




คู่มือคนไทย

ข้อเสนอแนะการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในชุดอาหารแพง

กิน
ในมื้อกลางวัน
ชุดอาหาร
แพง



กิน
ในมื้อกลางวัน
ลดอาหาร
พวกนี้

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา
อธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
2. นายแพทย์โสภณ เมฆธน
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
3. นายแพทย์ประเสริฐ หลุยเจริญ
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
4. นายแพทย์ประดิษฐ์ วินิจจะกุล
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
5. นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย





บรรณาธิการ

1. นายสง่า ดามาพงษ์
นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช. กองโภชนาการ
2. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์
นักโภชนาการ 8 ว. กองโภชนาการ
3. นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์
นักโภชนาการ 7 ว. กองโภชนาการ
4. นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ
นักโภชนาการ 7 ว. กองโภชนาการ
5. นางวสุนธรี เสรีสุชาติ
นักโภชนาการ 7 ว. กองโภชนาการ
6. นางสาวนันทจิต บุญมงคล
นักโภชนาการ 7 ว. กองโภชนาการ
7. นางสาวสุทธาศินี จันทรีไบเล็ก
นักโภชนาการ กองโภชนาการ

ISBN : 978-974-451-428-8

จำนวนพิมพ์ : 100,000 เล่ม

ออกแบบ/ถ่ายภาพ : มিলเล็ท กรุป

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก





คำนำ

ในภาวะที่ทุกสิ่งทุกอย่างพาเหรดกันขึ้นราคา ปัญหาหนักตกอยู่กับประชาชนที่ต้องใช้เงินซื้อสินค้าอาหารราคาแพงขึ้น โดยเฉพาะอาหารการกินที่แพงลิบจะเป็นต้นเหตุที่ทำให้คนไทยยุคอาหารแพงได้กินอาหารในปริมาณที่น้อยลง รวมทั้งคุณภาพของอาหารก็ด้อยลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงหาทางออกให้คนไทยได้กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและพอเพียงในยุคอาหารแพง เพียงขอให้ทุกท่านตั้งสติให้มั่นเพื่อฝ่าฟันวิกฤติอาหารแพง เริ่มจากยึดหลักการและแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นที่ตั้ง แล้ววิเคราะห์พฤติกรรมการกินอาหารของตนเองว่าที่ผ่านมากินอาหารในหรือนอกบ้าน ปรุงอาหารกินเองหรือซื้อ กินทั้งกินข้างหรือเปล่า มีความรู้และ



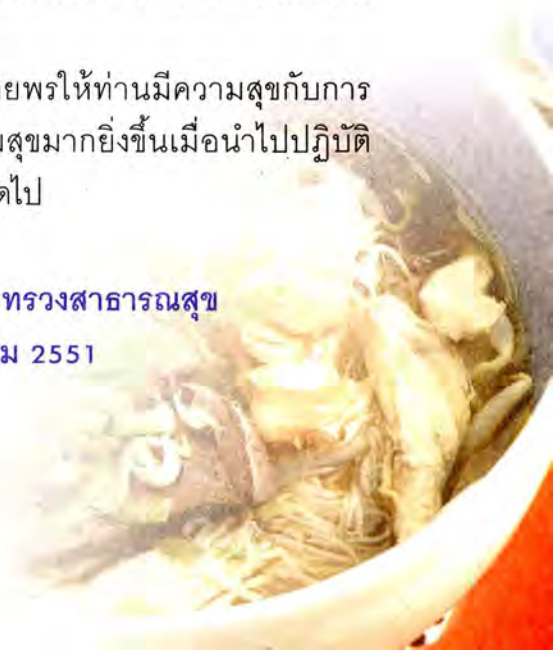
ทักษะการเลือกกินเลือกซื้ออาหารมีคุณค่าแต่ราคาไม่แพงใหม่
และกินมากจนล้นเกินหรือไม่

คู่มือคนไทย“กินให้มีความสุข ยุคอาหารแพง” เล่มนี้
กรมอนามัยตั้งใจที่จะให้เป็นหนังสือประจำครอบครัว เพื่อให้
ทุกคนได้อ่านและนำไปปฏิบัติซึ่งมีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่อัดแน่น
ด้วยสาระ การซื้อ การปรุง การประกอบ และการกินอาหารที่
หลายท่านคาดไม่ถึงว่าถ้าปฏิบัติตามแล้วไม่เพียงแต่จะทำให้
สุขภาพดีขึ้น แต่จะช่วยประหยัดสตางค์ในกระเป๋าของท่านได้
อีกด้วย

กรมอนามัย ขออวยพรให้ท่านมีความสุขกับการ
อ่านคู่มือเล่มนี้ และมีความสุขมากยิ่งขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติ
ก็จะพบแต่ภาวะสุขภาพดีตลอดไป

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สิงหาคม 2551







สารบัญ

คำนำ	4
สารบัญ	7
เศรษฐกิจพอเพียง ในยุคอาหารแพง	9
กินเท่าไรให้พอดี ยุคมีเงินน้อย	16
ฉลาดซื้อ ฉลาดปรุง ฉลาดกิน	18
● ฉลาดเลือก ฉลาดซื้อ	18
● ปรุงอย่างประหยัด	21
● ฉลาดกิน	23
อาหารครบคุณค่า ราคาถูก	27
สรุป	39
บรรณานุกรม	40







เศรษฐกิจพอเพียง ในยุคอาหารแพง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริส
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สามารถนำมาเป็นหลักยึด
และเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้อย่างลงตัวในทุก
กาลเวลาและในทุกเรื่อง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่าง
มีความสุข มั่นคง และยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และ
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จากภาวะปัจจุบันที่
สภาพแวดล้อมรอบตัวมีปัญหาทั้งในเรื่องเศรษฐกิจ สังคม
วัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติ ภัยธรรมชาติ โดยเฉพาะด้าน
เศรษฐกิจที่มีผลกระทบกับการกินอยู่ของประชาชน แต่คน

ไทยโชคดีที่มีหลักเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง
ถ้านำมาพิจารณาอย่าง มีสติและปฏิบัติตาม
ชีวิตก็จะไม่มีทางประสบกับความแร้นแค้น

แน่นอน





ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการดำเนินชีวิตในทางสายกลาง โดยยึดหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งจะต้องมีความรู้และความมีคุณธรรมควบคู่ไปด้วยกัน เราต้องเริ่มมีสติ ค่อยๆพิจารณาถึงสิ่งที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ซึ่งก็คือ ปัจจัย 4 มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แล้วนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงเข้าไปจับพิจารณาแต่ละปัจจัย ณ ที่นี้จะนำปัจจัยด้านอาหารมาพิจารณาเท่านั้น ดังนี้

1.พอประมาณ

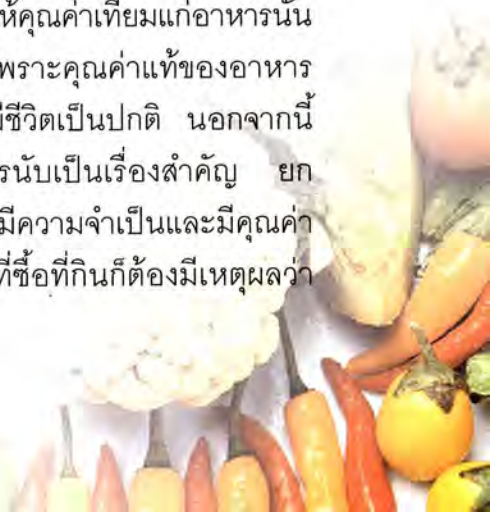
ปรับพฤติกรรมกรกินอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพดี ยึดหลัก 4 พอ คือ พอเหมาะ พอควร พอดี พอเพียง เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ร่างกายเราจะเป็นตัวบอกได้อย่างดีว่าเรากินพอหรือยัง คือการรู้สึกอิ่ม หยุดกินเมื่อรู้สึกเริ่มจะอึดอัดการรับรู้ถึงความอู้อย ตัดความอยากให้ได้ แล้วหมั่น

ตรวจดูน้ำหนักตัวซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่จะบอกเราว่ากินน้อยไป พอดี หรือมากไป การรู้จักกินอาหารแต่พอประมาณยังตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า“โภชนะ มัตตัญญูตา” คือ การบริโภคอาหารแต่พอประมาณ



2. ความมีเหตุผล

ก่อนกิน ก่อนดื่ม ก่อนซื้ออาหาร ให้ถามตัวเองว่ากินหรือดื่มหรือซื้อเพราะอะไร ถ้าตอบว่าเพราะหิวหรือกระหาย แสดงว่าท่านให้คุณค่าแก่อาหารนั้น แต่ถ้าตอบว่าเพราะอยากกิน เพราะอร่อย อุดใจไม่ไหว เพราะเสียดาย เพราะเกรงใจคนให้หรืออื่น ๆ แสดงว่าท่านให้คุณค่าเทียมแก่อาหารนั้น ซึ่งจะไม่เป็นผลดีแก่ตัวท่านเอง เพราะคุณค่าแท้ของอาหารคือทำให้อิ่ม ช่วยบำรุงร่างกายให้มีชีวิตเป็นปกติ นอกจากนี้การนำเหตุผลมาตัดสินใจซื้ออาหารนับเป็นเรื่องสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น อาหารที่จะซื้อจะกินมีความจำเป็นและมีคุณค่าต่อร่างกายหรือไม่ หรือปริมาณที่ซื้อที่กินก็ต้องมีเหตุผลว่าพอเหมาะพอเพียงหรือไม่



3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวดี

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง มีการเตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจที่จะรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล กล่าวง่ายๆ คือ เราต้องมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ พร้อมรับความเสี่ยงต่างๆ อย่างมีสติ มีการวางแผน มีเงินออม สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นและสังคม มีการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการเลือกซื้อเลือกกินอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา ซึ่งมีกลไกหลอกล่อซับซ้อน ชวนใจชวนใจให้หลงซื้อมาบริโภคโดยไม่จำเป็นต่อร่างกาย ต้องมีจุดยืนของตัวเองและรู้เท่าทัน

เราสามารถใช้อาหารสร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานได้โดยการกินถูก กินเป็น กินอาหารให้เป็นยา เพื่อบำรุงรักษาร่างกาย ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มการกินผัก ผลไม้ เพราะผัก ผลไม้ นอกจาก

จะให้วิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังให้ใยอาหารและสารพฤกษเคมี (phytochemical) ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เซลล์เสื่อมก่อนวัย และช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด

ทั้ง 3 ส่วนนี้จะเกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายสูงสุด ต้องมีอีก 2 เงื่อนไข คือ **ความรู้และการมีคุณธรรม**

1. **ความรู้** หมายถึง รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง ในเรื่องอาหารและโภชนาการ เช่น

- มีความรู้เรื่องอาหาร 5 หมู่ และแต่ละหมู่ ควรกินอย่างไร ปริมาณเท่าใด จึงพอดีเหมาะสม
- รู้ว่ากินอย่างไรจึงไม่เกิดโรคทางโภชนาการ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
- รู้คุณประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด
- รู้ว่าอาหารอะไรจำเป็น สมควรกิน หรือไม่จำเป็น เช่น น้ำเปล่ากับน้ำอัดลม หรือน้ำหวานชนิดต่าง ๆ



- รู้ว่าควรลดหรืองดกินอาหารอะไร ปริมาณเท่าใด เมื่อใด
- รู้ว่าอาหารนี้มีคุณค่า ทั้งราคาก็ถูกกว่าอาหารอีกชนิดที่ใช้กินแทนกันได้
- รู้ว่าปรุงอาหารวิธีใด จึงเหมาะสมกับผู้กิน รวมทั้งไม่เสียคุณค่าทางโภชนาการ
- รู้วิธีการถนอมอาหาร การประยุกต์ทำเมนูต่างๆ
- รู้ว่าจะต้องเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคอย่างไรจึงเกิดประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุดและมีราคาเหมาะสม
- รู้ว่าอาหารชนิดไหนควรปรุงกินเอง อาหารชนิดไหนควรซื้อสำเร็จ แล้วจะทำให้ประหยัดเงิน เช่น ทำผัดผักกินเอง แล้วซื้อแกงเขียวหวานปลา ฯลฯ

2. คุณธรรม หมายถึง มีความซื่อสัตย์ สุจริต ขยันอดทน กตัญญู มีน้ำใจแบ่งปัน เพียบพร้อมด้วยสติปัญญา ในประเด็นอาหารและโภชนาการ



- ให้คิดถึงการมีคุณธรรมต่อร่างกายเราเป็นหลัก โดยมีสติคิดเสมอว่ากินแล้วอย่าให้เบียดเบียนตัวเอง หรือกินแล้วอย่าทำร้ายตัวเอง คือกินน้อยหรือมากเกินไป ไม่เกิดผลดี ต่อร่างกาย
- ซื่อสัตย์ต่อตนเองโดยมีวินัยในการกิน เช่น กินอาหารวันละ 3 มื้อ ไม่กินจุบกินจิบ
- กตัญญูและขอบคุณต่ออาหาร ไม่กินทิ้งกินขว้าง แต่ละมือน้อยตามปริมาณที่จะกินได้จริง















กินเท่าไรให้พอดี...ยุคมีเงินน้อย

การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ในยุคไหน ๆ ก็ตาม เราคงต้องกินอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ โดยเฉพาะในยุคอาหารแพงเพราะแม้ราคาอาหารจะแพงแต่ถ้ากินให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วนแล้วยังเป็นการประหยัดเงินได้อีกด้วย ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินมีดังนี้



กลุ่มอาหาร	หน่วย	ปริมาณอาหารใน 1 มื้อ		หมายเหตุ
		กิจกรรมน้อย และปานกลาง	กิจกรรมมาก	
				ตีมนมพว่องมันเนยวันละ 1 แก้ว ถ้าไม่ตีมนมพว่องมันเนยให้เพิ่มเนื้อสัตว์อีกมื้อละ 1 ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี			
ผลไม้	ส่วน*			
เนื้อสัตว์ต่างๆ	ช้อนกินข้าว			
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ให้ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น			

* ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ ส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล และผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ

ปริมาณอาหารที่แนะนำนี้สามารถเพิ่มหรือลดปริมาณลงได้ถ้าเรามีกิจกรรมในแต่ละวันมากขึ้นหรือลดลง เพื่อจะได้ทำให้เรามีสุขภาพดี



ฉลาดซื้อ ฉลาดปรุง ฉลาดกิน

การกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพดีในยุคอาหารแพง จะไม่มองเฉพาะการกินหรือตักอาหารเข้าปากเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีสติ เพื่อให้เกิดปัญญาตั้งแต่การเลือกซื้อ ทั้งวัตถุดิบและอาหารปรุงสำเร็จ การปรุงอาหารที่ประหยัดแต่คงความอร่อย และการกินที่ให้คุณค่าในช่วงเวลาอาหารแพง

ฉลาดเลือก ฉลาดซื้อ

ในยุคที่อะไรๆ ก็แพง แม้แต่อากาศที่หายใจยังแพง การจะเลือกซื้ออาหารให้ได้คุณภาพดี ราคาถูกและอร่อย จะเลือกซื้ออย่างไรนั้น อย่างแรกต้องรู้ก่อนว่าวันนี้จะกินอะไร จะทำอะไรกิน จะกินกันกี่คน โดยแบ่งอาหารที่จะซื้อออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

- ถ้าอยู่ใกล้ตลาด ควรซื้อวัตถุดิบวันต่อวัน ไม่ควรซื้ออาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ที่ใช้ในการประกอบอาหารตุนไว้ เพราะจะทำให้ไม่สด



- เลือกซื้อผักที่สดมีรากติดอยู่ จะได้ผักที่สดกว่าที่ตัดรากแล้ว และเมื่อทำกับข้าว รากที่ตัดออกบางชนิดยังเอาไปปลูกต่อได้ หรือเอามาใช้เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงรสได้ เช่น รากผักชี รากขึ้นฉ่าย (ต้มน้ำซุ๊ป)
- เลือกซื้อไก่ทั้งกระดูก เอามาเลาะเนื้อทำกับข้าวแล้ว กระดูกยังใช้ต้มน้ำซุ๊ปได้อร่อย

2. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป และกึ่งสำเร็จรูป

- เลือกจ่ายตลาดช่วงใกล้จะวาย หรือห้างจะปิด เพราะจะได้ของราคาถูก หรือของแถม แต่ต้องคำนึงถึงคุณภาพด้วย หรือชวนเพื่อนไปซื้อ 1 แกรมหนึ่ง แล้วแบ่งกัน
- เลือกซื้ออาหารน้ำ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำแทน ก๋วยเตี๋ยวแห้ง หรือราดหน้า แทนผัดซีอิ๊ว เพื่อให้ได้ปริมาณที่มากกว่า จะกินได้อีกกว่า และยังได้พลังงานน้อยกว่า
- เลือกซื้อแกงที่น้ำแกงเข้มข้น และถ้าให้ผัก





เยอะด้วยก็ดี ไม่นั่นเนื้อสัตว์ เพราะเราจะ
เอากลับมาเติมเนื้อสัตว์เพิ่มที่บ้าน จะทำให้
ได้แกงที่มีคุณค่าและปริมาณเพิ่มขึ้น แต่ราคา
ย่อมเยาว์

- เลือกซื้ออาหารหรือจัดสำหรับแต่พอกินสำหรับ
ทุกคนในมือนั้น อย่าตั้งสำหรับหลายอย่างแล้ว
กินเหลือเก็บไว้กินวันหลัง เพราะต้องเสีย
เวลาอุ่น สิ้นเปลืองพลังงาน ทั้งยังเสียคุณค่า
อาหารและความอร่อย
- เลือกซื้ออาหารไทย ๆ อาหารพื้นบ้าน เช่น น้ำ
พริกปลาทุ น้ำพริกผักลวก แกงเลียง แกงขี้เหล็ก
ทอดมัน เป็นต้น ได้คุณค่าโภชนาการครบ
ถ้วนเพราะสด และถูกสตาจค์กว่าอาหารแบบ
ตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งมี
ราคาแพงกว่าและได้คุณค่าอาหารไม่ครบ
ตามจริงโภชนาการ



ปรุงอย่างประหยัด

1. ปรุงอาหารกินเองที่บ้าน : ถ้าสามารถปรุงอาหารกินเองที่บ้านได้ในบางวัน เช่น วันหยุด จะสามารถควบคุมคุณภาพและปริมาณได้และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับครอบครัว



2. ดัดแปลงอาหารที่เหลือเป็นอาหารจานใหม่ : เช่น ผักคั้น นำมาต้มจืดกับผักอื่น ๆ เติมเต้าหู้ หรือน้ำแกงส้มที่เหลือสามารถเติมถั้วผักยาว มะละกอ แครอท ผักนึ่งได้ ผลไม้ที่เหลือหลายชนิดอย่างละเล็กละน้อย นำมาทำเป็นสลัดผลไม้ ปลาหูที่เหลือนำมาทำเป็นน้ำพริกปลาหู กินกับผักสด ผักลวกต่าง ๆ ทำให้ได้อาหารจานใหม่และใช้ประโยชน์จากอาหารได้คุ้มค่า ไม่มีอาหารเหลือทิ้ง ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย

3. ทำอาหารปริมาณมากกินได้หลายมื้อ : ในการทำอาหารแต่ละครั้งในยุคข้าวยากหามากแวง ไม่ต้องทำหลายอย่าง ทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน ค่าใช้จ่ายเพิ่ม แต่ทำอย่างละมาก ๆ เช่นต้มไข่



พะไลหนึ่งหม้อใหญ่ กินได้ทั้งวัน อาจเติมหน่อไม้จีนหรือผักอื่นลงไปด้วย หรือกินร่วมกับผักสดเช่นแตงกวา ผักกาดหอม หรือผักกาดขาวหรือผักคะน้าลวก ก็ได้

4. ใช้เครื่องปรุงรสแต่น้อย เท่าที่จำเป็น : การปรุงอาหารแต่ละครั้งควรเลือกใช้เครื่องปรุงรสพอมีสชาติเท่านั้น และไม่ควรปรุงอาหารให้มีรสหวานจัด เค็มจัด ซึ่งนอกจากสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายแล้ว การกินอาหารรสหวานจัด เค็มจัดมากๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น นอกจากนี้ควรเลือกใช้เครื่องปรุงรสที่มีการเติมสารอาหารเช่นเกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีนและธาตุเหล็ก เพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างคุ้มค่า

5. หุงข้าวผสมข้าวโพด / ถั่ว/เผือก/มัน : ใส่เพื่อเพิ่มวิตามินและยังได้สารอาหารอื่นๆ เพิ่มด้วย และตอนนี้ข้าวราคาแพงจึงใส่ข้าวโพด ถั่ว เผือก มัน เสริม เข้าไปในข้าว เราก็จะใช้ข้าวในปริมาณน้อยลง อีกด้วย

6. ดัดแปลงเมนู

อาหาร : เช่น ไข่พะโล้ ปกติ



ใส่หมักกับไข่เท่านั้น ก็เปลี่ยนจากหมู มาเป็นเต้าหู้แทนก็ได้เช่นกัน
กัน และราคายังถูกกว่าอีกด้วย

7. อาหารบางชนิดซื้อถูกกว่าปรุงเอง : เช่น แกงเขียว
หวาน ถ้าซื้อเป็นถุงก็ 20-25 บาท แต่ถ้ามาปรุงกินเองจะมี
ทั้งค่ากะทิ ไข่ มะเขือเปราะ แถมยังเสียเวลาทำนาน ดังนั้น
ควรพิจารณาว่าอาหารชนิดไหนถูกหรือแพงกว่ากัน

ฉลาดกิน



ในยุคข้าวยาก หมากแพง เราสามารถหาเทคนิคใน
การปรับพฤติกรรมการกินอาหารทั้งในบ้านและนอกบ้าน

1. การกินอาหารในบ้าน : หมายถึงการประกอบ
อาหารกินเองที่บ้านทั้ง 3 มื้อทุกวัน หรือเฉพาะวันหยุด หรือ
บางมื้อ

2. การกินอาหารนอกบ้าน : หมายถึงการซื้อกิน
อาหารนอกบ้านรวมถึงการซื้ออาหารปรุงสำเร็จมากินที่บ้านทั้ง
3 มื้อทุกวัน หรือ เฉพาะวันหยุด หรือ บางมื้อ เป็นต้น รวมทั้ง
การไปร่วมกินงานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆถ้าเป็นไปได้ควรเลือก





กินอาหารจากร้านที่ได้รับการรับรองว่าสะอาดปลอดภัย ได้คุณค่า โดยสังเกตจากป้ายรับรองร้านอาหารสะอาด รสชาติอร่อยและได้รับการรับรองเมนูสุขภาพก็จะดี

ไม่ว่าท่านจะมีพฤติกรรมการกินอาหารส่วนใหญ่นับแบบไหนก็ตาม ควรปฏิบัติตามเทคนิคเกี่ยวกับการกินให้มีสุขในยุคน้ำหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ไม่ก่อให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการเกินดังต่อไปนี้

1. กินพออิ่ม : ควรกินแค่พออิ่มในแต่ละมื้อ โดยดักอาหารกะปริมาณพอดี เช่น ดักข้าวสวย 1-2 ทัพพี ผัก 4-6 ช้อนกินข้าว เนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนกินข้าว แล้วตามด้วยผลไม้ 1-2 ส่วน ตามด้วยน้ำสะอาด 1-2 แก้ว ก็อิ่มพอดี ในการดักอาหารเราควรดักให้พออิ่ม อย่าดักมากจนล้นจานจนกินไม่หมด

2. ไม่กินถึงกินข้าง เพราะปัจจุบันนี้อาหารเกือบทุกชนิดมีราคาสูง เราควรกินควรใช้อย่างพอดีไม่ทิ้งขว้างและไม่เปลืองเงินด้วย

3. อาหารดีมีคุณค่า ราคาถูก : อาหารประเภทเนื้อสัตว์อาจใช้เต้าหู้หรือถั่วเมล็ดแห้งผสมรวมกับเนื้อสัตว์



เลือกกินปลาน้ำจืดสลับกับปลาทะเล กินไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดีและราคาถูก เลือกอาหารที่มีในท้องถิ่นจะมีราคาถูก หาง่าย ปลอดภัยจากการปนเปื้อน รวมถึงผักพื้นบ้าน เช่น ตำลึง กระถิน

4. กินผลไม้ไทยแทนขนมหวาน กินผลไม้ไทยตามฤดูกาลจะมีราคาถูก มีจำหน่ายมากและหาซื้อได้ง่าย ส่วนขนมหวานจะมีราคาแพงกว่า แถมยังมีน้ำตาล กะทิ ทำให้อ้วนด้วย

5. ลดการกินจุบกินจิบ ของจุบจิบส่วนใหญ่่นอกจากจะทำให้ร่างกายได้พลังงานเกินและอ้วนแล้ว ยังทำให้สิ้นเปลืองเงิน ควรกินน้อยลงและเปลี่ยนเป็นผลไม้ไทยรสไม่หวานจัดแทนขนมหวาน

6. ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด : ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่างๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ควรดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดเท่านั้น

7. กินอาหารไทย ช่วยเศรษฐกิจช่วยชาติ : กินอาหารไทยจะช่วยชาติประหยัดเพราะอาหารไทยใช้วัตถุดิบในประเทศ

นอกจากราคาถูกกว่าแล้ว คุณค่าทางอาหารยังครบถ้วน อาหารแบบตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ส่วนใหญ่มีแคลอรีสูง ทำให้อ้วนและจะได้ไขมันมากเกินไปจนเกินความจำเป็น



8. ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น การเพิ่มลูกชิ้นในก๋วยเตี๋ยว หรือเพิ่มข้าว เพิ่มกับข้าว นอกจากนี้จะสิ้นเปลืองเงินแล้วยังจะทำให้อ้วนอีกด้วย

9. งดการกินอาหารมือตัก กินอาหารมือตักแล้วเข้านอน ไม่มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ร่างกายจะเผาผลาญอาหารที่คุณกินไปน้อยมาก แต่จะสะสมเป็นไขมันแทน ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

10. เคี้ยวอาหารช้าๆ อย่ารีบร้อน การเคี้ยวอาหารช้าๆ จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่า เพราะร่างกายคนเราจะเริ่มรู้สึกอิ่มเมื่อเรากินอาหารไปประมาณ 20 นาที

11. เลี่ยงลูกด้วยนมแม่แทนนมกระป๋อง ทารกแรกเกิดให้กินนมแม่ซึ่งไม่ต้องซื้อ สะอาด สะดวก ปลอดภัย ประหยัด และมีประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางกายและทางใจที่จะหาจากนมกระป๋องไม่ได้



อาหารครบคุณค่า ราคาถูก

การเลือกกินอาหารในภาวะเศรษฐกิจที่อาหารมีราคาแพง มีวิธีเลือกกินอาหารที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งมีเมนูอาหารที่แนะนำ ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการดัง ตัวอย่างเมนูอาหาร แต่ละวัยดังนี้

วัยทารก (แรกเกิด - 1 ปี)

แรกเกิด - 6 เดือน นมแม่เพียงอย่างเดียว
6 เดือน - 1 ปี ตัวอย่างเมนูอาหาร เช่น



ข้าวไข่ตุ๋น ผัก ผลไม้
ข้าวปลาหนึ่ง ผัก ผลไม้
ข้าวต้มบด ผัก ผลไม้

วัยก่อนเรียน

อายุ 1 - 5 ปี ตัวอย่างเมนูอาหาร เช่น

ข้าวผัดไข่ ผลไม้
ข้าวเหนียวหมูบึ่ง ผลไม้
ข้าวสวย ไข่พะโล้ ผลไม้





วัยเรียน/วัยรุ่น, วัยผู้ใหญ่, วัยสูงอายุ

ตัวอย่างเมนูอาหารเหล่านี้สามารถเลือกให้เหมาะสม

สำหรับแต่ละวัยได้

ตัวอย่างเมนูอาหาร เช่น

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผลไม้

ข้าวหมูแดง ผลไม้

ข้าวหน้าไก่ ผลไม้

ข้าวราดแกง ผลไม้

ข้าวราดกะเพรา ไข่ต้ม ผลไม้

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ผลไม้

ขนมจีนน้ำยา ผลไม้

ข้าวต้มปลา ผลไม้

ข้าวน้ำพริกผัก ผลไม้



ตัวอย่างเมนูสำหรับทารก (6 เดือน - 1 ปี)

เมนูข้าวไข่ตุ๋น พัก



ส่วนประกอบ	ข้าวสุกบด	1	ทัพพี
	ไข่ไก่ต้ม	$\frac{1}{2}$	ฟอง
	ผักตำลึงต้ม	2	ช้อนกินข้าว
	(มาจากต้มจืดตำลึงหมูสับ)		
ผลไม้	มะละกอสุก	3	ชิ้น





คุณค่าทางโภชนาการ

ประเภทคุณค่า	จำนวน	หน่วยพลังงาน
พลังงาน	134	กิโลแคลอรี
โปรตีน	5.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	26.8	กรัม
ไขมัน	2.9	กรัม
แคลเซียม	20	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	132	เรตินอลอีควิวาเลนต์

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ไข่ไก่	2.00 บาท
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ข้าวสุก	1.00 บาท
หมู่ที่ 3 ผัก	ตำลึง	1.00 บาท
หมู่ที่ 4 ผลไม้	มะละกอสุก	1.50 บาท
หมู่ที่ 5 ไขมัน	ไข่แดง	
	รวมราคา	5.50 บาท

หมายเหตุ ราคาข้าวหอมมะลิ (1 กิโลกรัม) = 40 บาท
 ราคาข้าว 5 เปอร์เซ็นต์ (1 กิโลกรัม) = 36 บาท
 ราคาข้าว 10 เปอร์เซ็นต์ (1 กิโลกรัม) = 32 บาท

ตัวอย่างเมนูสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 2 - 5 ปี)

ข้าวพุดไข่



ส่วนประกอบ

ข้าวสุก	1	ทัพพี
ไข่ไก่	$\frac{1}{2}$	ฟอง
แครอท	2	ชิ้นกินข้าว
ถั้วฝักยาว	2	ชิ้นกินข้าว
น้ำมันพืช	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาลทราย		เล็กน้อย
น้ำปลา		เล็กน้อย
ผลไม้	ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 2	ผล





คุณค่าทางโภชนาการ

ประเภทคุณค่า	จำนวน	หน่วยพลังงาน
พลังงาน	213	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.3	กรัม
ไขมัน	8.5	กรัม
แคลเซียม	41	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	156	เรตินอลอิควิวาเลนต์

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ไข่ไก่	2.00 บาท
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ข้าวสุก, น้ำตาลทราย	1.55+0.005 บาท
หมู่ที่ 3 ผัก	แครอท, ถั่วงอกยาว	1.20+0.90 บาท
หมู่ที่ 4 ผลไม้	ส้มเขียวหวาน	4.50 บาท
หมู่ที่ 5 ไขมัน	น้ำมันพืช, ไข่ขาว	0.27 บาท
	รวมราคา	10.47 บาท



ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็ก (อายุ 6-14 ปี)

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า



ส่วนประกอบ	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	2	ทัพพี
	เนื้อหมู	3	ช้อนกินข้าว
	ผักคะน้า	1 1/2	ทัพพี
	กระเทียม	2	กลีบ
	น้ำมันพืช	1	ช้อนกินข้าว
	แป้งมันสำปะหลัง	1	ช้อนชา
	น้ำตาลทราย		เล็กน้อย
	น้ำปลา		เล็กน้อย
	เงาะ	4	ผล

ผลไม้



คุณค่าทางโภชนาการ

ประเภทคุณค่า	จำนวน	หน่วยพลังงาน
พลังงาน	398	กิโลแคลอรี
โปรตีน	9.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.3	กรัม
ไขมัน	16.3	กรัม
แคลเซียม	99	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	114	เรตินอลอิควิวาเลนต์

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	เนื้อหมู	3.30 บาท
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่, แป้งมัน, น้ำตาลทราย	3.60+0.10 +0.05 บาท
หมู่ที่ 3 ผัก	คะน้า, กระเทียม	1.20 + 0.10 บาท
หมู่ที่ 4 ผลไม้	เงาะ	2.00 บาท
หมู่ที่ 5 ไขมัน	น้ำมันพืช	0.70 บาท
	รวมราคา	11.05 บาท



หมายเหตุ ราคาเนื้อหมู (1กิโลกรัม) = 110 บาท
 ราคาเนื้อไก่ (1 กิโลกรัม) = 80 บาท
 อาจใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูที่มีราคาสูงกว่า

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 15-59 ปี)

ข้าวราดแกงส้มพักรวม - ไข่เจียว



ส่วนประกอบ

แกงส้ม

- ข้าวสวย
- ผักกาดขาว
- ถั่วงอกยาว
- หัวไชเท้า
- เนื้อปลา
- น้ำพริกแกงส้ม
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำปลา

ไข่เจียว



- ไข่ไก่
- น้ำมันพืช
- น้ำปลา
- ฝรั่ง

ผลไม้

- 3 ทับพี
- 1/2 ทับพี
- 1/2 ทับพี
- 1/2 ทับพี
- 2 ช้อนกินข้าว
- 1 ช้อนกินข้าว
- 1 ช้อนกินข้าว
- เล็กน้อย
- 1 ฟอง
- 1 ช้อนกินข้าว
- เล็กน้อย
- 6 ชิ้น



คุณค่าทางโภชนาการ

ประเภทคุณค่า	จำนวน	หน่วยพลังงาน
พลังงาน	477	กิโลแคลอรี
โปรตีน	18.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	69	กรัม
ไขมัน	13.9	กรัม
แคลเซียม	78	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	165	เรตินอลอิควิวาเลนต์



อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	เนื้อปลา, ไข่ไก่	3.60 + 4.00 บาท
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ข้าวสุก	3.10 บาท
หมู่ที่ 3 ผัก	ถั่วมักยว, หัวไชเท้า, ผักกาดขาว	0.48+0.90 +0.30 บาท
หมู่ที่ 4 ผลไม้	ฝรั่ง	1.90 บาท
หมู่ที่ 5 ไขมัน	น้ำมันพืช, ไข่แดง	0.49 บาท
	รวมราคา	15.09 บาท



ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

ข้าวต้มปลา



ส่วนประกอบ	ข้าวสุก	1 1/2	ทัพพี
	ปลากระพง	2	ช้อนกินข้าว
	ใบขึ้นฉ่าย	2	ช้อนกินข้าว
	ต้นหอม	1	ช้อนกินข้าว
	ขิง	1	ช้อนกินข้าว
	ซีอิ๊วขาว		เล็กน้อย
	กระเทียมเจียว	1	ช้อนชา
	กล้วยน้ำว้า	1	ผล

ผลไม้



คุณค่าทางโภชนาการ

ประเภทคุณค่า	จำนวน	หน่วยพลังงาน
พลังงาน	398	กิโลแคลอรี
โปรตีน	9.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.3	กรัม
ไขมัน	16.3	กรัม
แคลเซียม	99	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	114	เรตินอลอิควิวาเลนต์

อาหารหลัก 5 หมู่	ชนิดอาหาร	ราคา
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ปลากระพง	15.00 บาท
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ข้าวสุก	1.55 บาท
หมู่ที่ 3 ผัก	ใบขึ้นฉ่าย, ต้นหอม, ขิง, กระเทียม	0.18+0.18 +0.60+0.12 บาท
หมู่ที่ 4 ผลไม้	กล้วยน้ำว้า	1.50 บาท
หมู่ที่ 5 ไขมัน	น้ำมันพืช	0.70 บาท
	รวมราคา	19.30 บาท

หมายเหตุ อาจใช้ปลาช่อนแทนปลากระพงได้



สรุป

กินอย่างมีสุข ยุคอาหารแพง เป็นเรื่องที่เราทำได้ไม่ยาก เริ่มต้นด้วยการมีสติพร้อมสัมปชัญญะ พิจารณาปัจจัยต่างๆ สำหรับการยังชีพ สิ่งใดจำเป็น สิ่งใดไม่จำเป็น ขอให้ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง คิดก่อนซื้อ คิดก่อนกิน คิดก่อนปรุง พร้อมด้วยการปรับพฤติกรรม แม้ว่าการปรับพฤติกรรมของมนุษย์นั้นยากยิ่งนัก แต่หากตระหนักและใส่ใจ ค่อยเป็นค่อยไป จะทำได้ไม่ยากเลย ขอทิ้งท้ายไว้ว่า ถึงเวลาที่จะกินอย่างมีสติ มีจิตสำนึก เกิดปัญญา อ ย่ารอจนกระทั่งให้เกิดวิกฤตกลียุค จึงเริ่มปรับพฤติกรรมโภชนาการของตนเองเพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดีตั้งแต่วันนี้เพื่อรังสรรค์สิ่งดี ๆ ให้ตัวเองและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน






บรรณานุกรม

1. สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน. วาระแห่งชาติด้านจริยธรรม ธรรมาภิบาล และการป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในภาครัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน 2549.
2. ปรียานุช พิบูลสรวุฑ. หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง โครงการวิจัยเศรษฐกิจพอเพียง, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ; 2549.
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. รู้แล้วช่วยกัน : อาหารและน้ำ ปัจจัยสำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ; 2549.
4. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดีสุขีทั่วไทย. กรุงเทพมหานคร ; 2543.
5. กองโภชนาการ กรมอนามัย กินตามวัยให้พอดี. กรุงเทพมหานคร ; 2548.





กิน
ในมีสุข
ชดอาหาร
แพว

คู่มือคนไทย

ข้อเสนอแนะการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในชุดอาหารนอก