

## ความหมายของธงโภชนาการ ธงโภชนาการ

เครื่องมือที่จะช่วยอธิบาย และทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อ นำไปสู่การกินอาหารในแต่ละวันได้อย่างถูกต้อง ทั้งสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลาย โดยจำลอง เป็นสามเหลี่ยมกลับหัวแบบธงแขวน แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มให้เห็นภาพได้ชัดเจน ฐานใหญ่ ด้านบนเน้นให้กินในปริมาณมาก และปลายตรงด้านล่างเน้นให้กินในปริมาณน้อย



กระทรวงสาธารณสุข  
กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

# ธงโภชนาการ

## สัดส่วนอาหาร

### มีความหมายอย่างไร

ธงโภชนาการเหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป ที่ไม่มีโรคประจำตัว



**ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว-แป้ง**  
กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลักคือคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักและควรเลือกชนิดที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง

**ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้**  
กินปริมาณมาก รองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

**ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม**  
กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

**ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ**  
กินแต่น้อย เท่าที่จำเป็น

**ทำไมต้องกินให้หลากหลายในแต่ละกลุ่มอาหาร**  
กินอาหารให้หลากหลาย หมายความว่า กินอาหารหลาย ๆ ชนิดในแต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันไป ไม่กินซ้ำจำเจเพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565



**อาหารกลุ่มข้าว - แป้ง** อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี อาหารในกลุ่มนี้ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมน้ำตาล ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต และแป้งชนิดต่าง ๆ แนวทางการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้ ควรบริโภคในปริมาณที่จะทำให้ได้พลังงาน จากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55 – 60 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน หรือประมาณวันละ 8-12 ทัพพ

**อาหารกลุ่มผัก** อาหารในกลุ่มนี้ เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหาร โยอาหารเพิ่มปริมาณ และน้ำหนักของอวัยวะ ทำให้ขับถ่ายได้ง่าย นอกจากนี้ยังช่วยจับสารเคมีที่เป็นพิษ ให้ผ่านลำไส้ ไปได้อย่างรวดเร็ว ลดการเกิดมะเร็งที่ลำไส้ โยอาหารในผักชนิดที่ละลายน้ำทำให้ลดการสะสม และการดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง แนวทางในการบริโภคอาหารกลุ่มผัก คือ ผู้ใหญ่ให้บริโภคผักวันละ 4-6 ทัพพ โดยบริโภค ผักสีเขียว เหลือง แสด ส้ม สลับกัน เด็กอายุ 6 – 12 ปี บริโภควันละ 4 ทัพพ

**ผลไม้ให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับอาหารกลุ่มผัก** คนไทยสามารถเลือกทานผลไม้ไทย ได้หลากหลายตามฤดูกาล นอกจากนี้ยังมีอีกทางเลือกหนึ่งของการบริโภคผลไม้ คืออาจเลือกบริโภค น้ำผลไม้ หรือผลไม้แห้ง ซึ่งก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ต้องระวังเรื่องน้ำตาล และพลังงาน ผลไม้ตากแห้ง จะไม่ได้รับวิตามินซีเท่าผลไม้สด จากข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย แนะนำให้ บริโภคผลไม้วันละ 3-5 ส่วน ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกัน โดยปริมาณที่ต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ชนิดนั้นๆ

**อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์** อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้สารอาหารโปรตีน ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ นมเป็นอาหารที่ให้โปรตีน คุณภาพดี ส่วนถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพรอง ดังนั้นจึงควรบริโภคปลา สลับกับเนื้อสัตว์ ชนิดอื่นที่ไม่ติดมัน ไข่ รวมทั้งบริโภคถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีน ที่มีคุณภาพดีเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ใน 1 วันควรได้รับพลังงานจากโปรตีน ประมาณร้อยละ 10 – 15 ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน โดยโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

**อาหารกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ นม** เป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส แร่ธาตุทั้ง 2 ชนิดนี้จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟัน ให้แข็งแรง นมยังเป็นแหล่งของวิตามินบี 2 บี 12 ดังนั้นผู้ที่บริโภคมังสวิรัตแบบดื่มนมจะไม่ขาดวิตามินบี 2 และบี 12 แนวทางการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้ คือ เด็กควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุวันละ 1 แก้ว ผู้สูงอายุอาจเลือกดื่มนมชนิดพร่องมันเนย นมชนิดพร่องมันเนยเสริมแคลเซียมทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการ ของแต่ละบุคคล สำหรับผู้ที่ดื่มนมไม่ได้หรือไม่ชอบดื่มนม อาจดื่มนมถั่วเหลือง หรือบริโภคอาหารอื่นที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็กที่บริโภคได้ทั้งตัว กุ้งแห้ง เต้าหู้แข็ง และผักใบเขียวเข้มเพื่อให้ได้แคลเซียม

**อาหารกลุ่มไขมัน** ได้แก่ น้ำมัน ไขมันทุกชนิด ครีมเทียม กะทิ อาหารในกลุ่มเป็นสารอาหาร ที่จำเป็น ต่อสุขภาพ ช่วยการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค ไขมันให้พลังงาน และความอบอุ่น ต่อร่างกาย ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงานถึง 9 กิโลแคลอรี ข้อเสนอแนะปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะ สมในแต่ละวัน คือ ควรได้รับ ร้อยละ 20 – 30 ของพลังงานทั้งวัน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา ไม่เกิน 7 ช้อนชา สำหรับ 2000 กิโลแคลอรี และไม่เกิน 9 ช้อนชา สำหรับ 2400 กิโลแคลอรี

**น้ำตาล** น้ำตาลในที่นี้ หมายถึง น้ำตาลที่ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ น้ำตาลทรายที่ใช้ในการปรุงรส อาหาร การบริโภคหวานเป็นการส่งเสริมให้เกิดโรคฟันผุ และเมื่อบริโภคในระยะยาวจะก่อให้เกิดปัญหา ไตร กลีเซอไรด์ในเลือดสูง จึงมีข้อเสนอแนะว่าในแต่ละวันควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลทรายไม่เกิน 4,6 และ 8 ช้อน ชา สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ตามลำดับ

**เกลือ** ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ในการปรุงอาหาร คือ โซเดียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของ เซลล์ในร่างกาย โดยทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของน้ำ และความเป็นกรดต่างในร่างกาย จากการศึกษา พบว่าผู้ที่บริโภคเกลือโซเดียมมากเกินไปจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ภาวะที่มีโซเดียม มากในร่างกายทำให้มีการสะสมของน้ำตามส่วนต่างๆ ทำให้เกิดอาการบวม น้ำได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดัน โลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคไต จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม อาหารหมักดองต่างๆ จากข้อกำหนดสารอาหาร ที่ควรได้รับของคนไทยแนะนำว่า ใน 1 วัน ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2400 มิลลิกรัม

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวันตามธงโภชนาการ การแนะนำพลังงาน 3 ระดับ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน สามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการ ของร่างกาย เพื่อให้การกิน และการใช้พลังงานมีความสมดุล ทำให้น้ำหนักตัวสัมพันธ์กับความสูงรวมทั้งอายุ เพศ และกิจวัตรประจำวัน โดยแนะนำดังนี้ – 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6 – 13 ปี/หญิงวัยทำงาน อายุ 24 – 60 ปี/ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป – 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง – ชายอายุ 14 – 25 ปี ชายวัย ทำงาน อายุ 25 – 60 ปี – 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง – ชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้ แรงงาน นักกีฬา

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2565). สัดส่วนของธงโภชนาการ. สืบค้น 2 มกราคม

//////// 2565, จาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/>