



เมนูครอบครัวไทย

ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ISBN : 974-515-672-8





190

เมนูสุขภาพ

เมนูคู่ครอบครัวไทย  
ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



ISBN : 974-515-672-8

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทางรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญ ปัจจุบันการกินอาหารของคนไทยส่วนมากจะพึ่งพาอาหารนอกบ้านซึ่งมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย หรือได้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป จึงก่อให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินอันจะนำมาซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและมะเร็ง ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารจากเมนูสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความสมดุลของสารอาหารซึ่งจะสามารถช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้

ในการจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เล่มนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปตลอดจนผู้ประกอบการร้านอาหารใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคและประกอบอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์และปรับให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่และท้องถิ่นได้

กองโภชนาการใคร่ขอขอบคุณศูนย์อนามัยที่ 1-12 กรมอนามัยที่อนุญาตให้นำเมนูสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ คุณวีนะ วีระไวทยะ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจทาน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “190 เมนูสุขภาพ” จะมีส่วนช่วยทำให้ทุกท่านมีสุขภาพดี

กองโภชนาการ กรมอนามัย

## ສາຣບັ້ງ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| บอกเล่า ก่อนเข้าไปชม “190 เมนูสุขภาพ”                                    | 6  |
| ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ                                                   | 6  |
| เมนูสุขภาพคืออะไร?                                                       | 6  |
| จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน?                                                 | 7  |
| 190 เมนูสุขภาพคืออะไร                                                    | 7  |
| เมนูสุขภาพกลุ่มให้อาหารสูง                                               | 8  |
| เส้นใยอาหาร                                                              | 9  |
| ข้าวย่ำปักษ์ใต้, ยำสมุนไพรวุ้น                                           | 10 |
| ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ                               | 10 |
| น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกขมิ้น, น้ำพริกอ่อน, น้ำพริกขี้กา, น้ำพริกกุ้งเสียบ, | 10 |
| น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกปลาร้า, น้ำพริกปลา,      |    |
| ลาบเต้าหู้                                                               | 10 |
| ยำถั่วพู, ยำผักกาด                                                       | 11 |
| โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องผัดรวมมิตร, ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลา,              | 11 |
| ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวผัดเบญจรงค์                               |    |
| ยำหัวปลีไก่, ยำหัวปลีกุ้งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหัวปลีทรงเครื่อง              | 11 |
| ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปักษ์ใต้, ขนมจีนแกงป่า                             | 11 |
| แกงแคไก่, แกงขี้เหล็ก, แกงเลียง, ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน                   | 12 |
| แกงหอยใบชะพลู, แกงหอยขม                                                  | 13 |



|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ปลาช่อนหนึ่งสมุนไพโร, ปลาทับทิมสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ,                         | 13 |
| ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาเผา                              |    |
| แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงอ่อมปลาดุก, แกงป่าปลาเห็ดโคน, แกงป่ากบ                      | 13 |
| เมนูสุขภาพกลุ่มให้แคลเซียมสูง                                                                    | 14 |
| แคลเซียม                                                                                         | 15 |
| น้ำพริกกะปิ-ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ, ยำยอดคะน้า, ยำผักกระเฉด, ยำปลาทุ                                | 18 |
| ลาบเต้าหู้ทรงเครื่อง                                                                             | 18 |
| น้ำพริกปลาร้า, ข้าวคลุกกะปิ, ข้าวคลุกน้ำพริกปลาร้า                                               | 19 |
| เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหม้อดิน,         | 19 |
| ผัดเต้าหู้กับถั่วงอก                                                                             |    |
| แกงส้มผักกระเฉด, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพโร, แกงส้มผักรวม                                       | 19 |
| ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร                                                      | 20 |
| เมนูสุขภาพกลุ่มให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง                                                       | 21 |
| วิตามินเอ                                                                                        | 22 |
| ธาตุเหล็ก                                                                                        | 24 |
| ยำยอดมะระหวาน, ยำผักหวาน, ยำผักกูด, ยำใบบัวบก, ยำใบชะพลู, ยำยอดกระถิน, ยำสะเดา,                  | 26 |
| ยำสมุนไพโรครัวข้าวหอม, เมี่ยงปลาทุ, เมี่ยงคะน้า, เมี่ยงสมุนไพโร, แกงเขียวหวานไก่, เกาเหลาเล็ดหมู | 26 |
| แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้อ่อน                                                        | 27 |
| ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกับจิ้น                                                                     | 27 |
| ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวผัดพริกไคกับเครื่องในไข่ดาว                                         | 27 |
| ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบคั่ว, ลาบไก่                                                       | 27 |



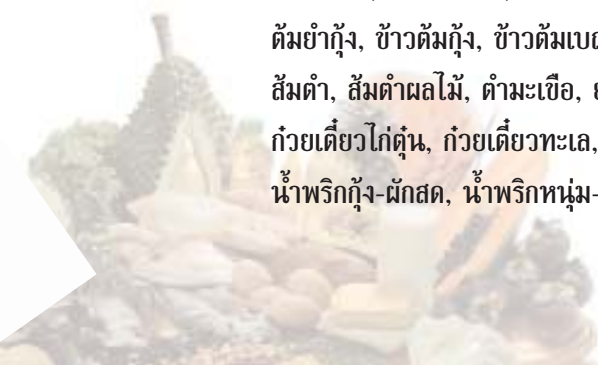


|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดผักกระเจต, ผัดผักกวางตุ้ง, ผัดผักรวมมิตร, ผัดบล็อคโคลี่, ผัดผักโขมน้ำมันหอย | 28 |
| แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง, โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่, ก๋วยจั๊บน้ำใส                | 28 |
| ข้าวผัดบ้านหมาก, ข้าวผัดรวมมิตร, ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ฟูหมูสับ, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่ตุ๋นนมสด         | 29 |
| ก๋วยเตี๋ยวไก่ทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเครื่องใน, ก๋วยเตี๋ยวลูกกิก, ก๋วยเตี๋ยรรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวซากงาขาว | 29 |
| เส้นเล็กแห้ง ก๋วยเตี๋ยวดมย้า, ก๋วยเตี๋ยรราดหน้าหมูและตับ                                        | 29 |
| ซูปรผักทอง, ซูปรข้าวโพด, ซูปรหมูข้าวกล้อง, ซูปรไข่กับผัก, ตับบด                                 | 29 |
| ปลาตุ๋นผัดน้ำ, ผัดเป็ยหวานดับ, ผักดองอกกับเลือดหมูและตับหมู, ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวใส่ตับ,           | 30 |
| ผัดผักทองกับตับ                                                                                 | 30 |

