

ISBN 978-616-11-0594-5



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



สุขภาพดี เริ่มต้นที่... อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม พัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น



สุขภาพดี เริ่มต้น...อาหาร



ลด

หวาน

มัน

เค็ม



เติมเต็ม พัก

ผลไม้

เพิ่มขึ้น



ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์สมยศ ตีระชัย

อธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ประดิษฐ์ วิจิตรกุล

รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์

รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์สุวัช เชยศิริวัฒนา

รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นายสง่า ดามาพงษ์

ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาส์พันธ์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางสายสม สุขใจ

นักโภชนาการชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาส์พันธ์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางสายสม สุขใจ

นักโภชนาการชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

นักโภชนาการชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางสุเดือนเพ็ญ คงคะจันทร์

นักโภชนาการชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางนันทภาพร ลาควีไธ

นายช่างศิลป์ชำนาญงาน

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

นางสาวนิรญา บัวศรี

เจ้าหน้าที่ประมวลผลข้อมูล

สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

ISBN : 978-616-11-0594-5

ชื่อหนังสือ : สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด
หวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก
ผลไม้ เพิ่มขึ้น

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2554

จำนวน : 110,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ออกแบบ : มิลเล็ทกรุ๊ป

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

สารบัญ

หน้า

คำชวนอ่าน	5
เกริ่นเข้าเรื่อง	6
หวานมาก...เบาหวานถามหา	7
* ความหวานมาจากไหน	7
* ความหวานมีอยู่ในอะไรบ้าง	7
* ความหวานมีผลต่อสุขภาพอย่างไร	11
* กินหวานเท่าไรจึงจะพอดี	11
* ทำอย่างไรถ้าจะเริ่มลดการกินหวาน	12
ไขมัน...ที่คุณควรรู้	13
* ทำความรู้จักกับไขมัน	13
* ไขมันมาจากไหน	13
* สุขภาพกับไขมัน	14
* ชนิดของไขมันที่แนะนำให้เลือกใช้ในการปรุงอาหาร	14
* กินอาหารไขมันแค่ไหน...จึงจะพอดี	15
* ทำอย่างไรถ้าต้องการลดอาหารไขมัน	17



สารบัญ

หน้า

กินเค็มอร่อยปาก ลำบากกาย

18

- * เกลือ...คืออะไร 18
- * ความเค็มมาจากไหน 18
- * ทำไม?...ต้องกังวลใจว่าจะกินเค็มมากเกินไป 21
- * กินเค็มแค่ไหนจึงจะเรียกว่าพอดี 21
- * จะทำอะไร ถ้าอยากเริ่ม ลดการกินเค็ม 21

กินผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น...ช่วยคุณได้

23

- * ผัก ผลไม้ให้ประโยชน์อย่างไร 23
- * สุขภาพดีได้ด้วยผัก ผลไม้ 24
- * ปริมาณที่แนะนำในการกินผัก ผลไม้ 26
- * การเริ่มฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้ 27
- * การกินผัก ผลไม้ของผู้ใหญ่ 28
- * ข้อควรจำในการกินผัก ผลไม้ 29

กิจกรรมประจำวัน ประจำใจ ช่วยคนไทย

30

ลด อาหาร ทหวาน มัน เค็ม



คำชวนอ่าน

หังสือ “สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม...เติมเต็มผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น” เล่มนี้ กรมอนามัยจัดทำขึ้นสำหรับนักวิชาการรวมถึงประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้ในอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม และกระตุ้นให้คนไทยหันมาใส่ใจกับการบริโภคผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น รวมทั้งองค์ความรู้ในการดำเนินโครงการอาหารลด หวาน มัน เค็ม เพื่อส่งเสริมให้คนไทย ลดอ้วน ลดโรค และมีสุขภาพอนามัยที่ดี

กรมอนามัยมีความยินดีให้บุคลากรทางด้านสาธารณสุขทุกท่าน สามารถนำข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ อบรม และดำเนินงานในภาคปฏิบัติ เพื่อการมีภาวะโภชนาการ ที่ดีของคนไทย และหากท่าน ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม หรือมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามได้ที่ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 4335, 0 2590 4306 ในเวลาราชการได้ทุกวัน

กษิต ธีรโรจน์

อธิบดีกรมอนามัย



เกริ่นเข้าเรื่อง

ถ้าพูดถึงอาหารลด หวาน มัน เค็ม กันแล้ว เป็นที่เข้าใจว่า อาหารหวานต้องมาจากน้ำตาล อาหารมันก็คือไขมัน และอาหารเค็มส่วนใหญ่ มาจากเกลือ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ของเราโดยเฉพาะในเรื่องของการปรุงอาหารต่างๆ ที่มีรสชาติทั้งหวาน มัน เค็ม เป็นอาหารที่อร่อยชวนให้รับประทาน แต่ถ้าเรา รับประทานจนเกินพอดี จะมีผลเสียต่อสุขภาพได้

ดังนั้น กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ จึงได้ จัดทำเอกสารเรื่องนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้อ่าน ทำความรู้จักกับ อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม และสามารถนำไปปฏิบัติได้ ด้วยตนเอง ปรับใช้ใน ครอบครัว และองค์กรต่างๆ ได้ อันจะนำมาซึ่ง สุขภาพที่ดีของประชาชน

หวานมาก...เบาหวานตามหา

อาหารรสหวานมาจากไหน

รสชาติความหวานที่ลิ้นเรารู้สึกมาจากน้ำตาลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ผลไม้ ข้าว แป้ง และส่วนผลมในขนมหวาน เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี พลังงานจากน้ำตาลเป็นพลังงานว่างเปล่าเพราะน้ำตาลเป็นอาหารที่ปราศจากกากใย ไม่มีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ ในขณะเดียวกัน น้ำตาลมีความสำคัญกับการบริโภค เนื่องจากเป็นส่วนผสมสำคัญที่อยู่ในเมนูอาหารหวาน เป็นรสชาติที่นิยมของคนไทย น้ำตาลก็คือคาร์โบไฮเดรตอาจแบ่งได้ดังนี้

1. น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว (Monosaccharide) น้ำตาลกลุ่มนี้ได้แก่น้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส และกาแลคโตส

2. น้ำตาลโมเลกุลคู่ (Disaccharide) ประกอบด้วยน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวจับกันเป็นคู่ๆ น้ำตาลในกลุ่มนี้ เมื่อถูกย่อยจะได้ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ได้แก่ น้ำตาลซูโครสหรือ

น้ำตาลทราย (กลูโคส+ฟรุคโตส) น้ำตาลแลคโตส (กลูโคส+กาแลคโตส) น้ำตาลมอลโตส (กลูโคส+กลูโคส)

ความหวานมีอยู่ในอะไรบ้าง

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งอาหาร หวาน และผลไม้ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ชนุน ทูเรียน เงาะ เป็นต้น แฝงตัวอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรต โมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่ เช่น กลูโคส ซูโครส ฟรุคโตส ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากน้อย ของน้ำตาล จึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ สำหรับ การควบคุมและดูแลร่างกาย

ปริมาณน้ำตาลในขนม

ชื่อขนม	ปริมาณส่วนที่กินได้		ปริมาณน้ำตาล (กรัม)
	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
 ● ขนมเปียกปูน	1 ชิ้น	50	10.0
 ● ข้าวต้มมัดไส้กล้วย	1 ชิ้น	70	10.5
 ● ข้าวเหนียวสังขยา	1 ห่อ	100	19.0
 ● ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง	1 ห่อ	100	22.0
 ● ขนมทองหยอด	1 ลูก	9	5.1
 ● ขนมเม็ดขนุน	1 เม็ด	8	3.0
 ● ขนมฝอยทอง	1 แพ	32	12.8

ปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ชื่อขนม	ปริมาณส่วนที่กินได้		ปริมาณน้ำตาล (กรัม)
	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	
 ● เงาะโรงเรียน	4 ผล	70	12.5
 ● แตงโม	8 ชิ้นคำ	170	19.0
 ● ทูเรียน	$\frac{1}{2}$ เม็ด	40	9.0
 ● มะปรางหวาน	8 ผล	73	12.8
 ● มะม่วงเขียวเสวยสุก	$\frac{1}{4}$ ผล	60	11.3
 ● ลองกอง	6 ผล	100	16.2
 ● ลำไย กะโหลก	8 ผล	60	10.6
 ● ส้มเขียวหวานบางมด	1 ผล	90	10.2
 ● ลิ้นปะรด, ภูเก็ต	6 ชิ้นคำ	70	10.1
 ● สาลี่	$\frac{1}{2}$ ผล	127	13.0
 ● มะละกอ	7 ชิ้นคำ	144	12.0
 ● ฝรั่ง	$\frac{1}{2}$ ผลกลาง	125	8.0
 ● กล้วยน้ำว้า	1 ผล	40	9.0

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ชนิด
      
● ชาเขียวรสน้ำผึ้ง (กล่อง) ● น้ำอัดลมรสโคล่า ● กาแฟกระป๋อง ● เครื่องดื่มชูกำลัง ● นมเปรี้ยว (ขวดเล็ก) ● น้ำส้ม 25% ● น้ำตาลทราย

ปริมาณน้ำตาล (กรัม)	
ปริมาณ (ซองชา)	น้ำหนัก (กรัม)
7.5	30.0
8.7	34.8
4.3	17.2
7.5	30.0
4.4	17.6
11.2	44.8
1.0	4.0

ความหวานมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกินเข้าจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกายและถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้นการบริโภคน้ำตาลมากๆ ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพตามมา



กินหวานเท่าไรจึงจะพอดี

ในข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ตามธงโภชนาการแนะนำให้บริโภคน้ำตาลให้น้อยที่สุด โดยจำกัดปริมาณการกินไว้ดังนี้

- สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็กชาย-หญิง อายุ 6-13 ปี ผู้หญิงวัยทำงานและ ผู้สูงอายุ ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา



- สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็กวัยรุ่น อายุ 14-25 ปี และชายวัยทำงานควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
- สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 8 ช้อนชา

ดื่มน้ำในแต่ละวันควรบริโภคน้ำตาล

ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา



ทำอะไร ถ้าจะเริ่มลดการกินหวาน

จากที่กล่าวมาแล้วว่า ถ้าบริโภคน้ำตาลมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ จึงควรลดปริมาณการกินลง โดยเริ่มจาก

1. พยายามไม่เติมหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
2. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อยๆ
3. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม



ไขมัน...ที่คุณควรรู้

ทำความรู้จักกับไขมัน

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ เป็นแหล่ง สะสมของพลังงาน พลังงานที่สะสมในร่างกายร้อยละ 70 คือไขมันที่อยู่ในเนื้อเยื่อไขมัน เนื่องจากไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค และยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ ไขมันให้พลังงานเป็น 2 เท่าของพลังงานที่มาจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน (ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

ไขมันมาจากไหน

ไขมันพบทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ แบ่งเป็น 3 ชนิด

1. **ไตรกลีเซอไรด์** เป็นไขมันที่พบมากที่สุด โดยพบว่าเป็นส่วนประกอบของไขมันในอาหารร้อยละ 90-95 ประกอบด้วย

- กรดไขมันอิ่มตัว มีคุณสมบัติเป็นของแข็งที่อุณหภูมิปกติ ได้แก่ ไขมันจากเนื้อ

สัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ และไขมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันในเมล็ดปาล์ม

- กรดไขมันไม่อิ่มตัว มีคุณสมบัติเป็นของเหลวที่อุณหภูมิปกติและช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล ในเลือด พบในพืชและเมล็ดพืชต่างๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันมะกอก

2. **คอเลสเตอรอล** เป็นไขมันที่มาจากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับเพื่อการใช้งาน

และเก็บสะสม และร่างกายยังสามารถสังเคราะห์ คอเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้อีกด้วย

3. ฟอสโฟไลปิด อาหารส่วนใหญ่มี ปริมาณฟอสโฟไลปิดค่อนข้างต่ำ พบในอาหาร ประเภทต่างๆ และไข่



สุขภาพกับไขมัน

การได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการ ของร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูงมากเกินไปจะทำให้ระดับ ไขมันตัวดี (HDL cholesterol) ในเลือดลดลงด้วย และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและ หลอดเลือด ซึ่งอุบัติการณ์ โรคหัวใจและหลอดเลือด

เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย และ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมาตลอด ดังนั้นจึงควรมี การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพดี

ชนิดของน้ำมันที่แนะนำให้เลือกใช้ในการปรุงอาหาร

การเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหารโดยทั่วไป เราจะแนะนำให้เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดพหุระคู่ตำแหน่งเดียวสูง มีกรด ไขมันไม่อิ่มตัวในพหุระคู่หลายตำแหน่งปานกลาง และมีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ จะเห็นว่าน้ำมันที่ให้ เลือกมาประกอบอาหาร คือ

- * น้ำมันรำข้าว
- * น้ำมันถั่วเหลือง
- * น้ำมันข้าวโพด
- * น้ำมันเมล็ดทานตะวัน



กินไขมันแค่ไหน...จึงจะพอดี

ตามปกติแล้วการปฏิบัติตัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดีนั้นเราจะต้องกินไขมันให้น้อยเท่าที่จำเป็น โดยจำกัดปริมาณการกินไว้ดังนี้

- ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็กชาย-หญิง อายุ 6-13 ปี ผู้หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ ควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 25 กรัม (5 ช้อนชา)

- ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็กวัยรุ่นอายุ 14-25 ปี และ ชายวัยทำงาน ควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 35 กรัม (7 ช้อนชา)

- ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผู้ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 45 กรัม (9 ช้อนชา)



ดังนั้น ในแต่ละวันควรบริโภคไขมัน ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

ปริมาณน้ำมันที่มีในอาหารต่างๆ

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณน้ำมัน (กรัม)	พลังงานจากน้ำมัน (กิโลแคลอรี)
 ไข่ดาว	1 ฟอง	7*	63
 น้ำมัน	1 ช้อนชา	5	45
 หัวกะทิ	3 ช้อนชา	5	45
 ผักบุ้งจีนสุก, ผัด	1 ช้อนกินข้าว (7 กรัม)	1.3*	11.7
 มะเขือยาวสุก, ผัด	1 ช้อนกินข้าว (13 กรัม)	1.8*	15.3
 ปลาทูนึ่ง, ทอด	1 ช้อนกินข้าว (18 กรัม)	1.6*	14.4

หมายเหตุ : * ปริมาณน้ำมันที่ติดมากับอาหาร



ตัวอย่างไรถ้าต้องการลดไขมัน มีคำแนะนำดังนี้

1. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปลาทอดไก่ ไก่ทอด กุ้งทอด
2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
3. การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
4. ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละ 1 อย่าง
5. ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้า และมื้อกลางวันแล้วในมื้อเย็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
6. กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
7. กินอาหารประเภทต้ม ต้มยำ ยำ นึ่ง ย่าง อบ (เพราะไม่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ)



กึ น | กึ ม ...อร่อยปาก ลำบากกาย

เกลือ...คืออะไร

“เกลือ” (Salt) สำหรับนักเคมีหมายถึง ส่วนผสมทางเคมีที่เกิดจากโซเดียม (Na) และคลอไรด์ (Cl) ส่วน “เกลือ” สำหรับคนทั่วไป หมายถึง เกล็ดผลึกสีขาวที่ใช้สำหรับปรุงแต่งรสชาติอาหาร หรือใช้ในการถนอมอาหาร



ความเค็มมาจากไหน

ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ในการปรุงอาหารคือโซเดียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการใช้เกลือโซเดียมในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป เช่น เบกกิ้งโซดาที่ใช้ในขนมอบต่างๆ

อาหารหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารแห้งหรืออาหารหมักดอง กะปิ น้ำปลา ซีอิ๊วที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติดีขึ้น มีส่วนผสมของเกลือปริมาณสูง นอกจากนี้เกลียยังแฝงอยู่ในอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เครื่องแกง อาหารกระป๋อง ซอสปรุงรสต่างๆ และอาหารที่ใช้โซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น คุกกี้ ขนมปัง ขนมเค้ก เป็นต้น และนอกจากนี้ยังมีการปรุงและโรยเกลียลงบนอาหารโดยตรงอีก เช่น ข้าวโพดคั่ว หรือมันฝรั่งทอด





การแนะนำปริมาณเกลือที่ควรบริโภคในแต่ละวันไม่ได้มีการกำหนดเป็นปริมาณเกลือ แต่เป็นปริมาณโซเดียมซึ่งเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 40 ของเกลือโซเดียมคลอไรด์ (เกลือแกง) ข้อมูลตามข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป ในการทำฉลากโภชนาการกำหนดให้ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน แต่สำหรับข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2546 ที่กำหนด ตามกลุ่มอายุ โดยค่าสูงสุดที่กำหนดในวัยผู้ใหญ่ คือ 1,600 มิลลิกรัมต่อวัน



ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
 ข้าว	1 ทัพพี	20
 ขนมอบ่ง	1 แผ่น	130
 นม	240 ซีซี	120
 ผักกาด	1 ทัพพี	2
 ผักกาดดอง	100 กรัม	1,044
 เนื้อหมูสุก	2 ช้อนกินข้าว	30
 ไส้กรอกหมู	2 ชิ้น (30 กรัม)	200
 หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
 ไข่ต้ม	1 ฟอง	90
 ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
 เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
 เกล็ด	1 ช้อนชา	2000
 น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
 ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,190
 ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,187
 ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
 น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
 ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
 ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149
 ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
 ซุปก้อน	10 กรัม	1,760

ทำไม?...ต้องกังวลใจว่าจะกินเค็มมากเกินไป

ก็เพราะว่า...อันตราย! ตามปกติแล้ว ความเค็มของอาหารส่วนใหญ่มาจากเกลือที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ถ้าร่างกายได้รับเกลือในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการแต่จะทำให้ลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อยๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตับ และไต ถ้ารุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

กินเค็มแค่ไหนถึงจะเรียกว่าพอดี

อันที่จริงร่างกายของเราต้องการเกลือเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน แต่ถ้าร่างกายขาดเกลืออย่างเฉียบพลันจะมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ วิงเวียนถึงหมดสติได้ แต่ดูเหมือนว่าจะไม่เกิดขึ้นกับวัฒนธรรมการกินแบบเราๆ ตรงกันข้าม เพราะเรากินเกลือเกินความจำเป็น จากปริมาณที่ร่างกายต้องการเสียด้วยซ้ำ ยกตัวอย่างในตารางแสดงปริมาณโซเดียม ในอาหารที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็คงพอจะทราบได้ โดยปกติการบริโภคโซเดียมไม่ควรเกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม

จะอย่างไร...ถ้าอยากเริ่ม...ลดการกินเค็ม

1. เริ่มจากเก็บขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น (เลิกเหยาะเกลือลงในอาหารต่างๆ เช่น ไช้ฉวก มันฝรั่งทอด)
2. ปรับปรุงอาหารโดยลดการเติมเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสที่ให้รสเค็ม เหลือเพียงครึ่งเดียวจากที่เคยเติมตามความเคยชิน เมื่อคุ้นกับรสชาติใหม่แล้ว ก็เริ่มลดความเค็มลงอีกเรื่อยๆ จนกระทั่งใช้ให้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย



ในแต่ละวันไม่ควรบริโภคเกลือ

เกินวันละ 1 ช้อนชา



“เพื่อสุขภาพที่ดี เริ่มที่อาหารลด หวาน มัน เค็ม”

7. ถ้าคุณมีโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาแก้ท้องเฟ้อ ยาแก้อาเจียน ยาระบาย และวิตามินซี ที่มีส่วนผสมของโซเดียมแอสซิเมท เพราะด้วยยาเหล่านี้มีส่วนผสมของโซเดียมสูง

8. อาหารที่ขาดรสเค็มอาจไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการปรุงให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ดหรือใส่เครื่องเทศต่างๆ

9. ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งลดปริมาณของน้ำจิ้มที่บริโภคด้วย

