

คุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย

ริญู เจริญศิริ รัชณี คงกาญจนาย สิริวรรณ สุขนิคม และชนิดเนตร ต่อสหะกุล

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

งานวิจัยนี้เป็นลิขสิทธิ์ของนางสาวริญู เจริญศิริ และ ผ.ศ. ดร. รัชณี คงกาญจนาย

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลไม้จัดเป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ของคนเรา โดยผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบ ตั้งแต่ร้อยละ 67 – 91 ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ เนื่องจากผลไม้มีน้ำอยู่ค่อนข้างสูง เมื่อรับประทานแล้วทำให้รู้สึกชุ่มคอและช่วยแก้กระหายได้ นอกจากนี้ผลไม้ยังให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยแหล่งของพลังงานในผลไม้มาจากคาร์โบไฮเดรต ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในรูปของน้ำตาลธรรมชาติ ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส น้ำตาลเหล่านี้ นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังทำให้ผลไม้มีรสชาติหวานอีกด้วย โดยฟรุคโตสจะเป็นน้ำตาลที่มีความหวานมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำตาลชนิดอื่นๆในปริมาณที่เท่ากัน นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งที่สำคัญของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด รวมทั้งยังเป็นแหล่งของสารอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น ใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น จากรายงานทางคลินิกและระบาดวิทยา พบว่า การรับประทานผลไม้เป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable chronic diseases) เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น

สำหรับใยอาหารในผลไม้มีอยู่ 2 ชนิด คือใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ (soluble dietary fiber) และใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ (insoluble dietary fiber) โดยมีรายงานการวิจัย พบว่า ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL cholesterol) ในเลือดได้ โดยการไปจับกับน้ำดี ทำให้น้ำดีซึ่งมีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระ ดังนั้นระดับโคเลสเตอรอลในเลือดจึงลดลง จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำยังช่วยทำให้การย่อยและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง ทำให้น้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ดังนั้นทำให้การนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ของร่างกายดียิ่งขึ้น และอาจมีผลช่วยป้องกันการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของอินซูลินในเลือด ซึ่งอินซูลินจะถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาเมื่อมีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคเบาหวานได้

ส่วนใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำมีผลดีต่อร่างกายคือ ช่วยในเรื่องของระบบการขับถ่าย ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก โดยการเพิ่มปริมาณหรือมวลของอุจจาระ และทำให้อุจจาระมีลักษณะอ่อนนุ่ม นอกจากนี้ยังมีรายงานการวิจัยว่า ใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

ผลไม้เป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะโพแทสเซียม แมกนีเซียม และทองแดง แร่ธาตุมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเราอย่างมาก โดยเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเนื้อเยื่อและสารหลายอย่างในร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลกรดและด่าง และดูแล electrolyte ช่วยรักษาความสมดุลของสารต่างๆระหว่างเลือดและเนื้อเยื่อ ช่วยให้เซลล์กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุบางชนิดมีความสำคัญต่อการทำงานของระบบเอนไซม์ในขบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกาย และมีรายงานการวิจัยว่า การได้รับโพแทสเซียมและแมกนีเซียมจากผักและผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตได้

นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินต่างๆ โดยวิตามินเป็นส่วนประกอบสำคัญในการควบคุมปฏิกิริยาเคมีของร่างกาย ทำให้เซลล์ต่างๆเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ตามปกติ ในปัจจุบันมีความสนใจวิตามินบางชนิดเช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน โกลโคปิน และวิตามินอีในแง่ของการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติในการจับและทำลายอนุมูลอิสระต่างๆที่มาจากสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเรา สารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย ทำให้เซลล์ของเยื่อต่างๆในร่างกายคงสภาพเป็นปกติ การศึกษาทางคลินิกและระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคผักและผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคมะเร็งได้ เนื่องจากผักและผลไม้เป็นแหล่งที่ดีของสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งนอกจากวิตามินเหล่านี้ ในผลไม้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ได้แก่ ฟฤทโทเคมิคัล (phytochemicals) เช่น สารประกอบฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล แทนนิน และไฟเตท เป็นต้น สำหรับแทนนินและไฟเตท ถ้ามีปริมาณมากอาจมีผลเสียต่อร่างกาย คืออาจไปขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุต่างๆได้ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าผลไม้ทุกชนิดจะมีปริมาณไฟเตทต่ำมาก

จากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (ธงโภชนาการ) แนะนำให้บริโภคผลไม้วันละ 3 – 5 ส่วน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย สำหรับผลไม้ 3 ส่วนแนะนำแก่ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็ก หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ ผลไม้ 4 ส่วน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ได้แก่ วัยรุ่นและชายวัยทำงาน และผลไม้ 5 ส่วน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา เป็นต้น โดยผลไม้ 1 ส่วนหมายถึง ปริมาณของผลไม้ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน คือให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมและพลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี โดยปริมาณของผลไม้ 1 ส่วนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตไม่เท่ากันเมื่อเปรียบเทียบที่น้ำหนักเท่ากัน เช่น ส้ม 1 ส่วนเท่ากับ 2 ผล ฝรั่ง 1 ส่วนเท่ากับครึ่งผลขนาดกลาง เงาะ 1 ส่วนเท่ากับ 5 ผล เป็นต้น สำหรับ 1 ส่วนของผลไม้ที่ใช้ในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย (Nutrition Chart for Fruits) ของการศึกษานี้จะเหมือนกับที่ใช้ในธงโภชนาการและตารางอาหารแลกเปลี่ยน (food exchange lists) คือให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม และพลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรีเท่ากัน จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแนะนำการบริโภคผลไม้สำหรับประชาชนทั่วไปและผู้ป่วยได้

โดยตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย (Nutrition Chart for Fruits) ของการศึกษานี้จะมีข้อมูลที่แสดงถึงปริมาณน้ำ น้ำตาลต่างๆ โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ในผลไม้ 1 ส่วน ของผลไม้สด 37 ชนิดและผลไม้กระป๋อง 4 ชนิด รวมทั้งแสดงถึง % Thai RDI ซึ่งแสดงถึงปริมาณสารอาหารที่ร่างกายได้รับเมื่อรับประทานผลไม้ 1 ส่วนเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่เราควรได้รับในแต่ละวัน

สำหรับผลไม้ 1 ส่วน จะมีน้ำอยู่ประมาณ 35 – 186 กรัม โดยชมพู่ทุกลูกมีปริมาณน้ำมากที่สุด รองลงมาได้แก่แตงโมจินตราเหลืองและสตอเบอรี่ ซึ่งสำหรับผู้ป่วยที่ต้องจำกัดปริมาณน้ำที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายโดยเฉพาะผู้ป่วยโรคไต อาจต้องคำนึงถึงปริมาณน้ำที่มีในผลไม้ด้วย

นอกจากนี้ในภาวะที่ร่างกายมีความผิดปกติ เช่น ในผู้ป่วยที่มีอาการไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (end-stage renal disease) ร่างกายไม่สามารถขับโพแทสเซียมส่วนเกินออกจากร่างกายทางปัสสาวะได้ ผู้ป่วยจำเป็นต้องจำกัดอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เนื่องจากผลไม้เป็นแหล่งของโพแทสเซียม ดังนั้นการรับประทานผลไม้บางชนิด โดยเฉพาะ แก้วมังกร ส้ม ทุเรียน มะละกอ กัลย ฯลฯ ต้องพิจารณาปริมาณโพแทสเซียมในผลไม้ด้วย เนื่องจากการเกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูงอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก อาจเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานจัด ซึ่งจะสังเกตได้ว่าผลไม้ชนิดไหนที่มีรสชาติดหวานจัดมักจะมีปริมาณน้ำตาลอยู่มาก และจะทำให้ปริมาณผลไม้ใน 1 ส่วนยิ่งน้อย ดังนั้นการเลือกรับประทานผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย รวมทั้งมีใยอาหารสูง จะทำให้รับประทานผลไม้ได้ในปริมาณที่มากกว่าและช่วยทำให้อิ่มได้นานขึ้น

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ถึงแม้จะมีรายงานว่าผลไม้ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ คือน้อยกว่า 55 แต่ข้อมูลเกี่ยวกับดัชนีน้ำตาลของผลไม้ยังมีไม่ครบถ้วน โดยมีงานวิจัยค่าดัชนีน้ำตาลในผลไม้ของประเทศไทยอยู่เพียง 12 ชนิดเท่านั้น คือกล้วยหอม มะละกอ เงาะ ฝรั่ง ส้มโอขาวน้ำผึ้ง ชมพู่ทับทิมจันทร์ ทุเรียนหมอนทอง มะม่วงอกร่อง ลำไย สับปะรด ฝรั่ง และแก้วมังกร ซึ่งพบว่าส้มโอขาวน้ำผึ้ง มะม่วงอกร่อง และชมพู่ทับทิมจันทร์ มีค่าดัชนีน้ำตาล 59 51 และ 50 ตามลำดับ รวมทั้งมีรายงานการวิจัยของต่างประเทศพบว่าแตงโมมีค่าดัชนีน้ำตาล 72 ดังนั้นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานแล้ว ถึงแม้จะสามารถเลือกรับประทานผลไม้ได้หลากหลายชนิด แต่ควรต้องระมัดระวังในเรื่องปริมาณและชนิดของผลไม้ที่บริโภคให้พอเหมาะด้วย โดยควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (รวมน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส) น้อย และมีใยอาหารมาก ซึ่งจะช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทเงินรายได้มหาวิทยาลัย (ทุนส่งเสริมนักวิจัยรุ่นใหม่) ประจำปี 2547 สำหรับการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

คู่มือธงโภชนาการ (2543) จัดทำโดยคณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จัดพิมพ์เผยแพร่โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (2546) คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ภาสินี ชาติเชื้อไทยเจริญ (2549) คัชนีน้ำตาลของกล้วย มะละกอ เงาะ ส้มโอ และชมพู และการตอบสนองของไขมันและความหนืดในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

สุรัสวดี สมนึก (2547) คัชนีน้ำตาลของทุเรียน มะม่วง ลำไย สับปะรด ฝรั่ง และแก้วมังกร กับการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาล ระดับไขมันและความหนืดของเลือดภายหลังการรับประทานผลไม้แต่ละชนิดและปริมาณต่างกัน ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และมีภาวะไขมันในเลือดสูง วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Bazzano L.A., He J., Ogden L.G., Loria C.M., et al. (2002). Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease in US adults: the first National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic follow-up study. *Am J Clin Nutr*; 76: 93-99.

Foster-Powell K., Holt S., and Brand-Miller J.C. (2002). International table of glycemic index and glycemic load values. *Am J Clin Nutr*; 76: 5-56.

Hung H, Joshipura K, Jiang R, et al. (2004). Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst*; 96:1577-1584.

Kaur C. and Kapoor H.C. (2001). Antioxidants in fruits and vegetables – the millennium's health. *Int J Food Sci Technol*; 36: 703 – 725.

Lunn J. and Buttriss J.L. (2007). Carbohydrates and dietary fiber. Nutr Bull; 32: 21-64.



Schlenker E.D. (2003). Carbohydrates. In Williams S.R. and Schlenker E.D., 8th ed.: Essentials of Nutrition & Diet Therapy, 8th ed, Mosby, Inc.

Southon S. (2000). Increased fruit and vegetable consumption within the EU: potential health benefits. Food Res Intern 2000; 33: 211-217.



Watson R.R. (2001). Vegetables, Fruit and Herbs in Health Promotion. 1st ed. New York: CRC press.

Webb G.P. (2002). Nutrition : A Health Promotion Approach. 2nd ed. Hodder Arnold, London, UK.



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p style="text-align: center;">แอปเปิ้ลฟูจิ <i>Pyrus malus</i>, Borkh.</p>	เบต้าแคโรทีน = 32 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 1.6 กรัม ฟรุกโตส = 4.7 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 6.3 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 2.5 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 1.0 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 3.5 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 14% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p style="text-align: center;">1 ผลขนาดเล็ก 109 กรัม รวมเปลือกและแกน (102 กรัมส่วนที่กินได้) (ไม่ปอกเปลือก) ปริมาณน้ำ = 86.8 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 30 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แคลเซียม = 4 มิลลิกรัม (0% Thai RDI) แมกนีเซียม = 4 มิลลิกรัม (1% Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1% Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3% Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (0% Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 24.91 มิลลิกรัม แทนนิน = 2.25 มิลลิกรัม คาเทชิน = 1.43 มิลลิกรัม ไฟเตต = 1.55 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>แอปเปิ้ลเขียว <i>Pyrus malus</i>, Borkh.</p>	เบต้าแคโรทีน = 27 ไมโครกรัม ไล โคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 0.7 กรัม กลูโคส = 3.5 กรัม ฟรุกโตส = 5.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 10.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 3.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 1.0 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 4.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 16% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดเล็ก 120 กรัม รวมเปลือกและแกน (100 กรัมส่วนที่กินได้) (เปลือกเปลือก) ปริมาณน้ำ = 86.0 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 29 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แคลเซียม = 5 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 4 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.0 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 90.24 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.76 มิลลิกรัม คาเดซิน = 0.79 มิลลิกรัม ไฟเตท = 1.69 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 ก้วยหอม <i>Musa sp.</i>	เบต้าแคโรทีน = 13 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = 0.1 กรัม กลูโคส = 5.4 กรัม ฟรุกโตส = 5.3 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 10.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.6 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.9 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 1/2 ผลขนาดกลาง 73 กรัม รวมเปลือก (53 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 40.0 กรัม	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 184 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI) แคลเซียม = 1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 11 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 47.89 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.14 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.18 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.07 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>กล้วยไข่ <i>Musa sapientum</i>;Linn</p>	เบต้าแคโรทีน = 28 ไมโครกรัม โคลโคป็น = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 0.8 กรัม กลูโคส = 3.0 กรัม ฟรุคโตส = 4.2 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 8.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.6 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.9 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดใหญ่ 61 กรัม รวมเปลือก (48 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 34.4 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 149 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 11 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 44.87 มิลลิกรัม แทนนิน = 2.51 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.61 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.21 มิลลิกรัม


คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>กล้วยน้ำว้า <i>Musa sapientum.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 17 ไมโครกรัม โคลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.0 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 0% Thai RDI)	ซูโครส = 0.7 กรัม กลูโคส = 4.2 กรัม ฟรุคโตส = 4.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 9.7 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดกลาง 69 กรัม รวมเปลือก (53 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 35.5 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 108 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 3 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 13 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 50.93 มิลลิกรัม แทนนิน = 7.10 มิลลิกรัม คาเตชิน = 2.46 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.21 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>สาลีน้ำผึ้ง</p> <p><i>Pyrus communis</i></p>	<p>เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ</p>	<p>ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>กลูโคส = 1.7 กรัม</p> <p>ฟรุกโตส = 4.7 กรัม</p> <p>น้ำตาลทั้งหมด = 6.4 กรัม</p>	<p>ชนิดไม่ละลายน้ำ = 2.9 กรัม</p> <p>ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม</p> <p>ใยอาหารทั้งหมด = 3.3 กรัม</p> <p>(ใยอาหารทั้งหมด = 13% Thai RDI)</p>
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/2 ผลขนาดกลาง</p> <p>177 กรัม รวมเปลือกและแกน</p> <p>(135 กรัมส่วนที่กินได้)</p> <p>(ปอกเปลือก)</p> <p>ปริมาณน้ำ = 116.4 กรัม</p>	<p>โซเดียม = 5 มิลลิกรัม</p> <p>(0.2 % Thai RDI)</p> <p>โพแทสเซียม = 69 มิลลิกรัม</p> <p>(2 % Thai RDI)</p> <p>แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม</p> <p>(0 % Thai RDI)</p> <p>แมกเนเซียม = 8 มิลลิกรัม</p> <p>(2 % Thai RDI)</p>	<p>เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม</p> <p>(1 % Thai RDI)</p> <p>ทองแดง = 0.10 มิลลิกรัม</p> <p>(5 % Thai RDI)</p> <p>สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม</p> <p>(1 % Thai RDI)</p>	<p>โพลีฟีนอล = 19.76 มิลลิกรัม</p> <p>แทนนิน = 2.44 มิลลิกรัม</p> <p>คาเตชิน = 2.49 มิลลิกรัม</p> <p>ไฟเตท = 1.23 มิลลิกรัม</p>



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>สตี้หอม <i>Pyrus communis.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 11 ไมโครกรัม โคลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.5 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 5% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 2.9 กรัม ฟรุคโตส = 6.4 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 9.3 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 4.0 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 4.5 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 18% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดใหญ่ 165 กรัม รวมเปลือกและแกน (136 กรัมส่วนที่กินได้) (ไม่ปอกเปลือก) ปริมาณน้ำ = 116.2 กรัม</p>	โซเดียม = 6 มิลลิกรัม (0.3 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 55 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 8 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 10 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) ทองแดง = 0.11 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 40.46 มิลลิกรัม แทนนิน = 6.40 มิลลิกรัม คาเทชิน = 4.07 มิลลิกรัม ไฟเตท = 1.05 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>แก้วมังกรเวียดนาม <i>Hylocereus spp.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 2 ไมโครกรัม Lycopene = 4 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 6.2 กรัม ฟรุคโตส = 4.1 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 10.3 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.8 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 2.2 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 9% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/3 ผล 170 กรัม รวมเปลือก (120 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 101.9 กรัม</p>	โซเดียม = 5 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 325 มิลลิกรัม (9 % Thai RDI) แคลเซียม = 3 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 27 มิลลิกรัม (8 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 76.85 มิลลิกรัม แทนนิน = 2.39 มิลลิกรัม คาเตชิน = 0.49 มิลลิกรัม ไฟเตท = 7.22 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 ทุเรียนชะนี <i>Durio spp.</i>	เบต้าแคโรทีน = 56 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.6 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 6% Thai RDI)	ซูโครส = 0.8 กรัม กลูโคส = 1.3 กรัม ฟรุคโตส = 2.0 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 4.1 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 2.5 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.6 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 3.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 12% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 1 เม็ดขนาดกลาง 77 กรัม รวมเมล็ด (58 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 38.7 กรัม	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 235 มิลลิกรัม (7 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 9 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.13 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 66.98 มิลลิกรัม แทนนิน = 3.04 มิลลิกรัม คาเตชิน = 0.24 มิลลิกรัม ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 ทูเรียนหมอนทอง <i>Durio spp.</i>	เบต้าแคโรทีน = 21 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = 0.5 กรัม กลูโคส = 0.7 กรัม ฟรุคโตส = 2.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 4.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.3 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 1.2 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 2.5 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 10% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 1 เม็ดขนาดกลาง 60 กรัม รวมเมล็ด (50 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 31.2 กรัม	โซเดียม = 1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 145 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 10 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.10 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 88.01 มิลลิกรัม แทนนิน = 2.42 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.11 มิลลิกรัม ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>องุ่นเขียว <i>Vitis vinifera</i>, L.</p>	<p>เบต้าแคโรทีน = 6 ไมโครกรัม</p> <p>ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)</p>	<p>ซูโครส = 0.1 กรัม</p> <p>กลูโคส = 6.9 กรัม</p> <p>ฟรุคโตส = 6.6 กรัม</p> <p>น้ำตาลทั้งหมด = 13.6 กรัม</p>	<p>ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.9 กรัม</p> <p>ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม</p> <p>ใยอาหารทั้งหมด = 1.3 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)</p>
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>15 ผล</p> <p>98 กรัม รวมเมล็ด (93 กรัมส่วนที่กินได้)</p> <p>ปริมาณน้ำ = 77.1 กรัม</p>	<p>โซเดียม = 6 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI)</p> <p>โพแทสเซียม = 116 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)</p> <p>แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>แมกเนเซียม = 5 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p>	<p>เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>ทองแดง = 0.26 มิลลิกรัม (13 % Thai RDI)</p> <p>สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p>	<p>โพลีฟีนอล = 72.06 มิลลิกรัม</p> <p>แทนนิน = 5.83 มิลลิกรัม</p> <p>คาเทชิน = 1.80 มิลลิกรัม</p> <p>ไฟเตท = 0.58 มิลลิกรัม</p>



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ฝรั่งเป็นสีทอง <i>Psidium guajava</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 17 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 1.9 กรัม กลูโคส = 2.8 กรัม ฟรุกโตส = 4.2 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 8.9 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 3.7 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 1.1 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 4.8 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 19% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/3 ผลขนาดกลาง (123 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 107.6 กรัม</p>	โซเดียม = 7 มิลลิกรัม (0.3 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 258 มิลลิกรัม (7 % Thai RDI) แคลเซียม = 4 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.11 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 132.56 มิลลิกรัม แทนนิน = 8.69 มิลลิกรัม คาเคชิน = 1.42 มิลลิกรัม ไฟเตท = 3.01 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ขนุน <i>Artocarpus heterophylla</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 16 ไมโครกรัม ไกลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = 4.0 กรัม กลูโคส = 3.9 กรัม ฟรุคโตส = 3.7 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 11.6 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.9 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.3 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>2 ชิ้น (61 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 45.2 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 126 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 12 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.12 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 28.80 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.51 มิลลิกรัม คาเคชิน = 0.07 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.76 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ลำไยกะโหลกเบี้ยว <i>Euphoria longana</i>, Lamk.</p>	<p>เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ</p>	<p>ซูโครส = 2.4 กรัม</p> <p>กลูโคส = 1.4 กรัม</p> <p>ฟรุกโตส = 2.4 กรัม</p> <p>น้ำตาลทั้งหมด = 6.2 กรัม</p>	<p>ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.5 กรัม</p> <p>ชนิดละลายน้ำ = 0.1 กรัม</p> <p>ใยอาหารทั้งหมด = 0.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 2% Thai RDI)</p>
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>12 ผล</p> <p>131 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (86 กรัมส่วนที่กินได้)</p> <p>ปริมาณน้ำ = 68.7 กรัม</p>	<p>โซเดียม = 9 มิลลิกรัม (0.4 % Thai RDI)</p> <p>โพแทสเซียม = 90 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)</p> <p>แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>แมกเนเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)</p>	<p>เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>ทองแดง = 0.12 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI)</p> <p>สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p>	<p>โพลีฟีนอล = 86.03 มิลลิกรัม</p> <p>แทนนิน = 4.76 มิลลิกรัม</p> <p>คาเตชิน = 0.13 มิลลิกรัม</p> <p>ไฟเตท = 0.10 มิลลิกรัม</p>



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ลองกอง <i>Lansium domesticum</i> Corr</p>	<p>เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ</p> <p>วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ</p>	<p>ซูโครส = 0.4 กรัม</p> <p>กลูโคส = 6.4 กรัม</p> <p>ฟรุกโตส = 7.4 กรัม</p> <p>น้ำตาลทั้งหมด = 14.2 กรัม</p>	<p>ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.2 กรัม</p> <p>ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม</p> <p>ใยอาหารทั้งหมด = 0.7 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 3% Thai RDI)</p>
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>5 ผลขนาดใหญ่ 150 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (94 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 75.9 กรัม</p>	<p>โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI)</p> <p>โพแทสเซียม = 180 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI)</p> <p>แคลเซียม = 7 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>แมกเนเซียม = 12 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)</p>	<p>เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p> <p>ทองแดง = 0.11 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI)</p> <p>สังกะสี = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)</p>	<p>โพลีฟีนอล = 34.53 มิลลิกรัม</p> <p>แทนนิน = 0.86 มิลลิกรัม</p> <p>คาเทชิน = 1.40 มิลลิกรัม</p> <p>ไฟเตท = 3.03 มิลลิกรัม</p>



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p style="text-align: center;">ลitchi สว่างสวย <i>Litchi chinensis</i>, Sonn</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.5 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 5% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 6.9 กรัม ฟรุคโตส = 7.1 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 14.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.6 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.9 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p style="text-align: center;">6 ผลขนาดใหญ่ 151 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (98 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 79.7 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 129 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 10 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.19 มิลลิกรัม (10 % Thai RDI) สังกะสี = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 109.59 มิลลิกรัม แทนนิน = 5.77 มิลลิกรัม คาเทชิน = 1.74 มิลลิกรัม ฟิเดท = 1.81 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ลITCHI จักรพรรดิ <i>Litchi chinensis</i>, Sonn.</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 0.4 กรัม กลูโคส = 6.6 กรัม ฟรุคโตส = 7.0 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 14.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.3 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 2% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>4 ผลขนาดใหญ่ 121 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (78 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 64.5 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 129 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.08 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 91.55 มิลลิกรัม แทนนิน = 10.05 มิลลิกรัม คาเทชิน = 6.96 มิลลิกรัม ไฟเตท = 3.35 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มะม่วงเขียวเสวย <i>Mangifera indica</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 26 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.9 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 9% Thai RDI)	ซูโครส = 3.7 กรัม กลูโคส = 1.1 กรัม ฟรุคโตส = 2.5 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 7.3 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.8 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.7 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.5 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/2 ผลขนาดกลาง 86 กรัม รวมเปลือก (75 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 59.5 กรัม</p>	โซเดียม = 0 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 68 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 4 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.09 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 49.13 มิลลิกรัม แทนนิน = 11.58 มิลลิกรัม คาเตชิน = วิเคราะห์ไม่พบ ไฟเตท = 0.19 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มะม่วงน้ำดอกไม้ <i>Mangifera indica</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 242 ไมโครกรัม โคลีน = 17 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.6 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 6% Thai RDI)	ซูโครส = 5.9 กรัม กลูโคส = 1.4 กรัม ฟรุคโตส = 3.7 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 11.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.4 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.6 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.0 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/2 ผลขนาดกลาง 90 กรัม รวมเปลือก (79 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 63.2 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 64 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 4 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 62.60 มิลลิกรัม แทนนิน = 25.60 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.60 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.09 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มะม่วงแรด <i>Mangifera indica</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 16 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = 2.5 กรัม กลูโคส = 0.9 กรัม ฟรุคโตส = 2.5 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 5.9 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.8 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.8 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/2 ผลขนาดกลาง 88 กรัม รวมเปลือก (76 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 62.6 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 80 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 6 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.12 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 61.91 มิลลิกรัม แทนนิน = 10.50 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.09 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.16 มิลลิกรัม


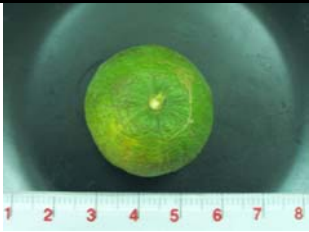
คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มังคุด <i>Garcinia mangostana</i></p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 2.4 กรัม กลูโคส = 4.3 กรัม ฟรุคโตส = 6.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.5 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>4 ผลขนาดกลาง 244 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (77 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 61.6 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 24 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 9 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 66.91 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.91 มิลลิกรัม คาเทชิน = วิเคราะห์ไม่พบ ไฟเตท = 0.19 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ส้มสายน้ำผึ้ง</p> <p><i>Citrus sinensis</i> Osb</p>	เบต้าแคโรทีน = 211 ไมโครกรัม ไลโคปีน = 3521 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = 6.3 กรัม กลูโคส = 1.9 กรัม ฟรุคโตส = 4.6 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 12.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 1.0 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 2.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 8% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดใหญ่</p> <p>155 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด</p> <p>(122 กรัมส่วนที่กินได้)</p> <p>ปริมาณน้ำ = 104.6 กรัม</p>	โซเดียม = 7 มิลลิกรัม (0.3 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 279 มิลลิกรัม (8 % Thai RDI) แคลเซียม = 18 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 9 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 81.90 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.84 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.04 มิลลิกรัม ไฟเตท = 1.00 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ส้มเขียว <i>Citrus sinensis</i> Osb.</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 5.7 กรัม กลูโคส = 1.4 กรัม ฟรุคโตส = 2.4 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 9.5 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.8 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.8 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.6 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดกลาง 191 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (101 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 88.5 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 84 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 17 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 9 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 61.78 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.26 มิลลิกรัม คาเคชิน = 0.16 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.68 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มะละกอแขกดำ <i>Carica papaya</i>, Linn.</p>	เบต้าแคโรทีน = 612 ไมโครกรัม โคลโคปีน = 2651 ไมโครกรัม วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 4.1 กรัม ฟรุกโตส = 8.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 12.9 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.7 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 2.0 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 8% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>3 ชิ้นใหญ่ หรือ 6 ชิ้นพอลำ (130 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 116.5 กรัม</p>	โซเดียม = 4 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 258 มิลลิกรัม (7 % Thai RDI) แคลเซียม = 10 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 9 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 6.07 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.98 มิลลิกรัม คาเตชิน = วิเคราะห์ไม่พบ ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>สับปะรดศรีราชา <i>Ananas comosus</i>, Merr.</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 2.8 กรัม กลูโคส = 4.8 กรัม ฟรุคโตส = 3.5 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 11.1 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.9 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.1 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.0 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/6 ผล (101 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 85.7 กรัม</p>	โซเดียม = 4 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 62 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 10 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 10 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 50.84 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.71 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.09 มิลลิกรัม ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ

คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ส้มโอขาวน้ำผึ้ง <i>Citrus maxima</i>, Merr.</p>	เบต้าแคโรทีน = 8 ไมโครกรัม ไลโคปีน = 6 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 12.0 กรัม กลูโคส = 0.4 กรัม ฟรุคโตส = 1.2 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.6 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.6 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.8 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.4 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 6% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 กลีบใหญ่ (92 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 81.5 กรัม</p>	โซเดียม = 7 มิลลิกรัม (0.3 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 73 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 7 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 4 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 34.84 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.58 มิลลิกรัม คาเดซิน = 0.19 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.73 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ส้มโอบองดี <i>Citrus maxima</i>, Merr.</p>	เบต้าแคโรทีน = 32 ไมโครกรัม ไลโคปีน = 359 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = 11.9 กรัม กลูโคส = 0.6 กรัม ฟรุคโตส = 1.3 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.5 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.7 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.2 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 กลีบขนาดกลาง (125 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 111.0 กรัม</p>	โซเดียม = 10 มิลลิกรัม (0.4 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 114 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 12 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 8 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 40.73 มิลลิกรัม แทนนิน = 0.78 มิลลิกรัม คาเดซิน = 0.07 มิลลิกรัม ไฟเตท = 2.50 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>เงาะโรงเรียน <i>Nephelium lappaceum</i>, Linn.</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 9.0 กรัม กลูโคส = 1.8 กรัม ฟรุคโตส = 3.1 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.9 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.4 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.7 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>5 ผลขนาดกลาง 165 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (75 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 60.4 กรัม</p>	โซเดียม = 2 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 58 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.12 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 50.54 มิลลิกรัม แทนนิน = 2.16 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.79 มิลลิกรัม ไฟเตต = 1.53 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ชมพู่ทับทิมจันทร์ <i>Syzygium samarangense</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 34 ไมโครกรัม ไลโคปีน = 26 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.3 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 3% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 6.8 กรัม ฟรุคโตส = 6.6 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.4 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.4 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.8 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 3% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>2 ผลขนาดเล็ก 175 กรัม รวมเมล็ด (152 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 134.9 กรัม</p>	โซเดียม = 9 มิลลิกรัม (0.4 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 161 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 10 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 29.90 มิลลิกรัม แทนนิน = 5.26 มิลลิกรัม คาเตชิน = 0.72 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.02 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ชมพู่ทูลเกล้า <i>Syzygium samarangense</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 35.71 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.19 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 0.06 กรัม กลูโคส = 5.48 กรัม ฟรุคโตส = 7.14 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 12.68 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.68 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.67 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 2.35 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 9% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>3 ผลขนาดเล็ก 228 กรัม รวมเมล็ด (205 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 186.6 กรัม</p>	โซเดียม = 9 มิลลิกรัม (0.4 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 126 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) แคลเซียม = 4 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 13 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) ทองแดง = 0.10 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 49.96 มิลลิกรัม แทนนิน = 8.10 มิลลิกรัม คาเทชิน = 1.47 มิลลิกรัม ฟิเตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>สละ <i>Salacca sp.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 38 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = 5.9 กรัม กลูโคส = 2.9 กรัม ฟรุคโตส = 4.6 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.4 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.2 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.3 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>5 ผล 166 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (78 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 62.8 กรัม</p>	โซเดียม = 4 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 89 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 3 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 55.63 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.63 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.29 มิลลิกรัม ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ


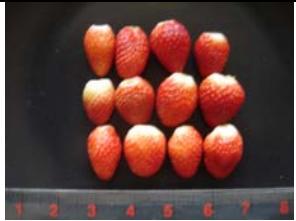
คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ละมุดมาเลเซีย <i>Achras sapota</i>, L.</p>	เบต้าแคโรทีน = 12 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 2.9 กรัม ฟรุคโตส = 4.1 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 7.0 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 7.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.9 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 7.9 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 32% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1 ผลขนาดกลาง 89 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (69 กรัมส่วนที่กินได้) (เปลือกเปลือก) ปริมาณน้ำ = 52.4 กรัม</p>	โซเดียม = 11 มิลลิกรัม (0.5 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 88 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 10 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 7 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.03 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 39.76 มิลลิกรัม แทนนิน = 18.15 มิลลิกรัม คาเทชิน = 7.81 มิลลิกรัม ไฟเตท = 1.04 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>มะเฟืองมาเลเซีย <i>Averrhoa carambola</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 33 ไมโครกรัม ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 5.2 กรัม ฟรุคโตส = 6.0 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 11.2 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 2.9 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.9 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 3.8 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 15% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>5 ชิ้น (159 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 141.6 กรัม</p>	โซเดียม = 5 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 118 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 2 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 11 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) ทองแดง = 0.08 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 235.91 มิลลิกรัม แทนนิน = 14.56 มิลลิกรัม คาเตชิน = 12.79 มิลลิกรัม ไฟเตท = 0.51 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>สตอเบอรี่ <i>Fragaria spp.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 15 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.5 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 5% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 3.8 กรัม ฟรุคโตส = 4.4 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 8.2 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 4.9 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 2.2 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 7.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 28% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>12 ผลขนาดใหญ่ 196 กรัม รวมขั้ว (180 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 161.2 กรัม</p>	โซเดียม = 6 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 238 มิลลิกรัม (7 % Thai RDI) แคลเซียม = 21 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 19 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.6 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) ทองแดง = 0.11 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 397.13 มิลลิกรัม แทนนิน = 28.49 มิลลิกรัม คาเทชิน = วิเคราะห์ไม่พบ ฟิเตท = 3.87 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>น้อยหน้าหนัง <i>Auona squamosa</i></p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 4.8 กรัม ฟรุคโตส = 5.0 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 9.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 1.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.6 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.7 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 7% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/2 ผลขนาดกลาง 109 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (57 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 42.2 กรัม</p>	โซเดียม = 0. มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 122 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) แคลเซียม = 9 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 12 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 183.90 มิลลิกรัม แทนนิน = 24.72 มิลลิกรัม คาเดซิน = 12.22 มิลลิกรัม ไฟเตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>แตงโมจินตราแดง <i>Citrullus vulgaris</i>, Schrad.</p>	เบต้าแคโรทีน = 1047 ไมโครกรัม โคลีน = 11378 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.2 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 2% Thai RDI)	ซูโครส = 2.4 กรัม กลูโคส = 4.5 กรัม ฟรุกโตส = 6.9 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.7 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.2 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/8 ผลขนาดกลาง 315 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (170 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 151.1 กรัม</p>	โซเดียม = 9 มิลลิกรัม (0.4 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 204 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) แคลเซียม = 11 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกนีเซียม = 14 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) ทองแดง = 0.11 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 47.94 มิลลิกรัม แทนนิน = 1.54 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.03 มิลลิกรัม ไฟโตท = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>แตงโมจินตราเหลือง <i>Citrullus vulgaris, Schrad.</i></p>	เบต้าแคโรทีน = 10 ไมโครกรัม โคลีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = 2.0 กรัม กลูโคส = 4.1 กรัม ฟรุคโตส = 7.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.9 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.6 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.5 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>1/8 ผลขนาดกลาง 316 กรัม รวมเปลือกและเมล็ด (188 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 171.7 กรัม</p>	โซเดียม = 6 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 209 มิลลิกรัม (6 % Thai RDI) แคลเซียม = 16 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 14 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.3 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) ทองแดง = 0.10 มิลลิกรัม (5 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 44.07 มิลลิกรัม แทนนิน = 11.64 มิลลิกรัม คาเทชิน = 0.02 มิลลิกรัม ฟิเตท = 0.39 มิลลิกรัม



