

ปริมาณน้ำตาลชนิดต่างๆ จากผลไม้ไทยทั้งสด และแปรรูป โดยการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการจากสำนักโภชนาการ

# ปริมาณน้ำตาล ใน **ผลไม้ไทย**

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย







## คำนำ

ผลไม้เป็นอาหารกลุ่มหนึ่งใน 5 กลุ่มหลักที่ร่างกายควรจะได้รับทุกวัน เนื่องจากผลไม้เป็นแหล่งของพลังงานและสารอาหารสำคัญหลายอย่าง เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุโพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และใยอาหารที่จะช่วยในการขับถ่ายด้วย นอกจากนี้ผลไม้ยังให้รสชาติความหวานเนื่องมาจากน้ำตาลที่มีในผลไม้ น้ำตาลที่ว่ามีนี้ได้แก่ กลูโคส ฟรุกโตส และซูโครส จากการศึกษาทางระบาดวิทยา พบว่าการรับประทานผลไม้เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานจัดเกินไป

หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอปริมาณน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลซูโครส และปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ทั้งหมดในผลไม้สดและผลไม้แปรรูปแต่ละชนิด ปริมาณน้ำตาลต่างๆ เหล่านี้ได้มาจากการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย และมีข้อมูลเบื้องต้นส่วนหนึ่งนำมาจากหนังสือ “ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย” ซึ่งจัดพิมพ์โดย เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เมื่อพ.ศ.2549

สำนักโภชนาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะทำให้ประชาชนสามารถเลือกรับประทานผลไม้ให้พอเหมาะกับความต้องการของตัวเอง นักโภชนาการ นักวิชาการ และบุคลากรทางการแพทย์สามารถใช้เป็นข้อมูล ในการแนะนำผู้ป่วย และประชาชนทั่วไปเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคได้

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรกฎาคม 2557







## ชนิดของน้ำตาลในผลไม้

น้ำตาลในผลไม้มี 3 ชนิดคือน้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตส และซูโครส น้ำตาลทั้ง 3 ชนิดจัดอยู่ในประเภทสารอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต น้ำตาลกลูโคสและน้ำตาลฟรุกโตสเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวหรือโมโนแซคคาไรด์ เมื่อร่างกายได้รับแล้วสามารถดูดซึมไปใช้ได้เลย น้ำตาลกลูโคสพบได้ในผลไม้ทั่วไป น้ำตาลฟรุกโตสพบในผลไม้ที่มีรสหวานและในน้ำผึ้ง ส่วนน้ำตาลซูโครสอยู่ในกลุ่มน้ำตาลโมเลกุลคู่หรือไดแซคคาไรด์ ซึ่งจะประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคสกับฟรุกโตส เมื่อร่างกายได้รับแล้วต้องถูกย่อยให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวก่อน จึงจะถูกดูดซึมได้ น้ำตาลซูโครสพบในน้ำตาลทราย น้ำตาลอ้อย น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว และในผลไม้สุกเกือบทุกประเภท เมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากันพบว่า น้ำตาลฟรุกโตส หวานมากที่สุด รองลงมาคือ น้ำตาลกลูโคส

ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความผิดปกติจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินหรือสร้างได้แต่เซลล์นำไปใช้งานไม่ได้ ทำให้การนำกลูโคสเข้าเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงานทำได้ไม่เต็มที่ มีผลทำให้ระดับกลูโคสในเลือดสูงขึ้นได้ การที่กล่าวว่าน้ำตาลเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานจึงไม่ถูกต้องเสียทีเดียว แต่การควบคุมไม่บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง

เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาเบาหวานได้ น้ำตาลฟรุกโตสในผลไม้สามารถเข้าสู่เซลล์ได้โดยไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ดังนั้นผลไม้ที่มีฟรุกโตส

มากย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย

เบาหวาน





### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ดัชนี
1	กล้วยไข่		100	71	6.5	6.9	8.5	21.8	5.5
		1 ผลเล็ก	50		3.2	3.4	4.2	10.9	2.7
2	กล้วยน้ำว้า		100	63	11.6	12.1	0.0	23.7	5.9
		1 ผลเล็ก	40		4.6	4.8	0.0	9.5	2.4
3	กล้วยหอม		100	66	4.4	4.6	11.7	20.6	5.1
		1/2 ผล	54		2.3	2.5	6.3	11.1	2.8
4	กล้วยหักมุก		100	71	8.9	8.4	0.0	17.3	4.3
		1 ผล	60		5.3	5.0	0.0	10.4	2.6
5	กล้วยเล็บมือนาง		100	66	1.9	1.6	13.2	16.8	4.2
		3 ผล	57		1.1	0.9	7.5	9.5	2.4
6	กล้วยงาช้าง		100	65	11.1	11.7	0.0	22.9	5.7
		1/4 ผล	84		9.3	9.9	0.0	19.2	4.8







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
7	กล้วยนมสาว		100	77	6.6	7.6	2.0	16.2	4.0
		1 ผล	50		3.3	3.8	1.0	8.1	2.0
8	กล้วยนางพญา		100	65	12.8	14.0	0.0	26.8	6.7
		1/2 ผล	54		6.9	7.6	0.0	14.5	3.6
9	กล้วยน้ำ		100	68	9.5	9.7	1.6	20.7	5.2
		1 ผลเล็ก	40		3.8	3.9	0.6	8.3	2.1
10	กล้วยหักมุกนวล		100	70	8.8	9.6	0.0	18.4	4.6
		1 ผล	60		5.3	5.8	0.0	11.1	2.8
11	กล้วยหอมทิพย์		100	75	3.3	3.5	11.5	18.3	4.6
		1 ผล	80		2.7	2.8	9.2	14.6	3.7
12	กล้วยหอมจำปา		100	72	4.7	5.1	8.7	18.5	4.6
		1 ผล	80		3.8	4.1	6.9	14.8	3.7



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนชา
13	กล้วยตะกุ่ม		100	75	2.9	3.1	13.0	19.1	4.8
		1 ผล	70		2.0	2.2	9.1	13.3	3.3
14	กล้วยเทพรส		100	65	12.0	12.6	0.7	25.3	6.3
		1 ผล	60		7.2	7.5	0.4	15.2	3.8
15	กล้วยปิ้งซุกซุก		100	75	5.6	5.8	3.6	15.0	3.8
		1 ผลเล็ก	40		2.2	2.3	1.4	6.0	1.5
16	กล้วยพม่าแหกคุก		100	71	8.7	8.9	0.0	17.6	4.4
		1 ผล	60		5.2	5.3	0.0	10.6	2.6
17	กล้วยหอมผลสั้น		100	77	3.0	3.0	11.3	17.3	4.3
		1 ผล	52		1.6	1.5	5.9	9.0	2.2
18	กล้วยไขโนนสูง		100	77	7.5	7.5	0.0	15.0	3.8
		1 ผล	50		3.7	3.8	0.0	7.5	1.9







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
19	กล้วยหิน		100	62	9.9	10.6	0.0	20.5	5.1
		1 ผล	60		6.0	6.4	0.0	12.3	3.1
20	กล้วยนาก		100	77	2.2	2.5	12.3	17.0	4.2
		1 ผล	66		1.4	1.6	8.1	11.2	2.8
21	กล้วยน้ำเซียงราย		100	68	5.2	6.7	0.0	12.0	3.0
		1 ผล	70		3.7	4.7	0.0	8.4	2.1
22	กล้วยดิบมุกดาหาร		100	70	11.0	11.5	0.0	22.5	5.6
		1 ผล	50		5.5	5.7	0.0	11.2	2.8
23	กล้วยทิพรส		100	71	9.7	10.2	0.0	20.0	5.0
		1 ผล	60		5.8	6.1	0.0	12.0	3.0
24	กล้วยน้ำว้าเงิน		100	70	11.0	11.3	0.0	22.3	5.6
		1 ผล	40		4.4	4.5	0.0	8.9	2.2



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนชา
25	กล้วยไข่พม่า		100	79	7.7	8.0	0.0	15.7	3.9
		1 ผล	40		3.1	3.2	0.0	6.3	1.6
26	กล้วยน้ำว้าใต้แดง		100	70	10.4	10.8	0.0	21.2	5.3
		1 ผล	52		5.4	5.6	0.0	11.0	2.8
27	กล้วยเนื้อทอง		100	73	2.8	2.9	11.3	17.0	4.3
		1 ผล	66		1.8	1.9	7.4	11.2	2.8
28	แก้วมังกร (เนื้อขาว)		100	85	2.8	6.9	0.0	9.8	2.4
		1/4 ผล	64		1.8	4.4	0.0	6.3	1.6
29	แก้วมังกร (เนื้อชมพู)		100	84	1.6	6.5	0.0	8.1	2.0
		1/4 ผล	56		0.9	3.6	0.0	4.5	1.1
30	ขนุนจำปา		100	63	3.6	3.4	21.2	28.2	7.1
		2 ยวง	60		2.1	2.1	12.7	16.9	4.2







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
31	ขนุนแห้ง		100	74	4.4	4.3	12.8	21.4	5.4
		2 ยวง	60		2.6	2.6	7.6	12.9	3.2
32	แคนตาลูป (เนื้อเขียว)		100	92	2.3	1.9	1.6	5.8	1.5
		5 ชิ้นคำ	110		2.6	2.1	1.7	6.4	1.6
33	แคนตาลูป (เนื้อเหลือง)		100	92	2.2	2.3	1.5	6.1	1.5
		5 ชิ้นคำ	110		2.5	2.5	1.7	6.7	1.7
34	เงาะโรงเรียน		100	81	2.5	2.5	12.8	17.9	4.5
		4 ผล	72		1.8	1.8	9.2	12.9	3.2
35	ชมพู่ทับทิมจันทร์		100	89	3.9	3.8	0.0	7.7	1.9
		1 ผลใหญ่	126		4.9	4.8	0.0	9.7	2.4
36	ชมพู่ทูลเกล้า		100	90	4.2	3.8	0.0	7.9	2.0
		1 ผลใหญ่	100		4.2	3.8	0.0	7.9	2.0



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
37	ชมพู่เพชร		100	93	4.0	3.9	0.0	7.9	2.0
		1 ผลใหญ่	100						
38	ชมพู่มะเหมี่ยว		100	91	3.2	2.6	0.0	5.8	1.5
		1 ผล	128						
39	เชอร์รี่ เชียงใหม่		100	85	3.1	2.6	1.7	7.4	1.8
		10 ผล	78						
40	เชอร์รี่นอก		100	63	4.8	5.9	0.0	10.7	2.7
		10 ผล	87						
41	ซำมะเลียง		100	NA	5.7	5.5	0.0	11.2	2.8
		10 ผล	40						
42	ตะขบ		100	76	5.9	4.6	0.0	10.5	2.6
		10 ผล	20						

NA = Non Analysis







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
43	แตงโมกินรี		100	92	3.9	1.6	2.5	8.0	2.0
		8 ชิ้นคำ	170		6.6	2.8	4.2	13.6	3.4
44	แตงโมตอปิโด		100	92	3.7	2.0	0.4	6.1	1.5
		10 ชิ้นคำ	140		5.1	2.8	0.5	8.5	2.1
45	แตงโมเหยียบไม้แตก		100	90	2.9	1.3	2.0	6.2	1.5
		10 ชิ้นคำ	140		4.1	1.8	2.7	8.7	2.2
46	แตงโมเหลืองส้ม		100	93	2.8	1.3	1.2	5.3	1.3
		10 ชิ้นคำ	140		3.9	1.9	1.6	7.4	1.8
47	แตงโมเหลือง		100	92	3.0	1.5	1.5	6.0	1.5
		10 ชิ้นคำ	140		4.2	2.0	2.1	8.3	2.1
48	แตงไทย		100	97	1.3	1.2	0.0	2.5	0.6
		10 ชิ้นคำ	100		1.3	1.2	0.0	2.5	0.6



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด						
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา					
49	ทุเรียนหมอนทอง		100	63	0.9	1.0	19.4	21.3	5.3					
		1/2 เม็ดกลาง	40							0.4	0.4	7.7	8.5	2.1
50	ทุเรียนกระดุม		100	71	1.9	2.3	7.0	11.3	2.8					
		1 เม็ดเล็ก	16							0.3	0.4	1.1	1.8	0.4
		1 เม็ดใหญ่	31							0.6	0.7	2.2	3.5	0.9
51	ทุเรียนก้านยาว		100	57	1.7	1.8	9.5	12.9	3.2					
		1 เม็ดเล็ก	22							0.4	0.4	2.1	2.8	0.7
		1 เม็ดกลาง	43							0.7	0.8	4.1	5.5	1.4
		1 เม็ดใหญ่	70							1.2	1.2	6.6	9.0	2.3
52	ทุเรียนชะนีไซ้		100	67	1.3	1.5	4.9	7.7	1.9					
		1 เม็ดเล็ก	32							0.4	0.5	1.6	2.4	0.6
		1 เม็ดกลาง	43							0.6	0.6	2.1	3.3	0.8
		1 เม็ดใหญ่	54							0.7	0.8	2.6	4.1	1.0







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
53	น้อยหน่าเนื้อ		100	75	7.9	7.7	0.0	15.5	3.9
		1 ผล	86		6.8	6.6	0.0	13.4	3.3
54	น้อยหน่าหนัง		100	90	9.0	7.2	0.0	16.2	4.0
		1 ผล	86		7.7	6.2	0.0	13.9	3.5
55	ฝรั่งไร่เมล็ด		100	88	2.1	1.7	1.7	5.5	1.4
		1 ผล	225		4.8	3.8	3.9	12.5	3.1
56	ฝรั่งแป้นสีทอง		100	88	2.5	1.9	1.2	5.6	1.4
		1/2 ผล	200		5.0	3.7	2.5	11.2	2.8
57	ฝรั่งชั้นจู		100	89	2.4	1.8	2.2	6.4	1.6
		1/2 ผล	164		3.9	3.0	3.6	10.5	2.6
58	ลูกพลับ		100	84	6.3	6.7	0.0	13.0	3.2
		1 ผล	192		12.1	12.9	0.0	25.0	6.2

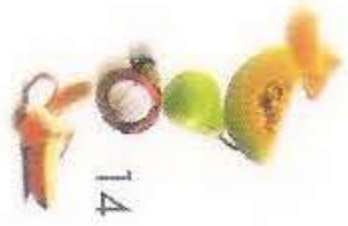


### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
59	พุทราแอปเปิ้ล		100	88	4.2	4.1	0.0	8.3	2.1
		1 ผล	106		4.5	4.3	0.0	8.8	2.2
60	มะปรางหวาน		100	87	2.3	1.2	13.3	16.8	4.2
		8 ผล	73		1.6	0.9	9.7	12.3	3.1
61	มะปราง		100	83	2.5	2.1	7.7	12.3	3.1
		8 ผล	85		2.2	1.8	6.5	10.5	2.6
62	มะยงชิด		100	85	2.8	2.2	8.0	13.0	3.3
		3 ผล	90		2.6	2.0	7.2	11.7	2.9
63	มะไฟ		100	88	9.8	5.4	0.0	15.2	3.8
		5 ผล	50		4.9	2.7	0.0	7.6	1.9
64	มะเฟืองหวาน		100	89	4.6	4.2	0.8	9.7	2.4
		1 ผล	150		7.0	6.3	1.2	14.5	3.6







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
65	มะขามหวาน		100	12	32.7	25.6	0.0	58.3	14.6
		4 ฝัก	52		17.0	13.3	0.0	30.3	7.6
66	มะขามเทศ		100	78	5.3	5.1	0.0	10.5	2.6
		1 ฝัก	22		1.2	1.1	0.0	2.3	0.6
67	มะพร้าวอ่อน, เนื้อ		100	90	0.3	0.2	2.3	2.7	0.7
		1 ผล	93		0.2	0.2	2.1	2.5	0.6
68	มะพร้าวอ่อน, น้ำ		100	94	2.9	3.0	1.4	7.3	1.8
		1 ผล	282		8.1	8.5	4.0	20.6	5.1
69	มะพร้าวกะทิ		100	67	0.3	0.9	1.4	2.6	0.6
		4 ซัอนซา	52		0.2	0.5	0.7	1.4	0.3
70	มะม่วงมหาชนก		100	80	2.3	0.0	11.9	14.2	3.6
		1/4 ผล	77		1.8	0.0	9.1	10.9	2.7



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
71	มะม่วงยายกล่ำ		100	80	4.0	0.5	9.4	13.9	3.5
		1/2 ผล	76		3.0	0.4	7.2	10.6	2.6
72	มะม่วงยายกล่ำ		100	80	4.2	1.5	12.2	17.9	4.5
		1 ผล	153		6.4	2.2	18.7	27.3	6.8
73	มะม่วงลิ้นงู		100	80	3.4	2.2	10.0	15.6	3.9
		1/4 ผล	60		2.1	1.3	6.0	9.4	2.3
74	มะม่วงหนังกลางวัน		100	79	3.8	0.7	7.8	12.3	3.1
		1/4 ผล	78		2.9	0.5	6.1	9.6	2.4
75	มะม่วงอกร่อง		100	80	5.5	0.5	7.5	13.4	3.4
		1/2 ผล	80		4.4	0.4	6.0	10.8	2.7
76	มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง (สุกบ่มแก๊ส)		100	80	3.2	1.1	10.1	14.4	3.6
		1/4 ผล	65		2.1	0.7	6.6	9.4	2.3







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
77	มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง (สุกตามธรรมชาติ)		100	80	3.8	0.5	11.0	15.3	3.8
		1/4 ผล	65		2.5	0.3	7.2	10.0	2.5
78	มะม่วงน้ำดอกไม้		100	80	3.6	1.3	6.3	11.3	2.8
		1/4 ผล	65		2.3	0.9	4.1	7.3	1.8
79	มะม่วงเขียวเสวยสุก		100	80	1.9	1.0	15.9	18.8	4.7
		1/4 ผล	70		1.3	0.7	11.1	13.2	3.3
80	มะละกอฮาวาย		100	86	5.0	4.9	0.0	9.9	2.5
		6 ชิ้นคำ	72		3.6	3.5	0.0	7.1	1.8
81	มะละกอแขกดำ, หัว		100	89	4.1	4.5	0.0	8.6	2.2
		6 ชิ้นคำ	123		5.1	5.5	0.0	10.6	2.6
82	มะละกอแขกดำ, กลาง		100	89	4.6	5.2	0.0	9.8	2.5
		6 ชิ้นคำ	123		5.7	6.4	0.0	12.1	3.0

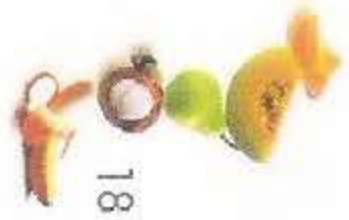


### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
83	มะละกอแขกดำ, ทุ๋าย		100	89	4.6	5.6	0.0	10.2	2.6
		6 ชิ้นคำ	123		5.7	6.9	0.0	12.6	3.1
84	เมล็ดบัว		100	83	0.9	0.8	0.0	1.7	0.4
		10 เม็ด	10		0.1	0.1	0.0	0.2	0.0
85	มังคุด		100	79	1.4	1.5	14.5	17.4	4.3
		4 ผล	64		0.9	0.9	9.3	11.1	2.8
86	ระกำ		100	87	1.8	1.0	2.3	5.1	1.3
		5 ผล	100		1.8	1.0	2.3	5.1	1.3
87	ลองกอง		100	81	7.4	7.1	1.5	16.0	4.0
		5 ผล	80		5.9	5.7	1.2	12.8	3.2
88	ละมุดสีดา		100	77	6.4	5.3	5.7	17.4	4.4
		1 ผล	50		3.2	2.7	2.9	8.7	2.2







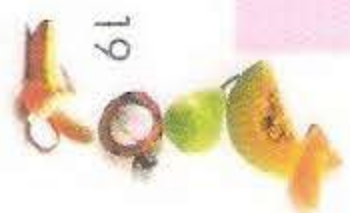
### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซ้อหนา
89	ละมุดมาเลย์		100	79	5.6	5.0	5.1	15.6	3.9
		1 ผล	60		3.3	3.0	3.0	9.4	2.3
90	ลำไยกะโหลก (อบ)		100	80	3.7	4.2	9.9	17.8	4.4
		10 ผล	75		2.7	3.2	7.4	13.3	3.3
91	ลิ้นจี่ค่อม		100	82	9.1	9.2	0.0	18.4	4.6
		7 ผล	78		7.1	7.2	0.0	14.3	3.6
92	ลิ้นจี่จักรพรรดิ		100	82	6.9	6.5	0.0	13.4	3.3
		4 ผล	80		5.5	5.2	0.0	10.7	2.7
93	ลิ้นจี่กะโหลก		100	85	9.1	9.5	0.0	18.6	4.7
		4 ผล	48		4.4	4.6	0.0	8.9	2.2
94	ลิ้นจี่กะโหลกใบอ้อ		100	82	7.3	7.5	0.0	14.8	3.7
		4 ผล	36		2.6	2.7	0.0	5.3	1.3



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
95	ลิ้นจี่จีนแดง		100	82	7.1	6.8	0.0	13.9	3.5
		4 ผล	40		2.8	2.7	0.0	5.6	1.4
96	ลิ้นจี่ลำภาแก้ว		100	79	8.8	8.7	0.0	17.5	4.4
		4 ผล	64		5.6	5.6	0.0	11.2	2.8
97	ลิ้นจี่ฮวงฮวย		100	83	7.0	6.7	0.0	13.6	3.4
		4 ผล	56		3.9	3.7	0.0	7.6	1.9
98	ลูกแพร์ เขียว		100	83	6.5	5.3	0.0	11.8	3.0
		1/4 ผล	72		4.7	3.8	0.0	8.5	2.1
99	ลูกแพร์ แดง		100	90	6.8	5.9	0.0	12.6	3.2
		1/2 ผล	82		5.6	4.8	0.0	10.4	2.6
100	ลูกไหน จีน (ผลเล็ก)		100	87	3.2	3.1	0.6	6.9	1.7
		4 ผล	88		2.8	2.8	0.5	6.1	1.5







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
101	ลูกไหนด (ผลใหญ่)		100	84	3.4	4.8	0.0	8.3	2.1
		1 ผล	95		3.3	4.6	0.0	7.9	2.0
102	ลูกตาล		100	89	2.9	2.5	0.0	5.5	1.4
		1 ลูก	38		1.1	1.0	0.0	2.1	0.5
103	ลูกท้อ		100	87	1.6	1.1	3.8	6.4	1.6
		1 ผล	43		0.7	0.5	1.6	2.8	0.7
104	ลูกหว้า		100	85	2.5	2.4	0.0	4.9	1.2
		10 ผล	42		1.0	1.0	0.0	2.1	0.5
105	สตรอเบอรรี่		100	91	2.0	1.8	0.0	3.8	0.9
		9 ผล	170		3.4	3.0	0.0	6.5	1.6
106	ส้มเขียวหวาน บางมด		100	86	2.4	2.0	6.9	11.3	2.8
		1 ผล	100		2.4	2.0	6.9	11.3	2.8



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
107	ส้มเขียวหวานสายน้ำผึ้ง		100	87	2.1	1.8	6.8	10.7	2.7
		1 ผล	120		2.6	2.1	8.1	12.9	3.2
108	ส้มโชกุน		100	88	1.7	1.5	5.9	9.1	2.3
		1 ผล	118		2.0	1.8	6.9	10.8	2.7
109	ส้มแขก		100	88	2.2	2.3	2.9	7.4	1.8
		1 ผล	119		2.6	2.7	3.4	8.8	2.2
110	ส้มแก้ว		100	86	3.0	2.9	3.1	9.0	2.2
		1 กลีบ	18		0.5	0.5	0.5	1.6	0.4
111	ส้มโอขาวใหญ่		100	87	1.2	1.0	7.8	9.9	2.5
		1 กลีบเล็ก	26		0.3	0.2	2.0	2.6	0.6
		1 กลีบกลาง	52		0.6	0.5	4.0	5.2	1.3
		1 กลีบใหญ่	69		0.8	0.7	5.4	6.8	1.7







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
112	ส้มโอขาวแตงกวา		100	89	0.7	0.5	5.9	7.1	1.8
		1 กลีบเล็ก	26		0.2	0.1	1.5	1.9	0.5
		1 กลีบกลาง	52		0.4	0.3	3.1	3.7	0.9
		1 กลีบใหญ่	69		0.5	0.3	4.1	4.9	1.2
113	ส้มโอขาวน้ำผึ้ง		100	90	1.2	1.2	5.3	7.7	1.9
		1 กลีบเล็ก	26		0.3	0.3	1.4	2.0	0.5
		1 กลีบกลาง	52		0.6	0.6	2.8	4.0	1.0
		1 กลีบใหญ่	69		0.8	0.8	3.7	5.3	1.3
114	ส้มโอทองดี		100	89	1.2	1.2	5.2	7.6	1.9
		1 กลีบเล็ก	26		0.3	0.3	1.4	2.0	0.5
		1 กลีบกลาง	52		0.6	0.6	2.7	3.9	1.0
		1 กลีบใหญ่	69		0.8	0.8	3.6	5.2	1.3



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
115	ส้มจีน		100	85	2.1	1.7	5.9	9.7	2.4
		1 ผล	33		0.7	0.6	1.9	3.2	0.8
116	สละ		100	81	2.5	1.1	9.8	13.4	3.3
		1 ผล	24		0.6	0.3	2.3	3.2	0.8
117	กระท้อน		100	84	2.9	2.4	3.6	8.9	2.2
		1/4 ผล	58		1.7	1.4	2.1	5.2	1.3
118	สับปะรดภูเก็ต		100	84	3.0	2.6	5.6	11.1	2.8
		6 ชิ้นคำ	70		2.1	1.8	3.9	7.8	1.9
119	สับปะรดศรีราชา		100	87	3.5	3.3	5.8	12.6	3.1
		5 ชิ้นคำ	100		3.5	3.3	5.8	12.6	3.1
120	สับปะรดภูเก็ต		100	83	3.0	2.9	8.7	14.5	3.6
		5 ชิ้นคำ	100		3.0	2.9	8.7	14.5	3.6







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
121	สาละก้านยาว		100	87	5.5	4.1	0.0	9.6	2.4
		1 ผล	127		7.0	5.2	0.0	12.2	3.1
122	สาละน้ำผึ้ง		100	88	4.5	2.3	0.0	6.8	1.7
		1/2 ผล	105		4.7	2.4	0.0	7.2	1.8
123	สาละหอม		100	85	5.2	2.3	0.2	7.8	1.9
		1 ผล	123		6.4	2.8	0.3	9.5	2.4
124	สาละหิมะ		100	86	4.6	4.4	0.2	9.1	2.3
		1/4 ผล	91		4.2	4.0	0.1	8.3	2.1
125	องุ่นเขียว, ไร้เมล็ด		100	87	7.5	6.5	0.0	14.0	3.5
		8 ผล	64		4.8	4.1	0.0	9.0	2.2
126	องุ่นแดง ผลใหญ่		100	84	6.9	6.3	0.0	13.1	3.3
		1 ผล	14		1.0	0.9	0.0	1.8	0.5