3. ลดอาหารสำเร็จรูป โดยเฉพาะซูปเปอร์ฟู้ด อาหารหมักดอง ของเค็มทั้งหลาย

4. เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวัน โดยเฉพาะขนมอบกรอบทั้งหลายที่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของเกลือ นอกจากจะลดเกลือได้แล้วยังเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย

5. เวลาสั่งอาหารนอกบ้าน ให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า “ไม่เค็ม”

6. ถ้าเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะอาหารเกือบทุกอย่างมีปริมาณโซเดียมสูง



กินผักผลไม้ เพิ่มขึ้น...ช่วยคุณได้



ผัก ผลไม้ให้ประโยชน์อย่างไร

ผักและผลไม้เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดัน มะเร็ง หลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น ร่างกายของเราจึงมีสุขภาพที่ดี สดชื่น แจ่มใส และแข็งแรงตลอดเวลา

นอกจากเรื่องการบำรุงร่างกายแล้วนั้น ผัก ผลไม้ เป็นอาหารที่หาซื้อง่าย หลากหลาย และมีราคาถูก ดังนั้นการบริโภคผัก ผลไม้ให้ประโยชน์สูงสุดก็คือการเลือกผัก ผลไม้ตามฤดูกาล หาซื้อง่ายในท้องถิ่น สด สะอาด ปลอดภัย ไร้สารตกค้าง



สุขภาพดีได้ด้วยผัก ผลไม้

ผัก ผลไม้จัดเป็นอาหาร 2 ใน 5 หมู่ของคนไทย ในบางประเทศนั้นจะจัดผักและผลไม้ไว้ในหมู่เดียวกัน แต่ของประเทศไทยเราได้แยกผลไม้ออกจากผัก โดยมีเหตุผลที่ว่าเพื่อให้เกิดความหลากหลายในการเลือกรับประทานอาหาร ประกอบด้วยผลไม้บางชนิดมีรสหวานจัด จึงต้องให้ความระมัดระวังในการเลือกรับประทานผลไม้ดังกล่าว

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุใยอาหารและกลุ่มสารที่เรียกว่า “พฤกษเคมี” ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของใยอาหาร ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ โดยปริมาณใยอาหารที่มากกว่าจะทำให้อาหารนั้นผ่านทางเดินอาหารด้วยระยะเวลาที่สั้นกว่า เป็นการลดเวลาที่แบคทีเรียในลำไส้จะสร้างสารก่อมะเร็งขึ้นจากเศษอาหารที่เหลือจากการย่อย



ธงโภชนาการ

ข้าว-แป้ง
วันละ 8-12 ทัพพี

ผัก
วันละ 4-6 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 3-5 ส่วน

นม
วันละ 1-2 แก้ว

เนื้อสัตว์
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ

ปริมาณที่แนะนำในการกินผัก-ผลไม้

จากข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยตามธงโภชนาการ ได้แนะนำให้กินผักวันละ 4-6 ท็อป และกินผลไม้วันละ 3-5 ส่วน โดยผลไม้ 1 ส่วน เป็นปริมาณผลไม้ดังนี้ ถ้าเป็น

ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า ส้มขนาดกลาง เท่ากับ 1 ผล ถ้าเป็นผลไม้ที่เป็นชิ้นคำ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ และถ้าเป็นผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น 1 แก้ว เท่ากับ 2 ส่วน เป็นต้น

กลุ่มอาหารที่ควรกิน		
ผัก (ท็อป)	4 (6)*	- เด็กอายุ 6-13 ปี
ผลไม้ (ส่วน)	3 (4)*	- หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี - ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี
ผัก (ท็อป)	5	- วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี
ผลไม้ (ส่วน)	4	- ชายวัยทำงาน อายุ 29-60 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี
ผัก (ท็อป)	6	- หญิงชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา
ผลไม้ (ส่วน)	5	ควรได้รับพลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี

* หมายถึง ปริมาณของผู้ใหญ่

โดยในแต่ละมื้ออาหารควรกินผัก 2 ท็อป และผลไม้ 1 ส่วน

(หรือกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 5 ชนิด)

การเริ่มฝึกให้เด็กกินผักผลไม้

มีหลายวิธีด้วยกันที่จะต้องฝึกหัดให้เด็กกิน เพื่อปลูกฝังนิสัยการกินที่ถูกต้องให้กับเด็กตั้งแต่เริ่มต้น เช่น

- * เริ่มให้เด็กกินผักที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ไม่มีกลิ่น เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง กะหล่ำปลี
- * จัดผักให้มีสีสันสวยงาม สลับกันเพื่อให้เด็กอยากลอง
- * หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ แทรกลงไปในอาหารที่เด็กชอบ
- * นำผักมาซूपแบ่งทอด และช่วยให้อาหารกรอบกรอบตามลักษณะที่เด็กชอบ

- * ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารจานผัก เช่น ล้างผัก แกะผัก หั่นผัก
- * จัดหาผัก ผลไม้ให้มีอยู่ในบ้านตลอดเวลาที่จะหยิบกินได้อย่างสะดวก
- * พ่อ แม่ ต้องทำเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผัก ผลไม้
- * ยกตัวอย่างบุคคลที่ลูกชื่นชมว่าเป็นผู้กินผัก ผลไม้เป็นประจำ



การกินผัก ผลไม้ของผู้ใหญ่

คำแนะนำในการกินผัก ผลไม้ของผู้ใหญ่มีดังนี้

1. กินผัก ผลไม้ ได้ปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน โดยถ้าเป็นไปได้ควรกินผลไม้หลังมื้ออาหาร และในมื้ออาหารควรเลือกชนิดของอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบด้วย
2. กินผัก ผลไม้ ให้หลากหลายโดยพยายามกินผัก ผลไม้ในแต่ละวันไม่ให้ ซ้ำกัน เพื่อให้ได้สารอาหารที่หลากหลาย
3. กินผัก ผลไม้ที่บ้าน โดยพยายามกินผัก ผลไม้ที่มีตามบ้าน ผักพื้นบ้าน เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักชะอม ดอกแค ใบชี่เหล็ก ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว่า ฝรั่ง มะละกอสุก
4. กินผัก ผลไม้ที่สะอาด ทั้งผัก ผลไม้ก่อนกิน ควรต้องล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้ง อาจจะโดยวิธีการล้างผ่านน้ำหลายๆ ครั้ง
5. กินผัก ผลไม้ ถ้าเป็นชนิดที่กินสดได้ ควรจะกินสด เพราะผักผลไม้สด จะให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผลไม้ที่ผ่านกระบวนการลวก ต้ม ดอง แช่แข็ง

ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ



กล้วยน้ำว่า 1 ผล



ส้มขนาดกลาง 2 ผล



ฝรั่ง 6-8 ชิ้นคำ



สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ



มะละกอสุก 6-8 ชิ้นคำ



เงาะ: 4 ผล

ข้อควรจำในการกินผักและผลไม้

การบริโภคผัก ผลไม้ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ควรมีการปรับเปลี่ยนชนิดของของผัก ให้เกิดความหลากหลาย เนื่องจากสารอาหารของผัก ผลไม้ ในแต่ละชนิดมีคุณค่าแตกต่างกันไป เราจึงควรบริโภคผัก ผลไม้ตามหลักการดังต่อไปนี้

1. ควรคำนึงถึงปริมาณโภชนาการในผัก ผลไม้ที่เลือกรับประทาน เนื่องจากผัก และผลไม้นี้ดังกล่าวอาจมีความหวาน และผลเสียต่อผู้ที่เป็โรคต่างๆ
2. ควรทานผักหลากสีในแต่ละมื้ออาหาร เพื่อเพิ่มคุณประโยชน์ให้กับร่างกาย
3. พยายามทานผักเพิ่มเป็น 2 เท่าของ ทุกมื้ออาหาร พร้อมทั้งลดอาหาร ประเภทแป้งและไขมันลง ฝึกปฏิบัติ จนให้กลายเป็นนิสัย
4. ใส่ผักและผลไม้ลงไปในส่วนผสมหนึ่งของอาหาร ปรับเปลี่ยนเมนูตามความเหมาะสม พร้อมทั้งตกแต่งรูปร่างของ ผักชนิดต่างๆ เช่น การแกะสลัก เพื่อ เพิ่มความน่ารับประทานและคุณค่าให้กับอาหาร

5. ให้ฝึกตนเองเป็นผู้กล้าในการทดลอง ทานผัก ผลไม้ชนิดใหม่ๆ เพื่อลด อาการเบื่อ
6. สดท้าย คือ การเลือกรับประทานผัก และผลไม้ ควรเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้น ตามฤดูกาล หาง่ายตามท้องถิ่น ใหม่ สด สะอาดเสมอ ทางที่ดีควรเลือกผัก ผลไม้ปลอดสารพิษ



กิจวัตรประจำวัน ช่วยลดคนไทยลดอาหาร หวาน มัน เค็ม

เป้าหมาย	กิจกรรมที่ทำ
ระดับผู้บริหาร	1. จัดทำนโยบายที่ส่งเสริมอาหารลด หวาน มัน เค็ม 2. ประกาศใช้นโยบายเกี่ยวกับสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว เป็นต้น 3. ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและทั่วถึง
ระดับบุคคล	1. ดูแลตัวเองในเรื่องของน้ำหนัก ส่วนสูง วัดรอบเอว 2. ปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการลดความหวาน มัน และ เค็ม กินผักผลไม้มากขึ้น 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
ระดับครอบครัว	1. มีการดูแลสมาชิกในครอบครัวในเรื่องของน้ำหนัก ส่วนสูง วัดรอบเอว 2. สมาชิกในครอบครัวให้ความร่วมมือในการปรับพฤติกรรมด้วยการกินอาหารลด หวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3. สมาชิกในครอบครัวใส่ใจในการปรุงอาหาร และประกอบอาหารลด หวาน มัน เค็ม





กิจกรรมประจำวัน ประจำใจ ช่วยคนไทยลดอาหาร หวาน มัน เค็ม

เป้าหมาย	กิจกรรมที่ทำ
ระดับองค์กร/ หมู่บ้าน/ชุมชน	1. ประกาศนโยบาย ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค 2. สร้างแรงจูงใจให้คนในองค์กร/หมู่บ้าน/ชุมชน ดูแลตนเองในเรื่องของน้ำหนัก ส่วนสูง และการวัดรอบเอว 3. สมาชิกในองค์กร/หมู่บ้าน/ชุมชน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารลด หวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 4. ผู้รับผิดชอบในการทำอาหารต้องคำนึงถึงส่วนผสมของอาหารที่ลด หวาน มัน เค็ม รวมไปถึงการปรับเมนูอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้บริโภค 5. ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน 6. ส่งเสริมการจัดตลาดนัดผัก และผลไม้ภายในองค์กร/หมู่บ้าน/ชุมชน และจัดสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน

บรรณานุกรม

1. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย: คู่มือธงโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 2 โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2552
2. ปิยะนันท์ อึ้งทรงธรรม วาริทิพย์ พึ่งพันธ์ ปัทมาภรณ์ อักษรชู จุฑารัตน์ สุภานุวัฒน์ คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด มิถุนายน 2553
3. พิมพ์พร วัชรวงศ์กุล นันทยา จงใจเทศ ปิยะนันท์ เผ่าม่วง แผนงานการศึกษาวิจัยรวบรวมและจัดการองค์ความรู้ โครงการปริมาณน้ำตาลในผลไม้ กรุงเทพมหานคร: นโม พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง; 2549
4. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.รู้แล้วช่วยกัน อาหารและน้ำ ปัจจัยสำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ : 2549
5. วันทนีเย์ เกரியสินยศ ผลของโซเดียมต่อสุขภาพและแนวทางการลดการบริโภคโซเดียม สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตุลาคม 2553 (เอกสารโรเนียว)



สุขภาพดี เริ่มที่...
อาหาร **ลด** หวาน มัน เค็ม
เติมเต็ม พัก พลั่ **เพิ่มขึ้น**



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

