



# อาหารไทย ห่างไกลโรค

## ตัวอย่าง รายการอาหาร 1 วัน (2000 กิโลแคลอรี)

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ปริมาณอาหาร
เช้า	ข้าวต้ม	ข้าวสวย 2 ทัพพี
	ผัดผักนึ่ง	ผักนึ่ง 1 ทัพพี น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
	ไข่เจียว	ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
	ส้มเขียวหวาน	ส้มเขียวหวาน 1 ผล
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	เส้นก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี เนื้อไก่ 4 ช้อนคว น้ำมันพืช 2 ช้อนชา คะน้า 1 ทัพพี
	มะละกอ	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ
ว่างบ่าย	ข้าวเหนียวเปียก ลำไย	ข้าวเหนียว 1 ทัพพี ลำไย 8 ผล น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ
เย็น	ข้าวสวย	ข้าวสวย 2 ทัพพี
	แกงจืดวุ้นเส้น	วุ้นเส้น 1 ทัพพี หมูสับ 2 ช้อนคว ผักกาดขาว 1 ทัพพี ขึ้นฉ่าย
	น้ำพริกกะปิ	น้ำพริกกะปิ 1 ถ้วยเล็ก
	ปลาทอด	ปลาทอด 3 ช้อนคว น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
	เงาะ	เงาะ 4 ผล
ก่อนนอน	นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

อาหารไทย ห่างไกลโรค



### จัดทำโดย

นางสาวมณฑนา อุดมพิทักษ์สุข  
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2559  
รหัสหน่วยงาน ND  
 สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหารไทย ห่างไกลโรค



ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI ND1002260



# อาหารไทย ห่างไกลโรค

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

การที่ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหาร ให้ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด หากปฏิบัติได้ดังนี้ ก็จะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรค และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

## การรับประทานอาหาร

### ให้ถูกหลักโภชนาการได้อย่างไร ?

สามารถทำได้โดย ยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมและดื่มน้ำหนักอยู่เสมอ



5 หมู่

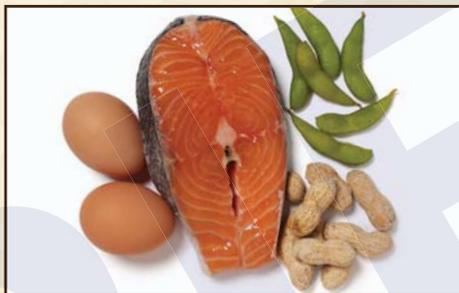


# อาหารไทย ห่างไกลโรค

2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นต้น และควรกินธัญพืชอื่น ๆ ด้วย

3 กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ควรกินผักให้หลากหลายชนิดสลับกันไปทุกมื้อ และกินผลไม้หลังมื้ออาหารหรือกินเป็นอาหารว่าง

4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เช่น หญิงมีครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรเลือกใช้ไขมันในการประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการประกอบอาหารที่มีไขมันสูงและการใช้กะทิ

7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด เพราะจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



# อาหารไทย ห่างไกลโรค

## 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 ช้อนดาว	9 ช้อนดาว	12 ช้อนดาว
นม	2(1) แก้ว	1 แก้ว	1 แก้ว
น้ำมันพืช, เกลือ และน้ำตาล	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน ( ) คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

**1600 กิโลแคลอรี**  
 สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี ,  
 หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ

**2000 กิโลแคลอรี**  
 สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 18-25 ปี ,  
 ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี

**2400 กิโลแคลอรี**  
 สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก  
 เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

