



# โภชนาการป้องกันได้ ควบคุมได้ เมื่อรู้จักกิน

บทความโดย พญ.วรรณิ นิธิยานันท์  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



# เบาหวานป้องกันได้ ควบคุมได้ เมื่อรู้จักกิน

บทความโดย พญ.วรรณิ นิธิยานันท์  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



จะเห็นว่า ใน 5 ปีที่ผ่านมาคนไทยอ้วนมีจำนวนเพิ่มขึ้น 4.8 ล้านคน และ คนไทยเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้น 1 ล้านคน เป็นที่ทราบกันดีว่าอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคเบาหวาน อ้วนและเบาหวานเกิดจากปัญหาเดียวกันคือ “กินไม่เป็น” การปรับพฤติกรรม “การกิน” ให้ถูกต้องเป็นหลักสำคัญในการป้องกันอ้วนและเบาหวาน อีกทั้งเมื่อเป็นเบาหวานแล้ว “การกิน” ที่ถูกต้องจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

“การกิน” ที่ถูกต้องคือ กินอาหารปริมาณพอดีในแต่ละวัน วันละ 3 มื้อ ปริมาณอาหารมื้อเย็นให้น้อยกว่ามื้ออื่น ไม่กินใกล้เวลาเข้านอน ไม่กินอาหารระหว่างมื้อหรืออาหารว่าง ไม่กินจุบกินจิบ เมื่อกินปริมาณพอดีจะทำให้มีรูปร่างสมส่วนคือ น้ำหนักตัวพอเหมาะกับส่วนสูง คิดคร่าวๆ โดยใช้ส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบด้วย 100 นำตัวเลขที่ลบได้คูณด้วย 0.95 จะได้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม สำหรับผู้ชาย สำหรับผู้หญิงเมื่อลบแล้วให้นำตัวเลขที่ได้คูณด้วย 0.9 และควรวัดรอบเอวที่ระดับสะดือด้วย ถ้ารอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารด้วย 2 จึงจะดีไม่ล้นพุง

## อาหารที่กินควรมีลักษณะ



1. ในแต่ละวัน กินอาหารให้ครบทุกหมู่ คือ ข้าวแป้ง (รวมธัญพืชถั่วต่าง ๆ และงา), น้ำมัน, ผักและผลไม้, โปรตีนจากเนื้อสัตว์และถั่ว, ไขมันและน้ำมัน
2. กินข้าวแป้งวันละ 6-12 ทัพพี (ผู้หญิง 6 ทัพพี, ผู้ชาย 8-12 ทัพพี) โดยกินข้าวแป้งที่ขัดสีน้อยหรือไม่ขัดสี หรือข้าวสีเข้ม และให้เป็นถั่วต่าง ๆ (pea and bean เช่น ถั่วลันเตา ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง) วันละ 1-2 ทัพพี (แกลัด และ แปะก๊วย จัดเป็นถั่วกลุ่มนี้) สำหรับข้าวโพด ฟักทอง เผือก มัน ลูกเดือย ขนมะจีน กวยเตี๋ยว วุ้นเส้น บะหมี่สด มะกะโรนี สปาเก็ตตี้ นับเป็นข้าวแป้ง รวมทั้งขนมปังชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะจะเป็นอาหารคาวหรือหวานให้หลีกเลี่ยง บิสกิต เบเกอรี่ และเค้กชนิดต่าง ๆ

3. กินผักสดและผักสุกวันละ 4-6 ทัพพี (ผักสด 1 ถ้วยเท่ากับผักสุก 1 ทัพพี) กินผลไม้สดวันละ 3-4 จานเล็ก (ประมาณ 8-12 ชิ้นคำ) เป็นของหวานหรืออาหารว่าง (หากจำเป็น) ในแต่ละวันกินผักผลไม้ให้ครบ 5 สี (เขียว เหลือง/ส้ม แดง ขาว และม่วง/น้ำเงิน) เพื่อให้ได้วิตามินเกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระครบถ้วนเลี้ยงผักผลไม้หมักดอง เชื่อมน้ำตาล ผลไม้กระป๋อง และน้ำคั้นจากผลไม้
4. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันติดหนัง ที่แนะนำคือ เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ มื้อละ 6-8 ช้อนโต๊ะ (เนื้อสัตว์สุกแล้ว) ไข่ 1 ฟองเท่ากับเนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ แต่ละวันให้มีโปรตีนเกษตรหรือเต้าหู้ 2-4 ช้อนโต๊ะ ไม่ควรกินเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง หมูยอ แฮม แสม ไส้กรอก โบโลน่า
5. ปรงอาหารโดยการต้ม ลวก อบ นึ่ง ผัดน้ำมันน้อย หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างจนเกรียมไหม้ การทอดในน้ำมัน ไม่ควรกินอาหารทอดเกินวันละ 1 อย่าง การปรงอาหารและเครื่องต้มต่าง ๆ ให้รสชาติอ่อน คือหวานน้อย เค็มน้อยในแต่ละวันให้ไขมันได้ไม่เกิน 6 ช้อนชา (เนย มากา린 ครีมเทียม เท่ากับไขมัน, น้ำกะทิ 1 ช้อนโต๊ะเท่ากับไขมัน 1 ช้อนชา) ใช้น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา (แยม น้ำผึ้ง ไซหรับ เท่ากับน้ำตาล) และใช้เกลือโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาหรือน้ำปลา/ซีอิ้ว 3 ช้อนชา ใช้ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ และน้ำจิ้มต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด เพราะมีทั้งเกลือโซเดียมและน้ำตาลปริมาณสูง
6. ควรกินถั่วลิสงหรือถั่วเปลือกแข็งอบ เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์เมคาคีเมีย ถั่วอัลมอนต์ พืหาซิโอวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ถั่วเหล่านี้เป็นอาหารไขมันสูงแต่ไขมันส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (mono-unsaturated fat) มีสารอาหารครบและเกลือแร่หลายชนิด ในปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) ให้พลังงานเฉลี่ย 100 กิโลแคลอรี เทียบเท่ากับน้ำมัน 1½ ช้อนชากับเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ช้อนโต๊ะ ยกเว้นแมคคาเดเมียเทียบเท่ากับ น้ำมัน 2 ช้อนชา



7. ตีมน้ำนมหรือน้ำเต้าหู้ไม่ปรุงแต่ง (ใช้น้ำนมพร่องมันเนย) วันละ 1-2 แก้ว ตีมน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว ตีมน้ำกาแฟและชาที่ไม่ปรุงแต่งเพิ่มได้ งดการดื่มเครื่องดื่มที่ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล หรือผสมแอลกอฮอล์