



วิธีการตามหลัก

Sustainable (ความยั่งยืน)

“กินอาหารหลัก 3 มื้อให้อิ่มพอดี ไม่ตัดกลุ่มสารอาหารใดออกไป 100%”



1

กินอาหารครบ 5 หมู่ ในมือหลัก

ห้ามตัดคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) หรือไขมันออกไป โดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะขาดสารอาหารและเพิ่มความอยากอาหารในมือถัดไป

ข้าว แป้ง



ผัก



ผลไม้

ไขมัน



นม



เนื้อสัตว์

กินครบ 5 หมู่ = สุขภาพดีในระยะยาว

2

เลือกกินอาหารที่อิ่มนาน (High Satiety)

เน้นอาหารที่มีใยอาหารสูงและโปรตีนสูง ในมือหลัก เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ย่อย ยืดระยะเวลาความอิ่ม ลดการกินจุจิก และการกินของว่างระหว่างมื้อ



ใยอาหารสูง (ผัก ผลไม้ ธัญพืช ไม่ขัดสี)



โปรตีนสูง (เนื้อปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่วและธัญพืช)



อิ่มนาน ลดการกินจุจิก



3

ความยืดหยุ่น 80/20

ยืดหลักการกินที่ดีต่อสุขภาพให้ได้ 80% ของมื้ออาหารทั้งหมด ส่วนอีก 20% สามารถยืดหยุ่นให้กับอาหารที่ชอบ หรือการเข้าสังคม เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดสะสมทางจิตวิทยา

80% กินดี มีประโยชน์



20% อาหารที่ชอบ หรือการเข้าสังคม



กินดี...ได้ทั้งสุขภาพ และความสุขในชีวิต





วิธีการตามหลัก

I

Individualized (โภชนาการเฉพาะบุคคล)

“เลือกอาหารให้ตอบโจทย์โรคประจำตัว สัดส่วนร่างกาย และระดับกิจกรรม”



ประเมินสภาวะร่างกาย (Health Status)



กลุ่มที่มีภาวะดื้ออินซูลิน / เบาหวาน

เลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มี
ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low GI)
เช่น ข้าวกล้อง เพาะงอก
หรือธัญพืชเต็มเมล็ด

Low
GI



- ✓ ข้าวกล้อง
- ✓ ข้าวเพาะงอก
- ✓ ธัญพืชเต็มเมล็ด



กลุ่มที่มีความดันโลหิตสูง

จำกัดปริมาณโซเดียม
ไม่เกิน **2,000 มิลลิกรัมต่อวัน**
(หลีกเลี่ยงน้ำซุปล น้ำจิ้ม
และอาหารแปรรูป)

โซเดียม
≤ 2,000
มก./วัน



หลีกเลี่ยง
น้ำซุปล น้ำจิ้ม อาหารแปรรูป



กลุ่มที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

เลือกโปรตีนจากปลา หรือ
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์
และไขมันอิ่มตัวสูง

ดีต่อ
หัวใจ



หลีกเลี่ยง
ไขมันทรานส์ และไขมันอิ่มตัวสูง



ปรับตามพลังงานที่ใช้ (Energy Expenditure)

หากวันไหนทำงานนั่งโต๊ะทั้งวัน ให้ลดสัดส่วนของแป้งลง
แต่หากวันไหนมีการออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน
สามารถเพิ่มสัดส่วนแป้งเชิงซ้อนเพื่อเป็นพลังงานได้



วันนั่งโต๊ะทั้งวัน

ลดสัดส่วนแป้งลง



เน้นผัก
โปรตีน

- ✓ ผักเยอะขึ้น
- ✓ โปรตีนเพียงพอ
- ✓ แป้งลดลง



วันออกกำลังกาย
หรือใช้แรงงาน

เพิ่มสัดส่วนแป้งเชิงซ้อน



เพิ่ม
พลังงาน

- ✓ แป้งเชิงซ้อนมากขึ้น
- ✓ โปรตีนเพียงพอ
- ✓ ผักผลไม้ครบ

⇒ กินให้เหมาะกับตัวเอง... สุขภาพดีในแบบของคุณ !

