# ชวนทำ... อาหารจานสุขภาพ 2:1:1

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านค่ะ เทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมาหลาย ๆ ท่านคงได้เฉลิมฉลอง และกินเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่กันอย่างสนุกสนาน ซึ่งอาหารในงานมักเป็นอาหารทอด อาหารสำเร็จรูป อาหารปิ้งย่าง เบเกอรีต่าง ๆ น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนประกอบไปด้วยไขมัน น้ำตาล โซเดียม และให้พลังงานสูง หากรับประทานบ่อยหรือมากเกินไป จะส่งผลทำให้ไขมันสะสมในร่างกาย **มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)** เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน เป็นต้น

เริ่มศักราชใหม่นี้หลีอยากเชิญชวนคุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านหันมาดูแลสุขภาพของตัวเอง **โดยการออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ควบคู่กับการเลือกรับประทานอาหารให้สุขภาพดีโดยใช้สูตร 2 : 1 : 1** ตามที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. แนะนำกันค่ะ เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## 2 : 1 : 1 คืออะไร ?

2 : 1 : 1 เป็นการกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมโดยการแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลางขนาด 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน และแบ่งประเภทอาหารดังนี้

- **ผัก 2 ส่วน** หรือครึ่งหนึ่งของจาน เลือกผักสดหรือผักสุกได้ทุกชนิด แต่ต้องรับประทานผักให้หลากหลาย
- **ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน** ได้แก่ ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน ฟักทอง ถั่วธัญพืช (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) ข้าวโพด หรือลูกเดือย ปริมาณไม่เกิน 2 ทัพพี แนะนำแบบไม่ขัดสี เพราะจะได้ใยอาหารเพิ่มมากขึ้น ถ้าเป็นข้าวขาว ขอเป็นข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รีหรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังเลือกประเภทโฮลวีท
- **เนื้อสัตว์ 1 ส่วน** ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง ปลา หรือไข่ ถั่วเหลือง เต้าหู้ และโปรตีนเกษตร เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง ไส้กรอก แหนม แฮม เบคอน

ซึ่งการเลือกวัตถุดิบ และกรรมวิธีในการประกอบอาหารให้ได้อาหาร 1 จาน มีเคล็ดลับการเลือกดังนี้

1. **เลือกประเภทของผักให้หลากหลาย** เลือกผักที่ปลอดภัย และล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน
2. **การปรุงอาหาร** ควรเลือกวิธีการนึ่ง อบ ลวก ต้ม ตุ๋น พยายามลดหรือหลีกเลี่ยงการปรุง ประกอบอาหารที่ใช้กะทิ หรือน้ำมัน นั่นคือ ไม่ผัด ไม่ทอด ไม่มัน
3. **ควรลดการปรุงอาหารรสชาติจัด** เพื่อเลี่ยงความหวาน มัน และเค็ม
4. **ปริมาณที่ควรรับประทาน** คือ หนึ่งมื้อ หนึ่งจาน หรือ ชาม
5. **ควรรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง** 1-2 มื้อต่อวัน ปริมาณ 1 จานเล็ก โดยเลือกผลไม้หวานน้อย เช่น แอปเปิล ฝรั่ง แก้วมังกร
6. **ควรดื่มนม** โดยเป็นนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย หรือขาดมันเนยรสธรรมชาติ หรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมชนิดไม่ใส่น้ำตาล
7. **ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย**

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีขอชวนคุณผู้อ่านทุกท่านมาทำอาหารจานสุขภาพ 2 : 1 : 1 กับเมนู **"สเต็กปลาแซลมอนกับสลัดผักและน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต"** ซึ่งเมนูจานนี้เป็นการนำเอาเนื้อปลาแซลมอนมาย่างให้สุกเหลืองกำลังดี เสิร์ฟมากับฟักทองญี่ปุ่นย่าง ผักสลัด และน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ตโฮมเมด เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพฉบับพรีเมียม มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยค่ะ

## ส่วนผสม

| | |
|---|---|
| เนื้อปลาแซลมอน | 1 ชิ้น |
| น้ำมันรำข้าว | เล็กน้อย |
| เกลือป่น | เล็กน้อย |
| พริกไทยดำป่น | เล็กน้อย |

ฟักทองญี่ปุ่น
ผักสลัดชนิดต่าง ๆ ตามชอบ เช่น เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค กรีนคอส ผักกาดแก้ว ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือเทศ พริกหวาน และหอมแขก

## น้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต (สำหรับ 3-4 ที่เสิร์ฟ)

| | |
|---|---|
| กรีกโยเกิร์ต | 125 กรัม |
| น้ำมันรำข้าว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ดิจองมัสตาร์ด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำผึ้ง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเลมอน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| เกลือป่น | เล็กน้อย |
| พริกไทยดำป่น | เล็กน้อย |

วิธีทำ

1. ทำน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต โดยผสมกรีกโยเกิร์ต น้ำมันรำข้าว ดิจองมัสตาร์ด น้ำผึ้ง น้ำเลมอน เกลือ และพริกไทยดำผสมเข้าด้วยกัน ชิมรสและปรุงเพิ่มได้ตามชอบ ตักใส่ถ้วยเตรียมไว้
2. ล้างผักสลัดชนิดต่าง ๆ ให้สะอาด พักให้ผักสะเด็ดน้ำ
3. หั่นฟักทองญี่ปุ่นเป็นชิ้นบาง คว้านเมล็ดออก ล้างให้สะอาด นำฟักทองไปนึ่งหรือต้มให้พอสุก จากนั้นนำไปย่างในกระทะบนไฟกลาง โรยเกลือและพริกไทยดำเล็กน้อย ย่างจนฟักทองสุกนิ่มและสีเหลืองสวย ปิดไฟ ตักขึ้นใส่จานเตรียมไว้

4. ล้างเนื้อปลาแซลมอน ใช้ทิชชูแผ่นหนาสำหรับใช้ในครัวซับน้ำจากปลาให้แห้ง จากนั้นโรยเกลือและพริกไทยดำพอทั่ว
5. ตั้งกระทะสำหรับย่างบนไฟกลาง ใส่น้ำมันเล็กน้อย เมื่อน้ำมันเริ่มร้อน ให้วางส่วนหนังลงไปย่างก่อน ปล่อยให้เนื้อปลาเริ่มสุกขึ้นมาประมาณ 60% หนังปลาเริ่มสีเกรียมสวย แล้วค่อยพลิกด้านเอาส่วนเนื้อลงย่างต่อ ปล่อยทิ้งไว้จนความสุกของฝั่งเนื้อปลาเริ่มไล่ขึ้นมา จากนั้นพลิกด้านซ้าย และด้านขวาย่างบนกระทะจนสุกทั่วถึงกันทั้ง 4 ด้าน แล้วปิดไฟ
6. จัดจานเสิร์ฟ โดยแบ่งสัดส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน ใส่ผักสลัด 2 ส่วน ฟักทองย่าง 1 ส่วน และสเต็กปลาแซลมอน 1 ส่วน เสิร์ฟคู่กับน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนู **"สเต็กปลาแซลมอนกับสลัดผักและน้ำสลัดกรีกโยเกิร์ต"** เป็นเมนูที่ทำง่าย ใครที่ทำอาหารไม่เก่ง หรือทำไม่เป็นก็สามารถทำได้ค่ะ ใช้เวลาในการปรุงประกอบไม่นาน และที่สำคัญรสชาติอร่อยแน่นอนค่ะ หลีหวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านจะลองทำรับประทานกันนะคะ :)