

หลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ



อ.รัชดาวัลย์ จิตรพรกุลวดีน

วท.ม.(โภชนศาสตร์)

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ทราบหลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
2. อธิบายหลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้
3. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้



เนื้อหาประจำบท

1. หลักการรับประทานอาหารตามข้อปฏิบัติในการกินอาหารที่ดีของคนไทย Food Based Dietary Guidelines (FBDG)
2. หลักการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ (Nutrition flag)

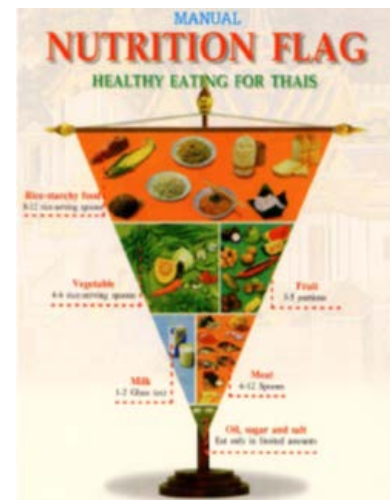


หลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

ถูกต้อง → ข้อปฏิบัติในการกินอาหารที่ดีของคนไทย
Food Based Dietary Guidelines (FBDG)



เหมาะสม → ธงโภชนาการ (Nutrition flag)
สัดส่วน
ปริมาณ



ข้อปฏิบัติในการกินอาหารที่ดีของคนไทย

Food Based Dietary Guidelines for Healthy Thai

มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปเผยแพร่ให้คนไทยยึดปฏิบัติในการ
รับประทานอาหารให้ถูกต้อง เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี



Photo: www.1001consejod.com



ข้อ



กินอาหารครบ

ห้าหมู่ แต่ละหมู่

ให้หลากหลาย และหมั่น

ดูแลน้ำหนักตัว



ทำไมต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในแต่ละกลุ่มอาหาร

Variety is a
Key

- กินอย่างไรให้หลากหลาย
- ทำไมต้องกินให้หลากหลาย
 - สารอาหารครบถ้วน
 - หลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษ



Photo: www.enasco.com



Photo: www.lifenica.com

กินพอหรือยัง รู้ได้อย่างไร

เมื่อปฏิบัติตามธงโภชนาการแล้ว ลองประเมินตนเองด้วยการชั่งน้ำหนัก
สำรวจสัดส่วนของตัวเอง โดยใช้ “ดัชนีมวลกาย” เป็นเกณฑ์อ้างอิง

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ผอม	< 18.5 ก.ก./ม. ²
ต่ำปกติ	18.5 – 22.9 ก.ก./ม. ²
ท้วม	23.0 – 24.9 ก.ก./ม. ²
อ้วน	25.0 – 30.0 ก.ก./ม. ²
อ้วนมาก	> 30.0 ก.ก./ม. ²



ข้อ

๒

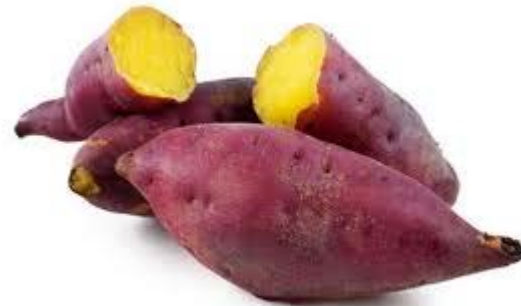
กินข้าว

เป็นอาหารหลัก

สลับกับอาหารประเภท

แป้ง เป็นบางมื้อ

อาหารประเภทแป้ง





ข้อ

๓

กินพืชผัก

ให้มาก และ

กินผลไม้เป็นประจำ

ประโยชน์ของผักผลไม้

- วิตามิน
- แร่ธาตุ
- เส้นใยอาหาร
- สารพฤกษเคมี



เคล็ดลับในการทานผักผลไม้

- ทานให้หลากหลายชนิด
- ล้างให้สะอาดทุกครั้ง
- เลือกทานตามฤดูกาล
- ทานผักพื้นบ้านประจำ
- ทานผักปลอดภัยสารพิษ
- ทานสดแทนการแปรรูป



ผัก วันละ 4-6 ทัพพี
ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน




ข้อ



กินปลา เนื้อสัตว์
ไม่ติดมัน ไข่
และถั่วเมล็ดแห้ง
เป็นประจำ

ข้อแนะนำในการรับประทาน

- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ปลา
 - ปลาเล็กปลาน้อย
 - ปลาทะเล เป็นแหล่งไอโอดีน
- ไข่
 - เด็ก วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
- กุ้งแมล็ดแห้ง



เนื้อสัตว์ 6-12
ช้อน/วัน

กรดไขมันโอเมก้า 3

- เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA)
- ω -3 fatty acid เป็นกรดไขมันจำเป็น
- มีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ตับ ระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนรู้
- พบมากในปลาทะเล น้ำมันปลา(อาหารเสริม)



www.forumsgoosiam.com



www.goface.in.th



ข้อ



ดี
ดีนม
ให้เหมาะสม
ตามวัย



นม

- เป็นแหล่งแคลเซียม และฟอสฟอรัสให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
- หญิงตั้งครรภ์ เด็ก ควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว
- ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ วันละ 1 - 2 แก้ว



ความต้องการแคลเซียม

- **วัยเด็ก** ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 600 มก.ต่อวัน
- **วัยรุ่น** ควรได้รับประมาณ 1,000-1,500 มก.ต่อวัน
- **วัยผู้ใหญ่** ต้องการประมาณ 800-1,000 มก.ต่อวัน
- **หญิงตั้งครรภ์** ต้องการแคลเซียมสูงถึง 1,500 มก.ต่อวัน
- **ผู้สูงอายุในวัยทอง** ต้องการแคลเซียมมากที่สุด เฉลี่ยประมาณ 1,500-2,000 มก.ต่อวัน

ข้อ

๖

กินอาหาร
ที่มีไขมัน

แต่พอควร



ไขมัน

- ประโยชน์
 - พลังงาน, ความอบอุ่น
 - ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
- โทษ
 - โรคเรื้อรังต่าง ๆ



หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด

อาหาร ต้ม นึ่ง ย่าง มีไขมันน้อยกว่า

ไขมันสัตว์เพิ่มโคเลสเตอรอลในร่างกาย

ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร แทนน้ำมันจากสัตว์

ข้อ



หลักเลี้ยง

การกินอาหาร
รสหวานจัดและ
เค็มจัด



เลี้ยงการรับประทานอาหารหวานจัด

การรับประทานอาหารรสหวานจัด หรือรับประทานของหวาน ทำ
ให้ร่างกายได้รับพลังงานส่วนเกินสะสม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน



เลี่ยงการรับประทานอาหาร**เค็ม**จัด

- รับประทานอาหารสดแทนการรับประทานอาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก แฮม หมูหยอง กุนเชียง เป็นต้น
- ไม่เติมเกลือหรือน้ำปลาเพิ่มในอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น หมูเค็ม ผักดอง และเนยแข็ง
- อาหารตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หอยเค็ม กุ้งแห้ง ปลาแห้ง
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กซอง ซุปซอง

การรับประทานทานเกลือเกินวันละ1 ช้อนชา เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง



ข้อ



กินอาหารที่
สะอาด ปราศจาก
การปนเปื้อน

อาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน

- อันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม
- อาหารสำเร็จรูปควรบรรจุในภาชนะที่เหมาะสม สะอาด มีฉลากที่ถูกต้อง บอกวันหมดอายุ ส่วนประกอบ ชื่ออาหาร สถานที่ผลิต

นอกจากนี้ผู้บริโภคควรมีสุนัขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ใช้ช้อนกลาง



ข้อ



งดหรือลด
เครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์



คนไทย... (เรา)ไม่แพ้ชาติใดในโลก

คนไทยดื่มเหล้าเป็นอันดับ 5 ของโลก
เป็นรองแค่ 4 ประเทศ



ไทย สวีเดน อังกฤษ เยอรมัน รัสเซีย

คนไทย 1 ใน 4
ดื่มแอลกอฮอล์

คนไทยดื่มแอลกอฮอล์
เฉลี่ยคนละ 58 ลิตร/ปี



(ประมาณ 16.2 ล้านคน)

สูงกว่า
ค่าเฉลี่ยโลก
9 เท่า

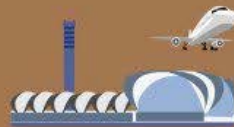


90% ของอุบัติเหตุจราจรที่ทำให้เกิดการเสียชีวิต “เกิดจาก แอลกอฮอล์”

