



การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์ (ตามหลักโภชนาการ)

4. หมวดผัก

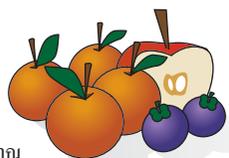
อุดมไปด้วยสารอาหารประเภท

วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนจะให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โดยผักสด 1 ส่วนเท่ากับผักสด 100 กรัม หรือผักสุก 1 ทัพพี



5. หมวดผลไม้

ให้สารอาหารประเภท **วิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร** อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนจะให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี แตกต่างกันตามปริมาณน้ำตาลในผลไม้แต่ละชนิด ดังนี้



ชนิดของผลไม้	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
สับปะรด	6 ชิ้นคำ	60
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	60
ชมพู่	2 ผล	60
เงาะ	4 ผล	60
องุ่น	15 ผลเล็ก	60
ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก	60
แตงโม	10-12 ชิ้นคำ	60

การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์ (ตามหลักโภชนาการ)

6. หมวดไขมัน

เป็นแหล่ง **พลังงานของร่างกาย**

อาหารหมวดนี้ 1 ช้อนชาให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี **ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และกะทิ**



ชนิดของไขมัน	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	45
เนยเทียม (มาร์การีน)	1 ช้อนชา	45
มายองเนส	1 ช้อนชา	45
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ	45
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ	45

ตัวอย่างการคำนวณพลังงาน

- ไข่ไก่ 1 ฟอง 75 กิโลแคลอรี
- น้ำมัน 1 ช้อนชา 45 กิโลแคลอรี
- รวม: 120 kcal**

ข้าวหุงสุก 4 ช้อนคาว 150 กิโลแคลอรี

ข้าวสวย 1 ทัพพี 80 กิโลแคลอรี

ผักคะน้า 4 ช้อนไม้คตพลังงาน

รวม: 230 kcal

ทอดหอย 2 ดอก 210 กิโลแคลอรี

ผัดทอง 1 แหม 145 กิโลแคลอรี

เม็ดขนุน 5 เม็ด 175 กิโลแคลอรี

รวม

เนื้อไก่ติดหนัง 4 ช้อนคาว 150 กิโลแคลอรี

กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ 45 กิโลแคลอรี

มะเขือเปราะ 4 ช้อนไม้คตพลังงาน

รวม: 195 kcal

ชาเขียว 1 กล่อง (250 ซีซี) 125 กิโลแคลอรี

ไอวอร์ดิน 1 กล่อง (200 ซีซี) 220 กิโลแคลอรี

เครื่องดื่ม

จัดทำโดย
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน ND
 สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การเลือก ชนิดอาหาร

สำหรับพระสงฆ์
ตามหลักโภชนาการ



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : ND1001260



การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์ (ตามหลักโภชนาการ)

การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์

พระสงฆ์ ฉันทาอาหารจากสาธุชน ที่นำมาถวายเป็นส่วนใหญ่ อาหารของท่าน มักมีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มีแป้งและไขมันสูง ซึ่งจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยตามมา ได้แก่ โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคไต โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ โรคหัวใจ อีกทั้งท่านยังไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากความจำกัดในสมณเพศ



พระสงฆ์ สามารถฉันทาอาหารที่สาธุชนนำมาถวายเพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน โดยเลือกแต่อาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีรสเค็มจัด หวานจัด หรือมันจัด แต่เน้นอาหารที่มีผักมากๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองได้ ดังนี้

การเลือกชนิดอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ

- ฉันทาอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมและดูแลน้ำหนักตัวอยู่เสมอ
- ฉันทาอาหารประเภทข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ฉันทาอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ
- ฉันทาอาหารประเภทเนื้อสัตว์จำพวกปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ
- ฉันทาอาหารประเภทนม วันละ 1-2 แก้ว
- ฉันทาอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด และ เค็มจัด เนื่องจากเป็นบ่อเกิดของโรคเบาหวาน ไต ความดันโลหิตสูง ฯลฯ
- ฉันทาอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารที่สุกทั้งหมด และบรรจุในหีบห่อที่สมบูรณ์ไม่มีกลิ่นเสียหยา



การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์ (ตามหลักโภชนาการ)

ความสำคัญของอาหารกลุ่มต่างๆ และสารอาหารที่ควรได้รับ

การเลือกอาหารในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เหมาะสม คือ **ไม่ควรเกิน 1,500 กิโลแคลอรี ต่อวัน**

อาหารแลกเปลี่ยน



อาหารแลกเปลี่ยน หมายถึง การจำแนกอาหารออกเป็นหมวดหมู่โดยที่แต่ละหมวดหมู่จะให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน สามารถเลือกอาหารชนิดใดก็ได้ในหมวดเดียวกันเพื่อให้ได้พลังงานใกล้เคียงกัน โดยแบ่งออกเป็น 6 หมวด ดังนี้

1. หมวดนม

เป็นแหล่งสารอาหารประเภท โปรตีนและแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินดี วิตามินบี 12 อาหารหมวดนี้ให้พลังงานแตกต่างกันตามชนิดของนม ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมที่มีรสหวานจัด เช่น นมเปรี้ยว



ชนิดของนม	ปริมาณ (แก้ว)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมไขมันเต็ม (Whole Milk)	1 แก้ว (240 c.c.)	150
นมพร่องมันเนย (UHT หรือ นมพาสเจอร์ไรซ์)	1 แก้ว (240 c.c.)	120
นมขาดมันเนย (Non-Fat Milk)	1 แก้ว (240 c.c.)	90



การเลือกชนิดอาหารสำหรับพระสงฆ์ (ตามหลักโภชนาการ)

2. หมวดข้าว แป้ง

ให้สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย อาหารหมวดนี้ 1 ส่วนให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี



ชนิดของอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ข้าวสวย / เส้นก๋วยเตี๋ยว	1 ทัพพี	80
ขนมจีน (จับเล็ก)	1 ½ จับ	80
ข้าวต้ม	2 ทัพพี	80
ขนมปังแถว	1 แผ่น	80

3. หมวดเนื้อสัตว์

ประกอบด้วยสารอาหารประเภท โปรตีนและไขมัน อาหารหมวดนี้ให้พลังงานแตกต่างกันตามปริมาณไขมันที่ติดอยู่กับเนื้อสัตว์



ชนิดของเนื้อสัตว์	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน - เนื้อปลา / ไก่ / หมู	2 ช้อนกินข้าว / 2 ช้อนกินข้าว	55
เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง - ไข่ไก่ - เต้าหู้หลอด	2 ช้อนกินข้าว / 1 ฟอง / ½ หลอด	75
เนื้อสัตว์ไขมันมาก - หมูยอ / ไส้กรอก / กุนเชียง - คอหมู / หมูสามชั้น	2 ช้อนกินข้าว / 2 ช้อนกินข้าว / 2 ช้อนกินข้าว	100