

เคล็ดลับ
กิน
ผักผลไม้

5 สี





ทุกคนรู้ว่าผักผลไม้เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน
แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารพฤกษเคมีต่างๆ
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กินทุกวันเป็นสิ่งดี
แต่เพื่อให้ได้รับคุณประโยชน์สูงสุดจากผักผลไม้
เราควรรู้จักผักผลไม้ที่เราเลือกกินให้ดียิ่งขึ้น
และรู้เคล็ดลับการกินที่มีผลตั้งแต่การเลือกชนิด
ปริมาณ ไปจนถึงการเตรียมผักผลไม้ก่อนกิน

กฎการกิน ผักผลไม้

สีเขียว, สีแดง, สีส้ม-เหลือง, สีม่วง-น้ำเงิน และสีขาว-น้ำตาล
โดยควรกินผักผลไม้ให้ได้ **400 กรัมต่อวัน** หรือคิดง่ายๆ คือ **50%** ของจานที่กินในแต่ละมื้อ

แค่นี้คือผักผลไม้ 400 กรัม

400 กรัม = 5 ส่วน
(ผัก 3 ส่วน + ผลไม้ 2 ส่วน)



ผักผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ 80 กรัม

กลุ่ม ผัก สีเขียว

เช่น คื่นช่าย ผักบุ้ง ผักโขม ผักปวยเล้ง
ผักกาดหอม แตงกวา กะหล่ำปลี
ผักกาดขาว ใบชะพลู บวบ ขึ้นฉ่าย
กุยช่าย ชะอม สะตอ

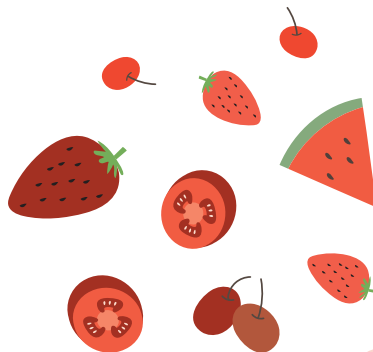


ประโยชน์

สารคลอโรฟิลล์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
และป้องกันเซลล์ในร่างกายถูกทำลาย
แล้วยังมีสารประกอบอื่นๆ
เช่น ลูทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

กลุ่ม ผัก ผลไม้ สีแดง

เช่น มะเขือเทศ แตงโม ทับทิม แก้วมังกร
สตรอว์เบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ดอกกระเจียว
เชอร์รี่ เมล็ดทับทิม หัวบีท

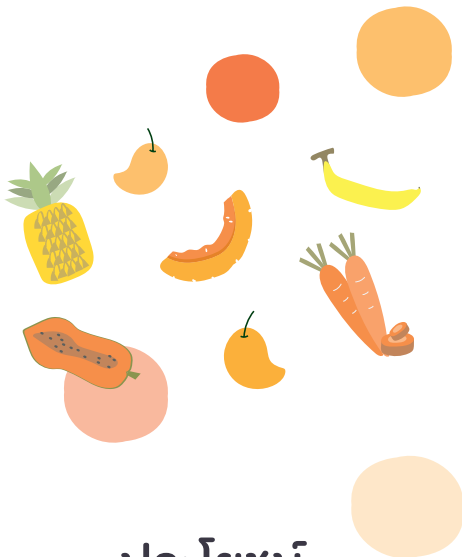


ประโยชน์

สารไลโคปีนซึ่งมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระสูง
มากกว่าวิตามินอี 100 เท่า และมากกว่า
กลูตาไธโอนถึง 125 เท่า ซึ่งช่วยป้องกัน
การเกิดมะเร็งต่างๆ รวมถึงยังช่วยให้ภาวะ
ผิดปกติของร่างกายดีขึ้นได้ เช่น โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน

กลุ่ม ผักผลไม้ สีส้ม เหลือง

มะละกอ แครอท ฟักทอง มันเทศ ส้ม
สับปะรด ขนุน ลูกพลับ มะนาว มะยม
มะม่วง ทูเรียน ขมิ้นชัน เสาวรส

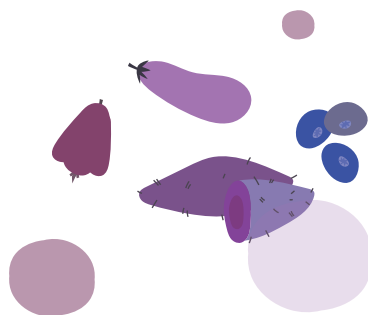


ประโยชน์

สารเบต้าแคโรทีน สารฟลาโวนอยด์
และสารลูทีนที่ช่วยบำรุงสายตา
รักษาสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด
ดูแลระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

กลุ่ม ผักผลไม้ สีม่วง น้ำเงิน

พบได้ใน กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง
เผือก องุ่นแดง ชมพู่มะเหมี่ยว ชมพู่แดง
ลูกหว้า ลูกพรุน ลูกเกด ข้าวแดง
มะเขือม่วง หอมแดง บลูเบอร์รี่ อัญชัน



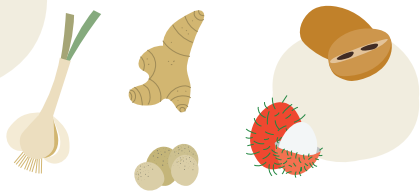
ประโยชน์

ให้สารแอนโทไซยานิน ที่มีส่วนช่วยชะลอ
การเสื่อมของเซลล์ ลดอัตราเสี่ยงของ
การเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง
ยับยั้งเชื้ออีโคไลในทางเดินอาหาร

กลุ่ม ผักผลไม้

สีขาว - สีนํ้าตาล

เช่น ลูกเดือย ขิง ข่า กระเทียม หัวไชเท้า
งาขาว เมล็ดงา พุทรา ลางสาด หัว
ลองกอง เงาะ ลิ้นจี่ ละมุด



ประโยชน์

ช่วยสร้างเซลล์ให้แข็งแรง ยับยั้ง
การเกิดเนื้องอกและลดความเสี่ยงการเป็น
มะเร็งต่างๆ ด้านการอักเสบ ช่วยลดระดับ
น้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ลดไขมันในเลือด
รักษาระบบภูมิคุ้มกัน



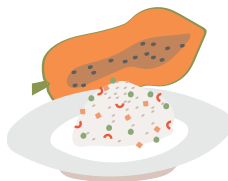
องค์การอนามัยโลกชี้ว่าการกินผักผลไม้
วันละ 400 กรัมขึ้นไปช่วยลดความ
เสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(NCDs) อาทิเช่น

- ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ
ขาดเลือด
- ลดอาการเส้นเลือดในสมองตีบ
- ลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะ
อาหาร
- ลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งปอด
- ลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งลำไส้

โดยในผักผลไม้ 400 กรัม ต้องประกอบ
ด้วยเมล็ดธัญพืชและถั่วไม่น้อยกว่า
30 กรัม และผักไม่รวมแป้ง เช่น มันฝรั่ง
มันสำปะหลัง

ตัวอย่างเมนูอาหาร ผักผลไม้ 5 สี

(ปริมาณ 400 กรัมใน 1 วัน)



	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
เมนูที่ 1	แซนด์วิช แอปเปิล, กาแฟ	ข้าวผัด มะละกอ	สลัด น้ำเต้าหู้
เมนูที่ 2	ต้มเลือดหมูใบตำลึง กล้วยหอม	ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู แตงโม	สุกีน้า
เมนูที่ 3	โจ๊กหมู สลัด	ผัดไท ชมพู่	น้ำพริกปลา กับผักสด/ลวก

ตัวเลือกอาหารอื่นๆ ที่มีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบ

- ราดหน้าหมูสับเพิ่มผักพิเศษ (มีผัก 70 กรัม)
- แกงส้มชะอมทอด (มีผัก 80 กรัม)
- ผัดผักห้าสหาย (มีผัก 162 กรัม)
- น้ำผักผลไม้ ใส่แครอท ป๊ทรุท แอปเปิล แตงโม น้ำผึ้ง และโยเกิร์ต (120 กรัม ได้กินผักครึ่งหนึ่ง ผลไม้ครึ่งหนึ่ง)