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ปริมาณน้ำ (กรัม)	ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)		ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	(กรัม)	ซัอนซา
127	องุ่นเขียว		100	86	5.9	6.7	0.0	12.6	3.1
		15 ผล	100		5.9	6.7	0.0	12.6	3.1
128	องุ่นแดง		100	88	4.5	4.7	0.0	9.2	2.3
		15 ผล	100		4.5	4.7	0.0	9.2	2.3
129	องุ่นดำ		100	88	5.8	6.3	0.0	12.1	3.0
		15 ผล	100		5.8	6.3	0.0	12.1	3.0
130	แอปเปิ้ลเขียว		100	87	4.6	2.0	1.0	7.6	1.9
		1 ผล	114		5.3	2.2	1.2	8.7	2.2
131	แอปเปิ้ลแดง		100	85	6.5	2.9	1.2	10.5	2.6
		1 ผล	130		8.4	3.7	1.5	13.6	3.4
132	อ้อย		100	81	0.6	0.6	13.4	14.6	3.7
		1 ชิ้น	23		0.1	0.1	3.1	3.4	0.8







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
1	กระเจี๊ยบต้ม		100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		1 ตัว	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2	กระเจี๊ยบแห้ง		100	2.4	2.5	0.0	5.0	1.2
		10 ดอก	8	0.2	0.2	0.0	0.4	0.1
3	กล้วยกวน		100	13.8	13.7	12.3	39.8	9.9
		1 ห่อ	5	0.7	0.7	0.6	2.0	0.5
4	เกาลัดคั่ว		100	0.0	0.0	10.4	10.4	2.6
		5 ลูก	22	0.0	0.0	2.3	2.3	0.6
5	เกาลัดดิบ		100	0.0	0.0	7.8	7.8	2.0
		5 ลูก	30	0.0	0.0	2.4	2.4	0.6
6	ข้าวโพดข้าวเหนียว ต้ม (เม็ดขาวปนม่วง)		100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		1 ฝัก	73	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
7	ข้าวโพดข้าวเหนียวต้ม (เม็ดขาว)		100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		1 ผัก	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8	ข้าวโพดเหลือง ต้ม		100	0.3	0.4	5.4	6.1	1.5
		1 ผัก	105	0.3	0.4	5.7	6.4	1.6
9	ทุเรียนกวน		100	4.3	1.1	34.5	39.9	10.0
		5 ชิ้นคำ	30	1.3	0.3	10.3	12.0	3.0
10	บ๊วยหวาน ไร้เมล็ด		100	25.9	30.6	0.0	56.4	14.1
		1 ห่อ	9.5	2.5	2.9	0.0	5.4	1.3
11	บ๊วยหวาน มีเมล็ด		100	24.4	24.1	1.8	50.3	12.6
		1 ห่อ	3.2	0.8	0.8	0.1	1.6	0.4
12	บ๊วยหวาน ผสมเปลือกส้ม		100	25.2	27.8	1.7	54.7	13.7
		1 ห่อ	11	2.8	3.1	0.2	6.0	1.5







ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
13	แปะก๊วยดิบ		100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		1 ลูก	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14	แปะก๊วยต้ม		100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		1 ลูก	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
15	ลูกพลับแห้ง		100	27.2	25.5	0.0	52.6	13.2
		1 ผล	58	15.8	14.8	0.0	30.5	7.6
16	พุทราจีนแห้ง		100	22.9	22.1	6.4	51.3	12.8
		10 ลูก	15	3.4	3.3	1.0	7.7	1.9
17	พุทราจีนเชื่อม (ลูกใหญ่)		100	16.0	17.8	31.7	65.6	16.4
		1 ลูก	10	1.6	1.8	3.2	6.6	1.6
18	พุทราไทยเชื่อม		100	13.9	15.4	9.6	38.9	9.7
		10 ผล	16	2.2	2.5	1.5	6.2	1.6



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
19	พุทราควน		100	15.0	17.7	16.5	49.3	12.3
		1 ช้อน	6	0.9	1.1	1.0	2.9	0.7
20	มะเขือเทศลูกเล็ก แช่เย็น, อบ		100	24.8	24.7	11.7	61.3	15.3
		6 ผล	18	4.5	4.4	2.1	11.0	2.8
21	มะเขือเทศลูกใหญ่ แช่เย็น, อบ		100	18.4	27.3	23.7	69.4	17.4
		1 ผล	19	3.5	5.2	4.5	13.2	3.3
22	มะกอกน้ำแช่เย็น		100	2.6	2.3	4.0	9.0	2.2
		10 ผล	66	1.7	1.5	2.7	5.9	1.5
23	มะขามแช่เย็น, อบ		100	28.5	29.4	2.3	60.2	15.0
		1 ผล	15	4.3	4.4	0.3	9.0	2.3
24	มะขามแช่เย็น, สด		100	1.3	1.2	19.9	22.4	5.6
		1 ผล	28	0.4	0.3	5.6	6.3	1.6







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
25	มะขามคลุกน้ำตาล		100	28.5	25.7	17.5	71.7	17.9
		1 เม็ด	2.5	0.7	0.6	0.4	1.8	0.4
26	มะดันแช่อิ่ม		100	5.2	5.3	7.9	18.4	4.6
		1 ผล	21	1.1	1.1	1.7	3.9	1.0
27	มะตูมแช่อิ่ม		100	3.7	3.4	49.5	56.5	14.1
		1 ชิ้น	54	2.0	1.8	26.7	30.5	7.6
28	มะปรางแช่อิ่ม		100	0.7	1.7	17.5	19.8	5.0
		1 ผล	14	0.1	0.2	2.4	2.8	0.7
29	มะม่วงแช่อิ่ม		100	3.7	2.6	6.0	12.3	3.1
		1 ชิ้น	15	0.5	0.4	0.9	1.8	0.5
30	มะม่วงหยี		100	18.9	19.3	40.6	78.9	19.7
		1 เส้น	2.5	0.5	0.5	1.0	2.0	0.5



### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
31	มะยมแช่อิ่ม		100	23.5	25.6	14.0	63.1	15.8
		10 ผล	16	3.8	4.1	2.2	10.1	2.5
32	ลูกเกดสีเหลือง		100	35.9	33.5	0.0	69.5	17.4
		10 ลูก	5	1.8	1.7	0.0	3.5	0.9
33	ลูกเกดสีดำ		100	34.5	32.0	0.0	66.5	16.6
		10 ลูก	10	3.4	3.2	0.0	6.6	1.7
34	ลูกชิดอบแห้ง		100	2.0	3.8	25.7	31.5	7.9
		5 ลูก	14	0.3	0.5	3.6	4.4	1.1
35	ลูกท้อแช่อิ่ม (ใส่สีเหลือง)		100	17.2	17.3	0.0	34.6	8.6
		1 ผล	18	3.1	3.1	0.0	6.2	1.6
36	ลูกท้อแช่อิ่ม (ไม่ใส่สี)		100	6.2	6.4	7.5	20.1	5.0
		1 ผล	26	1.6	1.7	2.0	5.2	1.3







### ชนิดและปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ลำดับ ที่	ชนิดผลไม้	ปริมาณที่รับประทาน		ชนิดและปริมาณน้ำตาล(กรัม)			ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
		ปริมาณ	น้ำหนัก(กรัม)	ฟรุ๊กโตส	กลูโคส	ซูโครส	กรัม	ช้อนชา
37	ลูกพรุน ไม่มีเมล็ด		100	10.9	33.6	0.0	44.5	11.1
		1 ลูก	8	0.9	2.7	0.0	3.6	0.9
38	ลูกหยิกวน ไม่มีเมล็ด		100	22.5	22.8	15.8	61.2	15.3
		1 ห่อ	6	1.3	1.4	0.9	3.7	0.9
39	ลูกหยิกวน มีเมล็ด		100	17.0	18.2	20.8	56.0	14.0
		1 ห่อ	7	1.2	1.3	1.5	3.9	1.0
40	ลูกหยิกคลูกน้ำตาล		100	7.4	4.0	68.5	79.9	20.0
		10 เม็ด	14	1.0	0.6	9.6	11.2	2.8
41	ลับประดกวน		100	11.9	12.7	22.1	46.7	11.7
		1 คำ	5	0.6	0.6	1.1	2.3	0.6
42	อินทผาลัม		100	29.5	25.8	0.0	55.3	13.8
		1 ผล	7.5	2.2	1.9	0.0	4.1	1.0



## ปริมาณของน้ำตาลในผลไม้ไทย

### ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
ทันตแพทย์สุธา เจียรมนิโชติชัย	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### บรรณาธิการ

นางนันทยา จงใจเทศ

### ผู้จัดทำ

นางนันทยา จงใจเทศ  
นางปิยนันท์ อึ้งทรงธรรม  
ดร.พิมพ์พร วัชรารังค์กุล

**พิมพ์ที่** : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

**พิมพ์ครั้งที่ 1** : กรกฎาคม 2557

**จำนวน** : 5,000 เล่ม

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

[www.nutrition.anamai.moph.go.th](http://www.nutrition.anamai.moph.go.th)



ปริมาณน้ำตาล  
ใน **ผลไม้ไทย**

ปริมาณน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลซูโครส  
และปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ทั้งหมดในผลไม้สดและผลไม้แปรรูปแต่ละชนิด  
ปริมาณน้ำตาลต่างๆเหล่านี้ ได้มาจากการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ  
ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย