

# แนวความคิดเรื่องอาหารที่ถูกสุขภาพ

อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดี อาหารที่ถูกสุขภาพที่มีความสมดุลถูกต้องสามารถช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวานและน้ำหนักตัวอย่างได้ผล

## การเตรียมอาหารที่ถูกสุขภาพ

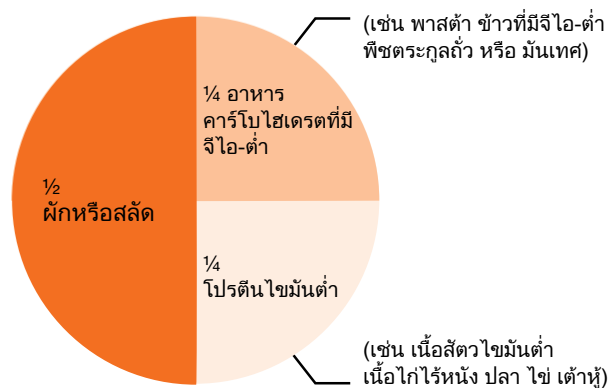
ในการวางแผนว่าจะกินอะไรดี เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องกินอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายและในปริมาณที่ถูกต้อง

คำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับอาหารกลางวันและอาหารเย็น

- » ตักอาหารที่เป็นผักที่ไม่มีแป้งหรือสลัดใส่จานขนาดมาตรฐาน (25 cm) เพียงครึ่งเดียวของจาน

- » ตักอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำ เช่นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (เช่นเนื้อวัว เนื้อแกะ และเนื้อหมู) เนื้อสัตว์ปีกไร้หนัง (เช่นเนื้อไก่ และเนื้อไก่งวง) ปลา หรืออาหารทะเล เต้าหู้ ถั่วเหลืองหมัก (เทมเปห์) หรือ ไข่ เพียงหนึ่งในสี่ของจาน
- » ตักอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณค่าทางอาหาร และมีดัชนีน้ำตาลต่ำ (glycemic index, GI) ใสจาน (ที่ใหญ่ประมาณกำปั้นของคุณ) อาหารดังกล่าวได้แก่พาสต้าโฮลเกรนหรือพาสต้าถั่ว บาสมาตี ข้าวกล้องหรือข้าว Doongara™ ควินัว บาร์เลย์ ข้าวพรีเคห์ โขบะหรืออาหารจำพวกเส้นที่ทำจากถั่วเขียว พืชตระกูลถั่ว ข้าวโพด มันฝรั่งจีโอตาหรือมันเทศ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GI โปรดอ่าน The glycemic index NDSS fact sheet (แผ่นข้อเท็จจริง NDSS เรื่องดัชนีน้ำตาล)

รวมเอาไขมันและน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมอาหารที่สมดุล สิ่งเหล่านี้รวมถึงอาโวคาโด ถั่วและเมล็ดพืชที่ไม่ผสมเกลือ และน้ำมัน เช่นน้ำมันมะกอก



## แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารที่ถูกรักษา

ความคิดต่อไปนี้อาจช่วยคุณวางแผนอาหารที่รวมเอาอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิดเข้าด้วยกัน ปริมาณที่แสดงไว้ ณ ที่นี้สำหรับผู้ใหญ่หนึ่งคน นี่เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น คุณอาจจำเป็นต้องปรับให้เข้ากับความต้องการด้านโภชนาการของคุณ หรือกับนักกำหนดอาหารเพื่อขอคำแนะนำว่าควรทำอย่างไรให้เหมาะสมกับความต้องการส่วนตัวและการเลือกกินอาหารที่ชอบของคุณ

### แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารเช้า

- สมูทตี้ที่ทำจากนมไขมันต่ำ 1 ถ้วย (หรือนมถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียม) โยเกิร์ตไขมันต่ำธรรมชาติ ½ ถ้วย และเบอร์รี่ผสมแช่แข็ง 1 ถ้วย
- ขนมปังโฮลเกรน 2 แผ่นเสิร์ฟกับไข่ดาวน้ำ 1 ฟอง มะเขือเทศและหน่อไม้ฝรั่งย่าง
- บิสกิตซีเรียลข้าวสาลี 2 แผ่น เสิร์ฟกับนมไขมันต่ำ ½ ถ้วย และ บลูเบอร์รี่ ½ ถ้วย
- ขนมปังโฮลเกรน 1 แผ่น ทาด้วยเนยถั่วธรรมชาติ แล้ววางกล้วยหอมที่ฝานเป็นชิ้นๆ หนึ่งผลเล็กไว้ตอนบน
- โยเกิร์ตไขมันต่ำธรรมชาติ 150-200g โรยหน้าด้วยมูลี่ที่ไม่ผ่านการอบ ¼ ถ้วย และ เบอร์รี่ ½ ถ้วย
- ขนมปังโฮลเกรน 2 แผ่น เสิร์ฟกับอโวคาโด ¼ ผล ไข่ต้มพอสุก 1 ฟอง เบบี๋ สปีนิช (ผักโขมเบบี๋) และเห็ดผัด
- เบคินที่ลดเกลือแล้วครึ่งถ้วย เสิร์ฟกับขนมปังโฮลเกรน 1 แผ่นกับมะเขือเทศย่าง
- สลัดผลไม้สด 1 ถ้วย ราดหน้าด้วยโยเกิร์ตไขมันต่ำธรรมชาติ 100g กับถั่วผสมและเมล็ดพืช 30g

### แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารกลางวัน

- เบคินที่ลดเกลือแล้วครึ่งถ้วย เสิร์ฟกับขนมปังโฮลเกรน 1 แผ่น กับสลัดผักเขียว 1 ถ้วย
- ขนมปังโฮลเกรน 1 ก้อนเล็กกับไข่ต้ม 2 ฟองบดกับ โยเกิร์ตธรรมชาติและชีส (ต้นหอมจีน) ผักกาดหอม แครอทขูดฝอยและมะเขือเทศ
- พิซซ่าโฮลเกรน 1 แผ่นทาด้วยอโวคาโด ¼ ผล ผสมกับเนื้อไก่บด (ไร้หนัง) ผักฝอย 50g ผักกาดหอมหั่นฝอย แครอทขูด มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 ลูก พริกหวาน และแตงกวา
- สลัด: ถั่วเลนทิลกระป๋อง (กรอง) ¾ ถ้วย เนยแข็งร็อคคอตต้าสดไขมันต่ำ ½ ถ้วย ผักทองอบ 1/3 ถ้วย ควินัวสุก 1/3 ถ้วย แตงกวาหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ผักโขมเบบี๋ สะระแหน่สด วอล นัท 30g นำสลัดประกอบด้วยน้ำมันมะกอกและน้ำส้มสายชูบัลซามิก
- ขนมปังโฮลเกรน 2 แผ่นทาด้วยอโวคาโด ¼ ผล เนยแข็งไขมันต่ำ 2 แผ่น ผักกาดหอม แตงกวา และมะเขือเทศฝานเป็นแว่นๆ
- สลัด: ข้าวบาร์เลย์สุก ¾ ถ้วย ปลาแซลมอนกระป๋อง 100g สลัดผสม 2 ถ้วย น้ำสลัดน้ำมันมะกอกผสมน้ำมะนาว
- แผ่นห่อโฮลเกรนลดเกลือ 1 แผ่นทาด้วยฮัมมัสยัดไส้ด้วยผัก กาดหอม ฟาลาเฟล 2-3 ก้อน มะเขือเทศ แครอทขูดฝอยและแตงกวา
- สลัด: ปลาทูน่ากระป๋อง 100g พาสต้าเกลียวสุก 1 ถ้วย มะเขือเทศเชอร์รี่ หอมแดง แคนทรี คัมหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า และน้ำสลัดวินเนเกรททำจากน้ำมันมะกอก
- ซูชิโรลทำด้วยข้าวสาลีหรือข้าวกล้อง ใส่ไส้ปลาแซลมอน ทูน่า หรือผัก และเสิร์ฟกับถั่วแระ
- ซุป: เนื้อไก่ผัดฝอย 100g ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่สุก 1 ถ้วย ผักสีเขียวเวเชียน ผสมน้ำสต็อกที่ลดเกลือ

## แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารเย็น

- เนื้อหน้าอกไก่ 100g ทอดกับน้ำมันมะกอก มะเขือเทศกระป๋อง 1 ฝัก ฝักเกลือ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ ผักต่างๆ 1½ ถ้วย เสริฟกับคัสซูสกุส (อิสราเอล) 2/3 ถ้วย
- ปลาแซลมอน 100g อบในเตาอบ เสริฟกับคีนัว 2/3 ถ้วย สลัดสวน 2 ถ้วย ราดด้วยน้ำสลัดผสมน้ำมันมะกอกกับน้ำ ส้มสายชู
- เนื้อหมูไขมันต่ำ 100g ผัดกับน้ำมันงา สมุนไพรสดและเครื่องเทศ ผักต่างๆ 1½ ถ้วย เม็ดมะม่วงหิมพานต์ไม่ใส่เกลือ 30g เสริฟกับข้าวกล้องจีไอ-ต่ำ 2/3 ถ้วย
- ซุปเนื้อวัวและผักทำเอง เสริฟกับขนมปังก้อนผสมเมล็ดพืชหนึ่งก้อน
- กุ้ง/อาหารทะเล 100g ผัดกับกระเทียมในน้ำมันมะกอก มะเขือเทศเชอร์รี่ โรยหน้าด้วยพาร์สลีย์ เสริฟกับสปาเก็ตตี้ 1 ถ้วย สลัดสวน 2 ถ้วย ราดด้วยน้ำสลัดน้ำมันมะกอก
- สเต็กไขมันต่ำ 100g ทอดในกระทะกับน้ำมันสเปร์รี่ เสริฟกับมันเทศจีไอ-ต่ำขนาดปานกลาง 1 หัวหนึ่งทั้งเปลือก ข้าว โปดขนาดกลาง 1 ฝัก และผักสีเขียวหนึ่ง 1½ ถ้วย บีบมะนาวและโรยพริกไทย
- เนื้อแกะหันชิ้นยาว 100g ผัด เสริฟในขนมปังแบนโฮลมีลเลบานีส ใส่ไส้มะเขือเทศ แดงกว่า หัวหอมฝานเป็นแว่น กับทาบูลเล 1 ถ้วย และฮัมมุส 2 ช้อนโต๊ะ
- บีน ซิลลี คอน คาร์นี่ถั่ว ¾ ถ้วย เสริฟกับข้าวกล้องจีไอ-ต่ำ ½ ถ้วย อาโวคาโด ¼ ลูก สลัดผักเขียว 2 ถ้วย
- เต้าหู้ 170g ผัดกับสมุนไพรสดและเครื่องเทศ ผักเอเชียนผสม 1½ ถ้วย และถั่วอัลมอนต์แผ่นบาง เสริฟกับ ข้าวจีไอ-ต่ำ 2/3 ถ้วย
- ซอสโบลอญเนสเนื้อวัวไขมันต่ำ 100g (ปรุงโดยใช้มะเขือเทศกระป๋องที่ไม่ใส่เกลือ แครอท หัวหอมและกระเทียม) เสริฟกับพาสต้าเพนเนสุก 1 ถ้วย และสลัดผักเขียว 2 ถ้วย ราดด้วยน้ำสลัดน้ำมันมะกอก

## การเพิ่มรสชาติให้อาหาร

มีสมุนไพรและเครื่องเทศมากมายหลายประเภทที่ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร เครื่องปรุง เช่น น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว ช่วยเสริมรสชาติของอาหารได้เช่นกัน

### การใช้สมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุง (เช่นน้ำมะนาวและน้ำส้มสายชู) ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร



## อาหารว่างที่ถูกละเลย

ผู้เป็นโรคเบาหวานบางคนอาจต้องการรวมอาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นหลักเข้าไว้ด้วยระหว่างอาหารแต่ละมื้อ นักกำหนดอาหารสามารถแนะนำคุณได้ว่าคุณจำเป็นต้องรวมอาหารว่างเข้าไว้ด้วยหรือไม่ และการเลือกที่ดีที่สุด

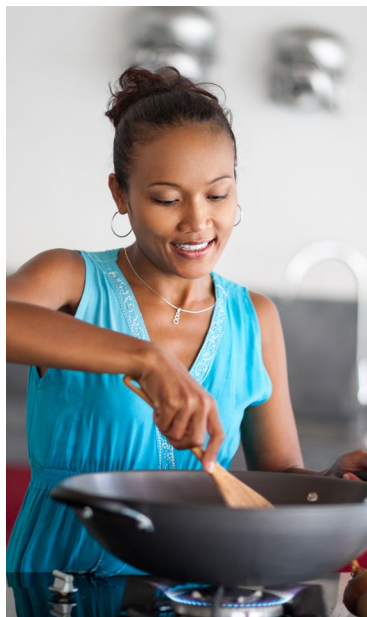
### ควรดื่มอะไร

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องดื่มน้ำตลอดทั้งวัน น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด แต่ทางเลือกอื่นก็มี เช่น

- » น้ำแร่หรือน้ำโซดาที่เพิ่มรสด้วยซินนามอน/เบอร์รี่แช่แข็ง/แตงกวา/สะระแหน่สด
- » ชาดำ/ชาอู่หลง/ชาเขียว/ชาสมุนไพร
- » กาแฟธรรมดาหรือกาแฟไม่มีคาเฟอีนในนมพร่องมันเนย (สกีม มิลค์) หรือ นมไขมันต่ำ

เพื่อการทดแทนเป็นครั้งคราว ไดเอ็ตคอร์เตียลหรือน้ำอัดลม ไดเอ็ตอาจเพิ่มความหลากหลายได้โดยไม่ทำให้น้ำตาลหรือกิโลจูลเพิ่มมากกว่าปกติ

**นักกำหนดอาหารสามารถช่วยให้คุณออกความคิดเกี่ยวกับอาหารที่ถูกละเลย และตำราทำกับข้าวที่เหมาะสมสำหรับทั้งครอบครัว**



### สุดยอดเคล็ดลับ

- นักโภชนาการสามารถช่วยให้คุณจัดทำแผนการรับประทานอาหารที่เข้ากับคุณ
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้ประกอบวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน
- ต้องการล่ามใช้ใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอระบบเชื่อมต่อและขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**
- ไปอ่านหรือดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลฉบับแปลที่ [ndss.com.au/information-in-your-language](https://ndss.com.au/information-in-your-language) หรือโทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอให้ส่งเอกสารให้คุณ

## NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี