



ญาติโยมเลือกโภชนาการอย่างไรดี?

แนวทางจัดโภชนาการใส่บาตร เพื่อให้พระสงฆ์ท่าน มีพละทานามัยดี ใส่บาตรสุขภาพ ใส่ใจ 6 ประการ

2. ใส่สุขภาพ เสริมผัก



จัดเมนูผักให้ท่านได้รับวิตามิน แร่ธาตุ กากใย อาหาร ชับถ่ายสะดวก ได้แก่ ต้มจืด ผักลวกจิ้ม ยำ แกงโฮะ ลาบ สลัด เหมปูระ ผัดผัก

เสริมผักปลา ลาไกลมะเร็ง

3. ใส่สุขภาพ เสริมปลา



จัดเมนูปลาให้ท่านเป็นประจำ ท่านจะมี สุขภาพดีขึ้นมาก เมนูปลา เช่น ปลาผัด ขึ้นฉ่าย ปลาตาเดียวทอด ปลานึ่งมะนาว ปลาสลัดทอด หรือยำ แกงส้ม ต้มยำ ต้มโคล้ง

โครงการการขับเคลื่อนมุ่งเป้าเพื่อสื่อสารโภชนาปัญหา "สงขไทยไกลโรค" สุพระสงฆ์

บาตรไทย ไกลโรค 4.0

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีความห่วงใยในสุขภาพของพระสงฆ์ ได้เล็งเห็น ปัญหาการเจ็บป่วยในหมู่พระสงฆ์ จึงสนับสนุนให้เกิด โครงการการขับเคลื่อนมุ่งเป้าเพื่อสื่อสารโภชนาปัญหา "สงขไทยไกลโรค" สุพระสงฆ์ โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. เกษักรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช เป็นหัวหน้าโครงการ โครงการได้ศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งพระสงฆ์ ขรवास และสามเณร ได้วิเคราะห์ปัญหา ด้านโภชนาการพระสงฆ์ จนได้ข้อสรุปเป็น 6 วิธี ในการ ใส่บาตรสุขภาพ หวังว่าสื่อนี้จะช่วยเสริมให้ขรवास ญาติโยมได้หันมาใส่บาตรสุขภาพ เพื่อให้พระสงฆ์ท่านมี พละทานามัย ห่างไกลจากโรคเรื้อรังสืบไป

ติดต่อหรือส่งข้อคิดเห็นได้ที่
ศาสตราจารย์ ดร.เกษักรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช
คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
154 ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กทม. 10330

สงขไทยไกลโรค
@sonkthaiyairok
www.sonkthaiyairok.com



QR : Website QR : LINE

1. ใส่สุขภาพ เสริมข้าวกล้อง



ข้าวขาว 1/2

ข้าวกล้อง 1/2

นำข้าวกล้องและข้าวขาวมาผสมอย่างละ 1 ส่วน เท่ากัน จะพอกเหมาะพอดี เนื้อนุ่มและมีกากใย เพียงพอ



เสริมข้าวกล้อง ค่องหัวใจ ชับถ่ายดี

4. ใส่สุขภาพ เสริมนม



นม 1/2

กะทิ 1/2

อาหารผัดแกงที่มีกะทิ

ให้ลดกะทิลง ใส่นมวัวจืดไขมันต่ำแทนกะทิครึ่ง ต่อครึ่งหรือมากกว่า นมวัวมีโปรตีนและแคลเซียม สูง ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน กระดูกทรุด

เสริมนมผสมกะทิ กระดูกดีมีโปรตีน



เลือกปานะสุขภาพ

เลือกถวายนมวัวจืดไขมันต่ำจะดีกว่าถวายน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม *หากไม่ประสงค์จะถวายนมวัว ใช้นมถั่วเหลืองแทนได้ทั้งของคาวหวาน และ เครื่องดื่ม

5. ใส่สุขภาพ ลดเค็ม

ขณะนี้ประชาชนชาวไทยป่วยเป็นโรคความดัน โลหิตสูงกันมากรวมทั้งพระสงฆ์ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ในภาคอีสานและภาคใต้ จึงขอ แนะนำให้เวลาปรุงอาหารถวายพระสงฆ์ โดยให้ ลดปริมาณ เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วลง



ชาวอีสาน ชาวใต้ ร่วมใจถวายอาหาร "ลดเค็ม" โดยลดปริมาณการเติมน้ำบูดู น้ำไตปลา ปลาร้า และปลาจ่อมในอาหารถวายพระสงฆ์

ลดเค็ม ลดความดัน เพื่อหัวใจ และไตดี

6. ใส่สุขภาพ ลดมัน



เมื่อจะจัดถวายภัตตาหารเช้าหรือเพลแทนที่จะจัดโต๊ะจีน ซึ่งเป็นอาหารไขมันสูง เพราะเสี่ยงต่อสุขภาพของท่านจัดเป็นสุกี้แบบร้านค้าสมัยนี้ที่นิยมบริโภคกันมาก ท่านจะได้มี ผักฉ่ำได้อย่างเพียงพอ และมีโปรตีนจาก ไก่ กุ้ง ปลาต่างๆ หรือจัดเป็นเมนูปลาหนึ่ง ผักน้ำ พริกต่างๆ

ลดของทอด หนัง เครื่องใน ให้สงขไทย ไกลโรคเรื้อรัง

เพียง 6 ประการเท่านั้น สงขไทยก็ห่างไกลโรค

2. แกงส้มมะละกอกุ้งสด

3. ยำถั่วพู

โครงการนำเสนอเมนูอาหารตัวอย่าง 5 เมนู
รวมไปถึงข้อมูลโภชนาการพื้นฐานในการเลือกซื้อ
วัตถุดิบมาประกอบอาหารให้กับขรราวาสทั่วไป ดังนี้

- การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค
- การล้างทำความสะอาดผักที่เหมาะสม เพื่อลดสารพิษตกค้าง

1. ต้มสายบัวปลาหู

วัตถุดิบ (สำหรับ 2 ที่) เวลาในการทำ 20 นาที

เนื้อปลาหูสดหรือปลาหูหนึ่ง	3 ตัว (150 กรัม)
สายบัว	125 กรัม
กะทิ	240 ซีซี
นมพ่องมันเนย	240 ซีซี
หอมแดง	3 หัว (15 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2 ช้อนชา
พริกไทยขาว	1 ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	385 แคลอรี
โปรตีน	21 กรัม
แคลเซียม	210 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	19 กรัม
โซเดียม	1240 มิลลิกรัม
ไขมัน	23 กรัม
โคเลสเตอรอล	60 มิลลิกรัม

วัตถุดิบ (สำหรับ 2 ที่) เวลาในการทำ 30 นาที

เนื้อปลากะพง	½ ตัว (200 กรัม)
กุ้งขาว	6 ตัว
มะละกอ	1 ลูกกลาง (300 กรัม)
ดอกขจร	½ ถ้วย
พริกแห้งใหญ่	5 เม็ด
หอมแดง	4 หัว (20 กรัม)
กระเทียม	4 กลีบ (10 กรัม)
ข่าสับ	1 ช้อนโต๊ะ
กระชาย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1½ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	½ ช้อนชา
น้ำเปล่า	2½ ถ้วย

วัตถุดิบ (สำหรับ 2 ที่) เวลาในการทำ 30 นาที

หมูบด	25 กรัม
กุ้ง	4 ตัว (60 กรัม)
ถั่วพู	50 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว (10 กรัม)
ถั่วลิสงคั่ว	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	2 ช้อนชา
พริกชี้หูสวน	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	¼ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	25 ซีซี

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	260 แคลอรี
โปรตีน	24 กรัม
แคลเซียม	85 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	30 กรัม
โซเดียม	810 มิลลิกรัม
ไขมัน	4 กรัม
โคเลสเตอรอล	85 มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	145 แคลอรี
โปรตีน	9 กรัม
แคลเซียม	370 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	10 กรัม
โซเดียม	575 มิลลิกรัม
ไขมัน	8 กรัม
โคเลสเตอรอล	50 มิลลิกรัม



4. ข้าวผัดเผือกธัญพืช

วัตถุดิบ (สำหรับ 2 ที่) เวลาในการทำ 25 นาที

ข้าวสวย	¾ ถ้วยตวง
(ข้าวกล้อง+ข้าวขาว)	
แฮม	100 กรัม
อกไก่	150 กรัม
กุ้ง	10 ตัว
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	50 กรัม
พุทราเชื่อม	4 ผล
เผือกหอมต้ม	½ ถ้วยตวง
ถั่วแดงต้ม	4 ช้อนโต๊ะ
ลูกเดือยต้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	½ ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	785 แคลอรี
โปรตีน	44 กรัม
แคลเซียม	190 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	105 กรัม
โซเดียม	795 มิลลิกรัม
ไขมัน	23 กรัม
โคเลสเตอรอล	75 มิลลิกรัม

5. ผัดผักกระเฉดปลากรอบ

วัตถุดิบ (สำหรับ 2 ที่) เวลาในการทำ 15 นาที

เนื้อปลานิล	1 ตัว (200 กรัม)
ผักกระเฉด	150 กรัม
กระเทียม	7 กลีบ (17.5 กรัม)
พริกชี้หู	4 เม็ด
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
น้ำเปล่า	½ ถ้วยตวง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	140 แคลอรี
โปรตีน	21 กรัม
แคลเซียม	100 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	9 กรัม
โซเดียม	655 มิลลิกรัม
ไขมัน	1.5 กรัม
โคเลสเตอรอล	60 มิลลิกรัม

หัวใจในการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพนั้น นอกจากหลัก
การเบี่ยงต้นที่ได้กล่าวไปแล้ว การเลือกวัตถุดิบก็เป็น
อีกหัวใจหนึ่งที่จะช่วยให้อาหารจานนั้นๆ มีคุณค่าทาง
โภชนาการที่ดียิ่งขึ้น โครงการจึงขอแนะนำการเลือกสรร
วัตถุดิบในการปรุงอาหารดังนี้

เนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น สันนอก
หมู/เนื้อ, สันในหมู/เนื้อ/ไก่, สะโพกหมู/ไก่ โดยควรนำส่วน
ของหนังออก เพื่อลดปริมาณไขมัน

ผัก สามารถเลือกผักตามฤดูกาล หรือตามความสะดวก
แต่อย่าลืมหั่นทำความสะอาดให้ดี เพื่อลดความเสี่ยงใน
การได้รับสารเคมีตกค้าง ควรใช้

“พวงพู่” หรือ “บกกิ่งโซดา”
“น้ำส้มสายชู” หรือ “เกลือ”
“หรือน้ำเปล่าไหลผ่าน”
จะทำให้ผักสะอาดมากยิ่งขึ้น

สามารถดูรายละเอียดเมนูอื่นๆ ได้ใน
“หนังสือมาตรฐานโภชนาการ 4.0”

ได้ที่ www.sonkthaiglaikrok.com

สอนโภชนาการ @sonkthaiglaikrok

Email: sonkthaiglaikrok@gmail.com

10 กุมภาพันธ์ 2562

จำนวน 5,000 แผ่น

บริษัทปัญญมิตร์ การพิมพ์

กรุงเทพฯ



QR : Website



QR : LINE

