



กินอย่างไรไม่อ้วน

กินอย่างไร ?

ไม่อ้วน



รองศาสตราจารย์อรุณรัตน์ บุณนาค และคณะ



## คำนำ

กินอย่างไรไม่อ้วนเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับนักเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนอ่านทบทวนแล้วใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตัวในการกินอาหาร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ขั้นตอนการกินอย่างไรไม่อ้วน อาหารตามสี ไฟจราจร รายการอาหารควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ เพื่อเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งอยู่ในโครงการวิจัย รูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยรุ่นไทยที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อนักเรียนในการปฏิบัติตัวเพื่อให้ มีภาวะสุขภาพดี

รองศาสตราจารย์ อรุณรัสมิ์ บุญนาค และคณะ





## สารบัญ

| เนื้อเรื่อง                       | หน้า |
|-----------------------------------|------|
| กินอย่างไรไม่อ้วน                 | 1    |
| ขั้นตอนการกินอย่างไรไม่อ้วน       | 1    |
| อาหารตามสีไฟจราจร                 | 3    |
| รายการอาหารควบคุมน้ำหนัก          | 5    |
| ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ          | 10   |
| กรอบข้อมูลโภชนาการ                | 11   |
| ตัวอย่างฉลากอาหารของนมพร่องมันเนย | 13   |



## กินอย่างไรไม่อ้วน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เรากินอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารต่างๆ ให้ร่างกายเจริญเติบโต บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง แต่ถ้ากินมากเกินไปและไม่ได้สัดส่วน จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน ตามมาด้วยโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูงเป็นต้น ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคและให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามความต้องการจึงควรกินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม



### ขั้นตอนการกินอย่างไรไม่อ้วน



1. วางแผนการกินอาหาร เพื่อประเมินว่าควรกินอาหารอะไร ปริมาณเท่าใด ในแต่ละวัน ซึ่งไม่ควรเกินกำหนดดังนี้

กลุ่มข้าว- แป้ง เช่น ข้าวสุก เส้นก๋วยเตี๋ยว มื้อละ 2 ทัพพี วันละไม่เกิน 6 ทัพพี  
ผัก วันละ 3-4 ทัพพี

ผลไม้ วันละ 3-4 ส่วน (1 ส่วนผลไม้ คือ เงาะ 4 ผล หรือฝรั่ง 1/2 ผล หรือส้ม 1 ผล, กล้วย 1 ผล)

เนื้อสัตว์ มื้อละ 4 ช้อนกินข้าว

นมจืดไขมันต่ำ วันละ 1-2 กล่อง(กล่องละ 200-240 ml.)

น้ำมัน วันละไม่เกิน 3 ช้อนชา

2. ใช้ภาชนะขนาดเล็กสำหรับกินอาหาร เพราะเวลาดักอาหารจะได้ปริมาณไม่มากเกินไป ถ้าภาชนะใหญ่ทำให้ตักอาหารมาก บางครั้งก็จะพยายามกินจนหมด เพราะเสียค่าที่อึดแล้ว

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมันสูง เพราะจะทำให้ร่างกายได้พลังงานมากเกินไป เกิดการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



4. หยุดกินอาหารทันทีเมื่อรู้สึกอิ่ม ถ้าอิมหมายถึง ร่างกายได้รับอาหารตามที่ต้องการแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินต่ออีกจนหมด ถ้ากินอาหารต่อเป็นการกินเกินอิ่มหรือเกินพอดี

5. ตักอาหารเข้าปากช้าๆ เคี้ยวช้าๆ และนานขึ้น การเคี้ยวช้าๆ ทำให้เคี้ยวอาหารได้ละเอียด ช่วยในการย่อยและร่างกายเราต้องใช้เวลาพอสมควรจึงจะบอกว่าเรอิ่มแล้ว ถ้ากินเร็ว ร่างกายบอกไม่ทันว่าเรอิ่มแล้ว ถึงตอนนั้นทำให้ได้อาหารมากเกินความต้องการ

6. นั่งกินเฉพาะในห้องอาหารหรือโรงอาหาร ทำให้กินเป็นเวลา ถูกสถานที่ลดการกินจุบจิบ ซึ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่ทำให้กินอาหารมากเกินไป

7. การปฏิบัติตัวเมื่อไปร้านสะดวกซื้อ

- จดรายการก่อนออกไปซื้อ

- พยายามเลี่ยงการเดินทางบริเวณที่จำหน่าย เบเกอรี่หรือขนมจุบจิบ

- จำกัดปริมาณอาหารสำเร็จ (พร้อมบริโภค)

- ไม่ควรไปซื้ออาหารขณะกำลังหิว จะทำให้ซื้ออาหารหรือขนมบางอย่างที่ไม่จำเป็น

- อ่านฉลากอาหารและข้อมูลโภชนาการก่อนซื้ออาหารหรือขนม

8. การกินในโอกาสพิเศษ เช่น งานปาร์ตี้ วันคล้ายวันเกิด การกินอาหารนอกบ้าน เป็นสิ่งที่ทำหาย ควรตระหนักว่า เราควรกินอะไรประมาณเท่าไร ต้องวางแผนล่วงหน้า เลือกทางที่ดีที่สุด ก็สามารถมีความสุขกับโอกาสพิเศษนั้นได้ คือ ต้องไม่กินอาหารในกลุ่มที่ให้พลังงานสูงมากเกินไป ไม่ถือโอกาสสนั่นๆ มาเป็นข้ออ้างในการกินอาหาร สิ่งที่ไม่ควรลืมคือ การควบคุมปริมาณอาหารที่กิน กิน ไม่หมดก็ไม่ต้องฝืนกินจนหมดจาน

9. เดินหลังมื้ออาหาร ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายดีกว่านั่งดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ หรือนอนอ่านหนังสือ เพราะการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง



## FOOD STANDARDS AGENCY

LOW

FAT

LOW

SATURATES

HIGH

SUGAR

MED

SALT

### ■ ■ อาหารตามสีไฟจราจร ■ ■

ไฟจราจรมี 3 สี ได้แก่ แดง เหลือง เขียว เปรียบเหมือนอาหาร 3 กลุ่ม

**กลุ่มสีแดง**

หมายถึง อาหารที่มีพลังงานสูง มีไขมัน น้ำตาลสูง

**กลุ่มสีเหลือง**

หมายถึง อาหารที่มีพลังงานปานกลาง มีไขมัน น้ำตาลปานกลาง

**กลุ่มสีเขียว**

หมายถึง อาหารที่มีพลังงานต่ำ มีไขมัน น้ำตาลต่ำ

นักเรียนควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมตามสัญญาณไฟจราจร ดังนี้



แดง = หยุด หมายถึงกินไม่บ่อย กินเฉพาะในโอกาสพิเศษบ้างเป็นครั้งคราว



เหลือง = ชะลอ หมายถึงกินได้บ่อยปานกลาง กินได้บ้างแต่ไม่กินทุกวัน



เขียว = ไปได้ หมายถึงกินได้บ่อยๆ กินได้ทุกวันเป็นส่วนใหญ่



## อาหารในแต่ละสัปดาห์นี้

### อาหารกลุ่มสีแดง

ได้แก่อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ปรุงด้วยกะทิ ขนมอบเนย อาหารที่อุดมด้วยแป้ง และไขมัน ได้แก่ หมู กุ้ง ไก่ชุบแป้งทอด หมูยอ ปาท่องโก๋ ผัดไทย หอยทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะแนงไก่ แกงหมูเทโพ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ ไข่เจียว พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไอศกรีม บัวลอยไข่หวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ทูเรียน อาหารกลุ่มนี้ให้กินน้อยที่สุด

### อาหารกลุ่มสีเหลือง

อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ ผัดที่ไม่มันมาก ได้แก่ ข้าวราดผัดผัก ข้าวผัดหมู-ไก่ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ข้าวราดหน้าไก่ ข้าวหมูแดง (ไม่ใช่หมูกรอบ-กุ้งเชียง) ข้าวราดไข่พะโล้ แกงจืดไข่เจียว ผัดผักทองไข่ ผัดวุ้นเส้น ข้าวกระเพราไก่-หมู ถั่วต้ม มันต้ม ผลไม้รสหวาน เช่น เงาะ มะม่วงสุก ละมุด ลำไย กล้วยหอม กล้วยไข่ องุ่นแดง เชอรี่ มะขามหวาน น้อยหน่า อาหารกลุ่มนี้กินสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

### อาหารกลุ่มสีเขียว

อาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ผัดด้วยน้ำมันน้อยๆ ได้แก่ แกงจืดผักกาดขาว แกงจืดผักเขียว แกงจืดวุ้นเส้น ต้มเลือดหมู-ไก่ แกงเลียง ข้าวต้มไก่ ก๋วยเตี๋ยวน้ำหมู-ไก่ ลาบหมู-ไก่-ปลาตุ๋น ส้มตำ ตำถั่วฝักยาว ส้มตำแดง น้ำพริกหนุ่ม ผักจิ้ม ไข่ตุ๋น ไข่ต้ม ไข่พะโล้ ต้มยำไก่ ต้มยำปลาทุสด แกงส้ม แกงอ่อมไก่ แกงป่าไก่ ยำปลาทุ ขำวุ้นเส้น นมจืด นมถั่วเหลือง ผลไม้รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง แดงโม ส้ม องุ่นเขียว มะม่วงดิบ มะละกอ แอปเปิ้ล อาหารกลุ่มนี้กินได้ทุกวัน



## รายการอาหารควบคุมน้ำหนัก

เพื่อให้มีความหลากหลายของอาหารไม่ซ้ำกัน รายการอาหารต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างให้นักเรียนปฏิบัติ และสามารถสลับกันได้ โดยยึดหลักปริมาณอาหาร ที่ควรได้รับในแต่ละวันที่มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้ผลคือน้ำหนักตัวลดลง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้นักเรียนต้องออกกำลังกายร่วมด้วย



Ex.

### ตัวอย่างรายการอาหาร



### วันที่ 1

| มื้อเช้า | รายการอาหาร | ข้าว                                                    |  |                                                                                     |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ปริมาณอาหาร |                                                         |                                                                                    |                                                                                     |
|          |             | หมูอบ แครอท ผักกวางตุ้ง<br>นมจืดพร่องมันเนย<br>กล้วยไข่ |                                                                                    |                                                                                     |
|          |             | ข้าวสวยหรือข้าวซ้อมมือ                                  | 2                                                                                  | ทัพพี (12 ช้อนกินข้าว)                                                              |
|          |             | หมูอบ                                                   | 4                                                                                  | ช้อนโต๊ะ                                                                            |
|          |             | แครอท ผักกวางตุ้งต้ม                                    | 1                                                                                  | ทัพพี                                                                               |
|          |             | นมจืดพร่องมันเนย                                        | 1                                                                                  | กล่อง                                                                               |
|          |             | กล้วยไข่ 1 ผล                                           |                                                                                    |  |



|            |             |                                                                                                                                                   |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มือกลางวัน | รายการอาหาร | ข้าวราดหน้าไก่<br>ส้มเขียวหวาน                                                                                                                    |
|            | ปริมาณอาหาร | ข้าวสวยหรือข้าวซ้อมมือ 2 ถ้วย<br>เนื้อไก่ส่วนอก 4 ช้อนโต๊ะ<br>หน่อไม้ กระเทียม มะเขือเทศ 1 ถ้วย<br>น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา<br>ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ |



|         |             |                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มือเย็น | รายการอาหาร | ข้าว<br>แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ-เต้าหู้<br>ปลากระพงผัดพริกสามสี<br>ชมพู                                                                                                          |
|         | ปริมาณอาหาร | ข้าวสวยหรือข้าวซ้อมมือ 2 ถ้วย<br>เต้าหู้ไข่ 1 ช้อนโต๊ะ<br>หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ<br>ผักกาดขาว 1 ถ้วย<br>ปลากระพง 2 ช้อนโต๊ะ<br>พริกสามสี 2 ช้อนโต๊ะ<br>น้ำมัน 1 ช้อนชา<br>ชมพู 3 ผล |



