



010 ผลไม้กับคุณค่าทางโภชนาการ

012 ข้อแนะนำในการบริโภคผลไม้

- ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยโรคไต 014
- ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยโรคอ้วนหรือผู้ต้องการลดน้ำหนัก 014
- ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 015
- ข้อควรระวังเรื่องการดื่มน้ำผลไม้ 016

017 ทบาคหน้าทีของสารอาหารชนิดต่างๆ

- วิตามิน 018
- แร่ธาตุ 029
- โยอาหาร 052
- สารต้านอนุมูลอิสระ 054
- น้ำตาล 060



063 ปริมาณสารอาหารในผลไม้และผลิตภัณฑ์ต่อ 1 ส่วน

- กล้วยไข่ 064
- กล้วยน้ำว้า 065
- กล้วยเล็บมือนาง 066
- กล้วยหอม 067
- แก้วมังกร (เนื้อสีขาว) [และแก้วมังกร (เนื้อสีแดง)] 068
- ขนุน 070
- เงาะโรงเรียน 071
- ชมพูทับทิมจันทร์ 072
- แดงโมจินตหราแดง 073
- แดงโมจินตหราเหลือง 074



- ทูเรียนชะนี (และทูเรียนชะนีไซ้) 075
- ทูเรียนหมอนทอง 077
- น้อยหน้าหนึ่ง 078
- ฝรั่งเศสสีทอง 079
- พุทรานมสด 080
- มะขามหวานสีทอง 081
- มะพร้าวอ่อนน้ำหอม 082
- มะเฟืองมาเลเซีย 083
- มะม่วงเขียวเสวย 084
- มะม่วงน้ำดอกไม้ 085
- มะม่วงแรด 086
- มะละกอแขกดำ 087
- มะละกอฮอลแลนด์ 088
- มังคุด 089
- ลองกอง 090
- ละมุดมาเลเซีย 091
- ลำไยกะโหลกเขียว 092
- ลิ้นจี่จักรพรรดิ (และลิ้นจี่ฮงฮวย) 093
- สตรอว์เบอร์รี 095
- ส้มเซ็ง 096



- ส้มสายน้ำผึ้ง 097
- ส้มโอบ้านน้ำผึ้ง 098
- ส้มโอบางสี 099
- สละเนืาวง 100
- สละสุมาลี 101
- สับปะรดศรีราชา 102
- สาลี่น้ำผึ้ง 103
- สาลี่หอม 104
- องุ่นเขียว 105
- แอปเปิลเขียว 106
- แอปเปิลฟูจิ 107
- เงาะในน้ำเชื่อม 108
- ฝรั่งสดในน้ำเชื่อม 109
- ลำไยในน้ำเชื่อม 110
- ลิ้นจี่ในน้ำเชื่อม 111



112 ภาพแสดงขนาดผลไม้ที่ใช้สำหรับวัด ปริมาณส่วนของผลไม้แต่ละชนิด

116 ตารางปริมาณสารอาหารในผลไม้และผลิตภัณฑ์ ต่อ 100 กรัมส่วนที่กินได้



- ปริมาณความชื้น เบตาแคโรทีน ไลโคพีน วิตามินอี วิตามินซี และโฟเลต ในผลไม้ 100 กรัมส่วนที่กินได้ 116
- ปริมาณแร่ธาตุชนิดต่าง ๆ ในผลไม้ 100 กรัมส่วนที่กินได้ 118
- ปริมาณน้ำตาลชนิดต่าง ๆ ในผลไม้ 100 กรัมส่วนที่กินได้ 120
- ปริมาณใยอาหารทั้งหมด ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำและละลายน้ำ ในผลไม้ 100 กรัมส่วนที่กินได้ 122
- ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระชนิดต่าง ๆ ในผลไม้ 100 กรัมส่วนที่กินได้ 124

126 ทุเรียนสุก



127 กล้วย