

กินอยู่อย่างสง่า

สง่า

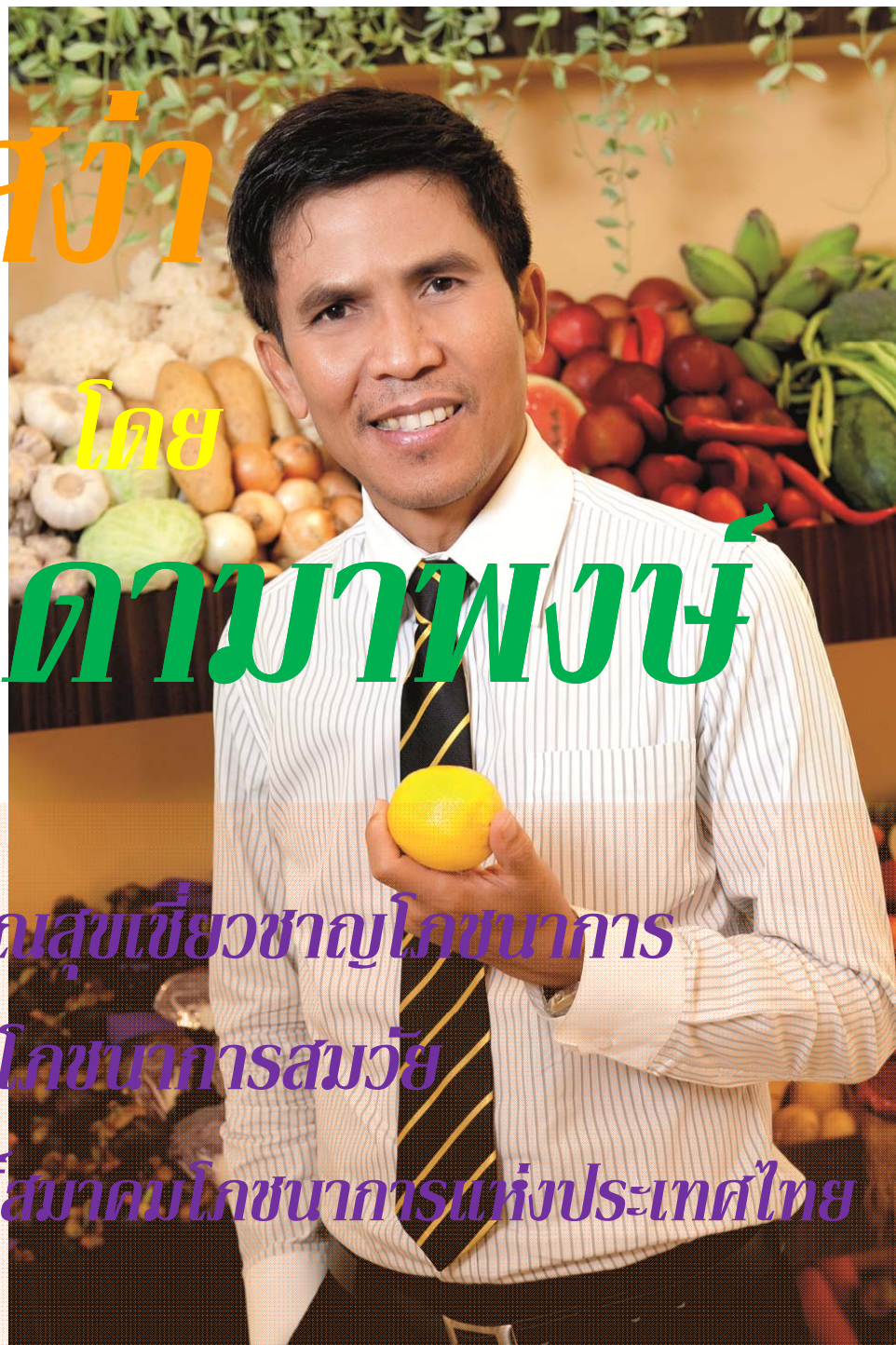
ดามาพงษ์

โดย

❖ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญโภชนาการ

❖ ผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย

❖ ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย





ประเด็นเด่น

➤ ความหมายและความหวัง

➤ อยู่กินเพื่อชีวิตที่สง่า

➤ อยู่กินอย่างสง่าชีวา

สุขสงบ



ดีความ

- **กิน** คือ กินอาหารเพื่อโภชนาการที่ดี
- **อยู่** คือ การออกกำลังกาย และ
ควบคุมอารมณ์ที่ดี
- **สง่า** คือ Smart & Slim

กินอยู่อย่างสง่า

ฉลาด → กินอาหาร

ฉลาด → ออกกำลังกาย

ฉลาด → ควบคุมอารมณ์

ทำไมต้องทำ ?

- รู้แล้วต้องทำ
- ทำตามที่เราและบอกคนอื่น
- บอกคนอื่นให้ทำ ตัวเองต้องทำด้วย
- เป็นนักโฆษณาการต้นแบบ

ความคาดหวังจากการทำ

- อยากเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี
- ไม่ต้องการเป็นภาระให้คนอื่น
- อยากเที่ยวทั่วไทย ทั่วโลก
- ให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีความงดงาม

หลักการปฏิบัติ

- กินตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ
- ออกกำลังกาย ด้วยการจ็อกกิ้ง
สัปดาห์ละ 4 ครั้งๆ ละ 30-45 นาที
- ควบคุมอารมณ์ โดยหาวิธีสลด
ความเครียด โดย....?

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อปฏิบัติทางการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ดี
ของคนไทย.....

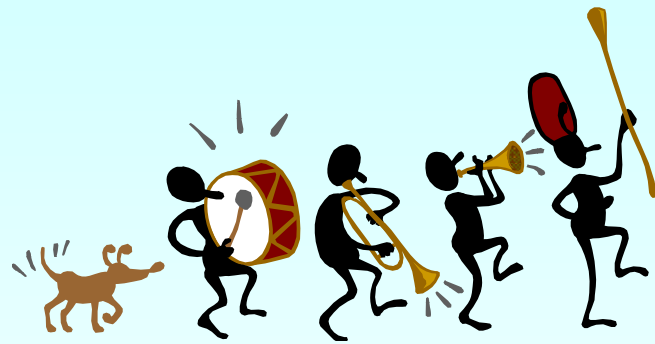
**FBDG (FOOD DIETARY
GUIDELINES FOR THAI)**

วัตถุประสงค์เพื่อนำไปเผยแพร่

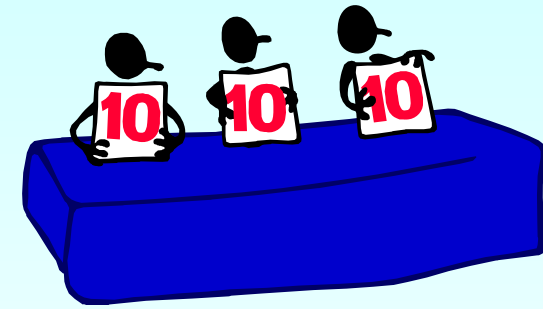
ให้คนไทยยึดปฏิบัติในการกิน
อาหารให้ถูกต้อง

คนไทย มีภาวะโภชนาการที่ดี

โภชนบัญญัติ



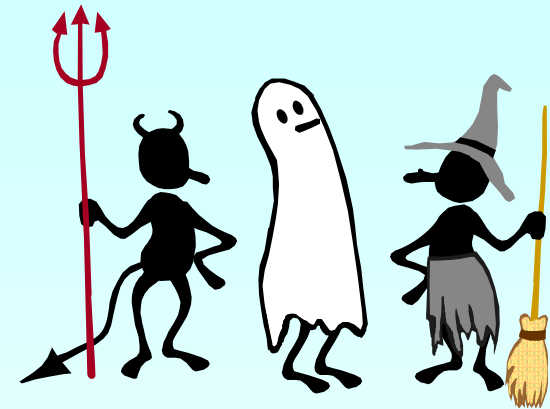
เป็น



คัมภีร์แห่งการกินของ

คนไทยยุคใหม่

ไม่อยากเสี่ยง
ตาย - เจ็บป่วย
ป้องกันด้วย



กินอาหาร

ตาม โภชนบัญญัติ

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

- ๑** กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ๒** กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
- ๓** กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

๔ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ด
แห้งเป็นประจำ

๕ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

๖ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

๗ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และ
เค็มจัด

๘ กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อ



กินอาหารครบ

ห้าหมู่ แต่ละหมู่

ให้หลากหลาย และหมั่น

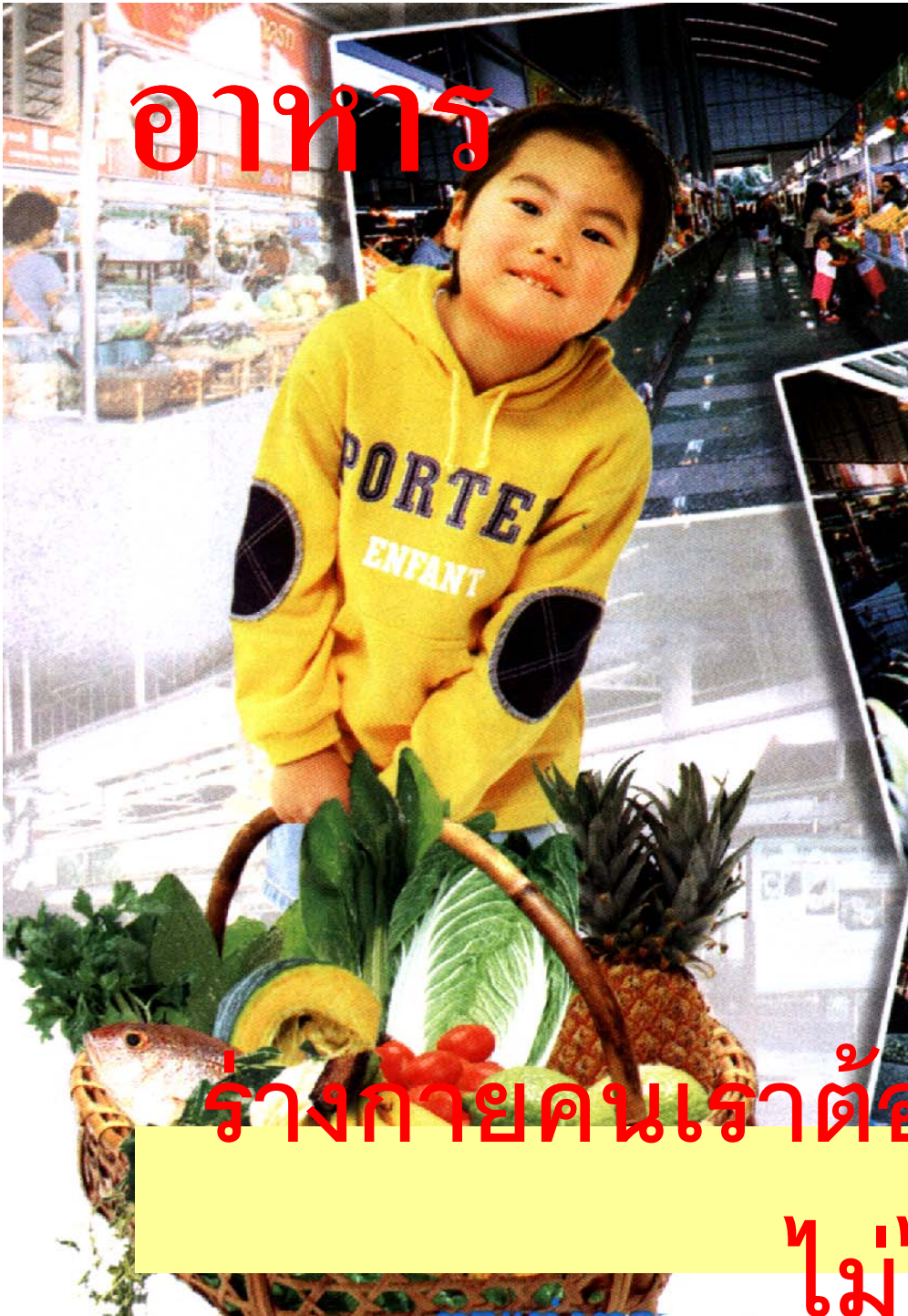
ดูแลน้ำหนักตัว



อาหารหลัก 5 หมู่



กินอาหารครบ 5 หมู่
เพื่อสุขภาพที่ดี

A young child with dark hair, wearing a bright yellow hoodie with "PORTE ENFANT" printed on it, is smiling and holding a large wicker basket filled with fresh produce. The basket contains a whole fish, a pineapple, a large head of lettuce, a slice of squash, and some red tomatoes. The background shows a busy indoor market with various stalls and other people.

อาหาร

มี สารอาหาร

- โปรตีน
- คาร์โบไฮเดรต
- ไขมัน
- แร่ธาตุ
- วิตามิน

ร่างกายคนเราต้องการทุกวงขาด

ไม่ได้



เพื่อให้ง่ายต่อการ
เลือกกินอาหาร
ให้ได้สารอาหารครบ
จึง.....
แบ่งสารอาหาร
ออกเป็น 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม เสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย



หมู่ที่ 2
ข้าว แป้ง น้ำตาล
หัวเผือก มัน
ให้พลังงาน



หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ

ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ





หมู่ที่ 4
ผลไม้ต่างๆ
ควบคุม
การทำงาน
ของร่างกาย
ให้ปกติ

หมู่ที่ 5 ไชมันจากสัตว์และพืช

ให้พลังงาน





ต้องกินอาหารให้ครบ **5** หมู่
เพราะ ร่างกายจะได้สารอาหาร
ครบทั้ง **5** ชนิด เพราะ
ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียว
ที่จะมีสารอาหาร
ครบเพียงพอต่อความ
ต้องการของร่างกาย

จาก 5 หมู่ ผู้การปฏิบัติ

กิน ข้าว กับ น้ำพริกกะปิ ปลาหมึกจิ้ม

และ แกงจืดผักกาดเต้าหู้ กิน กล้วยน้ำว้า

ตาม

• ปลาหมึก, เต้าหู้	หมู่ที่ 1	โปรตีน
• ข้าว	หมู่ที่ 2	คาร์โบไฮเดรต
• ผักกาด ผักจิ้ม	หมู่ที่ 3	วิตามิน - แร่
ธาตุ		
• กล้วยน้ำว้า	หมู่ที่ 4	วิตามิน, แร่
ธาตุ		



ข้อ

๒

กินข้าว

เป็นอาหารหลัก

สลับกับอาหารประเภท

แป้ง เป็นบางมื้อ

... ข้าว....

เป็นอาหารหลักของคนไทย
ให้พลังงานมีคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน.....



“ ข้าวกล้อง

**มีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาว
เม็ดสวย แต่เขาเอาของดี ออกหมด มีคน
บอกว่าคนจนกินข้าวกล้อง เรากินข้าว
กล้องทุกวันเรานี้ก็คนจน..”**



ข้าวซ้อมมือ (ข้าวกล้อง)

ดีกว่า

ข้าวขัดสีจนขาว

เพราะ

ข้าวกล้องมีสารอาหาร

และ

ใยอาหารมากกว่า....

สารอาหาร

ข้าวกล้องมีมากกว่า

- | | |
|------------------|----------|
| • วิตามินบีหนึ่ง | 10 เท่า |
| • ไยอาหาร | 3 เท่า |
| • ไนอาซิน | 3 เท่า |
| • ไขมัน | 2.5 เท่า |
| • วิตามินบี 2 | 2 เท่า |

กิน
+
ก๋วยเตี๋ยว

ขนมจีน

บะหมี่

สลับกับข้าว

เป็นบางมื้อ





ข้อ ๓๓ กินพืชผัก
ให้มาก และ
กินผลไม้เป็นประจำ

มหัศจรรย์แห่ง ผักผลไม้

* ให้วิตามิน แร่ธาตุ

- ร่างกายทำงาน

ปกติ

- ภูมิคุ้มกันโรค

* ให้สารต้านมะเร็ง

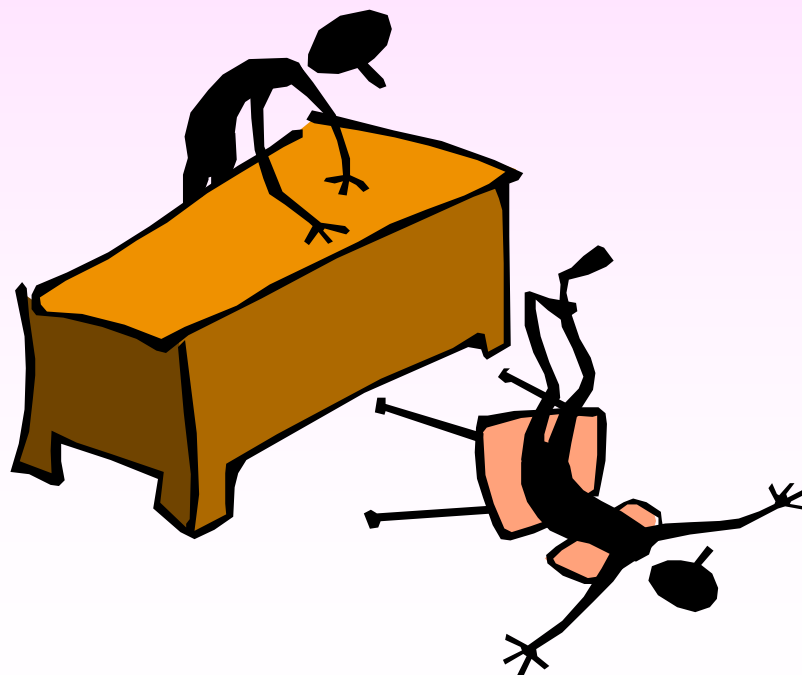
* ให้ใยอาหาร



กินโยอาหารจากธรรมชาติ

- อุ่นน้ำ ขับถ่ายดี ไม่มีโรคเรื้อรัง
- ช่วยขับไขมันจากอาหาร
- ลดการดูดซึมน้ำตาล
- ลดระดับคอเลสเตอรอล
- ป้องกันการดูดซึมสารมะเร็ง
- ลดน้ำหนัก สวย, เท่ห์
- อิ่มเร็วไม่มีไขมัน

คนที่กินใยอาหารน้อยจะเสี่ยงต่อการเกิด
โรคหัวใจ สูงกว่า ...
คนที่กินใยอาหารมากถึงร้อยละ 55



กินผักอย่างฉลาด

- กินผักให้หลากหลายชนิด
- ล้างผักให้สะอาดทุกครั้ง
- กินผักตามฤดูกาล
- กินผักพื้นบ้านประจำ
- กินผักปลอดภัยสารพิษ
(ถ้ามีโอกาส)
- กินสดแทนผักแปรรูป





ข้อ



กินปลา เนื้อสัตว์
ไม่ติดมัน ไข่
และถั่วเมล็ดแห้ง
เป็นประจำ

ปลา

- โปรตีนที่ดีย่อยง่ายไขมันต่ำ มีฟอสฟอรัสมาก
- กินปลาเล็กปลาน้อยและปลากระป๋องให้ แคดเซียม
- กินปลาทะเลให้ไอโอดีน



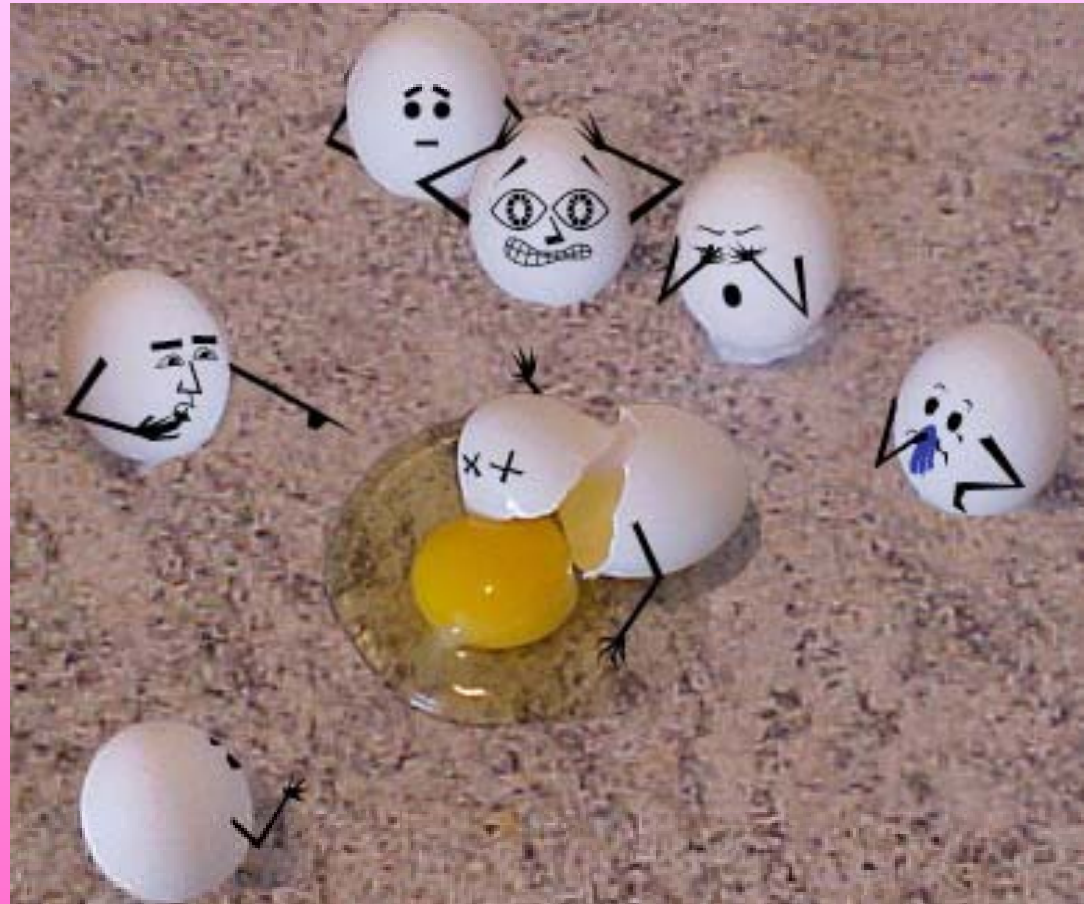
กินปลาไทยได้โอเมก้า 3

- ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ลดความเสี่ยงจากการเกิดลิ้มเลือด
- ลดระดับไตรกลีเซอไรด์
- จำเป็นต่อการพัฒนาเซลล์สมอง
- ชะลอการเกาะตัวของโคเลสเตอรอล

เนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน

- ลดการสะสมไขมันในร่างกาย
- ได้โปรตีนเพียงพอ
- เนื้อหมูมีไขมันแทรกอยู่มากที่สุด ...

ไข่
ไม่ร้าย
อย่างที่คิด
อย่างกลัว
ไข่
จนเกินเหตุ

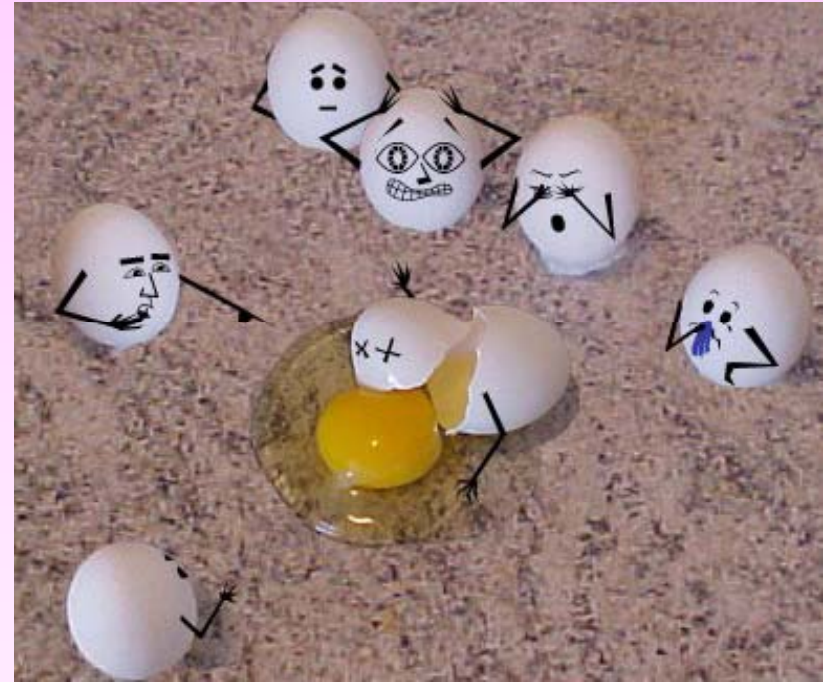


ไข่

- มีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุสูงมาก
- ราคาถูก หาซื้อง่าย ประหยัด
- เด็กกินวันละ **1** ฟอง
- ผู้ใหญ่ปกติสัปดาห์ละ **2 -3** ฟอง
- ไข่เป็ด - ไข่ไก่คุณค่าทางอาหารเท่ากัน

คุณค่าของไข่ ที่ถูกมองข้าม

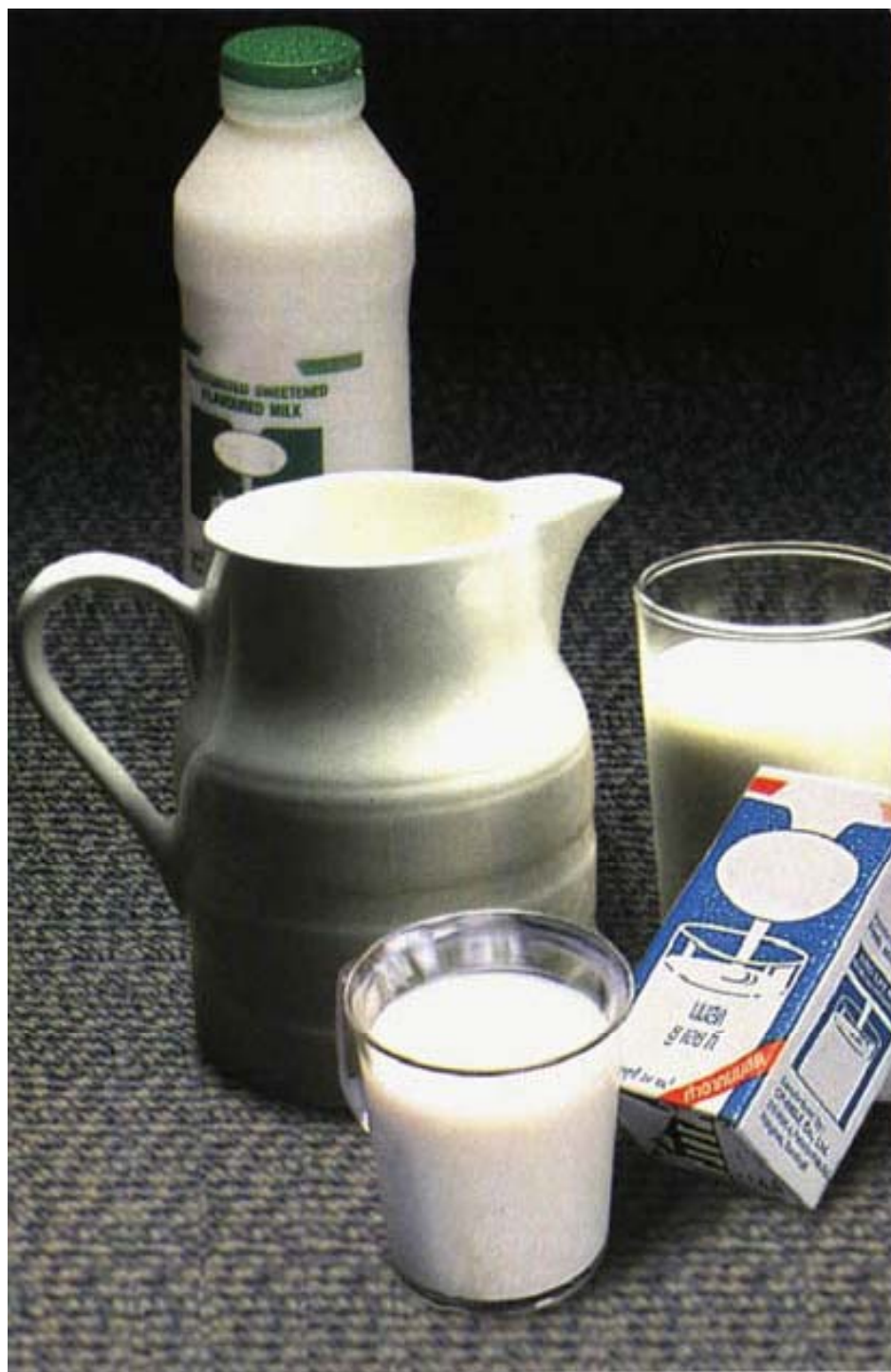
- ❁ ปี 12... จำเป็นต่อการ
ทำงานระบบประสาท
- ❁ โคลีน.... จำเป็นต่อการเผา
ผลาญไขมัน เป็น
ส่วนประกอบของเซลล์สมอง
- ❁ เลซิทิน ... ทำให้ความจำดี
ลดการดูดซึมโคเลสเตอรอล



คุณค่า ตัวเหลือง...



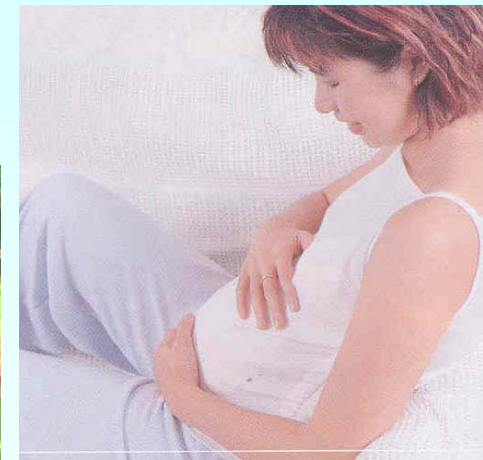
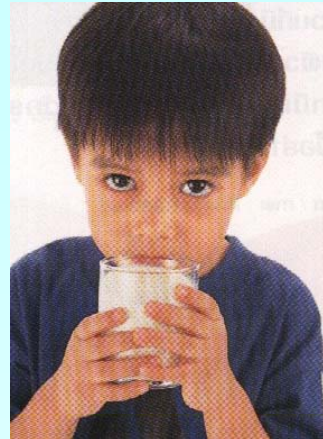
- โปรตีนพืช
- โยอาหาร
- เลซิติน
- ไฟโตเอสโตรเจน
- ไม่มีคอเลสเตอรอล
- สารป้องกันมะเร็ง
- ป้องกันการสูญเสียเนื้อกระดูก
- ลดระดับคอเลสเตอรอล...



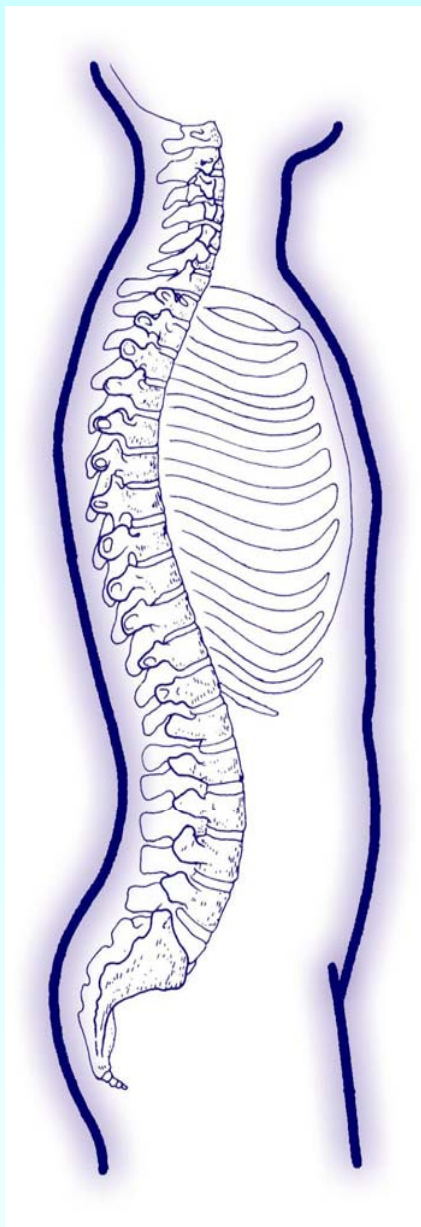
ข้อ ๕ ดื่มนม
ให้เหมาะสม
ตามวัย



- เป็นแหล่งแคลเซียม และฟอสฟอรัสให้ กระดูกและฟันแข็งแรง
- มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
- หญิงตั้งครรภ์, เด็ก ดื่มนมวันละ **2 - 3** แก้ว
- ผู้ใหญ่ผู้สูงอายุวันละ **1 - 2** แก้ว



นม



“ นม ”

เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดี

...

เพราะ

ร่างกาย ย่อย ดูดซึม

นำไปใช้ได้ดีที่สุด

คุณค่าทางโภชนาการของนม (200 มล.)

ชนิด	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (ก.)	ไขมัน (ก.)	Ca (มก.)
* นมพร้อมดื่มปกติ	128	6.5	7.5	215
* นมพร่องมันเนย	99	7.5	2.6	245
* นมถั่วเหลือง	110	5	2.2	36

พ่อแม่

ยาย

กำลังกาย



เด็ก รูปร่างสูง
ใหญ่สมวัย



ผู้ใหญ่ว่า
การเสริมของ
กระดูก

ข้อ ๕ กินอาหาร
ที่มีไขมัน
แต่พอควร



ไขมัน

- ให้พลังงาน และ ความอบอุ่น
- นำวิตามิน เอ ดี อี เค
สู่ร่างกาย
- กินมากเกิดโรคอ้วน



- หลีกเลียงอาหาร

ทอด ผัด

- ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร
แทนน้ำมันจากสัตว์
- ไขมันสัตว์ และกะทิ
เพิ่มโคเลสเตอรอลใน
ร่างกาย
- อาหาร ต้ม นึ่ง ย่าง มี
ไขมันน้อยกว่า..





ข้อ **พ** หลีกเลี้ยง
การกินอาหาร
รสหวานจัดและ
เค็มจัด



คนไทยกินอาหาร
รสจัดมากขึ้น
เป็นโทษต่อร่างกาย
กินกับน้ำตาลเกิน 4 ช้อนโต๊ะ
ต่อ 1 วัน
พลังงานสะสม
อ้วน

โรคอ้วน.... นำไปสู่โรค



- เบาหวาน
- หัวใจขาดเลือด
- อัมพาต
- ความดันโลหิตสูง
- ไชมันโนเส้นเลือดสูง
- มะเร็งบางชนิด
- น้ัวในถุงน้ำดี
- ข้อเสื่อม

*** กิน เกล็ด เกินวันละ**

1 ช้อนชา

เสี่ยงต่อภาวะความดัน

โลหิตสูง

*** ลดการ เติบโตของปรงรต**

ชิมก่อนปรุง



ลดความเสี่ยงต่อการกิน
เค็ม

ลดโรคหัวใจหลอดเลือด



ข้อ ๘ กินอาหารที่
สะอาด ปราศจาก
การปนเปื้อน

โรคระบบทางเดิน

อาหาร
เพิ่มขึ้น...

เกิดจาก
อาหารปนเปื้อน

เชื้อโรค

พยาธิ

สารเคมี





ข้อ



งดหรือลด
เครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์



กินแบบมืออาชีพ

- กินข้าวกล้อง แทนข้าวขาว
- กินปลาเป็นหลัก
- กินเนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน
- กินผักหลากหลายชนิด
- กินผักสด สะอาด
- กินผลไม้ เป็นอาหารว่าง

กินแบบมืออาชีพ

- ดื่มนม วันละ 1 - 2 แก้ว
- กินอาหาร ต้ม นึ่ง ปิ้ง
- กินอาหาร รสไม่จัด
- กินกะทิ น้ำมันสัตว์ ให้น้อย
- ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด
- กินอาหารดี ราคาถูก



วาดฝันให้ชีวิตทั้งดงาม

- รูปร่างดีสมส่วนในวันนี้
- ไม่มีเสียงเจ็บป่วย - ตายง่าย
- ไม่เป็นเจ้าชาย เจ้าหญิงนิทรา
- สุขวัยชราอย่างสง่า
- ไม่สร้างภาระให้ลูกหลาน
- สุขสราญตลอดไป

ขอบ

คุณ

ครับ

