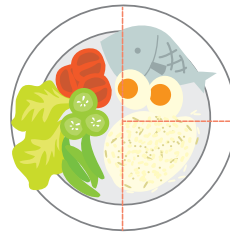
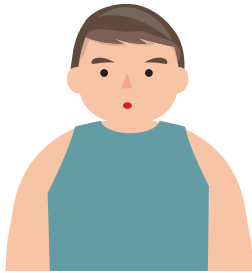


1 ทำไม...? เราถึงอ้วน

ความอ้วนมีสาเหตุมากมายที่ทำให้คนอ้วนขึ้น ตั้งแต่ความผิดปกติทางพันธุกรรมบางอย่าง การกินอยู่ การออกกำลังกาย เราสามารถปรับและควบคุมสาเหตุได้ดีที่สุด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อความอ้วน เช่นการรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูง และการไม่ออกกำลังกาย

สมดุลของพลังงาน



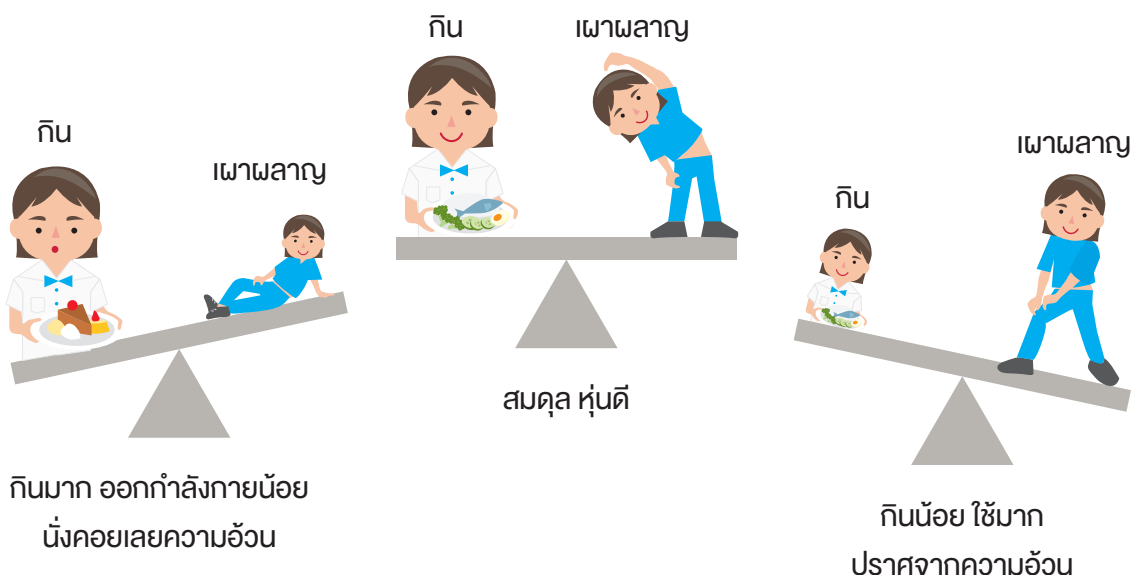
ความอ้วน เกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานของร่างกาย หากเรากินอาหาร ซึ่งคือทางเข้าของพลังงานสู่ร่างกายเรา เท่าๆ กับการใช้พลังงานออกไปจากร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย น้ำหนักและรูปร่างเราจะคงที่ไม่อ้วนขึ้นไม่ผอมลง

แต่หากเรากินมาก รับพลังงานมากกว่ารวมกับการออกกำลังกายน้อย หรือขยับน้อย จะมีพลังงานเหลือมากซึ่งจะเปลี่ยนไปตามน้ำหนักที่มากขึ้นของเรานั้นเอง

ในทางกลับกัน หากเรา กินให้น้อยรับพลังงานมาน้อยๆ และขยับให้มากขึ้น สมดุลของพลังงานเป็นลบ น้ำหนักของเราก็จะลดลงไปได้

ความสำคัญของสมดุล **นี่คือพลังงาน** ไม่ใช่เรื่องของปริมาณเท่านั้น นั่นคืออาหารบางอย่างปริมาณน้อยแต่แอบมีพลังงานที่สูงได้ ซึ่งทำให้คนที่บริโภคอ้วนง่ายขึ้นเอง

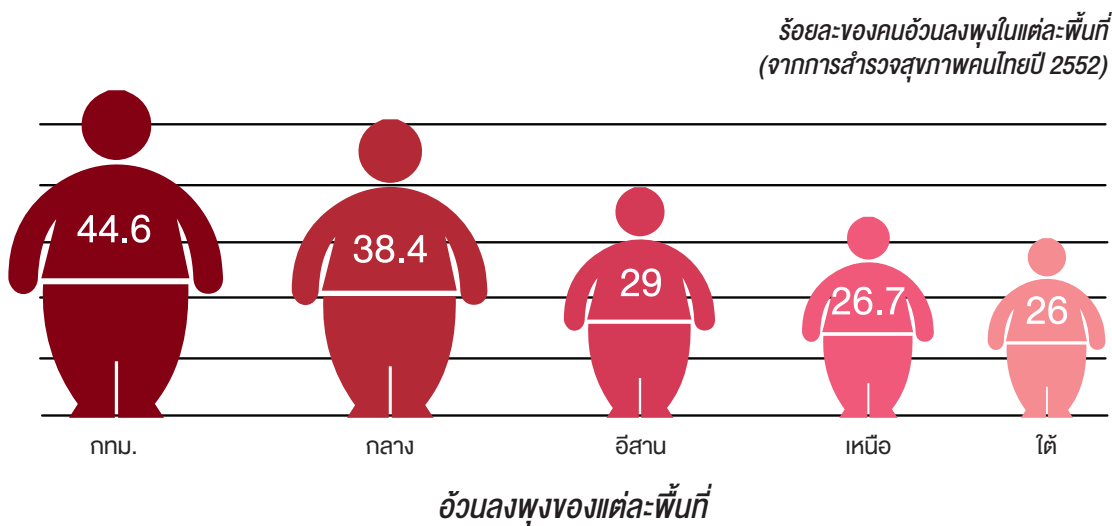
เราอยู่ในสมดุลหรือไม่??



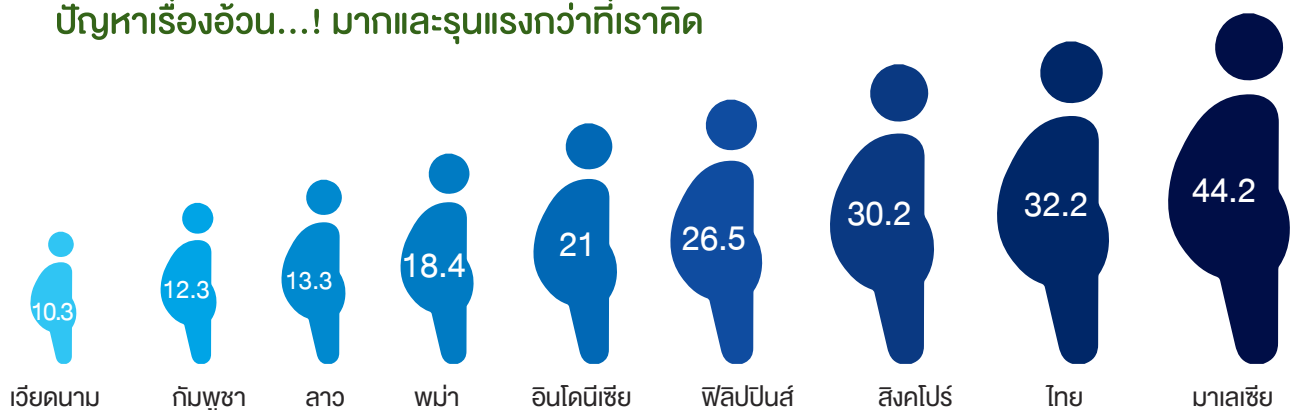
2 กาวะอ้วนลงพุง

ความหมายของภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง ภาวะที่มีไขมันสะสมในช่องท้อง (Intra-abdominal adiposity) หรือ อวัยวะในช่องท้อง (Visceral fat) มากเกินควร โดยทั่วไปเมื่อไขมันถูกสะสมมากขึ้นจะถูกนำไปเก็บไว้ในเซลล์ไขมันที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ได้แก่ ไขมันในชั้นใต้ผิวหนังที่อยู่รอบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะในช่องท้องและแผ่นโอเม้นตัม (Omentum) ดังนั้น เมื่อมีไขมันสะสมในช่องท้องมากๆ จะเห็นหน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน ซึ่งคนในกลุ่มนี้น้ำหนักตัวอาจอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม แต่มีการสะสมไขมันบริเวณรอบเอวเป็นพิเศษ หรือที่คนไทยเรียกว่ามีพุง หากเป็นโรคอ้วนก็อาจเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมได้ด้วย โดยสามารถประเมินคร่าวๆ ได้จากการวัดรอบพุงและประกอบกับกลุ่มของปัจจัยเสี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันเลือดสูง

สถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงในสังคมปัจจุบัน

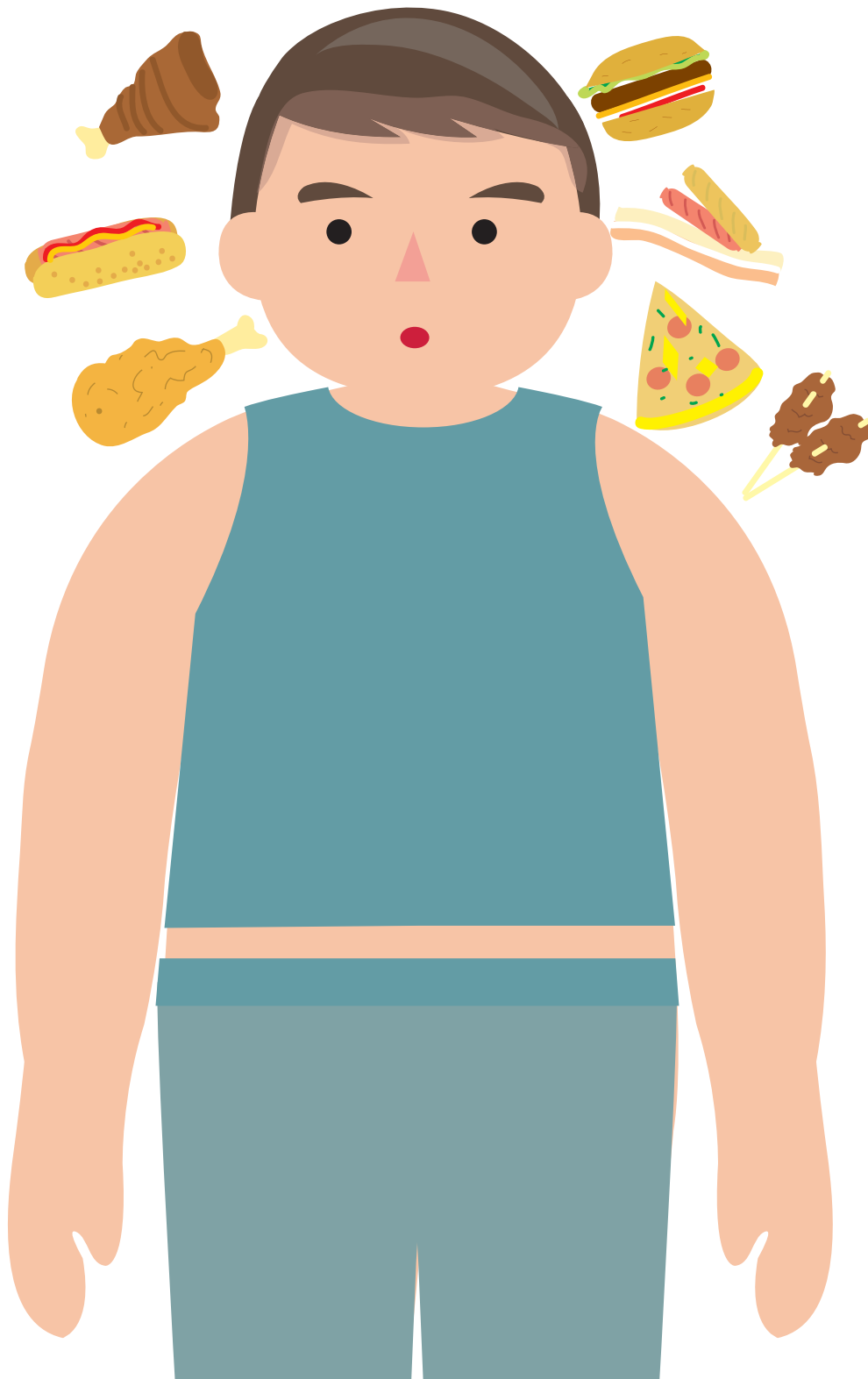


ปัญหาเรื่องอ้วน...! มากและรุนแรงกว่าที่เราคิด



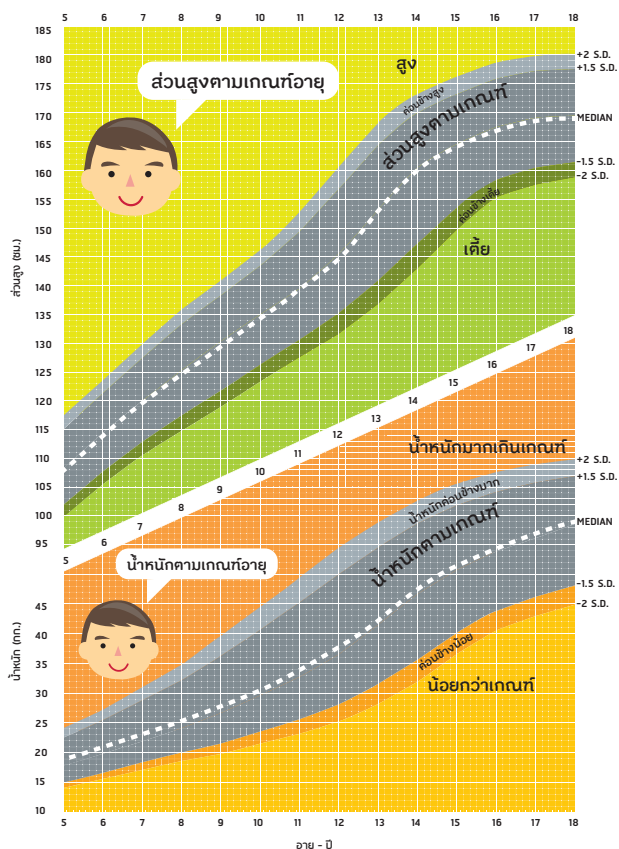
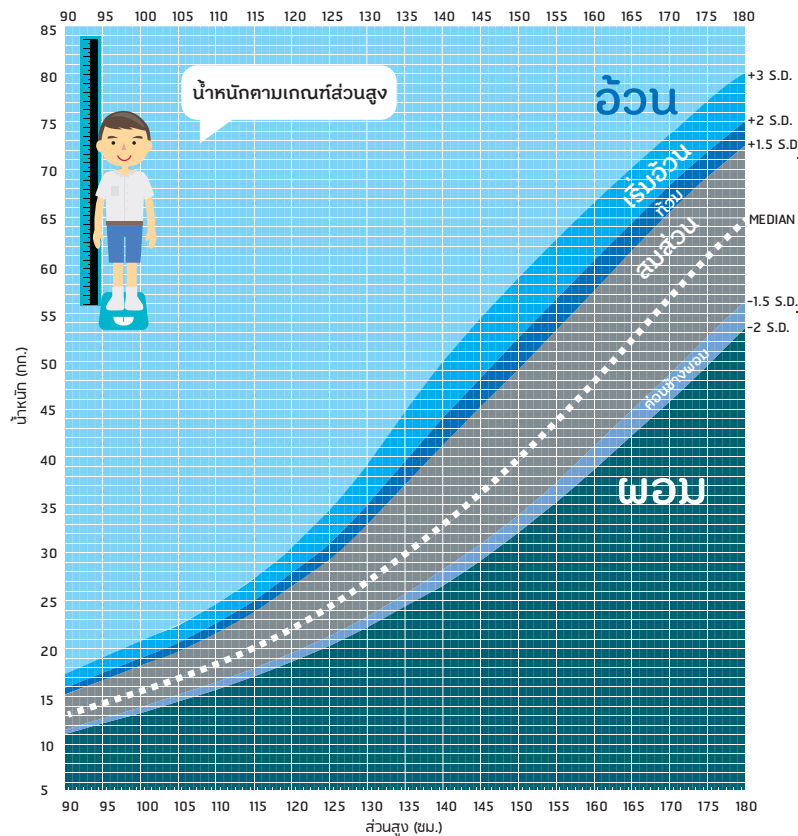
ขนาดของปัญหาภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

- ปัญหาเรื่องความอ้วน ทั้งอ้วน และอ้วนลงพุง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกๆปี ไม่เพียงแต่ในไทยเท่านั้น ปัจจุบันเป็นปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ที่ควรได้รับการแก้ไขดูแลโดยเร่งด่วน
- จากข้อมูลการสำรวจประชากรในประเทศไทยปี พ.ศ. 2552 พบว่า ภาคกลางมีสัดส่วนของคนที่อ้วนมากที่สุดโดยเฉพาะใน กทม. (44.6%) มีคนอ้วนลงพุงในสัดส่วนของประชากรมากที่สุด
- จากข้อมูลการสำรวจในภาคส่วนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พบว่าประชากรไทยมีภาวะอ้วนเป็นอันดับที่สอง รองจากประเทศมาเลเซียเท่านั้น



3 ส่วนของเด็กไทย...เท่าไรถึงพอดี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายอายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน - ผอม

- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเองแล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ดูส่วนสูงของตัวเองตามกราฟแนวนอนแล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ

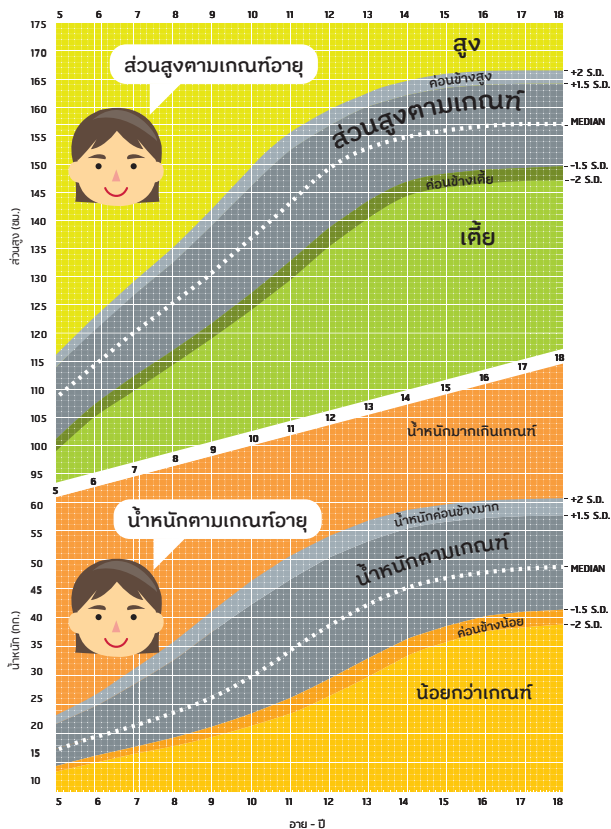
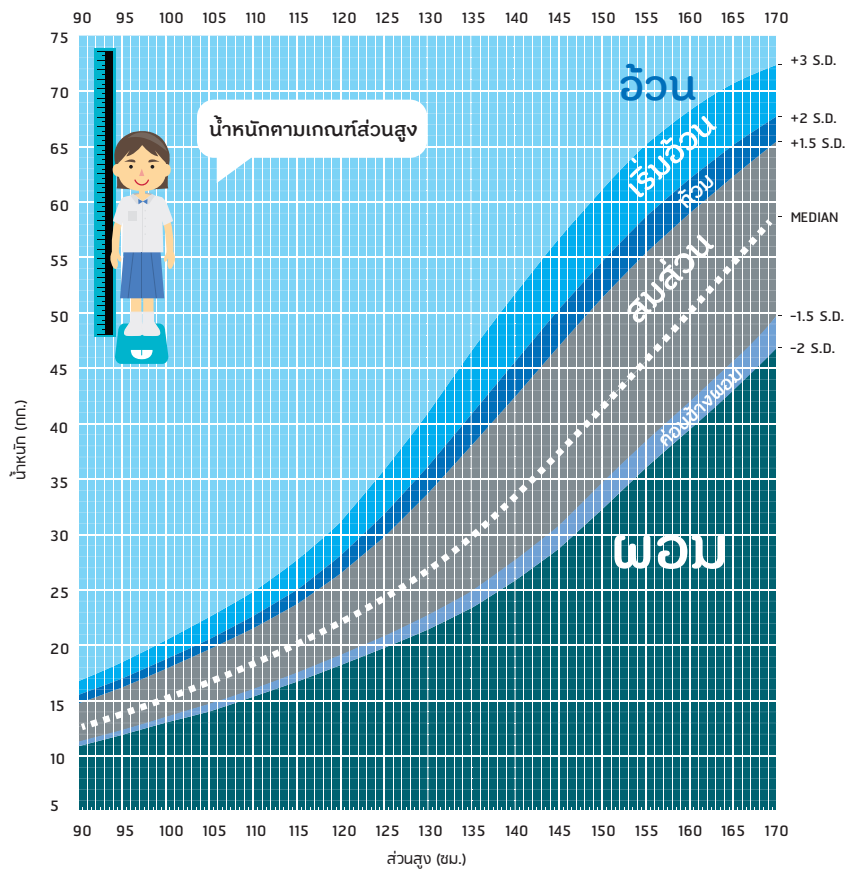
- วัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตัวเอง ที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

- ชั่งน้ำหนักของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงอายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน – ผอม

วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ

วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

4 พลังงานเท่าไร...? ไม่อ้วนลงพุง

อาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายและมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ หากขาดอาหารจะส่งผลให้ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีพลังงานหรือสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้ามหากเรารับประทานอาหารในปริมาณมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน ดังนั้นควรเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน	
• เด็กอายุ 6 - 13 ปี • ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี • ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	ควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
• วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14 - 25 ปี • ผู้ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี	ควรได้รับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี
• เกษตรกร • นักกีฬา • ผู้ใช้แรงงาน	ควรได้รับพลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี

5 กินอย่างไร...ให้สุขภาพดี

ธงโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีประโยชน์ และตรงกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ควรทานให้ครบ 5 หมู่ตามหลัก “ธงโภชนาการ” ซึ่งแต่ละมื้อควรทานข้าวหรือแป้งเนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานหลัก ตามด้วยผักผลไม้ เนื้อสัตว์ นม และทานน้ำตาล เกลือ และไขมันให้น้อยที่สุด



ข้าวหรือแป้ง จัดอยู่ในสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย สามารถนำพลังงานนี้ไปใช้ได้ทันทีหลังกระบวนการย่อยอาหารแล้ว ช่วยในการเผาผลาญไขมัน กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย และช่วยในเรื่องขับถ่ายด้วย แต่หากรับประทานอาหารกลุ่มนี้ในปริมาณมากเกินไป จะทำให้เกิดการสะสมพลังงานเกินความจำเป็นในร่างกายกลายเป็นคนอ้วนได้ ชนิดของอาหารประเภทนี้ได้แก่ ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เป็นต้น

ผัก จัดอยู่ในสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่ เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างเสริมกลไกการทำงานของร่างกาย เช่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงประสาทและสมอง บำรุงสายตา บำรุงผิวหนัง และการขับถ่าย ฯลฯ ควรรับประทานผักให้มากในแต่ละมื้อ หรือกำหนดให้มีผักครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร (สัดส่วน 2 : 1 : 1) โดยควรบริโภคผักให้ครบ 5 สี เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันตามที่กล่าวไว้ข้างต้น

ผลไม้ ให้สารอาหารประเภทวิตามินเช่นเดียวกัน แต่มีบางชนิดมีน้ำตาลในธรรมชาติสูงไม่ควรทานปริมาณมากเกินไป เช่น มะม่วง ขนุน ทูเรียน ลำไย ยิ่งผลไม้สุกสหวานยิ่งมีน้ำตาลมาก หากจะลดน้ำหนักก็ไม่ควรทานแต่ผลไม้อย่างเดียว เพราะผลไม้ไม่มีสารอาหารอื่นที่ให้พลังงานหรือโปรตีน ควรรับประทานควบคู่กันกับอาหารชนิดอื่นจึงจะดีต่อสุขภาพ

สำหรับน้ำผลไม้ควรเลือกซื้อผลไม้สดมาคั้นดื่มเอง เพราะผลไม้สดมีปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติ และให้วิตามินมากกว่าน้ำผลไม้บรรจุกล่อง แม้ว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะระบุว่าเป็นน้ำผลไม้ 100% ก็ตาม แต่มีการปรุงแต่งรสชาติและน้ำตาลเพิ่มขึ้นเพื่อยืดอายุและให้รสชาติที่สม่ำเสมอ



เนื้อสัตว์ ให้ทั้งพลังงานและโปรตีนแก่ร่างกาย ทำหน้าที่สร้างกล้ามเนื้อ เล็บ และผม ซึ่งในเนื้อสัตว์จะมีไขมันปนอยู่ด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ยกเว้นปลาที่มีไขมันดีอยู่มาก นอกจากเนื้อสัตว์แล้วยังมีอาหารประเภทถั่วที่ให้โปรตีนเช่นเดียวกัน นอกจากโปรตีนแล้ว เนื้อสัตว์และพืชเมล็ด เช่น ถั่ว กุ้ง ปลา เคย ถั่ว งา ลูกเดือย ยังให้เกลือแร่ที่มีสารอาหารสำคัญอย่าง แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และไอโอดีน เป็นตัวช่วยสร้างกระดูกและฟัน สร้างภูมิคุ้มกัน และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ



นม เป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญมีแคลเซียมบำรุงกระดูกและ ฟัน มีทั้งนมวัวและนมถั่วเหลืองให้เลือกรับประทาน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว ส่วนคนหนุ่ม-สาวและผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมไขมันและความหวานที่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มเร็ว เคยสังเกตไหมว่า “นมรสจืด” และ “นมรสช็อคโกแลต” ที่มีขนาดกล่องเท่ากัน จะให้พลังงานแคลอรีที่ไม่เท่ากัน นั่นก็เพราะนมรสช็อคโกแลตมีการปรุงแต่งรสชาติและมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมเพิ่มขึ้น จึงให้พลังงานมากกว่านมรสจืดนั่นเอง ส่วนโยเกิร์ตถึงแม้จะทำจากนม แต่ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการแปรรูปแล้ว ไม่ใช่ว่าทุกชนิด สามารถทานเพื่อลดความอ้วนได้ เพราะบางชนิดมีปริมาณน้ำตาลสูง ต้องเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีน้ำตาล 0% แล้วเพิ่มผลไม้สดลงไปด้วย เช่น กล้วย สับปะรด มะละกอ เพื่อช่วยให้อิ่มท้อง



น้ำตาล เกลือ และน้ำมัน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม หรือการปรุงเพิ่มรสชาติเพิ่มในอาหารจากกระเช้าเครื่องปรุงตามร้านก๋วยเตี๋ยวหรือร้านอาหารตามสั่ง เพราะในอาหารมีปริมาณน้ำตาลและโซเดียมจากการปรุงรสชาติไว้อยู่แล้ว ยิ่งปรุงเพิ่มอาจส่งผลร้ายต่อบุ๊ ไต หัวใจ ความดัน เบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายถึงชีวิต



น้ำ แม้ไม่ได้อยู่ในธงโภชนาการหรืออาหาร 5 หมู่ แต่ก็มีความจำเป็นต่อชีวิตมาก หากขาดน้ำจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียมากกว่าขาดสารอาหาร เพราะน้ำช่วยลำเลียงสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยขับถ่ายของเสีย ทำให้ผิวพรรณสดชื่น และช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย โดยร่างกายเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 70% ของน้ำหนักตัว เป็นส่วนประกอบสำคัญของเลือด น้ำเหลือง และทุกเซลล์ของร่างกาย ดังนั้นใน 1 วันควรดื่มน้ำดื่มสุกอย่างน้อย 6-8 แก้ว

ในแต่ละวันคนเรามีกิจกรรมที่ทำแตกต่างกันไป เช่น เด็กๆ ต้องเรียนหนังสือ ใช้ความคิด วิ่งเล่น ผู้ใหญ่ก็ทำงานวางแผนจัดการสิ่งต่างๆ ผู้สูงอายุต้องพักผ่อน ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็กน้อย ดังนั้นความต้องการพลังงานและสารอาหารของช่วงวัยจึงแตกต่างกัน มีความต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อใช้งานไม่เท่ากัน แต่ทุกวัยใช้หลักในการเลือกรับประทานอาหารแบบเดียวกันนั่นคือ “ธงโภชนาการ” ซึ่งแยกตามกลุ่มผู้ที่ต้องการพลังงานในแต่ละวัน

ปริมาณการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ เด็กอายุ 6 - 13 ปี(ชั้นประถม-มัธยมต้น) / ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี / สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 8 ทัพพี/วัน
- ผัก 4-6 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 3-4 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 6 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1-2 แก้ว

ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี / วัน

คาร์โบไฮเดรต

ข้าวหรือแป้ง

8 ทัพพี/วัน

(ข้าวสุก 1 ทัพพี = 4-6 ช้อน*)

ผัก วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

4-6 ทัพพี/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

ผลไม้

3-4 ส่วน/วัน



น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ

วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส

นม

1-2 แก้ว/วัน

โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ

เนื้อสัตว์

และเมล็ดถั่ว

6 ช้อน/วัน

ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14 - 25 ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 10 ทัพพี/วัน
- ผัก 5 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 9 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1 แก้ว

ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี / วัน



ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี / วัน

กลุ่มนี้ได้แก่ เกษตรกร นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน ควรรับประทาน

- ข้าวหรือแป้ง 12 ทัพพี/วัน
- ผัก 6 ทัพพี/วัน
- ผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์และเมล็ดถั่ว 12 ช้อน/วัน
- นมจืดวันละ 1 แก้ว

*ขนาดช้อนเท่ากับช้อนทานข้าวปกติ

ต้องการพลังงาน

2,400 กิโลแคลอรี / วัน

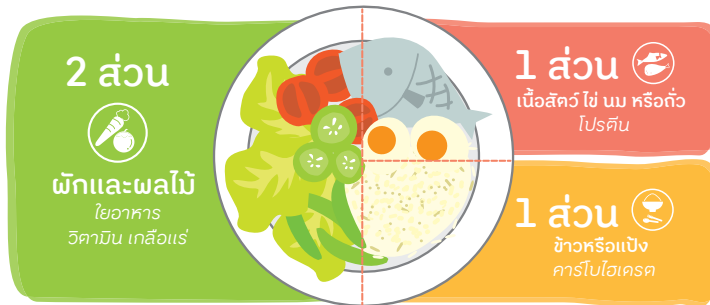


6 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสม 2 : 1 : 1

กินถูกส่วน

ในหนึ่งมื้อเราควรแบ่งสัดส่วนอาหารในจานข้าวออกเป็น 4 ส่วน โดยครึ่งหนึ่งหรือ 2 ส่วนควรเป็นผัก อีก 1 ส่วนเป็นข้าวและอีก 1 ส่วนเป็นเนื้อสัตว์ หรือเรียกว่า “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” หากเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ในทุกมื้อจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หากไม่มีผักหรือมีผักน้อยในมื้ออาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อก็ได้

2:1:1 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง



กรณีไม่มีผักในอาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นของว่างระหว่างมื้อ
วิธีนี้จะช่วยควบคุมปริมาณสารอาหารตามที่ร่างกายควรได้รับ

ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วย หากเป็นวันที่ต้องเคลื่อนไหวมาก ก็ทานข้าวหรือแป้งเพิ่มเพื่อให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอกับการเผาผลาญที่เกิดขึ้น เป็นต้น

พฤติกรรมกรกินอาหารที่ดี

พฤติกรรมการกินอาหารที่ดี ถูกสุขลักษณะ และควรถือปฏิบัติให้เป็นนิสัย ดังนี้

1) ควรกินอาหารให้ตรงเวลา เนื่องจากกระเพาะจะปล่อยน้ำย่อยตามเวลาที่เรากินอาหาร ดังนั้นหากกินอาหารไม่ตรงเวลา จะทำให้น้ำย่อยกัดกระเพาะอาหาร เกิดการอักเสบ กลายเป็นโรคกระเพาะได้ โดยอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ต้องกินให้มากที่สุด ร่างกายจะได้มีเรี่ยวแรง สมองปลอดโปร่ง ส่วนมื้อเย็นควรกินให้น้อยที่สุด เพราะหลังจากนั้นแล้วไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวใดๆแล้ว นอกจากนอนพักผ่อน ควรทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

2) ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารได้ครบตามที่ต้องการ ไม่ควรกินอาหารว่างในปริมาณมาก และไม่จำเป็นต้องกินของหวานหลังมื้ออาหาร เพราะจะทำให้เราได้รับพลังงานในมือนั้นเพิ่มขึ้นเกินความจำเป็น

3) ควรกินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ย่อยได้ง่ายขึ้น ไม่ควรกินเร็วและมูมามม นอกจากอาหารจะย่อยยากแล้ว ยังอาจทำให้สำลักหรือสะอึกได้

4) อย่ากินข้าวคำน้ำคำ เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อาหาร ทำให้ทานได้น้อยและอืดเร็ว ควรดื่มแต่พอประมาณเมื่อกินอาหารเสร็จแล้วประมาณ 40 นาที เพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหารแล้ว การดื่มน้ำหลังมื้ออาหารทันทีอาจทำให้น้ำย่อยเจือจางได้

5) ไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เพราะรสจัดจะให้โทษต่อร่างกายมาก ทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน และเสี่ยงโรค

6) ควรกินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เพราะในเนื้อสัตว์อาจมีพยาธิและตัวอ่อนพยาธิอยู่ หากกินเข้าไปอาจไปแย่งสารอาหารและเจริญเติบโตอยู่ในร่างกายเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น

7) ควรกินแต่พออิ่ม ไม่ควรกินมากเกินไปจนรู้สึกอึดอัด ไม่ควรกินน้อยไปจนทำให้หิวเร็ว หรืออ่อนเพลียได้ง่าย

8) ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยเพื่อป้องกันการสำลักยิ่งการพูดคุยที่เกิดอารมณ์หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจจะทำให้เราไม่อยากอาหาร

9) หลังกินอิ่มแล้วควรพักผ่อนเล็กน้อย ไม่ควรเล่น ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมหนักทันทีเพราะอาจทำให้จุกเสียดได้และไม่ควรล้มตัวนอนพักผ่อนทันทีเช่นกัน เพราะอาจทำให้เป็นโรคกรดไหลย้อน

10) ควรฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาประจำทุกวัน เพราะการถ่ายไม่เป็นเวลามากกว่าไม่สะดวกแล้ว ยังอาจทำให้ท้องผูก ท้องเฟ้อ เบื่ออาหาร และหงุดหงิดง่ายอีกด้วย

7 ประโยชน์ของผัก ผลไม้

ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกาย เพราะผักและผลไม้มีคุณสมบัติเป็นกากใย ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงอวัยวะและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาทและสมอง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ผักและผลไม้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนสวย ไม่หย่อนคล้อยก่อนวัยอันควร ในผักและผลไม้มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย เช่น



ผัก ผลไม้ 5 สี

ที่มา : หนังสือกินเป็นเพื่อสุขภาพดี กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550

ผักและผลไม้มีสีที่แตกต่างกัน ผักแต่ละสีมีประโยชน์ช่วยบำรุง หรือซ่อมแซมร่างกายแตกต่างกันดังนี้



สีเขียว จากผักใบเขียวต่างๆ มีคลอโรฟิลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันมะเร็ง ผิวพรรณสดใส ยับยั้งริ้วรอย ขับถ่ายดี ลดอาการท้องผูก ผักในกลุ่มนี้ ได้แก่ คะน้า ชะอม ผักขม กวางตุ้ง ผักบุ้ง บรอกโคลี น้อยหน่า พุทรา แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง ฯลฯ



สีแดง จากมะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่ บีทรูท เซอร์รี แดงโม กระเจียบแดง ฯลฯ มีไลโคปีน และเบต้าแคโรทีน ลดการเจ็บป่วย ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ปอด และกระเพาะอาหาร เฝือกหลอดเลือดไขมัน ลดปริมาณไขมันในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ผิวหนัง ลดการเกิดสิวและทำให้รอยแผลเป็นจางลง บำรุงระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการเกิดลิ้นเลือด



สีเหลืองและส้มจากส้ม แครอท มะละกอ มะนาว สับปะรด ฟักทอง มันเทศ ขนุน เสาวรส ฯลฯ มีลูทีน และเบต้าแคโรทีน บำรุงดวงตา ลดความเสี่ยงโรคต้อกระจก ส่งเสริมและสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย ผิวพรรณมีสุขภาพดี ลดเลือนริ้วรอย รักษาสุขภาพของเซลล์ให้เป็นปกติ ลดไขมันในเส้นเลือด



สีน้ำเงินและม่วง จากมะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วง มันเทศสีม่วง หอมแดง ฯลฯ มีแอนโทไซยานิน ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ และอัมพาต ทำลายสารก่อมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของเซลล์ต่างๆ ยับยั้งเชื้อในทางเดินอาหาร บำรุงเส้นผมให้เงางาม



สีขาวและน้ำตาลอ่อน ได้จาก ขิง ข่า กระเทียม เห็ด ลูกเดือย หัวไชเท้า ถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ ถั่วอก งาขาว ถั่วลิสง ฟักทอง ลางสาด ลองกอง ลิ้นจี่ ละมุด แห้ว ฯลฯ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งและเนื้องอก กระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ ลดไขมันในเส้นเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ลดอาการอักเสบ รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact>

ปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ชนิดผลไม้	ปริมาณส่วนที่กินได้	ปริมาณน้ำตาล(กรัม)
เงาะ	4 ผล	12.5
แตงโม	8 ชิ้นคำ	19
ทุเรียน	½ เม็ด	9
มะม่วงสุก	¼ เม็ด	11.3
ลองกอง	6 ผล	16.2
ลำไย	8 ผล	10.6
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	10.2
สับปะรด	6 ชิ้นคำ	10.1
มะละกอ	7 ชิ้นคำ	12
ฝรั่ง	½ เม็ด	8
กล้วยน้ำว้า	1 ผล	9

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

เครื่องดื่ม	ปริมาณน้ำตาล (กรัม)	
	ปริมาณ (ซองชา)	น้ำหนัก (กรัม)
ชาเขียวรสน้ำผึ้ง	7.5	30.0
น้ำอัดลม	8.7	34.8
กาแฟกระป๋อง	4.3	17.2
เครื่องดื่มชูกำลัง	7.5	30.0
นมเปรี้ยว	4.4	17.6
น้ำผลไม้	11.2	44.8
น้ำตาลทราย	1.0	4.0

8 ไขมันที่ควรรู้

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและเป็นแหล่งสะสมพลังงาน พลังงานที่สะสมในร่างกายร้อยละ 70 คือ ไขมันที่อยู่ในเนื้อเยื่อไขมัน เนื่องจากไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามิน เอ ดี อี และเค และยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืชและสัตว์และให้พลังงานเป็น 2 เท่าของพลังงานที่มาจากคาร์โบไฮเดรตและ

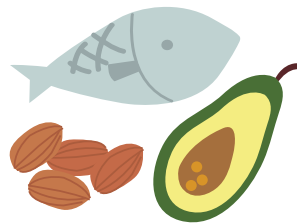
ไขมันจะแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือไขมันดี (HDL) และไขมันร้าย (LDL)

ไขมันดี : (HDL) ย่อมาจาก High Density Lipoproteins



ไขมันดี มีบทบาทสำคัญคือการยับยั้งการจับลิ่มเลือด ลดการเกาะตัวของไขมันที่ร้าย ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก ไม่อุดตัน หรือพูดให้เข้าใจง่ายๆ คือ ไขมันดีจะไปละลายไขมันร้ายที่เกาะตัวตามหลอดเลือดให้หลุดออกมานั่นเอง

มีอยู่ในอาหารประเภท =

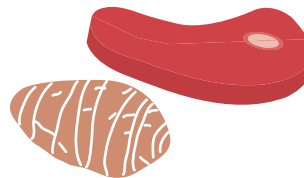


ไขมันอึมตัว : (LDL) ย่อมาจาก Low Density Lipoprotein



จะพบมากในไขมันจากสัตว์ เนื้อหมู เนื้อวัว หนังสัตว์ อาหารทะเล ยกเว้นปลา ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หากบริโภคมากเกินไปความต้องการไขมันจะไปเกาะตัวตามหลอดเลือด และเมื่อเลือดมีไขมันเกาะอยู่จำนวนมากก็จะส่งผลให้ทางเดินเลือดไม่ถนัด แคลลงนำมาสู่โรคเกี่ยวกับทางเดินโลหิต ความดันสูง โรคหัวใจขาดเลือด ไตวาย อัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นต้น

มีอยู่ในอาหารประเภท =



ไขมันทรานส์ : (LDL) Trans fatty acids

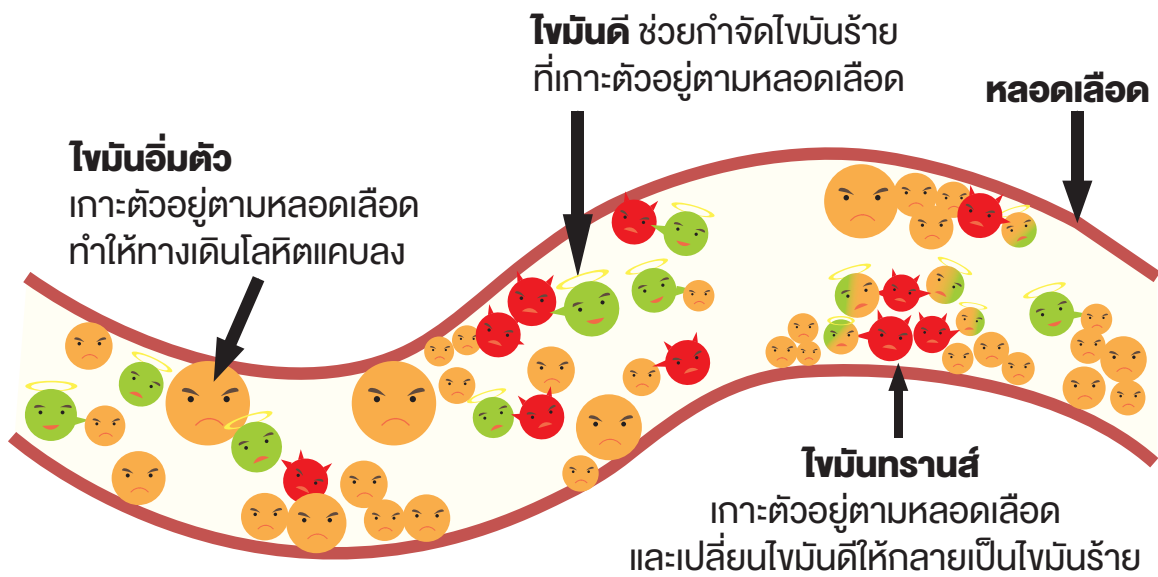


ไขมันชนิดนี้อันตรายกว่าไขมันอึมตัว เพราะนอกจากจะไปกอดตัวตามเส้นเลือดแล้ว ไขมันทรานส์ยังไปเปลี่ยนสภาพไขมันดีให้กลายเป็นไขมันร้าย แล้วเกาะตัวตามเส้นเลือดอีกด้วย ไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการแปรรูปทางอุตสาหกรรม โดยการเติมไฮโดรเจนลงไปไขมันจากพืชที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว มีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนสถานะจากของเหลวเป็นของแข็งหรือของแข็งสามารถเก็บรักษาน้ำมันไว้ได้นานโดยไม่เหม็นและช่วยลดต้นทุนการผลิต พบได้ในผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ เช่น มาการีน หรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม วิปครีม อาหารเบเกอรี่ และอาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ เช่น คูกี้ เค้ก ขนมปัง ข้าว โดนัท

มีอยู่ในอาหารประเภท =



ไขมันทรานส์ร้ายกว่าไขมันอิ่มตัว



วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน

- ✓ ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
- ✓ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
- ✓ การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
- ✓ ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหาร ประเภททอด และกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละหนึ่งอย่างเท่านั้น
- ✓ ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้าและมื้อกลางวันแล้ว ในมื้อเย็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
- ✓ กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาส่วนที่เป็นไขมันแล้วทิ้งออก
- ✓ กินอาหารประเภทต้มๆ ยำๆ นึ่งๆ อย่าง อบ

9 กิน หวาน เค็ม ... อร่อยปากลำบากกาย

ตามปกติแล้วความเค็มของอาหารส่วนใหญ่มาจากเกลือ ที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ถ้าวร่างกายได้รับเกลือในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการ แต่จะทำลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อยๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตับและไต ถ้าวร่างกายทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ปรุงอาหาร คือโซเดียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายของเซลล์ในร่างกาย ข้อมูลตามข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไปค่าสูงสุดที่กำหนดในวัยผู้ใหญ่คือ 1,600 มิลลิกรัมต่อวัน

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าว	1 ทัพพี	20
ขนมปัง	1 แผ่น	130
นม	240 ซีซี	120
ผักกาด	1 ทัพพี	2
ผักกาดดอง	100 กรัม	1044
เนื้อหมูสุก	2 ช้อนกินข้าว	30
ไส้กรอกหมู	2 ชิ้น (30 กรัม)	200
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
ไข่ต้ม	1 ฟอง	90
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
เกลือ	1 ช้อนชา	2000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1187
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ซูปก้อน	10 กรัม	1760

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลด การกินเค็ม

1. เริ่มจากเก็บขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น
2. ปรับอาหารโดยลดการเติมเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสที่ให้อร่อยเค็ม เหลือเพียงครึ่งเดียวจากที่เคยเติมตามความเคยชิน เมื่อคุ้นกับรสชาติใหม่แล้วก็เริ่มลดความเข้มข้นเรื่อยๆ จนกระทั่งใช้ให้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย
3. ลดอาหารสำเร็จรูปโดยเฉพาะซูปเปอร์ฟู้ด อาหารหมักดอง ของเค็มทั้งหลาย
4. เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวัน โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบที่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของเกลือ นอกจากจะลดเกลือได้แล้ว ยังเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย
5. เวลาสั่งอาหารนอกบ้าน ให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า “ไม่เค็ม”
6. ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะอาหารเกือบทุกอย่างมีปริมาณโซเดียมสูง
7. อาหารที่ขาดรสเค็มไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ด หรือ ใส่เครื่องเทศต่างๆ
8. ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งลดปริมาณของน้ำจิ้มด้วย

หวาน...หวาน...มากไป มีผลอย่างไรกับสุขภาพ

อาหารจำพวกน้ำตาลเมื่อกินเข้าไปจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกายและถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายดังนั้นการบริโภคน้ำตาลมากๆส่งผลให้มีน้ำหนักเกินอ้วนและทำให้เกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพตามมา

วิธีการง่ายๆ ในการเริ่มลดการกินหวาน

- 1 พยายามไม่เติมน้ำตาล หรือลดหวานในอาหาร
- 2 หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น มะละกอ ส้มโอ สับปะรด
- 3 หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งในอาหาร คาว หวาน และผลไม้ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ชนุน ทูเรียน เงาะ เป็นต้น ซึ่งแฝงตัวอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากน้อยของน้ำตาล จึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ สำหรับการควบคุมและดูแลร่างกาย

หวาน มัน เค็ม...เท่าไรถึงพอดี

ปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน	น้ำมัน	น้ำตาล	เกลือ
เด็ก	ไม่เกิน 65 กรัม	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่	หรือ 6 ช้อนชา	ไม่เกิน 6 ช้อนชา	หรือ 1 ช้อนชา

หมายเหตุ* ขนาดช้อนโต๊ะตามจ้าวปกติ

10 การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เพื่อการบริโภคมากมายให้เลือกซื้อ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้เกิดขึ้นก็เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ตรงต่อความต้องการที่แท้จริง และที่สำคัญต้องไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ วิธีการง่ายๆ คือการสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ทุกครั้งเพื่อประโยชน์ต่อผู้บริโภคเอง จึงมีข้อแนะนำให้สังเกตข้อมูลบนฉลากดังนี้

- 1) ฉลากสินค้า วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุเพื่อ เช็คว่ายังสามารถรับประทานได้อยู่หรือไม่



ส่วนประกอบโดยประมาณ	
นมสด	80%
น้ำตาล	3.6%
• เก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4°C	
• ตรวจสอบก่อนบริโภคทุกครั้งว่าบรรจุภัณฑ์ไม่บวมและไม่มีรอยร้าว	
• รับประทาน วันละ 1-2 ครั้ง และควรเก็บไว้ในตู้เย็น	

- 2) เครื่องหมาย ออย. เพื่อยืนยันความปลอดภัยผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



3) ข้อมูลโภชนาการ เพื่ออ่านค่าพลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ วิธีอ่านฉลากโภชนาการสำหรับอาหารไทย เรียงตามฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ สามารถแยกแยะตามหัวข้อโภชนาการหลักๆ ดังนี้

▪ คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณพลังงานที่ได้รับหากบริโภคตาม "หนึ่งหน่วยบริโภค"

▪ ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง การเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่ได้จากการรับประทานตามที่ระบุใน "หนึ่งหน่วยบริโภค" เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน เช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 15% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่ากินอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่ 15% ส่วนไขมันอีก 85% ที่เหลือเราต้องไปรับเอาจากอาหารชนิดอื่นๆ แทน ซึ่งข้อมูลนี้คิดมาจากร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

▪ ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล ส่วนสุดท้ายจะเป็นการให้ข้อมูลความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล ซึ่งจะเขียนเหมือนกันทุกผลิตภัณฑ์ว่า ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ

แม้ว่าฉลากจะบอกเพียงสารอาหารทั้งหมดที่แฝงอยู่ในอาหารชนิดนั้น ๆ หรืออาจจะมีค่าเตือนเล็กๆ ให้กินแต่น้อย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่เพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดี พร้อมกับเลี้ยงโรคร้ายไปด้วยในตัว

4) ส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อตรวจสอบว่ามีส่วนผสมอะไรที่เราแพ้หรือไม่

5) ฉลากทางเลือก เพื่อยืนยันว่าผลิตภัณฑ์นี้ใส่ใจผู้บริโภคจากความหวาน มัน เค็ม เป็นเครื่องมือใหม่ที่ช่วยผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ มะเร็ง และอ้วนลงพุง กลุ่มอาหารนร่องทางเลือกสุขภาพ ได้แก่

- กลุ่มอาหารมือหลัก
- กลุ่มเครื่องดื่ม
- กลุ่มผลิตภัณฑ์นม
- กลุ่มขนมปังสำเร็จรูป
- กลุ่มเครื่องดื่มปรุงรส



ข้อมูลจาก มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ

ตัวอย่างการอ่านฉลากโภชนาการ

ควรกินครั้งละ 1/5 ของ
หรือ 20 กรัม

ซองนี้แบ่งกินได้ 5 ครั้ง

เมื่อกิน 1/5 ของ จะได้
พลังงาน และสารอาหาร
ตามที่ระบุ หากกินหมดซอง
ค่าพลังงาน และสารอาหาร
ที่ได้รับจะต้องคูณ 5

สารอาหารสำคัญที่ควรได้รับ
สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าพลังงานต่อหนึ่งกรัมของ
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

1

ข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ของ (20 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 125 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล	3 มก.	1 %
โปรตีน	3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	720 มก.	30 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	0 %	วิตามินบี 12	0 %

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

6

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

7

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารอาหารที่มี
ในอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค
และเมื่อคิดเทียบกับปริมาณ
ที่ควรได้รับในแต่ละวันแล้ว
คิดเป็นร้อยละเท่าไร
ตัวอย่างเช่น

- ไขมันทั้งหมด 5 กรัม
หรือ 8% ของปริมาณที่แนะนำให้
บริโภคต่อวัน
- โซเดียม 720 มิลลิกรัม
หรือ 30% ของปริมาณที่
แนะนำให้บริโภคต่อวัน
- ผลิตภัณฑ์ไม่มีวิตามิน
และแร่ธาตุใดๆ เลย

5

Thai RDI หมายถึง ปริมาณ
สารอาหารที่แนะนำให้บริโภค
ต่อวัน สำหรับคนไทย

ส่วนที่ 5 6 7 จะเหมือนกันทุกผลิตภัณฑ์