



# แนวทางการ การตักบาตร ให้ไต่บุญ



**กรมอนามัย**  
**สำนักโภชนาการ**

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ISBN 978-974-13-2739-3

# แนวทางการตัดกับตราให้ใต้บุญ

ISBN : 978-974-13-2739-3

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร	วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงแสงโสม	สินะวัฒน์	ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ
แพทย์หญิงนภาพรรณ	วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

## จัดทำโดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 02-590-4335

พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2560 จำนวน 25,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด



## คำนำ

ปัจจุบันปัญหาโภชนาการเกิน ซึ่งเป็นปัญหาที่จะนำไปสู่ภาวะอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิก ซินโดรม (Metabolic Syndrome) คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป ก่อให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดผิดปกติตามมา พระสงฆ์เป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะประสบกับปัญหาดังกล่าวเช่นกัน เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถที่จะเลือกฉันอาหารได้ตามใจ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสจะดักบาตรหรือนำอาหารมาถวาย และสถานภาพของพระสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ซึ่งโรคเหล่านั้นเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้

กองโภชนาการจึงได้จัดทำหนังสือ “แนวทางการดักบาตรให้ได้บุญ” ซึ่งมีเนื้อหาสาระ เป็นเมนูสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ ด้วยความมุ่งหวังที่จะเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจแก่ฆราวาสในการดักบาตรหรือถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ เพื่อให้พระคุณเจ้ามีภาวะโภชนาการที่ดีและสืบธรรมในพระพุทธศาสนาต่อไป

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

## สารบัญ

	หน้า	
คำนำ	1	
การทำบุญตักบาตร	4	
ภัตตาหาร	6	
เมนูสุขภาพสำหรับพระสงฆ์	11	
หลักการจัดอาหารให้เป็นเมนูสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์	12	
ข้อควรรู้	23	
ตำรับอาหารสุขภาพสำหรับพระสงฆ์	25	
ยำ	ยำปลาเล็กปลาน้อย	26
	ยำตะไคร้	28
	ข้าวต้มผักนึ่งได้	30
	ลาบปลาดุก	32
ผัด	ผัดผักสี่สหาย	34
	ข้าวผัดผักรวมมิตร	36



		หน้า
แกง	แกงแคไก่	38
	แกงซี่เหล็กปลาตุ๋นย่าง	40
	แกงเหลือง	42
	แกงอ่อมปลาตุ๋น	44
	แกงส้มผักรวม	46
ต้ม	ข้าวต้มไก่	48
	แกงจืดเต้าหู้อ่อน	50
	ต้มจืดตำลึง	52
หึ่ง	ปลาหึ่ง - แจ่วมะเขือเทศ	54
	ไข่ตุนเห็ดหอม	56
	ห่อหมกปลาช่อน	58
น้ำพริก	น้ำพริกปลาช่อน	60
น้ำผลไม้	น้ำส้มคั้น	62
น้ำผัก	น้ำพฤษศาสตร์ใส	64
	น้ำมะเขือเทศ	66
ภาคผนวก		69
	• ทำบุญอย่างไรจึงได้บุญมาก	70
	• คำอธิษฐานก่อนตักบาตร	72
	• คำกรวดน้ำ	72
บรรณานุกรม		





## การทำบุญตักบาตร

เป็นการทำบุญที่ชาวพุทธทั่วไปรู้จัก และปฏิบัติมากกว่า การทำบุญประเภทอื่น การตักบาตร ยังถือว่าเป็นการทำบุญประจำวันของชาวพุทธไทย และชาวพุทธไทย เชื่อว่า การออกบิณฑบาตของพระสงฆ์ เป็นการช่วยโปรดสัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิ เช่น เปรตวิสัยให้ได้รับส่วนบุญด้วย

ชาวพุทธควรทำบุญตักบาตรเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการสั่งสมบุญให้แก่ตนเอง ที่จะต้องนำไปจุดเสียบึงเดินทางในการท่องเที่ยว เวียนเกิดและเวียนตาย อยู่ในวัฏสงสารอันไม่ปรากฏเบื้องต้น และท้ายสุดบุญที่สั่งสมไว้ จะช่วยเกื้อกูลให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง อีกทั้งประโยชน์ส่วนรวมที่จะเกิดขึ้น คือ เป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา เพราะพระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้นำของพุทธบริษัทที่เป็นฐานกำลังสำคัญแห่งกองทัพธรรม ดำรงชีพด้วยปัจจัยที่คฤหัสถ์จัดถวาย เพื่อจะได้มีกำลังกาย กำลังใจ ศึกษาพระพุทธรพจน์ คือ พระไตรปิฎก ให้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติ และกล่าวสอนมวลมนุษยให้ได้รับรสแห่งพระธรรมต่อไป

การทำบุญตักบาตร จะสมบูรณ์ได้ ต้องมีองค์ประกอบ 3 อย่าง

1. ต้องเตรียมใจให้พร้อม สำคัญมาก เพราะบุญที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ใจของผู้ถวาย ต้องรักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ 3 ขณะ คือ

1.1 ก่อนถวาย ตั้งใจเสียสละ

1.2 ขณะถวาย มีใจเลื่อมใส ถวายด้วยความเคารพ



1.3 หลังจากถวายแล้วยินดีในทานของตน จิตใจเบิกบาน เมื่อนึกถึงทานที่ได้ถวายไปแล้ว

การทำใจให้ได้ ทั้ง 3 ขณะ ดังกล่าวนี้นับว่ายากมาก เพราะอาจมีเหตุปัจจัยที่อาจทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองในขณะใดขณะหนึ่งได้

2. ผู้รับ คือ พระภิกษุสามเณร เป็นผู้สำรวมมีข้อวัตรปฏิบัติที่ดีงาม ตามพระธรรมวินัย ใฝ่ศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรพจน์ และเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโรค โทสะ โมหะ จนสามารถละขาดได้ และกล่าวสอนแก่มวลมนุษย

3. สิ่งของที่ถวาย ต้องได้มาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และสิ่งของนั้นต้องเหมาะสมกับพระภิกษุสามเณร

เมื่อมีองค์ประกอบครบทั้ง 3 อย่างแล้ว สิ่งที่จะต้องทำก่อนตักบาตร คือ “การอธิษฐาน” การอธิษฐานเพื่อให้การทำบุญหนักแน่น ก่อให้เกิดความเชื่อมั่น และยังสามารถสร้างพลังใจให้มากขึ้น การอธิษฐานในขณะที่บำเพ็ญบุญนั้น ผลบุญย่อมหนุนส่งให้สำเร็จตามที่ปรารถนาไว้ ถึงแม้จะขึ้นกับเวลาและโอกาสดก็ตามแต่ความดีที่ทำได้ ย่อมไม่สูญหาย

ฉะนั้น ก่อนทำบุญตักบาตร ควรอธิษฐาน โดยอาจจะนั่งหรือยืนก็ได้ (แล้วแต่สถานที่) ยกสิ่งของที่จะถวายขึ้นเสมอหน้าผากแล้วอธิษฐานตามที่ต้องการในเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล ไม่ใช่อธิษฐานขอในสิ่งที่เป็นบ่อเกิดของโลภะ จะว่าในใจหรือออกเสียงเบาๆ ก็ได้ จากนั้นจึงถวายอาหารบิณฑบาตด้วยความเคารพ ถ้ามีดอกไม้ รูปเทียน ให้ถวายหลังจากที่ถวายอาหารบิณฑบาตแล้ว ถ้าเป็นผู้หญิงให้ถวายดอกไม้ รูปเทียน บนฝ่าบาตร เมื่อพระสงฆ์ปิดบาตรแล้ว

## ภัตตาหาร

ภัตตาหาร หรือ อาหารที่พระสงฆ์ควรฉัน คือ อาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายเหมือนพวกเราทุกคน เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบและในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงควรฉันตามธงโภชนาการที่บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกิน ใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	เด็กผู้ชาย อายุ 6-13 ปี ผู้ชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป	วัยรุ่นชาย อายุ 14-25 ปี ผู้ชาย อายุ 25-60 ปี
		พลังงานที่ได้รับ 1600 กิโลแคลอรี	พลังงานที่ได้รับ 2000 กิโลแคลอรี
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9
นม	แก้ว	2 (1)	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ		กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น	

- ตัวเลขในวงเล็บ ( ) สำหรับผู้ใหญ่
- ปริมาณการกินอาหารของแต่ละคน สามารถจัดปรับได้ตามกิจกรรมประจำวัน / การใช้แรงงาน
- อาหารในกลุ่มเดียวกัน สามารถทดแทนกันได้ เพราะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน แต่ไม่สามารถกินสลับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจาก พลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน



ปริมาณของอาหารกลุ่มต่างๆ ที่สามารถกินทดแทนกันได้

กลุ่มข้าว-แป้ง 1 ส่วน (ทัพพี) ประมาณ 60 กรัม ให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี			
ข้าว-แป้ง 1 ส่วน (ทัพพี)			ปริมาณ (กรัม)
ข้าวสุก	1	ทัพพี	5 ช้อนกินข้าว (60)
ข้าวกล้อง	1	ทัพพี	5 ช้อนกินข้าว (60)
ข้าวเหนียว	1/2	ทัพพี	3 ช้อนกินข้าว (35)
เผือก	1	ทัพพี	60
มันเทศสุก	1	ทัพพี	60
ข้าวโพดสุก	1/2	ฝัก	65
เม็ดขนุนต้ม	5	เมล็ด	50
ขนมจีน	1	จับ	72
กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่	1	ทัพพี	8 ช้อนกินข้าว (50)
เส้นหมี่	2	ทัพพี	54
วุ้นเส้นสุก	2	ทัพพี	120
มะกะโรนีสุก	1	ทัพพี	80
ปะหมี่สุก	2/3	ทัพพี	36
ขนมปัง	1	แผ่น	30



กลุ่มผัก 1 ส่วน (ทัพพี) ประมาณ 40 กรัม ให้พลังงานประมาณ 11 กิโลแคลอรี		
ผัก 1 ส่วน		ปริมาณ (กรัม)
ผักคะน้าสุก	1 ทัพพี	47
ตำลึงสุก	1 ทัพพี	50
ผักกาดขาวสุก	1 ทัพพี	62
กะหล่ำปลี	1 ทัพพี	47
มะเขือเปราะสุก/ดิบ	1 ทัพพี	62
ถั่วพู	1 ทัพพี	50
ฟักทองสุก	1 ทัพพี	40
ถั่วฝักยาวสุก	1 ทัพพี	45
ผักวางตุ้ง	1 ทัพพี	44
ฟักเขียว	1 ทัพพี	70
แตงกวาดิบ	2 ทัพพี	116
ถั่วงอกดิบ	2 1/2 ทัพพี	67





กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 67 กิโลแคลอรี		
ผลไม้ 1 ส่วน		ปริมาณ (กรัม)
เงาะ	4 ผล	76
ฝรั่ง	1/2 ผลกลาง	128
มะม่วงดิบ	1/2 ผล	85
มะม่วงสุก	1/2 ผล	75
กล้วยน้ำว้า	1 ผลเล็ก	40
กล้วยไข่	1 ผล	40
กล้วยหอม	1/2 ผล	44
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก	80
ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง	136
แก้วมังกร	6 ชิ้น	100
สับปะรด	6 ชิ้น	108
แตงโม	3 ชิ้น	275
มะละกอสุก	6 ชิ้น	100
มังคุด	4 ผลเล็ก	80
ลองกอง	5 ผล	60
ละมุด	2 ผล	80
ลำไย	6 ผล	80
ลิ้นจี่	4 ผล	100
ชมพู	2 ผลใหญ่	128

กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน (ช้อนกินข้าว) ประมาณ 15 กรัม ให้พลังงานประมาณ 25-41 กิโลแคลอรี		
เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	
ปลาทุ 1/2 ตัวขนาดกลาง	1 ช้อนกินข้าว (15)	
ปลาตุก	1 ช้อนกินข้าว (15)	
ปลาช่อน	1 ช้อนกินข้าว (15)	
ไข่ไก่ 1/2 ฟอง	25	
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว (15)	
ตับไก่	1 ช้อนกินข้าว (15)	
เนื้อหมู	1 ช้อนกินข้าว (15)	
เนื้อไก่	1 ช้อนกินข้าว (15)	
กุ้ง	1 ช้อนกินข้าว (15)	
เต้าหู้เหลือง	2 ช้อนกินข้าว (20)	
ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว (10)	
ถั่วเขียว (ดิบ)	1 ช้อนกินข้าว (12)	

กลุ่มนม		
นม 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมสด 1 กล่อง	236	167
นมสด 1 ถูง	200	142
นมพร่องมันเนย	200	84
โยเกิร์ต(ไขมันต่ำ) 1 ถ้วย	125	135

\* ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลากระป๋อง 2 ชิ้น หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่น \*



## เมนูสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

ผู้ตักบาตรและลูกศิษย์วัด ควรจัดอาหารถวายพระ (ภัตตาหาร) เป็นเมนูสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

เมนูสุขภาพ คือ อาหารไทยทั้งประเภทจานเดียว หรือสำหรับที่ปรุงจากอาหารอย่างน้อยครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่) มีปริมาณไขมันไม่เกิน ร้อยละ 30 ของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และมีรสไม่เค็ม และไม่หวานจัด

ลักษณะของเมนูสุขภาพ ประกอบด้วย

- ผัก
- เน้นการปรุงโดยการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ยำ และอบ
- ปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน
- รสชาติไม่หวานจัด เค็มจัด และมันจัด





## หลักการจัดอาหารให้เป็น เมนูสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์

1... ตักบาตรด้วยอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย  
อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ  
และงา

อาหารหมู่นี้ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ  
ร่างกาย

**ปลา** เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีไขมันต่ำ

- โปรตีน เป็นโปรตีนชั้นหนึ่ง เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ เนื้อปลาก่อประกอบด้วย กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เนื้อปลาลักษณะตามธรรมชาติ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อย ปราศจากเส้นเอ็นที่เหนียว แข็ง จึงย่อยง่าย

- ไขมัน เนื้อปลาก่อประกอบด้วย ไขมันที่มีคุณภาพดี คือ กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย และเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก (C18:2) และกรดโอเลอิก (C18:1) ซึ่งมีคุณสมบัติลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและเนื้อปลายังประกอบด้วย กรดไขมันไม่อิ่มตัว กลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีความสำคัญต่อร่างกายอีก 2 ชนิด ได้แก่ EPA (C20:5 n-3) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารไอโคซานอยด์ ที่มีคุณสมบัติ ลดการจับตัวของเกร็ดเลือด นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถนำกรดไขมัน EPA ไปสร้างสารที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดด้วย และ DHA (C22:6 n-3) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง และเรตินาของดวงตา



นอกจากนี้ ปลายังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ อีกมากมาย เช่น วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไอโอดีน เป็นต้น

ถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋อง จะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ส่วนปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

**เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน** เนื้อสัตว์ให้โปรตีนแก่ร่างกาย ควรปรุงอาหารหรือซื้ออาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ส่วนเนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมัน และไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิดควรหลีกเลี่ยง

**ไข่** เป็นอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ไข่ ราคาถูก หาซื้อง่าย ปรุงและบริโภคง่าย พระสงฆ์ที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง แนะนำให้ฉันไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง โดยต้มหรือทอดจนสุก ส่วนพระสงฆ์ที่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรฉันเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น เพราะไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอล ทั้งไข่ไก่และไข่เป็ดมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่แตกต่างกัน

**ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ** เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น



ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ผู้ที่ตักบาตรควรถวายอาหารจำพวก ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วสลับกับอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ต่างๆ บ้าง

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี และแคลเซียม

## อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

อาหารหมู่นี้ ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้ พลังงานแล้ว ยังมี คาร์โบไฮเดรท โปรตีน อาหารหมู่นี้นอกจาก ข้าว ยังมี เผือก มัน และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารที่ให้ พลังงานเช่นเดียวกัน ส่วนน้ำตาลควรจำกัดการกิน

อาหารหมู่นี้ ถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการ จะถูก เปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสม มากขึ้น จะทำให้เกิดโรคอ้วน

## อาหารหมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ

อาหารหมู่นี้ ให้วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย

พืชผัก เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสาร อื่นๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหาร พฤษเคมี (Phytochemical) รวมทั้งเม็ดสี (Pigments) และสารต้านอนุมูล อิสระ (Antioxidants)

พืชผัก มีหลายประเภท และกินได้แทบทุกส่วน



**ประเภทใบ** ยอดและก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง ค่ะหน้า  
สาบบัว บอน ผักกูด ผักแว่น เป็นต้น

**ประเภทดอก** ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค  
 เป็นต้น

**ประเภทผล** บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือ  
ยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ เป็นต้น

**ประเภทราก** หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว ขิงอ่อน  
 เป็นต้น

### ตัวอย่าง

- ผักที่อุดมด้วยแคลเซียม บำรุงกระดูก เช่น ยอดแค ค่ะหน้า  
ใบยอ ใบชะพลู ใบกะเพรา ผักกระเฉด ตำลึง
- ผักที่ควรกินเพื่อช่วยลดความดันโลหิตสูง เช่น กระเทียม  
ขึ้นฉ่าย ใบบัวบก กระเจี๊ยบ
- ผักที่ควรกินเพื่อช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด เช่น  
มะระขี้นก กระเทียม ใบกะเพรา ใบชะพลู
- ผักที่อุดมด้วยวิตามินเอ เช่น ตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง  
ฟักทอง มะเขือเทศ

### อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

อาหารหมู่นี้ ให้วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย

**ผลไม้** เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ เส้นใย  
อาหาร และเม็ดสี (Pigments) เช่นเดียวกับ ผัก ผลไม้มีทั้งกินดิบ  
และกินสุก มีทั้งรสหวาน รสเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกัน



ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กล้วย สับปะรด  
ส้มเขียวหวาน ส้มโอ

ผลไม้ที่กินสุก เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก

### ตัวอย่าง

- ผลไม้ที่มีวิตามินเอ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก
- ผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม มะละกอสุก

พระสงฆ์ที่มีภาวะโภชนาการเกิน และพระสงฆ์ที่อาพาธเป็นโรคเบาหวาน ควรจำกัดปริมาณการฉับผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด ลำไย และน้อยหน่า เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง

**เส้นใยอาหาร** คือ ส่วนประกอบของผนังเซลล์พืช ซึ่งระบบย่อยของมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ หลังจากกินเข้าไปแล้วแต่อาจจะถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้ใหญ่ ในพืชแต่ละชนิดมีปริมาณและชนิดของเส้นใยอาหารที่แตกต่างกันแล้วแต่ความสุกดิบ และความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ต่างๆ

### เส้นใยอาหาร แบ่งเป็น 2 ชนิด

1. **ชนิดไม่ละลายน้ำ** มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะอาหาร ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น และลดการดูดซึมสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ไขมัน คอเลสเตอรอล สารพิษต่างๆ เส้นใยอาหารชนิดนี้ จึงให้ผลเหมือนยาระบายธรรมชาติ ช่วยป้องกันท้องผูกและริดสีดวงทวาร



2. ชนิดละลายน้ำ มีคุณสมบัติ เมื่อละลายน้ำ จะมีลักษณะหนืด ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง นอกจากนี้ เส้นใยอาหารชนิดนี้ ยังนำคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายได้ ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านั้น

### แหล่งของเส้นใยอาหาร

ประเภท	แหล่งของอาหาร
ไม่ละลายน้ำ	ผักใบ (กะหล่ำปลี) ผักราก (แครอท) รำข้าว โฮลวีท ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด เผือก มัน
ละลายน้ำ	ธัญพืชที่ไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วแดงหลวง ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่

### สารเม็ดสีในพืชและผลไม้

**สารคลอโรฟิลล์** พบในพืชผักใบเขียวทั่วไป เช่น คენห่า กะหล่ำ ผักใบเขียวและสาหร่ายหลายชนิด

**สารคาโรทีนอยด์** พบในพืชที่มีสีส้ม-เหลือง และสีแดง-ส้ม เช่น แครอท พักทอง มะเขือเทศ มะนาว ส้ม และผักใบเขียว

**สารแอนโทไซยานิน** พบในพืชที่มีสีน้ำเงิน ม่วงแดง เช่น ดอกอัญชัน หัวบีท กะหล่ำม่วง องุ่นม่วง-แดง มะเขือม่วง บลูเบอร์รี่

**สารไลโคปีน** พบในพืชที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ องุ่น แดง โมสตรอบเบอร์รี่ อาหารที่มีสารไลโคปีนมากเมื่อผ่านความร้อนแล้ว สารไลโคปีนจะถูกดูดซึมได้ดีขึ้น เช่น น้ำมะเขือเทศ ซอส และแยมมะเขือเทศ

**สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้**

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง
- ต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- ปกป้องเซลล์ จากรังสียูวี
- ช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ลดคอเลสเตอรอล

## อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

อาหารหมู่นี้ ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด คือ 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี ขณะที่โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมันเป็นตัวช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และ เค

**ไขมันส่วนใหญ่ในร่างกายแบ่งเป็น 3 ชนิด คือ**

1. **ไตรกลีเซอไรด์** เป็นไขมันที่พบมากที่สุด ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมัน และยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมทั้งเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ องค์ประกอบหลักของไตรกลีเซอไรด์ คือ กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว และ



กรดไขมันไม่อิ่มตัว ยังแบ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่ง และกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

**2. คอเลสเตอรอล** เป็นไขมันที่ได้จากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับ เพื่อการใช้งานและเก็บสะสม นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้ด้วย

**3. ฟอสโฟไลปิด** อาหารส่วนใหญ่ มีปริมาณฟอสโฟไลปิดค่อนข้างต่ำ พบในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และไข่

## แหล่งของไขมัน

**1. ไขมันปรุงอาหาร** ซึ่งส่วนใหญ่เป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม และไม่มีคอเลสเตอรอล ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ทำกับข้าว

**2. ไขมันสัตว์** คือส่วนที่เป็นไขมันติดกับเนื้อสัตว์ทุกชนิด มากน้อยแล้วแต่ชนิดและปริมาณของเนื้อนั้นๆ เช่น ถ้าเป็นเนื้อบริเวณหนัง จะมีมันติดน้อย ถ้าเป็นเนื้อบริเวณหน้าท้อง จะมีมันมาก ไขมันสัตว์เกือบทุกชนิดมีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันไก่

**3. กะทิ** เป็นน้ำที่คั้นจากเนื้อมะพร้าวแก่ ให้ปริมาณไขมันสูง ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ใช้ทำแกงกะทิต่างๆ ขนมหวาน

**4. ครีมเทียม เนยเทียม** ทำจากน้ำมันพืช ให้ไขมันในปริมาณสูง ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว

**5. เนยเหลว** ทำจากไขมันนมวัว

**6. เนยแข็ง** เป็นเนยที่ทำจากนมวัว แต่ขั้นตอนการผลิตแตกต่างกัน เนยแข็งมีไขมัน และคอเลสเตอรอล น้อยกว่าเนยเหลว

7. อาหารที่มีไขมันซ่อนอยู่ เมื่อมองจากข้างนอกแล้วไม่เห็นมันขาวๆ แต่มีมันแทรกอยู่ในเนื้อของอาหารนั้นๆ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด ขนมเบเกอรี่ต่างๆ

**ข้อแนะนำ** ปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน คือ ควรได้ไขมันร้อยละ 20-30 ของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการใน 1 วัน เนื่องจากเราได้ไขมันจากเนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น ดังนั้น อาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดน้ำมันในการปรุงอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา และไม่เกิน 7 ช้อนชา สำหรับพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี

การได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อ้วน และมีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

## 2...ดักจับด้วยข้าวกล้องแทนข้าวขาว

**ข้าวกล้อง** คือข้าวที่ผ่านการกระเทาะเอาเปลือกออกเท่านั้น (ข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียว) ข้าวที่ได้จึงเป็นข้าวที่มีสีขาวขุ่น แต่ยังมีจมูกข้าว (ซึ่งมีวิตามินอี เซเลเนียม และแมกนีเซียม) และเยื่อหุ้มเมล็ด (รำ) อยู่มาก ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการ นอกเหนือจากคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน และข้าวกล้องให้คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

3...ดักจับด้วยอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ปิ้งย่าง (แบบไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิเป็นหลัก และอาจมีอาหารประเภทผัด หรือ



ทอดที่ใช้น้ำมันแต่น้อย เช่น ต้มจืด ปลาหนึ่ง แกงส้ม แกงเลียง น้ำพริก-ผักสด ผักลวก เป็นต้น

หากเป็นอาหารจานเดียว ควรเลือกชนิดที่ใช้น้ำมันปรุงแต่น้อย เช่น ข้าวต้มปลา ขนมจีนน้ำยาปลา ข้าวหมู/ไก่บอยอดผัก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นต้น

**4...ดักบาตรด้วยอาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและผัก** เช่น ปลา ส่วนเนื้อไก่หลีกเลี่ยงหนัง และผัก โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นประโยชน์ทั้งอาหารและยา เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้ ขี้เหล็ก เป็นต้น ควรนำผักสดตามฤดูกาลประกอบอาหาร

**5...ดักบาตรด้วยอาหารที่ปรุงด้วยรสไม่เค็มจัด หวานจัดเกินไป**

คนไทยนิยมกินอาหารรสจัดและใช้เครื่องปรุงรสมาก ถ้ากินอาหารรสจัดมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด

**รสหวาน** เป็นรสที่คนทั่วไปชอบ อาหารที่กินประจำวันไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนมก็ใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มรสให้อาหาร และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารฟุ่มเฟือยอื่นๆ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำเชื่อม ลูกอม ตลอดจนการเติมน้ำตาลในน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มร้อน เช่น โอวัลติน ไมโล โกโก้ ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน

หากได้รับพลังงานที่ได้จากน้ำตาลส่วนเกินเป็นประจำ จะถูกสะสมไว้ในร่างกาย และมีแนวโน้มจะเป็นโรคอ้วนได้

**รสเค็ม** รสเค็มในอาหารไทยได้จากการเติมน้ำปลา และการใช้เกลือโซเดียม (เกลือแกง) เกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็มของเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เต้าเจี้ยว เกลือโซเดียมยังแฝงมาในรูปของขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว ขนมอบฟูแบบฝรั่ง ผงชูรส อาหารหมักดองต่างๆ เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาแร่ ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว เป็นต้น

ควรจำกัดอาหารที่มีรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือโซเดียมหรือเกลือแกง ไม่เกิน 6 กรัมหรือ 1 ช้อนชาต่อวัน เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

## 6... ตักบาตรด้วยผลไม้รสไม่หวาน

ประเทศไทยมีผลไม้ตลอดทั้งปี ผู้ตักบาตรควรถวายผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม แดงโม มะละกอสุก แก้วมังกร เป็นต้น และถวายผลไม้ตามฤดูแก่พระสงฆ์





## ข้อควรรู้

1. ข้าวสุกเป็นอาหารที่บูดเร็ว ควรหุงตอนเช้า แต่ควรรอให้ข้าวคลายร้อนก่อนจะตั้งบาตร ถ้าร้อนมากจะทำให้บาตรพระร้อนเกินไป พระสงฆ์จะร้อนมือที่อุ้มบาตรขณะบิณฑบาต ข้าวในบาตรจะร้อนเป็นไอ ทำให้บูดเร็ว ยิ่งถ้าใส่ข้าวในถุงพลาสติกรัดยาง ควรให้หมดไอก่อนมัดถุง จะได้ไม่เป็นหยดน้ำในถุง

ถ้าเป็นข้าวเย็นจะบูดเร็วมาก ยิ่งอากาศร้อนยิ่งบูดเร็ว ข้าวในบาตรพระเป็นข้าวที่มาจากหลายบ้าน จะบูดเร็วกว่าข้าวตามบ้านที่หุงหม้อเดียว การเปิดฝาบาตรแต่ละครั้งเพื่อรับข้าวใหม่แต่ละครั้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเพิ่มเชื้อจุลินทรีย์ในบาตรพระได้

2. ไม่ถวายผลไม้ที่มีเมล็ดซึ่งยังไม่ได้กับปิยะ คือ การทำให้เมล็ดไม่สามารถงอกเป็นต้นใหม่ได้ ต้องเอาเมล็ดออก ถ้าพระฉันผลไม้ที่มีเมล็ดก็จะอาบัติ

3. อาหารที่ตั้งบาตร ควรมีลักษณะ ดังนี้

- อาหารที่ประกอบในครัวเรือน ต้องสุก สดวนคุณค่า สะอาด และถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

- อาหารปรุงสำเร็จ อาหารถุง ควรเลือกซื้อจากร้านจำหน่ายอาหารหรือแผงลอยที่ถูกสุขลักษณะ หรือเลือกอาหารปรุงสำเร็จที่ปรุงสุกใหม่ มีการปกปิด ป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และมีการใช้อุปกรณ์หยิบจับหรือตักอาหารแทนการใช้มือ

4. ลูกศิษย์วัด ควรใส่ใจเรื่องการเก็บรักษาอาหารไม่ให้บูดเน่า เช่น

- เลือกอาหารที่จะบิวดเสี้ยวเร็ว ถวายพระสงฆ์ตอนเช้า เก็บอาหารที่จะเก็บไว้ได้ถวายพระสงฆ์ตอนเพล

- ควรมีช้อนกลางใส่ในกับข้าวทุกจาน เมื่อถวายอาหาร แต่พระสงฆ์

- ล้างบาตร ภาชนะ จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด คว่ำ ดาก (แดด) ให้แห้งทุกครั้งทีพระสงฆ์ฉันอาหารเสร็จ

ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้พระสงฆ์อาพาธ และลูกศิษย์ วัดเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษ

5. ผู้ที่ตักบาตรบางคนอยากกินขนมหวาน อาหารหวาน มัน ทั้งที่รู้ว่า เป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ตัวเองกินไม่ได้ หรือบางคน ก็ไม่ทราบอันตรายของรสชาติหวาน เค็ม และอาหารมัน นำมา ถวายพระสงฆ์ ด้วยเชื่อว่าจะได้เก็บไว้กินชาติหน้า (ไม่รู้ว่าจะชาติ หน้าจะเป็นอย่างไร) เมื่อพระสงฆ์ต้องฉันอาหารประเภทเหล่านั้น เป็นประจำ (พระสงฆ์จะออกกำลังกายไม่ได้ เดินก็ต้องสำรวจ เดิน ช้าๆ) จึงมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ได้ ดังนั้น ผู้ที่ตักบาตรควรหลีกเลี่ยงการถวายอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไปแต่พระสงฆ์





ตำรับอาหารสุขภาพ  
สำหรับพระสงฆ์

## ยำปลาเล็กปลาน้อย



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
107	4.7	2.5	16.7	0.8	54	54

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
14	18	0.05	0.03	0.4	1.6



ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ	1	ถ้วย	80	กรัม
มะม่วงดิบซอย	1 1/2	ถ้วย	150	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
หอมแดงซอย	1/4	ถ้วย	40	กรัม
พริกชี้หูสวนซอย	10	เม็ด	10	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างปลาเล็กปลาน้อยให้สะอาด หนึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. นำไปทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ให้เย็น
3. ผสม น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย เข้าด้วยกันคนให้น้ำตาลทรายละลาย
4. ผสมมะม่วงซอยกับส่วนผสมในข้อ 3 ใส่พริกชี้หู ใส่ปลา
5. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมแดงซอย

# ยำตะไคร้



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
101	6.8	4.5	8.6	1.1	26	69

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
115	11	6	0.07	0.08	0.9



ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ตะไคร้	4	ต้น	50	กรัม
หอมแดง	4-5	หัว	50	กรัม
พริกชี้หนู	8	เม็ด	10	กรัม
น้ำตาลทราย			1	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว			1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว			1	ช้อนโต๊ะ
เนื้อสันในไก่	4	ชิ้น	100	กรัม
ผักชีฝรั่ง	1	ต้น	10	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นหอมแดง, พริกชี้หนู, ผักชีฝรั่ง, ตะไคร้ ที่ล้างแล้วให้เป็นฝอย
2. สับเนื้อสันในไก่ให้ละเอียด และลวกให้สุก
3. นำมาคลุกเคล้ากับตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู และผักชีฝรั่ง ที่หั่นเตรียมไว้
4. ปูรกรวดด้วย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย น้ำมะนาว

ผักที่ใช้รับประทาน

ผักสด เช่น ผักกาดหอม ใบชะพลู ยอดคะน้าอ่อน

## ข้าวยาปักข์ไต



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
263	13.6	4.8	41.5	5.5	314	201

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
328	32	34	0.17	0.19	4.1



**ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)**

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1/2	ถั่วแดง	60	กรัม
มะพร้าวคั่ว	3	ซอมน้เต้	10	กรัม
กุ้งแห้งป่น	3	ซอมน้เต้	10	กรัม
แตงกวาผ่าสี่ชิ้นบางๆ	3	ซอมน้เต้	27	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นบางๆ	3	ซอมน้เต้	19	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ซอมน้เต้	2	กรัม
ใบขมิ้นฝอย			1	ซอมน้เต้
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ซอมน้เต้	8	กรัม
สะตอหั่นหยาบ	1	ซอมน้เต้	8	กรัม
ลูกเหียงหั่นหยาบ	1	ซอมน้เต้	6	กรัม
ถั่วงอก	1/3	ถั่วแดง	23	กรัม
ส้มโอ	1/3	ถั่วแดง	40	กรัม
พริกป่น	1/4	ซอมน้เต้	1	กรัม
มะนาว			1/3	ผล
น้ำบูดูปรุงสำเร็จ	6	ซอมน้เต้	94	กรัม

**ส่วนผสม (น้ำบูดูปรุงสำเร็จ)**

น้ำบูดูชนิดเค็ม	1	ขวด	750	ซี.ซี.
น้ำตาลปีบ	1	กิโลกรัม	1,000	กรัม
ตะไคร้	1/2	กิโลกรัม	500	กรัม
หอมแดง	3	ขีด	300	กรัม
ใบมะกรูด	1	ขีด	100	กรัม
ข่า	3	ขีด	300	กรัม

**วิธีทำ**

1. เทน้ำบูดูใส่หม้อ พร้อมเติมน้ำตาลปีบ
2. ตะไคร้และข่าหั่นเป็นท่อนสั้นๆ ทบพอแตกเติมลงในหม้อ
3. หอมแดง ปอกล้างน้ำให้สะอาด ตำพอแตก ใส่ลงไปเคี่ยว
4. ฉีกใบมะกรูดใส่ เคี่ยวไปจนกระทั่งเริ่มมีลักษณะเหนียวยกลง กรองเอาแต่น้ำ
5. เวลารับประทาน ตักข้าวใส่จาน และผักต่างๆ ราดหน้าด้วย น้ำบูดูปรุงสำเร็จ

## ลาบปลาตาก



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
138	8.3	7.6	8.6	1.8	65	93

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
98	10	0.10	0.22	1.3	0.9



ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาตุ๋นย่าง 1 ตัว	1	ถ้วย	150	กรัม
หอมแดงซอย 5 หัวกลาง	1/4	ถ้วย	40	กรัม
ข่าซอยบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ตะไคร้ 2 ต้นกลาง	1/4	ถ้วย	40	กรัม
ผักชีฝรั่งซอย 2 ต้นเล็ก	1/4	ถ้วย	20	กรัม
ข้าวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
พริกขี้หนูปน	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
งาดำคั่วปนละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ใบสะระแหน่	1/2	ถ้วย	15	กรัม

วิธีทำ

1. ลอกหนังปลาทูย่างออก แกะเอาแต่เนื้อ สับให้ละเอียด
2. นำเนื้อปลาทูใส่หม้อ ใส่ข่า ตะไคร้ ตั้งไฟคั่วให้แห้ง ยกลง
3. ใส่ข้าวคั่ว พริกปน น้ำปลา น้ำมะนาว หอมแดง ผักชีฝรั่ง งาดำ เคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ผักที่ใช้รับประทาน

ใบโหระพา กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ต้นหอม

## ผักกั๊สหาย



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
120	10.2	5.8	6.5	1.9	104	0.33

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
109	18	36	0.07	0.16	1.7



ส่วนผสม (สำหรับ 5-6 คน)

บร็อคโคลี่	1/2	ต้น	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	1	ถ้วยตวง	100	กรัม
ถั่วลันเตา	1	ถ้วยตวง	100	กรัม
แครอท ขนาดกลาง	1	หัว	100	กรัม
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง			300	กรัม
กระเทียม			1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช			3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย			3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว			2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำกระทะตั้งไฟ เจียวกระเทียมให้หอม ใส่กุ้งสดลงผัดพอสุก ใส่ผักสีอย่าง แล้วจึงใส่เครื่องปรุง ยกลง

## ข้าวผัดผักรวมมิตร



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
473	14.2	17.7	64.4	2.4	41	285

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
173	14	9	0.09	0.11	7.9



## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
ข้าวสุก(ข้าวกล้อง)	1 1/4	ถ้วยตวง	150	กรัม
ถั่วแดงต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
ถั่วเขียวต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม
ถั่วฝักยาว หั่นยาว 1 ซม.	2	ช้อนชา	10	กรัม
ฟักทองดิบหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
มะเขือเทศหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา	10	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม

## วิธีทำ

1. ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันพืช พอสุกใส่เนื้อหมูลงผัดต่อ
2. ใส่ข้าวสุก ถั่วแดงต้ม ถั่วเขียวต้ม ถั่วฝักยาว ฟักทอง มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน
- 3.ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย จนสุก ตักใส่จาน

# แกงแคไก่



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
185	13.3	10.9	8.0	2.7	172	0.87

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
434	73	12	0.16	0.48	4.1



ส่วนผสม (สำหรับ 7-8 คน)

ใบชะพลู	1	ถ้วยตวง
เนื้อไก่หั่น (ไม่มีหนัง)	2	ถ้วยตวง
บวบ	2	ถ้วยตวง
ใบกะเพราขาว	1/2	ถ้วยตวง
ชะอมเด็ด	1	ถ้วยตวง
ตำลึง	1	ถ้วยตวง
มะเขือเปราะผ่าสี่	6	ลูกกลาง
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	1/4	ถ้วยตวง
มะเขือพวง	1/2	ถ้วยตวง
ถั่วฝักยาว	5	ฝัก
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหูด	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	3	ถ้วยตวง

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกแห้งแกะเมล็ด	
ออกแซ่น้ำ	7 เม็ด
กระเทียม	1 หัว
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำเครื่องแกง

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกบวบ หั่นชิ้นพอคำ ล้างผักหั่นเป็นท่อนสั้นๆ
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ไก่ รวนให้สุกหอม ตักขึ้น พักไว้
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนใส่น้ำพริกแกงที่โขลกผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำลงในหม้อ ตักส่วนผสมข้อ 2 ตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักต่างๆ ลงไป คนให้ทั่ว พอผักสุกยกลง

## แกงขี้เหล็กปลาตุ๋นย่าง



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
314	7.2	25.9	13.0	2.5	59	161

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
5	18	0.15	0.22	2.0	1.9



**ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)**

ปลาชุกขนาดกลาง	135	กรัม
ใบชีเหล็กลัดต้ม	250	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม

**ส่วนผสมเครื่องแกง**

พริกชี้หนู	5	กรัม
หอมแดง	25	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
ข่าหั่นแว่น	5	กรัม
ตะไคร้ซอย	25	กรัม
ขมิ้นหั่นยาว 2 ซม.	5	กรัม
พริกไทยเม็ด	10	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	10	กรัม

**วิธีทำ**

1. ชูดเมือกปลา คั่วกัใส่ออก ล้างให้สะอาด บั้งลำตัว นำไปย่างไฟให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
2. คั้นมะพร้าวให้ได้ หัวกะทิ 120 กรัม หางกะทิ 840 กรัม
3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
4. ใส่หางกะทิลงในหม้อ ตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกงที่โขลก พอหอม ใส่ใบชีเหล็ก น้ำตาลทราย พอเดือดใส่เนื้อปลา หัวกะทิ คนให้ทั่ว ยกลง

## แกงเหลือง



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
174	20.7	0.9	20.0	3.4	203	246

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
141	12	21	0.10	0.10	0.8



**ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)**

ปลาเก๋า	3	ขีด	300	กรัม
กาคูน			4	กาคูน
น้ำมะขามเปียกชั้นปานกลาง			1	ถ้วยตวง
หรือใช้น้ำมะขามสด				
น้ำมะนาว			1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ			1	ช้อนชา
น้ำปลา			1	ช้อนชา
น้ำ			2 1/4	ถ้วยตวง

**ส่วนผสมเครื่องแกง**

พริกแห้งเม็ดเล็ก			8	เม็ด
พริกขี้หนูสวนเด็ดก้าน			5	เม็ด
ขมิ้นหั่นฝอย			2	ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา	5	กรัม
กระเทียมกลีบใหญ่			8	กลีบ
กะปิ			1	ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ**

1. ใส่เครื่องแกงทั้งหมดลงครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่กะปิโขลก  
รวมกับเครื่องแกงอีกครั้ง
2. ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา
3. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ เติมน้ำอีก 1/4 ถ้วยตวง
4. ปรับรสใส่ผักพอสุกยกลง

## แกงอ่อมปลาตุก



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
258	31.4	5.9	20.0	3.4	126	451

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
845	70	30	0.45	0.31	5.3



## ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ปลาตุก	1	ตัว	400	กรัม
น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต๊ะ	22	กรัม
ต้นหอมหั่นเป็นท่อน	4	ต้น	20	กรัม
ผักชีลาว	4	ต้น	20	กรัม
บวบงู (หั่นเป็นชิ้น)	2	ลูก	180	กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	1/2	ถ้วยตวง	40	กรัม
มะเขือเปราะผ่าซีก	4	ลูก	50	กรัม
มะเขือพวง	1/2	ถ้วย	60	กรัม
ใบแมงลัก	1	ถ้วย	22	กรัม
ข้าวเหนียวดิบแช่น้ำให้นิ่ม	2	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
พริกชี้หูสด	15	เม็ด	20	กรัม
หอมแดง	5	หัว	20	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำ			3	ถ้วยตวง

## วิธีทำ

1. ผ่าท้องปลาตุก ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น
2. โขลกข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้วให้ละเอียด ใส่หอมแดง พริกชี้หูสด โขลกต่อให้ละเอียด
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลา น้ำปลาร้า เครื่องที่โขลกไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา
4. เมื่อปลาสุก ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ตะไคร้ บวบงู ก่อนยกลง ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก ผักชีลาว

## แกงส้มผักรวม



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
103	9.5	0.7	15.7	1.9	76	50

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
27	13	0.09	0.12	0.9	1.8



**ส่วนผสมแกงส้มผักรวม (สำหรับ 6 คน)**

ผักกาดขาวหั่นยาว	1	นิ้ว	100	กรัม
หัวผักกาดหั่นชิ้นขนาด	1/4	นิ้ว	100	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นยาว	1	นิ้ว	100	กรัม
ผักบุ้งไทยหั่นยาว	1 1/2	นิ้ว	100	กรัม
เนื้อกุ้งสด			200	กรัม
น้ำ			1,100	กรัม
น้ำมะขามเปียก			100	กรัม
น้ำตาลปีบ			5	กรัม
น้ำปลา			40	กรัม
น้ำมะนาว			10	กรัม

**ส่วนผสมเครื่องแกงส้ม**

พริกแห้งแกะเมล็ดออก	10	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม
หอมแดงป่นหยาบๆ	30	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	กรัม
กะปิ	5	กรัม
กุ้งต้ม	50	กรัม

**วิธีทำเครื่องแกงส้ม**

1. โขลกพริกกับเกลือเสริมไอโอดีนให้ละเอียด
2. ใส่หอมแดง กระเทียม โขลกจนละเอียด
3. ใส่กะปิ กุ้งต้ม โขลกจนเข้ากันดี

**วิธีทำ**

1. ตั้งน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงส้ม
2. ใส่หัวผักกาด พอนุ่ม ใส่ถั่วฝักยาว ผักบุ้งไทย ผักกาดขาว พอผักนุ่ม ใส่กุ้ง
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ และน้ำมะนาว ชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ยกลง

# ข้าวต้มไก่



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
183	12.6	4.4	23.4	1.4	19	120

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
9	3	0.05	0.09	4.9	0.3



## ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 คน)

น้ำซุ๊ป	4	ถ้วย	960	กรัม
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ไก่เนื้อออก	3	ชิ้น	100	กรัม
รากผักชี	1	ราก	5	กรัม
ข้าวสวย	1	ถ้วย	120	กรัม
ผักชี	1	ต้น	5	กรัม
ตั้งฉ่าย	1	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกไทย				

## วิธีทำ

1. ล้างไก่ให้สะอาดนำไปนึ่งจนสุกพอเย็นฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
2. เด็ดผักชีเป็นใบๆ
3. ใส่ น้ำซุ๊ป ในหม้อ ตั้งไฟพอเดือดใส่รากผักชีทุบ ใส่ซีอิ้วขาว ยกลง
4. ใส่ข้าวสวยในชาม โรยด้วยไก่ฉีก ตั้งฉ่าย พริกไทย ผักชี ราดน้ำซุ๊ป ในข้อ 3 ลงไป เสิร์ฟร้อนๆ

## แกงจืดเต้าหู้อ่อน



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
64	5.3	3.6	2.4	1.1	51	69

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
4	1	0.14	0.05	1.4	0.1



### ส่วนผสม (สำหรับ 6 คน)

เต้าหู้อ่อน (เต้าหู้ไข่)	3	หลอด	450	กรัม
น้ำซุป	4	ถ้วย	960	กรัม
หมูปด			50	กรัม
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	1	ต้น	5	กรัม
ผักชี	1	ต้น	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำมันพืช	1/4	ช้อนชา น้อยกว่า	1	กรัม

### วิธีทำ

1. ผสมหมูปดกับซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา หมักไว้สักครู่
2. ตั้งน้ำซุปให้เดือด นำหมูปดมาปั้นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 นิ้ว ใส่ลงในน้ำซุป ต้มจนหมูสุก
3. ใส่เต้าหู้อ่อนปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทย พอเดือด ใส่ต้นหอม ผักชี ยกลง เสิร์ฟพร้อมๆ

## ต้มจืดตำลึง



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
83	4.3	5.8	3.7	1.3	67
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
25	293	7	0.24	0.12	0.5



## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมูสับ	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ผักตำลึง	2	ถ้วยตวง	50	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา	5	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนชา	5	กรัม
เลือดหมู			20	กรัม

## วิธีทำ

1. ล้างหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
2. ล้างเลือดหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ
3. เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อหมูสับ ต้มจนสุก ใส่เลือดหมู ผักตำลึง น้ำปลา พอสุกดีแล้วใส่กระเทียมเจียว ชิมรส ยกลง

## ปลาหนึ่ง-แจ่วมะเขือเทศ



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
259	29.3	5.9	19.2	4.0	150	339

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
1008	84	68	0.32	0.35	2.9



### ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ปลาช่อนขนาดกลาง	1	ตัว	400	กรัม
กะหล่ำปลีหรือกะหล่ำดอก	1/2	ดอก	100	กรัม
ดอกกวาดตุงหรือผักกวาดตุง	6	ต้น	200	กรัม
ถั่วมะกูด	10	ฝักเล็ก	100	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อน			3	ต้น
ใบมะกรูด	1/2	ถ้วย	15	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา	5	กรัม

### ส่วนผสมแจ่วมะเขือเทศ

มะเขือเทศสีดา	5	ลูก	100	กรัม
หอมแดง			2	หัว
กระเทียม			1	หัว
น้ำปลา			1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก			3-4	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้า	3-5	เม็ด	10	กรัม

### วิธีทำแจ่วมะเขือเทศ

1. เผา หรือ อบหอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า และมะเขือเทศ
2. โขลก หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า ให้เข้ากัน
3. ลอกเปลือกมะเขือเทศออก โขลกให้เข้ากัน ปั่นรสด้วยน้ำปลาน้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากัน

### วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ผ่าควักไส้ แล้วล้างปลาให้สะอาด บั้งบนตัวปลา ใช้เกลือเสริมไอโอดีนเคล้าให้ทั่ว
2. ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด หั่นผักต่างๆ เป็นชิ้นใหญ่ วางในจาน แล้ววางปลาลงบนผัก
3. ฉีกใบมะกรูด ทบตะไคร้ สอดตะไคร้ 1 ท่อนเข้าไปในปากปลา ที่เหลือวางบนตัวปลา และโรยใบมะกรูด ใส่รั้งถึงหนึ่งจนปลาสุก ยกลง

รับประทานกับแจ่วมะเขือเทศ

## ไข่ตุ๋นเห็ดหอม



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
59	4.8	3.9	1.2	0.8	15	59

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
71	1	0.13	0.13	0.6	0.03



ส่วนผสม (สำหรับ 5 คน)

ไข่ไก่	2	ฟอง	100	กรัม
น้ำซूप	3/4	ถ้วย	180	กรัม
เห็ดหอมแห้ง	2	ดอกใหญ่	5	กรัม
หมูบด			50	กรัม
ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ	6	กรัม
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม

วิธีทำ

1. แช่เห็ดหอมให้นุ่ม หั่นบางๆ
2. ผสมไข่ไก่กับน้ำซूप หมูบด คนให้เข้ากัน
3. ใส่เห็ดหอม ซีอิ้วขาว ต้นหอม คนให้เข้ากัน
4. หนึ่งไข่ตุนบนรังถึงที่มีน้ำเดือดปานกลางโดยใช้ไฟอ่อนประมาณ 10 นาที หรือจนไข่ตุนสุก จัดเสิร์ฟร้อนๆ

## ห่อหมกปลาช่อน



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
150	10.6	8.4	8.0	2.8	86	150

วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
53	10	0.08	0.14	2.2	0.6



ส่วนผสม (สำหรับ 12 คน)		ส่วนผสมเครื่องแกง	
เนื้อปลาช่อนแลเป็นชิ้นบางๆ	500 กรัม	พริกแห้งเม็ดใหญ่	50 กรัม
มะพร้าวขูด	500 กรัม	แกะเมลิ็ดแช่น้ำ	
ไข่ไก่	50 กรัม	พริกแห้งเม็ดเล็ก	5 เม็ด
ใบมะกรูด	10 ใบ	เกลือเสริมไอโอดีน	5 กรัม
ใบโหระพา	100 กรัม	หอมแดงซอย	30 กรัม
ใบยอตัดก้านกลางออกหั่นขนาด 1 ซม.	100 กรัม	กระเทียมซอย	30 กรัม
พริกแดงหั่นฝอย	15 กรัม	ข่าหั่นละเอียด	5 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10 กรัม	ตะไคร้หั่นฝอย	20 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม	กระชายหั่นละเอียด	30 กรัม
ใบตองตัดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว เย็บด้วยไม้กลัดเป็นกระทง 4 มุม	12 กระทง	ผิวมะกรูดซอย	10 กรัม
		รากผักชี	10 กรัม
		พริกไทยเม็ด	5 กรัม
		กะปิ	10 กรัม

### วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 120 กรัม หางกะทิ 380 กรัม
3. ผสมหัวกะทิ กับแป้งข้าวเจ้า ตั้งไฟพอข้น ใช้สำหรับทอดหน้า
4. คนเครื่องแกง(ข้อ 1) กับหางกะทิให้เข้ากัน จากนั้นใส่เนื้อปลาทีละน้อย จนกระทั่งหมด คนให้ขึ้นและใส่ใบมะกรูด ไข่ไก่ น้ำปลา คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
5. ใส่ใบโหระพากับใบยอรองกันกระทง ตักส่วนผสมใส่พอเต็มกระทงนำไปนึ่งในน้ำเดือด ประมาณ 10-15 นาที ยกลงแต่งหน้าด้วยหัวกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย พริกแดงหั่นฝอย นำไปนึ่งอีกประมาณ 1 นาที ยกลง

## น้ำพริกปลาช่อน



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
122	13.1	2.6	10.8	1.2	31	156

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
208	17	29	0.10	0.08	1.2



ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ปลาช่อนสด1 ชิ้น(ขนาด $\varnothing = 1\ 1/2$ นิ้ว ยาว 4 นิ้ว)	134	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	2	เม็ด
หอมแดง	3	หัว
กระเทียม	4	กลีบใหญ่
เกลือเสริมไอโอดีน	1/2	ช้อนชา
ต้นหอม ผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มปลาช่อนให้สุก แกะเฉพาะเนื้อปลา
2. เผาพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม ลอกเปลือกออกแล้วตำให้ละเอียด พอคาว
3. โขลกเนื้อปลา รวมกับเครื่องแกง(ข้อ2)
4. ปรงรสด้วย เกลือ น้ำตาลทราย และน้ำมะนาว
5. เคล้าด้วย ต้นหอม ผักชี ซอยละเอียด

ผักที่ใช้รับประทาน

แก้มกับผักสดหรือผักลวก เช่น ผักชี ขมิ้นขาว ใบบัวบก สะเดา มะระขี้นก

## น้ำส้มคั้น



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
145	2.4	0.5	33.3	1.2	77	54

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
173	14	36	0.12	0.07	3.6



**ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)**

ส้มเขียวหวานปอกเปลือก	3	ลูก
เกลือเสริมไอโอดีน	1/8	ช้อนชา
น้ำเชื่อม	2	ช้อนชา

**วิธีทำ**

1. ล้างส้มเขียวหวานให้สะอาด คั้นน้ำกรองเอากากออก
2. ใส่เกลือเสริมไอโอดีนในน้ำส้ม

**หมายเหตุ** ถ้าส้มเขียวหวานไม่หวาน อาจใส่น้ำเชื่อม

## น้ำพอกษาสดใส



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
41	0.3	0.3	9.6	0.8	14	11

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
7	0.6	2	0.01	0.01	0.1



ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ตะไคร้หั่นฝอย	2	ต้น	20	กรัม
ขิงแก่	1	ซ่อนโต๊ะ	10	กรัม
น้ำมะนาว			1	ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน			1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย			1	ช้อนชา
น้ำ			1 1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างตะไคร้ให้สะอาด หั่นฝอยผสมน้ำ ตั้งไฟ พอเดือด
2. ใส่ขิงแก่ทุบให้แตก ต้มประมาณ 5-10 นาที ใช้ไฟอ่อน
3. พอเย็นใส่น้ำมะนาว เกลือเสริมไอโอดีน และน้ำตาลทราย คนผสม ให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟ พร้อมน้ำแข็ง

# น้ำมะเขือเทศ



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
71	1.3	0.4	15.8	0.8	18	34

เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
532	44	35	0.09	0.05	1.7



ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

มะเขือเทศ(เฉพาะเนื้อ)	3 ลูก	120	กรัม
น้ำตาลมุก		2/3	ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน		1/8	ช้อนชา
น้ำเชื่อม		2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างมะเขือเทศให้สะอาด ปอกเปลือกและเอาเมล็ดออก
2. นำมะเขือเทศผสมน้ำตาลมุกใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด แล้วกรองเอากากออก หรือไม่กรองเอากากออกก็ได้
3. ผสมน้ำมะเขือเทศกับน้ำเชื่อม และเกลือเสริมไอโอดีน



การตกบาตร ด้วยอาหารที่ประกอบ/ปรุงโดย เน้น

- \* ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
  - \* พริก ผลไม้รสไม่หวานจัด
  - \* ระวังภัย หวาน มัน เค็ม
- เป็นการตกบาตรที่ได้บุญ





# ภาคผนวก





## ทำบุญอย่างไรจึงได้บุญมาก

ปัจจุบัน ชาวพุทธทั่วไป มักไม่ทราบว่า การทำบุญที่ถูกต้อง และได้บุญมาก จะต้องทำอย่างไร ส่วนมากทำตามกัน โดยไม่รู้ว่าที่ทำตามนั้นถูกหรือผิด ถ้าบังเอิญทำตามแบบผิดๆ ผู้ทำก็ได้บาปแทนการได้กุศล และยังเป็นผลให้พุทธศาสนาเรียวลงด้วย

การทำบุญที่ถูกต้อง จะได้บุญมากจะต้องทำตาม บุญกิริยาวัตถุ 10 มี 10 ข้อ ได้แก่

1. ทานมัย
2. สีลมัย
3. ภวานามัย
4. อปจายนมัย
5. เวยยาวัจจมัย
6. ปัตติทานมัย
7. ปัตตานุโมทนามัย
8. รัम्मสวนมัย
9. รัम्मเทศนามัย
10. ทิฏฐุชุกัมม

ในการนี้ จะกล่าวเฉพาะ ทานมัย เท่านั้น

ทานมัย บุญเกิดจากการทำทาน ทานที่จะได้ผลมาก ต้องมีพระธรรม 84,000 พระธรรมชั้นร์ เป็นกรอบ ต้องรู้ว่าอะไรทำทานได้ อะไรทำไม่ได้ เช่น

- ◆ ไม่ถวาย บุหรี่ หมากพลู ยาเสพติด ฯลฯ
- ◆ ไม่เอาเงินใส่บาตร บางคนใส่บาตรด้วยเงิน เพราะคิดว่าได้กุศล เพราะเงินสามารถซื้อได้ทุกอย่าง แต่ตามพระวินัยแล้ว



อนึ่ง ถ้ากาลิกทั้ง 4 ปนกันในการอังคาส (ประเคน) จะนับอายุตามกำหนดเวลาของกาลิกที่มีอายุสั้น เช่น

- น้ำอัฐฐะปานะ กับ อาหาร พระฉันได้เพียงเข้าถึงเที่ยงวัน
- น้ำผึ้งกับน้ำอัฐฐะปานะ พระฉันได้เพียงวันหนึ่ง คั้นหนึ่งภายในก่อนอรุณขึ้น
- ยารักษาโรคกับน้ำผึ้ง พระเก็บไว้ฉันได้เพียง 7 วัน ดังนั้นควรถวายยา แยกจากของอื่น

## คำอธิษฐานก่อนตัดกบาตร

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ปลดเปลื้องตนเองจากทุกข์ มีจิตใจอิสระเหนือทุกข์ทุกอย่าง (พระนิพพาน) หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธนั้น ต้องสอดคล้องกับเป้าหมายดังกล่าว พระโบราณจารย์ จึงบัญญัติคำอธิษฐานที่เป็นสากลนิยม ไว้ว่า

อิทัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขุณฺ्हํ นิยาเทมิ สุขินนํ ะตะ เม ทานัง อาสะวัคชะยะวะหัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ  
**คำแปล** ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทานนี้ แต่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลายขอทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้ว จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญ

## คำกรวดน้ำ

อิทัง เม ญาตีนํ โหตุ สุขิตา โหตุ ญาตโย  
**คำแปล** ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจเถิด

## บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **ปลา : อาหารสุขภาพ**  
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.) 2547.

\_\_\_\_\_, **ตารางแสดงคุณค่า**  
**ทางโภชนาการของอาหารไทย** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก, กันยายน 2535.

\_\_\_\_\_, **ตำรับอาหารสำหรับ**  
**วัยทอง** โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.),  
พฤษภาคม 2545.

\_\_\_\_\_, **เมนูหุ่นสวย** โรงพิมพ์  
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.) พิมพ์ครั้งที่ 3  
กันยายน 2548.

\_\_\_\_\_, **อาหารเฉพาะโรค**  
**สำหรับผู้สูงอายุ** โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์  
(ร.ส.พ.), กันยายน 2544.

\_\_\_\_\_, **อาหารต้านมะเร็ง**  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก (ร.ส.พ.), กันยายน  
2550.

\_\_\_\_\_, **190 เมนูสุขภาพ**  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พิมพ์ครั้งที่ 2 2547.

คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย  
**คู่มือธงโภชนาการ** กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง  
สาธารณสุข โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์  
(ร.ส.พ.), พิมพ์ครั้งที่ 1 2543.

Institute of Nutrition, Mahidol University. **Food Composition**  
**Database for INMUCAL Program.** September 1999.D7.



แนวทง  
การตักบาตร  
ให้ไต่บุญ