

ผัก... ผลไม้สีรุ้ง



สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ISBN: 978-616-11-2045-0




กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

คำนำ	3
บทคววม	
● ผัก ผลไม้ สำคัญอย่างไร	5
● กินผัก...ผลไม้ สร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่เด็ก	7
● จ้ำมน้ำรัก...อ้วนนักมีกอมโรค	9
● รู้ไว้...ใยอาหาร (Dietary Fiber)	11
- กินใยอาหารเท่าไรจึงจะพอดีใน 1 วัน	12
- แหล่งใยอาหารที่สำคัญ	13
- ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในผัก	14
- ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในผลไม้	16
- ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในธัญพืชและผลิตภัณฑ์	19
● สารสีสาย ๆ ในผัก ผลไม้	21
● ปริมาณผัก และผลไม้ใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1 - 13 ปี	25
● ทำอย่างไรให้เด็กกินผัก ผลไม้	28
● ผัก ผลไม้ ช่วยให้หุ่นสวย	34
บรรณานุกรม	38

คำนำ



การสำรวจด้านอาหารโภชนาการ และการศึกษาวิจัยหลายแห่งพบว่า เด็กมีพฤติกรรมการกินผักและผลไม้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ไม่ชอบกินผัก จะชอบผลไม้มากกว่า สาเหตุที่ไม่ชอบกินผักจะคล้ายๆ กัน เช่น ผักมีรสขม กลิ่นเหม็น ไม่เคยกินผักชนิดนั้น บางคนยังไม่ทันได้ลองกินเลยก็ปฏิเสธเสียแล้วเพียงแต่เห็นว่าเป็นสีเขียวเท่านั้น ทำให้เกิดปัญหาสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่ทำหน้าที่จัดหาอาหารให้กับเด็กเป็นอย่างมาก เลี่ยงจัดเมนูผักในอาหารแต่ละมือไปเลย ส่วนเด็กที่กินผักก็จะกินในปริมาณและสัดส่วนที่น้อยกว่าคำแนะนำมาก การบ่มเพาะนิสัยที่ดีในเรื่องการกินผัก ผลไม้ ควรเริ่มต้นจากที่บ้านและตั้งแต่เด็กอายุน้อย ๆ เมื่อถึงวัยเข้าโรงเรียนก็เป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องให้ความร่วมมือสานต่อในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี การให้ความรู้ในชั้นเรียน รวมไปถึงการจัดอาหารในมือกลางวันจะต้องมีผัก และผลไม้เป็นส่วนประกอบทุกมื้อ เพื่อเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และเป็นการป้องกันโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกิน และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง และโรคมะเร็งบางชนิดได้อีกด้วย

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อในการให้ความรู้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู นักเรียน นักวิชาการและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่มีส่วนในการจัดหาอาหารให้กับเด็ก รวมไปถึงประชาชนผู้สนใจทั่วไป ได้รับทราบประโยชน์ของผัก ผลไม้ รวมไปถึงเทคนิคและวิธีการที่ทำให้เด็กกินผัก เพื่อปลูกฝังทัศนคติที่ดีในเรื่องดังกล่าว ให้ติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ อันจะส่งผลต่อการควบคุมป้องกันโรคต่างๆ ได้ต่อไปในอนาคต

สำนักโภชนาการ
มิถุนายน 2560



ผัก ผลไม้ สำคัญอย่างไร



ผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย มีสารพฤกษเคมี (phytochemical) ช่วยเสริมสร้าง

ความคุ้มครองการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ มีเส้นใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่าย ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล และป้องกันโรค มะเร็งบางชนิด ที่สำคัญผัก ผลไม้ ส่วนใหญ่จะให้พลังงานต่ำ

เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักอีกด้วย แต่ต้องพิจารณาด้วยว่าผัก และผลไม้ ชนิดใดที่ให้พลังงานสูงกว่ากัน เช่น ผักประเภทหัวจะมีแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผักใบ และผักใบก็ควรจะเป็นผักสีเขียว จะให้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าสีอื่น รวมไปถึงวิธีการนำผักไปประกอบอาหาร เช่น ผัดผัก ผักชุบแป้งทอด ผักลวกราดกะทิสด ซอสครีมหรือน้ำสลัดในปริมาณมากๆ ก็จะทำให้พลังงานสูงกว่าผักสด เป็นต้น ส่วนผลไม้ ก็ควรหลีกเลี่ยงประเภทที่มีรสหวานจัด ถ้าจะให้ดีที่สุดควรเป็นผลไม้สดที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปต่างๆ เช่น เชื่อม แคร็งค์ กวน ฉาบ ดอง และอบแห้ง



ดังนั้น จึงได้มีการจำแนกผัก ผลไม้ ตามโซนสี เพื่อแสดงให้เห็นพลังงานที่แตกต่างกัน โดยผัก ผลไม้ ที่อยู่ในโซนสีเขียวควรกินให้มาก เพราะให้พลังงานต่ำ โซนสีเหลือง กินแค่พอควร และโซนสีแดงเลือกกินให้น้อยที่สุด เพราะให้พลังงานสูงกว่าโซนสีอื่นๆ หากเราต้องการควบคุมน้ำหนักควรละเว้นผัก และผลไม้ ที่อยู่ในโซนนี้





6

กลุ่มอาหาร	โซลีสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซลีสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซลีสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ผัก	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผักดอง ผักกระด้างรสเค็ม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก ก้อย ชนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน มะขามหวาน ลำไยแห้ง สับปะรดอบแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด

พลังงานจากผัก และผลไม้

- ผัก 1 ทัพพี ให้พลังงาน 11 กิโลแคลอรี
- ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี

พลังงานในผลไม้ส่วนใหญ่มาจากคาร์โบไฮเดรต
ผลไม้มีคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 10 - 35 และ
ผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงมักจะมีรสหวานจัด

กินผัก...ผลไม้ สร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่เด็ก

การกินผัก ผลไม้ ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการป้องกันโรค ชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เพราะผักผลไม้ มีสารเคมีธรรมชาติที่เรียกว่าสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) และออกฤทธิ์ผ่านกระบวนการต่างๆ ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ผักมีวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ได้แก่

วิตามินซี ช่วยเพิ่มความต้านทานโรคหวัด ภูมิแพ้ ช่วยเม็ดเลือดแดงต่อสู้กับเชื้อโรค และช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็ก และแคลเซียมของร่างกายเป็นไปด้วยดี ผัก ผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง ได้แก่ ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง พริกหยวก และผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว สับปะรด เป็นต้น





๘ **วิตามินบี 1, 2** ช่วยบำรุงระบบประสาท และสมอง ทำให้มีสมาธิ ความจำดี ป้องกันผิวหนังอักเสบ

วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน ช่วยด้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวทำลายเซลล์ในร่างกาย ระบบสายตาและการมองเห็น และทำให้เนื้อเยื่ออ่อนของเซลล์ และผิวหนังชุ่มชื้น ผัก ผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม ได้แก่ ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก มะเขือเทศ

ไนอาซิน ช่วยในการสร้างน้ำย่อย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติและบำรุงสุขภาพผิวพรรณ

คาร์โบไฮเดรต ทำให้ผักสดมีรสหวานอร่อย และกินอร่อย

เซลลูโลส เป็นเส้นใยช่วยในการขับถ่าย ช่วยดูดซับสารที่ไม่ต้องการออกจากกระเพาะอาหาร ชะลอการ ดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และช่วยให้อิ่มเร็ว

นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด และลำไส้

ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กได้กินผัก ผลไม้ ที่มีคุณภาพดี คือ มีความสด สะอาด ปลอดภัยปราศเป็นประจำสม่ำเสมอทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่เพียงพอ ให้กินหลากหลายสี และหลากหลายชนิด จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายป้องกันโรคต่างๆ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากโรคอ้วน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่อ้วนและมีสุขภาพแข็งแรงต่อไป



จำแม่น่ารัก...อ้วนนักมักอมโรค

เด็กอ้วนจำแม่น่า ไม่ใช่เด็กที่น่ารักอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นเด็กที่น่าสงสารมากกว่า เพราะเด็กที่อ้วนในวันนี้จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในวันหน้าได้เช่นกัน สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคอ้วน คือ การมีพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่ป้องกันได้



ผลเสียของการเป็นโรคอ้วน

ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และทำให้มีภาวะไขมันใน

เลือดสูงซึ่งอยู่ในรูปของ VLDL (Very Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันชนิดไม่ดี ซึ่งจะทำหน้าที่พาเอา

ไขมันไปสะสมอยู่ในบริเวณหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูง นอกจากนั้นยังเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เพราะทำให้เกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยเฉพาะเวลานอนหลับ ปอดจะขยายตัวน้อย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ อาจเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต เด็กที่อ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก ทำให้ปวดหัวเข่า ปวดข้อเท้า กระดูกงอและขาโก่ง เพราะต้องแบกรับน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลา มีปัญหาทางด้านพัฒนาการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ คือ จะทำให้เดินไม่คล่องตัว เมื่อเดินหรือวิ่งจะเหนื่อยง่าย ในเด็กโตอาจพบอาการปวดสะโพก ทำให้เดินไม่ได้





การศึกษาวิจัยต่างประเทศพบว่า เด็กที่อ้วนตั้งแต่เล็ก จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน 1 ใน 3 และหากปล่อยให้อ้วนจนถึงวัยรุ่น โอกาสเสี่ยงที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนสูงถึง 3 ใน 4 ผลที่ตามมาจากการเป็นโรคอ้วนทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ ดังนั้น จึงควรป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคอ้วนตั้งแต่อายุน้อยดีกว่าการแก้ไขในภายหลัง เพราะอาจจะสายไปเสียแล้ว การป้องกันทำได้โดยการปรับแบบแผนการเลี้ยงดู โดยเฉพาะเรื่องการกินอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมทั้งปริมาณและสัดส่วน ประุงและจัดอาหารให้มีรสชาดีหวาน มัน และเค็มน้อย พยายามเพิ่มผัก ผลไม้ ทุกมื้อ ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในเรื่องดังกล่าวด้วย จะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคอ้วนที่อมโรคต่อไป



รู้ไว้...ใยอาหาร (Dietary Fiber)



ใยอาหาร (Dietary Fiber) หมายถึง สารที่ประกอบกันเป็นส่วนต่างๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์ของพืชที่มีโมเลกุลซับซ้อนมากจนน้ำย่อยในร่างกาย ไม่สามารถย่อยเส้นใยเหล่านี้ได้ เส้นใยจึงไม่ถูกดูดซึมไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อเรากินพืชผักที่มีใยอาหารเข้าไป ร่างกายจะทำหน้าที่ย่อยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไปใช้ประโยชน์ ส่วนกากใยที่เหลืออยู่ ที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จะผ่านออกไปยังลำไส้ใหญ่ และถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ งานวิจัยจากหลายแหล่งพบว่า ใยอาหารช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น ลดไขมันส่วนเกินในเลือด (Hyperlipidemia) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจ (Coronary) โรคความดันเลือดสูง (Hypertension) โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคกระเพาะต่างๆ โดยเฉพาะโรคกระเพาะลำไส้ใหญ่ และโรคอื่นๆ อีกหลายโรค

ใยอาหาร แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ละลายน้ำได้ และละลายน้ำไม่ได้

1. ใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ (Soluble Fiber) ใยอาหารชนิดนี้จะมีสารสำคัญที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จะละลายอยู่ในอาหาร น้ำย่อยในกระเพาะ และกลายเป็นของเหลวหนืดหรือวุ้น ซึ่งทำหน้าที่จับอาหารบางอย่างทำให้ร่างกายดูดซึมได้ยาก ช่วยให้การดูดซึมไขมันและน้ำตาลในเลือดให้ช้าลง ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดลดลง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ใยอาหารชนิดนี้มีมากในถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวบาร์เลย์ รำข้าวโอ๊ตรำข้าว ผัก และผลไม้ต่างๆ



กรณีที่ต้องการลดคอเลสเตอรอล ควรกินอาหารประเภทถั่ว ซึ่งมีเส้นใยที่ละลายน้ำได้ แต่ถ้าระบบย่อยอาหารค่อนข้างจะมีปัญหา เช่น ท้องผูกบ่อย ควรกินอาหารที่มีเส้นใยชนิดละลายน้ำไม่ได้ เช่น ข้าวโพด ข้าวสาลี เป็นต้น

2. โยอาหารชนิดละลายน้ำไม่ได้ (Insoluble Fiber) โยอาหารชนิดนี้จะพองตัวในน้ำเหมือนฟองน้ำ ทำให้เพิ่มปริมาณน้ำในกระเพาะอาหารจึงรู้สึกอิ่ม ช่วยให้อาหารเดินทางเร็วขึ้น เพิ่มมวลอุจจาระ ทำให้เกิดการขับถ่าย ลดปัญหาท้องผูก มีมากในผัก และธัญพืช ข้าวโพด ข้าวสาลี แอปเปิ้ล ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และฝัของมันฝรั่ง

การได้รับโยอาหารทั้ง 2 ชนิดในปริมาณที่เหมาะสม โดยกินอาหารที่มีโยอาหารชนิดละลายน้ำได้ และละลายน้ำไม่ได้ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม คือ 30 : 70 จะทำให้เกิดความสมดุลของระบบทางเดินอาหาร และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



กินโยอาหารเท่าไรจึงจะพอถึงใน 1 วัน

- เด็ก ๆ ควรได้รับอาหารที่มีโยอาหาร = จำนวนอายุของเด็กเป็นปี + 5 = ปริมาณกรัมของโยอาหารต่อวัน

เช่น เด็กอายุ 8 ปี + 5 กรัม ดังนั้น ปริมาณโยอาหารที่เด็กอายุ 8 ปี ควรได้รับ = 13 กรัมต่อวัน

ตัวอย่าง เด็กอายุ 8 ปี กินโยอาหารวันละ 13 กรัม เมื่อแบ่งชนิดของโยอาหารที่จะต้องได้รับตามอัตราส่วน คือ โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้อัตราส่วน 30 จะต้องได้รับประมาณ 3.9 กรัม และโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำไม่ได้อัตราส่วน 70 จะต้องได้รับประมาณ 9.1 กรัม

- ส่วนผู้ใหญ่ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรรับประทานอาหารที่มีโยอาหาร = 25 กรัมต่อวัน

ตัวอย่าง ผู้ใหญ่อายุ 20 ปี กินโยอาหารวันละ 25 กรัม เมื่อแบ่งชนิดของโยอาหารที่จะต้องได้รับตามอัตราส่วน คือ โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้อัตราส่วน 30 จะต้องได้รับประมาณ 7.5 กรัม และโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำไม่ได้อัตราส่วน 70 จะต้องได้รับประมาณ 17.5 กรัม

แหล่งใยอาหารที่สำคัญ :

ผลไม้ : เพื่อให้ได้รับใยอาหารเต็มที่ ผลไม้บางชนิดควรกินทั้งเปลือก เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล และบางชนิดควรกินเนื้อผลไม้ไม่ควรถูกคั้นเอาแต่น้ำ เช่น ส้ม หรือสับปะรด

ผัก : ผักสดบางชนิดมีน้ำมากปริมาณใยอาหารจึงน้อย เช่นเดียวกับผลไม้ การตัดแต่งผักก่อนปรุงอาหารให้ทำเท่าที่จำเป็น จะช่วยรักษาปริมาณใยอาหารได้มาก

ธัญพืช หรือธัญพืชทั้งเมล็ด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวโอ๊ต มีปริมาณใยอาหารสูงกว่าผักและผลไม้ แป้งสาลีชนิดโฮลวีท (Whole Wheat) รำข้าวต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี ข้าวเจ้า ซึ่งนำมาทำผลิตภัณฑ์อาหารหลายอย่าง

ถั่วเมล็ดแห้งและเมล็ดพืช เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วแดงหลวง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม และงา



ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในผัก

ผัก น้ำหนัก 100 กรัม (ส่วนที่กินได้)	ใยอาหาร (กรัม)
กระเจี๊ยบมอญ (ฝักอ่อน)	4.2
ขบุนอ่อน	6.7
ข้าวโพดอ่อน	2.1
ยอดซีเหล็กหรือใบอ่อน	5.6
ดอกซีเหล็ก	9.8
คื่นช่าย	2.6
ดอกแค	7.2
ยอดแค	5.1
ดอกผักกวางตุ้ง	2.1
ต้นกระเทียม	5.4
แตงกวา	0.7
หัวผักกาว	1.9
ผักกระเจต	3.8
ยอดมันปูและใบอ่อน	16.7
ผักหวานบ้าน	3.5
ยอดพาโหม	6.5
ยอดอ่อนมะกอก	11.5
ยอดมะกอกป่า	7.2
มะเขือเทศลูกเล็ก	1.1
ดอกสะเดา	12.2
หอมหัวใหญ่	1.2
ใบเหลียง	8.8



ข้าวโพดอ่อน
ใยอาหาร 2.1 กรัม



คื่นช่าย
ใยอาหาร 2.6 กรัม



ยอดแค
ใยอาหาร 5.1 กรัม



แตงกวาง
ใยอาหาร 0.7 กรัม



ถั้วฝักยาว
ใยอาหาร 1.9 กรัม



ฝักกระเจด
ใยอาหาร 3.8 กรัม



ผักหวานบ้าน
ใยอาหาร 3.5 กรัม



มะเขือเทศลูกเล็ก
ใยอาหาร 1.1 กรัม



หอมหัวใหญ่
ใยอาหาร 1.2 กรัม



ดอกขี้เหล็ก
ใยอาหาร 9.8 กรัม



ขนุนอ่อน
ใยอาหาร 6.7 กรัม



ยอดมันปูและใบอ่อน
ใยอาหาร 16.7 กรัม



ดอกผักกวางตุ้ง
ใยอาหาร 2.1 กรัม



ยอดอ่อนมะกอก
ใยอาหาร 11.5 กรัม



กระเจี๊ยบมอญ(ฝักอ่อน)
ใยอาหาร 4.2 กรัม



ยอดขี้เหล็กหรือใบอ่อน
ใยอาหาร 5.6 กรัม



ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
กล้วยน้ำว้า 1 ผล	40	0.9
กล้วยไข่ 2 ผล	50	1.0
แก้วมังกร 1/4 ผล	80	2.8
ขนุนแห้ง 2 ขวง	60	1.3
แคนตาลูป 6 ชิ้นคำ	170	1.0
เงาะโรงเรียน 4 ผล	72	1.2
ชมพู่ทับทิมจันทร์ 1 ผลใหญ่	126	1.0
แตงโม 8 ชิ้นคำ	170	0.7
ทุเรียน 1/2 เม็ดขนาดกลาง	40	0.6
ฝรั่ง 1/2 ผล	120-125	3.6
มังคุด 4 ผล	64	1.1
มะเฟือง 1 ผลกลาง	150	4.5
มะม่วงแรด/มะม่วงเขียวเสวยดิบ 1/4 ผลกลาง	70-80	1.4
มะม่วงน้ำดอกไม้สุก 1/4 ผลกลาง	65	0.5
มะม่วงอกร่องสุก 1/4 ผลกลาง	70	0.8
มะขงชิด 3 ผล	90	1.5
มะละกอ 7 ชิ้นคำ	144	2.4
ลำไยกะโหลก 9 ผล	76	0.2
ลิ้นจี่จ๊กพรรดี 4 ผล	80	0.4
ลิ้นจี่ 7 ผล	78	0.9

ผลไม้ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ลูกตาล 2 1/2 ผล	115	2.2
ลูกโหนด 6 ผลใหญ่	100	2.5
สตอร์เบอร์รี่ 9 ผล	170	3.4
ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง	100	1.8
ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่	120	2.0
ส้มโอขาวน้ำผึ้ง 2 กลีบขนาดกลาง	100	1.2
สับปะรดศรีราชา / สับปะรดภูเก็ต 5 ชิ้นคำ	100	1.4
สาธীগ่านยาว 1/2 ผล	127	2.7
สาธี่หอม 1 ผลเล็ก	100	1.7
สาธี่น้ำผึ้ง 1 ผลกลาง	110	1.7
องุ่นเขียว 15 ผล	100	1.0
องุ่นแดง 7 ผลใหญ่	90	0.9
องุ่นดำไร้เมล็ด 8 ผล	80	0.9
แอปเปิ้ลเขียว 3/4 ผลเล็ก	100	2.2
แอปเปิ้ลแดงวอชิงตัน 3/4 ผลเล็ก	100	2.1
แอปเปิ้ลลายพุด 3/4 ผลเล็ก	120	1.8



กล้วยน้ำว้า 1 ผล
ใยอาหาร 0.9 กรัม



แคนตาลูป 6 ชิ้นคำ
ใยอาหาร 1.0 กรัม



เงาะโรงเรียน 4 ผล
ใยอาหาร 1.2 กรัม



แตงโม 8 ชิ้นคำ
ใยอาหาร 0.7 กรัม



องุ่นเขียว 15 ผล
ใยอาหาร 1.0 กรัม



มะละกอ 7 ชิ้นคำ
ใยอาหาร 2.4 กรัม



มะเฟือง 1 ผลกลาง
ใยอาหาร 4.5 กรัม



ชมพูทับทิมจันทร์ 1 ผลใหญ่
ใยอาหาร 1.0 กรัม



ฝรั่ง 1/2 ผล
ใยอาหาร 3.6 กรัม



มังคุด 4 ผล
ใยอาหาร 1.1 กรัม



มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
1/4 ผลกลาง
ใยอาหาร 0.9 กรัม



แอปเปิ้ลเขียว
3/4 ผลเล็ก
ใยอาหาร 2.2 กรัม

ใยอาหารในธัญพืชและผลิตภัณฑ์



ข้าวกล้อง(หอมมะลิ)
ใยอาหาร 2.5 กรัม



ข้าวเจ้า(หอมมะลิ)
ใยอาหาร 0.6 กรัม



ข้าวเหนียวดำ(ข้าวกล้อง)
ใยอาหาร 3.0 กรัม



ข้าวเหนียวม่วง
ใยอาหาร 0.5 กรัม

ตัวอย่าง ปริมาณใยอาหารในธัญพืชและผลิตภัณฑ์

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ น้ำหนัก 100 กรัม (ส่วนที่กินได้)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเจ้า (ห่อมือ)	1.7
ข้าวเจ้า (หอมมะลิ)	0.6
ข้าวกล้อง (หอมมะลิ)	2.5
ข้าวมันญี่ปุ่น	3.6
ข้าวสาลี	11.7
รำข้าวสาลี	36.8
ข้าวบาเลย์	9.4
ข้าวฟ่าง	9.1
ข้าวเหนียวดำ	4.9
ข้าวเหนียวดำ (ข้าวกล้อง)	3.0
ข้าวเหนียวนุ่มสุก	0.5
ข้าวโอ๊ต	12.3
งาขาวคั่ว	4.1
มันเทศสีเหลือง	0.6
มันฝรั่ง	0.4
เผือก	1.0
เส้นหมี่	0.4



สารสีสวย ๆ ในผัก ผลไม้

ผักมีมากมายหลายสี สารสีหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สารพฤกษเคมี”(phytochemical) ที่อยู่ในผักจะให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ซึ่งส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และต้านการอักเสบ ตลอดจนมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง ได้แก่

ชนิดของผัก ผลไม้	สารสี	ประโยชน์
	สารสีเขียว	<p>คือ คลอโรฟิลล์ พบในผักใบเขียวทั่วไป เช่น บร็อกโคลี ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ปวยเล้ง กุ้ยช่าย ใบยวบ ก ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยเร่งกำจัดฤทธิ์สารก่อมะเร็งในร่างกาย
	สารสีน้ำเงิน-ม่วง	<p>คือ แอนโทไซยานิน พบในกะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นแดง องุ่นม่วง เบอร์รี่ต่างๆ เช่น บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ ชมพู่มะเหมี่ยว ทับทิม ลูกหว่า ลูกโหนด และอัญชัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ และอัมพาต



ชนิดของผัก ผลไม้	สารสี	ประโยชน์
	<p>สารสีส้ม-เหลือง</p>	<p>คือ แคโรทีนอยส์ พบในพืชตระกูลส้มชนิดต่าง ๆ มะละกอสุก มะม่วงสุก กว๊าย สับปะรด แครอท ฟักทอง แคนตาลูปสีเหลือง ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยทำลายอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสื่อมของ จูคีสี หรือ แสงสีของเรตินา ดวงตา
	<p>สารสีแดง</p>	<p>คือ ไลโคปีน พบในพืชสีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ บ๊วยแดง องุ่นแดง เชอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ ทับทิม แก้วมังกรเนื้อชมพู แตงโม เกรฟ ฟรุต สีชมพู ฝรั่งเนื้อสีชมพู มะละกอสุก พริกหวานสีแดง พืชผักกลุ่มนี้ ควรกินทั้งสุกและสด การกินสดๆ ช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนการกินที่ปรุงสุกโดยผ่านความร้อน จะทำให้ร่างกายดูดซึม</p>


ชนิดของผัก ผลไม้	สารสี	ประโยชน์
	<p>สารสีแดง</p>	<p>ไลโคปีนได้ดีกว่า เช่น มะเขือเทศหนึ่ง ซอสมะเขือเทศ ชุปมะเขือเทศเข้มข้น หรือน้ำมะเขือเทศ เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ เช่น ต่อมลูกหมาก ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ (colon) ช่องปาก เต้านม เป็นต้น ● ช่วยลดไขมันในพริก ● ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล ป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ส่งเสริมให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) มากขึ้นทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด ช่วยลดการเจ็บป่วย เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ลดการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดแข็งตัว



ชนิดของผัก ผลไม้	สารสี	ประโยชน์
	<p>สารสีขาว-น้ำตาล</p>	<p>คือ แอนธิซิน พบในหอมใหญ่ หอมแดง ดอกหอม กระเทียม กุยช่าย ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์



ปริมาณผัก และผลไม้ ใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-13 ปี

 การกินผัก และผลไม้ ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน จะต้องคำนึงถึงปริมาณ สัดส่วนที่เหมาะสมกับวัย ความหลากหลายสี และรสชาติ เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีความอยากกินอาหารเพิ่มขึ้น อาหารประเภทผักควรเน้นใบเขียวเข้ม เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุสูงและควรจัดร่วมกับผักสีอื่น ๆ ให้ครบทุกสี ส่วนผลไม้ ควรจัดให้มีหลาย ๆ ชนิด และครบทุกรส เพื่อสร้างความคุ้นเคยในรสชาติที่แตกต่าง กรณีที่เด็กเริ่มอ้วนหรืออ้วน ควรเน้นผลไม้รสหวานน้อย จัดให้บ่อยกว่ารสหวานมากโดยมีปริมาณและการกระจายในแต่ละมื้อ ดังต่อไปนี้

อายุ/ปี	ปริมาณผักสุก			ปริมาณผลไม้	
	ทัพพี/วัน	ช้อนกินข้าว/วัน	ช้อนกินข้าว/มือ	ส่วน/วัน	ส่วน/มือ
1-3	2	8	ประมาณ 2 1/2	3	1
4-5	3	12	4	3	1
6-13	4	16	ประมาณ 5-5 1/2	3	1

**ผักปริมาณ 1 ทัพพี = 4 ช้อนกินข้าว



เปรียบเทียบปริมาณ และสัดส่วนของผัก ผลไม้

การตวงหรือนับปริมาณผัก ผลไม้ จะมีความแตกต่างกัน โดยผักมีหน่วยเป็นทัพพี และผลไม้มีหน่วยเป็นส่วน เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิดจะมีขนาดที่ต่างกัน

ผัก 1 ถ้วย

ผักใบ(สุก) ปริมาณ 1 ทัพพี = 4 ช้อนกินข้าว = 40 กรัม หรือ = $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง (เป็นสีเขียวเข้ม เพื่อให้ได้ใยอาหารและแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ และคาร์บอนร่วมกับผักสีอื่น ๆ เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ) หากกินผักสด ต้องเพิ่มปริมาณเป็น 2 เท่าของผักสุก เช่น ผักนึ่งลวก 1 ทัพพี หรือ 4 ช้อนกินข้าว หากกินสด จะต้องกิน = 2 ทัพพี หรือ 8 ช้อนกินข้าว ผักชนิดอื่น ได้แก่ แดงกวาดิบ 2 ลูกกลาง มะเขือเทศ 3-4 ลูกเล็ก = 1 ทัพพี



ผักใบ(สุก) ปริมาณ 1 ทัพพี
เท่ากับ 4 ช้อนกินข้าว (40 กรัม)
หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง (เป็นสีเขียวเข้ม)



ผักนึ่งลวก 1 ทัพพี
หรือ 4 ช้อนกินข้าว



แตงกวาดิบ
2 ลูกกลาง



มะเขือเทศ
3-4 ลูกเล็ก

ผลไม้ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน ใช้ในการนับปริมาณผลไม้ เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิดจะมีขนาดแตกต่างกัน ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น องุ่น ลำไย มะไฟ ลิ้นจี่ ลองกอง สตรอว์เบอร์รี่ ลางสาด = 6 – 8 ผล ผลไม้ขนาดกลาง เช่น



กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก



กล้วยไข่ 2 ผลเล็ก



กล้วยหอม
 $\frac{1}{2}$ ผลกลาง



ส้มเขียวหวาน
1 ผลใหญ่ หรือ
2 ผลกลาง



มั่งคุด
2 ผลกลาง หรือ
4 ผลเล็ก



ชมพู่ 2 ผลเล็ก



น้อยหน่า มะเฟือง พุทรา ละมุด แอปเปิ้ล สาลี่
1 - 2 ผล



ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะละกอ แตงโม สับปะรด แคนตาลูป = 6 - 8 ชิ้นคำ ผลไม้อื่น ๆ เช่น

28



เงาะ สับปะรด
สละ
4 ผลกลาง



มะม่วงสุก
 $\frac{1}{2}$ ผลกลาง



ฝรั่ง $\frac{1}{2}$ ผลกลาง หรือ
 $\frac{1}{4}$ ผลใหญ่



ลูกตาล 2 $\frac{1}{2}$ ผล



แก้วมังกร $\frac{1}{4}$ ผล



ทุเรียน $\frac{1}{2}$ เม็ดกลาง



ขนุน 2 ยวง



ส้มโอ 2 กิ่งใหญ่



ทำอย่างไร ให้เด็กกินผัก...ผลไม้ ?

ก การฝึกให้เด็กเป็นนักกินผัก ผลไม้ด้วยตั้งแต่เขารั้ววัยเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีนั้น ต้องใช้ความพยายาม และค่อยเป็นค่อยไป การบังคับฝืนใจให้กินผัก และผลไม้ ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กจะฝังใจและปฏิเสธที่จะกิน ดังนั้น จึงควรเรียนรู้เทคนิคการกินผัก ผลไม้ เพื่อบ่มเพาะนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก โดยเริ่มจากกลุ่มอายุต่าง ๆ ดังนี้

เด็กเล็ก

- เริ่มฝึกให้กินผักตั้งแต่อายุ 6 เดือน
- การสร้างความคุ้นเคย อาจเริ่มต้นด้วยน้ำซุปใสๆ แล้วเพิ่มเนื้อผัก นุ่มๆ หวาน ๆ ลงไป เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ฟัก ฯลฯ
- เริ่มให้ครั้งแรก 1 ช้อนชา ค่อยๆ เพิ่มเป็น 2 ช้อนโต๊ะ และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 1/4 ถ้วย
- ให้กินผักพร้อมกับอาหารอื่น เลือกผักที่มีกากน้อย เช่น ใบผักโขม ใบผักบุ้ง ใบตำลึง ฟักทอง มันเทศ มันฝรั่ง ซึ่งมีรสกลางๆ ไม่ขมหรือฝืด ใส่น้ำเล็กน้อย ต้มให้เปื่อย บด หรือยี ให้ละเอียด





เด็กปฐมวัยและวัยเรียน

● ควรให้อาหารผักในมือปลาย หรือมือเที่ยงก่อน โดยผสมกับข้าว และเนื้อสัตว์ต่างๆ จากนั้นจึงเพิ่มเป็นมือเอ็นด้วย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

● เมื่อกินอาหารได้ครบ 3 มือ ควรจัดตารางอาหารให้มือเช้าเป็นน้ำผลไม้ ผลไม้สด ส่วนมือกลางวันและมือเย็น ควรจะให้ทั้งผักใบเขียวและผักสีเหลือง



● เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับรสชาติและกลิ่นของผักแล้ว อาจเปลี่ยนวิธีการหุงต้ม ไปตามวัยของเด็ก เช่น จากผักต้ม เป็นต้มเปื่อย อบ ผัด นึ่ง ลวก



● เมื่อเด็กโตขึ้น หั่นผักให้เป็นชิ้นเล็กเพื่อง่ายต่อการเคี้ยว หรือตัดเข้าปาก แล้วค่อย ๆ แทรกผักที่มีกลิ่นลงไปในอาหาร เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับกลิ่นของผัก

- อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวหรือโจ๊ก ควรฝึกให้กินเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อให้คุ้นชิน
- เมื่อใดที่เด็กเจอผักที่ไม่ค่อยชอบ พ่อแม่ควรจะใช้วิธีพูดยกยอบอกถึงประโยชน์ของผักชนิดนั้นกินแล้วดีอย่างไร
 - ฝึกให้กินผักสด แก่ลิ้มกับอาหารที่เด็กชอบ เช่น ซองทอดต่าง ๆ
 - เมื่อทำอาหารให้เด็กทุกมื้อ จะต้องมีผักทุกครั้ง
 - ใช้สีของผักให้หลากหลายในการปรุงอาหาร สีของผักนอกจากจะสวยงามแล้ว ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารได้
 - ทำให้เรื่องการกินผักและผลไม้เป็นเรื่องที่สนุก ผู้ปกครองควรพาเด็กไปจ่ายตลาดด้วยกัน แล้วให้เลือกผัก ผลไม้ที่อยากกิน
 - ฝึกให้เด็กเป็นกุน้อย ในสิ่งที่สามารถช่วยได้ โดยช่วยจัดเตรียมอาหารประเภทผัก หรือผลไม้ เช่น ล้าง หั่น สับ ปอกเปลือก เด็ดยอดผัก และช่วยปรุงอาหารในมือต่าง ๆ
 - ใช้วิธีหั่นผักให้ละเอียด ๆ แล้วใส่ปนลงไปในการอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น ไข่เจียวใส่ผัก แกงจืด หมูสับใส่ผัก หมูทอดกระเทียมใส่ก้านคะน้า และแตงกวา หั่นชิ้นเล็ก ๆ เป็นผักแนม





- ทำผักชุบแป้งทอดให้เด็กๆ กินเล่นเป็นของว่างแทนขนมขบเคี้ยว หรือนำผักและผลไม้มาทำเป็นขนมไทยต่างๆ เช่น กุ้งยวตฉวี ขนมผักกอก หรือขนมกั้ววย

- ผัดผักโดยหั่นชิ้นเล็กกับน้ำมันหอยให้เด็กๆ กินแก้มกับอาหารที่ชอบ ก็จะช่วยทำให้เด็กคุ้นเคยกับการกินผักได้อีกทางหนึ่ง พ่อเด็กเริ่มกินผักได้ จึงค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นผักสดแทน

- ใช้วิธีให้ผลไม้แทนไปพลางๆ ก่อน หากยังไม่ยอมกินผัก เมื่อเด็กโตขึ้นจึงเริ่มให้ลองกินใหม่ หรือจัดอาหารผักไว้บนโต๊ะอาหารบ่อยๆ แล้วชักชวนให้เด็กลองที่ละน้อยโดยไม่บังคับ เสริมด้วยการใช้ลูกตุลุกยจะได้ผล



- อายุ 3 ขวบขึ้นไป อาจทดลองให้เด็กหัดกินผักสดที่มีรสหวาน เช่น แดงกวา มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น

- ชอบให้เป็นเกษตรกรรมหรือช่วยปลูกผักสวนครัว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด มะเขือเทศ แดงกวา หน่อข้าวหมู หรือปลูกผลไม้ในกระถาง เช่น พับปิ้น มะนาว แอปเปิ้ล และชาวสวนน้ำ พรวนดิน เมื่อได้ผลผลิต จึงนำมาปรุงอาหารให้กับเด็ก

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินผัก ผลไม้ เพื่อปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็ก





ผัก...ผลไม้

ช่วยให้หุ่นสวย

พักผลไม้ นอกจากจะมีวิตามิน และแร่ธาตุสำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้ แล้วยังมีใยอาหาร ที่ทำให้อิ่มนาน ช่วยลดระดับการดูดซึมไขมันและน้ำตาลในเส้นเลือดให้ช้าลง ผู้ที่กินผักผลไม้ เป็นประจำ ผิวพรรณจะสวย สายตาดี ท้องไม่ผูก ที่สำคัญยังช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี แต่ต้องเลือกกินให้ถูกวิธีด้วย จึงขอแนะนำเทคนิคการช่วยให้หุ่นสวยด้วยผักผลไม้ และเทคนิคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมกรกิน รวมไปถึงวิธีการควบคุมอารมณ์เพื่อลดความอยากกินอาหารแบบง่าย ๆ ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ และควรมีผักสด ผักลวก และผลไม้ทุกมื้อ ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง เพราะมวลกล้ามเนื้อเป็นแหล่งเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

2. หากต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือลดความอ้วน จำเป็นจะต้องลดปริมาณอาหารทุกมื้อ โดยเริ่มจากการลดปริมาณข้าว และเพิ่มผัก ผลไม้รสหวานน้อย รวมถึงการงดของหวาน ขนมเบเกอรี่ ลูกอม ช็อกโกแลต น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม สับดาห์ต่อไปให้เริ่มลดข้าว-แป้ง ลงเหลือครึ่งหนึ่ง และเพิ่มผัก ผลไม้รสหวานน้อย อีกครึ่งหนึ่งทุกมื้อ

3. เลือกกินอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบและให้พลังงานต่ำ เช่น

- กินผักใบ (เน้นสีเขียวเข้ม) และผักสีอื่นๆ ให้มากกว่าผักที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพราะจะให้พลังงานเพิ่มขึ้น เช่น ฟักทอง แครอท สะตอ ยอด/ดอกสะเดา ยอด/ใบอ่อน/ดอกขี้เหล็ก และผักพื้นบ้านบางชนิด เช่น ใบมันปู ใบชะพลู ผักเม็ก ผักเสมีด ลูกเนียง/ลูกเนียงนก เป็นต้น





ยอดมันปูและใบอ่อน



ดอกขี้เหล็ก



ฟักทอง



ยอด/ดอกสะเดา

- กินผลไม้รสหวานน้อย แทนหวานจัด และควรเป็นผลไม้สด มากกว่าผลไม้ที่มีการแปรรูปอื่น ๆ เช่น เชื่อม แฉ่ม ฉาบ กวน ดอง ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง

4. เลือกกินอาหารที่ปรุงประกอบโดยการ ต้ม นึ่ง ตุ่น ลวก ยำ อบ ให้มากกว่าอาหารประเภทผัดทอด อาหารที่มีกะทิ เนย นม ชีส หรือมาการีน ตัวอย่าง การเลือกอาหารที่ถูกต้องเพื่อลดพลังงาน เช่น

- กินผักสดหรือผักลวกกับน้ำพริกต่าง ๆ
- กินผักสดหรือต้มกับซอสว่าง เช่น ปั่นลิบนิ่ง สาหร่ายห่อ ข้าวเกรียบปากหม้อ
- เลือกต้มจืดใส่ผัก แทนแกงกะทิใส่ผัก เช่น แกงเทโพ หรือแกงเขียวหวาน
- เลือกผักโขมผัดน้ำมัน แทนผักโขมอบชีส เป็นต้น

5. กินผัก ผลไม้ ในมื้ออาหารให้มากขึ้น โยอาหาร

ในผัก ผลไม้ ช่วยซับไขมันในอาหารทิ้ง และช่วยลดระดับการดูดซึมไขมัน และน้ำตาลในเลือดให้ช้าลง ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือดลดลง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

เทคนิคการเลือกกินอาหารอื่นๆ และการปรับพฤติกรรมกินให้ถูกต้อง จะสามารถช่วยให้หุ่นสวยได้ คือ





1. กินข้าวกล้อง แทนข้าวขาวขัดสี หากเป็นขนมปัง ให้เลือกขนมปังโฮลวีทหรือชนิดที่ใช้เมล็ดข้าวสาลีทั้งเมล็ด แทนขนมปังขาว เพราะมีใยอาหารสูงกว่า ทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดช้ากว่า อิ่มนานกว่า ที่สำคัญยังมีวิตามิน แร่ธาตุสูงกว่าด้วย

2. กินเนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพดี ไขมันดีและหนัง ควรเลือกกินอาหารประเภทปลา กุ้ง ปู ออกไก่ไม่ติดหนังจะช่วยลดไขมันได้

3. กินเต้าหู้ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ให้พลังงานต่ำ และมีใยอาหาร ทำให้อิ่มนาน ป้องกันความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงแข็งตัว และการสะสมไขมันบริเวณตัว

4. กินถั่วแดง เพราะมีเส้นใยอาหารที่สามารถละลายน้ำได้สูง จึงช่วยลดไขมันและพองตัวได้ดี นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติที่ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล ทำให้ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารช้าลง ทำให้รู้สึกอิ่มได้นาน จึงช่วยลดการกินจุบจิบได้อีกทางหนึ่ง

5. ดื่มนมสดรสจืดหรือพร่องมันเนย โยเกิร์ตธรรมชาติหรือพร่องมันเนย แพนนมหรือโยเกิร์ตที่ปรุงแต่งรส เช่น รสหวาน รสช็อกโกแลต รสสตรอว์เบอร์รี่ รสกาแฟ รสผลไม้หรือผลไม้รวม นมเปรี้ยว เพราะมีน้ำตาลน้อยกว่า ร่างกายจะได้รับพลังงานลดลง

6. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้มาก ๆ ทั้งในมื้ออาหารและระหว่างมื้อ หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่เค็ม น้ำตาลแทนน้ำหวาน และน้ำอัดลมทุกชนิด

7. ลดหรืองด ขนมหวาน ขนมคบเคี้ยว ไอศกรีม ช็อกโกแลต ลูกอม ลูกกวาด ท็อปปี้ โดยเริ่มลดปริมาณที่กินทุกครั้ง ลดความบ่อยของการกิน หรืออดกิน จะช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพราะร่างกายจะได้รับพลังงานลดลง



8. ก่อนจะซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปทุกครั้ง ควรอ่านฉลากโภชนาการจะระบุปริมาณใยอาหาร ให้เลือกชนิดที่มีใยอาหารสูง

9. อย่างวางขนมไว้ใกล้ตัว และไม่ควรเปิดตู้เย็นบ่อยเพื่อหาของกิน

10. ต้องไม่กินจุบจิบหรือกินตามใจปาก ไม่กินอาหารตลอดเวลา และไม่ดูอาหารหรือขนมไว้ในปริมาณมาก

11. กินอาหารแค่พออิ่ม เมื่ออิ่มแล้วให้ลุกจากโต๊ะอาหารทันที และไม่กินอาหารที่เหลือในจานหรือบนโต๊ะอาหาร เพราะความเสียดาย

12. เวลาดูทีวีต้องไม่กินอาหารหรือขนมขบเคี้ยว เพราะจะทำให้กินเยอะแบบไม่รู้ตัว และควรฝึกนิสัย เมื่อกินอาหารควรกินที่โต๊ะอาหารเท่านั้น

13. มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวหึง ๆ ที่เพิ่งกิน ขอให้อดทนเพียง 10 นาที ก็จะหายหิวได้ โดยใช้วิธีเปลี่ยนอิริยาบถในขณะนั้น ไปทำอย่างอื่นแทน แต่ถ้าไม่หายหิว ก็ให้กินผลไม้รสหวาน 1-2 คำ จะช่วยบรรเทาความหิวได้ หรือดื่มน้ำเปล่า

14. ควบคุมอารมณ์ความอยากด้วย การเคี้ยวอาหารช้า ๆ ประมาณ 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที เพื่อศูนย์ควบคุมความหิว-ความอิ่ม ที่สมองจะรับรู้ว่ากินอิ่มแล้ว ดังนั้น การกินอาหาร 1 จานเล็ก ควรใช้เวลาในการกินไม่น้อยกว่า 15 นาที จะช่วยให้กินอาหารน้อยลงได้

เทคนิคทั้งหมดที่แนะนำนี้สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคนทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ ตามความเหมาะสม หากนำไปฝึกกับเด็กก็จะทำให้มีวินัยและสร้างพื้นฐานการมีพฤติกรรมการกินที่ดีติดตัวไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นการสกัดกั้นไม่ให้เด็กเป็นโรคอ้วนตั้งแต่อายุน้อยๆ ส่วนผู้ใหญ่ ก็จะเป็นเกราะป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม หรือหากมีโรคประจำตัวอยู่แล้วก็สามารถชะลอความรุนแรงของโรคไม่ให้เพิ่มมากขึ้นได้



บรรณานุกรม

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546 พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ) 2546.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2548.
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2550.
4. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือธงโภชนาการ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2551.
5. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 2551.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ผักผลไม้ต้านโรคมะเร็ง. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 2552.
7. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กินเป็นเพื่อสุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2552.
8. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อาหารสำหรับแม่และลูก.
9. กินเส้นใยอาหารอย่างไร ให้พอดีทั้งชนิดและปริมาณ.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.doctor.or.th/article/detail/3319>
10. เจนจิรา จิรัมย์ และประสงค์ สีหนาม (2554). อนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ แหล่งที่มาและกลไกการเกิดปฏิกิริยา Oxidation and antioxidants : Sources and mechanism. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์. ปีที่ 1(ฉบับที่ 1) หน้า 30





11.มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์ ศึกษาระดับปริญญาโท

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=1> [2 กุมภาพันธ์ 2553]

12.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคุณครูช่วยตัวเอง *อยากพจน... มาลองทำดู* สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยใส : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด 2553.

13.สุพิศภา วิทยาลัยปัญญา ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กล้ามเนื้อของสารแคปไซซินในพริกชี้หนูสด และฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของพริกชี้หนูสดต่อน้ำตาลในเลือดในอาสาสมัครสุขภาพดี.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://postharvestphysiology.blogspot.com/2011/01/capsaicin-18-h-27-no-3-8-methyl-n.html>[2554]

14.สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สุขภาพดีเริ่มที่อาหารลดหวานมันเค็ม เติมเต็มด้วยผักผลไม้เพิ่มขึ้น. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ 2544.

15.David Egan on October 8, 2011.Tips to Help Kids Eat Fruit and Vegetables. Retrieved May 15, 2012. form: <http://parentsforhealth.org/tips-to-help-kids-eat-fruit-and-vegetables>.

16.Hung HC, Joshipura KJ,Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner SA,et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst 2004;96:1577-1584.(อ้างในรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2552)

17."Vegetable Tips for Kids" form: <http://www.no-dig-vegetablegarden.com/vegetable-tips-for-kids.html>.

18.10 Tips to Get Your Kid to Eat Fruit & Vegetables, form: <http://declutterorganizerepurpose.wordpress.com/2011/04/04/10-tips-to-get-your-kid-,Inc.;> 4Apr 2011[2012-04]



ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิษระ เฟิงจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

ผู้จัดทำ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง สำนักโภชนาการ

ISBN: 978-616-11-2045-0

พิมพ์และเผยแพร่โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2555 จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2557 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : มีนาคม 2560 จำนวนพิมพ์ 5,200 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์

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

พิมพ์ครั้งที่ 4 จำนวน 30,000 เล่ม

พิมพ์ที่ องค์การค้ำของ สกสค.

