



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ตักบาตร ด้วยโภชนาการ... น้ำพาพระสงฆ์ สุขภาพดี



## ■ ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิบูลสาร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดเนิน	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สรายุทธ	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

## ■ บรรณาธิการและผู้จัดทำ

นางสาวทิพรดี	คงสุวรรณ	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางแคทยา	โฆษร	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณิ	ช่างเพชร	นักโภชนาการ	สำนักโภชนาการ

## ปีที่พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2561

พิมพ์ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2562

พิมพ์ครั้งที่ 3 มิถุนายน 2563

## จำนวนพิมพ์ :

400 เล่ม

## พิมพ์ที่:

บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

## จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย:

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-590-4335

## เว็บไซต์ :

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

## ISBN:

978-616-11-3777-9

©สงวนสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาต  
เป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น



สำนักโภชนาการ



ติดต่อด้วย  
โภชนาการบำเพ็ญประโยชน์  
สุขภาพดี



เอกสารเผยแพร่  
โภชนาการผู้สูงอายุ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

# ตักบาตร ด้วยโภชนาการ... นำพาพระสงฆ์ สุขภาพดี





# คำนำ

พระสงฆ์มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยพบว่าโรค 5 อันดับแรกที่พระสงฆ์อาพาธสูงสุด ได้แก่ โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง ข้อเข่าเสื่อม ตามลำดับ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันภัตตาหารได้ ต้องฉันภัตตาหารตามที่ พุทธศาสนิกชนตักบาตรหรือถวาย พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มักตักบาตรด้วยอาหารสำเร็จรูปที่หาซื้อได้ง่ายและสะดวก ซึ่งอาหารเหล่านั้นประกอบด้วยอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม หรือมีไขมันมากเกินไป ทำให้พระสงฆ์ไม่มีโอกาสได้ฉันภัตตาหารเพื่อสุขภาพมากนัก จึงทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน รวมถึงสถานภาพของพระสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้พระสงฆ์มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งโรคเหล่านี้ป้องกันได้ หากฉันภัตตาหารได้สัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอตามหลักโภชนาการและกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม

สำนักโภชนาการจึงได้จัดทำหนังสือ **ตักบาตรด้วยโภชนาการ...นำพาพระสงฆ์สุขภาพดี** ซึ่งมีเนื้อหาสาระสำหรับพุทธศาสนิกชนในการเตรียมอาหารตักบาตรอย่างเหมาะสมเพื่อให้พระสงฆ์สุขภาพดี และเนื้อหาความรู้สำหรับพระสงฆ์ในการพิจารณาฉันภัตตาหารอย่างไรให้สุขภาพดี ฉันภัตตาหารอย่างไรห่างไกลโรค ต้องเริ่มจากฉันภัตตาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ และหากมีโอกาสสามารถนำความรู้เหล่านี้เผยแพร่ให้กับพุทธศาสนิกชน เพื่อให้พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนมีสุขภาพดี สืบทอดและเผยแพร่พุทธศาสนาให้แพร่หลายต่อไป

คณะผู้จัดทำ  
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ  
สำนักโภชนาการ

# สารบัญ

	หน้า
▪ พระสงฆ์อาพาธสูงสุดด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง... ซึ่งป้องกันได้	5
▪ พระสงฆ์มีน้ำหนักเกิน...ปัญหาสุขภาพตามมา	6
▪ เหตุใดพระสงฆ์จึงอาพาธ...ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น	7
▪ ตักบาตรอย่างไร พระสงฆ์มีสุขภาพดี	8
▪ เมนูสุขภาพ...เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์	11
▪ พระสงฆ์ฉันอย่างไร...ให้มีสุขภาพดี	25
▪ การประเมินดัชนีมวลกาย	33
▪ การประเมินทางโภชนาการ	34
▪ พระสงฆ์ ฉันภัตตาหาร...ปริมาณเท่าไร ให้มีสุขภาพดี	36
▪ น้ำปานะเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์	39
▪ การอ่านฉลากโภชนาการ	41
▪ ฉันภัตตาหารอย่างไร...ห่างไกล/ควบคุมโรค	42
- ฉันภัตตาหารอย่างไร...ห่างไกล/ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง	44
- ฉันภัตตาหารอย่างไร...ห่างไกล/ควบคุมโรคเบาหวาน	47
- ฉันภัตตาหารอย่างไร...ห่างไกล/ควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือด	50
▪ สื่อความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	52
▪ เอกสารอ้างอิง	60

# “พระสงฆ์อาพาธสูงสุด ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง... ซึ่งป้องกันได้”

การสำรวจสุขภาพพระสงฆ์ โดยข้อมูลจากกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีพระสงฆ์และสามเณรอาพาธเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ



โรคไขมันในเลือดสูง 9,609 รูป



โรคความดันโลหิตสูง 8,520 รูป



โรคเบาหวาน 6,320 รูป



โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 รูป



ข้อเข่าเสื่อม 2,600 รูป

# “พระสงฆ์มีน้ำหนักเกิน... ...ปัญหาสุขภาพตามมา”

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในคนอ้วนพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากกว่าคนที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ 2-10 เท่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากมีเส้นรอบวงเอวเพิ่มขึ้นทุก 5 เซนติเมตร (โดยปกติเส้นรอบวงเอว ไม่ควรเกิน ส่วนสูงหารสอง หน่วยเป็นเซนติเมตร) จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ตลอดจนโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

การตรวจคัดกรองสุขภาพพระสงฆ์ สามเณร ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อคัดกรองและค้นหาปัจจัยเสี่ยงของโรคด้านภาวะโภชนาการเมื่อปี 2559 ซึ่งมีจำนวนพระสงฆ์ สามเณร ที่เข้ารับการตรวจทั้งสิ้น 5,989 รูป พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจปี 2549 พระสงฆ์ สามเณร มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 13.8 เป็นร้อยละ 15.9 (ค่า BMI อยู่ระหว่าง 23.0 - 24.9 กก. ต่อ ตร.ม.) และมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 18.0 เป็นร้อยละ 41.6 (ค่า BMI มากกว่า 25.0 กก. ต่อ ตร.ม.)



# “เหตุใดพระสงฆ์จึงอาพาธ... ...ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มมากขึ้น”

ปัจจัยหลักที่ทำให้พระสงฆ์มีความเจ็บป่วยและเกิดโรคต่าง ๆ รวมถึงภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการฉันทัดอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ฉันทหวาน มัน เค็ม และการมีกิจกรรมประจำวันที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย กล่าวคือภาวะความไม่สมดุลของพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการฉันทัดอาหารให้พลังงานมากกว่าการใช้พลังงานของร่างกาย หรือมีการเผาผลาญใช้พลังงานลดลง เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันทเองได้ ฉันทตามที่ฆราวาสนำมาถวาย ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปในการตักบาตร เพราะความสะดวกอาหารและขนมหวานที่นิยม เช่น แกงเขียวหวาน พะโล้ ผัดกะเพรา ขนมเม็ดขนุน ฝอยทอง นอกจากปริมาณไขมันและน้ำตาลในอาหารเหล่านี้สูงแล้ว ยังพบว่าปริมาณโซเดียมสูงอีกด้วย ซึ่งจากการสำรวจพบว่า อาหารตักบาตรดังกล่าวมีโปรตีน เพียง 2 ใน 3 ของโปรตีนที่ร่างกายควรจะได้รับ จึงทำให้พระสงฆ์ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ รวมถึงการถวายน้ำปานะที่นิยมถวาย ได้แก่ น้ำผลไม้ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟกระป๋องสำเร็จรูป ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูง จากการสำรวจพบว่าพระสงฆ์ฉันทน้ำปานะ ชา กาแฟ ในปริมาณมาก วันละ 2 หน่วยบริโภคขึ้นไป ซึ่งเป็นระดับที่ทำให้ได้รับน้ำตาลเกิน จะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ตามมา



## ตักบาตรอย่างไร... ...พระสงฆ์มีความสุข

### ปรุง/เลือก อาหารถวายเองด้วยการลด หวาน มัน เค็ม

- ตักบาตร...ด้วยอาหารให้หลากหลายในสัปดาห์
- ตักบาตร...ด้วยข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
- ตักบาตร...ด้วยตับและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ตักบาตร...ด้วยผักและผลไม้เป็นประจำ
- ไม่ลืมตักบาตรด้วยน้ำเปล่าและนม หรือนมจากธัญพืช รสจืด หรือรสหวานน้อย

