

ที่ระลึก

งานพระราชทานเพลิงศพ

เป็นกรณีพิเศษ

นายประทีป ชัยสุวิรัตน์

ณ สมาพันธสถานวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961153675

วันที่	12	มิ.ย.	๕8
เลขทะเบียน	1096		
เลขหมู่	๑๓ ๖๖๖๗ ๖๕๕๕		

ที่ระลึก

งานพระราชทานเพลิงศพ

เป็นกรณีพิเศษ

นายประทีป ขัยสิริวิรัตน์

ณ ศาลาบำเพ็ญกุศลวัดพุทธนิมิต

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

สมบัติทองสมุทรรัฐสภา



นายประทีป ชัยสุวิรัตน์

บิดา ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๓๑

มารดา ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่..... ๒๕๖๕๒

สำนักพระราชวัง

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

พระราชทานเพลิงศพ นายประทีป ชัยสุวิรัตน์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม
เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

๑๖/๑๑/๔๗
ทองหล่อ/พิมพ์/...../ทาน.

วัน	หน้าที่
	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเวียน เจ้าภาพศพ นายประทีป ชัยสุวิรัตน์
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมา
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง
โดยหน้าที่ราชการ

.....
/...../

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพนายประทีป ชัยสุวิรัตน์ ณ ฌาปนสถาน วัดมกุฏกษัตริยาราม แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๐๐ น. ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากนายประทีป ชัยสุวิรัตน์ จะหยั่งทราบได้โดยญาณวิถีดุจคงจะมีความปิติโสมนัสสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมและคงเปี่ยมด้วยความภาคภูมิใจในเกียรติยศที่ได้รับพระราชทานในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ในนามครอบครัวของนายประทีป ชัยสุวิรัตน์ ขอน้อมเกล้า น้อมกระหม่อมถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจักเกิดทุนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัวนายประทีป ชัยสุวิรัตน์

รำลึกในพระคุณ

ข้าพเจ้านางสมพร ชัยสุวิรัตน์ และบุตร ธิดา ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติ
ญาติมิตร ที่ได้กรุณาสละเวลาและให้เกียรติมาร่วมพิธีรดน้ำศพ ร่วมพิธีสวดพระอภิธรรม
ร่วมเป็นเจ้าภาพ นำหรีดมาเคารพศพ และร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ ด้วยความเคารพรัก
อาลัยเป็นครั้งสุดท้ายแด่ นายประทีป ชัยสุวิรัตน์ หากมีข้อบกพร่องประการใด ขอได้โปรด
อภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสมพร ชัยสุวิรัตน์ และ บุตร ธิดา

ประวัติ

นายประทีป ชัยสุวิรัตน์

นายประทีป ชัยสุวิรัตน์ เป็นบุตรคนแรก ของนายด้วน และนางรีว ชัยสุวิรัตน์ (สกุลเดิม แทนบัว) เกิดเมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๗๑ ที่บ้านวังกรด ตำบลบ้านบุง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

มีพี่น้องร่วมบิดามารดา รวม ๓ คน คือ

๑. นายประทีป ชัยสุวิรัตน์
๒. นายบุญส่ง ชัยสุวิรัตน์ (ถึงแก่กรรม)
๓. นายเสริม ชัยสุวิรัตน์

การศึกษา จบมัธยมศึกษาจากโรงเรียนพิจิตรพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

ประกอบอาชีพ เจ้าของกิจการโรงสีข้าว และค้าข้าวเปลือก ที่จังหวัดพิจิตร

กิจกรรมทางสังคม เป็นประธานลูกเสือชาวบ้าน ต.บ้านบุง อ.เมือง จ.พิจิตร

ครอบครัว นายประทีป ชัยสุวิรัตน์ ได้สมรสกับนางสมพร ชัยสุวิรัตน์ เมื่อวันที่

๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๙๓ มีบุตรธิดา รวม ๖ คน ดังนี้

๑. นางนิภา เอนกพงษ์ สมรสกับ นายสาริต เอนกพงษ์ ปัจจุบัน เป็นเจ้าของกิจการค้าวัสดุก่อสร้าง ห.จ.ก.เอนกชัยวัสดุภัณฑ์ กิ่งอำเภอสามเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

๒. ด.ช.สุทัศน์ (ต๋อย) ชัยสุวิรัตน์ (ถึงแก่กรรม)

๓. นางชลิดา กิตติสิน ปัจจุบันทำงานธนาคารกรุงไทย สาขาราชเทวี สมรสกับ นายพิเชษฐ กิตติสิน ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง รองเลขาธิการวุฒิสภา (นักบริหารระดับ 10) สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

๔. นางกาญจนา หงษ์สวัสดิ์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้จัดการธนาคารนครหลวงไทย สาขาลาดพร้าว 118 สมรสกับ นายอัสনী หงษ์สวัสดิ์ ปัจจุบันประกอบธุรกิจ รับเหมาก่อสร้าง มีธิดา ๒ คน คือ

นางสาว ลพพรธณ หงษ์สวัสดิ์ และ นางสาว จุฑากาญจน์ หงษ์สวัสดิ์

๕. นายราชัย ชัยสุวิรัตน์ ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ศาลปกครอง 7 ว. สำนักประธานศาลปกครองสูงสุด สำนักงานศาลปกครอง สมรสกับ นางอัจฉราวดี ชัยสุวิรัตน์ (สกุลเดิม เจตตานนท์) หัวหน้าฝ่ายวิชาการ กองวิชาการและแผนงาน สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร มีบุตรธิดา ๒ คน คือ

นางสาว พิชญภา ชัยสุวิรัตน์ และเด็กชาย พิชญุตม์ ชัยสุวิรัตน์

๖. นายแพทย์ เดชา ชัยสุวิรัตน์ ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง แพทย์อายุรกรรมสมอง และระบบประสาท โรงพยาบาลสงฆ์ สมรสกับ พันโท แพทย์หญิง ประมฤดี ชัยสุวิรัตน์ (สกุลเดิม โชติมานนท์) แพทย์ประจำกองธนาคารเลือด สถาบันพยาธิ กรมแพทย์ทหารบก กระทรวงกลาโหม มีบุตร ๑ คน คือ

เด็กชาย ณัฐวัฒน์ ชัยสุวิรัตน์

เราใช้ชีวิตคู่ ร่วมทุกข์ ร่วมสุข กันมาถึง 53 ปี ตลอดเวลาที่ผ่านมา คุณไม่ได้เป็นเพียงคู่ชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่คุณยังเป็นพ่อที่ดีของลูก ดูแลครอบครัวให้มีความสุข มีความมั่นคง ฉันทใจและภูมิใจที่มีคุณเป็นคู่ชีวิต

ทุกคนรู้ว่า การพลัดพรากเป็นธรรมชาติของชีวิตแต่ก็ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้เป็นที่รัก แม้กระทั่งบัดนี้ ก็ยากที่จะทำใจให้ได้ว่าต่อไปนี้ “ไม่มีคุณอีกแล้ว”

ขอให้คุณหลับให้สบาย ไม่ต้องห่วงกังวลใดๆ คุณจากฉันไปแค่ร่างกายเท่านั้น หากชาติหน้ามีจริงขอให้เราได้พบและเป็นคู่ชีวิตกันอีก

สุดรักสุดอาลัย
สมพร ชัยสุวิรัตน์

อาลัยพ่อ

พวกเราทุกคน ทั้งพี่และน้องภูมิใจหนักหนาที่เกิดเป็นลูกพ่อตั้งแต่โต พ่อจำความได้ พ่อจะสอนและปลูกฝังให้ลูกทำแต่ความดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ถ้ามีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็ทำจนสุดความสามารถ และที่สำคัญที่สุด คือ ให้อยึดมั่นในความกตัญญู

พ่อเป็นตัวอย่างของนักสู้ แม้อุปสรรคจะประสบวิกฤติร้ายแรง แต่ด้วยความ เป็นนักสู้ของพ่อ ก็ทำให้ฟันฝ่าอุปสรรค และผ่านพ้นวิกฤตินั้น จนครอบครัวมีความมั่นคง

พ่อเป็นผู้มีแต่ให้ และมีความจริงใจ ไม่เฉพาะกับครอบครัวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ ไม่ว่าใครถ้าทุกข์ร้อนหรือต้องการความช่วยเหลือใดๆ หากพ่อช่วยได้ไม่เคยลังครั่งที่จะรีบรอ

ปัจจุบันลูก หลานทุกคนเติบโต ได้รับการศึกษาที่ดีมีครอบครัวและมีฐานะ ความเป็นอยู่มั่นคง ก็เพราะพ่อได้ใช้ความรักเป็นรากฐาน และการปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ลูกๆ ได้เห็น ซึ่งลูกๆ ได้ใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

วันนี้แม้เราจะไม่มีโอกาสได้พบพูดคุยกันตามประสาพ่อ – ลูก เหมือนเช่นเคย แต่พ่อก็จะยังคงอยู่ในใจของพวกเราไปจนชั่วชีวิต สุดท้ายนี้ ขอให้พ่อได้รู้ว่า “เราภูมิใจ ที่ได้เกิดเป็นลูกของพ่อ”

ด้วยรักและอาลัยยิ่ง

จาก

ลูกๆ

กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ
เป็นกรณีพิเศษ

นายประทีป ชัยสุวิรัตน์

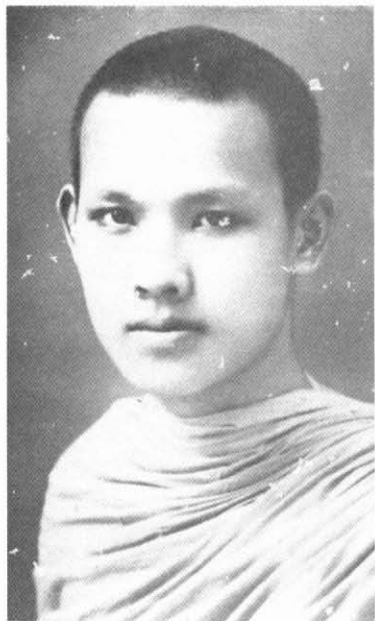
ณ ฌาปนสถานวัดมกุฏกษัตริยาราม

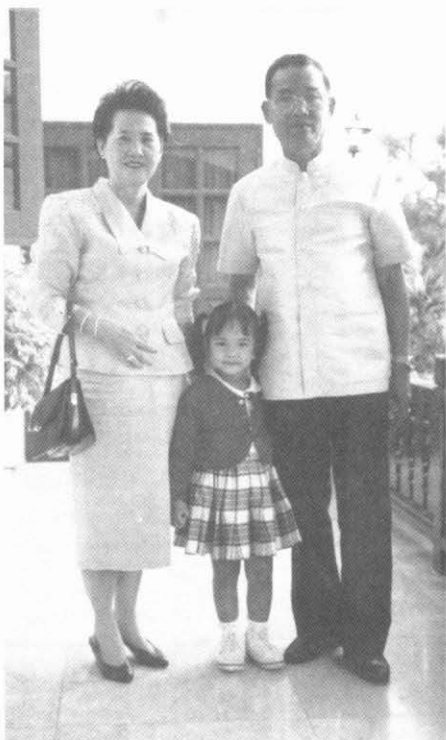
วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗

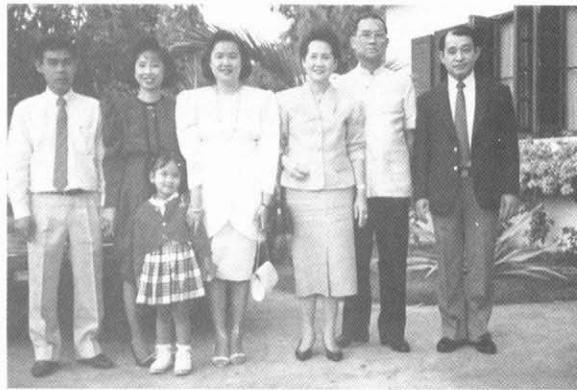
เวลา ๑๐.๓๐ น.	พระสงฆ์สวดพระพุทธรูป
เวลา ๑๑.๐๐ น.	ถวายภัตตาหารเพล
เวลา ๑๓.๓๐ น.	แสดงพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๖.๐๐ น.	พระราชทานเพลิงศพ

จึงกราบเรียน และเรียนเชิญมาด้วยความเคารพ

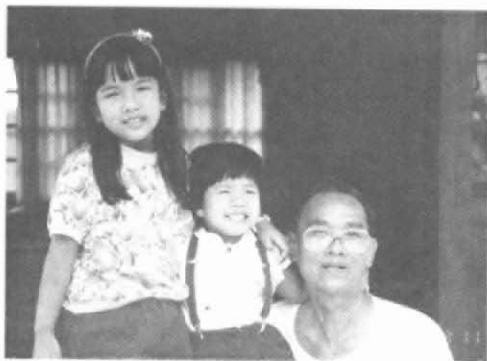
นางสมพร	ชัยสุวิรัตน์	
นายสาธิต	- นางนิภา	เอนกพงษ์
นายพิเชษฐ์	- นางชลิดา	กิตติสิน
นายอัสนีย์	- นางกาญจนา	หงษ์สวัสดิ์
นายราชัย	- นางอัจฉราวดี	ชัยสุวิรัตน์
น.พ. เดชา	- พ.ท.พญ. เปรมฤดี	ชัยสุวิรัตน์













190 เมนูสุขภาพ



เมนูคุ้มครองครัวไทย

ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



190 เมนู



ชูสุขภาพ



เมนูครอบครัวไทย
ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



ISBN : 974-515-672-8

คำนำ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการกินอาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทางรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญ ปัจจุบันการกินอาหารของคนไทยส่วนมากจะพึ่งพาอาหารนอกบ้านซึ่งมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย หรือได้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป จึงก่อให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินอันจะนำมาซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและมะเร็ง ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารจากเมนูสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความสมดุลของสารอาหารซึ่งจะสามารถช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้

ในการจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เล่มนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปตลอดจนผู้ประกอบการร้านอาหารใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคและประกอบอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์และปรับให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่และท้องถิ่นได้

กองโภชนาการใคร่ขอขอบคุณศูนย์อนามัยที่ 1-12 กรมอนามัยที่อนุญาตให้นำเมนูสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ คุณวิณะ วีระไวทยะ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจทาน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “190 เมนูสุขภาพ” จะมีส่วนช่วยทำให้ทุกท่านมีสุขภาพดี

กองโภชนาการ กรมอนามัย

สารบัญ

บอกเล่า ก่อนเข้าไปจีน “190 เมนูสุขภาพ”	6
ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ	6
เมนูสุขภาพคืออะไร?	6
จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน?	7
190 เมนูสุขภาพคืออะไร	7
เมนูสุขภาพกลุ่มให้อาหารสูง	8
เส้นใยอาหาร	9
ข้าวขำปักชั้ได้, ขำสมุนไพโร	10
ขำตะไคร้, ขำตะไคร้กุ้งสด, ขำตะไคร้กุ้งกรอบ	10
น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกขยำ, น้ำพริกอ่อนง, น้ำพริกซีกา, น้ำพริกกุ้งเสียบ,	10
น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกลงเรือ, น้ำพริกอีสาน, กุ้งปล่า, น้ำพริกปู	
ลาบเต้าหู้	10
ขำด้วฟู, ขำผักรวม	11
โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องผัดรวมมิตร, ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลา,	11
ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวผัดเบญจรงค์	
ขำหิวปลีไก่, ขำหิวปลีกุ้งสด, ขำ 3 อย่าง, ขำหิวปลีทรงเครื่อง	11
ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปักชั้ได้, ขนมจีนแกงป่า	11
แกงแคไก่, แกงซี่เหล็ก, แกงเสียง, ต้มไก่บ้านโใบมะขามอ่อน	12
แกงหอยโใบชะพลู, แกงหอยขม	13