ปริมาณใยอาหาร ในผักผลไม้



ผัก

แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มดังนี้

กลุ่มผัก V1 ปริมาณใยอาหารน้อย



(ประมาณ 1 กรัม/1 ทัพพี) เช่น ถั่วงอก ถั่วงอก
กะหล่ำปลี แตงกวา ใบบวบ หน่อไม้ กวางตุ้ง ชะอม มะเขือเทศ เห็ดฟาง
ถั่วงอกยาว ถั่วงอกเตา สะตอ ผักโขม ตำลึง ข้าวโพดอ่อน หน่อไม้ฝรั่ง ผักบุ้ง ปวยเล้ง
คะน้า ผักกาดขาว ฟักทอง บวบ เห็ดนางฟ้า ถั่วงอก ขึ้นฉ่าย หัวหอมใหญ่

กลุ่มผัก V2 ปริมาณใยอาหารปานกลาง (ประมาณ 2 กรัม/1 ทัพพี) เช่น

เห็ดหอม แขนงกะหล่ำ ยอดสะเดา ถั่วงอกเตา มะเขือเปราะ ผักกระเฉด กุยช่าย
ดอกโสน เห็ดหูหนูขาว เห็ดโคน มะละกอดิบ พริกหนุ่ม มะระสุก หัวปลี กระจับ
เขียว

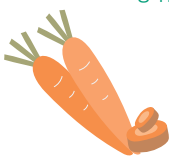
กลุ่มผัก V3 ปริมาณใยอาหารสูง

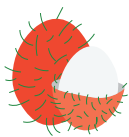
(ประมาณ 3 กรัม/1 ทัพพี) แครอท ผักกูด
หน่อไม้ไผ่ป่า ยอดผักขำ



กลุ่มผัก V4 ปริมาณใยอาหารสูงมาก (ประมาณ 4 กรัม/1 ทัพพี) เห็ดหูหนู ขนุน อ่อน ดอกแค

*การกินผักมีทั้งกินสด ลวก ผัด ต้ม ซึ่งมีปริมาณน้ำหนัที่แตกต่างกัน ปริมาณใย
อาหารที่แบ่งกลุ่มผักในนี้เป็นไปตามลักษณะการกินที่นิยมทั่วไป





ผลไม้

แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มดังนี้

กลุ่มผลไม้ F1 โยอาหารน้อย ประมาณ 1 กรัม เช่น ลำไย 8 ผลกลาง สับปะรด 5 ชิ้น แตงโม 1 ชีก มะม่วงสุก ½ ผลกลาง เงาะ 4 ผลกลาง สละ 4 ผล ลิ้นจี่ 4-5 ผล แคนตาลูป 2 ชีก ส้มโอ 2 กลีบ องุ่น 15 ผลใหญ่ กัลย 1 ผลกลาง

กลุ่มผลไม้ F2 โยอาหารปานกลาง ประมาณ 2 กรัม เช่น ทุเรียน 1 เม็ดกลาง มะม่วงดิบ ½ ผลกลาง ลูกแพร์ ½ ผลกลาง มะละกอ 8 ชิ้น แก้วมังกร 1/3 ผลใหญ่ มังคุด 4 ผลกลาง ชมพู 2 ผล ส้ม ½ ผลกลาง

กลุ่มผลไม้ F3 โยอาหารสูง ประมาณ 4 กรัม เช่น สาลี่ 1 ผล แอปเปิล 1 ผลเล็ก ฝรั่ง 1/3 ผลกลาง ทับทิม 1/3 ผลกลาง กีวี 1 ½ ผล มะเฟือง 3 ผล

กลุ่มผลไม้ F4 โยอาหารสูง ประมาณ 8 กรัม เช่น อะโวคาโด 1 ผล เสาวรส 3 ผล สตรอว์เบอร์รี่ 12 ผล ละมุด 1 ผล



สีแดง คือ ผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง 12 กรัม เทียบได้กับ 3 ช้อนชา ผู้ที่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงควรทานแต่น้อย





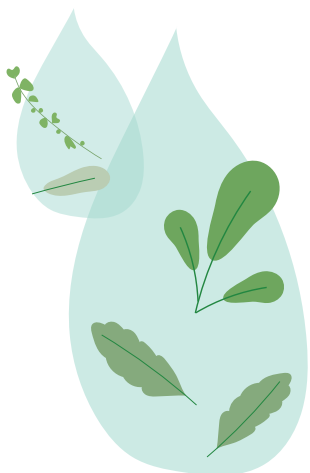
ผักผลไม้มีใย อาหารมีประโยชน์

ในผักผลไม้แต่ละกลุ่มสีและชนิดก็จะให้ใยอาหารในปริมาณมาก-น้อยแตกต่างกัน และ
คนเราควรได้รับปริมาณใยอาหารต่อวันดังนี้

🍃 **ผู้ใหญ่ 25 กรัม ต่อวัน**

🍃 **เด็ก (จำนวนอายุปี +5)** เช่น เด็กอายุ 10 ปี ควรได้รับ $10+5 = 15$ กรัมต่อวัน เป็นต้น

ใยอาหารในผักผลไม้ยังแบ่งออกได้เป็น ชนิดละลายน้ำและชนิดไม่ละลายน้ำ



🍃 ชนิดละลายน้ำ 🍃

จะเกิดการพองตัวเป็นเจลและแทนพื้นที่
บางส่วนในกระเพาะอาหาร ทำให้เรารู้สึกอิ่ม
แล้วยังช่วยเก็บกักน้ำตาลกับคอเลสเตอรอล จึง
ช่วยให้ร่างกายลดการดูดซึมทั้งสองสิ่งนี้

🍃 ชนิดไม่ละลายน้ำ 🍃

ช่วยให้ระบบการทำงานของทางเดินอาหาร
ทำงานดีขึ้น และช่วยเพิ่มมวลอุจจาระ ลด
ปัญหาท้องผูก และช่วยลดการดูดซึมหรือสัมผัส
สารก่อมะเร็งที่อาจปนเปื้อนเข้ามาในอาหาร
ซึ่งส่วนใหญ่ผลไม้แทบทุกชนิดจะมีเส้นใยทั้ง
ชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำอยู่รวมกัน

เลือกกินผักผลไม้ให้ครบ 5 สี และเลือกชนิดผักผลไม้
ผสมผสานให้ได้ใยอาหารที่สมดุล



ล้างผักผลไม้ก่อนกิน สำคัญมาก!

ปัญหาสารเคมีตกค้างในผลิตผลทางการเกษตรเป็นที่น่ากังวลในปัจจุบัน หากเรา
ไม่ได้เลือกซื้อผักผลไม้ที่มีมาตรฐานรองรับว่าเป็นออร์แกนิกหรือเป็นผักอนามัย
ต้องไม่ควรมองข้ามเรื่องการล้างผักผลไม้ก่อนกินด้วยวิธีดังนี้

เตรียมผักก่อนล้าง

ผักหัว : ปอกเปลือกที่ไม่กินออก
ผักราก : ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่กินออก
ผักใบ : แกะกลีบ/คลี่ใบ/ตัดราก
ผลไม้ : ล้างทั้งผล

วิธีล้างผัก

1. แช่ผักในน้ำหรือน้ำเกลือ
2. นำใส่ตะกร้าหรือตะแกรง เปิดน้ำไหลผ่าน
3. ใช้มือช่วยถูใบประมาณ 2 นาที

วิธีล้างผลไม้

1. ผลไม้เปลือกบาง เช่น ชมพู่ ฝรั่ง ให้
แช่น้ำแล้วล้างทั้งผล
2. ผลไม้เปลือกแข็ง เช่น ส้ม แอปเปิล
ฝรั่ง ให้แช่น้ำแล้วใช้มีดถูบริเวณผิว

หากต้องล้างผักหรือผลไม้จำนวนมาก

🥬 ล้างด้วยสารโซเดียมไบคาร์บอเนต
(ผงฟู) 1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 10 ลิตร

🥬 ล้างด้วยน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 10-15 นาที
แล้วล้างผักผลไม้อีกครั้งด้วยน้ำสะอาด

เคล็ดลับ กิน ผักผลไม้

5 สี



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือผักและผลไม้ กินเท่าไรใน
แต่ละวันให้ได้ใยอาหารต่อสุขภาพ โดย
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- หนังสือ 3 อ. อาหาร อารมณ์
ออกกำลังกาย โดย สำนักงานส่งเสริม
สุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข และสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือทำไมเราต้องกินผักผลไม้
อย่างน้อยวันละ 400 กรัม โดย โครงการ
กินผักผลไม้ดี 400 กรัม
- เอกสารแคปชั่นคือ 400 กรัม โดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารวิธีล้างผักง่ายๆ ช่วยลด
สารตกค้างจากยาฆ่าแมลง โดย กรม
วิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3