### ขั้นตอนการเตรียมอาหารตักบาตร ปรุง/เลือกอาหารถวายพระสงฆ์

- **ลด** หวาน มัน เค็ม ลดแกงกะทิ ลดขนมหวานจัด
- **เลือก** ใช้น้ำมันให้เหมาะกับวิธีการปรุงอาหาร
  - **สไลต์** น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง
  - **ผัด** น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันคาโนล่า น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย
  - **ทอด** น้ำมันปาล์ม

# ตักบาตรอย่างไร...ดี

## ตักบาตรอย่างไร...พระสงฆ์มีความสุข



“ปรุงอาหารถวายเอง...ด้วยการลด **หวาน มัน เค็ม**  
ตักบาตรด้วย...อาหารที่หลากหลายในสัปดาห์”

ตักบาตรด้วยข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก ตับและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  
เมนูผักและผลไม้เป็นประจำ และไม่ลืมตักบาตรด้วยน้ำเปล่า  
นมสด นมถั่วเหลือง หรือนมจากธัญพืชต่างๆ รสจืดหรือรสหวานน้อย



### เลือก

ข้าวกล้อง ปลา ตับ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  
ผักผลไม้ นม น้ำเปล่า

- ล้างวัตถุดิบและผักผลไม้ให้สะอาด
- ตักบาตรด้วยข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว
- ลดขนมหวาน เลือกผลไม้แทน



### ประกอบอาหารด้วยการ

นิ่ง ต้ม อบ ลวก ย่าง

- ปรุงอาหารให้สุก
- ต้มจืด แกงไม่ใช้กะทิ สลับแกงกะทิ



### ลดเค็ม

หวาน มัน เค็ม

- ใน 1 วัน เติมน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา  
เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา

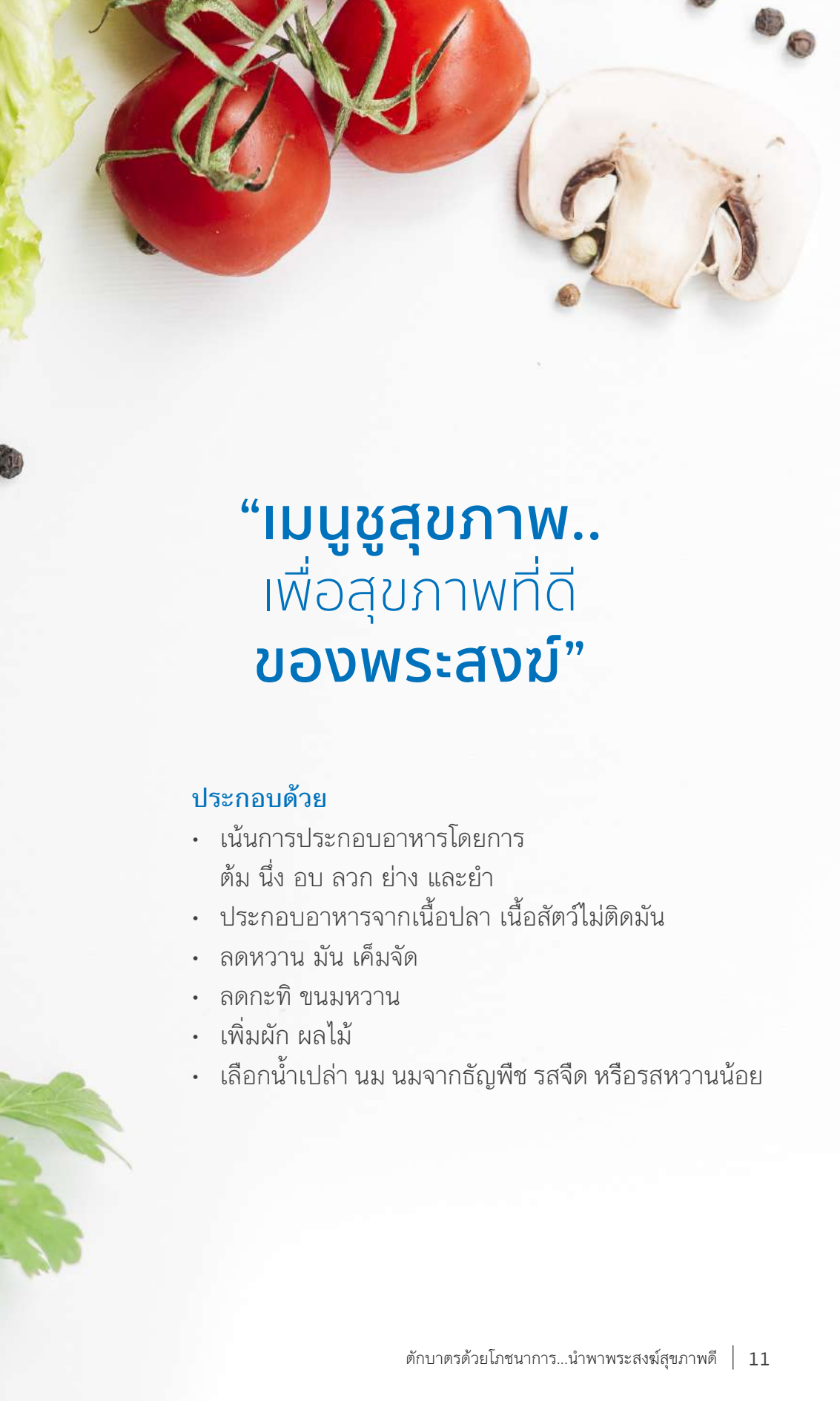


“ลดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด”



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>





## “เมนูสุขภาพ.. เพื่อสุขภาพที่ดี ของพระสงฆ์”

### ประกอบด้วย

- เน้นการประกอบอาหารโดยการต้ม นึ่ง อบ ลวก ย่าง และยำ
- ประกอบอาหารจากเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ลดหวาน มัน เค็มจัด
- ลดกะทิ ขนมหวาน
- เพิ่มผัก ผลไม้
- เลือคน้ำเปล่า นม นมจากธัญพืช รสจืด หรือรสหวานน้อย

# “ยำปลาเล็กปลาน้อย”

## ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

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

## วิธีทำ

- ล้างปลาเล็กปลาน้อยให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- นำไปทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ให้เย็น
- ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย เข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลทรายละลาย
- ผสมมะม่วงซอยกับส่วนผสมในข้อ 3 ใส่พริกขี้หนู และปลา
- ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมแดงซอย



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “ยำตะไคร้”

## ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

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

## วิธีทำ

- นำหอมแดง พริกชี้หนู ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ ที่ล้างให้สะอาดแล้ว มาหั่นเป็นฝอย
- สับเนื้อสันในไก่ให้ละเอียด และลวกให้สุก
- นำมาคลุกเคล้ากับตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู และผักชีฝรั่งที่หั่นเตรียมไว้
- ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำมะนาว

**ผักที่ใช้รับประทาน:** ผักสด เช่น ผักกาดหอม ใบชะพลู ยอดคะน้าอ่อน



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “ข้าวยาปักยี่ไต”

## ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1/2	ถ้วยตวง	60	กรัม
มะพร้าวคั่วป่น	3	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
กุ้งแห้งป่น	3	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
แตงกวาผ่าสี่หั่นบาง ๆ	3	ช้อนโต๊ะ	27	กรัม
ถั่วมะกูดหั่นบาง ๆ	3	ช้อนโต๊ะ	19	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ	2	กรัม
ใบขมิ้นหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ		
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม
สะตอหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม
ลูกเหม็นยงหั่นหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ	6	กรัม
ถั่วงอก	1/3	ถ้วยตวง	23	กรัม
สั้มโอ	1/3	ถ้วยตวง	40	กรัม
พริกป่น	1/4	ช้อนชา	1	กรัม
มะนาว	1/3	ผล		
น้ำบูดูปรุงสำเร็จ	6	ช้อนโต๊ะ	94	กรัม

## ส่วนผสม (น้ำบูดูปรุงสำเร็จ)

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



## วิธีทำ

1. เทน้ำบูดูใส่หม้อ พร้อมเติมน้ำตาลปีบ
2. ตะไคร้และข่าหั่นเป็นท่อนสั้นๆ ทูบพอแตกเติมลงในหม้อ
3. หอมแดง ปอกล้างน้ำให้สะอาด ตูบพอแตก ใส่ลงไปเคี่ยว
4. ฉีกใบมะกรูดใส่ เคี่ยวไปจนกระทั่งเริ่มมีลักษณะเหนียว ยกลง กรองเอาแต่น้ำ
5. เพลารับประทาน ตักข้าวใส่จาน และผักต่างๆ ราดหน้าด้วยน้ำบูดูปรุงสำเร็จ

## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “แกงแคไก่”

## ส่วนผสม (สำหรับ 7 - 8 คน)

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

## ส่วนผสมเครื่องแกง

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



## วิธีทำเครื่องแกง

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

## วิธีทำ

1. ปอกเปลือกบวบ หั่นชิ้นพอคำ ล้างผักหั่นเป็นท่อนสั้นๆ
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันให้สุกหอม ตักขึ้น พักไว้
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนใส่น้ำพริกแกงที่โขลกผัดให้หอม ใส่น้ำพริกแกงให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำลงไปต้ม ตักส่วนผสมข้อ 2 ตั้งไฟให้เดือด ใส่วัตถุดิบต่างๆ ลงไป คนให้ทั่ว พอผักสุกยกกลาง

## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “ลาบปลาตุก”

## ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาตุกย่าง	1 ถ้วย	150 กรัม
หอมแดงซอย 5 หัวกลาง	1/4 ถ้วย	40 กรัม
ข่าซอยบาง ๆ	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
ตะไคร้ 2 ต้นกลาง	1/4 ถ้วย	20 กรัม
ข้าวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
พริกชี้หุบป่น	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม
งาดำคั่วป่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
ใบสะระแหน่	1/2 ถ้วย	15 กรัม

## วิธีทำ

1. ลอกหนังปลาตุกย่างออก แกะเอาแต่เนื้อ สับให้ละเอียด
2. นำเนื้อปลาตุกใส่หม้อ ใส่ข่า ตะไคร้ ตั้งไฟคั่วจนแห้ง ยกลง
3. ใส่ข้าวคั่วป่น พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว หอมแดง ผักชีฝรั่ง งาดำ เคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

**ผักที่ใช้รับประทาน:** ใบโหระพา  
กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว  
ต้นหอม



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
138	8.3	7.6	8.6	1.8	65	93
วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	
98	10	0.10	0.22	1.3	0.9	

# “ผัดผักสี่สหาย”

## ส่วนผสม (สำหรับ 5-6 คน)

บรอกโคลี	1/2 ต้น	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	1 ถ้วยตวง	100	กรัม
ถั่วงอก	1 ถ้วยตวง	100	กรัม
แครอท	1 หัว	100	กรัม
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง		300	กรัม
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันหอย	3 ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ		

## วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟ เจียวกระเทียมให้หอม
- ใส่กุ้งสดลงผัดพอสุก
- ใส่ผักสี่อย่างลงไปแล้วเติมเครื่องปรุง ผัดจนสุก ยกลง



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “แกงขี้เหล็กปลาตุ๋นอย่าง”

## ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

ปลาตุ๋นขนาดกลาง	135	กรัม
ใบขี้เหล็กต้ม	250	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม



## ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกขี้หนู	5	กรัม
หอมแดง	25	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
ข่าหั่นแว่น	5	กรัม
ตะไคร้ซอย	25	กรัม
ขมิ้น (หั่นยาว 2 ซม.)	5	กรัม
พริกไทยเม็ด	10	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	10	กรัม

## วิธีทำ

1. ขูดเมือกปลา คั่วกลั้วออก ล้างให้สะอาด บั้งลำตัว นำไปย่างไฟให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
2. คั้นมะพร้าวให้ได้ หัวกะทิ 120 กรัม หางกะทิ 840 กรัม
3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
4. ใส่หางกะทิลงในหม้อ ตั้งไฟ ใส่หน้าพริกแกงที่โขลก พอหอมใส่ใบขี้เหล็ก น้ำตาลทราย พอเดือดใส่เนื้อปลา หัวกะทิ คนให้ทั่ว ยกลง

## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “แกงเหลือง”

## ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ปลาเก๋า	3 ชีด	300 กรัม
กาบคุณ	4 กาบ	
น้ำมะขามเปียกชั้นปานกลาง	1 ถ้วยตวง	
หรือใช้น้ำมะขามสด		
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	
น้ำปลา	1 ช้อนชา	
น้ำ	2 1/4 ถ้วยตวง	

## ส่วนผสมเครื่องแกง

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



## วิธีทำ

1. ใส่เครื่องแกงทั้งหมดลงครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่กะปิโขลกรวมกับเครื่องแกงอีกครั้ง
2. ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา
3. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ เติมน้ำอีก 1/4 ถ้วยตวง
4. ปรับรสใส่ผักพอสุกยกกลง

## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “แกงส้มผักรวม”

## ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ผักกาดขาว (หั่นยาว)	1	นิ้ว)	300	กรัม
หัวผักกาด (หั่นชิ้นขนาด)	1/4	นิ้ว)	100	กรัม
ถั่วฝักยาว (หั่นยาว)	1	นิ้ว)	100	กรัม
ผักบุ้งไทย (หั่นยาว)	1 1/2	นิ้ว)	100	กรัม
เนื้อกุ้งสด			200	กรัม
น้ำ			1,100	กรัม
น้ำมะขามเปียก			100	กรัม
น้ำตาลปีบ			5	กรัม
น้ำปลา			40	กรัม
น้ำมะนาว			10	กรัม

## ส่วนผสมเครื่องแกงส้ม

พริกแห้งเม็ดแคะเมล็ดออก	8	เม็ด		
เกลือเสริมไอโอดีน			5	กรัม
หอมแดงป่นหยาบๆ			30	กรัม
กระเทียมป่นหยาบๆ			2	กรัม
กะปิ			5	กรัม
กุ้งต้ม			50	กรัม

## วิธีทำเครื่องแกงส้ม

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

## วิธีทำ

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



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “ปลาหนึ่ง - แจ่วมะเขือเทศ”

## ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ปลาช่อน	1	ตัว	400	กรัม
กะหล่ำปลีหรือกะหล่ำดอก	1/2	ดอก	100	กรัม
ดอกกวาดตุ้งหรือผักกวาดตุ้ง	6	ต้น	200	กรัม
ถั้วฝักยาว	10	ฝักเล็ก	100	กรัม
ตะไคร้ (หั่นท่อน)	3	ต้น		
ใบมะกรูด	1/2	ถั้ว	15	กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา		

## ส่วนผสมแจ่วมะเขือเทศ

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



## วิธีทำแจ่วมะเขือเทศ

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

## วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ผ่าควักไส้ แล้วล้างปลาให้สะอาด บั้งบนตัวปลา ใช้เกลือเสริมไอโอดีนเคล้าให้ทั่ว
2. ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด หั่นผักต่างๆ เป็นชิ้นใหญ่ วางในจานแล้ววางปลาลงบนผัก
3. ฉีกใบมะกรูด ทูบตะไคร้ สอดตะไคร้ 1 ท่อนเข้าในปากปลา ที่เหลือวางบนตัวปลา และโรยใบมะกรูดใส่รียงถึงนึ่งปลาจนสุกยกลง รับประทานกับแจ่วมะเขือเทศ

## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

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

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

# “แกงจืดเต้าหู้อ่อน”

## ส่วนผสม (สำหรับ 6 คน)

เต้าหู้อ่อน (เต้าหู้ไข่)	3 หลอด	450 กรัม
น้ำซุป	4 ถ้วย	960 กรัม
หมูบด		50 กรัม
ต้นหอม (หั่นท่อน 1 นิ้ว)	1 ต้น	5 กรัม
ผักชี	1 ต้น	5 กรัม
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม
น้ำมันพืช	1/4 ช้อนชา	น้อยกว่า 1 กรัม

## วิธีทำ

- ผสมหมูบดกับซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา หมักไว้สักครู่
- ตั้งน้ำซุปให้เดือด นำหมูมาบดปั่นก้อนกลมผ่าศูนย์กลาง 1/2 นิ้ว ใส่ลงในน้ำซุป ต้มจนหมูสุก
- ใส่เต้าหู้อ่อนปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว พริกไทย พอเดือดใส่ต้นหอม ผักชี ยกกลง เสิร์ฟร้อน ๆ



