



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การเลือกซื้อวัตถุดิบอาหารเจและอาหารเจปรุงสุก

ถาม 1. มีวัตถุดิบอาหารชนิดใดบ้างที่สามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้

ตอบ ควรเลือกวัตถุดิบอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนจากถั่วให้หลากหลาย เนื่องจากในถั่วแต่ละชนิดมีกรดอะมิโนที่แตกต่างกัน การเลือกกินให้หลากหลายชนิดจะช่วยให้ได้รับกรดอะมิโนที่ครบถ้วน โดยถั่วที่มีปริมาณโปรตีนมากที่สุดคือ ถั่วเหลือง รองลงมาคือถั่วลิสง และถั่วเขียว ตามลำดับ

ถั่วเหลือง นอกจากจะมีปริมาณโปรตีนสูงที่สุดแล้วยังมีไขมันไม่อิ่มตัวชนิด ลิโนเลอิก (Linolenic acid) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และ กรดลิโนเลอิก (Linolenic Acid) ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ รวมทั้งมีธาตุเหล็กสูงช่วยบำรุงโลหิต

ถั่วลิสง จะมีการดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย และมีวิตามิน เอ บี อี เค แคลเซียม เหล็ก และ โคลีน สำหรับ

ถั่วเขียว มีฤทธิ์เย็น รสหวาน ทำให้มีคุณสมบัติเด่นในการขับร้อน แก้อ่อนใน กระหายน้ำ อีกทั้งถั่วเขียวยังมีปริมาณไขมันต่ำกว่าถั่วลิสงและถั่วเหลือง จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

นอกจากนี้อาจเลือกวัตถุดิบจำพวกเต้าหู้ เช่น เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว เต้าหู้อ่อน เนื่องจากในเต้าหู้มีโปรตีนสูง และยังมีเลซิทิน ซึ่งมีผลในการลดไขมัน และช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ รวมทั้งมี ไฟโตเอสโตรเจน ที่พบว่ามีส่วนในการป้องกันมะเร็งและมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทองคือช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือน อีกทั้งยังมีแคลเซียมช่วยในการเสริมสร้างกระดูก ซึ่งควรกินร่วมกับผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง เป็นต้น เพื่อช่วยให้ดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับ โปรตีนเกษตร เป็นโปรตีนที่ผลิตจากแป้งถั่วเหลือง จึงมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีการดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบทุกตัว อย่างไรก็ตามควรพิจารณาจากฉลากและแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

ถาม 2. มีวิธีการเลือกซื้อผัก ผลไม้อย่างไร ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน

ตอบ ควรเลือก ผักผลไม้ให้หลากหลาย เพราะเม็ดสีในผักผลไม้หลากสีจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภัยไข้เจ็บมากมาย เช่น

ผักผลไม้สีขาว (กะหล่ำดอก ผักกาดขาว กถั่วฝักยาว น้อยหน่า มังคุด) ช่วยลด คอเลสเตอรอล ลดการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

ผักผลไม้สีม่วง-น้ำเงิน (กะหล่ำปลีม่วง หอมแดง ลูกพรุน แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่) ช่วยขจัดสารที่ก่อมะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ



กรมอนามัย สำนักโภชนาการ

ผักผลไม้สีเขียว (ตำลึง คื่นช่าย ใบชะพลู ใบบัวบก กวางตุ้ง) มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา ผักผลไม้เหลืองส้ม (แครอท พักทอง มะม่วงสุก ส้ม แคนตาลูป มะละกอสุก) ช่วยช่วยบำรุงสายตาบำรุงหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส

ผักผลไม้สีแดง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ผิวหนัง

ถาม 3. ช่วงเทศกาลกินเจ เห็นมีเมนูที่ทำมาจากเห็ดหลายชนิด ควรกินหรือไม่ มีคุณค่าทางโภชนาการหรือไม่
ตอบ เมนูที่ทำมาจากเห็ดกินได้ แต่ไม่ควรเลือกเมนูที่ทำมาจากเห็ดที่ไม่รู้จัก หรือเห็ดที่ส่วนใหญ่เจริญงอกงามในป่าเนื่องจากอาจมีพิษเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ สำหรับเห็ดที่ควรนำมาบริโภคและมีคุณค่าทางโภชนาการคือ

1. เห็ดหูหนูขาว มีทั้งโปรตีน เส้นใย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ฟอสฟอรัส และวิตามินบี 1 บี 2
2. เห็ดหูหนูดำ มีสรรพคุณช่วยลดความดันของเลือด เพราะมีสารอะดีโนซีน ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน
3. เห็ดหอม ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ด้านมะเร็งบำรุงประสาท
4. เห็ดฟาง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต มีวิตามินซีสูง มีกรดอะมิโนหลายชนิด
5. เห็ดนางฟ้า ช่วยในการไหลเวียนโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ เป็นต้น

ถาม 4. ช่วงเทศกาลกินเจ มีอาหารเจแปรรูปหลากหลาย เช่น เบ็ดเจ ไก่เจ หมูแดงเจ ควรเลือกซื้อกิน อย่างไร

ตอบ เนื่องจากอาหารเจแปรรูปมีหลากหลายชนิด ซึ่ง มักมีส่วนประกอบ เป็นโปรตีนเกษตร หรือ เต้าหู้หรือบางโรงงานอาจใช้แป้งเป็นวัตถุดิบหลัก ดังนั้น การเลือกซื้อควรดูที่ฉลาก ดูส่วนประกอบ และถ้ามีฉลากโภชนาการ ให้ดูจากฉลากโภชนาการ ซึ่ง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบมาจากโปรตีน เพราะหากเลือกผลิตภัณฑ์ผลิตภัณฑ์ที่มีแป้งเป็นหลัก อาจทำได้รับแป้งมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะอาหารเจอื่นๆ มักมีส่วนประกอบของแป้งอยู่แล้ว เช่น ผัดหมี่ต่างๆ ซาลาเปา ผีอกทอด มันทอด เป็นต้น

