# สุขภาพดี ด้วย...โภชนบัญญัติ 9 ประการ

**การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้น การรู้จักเลือกรับประทานอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญ โภชนบัญญัติ 9 ประการเป็นข้อบัญญัติที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อแนะนำประชาชนให้มีความรู้และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย**

1. **กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว** เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนหรือผอมไป

2. **กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

3. **กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ** กินผักผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้

4. **กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ** ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้

5. **ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย** นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว

6. **กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร** กินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ

7. **หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด** กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

8. **กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน** อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

9. **งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย

**"โภชนบัญญัติ...ต้องปฏิบัติต่อเนื่อง และทำให้ได้ครบทั้ง 9 ข้อ"**

# กินถูกหลักกับ... ธงโภชนาการ

**การกินอาหารนอกจากปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติแล้ว การเลือกกินอาหารให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวันตามธงโภชนาการ ก็มีความสำคัญยิ่ง เพราะธงโภชนาการจะบอกถึง ปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรกินใน 1 วัน โดยนำเอา อาหารหลัก 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่ม ดังนี้**

**ธงโภชนาการ**

ในภาพจะเห็นว่า สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ส่วนการกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำจำเจ แสดงโดยใช้ภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม ให้กินอาหารทุกกลุ่มและในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการและเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

การจัดกลุ่มอาหารข้างต้นมีข้อแตกต่างไปจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือแยกกลุ่มนมออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มไขมันรวมไว้กับน้ำตาลและเกลือ รวมเป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินน้อย

## ท่านต้องกินอาหารในแต่ละกลุ่มในปริมาณเท่าไร

ธงโภชนาการบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี่

| กลุ่มอาหาร | หน่วย | พลังงาน (กิโลแคลอรี่) 1,600 | 2,000 | 2,400 |
|---|---|---|---|---|
| กลุ่มข้าว-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 ( ) คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

**1,600 กิโลแคลอรี่** สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

**2,000 กิโลแคลอรี่** สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

**2,400 กิโลแคลอรี่** สำหรับหญิง-ชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร, ผู้ใช้แรงงาน, นักกีฬา

ตามตารางข้างต้น หน่วยตวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น **ทัพพี ช้อนกินข้าว** และ**แก้ว** ยกเว้นผลไม้แนะนำเป็น **ส่วน**

**เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม**

## อาหารในกลุ่มเดียวกัน สามารถกินทดแทนกันได้

อาหารในกลุ่มเดียวกันให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน ดังตัวอย่าง

**กลุ่มข้าว-แป้ง** ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1 ก้อน

**กลุ่มผัก** ฟักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ 2 ผลกลาง

**กลุ่มผลไม้** 1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = มะม่วงดิบ 1/2 ผล = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือสับปะรดหรือแตงโม 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกองหรือลำไยหรือองุ่น 6-8 ผล

**กลุ่มเนื้อสัตว์** ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว (1/2 ตัวขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = ไข่ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ช้อนกินข้าว

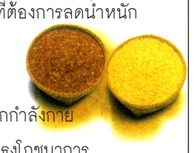
**กลุ่มนม** นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย 1 แก้ว

*• ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาตัวเล็กทั้งก้าง 2 ช้อนกินข้าว หรือกินปลากระป๋องทั้งก้าง 2 ชิ้น หรือกุ้งฝอย 2 ช้อนกินข้าว*

## รู้ได้อย่างไรว่ากินตามธงโภชนาการแล้วเหมาะสมกับตนเองหรือไม่

**เด็กอายุ 6-18 ปี** เมื่อกินตามธงโภชนาการแล้ว ต้องดูว่าร่างกายเจริญเติบโตสมวัยหรือไม่ (คือน้ำหนักและส่วนสูงต้องเพิ่มขึ้นตามวัย) โดยชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก

**ผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป** อาจมีการจัดปรับปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่มของแต่ละคน หากกินตามธงโภชนาการแล้วน้ำหนักเกินหรือน้ำหนักลด กลุ่มอาหารที่ควรจัดปรับลดเพิ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มไขมัน น้ำตาล ส่วนผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรลดอาหารไขมันสูง กะทิ เนย อาหารหวานจัด ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม รวมทั้งอาหารจานด่วนแบบตะวันตก และเพิ่มการออกกำลังกาย เมื่อน้ำหนักเข้าสู่เกณฑ์ที่ต้องการจึงปฏิบัติตามธงโภชนาการ

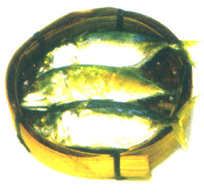


# จับธงลงจาน... เป็นเมนูชูสุขภาพ

**จากธงโภชนาการที่บอกให้ทราบว่า ในแต่ละวันคนกินอาหารอะไร มากน้อยแค่ไหนจึงจะพอดีกับความต้องการของร่างกาย การรู้จักเลือกเมนูอาหาร โดยใช้หลักของธงโภชนาการก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าเลือกเมนูอาหารที่ไม่มีคุณภาพ หรือเลือกแต่เมนูที่ชอบหรืออร่อยที่ปรุงจากไขมัน น้ำตาลและเกลือสูง เมื่อกินบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นในการเลือกอาหารทุกครั้งจึงควรเลือกแต่อาหารที่มีประโยชน์ให้พลังงานเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น เมนูชูสุขภาพ เพื่อนำพาทุกท่านสู่เส้นชัยของการมีสุขภาพดี**

**หลักในการจัดให้อาหารที่กินใน 1 วันเป็นเมนูชูสุขภาพ (กรณีที่ปรุงอาหารเอง)**

1. จัดอาหารที่กินใน 1 วัน ให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ถ้าเป็นไปได้ควรจัดอาหารที่กินใน 1 มื้อให้ครบ 5 หมู่
2. เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว
3. ในแต่ละมื้อควรจัดให้มีอาหารประเภทต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง (แบบไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นหลัก และอาจมีอาหารประเภทผัดหรือทอดที่ใช้น้ำมันแต่น้อยได้ หรือถ้ามีแต่อาหารประเภทผัด ทอด แกงกะทิ ในมื้อเดียวกัน (ซึ่งไม่ควรทำเป็นประจำ) มื้อต่อไปควรจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ต้ม จืด ปลานึ่ง แกงส้ม แกงเลียง น้ำพริก-ผักสด ผักลวก ฯลฯ
4. ปรุงอาหารด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลาเป็นหลัก ส่วนไก่ก็หลีกเลี่ยงการใช้หนัง และควรกินผักทุกมื้อ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน
5. อย่าปรุงอาหารให้มีรสเค็มจัด หวานจัด จนเกินไป
6. หลีกเลี่ยงการจัดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงในมื้อเดียวกัน เช่น ไข่กับเครื่องในสัตว์ หรือปลาหมึก และหลีกเลี่ยงการจัดอาหารที่มีกะทิกับอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงในมื้อเดียวกัน



7. จัดให้มีผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม มะละกอ แตงโม หลังอาหาร

สำหรับท่านที่กินข้าวนอกบ้าน ก็สามารถเลือกซื้อ เลือกกินเมนูชูสุขภาพ โดยใช้หลักการดังกล่าวข้างต้นได้ แต่ถ้าสามารถเลือกได้ ควรเลือกกินร้านอาหารที่ได้รับป้ายอาหารสะอาดรสชาติอร่อย ที่มีป้ายเมนูชูสุขภาพ และพิจารณาจากใบรับรองที่กรมอนามัยออกให้ว่ามีเมนูไหนเป็นเมนูชูสุขภาพ

**อาหารสะอาด รสชาติอร่อย**

# เมนูชูสุขภาพง่ายๆ ปรุงได้ด้วยตัวท่านเอง

*"จากหนังสือกินตามแม่"*

## โจ๊กข้าวกล้องไก่สับ

**ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)**

| | | |
|---|---|---|
| ปลายข้าวกล้อง | 1/2 | ถ้วย |
| เนื้อไก่สับ (ไม่เอาหนัง) | 1/2 | ถ้วย |
| น้ำต้มกระดูกไก่ | 3 | ถ้วย |
| ไข่ไก่ | 2 | ฟอง |
| ขิงซอย | 1/4 | ถ้วย |
| ต้นหอมผักชีซอย | 1/4 | ถ้วย |
| พริกไทยป่น | เล็กน้อย | |
| ซีอิ๊วขาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |

**วิธีทำ**

1. ล้างปลายข้าวกล้อง และต้มสุกให้เปื่อย
2. นำหม้อขึ้นตั้งบนเตา ใส่น้ำต้มกระดูกไก่ ผสมปลายข้าวกล้องที่ต้มเตรียมไว้ พอเดือดใส่ไก่สับปั้นเป็นก้อนๆ ปรุงรสด้วยน้ำปลาซีอิ๊วขาว ตอกไข่ใส่ลงหม้อ พอสุกยกลง
3. เทโจ๊กข้าวกล้องใส่ชาม โรยหน้าด้วยขิง ต้นหอม ผักชีและพริกไทยป่น

*คุณประโยชน์ : ขิง แก้อาหารท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง อาเจียน ขับเสมหะ ขับลม*

## ข้าวหน้าไก่

**ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)**

| | | |
|---|---|---|
| ข้าวกล้อง | 1 1/2 | ถ้วย |
| เนื้อไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ | 1/4 | ถ้วย |
| เห็ดหอมแช่น้ำหั่นพอคำ | 1 | ดอก |
| กระเทียมโขลกละเอียด | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมัน | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเปล่า | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนชา |
| แป้งมัน | 1 | ช้อนชา |
| ต้นหอม | 1 | ต้น |
| พริกไทยป่น | | เล็กน้อย |

**วิธีทำ**

1. นำน้ำมัน ใส่กระเทียมผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดพอไก่สุก ใส่เห็ดหอม เติมน้ำเปล่า
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลคนพอทั่ว ละลายแป้งมันกับน้ำลงผัดพอสุกใส่ต้นหอม
3. เวลาเสิร์ฟ นำข้าวใส่จาน ราดหน้าด้วยหน้าไก่โรยพริกไทยป่น

*คุณประโยชน์ : ได้พลังงานและวิตามินบี ใยอาหารจากข้าวกล้อง โปรตีนจากเนื้อไก่*

## น้ำพริกมะเขือเทศ ผักสด

**ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)**

| | | |
|---|---|---|
| มะเขือเทศ | 5 | ลูก |
| หอมแดง | 2 | หัว |
| กระเทียม | 1 | หัว |
| น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมะนาว หรือน้ำมะขามเปียก | 2 | ช้อนชา |
| พริกขี้ฟ้า | 3-5 | เม็ด |

**วิธีทำ**

1. ปิ้ง หรืออบหอมแดง กระเทียม พริกขี้ฟ้า และมะเขือเทศ
2. โขลก หอมแดง กระเทียม พริกขี้ฟ้า ให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศโขลกให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน รับประทานกับผักต้ม กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว หรือรับประทานกับปลานึ่ง เช่น ปลาช่อน หรือปลาเนื้ออ่อน

*คุณประโยชน์ : เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง*

**สังเกตตราสัญลักษณ์ ก่อนการเลือกซื้ออาหาร**

อาหารสด | อาหารแปรรูป | อาหารปรุง

ลิขสิทธิ์ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย