

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินหวาน

## มารู้จักความหวาน

ความหวานที่รู้จักกันดี คือ น้ำตาล พบในอาหารเกือบทุกชนิด เป็นสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

## กินหวานมากมีผลต่อสุขภาพ

หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป พลังงานที่ใช้ไม่หมดจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา

## แหล่งของน้ำตาล

น้ำตาลพบในอาหารเกือบทุกชนิด แฝงตัวในรูปแบบคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นควรเลือกกินอาหารที่มีปริมาณมากน้อยของน้ำตาล จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดี

## กินหวานได้เท่าไร



ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

## เทคนิคง่าย ๆ...ในการลดอาหารหวาน

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหารที่บริโภค
3. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อย ๆ
4. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และนมปรุงแต่งรส เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม นมช็อกโกแลต
5. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินหวาน



น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 มล.)

มี น้ำตาล 8 ช้อนชา



เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (100 มล.)

มี น้ำตาล 7 ช้อนชา



ชานมไข่มุก 1 แก้ว (200 มล.)

มี น้ำตาล 11 ช้อนชา



ชาเขียว 1 กล่อง (250 มล.)

มี น้ำตาล  $7\frac{1}{2}$  ช้อนชา



นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก

มี น้ำตาล  $3\frac{1}{2}$  ช้อนชา



กาแฟ 1 กระป๋อง

มี น้ำตาล  $4\frac{1}{2}$  ช้อนชา



กาแฟสดเย็น 1 แก้ว (200 มล.)

มี น้ำตาล 9 ช้อนชา



ทองหยิบ 1 ดอก

มี น้ำตาล 2 ช้อนชา

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินมัน

## มารู้จักกับไขมัน

ไขมัน/น้ำมัน มีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามิน **A D E K**

## กินไขมันมากมีผลต่อสุขภาพ

การได้รับไขมันมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์และคอเลสเตอรอลสูงเกินไป จะทำให้ลดระดับของไขมันดี (HDL-Cholesterol) ทำให้เสี่ยงต่อสภาวะการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ขนมหวานทุกชนิด เนื่องจากร่างกายสามารถนำไปผลิตเป็นไตรกลีเซอไรด์ หากไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ถ้าเกิดที่สมองทำให้เป็นอัมพาต

## กินน้ำมันได้เท่าไร



ไม่ควรกินน้ำมัน เกิน วันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)

## เทคนิคง่าย ๆ...ในการลดอาหารมัน

1. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
3. ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้ไขมันเล็กน้อย เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ปิ้งย่าง
4. ควรจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละ 1 อย่าง
5. เลือกกินเนื้อสัตว์ล้วน ไม่ติดหนังและเอามันออก
6. เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินมัน



มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น  
มี น้ำมัน 3 ช้อนชา



พิซซ่า 1 ชิ้น  
มี น้ำมัน 4 ช้อนชา



น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา



ปาต่องไก่ 1 ตัว  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา



เนย 1 ช้อนชา  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา



ทอดมัน 1 ชิ้น  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา



กะทิ 1 ช้อนกินข้าว  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา



ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว  
มี น้ำมัน 1 ช้อนชา

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินเค็ม

## มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ และเกลือมาจากโซเดียมคลอไรด์ ที่เป็นส่วนประกอบของ เครื่องปรุงรสเค็ม และอาหารที่มีรสเค็ม

## กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

ทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวาย

## แหล่งของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุง ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
- อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาร้า หมูยอ ไส้กรอก
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายทอดกรอบ

## กินเค็มได้เท่าไร

ไม่ควรกินเกลือ เกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม



เกลือ 1 ช้อนชา

หรือ น้ำปลา 5 ช้อนชา

# ลูก บ.ช.ว ไม่กินเต็ม

## เทคนิคง่าย ๆ...ในการลดอาหารเต็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่าง ๆ ได้แก่ ไส้กรอกหมูยอ แหนม ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเต็ม ไข่เต็ม เต้าหู้ยี้
4. ลดการกินอาหารถึงสำเร็จรูปให้น้อยลง และไม่ควรรสเครื่องปรุงรสจนหมดซอง
5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนฟรายด์ เพราะในน้ำจิ้มมีโซเดียมแฝงอยู่
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะจะมีโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง
8. ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอล เกลือ บนโต๊ะอาหาร
9. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม ไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค



# ลูก บ.ช.ว ไม่กินเต็ม



น้ำปลา 1 ช้อนชา  
มี เกลือ 1/4 ช้อนชา มีโซเดียม 400 มิลลิกรัม



ซีอิ้ว 1 ช้อนกินข้าว  
มี เกลือ 1/2 ช้อนชา มีโซเดียม 1,190 มิลลิกรัม



มันฝรั่ง 60 กรัม  
มี เกลือ 1/8 ช้อนชา มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม



ซอสหอยนางรม 1 ช้อนกินข้าว  
มี เกลือ 1/4 ช้อนชา มีโซเดียม 518 มิลลิกรัม



ผักกาดดอง 100 กรัม  
มี เกลือ 1/2 ช้อนชา มีโซเดียม 1,044 มิลลิกรัม



ซูปก้อน 1 ก้อน (10 กรัม)  
มี เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 1,760 มิลลิกรัม

# รณรงค์ ลด หวาน มัน เค็ม ในอาหารว่าง(ขนม)และ เครื่องดื่ม

กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

**ลด** **หวาน** **มัน** **เค็ม**  
**ลดอ้วน** **ลดโรค**

น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน  
น้ำมัน 6 ช้อนชาต่อวัน  
เกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน

กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

**ลด** **หวาน** **มัน** **เค็ม**  
**ลดอ้วน** **ลดโรค**

น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน  
น้ำมัน 6 ช้อนชาต่อวัน  
เกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน  
หรือน้ำปลา 3 ช้อนชาต่อวัน

หลังรับประทานอาหาร ควรแปรงฟันทุก

ครั้ง



# อาหารว่าง

1. อาหารว่างเป็นอาหารที่บริโภคระหว่างมื้อหลัก
2. ควรบริโภคอาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ
3. โดยเฉลี่ยมื้อละ 100-150 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 2-15 ปี
4. อาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่ให้สูงเกินไป
5. ควรรับประทานอาหารว่างห่างจากมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
6. ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นเงื่อนไขของการให้รางวัลหรือการลงโทษ
7. อาหารว่างที่ควรมีประจำบ้าน ได้แก่ นมจืด ผลไม้สด ผลไม้อบแห้งที่ไม่เติมน้ำตาล ขนมปังกรอบชนิดโฮลวีท