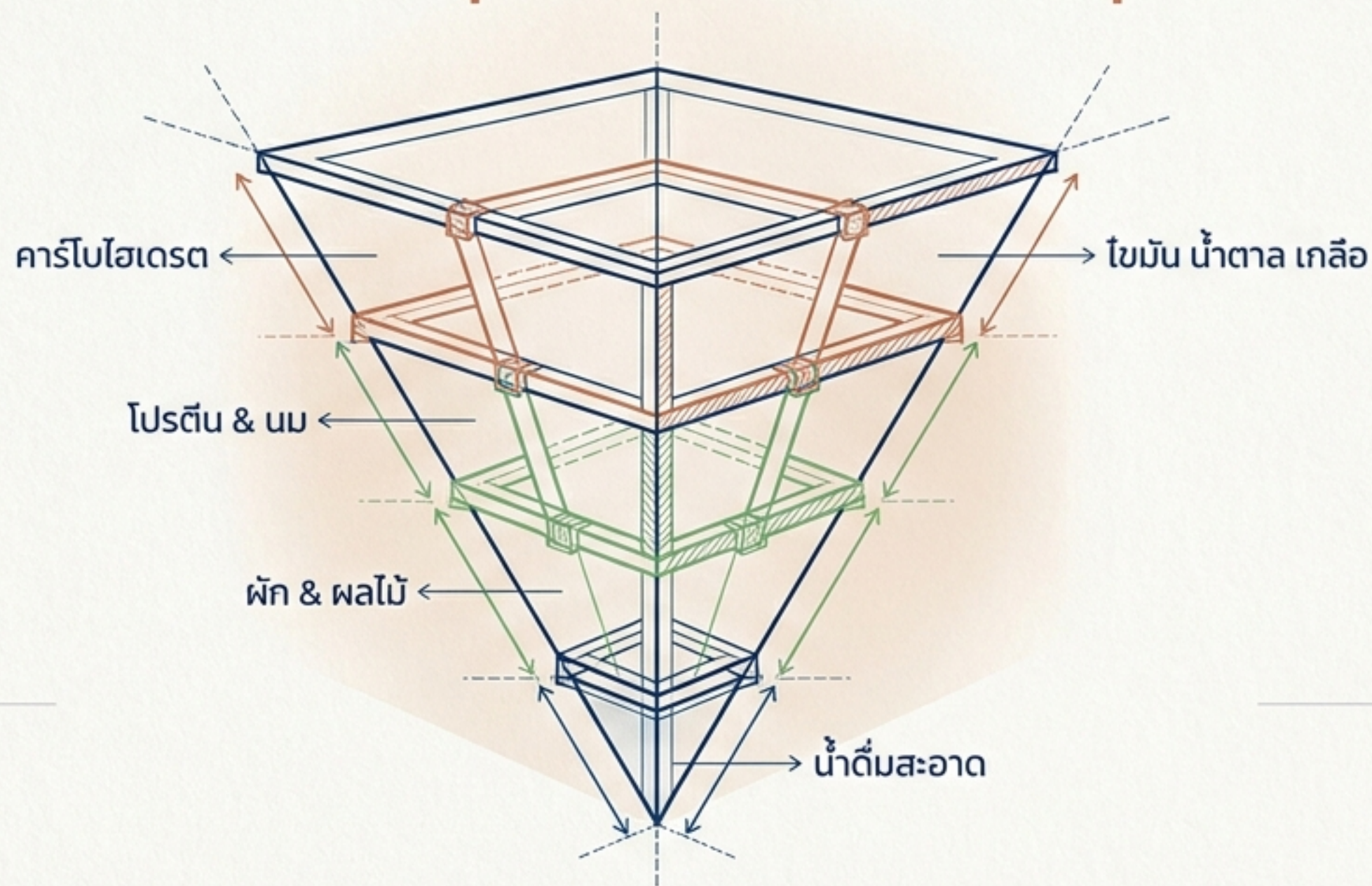


คู่มือโภชนาการฉบับสมบูรณ์

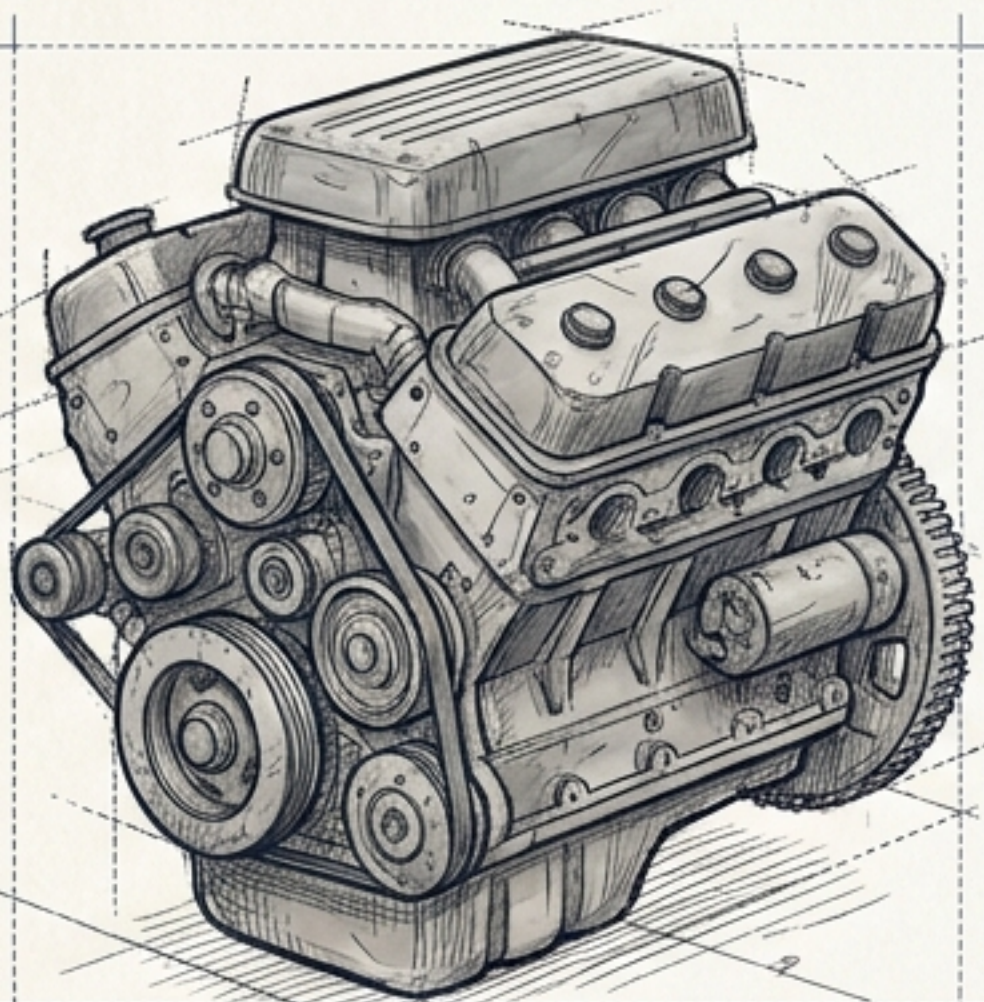
พิมพ์เขียวสร้างสุขภาพดี: กินพอดี สุขีทั่วไทย



อาหาร vs. สารอาหาร: เชื้อเพลิงและน้ำมันหล่อลื่นของร่างกาย

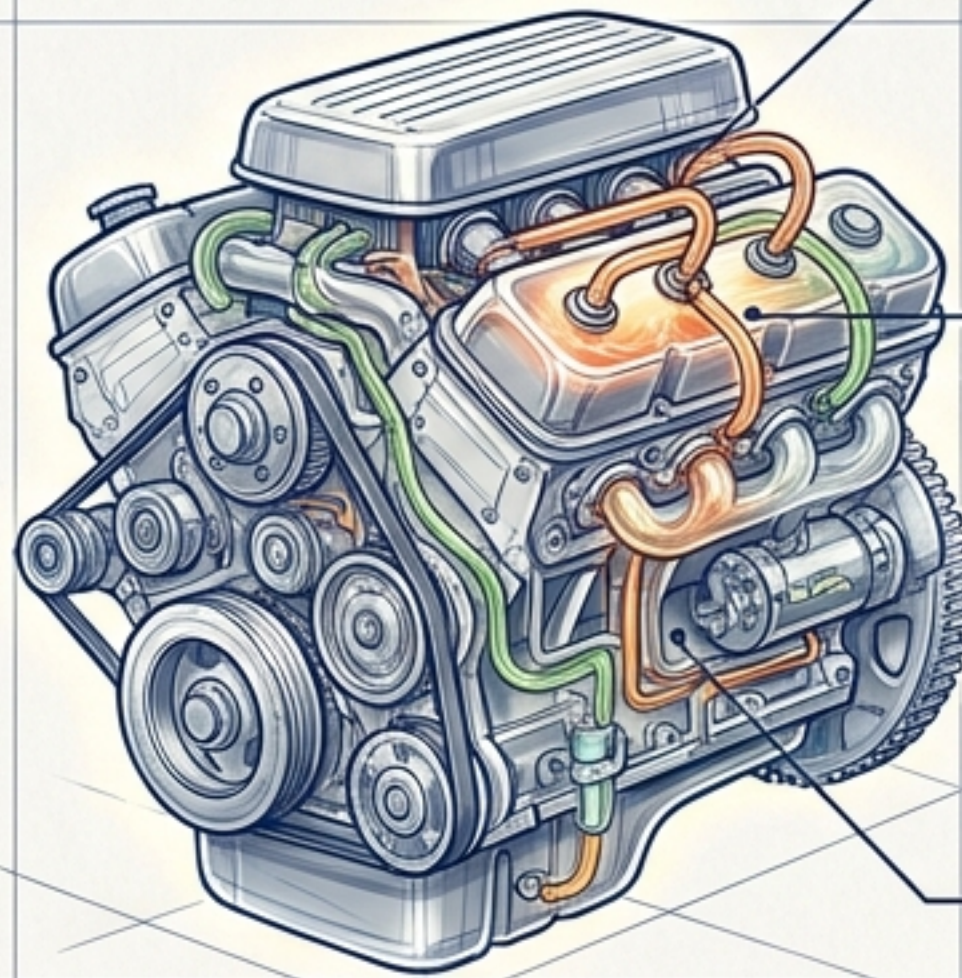
อาหารคือวัตถุดิบที่เรากินเข้าไป แต่สารอาหารคือโมเลกุลที่ร่างกายนำไปใช้งานจริง

อาหาร (Food)

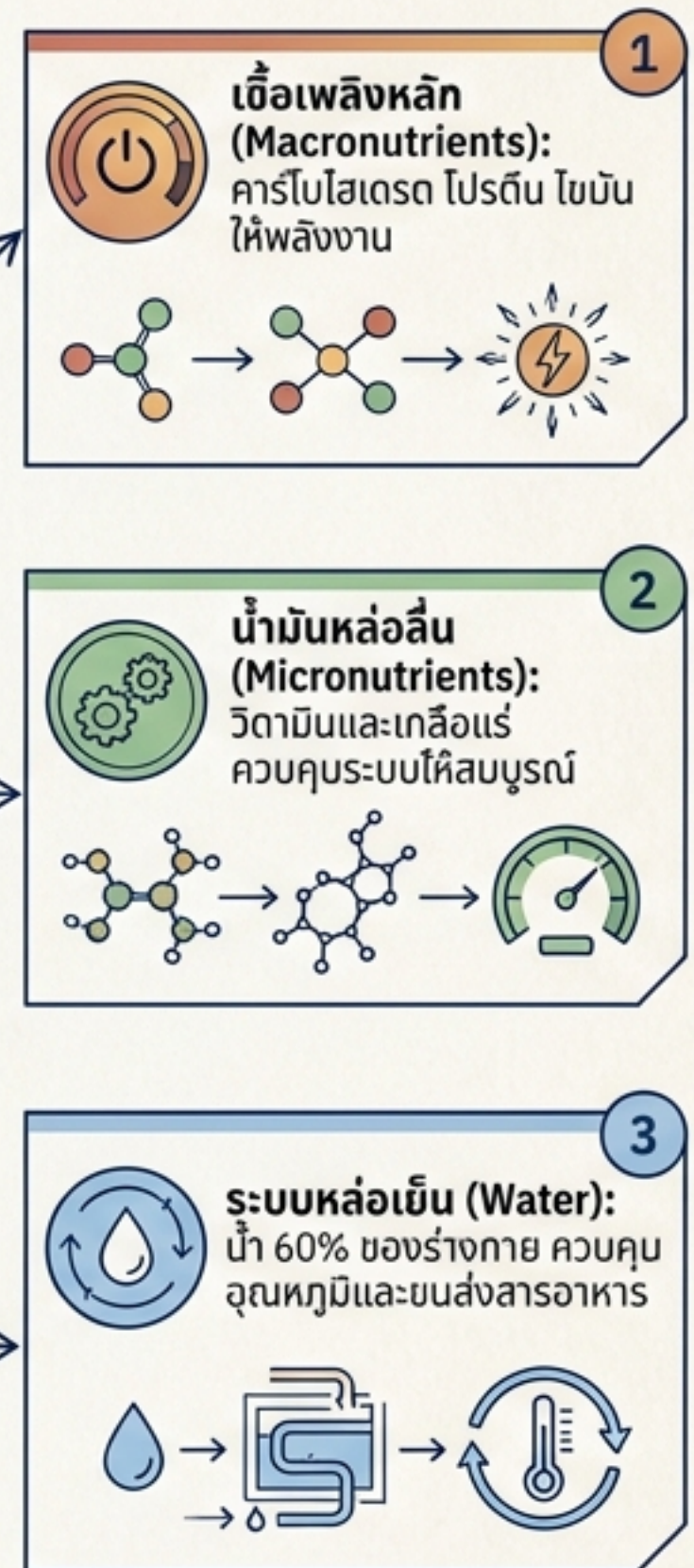


วัตถุดิบดิบ (Raw Materials)

สารอาหาร (Nutrients)



โมเลกุลใช้งาน (Active Molecules)



สารอาหารหลัก (Macronutrients): โครงสร้างและแหล่งพลังงาน

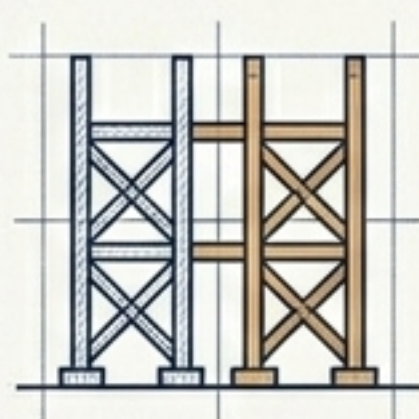


คาร์โบไฮเดรต

พลังงาน: 4 kcal/g

หน้าที่: แหล่งพลังงานหลัก
เผาผลาญไขมัน
เลี้ยงสมอง

แหล่งที่มา:
ข้าว แป้ง น้ำตาล ธัญพืช

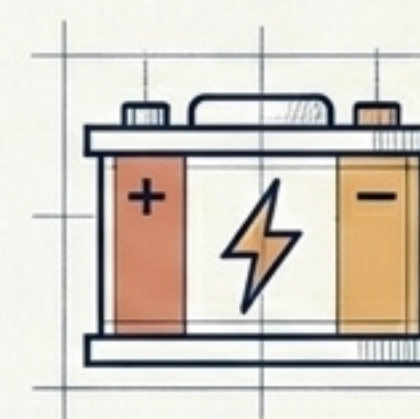


โปรตีน

พลังงาน: 4 kcal/g

หน้าที่: เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ซ่อมแซมเซลล์ สร้างภูมิคุ้มกัน
(ต้องการ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก.)

แหล่งที่มา:
เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว



ไขมัน

พลังงาน: 9 kcal/g

หน้าที่: พลังงานสำรอง
ให้ความอบอุ่น
ดูดซึมวิตามิน A, D, E, K

แหล่งที่มา:
น้ำมันพืช ไขมันสัตว์ เนย

สารอาหารรอง (Micronutrients): คุณแจควบคุมระบบร่างกาย

วิตามิน

ละลายในน้ำ:
B1, B2, B3, B12, C

ถูกขับออกง่าย
ต้องกินทุกวัน
ป้องกันการอักเสบ
บำรุงประสาท



ละลายในไขมัน:
A, D, E, K

สะสมในตับ
ไม่ต้องกินทุกวัน
ดูแลสายตา กระดูก
เลือดแข็งตัว

เกลือแร่

Macro-minerals:
แมกนีเซียม
โซเดียม
แคลเซียม
โพแทสเซียม

Trace minerals:
เหล็ก
สังกะสี
ไอโอดีน

หน้าที่หลัก:
รักษาสมดุลกรด-ด่าง
สร้างกระดูกและเม็ดเลือด

ภาวะทุพโภชนาการ: เมื่อร่างกายขาดแคลน

ผมและผิวหนัง:

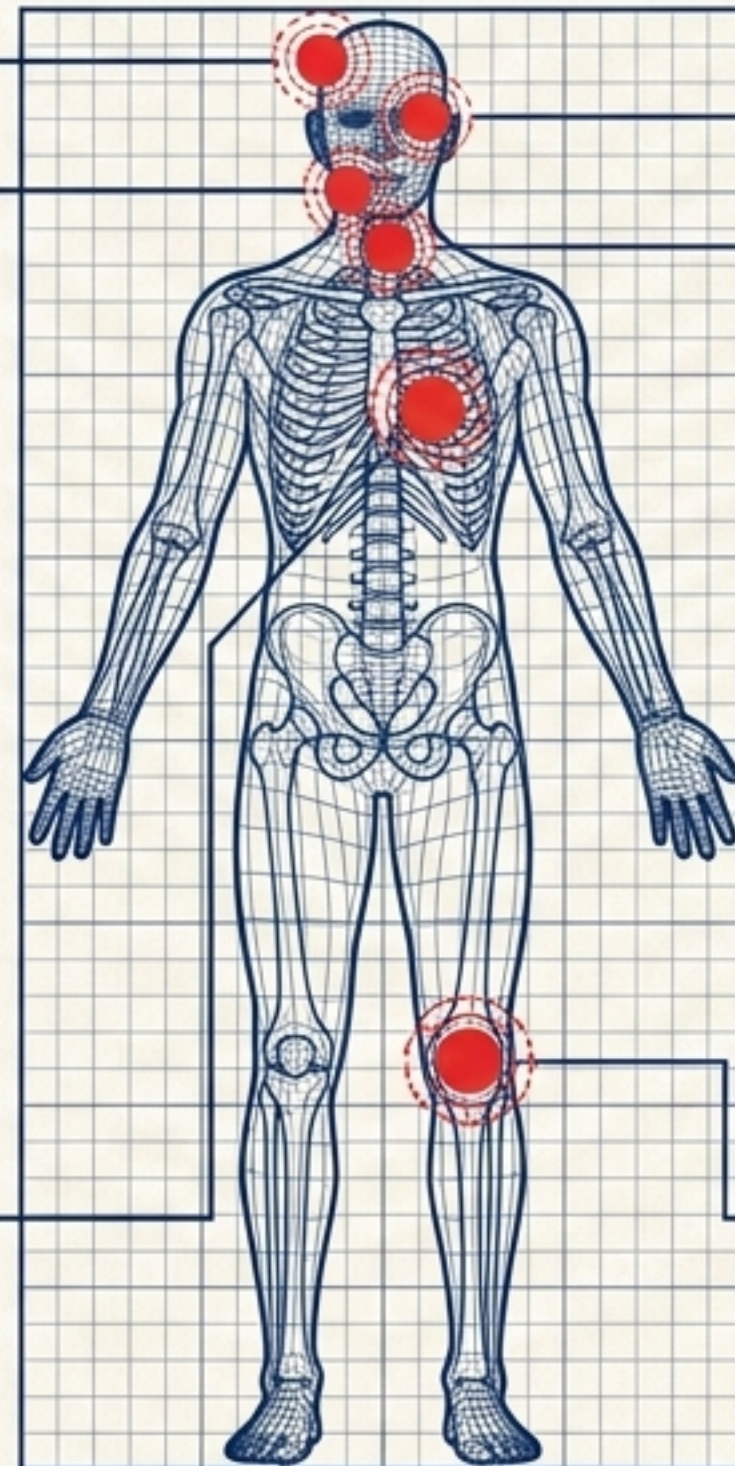
ผมร่วง ผิวแห้งแตก แผลหายช้า
-> ขาดโปรตีนและวิตามินซี

ปากและฟัน:

เลือดออกตามไรฟัน -> ขาดวิตามินซี
โรคปากนกกระจอก -> ขาด B2

ระบบเลือด:

โลหิตจาง อ่อนเพลีย
-> ขาดธาตุเหล็กและ B12



ตา:

ตาฝ้าฟาง ตามองกลางคืน
-> ขาดวิตามินเอ

ต่อมไทรอยด์และสมอง:

คอพอก สมองเสื่อม
-> ขาดไอโอดีน

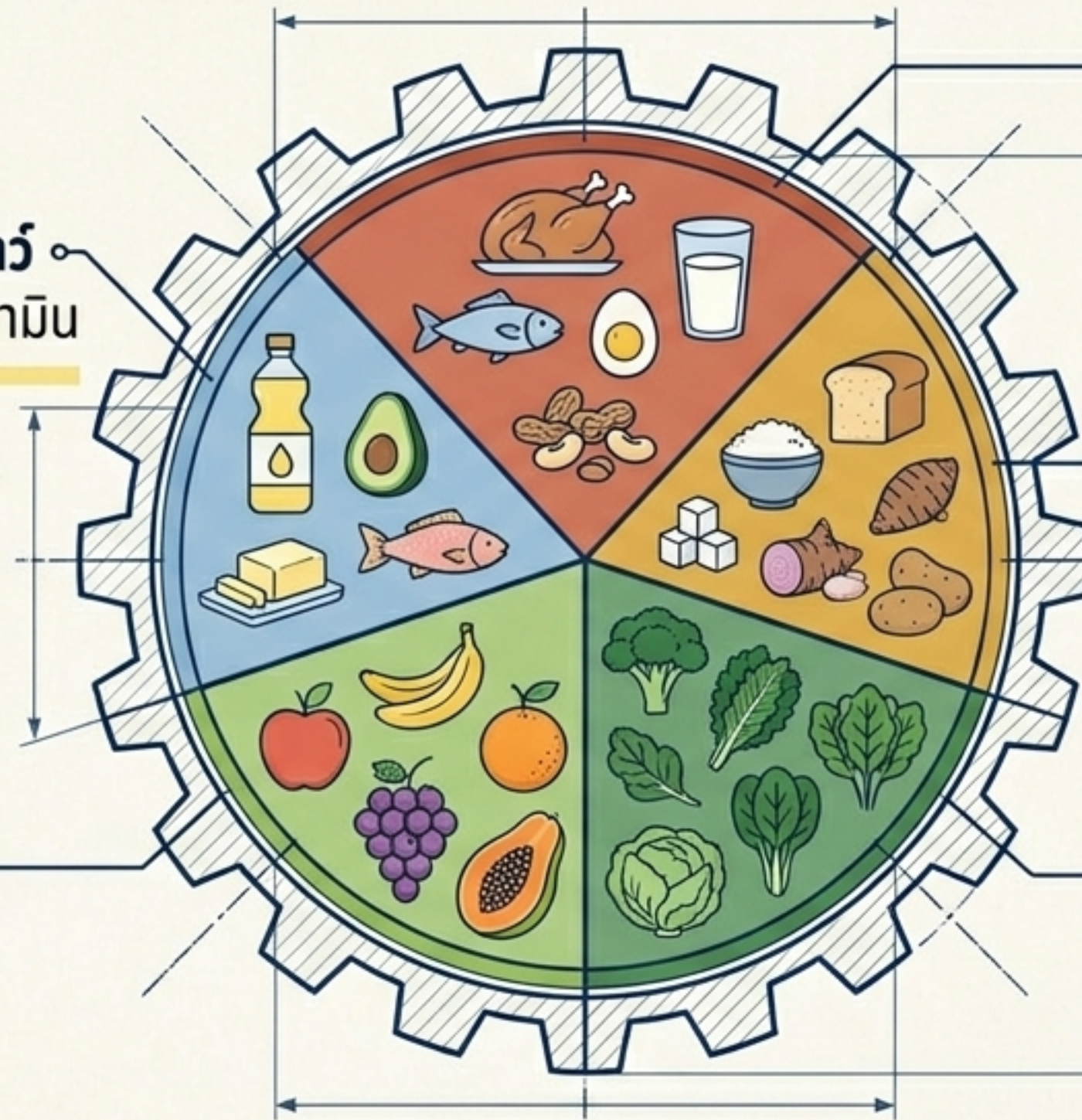
กระดูกและข้อ:

ขาโก่ง กระดูกเปราะ
-> ขาดแคลเซียมและวิตามินดี

อาหารหลัก 5 หมู่: โครงสร้างพื้นฐานของโภชนาการ

หมู่ที่ 5: ไขมันจากพืชและสัตว์
-> พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามิน

หมู่ที่ 4: ผลไม้ต่างๆ
-> วิตามินซี เหลือแร่

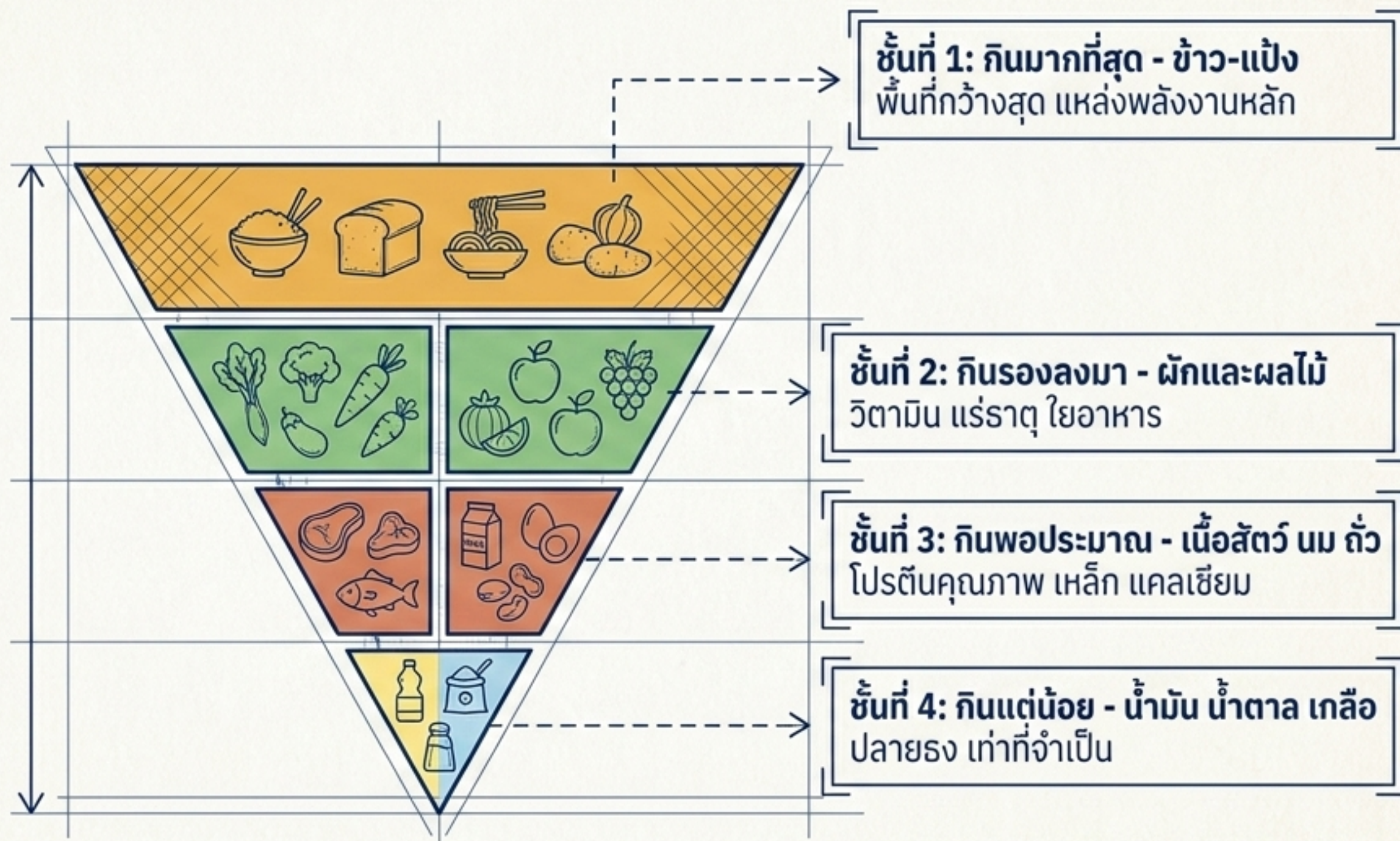


หมู่ที่ 1: เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว
-> โปรตีน

หมู่ที่ 2: ข้าว แป้ง น้ำตาล
เพื่อถนอม -> คาร์โบไฮเดรต

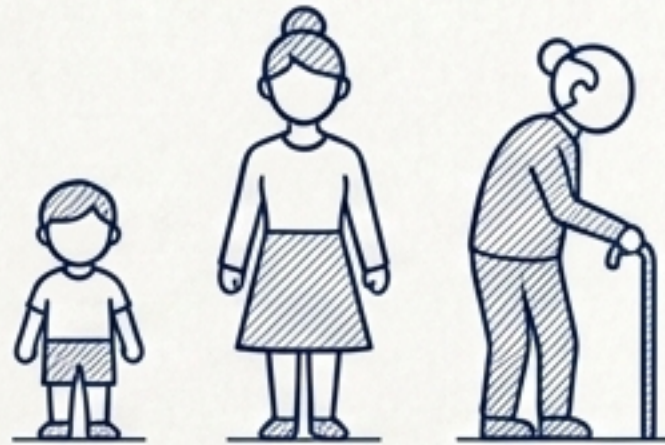
หมู่ที่ 3:
ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ
-> วิตามิน เหลือแร่ กากใย

ถอดรหัส "รงโภชนาการ": สัดส่วนที่สมดุล



โควตาพลังงานของคุณ: พิมพ์เขียวรายบุคคล

1600 kcal



ผู้ใช้งาน: เด็ก, ผู้หญิง, ผู้สูงอายุ

ข้าว 8 ถ้วย
ผัก 4 ถ้วย
ผลไม้ 3 ส่วน
เนื้อสัตว์ 6 ช้อน
นม 1-2 แก้ว

2000 kcal



ผู้ใช้งาน: วัยรุ่น, ผู้ชายวัยทำงาน

ข้าว 10 ถ้วย
ผัก 5 ถ้วย
ผลไม้ 4 ส่วน
เนื้อสัตว์ 9 ช้อน
นม 1 แก้ว

2400 kcal



ผู้ใช้งาน: นักกีฬา, ผู้ใช้แรงงาน

ข้าว 12 ถ้วย
ผัก 6 ถ้วย
ผลไม้ 5 ส่วน
เนื้อสัตว์ 12 ช้อน
นม 1 แก้ว

โภชนบัญญัติ 9 ประการ: เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพไทย



1. กินครบ 5 หมู่

เน้นความหลากหลาย



2. ข้าวเป็นหลัก

สลับแป้งบางมื้อ เน้นข้าวกล้อง



3. ผักผลไม้เป็นประจำ

กากใยสูง ป้องกันมะเร็ง



4. โปรตีนคุณภาพ

ปลา เนื้อไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว



5. ดื่มนมตามวัย

เสริมแคลเซียม
กระดูกแข็งแรง



6. ไขมันพอกควร

เลี่ยงไขมันอิ่มตัวสูง



7. เลี่ยงหวานจัด/ เค็มจัด

น้ำตาล < 4 ช้อนโต๊ะ/วัน,
เกลือ < 1 ช้อนชา/วัน



8. อาหารสะอาด

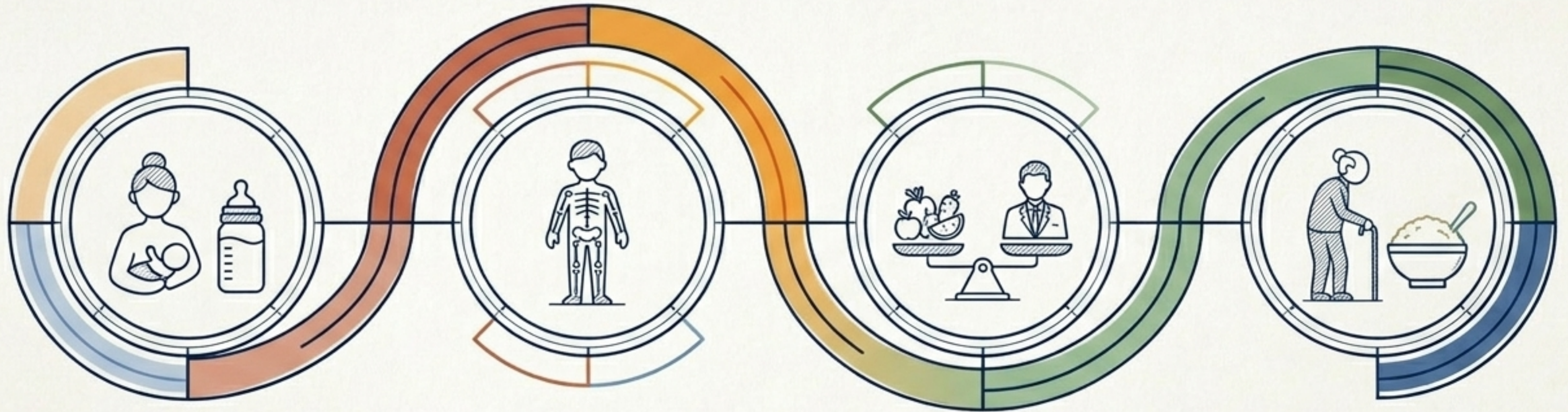
ปราศจากการปนเปื้อน



9. ลด/งดแอลกอฮอล์

ป้องกันตับแข็งและอุบัติเหตุ

พลวัตโภชนาการตามช่วงวัย



การก

นมแม่คือที่สุด
เริ่มอาหารบดละเอียด
หลัง 6 เดือน

เด็กและวัยรุ่น

ต้องการพลังงานและโปรตีนสูงเพื่อการเจริญเติบโต
แคลเซียมเพื่อกระดูก

วัยทำงาน

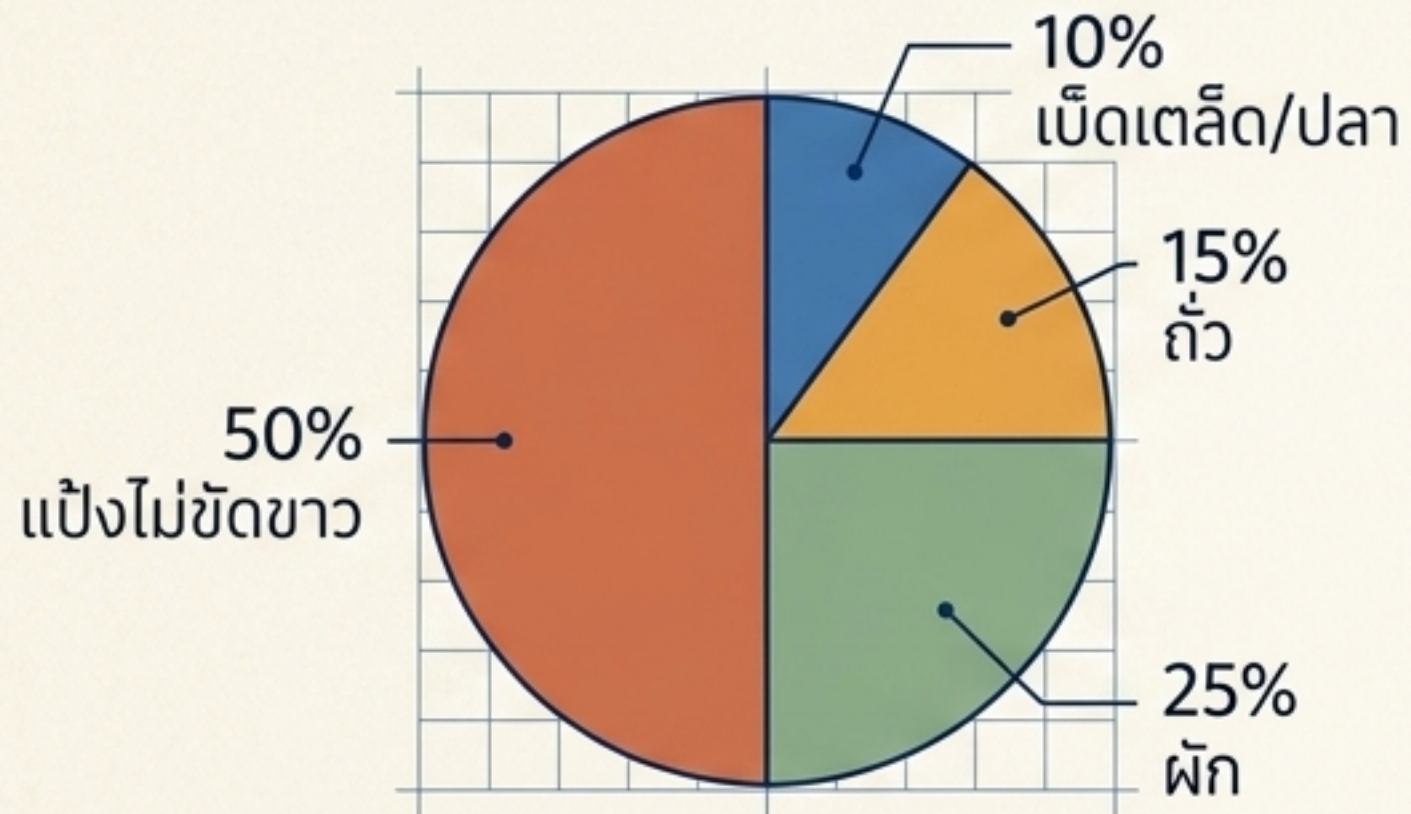
เน้นกากใย (Fiber)
คือน้ำหนัก รักษาสมดุล

ผู้สูงอายุ

ระบบเผาผลาญลดลง
เน้นโปรตีนย่อยง่าย (ปลา, ไข่)
และอาหารแคลเซียมสูง

โภชนาการทางเลือก: ชีวจิต และ มังสวิรัต

อาหารชีวจิต (Macrobiotic Diet)



กฎเหล็ก: งดเนื้อสัตว์ใหญ่
น้ำตาลทรายขาว กะทิ

อาหารมังสวิรัต (Vegetarian Diet)

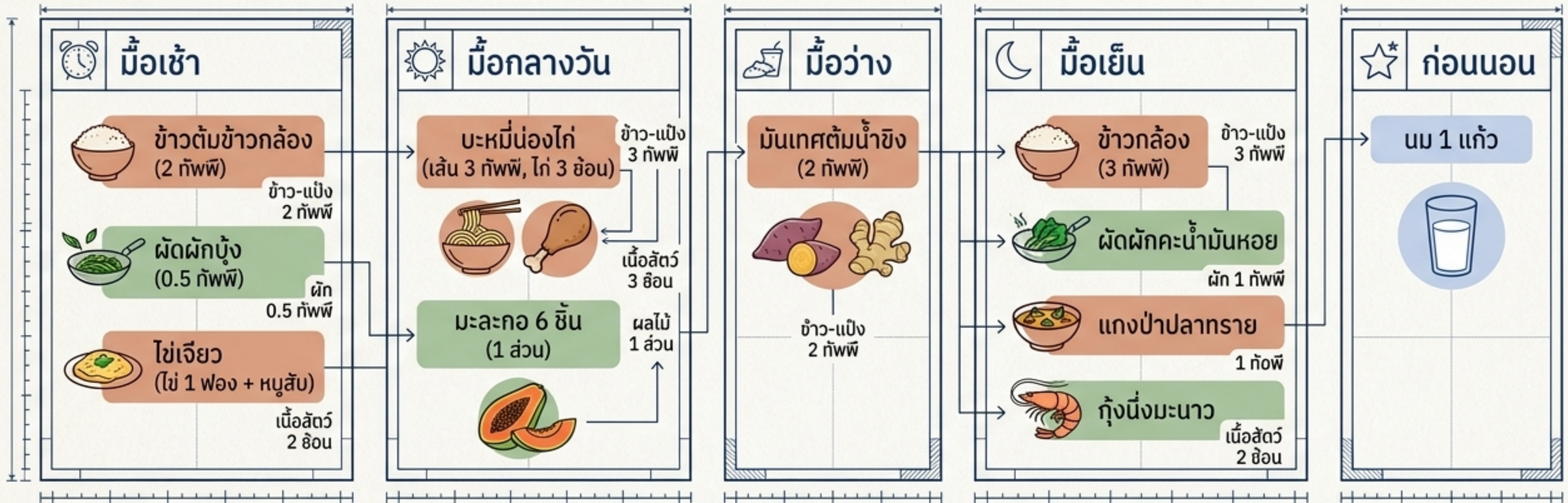
รูปแบบ: กินผักนมไข่ (Lacto-ovo)
หรือ กินผักอย่างเดียว (Vegan)



จุดเฝ้าระวัง: เสี่ยงขาด
วิตามิน B12, ธาตุเหล็ก,
และแคลเซียม

↳ **ทริค:** กินวิตามินซีคู่กับพืชธาตุเหล็กเพื่อช่วยดูดซึม

บูรณาการสู่ชีวิตจริง: แผนการกิน 1 วัน (2000 kcal)



ทุกมื้อรวมกันได้สัดส่วนตามธงโภชนาการพอดี

สุขภาพดีคือสถาปัตยกรรม ที่สร้างได้ทุกวัน

โภชนาการที่ดีไม่ใช่การอดอาหาร
แต่คือการเลือกวัสดุที่ถูกต้อง
ให้กับร่างกายในสัดส่วนที่พอดี

กินให้ครบ กินให้พอดี
เพื่อชีวิตที่สุขทั่วไทย