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p style="text-align: center;">ลำใยกระป๋อง</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 5.7 กรัม กลูโคส = 3.0 กรัม ฟรุคโตส = 2.8 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 11.5 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.4 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.7 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.1 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 4% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>4 ผลและน้ำเชื่อม 3 1/2 ช้อนโต๊ะ (71 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 56.1 กรัม</p>	โซเดียม = 1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 39 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แคลเซียม = 16 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.06 มิลลิกรัม (3 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 19.70 มิลลิกรัม แทนนิน = 11.82 มิลลิกรัม คาเตชิน = วิเคราะห์ไม่พบ



คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p style="text-align: center;">ลีนจี้กระป๋อง</p>	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = วิเคราะห์ไม่พบ กลูโคส = 6.0 กรัม ฟรุคโตส = 6.3 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 12.3 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.3 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.4 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.7 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 3% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>2 ผลและน้ำเชื่อม 3 1/2 ช้อนโต๊ะ (70 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 54.1 กรัม</p>	โซเดียม = 6 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 53 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 6 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 3 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.07 มิลลิกรัม (4 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 28.67 มิลลิกรัม แทนนิน = 11.75 มิลลิกรัม คาเทชิน = วิเคราะห์ไม่พบ

คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 เงาะกระป๋อง.	เบต้าแคโรทีน = วิเคราะห์ไม่พบ ไลโคปีน = วิเคราะห์ไม่พบ วิตามินอี = วิเคราะห์ไม่พบ	ซูโครส = 6.3 กรัม กลูโคส = 2.1 กรัม ฟรุคโตส = 2.4 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 10.8 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.1 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.3 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 0.4 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 2% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 2 ผลและน้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ (63 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 50.0 กรัม	โซเดียม = 4 มิลลิกรัม (0.2 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 18 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แคลเซียม = 13 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 3 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.0 มิลลิกรัม (0 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 15.12 มิลลิกรัม แทนนิน = 9.87 มิลลิกรัม คาเดชิน = วิเคราะห์ไม่พบ

คุณค่าโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคในประเทศไทย 1 ส่วน

ผลไม้	ปริมาณวิตามิน	ปริมาณน้ำตาล	ปริมาณใยอาหาร
 <p>ฟรุตสลัด</p>	เบต้าแคโรทีน = 55 ไมโครกรัม ไลโคปีน = 245 ไมโครกรัม วิตามินอี = 0.1 มิลลิกรัม (วิตามินอี = 1% Thai RDI)	ซูโครส = 6.6 กรัม กลูโคส = 3.8 กรัม ฟรุคโตส = 3.2 กรัม น้ำตาลทั้งหมด = 13.6 กรัม	ชนิดไม่ละลายน้ำ = 0.7 กรัม ชนิดละลายน้ำ = 0.6 กรัม ใยอาหารทั้งหมด = 1.3 กรัม (ใยอาหารทั้งหมด = 5% Thai RDI)
หนึ่งส่วน	แร่ธาตุปริมาณมาก	แร่ธาตุปริมาณน้อย	ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ
 <p>เนื้อผลไม้ 3 ซ้อนโต๊ะ และน้ำเชื่อม 4 ซ้อนโต๊ะ (91 กรัมส่วนที่กินได้) ปริมาณน้ำ = 72.0 กรัม</p>	โซเดียม = 3 มิลลิกรัม (0.1 % Thai RDI) โพแทสเซียม = 73 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) แคลเซียม = 9 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) แมกเนเซียม = 6 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI)	เหล็ก = 0.2 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI) ทองแดง = 0.05 มิลลิกรัม (2 % Thai RDI) สังกะสี = 0.1 มิลลิกรัม (1 % Thai RDI)	โพลีฟีนอล = 35.49 มิลลิกรัม แทนนิน = 12.54 มิลลิกรัม คาเทชิน = วิเคราะห์ไม่พบ