



กินอย่างฉลาด

กินตามโภชนบัญญัติ
9 ประการ

คำนำ

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ได้จัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” ขึ้น เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และให้บริการข้อมูลข่าวสารสำหรับคนทำงานด้านสุขภาวะและคนทั่วไปที่สนใจเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่สมดุลทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยประกอบไปด้วย นิทรรศการ คลังความรู้และกิจกรรมต่างๆ มากมาย รวมไปถึงการจัดทำเอกสาร คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Do it yourself) ในเนื้อหาสาระที่สามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ง่าย ไม่ซับซ้อนจนเกินไป

“กินอย่างฉลาด กินตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ” ฉบับนี้ เป็นการประมวลองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่เกิดขึ้นจากโครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ซึ่ง สสส. ให้การสนับสนุน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำเนื้อหาความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคให้ถูกต้องหลักโภชนาการด้วยตนเอง

หากท่านสนใจจะศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพิ่มเติม สามารถเข้าไปสืบค้นข้อมูลได้ที่ โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะด้านอาหารและโภชนาการเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร. 02-590-4315 www.pnic.go.th หรือ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. โทร 02-343-1500 www.thaihealthcenter.org

อันตรายเมื่อกินอาหารตามใจปาก แต่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

ปีหนึ่งๆ มีคนไทยกว่า 4 แสนรายที่เสียชีวิตด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจาก พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง

เช่น โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ อันเป็นโรคที่ป้องกันได้ ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกหลักโภชนาการ ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอยู่ของคนไทยเปลี่ยนไปมาก เพราะกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ แต่กินแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมันและน้ำตาลเพิ่มขึ้น กินอาหารพร้อมปรุงและอาหารสำเร็จรูปเพิ่มขึ้น ออกไปกินอาหารนอกบ้านบ่อยขึ้น นิยมกินตามกระแสนิยมหรือคำโฆษณา เช่น ฟาสต์ฟู้ดหรือขนมกรุบกรอบของโปรดแสนอร่อย ทั้งๆ ที่เป็นอาหารขยะ มีแป้งและไขมันในปริมาณสูง กินอาหารรสเค็มจัด ดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มเสริมพลังงานที่มีน้ำตาลมาก และใช้สารปรุงแต่งต่างๆ ในการทำอาหาร เช่น ผงชูรส สีผสมอาหาร ฯลฯ และยังเสี่ยงต่อการได้รับสารเคมีทางการเกษตรที่ปนเปื้อนมากับผักผลไม้ที่กินเข้าไปอีกด้วย

นอกจากปัญหา “กินตามกระแส แต่กินไม่เป็น” แล้ว ยังมีปัญหา “กินเกินพอ” จนนำไปสู่โรคอ้วนลงพุง และปัญหา “กินไม่พอ” จนกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร เหน็บชา โลหิตจาง โดยเฉพาะโรคตาบอด เพราะขาดโปรตีนในเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 4 ปี ทำให้เป็นเด็กฟุงโร หัวโต ก้นปอด เต็บโตช้า ผอมแห้งแรงน้อย และที่สำคัญ เด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่สมวัย จะผอม เตี้ย อ้วน ระดับสติปัญญาหรือไอคิว (IQ) ต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อใจจนถึงเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

เรื่องกินจึงไม่ใช่เรื่องกล้วย ๆ ที่จะทำตาม
ความเคยชินอีกต่อไป ต้องเรียนรู้ เข้าใจและ
ใส่ใจเพื่อให้ “กินเป็นและพอดี”

“ฉลาดกิน” คุณทำได้

เพียงกินตามหลัก “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ก็ช่วยให้มีภาวะโภชนาการที่ดี และเสริมสุขภาพที่ดีได้แล้ว



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยที่แต่ละหมู่ต้องมีความหลากหลาย และต้องหมั่นดื่มน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



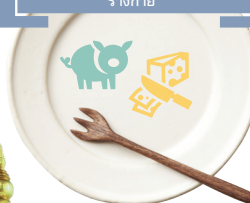
หมู่ที่ 3 ผัก ผลไม้ต่างๆ ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ด้านงานเชิโครค



หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้สารอาหารและประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3



หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์ ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ข้าว
วันละ 8-12 ทัพพี

ผัก
วันละ 4-6 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 3-5 ส่วน

ธงโภชนาการ

นม
วันละ 1-2 แก้ว

เนื้อสัตว์
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ

ธงโภชนาการ จะช่วยให้เรารู้ว่า ในแต่ละวัน ควรกินอาหาร 5 หมู่อย่างน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบถ้วนตรงกับความต้องการของร่างกาย



จะรู้ได้อย่างไรว่า “อ้วน”

ค่าดัชนีมวลกาย
(BMI) ใช้สำหรับคนอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = (น้ำหนักเป็นกิโลกรัม) หารด้วย (ส่วนสูงเป็นเมตร²)

ถ้าดัชนีมวลกาย **18.5 – 22.9** ถือว่า **ปกติ**

ถ้าต่ำกว่า **18.5** ถือว่า **ผอม**

ถ้ามากกว่า **23.0 – 29.9** ถือว่า **มีภาวะโภชนาการเกิน**

ถ้ามากกว่า **30** ถือว่า **อ้วน**

ยกตัวอย่าง

คุณมด มีส่วนสูง 160 ซม.
เท่ากับ 1.60 เมตร น้ำหนัก 75 กก.
คำนวณค่า BMI = $\frac{75}{1.6 \times 1.6} = 29.29$
อยู่ในช่วงเข้าสู่โรคอ้วน



จากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) จะทำให้เรารู้ว่า
ในวันหนึ่งๆ ร่างกายต้องการปริมาณพลังงาน
อย่างน้อยเพียงใด โดยใช้ตารางช่วยคำนวณ
การที่คุณมดมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ
29.29 จึงต้องการพลังงานเท่ากับ 75 คูณ
20 หรือ 1,500 แคลอรีต่อวัน





สูตรการคำนวณปริมาณ พลังงานอาหารต่อวัน



ค่า BMI	แสดงว่า	ต้องการพลังงานอาหารต่อวัน
น้อยกว่า 18.5	ต่ำกว่าเกณฑ์	35 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)
18.5- 22.9	ปกติ	30 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)
23.0 – 24.9	ท้วม	25 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)
25.0 – 29.9	อ้วน	20 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)
30.0 – 39.9	อ้วนมาก	20 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)
มากกว่า 40.9	อันตราย	20 แคลอรีต่อกิโลกรัม (น้ำหนักตัวปัจจุบัน)

ที่มา : สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย





คนไทยกินข้าวเป็นอาหารหลักอยู่แล้ว แต่ควรเลือกกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาว ยกตัวอย่าง ข้าวกล้องมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าถึง 10 เท่า มีใยอาหารมากกว่า 3 เท่าเลย ถ้าเบื่อก็เปลี่ยนเป็นกล้วยเตี๋ยวหรือขนมจีนในบางมื้อก็ได้



กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

ผักและผลไม้ให้วิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีและมีภูมิคุ้มกันโรค ทั้งยังให้ใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ทำให้อิ่มเร็วโดยไม่มีไขมันด้วย แต่ต้องเลือกผักผลไม้ที่จะกินอย่างฉลาด เช่น ควรกินให้หลากหลายชนิด กินผักผลไม้ตามฤดูกาลมากกว่า ผักผลไม้แปรรูป โดยเฉพาะผักผลไม้ฟั่นบ้าน แต่ควรล้างให้สะอาดเพื่อขจัดสิ่งปนเปื้อน และถ้าเป็นไปได้ควรกินผักผลไม้ปลอดสารพิษ



กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่
และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



เพราะปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ปลาทะเลให้
สารโอเมก้าป้องกันโรคคอหอยพอก **ปลายังช่วยพัฒนาสมองเพราะมีสารโอเมก้า 3** อายาก
ให้ลูกฉลาดต้องหมั่นให้กินปลา



แก้แล้วไม่ควรกินไข่

ความจริงแล้ว “ไข่” เป็นอาหารที่มีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุสูงมาก ไข่
จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท ช่วยทำให้ความจำดี ราคาไม่แพง
หาซื้อได้สะดวก ประุงเป็นอาหารได้หลากหลาย **เด็กกินไข่ได้วันละฟอง**
ผู้ใหญ่กินได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง



ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย



นมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ทำให้เด็กมีร่างกายเติบโตสมวัย ชะลอการเสื่อม
ของกระดูกในวัยผู้ใหญ่ ร่างกายของเราสามารถย่อยและดูดซึมนมไปใช้ได้ดีที่สุด **เด็กและหญิงตั้งครรภ์ควรดื่ม**
นมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว

คุณค่าทางโภชนาการของนม (200 มิลลิลิตร)

ชนิด	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมพร้อมดื่ม	128	6.5	7.5	215
นมพรมไขมันเนย	99	7.5	2.6	245
นมถั่วเหลือง	110	5	2.2	36



กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

เพราะไขมันให้พลังงานและช่วยให้ร่างกายอบอุ่น แต่ถ้ากินมากเกินไปจะกลายเป็นโรคอ้วน จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดและผัด หันไปกินอาหารต้ม นึ่ง ย่างแทน และต้องระมัดระวังการกินไขมันสัตว์และกะทิ เพราะจะไปเพิ่มคอเลสเตอรอลในร่างกายให้สูงขึ้น



หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด

ถ้ากินน้ำตาลมากกว่าวันละ 6 ช้อนชา จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน และถ้ากินเกลือมากกว่าวันละ 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน



เคล็ดลับง่ายๆ

"ชิมก่อนปรุง
ลดหวาน
มัน เค็ม"



กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

เพื่อป้องกันไม่ให้ท้องเสียและเป็นโรคระบบทางเดินอาหารจากการกินอาหารที่สกปรกมีเชื้อโรคหรือปนเปื้อนไปด้วยสารเคมี ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่สุกๆ ดิบๆ เพราะจะสะอาดและปลอดภัยมากกว่าอาหารแปรรูป แต่ถ้าจะกินอาหารกระป๋องต้องดูวันหมดอายุและสภาพกระป๋องที่สมบูรณ์ ไม่บุบหรือขึ้นสนิม



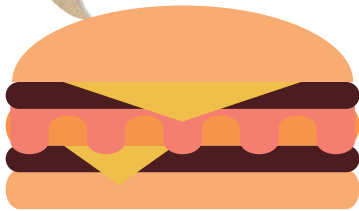
งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงในการทำลายผนังหลอดเลือด ทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น เกิดโรคแทรกซ้อนทางไต หัวใจและสมอง



อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยง ...ถ้าอยากห่างไกลโรค

ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food)



อาหารจานด่วน เป็นอาหารหรือขนมที่ปรุงเสร็จในเวลาอันรวดเร็ว เพราะมีการเตรียมปรุงไว้ล่วงหน้าพร้อมทานได้ทันที แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ ฟาสต์ฟู้ดที่อิมท้อง เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ สอทอดอก เฟรนช์ฟรายด์ ฯลฯ กับอาหารกึ่งขนม เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบทั้งหลายที่เต็มไปด้วยแป้ง เกลือและน้ำตาล แต่กลับมีสารอาหารและใยอาหารน้อย ฟาสต์ฟู้ดเป็นต้นเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ตามมา

อาหารขยะ (Junk Food)



เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำหรือไม่มีเลย นอกจากจะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ถ้ากินมากๆ ติดต่อกันนานๆ อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของเราได้ เพราะมีเกลือ น้ำตาลและไขมันสูงมาก โดยเฉพาะบะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม หมากฝรั่งและลูกอม

อาหารที่เพิ่ม ความเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็ง



ได้แก่ อาหารปิ้งย่างจนไหม้ อาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาหารใส่สีฉูดฉาด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารเค็มจัดหวานจัด อาหารรมควัน อาหารหมักดอง และอาหารปนเปื้อนสารเคมี

สารปรุงแต่งอาหารเพื่อให้อาหารน่าทาน รสชาติดีขึ้นและเก็บรักษาไว้ได้นาน ถือเป็นอาหารอันตรายที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะที่มีส่วนผสมของสารเคมี เช่น ผงชูรส อาจทำให้เกิดอาการปวดหัว แสบร้อนบริเวณหน้าและคอ หรือสารให้ความหวาน เช่น ขัณฑสกร ชัคคารีน ซูคาโคส อาจทำให้เกิดท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ชักและเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ รวมไปถึงสารแต่งสีต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้



น้ำอืดลม

เป็นเครื่องดื่มยอดฮิตเพราะช่วยดับกระหายและให้ความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แต่ส่วนประกอบสำคัญของน้ำอืดลม คือ หัวน้ำเชื้อ ที่มีส่วนผสมของสารแต่งสีกลิ่นรส และกรดบางชนิด เช่น กรดมะนาว บางชนิดมีคาเฟอีนสูงถึง 10 – 50 มิลลิกรัม ในแต่ละกระป๋อง รวมทั้งมีสารให้ความหวานที่หวานกว่าน้ำตาลถึง 100 เท่า แต่น้ำอืดลมกลับให้พลังงานที่มาจากน้ำตาลเพียง 35-45 แคลอรีต่อ 100 มิลลิลิตรเท่านั้น และไม่มีสารอาหารใดๆ เลย นอกจากนี้ ปริมาณน้ำตาลที่สูงและภาวะเป็นกรดเป็นต้นเหตุสำคัญของฟันผุ กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ท้องอืดและโรคกระเพาะ



อาหารที่ไม่มีประโยชน์เหล่านี้ นอกจากจะทำให้เป็นโรคอ้วนแล้ว

ยังเป็นเส้นทางนำไปสู่โรคอีกมากมาย...



ถ้าอ้วนตั้งแต่อายุยังน้อย กระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน จึงมีโอกาสสูงถึง 90 % ที่จะเป็นโรคอ้วนอย่างแน่นอน เด็กที่เป็นโรคอ้วนจะได้โรคเบาหวานเป็นของแถมและจะมีอายุสั้นกว่าเด็กสุขภาพดีถึง 17 – 26 ปี คนอ้วนเสี่ยงที่จะเสียชีวิตมากกว่าคนที่น้ำหนักปกติถึง 2-3 เท่า

รู้ขนาดนี้แล้ว คุณยังจะประมาท ไม่ใส่ใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินผิด ๆ อีกหรือ?

บทส่งท้าย...ฝากไว้ให้คนฉลาดกิน

คนเราจะมีสุขภาพแข็งแรงได้นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาหารการกินอาหารที่มีประโยชน์เพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ อีกด้วย โดยเฉพาะการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย โดยต้องทำเป็นประจำต่อเนื่องให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 20-30 นาที เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนดี เสริมสร้างกล้ามเนื้อและเผาผลาญพลังงาน ทำให้ร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์ม ขณะเดียวกัน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ และทำอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส ไม่เครียดง่วงด้วย

