

กินอาหาร

สุขภาพดีเริ่มที่การกิน

กินอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วน



กินอาหารหลากหลาย

กินพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วน ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ
กินดี กินอาหารมีประโยชน์ ให้หลากหลายชนิด หลากหลายประเภท

เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการแตกต่างกันไป นอกจากสารอาหารที่ร่างกายต้องการแล้ว อาหารอาจเจือปนสารที่ร่างกายไม่ต้องการหรือส่งผลเสียต่อร่างกายได้

การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ หรือกินซ้ำๆ อาจเกิดการสะสมของสารเจือปนหรือสารพิษอยู่ในร่างกายจำนวนมาก ร่างกายไม่สามารถกำจัดได้หมด อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

การกินอาหารที่หลากหลาย สารเจือปนที่ไม่ดีที่มีในอาหารแต่ละชนิด จะถูกร่างกายกำจัดออกได้ และได้รับสารอาหารที่หลากหลายตามที่ร่างกายต้องการด้วย

กินอาหารให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการ 2 : 1 : 1

ผักชนิดต่างๆ 2 ส่วน



เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ
หรือ ไข่ เต้าหู้ 1 ส่วน

ข้าว แป้ง 1 ส่วน

กินไม่กิน 6 : 6 : 1



น้ำตาลไม่กิน 6 ช้อนชา



ไขมันไม่กิน 6 ช้อนชา



เกลือไม่กิน 1 ช้อนชา

กินอาหาร

สุขภาพดีเริ่มที่การกิน

กินอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วน



กินอาหารพอเหมาะ:

กินอาหารอย่างพอเหมาะ: เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และออกแรง เคลื่อนไหวร่างกายให้มาก ร่างกายจะสมดุล น้ำหนักไม่เกิน

ร่างกายเราต้องการพลังงานในแต่ละวัน โดยมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรี หรือแคลอรี

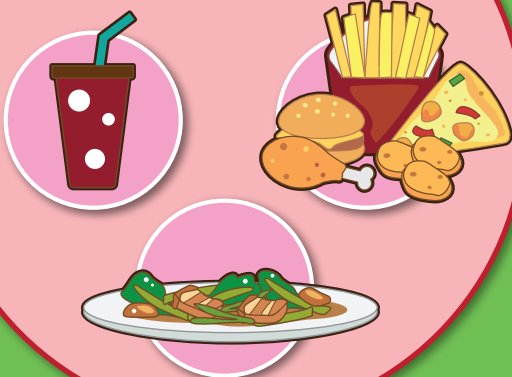
- สำหรับผู้ชาย ประมาณ 1,800 – 2,500 แคลอรี
- สำหรับผู้หญิง ประมาณ 1,500 – 2,000 แคลอรี

ในวันหนึ่ง เรากินอาหาร และได้รับพลังงานรวมไม่เกินเกณฑ์ที่ต้องการ พลังงานที่ได้รับจะใช้ไปในแต่ละวัน ร่างกายเกิดความสมดุล จะไม่อ้วน “ถ้าในวันหนึ่ง เรากินอาหาร และได้รับพลังงานมากกว่าเกณฑ์ที่ต้องการ ร่างกายจะสะสมพลังงาน แล้วเปลี่ยนเป็นไขมันส่วนเกิน”

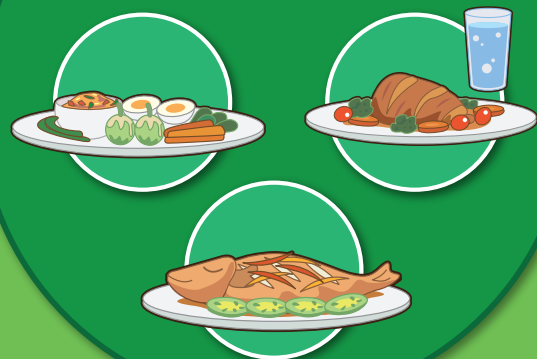
อาหารที่ปรุงด้วยการผัด ทอด จะให้พลังงานมากเนื่องจากมีไขมันร่วมด้วย จึงควรกินอาหารที่ต้ม นึ่ง เปรี้ยว อบแทน เช่น ไข่ต้มให้พลังงาน 70 แคลอรี ไข่ดาวให้พลังงาน 160 แคลอรี ไข่เจียวให้พลังงาน 250 แคลอรี

ปรับรายการอาหารเป็นต้ม นึ่ง เปรี้ยว อบแทน ผัด ทอด จะลดพลังงานได้

อาหารที่ ผัด ทอด
แคลอรี สูง



อาหารที่ ต้ม นึ่ง
เปรี้ยว อบ แคลอรีต่ำ



กินอาหาร

ผัก 5 สี มีประโยชน์ที่หลากหลาย



ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งรวมวิตามินและเกลือแร่

มีใยอาหาร ช่วยลดการดูดซึมของไขมันและคอเลสเตอรอล
มีไฟเบอร์ ช่วยการขับถ่าย
บางชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง

ผัก 5 สี มีประโยชน์ที่หลากหลาย

ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ผักหวาน คะน้า กวางตุ้ง
บร็อกโคลี่

- ลดการเสื่อมของจอประสาทตา
- ลดความเสี่ยงการเกิด
มะเร็งเต้านม



ผักสีเหลือง - ส้ม เช่น แครอท ฟักทอง

- เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- ช่วยดูแลสายตา หัวใจ
และหลอดเลือด



สีน้ำเงิน - ม่วง เช่น กระหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง

- ลดสภาวะความจำเสื่อม
- ลดการเกิดโรคหัวใจ
และหลอดเลือด



สีขาว - น้ำตาล เช่น ดอกแค กระหล่ำดอก
หอมหัวใหญ่

- ลดน้ำตาล ความดันโลหิต
และไขมันในเลือด
- ยับยั้งการเกิดเนื้องอก



สีแดง เช่น มะเขือเทศ พริกหวานสีแดง หอมแดง

- ช่วยป้องกัน และยับยั้งเซลล์มะเร็ง
- ช่วยแก้เบาหวาน หัวใจ
กระดูกพรุนดีขึ้น



กินผักอย่างน้อยวันละ
4-6 กำพื้ ก่อนกิน
ควรล้างผักก่อน
นะครับ



กินอาหาร

อาหารตามวัย



อาหารตามวัย

เด็ก 0-6 เดือน

ดื่มนมจากแม่เพียงอย่างเดียว ห้ามให้อาหารอย่างอื่น

ช่วง 6 เดือนขึ้นไป

ดื่มนมจากแม่ และเริ่มให้กินอาหาร 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ เนื้อปลาหรือตับด 1 ช้อนโต๊ะ ตำสิ่งหรือผักกอก 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา เสริมด้วยกล้วยหรือมะละกอบดละเอียด 1 ช้อน

ช่วง 7 เดือน

ดื่มนมจากแม่ และให้กินอาหาร 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวบดละเอียด 4 ช้อนโต๊ะ ไข่ต้ม 1/2 ฟอง สลับกับตับดหรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ ตำสิ่งหรือผักกอก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา เสริมด้วย มะละกอบดหยาบ 2 ช้อน

ช่วง 8-9 เดือน

ดื่มนมจากแม่ และให้อาหาร 2 มื้อ โดย 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวสอย 4 ช้อนโต๊ะ ไข่ต้ม 1/2 ฟอง สลับกับตับดหรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ พริกสุก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา เสริมด้วยมะละกอ 3 ช้อน หรือกล้วย 1 ลูกบดหยาบ

ช่วง 10-12 เดือน

กินอาหาร 3 มื้อ โดย 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวสอย 4 ช้อนโต๊ะ ไข่ต้ม 1/2 ฟอง สลับกับตับดหรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ พริกสุก 1 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา เสริมอาหารว่างด้วยมะละกอ 3-4 ช้อน หรือ ส้ม 1 ลูก

ช่วง 13 - 24 เดือน

กินอาหาร 3 มื้อ โดย 1 มื้อ

ประกอบด้วย ข้าวสอย 1 ถ้วย ไข่ต้ม 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนโต๊ะ พริก 1/2 ถ้วย และดื่มนมจืด 2-3 แก้วต่อวัน



กินอาหาร

อาหารตามวัย



เด็ก 3-5 ปี

กินอาหาร 3 มื้อ โดย 1 มื้อ ประกอบด้วย ข้าวสวย 1-1½ ถ้วย กัมพูนี เนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ สลัดกับไข่หรืออาหารทะเล พัก 1 ถ้วย ส้ม 2 ลูกหรือกล้วย 1 ลูก และดื่มนมจืด 2-3 แก้วต่อวัน

เด็ก 6-8 ปี

กินอาหาร 3 มื้อ โดยใน 1 วัน ควรกิน ข้าว-แป้ง 7 ถ้วย พัก 4 ถ้วย ผลไม้ 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 4 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2-3 แก้ว

เด็ก 9-13 ปี

กินอาหาร 3 มื้อ โดยใน 1 วัน ควรกิน ข้าว-แป้ง 8 ถ้วย พัก 4 ถ้วย ผลไม้ 4 ส่วน เนื้อสัตว์ 6 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2 แก้ว น้ำมันพืช 5 ช้อนชา น้ำตาล 4 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

ผู้หญิง 14 – 20 ปี (พลังงาน 1600 กิโลแคลอรีต่อวัน)

กินอาหาร 3 มื้อ โดยใน 1 วัน ควรกิน ข้าว-แป้ง 8 ถ้วย พัก 4 ถ้วย ผลไม้ 4 ส่วน เนื้อสัตว์ 6 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2 แก้ว น้ำมันพืช 5 ช้อนชา น้ำตาล 4 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

ผู้ชาย 14-20 ปี (พลังงาน 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน)

กินอาหาร 3 มื้อ โดยใน 1 วัน ควรกิน ข้าว-แป้ง 10 ถ้วย พัก 5 ถ้วย ผลไม้ 5 ส่วน เนื้อสัตว์ 9 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2 แก้ว น้ำมันพืช 7 ช้อนชา น้ำตาล 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา



กินอาหาร

อาหารตามวัย



ผู้ชาย 21–30 ปี (พลังงาน 2150 กิโลแคลอรีต่อวัน)

กินอาหาร 3 มื้อ **ภายใน 1 วัน** ควรกิน ข้าว-แป้ง 11 ถ้วย พืช ผัก 5 1/2 ถ้วย ผลไม้ 4 1/2 ส่วน เนื้อสัตว์ 10 1/2 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2 แก้ว เกล็ดไม่กิน 1 ช้อนชา

ผู้ชาย 31–60 ปี (พลังงาน 2100 กิโลแคลอรีต่อวัน)

กินอาหาร 3 มื้อ **ภายใน 1 วัน** ควรกิน ข้าว-แป้ง 10 1/2 ถ้วย พืช ผัก 5 - 5 1/2 ถ้วย ผลไม้ 4 - 4 1/2 ส่วน เนื้อสัตว์ 9 1/2-10 1/2 ช้อนโต๊ะ นมจืด 2 แก้ว เกล็ดไม่กิน 1 ช้อนชา

ผู้หญิง 21–60 ปี (พลังงาน 1750 กิโลแคลอรีต่อวัน)

กินอาหาร 3 มื้อ **ภายใน 1 วัน** ควรกิน ข้าว-แป้ง 9 ถ้วย พืช ผัก 4 1/2 ถ้วย ผลไม้ 4 1/2 ส่วน เนื้อสัตว์ 7 1/2 ช้อนโต๊ะ นมจืด 1-2 แก้ว เกล็ดไม่กิน 1 ช้อนชา

ผู้สูงอายุ

หมู่ที่ 1 : ไข่ 1 ฟองต่อวัน เนื้อสัตว์ 120–160 กรัมต่อวัน นม 1 แก้วต่อวัน

หมู่ที่ 2 : ข้าวสุก 6 ถ้วยต่อวัน

หมู่ที่ 3 : ตำลึง คะน้า หรือผักบุ้ง 3–4 ถ้วยต่อวัน พริกทอง แครอท 1/2 ถ้วยต่อวัน

หมู่ที่ 4 : ผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน เลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ขนุน ลำไย

หมู่ที่ 5 : น้ำมันพืช 2 ช้อนชา

