



● การจัดการอาหารจานสุขภาพ 2-1-1

การจัดการอาหารใส่จานเน้นให้เป็นจานอาหารสุขภาพ

เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ทำให้ได้อาหารที่จำกัดพลังงาน (ประมาณ 400 กิโลแคลอรี/จาน) ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในคนที่เบาหวาน เพื่อควบคุมน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วย มีหลักการง่าย ๆ ดังนี้ คือ ขนาดจานอาหารที่บริโภคทั่วไป มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 นิ้ว ลีก 1/2 นิ้ว ให้แบ่งส่วนของจานอาหารออกเป็น 4 ส่วน และแบ่งปริมาณอาหารดังนี้

- ▶▶▶ ผักต่าง ๆ 2 ส่วนของจาน (ครึ่งจาน)
- ▶▶▶ ข้าว/แป้ง 1 ส่วน (1/4 ของจาน) ปริมาณไม่เกิน 2 ทัพพี
- ▶▶▶ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ 1 ส่วน (1/4 ของจาน) ปริมาณไม่เกิน 4 ช้อนกินข้าว
- ▶▶▶ เพิ่มผลไม้สดไม่หวานมาก 1 จานเล็ก (1 ส่วน)
- ▶▶▶ อาจเพิ่มนมพร่องหรือขาดมันเนย โยเกิร์ตธรรมชาติ หรือนมถั่วเหลืองไม่หวาน



การจัดการอาหารใส่จานในลักษณะดังกล่าว
ได้การกระจายตัวของพลังงานจาก
สารอาหารหลักที่เหมาะสม
เหมาะสำหรับผู้ที่เบาหวาน

นิพนธ์โดย พศ.ดร.วันนีย์ เกริญสินยศ

download ได้ที่ www.diabassocthai.org
www.rcpt.org
www.thaiendocrine.org



วันเบาหวานโลก
๑๔ พฤศจิกายน



กินพอดี ครบหมวดหมู่ชูสุขภาพ

อยู่กับเบาหวาน อย่างมีความสุข





การกินอาหารแค่พอดีกับความต้องการของร่างกายไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป และกินทุกหมวดหมู่จะทำให้มีสุขภาพดีไม่อ้วน ลดโอกาสเกิดโรคหลายอย่าง และยังช่วยควบคุมโรคด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวาน ผู้เป็นเบาหวานที่กินมากเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ควบคุมให้อยู่ในค่าปกติหรือใกล้เคียงปกติยาก ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา ส่วนผู้เป็นเบาหวานที่กินน้อยไปจะมีภาวะการขาดสารอาหาร และอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลต่ำในเลือดได้ ดังนั้นการกินให้พอดีกับความต้องการและกินครบทุกหมู่จึงมีความสำคัญมาก

การกินให้พอดีและกินครบทุกหมู่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เป็นเบาหวานทุกคน แม้ว่าจะได้รับการรักษาด้วยยาเม็ดลดน้ำตาลและ/หรือการฉีดอินซูลินแล้ว ถ้าไม่ดูแลเรื่องการกินอาหารเลย จะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี ทำให้ต้องใช้ยามากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นเร็ว ในทางกลับกันการดูแลเรื่องอาหารอย่างดีจะทำให้ควบคุมเบาหวานได้ จนอาจลดปริมาณการใช้ยาและไม่มีปัญหาการเกิดโรคแทรกซ้อน สำหรับผู้ที่ไม่เป็นเบาหวานการกินให้พอดีและกินครบทุกหมู่จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันไม่ให้ เป็นเบาหวาน

กินอย่างไรจึงพอดี

การปรับนิสัยการกิน ไม่กินของหวานจัด มันจัด เค็มจัด เพิ่มการกินผักมากขึ้นเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวาน คำว่า “พอดี” ของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับเพศ กิจกรรมและการใช้พลังงานของแต่ละคน

- ▶▶▶ **หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ** ต้องการพลังงานประมาณ 1600 กิโลแคลอรี/วัน
- ▶▶▶ **วัยรุ่นชายวัยทำงาน** ต้องการพลังงานประมาณ 2000 กิโลแคลอรี/วัน
- ▶▶▶ **ผู้ใช้พลังงานมาก** เช่น นักกีฬา เกษตรกร กรรมกร ต้องการพลังงานประมาณ 2400 กิโลแคลอรี/วัน



ผู้เป็นเบาหวานส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวมากต้องควบคุม น้ำหนัก มักต้องการพลังงานน้อยกว่า 2000 กิโลแคลอรี อาจอยู่ในช่วง 1400-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ต่อจากนั้นนำพลังงานที่ต้องการมาแบ่งเป็นอาหารในหมวดหมู่ต่าง ๆ ดังนี้

▶▶▶ **หมวดข้าว-แป้ง** แนะนำให้กินวันละ 5-6 ทัพพี ต่อพลังงาน 1000 กิโลแคลอรี เช่น ถ้าประเมินว่าต้องการพลังงาน 1500 กิโลแคลอรี/วัน ก็ควรกินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8-9 ทัพพี อาหารกลุ่มนี้รวมถึง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน และขนมทั้งหลายที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมเค้ก ซาลาเปา บัวลอย เป็นต้น ควรเลือกกินข้าว-แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อย เช่น กินข้าวกล้องแทนข้าวขาวจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่า



▶▶▶ **หมวดเนื้อสัตว์** แนะนำให้กินประมาณ 5-6 ช้อนกินข้าว ต่อพลังงาน 1000 กิโลแคลอรี ควรเลือกกินเนื้อสัตว์เล็ก เช่น ปลา กุ้ง (ไม่ติดหนัง) เพราะมีไขมันต่ำ ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง จัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย ปริมาณอาหารที่เทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว คือ เต้าหู้ขาวแข็ง ¼ ก้อน เต้าหู้ขาวหลอด ½ หลอด ไข่ ½ ฟอง ปลาทู ½ ตัว เป็นต้น



▶▶▶ **หมวดผัก** ผักใบชนิดต่าง ๆ กินได้มากไม่จำกัด เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูง ควรกินผักประมาณ 6 ทัพพีต่อวัน (1 ทัพพีประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว) ผักที่กินควรล้างสะอาดและหมั่นเวียนชนิดผัก จะได้ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง และได้สารอาหารต่าง ๆ ตามที่ต้องการ

▶▶▶ **หมวดผลไม้** แนะนำให้กินประมาณ 6-8 ช้อนคำ วันละ 2-3 ครั้ง ผู้เป็นเบาหวานไม่ควรกินผลไม้ครั้งละมาก ๆ เพราะผลไม้มีน้ำตาลตามธรรมชาติอยู่มาก การกินมาก จะทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้



▶▶▶ **หมวดไขมัน** ไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร แนะนำให้ใช้น้อย ๆ โดยทั่วไปไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา ต่อพลังงานที่ได้รับ 1000 กิโลแคลอรี

▶▶▶ **หมวดนม** แนะนำให้ดื่มนมจืดชนิดขาดหรือพร่องมันเนยวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้ที่ไม่ดื่มนมวัวสามารถดื่มนมถั่วเหลืองได้ เพราะให้โปรตีนปริมาณใกล้เคียงกัน แต่ควรเพิ่มการบริโภคปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียวเข้มเพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ



ตัวอย่าง ปริมาณอาหารต่อมื้อสำหรับคนที่ต้องการพลังงานแตกต่างกัน

| กลุ่มอาหาร | คนอ้วน/แพทย์แนะนำให้ลดน้ำหนัก | ทำงานในสำนักงาน/ครู/แม่บ้าน | ทำสวน/ทำไร่/กรรมกร |
|---|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| ข้าวสวย  | 2 ทัพพี (ไม่พูน) | 2-3 ทัพพี (ไม่พูน) | 4-5 ทัพพี (ไม่พูน) |
| เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  | 4 ช้อนกินข้าว | ช้อนกินข้าว | ช้อนกินข้าว |
| ผักใบ  | ตามต้องการ | ตามต้องการ | ตามต้องการ |
| น้ำมันประกอบอาหาร  | 1 ช้อนชา | 1-2 ช้อนชา | 2-3 ช้อนชา |
| ผลไม้  | 6-8 ช้อนคำ | 6-8 ช้อนคำ | 8-12 ช้อนคำ |