน้ำขิงเองได้
2. ใช้น้ำตาลทรายแดงจะทำให้น้ำขิงสีที่ได้สวยกว่า
ใช้น้ำตาลทราย
3. หากไม่มีเจลาตินแผ่นหรือผงวุ้นสามารถใช้
เต้านู่นลวด และ เหนสกล์ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น
อัฟ เคลียร์ 3 ซ้อนต่อน้ำขิง 200 มิลลิลิตร
จะทำให้ได้อาหารระดับ G

G

IDDRI Level 5

รุ่นที่ ๕

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	309		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	79		
- น้ำตาล (กรัม)	24		
- ใยอาหาร (กรัม)	3	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	0	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	0
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	0	โซเดียม (มิลลิกรัม)	25
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



วุ้นเก๋กฮวย



5

วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. น้ำเก๋กฮวย | 200 มิลลิลิตร |
| 2. มอลโตเด็กซ์ตริน | 50 กรัม |
| 3. เจลาติน | 2.5 แผ่น |



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถใช้น้ำเก๋กฮวยสำเร็จรูป แทนน้ำเก๋กฮวยผสมมอลโตเด็กซ์ตรินได้
2. หากต้องการเสริมโปรตีน สามารถเติมเพรชูปินเวย์โปรตีน ไอโซเลต ในขั้นตอนที่ 4. ได้



1. นำมอลโตเด็กซ์ตรินละลายในน้ำสะอาด 30 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ)
2. นำส่วนผสมในข้อ 1. ผสมลงในน้ำเก๋กฮวย
3. นำน้ำเก๋กฮวยตั้งไฟอ่อน และ ใส่เจลาตินลงไปต้มให้ละลาย
4. เมื่อเจลาตินละลายดีแล้ว ปิดเตาและตั้งพักไว้จนเย็น
5. เทใส่ถ้วย และนำไปแช่ตู้เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมงเพื่อให้เซตตัว
6. พร้อมเสิร์ฟ



IDDSI Level 5

(Rare Cheesecake)

ชีสเค้ก

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	278		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	31		
- น้ำตาล (กรัม)	20		
- ใยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	5	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	59
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	15	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	83
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	8	โซเดียม (มิลลิกรัม)	170

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





(Rare Cheesecake)

5

ชีสเค้ก

วัตถุดิบต่อ 6 หน่วยบริโภค

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| 1. แครกเกอร์กลม | 60 กรัม |
| ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร | |
| 2. เนยสดรสจืด | 30 กรัม |
| 3. ครีมชีส | 100 กรัม |
| 4. เตาหูก้อนเนื้อแห้ง | 100 กรัม |
| 5. โยเกิร์ตธรรมชาติ | 100 กรัม |
| ไขมันต่ำ | |
| 6. วิปครีม | 50 มิลลิลิตร |
| 7. น้ำตาลทราย | 50 กรัม |
| 8. น้ำเลมอน | 1 ผล |
| 9. ผงเจลาติน | 10 กรัม |
| 10. น้ำร้อน 80°C | 50 มิลลิลิตร |
| 11. แม่พิมพ์เค้กชนิดถอดกันดี | |
| ขนาด 15 เซนติเมตร | |
| 12. สตรอว์เบอร์รี่สด/แช่แข็ง | 100 กรัม |
| 13. มอลโตเด็คซ์ทริน | 50 กรัม |

วิธีทำ

- วางกระดาษไขลงที่ฐานของแม่พิมพ์
- ป่นแครกเกอร์ให้ละเอียด ละลายเนย แล้วผสมให้เข้ากันดี
- นำวิปครีม โยเกิร์ต เตาหูก้อน ครีมชีส น้ำตาลทราย และเลมอนมาผสมแล้ว นำมาป่นให้เข้ากันดี
- ละลายผงเจลาตินในน้ำอุ่น แล้วเท ปั่นผสมในวัตถุดิบในข้อ 3.
- เทส่วนผสมลงในพิมพ์ แช่ตู้เย็น อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- ค่อยๆ แกะชีสเค้กออกจากแม่พิมพ์ และนึ่งพร้อมเสิร์ฟ
- เตรียมซอสสตรอว์เบอร์รี่ โดยนำ สตรอว์เบอร์รี่มาบดให้ละเอียด
- นำมอลโตเด็คซ์ทริน ผสมกับ สตรอว์เบอร์รี่ที่เตรียมไว้ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนละลายดี
- พักไว้ให้เย็น และเสิร์ฟคู่กับชีสเค้ก

