



เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล
นายแพทย์दनัย
นายแพทย์อรรถพล
นายแพทย์บัญชา
นายแพทย์สรวิชัย

วิปุลากร
ธีวันดา
แก้วสัมฤทธิ์
คำของ
บุญสุข

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

ดร.แพทย์หญิงสายพิน

โชติวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กองบรรณาธิการ

นางวสุนธิ์
นางสาวบังเอิญ
นางสาวลักษณิน
นางสาววิภาศิริ
นางสาวสุทธาติณี
นางสาววรรณวิภา

เสรีสุชาติ
ทองมอญ
รุ่งตระกูล
สุวรรณผล
จันทร์ใบเล็ก
อังกุลดี

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักโภชนาการ
นักพัฒนาตำรับอาหาร

ผลิตและเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

โทร. 02 590 4307-8, 02 590 4731, 02 590 4794

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2563 จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

ISBN ; 978-616-11-4200-11

พิมพ์ที่

บริษัท คิว แอดเวอร์ไทซิง จำกัด

เลขที่ 83 ซอยงามวงศ์วาน 2 แยก 5 ตำบลบางเขน อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 02 965 9797 แฟกซ์. 02 965 9279

www.q-ads.com / Facebook : Q-Advertising / Line : @qadvertising

คำนิยม



ช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กรมอนามัย ได้มีข้อเสนอแนะ มาตรการ 3 ล. ลด เลี่ยง ดูแล เพื่อการป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว นอกจากนี้แล้ว การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ จะช่วยทำให้เป็นเกราะป้องกันการติดเชื้อได้ อาหารถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทุกกลุ่มวัย โดยการกินให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพียงพอ โดยเฉพาะ วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทาน จึงเป็นเรื่องที่ต้องเน้นย้ำในช่วงการระบาดของ COVID-19 นี้

กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ มีความห่วงใย ในการเลือกกินอาหารในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในครั้งนี้ จึงได้จัดทำหนังสือ “เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19” เพื่อสื่อสารให้กับประชาชนได้มีความรอบรู้ในการเลือกจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และเหมาะสมกับโรคประจำตัว ของแต่ละบุคคล เพื่อมาบริโภคในช่วงนี้ อันจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคติดเชื้อได้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และการขาดสารอาหาร

ในโอกาสนี้ กรมอนามัย ขอให้ทุกท่านที่ได้นำหนังสือเล่มนี้ไปใช้ประโยชน์ มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัย เพื่อเป็นกำลังในการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติต่อไป

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	ก
บทนำ	1
สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	5
สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	12
ตัวอย่างเมนูอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	15
• ต้มซุปไก่มะเขือเทศ	16
• ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใส ตับ	17
• ข้าวต้มปลานิล	18
• หมู - ไช้พะโล้	19
• สตูผัก	21
• ไข่ตุ๋นผักต่าง ๆ	23
• เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง	24
• ผัดบวบใส่ไก่	25
• ผัดขิงปลา	26
• แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ	27
• ซุปข้าวโพด	28

สารบัญ

	หน้า
• ข้าวผัดอเมริกัน - ปลากระป๋อง	29
• แกงเห็ดองมะละกอปลานิล	31
• ปลาทุทอดขมิ้น	33
• แกงเลียงผักรวม	34
• แกงแคไก่	35
• ไชยัดไส้	37
• ลาบปลาทับทิม	39
• ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่	40
• ยำปลาทุ	41
• น้ำพริกปลานิล	42
• เต้าหู้ทอดใส่เห็ดหอม	43
• ราดหน้าไก่ผักสามสี	45
• ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา	47
• ลาบปลาดุก	48
• แกงใบย่านางสารพัดเห็ด	49
• ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง	51

สารบัญ

	หน้า
• เห็ดหอมโรยงา	52
• แกงจืดฟักเขียวหมูสับ	53
• แกงจืดสามสหาย	54
• ก๋วยเตี๋ยวไก่น้ำใสโพะพะพา	55
• แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ	56
• แกงจืดผักหวานไก่สับ	57
• ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร	58
• ผัดผัก 5 สี	59
• ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	60
เอกสารอ้างอิง	61
ภาคผนวก	63
• Q & A “กินต้านภัย COVID-19”	63
• การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน	68
• เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เก็บอย่างไร...ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ	73
• วิธีสุขภาพดี...เสริมภูมิต้านทาน เพิ่มเกราะป้องกัน...COVID-19	74

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

จากการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แพร่กระจายไปกว่า 200 ประเทศทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น "การระบาดใหญ่" หรือ Pandemic คือ การที่โรคติดเชื้อแพร่ระบาดจากคนสู่คนได้ง่าย โดยเกิดขึ้นพร้อมกันในหลายพื้นที่ทั่วโลกโดยพบผู้ติดเชื้อมากกว่า 2 ล้านคน ในประเทศไทย พบผู้ติดเชื้อสะสมใน 68 จังหวัด ตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 จนถึงวันที่ 22 เมษายน 2563 จำนวน 2,826 คน เสียชีวิต 49 คน

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางสารคัดหลั่งหลังจากการไอ จาม และการสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ที่มีเชื้อ โดยอาการของผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที และสำหรับผู้ที่มียังภัยเสี่ยงด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว เช่น มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการสูบบุหรี่ เป็นประจำ หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อได้รับเชื้อไวรัสนี้ มีโอกาสที่จะเกิดอาการรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้มากกว่าคนปกติ

มาตรการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย

1. มีการคัดกรองและเฝ้าระวัง โดยวัดอุณหภูมิของผู้เดินทางเข้าประเทศ หากพบว่าไข้เกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ ก็จะดำเนินการประเมินความเสี่ยงและกักกันโรค เป็นเวลา 14 วัน
2. มีมาตรการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ปิดสถานบริการและสถานที่เสี่ยงต่อการระบาด กำหนดเวลาเข้าออกเคหสถาน (เคอร์ฟิว) มีการจัดทำแผนการรักษาในสถานพยาบาลและซักซ้อมแนวทางปฏิบัติกับทุกภาคส่วน ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์และสาธารณสุข พร้อมทั้งมีการแถลงข่าวความคืบหน้าสถานการณ์ทุกวันผ่านศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) และกระทรวงสาธารณสุข
3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) คือ รักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
 - สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน หรือเมื่อต้องเดินทางไปในพื้นที่แออัด
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หากออกไปข้างนอกให้ใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์ 70% ทดแทน
 - กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารชุดเดียวกันร่วมกับคนอื่น และใช้จาน ช้อน แก้วน้ำส่วนตัว
 - เลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณตา จมูก และปาก

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางละอองฝอย และการสัมผัสใกล้ชิด จึงต้องจัดให้มีระบบการจัดการในช่วงสถานการณ์แพร่เชื้อ เพื่อลดการแพร่เชื้อในแต่ละสถานที่ และนิสัยของคนไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปหลังมีการแพร่ระบาด การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ประชาชนสามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประชาชนจำเป็นต้องมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

สำหรับสถานที่จำหน่ายอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากในการลดการแพร่ระบาด

ซึ่งมีคำแนะนำดังนี้

1. สถานที่จำหน่ายอาหาร

- 1) สถานที่จำหน่ายอาหารทั้งภาครัฐ และในชุมชน ต้องมีการจัดการเพื่อลดความแออัด โดยจัดให้มีสัญลักษณ์กำหนดระยะห่างระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย และระยะห่างระหว่างผู้ซื้อด้วยกัน 1 - 2 เมตร
- 2) สถานที่จำหน่ายอาหารต้องโล่ง โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีจุดคัดกรองความเสี่ยง จุดล้างมือ พร้อมเจลแอลกอฮอล์ หรือมีน้ำและสบู่สำหรับล้างมือ ที่เหมาะสมและเพียงพอ
- 3) หากผู้ประกอบการร้านอาหาร หรือพนักงาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์ทันที
- 4) ดูแลสถานที่ปรุงประกอบอาหาร บริเวณพื้น โต๊ะที่นั่ง บริเวณที่รับประทานอาหารให้สะอาด โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อ ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร)
- 5) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศา เป็นเวลา 30 วินาทีหรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้ว ล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้ใส่อาหาร
- 6) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่สำหรับล้างมือ หรือจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
- 7) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดก๊อกน้ำใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้ยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด

บทนำ

- 8) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม
- 9) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. ผู้สัมผัสอาหาร

ประกอบด้วยผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ปรุงอาหาร ผู้เสิร์ฟ หรือผู้จำหน่ายอาหาร ต้องมีการคัดกรองตนเอง ว่ามีการสัมผัสกลุ่มเสี่ยงที่ใดบ้าง หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งเจ้าของร้านหรือผู้จัดการ และไปพบแพทย์ทันที

- 1) ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- 2) สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระวังระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือ สัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของ เชื้อโรคได้ และจัดให้มีช้อนกลางส่วนตัวทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน
- 3) ผู้ปรุงประกอบอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และผู้เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร
- 4) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุง อาหารเสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าส้วม

3. ประชาชนที่เป็นผู้ซื้ออาหาร

ต้องสำรวจว่าตนเองมีความเสี่ยงหรือไม่ หรือเคยสัมผัสกลุ่มเสี่ยง หากมีอาการไอ มีไข้ ไม่ควรมาซื้ออาหารโดยตรง ควรสั่งแบบ บริการส่งถึงบ้าน (delivery) หลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก ล้างมือ อย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนกินอาหาร และหลังจากออกจากห้องส้วมทุกครั้ง หากจำเป็นต้อง ออกนอกบ้าน ต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย ไม่นำมือไปสัมผัสหน้ากาก ตา และปากเว้นระยะห่างจากผู้ขาย และผู้ซื้อด้วยกัน 1 – 2 เมตร เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อ หรือป้องกันการแพร่เชื้อโดยไม่ตั้งใจ

ระบบจะสำเร็จไม่ได้ หากขาดความร่วมมือจากประชาชน ในการดำเนินการตาม 3 ระบบดังกล่าว จึงจะสามารถควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้

สำหรับประชาชนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษโดยการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ตนเอง รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่ กินให้หลากหลาย ปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด เพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนถึงขั้นเสียชีวิตหากได้รับเชื้อโควิด-19 รวมทั้งผู้ประกอบการ ควรมีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งกรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้รวบรวมเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับประชาชนในช่วงโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ระบาด ไว้ในหนังสือ **เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19** เพื่อให้ประชาชนได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเอง และคนใกล้ชิดให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย



นายแพทย์สรวิทย์ บุญสุข
รองอธิบดีกรมอนามัย

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม (Balance Diet) จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ และสามารถปรับสมดุลได้ดี เป็นการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 คือ การสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ กินร้อน ใช้ช้อนส่วนตัว เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร และเลี่ยงไปในที่แออัด โดยอาหารนับว่ามีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เป็นเกราะป้องกันโรค ควรกินโปรตีนให้เพียงพอ โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้หลากหลายสีประมาณวันละครึ่งกิโลกรัม โดยเฉพาะผักผลไม้สีเหลือง เช่น มะม่วง มะละกอสุก ฟักทอง หรือผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินซี เอ และสารพฤกษเคมี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กินเครื่องเทศ เช่น หอม กระเทียม พริกที่ไม่เผ็ดมาก ขมิ้น จิง อาหารเหล่านี้ล้วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อย่างเพียงพอ ทั้งนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิตามินซี

วิตามินซี ช่วยในกระบวนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการขจัดเชื้อโรค เสริมระบบภูมิคุ้มกันช่วยต้านภูมิแพ้ ช่วยลดการระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ ลดการจาม น้ำมูกไหล ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

ความต้องการวิตามินซีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 25 - 40 มิลลิกรัม
- ผู้ใหญ่ 85 - 100 มิลลิกรัม
- วัยรุ่น 60 - 100 มิลลิกรัม
- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 85 มิลลิกรัม

แหล่งของวิตามินซี

ปริมาณวิตามินซี ในผักและผลไม้ส่วนที่กินได้ 100 กรัม			
ผลไม้	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ผักดิบ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ฝรั่งกลมสาลี่	187	พริกหวานแดง	190
ฝรั่งไร้เมล็ด	151	พริกหวานเขียว	183.5
มะขามป้อม	111	ผักคะน้า	120
มะขามเทศ	97	บรอกโคลี	93.2
เงาะ	76	มะระขี้นก	116

ตัวอย่างเมนูที่มีวิตามินซีสูง : สตูดผักใส่มะเขือเทศ ผักผัก 5 สี ไข่ยัดไส้ผักรวม

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

2. วิตามินอี

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยวิตามินอีจะทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย และมีบทบาทในการป้องกันมิให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวและส่วนประกอบเยื่อหุ้มเซลล์ของอวัยวะในร่างกายถูกทำลาย

ความต้องการวิตามินอีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

• ทารก	0 - 5 เดือน	4 มิลลิกรัม	• ผู้ใหญ่ ชาย	19 - 60 ปี	13 มิลลิกรัม
• ทารก	6 - 11 เดือน	5 มิลลิกรัม	• ผู้ใหญ่ หญิง	19 - 60 ปี	11 มิลลิกรัม
• เด็ก	1 - 3 ปี	6 มิลลิกรัม	• ผู้สูงอายุ ชาย	61 ปีขึ้นไป	13 มิลลิกรัม
• เด็ก	4 - 8 ปี	9 มิลลิกรัม	• ผู้สูงอายุ หญิง	61 ปีขึ้นไป	11 มิลลิกรัม
• วัยเรียน วัยรุ่น ชาย	9 - 18 ปี	13 มิลลิกรัม			
• วัยเรียน วัยรุ่น หญิง	9 - 18 ปี	11 มิลลิกรัม			

ข้อควรระวัง : ในผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากวิตามินอีสามารถยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกได้ง่าย

แหล่งของวิตามินอี

ปริมาณวิตามินอี ในอาหาร 100 กรัม	
น้ำมันดอกทานตะวัน	41.1 มิลลิกรัม (5.6 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันดอกคำฝอย	34.1 มิลลิกรัม (4.6 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันปาล์ม	21.2 มิลลิกรัม (2.1 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันรำข้าว	9.5 มิลลิกรัม (1.0 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
ถั่วลิสง, คั่ว	7.8 มิลลิกรัม
ไข่ไก่	2.1 มิลลิกรัม
บรอกโคลี, สุก	1.5 มิลลิกรัม
หน่อไม้ฝรั่ง, สุก	1.5 มิลลิกรัม
มะม่วงเขียวเสวย,ดิบ	1.2 มิลลิกรัม
ขนุน	0.5 มิลลิกรัม
กล้วยไข่	0.4 มิลลิกรัม

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีวิตามินอีสูง : บรอกโคลีผัดน้ำมันหอย ผัดหน่อไม้ฝรั่งกุ้งสด ไข่เจียวสมุนไพรร

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



3. วิตามินดี

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน หน้าที่หลักของวิตามินดี คือ ควบคุมภาวะสมดุลของแคลเซียมและฟอสเฟต ในกระแสเลือด ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกบาง (Osteopenia) และกระดูกพรุน (Osteoporosis) นอกจากนี้ วิตามินดียังมีหน้าที่อื่น เช่น ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ การแบ่งตัวของเซลล์ และการตายของเซลล์ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินดีมีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกันซึ่งเป็นปราการแรกในการป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อและโรค มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารเสริมวิตามินดีสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน และป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้

ความต้องการวิตามินดีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 400 - 600 IU (10 - 15 ไมโครกรัม)
- ผู้ใหญ่ 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- วัยรุ่น 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- ผู้สูงอายุ 800 IU (20 ไมโครกรัม)

แหล่งของวิตามินดี

ร่างกายได้รับวิตามินดีส่วนใหญ่ร้อยละ 80 - 90 จากการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนังหลังจากที่ได้รับแสงแดด (UVB) และอีกประมาณร้อยละ 10 - 20 ได้จากอาหารและการกินวิตามินหรือยาเสริม

ปริมาณวิตามินดีในอาหารตามธรรมชาติ ต่ออาหาร 100 กรัม	
ชนิดของอาหาร (100 กรัม)	ปริมาณวิตามินดีในอาหาร หน่วยสากล (International Unit)
ปลาตะเพียน	1,950
เห็ดหอมแห้ง	1600
ปลาทับทิม	1,240
ปลาแซลมอน	100 - 1,000
ปลานิล	792
เห็ดหอมสด	100
ไข่แดง (1 ฟอง)	20

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

วิตามินดี จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด ดังนั้น ควรให้ร่างกายถูกแดดบ้าง ในช่วงเวลา 10.00 - 14.00 น. สัปดาห์ละ 10 - 15 นาที 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้ได้รับประโยชน์ จากการสังเคราะห์วิตามินดีตามธรรมชาติ ร่วมกับการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้น ปลา ไข่ เห็ด ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินดี ควรกิน ผัก ผลไม้หลายหลากสีเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

ตัวอย่างเมนูอาหารวิตามินดีสูง : ต้มยำปลานิล ปลาต้มขมิ้นผัดเห็ดหอม ปลานึ่งน้ำจิ้มแจ่วกับผักลวกหลากสี

4. ซีลีเนียม

ซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งมีหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระต่างๆ ที่ทำอันตรายต่อเซลล์หรือเปลี่ยนแปลง เซลล์ปกติให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ทั้งยังช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่น ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ นอกจากนี้ ซีลีเนียมมีบทบาทในการสร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของสเปิร์ม ทำให้สเปิร์มแข็งแรง ทั้งยังช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนไทรอยด์ให้ทำงานได้ปกติ ดังนั้น การขาดซีลีเนียมอาจทำให้เกิดภาวะ สติปัญญาบกพร่อง และความผิดปกติของการทำงานของระบบประสาทได้ ร่างกายต้องการซีลีเนียมทุกวันในปริมาณน้อย ๆ แต่ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดซีลีเนียมจะติดเชื้อได้ง่าย ซีลีเนียมพบมากในอาหารทะเล ไข่ เนื้อสัตว์ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับวัยผู้ใหญ่ คือ 55 ไมโครกรัมต่อวัน การได้รับซีลีเนียมเพียงพอจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซีลีเนียมที่ได้รับในแต่วันไม่ควรเกิน 400 ไมโครกรัม เพราะถ้ามากเกินไป มีความเสี่ยงต่อสุขภาพตั้งแต่ระดับปานกลางจนถึงรุนแรง อาการต่างๆที่พบ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ เป็นต้น เล็บเริ่มเปราะบางจะมีจุดสีขาวเกิดขึ้นที่เล็บ ระบบประสาทตามปลายมือปลายเท้าเสื่อม และถ้าได้รับ เกินขนาดเป็นเวลานานๆอาจมีภาวะตับวายได้

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



แหล่งของซีลีเนียม

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)	ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
ปลาทูสด	88.1	กุ้งกุลาสด	35.4
ไข่แดงของไข่เป็ด	53.4	หอยนางรม	29.3
ปลาจาระเม็ดสด	52.3	งาดำ	23.0
ไข่แดงของไข่ไก่	50.6	น่องไก่สด	22.9
ปลาดุกสด	47.3	อกไก่สด	22.3
เนื้อปูต้มสุก	46.1	งาขาว	15.6
หอยแครงสด	44.0	ชะอม	12.7
หอยแมลงภู่สด	42.6	ถั่วเหลือง	12.7
ไข่ไก่ทั้งฟอง	39.5	ถั่วลิสง	11.1

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีซีลีเนียมสูง : ต้มส้มปลาทู แกงอ่อมปลาดุก ปลาดุกย่างสะเดาน้ำปลาหวาน ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม ผัดฉ่าทะเลหอยแมลงภู่ ออส่วนหอยนางรม ชะอมชุบไข่ทอด

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

5. สังกะสี

สังกะสีมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เป็นแร่ธาตุที่ควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และการเจริญเติบโต สังกะสีไม่สะสมในร่างกาย จึงต้องกินทุกวัน การขาดสังกะสี ผู้ที่เสี่ยงต่อการขาดสังกะสี ได้แก่ ทารก เด็กเล็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต ระบบทางเดินอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ ถ้าขาดสังกะสีจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ สาเหตุการขาดสังกะสี เกิดจาก กินสังกะสีไม่เพียงพอ มีการดูดซึมผิดปกติ มีการสูญเสียสังกะสีออกจากร่างกายจากการติดเชื้อ

ความต้องการสังกะสีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

• เด็ก 1 - 8 ปี	4 - 6	มิลลิกรัม
• วัยรุ่นชาย	12 - 13	มิลลิกรัม
• วัยรุ่นหญิง	9 - 10	มิลลิกรัม
• ผู้ใหญ่ชายอายุ 19 ปีขึ้นไป	11	มิลลิกรัม
• ผู้ใหญ่หญิงอายุ 19 ปีขึ้นไป	9	มิลลิกรัม
• หญิงตั้งครรภ์	10.6	มิลลิกรัม
• หญิงให้นมบุตร	11.9	มิลลิกรัม

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



แหล่งของสังกะสี

แหล่งอาหารที่ดี คือ เนื้อสัตว์สันใน เครื่องในสัตว์ สัตว์น้ำเปลือกแข็ง โดยเฉพาะหอยนางรม สัตว์ปีก ปลา รongลงมา คือ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์ สำหรับธาตุเหล็กและฟอสฟอรัส มีสังกะสีปานกลาง แต่มีสารที่ยับยั้งการดูดซึมสังกะสี อาหารที่ช่วยดูดซึมสังกะสี ได้แก่ อาหารที่มีวิตามินเอมาก เช่น นม ไข่แดง ตับ ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเหลืองเข้ม ผักสีส้ม ซึ่งควรกินร่วมกับอาหารที่มีสังกะสี

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (มิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)	ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (มิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
เนื้อวัวสันใน	5.9	ปูม้า	1.1
ไข่แดง (ไข่ไก่)	2.4	ปลาริวกิว	0.7
ตับไก่	2.4	ปลาร้าปลาชิว	0.7
ไข่แดง (ไข่เป็ด)	2.2	ปลาโอ (สด)	0.7
ไข่ต้มแดง	2.2	ปลาซาบะ	0.5
เนื้อซี่โครงอ่อนหมู	2.0	นมวัว	0.4
ปูทะเล	2.3	ปลาแรด	0.4
ปูนิม (ปูม้า)	1.9	ปลากะพงขาว	0.3
เนื้อหมูสันใน	1.8	ปลาเก๋า	0.3
ไข่เป็ด (ทั้งฟอง)	1.4	เลือดไก่	0.2
ไข่ไก่ (ทั้งฟอง)	1.3		

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีสังกะสีสูง : สมัปลา วัวควักลิ้ง แกงมัสมั่นเนื้อ ข้าวซอยไก่ น้ำพริกอ่อน แกงเหลืองใส่ปลา ลาบควัหมู
ข้อควรระวัง : อาหารที่มีโพเลตสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผักใบสีเขียวเข้ม ขัดขวางการดูดซึมสังกะสี ไม่ควรกินคู่กับอาหารที่มีสังกะสี

สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

1. พริก

พริกเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยเฉพาะวิตามินซีจะพบในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณวิตามินซีในผลส้ม ซึ่งคุณค่าทางอาหารของพริก มีรายละเอียดดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของพริก ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	พริกชี้หนู	พริกชี้ฟ้าแดง	พริกหนุ่ม	พริกหยวก	พริกหวาน
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	63	64	20	23	82
โปรตีน (กรัม)	3.4	3.7	0.8	1.1	3.2
ไขมัน (กรัม)	2.1	1.5	0.4	0.2	1.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	2.9	8.5	1.8	3.3	13.8
ใยอาหาร (กรัม)	9.3	3.1	2.9	1.7	6.9
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	28	14	8.0	8.0	35
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	54	20	20	30	88
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	34	-	18	7.0	-
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	461	-	1.0	139	-
เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)	1452	-	395	42	510
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	121	-	33	3.0	43
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.4	0.2	0.2	0.2	0.6
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.1	0.2	0.03	0.1	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	1.5	3.5	2.38	2.9	0.4
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	49	106	111	64	218

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- กระตุ้นความอยากอาหาร และกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในปาก ทำให้อาหารรสชาติอาหารดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยพริกชี้หนูสามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เส้นเลือด
- ลดระดับไขมันในเลือด โดยช่วยในการเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีสารก่อวิตามินเอ (pro-vitamin A) และวิตามินซีสูง ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยบำรุงสายตา

สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

2. กะเพรา

กะเพราเป็นพืชสมุนไพร มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ 2 พันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง นิยมใช้กะเพราแดงส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) มาทำเป็นยาสมุนไพร ส่วนกะเพราขาวนำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อเสริมรสชาติและกลิ่น

คุณค่าทางโภชนาการของกะเพรา ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร		กะเพราขาว	กะเพราแดง
พลังงาน	(กิโลแคลอรี)	32	38
โปรตีน	(กรัม)	3.2	4.2
ไขมัน	(กรัม)	0.6	0.5
คาร์โบไฮเดรต	(กรัม)	1.4	2.3
ใยอาหาร	(กรัม)	3.9	3.8
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	221	25
ฟอสฟอรัส	(มิลลิกรัม)	50	287
แมกนีเซียม	(มิลลิกรัม)	53	-
โพแทสเซียม	(มิลลิกรัม)	307	-
เบตาแคโรทีน	(ไมโครกรัม)	3,594	7,875
วิตามินเอ	(ไมโครกรัม)	300	656
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	0.1	0.04
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	0.4	0.3
วิตามินบี 3	(มิลลิกรัม)	2.1	1.8
วิตามินซี	(มิลลิกรัม)	3.0	25.0

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง โดยมีสาร orientin ช่วยลดการติดเชื้อก่อโรค
3. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดเซลล์มะเร็ง
4. ช่วยลดการอักเสบ โดยมีสาร eugenol ยับยั้งการสังเคราะห์สารที่ทำให้เกิดการอักเสบ
5. ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย โดยมีสารในกลุ่ม phenol tannin และ saponin ช่วยต้านแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว แบคทีเรียก่อโรคในช่องปาก และแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย

สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

3. หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม

- หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก
- กระเทียม มีสารอัลลิซิน (Allicin) ช่วยด้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

คุณค่าทางโภชนาการของหอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	หอมหัวใหญ่	หอมแดง	กระเทียม
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	29	69	129
โปรตีน (กรัม)	1.4	2.2	6.1
ไขมัน (กรัม)	0.1	0.1	0.1
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5.0	14.8	25.8
ใยอาหาร (กรัม)	1.2	2.4	4.7
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	8.0	29	23
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	27	61	155
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	-	233	484
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.02	0.2	0.2
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.01	0.04	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	0.4	-	-
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	8.0	12	14

- ตัวอย่างเมนูที่มีหอมหัวใหญ่เป็นส่วนประกอบ ผัดเปรี้ยวหวาน ไก่ผัดพริกหยวก สตู๊ฟ
- ตัวอย่างเมนูที่มีหอมแดงเป็นส่วนประกอบ ลาบปลาทับทิม แกงเลียงผักรวม ยำปลาทู
- ตัวอย่างเมนูที่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ แกงแคไก่ ผัดมะระขี้่นกใส่ไข่ น้ำพริกปลานิล



ตัวอย่างเมนู
“อาหารเสริมสร้าง
ระบบภูมิคุ้มกัน”



ต้มซุปไก่มะเขือเทศ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้ออกไก่	1 ออก	180 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
มันฝรั่ง	1 หัวใหญ่	240 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ลูก	80 กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่ง	8 ลูก	80 กรัม
ขึ้นฉ่าย	4 ต้น	40 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำ	4 ถ้วยตวง	800 กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำซุป โดยหั่นหอมหัวใหญ่ใส่น้ำ ต้มด้วยไฟกลาง ใส่มันฝรั่ง ต้มให้สุกจนนิ่ม ใส่เนื้อไก่ มะเขือเทศ ต้มต่อจนไก่สุก
2. ปูรสรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ขึ้นฉ่าย ต้มต่อเล็กน้อยแล้วยกลง ตักใส่ชามโรยพริกไทยป่น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
133	13.0	11.4	4.0
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
41.3	769.8	354.2	4.4

Tips...

เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำใส ตับ



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1 ½ ท็อป	80 กรัม
หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ลูกชิ้นปลา	2 ลูก	20 กรัม
ถั่วงอกดิบ	3 ช้อนกินข้าว	30 กรัม
แครอท	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ต้นหอม	เล็กน้อย	1 กรัม
น้ำซุป	½ ถ้วยตวง	100 กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม

วิธีทำ

1. หมักหมูสับด้วยเกลือป่น ซีอิ๊วขาว เติมน้ำเล็กน้อย พักไว้ 10 นาที
2. ลวกเส้นใหญ่ ถั่วงอกดิบ ตับหมู หมูสับ และลูกชิ้นปลา
3. นำน้ำซุปตั้งไฟให้เดือด ใส่แครอท ปรงรสด้วยน้ำปลา
4. เวลาเสิร์ฟ เติมน้ำซุปลงในส่วนผสมที่ลวกแล้ว และโรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
236	12.6	6.2	32.2	40.3	4.4
วิตามิน					
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)		
1,799.4	0.2	0.1	6.1		

ข้าวต้มปลา นิล



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวสุก	2 ถ้วย	120 กรัม
เนื้อปลานิล	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	2 ช้อนชา	10 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	3 กรัม
ใบขึ้นฉ่าย	เล็กน้อย	-
พริกไทยป่น	เล็กน้อย	-

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาลงไป ต้มจนสุก ใส่ซีอิ๊วขาว
- ตักข้าวสุกใส่ชาม ตักน้ำกับเนื้อปลา ราดบนข้าวสุก ที่ตักใส่ชามไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย และพริกไทยป่น กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
224	38.3	14.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
1.2	1.0	56.8

Tips...

ปลานิล มีวิตามินดีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

หมู-ไข่พะโล้



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม	ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
ไข่ไก่ต้มสุก	1 ฟอง	40 กรัม	ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
เห็ดหอมแห้ง	2 ดอก	5 กรัม	รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด		
เต้าหู้แข็ง	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	5 กรัม
โป๊ยกั๊ก	เล็กน้อย		น้ำซุป	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
อบเชย	เล็กน้อย		น้ำมันพืช	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
ซีอิ้วดำเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม	ข้าวกลัองสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม



วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดรากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้กับเนื้อหมูให้หอม เติมน้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส
- เติมน้ำซุปลีวเนื้อหมูจนนุ่ม ใส่เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาดพอคำ ใส่ไข่ที่ต้มสุกแล้ว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำเล็กน้อย ใส่โป๊ยกั๊ก อบเชย (หรือผงพะโล้) พอหอม ตามด้วยเห็ดหอม ที่แช่น้ำ แล้วเคี่ยวไฟอ่อน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

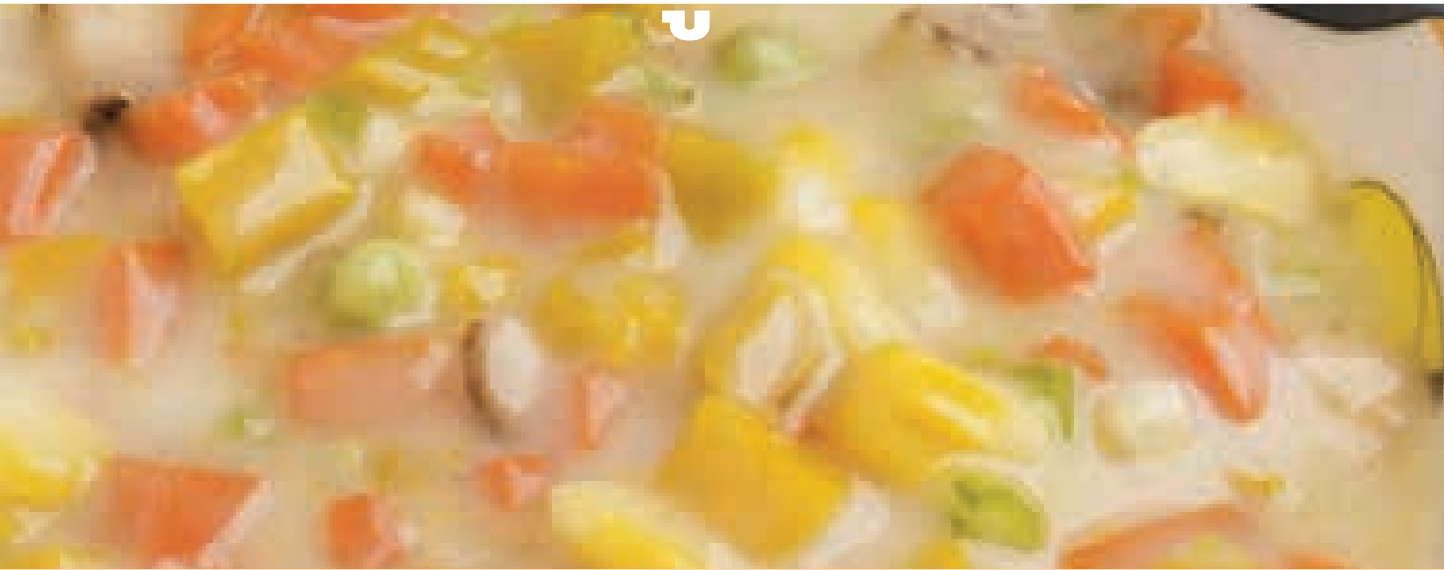
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
344	19.2	11.0	41.8
	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	
	43.9	3.6	
วิตามิน			
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)
147.9	0.7	0.34	0.2

Tips...

ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้ม

สตูฟัก



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

มะเขือเทศสด	½ ท็อปพี	30 กรัม	ฟักทอง	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม	เกลือป่นเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	0.5 กรัม
กระเทียม	2 กลีบ	2 กรัม	แป้งสาลี	เล็กน้อย	1 กรัม
แครอท	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม	น้ำซุป	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
ก้านขึ้นฉ่าย	½ ช้อนกินข้าว	4 กรัม	น้ำมันพืช	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ถัวลันเตาเอาเปลือกออก	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	ข้าวกล้องสุก	1 ½ ท็อปพี	90 กรัม
ข้าวโพดต้มสุก	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม			



วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด นำมะเขือเทศกรีดผิวเปลือกกลวง
ประมาณ 1 นาที พอสุกตักขึ้นแช่น้ำเย็น ลอกเปลือก
และบีบเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
2. หั่นหอมหัวใหญ่ แครอท ขึ้นฉ่าย พักทองเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลึก
สับกระเทียมให้ละเอียด แกะข้าวโพดออกเป็นเมล็ด
3. นำหอมหัวใหญ่และกระเทียมผัดกับน้ำมันในกระทะจนสุกหอม
จึงใส่ผักทั้งหมดลงไป ผัดต่อ พอน้ำเริ่มออกจากผักให้ห้ไฟลง
4. เคี่ยวไฟอ่อนต่ออีกประมาณ 30 นาที จนผักสุกนุ่ม ใส่แป้งสาลี
ที่ผสมน้ำปรุงรส โรยเกลือ ตักเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
341	6.2	14.6	45.9
	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	
	33.1	1.3	
วิตามิน			
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)
35.7	0.2	0.1	18.3

Tips...

พักทองและแครอท มีวิตามินเอ และสารเบตาแคโรทีนสูง ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
มะเขือเทศ มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และมีไลโคปีน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

ไข่ตุ๋นผักต่าง ๆ



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ไข่ไก่	1 ฟอง	50 กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำ	1 ดอก	5 กรัม
แครอท	1 ช้อนชา	5 กรัม
หอมแดงซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม
ตำลึงหั่นชิ้นเล็ก	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
น้ำซุป	¼ ถ้วยตวง	50 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	ตามชอบ	-
ข้าวกล้องสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากัน เติมน้ำซุปในปริมาณที่เท่ากัน ผสมให้เข้ากัน
2. ปั่นรสด้วยซีอิ๊วขาว เติมผักที่หั่นไว้ ผสมให้เข้ากัน
3. นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อนๆ อย่าให้เดือดแรง ไข่จะไม่สวย
ประมาณ 10 – 12 นาที ยกลง โรยหน้าด้วยผักชีเด็ดใบ
อาจโรยด้วยกระเทียมเจียว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
241	10.7	7.2	33.3	34.7	2.1
วิตามิน					
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)		
205.9	0.2	0.4	2.4		

เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เลือดหมู	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
เนื้อหมูสับ	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ใบตำลึง	1 ทัพพี	40 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนชา	5 กรัม
พริกไทยป่น	-	2 กรัม
ใบขึ้นฉ่าย	-	5 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
2. ล้างเลือดหมูและตับหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
3. เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ เลือดหมู และตับหมู ต้มจนสุก ใส่ใบตำลึง ประุงรสด้วยน้ำปลา
5. พอสุกดีแล้ว โรยกระเทียมเจียว พริกไทย และใบขึ้นฉ่าย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
130	5.0	9.6
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
7.9	7.7	51.1

Tips...

ตับ เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินเอ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ตำลึง มีวิตามินเอสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และมีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ชะลอความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย

ผัดบวบใส่ไก่



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

บวบเหลี่ยมหัน	3 ถ้วยตวง	230 กรัม
เนื้อไก่	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง	120 กรัม
กระเทียม	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	$2\frac{1}{2}$ ช้อนกินข้าว	37 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง	2 เม็ดกลาง	10 กรัม

วิธีทำ

1. บวบนำมาปอกเปลือกแล้วหันเป็นชิ้นๆ หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น พักไว้
2. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก
3. ใส่บวบลงผัดจนสุกและนิ่ม ใส่พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง หั่นแฉลบ ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
152	4.9	7.0	11.6
โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
138.5	1.1	8.4	388.4

ผัดขิงปลา



ส่วนประกอบสำหรับ 3 คน

เนื้อปลาหั่นชิ้นเล็ก	2 ทับพี	-
ขิงอ่อนซอย	4 ทับพี	-
เห็ดหอมหั่นบาง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	-
ต้นหอมหั่นท่อน	ตามชอบ	-
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	4 กรัม
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนกินข้าว	-
กระเทียมสับหยาบๆ	1 ช้อนกินข้าว	-
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่ขิงลงผัดให้หอม พร้อมเห็ดหอม
2. พอหอมดีแล้วใส่เนื้อปลาผัดพอสุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
3. ใส่ต้นหอม ผัดพอสุก ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
156	13.3	44.4	1.7

Tips...

ขิง มีสารจินเจอร์รอล (Gingerol) ช่วยต้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค

แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ผักกาดขาวหั่น	1 หัว	240 กรัม
ขึ้นฉ่ายหั่น	4 ต้น	40 กรัม
หมูเนื้อแดงสับ	1 ชีด	100 กรัม
เต้าหู้ไข่	1 หลอด	160 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม

วิธีทำ

1. นำผักกาดขาวมาล้างหั่นเป็นท่อนประมาณ 1 นิ้ว และเต้าหู้ไข่หั่นเป็นท่อน
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ซีอิ๊วขาว กระเทียม ใส่หมูสับ เต้าหู้ และผักกาดขาว พอเดือดรอจนหมูและผักสุก ตักใส่ถ้วย โรยด้วยขึ้นฉ่าย และพริกไทยป่น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
89	3.9	7.3	4.9
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
375.5	1.8	82.4	465.9

ซูปข้าวโพด



ส่วนประกอบสำหรับ 2-3 คน

น้ำต้มกระดูก	2 ถ้วยตวง
แป้งข้าวโพด	2 ½ ช้อนกินข้าว
ผักสับหยาบๆ (ไชเท้า หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย)	½ ถ้วยตวง
เนย	1 ช้อนกินข้าว
ข้าวโพดต้ม	½ ถ้วยตวง
เกลือเสริมไอโอดีน	¼ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตักน้ำต้มกระดูกกับข้าวโพดใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อนๆ
2. ผัดผักกับเนย ใส่แป้งคนให้เข้ากัน
เทลงในหม้อต้มข้าวโพดคนให้แป้งละลาย
3. ตั้งต่อไปอีกครั้งชั่วโม่ง จนผักนุ่ม
ปรุงรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
90	1.4	3.1	14.3	0.03	16.7	0.6	141.0	24.0	0.1	0.1	7.0	0.5

Tips...

ข้าวโพด มีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

ข้าวผัดอเมริกัน-ปลากระป๋อง



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวสวย	1 ½	ทัพพี	90 กรัม	ไส้กรอกไก่	1	ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ปลาทูน่ากระป๋อง	1 ½	ช้อนกินข้าว	20 กรัม	ไข่ไก่	1	ฟองเล็ก	40 กรัม
เมล็ดถั่วลันเตา	½	ช้อนกินข้าว	5 กรัม	ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา	5 กรัม
ข้าวโพดต้มสุกแกะเมล็ด	1	ช้อนกินข้าว	10 กรัม	กระเทียม	2	กลีบ	2 กรัม
ลูกเกดดำ	½	ช้อนกินข้าว	5 กรัม	น้ำมันสำหรับผัดข้าว ทอดไข่ดาว และทอดไส้กรอก			
แครอท	1	ช้อนกินข้าว	10 กรัม				



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ พอร้อนใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง ตามด้วยปลาพ่นำกระป๋อง เอาแต่เนื้อผัดพอสุก
2. ใส่ลูกเกดดำ เมล็ดถั่วลันเตา แครอท เมล็ดข้าวโพดต้มสุก ผัดพอสุก ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว
3. ใส่ข้าวสวย ผัดให้เข้ากัน
4. ทอดไข่ดาว ใช้น้ำมันน้อย ๆ
5. ทอดไส้กรอก ด้วยไฟกลางจนสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟกับข้าวผัดร้อน ๆ

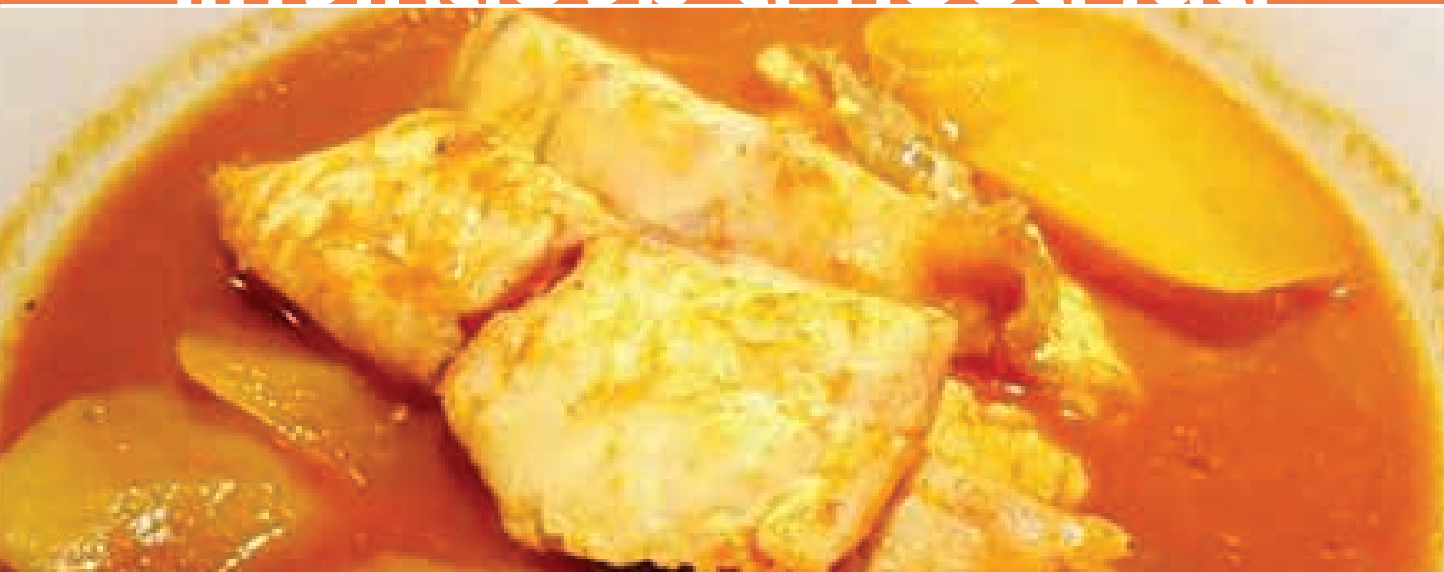
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
296	12.6	10.3	38.5
	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	
	115.2	2.8	
วิตามิน			
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)
160.4	0.1	0.3	3.2

Tips...

ปลาพ่นำ เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยให้กระดูกแข็งแรง และเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

แกงเหลืองมะละกอปลานิล



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลานิล	200 กรัม
มะละกอดิบ	400 กรัม
น้ำมันหอย	30 กรัม
น้ำตาลปีก	-
มะนาว	-
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	-
น้ำเปล่า	2 ½ ถ้วย

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้หนู	5 กรัม
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา
ขมิ้นชัน	1 ช้อนชา
กะปิ	½ ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงเหลือง ปลานิลหั่นชิ้นพอคำ
มะละกอหั่นชิ้นพอคำ
2. ละลายเครื่องพริกแกงในน้ำ 2 ½ ถ้วย ต้มจนเดือด
ใส่ปลา ต้มจนสุก
4. ปรับรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา
ใส่มะละกอต้มจนสุก
5. ก่อนยกลงจากเตาบีบมะนาว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
132	15.9	11.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
2.3	3.0	135.0

ปลาทุทอดขมิ้น



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ปลาทุสด	1 ตัว	60 กรัม
ขมิ้นสดโขลก	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนชา	5 กรัม
เกลือป่น	-	2 กรัม
พริกไทยป่น	-	2 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด
- โขลกกระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด
แล้วนำปลาลงคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
- ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟกลางพอร้อน
นำปลาลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
205	3.4	21.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
11.0	2.2	112.5

แกงเลียงผักรวม



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

หอมแดง	10 กรัม
กะปิ	5 กรัม
พริกไทยเม็ดป่น	5 กรัม
ปลาทุยย่างแกะเอาแต่เนื้อ	90 กรัม
กระชายสด	50 กรัม
ใบแมงลัก	30 กรัม
หัวปลีหั่นหยาบ	50 กรัม
บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง ตำลึง ปวยเล้ง ผักโขม	ตามชอบ
น้ำซุ๊ป เกลือ ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	ตามชอบ

วิธีทำ

1. โขลกหอมแดง กะปิ พริกไทยป่น กระชายสด
เนื้อปลาทุยแกะเข้าด้วยกัน
2. นำน้ำซุ๊ปใส่หม้อต้มให้เดือด แล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้
รอน้ำเดือดจัด ใส่หัวปลีลงไป เพื่อไม่ให้หัวปลีดำ
3. ใส่ผักต่าง ๆ ปรุงรสด้วยเกลือ ซอสปรุงรส
4. ยกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

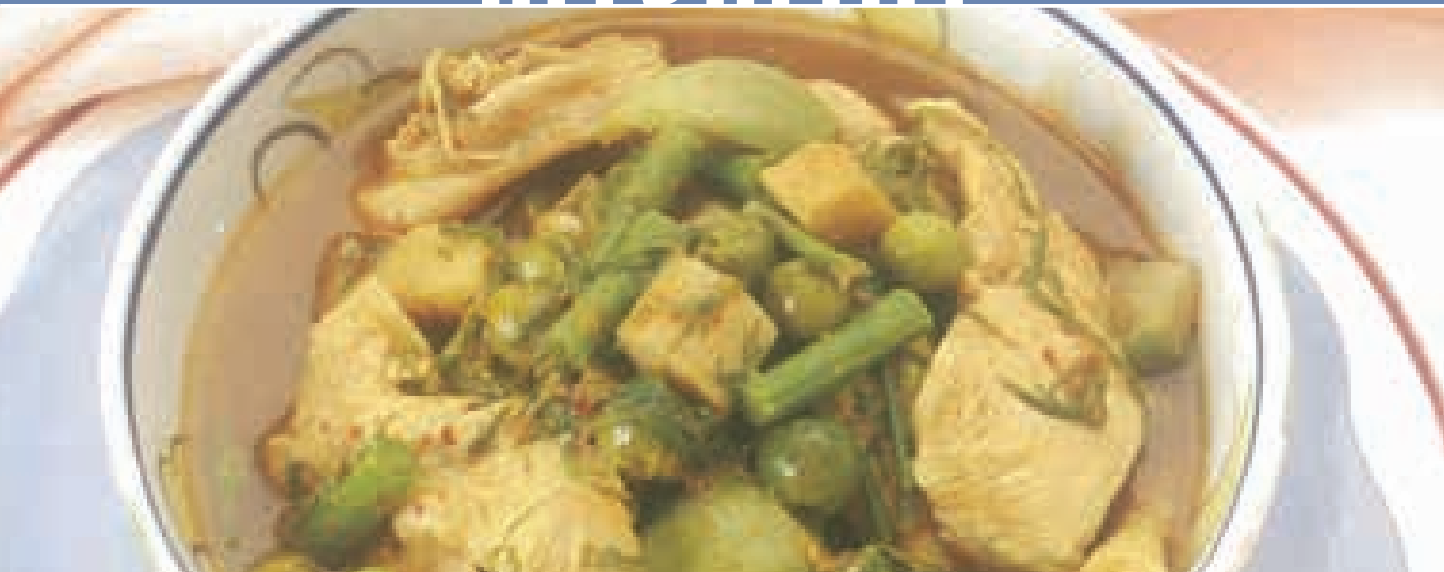
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
140	11.0	236.7	4.1

Tips...

ปลาทุย เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ผักโขม มีเบตาแคโรทีนสูง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

แกงแคไก่



ส่วนประกอบสำหรับ 8 คน

เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง ๆ	4 ทัพพี	ผักชีล้อมหั่นหยาบ	½ ทัพพี
หน่อไม้สดหั่นชิ้นขนาดคำ	1 ทัพพี	น้ำมันถั่วเหลือง	3 ช้อนกินข้าว
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	2 ทัพพี	น้ำซूपไก่ หรือน้ำเปล่า	4 ถ้วยตวง
บวบหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2 ทัพพี	น้ำปลาเสริมไอโอดีน	3 ช้อนกินข้าว
มะเขือเปราะผ่าสี่	2 ทัพพี	มะเขือพวง	1 ทัพพี
ดอกแคเด็ดเอาไส้กลางออก	2 ทัพพี	ผักหัวคราด (เด็ดสั้น ๆ)	½ ทัพพี
ชะอมเด็ดใบ	2 ทัพพี	พริกสดเขียว แดง	2 ช้อนกินข้าว
ตำลึงเด็ดใบ	2 ทัพพี	หั่นแฉลบ	
ใบชะพลู (ผักแค) หั่นหยาบ	2 ทัพพี		
ใบกะเพรา เด็ดใบ	2 ทัพพี		

เครื่องปรุงพริกแกงแค

พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออก	10 เม็ด
แซ่ซ่าให้น้ิม	
หอมแดงปอกเปลือกซอย	1 ทัพพี
เนื้อปลาร้าสับ	½ ช้อนกินข้าว
กระเทียมปอกเปลือกหั่นบาง ๆ	½ ทัพพี
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
ข่าหั่น	1 ช้อนกินข้าว
กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องปรุงพริกแกงแคเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อน
ใส่พริกแกงลงผัดพอหอม
3. ใส่ไก่ ผัดให้สุก ตักใส่หม้อ ใส่น้ำซุปไก่ หรือน้ำเปล่า
ตั้งไฟกลางให้เดือด
4. ใส่ผักตามลำดับสุกก่อนหลัง พอผักสุกทั่ว ปรุงรสด้วย
น้ำปลา กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
145	8.0	16.0	5.0

Tips...

ชะอม เป็นแหล่งของแร่ธาตุซีลีเนียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ไข่ยัดไส้



ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

หมูสับ	1 ชีด	100 กรัม	กระเทียมสับ	½ ช้อนกินข้าว	7 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง	100 กรัม	ต้นหอมสับ	1 ต้น	3 กรัม
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	ผักชี	1 ต้น	3 กรัม
แครอทหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	น้ำมันสำหรับผัด	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
มะเขือเทศหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	เครื่องปรุงรส	เล็กน้อย	-
เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม			



วิธีการเตรียมไข่

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย เจียวกระเทียมพอหอม แล้วนำหอมหัวใหญ่และแครอท ลงผัดพอสุก
2. นำหมูสับตามลงผัดให้สุกทั่ว แล้วตามด้วยเห็ดหอม และมะเขือเทศผัดต่อจนสุก
3. เติมเครื่องปรุงตามปริมาณ ผัดให้ทั่ว ยกออกจากเตา โรยหอมซอย และตักพักเก็บไว้

การเตรียมไข่

1. ตีไข่ให้เข้ากันดี โดยไม่ต้องใส่เครื่องปรุง
2. กรองไข่ด้วยกระชอน เพื่อให้ได้เนื้อไข่ที่ละเอียด
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันเล็กน้อย กลิ้งน้ำมันให้ทั่วกระทะ เทน้ำมันส่วนที่เหลือทิ้งไป
4. เทไข่ลงในกระทะ แล้วกลิ้งให้ทั่วกระทะ อย่างรวดเร็ว
5. พอไข่สุก เติมไส้ที่พักไว้ลงบนไข่ แล้วพับมุมให้เรียบร้อย
6. ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
150	4.4	9.0
ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม.อาร์อี)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
10.7	105.9	1.5

Tips...

ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน แครอท มีสารเบตาแคโรทีนสูง ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน มะเขือเทศ มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และมีไลโคปีน ช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย เห็ดหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ลาบปลาทับทิม



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลาทับทิม	1 ตัว	180 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนชา	20 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	2 ช้อนชา	10 กรัม
ข้าวคั่ว	4 ช้อนกินข้าว	40 กรัม
หอมแดงซอย	½ ถ้วยตวง	40 กรัม
ใบสะระแหน่	3 ก้าน	12 กรัม
ต้นหอม	3 ต้น	12 กรัม
พริกชี้หนู	5 เม็ด	8 กรัม

วิธีทำ

1. รวนเนื้อปลาให้สุก ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกชี้หนูหั่น เคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่หอมแดงซอย ข้าวคั่ว ต้นหอมหั่นฝอย ใบสะระแหน่ ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
93	10.6	9.8
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
1.3	2.6	14.1

ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

มะระขึ้นก	3 ชีด	300 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม

วิธีทำ

- ล้างมะระขึ้นกควักไส้ออกแล้วหั่นเป็นเส้น ๆ ลวกในน้ำเดือด แล้วล้างด้วยน้ำเย็น บีบน้ำออก
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมบุบ เจียวให้หอม ใส่มะระขึ้นก แล้วใส่ไข่ผัดให้สุก ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
140	3.9	7.8	10.3
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
66.2	3.7	29.1	468.8

Tips...

เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ยำปลาทุ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ปลาทุหนึ่ง	2 ตัว	80 กรัม
ขิงซอยเป็นเส้นๆ	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
พริกชี้หูซอย	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
หอมแดงซอย	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ผักกาดขาว	2 ใบ	40 กรัม
ต้นหอมซอย	3 ต้น	40 กรัม
ผักชีซอย	3 ต้น	40 กรัม

วิธีทำ

1. ปลาทุหนึ่งแล้วแกะก้างออก ใช้แต่เนื้อ ยีปลาทุเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ผสมเครื่องยำทั้งหมดคลุกเคล้ากับเนื้อปลา ปูรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลาคลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่จานที่รองด้วยผักกาดขาว โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี กับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
102	6.9	5.9	5.7
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
328.1	2.2	74.0	175.3

น้ำพริกปลานิล



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

พริกสดเผา	6 เม็ด	40 กรัม
หอมแดงเผา	8 หัว	40 กรัม
กระเทียมเผา	2 หัว	40 กรัม
ปลาร้า	2 ช้อนชา	8 กรัม
ต้นหอม	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
ผักชี	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
เนื้อปลานิล	1 ½ ถ้วยตวง	160 กรัม
น้ำมะนาว	1 ½ ช้อนกินข้าว	20 กรัม
น้ำสุก	¼ ถ้วยตวง	40 กรัม
แตงกวา	4 ลูก	80 กรัม
กะหล่ำปลี	¼ หัว	80 กรัม

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอมแดง กระเทียม พริก และโขลกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาและปลาร้า ต้มจนสุก ตักเนื้อปลาขึ้น แคะเอาแต่เนื้อ
3. นำเนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกง น้ำมะนาว ส่วนน้ำต้มปลา กรองเอาแต่น้ำ ใส่ในเครื่องแกงที่โขลกไว้ แต่งด้วยผักชี ต้นหอมซอย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี

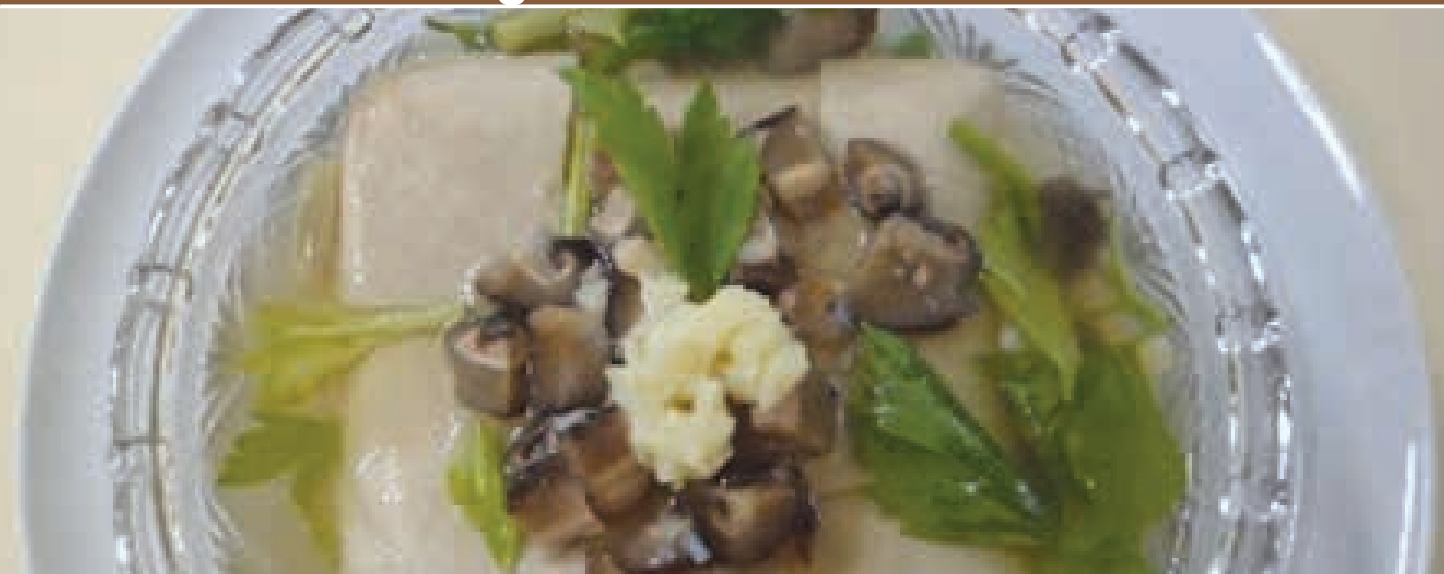
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
90	7.7	9.7	2.0
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
357.3	1.6	100.1	39.6

Tips...

หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Guercetin) ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ปลานิล เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยให้กระดูกแข็งแรง และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

เต้าหู้ทอดใส่เห็ดหอม



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เต้าหู้ขาวแข็ง	2 แผ่น	240 กรัม	ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	4 ช้อนชา	20 กรัม
เต้าหู้ขาวอ่อน	½ หลอด	40 กรัม	แป้งข้าวโพด	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม
เห็ดหอม	4 ดอก	80 กรัม	ขึ้นฉ่าย	¼ ถ้วยตวง	40 กรัม
แครอท	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
ก้านคะน้า	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	กระเทียม	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม			



วิธีทำ

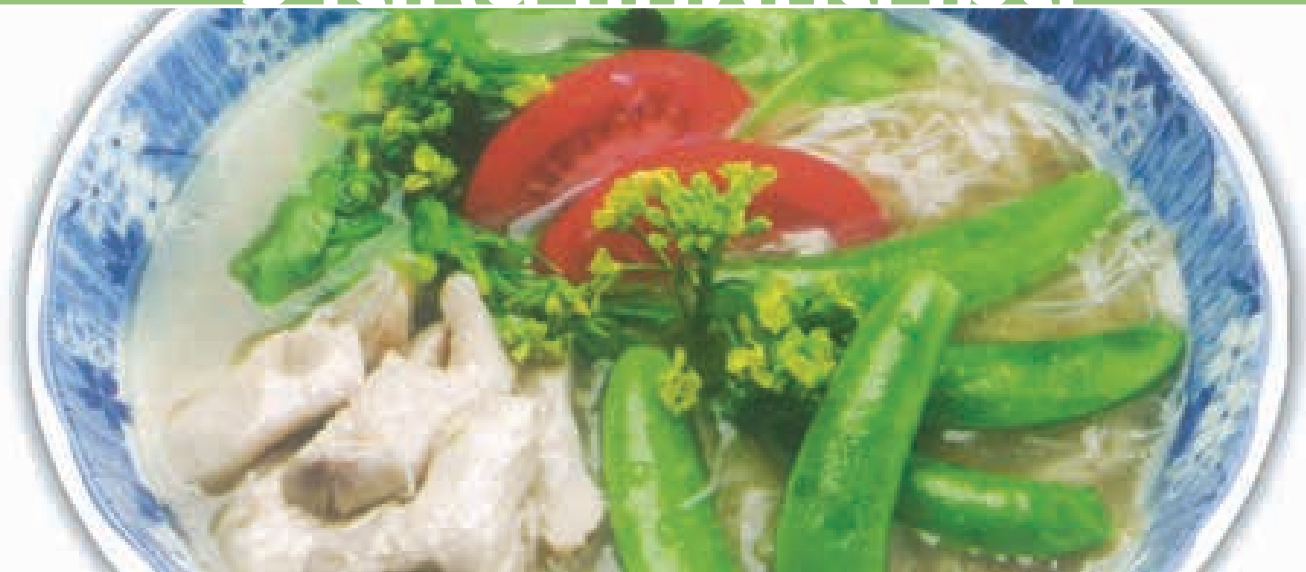
1. นำเต้าหู้ขาวแข็งมาผ่าตรงกลางไว้สำหรับใส่ไส้
2. นำเต้าหู้อ่อนหั่นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
3. หั่นหอมหั่นเต้าเล็ก ๆ ปั่นรสด้วยซีอิ๊วขาว
ซอสปรุงรสเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำมายัดใส่ไส้เต้าหู้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้หอมใส่น้ำซุปรอเดือด
ใส่เต้าหู้ที่ยัดไส้แล้วลงไปรอให้เต้าหู้สุก จนน้ำเริ่มงวด
จึงใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไปให้ข้นเหนียวเล็กน้อย
5. ใส่ขึ้นฉ่ายที่เหลือลงไปเสิร์ฟพร้อมร้อนตบแต่งด้วยใบขึ้นฉ่าย
กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
107	8.3	4.3	6.3
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
221.9	0.8	34.5	322.0

Tips... หั่นหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ราดหน้าไก่ผักสามสี



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เส้นหมี่ขาวแช่น้ำ	2 ทัพพี	100 กรัม	เต้าเจี้ยวดำเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
ผักกวางตุ้ง	1 ต้น	40 กรัม	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	5 กรัม
ถั้วแขก	5 ฝัก	40 กรัม	แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม
มะเขือเทศ	½ ลูก	20 กรัม	ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
อกไก่	4 ช้อนกินข้าว	60 กรัม	ซีอิ๊วดำเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
น้ำมันถั้วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม	พริกไทยป่น	¼ ช้อนชา	1 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนชา	5 กรัม			



วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดี ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำเส้นหมี่ที่ลวก ลงผัดให้เส้นนิ่ม ใส่ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงผัดให้สุก ใส่น้ำซุปรอให้เดือด
4. ปูรสรดด้วยเต้าเจี้ยวดำ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ใส่ผักกวางตุ้ง ถั่วแขก มะเขือเทศ รอกผักสุก
5. ละลายแป้งมันในน้ำลงไป คนให้ทั่ว พอเดือด ตักราดเส้นหมี่ที่พักไว้ โรยด้วยพริกไทยป่น กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (มิลลิกรัม)	กรดไขมันไม่อิ่มตัว (มิลลิกรัม)	
422	65.1	17.7	10.2	1,483	1,483	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว เชิงซ้อน (มิลลิกรัม)	กรดไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว (มิลลิกรัม)	เส้นใยชนิดละลายน้ำได้ (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
466.5	37.8	4,635.3	37	0.8	324.5	111.5

Tips...

มะเขือเทศ มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ช่วยกำจัดเชื้อโรคได้ดีขึ้น
เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ข้าวผัดกระเทียมมะพร้าว



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องหุงสุก	3 ถ้วย	180 กรัม
เนื้อไก่หั่นชิ้น	2 ช้อนกินข้าว	25 กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นสับ	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา	2 กรัม
น้ำซุป	1/3 ถ้วยตวง	60 กรัม
กระเทียมสับ	2 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ใบกะเพรา	1 ถ้วยตวง	20 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับพริกชี้ฟ้าก่อนจนหอม
2. เติมน้ำซุป จากนั้นใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยข้าวกล้อง
3. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรส
4. ผัดจนเข้ากันดี ใส่ใบกะเพราผัดจนสุก ตักใส่จาน
กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
441	66.3	16.4
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
11.4	1.4	16.4

ลาบปลาตุก



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลาตุกย่าง	2	ทัพพี
หอมแดงซอย	2	ช้อนกินข้าว
ข้าวคั่วป่นละเอียด	1	ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนกินข้าว
พริกชี้หูป่น	½ - 1	ช้อนชา
ใบผักชีลาว	1	ช้อนกินข้าว
ต้นหอม	1	ช้อนชา
ถั่วฝักยาว	1	ทัพพี

วิธีทำ

1. ยีเนื้อปลาตุกย่างใส่จานไว้
2. ผสมมะนาว ซีอิ๊วขาว พริกชี้หูป่น ให้เข้ากัน
3. ใส่เนื้อปลาตุก เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ผักชีลาว ต้นหอม เสริฟคู่กับถั่วฝักยาว และกินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	กรดไขมัน อิ่มตัว (มิลลิกรัม)
152	12.7	5.8	8.3	783.0
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว (มิลลิกรัม)	เส้นใยชนิด ละลายน้ำได้ (กรัม)	
31	415.3	845.5	0.2	

Tips...

ปลาตุก มีซีลีเนียมสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

แกงใบย่านางสารพัดเห็ด



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ใบย่านางแก่	20 ใบ	20 กรัม	ใบแมงลัก	2 กิ่ง	8 กรัม
เห็ดฟาง	10 ดอก	40 กรัม	ตะไคร้หั่นแฉลบ	2 ต้น	16 กรัม
เห็ดนางฟ้า	1 ชีด	40 กรัม	ใบมะกรูด	10 ใบ	4 กรัม
เห็ดหูหนูขาว	1 ชีด	40 กรัม	ข้า้หั่น	1 ท่อน	8 กรัม
เห็ดหอมสด	10 ดอก	40 กรัม	หอมแดงบุบ	2 หัว	8 กรัม
ยอดผักหวาน	2 ชีด	40 กรัม	พริกสดสีแดงบุบ	3 เม็ด	20 กรัม
บวบหอม	1 ลูก	40 กรัม	น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม



วิธีทำ

1. ขยำใบย่านางกับน้ำเปล่า 2 ถ้วยให้น้ำมีสีเขียว
กรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำที่ได้ใส่หม้อตั้งไฟ
2. ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง และ
พริกสดคนให้เข้ากันพอเดือด
3. ใส่บวบ เห็ดต่าง ๆ ยอดผักหวาน และใบแมงลัก
รอนจนสุกเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา คนให้เข้ากัน
4. ยกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
68	12.8	3.5	0.4
โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
375.8	3.0	34.3	384.9

Tips...

เห็ดหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ข้าวกล้องสุก	6 ถ้วย	360 กรัม
เนื้อหมูแดงสับ	4 ช้อนกินข้าว	80 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง	200 กรัม
ชิงอ่อนซอย	4 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ขึ้นฉ่ายหั่นละเอียด	4 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
เห็ดหอม	4 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
แครอท	4 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ก้านคะน้า	4 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
น้ำซุปรกระดูกหมู	3 ถ้วยตวง	600 กรัม

วิธีทำ

1. นำข้าวกล้องมาต้มให้สุกนุ่ม เมล็ดบานเล็กน้อย
2. ต้มน้ำซุปรกระดูกหมู พอเดือดใส่หมูสับปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ แครอท ก้านคะน้า เห็ดหอม ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น ตามด้วยข้าวกล้อง พอเดือดใส่ไข่ไก่ ยกลง
3. เทใส่ชาม โรยหน้าด้วยชิง ขึ้นฉ่าย ผักชี กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
238	29.1	13.9	7.4
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
52.5	319.0	420.5	2.0

เห็ดหอมโรยงา



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
137	15.4	7.0	3.1	25.3	1.0	25.9	0.2	4.7	1.6

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เห็ดหอมแห้งดอกใหญ่	10 ดอก
แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก	1 ช้อนกินข้าว
แป้งทอดกรอบ	2 ช้อนกินข้าว
ผักกาดหอม	1 ต้น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ซิงสับ	1 ช้อนกินข้าว
แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนกินข้าว
งาขาวคั่ว	1 ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำเห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนกินข้าว น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอด น้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้เขี่ยเห็ดให้แยกกัน) จากนั้นนำมาพักไว้
2. ตั้งน้ำมันเจียวซิงให้หอม จากนั้นใส่แครอท ใส่ น้ำ ½ ถ้วย ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมแป้งมันสำปะหลัง ละลายน้ำ คลุกเคล้าพอข้น เสร็จแล้วราดบนเห็ดทอด ที่วางรองด้วยผักกาดหอม โรยด้วยงาขาวคั่ว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

Tips...

เห็ดหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

แกงจืดฟักเขียวหมูสับ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ฟักเขียว	2 ถ้วยตวง	160 กรัม
หมูสับใน	1 ชีด	80 กรัม
ผักชี	2 ต้น	20 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
กระเทียม	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
รากผักชี	4 ราก	20 กรัม
เห็ดหอม	3 ดอก	20 กรัม
น้ำซุป	4 ถ้วยตวง	800 กรัม

วิธีทำ

1. นำฟักเขียวมาปอกเปลือก คว้านไส้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว
2. นำเห็ดหอมแช่น้ำจนนิ่ม แล้วหั่นเป็นเส้น สับหมูสับใน ปั่นเป็นก้อน
3. นำน้ำซุปตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยด้วยซีอิ๊วขาว ใส่หมูสับปั้นก้อน
4. ใส่ฟักเขียวต้มจนฟักนุ่ม และเห็ดหอมร่อนเต็ดยกลง เวลาเสิร์ฟโรยด้วยผักชีและพริกไทยป่น ใบขึ้นฉ่าย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
63	8.0	6.1	0.8
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
304.5	2.2	24.9	316.2

แกงจืดสามสหาย



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลา หั่นบาง ๆ	1 ชีด	100 กรัม
กุ้งฝัวครึ่งตัวตามยาว	8 ตัว	80 กรัม
เนื้อไก่หั่นบาง ๆ	1 อก	100 กรัม
รากผักชีโขลกละเอียด	3 ราก	12 กรัม
กระเทียมโขลกละเอียด	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	40 กรัม
ผักชี	1 ต้น	20 กรัม
กะหล่ำปลี	1 หัว	280 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
แครอท	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลา ไก่ และกุ้งลวก ที่หั่นบาง ๆ วางซ้อนกัน ห่อด้วยใบกะหล่ำปลีที่ลวกแล้ว แล้วมัดเข้าด้วยกัน ด้วยใบต้นหอมลวก
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียมที่โขลกแล้วลงไป ตามด้วยใส่กะหล่ำปลี ที่มัดแล้ว ลงในหม้อต้มพอเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีตัดใส่ถ้วย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
116	7.2	13.6	3.5
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
359.3	2.3	95.2	264.7

Tips...

กุ้ง มีแร่ธาตุสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

เนื้อไก่ มีแร่ธาตุซีลีเนียมและสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีกใส่โหระพา



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	2 ทัพพี	80 กรัม
อกไก่ต้ม	2 ช้อนข้าว	40 กรัม
ถั่วงอกดิบ	1 ทัพพี	67 กรัม
ผักกาดหอมสด	1 ทัพพี	62 กรัม
ใบโหระพา	1 ทัพพี	40 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนชา	5 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม

วิธีทำ

1. อกไก่ต้มจนสุก ฉีกเป็นเส้นฝอย
น้ำต้มไก่ทำเป็นน้ำซุปปรุงรสซีอิ๊วขาว
2. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว คลุกกระเทียมเจียว ลวกถั่วงอก
หั่นผักเตรียมไว้
3. นำถั่วงอก เส้นก๋วยเตี๋ยว อกไก่วางในชาม
โรยด้วยผักกาดหอม ใบโหระพา ราดด้วยน้ำซุป
กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
337	49.5	16.9	7.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
127.4	457.6	434.9	3.8

แกงจืดแตงกวายัดไส้ไก่สับ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

แตงกวาหั่นเป็นแว่น	2 ลูก	160 กรัม
ไก่สับ	1 อกใหญ่	120 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
ซอสถั่วเหลืองเสริมไอโอดีน	3 ช้อนชา	15 กรัม
รากผักชี	3 ราก	5 กรัม
กระเทียม	1 หัวเล็ก	5 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	5 กรัม
ผักชี	1 ต้น	5 กรัม

วิธีทำ

- ล้างแตงกวาให้สะอาด หั่นครึ่งแล้วควักไส้ออก
- โขลกรากผักชี กระเทียมให้ละเอียด
- เอาเนื้อไก่สับผสมกับกระเทียม รากผักชีที่โขลกรวมกันไว้ ยัดเข้าไปในแตงกวาจนเต็ม
- ตั้งไฟต้มน้ำจนร้อนใส่แตงกวาที่ยัดไส้ไก่ แล้วปรุงรสด้วย น้ำปลา โรยต้นหอมและผักชี กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
126	3.8	11.6	7.1
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
123.0	330.7	565.7	2.5

Tips...

เนื้อไก่ มีแร่ธาตุซีลีเนียมและสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงจืดผักหวานไก่สับ



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

สันในไก่	4 ชิ้น
ยอดผักหวาน	6 ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	2 ½ ถ้วยตวง
เกลือเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา

เครื่องปรุงรสในไก่สับ

พริกไทย	1/8 ช้อนชา
รากผักชี	1 ราก
กระเทียม	2 กลีบ
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. สันในไก่ สับให้ละเอียด ปูรรสด้วยเครื่องปรุง (พริกไทย รากผักชี กระเทียม ซีอิ๊วขาว) ปั่นเป็นก้อน
2. ต้มน้ำเปล่าในหม้อให้เดือด ใส่ไก่สับต้มให้สุก (ช้อนฟองทิ้งด้วย)
3. ใส่ผักหวาน ปูรรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีน และซีอิ๊วขาว พอเดือดยกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโล แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบ ไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	เบตา แคโรทีน (ไมโครกรัม)
83	6.2	4.3	4.7	76.5	17	0.8	2	91.9	0.1	0.1	56.7	1,091.7

ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้อง	2 ½ ทัพพี	150 กรัม
เนื้อไก่สับหยาบ ๆ	½ ชีด	50 กรัม
กระเทียมโขลกละเอียด	2 ช้อนชา	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าโขลกหยาบ	6 เม็ด	3 กรัม
ใบกะเพราเด็ดเป็นใบ	2 กิ่ง	10 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
มะเขือเทศ	1 ลูก	20 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
แตงกวา (กินแกล้ม)	5 ลูก	40 กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียม พริกชี้ฟ้าผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดพอสุก ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบกะเพรา ผัดพอให้สุก ตักราดบนข้าวสวยร้อน ๆ กินกับแตงกวาสด

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
415	54.0	17.3	14.4
โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
586.3	5.0	79.3	468.7

Tips...

เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค
พริก กะเพรา มีสารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ผักผัก 5 สี



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ดอกกะหล่ำ	½ ถ้วยตวง	40 กรัม
พริกหวานสีเหลือง	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
มะเขือเทศ	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
แครอท	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
บรอกโคลี	½ ถ้วยตวง	80 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม

วิธีทำ

1. นำผักทุกชนิดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. นำดอกกะหล่ำ แครอท บรอกโคลี ที่หั่นแล้วมาลวกน้ำร้อนพอสุก แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที ทิ้งไว้สักครู่ค่อยยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป นำกระเทียมสับละเอียดใส่ลงไปเจียวให้หอม ใส่ผักที่ลวกเตรียมไว้ จากนั้นตามด้วยมะเขือเทศ และพริกหวานสีเหลือง ผัดให้เข้ากัน ประรสด้วยซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
63	5.5	1.7	3.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
15.5	221.5	306.7	2.2

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เส้นใหญ่	3 ทัพพี	150 กรัม
เนื้อไก่	3 ช้อนกินข้าว	30 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง	50 กรัม
มะเขือเทศ	2 ลูกกลาง	80 กรัม
กระเทียม	1 หัวเล็ก	15 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2 ช้อนชา	10 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
ผักกาดหอม	ตามชอบ	-

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพohหอม ใส่ไก่ลงผัดพอสุก
2. ใส่เส้นใหญ่ ไข่ไก่ มะเขือเทศ ผัดจนเข้ากัน
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
3. ผัดจนสุก ตักใส่จาน รองด้วยผักกาดหอม
กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	กรดไขมัน อิ่มตัว (มิลลิกรัม)
370	17.4	31.0	19.7	3,163.4
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว (มิลลิกรัม)	เส้นใยชนิด ละลายน้ำได้ (กรัม)	
241.9	6,136.9	4,457.5	0.1	

Tips...

เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค
ผักกาดหอมสด ช่วยเพิ่มรสชาติ และได้วิตามินซี มีสารเบตาแคโรทีนสูง
ช่วยต่อต้านการเกิดสารที่ทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). กรมอนามัย; 2563.
2. กิตติยา สมยาภักดี และโสภณชัย กิตติเสรีบุตร อาหารแช่เย็น (Chilled Foods). โครงการศูนย์บริการข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร (E-Center For Food Safety) ภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาศาสตร์ คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545
3. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ “กินต้านภัยโควิด-19” สัมภาษณ์ทางวิทยุรัฐสภา FM 87.5 MHz วันที่ 13 เมษายน 2563 เวลา 10.10 - 10.25 น.
4. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563. กรุงเทพฯ: เอ.วี.โปรเกรสซีฟ; 2563.
5. ทิพรดี คงสุวรรณ, อัญชลี ศิริกาญจนโรจน์, สุพรรณิ ช้างเพชร. เมนู 7 วัน สำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
6. นันทยา จงใจเทศ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Food Composition Table of Thai Foods). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
7. พรเลขา บรรหารศุภวาท, วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, นฤมล ธนเจริญวัชร. เมนูไข่ สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
8. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนพนนท์. การแช่เยือกแข็ง. [อินเทอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2989/การแช่เยือกแข็ง-freezing>.
9. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนพนนท์. Frozen seafood/อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1901/frozen-seafood-อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง>.

10. ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. เครื่องควบคุมอุณหภูมิ: ระดับความเย็นของผู้เย็นมีกี่ระดับ. [อินเทอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.rmutphysics.com/charud/scibook/physcis-for-everyday/physics-for-everydayuse-content/41-60/indexcontent51.htm>.
11. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. กินเค็มน้อยลงสักนิด พิชิตโรคความดันฯ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2561.
12. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. เมนูครัวอาหารเจสุขภาพ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2562.
13. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวาน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2561.
14. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. คู่มือแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
15. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. ตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุและอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
16. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. 25 เมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
17. สายพิน ไซติวิเชียร. แนวทางการส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ. วี. โปรเกรสซีฟ. มปป.

Q & A

“กินต้านภัย COVID-19”



Q & A “กินต้านภัย COVID-19”

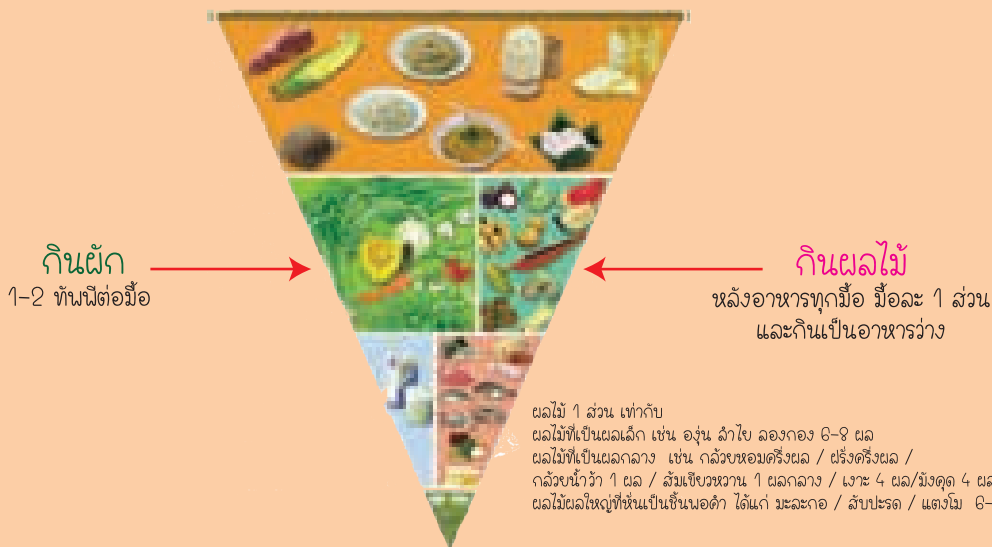


Q: กินผักสดเสี่ยงติดโรคโควิด-19 จริงหรือ ?



A: ยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการว่าผักสดเป็นพาหะแพร่เชื้อโรค การกินผักผลไม้ 400 กรัมต่อวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ร่วมกับการใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และการเว้นระยะห่างทางสังคม จะช่วยลดความเสี่ยงในการรับเชื้อ

หมายเหตุ : ควรล้างผักให้สะอาด ก่อนรับประทานหรือก่อนนำไปประกอบอาหารเสมอ



Q & A “กินต้านภัย COVID-19”



Q: สารพฤกษเคมีป้องกันโรคโควิด-19 ได้จริงหรือ ?

A: สารพฤกษเคมีในผักผลไม้ ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันได้จริง แต่ควรกินอาหารอื่นให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และพอเพียงจะได้สารอาหารครบถ้วน ทำให้ร่างกายแข็งแรง



Q: อาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างป้องกันการติดเชื้อได้ จริงหรือ ?

A: ยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการแน่ชัด แต่ผักที่มีฤทธิ์เป็นด่าง เช่น กะหล่ำดอก แครอท ถั่วฝักยาว บรอกโคลี มะเขือเทศ ฯลฯ จะมีโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะช่วยรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย หากร่างกายมีความสมดุล ระบบภูมิคุ้มกันก็จะดีไปด้วย ทั้งนี้ การกินให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ดีกว่าให้ละเอียดยิ่ง จะทำให้ร่างกายปรับสมดุลได้ดี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง



Q & A “กินต้านภัย COVID-19”



Q: กินวิตามินซีเสริม ช่วยต้านโรคโควิด-19 จริงหรือ ?

A: ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนจนสามารถเป็นข้อแนะนำได้ กินผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม ก็ได้วิตามินซีที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว หากจะกินวิตามินซีรูปแบบเม็ด 500-1,000 มิลลิกรัม เสริมต่างหาก ก็สามารถทำได้แต่ต้องดื่มน้ำมากๆ เพราะวิตามินซี มีฤทธิ์เป็นกรด หากดื่มน้ำน้อยร่างกายขับออกไม่หมด จะสะสมจนเกิดโรคนิ่วในไต



Q: ระหว่างวิตามินที่ได้รับจากอาหารกับวิตามินในรูปแบบเม็ด แบบไหนดีกว่ากัน ?

A: วิตามินจากอาหารดีกว่า เนื่องจากกินอาหาร 1 อย่าง ได้รับสารอาหารหลายชนิด ในขณะที่กินวิตามินเสริม ได้สารอาหารเพียงชนิดเดียว ควรเน้นกินอาหารตามธรรมชาติก่อน



66

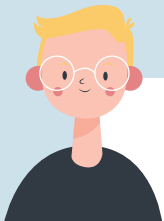


Q & A “กินต้านภัย COVID-19”



Q: การกินอาหารของผู้ป่วย/ผู้ที่อยู่ในช่วงกักตัว ควรกินอย่างไร ?

- A:**
- 1) กินให้ครบ 3 มื้อ แต่ละมื้อครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 - 2) กินผลไม้เป็นอาหารว่าง
 - 3) กินอาหารร้อน ปรุงสุกใหม่
 - 4) กินอาหารชุดของตนเอง ไม่กินร่วมกับคนอื่น และใช้จาน ช้อน ของตนเอง
 - 5) ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ดี ล้างมือก่อน-หลังกินอาหาร และก่อน-หลังเข้าห้องน้ำ



Q: การดูแลตนเองในช่วงกักตัว ทำอย่างไร ?

- A:**
- 1) ทำจิตใจให้สบาย หากิจกรรมทำ เช่น ไขว่นระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปลูกผักสวนครัว ออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น เล่นโยคะ เต้นแอโรบิก
 - 2) เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
 - 3) ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อต้องพบปะผู้คน
 - 4) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หากออกไปข้างนอกให้ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือทดแทน
 - 5) กินอาหารชุดของตนเอง ไม่กินร่วมกับคนอื่น ใช้จานและช้อนส่วนตัว



67



สำนักงานโรคติดต่อ
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 23 เมษายน 2563

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ระบาด ประชาชนควรอยู่ที่บ้าน 14 วัน เพื่อเฝ้าระวังอาการ นอกจากจะไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นแล้ว ต้องเลือกปรุงและกินอาหารให้เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลาย ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวซ้อมมือ เส้นหมี่แห้ง ข้าวเหนียว ซึ่งทำให้อิ่มนานและเก็บไว้ได้นาน อาหารกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งของพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกับการกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

หลักการเลือกซื้ออาหาร

- 1) เลือกรายการอาหารที่ง่าย สะดวกต่อการปรุงประกอบ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) ควรเป็นเมนูที่เสียยาก กินง่าย กินได้ทุกเพศทุกวัย เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์แดดเดียว/รวน/ทอดแห้ง เช่น เนื้อแดดเดียว หมูรวน ปลาทอดแห้ง และไข่ที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต่างๆ เช่น ไข่ต้ม ไข่พะโล้ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำพริกต่าง ๆ กินคู่กับผัก ตบท้ายด้วยผลไม้
- 3) การจัดการและดัดแปลงวัตถุดิบที่มีอยู่ เพื่อใช้จัดรายการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้น เช่น นำข้าวเหนียวนี้ ผสมกับถั่วต่างๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ) งาขาว งาดำ
- 4) เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลาสดต่างๆ หมูเนื้อสัน เนื้อไก่ส่วนอก แซ่แข็งที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า -18 องศา หรือ โปรตีนจากพืช เช่น โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้ เห็ดหอมแห้ง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ซึ่งเก็บไว้ได้นาน
- 5) เลือกซื้อผักประเภทหัว เช่น กะหล่ำปลี แครอท บรอกโคลี ฟักทอง เนื่องจากเก็บได้นาน
- 6) เลือกซื้อผลไม้สดที่รสไม่หวานจัด เช่น มะละกอสุก แก้วมังกร ฝรั่ง สาลี่ แบบเป็นผลมาปอกกินเอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
- 7) เลือกซื้อนมสตรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนยแบบ UHT และดื่มวันละ 1 - 2 แก้ว หรือ 1 - 2 กล่อง
- 8) เลือกซื้อน้ำเปล่าบรรจุขวดมีฝาปิดสนิท และดื่ม น้ำเปล่าที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อรักษาสมดุล และขับของเสียออกจากร่างกาย



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

โดยทั่วไป ในภาวะที่ต้องซื้ออาหารเก็บที่บ้านไว้หลายวัน มักจะเลือกซื้ออาหารที่เก็บไว้ได้นาน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ ฯลฯ แต่อาหารที่เก็บไว้ได้นานเหล่านี้ มักเป็นอาหารที่มีการใส่เกลือลงในอาหาร ซึ่งให้โซเดียมสูง อาหารที่มีเกลือหากินมากๆ จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลเสียต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ นอกจากนี้การใส่ผงชูรส ซึ่งมีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต ก็เป็นแหล่งโซเดียม จึงควรลดการปรุงรสด้วยผงชูรส และการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊วต่างๆ น้ำปลา ซึ่งมีโซเดียมสูงเช่นกัน โดยลดปริมาณการใช้ ควรเลือกอาหารที่สดใหม่ จะทำให้ได้รสอร่อย โดยธรรมชาติ ยกตัวอย่างการปรุงต้มยำให้มีรสอร่อย อาจใส่เครื่องเทศ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก เพื่อให้มีรสอร่อยจากเครื่องเทศ แทนรสอร่อยจากเครื่องปรุงรส ทำให้ใส่เครื่องปรุงรสน้อยลง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนขนมถุง ขนมซอง ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบทั้งหลายก็มีโซเดียมสูง จึงควรหลีกเลี่ยงในการซื้อขนมเหล่านี้มากิน หากกินผลไม้แทนขนม ก็จะทำให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า

วิธีการเก็บอาหาร

- 1) ข้าวสารและอาหารแห้งต่าง ๆ ให้เก็บในที่แห้ง ในภาชนะที่ปิดมิดชิด ระวังมอด มด หนู แมลงสาบ ฯลฯ
- 2) ไข่ เก็บในตู้เย็น เอาด้านแหลมลงล่าง ด้านป้านขึ้นบน
- 3) เนื้อสัตว์ จำพวก เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว ให้ล้าง แล้วหั่นเป็นชิ้น แบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) ทำให้แบน เพื่อเพิ่มพื้นที่การเก็บ มัดปากถุงให้แน่น เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
- 4) อาหารทะเล เช่น กุ้งสด ปลาหมึกสด ให้ล้าง และตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้งไปก่อน แล้วแบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) มัดปากถุง นำไปแช่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
- 5) ผักใบต่าง ๆ เช่น ผักชี ต้นหอม กะเพรา โหระพา ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษชุบน้ำมันแล้วใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น เก็บในช่องผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
- 6) ผักประเภทหัว เช่น แครอท กะหล่ำปลี บรอกโคลี ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ หรือกระดาษชุบน้ำมัน เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
- 7) เครื่องแกงที่ตัวเอง ให้เก็บใส่ถุงและมัดปากถุง โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ตามปริมาณที่จะใช้ 1 ครั้ง



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

- 8) ผลไม้ที่มีเปลือกหนา เช่น แตงโม ส้มโอ สามารถเก็บได้นานที่อุณหภูมิห้อง
- 9) ผลไม้เปลือกบางและไม่มีเปลือก
 - กลัวย เต็ดเป็นลูก เพื่อไม่ให้สุกเร็ว ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
 - ส้ม แอปเปิล ฝรั่ง สาลี่ ชมพู่ ลำไย แล้วยืดให้แห้ง ใส่ในถุงกระดาษเจาะรู หรือห่อด้วยกระดาษที่ไม่มีลวดลาย เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
- 10) อาหารที่ไม่จำเป็นต้องแช่ในตู้เย็นเพราะมีอายุการเก็บนาน ได้แก่ ฟักทอง เผือก มัน มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ แตงโม น้ำมันพืช มะเขือเทศ ขอสมะเขือเทศ ของดอง ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้เสียเร็วกว่าอยู่ข้างนอก

การปรุงประกอบอาหาร

- 1) อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
- 2) ก่อนนำเนื้อสัตว์แช่แข็งมาปรุงอาหาร ให้นำมาวางไว้ในช่องธรรมดาก่อนเพื่อให้มีการคลายความเย็น ไม่ควรนำอาหารที่แช่แข็งไปแช่ในน้ำร้อน จะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง
- 3) ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
- 4) มีการปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
- 5) ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
- 6) กินอาหารภายใน 4 ชั่วโมงหลังปรุงสุก
- 7) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมและควรมีผ้าปิดปากขณะปรุง ตักอาหาร
- 8) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
- 9) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จ



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน ช่วงที่อยู่บ้าน

อาหารเช้า	ข้าวกล้องต้มหมูใส่เห็ด หรือแซนด์วิชทูน่าผักกาดหอม หรือข้าวต้มเลือดหมูใส่ตำลึง ตบท้ายด้วย มะละกอ 6 ชิ้นคำ หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล
อาหาร ว่างเช้า	นมสดรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย 1 แก้ว
อาหาร กลางวัน	ราดหน้าหมูเห็ดหอม หรือข้าวหมูอบกระเทียมพริกไทยใส่ถั่วลันเตา หรือข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ตบท้ายด้วยแก้วนมกร 6 -8 ชิ้นคำ หรือชมพู่ 2 ผล
อาหาร ว่างบ่าย	มันต้มจิง 1 ถ้วยเล็ก หรือขนมจีบหมู 2 ชิ้น พร้อมด้วยส้มเขียวหวาน 1 ผล หรือแตงโมหั่นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น
อาหารเย็น	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาวใส่น้ำ ปลาผัดขึ้นฉ่าย หรือข้าวกล้อง แกงส้มปลาช่อนผักรวม ผักคะหล่ำปลีกึ่ง ตบท้ายด้วยฝรั่งครึ่งผล หรือส้มโอ 2 กลีบ

หลักการสั่งอาหาร

- 1) ควรเลือกร้านที่สะอาด ได้มาตรฐาน
- 2) เลือกเมนูที่ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
- 3) เน้นเมนูอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หลีกเลี่ยงการกินอาหารดิบหรือ สุกๆดิบๆ
- 4) ควรอุ่นให้เดือดก่อนกินและเทอาหารที่อุ่นเดือดใส่จานของตนเอง หลีกเลี่ยงการกินอาหารจากถุง หรือกล่องที่ใส่อาหาร
มาจากร้าน
- 5) ไม่กินอาหารจานเดียวกันหรือชุดเดียวกันร่วมกับคนอื่น



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

ข้อแนะนำในการสั่งอาหารที่มีบริการส่ง (Delivery)

- 1) ต้องมั่นใจว่าร้านสะอาด อาหารทำสุกใหม่
- 2) เมนูอาหารที่สั่งครบ 5 หมู่ ต้องมีผัก ไม้หวาน ไขมัน ไม่เค็ม
- 3) เน้นสั่งเมนู ต้ม แกง นึ่ง อบ น้ำพริกผัก อย่างไม่ไหม้เกรียม
- 4) เลี่ยงอาหารทอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ทอดมัน ฯลฯ
- 5) ถ้าผัดน้ำมันต้องไม่เยิ้ม เช่น ถ้าสั่งผัดผักกุ้งไฟแดง ไข่เจียว ต้องสั่งว่าไม่เอาน้ำมันเยิ้ม
- 6) เลี่ยงอาหารที่บูด เสียง่าย เช่น ลาบ ยำ อาหารที่มีกะทิ ขนมนจีน ส้มตำ
- 7) สั่งเมนูที่หลากหลาย อย่าสั่งเมนูซ้ำซาก
- 8) ระหว่างรับประทานอาหาร ใส่หน้ากากอนามัย หรือให้วางอาหารหน้าบ้าน ป้องกันการแพร่เชื้อ หรือรับเชื้อ
- 9) เตรียมเงินพอดิ ไม่ต้องทอน หรือโอนเงินผ่านออนไลน์
- 10) อาหารที่สั่งทำนานเกิน 3 - 4 ชั่วโมง ก่อนกินควรอุ่นอาหารให้เดือด แต่ถ้าอาหารยังร้อนอยู่ก็ไม่ต้องอุ่น
- 11) กินอาหารที่ยังร้อน ๆ อยู่ และควรเทอาหารลงในภาชนะสะอาดของแต่ละคน
- 12) กินอาหารจากจาน / ชามของตัวเอง ไม่ใช่ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
- 13) ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผัก ต้องกินผักแนม เช่น หมูทอดกระเทียม ข้าวมันไก่ ให้กินคู่กับแตงกวา ผักกาดเขียว มะเขือเทศ ฯลฯ
- 14) ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผลไม้ ให้กินผลไม้หวานน้อยตาม เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง แก้วมังกร สาลี่
- 15) หลังกิน เก็บและล้างภาชนะให้สะอาดทันที ป้องกันเชื้อโรคเจริญเติบโต

ทั้งนี้ ช่วงอยู่บ้าน 14 วัน ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลาย ลดอาหารหวาน ไขมัน เค็ม บริโภคผักและผลไม้รสไม่หวานจัดเป็นประจำ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้เหมาะสม จะเป็นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และไม่เจ็บป่วยง่าย

เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เก็บอย่างไร...ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ

โซนทั่วไป

เหมาะสำหรับการเก็บนม
ผลิตภัณฑ์จากนม
ธัญพืชแปรรูป เนื้อสัตว์
จากเนื้ออาหาร โดยต้องใส่ใน
ภาชนะที่ปิดสนิท

โซนผัก ผลไม้

ช่องเก็บผัก และผลไม้
(ควรแยกผักกับผลไม้)

โซนแช่แข็ง

ควรแช่เนื้อสัตว์ทุกวิธีแบบ
ขึ้นลักษณะเป็นอาหารสำเร็จรูป
ส่วนเนื้อสดวิธีแช่แข็ง

ผักผลไม้สด

ผัก ผลไม้ที่ควรใช้ภายใน 1-2 สัปดาห์



“ไม่ต้องแช่ในตู้แช่แข็ง”



โซนไข่

ช่องไข่ สามารถใช้ได้หลาย
โดยไม่ต้องล้าง และไข่คว่ำ
ด้านนอกของไข่ด้านข้าง

โซนเครื่องดื่ม

ช่องบริเวณประตู
สำหรับแช่น้ำดื่ม
และเครื่องดื่มต่างๆ



สถานศึกษาได้
มีมาตรการป้องกัน COVID-19



ฉบับที่ 154 25 ธันวาคม 2563

วิถีสุขภาพดี...เสริมภูมิคุ้มกัน เพิ่มเกราะป้องกัน... COVID-19



อาหาร



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
(ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ)



เพิ่มการกินผัก
ผลไม้หลากสีหลากสี
อย่างน้อยวันละ 1-2 ถ้วย



กินโปรตีน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ตาข่ายปลา
แหล่งโปรตีนที่ดี เลือกใช้ไขมัน
ดีแทนไขมันอิ่มตัว



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
8 แก้ว/วัน

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
8 แก้ว/วัน

อนามัย



ล้างมือ
ด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที
หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ



กินร้อน
กินสะอาด กินสุก
หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน



เช็ดมือด้วย
แอลกอฮอล์ 70% หรือมากกว่า
หากไม่มีน้ำล้างมือ



สวมหน้ากากผ้า
เมื่อต้องไปในที่ที่มีผู้คนแออัด

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
สัปดาห์ละ 5-6 วัน วันละ 30 นาที
แบบค่อยเป็นค่อยไป



กรมอนามัยส่งเสริมเสริมสุขภาพวิถีสุขภาพดี

แผนป้องกันและ
ควบคุมโรค COVID-19

April 2020 - แผนปฏิบัติการ

ฉบับแก้ไขล่าสุด 20 พฤษภาคม 2020





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