



การเลือกอาหารเพื่อถวายแด่พระสงฆ์



การถวายอาหารแด่พระสงฆ์ เป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเนื่องจากพระสงฆ์ต้องฉันอาหารจากที่สาธุชนถวายเป็นส่วนใหญ่ **อาหารของท่านมักมีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มีแป้งและไขมันสูง ซึ่งจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา** ได้แก่ โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคไต โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ โรคหัวใจ อีกทั้งท่านยังไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างพวกเรา เนื่องจากความจำกัดในสมณเพศ ท่านทำได้เพียงการออกกำลังกายง่ายๆ เช่น การกวาดหรือทำความสะอาดกุฏิ ลานวัด หรือเดินบิณฑบาต เดินจงกรม เป็นต้น



ดังนั้นสาธุชน **ควรคำนึงถึงหลักการเลือกภัตตาหารสำหรับพระสงฆ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน** โดยเลือกแต่อาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีรสเค็มจัด หวานจัด หรือมันจัด แต่เน้นอาหารที่มีผักมากๆ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้กับท่าน ซึ่งหากเข้าใจในเรื่องการทานบุญ การถวายภัตตาหารที่ทำให้สุขภาพท่านดี ย่อมได้บุญมากกว่าถวายอาหารที่ทำลายสุขภาพของท่าน เราควรเลือกถวายภัตตาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ดังต่อไปนี้



หมวด 1 อาหารประเภทนม

สารอาหารที่ได้ : คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน วิตามินต่างๆ รวมถึงแคลเซียม

แหล่งอาหาร : นำนมจากสัตว์ เช่นนมวัว นมแพะ หรือนำนมจากพืช เช่นนมนมถั่วเหลือง นำนมข้าวเป็นต้น



หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์ :



- นมพร่องไขมัน

ควรเลือกถวายนมพร่องไขมันเนื่องจากมีส่วนประกอบประเภทไขมันน้อยกว่านมครบส่วนหรือ นมสดทั่วไป เหมาะสำหรับพระสงฆ์ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง



- โยเกิร์ต

ควรเลือกถวายนโยเกิร์ตธรรมชาติเนื่องจากมีน้ำตาลต่ำกว่าโยเกิร์ตรสผลไม้ โยเกิร์ตมีประโยชน์ใกล้เคียงกับนมและมีจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพ ซึ่งช่วยระบบการขับถ่าย



- นมเปรี้ยว

ไม่ควรถวายนมเปรี้ยวแก่พระสงฆ์เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูงกว่านมธรรมดา อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้

หมวด 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง

สารอาหารที่ได้ : คาร์โบไฮเดรต

แหล่งอาหาร : อาหารจำพวกข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง อาหารจำพวกแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน



หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์ :



- ควรเลือกถวายอาหารประเภทข้าว แป้ง

ที่ผ่านการขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เพราะจะให้ประโยชน์เรื่องใยอาหาร และวิตามินบีรวม



หมวด 3
อาหารประเภทเนื้อสัตว์

สารอาหารที่ได้ : โปรตีน และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย

แหล่งอาหาร : เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง เป็นต้น



หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์ :



- ถวายเนื้อสัตว์ประเภทปลา

เนื่องจากเนื้อปลามีโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ



- ไม่ควรถวายเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง

เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น เป็นต้น

- ควรระมัดระวังการถวายภัตตาหารประเภทไข่

แก่พระสงฆ์ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

เนื่องจากไข่ เป็นอาหารที่มีไขมันปานกลาง

แต่มีปริมาณของคอเลสเตอรอลสูง

- ควรถวายอาหารประเภท เต้าหู้ และ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ

เนื่องจากอาหารกลุ่มนี้จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์

หมวด 4 อาหารประเภทผัก

สารอาหารที่ได้ : วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย ดูดซับสารพิษ รวมถึงปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือด



แหล่งอาหาร : ผักทุกชนิด

หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์ :



- ถวายภัตตาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบมากขึ้น และเป็นผักหลากหลาย เนื่องจากผักสีต่างๆ มีคุณประโยชน์และมีวิตามินที่แตกต่างกัน เช่น

ผักสีเขียว ได้แก่ ผักคะน้า กวางตุ้ง ตำลึง

ผักสีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ พริก แครอท

ผักสีเหลือง ได้แก่ ฟักทอง พริกเหลือง พริกฝรั่ง เป็นต้น

การเลือกอาหาร เพื่อถวายแด่พระสงฆ์



การเลือกอาหาร เพื่อถวายแด่พระสงฆ์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเลือกอาหาร เพื่อถวายแด่พระสงฆ์

ตามหลักโภชนาการ



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : ND1003260

หมวด 5 อาหารประเภทผลไม้

สารอาหารที่ได้ : วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ
ใยอาหาร ช่วยเรื่องการขับถ่าย ดูดซับสารพิษ
รวมถึงปริมาณน้ำตาลและไขมันในเลือด

แหล่งอาหาร : ผลไม้ตามฤดูกาลทุกชนิด

หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์

- เลือกถวายผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด
เช่น ส้ม มะละกอ แดงโม แคนตาลูป ส้มโอ ฝรั่ง
สับปะรด กัลยั แอปเปิ้ล แก้วมังกร เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงการถวายผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง
เพราะอาจจะทำให้พระสงฆ์เป็นเบาหวานได้ เช่น ทูเรียน ลำไย ลิ้นจี่ ฝรั่ง
ลองกอง เป็นต้น



หมวด 6 อาหารประเภทไขมัน และ น้ำมัน

สารอาหารที่ได้ : ให้พลังงานจำเป็น
ต่อการช่วยดูดซึมวิตามินต่างๆ

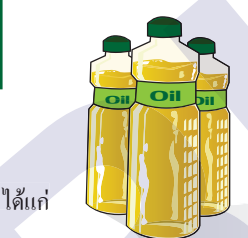
แหล่งอาหาร : ไขมันและน้ำมันที่ได้จากพืช ได้แก่
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว
น้ำมันงา น้ำมันปาล์ม เป็นต้น ไขมันที่
ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เป็นต้น

หลักในการเลือกถวายพระสงฆ์

- เลือกไขมันไม่อิ่มตัว เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารสำหรับพระสงฆ์

ไขมันมี 2 ประเภท คือ

1. **ไขมันอิ่มตัว** เป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายเนื่องจากไขมันชนิดนี้จะเกาะตัวตาม
ผนังหลอดเลือดทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบและอุดตัน
และทำให้ระดับคอเลสเตอรอล และ LDL- Cholesterol
(ไขมันที่ไม่ดี) ในเลือดสูงขึ้นได้ พบมากใน ไขมันสัตว์
ทุกชนิด เนย ครีมเทียม และในไขมันพืชบางชนิด
เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น



หมวด 7 อาหารประเภทขนม และ เวีตเตีล็ด

**- หลีกเลี่ยงขนมหวานที่มีน้ำตาล
และ ไขมันสูง**

เช่น ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ
ข้าวเหนียวมุลมะม่วง
ข้าวเหนียวมุลขนุน เค้ก
เปลี่ยนเป็นผลไม้รสไม่หวานจัดตามฤดูกาล หรือขนม
เช่น สากุ แคนตาลูปนมสด

- หลีกเลี่ยงอาหารแห้งที่มีโซเดียมสูง

เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง อาหารกระป๋องต่างๆ
เปลี่ยนเป็น ข้าวกล้อง ปลาย่าง น้ำพริก ผักดัม แกงจืด
ต้มจืดรสจืด เป็นต้น



จัดทำโดย
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน ND
 สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537