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- นำสตรอว์เบอร์รี่มาบดให้ละเอียด กรองด้วย กระชอนตาถี่เพื่อกรองเมล็ดออก
- ระมัดระวังการถอดพิมพ์ก่อนเวลาที่เค้กเซตตัวดีเนื่องจากเค้กอาจละลายได้



IDDISI Level/ 5

โอดี้แปะก้วย

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	648		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	118		
- น้ำตาล (กรัม)	33		
- ใยอาหาร (กรัม)	9	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	91
โปรตีน (กรัม)	10	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	583
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	15	โซเดียม (มิลลิกรัม)	226
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	8		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



โอหีแปะก๊วย



5

วิธีทำ

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|---|---------------|
| 1. เผือกนึ่งปอกเปลือก | 100 กรัม |
| 2. กะทิ | 100 มิลลิลิตร |
| 3. น้ำตาลทราย | ¼ ถ้วยตวง |
| 4. ข้าวเหนียว | 70 กรัม |
| 5. เพรชชูบิน ทูกิโลแคล
ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา | 50 มิลลิลิตร |
| 6. แปะก๊วย | 50 กรัม |
| 7. พุทราจีนเชื่อม | ตามต้องการ |
| 8. มอลโตเด็กซ์ตริน | 30 กรัม |

เทคนิคการทำ นรีล บัคควรระวัง

1. สามารถแยกเปลือกของพุทราได้โดยป็นเนื้อพุทราให้ละเอียด แล้วบิผ่านกระชอนกรองเพื่อความปลอดภัยอีกครั้ง

1. นำเผือกนึ่งมาบดละเอียด แล้วนำไปปั่นพร้อมน้ำกะทิ และน้ำตาลทราย
2. นำเผือกกวออกมาผสม เพรชชูบิน ทูกิโลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา แล้วนำมากรองด้วยกระชอนกรอง
3. นำแปะก๊วยที่ต้มสุกแล้วไปปั่นละเอียด แล้วจึงนำมาปั่นเป็นรูปทรงแปะก๊วย
4. นำพุทรามาแยกเปลือกออก โดยใช้เพียงเนื้อเสิร์ฟ
5. ปั่นข้าวเหนียวมูน จนเป็นเนื้อเดียวกัน
6. นำมอลโตเด็กซ์ตรินละลายในน้ำอุ่น 15 มิลลิลิตร
7. จัดจานโดยนำข้าวเหนียวไว้ล่างสุด ตามด้วยเผือกกว ทกแต่งหน้าด้วยแปะก๊วยและพุทราที่เตรียมไว้ และราดด้วยน้ำเชื่อมมอลโตเด็กซ์ตริน



IDDRI Level 6

ขนมปังไส้สังขยา สิงคโปร์

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	252		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	46		
- น้ำตาล (กรัม)	13		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	50
โปรตีน (กรัม)	7	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	54
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	4	โซเดียม (มิลลิกรัม)	214
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



ขนมปัง ไส้สังขยา สิงคโปร์



6

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

1. ขนมปังตัดขอบ
2. แผ่น
2. ไส้สังขยาสิงคโปร์
3. ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำขนมปังมาหั่นเป็นชิ้นเต๋าเล็ก จากนั้นนำไปปั่นละเอียด
2. นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ใส่ในพิมพ์ โดยเริ่มจากชั้นขนมปังไส้สังขยา และขนมปังตามลำดับ
3. ตักแต่งจาน พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ในชั้นขนมปัง แนะนำให้พ่นสเปรย์น้ำเปล่า ให้ชั้นขนมปังยึดติดกันได้ดี เพื่อป้องกันเนื้ออาหารแห้งจนเกินไป





IDDSI Level 7

สังขยาฟักทอง

(Easy to Chew)

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	295		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	29		
- น้ำตาล (กรัม)	25		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	121
โปรตีน (กรัม)	15	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	287
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	13	โซเดียม (มิลลิกรัม)	181
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	1		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





สังขยา ฟักทอง

7

(Easy to Chew)

วัตถุดิบต่อ 4 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

ใช้เวลาในการเตรียม 2 ชั่วโมง

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. เฟรชubin เวย์โปรตีน | 40 กรัม |
| ไอโซเลต | |
| 2. ไข่เป็ดขนาดกลางเบอร์ 2 | 1 ฟอง |
| 3. ไข่ไก่เบอร์ 2 | 1 ฟอง |
| 4. กะทิธัญพืช | 200 มิลลิลิตร |
| 5. น้ำตาลมะพร้าว | 100 กรัม |
| 6. ฟักทองดิบปอกเปลือก | 160 กรัม |
| 7. เกลือป่น | 1 หยิบมือ |
| 8. ใบเตย | |

! เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. สามารถเปลี่ยนฟักทองเป็นมันหวาน ในปริมาณที่เท่ากันได้
2. ในผู้ป่วยเบาหวานสามารถลดน้ำตาลมะพร้าวลง และใช้น้ำหวานแทนได้

1. ขยำไข่เป็ด ไข่ไก่ น้ำตาลมะพร้าว เฟรชubin เวย์โปรตีน ไอโซเลต 20 กรัม กับใบเตย จนน้ำตาลละลายดี ใส่กะทิธัญพืชคนให้เข้ากัน กรองและแบ่งใส่ถ้วยที่เข้าลึงถึงหนึ่งได้ แบ่งด้วยละ 120 กรัม
2. หนึ่งฟักทองพร้อมกับสังขยาประมาณ 15-20 นาที
3. เมื่อฟักทองสุกแล้ว นำมาบดจนละเอียด (โดยที่ไม่ต้องเติมน้ำ) เติมเฟรชubin เวย์โปรตีน ไอโซเลตที่เหลือลงไป คนให้เข้ากัน บดผ่านกระชอนกรอง บีบบนสังขยา ด้วยละ 45 กรัม
4. ตักแต่งจาน พร้อมจัดเสิร์ฟ



IDDSI

Transitional foods

Level 5-7

ไอศกรีมอะโวคาโด

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	450		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	41.1		
- น้ำตาล (กรัม)	23.3		
- ใยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	10.6		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	26.7		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	12		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	177.2
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	456.6
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	48.5

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



5

6

7

ไอศกรีม อะโวคาโด



(Transitional foods 5-7)

วัตถุประสงค์ 2 หน่วยบริโภค

ใช้เวลาในการเตรียม 6 ชั่วโมง

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. เฟรชยูบีน ทูกิไลแคล | 150 มิลลิลิตร |
| ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา | |
| 2. วิปครีม | 160 มิลลิลิตร |
| 3. อะโวคาโด | 100 กรัม |
| 4. น้ำตาลมะพร้าว | 20 กรัม |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- หากไม่มีน้ำตาลมะพร้าวสามารถใช้น้ำตาลทรายปกติได้
- สามารถใช้อ่างสแตนเลสใส่หน้าแข็งโรยเกล็ดให้ความเย็นแทนช่องแช่แข็งได้ โดยนำอ่างสแตนเลสที่มีขนาดเล็กกว่าใส่เนื้อไอศกรีม แล้วนำเอาอ่างไปวางในหน้าแข็งที่โรยเกล็ด จากนั้นคนเนื้อไอศกรีมจนกว่าจะได้น้ำแข็งที่ต้องการ

วิธีทำ

- ละลายน้ำตาลมะพร้าวกับเฟรชยูบีน ทูกิไลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา 75 มิลลิลิตร จนเป็นเนื้อเดียวกัน กรองด้วยกระชอนกรอง
- บดอะโวคาโดให้ละเอียด กับเฟรชยูบีน ทูกิไลแคล ไฟเบอร์ ดริงค์ กลิ่นวานิลลา ที่เหลือ กรองด้วยกระชอนกรองอีกครั้ง
- ตีวิปครีมให้ฟู แบ่งออกเป็น 2 ส่วน
- นำวิปครีมส่วนแรกผสมกับส่วนผสมข้อที่ 1. แช่ช่องแช่แข็ง 2 ชั่วโมง
- วิปครีมส่วนที่เหลือผสมกับส่วนผสมข้อที่ 2. แช่ช่องแช่แข็ง 2 ชั่วโมง
- นำส่วนผสมข้อที่ 4. และ 5. มาตีให้ขึ้นฟูด้วยตะกร้อมือ หรือเครื่องตีเค้ก
- เทส่วนผสมข้อที่ 4. ลงพิมพ์ครึ่งหนึ่ง ทับด้วยส่วนผสมข้อที่ 5. ทั้งหมด จากนั้นเทส่วนผสมข้อที่ 4. ทับให้เนียนคลุมด้วยพลาสติกคลุมอาหาร แช่ช่องแช่แข็งต่ออีก 3-4 ชั่วโมง
- เมื่อครบเวลานำมาตัดแบ่งเป็นชิ้นพร้อมเสิร์ฟ

บทที่ 5 :

เมนูเครื่องดื่ม





IDDSI Level 0

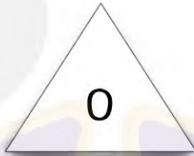
น้ำใบเตย

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	124		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	15		
- น้ำตาล (กรัม)	15		
- ใยอาหาร (กรัม)	0	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	0
โปรตีน (กรัม)	14	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	0
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	0	โซเดียม (มิลลิกรัม)	0
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้อ้างอิงข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





น้ำ ใบเตย

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|---|---------------|
| 1. ใบเตยหอม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำสะอาด | 500 มิลลิลิตร |
| 4. เพรชubin เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 10 กรัม |
| 5. เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์
ทิคเค่น อพ เคลียร์ | |

- ล้างใบเตยให้สะอาด น้ันเป็น
ก่อนเล็กน้อย
- ตั้งน้ำสะอาดจนเดือด ใส่ใบเตย
ลงไปต้ม เมื่อน้ำเปลี่ยนสีปิดไฟ
ตักใบเตยออก
- ใส่น้ำตาลทราย ผงเพรชubin
เวย์โปรตีน ไอโซเลต คนให้
เข้ากัน และนำไปกรองด้วย
กระชอนกรอง
- ตักเสิร์ฟใส่ภาชนะ



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

- แช่เย็นอาจทำให้รสชาติดีขึ้น
- เนสท์เล่ เฮลท์ ไซเอนซ์ ทิคเค่น
อพ เคลียร์ ปริมาณผงตักใส่ และ
ผสมในอุณหภูมิที่พร้อมจัดเสิร์ฟ





IDDSI Level/ 1

น้ำแดงรูป

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	310		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	62		
- น้ำตาล (กรัม)	25		
- ใยอาหาร (กรัม)	0	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	36
โปรตีน (กรัม)	13	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	72
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	0	โซเดียม (มิลลิกรัม)	68
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	0		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



น้ำแดง รูป



1

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

ใช้เวลาในการเตรียม 10 นาที

1. น้ำแดงกลั่นสละ 30 มิลลิลิตร
2. มอลโตเด็กซ์ทริน 35 กรัม
3. เฟรชบูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต 15 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำอุ่น 80 มิลลิลิตร กับผง เฟรชบูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต และมอลโตเด็กซ์ทริน คนให้เข้ากันดี
 2. เติมน้ำแดงกลั่นสละ และคนให้เข้ากัน แข็งเข็งก่อน จัดเสิร์ฟ
-

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากไม่มีน้ำแดงกลั่นสละ สามารถใช้น้ำเขียว หรือน้ำเชื่อมเข้มข้นกลิ่นอื่นๆได้
2. หากใช้เครื่องปั่นในการผสมจะเกิดฟองมาก
3. สูตรนี้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง



IDDSI Level 2

น้ำเต้านู้

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	404		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	51		
- น้ำตาล (กรัม)	14		
- ใยอาหาร (กรัม)	1	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	36
โปรตีน (กรัม)	18	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	180
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	13	โซเดียม (มิลลิกรัม)	103
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2		

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



น้ำ เต้าหู้



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

1. หมกั่วเหลืองชนิดผง 25 กรัม
พร้อมซองออร์จินัล ตรา Earlyme
2. มอลโตเด็กซ์ตริน 25 กรัม
3. น้ำมันรำข้าว 10 กรัม
4. น้ำตาลทราย 10 กรัม
5. เฟอร์รูบีน เวย์โปรตีน 15 กรัม
ไอโซเลต

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากชอบหวาน แนะนำให้เติมน้ำตาล 10 กรัม และปรับลดมอลโตเด็กซ์ตรินลง 10 กรัม

1. ต้มหมกั่วเหลืองชนิดผง พร้อมซองออร์จินัล ตรา Earlyme 1 ซอง ในน้ำ 100 มิลลิลิตร จนเดือดดี นำมาพักให้อุ่น
2. เติมส่วนผสมที่เหลือคนให้เข้ากัน
3. กรองด้วยกระชอนกรองและเติมน้ำอุ่นจนครบปริมาตร 200 มิลลิลิตร



IDDRI Level 2

น้ำผลไม้

(น้ำแอปเปิ้ล)

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	402		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	65		
- น้ำตาล (กรัม)	16		
- ใยอาหาร (กรัม)	0		
โปรตีน (กรัม)	13		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	10		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	36
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	413
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	83

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



น้ำผลไม้

(รสแอปเปิ้ล)



วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1. น้ำผลไม้ 100%
รสใดก็ได้ | 150 มิลลิลิตร |
| 2. มอลโตเด็กซ์ทริน | 45 กรัม |
| 3. น้ำมันรำข้าว | 10 กรัม |
| 4. เพรซูบิน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 15 กรัม |

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
โดยคนด้วยช้อน หรือใช้เครื่อง
ปั่น จากนั้นกรองและเติมน้ำอุ่น
จนครบ 200 มิลลิลิตร

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. ควรใช้น้ำผลไม้แท้ 100% เพื่อให้ได้พลังงานตามที่แสดงข้างต้น
2. คนไข้มากินอาหารรสจืด รสน้ำส้ม, น้ำแอปเปิ้ล, น้ำลิ้นจี่ และน้ำมะม่วง
3. หากใช้เครื่องปั่นในการผสมจะเกิดฟองมาก





IDDRI Level 3

น้ำข้าวโพด

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	414		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	62		
- น้ำตาล (กรัม)	0		
- ใยอาหาร (กรัม)	5		
โปรตีน (กรัม)	16		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	11		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	119
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	180
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	83

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ





น้ำข้าวโพด

3

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. เมล็ดข้าวโพดต้มสุก | 90 กรัม |
| 2. มอลโตเด็กซ์ตริน | 30 กรัม |
| 3. น้ำมันรำข้าว | 10 กรัม |
| 4. เฟรชบูบิน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 15 กรัม |



เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากใช้เมล็ดข้าวโพดต้ม หรือเมล็ดข้าวโพดแช่แข็ง จะได้เครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน
2. ไม่แนะนำให้ใช้เมล็ดข้าวโพดกระป๋องเนื่องจากจะทำให้เครื่องดื่มมีรสชาติเค็ม

-
1. ใส่ข้าวโพดต้มสุก มอลโตเด็กซ์ตริน เฟรชบูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต และน้ำมันรำข้าวลงในโถปั่น เติมน้ำ 100 มิลลิลิตร
 2. ปั่นให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนกรอง และเติมน้ำต้มสุกจนครบปริมาตร 200 มิลลิลิตร
-



IDDRI Level 3

น้ำฟักทอง

คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อ 1 หน่วยบริโภค*

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	410		
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	65		
- น้ำตาล (กรัม)	12		
- ใยอาหาร (กรัม)	2		
โปรตีน (กรัม)	14		
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	10		
- ไขมันอิ่มตัว(กรัม)	2		
		ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	62
		โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	409
		โซเดียม (มิลลิกรัม)	93

*หมายเหตุ : ตารางแสดงสารอาหารได้จากการคำนวณโดยใช้ฐานข้อมูล INMUCAL V.4.0 และฉลากโภชนาการ



น้ำ

ฟักทอง



3

วัตถุดิบต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีทำ

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. ฟักทองหึ่งสุกปอกเปลือก | 80 กรัม |
| 2. มอลโตเด็กซ์ทริน | 45 กรัม |
| 3. น้ำตาลทราย | 10 กรัม |
| 4. น้ำมันรำข้าว | 10 กรัม |
| 5. เพรชูบิน เวย์โปรตีน
ไอโซเลต | 15 กรัม |

เทคนิคการทำ หรือ ข้อควรระวัง

1. หากต้องการลดความหวานสามารถใช้มอลโตเด็กซ์ทรินแทนน้ำตาลทรายในน้ำหนักที่เท่ากันได้
2. สามารถทดแทนฟักทองด้วยมันม่วงหรือมันหวานได้

.....

1. ใส่ฟักทองต้มสุก มอลโตเด็กซ์ทริน เพรชูบิน เวย์โปรตีน ไอโซเลต น้ำตาลทราย และน้ำมันรำข้าวลงในโถปั่น เติมน้ำ 100 มิลลิลิตร

2. ปั่นให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอน กรองและเติมน้ำต้มสุกจนครบปริมาตร 200 มิลลิลิตร

.....



