



- 011** ความรู้เรื่องเบาหวาน 
- 012** รู้จักโรคเบาหวาน
- 013** ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคเบาหวาน
- 014** อาการและภาวะแทรกซ้อน
- 017** เบาหวานกับการดูแลสุขภาพ
- 020** เบาหวานกับการควบคุมอาหาร

## **025** โภชนาการกับเบาหวาน

- 026** รู้จักหมวดอาหารและอาหารแลกเปลี่ยน
  - 034** ในแต่ละวันต้องกินเท่าไรถึงจะพอดี
  - 038** วางแผนการรับประทานอาหารในสามมื้อ
  - 040** ตัวอย่างการจัดเมนูอาหารใน 1 วัน สำหรับผู้มีน้ำหนักตัวต่าง ๆ กัน
  - 047** ข้อควรรู้เกี่ยวกับตัวอย่างเมนูอาหาร
- 

## **049** เมนูอาหาร

- 050** ● เมนูปลาและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ
- 072** ● เมนูผักและเต้าหู้
- 094** ● เมนูซूप/แกงจืด/ต้มยำ
- 114** ● เมนูอาหารจานเดียว
- 138** ● เมนูอาหารว่าง
- 156** ● เมนูของหวาน เครื่องดื่ม



## **173** เบาหวานกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน

- 174** การเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านและงานเลี้ยง
- 176** รู้จักกินอาหารฟาสต์ฟู้ด



