

โภชนาการที่ดี

และวิธีการเลือกอาหาร ถวายพระสงฆ์



เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง (NCDs)

ลด

ความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน
โรคหัวใจและหลอดเลือด

ตักบาตรอย่างไร ให้ได้บุญ..พระสงฆ์มีสุขภาพดี

เลือก

ข้าวกล้อง ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผักผลไม้ นม น้ำเปล่า

- ล้างวัตถุดิบและผักผลไม้ให้สะอาด
- ปรุงอาหารให้สุก

ทำ

ประกอบอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม อบ ลวก ย่าง ยำ

- ตักบาตรด้วยข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว
- ต้มจืด แกงไม่ใช้กะทิ สลับแกงกะทิ
- ลดขนมหวาน เลือกผลไม้แทน

ลดเสี่ยง

การปรุงรสอาหารด้วยรสชาติหวาน มัน เค็ม

- น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน
- น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน

กลุ่ม	เพิ่ม/แพะบก	ลด/เสี่ยง
ข้าว - แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ วันเส้นขนมปังโฮลวีท ลูกเดี๋ย ข้าวโพดต้ม ธัญพืชที่ไม่ขัดสี	ข้าวขาว ข้าวผัด ข้าวเหนียวมูล มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย
เนื้อสัตว์	ปลา ไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้อ่อน เต้าหู้แข็ง ถั่วเมล็ดแห้ง	เครื่องในสัตว์ หนังหมู-ไก่ ขาหมู เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น หมูยอ ไส้กรอก
ผัก	ผักสด ผักต้ม	ผักชุบแป้งทอด ผักดอง
ผลไม้	ผลไม้สด ผลไม้ตามฤดูกาล	ผลไม้กระป๋อง ผลไม้กวน ผลไม้แช่อิ่ม
นม	นมจืดมันเนย นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตธรรมชาติ	นมธรรมา นมหวานรสต่าง ๆ โยเกิร์ตรสผลไม้

เทคนิคสำหรับฆราวาส ในการเลือกของจัดชุดถวายสังฆทาน

ผลิตภัณฑ์อาหาร

- มีเครื่องหมาย อย.
- ดูวัน เดือน ปีที่ควรบริโภค หรือผลิต หรือหมดอายุ
- บรรจุภัณฑ์ไม่เสียหาย หรือเป็นสนิม
- เก็บรักษาในสภาวะที่เหมาะสม

ผลิตภัณฑ์ยา

- มี “เลขทะเบียนตำรับยา”
- ดูวัน เดือน ปีที่ผลิต หรือหมดอายุ
- บรรจุภัณฑ์ไม่ฉีกขาด
- ยาต้องไม่เสื่อมสภาพ

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

- มี “เลขที่ใบรับแจ้ง”
- มีข้อความที่จำเป็นครบถ้วน
- ดูวัน เดือน ปีที่ผลิต หรือหมดอายุ
- บรรจุภัณฑ์ไม่ฉีกขาด

ชุดสังฆทานผลิตภัณฑ์อาหารหรือผลิตภัณฑ์ยา ควรแยกออกจากของใช้ ซึ่งอาจปนเปื้อนสารเคมีหรือดูดซับกลิ่น ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของพระภิกษุได้

