



# Thai Drinking Survey Guide

สวนดุสิตวิทย์ เทคโนโลยี สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พัฒนาระ : นฤธา ไทยลาภ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 พ.ร.อ. อภิรักษ์ อ่อนอ่อน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 อ.ร.อ. สาวิณี อ้นนงนภกิจ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ข้อมูลและภาพที่แสดงนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของข้อมูลประกอบการสำรวจภาคสนามเพื่อประมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น

### เหล้าจีน/เซียงซุน/เหมาโก

เหล้าจีน	เซียงซุน	เหมาโก
640 มล. 15%	750 มล. 28%	625 มล. 35-55%

### เหล้ายาคอง

### อุ (10%)

150 มล. = 1 drink

2,000 มล., 1,500 มล., 1,000 มล., 1,000 มล. = 8 drinks

### ไวน์

ไวน์ 1 แก้ว 100 มล. = 1 drink  
 ไวน์คูลเลอร์ 5-7% 1 ขวด (275 มล.) = 1 drink  
 ไวน์ 10-12% 1 ขวด (750 มล.) = 7 drinks

**สนใจติดต่อ :**

- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท 0-5394-2508 ต่อ 340 E-mail: kthaikla@gmail.com
- แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ (พรส.) โทรศัพท 08-0491-0505, 0-5328-0228 ต่อ 236, 525

### 1 Drink

**วิธีคำนวณ**  
 1 Drink = alcohol 10 กรัม  
 ค่าคงที่ของปริมาณเอทานอล 1 มล. = 0.79 กรัม

เบียร์ 5% 330 มล. = 0.05 x 330 x 0.79 = 13 กรัม  
 ไวน์ 12% 100 มล. = 0.12 x 100 x 0.79 = 9.48 กรัม  
 สุรา 40% 50 มล. = 0.40 x 50 x 0.79 = 15.8 กรัม

### เบียร์

เบียร์ (5%) ¼ กระป๋อง/ขวดเล็ก = 1 drink  
 เบียร์ (3.5%) 330 มล. (1 กระป๋อง/ขวดเล็ก) = 1 drink  
 เบียร์ (5%) 1 ขวดใหญ่ = 2.5 drinks  
 เบียร์ (6.4%) ½ กระป๋อง/ขวดเล็ก ¼ ขวดใหญ่ = 1 drink

### สุราสี/ขาว 35 ดีกรี 2 ฟาใหญ่ (30 มล.) = 1 drink

1 แบน (350 มล.) = 12 drinks	1 ขวด (700 มล.) = 24 drinks
½ แบน = 6 drinks	½ ขวด = 12 drinks
¼ แบน = 3 drinks	¼ ขวด = 6 drinks

### สุราสี/ขาว 40 ดีกรี 1 เป็ก/ตอง/กิง (50 มล.) = 1.5 drinks

1 แบน (330 มล.) = 10.4 drinks	1 ขวด (700 มล.) = 22 drinks
½ แบน = 5.2 drinks	½ ขวด = 11 drinks
¼ แบน = 2.6 drinks	¼ ขวด = 5.5 drinks

### ไวน์

ไวน์ (12%) 1 แก้ว 100 มล. = 1 drink  
 ไวน์คูลเลอร์ (5%) 1 ขวด 275 มล. = 1 drink

### น้ำขาว อุ กระแษ สาโท สุราแช่

น้ำขาว อุ กระแษ (10%) 3 เป็ก/ตอง/กิง (150 มล.) = 1 drink  
 สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง (6%) 4 เป็ก/ตอง/กิง (200 มล.) = 1 drink

### เหล้าบ๊อง เหล้ากิง: สุรา แสม (น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง หรือช็อค)

ผสมสุราสี/ขาว 40 ดีกรี 3 ฟาใหญ่ หรือ 3 shot (45 มล.) = 1.5 drinks  
 ผสมสุราสี/ขาว 40 ดีกรี ¼ แบน (87.5 มล.) = 3 drinks

ในความเป็นจริง ผู้ดื่มส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกปริมาณการดื่มของตนได้ชัดเจน และมักบอกในปริมาณที่น้อยกว่าความเป็นจริงเสมอ ดังนั้นเอกสารฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือช่วยระลึกความจำ และช่วยในการประมาณการดื่ม เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการสำรวจภาคสนาม

นอกจากปริมาณแอลกอฮอล์จะมีผลต่อสุขภาพในผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้ผู้ดื่มแต่ละคนมีผลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รุนแรงต่างกัน เช่น ความสามารถในการเผาผลาญแอลกอฮอล์ น้ำหนักตัว เพศหญิงชาย อายุ ยาที่รับประทานร่วม ความหิว ความอ่อนเพลีย ความเครียด ดังนั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงเล็กน้อยก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ นักวิจัยภาคสนามทุกคนควรระมัดระวังข้อมูลกลับเพื่อให้ผู้ดื่มตระหนักถึงการดื่มของตน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ และแนะนำให้หยุดดื่ม

### สุราสี

1000 มล., 700 มล., 500 มล., 350 มล.

375 มล., 350 มล., 300 มล., 250 มล.

### ฟาชวด

5 มล., 8 มล., 15 มล., 50 มล.

### แก้ว Shot

30 มล., 50 มล., 55 มล., 60 มล., 60 มล., 55.6 มล.

### สุราสี/สุราขาว

40 ดีกรี 1 เป็ก (32 มล.) = 1 drink  
 (ถ้าสุราสี/สุราขาว 35 ดีกรี 2.5 ฟาใหญ่ (37.5 มล.) = 1 drink)

### น้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์/RTD (5-7%)

275 มล., 300 มล.

### เบียร์

330 มล., 500 มล., 330 มล., 640 มล.

เบียร์ 6.4% (165 มล.) = 1 drink

### เหล้าตอง

1 เป็ก กิง ตอง = 50 มล.  
 3 เป็ก = 150 มล.  
 4 เป็ก = 1 กัก 200 มล. (ครึ่งแบน)  
 8 เป็ก = 1 แบน

### สุราขาว (15-45%)

200 มล., 330 มล.

### เหล้ากิง/เหล้าบ๊อง

1,500 มล., 1,000 มล., 1,000 มล.

เหล้าบ๊อง = เหล้าผสมน้ำหวานกลิ่นผลไม้กับน้ำมาบ๊องใส่น้ำแข็ง

### เบียร์ 1 เทือก (1,000 มล.) = 4 drinks

700 มล., 750 มล., 1,000 มล.

### จิกเกอร์ สำหรับคองค็อกเทล เหล้าบ๊อง เหล้ากิง

23.8 มล., 30 มล., 40 มล., 60 มล.  
 10 มล., 15 มล., 30 มล., 30 มล.

¾ ขวด (480 มล.)  
 ½ ขวด (320 มล.)  
 1 drink

เบียร์ 640 มล. 1 ขวด = 3.8 drinks  
 เบียร์ 6.4% (165 มล.) + น้ำแข็ง 3 ก้อน = 1 drink

### สุราขาว (15-45%)

640 มล., 330 มล., 700 มล., 330 มล., 720 มล.