



โครงการการขับเคลื่อนมุ่งเป้าเพื่อสื่อสารโภชนาการ  
"สงฆ์ไทยไกลโรค" สู่พระสงฆ์

# ครัวไทย ไกลโรค 4.0



อาหารต่างๆ ยกวางเหนือพื้น    ดิบสุกอย่าฝืน แยกภาชนะใส่  
เนื้อผัดหรือแกง แซ่เย็นเร็วไว    ผักผลไม้ล้างให้ ไร้เชื้อเคมี  
ปรุงเสร็จแล้วปิดภาชนะดีกว่า    ซ้ำวกล้างผักปลา ปรุงมาเพื่อสงฆ์  
กะทิสดได้ ใส่นมวัวลง    พลาสติกหมดพิษสงลดร้อนก่อนเท

ศาสตราจารย์ ดร.เกษิษฐกรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์เนตร อริยปิติพันธ์

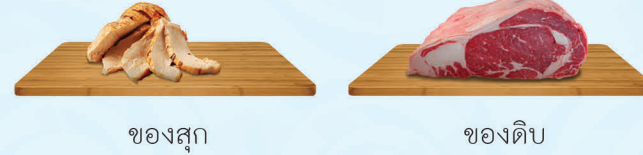
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีความห่วงใยในสุขภาพของพระสงฆ์ได้เล็งเห็นปัญหาการเจ็บป่วยในหมู่พระสงฆ์ จึงสนับสนุนให้เกิดโครงการการขับเคลื่อนมุ่งเป้าเพื่อสื่อสารโภชนาการ "สงฆ์ไทยไกลโรค" สู่พระสงฆ์ โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.เกษิษฐกรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช เป็นหัวหน้าโครงการ เราได้ศึกษาอาหารที่ถวายพระสงฆ์จนได้ข้อสรุปเป็น 8 วิธี ในการปรุงอาหารถวายพระสงฆ์เพื่อให้สะอาด ปลอดภัย และเป็นอาหารสุขภาพเพื่อพระสงฆ์ด้วย

## 1 อาหารต่างๆ ยกวางเหนือพื้น



อาหารทุกชนิดไม่ควรวางกับพื้น เพราะจะมีสิ่งสกปรกต่างๆ หนู แมลงสาบ เประอะไรมันได้ ควรวางให้อาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 2 ไม้บรรทัด หรือ 60 เซนติเมตร ไม่ว่าจะอาหารสด อาหารแห้ง หรืออาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ไม่ควรนั่งทำกับข้าวบนพื้น แต่ให้ทำกับข้าวบนโต๊ะ นอกจากจะทำให้อาหารสะอาดแล้วยังช่วยให้ไม่ปวดหลังสำหรับอาหารกระป๋องและเครื่องปรุงสามารถวางสูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 1 ไม้บรรทัด หรือ 30 เซนติเมตร

## 2 ดิบสุกอย่าฝืน แยกภาชนะใส่



อาหารดิบและอาหารสุกควรแยกจากกัน เพื่อไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในอาหารดิบปนมาใส่อาหารที่สุก สะอาด พร้อมรับประทานแล้ว การแยกควรแยกทั้ง ภาชนะ จาน ชาม ช้อน หม้อ มีด เขียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "เขียง" ควรแยกเขียงสำหรับ อาหารดิบ อาหารสุก และผักผลไม้ออกจากกัน ถ้าแยกไม่ได้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนใช้เขียงที่หั่นของดิบมาหั่นของสุก

## 3 เนื้อผัดหรือแกง แซ่เย็นเร็วไว



อาหารดิบที่ปอก หั่น สับแล้ว และอาหารสุก ที่เหลือควรเก็บไว้ในตู้เย็น ดังนี้

- เนื้อสัตว์ควรเก็บไว้ในช่องแช่เย็นใต้ช่องแช่แข็ง
- อาหารที่ปรุงสุก ควรเก็บไว้ในช่องแช่เย็นทั่วไปอุณหภูมิไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส

- ผักผลไม้เก็บไว้ในช่องแช่เย็นชั้นล่าง อุณหภูมิไม่เกิน 7-12 องศาเซลเซียส

เก็บอาหารเป็นสัดส่วน แยกใส่กล่องหรือถ้วยเก็บของดิบและของสุกไม่ปนกัน

## 4 ผักผลไม้ล้างให้ ไร้เชื้อเคมี

การล้างผักผลไม้ให้สะอาด มีเทคนิคง่ายๆ 3 เทคนิค เลือกได้ตามความสะดวก ดังนี้

### เทคนิคที่ 1

ล้างผักโดยปล่อยน้ำไหลผ่าน ล้างให้ทั่ว ประมาณ 2 นาที



### เทคนิคที่ 2

ผสมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ กับน้ำเปล่า 1 ลิตร จากนั้นนำผักไปแช่นาน 15 นาที



### เทคนิคที่ 3

ผสมผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ เข้ากับน้ำ 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด



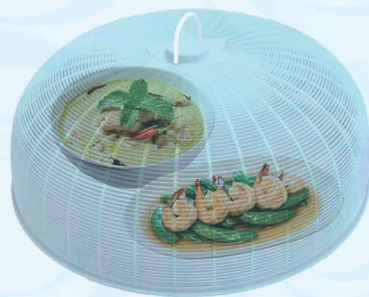


นอกจากการล้างผัก ผลไม้และวัตถุดิบให้สะอาดแล้ว สิ่งหนึ่งที่ลืมไม่ได้คือการล้างมือให้สะอาดเช่นกัน

ล้างมือ 7 ขั้นตอนง่ายๆ  
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด  
ล้างมือเสร็จ เช็ดด้วยผ้าสะอาด



### 5 ประชุมเสร็จแล้วปิด ภาชนะดีกว่า



อาหารที่ประชุมเสร็จแล้ว รอตั้งวางขายให้ปิดฝาปิดชิด ป้องกันแมลง ผุ่นหล่นปนเปื้อน ถ้ามีตู้ครอบอาหารก็ใช้ได้ ช่วยให้มองเห็นอาหาร เวลาตักก็ง่าย และดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

### 6 ข้าวกล้องผักปลา ประชุมเพื่อสงฆ์



ข้าวขาว 1/2                      ข้าวกล้อง 1/2

- ข้าว - ข้าวกล้องครึ่ง ข้าวขาวครึ่ง
- ผัก - จัดให้เพียงพอ ใส่ผักหลากหลาย มีใยอาหารสูง
- ปลา - หมู ไก่ ไม่มีมัน
- ขนม - นม ถั่ว ใช้ถั่วมาทำขนม มีประโยชน์กว่าขนมที่ทำจากแป้ง หรือกะทิ



### 7 กะทิสดได้ ใส่นมวัวลง



อาหารไทยมักมีกะทิเป็นส่วนประกอบทั้งอาหารคาวและหวาน แต่ในกะทิมักมีไขมันอิ่มตัว หากกินมากๆ ก็จะมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจอุดตันได้

หากอยากอร่อยแต่มีสุขภาพดี ลองใช้สูตร “กะทิลดครึ่ง นมวัวครึ่ง” หมายความว่า ให้ลดปริมาณกะทิลดครึ่งหนึ่งแล้วใส่นมวัวพร่องมันเนยรสจืดแทน นอกจากจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวที่มาจากกะทิแล้ว ยังได้แคลเซียมจากนมเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยังคงความอร่อยได้ไม่แพ้กัน เราทำให้ลองทำดู



เรามีรายการอาหารแนะนำเป็นตัวอย่างให้ท่านเลือก และหมุนเวียนนำไปประกอบอาหาร โดยท่านเองก็สามารถจะสร้างสรรค์เมนูอาหารสุขภาพ และมีโภชนาการที่ดีได้ด้วยตัวท่านเอง

### 8 พลาสติกหมดพิษสง ลดร้อนก่อนเท

ก่อนตักอาหารลงถาด ควรทิ้งให้อาหารเย็นลงสักครู่หนึ่ง ไม่ควรตักอาหารทันทีขณะอาหารร้อนจัด เพราะอาหารที่อุณหภูมิสูงเกินไปจะไปละลายสารเคมีจากถุงพลาสติกลงสู่อาหารได้



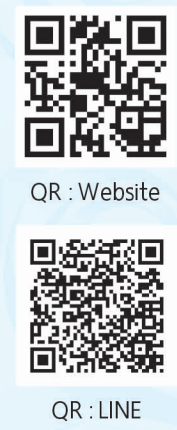
การทิ้งอาหารให้เย็นลงก่อนสามารถช่วยลดอันตรายจากถุงพลาสติกได้ และควรเลือกใช้ถุงพลาสติกประเภทถุงร้อนสำหรับบรรจุอาหารปรุงสุก

อาหารประเภทยาเปรี้ยวจัด (ใส่น้ำส้มสายชูมาก) ก็ไม่ควรใส่ถุงพลาสติกคะ การปรุงอาหารใส่ถุงพลาสติกให้พระสงฆ์ ควรใช้มะนาวแทน ไม่ต้องปรุงเปรี้ยวจัดเพื่อความปลอดภัยของพระสงฆ์

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

สามารถดูรายละเอียดได้ที่  
[www.sonkthaiyairok.com](http://www.sonkthaiyairok.com)  
สงขโมโยไกรโรค  
@sonkthaiyairok  
Email: [sonkthaiyairok@gmail.com](mailto:sonkthaiyairok@gmail.com)

10 กุมภาพันธ์ 2562  
จำนวน 5,000 แผ่น  
บริษัทปัญญมิตร การพิมพ์, กรุงเทพฯ



QR : Website  
QR : LINE