



เรื่อง : สุวิมล นนทพันธ์

# อาหารสุขภาพ

## ในมุมมองของโภชนาการ



**Q : ลักษณะของอาหารสุขภาพในมุมมองของโภชนาการเป็นอย่างไร ?**

**A :** เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และผักปลอดสารพิษ มีเส้นใยอาหารสูง รสชาติไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีสารปรุงแต่งรส และเน้นการรับประทานผลไม้แทนการรับประทานขนมหวานที่มีรสหวานจัด คนเราควรรับประทานอาหาร 3 มื้อ และครบทุกหมวดหมู่

**Q : ไขมันต่ำหมายความว่าอะไร ?**

**A :** มีปริมาณไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของการกระจายตัวของพลังงานในอาหารทั้งหมด ปรุงอาหารจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เน้นการปรุงโดยการ ต้ม นึ่ง บั๊ง ย่าง ยำ อบ คือหลีกเลี่ยงการทอดซึ่งต้องใช้น้ำมันนั่นเอง ถ้าเป็นประเภทผัดและแกงกะทิ จะต้องใช้น้ำมันและกะทิ แต่พอควร

**Q : ทำไมอาหารสุขภาพจึงได้รับความสนใจมาก ?**

**A :** สารอาหารจะไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และอาหารยังเป็นองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่เราสามารถควบคุม และเลือกรับประทานได้เอง ในขณะที่เราไม่สามารถควบคุมอากาศที่เราหายใจ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต หรือลักษณะพันธุกรรมได้

**Q : โดยทั่วไปเข้าใจว่าอาหารเพื่อสุขภาพจะไม่อร่อย เรื่องนี้จริงหรือเปล่า ?**

**A :** ความเป็นจริงแล้วอาหารสุขภาพมีครบทุกรส ทั้งเผ็ด และจืด เด็กและผู้ใหญ่ก็รับประทานได้ และอาหารก็มีความหลากหลายด้วย

**Q : กิจกรรมของงานโภชนาการเพื่อร่วมส่งเสริมอาหารสุขภาพมีอะไรบ้าง ?**

**A :** ในขณะนี้ งานโภชนาการได้จัดบริการอาหารสุขภาพบรรจุกล่องแก่เจ้าหน้าที่ภาควิชาอายุรศาสตร์ ที่ประสงค์จะรับประทานอาหารสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรตามโครงการ HPH ซึ่งได้ผลตอบรับเป็นอย่างดีต่อการรับบริการอาหารสุขภาพ งานโภชนาการได้จัดบริการเฉพาะวันศุกร์ มื้อกลางวัน ราคาอาหาร 30 บาท/กล่อง (กับข้าว 2 อย่าง)

**Q : ตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมีอะไรบ้าง ?**

**A :** ตัวอย่างเมนูอาหาร ข้าวกล้องผัดรวมมิตร + แกงจืดตำลึงลูกตาลสด, ข้าวกล้องอัญชัญ + แกงส้ม ผักรวม + ไข่ขาวนึ่งทรงเครื่อง, ข้าวกล้องดอกคำฝอย + แกงเขียวหวาน + ยำปลาทุ, ข้าวกล้องใบเตย + ทอหมก + แกงจืดผักรวม

**Q : ผู้บริโภคจะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารที่ท่านมีคุณค่าทางโภชนาการ ?**

**A :** ทุกเมนูอาหาร จะมีข้อมูลทางโภชนาการติดบนกล่องอาหาร บอกถึงพลังงานที่ได้รับต่อคน เพื่อให้ผู้รับบริการทราบ

**Q : ผู้สนใจจะขอรับบริการได้อย่างไร ?**

**A :** บุคลากรหรือหน่วยงานใดมีความสนใจและประสงค์จะรับบริการอาหารสุขภาพ แจ้งความประสงค์ขอรับบริการอาหารได้ที่งานโภชนาการ โทร. 1061 โดยขอความกรุณาแจ้งล่วงหน้า 2 วัน นะคะ เพื่อความคล่องตัวในการบริหารจัดการ



ข้อมูลโภชนาการ			
พืชมงคล-โคก 1 ก่อ			
งานโภชนาการโรงพยาบาลพืชมงคล			
ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
จำนวน	พลังงาน	ไขมัน	ใยอาหาร
407 กรัม	1075	22.0%	11.0%
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			
*ข้อมูลโภชนาการอาหารสุขภาพ			