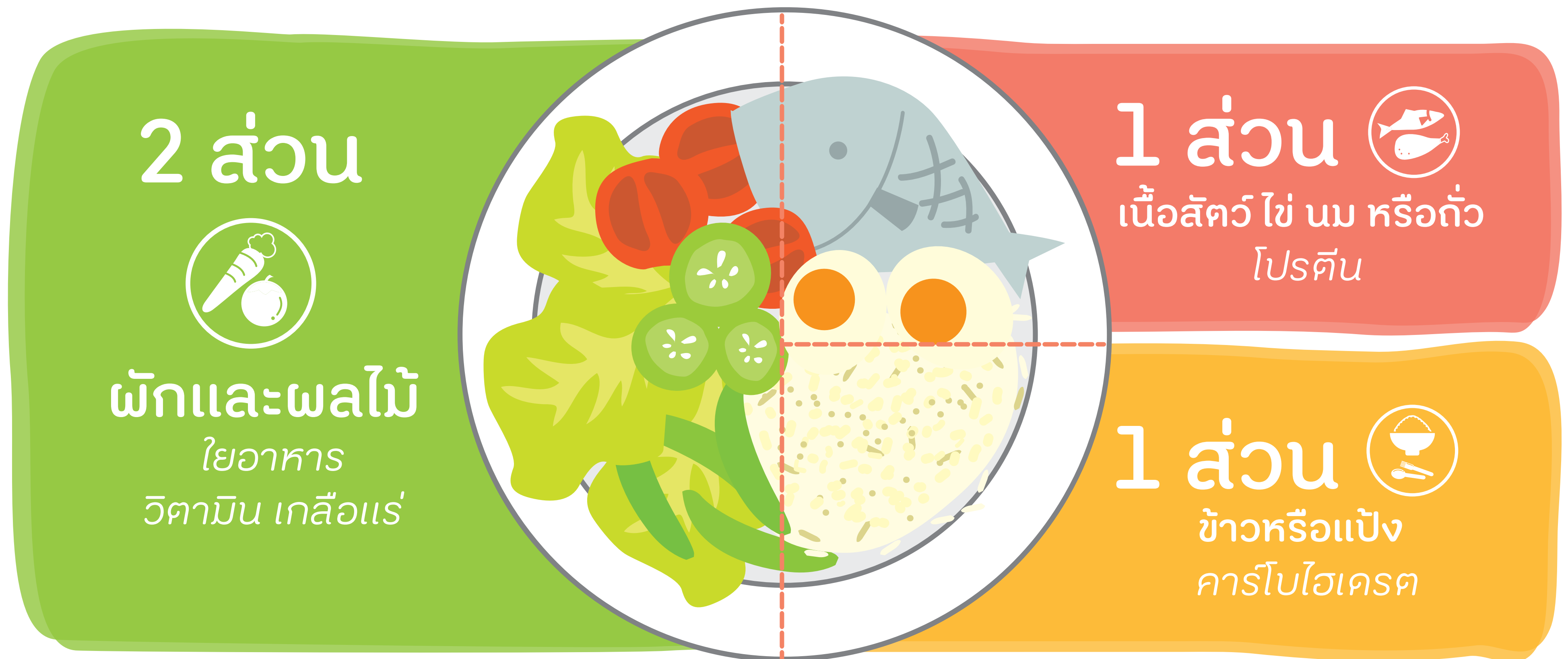


2:1:1 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ

ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง



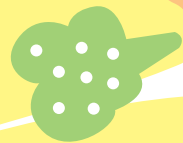
กรณีไม่มีผักในอาหาร ก็สามารถเลือกทานผลไม้เสริมหลังอาหารหรือทานเป็นของว่างระหว่างมื้อ
วิธีนี้จะช่วยควบคุมปริมาณสารอาหารตามที่ร่างกายควรได้รับ

ประโยชน์ของผักและผลไม้

1

วิตามินซี

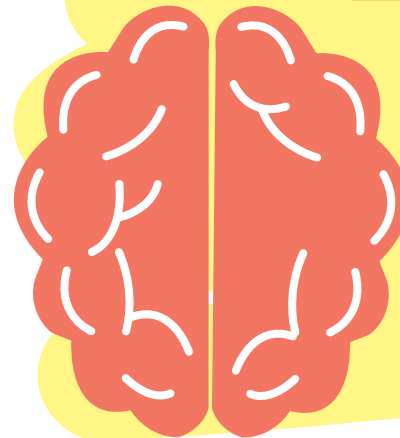
ต้านทานหวัด ภูมิแพ้
บำรุงผิวพรรณ สมองและ
ดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียม



2

วิตามินบี 1
และวิตามินบี 2

บำรุงระบบประสาทและสมอง
ป้องกันผิวหนังอักเสบ



3

วิตามินเอ
และเบต้าแคโรทีน

บำรุงสายตา
ผิวหนังชุ่มชื้น



4

วิตามินบี 3

ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ
บำรุงผิวพรรณ



คาร์โบไฮเดรต

ช่วยในการจับถ่าย
ดูดซับสารที่ไม่ต้องการ
ออกจากกระเพาะและลำไส้



5

6

แคลเซียม และฟอสฟอรัส

บำรุงกระดูก
และฟัน



7

ธาตุเหล็ก

บำรุงเลือด นำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงยังเซลล์ต่างๆ



กลุ่มผักผลไม้ สีเขียว



คะน้า ชะอม ผักขม กวางตุ้ง ผักบุ้ง บรอกโคลี
น้อยหน่า พุทรา แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง ฯลฯ

คลอโรฟิลล์



เพิ่มภูมิคุ้มกัน
ป้องกันมะเร็ง



ผิวพรรณสดใส
ยับยั้งริ้วรอย



ขับถ่ายดี
ลดอาการท้องผูก

กลุ่มผักผลไม้ สีแดง

มะเขือเทศ สตรอเบอร์รี่
บ๊วย เชอร์รี่ แดง โคน กระเจียบแดง ฯลฯ

ไลโคปีน / เบตาไซซีน



ลดการเจ็บป่วย



ป้องกันมะเร็ง
ต่อมลูกหมาก ปอด
และกระเพาะอาหาร



เผาผลาญไขมัน
ลดปริมาณ
ไขมันในเลือด



ชะลอความเสื่อม
ของเซลล์ผิวหนัง



ลดการเกิดสั
และทำให้
รอยแผลเป็นจางลง



บำรุงระบบ
ทางเดินปัสสาวะ



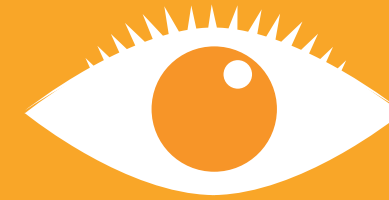
ป้องกันการ
เกิดลิ่มเลือด

กลุ่มผักผลไม้ สีเหลืองและส้ม



ส้ม แครอท มะละกอ มะนาว สับปะรด
ฟักทอง มันเทศ ขนุน เสาวรส ฯลฯ

เบต้าแคโรทีน / ฟลาโวนอยด์ / ลูทีน



บำรุงดวงตา
ลดความเสี่ยง
โรคต้อกระจก



ส่งเสริม
และสร้างภูมิคุ้มกัน
ลดความเสี่ยง
ของเซลล์ในร่างกาย



ผิวพรรณ
มีสุขภาพดี
ลดเลือนริ้วรอย



รักษาสภาพ
ของเซลล์ให้เป็นปกติ

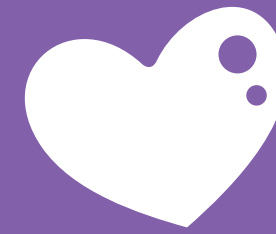


ลดไขมัน
ในเส้นเลือด

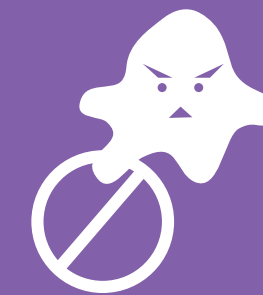
กลุ่มผักผลไม้สีน้ำเงินและม่วง

มะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ดอกอัญชัน
กะหล่ำปลีม่วง มันเทศสีม่วง หอมแดง ฯลฯ

แอนโทไซยานิน



ลดอัตราการเกิด
โรคหัวใจและอัมพาต



ทำลายสาร
ที่ทำให้เกิดมะเร็ง



กระตุ้นการทำงาน
ของเซลล์ต่างๆ



ยับยั้งเชื้ออีโคไล
กำจัดพิษ
ในทางเดินอาหาร



บำรุงเส้นผม
ให้เงางาม



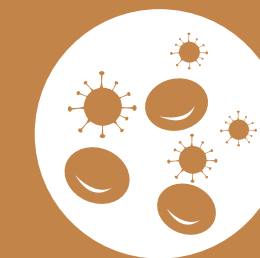
กลุ่มผักผลไม้ สีขาวและน้ำตาลอ่อน

ขิง ข่า กระเทียม เห็ด ลูกเดือย หัวไชเท้า ถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก
งาขาว ถั่วเขียว สาหร่าย พุทรา สาบสาด ลองกอง สันจี่ ละมุด แห้ว ฯลฯ

แซนโทน / อัลลิซิน / กรดไขมันแปติค



ลดการแบ่งตัว
ของเซลล์มะเร็ง
และเนื้องอก



กระตุ้นเอนไซม์
ในการทำลายพิษ



ลดไขมัน
ในเส้นเลือด



ยับยั้ง
การเจริญเติบโต
ของเซลล์มะเร็ง



ลดอาการอักเสบ



รักษาระดับ
น้ำตาลในเลือด



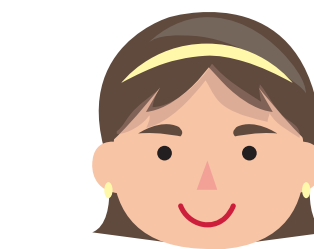
ป้องกันโรคความดัน
โลหิตและโรค
หลอดเลือดหัวใจ



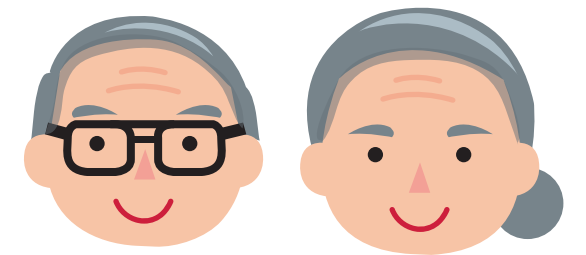
เด็กอายุ 6 - 13 ปี

ต้องการพลังงาน

1,600 กิโลแคลอรี / วัน



ผู้หญิงวัยทำงาน
อายุ 25 - 60 ปี



ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

คาร์โบไฮเดรต

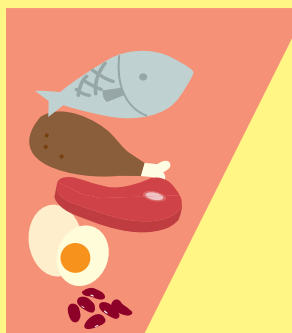
ข้าวหรือแป้ง

8 ทัพพี/วัน

(ข้าวสุก 1 ทัพพี = 4-6 ช้อน*)

เลือกรับประทานอาหารตามหลัก

ธงโภชนาการ



น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ



น้ำมัน
ไม่เกิน 16 ช้อนชา/วัน



น้ำตาล
ไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน



เกลือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

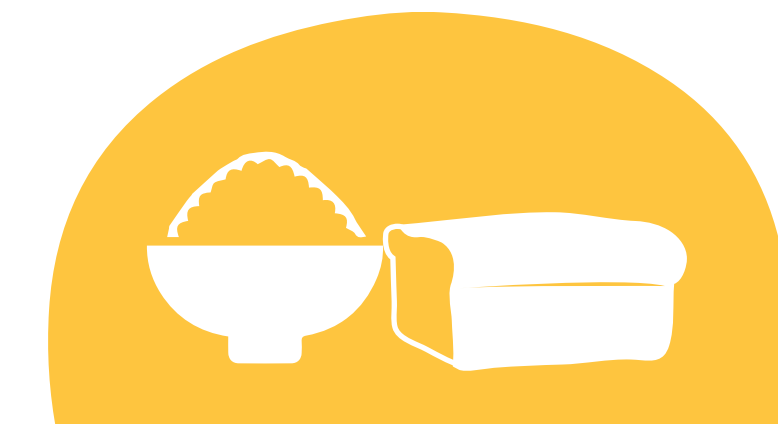
ผลไม้

3-4 ส่วน/วัน

วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส

นม

1-2 แก้ว/วัน



ผัก

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร

4-6 ทัพพี/วัน

โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ

เนื้อสัตว์

และเมล็ดถั่ว

6 ช้อน/วัน

*ช้อน = ช้อนทานข้าว

ที่มา

- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือกินเป็นเพื่อสุขภาพดี กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550

วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14 - 25 ปี
ผู้ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี

ต้องการพลังงาน
2,000 กิโลแคลอรี / วัน

เกษตรกร นักกีฬา
ผู้ใช้แรงงาน

ต้องการพลังงาน
2,400 กิโลแคลอรี / วัน

คาร์โบไฮเดรต
ข้าวหรือแป้ง
10 ถ้วย/วัน

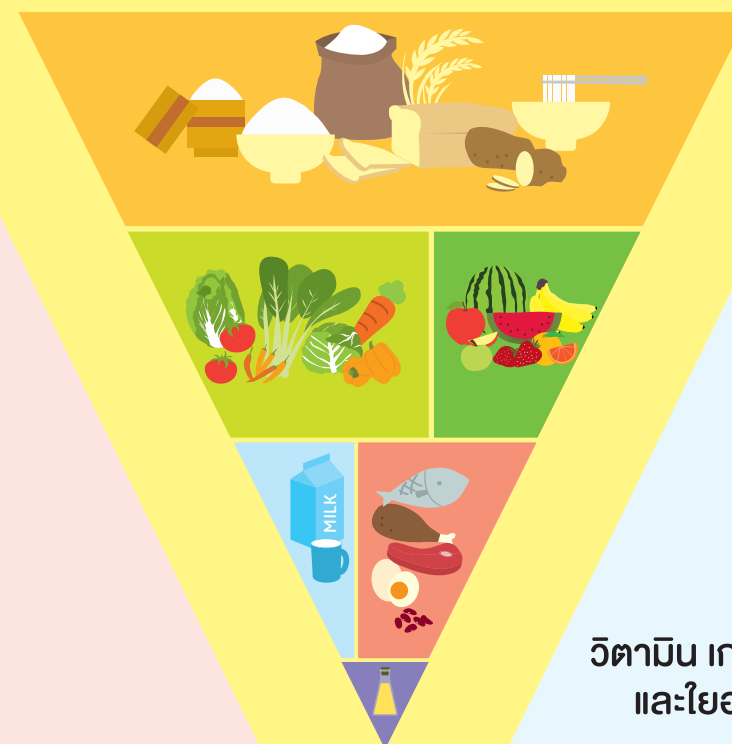
วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร **ผัก**
5 ถ้วย/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร **ผลไม้**
4 ส่วน/วัน

วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส **นม**
1 แก้ว/วัน

โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ
เนื้อสัตว์
และเมล็ดถั่ว
9 ช้อน/วัน

เลือกรับประทานอาหารตามหลัก
ธงโภชนาการ



น้ำมัน
ไม่เกิน 16 ช้อนชา/วัน
น้ำตาล
ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน
เกลือ
ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ

คาร์โบไฮเดรต
ข้าวหรือแป้ง
12 ถ้วย/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร **ผัก**
6 ถ้วย/วัน

วิตามิน เกลือแร่
และใยอาหาร **ผลไม้**
5 ส่วน/วัน

วิตามิน แคลเซียม
และฟอสฟอรัส **นม**
1 แก้ว/วัน

โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ
เนื้อสัตว์
และเมล็ดถั่ว
12 ช้อน/วัน

ที่มา

- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือกินเป็นเพื่อสุขภาพดี กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2550

พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี

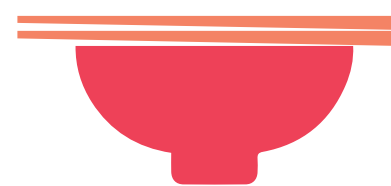
สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

1 ทานอาหาร
ให้ตรงเวลา

ช่วยให้อาหารย่อยได้ดี



ทานอาหาร
หลากหลาย **2**



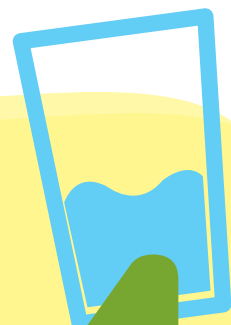
ได้รับสารอาหารครบตามที่ต้องการ
ลดอาหารว่างที่ไม่จำเป็น



3 ทานช้าๆ
เคี้ยวให้
ละเอียด

ช่วยกระเพาะอาหารและลำไส้
ย่อยอาหาร

ทานน้ำ
หลังมื้อ
อาหาร **4**



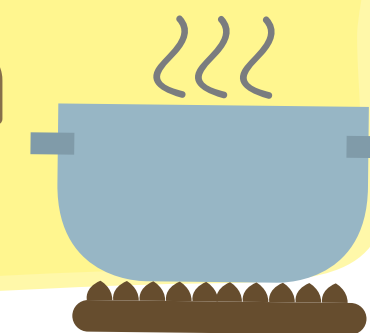
พร้อมลำเลียงสารอาหาร



5
งดปรุงเพิ่ม

อาหารรสจัดมีโทษต่อร่างกาย

ทานอาหาร
ปรุงสุก **6**



ทำลายพยาธิตัวอ่อน
ในอาหาร

ทานแต่
พออิ่ม **7**



ไม่มากจนอึดอัด
หรือน้อยจนหิวบ่อย
และอ่อนเพลีย

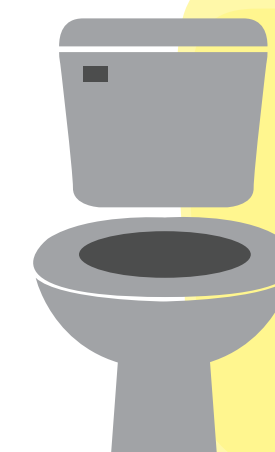


8
หลีกเลี่ยง
การพูดคุย

ขณะรับประทานอาหาร ป้องกันการสำลัก

9 หยุดพักหลัง
รับประทานอาหาร

ไม่ทำกิจกรรมทันที ลดการจุกเสียด แน่นท้อง



10
ฝึกขับถ่าย
ให้เป็นเวลา

ป้องกันโรคท้องผูก โรคเบื่้ออาหาร

การอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์

1 วันเดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ

MFG: 30MAR2016
EXP: 30MAR2030
วันหมดอายุ

เขย่าก่อนดื่ม

4 ข้อมูลโภชนาการ

ข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (225 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	6 ก.	30 %
คอเลสเตอรอล	25 มก.	8 %
โปรตีน	7 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	11 ก.	4 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	95 มก.	4 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
วิตามินเอ	6 %	วิตามินบี 1 4 %
วิตามินบี 2	20 %	แคลเซียม 30 %
เหล็ก	0 %	วิตามินบี 12 30 %

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 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.

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

5 สัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ*



2 เครื่องหมาย อย.

อย. นม.นม1/2560

3 ส่วนประกอบที่สำคัญ

ส่วนประกอบโดยประมาณ

นมสด 80%
น้ำตาล 3.6%

- เก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น
- ตรวจสอบก่อนบริโภคทุกครั้งว่าบรรจุภัณฑ์ไม่บวมและไม่มีรอยรั่ว
- ห้ามโยน ห้ามแช่น้ำ และควรเก็บให้พ้นแสงแดด

บริษัท



ศูนย์ข้อมูลผู้บริโภค
โทร. XXX-XXXXXX

xx xx/xxxx



อยากควบคุม ต้องกิน **ผัก**

2:1:1

