โครงการ “การจัดการและการแก้ไขปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของพระภิกษุสามเณร ที่นำไปสู่การป้องกันและแก้ไขการเกิดโรคเรื้อรังและการมีสุขภาวะที่ยั่งยืนเพื่อพัฒนา “สงฆ์ต้นแบบ โภชนาดีชีวียั่งยืน” และ “ฆราวาสเกื้อกูล หนุนโภชนาดี”

คณะสหเวชศาตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 154 อาคารจุฬาพัฒน์ 3 ชั้น 1
ซอยจุฬา 12 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ครัวไทย ไกลโรค

รศ.ดร.ภญ.จงจิตร อังคทะวานิช
ผศ.ดร.ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

ครัวไทย ไกลโรค

ครัวไทย ไกลโรค

© สงวนลิขสิทธิ์

โครงการ **"สงฆ์ต้นแบบโภชนาดี ชีวียั่งยืน"**
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้เขียน **รศ.ดร.ภญ.จงจิตร อังคทะวานิช**
ผศ.ดร.ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม วันที่ 22 เมษายน ๒๕๕๖

พิมพ์ที่ ช่อระกาการพิมพ์ chorakapress@gmail.com กรุงเทพฯ

อารัมภบท

"ครัวไทย ไกลโรค" เป็นสื่อที่ผลิตขึ้นในโครงการ "สงฆ์ต้นแบบ โภชนาดี ชีวียั่งยืน และฆราวาสเกื้อกูล หนุนโภชนาดี" สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีความห่วงใยในสุขภาวะของพระสงฆ์ ได้เล็งเห็นปัญหาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหมู่พระสงฆ์

โครงการจึงดำเนินการจัดทำ สื่อเป็น 3 ส่วน ได้แก่ สื่อ **"สงฆ์ไทย ไกลโรค"** ๕ อุปกรณ์ เพื่อพระสงฆ์ สื่อ **"บาตรไทย ไกลโรค"** เพื่อฆราวาส สามารถจัดโภชนา ปานะ ให้พระสงฆ์ได้อย่างเหมาะสมฆราวาสเป็นหัวใจสำคัญ ในการสร้างสุขภาพแด่พระสงฆ์ แต่เนื่องจากฆราวาสเองก็พึ่งพาอาหารจากร้านค้ากันเป็นจำนวนมาก โครงการจึงผลิต คู่มือ **"ครัวไทย ไกลโรค"** เพื่อให้ผู้ค้าอาหารใส่บาตรได้เป็นอีกแรงสำคัญช่วยกันจัดสรรอาหารอันเหมาะสมและช่วยทำให้สงฆ์ไทย ห่างไกลโรค อีกทั้งฆราวาสและแม่ครัวตามวัดต่างๆ ก็สามารถใช้ประโยชน์ในข้อแนะนำต่างๆ นี้ได้เช่นกัน

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
รู้หรือไม่ ภัยเงียบมาสู่พระสงฆ์	5
โยม สะดวก แต่ พระ อาจ ไม่ สบาย	6
7 วิธีหนีโรคภัย: 3ย 2ล 2ป	7
1. อาหารต่างๆ ยกวางเหนือพื้น	8
2. ดิบสุกอย่าฝืน แยกภาชนะใส่	9
3. เนื้อ ผัด หรือ แกง แช่เย็นเร็วไว	10
4. ผักผลไม้ล้างให้ ไร้เชื้อ เคมี	11
5. ปรุงเสร็จ แล้วปิด ภาชนะดีกว่า	13
6. ข้าวกล้อง ผัก ปลา ปรุงมาเพื่อสงฆ์	14
กะทิลดได้ ใส่นมวัวลง	15
7. พลาสติกหมดพิษสง ลดร้อนก่อนเท	16
เมนู สงฆ์ไทยไกลโรค	17
“พร้อมแล้ว สำหรับ ครัวสงฆ์ไทย ไกลโรค”	18

รู้หรือไม่ ภัยเงียบมาสู่พระสงฆ์

พระสงฆ์อาพาธ ญาติโยมไม่รู้

ผลสำรวจสุขภาพพระสงฆ์ล่าสุดในปี ๒๕๕๐ พบว่า พระภิกษุอาพาธอยู่ประมาณร้อยละ ๓๐ และเสี่ยงที่จะอาพาธอีกร้อยละ ๒๕ สถิติการอาพาธของพระสงฆ์จากโรงพยาบาลสงฆ์ในปี ๒๕๕๐ พบว่า พระสงฆ์ที่มารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาล อาพาธด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ ๑๘ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๗ ไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๑๔

เราอาจเห็นท่านดูสุขสบาย แต่ภายใน โรคร้ายรุมเร้า น้ำตาล หรือ ไขมัน ในเลือดสูงเกินปกติ

วันเวลาที่ผ่านไป เป็นเดือน เป็นปี

อวัยวะภายในร่างกาย หลอดเลือดที่หัวใจเริ่มแข็ง ปลายมือ ปลายเท้าที่เริ่มชา เส้นเลือดที่ไปสู่ไตเริ่มติดขัด เส้นเลือดที่ดวงตาเริ่มโป่งจวนแตก

เบาหวานลงเท้า ที่สุด ก็อาจต้อง ตัดเท้า
เบาหวานลงไต ที่สุด ก็ ไตวาย
เบาหวานขึ้นตา ที่สุด ก็ ตาบอด
เบาหวานเข้าหัวใจ ที่สุด ก็ หัวใจวาย

โยม สะดวก แต่ พระ อาจ ไม่ สบาย

อาตมา เลือกไม่ได้

เป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่า พระสงฆ์รับบิณฑบาตโภชนาหารจากญาติโยม ตามแต่จะมีจิตศรัทธา มิได้เป็นการเรียกร้อง ว่าประสงค์จะฉันสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งญาติโยมนำอาหารมาถวายนั้นก็สุดแต่สามารถหามาได้ โดยคัดสรรสิ่งดีและเหมาะควร

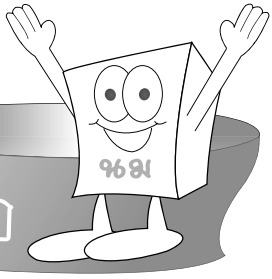
โยม สะดวก แต่ พระ อาจ ไม่ สบาย

โครงการ **"สงฆ์ต้นแบบ โภชนาดี ชีวียั่งยืน"** และ **"ฆราวาสเกื้อกูล หนุนโภชนาดี"** มีการสำรวจเรื่องอาหารที่ถวายสงฆ์ในเมืองก็พบว่า ส่วนใหญ่ญาติโยมมีเวลาน้อยจะอาศัยอาหารที่จำหน่ายใส่บาตรเป็นชุด ในชุดก็มีข้าวสวย กับข้าว ขนม และน้ำ ที่ถวายกันบ่อยเป็นแกงกะทิ ขนมหวาน หรือ กิจนิมนต์ บางทีก็เป็นอาหารโต๊ะจีนซึ่งมีไขมันมาก บางทีอาหารที่ถวายก็รสจัด หวาน มัน เค็ม และเผ็ด ซึ่งทำให้ต้องฉันข้าวสวยเพิ่มปริมาณมาก

อาหารดี ไม่ค่อยมี ถวาย

แต่เมื่อมองหาอาหารเสริมสร้างเนื้อกายให้แข็งแรง ได้แก่ โปรตีน เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา ไข่ เต้าหู้ ก็มีปริมาณค่อนข้างน้อย และอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ เช่น ผัก ผลไม้ นมวัว ก็มีน้อยเช่นกัน

ใครห่วงสงฆ์ ยกมือ



โครงการสงฆ์ต้นแบบฯ นำเสนอวิธีหลักการ 7 วิธีง่ายๆ สำหรับผู้ปรุงอาหารเพื่อสงฆ์ให้อาหารปลอดภัยและมีโภชนาดี สุขภาพดี หลีกหนีจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถใช้ได้ทั้งการประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายหรือใช้ประกอบอาหารทานเองในครอบครัว **หลักสูตรสำเร็จ 7 วิธีหนีโรคภัย** มี “3ย 2ล 2ป” จำง่ายๆ

สูตรสำเร็จ 7 วิธีหนีโรคภัย

3ย 2ล 2ป

อาหารต่างๆ
ดิบสุกอย่าฝืน
เนื้อ ผัด หรือ แกง
ผักผลไม้**ล้าง**ให้
ปรุงเสร็จ แล้ว**ปิด**
ข้าวกล้อง **ผัก ปลา**
กะทิลดได้
พลาสติกหมดพิษสง

