

**ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน
สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563
DIETARY REFERENCE INTAKE FOR THAIS 2020**

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้..
QU145 ค122ป 2563



B0053288
bib:13399115774



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คณะกรรมการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แฉ่งบำรุง
2. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ
3. รองศาสตราจารย์เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์
4. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิฑู
5. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี
6. รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงนลินี จงวิริยะพันธ์ุ
7. รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
8. รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาณัติ นิติธรรมยง

ประธาน

เลขที่..... QU146
..... ค 122 ป 2563
..... เลขทะเบียน 00053288
..... กันยายน 18 ก.ย. 2563

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

DIETARY REFERENCE INTAKE FOR THAIS 2020

จัดพิมพ์โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2563

ISBN : 978-616-11-4234-6

พิมพ์ที่ : ห้องหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกอร์สซีฟ

398 ซอยอ่อนนุช 66 แยก 19-12-7 แขวงประเวศ เขตประเวศ

กรุงเทพฯ 10250

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	3
คำนำ	5
ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน	19
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้รัมย์	
น้ำหนักและส่วนสูงของประชากรอ้างอิง	27
รวบรวมโดย ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ	
นางณัฐวรรณ เซาว์นลิลิตกุล	
สารอาหารหลัก	37
พลังงาน (Energy)	39
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ	
นางพิมพ์นภานัท ศรีดอนไผ่	
ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู	
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้รัมย์	
คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)	55
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล	
ศาสตราจารย์ ดร. เกสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช	
ดร.อรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์ รองศาสตราจารย์	
รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศรีจักรวาล	
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้รัมย์	
ไขมัน (Fat)	78
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพยเนตร อริยปิณฑิ์	
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงจุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร เทียนประเสริฐ	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา	
รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์	
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้รัมย์	
โปรตีน (Protein)	110
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศรีจักรวาล	
ศาสตราจารย์ ดร.เกสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้	
ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ	
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิฑูมิ	
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้รัมย์	

วิตามิน

วิตามินที่ละลายในไขมัน

- วิตามินเอ (Vitamin A)** 133
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี
ดร.ณัฐพร พันธุ์ชาติรี
- วิตามินดี (Vitamin D)** 142
รวบรวมโดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญส่ง องค์พิพัฒน์กุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงหทัยกาญจน์ นิมิตพงษ์
- วิตามินอี (Vitamin E)** 157
รวบรวมโดย ดร.อรุวรรณ แยมบริสุทธิ
- วิตามินเค (Vitamin K)** 168
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงมณฑา ประทีปะเสน
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวัฒน์

วิตามินที่ละลายในน้ำ

- วิตามินบี 1 (Thiamin)** 177
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์
- วิตามินบี 2 (Riboflavin)** 186
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์
- ไนอาซิน (Niacin)** 192
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรค์มี จินตฤทธิ
- กรดแพนโทเธนิก (Pantothenic acid)** 202
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรค์มี จินตฤทธิ
- วิตามินบี 6 (Pyridoxine)** 209
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์
- โฟเลต (Folate)** 214
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
- วิตามินบี 12 (Cobalamin)** 223
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
- ไบโอติน (Biotin)** 231
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรค์มี จินตฤทธิ
- โคลีน (Choline)** 238
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.กรุณี ขวัญบุญจัน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์
- วิตามินซี (Vitamin C)** 245
รวบรวมโดย ดร.อรุวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพิชน

แร่ธาตุ

แร่ธาตุปริมาณมาก (Macro minerals)

แคลเซียม (Calcium) 261

รวบรวมโดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญส่ง องค์กรพัฒน์กุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงหทัยกาญจน์ นิมิตพงษ์

ฟอสฟอรัส (Phosphorus) 276

รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรฤทธิ

แมกนีเซียม (Magnesium) 283

รวบรวมโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุรัตน์ โคมินทร์

แร่ธาตุปริมาณน้อย (Trace minerals)

เหล็ก (Iron) 291

รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พัทธนี วินิจจะกุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพวัลย์ พงษ์เจริญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ภัทรบุตร์ มาศรีตัน

ไอโอดีน (Iodine) 308

รวบรวมโดย ดร.ศักดา พริงลำภู

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ดร.สีบพงษ์ กอวชิรพันธ์

สังกะสี (Zinc) 319

รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอร อุดมเกษมาลี

ดร.นายแพทย์พรนพ นัยเนตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอรพร ดำรงวงศ์ศิริ

ซีลีเนียม (Selenium) 331

รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี คงคาอุยฉาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงดุลยพร ตราชูธรรม

ฟลูออไรด์ (Fluoride) 339

รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงศิริรักษ์ นครชัย

แร่ธาตุปริมาณน้อยอื่นๆ

ทองแดง (Copper) 347

มังกานีส (Manganese) 352

โมลิบดีนัม (Molybdenum) 356

โครเมียม (Chromium) 360

รวบรวมโดย แพทย์หญิงสุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย

น้ำและอิเล็กโทรไลต์

น้ำ (Water) 367

รวบรวมโดย ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู

โซเดียม (Sodium)	373
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ	
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงจุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ	
โปตัสเซียม (Potassium)	388
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ	
คลอไรด์ (Chloride)	396
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราณี ภาวัตกุล	
ใยอาหารและสารพฤกษเคมี	
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	405
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาณัติ นิตินธรรมยง	
เบต้าแคโรทีน (β -Carotene)	411
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พงศธร สังข์เผือก	
โพลีฟีนอล (Polyphenol)	415
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณี จินตฤทธิ	
ลูทีนและซีแซนทีน (Lutein and Zeaxanthin)	426
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.เอกราช เกตวัลท์	
ไอโซฟลาโวน (Isoflavones)	432
รวบรวมโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์	
ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ	437
ภาคผนวก	
ภาคผนวกที่ 1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการกำหนดน้ำหนักและส่วนสูงประชากรอ้างอิง	443
ภาคผนวกที่ 2 ฐานข้อมูลที่นำมาใช้ในการคำนวณค่าน้ำหนักและส่วนสูงประชากรอ้างอิง	453
ภาคผนวกที่ 3 ระดับความน่าเชื่อถือของหลักฐานผลการวิจัยการกินไขมันและกรดไขมัน	469
ต่อสุขภาพที่มีในปัจจุบัน	
ภาคผนวกที่ 4 รายชื่อคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหาร	475
ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย	