



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

# สุขภาพดี เริ่มที่... อาหาร **ลด** หวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผัก **ผลไม้** เพิ่มขึ้น



กินน้ำตาล ไม่เกิน  
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินน้ำมัน ไม่เกิน  
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินเกลือ ไม่เกิน  
1 ช้อนชา ต่อวัน

ควรกินผักมีอละ 2 ทัพพี  
ผลไม้มีอละ 1-2 ส่วน



# สุขภาพดี เริ่มต้น...อาหาร

ลด

หวาน

มัน

เค็ม



เติมเต็ม พัก

ผลไม้

เพิ่มขึ้น



## ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์วัชรพร วงษ์ศุภฤทธิการ

รองอธิบดีกรมอนามัย

กัณฑ์แพทย์สุธา เจียรมนโชติชัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายพิษณุ แสนประเสริฐ

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

## บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาสีพันธ์

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) สำนักโภชนาการ

นางสายสม สุขใจ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ

นางสาวกิพรัตน์ คงสุวรรณ

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นายปิยะ ปุริโส

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

## ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาสีพันธ์

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) สำนักโภชนาการ

นางสายสม สุขใจ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ

นางนันทภาพร ลาตวิไล

นายช่างศิลป์ชำนาญการ สำนักโภชนาการ

นางสาวกิพรัตน์ คงสุวรรณ

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นายปิยะ ปุริโส

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นางสาวนาคทยา อังคนาวิน

นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

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

## กินไม่ถูก... โรคถามหา

ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจะเกิดในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และ เป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย แต่โรคต่างๆ เหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดย เริ่มที่เรากินอาหารลด หวาน มัน เค็ม

## น้ำตาล...กินเข้าไปแล้วไปไหน

คนเราเมื่อรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เข้าไปแล้ว ร่างกายเราจะย่อยให้เป็นน้ำตาลหน่วย เล็กกลงจนลำไส้เล็กดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต และ เผาผลาญเป็นพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อน ที่เรียกว่า **“อินซูลิน”** เป็นสารช่วย นำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ เมื่อ ร่างกายผิดปกติจนไม่สามารถ ใช้น้ำตาลได้ ทำให้น้ำตาล ในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และน้ำตาลในเลือดสูง อยู่ยาวนานก็จะเกิดโรคเบาหวาน และโรคแทรกซ้อนตามมา

## กินหวานแค่ไหนจึงพอดี

น้ำตาลแทรกอยู่ในอาหารหลายชนิด ดังนั้น จะ แนะนำให้กินน้ำตาลทรายแต่น้อยเท่าที่จำเป็นและกำหนดไว้ว่า **ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)**

น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

# วันนี้คุณกินหวาน มากเกินไปหรือไม่

ชนิดอาหาร		ปริมาณ น้ำตาลทราย (กรัม)	ปริมาณ น้ำตาล (ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	4	1
น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	12	3
น้ำอัดลมสีดำ/สีอื่นๆ	1 กระป๋อง (325 มล.)	31/41	8/10
น้ำอัดลมใส่น้ำแข็ง	1 แก้ว	12	3
นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก/ใหญ่	85 มล./400 มล.	14/64	3.5/16
กาแฟกระป๋อง	1 กระป๋อง	17	4
ขนมทองหยอด	1 ชิ้น	4	1
ขนมฝอยทอง	1 แพ	12	3



ช้อนชา

ชาเขียว

1 ขวด (500 มล.)



ช้อนชา

น้ำอัดลม

1 กระป๋อง (325 มล.)



ช้อนชา

เครื่องดื่มเบรูกำลัง

1 ขวด (150 มล.)



ช้อนชา

กาแฟสดเย็น

1 แก้ว (20 ออนซ์)



ช้อนชา

ชาเขียว

1 แก้ว (16 ออนซ์)



ช้อนชา

นมเปรี้ยว

1 ขวดเล็ก

## เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานเพิ่มในอาหาร
- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ นมปรุงแต่งรส
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง



# น้ำมัน/ไขมัน

น้ำมัน/ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงาน และยังให้กรดไขมันที่จำเป็นของร่างกาย และยังช่วยขนส่งวิตามินที่ละลายในไขมัน แต่ถ้ามีไขมันมากเกินไปก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

## กินมันแค่ไหนจึงพอดี

การกินไขมันนั้น แนะนำไว้ว่าให้กินแต่น้อยและใน 1 วัน **ไม่ควรกินเกินวันละ 6 ช้อนชา** (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) (ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

## เพียงแค่อเปลี่ยน ก็ลดไขมันได้



ไข่ต้ม  
(ไขมัน 5 กรัม)



ไข่ตุ๋น  
(ไขมัน 5 กรัม)



ไข่ดาวน้ำ  
(ไขมัน 5 กรัม)

ไข่ 1 ฟอง มีไขมัน 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา



ไข่ดาว  
(ไขมัน 20 กรัม)



ไข่เจียว  
(ไขมัน 25 กรัม)

## ปริมาณน้ำมันในอาหาร



พิซซ่า  
1 ชิ้น



มันฝรั่งทอด  
20 ชิ้น



ปาก่องไก่  
1 ตัวเล็ก



เนย  
1 ช้อนชา



กะทิ  
1 ช้อนกินข้าว



น้ำสลัด  
1 ช้อนกินข้าว

# วันนี้คุณกินมัน มากเกินไปหรือไม่

ชนิดอาหาร		ปริมาณ ไขมันโดย ประมาณ (กรัม)	ปริมาณ ไขมัน โดยประมาณ (ช้อนชา)
น้ำมัน	1 ช้อนชา	5	1
ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว	5	1
โดนัท	1 ชิ้น	23	4.5
ไส้กรอกทอด	1 ชิ้น	15	3
เบคอนกรอบ	1 ชิ้น	10	2
ทอดมัน	1 ชิ้น	5	1
น่องไก่ทอด	1 ชิ้น	15	3
หอยทอด/ข้าวขาหมู	1 จาน	40	8

## เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง เลาะไขมันออก
- ปรุงอาหารด้วย นึ่ง ลวก อบ ยำ
- เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร โดยสลับชนิดกันไป เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด
  - ลดปริมาณการกินอาหารทอดและกะทิ หรือกินไม่เกิน วันละ 1 อย่าง
  - หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด กุ้งแชก ปาท่องโก๋
  - ใช้น้ำมันปาล์มในการทอดเท่านั้น

# มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ หรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน...?

- อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ
- เครื่องปรุงต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส
- อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลาร้า บูดู ไตปลา
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

## กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันเลือดสูง ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต

## กินเค็มแค่ไหนจึงจะพอดี

การที่กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดไว้ด้วยปริมาณโซเดียมคือ ใน 1 วันไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา)

## เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม
- ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มสุกี้ หมูกระทะ หอยทอด
- ลดการกินอาหารแปรรูป อาหาร กึ่ง/สำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่างๆ
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง



# วันนี้คุณกิน**เค็ม**มากเกินไปหรือไม่

ชนิดอาหาร		ปริมาณโซเดียมโดยประมาณ (มิลลิกรัม)	ปริมาณเกลือโดยประมาณ (ช้อนชา)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000	1
น้ำปลา	1 ช้อนกินข้าว	1,500	3/4
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,260	1/2
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนกินข้าว	1,995	1
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518	1/4
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385	1/5
น้ำจิ้มสุกี้	1 ช้อนกินข้าว	600	1/3
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	255**	1/8
ซอสมะเขือเทศ	2 ช้อนกินข้าว	340**	1/6
ผงชูรส	1 ช้อนชา	600**	1/3
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815	2/5
ซूपก้อน	1 ก้อน (10 กรัม)	2,600**	1 1/3
กุ้งแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	880*	2/5
กุ้งแห้งฝอย	1/2 ช้อนโต๊ะ	1,140*	1/2
กะปิ	1 ช้อนชา	880*	2/5
เครื่องพริกแกง	1 ช้อนกินข้าว	915*	1/2
ถั่วเน่าเม็ด	1 ช้อนกินข้าว	360*	1/6
น้ำปู	1 ช้อนกินข้าว	2115*	1
ปลาร้า	1 ช้อนกินข้าว	1,650	3/4
โตปลา	1 ช้อนกินข้าว	2,580	1 1/3
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660	1/3
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480	1/4
ผักกาดดอง	1.5 ทัพพี	1,260*	1/2
ไส้กรอกหมู	10 ชิ้น	1,000	1/2
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230	1/9
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ห่อ	1,500	3/4
ขนมปัง	2 แผ่น	260	1/8
ชีสเบอร์เกอร์	1 ชิ้น	750	1/3
มันฝรั่งทอด	60 กรัม	220	1/9
ผัดไทกุ้งสด	1 จาน	1,080	1/2

\*รายงานการศึกษา “ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ” ปี 2554 สำนักโภชนาการ

\*\* เครื่องช่ายลดเค็ม

# พัก ผลไม้ ยิ่งกิน ยิ่งแข็งแรง



## พัก ผลไม้คืออะไร

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารพฤกษเคมี มีผลดีต่อร่างกายถ้ากินในปริมาณที่เพียงพอ คือ กินวันละ ครึ่งกิโลกรัม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็งบางชนิดได้

## เริ่มต้นด้วยดี เริ่มที่การกินพัก

อาหารประเภทผักจัดเป็นอาหารหนึ่งในอาหาร 5 หมู่ มีดังนี้คือ

- หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
- หมู่ที่ 3 พืช ผักต่างๆ
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ
- หมู่ที่ 5 น้ำมันจากพืชและสัตว์

ปัจจุบันคนไทยกินผัก ผลไม้น้อยกว่าข้อแนะนำ ดังนั้นต้องกลับมากินผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นโดย

กินผักอย่างน้อยมื้อละ



ทัพพี

กินผลไม้มื้อละ



ถึง



ส่วน

# คุณค่าจากผัก.... กินเท่าไรจึงจะดี

ควรจะต้องกินผัก และผลไม้ทุกมื้ออาหาร เนื่องจากผักต่างๆ เหล่านี้จะให้สารอาหารประเภทวิตามิน และแร่ธาตุที่มีหน้าที่ทำให้กระบวนการในร่างกายทำงานได้ปกติ

นอกจากนี้ผักยังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารช่วยในการขับถ่ายของร่างกาย รวมทั้งในผักยังมีสารที่เราเรียกว่าสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งสารนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระทำให้เซลล์แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

กินเท่าไรจึงจะพอดีและเพียงพอ นั้น โดยทั่วไปเราจะแนะนำให้กินผักได้ในปริมาณไม่จำกัดจำนวน เพราะผักให้พลังงานน้อยมาก อย่างไรก็ตามในแต่ละมื้อควรจะต้องกินผักต่างๆ ให้ได้ปริมาณดังนี้

## กินผักอย่างไรให้ได้ 2 ถ้วย/มื้อ



**ผักใบ** (ปรุงสุก ทุกชนิด)  
**ผักหัว** ทั้งสด และปรุงสุก เช่น แครอท ฟักทอง ดอกกะหล่ำ ผักบั้ง กระเจี๊ยบ บวบ มะระ ตำลึง

**ผักใบสด** ต้องกินเป็น 2 เท่าของผักสุก เช่น ใบบวบก ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักตระกูลสลัด คื่นช่าย



นอกจากปริมาณการกินผักในแต่ละมื้ออาหารได้ครบแล้ว ถ้าเป็นไปได้เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. ควรเลือกกินผักสด เพราะจะได้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผักที่ผ่านกระบวนการปรุงต่างๆ

2. ในแต่ละมื้ออาหารควรกินผักให้ได้อย่างน้อย 2 ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลายจากผัก

3. ควรกินผักให้ได้ครบ 5 สี

- สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ พริกชี้หนู ดอกกระเจี๊ยบ

- สีส้มหรือสีเหลือง ได้แก่ แครอท ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน

- สีเขียว ได้แก่ คื่นช่าย ตำลึง แตงกวา ถั่วงอก ยาว บวบ มะระ กระเจี๊ยบ

- สีม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง ดอกอัญชัญ

- สีขาว ได้แก่ หอมใหญ่ กระเทียม ดอกแค ดอกกะหล่ำ

4. ไม่ควรกินผักเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ



# เลือกซื้อผักอย่างฉลาด

การเลือกซื้อผักเพื่อบริโภคแล้วได้ประโยชน์ต่อ ร่างกาย เรานั้น มีความสำคัญเพราะถ้าเราได้ผักที่สดก็จะคงคุณค่าทาง โภชนาการไว้ได้มาก โดยการเลือกซื้อผักนั้นมีข้อแนะนำดังนี้

- ถั้วผักยาว : เนื้ออวบ แน่นแต่ไม่พอง สีเขียวค่อนข้างอ่อน
- แตงกวา : เลือกลูกขนาดกลางไม่พองลม ลูกแข็งกลม ไม่นิ่ม ไม่มีรอยแตก สีเขียวไม่มีลายสีเหลือง
- ชะอม : เลือกยอดสีเขียวอ่อน หนามไม่แข็ง
- หัวปลี : เปลือกนอกไม่แข็งและไม่เหี่ยว
- กะหล่ำปลี : สีเขียวสดดีกว่าสีขาว หัวแน่น
- มะเขือเทศ : สีแดงสด มีขั้วติดอยู่ ไม่ขำ ไม่เน่า
- ถั้วพลู : สีเขียวสดไม่นิ่ม
- ผักกาดขาว : เลือกต้นแน่นๆ ห่อๆ ไม่บาน
- มะเขือยาว : สีเขียว ขั้วไม่ดำคล้ำ ขั้วสดยาว

## 5 วิธีในการเลือกซื้อผัก ให้ปลอดภัย

เพื่อให้เราได้ประโยชน์จากผัก ควรเลือกผักตามคำแนะนำดังนี้

1. เลือกซื้อผักที่สะอาด โดยต้องเป็นคนช่างสังเกตว่า ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารเคมี หรือเชื้อราตามใบ หรือมีกลิ่นฉุนผิดปกติ





2. เลือกซื้อผักที่มีรูพรุน เป็นรอยกัดแทะของแมลง แสดงว่าอาจจะปลอดภัยจากสารเคมีในระดับหนึ่ง

3. เลือกซื้อผักตามฤดูกาล เพราะผักที่ออกตามฤดูกาล อาจไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมี

4. เลือกซื้อผักพื้นบ้าน เพราะผักพื้นบ้านจะทน ต่อโรคและแมลง

5. เลือกซื้อผักจากแหล่งที่ไวใจได้ว่าเป็นผักปลอดสารเคมี เช่น ผักสดอนามัย ผักกางมุ้ง ผักอินทรีย์ หรือผักไฮโดรโปนิกส์ (Hydroponics)

## การล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัย

การล้างผักก่อนการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดการปนเปื้อนจากสารเคมี เชื้อโรค และพยาธิ โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. ล้างผักหรือผลไม้สดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการผ่านน้ำนานอย่างน้อย 2 นาที (ลดปริมาณสารพิษตกค้าง 7-33 %) ตามด้วย

2. แช่ผักในสารละลายต่างๆ 15 นาที

● น้ำส้มสายชู ใช้ น้ำส้มสายชู  $\frac{1}{2}$  ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร (ลดปริมาณสารพิษตกค้าง 60-84 %)

● ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ใช้ ผงฟู 1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร (ลดปริมาณสารพิษตกค้าง 23-61 %)

● เกลือ ใช้ เกลือ 2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร (ลดปริมาณสารพิษตกค้าง 29-38 %)

● น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)

3. นำผักหรือผลไม้มาล้างด้วยน้ำสะอาดเพื่อล้างสารละลายที่แช่ออกให้หมด



## กินผัก ผลไม้อย่างไร

กินผัก เริ่มต้นด้วยการใส่ผักลงไปเมนูอาหารจานโปรดและเพิ่มปริมาณเพิ่มขึ้นเป็น 2 ทัพพีต่อมื้ออาหาร เมื่อเริ่มชินกับรสชาติของผัก ก็สามารถเลือกผักหลากสี มาปรุงแต่งอาหารได้ตามชอบใจ ทางที่ดีควรกินผักสด เพื่อจะได้คุณค่าทางอาหารมากที่สุด

ผลไม้ เราควรเริ่มจากการทานผลไม้หลังมื้ออาหาร เป็นประจำทุกมื้ออาหารหรือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร โดยใส่ใจกับการเลือกซื้อผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาล ทั้งประหยัด สะดวก และหาซื้อได้ง่าย

# ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ

กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มขนาดกลาง 2 ผล



ฝรั่ง 6-8 ชิ้นคำ



สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ



มะละกอสุก 6-8 ชิ้นคำ



เงาะ 4 ผล



## ปริมาณน้ำตาลในผลไม้แปรรูป

ชนิดผลไม้	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณ น้ำตาล (ช้อนชา)
กล้วยกวน	100	10
พุทรากวน	100	12 $\frac{1}{2}$
สับปะรดกวน	100	11 $\frac{1}{2}$
มะตูมเชื่อม	100	14
มะขามคลุกน้ำตาล	100	20





สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



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



กินน้ำตาล ไม่เกิน  
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินน้ำมัน ไม่เกิน  
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินเกลือ ไม่เกิน  
1 ช้อนชา ต่อวัน

ควรกินผักมีโอละ 2 ทัพพี  
ผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน

# สุขภาพดี...เริ่มที่อาหาร

## ลด หวาน มัน เค็ม

ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์  
กินผัก ผลไม้ วันละ 5 ชนิด

