

อาหารไทย ห่างไกลโรค

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงให้สารอาหารครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ สามารถเตรียมได้ง่าย ราคาไม่แพง มีสัดส่วนของสารอาหาร เช่น แป้ง ไขมัน เป็นองค์ประกอบที่เหมาะสม ซึ่งไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น

การที่ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหาร ให้ถูกหลัก โภชนาการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด หากปฏิบัติได้ดังนี้ ก็จะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรค และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทำได้อย่างไร ?

สามารถทำได้โดย ยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมและดื่มน้ำหนักอยู่เสมอ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นต้น และควรกินธัญพืชอื่น ๆ ด้วย
3. กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ควรกินผักให้หลากหลายชนิดสลับกันทุกมื้อ และกินผลไม้ หลังมื้ออาหารหรือกินเป็นอาหารว่าง
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย เช่น หญิงมีครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรเลือกใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการประกอบอาหารที่มีไขมันสูงและการใช้กะทิ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดเพราะจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แสดงปริมาณอาหารหมวดต่าง ๆ ที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่าง ๆ ใน 1 วัน

หมวดอาหาร	พลังงานรวมที่ได้รับในแต่ละวัน (กิโลแคลอรี)		
	1600	2000	2400
	ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน		
ข้าว – แป้ง, ธัญพืช	8 ทัพพี	10 ทัพพี	12 ทัพพี
ผัก	4(6) ทัพพี	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3(4) ส่วน	4 ส่วน	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนคาว	9 ช้อนคาว	12 ช้อนคาว
นม	2(1) แก้ว	1 แก้ว	1 แก้ว
น้ำมันพืช, เกลือ และน้ำตาล	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

1600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็ก 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ

2000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 18-25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี

2400 กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก เช่น เกษตรกร นักกีฬา หรือผู้ใช้แรงงาน

ตัวอย่าง รายการอาหาร 1 วัน (2000 กิโลแคลอรี)

เช้า	ข้าวต้ม	ข้าวสวย 2 ทัพพี
	ผัดผักนึ่ง	ผัดนึ่ง 1 ทัพพี , น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
	ไข่เจียว	ไข่ไก่ 1 ฟอง, น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
	ส้มเขียวหวาน	ส้มเขียวหวาน 1 ผล

กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี
		เนื้อไก่ 4 ช้อนคาว
		น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
		คะน้า 1 ทัพพี
	มะละกอบด	มะละกอบดสุก 6 ชิ้นคำ

ว่างบ่าย	ข้าวเหนียวเปียก	ข้าวเหนียว 1 ทัพพี
	ลำไย	ลำไย 8 ผล
		น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
		กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ

เย็น	ข้าวสวย	ข้าวสวย 2 ทัพพี
	แกงจืดกุนเชียง	กุนเชียง 1 ทัพพี
		หมูสับ 2 ช้อนควว
		ผักกาดขาว 1 ทัพพี
		ชี้นฉ่าย
	น้ำพริกกะปิ	น้ำพริกกะปิ 1 ถ้วยเล็ก
	ปลาทูทอด	ปลาทูทอด 3 ช้อนควว
	น้ำมันพืช 2 ช้อนชา	
	เงาะ	เงาะ 4 ผล
ก่อนนอน	นมพร้อมมันเนย	นมพร้อมมันเนย 1 แก้ว