

EP.162

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สุขภาพดีแบบไทย

วันพุธที่ 26 พฤศจิกายน 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

และรับวุฒิบัตร

16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



สุขภาพดีแบบไทย

พต.ดร.โสรัจ วัสุทธิแพทย์
โรงเรียนการเรือน

สุขภาพดีแบบไทย

.....

การดูแล**สุขภาพการกิน** การใช้ชีวิต

และ

การจัดการอารมณ์

หรือ

การสร้างสมดุล : ทุกส่วนมีความเชื่อมโยงกัน

และส่งผลกระทบท่อกัน

ภายใต้บริบทของอย่างไทย



การสร้างสมดุลชีวิต

- สุขภาพ (Self)
- ความสัมพันธ์ (Community)
- การงาน (Work)
- การเงิน (Finance)



สมดุล สมวัย = สมใจ



THE STANDARD SUPER SEW

alphaskills

เด็กสมดุลด้วย สามเหลี่ยมสมดุล

วิ่งเล่น กินดี นอนพอ

สามเหลี่ยมสมดุล
สูตรลับสร้างสุขภาพ
Gen Alpha
แบบองค์รวม

GEN Y

เจนเอชเอ็นเอแห่งการรักษาสุขภาพ

เกิดปี 1981 - 1996 อายุปัจจุบัน 26 - 41 ปี

Gen Y
ใส่ใจเรื่องดูแลสุขภาพ
ทางด้านการกิน
มากกว่าคนรุ่นอื่นๆ

เปิดรับการรักษา
โดยแพทย์ทางเลือก
มากขึ้น

เลือกทำอาหารกินเอง
เพื่อรักษาคุณภาพ
ทางสุขภาพ

เวลาน้อย
แต่ดูแลสุขภาพมากขึ้น
ด้วยการพึ่งพาแอปพลิเคชันสุขภาพ

ใช้บริการ
Telehealth
พบแพทย์ออนไลน์
เมื่อทำงานหนักจนไม่มีเวลาหาหมอ



สมดุล สมวัย = สมใจ



สุขภาพดีแบบไทยด้านการกิน

อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ

.....

การเลือกรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเน้น
พืช ผลไม้ ปลา ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
หลีกเลี่ยงรสชาติจัดจ้านและไขมันสูง



“ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice)



สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" (Healthier Choice)

ทางเลือกที่ดีกว่า



เป็นสัญลักษณ์ ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
ได้ผ่านการพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล
ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสม

- ลดหวาน
- ลดมัน
- ลดเค็ม

“ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ”

ตัวอย่างกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ

- **แพลนต์ เบส (Plant based)** การกินอาหารที่เน้นสัดส่วนของพืช ผลไม้ และธัญพืชชนิดต่าง ๆ เป็นหลัก **แต่**ยังสามารถกินเนื้อสัตว์ อาหารทะเล หรือนมได้ในสัดส่วนที่น้อยกว่า (อนุโลม)
- **วีแกน (Vegan)** อาหารที่มีเฉพาะผลิตภัณฑ์จากพืชและผลไม้ทั้งหมด (ทุกอย่างที่**ไม่ใช่**เนื้อสัตว์) รวมถึงผลิตภัณฑ์จำพวกนมวัว ไข่ไก่ และน้ำผึ้งด้วย แต่รับประทานพืชภูมิได้



กระแสและการเปิดรับแพลนต์เบส (Plant-based)

- จากส่วนประกอบ...

- พืชและผลไม้
- ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี
- เมล็ดพืช เช่น เมล็ดแฟลกซ์

เมล็ดเจีย เมล็ดฟักทอง

- ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากพืชที่เลียนแบบรสชาติและสัมผัสของสัตว์



อาหารไทยเพื่อสุขภาพ เมี่ยงดำ

• เมี่ยงดำน้ำลายสอ เมี่ยงสมอ เมี่ยงปลาทุ
ข้าวตอก ตอกไก่หมู น้ำพริกกล้วยหัวโง

บทพระราชนิพนธ์ แห่งมเด็จพระวรวง ของ
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ 6





อาหารเพื่อสุขภาพ : เหมี้ยงดำน

‘เหมี้ยง’ หมายถึง การห่ออาหารให้พอดีคำ
ด้วยใบ

‘ดำน’ หมายถึง การกินให้พอดีคำ

- **เหมี้ยงดำน** – อาหารที่ห่อด้วยใบ(ชะพลู)
ที่กินได้พอดีคำ

เมี่ยงดำ (Miang Kham)

Leaf-Wrapped Bite-Size Appetizer

ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ พ.ศ. 2557



การกินเมี่ยง

สันนิษฐาน - เป็นวัฒนธรรมที่รับมาจากล้านนา

เจ้าดารารัศมี พระราชชายาฯ ยังคงรักษา
ขนบธรรมเนียมแบบล้านนา ทั้งการแต่งกายและการ **‘อมเมี่ยง’**

“**อม**
เมี่ยง
อม
หมาก”

1. ‘เมี่ยง’ หมายถึงใบชาป่าในภาคเหนือ นำมาหมัก และห่อด้วยเกลือกับขิงอมทิ้งเดี๋ยวเพื่อให้ชุ่มฉ่ำ
2. ประยุกต์มาจากการเคี้ยวหมาก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



เมี่ยงดำ



ใช้วัตถุดิบหลายชนิด หั่นเป็นชิ้นเล็ก
วางบนใบชะพลู ใบทองหลาง
(มะพร้าวตัว ขิง มะนาว หอมแดง หัวปลีสดตัว
กุ้งแห้ง พริกขี้หนู) และราดน้ำเมี่ยง
เมื่อกินด้วยกัน จะมีรสชาติที่กลมกล่อม ดรสรส



เมี่ยงดำ เป็นอาหารว่างที่มีรสชาติตรบรส ทุกรสส่งเสริมกันจนเป็นความสมดุล

เปรี้ยว...มะนาว

หวาน...น้ำเมี่ยง

มัน...มะพร้าวตัว

เติม...กะปิและน้ำปลา

เผ็ด...พริกขี้หนู ขิง และหอมแดง

ขม...เปลือกมะนาว

ฟาด/ซ่า...ใบชะพลู หอมแดง ขิง

ปร่า...ขิง

คุณค่าสารอาหารและสารพฤกษเคมี เช่น ฟลาโวนอยด์ จากขิง หอมแดง พืชมะนาว ใบชะพลู



เมี่ยงคำ



เมี่ยงคำ



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสมเมี่ยงคำ

ใบชะพลูหรือใบทองหลาง (ใบอ่อน)	15-20 ใบ	พริกขี้หนูสวนซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	1/2 ถ้วยตวง	หอมแดง หั่นเต๋าเล็ก	1/2	ถ้วยตวง
มะพร้าวแก่ ซอยเส้นและคั่ว	3/4 ถ้วยตวง	จิงออ่อน หั่นเต๋าเล็ก	1/2	ถ้วยตวง
กุ้งแห้งคั่วหรือทอด	1/3 ถ้วยตวง	มะนาว หั่นเต๋าเล็ก	1/4	ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำเมี่ยง

น้ำปล่า	1 ถ้วยตวง	จิงแก่ คั่วและโพลกละเอียด	2	ช้อนชา
น้ำตาลโตนด	1 ¼ ถ้วยตวง	หอมแดงเผา โพลกละเอียด	2 ½	ช้อนโต๊ะ
กะปิย่างไฟ	1 ½ ช้อนโต๊ะ	มะพร้าวขูด คั่วและปั่น	1/4	ถ้วยตวง
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ	กุ้งแห้งปั่น	1/4	ถ้วยตวง
งา คั่วและโพลกละเอียด	2 ช้อนชา	น้ำตาลทราย (มีหรือไม่มีก็ได้)	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำเมี่ยงคำ

1. ตัดแต่งให้มีลักษณะที่เหมาะสม (ตัดส่วนปลายและส่วนโคนของใบออก)
2. จัดส่วนผสมทุกอย่างเตรียมไว้
3. เมื่อรับประทานให้ตักส่วนผสมใส่ใบชะพลูหรือใบทองหลาง และราดน้ำเมี่ยง ห่อเป็นคำพร้อมรับประทาน

วิธีทำน้ำเมี่ยงคำ

1. ใส่ งา จิง แกะ และ หอมแดง ลงในน้ำปล่า นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่น้ำตาลโตนด น้ำตาลทราย และเกลือเคี่ยวให้เดือด
3. ใส่ มะพร้าวขูด และ กุ้งแห้งปั่น เคี่ยวต่อจนมีลักษณะข้นเหนียว



เมี่ยงดำ 8 ตำ

ปริมาณอาหารจำนวน ๘ คำ ๑๐๐ กรัม	ใยอาหาร ๗.๓ กรัม
พลังงาน ๓๒๐ กิโลแคลอรี	โคเลสเตอรอล ๓๖ มิลลิกรัม
โปรตีน ๘.๔ กรัม	โซเดียม ๔๔๑ มิลลิกรัม
ไขมัน ๑๖.๙ กรัม	แคลเซียม ๙๒ มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต ๓๓.๕ กรัม	เหล็ก ๓.๑ มิลลิกรัม

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย “คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ”

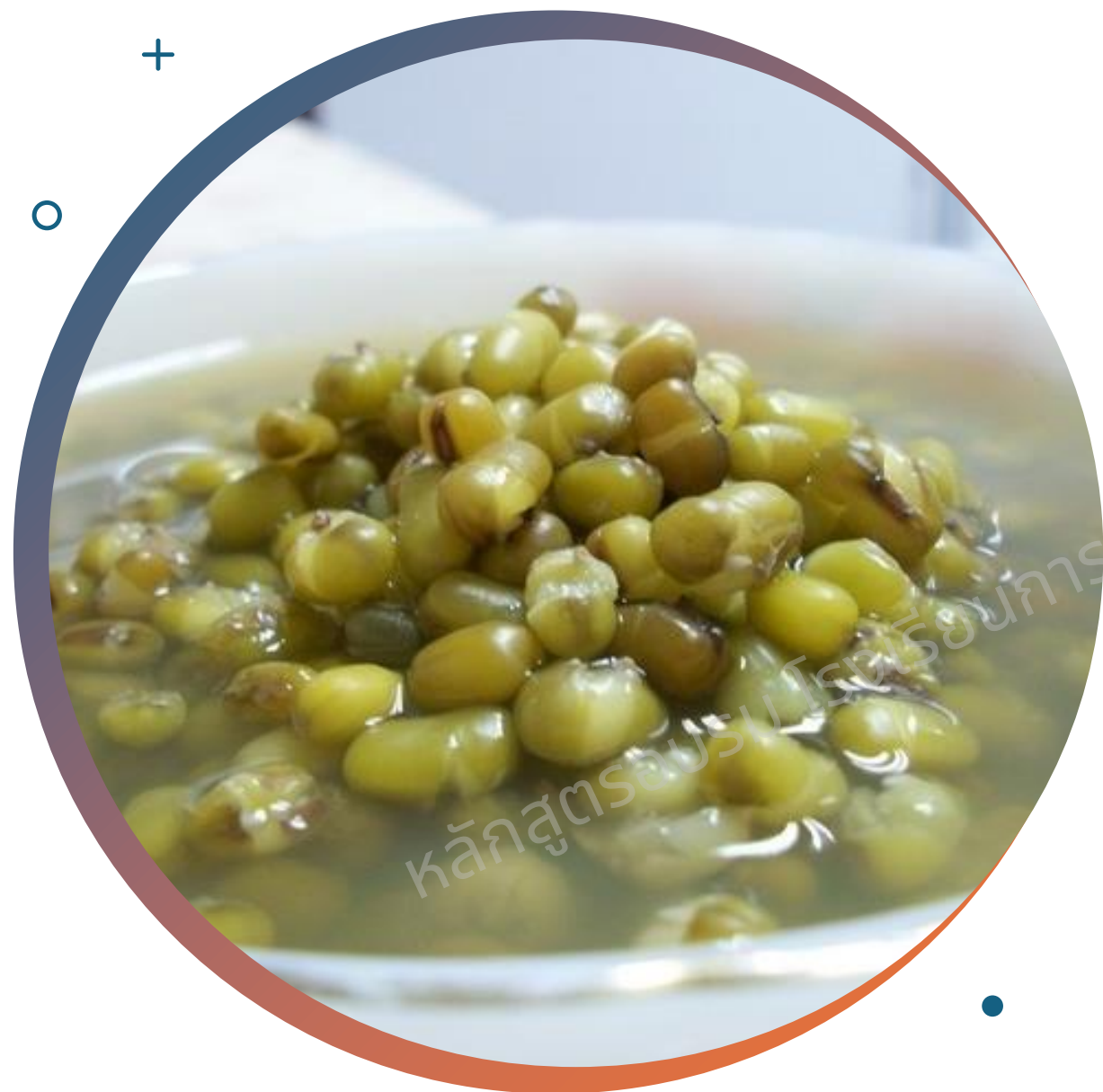
โดยทีมวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



ความมหัศจรรย์ของเมล็ดถั่วเขียว : สุขภาพดีแบบไทย





ถั่วเขียวต้มน้ำตาล (ลวี่ไต้หวัน)

- ตันกำเนิดจากประเทศจีน
- เหมาะที่จะบรรเทาความร้อนของร่างกายและดับกระหาย ในฤดูร้อน
- รับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล : ประโยชน์

- มีฤทธิ์เย็น ช่วยให้อวัยวะสดชื่น
- บำรุงผิวพรรณ อุดมด้วยวิตามินอี
- ขับพิษร้อน แก้อ่อนเพลีย
- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)
- มีธาตุเหล็กสูง รับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง
- มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้อัตราน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน
- ช่วยการขับถ่าย: มีเส้นใยอาหารสูง



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ถั่วเขียว

$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

น้ำตาลทรายแดง

$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง

น้ำสะอาด

4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างถั่วเขียว เลือกถั่วหีน ออก พักให้สะเด็ดน้ำ
2. นำถั่วเขียวไปคั่วให้พอหอม ตักขึ้นพักไว้
3. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วใส่ลงในน้ำ นำไปตั้งไฟกลาง
พอเดือด หรือไฟลง ต้มจนถั่วเขียวสุก
4. ใส่น้ำตาลทรายแดง
คนพอน้ำตาลละลายหมด ยก ลง



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล : เทคนิค

- การคัดเลือก/ถั่วหิ
- การแช่ไฟ การช้อนฟอง
- การใส่น้ำตาล
- ถั่วทอดเสีย



สุขภาพดี

....

ไม่มีขาย

 NUTRAKAL





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คีรื่องค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University



02 244 5391

02 244 5392



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
 Suan Dusit International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com





อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.



แบบประเมิน ความพึงพอใจ



ขอบคุณค่ะ
...
ขอบคุณครับ