ซึ่งทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจมากกว่า

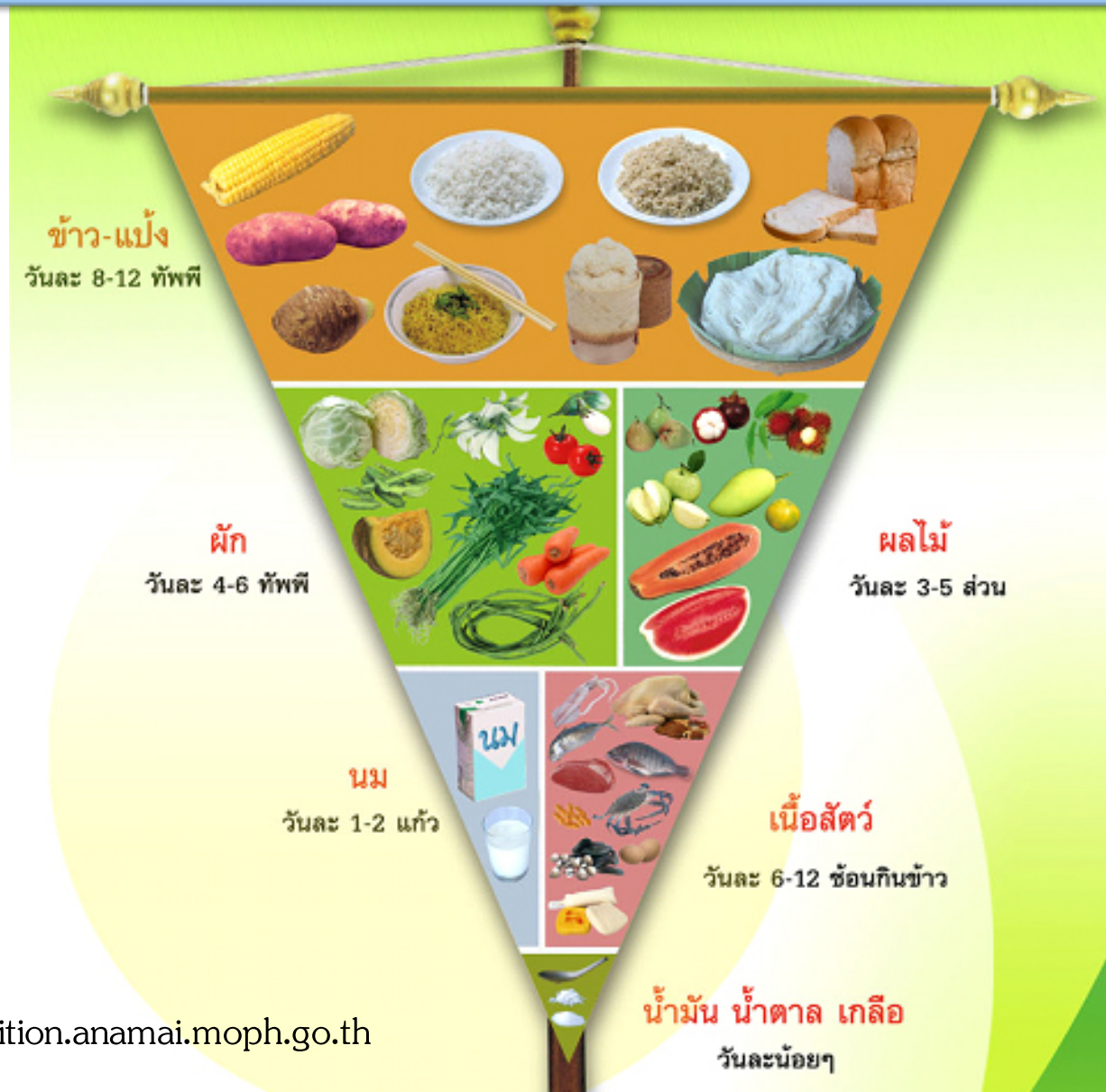
150,000 ล้านบาท/ปี

(เท่ากับงบประมาณการก่อสร้างสนามบินสุวรรณภูมิ)



ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ และศูนย์วิจัยปัญหาสุรา(ศวส.) สำนักงาน
พัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข

การทานอาหารให้เหมาะสม





ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง

กินปริมาณมากที่สุดเพราะเป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและกลุ่มผลไม้

กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม

กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

การกินอาหารในกลุ่มต่าง ๆ เน้นเรื่องความหลากหลาย ดังนั้น อาหารในกลุ่มเดียวกันให้พลังงาน และคุณค่าทางโภชนาการเท่ากันหรือใกล้เคียงกันจึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสลับเปลี่ยนทดแทนกับอาหารต่างกลุ่มได้เนื่องจากพลังงาน และปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน

ธงโภชนาการ

มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ "สัดส่วน" "ปริมาณ" และ "ความหลากหลาย" ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อนำคนไทยไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั่วถ้วนทุกคน

- **แนะนำสัดส่วน** ของอาหารที่คนไทย อายุ 6 ปี ขึ้นไป ควรกินใน 1 วัน
- **ปริมาณ** ของอาหารที่คนไทย อายุ 6 ปี ขึ้นไป ควรกินใน 1 วัน
- **ความหลากหลาย** ของอาหารที่คนไทย อายุ 6 ปี ขึ้นไป ควรกินใน 1 วัน

หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน

ทัพพี ใช้ในกลุ่มข้าว - แป้ง และผัก

ข้าวสุก 1 ทัพพี ประมาณ 50 กรัม หรือ ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
ผักสุก 1 ทัพพี ประมาณ 80 กรัม หรือ ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

ช้อนกินข้าว ใช้ในกลุ่มเนื้อสัตว์

เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม

เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว สามารถเลือกเปลี่ยนเป็น ปลาทุ $\frac{1}{2}$ ตัว
หรือ ไข่ $\frac{1}{2}$ ฟองหรือ เต้าหู้เหลือง $\frac{1}{4}$ แผ่น

ส่วน ใช้กับการปริมาณผลไม้

ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่แนะนำต่อวันใน 3 ระดับพลังงาน

กลุ่มอาหาร	หน่วย ครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600 เด็กนักเรียน หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ	2,000 วัยรุ่น ชายวัยทำงาน	2,400 เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนโต๊ะ	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1

ในวงเล็บ () แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

หมายเหตุ: น้ำมัน น้ำตาล เกลือ บริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ข้าว-แป็ง



ข้าวเหนียว



ข้าวเจ้า



เส้นหมี่



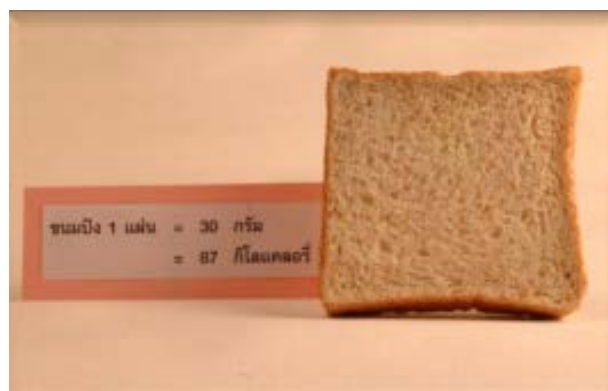
มักกะโรนี



วุ้นเส้น



ขนมจีน



ขนมปัง



กะหล่ำ



เส้นเล็ก



เนื้อ



มัน

ผัก



ผักบั้งจีนสุก 1 ทัพพี



ถั้วฝักยาวสุก 1 ทัพพี



แครอทสุก 1 ทัพพี



ผักคะน้า 1 ทัพพี

ผักใบสด กินเป็น 2 เท่าของผักสุก

ผลไม้

แนะนำเป็นส่วน

ปริมาณ 1 ส่วน ของผลไม้
(60 แคลอรี) แต่ละขนาด มีดังนี้

- ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล
ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟ
- ผลไม้ผลกลาง 1 ส่วน เท่ากับ 1-2 ผล
ส้ม ชมพู่ กล้วย
- ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8
ชิ้นพอดี เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม



เนื้อสัตว์

ปลาหู 1 ซ่อนกินข้าว ($1/2$ ตัว) = ไช้ไก่ $1/2$ ฟอง = เต้าหู้ขาว $1/4$ ชิ้น
= เต้าหู้หลอด $1/2$ หลอด = เนื้อหมู 1 ซ่อนกินข้าว



นม

นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพ่องมันเนย 1 แก้ว = ปลาเล็กปลา
น้อย 2 ช้อนกับข้าว = ปลาชาร์ดิน 1-2 ชิ้น (65 กรัม)
= ผักใบเขียวเข้ม 4 ทัพพี



น้ำตาล

คนไทยติดหวาน รับประทานน้ำตาลสูงถึง 20 ช้อนชาต่อวัน
ควรรับประทานไม่เกิน วันละ 6 ช้อนชา

เครื่องดื่ม	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
นมพร้อมมันเนย UHT 250 ซีซี	2
ยาคูลท์ 80 ซีซี	3
นมเปรี้ยวรสส้ม/สตรอเบอรี่ 120 ซีซี	3
นมปรุงแต่งรสช็อกโกแลต 200 ซีซี	4
เป๊ปซี่ ขวด 250 ซีซี	5
โค้ก กระจ่าง 325 ซีซี	6
แฟนต้ารสส้ม กระจ่าง 325 ซีซี	7
แฟนต้ารสแดง กระจ่าง 325 ซีซี	8



เอกสารอ้างอิง

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก 01/01/14. <http://www.thaihealth.or.th/microsite/ontent/5/ncds/c181/24273.01/01/14>.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ธงโภชนาการ[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.nutrition.anamai.moph.go.th. 01/01/14.
3. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
4. นิธิยา รัตนাপนนท์ และวิบูลย์ รัตนูปนนท์. (2556). หลักโภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไอเดียเนสโตร์.



Thank you!