

ตัวอย่างอาหารที่ควรเลือกหรือควรหลีกเลี่ยง
เมื่อกินอาหารนอกบ้าน

ควรเลือก ✓	ควรหลีกเลี่ยง ✗
ประเภทเรียกน้ำย่อย (appetizer)	
เปาะเปี๊ยะสด ถั่วคั่ว ข้าวตัง 	เปาะเปี๊ยะทอด ถั่วทอด ข้าวเกรียบ
ประเภทซूप	
แกงจืด ต้มยำน้ำใส แกงป่า แกงเลียง แกงอ่อม ซूपใส	แกงกะทิ ซूपข้น 
ประเภทผัก	
ผักสด  ผักนึ่ง ลวก ต้ม ผัดผักที่ไม่มันมาก	ผักซूपแบ่งทอด ผัดผักน้ำมันมาก
ประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ 	
ปลาึ่ง ปลาแป๊ะชะ ปลาเผา หมูย่าง ไก่ย่าง เนื้อย่าง กุ้งเผา ปูต้ม	ปลาทอด หมูทอด ไก่ทอด เนื้อทอด กุ้งทอด ปูผัดผงกะหรี่
ประเภทสลัด	
สลัดน้ำใส (ไม่ใส่น้ำมัน) ควรแยกน้ำสลัด และใส่เพียงเล็กน้อย ให้ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชูแทน 	สลัดน้ำข้น สลัดครีม

ควรเลือก ✓	ควรหลีกเลี่ยง ✗
ประเภทพาสต์ฟู้ด	
แซนวิช (ชนิดที่ไม่ใส่มายองเนส) 	พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ 
เครื่องดื่ม	
น้ำเปล่า เครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาล เช่น โซดา น้ำผลไม้ธรรมชาติ ควรดื่มไม่เกิน 120 ซีซี นมจืดพร่องมันเนย	น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาล โอเลี้ยง / ชาดำเย็น กาแฟเย็น / ชาเย็น นมหวาน / นมรสต่าง ๆ 

สุขและอร่อยกับการกินอาหารนอกบ้าน
ด้วยการวางแผนล่วงหน้า ก่อนออกจากบ้านใช้เวลาสักนาที
ในการเขียนเมนูอาหารที่ควรและต้องการกินติดตัวไปด้วย
แล้วอ่านก่อนจะเปิดเมนูสั่งอาหาร

**กินพอเพียง แต่ก็สุขและอร่อย
กับการกินอาหารนอกบ้านได้**



นิพนธ์โดย พศ.ดร.วันนีย์ เกรียงสินยศ

download ได้ที่ www.diabassocthai.org
www.rcpt.org
www.thaiendocrine.org



วันเบาหวานโลก
๑๔ พฤศจิกายน



**กินนอกบ้าน
อย่างฉลาด**

**กินแค่นี้พอ
ช่วยคุณเบาหวาน**





วิถีชีวิตและหน้าที่การทำงานในปัจจุบัน ทำให้หลายคนต้อง พากท้องไว้กับอาหารนอกบ้านไม่มากนักน้อย คนที่เป็นเบาหวานหลายคนก็คงเช่นเดียวกันที่ต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้าน การรู้จักเลือกร้านตลอดจนประเภทอาหารที่สั่ง และปริมาณอาหารที่กินล้วนมีความสำคัญต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เคล็ดลับความอร่อยอย่างปลอดภัย ในร้านอาหาร

1. ร้านอาหารส่วนใหญ่สามารถเตรียมอาหารตามที่คุณต้องการได้ เช่น ถ้าในเมนูเป็นปลากระพงทอดนึ่ง ลองขอเปลี่ยนเป็นปลากระพงนึ่งมะนาวแทน หรือปลาเผาแทน นอกจากนี้บางร้านอาจมีเมนูสุขภาพให้เลือก เช่น เมนูอาหารที่มีพลังงานต่ำ อาหารที่ลดเกลือและน้ำตาล เป็นต้น ก็อาจจะลองสั่งเมนูเหล่านั้น รวมทั้งการสั่งอาหารจานเล็กแทนที่อาหารจานใหญ่

2. เลือกเมนูอย่างสร้างสรรค์ให้มีอาหารครบทุกหมวดหมู่ และหลากหลาย อาหารเรียกน้ำย่อยหรือ appetizer ควรเลือกประเภทที่มีผักเป็นส่วนประกอบด้วย เช่น เมี่ยงคะน้า ยำถั่วพู สำหรับอาหารจานหลักควรเลือกประเภทปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันที่ปรุงด้วยการต้ม นึ่ง อบหรือย่าง ดีกว่าการทอดหรือผัดที่ใช้ไขมันมาก หลีกเลี่ยงอาหารกรอบ ชุบแป้งทอด หรืออาหารที่ราดน้ำเกรวี่ ซอสต่าง ๆ ครีมชีส เป็นต้น เพราะอาหารเหล่านี้มีทั้งไขมัน และพลังงานสูง



3. ถ้าชอบเมนูประเภทที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ เช่น แกงเขียวหวาน พะแนง เมนูอื่นที่กินร่วมด้วยควรเป็นอาหารประเภทต้ม นึ่ง หรือยำ ไม่ควรมีอาหารทอดกรอบอีก เพราะจะทำให้ได้ไขมันมากเกินไป



4. อาหารหลายอย่างยังประกอบด้วยน้ำจิ้ม ซอสต่าง ๆ ก็ควรเลือกน้ำจิ้มที่ไม่หวาน เช่น น้ำจิ้มแจ่ว ซอสมะเขือเทศ แทนน้ำจิ้มชนิดที่มีรสหวาน เช่น น้ำจิ้มไก่ย่าง อย่างไรก็ตาม ควรกินน้ำจิ้มแต่น้อยด้วย โดยใช้วิธีจุ่มล่อมในซอสแล้วจึงเอาส้อมจิ้มอาหารอีกที จะทำให้ได้รสชาติของน้ำซอสทุกคำ โดยที่ได้พลังงานและโซเดียมที่มากับซอสน้อยลง



5. การสั่งสลัดเป็นสิ่งที่ดีที่จะได้กินผักมากขึ้น แต่ควรระวังปริมาณน้ำสลัด ควรบอกพนักงานไม่ต้องราดน้ำสลัด ขอให้แยกใส่ถ้วยเพื่อที่จะควบคุมปริมาณได้ โดยเติมแค่พอประมาณ (โดยทั่วไปสลัดชั้น 1 ซ้อนโต๊ะ มีส่วนประกอบของน้ำมัน 1-1.5 ซ้อนชา) ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกน้ำสลัดแบบใส (ไม่ใส่น้ำมัน) และหลีกเลี่ยงการโรยหน้าสลัดด้วยอาหารไขมันสูง เช่น ซีส เบคอน

6. สั่งอาหารในสัดส่วนที่เคยกินตามปกติที่บ้าน ถ้าอาหารที่เสิร์ฟมากเกินไปควรแบ่งกับเพื่อนร่วมโต๊ะ หรืออาจห่อกลับบ้านก็ไม่เสียหายอะไร อย่าเพลินกินจนหมดเพราะความเสียดายหรือความอร่อยของอาหารโดยเด็ดขาด



7. เลือกเมนูของหวานที่เป็นผลไม้สดตามฤดูกาลแทนที่ขนมหวานต่าง ๆ ถ้าตั้งใจจะกินขนมหวานให้ลดปริมาณข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวที่เคยกินในมื้อปกติลงครึ่งหนึ่งและกินขนมหวานที่ชอบด้วยเล็ก ๆ แทน เพื่อที่จะทำให้ระดับน้ำตาลไม่ขึ้นสูงมากเกินไป

8. เครื่องดื่มขอให้น้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มประเภทโซดาที่ไม่ให้พลังงานเท่านั้น ไม่ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีรสออกหวานทุกชนิด ยกเว้นว่าจะมีการใช้น้ำตาลเทียมแทน และควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เพราะการกินอาหารนอกบ้านส่วนใหญ่จะได้พลังงานจากอาหารมากกว่าปกติอยู่แล้ว



9. ใส่ใจในอาหารที่กินทุกคำ เคี้ยวอาหารช้า ๆ รับรู้ถึงความอร่อยที่ละคำ และรับรู้ว่ามี และพอแล้วให้หยุด คนเป็นเบาหวานต้องระวังปริมาณอาหารที่กินอย่าให้มากกว่าปกติที่เคยกินในมือนั้น ๆ ถ้ารู้ตัวว่ากินอาหารนอกบ้านมากกว่าปกติที่ควรกิน ก็ควรออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังอาจจะต้องลดปริมาณอาหารที่เคยกินลงในมือก่อนหรือหลังที่จะไปกินอาหารนอกบ้านด้วย