## วันที่ 2

|            |             |                                                                                      |     |          |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|
| มือเช้า    | รายการอาหาร | นมขาดมันเนย<br>ไข่คว้าน้ำ-แฮม แดงกวา มะเขือเทศ<br>ขนมปังปิ้ง<br>เนย<br>สั้มเจียวหวาน |     |          |
|            | ปริมาณอาหาร | นมจืดพร่องมันเนย                                                                     | 1   | กล่อง    |
| มือกลางวัน | รายการอาหาร | ไข่คว้าน้ำ                                                                           | 1   | ฟอง      |
|            |             | แฮมรูปสี่เหลี่ยม                                                                     | 1   | แผ่น     |
|            |             | แดงกวา มะเขือเทศ                                                                     | 1   | ทัพพี    |
|            |             | ขนมปัง                                                                               | 2   | แผ่น     |
|            |             | เนย                                                                                  | 1   | ช้อนชา   |
|            |             | สั้มเจียวหวาน                                                                        | 1   | ผลใหญ่   |
|            |             | บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง                                                                   |     |          |
|            |             | ถั่วเขียวต้มน้ำตาล                                                                   |     |          |
|            |             | บะหมี่                                                                               | 1   | ก้อน     |
|            |             | เกี๊ยว                                                                               | 4   | ตัว      |
|            | รายการอาหาร | หมูแดง                                                                               | 3   | ช้อนโต๊ะ |
|            |             | ถั่วงอก                                                                              | 1   | ทัพพี    |
|            | ปริมาณอาหาร | กระเทียมเจียว                                                                        | 1/2 | ช้อนชา   |
|            |             | น้ำซุปล                                                                              | 1   | ถ้วย     |
|            |             | ถั่วเขียวต้มน                                                                        | 1/2 | ทัพพี    |
|            |             | น้ำตาล                                                                               | 3   | ช้อนชา   |



|         |             |                                                                                                                                 |
|---------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มือเย็น | รายการอาหาร | ข้าว<br>แกงส้มผักกาดขาวกุ้งสด<br>ปลาช่อนย่าง<br>ฝรั่ง                                                                           |
|         | ปริมาณอาหาร | ข้าวสวยหรือข้าวซ้อมมือ 2 ทัพพี<br>ผักกาดขาว 1 ทัพพี<br>กุ้งสด 5 ตัว<br>ปลาช่อนย่าง 1 ตัวกลาง (เนื้อ 2 ช้อนโต๊ะ)<br>ฝรั่ง 1/2 ผล |

### วันที่ 3

|         |             |                                                                                                                                                                 |
|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มือเช้า | รายการอาหาร | ข้าวต้มทะเล<br>นมพว่องมันเนย<br>ชมพู่                                                                                                                           |
|         | ปริมาณอาหาร | ข้าวต้ม 3 ทัพพี<br>กุ้งสด 5 ตัว<br>ปลาหมึก 1 ช้อนโต๊ะ<br>หอยแมลงภู่ 1 ช้อนโต๊ะ<br>ผักกาดหอม-ต้นหอม-ผักชี ไม่จำกัดจำนวน<br>นมจืดพว่องมันเนย 1 ถ้วย<br>ชมพู่ 3 ผล |



|            |             |                          |                           |
|------------|-------------|--------------------------|---------------------------|
| มือกลางวัน | รายการอาหาร | สุกี้ไก่ไก่              |                           |
|            | ปริมาณอาหาร | เต้าส่วน                 |                           |
| มือเย็น    | รายการอาหาร | ไก่                      | 2 ซ้อนโต๊ะ                |
|            | ปริมาณอาหาร | ไข่                      | 1 ฟอง                     |
|            | รายการอาหาร | วุ้นเส้น                 | 1 ทัพพี                   |
|            | รายการอาหาร | ผักกาดขาว ถั่วงอก ต้นหอม | 1 ทัพพี                   |
|            | รายการอาหาร | น้ำซุป                   | 1 ถ้วย                    |
|            | รายการอาหาร | ถั่วเขียวกระเทาะเปลือก   | 1/2 ทัพพี                 |
|            | รายการอาหาร | น้ำตาล                   | 3 ซ้อนชา                  |
|            | รายการอาหาร | กะทิ                     | 2 ซ้อนชา                  |
|            | รายการอาหาร | ข้าว                     |                           |
|            | รายการอาหาร | น้ำพริกปลา               |                           |
|            | รายการอาหาร | แกงจืดไข่เจียว           |                           |
|            | รายการอาหาร | สับปะรด                  |                           |
|            | รายการอาหาร | ข้าวสวยหรือข้าวซ้อมมือ   | 2 ทัพพี                   |
|            | รายการอาหาร | ปลา                      | 2 ซ้อนโต๊ะ                |
|            | รายการอาหาร | ไข่เจียว                 | 1 ฟอง                     |
|            | รายการอาหาร | น้ำมัน                   | 3 ซ้อนชา (สำหรับไข่เจียว) |
|            | รายการอาหาร | น้ำซุป                   | 1 ถ้วย                    |
|            | รายการอาหาร | ถั่วฝักยาว               | 3 ฝัก                     |
|            | รายการอาหาร | ผักกวางตุ้ง-ต้นหอม-ผักชี | ไม่จำกัดจำนวน             |
|            | รายการอาหาร | สับปะรด                  | 8 ชิ้นคำ                  |



รายการอาหารที่ยกตัวอย่างสามารถปรับเปลี่ยนรายการได้ตามชอบ และอาจนำมาเพิ่มเข้ามอดั้มเป็นอาหารว่างภายหลังโรงเรียนเลิกได้ หรือเพิ่มนมจืดพร่องมันเนยได้อีก แต่ไม่เกินวันละ 2 กล่อง

ถ้านักเรียนอยากรับประทานอาหารว่าง ควรลดข้าวลงครึ่งทัพพีในแต่ละมื้อ อาหารว่างที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนในแต่ละวันมีดังนี้

1. ฟักทองนึ่ง 1-2 ชิ้น
2. ถั่วลิสงคั่ว 1-2 ผล
3. เต้าหู้ยี้เย็นพุดสดคั่ว 1 ถ้วยเล็ก
4. แขนงวิขปลาทูน้า ขนมนึ่ง 1 แผ่น
5. ถั่วแดงคั่วมน้าตาล 1 ถ้วยเล็ก
6. ถั่วเขียวคั่วมน้าตาล 1 ถ้วยเล็ก
7. ขนมนึ่ง 2 ชิ้น
8. ขนมนึ่ง 2 ชิ้น
9. ลูกชิ้นย่าง 5 ลูก
10. ไก่ย่าง 1 น่อง หรือ หมูย่าง 1-2 ไม้



### ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ

ฉลากอาหาร แสดงข้อมูลเกี่ยวกับชื่ออาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร ชื่อ สถานที่ตั้งของผู้ผลิต น้ำหนักสุทธิ วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุ หรือควรบริโภคก่อนวันที่เท่าใด เครื่องหมายทะเบียนหรือเลขอนุญาตใช้ฉลาก หรือเครื่องหมาย ออ.

ฉลากโภชนาการ แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น พลังงานที่ได้รับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน



การอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ มีความสำคัญในการตัดสินใจเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยให้ทราบชนิด ปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการกินอาหารนั้นๆ ทำให้เลือกอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการ ทั้งสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด ที่สำคัญช่วยให้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน โรคอ้วนที่ต้องควบคุมปริมาณพลังงานและไขมัน

### กรอบข้อมูลโภชนาการ

#### การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

| ข้อมูลโภชนาการ         |                                                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ส่วนที่ 1              | หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....)<br>จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....                                                                   |
| ส่วนที่ 2<br>ช่วงที่ 1 | คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค<br>พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)                              |
| ช่วงที่ 2              | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*                                                                                                       |
|                        | ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %                                                                                                            |
|                        | ไขมันอิ่มตัว ..... ก. .... %                                                                                                            |
|                        | โคเลสเตอรอล ..... มก. .... %                                                                                                            |
|                        | โปรตีน ..... ก. .... %                                                                                                                  |
|                        | คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %                                                                                                     |
|                        | ใยอาหาร ..... ก. .... %                                                                                                                 |
|                        | น้ำตาล ..... ก. .... %                                                                                                                  |
|                        | โซเดียม ..... มก. .... %                                                                                                                |
| ช่วงที่ 3              | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*                                                                                                       |
|                        | วิตามินเอ ..... %      วิตามินบี 1 ..... %                                                                                              |
|                        | วิตามินบี 2 ..... %      แคลเซียม ..... %                                                                                               |
|                        | เหล็ก ..... %                                                                                                                           |
| ส่วนที่ 3              | *ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |
|                        | ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้                      |
|                        | ไขมันทั้งหมด      น้อยกว่า      65 ก.                                                                                                   |
|                        | ไขมันอิ่มตัว      น้อยกว่า      20 ก.                                                                                                   |
|                        | โคเลสเตอรอล      น้อยกว่า      300 มก.                                                                                                  |
|                        | คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด      300 ก.                                                                                                         |
|                        | ใยอาหาร      25 ก.                                                                                                                      |
|                        | โซเดียม      น้อยกว่า      2,400 มก.                                                                                                    |
|                        | พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4                                                                |

## การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

| ข้อมูลโภชนาการ                                                                                                                                   |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| หนึ่งหน่วยบริโภค : .....                                                                                                                         | (.....) |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....                                                                                                                |         |
| <b>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</b><br><b>พลังงานทั้งหมด</b> ..... กิโลแคลอรี                                                            |         |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*                                                                                                                   |         |
| ไขมันทั้งหมด ..... ก.                                                                                                                            | ..... % |
| โปรตีน ..... ก.                                                                                                                                  |         |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.                                                                                                                     | ..... % |
| น้ำตาล ..... ก.                                                                                                                                  |         |
| ใยอาหาร ..... มก.                                                                                                                                | ..... % |
| *ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป<br>(Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |         |

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึงปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปกินได้หมดใน 1 ครั้ง ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการจึงเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้กินผลิตภัณฑ์นั้นๆ ในแต่ละครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึงการกิน 1 ครั้งตามที่ระบุแล้วจะได้สารอาหารอะไรบ้างในปริมาณน้ำหนักตามระบุ และปริมาณนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในวันนั้น

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงสารอาหารที่มีในอาหารจากการกินครั้งนี้เมื่อเทียบกับที่ควรได้รับแล้ว คิดเป็นร้อยละเท่าไร สำหรับโปรตีนและน้ำตาลจะแสดงค่าน้ำหนักเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้ จึงกำหนดให้ระบุแต่เพียงน้ำหนัก แหล่งโปรตีนจะทราบได้จากส่วนประกอบที่แสดงอยู่บนฉลากแล้ว คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดที่แสดงร้อยละมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย สำหรับวิตามินและเกลือแร่ ระบุปริมาณร้อยละของที่ต้องการต่อวันเท่านั้นเพราะค่าน้ำหนักจริงมีค่าน้อยมาก ทำให้เข้าใจตัวเลขได้ยาก



## ตัวอย่างฉลากอาหารของนมพร่องมันเนย

**ฉลากอาหาร**

หมายถึง ข้อมูลโภชนาการที่บอกให้ทราบถึงปริมาณพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยบริโภค

วันหมดอายุ

ขนาดบรรจุ

แคลเซียมสูง

ผู้ผลิต

เครื่องหมาย อย.

## ข้อมูลโภชนาการนมพร่องมันเนย

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภค : 1 กล่อง

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด : 130 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)

|                     |         | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน |
|---------------------|---------|----------------------------------------|
| ไขมันทั้งหมด        | 4.5 ก.  | 7                                      |
| ไขมันอิ่มตัว        | 0.5 ก.  | 2                                      |
| โคเลสเตอรอล         | 20 มก.  | 7                                      |
| โปรตีน 10 ก.        |         |                                        |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด | 13 ก.   | 4                                      |
| ใยอาหาร             | 0 ก.    | 0                                      |
| น้ำตาล              | 10 ก.   |                                        |
| โซเดียม             | 140 มก. | 6                                      |

หนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค นมพร่องมันเนย 1 กล่อง  
ให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี เป็นพลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี



## ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

นมพร่องมันเนย 1 กล่อง มีไขมันทั้งหมด 4.5 กรัม คิดเป็นร้อยละ 7 ของไขมันที่ต้องการต่อวัน หมายความว่าเราต้องกินอาหารอื่นอีกร้อยละ 93

คาร์โบไฮเดรตได้จากนมร้อยละ 4 ต้องได้จากอาหารอื่นอีกร้อยละ 96 สำหรับวิตามิน แร่ธาตุ ได้วิตามินบี 2 ร้อยละ 25 จึงต้องได้จากอาหารอื่นอีกร้อยละ 75 แคลเซียมได้ร้อยละ 45 ต้องได้จากอาหารอื่นอีกร้อยละ 55

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*(นมพร่องมันเนย)  
วิตามินเอน้อยกว่า 2 % วิตามินบี 1 น้อยกว่า 2 % วิตามินบี 2 25 %  
แคลเซียม 45% เหล็กน้อยกว่า 2%

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน  
วันละ 2000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังต่อไปนี้

ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 กรัม

ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 กรัม

โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มิลลิกรัม

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้อยกว่า 300 กรัม

ใยอาหาร 25 กรัม โซเดียม น้อยกว่า 2400 มิลลิกรัม

จากข้อมูลโภชนาการบอกได้ว่าเราได้นมพร่องมันเนยที่ให้แคลเซียมสูง แต่ยังไม่เพียงพอต้องกินจากอาหารอื่นด้วยเพื่อให้ได้สารอาหารครบ ฉลากอาหารบอกได้ว่าวัตถุดิบผลิตจากนมโค รู้ชื่อบริษัทที่ผลิต มีเลขอนุญาตให้ใช้ฉลากหรือเครื่องหมาย ออ.

การอ่านฉลากอาหารและดูข้อมูลโภชนาการจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปฏิบัติตัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดี



## บรรณานุกรม

คณะทำงานปรับปรุงและพัฒนาตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน 5 ภูมิภาค ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคใต้ สำนักงานปลัด กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

ศรีสมร คงพันธุ์. (2547). อาหารลดความอ้วน ภายบริหารลดน้ำหนัก. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.

หัตยา กองจันทิก. (2542). ฉลากโภชนาการคืออะไร. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. จาก <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/new/label.html>. 26 มกราคม 2552. <http://www.nutritionthailand.or.th/webboard/forum-posts.asp?TID=41&PN=1> 26 มกราคม 2552.

## คณะผู้จัดทำ

รองศาสตราจารย์อรุณรัศมี บุณนาค

รองศาสตราจารย์ ดร. วิณัส ลิฬหกุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วีรยา จิงสมเจตไพศาล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุวดี พงษ์สาระนันท์กุล

อาจารย์ ดร.พรพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปภาพ : นักเรียนชั้น ม.1/2551 โรงเรียนมัธยมวัดคูสิดาราม

பேச்சு

A large rectangular box with rounded corners, containing horizontal dashed lines for writing. The box is empty and occupies most of the page below the title.





กินอย่างไรไม่อ้วน