## เมนูสุขภาพกลุ่มให้ไขมันต่ำ 31

## อาหารไขมันต่ำ 32

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลาทรายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนหนึ่งแฉ่ว,            | 34 |
| ลาบปลาตุ๋น, ลาบปลาแรด, ก๋วยเตี๋ยวลาบ, ปลาช่อนเผา, ปลาอินทรีย่าง, ปลาหีบต้มหนึ่งแฉ่ว,            |    |
| น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เกาเหลาปลา, แกงอ่อมปลา,                   |    |
| ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา, แกงไตปลา, เกี๋ยวปลา, ก๋วยเตี๋ยรราดหน้าปลา, ปลาหีบต้มหนึ่งช้อน,            |    |
| ต้มปลานิลใส่ผักดอง, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงหนึ่งมะนาว                                      |    |
| แกงหน่อไม้ใบย่านาง, แกงแคไก่, แกงเลียง, แกงอ่อมกบ, แกงส้มดอกแคกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร,            | 34 |
| แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจืดมะระยัดไส้                                          |    |
| ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดจืดเส้น, ไก่ต้มฟักมะนาวดอง                       | 34 |
| ส้มตำ, ส้มตำผลไม้, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำส้มโอ, ยำมะระ                               | 35 |
| ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวละเล, ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืด, ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืด, ขนมจีนน้ำยาป่า, สุกี้น้ำ | 35 |
| น้ำพริกกุ้ง-ผักสด, น้ำพริกหนม-ผักสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้กา-ผักสด                          | 35 |



# บอกเล่า ก่อนเข้าไปชิม

## “190 เมนูสุขภาพ”

### ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ ?

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารของคนไทยยุคใหม่มีสิ่งไม่สมควรหลายประการ อาทิ กินข้าวน้อยเกินไป กินอาหารประเภทแป้งอย่างอื่นแทน กินผักน้อยลง กินเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาล มากขึ้น รวมทั้งมีค่านิยมกินอาหารต่างชาติมากขึ้น ให้ความสำคัญกับอาหารไทยน้อยลง พฤติกรรมดังกล่าว ทำให้คนไทยมีภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องอื่นตามมาจนนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตในอัตราสูง จนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน

กรมอนามัย เป็นหน่วยงานส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการดี ตระหนักในปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “เมนูสุขภาพ” ขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่ประชาชนไทย โดยนำเอาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการมาประยุกต์สู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ผ่านคำรับอาหารไทยที่สุขภาพและอร่อยส่งเสริมให้คนไทยกินเป็นประจำ

### เมนูสุขภาพคืออะไร ?

เมนูสุขภาพคือ อาหารไทยทั้งประเภทจานเดียวหรือสำหรับที่ปรุงจากอาหารอย่างน้อยครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่) มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และมีส่วนผสมไม่เค็มและหวานจัด สรุปลักษณะทั่วไป ของเมนูสุขภาพจะต้องมี ผัก ไม่มันจัด เค็มจัด และหวานจัด เน้นการปรุง โดยการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ยำ อบ และทำเป็นน้ำพริก ถ้าเป็นประเภทผัดและแกงกะทิจะต้องใช้น้ำมันและกะทิแต่พอควร และปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

190 เมนูสุขภาพในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี โดยบางเมนูนั้นสามารถเป็นเมนูหนึ่งที่กินร่วมเมนูอื่นๆบนโต๊ะอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งต้องกินไปพร้อมข้าวและควรกินผลไม้หลังอาหารมื้อหลักเป็นประจำ





## จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน ?

กรมอนามัยมีการรณรงค์เมนูสุขภาพ 2 ทาง คือ

1. การรณรงค์ผ่านร้านอาหารสะอาดรสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) โดยส่งเสริมให้ร้านอาหารดังกล่าวปรุงอาหารเมนูสุขภาพบริการลูกค้า
2. รณรงค์ผ่านครอบครัวที่ปรุงอาหารกินเองที่บ้าน โดยจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เผยแพร่ให้สร้างสุขภาพทั่วประเทศ

## 190 เมนูสุขภาพคืออะไร ?

กรมอนามัยได้เก็บตัวอย่างเมนูอาหารที่คนไทยนิยมกินจำนวนมากกว่า 600 เมนู นำมาวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการและพิจารณาคัดเลือก ให้เป็นเมนูสุขภาพได้ 190 เมนู ซึ่งได้นำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เผยแพร่ให้ประชาชนไทยได้ทราบและกินตามเมนูสุขภาพ

190 เมนูสุขภาพ ไม่ใช่ตำรับอาหาร แต่เป็นคู่มือให้คนไทยได้เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ จึงไม่มีวิธีปรุง และส่วนประกอบเครื่องปรุง แต่จะบอกชื่อเมนูสุขภาพ และประโยชน์ของเมนูนั้นๆ ทั้งยังได้จัดแบ่งเมนูสุขภาพออกเป็น 4 กลุ่มได้ตามเมนูที่ปรุงจาก อาหารที่มีสารอาหารซึ่งคนไทยกินไม่พอหรือกินมากเกินไปจนทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ได้ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้ใยอาหารสูง
- กลุ่มที่ 2 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้แคลเซียมสูง
- กลุ่มที่ 3 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง
- กลุ่มที่ 4 เมนูสุขภาพกลุ่มที่มีไขมันต่ำ

อย่างไรก็ตามมีหลายเมนูที่ให้คุณประโยชน์มากกว่า 1 อย่าง กล่าวคือ ให้ทั้งแคลเซียมสูง ใยอาหารมาก และไขมันต่ำด้วย เป็นต้น

สรุป 190 เมนูสุขภาพเป็นเพียงการสื่อสารด้านโภชนาการอีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้คนไทยตระหนักรู้ และเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองได้ไม่ว่าจะกินอาหาร นอกบ้านหรือในบ้าน





# เมนู สุขภาพ กลุ่ม ให้ใยอาหารสูง

## เส้นใยอาหาร

“เส้นใยอาหาร” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “กากใยอาหาร” คือ ส่วนประกอบผนังเซลล์พืชซึ่งระบบย่อยของมนุษย์เราไม่สามารถย่อยได้หลังจากกินเข้าไปแล้ว แต่อาจจะถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้ใหญ่ ในพืชแต่ละชนิดจะมีปริมาณและชนิดของเส้นใยอาหารแตกต่างกันแล้วแต่ความสุกดิบและความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ชิ้นๆ

### เส้นใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. **ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ (Insoluble fiber)** พบมากในรำข้าว รำข้าวสาลี ข้าวโพด ผักต่างๆ ผลไม้บางชนิด เมล็ดถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วประเภทฝัก หัวเผือก มัน โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่แก่จัด ใยอาหารชนิดนี้มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันจะช่วยให้การขับถ่ายของเสียรวมทั้งสารพิษต่างๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ใยอาหารชนิดนี้จึงให้ผลเหมือนยาระบายธรรมชาติช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร

2. **ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ (Soluble fiber)** เมื่อละลายน้ำจะมีลักษณะเหนียว ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง ใยอาหารชนิดนี้พบมากในธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี พืชตระกูลถั่ว รำข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผลไม้บางชนิด เช่น พรุน ส้ม แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด เช่น ถั่วแดงหลวง ใยอาหารชนิดนี้มีความสำคัญต่อการย่อยและดูดซึมของอาหาร เมื่อใช้ร่วมกับอาหารไขมันต่ำสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรำข้าวโอ๊ตและถั่วเมล็ดแห้ง

ในผู้ใหญ่ทั่วไปควรจะกินใยอาหารในปริมาณ 20 - 35 กรัม ต่อวันโดยกินผักประมาณมื้อละ 1 ถ้วยและผลไม้วันละ 3-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือแตงโมหรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกองหรือทุเรียนหรือลำไย 6-8 ผล) โดยสามารถกินผลไม้แทนผักได้ในบางมื้อ หรือจากธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้ง และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ดี





### ข้าวยำปักษ์ใต้, ยำสมุนไพร

**คุณสมบัติ** ข้าวยำและยำสมุนไพรเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง เพราะใน 1 จานมีส่วนประกอบของผักหลากหลายชนิดสุขภาพ ใยอาหารจะมีส่วนช่วยให้ระบบการขับถ่ายอาหารสะดวกขึ้น ข้าวยำ ยังให้พลังงานต่ำ และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุอื่นอีก เช่นแคลเซียม และธาตุเหล็ก นอกจากนี้ข้าวยำปักษ์ใต้ ยังประกอบด้วย พืชผักสมุนไพรที่บำรุงร่างกายให้แข็งแรง



### ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ

**คุณสมบัติ** ยำตะไคร้มีพืชสมุนไพร คือตะไคร้เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของอาหารชนิดนี้ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ

**สรรพคุณ** ช่วยขับลม และแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



### น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกข่า, น้ำพริกขมิ้น, น้ำพริกขี้ไก่, น้ำพริกขี้หมู, น้ำพริกขี้ปลา, น้ำพริกขี้เต้า, น้ำพริกขี้หมู, น้ำพริกขี้ไก่, น้ำพริกขี้หมู, น้ำพริกขี้ปลา, น้ำพริกขี้เต้า

**คุณสมบัติ** เนื่องจากน้ำพริกทุกชนิด จะต้องรับประทานผักควบคู่ไปด้วย เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค มะเขือ มะระ แดงกวา ซึ่งล้วนแต่ให้ใยอาหารสูงทั้งสิ้น

น้ำพริกซึ่งมีส่วนประกอบที่ให้สารแคโรทีนและสารเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



### ลาบเต้าหู้

**คุณสมบัติ** ลาบนอกจากจะทำจากเนื้อสัตว์ แล้วยังสามารถทำจากผลิตภัณฑ์จากพืชอื่นได้อีกด้วย เช่น จากเต้าหู้ ซึ่งให้ทั้งใยอาหารและแคลเซียม



### ยำถั่วพู, ยำพริกวม

**บรูสุขภาพ** ยำถั่วพูให้เส้นใยอาหารจากถั่วพู ส่วนแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กได้จากกุ้งแห้ง ยำถั่วพูไม่ควรใส่กะทิ จึงจัดเป็นอาหารให้ไขมันต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่จะควบคุมน้ำหนัก



### ยำหับปลี, ยำหับปลีกุ้งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหับปลีทรงเครื่อง

**บรูสุขภาพ** เป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง และใยอาหารช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายของร่างกายให้เป็นปกติ ในส่วนผสมของยำหับปลี มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ กระเทียมจะช่วยลดความดันโลหิต



### โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องผัดรวมมิตร, ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลา, ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวผัดเบญจรงค์

**บรูสุขภาพ** ใยอาหาร นอกจากจะได้จากพืชผักและผลไม้ แล้วข้าวกล้องจัดเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูงด้วย โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวขัดสีจนขาว ซึ่งใยอาหารจะช่วยให้เรื่องระบบขับถ่าย และข้าวกล้องอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาด้วย



### ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนบักชีไต, ขนมจีนแกงป่า

**บรูสุขภาพ** ขนมจีนจัดเป็นอาหารจานด่วนของไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้สัดส่วนของสารอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะขนมจีนน้ำยาป่าที่มีไขมันต่ำ ให้โปรตีนจากปลาและได้ใยอาหารจากผักหลากหลายชนิด





### แกงเผ็ด

**สุขภาพ** แกงเผ็ด ประกอบด้วยพืช และผักที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสุขภาพให้ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย ทั้งยังให้สารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ไม่คิดมันให้พลังงานต่ำ



### แกงขี้เหล็ก

**สุขภาพ** ดอกตูมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีเส้นใยอาหารสูง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กสูง และยังมีวิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อนๆ แก่ท้องผูกได้ นอกจากนี้มาประกอบเป็นอาหาร แล้ว ไข่ใบขี้เหล็กทั้งอ่อนและแก่ 4-5 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมให้เดือด ประมาณ 1-2 ชม. จัดเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



### แกงเลียง

**สุขภาพ** แกงเลียงมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมากและหลากหลาย ชนิดซึ่งให้ใยอาหารสูงแน่นอน ส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกไทย ช่วยดับกลิ่นคาว มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาการปวดหลัง หอมแดงช่วยขับลม ผักต่างๆ ใบแมงลัก ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้อาการ ไข้หวัดจะช่วยให้ วิตามินเอสูง คำถึง ใบและยอด ให้ธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส



### ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน

**สุขภาพ** ได้ใยอาหารจากใบมะขามอ่อน และยอดอ่อน ช่วยในเรื่อง การขับถ่ายให้สะดวก แก่ท้องผูก นอกจากนี้ไก่บ้านยังให้โปรตีนที่มี คุณภาพและไขมันต่ำ





### แกงหอยโบเช่พูลู, แกงหอยขม

**บรูสุขภาพ** โบเช่พูลู ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการขับลม สำหรับหอยแครง มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

แกงหอยโบเช่พูลูมักจะใส่กะทิเล็กน้อย ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายในการนำวิตามินเอที่มีในโบเช่พูลูไปใช้และดูดซึมได้เต็มที่



ปลาช่อนนึ่งสมุนไพร, ปลาทับทิมสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ, ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาพา

**บรูสุขภาพ** ได้สารโปรตีน จากปลาช่อน ปลาทับทิม เครื่องสมุนไพรต่างๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด และผักต่างๆ จะมีใยอาหารและแคลเซียมสูง ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี และกระดูกแข็งแรง



### แกงป่าไก่, แกงว่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงว่อมปลาตุ๋น, แกงป่าปลาเห็ดโคน, แกงป่ากบ

**บรูสุขภาพ** แกงป่าและแกงว่อมมีส่วนประกอบของผักหลายชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ชะอม ใบกะเพรา นอกจากนั้นแกงป่ายังเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่สูง ผักหลายชนิดมีใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย และผักบางชนิดมีสรรพคุณทางยา และสมุนไพร เช่น กะเพรา ใช้เป็นยาช่วยขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการแน่นจุกเสียด แก้กลิ้นไส้อาเจียน ชะอมช่วยลดความร้อนของร่างกาย กระชายใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์บางชนิดได้ รากและเหง้าของกระชาย มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม



เ ม นู  
ชูสุขภาพ  
ก ลู ม  
แ ค ล ใ ช ย ม สุง

## แคลเซียม



**แคลเซียม** เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ร้อยละ 99 ของแคลเซียมอยู่ที่กระดูกและบางส่วนอยู่ในฟัน ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 1 ไหลเวียนอยู่ในของเหลว และเนื้อเยื่อ แคลเซียม ส่วนนี้แม้จะมีปริมาณเล็กน้อยแต่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการทำงานของร่างกาย

### แคลเซียมในกระดูกและฟัน

กระดูกเป็นคลังแคลเซียมของร่างกายซึ่งเก็บแคลเซียมไว้ได้มาก แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงออกมาใช้ เมื่อแคลเซียมในของเหลวและเนื้อเยื่อลดต่ำลง

### ปัจจัยที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

แคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ส่วนต้น โดยอาศัยปัจจัยต่างๆ ในการดูดซึม ได้แก่

**วิตามินดี** เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้แคลเซียมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้น และเร่งการเกาะของเกล็ดแคลเซียมในกระดูกที่ทำให้เกิดการสะสมแคลเซียม

**ร่างกายขาดแคลเซียม** ช่วงที่แคลเซียมในร่างกาย ถูกใช้หมดไป ความต้องการแคลเซียมจะสูงมาก แคลเซียมจะถูกดูดซึมมากขึ้น

**อัตราส่วนระหว่างแคลเซียมกับฟอสฟอรัสในอาหาร**

อัตราส่วนที่เหมาะสมช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี คือ

แคลเซียม : ฟอสฟอรัส = 1 : 1 - 2 : 1

**ภาวะความเป็นกรด** สภาวะความเป็นกรดอนั้น แคลเซียมจะละลายได้ดี และดูดซึมได้ดี

### ปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึม ได้แก่

**การขาดวิตามิน ดี** ทำให้ขาดตัวกระตุ้นในการดูดซึม





ในลำไส้



การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เส้นใยจะจับกับแคลเซียมในทางเดินอาหารทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึม

การรวมตัวกับสารบางชนิด ทำให้แคลเซียมดูดซึมได้น้อยลง ได้แก่

**กรดออกซาลิก (Oxalic acid)** สารนี้เมื่อรวมกับแคลเซียมเป็นสารประกอบแคลเซียมออกซาลेटที่ไม่ละลายน้ำ กรดนี้มีมากในผักโขม กะหล่ำปลี ผักแพว ชะพลู ผักชีดก (อีชีน) ใบมันสำปะหลัง แขนง เสม็ด กระโดน หน่อไม้ มะรุม พืชเหล่านี้มีออกซาลेटสูง ระหว่าง 113 ถึง 967 มิลลิกรัม ต่อผักสด 100 กรัม

**กรดไฟติก (Phytic acid)** รวมกับแคลเซียมเป็นแคลเซียมไฟเตท (Calcium phytate) ซึ่งไม่ละลายน้ำและไม่ถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก กรดไฟติกพบในผักใบเขียว

**ไขมัน** การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมาก ๆ เป็นเหตุให้ไขมันไปรวมกับแคลเซียมเกิดเป็นสารที่ไม่ละลายจึงไม่ถูกดูดซึม

## การสูญเสียแคลเซียม

การบริโภคพวกโปรตีนมากเกินไปทำให้ปัสสาวะเพิ่มความเป็นกรดมากขึ้นทำให้ร่างกายขับแคลเซียมเพิ่มขึ้น เพื่อลดความเป็นกรดลง ควรบริโภคพวกโปรตีนในปริมาณปานกลาง

ในช่วงของการเจริญเติบโต กระดูกจะมีอัตราการสร้าง มากกว่าการทำลายเนื้อกระดูก เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงอายุ 40 ปี อัตราการทำลายสูงกว่าการสร้าง กระดูกจะสูญเสียความแข็งแรงและความหนาแน่นในช่วงใกล้หมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกประมาณร้อยละ 3-5 ของแคลเซียม ในร่างกายต่อปี และเมื่อหมดประจำเดือนแล้วจะมีการสูญเสียปีละประมาณร้อยละ 1 เมื่อเกิดการสูญเสีย แคลเซียมในกระดูกไปเป็นจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานาน 10-20 ปี จะส่งผลให้สตรีที่หมดประจำเดือน มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการตลอดชีวิต หากแคลเซียมที่ไหลเวียน ในเลือดไม่เพียงพอแคลเซียมจะถูกดึงจากกระดูก ส่งผลให้เกิดการขาดแคลเซียม ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยทองและผู้สูงอายุ

## การป้องกันปัญหาการขาดแคลเซียม

ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป และผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งหญิงและชายควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เป็นการเพิ่มแคลเซียมให้กับร่างกายและป้องกันการดึงแคลเซียมจากกระดูก อาหารทุกชนิดมีปริมาณแคลเซียมแตกต่างกัน บางชนิด มี



ปริมาณมาก และบริโภคได้ครั้งละมากๆ ก็ถือเป็นแหล่งที่ดี เช่น นม 1 ถ้วย (250 ซีซี) ให้แคลเซียมประมาณ 300 มิลลิกรัม ฉะนั้นการดื่มนมโดยเฉพาจะนมพว่องมันเนยหรือไขมันต่ำวันละ 2 ถ้วยเล็ก (400 ซีซี) จะได้ แคลเซียมถึง 2 ใน 3 ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน และเป็นแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี ส่วนที่เหลืออีก 1 ใน 3 อาจได้จากอาหารชนิดอื่นๆ ตัวอย่างเช่น

ปลาไส้ตันแห้ง 3 ช้อนโต๊ะ หรือปลาซาร์ดีนกระป๋อง 1 ชัน หรือกุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ หรือปูม้า 1 ตัว ให้แคลเซียมประมาณ 130 มิลลิกรัม เต้าหู้อ่อน 5 ช้อนโต๊ะ ให้ประมาณ 200 มิลลิกรัม

ส่วนอาหารบางชนิดมีมากจริง แต่บริโภคได้น้อย เช่น ปลาจำพวก หรือกะปิ แต่ละครั้งใช้เพียง 1/2 - 1 ช้อนชา จะให้แคลเซียมประมาณ 40-90 มิลลิกรัม ต้องบริโภคบ่อยๆ ผักบางชนิด ให้แคลเซียมสูง เช่น ผักกระเฉด ผักคะน้า ใบชะพลู ยอดแค ยอดสะเดา การบริโภคแต่ละครั้งจะได้ประมาณ 50-90 มิลลิกรัม พืชผักเหล่านี้จะบริโภคในลักษณะอาหารที่มีความเป็น กรดอ่อนๆ เช่น น้ำพริก ยำผักกระเฉด แกงส้มผักกระเฉด เมี่ยงคำ เมี่ยงคะน้า ทำให้ดูดซึมได้ดี

การกินอาหารที่มี แคลเซียมสูงให้ได้อย่างน้อย ร้อยละ 75 ของที่ควรได้รับใน 1 วัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้โดยไม่ต้องพึ่งแคลเซียมที่เป็นเม็ดสำเร็จรูป ถ้าต้องการกินแคลเซียมเป็นเม็ดสำเร็จรูปควรปรึกษาแพทย์

อาหารไทยหลายชนิดอุดมด้วยแคลเซียม เมื่อนำมาประกอบเป็นตำรับอาหาร ส่วนประกอบต่างๆ จะให้ประโยชน์ที่เอื้อต่อกัน เช่นตัวอย่างอาหารรายการต่อไปนี้







### น้ำพริกกะปิ - ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ,

**เมนูสุขภาพ** น้ำพริกกะปิ ได้สารอาหารแคลเซียมจากกะปิ และปลาทุ ยิ่งถ้าใส่กุ้งแห้งจะมีแคลเซียมมากขึ้น ได้วิตามินจากผักที่กินร่วมกับน้ำพริก เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว และผักพื้นบ้านต่างๆ



### ยำขวิดตะนาว, ยำพริกกระเจด

**เมนูสุขภาพ** ผักคะน้าและผักกระเจดเป็นพืชผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น นอกจากนี้ยังให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารอื่นๆ อีกด้วย



### ยำปลาทุ

**เมนูสุขภาพ** ปลาทุเป็นอาหารที่มีแคลเซียมและมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังให้สารโปรตีนย่อยง่ายที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้



### ลาบเต้าหู้ทรงเตี๋ย

**เมนูสุขภาพ** เต้าหู้เป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ดีอย่างหนึ่ง และยังเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอลด้วย รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง



### น้ำพริกปลาร้า

**บรูสุขภาพ** น้ำพริกปลาร้า มีแคลเซียมค่อนข้างสูงที่ได้จาก ปลาร้ากินแล้วจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังมียูตามินบี 2 ที่ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกด้วย



### ข้าวตอกกะปิ, ข้าวตอกน้ำพริกปลาร้า

**บรูสุขภาพ** ข้าวตอกกะปิและข้าวตอกน้ำพริกปลาร้า เป็นอาหารจานเดียวจานด่วนของไทยที่มีสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะธาตุแคลเซียมได้จากกุ้งแห้งและกะปิ แต่การทำหมูหวานควรใช้หมูไม่ติดมัน



### เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, กว๊ายเตี่ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหม้อดิน, พัดเต้าหู้กับถั่วงอก

**บรูสุขภาพ** เต้าหู้ทรงเครื่อง และแกงจืดเต้าหู้จัดเป็นสำหรับอาหารที่รับประทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งมีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบหลัก เต้าหู้เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดีสำหรับร่างกาย ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง



### แกงส้มพริกขี้หนู, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพร, แกงส้มพริกขี้หนู

**บรูสุขภาพ** ผักกระเฉด และดอกแค ให้แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีเส้นใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ ส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง และหอมแดง ช่วยขับลม



### ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร

**เมนูสุขภาพ** ผักคะน้าในก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง





เ ม นู  
ชูสุขภาพ  
กลุ่มวิตามินเอ  
และธาตุเหล็กสูง





## วิตามินเอ

### วิตามินเอ

เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น มี 2 ลักษณะคือ วิตามินเอบริสุทธิ์ หรือ เรตินอล (retinol) ได้มาจากสัตว์ ได้แก่ ตับ ไข่แดง น้ำมัน น้ำมันตับปลา ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง และอีกลักษณะคือ แคโรทีน (carotene) ได้จากพืชประเภทผักใบเขียวเข้ม ผัก-ผลไม้สีเหลืองหรือส้ม เช่น ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกูด ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก มะละกอสุก



### ประโยชน์

วิตามินเอ จะดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้จำเป็นต้องมีไขมันเป็นตัวละลาย ส่วนใหญ่วิตามินเอสะสมไว้ที่ตับ และออกสู่กระแสโลหิตไปยังเนื้อเยื่อที่ต้องการต่อไป

- ช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว
- ช่วยให้ดวงตาสดใส และเยื่อบุตาขาวและกระจกตาดำแข็งแรง
- ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และต่อต้านโรคติดเชื้อโดยเฉพาะโรคท้องร่วง ใช้หัวผักใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
- ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและสวยงาม
- ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากวิตามินเอมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย





## อาการที่แสดงถึงการขาดวิตามินเอ

1. อาการเจ็บป่วยบ่อยๆ ด้วยโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะโรคท้องร่วง ใช้หัวโตใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
2. อาการทางตา เริ่มจากมองไม่เห็นในที่มืดแสงสลัว ต่อมาเยื่อบุตาขาวแห้ง จนเป็นเกร็ดกระดี่ มีลักษณะเหมือนฟองโฟมเล็กๆ จากนั้นกระจกตาดำจะแห้งและดำแห้งมากจนมีแผลคล้ายถลอก อาการสุดท้ายคือกระจกตาเหลวขุ่นเป็นฝ้าและบอดแบบถาวร
3. อาการทางผิวหนัง ผิวหนังแห้ง หยิบ ขรุขระ โดยเฉพาะบริเวณหัวเข่า หน้าแข้ง



# ธาตุเหล็ก

## ธาตุเหล็ก

เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง มีหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

## ธาตุเหล็กในอาหารจะอยู่ใน 2 รูปแบบ คือ

1. สารประกอบฮีม (heme iron) คือ อยู่ในรูปฮีมโกลบิน หรือมายโอโกลบิน พบมากในเลือด ดับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น วัว หมู ปลา ไก่ ธาตุเหล็กอยู่ในรูปของสารประกอบฮีมนี้ จะถูกดูดซึมได้โดยตรงที่เยื่อบุผิวของลำไส้เล็ก โดยไม่ต้องใช้กรดเกลือในกระเพาะอาหารและไม่ต้องมีวิตามินซี

2. สารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (nonheme iron) พบได้ 2 รูปแบบด้วยกัน คือ

2.1 สารอินทรีย์ พบได้ในอาหาร เช่น ธัญพืช แป้ง ไข่ ผัก ผลไม้

2.2 สารอนินทรีย์ เช่น จากยา

สารอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก และร่างกายดูดซึมนำไปใช้ได้ก็คือ ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปสารประกอบฮีม คือ ธาตุเหล็กในเลือด ดับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ



## ประโยชน์

- มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

## อาการที่แสดงถึงการขาดธาตุเหล็ก

- ผิวหนังซีด เล็บเปราะ ลิ้นเป็นแผล
- เหนื่อย หุดหิด ช่วงหายใจสั้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- เวียนศีรษะ ปวดขมับ ปวดศีรษะ
- ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย การเจริญเติบโตช้า
- ในหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งบุตร





**ยำวุ้นเส้น, ยำผักหวาน, ยำผักกูด, ยำใบบัวบก, ยำใบชะพลู, ยำวุ้นเส้น, ยำสะเดา, ยำสมุนไพรดอง**

**สุขภาพ** ยำผักพื้นบ้านดังกล่าว ให้วิตามินเอสูงทั้งสี่อันอีกทั้งให้พลังงานต่ำ และปลอดภัยจากสารพิษ ช่วยลดการเกิดเซลล์มะเร็ง ความดันโลหิตสูง ส่วนหอมแดง ช่วยขับลม ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ



**เมี่ยงปลา, เมี่ยงตะค้า, เมี่ยงสมุนไพร**

**สุขภาพ** อาหารประเภทเมี่ยงสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ที่รู้จักนำเอาอาหารหลากหลายชนิดมากรวมนั้นเป็นอาหารว่าง ที่มีคุณค่าทั้งวิตามินเอ โปรตีนและธาตุเหล็ก โดยเฉพาะจากใบคะน้าและใบชะพลู ส่วนชิง จะช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



**แกงเขียวหวานไก่**

**สุขภาพ** มะเขือพวง มะเขือเปราะ พริก ที่อยู่ในแกงเขียวหวาน เป็นแหล่งที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ต่ออวัยวะไขมันจากกะทิ



**แกงเลือดหมู**

**สุขภาพ** มีสารอาหารเด่นคือ ธาตุเหล็กจากเลือดหมูเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน หากมีตับเพิ่ม จะได้วิตามินเอเพิ่มขึ้นและยังให้สารโปรตีนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ฉะนั้นจึงเหมาะกับทุกวัย





### แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้วุ้น

**คุณสุภาพ** ตำลึงและตับให้สารอาหารสำคัญทั้ง วิตามินเอ และธาตุเหล็ก นับเป็นเมนูที่มีคุณค่าเหมาะกับทุกวัย วิตามินเอช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และธาตุเหล็กจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดง



### ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกับจิ้น

**คุณสุภาพ** เป็นอาหารจานเดียวที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ ที่ให้คุณค่าสูง ทั้งวิตามินจากมะเขือเปรี้ยว (มะเขือเทศสุกเล็ก) และผักต่างๆ ที่กินสด และเพิ่มวิตามินซี โดยการบีบมะนาวใส่ ทำให้ธาตุเหล็กในเลือดหมู เนื้อ หมู คูดซึมได้ดี นำไปสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย



### ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวผัดพริกอกับเต้าหู้วุ้น ไข่ดาว

**คุณสุภาพ** เป็นอาหารจานด่วนของไทยที่ได้รับความนิยมสูง ตับและเครื่องในสัตว์ มีวิตามินเอและธาตุเหล็กสูง ควรใส่กระเพรา พริกชี้ฟ้า ซึ่งจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิต ควรกินพร้อมกับผักสดและใช้น้ำมันพอกวน



### ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบตัว, ลาบไก่

**คุณสุภาพ** ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารประเภทลาบได้แก่ ตับและเครื่องใน และหากเป็นลาบคั่วของภาคเหนือ หรือลาบเนื้อ ปรุงร่งเพิ่มด้วยเลือดเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร กินกับพืชผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ถั่วลิสงให้วิตามินเอ และธาตุเหล็กแก่ร่างกาย





**ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดพริกกระเจ็ด, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู**

**เมนูสุขภาพ** เมนูชุดนี้ จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ โดยได้วิตามินเอจากผักและโยเกิร์ต ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ควรใช้น้ำมันในการผัดแต่พอควร และล้างผักให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง



**แกงเหลืองหมูกับผักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง**

**เมนูสุขภาพ** ชะอม ผักทอง นับเป็นแหล่งของสารอาหารวิตามินเอและธาตุเหล็ก และเป็นอาหารยอดนิยมของผู้ที่กำลังควบคุมปริมาณไขมัน เมื่อกินแกงส้ม หรือแกงเหลือง จะได้ผักหลายชนิดเพิ่ม ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอ ช่วยลดภาวะการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ



**โจ๊กหมูตุ๋นโรยไข่**

**เมนูสุขภาพ** อาหารเช้าที่มีคุณค่า ให้สารอาหารสำคัญๆ ทั้งวิตามินเอและธาตุเหล็กจากเครื่องในและไข่ และเพื่อให้ได้ครบสารอาหารทั้ง 5 หมู่ ควรกินผลไม้ เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะม่วง ส้มเขียวหวาน ชมพู่ ฝรั่ง หรือมะละกออีก 1 ส่วน



**ก๋วยจั๊บน้ำใส**

**เมนูสุขภาพ** ก๋วยจั๊บน้ำใสเป็นอาหารจานเดียวที่มี เลือด ตับ และเครื่องในซึ่งให้สารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ที่มีอาการปวดข้อต่างๆ ควรกินเป็นครั้งคราว



### ข้าวพัตบ้านมุก, ข้าวพัตรวมมิตร

**เมนูสุขภาพ** อาหารจานเดียว ที่มีสีสันรสอร่อย จากผักต่างๆ เช่น ยอดข้าวโพด แครอท ถั่วงอก เต้าหู้ เต้าหู้ทอด หอมหัวใหญ่ และจาก ไข่ ตับ และเนื้อสัตว์ ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านการติดเชื้อ



### ก๋วยเตี๋ยวไก่บะร, ก๋วยเตี๋ยวเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวขาไก่, เส้นเล็กแห้ง, ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูและตับ

**เมนูสุขภาพ** อาหารจานเดียว ที่ให้สารอาหารวิตามิน ส่วนใหญ่ จะต้องมีส่วนของเครื่องในสัตว์รวมอยู่ด้วย และผักที่ใส่รวมอยู่ จะเป็นสีเขียวเข้ม จากผักกวางตุ้ง คะน้า ตำลึง เป็นส่วนใหญ่



### ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ตุ๋นหมูสับ, ไข่ตุ๋นเต้าหู้, ไข่ตุ๋นนมสด

**เมนูสุขภาพ** เป็นเมนูยอดนิยมของเด็ก ที่หลายครอบครัวปรุงกินเป็นประจำ เพราะใช้ราคาถูกหาง่าย และให้สารอาหารสำคัญๆ หลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ วิตามินเอที่สามารถดูดซึมได้โดยตรง และเพื่อฝึกพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็ก ควรเพิ่มคุณค่าและสีสันให้สวยงาม ด้วยการเติม ฟักทอง แครอท ยอดข้าวโพด และตำลึง ฯลฯ



### ซุปรวมมิตร, ซุปข้าวโพด, ซุปหมูขาไก่, ซุปไก่, ซุปผัก, ตับสด

**เมนูสุขภาพ** เป็นซุปรุ่นใหม่ด้วยพลังงาน และสารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็กจากฟักทอง ข้าวโพด แครอท ผักโขม นมสด ช่วยทำให้เจริญอาหาร และช่วยอาการทางตาได้เป็นอย่างดี



### ปลาตุ๋นผัดฉ่า

**เมนูสุขภาพ** ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะผักสมุนไพรต่างๆ ที่ใส่ลงไปให้ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก บางร้านค้าก็ใส่ ยอดข้าวโพด หรือ แครอท เพิ่มสีสันรศให้สวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น สมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยไม่ให้ท้องอืดอีกด้วย



### ผัดเปรี้ยวหวานตบ, ผัดทงวอกกับเล็ดหมูและตบหมู, ผัดเพ็ดทงพิทยาวใส่ตบ, ผัดพิททงวอกตบ

**เมนูสุขภาพ** ตบเป็นคลังของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก รับประทานเพียงหนึ่งช้อนกินข้าวก็เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน นอกจากนี้ผักต่างๆ เช่น แดงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกหยวก ให้สารอาหารวิตามินเอเพิ่มขึ้น สำหรับถั่วงอกและเล็ดหมู เหมาะให้บุคคลที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มเติม



# กรม สุขภาพ กลุ่ม อาหารไขมันต่ำ

## อาหารไขมันต่ำ

ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ขณะที่โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรี ไขมันเป็นองค์ประกอบสำคัญของผนังเซลล์ ช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อย่างไรก็ตามการได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจได้

ไขมันในอาหาร ทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่พบมากที่สุด ทั้งอาหารที่มาจากสัตว์และพืช โดยพบว่าไตรกลีเซอไรด์ เป็นส่วนประกอบของไขมันในอาหารถึงร้อยละ 90-95 ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมัน และยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมถึงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

2. โคลเลสเตอรอล เป็นไขมันที่ได้จากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับเพื่อการใช้งานและเก็บสะสม นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์โคเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้ด้วย

ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืชบางชนิดมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดในปาล์ม ไขมันที่ได้จากพืชมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว และน้ำมันมะกอก ฯลฯ

3. ไขมันไม่อิ่มตัว อาหารส่วนใหญ่ มีปริมาณพอสฟอไลปิดค่อนข้างต่ำ ซึ่งพบในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และไข่

ข้อแนะนำปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน สำหรับกลุ่มคนอายุต่างๆ คือ ควรได้ไขมันร้อยละ 20-30 ของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการใน 1 วัน เนื่องจากเราได้ไขมันจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว เป็นต้น ดังนั้นในอาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดไขมันในการปรุงอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา ไม่เกิน 7 ช้อนชา สำหรับ 2,000 กิโลแคลอรี และไม่เกิน 9 ช้อนชา สำหรับ 2400 กิโลแคลอรี





## เทคนิคการเลือกและเตรียมอาหารเพื่อจำกัดไขมัน

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย เช่น เนื้อไก่ ควรเลือกใช้ส่วนที่เป็นส่วนนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนังหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดง ในผู้ที่มิระดับโคเลสเตอรอลค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลา ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ

2. ปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารจากการทอดหรือผัด โดยใช้ไขมันมาเป็นวิธีการต้ม แกง(ไม่ใส่กะทิ) นึ่ง หรือย่าง เป็นวิธีการที่ช่วยจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร เช่น การทอดไข่เจียว ไข่จะดูดซับน้ำมันถึง 7 กรัม เมื่อเรากินไข่เจียวจะได้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นไข่ต้ม จะได้พลังงานเพียง 82 กิโลแคลอรี

3. ผู้ที่ตีมนมเป็นประจำอาจเลือกตีนมพร่องไขมันได้ เพื่อช่วยจำกัดให้ระดับไขมันในเลือดสูงเกินปกติ ไม่แนะนำให้ดื่มนม เนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การจำกัดอาหารจำพวกไขมันนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง แต่ถ้าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และเด็กวัยเรียน ไม่ควรจำกัดการกินไขมันเหมือนผู้ใหญ่ เพราะร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโต และต้องการกรดไขมันจำเป็น ซึ่งร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น





### ประเภทปลา

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลารายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนนึ่งแจ่ว, ลาบปลาตุก, ลาบปลาแรด, กว๊ายเตี้ยปลา, ปลาช่อนเผา, ปลาจินทรีย์ย่าง, ปลาทับทิมนึ่งแจ่ว, น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เทาเหลาปลา, แกงวุ้นปลา, กว๊ายเตี้ยลูกชิ้นปลา, แกงโตปลา, เกี้ยวปลา, กว๊ายเตี้ยราดหน้าปลา, ปลาทับทิมนึ่งซีอิ๊ว, ต้มปลานิลใส่ผักตบชวา, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงนึ่งมะนาว

**สุขภาพ** เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย ไขมันในปลาประกอบด้วย กรดไขมันที่ให้ประโยชน์ที่ดี 2 ชนิด คือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ช่วยลดไขมันในเลือดพร้อมทั้งป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดและดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ให้คุณประโยชน์เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง กินปลาเป็นประจำนอกจากจะได้โปรตีนคุณภาพดี ยังป้องกันการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอีกด้วย



### ประเภทแกง(ไม่ใส่กะทิ)

แกงหน่อไม้โบราณ, แกงเต้าไก่, แกงเลียง, แกงวุ้นกบ, แกงส้มดอกแดกกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร, แกงป่าไก่, แกงวุ้นไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจิตเมระยี่ดีใส่

**สุขภาพ** เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำ แล้วยังได้วิตามินและแร่ธาตุจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน นอกจากนี้โยอาหารในผักต่างๆยังช่วยให้ขับถ่ายสะดวก



### ประเภทต้ม

ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดวุ้นเส้น, ไก่ต้มพริกมะนาวดอง

**สุขภาพ** เป็นอาหารที่ให้ทั้งพลังงานและไขมันต่ำ เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัยที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



### ประเภท ส้มตำ และยำต่างๆ

ส้มตำ, ส้มตำพลัม, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำมะระ, ยำส้มโอ

**คุณสมบัติ** เนื่องจากไขมันต่ำแล้วยังไม่มีโคเลสเตอรอลอีกด้วย เพราะเครื่องปรุงส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมไขมันในเลือดแต่ควรระวังน้ำตาลในยำประเภทต่างๆ เหล่านี้ ไม่ควรใส่มากเกินไปเพราะทำให้อ้วนได้



### ประเภทเส้น

ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวเป็ดน้ำ, ขมจีนน้ำยาบ่า, สุกี้

**คุณสมบัติ** เพราะเส้นที่แนะนำเป็นประเภท เส้นหมี่ขาว เส้นเล็ก ขนมันจืด วั่นเส้น ที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลและกระเทียมเจียวใส่เฉพาะกระเทียม ส่วนราดหน้า ผักชีฝรั่ง ผักไทย ไม่ขออนุญาตสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก



### ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกุ้ง-พริกสด, น้ำพริกหอย-พริกสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้ไก่-พริกสด

**คุณสมบัติ** ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ พืชผักสมุนไพรในน้ำพริก ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ท้องผูก เพราะน้ำพริกส่วนใหญ่ กินกับผักสดทำให้ได้ใยอาหารและวิตามินต่างๆ พร้อมทั้งน้ำพริกช่วยให้อาหารมีกลิ่นรสชาติอีกด้วย สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เมนูประเภทนี้อาจทำให้ท่านกินข้าวได้มาก ดังนั้นควรจำกัดปริมาณข้าวที่กินด้วย



## 190 เมนูสุขภาพ

ISBN : 974-515-672-8

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

อธิบดีกรมอนามัย

ดร.กาญจนา กาญจนสินีทธิ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์โสภณ เมฆธน

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

### บรรณาธิการ

นายสง่า ดามาพงษ์

### กองบรรณาธิการ

นางสาวณัฏฐิรา ทองบัวศิริไล

นางกุลพร สุขุมลตระกุล

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

### พิมพ์และเผยแพร่

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. 0-2590-4335

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2547

พิมพ์จำนวน 25,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ออกแบบ : มิลเล็ท กรุป โทร.0-2911-2134, 5





กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข