

## ข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ทั้งมือเช้า กลางวัน ส่วนมือเย็น ควรรับประทานอาหารก่อน 18.00 น. เพื่อให้ อาหารที่รับประทานถูกย่อยให้หมดก่อนเข้านอน
2. รับประทานอาหารตามสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม เปลี่ยนเมนูอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำ จำเจ เพื่อให้ ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินครบถ้วน
3. หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง หรือน้ำผลไม้ รวมถึงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น สับปะรด
4. ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น กะทิ ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทอดต่างๆ
5. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวอาหารไม่ต่ำกว่า 30 ครั้งก่อนกลืน เพื่อให้การย่อยอาหารเป็นปกติ
6. ดูแลให้ขยับถ่ายทุกวัน ด้วยการรับประทานอาหาร ที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง แอปเปิล และดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 2 ลิตร



## ใยอาหาร

ใยอาหาร มีประโยชน์ช่วยในระบบการขับถ่าย ลดการดูดซึมกลูโคสผ่านผนังลำไส้ ลดการดูดซึมของ ไขมัน จึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด

แหล่งอาหารที่พบใยอาหารสูง ได้แก่

- ผัก เช่น ผักกระเฉด ผักบุ้ง คენหอย ตำลึง กวางตุ้ง
- ธัญพืช เช่น ราช้างสาลี ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย
- ผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะละกอ กล้วยน้ำว้า ส้ม มะม่วงดิบ
- ถั่ว เช่น เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง งา



## อาหารให้พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน

หมวด	สัดส่วนต่อวัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
ข้าว-แป้ง	6 ทัพพี	2	3	1
ผัก	5 ทัพพี	1	2	2
ผลไม้	3 ส่วน	1	1	1
เนื้อสัตว์	6 ช้อนโต๊ะ	2	3	1
นม	1 ถ้วย	1	-	-
ไขมัน	น้ำมันไม่ควรเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน			

## อาหารให้พลังงาน 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน

หมวด	สัดส่วนต่อวัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
ข้าว-แป้ง	7 ทัพพี	2	3	2
ผัก	6 ทัพพี	2	2	2
ผลไม้	4 ส่วน	1	2	1
เนื้อสัตว์	7 ช้อนโต๊ะ	2	3	2
นม	1 ถ้วย	1	-	-
ไขมัน	น้ำมันไม่ควรเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน			



## อาหาร แบ่งเป็น 6 หมวด

หมวดอาหาร	ตัวอย่างและปริมาณ
1. หมวดข้าว-แป้ง 1 ส่วน = 80 กิโลแคลอรี	ข้าวสวย 1 ทัพพี เส้นบะหมี่ 1 ก้อน ขนมจีน 1 จับ ขนมปัง 1 แผ่น
2. หมวดผัก	แครอทสด 2 ทัพพี ฟักทองต้มสุก 1 ทัพพี
3. หมวดผลไม้ 1 ส่วน = 60 กิโลแคลอรี	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ชมพู่ 4 ผล , แดงไทย 10 คำ ฝรั่ง 1 ผลเล็ก
4. หมวดเนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 35 กิโลแคลอรี	เนื้อปลา 2 ช้อนโต๊ะ สันในไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
5. หมวดนม 1 ส่วน = 120 กิโลแคลอรี	นมจืดพร่องมันเนย 1 กล่อง ประมาณ 240 ซีซี
6. หมวดไขมัน 1 ส่วน = 45 กิโลแคลอรี	น้ำมัน 1 ช้อนชา กะทิ 3 ช้อนชา



## ตัวอย่าง พลังงานในอาหาร (โดยประมาณ)

อาหารจานเดียว	จำนวน	กิโลแคลอรี
โจ๊กหมู	1 ชาม	280
ข้าวต้มปลา	1 ชาม	460
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	1 ชาม	350
บะหมี่หมูแดง	1 ชาม	250
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	600
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	260
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	1 จาน	420
<b>กับข้าว</b>		
แกงจืดวุ้นเส้น	1 ถ้วย	85
แกงเลียงผักรวม	2 ถ้วย	95
ไข่เจียว , ไข่ดาว	1 ฟอง	215
ผัดผักบุ้ง	1 จาน	40
ปลาหนึ่ง , ปลาเผา	1 ตัว	156



## อาหาร เพื่อการดูแล สุขภาพ



จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย น.ต.หญิง สายพิณ ปิ่นแก้ว