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
64	5.3	3.6	2.4	1.1	51	69
วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	
4	1	0.14	0.05	1.4	0.1	

# “ต้มจืดตำลึง”

## ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

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

## วิธีทำ

- ล้างหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
- ล้างเลือดหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อหมูสับ ต้มจนสุก ใส่เลือดหมู ผักตำลึง น้ำปลา พอสุกดีแล้วใส่กระเทียมเจียว ชิมรส ยกลง



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
83	4.3	5.8	3.7	1.3	67

ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
25	293	7	0.24	0.12	0.5

# “ไข่ตุนเห็ดหอม”

## ส่วนผสม (สำหรับ 5 คน)

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

## วิธีทำ

1. แ่เห็ดหอมให้นุ่ม หั่นบางๆ
2. ผสมไข่ไก่กับน้ำซุ่ หมูบด คนให้เข้ากัน
3. ใส่เห็ดหอม ซีอิ้วขาว ต้นหอม คนให้เข้ากัน
4. ึ่งไข่ตุนบนล้งถึงที่มีน้ำเดือดปานกลางโดยใช้ไฟอ่อนประมาณ 10 นาที หรือจนไข่ตุนสุกจัดเสิร์ฟร้อนๆ



## “คุณค่าโภชนาการ สำหรับ 1 คน”

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
59	4.8	3.9	1.2	0.8	15	59
วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	
71	1	0.13	0.13	0.6	0.03	

# “พระสงฆ์ฉันอย่างไร... ให้มีสุขภาพดี”

## ▪ โภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับพระสงฆ์

### 1. ฉันภัตตาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

อาหารชนิดใดชนิดเดียวไม่มีสารอาหารต่างๆ ครบ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน จึงต้องฉันให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะ ให้หลากหลาย เพียงพอกับร่างกายต้องการ

**หมู่ที่ 1** นม ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา มีโปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

**หมู่ที่ 2** ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย

**หมู่ที่ 3** พืชผักต่างๆ มีวิตามินและแร่ธาตุ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ

**หมู่ที่ 4** ผลไม้ต่างๆ มีวิตามินและแร่ธาตุ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

**หมู่ที่ 5** ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ มีไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



## หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ควรดูแลน้ำหนักและเส้นรอบเอวให้เหมาะสมซึ่งแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันไป หากผอมไป ร่างกายจะอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย หากอ้วนเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจ

ดังนั้น การฉันทอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ร่วมกับการมีกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่เกณฑ์ปกติได้



## 2. ฉันทข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย

ข้าวขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวสีต่างๆ เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (ยกเว้นผู้ป่วยโรคไต) อุดมด้วยสารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ช่วยให้สุขภาพดีและป้องกันโรคต่างๆ ทั้งโรคเหน็บชา ปากนกกระจอก ภาวะโลหิตจาง มีใยอาหารช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ชะลอการดูดซึมน้ำตาล นอกจากข้าวแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวและธัญพืชอื่นๆ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง ยังมีพืชหัวอื่นๆ เช่น เผือก มัน เป็นต้น ที่สามารถฉันทได้สลับกันไป



### 3. ฉันทัก และผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ

ผักและผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ มีใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย ลดการสะสมของคอเลสเตอรอล ชะลอการดูดซึมน้ำตาล และดูดซับสารพิษ ที่ก่อมะเร็งบางชนิด ควรฉันทักและผลไม้ตามฤดูกาล ฉันทักทุกมื้อให้เป็นประจำ หลากหลายสลับกันไป ฉันทผลไม้หลังอาหารหรือเป็นอาหารว่าง ควบคุมการฉันทผลไม้รสหวานจัด

#### 4. ฉันทปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว เป็นประจำ

เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกัน

**ปลา** มีไขมันน้อย มีกรดไขมันที่ดี ย่อยง่าย ฉันทปลาเป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด

**ไข่** มีแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พระสงฆ์ร่างกายแข็งแรงสามารถฉันทไข่ได้วันละ 1 ฟอง แต่สำหรับพระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฉันทปลาห่อละ 3 ฟอง

**ถั่วเมล็ดแห้ง** ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีจากพืช และให้พลังงานแก่ร่างกายด้วย





## 5. ฉันทนและผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ

นมเป็นแหล่งโปรตีน แคลเซียม และฟอสฟอรัส อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนมแล้วยังมีผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ทำจากนม เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว นมรสจืด ผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน และภาวะไขมันในเลือดสูง แนะนำนมพร่องมันเนย

### วิธีการแก้ปัญหาการฉันทนแล้วท้องอืด ถ่ายบ่อย

เนื่องจากร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้

- ต้องเริ่มต้นโดยฉันทนนมทีละน้อยๆ (ครึ่งแก้ว) แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น
- ไม่ฉันทนขณะท้องว่าง
- อาจเปลี่ยนเป็นฉันทนโยเกิร์ตรสจืด

สำหรับนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีแคลเซียมต่ำกว่านมวัว หากฉันทนนมถั่วเหลืองที่มีการเสริมแคลเซียม จะทำให้ได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผักใบเขียวเข้ม เต้าหู้แข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ก็เป็นแหล่งของแคลเซียมอีกทางเลือกหนึ่ง เพื่อให้ได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ



## 6. เลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

### ■ เลี่ยงมัน

เลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์  
มันสัตว์ทุกชนิด เครื่องในสัตว์

เลี่ยงอาหารทอด ลดอาหารกะทิ

### ■ เลี่ยงหวาน

เลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เลี่ยงการฉันทน้ำปานะรสหวาน  
ฉันทแบบหวานน้อย ลดการฉันทนมหวาน

ลดการเติมน้ำตาลเพิ่ม เช่น เติมนอก้วยเตี๋ย เพราะ  
พลังงานส่วนที่เหลือจะสะสมเป็นไขมัน ทำให้อ้วน  
การฉันทน้ำตาลมากๆ เป็นประจำ เสี่ยงก่อให้เกิด  
โรคเบาหวาน

### ■ เลี่ยงเค็ม ลดโซเดียม

เลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ปลาจ๋า ปลาเค็ม ผักดอง  
ผลไม้ดอง เป็นต้น

## 7. ฉันทน้ำสะอาดให้เพียงพอ เลี่ยงน้ำปาระสหวานจัด

ควรฉันทน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว ร่างกายต้องการน้ำช่วยในการเผาผลาญอาหาร กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยในการลำเลียงอาหาร และลดความตึงเครียด

ร่างกายขาดน้ำ การไหลเวียนของเลือดจะช้าลง ส่งผลให้หัวใจ ไตทำงานหนัก

- แนะนำให้จิบหรือฉันทน้ำระหว่างวัน และลดการฉันทน้ำปริมาณมากก่อนนอนเพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย รบกวนการพักผ่อน ทำให้นอนหลับไม่เพียงพอ





## 8. ฉันทภัตตาหารสะอาด ปลอดภัย

- ฉันทภัตตาหารที่สะอาดและคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร
- ฉันทผัก ผลไม้ตามฤดูกาล และล้างให้สะอาด
- ล้างมือก่อนฉันทภัตตาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ ที่สำคัญใช้ช้อนกลางในการฉันทอาหารร่วมกัน

### ★ ฉันทร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

**ล้างผัก ผลไม้ อย่างไร...ให้ปลอดภัย**

<p><b>1</b> ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่าน</p>	<p><b>2</b> ล้างด้วยสารละลายต่างๆ</p> <table border="0"> <tr> <td>   <b>น้ำส้มสายชู</b>            1 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร         </td> <td>   <b>พวงฟู</b>            1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร         </td> <td>   <b>เกลือ</b>            2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร         </td> <td>   <b>น้ำยาล้างผัก</b>            (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)         </td> </tr> </table>	 <b>น้ำส้มสายชู</b> 1 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>พวงฟู</b> 1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>เกลือ</b> 2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>น้ำยาล้างผัก</b> (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)	<p><b>3</b> ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำให้สะอาด</p>
 <b>น้ำส้มสายชู</b> 1 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>พวงฟู</b> 1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>เกลือ</b> 2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร	 <b>น้ำยาล้างผัก</b> (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)			

## 9. งดสูบบุหรี่

บุหรี่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์ผสมของสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปากและจมูก คนที่ติดบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หรือที่ติบอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และควันบุหรี่มีอันตรายต่อผู้ที่อยู่



# “การประเมินดัชนีมวลกาย”

เพื่อสุขภาพดี ห่างไกลโรค ควรควบคุมให้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>

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

## ■ การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย

ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม <sup>2</sup> )	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	โรคอ้วนอันตราย



น้อยกว่า 18.5  
ผอม



18.5 - 22.9  
ปกติ



23 - 24.9  
น้ำหนักเกิน



25 - 29.9  
โรคอ้วน



30 ขึ้นไป  
โรคอ้วนอันตราย

# “การประเมิน พฤติกรรมการบริโภค”

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

ประจำ คือ ปฏิบัติทุกครั้งหรือ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ครั้งคราว คือ ปฏิบัติบางครั้งหรือ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

น้อยครั้ง คือ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง	ประจำ	ครั้งคราว	น้อยครั้ง
1. ฉันทานอาหารครบ 5 หมู่			
2. ฉันทานอาหารหลากหลายไม่ซ้ำซาก			
3. ฉันทناولซอมมือหรือซาวกล้าง			
4. ฉันทัก			
5. ฉันทผลไม้			
6. ฉันทปลา			
7. ฉันทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน			
8. ฉันทนม			
9. ฉันทอาหารที่ปรุงสุกใหม่			
10. ล้างมือทุกครั้งก่อนฉันทานอาหาร			
11. ซังน้ำหนัก เดือนละ 1 ครั้ง			
12. ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง			
13. ฉันทอาหารมัน			
14. ฉันทอาหารประเภททอด			
15. ฉันทอาหารรสหวาน			
16. ฉันทน้ำอัดลม หรือน้ำปานะที่มี รสหวานจัด			
17. เติมน้ำตาลในอาหาร			
18. ฉันทอาหารรสเค็ม			
19. เติมน้ำปลาในอาหาร			
20. ฉันทอาหารที่ใส่สีติดธรรมชาติ			

## การแปลผลพฤติกรรมกรรมการฉันอาหาร

ภายหลังการทำเครื่องหมาย ✓ ทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านสรุปพฤติกรรมกรรมการฉันอาหารตามความถี่ ดังนี้

1. พฤติกรรมการฉันตามข้อ 1-12 เป็นพฤติกรรมที่ดี และเหมาะสมถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

- ... ประจำ ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป
- ... ครึ่งคราว ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ
- ... น้อยครั้ง ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ ปฏิบัติเป็นครึ่งคราวและปฏิบัติเป็นประจำ

2. พฤติกรรมการฉันตามข้อ 13-20 เป็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

- ... ประจำ ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครึ่งคราว หรือไม่ปฏิบัติเลยจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
- ... ครึ่งคราว ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป แต่ถ้าปรับเป็นไม่ปฏิบัติเลยก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน
- ... น้อยครั้ง ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป



# “พระสงฆ์ จันกัตาหาร...ปริมาณเท่าไร ให้มีสุขภาพดี”

สัดส่วนกัตาหารสำหรับพระสงฆ์

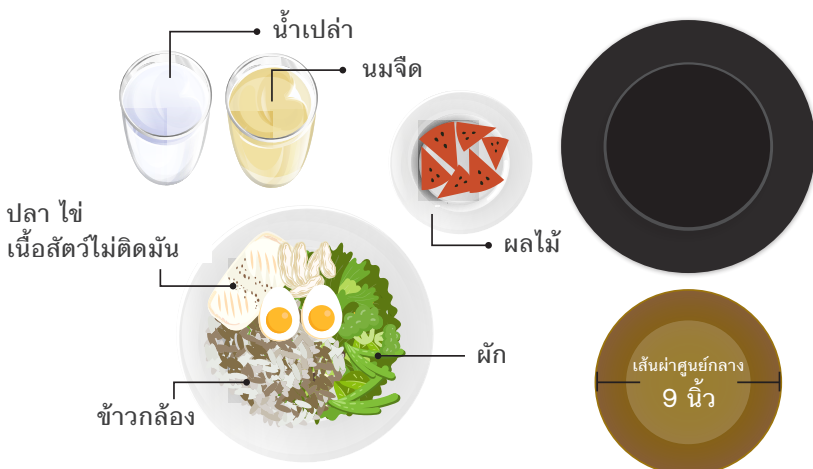
กลุ่มอาหาร	พลังงาน 1,200 กิโกลแคลอรี	พลังงาน 1,600 กิโกลแคลอรี	พลังงาน 1,800 กิโกลแคลอรี
	น้ำหนักเกิน BMI > 23	น้ำหนักปกติ BMI 18.5-22.9	น้ำหนักน้อย BMI < 18.5
ข้าวแบ่ง (ทัพพี)	6	8	9
ผัก (ทัพพี)	3-4	4-6	4-6
ผลไม้ (ส่วน)	3	4	4
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	5	6	7
นมสดรสจืด (แก้ว)	1	1-2	1-2
ไขมัน (ช้อนชา)	4	5	6
น้ำตาล (ช้อนชา)	4	6	8

BMI (Body Mass Index) = ดัชนีมวลกาย

\*ในกรณีที่ไม่ได้ฉันนมสดให้ฉันนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมแทน

\*\*ถ้าไม่ฉันนม สามารถฉันเนื้อสัตว์เพิ่มได้อีก 2-3 ช้อนกินข้าว

ที่มา: โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



## หมวดเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)



เนื้ออกไก่



หมูเนื้อแดง



กุ้ง (ตัวกลาง)



เนื้อปลา

## หมวดข้าว – แป้ง (ทัพพี)



ข้าวสวย 1 ทัพพี



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี



ข้าวต้ม 2 ทัพพี



ข้าวโจน 1 ทัพพี



เส้นใหญ่ 1 ทัพพี



วุ้นเส้น 1 ทัพพี



บะหมี่ 1 ทัพพี

## หมวดผัก (ทัพพี)


ผักต่างๆ 1 ทัพพี เท่ากับ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี



ตัวอย่าง ปริมาณผัก 1 ทัพพี

ที่มา : อาหารแลกเปลี่ยน ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล

# หมวดผลไม้ (ส่วน)

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง	
ผลไม้ขนาดใหญ่ = 6-8 ชิ้นคำ	 มะละกอ  แตงโม  สับปะรด
ผลไม้ขนาดกลาง = 1/2 ผล	 มะม่วง  ฝรั่ง  แก้วมังกร  กล้วยหอม
ผลไม้ทั่วไป = 1 ผล	 ส้ม  กล้วยน้ำว้า  แอปเปิ้ล  ทุเรียนเม็ดเล็ก
ผลไม้ขนาดเล็ก = 4 ผล	 เงาะ  มังคุด  พุทรา
ผลไม้เล็กมาก = 5-6 ผล	 องุ่น  ลำไย  ลองกอง  ลิ้นจี่  สตอร์เบอร์รี่

# หมวดนมและผลิตภัณฑ์นม



นม 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)



โยเกิร์ต 1 ถ้วย

\* แนะนำรสจืด, รสหวานน้อย

# น้ำปानะ

## เพื่อสุขภาพของพระสงฆ์

**น้ำปานะ** เป็นเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันได้หลังเพลไปแล้วในปัจจุบัน มีเครื่องดื่มหลากหลายชนิด เช่น ชา กาแฟ โกโก้ นมถั่วเหลือง น้ำข้าวยาคุ น้ำสมุนไพรวร น้ำผลไม้และผัก น้ำอัดลม สิ่งที่ยังระวังคือ ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่ม โดยเฉพาะน้ำอัดลมที่ส่วนประกอบหลักก็มีเพียง น้ำตาลเป็นอาหารที่ให้แต่พลังงานไม่ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ การได้รับน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของไขมันและไปสะสมบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนและปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาได้

**น้ำปานะในอุดมคติ** ควรมีโปรตีนอยู่ด้วย และมีไขมันเล็กน้อย เพราะจะช่วยชะลอให้อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารได้นานขึ้น ทำให้อิ่มนานซึ่งจะช่วยบรรเทาความหิวในขณะที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารหลายชั่วโมงได้ดี เช่น นมถั่วเหลืองหวานน้อย น้ำข้าวยาคุ เป็นต้น

**ข้อควรระวัง** การฉันน้ำปานะ วันละ 2 แก้วหรือ 2 กล่องขึ้นไป อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้ เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

### ข้อแนะนำ

- ฉันเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อย เช่น นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรวร สตรีทหวานน้อย เป็นต้น
- เลี่ยงการเติมน้ำตาล ครีมเทียม ลงในเครื่องดื่ม
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง

### น้ำตาลในเครื่องดื่ม



ชาเขียว  
1 ขวด  
(500 มล.)



น้ำอัดลมปกติ/บิกแคน  
1 กระป๋อง  
(325/375 มล.)



น้ำอัดลมใส่น้ำแข็ง  
1 แก้ว



เครื่องดื่มชูกำลัง  
1 ขวด  
(150 มล.)

เพื่อสุขภาพดี ไม่ควรฉันน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

# น้ำปานะ หวานน้อย

## เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

เรื่อง: สำนักโภชนาการ



- จดบันทึกเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อย เช่น นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร สูตรหวานน้อย เป็นต้น
- เลี่ยงการเติมน้ำตาล ครีมเทียม ลงในเครื่องดื่ม
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม ชาสำเร็จรูป เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง
- เพื่อสุขภาพที่ดีควรจิบน้ำปานะไม่เกิน 2 แก้ว หรือ 2 กล่องต่อวัน ใน 1 วัน ไม่ควรจิบน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เนื้อหา : สำนักโภชนาการ

ออกแบบ : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ



# ฉันทตทาหารอยางไร... หางไกล/ควบคุมโรค



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

## สุขภาพดีเริ่มที่... ฉันท (ภัตตาหาร)

### ฉันทอยางไร...หางไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

- ✓ฉันท ข้าวกลองและธัญพืชไมขัดสี
- ✓ฉันท ผักผลไม้อากหลายชนิดและสี ตามฤดูกาล
- X เลี่ยง เครื่องในสัตว์
- X เลี่ยง อาหารทอด ลดอาหารกะทิ ขนมหขบเคี้ยว คุกก ไดนัทและอาหารแปรรูป
- X เลี่ยง การเติม/ปรุงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด

### ฉันทอยางไร...หางไกลโรคความดันโลหิตสูง

- ✓ฉันท ข้าวกลองและธัญพืชไมขัดสี
- ✓ฉันท เนื้อสัตว์ไมติดมัน
- ✓ฉันท ผักผลไม้อากหลายชนิดและสี ตามฤดูกาล
- X เลี่ยง อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ขนมหอบและเบเกอรี่
- X เลี่ยง การเติม/ปรุงอาหารรสเค็ม



### ฉันทอยางไร...หางไกลเบาหวาน

- ✓ฉันท ข้าวกลองและธัญพืชไมขัดสี
- ✓ฉันท ผลไม้อารลไมหวานจัด
- ✓ฉันท ผักพื้นบ้านให้อากหลาย
- X เลี่ยง น้ำตาล ขนมหวาน น้ำปานะที่มีน้ำตาลสูง
- X เลี่ยง อาหารทอด ลดอาหารกะทิ คุกก ไดนัท ขนมหขบเคี้ยวและอาหารแปรรูป
- X เลี่ยง การเติมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล



### การดูแลตนเอง

- อ่านฉลากโภชนาการ
- รัักษาน้ำ (BMI 18.5 - 22.9 กก./ม<sup>2</sup>)
- ตรวจสอบภาพประจำปี มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ



กลุ่มสงเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สำนักโภชนาการ



“ฉันท (ภัตตาหาร) อยางไร...  
...หางไกล/ควบคุมโรค NCDs  
(กลุ่มโรคไมติดตอเรื้อรัง)”



### ฉันทอยางไร...ควบคุมโรคไตเรื้อรัง

- ✓ฉันท ข้าวขาว กวยเตี้ยว วุ้นเส้น
- จำกัด การฉันทเนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะ
- เลือก ผักสีอ่อน เช่น บวบ ผักกาดขาว ฟัก ตำลึง กะเพรา ตั้งโอ๋ ขึ้นฉ่าย
- X เลี่ยง ผักสีเข้ม เช่น กระถิน ฟักทอง ขะอม มะเขือเทศ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบขี้เหล็ก สะเดา
- ✓ฉันท ผลไม้อที่มีโพแทสเซียมต่ำ เช่น มังคุด เงาะ สับปะรด แอปเปิ้ล
- X เลี่ยง ผักผลไม้อที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น ทุเรียน กลัวย ลำไย ขนุน แตงโม มะละกอ
- X เลี่ยง อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น นม ไข่แดง ถั่ว กาแฟ ชา น้ำอัดลม
- X เลี่ยง อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง
- X เลี่ยง การเติม/ปรุงอาหารรสเค็ม

### กิจกรรมทางกาย

- การเดินบิณฑบาต
- กวาดลานวัด
- เดินจงกรม
- รดน้ำต้นไม้



# โรคความดันโลหิตสูง

การจำแนกโรคความดันโลหิตสูงตามความรุนแรงในผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป

ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)		
	ซิสโตลิก		ไดแอสโตลิก
เหมาะสม	< 120	และ	< 80
ปกติ	120-129	และ/หรือ	80/84
สูง	130-139	และ/หรือ	85-89
ระดับอ่อน	140-159	และ/หรือ	90-99
ระดับปานกลาง	160-179	และ/หรือ	100-109
ระดับรุนแรง	≥180	และ/หรือ	≥110

หมายเหตุ : เมื่อความรุนแรงของซิสโตลิกและไดแอสโตลิก อยู่ต่างระดับกัน ให้ถือระดับที่รุนแรงกว่าเป็นเกณฑ์

สาเหตุโรคความดันโลหิตสูง มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น พันธุกรรม อายุ เพศ ความเครียด การฉันทาอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมมากเกินไป ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง



# ฉันอย่างไร... ห่างไกล/ควบคุม ความดันโลหิตสูง

DASH Diet (Dietary approaches to stop hypertension) คืออาหารที่เพิ่มสารอาหารโพแทสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียม เพิ่มใยอาหาร เพิ่มโปรตีนปานกลาง ลดไขมันอิ่มตัวและโซเดียมน้อยกว่าอาหารทั่วไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตที่ลดลง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการฉันของไทยได้ ดังนี้

1. ฉันข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชไม่ขัดสี
2. ฉันผัก โดยเฉพาะผักใบเขียวเข้มที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียมและใยอาหารสูง
3. ฉันปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
4. ฉันนมพร่องมันเนยหรือผลิตภัณฑ์นมขาดไขมันวันละ 1-2 แก้ว สลับกับปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง และผักใบเขียวเข้ม
5. ลด/เลี่ยง อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ
6. จำกัดปริมาณโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม เท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา (5 กรัม) โดยการฉันภัตตาหารที่ไม่เค็มจัด ลดน้ำจิ้ม น้ำซूप น้ำแกง น้ำส้มตำ เลี่ยงอาหารหมักดอง
7. งดสูบบุหรี่
8. มีกิจกรรมบริหารกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย





# ฉันทัน (ภัตตาหาร) อย่างไร... ห่างไกลโรค ความดันโลหิตสูง

เรื่อง: สำนักโภชนาการ



- ฉันทันข้าวกล้องและธัญพืชไม่ขัดสี
- ฉันทันเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ฉันทันผักผลไม้หลากหลายสี และตามฤดูกาล
- เลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ขนมอบ เบเกอรี่
- เลี่ยงการเติมอาหารรสเค็มจัด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เนื้อหา : สำนักโภชนาการ

ออกแบบ : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

# โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานพบได้ในคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบเห็นเป็นส่วนใหญ่ เกิดจากการที่ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้แต่ไม่เพียงพอหรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ส่งผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ในที่สุดเซลล์ของตับอ่อนเสื่อมจนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ จึงทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพของการทำงานลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมากขึ้น ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จึงต้องส่งเสริมให้ทุกวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในทุกด้าน เช่น การมีกิจกรรมบริหารกายที่สม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม

เกณฑ์พลาสมากลูโคส	ปกติ (mg/dL)	เสี่ยง (mg/dL)	โรคเบาหวาน (mg/dL)
ขณะอดอาหาร Fasting blood sugar (FBS)	<100	100-125	≥126
หลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง	<140	140-199	≥200
ที่เวลาใดๆในผู้มีอาการชัดเจน			≥200



# ฉันอย่างไร... ห่างไกล/ควบคุม โรคเบาหวาน

1. ควบคุมอาหารและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะปกติ ฉันให้ตรงเวลา
2. ฉันข้าว-แป้ง ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเน้น ข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี
3. ฉันอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง หรือธัญพืชไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ถั่วต่างๆ
4. ฉันผักและผลไม้ ควรเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ลำไย ทุเรียน ลิ้นจี่
5. จำกัดการฉันอาหารรสหวาน ขนมหวาน น้ำปานะที่มีน้ำตาลสูง
6. เน้นฉันปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลี่ยงอาหารทอด ลดอาหารที่มีกะทิ หรือฉันแต่เนื้อ ไม่ฉันน้ำกะทิ

ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเครียดหรือวิตกกังวล นอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่จะไปส่งเสริมการทำงานของอินซูลิน



# ฉัน (ภัตตาหาร) อย่างไร... ห่างไกล โรคเบาหวาน

เรื่อง: สำนักโภชนาการ



- ฉันข้าวกล้องและธัญพืชไม่ขัดสี
- ฉันผลไม้รสไม่หวานจัด
- ฉันผักพื้นบ้าน หลากหลายสี
- เลี่ยงน้ำตาล ขนมหวาน น้ำปานะที่มีน้ำตาลสูง
- เลี่ยงฉันอาหารทอด ลดอาหารกะทิ และขนมขบเคี้ยว ลูกกี้ โดนัท อาหารแปรรูป
- เลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรส

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เนื้อหา : สำนักโภชนาการ

ออกแบบ : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

# โรคหัวใจ และหลอดเลือด



**โรคหัวใจและหลอดเลือด** เกิดจากผนังด้านในของหลอดเลือด มีไขมันสะสมจนทำให้หลอดเลือดตีบ แคบ และแข็งตัว ส่งผลให้มีความต้านทานต่อการไหลเวียนเลือด หากเกิดบริเวณเส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจจะทำให้เกิดหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหัวใจล้มเหลวทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายและเสียชีวิตได้ หากเกิดในหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ทำให้เซลล์สมองบางส่วนตาย เกิดอัมพาต

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อายุที่มากขึ้น เพศชายมักมีโอกาสดูแลสุขภาพมากกว่าหญิง บุคคลที่มีประวัติครอบครัวเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะมีโอกาสเสี่ยงมากยิ่งขึ้น และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น

- ภาวะไขมันในเลือด หากสามารถควบคุมได้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้
- การสูบบุหรี่ทำให้ไขมันดี (เอชดีแอลคอเลสเตอรอล) ลดลง และหลอดเลือดแข็งสูงขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น
- ความดันโลหิตสูง ทำให้หลอดเลือดฉีกขาด เกิดเกล็ดเลือดและไขมันไปเกาะผนังหลอดเลือด
- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจเป็น 2 เท่าของคนปกติ
- หากมีกิจกรรมบริหารกายทุกวันๆ ละ 30 นาที ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
- พฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่ได้ออกกำลังกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- ความเครียด ทำให้ความดันเลือดสูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน
- บุคลิกภาพ คนที่ใจร้อน ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ โกรธง่าย เครียดเป็นประจำ มีความคิดแข่งขัน



# จับอย่างไร... ห่างไกล/ควบคุม โรคหัวใจและหลอดเลือด

1. เลี่ยงอาหารทอด อาหารกะทิ และอาหารไขมันสูง เช่น อาหารที่ปรุงประกอบด้วยน้ำมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เครื่องในสัตว์ ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ แฮม เบคอน หนั๋งเปิด/ไก่ ไก่ทอด ปาท่องโก๋ เค้ก พาย คุกกี้
2. เลี่ยงขนมขบเคี้ยว ขนมอบเบเกอรี่ เค้ก คุกกี้ โดนัท วิปป์ครีม แครกเกอร์ นั้กเก็ต พิซซ่า มันฝรั่งทอด ป๊อปคอร์น
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยจำกัดอาหารประเภท ข้าว แป้ง ขนมหวาน น้ำปานะ อาหารทอด
4. หากมีไขมันในเลือดสูง ควรเลือกจันนมจืด นมพร่องมันเนย หรือปราศจากไขมัน
5. ลดการจันอาหารรสเค็ม และอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ผงปรุงรส ซุปก้อน น้ำซอสชนิดต่างๆ รวมไปถึง ปลาเค็ม ไข่เค็ม กุนเชียง หมูหยอง หมูแผ่น เป็นต้น
6. จันผัก ผลไม้ เป็นประจำ เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารในผักผลไม้ ยังช่วยลดการดูดซึมไขมันได้อีกด้วย
7. มีกิจกรรมบริหารกายสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และเพิ่มระดับของคอเลสเตอรอลตัวที่ดี หากมีกิจกรรมบริหารกายทุกๆ วัน วันละ 30 นาที ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
8. ลด/เลี่ยงการจันเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และงดการสูบบุหรี่
9. พักผ่อนให้เพียงพอ ควบคุมไม่ให้เกิดความเครียดทั้งทางอารมณ์ และจิตใจ



๑๐๐ ปี  
สาธารณสุขไทย



ฉัน (ภักดาหาร)  
อย่างไร...

# ห่างไกลโรคหัวใจ และหลอดเลือด

เรื่อง: สำนักโภชนาการ

- ฉันข้าวกล้อง และธัญพืชไม่ขัดสี
- ฉันผักผลไม้หลากหลายสี และตามฤดูกาล
- เลี่ยงฉันเครื่องในสัตว์
- เลี่ยงฉันอาหารทอด ลดอาหารกะทิ และขนมขบเคี้ยว ลูกก๊ี้ โดนัท อาหารแปรรูป
- เลี่ยงการเติมอาหารรสหวาน เค็มจัด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เนื้อหา :สำนักโภชนาการ

ออกแบบ :ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

# สื่อความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

ปริมาณสัดส่วนอาหารต่อวันที่เหมาะสม

สำหรับเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงาน














## ธงโภชนาการ



เพื่อสุขภาพที่ดี

กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

# ปริมาณอาหารแนะนำบริโภคสำหรับ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน

กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบ ใน 1 วัน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,600	2,000	2,400
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เด็กอายุ 6 - 13 ปี</li> <li>• หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี</li> <li>• ชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา</li> </ul>
ข้าว-แป้ง	 <p>8 ถ้วย</p>	 <p>10 ถ้วย</p> <p>ข้าวเหนียว 1 ถ้วย ให้พลังงานเท่ากับข้าวเจ้า 2 ถ้วย</p>	 <p>12 ถ้วย</p>
ผัก	 <p>4(6) ถ้วย</p>	 <p>5 ถ้วย</p>	 <p>6 ถ้วย</p>
ผลไม้	<p>3(4) ส่วน</p>	 <p>4 ส่วน</p> <p>1 ส่วน 1 ส่วน 1 ส่วน 1 ส่วน (6 คำ)</p>	<p>5 ส่วน</p>
เนื้อสัตว์	 <p>6 ช้อนกินข้าว</p>	 <p>9 ช้อนกินข้าว</p>	 <p>12 ช้อนกินข้าว</p>
นม	 <p>2 แก้ว</p>	 <p>1 แก้ว</p> <p>ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาซาร์ดีน 1 กระป๋อง หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว</p>	 <p>1 แก้ว</p>

\* น้ำมัน น้ำตาล และเกลือใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น   หมายเหตุ : เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

# ปริมาณสัดส่วนอาหารต่อวันที่เหมาะสม และโภชนบัญญัติ สำหรับผู้สูงอายุไทย



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



## ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม  
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



**1,400 กิโลแคลอรี**  
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก)  
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

**1,600 กิโลแคลอรี**  
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบา)  
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

**1,800 กิโลแคลอรี**  
(ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง)  
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

# ข้อแนะนำการกินอาหารที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

## ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารกลุ่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	
	1,400	1,600
ข้าวแบ่ง (ทัพพี)	5	7
ผัก (ทัพพี)	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	1
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1
นม* (แก้ว)	2	2
ไข่ (แฉก)	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	6	6
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6

## ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ

กรณีสวมแว่นตาและ 1 แก้ว

ข้าวแบ่ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	1	1	1
ไข่ (แฉก)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	7	7	7
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

## ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ

กรณีไม่สวมแว่นตาและ 1 แก้ว

ข้าวแบ่ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	0	0	0
ไข่ (แฉก)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	8	8	8
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

**1** กินอาหารแต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำที่อุณหภูมิเย็นหรืออุณหภูมิเย็น

**2** กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อยสลับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ

**3** กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์เป็นประจํา

**4** กินผักให้มาก กินผลไม้ประจํา และหลากหลายสี สลัดเสียงผลไม้รสหวานจัด

**5** ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่จับแช่แข็ง แคลเซียมอื่น ๆ

**6** หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน

**7** ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

**8** กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ

**9** งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

# ตัวอย่างหน่วยบริโภคกลุ่มอาหารต่างๆ

## ข้าว-แป้ง

ข้าว-แป้ง 1 ทัพพี พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



## เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว พลังงาน 17-50 กิโลแคลอรี เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงจะให้พลังงานสูงกว่าเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ



## ผัก

ผัก 1 ทัพพี ให้พลังงานน้อยมาก ผักสดกินเป็น 2 เท่าของผักสุก ผักสุก 1 ทัพพี = ผักสด 2 ทัพพี



## ผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน (ประมาณ 1 กำมือ) พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ผลไม้รวมใหญ่ 6-8 ชิ้น	มะละกอ	แตงโม	สับปะรด	ส้มเขียวหวาน
ผลไม้รวมกลาง ½ ผล	แตงกวา	สับปะรด	กล้วย	กล้วยหอม
ผลไม้รวมเล็ก 1 ผล	ส้มเขียวหวาน	แอปเปิ้ลเขียว	ทุเรียน	ทุเรียน
ผลไม้รวมเล็ก 4 ผล	เงาะ	สับปะรด	พุทรา	
ผลไม้รวมมาก 5-6 ผล	ทุเรียน	องุ่น	สับปะรด	สับปะรด
ผลไม้รวมๆ 2 ชิ้น	ทุเรียน	สับปะรด	มะม่วง	

## นมและผลิตภัณฑ์นม

นม 1 แก้ว (200 มล.) ให้พลังงาน 125 กิโลแคลอรี นมพร่องมันเนย 1 แก้ว (200 มล.) ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี



## ธัญพืช

ธัญพืช 1 ช้อนกินข้าว พลังงาน 1 ช้อนชา คั่ววุ้น หรือน้ำตาล 1 ช้อนชา คั่ววุ้น



## 1 มื้อ กินอย่างไร

น้ำเปล่า 1 แก้ว

ผู้สูงอายุซึ่งมีขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง กินอาหารที่เคี้ยวง่ายและย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม ไข่ต้มสุก ไข่ต้มสุก ไข่ต้มสุก และผลไม้สุกที่เคี้ยวง่าย

กินข้าวต้ม 1 แก้ว พลังงาน 125 กิโลแคลอรี

กินข้าวต้ม 1 แก้ว พลังงาน 100 กิโลแคลอรี



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# กินอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อม

ลดความเสี่ยงการเป็นโรค/ควบคุมโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน  
ภาวะไขมันในเลือดสูง ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อม

กินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน  
ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม  
และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



กินข้าวกล้องเป็นหลัก  
และกินธัญพืชไม่ขัดสี



กินผักให้มากและผลไม้ให้เหมาะสม  
เลือกกินผลไม้หวานน้อย เป็นประจำ



กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  
ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เป็นประจำ  
วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว



ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม  
เป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว



กินอาหาร งด ทาน มัน เค็ม



ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว  
เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน



กินอาหารสะอาด ปลอดภัย  
ล้างผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบ



งดบุหรี่หรือ  
งด/ลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



มีกิจกรรมทางกาย  
ระดับปานกลาง 150 นาที  
(วันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์)



พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย  
ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง



นอนหลับอย่างมีคุณภาพ  
7-8 ชั่วโมง ต่อวัน



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สำนักโภชนาการ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชด สมองดี



- ✓ กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
- ✓ กินตับสลับวัน กินผัก ผลไม้เป็นประจำ
- ✓ ลด หวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
- ✓ และไม่ดื่มดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ



มีกิจกรรมทางกาย  
ระดับปานกลาง 150 นาที  
(วันละ 30 นาที  
5 วันต่อสัปดาห์)



นอนหลับ  
7-8 ชั่วโมง



ดูแลน้ำหนักตัว



หมั่นฝึกสมอง



ดื่มน้ำ  
วันละ 8 แก้ว



ดื่มนม  
วันละ 1-2 แก้ว



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สำนักโภชนาการ

# สุขภาพดีเริ่มที่...ลดเค็ม ลดโซเดียม

กินเกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน หรือ น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน  
จะได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน



ซूपก้อน 1 ก้อน  
โซเดียม 2,600 มก.  
= เกลือ 1 1/4 ชช.

ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว  
โซเดียม 1,650 มก.  
= เกลือ 3/4 ชช.



ผงชูรส 1 ช้อนชา  
โซเดียม 600 มก.  
= เกลือ 1/3 ชช.



น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว  
โซเดียม 1,300 มก.  
= เกลือ 3/4 ชช.



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
ขนาดปกติ 1 ซอง  
โซเดียม 1,500 มก.  
= เกลือ 3/4 ชช.

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
ขนาดบีกนพีค 1 ซอง  
โซเดียม 2,080 มก.  
= เกลือ 1 ชช.



ส้มตำปูปลาร้า  
โซเดียม 1,800 มก.  
= เกลือ 1 ชช.

ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก  
โซเดียม 1,000 มก.  
= เกลือ 1/2 ชช.



สุกน้ำ  
โซเดียม 1,600 มก.  
= เกลือ 3/4 ชช.



ข้าวน้ำพริกกะปิ+ปลาท  
โซเดียม 1,100 มก.  
= เกลือ 1/2 ชช.



ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ  
โซเดียม 1,600 มก.  
= เกลือ 1 1/4 ชช.



ผัดไท  
โซเดียม 1,200 มก.  
= เกลือ 1/2 ชช.



สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม “ รพ./รพ.สต. โภชนาการดี ลดหวาน มัน เค็ม ” ปี 2561



กรมอนามัย  
ส่วนกลาง

# 8

## เส้นทางสู่การมีสุขภาพ ลดเต็ม ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



1. ลดเค็ม ลดปรุง สั่งได้
2. ลดการใช้ผงชูรส ผงปรุงรส เครื่องปรุงรส
3. ใช้เครื่องเทศสมุนไพรปรุงรสให้กลมกล่อม
4. ยกวางเครื่องปรุงออก
5. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
6. ลดน้ำจิ้ม พริกน้ำปลา พริกเกลือ
7. ลดอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง
8. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ

สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม “ รพ./รพ.สต. โภชนาการดี ลดหวาน มัน เค็ม ” ปี 2561

# เอกสารอ้างอิง

1. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2552
2. จงจิตร อังคทะวานิช. สถานการณ์ปัญหาโภชนาการในพระสงฆ์จากโครงการ “สงฆ์ไทยไกลโรค”. กรุงเทพฯ: ปัญญมิตร การพิมพ์; 2559
3. มุลนิธิเพื่อพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2557. นนทบุรี: เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์; 2560
4. ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์ โรคที่มากับความอ้วน [อินเทอร์เน็ต] กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555 [เข้าถึงเมื่อ 14 ส.ค. 2561] เข้าถึงได้จาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoc tor/e-pl/articledetail.asp?id=972>
5. โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติ: การให้โภชนบำบัดในพระสงฆ์อาพาธ โรคเบาหวาน กรุงเทพฯ: สันทวีการพิมพ์จำกัด; 2552
6. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ธงโภชนาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ 2561
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการตัดขาดรให้ได้บุญ. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ 2560







สำนักโภชนาการ



ติดบอร์ดด้วย  
โภชนาการนำพาพระสงฆ์  
สุขภาพดี



เอกสารเผยแพร่  
โภชนาการผู้สูงอายุ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>