

แนวทางการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านอาหาร **และ** โภชนาการ  
ก้าวสู่ความยั่งยืน



สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



แนวทางการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านอาหาร **และ** โภชนาการ  
ก้าวสู่ความยั่งยืน 



สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข  
ISBN: 000-000-00-0000-0



**คณะผู้จัดทำ**  
**แนวทางการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ**  
**ด้านอาหารและโภชนาการก้าวสู่ความยั่งยืน**

**จัดพิมพ์โดย**  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ISBN :

**ที่ปรึกษา**  
นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข **อธิบดีกรมอนามัย**  
นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์ **รองอธิบดีกรมอนามัย**  
นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์ **รองอธิบดีกรมอนามัย**  
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร **รองอธิบดีกรมอนามัย**  
แพทย์หญิงนภาพรพรณ วิริยะอุตสาหกุล **ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ**

**บรรณาธิการ**  
นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) สำนักโภชนาการ  
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ  
นายปิยะ ปุรีโส นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ  
นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

**ผู้จัดทำ**  
นางสุจิตต์ สาลีพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) สำนักโภชนาการ  
นางสายสม สุขใจ นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ  
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ  
นางสาวอรสา เลิศสุโภชนิษฐ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ  
นางนันทาพร ลาตวิไล นายช่างศิลป์ชำนาญงาน สำนักโภชนาการ  
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ  
นายปิยะ ปุรีโส นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ  
นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

**สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0-2590-4335 โทรสาร. 0-2590-4339  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

# แนวทางการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหาร และ โภชนาการ ก้าวสู่ความยั่งยืน



ISBN:  
สำนักโภชนาการ  
กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



# คำนำ





## คำนำ

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้แก่การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ปลอดภัย บริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายและมีภาวะเครียดจนส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต มะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง/อัมพฤกษ์ อัมพาต รวมทั้งก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเดินอาหาร ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นรวดเร็วและมีผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจ

จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการขับเคลื่อนนโยบาย และมีนโยบายให้กรมอนามัยโดยสำนักโภชนาการ จัดทำโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อดำเนินงานในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข (รพศ./รพท./รพช. และรพ.ศูนย์อนามัย) ทุกแห่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับเจ้าหน้าที่ ประชาชน ผู้ป่วยและญาติ และจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีโดยเพิ่มทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้เหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคติดต่อทางเดินอาหารและมะเร็ง ส่งผลให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

แนวทางการดำเนินงานฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโรงพยาบาลให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการอย่างยั่งยืน กรมอนามัยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของโรงพยาบาล ทำให้ประชาชนลดภาวะเสี่ยงต่อโรคติดต่อไม่เรื้อรัง และโรคติดต่อทางเดินอาหาร และลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพทั้งระดับบุคคล และประเทศ

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข

อธิบดีกรมอนามัย

กุมภาพันธ์ 2556



# สารบัญ



# สารบัญ

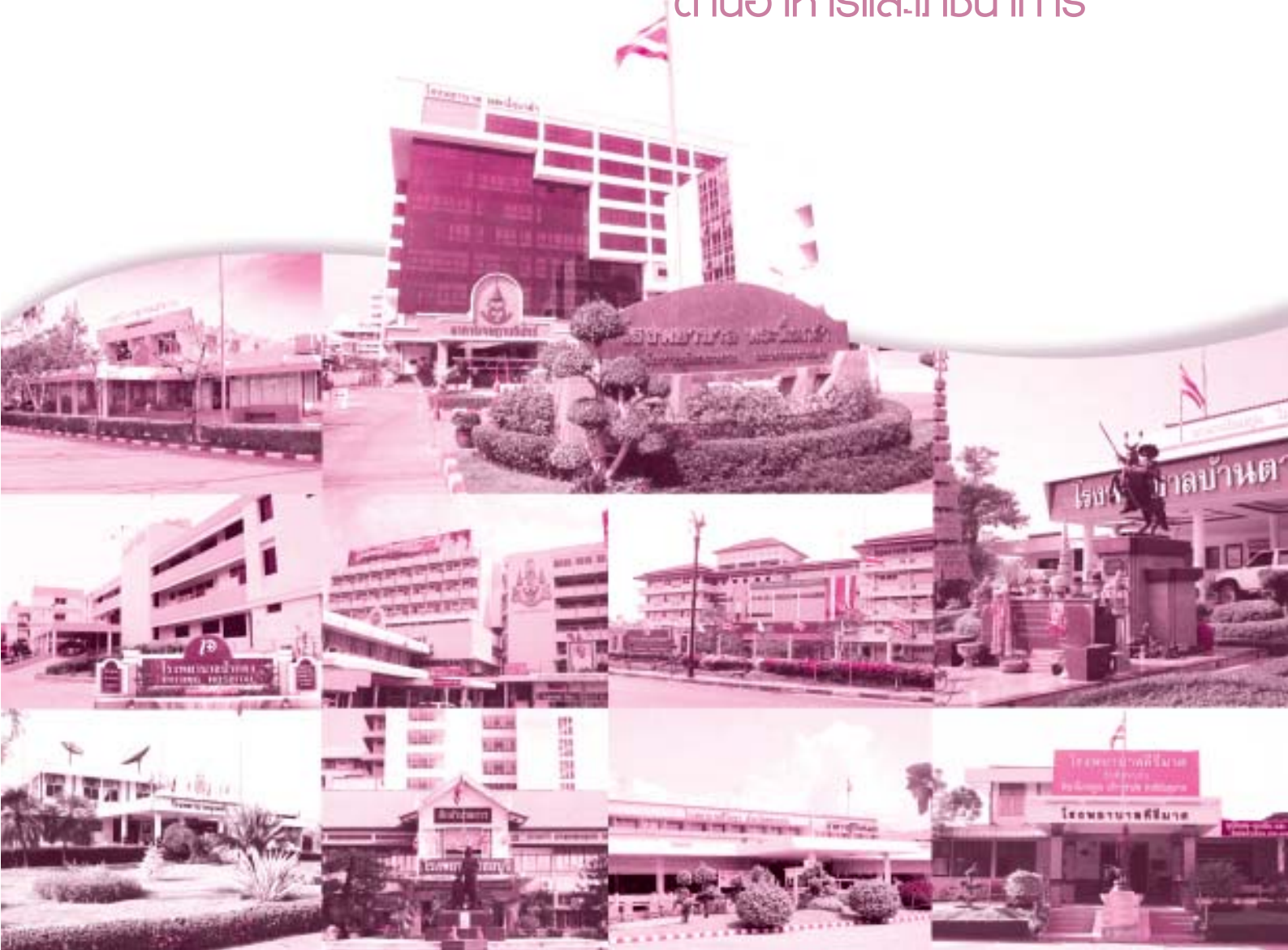
|   |    |
|---|----|
| คำนำ  | 3  |
| บทนำ  | 7  |
| พื้นที่เป้าหมาย   | 9  |
| มาตรการการดำเนินงาน   | 9  |
| แนวทางการดำเนินงาน  | 10 |
| แบบประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ                     | 11 |
| เกณฑ์การประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ                | 17 |
| แบบสำรวจโรงครัวของโรงพยาบาล   | 23 |
| ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกปริมาณการใช้เครื่องปรุง “รสหวาน” ในโรงครัวโรงพยาบาล | 29 |
| ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกปริมาณการใช้เครื่องปรุง “รสมัน” ในโรงครัวโรงพยาบาล  | 30 |
| ตัวอย่างแบบฟอร์มบันทึกปริมาณการใช้เครื่องปรุง “รสเค็ม” ในโรงครัวโรงพยาบาล | 31 |
| มารู้จักอาหารหวาน   | 32 |
| มารู้จักไขมัน   | 34 |
| มารู้จักความเค็ม  | 36 |
| แบบตรวจร้านอาหาร  | 42 |
| แบบตรวจแผงลอยจำหน่ายอาหาร   | 43 |
| หลักเกณฑ์การรับรอง “เมนูสุขภาพ”   | 44 |
| หลักการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ  | 46 |
| โรคอ้วน   | 48 |
| ภาวะไขมันในเลือดสูง   | 49 |
| ความดันโลหิตสูง   | 50 |
| เบาหวาน   | 51 |
| โรคหัวใจและหลอดเลือด  | 53 |
| โรคไตเรื้อรัง   | 54 |
| โรคเกาต์  | 56 |
| มะเร็ง  | 57 |
| อาหารหลัก 5 หมู่  | 59 |
| ธงโภชนาการ  | 61 |
| แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร                                      | 68 |
| แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม                                | 69 |
| แบบรายงานผลการดำเนินงานระดับศูนย์อนามัย                                   | 75 |
| แบบรายงานผลการดำเนินงานระดับจังหวัด                                       | 76 |



# บทนำ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ด้านอาหารและโภชนาการ





# บทนำ

## โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหารและโภชนาการ

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้แก่การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ปลอดภัย บริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายและมีภาวะเครียดจนส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต มะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง/อัมพฤกษ์ อัมพาต รวมทั้งก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเดินอาหาร ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นรวดเร็วและมีผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจ มีสาเหตุมาจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน จากผลการรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ในกลุ่มตัวอย่าง 20,290 ราย เปรียบเทียบกับการสำรวจ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 พบว่าผู้หญิงมีความชุกของภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.4 เป็นร้อยละ 40.7 ส่วนผู้ชายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22.5 เป็นร้อยละ 28.4 ทางกองทุนวิจัยมะเร็งโลก ประกาศเตือนว่า ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง ดังต่อไปนี้ มะเร็งมดลูก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งที่ไต มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งทรวงอก มะเร็งไขกระดูก มะเร็งที่ตับอ่อน มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งรังไข่ ในรอบ 10 ปี มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเข้ารับการรักษเพิ่มขึ้น 3.8 เท่า เสียชีวิตวันละ 36 ราย ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายในปี 2551 ในการรักษาโรคดังกล่าว 302,307 ล้านบาทต่อปี ปี 2552 มีผู้เสียชีวิตด้วยเบาหวาน 7,019 ราย มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาจากโรคหัวใจและหลอดเลือด 558,156 ราย เพิ่มขึ้น 4.02 เท่า พบผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ในรอบ 5 ปี (2549-2553) ถึง 3,093,546 ราย ซึ่งทุกโรคมียาแนวโน้มเพิ่มขึ้น อันดับ 1 คือความดันโลหิตสูง 1,725,719 ราย อันดับสองเบาหวาน 888,580 ราย อันดับ 3 โรคหัวใจขาดเลือด 171,353 ราย และอันดับ 4 โรคหลอดเลือดสมอง 140,243 ราย นอกจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและไม่สมดุลทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้ว การบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยมีผลทำให้เกิดโรคติดต่อทางเดินอาหารและมะเร็ง ในปี 2554 มีรายงานผู้ป่วยทางเดินอาหารรวม 1,412,803 ราย





การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนยาฆ่าแมลงมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลัน มะเร็งสมอง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดงทำให้เกิดมะเร็งที่ตับและกระเพาะอาหาร รายงานปี 2553 พบว่าคนไทยป่วยเป็นมะเร็ง 241,051 ราย หรือ 80,350 รายต่อปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละ 23 เปรียบเทียบกับสถิติปี 2541-2543 (คนไทยป่วยเป็นมะเร็ง 195,780 ราย หรือ 65,260 รายต่อปี)

จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการขับเคลื่อนนโยบาย และมีนโยบายให้กรมอนามัยโดยสำนักโภชนาการ จัดทำโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อดำเนินงานในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข (รพศ./รพท./รพช. และรพ.ศูนย์อนามัย)ทุกแห่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้เจ้าหน้าที่ ประชาชน ผู้ป่วยและญาติ โรงพยาบาลมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีโดยเพิ่มทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารให้เหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคติดต่อทางเดินอาหารและมะเร็ง ส่งผลให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป





## พื้นที่เป้าหมาย

พื้นที่เป้าหมาย รพศ./รพท./รพช./รพ.ของศูนย์อนามัย ทุกแห่ง ทุกจังหวัด

## มาตรการการดำเนินงาน

เพื่อให้ครอบคลุมการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการมี มาตรการการดำเนินงาน ดังนี้

**1. นโยบาย** มีการกำหนดนโยบายและมาตรการการดำเนินงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการสู่การปฏิบัติและมีแผนปฏิบัติงานรองรับ

**2. อาหารปลอดภัย** วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการปรุงอาหารในโรงครัวและร้านอาหารของโรงพยาบาล เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ัตว์ปีก ปลา อาหารทะเลต่าง ๆ ผักและผลไม้ ต้องปลอดภัย จากการปนเปื้อนของสารกำจัดศัตรูพืช สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน สารกันรา บอแรกซ์ และน้ำมันทอดซ้ำ

**3. อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเฉพาะโรค และอาหารฮาลาล** โรงครัวมีบริการอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเฉพาะโรค และอาหารฮาลาล และมีการนำแนวทาง Healthy Meeting มาใช้ในการจัดการประชุม ร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหารในโรงพยาบาลมีบริการอาหารเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานเมนูสุขภาพ

**4. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร** โรงครัวผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอยที่จำหน่ายอาหารในโรงพยาบาลผ่านเกณฑ์มาตรฐาน CFGT(Clean Food Good Taste)

**5. การสื่อสาร/การให้ความรู้ด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย** มีการสื่อสารให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม และเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ รวมทั้งอาหารเฉพาะโรคต่างๆ ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภค รวมทั้งการให้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้กับผู้รับบริการ ติดตามเยี่ยมบ้านและเผยแพร่ให้ความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอสม.



# แนวทางการดำเนินงาน

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>ส่วนกลาง</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดทำโครงการ/แนวทางการดำเนินงาน/เกณฑ์การประเมิน/แบบประเมิน/ระบบการประเมินแบบออนไลน์ (<a href="http://nutrition.anamai.moph.go.th">http://nutrition.anamai.moph.go.th</a>)</li> <li>2. สื่อสารประชาสัมพันธ์การดำเนินงานผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และผลิตสื่อสนับสนุน</li> <li>3. ร่วมกับศูนย์อนามัยและจังหวัด ในการสนับสนุนควบคุม กำกับ ติดตาม การดำเนินงานโครงการ</li> <li>4. บูรณาการการดำเนินงานโครงการร่วมกับหน่วยงานเกี่ยวข้อง</li> <li>5. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต</li> </ol>  |
| <b>ศูนย์อนามัย</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดตั้งคณะกรรมการประเมินระดับศูนย์ร่วมกับจังหวัด</li> <li>2. ร่วมดำเนินการกับจังหวัด สนับสนุน ควบคุม กำกับ ติดตามการดำเนินงาน</li> <li>3. ดำเนินการในโรงพยาบาลของศูนย์อนามัย ตามแนวทางการดำเนินงานและเกณฑ์การประเมิน</li> <li>4. สุ่มประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการภายใต้จังหวัดที่ศูนย์รับผิดชอบ</li> <li>5. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานมายังสำนักโภชนาการผ่านระบบออนไลน์ (<a href="http://nutrition.anamai.moph.go.th">http://nutrition.anamai.moph.go.th</a>) ของสำนักโภชนาการ ภายในเดือนมีนาคม มิถุนายน สิงหาคมและทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อพัฒนาอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ระดับที่ดีขึ้น</li> </ol>  |
| <b>จังหวัด</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดตั้งคณะกรรมการประเมินระดับจังหวัด ประกอบด้วย สสจ. และโรงพยาบาลแกนนำ</li> <li>2. กำหนด รพศ. รพท. เป็นโรงพยาบาลแกนนำในการดำเนินงานและการประเมินผลระดับจังหวัด</li> <li>3. ดำเนินการ สนับสนุน ควบคุม กำกับติดตามการดำเนินงาน ของ รพศ. รพท. รพช. ในจังหวัด เช่น ร่วมกับโรงพยาบาลแกนนำ จัดประชุมเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ของ รพช.</li> <li>4. ประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการภายในจังหวัด</li> <li>5. สรุปและ รายงานผลการดำเนินงานของจังหวัดให้กับศูนย์อนามัย และรายงานผ่านระบบออนไลน์ของสำนักโภชนาการ (<a href="http://nutrition.anamai.moph.go.th">http://nutrition.anamai.moph.go.th</a>) ภายในเดือนมีนาคม มิถุนายน สิงหาคมและทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อพัฒนาอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ระดับที่ดีขึ้น</li> </ol> |
| <b>โรงพยาบาล</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานรับผิดชอบได้แก่งานโภชนาการ งานคุ้มครองผู้บริโภค งานสุขาภิบาลอาหาร งานเวชศาสตร์ครอบครัว หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง</li> <li>2. จัดตั้งคณะกรรมการประเมินระดับโรงพยาบาล</li> <li>3. ประเมินตนเอง ตามแบบประเมิน รายงานผ่านระบบออนไลน์ของสำนักโภชนาการ (<a href="http://nutrition.anamai.moph.go.th">http://nutrition.anamai.moph.go.th</a>) ภายในเดือนกุมภาพันธ์ พฤษภาคม กรกฎาคม</li> <li>4. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานให้กับจังหวัด และรายงานทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อพัฒนาอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ระดับที่ดีขึ้น</li> </ol>  |



**แบบประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ**

โรงพยาบาล.....รพศ. รพท. รพช.

ขนาด.....เตียง จังหวัด.....

| ที่   | เกณฑ์การประเมิน  | คะแนน (คะแนน) | ผลคะแนน การประเมิน  | คะแนน ที่ได้ | หลักฐาน/แหล่งข้อมูล/ หมายเหตุ  |
|-------|--|---------------|---|--------------|--|
|       | <b>องค์ประกอบที่ 1 : การบริหารจัดการ</b>   | <b>100</b>    | -   | -            | -  |
| 1.    | แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดนโยบาย และมาตรการการขับเคลื่อนในโรงพยาบาล  | 25            | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 25<br>0      | คำสั่ง / นโยบาย  |
| 2.    | ประกาศนโยบายและมาตรการการดำเนินงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและ โภชนาการ  | 25            | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 25<br>0      | ประกาศเป็นนโยบาย/ มาตรการ การดำเนินงาน                                       |
| 3.    | สื่อสารนโยบายและมาตรการโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ ให้ผู้เกี่ยวข้องและประชาชนทราบอย่างน้อย ปีละครั้ง  | 25            | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 25<br>0      | เอกสาร /ภาพกิจกรรม   |
| 4.    | นำนโยบาย/มาตรการสู่การปฏิบัติ และมีแผนปฏิบัติงานรองรับ   | 25            | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 25<br>0      | แผนปฏิบัติการ  |
|       | <b>องค์ประกอบที่ 2: การดำเนินงาน</b>   | <b>100</b>    | -   | -            | -  |
| 5.    | อาหารปลอดภัยในโรงครัวของโรงพยาบาล<br><input type="checkbox"/> มีโรงครัว<br><input type="checkbox"/> ไม่มีโรงครัว<br>โรงพยาบาลที่ไม่มีโรงครัวให้คะแนน ตามเกณฑ์ที่ท่านสามารถควบคุมกำกับผู้ผลิต อาหารเพื่อบริการผู้ป่วย | 20            | -   | -            |  |
| 5.1   | คัดเลือกว่าวัตถุดิบจากแหล่งผลิต จำหน่าย ที่เชื่อถือได้ผ่านการรับรองอาหารปลอดภัย  | 2             | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 2<br>0       | บันทึกแหล่งวัตถุดิบ ที่จัดซื้อ   |
| 5.2   | ส่งเสริมให้มีแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยใน พื้นที่อย่างยั่งยืน   | 2             | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 2<br>0       | ข้อมูลเครือข่ายอาหาร ปลอดภัยในพื้นที่  |
| 5.3   | สุ่มตรวจสอบปนเปื้อน 8 ชนิดในวัตถุดิบ ที่นำมาปรุงประกอบอาหาร  | -             | -   | -            | บันทึกผลการตรวจ ทุกครั้งและแนวทางการแก้ไขเมื่อพบ สารปนเปื้อนเกิน ปริมาณกำหนด |
| 5.3.1 | สารฟอกขาว  | 2             | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ | 2<br>0       |  |
| 5.3.2 | ฟอร์มาลิน  | 2             | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ | 2<br>0       |  |



| ที่   | เกณฑ์การประเมิน  | คะแนน (คะแนน)    | ผลคะแนน การประเมิน   | คะแนน ที่ได้ | หลักฐาน/แหล่งข้อมูล   |
|-------|--|------------------|--|--------------|---|
| 5.3.3 | สารกันรา   | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0       |   |
| 5.3.4 | บอแรกซ์  | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0       |   |
| 5.3.5 | น้ำมันทอดซ้ำ   | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0       | หากใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้ง<br>ระบุคะแนนเป็น(2)                |
| 5.3.6 | สารกำจัดศัตรูพืช   | 4                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0       |   |
| 5.3.7 | สารเร่งเนื้อแดง  | ตรวจ,<br>ไม่ตรวจ | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | +            | เฉพาะ รพศ. รพท.<br>หรือ รพช.บางแห่งที่<br>มีการตรวจสอบ      |
| 5.3.8 | สารปฏิชีวนะ  | ตรวจ,<br>ไม่ตรวจ | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | +            | เฉพาะ รพศ. รพท.<br>หรือ รพช.บางแห่งที่<br>มีการตรวจสอบ      |
| 5.3.9 | ความถี่ในการตรวจสอบสารปนเปื้อน<br>รพศ. รพท. เดือนละ 1 ครั้ง<br>รพช. 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง และทุกครั้ง<br>ที่มีการเปลี่ยนแปลงแหล่งวัตถุดิบ | 2                | <input type="checkbox"/> รพศ. รพท.<br>เดือนละ 1 ครั้ง<br>รพช. 3 เดือน<br>ต่อ 1 ครั้ง<br><input type="checkbox"/> รพศ. รพท.<br>3 เดือนต่อ 1 ครั้ง<br>รพช. 6 เดือน<br>ต่อ 1 ครั้ง<br><input type="checkbox"/> ไม่สามารถ<br>ตรวจตามความถี่<br>ที่กำหนด โดย<br>ตรวจ .....เดือน<br>ต่อครั้ง | 2<br>1<br>0  | บันทึกความถี่<br>ในการตรวจ                                  |
| 6.    | สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล   | 30               | -  | -            | -   |
| 6.1   | ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร<br>โรงครัวของโรงพยาบาล<br>ตามเกณฑ์ รพศ. รพท./รพช.   | 6                | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน  | 6<br>0       | ผ่านเกณฑ์การ<br>ประเมิน/ใบรับรอง<br>การผ่านเกณฑ์            |
| 6.2   | ลดการปรุงอาหารหวาน มัน เค็ม<br>โรงพยาบาลมีการลดการปรุงอาหาร<br>หวาน มัน เค็ม ตามเกณฑ์<br>อย่างน้อย 1 ข้อ (ได้รับคะแนนเต็ม)             | 6                | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน  | 6<br>0       | บันทึก/ข้อมูล/เอกสาร<br>แสดงการปรุงอาหาร<br>ลดหวาน มัน เค็ม |



| ที่ | เกณฑ์การประเมิน  | คะแนน<br>(คะแนน) | ผลคะแนน<br>การประเมิน   | คะแนน<br>ที่ได้ | หลักฐาน/แหล่งข้อมูล                                |
|-----|--|------------------|---|-----------------|--|
|     | <p>ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หน้าเกณฑ์ข้อนั้น</p> <p>.....1.อัตราปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน และเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ลดลงเมื่อเทียบกับจำนวนผู้บริโภค</p> <p>.....2.ปรับสูตรเมนูอาหารให้มีการลดการใช้ น้ำตาล:น้ำมัน: เครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ</p> <p>.....3.ปรับสูตรเมนูอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์ 6:6:1 ( น้ำตาล:น้ำมัน:เกลือหรือเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา)</p> <p>.....4.สถิติการใช้/สั่งซื้อ น้ำตาล น้ำมันและเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบลดลงเมื่อเทียบกับจำนวนผู้บริโภค</p>  |                  |   |                 |  |
|     | <p>6.3 ส่งเสริมการกินผักผลไม้</p> <p>โรงพยาบาลมีการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ตามเกณฑ์ อย่างน้อย 1 ข้อ (ได้รับคะแนนเต็ม) ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หน้าเกณฑ์ข้อนั้น</p> <p>.....1.มีนันทนาการส่งเสริมการกินผักผลไม้ โดยแนะนำการบริโภคผักอย่างน้อย 2 ทัพพี ต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพี ต่อวัน ผลไม้อย่างน้อย 1-2 ส่วน ต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วน ต่อวัน</p> <p>.....2.มีแผ่นพับ/คู่มือการส่งเสริมการกินผักผลไม้แจก แนะนำการบริโภคผักอย่างน้อย 2 ทัพพี ต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ อย่างน้อย 1-2 ส่วน ต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วน ต่อวัน</p> <p>.....3.เมนูผู้รับบริการ(ที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้) มีผักเป็นองค์ประกอบ อย่างน้อย 2 ทัพพี ต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ 1-2 ส่วนต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วนต่อวัน</p> <p>.....4.เมนูผู้รับบริการ(ที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้)มีผักเป็นองค์ประกอบ อย่างน้อย 2 ทัพพีต่อมื้อหรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน มีผลไม้ ....ส่วนต่อวัน(ให้ใส่ตัวเลขที่ รพ.ปฏิบัติ ได้จริง)หรือไม่มีบริการผลไม้</p> | 6                | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน | 6<br>0          | บันทึก/ข้อมูล/เอกสาร แสดงการส่งเสริมการกินผักผลไม้ |



| ที่   | เกณฑ์การประเมิน  | คะแนน<br>(คะแนน) | ผลคะแนน<br>การประเมิน  | คะแนน<br>ที่ได้ | หลักฐาน/แหล่งข้อมูล<br>ที่ได้   |
|-------|--|------------------|--|-----------------|---|
| 6.4   | อาหารเฉพาะโรค (เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคไต โรคเกาต์ และโรคหลอดเลือดและหัวใจ ฯลฯ)  | 6                | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน  | 6<br>0          | มีเมนูอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้ป่วย และมีการให้คำแนะนำอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้ป่วยและญาติเพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน |
| 6.5   | อาหารเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยทั่วไป/เจ้าหน้าที่ (เฉพาะโรงพยาบาลที่ทำอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่)   | 6                | <input type="checkbox"/> อย่างน้อย 1 เมนู/วัน<br><input type="checkbox"/> 5 เมนู/สัปดาห์<br><input type="checkbox"/> ไม่มี | 6<br>3<br>0     | มีเมนูสุขภาพบริการผู้ป่วยทั่วไปและเจ้าหน้าที่อย่างน้อย 1 เมนูต่อวัน   |
| 7.    | อาหารเพื่อสุขภาพและอาหารปลอดภัยในร้านจำหน่ายอาหารในโรงพยาบาล<br><input type="checkbox"/> โรงพยาบาลที่ไม่มีร้านอาหารหรือแผงลอย (ให้คะแนนเต็ม ในทุกๆข้อย่อยของข้อ 7 แล้วข้ามไปทำข้อ 8)<br><input type="checkbox"/> โรงพยาบาลที่มีร้านอาหารหรือแผงลอย ให้คะแนนในแต่ละหัวข้อตามที่ปฏิบัติได้จริง | 20               | -  | -               | -   |
| 7.1   | สุ่มตรวจสอบปนเปื้อน 8 ชนิดในวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร   | -                | -  | -               | บันทึกผลการตรวจและแนวทางการแก้ไขเมื่อพบสารปนเปื้อนเกินปริมาณกำหนด   |
| 7.1.1 | สารฟอกขาว  | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0          |   |
| 7.1.2 | ฟอร์มาลิน  | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0          |   |
| 7.1.3 | สารกันรา   | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0          |   |
| 7.1.4 | บอแรกซ์  | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0          |   |
| 7.1.5 | น้ำมันทอดซ้ำ   | 2                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 2<br>0          |   |
| 7.1.6 | สารกำจัดศัตรูพืช   | 4                | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | 4<br>0          |   |
| 7.1.7 | สารเร่งเนื้อแดง  | ตรวจ,<br>ไม่ตรวจ | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ  | +               | เฉพาะ รพศ. รพท. หรือ รพช.บางแห่งที่มีการตรวจสอบ   |



| ที่   | เกณฑ์การประเมิน   | คะแนน<br>(คะแนน) | ผลคะแนน<br>การประเมิน   | คะแนน<br>ที่ได้ | หลักฐาน/แหล่งข้อมูล                                    |
|-------|---|------------------|---|-----------------|--|
| 7.1.8 | สารปฏิชีวนะ   | ตรวจ,<br>ไม่ตรวจ | <input type="checkbox"/> ตรวจ<br><input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ   | +               | เฉพาะ รพศ. รพท.<br>หรือ รพช.บางแห่งที่มีการตรวจสอบ     |
| 7.1.9 | ความถี่ในการตรวจ 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง<br>และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแหล่งวัตถุดิบ  | 2                | <input type="checkbox"/> 3 เดือน/ครั้ง<br><input type="checkbox"/> 6 เดือน/ครั้ง<br><input type="checkbox"/> ไม่สามารถ<br>ตรวจตามความถี่<br>ที่กำหนดโดย<br>ตรวจ.....<br>เดือน/ครั้ง | 2<br>1<br>0     | บันทึกความถี่ใน<br>การตรวจ                             |
| 7.2   | ร้านอาหารแพงลอยจำหน่ายอาหารใน<br>โรงพยาบาลผ่านเกณฑ์มาตรฐาน CFGT<br>ปีละครั้ง<br>ร้านอาหารและแพงลอยทั้งหมด.....ร้าน<br>ร้านอาหารที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน.....ร้าน<br>ร้านอาหารและแพงลอยผ่านเกณฑ์<br>CFGT ร้อยละ.....                                  | 2                | <input type="checkbox"/> ผ่านร้อยละ<br>100<br><input type="checkbox"/> ผ่านอย่างน้อย<br>ร้อยละ 50<br><input type="checkbox"/> น้อยกว่า<br>ร้อยละ 50                                 | 2<br>1<br>0     | ผ่านการประเมิน /<br>ใบรับรองการผ่าน<br>เกณฑ์ CFGT      |
| 7.3   | ร้านอาหารในโรงพยาบาลอย่างน้อย<br>ร้อยละ 50 ผ่านเกณฑ์รับรองร้านอาหาร<br>เมนูสุขภาพ/เมนูไร้พุง 211<br>ร้านอาหารและแพงลอยทั้งหมด.....ร้าน<br>ร้านอาหารที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน.....ร้าน<br>ร้านอาหารผ่านเกณฑ์ เมนูสุขภาพ<br>/เมนูไร้พุง 211 ร้อยละ..... | 2                | <input type="checkbox"/> ผ่านอย่างน้อย<br>ร้อยละ 50<br><input type="checkbox"/> ผ่านอย่างน้อย<br>ร้อยละ 40<br><input type="checkbox"/> น้อยกว่า<br>ร้อยละ 40                        | 2<br>1<br>0     | ใบรับรองการผ่าน<br>เกณฑ์ เมนูสุขภาพ/<br>เมนูไร้พุง 211 |
| 8.    | จัดการประชุมตามแนวทาง Healthy Meeting<br>โดยอ้างอิงเกณฑ์เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ<br>อย่างน้อยร้อยละ 50 ของครั้งการจัด   | 5                | <input type="checkbox"/> ผ่านอย่างน้อย<br>ร้อยละ 50<br><input type="checkbox"/> ผ่านน้อยกว่า  | 5<br>0          | บันทึกการจัดเมนู<br>อาหารว่าง                          |
| 9.    | การสื่อสารและให้ความรู้กับผู้รับบริการ<br>ด้านอาหารและโภชนาการ  | 25               | -   | -               | -  |
| 9.1   | ให้ความรู้เรื่องโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ<br>เช่น การบริโภคอาหารลด หวาน มัน เค็มและ<br>ส่งเสริมการกินผักผลไม้ รวมทั้งอาหารเฉพาะ<br>โรคต่างๆ ให้กับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยที่มารับ<br>บริการ  | 5                | <input type="checkbox"/> ผ่าน<br><input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน   | 5<br>0          | บันทึกการปฏิบัติงาน<br>และภาพกิจกรรม                   |





สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาลกลุ่มเป้าหมาย\* ผ่านการรับรองมาตรฐานอาหาร HALAL  
โรงพยาบาลกลุ่มเป้าหมาย\* ได้แก่

- จังหวัดนครศรีธรรมราช โรงพยาบาลท่าศาลา
- จังหวัดกระบี่ โรงพยาบาลกระบี่ โรงพยาบาลคลองท่อม
- จังหวัดนราธิวาส โรงพยาบาลยี่งอ
- จังหวัดปัตตานี โรงพยาบาลยะหริ่ง โรงพยาบาลปะนาเระ โรงพยาบาลมายอ และโรงพยาบาลไม้แก่น
- จังหวัดสงขลา โรงพยาบาลหาดใหญ่ โรงพยาบาลสะเดา
- จังหวัดพัทลุง โรงพยาบาลตะโหมด
- จังหวัดเชียงใหม่ โรงพยาบาลนครพิงค์
- จังหวัดตาก โรงพยาบาลแม่สอด
- จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
- จังหวัดภูเก็ต โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
- จังหวัดระนอง โรงพยาบาลระนอง
- กรุงเทพฯ และปริมณฑลและโรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี สถาบันโรคทรวงอก

## เกณฑ์การประเมินโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

องค์ประกอบที่ 1 การบริหารจัดการ 100 คะแนน ประกอบด้วย

1. แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดนโยบายและมาตรการการขับเคลื่อนในโรงพยาบาลมีคำสั่ง/  
นโยบายการแต่งตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดนโยบายและมาตรการการขับเคลื่อนในโรงพยาบาล



การประชุมคณะทำงานเพื่อกำหนดนโยบายและมาตรการการขับเคลื่อนในโรงพยาบาล  
โรงพยาบาลบางปะอิน



2. ประกาศนโยบายและมาตรการการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

3. สื่อสารนโยบายและมาตรการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการให้ผู้เกี่ยวข้องและประชาชนทราบอย่างน้อยปีละครั้ง

4. นำนโยบาย / มาตรการสู่การปฏิบัติ และมีแผนปฏิบัติงานรองรับ

**องค์ประกอบที่ 2 การดำเนินงาน 100 คะแนน ประกอบด้วย**

5. อาหารปลอดภัยในโรงครัวของโรงพยาบาล โรงพยาบาลที่ไม่มีโรงครัว ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่สามารถควบคุมกำกับผู้รับจ้างผลิตอาหารเพื่อบริการผู้ป่วย

5.1 คัดเลือกวัตถุดิบจากแหล่งผลิต จำหน่ายที่เชื่อถือได้ หรือผ่านการรับรองอาหารปลอดภัย บันทึกแหล่งวัตถุดิบที่จัดซื้อ หรือเลือกวัตถุดิบที่ใช้หลักปฏิบัติที่ดีในการผลิตอาหารหรือมีมาตรฐานระบบการจัดการความปลอดภัยของอาหารที่มีความน่าเชื่อถือและทันสมัย เช่น ระบบ CoC (Code of Conduct), GAP (Good Agricultural Practice), GMP (Good Manufacturing Practice), HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) หรือได้รับเครื่องหมายรับรอง Q , food safety หรือเป็นพืชผัก ข้าวที่เพาะปลูกด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์

5.2 ส่งเสริมให้มีแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยในพื้นที่อย่างยั่งยืน มีข้อมูลเครือข่ายอาหารปลอดภัยในพื้นที่ ผลักดันส่งเสริมให้มีแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยในพื้นที่อย่างยั่งยืน

5.3 สุ่มตรวจสอบเนื้อมัน 8 ชนิด ได้แก่ สารฟอกขาว พอร์มาลิน สารกันรา บอแรกซ์ สารกำจัดศัตรูพืช ในผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ การใช้น้ำมันทอดซ้ำ

- รพศ. รพท. สุ่มตรวจสอบเนื้อมัน เดือนละ 1 ครั้ง และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแหล่งวัตถุดิบ

- รพช. สุ่มตรวจสอบเนื้อมัน 3 เดือน ต่อ 1 ครั้ง และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแหล่งวัตถุดิบ

สุ่มตรวจสอบแรงเนื้อแดงในเนื้อหมู ยาปฏิชีวนะที่ตกค้างในเนื้อสัตว์ ได้แก่ ไก่ หมู วัว กุ้งและปลา เฉพาะโรงพยาบาลที่สามารถปฏิบัติได้ (จะมีการให้คะแนนพลัส (plus) เป็น +)

**1.) สารฟอกขาว( สารซัลไฟต์)**

สารในกลุ่มซัลไฟต์ ที่นิยมใช้กันคือซัลเฟอร์ไดออกไซด์ โซเดียมซัลไฟต์ โซเดียมไบซัลไฟต์ และโซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ สารไฮโปคลอไรต์ มีการนำมาใช้ในอาหารเพื่อฟอกสีอาหารให้ขาวและยับยั้งการเจริญเติบโตของยีสต์ ราและแบคทีเรีย ทำให้รักษาอาหารได้นาน ไม่น่าเสียเร็ว แต่ก็ยังมีการนำสารกลุ่มซัลไฟต์มาใช้ในอาหารชนิดต่างๆ อาหารที่มักพบว่ามีการใช้สารฟอกขาว ได้แก่ ถั่วงอก ชิงฟอย ยอดมะพร้าว กระถ่อน หน่อไม้ดอง น้ำตาลมะพร้าว ทุเรียนกวน



- อันตรายของสารฟอกขาวคือ เมื่อสัมผัสโดยตรงจะทำให้ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง และถ้ากินเข้าไป จะทำให้เกิดอาการอักเสบในอวัยวะที่สัมผัสอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร เกิดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ความดันโลหิตลดลง และหากกินมาก อาจเสียชีวิตได้

### การทดสอบสารฟอกขาว(สารซัลไฟต์)ในอาหารเบื้องต้น

- ชุดทดสอบสารซัลไฟต์ (สารฟอกขาว) ในอาหาร ตรวจได้ 50 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 150 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม
- ชุดทดสอบโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (สารฟอกขาว) ในอาหาร ตรวจได้ 100 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ ร้อยละ 0.05
- ชุดทดสอบปริมาณไฮโปคลอไรต์ (สารฟอกขาวกลุ่มคลอรีน) ตรวจได้ 50 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

## 2. สารฟอร์มาลิน

ฟอร์มาลินเป็นสารที่ใช้สำหรับดองศพเพื่อไม่ให้ศพเน่าเปื่อย ใช้ฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา และทำความสะอาดห้องคนป่วย ผู้จำหน่ายอาหารสด เนื้อสัตว์สด ผักสด มีการนำเอาฟอร์มาลินมาแช่ผัก เนื้อสัตว์ และอาหารทะเลสด ทำให้อาหารต่างๆ สดอยู่ได้นาน โดยไม่เน่าเสียเร็ว แต่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ดังนั้นฟอร์มาลินหรือสารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นวัตถุห้ามใช้ในอาหารตาม ประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) เรื่องกำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร หากใครใส่สารนี้ในอาหาร จะต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท

### การทดสอบฟอร์มาลินในอาหารเบื้องต้น

- ชุดทดสอบฟอร์มาลินในอาหาร ตรวจได้ 50 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 0.5 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

## 3. กรดซาลิซิลิก (สารกันรา)

มีการนำวัตถุกันเสียและกันรามาใส่ในน้ำดองผักผลไม้ที่วางขายในตลาด เพื่อให้ น้ำดองผักผลไม้ดูใส เหมือนใหม่อยู่เสมอ กรดซาลิซิลิกเป็นสารเคมีตัวหนึ่งที่น่ามาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว และเป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้ดี แต่เป็นอันตรายกับมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดห้ามนำกรดซาลิซิลิกมาใช้เจือปนในอาหาร ประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ.2536) เรื่องกำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร แต่ปัจจุบันยังตรวจพบกรดซาลิซิลิกในอาหารหลายชนิด

### การทดสอบกรดซาลิซิลิกในอาหารเบื้องต้น

- ชุดทดสอบกรดซาลิซิลิก ตรวจได้ 150 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 100 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม



#### 4. บอแรกซ์ (สารกรอบ)

การบริโภคอาหารที่มีสารบอแรกซ์เจือปนจะทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขจึงห้ามนำสารบอแรกซ์มาเจือปนในอาหาร ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 (พ.ศ. 2536) เรื่องกำหนดวัตถุที่ห้ามใช้ในอาหาร แต่ปัจจุบันยังตรวจพบสารบอแรกซ์ในอาหารหลายชนิด

##### การทดสอบบอแรกซ์ในอาหารเบื้องต้น

- ชุดทดสอบบอแรกซ์ ตรวจได้ 100 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 100 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

#### 5. สารกำจัดศัตรูพืช (ยาฆ่าแมลง)

ชุดตรวจคัดกรองสารเคมีกำจัดแมลง 4 กลุ่ม คือ ออร์กาโนฟอสเฟต คาร์บาเมท ไพเรทรอยด์ และกลุ่มออร์กาโนคลอรีน และอัญพืช ใช้ตรวจหาชนิดสารเคมีกำจัดแมลงตกค้าง ใช้สะดวก ได้ผลรวดเร็ว

##### การทดสอบยาฆ่าแมลงใน ผัก ผลไม้และอัญพืช

- ชุดตรวจหาสารเคมีกำจัดแมลง 4 กลุ่มในผัก ผลไม้ และอัญพืช ตรวจได้ 10-30 ตัวอย่างต่อชุด ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ มากกว่าร้อยละ 83

#### 6. น้ำมันทอดซ้ำ

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลายๆครั้ง จะเสื่อมสภาพ สี กลิ่น รสชาติจะเปลี่ยนไป นอกจากนี้ยังเกิดสารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น สารโพลาร์ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือสารโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ดังนั้นการใช้น้ำมันที่เสื่อมคุณภาพปรุงอาหารจึงเป็นความเสี่ยงที่ผู้บริโภคจะได้รับอันตราย

ประเทศไทยได้กำหนดมาตรฐานความปลอดภัยในการใช้น้ำมันตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 พ.ศ. 2547 กำหนดให้น้ำมันที่ใช้ทอด หรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายมีสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25

##### การทดสอบน้ำมันทอดซ้ำ

- ชุดทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ ตรวจได้ 25 ตัวอย่าง ระดับต่ำสุดที่ตรวจได้ 5 กรัมต่อ 100 กรัม

#### 7. สารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดงเป็นสารในกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ (b-Agonist) ได้แก่ ซัลบูตามอล (Salbutamol) ซิมบูเทอร์อล (Cimbuterol) เคลนบูเทอร์อล (Clenbuterol) มาเพนเทอร์อล (Mapenterol) แรคโตพามีน (Ractopamine) เคลนเพนเทอร์อล (Clenpenterol) ซิมาเทอร์อล (Cimaterol) คาบูเทอร์อล (Cabuterol) มาบิลเทอร์อล (Mabuterol) ทูโลบูเทอร์อล (Tulobuterol) โบรโมบูเทอร์อล (Bromobuterol) เทอบูตาลีน (Terbutaline)



เป็นเคมีภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์เป็นยารักษาโรคหอบหืดในคน แต่ผู้เลี้ยงสุกรได้รับคำแนะนำหรือชักจูงใจในทางที่ผิด โดยนำสารกลุ่มนี้มาผสมในอาหารสัตว์ น้ำ ดื่มน้ำ และอื่นๆ สำหรับการเลี้ยงสุกรเพื่อลดไขมันหรือเพิ่มปริมาณเนื้อแดงในซากสุกร ซึ่งการกระทำเช่นนี้ เป็นการใช้เคมีภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์ และไม่ถูกต้องตามคุณสมบัติของสารเคมีภัณฑ์ชนิดนี้ และยังเป็นการทำลายสัตว์ที่ขาดเหตุผลและความจำเป็น เนื่องจากสารกลุ่มนี้มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือด หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ กระวนกระวาย วิงเวียนศีรษะ บางรายมีอาการเป็นลมคลื่นไส้อาเจียน มีอาการทางจิตประสาท เป็นต้น ถ้าสารในกลุ่มนี้มีการตกค้างในเนื้อสุกรก็จะมีผลกระทบต่อผู้บริโภคโดยเฉพาะ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ซึ่งประเทศไทยและต่างประเทศได้ห้ามใช้สารกลุ่มนี้ในการผลิตอาหารสัตว์ โดยเด็ดขาด ซึ่งมีความผิดตามพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหารสัตว์ พ.ศ. 2525 มาตรา 6(5) , 57

วิธีการเลือกซื้อเนื้อหมูที่ไม่ใช้สารเร่งเนื้อแดง ให้สังเกตดูจากสีของเนื้อหมูต้องไม่มีสีแดงผิดปกติ เมื่อกดดูเนื้อจะนุ่มไม่กระด้าง มีมันหนาบบริเวณสันหลังและเลือกเนื้อหมูที่เมื่ออยู่ในลักษณะตัดขวางจะมีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดหรือสังเกตเห็นตรงส่วนที่เป็นหมูสามชั้น หากพบว่ามีส่วนเนื้อมากผิดปกติ ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจมีสารเร่งเนื้อแดงปนเปื้อน เพราะหมูที่เลี้ยงตามธรรมชาติ จะมีสัดส่วนของมันหมู 1 ส่วนต่อเนื้อแดง 2 ส่วน

#### การทดสอบสารเร่งเนื้อแดง

- ชุดทดสอบ Salbutamol ความไวของชุดทดสอบที่ตรวจได้ คือ 0.2 มิลลิกรัม

#### 8. สารปฏิชีวนะ

การให้ยาเพื่อควบคุมและรักษาโรคในสัตว์เศรษฐกิจ ได้แก่ ไก่ หมู วัว ควาย กุ้ง และปลา เป็นต้นมักพบว่ามีปัญหาในเรื่องยาตกค้างในสัตว์ดังกล่าววัตถุประสงค์การใช้ยาเพื่อเร่งการเจริญเติบโตของสัตว์ ซึ่งจะทำให้การผสม CTC (chlortetracycline) ในอาหารสัตว์ในระดับไม่เกิน 50 ppm และ OTC (oxytetracycline) ไม่เกิน 55 ppm ตามที่กฎหมายอนุญาต แต่เนื่องจากการใช้ยาผสมอาหารเลี้ยงสัตว์เช่นนี้นั้น ทำให้สัตว์ได้รับปริมาณยาที่ถึงแม้จะมีเพียงเล็กน้อยแต่ได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน เชื้อโรคเกิดการดื้อยา เช่น มีการตรวจพบเชื้อ VRE (Vancomycin Resistant Enterococcus) ในเนื้อไก่แช่แข็งของไทยซึ่งคาดว่าเกิดจากการใช้สารเคมีภัณฑ์ชนิด Avoparcin ที่ใช้เป็นสารเร่งการเจริญเติบโตในการผลิตอาหารสัตว์ ซึ่งต่อมารัฐบาลไทยได้ประกาศห้ามใช้ในปี 2541 หรือมีการนำไปใช้ไม่ถูกต้อง เช่น ใช้เกินปริมาณที่กำหนด และไม่หยุดใช้ยาตามระยะเวลาที่กำหนดก่อนส่งโรงฆ่า ก็จะทำให้เกิดสารตกค้างสูงกว่าค่าปริมาณสูงสุดของสารพิษตกค้างในผลิตผลการเกษตร (Maximum Residue Limit ; MRL) ในปัจจุบันทางสหภาพยุโรป (European Union; EU) ได้ประกาศห้ามใช้ยาปฏิชีวนะเกือบทุกชนิดผสมในอาหารสัตว์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสารเร่งการเจริญเติบโต ซึ่งรวมทั้ง chlortetracycline และ oxytetracycline สำหรับประเทศไทยนั้นมีการประกาศห้ามใช้ยา chlortetracycline, oxytetracycline , lincomycin และ spiramycin ผสมในอาหารสัตว์ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเร่งการเจริญเติบโต



### การทดสอบสารปฏิชีวนะและสารต้านจุลชีพตกค้างในเนื้อสัตว์

- ชุดทดสอบยาปฏิชีวนะและสารต้านจุลชีพตกค้างในเนื้อสัตว์ ตรวจได้ 50 ตัวอย่าง ชุดทดสอบนี้มีความถูกต้องร้อยละ 95.9
- กรมปศุสัตว์ได้พัฒนาชุดตรวจสอบชนิดยาในอาหารสัตว์ซึ่งสามารถตรวจสอบชนิดยาได้ 9 ชนิด ได้แก่ chlortetracycline , oxytetracycline , roxarsone , zoalene และยาในกลุ่ม nitrofurans อีก 5 ชนิด แต่ในปัจจุบันความต้องการของผู้ใช้แตกต่างกัน ดังนั้น การแยกเป็นชุดตรวจยาของแต่ละกลุ่มตามชนิดน้ำยาทดสอบจะทำให้ผู้ใช้สามารถเลือกใช้ได้สะดวกมากขึ้น

### 6. สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล

**6.1 ผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร 30 ข้อ** (อ้างอิงจากข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงครัวของโรงพยาบาล ; สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ )

โรงครัวของโรงพยาบาล หมายถึง สถานที่ปรุงประกอบอาหารให้กับผู้ป่วยของโรงพยาบาล ซึ่งจำแนกโรงพยาบาลออกเป็น 2 ประเภท และแบ่งมาตรฐานตามประเภทของโรงพยาบาล ดังนี้

1. โรงพยาบาลชุมชน ตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป
  - 1.1 มาตรฐานดี ต้องปฏิบัติตามข้อ  ครบ 15 ข้อ
  - 1.2 มาตรฐานดีมาก ต้องปฏิบัติตามข้อ  และ  ครบ 20 ข้อ
2. โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป
  - 2.1 มาตรฐานดี ต้องปฏิบัติตามข้อ  และ  ครบ 20 ข้อ
  - 2.2 มาตรฐานดีมาก ต้องปฏิบัติได้ตามข้อกำหนดมาตรฐานทุกข้อ ครบ 30 ข้อ



**แบบสำรวจโรงครัวของโรงพยาบาล**  
**ตามมาตรฐานการสุขภาพอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

ชื่อโรงพยาบาล.....สังกัด.....  
 ประเภท (รพศ. / รพท. / รพช.).....จำนวนเตียง (สามัญ / พิเศษ)...../  
 จำนวนผู้ป่วยนอก/ ใน...../.....คนต่อวัน จำนวนเจ้าหน้าที่ทั้งหมด.....คน  
 ที่อยู่ ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 เขต (เทศบาล / สุขาภิบาล/ อบต.) .....  
 จำนวนผู้รับบริการจากโรงครัว (เฉลี่ยต่อวัน)

- 1. ผู้ป่วยใน จำนวน.....คน
- 2. เจ้าหน้าที่ จำนวน.....คน
- 3. อื่นๆ (ระบุ) จำนวน.....คน

- 1. นักโภชนาการ / โภชนากร จำนวน...../.....คน
- 2. ลูกจ้างประจำ จำนวน.....คน
- 3. ลูกจ้างชั่วคราว จำนวน.....คน
- 4. อื่นๆ (ระบุ) จำนวน.....คน

การอบรมด้านสุขภาพอาหาร ( ) เคย เมื่อ..... ( ) ไม่เคย

| สรุปผลการสำรวจ        | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |
|-----------------------|------------|------------|------------|------------|
| มาตรฐานที่ได้         |            |            |            |            |
| ชื่อผู้สำรวจ          |            |            |            |            |
| วัน เดือน ปี ที่สำรวจ |            |            |            |            |

**คำชี้แจง**

แบบสำรวจนี้ใช้สำหรับโรงครัวของโรงพยาบาลซึ่งประกอบด้วยอาหารให้กับผู้ป่วย

โดยมีหลักเกณฑ์การตัดสินมาตรฐาน ดังนี้

1. โรงพยาบาลชุมชน ตั้งแต่ 30 เตียงขึ้นไป

- 1.1 มาตรฐานดี ต้องปฏิบัติตามข้อ  ครบ 15 ข้อ
- 1.2 มาตรฐานดีมาก ต้องปฏิบัติตามข้อ  และ  ครบ 20 ข้อ

2. โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป

- 2.1 มาตรฐานดี ต้องปฏิบัติตามข้อ  และ  ครบ 20 ข้อ
- 2.2 มาตรฐานดีมาก ต้องปฏิบัติตามข้อที่กำหนดมาตรฐานฐานทุกข้อ ครบ 30 ข้อ



วิธีการใช้แบบสำรวจ ให้แสดงเครื่องหมาย “ ✓ ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานที่ถูกต้องครบถ้วนทุกรายการ  
 ให้แสดงเครื่องหมาย “ X ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานที่ยังไม่ถูกต้องหรือถูกต้องไม่ครบถ้วน  
 ให้แสดงเครื่องหมาย “ - ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานในกรณีที่ไม่มีการประเมินกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อมาตรฐาน และไม่ประเมินปัญหาทางด้านสุขภาพโภชนาการให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนั้น

| เรื่อง                             | รายละเอียดมาตรฐาน   | ผลการสำรวจ |            |            |            | หมายเหตุ |
|------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|----------|
|                                    |   | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |          |
| ก. บริเวณที่เตรียม -<br>ปรุงอาหาร  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สะอาด เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่อยู่ใกล้กับที่พักขยะหรือบริเวณ บำบัดน้ำเสีย</li> <li>2. พื้น ผนัง ทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ มีสภาพดี และสะอาด</li> <li>3. โต๊ะเตรียมปรุงอาหาร และผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดี และพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</li> <li>4. มีการป้องกันแมลงวัน เช่น กระจุกมุงลวด หรือเป็นห้องปรับอากาศ</li> <li>5. มีการระบายอากาศรวมทั้งกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควันหรือพัดลมดูดอากาศที่ใช้การได้ดี</li> <li>6. อาหารและเครื่องตั้งในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลขทะเบียนตัวรับ</li> <li>7. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในตู้เย็น อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง</li> <li>8. อาหารและเครื่องตั้งในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.</li> </ol> |            |            |            |            |          |
| ข. ตัวอาหาร น้ำดื่ม และเครื่องตั้ง |   |            |            |            |            |          |



| เรื่อง        | รายละเอียดมาตรฐาน  | ผลการสำรวจ |            |            |            | หมายเหตุ |
|---------------|--|------------|------------|------------|------------|----------|
|               |  | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |          |
| ค. ภาวะอุปกรณ | <p>9. มีห้องเก็บอาหารแห้งโดยเฉพาะ ที่โปร่งสะอาด จัดเป็นระเบียบ และชั้นเก็บชั้นเก็บของชั้นล่างสุด ต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.</p> <p>10. มีห้องเย็นหรือตู้เย็นเก็บอาหาร ขนาดที่เพียงพอ จัดเป็นระเบียบ และสะอาด ถ้าเป็นห้องเย็นต้องมีชั้นวางของ ซึ่งชั้นล่างสุดต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.</p> <p>11. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>12. การล้างล้างอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วไปยังที่ต่างๆ ต้องมีการปกปิดให้มิดชิด</p> <p>13. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใส่ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด และมีก๊อกหรือทางเทรียน้ำ หรือมีอุปกรณ์สำหรับต้กโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>14. ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน และส้อม ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน</p> <p>15. การล้างภาชนะต้องแยกภาชนะสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อ และไม่ติดเชื้อ ออกจากกัน</p> <p>16. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการ 3 ขั้นตอน และขั้นตอนสุดท้ายต้องมีการฆ่าเชื้อโรคอย่างสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องมีที่ระบายน้ำทิ้งที่ใช้งานได้</p> <p>17. ใช้เครื่องล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค หรือมีตู้อบภาชนะ</p> |            |            |            |            |          |



| เรื่อง                      | รายละเอียดมาตรฐาน   | ผลการสำรวจ |            |            |            | หมายเหตุ |
|-----------------------------|---|------------|------------|------------|------------|----------|
|                             |   | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |          |
| ง. การรวบรวมขยะและน้ำโสโครก | <p>18. ช้อน ส้อม วางตั้งเอาตามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือเก็บเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและปิดมิดชิด และขณะกำลังนำไปให้ผู้ป่วยต้องมีการปิด</p> <p>19. งาน ชามถ้วย แก้วน้ำ และภาชนะใส่อาหารให้กับผู้ป่วย เก็บไว้ในภาชนะโปร่งสะอาดในที่มีมิดชิด และขณะกำลังนำไปให้ผู้ป่วยต้องมีการปิด</p> <p>20. เขียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเขียงใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน มีฝาซีครอบ (ยกเว้นครัวที่มีการป้องกันแมลงวันแล้ว)</p> <p>21. ใช้ถังขยะสภาพดี ไม่รั่วซึม ใช้ถุงพลาสติกสวมไว้ด้านในและมีฝาปิด</p> <p>22. มีท่อหรือวางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัวและ ที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ล้างตู้ระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง</p> <p>23. มีบ่อักเศษอาหาร และดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนปล่อยลงสู่ระบบบำบัดน้ำเสีย</p> <p>24. ท้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียม - บรุงที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ในบริเวณห้องส้วม</p> <p>25. มีห้องส้วม และอ่างล้างมือสำหรับผู้ป่วย - ผู้เฝ้าไข้โดยเฉพาะ</p> <p>26. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อแขน หรือมีเครื่องแบบ</p> <p>27. ผู้ปรุงอาหารต้องผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และสวมหมวกสีขาว</p> |            |            |            |            |          |
| จ. ท้องน้ำ ห้องส้วม         |   |            |            |            |            |          |
| ฉ. ผู้ปรุง ผู้เฝ้าไข้       |   |            |            |            |            |          |



| เรื่อง                                   | รายละเอียดมาตรฐาน   | ผลการสำรวจ |            |            |            | หมายเหตุ |
|--|---|------------|------------|------------|------------|----------|
|  |   | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ครั้งที่ 3 | ครั้งที่ 4 |          |
| ช. การเฝ้าระวังความสะอาดของอาหารและภาชนะ | 28. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ หรือพาหะของโรค และโรคผิวหนัง โดยมีหลักฐานการตรวจสอบว่าเป็นให้ตรวจสอบได้<br>29. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับอาหาร ไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน<br>30. อาหารและภาชนะต้องสะอาด โดยมีการตรวจตัวอย่างอาหารปรุงสำเร็จ (อย่างน้อย 2 ตัวอย่าง) และภาชนะ (อย่างน้อย 2 ตัวอย่าง) ทางด้านแบคทีเรียและต้องได้มาตรฐานคือ ตัวอย่างอาหารไม่เกิน 10 <sup>6</sup> โคโลนีต่อกรัมของอาหาร ตัวอย่างภาชนะไม่เกิน 10 <sup>5</sup> โคโลนีต่อภาชนะ 1 ชิ้น ต่อ 4 ตารางนิ้ว<br>(โดยมีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนการตัดสินใจเกิน 2 เดือน) |            |            |            |            |          |
|  |   |            |            |            |            |          |



## 6.2ลดการปรุงอาหารหวาน มัน เค็ม

โรงครัวมีการปรุงอาหารลดหวาน มัน เค็ม โดยใช้เกณฑ์ 661 ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (น้ำตาล 1 ช้อนชาหนัก 4 กรัม) ไขมันเกินวันละ 6 ช้อนชา (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) เกลือหรือเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา (เกลือวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา น้ำปลาวันละไม่เกิน 4 ช้อนชา) เพื่อลดความเสี่ยงต่อเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง โดยมีหลักฐาน/แหล่งข้อมูล อย่างน้อย 1 ข้อ (ได้รับคะแนนเต็ม)

1. อัตราปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน และเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ลดลงเมื่อเทียบกับจำนวนผู้บริโภค
2. ปรับสูตรเมนูอาหารเพื่อลดการใช้ น้ำตาล น้ำมัน เครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ
3. ปรับสูตรเมนูอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์ 6:6:1 (น้ำตาล:น้ำมัน:เครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบเทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา)
4. สถิติการการใช้/สั่งซื้อ น้ำตาล น้ำมัน และเครื่องปรุงรสมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบลดลง เมื่อเทียบกับจำนวนผู้บริโภค

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มบันทึกการใช้น้ำตาล น้ำมัน และเครื่องปรุงรสมีโซเดียม เพื่อใช้งานได้ที่เว็บไซต์สำนักโภชนาการ (<http://nutrition.anamai.moph.go.th>) โครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหารและโภชนาการ









## มารู้จักอาหารหวาน

รสชาติความหวานที่ลิ้นเรารู้สึกมาจากน้ำตาลที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เช่น ผลไม้ ข้าว แป้ง และขนมหวาน พบในอาหารคาวและหวานเกือบทุกชนิด เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

### กินหวานมากมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป พลังงานที่ใช้ไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคอื่นๆตามมา

### กินหวานได้เท่าไร

ในแต่ละวันควรบริโภค น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม )

### เทคนิคง่ายๆในการกินอาหาร “ ลดหวาน ”

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
3. ลดการบริโภคแป้งขาว หรือธัญพืชขัดสี เช่น ขนมปังขาว ข้าวขาว
4. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อยๆ
5. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และ นมปรุงแต่งรส เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม
6. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้ง

### ปริมาณน้ำตาลในอาหารต่างๆ

| รายการ     | หน่วย         | มาตรฐาน       |            |
|------------|---------------|---------------|------------|
|            |               | น้ำหนัก(กรัม) | น้ำตาล(g.) |
| น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา      | 4             | 4          |
| น้ำตาลทราย | 1 ช้อนกินข้าว | 12            | 12         |
| น้ำเชื่อม  | 1 ช้อนกินข้าว | 12            | 12         |



ทองหยิบ 1 ดอก



ข้าวต้มมัด 1 ชิ้น



เงาะ 4 ผล



ฝรั่ง 6 ชิ้น



มันแกวทอด 1 ถ้วย



สับปะรดกวน 1 ชิ้น



ชาเขียว 1 กล่อง (200 ซีซี)



น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 ซีซี)



กาแฟ 1 กระป๋อง (200 ซีซี)



นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก (125 ซีซี)



## มารู้จักไขมัน

ไขมัน / น้ำมัน ทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่น และกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค

### กินไขมันมากมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

ไขมันพบได้ทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ การกินไขมันมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูงเกินไป จะทำให้ลดระดับของไขมันตัวที่ดี (HDL-Cholesterol) ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อสภาวะการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ขนมหวานทุกชนิด เนื่องจากร่างกายสามารถเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันนำไปผลิตเป็นไตรกลีเซอไรด์ หากไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงทำให้ หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ถ้าเกิดที่สมองทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

### กินไขมันได้เท่าไร

ในแต่ละวันควรบริโภคไขมัน ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ( 30 กรัม )

### เราได้รับไขมันจากที่ใดบ้าง

#### ● อาหารธรรมชาติ

ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู หมูติดมัน หนังไก่ หนังเป็ด

ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ อาหารประเภทถั่วต่างๆ

#### ● จากการปรุงอาหาร เช่น การทอด การผัดที่ใช้ไขมันมาก

#### ● จากการแปรรูป เช่น ทุ่น้ำมันในน้ำมันพืช ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กุนเชียง หมูยอ ไส้กรอก เบคอน

### ข้อเสนอแนะการเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร

| ชนิดของน้ำมัน  | การประกอบอาหาร   |
|--|--|
| น้ำมันรำข้าว, น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันข้าวโพด,                                       | ผัด, ทอด   |
| น้ำมันงา, น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันดอกคำฝอย,<br>น้ำมันมะกอก (Extra virgin Olive oil) | สลัด, ผัด  |
| น้ำมันมะกอก (Pure Olive oil)<br>น้ำมันคาโนลา ( Rapeseed oil)                         | สลัด, ผัด, ทอดอุณหภูมิไม่สูง   |
| น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์ม   | ทอดอุณหภูมิสูงน้ำมันท่วม<br>(ไม่แนะนำสำหรับคนที่คอเลสเตอรอลสูง<br>เพราะกรดไขมันอิ่มตัวสูง) |



### เทคนิคง่ายๆในการ “ลดมัน”

1. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด กล้วยทอด
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
3. ลดแป้งขาว แป้งธัญพืชขัดสี และน้ำตาล เช่น ขนมปังขาว ข้าวขาว ข้าวเหนียว
4. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ต้ม ตุ่น ยำ นึ่ง ลวก อบ
5. งดเครื่องในสัตว์ เลือกกินเนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยง กะทิ
6. การรับประทานอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
7. เลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง

### ปริมาณน้ำมันในอาหารต่างๆ

| รายการ           | หน่วย         | มาตรฐาน       |              |
|------------------|---------------|---------------|--------------|
|                  |               | น้ำหนัก(กรัม) | น้ำมัน(ซีซี) |
| น้ำมันพืช        | 1 ช้อนชา      | 5             | 5            |
| กะทิ             | 1 ช้อนกินข้าว | 15            | 5            |
| มะพร้าวขูด       | 2 ช้อนกินข้าว | 20            | 5            |
| เนยสด            | 1ช้อนชา       | 5             | 5            |
| มาการีน/เนยเทียม | 1 ช้อนชา      | 5             | 5            |
| น้ำสลัด          | 1 ช้อนกินข้าว | 15            | 5            |
| ถั่วลิสง         | 20 เม็ดเล็ก   | 15            | 5            |



มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น



พิซซ่า 1 ชิ้น



น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว



กะทิ 1 ช้อนกินข้าว



ไข่เจียว 1 ฟอง



ไข่ดาว 1 ฟอง



ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว



ไส้กรอก 1 ชิ้น



ปาท่องโก๋ 1 ตัว



## มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ (เกลือมาจากโซเดียมคลอไรด์) ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสเค็ม และอาหารอื่น ๆ ที่มีรสเค็มได้แก่ น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ

### กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย

### กินเค็มได้เท่าไร

ใน 1 วัน **ไม่ควรบริโภคเกลือเกิน วันละ 1 ช้อนชา**  
โดยเกลือ 1 ช้อนชาจะมีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม เทียบเท่ากับน้ำปลา 4 ช้อนชา

### แหล่งของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุง เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส
- อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาจุก หมูยอ ไส้กรอก บูดู ไตปลา
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง โจ๊กสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

### เทคนิคง่ายๆในการ “ลดเค็ม”

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรใส่เครื่องปรุงรสจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน
7. ลดการกินขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็มให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ บนโต๊ะ
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
10. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เช่น คุกกี้ ขนมปัง



ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ

| รายการ                          | หน่วย         | มาตรฐาน        |                     |
|---------------------------------|---------------|----------------|---------------------|
|                                 |               | น้ำหนัก (กรัม) | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
| น้ำปลา                          | 1 ช้อนชา      | 5              | 500                 |
| เกลือ                           | 1 ช้อนชา      | 5              | 2,000               |
| ซีอิ๊วขาว                       | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 1,190               |
| กะปิ                            | 1 ช้อนชา      | 5              | 750                 |
| ผงชูรส                          | 1 ช้อนชา      | 5              | 492                 |
| ผงปรุงรส                        | 1 ช้อนชา      | 5              | 815                 |
| ซूपก้อนปรุงรส                   | 1 ก้อน        | 10             | 1,760               |
| ซอสหอยนางรม                     | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 518                 |
| น้ำปลาร้า                       | 1 ช้อนชา      | 5              | 500                 |
| น้ำจิ้มไก่                      | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 385                 |
| ซอสมะเขือเทศ                    | 2 ช้อนกินข้าว | 30             | 298                 |
| ซอสพริก                         | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 220                 |
| น้ำจิ้มสุกี้เข้มข้น             | 2 ช้อนกินข้าว | 30             | 500                 |
| เต้าหู้ยี้                      | 2 ก้อน        | 15             | 660                 |
| เต้าเจี้ยว                      | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 1,995               |
| น้ำพริกกะปิ                     | 2 ช้อนกินข้าว | 30             | 550                 |
| ผงฟู                            | 1 ช้อนชา      | 5              | 339                 |
| สาหร่ายปรุงรส                   | -             | 14             | 242                 |
| มันฝรั่ง                        | -             | 60             | 220                 |
| ผักกาดดอง                       | -             | 100            | 1,044               |
| น้ำปลาหวาน                      | 1 ช้อนกินข้าว | 10             | 191                 |
| น้ำพริกเผา                      | 1 ช้อนกินข้าว | 16             | 275                 |
| บะหมี่สำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง | 1 ห่อ         | 50             | 977                 |
| ไส้กรอก                         | 1 อัน         | 45             | 504                 |
| โตปลา                           | 1 ช้อนกินข้าว | 15             | 2,565               |
| โบโลน่า                         | 1 แผ่น        | 30             | 305                 |
| เบคอน                           | 1 ชิ้น        | 6              | 101                 |
| แฮม                             | 1 ชิ้น        | 30             | 395                 |
| ขนมปัง                          | 1 แผ่น        | 25             | 130                 |
| หมูยอ                           | 4 ช้อนกินข้าว | 60             | 460                 |
| ไข่เค็ม                         | 1 ฟอง         | 50             | 480                 |



ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรสต่างๆ



**เกลือ 1 ช้อนชา**  
มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



**ชุปก้อน 10 กรัม**  
มีเกลือ 1 ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,760 มิลลิกรัม



**น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 1/4 ช้อนชา  
มีโซเดียม 385 มิลลิกรัม



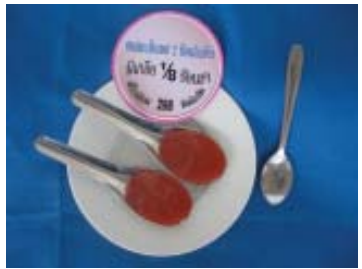
**ซีอิ้ว 1 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 1/2 ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,190 มิลลิกรัม



**สาหร่ายปรุงรส 14 กรัม**  
มีเกลือ 1/8 ช้อนชา  
มีโซเดียม 242 มิลลิกรัม



**หมูยอ 4 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 1/8 ช้อนชา  
มีโซเดียม 460 มิลลิกรัม



**ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 1/8 ช้อนชา  
มีโซเดียม 298 มิลลิกรัม



**ซอสหอยนางรม 1 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 1/4 ช้อนชา  
มีโซเดียม 518 มิลลิกรัม



**ไข่เค็ม 1 ฟอง**  
มีเกลือ 1/4 ช้อนชา  
มีโซเดียม 480 มิลลิกรัม



**ผักกาดดอง 100 กรัม**  
มีเกลือ 1/2 ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,044 มิลลิกรัม



**มันฝรั่ง 60 กรัม**  
มีเกลือ 1/8 ช้อนชา  
มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม



**น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว**  
มีเกลือ 3/4 ช้อนชา  
มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม



### 6.3 ส่งเสริมการกินผักผลไม้

โรงครัวมีการเพิ่มผักในมื้ออาหาร และใช้ผลไม้แทนขนมหวาน ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุใยอาหาร และสารพฤกษเคมี มีผลดีต่อร่างกายถ้ากินในปริมาณที่เพียงพอคือกินวันละครึ่งกิโลกรัม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมอง มะเร็งได้ โดยเริ่มต้นด้วยการกินผักอย่างน้อยมื้อละ 2 ทัพพี กินผลไม้อย่างน้อยมื้อละ 1-2 ส่วน การประเมินเป็นไปตามเกณฑ์มีหลักฐาน/แหล่งข้อมูล อย่างน้อย 1 ข้อ ได้รับคะแนนเต็ม

1. มีนิทรรศการส่งเสริมการกินผักผลไม้ โดยแนะนำการบริโภคผักอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้อย่างน้อย 1-2 ส่วนต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วนต่อวัน

2. มีแผ่นพับ/คู่มือการส่งเสริมการกินผักผลไม้แจก แนะนำการบริโภคผักอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้อย่างน้อย 1-2 ส่วนต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วนต่อวัน

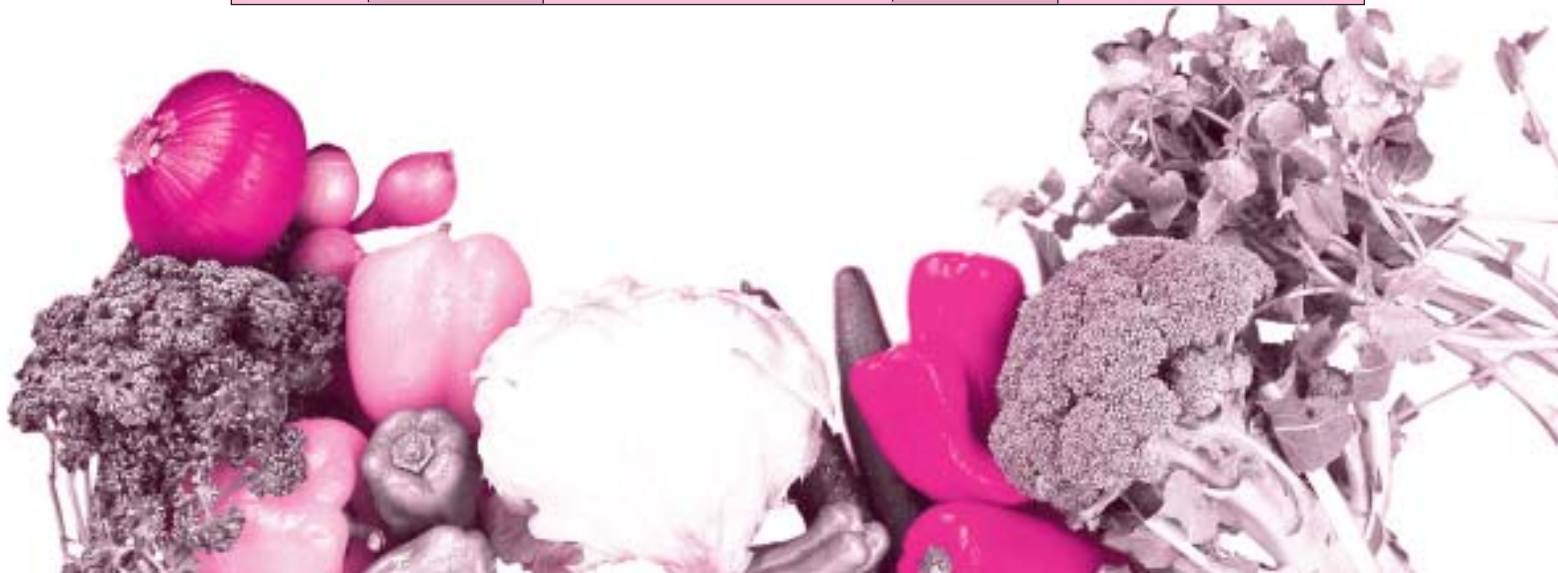
3. เมนูผู้ป่วย (ที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องการบริโภคผักและผลไม้) มีผักเป็นองค์ประกอบอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ 1-2 ส่วนต่อมื้อ หรือ 3-5 ส่วนต่อวัน

4. เมนูผู้ป่วย (ที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องการบริโภคผักและผลไม้) มีผักเป็นองค์ประกอบอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อมื้อ หรือ 4-6 ทัพพีต่อวัน(ในกรณีที่โรงพยาบาลมีการบริการผลไม้บ้างแต่ไม่ครบตามส่วนหรือไม่มีการบริการผลไม้)



ตัวอย่างเมนูอาหาร 1,800 กิโลแคลอรี ส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้

| มื้ออาหาร         | รายการ   | ผัก 4 ทัพพี/วัน<br>ผลไม้ 3 ส่วน/วัน   | รายการ   | ผัก 6 ทัพพี/วัน<br>ผลไม้ 4 ส่วน/วัน   |
|-------------------|--|---|--|---|
| อาหารเช้า         | ข้าวต้มปลา<br>ขนมปัง<br><br>ผลไม้<br>นม        | ข้าวสวย 2 ทัพพี<br>ปลาลวก 3 ช้อนกินข้าว<br>คื่นช่ายเล็กน้อย<br>กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา<br>ขนมปัง 1 แผ่น<br>ผลไม้ 1 ส่วน<br>นม 1 กล่อง            | ข้าวต้มขาว<br><br><br>ผลไม้<br>นม              | ข้าวสวย 2 ทัพพี<br>ผัดผักนึ่ง 3 ทัพพี<br>น้ำมัน 1 ช้อนชา<br>หมูบดนึ่ง 2 ช้อนกินข้าว<br>ผลไม้ 1 ส่วน<br>นม 1 กล่อง                               |
| อาหารเที่ยง       | ก๋วยเตี๋ยวหมู<br><br><br>ผลไม้                 | เส้นเล็ก 3 ทัพพี<br>หมูชิ้น 3 ช้อนกินข้าว<br>ลูกชิ้นหมู 2 ช้อนกินข้าว<br>ถั่วงอก+ต้นหอม-ผักชี 1 ทัพพี<br>กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา<br>ผลไม้ 1 ส่วน | ก๋วยเตี๋ยวหมู<br><br><br>ผลไม้                 | เส้นเล็ก 3 ทัพพี<br>หมูชิ้น 4 ช้อนกินข้าว<br>ลูกชิ้นหมู 2 ช้อนกินข้าว<br>ถั่วงอก+ต้นหอม-ผักชี 1 ทัพพี<br>กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา<br>ผลไม้ 1 ส่วน |
| อาหารว่าง         |  |   | ผลไม้  | ผลไม้ 1 ส่วน  |
| อาหารเย็น         | ข้าวสวย<br>แกงส้มกุ้ง<br><br>ไข่เจียว<br>ผลไม้ | ข้าวสวย 3 ทัพพี<br>ผัก 3 ทัพพี<br>กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว<br>ไข่ 1 ฟอง<br>น้ำมัน 3 ช้อนชา<br>ผลไม้ 1 ส่วน  | ข้าวสวย<br>แกงส้มกุ้ง<br><br>ไข่เจียว<br>ผลไม้ | ข้าวสวย 3 ทัพพี<br>ผัก 2 ทัพพี<br>กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว<br>ไข่ 1 ฟอง<br>น้ำมัน 3 ช้อนชา<br>ผลไม้ 1 ส่วน  |
| การกระจายสารอาหาร | คาร์โบไฮเดรต<br>โปรตีน<br>ไขมัน                | 234 กรัม (54%)<br>74 กรัม (16%)<br>63 กรัม (30%)  | คาร์โบไฮเดรต<br>โปรตีน<br>ไขมัน                | 231 กรัม (52%)<br>72 กรัม (16%)<br>63 กรัม (32%)  |





**6.4 อาหารเฉพาะโรค (เบาหวาน ความดัน โรคไต โรคเกาต์ และโรคหลอดเลือดและหัวใจ)** มีเมนูอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้ป่วย และมีการให้คำแนะนำทางด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ป่วยและญาติเพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน

**6.5 อาหารเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยทั่วไป/เจ้าหน้าที่** มีเมนูสุขภาพบริการผู้ป่วยทั่วไป และเจ้าหน้าที่อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน

## 7. อาหารเพื่อสุขภาพและปลอดภัยในร้านอาหารที่จำหน่ายในโรงพยาบาล

**7.1 สุ่มตรวจสอบปนเปื้อน 8 ชนิด ได้แก่ สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน สารกันรา บอแรกซ์ สารกำจัดศัตรูพืช ในผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ การใช้ น้ำมันทอดซ้ำ เป็นระยะอย่างน้อย 3 เดือนต่อครั้ง และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแหล่งวัตถุดิบ** และสุ่มตรวจสอบเร่งเนื้อแดงในเนื้อหมู ยาปฏิชีวนะที่ตกค้างในเนื้อสัตว์ ได้แก่ ไก่ หมู วัว กุ้งและปลา เฉพาะโรงพยาบาลที่สามารถปฏิบัติได้ (จะมีการให้คะแนนพลัส (plus) เป็น +)

**7.2 ร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหารในโรงพยาบาลผ่านเกณฑ์มาตรฐาน CFGT ปีละครั้ง** เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ร้านอาหารจึงต้องจัดการปรับปรุง และดูแลร้านอาหารให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งมีข้อกำหนดพื้นฐานทั้งหมด 15 ข้อ ดังต่อไปนี้



## แบบตรวจร้านอาหาร

## แบบตรวจร้านอาหารทางแบคทีเรีย

ชื่อร้าน.....ชื่อเจ้าของร้าน.....

วันที่เก็บตัวอย่าง.....

| ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล |
|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|
|              |    |              |    |              |    |              |    |              |    |
|              |    |              |    |              |    |              |    |              |    |

.....ฉีกตามรอยปรุ.....

## แบบตรวจร้านอาหารตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร

ชื่อร้าน.....ชื่อเจ้าของร้าน.....ที่อยู่.....

ประเภทอาหารที่จำหน่าย.....จำนวนผู้ปรุง.....คน ผู้เสิร์ฟ.....คน ผู้ผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร.....คน

ขนาดพื้นที่ ( ) เกิน 200 ตร.ม. ( ) ไม่เกิน 200 ตร.ม. ใบอนุญาตเลขที่.....ออกเมื่อวันที่.....โดย.....

| ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร   | ผลตรวจ | หมายเหตุ |
|---|--------|----------|
| 1. สถานที่รับประทานอาหาร สถานที่เตรียมปรุง ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน   |        |          |
| 2. ไม่เตรียมอาหารบนพื้น และบริเวณหน้า หรือในห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.  |        |          |
| 3. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร 11-1-07548-2-0026 เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.) |        |          |
| 4. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส     |        |          |
| 5. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.   |        |          |
| 6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบ หรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.                           |        |          |
| 7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.                                 |        |          |
| 8. เชียงและมัต ต้องสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก ผลไม้   |        |          |
| 9. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.                        |        |          |
| 10. มุลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล  |        |          |
| 11. ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา  |        |          |
| 12. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม   |        |          |
| 13. ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงแล้วทุกชนิด                                   |        |          |
| 14. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มีต้องปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร  |        |          |
| 15. ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภค โดยมีน้ำและอาหาร เป็นสื่อ ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด                             |        |          |

ข้อเสนอแนะ.....

ผู้ตรวจ.....ตำแหน่ง/สังกัด.....วันที่ตรวจ.....เจ้าของร้าน.....

(.....)

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



**แบบตรวจแปลงลอยจำหน่ายอาหาร**          
**แบบตรวจแปลงลอยจำหน่ายอาหารทางแบคทีเรีย**

ชื่อเจ้าร้านแปลงลอย.....ชื่อบริเวณที่ตั้งแปลงลอย.....  
 วันที่เก็บตัวอย่าง.....

|              |    |              |    |              |    |              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|--------------|----|
| ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล | ชนิดตัวอย่าง | ผล |
|              |    |              |    |              |    |              |    |              |    |
|              |    |              |    |              |    |              |    |              |    |

.....ฉีกตามรอยปรุ.....

**แบบสำรวจแปลงลอยจำหน่ายอาหาร ตามข้อกำหนดสุขาภิบาล**

ชื่อเจ้าของแปลงลอย.....บริเวณที่ตั้งแปลงลอย.....เป็นพื้นที่ ( ) ทางสาธารณะ ( ) เอกชน  
 ประเภทอาหารที่จำหน่าย.....จำนวนผู้ปรุง.....คน.ผู้เสิร์ฟ.....คน ผู้ผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร.....คน  
 ใบอนุญาตเลขที่.....ออกเมื่อวันที่.....โดย.....

| ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแปลงลอยจำหน่ายอาหาร   | ผลตรวจ | หมายเหตุ |
|---|--------|----------|
| 1. แปลงลอยจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.  |        |          |
| 2. อาหารปรุงสุกมีการปกปิด หรือมีการป้องกันสัตว์แมลงนำโรค  |        |          |
| 3. สารปรุงแต่งอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหาร  11-1-07548-2-0026  |        |          |
| 4. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ  |        |          |
| 5. เครื่องดื่มต้องใส่ภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และมีที่ดักที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ  |        |          |
| 6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภค<br>6.1 ต้องสะอาด.....<br>6.2 เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม .....<br>6.3 ที่ดักน้ำแข็งมีด้ามยาว.....<br>6.4 ต้องไม่นำอาหาร หรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง..... |        |          |
| 7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหลและอุปกรณ์ล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.   |        |          |
| 8. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.   |        |          |
| 9. มีการรวบรวมมูลฝอย และเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด  |        |          |
| 10. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม  |        |          |
| 11. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว  |        |          |
| 12. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด   |        |          |

ข้อแนะนำ.....

ผู้ตรวจ.....ตำแหน่ง/สังกัด.....วันที่ตรวจ.....เจ้าของแปลงลอย.....  
 (.....) สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



### 7.3 ร้านอาหารในโรงพยาบาลอย่างน้อยร้อยละ 50 ผ่านเกณฑ์รับรองร้านอาหารเมนูสุขภาพ/เมนูไร้ฟุง 211

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนเหมาะสม โดยได้รับการรับรองจากกรมอนามัย

เมนูสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. เมนูทั่วไป อาจเป็นเมนูทั่วไปหรือเมนูท้องถิ่นที่มีอยู่แล้วในร้านอาหารที่นักวิชาการ คัดเลือกให้เป็นเมนูสุขภาพ เพราะมีคุณสมบัติครบหลักเกณฑ์
2. เมนูดัดแปลง เป็นเมนูที่มีอยู่แล้วในร้านอาหารที่มีคุณสมบัติเกือบครบหลักเกณฑ์ตามเมนูสุขภาพ เพียงแต่ขาดบางประการ โดยได้รับคำแนะนำจากนักวิชาการ ให้ปรับเมนูอาหารจนเข้าหลักเกณฑ์เมนูสุขภาพ
3. เมนูพัฒนา เป็นเมนูที่ทางร้านอาหารได้นำแนวคิดและหลักเกณฑ์ของเมนูสุขภาพ ไปค้นคิด และพัฒนาตำรับหรือเมนูอื่นขึ้นมาใหม่ และนักวิชาการที่รับผิดชอบ รับรองให้เป็นเมนูสุขภาพประจำร้านนั้นๆ

## หลักเกณฑ์การรับรอง เมนูสุขภาพ

การรับรองเมนูของร้านอาหารที่จะได้รับการรับรอง “เมนูสุขภาพ” จะต้องมีข้อกำหนดดังนี้

### 1. เป็นอาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียว ที่มีส่วนประกอบของอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ได้แก่

- 1.1 อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้
- 1.2 อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมจีน ข้าวเหนียว
- 1.3 อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักต่าง ๆ
- 1.4 อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ไขมันจากพืช

โดยอาหารที่ปรุงเป็นเมนูสุขภาพนั้นจะประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์พืชผักต่าง ๆ น้ำมันพืช และอาหารประเภทข้าว-แป้ง แต่ถ้าไม่ได้ปรุงอาหารพร้อมอาหารประเภทข้าว-แป้งแล้ว เวลทานต้องเสริมพร้อมข้าวสุกประมาณ 2-3 ทัพพี นอกจากนี้ หลังมีอาหารควรมีการเสริมด้วยผลไม้สด เพื่อที่จะทำให้เป็นเมนูสุขภาพที่มีสารอาหารครบสมบูรณ์

2. เป็นอาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารประเภทไขมัน ร้อยละ 25-30 ดังนั้น อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เช่น ทอด ผัด หรือปรุงด้วยกะทิ จัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ควรใช้น้ำมันในการปรุงอาหารแต่พอสมควร และน้ำมันที่ใช้ควรเป็นน้ำมันใหม่ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ ถ้าเป็นไปได้ควรประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ บั๊ง ย่าง



**3. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากสารปนเปื้อนของสารพิษ** มีการปรุงอาหารจากปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือ มีไขมันต่ำ ตลอดจนเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษ เชื้อโรค และพยาธิ

**4. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ** เป็นอาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่เน้นการปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ หรือ ผักที่มีการล้างให้สะอาด

**5. เป็นอาหารที่มีรสไม่หวานจัด และเค็มจัด** เป็นอาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียวที่ให้เครื่องปรุงรสเค็ม และรสหวานแต่พอเหมาะ

**แบบตรวจร้านอาหารตามข้อกำหนดด้านเมนูสุขภาพ (5ข้อ)**

| ข้อกำหนดด้านเมนูสุขภาพ  | ผลตรวจ |         |
|---|--------|---------|
|   | ผ่าน   | ไม่ผ่าน |
| 1. เป็นอาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียวที่ปรุงจากอาหารครบอย่างน้อย 4 หมู่ (หากเพิ่มผลไม้เป็นหมู่ที่ 5)              |        |         |
| 2. เป็นอาหารไทยประเภทสำหรับหรือจานเดียว ที่มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 25-30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด |        |         |
| 3. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษ                    |        |         |
| 4. เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษหรือผักพื้นบ้าน   |        |         |
| 5. เป็นอาหารที่มีรสไม่หวานจัด เค็มจัด   |        |         |

**เมนูไร้พุง 211** หมายถึง “กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 ลดพุงลดโรค” เป็นแนวคิดในการกำหนดปริมาณอาหารสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักโดยใช้การกำหนดปริมาณจากขนาดของจานที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางยาว 9 นิ้ว โดยแบ่งขนาดของจานออกเป็น 4 ส่วน คือ ผัก 2 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วนของจาน และข้าว แป้ง 1 ส่วนของจาน โดยอาหารในจานควรให้พลังงานไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี

**หลักเกณฑ์การรับรองเมนู “กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 ลดพุงลดโรค”**

การรับรองเมนู “กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 ลดพุงลดโรค” นั้นจะต้องมีการดำเนินงานดังนี้

1. ใน 1 จาน (เส้นผ่านศูนย์กลางยาว 9 นิ้ว) โดยแบ่งส่วนในจานเป็น 4 ส่วน และแบ่งปริมาณอาหารที่จะใส่ลงในจานดังนี้

1.1 ผักปริมาณ 2 ส่วนของจาน (ครึ่งจาน)

1.2 ข้าวหรือแป้งปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)

1.3 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)



## 2. การกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารหลัก ดังนี้

2.1 การกระจายตัวของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55 ของพลังงานทั้งหมด

2.2 การกระจายตัวของพลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด

2.3 การกระจายตัวของพลังงานจากไขมัน ร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด

3. ใน 1 งาน (เส้นผ่านศูนย์กลางยาว 9 นิ้ว) จะมีอาหารที่ปรุงแล้วได้พลังงานไม่เกิน 400 กิโลแคลอรี ประกอบไปด้วย

3.1 อาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำเช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ปริมาณไม่เกิน 4 ช้อนกินข้าว

3.2 ข้าว - แป้ง ปริมาณไม่เกิน 2 ทัพพี

3.3 ผักต่างๆ อย่างน้อย 2 ชนิด ปริมาณครึ่งจาน ( 2 ส่วนของจาน)

4. การปรุงอาหารควรปรุงประกอบอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิได้แก่ การนึ่ง ยำ อบ ลวก ต้ม ตุ่น ย่าง - ปิ้ง

5. ถ้ามีการปรุงประกอบอาหารที่ต้องใช้น้ำมันควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร และ ปริมาณน้ำมันพืชที่ใช้ไม่ควรเกิน 2 ช้อนชา

6. ต้องมีการเสิร์ฟอาหารพร้อมผลไม้รสไม่หวานจัด 1 งานเล็กร่วมด้วย

8. จัดการประชุมตามแนวทาง **Healthy Meeting** โดยอ้างอิงเกณฑ์เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ อย่างน้อยร้อยละ 50 ของครั้งการจัด มีบันทึกการจัดเมนูอาหารว่างเป็นหลักฐานอ้างอิง

## อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารเบา ๆ ที่มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหาร มื้อหลัก อาจเป็นชนิดน้ำหรือแห้ง มีทั้งคาวและหวาน จัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอคำหยิบรับประทานได้ง่าย และจัดให้รับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้ อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่ง

### หลักในการเลือกอาหารว่างสุขภาพ

1. คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ

2. พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน โดยผู้ใหญ่ควรได้รับพลังงานจากอาหารว่าง ประมาณ 150-200 กิโลแคลอรีต่อวัน

3. อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ ไม่ให้สูงเกินไป



4. ผลไม้สด เป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุ โยอาหาร และวิตามินสูง ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลไม้ที่มีรสหวานหรือผลไม้แปรรูปที่มีน้ำตาล และเกลือมาก

5. เครื่องดื่มที่เหมาะสม ไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม เป็นอาหารว่าง เพราะมีนมเป็นส่วนประกอบเพียงครั้งเดียว และมีน้ำตาลสูงเทียบเท่าน้ำตาลอัดลม ควรเลือกทานน้ำผลไม้สดบางชนิดที่ไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้ม ฝรั่ง เป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินซี แต่น้ำผลไม้สำเร็จรูปหรือน้ำผลไม้ที่ขายตามร้านค้าทั่วไปมักเติมน้ำตาล และบางชนิดเติมน้ำตาลมาก ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลไม่แท้เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 สำหรับนมควรเลือกนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย

6. ของว่างจำพวกเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่ทำมาจากแป้งโฮลวีท หลีกเลี่ยงขนมที่มีไขมันสูง รสหวานจัด ตัวอย่างเช่น คุกกี้ พัพพาย เค้กหน้าครีม ขนมใส่ไส้ เป็นต้น

7. เลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม พักทองต้ม เป็นต้น

8. ขนมไทยหลายอย่างมีประโยชน์ เนื่องจากมักนำธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้มาเป็นส่วนประกอบ ให้เลือกชนิดที่มีน้ำมันน้อย หรือกะทิ / มะพร้าวน้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย เป็นต้น หลีกเลี่ยงขนมหวานไทยบางชนิดที่มีกะทิ หรือน้ำตาลเข้มข้น เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น

9. ของว่างอื่น ๆ ที่เหมาะสม มีอาหารหลายหมวดอยู่ปนกัน เช่น ขนมจีน ซาลาเปา แขนวชิชไล่ทูน่า สาकुไล่หมู ปั่นชิลีนึ่ง เป็นต้น

10. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับการบริโภคใน 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรรับประทานคู่กับเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำ หรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลง

## 9. การสื่อสารและให้ความรู้กับผู้รับบริการด้านอาหารและโภชนาการ

9.1 ให้ความรู้เรื่องโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารลด หวาน มัน เค็ม และส่งเสริมการกินผักผลไม้ รวมทั้งอาหารเฉพาะโรคต่างๆ ให้กับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยที่มาใช้บริการ



## โรคอ้วน

**ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน** คือ สภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมในส่วนต่างๆ มากเกินควร ความอ้วนนอกจากจะทำให้รูปร่างไม่สมส่วนแล้ว ยังทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว ไม่คล่องตัวในการทำงาน และยังเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคปวดข้อ เป็นต้น ซึ่งทำให้คุณภาพในการใช้ชีวิตแย่ลง

### การวัดดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) คือ ค่าที่ได้จากการนำน้ำหนักตัวและส่วนสูงมาคำนวณ เพื่อประเมินหาส่วนไขมันในร่างกาย เป็นค่าที่นิยมใช้เพราะคำนวณง่าย สามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ

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

**ตารางที่ 1** การจำแนกประเภทของ BMI ตามเกณฑ์ของ International Obesity Task Force (IOTF)

| ประเภท             | BMI (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) |
|--------------------|-----------------------------------|
| น้ำหนักตัวต่ำเกณฑ์ | น้อยกว่า 18.5                     |
| น้ำหนักตัวปกติ     | 18.5-22.9                         |
| น้ำหนักตัวเกิน     | 23.0-24.9                         |
| โรคอ้วนขั้นที่ 1   | 25.0-29.9                         |
| โรคอ้วนขั้นที่ 2   | 30.0-34.9                         |
| โรคอ้วนขั้นที่ 3   | 35 ขึ้นไป                         |

### การควบคุมอาหาร และการดูแลตนเอง

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ห้ามงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะจะทำให้หิวและกินมากในมื้อถัดไป
2. เลือกกินข้าว แป้ง ธัญพืชที่มีกากใยสูง ผ่านการขัดสีน้อย
3. กินผัก ผลไม้ให้มาก โดยงดการกินผลไม้ที่มีรสชาติดหวาน หรือมีปริมาณน้ำตาลสูง
4. งดการกินจุบกินจิบจากความเคยชินที่ไม่ใช่ความหิวที่แท้จริง
5. เลือกกินเนื้อสัตว์ล้วน ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน



6. เลือกใช้ไขมันดีในการปรุงอาหาร งดอาหารทอด อาหารกะทิ
7. เลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยต้ม นึ่ง อบ
8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารกลางคืน และหรือเวลาใกล้นอน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ซึ่งกระตุ้นความอยากอาหาร
10. กินช้าๆ เคี้ยวช้า การรีบร้อนจะทำให้กินเกินอัตราปกติส่งผลถึงความอึดระหว่าง  
กระเพาะอาหารและสมองใช้เวลาประมาณ 20 นาที
11. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับวัย

## ภาวะไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูงนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ ชนิดของไขมันในเลือดที่ล่ำค่ามีอยู่หลายชนิด ได้แก่ ไขมันคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) โดยทั่วไปในการตรวจไขมันในเลือดจะตรวจสอบค่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

**1. คอเลสเตอรอล (Cholesterol)** เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้ขึ้นเอง จากตับและลำไส้ หรือได้รับจากสารอาหาร เช่น ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ แต่ถ้ามีไขมันคอเลสเตอรอลมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อร่างกาย ซึ่งไขมันเหล่านี้จะไปสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย เช่น หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัว และการตีบตันของหลอดเลือด ระดับปกติของคอเลสเตอรอลในเลือดไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ยังแบ่งคอเลสเตอรอลที่สำคัญได้อีก 2 ชนิด คือ

**-เอชดีแอล (High density lipoprotein-HDL)** หรือไขมันชนิดดีมีหน้าที่นำคอเลสเตอรอลจากกระแสเลือดไปทำลายที่ตับ ดังนั้นถ้าระดับ HDL ในเลือดสูงจะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบน้อยลง HDL จะสูงได้จากการออกกำลังกาย ระดับปกติในเลือดผู้ชายมากกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ผู้หญิงมากกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

**-แอลดีแอล (Low density lipoprotein-LDL)** หรือไขมันชนิดร้ายหากมีไขมันชนิดนี้ในเลือดสูงก็จะไปเกาะผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดพอกหนาขึ้นทำให้หลอดเลือดแข็ง หลอดเลือดจะตีบแคบลงทำให้การไหลเวียนเลือดไม่สะดวก จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดตีบตันได้มากระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

**2. ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)** เป็นไขมันชนิดหนึ่งเกิดจากการสร้างขึ้นเองในร่างกายจากน้ำตาล และแป้งหรือจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ไตรกลีเซอไรด์ให้พลังงาน ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และ เค ร่างกายยังเก็บสะสมไตรกลีเซอไรด์ไว้เป็นแหล่งพลังงานสำรอง แต่ถ้ามีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง หรือพบว่าสูงในคนที่คอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว จะมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดแข็งหัวใจตีบมากขึ้น ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (ค่าปกติ 50 - 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)



### อาหารเฉพาะโรคภาวะไขมันในเลือดสูง และการดูแลตนเอง

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล เช่น หอยนางรม หมึก กุ้ง เป็นต้น
2. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไปโดยจำกัดอาหารประเภทแป้ง - ข้าวต่าง ๆ ขนมหวาน
3. หลีกเลี่ยงอาหารทอดควบคุมปริมาณการใช้ไขมันในการปรุงอาหาร ควรใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ซึ่งมีกรดไลโนเลอิก เป็นตัวนำคอเลสเตอรอลไปเผาผลาญซึ่งจะช่วยในการดูดซึมของไขมันสู่ร่างกายน้อยลง
4. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เค้ก คุกกี้ พาย ไส้กรอก แฮม เบคอน หนังกุ้ง/ไก่ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
5. ควรเพิ่มอาหารพวกผักใบต่าง ๆ และผลไม้ ที่มีกากใยสูง เช่น คะน้า ผักกาด ฟรุ้ง ส้ม เม็ดแมงลัก และอื่นๆ กากใยจะช่วยดูดซับไขมันไว้ ช่วยลดการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
6. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราเบียร์ เพราะแอลกอฮอล์เร่งการสะสมไขมันตามเนื้อเยื่อ
7. การออกกำลังกายจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และเพิ่มระดับของ HDL ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## ความดันโลหิตสูง

**ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง** คือภาวะของการมีความดันในหลอดเลือดแดงสูง การที่ร่างกายมีระดับความดันโลหิตสูงกว่าสภาวะปกติ ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงตามอายุ เพศ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ น้ำหนัก อาหารที่กิน และภาวะของอารมณ์ต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย 2 ค่า คือ แรงดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว (ซิสโตลิก) และขณะหัวใจคลายตัว (ไดแอสโตลิก)

| ระดับความดันโลหิต | ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท) |            |
|-------------------|------------------------------|------------|
|                   | ซิสโตลิก                     | ไดแอสโตลิก |
| ปกติ              | < 120                        | < 80       |
| สูง               | > 140                        | > 90       |



## อาหารเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง และการดูแลตนเอง

1. ลดความเค็มในอาหาร
  - หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดองรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ปลาจ๋า ปลาเจ้า ปูเค็ม ผักดอง เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ตังฉ่าย เป็นต้น
  - ลดการใช้เครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น ผงปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ซอสปรุงรส และผงชูรส เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น เลือกกินอาหารที่สดผ่านการปรุงใหม่แทน
3. ลดความถี่และปริมาณการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสุกี้ หมูกระทะ งดการกินพริกกับเกลือเมื่อกินผลไม้
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารกันเสีย ที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบได้แก่ โซเดียมเบนโซเอต
5. ปรุงอาหารด้วยเครื่องเทศ หรือสมุนไพร เพื่อเพิ่มกลิ่น รสชาติ ความอยากอาหาร เมื่อต้องปรุงอาหารอ่อนเค็ม เช่น ต้มยำ แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า เป็นต้น
6. งดหรือลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ เลือกใช้ไขมันดีในการประกอบอาหาร
7. งดบุหรี และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
8. ควบคุมกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับวัย

## เบาหวาน

**ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน** เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน เนื่องจากตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่พอ และเกิดจากร่างกายเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายต้องการอินซูลินมากกว่าปกติ ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์เป็นสาเหตุหลัก หรือจากสภาพแวดล้อม เช่น ความอ้วน ความชรา ขาดการออกกำลังกาย โรคหรือยาบางกลุ่ม เป็นต้น

โรคเบาหวาน แบ่งได้ ดังนี้

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 1 พบในผู้ป่วยเด็ก หรืออายุน้อยกว่า 30 ปี มักพอม ตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน
2. โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอ้วน มีประวัติคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน



3. โรคเบาหวานชนิดอื่นที่มีสาเหตุเฉพาะ เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม เกิดจากความเสื่อมของตับอ่อน หรือมีการอักเสบที่ตับอ่อนจากเชื้อไวรัสหรือยาบางชนิด
4. โรคเบาหวานที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เกิดจากฮอร์โมนจากรกที่มีฤทธิ์ต้านอินซูลิน หลังคลอดอาการของโรคมักหายไป

**การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน** อาการทั่วไปที่พบ คือ ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย น้ำหนักลด ไม่มีแรง หรือตรวจจากระดับน้ำตาลในเลือด

| ประเภท              | ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./ดล.) |                          |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|
|                     | ขณะอดอาหาร 8-10 ชั่วโมง      | 2 ชั่วโมง หลังดื่มน้ำตาล |
| คนปกติ              | < 110                        | < 140                    |
| คนที่เป็นโรคเบาหวาน | ≥ 126                        | ≥ 200                    |

### อาหารเฉพาะโรคเบาหวานและการดูแลตนเอง

1. ควบคุมอาหารและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะปกติ และไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง

- กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ กินให้ตรงเวลา ควรปรึกษานักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการเกี่ยวกับปริมาณอาหารหรือสัดส่วนอาหารที่รับประทานได้ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- เลือกกินอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ถั่วต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ขนมหวาน ไอศกรีม และผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ต่างๆ
- กินอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ เลือกใช้ไขมันดีในการประกอบอาหาร
- หลีกเลี่ยงการดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะไปเพิ่มไขมันในเลือด

2. ควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ โดยรับประทานยาควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยา

3. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับวัย

4. ลดความเครียดหรือวิตกกังวล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่จะไปขัดขวางการทำงานของอินซูลิน





## โรคหัวใจ และหลอดเลือด

**ความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด** โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของประเทศไทย โดยโรคกลุ่มนี้เกิดหลอดเลือดตีบตัน ภาวะหลอดเลือดตีบหรือหลอดเลือดแข็งนี้ เกิดจากการสะสมไขมัน โปรตีน และแร่ธาตุในผนังหลอดเลือดจนเกิดการตีบตันและแคบทำให้มีความต้านทานต่อการไหลเวียนเลือด หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น เพราะบางมากขึ้น หากเกิดบริเวณเส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจจะทำให้เกิดหัวใจวายเฉียบพลันหรือหัวใจล้มเหลวทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายและเสียชีวิตได้หากเกิดในหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดโรคลมปัจจุบัน หรือ สโตรค (Stroke) ทำให้เซลล์สมองบางส่วนตาย ทำให้เกิดอัมพาต

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อายุที่มากขึ้น เพศชายมักมีโอกาสดูแลสุขภาพน้อยกว่าเพศหญิง พันธุกรรมบุคคลที่มีประวัติครอบครัวเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะมีโอกาสเสี่ยงมากยิ่งขึ้น และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น

- ภาวะไขมันในเลือด หากสามารถควบคุมได้ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้
- การสูบบุหรี่ทำให้ไขมันดี (HDL) ลดลง และหลอดเลือดแข็งสูงขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น
- ความดันโลหิตสูง ทำให้หลอดเลือดฉีกขาด เกิดเกล็ดเลือดและไขมันไปเกาะผนังหลอดเลือด
- โรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจเป็น 2 เท่าของคนปกติ
- การออกกำลังกาย หากออกกำลังกายทุกวันๆ ละ 30 นาที ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
- ความเครียด จะทำให้ร่างกายจะหลั่งสาร แคทีคอลามีน (Catecholamine) ทำให้หลอดเลือดหดตัว
- อาชีพ ทำงานนั่งกับโต๊ะใช้สมองมาก ไม่ได้ออกกำลังกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- บุคลิกภาพ คนที่ใจร้อน ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ โกรธง่าย เครียดเป็นประจำ มีความคิดแข่งขัน

### อาหารเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือดและการดูแลตนเอง

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ หนังเป็ด/ไก่ สมองสัตว์ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ และอาหารแปรรูป จำพวก กุนเชียง หมูยอ เบคอน แฮม
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง ฯลฯ
3. หลีกเลี่ยงอาหารทอด และผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด เค้ก พาย คุกกี้
4. ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารแต่พอควร และเลือกใช้น้ำมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง เช่น น้ำมันรำข้าว และเลือกน้ำมันที่มีกรดไขมันจำเป็นไลโนเลอิกและไลโนเลนิกสูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง



5. หากตีมนมเป็นประจำควรเลือกตีมนมประเภทไขมันต่ำ (นมพร่องมันเนย)หรือ ไม่มีไขมัน(นมขาดมันเนย)
6. ลดการกินอาหารรสเค็ม และอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส ซุปก้อน น้ำซอสชนิดต่างๆ รวมไปถึง ปลาเค็ม ไข่เค็ม กุนเชียง หมูยอ หมูหยอง หมูแผ่น เป็นต้น
7. กินผัก ผลไม้ เป็นประจำ เพื่อให้ได้รับวิตามินซี และเบต้าแคโรทีน เพื่อป้องกันการออกซิไดส์ของแอลดีแอล-โคเลสเตอรอล และกากใยในผักผลไม้ ยังช่วยชะลอความการดูดซึมไขมันได้อีกด้วย
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
9. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา กาแฟ และงดการสูบบุหรี่
10. พักผ่อนให้เพียงพอ ควบคุมไม่ให้เกิดความเครียดทั้งทางอารมณ์ และจิตใจ

## โรคไตเรื้อรัง

**ความรู้เกี่ยวกับโรคไตเรื้อรัง** ไตเป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายถั่วขนาดเท่ากำปั้นมือ มีอยู่ 2 ข้าง ตั้งอยู่ที่ด้านหลัง ข้างกระดูกไขสันหลังทั้ง 2 ข้าง ไตทำหน้าที่ขับน้ำและของเสียจากเลือดออกนอกร่างกาย ขับถ่ายในรูปสารประกอบไนโตรเจน เช่น ยูเรีย (urea) และกรดยูริก (uric acid) ออกมาทางปัสสาวะ และยังมีหน้าที่ปรับสมดุลน้ำ เกลือแร่ และกรดต่างในเลือดให้เป็นปกติ โรคไตมีอยู่มากมายหลายชนิดทั้งชนิดเฉียบพลันรักษาให้หายขาดได้เช่นโรคไตอักเสบชนิดเฉียบพลัน โรคกลุ่มเนโฟรติก อันเป็นโรคที่มีการสูญเสียโปรตีนอัลบูมิน ออกมาทางปัสสาวะ แต่โรคไตเรื้อรัง(Chronic kidney disease) เป็นโรคที่หน่วยไตถูกทำลายลงเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจาก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคแพ้ภูมิตนเอง และโรคหัวใจและหลอดเลือด จะเป็นการสูญเสียหน้าที่ของไตในทุกๆ ด้าน ย่อมมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างรุนแรง เช่น ยูเรียและกรดยูริก คั่งในร่างกาย ในเลือดจึงมีสารดังกล่าวในระดับสูงกว่าปกติ (BUN >20 มก./ดล.) มีการเสียดุลของกรด-ด่าง (เลือดมีภาวะเป็นกรด) เสียดุลของน้ำและอิเล็กโทรไลต์ (ตัวบวมเพราะมีน้ำและโซเดียมคั่ง) มีภาวะเลือดจาง

โรคไตเรื้อรังอันเป็นโรคที่หน่วยไตถูกทำลายไปเรื่อยๆเป็นโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ การบำบัดทั้งด้วยยาและด้วยอาหาร ก็เพียงแค่ชะลอความเสื่อมของไตไว้ได้บ้างเท่านั้น

**โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease)** หมายถึงภาวะที่ไตถูกทำลาย (ซึ่งมีการตรวจยืนยันโดยการทำ Kidney biopsy และพบว่าไตผิดปกติหรือมีการตรวจพบสิ่งที่ไม่ปกติเช่นมีไข่ขาวรั่วออกมาเล็กน้อยหรือสมรรถภาพของไต glomerular filtration rate (GFR) ลดลงเหลือ < 60 มล./นาที/1.73 ม<sup>2</sup> เป็นเวลานานกว่า 3 เดือน



### อาหารเฉพาะโรคไตเรื้อรังและการดูแลตนเอง (สำหรับโรคไตเรื้อรังระยะเริ่มต้น)

1. จำกัดอาหารโปรตีน ปกติแล้วไตจะขับถ่ายยูเรีย ซึ่งเป็นของเสียจากการเผาผลาญอาหารประเภทโปรตีน ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังไม่สามารถขับยูเรียออกได้เท่าคนปกติ ดังนั้นจึงควรจำกัดอาหารโปรตีน(0.6-0.8 กรัม ต่อ น้ำหนักเป็นกิโลกรัม) เพื่อไม่ให้ยูเรียคั่งในร่างกาย
2. ผู้ป่วยโรคไตควรเลือกบริโภคโปรตีนคุณภาพดีที่มาจากเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไข่ขาวเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงโปรตีนด้อยคุณภาพ หรือโปรตีนจากพืช
3. จำกัดปริมาณเกลือ ไม่ควรกินอาหารรสเค็ม หรือจำกัดโซเดียมไม่ควรเกินวันละ 2,000 มก. (เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มก.) เพื่อป้องกันการคั่งของของเหลวในร่างกาย หรือการบวมหน้า และทำให้การควบคุมความดันโลหิตเป็นไปได้ยาก
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม)สูง เช่น อาหารหมัก ดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสเค็มต่างๆ รวมไปถึง ปลาเค็ม ไข่เค็ม กุนเชียง หมูยอ หมูหยอง
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารกันเสียที่มีโซเดียม หรือโปแตสเซียมเป็นส่วนประกอบ เช่น โซเดียมเบนโซเอต โปแตสเซียมเบนโซเอต
6. จำกัดปริมาณน้ำดื่ม สำหรับกรณีที่ผู้ป่วยมีปัญหาทางด้านการขับน้ำออกจากร่างกาย จำเป็นต้องจำกัดน้ำ ทั้งน้ำดื่ม และน้ำในอาหาร
7. จำกัดปริมาณโปแตสเซียม ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจะมีปัญหาการขับเกลือแร่รวมทั้งโปแตสเซียมด้วย หากผู้ที่มีภาวะโปแตสเซียมสูงจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ อาจอันตรายถึงชีวิตจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม มันฝรั่ง ผักสีเข้ม ต่างๆ ฯลฯ
8. จำกัดฟอสฟอรัสผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังจะขับฟอสฟอรัสได้น้อย ทำให้ฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้นส่งผลให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมในกระดูกทำให้กระดูกบางได้อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูงได้แก่ ไข่แดง ถั่ว นม น้ำอัดลม

โรคไตเรื้อรังเกิดจากหลายสาเหตุ ดังนั้นควรควบคุมสาเหตุของโรคไตเรื้อรังเป็นปกติ เช่น ควบคุมระดับความดันโลหิตสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันสูง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เป็น โรคเบาหวาน เป็นต้น



## โรคเกาต์

**ความรู้เกี่ยวกับโรคเกาต์** เป็นโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่ง ปัจจุบันโรคเกาต์สูงขึ้นนั้น ส่วนหนึ่งมาจากมาตรฐานความเป็นอยู่อาหารสภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์จะเป็นผู้ชายที่มีอายุเกิน 40 ปี แต่อาจเกิดขึ้นในวัยใดก็ได้ และสำหรับผู้หญิงมักเป็นในวัยหมดประจำเดือน

โรคเกาต์เกิดได้จากสารพิวรีนหรือนิวคลีโอโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของอาหารที่บริโภคส่วนนี้เป็นกรดยูริกที่เกิดจากสาเหตุภายนอกถ้าบริโภคอาหาร เครื่องในสัตว์ จะทำให้กรดยูริกสูงขึ้น จึงสรุปได้ว่ากรดยูริกจะเปลี่ยนไปตามอาหารที่มีโปรตีน

อาการของโรคเกาต์ มักมีอาการข้ออักเสบที่บริเวณนิ้วหัวแม่มือเท้า, ข้อเท้า โดยที่ข้ออักเสบจะบวมแดง ร้อน และปวดมากชัดเจนโดยมากเป็นข้อเดียวและมีอาการอักเสบอยู่ประมาณ 5-7 วัน อาการจะค่อยๆทุเลาลงไปเอง เมื่อข้ออักเสบขึ้นใหม่จะมีอาการเช่นเดิมอีก อาการจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นมากขึ้นอาการจะเป็นมากยิ่งขึ้นหลายข้อมากขึ้น รวมทั้งเกิดปุ่มก้อนของยูริกสะสมมากขึ้น

### อาหารเฉพาะโรคเกาต์ และการดูแลตนเอง

1. อาหารที่มีสารพิวรีนน้อย (0-50 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม) ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ น้ำตาล ผลไม้เปลือกแข็ง ไขมันอาหารกลุ่มนี้สามารถกินได้ตามปกติ
2. อาหารที่มีสารพิวรีนปานกลาง (50-150 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม) ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ปลากระพงแดง หมึก ปู ถั่วลิสง ใบชี่เหล็ก สะตอ ข้าวโอ๊ต ผักโขม เมล็ดถั่วลันเตา หน่อไม้ อาหารกลุ่มนี้ควรเลือกกินให้น้อยลง
3. อาหารที่มีพิวรีนสูง (150 มิลลิกรัมขึ้นไป) ได้แก่ หัวใจไก่ ไช้ปลา ตับไก่ มันสมองวัว กุ้ง กุ้งแห้ง หอย แซลมอน (หมี) ฟัน ตับหมู น้ำต้มกระดูก ปลาตุ๋น ยีสต์ เนื้อไก่ เบ็ด ชุปก้อน กุ้งซีแฮ้ น้ำซุปต่างๆ น้ำสกัดเนื้อ ปลาไส้ตัน ถั่วดำ ปลาขนาดเล็ก ถั่วแดง เห็ด ถั่วเขียว กระถิน ถั่วเหลือง ตับอ่อน ะอม ปลาอินทรี กะปิ ปลาซาตินกระป๋อง อาหารกลุ่มนี้ควรงดหรือหลีกเลี่ยง
4. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเบียร์ เพราะอาจจะทำให้การสร้างกรดยูริกสูงขึ้น และขัดขวางการขับถ่ายกรดยูริกทางไตได้น้อยลง



## มะเร็ง

**มะเร็ง** คือ โรครที่เกิดจากความผิดปกติของกระบวนการควบคุมการแบ่งเซลล์ ทำให้เซลล์มีการแบ่งตัวผิดปกติ จนกระทั่งเป็นก้อนที่ตรวจพบได้ ซึ่งเซลล์ที่ผิดปกตินี้จะทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียงและสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะที่สำคัญ เช่น ปอด ตับ และสมอง โดยผ่านไปทางหลอดเลือดและท่อน้ำเหลืองอีกด้วย

### การกินอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงและควบคุมโรคมะเร็ง

1. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่บั้ง จนไหม้เกรียม อาหารสุกๆดิบๆ อาหารที่ขึ้นรา อาหารที่มีการแต่งสีจัด อาหารที่มีการเติมเกลือไนไตรท์หรือไนเตรท ควรลดอาหารประเภทไขมันสูง อาหารดองเค็ม อาหารรสจัด เค็มจัด ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่
2. กินอาหารที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ ธัญพืชทั้งเมล็ด หรือที่มีการขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลสาลี ซึ่งนอกจากจะให้ใยอาหารยังเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินอี กินพืชผักและผลไม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผักตระกูลกะหล่ำ ตระกูลกระเทียมและหอม มะเขือเทศ (ซึ่งมีสารไลโคปีน) กินพืชผักที่มีวิตามินเอ วิตามินซี สูง เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ป้องกันการเกิดมะเร็ง
3. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่และควรให้หลากหลายในแต่ละหมู่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารซ้ำๆ เพื่อลดการได้รับสารพิษจากอาหารนั้นๆ
4. เลือกกินอาหารสดดีกว่าอาหารแห้ง หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เพราะการถนอมอาหารมักมีการเติมสารเคมี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นสารก่อมะเร็งได้ การกินอาหารเหล่านี้ไม่ควรกินมากหรือบ่อย
5. เลือกอาหารที่ไม่ใส่สีหรือใช้สีธรรมชาติ
6. เลือกกินอาหารที่มีไขมันน้อยเช่น เนื้อปลา เนื้ออกไก่ (ลอกหนังออก) เลือกกินอาหารที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง อบ ต้ม ดีกว่าอาหารทอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารชุบแป้งทอดที่อมน้ำมัน
7. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
8. ล้างทำความสะอาดอาหารทุกชนิดรวมทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ก่อนนำมาบริโภคเพื่อลดสารพิษที่ตกค้างในอาหารนั้นๆ

ในการเลือกซื้อผักสด ผลไม้ หากไม่แน่ใจว่าผักสดหรือผลไม้ที่ซื้อมาบริโภคปลอดภัยจากสารเคมีหรือไม่ การล้างผักอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างในผักสดหรือผลไม้ได้

1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอกของผักสด หรือผลไม้ออกทั้ง แกะเป็นกลีบหรือแกะใบออกจากต้นหรือตัดส่วนขอบรอบนอกแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



2. ล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลายๆครั้ง หรือล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านผักสดนานอย่างน้อย 2 นาที ร่วมด้วยการใช้สารละลายอื่นๆในการล้าง

- ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะพูนต่อน้ำ 4 ลิตร)
- ใช้น้ำส้มสายชู ( น้ำส้มสายชู  $\frac{1}{2}$  ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร)
- ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต(ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)
- ใช้น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ) แล้วจึงนำผักมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

สามารถลดสารเคมีได้ร้อยละ 6 - 92

### การกินอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้ว ผู้ป่วยควรรับการรักษาจากแพทย์ที่ชำนาญด้านมะเร็ง และควรปรับจิตใจให้ยอมรับว่าต้องการเวลาในการรักษา ซึ่งอาจใช้เวลานานและต่อเนื่อง การกินอาหารที่ถูกต้องจะช่วยเสริมการรักษา มะเร็ง และทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

ถ้าระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ ควรเน้นการกินข้าวซ้อมมือเป็นประจำ ควบคู่กับการกินปลา และพืชผักผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเขือเทศ ผักสีเขียว มะละกอสุก ฝรั่ง เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน อาหารผัด ทอด

ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถกินอาหารได้อย่างปกติ อาจจะต้องใช้อาหารทางการแพทย์หรืออาหารที่ต้องให้ทางสายให้อาหาร ในกรณีเช่นนี้ผู้ป่วยหรือญาติควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร ผู้ป่วยมะเร็งควรติดตามและประเมินผลการรักษา ชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ ถ้าน้ำหนักคงตัว หรือเปลี่ยนแปลงไม่มากนักก็แสดงว่าได้พลังงานเพียงพอ



## 9.2 ติดตามเยี่ยมบ้านและให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร

การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการด้วย อาหารหลัก 5 หมู่ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่ครบถ้วน จะส่งผลเสียต่อร่างกายและทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนั้นเราจึงต้องใส่ใจกับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ให้ครบถ้วน เพราะร่างกายต้องการสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ ในทุกๆ วัน เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ



### หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

อาหารหลักหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตโดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมน เอนไซม์ เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย และใช้เป็นแหล่งของพลังงานของร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ

### หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

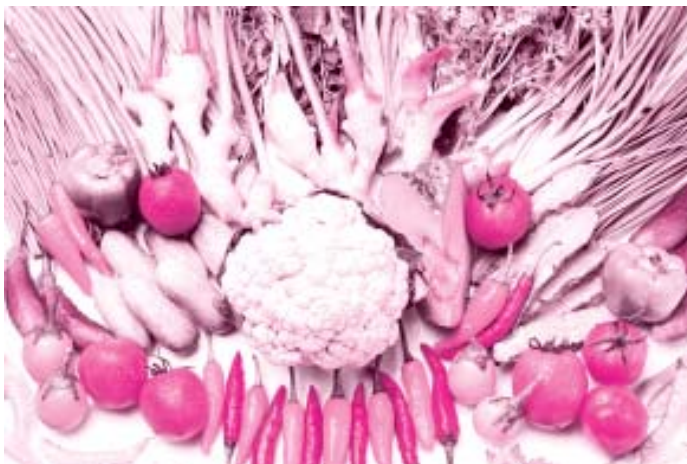
อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เดินไปไหนได้ ทำงานได้ และเป็นแหล่งพลังงานเดียวของสมอง ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมัน และสะสมในร่างกาย





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

เป็นตัวช่วยในการนำเอา โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เปลี่ยนไปเป็นพลังงาน ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยการเจริญเติบโตและพัฒนาการ พัฒนาการกระบวนการทางชีวภาพของกระดูก กล้ามเนื้อ และสมอง การผลิตเซลล์ การสร้างเซลล์ใหม่ การสร้างเลือด การเผาผลาญอาหาร เป็นต้น วิตามิน เป็นสารที่มีมากในผักชนิดต่างๆ ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาด วิตามินและแร่ธาตุ จะทำให้ร่างกายทำงานไม่ปกติ หรือด้อยประสิทธิภาพลง เช่น ตาฝ้าฟาง เพราะขาดวิตามินเอ เป็นต้น



### หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง ลิ้นจี่ ฝรั่ง เงาะ ฯลฯ



ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวก วิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่หลักในการช่วยให้ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้

### หมู่ที่ 5 ไขมันต่าง ๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช

อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ถ้าเรากินอาหารที่มีสารอาหารไขมันเกินความต้องการของร่างกายจะถูกเก็บสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย





## ธงโภชนาการ

**ธงโภชนาการ คือ** เครื่องมือที่ช่วยอธิบายความเข้าใจ โภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ลักษณะเป็นธง เชนวนรูปสามเหลี่ยมหัวกลับ แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มที่ชัดเจน ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากปลายธงด้านล่างเน้นให้กินน้อย ธง โภชนาการบอกชนิดและปริมาณอาหารที่ควรกินในแต่ละวันเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับ เด็กตั้งแต่อายุ 6 ปี ขึ้นไป



### ธงโภชนาการบอกอะไรกับเราบ้าง

- ความหลากหลายของชนิดอาหาร** แสดงโดยภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม
- สัดส่วนการใช้พื้นที่ใหญ่-เล็ก**
- ปริมาณอาหาร** แสดงโดยใช้ตัวเลขบอกเป็นช่วงจากน้อยไปหามาก

### สัดส่วนของธงโภชนาการมีความหมายอย่างไร

อาหารทุกกลุ่มที่มีความสำคัญและร่างกายต้องการปริมาณของอาหารแต่ละกลุ่มไม่เท่ากันโดยจัดอยู่ใน 4 ระดับ ของพื้นธง



- 1. ข้าว-แป้ง กินปริมาณมากที่สุด** ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต และควรเลือกชนิดขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง
- 2. พืช ผัก ผลไม้** กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร
- 3. เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม** กินปริมาณพอเหมาะ อาหารกลุ่มนี้ ให้โปรตีน ไขมัน เหล็ก และแคลเซียม
- 4. น้ำมัน น้ำตาล เกลือ** กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น



## การใช้หน่วยวัดในระดับครัวเรือน

**ทัพพี** **ช้อนกินข้าว** **ช้อนชาหรือช้อนกาแฟ** เป็นหน่วยวัดอย่างง่ายที่สามารถหาได้ในทุกๆ ครัวเรือน การนำหน่วยวัดอย่างง่ายนี้มาใช้ในธงโภชนาการ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้ไม่ได้มีขนาดมาตรฐานเดียวกัน จึงได้มีการทดลองตวงวัดอาหารจริงแล้วหาค่าเฉลี่ย พบว่า

**ทัพพี** ใช้ในการตวงอาหารในกลุ่มข้าว - แป้ง และผัก เช่น ข้าวสุก 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม หรือ  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง ผักสุก 1 ทัพพี ประมาณ 40 กรัม หรือ  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง

**ช้อนกินข้าว** ใช้ในการตวงนํ้าอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม เนื้อสัตว์สามารถเลือกเปลี่ยนในอาหารหมวดเดียวกันได้ คือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว สามารถเลือกเปลี่ยนเป็นปลาหู  $\frac{1}{2}$  ตัว หรือไข่  $\frac{1}{2}$  ฟอง หรือเต้าหู้  $\frac{1}{4}$  แผ่น

**ส่วน ใช้กับปริมาณผลไม้** ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผลมีปริมาณดังนี้ กล้วยน้ำว่า 1 ผล หรือกล้วยหอม  $\frac{1}{2}$  ผล ฝรั่ง  $\frac{1}{2}$  ผลกลาง หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ (2 ผลกลาง) หรือเงาะ 4 ผล หรือผลไม้ 1 ส่วนในกลุ่มผลไม้ขนาดใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ได้แก่ มะละกอ แตงโม หรือสับปะรด ประมาณ 6-8 ชิ้น



ทัพพี



ช้อนกินข้าว



ช้อนชาหรือช้อนกาแฟ



## ความสำคัญอาหารกลุ่มต่างๆ ในโภชนาการ

### อาหารกลุ่มข้าว แป้ง

ข้าวและแป้งมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรตหนึ่งกรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี อาหารกลุ่มนี้ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วคั่ว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วคั่ว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วคั่ว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วคั่ว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วขาว

การกำหนดแนวทางการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้ แนะนำให้กินอาหารได้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตให้ได้พลังงานอย่างน้อยร้อยละ 55-60 ของความต้องการพลังงานในแต่ละวัน

### อาหารกลุ่มผัก

ผักเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารและกลุ่มสารเคมีที่ผลิตโดยพืช(Phytochemicals) ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(Non-communicable diseases) เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น กลุ่มสารสำคัญเหล่านี้ได้แก่ แคโรทีนอยด์(Carotenoids) มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidations) ที่พบมากคือ เบตาแคโรทีน (Beta carotene) มีในผักสีเหลือง ส้ม เช่น ฟักทอง แครอท ส่วนไลโคปีน(Lycopene) พบในมะเขือเทศ

ผักยังมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เช่น โยอาหารเพิ่มมวลของอุจจาระทำให้ขับถ่ายง่าย ลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ได้ โยอาหารในผัก ผลไม้ และธัญพืช ที่เป็นโยอาหารชนิดที่ละลายในน้ำ ทำให้ลดการสร้างและการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกายได้จากข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทยในผู้ใหญ่ แนะนำให้บริโภคผักวันละ 4-6 ทัพพี ในเด็กควรบริโภควันละ 4 ทัพพี





### อาหารกลุ่มผลไม้

ผลไม้ให้คุณค่าใกล้เคียงกับกลุ่มผัก ผลไม้เป็นแหล่งของสารต้านออกซิเดชัน เช่น สารไบโอเฟลโวนอยด์ (Bioflavonoids) และวิตามินซี ซึ่งช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ นอกจากนี้ผลไม้ยังอุดมไปด้วยใยอาหารทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ที่ช่วยทั้งในการขับถ่ายและลดคอเลสเตอรอล จากข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย แนะนำการบริโภคผลไม้วันละ 3-5 ส่วน



### อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรได้รับโปรตีนประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งวัน อาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ส่วนโปรตีนคุณภาพรองเช่น ถั่ว เมล็ดแห้ง ธัญพืช ข้าว เป็นต้น

แม้ว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นแหล่งที่เป็นโปรตีนคุณภาพดี แต่ในเนื้อสัตว์ยังแฝงไปด้วยไขมันและคอเลสเตอรอล เช่น เนื้อสัตว์ หนังไก่ เครื่องใน หากกินจำพวกเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เป็นประจำปริมาณมากๆ อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูงได้ ดังนั้นจึงควรบริโภคปลา สลับการบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ เพราะในปลามีไขมัน คอเลสเตอรอล และพลังงานต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ และยังมีโอเมก้า 3 ช่วยในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

### อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

นม เป็นแหล่งที่ดีของแหล่งแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส ร่างกายต้องการแร่ธาตุ 2 ชนิดนี้ในการสร้างกระดูกและฟัน นมยังเป็นแหล่งของวิตามินบี 2 และวิตามินบี 12

จากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย แนะนำให้เด็กดื่มนมวันละ 2 แก้ว ผู้ใหญ่ดื่มนมวันละ 1 แก้ว ผู้สูงอายุควรเลือกดื่มนมชนิดพร่องมันเนย หรือชนิดไขมันต่ำวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้ที่ดื่มนมไม่ได้ หรือไม่ชอบดื่มนม หรือดื่มาแล้วไม่สบายท้อง อาจเสริมแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็ก ปลาชาร์ดีน กระป๋อง ผักใบเขียวเข้ม หรือเต้าหู้แข็ง

### อาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ

**ไขมัน** ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ช่วยการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค และไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อย่างไรก็ตามการได้รับไขมันจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจได้



### ข้อแนะนำปริมาณการบริโภคอาหารไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน

ควรได้รับพลังงานจากไขมันร้อยละ 20-30 ของพลังงาน เนื่องจากเราได้รับไขมันจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว ดังนั้นอาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดน้ำมันในการปรุงอาหารไม่ควรเกินประมาณ 6 ช้อนชาต่อวัน



### น้ำตาล

น้ำตาลที่มีในอาหารจะรวมถึงน้ำตาลซูโครส กลูโคส ฟรุคโตส แลคโตส และมอลโตส แต่น้ำตาลที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้หมายถึงน้ำตาลทราย ที่ผู้บริโภคทั่วไปนิยมใช้ในการปรุงอาหาร เมื่อบริโภคในระยะยาวเกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดปัญหาไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้ จึงมีข้อแนะนำการบริโภคน้ำตาลทราย หรือขนมหวาน ในแต่ละวันควรจำกัดน้ำตาลทรายไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

### เกลือ

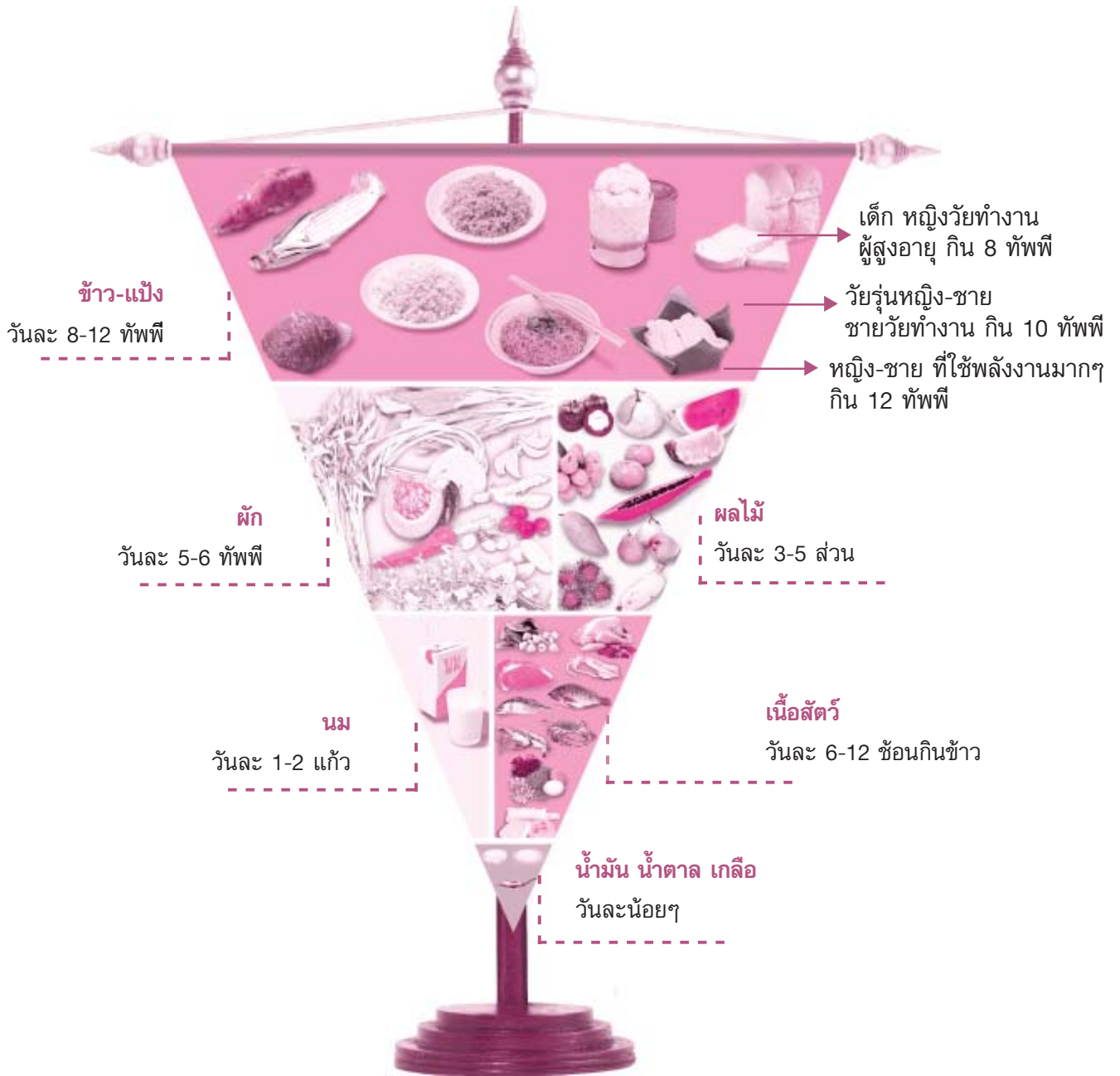
ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ในการปรุงอาหารคือโซเดียมซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย โดยทำหน้าที่รักษาสสมดุลน้ำ และกรดต่างในร่างกาย เกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์(NaCl) มักถูกนำมาใช้ปรุงแต่งรสอาหาร นอกจากนี้ยังมีในรูปแบบสารปรุงรสอาหาร เช่น ผงชูรส (Monosodium glutamate) น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส และผงปรุงรสต่างๆ อย่างไรก็ตามยังมีหลักฐานเกี่ยวกับการบริโภคเกลือมากเกินไปมีความสัมพันธ์กับการเกิดความดันโลหิตสูง ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับของคนไทยแนะนำว่า ใน 1 วันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา





### การใช้ธงโภชนาการ

จากรูปธงโภชนาการ จะเห็นได้ว่ามีข้อกำหนดปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มเป็นค่าตัวเลขที่บอกเป็นช่วง ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และการใช้กำลังงานของแต่ละคน



ผู้ชาย กินมากกว่า ผู้หญิง  
คนทำงานหนัก กินมากกว่า คนทำงานเบา



### ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคอาหารสำหรับพลังงาน 3 ระดับ

การแนะนำพลังงาน 3 ระดับ (1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเลือกอาหารได้ตามความเหมาะสมของร่างกายทั้งเพศ วัย และกิจวัตรประจำวัน

#### ปริมาณที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ

| อาหารกลุ่ม         | หน่วยครัวเรือน | 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     |
| ไขมัน น้ำตาล เกลือ | ช้อนชา         | ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น |       |       |

#### ( ) แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

|                  |   |                           |                        |
|------------------|---|---------------------------|------------------------|
| 1,600 กิโลแคลอรี | สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี   | หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี | ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป |
| 2,000 กิโลแคลอรี | สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี                                 | ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี  |                        |
| 2,400 กิโลแคลอรี | สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา |                           |                        |

#### ท่านจะกินอาหารอย่างไรในแต่ละวันให้ได้ปริมาณอาหารตามข้อแนะนำ

เมื่อทราบปริมาณความต้องการสารอาหาร และพลังงานที่มีความเหมาะสมตามอายุ เพศ และ การใช้พลังงานในกิจวัตรประจำวันตนเองแล้ว สามารถนำปริมาณอาหารดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการเลือกหรือกำหนดชนิดและปริมาณอาหารในแต่ละวัน โดยแบ่งมื้ออาหารตามนิสัยการบริโภค จัดการแบ่งว่าจะกินมื้อละเท่าไรหรือตามพฤติกรรมการกินของตนเอง โดยมีหลักการเพียงว่า เมื่อรวมทุกๆ มื้อเข้าด้วยกันแล้ว จะได้รับปริมาณอาหารครบตามความต้องการ



**9.3 ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วย การประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และ อารมณ์** หรืออาจใช้การประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามที่หน่วยงานของท่านมี

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตามความเป็นจริง

| พฤติกรรมที่ปฏิบัติ  | ความถี่การปฏิบัติ |           |           |
|---|-------------------|-----------|-----------|
|   | ประจำ             | ครั้งคราว | ไม่เคยเลย |
| 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม )   |                   |           |           |
| 2. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก   |                   |           |           |
| 3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี  |                   |           |           |
| 4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)   |                   |           |           |
| 5. กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ   |                   |           |           |
| 6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ  |                   |           |           |
| 7. ดื่มนมพร่องมันเนย หรือขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว   |                   |           |           |
| 8. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง  |                   |           |           |
| 9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ  |                   |           |           |
| 10. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง   |                   |           |           |
| 11. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก   |                   |           |           |
| 12. กินอาหารรสจืด ไม่เติมน้ำปลาหรือเกลือในอาหาร   |                   |           |           |
| 13. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน   |                   |           |           |
| 14. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์   |                   |           |           |
| 15. อารมณ์ดี ไม่เครียด  |                   |           |           |
| 16. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง   |                   |           |           |
| 17. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน  |                   |           |           |
| 18. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที  |                   |           |           |
| 19. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม   |                   |           |           |
| 20. ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง<br>คือเพศหญิงไม่เกิน 80 ซม. และเพศชายไม่เกิน 90 ซม. |                   |           |           |
| รวมคะแนนเท่ากับ ..... คะแนน   |                   |           |           |

**สรุปการประเมิน** ถ้าท่านมีพฤติกรรมในแต่ละข้อข้างบน ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

**เป็นประจำ** (5-7 วันต่อสัปดาห์):ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

สะสมคะแนนได้ข้อละ 5 คะแนน

**เป็นครั้งคราว** (1-4 วันต่อสัปดาห์):ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ สะสมคะแนนได้ข้อละ 3 คะแนน

**ไม่เคยเลย**:ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆ เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราวหรือปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สะสมคะแนนได้ข้อละ 0 คะแนน



## พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ “ความเค็ม” ของคุณเพิ่มขึ้น

คำชี้แจง ให้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม ในชีวิตประจำวันของคุณ  
ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามนิสัยการบริโภคของคุณ



ชื่อ ..... เพศ ..... อายุ ..... ปี น้ำหนัก ..... กก. ส่วนสูง ..... ซม.

| ลำดับ                   | ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-------------------------|--|-----|--------|
| 1                       | คุณเป็นที่ชอบอาหารที่มีรสนำเป็น “รสเค็ม”   |     |        |
| 2                       | เวลาที่กินอาหารตามร้าน เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม   |     |        |
| 3                       | เวลาที่กินอาหารที่ต้องปรุง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดซีอิ๊ว คุณมักปรุงก่อนค่อยชิมเสมอ  |     |        |
| 4                       | คุณกินอาหารนอกบ้าน หรือซื้อกลับมากินที่บ้านเป็นประจำ(2-3 มื้อ/วัน)   |     |        |
| 5                       | อาหารที่คุณทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส  |     |        |
| 6                       | มีหลายคนบ่นว่า อาหารที่คุณทำ หรือที่คุณปรุงเอง มีรสเค็ม  |     |        |
| 7                       | บนโต๊ะอาหารคุณมักมีเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว วางไว้เสมอ   |     |        |
| 8                       | คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ สุกี้ หมูกระทะโดยไม่คิดถึงปริมาณการกินในแต่ละครั้งเลย   |     |        |
| 9                       | ทุกครั้งที่คุณกินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาหวาน   |     |        |
| 10                      | คุณยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็น หรือไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการ ก่อนเลือกซื้อเลย  |     |        |
| 11                      | คุณกินกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม ปลาเค็ม หมูยอ ค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)             |     |        |
| 12                      | คุณกินอาหารประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์) |     |        |
| 13                      | เวลาที่กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง  |     |        |
| 14                      | คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สาหร่ายปรุงรส ค่อนข้างบ่อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)                                  |     |        |
| 15                      | คุณไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงเลย   |     |        |
| <b>รวมทั้งหมด (ข้อ)</b> |  |     |        |

หากข้อใดคุณตอบว่า “ ไม่ใช่ ” ขอให้คุณปฏิบัติตนได้ดังเดิม

หากข้อใด คุณตอบ “ ใช่ ” ขอให้คุณพิจารณาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้น  
เพื่อให้คุณมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค



## มาวัด “ ความเค็ม ” ในตัวคุณ



**คำอธิบาย** ให้สำรวจการบริโภคเครื่องปรุง และอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม) สูง

โดยทำการสำรวจ 2 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 1 วัน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคุณ

ชื่อ ..... สถานที่ปฏิบัติงาน .....

สำรวจครั้งที่ (1) วันที่ ...../...../.....      สำรวจครั้งที่ (2) วันที่ ...../...../.....

ในรอบ 1 วันที่ผ่านมา คุณได้บริโภคอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม)สูง เหล่านี้หรือไม่

สำรวจการบริโภคอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม)สูง หากกินให้ใช้เครื่องหมาย ✓ หากไม่กินให้ลงเครื่องหมาย ✗ ลงในช่องว่างในแต่ละครั้งการสำรวจ

| รายการอาหาร               | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | รายการอาหาร              | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 |
|---------------------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| 1. ปลาเค็ม                |            |            | 11. ขนมพวกแป้งอบปรุงรส   |            |            |
| 2. ปลา/หมู/เนื้อตากแห้ง   |            |            | 12. เบคอน/แฮม/ไส้กรอก    |            |            |
| 3. ผักกาดดอง/หน่อไม้ดอง   |            |            | 13. แหนม/กุนเชียง        |            |            |
| 4. ผลไม้ดอง               |            |            | 14. หมูหยอง/หมูแผ่น      |            |            |
| 5. โซเดียม                |            |            | 15. หมูยอ                |            |            |
| 6. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป    |            |            | 16. ไส้กรอกอีสาน         |            |            |
| 7. ปลากระป๋อง             |            |            | 17. น้ำจิ้มต่างๆ         |            |            |
| 8. โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป      |            |            | 18. กะปิ/ไตปลา           |            |            |
| 9. มันฝรั่งอบกรอบ         |            |            | 19. พริกเกลือ/น้ำปลาหวาน |            |            |
| 10. ปลาเส้น/สาหร่ายปรุงรส |            |            | 20. ส้มตำปลาร้า/หอยดอง   |            |            |

สรุปผลการสำรวจและการเปรียบเทียบข้อมูล

| การสำรวจ                      | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | เปรียบเทียบครั้งที่ 1 และ 2   |
|-------------------------------|------------|------------|---|
| จำนวนรายการที่กิน<br>(รายการ) |            |            | <input type="checkbox"/> ลดลง 😊<br><input type="checkbox"/> เท่าเดิม 😐<br><input type="checkbox"/> เพิ่มขึ้น ☹️ |

“คำแนะนำ ตัวอย่างอาหารทั้งหมดเหล่านี้ เป็นอาหารที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม)สูง

เพื่อสุขภาพที่ดี จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภค หรือการบริโภคแต่น้อย”



## มาวัด “ ความเค็ม ” ในตัวคุณ



ตัวอย่าง

**คำอธิบาย** ให้สำรวจการบริโภคเครื่องปรุง และอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม) สูง

โดยทำการสำรวจ 2 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 1 วัน เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคุณ

ชื่อ .....นายเค็มน้อย กินดี..... สถานที่ปฏิบัติงาน .....

สำรวจครั้งที่ (1) วันที่ ..11./...มี.ค.../...2556..      สำรวจครั้งที่ (2) วันที่ ..17./...มี.ค.../...2556...

ในรอบ 1 วันที่ผ่านมา คุณได้บริโภคอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม)สูง เหล่านี้หรือไม่

สำรวจการบริโภคอาหารที่มีเกลือ(โซเดียม)สูง หากกินให้ใช้เครื่องหมาย ✓ หากไม่กินให้ลงเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างในแต่ละครั้งการสำรวจ

| รายการอาหาร               | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | รายการอาหาร              | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 |
|---------------------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| 1. ปลาเค็ม                | X          | X          | 11. ขนมพวกแป้งอบปรุงรส   | X          | X          |
| 2. ปลา/หมู/เนื้อตากแห้ง   | X          | X          | 12. เบคอน/แฮม/ไส้กรอก    | X          | X          |
| 3. ผักกาดดอง/หน่อไม้ดอง   | X          | X          | 13. แหนม/กุนเชียง        | X          | ✓          |
| 4. ผลไม้ดอง               | X          | X          | 14. หมูหยอง/หมูแผ่น      | X          | X          |
| 5. โซ้เค็ม                | X          | X          | 15. หมูยอ                | X          | X          |
| 6. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป    | ✓          | X          | 16. ไส้กรอกอีสาน         | X          | X          |
| 7. ปลากระป๋อง             | X          | X          | 17. น้ำจิ้มต่างๆ         | ✓          | X          |
| 8. โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป      | X          | X          | 18. กะปิ/ไตปลา           | X          | X          |
| 9. มันฝรั่งอบกรอบ         | X          | ✓          | 19. พริกเกลือ/น้ำปลาหวาน | X          | X          |
| 10. ปลาเส้น/สาหร่ายปรุงรส | ✓          | X          | 20. ส้มตำปลาร้า/หอยดอง   | ✓          | X          |

สรุปผลการสำรวจและการเปรียบเทียบข้อมูล

| การสำรวจ                      | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | เปรียบเทียบครั้งที่ 1 และ 2  |
|-------------------------------|------------|------------|--|
| จำนวนรายการที่กิน<br>(รายการ) | 4 รายการ   | 2 รายการ   | <input checked="" type="checkbox"/> ลดลง 😊<br><input type="checkbox"/> เท่าเดิม 😐<br><input type="checkbox"/> เพิ่มขึ้น ☹️ |

“คำแนะนำ ตัวอย่างอาหารทั้งหมดเหล่านี้ เป็นอาหารที่มีปริมาณเกลือ (โซเดียม)สูง

เพื่อสุขภาพที่ดี จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภค หรือการบริโภคแต่น้อย”



## มาเริ่มต้นลด “ความเค็ม” ในตัวคุณด้วยการลดเครื่องปรุงกับกะ:

ชื่อ ..... ครั้งที่ 1 วันที่ ..... ครั้งที่ 2 วันที่ .....

ให้สำรวจตนเองว่า ใน 1 วันที่ผ่านมา คุณเติมเครื่องปรุงเหล่านี้ในอาหารมากน้อยเพียงใดโดยวงกลม ( ○ ) รอบปริมาณโซเดียมในช่องชนิดและปริมาณที่กิน ในครั้งที่ 1 และ 2 (ห่างกันอย่างน้อย 1 วัน) แล้วรวมปริมาณโซเดียมในอาหาร แต่ละครั้งเพื่อเปรียบเทียบ

### ตัวอย่างปริมาณที่ใช้ในการเปรียบเทียบ



| การสำรวจ              | สำรวจครั้งที่ 1 |               |                 |          |            | สำรวจครั้งที่ 2 |               |                 |          |            |            |
|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|----------|------------|-----------------|---------------|-----------------|----------|------------|------------|
|                       | ปริมาณ          | 1 ช้อนกินข้าว | 1/2 ช้อนกินข้าว | 1 ช้อนชา | 1/2 ช้อนชา | 1/4 ช้อนชา      | 1 ช้อนกินข้าว | 1/2 ช้อนกินข้าว | 1 ช้อนชา | 1/2 ช้อนชา | 1/4 ช้อนชา |
| ชนิดเครื่องปรุง       |                 |               |                 |          |            |                 |               |                 |          |            |            |
| เกลือ                 | 6,000           | 3,000         | 2,000           | 1,000    | 500        | 6,000           | 3,000         | 2,000           | 1,000    | 500        |            |
| น้ำปลา                | 1,500           | 750           | 500             | 250      | 125        | 1,500           | 750           | 500             | 250      | 125        |            |
| ซีอิ้ว/ซอส            | 1,190           | 595           | 379             | 199      | 100        | 1,190           | 595           | 379             | 199      | 100        |            |
| ซอสพริก               | 231             | 116           | 77              | 39       | 20         | 231             | 116           | 77              | 39       | 20         |            |
| ซอสมะเขือเทศ          | 149             | 75            | 50              | 25       | 13         | 149             | 75            | 50              | 25       | 13         |            |
| น้ำจิ้มไก่/ข้าวมันไก่ | 385             | 193           | 128             | 64       | 32         | 385             | 193           | 128             | 64       | 32         |            |
| น้ำจิ้มสุกี้          | 280             | 140           | 93              | 47       | 24         | 280             | 140           | 93              | 47       | 24         |            |
| ผลรวม ○               |                 |               |                 |          |            |                 |               |                 |          |            |            |

|  |                                 |                                     |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมที่ได้รับ<br>(จากผลรวมของโซเดียมในเครื่องปรุง) | ครั้งที่ 1 ..... มิลลิกรัม      | ครั้งที่ 2 ..... มิลลิกรัม          |
|  | <input type="checkbox"/> ลดลง 😊 | <input type="checkbox"/> เท่าเดิม 😐 |

\*\*\* ใน 1 วันควรรับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม เทียบเท่าเกลือแกง 1 ช้อนชา ซึ่งในอาหารธรรมชาติมีโซเดียมอยู่แล้ว และอาหารปรุงสำเร็จมีการปรุงรสมาแล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงเพิ่ม \*\*\*



## มาเริ่มต้นลด “ความเค็ม” ในตัวคุณด้วยการลดเครื่องปรุงกันเถอะ



ชื่อ .....นายลดเค็ม...กินดี..... ครั้งที่ 1 วันที่ ..11 มี.ค. 2556..... ครั้งที่ 2 วันที่ ...17 มี.ค. 2556...

ให้สำรวจตนเองว่า ใน 1 วันที่ผ่านมา คุณเติมเครื่องปรุงเหล่านี้ในอาหารมากน้อยเพียงใดโดยวงกลม ( ○ ) รอบปริมาณโซเดียมในช่องชนิดและปริมาณที่กิน ในครั้งที่ 1 และ 2 (ห่างกันอย่างน้อย 1 วัน) แล้วรวมปริมาณโซเดียมในอาหาร แต่ละครั้งเพื่อเปรียบเทียบกัน

### ตัวอย่างปริมาณที่ใช้ในการเปรียบเทียบ



1 ช้อนกินข้าว



1/2 ช้อนกินข้าว



1 ช้อนชา



1/2 ช้อนชา



1/4 ช้อนชา

| การสำรวจ              | สำรวจครั้งที่ 1                   |               |                 |          |            | สำรวจครั้งที่ 2        |               |                 |          |            |            |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|----------|------------|------------------------|---------------|-----------------|----------|------------|------------|
|                       | ปริมาณ                            | 1 ช้อนกินข้าว | 1/2 ช้อนกินข้าว | 1 ช้อนชา | 1/2 ช้อนชา | 1/4 ช้อนชา             | 1 ช้อนกินข้าว | 1/2 ช้อนกินข้าว | 1 ช้อนชา | 1/2 ช้อนชา | 1/4 ช้อนชา |
| ชนิดเครื่องปรุง       |                                   |               |                 |          |            |                        |               |                 |          |            |            |
| เกลือ                 | 6,000                             | 3,000         | 2,000           | 1,000    | 500        | 6,000                  | 3,000         | 2,000           | 1,000    | 500        |            |
| น้ำปลา                | 1,500                             | 750           | 500             | 250      | 125        | 1,500                  | 750           | 500             | 250      | 125        |            |
| ซีอิ้ว/ซอส            | 1,190                             | 595           | 379             | 199      | 100        | 1,190                  | 595           | 379             | 199      | 100        |            |
| ซอสพริก               | 231                               | 116           | 77              | 39       | 20         | 231                    | 116           | 77              | 39       | 20         |            |
| ซอสมะเขือเทศ          | 149                               | 75            | 50              | 25       | 13         | 149                    | 75            | 50              | 25       | 13         |            |
| น้ำจิ้มไก่/ข้าวมันไก่ | 385                               | 193           | 128             | 64       | 32         | 385                    | 193           | 128             | 64       | 32         |            |
| น้ำจิ้มสุกี้          | 280                               | 140           | 93              | 47       | 24         | 280                    | 140           | 93              | 47       | 24         |            |
| ผลรวม ○               | 149+750+140+500 = 1,539 มิลลิกรัม |               |                 |          |            | 385+77 = 462 มิลลิกรัม |               |                 |          |            |            |

|  |                                     |                                      |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมที่ได้รับ<br>(จากผลรวมของโซเดียมในเครื่องปรุง) | ครั้งที่ 1 ....1539.... มิลลิกรัม   | ครั้งที่ 2 ....462.... มิลลิกรัม     |
| <input checked="" type="checkbox"/> ลดลง 😊                             | <input type="checkbox"/> เท่าเดิม 😐 | <input type="checkbox"/> เพิ่มขึ้น 😞 |

\*\*\* ใน 1 วันควรรับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม เทียบเท่าเกลือแกง 1 ช้อนชา ซึ่งในอาหารธรรมชาติมีโซเดียมอยู่แล้ว และอาหารปรุงสำเร็จมีการปรุงรสมาแล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงเพิ่ม \*\*\*



**9.4 การให้ความรู้ด้านโภชนาการ หรือจัดนิทรรศการ มีมุมส่งเสริมด้านโภชนาการ หรือช่องทางอื่นๆ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง**



**9.5 การมีส่วนร่วมของชุมชนโดยอบรมให้ความรู้กับเจ้าหน้าที่ สธ. อสม.หรือ ให้เจ้าหน้าที่ สธ. อสม. เป็นแกนนำในการเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับด้านโภชนาการและอาหารปลอดภัย อย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง**



มีบันทึกการปฏิบัติงานด้านการสื่อสารและให้ความรู้กับผู้รับบริการด้านอาหารและโภชนาการ และภาพกิจกรรมเป็นหลักฐานอ้างอิง



แบบฟอร์มรายงาน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด) - ผลการตรวจประเมินโรงพยาบาลตามเกณฑ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
จังหวัด.....

| รายชื่อโรงพยาบาล<br>รพศ. รพท. และ<br>รพช.ทั้งหมดใน<br>จังหวัด | รายชื่อโรงพยาบาล<br>ที่ผ่านกระบวนการ<br>ประเมิน | โรงพยาบาล |      |      | ระดับการประเมิน |                      |                  |                         |
|---|---|-----------|------|------|-----------------|----------------------|------------------|-------------------------|
|   |   | รพศ.      | รพท. | รพช. | ดีเด่น          | ดี                   | พัฒนาได้         | ไม่ผ่านการ<br>ประเมิน   |
|   |   |           |      |      | 200<br>คะแนน    | 180-<br>199<br>คะแนน | 160-179<br>คะแนน | ต่ำกว่า<br>160<br>คะแนน |
|   |   |           |      |      |                 |                      |                  |                         |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....



แบบฟอร์มรายงาน(ศูนย์อนามัย) - ผลการตรวจประเมินโรงพยาบาลตามเกณฑ์  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
จังหวัด.....

| รายชื่อโรงพยาบาล<br>ทั้งหมดภายใต้<br>ความรับผิดชอบ<br>ของศูนย์อนามัย | รายชื่อโรงพยาบาล<br>ที่ผ่านกระบวนการ<br>ประเมิน | โรงพยาบาล |      |      | ระดับการประเมิน |                      |                  |                         |
|--|---|-----------|------|------|-----------------|----------------------|------------------|-------------------------|
|  |   | รพศ.      | รพท. | รพช. | ดีเด่น          | ดี                   | พัฒนาได้         | ไม่ผ่านการ<br>ประเมิน   |
|  |   |           |      |      | 200<br>คะแนน    | 180-<br>199<br>คะแนน | 160-179<br>คะแนน | ต่ำกว่า<br>160<br>คะแนน |
|  |   |           |      |      |                 |                      |                  |                         |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....