



เมนูครอบครัวไทย

ขอมอบให้...คนรักสุขภาพ



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ISBN : 974-515-672-8



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 คุณวีนะ วีระไวทยะ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจทาน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “190 เมนูสุขภาพ” จะมีส่วนช่วยทำให้ทุกท่านมีสุขภาพดี

กองโภชนาการ กรมอนามัย

ສາຣບັ້ງ

บอกเล่า ก่อนเข้าไปรับ “190 เมนูสุขภาพ”	6
ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ	6
เมนูสุขภาพคืออะไร?	6
จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน?	7
190 เมนูสุขภาพคืออะไร	7
เมนูสุขภาพกลุ่มให้อาหารสูง	8
เส้นใยอาหาร	9
ข้าวย่ำปักษ์ใต้, ยำสมุนไพร	10
ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ	10
น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกขี้หนุ่ย, น้ำพริกอ่อน, น้ำพริกขี้ไก่, น้ำพริกกุ้งเสียบ,	10
น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกปลาร้า, น้ำพริกฮ่อ, กุ้งพล่า, น้ำพริกปู	
ลาบเห็ดหูก	10
ยำถั่วพู, ยำผักรวม	11
โจ๊กข้าวกล้องงอก, ข้าวกล้องงอกผัดรวมมิตร, ข้าวกล้องงอกผัดน้ำพริกปลา,	11
ข้าวกล้องงอกผัดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวผัดเบญจรงค์	
ยำหัวปลีไก่, ยำหัวปลีกุ้งสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหัวปลีทรงเครื่อง	11
ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนปักษ์ใต้, ขนมจีนแกงป่า	11
แกงแคไก่, แกงขี้เหล็ก, แกงเลียง, ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน	12
แกงหอยโข่งชะพลู, แกงหอยขม	13



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

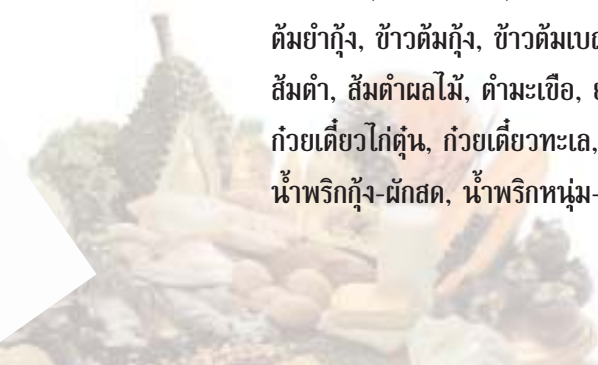


ผัดผักบุ้งไฟแดง, ผัดผักกระเฉด, ผัดผักกวางตุ้ง, ผัดผักรวมมิตร, ผัดบลอคโคลี, ผัดผักโขมน้ำมันหอย	28
แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง, โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่, ก๋วยจั๊บ	28
ข้าวผัดบ้านหมาก, ข้าวผัดรวมมิตร, ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ฟูหมูสับ, ไข่ทรงเครื่อง, ไข่ตุ๋นนมสด	29
ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ, ก๋วยเตี๋ยวเครื่องใน, ก๋วยเตี๋ยวลูกคิก, ก๋วยเตี๋ยรรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวซากังราว	29
เส้นเล็กแห้ง ก๋วยเตี๋ยวดัมยำ, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูและตับ	29
ซูปผักทอง, ซูปข้าวโพด, ซูปงอกข้าวกล้อง, ซูปไข่กับผัก, ตับบด	29
ปลาตุ๋นผัดฉ่า, ผัดเป็ยหวานดับ, ผักดองอกกับเลือดหมูและตับหมู, ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวใส่ตับ,	30
ผัดผักทองกับตับ	30

เมนูสุขภาพกลุ่มให้ไขมันต่ำ 31

อาหารไขมันต่ำ 32

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลารายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนหนึ่งแฉ่ว,	34
ลาบปลาคู, ลาบปลาแรด, ก๋วยเตี๋ยวลาบ, ปลาช่อนเผา, ปลาอินทรีย่าง, ปลาหีบต้มหนึ่งแฉ่ว,	
น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เกาเหลาปลา, แกงอ่อมปลา,	
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา, แกงไตปลา, เกี๊ยวปลา, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลา, ปลาหีบต้มหนึ่งช้อน,	
ต้มปลานิลใส่ผักดอง, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงหนึ่งมะนาว	
แกงหน่อไม้ใบย่านาง, แกงแคไก่, แกงเลียง, แกงอ่อมกบ, แกงส้มดอกแคกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร,	34
แกงป่าไก่, แกงอ่อมไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจิตมะระยัดไส้	
ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดจืดเส้น, ไก่ต้มฟักมะนาวดอง	34
ส้มตำ, ส้มตำผลไม้, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำส้มโอ, ยำมะระ	35
ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวละเล, ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืด, ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืด, ขนมจีนน้ำยาป่า, สุกี้น้ำ	35
น้ำพริกกุ้ง-ผักสด, น้ำพริกหนุ้ม-ผักสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้กา-ผักสด	35



บอกเล่า ก่อนเข้าไปชิม

“190 เมนูสุขภาพ”

ทำไมต้องเป็นเมนูสุขภาพ ?

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารของคนไทยยุคใหม่มีสิ่งไม่สมควรหลายประการ อาทิ กินข้าวน้อยเกินไป กินอาหารประเภทแป้งอย่างอื่นแทน กินผักน้อยลง กินเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาล มากขึ้น รวมทั้งมีค่านิยมกินอาหารต่างชาติมากขึ้น ให้ความสำคัญกับอาหารไทยน้อยลง พฤติกรรมดังกล่าว ทำให้คนไทยมีภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องอื่นตามมาจนนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตในอัตราสูง จนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน

กรมอนามัย เป็นหน่วยงานส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการดี ตระหนักในปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “เมนูสุขภาพ” ขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่ประชาชนไทย โดยนำเอาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการมาประยุกต์สู่การปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ผ่านคำรับอาหารไทยที่สุขภาพและอร่อยส่งเสริมให้คนไทยกินเป็นประจำ

เมนูสุขภาพคืออะไร ?

เมนูสุขภาพคือ อาหารไทยทั้งประเภทจานเดียวหรือสำหรับที่ปรุงจากอาหารอย่างน้อยครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่) มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และมีส่วนผสมไม่เค็มและหวานจัด สรุปลักษณะทั่วไป ของเมนูสุขภาพจะต้องมี ผัก ไม่มันจัด เค็มจัด และหวานจัด เน้นการปรุง โดยการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ยำ อบ และทำเป็นน้ำพริก ถ้าเป็นประเภทผัดและแกงกะทิจะต้องใช้น้ำมันและกะทิแต่พอควร และปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

190 เมนูสุขภาพในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี โดยบางเมนูนั้นสามารถเป็นเมนูหนึ่งที่กินร่วมเมนูอื่นๆบนโต๊ะอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งต้องกินไปพร้อมข้าวและควรกินผลไม้หลังอาหารมื้อหลักเป็นประจำ



จะหาเมนูสุขภาพได้ที่ไหน ?

กรมอนามัยมีการรณรงค์เมนูสุขภาพ 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 และส่วนประกอบเครื่องปรุง 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
ชูสุขภาพ
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 ถั่วประเภทผักรั่ว ผักเห็ดอก มัน โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่แก่จัด ใยอาหารชนิดนี้มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น ในขณะที่เดียวกันจะช่วยให้การขับถ่ายของเสียรวมทั้งสารพิษต่างๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ ใยอาหารชนิดนี้จึงให้ผลเหมือนยาระบายธรรมชาติช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร

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

ในผู้ใหญ่ทั่วไปควรกินใยอาหารในปริมาณ 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 = ลองกองหรือทุเรียนหรือลำไย 6-8 ผล) โดยสามารถกินผลไม้แทนผักได้ในบางมื้อ หรือจากธัญพืชไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้ง และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ดี





ข้าวยำปักษ์ใต้, ยำสมุนไพร

คุณสมบัติ ข้าวยำและยำสมุนไพรเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง เพราะใน 1 จานมีส่วนประกอบของผักหลากหลายชนิดสุขภาพ ใยอาหารจะมีส่วนช่วยให้ระบบการขับถ่ายอาหารสะดวกขึ้น ข้าวยำ ยังให้พลังงานต่ำ และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุอื่นอีก เช่นแคลเซียม และธาตุเหล็ก

นอกจากนี้ข้าวยำปักษ์ใต้ ยังประกอบด้วย พืชผักสมุนไพรที่บำรุงร่างกายให้แข็งแรง



ยำตะไคร้, ยำตะไคร้กุ้งสด, ยำตะไคร้กุ้งกรอบ

คุณสมบัติ ยำตะไคร้มีพืชสมุนไพร คือตะไคร้เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของอาหารชนิดนี้ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ

สรรพคุณ ช่วยขับลม และแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกข่า, น้ำพริกขมิ้น, น้ำพริกขี้กา, น้ำพริกกุ้งเสียบ, น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกปลา, น้ำพริกกุ้งสด, น้ำพริกถั่วเขียว, น้ำพริกขมิ้น, กุ้งพล่า, น้ำพริกปู

คุณสมบัติ เนื่องจากน้ำพริกทุกชนิด จะต้องรับประทานผักควบคู่ไปด้วย เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค มะเขือ มะระ แดงกวา ซึ่งล้วนแต่ให้ใยอาหารสูงทั้งสิ้น

น้ำพริกซึ่งมีส่วนประกอบที่ให้สารแคโรทีนและสารเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



ลาบเต้าหู้

คุณสมบัติ ลาบนอกจากจะทำจากเนื้อสัตว์ แล้วยังสามารถทำจากผลิตภัณฑ์จากพืชอื่นได้อีกด้วย เช่น จากเต้าหู้ ซึ่งให้ทั้งใยอาหารและแคลเซียม



ยำถั่วพู, ยำพริกวม

บรูสุขภาพ ยำถั่วพูให้เส้นใยอาหารจากถั่วพู ส่วนแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กได้จากกุ้งแห้ง ยำถั่วพูไม่ควรใส่กะทิ จึงจัดเป็นอาหารให้ไขมันต่ำเหมาะสำหรับผู้ที่จะควบคุมน้ำหนัก



ยำหับปลึก, ยำหับปลึกงูสด, ยำ 3 อย่าง, ยำหับปลึกทรงเครื่อง

บรูสุขภาพ เป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูง และใยอาหารช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายของร่างกายให้เป็นปกติ ในส่วนผสมของยำหับปลึก มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ กระเทียมจะช่วยลดความดันโลหิต



จิกข้าวกล้อง, ข้าวกล้องพุดรวมมิตร, ข้าวกล้องพุดน้ำพริกปลา, ข้าวกล้องพุดน้ำพริกปลาร้า, ข้าวพุดเบญจรงค์

บรูสุขภาพ ใยอาหาร นอกจากจะได้จากพืชผักและผลไม้ แล้วข้าวกล้องจัดเป็นอาหารที่ให้ใยอาหารสูงด้วย โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวขัดสีจนขาว ซึ่งใยอาหารจะช่วยให้เรื่องระบบขับถ่าย และข้าวกล้องอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาด้วย



ขนมจีนน้ำยาป่า, ขนมจีนบักชีไต, ขนมจีนแกงป่า

บรูสุขภาพ ขนมจีนจัดเป็นอาหารจานด่วนของไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้สัดส่วนของสารอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะขนมจีนน้ำยาป่าที่มีไขมันต่ำ ให้โปรตีนจากปลาและได้ใยอาหารจากผักหลากหลายชนิด



แกงเผ็ด

สุขภาพ แกงเผ็ด ประกอบด้วยพืช และผักที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสุขภาพให้ใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย ทั้งยังให้สารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ไม่คิดมันให้พลังงานต่ำ



แกงขี้เหล็ก

สุขภาพ ดอกตูมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีเส้นใยอาหารสูง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กสูง และยังมีวิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อนๆ แก่ท้องผูกได้ นอกจากนี้มาประกอบเป็นอาหาร แล้ว ไข่ใบขี้เหล็กทั้งอ่อนและแก่ 4-5 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมให้เดือด ประมาณ 1-2 ชม. จัดเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



แกงเลียง

สุขภาพ แกงเลียงมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมากและหลากหลาย ชนิดซึ่งให้ใยอาหารสูงแน่นอน ส่วนผสมของเครื่องแกง เช่น พริกไทย ช่วยดับกลิ่นคาว มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาการปวดหลัง หอมแดงช่วยขับลม ผักต่างๆ ใบแมงลัก ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้อาการ ไข้ท้องจะให้อาหาร วิตามินสูง คำถึง ใบและยอด ให้ธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส



ต้มไก่บ้านใบมะขามอ่อน

สุขภาพ ได้ใยอาหารจากใบมะขามอ่อน และยอดอ่อน ช่วยในเรื่อง การขับถ่ายให้สะดวก แก่ท้องผูก นอกจากนี้ไก่บ้านยังให้โปรตีนที่มี คุณภาพและไขมันต่ำ



แกงหอยโบเช่พูลู, แกงหอยขม

บรูสุขภาพ ใบชะพลู ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการขับลม สำหรับหอยแครง มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

แกงหอยใบชะพลูมักจะใส่กะทิเล็กน้อย ซึ่งมีผลดีต่อร่างกายในการนำวิตามินเอที่มีในใบชะพลูไปใช้และดูดซึมได้เต็มที่



ปลาช่อนนึ่งสมุนไพร, ปลาทับทิมสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งแจ่ว, ปลาช่อนโบราณ, ปลาช่อนพล่า, ปลาช่อนเผาสมุนไพร, ปลาช่อนนึ่งอีสาน, ปลาช่อนแม่ลาพา

บรูสุขภาพ ได้สารโปรตีน จากปลาช่อน ปลาทับทิม เครื่องสมุนไพรต่างๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด และผักต่างๆ จะมีใยอาหารและแคลเซียมสูง ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี และกระดูกแข็งแรง



แกงป่าไก่, แกงว่อมไก่, แกงป่าปลา, แกงว่อมปลาตุ๋น, แกงป่าปลาเห็ดโคน, แกงป่ากบ

บรูสุขภาพ แกงป่าและแกงว่อมมีส่วนประกอบของผักหลายชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ชะอม ใบกะเพรา นอกจากนั้นแกงป่ายังเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่สูง ผักหลายชนิดมีใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย และผักบางชนิดมีสรรพคุณทางยา และสมุนไพร เช่น กะเพรา ใช้เป็นยาช่วยขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการแน่นจุกเสียด แก้กลิ้นไส้อาเจียน ชะอมช่วยลดความร้อนของร่างกาย กระชายใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์บางชนิดได้ รากและเหง้าของกระชาย มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม



ម ម ម
ម ម ម
ក ម ម
ម ម ម

แคลเซียม



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

แคลเซียมในกระดูกและฟัน

กระดูกเป็นคลังแคลเซียมของร่างกายซึ่งเก็บแคลเซียมไว้ได้มาก แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงออกมาใช้ เมื่อแคลเซียมในของเหลวและเนื้อเยื่อลดต่ำลง

ปัจจัยที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม

แคลเซียมร้อยละ 30-80 ถูกดูดซึมที่ลำไส้ส่วนต้น โดยอาศัยปัจจัยต่างๆ ในการดูดซึม ได้แก่

วิตามินดี เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้แคลเซียมผ่านลำไส้ได้ดีขึ้น และเร่งการเกาะของเกล็ดแคลเซียมในกระดูกที่ทำให้เกิดการสะสมแคลเซียม

ร่างกายขาดแคลเซียม ช่วงที่แคลเซียมในร่างกาย ถูกใช้หมดไป ความต้องการแคลเซียมจะสูงมาก แคลเซียมจะถูกดูดซึมมากขึ้น

อัตราส่วนระหว่างแคลเซียมกับฟอสฟอรัสในอาหาร

อัตราส่วนที่เหมาะสมช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดี คือ

แคลเซียม : ฟอสฟอรัส = 1 : 1 - 2 : 1

ภาวะความเป็นกรด สภาวะความเป็นกรดอนั้น แคลเซียมจะละลายได้ดี และดูดซึมได้ดี

ปัจจัยที่ขัดขวางการดูดซึม ได้แก่

การขาดวิตามิน ดี ทำให้ขาดตัวกระตุ้นในการดูดซึม





ในลำไส้



การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เส้นใยจะจับกับแคลเซียมในทางเดินอาหารทำให้แคลเซียมไม่ถูกดูดซึม

การรวมตัวกับสารบางชนิด ทำให้แคลเซียมดูดซึมได้น้อยลง ได้แก่

กรดออกซาลิก (Oxalic acid) สารนี้เมื่อรวมกับแคลเซียมเป็นสารประกอบแคลเซียมออกซาลेटที่ไม่ละลายน้ำ กรดนี้มีมากในผักโขม กะหล่ำปลี ผักแพว ชะพลู ผักชีดก (อีชีน) ใบมันสำปะหลัง แขนง เสม็ด กระโดน หน่อไม้ มะรุม พืชเหล่านี้มีออกซาลेटสูง ระหว่าง 113 ถึง 967 มิลลิกรัม ต่อผักสด 100 กรัม

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

ไขมัน การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมาก ๆ 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 ส่งผลให้เกิดการขาดแคลเซียม 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 ฉะนั้นการดื่มนมโดยเฉพาจะนมพ่องมันเนยหรือไขมันต่ำวันละ 2 ถ้วยเล็ก (400 ซีซี) จะได้ แคลเซียมถึง 2 ใน 3 ที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน และเป็นแคลเซียมที่ดูดซึมได้ดี ส่วนที่เหลืออีก 1 ใน 3 อาจได้จากอาหารชนิดอื่นๆ ตัวอย่างเช่น

ปลาไส้ตันแห้ง 3 ช้อนโต๊ะ หรือปลาซาร์ดีนกระป๋อง 1 ช้อน หรือกุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ หรือปูม้า 1 ตัว ให้ แคลเซียมประมาณ 130 มิลลิกรัม เต้าหู้อ่อน 5 ช้อนโต๊ะ ให้ประมาณ 200 มิลลิกรัม

ส่วนอาหารบางชนิดมีมากจริง แต่บริโภคได้น้อย เช่น ปลาจำพวก หรือกะปิ แต่ละครั้งใช้เพียง 1/2 - 1 ช้อนชา 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,

บรูสุขภาพ น้ำพริกกะปิ ได้สารอาหารแคลเซียมจากกะปิ และปลาทุ ยิ่งถ้าใส่กุ้งแห้งจะมีแคลเซียมมากขึ้น ได้วิตามินจากผักที่กินร่วมกับน้ำพริก เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว และผักพื้นบ้านต่างๆ



ยำขวิดตะน้า, ยำพริกกระเจด

บรูสุขภาพ ผักคะน้าและผักกระเจดเป็นพืชผักที่มีธาตุแคลเซียมสูง และดูดซึมได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับผักชนิดอื่น นอกจากนี้ยังให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารอื่นๆ อีกด้วย



ยำปลาทุ

บรูสุขภาพ ปลาทุเป็นอาหารที่มีแคลเซียมและมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังให้สารโปรตีนย่อยง่ายที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้



ลาบเต้าหู้ทรงเตี๋ย

บรูสุขภาพ เต้าหู้เป็นแหล่งอาหารแคลเซียมที่ดีอย่างหนึ่ง และยังเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำและไม่มีโคเลสเตอรอลด้วย รวมทั้งมีสารไฟโตเอสโตรเจนที่จำเป็นสำหรับคนวัยทอง



น้ำพริกปลาร้า

คุณสมบัติ น้ำพริกปลาร้า มีแคลเซียมค่อนข้างสูงที่ได้จาก ปลาร้ากินแล้วจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังมียาวิตามินบี 2 ที่ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกด้วย



ข้าวตลกกะปิ, ข้าวตลกน้ำพริกปลาร้า

คุณสมบัติ ข้าวตลกกะปิและข้าวตลกน้ำพริกปลาร้า เป็นอาหารจานเดียวจานด่วนของไทยที่มีสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะธาตุแคลเซียมได้จากกุ้งแห้งและกะปิ แต่การทำหมูหวานควรใช้หมูไม่ติดมัน



เต้าหู้ทรงเครื่อง, แกงจืดเต้าหู้, กว๊ายเตี่ยวเส้นหมี่เต้าหู้ทรงเครื่อง, เต้าหู้อบหมักดิน, พัดเต้าหู้กับถั่วงอก

คุณสมบัติ เต้าหู้ทรงเครื่อง และแกงจืดเต้าหู้จัดเป็นสำหรับอาหารที่รับประทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งมีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบหลัก เต้าหู้เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดีสำหรับร่างกาย ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง



แกงส้มพริกโรต, แกงส้มดอกแค, แกงส้มสมุนไพร, แกงส้มพริ้ว

คุณสมบัติ ผักกระเจต และดอกแค ให้แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีเส้นใยอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ ส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง และหอมแดง ช่วยขับลม



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร

เมนูสุขภาพ ผักคะน้าในก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง





เมนู สุขภาพ กลุ่มวิตามินเอ และธาตุเหล็กสูง



วิตามินเอ

วิตามินเอ

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



ประโยชน์

วิตามินเอ จะดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้จำเป็นต้องมีไขมันเป็นตัวละลาย ส่วนใหญ่วิตามินเอสะสมไว้ที่ตับ และออกสู่กระแสโลหิตไปยังเนื้อเยื่อที่ต้องการต่อไป

- ช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว
- ช่วยให้ดวงตาสดใส และเยื่อบุตาขาวและกระจกตาดำแข็งแรง
- ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค และต่อต้านโรคติดเชื้อโดยเฉพาะโรคท้องร่วง ใช้หัวผักใหญ่ หลอดลมอักเสบ และปอดบวม
- ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและสวยงาม
- ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากวิตามินเอมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย



อาการที่แสดงถึงการขาดวิตามินเอ

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



ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็ก

เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง มีหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

ธาตุเหล็กในอาหารจะอยู่ใน 2 รูปแบบ คือ

1. สารประกอบฮีม (heme iron) คือ อยู่ในรูปฮีมโกลบิน หรือมายโอโกลบิน พบมากในเลือด ดับ 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 และร่างกายดูดซึมนำไปใช้ได้ก็คือ ธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปสารประกอบฮีม คือ ธาตุเหล็กในเลือด ดับ และเนื้อสัตว์ต่างๆ



ประโยชน์

- มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

อาการที่แสดงถึงการขาดธาตุเหล็ก

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





**ยำวุ้นเส้น, ยำผักหวาน, ยำผักกูด, ยำใบขี้เหล็ก,
ยำใบชะพลู, ยำวุ้นเส้น, ยำสะเดา,
ยำสมุนไพรดอง**

สุขภาพ ยำผักพื้นบ้านดังกล่าว ให้วิตามินเอสูงทั้งสี่อันอีกทั้งให้พลังงานต่ำ และปลอดภัยจากสารพิษ ช่วยลดการเกิดเซลล์มะเร็ง ความดันโลหิตสูง ส่วนหอมแดง ช่วยขับลม ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ



เมืองน่าน, เมืองตะนาว, เมืองสุโขทัย

สุขภาพ อาหารประเภทเมืองสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ที่รู้จักนำเอาอาหารหลากหลายชนิดมาปรุงรวมกันเป็นอาหารว่าง ที่มีคุณค่าทั้งวิตามินเอ โปรตีนและธาตุเหล็ก โดยเฉพาะจากใบคะน้าและใบชะพลู ส่วนขิง จะช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



แกงเขียวหวานไก่

สุขภาพ มะเขือพวง มะเขือเปราะ พริก ที่อยู่ในแกงเขียวหวาน เป็นแหล่งที่มีวิตามินเอสูง ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ต่ออวัยวะไขมันจากกะทิ



แกงหลวง

สุขภาพ มีสารอาหารเด่นคือ ธาตุเหล็กจากเลือดหมูเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน หากมีตับเพิ่ม จะได้วิตามินเอเพิ่มขึ้นและยังให้สารโปรตีนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ฉะนั้นจึงเหมาะกับทุกวัย



แกงจืดตำลึงใส่ตับ, แกงจืดตำลึงเต้าหู้วุ้น

คุณสุภาพ ตำลึงและตับให้สารอาหารสำคัญทั้ง วิตามินเอ และธาตุเหล็ก นับเป็นเมนูที่มีคุณค่าเหมาะกับทุกวัย วิตามินเอช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และธาตุเหล็กจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดง



ขนมจีนน้ำเงี้ยว, ข้าวกับจิ้น

คุณสุภาพ เป็นอาหารจานเดียวที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ ที่ให้คุณค่าสูง ทั้งวิตามินจากมะเขือเปรี้ยว (มะเขือเทศสุกเล็ก) และผักต่างๆ ที่กินสด และเพิ่มวิตามินซี โดยการบีบมะนาวใส่ ทำให้ธาตุเหล็กในเลือดหมู เนื้อ หมู คุดซิมได้ดี นำไปสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย



ข้าวผัดกระเพราไก่ใส่ตับ, ข้าวผัดพริกอกับเต้าหู้วุ้น ไข่ดาว

คุณสุภาพ เป็นอาหารจานด่วนของไทยที่ได้รับความนิยมสูง ตับและเครื่องในสัตว์ มีวิตามินเอและธาตุเหล็กสูง ควรใส่กระเพรา พริกชี้ฟ้า ซึ่งจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิต ควรกินพร้อมกับผักสดและใช้น้ำมันพอกวน



ลาบหมู, ลาบเป็ด, ลาบเนื้อ, ลาบตัว, ลาบไก่

คุณสุภาพ ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารประเภทลาบได้แก่ ตับและเครื่องใน และหากเป็นลาบคั่วของภาคเหนือ หรือลาบเนื้อ ประจุเพิ่มด้วยเลือดเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร กินกับพืชผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ถั่วลิสงให้วิตามินเอ และธาตุเหล็กแก่ร่างกาย



**พัตพิทบูงไฟแดง, พัตพิทกระเจต, พัตพิทกวางตุ้ง,
พัตพิทรวมมิตร, พัตบลอดโดลี, พัตพิทโบนน้ำมับหอย**

บุสุขภาพ เมนูชุดนี้ จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านการติดเชื้อโรคของระบบทางเดินหายใจ โดยได้วิตามินเอจากผักและโยยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ควรใช้น้ำมันในการผัดแต่พอควรและล้างผักให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง



แกงเหลืองหมูกับฟักทอง, แกงส้มชะอมปลากระพง

บุสุขภาพ ชะอม ฟักทอง นับเป็นแหล่งของสารอาหารวิตามินเอและธาตุเหล็ก และเป็นอาหารยอดนิยมของผู้ที่กำลังควบคุมปริมาณไขมัน เมื่อกินแกงส้ม หรือแกงเหลือง จะได้ผักหลายชนิดเพิ่ม ซึ่งคือแหล่งของวิตามินเอ ช่วยลดภาวะการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ



โจ๊กหมูตุ๋นงูปลา

บุสุขภาพ อาหารเช้าที่มีคุณค่า ให้สารอาหารสำคัญๆ ทั้งวิตามินเอและธาตุเหล็กจากเครื่องในและไข่ และเพื่อให้ได้ครบสารอาหารทั้ง 5 หมู่ ควรกินผลไม้ เพิ่มขึ้น ได้แก่ มะม่วง ส้มเขียวหวาน ชมพู ฝรั่ง หรือมะละกออีก 1 ส่วน



ก๋วยจั๊บน้ำใส

บุสุขภาพ ก๋วยจั๊บน้ำใสเป็นอาหารจานเดียวที่มี เลือด ตับ และเครื่องในซึ่งให้สารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูก ที่มีอาการปวดข้อต่างๆ ควรกินเป็นครั้งคราว



ข้าวพัดบ้านมุก, ข้าวพัดรวมมิตร

เมนูสุขภาพ อาหารจานเดียว ที่มีสีสันรสอร่อย จากผักต่างๆ เช่น ยอดข้าวโพด แครอท ถั่วงอก เต้าหู้ เต้าหู้ทอด หอมหัวใหญ่ และจาก ไข่ ตับ และเนื้อสัตว์ ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านการติดเชื้อ



ก๋วยเตี๋ยวไก่บะร, ก๋วยเตี๋ยวเต้าหู้, ก๋วยเตี๋ยวตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวรวมมิตร, ก๋วยเตี๋ยวขาไก่, เส้นเล็กแห้ง, ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ, ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูและตับ

เมนูสุขภาพ อาหารจานเดียว ที่ให้สารอาหารวิตามิน ส่วนใหญ่ จะต้องมีส่วนของเครื่องในสัตว์รวมอยู่ด้วย และผักที่ใส่รวมอยู่ จะเป็นสีเขียวเข้ม จากผักกวางตุ้ง คะน้า ตำลึง เป็นส่วนใหญ่



ไข่ตุ๋นฟักทอง, ไข่ตุ๋นหมูสับ, ไข่ตุ๋นเต้าหู้, ไข่ตุ๋นนมสด

เมนูสุขภาพ เป็นเมนูยอดนิยมของเด็ก ที่หลายครอบครัวปรุงกินเป็นประจำ เพราะใช้ราคาถูกลง และให้สารอาหารสำคัญๆ หลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ วิตามินเอที่สามารถดูดซึมได้โดยตรง และเพื่อฝึกพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็ก ควรเพิ่มคุณค่าและสีสันให้สวยงาม ด้วยการเติม ฟักทอง แครอท ยอดข้าวโพด และตำลึง ฯลฯ



ซุปรวมมิตร, ซุปข้าวโพด, ซุปหมูขาไก่, ซุปไก่, ซุปผัก, ตับสด

เมนูสุขภาพ เป็นซุปรุ่นใหม่ด้วยพลังงาน และสารอาหาร ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็กจากฟักทอง ข้าวโพด แครอท ผักโขม นมสด ช่วยทำให้เจริญอาหาร และช่วยอาการทางตาได้เป็นอย่างดี



ปลาตุกพัดดำ

เมนูสุขภาพ ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เพราะผักสมุนไพรต่างๆ ที่ใส่ลงไปให้ทั้งวิตามินเอ และธาตุเหล็ก บางร้านค้าก็ใส่ ยอดข้าวโพด หรือ แครอท เพิ่มสีสันรศให้สวยงามน่ารับประทานยิ่งขึ้น สมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยไม่ให้ท้องอืดอีกด้วย



พัดเปรี้ยวหวานตับ, พัดท่วงอกกับเลือดหมูและตับหมู, พัดเพ็ดทัวพิทยาวใส่ตับ, พัดพิททวงกบตับ

เมนูสุขภาพ ตับเป็นคลังของวิตามินเอ และธาตุเหล็ก รับประทานเพียงหนึ่งช้อนกินข้าวก็เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน นอกจากนี้ผักต่างๆ เช่น แดงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พริกหยวก ให้สารอาหารวิตามินเอเพิ่มขึ้น สำหรับถ่วงอกและเลือดหมู เหมาะให้บุคคลที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มเติม



กรม สุขภาพ กลุ่ม 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 ซึ่งพบในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และไข่

ข้อแนะนำปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน 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 ควรเลือกใช้ส่วนที่เป็นส่วนนอกหรือสันในไก่ และหลีกเลี่ยงการใช้หนังไก่ หนังหมูในการปรุงอาหาร ควรจำกัดการบริโภคเครื่องในสัตว์ต่างๆ และไข่แดง ในผู้ที่มิระดับโคเลสเตอรอลค่อนข้างสูง การบริโภคเนื้อปลา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากเนื้อปลา ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนคุณภาพดีและไขมันต่ำ

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

3. ผู้ที่ตีมนมเป็นประจำอาจเลือกตีนมพร่องไขมันได้ เพื่อช่วยจำกัดให้ระดับไขมันในเลือดสูงเกินปกติ ไม่แนะนำให้ดื่มนม เนื่องจากนมให้โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบี 2 ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การจำกัดอาหารจำพวกไขมันนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง แต่ถ้าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และเด็กวัยเรียน ไม่ควรจำกัดการกินไขมันเหมือนผู้ใหญ่ เพราะร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโต และต้องการกรดไขมันจำเป็น ซึ่งร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น





ประเภทปลา

ปลากระพงลวกจิ้ม, ปลารายลวกจิ้ม, แกงส้มปลาช่อน, ต้มยำปลาช่อน, ปลาเนื้ออ่อนนึ่งแจ่ว, ลาบปลาตุก, ลาบปลาแรด, กว๊ายเตี๋ยปลา, ปลาช่อนเผา, ปลาจินทรีย์ย่าง, ปลาทับทิมนึ่งแจ่ว, น้ำพริกปลา, แกงเหลืองปลา, ข้าวต้มปลา, แกงส้มปลากระพง, เทาเหลาปลา, แกงวุ้นปลา, กว๊ายเตี๋ยลูกชิ้นปลา, แกงโตปลา, เกี๊ยวปลา, กว๊ายเตี๋ยราดหน้าปลา, ปลาทับทิมนึ่งซีอิ๊ว, ต้มปลานิลใส่ผักตบชวา, ลาบปลา, ข้าวต้มปลา, ปลากระพงนึ่งมะนาว

สุขภาพ เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย ไขมันในปลาประกอบด้วย กรดไขมันที่ให้ประโยชน์ที่ 2 ชนิด คือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ช่วยลดไขมันในเลือดพร้อมทั้งป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดและดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ให้คุณประโยชน์เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง กินปลาเป็นประจำนอกจากจะได้โปรตีนคุณภาพดี ยังป้องกันการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอีกด้วย



ประเภทแกง(ไม่ใส่กะทิ)

แกงหน่อไม้โบราณ, แกงเต้าไก่, แกงเลียง, แกงวุ้นกบ, แกงส้มดอกแดกกุ้งสด, แกงส้มรวมมิตร, แกงป่าไก่, แกงวุ้นไก่, แกงป่าสมุนไพร, แกงจิตเมระยี่ดีใส่

สุขภาพ เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำ และยังได้วิตามินและแร่ธาตุจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน นอกจากนี้โยอาหารในผักต่างๆยังช่วยให้ขับถ่ายสะดวก



ประเภทต้ม

ต้มยำกุ้ง, ข้าวต้มกุ้ง, ข้าวต้มเบญจรงค์, ต้มจืดวุ้นเส้น, โจ๊กต้มฟักมะนาวดอง

สุขภาพ เป็นอาหารที่ให้ทั้งพลังงานและไขมันต่ำ เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัยที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



ประเภท ส้มตำ และยำต่างๆ

ส้มตำ, ส้มตำพลัม, ตำมะเขือ, ยำสมุนไพร, ยำมะม่วง, ยำมะระ, ยำส้มโอ

คุณสมบัติ เนื่องจากไขมันต่ำแล้วยังไม่มีโคเลสเตอรอลอีกด้วย เพราะเครื่องปรุงส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมไขมันในเลือดแต่ควรระวังน้ำตาลในยำประเภทต่างๆ เหล่านี้ ไม่ควรใส่มากเกินไปเพราะทำให้อ้วนได้



ประเภทเส้น

ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวทะเล, ก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋น, ก๋วยเตี๋ยวเป็ดน้ำ, ขมจีนน้ำยาบ่า, สุกี้

คุณสมบัติ เพราะเส้นที่แนะนำเป็นประเภท เส้นหมี่ขาว เส้นเล็ก ขนมันจืด วั่นเส้น ที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลและกระเทียมเจียวใส่เฉพาะกระเทียม ส่วนราดหน้า ผักชีฝรั่ง ผักไทย ไม่ขออนุญาตสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก



ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกุ้ง-พริกสด, น้ำพริกหมู-พริกสด, น้ำพริกตะไคร้, น้ำพริกขี้ไก่-พริกสด

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



190 เมนูสุขภาพ

ISBN : 974-515-672-8

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร

อธิบดีกรมอนามัย

ดร.กาญจนา กาญจนสินธุ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์โสภณ เมฆธน

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

บรรณาธิการ

นายสง่า ดามาพงษ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวณัฏฐิรา ทองบัวศิริไล

นางกุลพร สุขุมลตระกุล

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

พิมพ์และเผยแพร่

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

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2547

พิมพ์จำนวน 25,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ออกแบบ : มิลเล็ท กรุป โทร.0-2911-2134, 5



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

