

# เพิ่มผักและผลไม้ในอาหารของท่านให้มากขึ้น

ถ้าท่านยังไม่ทานผลไม้อย่างน้อยสองชิ้นและปริมาณผักที่ตักห้าครั้งในแต่ละวัน บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ต้องเริ่ม แม้ว่าท่านไม่มีอาหาร “วิเศษ” สักอย่างที่ป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็ง นักวิทยาศาสตร์ทราบดีว่าผลไม้และ ผักต่างๆมีผลบางอย่างที่ป้องกันโรคนี้อื่นๆด้วย นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ยังทราบด้วยว่าผู้ที่ทานผลไม้และผักเพียงเล็กน้อย มีอัตราเป็นโรคมะเร็งสูงกว่าผู้ที่ทานผักและผลไม้มาก ถึงแม้บางคนจะคิดว่าตนได้ประโยชน์อย่างเดียวกันจากวิตามินและเกลือแร่เสริม ซึ่งไม่เป็นความจริงเลย ผักและผลไม้ต่างๆมีได้มีเพียงเพียงวิตามินและเกลือแร่เท่านั้น แต่ยังมีสารอื่นที่สำคัญ ต่อการมีสุขภาพดี ซึ่งท่านจะหาไม่ได้ในยาเม็ด

ออสเตรเลียมีผลไม้และผักอยู่หลากหลาย ซึ่งไม่ยากเลยที่จะรวมหลายๆชนิดไว้ในอาหารของครอบครัว ต่อไปนี้คือข้อเสนอแนะบางอย่าง

## เพิ่มผลไม้ในอาหารเช้า

กล้วย ลูกเกด สตรอเบอร์รี่ หรือผลไม้แห้งเข้ากับซีเรียล ตอนเช้าได้ดี ในวันที่ต้องรีบ ผลไม้สักหนึ่งผลกับ ขนมปัง หรือขนมปังปิ้งหนึ่งแผ่น หรือข้าวสาลีก็เป็นอาหารเช้าแบบรีบเร่งได้ดี - เช่นเดียวกับผลไม้ปั่น หรือนมปั่นที่ใส่ ผลไม้สุกผสมนมและโยเกิร์ตลงในเครื่องปั่น

## ลองของใหม่ๆแปลกๆ

เป็นการง่ายที่จะเกิดความเคยชิน ชื้อผักอย่างที่เคยซื้อ และปรุงเป็นอาหารตามวิธีที่เคยทำ ควรลองผักที่ไม่เคยทานมาก่อนเลย - หรือใช้ผักที่คุ้นเคยปรุงอาหารวิธี ที่ไม่เคยทำมาก่อนดูบ้าง ลองบดอโวคาโด และใช้ทาขนมปังแทนเนยแท้หรือเนยเทียมบ้าง - อโวคาโดมีไขมันน้อยกว่าและมีคุณค่าอาหารมากกว่า ทั้งยังมีรสชาติมากกว่าด้วย เราคุ้นเคยกับแครอทขูดฝอยกันดี แต่ท่านเคยขูดผักอย่างอื่นๆ เช่น चुคินี บิทรูท หรือ กระหล่ำปลีแดง แล้วใส่สลัดหรือแซนด์วิช หรือทอดลงอบหั่วบิทรูท หรือมันเทศทั้งเปลือกบ้างไหม

## เพิ่มผักต่างชนิดให้มากกว่าในสลัด ซุป ผักต่างๆ คาสเซอโรล และแกง

อาหารหลายอย่างตามตำราดั้งเดิมเป็นอาหารที่ใช้ผักเป็นหลัก ใส่เนื้อไก่ หรือปลาบ้างเพียงเล็กน้อย - เป็นนิสัยที่ดีที่ควรปฏิบัติสืบไป การระลึกว่าสีส้มยิ่ง ต่างกันมากกว่าบนจานอาหารของท่าน อาหารมีสีส้มก็จะยังมีประโยชน์มากขึ้น สีสดๆในอาหารธรรมชาติ เช่น มะเขือเทศ พริกหวาน (แคพซิคัม) แครอท มันเทศ และผักสีเขียวต่างๆแสดงว่า ผักเหล่านั้นมีสารแอนติออกซิเดนท์ ซึ่งเป็นสารที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ผักยิ่งสีเข้มมากเท่าไร คุณค่าทางอาหารก็ยิ่งสูงมาก ขึ้นเท่านั้น





เพิ่มผลไม้และผักต่างๆในอาหารของท่านให้มากขึ้น ต่อ

### สอนให้ลูกๆมีนิสัยชอบผลไม้เป็นของว่าง

ท่านยิ่งเริ่มต้นได้เร็วเท่าไร ก็จะยิ่งง่ายต่อการให้ลูกเคยชินกับการทานผลไม้เป็นของว่างที่บ้านหรือที่โรงเรียน แทนการทานอะไรสักอย่างจากห่อ นับเป็นนิสัยที่ดีที่จะช่วยให้ลูกเติบโตมีสุขภาพดี ควรพยายามมีผลไม้ต่างชนิดเพื่อลูกจะไม่เบื่อผลไม้ซ้ำซาก ทำสลัดผลไม้โดยใช้ผลไม้ต่าง ๆ กัน - เช่นเดียวกันสีสัณยังแตกต่างกันเท่าไรที่ท่านนำมารวมได้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปนั้น เมื่ออากาศอุ่นขึ้นผลไม้มีนานาชนิด เช่น องุ่น หรือกล้วย ที่ปอกเปลือกแล้วมีรสชาติเยี่ยมยอดเมื่อแช่เป็นน้ำแข็ง

### ให้ลูกๆช่วยเตรียมผลไม้และผัก

นับเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนชอบอาหารเหล่านี้ - และเป็นก้าวแรกในการเรียนปรุงอาหาร

### แบ่งผลไม้ผลเดียวกัน

เด็กๆที่อาจจะขัดขึ้นในการทานแอปเปิ้ลทั้งผล บ่อยครั้งจะรู้สึกสนุกสนานในการทานชิ้นแอปเปิ้ลที่ ท่านผ่าและแบ่งทานด้วย เป็นกลวิธีที่จะใช้กับผู้ชาย ในครอบครัวด้วย - การวิจัยเกี่ยวกับนิสัยในการทานอาหารพบว่าผู้ชายจำนวนมากมักทานผลไม้ถ้าหั่นเป็นชิ้นๆแล้ว

ครั้งต่อไปเมื่อท่านคิดว่ามีเวลาน้อยเกินไปในการทานอาหารที่เหมาะสม ควรจำว่าผลไม้และผักต่างๆเป็นอาหารในประเภทหาได้สะดวกที่สุด ผลไม้เช่นกล้วย แอปเปิ้ล แพร์ หรือส้มแมนดารินเอาติดตัวไปได้ง่าย และไม่จำเป็นต้องปรุงแต่งและท่านสามารถปรุงผักส่วนมากได้ในเวลาเพียงสองสามนาที ถ้าท่านนั่ง ผัด หรือใช้ไมโครเวฟ

## ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างถูกสุขภาพ และกิจกรรมกายบริหารสำหรับท่านและ ครอบครัวของท่านติดต่อได้ที่:

- [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โทรบริการแปลและล่าม (TIS) หมายเลข 131 450

ท่านหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเพิ่มเติมเป็นภาษาของท่านได้ โดยดูจากเว็บไซต์ของการสื่อสารเอนกวัฒนธรรมที่ [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆถูกต้องในขณะที่จัดพิมพ์เอกสารนี้ แต่ไม่มีการตรวจให้ถูกต้องอยู่เสมอ ท่านอาจต้องตรวจสอบกับหมายเลขโทรศัพท์ในสมุดโทรศัพท์

บริการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเอนกวัฒนธรรม เว็บไซต์:

- เว็บไซต์: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • อีเมล: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • โทรศัพท์: (02) 9816 0347

เพิ่มผลไม้และผักต่างๆในอาหารของท่านให้มากขึ้น: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.