

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
ความสำคัญของโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	6
การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ไม่มีอาการ	9
การส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อที่มีอาการ	14
ตัวอย่างอาหารที่ทดแทนกันได้ในแต่ละกลุ่ม	16
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค	18
- ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง	
ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินเอสูง	19
ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินซีสูง	20
ตัวอย่างอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง	21
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	18
ข้าวราดหน้าไก่	19
ข้าวต้มไก่	20
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	22
ก๋วยเตี๋ยวผัดเต้าหู้	23
ข้าวคลุกน้ำพริกเผา	24
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	26
ผัดบร็อกโคลีกับตับ	27
ก๋วยเตี๋ยวลดหวานซีเม่า	28
ปลาบั้งฟักทอง	30
ผัดตับรวมมิตร	31
ไข่ตุ๋นฟักทอง	32
ผัดเต้าหู้แห้งกับผักรวมมิตร	34
ผักคะน้าผัดตับ	35



ACC NO. 1156

DATE RECEIVED 17.11.2547

CALL NO. 641.5 1170 ต.

เต้าหู้ผัดวันเส้น	36
ไก่ทอดงากรอบ	38
แกงจืดมะระสอได้	39
แกงจืดหมูสับตำลึง	42
ขนมปังหน้าหมู	43
แกงป่าไก่	46
ไก่คลุกผงขนมปังทอด	47
ฟักทองแกงบวด	49
ไข่สอได้	50
แกงจืดรวมมิตร	51
แกงกะหรี่ไก่	52
ทอดมันข้าวโพด	53
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	54
มันต้มน้ำตาล	55
กล้วยบวชชี	56
เต้าส่วน	57
ตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ติดเชื่อที่ต้องการ	58
พลังงาน 2,000 แคลอรีใน 1 วัน	
ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ติดเชื่อเอชไอวีใน 1 วัน	59
ข้อกำหนดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย	60
บรรณานุกรม	61

