

บทที่ 5

อาหารเพื่อสุขภาพ

นำพร อินสิน

แนวคิด

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จัดเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางกายของบุคคลอย่างหนึ่ง การส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการใช้อาหารนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงประเภท ชนิดและองค์ประกอบทางเคมีที่อยู่ในสารอาหารนั้นให้มีครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องกำหนดสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละคนด้วย เนื้อหาในบทนี้จะกล่าวถึงหลักการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนบัญญัติ ธงโภชนาการ และหลักอาหารแลกเปลี่ยน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และอธิบายถึงความรู้เกี่ยวกับอาหารและสารอาหารได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจ และบอกหลักของโภชนบัญญัติและธงโภชนาการได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายอาหารแลกเปลี่ยนได้

เนื้อหาวิชา

1. อาหารและสารอาหาร
2. หลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ
3. อาหารแลกเปลี่ยน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย
2. วิเคราะห์และอภิปรายกรณีศึกษา
3. ค้นคว้าด้วยตนเอง ตามใบงานเรื่อง *วันนี้ฉันได้กินอะไรบ้าง*

แผนการเรียนรู้การสอน ใช้เวลา 150 นาที

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเกี่ยวกับอาหารที่เรารับประทานในปัจจุบัน โรคภัยที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม
2. บรรยาย ความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ และสารอาหาร ความสำคัญของการรับประทาน

อาหารเพื่อสุขภาพ

4. บรรยาย เรื่องการรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ
5. บรรยาย เรื่องหลักอาหารแลกเปลี่ยน
6. ศึกษาตัวอย่างอาหารแลกเปลี่ยน
3. สรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. อภิปรายกรณีศึกษาเกี่ยวกับอาหารและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับในแต่ละวันตามหลักธง

โภชนาการ

5. มอบหมายงานค้นคว้าตามประเด็นในใบงานเรื่อง *วันนี้ฉันได้กินอะไรบ้าง*

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน หนังสือ
2. Power point
3. ตัวอย่างกรณีศึกษา
4. ใบงาน
5. เว็บไซต์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ความสนใจของผู้เรียน การตั้งประเด็นคำถาม
2. การแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์ การอภิปรายกรณีศึกษา
3. ผลงานของผู้เรียน
4. การสอบ

เนื้อหา

1. อาหารและสารอาหาร

1.1 ความหมายของอาหารและสารอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งใด ๆ ที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดประโยชน์ คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี

สารอาหาร (Nutrient) สารอาหารเป็นสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบในอาหารซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ โดยช่วยให้การทำงานที่ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปตามปกติ สารอาหารจะได้มาจากอาหารชนิดต่าง ๆ ซึ่งอาหารแต่ละอย่างมีส่วนประกอบของสารอาหารแตกต่างกัน

กันไป สารอาหารแบ่งได้เป็น 6 ชนิด ดังนี้ คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ประกอบด้วยน้ำตาล กลูโคส ให้พลังงานแก่ร่างกาย โปรตีน (protein) ประกอบด้วยกรดอะมิโน ให้พลังงานร่างกาย ลิพิด (lipid) ประกอบด้วยกรดไขมันและกลีเซอรอล ให้พลังงานแก่ร่างกาย เกลือแร่ (mineral) วิตามิน (vitamin) น้ำ (water)

1.2 ประเภทของอาหาร อาหารที่มนุษย์รับประทานในชีวิตประจำวัน แบ่งออกได้เป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 ประกอบด้วย นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา อาหารหมู่นี้จะให้ สารอาหารจำพวกโปรตีนสูงกว่าหมู่อื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก เพื่อการเสริมสร้างการ เจริญเติบโตของร่างกายตลอดจนระบบประสาทและสมอง

ในเด็ก ถ้าได้รับอาหารหมู่ที่ 1 ไม่เพียงพอจะทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทางร่างกายช้า มีอาหารอ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลด ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ผอม เปื่อยอาหาร

ในผู้ใหญ่ ถ้ามีการขาดจะเหนื่อย น้ำหนักตัวลด ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ

ข้อควรปฏิบัติ ควรบริโภคเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน อย่าง น้อยวันละ 10 กรัม หรือไข่ไก่วันละ 1 ฟอง หรือ 3-5 ฟองต่อสัปดาห์ หรือถั่วเมล็ดแห้งวันละ 15-20 กรัมต่อวัน หรือนมสด 1 แก้ว อาหารต่างๆ ดังกล่าวสามารถทดแทนกันได้เพราะปริมาณดังกล่าวมี คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน

หมู่ที่ 2 ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว ข้าวโพด แป้งต่าง ๆ เผือก มัน และน้ำตาล เป็นหมู่ที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีกำลังในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวได้ดี และมีชีวิตอยู่ ได้อย่างปกติ

ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีกำลังในการประกอบ กิจกรรมต่างๆ มีภูมิคุ้มกันต่อโรคติดเชื้อต่ำ

ข้อควรปฏิบัติ ในคนปกติที่ให้กำลังงานน้อยและปานกลาง ถ้าบริโภคข้าว ควรได้รับ ประมาณวันละ 3 จาน ส่วนคนร่างใหญ่และใช้กำลังงานมาก เพิ่มปริมาณมากขึ้นกว่านี้

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชอื่น ๆ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารจำพวก เกลือแร่ และ วิตามิน ซึ่งช่วยบำรุงสุขภาพทั่วไปให้สมบูรณ์ บำรุงผิวพรรณ นัยน์ตา เหงือก ฟันเสริมสร้างและ บำรุงโลหิต และช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่น ๆ ได้เต็มที่ เพราะตัวช่วยในการย่อยและ การดูดซึม นอกจากนี้ยังช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย

ผลที่เกิดจากการขาด อย่อย่างต่าง ๆ ของร่างกายจะทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ ร่างกายใช้ ประโยชน์จากอาหารชนิดอื่นได้น้อย และอาจเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคผิวหนัง สายตาพร่ามัว โรค เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติ ควรรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะผักที่มีสีเขียวจัด สีเหลืองหรือเหลืองอมแดง เพราะมีวิตามินต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ เป็นหมู่ที่ให้สารอาหารจำพวกเกลือแร่และวิตามินเช่นเดียวกับหมู่ที่ 3 ช่วยบำรุงสุขภาพ และทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคติดเชื้อต่ำอาจมีอาการผิดปกติของผิวหนัง สายตา เหงือก ฟัน และระบบการขับถ่ายผิดปกติ

ข้อควรปฏิบัติ ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำทุกวัน ไม่จำกัดจำนวนเพราะไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายแต่อย่างใด ถ้าได้รับไม่เพียงพอร่างกายจะไม่สดชื่นสมบูรณ์

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่มีสารอาหารจำพวกลิปิดซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีกำลังในการประกอบกิจกรรมต่างๆ และช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากสารอาหารต่างๆ ได้ดี เช่น ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในน้ำมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี และ เค ผลที่เกิดจากการขาด ไม่มีกำลังในการทำงาน ร่างกายท้อต่อความหนาวเย็นได้น้อยผิวหนังแห้ง ระบบการขับถ่ายไม่สะดวก และร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้ดี โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามิน เอ ดี อี และ เค

ข้อควรปฏิบัติ ไขมันและน้ำมันในอาหารมีทั้งไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ไขมันอิ่มตัวได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวพบในน้ำมันพืช ดังนั้น จึงควรจำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล วิธีประกอบอาหารมีส่วนทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารทอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง

1.3 ความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหาร เป็นสิ่งที่จำเป็นที่มนุษย์ต้องได้รับตลอดชีวิต การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี อาหาร มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนี้

- 1) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย
- 2) ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- 3) ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน
- 4) ช่วยป้องกันและต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย คือ

- 1) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร อาหารจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายเต็มที่ต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหรือเรียกว่า อาหารสมส่วน (Balanced Diet) หมายถึง อาหารที่มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด และมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหารทุกมื้อ ควรประกอบด้วย อาหารหลักครบ 5 หมู่ ผ่านการประกอบอาหารที่ส่งมอบสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารนั้นไว้ให้มากที่สุด

2) การสุขาภิบาลอาหาร การควบคุมอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ การผลิตอาหารดิบจนถึงการได้อาหารที่พร้อมจะรับประทานโดยคำนึงถึงความสะอาด ความปลอดภัย ปลอดภัย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะป้องกันโรคที่มีอาหารเป็นสื่อ และทำให้อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายเต็มที่

3) ความพึงพอใจผู้บริโภค การปรุงแต่งอาหารให้อาหารมี รูป รส กลิ่น สี เนื้อสัมผัสที่กระตุ้นความอยากรับประทาน หรือจัดบรรยากาศในการรับประทานที่เหมาะสม ไม่ให้เกิดโทษ ภัย จะทำให้เกิดความพึงพอใจ ในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร ทำให้อาหารได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ จึงควรเลือกใช้วิธีการปรุงแต่งอาหารในการบริโภคที่ปลอดภัย เช่น ใช้คิลปะ และเทคนิคในการปรุงและการจัดแต่งอาหาร ใช้สิ่งปรุงแต่งที่ได้จากธรรมชาติ หากใช้สารเคมี ต้องเป็นสารเคมีที่ปลอดภัยในการบริโภค พยายามใช้ให้น้อย และปฏิบัติตามข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัย

4) สุขปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การปฏิบัติตนที่ถูกจัดเหมาะสมทั้งก่อนระหว่าง และหลังการรับประทานอาหาร ทำให้อาหารได้รับอาหาร และนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ

2. หลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยภายใต้กรอบวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการการกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อแนะนำประชาชนให้มีความรู้และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

2.1 หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัวเนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำ และใยอาหาร แต่ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย

“น้ำหนักตัว” เป็นเครื่องบ่งชี้ที่บอกถึงสุขภาพของเราจึงควรหมั่นสำรวจโดยดัชนีมวลกาย ซึ่งคำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$$

ค่าปรกติจะอยู่ที่ 18.5–22.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้กำลังงาน มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินข้าวที่ขัดสีแต่น้อยและกินสลับ กับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ

3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ ให้วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และยังมีสารที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงอีกด้วย

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีนแต่ควรกินชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันใน ร่างกายและควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ

ไข่ เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูก หาซื้อง่าย เด็กสามารถกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดีและราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมมีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียมซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัย

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่หากกินมากจะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา การได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ การกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ และช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัยให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันเชื้อโรคแมลงวันและบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วยและร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นโทษแก่ร่างกายทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและโรคขาดสารอาหาร จึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะที่เมเมา

จากโภชนบัญญัติ 9 ประการ บอกให้กินอะไร อย่างไร แต่ยังไม่บอกว่าหลากหลายอย่างไรและยังไม่บอกปริมาณที่ควรกินได้ใน 1 วัน จึงขยายความรู้ว่าต้องกินอาหารกลุ่มต่างๆ อย่างละเท่าใด ใน 1 วัน จึงจะเพียงพอกับความต้องการของร่างกายไว้ใน *ธงโภชนาการ*

2.2 ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือ ภาพจำลองสัดส่วนอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคใน 1 วัน กำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” เพื่อแสดงให้เห็นแนวทางการบริโภคอาหาร จากมากไปน้อย เป็นสัดส่วนกันโดยใช้หลักดังนี้



ภาพที่ 5.1 ธงโภชนาการสำหรับคนไทย

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย

ความหมายในธงโภชนาการมีดังนี้

- 1) กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ

ชั้นที่ 1 ข้าว-แป้ง กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต เป็น

แหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 พืช ผัก ผลไม้ กินเป็นปริมาณมากรองลงมาให้วิตามิน แร่ธาตุและใย

อาหาร

ชั้น 3 เนื้อสัตว์ ถั่ว นม กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อได้โปรตีนคุณภาพดี

ชั้นที่ 4 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยๆเท่าที่จำเป็น

2) อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม สามารถเลือกกันสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกันทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์สำหรับกลุ่มข้าว-แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากสารปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

- 3) ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้กำหนดเป็นส่วน

หน่วยตวงนับในครัวเรือน

ทัพพี : ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหาร กลุ่มข้าว-แป้งและผัก

ข้าว เหนียว ½ ทัพพี 35 กรัม เท่ากับข้าวจ้าว 1 ทัพพี

ข้าวจ้าว 1 ทัพพี ประมาณ 55 กรัม

กวยเตี๋ยว เส้นใหญ่ 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม

ขนมปัง 1 แผ่น ประมาณ 30 กรัม

ผักสุก 1 ทัพพีประมาณ 80 กรัม

ช้อนกินข้าว: ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม เท่ากับ ปลาทู ½ ตัว หรือ ไช้ ½ ฟองหรือเต้าหู้เหลือง ¼ แผ่น

ส่วน: ใช้กับการนับปริมาณผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม ½ ผล หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ เงาะ 4 ผล หรือ ฝรั่ง ½ ผลกลาง ถ้าเป็นผลใหญ่ ได้แก่ มะละกอ สับปะรด ประมาณ 6-8 คำ

- 4) ชนิดของอาหารที่ควรบริโภคปริมาณน้อยๆ เท่าที่จำเป็น คือ น้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ตารางที่ 5.1 ตัวอย่างปริมาณอาหารที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1*	1*
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน () คือ ปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

* ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาซาร์ดีน 1 กระป๋อง หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อน

กินข้าว

จากตารางที่ 5.1 จะเห็นได้ว่าปริมาณพลังงานที่เหมาะสมสำหรับบุคคล คือ

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี

หญิงวัยทำงาน 25-60 ปี

ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี

ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้

แรงงาน นักกีฬา

3. อาหารแลกเปลี่ยน

อาหารแลกเปลี่ยน หมายถึง อาหาร 6 หมวด แต่ละหมวดให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน และ คาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกันสามารถแลกเปลี่ยนกันได้หมวดเดียวกัน

อาหารแลกเปลี่ยน 1 ส่วน จะแตกต่างกันตามชนิดของอาหาร

หมวดอาหารแลกเปลี่ยนแบ่งออกเป็น 6 หมวด คือ

3.1 หมวดแป้ง/ข้าว อาหารในหมวดนี้ 1 ส่วนจะมีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 3 กรัม ไขมันอีกเล็กน้อย อาหารในหมวดแป้ง/ข้าวนี้ 1 ส่วนจะให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ตัวอย่างเช่น ข้าวสวย/ข้าวเหนียว 1 ทัพพี (เล็ก) สามารถแลกเปลี่ยนกับ ก๋วยเตี๋ยว/เส้นหมี่/วุ้นเส้น/บะหมี่ อย่างใดอย่างหนึ่ง ปริมาณ 1 ทัพพี

3.2 หมวดเนื้อสัตว์ (โปรตีน) อาหารในหมวดนี้ 1 ส่วน (2 ช้อนโต๊ะ) จะให้โปรตีน 7 กรัม ส่วนพลังงานที่ได้จะขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ ตัวอย่างเช่น อาหารที่เนื้อล้วนไม่ติดมัน (ปลาต่างๆ) 30 กรัม สามารถแลกเปลี่ยนกับเนื้อปู 4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม) หรือหอยแครง 10 ตัวหรือ ลูกชิ้นหมู 6 ลูก

3.3 หมวดผัก จะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตน้อยและให้พลังงานน้อย ผัก 1 ส่วน ให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม พลังงาน 25 กิโลแคลอรีและเส้นใยอาหาร 2-3 กรัม หากผู้ป่วยเบาหวานกินผักโดยไม่ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารก็สามารถกินได้โดยไม่จำกัดปริมาณ ตัวอย่าง ผัก 1 ส่วนเท่ากับผักสุกครึ่งถ้วยตวงหรือผักสด 1 ถ้วยตวง

3.4 หมวดผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วนจะให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เส้นใยอาหารมากกว่า 2 กรัม ตัวอย่างเช่นผลไม้ 1 ส่วนจะเท่ากับมะละกอสุก 8 คำ หรือสับปะรด 1 วง (หนาครึ่งนิ้ว) หรือส้มโอ 3 กลีบเล็กหรือกล้วยหอม (9 นิ้ว) ครึ่งผล ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงผลไม้เชื่อม ผลไม้บรรจุกระป๋องและผลไม้กวน

3.5 หมวดนม นม 1 ส่วนจะให้คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม สำหรับจำนวนพลังงานจะมากขึ้นอยู่กับจำนวนไขมันที่อยู่ในนม ตัวอย่างเช่น นมจืดไขมันเต็ม 1 ส่วน (240 มิลลิลิตร) จะเท่ากับนมจืดพร่องไขมัน 1 ส่วน (240 มิลลิลิตร) ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวานทุกชนิด

3.6 หมวดไขมัน อาหารในหมวดนี้ 1 ส่วนเท่ากับน้ำมัน 1 ช้อนชา ให้ไขมัน 5 กรัมและพลังงาน 45 กิโลแคลอรี ตัวอย่างเช่น เนยเทียม 1 ช้อนชาจะเท่ากับ มายองเนส 1 ช้อนชาหรือน้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะหรือน้ำมันพืช 1 ช้อนชา ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงไขมันชนิดไม่อิ่มตัวแทนไขมันชนิดที่อิ่มตัว

การรับประทานอาหารโดยใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยนเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยกำหนดปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันซึ่งง่ายต่อการปฏิบัติ เพราะทราบว่าอาหารหมวดนั้นๆ ปริมาณ 1 ส่วน มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และพลังงานโดยประมาณอยู่เท่าใด ทำให้สามารถ

เปลี่ยนแปลงรายการได้ โดยไม่กระทบกระเทือนคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้รายการอาหาร แลกเปลี่ยนยังมีประโยชน์สำหรับการจัดรายการอาหารแก่ ผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน เป็นต้น

บทสรุป

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้น จัดเป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพทางกาย ซึ่งหากเรารู้คุณค่าของอาหารแต่ละชนิดที่เรารับประทาน และสามารถรับประทานอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติและตามหลักธงโภชนาการให้เหมาะกับเพศ วัย และปริมาณพลังงานที่เราควรได้รับในแต่ละวันแล้ว ก็จะสามารถป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [ม.ป.ป]. **กินตามวัยให้พอดี**. ค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2555. [Online] เข้าถึงได้จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/publication/tong1.jpg>
- ณัฐวุฒิ เครือสุคนธ์. (2552). **ธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย**. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชาดา มิ่งเมืองและคณะ. (2549). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. สกลนคร: โครงการความร่วมมือทางวิชาการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2547). รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย. **วารสารโภชนบำบัด**, 15(1), 33-45.