

THAI

THAÏ · TAILANDÉS · TAILANDESE · THAILÄNDISCHE · TAJSKI



ฉันมีอาการป่วยเป็นโรคเซลิแอค (celiac disease) และจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมที่มาจากกลูเตนอย่างเด็ดขาด



ฉันไม่สามารถรับประทานข้าวสาลี (รวมถึงดูรัม (durum) และสเปลท์ (spelt)) หรืออาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวสาลีอย่างเช่น เซโมลินา (semolina) คัสคูส (couscous) บัลเกอร์ (bulgur) ขนบึง เกล็ดขนบึง เส้นต่าง ๆ รวมถึงเส้นที่มีไข่เป็นส่วนผสม ฉันไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ที่ชุบแป้งทอด ซุปและซอสต่าง ๆ ที่ใช้แป้งข้าวสาลีในการเพิ่มความข้น นอกจากนี้ ฉันไม่สามารถรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของข้าวไรย์ (rye) ข้าวบาร์เลย์ (barley) (รวมถึงเบียร์) และข้าวโอ๊ต



อาหารที่ฉันสามารถรับประทานได้คือ ข้าว ข้าวโพด ข้าวฟ่าง (millet) บักวีต (buckwheat) แป้งมันสำปะหลัง มันฝรั่ง (รวมถึงแป้งจากมันฝรั่ง) ถั่วฝัก (beans) ถั่วลันเตา เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ผัก ผลไม้ ถั่วและเมล็ดต่าง ๆ ทรายไคที่อาหารพวกนี้ไม่ได้เป็นส่วนประกอบอาหารที่กล่าวมาข้างต้น



บ่อยครั้งที่อาหารแปรรูปประเภท ซอสถั่วเหลือง ซอสมะเขือเทศ มัสตาร์ด เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส ซุปก้อน หรือเนื้อสัตว์แปรรูป มีส่วนผสมของกลูเตน - ได้โปรดอ่านฉลากผลิตภัณฑ์เหล่านี้มาใช้ในการปรุงอาหารเช่นกัน คุณสามารถใช้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ก็ต่อเมื่อไม่มีสัญลักษณ์ที่ระบุว่าปราศจากกลูเตนเท่านั้น หากคุณไม่แน่ใจโปรดถามฉัน

สัญลักษณ์ปราศจากกลูเตนที่ ใช้กันทั่วไป   



แม้แต่การใส่กลูเตนในปริมาณที่น้อยที่สุดก็สามารถทำให้ฉันป่วยอย่างหนัก ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนในอาหาร โปรดอย่าใช้เครื่องครัว น้ำ หรือน้ำมันพืช ที่ได้สัมผัสกับผลิตภัณฑ์ที่ฉันไม่สามารถรับประทานได้

ขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือและความเข้าใจ

1

Mogę to zjeść.
ฉันนี่ฉันกินได้

2

Nie mogę tego zjeść.
ฉันนี่ฉันกินไม่ได้

3

Nie jestem pewien.
ฉันไม่แน่ใจ

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?
อาหารหรือซอสนี้มีส่วนผสมของแป้งข้าวสาลีหรือไม่

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?
อาหารนี้ทำจากธัญพืชอะไร

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?
อาหารมือนีปลอดภัยสำหรับฉันหรือไม่

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?
รบกวนช่วยเลือกอาหารจากเมนูหน่อยได้ไหม

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.
กรุณาอย่าใส่แป้งข้าวสาลี

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.
กรุณาอย่าใส่ซอสถั่วเหลือง

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.
คุณสามารถใช้แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวโพด หรือแป้งมันฝรั่งได้

หมายเหตุเพิ่มเติม



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

