



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขเรือนจำ
รายวิชา โภชนาการและอาหารเพื่อสุขภาพ



หัวข้อ

- การประเมินภาวะโภชนาการ
 - การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)
 - การวัดเส้นรอบเอว
- การลดอาหาร หวาน มัน เค็ม
 - การลดกินอาหารหวาน
 - การลดกินอาหารมัน
 - การลดกินอาหารเค็ม
- อ่านฉลากอย่างฉลาด
 - ฉลากโภชนาการอย่างง่าย (GDA)
 - สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo)



การประเมินภาวะโภชนาการ (I)

การประเมินภาวะโภชนาการ คือการประเมินรูปร่าง โดยอาศัยการวัดเป็นหลัก ได้แก่ การวัดเส้นรอบเอว และการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่ายและเป็นสากล

ประโยชน์

1. ทำให้ทราบว่าตนเองมีรูปร่างสมส่วน อ้วนไป หรือผอมไป
2. ใช้เฝ้าระวังตนเองได้
3. ใช้เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และดูแลสุขภาพ
4. ประหยัดค่าใช้จ่าย



การประเมินภาวะโภชนาการ (II)

1. คำนวณค่าดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$$



BMI

<18.5

ผอม



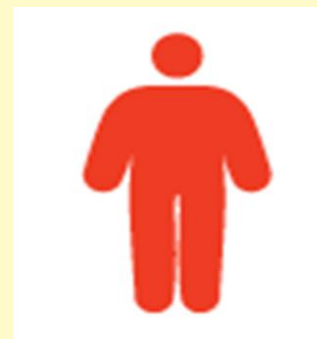
18.5-22.9

ปกติ



23.0-24.9

น้ำหนักเกิน



25.0-29.9

อ้วนระดับ 1



≥30

อ้วนระดับ 2

ที่มา : <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>



การประเมินภาวะโภชนาการ (III)

2. การวัดรอบเอว

$$\text{รอบเอวปกติ} = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$$

ตัวอย่าง นาย ก ที่มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร
รอบเอวปกติของนาย ก ควรจะน้อยกว่า

$$\frac{168}{2} < 84 \text{ เซนติเมตร}$$



การวัดที่ถูกต้องวิธี



การวัดที่ผิดวิธี คือ รััดแน่น การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดเหนือสะดือ



ที่มา : Ashwell M, et al. (2012)



การลดอาหาร หวาน มัน เค็ม

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

น้ำตาล

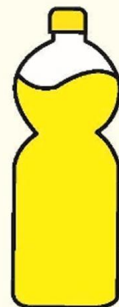


ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

น้ำมัน



ไม่เกิน

6

ช้อนชา/วัน

เกลือ




ไม่เกิน

1

ช้อนชา/วัน



การลดอาหารหวาน (I)

 ความหวาน หมายถึง ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ใน

อาหารเกือบทุกชนิด

- อาหารคาว เช่น แกงกะทิ
- ขนม เช่น ขนมไทย เบเกอรี่
- ผลไม้ เช่น ขนุน ทูเรียน เงาะ เป็นต้น
- เครื่องดื่ม เช่น กาแฟเย็น ชาเย็น น้ำหวาน น้ำอัดลม

ความหวานกับสุขภาพ

- ประโยชน์ เมื่อได้รับน้ำตาลพอดี → ให้พลังงาน
- โทษ หากได้รับน้ำตาลมากเกินไป
 - ไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้อ้วน
 - ภาวะดื้ออินซูลิน เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน



การลดอาหารหวาน (II)

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในอาหาร

ชาเขียวรสเก๋พิ้งผสมมะนาว 1 ขวด

มี 220 kcal

มีน้ำตาล 12 ช้อนชา

ชาไข่มุก 1 แก้ว

มี 320 kcal

มีน้ำตาล 11 ช้อนชา

กาแฟสด 1 แก้ว

มี 270 kcal

มีน้ำตาล 9 ช้อนชา

น้ำอัดลมสีต่างๆ/สีอื่นๆ 1 กระป๋อง

มี 140 kcal

มี 190 kcal

มีน้ำตาล 8 ช้อนชา

มีน้ำตาล 10 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 ขวด

มี 60 kcal

มี 300 kcal

มีน้ำตาล 3½ ช้อนชา

มีน้ำตาล 16 ช้อนชา

น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก

มี 90 kcal

มีน้ำตาล 5 ช้อนชา

ไอศกรีม 1 โคน

มี 230 kcal

มีน้ำตาล 6 ช้อนชา

ขนมทองหยอด 1 ชิ้น/ฟอยทอง 1 แพ

มี 30 kcal

มี 140 kcal

มีน้ำตาล 1 ช้อนชา

มีน้ำตาล 3 ช้อนชา

ในแต่ละวันควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)



การลดอาหารหวาน (III)

เทคนิคการลดหวาน

- **เลียง** หรือไม่ซื้ออาหารและเครื่องดื่มรสหวาน กักตุนไว้
ควร ซื้อผลไม้รสไม่หวานจัดแทน เช่น ฝรั่ง ชมพู แก้วมังกร เป็นต้น
- **เลียง** การเติมหรือปรุงรสด้วยน้ำตาลลงในอาหาร
ควร ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- **เลียง** การกินขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน
ควร กินผลไม้รสหวานน้อย และดื่มน้ำเปล่าแทน
- **เลียง** การซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีฉลากโภชนาการ
ควร เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo)





การลดอาหารมัน (I)

มัน หมายถึงไขมัน พบในอาหารที่มาจากพืชและสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

ความมันกับสุขภาพ

ประโยชน์

- เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์
- ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค
- ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

โทษ

- หากได้รับไขมันมากเกินไป จะทำให้เกิด
- โรคอ้วน
 - เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด



การลดอาหารมัน (II)

ตัวอย่างปริมาณน้ำมันในอาหาร



ในแต่ละวันควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)



การลดอาหารมัน (III)

เทคนิคการลดมัน

- **เสี่ยง** อาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋ ไก่ทอด และอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ
ควร เปลี่ยนเป็นกินอาหารประเภทต้ม ต้มยำ ยำ นึ่ง ย่าง อบ และกินอาหารประเภททอด/กะทิเพียงวันละ 1 อย่าง
- **เสี่ยง** การผัดอาหารที่ใช้น้ำมันในปริมาณมาก
ควร ใช้ไขมันแต่น้อย
- **เสี่ยง** การกินอาหารที่มีไขมันสูงในมือเย็น
ควร กินอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
- **เสี่ยง** การเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ไก่ทอดหนังกรอบ
ควร กินเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ส่วนที่เป็นเนื้อล้วน เช่น เนื้อไก่ส่วนอก



การลดอาหารเค็ม (I)

เค็ม หมายถึง โซเดียม พบในอาหารหมักดอง เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ผงปรุงรส ขนมอบ เบเกอรี่ อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เครื่องแกงต่างๆ

เค็มกับสุขภาพ

- **ประโยชน์** หากได้รับโซเดียมในปริมาณที่พอดี
 - ช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ
- **โทษ** หากได้รับโซเดียมมากเกินไป
 - เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
 - ระยะยาว จะมีผลต่อความเสื่อมของสมอง หัวใจ ตับ และไต
 - อัมพฤกษ์ อัมพาต



การลดอาหารเค็ม (II)

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร

น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

ซูปก้อน 1 ก้อน



มีโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $1 \frac{1}{4}$ ช้อนชา

ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,650 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก



มีโซเดียม 1,000 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

พัดไทกุ้งสด 1 จาน



มีโซเดียม 1,060 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

ฮีสเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น



มีโซเดียม 750 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{3}$ ช้อนชา

บะหมี่สำเร็จรูป 1 ชอง



มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

ในแต่ละวันควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม)



การลดอาหารเค็ม (III)

เทคนิคการลดเค็ม

- **เลียง** การเติมน้ำปลาพริกหรือเหยาะเกลือลงในอาหารต่างๆ
ควร เก็บถ้วยน้ำปลาและขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น
- **เลียง** การใช้ผงปรุงรส/ซุ้ก่อน ในการปรุงอาหาร
ควร ลดการเติมเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ลงเรื่อยๆ ให้คุ้นชินกับรสชาติ จนใช้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย
- **เลียง** อาหารสำเร็จรูป โดยเฉพาะซุ้ปกป้อง อาหารหมักดอง ขนมกรุบกรอบ ของเค็มทั้งหลาย
ควร เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวันโดยเฉพาะขนมกรุบกรอบ เปลี่ยนเป็นกินผลไม้เป็นอาหารว่างแทน
- **เลียง** ร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง
ควร สร้างนิสัยการสั่งอาหารนอกบ้าน โดยย้ำเสมอว่า “ไม่เค็ม” และไม่ใส่ผงปรุงรสต่างๆเพิ่ม
- **เลียง** การบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม
ควร ชิมก่อนปรุง ทุกครั้ง



ตัวอย่างอาหารหวาน มัน เค็ม และทางเลือกทดแทน

	งด/เลี่ยง/เลิก	ทางเลือกทดแทน
หวาน	<p>ธัญพืชรสน้ำตาลผสมเนยขาว 1 ถ้วย</p>  <p>มีน้ำตาล 12 ช้อนชา</p> <p>ชาไข่มุก 1 แก้ว</p>  <p>มีน้ำตาล 11 ช้อนชา</p>	 <p>น้ำเปล่า หรือ น้ำสมุนไพร ใส่น้ำไม่เกิน 4 กรัม (1 ช้อนชา)</p>
มัน	<p>ทอดกรอบ 1 ถ้วย</p>  <p>มีไขมัน 4.5 ช้อนชา</p> <p>โดนัท 1 ชิ้น</p>  <p>มีไขมัน 4.5 ช้อนชา</p>	 <p>อาหารจำพวก นึ่ง แทน ผัด ทอด ผลไม้ แทน ขนมหวาน</p>
เค็ม	<p>บ๊วย 1 ยี่ห้อกินข้าว</p>  <p>มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม หรือเกลือ 3/4 ช้อนชา</p> <p>มิโอะ 1 ยี่ห้อกินข้าว</p>  <p>มีโซเดียม 1,200 มิลลิกรัม หรือเกลือ 1/2 ช้อนชา</p>	 <p>ไม่ปรุงเพิ่ม</p>



อ่านฉลากอย่างฉลาด (I)

- ฉลาก GDA เป็นฉลากโภชนาการอย่างง่าย ที่บอกถึงปริมาณน้ำตาล น้ำมัน เกลือ และพลังงาน ที่อยู่ในอาหารนั้นๆ และบอกให้แบ่งกินกี่ครั้ง กี่คนต่อซอง

ส่วนที่ 1
บอกปริมาณที่กินต่อครั้ง

ส่วนที่ 2
บอกพลังงาน ต่อบรรจุภัณฑ์

ส่วนที่ 3
บอกปริมาณหวาน มัน เค็ม ต่อบรรจุภัณฑ์

ส่วนที่ 4
บอกคุณค่าสารอาหาร ต่อบรรจุภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ..1.. ถุง...

ควรแบ่งกิน ...5... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
340 กิโลแคลอรี	10 กรัม	18 กรัม	170 มิลลิกรัม
*17 %	*19 %	*28 %	*7 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



อ่านฉลากอย่างฉลาด (II)



กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มไขมันและน้ำมัน กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มไอศกรีม กลุ่มอาหารมื้อหลัก

สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo) เป็นเครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น แสดงในผลิตภัณฑ์อาหาร 8 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มไขมันและน้ำมัน กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มผลิตภัณฑ์นม กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มไอศกรีม และกลุ่มอาหารมื้อหลัก



อ่านฉลากอย่างฉลาด (III)

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์
ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice Logo)





กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงยุติธรรม