

บรรยายโดย

**รองศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์**

รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# อาหารหลัก 5 หมู่



ในปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้ามาสู่สังคมไทย จนเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมการกินของคนไทยไปอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคอัมพาต 1 คนทุก 9 นาที ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ทั้งนี้เพราะขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองอย่างกะทันหัน เนื่องจากการตีบ - ตันของหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุใหญ่คือการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง ขาดความรู้และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในการกิน ความสำคัญในการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ จะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

# อาหาร

อาหาร (food) หมายถึง สิ่งที่ร่างกายได้รับแล้วไม่เป็นพิษ แต่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ อาหารที่เรากินประจำวันมีหลายอย่าง เรียกว่าอาหารหลัก 5 หมู่ของไทย ซึ่งประกอบด้วย อาหารหมู่เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกมัน อาหารหมู่ผัก อาหารหมู่ผลไม้ และอาหารหมู่ไขมัน





## อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ ที่จัดขึ้นสำหรับประชาชนในประเทศไทยนั้น ได้จัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่อคล้ายๆ กัน เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกที่เราจะได้ตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่งๆ เราได้รับประทานอาหารที่จะให้คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการกินอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี



## อาหารหลัก 5 หมู่

ในอาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิด ด้วยกันมากบ้างน้อยบ้าง เป็นต้นว่า ข้าว มีคาร์โบไฮเดรตมาก มีโปรตีนน้อย หรือเนื้อสัตว์มีโปรตีนมาก และมีคาร์โบไฮเดรตน้อย ข้อสำคัญคือ ไม่มีอาหารชนิด หนึ่งชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารหรือธาตุอาหารต่างๆ ครบในปริมาณ ที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เราจึงต้องรับประทาน อาหารหลายๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่าสารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่งเมื่อ รวมกันแล้วจะได้รับครบตามที่ร่างกายต้องการ

# อาหารหลัก 5 หมู่



## อาหารหลัก 5 หมู่



ในประเทศไทยโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้จำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็นหมู่ใหญ่ๆ 5 หมู่ เรียงตามลำดับดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 น้ำมัน และไขมันจากพืชและสัตว์





# หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง







# อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

- อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ เครื่องในสัตว์ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ
- อาหารหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารโปรตีน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ปลา เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ส่วนถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพรอง
- ปลา เป็นอาหารที่ย่อยง่าย การกินปลาเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดไอโอดีน
- การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือด

# อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง (ต่อ)



- ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุงและกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง
- ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง ควรกินเป็นประจำสลับกับเนื้อสัตว์ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น
- นม เป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 และเกลือแร่ต่าง ๆ วัยเด็ก หญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่น ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว โดยดื่มนมพร่องมันเนย ซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์จากการดื่มนม และจะได้ไม่กังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

# ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 1

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2. เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกายที่ให้อำนาจในการต้านทานโรค
3. เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การย่อย
4. ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

## • ปริมาณที่ควรได้รับ

ปริมาณอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่แต่ละคนควรได้รับขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และสถานะของร่างกาย เช่น หญิงในระยะตั้งครรภ์และหญิงในระยะให้นมบุตร เด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียน ควรกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ให้มากขึ้น





## หมู่ที่ 2

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน





## อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

- อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวต่างๆ แป้ง อาหารที่ทำจากแป้ง น้ำตาล เผือก มัน
- สารอาหารที่มีมากในข้าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ยังมีโปรตีนประมาณร้อยละ 7 (เป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์) มีไขมันอยู่เล็กน้อย เกลือแร่จำพวกเหล็กมีน้อย ข้าวมีวิตามินบี 1 มาก
- น้ำตาล เป็นอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตเช่นกัน ถ้ารับประทานมากๆ เป็นประจำมักจะเป็นพลังงานส่วนเกิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และร่างกายจะพยายามเปลี่ยนไปเป็นไขมัน จึงมีส่วนทำให้ไขมันสูงในเลือดได้ และยังไปสะสมยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-50 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน

## ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2

ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงาน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

### ปริมาณที่ควรได้รับ

- ปริมาณที่ร่างกายต้องการอาหารหมู่นี้ขึ้นอยู่กับ
- การประกอบกิจกรรมของบุคคล ผู้ที่ต้องออกแรงมาก ต้องการมาก ผู้ที่ออกแรงน้อยต้องการน้อย
- เพศ วัย และขนาดของร่างกาย เช่น เด็กชายต้องการมากกว่าเด็กหญิง เด็กโตต้องการมากกว่าเด็กเล็ก





# หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ





## อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ

- อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว ผักที่เป็นหัว เป็นดอกและเป็นผลต่างๆ เช่น ผักบุง คะน้า แครอท ดอกแค ฟักทอง เป็นต้น
- ผักเป็นแหล่งของวิตามินเกลือแร่และใยอาหาร
- ใยอาหารช่วยเพิ่มปริมาณและน้ำหนักของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก ทั้งยังช่วยจับสารเคมีที่เป็นพิษทำให้ผ่านลำไส้ไปได้อย่างรวดเร็ว ลดการเกิดมะเร็งที่ลำไส้ได้
- วิตามินที่มีมากได้แก่ โพรวิตามินเอ และวิตามินซี
- ในผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีโพรวิตามินเอ คือ แคโรทีน เมื่อคนรับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ผนังลำไส้เล็ก

## อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ (ต่อ)



- วิตามินซีมีมากในผักใบเขียว และผักที่กำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก และมีมากในส่วนยอดของผัก เช่น ยอดกระถิน ยอดแค
- ผักสดมีวิตามินซีมากกว่าผักที่เหี่ยวหรือซำ
- ผักใบเขียวให้แคลเซียมและเหล็ก
- ผักที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ มะระ ยอดแค ขี้เหล็ก ผักโขม ผักแว่น กระถิน
- ผักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ยอดแค มะรุม สะเดา ผักขม ผักกระเฉด ใบยอ
- ผักใบเขียวบางชนิด เช่น ใบชะพลู ผักโขม หรือผักทางภาคอีสาน ผักพวกนี้มีกรดออกซาลิกสูง เมื่อรวมตัวกับแคลเซียมจะได้สารซึ่งตกตะกอนไม่ถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกาย ร่างกายจึงไม่ได้รับแคลเซียม
- การรับประทานผักเขียวควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับในด้านโพรวิตามินเอ และวิตามินซีมากกว่าแคลเซียม

## อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ (ต่อ)

- โปรตีนในผักมีน้อยมาก ไขมันแทบไม่มีเลย ยกเว้นใบยอ (ไขมัน 7.8%) สะตอ (ไขมัน 8.1%)
- คาร์โบไฮเดรต ในรูปของเซลลูโลสเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งร่างกายคนเราไม่สามารถย่อยเซลลูโลสได้ เหลือเป็นกาก ช่วยกระตุ้นลำไส้ใหญ่ ให้บีบตัวและช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ให้ประโยชน์ในการขับถ่าย
- ผักทุกชนิดมีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ
- ผักที่มีน้ำมากให้พลังงานน้อย เช่น ฟัก แตง น้ำเต้า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
- ผักที่มีน้ำน้อย เช่น ฟักทอง เวลาจะลดน้ำหนักไม่ควรทานมาก



## ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 3



1. ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ
2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน
3. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค
4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก ป้องกันท้องผูก

### ปริมาณที่ควรได้รับ

คนปกติใน 1 วัน ควรกินผักใบเขียวประมาณ 200 กรัม และผักอื่นๆ อีกประมาณ 200 กรัม



## หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ







## อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

- ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายกับพวกผัก คือ ให้วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แต่มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผัก จึงให้พลังงานด้วย
- ผลไม้สดทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย
- ผลไม้ที่ให้วิตามินซีมากที่สุด ได้แก่ มะขามป้อม มะขามเทศ และฝรั่ง
- ผลไม้ยังให้โพรวิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีแดง ส้ม เหลือง เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก
- ผลไม้สดมีแคลเซียม เหล็ก วิตามินบี 1 บี 2 น้อย
- ผลไม้ตากแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ให้พลังงานสูง แคลเซียม และเหล็กพอสมควร

## อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ (ต่อ)

- ผลไม้มีโปรตีนน้อยมาก ผลไม้แทบไม่มีไขมันเลย ผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตมาก  
น้อยแตกต่างกันไป
- ผลไม้ที่มีน้ำมากจะให้แคลอรีต่ำ เช่น แตงโม ส้ม
- ผลไม้ที่มีน้ำน้อย มีรสหวานจัด จะมีแคลอรีสูง เช่น ทุเรียน กัลฉ่าย เป็น  
ต้น



# ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 4

เช่นเดียวกับอาหารหมู่ที่ 3

1. ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ
2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่น สมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน
3. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค
4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวกป้องกันท้องผูก

## ปริมาณที่ควรได้รับ

ควรกินผลไม้สดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



# อาหารหมู่ที่ 5

น้ำมัน และไขมันจากพืชและสัตว์





## อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมัน และไขมันจากพืชและสัตว์

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่

- ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู มันไก่ เนยเหลว (Butter)
- น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว กะทิ เนยเทียม (มาการีน)
- ไขมันที่แทรกอยู่ตามเนื้อสัตว์และที่ปนมาในอาหารอื่นๆ ด้วย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ไข่
- น้ำมันและไขมันส่วนใหญ่มีสารอาหารชนิดอื่น และสารอื่นปนอยู่เล็กน้อย ส่วนมากเป็นไขมันล้วนๆ
- น้ำมันและไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง
- ไขมันไม่ว่าจะมากจากพืชหรือสัตว์ 1 กรัมให้ 9 กิโลแคลอรีเท่ากัน

## อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมัน และไขมันจากพืชและสัตว์ (ต่อ)

- ไขมันในอาหารมีทั้งไขมันประเภทอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว
- การได้รับไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- ไขมันอิ่มตัวได้จาก เนื้อสัตว์ หนังสัตว์
- คอเลสเตอรอลมีในอาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด มีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์ สัตว์มีกระดูก
- น้ำมันพืชจะมีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าไขมันสัตว์
- เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันเกิน ควรเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ควรประกอบอาหารโดยวิธีการ ต้ม นึ่ง ย่าง และปิ้ง แทน





# ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 5

1. ให้พลังงานและความอบอุ่น
2. ช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันละลายและดูดซึมเข้าร่างกาย และนำไปใช้ประโยชน์ได้
3. ให้กรดไขมันที่จำเป็น 3 ชนิด คือ กรดไลโนเลอิก กรดไลโนเลนิก อะราชีดิก ซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว

## ปริมาณที่ควรได้รับ

ใน 1 วัน ควรได้รับน้ำมันหมู่น้ำมันพืชประมาณวันละ  $2\frac{1}{2}$  – 3 ช้อนโต๊ะ หรือจะรับประทานกะทิก็ได้





## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติหรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยสรุปมีดังนี้

### 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป



## หมู่ที่ 1

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



## หมู่ที่ 2

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย





### หมู่ที่ 3

พืชผักต่างๆ เสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



## หมู่ที่ 4

ผลไม้ต่างๆ เสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ





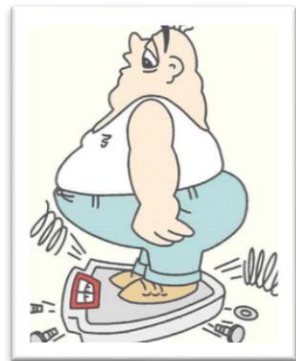
## หมู่ที่ 5

น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

- หมั่นดูแลน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวใช้เป็นการบ่งชี้สำคัญที่จะบอกถึงภาวะสุขภาพของ คนเราว่าดีหรือไม่ แต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยและได้สัดส่วน กับความสูงของตัวเอง
- ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไป จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ประสิทธิภาพการเรียนและการทำงานจะด้อยลงกว่าปกติ
- ในทางตรงกันข้าม หากมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อ การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น



# โภชนบัญญัติ 9 ประการ

## 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภท

### แป้งเป็นบางมื้อ

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ถ้าเป็นไปได้ควรบริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาวอันจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ





## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

- สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง ก็อาจรับประทานเป็นบางมื้อ ข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวันควรค้ำึงถึงปริมาณ ถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมัน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

### 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

- พืชผักและผลไม้ทั้งสีเขียวและสีเหลือง นอกจากจะให้ทั้งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ แล้ว ยังให้ใยอาหารที่จำเป็นในการทำให้ลำไส้ได้ขยับถ่ายของเสียหรือสิ่งที่เหลือจากการย่อยและยังช่วยดูดซับสารพิษ และช่วยขยับถ่ายโคเลสเตอรอลอีกด้วย



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

- นอกจากนี้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหารเช่น แอนติออกซิแดนท์ และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย เพื่อเป็นการประหยัดและได้ประโยชน์เต็มที่ควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

### 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะปลา เป็นอาหารที่ย่อยง่าย การกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดไอโอดีน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเท่านั้น







## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือด ไข่เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุงและกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะ โภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง ควรกินเป็นประจำสลับกับเนื้อสัตว์ จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

### 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ วัยเด็ก หญิงมีครรภ์ วัยรุ่น ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว โดยดื่มนมพร่องมันเนย ซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์จากการดื่มนม และจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

### 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันจากพืชและสัตว์ จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันคือ วิตามินเอ ดี อี และเค ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีต การกินไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วนและเกิดโรคต่างๆ จึงควรได้รับพลังงานจากไขมันในอาหารแต่ละวันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด



# โภชนบัญญัติ 9 ประการ

## 7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด

อาหารหวานจัดที่มีน้ำตาลทรายเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม น้ำเชื่อม ถ้ากินมากๆ เป็นประจำมักจะเป็นพลังงานส่วนเกิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และร่างกายจะพยายามเปลี่ยนไปเป็นไขมันจึงมีส่วนทำให้ไขมันสูงในเลือดได้ และยังไปสะสมยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้จึงควรเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน ไม่ควรกินเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดและไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-50 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน





## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

อาหารที่มีรสเค็มจัด จะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดื่มน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ หรือเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง อาหารไทยจะให้โซเดียมคลอไรด์ประมาณวันละ 6-10 กรัม ซึ่งมากเกินไปอยู่แล้ว ควรพยายามฝึกรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดาและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

### 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน

อาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค ทั้งไวรัส แบคทีเรีย และพยาธิ และไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมี หรือสารตกค้างต่างๆ ในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยเลือกซื้ออาหารที่สด มีการล้างที่ถูกต้อง และปรุงใหม่ๆ หรืออาหารที่ร้อนๆ ซึ่งเชื้อโรคจะถูกทำลายจนหมด

## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

การกินอาหารที่สะอาดจะทำให้การใช้ประโยชน์อาหารเป็นไปอย่างเต็มที่ และไม่เกิดพิษร้ายจากการกิน จนเกิดอาการระแวง หรืออาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิ และโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย





# โภชนบัญญัติ 9 ประการ

## 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ เป็นสารที่อาจทำให้เสพติดได้ ถ้าดื่มไม่มากนักก็จะทำให้เกิดความ  
ร่าเริง แต่ถ้าดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง  
ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย  
ตลอดจนปฏิกิริยาตอบสนองทำงานได้ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อุบัติเหตุ  
ทางรถยนต์ หรือการทะเลาะวิวาทต่างๆ ส่วนใหญ่มักจะเกิดจากการดื่มเหล้า  
หรือเครื่องดื่มอื่นๆที่มีแอลกอฮอล์ คนที่ติดเหล้าจนเรื้อรังมักมีการขาดวิตามิน  
และแร่ธาตุต่างๆ และมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดหรืองด  
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ





# ธงโภชนาการ

## ความหมายของธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายและช่วยให้เข้าใจ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การกินอาหารในแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง ทั้งสัดส่วนปริมาณและความหลากหลาย โดยจำลองเป็นภาพสามเหลี่ยมหัวกลับ แบบธงแขวน แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มเห็นภาพได้ชัดเจน ฐานใหญ่ ด้านบนเน้นให้กินมาก และปลายธงข้างล่างเน้นให้กินน้อย



**ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง**  
กินปริมาณมากที่สุดเพราะเป็นแหล่งพลังงาน

**ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและกลุ่มผลไม้**  
กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

**ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม**  
กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

**ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ**  
กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

**ธงโภชนาการ**



Thank you