



เทคนิคการรับประทานให้มีสุขภาพที่ดี

life  beats

# ทำไมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจึงสำคัญ?

## ก.) ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ทราบหรือไม่ว่าโรคเรื้อรัง หลายโรคสามารถป้องกันได้?

เช่น:

- » โรคหัวใจ
- » โรคหลอดเลือดในสมอง
- » โรคเบาหวาน
- » โรคมะเร็ง

โภชนาการที่ดีสามารถลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคได้มาก!

โภชนาการเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี.



## ข.) ทำให้รู้สึกดีอย่างประหลาดใจ

ผู้ที่เป็โรคเรื้อรังมักจะเกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรงและจะรู้สึกดีขึ้นอย่างมาก.

## ค.) รสชาติอร่อย

อะไรคือสิ่งที่น่าแปลกใจไปกว่า ที่บางคนคิดว่าการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่สนุกและอร่อยสามารถทำได้

# ฉันควรรับประทานอาหารอะไร?

สไลด์ต่อไปนี้จะชี้ให้คุณเห็นว่าอาหารประเภทไหนที่ควรรับประทาน หรือประเภทไหนที่คุณควรจำกัดการรับประทาน

## คุณหมายถึงการ จำกัด หรือ กำจัด?

การรับประทาน“แฮมเบอร์เกอร์”สามารถยอมรับได้แต่จงจำเอาไว้ว่า การรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะสำคัญมากเมื่อคุณรับประทานอาหารจาก อาหารจำพวกที่ควร “จำกัด”



# ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชและมันฝรั่ง

ขนมปัง, พาสต้า, ข้าว, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธัญพืช  
ทั้งหมด, และมันฝรั่ง อุดมไปด้วยวิตามิน, แร่ธาตุ และ  
เส้นใย.

กินอาหารเหล่านี้กับส่วนผสมที่มีไขมันต่ำที่เป็นไปได้.

รับประทานอาหารพวกที่มีเส้นใยอย่างน้อย 30 กรัมต่อ  
วัน, โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มาจากธัญพืชทั้งหมด.





## ผักและผลไม้– “5 ครั้งต่อวัน”



รับประทานผักและผลไม้สด 5 ครั้งต่อวัน ไม่ว่าจะทำเป็นอาหารหรือบางครั้งปั่นเป็นน้ำผลไม้และสมูตตี้ โดยรับประทานเวลาอาหารมื้อหลักและเป็นของทานเล่นระหว่างมื้อ

นี่เป็นเทคนิคง่ายๆที่สามารถรับประกันได้ว่าคุณจะได้รับ วิตามิน,แร่ธาตุ และเส้นใย เป็นอย่างมาก

เทคนิค : ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ภายในภูมิภาค



## รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมทุกวัน, รับประทานปลา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานเนื้อเป็นครั้งคราว

อาหารเหล่านี้ประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่า เช่น แคลเซียมจากนม , ไอโอดีน, ซีรีเนียม และกรดไขมัน N-3 ในปลาทะเล ส่วนเนื้อจะให้ สารอาหารสำคัญจำพวก แร่ธาตุ และวิตามิน (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, และ B<sub>12</sub>).

ควรรับประทานเนื้อ, ไส้กรอก และไข่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควร เกิน 300 ถึง 600 กรัมต่อสัปดาห์

ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเลือกผลิตภัณฑ์ ที่มาจากเนื้อและนม



## ลดอาหารจำพวกไขมันและอาหารที่มีไขมันสูง

ไขมันจะให้กรดไขมันที่สำคัญ; นอกจากนั้นแล้วยังให้วิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

ไขมันจะเป็นตัวที่ให้พลังงานสูงมากและเป็นตัวที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าเรารับประทานในปริมาณมาก กรดไขมันอิ่มตัวจะเพิ่มขึ้นในปริมาณมากเช่นกัน อาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

ให้ความสำคัญกับ ไขมันที่มาจากพืช

จำไว้ว่าไขมันที่เรามองไม่เห็นจะพบได้บ่อยใน ผลิตภัณฑ์ที่มาจากเนื้อ, ผลิตภัณฑ์จากนม, ขนมปังกรอบ และน้ำตาล ตลอดจน อาหาร fast food



ไม่ควรรับประทานไขมันเกิน 60-80 กรัมต่อวัน

# รับประทานน้ำตาลและเกลือในปริมาณที่เหมาะสม

รับประทานน้ำตาลและอาหาร หรือเครื่องดื่มที่ทำมาจากน้ำตาลชนิดต่างๆ เช่น ไซรัป เป็นครั้งคราวเท่านั้น

ปรุงรสอาหารด้วยสมุนไพรและไม่ควรใส่เกลือในปริมาณมาก

การลดการใส่เกลือจะส่งผลดีกับความดันในหลอดเลือด

แนะนำให้รับประทานเกลือ 5 กรัมต่อวัน





# บริโภคน้ำทุกวัน



ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร

จะเป็นการดีถ้าเราดื่มเรื่อยๆทั้งวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำก่อน

นอกจากนั้น ชาสมุนไพรและผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำดื่ม (ในรูปของ น้ำประปา น้ำแร่) เหมาะอย่างยิ่งที่จะครอบคลุมการบริโภคของเหลวให้ได้ครบ 1.5 ลิตรทุกวัน

## เทคนิคเพิ่มเติมเล็กน้อย

เวลาประกอบอาหารควรใช้ไฟในอุณหภูมิที่ต่ำที่สุดที่เป็นไปได้ และใช้น้ำกับไขมันในปริมาณเล็กน้อย เพื่อจะรักษาสารอาหาร และรสชาติจากธรรมชาติเอาไว้

ใช้ส่วนผสมที่สดใหม่และผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาได้ง่ายๆในพื้นที่

ควรพักหลังรับประทานอาหารและไม่รับประทานแล้วออกเดินทางหรือไปทำงานแบบเร่งรีบ สิ่งนี้จะทำให้สมองของเรารับรู้ถึงความอิ่ม



# เครื่องมือสำหรับการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ

ตารางข้างล่างนี้เป็นเครื่องมือง่ายๆที่คุณสามารถใช้ในการเลือกอาหารที่ดี

| รายการตรวจสอบสำหรับการรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี                                              |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แทนที่...                                                                                    | ลอง ...                                                                                                 |
| ใส่น้ำตาล, ใส่น้ำตาลทราย, น้ำตาลทรายแดง, ไซรัปข้าวโพดฟรุคโตสสูง, น้ำตาลข้าวโพด, หรือน้ำผึ้ง. | อาหารที่ให้ความหวานจากธรรมชาติเช่น ผลไม้, พริกไทย, เนยถั่วจากธรรมชาติ.                                  |
| ไขมันนม จากไอศกรีม, ผลิตภัณฑ์จากนม ทั้งหมด, และชีส.                                          | สูตรไขมันต่ำ, เช่น นมพร่องมันเนย และ ชีสไขมันต่ำ                                                        |
| ขนมปังอบหวาน. คูกี้, ขนมอบกรอบ, โดนัท, ขนมอบ, อื่นๆ                                          | ทำคูกี้ หรือ ขนมเองที่บ้านโดยใช้ ส่วนประกอบจากเมล็ดพืชเช่น ข้าวโอ๊ต ใส่น้ำตาล และ ไขมัน ในปริมาณที่น้อย |
| คาร์โบไฮเดรต. ขนมปัง, พาสต้า, มันฝรั่ง, ข้าว, คูกี้, ขนมเค้ก, หรือแพนเค้ก                    | แพนเค้กผสมธัญพืช , พาสต้าและขนมปังธัญพืช, ข้าวแดง.                                                      |
| เนื้อที่ผ่านการแปรรูป เช่น เบคอน,แฮม,เปปเปอร์โรนี, ไส้กรอก และอื่นๆ                          | โปรตีนจากปลา, ไก่ไร้หนัง, ถั่ว, ถั่วเหลือง, และธัญพืช.                                                  |
| ใส่เกลือ                                                                                     | ปรุงรสชาติอาหารด้วย กระเทียม,สมุนไพร และเครื่องเทศ                                                      |

อย่าลืมตรวจสอบ [LifeBeats Nutrition Page](#) เพื่อที่จะเชื่อมโยงไปยังเครื่องมือและการใช้งาน

# กินเพื่อยู!

การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดีจะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี  
ปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และเป็นพลังงานให้ร่างกายของคุณ  
สำหรับกิจกรรมที่สำคัญในชีวิต

## ตรวจสอบสัญญาณ วิเคราะห์เบื้องต้น



มีอะไรไปในทางที่ผิดไหม?

มีอะไรป้องกันก่อนที่ฉันจะทำไหม?

ฉันสามารถทำงานได้อย่างปลอดภัยไหม?

ตั้งใจจดจ่อ แล้วเริ่มต้นเพื่อไปสู่  
ความสำเร็จ

### Presentation content provided by :

European Heart Journal (2012) 33, 1635-1701, European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (11/2013)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser (6/2010)

HelpGuide.org: [http://helpguide.org/life/healthy\\_eating\\_diet.htm](http://helpguide.org/life/healthy_eating_diet.htm)

Photos: Thinkstock