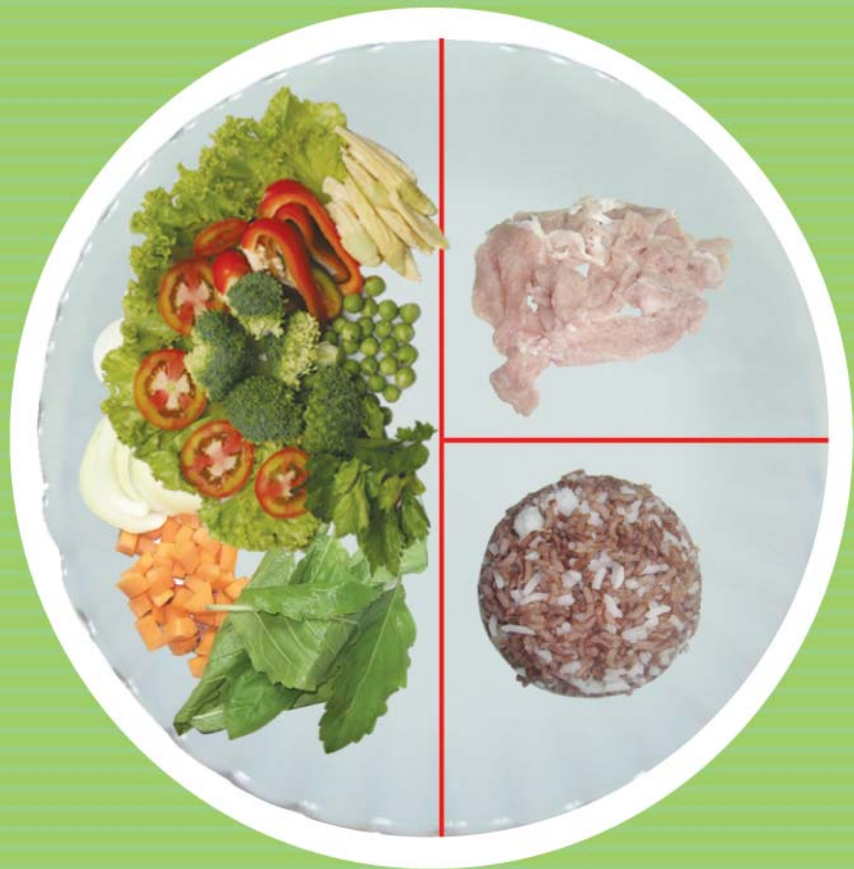


# ไอศมุด ลดโรค

กินตูกส่วน 2 : 1 : 1



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ISBN :

# สารบัญ

คำนำ	4
กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 คืออะไร	5
กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 อย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ	7
กินอย่างไร จึงเป็นการกินถูกส่วน 2 : 1 : 1	
■ เมื่อท่านนั่งรับประทานอาหารที่เป็นอาหารสำหรับร่วมกับผู้อื่น	8
■ เมื่อสั่งอาหารจานเดียวรับประทานในร้าน	10
■ เมื่อท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	11
กินเท่าไรใน 2 : 1 : 1	13
กินอย่างมีความสุขกับ 2 : 1 : 1	14
ตัวอย่างเมนูอาหาร 2 : 1 : 1	15



## ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
2. นายแพทย์โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย
3. นายแพทย์ประดิษฐ์ วินิจจะกุล รองอธิบดีกรมอนามัย
4. นายแพทย์สุวัช เขียวศิริวัฒนา รองอธิบดีกรมอนามัย
5. นายสง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านโภชนาการ
6. นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์ ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย

## บรรณาธิการ

1. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
2. นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์ นักโภชนาการชำนาญการ

## ผู้จัดทำ

1. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
2. นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์ นักโภชนาการชำนาญการ
3. นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ นักโภชนาการชำนาญการ
4. นางสุเดือนเพ็ญ คงคะจันทร์ นักโภชนาการชำนาญการ
5. นางสาวสุทธาศิณี จันทร์ใบเล็ก นักโภชนาการ

ISBN : -

จำนวนพิมพ์ : - เล่ม

ออกแบบ : มิลลิ่งท กรู๊ป

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

## คำนำ



จากการที่กรมอนามัยใช้หลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ในการลดอ้วน ลดพุง ไปสู่การลดโรค เพื่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ในโครงการคนไทยไร้พุง โดยมีการนำเสนอสื่อแนะนำแนวทางในรูปแบบต่างๆ มาโดยตลอดนั้น เพื่อให้ประชาชนได้มีทางเลือกรูปแบบในการกินอาหารเพื่อลดอ้วน ลดพุง เพิ่มอีกแบบหนึ่ง กองโภชนาการ กรมอนามัย จึงขอแนะนำหนังสือ “ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2 : 1 : 1” ในหนังสือเล่มนี้มีการอธิบายรายละเอียดของตัวเลข 2 : 1 : 1 ว่าคืออะไร และจะกินอาหารอย่างไรตาม 2 : 1 : 1 จึงจะสามารถลดอ้วน ลดพุงได้ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่าย และสะดวก

กองโภชนาการ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2 : 1 : 1” จะเป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับท่าน และจะยังมีคุณค่าที่แท้จริงเมื่อท่านได้นำไปปฏิบัติ หรือแนะนำผู้อื่น หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมโปรดติดต่อ กองโภชนาการ โทรศัพท์ 02-590-4306, 02-590-4335 ในเวลาราชการ

กองโภชนาการ  
กรกฎาคม 2552

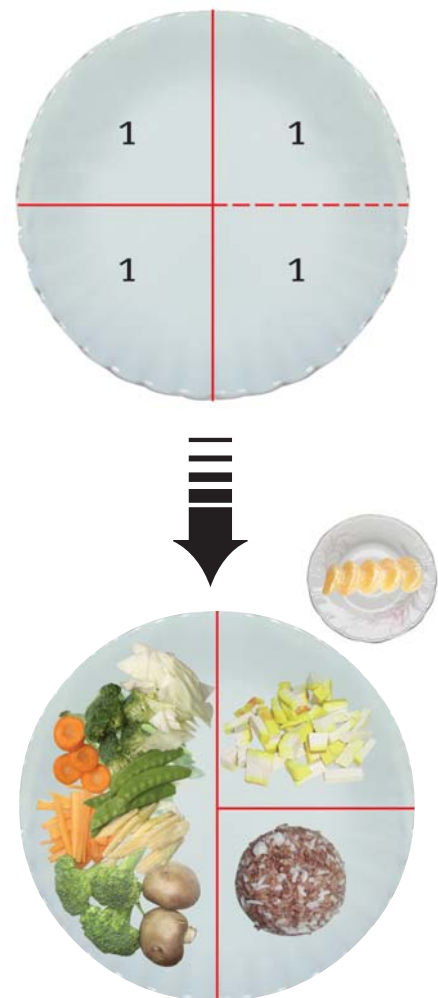


# กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 ลดพุง ลดโรค

## กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 คืออะไร

การกินอาหารที่ถูกต้อง ถูกปริมาณ และหลากหลายชนิดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามถ้าเรากินน้ำหนักเกิน แล้วเราต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก เราก็สามารถทำได้ง่ายโดยการควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่กิน โดยใช้แนวคิดในการกำหนดปริมาณจากแบบจำลองจานอาหาร (food plate model) โดยแบ่งส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน (เส้นผ่าศูนย์กลางจานประมาณ 9 นิ้ว) และแบ่งปริมาณอาหารที่จะใส่ลงในจานดังนี้

- ผักชนิดต่างๆ ปริมาณ 2 ส่วนของจาน (ครึ่งจาน)
- ข้าว-แป้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)
- เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)



ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2 : 1 : 1

### ผักชนิดต่าง ๆ

ผักสด หรือผักสุกทุกชนิด เลือกกินในปริมาณ 2 ส่วนของจานได้แก่ กะหล่ำปลี แดงกวา ผักกาดหอม มะเขือเทศ คะน้า ตำลึง ใบบัวบก ผักแพรว ผักแขยง ยอดกระถิน ถั่วพู ผักกาดขาว

### อาหารประเภทข้าว-แป้ง

อาหารประเภทข้าว-แป้งที่ควรเลือกกินในปริมาณ 1 ส่วนของจานได้แก่

- ข้าวที่ไม่ขัดสีเช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ
- ข้าวเหนียว
- ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน เส้นหมี่
- ขนมปังโฮลวีท
- ลูกเดือย

### เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์

อาหารในกลุ่มนี้เลือกกินในปริมาณ 1 ส่วนของจานได้แก่

- เนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน
- เนื้อปลาและอาหารทะเล
- เนื้อไก่ไม่ติดหนัง
- ไข่
- ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร



## กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 อย่างมีประสิทธิภาพ ประสพผลสำเร็จ

1. เพิ่มผลไม้สดที่ไม่หวานมาก 1 จานเล็ก เช่น มะละกอ แก้วมังกร ส้มโอ สับปะรด ประมาณ 6-8 ชิ้นคำ ถ้าเป็นกล้วย ชมพู ส้มเขียวหวาน ประมาณ 1 ผล ไม่ควรเป็นพวกผลไม้แปรรูป เช่น กวน แคร่ียม ทอดกรอบ อบแห้ง ดอง
2. อาจเพิ่มนมได้แต่ควรเป็น
  - นมพร่องมันเนย
  - นมขาดมันเนย
  - โยเกิร์ตพร่องมันเนย และขาดมันเนยธรรมชาติ
  - นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมชนิดไม่ใส่น้ำตาล
3. ผัก ถ้ารับประทานสดได้ จะดีกว่าปรุงสุก ถ้าจะปรุงสุกควรใช้วิธี ลวก ต้ม นึ่ง เผา ดีกว่าผัด ซึ่งต้องใช้น้ำมัน
4. การปรุงอาหารควรใช้วิธีการนึ่ง ยำ อบ ลวก ต้ม ตุ่น ย่าง-ปิ้ง และพยายามลดหรือหลีกเลี่ยงการปรุงประกอบอาหารที่ใช้กะทิหรือน้ำมัน
5. ถ้ามีการปรุงประกอบอาหารที่ต้องใช้น้ำมันควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร และปริมาณน้ำมันพืชที่ใช้ไม่ควรเกิน 2 ช้อนชา/มื้อ





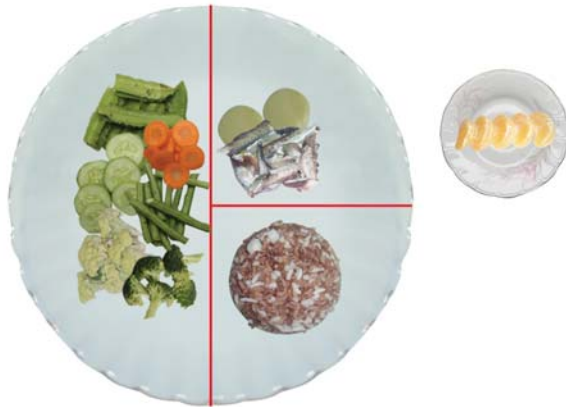
## กินอย่างไรจึงเป็นการกินถูกส่วน 2 : 1 : 1

วิธีกินอาหารถูกส่วน 2 : 1 : 1 ทำได้ดังนี้คือ

### เมื่อท่านนั่งรับประทานอาหารที่เป็นอาหารสำหรับร่วมกับผู้อื่น

1. ท่านต้องนึกถึงจานอาหารของท่านแล้วแบ่งจานอาหารออกเป็น 4 ส่วน
2. ในขณะที่ท่านตักอาหารต้องคิดอยู่เสมอว่าท่านทานอาหารแต่ละชนิดได้ในสัดส่วนเท่าไรบ้าง
3. ท่านควรเลือกชนิดของอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ปิ้ง ยำ ผัดที่ใช้ไขมันน้อย
4. ควรเลือกทานผักสดในมื้ออาหารด้วย
5. ทานผลไม้รสไม่หวานจัดหลังอาหารทุกมื้อ





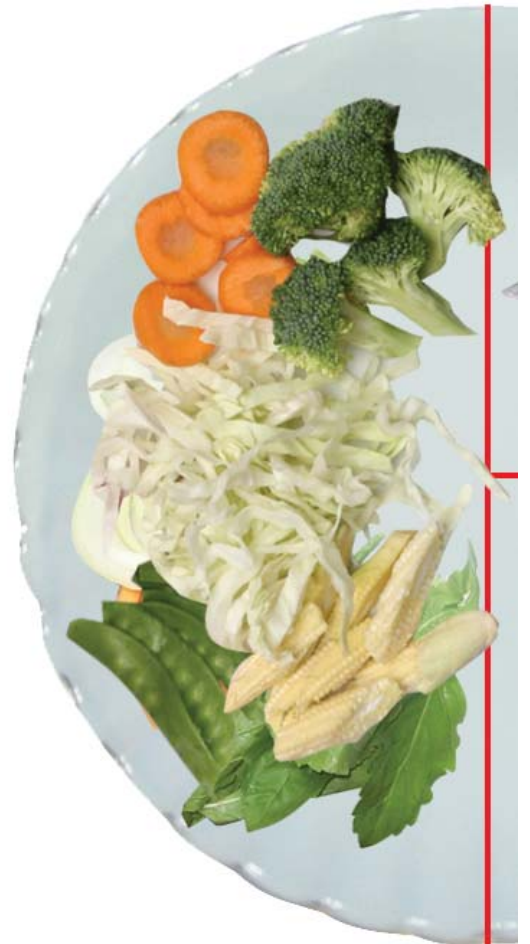
ໂຮງພຸດ ສາໂຣກ ກັນດູກ່ວນ 2 : 1 : 1

## เมื่อสั่งอาหารจานเดียวรับประทานในร้าน

1. ถ้าเป็นร้านแบบข้าวราดแกง คือมีกับข้าวปรุงสำเร็จแล้วหลายชนิดให้เลือก ควรเลือกกับข้าวประเภทมีผักลวก ผักต้ม หรือผักสด ถ้าไม่มีก็เลือกพวกผัดผักที่ไม่มันมาก และบอกผู้ชายว่าไม่เอาส่วนที่เป็นน้ำของผัดผัก ขอผักมากประมาณครึ่งจาน ข้าว 2 ทัพพี (1 ใน 4 ของจาน) และเลือกกับข้าวที่เป็นกลุ่มเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเช่น ออกไก่ ปลา ให้ได้ประมาณ 4 ช้อนกินข้าว (1 ใน 4 ของจาน)

2. ถ้าท่านสั่งอาหารแบบรับประทานจานเดียว ให้เลือกเมนูกับข้าวที่มีผักมากโดยบอกผู้ชายว่าขอข้าว 2 ทัพพี (1 ใน 4 ของจาน) เช่น ถ้าเป็นข้าวกะเพราไก่ ให้ใส่ผักมากหน่อย เช่น หอมใหญ่ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ใบกะเพรา แครอท คะน้า กระหล่ำดอก ถั่วลันเตา เห็ดฟาง ถั่วแขก ฟักทองลวก บล๊อคโคลี่ (แล้วแต่ทางร้านจะมีผักชนิดใด ขอให้รวมได้ประมาณครึ่งจาน) เนื้ออกไก่ประมาณ 4 ช้อนกินข้าว

หรือก๋วยเตี๋ยวปลา ให้เลือกร้านที่มีผักลวกบริการให้ตัวเอง เช่น มีผักบุ้งลวก มะระลวก ให้เติมได้เอง ท่านก็กะปริมาณเป็น 2 : 1 : 1 ได้ ไม่ควรใส่กระเทียมเจียว



## เมื่อท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน

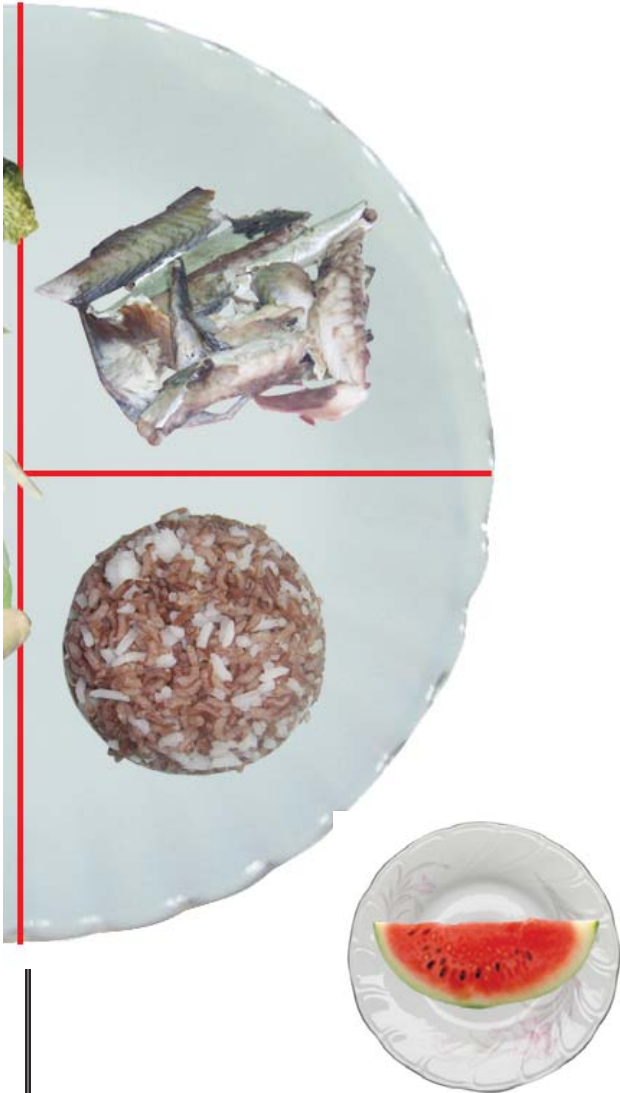
1. ท่านจะต้องนำจานข้าว (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 นิ้ว) ที่ท่านจะใช้ทานอาหารมาไว้ แล้วท่านอาจจะใช้การจินตนาการนึกถึงขนาดของจาน แล้วแบ่งส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน

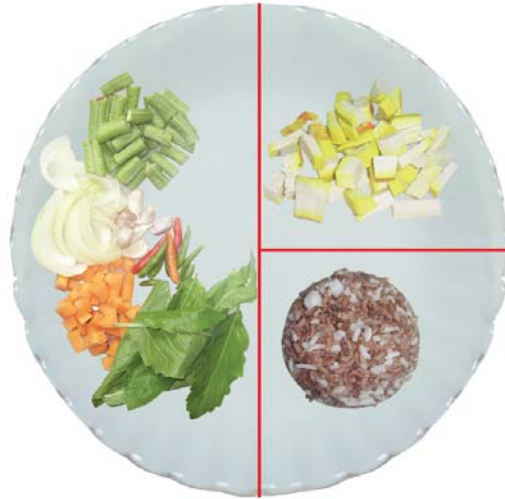
2. เตรียมวัตถุดิบในการปรุงอาหารให้พร้อม ได้แก่ ข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ผักต่างๆ

3. ท่านควรเลือกเมนูอาหารที่ใช้วิธีต้ม นึ่ง ย่าง บั๊ง ยำ ผักที่ใช้น้ำมันแต่น้อย และถ้ามีการทอดก็ควรใช้น้ำมันแต่น้อยเช่นกัน

4. จากนั้นให้นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้มาปรุงเป็นอาหารตามที่ท่านชอบ

5. หลังจากทานอาหารเสร็จแล้วควรทานผลไม้ตามหลังมื้ออาหารด้วย





## กินเท่าไรใน 2 : 1 : 1

การกินถูกส่วน 2 : 1 : 1 นี้เป็นการกินเพื่อการควบคุมน้ำหนักหรือเพื่อจะลดน้ำหนัก โดยหลักการลดน้ำหนักที่ดีควรจะต้องลดพลังงานที่จะได้รับต่อวันลงวันละ 500 กิโลแคลอรี ดังนั้นปริมาณอาหารที่ท่านในแต่ละวันควรจะต้องลดลงด้วย การลดในปริมาณเท่าไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนต้องลดลงเท่าไร เช่นท่านจะทานในปริมาณมื้อละ 400, 500 หรือ 600 กิโลแคลอรี ก็จะต้องคำนึงถึงสัดส่วนของงานเป็น 2 : 1 : 1 เสมอโดยงานมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว

**ตัวอย่าง อาหารใน 1 มื้อ ปริมาณพลังงาน 400 กิโลแคลอรีจะมีปริมาณอาหารดังนี้**

- ผักต่างๆ อย่างน้อย 2 ชนิด (ปริมาณครึ่งจาน)
- ข้าว-แป้งปริมาณ 2 ทัพพี (ปริมาณ 1 ใน 4 ของจาน)
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ปริมาณ 2 ช้อนกินข้าว (ปริมาณ 1 ใน 4 ของจาน)
- ผลไม้รสไม่หวานจัด 1 จานเล็ก

ถ้าท่านต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ก็ปรับลดปริมาณได้



## กินอย่างมีความสุขกับ 2 : 1 : 1



1. เลือกอาหารให้หลากหลายชนิด
2. ถ้าเป็นไปได้พยายามกินอาหารในปริมาณที่ท่านต้องการเพื่อการลดน้ำหนัก
3. กินอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้อง
4. กินอาหารที่มีใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ที่รสไม่หวานจัดทุกมื้อ
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิหรือน้ำมัน

รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอด้วย



## ตัวอย่างเมนูอาหาร



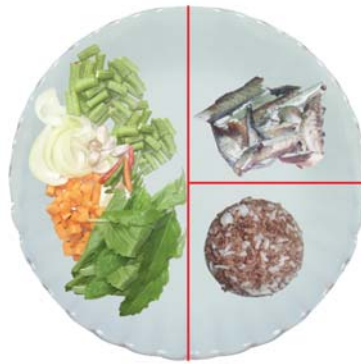
โรตัง สลัดอก กุ้งสดส่วน 2 : 1 : 1

15

## พัดกะเพราปลาทุ

### ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ปลาทุหนึ่งเกาะ	55 กรัม
หอมใหญ่	48 กรัม
ถั่วฝักยาว	35 กรัม
ใบกะเพรา	7 กรัม
แครอท	20 กรัม
ข้าวสุก	1 1/2 ทัพพี
พริกชี้หนู+กระเทียม	11 กรัม
แตงกวา	
ซีอิ้วขาว	12 กรัม
น้ำเปล่า	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	5 กรัม
น้ำมันพืช	5 กรัม



### วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หนูกระเทียมให้เข้ากัน
2. ผัดพริกชี้หนู กระเทียม กับน้ำมันพืหอม ใส่หอมใหญ่ ถั่วฝักยาว ใบกะเพรา แครอท  
ปรุงรสใส่ปลาทุ
3. ผัดจนเข้ากันแล้วตักราดบนข้าว เสิร์ฟรับประทานพร้อมกับแตงกวา

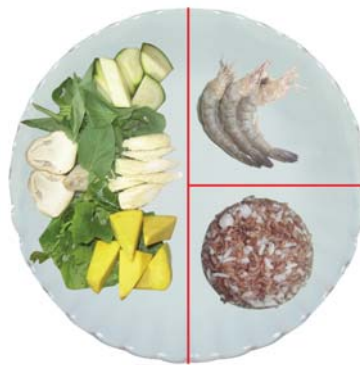
**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “คุณเป้า” อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม



## แกงเลียงกุ้งสด

### ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ตำลึง	29	กรัม
เห็ดฟาง	48	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	14	กรัม
ฟักทอง	30	กรัม
บวบ	53	กรัม
ใบแมงลัก	12	กรัม
กุ้งสด 5 ตัว	65	กรัม
น้ำปลา	11	กรัม
น้ำซุปล	270	กรัม
น้ำตาลทราย	4	กรัม
น้ำพริกแกงเลียง	66	กรัม



### วิธีทำ

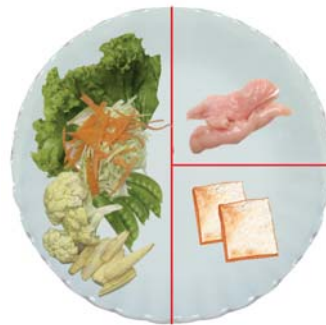
ละลายน้ำพริกแกงเลียงกับน้ำซุปล ตั้งไฟ พอเดือด ใส่กุ้ง ต้มพอสุก ใส่ฟักทอง บวบ เห็ดฟาง ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก ใส่ผักที่สุกยากก่อน ปรงรส พอสุกยกลง รับประทานกับข้าว

**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “เจเอสเอ็ม” อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

## สเต็กสุขภาพ

### ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อไก่ไม่ติดหนัง	92	กรัม
ถั่วลันเตา	17	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	36	กรัม
กะหล่ำดอก	53	กรัม
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	24	กรัม
แครอทหั่นฝอย	19	กรัม
ผักกาดหอม	6	กรัม
ขนมปัง	23	กรัม
มาการีน	5	กรัม
กระเทียม	4	กรัม
ซอส (สีกุนกี)	50	กรัม



### วิธีทำ

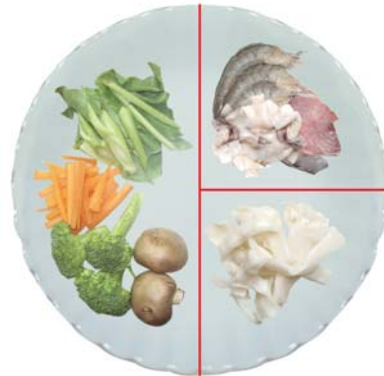
1. หมักไก่กับซอส(สีกุนกี) มาการีน กระเทียม
2. นำถั่วลันเตา ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอกลวกพอสุก กะหล่ำปลีหั่นฝอย แครอทหั่นฝอย ผักกาดหอมตัดเป็นชิ้นเล็ก
3. นำไก่ไปทอดพอสุก
4. ขนมปังปิ้งพอสุก
5. เวลารับประทาน จัดวางเนื้อไก่ ขนมปัง และผักต่างๆ วางเสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศ

**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “ครัวชมทะเล” อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## ราดหน้าฮ่องกง

### ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เส้นใหญ่	83	กรัม
ปลาหมึกสด	16	กรัม
กุ้ง 2 ตัว	29	กรัม
เนื้อปลากระพง 1 ชิ้น	12	กรัม
ปลาหมึกกรอบ 1 ชิ้น	12	กรัม
แครอท	34	กรัม
เห็ดหอมสด 2 ดอก	29	กรัม
บรอกโคลี	57	กรัม
คะน้า	32	กรัม
ซีอิ๊วขาว	7	กรัม
น้ำซุป	241	กรัม
แป้งมัน	3	กรัม
ซีอิ๊วดำ	5	กรัม
น้ำมันพืช	5	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม



### วิธีทำ

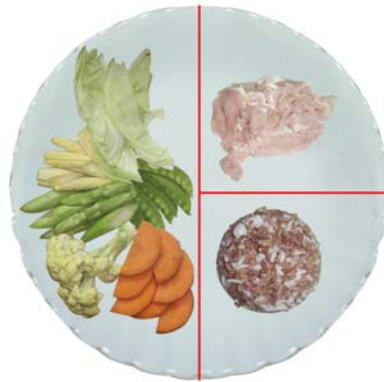
1. ผัดเส้นกับซีอิ๊วดำ พอสุกตักใส่จาน
2. นำ ปลาหมึก กุ้ง เนื้อปลากระพง ปลาหมึกกรอบ ที่เตรียมไว้มาผัด พอสุกใส่น้ำซุปรอให้เดือด ใส่แครอท เห็ดหอมสด บรอกโคลี คะน้า ปรงรส เติมน้ำมันละลายน้ำ ผัดจนเข้ากัน นำไปราดลงบนเส้นที่จัดใส่จาน รับประทาน

**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “เจเอสเอ็ม” อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

## พัดพิกรวมมิตร

### ส่วนผสม (สำหรับ 3-4 คน)

เนื้อหมู	20 กรัม
กะหล่ำปลี	112 กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	82 กรัม
แครอท	61 กรัม
ข้าวโพดอ่อน	25 กรัม
กะหล่ำดอก	78 กรัม
ถั่วลันเตา	25 กรัม
ซอสปรุงรส	31 กรัม
ซีอิ้วขาว	27 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	13 กรัม
กระเทียม	5 กรัม



### วิธีทำ

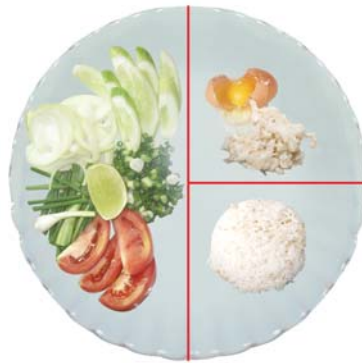
เจียวกระเทียมและเนื้อหมูกับน้ำมันให้สุก ใส่ผัก แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก ถั่วลันเตา และกะหล่ำปลี จากนั้นปรุงรส และผัดให้เข้ากัน รับประทานกับข้าวสุก

**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “ครัวชมทะเล” อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## ข้าวพัดปู

### ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ข้าวสวย	120 กรัม
เนื้อปู	26 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
คะน้า	67 กรัม
แตงกวา	67 กรัม
ต้นหอม	18 กรัม
น้ำมันกระเทียมเจียว	5 กรัม
ซีอิ๊วขาว	15 กรัม
น้ำตาลทราย	5 กรัม
มะนาว	9 กรัม



### วิธีทำ

เจียวน้ำมันกระเทียมเจียว พอหอม ใส่ไข่แล้วผัดพอสุก ใส่เนื้อปูหนึ่ง ผัดให้เข้ากัน ปรุงรส ใส่ผักคะน้า ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ผัดจนสุกตักใส่จาน รับประทานกับแตงกวาดต้นหอม และมะนาว

**ที่มา :** ชื่อร้านอาหาร “นิเวศทิพ” อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

