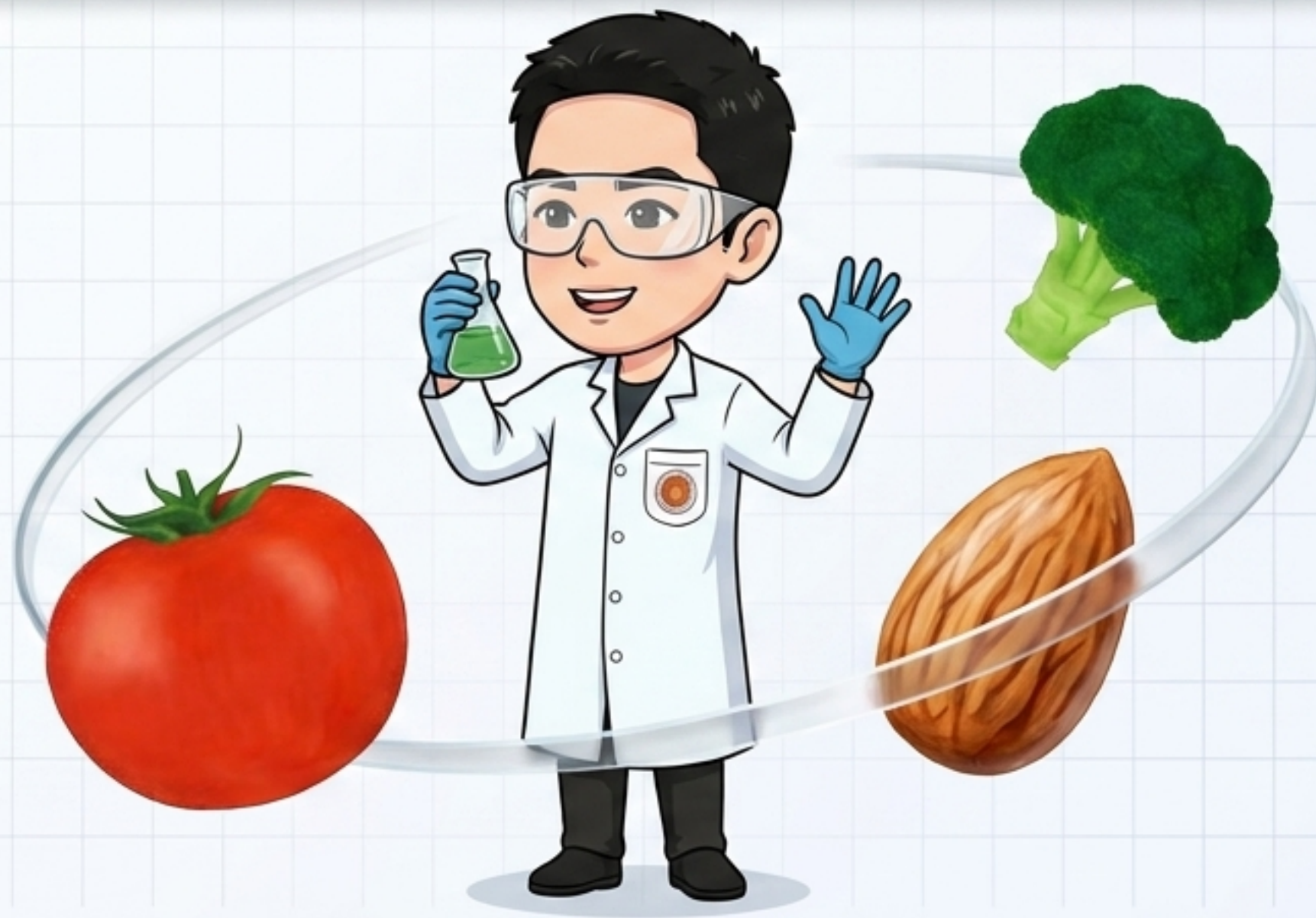
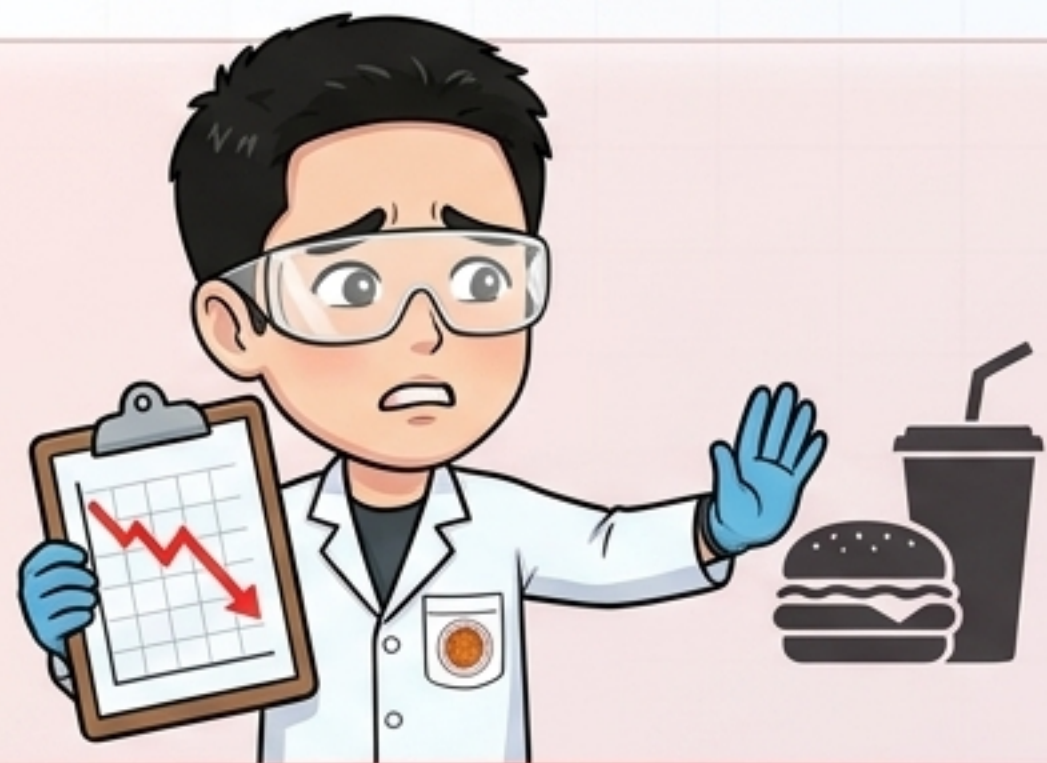


ไขความลับโภชนาการ: ค่าดัชนีน้ำตาล (GI) และอาหารที่เป็นมิตรกับสุขภาพ

คู่มือฉบับสมบูรณ์สู่การกิน "อาหารจริง" เพื่อควบคุมน้ำตาลและสร้างเสริมสุขภาพ





วิกฤตสุขภาพยุคปัจจุบัน

90% ของค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขหมดไปกับโรคเรื้อรัง

70% ของผู้ใหญ่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน

1 ใน 3 ของวัยรุ่นมีภาวะก่อนเบาหวาน

สาเหตุหลัก: อาหารแปรรูปสูง, น้ำตาลและโซเดียมแฝง



ทางออก: กลับสู่พื้นฐาน

กินอาหารจริง

อาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป
อุดมด้วยสารอาหารตามธรรมชาติ

พื้นฐานสุขภาพ: 'อาหารจริง' (Real Food) ประกอบด้วยอะไรบ้าง?

5. ธัญพืชเต็มเมล็ด
(Whole Grains):
พลังงานที่ยั่งยืน



1. โปรตีน (Protein):
แหล่งพลังงานสร้างกล้ามเนื้อ



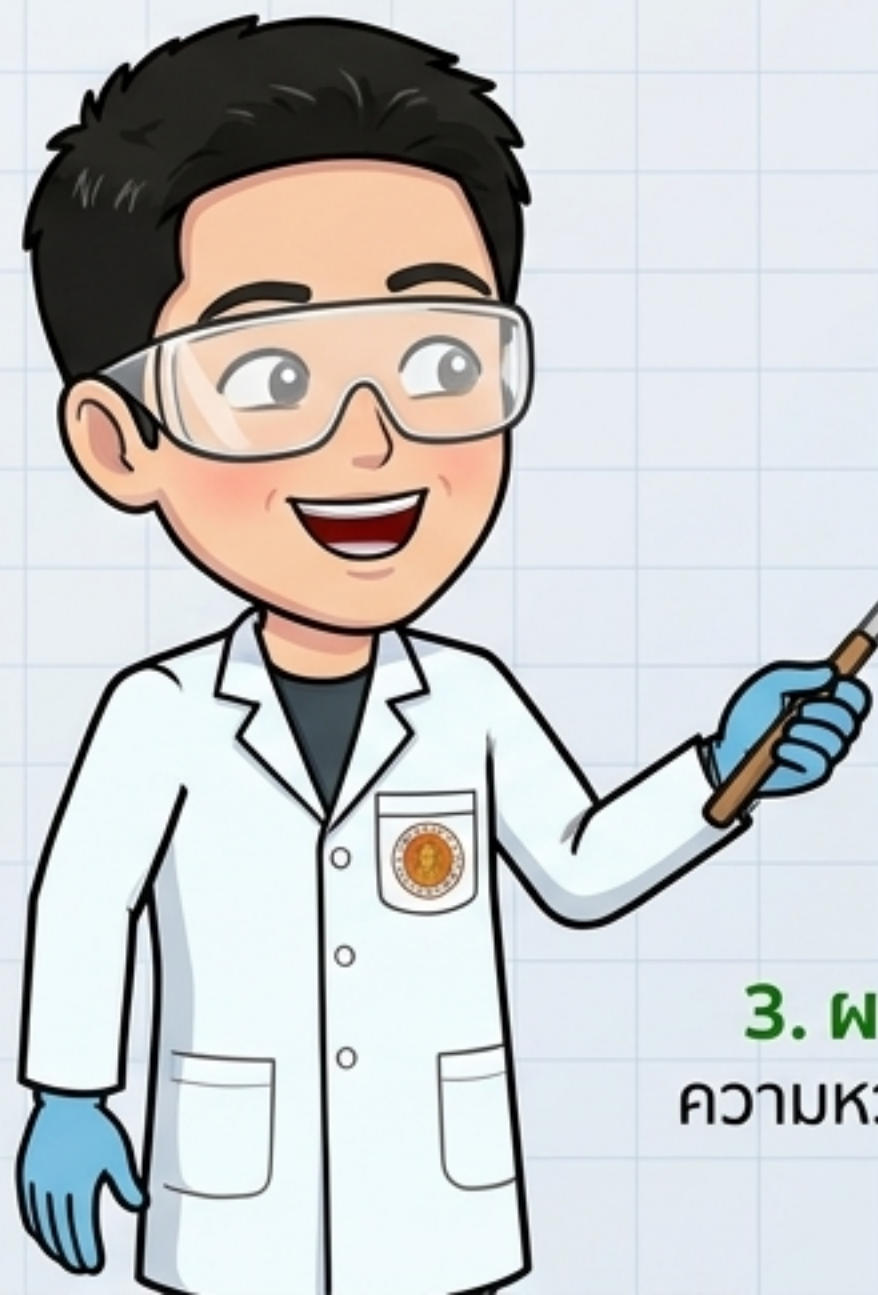
2. ผัก (Vegetables):
วิตามินและไฟเบอร์สูง



3. ผลไม้ (Fruits):
ความหวานจากธรรมชาติ



4. ไขมันดี (Healthy Fats):
สำคัญต่อสมองและฮอร์โมน



ทำความเข้าใจ ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index - GI)

อัตราความเร็วที่อาหารเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดหลังรับประทาน

0

100

Vitality Green

Cautionary Amber

Alert Red

GI ต่ำ (Low)
0-55



GI ปานกลาง (Medium)
56-69



GI สูง (High)
70-100+

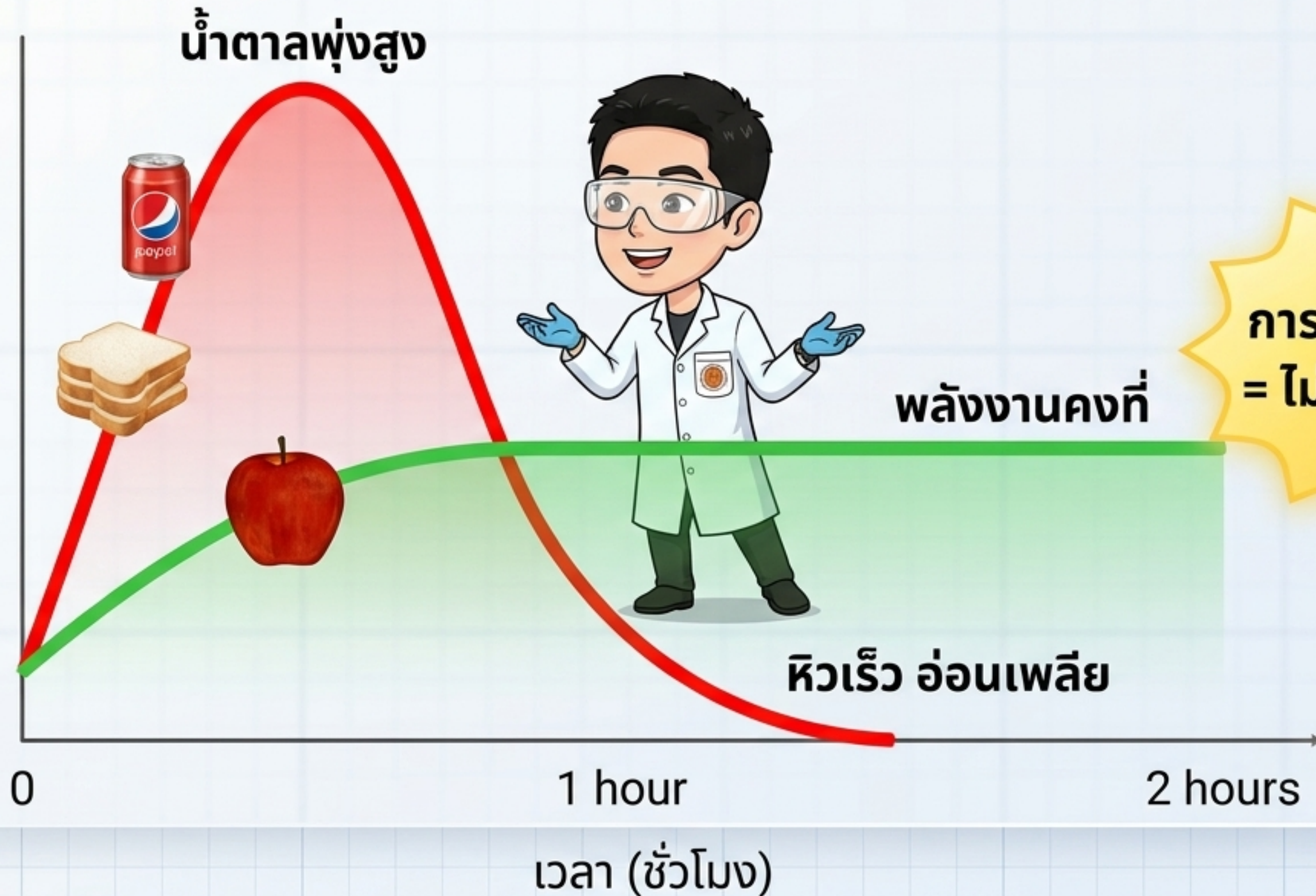


อาหาร GI ต่ำ ส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก
ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ไม่หิวบ่อย และลดการสะสมไขมันส่วนเกิน



วิเคราะห์กราฟน้ำตาลในเลือด: ทำไม GI ต่ำจึงดีกว่า?

ระดับน้ำตาลในเลือด



การดูดซึมช้าลง
= ไม่รู้สึกหิวบ่อย



กลุ่ม GI ต่ำ (ดัชนีสีเขียว < 55) : พลังงานที่ยังยืน

ดูดซึมช้า อิ่มนาน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

ข้าว/แป้ง

วุ้นเส้น (26),
มัทกะโรนี (45)



วุ้นเส้น (26),
มัทกะโรนี (45)

ผลไม้

แอปเปิ้ล (38),
สตรอเบอร์รี่ (40)



แอปเปิ้ล (38),
สตรอเบอร์รี่ (40)

ผัก

บล็อกโคลี่ (10),
แครอท (15)



บล็อกโคลี่ (10),
แครอท (15)

นมและอื่นๆ



โยเกิร์ต (14),
ถั่วลิสง (15),
นมสด (27)

กลุ่ม GI ปานกลาง (โซนสีเหลือง 56 - 69) : ทานอย่างพอเหมาะ อุดมด้วยสารอาหาร แต่ควรระวังปริมาณการรับประทาน



ข้าว/แป้ง



ขนมปังโฮลวีท (61),
ข้าวกล้อง (59)

ผลไม้



สับปะรด (66),
กล้วยสุก (62)

อื่นๆ



มัฟฟิน (62),
ไอศกรีม (61)

กลุ่ม GI สูง (โซนสีแดง 70+) : ควรจำกัดปริมาณ

ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงและตกลงอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการสะสมไขมัน

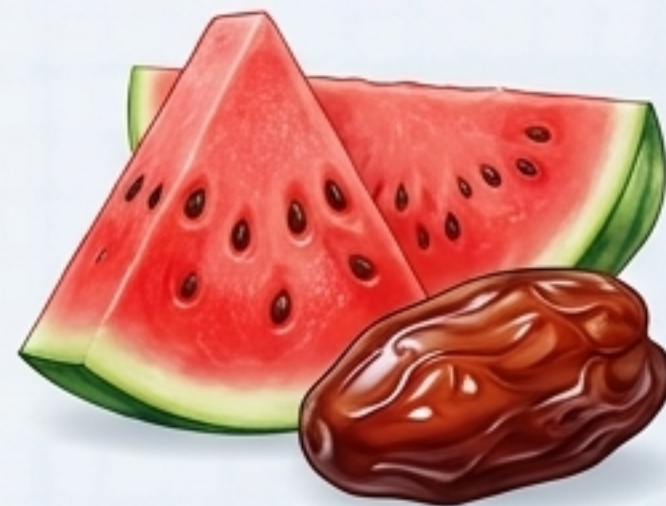


ข้าว/แป้ง



มันฝรั่งอบ (85)
ข้าวเหนียว (92)
ขนมปังขาว (70)

ผลไม้



แตงโม (72)
อินทผลัม (100)

อื่นๆ



น้ำผึ้ง (91)
โดนัท (76)
น้ำอัดลม (68)



โภชนาการที่ปรับตามช่วงวัย (Tailoring to Life Stages)



ทารก (Infants)

แนะนำอาหารที่อาจ
ก่อภูมิแพ้แต่เนิ่นๆ



วัยรุ่น (Teens)

ต้องการโปรตีนและ
แคลเซียมสูงเพื่อ
สร้างมวลกระดูก



สตรีมีครรภ์ (Pregnancy)

เน้นโฟเลต, ธาตุเหล็ก,
และโอเมก้า 3



ผู้สูงอายุ (Older Adults)

ลดแคลอรีโดยรวม
แต่ต้องเพิ่มสัดส่วนโปรตีน
และวิตามิน B12

เจาะลึก: โภชนาการสำหรับมังสวิรัตและวีแกน (Plant-Based Focus)

ความท้าทาย - The Challenge

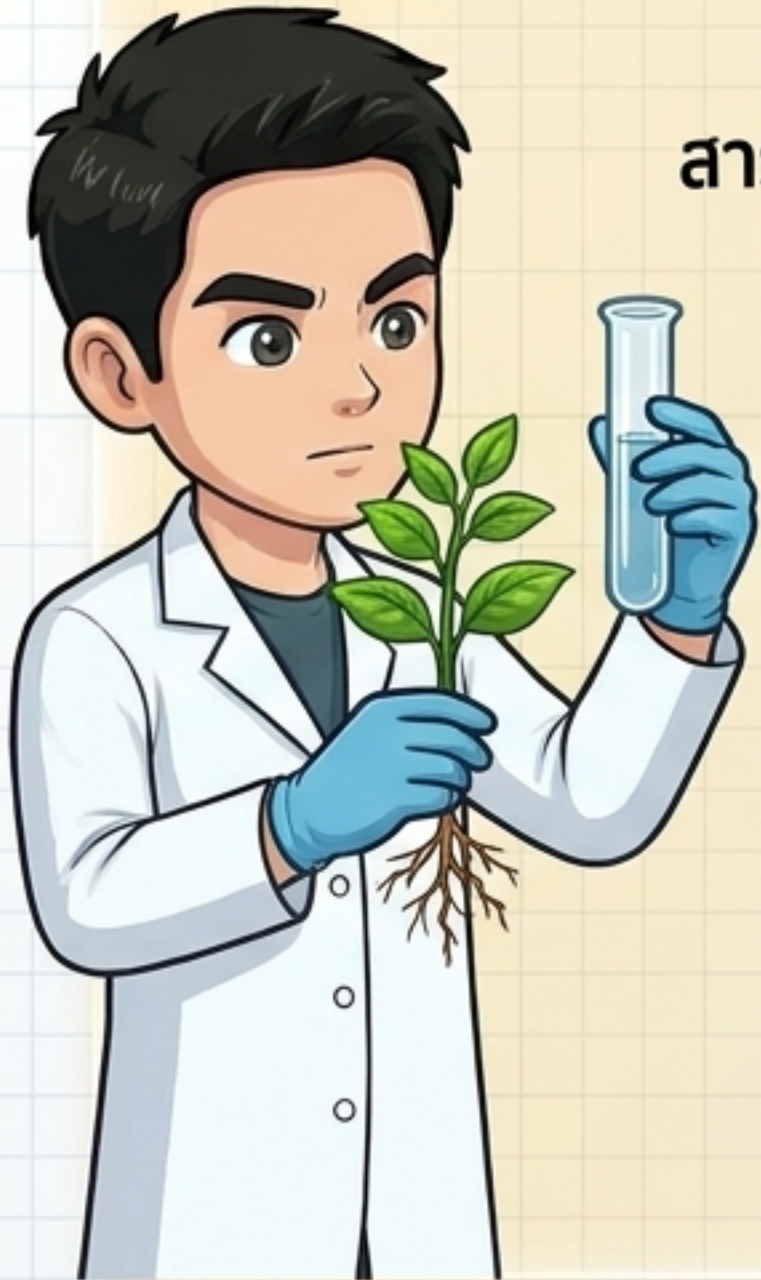
สารอาหารที่มักขาดหาย
(Nutrient Gaps)

วิตามิน B12

วิตามิน D

ธาตุเหล็ก (Iron)

แคลเซียม



ทางออกด้วยอาหารจริง - Solutions



กระจายแหล่งโปรตีนจากพืช
และการยामวาโปรตีนสุกพืชม
และลดก้าแ่งดินจากลจากพืช



เพิ่มการดูดซึมวิตามินด้วยไขมันดี

ลดการดูดซึมมีกวิตามินด้วยไขมันต
เพิ่มการลูซึมวิตามินด้วยไขมัน



ปรับเปลี่ยนเพื่อสุขภาพ: แลกเปลี่ยนอาหารฉบับปฏิบัติจริง

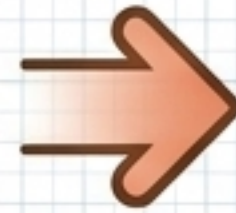
Swap This



For That

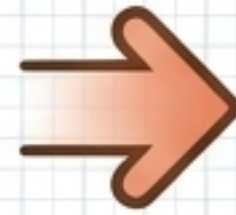


ขนมปังขาว
(White Bread - High GI)



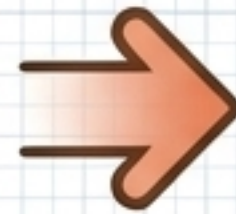
ข้าวโอ๊ต / ขนมปังโฮลวีท
(Low GI)

ขนมหวาน / น้ำอัดลม
(Sugary Snacks - High GI)



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่สด
(Low GI, High Fiber)

เนื้อสัตว์ทอดน้ำมันท่วม
(Deep-fried meats)



แซลมอนย่าง / ไข่ต้ม
(Real Food, Healthy Fats)

กฎทองคำเพื่อสุขภาพดี (The Golden Rules of Nutrition)

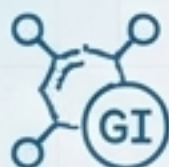
Vitality Green

1. เลือกรับประทาน
“อาหารจริง” (Real Food) ที่ไม่ผ่านการ
แปรรูปเป็นหลัก



Scientific Blue

2. เน้นคาร์โบไฮเดรต
ที่มีค่า GI ต่ำ
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล
และลดการสะสมไขมัน



Alert Red

3. จำกัดการบริโภค
น้ำตาลแฝงและ
อาหารแปรรูปขั้นสูง
อย่างเคร่งครัด



อ้างอิงข้อมูล: Dietary Guidelines for Americans 2025-2030, sw.สมิติวช ชลบุรี และ sw.วชิระภูเก็ต

