

ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ทำได้อย่างไร?



อาหารเค็ม : แหล่งอาหารที่มีโซเดียม

- เครื่องปรุงรสและซอสทุกชนิด
 - อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง หรือ การถนอมอาหาร (การหมัก/ดอง) และขนมขบเคี้ยว
 - ขนมอบต่าง ๆ ที่มีการเติมผงฟู (เบเกอรี่)
 - เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่
 - ผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง
- มีโซเดียมตามธรรมชาติ

อันตรายจากการกินอาหารเค็ม...



ความดันโลหิตสูงขึ้น
ผนังกล้ามเนื้อหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น
ไตต้องกรองของเสียมากขึ้น

ลดการกินเค็มทำได้อย่างไร?

- ✓ หลีกเลี่ยงการกินขนมขบเคี้ยว อาหารแปรรูปที่มีโซเดียมสูง อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และเบเกอรี่
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ไข่เค็ม กะปิ
- ✓ หลีกเลี่ยงการเติมเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสปรุงรสทุกชนิดในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- ✓ ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภคให้กินรสจืดลง

ปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวัน

ทั้งในคนปกติและคนที่เป็นเบาหวานควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

หรือ คิดเป็นปริมาณเกลือ



ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน

เรียบเรียงโดย

น.ส.ศรียวรรณ ทองแพง
นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์
นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช
อ.นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน
สาขาโภชนาการคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

ลดอาหารหวาน

หลีกเลี่ยงอาหารมัน...รู้ทันอาหารเค็ม

น้ำตาล



ไม่เกิน
6 ช้อนชา*

น้ำมัน



ไม่เกิน
6 ช้อนชา*

เกลือ



ไม่เกิน
1 ช้อนชา*

*เป็นปริมาณที่แนะนำต่อหนึ่งในคนปกติ

ศูนย์เบาหวานศิริราช

Siriraj Diabetes Center; SiDC

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ทำได้อย่างไร?



อาหารหวาน

- ความหวานมีอยู่ในอะไรบ้าง?
- อาหารคาว
 - เบเกอรี่
 - ขนมหวาน
 - ผลไม้
- **พบในอาหารเกือบทุกชนิด**

อันตรายจากการกินอาหารหวาน...

อ้วน น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตรูปแบบหนึ่ง เมื่อเข้าสู่ร่างกายน้ำตาลส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นไขมัน (ไตรกลีเซอไรด์)

ความดันโลหิตสูง เมื่อน้ำตาลเปลี่ยนเป็นไขมันแล้วไปเกาะตามหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตค่อย ๆ สูงขึ้น

ฟันผุ เกิดจากน้ำตาลเกาะอยู่ที่ผิวเคลือบฟัน

ภาวะเลือดเป็นกรด เกิดจากน้ำตาลเชิงเดี่ยวจากน้ำตาลทราย น้ำผึ้ง นม ผลไม้ เข้าสู่กระแสเลือดจำนวนมาก

ปวดหัวเรื้อรัง เป็นไมเกรน สิวขึ้น เกิดแผลพุพอง เป็นตะคริวเวลาที่มีรอบเดือน และมีโอกาสเป็น “เบาหวาน” เป็นโรคติดเชื้อมาได้ง่ายขึ้น

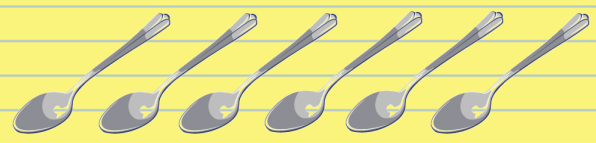


เกร็ดความรู้ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา (น้ำหนัก 5 กรัม) ให้พลังงานทั้งหมด 20 กิโลแคลอรี

ลดการกินหวานทำได้อย่างไร?

- ✓ ไม่เติมน้ำตาลเพิ่มเติมในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัด ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีรสหวาน และน้ำอัดลม
- ✓ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล เป็นต้น

ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำต่อวัน



- ในคนปกติแนะนำปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ส่วนในคนที่เป็นเบาหวานควรลดปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารเหลือ 3 - 4 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น

อาหารมัน : แหล่งอาหารที่มีไขมัน

- น้ำมันจากพืชและสัตว์
- ไข่ (ไข่แดง)
- นมและผลิตภัณฑ์จากนม
- เนยและกะทิ
- เนื้อสัตว์ (หนังและมัน)
- ถั่วและธัญพืช



...อันตรายจากการกินอาหารมัน

- ไขมันสะสมจนทำให้เป็นโรคอ้วน
- เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็ง
- โรคอัมพาต



ลดการกินไขมันทำได้อย่างไร?

- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เบเกอรี่ (ไขมันทรานส์) อาหารทอด และอาหารที่มีกะทิทุกชนิด
- ✓ ไม่ใช้ไขมันอิมตัว ได้แก่ น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ในการทำอาหาร
- ✓ การผัดอาหารควรใช้น้ำมันน้อยๆ (ใช้น้ำมันไม่อิมตัว)
- ✓ เลือกกินอาหารประเภทต้ม ต้มยำ ตูน นึ่ง ย่าง และอบ
- ✓ เลือกกินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกหนังและมันออก
- ✓ ลดการกินอาหารทะเล ไข่แดง และเครื่องในสัตว์

ปริมาณน้ำมันที่แนะนำต่อวัน



- ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน สำหรับคนปกติ
- สำหรับคนเป็นเบาหวาน 3 - 4 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น