

Hints for healthier cooking: a quick guide - Thai

คำแนะนำสำหรับวิธีปรุงอาหารไทยที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น

นี่คือบันไดสามขั้นที่จะช่วยให้คุณปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากยิ่งขึ้นที่คุณและครอบครัวสามารถรับประทานได้อย่างเอร็ดอร่อย

1

เลือกอาหารชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

2

เลือกวิธีปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

3

เลือกขนาดรับประทานที่ถูกต้อง

1. เลือกอาหารชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

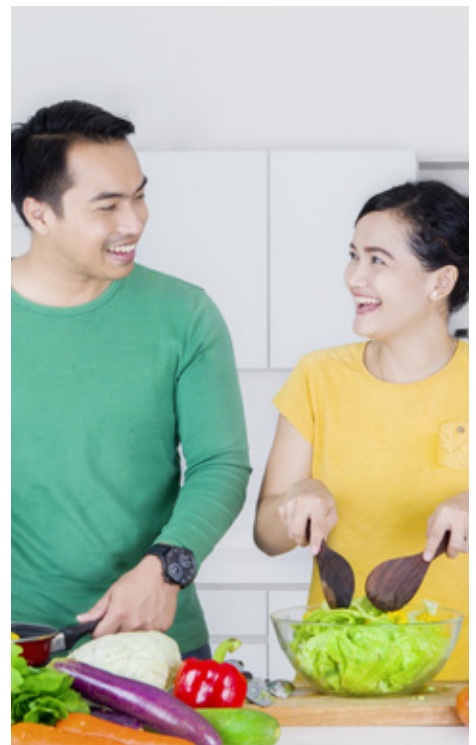
ลองเลือกใช้สิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเหล่านี้

ไขมันและน้ำมัน

แทน	เลือก
เนยหรือเนยใส	สเปรดทำจากน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่าหรือน้ำมันดอกทานตะวัน อะโวคาโดหรือเนยถั่ว 100%
น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว	น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสงหรือน้ำมันเมล็ดงุ่น
ครีม	โยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำ
มายองเนส	น้ำมันมะกอกผสมน้ำส้มสายชูจากน้ำองุ่นหรือน้ำเลมอน
น้ำกะทิและครีม	น้ำกะทิใสและหัวกะทิ นมถั่วเหลืองหรือ เต้าหู้อ่อน*

อาหารที่ทำจากนม

แทน	เลือก
นมไขมันเต็ม	นมไขมันต่ำ/พร่องมันเนย นมถั่วเหลือง เสริมแคลเซียมหรือนมจากพืชที่ไม่เติมน้ำตาล
ครีมชีส	ริคอตต้าลดไขมัน คอกเทจชีสไขมันต่ำ หรือครีมชีสประเภทบางเบาเป็นพิเศษ
เนยแข็ง	เนยแข็งลดไขมัน พาร์มีซานหรือ เนยก้า จากถั่วชิก
โยเกิร์ต	โยเกิร์ตธรรมชาติไขมันต่ำหรือควมคุมไขมัน



* ใช้เต้าหู้อ่อนสุดบดละเอียดแทนครีม ในอาหารเอเชียและแกง เพื่อให้มีไขมันอิ่มตัวน้อยลงและมีโปรตีนเพิ่มขึ้น

ขนมปัง ข้าว ซีเรียลและแป้ง

แทน	เลือก
ขนมปังขาว ซาลาเปาไส้หวาน ซาลาเปาขาวหนึ่ง	ขนมปังทำจากเมล็ดธัญพืชหรือมัลติเกรน ชาวโดทำจากเมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ขนมปังข้าวไรย์หรือซาลาเปาทำจากเมล็ดธัญพืชหลายชนิดผสมกัน
ข้าวเจ้าเมล็ดสั้นหรือเมล็ดกลางหรือข้าวหอมมะลิ	ข้าวดุงการารหรือข้าวบัสมาทิ ควินัว บาร์เลย์ ข้าวสาลีสีเขียวคั่ว เบอร์ธูล กุสกุสไข่บุก โซบะ ถั่วเขียวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว
แป้งสาลี	แป้งโฮลมีล แป้งทำจากลูกนัทหรือแป้งที่เป็นส่วนผสมของโฮลมีลกับแป้งขาวอย่างละครึ่ง
พายร้อนหรือพายเย็น	แป้งพายแผ่นบาง (ทาด้วยไข่ขาวหรือนมแทนน้ำมัน) แป้งพายชั้นลดไขมัน หรือใช้แป้งโฮลเกรน/ลูกนัทบด/ข้าวเจ้าดัชนีน้ำตาลต่ำหรือข้าวโลว์จีไอเป็นพื้นพาย

เนื้อ ไข่และปลา

แทน	เลือก
เนื้อติดมัน	เนื้อไม่ติดมัน ตัดทิ้งมันที่มองเห็น หรือเนื้อบดชนิดไม่ติดมัน
สัตว์ปีกติดหนัง	เนื้อไก่ เป็ดหรือไก่งวงไม่ติดหนัง (เนื้ออกหรือน่อง) หรือลอกหนังไก่ เป็ดหรือไก่งวงออกก่อนปรุงสุก
ไส้กรอก	ก้อนเนื้อสับหรือลูกชิ้นเนื้อไม่ติดมัน
อาหารประเภทเนื้อสุกพร้อมรับประทาน เช่น ไส้กรอก เบคอน ซาลามีหรือแฮมที่ผ่านการนอมอาหาร	เนื้อ ไก่งวงหรืออกไก่อย่างไม่ติดมัน
ปลาทอดหรือปลาชุบเกล็ดขนมปังทอด	ปลาสดหรือปลากระป๋องในน้ำแร่

2. เลือกวิธีปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

ขั้นต่อไปคือเลือกวิธีปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

เมื่อปรุงเนื้อไม่ติดมัน เนื้อไก่ไม่มีหนัง ปลาและผัก

- » เลือกวิธีปรุงแบบไขมันต่ำ เช่น การนึ่ง การปรุงสุกในไมโครเวฟ การผัด การทำสุกในน้ำ การย่างหรือการปิ้ง
- » ใช้กระดาษเคลือบสารป้องกันการติดภาชนะกับน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันคาโนล่าหรือสเปรย์สำหรับปรุงอาหาร
- » ถ้าเป็นไปได้ ไม่ปกปิดผักเพื่อเพิ่มเส้นใย
- » การทำให้ซอสข้นเช่นแป้งข้าวโพดเป็นคาร์โบไฮเดรตเช่นกัน ใช้บ้างเล็กน้อยหรือไม่ใช้เลย

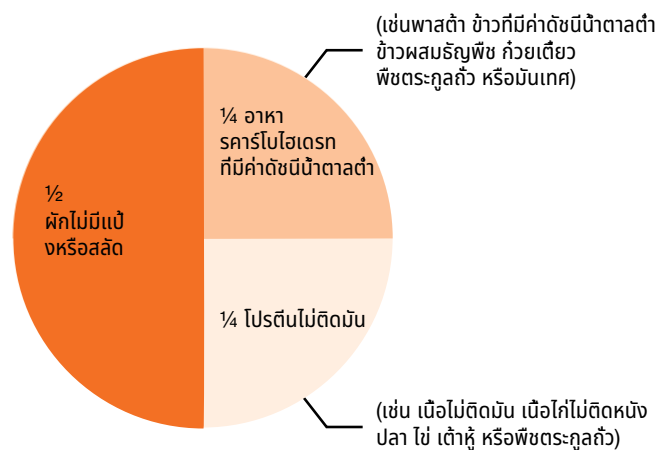
การปรุงอาหารด้วยเกลือเล็กน้อย

- » ใช้ซอสที่มีเกลือผสมในระดับสูงบ้างเล็กน้อย เช่น ซอสถั่วเหลือง ซอสน้ำมันหอย น้ำปลา มิโซะหรือเต้าเจี้ยว
- » เติมรสด้วยสมุนไพรสดหรือแห้ง เครื่องเทศ กระเทียม พริกขิง น้ำส้มสายชู น้ำเลมอนหรือน้ำมันมะนาว

เลือกขนาดเสิร์ฟที่ถูกต้อง

ขั้นสุดท้ายคือเลือกขนาดเสิร์ฟที่ถูกต้อง ขนาดเสิร์ฟสำคัญในการช่วยคุณจัดการโรคเบาหวานและน้ำหนักของคุณ พุดคุยกับนักโภชนาการเกี่ยวกับขนาดเสิร์ฟต่าง ๆ ที่เหมาะกับคุณ

สำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารเย็น พยายามทำให้จานของคุณสมดุลอย่างนี้



โครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) และคุณ

มีบริการและการสนับสนุนหลากหลายให้ผ่านโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) ที่จะช่วยคุณจัดการโรคเบาหวานของคุณ นีรวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านสายให้ความช่วยเหลือและเว็บไซต์ของโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ บริการและโปรแกรมการศึกษาจำนวนมากไว้ช่วยคุณให้ควบคุมโรคเบาหวานของคุณได้