

2.หลักฐานการดำเนินการ ประกอบด้วย

2.1 ภาพการเรียนรู้ e-learning

2.2 เอกสารประกอบการอบรม

ภาพเรียนe-learning “วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม”

1.นางสาวจิราภรณ์ หงส์จันทร์ เจ้าหน้าที่งานธุรการปฏิบัติงาน



2.นางสาววิศรุตตา รินสายชล เจ้าหน้าที่งานการเงินปฏิบัติงาน



3.นายมนตรี วรรณทอง หัวหน้ากลุ่มยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์



4.นางพิสุทธิณี ครองรักษ์ เจ้าหน้าที่งานสัตวบาลชำนาญงาน



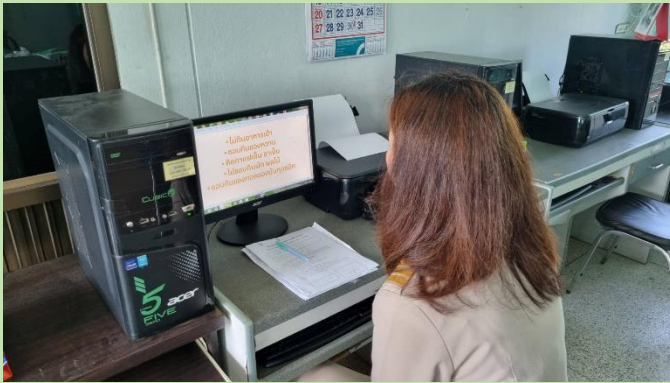
5.นายธีร์ พุดเพราะ นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ



6.นายสถิตย์พงษ์ พรหมสถิต นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ



7.นางสาวภณทิรา วงศ์ก่อ นายสัตวแพทย์ปฏิบัติการ



8. นางสาวรัตนาวดี สายโท นักวิชาการสัตวบาลปฏิบัติการ



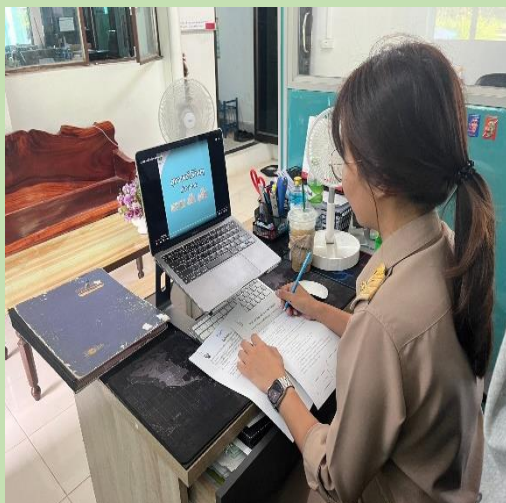
9.นายอานัติ จำเริญสัจย์ เจ้าหน้าที่งานสัตวบาลชำนาญงาน



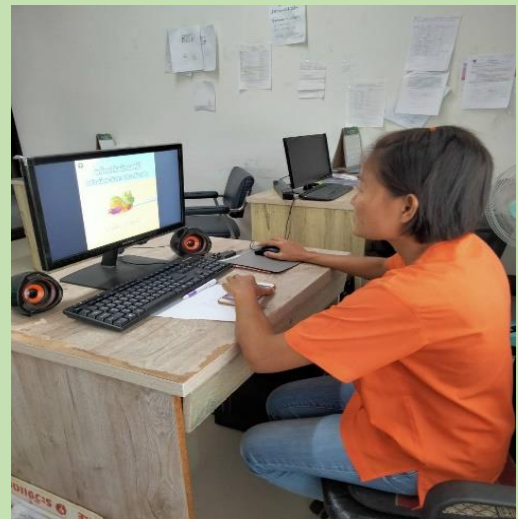
10.นายสมพร สิ้นภัย ปศุสัตว์อำเภอเมืองอำนาจเจริญ



11.นางสาวสรินทรรัตน์ พระสุมี นายสัตวแพทย์ปฏิบัติการ



12. นางบังอร อุปริมาตร เจ้าหน้าที่งานสัตวบาลชำนาญงาน



13. นางสาวนิตยา ปานูเวช นักวิชาการสัตวบาลปฏิบัติการ



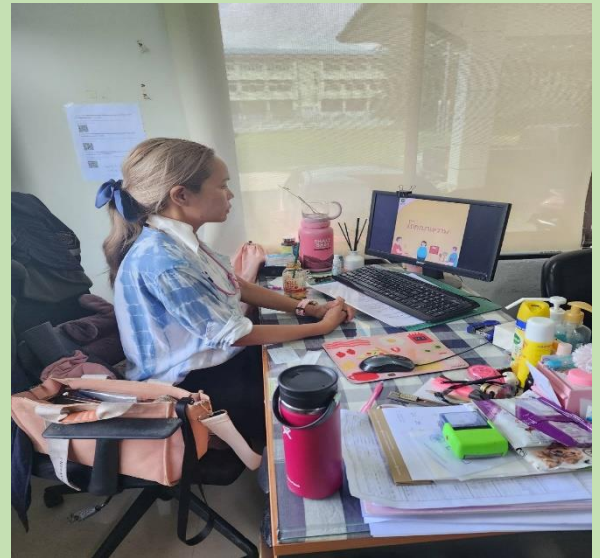
14. นายพงศ์สรณ์ ขวัญกลาง ปศุสัตว์อำเภอปทุมราชวงศา



15. นางสาววิรุติ เท้าไม้สน เจ้าพนักงานสัตวบาลปฏิบัติงาน



16. นางสาวสุนิสา กินาวงค์ นายสัตวแพทย์ชำนาญการ



17. นายเทอดเกียรติ ปภีระ ปศุสัตว์อำเภอเสนางคณิคม



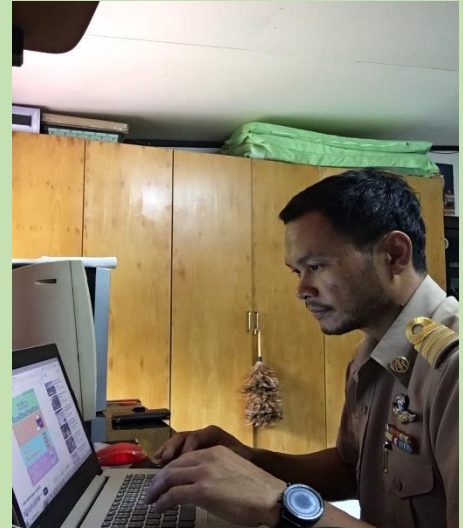
18. นางสาวจิตรลดา เสนา เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน



19. นายสุดใจ ย่าพรหม ปศุสัตว์อำเภอหัวตะพาน



20. นายกัมปนาท สมผล เจ้าพนักงานสัตวบาลชำนาญงาน



21. นายปรกรณ์เกียรติ โมหา ปศุสัตว์อำเภอถืออำนาจ



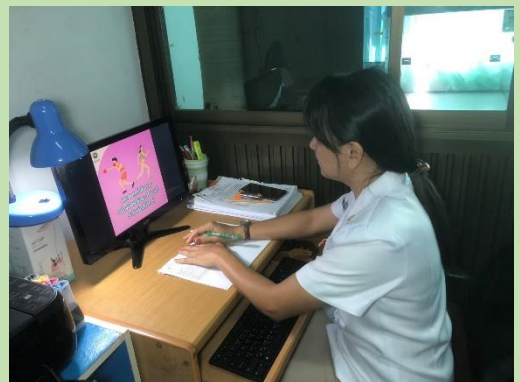
22. นางสาวศิริ แสงสว่าง นักจัดการงานทั่วไป



23. นางสาวรัฐยา ศรีงาม เจ้าหน้าที่ระบบงานคอมพิวเตอร์



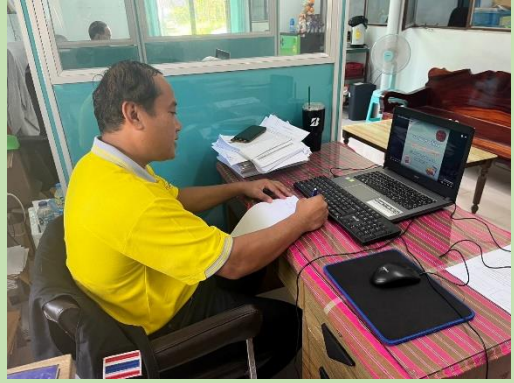
24. นางกมลชนก ธนกรภักดี นักวิทยาศาสตร์



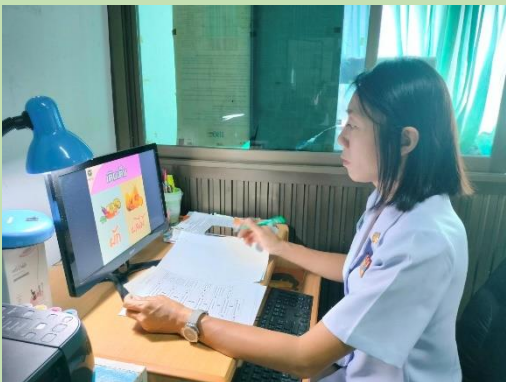
25. นายอิสระ สวัสดิ์ตระกูล เจ้าพนักงานสัตวบาล



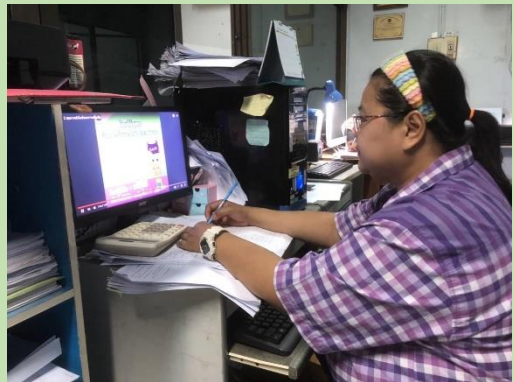
26. นายบุญไกร ไตรตะลา เจ้าพนักงานสัตวบาล



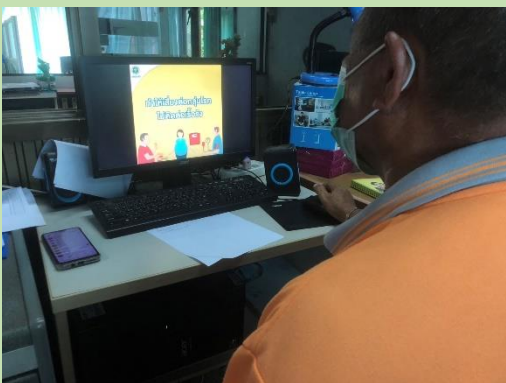
27. นางสาวบุษญารินทร์ โพธิ์วาริ เจ้าพนักงานสัตวบาล



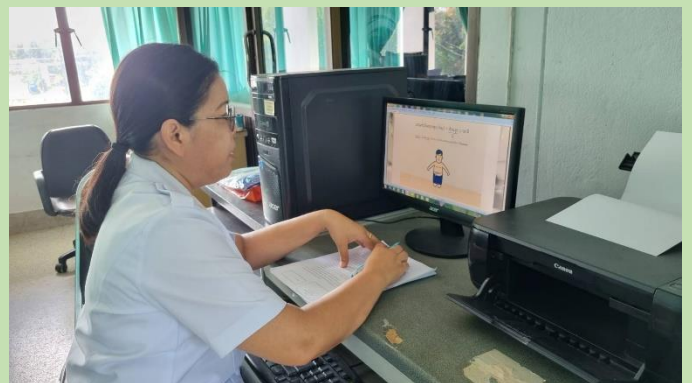
28. นางสาวเบญจวรรณ โชคสวัสดิ์ พนักงานผู้ช่วยสัตวบาล



29. นายสิงห์ทอง วันชัย พนักงานผู้ช่วยสัตวบาล



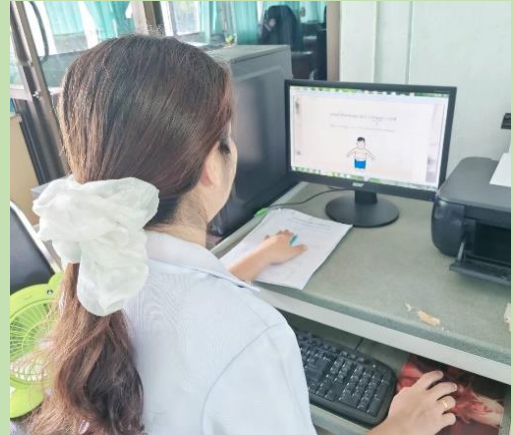
30. นางอาภรณ์ ปกิรณะ นักวิชาการสัตวบาล



31. นายสุวรรณศักดิ์ สุวรรณชาติ เจ้าพนักงานสัตวบาล



32. นางสาวสรริลา โยวะศรี นักวิชาการสัตวบาล



33. นายกฤษฎา ทองเพ็ญ เจ้าพนักงานสัตวบาล



34. นายรณกร มั่นแสง เจ้าพนักงานสัตวบาล



35. นายศิริวิชญ์ บุษผาสั่งซ์ เจ้าพนักงานสัตวบาล



36. นายคณิต ดอกไม้ เจ้าพนักงานสัตวบาล



37.นายวุฒินันท์ ไชยา เจ้าพนักงานสัตวบาล



38. นายศิริศักดิ์ ไชยนา เจ้าพนักงานสัตวบาล



39.นางพิมพ์ประภา อ่อนศรีประไพ เจ้าพนักงานสัตวบาล



40. นายปรีชา อภัยภักดิ์ เจ้าพนักงานสัตวบาล

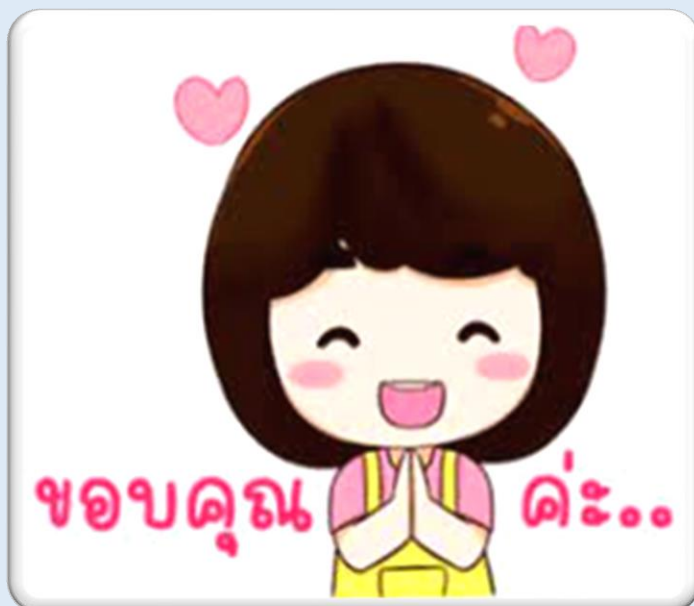


ผู้เรียน สามารถเรียนออนไลน์ผ่านลิงก์ ตามหัวข้อดังนี้



<https://www.youtube.com/watch?v=BJVMYs84z-8>

หมายเหตุ : ผู้เรียนสามารถเรียนออนไลน์ได้ตลอดเวลาเพราะได้มีการส่งลิงก์ให้ในการอบรมครั้งนี้ สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดอำนาจเจริญขอใช้คู่มือ และวิดีโอ ที่เผยแพร่จาก youtube จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเนื่องจากมีเนื้อหาที่น่าสนใจ เข้าใจง่ายและสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานได้จริง จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย



ขอบคุณค่ะ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

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



สำนักโภชนาการ

สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม พัก พลั้ม



ลดหวาน

กินน้ำตาล ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



ลดมัน

กินน้ำมัน ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



ลดเค็ม

กินเกลือ ไม่เกิน
1 ช้อนชา ต่อวัน
หรือน้ำปลา
ไม่เกิน 4 ช้อนชา ต่อวัน



ควรกินผักมีอล: 2 ถ้วย
ผลไม้มีอล: 1-2 ส่วน
ลดอ้วน ลดโรค



ทีปรึกษา



แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์ดนัย ธีวันดา

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์บัญชา คำของ

รองอธิบดีกรมอนามัย

ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการและผู้จัดทำ



นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นางแคทยา โฆษา

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์

นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

นางสาวสุพรรณิ ข้างเพชร

นักโภชนาการ

นางสาวปัทมา ก้อนเครือ

เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

ผู้จัดทำ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

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

พิมพ์ครั้งที่ 8 : สิงหาคม 2562 จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4335

พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

© สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์
อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น



สำนักโภชนาการ



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

สุขภาพดี เริ่มต้นที่... อาหาร

ลด

หวาน

มัน

เค็ม



เติมเต็ม พัก

ผลไม้



กินไม่ถูก...โรคตามมา

ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เกิดจากการกินมากเกินไปความต้องการของร่างกาย มักเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไปรวมทั้งขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียด ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ **สามารถป้องกันได้** โดยเริ่มที่เราปรับพฤติกรรม กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้

น้ำตาล...กินเข้าไปแล้วไปไหน

เมื่อกินข้าว แป้ง น้ำตาล ร่างกายจะย่อยน้ำตาลให้มีขนาดเล็กลงจนลำไส้เล็กดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และเผาผลาญเป็นพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อน ที่เรียกว่า **“อินซูลิน”** เป็นตัวช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ หากตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ มีปริมาณน้อยกว่าปกติหรือร่างกายเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินที่จะเกิดขึ้นจากการที่มีการหลั่งอินซูลินในปริมาณปกติ แต่อินซูลินไม่สามารถทำหน้าที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงสะสมเป็นระยะเวลานาน ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ไปใช้ได้ จะก่อให้เกิดโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา

กินหวานแค่ไหนจึงพอดี

(น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี) แนะนำควรกินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (24 กรัม)



วันนี้คุณกินหวานมากเกินไปหรือไม่

สั่งหวานน้อยไว้ก่อนดีกว่า หรือเลือกซื้อเลือกสั่งแบบไม่เติมน้ำตาล 😊



น้ำตาล 1 ช้อนชา
(4 กรัม)



น้ำตาล 1 ช้อนกินข้าว
(12 กรัม)

=



น้ำตาล 3 ช้อนชา (12 กรัม)
= 48 กิโลแคลอรี



ชาเขียว
1 ขวด
(500 มล.)



น้ำอัดลมปกติ/บิกแคน
1 กระป๋อง
(325/375 มล.)



น้ำอัดลมใส่น้ำแข็ง
1 แก้ว



กาแฟสตீน
1 แก้ว
(20 ออนซ์)



ชานมไข่มุก
1 แก้ว
(16 ออนซ์)

บางแบรนด์มีน้ำตาลสูงถึง 12-18 ช้อนชา และต้องระวังสารกันเสียที่แฝงอยู่ในไข่มุก



นมเปรี้ยวเล็ก/ใหญ่
1 ขวด



กาแฟกระป๋อง
1 กระป๋อง



เครื่องดื่มชูกำลัง
1 ขวด
(150 มล.)



ขนมฝอยทอง
1 แพง

น้ำตาลเทียมกินแล้วไม่อ้วนจริงหรือไม่

น้ำตาลเทียมคือ

- สารให้ความหวานที่ใช้แทนน้ำตาล (artificial sweetening agent)
- มีรสหวานคล้ายน้ำตาล แต่ไม่ให้อพลังงานเหมือนน้ำตาล

ผู้บริโภคบางกลุ่มต้องการลดน้ำตาลเพื่อควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ที่จำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตราย โดยใช้ น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาล



น้ำตาลเทียมเสี่ยงต่อภาวะความจำเสื่อม?

มีงานวิจัยปี 2560 พบว่าการบริโภคน้ำอัดลมชนิด diet วันละ 1 ครั้งนั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะความจำเสื่อมประเภทอัลไซเมอร์

อ้างอิง

Pase MP, Himali JJ, Beiser AS, Aparicio HJ, Satizabal CL, Vasan RS, et al. Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia. Stroke 2017;48:1139-46.



น้ำตาลเทียมเสี่ยงเบาหวาน?



อ้างอิง

Nettleton JA, Lutsey PL, Wang Y, Lima JA, Michos ED, Jacobs DR Jr. Diet soda intake and risk of incident metabolic syndrome and type 2 diabetes in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). Diabetes Care 2009;32:688-94.

งานวิจัยปี 2552 พบว่าผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมประเภท diet อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง มีความสัมพันธ์กับโอกาสที่จะเกิดเบาหวานเพิ่มขึ้น 67% เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ดื่มเลย

น้ำตาลเทียมเสี่ยงน้ำหนักเพิ่มขึ้น?

งานวิจัยปี 2553 การกินอาหารที่ให้รสหวานแม้จะเป็นจากน้ำตาลเทียมก็สามารถกระตุ้นความอยากน้ำตาลได้ และอาจเพิ่มโอกาสว่าให้อยากกินอาหารอื่นๆ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้มากที่สุด

อ้างอิง

Yang Q. Gain weight by “going diet?” Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings: Neuroscience 2010. Yale J Biol Med 2010;83(2):101-8.



ทางเลือกที่ดีกว่า

- ดื่มน้ำเปล่าคือทางเลือกที่ดีที่สุด
- เลือกสิ่งเครื่องดื่มแบบหวานน้อย หรือไม่เติมน้ำตาล
- ไม่ควรดื่มน้ำอัดลมแบบ Diet แทนน้ำเปล่าเป็นประจำ
- หากอยากดื่มเครื่องดื่มรสหวานและไม่ดื่มเป็นประจำ เลือกดื่มน้ำอัดลมประเภท

Diet ได้ หรือดื่มสูตรปกติแต่ลดปริมาณลง

- ให้ระลึกไว้เสมอว่า ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา น้ำตาลที่วานี้ได้แก่ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง น้ำตาลเทียม น้ำตาลปี๊บ เบะแซ น้ำเชื่อมข้าวโพด (high fructose corn syrup, corn syrup) รวมถึงแหล่งให้ความหวานอื่นๆ

- เลือกกิน

ผลไม้สด แทนขนมหวาน หรือเครื่องดื่มรสหวาน



น้ำมัน/ไขมัน

น้ำมัน/ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงาน ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยขนส่งวิตามิน เอ ดี อี เค ซึ่งละลายในไขมัน **แต่ถ้ากินไขมันมากเกินไปก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้** โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์

ไขมันอิ่มตัว

พบมากใน น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ จะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลทั้งหมด ทั้งคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL-c) และคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL-c) ทำให้ผนังเส้นเลือดหนาและแข็ง ตีบตันได้ง่าย เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



ไขมันทรานส์

ตัวร้ายที่สุด พบมากในเนยขาว (shortening) และเนยเทียม (margarine) ของทอด อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ และครีมเทียมบางชนิด **เพิ่มระดับ LDL-c ลด HDL-c** ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด

ปัจจุบันมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นแหล่งหลักของไขมันทรานส์ มีผลบังคับใช้ในวันที่ 9 มกราคม 2562 ซึ่งอาหารที่เคยมีส่วนประกอบของไขมันทรานส์ บางประเภท จะผ่านกระบวนการเปลี่ยนโครงสร้างเป็นไขมันอิ่มตัวแทน ดังนั้น ควรเลี่ยงอาหารที่อุดมด้วยไขมัน ได้แก่ อาหารทอด ฟาสต์ฟู้ด ขนมอบและเบเกอรี่ ไขมัน ที่มาจากสัตว์ เช่น เนื้อติดมัน เนื่อมันแทรก มันหมู หนังไก่ สะโพกไก่ เนย ชีส เป็นต้น ไขมัน ที่มาจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ครีมเทียม เป็นต้น



กินมันแค่ไหนจึงพอดี

(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

การกินไขมันนั้น แนะนำไว้ว่าให้กินแต่น้อยและใน 1 วัน **ควรกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)**

เพียงแค่เปลี่ยนกิลด์ไขมันได้



=



=



=



=



ไข่ 1 ฟอง

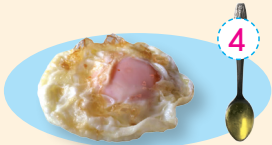
ไข่ต้ม

ไข่ตุ๋น

ไข่ดาวน้ำ

(มีไขมันในไข่แดงเพียง 5 กรัม) พลังงาน 75 กิโลแคลอรี

แต่



ไข่ดาว

(ไขมัน 20 กรัม)
255 กิโลแคลอรี



ไข่เจียว

(ไขมัน 25 กรัม)
300 กิโลแคลอรี

เลือกน้ำมันให้เหมาะสมกับการประกอบอาหาร

น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู

ทอดไฟแรง
ทอดน้ำมันท่วม

น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันมะกอก
น้ำมันอัลมอนด์ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันมะพร้าว

ทอดไฟอ่อน
ผัด สลัด

ควรใช้น้ำมันสลับชนิดกันไปเพื่อให้ได้รับกรดไขมันจำเป็นที่หลากหลาย

คำเตือน : ไม่ควรใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง

วันนี้คุณกินมันมากเกินไปหรือไม่

เริ่มจากลด แล้วต่อด้วยการเลี่ยงอาหารทอดจะมีผลดีต่อหัวใจคุณเอง 😊

น้ำมัน 1 ช้อนชา = 5 กรัม = 45 กิโลแคลอรี

ปริมาณน้ำมันในอาหาร



พิซซ่า
1 ชิ้น



มันฝรั่งทอด
20 ชิ้น



ปาก๋องไก่
1 ตัวเล็ก



เนย
1 ช้อนชา



กะทิ
1 ช้อนกินข้าว



น้ำสลัด
1 ช้อนกินข้าว



ถั่วลิสง
1 ช้อนกินข้าว



โดนัท
1 ชิ้น



ไส้กรอกทอด
1 ชิ้น



เบคอนกรอบ
1 ชิ้น



ทอดมัน
1 ชิ้น



หอยทอด/ข้าวขาหมู
1 จาน

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ หรือโซเดียมคลอไรด์ นอกจากนี้ โซเดียม (Na) ยังพบใน...?

ดีต่อสุขภาพ

อาหารตามธรรมชาติ



มีผลเสียต่อสุขภาพ

▶ เครื่องปรุงรสต่างๆ



▶ อาหารแปรรูป



▶ ขนมขบเคี้ยวต่างๆ



กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

เสี่ยงต่อภาวะ**ความดันโลหิตสูง** และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต

กินเค็มแค่ไหนจึงพอดี

ใน 1 วันไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบเท่ากับน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

วันนี้คุณกินเกือบมากเกินไปหรือไม่

😊 ลดเค็ม ลดปรุง ลดเครื่องปรุง ลดน้ำจิ้มลงสักนิด เพื่อดีต่อไตของคุณเอง

เกลือ
1 ช้อนชา



โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

น้ำปลา
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,300 มิลลิกรัม

ซีอิ๊ว
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,260 มิลลิกรัม

เต้าเจี้ยว
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,995 มิลลิกรัม

**ซอส
หอยนางรม**
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 518 มิลลิกรัม

น้ำจิ้มไก่
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 385 มิลลิกรัม

น้ำจิ้มสุกี้
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 600 มิลลิกรัม

ซอสพริก
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 255 มิลลิกรัม*

ซอสมะเขือเทศ
2 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 340 มิลลิกรัม*

ผงชูรส
1 ช้อนชา



โซเดียม 600 มิลลิกรัม*

ผงปรุงรส
1 ช้อนชา



โซเดียม 815 มิลลิกรัม

ซूपก้อน
1 ก้อน (10 กรัม)



โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม*

กุ้งแห้ง
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 880 มิลลิกรัม*

กะปิ
1 ช้อนชา



โซเดียม 880 มิลลิกรัม*

**เครื่องพริก
แกลง**
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 915 มิลลิกรัม*

น้ำปู
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 2,115 มิลลิกรัม*

ปลาร้า
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 1,650 มิลลิกรัม

โตปลา
1 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 2,580 มิลลิกรัม

เต้าหู้ยี้
2 ก้อน
(15 กรัม)



โซเดียม 660 มิลลิกรัม

ไข่เค็ม
1 ฟอง



โซเดียม 480 มิลลิกรัม

ผักกาดดอง
1.5 ทัพพี



โซเดียม 1,260 มิลลิกรัม*

ไส้กรอกหมู
10 ชิ้น



โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม

หมุยอ
2 ช้อนกินข้าว



โซเดียม 230 มิลลิกรัม

บะหมี่กึ่ง
สำเร็จรูป
1 ห่อ



โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม

ขนมปัง
2 แผ่น



โซเดียม 260 มิลลิกรัม

มันฝรั่งทอด
60 กรัม



โซเดียม 200 มิลลิกรัม

ผัดไทกุ้งสด
1 จาน



โซเดียม 1,080 มิลลิกรัม

รายงานการศึกษา “ปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ” ปี 2554
สำนักโภชนาการ


* เครื่องช่วยลดเค็ม

6 เทคนิค ลดหวาน มัน เค็ม

1
 ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
 ลดการปรุงรส



2



เลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน
 สั้หวานน้อย หรือไม่เติมน้ำตาล

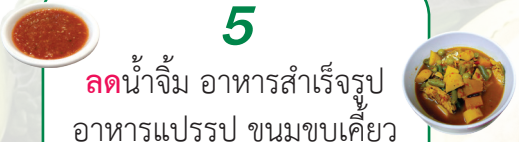
3
 เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่
 ลดอาหารที่มีกะทิ



4
 เลือกลงใช้น้ำมัน
 ให้เหมาะสม
 งดน้ำมันทอดซ้ำ



5
 ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป
 อาหารแปรรูป ขนมขบเคี้ยว



6
 เริ่มอ่านฉลากก่อนซื้อ

อ่านฉลากจะทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้น
 มีน้ำตาล น้ำมัน = กี่ช้อนชา

ในฉลากมีน้ำตาลกี่กรัมให้ ÷ 4 เช่น น้ำตาล 36 กรัม ÷ 4 = 9 ช้อนชา
 ส่วนน้ำมันนั้น ÷ 5 เช่น ไขมัน 63 กรัม ÷ 5 = 12.6 ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ
 ครอบง่กน 1 คร่ง

| พลังงาน | น้ำตาล | ไขมัน | โซเดียม |
|-------------|------------|------------|--------------------|
| 500 kcal | 36 กรัม | 63 กรัม | 2,100 มิลลิกรัม |
| *25% | *55% | *97% | *88% |

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำตาล 36 ÷ 4 = 9 ช้อนชา
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ผักผลไม้ ยิ่งกิน ยิ่งแข็งแรง

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาอาหารและสารพฤกษเคมี มีผลดีต่อร่างกาย ถ้ากินในปริมาณที่เพียงพอ คือ **กินวันละ 400 กรัม** จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็งบางชนิดได้ **ลดระดับคอเลสเตอรอล ชะลอการดูดซึมน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการขับถ่าย**

เริ่มต้นดี เริ่มต้นการกินผัก

ผักจัดเป็นอาหารหนึ่งในอาหาร 5 หมู่



ปัจจุบันคนไทยกินผัก ผลไม้น้อยกว่า
ข้อเสนอแนะ ดังนั้นต้องกินผัก ผลไม้ให้เหมาะสม

กินผักอย่างน้อยมีโต๊ะ

**2
ทัพพี**

กินผลไม้มีโต๊ะ

ถึง

**1-2
ส่วน**

กินผัก ผลไม้อย่างไร

กินผัก เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการใส่ผักลงไปในเมนูอาหารจานโปรดและเพิ่มปริมาณเพิ่มขึ้นเป็น 2 ทัพพีต่อมื้ออาหาร เมื่อเริ่มชินกับรสชาติของผัก ก็สามารถเลือกผักหลากสี มาปรุงแต่งอาหารได้ตามชอบใจ

ผลไม้ เราควรเริ่มจากการกินผลไม้หลังมื้ออาหารเป็นประจำทุกมื้ออาหาร หรือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร กินผลไม้มีฉ่ำ 1-2 ส่วน โดยใส่ใจกับการเลือกซื้อผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาล ทั้งประหยัด สะดวก และหาซื้อได้ง่าย



กินผักอย่างน้อย 2 กัฟพีต่อมื้อ



ผักใบ (ปรุงสุก ทุกชนิด)

ผักหัว ทั้งสด และปรุงสุก เช่น แครอท ฟักทอง ดอกกะหล่ำ ผักบุง กระเจี๊ยบ บวบ มะระ ตำลึง

ผักใบสด ต้องกินเป็น 2 เท่า ของผักสุก

เช่น ใบบวบก ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือ ถั่วพู ผักกาดขาว

- ควรกินผักให้หลากหลายชนิด ผักสดมีคุณค่ามากกว่าผักสุก เพราะสารอาหารไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน แต่ต้องล้างให้สะอาดลดการปนเปื้อน
- แต่ละมื้ออาหารควรกินผักให้ได้อย่างน้อย 2 ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลายจากผัก ควรกินผักให้ได้ครบ 5 สี

ผักสีเขียว

ลดการเสื่อมจอประสาทตา ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม



ผักสีเหลือง-ส้ม

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงสายตา



ผักสีน้ำเงิน-ม่วง

ช่วยระบบความจำ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



ผักสีแดง

ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเยื่อบุมดลูก ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ภาวะกระดูกพรุนดีขึ้น



ผักสีขาว-น้ำตาล

สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ลดความดัน























ต้านการอักเสบ ยับยั้งการเกิดเนื้องอก



กินผลไม้ 1-2 ส่วนต่อมื้อ

ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง

| | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|---|--|
| ผลไม้ขนาดใหญ่ = 6-8 ชิ้นคำ |  มะละกอ |  แตงโม |  สับปะรด | | |
| ผลไม้ขนาดกลาง = 1/2 ผล |  มะม่วง |  ฝรั่ง |  แก้วมังกร |  กล้วยหอม | |
| ผลไม้ทั่วไป = 1 ผล |  ส้ม |  กล้วยน้ำว้า |  แอปเปิ้ล |  ทุเรียนเม็ดเล็ก | |
| ผลไม้ขนาดเล็ก = 4 ผล |  เงาะ |  มังคุด |  พุทรา | | |
| ผลไม้เล็กมาก = 5-6 ผล |  องุ่น |  ลำไย |  ลองกอง |  สับปะรด |  สตรอเบอร์รี่ |
| ผลไม้อื่นๆ = 2 ชิ้น |  ขนุน |  ส้มโอ |  มะขาม | | |

ควรเลี้ยง

| ผลไม้แปรรูป 100 กรัม | ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา) |
|----------------------|-----------------------|
| กล้วยกวน | 10 |
| พุทรากวน | 12 1/2 |
| สับปะรดกวน | 11 1/2 |
| มะตูมเชื่อม | 14 |
| มะขามคลุกน้ำตาล | 20 |

5 วิธีเลือกซื้อผักให้ปลอดภัย

เพื่อให้เราได้รับประโยชน์จากผัก ควรเลือกผักตามคำแนะนำดังนี้

1. เลือกซื้อผักที่สะอาด สังเกตว่าไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารเคมี หรือเชื้อราตามใบ หรือมีกลิ่นฉุนผิดปกติ
2. เลือกซื้อผักที่มีรอยกัดแทะของแมลง แสดงว่าอาจจะปลอดภัยจากสารเคมี ในระดับหนึ่ง
3. เลือกซื้อผักตามฤดูกาล เพราะผักที่ออกตามฤดูกาลอาจไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมี
4. เลือกซื้อผักพื้นบ้าน เพราะผักพื้นบ้านจะทนต่อโรคและแมลง
5. เลือกซื้อผักจากแหล่งที่ไว้ใจได้ว่าเป็นผักปลอดสารเคมี เช่น ผักสดอนามัย ผักกางมุ้ง ผักอินทรีย์ (ออร์แกนิก)

การล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัย

การล้างผักก่อนการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดการปนเปื้อนจากสารเคมี เชื้อโรค และพยาธิ โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. ล้างผักหรือผลไม้สดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการให้น้ำไหลผ่าน
2. แช่ผักในสารละลายต่างๆ (ด้านล่าง) นาน 15 นาที



น้ำส้มสายชู

1/2 ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร

ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

1 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร



เกลือ

2 ช้อนกินข้าว ต่อน้ำ 4 ลิตร



น้ำยาล้างผัก

(ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)

3. นำผักหรือผลไม้มาล้างด้วยน้ำให้สะอาดอีกครั้ง



สุขภาพดี เริ่มต้น...อาหาร ลด **หวาน** **มัน** **เค็ม** เต็มเต็ม **ผัก** **ผลไม้**



น้ำตาล : น้ำมัน : เกลือ 6:6:1 ช้อนชา

กินผัก ผลไม้ วันละ 400 กรัม หรือ ผักนึ่งลวก: 2 ถ้วย ผลไม้มีโอล: 1-2 ส่วน

ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์





กรมอานามัย
สำนักโภชนาการ

สำนักโภชนาการ กรมอานามัย

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



สำนักโภชนาการ

