หลักการปรับสูตรอาหารเพื่อให้ผ่านเกณฑ์รับรองเมนูชูสุขภาพ

เกณฑ์การพิจารณาเบื้องต้น

ข้อกำหนดสำหรับอาหารประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารสำรับ/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง	ผลการประเมินตนเอง		สิ่งที่ควรปรับปรุง
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1.ทำจากอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ไข่ เต้าหู้ และผัก			
2.ใช้อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ไม่เกิน 2 ทัพพี ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
3.ใช้เนื้อสัตว์มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปริมาณ 2 – 6 ช้อนกินข้าว ต่อคน			
4.ใช้ผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น ผักอินทรีย์ ผักพื้นบ้าน ผักปลอดภัย หรือผักอนามัย มาปรุงอาหาร			
5.เป็นอาหารที่รสไม่หวานจัด โดยเติมน้ำตาล ไม่เกิน ครึ่งช้อนชา ต่อคน			
6.เป็นอาหารที่ไม่มันจัด โดยใช้น้ำมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือหัวกะทิไม่เกิน 2 ช้อนกินข้าว ต่อมื้อ ต่อคน			
7.เป็นอาหารที่ไม่เค็มจัด โดยใช้น้ำปลา/ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส ไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ เกลือไม่เกิน 1/8 ช้อนชา ต่อคน			
8.ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร			
9.ไม่ใช้ผงชูรส ผงปรุงรส หรือซุปก้อนสำเร็จรูปในการปรุงอาหาร			
10.สรุปผลการประเมินเมนูชูสุขภาพ ประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารสำรับ/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง			

สำหรับอาหารประเภทประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารสำรับ/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ข้าวราดแกง

การปรับสูตรอาหาร เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน หลังจากผ่านเกณฑ์เบื้องต้นแล้ว

ให้คีย์ข้อมูลลงในโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร

ตรวจดูพลังงาน ถ้าพลังงานเกิน ให้ตรวจสอบอาหารที่ให้พลังงาน อาจมาจากอาหารในกลุ่มข้าว-แป้ง อาหารกลุ่มไขมัน อาหารพวกน้ำตาล

โดยการตรวจสอบการกระจายพลังงาน สัดส่วน ไขมัน ไม่เกินร้อยละ 30 และพิจารณาค่าพลังงาน น้ำตาล โปรตีน ไขมัน โซเดียม และมีวิธีการปรับสูตร ดังนี้

1.หากผลการวิเคราะห์พบว่าพลังงานสูงเกิน 600 กิโลแคลอรีต่อคนให้ตรวจสอบสัดส่วนพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน หากอยู่ในค่าปกติ อาจพิจารณาว่า เพิ่มจำนวนคนต่อปริมาณอาหารนั้นให้มากขึ้น เช่นพลังงานต่อคน เท่ากับ 1000 ปริมาณสำหรับ 4 คน รวมทั้งหมด 4000 กิโลแคลอรี่ นำ 600 ไปหาร 4000 เท่ากับ 6.666* แสดงว่าจำนวนคนกินต้องมากกว่า 6 คน ในที่นี้ทดลองให้สำหรับ 7 คน

นำ 4000 หาร 7 ได้ 571.42 ปัดเศษ เป็น 572 กิโลแคลอรีต่อคน

2.ต่อไป พิจารณาน้ำตาล หากน้ำตาลโดยรวมเกิน 2 กรัม ต่อคน ต้องพิจารณาว่าอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง อะไร ที่มากเกินไป

อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ วุ้นเส้น ขนมจีน ฟักทอง เผือก มัน ข้าวโพด น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย น้ำผึ้ง ฯลฯ ปริมาณที่เหมาะสม คืออาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ไม่เกินคนละ 2 ทัพพี น้ำตาลไม่เกิน 2 กรัมต่อคน หรือไม่เกินครึ่งช้อนชาต่อคน
แต่แม้ถึงจะกำหนดปริมาณน้ำตาลไม่เกินครึ่งช้อนชา แต่ถ้าอาหารมีส่วนประกอบที่ให้น้ำตาลอื่นๆ อีก เช่น มีน้ำตาลในน้ำพริกต่างๆ ก็ต้องไปปรับลดปริมาณน้ำพริกด้วย
3. ต่อไปพิจารณาปริมาณอาหารที่ให้โปรตีน หากสัดส่วนโปรตีนน้อยกว่า 10 ให้พิจารณาว่าอาหารกลุ่มโปรตีนมีน้อยไปหรือไม่ ถ้าน้อยไป ต้องเพิ่มอาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผักบางชนิดเช่น เห็ดต่างๆ ถั่วลันเตา สัดส่วนโปรตีน กำหนดค่าระหว่างร้อยละ 10 - 25
4. ต่อไปดูสัดส่วนไขมัน หากสัดส่วนไขมัน เกินร้อยละ 30 หรือมีปริมาณไขมันต่อ 1 คน เกิน 10 กรัม ให้พิจารณาว่ามีปริมาณไขมันมาจากอาหารประเภทใด แล้วทำการปรับลดปริมาณอาหารนั้น
อาหารกลุ่มที่ให้ไขมัน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อสัตว์ต่างๆ กะทิ น้ำมันพืช น้ำมันหมู นม เนย อาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่นถั่วลิสง แอลมอนด์ อะโวคาโด ดังนั้นในเกณฑ์เบื้องต้นจึงกำหนดว่าหลีกเลี่ยงการใช้เนื้อสัตว์แปรรูป เพื่อป้องกันไม่ให้มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมัน เกินเกณฑ์มาตรฐานนั่นเอง รวมทั้งไม่แนะนำให้ใช้ผงชูรส ผงปรุงรส รสดี ต่างๆ เพราะมีโซเดียมสูง
5.อาหารที่ให้โซเดียม ได้แก่ เครื่องปรุงรส ซอสต่างๆ น้ำจิ้ม ซีอิ๊ว น้ำปลา กะปิ เกลือ อาหารทะเล และหากพิจารณาปรับสัดส่วนอื่นๆ แล้ว แต่โซเดียมยังสูงอยู่ ตัวที่ควรพิจาณาต่อไป คือ ข้าวกล้อง ไม่ควรเกิน 2 ทัพพีต่อคน
6.อาหารที่ให้คอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล กุ้ง ปู หนังไก่ หนังหมู กุนเชียง แฮม หมูยอ อาหารแปรรูปต่างๆ ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้อั่ว หากมีคอเลสเตอรอลปริมาณมากเกิน 100 มิลลิกรัมต่อคน ให้ปรับลดอาหารเหล่านี้ โดยการปรับเป็นอาหารอย่างอื่น หรือลดปริมาณลง ถ้าเป็นอาหารพวกเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง หมูหวาน หมูแผ่น ไส้กรอก กุนเชียง ปลาเชียง ไก่เชียง ไก่ยอ หมูยอ ฯลฯ