โรงพยาบาลศิริราช
ปิยมหาราชการุณย์



คณะสหเวชศาสตร์
FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCES
Chulalongkorn University

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือ 4C เมนูอาหารฝึกกลืนตามมาตรฐาน IDDSI ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ นายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย และคณะที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางการพัฒนาตำรับเมนูอาหารฝึกกลืน ตลอดจนการตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆจนทำให้ได้เมนูอาหารฝึกกลืนตามมาตรฐาน IDDSI ที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการพัฒนาสูตรอาหาร

ขอขอบคุณ บริษัท เฟรเซอเรียส คาบี (ไทยแลนด์) จำกัด, บริษัท เฮสท์เล่ (ไทย) จำกัด, บริษัท โรส ฟอร์ โลฟ จำกัด ที่กรุณาสนับสนุนผลิตภัณฑ์สำหรับการพัฒนาเมนูอาหารฝึกกลืนตามมาตรฐาน IDDSI ฉบับนี้

คณะผู้จัดทำ

Fresubin®



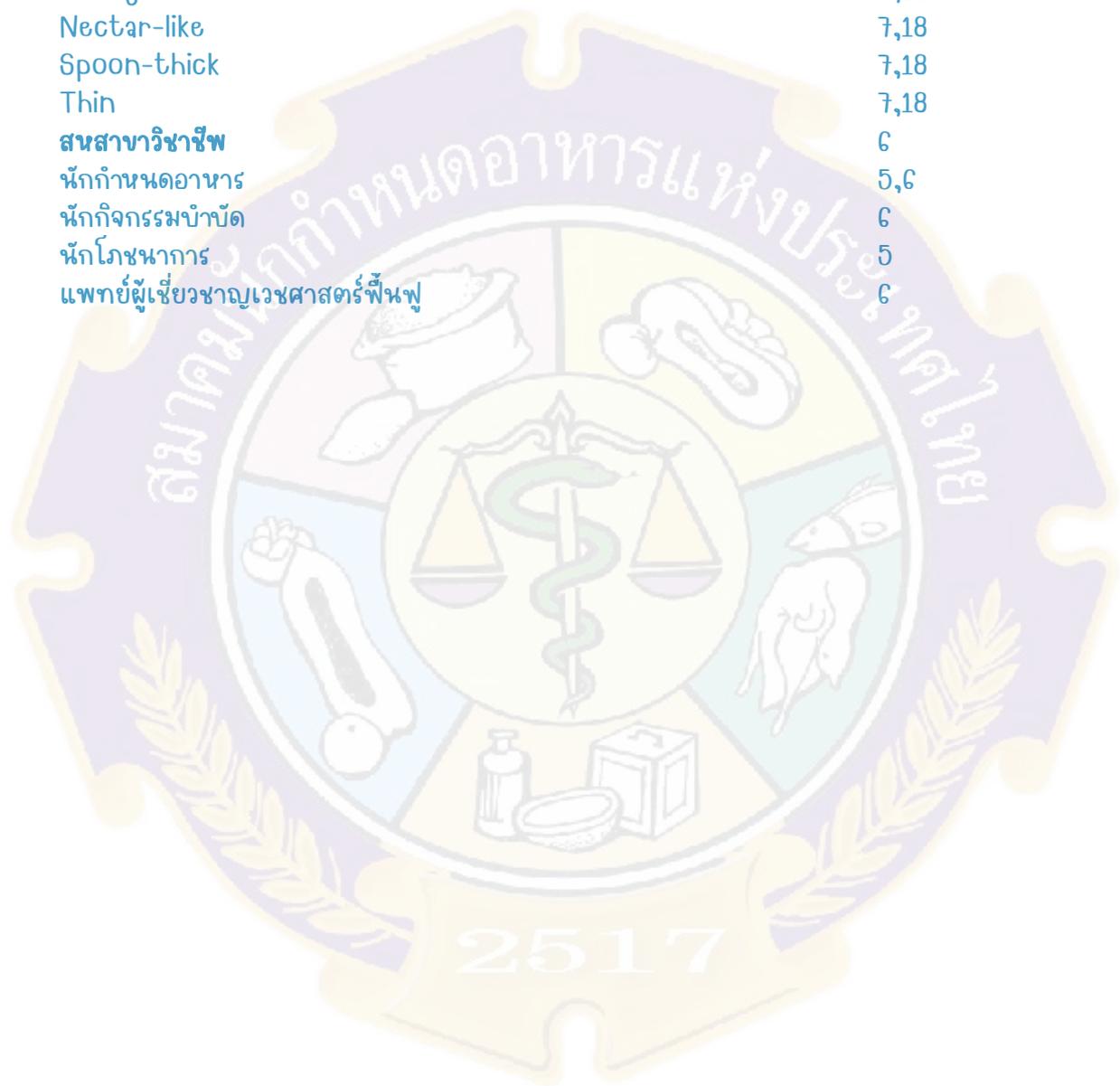
Nestlé
HealthScience



ดัชนี

การกลืนลำบาก	1-3
การกำหนดอาหารชนิดดัดแปลงเนื้อสัมผัส	6
การดูแลผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก	4-6, 8
การบดเคี้ยวอาหาร	2, 3
การปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่ม	2-6
การเปรียบเทียบมาตรฐาน NDD และ IDDSI	17-8
การออกแบบลักษณะอาหาร	6
ขนาดของชิ้นอาหาร	5,8-9,13-5,17
ความเกาะติด	5
ความแข็ง	5
ความผิดปกติของเส้นประสาท	2
ความยืดติด	5
ความหนืด	3,5,7-9
ความเหนียว	51
คุณสมบัติทางกายภาพของอาหาร	5
เครื่องดื่ม	3-18
เครื่องวัดความหนืด (Viscometer)	7
แนวทางการปรับเนื้อสัมผัสอาหารและเครื่องดื่ม	4-6
แนวทางการให้โภชนบำบัด	3,19
ประชากรผู้สูงอายุ	2
ผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก	3-10
ภาวะเคี้ยวลำบาก	1-3
โภชนบำบัด	5
อาหารคาว	20
อาหารฝักกลืน	5,6
อาหารหวาน	82
CentiPoise	7,18
มาตรฐาน IDDSI	3,6,8,9-19
ระดับ 0 เหลวไม่หนืด Thin	8,10-1,18,39,109
ระดับ 1 หนืดเล็กน้อย Slightly thick	8,10-1,18,39,111
ระดับ 2 หนืดน้อย Mildly thick	8,10,11,18,113,115
ระดับ 3 หนืดปานกลาง Moderately thick	8-12,17-8,21-4,117-120
ระดับ 4 หนืดมากExtremely thick	8-12,17-8,22,25-8,30-1,33-4,36-49,53,68,83-94
ระดับ 5 อาหารสับละเอียดชุ่มชื้น Minced and moist	8-14,17,50-61,63-8,96-101,106-7
ระดับ 6 อาหารอ่อนชิ้นเล็ก Soft and bite-sized	8-15,17,69-70,72-81,102-3,106-7
ระดับ 7 อาหารเคี้ยวง่ายถึงอาหารธรรมดา Easy to chew to regular	8-10,13-5,17,104-7
วิธีการทดสอบการไหล (Flow test)	11,16
วิธีการทดสอบขนาดชิ้นอาหาร	14,16

หลักการเบื้องต้น ในการปรับเนื้อสัมผัสอาหาร	9,10,15,17,106,107
อาหารที่แปรสภาพได้ (Transitional food)	6-7,17-9
มาตรฐาน NDD	
อาหารบดละเอียด (Pureed)	8-10
อาหารเหลวจืด (Liquidised)	8-10
NDD level 1 หรือ Dysphagia pureed	6,17
NDD level 2 หรือ Dysphagia mechanically altered	7,17
NDD level 3 หรือ Dysphagia advanced	7,17
NDD level 4 หรือ regular diet	7,17
Honey-like	7,18
Nectar-like	7,18
Spoon-thick	7,18
Thin	7,18
สาขาวิชาชีพ	6
นักกำหนดอาหาร	5,6
นักกิจกรรมบำบัด	6
นักโภชนาการ	5
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ฟื้นฟู	6





A central blue circular logo with a white border. Inside the circle, a cartoon illustration shows a hand holding a spoon with green food, feeding a young boy who has his hand to his throat, suggesting a choking incident. The text "46 เมนูอาหารฝึกกลืน" is written in white Thai script along the top inner edge of the circle, and "จากมาตรฐาน IDDSI" is written along the bottom inner edge. The background of the logo features a faint watermark of a university seal.