ถาม 5. ถ้าจะกินอาหารหมูข้าวแฉ่ง ควรเลือกกินอย่างไร

ตอบ ในช่วงเทศกาลกินเจ ควรระวังจะกินแป้งมากเกินไป ซึ่ง รับประทานอาหารหมูข้าวแฉ่งวันละ 8 ทัพพี เพศชายควรกินอาหารหมูข้าวแฉ่งวันละ 10 ทัพพี ส่วนผู้ให้แรงงานหนักหรือนักกีฬา ควรกินอาหารหมูข้าวแฉ่งวันละ 12 ทัพพี ซึ่งอาจเลือก ได้ทั้ง ข้าวกล้อง ข้าวขาว ข้าวเหนียว เส้นหมี่ เส้นเล็ก เส้นใหญ่ เผือก มัน เป็นต้น ซึ่งควรเลือกให้หลากหลายเพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ครบตามที่ร่างกายต้องการ แต่ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้หน้าหนักเกิน และอ้วนได้ กรณีจะเลือกข้าวควรเลือกข้าวกล้อง เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขัดสี มีวิตามิน บี 1 ที่ช่วยป้องกันเหน็บชา



กรมอนามัย สำนักโภชนาการ

มีโนอะซินและฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างระบบการทำงาน ต่างๆ ของร่างกาย และมีใยอาหารสูงซึ่งจะช่วย
ดูดซึมไขมัน และช่วยขับสารพิษในลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ในข้าวกล้องยังมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูล
อิสระ และเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการวัยหมดประจำเดือน อีกทั้งยังช่วยป้องกันท้องผูก
โรคหัวใจขาดเลือด อีกด้วย นอกจากนี้ อาจกินอาหารหมักข้าวแบ่ง

ถาม 6. ควรเลือกซื้ออาหารเจปรุงสุกอย่างไร ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการและไม่อ้วน

ตอบ ควรเลือกอาหารที่มีส่วนประกอบ เป็นด้วยผักต่างๆ หลากหลายสี เนื่องจากผักให้พลังงานต่ำ
ลดอาหารประเภทแป้ง และของทอด ของมัน เนื่องจากให้พลังงานสูง หากกินมากเกินไปจะทำให้ อ้วน และ
นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ควรเลือกอาหารประเภท ต้ม อบ นึ่ง หรือทอดโดยไม่ใช้น้ำมัน เช่น เต้าหู้
ทรงเครื่อง ยำเจ เห็ดหอมโรยงา เต้าหู้น้ำแดง ผัดคะน้าสองงอก ก๋วยเตี๋ยวเชียงไส้ ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน เป็นต้น
ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ เลือกร้านอาหารที่สะอาด อาจสังเกตจากสัญลักษณ์ Clean Food Good
Taste และควรชิมก่อนปรุงทุกครั้ง

**ถาม 7. นูกคือ อะไร กินได้หรือไม่ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารเจแปรรูป ที่ทำมาจากนูก มากขึ้น ควรกิน
หรือไม่**

ตอบ นูกเป็นสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมีส่วนประกอบของกลูโคแมนแนน เป็นคาร์โบไฮเดรต
ประเภทโพลีแซคคาไรด์ ซึ่งมีคุณสมบัติหลายประการ คือ กลูโคแมนแนน เป็นใยอาหารมีน้ำหนักโมเลกุลสูง
มีความสามารถในการดูดซับน้ำ ได้ดีมาก ละลายน้ำได้ดี ไม่ให้พลังงาน มีปริมาณไขมัน โปรตีนต่ำ
ใยอาหารสูง (Dietary fiber) ซึ่งมีประโยชน์ทางการแพทย์ช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอล ระดับไขมันในเส้น
เลือด บำบัดอาการท้องผูก ใช้ เป็นอาหาร ควบคุมน้ำหนัก และอาหารสำหรับผู้ป่วย เป็นโรคเบาหวาน
โดยไม่มีผลข้างเคียง ต่ออวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย ปัจจุบัน ในอุตสาหกรรมอาหารมีการนำนูกมาแปรรูปเป็น
ผลิตภัณฑ์ เช่น เส้นนูก เยลลี่นูก กุ้งนูก สำหรับกลุ่มที่ต้องการลดน้ำหนักเนื่องจาก นูกไม่ให้พลังงาน

อย่างไรก็ตามการซื้อผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากนูก อาจต้องพิจารณาจากส่วนประกอบอื่นด้วย เช่น
การแต่งสี กลิ่น รส เป็นต้น เนื่องจากอาจปนเปื้อนด้วยสารเคมีอันตราย หากต้องการเลือกมาปรุงประกอบ
อาหารควรพิจารณาจากฉลากด้วย

ถาม 8. หากต้องการกินอาหาร ประเภท ต้มยำ ควรกินปริมาณเท่าใด จะไม่ทำให้อ้วน

ตอบ แนะนำให้กินได้ อาจเป็นอาหารว่าง โดยอาหารว่าง 1 มื้อไม่ควรมีพลังงานเกิน 100-150 กิโลแคลอรี
เช่น กินซาลาเปาได้เห็นหอม ขนาดประมาณ 30 กรัม 1 ลูก ให้พลังงาน 59 กิโลแคลอรี