

กินดี มีสุข

สุขภาพดี เป็นที่ปรารถนาของทุกท่าน สุขภาพดียังขึ้นกับปัจจัยมากมาย เช่น กรรมพันธุ์ เพศ อายุ สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู ลักษณะนิสัยส่วนตัว ฯลฯ และอาหารที่รับประทานก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ ท่านมีน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กันหรือไม่ (เปรียบเทียบจากตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง

ส่วนสูง เซนติเมตร	น้ำหนัก กิโลกรัม
150	45.0 - 56.0
152	46.2 - 57.5
154	47.4 - 59.0
156	48.5 - 60.5
158	50.5 - 62.2
160	51.2 - 63.7
162	52.4 - 65.2
164	53.8 - 67.0
166	55.2 - 68.2
168	56.4 - 70.2
170	57.8 - 72.0
172	59.2 - 73.7
174	60.6 - 75.4
176	62.0 - 77.2
178	63.4 - 78.9
180	64.8 - 80.7

(กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข:2532)

เพื่อการรับประทานที่ดีและมีความสุข เอกสารฉบับนี้ ได้แสดงสารที่มีในอาหาร เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกรับประทาน ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสมดุล โดยนำเสนอเรื่อง วิตามิน ผลไม้ พืชผัก และ โคลเลสเตอรอล ดังต่อไปนี้

วิตามิน

วิตามิน คือ สารประกอบอินทรีย์ที่มีในพืชและสัตว์ และสารบางตัวในร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นวิตามินได้ ร่างกายมีความต้องการวิตามินในปริมาณน้อย เพื่อใช้ในปฏิกิริยาเคมีและป้องกันไม่ให้

2

เกิดโรคจากการพร่องวิตามิน วิตามิน แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. วิตามินละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามิน บีรวม และ ซี
2. วิตามินละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี และ เค

ตารางที่ 2 วิตามินในอาหาร

วิตามิน	แหล่ง / มีมากใน
บี 1	พืช สัตว์ / ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ ยีสต์
บี 2	พืช สัตว์ / เครื่องในสัตว์ ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผักใบเขียว ผลไม้ ยีสต์
บี 6	เนื้อสัตว์ ธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ ยีสต์ / กุ้ง อกุน ส้ม นม
บี 12	สัตว์เท่านั้น / เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ และสร้างได้โดยแบคทีเรียในลำไส้ของคน
ไนอาซิน	พืช สัตว์ / ธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ ยีสต์ เครื่องในสัตว์ งา พริกชี้ฟ้าแดง
กรดแพนโทเทนิก	พืช สัตว์ / เนื้อสัตว์ ตับ หัวใจ ไข่แดง ยีสต์ นมผง เห็ด อะโวคาโด บร็อคโคลี่ มะเขือหวาน เนยแข็ง มันฝรั่ง ถั่ว เมล็ดเป็ยก ข้าวโพดเหลือง
ไบโอติน	/ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผัก ผลไม้สด ยีสต์
กรดโฟลิก	นมและผลิตภัณฑ์ เนื้อสัตว์ ตับ เห็ด ผักใบเขียว ถั่ว-เปลือกอ่อน / บร็อคโคลี่ ผักขม หน่อไม้ มันฝรั่ง ผลไม้
ซี	ผลไม้และผักสด เครื่องในสัตว์ / มันสำปะหลัง ซีอิ๊วกกอกกะหล่ำ ยอดแค ใบทองกลาง ใบปอ บร็อคโคลี่ มะระ พักทอง มะรุม สะตอ สะเดา ถั่วลิ้นเต่า พริก ส้ม ผักกาดขาว มะละกอ มะยม
เอ	สัตว์เท่านั้น / ตับ หมู ไข่ ไขมันในนม น้ำมันตับปลา ไข่ เบต้าแคโรทีนในพืชเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ เช่น ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม และผักและผลไม้สีเหลืองส้ม เช่น ซีอิ๊วกก กุยช่าย ผักบุ้ง ตำลึง กะเจด คื่นห่าน แครอท มะเขือเทศ ผักกาดหอม มันฝรั่งหวาน มะม่วงสุก มะละกอ มันเทศสีเหลือง
ดี	/ น้ำมันตับปลา เนยเหลว ตับ ไข่ ยีสต์
อี	/ น้ำมันพืชมีมาก ผักใบเขียว ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเปลือกอ่อน ตับ หัวใจ ไข่ ไข่ นม
เค	ผักใบเขียว ไข่ นม ผลไม้ น้ำมันพืช และบางรูปของวิตามินเค (K ₂) สร้างได้โดยแบคทีเรียในลำไส้ของคน

3

ผลไม้

ผลไม้และผลิตภัณฑ์ ที่มีรสหวานจัด จะให้พลังงานมาก และแหล่งพลังงานส่วนใหญ่เป็นคาร์โบไฮเดรต ถ้ารับประทานมาก ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

ตารางที่ 3 พลังงานในผลไม้ทุกชนิด 100 กรัม

ผลไม้ น้ำหนัก 100 กรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
ทุเรียน: กวน, ก้านยาว, หมอนทอง, ลวง, ชะนี, กระดุม	: 340, 187, 163, 160, 148, 134
มะขาม: หวาน, เทศ, ป้อม	: 333, 87, 70
ลูกจันทน์	325
กล้วย: กล้วยน้ำว้า, ไข่, หอม, หักมุก	: 148, 147, 132, 113
พุทรา: ลูกยาว, ไทย	: 120, 89
ขนุนละมุด	117
ลำไย: ลำไย, กะโหลก, เบี้ยวเขียว	: 111, 77, 66
มะม่วงดิบ: ทองคำ, พิมเสน, เขียวเสวย, แก้ว, แรด	: 105, 91, 89, 61, 51
มะม่วงสุก: แก้ว, เขียวเสวย, อกร่อง, พิมเสน	: 93, 82, 79, 64
น้อยหน่า, ละมุดไทย, มังคุด	98, 93, 82,
เงาะ: สีชมพู, ไร่เรียน	: 79, 76
สละ, ระกำ	74, 50
เนื้อมะพร้าวอ่อน	73
กลางสาด, ลิ้นจี่	67, 57
มะละกอ: สุก, ดิบ, ก่อนล้างสุก	: 53, 13, 24
ส้มโอ: บางขุนนนท์, ทองดี	: 52, 44
ส้ม: เกลี้ยง, เขียวหวาน	: 52, 42
แอปเปิ้ล	50
ลูกตาล, ฝรั่งสาตี, ชมพู่เมืองเพชร	49, 43, 28
แดงไทย, แดงโม	13, 8

** ก่อนซื้อโปรด อ่านฉลาก และ ดูวันเดือนปีที่ผลิต และ หมดอายุ

พิวรีน

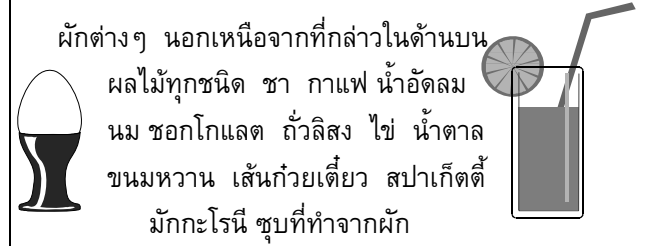
พิวรีน เป็นสารที่มีในอาหาร และมีในร่างกายเกิดจากการสลายตัวของสารภายในเซลล์ เมื่อสลายตัวจะได้ กรดยูริก กรดนี้ 2 ใน 3 ถูกขับออกทางไต และ 1 ใน 3 ถูกสลายด้วยแบคทีเรียในลำไส้ ถ้าร่างกายมีกรดยูริกในกระแสเลือดมาก ซึ่งอาจเกิดจากการสร้างมาก หรือถูกขับออกทางไตได้น้อย ทำให้กรดยูริกสูงในเลือด และเกิดโรคเกาต์ ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคไตและโรคเกาต์ จึงควรเลี่ยงอาหารมีพิวรีนสูง

ตารางที่ 4 ปริมาณพิวรีนในอาหารน้ำหนัก 100 กรัม

อาหาร น้ำหนัก 100 กรัม	มิลลิกรัม พิวรีน
ถั่วพู, ถั่วงอก ถั่วแขก	19, 28
ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว	41
ถั่วลิสง, ถั่วดำ, ถั่วแดง	74, 180, 221
ถั่วเขียว, ถั่วเหลือง	213, 263
ผักคะน้า, ผักบุ้งจีน, ผักบุ้งไทย	34, 33, 54
ต้นกระเทียม, หน่อไม้, ดอกกะหล่ำ	39, 47, 68
ผักตำลึง	89
สะตอ, กระถิน, ใบขี้เหล็ก, ชะอม	122, 226, 133, 247
เนื้อ : หมู, วัว, ไก่	: 70, 83, 157
ปลาดุก	194
ไต, กึ๋น, ตับ, เครื่องในไก่	152, 212, 241, 290

อาหารที่มีพิวรีนต่ำ รับประทานได้ไม่จำกัด

ผักต่างๆ นอกเหนือจากที่กล่าวในด้านบน
ผลไม้ทุกชนิด ชา กาแฟ น้ำอัดลม
นม ช็อกโกแลต ถั่วลิสง ไข่ น้ำตาล
ขนมหวาน เส้นก๋วยเตี๋ยว สပါเก็ตตี้
มักกะโรนี ซุปที่ทำจากผัก



โคเลสเตอรอล

โคเลสเตอรอล เป็นสารไขมันทำหน้าที่สำคัญในร่างกาย มีในสัตว์ และร่างกายสร้างได้ที่ตับ ถ้ามีสารนี้สูงเกินปกติในร่างกายเป็นเวลานาน จะมีผลต่อสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์และควบคุมด้วยอาหาร

ตารางที่ 5 ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารน้ำหนัก 100 กรัม

อาหาร น้ำหนัก 100 กรัม	มิลลิกรัม โคเลสเตอรอล
หมู : ตับ, ตับอ่อน, ไต, ปอด, กระเพาะ, ใส้ตัน, หัวใจ, น้ำมัน, ขา, สันใน	: 364, 283, 235, 226, 181, 140, 133, 89, 66, 49
วัว : ปอด, ม้าม, ไต, ตับ, หัวใจ, สันใน	: 333, 273, 255, 218, 165, 55
ไก่ : ตับ, กึ๋น, หัวใจ, หนัง, เนื้อ	: 336, 197, 157, 93, 80
เป็ด : ตับ, กึ๋น, หัวใจ, เนื้อ, หนัง	: 235, 137, 129, 82, 81
ห่านพะโล้ : ตับ, ใส้, หัวใจ, กึ๋น, เนื้อ, น่อง, หนัง	: 301, 285, 243, 194, 121, 105, 96
ไข่ไก่ : ไข่อ่อน, ไข่แดง, ไข่ทั้งฟอง, ไข่ขาว	: 1,457, 1250, 427, 0
ไข่เป็ด : ไข่แดง, ไข่ทั้งฟอง	1,448, 543
ไข่ : ปลา, แมงดาทะเล, นกกระทาทั้งฟอง	: > 300, 369, 508
ปลา- ซอเน: ไข่, พุง, เนื้อ / ซาบะ: ไข่, เนื้อ	: 434, 207, 44 / : 381, 60
ปลา : นิล, ทลต, เทโพ, หมอ, ทู, สลิด, ดุกอูย, ยี่สก, อินทรี, ดาบเงิน	: 146, 98, 95, 90, 76, 70, 69, 57, 53, 46
หอย : นางรมสด, แครงลาวก, แมลงภูสด, ลายลาวก	: 231, 195, 148, 140
ตัวปลาหมึก : กระดอง, กลัวย	: 322, 251
หัวปลาหมึก : กระดอง, กลัวย	: 405, 321
ปูทะเล : มัน, เนื้อ / ปูม้า : ไข่, เนื้อ	: 361, 87 / : 275, 90
เนื้อกึ่ง : ฝอย, แซบวัย, กูลาด้า, นาง	: 196, 192, 175, 146
หูดลามแห้ง, ปลิงทะเล	61, 2
เนยเหลว (butter), เนยแข็ง (cheese)	166, 94
น้ำมันมายองเนส, สลัดครีม	100, 66 – 225
ทอด : กุนเชียง, เบคอน, แฮม	: 71, 81, 66
ใส้กรอกทอด : ไก่, หมู	: 117, 70

เอกสารอ้างอิง
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2544). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ:องค์การอาหารผ่านศึก.
จารุณี นันทวโฑนยาน.(2535).เอกสารแผ่นพับ กินดี มีสุข. โรงพยาบาลราชามาธิบดี.
Lutz, C.A. & Przytulski, K.R.(1994). Nutrition and diet therapy. Philadelphia : F.A. Davis Co.
Mahan, L.K. & Stump, S.E. (2004). Kruse' Food nutrition & diet therapy. Philadelphia : Saunders.



สัดส่วนอาหาร 5 หมู่ ที่ควรได้รับใน 1 วัน
ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว

- รับปริมาณอาหาร**
- ❗ เป็นเวลา วันละ 3 มื้อ
 - ❗ หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก สลับจัด
 - ❗ ทำให้อุจจาระนุ่ม

เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน
คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เรียบเรียง : จารุณี นันทวโฑนยาน
ที่ปรึกษา : ร.ต.พ.ว. ธนชัย สุภักดิ์
ปรับปรุงครั้งที่ 5 : 1 กันยายน 2553

จัดทำเอกสารเผยแพร่ : คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย