

# ทานอย่างชาญฉลาด!

## ปฏิบัติตาม

# ปิรามิดอาหารเพื่อการทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ!

Thai version



อาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารหลากหลายประเภทที่ช่วยให้เรามีสุขภาพดี ในการเลือกสิ่งทีทาน เราควรพิจารณาถึงเงื่อนไขด้านคุณค่าทางโภชนาการ หน้าที่ ความสด และสุขอนามัยของอาหารเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากเราไม่สามารถได้รับสารอาหารทั้งหมดที่ต้องการจากอาหารเพียงชนิดเดียวเท่านั้น เราจึงจำเป็นต้องทานอาหารที่สมดุลเพื่อให้มีสุขภาพดี การทานตามปิรามิดอาหารเพื่อการทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (Healthy Eating Food Pyramid) จะช่วยทำให้มั่นใจว่าได้รับสารอาหารที่สมดุล การผสมผสานระหว่างอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางร่างกายที่สม่ำเสมอสามารถรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพได้ โดยเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเราและช่วยป้องกันโรคภัยเกี่ยวกับอาหารได้ อาทิ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุน และ โรคมะเร็ง

## ปิรามิดอาหารเพื่อการทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (สำหรับผู้ใหญ่)



## หลักเรื่องทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ:

- ทานอาหารที่หลากหลายและหลีกเลี่ยงการทานจุกจิก
- ทานให้มากขึ้น - ธัญพืช
- ทานให้มากขึ้น - ผลไม้และผัก
- ทานให้พอเหมาะ - นมและอาหารทางเลือก เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และอาหารทางเลือก (รวมถึง ถั่วแห้ง)
- ทานให้น้อยลง - ไขมัน/น้ำมัน เกลือ และน้ำตาล
- ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ (รวมถึง น้ำ ชา ซุปใส เป็นต้น) ทุกวัน
- ทานอาหารตามปกติ

## หมู่อาหาร ทานให้มากที่สุด ธัญพืช

แหล่งอาหาร โจ๊ก/โจ๊กผสม ก๋วยเตี๋ยว (วุ้นเส้น) บะหมี่ ข้าว ซาลาเปา ซึเรียลอาหารเช้า ขนมปัง บิสกิต เป็นต้น



**เคล็ดลับ:** เลือกอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ (ได้แก่ อาหารที่ไม่ใช่ของทอด) และอาหารประเภทที่มีการขัดสีน้อย (โฮลเกรน)

**ให้มากขึ้น - ก๋วยเตี๋ยว (วุ้นเส้น) บะหมี่เซี่ยงไฮ้ หมั่นโถว มิกโรชิ ข้าวมันปู ข้าวกล้อง อาหารที่ทำจากข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท บิสกิต เป็นต้น**

**ให้น้อยลง - บะหมี่ผัด (Yau Men) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เฟสตรี้ เค้ก และ บิสกิตแซนดวิช เป็นต้น**

## ทาน ผัก และ ผลไม้ ให้มากขึ้น

แหล่งอาหาร ผัก (ใบ) ผักประเภทหัวเต้า ถั่ว เห็ด ผลไม้ ผลไม้แห้งทุกชนิด เป็นต้น

**ผัก**  
เคล็ดลับ: เลือกผักที่หลากหลาย หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารประเภทผัดให้สุกเกินไปเพื่อให้อยู่เสียสารอาหารน้อยที่สุด

**ให้มากขึ้น - ผักสดตามฤดูกาล**

**ให้น้อยลง - ผักถนอมสภาพ (ได้แก่ ผักกาดดอง)**



**ให้มากขึ้น - ผลไม้สดและผลไม้แห้งที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือเกลือ**

**ให้น้อยลง - ผลไม้น้ำเชื่อมบรรจุกระป๋อง น้ำผลไม้เพิ่มรสหวาน ผลไม้แห้งถนอมสภาพ (เพิ่มรสหวาน) เป็นต้น**

## ทานให้พอเหมาะ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และอาหารทางเลือก

แหล่งอาหาร เนื้อสัตว์ (ไต่แก) เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อลูกแกะ) และ ไข่ ซึ่งอยู่ในอาหารหมู่นี้คือ ปลา (ไต่แก) เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วขาว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) ลูกนัท อาหารประเภทเมล็ด และ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองอย่างเต้าหู้ อกมไปด้วยโปรตีน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ เป็นต้น



**เนื้อสัตว์ ไก่ ปลา และ ไข่**  
อกมไปด้วยโปรตีนและวิตามินบี12 เนื้อแดง ตับ และ ไข่ ซึ่งอยู่ในอาหารหมู่นี้คือ ปลา (ไต่แก) เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วขาว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) ลูกนัท อาหารประเภทเมล็ด และ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองอย่างเต้าหู้ อกมไปด้วยโปรตีน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ เป็นต้น

**เคล็ดลับ:** เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือติดมันน้อยและแร่ไขมันออก ลดการใช้เครื่องในสัตว์ ผู้ที่ทานมังสะวิรัตควรทานถั่วแห้ง ลูกนัท และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองแบบไม่ทอดให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มการบริโภคโปรตีน และธาตุเหล็กให้สูงขึ้น

**ให้มากขึ้น - เนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย ปลา ถั่วแห้ง ผลิตภัณฑ์ถั่ว (เต้าหู้ ฟองเต้าหู้สด)**

**ให้น้อยลง - เนื้อติดมัน หนังไก่ ตีนไก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์บรรจุกระป๋อง เนื้อสัตว์แปรรูป (ไต่แก ไส้กรอก เนื้อสัตว์บดบรรจุกระป๋อง หรือที่เรียกว่า สันเขี้ยวมีท) เนื้อสัตว์ในบาร์บีคิว เนื้อสัตว์ถนอมสภาพ เต้าหู้ทอด เต้าหู้ทอดยัดไส้ (taupok) เป็นต้น**

## ทานให้พอเหมาะ นมและอาหารทางเลือก

แหล่งอาหาร นม เนยแข็ง โยเกิร์ต นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม เป็นต้น

**เคล็ดลับ:** เลือกนมที่มีปริมาณไขมันต่ำหรือนมพร่องมันเนยเพื่อลดการบริโภคไขมัน ผู้ที่ไม่สามารถทานนมได้อาจจะเลือกนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมแทนก็ได้

**ให้มากขึ้น - นมที่มีปริมาณไขมันต่ำ / นมพร่องมันเนย เนยแข็งที่มีปริมาณไขมันต่ำ นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม โยเกิร์ตธรรมชาติที่มีปริมาณไขมันต่ำ เป็นต้น**

**ให้น้อยลง - นมไขมันเต็ม เนยแข็งไขมันเต็ม ผลิตภัณฑ์นมเพิ่มความหวาน (ไต่แก นมข้น นมรสช็อกโกแลต นมรสสะละกอ ไอศกรีม โยเกิร์ตพร้อมดื่ม)**

## ทาน ไขมัน/น้ำมันเกลือ และ น้ำตาล ให้น้อยที่สุด

แหล่งอาหาร ไขมันสัตว์หรือน้ำมันพืช (ไต่แก น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันข้าวโพด เนย) เกลือ ซอส และ เครื่องปรุงรส น้ำตาล (ไต่แก น้ำตาลทรายขาว และ น้ำผึ้ง) น้ำเชื่อม ลูกอม เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น

**ให้มากขึ้น - สมุนไพรและเครื่องเทศจากธรรมชาติ (ไต่แก ขิง ต้นหอม กระเทียม และ พริกไทย)**

**ให้น้อยลง - อาหารทอด (ไต่แก เฟรนช์ฟรายด์ ป้าทองโก) อาหารถนอมสภาพ (ไต่แก เต้าหู้ ไข่เค็ม และ ปลาเค็ม) ลูกอม เค้ก เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มเพิ่มรสหวาน ไอศกรีม ของหวาน เป็นต้น**

## ดื่มน้ำ 6-8 แก้วทุกวัน

แหล่ง น้ำและเครื่องดื่ม (ไต่แก ชา นม (ควรเป็นนมพร่องมันเนย) ซุปใส)



## ทุกวันคุณต้องการอาหารปริมาณเท่าไร?

หมู่อาหาร อายุ	ธัญพืช	ผลไม้*	ผัก*	เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และอาหารทางเลือก	นมและอาหารทางเลือก	ไขมัน/น้ำมัน เกลือ และ น้ำตาล	
2-5 ปี	1.5-3 ถ้วย	อย่างน้อย 1 ครั้ง	อย่างน้อย 1.5 ครั้ง	1.5-3 ตาลิ่ง	2 แก้ว	ทานให้น้อยที่สุด (ไม่มีปริมาณการบริโภคที่แนะนำเนื่องจากได้รับสิ่งเหล่านี้อยู่แล้ว)	
6-11 ปี	3-4 ถ้วย	อย่างน้อย 2 ครั้ง	อย่างน้อย 2 ครั้ง	3-5 ตาลิ่ง	2 แก้ว		
12-17 ปี	4-6 ถ้วย	อย่างน้อย 2 ครั้ง	อย่างน้อย 3 ครั้ง	4-6 ตาลิ่ง	2 แก้ว		
18-64 ปี	ชาย	4-8 ถ้วย	อย่างน้อย 2 ครั้ง	อย่างน้อย 3 ครั้ง	5-8 ตาลิ่ง		2 แก้ว
	หญิง	3-6 ถ้วย	อย่างน้อย 2 ครั้ง	อย่างน้อย 3 ครั้ง	5-7 ตาลิ่ง		1-2 แก้ว
65 ปีขึ้นไป	3-5 ถ้วย	อย่างน้อย 2 ครั้ง	อย่างน้อย 3 ครั้ง	5-6 ตาลิ่ง	1-2 แก้ว		
หมายเหตุ	ข้าวสวย 1 ถ้วย = บะหมี่ปรุงสุก 1 1/4 ถ้วย = ขนมปัง 2 แผ่น	ผลไม้ 1 ครั้ง = แอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล = กีวี 2 ผล	ผัก 1 ครั้ง = ผักปรุงสุก 1/2 ถ้วย = ผักดิบ 1 ถ้วย	เนื้อสัตว์ 1 ตาลิ่ง = ไข่ 1 ฟอง = เต้าหู้ก้อน 1 ก้อน	นม 1 แก้ว = เนยแข็งที่มีปริมาณต่ำ 2 แผ่น = โยเกิร์ตธรรมชาติที่มีปริมาณไขมันต่ำ 1 ถ้วย (150 มล.)		

หมายเหตุ: 1 ถ้วย = 250-300 มล., 1 แก้ว = 240 มล.

\* ปริมาณผลไม้และผักที่ระบุไว้ในตารางข้างต้นเป็นปริมาณการบริโภคขั้นต่ำต่อวันและแนะนำให้ทานอาหารที่มีปริมาณการบริโภคที่แนะนำสำหรับกลุ่มอายุ

ปริมาณพลังงานและสารอาหารในแต่ละวันที่เรตดัดแปลงกันไปในแต่ละคน นอกจากนี้ยังแตกต่างกันตามเงื่อนไขด้านอายุ เพศ ความสูง น้ำหนัก ระดับกิจกรรม และ สุขภาพ นอกเหนือจากการตรวจสอบปริมาณอาหารเพื่อการทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเพื่อให้ได้ขนาดปริมาณและสัดส่วนของอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมแล้ว ยังควรให้ความสำคัญกับหลากหลายอาหารซึ่งแสดงข้อมูลส่วนผสมและสารอาหารของอาหารดังกล่าวข้างต้น เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ  
www.chp.gov.hk



เว็บไซต์  
www.eatsmart.gov.hk



Eat Smart!  
ปฏิบัติตามปิรามิดอาหารเพื่อการทานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