

อาหารว่าง เพื่อสุขภาพ

(Thai Version)

อาหารว่างเพื่อสุขภาพสามารถช่วย คุณได้ดังนี้

- เติมน้ำ
- เติมพลังงาน
- ชดเชยสารอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอ (เช่น ไฟเบอร์ วิตามินซี และแคลเซียม) จากมื้ออาหารหลัก

รับประทานอาหารอย่างชาญฉลาด

- เลือกอาหารว่างที่มีไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ เกลือต่ำ และไฟเบอร์สูง
- เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดฟันผุ ควรจัดให้มีอาหารว่างระหว่างอาหารมื้อหลักเพียงครั้งเดียวเมื่อจำเป็นเท่านั้น และดื่มน้ำเปล่าช่วงนอกมื้ออาหารและเวลารับประทานอาหารว่าง

เวลารับประทานอาหารว่าง

- รับประทานอาหารว่างเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวระหว่างอาหารมื้อหลักเท่านั้น
- รับประทานอาหารว่างที่มีช่วงเวลาพักระหว่างมื้ออาหารหลักอย่างน้อย 1.5 ถึง 2 ชั่วโมง

ปริมาณ

- รับประทานอาหารในปริมาณน้อย เพื่อไม่ให้ลดความอยากอาหารมื้อหลัก



เว็บไซต์ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
www.chp.gov.hk



"EatSmart@school.hk" เว็บไซต์
https://school.eatsmart.gov.hk



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

อาหารว่างตามชอบ

ธัญพืช

ขนมปังขาว ขนมปังโฮลวีต (รวมถึงขนมปังโฮลวีตผสมถั่ว) ขนมปังลูกเกด ขนมปังเนย ชาลาเปา มันหวานต้ม แขนวิชเนื้อไม่ติดมันที่ไมใส่เนย (เช่น แขนวิชชีสไขมันต่ำ แขนวิชมะเขือเทศและไข่ แขนวิชทูน่า) ขนมปังปิ้งทานเนยถั่ว



ผัก

ผักสด (เช่น แดงกวา แครอท มะเขือเทศเชอร์รี่) สลัดผักสวนครัวเสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดเพียงเล็กน้อย ข้าวโพดหวานต้มหรือเมล็ดข้าวโพด



ผลไม้

ผลไม้สด ผลไม้แห้งที่ไม่เติมน้ำตาล (เช่น แอปริคอตแห้ง ลูกพรุนแห้ง ลูกเกด) ผลไม้อบกรอบที่ไม่เติมน้ำตาล (เช่น แอปเปิ้ลอบกรอบ)



เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และตัวเลือกอื่นๆ

ไข่ต้ม ถั่วอบแห้งไม่ใส่เกลือ (เช่น อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์) ถั่วอบแห้ง



นมและตัวเลือกอื่นๆ

ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำหรือพร่องมันเนยที่ไม่มีการเติมน้ำตาล (เช่น นมไขมันต่ำหรือพร่องมันเนย โยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำ ชีสไขมันต่ำ)



เครื่องดื่ม

น้ำ เครื่องดื่มถั่วเหลือง ไม่หวานหรือน้ำตาลน้อย เครื่องดื่มสโตนีนน้ำตาลต่ำ

