



ผลิตเพลินกับการทานผลไม้และผักทุกวัน สองบวกสามคือหนทาง



Thai version



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
www.chp.gov.hk



เว็บไซต์
www.eatsmart.gov.hk



ผลิตเพลินกับการทานผลไม้และผักทุกวัน
สองบวกสามคือหนทาง

ขอขอบคุณสมาคมสารอาหารแห่งฮ่องกง (Hong Kong Nutrition Association) และ
กองทุนค้นคว้าวิจัยโรคมะเร็งโลกแห่งฮ่องกง (World Cancer Research Fund Hong Kong)
สำหรับคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

“สองบวกสามต่อวัน” คืออะไร?

การศึกษาในวงกว้างในช่วงหลายปีหลังได้แสดงให้เห็นว่า การทานผลไม้และผักอย่างเพียงพอสามารถช่วยป้องกันโรคสำคัญจำนวนมากได้ องค์การอนามัยโลกยังได้ประมาณการว่า การบริโภคผลไม้และผักอย่างเพียงพอจะสามารถช่วยรักษาชีวิตไว้ได้มากถึง 2.7 ล้านรายทั่วโลกในแต่ละปี ด้วยเหตุดังกล่าว เราจึงแนะนำให้บริโภคผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และ ผักอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (ประมาณ 80 กรัมต่อครั้ง) เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์



เพราะเหตุใดการบริโภคผลไม้และผักในปริมาณที่เพียงพอจึงมีความสำคัญ?

ผลไม้และผักส่วนใหญ่มีไขมันและแคลอรีในปริมาณต่ำในขณะที่ให้สารอาหารในปริมาณสูงและมีสารช่วยป้องกันโรค อาทิ วิตามิน เกลือแร่ น้ำ เส้นใยอาหาร และ สารพฤกษเคมี นอกจากนี้ นักวิจัยจำนวนมากยังได้เปิดเผยว่า การบริโภคผลไม้และผักอย่างเพียงพอเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลยังสามารถช่วยป้องกันโรคสำคัญและปัญหาสุขภาพจำนวนมากได้ อาทิ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคมะเร็งบางอย่าง และ โรคอ้วน

“2 บวก 3 ต่อวัน” สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราต้องการเพื่อให้ประสบผลด้านอาหารที่มีสารอาหารสมดุลใช่หรือไม่?

อาหารเพียงชนิดเดียวไม่สามารถให้สารอาหารทั้งหมดที่เราต้องการเพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีสุขภาพดีได้ ดังนั้น ขอให้ปฏิบัติตามหลักสำคัญเรื่องอาหารที่สมดุล ดังนี้

- เลือกอาหารที่หลากหลาย
- บริโภคธัญพืชที่มีการขัดสีน้อย (โฮลเกรน) เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารแต่ละมื้อ



- ทานผักและผลไม้ให้มาก
- ทานเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นมและอาหารทางเลือกในปริมาณที่เพียงพอ
- ทานอาหารแปรรูปและอาหารถนอมสภาพที่มีไขมัน เกลือ และ น้ำตาลในปริมาณสูงให้น้อยลง
- ดื่มของเหลวในปริมาณที่เพียงพอ
- ทานอาหารตามปกติ
- สร้างสมดุลในการบริโภคอาหารของคุณด้วยการออกกำลังกายตามปกติและรักษาน้ำหนักไว้ให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ

การทานผลไม้ 2 ครั้ง คำนวณอย่างไร?

สิ่งต่อไปนี้อาจนำมาคำนวณรวมเป็นการทานผลไม้ 2 ครั้งได้ อย่างไรก็ตาม คุณควรเลือกผลไม้สดหากทำได้

- ผลไม้สด ผลไม้บรรจุกระป๋อง และ ผลไม้แช่แข็ง (ยกเว้น ของหวานที่ทำจากผลไม้โดยมีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณสูง และ ผลไม้ที่มีปริมาณไขมันสูงตามธรรมชาติ อาทิ มะพร้าว ทุเรียน และ อาโวคาโด)
- ผลไม้แห้งและอินทผลัมที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือเกลือ
- น้ำผลไม้ 100% ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล*



การทานผลไม้ที่หลากหลายช่วยให้คุณได้รับสารอาหารที่แตกต่างกัน การทานผลไม้หนึ่งครั้งมีปริมาณเทียบเท่าโดยประมาณ ดังนี้

- ผลไม้ขนาดเล็ก 2 ลูก (ได้แก่ ลูกพลัม หรือ ลูกกีวี)
- ผลไม้ขนาดกลาง 1 ลูก (ได้แก่ ส้ม หรือ แอปเปิ้ล)
- ผลไม้ขนาดใหญ่ 1/2 ลูก (ได้แก่ กว๊ายหอม ส้มโอ หรือ มะเฟือง)
- ผลไม้หั่นเป็นชิ้น 1/2 ถ้วย (ได้แก่ แดงโม แคนดาลูป หรือ แดงไทย)

- ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1/2 ถ้วย (ได้แก่ องุ่น ลิ้นจี่ เชอร์รี่ หรือ สตรอเบอร์รี่)
- ผลไม้แห้งที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ (ได้แก่ ลูกเกด หรือ ลูกพรุน)
- น้ำผลไม้ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล* 3/4 แก้ว (ได้แก่ น้ำส้มสดพร้อมกาก)

(หมายเหตุ: 1 ช้อนโต๊ะ = 15 มล., 1 แก้ว = 240 มล., 1 ถ้วย = 250-300 มล.)

* เมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้เป็นผล น้ำผลไม้ 100% มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารน้อยกว่าแต่มีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณที่สูงกว่ามาก จึงขอแนะนำให้บริโภคผลไม้สด นอกจากนี้การทานน้ำผลไม้ 100% ในปริมาณที่เกิน 3/4 แก้ว (180 มล.) จะยังคงคำนวณเป็นการทานผลไม้เพียงหนึ่งครั้งเท่านั้น

การทานผัก 3 ครั้ง คำนวณอย่างไร?

สิ่งต่อไปนี้อาจนำมาคำนวณรวมเป็นการทานผัก 3 ครั้งได้ อย่างไรก็ตาม คุณควรเลือกผักสดเมื่อทำได้

- ผักสด ผักบรรจุกระป๋อง และ ผักแช่แข็ง (ยกเว้น ผักถนอมสภาพ ได้แก่ ผักดอง)
- ผักประเภทราก และ ผักประเภทน้ำเต้า (ยกเว้น ผักที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงแต่มีปริมาณเส้นใยอาหารต่ำ ได้แก่ มันฝรั่ง และ มันหวาน)
- ถั่ว ถั่วฝัก เห็ด สาหร่ายทะเล และ ถั่วงอก
- น้ำผัก 100% ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือเกลือ



การทานผักที่หลากหลายช่วยให้คุณได้รับสารอาหารที่แตกต่างกัน การทานผักหนึ่งครั้งมีปริมาณเทียบเท่าโดยประมาณ ดังนี้

- ผักใบดก 1 ถ้วย (ได้แก่ ผักกาดหอม กระหล่ำปลีม่วง)
- ผัก ถั่วงอก ผักประเภทน้ำเต้า หรือ เห็ดปรุงสุก 1/2 ถ้วย (ได้แก่ ดอกกระหล่ำปลี ผักคะน้า ผักปวยเล้ง (ผักโขม) กระหล่ำปลีขาว ถั่วงอก มะเขือยาวสีม่วง และ แครอท)

- น้ำผัก 100% ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือเกลือ 3/4 ถ้วย (ได้แก่ น้ำมะเขือเทศพร้อมกาก)
- ถั่วปรุงสุก 1/2 ถ้วย (ได้แก่ ถั่วลันเตา ถั่วแดง)

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

หนทางง่ายๆ ในการบริโภคผลไม้และผักให้มากขึ้นคืออะไร?

- ทานผลไม้สดแทนลูกอม ช็อกโกแลต และ ของหวาน
- ใช้ผักและถั่วให้มากขึ้นในการทำซूपและใช้เนื้อสัตว์ให้น้อยลง
- นำชุดอาหารกลางวันของคุณเองไปทานให้บ่อยขึ้นแทนการออกไปทานข้างนอก จัดชุดอาหารกลางวันของคุณด้วยผักอย่างน้อยหนึ่งในสามส่วน
- ในการเลือกซื้อเครื่องปรุงไม่ว่าจะสำหรับอาหารกลางวันหรืออาหารเย็น ให้ซื้อผัก 3 ถึง 4 ต่สำหรับแต่ละคน (1 ต่สำหรับ มีน้ำหนักประมาณ 38 กรัม)
- ผักประเภทน้ำเต้าอย่าง แดงร้าน และ มะเขือยาวสีม่วง สามารถนำมายืดใส่ได้
- ปรุงอาหารโดยใช้ผักที่เข้ากันได้ดีกับเนื้อสัตว์ ตัวอย่างเช่น มะเขือเทศ หัวหอมใหญ่ พริกหวานเขียวและแดง และ เห็ด
- เมื่อคุณไปทานอาหารที่ร้านอาหารประเภทบุฟเฟ่ต์ ให้เริ่มต้นที่สลัดบาร์เป็นอันดับแรก
- นำผลไม้ที่สามารถปอกได้ง่ายหรือทานได้ง่ายติดตัวไปทานเป็นอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น กว๊ายหอม ลูกพลัม องุ่น และ ลูกแพร์
- มีผลไม้และผักสดติดบ้านไว้ในปริมาณที่เหมาะสมเสมอ
- อย่าย่างหรือปรุงอาหารประเภทผลไม้และผักให้สุกเกินไป ทั้งนี้เพื่อให้สูญเสียสารอาหารน้อยที่สุด

การทานผลไม้อย่างน้อย 2 ครั้ง และ ผักอย่างน้อย 3 ครั้งทุกวันเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้!