

# การดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพดี



## สุขภาพดีต้องมีอะไรบ้าง

องค์การอนามัยโลกประกาศว่า **สุขภาพดี** นั้นมิใช่เพียงการไม่มีโรคเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญร่วมด้วย ปัจจัยที่สำคัญมี 4 ด้าน ดังนี้

1. ร่างกาย
2. จิตใจ
3. สังคมสิ่งแวดล้อม
4. จิตวิญญาณ

คนที่มี**สุขภาพดี**ต้องเป็นคนที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้านนี้ ไม่ใช่เพียงสมบูรณ์ด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น **การดูแลสุขภาพ**จึงต้องคิดถึงปัจจัยทั้ง 4 นี้ และพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน นี่จึงจะเป็นการสร้างสุขภาพที่ครบวงจรและสมบูรณ์แบบที่สุด เราต้องปรับปรุงในด้านที่เรายังบกพร่องหรือมีอยู่น้อยให้เพิ่มเติมจนเต็ม เราจะมี**สุขภาพที่ดี**ขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ได้

เราจะเห็นได้ว่า “สุขภาพ” ตามคำจำกัดความใหม่นี้ ไม่ใช่เรื่องของแพทย์หรือโรงพยาบาลที่จะทำหน้าที่ดูแลสุขภาพให้เรา แต่เป็น “ตัวเรา” ที่จะต้องรับผิดชอบและสร้างสุขภาพขึ้นมาด้วยตัวเอง แพทย์ไม่อาจมาดูแลอารมณ์และจิตใจให้เรา ไม่มีหน้าที่มาสร้างสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเรา และยังไม่มาเกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณของเรา แพทย์จะช่วยให้เราในยามที่เราเจ็บป่วยเท่านั้น นอกเหนือจากนั้นซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของชีวิต เราเป็นผู้ดูแลตนเองสุขภาพจึงเป็นหน้าที่ของเรา ไม่ใช่หน้าที่ของใคร

## วิธีการสร้างสุขภาพร่างกาย



ร่างกายเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องได้และดูแลรักษาได้อย่างง่ายดาย จึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ดูว่าจะทำได้ง่ายที่สุด ผิดกับการดูแลทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องได้ยากยิ่งแก้ไขได้ยากกว่า ส่วนปัจจัยทางด้านสังคมสิ่งแวดล้อมนั้นดูเหมือนจะอยู่ไกลตัวออกไป แต่จริงๆ แล้วมีผลต่อสุขภาพของเรามากเหมือนกัน อย่างไรก็ตามเราจะต้องดูแลให้ครบทั้ง 4 ด้านอย่างเป็นองค์รวมอยู่ดี การสร้างสุขภาพทางร่างกายนั้นมีหลากหลายวิธีเช่นกัน ในคราวนี้ผมจะคัดเลือกวิธีสำคัญๆ ที่ใช้กันมานานและเป็นวิธีหลักๆ ที่เราควรพิจารณาเป็นพิเศษมาให้พวกเราปฏิบัติกันครับ

## เราจะสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างไร



นี่เป็นคำถามที่ตอบง่ายมาก เพราะเราต้องมี “ความรู้” เราจึงจะสามารถช่วยตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นได้ ถ้าปราศจากความรู้ทุกอย่างก็มีดมน แต่ความรู้เป็นเพียงแผนที่นำทาง เราอยากไปให้ถึงจุดหมายเราต้องก้าวเดินออกไปตามแผนที่ ก้าวไปด้วยขาของเราเอง ไม่มีใครมาก้าวเดินแทนเราได้ สุขภาพเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลจริงๆ สุขภาพจึงต้องสร้างด้วยตัวเราเองเท่านั้น

ความรู้ในการสร้างสุขภาพที่ดีมีมากมายหลายศาสตร์หลายสูตร หลายความคิด หลากความเชื่อ แล้วแต่ใครเชื่อแนวไหนก็เดินไปตามแนวทางนั้น แต่ที่ผมจะมาแนะนำทางเดินไหนมาให้เรานั้น ผมจะพาเดินไปในทิศทางที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ คือ 4 เส้นทางหลักดังที่กล่าวมาแล้ว

## เลือกทานอาหารสดใหม่เสมอ

อาหารมีคุณค่ามากที่สุดคือตอนที่มันยังสดอยู่ เรียกว่าเป็นอาหารที่มีชีวิต คนและพืชผักล้วนมีพลังชีวิตอยู่ในตัวเองทั้งนั้น เรากินผักสดเราจะได้พลังชีวิตของผักมาเพิ่มพลังชีวิตของเรา แต่ถ้าเรากินผักที่เก่าหรืออาหารที่ทิ้งค้างมานานแล้วพลังชีวิตจะลดน้อยลงตามเวลา และในที่สุดก็หมดไป เราจะได้พลังชีวิตจากอาหาร คงได้เพียงสารอาหารที่มีคุณค่าน้อยลงเรื่อยๆ ตามการเวลาเช่นกัน

ดังนั้นเราจึงควรกินอาหารสดใหม่ถ้าเป็นอาหารปรุงสุกก็ต้องรีบกินทันทีหลังการปรุงเสร็จ จะได้สารอาหารมากกว่ารอไปกินอีกวันรุ่งขึ้น ซึ่งสารอาหารจะสลายคุณค่าลงไป และขณะเดียวกันจะเกิดสารพิษเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ อาหารค้างคืนจึงไม่ควรกินเลย เพราะอาจได้รับสารพิษมากกว่าประโยชน์จากอาหาร

อาหารกล่องก็เช่นเดียวกัน ถือเป็นอาหารที่ตายแล้ว ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรกินอาหารกล่องที่แพ็คเกจยกันตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป อาหารกล่องถูกสร้างขึ้นมาพร้อมกับสังคมที่เร่งรีบ ซึ่งเป็นสังคมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีเราต้องทำชีวิตของเราไม่ให้เร่งรีบจนเกินไป เราจะได้ไม่ต้องกินอาหารกล่องแบบนั้น

## ลดรับประทานของหวานให้น้อยลง



ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เหล่านี้เป็นต้น ของหวานเหล่านี้มีน้ำตาลมาก เราใช้น้ำตาลทรายขาวที่ผลิตในทางอุตสาหกรรมที่ต้องใช้สารเคมีในการฟอกขาว สารเคมีจะเข้าสู่ร่างกายเรามากขึ้น ในขณะที่น้ำตาลให้ความหวานหรือกลูโคสชนิดออกฤทธิ์เร็ว ร่างกายจะรู้สึกสดชื่น โดยเร็วเมื่อกินน้ำตาลเข้าไป แต่จะรู้สึกอ่อนเพลียตามมาได้ในระยะต่อไป ตับอ่อนต้องทำงานมากขึ้นเมื่อมีน้ำตาลในร่างกายมาก เพราะตับอ่อนจะต้องหลั่งอินซูลินออกมาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อยู่เสมอ เมื่อใช้งานหนักเกินไปตับอ่อนจะอ่อนแอ ทำงานไม่มีประสิทธิภาพเกิดเป็นโรคเบาหวานให้เราเห็น

ถ้าเราไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ แต่ใช้ยาในการควบคุมน้ำตาลอย่างเดียว และยังคงกินน้ำตาลต่อไป โรคจะไม่หายและตับอ่อนจะยิ่งเสียการทำงานไปมากขึ้น ต่อไปก็จะเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

เราจึงควรลดน้ำตาลด้วยการไม่กินเข้าไปให้มาก แทนที่จะให้ยาไปลดน้ำตาลภายในร่างกาย เพราะฉะนั้นต้องตัดไฟเสียแต่ต้นลม นั่นคือแนวทางธรรมชาติบำบัด

ที่มา <http://healthycareyou.blogspot.com/>

# อาหารเพื่อสุขภาพ

**อาหารเพื่อสุขภาพ** หมายถึงอาหารที่เมื่อรับประทานไปแล้วน้ำหนักจะต้องอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เป็นโรคเรื้อรัง โดยการเพิ่มอาหารผักและผลไม้ ลดเกลือ ลดน้ำตาล ลดไขมัน



## อาหารสุขภาพ

องค์การอนามัยโรคได้นิยามเรื่องอาหารสุขภาพว่า “การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง” องค์การอนามัยโลกได้แนะนำอาหารสุขภาพ ดังนี้

- รับประทานอาหารที่สมดุลและมีน้ำหนักที่ปกติ
- ให้อลดอาหารไขมัน และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated fat, [Transfatty acid](#)
- ให้รับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชเพิ่มมากขึ้น
- ลดอาหารที่มีน้ำตาล
- ลดอาหารเค็ม



สำหรับ National Health Service (NHS) ของประเทศอังกฤษ ได้นิยามอาหารสุขภาพไว้ว่า มีสองปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงได้แก่

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้
- รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย

NHS จึงได้กำหนดแนวทางอาหารสุขภาพไว้ ดังนี้

- ทุกคนต้องรู้จักงานอาหารสุขภาพซึ่งมีอาหารทั้งหมด 5 หมู่
- ในงานอาหารสุขภาพจะบอกเราว่าควรรับประทานอาหารให้มีสัดส่วนอย่างไร

สำหรับสมาคมโรคหัวใจประเทศอเมริกาได้กำหนดอาหารสุขภาพไว้ ดังนี้

1. รับประทานผักและผลไม้เพิ่ม โดยตั้งเป้าให้รับประทานผักและผลไม้วันละ 4-5 ส่วนทุกวัน
2. ให้รับประทานธัญพืชเพิ่ม *Eat more whole-grain foods.* เนื่องจากผักและผลไม้มีไขมันต่ำ ใยอาหารสูงได้แก่ *Whole-grain foods include whole-wheat bread, rye bread, brown rice and whole-grain cereal.*
3. ให้ใช้น้ำมัน *olive, canola, corn or safflower oil* สำหรับปรุงอาหารและจำกัดจำนวนที่ใช้
4. รับประทานไก่ ปลา ถั่วมากกว่าเนื้อแดง เนื่องจากไก่ที่ไม่มีหนัง ปลา ถั่วจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อแดง.
5. อ่านฉลากก่อนซื้อหรือรับประทานทุกครั้งเพื่อเลือกอาหารที่มีคุณภาพ

## วิธีการดูแลรักษาสุขภาพ

สุขภาพดีคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา สุขภาพดีเป็นสิ่งพรหมลิขิตให้แต่ไม่ทั้งหมด หลายคนไขว่คว้าหาสุขภาพดี ใช้เงินใช้ทองซื้อทำสปา เข้าโปรแกรมลดน้ำหนัก ซื้ออาหารลดน้ำหนักมารับประทาน การมีสุขภาพที่ดีต้องอาศัยตัวเองดูแลสุขภาพ ให้เวลากับตัวเองเพียงวันละ 1 ชั่วโมงในการออกกำลังกาย อีก 7 ชั่วโมงในการนอนหลับ และรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ



ธรรมชาติคงไม่ให้สุขภาพที่ดีแก่คนที่ชอบทำร้ายตัวเองอยู่เรื่อย แม้ว่าจะทราบแล้วว่าสิ่งนั้นไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ สุขภาพไม่สามารถซื้อด้วยเงินถึงแม้คุณจะรวยเป็นมหาเศรษฐีหากคุณไม่ดูแลตัวเองให้ดี เงินที่มีอยู่เพียงบรรเทาอาการเท่านั้น

หลายท่านคิดว่าการออกกำลังกายเสียเวลา ท่านลองจินตนาการถึงภาระงานที่ท่านรับผิดชอบในแต่ละวันว่ามีมากน้อยเพียงใด หากท่านไม่ดูแลตัวเองและเกิดโรคภัยท่านเป็นโรคอัมพาตหรือโรคหัวใจ ภาระที่ท่านว่ามากมายจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย ภาระเหล่านั้นใครจะเป็นคนดูแล และหากโรคภัยถึงขั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ใครจะมาเป็นคนดูแลท่าน ท่านเพียงเสียเวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมง หรือท่านอาจจะใช้เวลาในการดูทีวีและออกกำลังกายไปด้วยกันซึ่งก็จะทำให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น

หลายท่านเชื่อว่า คนผอมเท่านั้นที่มีสุขภาพดี จึงทำการลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารเป็นการใหญ่เพื่อให้น้ำหนักได้มาตรฐาน แต่การลดน้ำหนักอาจจะเป็นเรื่องลำบาก และการอดอาหารเป็นเวลานานๆอาจจะมีอันตรายต่อสุขภาพ จึงอยากให้ท่านผู้อ่านได้เปลี่ยนมุมมองใหม่

การมีสุขภาพที่ดีไม่ได้หมายถึงน้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแต่หมายถึงการที่เราดูแลตัวเองอย่างถูกต้องตั้งแต่เรื่อง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การป้องกันโรค การลดหรือเลิกสิ่งที่เป็นพิษ สุขภาพ ร่างกายเรากระปรี่กระเปร่าพร้อมที่จะดำเนินชีวิตประจำวัน เนื้อหาที่จะกล่าวจะเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของท่าน

การปฏิบัติตามแนวทางไม่ได้ต้องการให้ท่านมีอายุยาวหมื่นๆปีแต่ต้องการให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ป่วย บ่อย สามารถหลีกเลี่ยงโรคที่ป้องกันได้ อายุยืนยาวขึ้น การที่จะมีสุขภาพที่ดีต้องประกอบไปด้วยการดูแล ดังต่อไปนี้

ปัจจุบันคนไทยหันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้นมีการเลือกรับประทานอาหาร มีการรณรงค์เรื่องการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการออกกำลังกาย จากสถิติที่ผ่านมาพบว่าคนไทยและคนทั่วโลกมีอัตราการเสียชีวิต โรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มขึ้นมาก สาเหตุที่สำคัญเกิดจากความไม่สมดุลของการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน โรคอ้วนและโรคมะเร็งบางชนิด เมื่อท่านได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพร่วมกับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะทำให้ท่านมีสุขภาพที่ดี สมาคม โภชนาการ สมาคมความดันโลหิตสูงได้ร่วมกันกำหนดแนวทางการรับประทานอาหารซึ่งไม่เน้นเฉพาะพลังงาน อย่างเดียว แต่จะเน้นเรื่องสารอาหาร และการออกกำลังกาย หัวข้อที่กล่าวมีดังนี้

คำแนะนำสำหรับกลุ่มต่างๆ

อาหารที่รับประทานต้องมีพลังงานเพียงพอ และมีสารอาหารเพียงพอ  
กลุ่มคนทั่วไป

รับประทานอาหารหลากหลายให้ครบห้าหมู่โดยหลีกเลี่ยงอาหารไขมันอิ่มตัว [Saturated fat], Transfatty acid  
น้ำตาล เกลือ และสุรา

ปริมาณพลังงานที่ได้รับไม่ควรเกินค่าที่กำหนด

กลุ่มคนต่างๆ

ผู้ที่สูงอายุมากกว่า 50 ปีควรจะได้รับวิตามิน B12 เสริม

หญิงตั้งครรภ์หรือวางแผนตั้งครรภ์ควรเสริมอาหารที่มีธาตุเหล็ก และอาหารที่มีวิตามินซีสูงเพื่อเพิ่มการดูด  
ซึมธาตุเหล็ก

หญิงตั้งครรภ์หรือวางแผนตั้งครรภ์ควรเสริมอาหารที่มีกรดโฟลิก

ผู้สูงอายุที่มีผิวคล้ำหรือไม่ถูกแดดควรจะได้รับวิตามินดีเสริม

กลุ่มคนอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน

คำแนะนำ



การควบคุมน้ำหนักจะต้องรับประทานอาหารให้พลังงานที่ได้รับและใช้ไปเกิดความสมดุล

การลดน้ำหนักจะต้องค่อยลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร โดยที่ไม่ขาดสารอาหาร และเพิ่มการออกกำลังกาย

สำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินจะต้องปรึกษาแพทย์ดูแล ก่อนการจำกัดอาหาร

สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักอย่าให้เกิน

สำหรับคนทั่วไปที่มีโรคจะต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการควบคุมอาหาร

การจัดการเรื่องน้ำหนัก



ปัญหาเรื่องคนอ้วนหรือน้ำหนักเกินเป็นปัญหาทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย นอกจากนั้นยังรู้ว่าเด็กและเด็กวัยรุ่นมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมา คนที่มีน้ำหนักเกินมักจะเกิดจากพฤติกรรมในการรับประทานที่มากเกินไป และพฤติกรรมในการออกกำลังกายน้อยเกินไป ถ้าพลังงานลดปริมาณวันละ 100 กิโลแคลอรีก็จะป้องกันน้ำหนักเพิ่ม หรือลดปริมาณลงวันละ 500 กิโลแคลอรีก็จะทำให้น้ำหนักลดลงได้ แต่การลดน้ำหนักโดยให้ลดอาหารเป็นเรื่องยากจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงการใส่น้ำตาล หรือการรับประทานอาหารมัน หรือเครื่องดื่ม คำแนะนำสำหรับการลดน้ำหนัก

การรักษาน้ำหนักให้ดีต้องปรับพลังงานที่ได้จากอาหารที่รับประทาน ให้สมดุลกับพลังงานที่เราใช้(น้ำหนักเท่าเดิม)

การป้องกันน้ำหนักเกินทำได้โดยการลดปริมาณอาหาร ลดน้ำตาล และเพิ่มการออกกำลังกาย

คำแนะนำสำหรับคนอ้วนแต่ละกลุ่ม

การออกกำลังกาย

ส่งเสริมให้มีกิจกรรมให้มาก อย่างน้อยๆจะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจ และการควบคุมน้ำหนักดีขึ้น

สำหรับผู้ใหญ่ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง มากกว่าปกติวันละ 30 นาทีทุกวันไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน หรือที่บ้าน เช่นการถูบ้าน การเดินขึ้นบันได การเดินเร็วๆไปจ่ายตลาด

ถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรงให้ออกกำลังกายชนิดหนัก หรือออกกำลังกายนานขึ้น

ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักเพิ่มต้องออกกำลังกายชนิดปานกลางหรือชนิดหนักวันละ 60

นาที่ทุกวัน โดยที่รับประทานอาหารที่มีพลังงานเท่าเดิม

ถ้าต้องการลดน้ำหนักลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายปานกลางถึงหนักวันละ 60-90 นาทีโดยที่รับประทานอาหาร  
ที่ให้พลังงานไม่เกิน

ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงโดยการ ออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง ออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ออกกำลังกาย  
เพื่อให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดี ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความอดทน

การออกกำลังกายสำหรับกลุ่มต่างๆ



เด็กและวัยรุ่นให้ออกกำลังกายวันละ 60 นาทีทุกวัน

ในคนที่ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกายให้ออกกำลังกายปานกลางวันละ 30 นาทีทุกวัน แต่ต้องหลีกเลี่ยงการ  
ออกกำลังกายที่จะเกิดอันตรายต่อการตั้งครรภ์

ผู้สูงอายุต้องมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อลดอัตราการเสื่อมของอวัยวะ

ข้อเท็จจริงบางประการ

ปี 2002 ร้อยละ 25 ของประชากรของอเมริกาไม่ได้ออกกำลังกาย

ปี 2003 ร้อยละ 38 ของประชากรวัยรุ่นใช้เวลาดูทีวีวันละ 3 ชั่วโมง

การออกกำลังกายชนิดหนักจะให้ผลดีต่อสุขภาพดีกว่าชนิดปานกลาง และใช้พลังงานมากกว่า

การออกกำลังกายจะทำให้การควบคุมอาหารทำได้ง่ายขึ้น เพราะคนที่ออกกำลังกายสามารถรับประทาน  
อาหารได้เพิ่มขึ้น

ต้องป้องกันร่างกายขาดน้ำโดยการดื่มอย่างเพียงพอ หรือดื่มขณะออกกำลังกาย หรือหลังการออกกำลังกาย

ให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดการนอนหรือดูทีวีซึ่งจะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

เพื่อป้องกันหรือลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ให้ออกกำลังกาย

ปานกลางวันละ 30 นาที หรือกิจกรรมประจำวัน



หากออกกำลังกายหนักเพิ่มขึ้น(ชนิดหนัก)ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

หากต้องการควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเพิ่มต้องออกกำลังกายชนิดปานกลางวันละ 60 นาทีทุกวัน

หากต้องการลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่องต้องออกกำลังกายชนิดปานกลาง-หนักวันละ 60-90 นาที

คำแนะนำชนิดของอาหาร

รับประทานผักและผลไม้ให้มากโดยรับประทานน้ำผลไม้วันละ 2 แก้ว ผักวันละ 2 ถ้วย

ให้มีการรับประทานผักและผลไม้ที่หลากหลายสับเปลี่ยนกันอยู่ตลอดเวลา

ให้รับประทานธัญพืชวันละกำมือ เช่น ถั่วต่าง เม็ดทานตะวัน เม็ดแตงโม

ให้รับประทานนมพร่องมันเนยหรือผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนยวันละ 3 ถ้วย

คำแนะนำอาหารสำหรับเด็ก

เด็กและวัยรุ่นต้องรับประทานธัญพืชบ่อยๆ เด็กอายุ 2-8 ขวบควรจะได้รับนมพร่องมันเนยวันละ 2 แก้ว เด็กมากกว่า

9 ขวบควรดื่ม 3 แก้ว

กลุ่มอาหาร

เลือกรับประทานผักและผลไม้อย่างเพียงพอ โดยพลังงานที่ได้รับต้องไม่เกินเกณฑ์ตัวอย่างคนที่ได้รับพลังงาน

2000 กิโลแคลอรีจะรับประทานผลไม้ได้ไม่เกิน ผัก 2 1/2 ถ้วยหรือน้ำผลไม้ไม่เกิน 2 ถ้วย

ให้เลือกรับประทานผักและผลไม้ทั้ง 5 กลุ่มสับไปมา

ให้รับประทานส่วนประกอบของธัญพืช หรือเมล็ดธัญพืช เช่น ข้าว อย่างน้อยวันละ 3 ส่วน

ดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 3 ถ้วย

กลุ่มผักและผลไม้

ผลและผลไม้เป็นแหล่งให้สารอาหารแก่ร่างกายเป็นจำนวนมากตามตารางข้างล่าง

การรับประทานผักและผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับใยอาหารอย่างเพียงพอ

ผลและผลไม้แต่ละชนิดจะให้คุณค่าทางอาหารแตกต่างกันไป ดังนั้นต้องสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละอาทิตย์ แบ่ง

ผักออกเป็น 5 ชนิดและปริมาณที่ควรรับประทานในแต่ละสัปดาห์

ผักใบเขียว 3 ถ้วยต่อสัปดาห์

ผักใบเหลือง 2 ถ้วยต่อสัปดาห์

ถั่ว 3 ถ้วยต่อสัปดาห์

ผักพวกเห็บแฉ่ำ(ผักพวกหัว) 3 ถ้วยต่อสัปดาห์

ผักอื่นๆ 6 1/2 ถ้วยต่อสัปดาห์

คำแนะนำสำหรับอาหารไขมัน

รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว saturated fat ต้องไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับหรือไม่เกินวันละ 300 กรัมของคลอเลสเตอรอล และหลีกเลี่ยงไขมันชนิด trans fatty acid

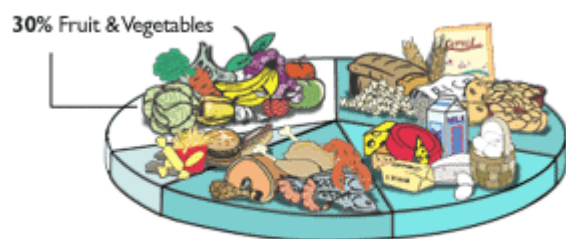
ปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมันต้องไม่เกิน 30%ของปริมาณทั้งหมด และควรจะเป็นพวกไขมันไม่อิ่มตัว polyunsaturated

and monounsaturated fatty acids จากพืชและถั่ว

เมื่อจะรับประทานเนื้อสัตว์ต้องเลือกเนื้อที่มีไขมันต่ำ เช่นเนื้อสันใน หรือแกะเอาหนังและไขมันทิ้ง ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมัน trans fatty

สำหรับเด็กเล็กอายุ 2-3 ขวบให้รับประทานไขมันได้ถึงร้อยละ 30-35 สำหรับเด็กอายุ 4-18 ปีให้รับประทานอาหารไขมันได้ถึงร้อยละ 25-35 และแหล่งไขมันควรจะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว polyunsaturated and monounsaturated

fatty acids,เช่น ปลา ถั่ว และน้ำมันพืช



คำแนะนำสำหรับอาหารจำพวกแป้ง

รับประทานอาหารพวกแป้งที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ผักและผลไม้

การปรุงอาหารไม่ใส่น้ำตาลหรือน้ำตาลมากเกินไป

ป้องกันฟันผุโดยการลดน้ำตาลและเครื่องดื่ม

การรับประทานอาหารที่มีเกลือต่ำ

สำหรับคนทั่วไปให้รับประทานอาหารที่มีเกลือน้อยกว่า 2300 มิลลิกรัม(ประมาณ 1 ช้อนชา)

เวลาปรุงอาหารให้ใส่น้ำตาลให้น้อยที่สุด

สำหรับคนที่เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง(คนที่มีประวัติครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง อ้วน ผิวดำ

โรคเบาหวาน)ต้องรับประทานเกลือเพียง 1500มิลลิกรัม และรับประทานเกลือโปแตสเซียมวันละ 4700 มิลลิกรัม

ที่มา [http://www.siamhealth.net/public\\_html/Health/good\\_health\\_living/diet/diet\\_index.htm](http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/diet_index.htm)

ที่มา <http://blog.eduzones.com/chotip22/33078>