

## Food Variety Checklist for Thai Foods

	biologically distinct food groups	Translation (thai or phonetic)	score
1	eggs (all variety)	ไข่ (ทั้งหมด)	
	<b>Dairy</b>	<b>นม</b>	
2	milk, ice cream, cheese, yoghurt, (without live culture)	นม, ไอศกรีม, ชีส, โยเกิร์ตไม่มีเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่	
	<b>Live Cultures</b>	<b>แบคทีเรียอาศัยอยู่</b>	
3	yoghurt with live cultures,	โยเกิร์ตที่มีแบคทีเรียอาศัยอยู่	
4	Kimchi, sauerkraut	กิมจิ, กะหล่ำปลีดอง	
	<b>Yeast</b>	<b>ยีสต์</b>	
5	Yeast unfiltered beer, vegemite,	ยีสต์เบียร์,	
	<b>Fish</b>	<b>ปลา</b>	
6	fatty fish (tuna, anchovies, salmon, kipper, sardines, herring, mackerel, pilchards)	ปลาที่มีไขมัน (ปลาทูน่า, ปลากระตัก, ปลาแซลมอน, kipper, ชาร์ดีน, แฮร์ริง, mackerel (ปลา insee saba), ปลาทู	
7	Fish saltwater	ปลาน้ำเค็ม	
8	Fish freshwater	ปลาน้ำจืด	
9	roe - caviar, taramasalata	คาเวียร์, ปลาไข่	
10	shellfish and mollusk (mussels, oysters, squid, scallops)	ปลาหมึก, หอย, ปู,	
11	Saltwater crustaceans ( prawns, lobster, crab, shrimp)	กุ้งก้ามกราม, กุ้ง	
12	Freshwater crustacean (river prawns, yabbies)	กุ้งแม่น้ำ	
	<b>Meat</b>	<b>เนื้อ</b>	
13	Lamb, beef, veal	เนื้อแกะ, เนื้อวัว, เนื้อลูกวัว	
14	pork, ham, bacon	หมู, เบคอน	
15	poultry - chicken, duck, turkey	ไก่, เป็ด, ไก่วง	
16	game - quail, wild duck, pigeon	นกกระทา, เป็ดป่า, นกพิราบ	
17	game - kangaroo, rabbit	จิงโจ้, กระต่าย	
18	liver	ตับ	
19	brain	สมอง	

	biologically distinct food groups	Translation (thai or phonetic)	score
20	other organ meats	เนื้ออวัยวะ	
21	insects (deep fried) - grasshopper, cricket	แมลง, ตั๊กแตน, จิ้งหรีด	
	<b>Legumes</b>	<b>พืชตระกูลถั่ว</b>	
22	peas (fresh, dried, split peas), chickpeas, beans (haricot, kidney, lima,); lentils (red, brown, green)	ถั่ว (สด, แห้ง, ถั่วแยก), chickpeas ถั่ว (ถั่ว, แดง, ลิมา); ถั่วเลนทิล (สีแดง, สีน้ำตาล, สีเขียว)	
23	sprouted beans - mung beans	ถั่วงอก	
24	Soy products (tofu, soy milk, tempeh)	ถั่วเหลือง, เต้าหู้, นมถั่วเหลือง, เทมเป้	
	<b>Cereals</b>	<b>ซีเรียล</b>	
25	wheat (bread, pasta)	ข้าวสาลี, ขนมปัง, พาสต้า	
26	corn (flour, polenta, on-cob,)	ข้าวโพด, โพลენტ้า, ข้าวโพดในซัง	
27	barley	บาร์เลย์	
28	oats	ข้าวโอ๊ต	
29	rye	ข้าวไร	
30	rice - white, brown, rice noodles, sticky rice	ข้าว, ข้าวกล้อง, ขนมจีน, ข้าวเหนียว	
31	other grains (buckwheat, millet, sago, semolina, tapioca)	ธัญพืชอื่น ๆ (โซบะ, ข้าวฟ่าง, สาคู, semolina, มันสำปะหลัง)	
	<b>Fats and oils</b>	<b>ไขมันและน้ำมัน</b>	
32	plant oils (canola, palm, soybean oils)	น้ำมันพืช (คาโนลา, ปาล์ม, น้ำมันถั่วเหลือง)	
33	margarine, butter substitute spreads	เนยเทียม	
34	butter	เนย	
35	flaxseed oils	น้ำมัน flaxseed	
36	olive oil	น้ำมัน มะกอก	
	<b>Beverages</b>	<b>เครื่องดื่ม</b>	
37	water (including mineral water)	น้ำ, น้ำแร่	
38	stimulants (tea, coffee, cocoa)	กาแฟ, ชา,	
39	Alcohol (wine, beer, spirits)	ไวน์, เบียร์, เหล้า,	
	<b>Fermented foods</b>	<b>อาหารหมัก</b>	
40	Miso, Soy sauce	มิโซะ, ซอสถั่วเหลือง	

	<b>biologically distinct food groups</b>	<b>Translation (thai or phonetic)</b>	<b>score</b>
41	fish sauce, shrimp paste	น้ำปลา / ปลาร้า, กะปิ	
42	other varieties		
	<b>sugar/confectionary</b>	<b>น้ำตาล / ขนม</b>	
43	Sugar (brown and white) confectionary, soft drinks (coke), candies,	น้ำตาล (น้ำตาลและสีขาว) ขนม, โดนัท, ลูกอม,	
	<b>vegetables</b>	<b>ผัก</b>	
44	root vegetables (potato, carrot, sweet potato, beetroot, parsnip, taro, cassava)	ผักราก (มันฝรั่ง, แครอท, มันเทศ, บีทรูท, หัวผักกาด, เผือก, มันสำปะหลัง)	
45	root vegetables (ginger, radish, turmeric)	ขิง, หัวไชเท้า, กระจับ, ขมิ้น	
46	Flowers (broccoli, cauliflower)	ผักชนิดหนึ่ง, กะหล่ำดอก	
47	Flowers - other ( nasturtium, butterfly pea, dok kae), banana flower	ผักน้ชเทอร์ณัม, ดอกอัญชัน, ดอกแค, หัวปลี	
48	stalks - celery, asparagus, bamboo shoot	ผักชีฝรั่ง, หน่อไม้ฝรั่ง, หน่อไม้	
49	onions - onion (brown, white, red), spring onion, garlic, chives	หัวหอม, ต้นหอม, กระเทียม, ลูกกระเทียม	
50	tomatoes, okra, eggplant	มะเขือเทศ, มะเขือมอญ, มะเขือยาว	
51	beans - green, snow peas, longbean, wingbean	ถั่วเขียว, snow peas (tua lang taow), ถั่วฝักยาว, ถั่วพู	
52	leafy greens - spinach, cabbage, endive, kale, chicory, parsley, lettuces, morning glory, coriander, chinese green leaves	ผักใบเขียว - ผักโขม, กะหล่ำปลี, พืชชนิดหนึ่ง, ผักคะน้า, ชิกโครี, ผักชีฝรั่ง, lettuces, ผักบุ้ง, ผักชี, ผักคะน้า, ผักกวางตุ้ง	
53	peppers - capsicum, chilli	พริกชี้ฟ้า, พริก	
54	marrow - zucchini, cucumber, squash, turnip, pumpkin	บวบ, แตงกวา, สควอช, หัวผักกาด, ฟักทอง	
55	Fungus - mushrooms (all varieties)	เห็ด	
56	Seaweed and sea vegetables	สาหร่ายทะเล	
57	herbs and spices not mentioned above		
	<b>Nuts and Seeds</b>	<b>ถั่วและเมล็ดพืช</b>	
58	almond, hazelnut, cashew, chestnut, coconut, peanut (and butter), pecan, pine nut, pistachio, walnut	อัลมอนด์, เฮเซลนัท, มะม่วงหิมพานต์, เกาลัด, มะพร้าว, ถั่วลิสง (และเนย), พีแคน, ถั่วไพน์, Pistachio, วอลนัท	

	biologically distinct food groups	Translation (thai or phonetic)	score
59	pumpkin seeds, linseed (flaxseed), sesame seed (and paste / tahini), sunflower seed.	เมล็ดฟักทอง, ลินสีด (flaxseed) เมล็ดงา, (และวาง / tahini), เมล็ดทานตะวัน	
60	coconut	มะพร้าว	
	<b>Fruit</b>	<b>ผลไม้</b>	
61	stone fruit - nectarine, peach, cherries, plum, apricot, avocado, olive, prunes,	ผลไม้ เมล็ดใหญ่ - ผลไม้เนกเตอริน, ลูกพีช, เชอร์รี่, พลัม, apricot, อะโวคาโด, มะกอก, พรุน,	
62	Tropical stonefruit - rambutan, longon, durian, jackfruit	เงาะ, ลำไย, ทูเรียน, ขนุน	
63	apples	แอปเปิ้ล	
64	pears, salee, roseapple, guava	ลูกแพร์,, สาลี่, ชมพู, ฝรั่ง	
65	berries - raspberry, strawberry, cranberry, blackberry, mulberry,	เบอร์รี่ -- ราสเบอร์รี่, สตรอเบอร์รี่, แครนเบอร์รี่, เบอรรี่สีดำ, หม่อน,	
66	grapes - raisins	องุ่น -- ลูกเกต	
67	bananas	กล้วย	
68	citrus - lemon, lime, orange, mandarin, pomelo	ส้ม - มะนาว, มะนาว, ส้ม, ส้มแมนดาริน, ส้มโอ	
69	melons - honeydew, watermelon	แตง - tang thai, แตงโม	
70	kiwifruit, dates, passionfruit	กีวีฟรุต, inta pum, เสาวรส,	
71	tropical - mango, pineapple, lychee, papaya, starfruit. mangosteen, dragonfruit	เซตร้อน -- มะม่วง, สับปะรด, ลิ้นจี่, มะละกอ, ma fueang, มังคุด, แก้วมังกร	

Modified from source: Savige G.S., Hsu-Hage, B.H.H. & Wahlqvist, M.L. Food variety as nutritional therapy. *Current therapeutics* 1997; March : 56-57.

- Scoring**
- 1 point for every food group eaten in a week.
  - A weekly target of over 30 biologically distinct foods is a good score.
- Serving sizes**
- servings smaller than 1-2 tablespoon except for fats, oils, chilli, herbs, spices, fish sauce, shrimp paste etc (Very dense calorific or flavour foods) do not count.