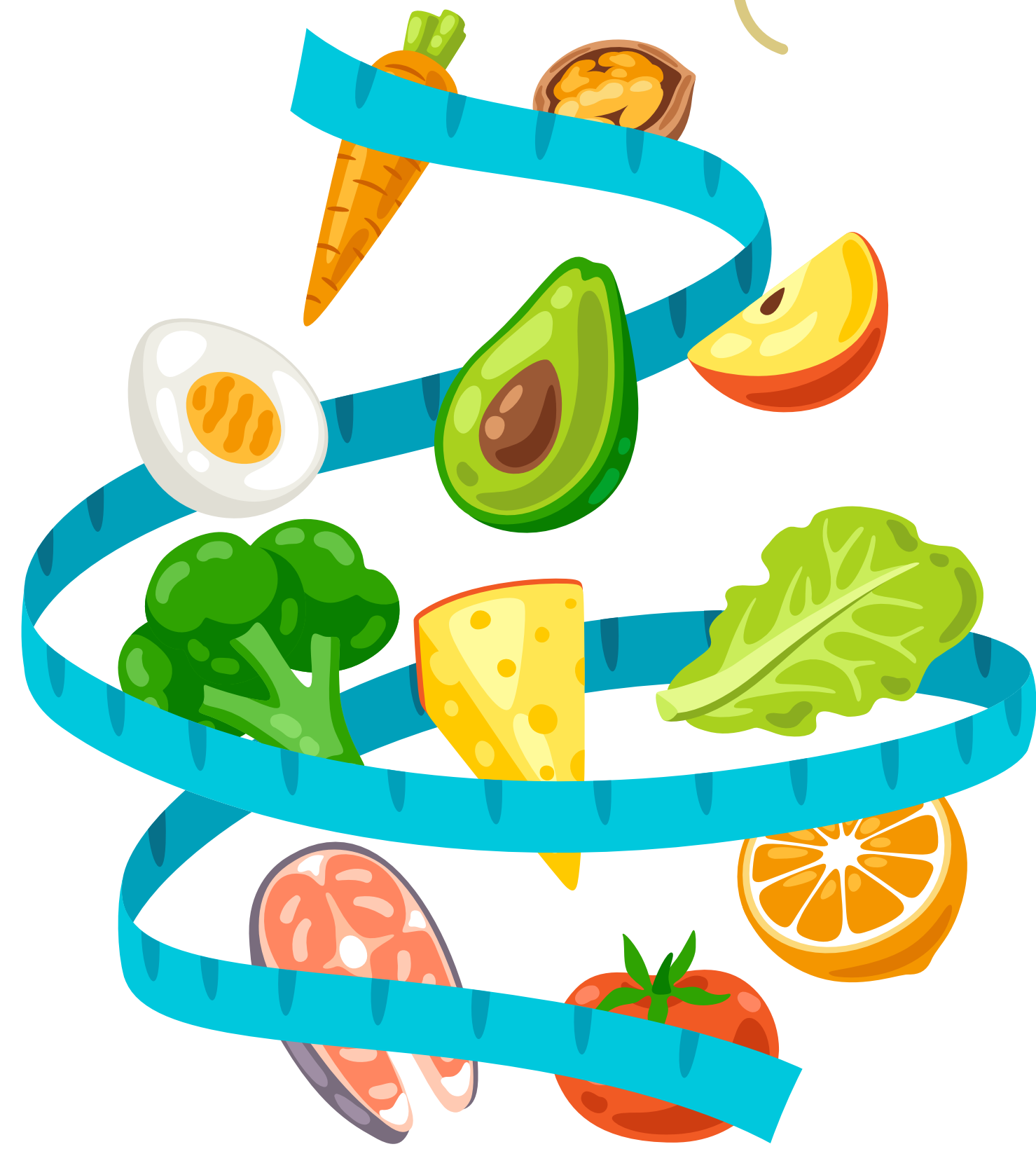
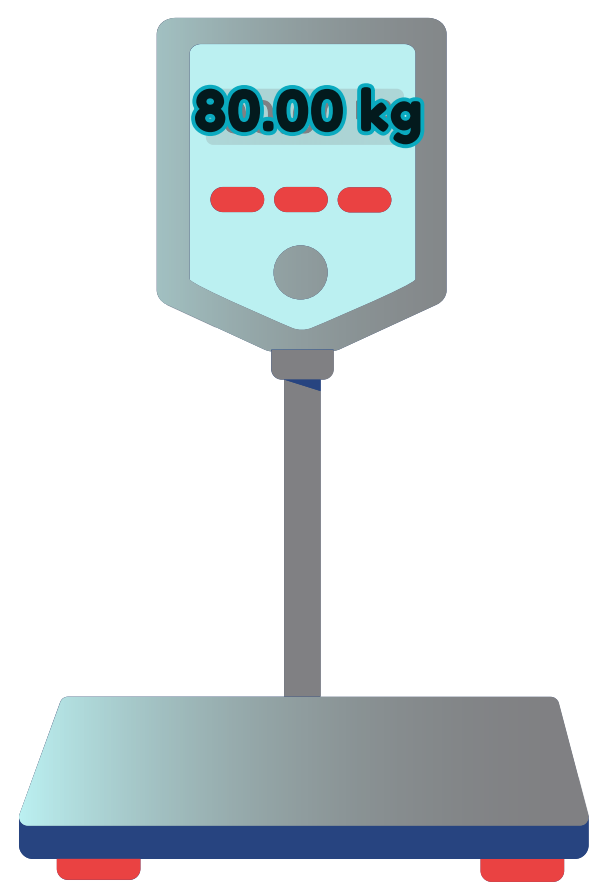
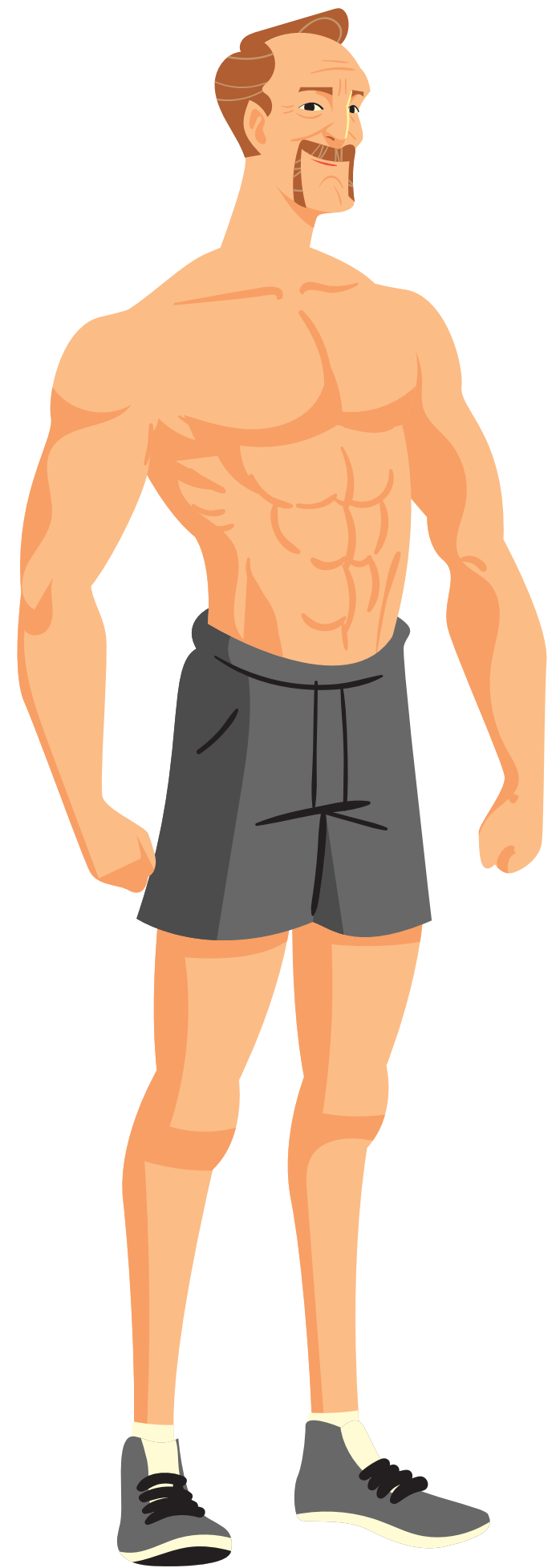


โภชนาการ เพื่อสุขภาพ

พูนศรี ไชยทองเครือ, นักโภชนาการชำนาญการ, RD
รพ.สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ จ.ชลบุรี





Why Eat Healthy?



lll

ll

lll

กินอิ่ม แต่ไม่อ้วน

2:1:1



Plate Model and Hand Portion



ข้าว-แป้ง

7-9 ทัพพี/วัน

มีอลະ 2-3 ทัพพี



ข้าวสวย 1 ทัพพี



ข้าวเหนียว ½ ทัพพี



ข้าวต้ม 2 ทัพพี



ขนมจีน 1 ทัพพี



เส้นใหญ่ 1 ทัพพี



วุ้นเส้น 1 ทัพพี



บะหมี่ 1 ทัพพี



ลูกเดือยสุก 1 ทัพพี



มันเทศต้มสุก 1 ทัพพี



ฟักทองสุก 2 ทัพพี



ถั่วแดงสุก 1 ทัพพี



ขนมปัง 1 แผ่น

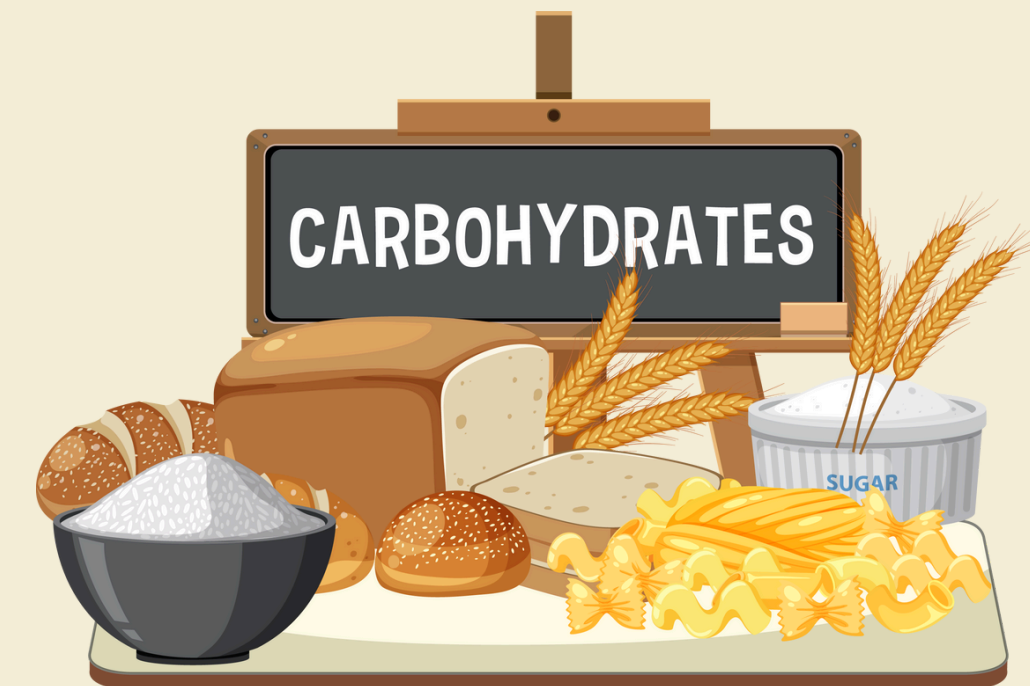


ข้าวโพด ½ ฝักใหญ่

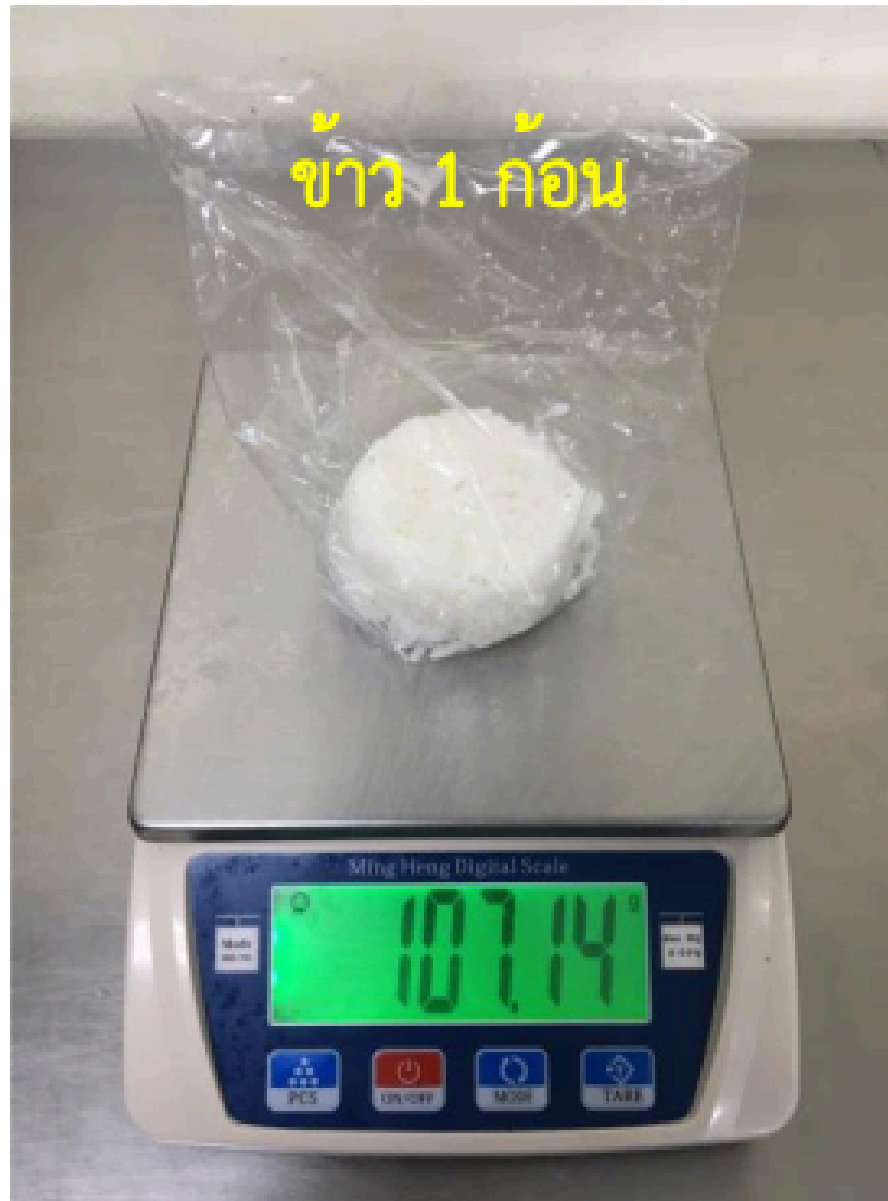


แครกเกอร์ 6 แผ่น

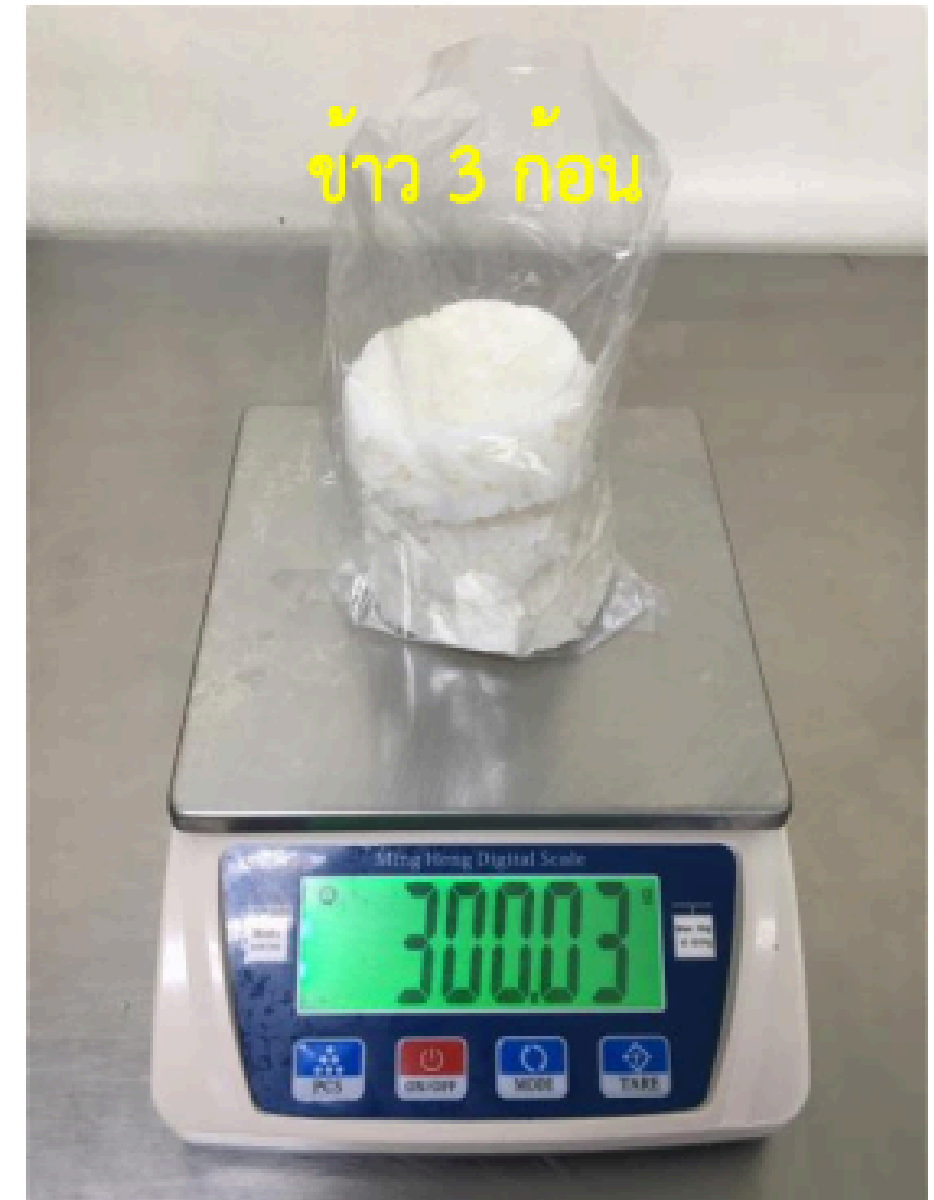
*** ข้าวแป้ง 1 ทัพพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว ***



ข้าว 1 กั้วพี = 55-60 กรัม



1 กั้ว = 2 กั้วพี



3 กั้ว = 5.5 กั้วพี

ข้าวเหนียว 1 ส่วน = 35 กรัม



1 ถุง 5 บาท = 3.5 - 4 ส่วน

เท่ากับ ข้าวสวย 3.5 - 4 ถังพี

โปรตีน

ความต้องการโปรตีน

1 - 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

เอา 10 มาหารปริมาณโปรตีนที่ต้องการ
จะเป็นจำนวนเนื้อสัตว์ที่ควรรับประทานต่อมื้อ
(หน่วยเป็นช้อนโต๊ะ)



โปรตีน

ตัวอย่าง เช่น

น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม

ร่างกายต้องการโปรตีน 60×1

= 60 กรัม โปรตีนต่อวัน

ดังนั้น ควรได้รับเนื้อสัตว์มีเนื้อละ 60/10

= 6 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ

และไม่ควรเกิน $60 \times 1.5 = 90$ กรัม โปรตีนต่อวัน

หรือ **9 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ**

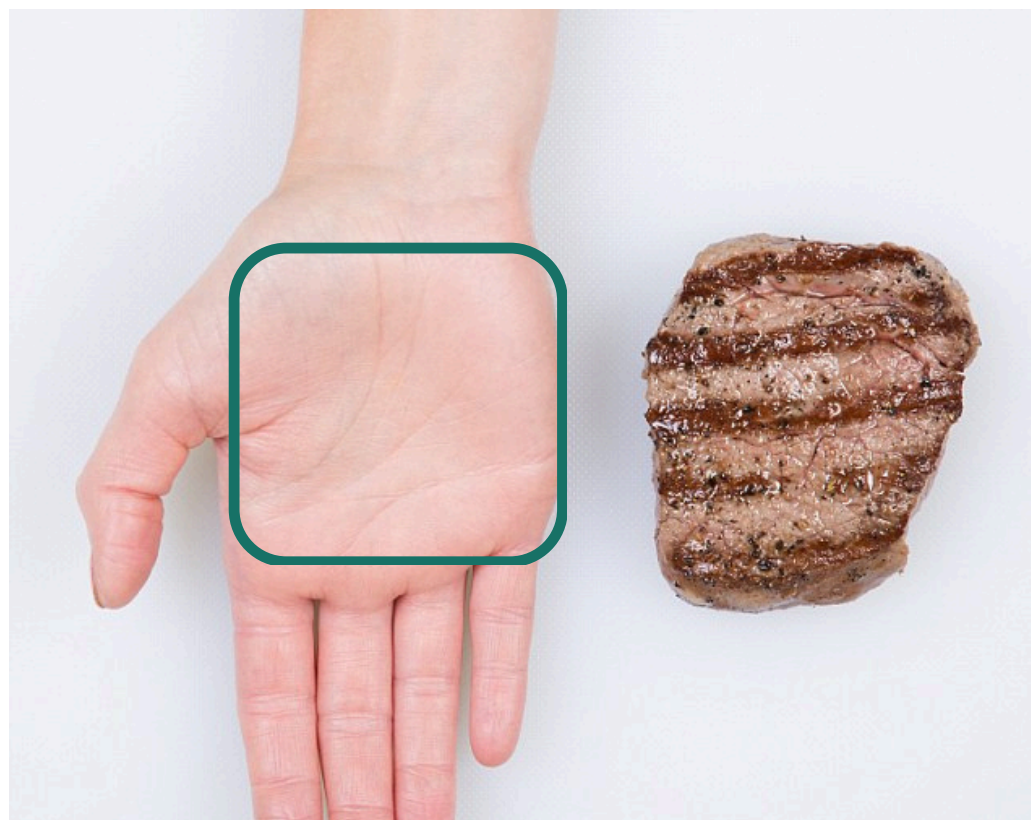
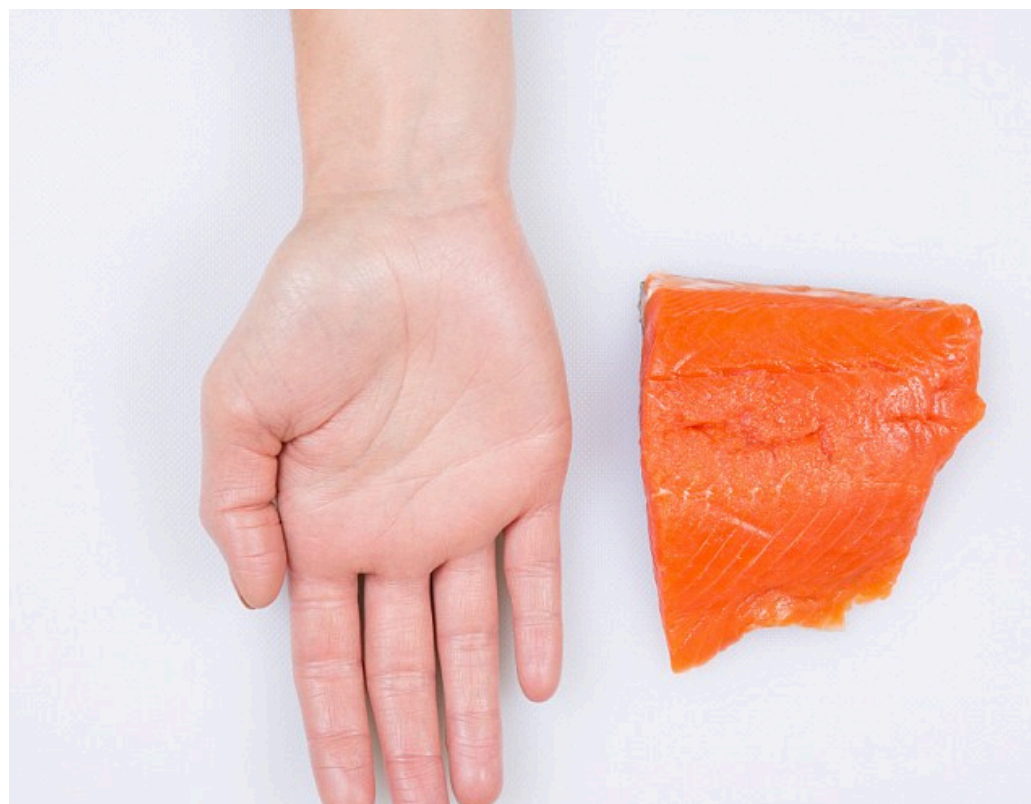


หมวดเนื้อสัตว์

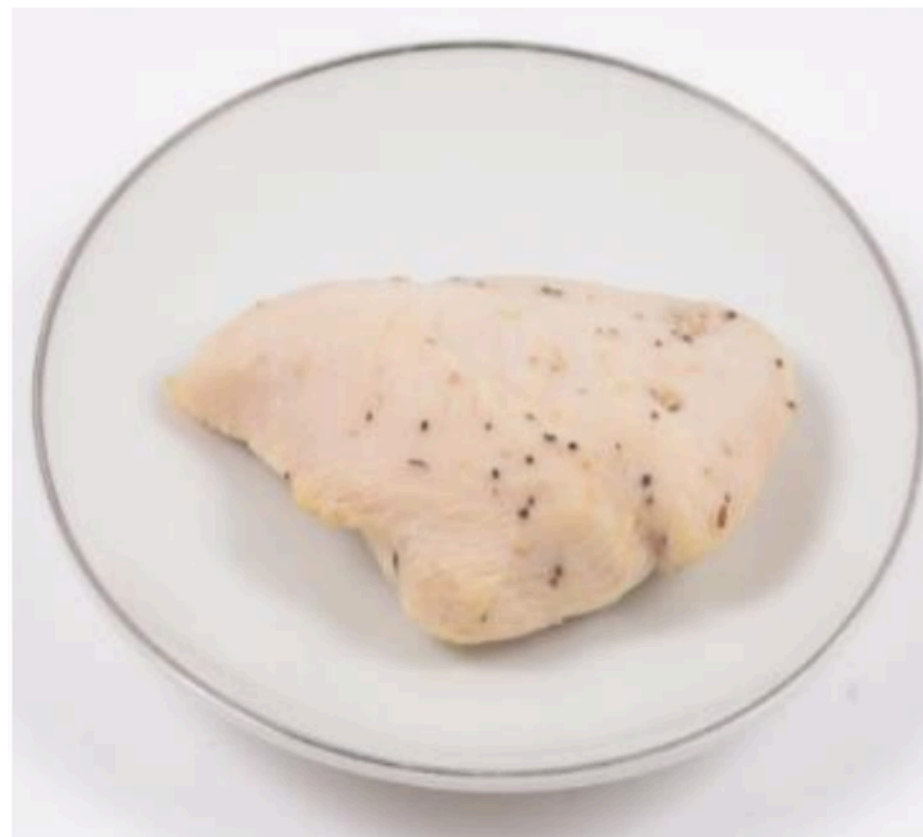
เนื้อดิบ 40 กรัม = เนื้อสุก 30 กรัม = 2 ช้อนโต๊ะ
= ไช้ 1 ฟอง = ไช้ขาว 2 ฟอง
= โปรตีน 7 กรัม



หมวดเนื้อสัตว์



เนื้อสัตว์ขนาดเท่าฝ่ามือ หรือ กล่องไฟ่ = 3 oz.
(100 กรัม) = โปรตีน 21 กรัม



==



ผัก อย่างน้อย 4 กำมือ/วัน



นม

วันละ 1 แก้ว (240 มล.)

เน้นนมรสจืด พร้อมมันเนย/ไขมัน 0%



หมวดนม	1 ส่วน	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
นมสดไขมันเต็มส่วน (whole milk)	240 มล.	8	8	12	150
นมสดพร่องมันเนย (low fat milk)	240 มล.	8	5	12	120
นมสดขาดมันเนย (0% fat)	240 มล.	8	0	12	90

1 ส่วน เท่ากับ
2 ผล/ชิ้น



ขนุน



มะขามหวาน



ส้มโอ

1 ส่วน เท่ากับ
4 ผล



มังคุด



เงาะ



พุทรา

1 ส่วน เท่ากับ
5 - 6 ผล



ลองกอง



ลันจี



ลำไย

1 ส่วน เท่ากับ
6 - 8 ชิ้น



แตงโม



สับปะรด



มะละกอสุก

1 ส่วน เท่ากับ
1/2 ผล



กล้วยหอม



ฝรั่ง (ผลกลาง)



แก้วมังกร



มะม่วงสุก/ดิบ

1 ส่วน เท่ากับ
1 ผล



กล้วยน้ำว้า



แอปเปิ้ล (ผลเล็ก)



ส้ม (ผลใหญ่)



ทุเรียน (เม็ดเล็ก)

ผลไม้

1-3 ส่วน/วัน

ลดหวานมันเค็ม ด้วยสูตร “6-6-1”

น้ำตาล



ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

น้ำมัน



ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

เกลือ



ไม่เกิน

1

ช้อนชา/วัน

เมนูนี้... มีน้ำตาลเท่าไร?

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

นมเย็น = **เฉลี่ย 12 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

ชานมไข่มุก = **เฉลี่ย 11 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

โกโก้ = **เฉลี่ย 11 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

กาแฟเย็น = **เฉลี่ย 11 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

ชาเขียว = **เฉลี่ย 11 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

ชาเย็น = **เฉลี่ย 11 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

เมนูนี้ มีน้ำตาลเท่าไร?

แดงโซดา = **เฉลี่ย 16 ซ่อนซา**

น้ำตาล 1 ก้อน เทียบเท่า น้ำตาล 1 ซ่อนซา

* ร่างกายไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ซ่อนซาต่อวัน

น้ำเปล่า...

ตัวช่วยสุขภาพดี

ปริมาณน้ำที่ควรดื่มใน 1 วัน
(หน่วยเป็นมิลลิเมตร)

$$= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} \times 2.2 \times 30}{2}$$

$$= \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} \times 30$$

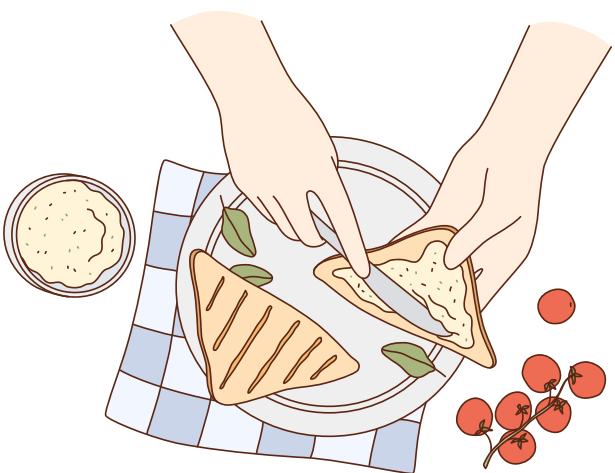


วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 5 ช้อนชา (20 กรัม)

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
80	7	1 กรัม	25 มก.
กิโลแคลอรี	กรัม	2%*	1%*

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วย (160 มิลลิลิตร) 1

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 3 2

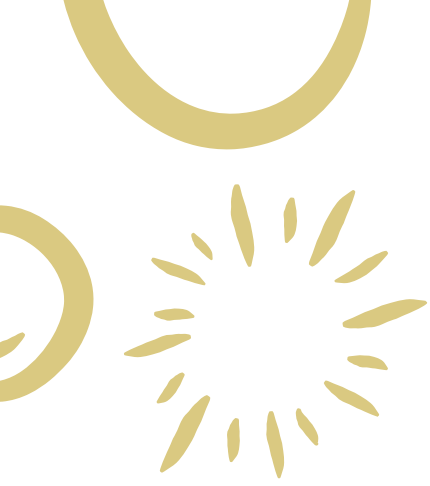
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 600 กิโลแคลอรี 3

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	}	0 %
โปรตีน	0 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	30 ก.	}	10 %
น้ำตาล	20 ก.		
โซเดียม	0 มก.		0 %

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

- 1 ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ ให้รับประทานในแต่ละครั้ง หนึ่งหน่วยบริโภค
- 2 ในภาชนะบรรจุนี้ ไม่ว่าจะ เป็น ชอง / ถ้วย / ขวด ควรแบ่งทานกี่ครั้ง
- 3 พลังงานที่เราจะได้รับจากการบริโภคตาม ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำไว้ในข้อ 1
- 4 ชนิดและปริมาณของสารที่จะได้รับ
- 5 ค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารแต่ละชนิด ที่คิดจาก ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน เช่น ตามฉลากนี้มีคาร์โบไฮเดรต 10% วันนี้บริโภค ได้อีก แต่ไม่เกิน 90%



สังเกตสัญลักษณ์ ทางเลือกสุขภาพ



กลุ่มอาหารนำร่อง “ทางเลือกสุขภาพ”



กลุ่มอาหารเนื้อหลัก

มีพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม สดหวาน มัน เค็ม



กลุ่มเครื่องดื่ม

ลดปริมาณน้ำตาลลงครึ่งหนึ่ง (น้ำตาล ไม่เกินร้อยละ 6)



กลุ่มเครื่องปรุงรส

ลดปริมาณโซเดียมลงประมาณ 30% โดยน้ำปลาโซเดียมไม่เกิน 900 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ ซอว์ ซอสปรุงรส มีโซเดียมไม่เกิน 750 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนโต๊ะ



กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

มีปริมาณน้ำตาลและไขมันตามเกณฑ์ที่เหมาะสม



กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

ลดปริมาณโซเดียมลงประมาณ 30% (ไม่เกิน 1000 มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม)



กลุ่มขนมจีนก๋วยเตี๋ยว

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



กลุ่มไอศกรีม

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



กลุ่มไขมันและเนย

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

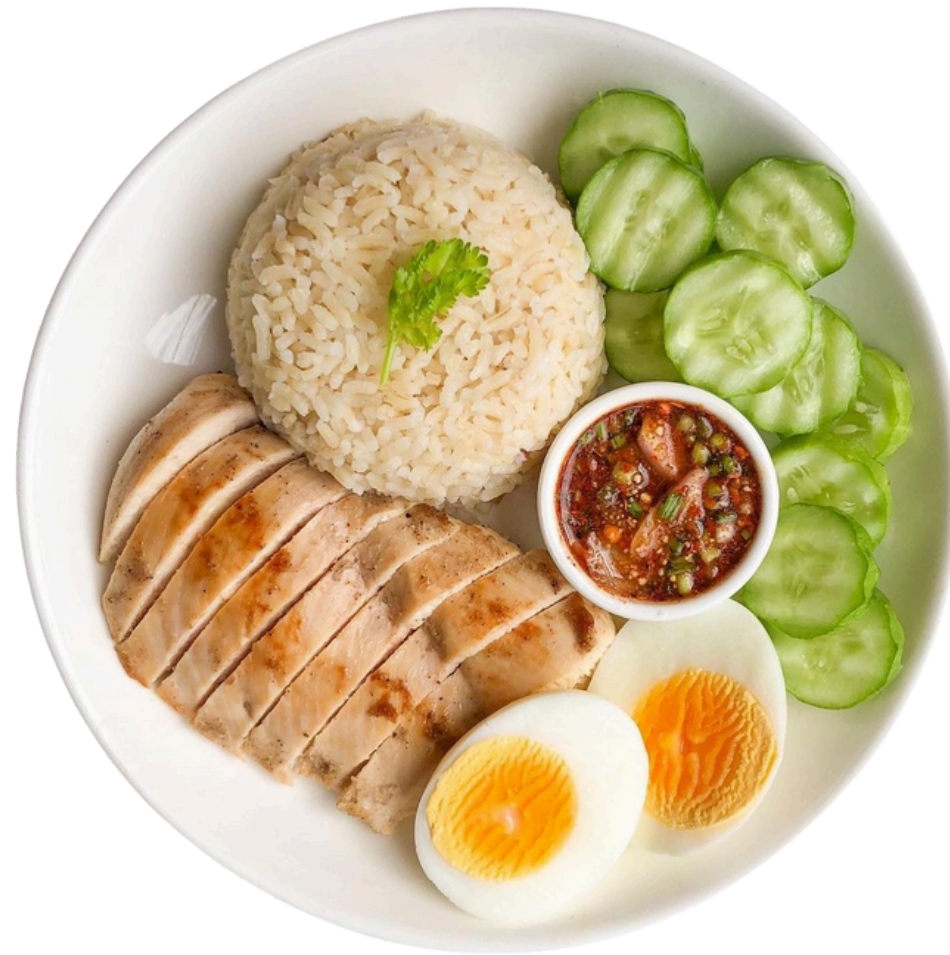
หมายเหตุ : ติดตามกลุ่มผลิตภัณฑ์และเกณฑ์การรับรองเพิ่มเติมผ่านทางเว็บไซต์



กินอิ่ม
แต่ไม่อ้วน

ด้วยหลัก

2:1:1





เทคนิคการปรับเปลี่ยน



1
ทานอาหาร
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง
ปรุงอาหารเอง
ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม



2
เลี่ยงทานอาหาร
คู่กับน้ำจิ้ม
หรือเติมน้ำปลาพริก



3
เลี่ยงอาหารรสจัด
เพราะมักมีทั้งผงชูรส
น้ำปลา น้ำปลาร้า



4
เลี่ยงอาหารหมักดอง
อาหารแปรรูป
อาหารกระป๋อง ขนมขบเคี้ยว
อาหารทอด อาหารมัน



5
อ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อเลี่ยงอาหาร
โซเดียมสูง



6
ใช้สมุนไพร
และเครื่องเทศ
เพื่อแต่งกลิ่น
และรสของอาหาร

ลด

ซด
ปรุง
จิ้ม

เป็นเวลา 21 วัน

จะช่วยให้ลิ้นค่อยๆ ปรับ
ความไวในการรับรสชาติ
ทำให้สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการบริโภคได้

Thank you

