



อาหารเพื่อสุขภาพ ปรับสูตรอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

ช่วงเทศกาลต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งวันเงินเดือนออก หลายๆ คนมักจะนัดปาร์ตี้กับกลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือคนที่คุณรัก ปฏิเสธไม่ได้ว่าการกินดื่มจะต้องเข้ามาเป็นกิจกรรมหลักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนบางครั้งด้วยความเพลิดเพลินและสุขใจ ทำให้เราเผลอรับประทานเกินจากที่ร่างกายต้องการไปบ้าง ทั้งอาหารไขมันสูง เค้กครีมสดสีแสนสดใสน่ารับประทาน หรือแม้แต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เหล่านักดื่มโปรดปราน ทำให้อาจเกิดปัญหาทางสุขภาพตามมาได้ จะดีกว่าไหม หากเรามีทางเลือกของสิ่งที่เรารับประทาน พร้อมๆ กับยังได้ดื่มด่ำกับช่วงเวลาแห่งความสุขไปด้วยได้

อาหารเพื่อสุขภาพ เปลี่ยนจากอาหารทั่วไป มาเป็นอาหารทางเลือก

๑. โปรตีนจากพืช (Plant-based Meats)

ปกติแล้วโปรตีนนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพ โดยเฉพาะโปรตีนที่มีไขมันน้อย เนื่องจากให้พลังงานสูง ไขมันต่ำ ช่วยให้อิ่มเร็วและนานขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี ตัวอย่างของอาหารจำพวกโปรตีน เช่น ออกไก่ เนื้อหมูสันใน หรือเนื้อวัว อาจทานในรูปแบบสเต็ก หรือเอามาทำอาหารในรูปแบบอื่นๆ ได้เช่นกัน

เนื้อสัตว์จากพืช หรือ Plant-based meat คืออะไร

ในปัจจุบันนี้ มีตัวเลือกของอาหารมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือเนื้อสัตว์จากพืช หรือ Plant-based meat ที่นอกจากให้ผลลัพธ์เชิงบวกในด้านสุขภาพแล้ว ยังช่วยส่งเสริมความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมได้อีกด้วย เนื้อสัตว์จากพืชนั้นทำมาจากพืชประมาณ ๙๕% โดยหลักแล้วเป็นวัตถุดิบจำพวกถั่วและบีทรูท

นอกจากนี้คืออาหารจำพวกเห็ด สาหร่าย เครื่องเทศและอื่นๆ แล้วนำมาแปรรูปให้มีรสชาติและผิวสัมผัสใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์มากที่สุด โปรตีนจากพืชถือเป็นโปรตีนทางเลือกที่น่าสนใจอีกทางหนึ่งสำหรับผู้บริโภคยุคใหม่ที่ต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์แต่ยังอยากได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนอยู่ สามารถรับประทาน

โปรตีนจากพืชโดยนำมาประกอบอาหารได้เหมือนเนื้อสัตว์จริง เช่น เนื้อบด/หมูปดจากพืช หมูกรอบจากพืช หรือแม้แต่เนื้อเบอร์เกอร์ เป็นต้น

ประกอบกับการใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันมะกอก ในการประกอบอาหาร ทำให้ได้เนื้อสัมผัส รสชาติ และความอร่อยที่ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์จริงๆ

นอกจากจะเหมาะกับคนรักสุขภาพแล้ว ยังเหมาะกับผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังฟื้นฟูร่างกายด้วยเช่นกัน เนื่องจากทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเต็มที่และสามารถเพิ่มสมรรถนะของร่างกายได้ อีกทั้งยังไม่มีคลอเรสเตอรอล จึงเหมาะกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวานประเภทที่ ๒ หรือโรคอ้วนได้ รวมถึงยังเหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายและต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเนื่องจากได้รับโปรตีนสูงและไขมันต่ำกว่าการรับประทานเนื้อสัตว์จริงๆ

๒. ขนมหวานและเบเกอรี่ เพื่อสุขภาพ

ขนมหวานและเบเกอรี่อย่าง เค้ก คุกกี้ โดนัท นั้นให้พลังงานสูง เค้กสตอเบอรี่ครีมสด ๑ ชิ้น ให้พลังงานสูงถึง ๔๒๐ กิโลแคลอรี หากกินหนึ่งก้อน ต้องวิ่งเหยาะๆ ราว ๗ กิโลเมตร (ค่าที่ได้อาจแตกต่างกันไปตามความเร็วในการวิ่งหรือน้ำหนักตัว) แต่ถ้าเราสามารถเปลี่ยนจากเค้กแบบเดิมๆ ที่เน้นนมเนยเป็นหลัก มาเป็นเค้กแบบอื่น เช่น เค้กไร้น้ำตาล หรือเค้กคีโต น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เนื่องจากมีคุณประโยชน์มากกว่า ถึงจะมีพลังงานเท่าๆ กันแต่ก็ไม่ได้เป็นอาหารที่ให้พลังงานว่างเปล่า หรือ empty calories และยังอยู่ท้องมากกว่าเนื่องจากทำมาจากวัตถุดิบจากธรรมชาติที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำจึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด เช่น แป้งข้าวโอ๊ต แป้งมะพร้าว แป้งอัลมอนต์ น้ำตาลอิริทริทอล น้ำตาลหล่อฮั้งก้วย หรือแม้กระทั่งพืชหัวอย่างฟักทอง จึงสามารถนำไปปรับใช้ในการควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

ขนมคีโต ทางเลือกสำหรับคนกินคีโต

ยกตัวอย่างขนมคีโต เช่น คุกกี้ที่ทำจากถั่วลูกไก่ ซึ่งให้โปรตีนและเส้นใยไฟเบอร์สูง ขนมปังคีโตที่ทำจากแป้งอัลมอนต์และใส่ไซเลียมฮัสค์เพื่อกักเก็บน้ำในระบบทางเดินอาหาร บราวนี่ฟักทองไร้น้ำตาล โลฟเค้กกล้วยช็อกที่ทำจากแป้งอัลมอนต์กับผงคาเคา เป็นต้น

แป้งกลูเตนฟรี ทางเลือกสำหรับคนแพ้งลูเตน

ในกรณีที่แพ้งลูเตน จะไม่สามารถรับประทานอาหารที่ทำจากแป้งสาลีได้ แต่ยังสามารถรับประทานขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวไรซ์เบอร์รี่ แป้งอัลมอนต์ แป้งมะพร้าว แป้งถั่วลูกไก่ แป้งมันสำปะหลัง หรือโรลโอ๊ตได้ ซึ่งแป้งเหล่านี้สามารถนำมาทำขนมได้หลากหลายรูปแบบ ถึงแม้ว่าเนื้อสัมผัสอาจจะไม่ได้เหมือนกับการใช้แป้งสาลีมากนัก แต่ก็ยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเช่นกัน

๓. เครื่องดื่ม ๐ แคล และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มต่างๆ ไป เช่น น้ำพันทัน อาจต้องปรับสูตรในการปรุงเล็กน้อย เช่น เปลี่ยนมาใช้หญ้าหวานหรือสารทดแทนความหวานประเภทอื่นที่ให้พลังงานต่ำ แทนการใช้ไซรัปในการปรุงน้ำหวานเหล่านี้ (ดูรายละเอียดสารให้ความหวาน SAMITY เพิ่มเติมได้ ที่นี่)

หากเป็นน้ำอัดลม อาจเปลี่ยนเป็นแบบ zero calories แทน ก็จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยลง เช่นกัน หรือหากอยากดื่มน้ำอัดลมซ่าๆ อาจเลือกดื่มเป็นน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ล ๑ ซองผสมกับ น้ำเปล่า ๑-๒ แก้ว แล้วเติมน้ำแข็งแทน นอกจากดับกระหาย ได้ความสดชื่น และคุมความอยากอาหาร แล้ว ยังดีต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วยย่อยอาหาร และช่วยเรื่องการขับถ่ายได้อีกด้วย ทั้งนี้ ผู้ที่มี โปแทสเซียมในเลือดต่ำ เป็นโรคเบาหวานหรือโรคกระดูกพรุน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ การดื่มเบียร์ ๑ แก้ว (๔๒๕มล.) ให้พลังงานมากถึง ๑๘๒ กิโล แคลอรี เท่ากับการรับประทานข้าวขาว ๒ ทัพพีครึ่ง หากเปลี่ยนเป็น ไวน์ ซึ่งรวมถึงไวน์แดงและไวน์ขาว จะให้ประโยชน์มากกว่า เพราะไวน์มีประโยชน์ เช่น มีสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งเป็นสารต้าน อนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม อะไรที่มากเกินไปก็ไม่ดี จึงควรดื่มไม่เกิน ๑-๒ แก้ว (๑๕๐ มล.) ต่อวัน

จะเห็นว่า ปัจจุบันในท้องตลาดนั้น มีอาหารทางเลือกที่ดีและมีประโยชน์มากมาย เหนือสิ่งอื่นใด เราควร ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ และรับประทานอาหารแต่ละอย่างในปริมาณที่เหมาะสมและ พอดี เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ที่มา พญ. ภาวิณี มณีไพโรจน์ วันที่ ๐๔ มีนาคม ๒๕๖๕

1. ชื่อเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ปรับสูตรอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี
2. ที่มา https://kalyanamitra.org/th/Aesop_detail.php?page=4123
3. ผู้เขียน https://kalyanamitra.org/th/Aesop_detail.php?page=4123
4. วัน / เดือน / ปี https://kalyanamitra.org/th/Aesop_detail.php?page=4123

** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ตัวเลือกที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพคือสารอาหารใด

1. โปรตีน
2. คาร์โบไฮเดรต
3. ไขมัน
4. วิตามิน

คำตอบ 1.โปรตีน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากเรื่องคนกับเงิน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
เนื้อสัตว์จากฟาร์มนี้ทำมาจากพืช95%		
ขนมหวานและเบเกอรี่เพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ		
น้ำตาลหล่ออังก้วยนำไปปรับใช้เพื่อการลดน้ำหนักได้ดี		
หากเปลี่ยนน้ำอัดลมเป็นแบบZERO CALORIESแทนก็จะทำให้ได้รับพลังงานน้อยลง		
จากเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ปรับสูตรอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี น่าจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้		

คำตอบ ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างแล้วใส่ตัวเลขเรียงลำดับเหตุการณ์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
การดื่มกินเป็นกิจกรรมหลักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้	2
อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา	4
ช่วงเทศกาลต่างๆหรือวันเงินเดือนออก	1
ทำให้เราผลอรับประทานอาหารเกินจากที่ร่างกายต้องการ	3
จะดีกว่าไหม หากเรามีทางเลือกของสิ่งที่เรารับประทานพร้อมยังได้ดื่มด่ำเทศกาลแห่งความสุขได้อีกด้วย	5

คำตอบ 2 4 1 3 5

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดโปรตีนจึงเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพ

คำตอบ เนื่องจากโปรตีนให้พลังงานสูง ไขมันต่ำ ช่วยให้อิ่มเร็วและนานขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี เช่นอกไก่ เนื้อหมูสันใน เนื้อวัว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เมื่อนักเรียนได้อ่านเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ปรับสูตรอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนๆ ทานอาหารเพื่อสุขภาพ หรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

คำตอบ แนะนำเพื่อนๆ ให้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะว่าอาหารเหล่านี้พวกโปรตีนจะให้พลังงานสูง ไขมันต่ำ ช่วยให้อิ่มเร็วและนานขึ้น จึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้ ขนมหวานที่ทำจากแป้งโอ๊ต

แป้งมะพร้าว แป้งอัลมอนต์ น้ำตาลอิริทริทอล น้ำตาลหล่อฮั้งก้วย ก็สามารถนำไปปรับใช้เพื่อการลดน้ำหนักได้ และยังมีเครื่องดื่มที่เป็น zero cal น้ำแอปเปิ้ลหมักน้ำส้มसानซู ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเรื่องการขับถ่ายได้ดี ปัจจุบันในท้องตลาดนั้นมีอาหารทางเลือกที่ดีและมีประโยชน์มากมาย เราก็ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดีเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน