

ISBN 978-616-11-0284-5

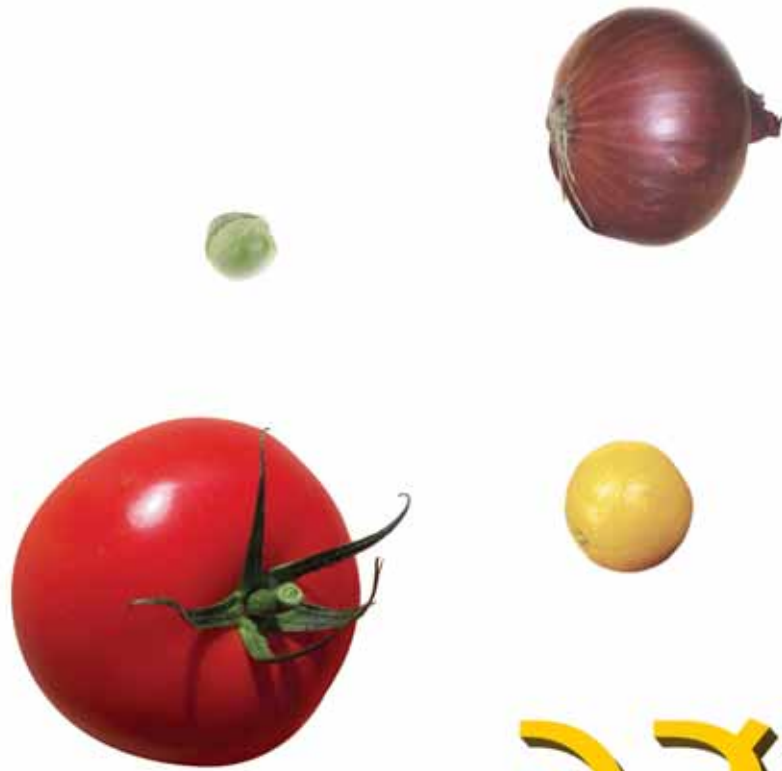


สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

# อสม. อ่านแล้วบอกต่อ







# อสม. อ่านแล้วบอกต่อ



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

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



# อสม. อานแล้วบอทดอ



ISBN : 978-616-11-0284-5  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2553 จำนวน 2,000 เล่ม  
ออกแบบ,ถ่ายภาพ : Millet Group  
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพฯ) จำกัด



# สารบัญ

	หน้า
คำชวนอ่าน	4
เกริ่นเข้าเรื่อง	5
อาหารหลัก 5 หมู่ และ สารอาหาร	6
โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ	9
อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก	13
อาหารทารกและเด็กวัยก่อนเรียน (อายุแรกเกิด ถึง 5 ปี)	15
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	19
โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมและการแก้ไข	21
• โรคอ้วน	21
• โรคเบาหวาน	28
• โรคไขมันในเลือดสูง	31
• โรคความดันโลหิตสูง	33
• โรคไต	34
ปัญหาการกินอาหารตามกระแส	36



## คำชวนอ่าน

**K** หนังสือนี้อ่านแล้วบอกต่อ เล่มนี้ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จัดทำขึ้นเป็นพิเศษสำหรับ อสม. โดยเฉพาะ เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ ด้านอาหารและโภชนาการของทุกกลุ่มวัย ตั้งแต่หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมลูก ทารก และเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ รวมทั้งการป้องกัน แก้ไข ฟื้นฟูโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิตที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมกินทำให้เกิด โรคอ้วนและเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็ง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย คาดหวังอย่างเต็มเปี่ยมว่า อสม. ทุกท่าน จะ ได้คำตอบที่อยากรู้จากหนังสือเล่มนี้ พร้อมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เผยแพร่เพื่อ การมีภาวะโภชนาการที่ดีของประชาชนทุกกลุ่มวัยในชุมชนของท่าน และหากท่าน ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม หรือมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่สำนักโภชนาการ เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 4335, 0 2590 4306 ในเวลาราชการได้ทุกวัน

*กนิษฐา ธรรมะ*

(ดร.นายแพทย์สมยศ ดีรัศมี)

อธิบดีกรมอนามัย



## เกริ่นเข้าเรื่อง



ทุกคนรู้ว่าอาหารมีความจำเป็นต่อชีวิตของเราตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนกระทั่งเกิดออกมาเป็นเด็ก เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ โดยการที่กลุ่มคนเหล่านี้จะมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตอยู่ได้ต้องกินอาหารให้หลากหลายและในปริมาณที่เพียงพอสำหรับร่างกายของแต่ละคน ซึ่งมีความต้องการแตกต่างกันไป เช่น ในวัยเด็กอาจจะต้องกินอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโต ส่วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วก็อาจจะไม่มีความจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนมาก เพราะจะใช้เพื่อการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอไปเท่านั้น หรือถ้าเป็นผู้หญิงแต่งงานแล้วท้อง เป็นหญิงตั้งครรภ์ ก็ต้องกินอาหารให้มากขึ้น นอกจากนี้ ใครที่เจ็บป่วยเป็นโรควิตีชีวิตต่าง ๆ อยู่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ก็ต้องกินอาหารชนิดที่มีส่วนช่วยให้หายหรือทุเลาจากโรคที่เป็นอยู่

ดังนั้น กรมอนามัยได้จัดทำเอกสารเรื่องนี้ขึ้น เพื่อให้ อสม. มีความรู้在手เพื่ออ่าน ได้ทุกเวลา และนำไปบอกต่อให้กับเพื่อนบ้านในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอันจะนำมา ซึ่ง การมีสุขภาพดีของตนเอง





## อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร

อสม. ควรแนะนำเพื่อนบ้านกินอาหารให้ครบถ้วนของอาหารหลัก 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนี้

### หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์

อาหารหลักหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตโดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก สฮอร์โมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งของพลังงานของร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ



### หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เดินไปไหนได้ ทำงานได้ ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมัน และสะสมในร่างกาย



### หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คะน้า ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ



### หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง สับปะรด ขนุน ฝรั่ง เงาะ ฯลฯ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี2 วิตามินบี6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่หลักในการช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ และช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้







### หมู่ที่ 5 ไขมันต่าง ๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช

อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ถ้าเรากินอาหารที่มีสารอาหารไขมันเกินความต้องการของร่างกายจะถูกเก็บสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



จะเห็นได้ว่าในอาหารแต่ละชนิด จะมีสารอาหารในปริมาณแตกต่างกันไป โดยสารอาหารในอาหารมีทั้งหมด 6 ชนิดคือ

- คาร์โบไฮเดรต
- โปรตีน
- ไขมัน
- วิตามิน
- แร่ธาตุ
- น้ำ

และไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะให้สารอาหารครบทั้ง 6 ชนิด ดังนั้นเราจึงต้องกินอาหารให้หลากหลายชนิดในแต่ละมื้อ

#### คำถามท้าทาย

จงกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อที่ถูกและกาเครื่องหมายผิด (X) ลงหน้าข้อที่ผิด

- ..... 1. ในผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามินและแร่ธาตุแล้วยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี ซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้
- ..... 2. สารพฤกษเคมี (Phytochemical) เป็นสารประกอบที่พบเฉพาะในพืชผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพรต่างๆ ทำให้ผักผลไม้มีสี กลิ่น และรสชาติเฉพาะตัว สารพฤกษเคมีมีหลายชนิดบางชนิดมีคุณสมบัติช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระทำให้เซลล์ไม่เสื่อมเร็ว และต่อต้านสารก่อมะเร็ง
- ..... 3. สารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายมีอยู่ 5 หมู่





## โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ

### โภชนบัญญัติ 9 ประการ

เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ โดยปฏิบัติตามแนวทางดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์





## ธงโภชนาการ

**ธงโภชนาการ** คือ เครื่องมือที่บอกถึงปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละกลุ่มวัยโดยแบ่งธงออกเป็น 4 ชั้น และแบ่งอาหารออกเป็น 6 กลุ่ม โดยมีกลุ่มนมเพิ่มขึ้นมาเนื่องจากนมเป็นแหล่งของสารอาหารแคลเซียม และได้กำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากกว่ากลุ่มอื่น และปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นและกินให้หลากหลายในแต่ละกลุ่มอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน

### ท่านต้องกินอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณเท่าไร

ธงโภชนาการบอกชนิดและปริมาณของอาหารคนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี



กลุ่มอาหาร	หน่วย ครัวเรือน	พลังงาน(กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

**หมายเหตุ** เลขใน ( ) คือ ปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

- 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี  
หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี  
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี  
วัยทำงานอายุ 25-60 ปี
- 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น  
เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา
- ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับส้มขนาดกลาง 2 ผล กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล และผลไม้ขนาด  
ชิ้นคำ 6-8 ชิ้นคำ (เช่น สับปะรด ฝรั่ง มะละกอ)

### คำถามท้าทาย

จงกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อที่ถูกและกาเครื่องหมายผิด (×) ลง  
หน้าข้อที่ผิด

..... 1. ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่ใช้บอกปริมาณการกินอาหารของ  
แต่ละบุคคล

..... 2. ปริมาณอาหารของคนไทยควรกินใน 1 วันสำหรับหญิงวัย  
ทำงานอายุ 25-60 ปี ปริมาณที่แนะนำคือ 1,600 กิโลแคลอรี

..... 3. ในโภชนบัญญัติ 9 ประการได้บอกไว้ว่าให้กินพืชผักให้มากและ  
กินผลไม้เป็นประจำ



## คำตอบ

.....✓..... 1.

.....✓..... 2.

.....✓..... 3.





# อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมลูก

## อาหารหญิงตั้งครรภ์

**หญิงตั้งครรภ์** ต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะเมื่อตั้งครรภ์ย่างเข้าเดือนที่ 4 เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการสร้างร่างกายของทารก สารอาหารที่สำคัญ คือ

**โปรตีน** ต้องการเพิ่มขึ้นเพราะต้องนำไปสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งของแม่และลูก ได้จากการกินเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

**แคลเซียม** เป็นสารอาหารที่ใช้สร้างโครงสร้างร่างกาย คือ กระดูก ฟัน ได้จากการกินนมวัว ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวเข้ม

**เหล็ก** ต้องการเพิ่มขึ้น เพื่อไม่ให้แม่เกิดอันตรายขณะคลอดที่ต้องมีการเสียเลือด และเพื่อให้ทารกได้สะสมเหล็กไว้ใช้ในระยะ 3-4 เดือนหลังคลอด ได้จากการกินเลือดตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม และยาเม็ดธาตุเหล็กที่ได้รับเมื่อไปฝากครรภ์จากสถานพยาบาล

**ไอโอดีน** เป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญในการพัฒนาสมองของทารก ถ้าแม่ขาดสารไอโอดีนขณะตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกมีความผิดปกติของสมองและระบบประสาทหูหนวก เป็นไข้ที่เรียกว่า “เอื้อ” ไอโอดีนมีในอาหารทะเล เช่น ปลาทู กุ้ง หอย สาหร่ายทะเล และเกลือเสริมไอโอดีน

**โฟเลต** เป็นวิตามินที่สำคัญโดยเฉพาะในช่วงก่อนตั้งครรภ์ จนถึงตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดความพิการแต่กำเนิดของทารก เช่น ภาวะหลอดประสาทของทารกในครรภ์เปิด ปากแหว่ง เพดานโหว่ โฟเลตมีมากในตับ ผักโขม ค่ะน้า ส้มเขียวหวาน กล้วย



## อาหารหญิงให้นมลูก

หญิงให้นมลูกมีความต้องการพลังงานและสารอาหารคล้ายกับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับทารก รวมทั้งช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพของแม่ภายหลังการคลอดด้วย

ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมลูก เปรียบเทียบกับหญิงวัยเจริญพันธุ์

กลุ่มอาหาร	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมลูก	หญิงวัยเจริญพันธุ์
ข้าว-แป้ง	9 ทัพพี	9 ทัพพี	8 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี	7 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	6 ส่วน*	7 ทัพพี	4 ส่วน
เนื้อสัตว์	12 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว	6 ช้อนกินข้าว
นมและผลิตภัณฑ์	3 แก้ว	3 แก้ว	1 แก้ว

หมายเหตุ \* ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หรือส้มเขียวหวาน ขนาดกลาง 2 ผล หรือมะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

**อาหารกลุ่มไขมัน** ไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่น ร่างกายได้รับไขมันจากน้ำมันสัตว์ น้ำมันพืช กะทิ เนย ซึ่งเราใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ผัด ทอด แกงกะทิ ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

**น้ำตาลและเกลือ** แนะนำให้กินในปริมาณที่น้อย ๆ หรือเท่าที่จำเป็น





# อาหารทารกและ เด็กวัยก่อนเรียน (อายุแรกเกิดถึง 5 ปี)

## อาหารทารก

อาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม เปี่ยมด้วยคุณภาพและประสิทธิผลที่สุดสำหรับทารก คือ นมแม่ โดยเฉพาะในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด น้ามนจะมีสีเหลืองใส เรียกหัวน้านม ซึ่งเป็นยอดอาหารสำหรับมนุษย์เมื่อแรกเกิดทีเดียว เรียกได้ว่าเป็นอาหารหยดแรกของชีวิต เพราะนอกจากจะเปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่ดีและเหมาะสมแล้วยังมีสารต่อต้านเชื้อโรคเข้มข้นมากเป็นพิเศษ ซึ่งไม่มีนมชนิดใดจะเลียนแบบได้ ทารกมีความต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยบ่อย มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง

ทารกอายุแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียวแม้แต่น้ำก็ไม่ต้องให้กิน เพราะ

- นมแม่มีน้ำเพียงพอแล้ว
- กระเพาะอาหารทารกเล็กมาก ถ้าให้กินน้ำหรืออาหารอื่นก็จะไปแย่งที่ในกระเพาะทำให้ทารกได้กินนมน้อยไม่เพียงพอ และสารอาหารในนมแม่เหมาะสมกับทารกมากกว่าอาหารอื่น
- น้าย่อยในกระเพาะอาหารทารกยังมีน้อยไม่เหมาะที่จะย่อยอาหารอื่น ๆ นอกจากน้านม



- ทารกยังไม่พร้อมที่จะกลืนอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวจะเห็นได้จากเมื่อเราให้อาหารทารกจะห่อปากและเอาลิ้นดันอาหารออกมา

- ไตของทารกยังทำงานไม่สมบูรณ์

เมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป จึงให้อาหารตามวัยโดยยึดหลักเริ่มให้อาหารทีละชนิดๆ ละน้อย ๆ ก่อน ค่อย ๆ เพิ่มทั้งปริมาณและความหนาของอาหารตามอายุที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้เด็กมีความคุ้นเคยกับอาหารที่เป็นชิ้น และมีพัฒนาการในการบดเคี้ยว

ปริมาณอาหารตามวัยใน 1 วัน ที่ทารกอายุ 6 เดือน ถึง 12 เดือนควรได้รับคือ

อายุ 6-7 เดือน กินอาหารตามวัยแทนนมแม่ 1 มื้อ ปริมาณอาหารใน 1 วันมีดังนี้ ข้าวบด 3-4 ช้อนกินข้าว ไข่แดงครึ่งฟอง ปลา 2 ช้อนกินข้าว หรือหมู 2 ช้อนกินข้าว หรือตับบด 1 ช้อนกินข้าว ผักสุก  $\frac{1}{2}$  ถึง  $1\frac{1}{2}$  ช้อนกินข้าว ผลไม้สุก 2 ชิ้นเล็ก แล้วกินนมแม่ตามจนอิ่ม

อายุ 8-9 เดือน กินอาหารตามวัยแทนนมแม่ 2 มื้อ ปริมาณอาหารใน 1 วันมีดังนี้ ข้าวบด 5 ช้อนกินข้าว ไข่ 1 ฟอง และปลา 2 ช้อนกินข้าว หรือหมู 2 ช้อนกินข้าว ผักสุก 2 ช้อนกินข้าว ผลไม้สุก 3 ชิ้น หรือกล้วย 1 ผล แล้วกินนมแม่ตามจนอิ่ม

อายุ 10-12 เดือน กินอาหารตามวัยแทนนมแม่ได้ 3 มื้อ ปริมาณอาหารใน 1 วันมีดังนี้ ข้าวบด 5 ช้อนกินข้าว ไข่ 1 ฟอง และปลา 2 ช้อนกินข้าว หรือหมู 2 ช้อนกินข้าว หรือตับบด 1 ช้อนกินข้าว ผักสุก 2 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 4 ชิ้น หรือสั้ม 1 ผล แล้วกินนมแม่ตามจนอิ่ม





### อาหารเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 1-5 ปี

พ่อ แม่ ผู้ดูแลเด็กวัยนี้ ส่วนมากจะมีปัญหาเรื่องการกินอาหารของเด็กเรียกว่าต้องใช้ ทั้งศาสตร์และศิลป์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการดูแลเรื่องอาหารให้เด็ก มีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมไปจนโต เพื่อที่จะช่วยลดโรคที่เกิดจากการกินในอนาคต เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง



ปริมาณอาหารที่เด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน มีดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	
	เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4 -5 ปี
ข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผักสุกชนิดต่าง ๆ	2 ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้สดตามฤดูกาล	3 ส่วน	3 ส่วน
	(1 ส่วนของผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง เงาะ 4 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะม่วงครึ่งผล มะละกอสุก 6 ชิ้นพorc้า สับปะรด 6 ชิ้นพorc้า)	
เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ	3 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว
นมสด	2 แก้ว	3 แก้ว

## ข้อคิดควรระวัง

- หลีกเลี่ยงการให้เด็กกินขนมกรุบกรอบ (กินได้แต่ต้องครั้งละไม่มากและไม่บ่อย)
- ใช้น้ำมัน น้ำตาล เกลือ แต่น้อยในการปรุงอาหารให้เด็กเป็นการฝึกให้เด็กไม่ติดในรสอาหาร หวานจัด มันจัด หรือเค็มจัด
- จัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก เช่น นมจืด ผลไม้สด ขนมไทยรสไม่หวานจัด และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง



## อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

**ผู้สูงอายุ**เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมาก โดยเฉพาะตา หู จมูก ลิ้น และระบบทางเดินอาหาร มีคำแนะนำในเรื่องของอาหารผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในแต่ละวัน
2. กินเนื้อปลาเป็นประจำ เพราะย่อยง่ายและไขมันต่ำ
3. กินผักพื้นบ้านและผลไม้ตามฤดูกาลให้หลากหลายให้ได้ใยอาหารเพื่อช่วยในการขับถ่าย
4. ดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1 แก้ว
5. ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
6. ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ที่ติดมัน และย่อยยาก
7. ลดอาหารที่มีรสจัด ทั้งเค็มจัด หวานจัด และเผ็ดจัด
8. ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



### คำถามท้าทาย

จงกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อที่ถูกและกาเครื่องหมายผิด (×) ลงหน้าข้อที่ผิด

..... 1. นมแม่ช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด น้านมจะมีสีเหลืองใสเป็นนมเสีย ควรบีบทิ้ง ไม่ควรนำมาให้ลูกกิน

..... 2. ลูกอายุแรกเกิด - 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว แม้แต่น้ำก็ไม่ต้องให้กิน

..... 3. ผลไม้สดตามฤดูกาล 3 ส่วนเท่ากับ กล้วยน้ำว่า 3 ผล หรือ ส้มเขียวหวาน 6 ผล หรือมะละกอสุก 1 ผล

..... 4. ถ้าแม่ขาดสารโฟเลท ขณะตั้งครรภ์จะทำให้ลูกมีความผิดปกติของสมองและระบบประสาท หูหนวก เป็นไขที่เรียกว่า “เอด”



## คำตอบ

.....X..... 1.

.....✓..... 2.

.....X..... 3.

.....X..... 4.





# โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่ ไม่เหมาะสมและการแก้ไข

## โรคอ้วน

โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันมากกว่าปกติ การที่มีการสะสมของไขมันมากขึ้นนี้อาจเนื่องมาจากร่างกายได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการจึงมีการสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ และนำมาซึ่งสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อ

ชนิดของโรคอ้วน โรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมีอยู่ 2 ประเภท คือ

1. อ้วนลงพุง เป็นลักษณะของคนอ้วนที่มีการสะสมของไขมันที่บริเวณช่องท้องและอวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต ลำไส้ กระเพาะอาหารและอื่นๆ ไขมันที่อยู่ใน

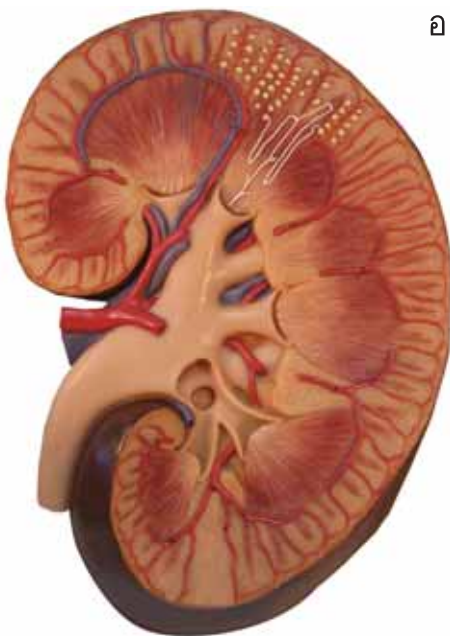
อวัยวะภายในเหล่านี้ เป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรค

แทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน

โลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

โรคไขมันในเลือดสูง โดยรอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม.

จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า





2. อ้วนทั้งตัว ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติ โดยไขมันที่เพิ่มขึ้น มิได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งโดยเฉพาะ บางคนนอกจากเป็นโรคอ้วนทั้งตัวแล้วยังเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมด้วย จะมีโรคแทรกซ้อนทุกอย่าง และโรคที่เกิดจากน้ำหนักตัวมาก ได้แก่ โรคไขข้อ ปวดข้อ ข้อเสื่อม ปวดหลัง ระบบหายใจทำงานติดขัด

## รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็นโรคอ้วน

โรคอ้วนทั้งตัวบอกได้จากการวัดปริมาณไขมันในร่างกายว่ามีมากน้อยเพียงใด ส่วนการวัดปริมาณไขมันในช่องท้องและไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณหน้าท้องจะชี้บอกว่า เป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไม่ แต่การวัดปริมาณไขมันในร่างกายต้องใช้เครื่องมือพิเศษและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในทางปฏิบัติจึงใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อการวินิจฉัยโรคอ้วนทั้งตัว และวัดเส้นรอบเอวเพื่อการวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุง





### ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI)

คือ ค่าความหนาของร่างกาย ใช้เป็นมาตรฐานในการประเมินภาวะอ้วน ผอมในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งคำนวณได้จาก การใช้น้ำหนักตัวเป็น กิโลกรัมและหารด้วยส่วนสูงที่วัดเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ดังสูตรต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เช่น น้ำหนักตัว 74 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกายเท่าไร ?

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{74 \text{ กก.}}{1.60 \text{ ม.} \times 1.60 \text{ ม.}} = 28.9 \text{ กก./ม.}^2$$





## การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนไทย

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30	โรคอ้วนอันตราย

**การวัดเส้นรอบเอว** หรือเส้นรอบพุง(โดยทั่วไปจะวัดรอบเอว ตรงระดับสะดือพอดี) เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการก่อโรค ผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงน้อยกว่า 80 เซนติเมตร ถ้าเส้นรอบเอวใหญ่เกินกว่าค่าดังกล่าวนี้แล้วก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆนั้นสูงขึ้น



## เส้นรอบเอวของคนอ้วนที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพไม่ดี

ชาย	ตั้งแต่	90 เซนติเมตร	ขึ้นไป
หญิง	ตั้งแต่	80 เซนติเมตร	ขึ้นไป

### วิธีการวัดเส้นรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ \*
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอว วางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

\* เป็นวิธีวัดอย่างง่าย เพื่อการติดตามเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุง





ลดน้ำหนัก ด้วยหลัก 3 อ.

## อาหาร

- กินให้ครบทั้ง 3 มื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
- เลือกกินอาหารพลังงานต่ำ หรือลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานในมื้ออาหารให้มากขึ้น
- หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
- เคี้ยวอาหารช้าๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ
- ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟเย็น โทโกเย็น ชาเย็น



## ออกกำลังกาย

แค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานกว่า 45 นาทีขึ้นไป 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเต้นแอโรบิก
- เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์, เพิ่มการเดินให้ได้ 2,000 ก้าวต่อวัน





**อารมณ์** คืออารมณ์มุ่งมั่นต่อเป้าหมายลดน้ำหนัก ต้องมีจิตใจที่มั่นคงแน่วแน่ หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำให้ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักในที่สุด

**หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก**

**สกด** สกดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากกิน

**สะกด** สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน

**สะกิด** ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก

**คำถามท้าทาย**

จงกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อที่ถูกและกาเครื่องหมายผิด (X) ลงหน้าข้อที่ผิด

..... 1. ค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย ค่าปกติ = 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

..... 2. เส้นรอบเอวของคนปกติ สำหรับผู้ชาย ตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไป สำหรับผู้หญิง ตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไป

..... 3. การที่เราต้องการควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักต้องควบคุมปริมาณอาหารและเลือกชนิดของอาหารที่กินควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย



## คำตอบ

.....✓..... 1.

.....✗..... 2.

.....✓..... 3.

## โรคเบาหวาน

เบาหวาน เป็นกลุ่มอาการจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลินที่ตับอ่อนผลิตไม่พอใช้หรือผลิตแล้วใช้ไม่ได้ตามปกติ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานก็จะเกิดโรคต่างๆ เช่น หลอดเลือดเสื่อมเสียได้



### • อาการ...ของผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะกลางคืน





2. คอแห้ง กระหายน้ำ  
ดื่มน้ำบ่อยและมาก



3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด  
ผอมลง อ่อนเพลีย



4. เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายยาก

• **รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็น**

สงสัยว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็น ให้ท่านไปที่สถานบริการสาธารณสุข เพื่อตรวจน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว หลังงดรับประทานอาหาร 8-12 ชั่วโมง ถ้าผลเลือดตรวจพบน้ำตาลมากกว่าหรือเท่ากับ 110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ต้องสงสัยว่าเป็นเบาหวาน



## • กินอาหารอะไรบ้าง

ในแต่ละวัน ความต้องการพลังงานและสารอาหารของแต่ละคนจะแตกต่างกันตามเพศ วัย การใช้พลังงานและภาวะอ้วนผอมของคน ๆ นั้น มีดังนี้

### • อาหารที่ควรงด ได้แก่

- น้ำตาลทุกชนิด (รวมน้ำผึ้ง)
- ขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และขนมเชื่อมต่าง ๆ
- ผลไม้กวน เชื่อม ผลไม้บรรจุกระป๋อง
- น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล เช่น ชา กาแฟ
- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ละมุด อ้อย

### • อาหารที่ต้องควบคุมปริมาณการกิน ได้แก่

- อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง มั้กะโรนี มันเทศ เผือก
- อาหารที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารที่มีกะทิ
- อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง หอยนางรม
- ผักประเภทที่มีแป้งมาก เช่น ฟักทอง หัวปลี
- ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง ชมพู

### • อาหารที่ไม่ต้องควบคุมปริมาณการกิน ได้แก่

- ผักทุกชนิด ยกเว้นผักที่มีแป้งมาก
- อาหารที่มีโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้







## โรคไขมันในเลือดสูง

ปัจจุบันนี้คนเป็นโรคไขมันในเลือดสูงเพิ่มมากขึ้น ทั้งที่โรคอันตรายนี้เราสามารถป้องกันได้

### • รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็น

รู้ได้โดยไปเจาะเลือดตรวจโดยมีระดับโคเลสเตอรอล ที่ควรจะเป็นดังนี้  
โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร  
แอลดีแอลโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร  
เอชดีแอลโคเลสเตอรอล

ผู้ชาย	มากกว่า	40	มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ผู้หญิง	มากกว่า	50	มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า	150	มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร





## • เลือกกินอาหารอะไร

- กินผักและผลไม้ ทุกมื้อ
- กินอาหารประเภทธัญพืช
- อย่ากินอาหารประเภทผัดด้วยน้ำมัน อาหารทอดน้ำมัน และอาหารที่มีกะทิ หรือมะพร้าว ที่มันมากหรือมีกะทิมาก
- เลือกน้ำมันพืชที่ไม่เป็นไขเมื่ออยู่ในตู้เย็น เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
- เลือกกินปลาเป็นหลัก และกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันบ้าง
- ดื่มน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



## • อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

- อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่าย ได้แก่ น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวในถุงอัดลม คุกกี้ เค้ก
- อาหารที่ประกอบด้วยนม เนย หัวกะทิ ครีมเทียมที่เป็นผง
- ไขมันติดหนังสัตว์
- อาหารทอดน้ำมันลอย เช่น มันทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋ อาหารชุบแป้งทอด
- ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส





## โรคความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่ความดันโลหิตอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ อย่างคงที่ ซึ่งเราจะรู้ได้โดยการวัดโดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิต

**ระดับความดันโลหิตปกติ น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท**

### • อาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

1. ต้องควบคุมปริมาณอาหารที่กินเพื่อไม่ให้อ้วน
2. งดหรือลดการใส่เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา เกลือ ซอสต่างๆ
3. งดอาหารที่มีรสจัด อาหารหมักดองต่างๆ
4. กินผักสดทุกมื้อ
5. กินผลไม้สดหลังมื้ออาหาร





## โรคไต

**โรคไต** เป็นโรคที่มีความผิดปกติบริเวณไต ซึ่งไตมีหน้าที่กรองของเสียออกจากร่างกาย ควบคุมระดับของความเป็นกรด ด่าง และน้ำในร่างกายให้พอเหมาะ ช่วยควบคุมความดันโลหิตและสร้างเม็ดเลือดแดง

อาการไตวายในระยะแรก สังเกตได้จากการปัสสาวะบ่อยและอาจมีเลือดปะปนอยู่ มีอาการปวดบั้นเอว และขมในปาก มีน้้ำขี้ม หิว ชิม งง ชักกระตุก เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน ผิวแห้ง คั้น เลือดจาง และมีเลือดออกง่าย ความดันโลหิตสูงและอาการอื่นๆ อีก เช่น ขาบวม

อาการสำหรับผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ก่อนระยะฟอกเลือด ควรกินเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์น้อยลง จากปกติเล็กน้อย ส่วนอาหารพวกข้าว แป้งและน้ำตาล กินได้ไม่จำกัด เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอ แต่เมื่อต้องมีการฟอกเลือด ควรกินเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้รับจากสัตว์มากขึ้นกว่าปกติ น้ำและเกลือแร่ต้องให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

ผู้ป่วยควรลดอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม อาหารดองเค็ม และการใช้น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊วในการปรุงรส ให้ใช้เครื่องเทศ หรือปรุงอาหารให้หวานหรือเปรี้ยวแทน





### คำถามท้าทาย

จงกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อที่ถูกและกาเครื่องหมายผิด (×) ลงหน้าข้อที่ผิด

- ..... 1. คนที่เป็นโรคเบาหวานควรจะต้องงดหรือลดการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด ขนุน
- ..... 2. คนที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงควรจะกินผักและผลไม้สดทุกมื้ออาหาร
- ..... 3. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกินอาหารประเภทผักดองได้
- ..... 4. อาหารลดเค็มจัดเป็นอาหารที่ผู้ป่วยโรคไตควรงด





## คำตอบ

.....✓..... 1.

.....✓..... 2.

.....X..... 3.

.....✓..... 4.



## ปัญหาการกินอาหารตามกระแส

**ป** จจุบันค่านิยมการกินอาหารตามกระแส กำลังมาแรง โดยมีกระแสโฆษณาประชาสัมพันธ์ในสื่อทุกรูปแบบ และส่วนมากใช้วิธีการขายตรงสู่ผู้บริโภค พร้อมมีการกล่าวอ้างสรรพคุณ ซึ่งมักทำให้ผู้บริโภคคล้อยตาม หรือสงสัยไม่แน่ใจ ดังตัวอย่างของอาหารตามกระแสที่รู้จักกันทั่วไป เช่น มะรุมแคปซูล น้ำลูกยอ น้ำคลอโรฟิลล์ น้ำข้าวกล้องงอก ชาเขียว ยาลูกกลอน ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างของการกินอาหารตามกระแส ซึ่งแนวโน้มของการบริโภคในปัจจุบัน กำลังวิ่งตามกระแสสังคมของคนสมัยใหม่ที่อาศัยความสะดวกและรวดเร็วเป็นหลัก หรือตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาประชาสัมพันธ์ โดยส่วนมากมักไม่ค่อยให้ความสำคัญ และมักจะไม่คำนึงถึงความปลอดภัย หรือผลเสียที่อาจเกิดขึ้นเท่าใดนัก ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ ตัวอย่างเช่น ยาลูกกลอน อาจมีการผสมตัวยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ซึ่งมีผลทำให้กระเพาะทะลุ กระดูกผุ ติดเชื้อง่าย และอาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้ หรือ น้ำเอ็นไซม์ เพื่อการบริโภคต่างๆ อาจพบปัญหาจากการปนเปื้อนทางชีวภาพ เช่น การปนเปื้อนของเชื้อรา ยีสต์ และ การปนเปื้อนทางเคมี ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายโดยตรง



การเลือกกินอาหารตามกระแสให้ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย มีข้อควรระวัง และควรคำนึงถึงดังต่อไปนี้

**1** ต้องศึกษาหาข้อมูล ความน่าเชื่อถือของผู้ผลิต แหล่งผลิต วัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบ ผลดี และผลเสีย ก่อน

**2** ความสะอาดของขบวนการผลิตในทุก ๆ ขั้นตอน ทั้งการปรุง-ประกอบ ภาชนะบรรจุ การบรรจุหีบห่อ การเก็บรักษา และการขนส่ง ฯลฯ

**3** มีเอกสารผลการวิเคราะห์ คุณลักษณะ ส่วนประกอบ ของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ อย่างชัดเจน

**4** ต้องมีเครื่องหมาย อย.



**ด** ้วยงไรก็ตาม ถ้าเลือกกินได้ ขอให้เลือกกินอาหารสดที่นำมาปรุงและประกอบเองที่บ้าน ไม่ผ่านกระบวนการผลิตจะดีกว่า เพราะจะได้ อาหารที่ทั้งใหม่ สด สะอาดปลอดภัย และคงคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว

ก่อนตัดสินใจที่จะเลือกซื้ออาหารตามกระแส ควรปรึกษาและขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง เช่น เรื่องเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค หน่วยงานหลักที่รับผิดชอบที่สำคัญ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมการค้าภายใน สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค และสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และยังมีคำแนะนำหรือความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินอีกมากมาย

**ถ้ามีข้อสงสัยและขอคำแนะนำได้ที่ สายด่วน 1675 หรือ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร. 02 590-4335, 4311, 4306**





### ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์สมยศ ตีระศมี	อธิบดีกรมอนามัย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ประดิษฐ์ วิณิชจะกุล	รองอธิบดีกรมอนามัย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์สุวัช เขียวศิริวัฒนา	รองอธิบดีกรมอนามัย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์	รองอธิบดีกรมอนามัย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายสง่า ดามาพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านโภชนาการ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

### ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาลีพันธ์	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางสุเดือนเพ็ญ คงคะจันทร์	นักโภชนาการชำนาญการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางกานต์ณัชชา สร้อยเพชร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไบเล็ก	นักโภชนาการ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางสุชาดา สารบุญ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการพิเศษ	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
นางนันทาทพร ลาตวิไล	นายช่างศิลป์ชำนาญงาน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



# อสม. อ่านแล้วบอกต่อ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย







สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