วิธีการตามหลัก

A

Authentic Local

(ภูมิปัญญาและอาหารท้องถิ่นไทย)



“กินดี มีคุณค่า ใช้ภูมิปัญญาไทย สร้างสุขภาพที่ยั่งยืน”

1

เลือกสรรพคุณสมุนไพร ขับลมและกระตุ้นการเผาผลาญ (Functional Herbs)

เน้นเมนูที่มี ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา ขิง และกระชาย
เพื่อช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อจากการ
นั่งทำงานนาน ๆ และช่วยกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึม



เมนูแนะนำ

- ✓ ผัดกะเพราไก่ไม่ใส่น้ำตาล
- ✓ ต้มยำน้ำใส
- ✓ ผัดฉ่า

ขับลม
ลดท้องอืด
กระตุ้นเผาผลาญ

2

ใช้เทคนิค “ชูรสด้วยสมุนไพร” แทนโซเดียม (Flavor Enhancement)

ใช้รสเผ็ดจากพริก รสเปรี้ยวจากมะนาวแท้
รสข่าจากพริกไทยอ่อน และความหอมจากรากผักชี
กระเทียม หอมแดง เพื่อสร้างความกลมกล่อมให้อาหาร
ช่วยให้สามารถลดการใส่น้ำปลา รวมถึงผงชูรสลงได้
โดยที่อาหารยังคงรสชาติอร่อย



อร่อยได้
ลดเค็ม
ลดผงชูรส

3

เน้นกินผักเคียงน้ำพริกไทยโบราณ (High-Fiber Local Sides)

เลือกกินน้ำพริกแบบไทย (เช่น น้ำพริกหนุ่ม
น้ำพริกปลาทู น้ำพริกกะปิ) คู่กับผักสดหรือผักลวกพั่นบ้าน
เพื่อให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ
และวิตามินซีสูง ในราคาที่เข้าถึงง่ายกว่าสลัดบาร์

ตัวอย่างน้ำพริกไทยโบราณ



ผักเคียงยอดนิยม

- ✓ ผักสด / ผักลวกพั่นบ้าน
- ✓ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ผักบุ้ง มะเขือ ฯลฯ



ไฟเบอร์สูง
ต้านอนุมูลอิสระ
วิตามินซีสูง

อร่อย
เข้าถึงง่าย
ราคาสบายกระเป๋า

ของดีท้องถิ่น... อร่อยได้ สุขภาพดีด้วย

วิธีการตามหลัก

M

Metabolic Balance

(สมดุลระบบเผาผลาญและพลังงาน)

“กินดี มีสมดุล เผาผลาญดี หุ่นเฟิร์ม สุขภาพดีในระยะยาว”



1

รักษาระดับน้ำตาลคงที่ด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Blood Sugar Stabilization)

เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือเส้นหมี่ข้าวกล้อง ในปริมาณที่พอเหมาะ แทนข้าวขาวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยวขัดสี เพื่อชะลอการดูดซึมน้ำตาล

✓ เลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน



ข้าวกล้อง



ข้าวไรซ์เบอร์รี่



เส้นหมี่ข้าวกล้อง

อ้วนขึ้น น้ำตาลคงที่

✗ หลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตขัดสี



ข้าวขาว



เส้นก๋วยเตี๋ยวขัดสี

น้ำตาลพุ่งเร็ว ไม่อ้วนขึ้น

2

กระตุ้นการเผาผลาญ และคงมวลกล้ามเนื้อ

กินโปรตีนไขมันต่ำในปริมาณที่เพียงพอทุกมื้อ เช่น อกไก่ เนื้อปลา ไข่ต้ม เต้าหู้ โดยโปรตีนช่วยทำให้อิ่มนาน ลดการกินขนมจุกจิกระหว่างวัน และช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

✓ เลือกโปรตีนไขมันต่ำ



อกไก่



เนื้อปลา



ไข่ต้ม



เต้าหู้



เสริมสร้างกล้ามเนื้อ



อ้วนขึ้น ลดการกินจุกจิก



กระตุ้นการเผาผลาญ

โปรตีนดี...ช่วยให้คุณแข็งแรง และเผาผลาญได้ดีขึ้น

3

หลีกเลี่ยงอาหารทอดกรอบ และอาหารชุบแป้งทอด และแกงกะทิสายหวาน

เปลี่ยนมาเป็นเมนู **ต้ม นึ่ง ย่าง หรืออบ** เพื่อลดการได้รับพลังงานส่วนเกินที่จะไปสะสมเป็นไขมันช่องท้อง (Visceral Fat) ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคอ้วนลงพุงในวัยทำงาน

✗ หลีกเลี่ยง



ของทอด



อาหารชุบแป้งทอด



แกงกะทิสายหวาน

พลังงานสูง ไขมันสะสม เสี่ยงอ้วนลงพุง

✓ เลือกวิธีปรุงที่ดีต่อสุขภาพ



ต้ม



นึ่ง



ย่าง



อบ

อร่อยได้ ไม่ต้องทอด

ลดพุง ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง



เลือกกินให้สมดุล... เพื่อพลังงานที่ดีในทุกช่วงชีวิต