

| รายการทดสอบ                       | ผลการทดสอบ          |              |                 | หน่วย               |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------------|
|                                   | ผักเหวี่ยง<br>(ยอด) | แพบ<br>(ยอด) | แพบ<br>(ผลอ่อน) |                     |
| คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)        | 10.83               | 12.76        | 10.89           | กรัม/100 กรัม       |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (โดยการคำนวณ) | 14.22               | 15.70        | 14.54           | กรัม/100 กรัม       |
| พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)      | 87.0                | 78.2         | 69.2            | กิโลแคลอรี/100 กรัม |
| ความชื้น                          | 78.2                | 80.4         | 83.0            | กรัม/100 กรัม       |
| ไขมันทั้งหมด                      | 0.92                | 0.47         | 0.52            | กรัม/100 กรัม       |
| โปรตีน (Nx6.25)                   | 5.45                | 2.80         | 1.59            | กรัม/100 กรัม       |
| กาก                               | 3.39                | 2.94         | 3.65            | กรัม/100 กรัม       |
| เถ้า                              | 1.21                | 0.63         | 0.35            | กรัม/100 กรัม       |
| แคลเซียม                          | 52.0                | 57.5         | 26.4            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โซเดียม                           | 3.34                | 0.90         | 3.02            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โพแทสเซียม                        | 471.8               | 222.9        | 137.1           | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ฟอสฟอรัส                          | 91.2                | 26.5         | 26.3            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| แมกนีเซียม                        | 40.3                | 41.5         | 41.0            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| สังกะสี                           | 0.91                | 0.86         | 0.41            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เบตา-คาโรทีน                      | 10 683.3            | 7 301.0      | 1 005.6         | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>1</sub>            | 194.9               | 321.0        | 281.8           | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>2</sub>            | 134.2               | 55.1         | 20.9            | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินซี                         | ไม่พบ               | ไม่พบ        | ไม่พบ           | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เหล็ก                             | 1.06                | 1.01         | 0.77            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ทองแดง                            | 0.13                | 0.13         | 0.12            | มิลลิกรัม/100 กรัม  |

| รายการทดสอบ                       | ผลการทดสอบ         |                    |                   | หน่วย               |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
|                                   | ชะมวงข้าง<br>(ยอด) | ชะมวงทราย<br>(ยอด) | เพกา<br>(ฝักอ่อน) |                     |
| คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)        | 12.89              | 13.42              | 13.01             | กรัม/100 กรัม       |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (โดยการคำนวณ) | 17.04              | 16.20              | 13.80             | กรัม/100 กรัม       |
| พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)      | 76.9               | 79.3               | 67.0              | กิโลแคลอรี/100 กรัม |
| ความชื้น                          | 80.2               | 80.6               | 82.8              | กรัม/100 กรัม       |
| ไขมันทั้งหมด                      | 0.09               | 0.71               | 0.40              | กรัม/100 กรัม       |
| โปรตีน (Nx6.25)                   | 1.97               | 2.03               | 2.06              | กรัม/100 กรัม       |
| กาก                               | 4.15               | 2.78               | 0.79              | กรัม/100 กรัม       |
| เถ้า                              | 0.70               | 0.46               | 0.94              | กรัม/100 กรัม       |
| แคลเซียม                          | 134.3              | 92.2               | 44.9              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โซเดียม                           | 2.35               | 1.48               | 1.77              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โพแทสเซียม                        | 193.1              | 145.4              | 384.3             | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ฟอสฟอรัส                          | 36.6               | 25.3               | 41.2              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| แมกนีเซียม                        | 39.4               | 41.4               | 35.7              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| สังกะสี                           | 0.53               | 0.44               | 0.34              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เบตา-คาโรทีน                      | 4 347.5            | 4 816.9            | 531.9             | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>1</sub>            | 293.7              | 181.1              | 162.2             | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>2</sub>            | 65.4               | 66.5               | 27.8              | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินซี                         | ไม่พบ              | ไม่พบ              | ไม่พบ             | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เหล็ก                             | 0.61               | 0.80               | 0.43              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ทองแดง                            | 0.21               | 0.13               | 0.36              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |

| รายการทดสอบ                       | ผลการทดสอบ             |                   |                   | หน่วย               |
|-----------------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                   | ขี้วางค้อน<br>(ผลอ่อน) | มะกอกป่า<br>(ยอด) | มะมุด<br>(ผลอ่อน) |                     |
| คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)        | 8.35                   | 11.33             | 14.41             | กรัม/100 กรัม       |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (โดยการคำนวณ) | 10.23                  | 12.36             | 16.31             | กรัม/100 กรัม       |
| พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)      | 54.1                   | 65.6              | 74.5              | กิโลแคลอรี/100 กรัม |
| ความชื้น                          | 86.7                   | 83.4              | 81.3              | กรัม/100 กรัม       |
| ไขมันทั้งหมด                      | 0.74                   | 0.65              | 0.49              | กรัม/100 กรัม       |
| โปรตีน (Nx6.25)                   | 1.64                   | 2.58              | 1.21              | กรัม/100 กรัม       |
| กาก                               | 1.88                   | 1.03              | 1.90              | กรัม/100 กรัม       |
| เถ้า                              | 0.69                   | 1.01              | 0.69              | กรัม/100 กรัม       |
| แคลเซียม                          | 38.6                   | 41.5              | 121.7             | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โซเดียม                           | 3.99                   | 1.26              | 0.61              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โพแทสเซียม                        | 264.0                  | 231.6             | 350.4             | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ฟอสฟอรัส                          | 32.0                   | 53.9              | 30.1              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| แมกนีเซียม                        | 28.8                   | 24.0              | 41.6              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| สังกะสี                           | 0.33                   | 0.31              | 0.24              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เบตา-คาโรทีน                      | 78.6                   | 2 360.2           | 763.4             | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>1</sub>            | 169.1                  | 250.7             | 138.6             | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>2</sub>            | 26.9                   | 45.6              | 31.7              | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินซี                         | ไม่พบ                  | ไม่พบ             | ไม่พบ             | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เหล็ก                             | 0.36                   | 0.71              | 0.34              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ทองแดง                            | 0.20                   | 0.15              | 0.13              | มิลลิกรัม/100 กรัม  |

| รายการทดสอบ                       | ผลการทดสอบ          |                     | หน่วย               |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                   | ย่านาง<br>(ยอดอ่อน) | กระเทียม<br>(เหง้า) |                     |
| คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)        | 14.89               | 17.68               | กรัม/100 กรัม       |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (โดยการคำนวณ) | 23.59               | 18.30               | กรัม/100 กรัม       |
| พลังงานทั้งหมด (โดยการคำนวณ)      | 128.0               | 85.2                | กิโลแคลอรี/100 กรัม |
| ความชื้น                          | 67.5                | 78.3                | กรัม/100 กรัม       |
| ไขมันทั้งหมด                      | 1.16                | 0.33                | กรัม/100 กรัม       |
| โปรตีน (Nx6.25)                   | 5.80                | 2.25                | กรัม/100 กรัม       |
| กาก                               | 8.70                | 0.62                | กรัม/100 กรัม       |
| เถ้า                              | 1.95                | 0.82                | กรัม/100 กรัม       |
| แคลเซียม                          | 386.8               | 29.5                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โซเดียม                           | 4.33                | 0.64                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| โพแทสเซียม                        | 433.5               | 282.1               | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ฟอสฟอรัส                          | 54.8                | 78.3                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| แมกนีเซียม                        | 58.8                | 22.7                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| สังกะสี                           | 0.42                | 0.59                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เบตา-คาโรทีน                      | 9 413.2             | 673.0               | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>1</sub>            | 473.5               | 130.2               | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินบี <sub>2</sub>            | 448.3               | 33.3                | ไมโครกรัม/100 กรัม  |
| วิตามินซี                         | ไม่พบ               | ไม่พบ               | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| เหล็ก                             | 1.87                | 1.45                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |
| ทองแดง                            | 0.44                | 0.11                | มิลลิกรัม/100 กรัม  |