

อาหารเพื่อสุขภาพ



หมายถึงอาหารที่เมื่อรับประทานไปแล้วน้ำหนักจะต้องอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เป็นโรคเรื้อรัง โดยการเพิ่มอาหารผักและผลไม้ ลดเกลือ ลดน้ำตาล ลดไขมัน

อาหารสุขภาพ

องค์การอนามัยโรคได้นิยามเรื่องอาหารสุขภาพว่า การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายจะเป็นบ่อเกิดโรคเรื้อรัง องค์การอนามัยโลกได้แนะนำอาหารสุขภาพดังนี้

- รับประทานอาหารที่สมดุลและมีน้ำหนักที่ปกติ
- ให้ลดอาหารไขมัน และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว Saturated fat, [Transfatty acid](#)
- ให้รับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ ธัญพืชเพิ่มมากขึ้น
- [ลดอาหารที่มีน้ำตาล](#)
- ลดอาหารเค็ม



สำหรับ National Health Service (NHS) ของประเทศอังกฤษได้นิยามอาหารสุขภาพไว้ว่า มีสองปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงได้แก่

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสมดุลกับพลังงานที่ใช้
- รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย

NHS จึงได้กำหนดแนวทางอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

- ทุกคนต้องรู้จักงานอาหารสุขภาพซึ่งมีอาหารทั้งหมด 5 หมู่
- ในงานอาหารสุขภาพจะบอกเราว่าควรรับประทานอะไรให้มีสัดส่วนอย่างไร



สำหรับสมาคมโรคหัวใจประเทศอเมริกาได้กำหนดอาหารสุขภาพไว้ดังนี้

1. รับประทานผักและผลไม้เพิ่มโดยตั้งเป้าให้รับผักและผลไม้วันละ 4-5ส่วนทุกวัน
2. ให้รับประทานธัญพืชเพิ่ม Eat more whole-grain foods. เนื่องจากผักและผลไม้มีไขมันต่ำ โยอาหารสูงได้แก่ Whole-grain foods include whole-wheat bread, rye bread, brown rice and whole-grain cereal.
3. ให้ใช้น้ำมัน olive, canola, corn or safflower oil สำหรับปรุงอาหารและจำกัดจำนวนที่ใช้
4. รับประทานไก่ ปลา ถั่วมากกว่าเนื้อแดง เนื่องจากไก่ที่ไม่มีหนัง ปลา ถั่วจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อแดง.
5. อ่านฉลากก่อนซื้อหรือรับประทานทุกครั้งเพื่อเลือกอาหารที่มีคุณภาพ

หลักการง่ายๆที่จะทำให้เราได้รับอาหารเพื่อสุขภาพ

