

กินอย่างไร

ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ



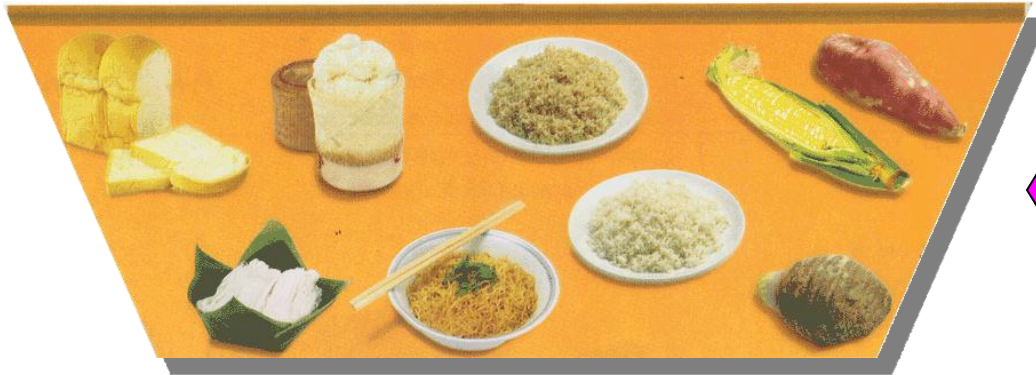
ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กินถูกนลั้กกับ

สงโภชนากการ



กินอาหาร กลุ่ม ข้าว-แป้ง ให้พอเหมาะ ทำให้ได้พลังงานเพียงพอ ไม่ให้อ้วนหรือผอม



กินมากที่สุด

เด็ก ๖-๑๓ ปี
หญิงวัยทำงาน ๒๕-๖๐ ปี
ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

กินวันละ

๘ ทัพพี

วัยรุ่นหญิง-ชาย ๑๔-๒๕ ปี
ชายวัยทำงาน ๒๕-๖๐ ปี

กินวันละ

๑๐ ทัพพี

หญิง-ชาย ที่ใช้กำลังมาก ๆ
เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน
นักกีฬา

กินวันละ

๑๒ ทัพพี

มากินข้าวกล้องกันเถอะ

กินข้าวกล้องแทนที่ข้าวขาว

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

International table of glycemic index and glycemic load values: 2002^{1,2}

Kaye Foster-Powell, Susanna HA Holt, and Janette C Brand-Miller

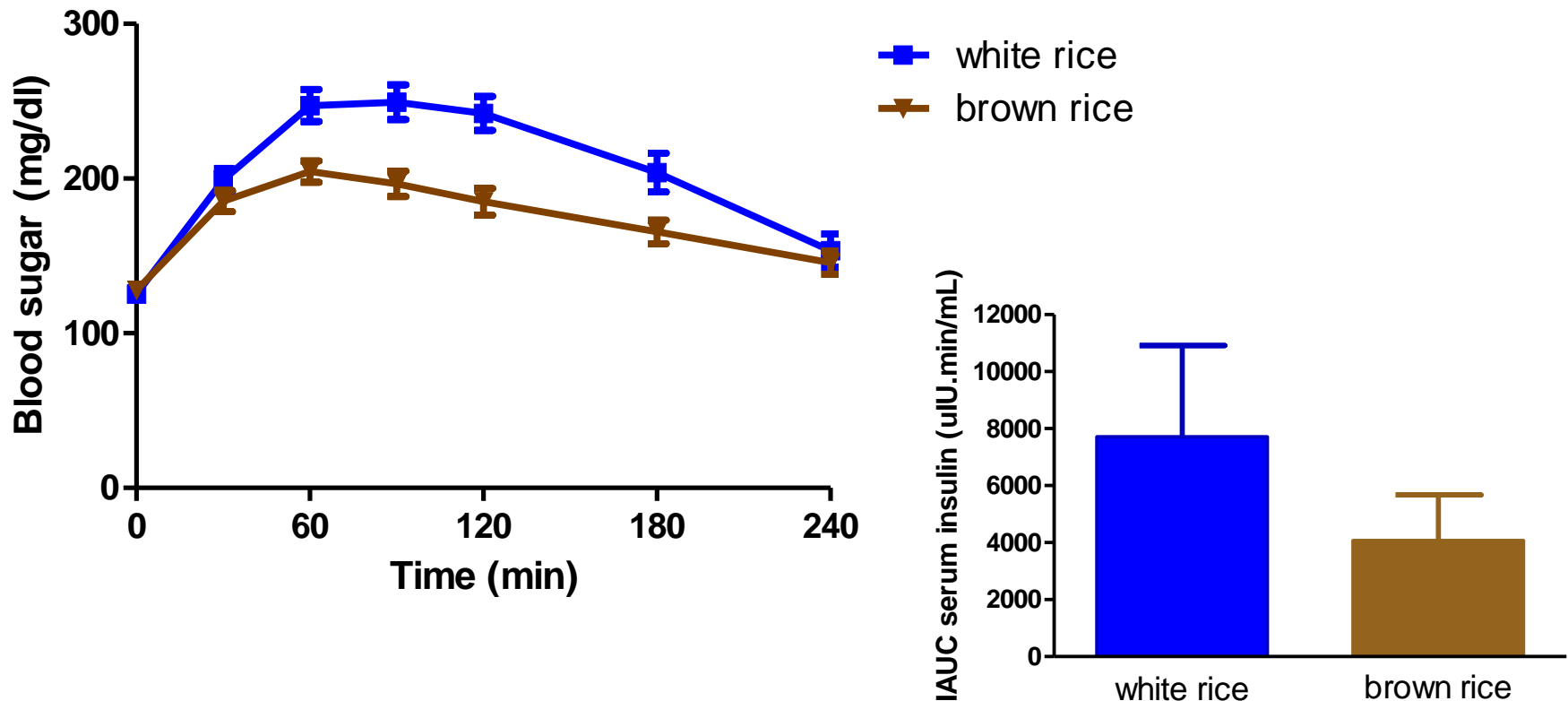
GI

Jasmine rice, white long grain, cooked
in rice cooker (Golden World Foods,
Bangkok, Thailand)

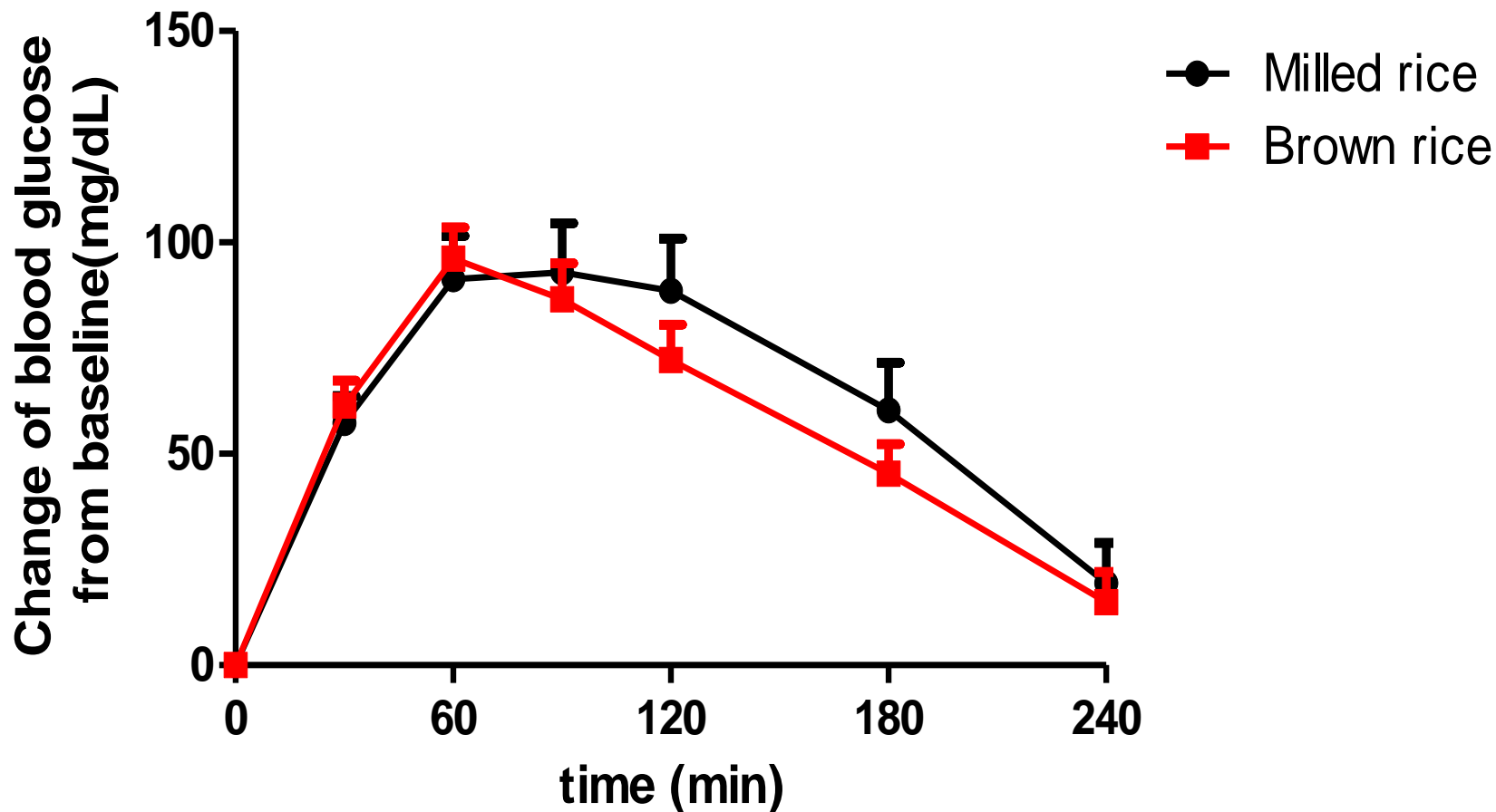
109 ± 10



Changes in plasma glucose after tested breakfast.



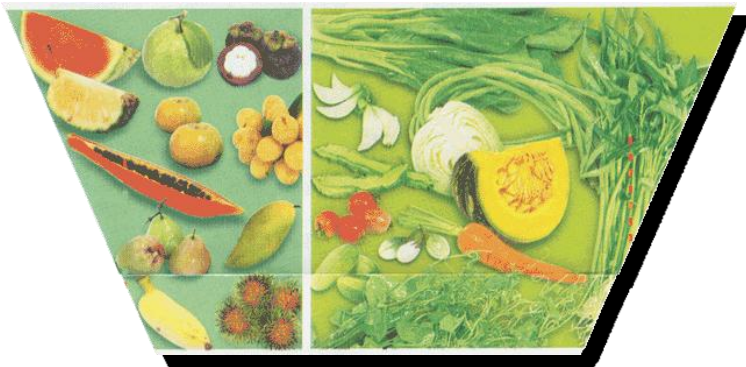
The iAUC of plasma glucose after consuming brown rice was significantly lower than WR 43%.



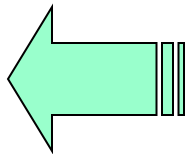
ระดับน้ำตาลที่เปลี่ยนแปลง (mean \pm Standard error of mean) หลังจากรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยข้าวขาวหรือข้าวกล้องเทียบกับก่อนรับประทาน โดยปรับให้มีปริมาณใยอาหารเท่ากัน (ข้าวขาว = milled rice; ข้าวกล้อง = brownrice)

ขั้นที่ ๒

กลุ่ม ผักและผลไม้



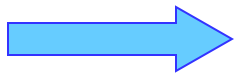
กินปริมาณรองลงมา



ผัก (ทัพพี)

ผลไม้ (ส่วน)

เด็ก ๖-๑๓ ปี
หญิงวัยทำงาน ๒๕-๖๐ ปี
ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป



๔

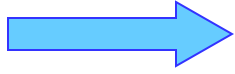
๓



๖

๔

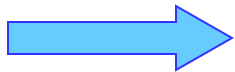
วัยรุ่นหญิง ๑๔-๒๕ ปี
ชายวัยทำงาน ๒๕-๖๐ ปี



๕

๔

หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ
เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา



๖

๕



คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง:
ทำไมต้อง 400 กรัมต่อวัน

This report contains the collective views of an international group of experts and does not necessarily represent the decisions or the stated policy of the World Health Organization

Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases

World Health Organization
Technical Report Series
797



World Health Organization, Geneva 1990

FRUITS AND VEGETABLES	Lower limit 400 g/day
PULSES, NUTS, AND SEEDS	Lower limit 30 g/day (as part of the 400 g of fruit and vegetables)

Ranges of population nutrient intake goals

Dietary factor	Goal (% of total energy, unless otherwise stated)
Total fat	15-30%
Saturated fatty acids	<10%
Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	6-10%
n-6 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	5-8%
n-3 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	1-2%
Trans fatty acids	<1%
Monounsaturated fatty acids (MUFAs)	By difference ^a
Total carbohydrate	55-75% ^b
Free sugars ^c	<10%
Protein	10-15% ^d
Cholesterol	<300 mg per day
Sodium chloride (sodium) ^e	<5 g per day (<2 g per day)
Fruits and vegetables	≥ 400 g per day
Total dietary fibre	From foods ^f
Non-starch polysaccharides (NSP)	From foods ^f

Strength of evidence on the association between the consumption of vegetables and fruit and the risk of chronic diseases

	Evidence judgement (strength of the evidence)			
	Convincing	Probable	Possible	Insufficient
Obesity		o ^a	↓ ^b	
Type 2 diabetes mellitus		o		
Hypertension			↓	
Coronary heart disease (CHD)			↓	
Stroke			↓	
Cancer		↓		
Chronic inflammatory bowel diseases				~
Rheumatoid arthritis (RA)			↓	
Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)			↓	
Asthma			↓	
Osteoporosis			↓	
Eye diseases				
Macular degeneration			↓	
Cataract			↓	
Glaucoma				~
Diabetic retinopathy				~
Dementia			↓	

↓ Risk reduction by increased vegetable and fruit consumption, o no association, ~ insufficient evidence
^a Weight loss
^b Weight increase

Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases Eur J Nutr (2012) 51:637–663

**↑ vegetable 1 serving
(80 g)/d**



- **↓ risk of ischemic heart disease 10 %**
- **↓ risk of stroke 6 %**
- **↓ risk of certain cancer 1-6 %
(stomach, esophagus, colon, lung)**

The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet

Karen Lock,¹ Joceline Pomerleau,² Louise Causer,³ Dan R. Altmann,⁴ & Martin McKee⁵

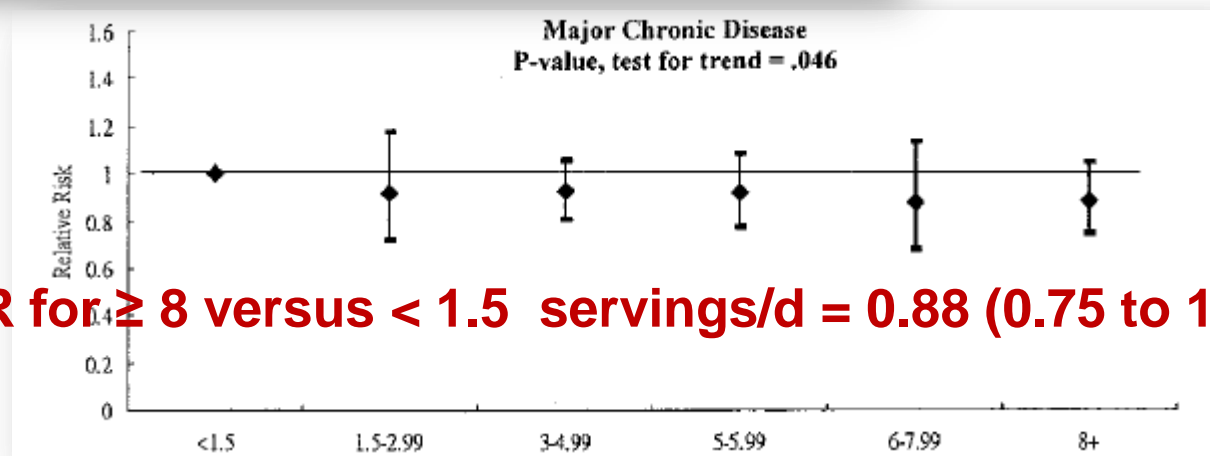
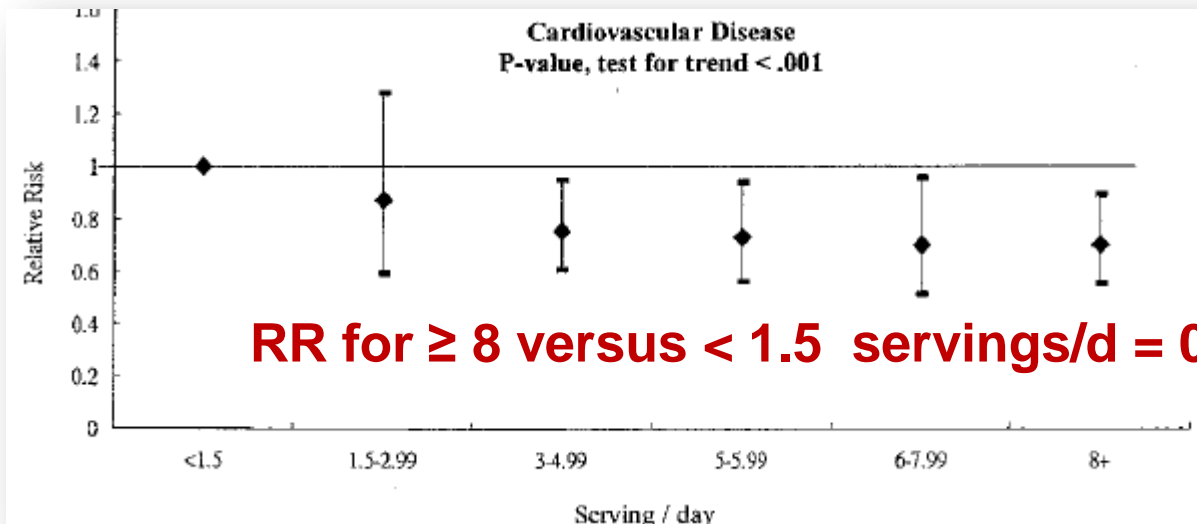
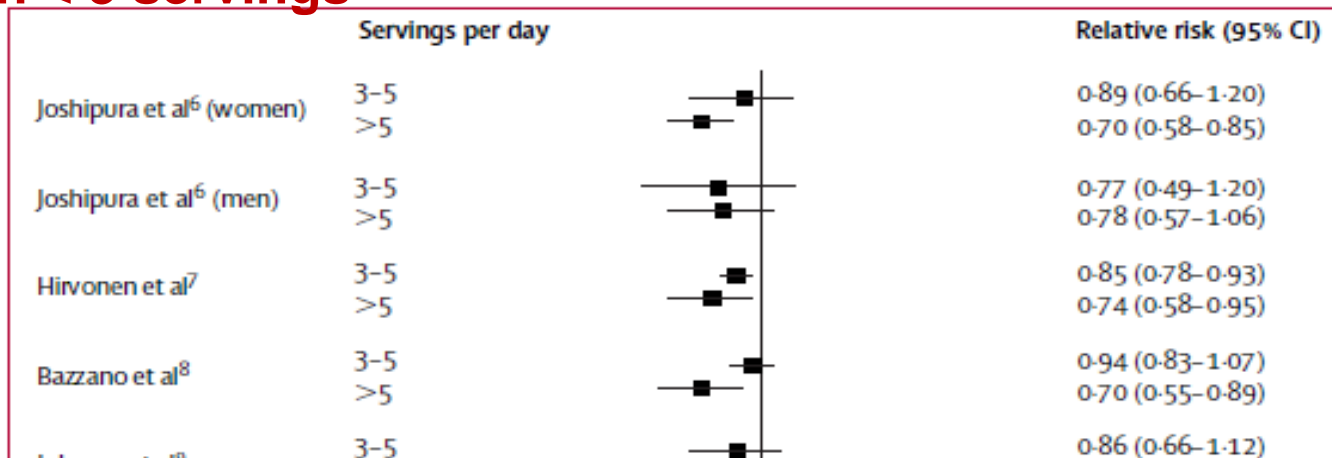


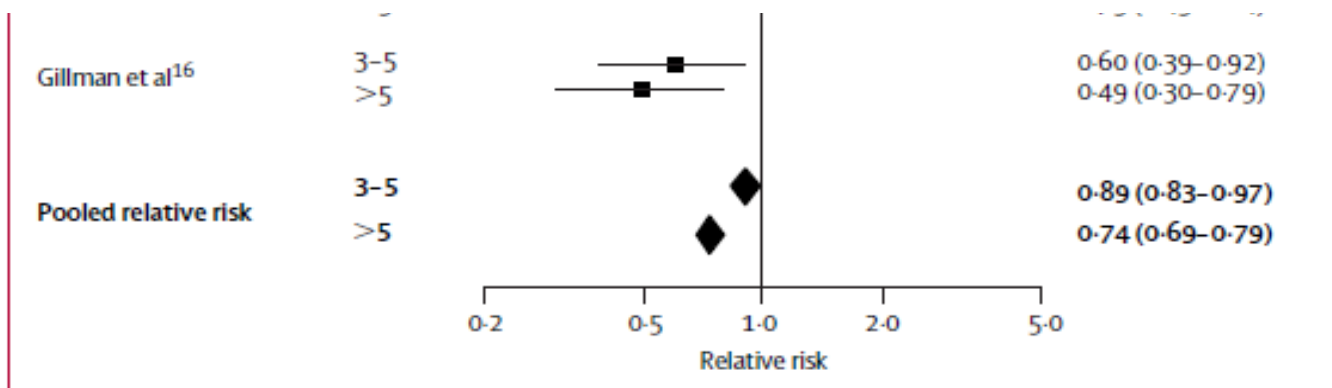
Fig. 1. Multivariable-adjusted relative risks and 95% confidence intervals of total fruit and vegetable consumption for major chronic diseases, cancer, and cardiovascular diseases using group with fewer than 1.5 servings per day as reference.

Risk of stroke for 3-5 and > 5 servings of fruit and vegetables per day compared with < 3 servings



บริโภคผักผลไม้มากกว่า 5 servings ต่อวัน

มีความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ลดลงร้อยละ 26 เมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคผักและผลไม้น้อยกว่า 3 servings ต่อวัน



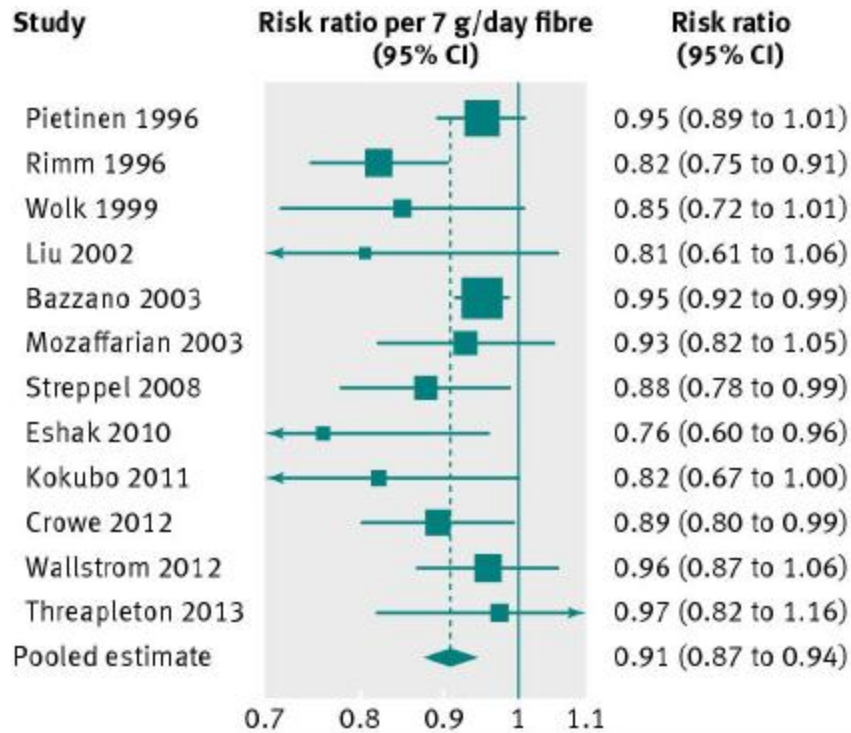
Square sizes are proportional to weight of each study in meta-analysis.

Pooled risks of stroke (95 % CI) in meta-analysis

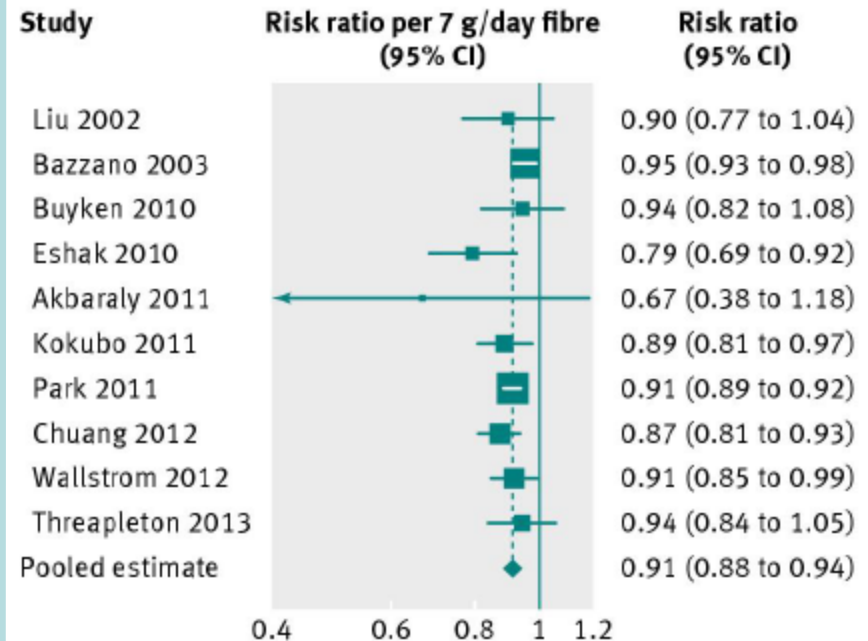
	Participants	Fruit and vegetable intake (servings per day)		
		<3	3-5	>5
Sex				
Men ^{6,7,14,15,16}	949)	1	0.83 (0.77-0.89)	0.71 (0.63-0.80)
Women ^{6,10}	600)	1	0.95 (0.88-1.04)	0.76 (0.69-0.83)
Duration of follow-up				
<10 years ^{6,7,9}	384)	1	0.85 (0.78-0.92)	0.75 (0.64-0.88)
≥10 years ^{6,8,10,11,15,16}	533)	1	0.92 (0.82-1.04)	0.73 (0.68-0.79)
Dietary assessment method				
Food frequency questionnaire ⁶⁻¹¹	778)	1	0.91 (0.84-0.97)	0.74 (0.69-0.79)
Others ^{4,15,16}	39)	1	0.70 (0.52-0.95)	0.60 (0.40-0.91)
Dietary instrument administration				
Self-administered ^{6,7,9,10}	676)	1	0.87 (0.82-0.93)	0.74 (0.69-0.80)
Interview-administered ^{8,11,15,16}	241)	1	0.91 (0.72-1.16)	0.69 (0.56-0.85)
Subtype of stroke				
Ischaemic ^{4,7,9-11,16}	195)	1	0.88 (0.79-0.98)	0.72 (0.66-0.79)
Haemorrhagic ^{7,10,16}	58)	1	0.92 (0.81-1.05)	0.73 (0.61-0.87)
Dietary intake†				
Fruit ^{4,7,9,14,15}	718)	1	0.89 (0.82-0.98)	0.72 (0.66-0.79)
Vegetables ^{6,7,9,10,15}	718)	1	0.93 (0.82-1.06)	0.81 (0.72-0.90)

Risk of CHD and CVD associated with each 7 g/d increase in total fiber intake

CHD (coronary heart disease)



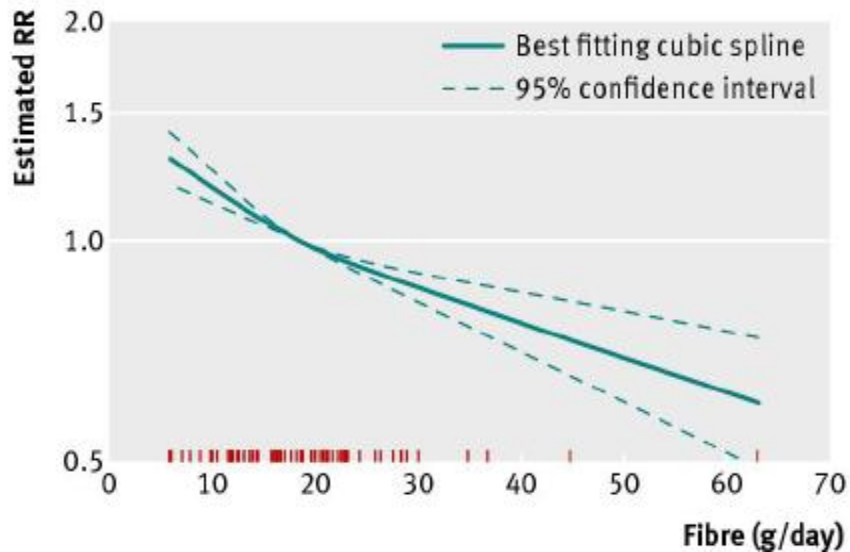
CVD (cardiovascular disease)



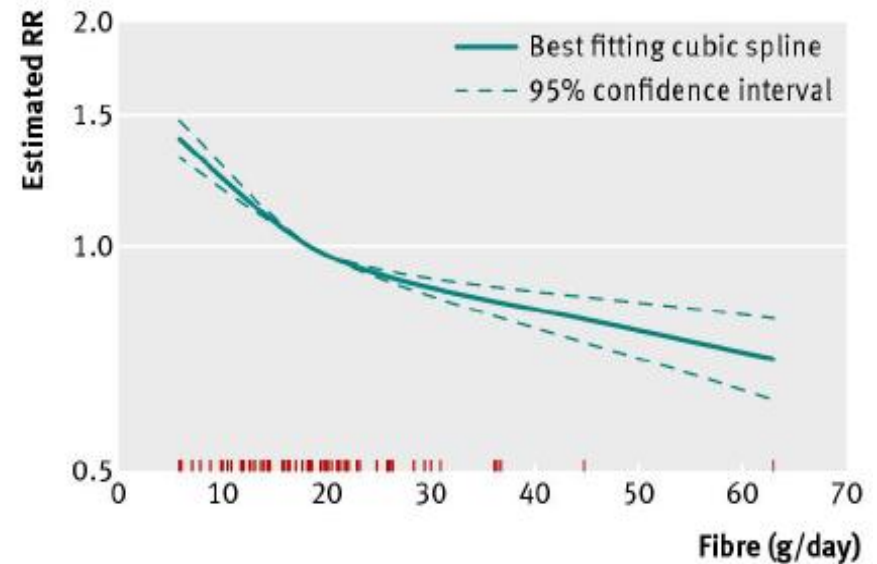
Total dietary fibre intake was inversely associated with risk of cardiovascular disease (risk ratio 0.91 per 7 g/day (95% confidence intervals 0.88 to 0.94)) and coronary heart disease (0.91 (0.87 to 0.94))

Risk of CHD and CVD across increasing levels of total fiber intake

CHD (coronary heart disease)

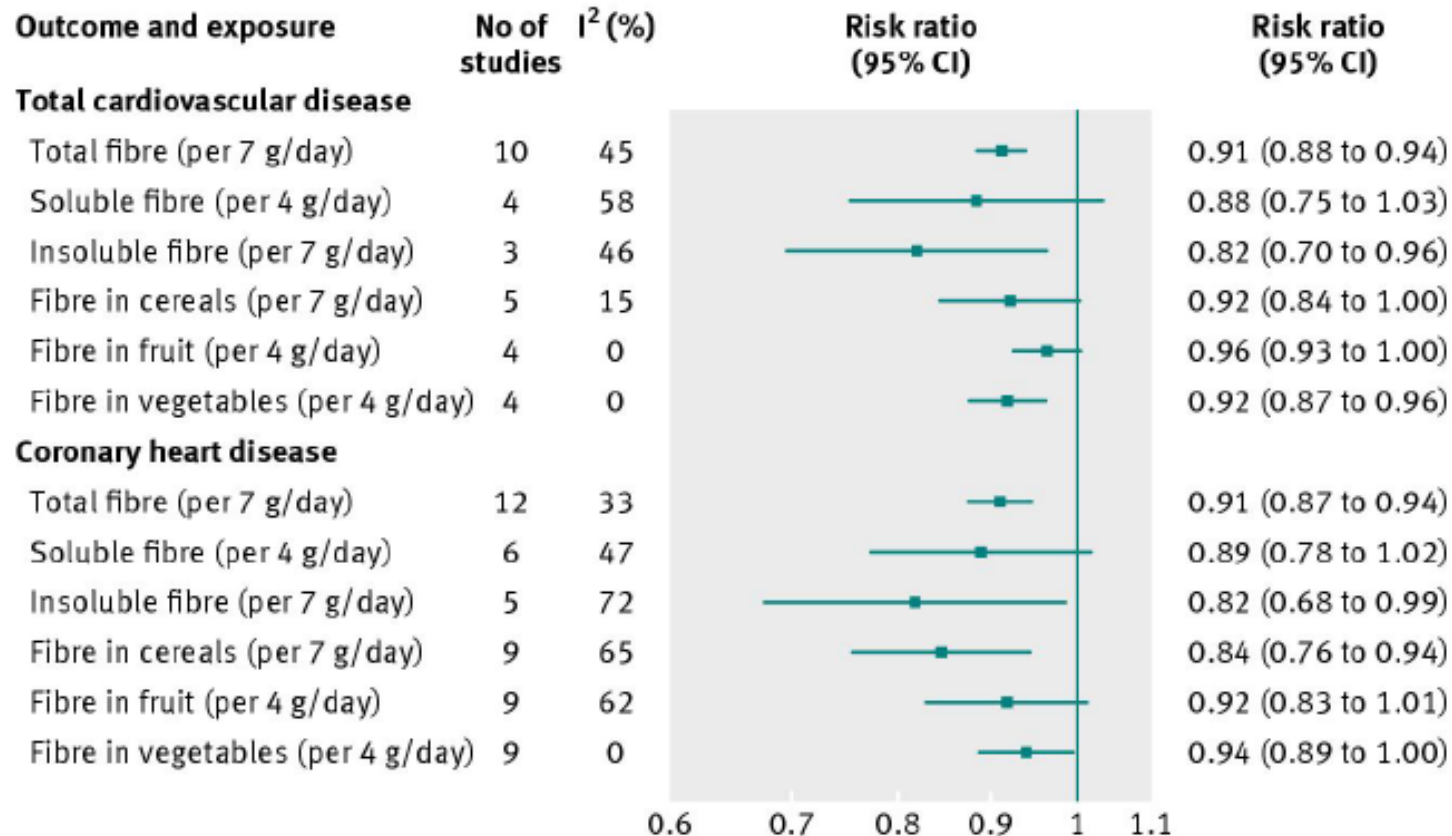


CVD (cardiovascular disease)



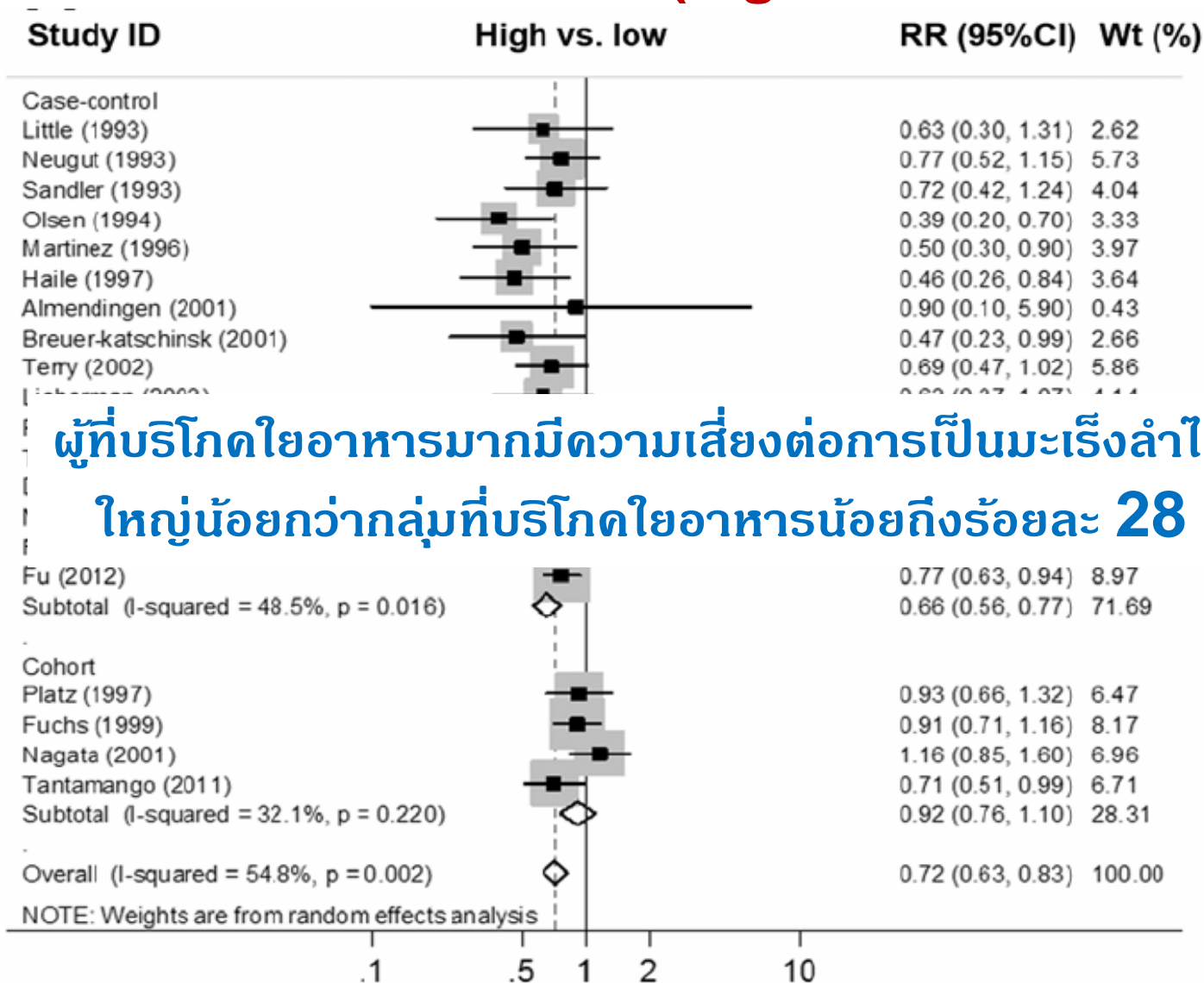
Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis

Combined study risk estimates for CHD and CVD associated with greater intake of total fiber, soluble or insoluble fiber and fiber from different food sources



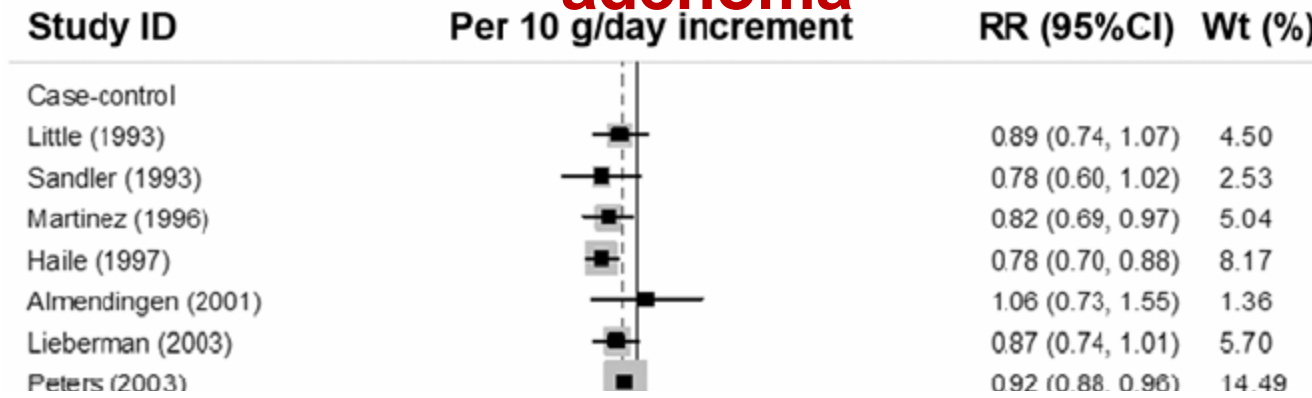
Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis

Meta-analysis of dietary fiber intake and the risk of colorectal adenoma (high vs low intake)

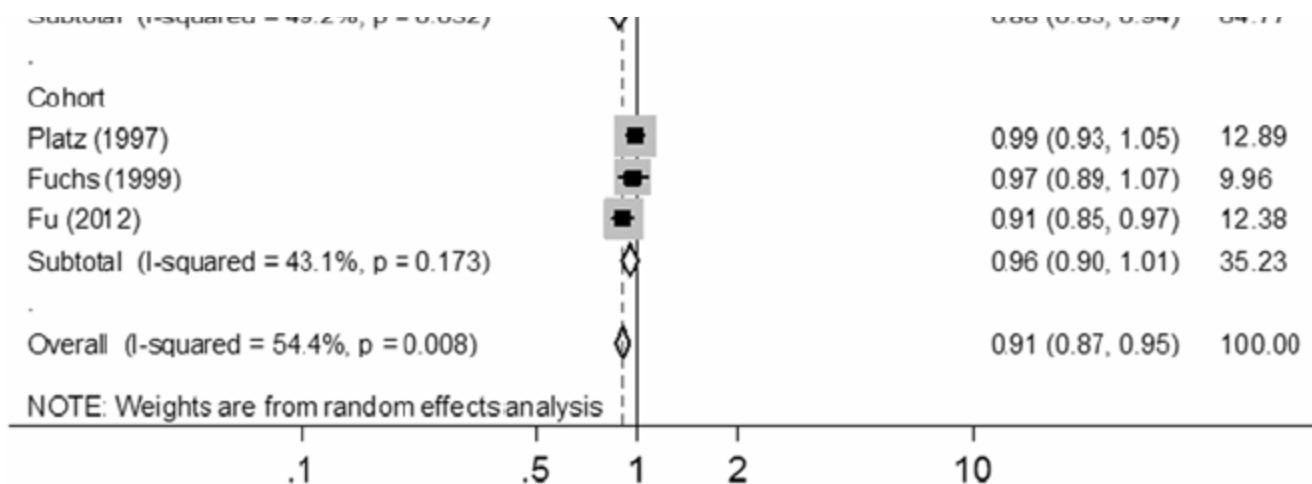


ผู้ที่บริโภคใยอาหารมากมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
น้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคใยอาหารน้อยถึงร้อยละ 28

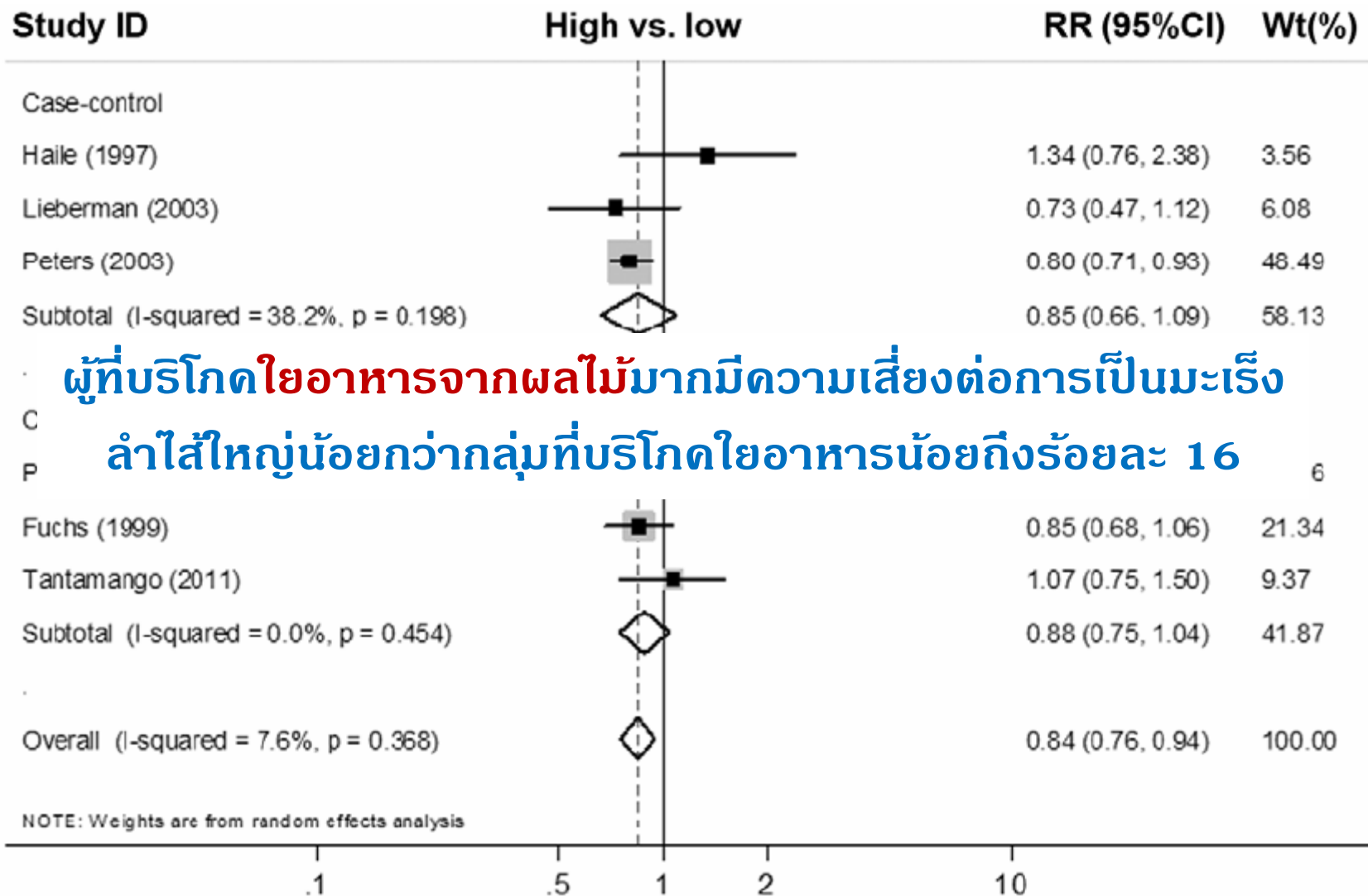
Linear dose-response analysis per 10-g/d increase in dietary fiber intake to reduces risk for colorectal adenoma



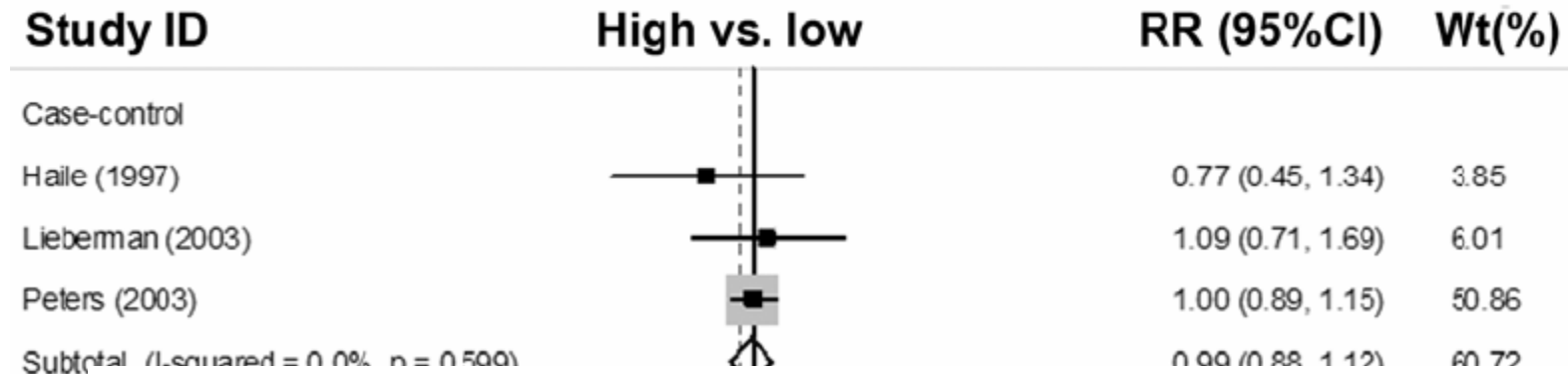
บริโภคใยอาหารเพิ่มขึ้นวันละ **10** กรัม สามารถลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ร้อยละ **9**



Meta-analysis of fruit fiber intake and the risk of colorectal adenoma (high vs low intake)



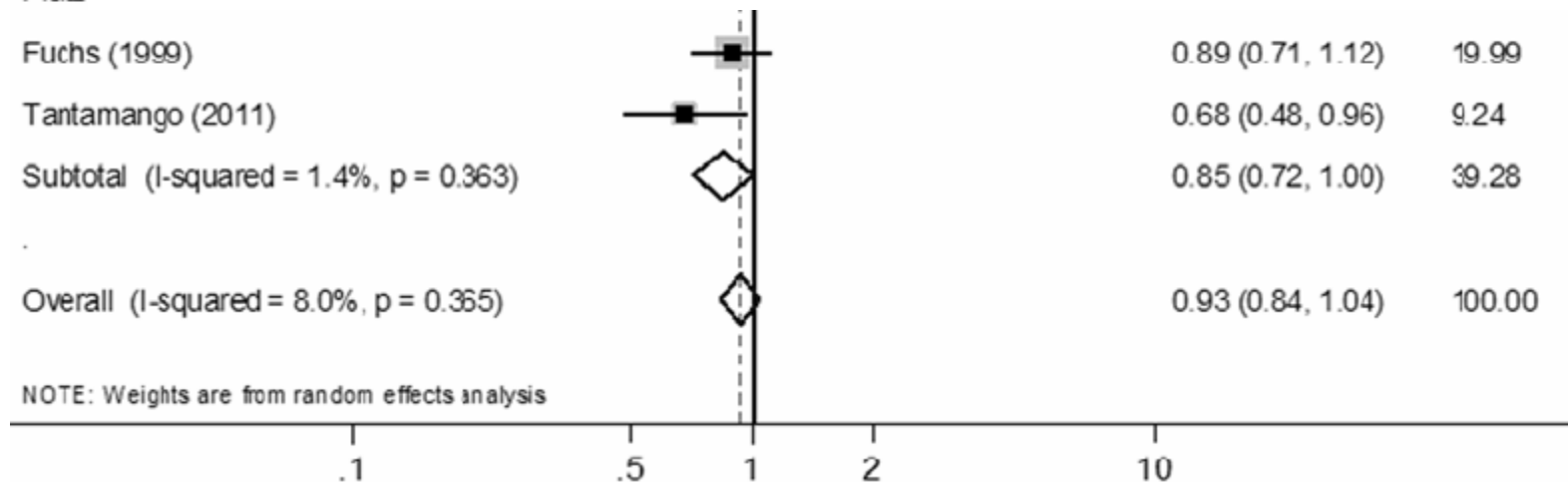
Meta-analysis of vegetable fiber intake and the risk of colorectal adenoma (high vs low intake)



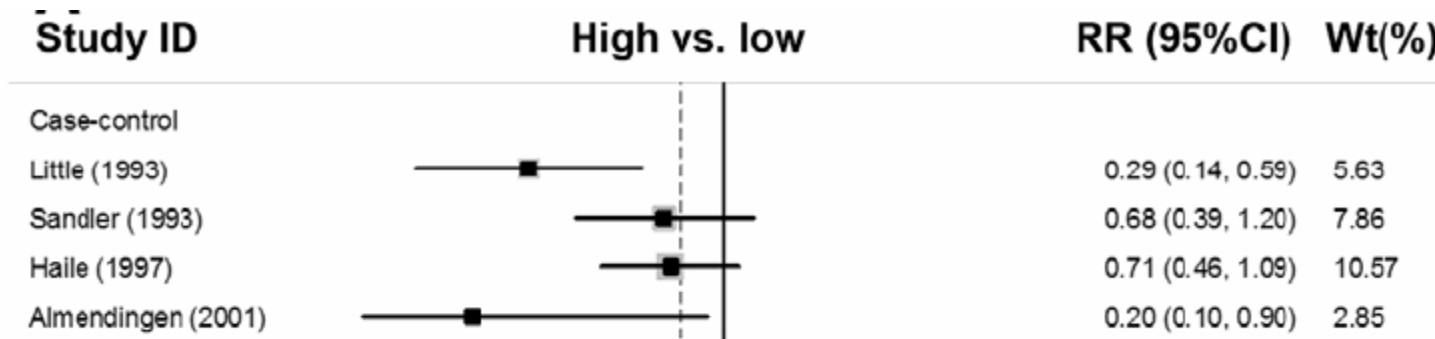
ผู้ที่บริโภคใยอาหารจากผักมากมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

Cohort
Platz

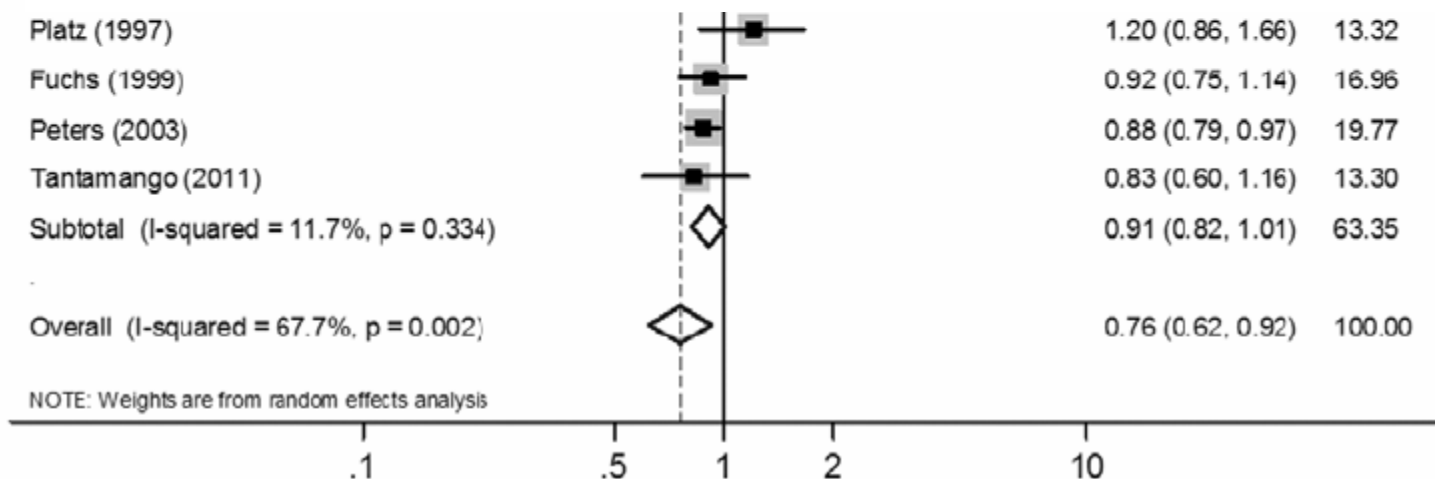
ลำไส้ใหญ่น้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคใยอาหารน้อยถึงร้อยละ 7



Meta-analysis of cereal fiber intake and the risk of colorectal adenoma (high vs low intake)



ผู้ที่บริโภคใยอาหารจากธัญพืชมากมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่น้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคใยอาหารน้อยถึงร้อยละ 24



Portion size of vegetable

Table 2 Average serving sizes of vegetables (g)

Food	<i>n</i>	Mean	SEM	Median	P ₂₀	P ₈₀
Broccoli	180	72	3	54	54	89
Brussels sprouts	96	63	3	56	39	87
Cabbage	171	84	3	90	58	96
Carrots	432	56	1	61	39	72
Cauliflower	165	81	3	60	60	114
Courgette	34	65	7	60	33	94
Cucumber	262	34	2	24	20	40
Leeks	27	84	12	67	45	104
Lettuce	368	26	1	24	15	33
Mushroom	101	50	4	40	21	66
Onion	131	53	4	46	17	71
Parsnips	73	52	4	42	33	65
Peas	301	56	2	45	29	81
Pepper	43	32	4	20	10	60
Spinach	19	107	5	97	97	136
Swede	47	55	5	47	35	67
Sweet corn	43	101	24	43	28	105
Tomato	691	86	2	85	43	120
Soups	157	65	3	48	36	102
Dried beans	209	72	2	60	55	90
Canned beans	148	147	7	137	79	210
Mixed salad	167	74	2	75	45	90
Vegetable dishes	122	99	7	75	24	174

SEM – standard error of the mean; P₂₀ – 20th percentile; P₈₀ – 80th percentile.

vegetable 1
 serving:
 32-147 g
 ↓
 ~ 80 g/d

Is 'five-a-day' an effective way of increasing fruit and vegetable intakes? *Public Health Nutrition: 7(2), 257-261*

Portion size of fruit

Table 3 Average serving sizes of fruits (g)

Food	<i>n</i>	Mean	SEM	Median	P ₂₀	P ₈₀
Apple	803	113	1	112	112	112
Banana	575	95	1	100	80	100
Blackberry	16	101	17	76	70	140
Blackcurrant	11	39	8	40	10	57
Dried fruits	129	31	2	28	16	40
Fruit salad	75	128	6	130	81	184
Grapefruit	165	126	3	116	116	140
Grapes	125	83	4	70	50	114
Kiwi	30	52	3	60	30	65
Melon	56	168	11	151	102	227
Orange	176	163	3	160	120	210
Orange varieties (e.g. satsuma)	121	74	2	70	60	96
Peaches	78	97	5	120	52	122
Pears	151	158	4	160	127	170
Pineapple	45	81	7	80	41	112
Plums/greengages	81	112	8	92	46	159
Prunes	67	31	2	24	20	49
Raspberries	37	107	12	114	36	219
Rhubarb	21	106	15	90	55	140
Strawberries	83	103	6	96	60	150

SEM – standard error of the mean; P₂₀ – 20th percentile; P₈₀ – 80th percentile.

fruit 1 serving:
 31-158 g
 ↓
 ~ 80 g/d

Is 'five-a-day' an effective way of increasing fruit and vegetable intakes? *Public Health Nutrition: 7(2), 257-261*

หนึ่งหน่วยบริโภคสำหรับพืชกลุ่มต่างๆ

V1 V2 V3 V4

หนึ่งหน่วยบริโภคสำหรับผลไม้กลุ่มต่างๆ

F1 F2 F3 F4

พืช V1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

พืช V2 : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

พืช V3 : ใยอาหาร 3 กรัม/หน่วยบริโภค

พืช V4 : ใยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F2 : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F3 : ใยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F4 : ใยอาหาร 8 กรัม/หน่วยบริโภค

ผัก V1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย

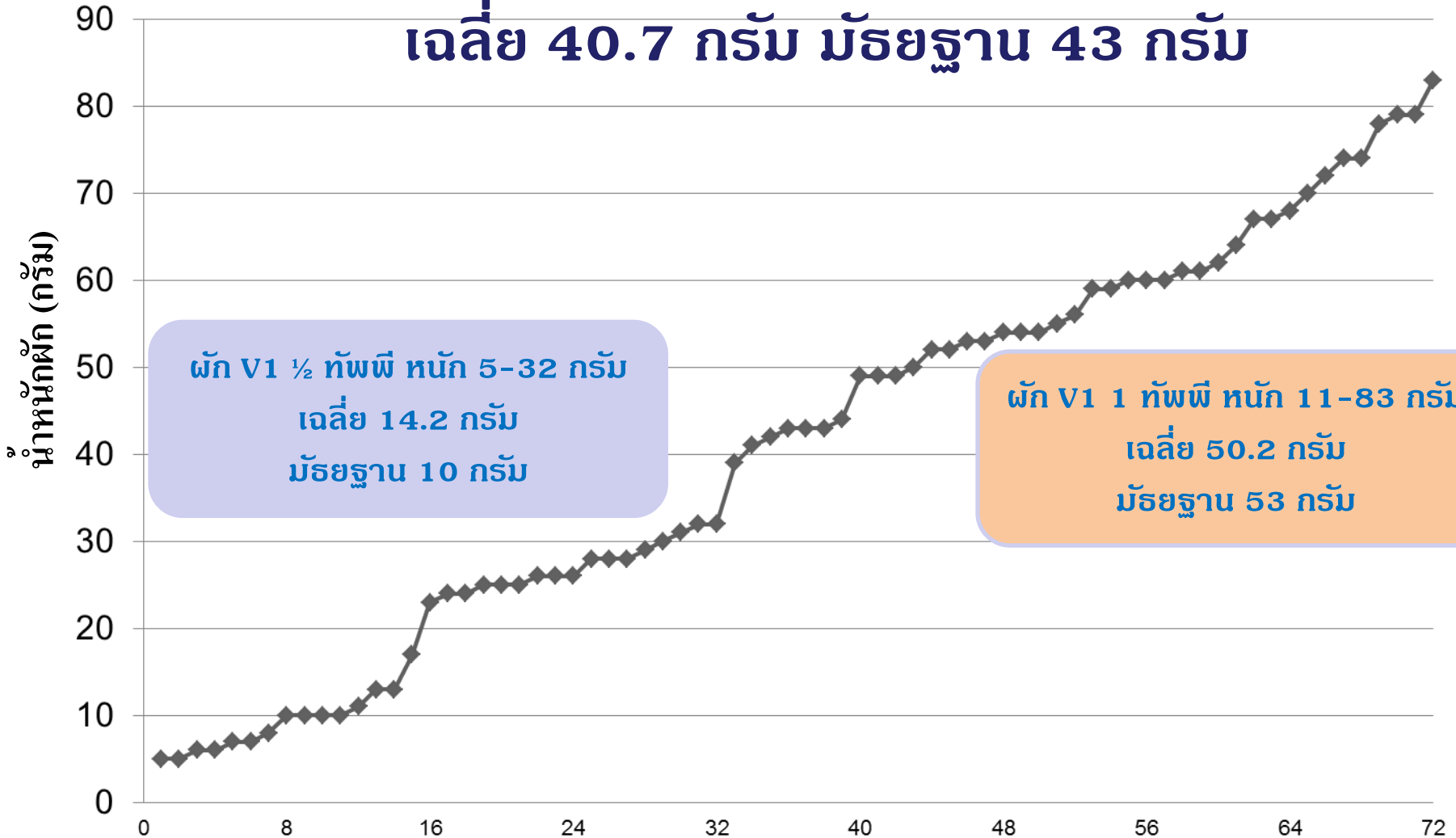


1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย



ผัก V1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค น้ำหนักรวม 1 หน่วยบริโภค

เฉลี่ย 40.7 กรัม มัธยฐาน 43 กรัม



ผัก V2 : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย



ถั่วเขียว



ผักจิก



พริกขี้หนู



มะเขือพวง

1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย



พริกขี้หนู



เห็ดหอม



เห็ดข้อน



ผักปลัง



ดอกโสน



เห็ดหูหนูขาว



เห็ดเข็มปียอง



เห็ดโคน



มะระกวดิบ



แสมกะหล่ำ



ยอดสะเดา



พริกขี้หนู



พริกขี้หนู



บวบ



มะระสุก



หัวปลี



ผักเคล



ขี้เหล็กสุก



มะเขือเปราะ



ผักกระเฉด



กุยช่าย



ใบยอ



กระเจียวเขียว



พริกขี้หนู



ส้มป่อย

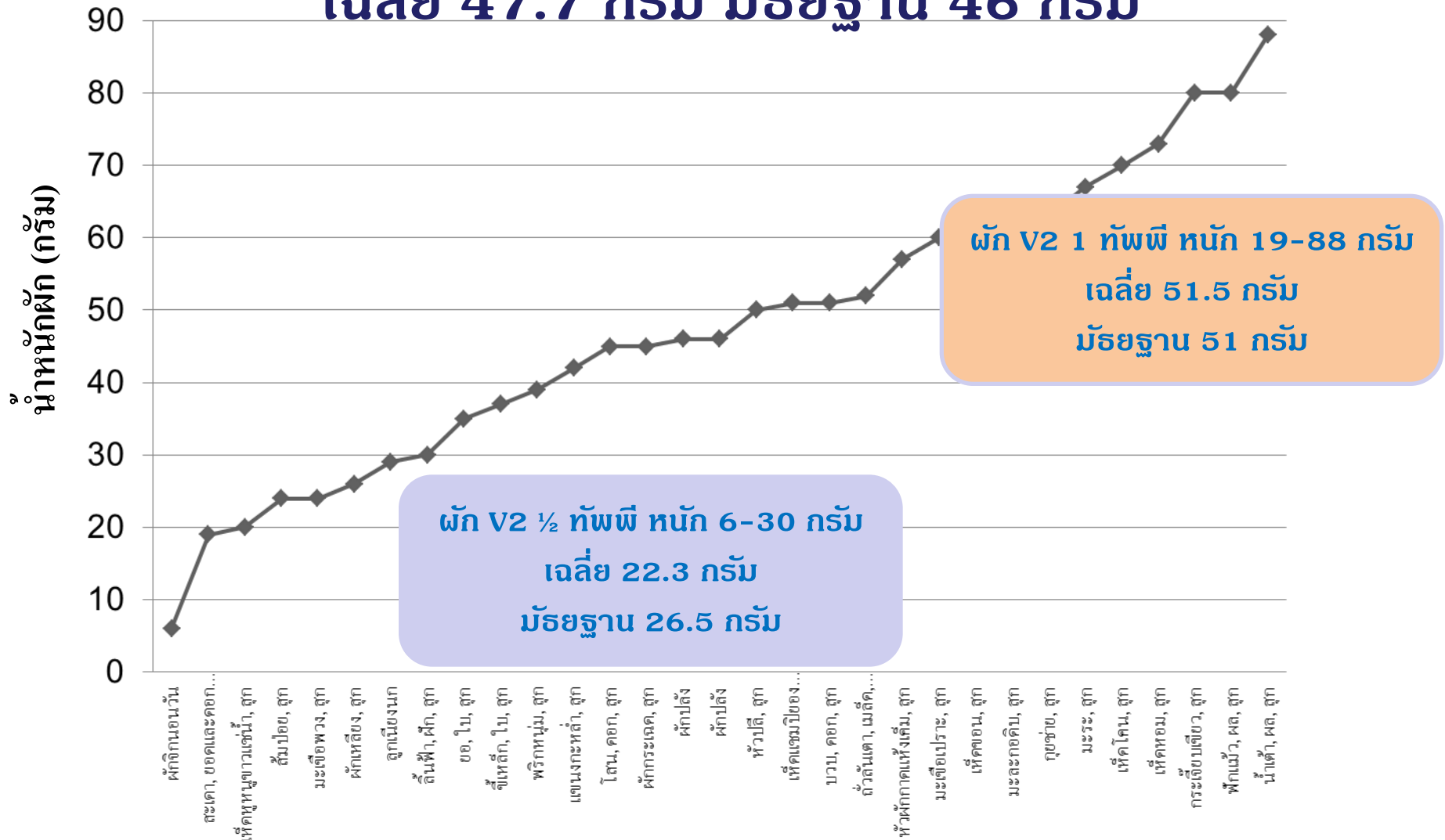


หัวผักกาดแห้งเค็ม

ผัก V2 : โยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

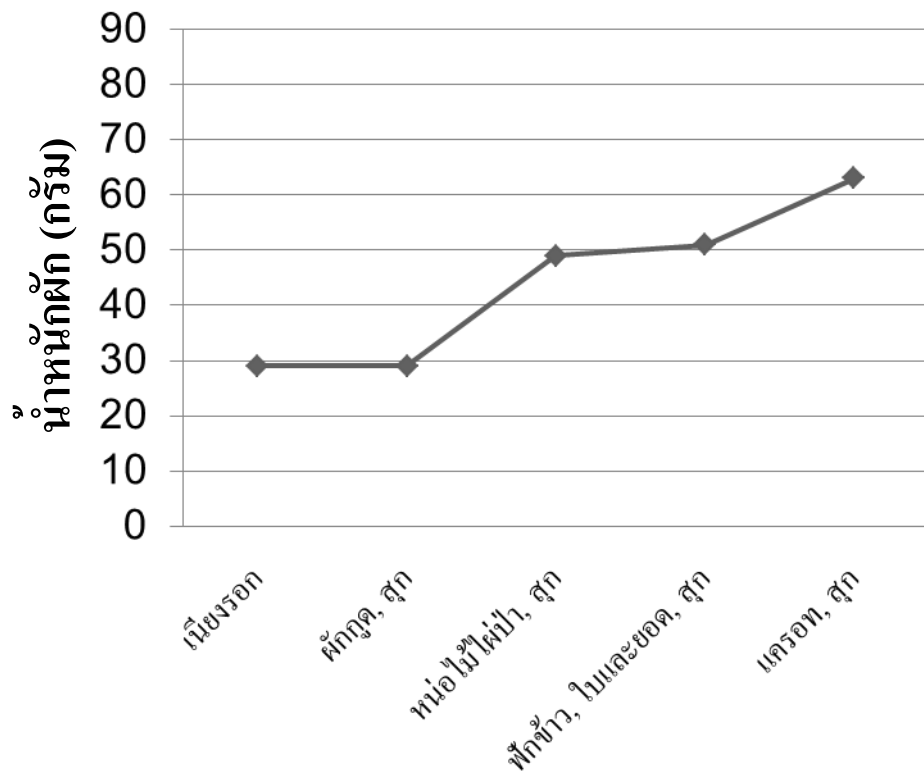
นำหนักผัก 1 หน่วยบริโภค

เฉลี่ย 47.7 กรัม มัธยฐาน 46 กรัม



ผัก V3 : ใยอาหาร 3 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วยตวง 		1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วยตวง 			
					
เบลิตกระถิน	เนื้यरอก	ยวดฟักขาว	หน่อไม้พ้ปา	แครอท	ผักกูด

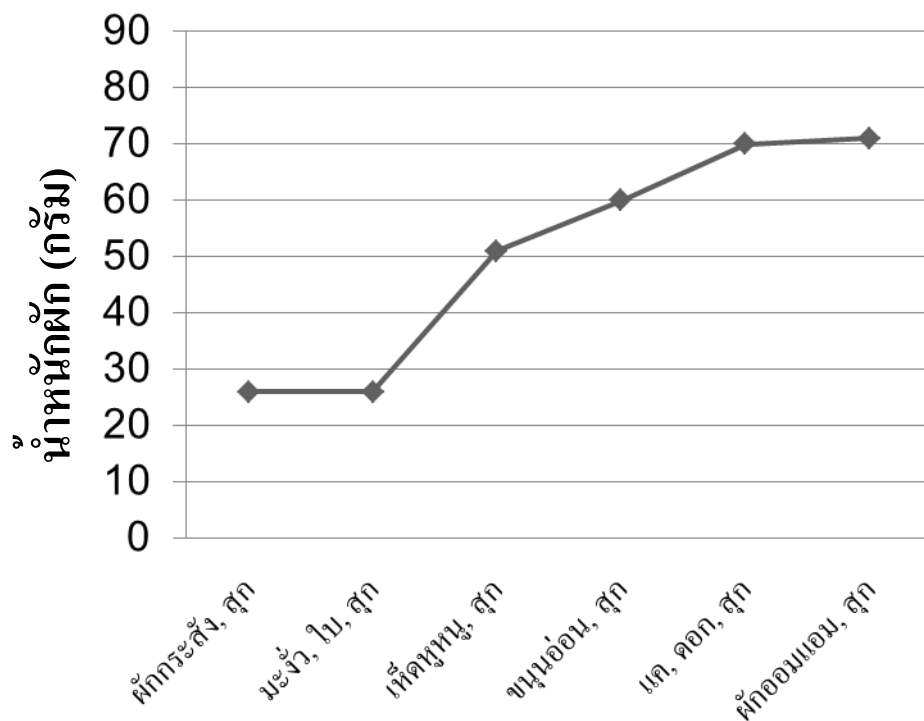


ผัก V3 1 ถ้วยตวง หนัก 29-63 กรัม
เฉลี่ย 48 กรัม

ผัก V3 ½ ถ้วยตวง หนัก 25-29 กรัม
เฉลี่ย 27 กรัม

ผัก V4 : ใยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

<p>1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย</p> 	<p>1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย</p> 
 <p>ผักกระฉับ</p>	 <p>เห็ดหูหนู</p>
	 <p>ขุ่นอ่อน</p>
	 <p>ผักกอบแซบ</p>
	 <p>ดอกแค</p>
	 <p>ใบมะงั่ว</p>

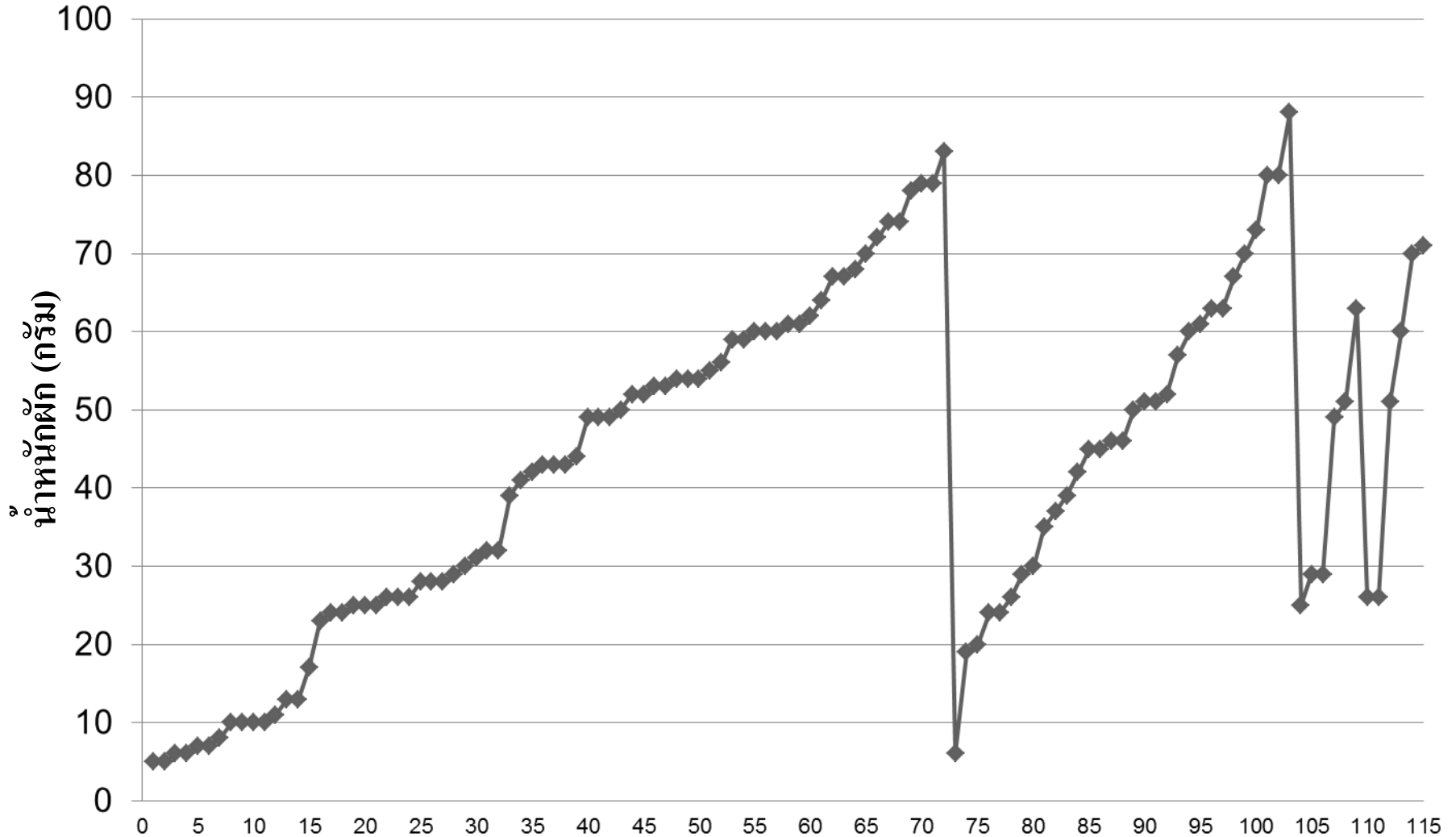


ผัก V4 1 ถ้วย น้ััก 26-71 กรัม
เฉลี่ย 55.6 กรัม

ผัก V4 ½ ถ้วย น้ััก 26 กรัม

การกระจายของน้ำหนักผัก V1-V4

ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค



ผลไม้ F1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม □□

S3 : น้ำตาล 12 กรัม □□□



ลำไย 8 ผลกลาง



สับปะรด 5 ชิ้น
(ขนาด 1.5x4.5x3.5cm.)



แตงอนเนื้อตัว 1 ชัก
(ขนาด 1/8 ของ ๑ 7")



แตงโม 1 ชัก
(ขนาด 1/6 ของ ๑ 8.5")



แคนตาลูป 2 ชัก



ส้มโอ 2 กลีบใหญ่



ขบุน 2 ยวง



กล้วย 1 ผลกลาง



อินทผลัม 1 ผล



มะม่วงสุก ½ ผลกลาง



มะข 4 ผลกลาง



สละ 4 ผล



ลิ้นจี่ 4-5 ผล



ลองกอง 5 ผลใหญ่



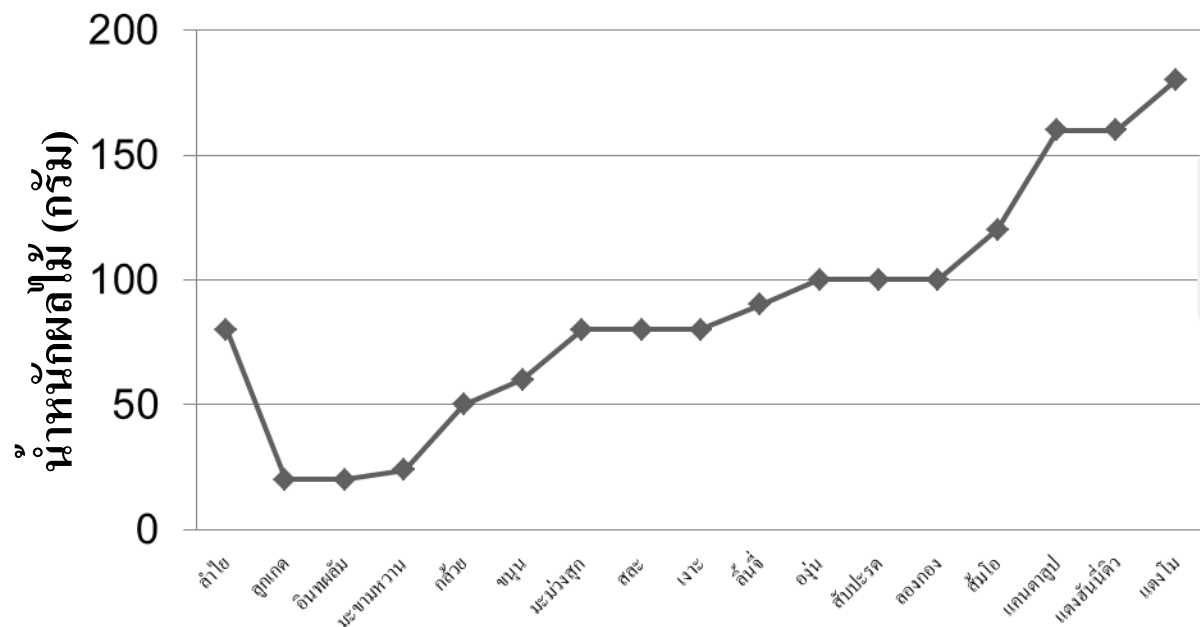
มะขามหวาน 12 ผล
(ขนาด 3"x1")



องุ่น 15 ผลใหญ่



ลูกทอด 2 ช้อนโต๊ะ



ผลไม้ F1 1 ส่วนหนัก 20-180 กรัม
เฉลี่ย 88.5 กรัม

ผลไม้ F2 : โยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค



ทุเรียน 1 เม็ดกลาง



มะม่วงดิบ ½ ผลกลาง



ลูกแพร์ ½ ผลกลาง

S3 : น้ำตาล 12 กรัม



มะละกอ 8 ชิ้น (ยาว 1")



ลูกพีช 1 ½ ผลกลาง (ขนาด ๑ 2-1/4")



ลูกพีช 1 ผลกลาง



แก้วมังกร 1/3 ผลใหญ่ (ยาว 5.5")



บ๊วยหน้า ½ ผลกลาง



ลูกพลับ ½ ผลกลาง



ส้ม ½ ผลกลาง



เกรปฟรุต ½ ผลใหญ่



ลูกพรุน 2 ½ ช้อนโต๊ะ



ชมพู่ 2 ผล



ลูกพลับ 2 ผล



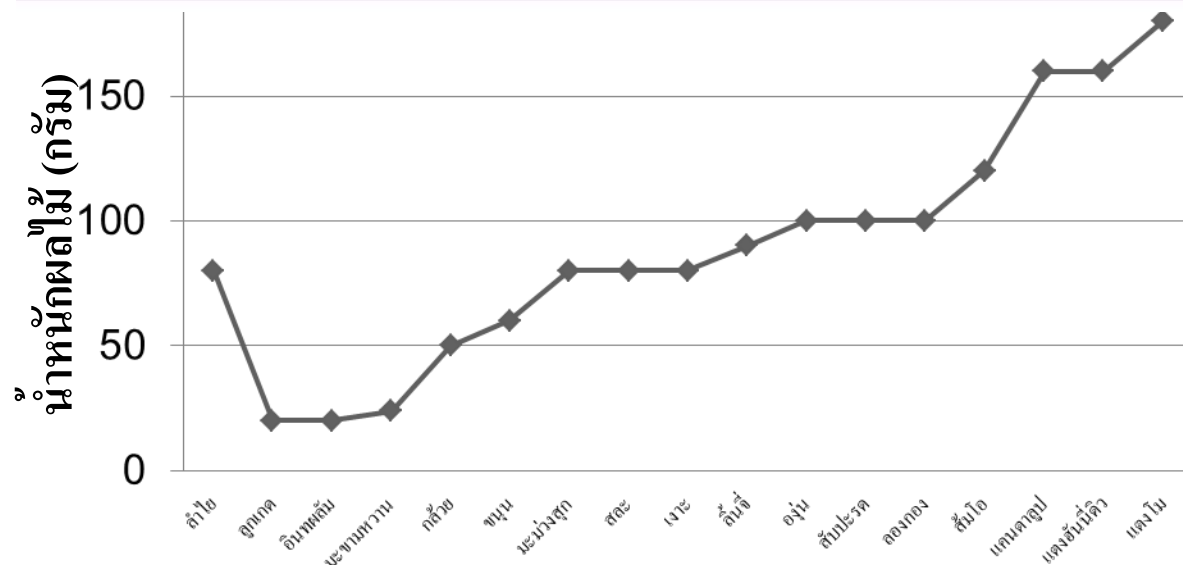
แอปริคอต 4 ผล



บ๊วย 4 ผลกลาง



เชอร์รี่ 10 ผลใหญ่



ผลไม้ F2 1 ส่วนหนัก 25-200 กรัม
เฉลี่ย 105 กรัม

ผลไม้ F3 : โยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม



แอปเปิ้ล 1 ผล



แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก



ฝรั่ง 1/3 ผลกลาง

S3 : น้ำตาล 12 กรัม



ทุเรียนเทศ 1 ชีก
(1/6 ขนาด ๗x๕")



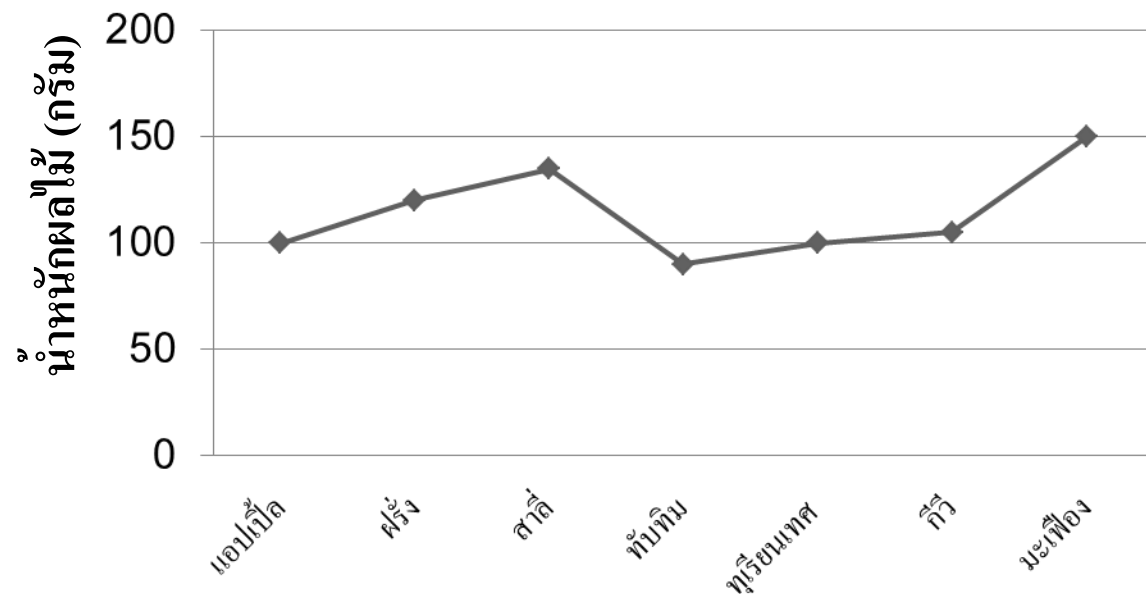
ทับทิม 1/3 ผลกลาง



กีวี 1 1/2 ผล



มะเฟือง 3 ผล



ผลไม้ F3 1 ส่วนหนัก 90-150 กรัม
เฉลี่ย 114 กรัม

ผลไม้ F4 : โยอาหาร 8 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม



อะโวคาโด 1 ผล

S3 : น้ำตาล 12 กรัม



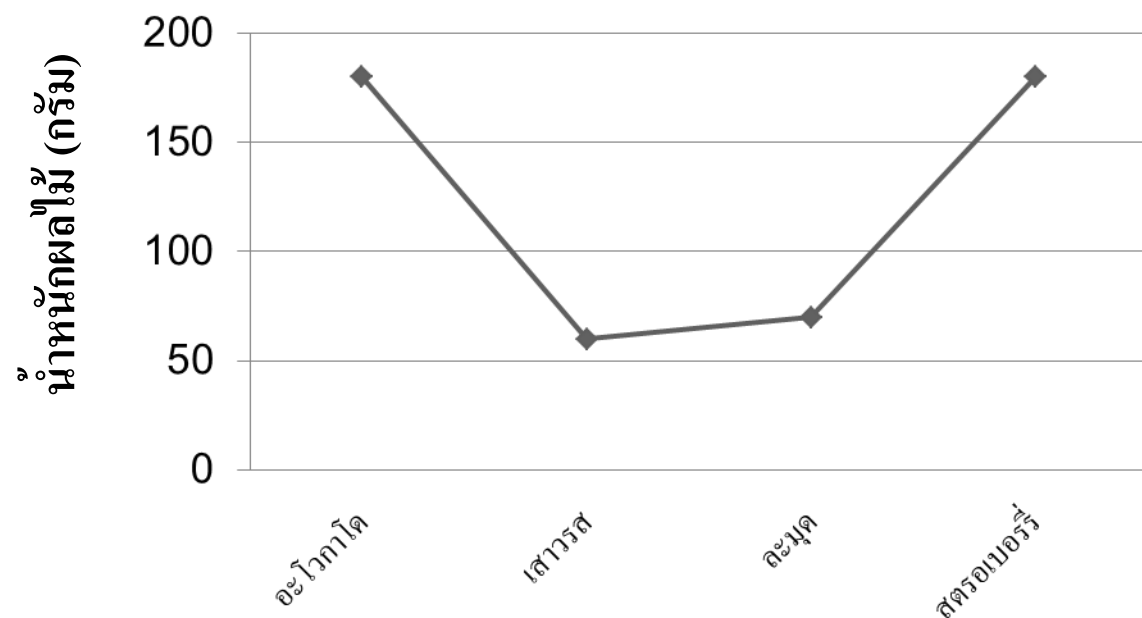
ละมุด 1 ผล



เสาวรส 3 ผล



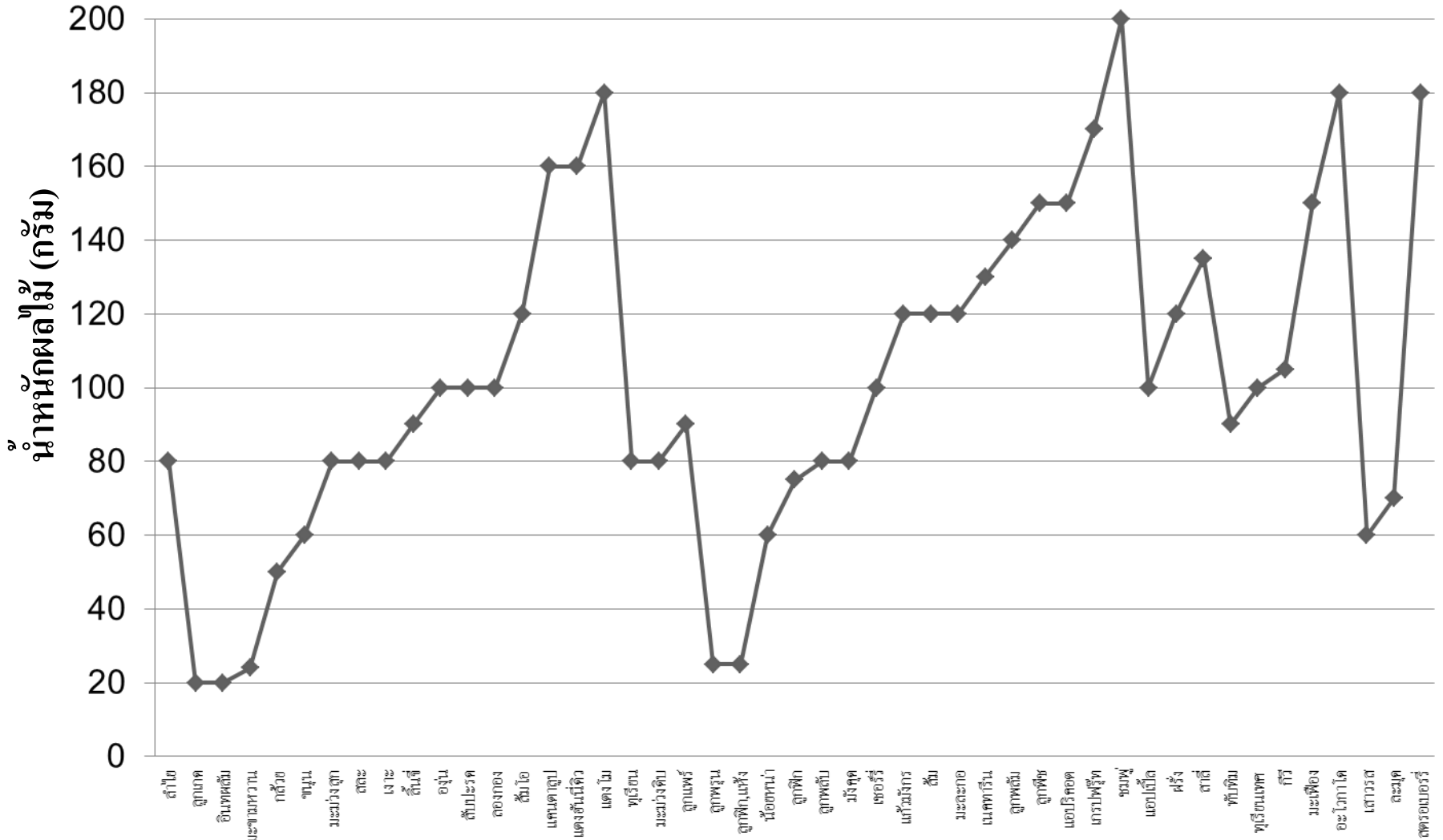
สตรอเบอร์รี่ 12 ผล



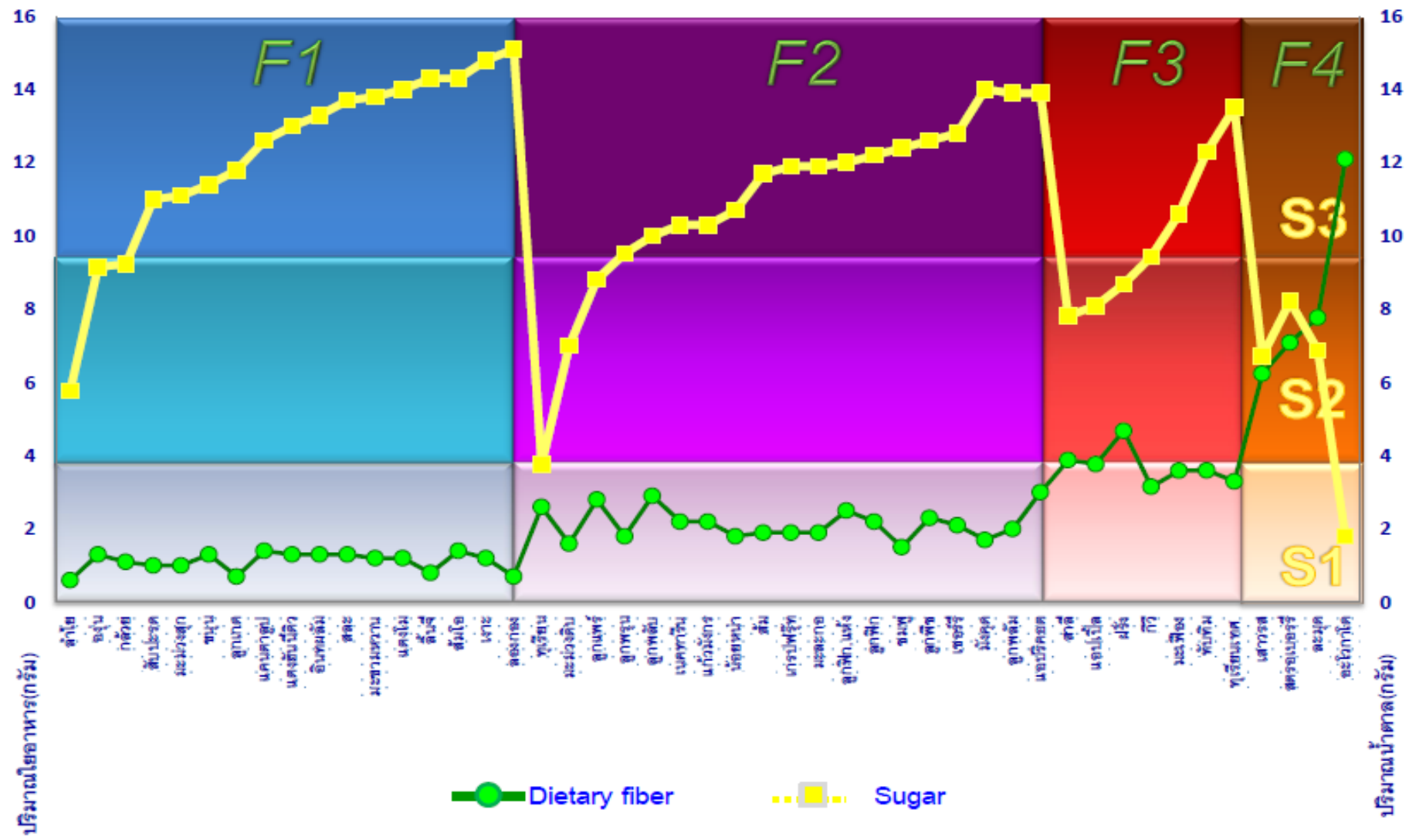
ผลไม้ F4 1 ส่วนหนัก 60-180 กรัม
เฉลี่ย 122.5 กรัม

การกระจายของน้ำหนักผลไม้ F1-F4

ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค



ปริมาณใยอาหารและน้ำตาล ในผลไม้ 1 หน่วยบริโภค



ข้อเท็จจริง

- การบริโภคผัก ผลไม้ให้ได้ 5-8 portions (> 400 กรัม) ต่อวัน ส่งผลดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะการบริโภคผัก ผลไม้

- คนไทยควรบริโภคผัก 4-6 ทัพพี และผลไม้ 2-3 ส่วน ต่อวัน เน้นบริโภคให้หลากหลายชนิด จะทำให้บริโภคผัก ผลไม้ ได้ถึง 400 กรัม
- การบริโภคผัก โดยไม่บริโภคผลไม้ เพื่อให้ได้ 400 กรัม ควรบริโภค ~ 10 ทัพพี/วัน และเพื่อให้ได้ใยอาหารมากพอ ควรบริโภคในกลุ่ม V3 และ V4 ร่วมด้วย ได้แก่ แครอท ผักกูด เมล็ดกระถิน เนียงรอก ยอดผักขาว ขนุนอ่อน ดอกแค เห็ดหูหนู ใบมะงั่ว วันละ 3-4 ทัพพี

ข้อเสนอแนะการบริโภคผัก ผลไม้

- การบริโภคผลไม้ โดยไม่บริโภคผัก เพื่อให้ได้ 400 กรัม ควรบริโภคผลไม้ 4-5 ส่วน/วัน และเพื่อให้ได้ใยอาหารมากพอ ควรบริโภคผลไม้ให้หลากหลาย ครอบคลุมกลุ่ม โดยในแต่ละวัน มีผลไม้ในกลุ่ม **F3** และ **F4** อย่างน้อยกลุ่มละ 1 ส่วน ควรระวังปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในผลไม้ด้วยโดยเฉพาะหากมีปัญหาน้ำหนักตัวและระดับน้ำตาลในเลือดสูง

ข้อเสนอแนะการบริโภคผัก ผลไม้

- การบริโภคทั้งผักและผลไม้ รวมกัน เพื่อให้ได้ **400** กรัม และใยอาหารที่เพียงพอน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด โดยพยายามกินผักในทุกกลุ่ม (v1, v2, v3, v4) อย่างละ 1 หน่วยบริโภค และผลไม้วันละ **2-3** ส่วนที่อยู่ต่างกลุ่มกัน
 - เลือกกินให้หลากหลาย
 - ผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนักหรือมีภาวะเบาหวาน เน้นกินผักมากกว่าผลไม้
 - การกินผักและผลไม้ ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ สารพฤกษเคมีต่าง ๆ ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานได้ดี มีความสมดุล ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

มาร่วมแรงร่วมใจ ผลักดัน

ให้คนไทยบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

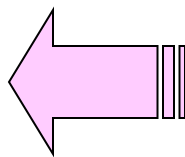
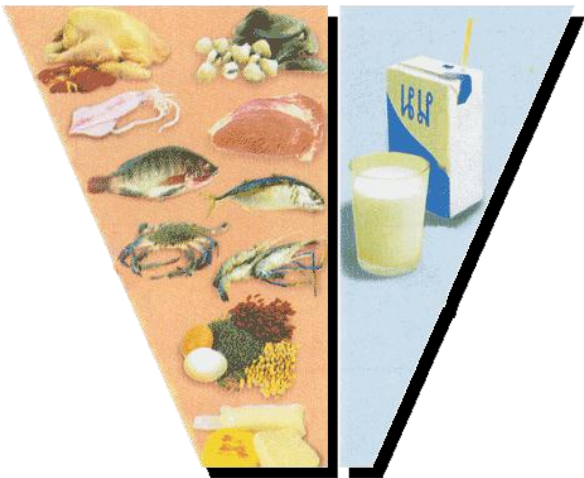
ให้ได้ 400 กรัม/วัน

โดยกินผักให้ได้ 4-6 ทับพี และผลไม้ 3-4 ส่วน

เน้นการกินผัก ผลไม้ที่หลากหลาย



ชั้นที่ ๓
กลุ่ม เนื้อสัตว์ - นม



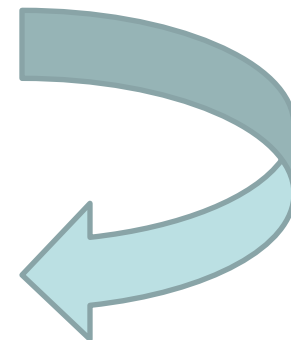
กินปริมาณพอเหมาะ

เนื้อสัตว์ (ช้อนกับข้าว)

นม (แก้ว)

เด็ก ๖-๑๓ ปี	๖	๒
หญิงวัยทำงาน ๒๕-๖๐ ปี ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป	๖	๑
วัยรุ่นหญิง-ชาย ๑๔-๒๕ ปี	๙	๑
หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	๑๒	๑

กินเนื้อสัตว์ และดื่มนม
ที่มีไขมันต่ำ
ในปริมาณที่เหมาะสม



**เพื่อป้องกัน
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**





ลดกิจกรรมนั่ง,นอน



- ดูทีวี
- เล่นเกมส์
- คอมพิวเตอร์

2-3 วันต่อสัปดาห์



กิจกรรมพาเพลิน ผีกกล้ามเนื้อ

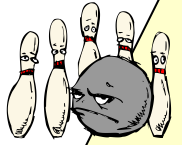
- ตระกร้อวง
- นวดคิดป้พื้นบ้าน
- เกมสพื้นบ้าน
- กอล์ฟ
- โบว์ลิ่ง
- ยืดเหยียด
- ยกน้ำหนัก
- บริหารกาย/โยคะ



3-5 วันต่อสัปดาห์

กิจกรรมแอโรบิก

- เดิน - วิ่ง
- ถีบจักรยาน
- ว่ายน้ำ
- รำมวยจีน



กีฬาพาเพลิน

- ฟุตบอล
- บาสเกตบอล
- วอลเลย์บอล
- กีฬาไม้หวด : เทนนิส แบดมินตัน



ทุกวัน

วิถีชีวิตที่เคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงอย่างสม่ำเสมอ

- เดินขึ้นบันได เดินในที่ทำงาน เดินในตลาด / ห้างสรรพสินค้า เดินหลังอาหารเที่ยง/เย็น
- ทำงานบ้านหรืองานอาชีพที่ใช้แรงงาน : กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ตัดหญ้า
- ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง : พรวนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่น



กิน-อยู่แบบพอเพียง

เพิ่มผัก ผลไม้

ลดหวาน มัน เติม

ชีวิตแข็งแรงเพียงพอ

ปราศจากโรค

สวัสดิ์ดีค่ะ