

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

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



สำนักโภชนาการ

สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด **หวาน** **มัน** **เค็ม** เติมเต็ม **ผัก** **ผลไม้**



กินน้ำตาล ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินน้ำมัน ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินเกลือ ไม่เกิน
1 ช้อนชา ต่อวัน หรือน้ำปลา
ไม่เกิน 4 ช้อนชา ต่อวัน



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

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



สำนักโภชนาการ

ควรกินผักมือละ 2 กำพื
ผลไม้มือละ 1-2 ส่วน
ลดอ้วน ลดโรค

ที่ปรึกษา



บรรณาธิการและผู้จัดทำ



ผู้จัดทำ

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์दनัย ธีวันดา
รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรุณพล แก้วสัมฤทธิ์
รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์
รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา คำของ
รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ
นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์
นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณณี ช่างเพชร
นักโภชนาการ
นางสาวปฎิมา ก้อนเครือ
เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>
พิมพ์ครั้งที่ 5 : พฤศจิกายน 2560 จำนวนพิมพ์ 500 เล่ม
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

© สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์
อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น



สำนักโภชนาการ

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

สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด ทหวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้



น้ำตาล : น้ำมัน : เกลือ 6:6:1 ซ่อนซา

กินผัก ผลไม้ วันละ 400 กรัม หรือ ผักมือละ 2 กำพื ผลไม้มือละ 1-2 ส่วน

ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์



สุขภาพดี เริ่มที่... อาหาร

ลด
หวาน
มัน
เค็ม



เติมเต็ม พัก
ผลไม้



กินไม่ถูก... โรคตามมา

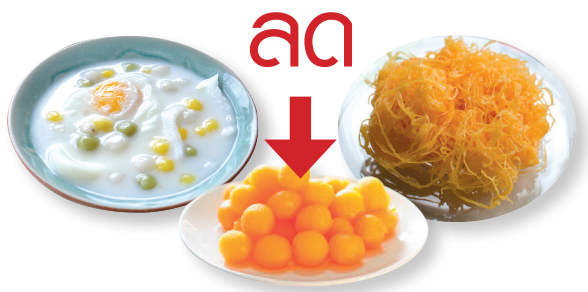
ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เกิดจาก กินมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย มักเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียด ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ **สามารถป้องกันได้ โดยเริ่มที่เราปรับพฤติกรรมการกินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้**

น้ำตาล...กินเข้าไปแล้วไปไหน

เมื่อกินข้าว แป้ง น้ำตาล ร่างกายจะย่อยน้ำตาลหน่วยเล็กลงจนลำไส้เล็กดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต และเผาผลาญเป็นพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อน ที่เรียกว่า **“อินซูลิน”** เป็นตัวช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ หากตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ หรือเกิดภาวะที่ต่อต้านอินซูลิน เนื่องจากกินน้ำตาลมากเกินไปสะสมเป็นระยะเวลานาน ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เกิดโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนตามมา

กินหวานแค่ไหนจึงพอดี (น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

น้ำตาลแฝงอยู่ในอาหารหลายชนิด แนะนำให้กินน้ำตาลที่เติมในอาหารและเครื่องดื่มแต่น้อยเพื่อสุขภาพที่ดี **ควรกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)**



วันนี้คุณกินหวานมากเกินไปหรือไม่



น้ำตาล 1 ช้อนชา
(4 กรัม)



น้ำตาล 1 ช้อนกินข้าว
(12 กรัม)

=



= 48 กิโลแคลอรี



ชาเขียว
1 ขวด
(500 มล.)



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



น้ำอัดลมใส่น้ำแข็ง
1 แก้ว



กาแฟสดเย็น
1 แก้ว
(20 ออนซ์)



ชานมไข่มุก
1 แก้ว
(16 ออนซ์)



นมเปรี้ยวเล็ก/ใหญ่
1 ขวด



กาแฟกระป๋อง
1 กระป๋อง



เครื่องดื่มชูกำลัง
1 ขวด
(150 มล.)



ขนมฟอยทอง
1 แพน

น้ำมัน/ไขมัน

น้ำมัน/ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงาน ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยขนส่งวิตามิน เอ ดี อี เค ซึ่งละลายในไขมัน **แต่ถ้ากินไขมันมากเกินไปก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้** โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์

ไขมันอิ่มตัว

พบมากใน น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ จะ**เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลทั้งหมด ทั้งคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL-c) และคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL-c)** ทำให้ผนังเส้นเลือดหนาและแข็ง ตีบตันได้ง่าย เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



ไขมันทรานส์

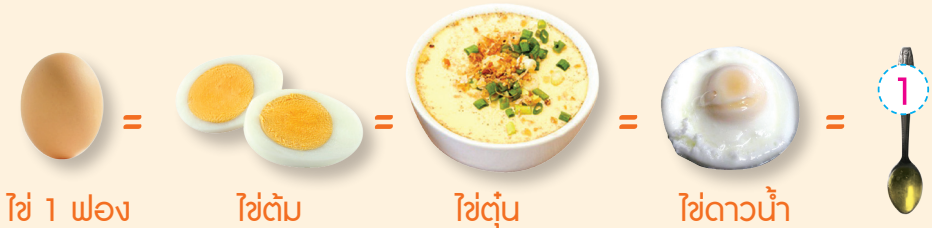
ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ และครีมเทียมบางชนิด **เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c** ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด



กินมันแค่ไหนจึงพอดี (ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

การกินไขมันนั้น แนะนำไว้ว่าให้กินแต่น้อยและใน 1 วัน **ควรกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)**

เพียงแค่เปลี่ยนก็ลดไขมันได้



ไข่ 1 ฟอง

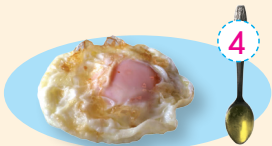
ไข่ต้ม

ไข่ตุ๋น

ไข่ดาวน้ำ

(มีไขมันในไข่แดงเพียง 5 กรัม) พลังงานปริมาณ 75 กิโลแคลอรี

แต่



ไข่ดาว

(ไขมัน 20 กรัม)

255 kcal.



ไข่เจียว

(ไขมัน 25 กรัม)

300 kcal.

เลือกน้ำมันให้เหมาะกับการประกอบอาหาร

น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู

ทอด

น้ำมันรำข้าว ถั่วเหลือง คาโนลา เมล็ดชา มะกอก อัลมอนต์ ข้าวโพด ดอกคำฝอย

ผัด สลัด

วันนี้คุณกิน**มัน**มากเกินไปหรือไม่



= 5 กรัม = 45 กิโลแคลอรี

ปริมาณน้ำมันในอาหาร



พิซซ่า
1 ชิ้น



มันฝรั่งทอด
20 ชิ้น



ปาก่องไก่
1 ตัวเล็ก



แมย
1 ช้อนชา



กะทิ
1 ช้อนกินข้าว



น้ำสลัด
1 ช้อนกินข้าว



ถั่วลิสง
1 ช้อนกินข้าว



โดนัท
1 ชิ้น



ไส้กรอกทอด
1 ชิ้น



เบคอนกรอบ
1 ชิ้น



ทอดมัน
1 ชิ้น



หอยทอด/ข้าวขาหมู
1 จาน

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ หรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน...?

✓ ดีต่อสุขภาพ

✓ อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ

✗ มีผลเสียต่อสุขภาพ

✗ เครื่องปรุงต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส

✗ อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลากระป๋อง ไข่ปลา

✗ อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

✗ ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

กับเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

เสี่ยงต่อภาวะ**ความดันเลือดสูง** และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต

กับเค็มแค่ไหนจึงพอดี

ใน 1 วันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบกับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

วันนี้คุณกินเค็มมากเกินไปหรือไม่

เกลือ
1 ช้อนชา



โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

น้ำปลา
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,300 มิลลิกรัม

ซีอิ๊ว
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,260 มิลลิกรัม

เต้าเจี้ยว
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,995 มิลลิกรัม

**ซอส
หอยนางรม**
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 518 มิลลิกรัม

น้ำจิ้มไก่
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 385 มิลลิกรัม

น้ำจิ้มสุกี้
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 600 มิลลิกรัม

ซอสพริก
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 255 มิลลิกรัม*

ซอสมะเขือเทศ
2 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 340 มิลลิกรัม*

ผงชูรส
1 ช้อนชา



โซเดียม 600 มิลลิกรัม*

ผงปรุงรส
1 ช้อนชา



โซเดียม 815 มิลลิกรัม

ซูปก้อน
1 ก้อน (10 กรัม)



โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม*

กุ้งแห้ง
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 880 มิลลิกรัม*

กะปิ
1 ช้อนชา



โซเดียม 880 มิลลิกรัม*

**เครื่องพริก
แดง**
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 915 มิลลิกรัม*

น้ำปู
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 2,115 มิลลิกรัม*

ปลาร้า
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,650 มิลลิกรัม

โตปลา
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 2,580 มิลลิกรัม

เต้าหู้ยี้
2 ก้อน
(15 กรัม)



โซเดียม 660 มิลลิกรัม

ไข่เค็ม
1 ฟอง



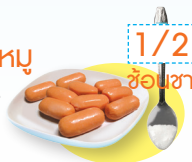
โซเดียม 480 มิลลิกรัม

ผักกาดดอง
1.5 ทัพพี



โซเดียม 1,260 มิลลิกรัม*

ไส้กรอกหมู
10 ชิ้น



โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม

หมุยอ
2 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 230 มิลลิกรัม

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
1 ห่อ



โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม

ขนมปัง
2 แผ่น



โซเดียม 260 มิลลิกรัม

มันฝรั่งทอด
60 กรัม



โซเดียม 200 มิลลิกรัม

ผัดไทกุ้งสด
1 จาน



โซเดียม 1,080 มิลลิกรัม

รายงานการศึกษา “ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ” ปี 2554

สำนักโภชนาการ

* เครื่องช่ายลดเค็ม

6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม

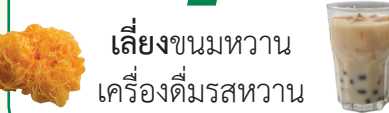
1

ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
ลดการปรุงรส



2

เลี่ยงขนมหวาน
เครื่องดื่มรสหวาน



3

เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่
ลดอาหารที่มีกะทิ



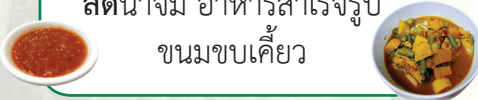
4

เลือกใช้น้ำมัน
ให้เหมาะสม
ลดน้ำมันทอดซ้ำ



5

ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป
ขนมขบเคี้ยว



6

เริ่มอ่านฉลากก่อนซื้อ

อ่านฉลากจะทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้น
มีน้ำตาล น้ำมัน = กี่ช้อนชา

ในฉลากมีน้ำตาลกี่กรัมให้ $\div 4$ เช่น น้ำตาล 36 กรัม $\div 4 = 9$ ช้อนชา
ส่วนน้ำมันนั้น $\div 5$ เช่น ไขมัน 63 กรัม $\div 5 = 12.6$ ช้อนชา

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
500 กิโลแคลอรี	36 กรัม	63 กรัม	2,100 มิลลิกรัม
	*25%	*55%	*97%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำตาล 36 \div 4 = 9 ช้อนชา
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ผักผลไม้ ยิ่งกิน ยิ่งแข็งแรง

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาอาหารและสารพฤกษเคมี มีผลดีต่อร่างกายถ้ากินในปริมาณที่เพียงพอ คือ **กินวันละ 400 กรัม** จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็งบางชนิดได้ ลดระดับคอเลสเตอรอล ชะลอการดูดซึมน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการขับถ่าย

เริ่มต้นดี เริ่มต้นการกินผัก

ผักจัดเป็นอาหารหนึ่งในอาหาร 5 หมู่



ปัจจุบันคนไทยกินผัก ผลไม้ น้อยกว่า
ข้อแนะนำ ดังนั้นต้องกินผัก ผลไม้ให้เหมาะสม

กินผักอย่างน้อยมื้อละ

ทัพพี

กินผลไม้มื้อละ

ถึง

ส่วน

กินผักอย่างน้อย 2 กำพ์/มื้อ



ผักใบ (ปรุงสุก ทุกชนิด)

ผักหัว ทั้งสด และปรุงสุก เช่น แครอท ฟักทอง ดอกกะหล่ำ ผักบุง กระเจี๊ยบ บวบ มะระ ตำลึง

ผักใบสด ต้องกินเป็น 2 เท่า ของผักสุก

เช่น ใบบวบก ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือ ถั่วพู ผักกาดขาว

● ควรกินผักให้หลากหลายชนิด ผักสดมีคุณค่ามากกว่าผักสุก เพราะสารอาหารไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน แต่ต้องล้างให้สะอาดลดการปนเปื้อน

● แต่ละมื้ออาหารควรกินผักให้ได้อย่างน้อย 2 ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลายจากผัก ควรกินผักให้ได้ครบ 5 สี

ผักสีเขียว

ลดการเสื่อมจอประสาทตา ลดความเสื่อมมะเร็งเต้านม

ผักสีเหลือง-ส้ม

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงสายตา

ผักสีน้ำเงิน-ม่วง

ชะลอความเสื่อมของเซลล์ความจำ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผักสีแดง

ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเยื่อบุมดลูก ช่วยให้ภาวะผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน กระดูกพรุนดีขึ้น

ผักสีขาว-น้ำตาล

สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ลดความดัน ต้านการอักเสบ ยับยั้งการเกิดเนื้องอก

5 วิธีเลือกซื้อผักให้ปลอดภัย

เพื่อให้เราได้รับประโยชน์จากผัก ควรเลือกผักตามคำแนะนำดังนี้

1. เลือกซื้อผักที่สะอาด สังเกตว่าไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารเคมี หรือเชื้อราตามใบ หรือมีกลิ่นฉุนผิดปกติ
2. เลือกซื้อผักที่มีรอยกัดแทะของแมลงแสดงว่าอาจจะปลอดภัยจากสารเคมีในระดับหนึ่ง
3. เลือกซื้อผักตามฤดูกาล เพราะผักที่ออกตามฤดูกาลอาจไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมี
4. เลือกซื้อผักพื้นบ้าน เพราะผักพื้นบ้านจะทนต่อโรคและแมลง
5. เลือกซื้อผักจากแหล่งที่ไวใจได้ว่าเป็นผักปลอดสารเคมี เช่น ผักสดอนามัย ผักกางมุ้ง ผักอินทรีย์ (ออร์แกนิก)

การล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัย

การล้างผักก่อนการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดการปนเปื้อนจากสารเคมี เชื้อโรค และพยาธิ โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. ล้างผักหรือผลไม้สดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการให้น้ำไหลผ่าน
2. แช่ผักในสารละลายต่างๆ (ด้านล่าง) นาน 15 นาที



น้ำส้มสายชู

1/2 ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร

ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร



เกลือ

2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร



น้ำยาล้างผัก

(ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)

3. นำผักหรือผลไม้มาล้างด้วยน้ำให้สะอาดอีกครั้ง



กินผัก ผลไม้อย่างไร

กินผัก เริ่มต้้ง่ายๆ ด้วยการใส่ผักลงไปเมนูอาหารจานโปรดและเพิ่มปริมาณเพิ่มขึ้นเป็น 2 ทัพพีต่อมื้ออาหาร เมื่อเริ่มชินกับรสชาติของผัก ก็สามารถเลือกผักหลากสี มาปรุงแต่งอาหารได้ตามชอบใจ

ผลไม้ เราควรเริ่มจากการกินผลไม้หลังมื้ออาหารเป็นประจำทุกมื้ออาหาร หรือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร กินผลไม้มีฉละ 1-2 ส่วน โดยใส่ใจกับการเลือกซื้อผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาล ทั้งประหยัด สะดวก และหาซื้อได้ง่าย



กินผลไม้มีชื่อ: 1-2 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วนหมายถึง



แก้วมังกร 1/2 ผล
ใยอาหาร 4.6 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา



กล้วยน้ำว้า 1 ผล
ใยอาหาร 0.9 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา



ฝรั่ง 1/2 ผล
ใยอาหาร 3.6 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา



มะละกอ 6 ชิ้น
ใยอาหาร 2.4 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา



ส้ม 1 ผล
ใยอาหาร 2 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา



เงาะ 4 ผล
ใยอาหาร 1.2 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา



มังคุด 4 ผล
ใยอาหาร 1.1 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา



ทุเรียน 1/2 เม็ด
ใยอาหาร 0.6 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา



лай 9 ผล
ใยอาหาร 0.2 กรัม
น้ำตาล 3.5 ช้อนชา

ชนิดผลไม้	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
กล้วยหวาน	10
พุทราหวาน	12 1/2
สับปะรดหวาน	11 1/2
มะตูมเชื่อม	14
มะขามคลุกน้ำตาล	20