



องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

สุขภาพดี เริ่มที่... อาหาร **ลด** หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น



กินน้ำตาล ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินน้ำมัน ไม่เกิน
6 ช้อนชา ต่อวัน



กินเกลือ ไม่เกิน
1 ช้อนชา ต่อวัน

ควรกินผักมีฉ่ำ 2 ทศพิ
ผลไม้มีฉ่ำ 1-2 ส่วน



กินไม่ถูก... โรคถามหา

ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และโรคเมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจะเกิดในกลุ่มคนที่รับประทาน อาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย และ เป็นอาหาร ที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย แต่โรคต่างๆ เหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดย เริ่มที่เรากินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

น้ำตาล...กินเข้าไปแล้วไปไหน

คนเราเมื่อรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เข้าไปแล้ว ร่างกายเราจะย่อยให้เป็นน้ำตาลหน่วย เล็กกลองจนลำไส้เล็กดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต และ เผาผลาญเป็นพลังงานให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อน ที่เรียกว่า "อินซูลิน" เป็นสารช่วย นำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ เมื่อ ร่างกายผิดปกติจนไม่สามารถ ใช้น้ำตาลได้ ทำให้น้ำตาล ในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และน้ำตาลในเลือดสูง อยู่ย่นานก็จะเกิดโรคเบาหวาน และโรคแทรกซ้อนตามมา

กินหวานแค่ไหนจึงพอดี

น้ำตาลแทรกอยู่ในอาหารหลายชนิด ดังนั้น จะ แนะนำให้กินน้ำตาลทรายแต่น้อยเท่าที่จำเป็นและกำหนด ไว้ว่า **ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)**

น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

วันนี้คุณกินหวาน มากเกินไปหรือไม่

ชนิดอาหาร		ปริมาณ น้ำตาลทราย (กรัม)	ปริมาณ น้ำตาล (ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	4	1
น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	12	3
น้ำอัดลมสีน้ำตาล/สีอื่นๆ	1 กระป๋อง (325 มล.)	31/41	8/10
น้ำอัดลมใส่น้ำแข็ง	1 แก้ว	12	3
นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก/ใหญ่	85 มล./400 มล.	14/64	3.5/16
กาแฟกระป๋อง	1 กระป๋อง	17	4
ขนมทองหยอด	1 ชิ้น	4	1
ขนมฟอยทอง	1 แพ	12	3



ชาเขียว 1 ขวด (500 มล.)



น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 มล.)



เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (150 มล.)



กาแฟสดเย็น 1 แก้ว (20 ออนซ์)



ชาเขียว 1 แก้ว (16 ออนซ์)



นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก

เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานเพิ่มในอาหาร
- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ นมปรุงแต่งรส
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

วันนี้คุณกินมัน มากเกินไปหรือไม่

ชนิดอาหาร		ปริมาณ ไขมันโดย ประมาณ (กรัม)	ปริมาณ ไขมัน โดยประมาณ (ช้อนชา)
น้ำมัน	1 ช้อนชา	5	1
ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว	5	1
โดนัท	1 ชิ้น	23	4.5
ไส้กรอกทอด	1 ชิ้น	15	3
เบคอนกรอบ	1 ชิ้น	10	2
ทอดมัน	1 ชิ้น	5	1
น่องไก่ทอด	1 ชิ้น	15	3
หอยทอด/ข้าวขาหมู	1 จาน	40	8

เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง เลาะไขมันออก
- ปรุงอาหารด้วย นึ่ง ลวก อบ ย่าง
- เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร โดยสลับชนิดกันไป เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด
 - ลดปริมาณการกินอาหารทอดและกะทิ หรือกินไม่เกิน วันละ 1 อย่าง
 - หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยว ปาท่องโก๋
 - ใช้น้ำมันปาล์มในการทอดเท่านั้น

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ เกลือ หรือโซเดียมคลอไรด์ พบใน...?

- อาหารธรรมชาติ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ฯลฯ
- เครื่องปรุงต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส
- อาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม หมูยอ ไส้กรอก ปลาร้า บูด ไตปลา
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด สาหร่ายปรุงรส ปลาเส้น

กินเค็มมากมีผลต่อสุขภาพ

กินโซเดียมหรืออาหารเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะ ความดันเลือดสูง ซึ่งจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต

กินเค็มแค่ไหนจึงจะพอดี

การที่กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหน กำหนดไว้ด้วยปริมาณ โซเดียมคือ ใน 1 วันไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา)

เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม
- ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มสุกี้ หมูกระทะ หอยทอด
- ลดการกินอาหารแปรรูป อาหาร กึ่ง/สำเร็จรูป และขนม ขบเคี้ยวต่างๆ
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

สุขภาพดี...เริ่มที่อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
กินผัก ผลไม้ วันละ 5 ชนิด



องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่
7/12 หมู่ที่ 3 ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง
จังหวัดราชบุรี 70150
โทร. 032739424 ต่อ 106
www.kaem-on.go.th