

한국 음식 & HEALTH



Nutrition Facts

Kimchi	
Serving Size: 1 cup (150g)	
Amount Per Serving	
Calories 23	Calories from Fat 6.8
	% Daily Value*
Total Fat 0.8g	1%
Saturated Fat 0.1g	1%
Polyunsaturated Fat 0.4g	
Monounsaturated Fat 0.1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 747mg	31%
Potassium 227mg	6%
Total Carbohydrates 3.6g	1%
Dietary Fiber 2.4g	10%
Sugars 1.6g	
Protein 1.7g	
Vitamin A	2.8%
Vitamin C	0%
Calcium	3.8%
Iron	21%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

KIMCHI : 김치

- ✔ อุดมไปด้วยสารอาหารในแคลอรีต่ำ
- ✔ เพิ่มประสิทธิภาพการย่อยอาหาร
- ✔ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดสารก่อมะเร็ง
- ✔ ลดการอักเสบของระบบหลอดเลือด
- ✔ เป็นผลลดการเกิดการอุดตันในหลอดเลือด
- ✔ มีอนุบลอิสระ ชะลอวัย
- ✖ การหมักที่ไม่สะอาดเพิ่มโอกาสอาหารเป็นพิษ
- ✖ มีปริมาณโซเดียมสูง

ไม่เหมาะกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



Nutrition Facts

Kimbap	
Serving Size: 1 roll (293g)	
Amount Per Serving	
Calories 434	Calories from Fat 161
	% Daily Value*
Total Fat 18g	28%
Saturated Fat 4.2g	21%
Trans Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 5.6g	
Monounsaturated Fat 7g	
Cholesterol 132mg	44%
Sodium 1059mg	44%
Potassium 567mg	16%
Total Carbohydrates 51g	17%
Dietary Fiber 1.7g	7%
Sugars 12g	
Protein 17g	
Vitamin A	150%
Vitamin C	28%
Calcium	7.6%
Iron	19%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

KIMBAP : 김밥

- ✔ ประกอบไปด้วยสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่
- ✔ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ✔ เช่นโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน
- ✖ ปริมาณโซเดียมสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคไต



TTEOKBOKKI : 떡볶이

- ✔ เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตจากแป้งตอกบกก
- ✔ มีไฟเบอร์ช่วยในระบบการย่อยอาหาร
- ✔ ประกอบไปด้วยธาตุเหล็ก ช่วยในระบบเลือด
- ✖ มีปริมาณโซเดียมสูง ควรระวังในผู้ป่วยอายุ
- ✖ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และผู้ป่วยโรคไต



Nutrition Facts

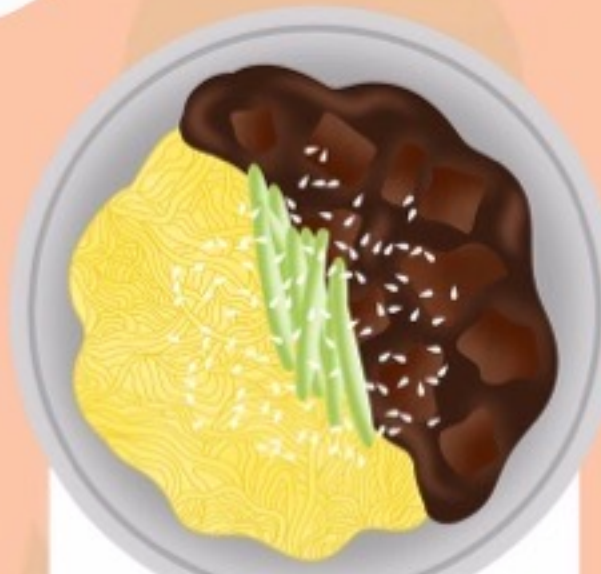
Tteokbokki	
Serving Size: 1 cup (468g)	
Amount Per Serving	
Calories 598	Calories from Fat 107
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 2.2g	11%
Trans Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 4.9g	
Monounsaturated Fat 3.5g	
Cholesterol 174mg	58%
Sodium 2512mg	105%
Potassium 349mg	10%
Total Carbohydrates 102g	34%
Dietary Fiber 3.3g	13%
Sugars 20g	
Protein 20g	
Vitamin A	20%
Vitamin C	16%
Calcium	6.7%
Iron	11%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.



JAJANGMYEON : 짜장면

- ✔ ขอสกัดดำมีส่วนผสมของสารอนุมูลอิสระ ชะลอวัย
- ✖ มีไขมันอิ่มตัวสูงถึง 53% ของไขมันอิ่มตัวที่ต้องการในแต่ละวัน
- ✖ มีปริมาณโซเดียมสูงถึง 61% ของโซเดียมที่ต้องการในแต่ละวัน
- ✖ มีงานวิจัยพบว่า การกินจากรวมยอนทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนกำเริบได้
- ✖ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคกรดไหลย้อนอยู่เดิม



Nutrition Facts

Jajangmyeon	
Serving Size: 1 cup (250g)	
Amount Per Serving	
Calories 263	Calories from Fat 81
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1.1g	6%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.4g	
Monounsaturated Fat 5g	
Cholesterol 12mg	4%
Sodium 98mg	4%
Potassium 328mg	9%
Total Carbohydrates 35g	12%
Dietary Fiber 3.9g	16%
Sugars 5.8g	
Protein 11g	
Vitamin A	4.6%
Vitamin C	18%
Calcium	2.7%
Iron	9.4%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

SAMGYEOPSAL : 삼겹살

- ✔ อุดมไปด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์
- ✔ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ✔ มีกริบประทานร่วมกับผักสดจึงได้ไฟเบอร์และวิตามินจากผักด้วย
- ✖ หากหมูไม่สุก อาจมีพยาธิตัวต่อหรือพยาธิตัวกลมได้
- ✖ ทำให้ท้องเสียหรือมีการติดเชื้อทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงได้
- ✖ เนื่องจากหมูสามชั้นเป็นไขมันอิ่มตัว
- ✖ เพิ่มปริมาณไขมันในกระแสเลือด หากสะสมในปริมาณมาก
- ✖ ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตันมีผลกับหัวใจและสมองได้



Nutrition Facts

Samgyeopsal	
Serving Size: 1 oz (28g)	
Amount Per Serving	
Calories 83	Calories from Fat 55
	% Daily Value*
Total Fat 6.1g	9%
Saturated Fat 2.2g	11%
Trans Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 2.6g	
Cholesterol 24mg	8%
Sodium 27mg	1%
Potassium 68mg	2%
Total Carbohydrates 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 6.5g	
Vitamin A	0.1%
Vitamin C	0%
Calcium	1%
Iron	1.4%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.



TEST & QUESTIONNAIRE

KOREAN LANGUAGE IN 식당!



한국 음식 (อันทุก ทิมจิก) อาหารเกาหลี



김치 (คิมชี่) ทิมจิก

김치찌개 (คิมชี่จีกะ) แกงทิมจิก

김치 볶음밥 (คิมชี่ไฟทิมบับ) ข้าวผัดทิมจิก

김밥 (คิมบับ) ข้าวห่อสาหร่าย

칼국수 (คัลกุกซู) ก๋วยเตี๋ยวเกาหลี



매콤밥 (แม้มบับ) ข้าวยำเกาหลี

냉면 (แนมมยอน) บะหมี่เย็น

짜장면 (จาจจมยอน) บะหมี่ดำ

찜닭 (จิมดัก) ไก่ตุ๋น



달걀밥 (ดัลคัลบ) ไก่ผัดขอส

떡볶이 (ต็อกโบก) ต็อกบกก

순대 (ซุนแด) ไส้กรอกเกาหลี

불고기 (บุลโกก) เนื้อย่างเกาหลี



숫자 (ชุดจา) ตัวเลข

- 1 하나 (ฮานา) 일 (อิล)
- 2 둘 (ดูล) 아 (อ)
- 3 셋 (เซท) 삼 (ซัม)
- 4 넷 (เนท) 사 (ซา)
- 5 다섯 (ดาเซท) 오 (โอ)
- 6 여섯 (ยอเซท) 육 (ยุก)
- 7 일곱 (อิลกบ) 칠 (ชิล)
- 8 여덟 (ยอดดอล) 팔 (พัล)
- 9 아홉 (อาฮบ) 구 (กู)
- 10 열 (ยอล) 십 (ซิบ)

식당 (ซิกทัง) ร้านอาหาร

주인 (จูอิน) เจ้าของร้าน

손님 (ซนนิม) ลูกค้า



주방장 (จูบัจจัง) พ่อครัว/แม่ครัว

접수담당자 (ช็อบซูทังดัจจา)

พนักงานต้อนรับ



종업원 (จงอบวอน) บริกร

메뉴 (เม-นยู) รายการอาหาร

접시 (จอบชี่) จาน 그릇 (ค็อริต) ชาม

쟁반 (แซงบัน) ถาด 칼 (คัล) มีด

잔 (ซัน) แก้วน้ำ 술 (ซูล) เครื่องดื่ม

젓가락 (เซตการัก) ตะเกียบ 포크 (โพค) ส้อม

맛있다 (มาชิตตะ) อร่อย 달다 (ดัลดา) หวาน

맛없다 (มาต็อบตะ) ไม่อร่อย 짜다 (จาดา) เค็ม

사다 (ซิดา) เปரியว 맵다 (แมบตะ) เผ็ด

싱겁다 (ซิงกอบตะ) จืด 쓰다 (ซ็อดา) ขม



“여러분 안녕하세요”
ยินดีต้อนรับค่ะ

“여러분 무엇을 드시겠습니까?”
จอนกัไว้หรือยังคะ

“몇 분입니까?” (มยอน บุนชีโย?)
มาที่ท่านคะ ?

“두 명입니다 (กู มยอนอิมบิดา)”
สองคนค่ะ

“이쪽으로 오세요 (อิจกึอโร โอชีโย)”
เชิญมาทางนี้ค่ะ

“메뉴 좀 주세요 (เม-นยู ชม จูชีโย)”
ขอเมนูหน่อยครับ

“영양 메뉴 좀 주시겠습니까?
(ยองวอ เม-นยู ชม จูชีเก็ชชีมบิดา?)”
มีเมนูภาษาอังกฤษมีครับ ?

“주문하시겠습니까? (จูมุนฮาชีเก็ชชีมบิดา?)”
สั่งอะไรดีคะ ?

“추천할 만한 요리가 있습니까?
(จูชอนฮัล มานัน โยริกา อึชชีมบิดา?)”
มีเมนูอะไรแนะนำครับ

“อาหาร+จำนวน+หน่วย+ 주세요 (จูชีโย)”
เช่น “김밥 일 인분 주세요
(คิมบับ อิล อินบุน จูชีโย)”
ขอคิมบับ 1 ที่ครับ

“짜장면 둘 그릇 주세요
(จาจจมยอน ดูล ค็อริต จูชีโย)”
ขอจาจจมยอน 2 ชามครับ

“계산해주세요 (กายซันแฮจูชีโย)”
เก็บเงินด้วยค่ะ



MORE INFORMATION TEST & QUESTIONNAIRE