

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) กับหลักการรับประทานอาหารเช้าให้มีสุขภาพดี

มลิวัดย์ วงศ์พยัคฆ์

นักโภชนาการชำนาญการ

กลุ่มงานโภชนาศาสตร์ โรงพยาบาลนครพนม



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) ที่หลายๆ ท่านได้ยิน และอาจสงสัยว่ามีด้วยหรือ คืออะไร ทำอย่างไร และจะจัดอย่างไรให้เป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารประเภทเบาๆ มีปริมาณอาหาร และพลังงานน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก มีทั้งชนิด คาวและหวาน หรือทั้ง 2 อย่าง เป็นอาหารชิ้นเล็กๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย รับประทานกับเครื่องดื่ม - เครื่องขง ชนิดร้อนหรือเย็น น้ำผลไม้ หรือน้ำเปล่าอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาสำหรับการรับประทานอาหารว่าง คือ 10.00 น. - 11.00 น. ก่อนรับประทานอาหารเช้า และช่วงเวลา 14.00 น. - 15.00 น. ก่อนรับประทานอาหารเช้า

หลักในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

1. มีคุณค่าทางโภชนาการ
2. ให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับ ต่อวัน ประมาณ 150-200 แคลอรี
3. มีลักษณะหวานน้อย มันน้อย และเค็มน้อย

4. อาจมีส่วนประกอบของผักสดเพื่อเสริมเกลือแร่ และ ผลไม้สดสุกสไมหวานจัด เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน นอกจากนี้ยังช่วยให้ได้รับใยอาหาร

5. ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีรสหวานน้อยระบุปริมาณ น้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 เลือกนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย แทนนมเปรี้ยว หรือนมปรุงแต่งกลิ่นรสชนิดต่างๆ และดีที่สุดคือน้ำเปล่า

6. ประเภทเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่ทำจาก โฮลวีท คุกกี้ควรมีส่วนผสมของธัญพืชเช่นข้าวโอ๊ตงาขาว งาดำ เมล็ดฟักทอง เมล็ดดอกทานตะวัน เป็นต้น เน้นลดไขมัน ลด หวานจัด และลดรสเค็ม

7. ประเภทขนมไทย ส่วนใหญ่มีประโยชน์ และมี ส่วนประกอบของธัญพืช ผักและผลไม้ เช่น ถั่วแปบ ขนมกล้วย ขนมฟักทอง ลูกชุบ สาคุไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ เป็นต้น ควรเลือกรสอ่อน ไขมันน้อยและเลี้ยงขนมไทยที่มีรสหวาน มันจัด เช่น ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น

8. อาหารว่างที่ให้พลังงานสูง ควรลดปริมาณให้ขึ้นเล็กน้อยไม่เกิน 2-3 คำ อาจมีผลไม้เสริมด้วย และรับประทานกับเครื่องดื่มที่มีรสหวานน้อย หรือน้ำเปล่า

การจัดอาหารว่างที่มีประโยชน์ สามารถช่วยผ่อนคลายอาการง่วงระหว่างการประชุม สัมมนา หรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ การรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพมื้อเล็กๆ จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดคุณภาพของอาหารว่าง เวลาในการรับประทาน และความถี่ด้วย

“อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ จึงควรเป็นอาหารที่กินง่ายๆ เช่น ผลไม้ที่หวานน้อย เพราะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ โยเกิร์ตจะช่วยให้การขับถ่ายด้วย และควรเลือกที่มีน้ำตาลน้อย ส่วนเครื่องดื่มจะช่วยชะล้าง เศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหากลิ่นปาก และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน การดื่มน้ำเปล่าถือว่า ดีที่สุด แต่หากต้องการเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ ให้เลือกดื่มนมไขมันน้อยและไม่ปรุงแต่งรส ส่วนเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ให้เลือกใช้น้ำตาลของขนาด 4 กรัม เพื่อลดการบริโภคหวาน” ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ความสำคัญของอาหารว่าง

1. ช่วงเวลาระหว่างมื้ออาหารนานที่นานเกินไปจะทำให้รู้สึกหิวมาก และทำให้รับประทานอาหารมื้อหลักมากเกินไป ร่างกายต้องการ การรับประทานอาหารว่างในระหว่างมื้อจึงช่วยไม่ให้เรารู้สึกหิวมากเกินไป และเป็นการช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

2. ช่วยลดปริมาณพลังงานจากอาหารทั้งหมดที่เรา รับประทานในแต่ละวันได้ อาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพจะช่วย ให้รับประทานอาหารมื้อหลักในปริมาณที่น้อยลง มีผลต่อการ ควบคุมน้ำหนักตัวให้เป็นปกติได้

3. ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพมากขึ้น เนื่องจากในอาหารมื้อหลัก บางครั้งอาจไม่มี ส่วนประกอบของธาตุพืชชนิดต่างๆ รวมถึงเกลือแร่ วิตามิน และใยอาหาร ซึ่งมีในอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

หลักการรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดี

เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยควรบริโภคอาหารตาม หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว คือ ควรบริโภค อาหารชนิดต่างๆ ให้ได้ วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ควรบริโภคข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ ควบคู่ไปกับอาหารประเภทแป้ง โดยหมวดข้าวแป้งนี้ ควรบริโภควันละ 8-12 ทัพพี

3. กินพืช ผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พยายามเลือกซื้อและบริโภคพืช ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล โดยพืชผักควรกินประมาณ วันละ 4-6 ทัพพี ส่วนผลไม้กิน ประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน (ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 4 ผล, ส้ม 2 ผลกลาง, มะละกอ 10 คำ, ฝรั่ง 1 ผลเล็ก)

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งให้โปรตีน โดยให้บริโภควันละ 6-12 ช้อน กินข้าวสำหรับไข่ก็สามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งวัยทำงานนี้ สามารถ ดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับไขมัน มากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง และเป็นปัญหา โรคอ้วน และถ้ากินพืชผัก และผลไม้ไม่พอ ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น จนเกิด การแข็งตัว นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและเค็มจัด เพราะ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงได้

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะ สิ่งปนเปื้อนต่างๆ สามารถทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรืออาหาร เป็นพิษ รวมทั้งอาจจะทำให้เกิดโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภท ได้

9. จดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดแล้วจะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุ ต่างๆ รวมทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย

หลักในการกินอาหารทั้ง 9 ข้อนี้ ถ้าสามารถปฏิบัติได้ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

หลายท่านคงเข้าใจแล้วว่า อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) มีลักษณะอย่างไร มีหลักการจัดแบบไหน มีความสำคัญต่อสุขภาพเพียงใด แต่เน้นย้ำสิ่งสำคัญที่หลายๆ ท่านยังไม่เข้าใจในหลักการบริโภคอาหารตามพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวันว่า ถ้าเรารับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพแล้ววันละ 1-2 มื้อ เราจะเหลือโควตาสำหรับพลังงานที่ควรได้รับจากอาหารมื้อหลักทั้ง 3 มื้อ ในปริมาณที่จำกัดและเหลือลดลงจากพลังงานจริงทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน ไม่ใช่ท่านจะมีโอกาสรับประทานอาหารมื้อหลักได้เต็มที่ตามปริมาณเดิมตามปกติที่เคยรับประทานนะค่ะ ลองติดตามอีก สักนิดจากกรณีตัวอย่าง เช่น คุณณณิวรรณ อายุ 35 ปี เป็นหญิงวัยทำงานที่มีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ค่า BMI เท่ากับ 25 ก.ก./ม² ถือว่าค่อนข้างน้ำหนักตัวเกิน เริ่มท้วม เส้นรอบเอว 82 เซนติเมตร รอบเอวมาตรฐานผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่ารอบเอวเกินเล็กน้อย ภาวะสุขภาพอื่นๆ จากผลการตรวจเลือดปกติทุกอย่าง ไม่มีโรคประจำตัว แต่สิ่งที่เริ่มเฝ้าระวัง คือ ภาวะน้ำหนักตัวเกิน หากไม่ระมัดระวังในการควบคุมเรื่องการรับประทานอาหารอาจมีแนวโน้มเกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นหลักการจัดอาหาร คือ เมื่อประเมินภาวะโภชนาการทราบว่า คุณณณิวรรณเริ่มมีภาวะน้ำหนักตัวเกินแล้ว นักโภชนาการจะมีแนวทางการให้คำแนะนำดังนี้

1. คำนวณพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

1.1 น้ำหนักตัวปกติ คุณด้วยพลังงาน 30 แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อช่วยคงสมดุลน้ำหนักตัวให้คงที่

1.2 น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ คุณด้วยพลังงาน 35-40 แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อช่วยปรับปรุงภาวะโภชนาการให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์

1.3 น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ คุณด้วยพลังงาน 20-25 แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อปรับลดปริมาณอาหาร และจำกัดพลังงาน ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัวให้ลดลง คุณณณิวรรณ น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม คุณด้วย 25 แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เท่ากับ พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

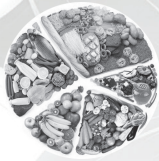
คือ 1,500 แคลอรี

2. กำหนดสัดส่วนพลังงานในอาหารที่ควรได้รับแต่ละมื้อ

2.1 อาหารว่างเช้า 10.30 น. 1 มื้อ พลังงาน 10% ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน คือ 150 แคลอรี

2.2 อาหารว่างบ่าย 14.30 น. 1 มื้อ พลังงาน 10% ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน คือ 150 แคลอรี

2.3 อาหารหลัก 3 มื้อ คงเหลือพลังงานที่หักออกจากอาหารว่าง 2 มื้อ 300 แคลอรี อยู่เพียง 1,200 แคลอรี ดังนั้น สามารถรับประทานอาหารได้อีกมื้อละ 400 แคลอรี จากนั้นลองคำนวณพลังงานในอาหารตามรายการอาหาร แลกเปลี่ยนที่ให้นะค่ะ จะทำให้ทราบว่าท่านจะรับประทานได้จริงปริมาณเท่าใดในแต่ละมื้อ



อาหารแลกเปลี่ยน



หมวดข้าว - แป้ง

ข้าว-แป้ง 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ได้แก่

ข้าวสวย 5 ช้อนโต๊ะ ข้าวซ้อมมือ 5 ช้อนโต๊ะ ขนมจีน 1 จับ
ข้าวเหนียวสุก 3 ช้อนโต๊ะ ก๋วยเตี๋ยวหลอด 9 ช้อนโต๊ะ
บะหมี่หลอด 1 ก้อน ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น



หมวดผัก

ประเภท ก ผัก 1 ส่วนคือ ผักสุก 50-70 กรัม
หรือ ผักดิบ 70-100 กรัม

ผักกาดขาว ผักกาดสลัด ผักบุ้งไฟแดง ผักแว่น ผักกาดเขียว
สาบแก้ว ยอดผักทองอ่อน ใบโหระพา กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ
มะเขือเทศ แตงกวา ขมิ้นขาว ฟักเขียว พริกหยวก ตั้งโอ๋

ประเภท ข ผัก 1 ส่วนคือ ผักสุก 50-70 กรัม
หรือ ผักดิบ 70-100 กรัม

ฟักทอง หอมหัวใหญ่ ผักหวาน ถั่วลันเตา ถั่วพู ดอกขจร
ยอดแค ใบยอ รากบัว ข้าวโพดอ่อน มะระจีน มะละกอดิบ



หมวดผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง กล้วยไข่ 1 ผลกลาง เงาะ 4 ผลใหญ่
ชมพู่ 4 ผลใหญ่ มะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดพองคำ ส้มโอ 2 กลีบใหญ่



อาหารแลกเปลี่ยน

หมวดเนื้อสัตว์

ประเภทที่ 1

ไขมันต่ำมาก เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือเนื้อสัตว์สุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี

ปลาช่อน ปลาตาเดียว ปลาเก๋า ปลาทุ ปลาหางเหลือง
เนื้อปูทะเล กุ้งฝอย สันในไก่ ออไก่ ไก่อ่อน กุ้งทะเล



ประเภทที่ 2

ไขมันต่ำมาก เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือเนื้อสัตว์สุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี

เป็ดย่างไม่มีหนัง นมถั่วเหลืองไม่หวาน 240 มล. ไก่อ่อน-ปีก
ไก่อ่อน-เนื้อต้นขาอ่อน ไก่อ่อนเนื้อ



ประเภทที่ 3

ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี

ไขมันปานกลาง เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือเนื้อสัตว์สุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

เนื้อหมูป่า หมูย่างไม่มีหนัง ซีโรงหมูไม่มีมัน
เต้าหู้แข็ง ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็ดเนื้อไม่มีหนัง



ประเภทที่ 4

ไขมันสูง เนื้อสัตว์ 1 ส่วน คือเนื้อสัตว์สุก 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

ปลาซวาย หมูแผ่น หนังหมู เนื้อวัวติดมัน กุนเชียง
หมูยอ แฮม แหนม หมูปด ไส้กรอกหมู/ไก่



อาหารแลกเปลี่ยน

หมวดนม

นม 1 ส่วน หรือ 240 มล หรือ 1 ถ้วยตวง ให้พลังงาน 90-150 กิโลแคลอรี
นมสด 240 มล นมพร่องมันเนย 240 มล นมไม่มีไขมัน 240 มล
นมผง 4 ช้อนโต๊ะ นมผงไม่มีไขมัน 4 ช้อนโต๊ะ



หมวดไขมัน

ไขมัน 1 ส่วน คือไขมันหรือน้ำมันที่มีน้ำหนัก 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา
ให้ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

ประเภทที่ 1 ไขมันอิ่มตัวที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว

น้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา
น้ำมันถั่วลิสง 1 ช้อนชา เนยถั่วลิสง 1 ช้อนชา
ถั่วลิสง 10 เม็ด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เม็ด



ประเภทที่ 2 ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

น้ำมันถั่วเหลือง 1 ช้อนชา น้ำมันดอกทานตะวัน 1 ช้อนชา
มายองเนส 1 ช้อนชา น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ เม็ดฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ

ประเภทที่ 3 กลุ่มไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว

น้ำมันหมู 1 ช้อนชา น้ำมันไก่ 1 ช้อนชา เบคอน 1 ชิ้น
เนยขาว 1 ช้อนชา เนยสด 1 ช้อนชา ครีมนมสด 2 ช้อนโต๊ะ



เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. Healthy Meeting. กรุงเทพฯ: บริษัท บอสส์การพิมพ์ จำกัด; 2550.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. หลักการกินอาหารให้มีสุขภาพดี [ออนไลน์] 11 กรกฎาคม 2553. [อ้างเมื่อ 12 ธันวาคม 2560] จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1736
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). จัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ [ออนไลน์] 6 กรกฎาคม 2558. [อ้างเมื่อ 12 ธันวาคม 2560] จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/28813.html>
4. อาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์. รู้อาหารแลกเปลี่ยน ดีต่อใจได้สุขภาพดี [ออนไลน์] 30 มกราคม 2560. [อ้างเมื่อ 12 ธันวาคม 2560] จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/35191-รู้อาหารแลกเปลี่ยน+ดีต่อใจได้สุขภาพดี.html>