ปลาช่อนหนึ่งสมุนไพโร, ปลาหับทิมสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ,	13
ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาเผา	
แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงอ่อมปลาคูก, แกงป่าปลาเห็ดโคน, แกงป่ากบ	13

เมนูสุขภาพกลุ่มให้แคลเซียมสูง

แคลเซียม

น้ำพริกกะปิ-ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ, ยำยอดคะน้า, ยำผักกระเจต, ยำปลาทุ	18
ลาบเต้าหู้ทรงเครื่อง	18
น้ำพริกปลาร้า, ข้าวคลุกกะปิ, ข้าวคลุกน้ำพริกปลาร้า	19
เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหม้อดิน,	19
ผัดเต้าหู้กับถั่วงอก	
แกงส้มผักกระเจต, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพโร, แกงส้มผักรวม	19
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร	20



เมนูสุขภาพกลุ่มให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง

วิตามินเอ

ธาตุเหล็ก

ยำยอดมะระหวาน, ยำผักหวาน, ยำผักกูด, ยำใบบัวบก, ยำใบชะพลู, ยำยอดกระถิน, ยำสะเดา,	26
ยำสมุนไพโรครัวข้าวหอม, เมี่ยงปลาทุ, เมี่ยงคะน้า, เมี่ยงสมุนไพโร, แกงเขียวหวานไก่, เกาเหลาเลือดหมู	26
แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้อ่อน	27
ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกับจิ้น	27
ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวผัดพริกไก่กับเครื่องในไข่ดาว	27
ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบคั่ว, ลาบไก่	27



ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดผักกระเฉด, ผัดผักกวางตุ้ง, ผัดผักรวมมิตร, ผัดบลอคโคลี, ผัดผักโขมน้ำมันหอย	28
แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง, โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่, ก๋วยจั๊บ	28
ข้าวผัดบ้านหมูก, ข้าวผัดรวมมิตร, ไข่คูนฟักทอง, ไข่ฟูหมูสับ, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่คูนนมสด	29
ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ, ก๋วยเตี๋ยวเครื่องใน, ก๋วยเตี๋ยวคูกคิก, ก๋วยเตี๋ยวมิตร, ก๋วยเตี๋ยวซากังราว	29
เส้นเล็กแห้ง ก๋วยเตี๋ยวดมย่ำ, ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้าหมูและตับ	29
ซูบผัดทอง, ซูบข้าวโพด, ซูบหมูก้างกลิ้ง, ซูบไข่กับผัก, ตับสด	29
ปลาตุ๋นผัดน้ำ, ผัดเป็ยหวานดับ, ผักถั่วงอกกับเลือดหมูและตับหมู, ผัดเผ็ดถั้วฝักยาวใส่ตับ,	30
ผัดผักรวมกับตับ	30

เมนูสุขภาพกลุ่มให้ไขมันต่ำ 31

อาหารไขมันต่ำ 32

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลารายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนหนึ่งแฉ่ว,	34
ลาบปลาตุ๋น, ลาบปลาแรด, ก๋วยเตี๋ยวลูก, ปลาช่อนเผา, ปลาอินทรีย่าง, ปลาหีบต้มหนึ่งแจ่ว,	
น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เกาเหลาปลา, แกงอ่อมปลา,	
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา, แกงไตปลา, เกี๊ยวปลา, ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้าปลา, ปลาหีบต้มหนึ่งซีอิ๊ว,	
ต้มปลานิลใส่ผักคิ้ว, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงหนึ่งมะนาว	
แกงหน่อไม้ใบย่านาง, แกงแคไก่, แกงเสียง, แกงอ่อมกบ, แกงส้มดอกแคกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร,	34
แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจืดมะระยัดไส้	
ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดวุ้นเส้น, ไก่ต้มฟักมะนาวดอง	34
ส้มตำ, ส้มตำผลไม้, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำส้มโอ, ยำมะระ	35
ก๋วยเตี๋ยวไก่คูน, ก๋วยเตี๋ยวดูแล, ก๋วยเตี๋ยวน้ำคูน, ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้า, ขนมจีนน้ำยาปลา, สุกี้	35
น้ำพริกกุ้ง-ผักสด, น้ำพริกหนุ่ม-ผักสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้กา-ผักสด	35

บอกเล่า ก่อนเข้าไปชิม “190 เมนูสุขภาพ”

ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ ?

พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยยุคใหม่มีสิ่งไม่สมควรหลายประการ อาทิ กินข้าวน้อยเกินไป กินอาหารประเภทแป้งอย่างอื่นแทน กินผักน้อยลง กินเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาล มากขึ้น รวมทั้งมีค่านิยมกินอาหารต่างชาติมากขึ้น ให้ความสำคัญกับอาหารไทยน้อยลง พฤติกรรมดังกล่าว ทำให้คนไทยมีภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆตามมาจากนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตในอัตราสูง จนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน

กรมอนามัย เป็นหน่วยงานส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการดี ตระหนักในปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “เมนูสุขภาพ” ขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่ประชาชนไทย โดยนำเอาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการมาประยุกต์สู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ผ่านคำรับอาหารไทยที่สุขภาพและรณรงค์ส่งเสริมให้คนไทยกินเป็นประจำ

เมนูสุขภาพคืออะไร ?

เมนูสุขภาพคือ อาหารไทยทั้งประเภทจานเดียวหรือสำหรับที่ปรุงจากอาหารอย่างน้อยครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่) มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และมีรสไม่เค็มและหวานจัด สรูปลักษณะทั่วไป ของเมนูสุขภาพจะต้องมี ผัก ไขมันจัด เค็มจัด และหวานจัด เน้นการปรุง โดยการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ชำ อบ และทำเป็นน้ำพริก ถ้าเป็นประเภทผัดและแกงกะทิจะต้องใช้น้ำมันและกะทิแต่พอควร และปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

190 เมนูสุขภาพในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี โดยบางเมนูนั้นสามารถเป็นเมนูหนึ่งที่กินร่วมเมนูอื่นๆบนโต๊ะอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งต้องกินไปพร้อมข้าวและควรกินผลไม้หลังอาหารมื้อหลักเป็นประจำ



จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน ?

กรมอนามัยมีการรณรงค์เมนูสุขภาพ 2 ทาง คือ

1. การรณรงค์ผ่านร้านอาหารสะอาดรสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) โดยส่งเสริมให้ร้านอาหารดังกล่าวปรุงอาหารเมนูสุขภาพบริการลูกค้า
2. รณรงค์ผ่านครอบครัวที่ปรุงอาหารกินเองที่บ้าน โดยจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เผยแพร่ให้สร้างสุขภาพทั่วประเทศ

190 เมนูสุขภาพคืออะไร ?

กรมอนามัยได้เก็บตัวอย่างเมนูอาหารที่คนไทยนิยมกินจำนวนมากกว่า 600 เมนู นำมาวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการและพิจารณาคัดเลือก ให้เป็นเมนูสุขภาพได้ 190 เมนู ซึ่งได้นำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เผยแพร่ให้ประชาชนไทยได้ทราบและกินตามเมนูสุขภาพ

190 เมนูสุขภาพ ไม่ใช่ตำรับอาหาร แต่เป็นคู่มือให้คนไทยได้เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ จึงไม่มีวิธีปรุง และส่วนประกอบเครื่องปรุง แต่จะบอกชื่อเมนูสุขภาพ และประโยชน์ของเมนูนั้นๆ ทั้งยังได้จัดแบ่งเมนูสุขภาพออกเป็น 4 กลุ่มได้ตามเมนูที่ปรุงจาก อาหารที่มีสารอาหารซึ่งคนไทยกินไม่พอหรือกินมากเกินไปจนทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ได้ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้ใยอาหารสูง
- กลุ่มที่ 2 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้แคลเซียมสูง
- กลุ่มที่ 3 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง
- กลุ่มที่ 4 เมนูสุขภาพกลุ่มที่มีไขมันต่ำ



อย่างไรก็ตามมีหลายเมนูที่ให้คุณประโยชน์มากกว่า 1 อย่าง กล่าวคือ ให้ทั้งแคลเซียมสูง ใยอาหารมาก และไขมันต่ำด้วย เป็นต้น

สรุป 190 เมนูสุขภาพเป็นเพียงการสื่อสารด้านโภชนาการอีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้คนไทยตระหนักรู้ และเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองได้ไม่ว่าจะกินอาหาร นอกบ้านหรือในบ้าน





เ ม นู
ชูสุขภาพ
ก ลู ม
ให้ใยอาหารสูง

เส้นใยอาหาร

“เส้นใยอาหาร” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “กากใยอาหาร” คือ ส่วนประกอบผนังเซลล์พืชซึ่งระบบย่อยของมนุษย์เราไม่สามารถย่อยได้หลังจากกินเข้าไปแล้ว แต่อาจจะถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้ใหญ่ ในพืชแต่ละชนิดจะมีปริมาณและชนิดของเส้นใยอาหารแตกต่างกันแล้วแต่ความสุกดิบและความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ต่างๆ

เส้นใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ (Insoluble fiber) พบมากในรำข้าว รำข้าวสาลี ข้าวโพด ผักต่างๆ ผลไม้บางชนิด เมล็ดต่างๆ โดยเฉพาะดั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วประเภทผัก หัวเผือก มัน โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่แก่จัด ใยอาหารชนิดนี้มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันจะช่วยให้การขับถ่ายของเสียรวมทั้งสารพิษต่างๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ใยอาหารชนิดนี้จึงให้ผลเหมือนยาบรรเทาอาการช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร

2. ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ (Soluble fiber) เมื่อละลายน้ำจะมีลักษณะเหนียว ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง ใยอาหารชนิดนี้พบมากในธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี พืชตระกูลถั่ว รำข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผลไม้บางชนิด เช่น พรุน ส้ม แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด เช่น ถั่วแดงหลวง ใยอาหารชนิดนี้มีความสำคัญต่อการย่อยและดูดซึมของอาหาร เมื่อใช้ร่วมกับอาหารไขมันต่ำสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรำข้าวโอ๊ตและถั่วเมล็ดแห้ง

ในผู้ใหญ่ทั่วไปควรบริโภคใยอาหารในปริมาณ 20 - 35 กรัม ต่อวันโดยกินผักประมาณมื้อละ 1 ทับพีและผลไม้วันละ 3-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือแตงโมหรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอกำ = สองกองหรือองุ่นหรือลำไย 6-8 ผล) โดยสามารถกินผลไม้แทนผักได้ในบางมื้อ หรือจากธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้ง และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ดี





ข้าวย่ำปากชิตี, ย่ำสมุนไพร

คุณสมบัติ ข้าวย่ำและย่ำสมุนไพรเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง เพราะใน 1 จานมีส่วนประกอบของผักหลากหลายชนิดสูงคุณภาพ ใยอาหารจะมี ส่วนช่วยให้ระบบการขับถ่ายอาหารสะดวกขึ้น ข้าวย่ำ ยังให้พลังงานต่ำ และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ อีก เช่น แคลเซียม และธาตุเหล็ก

นอกจากนี้ข้าวย่ำปากชิตี ยังประกอบด้วย พืชผักสมุนไพรที่ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง



ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ

คุณสมบัติ ยำตะไคร้มีพืชสมุนไพร คือตะไคร้เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ ของอาหารชนิดนี้ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ

สรรพคุณ ช่วยขับลม และแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกย่ำ, น้ำพริกวงง, น้ำพริกขี้กา, น้ำพริกกุ้งเสียบ, น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกลงเรือ, น้ำพริกอีสาน, กุ้งพล่า, น้ำพริกปู

คุณสมบัติ เนื่องจากน้ำพริกทุกชนิด จะต้องรับประทานผักควบคู่ไปด้วย เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค มะเขือ มะระ แดงกวา ซึ่งล้วนแต่ให้ใยอาหารสูงทั้งสิ้น

น้ำพริกซึ่งมีส่วนประกอบที่ให้สารแคปไซซินและสารเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



ลาบเต้าหู้

คุณสมบัติ ลาบนอกจากจะทำจากเนื้อสัตว์ แล้วยังสามารถทำจาก ผลิตภัณฑ์จากพืชอื่นได้อีกด้วย เช่น จากเต้าหู้ ซึ่งให้ทั้งใยอาหารและแคลเซียม



อามบุญบุญ



ยำถั่วพู, ยำพริกรวม

คุณสุขภาพ ยำถั่วพูให้เส้นใยอาหารจากถั่วพู ส่วนแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กได้จากกุ้งแห้ง ยำถั่วพูไม่ควรใส่กะทิ จึงจัดเป็นอาหารให้ไขมันต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่จะควบคุมน้ำหนัก

โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องพัลลวมมิตร, ข้าวกล้องพัตน้ำพริกปลา, ข้าวกล้องพัตน้ำพริกปลาร้า, ข้าวพัตเบขจรจตุ

คุณสุขภาพ ใยอาหาร นอกจากจะได้จากพืชผักและผลไม้ แล้วข้าวกล้องจัดเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูงด้วย โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวขัดสีจนขาว ซึ่งใยอาหารจะช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย และข้าวกล้องอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาด้วย



ยำหิวปลีก, ยำหิวปลีกุ้งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหิวปลีกทรงเตี๋ยจ

คุณสุขภาพ เป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง และใยอาหารช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายของร่างกายให้เป็นปกติ ในส่วนผสมของยำหิวปลีก มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ กระเทียมจะช่วยลดความดันโลหิต

ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปักษ์ใต้, ขนมจีนแกงป่า

คุณสุขภาพ ขนมจีนจัดเป็นอาหารจานด่วนของไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้สัดส่วนของสารอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะขนมจีนน้ำยาป่าที่มีไขมันต่ำ ให้โปรตีนจากปลาและได้ใยอาหารจากผักหลากหลายชนิด



แกงเผือก

คุณูปภาพ แกงเผือก ประกอบด้วยพืช และผักที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งช่วยสุขภาพให้โยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย ทั้งยังให้สารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ไม่คิดมันให้พลังงานต่ำ

แกงขี้เหล็ก

คุณูปภาพ ดอกคุดมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีเส้นใยอาหารสูง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กสูง และยังมีวิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้อท้องผูกได้ นอกจากนี้นำมาประกอบเป็นอาหารแล้ว ใช้ใบขี้เหล็กทั้งอ่อนและแก่ 4-5 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมให้เดือด ประมาณ 1-2 ชม. จัดเป็นเครื่องต้มสมุนไพรให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



แกงเลียง

คุณูปภาพ แกงเลียงมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมากและหลากหลาย ชนิดซึ่งให้โยอาหารสูงแน่นอน ส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกไทย ช่วยดับกลิ่นคาว มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาการปวดหลัง ทอมแดงช่วยขับลม ผักต่างๆ ใบแมงลัก ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้อไอ ฟักทองจะให้ วิตามินเอสูง คำลิ่ง ใบและยอด ให้ธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส

ต้มไก่กับใบมะขามอ่อน

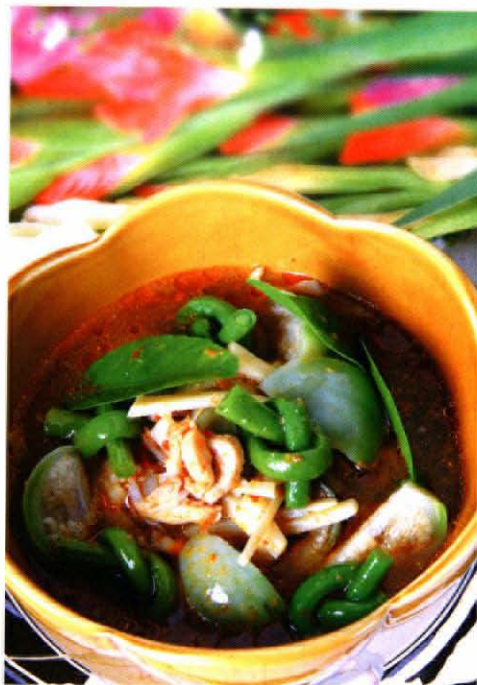
คุณูปภาพ ได้โยอาหารจากใบมะขามอ่อน และยอดอ่อน ช่วยในเรื่อง การขับถ่ายให้สะดวก แก้อท้องผูก นอกจากนี้ไก่บ้านยังให้โปรตีนที่มี คุณภาพและไขมันต่ำ



แกงหอยใบชะพลู, แกงหอยขม

สุขภาพ ใบชะพลู ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการขับลม สำหรับหอยแครง มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

แกงหอยใบชะพลูมักจะใส่กะทิเล็กน้อย ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายในการนำวิตามินเอที่มีในใบชะพลูไปใช้และดูดซึมได้เต็มที่



แกงป่าไก่, แกงจ๋อไม้ไก่, แกงป่าปลา, แกงจ๋อปลาตุ๊ก, แกงป่าปลาเห็ดดิน, แกงป่ากบ

สุขภาพ แกงป่าและแกงจ๋อจะมีส่วนผสมของผักหลายๆชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ชะอม ใบกะเพรา นอกจากนั้นแกงป่ายังเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่สูง ผักหลายๆชนิดมีใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย และผักบางชนิดมีสรรพคุณทางยา และสมุนไพร เช่น กะเพรา ใช้เป็นยาช่วยขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการแน่นจุกเสียด แก้กลิ้นไส้อาเจียน ชะอมช่วยลดความร้อนของร่างกาย กระชายใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์บางชนิดได้ รากและเหง้าของกระชาย มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม



ปลาช่อนนึ่งสมุนไพร, ปลาทับทิมสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ, ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาพา

สุขภาพ ได้สารโปรตีน จากปลาช่อน ปลาทับทิม เครื่องสมุนไพรต่างๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด และผักต่างๆ จะมีใยอาหารและแคลเซียมสูง ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี และกระดูกแข็งแรง



រ ម ង

ជួសជុលភាព

ក តុ ម

គោលនយោបាយ

แคลเซียม



แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ร้อยละ 99 ของแคลเซียมอยู่ที่กระดูกและบางส่วนอยู่ในฟัน ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 1 ไหลเวียนอยู่ในช่องเหลว และเนื้อเยื่อ แคลเซียม ส่วนนี้แม้จะมีปริมาณเล็กน้อยแต่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการทำงานของร่างกาย

แคลเซียมในกระดูกและฟัน

กระดูกเป็นคลังแคลเซียมของร่างกายซึ่งเก็บแคลเซียมไว้ได้มาก แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงออกมาใช้ เมื่อแคลเซียมในช่องเหลวและเนื้อเยื่อลดต่ำลง

ปัจจัยที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

แคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ส่วนต้น โดยอาศัยปัจจัยต่างๆ ในการดูดซึม ได้แก่

วิตามินดี เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้แคลเซียมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้น และเร่งการเกาะของเกลือแคลเซียมในกระดูกที่ทำให้เกิดการสะสมแคลเซียม

ร่างกายขาดแคลเซียม ช่วงที่แคลเซียมในร่างกาย ถูกใช้หมดไป ความต้องการแคลเซียมจะสูงมาก แคลเซียมจะถูกดูดซึมมากขึ้น

อัตราส่วนระหว่างแคลเซียมกับฟอสฟอรัสในอาหาร

อัตราส่วนที่เหมาะสมช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี คือ

แคลเซียม : ฟอสฟอรัส = 1 : 1 - 2 : 1

ภาวะความเป็นกรด สภาวะความเป็นกรดอ่อนๆ แคลเซียมจะละลายได้ดี และดูดซึมได้ดี

ปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึม ได้แก่

การขาดวิตามิน ดี ทำให้ขาดตัวกระตุ้นในการดูดซึม





ในลำไส้

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เส้นใยจะจับกับแคลเซียมในทางเดินอาหารทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึม

การรวมตัวกับสารบางชนิด ทำให้แคลเซียมดูดซึมได้น้อยลง ได้แก่

กรดออกซาลิก (Oxalic acid) สารนี้เมื่อรวมกับแคลเซียมเป็นสารประกอบแคลเซียมออกซาลेटที่ไม่ละลายน้ำ กรดนี้มีมากในผักโขม กะหล่ำปลี ผักแพว สะพลู ผักชีด (อียีน) ใบมันสำปะหลัง แขนง เสม็ด กระโดน หน่อไม้ มะรุม พืชเหล่านี้มีออกซาลेटสูง ระหว่าง 113 ถึง 987 มิลลิกรัม ต่อผักสด 100 กรัม

กรดไฟติก (Phytic acid) รวมกับแคลเซียมเป็นแคลเซียมไฟเตต (Calcium phytate) ซึ่งไม่ละลายน้ำและไม่ถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก กรดไฟติกพบในผักใบเขียว

ไขมัน การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมากๆ เป็นเหตุให้ไขมันไปรวมกับแคลเซียมเกิดเป็นสารที่ไม่ละลายจึงไม่ถูกดูดซึม

การสูญเสียแคลเซียม

การบริโภคพวกโปรตีนมากเกินไปทำให้ปัสสาวะเพิ่มความเป็นกรดมากขึ้นทำให้ร่างกายขับแคลเซียมเพิ่มขึ้น เพื่อลดความเป็นกรดลง ควรบริโภคพวกโปรตีนในปริมาณปานกลาง

ในช่วงของการเจริญเติบโต กระดูกจะมีอัตราการสร้าง มากกว่าการทำลายเนื้อกระดูก เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงอายุ 40 ปี อัตราการทำลายสูงกว่าการสร้าง กระดูกจะสูญเสียความแข็งแรงและความหนาแน่นในช่วงใกล้หมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกประมาณร้อยละ 3-5 ของแคลเซียม ในร่างกายต่อปี และเมื่อหมดประจำเดือนแล้วจะมีการสูญเสียปีละประมาณร้อยละ 1 เมื่อเกิดการสูญเสีย แคลเซียมในกระดูกไปเป็นจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานาน 10-20 ปี จะส่งผลให้สตรีที่หมดประจำเดือน มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการตลอดชีวิต หากแคลเซียมที่ไหลเวียน ในเลือดไม่เพียงพอแคลเซียมจะถูกดึงจากกระดูก ส่งผลให้เกิดการขาดแคลเซียม ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยทองและผู้สูงอายุ

การป้องกันปัญหาการขาดแคลเซียม

ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป และผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งหญิงและชายควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เป็นการเพิ่มแคลเซียมให้กับร่างกายและป้องกันการดึงแคลเซียมจากกระดูก อาหารทุกชนิดมีปริมาณแคลเซียมแตกต่างกัน บางชนิด มี



ปริมาณมาก และบริโภคได้ครั้งละมากๆ ก็ถือเป็นแหล่งที่ดี เช่น นม 1 ถ้วย (250 ซีซี) ให้แคลเซียมประมาณ 300 มิลลิกรัม
 ฉะนั้นการดื่มนมโดยเฉพาะนมพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำวันละ 2 ถ้วยเล็ก (400 ซีซี) จะได้ แคลเซียมถึง 2 ใน 3 ที่ร่างกาย
 ต้องการใน 1 วัน และเป็นแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี ส่วนที่เหลืออีก 1 ใน 3 อาจได้จากอาหารชนิดอื่นๆ ตัวอย่างเช่น

ปลาใส่ตันแห้ง 3 ซ่อนโต๊ะ หรือปลาซาร์ดีนกระป๋อง 1 ซัน หรือกุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ซ่อนโต๊ะ หรือปูม้า 1 ตัว ให้
 แคลเซียมประมาณ 130 มิลลิกรัม เต้าหู้อ่อน 5 ซ่อนโต๊ะ ให้ประมาณ 200 มิลลิกรัม

ส่วนอาหารบางชนิดมีมากจริง แต่บริโภคได้น้อย เช่น ปลาสำมง หรือกะปิ แต่ครั้งใช้เพียง 1/2 - 1 ซ่อนชา จะ
 ให้แคลเซียมประมาณ 40-90 มิลลิกรัม ต้องบริโภคบ่อยๆ ผักบางชนิด ให้แคลเซียมสูง เช่น ผักกระเฉด ผักคะน้า ใบชะพลู ยอด
 แด ยอดสะเดา การบริโภคแต่ละครั้งจะได้ประมาณ 50-90 มิลลิกรัม พืชผักเหล่านี้จะบริโภคในลักษณะอาหารที่มีความเป็น กรด
 อ่อนๆ เช่น น้ำพริก ยำผักกระเฉด แกงส้มผักกระเฉด เมี่ยงคำ เมี่ยงคะน้า ทำให้ดูดซึมได้ดี

การกินอาหารที่มี แคลเซียมสูงให้ได้อย่างน้อย ร้อยละ 75 ของที่ควรได้รับใน 1 วัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรค
 กระดูกพรุนได้โดยไม่ต้องพึ่งแคลเซียมที่เป็นเม็ดสำเร็จรูป ถ้าต้องการกินแคลเซียมเป็นเม็ดสำเร็จรูปควรปรึกษาแพทย์

อาหารไทยหลายชนิดอุดมด้วยแคลเซียม เมื่อนำมาประกอบเป็นตำรับอาหาร ส่วนประกอบต่างๆ จะให้ประโยชน์
 ที่เอื้อต่อกัน เช่นตัวอย่างอาหารรายการต่อไปนี้





น้ำพริกกะปิ - ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ,

บรูสุขภาพ น้ำพริกกะปิ ได้สารอาหารแคลเซียมจากกะปิ และปลาทุ ยิ่งถ้าใส่กุ้งแห้งจะมีแคลเซียมมากขึ้น ได้วิตามินจากผักที่กินร่วมกับน้ำพริก เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว และผักพื้นบ้านต่างๆ

ยำขวิดตะน้า, ยำพริกกระเจด

บรูสุขภาพ ผักคะน้าและผักกระเจดเป็นพืชผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น นอกจากนี้ยังให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารอื่นๆอีกด้วย



ยำปลาทุ

บรูสุขภาพ ปลาทุเป็นอาหารที่มีแคลเซียมและมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังให้สารโปรตีนย่อยง่ายที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้



ลาบเต้าหู้ทรงเตี๋ยง

บรูสุขภาพ เต้าหู้เป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ตืออย่างหนึ่ง และยังเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอลด้วย รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง



น้ำพริกปลาร้า

คุณสมบัติ น้ำพริกปลาร้า มีแคลเซียมค่อนข้างสูงที่ได้จาก ปลาร้ากินแล้วจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังมียูนิคลินบี 2 ที่ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกด้วย

ข้าวตอกกะปิ, ข้าวตอกน้ำพริกปลาร้า

คุณสมบัติ ข้าวตอกกะปิและข้าวตอกน้ำพริกปลาร้า เป็นอาหารจานเดียวจานด่วนของไทยที่มีสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะธาตุแคลเซียมได้จากกุ้งแห้งและกะปิ แต่การทำหมูหวานควรใช้หมูไม่ติดมัน



เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้วุ้นหมี่ดิน, พัดเต้าหู้กับถั่วงอก

คุณสมบัติ เต้าหู้ทรงเครื่อง และแกงจืดเต้าหู้จัดเป็นสำหรับอาหารที่รับประทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งมีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบหลัก เต้าหู้เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดีสำหรับร่างกาย ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

แกงส้มพริกขี้หนู, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพร, แกงส้มพริกขี้หนู

คุณสมบัติ ผักกระเฉด และดอกแค ให้แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีเส้นใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ ส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง และหอมแดง ช่วยขับลม



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร

เมนูสุขภาพ ผักคะน้าในก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง



สมบัติห้องสมุดรัฐสภา



เมนู
ชูสุขภาพ
กลุ่มวิตามินเอ
และธาตุเหล็กสูง

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961153675



วิตามินเอ

วิตามินเอ

เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น มี 2 ลักษณะคือ วิตามินเอบริสุทธ์ หรือ เรตินอล (retinol) ได้มาจากสัตว์ ได้แก่ ตับ ไข่แดง น้ำมัน น้ำมันตับปลา ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง และอีกลักษณะคือ แครโรทีน (carotene) ได้จากพืชประเภทผักใบเขียวเข้ม ผัก-ผลไม้สีเหลืองหรือส้ม เช่น ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกูด ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก มะละกอสุก



ประโยชน์

วิตามินเอ จะดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้จำเป็นต้องมีไขมันเป็นตัวละลาย ส่วนใหญ่วิตามินเอสะสมไว้ที่ตับ และออกสู่กระแสโลหิตไปยังเนื้อเยื่อที่ต้องการต่อไป

- ช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว
- ช่วยให้ดวงตาสดใส และเชื่อบุตาขาวและกระจกตาต้านแข็งแรง
- ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และต่อต้านโรคติดเชื้อโดยเฉพาะโรคท้องร่วง ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
- ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและสวยงาม
- ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากวิตามินเอมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย



อาการที่แสดงถึงการขาดวิตามินเอ

1. อาการเจ็บป่วยบ่อยๆ ด้วยโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะโรคท้องร่วง ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
2. อาการทางตา เริ่มจากมองไม่เห็นในที่มืดแล้ว ต่อมาเชื่อบุตาขาวแห้ง จนเป็นเกร็ดกระดี่ มีลักษณะเหมือนฟองโฟมเล็กๆ จากนั้นกระจกตาจะแห้งและดำแห้งมากจนมีแผลคล้ายขี้ผึ้ง อาการสุดท้ายคือกระจกตาเหลวขุ่นเป็นฝ้าและบอดแบบดาว
3. อาการทางผิวหนัง ผิวหนังแห้ง หยาบ ขรุขระ โดยเฉพาะบริเวณหัวเข่า หน้าแข้ง



ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็ก

เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง มีหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

ธาตุเหล็กในอาหารจะอยู่ใน 2 รูปแบบ คือ

1. สารประกอบฮีม (heme iron) คือ อยู่ในรูปฮีมโกลบิน หรือมีฮีมโกลบิน พบมากในเลือด ตับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น วัว หมู ปลา ไก่ ธาตุเหล็กอยู่ในรูปของสารประกอบฮีมนี้ จะถูกดูดซึมได้โดยตรงที่เยื่อผิวของลำไส้เล็ก โดยไม่ต้องใช้กรดเกลือในกระเพาะอาหารและไม่ต้องมีวิตามินซี

2. สารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (nonheme iron) พบได้ 2 รูปแบบด้วยกัน คือ

2.1 สารอินทรีย์ พบได้ในอาหาร เช่น ธัญพืช แป้ง ไข่ ผัก ผลไม้

2.2 สารอนินทรีย์ เช่น จากยา

สารอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก และร่างกายดูดซึมนำไปใช้ได้คือ ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปสารประกอบฮีม คือ ธาตุเหล็กในเลือด ตับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ



ประโยชน์

- มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

อาการที่แสดงถึงการขาดธาตุเหล็ก

- ผิวหนังซีด เล็บเปราะ เส้นเป็นแผล
- เหนื่อย หงุดหงิด ช่วงหายใจสั้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- เวียนศีรษะ ปวดขมับ ปวดศีรษะ
- ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย การเจริญเติบโตช้า
- ในหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งบุตร





ยำยอดมะระหวาน, ยำพริกหวาน, ยำพริกทูต, ยำใบบวบ, ยำใบชะพลู, ยำยอดกระถิน, ยำสะเดา, ยำสมุนไพรตรีบัวหอม

สุขภาพ ยำผักพื้นบ้านดังกล่าว ให้วิตามินเอสูงทั้งสีน้อีกทั้งให้พลังงานต่ำ และปลอดภัยจากสารพิษ ช่วยลดการเกิดเซลล์มะเร็ง ความดันโลหิตสูง ส่วนหอมแดง ช่วยขับลม ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ



เมี่ยงปลา, เมี่ยงตะเภา, เมี่ยงสมุนไพร

สุขภาพ อาหารประเภทเมี่ยงสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ที่รู้จักนำเอาอาหารหลากหลายชนิดมากินรวมกันเป็นอาหารว่าง ที่มีคุณค่าทั้งวิตามินเอ โปรตีนและธาตุเหล็ก โดยเฉพาะจากใบคะน้าและใบชะพลู ส่วนชิง จะช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



แกงเขียวหวานไก่

สุขภาพ มะเขือพวง มะเขือเปราะ พริก ที่อยู่ใ้แกงเขียวหวาน เป็นแหล่งที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ต่ออวัยวะไขมันจากกะทิ



กาเหมาเลือดหมู

สุขภาพ มีสารอาหารเด่นคือ ธาตุเหล็กจากเลือดหมูเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน หากมีตับเพิ่ม จะได้วิตามินเอเพิ่มขึ้นและยังให้สารโปรตีนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ฉะนั้นจึงเหมาะกับทุกวัย



แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้วุ้น

คุณสมบัติ ตำลึงและตับให้สารอาหารสำคัญทั้ง วิตามินเอ และธาตุเหล็ก นับเป็นเมนูที่มีคุณค่าเหมาะกับทุกวัย วิตามินเอช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค และธาตุเหล็กจะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง



บนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกบิฉิน

คุณสมบัติ เป็นอาหารจานเดียวที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ ที่ให้คุณค่าสูง ทั้งวิตามินเอจากมะเขือเปราะ (มะเขือเทศสุกเล็ก) และผักต่างๆ ที่กินสด และเพิ่มวิตามินซี โดยการบีบมะนาวใส่ ทำให้ธาตุเหล็กในเลือดหมู เนื้อหมู ดูซึมได้ดี นำไปสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย



ข้าวพัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวพัดพริกกอกบิเต๋อวุ้น ใบเตย

คุณสมบัติ เป็นอาหารจานด่วนของไทยที่ได้รับความนิยมสูง ตับและเครื่องในสัตว์ มีวิตามินเอและธาตุเหล็กสูง ควรใส่กระเพรา พริกชี้ฟ้า ซึ่งจะช่วยให้ลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิต ควรกินพร้อมกับผักสดและใช้น้ำมันพอกควร



ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบด้ว, ลาบไก่

คุณสมบัติ ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารประเภทลาบได้แก่ ตับและเครื่องใน และหากเป็นลาบคั่วของภาคเหนือ หรือลาบเนื้อ ประุงเพิ่มด้วยเลือดเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร กินกับพืชผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ส่วนให้วิตามินเอ และธาตุเหล็กแก่ร่างกาย



ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดพริกกระเทียม, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู, ผัดพริกขี้หนู

คุณประโยชน์ เมนูชนิดนี้ จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ โดยได้วิตามินเอจากผักและใยอาหาร ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ควรใช้น้ำมันในการผัดแต่พอควร และล้างผักให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง



แกงเหลืองหมูขี้พริกทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง

คุณประโยชน์ ชะอม ฟักทอง นับเป็นแหล่งของสารอาหารวิตามินเอและธาตุเหล็ก และเป็นอาหารยอดนิยมของผู้ที่กำลังควบคุมปริมาณไขมัน เมื่อกินแกงส้ม หรือแกงเหลือง จะได้ผักหลายชนิดเพิ่ม ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอ ช่วยลดภาวะการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ



โจ๊กหมูตุ๋นงีโป๊ส

คุณประโยชน์ อาหารเช้าที่มีคุณค่า ให้สารอาหารสำคัญ ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็กจากเครื่องในและไข่ และเพื่อให้ได้ครบสารอาหารทั้ง 5 หมู่ ควรกินผลไม้ เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะม่วง ส้มเขียวหวาน ชมพู่ ฝรั่ง หรือมะละกอ อีก 1 ส่วน



ก๋วยจั๊บน้ำใส

คุณประโยชน์ ก๋วยจั๊บน้ำใสเป็นอาหารจานเดียวที่มี เนื้อนุ่ม และเครื่องในซึ่งให้สารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ที่มีอาการปวดข้อต่างๆ ควรกินเป็นครั้งคราว



ข้าวพิตบ้านมุก, ข้าวพิตรวมมิตร

สุขภาพ อาหารจานเดียว ที่มีสีสรรคสวยงาม จากผักต่างๆ เช่น ยอดข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ และจาก ไข่ ตับ และเนื้อสัตว์ ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านการติดเชื้อ

ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ฟูหุสับ, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่ตุ๋นนมสด

สุขภาพ เป็นเมนูยอดนิยมนของเด็ก ที่หลายครอบครัวปรุงกินเป็นประจำ เพราะใช้ราคาถูกหาง่าย และให้สารอาหารสำคัญๆ หลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ วิตามินเอที่สามารถดูดซึมได้โดยตรง และเพื่อฝึกพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกหลักให้กับเด็ก ควรเพิ่มคุณค่าและสีสรรคให้สวยงามด้วยการเติม ฟักทอง แครอท ยอดข้าวโพด และตำลึง ฯลฯ



ก๋วยเตี๋ยวไก่ทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเครื่องใน, ก๋วยเตี๋ยวตุ๋นตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวขาจิ้งจอก, เส้นเล็กแห้ง, ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูและตับ

สุขภาพ อาหารจานเดียว ที่ให้สารอาหารวิตามิน ส่วนใหญ่ จะต้องมีส่วนของเครื่องในสัตว์รวมอยู่ด้วย และผักที่ใส่รวมอยู่ จะเป็นสีเขียวเข้ม จากผักกวางตุ้ง คะน้า ตำลึง เป็นส่วนใหญ่

ซุ๊ปฟักทอง, ซุ๊ปข้าวโพด, ซุ๊ปมุกข้าวกลวง, ซุ๊ปไข่กับพริก, ตับตุ๋น

สุขภาพ เป็นซุ๊ปที่อุดมด้วยพลังงาน และสารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็กจากฟักทอง ข้าวโพด แครอท ผักโขม นมสด ช่วยทำให้เจริญอาหาร และช่วยอาการทางตาได้เป็นอย่างดี



ปลาตุ๋นพริกฉ่ำ

คุณูปภาพ ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะฉีกสมุนไพรมันต่าง ๆ ที่ใส่ลงไปให้ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก บางร้านคั่วก็ใส่ ยอดข้าวโพด หรือ แครอท เพิ่มสีสันรศให้สวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น สมุนไพรมันยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยไม่ให้ท้องอืดอีกด้วย



พริกฉ่ำหวนตับ, พริกฉ่ำงอกกับเลือดหมูและตับหมู, พริกฉ่ำกั้วพิทขาวใส่ตับ, พริกฉ่ำกั้วกับตับ

คุณูปภาพ ตับเป็นคลังของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก รับประทานเพียงหนึ่งช้อนกินข้าวก็เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน นอกจากนี้ผักต่าง ๆ เช่น แดงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกหยวก ให้สารอาหารวิตามินเอเพิ่มขึ้น สำหรับถั่วงอกและเลือดหมู เหมาะให้บุคคลที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มเติม



เ ม นู

ชูสุขภาพ

ก ลู ม

อาหารไขมันต่ำ

อาหารไขมันต่ำ

ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ขณะที่โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรี ไขมันเป็นองค์ประกอบสำคัญของผนังเซลล์ ช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อย่างไรก็ตามการได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจได้

ไขมันในอาหาร ทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่พบมากที่สุด ทั้งอาหารที่มาจากสัตว์และพืช โดยพบว่าไตรกลีเซอไรด์ เป็นส่วนประกอบของไขมันในอาหารถึงร้อยละ 90-95 ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมัน และยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมถึงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

2. โคลเลสเตอรอล เป็นไขมันที่ได้จากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับเพื่อการใช้งานและเก็บสะสม นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์โคเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้ด้วย

ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืชบางชนิดมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไขมันมะพร้าว ไขมันเมล็ดในปาล์ม ไขมันที่ได้จากพืชมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เช่น ไขมันถั่วเหลือง ไขมันข้าวโพด ไขมันเมล็ดดอกทานตะวัน ไขมันรำข้าว และไขมันมะกอก ฯลฯ

3. โพลีฟีนอล อาหารส่วนใหญ่ มีปริมาณพอลิฟีนอลค่อนข้างต่ำ ซึ่งพบในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และไข่

ข้อเสนอแนะปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน สำหรับกลุ่มคนอายุต่างๆ คือ ควรได้ไขมันร้อยละ 20-30 ของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการใน 1 วัน เนื่องจากเราได้ไขมันจากเนื้อสัตว์ เนื้อ ถั่ว เป็นต้น ดังนั้นในอาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดไขมันในการปรุงอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา ไม่เกิน 7 ช้อนชา สำหรับ 2,000 กิโลแคลอรี และไม่เกิน 9 ช้อนชา สำหรับ 2400 กิโลแคลอรี



เทคนิคการเลือกและเตรียมอาหารเพื่อจำกัดไขมัน

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย เช่น เนื้อไก่ ควรเลือกใช้ส่วนที่เป็นส่วนนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนังหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดง ในผู้มีระดับโคเลสเตอรอลค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลา ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ

2. ปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารจากการทอดหรือผัด โดยใช้น้ำมันมาเป็นวิธีการต้ม แงง(ไม่ใส่กะทิ) นึ่ง หรือย่าง เป็นวิธีการที่ช่วยจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร เช่น การทอดไข่เจียว ไข่จะดูดซับน้ำมันถึง 7 กรัม เมื่อเรากินไข่เจียวจะได้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นไข่ต้ม จะได้พลังงานเพียง 82 กิโลแคลอรี

3. ผู้ที่ดื่มหมเป็นประจำอาจเลือกดื่มหมพร่องไขมันได้ เพื่อช่วยจำกัดมีให้ระดับไขมันในเลือดสูงเกินปกติ ไม่นะนำให้ถึงดื่มหม เนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การจำกัดอาหารจำพวกไขมันนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง แต่ถ้าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และเด็กวัยเรียน ไม่ควรจำกัดการกินไขมันเหมือนผู้ใหญ่ เพราะร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโต และต้องการกรดไขมันจำเป็น ซึ่งร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น





ประเภทปลา

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลารายลวกจิ้ม, แกลงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลานึ่งจุ่มน้ำจิ้ม, ลาบปลาดุก, ลาบปลาแรด, ก้อยเตี๋ยปลา, ปลาช่อนเผา, ปลาอินทรีย่าง, ปลาทกต้มจิ้ม, น้ำพริกปลา, แกลงหลิ่งปลา, ข้าวต้มปลา, แกลงส้มปลากระพง, เทาปลา, แกลงจุ่มปลา, ก้อยเตี๋ยลูกชิ้นปลา, แกลงโตปลา, เกี๋ยปลา, ก้อยเตี๋ยราดหน้าปลา, ปลาทกต้มจิ้มซีอิ๊ว, ต้มปลานิลใส่พริกตัว, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงนึ่งมะนาว

สุขภาพ เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ง่าย ไขมันในปลาประกอบด้วย กรดไขมันที่ให้ประโยชน์ที่ 2 ชนิด คือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ช่วยลดไขมันในเลือดรวมทั้งป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดและดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ให้คุณประโยชน์เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง กินปลาเป็นประจำ นอกจากจะได้โปรตีนคุณภาพดี ยังป้องกันการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอีกด้วย



ประเภทแกง(ไม่ใส่กะทิ)

แกงหน่อไม้บิษ่านาง, แกงเต้าไก่, แกงเลียง, แกงจืดกบ, แกงส้มดอกเต้าทึงสด, แกงส้มรวมมิตร, แกงป่าไก่, แกงจืดไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจืดมะระขี้นก

สุขภาพ เนื่องจากเป็นอาหารที่ไขมันต่ำ และยังได้วิตามินและแร่ธาตุจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน นอกจากนี้โยอาหารในผักต่างๆยังช่วยให้ขับถ่ายสะดวก



ประเภทต้ม

ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดวุ้นเส้น, โท้ต้มพิทมะนาวดอง

สุขภาพ เป็นอาหารที่ให้ทั้งพลังงานและไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้บริโภคทุกเพศทุกวัยที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



ประเภท ส้มตำ และยำต่างๆ

ส้มตำ, ส้มตำพลาไม, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพรมะม่วง, ยำมะม่วง, ยำมะระ, ยำส้มโอ

สุขภาพ เนื่องจากไขมันต่ำแล้วยังไม่มีโคเลสเตอรอลอีกด้วย เพราะเครื่องปรุงส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมไขมันในเลือดแต่ควรระวังน้ำตาลในยำประเภทต่างๆ เหล่านี้ ไม่ควรใส่มากเกินไปเพราะทำให้อ้วนได้



ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกุ้ง-พริกสด, น้ำพริกหมู-พริกสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกชีกา-พริกสด

สุขภาพ ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ พืชผักสมุนไพรในน้ำพริก ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ท้องผูก เพราะน้ำพริกส่วนใหญ่ กินกับผักสดทำให้ได้ใยอาหารและวิตามินต่างๆ พร้อมทั้งน้ำพริกช่วยทำให้อาหารมีกลิ่นรสชาติอีกด้วย สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เมนูประเภทนี้อาจทำให้ท่านกินข้าวได้มาก ดังนั้นควรจำกัดปริมาณข้าวที่กินด้วย



ประเภทเส้น

ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวเปิดน้ำ, ขนบจีนน้ำยาป่า, ลุกี่น้ำ

สุขภาพ เพราะเส้นที่แนะนำเป็นประเภท เส้นหมี่ขาว เส้นเล็ก ขนบจีน วุ้นเส้น ที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลและกระเทียมเจียวใส่เฉพาะกระเทียม ส่วนราดหน้า ผักชีอ้ว ผักไทย ไม่ขอแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก



190 เบญจสุภภาพ

ISBN : 974-515-672-8

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

อธิบดีกรมอนามัย

ดร.กาญจนา กาญจนสินีท์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์โสภณ เมฆธน

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

บรรณาธิการ

นายสง่า ตามาพงษ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวณัฐริรา ทองบัวศิริไล

นางกุลพร สุขุมลตระกูล

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

พิมพ์และเผยแพร่

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. 0-2590-4335

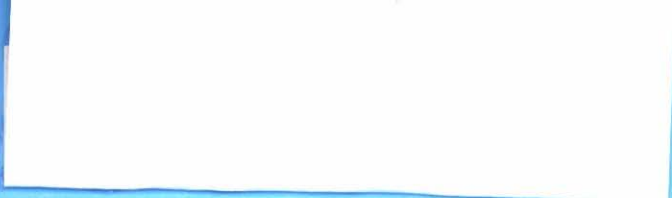
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2547

พิมพ์จำนวน 25,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ออกแบบ : มิลลီท กรุป โทร.0-2911-2134, 5





กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

