



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตม

2 : 1 : 1 รหัสพิชิตโรค

ข้อมูลบางส่วนจาก แผนพับความรู้ ลดพุงลดโรค

ภาพโดย นัรพร ชุ่มสื่อ Team Content www.thaihealth.or.th และแฟ้มภาพ



ต้องยอมรับว่า เรื่องอาหารการกิน กลายเป็นปัญหาใหญ่ในชีวิตประจำวันไปแล้ว “วันนี้จะกินอะไรดี ?” กลายเป็นคำถามที่มักจะถามตัวเองอยู่บ่อยครั้ง แทบจะทุกมื้ออาหารก็ว่าได้

ถ้าให้ทาย เชานี้ คงจะเป็นข้าวเหนียวหมูบั้งกลืนเย้ายวนใจ มือเที่ยงก็คงหนีไม่พ้นกะเพราหมูสับไข่ดาว ที่มีวิญญาณผักบวกับไข่ดาวน้ำมันเยิ้มๆ มือเย็นก็คงเป็นข้าวขาหมูราดน้ำหวานๆ เนื้อหมูติดหนัง ฟินๆ เป็นแน่

แต่รู้หรือไม่ว่า อาหารเหล่านี้ มักแฝงมาด้วยโรคภัยต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น โดยในปี 2560 ประเทศไทย มีอัตราการเสียชีวิตที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึง 75% ของการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัจจัยสำคัญที่เกิดจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมประจำวัน

หากคุณไม่อยากจะให้กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาทักทาย วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. มีเคล็ดลับการเลือกบริโภคอาหาร ตามสูตร 2 : 1 : 1 มาฝากกันค่ะ

2 : 1 : 1 คืออะไร

2 : 1 : 1 เป็นการกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม โดยการแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลางขนาด 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆ กัน และแบ่งประเภทอาหารที่จะใส่ลงไปในจานเป็นผัก 2 ส่วน ข้าวหรือ แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

ผัก 2 ส่วน - ผักสด หรือผักสุกทุกชนิด โดยเลือกประเภทของผัก ให้หลากหลาย

ข้าว 1 ส่วน - ควรเลือกข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท และธัญพืช เช่น ลูกเดือย

เนื้อ 1 ส่วน - ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง ปลา หรือไข่ ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร



เมื่อรู้แล้วว่า สูตร 2 : 1 : 1 ได้แก่ ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และ เนื้อ 1 ส่วน แต่ถึงกระนั้น การเลือกวัตถุดิบ และการรวมวิธี ในการประกอบอาหารให้ได้ อาหาร 1 จาน ก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยมีเคล็ดลับการเลือก ดังนี้

1.เลือกประเภทของผักให้หลากหลาย เลือกผักที่ปลอดภัย และล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน

2.การปรุงอาหาร ควรเลือกวิธีการนึ่ง อบ ลวก ต้ม ตุ่น พยายามลดหรือหลีกเลี่ยงการปรุง ประกอบอาหารที่ใช้กะทิ หรือน้ำมัน นั่นคือ ไม่ผัด ไม่ทอด ไม่มัน

3.ควรลดการปรุงอาหารรสชาติจัด เพื่อเลี่ยงความหวาน มัน และเค็ม

4.ปริมาณที่ควรรับประทาน คือ หนึ่งมือ หนึ่งจาน หรือชาม

5.ควรรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง 1-2 มื้อ ต่อวัน โดยเลือกผลไม้หวานน้อย

6.ควรดื่มนม โดยเป็นนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย และขาดมันเนยธรรมชาติ หรือ นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมชนิดไม่ใส่น้ำตาล

7.ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย



2 : 1 : 1 ทำได้ไม่ยาก

สาเหตุที่หลายคนเลือกกินอาหารจานด่วนอย่างฟาส์ฟู้ดไปนั้น เหตุผลง่ายๆ ก็คือ สะดวกและรวดเร็ว ครั้นจะพิถีพิถัน ให้ตรงตามสูตรเป๊ะๆ ก็ยากอยู่พอสมควร แต่ความจริงแล้ว 2 : 1 : 1 ทำได้ไม่ยาก แถมยังเปลี่ยนให้อาหารจานเสี่ยงเป็นอาหารจานสร้างสุขภาพได้ง่ายๆ อีกด้วย

1.อาหารตามสั่ง เลือกเมนูที่มีผักเยอะๆ ใช้น้ำมันน้อยๆ เช่น สุกี้ น้ำจิ้มจุ่มน้อยๆ ราดหน้าก็เน้นคะน้า พวกผัดผัก ตอนจะกินให้ตักผักแบบไม่เอาน้ำที่มันๆ หรือจะเลือกเพิ่มผักในเมนูต่างๆ อย่างข้าวกะเพราขอใส่ผัก ถัวยาว แครอท ข้าวโพด หรือจะกินคู่กับแกงจืดเต้าหู้ผักกาดขาวก็ยังได้ เทคนิคเพิ่มเติมคือ เลี่ยงหมูสามชั้น เปลี่ยนไข่เจียว หรือไข่ดาวเป็นไข่ต้ม เลือกหมูชิ้นแทนหมูสับ

2.ก๋วยเตี๋ยว ปริมาณเส้นประมาณ 1 ทัพพี ลูกชิ้นไม่เกิน 5-6 ลูก หรือถ้าเป็นหมูสับ ก็ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ พุดง่ายๆ ว่าเส้นน้อยๆ เน้นผักบุ้ง ถัวยาวเยอะๆ สำคัญตรงที่อย่าลืมบอกคนขาย งดใส่น้ำมันกระเทียมเจียวด้วย ให้ไม่ต้องปรุงเพิ่ม เพื่อลดหวาน ลดเค็ม

3.ข้าวแกง ข้าวไม่เกิน 2-3 ทัพพี แล้วเลือกกับข้าวที่มีผัก และปรุงโดยใช้ไขมันน้อย หลีกเลี่ยงเมนูที่มีน้ำราด ประเภทซอสน้ำจิ้ม น้ำพริก หรือก๋วยเตี๋ยวราดน้ำ โดยไม่เอาน้ำราด และเน้น ขอผักเพิ่มด้วยจ้า

4.ปรุงอาหารในบ้าน เลือกผักมาเป็นส่วนประกอบหลักในการทำอาหารเมนูต่างๆ หรือจัดเตรียมให้มีผักสด ผักต้ม เพิ่มบนโต๊ะอาหาร เน้นปรุงอาหารด้วยวิธีนี้ ยำ ลวก ต้ม ตุ่น แทนเมนูทอด เมนูแกงกะทิ หรือเมนูที่ใช้น้ำมันมาก

5.อาหารจานเดียว ถ้าชอบข้าวขาหมูก็ลดข้าวลง เลือกเอาเนื้อล้วนไม่ติดมัน ราดน้ำน้อยๆ คะน้าเยอะๆ สำหรับข้าวมันไก่ก็ไม่เอาหนัง และจะดีกว่าถ้าเปลี่ยนข้าวมันเป็นข้าวสวยธรรมดาหรือข้าว

6.เครื่องดื่ม เครื่องดื่มหวานๆ ต้องค่อยๆ ปรับพฤติกรรม เริ่มจาก ขอหวานน้อย ใส่น้ำเชื่อมหรือน้ำตาลน้อยๆ รวมทั้งอาจจะเปลี่ยนครีมเทียม เป็นนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม และต้องค่อยๆ ลดความถี่ต่อสัปดาห์ลง เช่น จากวันละ 1-2 แก้ว ปรับเป็นสัปดาห์ละ 1-2 แก้ว ซึ่งถ้าเป็นไปได้ สุดท้ายควรต้องดื่มแต่น้ำเปล่าให้ได้ วันละ 6-8 แก้วจะดีที่สุด

7.ของว่าง เปลี่ยนจากขนมหวาน เบเกอรี่ ไอศกรีม เป็นผลไม้หวานน้อย

นอกจากรับประทานอาหารแล้ว การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี เชิญชวนให้ทุกคนหันมาดูแลสุขภาพเริ่มที่อาหารการกิน โดยกินตามสูตร 2 : 1 : 1 และ สูตร 6 : 6 : 1 ได้แก่ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา

และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เพียงเท่านี้ ก็สามารทำให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แถมยังช่วยให้ลดพุง ลดโรค อีกด้วย อย่าลืมนำเกลือกลับในบทความ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันกันด้วยนะคะ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่อายไน้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสวนาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์