

# ๑๙๐

## เมนูสุขภาพ



เมนูครอบครัวไทย

ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ







# 190



## เมนูสุขภาพ



เมนูคู่ครอบครัวไทย  
ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



ISBN : 974-515-672-8

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทางรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญ ปัจจุบันการกินอาหารของคนไทยส่วนมากจะพึ่งพาอาหารนอกบ้านซึ่งมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย หรือได้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป จึงก่อให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินอันจะนำมาซึ่งโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและมะเร็ง ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารจากเมนูสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความสมดุลของสารอาหารซึ่งจะสามารถช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้

ในการจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เล่มนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปตลอดจนผู้ประกอบการร้านอาหารใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคและประกอบอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์และปรับให้มีความเหมาะสมกับพื้นที่และท้องถิ่นได้

กองโภชนาการใคร่ขอขอบคุณศูนย์อนามัยที่ 1-12 กรมอนามัยที่อนุญาตให้นำเมนูสุขภาพมาเป็นส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ คุณวีณะ วีระไวทยะ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจทาน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “190 เมนูสุขภาพ” จะมีส่วนช่วยทำให้ทุกท่านมีสุขภาพดี

กองโภชนาการ กรมอนามัย

## สารบัญ

บอกเล่า ก่อนเข้าไปชิม “190 เมนูสุขภาพ”	6
ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ	6
เมนูสุขภาพคืออะไร?	6
จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน?	7
190 เมนูสุขภาพคืออะไร	7
เมนูสุขภาพกลุ่มให้อาหารสูง	8
เส้นใยอาหาร	9
ข้าวฮัปปี้ได้, ฮัปปี้ไฟเบอร์	10
ยาคะไร์, ยาคะไร์กึ่งสด, ยาคะไร์กึ่งกรอบ	10
น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกขี้หนู, น้ำพริกอ่อน, น้ำพริกขี้กา, น้ำพริกกุ้งเสียบ,	10
น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกึ่งสด, น้ำพริกลงเรือ, น้ำพริกอิสาน, กุ้งพล่า, น้ำพริกปู	10
ลาบเต้าหู้	10
ยำถั่วพู, ยำผักรวม	11
โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องผัดรวมมิตร, ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลา,	11
ข้าวกล้องผัดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวผัดเบญจรงค์	11
ยำหัวปลีไก่, ยำหัวปลีกึ่งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหัวปลีทรงเครื่อง	11
ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปักษ์ใต้, ขนมจีนแกงป่า	11
แกงแคไก่, แกงขี้เหล็ก, แกงเลียง, ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน	12
แกงหอยใบชะพลู, แกงหอยขม	13



ปลาช่อนหนึ่งสมุนไพโร, ปลาทับทิมสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ,	13
ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพโร, ปลาช่อนหนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาเผา	
แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงอ่อมปลาคุก, แกงป่าปลาเห็ดโคน, แกงป่ากบ	13
<b>เมนูสุขภาพกลุ่มให้แคลเซียมสูง</b>	14
<b>แคลเซียม</b>	15
น้ำพริกกะปิ-ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ, ยำยอดคะน้า, ยำผักกระเจด, ยำปลาทุ	18
ลาบเต้าหู้ทรงเครื่อง	18
น้ำพริกปลาร้า, ข้าวคลุกกะปิ, ข้าวคลุกน้ำพริกปลาร้า	19
เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหม้อดิน,	19
ผัดเต้าหู้กับถั่วงอก	
แกงส้มผักกระเจด, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพโร, แกงส้มผักรวม	19
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร	20
<b>เมนูสุขภาพกลุ่มให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง</b>	21
<b>วิตามินเอ</b>	22
<b>ธาตุเหล็ก</b>	24
ยำยอดมะระหวาน, ยำผักหวาน, ยำผักกูด, ยำใบบัวบก, ยำใบชะพลู, ยำยอดกระถิน, ยำสะเดา,	26
ยำสมุนไพโรครัวข้าวหอม, เมี่ยงปลาทุ, เมี่ยงคะน้า, เมี่ยงสมุนไพโร, แกงเขียวหวานไก่, เกาเหลาเลือดหมู	26
แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้อ่อน	27
ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกับจิ้น	27
ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวผัดพริกไต่กับเครื่องในไข่ดาว	27
ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบคั่ว, ลาบไก่	27



ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดผักกระเจต, ผัดผักกวางตุ้ง, ผัดผักรวมมิตร, ผัดบลอคโคลี, ผัดผักโขมน้ำมันหอย	28
แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง, โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่, ก๋วยจั๊บน้ำใส	28
ข้าวผัดบ้านหมาก, ข้าวผัดรวมมิตร, ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ฟูหมู, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่ตุ๋นนมสด	29
ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ, ก๋วยเตี๋ยวเครื่องใน, ก๋วยเตี๋ยวลูกกิก, ก๋วยเตี๋ยรรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวกุ้งขาว	29
เส้นเล็กแห้ง ก๋วยเตี๋ยวดมย่ำ, ก๋วยเตี๋ยวดมย่ำหมูและตับ	29
ซูปรี่ผักทอง, ซูปรี่ข้าวโพด, ซูปรี่ผักกาดขาว, ซูปรี่ไข่กับผัก, ตับบด	29
ปลาตุ๋นผัดฉ่า, ผัดเปรี้ยวหวานตับ, ผัดถั่วงอกกับเลือดหมูและตับหมู, ผัดเผ็ดถั่วงอกยาวใส่ตับ,	30
ผัดผักกาดกับตับ	30

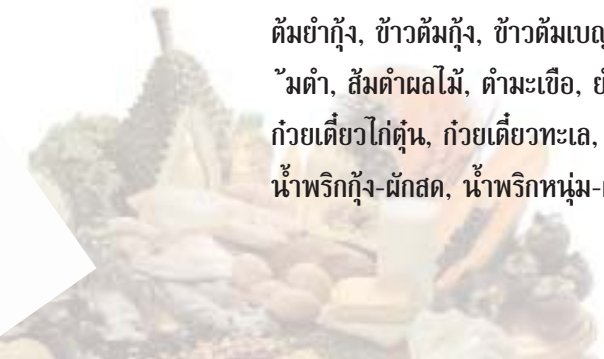
### เมนูสุขภาพกลุ่มให้ไขมันต่ำ

31

### อาหารไขมันต่ำ

32

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลาทรายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนหนึ่งแฉ่ว,	34
ลาบปลาช่อน, ลาบปลาแรด, ก๋วยเตี๋ยวลาบ, ปลาช่อนเผา, ปลาอินทรีย่าง, ปลาหิมะหนึ่งแฉ่ว,	
น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เกาเหลาปลา, แกงอ่อมปลา,	
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา, แกงไตปลา, เกี๊ยวปลา, ก๋วยเตี๋ยวดมย่ำปลา, ปลาหิมะหนึ่งชื้อ,	
ต้มปลานิลใส่ผักดอง, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงหนึ่งมะนาว	
แกงหน่อไม้โบราณ, แกงแคไก่, แกงเลียง, แกงอ่อมกบ, แกงส้มดอกแคกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร,	34
แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจืดมะระยัดไส้	
ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดจืดเส้น, ไก่ต้มฟักมะนาวดอง	34
ต้มยำ, ส้มตำผลไม้, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำส้มโอ, ยำมะระ	35
ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวกุ้ง, ก๋วยเตี๋ยวกุ้งสด, ก๋วยเตี๋ยวกุ้งสด, ก๋วยเตี๋ยวกุ้งสด,	35
น้ำพริกกุ้ง-ผักสด, น้ำพริกหนุ่ม-ผักสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้กา-ผักสด	35



# บอกเล่า ก่อนเข้าไปชิม

## “190 เมนูสุขภาพ”

### ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ ?

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารของคนไทยยุคใหม่มีสิ่งที่ไม่สมควรหลายประการ อาทิ กินข้าวน้อยเกินไป กินอาหารประเภทแป้งอย่างอื่นแทน กินผักน้อยลง กินเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาล มากขึ้น รวมทั้งมีค่านิยมกินอาหารต่างชาติมากขึ้น ให้ความสำคัญกับอาหารไทยน้อยลง พฤติกรรมดังกล่าว ทำให้คนไทยมีภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ตามมาจนนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตในอัตราสูง จนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน

กรมอนามัย เป็นหน่วยงานส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการดี ตระหนักในปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “เมนูสุขภาพ” ขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่ประชาชนไทย โดยนำเอาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการมาประยุกต์กับการปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ผ่านคำรับอาหารไทยที่สุขภาพและอร่อย จึงเสริมให้คนไทยกินเป็นประจำ

### เมนูสุขภาพคืออะไร ?

เมนูสุขภาพคือ อาหารไทยทั้งประเภทจานเดียวหรือสำรับที่ปรุงจากอาหารอย่างน้อยครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่) มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และมีรสไม่เค็มและหวานจัด สรุปลักษณะทั่วไป ของเมนูสุขภาพจะต้องมี ผัก ไขมันจืด เค็มจืด และหวานจืด เน้นการปรุง โดยการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ยำ อบ และทำเป็นน้ำพริก ถ้าเป็นประเภทผัดและแกงกะทิจะต้องใช้น้ำมันและกะทิแต่พอควร และปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

190 เมนูสุขภาพในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี โดยบางเมนูนั้นสามารถเป็นเมนูหนึ่งที่กินร่วมเมนูอื่นๆบนโต๊ะอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งต้องกินไปพร้อมข้าวและควรกินผลไม้หลังอาหารมื้อหลักเป็นประจำ





## จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน ?

กรมอนามัยมีการณรงค์เมนูสุขภาพ 2 ทาง คือ

1. การรณรงค์ผ่านร้านอาหารสะอาดรสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) โดยส่งเสริมให้ร้านอาหารดังกล่าวปรุงอาหารเมนูสุขภาพบริการลูกค้า
2. รณรงค์ผ่านครอบครัวที่ปรุงอาหารกินเองที่บ้าน โดยจัดทำหนังสือ “190 เมนูสุขภาพ” เผยแพร่ให้สร้างสุขภาพทั่วประเทศ

## 190 เมนูสุขภาพคืออะไร ?

กรมอนามัยได้เก็บตัวอย่างเมนูอาหารที่คนไทยนิยมกินจำนวนมากกว่า 600 เมนู นำมาวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการและพิจารณาคัดเลือก ให้เป็นเมนูสุขภาพได้ 190 เมนู ซึ่งได้นำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เผยแพร่ให้ประชาชนไทยได้ทราบและกินตามเมนูสุขภาพ

190 เมนูสุขภาพ ไม่ใช่ตำรับอาหาร แต่เป็นคู่มือให้คนไทยได้เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ จึงไม่มีวิธีปรุง และ วนประกอบเครื่องปรุง แต่จะบอกชื่อเมนูสุขภาพ และประโยชน์ของเมนูนั้นๆ ทั้งยังได้จัดแบ่งเมนูสุขภาพออกเป็น 4 กลุ่มได้ตามเมนูที่ปรุงจาก อาหารที่มีสารอาหารซึ่งคนไทยกินไม่พอหรือกินมากเกินไปจนทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ได้ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้ใยอาหารสูง
- กลุ่มที่ 2 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้แคลเซียมสูง
- กลุ่มที่ 3 เมนูสุขภาพกลุ่มที่ให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง
- กลุ่มที่ 4 เมนูสุขภาพกลุ่มที่มีไขมันต่ำ

อย่างไรก็ตามมีหลายเมนูที่ให้คุณประโยชน์มากกว่า 1 อย่าง กล่าวคือ ให้ทั้งแคลเซียมสูง ใยอาหารมาก และไขมันต่ำด้วย เป็นต้น

สรุป 190 เมนูสุขภาพเป็นเพียงการสื่อสารด้านโภชนาการอีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้คนไทยตระหนักรู้ และเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองได้ไม่ว่าจะกินอาหาร นอกบ้านหรือในบ้าน





เ ม นู  
ชู ขภาพ  
ก ลุ่ม  
ให้ใยอาหารสูง

# เส้นใยอาหาร

“เส้นใยอาหาร” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “กากใยอาหาร” คือ ส่วนประกอบผนังเซลล์พืชซึ่งระบบย่อยของมนุษย์เราไม่สามารถย่อยได้หลังจากกินเข้าไปแล้ว แต่อาจจะถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้ใหญ่ ในพืชแต่ละชนิดจะมีปริมาณและชนิดของเส้นใยอาหารแตกต่างกันแล้วแต่ความสุกดิบและความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ชิ้นๆ

## เส้นใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. **ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ (Insoluble fiber)** พบมากในรำข้าว รำข้าวสาลี ข้าวโพด ผักต่างๆ ผลไม้บางชนิด เมล็ดถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วประเภทฝัก หัวเผือก มัน โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่แก่จัด ใยอาหารชนิดนี้มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันจะช่วยให้การขับถ่ายของเสียรวมทั้งสารพิษต่างๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ใยอาหารชนิดนี้จึงให้ผลเหมือนยาระบายธรรมชาติช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร

2. **ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ (Soluble fiber)** เมื่อละลายน้ำจะมีลักษณะเหนียว ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง ใยอาหารชนิดนี้พบมากในธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี พืชตระกูลถั่ว รำข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผลไม้บางชนิด เช่น พรุน ส้ม แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด เช่น ถั่วแดงหลวง ใยอาหารชนิดนี้มีความสำคัญต่อการย่อยและดูดซึมของอาหาร เมื่อใช้ร่วมกับอาหารไขมันต่ำสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรำข้าวโอ๊ตและถั่วเมล็ดแห้ง

ในผู้ใหญ่ทั่วไปควรจะกินใยอาหารในปริมาณ 20 - 35 กรัม ต่อวันโดยกินผักประมาณมื้อละ 1 ถ้วยและผลไม้วันละ 3-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือแตงโมหรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกองหรืออุน่หรือลำไย 6-8 ผล) โดยสามารถกินผลไม้แทนผักได้ในบางมื้อ หรือจากธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้ง และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ดี





**ข้าวยำปากชี่ไต, ยำสมุนไพโร**

**ช้สุขภาพ** ข้าวยำและยำสมุนไพโรเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง เพราะใน 1 จานมี 'วนประกอบของผักหลากหลายชนิด ช้สุขภาพ ใยอาหารจะมี 'วนช่วยให้ระบบการขับถ่ายอาหารสะดวกขึ้น ข้าวยำ ยังให้พลังงานต่ำ และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ อีก เช่น แคลเซียม และธาตุเหล็ก นอกจากนี้ข้าวยำปากชี่ไต ยังประกอบด้วย พืชผักสมุนไพโรที่ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง



**ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ**

**ช้สุขภาพ** ยำตะไคร้มีพืชสมุนไพโร คือตะไคร้เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ ของอาหารชนิดนี้ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ

**สรรพคุณ** ช่วยขับลม และแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



**น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกข่า, น้ำพริกขี้กา, น้ำพริกกุ้งเสียบ, น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกถนงเรือ, น้ำพริกวิสาน, กุ้งพล่า, น้ำพริกปู**

**ช้สุขภาพ** เนื่องจากน้ำพริกทุกชนิด จะต้องรับประทานผักควบคู่ไปด้วย เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค มะเขือ มะระ แดงกวา ซึ่งล้วนแต่ให้ใยอาหารสูงทั้งสิ้น

น้ำพริกซึ่งมี 'วนประกอบที่ให้สารแคบโซซินและสารเบต้า แคลโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



**ลาบเต้าหู้**

**ช้สุขภาพ** ลาบนอกจากจะทำจากเนื้อสัตว์ แล้วยังสามารถทำจาก ผลิตภัณฑ์จากพืชอื่นได้อีกด้วย เช่น จากเต้าหู้ ซึ่งให้ทั้งใยอาหารและแคลเซียม



**ยำถั่วพู, ยำพริกขี้หนู**

**คุณภาพ** ยำถั่วพูให้เส้นใยอาหารจากถั่วพู ฝรั่ง แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กได้จากกุ้งแห้ง ยำถั่วพูไม่ควรใส่กะทิ จึงจัดเป็นอาหารให้ไขมันต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่จะควบคุมน้ำหนัก



**โจ๊กข้าวกล้อง, ข้าวกล้องพัตรวมมิตร, ข้าวกล้องพัตน้ำพริกปลา, ข้าวกล้องพัตน้ำพริกปลาร้า, ข้าวพัตเบญจรงค์**

**คุณภาพ** ใยอาหาร นอกจากจะได้จากพืชผักและผลไม้ แล้วข้าวกล้องจัดเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูงด้วย โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวขัดขาว ซึ่งใยอาหารจะช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย และข้าวกล้องอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาด้วย



**ยำหับปลี, ยำหับปลีกุ้งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหับปลีทรงเครื่อง**

**คุณภาพ** เป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง และใยอาหารช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายของร่างกายให้เป็นปกติ ใน 1 ส่วนผสมของยำหับปลี มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ กระเทียมจะช่วยลดความดันโลหิต



**ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปีกชิตู, ขนมจีนแกงป่า**

**คุณภาพ** ขนมจีนจัดเป็นอาหารจานด่วนของไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ ัดส่วนของสารอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะขนมจีนน้ำยาป่าที่มีไขมันต่ำ ให้โปรตีนจากปลาและได้ใยอาหารจากผักหลากหลายชนิด



### แกงเต้าทู้

**คุณภาพ** แกงแค ประกอบด้วยพืช และผักที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งคุณภาพให้ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย ทั้งยังให้สารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันให้พลังงานต่ำ



### แกงบิ่เหล็ก

**คุณภาพ** ดอกตูมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีเส้นใยอาหารสูง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กสูง และยังมีวิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อนๆ แก่ท้องผูกได้ นอกจากนี้นำมาประกอบเป็นอาหารแล้ว ไซไซขี้เหล็กทั้งอ่อนและแก่ 4-5 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมให้เดือด ประมาณ 1-2 ชม. จัดเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



### แกงเลียง

**คุณภาพ** แกงเลียงมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมากและหลากหลาย ชนิดซึ่งให้ใยอาหารสูงแน่นอน ส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกไทย ช่วยดับกลิ่นคาว มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาการปวดหลัง ทอมนแดงช่วยขับลม ผักต่างๆ ในแกงลึก ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้อิโ ฟักทองจะให้ วิตามินเอสูง คำลิ่ง ใบและยอด ให้ธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส



### ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน

**คุณภาพ** ได้ใยอาหารจากใบมะขามอ่อน และยอดอ่อน ช่วยในเรื่อง การขับถ่ายให้สะดวก แก่ท้องผูก นอกจากนี้ไก่บ้านยังให้โปรตีนที่มี คุณภาพและไขมันต่ำ



**แกงหอยใบชะพลู, แกงหอยขม**

**ช้สุขภาพ** ใบชะพลู ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการขับลม สำหรับหอยแครง มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

แกงหอยใบชะพลูมักจะใส่กะทิเล็กน้อย ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายในการนำวิตามินเอที่มีในใบชะพลูไปใช้และดูดซึมได้เต็มที่



**ปลาช่อนนึ่งสมุนไพร, ปลาทับทิมสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนใบราถน, ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเปาะสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาพา**

**ช้สุขภาพ** ได้สารโปรตีน จากปลาช่อน ปลาทับทิม เครื่องสมุนไพรต่างๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด และผักต่างๆ จะมีใยอาหารและแคลเซียมสูง ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี และกระดูกแข็งแรง



**แกงป่าไก่, แกงว่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงว่อมปลาตุก, แกงป่าปลาเห็ดดิน, แกงป่ากบ**

**ช้สุขภาพ** แกงป่าและแกงว่อมจะมี วนประกอบของผักหลายๆชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ชะอม ใบกะเพรา นอกจากนั้นแกงป่ายังเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่สูง ผักหลายๆชนิดมีใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย และผักบางชนิดมีสรรพคุณทางยา และสมุนไพร เช่น กะเพรา ใช้เป็นยาช่วยขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการแน่นจุกเสียด แก้คลื่นไส้อาเจียน ชะอมช่วยลดความร้อนของร่างกาย กระชายใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์บางชนิดได้ รากและเหง้าของกระชาย มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม



เ ม นู  
ชู ขภาพ  
ก ลุ่ม  
แ คล ี ย ม สูง



## แคลเซียม



**แคลเซียม** เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ร้อยละ 99 ของแคลเซียมอยู่ที่กระดูกและบางส่วนอยู่ในฟัน ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 1 ไหลเวียนอยู่ในของเหลว และเนื้อเยื่อ แคลเซียม ส่วนนี้แม้จะมีปริมาณเล็กน้อยแต่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการทำงานของร่างกาย

### แคลเซียมในกระดูกและฟัน

กระดูกเป็นคลังแคลเซียมของร่างกายซึ่งเก็บแคลเซียมไว้ได้มาก แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงออกมาใช้ เมื่อแคลเซียมในของเหลวและเนื้อเยื่อลดต่ำลง

### ปัจจัยที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

แคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ 'วนตัน' โดยอาศัยปัจจัยต่างๆ ในการดูดซึม ได้แก่

**วิตามินดี** เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้แคลเซียมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้น และเร่งการเกาะของเกลือแคลเซียมในกระดูกที่ทำให้เกิดการสะสมแคลเซียม

ร่างกายขาดแคลเซียม ช่วงที่แคลเซียมในร่างกาย ถูกใช้หมดไป ความต้องการแคลเซียมจะสูงมาก แคลเซียมจะถูกดูดซึมมากขึ้น

อัตราส่วนระหว่างแคลเซียมกับฟอสฟอรัสในอาหาร

อัตราส่วนที่เหมาะสมช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี คือ

แคลเซียม : ฟอสฟอรัส = 1 : 1 - 2 : 1

ภาวะความเป็นกรด สภาวะความเป็นกรดอน่าง แคลเซียมจะละลายได้ดี และดูดซึมได้ดี

### ปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึม ได้แก่

การขาดวิตามิน ดี ทำให้ขาดตัวกระตุ้นในการดูดซึม





การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เส้นใยจะจับกับแคลเซียมในทางเดินอาหารทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึมในลำไส้



การรวมตัวกับสารบางชนิด ทำให้แคลเซียมดูดซึมได้น้อยลง ได้แก่

**กรดออกซาลิก (Oxalic acid)** สารนี้เมื่อรวมกับแคลเซียมเป็นสารประกอบแคลเซียมออกซาเลตที่ไม่ละลายน้ำ กรดนี้มีมากในผักโขม กะหล่ำปลี ผักแพว ชะพลู ผักชีด (อิธิน) ใบมันสำปะหลัง แขนง เสม็ด กระโดน หน่อไม้ มะรุม พืชเหล่านี้มีออกซาเลตสูง ระหว่าง 113 ถึง 967 มิลลิกรัม ต่อผักสด 100 กรัม

**กรดไฟติก (Phytic acid)** รวมกับแคลเซียมเป็นแคลเซียมไฟเตท (Calcium phytate) ซึ่งไม่ละลายน้ำและไม่ถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก กรดไฟติกพบในผักใบเขียว

**ไขมัน** การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมาก เป็นเหตุให้ไขมันไปรวมกับแคลเซียมเกิดเป็นสารที่ไม่ละลายจึงไม่ถูกดูดซึม



## การสูญเสียแคลเซียม

การบริโภคพวกโปรตีนมากเกินไปทำให้ปัสสาวะเพิ่มความเป็นกรดมากขึ้นทำให้ร่างกายขับแคลเซียมเพิ่มขึ้น เพื่อลดความเป็นกรดลง ควรบริโภคพวกโปรตีนในปริมาณปานกลาง

ในช่วงของการเจริญเติบโต กระดูกจะมีอัตราการสร้าง มากกว่าการทำลายเนื้อกระดูก เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงอายุ 40 ปี อัตราการทำลายสูงกว่าการสร้าง กระดูกจะสูญเสียความแข็งแรงและความหนาแน่นในช่วงใกล้หมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกประมาณร้อยละ 3-5 ของแคลเซียม ในร่างกายต่อปี และเมื่อหมดประจำเดือนแล้วจะมีการสูญเสียปีละประมาณร้อยละ 1 เมื่อเกิดการสูญเสีย แคลเซียมในกระดูกไปเป็นจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานาน 10-20 ปี จะส่งผลให้สตรีที่หมดประจำเดือน มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการตลอดชีวิต หากแคลเซียมที่ไหลเวียน ในเลือดไม่เพียงพอแคลเซียมจะถูกดึงจากกระดูก 'งผลให้เกิดการขาดแคลเซียม ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยทองและผู้สูงอายุ

## การป้องกันปัญหาการขาดแคลเซียม

ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป และผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งหญิงและชายควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เป็นการเพิ่มแคลเซียมให้กับร่างกายและป้องกันการดึงแคลเซียมจากกระดูก อาหารทุกชนิดมีปริมาณแคลเซียมแตกต่างกัน บางชนิด มี



ปริมาณมาก และบริโภคได้ครั้งละมากๆ ก็ถือเป็นแหล่งที่ดี เช่น นม 1 ถ้วย (250 ซีซี) ให้แคลเซียมประมาณ 300 มิลลิกรัม ฉะนั้นการดื่มนมโดยเฉพะนมพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำวันละ 2 ถ้วยเล็ก (400 ซีซี) จะได้ แคลเซียมถึง 2 ใน 3 ที่ร่างกาย ต้องการใน 1 วัน และเป็นแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี 'วันที่เหลืออีก 1 ใน 3 อาจได้จากอาหารชนิดอื่นๆ ตัวอย่างเช่น

ปลาใส่ตันแห้ง 3 ซ้อนโต๊ะ หรือปลาซาร์ดีนกระป๋อง 1 ซีน หรือกุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ซ้อนโต๊ะ หรือปูม้า 1 ตัว ให้ แคลเซียมประมาณ 130 มิลลิกรัม เต้าหู้อ่อน 5 ซ้อนโต๊ะ ให้ประมาณ 200 มิลลิกรัม

‘วนอาหารบางชนิดมีมากจริง แต่บริโภคได้น้อย เช่น ปลาจำผง หรือกะปิ แต่ละครั้งใช้เพียง 1/2 - 1 ซ้อนชา จะ ให้แคลเซียมประมาณ 40-90 มิลลิกรัม ต้องบริโภคบ่อยๆ ผักบางชนิด ให้แคลเซียมสูง เช่น ผักกระเฉด ผักคะน้า ใบชะพลู ยอด แด ยอดสะเดา การบริโภคแต่ละครั้งจะได้ประมาณ 50-90 มิลลิกรัม พืชผักเหล่านี้จะบริโภคในลักษณะอาหารที่มีความเป็น กรด อ่อนๆ เช่น น้ำพริก ยำผักกระเฉด แกงส้มผักกระเฉด เมี่ยงคำ เมี่ยงคะน้า ทำให้ดูดซึมได้ดี

การกินอาหารที่มี แคลเซียมสูงให้ได้อย่างน้อย ร้อยละ 75 ของที่ควรได้รับใน 1 วัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรค กระดูกพรุนได้โดยไม่ต้องพึ่งแคลเซียมที่เป็นเม็ดสำเร็จรูป ถ้าต้องการกินแคลเซียมเป็นเม็ดสำเร็จรูปควรปรึกษาแพทย์

อาหารไทยหลายชนิดอุดมด้วยแคลเซียม เมื่อนำมาประกอบเป็นตำรับอาหาร ส่วนประกอบต่างๆ จะให้ประโยชน์ ที่เอื้อต่อกัน เช่นตัวอย่างอาหารรายการต่อไปนี้





### น้ำพริกกะปิ - ปลาทุ, น้ำพริกปลาทุ,

**ช่ขภพ** น้ำพริกกะปิ ได้สารอาหารแคลเซียมจากกะปิ และปลาทุ ยิ่งถ้าใส่กุ้งแห้งจะมีแคลเซียมมากขึ้น ได้วิตามินจากผักที่กินร่วมกับน้ำพริก เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว และผักพื้นบ้านต่างๆ



### ยำวอดเดาะ, ยำพริกกระเจด

**ช่ขภพ** ผักคะหน้าและผักกระเจดเป็นพืชผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น นอกจากนี้ยังให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารอื่นๆอีกด้วย



### ยำปลาทุ

**ช่ขภพ** ปลาทุเป็นอาหารที่มีแคลเซียมและมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังให้สารโปรตีนย่อยง่ายที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้



### ลาบเต้าหู้ทรงเตีร่อง

**ช่ขภพ** เต้าหู้เป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ดีอย่างหนึ่ง และยังเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอลด้วย รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง



### น้ำพริกปลาร้า

**สุขภาพ** น้ำพริกปลาร้า มีแคลเซียมค่อนข้างสูงที่ได้จาก ปลาร้ากินแล้วจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังมียูนิคาลิน 2 ที่ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกด้วย



### ข้าวตุลุกกะปิ, ข้าวตุลุกน้ำพริกปลาร้า

**สุขภาพ** ข้าวตุลุกกะปิและข้าวตุลุกน้ำพริกปลาร้า เป็นอาหารจานเดียวจานด่วนของไทยที่มีสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะธาตุแคลเซียมได้จากกุ้งแห้งและกะปิ แต่การทำหมูหวานควรใช้หมูไม่ติดมัน



### เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, กวยเตี๋ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหม้อดิน, พัดเต้าหู้กับถั่วงอก

**สุขภาพ** เต้าหู้ทรงเครื่อง และแกงจืดเต้าหู้จัดเป็นสำหรับอาหารที่รับประทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งมีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบหลัก เต้าหู้เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดีสำหรับร่างกาย ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง



### แกงส้มพริกขี้หนู, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพร, แกงส้มพริกขี้หนู

**สุขภาพ** ผักกระเฉด และดอกแค ให้แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีส่วนใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง และหอมแดง ช่วยขับลม



### ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร

**ช้สุขภาพ** ผักคะน้าในก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง





เ ม นู

ชู ชภาพ

กลุ่มวิตามินเอ

และธาตุเหล็กสูง



# วิตามินเอ

## วิตามินเอ

เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น มี 2 ลักษณะคือ วิตามินเอบริสุทธิ หรือ เรตินอล (retinol) ได้มาจากสัตว์ ได้แก่ ตับ ไข่แดง น้ำมัน น้ำมันตับปลา ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง และอีกลักษณะคือ แครอทีน (carotene) ได้จากพืชประเภทผักใบเขียวเข้ม ผัก-ผลไม้ เหลืองหรือส้ม เช่น ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกูด ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก มะละกอสุก



## ประโยชน์

วิตามินเอ จะดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้จำเป็นต้องมีไขมันเป็นตัวละลาย ส่วนใหญ่วิตามินเอสะสมไว้ที่ตับ และออกสู่กระแสโลหิตไปยังเนื้อเยื่อที่ต้องการต่อไป

- ช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว
- ช่วยให้ดวงตาสดใส และเยื่อตาขาวและกระจกตาต้านแบคทีเรีย
- ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และต่อต้านโรคติดเชื้อโดยเฉพาะโรคท้องร่วง ใช้หัวใจใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
- ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและสวยงาม
- ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากวิตามินเอมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย





## อาการที่แสดงถึงการขาดวิตามินเอ

1. อาการเจ็บป่วยบ่อยๆ ด้วยโรคติดเชื้อ โดยเฉพาะโรคท้องร่วง ใช้ชีวิตใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
2. อาการทางตา เริ่มจากมองไม่เห็นในที่มืดแสงสลัว ต่อมาเยื่อบุตาขาวแห้ง จนเป็นเกร็ดกระดี่ มีลักษณะเหมือนฟองโฟมเล็กๆ จากนั้นกระจกตาดำจะแห้งและฉ้ำแห้งมากจนมีแผลคล้ายถลอก อาการสุดท้ายคือกระจกตาเหลวขุ่นเป็นฝ้าและบอดแบบถาวร
3. อาการทางผิวหนัง ผิวหนังแห้ง หยิบ ขรุขระ โดยเฉพาะบริเวณหัวเข่า หน้าแข้ง



# ธาตุเหล็ก

## ธาตุเหล็ก

เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง มีหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

## ธาตุเหล็กในอาหารจะอยู่ใน 2 รูปแบบ คือ

1. สารประกอบฮีม (heme iron) คือ อยู่ในรูปฮีมโกลบิน หรือมัยโอโกลบิน พบมากในเลือด ตับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น วัว หมู ปลา ไก่ ธาตุเหล็กอยู่ในรูปของสารประกอบฮีมนี้ จะถูกดูดซึมได้โดยตรงที่เยื่อบุผิวของลำไส้เล็ก โดยไม่ต้องใช้กรดเกลือในกระเพาะอาหารและไม่ต้องมีวิตามินซี

2. สารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม (nonheme iron) พบได้ 2 รูปแบบด้วยกัน คือ

2.1 สารอินทรีย์ พบได้ในอาหาร เช่น ธัญพืช แป้ง ไข่ ผัก ผลไม้

2.2 สารอนินทรีย์ เช่น จากยา

สารอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก และร่างกายดูดซึมนำไปใช้ได้ดีก็คือ ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปสารประกอบฮีม คือ ธาตุเหล็กในเลือด ตับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ



## ประโยชน์

- มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

## อาการที่แสดงถึงการขาดธาตุเหล็ก

- ผิวหนังซีด เล็บเปราะ ลิ้นเป็นแผล
- เหนื่อย หงุดหงิด ช่วงหายใจสั้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- เวียนศีรษะ ปวดขมับ ปวดศีรษะ
- ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย การเจริญเติบโตช้า
- ในหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งบุตร





**ยำยอดมะระหวาน, ยำพริกหวาน, ยำพริกทุด, ยำใบบัวบก, ยำใบชะพลู, ยำยอดกระถิน, ยำสะเดา, ยำสมุนไพรดริวข้าวหอม**

**สุขภาพ** ยำผักพื้นบ้านดังกล่าว ให้วิตามินเอสูงทั้งสี่ในอีกทั้งให้พลังงานต่ำ และปลอดภัยจากสารพิษ ช่วยลดการเกิดเซลล์มะเร็ง ความดันโลหิตสูง วัณหอมแดง ช่วยขับลม ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ



**เมืองปลากุ, เมืองตะบ้ำ, เมืองสมุนไพร**

**สุขภาพ** อาหารประเภทเมืองสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ที่รู้จักนำเอาอาหารหลากหลายชนิดมากินรวมกันเป็นอาหารว่าง ที่มีคุณค่าทั้งวิตามินเอ โปรตีนและธาตุเหล็ก โดยเฉพาะจากใบคะน้าและใบชะพลู วนชิง จะช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



**แกงเขียวหวานไก่**

**สุขภาพ** มะเขือพวง มะเขือเปราะ พริก ที่อยู่ในแกงเขียวหวาน เป็นแหล่งที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ต่ออวัยวะไขมันจากกะทิ



**เกาหลีลดหมู**

**สุขภาพ** มีสารอาหารเด่นคือ ธาตุเหล็กจากเลือดหมูเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน หากมีตับเพิ่ม จะได้วิตามินเอเพิ่มขึ้นและยังให้สารโปรตีนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ฉะนั้นจึงเหมาะกับทุกวัย



### แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงตำหัววุ้น

**คุณูปภาพ** ตำลึงและตับให้สารอาหารสำคัญทั้ง วิตามินเอ และธาตุเหล็ก นับเป็นเมนูที่มีคุณค่าเหมาะกับทุกวัย วิตามินเอช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และธาตุเหล็กจะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง



### ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกบจัด

**คุณูปภาพ** เป็นอาหารจานเดียวที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ ที่ให้คุณค่าสูง ทั้งวิตามินเอจากมะเขือเปราะ (มะเขือเทศสุกเล็ก) และผักต่างๆ ที่กินสด และเพิ่มวิตามินซี โดยการบิบนะนาวใส่ ทำให้ธาตุเหล็กในเลือดหมู เนื้อหมู ดูซึมได้ดี นำไปสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย



### ข้าวพุดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวพุดพริกอกกับแตงอ่อน ไข่ดาว

**คุณูปภาพ** เป็นอาหารจานด่วนของไทยที่ได้รับความนิยมสูง ตับและเครื่องในสัตว์ มีวิตามินเอและธาตุเหล็กสูง ควรใส่กระเพรา พริกชี้ฟ้า ซึ่งจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิต ควรกินพร้อมกับผักสดและใช้น้ำมันพอกควร



### ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบตัว, ลาบไก่

**คุณูปภาพ** 'วนประกอบที่สำคัญของอาหารประเภทลาบได้แก่ ตับและเครื่องใน และหากเป็นลาบคั่วของภาคเหนือ หรือลาบเนื้อ ปรุงร่งเพิ่มด้วยเลือดเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร กินกับพืชผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ล้วนให้วิตามินเอ และธาตุเหล็กแก่ร่างกาย



**พ็ดพิทบั๋งไฟแดง, พ็ดพิทกระเจต, พ็ดพิทกวางตุ้ง, พ็ดพิทรวมมิตร, พ็ดปลวอดโตล้, พ็ดพิทโยมน้ำมันหอย**

**ช้สุขภาพ** เมนูชุดนี้ จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ โดยได้วิตามินเอจากผักและโยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ควรใช้น้ำมันในการผัดแต่พอควรและล้างผักให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง



**แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง**

**ช้สุขภาพ** ชะอม ฟักทอง นับเป็นแหล่งของสารอาหารวิตามินเอและธาตุเหล็ก และเป็นอาหารยอดนิยมของผู้ที่กำลังควบคุมปริมาณไขมัน เมื่อกินแกงส้ม หรือแกงเหลือง จะได้ผักหลายชนิดเพิ่ม ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอ ช่วยลดภาวะการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ



**โจ๊กหมูต๋องโงใส่ไข่**

**ช้สุขภาพ** อาหารเช้าที่มีคุณค่า ให้สารอาหารสำคัญๆ ทั้งวิตามินเอและธาตุเหล็กจากเครื่องในและไข่ และเพื่อให้ได้ครบสารอาหารทั้ง 5 หมู่ ควรกินผลไม้ เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะม่วง ส้มเขียวหวาน ชมพู่ ฝรั่ง หรือมะละกออีก 1 ส่วน



**ก๋วยจั๊บน้ำใส**

**ช้สุขภาพ** ก๋วยจั๊บน้ำใสเป็นอาหารจานเดียวที่มี เลือด ตับ และเครื่องในซึ่งให้สารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ที่มีอาการปวดข้อต่างๆ ควรกินเป็นครั้งคราว



### ข้าวพุดบ้านมุก, ข้าวพุดรวมมิตร

**ช.ุ.บภาพ** อาหารจานเดียว ที่มี สรรค์สวยงาม จากผักต่างๆ เช่น ยอดข้าวโพด แครอท ถั่วงอก เต้าหู้ เต้าหู้ทอด หอมหัวใหญ่ และจาก ไข่ ตับ และเนื้อสัตว์ ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านการติดเชื้อ



### ก๋วยเตี๋ยวไก่บะร, ก๋วยเตี๋ยวเตี๋ยงโง, ก๋วยเตี๋ยวตุ๊กตัก, ก๋วยเตี๋ยวรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวชากังราว, เส้นเล็กแห้ง, ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูและตับ

**ช.ุ.บภาพ** อาหารจานเดียว ที่ให้สารอาหารวิตามิน ส่วนใหญ่ จะต้องมี 'วน'ของเครื่องในสัตว์รวมอยู่ด้วย และผักที่ใส่รวมอยู่ จะเป็นสีเขียวเข้ม จากผักกวางตุ้ง คะน้า ตำลึง เป็นส่วนใหญ่



### ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ฟูหมู ี, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่ตุ๋นนมสด

**ช.ุ.บภาพ** เป็นเมนูยอดนิยมนของเด็ก ที่หลายครอบครัวปรุงกินเป็นประจำ เพราะใช้ราคาถูกหาง่าย และให้สารอาหารสำคัญๆ หลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ วิตามินเอที่สามารถดูดซึมได้โดยตรง และเพื่อฝึกพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็ก ควรเพิ่มคุณค่าและสีสันให้สวยงามด้วยการเติม ฟักทอง แครอท ยอดข้าวโพด และตำลึง ฯลฯ



### ซุปรักษา, ซุปข้าวโพด, ซุปมุกข้าวกล้อง, ซุปไก่ต้มน้ำ, ตับบด

**ช.ุ.บภาพ** เป็นซุปรุ่นที่อุดมด้วยพลังงาน และสารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็กจากฟักทอง ข้าวโพด แครอท ผักโขม นมสด ช่วยทำให้เจริญอาหาร และช่วยอาการทางตาได้เป็นอย่างดี



### ปลาตุ๋นพริกขี้หนู

**คุณประโยชน์** ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะผักสมุนไพรต่างๆ ที่ใส่ลงไปให้ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก บางร้านค้าก็ใส่ ยอดข้าวโพด หรือ แครอท เพิ่มสีสันทำให้สวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น สมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยไม่ให้ท้องอืดอีกด้วย



### พริกขี้หนูทอดปลา, พริกขี้หนูทอดหมูและตับหมู, พริกขี้หนูทอดไก่, พริกขี้หนูทอดหมู

**คุณประโยชน์** ตับเป็นคลังของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก รับประทานเพียงหนึ่งช้อนกินข้าวก็เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน นอกจากนี้ผักต่างๆ เช่น แดงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกหยวก ให้สารอาหารวิตามินเอเพิ่มขึ้น สำหรับถั่วงอกและเมล็ดธัญพืช เหมาะให้บุคคลที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มเติม





เ ม นู  
ชู ุขภาพ  
ก ลุ่ ม  
อาหารไขมันต่ำ

## อาหารไขมันต่ำ

ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ขณะที่โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรี ไขมันเป็นองค์ประกอบสำคัญของผนังเซลล์ ช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อย่างไรก็ตามการได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจได้

ไขมันในอาหาร ทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่พบมากที่สุด ทั้งอาหารที่มาจากสัตว์และพืช โดยพบว่าไตรกลีเซอไรด์ เป็นส่วนประกอบของไขมันในอาหารถึงร้อยละ 90-95 ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมัน และยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมถึงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

2. โคลเลสเตอรอล เป็นไขมันที่ได้จากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับเพื่อการใช้งานและเก็บสะสม นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์โคเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้ด้วย

ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืชบางชนิดมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดในปาล์ม ไขมันที่ได้จากพืชมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว และน้ำมันมะกอก ฯลฯ

3. ไขมันไม่อิ่มตัว อาหารส่วนใหญ่ มีปริมาณพอสฟอไลปิดค่อนข้างต่ำ ซึ่งพบในอาหารประเภทต่างๆ และไข ช้อนแนะนำปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน สำหรับกลุ่มคนอายุต่างๆ คือ ควรได้ไขมันร้อยละ 20-30 ของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการใน 1 วัน เนื่องจากเราได้ไขมันจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว เป็นต้น ดังนั้นในอาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดไขมันในการปรุงอาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา ไม่เกิน 7 ช้อนชา สำหรับ 2,000 กิโลแคลอรี และไม่เกิน 9 ช้อนชา สำหรับ 2400 กิโลแคลอรี



## เทคนิคการเลือกและเตรียมอาหารเพื่อจำกัดไขมัน

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ใช้ปรุงอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย เช่น เนื้อไก่ ควรเลือกใช้ 'วงที่' เป็นส่วนนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนังหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดง ในผู้ที่มิระดับโคเลสเตอรอลค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลา ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ

2. ปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารจากการทอดหรือผัด โดยใช้ไขมันมาเป็นวิธีการต้ม แกง(ไม่ใส่กะทิ) นึ่ง หรือย่าง เป็นวิธีการที่ช่วยจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร เช่น การทอดไข่เจียว ไข่จะดูดซับน้ำมันถึง 7 กรัม เมื่อเรากินไข่เจียวจะได้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นไข่ต้ม จะได้พลังงานเพียง 82 กิโลแคลอรี

3. ผู้ที่ตีมนมเป็นประจำอาจเลือกตีมนมพร่องไขมันได้ เพื่อช่วยจำกัดมิให้ระดับไขมันในเลือดสูงเกินปกติ มิแนะนำให้งดตีมนม เนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การจำกัดอาหารจำพวกไขมันนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง แต่ถ้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และเด็กวัยเรียน มิควรจำกัดการกินไขมันเหมือนผู้ใหญ่ เพราะร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโต และต้องการกรดไขมันจำเป็น ซึ่งร่างกายสร้างเองมิได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น







**ประเภท ส้มตำ และยำต่างๆ**

**บัวตำ, ส้มตำพลูไม้, ตำมะเขือ, ยำสมบุไพร, ยำมะม่วง, ยำมะระ, ยำส้มโอ**

**สุขภาพ** เนื่องจากไขมันต่ำแล้วยังไม่มีโคเลสเตอรอลอีกด้วย เพราะเครื่องปรุงส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมไขมันในเลือดแต่ควรระวังน้ำตาลในยำประเภทต่างๆ เหล่านี้ ไม่ควรใส่มากเกินไปเพราะทำให้อ้วนได้



**ประเภทน้ำพริก**

**น้ำพริกกุ้ง-พริกสด, น้ำพริกหุบ-พริกสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้กา-พริกสด**

**สุขภาพ** ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ พืชผักสมุนไพรในน้ำพริก ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เหมาะสำหรับผู้ที่ท้องผูก เพราะน้ำพริกส่วนใหญ่ กินกับผักสดทำให้ได้ใยอาหารและวิตามินต่างๆ พร้อมทั้งน้ำพริกช่วยให้อาหารมีกลิ่นรสชาติอีกด้วย สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เมนูประเภทนี้อาจทำให้ท่านกินข้าวได้มาก ดังนั้นควรจำกัดปริมาณข้าวที่กินด้วย



**ประเภทเส้น**

**ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวเปิดน้ำ, ขมจีนน้ำยาป่า, สุกี้น้ำ**

**สุขภาพ** เพราะเส้นที่แนะนำเป็นประเภท เส้นหมีขาว เส้นเล็ก ขมจีน วันเส้น ที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลและกระเทียมเจียวใส่เฉพาะกระเทียม ส่วนราดหน้า ผัดซีอิ้ว ผัดไทย ไม่ขอแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก



**190 เมนูสุขภาพ**

ISBN : 974-515-672-8

**ที่ปรึกษา**

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

อธิบดีกรมอนามัย

ดร.กาญจนา กาญจนสินินท์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์โสภณ เมฆธน

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

**บรรณาธิการ**

นายสง่า ดามาพงษ์

**กองบรรณาธิการ**

นางสาวฉวีรุจิรา ทองบัวศิริไล

นางกุลพร สุขุมมาตระกุล

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีระ

**พิมพ์และเผยแพร่**

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. 0-2590-4335

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2547

พิมพ์จำนวน 25,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ออกแบบ : มิลลิ่ง กรู๊ป โทร.0-2911-2134, 5



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

