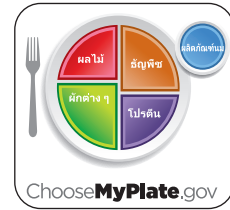


# 10 เคล็ดลับ

เอกสารการศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ

# เลือกมืออาหารของฉัน

## 10 เคล็ดลับ สำหรับมืออาหารที่ยอดเยี่ยม



การเลือกรับประทานอาหารเพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยใช้ 10 เคล็ดลับนี้ นำแนวคิดจากรายการดังต่อไปนี้ไปใช้เพื่อปรับสมดุลปริมาณแคลอรีของคุณ เพื่อเลือกอาหารสำหรับ *รับประทานบ่อยครั้งมากขึ้นและลดอาหารที่ไม่ควรรับประทานบ่อยลง*

### 1 ปริมาณแคลอรีที่สมดุล

ค้นหาจำนวนแคลอรีที่คุณต้องการต่อวันถือเป็นขั้นแรกในการจัดการกับน้ำหนักของคุณ เข้าไปที่ [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) เพื่อหาระดับแคลอรีของคุณ นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวทางร่างกายยังมีส่วนช่วยในการปรับสมดุลแคลอรีของคุณด้วย

### 2 เพลิดเพลินกับการรับประทานแต่รับประทานให้น้อยลง

ใช้เวลาเพลิดเพลินกับอาหารของคุณให้เต็มที่ขณะรับประทาน การรับประทานอาหารเร็วเกินไปหรือมุ่งความสนใจของคุณไปที่อื่นอาจทำให้ปริมาณแคลอรีที่รับประทานมีจำนวนมากเกินไป ใส่ใจกับความรู้สึกที่บ่งชี้ถึงความหิวและความอิ่มในช่วงก่อนมื้ออาหาร ระหว่างมื้ออาหาร และหลังมื้ออาหาร ใช้ความรู้สึกดังกล่าวเป็นตัวระบุว่าเมื่อใดควรและหยุดรับประทาน



### 3 หลีกเลี่ยงปริมาณอาหารที่มากเกินไป

ใช้จาน ชาม และแก้วขนาดเล็กลง จัดสรรปริมาณอาหารก่อนรับประทาน เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน ให้เลือกขนาดอาหารที่มีสัดส่วนปริมาณน้อยลง แบ่งปันอาหารที่รับประทานหรือนำอาหารบางส่วนห่อกลับบ้าน

### 4 อาหารที่ควรรับประทานบ่อยขึ้น

รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช และนมพร่องไขมันหรือนมไขมัน 1% และผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ ให้มากขึ้น อาหารเหล่านี้มีสารอาหารที่เป็นต่อสุขภาพ ซึ่งรวมถึงโพแทสเซียมแคลเซียมวิตามินดี และไฟเบอร์ ให้สารอาหารเหล่านี้เป็นสารอาหารพื้นฐานสำหรับอาหารและของทานเล่น



### 5 ให้ปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหารที่รับประทานเป็นผลไม้และผัก

เลือกรับประทานผักที่มีสีแดง ส้ม และเขียวเข้ม อย่างเช่นมะเขือเทศ มันฝรั่ง และบร็อคโคลี่ ร่วมกับผักอื่น ๆ ในมื้ออาหารที่รับประทาน เพิ่มผลไม้เข้าไปในมื้ออาหาร โดยให้ผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารจานหลัก หรือเครื่องเคียง หรือของหวาน

### 6 เปลี่ยนไปบริโภคนมพร่องไขมันหรือ นมไขมันต่ำ (1%)

นมดังกล่าวมีปริมาณแคลเซียมและสารอาหารที่จำเป็นอื่น ๆ เช่นเดียวกับนมไขมันเต็มส่วน แต่มีจำนวนแคลอรีและปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า



### 7 ให้ครึ่งหนึ่งของธัญพืชที่รับประทานเป็นแบบไม่ขัดสี

แทนที่ผลิตภัณฑ์ธัญพืชขัดสีด้วยผลิตภัณฑ์ธัญพืชไม่ขัดสีเพื่อให้ได้รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีเพิ่มขึ้น เช่น รับประทานขนมปังโฮลวีต แทนขนมปังขาวหรือรับประทานข้าวซ้อมมือแทนข้าวขาว

### 8 อาหารที่ควรลดความถี่ในการบริโภค

ลดอาหารที่มีไขมันแข็งตัวปริมาณสูง อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและเกลือ อาหารดังกล่าวได้แก่ เค้ก คุกกี้ ไอศกรีม ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน พืชชา และเนยติดมันต่าง ๆ เช่น ซีโรท สไล์กรอก เบคอน และฮอตดอก รับประทานอาหารเหล่านี้เป็นของทานเล่นแบบครั้งคราวไม่ใช่อาหารที่รับประทานประจำทุกวัน

### 9 เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมในอาหาร

ใช้ฉลากแสดงข้อมูลด้านสารอาหารเพื่อเลือกอาหารอย่างเช่นซูป ขนมปัง และอาหารแช่แข็งในแบบที่มีปริมาณโซเดียมต่ำกว่า เลือกอาหารกระป๋องที่ติดฉลาก “โซเดียมต่ำ” “ปริมาณโซเดียมลดลง” หรือ “ไม่มีเกลือ”



### 10 ดื่มน้ำแทนการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

ลดแคลอรีลงโดยดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มหลังการออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับของปริมาณน้ำตาลและแคลอรีที่เพิ่มขึ้นในอาหารที่คนอเมริกันรับประทาน