ยกวางเหนือพื้น
แยกภาชนะใส่
แช่**เย็น**เร็วไว
ไร้เชื้อ เคมี
ภาชนะดีกว่า
ปรุงมาเพื่อสงฆ์
ใส่**นม**วัวลง
ลดร้อนก่อนเท

รายละเอียด โปรดติดตาม ในเล่ม

สูตร 1. อาหารต่างๆ **ยก**วางเหนือพื้น

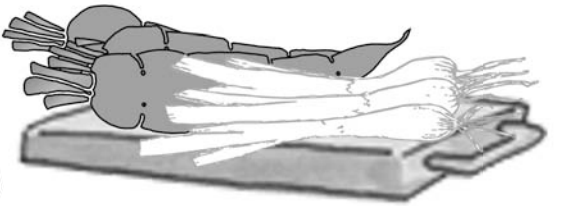
- อาหารทุกชนิด ไม่ควรวางกับพื้นเพราะจะมีสิ่งสกปรกต่างๆ เช่น ฝุ่น หนู หรือ แมลงสาป ทำให้เปรอะเปื้อนได้
- ควรวางอาหาร **สูงจากพื้นอย่างน้อย 2 ไม้บรรทัด** หรือ **60 เซนติเมตร** ไม่ว่าจะเป็นอาหารสด อาหารแห้งหรืออาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- ไม่ควรนั่งทำกับข้าวบนพื้น แต่ให้ทำกับข้าวบนโต๊ะ นอกจากจะทำให้อาหารสะอาดแล้ว ยังช่วยให้**ไม่ปวดหลัง**
- สำหรับอาหารกระป๋องและเครื่องปรุงสามารถวางสูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 1 ไม้บรรทัด หรือ 30 เซนติเมตร

สูตร 2. ดิบสุกอย่าฝืน **แยก**ภาชนะใส่

อาหารดิบและอาหารสุกควร**แยก**จากกัน เพื่อไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในอาหารดิบปนมาใส่อาหารที่สุก สะอาด พร้อมรับประทานแล้ว

การแยกควรแยกทั้ง **ภาชนะ จาน ชาม ช้อน หม้อ มีด เขียง**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **เขียง** ควร**แยก**เขียงสำหรับอาหารดิบ อาหารสุก และผักผลไม้ออกจากกัน ถ้าแยกไม่ได้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนใช้เขียงที่หั่นของดิบมาหั่นของสุก



สูตร 3. เนื้อ ผัด หรือ แกง แช่**เย็น**เร็วไว

อาหารดิบที่ปอก หั่น สับแล้ว และอาหารสุกที่เหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น

เนื้อสัตว์ควรเก็บไว้ในช่องแช่เย็นใต้ช่องแช่แข็ง

อาหารปรุงสุก เก็บไว้ที่ช่องแช่เย็นทั่วไป อุณหภูมิไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส

ผักผลไม้ เก็บไว้ที่ช่องแช่เย็นชั้นล่าง อุณหภูมิไม่เกิน 7–12 องศาเซลเซียส

เก็บอาหารเป็นสัดส่วน แยกใส่กล่องหรือถ้วยเก็บให้ของดิบ ของสุกไม่ปนกัน

สูตร 4. ผักผลไม้ล้างให้ ไร้เชื้อ เคมี

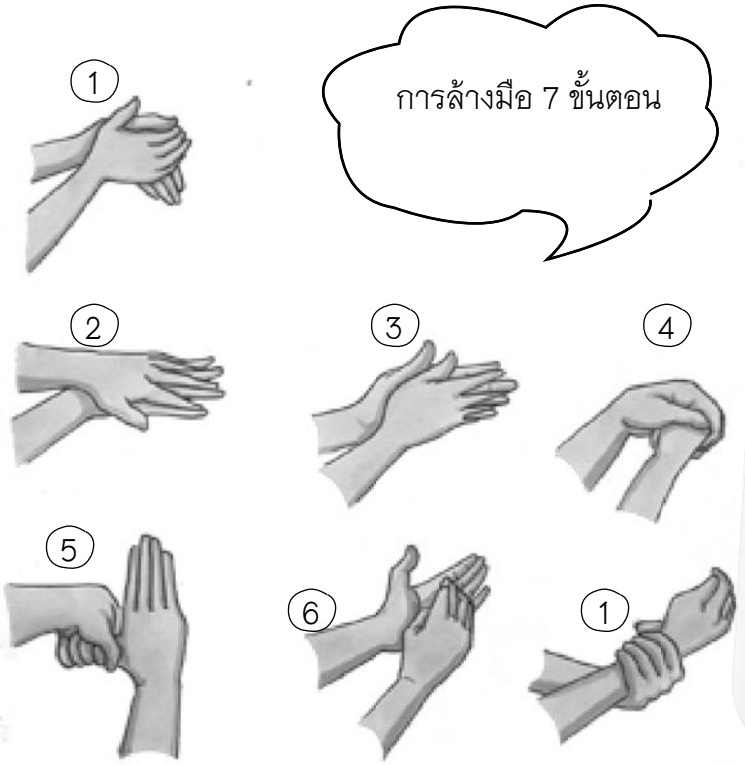
การล้างผักผลไม้ให้สะอาด มีเทคนิคง่ายๆ มาแนะนำ 3 เทคนิค เลือกได้ตามความสะดวก 1 วิธี ดังนี้

1. ล้างผักโดยปล่อยน้ำไหลผ่าน ล้างให้ทั่ว ประมาณ 2 นาที
2. ผสมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ กับน้ำ 1 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
3. ผสมผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1 กะละมัง (25 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ล้างไม้ และ ล้างมือ

นอกจากการล้างผัก ผลไม้ และวัตถุดิบให้สะอาดแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ลืมไม่ได้คือการล้างมือให้สะอาดด้วยเช่นกัน

7 ขั้นตอนง่ายๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ล้างมือเสร็จ เช็ดด้วยผ้าสะอาด



สูตร 5. ปรุงเสร็จ แล้ว**ปิด** ภาชนะดีกว่า

อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว รอตั้งวางขาย ให้**ปิดฝามิดชิด** ป้องกันแมลง ฝุ่น หล่น ปนเปื้อน

ถ้ามีตู้ครอบอาหารก็ใช้ได้ ช่วยให้มองเห็นอาหาร เวลาตักก็ง่าย และดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

สูตรที่ 6. ข้าวกล้อง ผัก ปลา ปรุงมาเพื่อสงฆ์

ปรุง โภชนาดี ชีวียั่งยืน

ข้าว – ข้าวกล้องครึ่ง ข้าวขาวครึ่ง

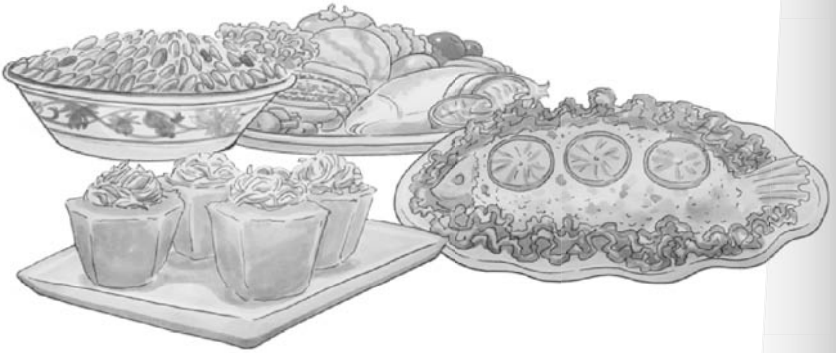
ผัก – จัดมาให้เต็ม

ยิ่งใส่ยิ่งดี มีใยอาหารสูง

ปลา – หมู ไก่ ไม่มัน

ขนม – นม ถั่ว

ใช้ถั่วมาทำขนมมีประโยชน์กว่าขนมที่ทำจากแป้ง หรือกะทิ

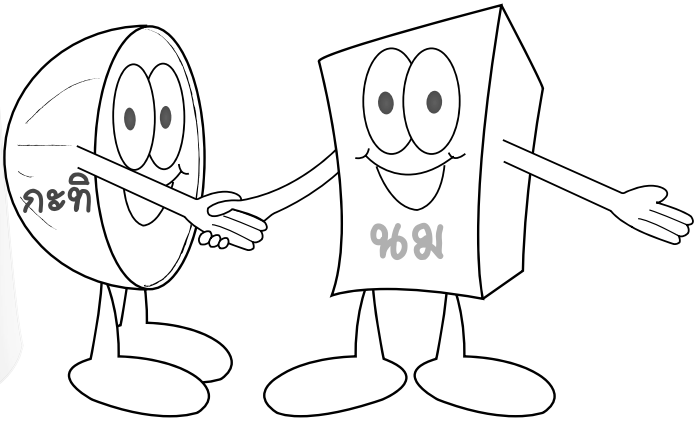


กะทิลดได้ ใส่นมวัวลง

อาหารไทยมักมีกะทิเป็นส่วนประกอบทั้งอาหารคาวและหวาน แต่กะทิมีไขมันอิ่มตัว หากกินมากๆ ก็จะมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจอุดตันได้

ถ้าอยากอร่อยแต่มีสุขภาพดี ลองใช้สูตร **"กะทิครึ่ง นมวัวครึ่ง"** หมายความว่า ให้ลดปริมาณกะทิลงครึ่งหนึ่ง แล้วใส่นมวัวพร่องมันเนยรสจืดแทน นอกจากจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวที่มาจากกะทิแล้ว ยังได้แคลเซียมจากนมเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยังคงความอร่อยได้ไม่แพ้กัน เราท้าให้ลองทำดู

เรามีรายการอาหารแนะนำเป็นตัวอย่างให้ท่านเลือกและหมุนเวียนนำไปประกอบอาหาร โดยท่านเองก็สามารถสร้างสรรค์เมนูอาหารที่มีสุขภาพและโภชนาการที่ดีได้ด้วยตัวท่านเอง



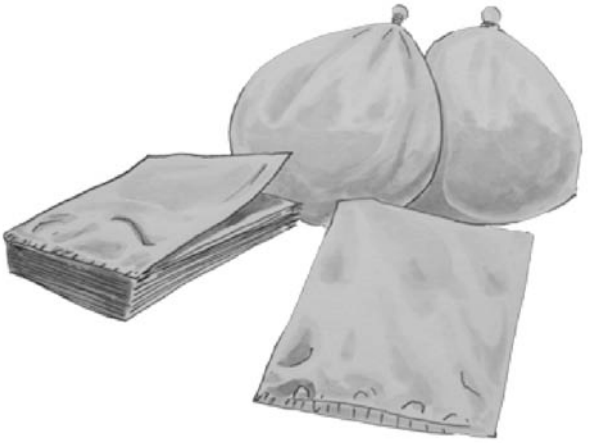
สูตรที่ 7. พลาสติกหมดพิษสง**ลด**ร้อนก่อนเท

ก่อนตักอาหารลงถุง ควรทิ้งให้อาหารเย็นลงสักครู่หนึ่ง ไม่ควรตักอาหารทันทีขณะอาหารร้อนจัด เพราะอาหารที่อุณหภูมิสูงมาก จะไปละลายเอาสารเคมีจากถุงพลาสติกลงสู่อาหารได้

การทิ้งอาหารให้เย็นลงก่อนสามารถช่วยลดอันตรายจากถุงพลาสติกได้ และควรเลือกใช้ถุงพลาสติกประเภทถุงร้อนสำหรับบรรจุอาหารปรุงสุก

อาหารประเภทยำเปรี้ยวจัด ใส่น้ำส้มสายชูมาก ก็ไม่ควรใส่ถุงพลาสติกค่ะ ปรุงอาหารใส่ถุงพลาสติกให้พระสงฆ์ ใช้มะนาวแทน ไม่ต้องปรุงเปรี้ยวจัด เพื่อความปลอดภัยของพระสงฆ์

อย่าลืมนะคะ ลดร้อน ก่อนเท



เมนู สงฆ์ไทยไกลโรค

ต้มจืด

แกง (ไม่ใส่กะทิ)

ต้มยำ

ผัด / ทอด

ยำ

นึ่ง

อาหารจานเดียว

พร้อมแล้ว สำหรับ...
ครัวสงฆ์ไทย ไกลโรค

อาหารสด สะอาด พร้อม

เมนู สุขภาพ พร้อม

อุปกรณ์ สะอาด พร้อม

แต่งกาย สะอาด พร้อม

สำหรับผู้ปรุงอาหารเพื่อใส่บาตรหรือเพื่อถวายพระสงฆ์

- **สวมเสื้อมีแขน**
- **ผ้ากันเปื้อนสีอ่อน**
- **หมวกคลุมผม**
- **รองเท้าหุ้มส้น ไม่ลื่น**
- **ผ้าปิดปาก คลุมทั้งปากและจมูก**
- **ใส่ถุงมือเมื่อตักอาหาร**

ต้มจืด

- แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

  **ผัก : ผักกาดขาว แครอท หัวไชเท้า,เห็ดหูหนู,สาหร่าย*

- ต้มจับฉ่าย

  **ผัก : กวางตุ้ง กะหล่ำปลี กุยช่าย เห็ดหอม หัวไชเท้า คะน้า แครอท*

- ต้มเกี้ยมฉ่าย

  **ผัก : ผักกาดดอง*

- ต้มจืดมะระหมู
- ต้มจืดตำลึง
- ต้มฟัก
- แกงจืดผักโขม
- แกงจืดหน่อไม้
- แกงจืดสาหร่ายใส่หมูสับ
- แกงจืดฟองเต้าหู้หมูสับ
- แกงจืดแตงกวายัดไส้

แกง
(ไม่ใส่กะทิ)

แกงเลียง

*ผัก : ฟักทอง บวบเหลี่ยม ยอดตำลึง ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก กระชาย หอมแดง เห็ดฟาง

แกงสายบัว

*ใส่ปลาทูสดเสริมได้

แกงส้ม

*ผัก : ดอกแค ดอกโสน ผักกระเฉด ผักบุ้ง ถั่วพู ถั่วฝักยาว หน่อไม้ดอง ผักกาดขาว ฟักเขียว ลูกแตงโมอ่อน อาจใช้ผักหลายอย่างรวมกัน

**เนื้อสัตว์ : อาจใช้เนื้อปลา, กุ้ง (เอาส่วนหัวออก)

แกงเหลืองยอดมะพร้าวปลากระพง

ต้มส้มปลาตะเพียน

ต้มยำ

- ต้มยำไก่น้ำใส
  ** ผัก : เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง*
  *** เนื้อสัตว์ : ใช้ไก่สันใน (ไร้มัน)*
- ต้มยำปลาทูสด
  ** อาจใส่เห็ดเพิ่ม*
- ต้มยำสามเห็ด
  ** เห็ด : เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง*
- ต้มแซ่บกระดูกอ่อน
  ** อาจใส่เห็ดเพิ่ม*
- ต้มยำปลาดุกย่าง
- ต้มโคล้งปลาสลิด

ผัด/ทอด

- ปลากระพงผัดฉ่า
  *ผัก : ข้าวโพดอ่อน แครอท เห็ดฟาง หอมใหญ่
- ผัดกะเพรา
  *ผัก : ข้าวโพดอ่อน แครอท ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง
- ปลาช่อนทอดกระเทียม
  * ใช้ปลานิลแทนได้ เพื่อประหยัดต้นทุน, ควรใช้น้ำมันรำข้าวในการทอด
- ผัดเปรี้ยวหวานหมู
  *ผัก : มะเขือเทศ ผักชีฝรั่ง พริกหยวก หัวหอมใหญ่ แตงกวา, ใส่สับปะรดเพิ่มได้
- ฟักทองผัดไข่
  * เน้นใส่ฟักทอง
- ปลาอินทรีทอดซอสเปรี้ยวหวาน
- ฉู่ฉี่ปลาทู
- ปลาทูเปรี้ยวหวาน
- ไก่ผัดขิง
- ปลาทอดราดพริก
- ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง

ยำ

- ยำวุ้นเส้น
  ** ผัก : ผักกระเฉด ผักกะหล่ำ แครอท เห็ดหูหนู*
- ยำมะระกุ้งสด
  ** เปลี่ยนจากกุ้งเป็นหมู หรือลูกชิ้นได้*
- ส้มตำไทย
  ** ผัก : แครอท มะละกอดิบ ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ*
- ยำถั่วพู
- ยำไข่ต้ม
- ยำไข่เค็ม
- ยำไข่ดาว
- ยำหมูมะนาว
- ลาบปลาดุก
- ยำปลาดุกฟู
- ยำไข่ลูกเขย
- ยำปลาช่อนทอดกรอบ

นึ่ง

- ปลานึ่งเต้าเจี้ยว
  ** ผัก : เห็ดหอม กะหล่ำปลี*
- ไข่ตุ๋น
  ** สามารถใช้ไข่ขาวแทนไข่ทั้งฟองได้ เพื่อลดคอเลสตอรอลได้*
- ปลานิลนึ่งขิง
- ปลานึ่งมะนาว
- ปลานึ่งบ๊วย

อาหารจานเดียว

ผัดไทย

*ผัก : ถั่วงอก ปลีกล้วย กุยช่าย *ใช้น้ำมันไม่มากเกินไป

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่

*ผัก : ผักกาดหอม แครอท ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก ต้นหอม

ผัดหมี่ซั่ว

*ผัก : คะน้า แครอท ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วงอก ผักกวางตุ้ง เห็ดหอม เห็ดหูหนู

สุกี้แห้ง

*ผัก : ผักบุ้ง แครอท ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ผักปวยเล้ง

ข้าวผัดหมู

*ผัก : แครอท ผักคะน้า หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว

ข้าวคลุกกะปิ

*ผัก : ถั่วฝักยาว แตงกวา มะละกอดิบ กระเทียม

เมนู สงฆ์ไทยไกลโรค

เมนู สงฆ์ไทยไกลโรค

(ของหวาน)

- ถั่วเขียวนมสด
- ขนมวุ้นน้ำเต้าหู้
- แคนตาลูปโยเกิร์ต
- ฟักทองนมสด
- บัวลอยน้ำขิง
- ขนมฟักทอง
- ขนมถั่วแปบ
- ถั่วแดงต้มน้ำตาล
- ถั่วเขียวต้มแปะก๊วย
- ข้าวโพดคลุก

**ใส่น้ำตาลน้อย*

สูตรสำเร็จ 7 วิธีหนีโรคภัย
3ย 2ล 2ป

อาหารต่างๆ **ยก**วางเหนือพื้น

ดิบสุกอย่าฝืน **แยก**ภาชนะใส่

เนื้อ ผัด หรือ แกง แช่**เย็น**เร็วไว

ผักผลไม้**ล้าง**ให้ ไร้เชื้อ เคมี

ปรุงเสร็จ แล้ว**ปิด** ภาชนะดีกว่า

ข้าวกล้อง **ผัก ปลา** **ปรุง**มาเพื่อสงฆ์

กะทิลดได้ ใส่**นม**วัวลง

พลาสติกหมดพิษสง **ลด**ร้อนก่อนเท

เคล็ดวิธีแนะญาติโยมเลือกโภชนาหาร ใส่บาตรอย่างไรดี?

ขอแถมท้ายเพื่อฆราวาส

สำหรับฆราวาส หนทางจัดโภชนาหาร เพื่อให้พระท่านมีพลานามัยดี มี ๖ ประการ

ใส่สุขภาพ เสริมข้าวกล้อง หากจัดเป็นข้าวกล้องผสมข้าวขาวจะดีมาก คือ หุงข้าวกล้อง ผสม ข้าวขาวอย่างละ 1 ส่วนเท่ากัน เมื่อหุงออกมา ก็จะมีความพอเหมาะพอดี

ใส่สุขภาพ เสริมผัก จัดเมนูผัก ให้ท่านได้รับวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร ขับถ่ายสะดวก ได้แก่ ต้มจืด ผักลวกจิ้ม ยำ แกงโฮะ แกงส้ม ลาบ สลัด เทมปุระ ผัดผัก

ใส่สุขภาพ เสริมปลา จัดเมนูปลา ให้ท่านเป็นประจำ ท่านจะมีสุขภาพดีขึ้นมาก เมนูปลา เช่น เมี่ยงปลาทู ปลาผัดคื่นไช่ ปลาตาเดียวทอด ปลาสลิดทอดหรือยำ แกงส้ม ต้มยำ ต้มโคล้ง ปลานึ่งมะนาว

ใส่สุขภาพ เสริมนม อาหารที่ใส่กะทิ ให้ใส่นมวัวรสจืดชนิดพร่องไขมันลงไปแทนกะทิครึ่งต่อครึ่ง ไม่ต้องกลัวว่าไม่อร่อย ได้ลองปรุงทดสอบแล้ว อร่อย หอม และมีคุณค่าอาหารดีขึ้นมาก มีแคลเซียมสูง พระจะมีกระดูกแข็งแรงขึ้นมาก แต่กรณีที่ทำไม่ได้ ก็พยายามใส่กะทิให้น้อย หรือเลือกเมนูอื่นแทน เช่น แทนที่จะจัดขนมตะโก้ ถวายท่าน อาจเปลี่ยนเป็น ลูกเดือยถั่วแดงต้มน้ำตาล เป็นต้น

ใส่สุขภาพ สรรปานะ เครื่องดื่มต้องเลือกสรรให้มีโปรตีน ดีที่สุด คือ นมวัว หรือ โยเกิร์ตที่ทำจากนมพร่องไขมัน

ใส่สุขภาพ สรรกิจนิมนต์ เมื่อจะจัดถวายภัตตาหาร เช้าหรือเพล แทนที่จะจัดโต๊ะจีนซึ่งอาหารไขมันสูง จะเป็นภัยแก่สุขภาพของท่าน จัดเป็นสุกี้แบบร้านค้าสมัยนี้ที่นิยมบริโภคกันมาก ท่านจะได้มีผักฉันได้อย่างเพียงพอ และมีโปรตีนจาก ไก่ กุ้ง ปลาต่างๆ หรือจัดเป็นเมนู ปลานึ่ง ผักน้ำพริกต่างๆ

เพียง ๖ ประการเท่านี้
สงฆ์ไทย ก็ไกลโรค กันทั่วหน้า

เกี่ยวกับผู้นิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.เภสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช

จบปริญญาตรีด้านเภสัชศาสตร์ จากคณะภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
จบปริญญาโทด้านโภชนศาสตร์จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
จบปริญญาเอกด้านชีวเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับวุฒิความเชี่ยวชาญ

ด้านโภชนศาสตร์คลินิกของสหรัฐอเมริกา (CNSC)
ด้านการประเมินภาวะโภชนาการและพลังงาน
จากสมาคมโภชนศาสตร์คลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
ด้านโภชนาการโรคมะเร็ง
จากสมาคมโภชนศาสตร์คลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
ด้านโภชนาการโรคทางเดินอาหารจากสมาคมโภชนศาสตร์คลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
ด้านโภชนาการโรคทางเดินหายใจจากสมาคมโภชนศาสตร์คลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
ด้านการให้อาหารทางหลอดเลือดดำ
จากสมาคมโภชนศาสตร์คลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)

ได้รับการรับรองวิชาชีพนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
ได้รับการแต่งตั้งจากองค์การอนามัยโลกเป็น ตัวแทนประเทศไทยด้านข้อมูลความปลอดภัยอาหารระหว่างประเทศ INFOSAN Thailand Focal Point

ติดต่อหรือส่งข้อคิดเห็นการใช้หนังสือเล่มนี้
ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑๕๔ ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กรุงเทพ ๑๐๓๓๐
e-mail: jongjit.a@chula.ac.th

เกี่ยวกับผู้นิพนธ์ร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์

การศึกษา

จบปริญญาตรีด้านการพยาบาลและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

จบปริญญาโทด้านโภชนศาสตร์จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

จบปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์การอาหารจากมหาวิทยาลัยมิซซูรี ประเทศสหรัฐอเมริกา

ประกาศนียบัตรด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการผลิตเบเกอรี
จากสถาบันการทำอบขนมของอเมริกา รัฐแคนซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา

ตำแหน่งและประสบการณ์

อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

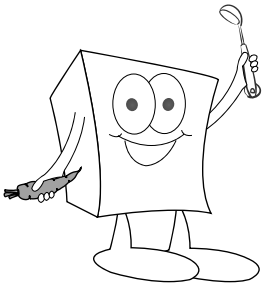
ที่ปรึกษาผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาลด้านระบบ HAL-Q
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ตรวจประเมินระบบ HAL-Q ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะทำงานพัฒนาความปลอดภัยน้ำมันทอดซ้ำ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา พ.ศ. ๒๕๕๐

ที่ปรึกษาในการจัดทำมาตรฐานงานโภชนาการและการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน
โภชนาการในโรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๙

ผู้ทรงคุณวุฒิของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาในการร่างประกาศ
กระทรวงสาธารณสุขเรื่อง “กำหนดสารโพลาร์ในน้ำมันที่จำหน่ายหรือ
ที่ใช้ทอดอาหารเพื่อจำหน่าย” พ.ศ. ๒๕๔๗



อาหารต่างๆ **ยก**วางเหนือพื้น

ดิบสุกอย่าฝืน **แยก**ภาชนะใส่

เนื้อ ผัด หรือ แกง แช่**เย็น**เร็วไว

ผักผลไม้**ล้าง**ให้ ไร้เชื้อ เคมี

ปรุงเสร็จ แล้ว**ปิด** ภาชนะดีกว่า

ข้าวกล้อง **ผัก ปลา** **ปรุง**มาเพื่อสงฆ์

กะทิลดได้ ใส่**นม**วัวลง

พลาสติกหมดพิษสง **ลด**ร้อนก่อนเท