



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วันที่ต้องอยู่บ้าน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ระบาด ประชาชนควรอยู่ที่บ้าน 14 วัน เพื่อเฝ้าระวังอาการ นอกจากจะไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นแล้ว ต้องเลือกปรุงและกินอาหารให้เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลาย ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวซ้อมมือ เส้นหมี่แห้ง ข้าวเหนียว ซึ่งทำให้อิ่มนานและเก็บไว้ได้นาน อาหารกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งของพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกับการกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

หลักการเลือกซื้ออาหาร

1. เลือกรายการอาหารที่ง่าย สะดวกต่อการปรุงประกอบ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. ควรเป็นเมนูที่เสียยาก กินง่าย กินได้ทุกเพศทุกวัย เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์แดดเดียว/รวน/ทอดแห้ง เช่น เนื้อแดดเดียว หมูรวน ปลาทอดแห้ง หรือเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น กุนเชียง หมูยอ และไข่ที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต่างๆ เช่น ไข่ต้ม ไข่พะโล้ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำพริกต่างๆ กินคู่กับผัก ตบท้ายด้วยผลไม้
3. การจัดการและดัดแปลงวัตถุดิบที่มีอยู่ เพื่อใช้จัดรายการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้น เช่น นำข้าวเหนียวหนึ่งผสมกับถั่วต่างๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ) งาขาว งาดำ
4. เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลาสดต่างๆ หมูเนื้อสัน เนื้อไก่ส่วนอก แขนงซึ่งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศา หรือโปรตีนจากพืช เช่น โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้ เห็ดหอมแห้ง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ซึ่งเก็บไว้ได้นาน
5. เลือกซื้อผักประเภทหัว เช่น กะหล่ำปลี แครอท บรอกโคลี ฟักทอง เนื่องจากเก็บได้นาน
6. เลือกซื้อผลไม้สดที่รสไม่หวานจัด เช่น มะละกอสุก แก้วมังกร ฝรั่ง สาลี่ แบบเป็นผลมาปอกกินเอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
7. เลือกซื้อนมสดรสจืดพร้อมมันเนยหรือขาดมันเนยแบบ UHT และดื่มวันละ 1 - 2 แก้ว
8. เลือกซื้อน้ำเปล่าบรรจุขวดมีฝาปิดสนิท และดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อรักษาสสมดุลและขับของเสียออกจากร่างกาย

โดยทั่วไป ในภาวะที่ต้องซื้ออาหารเก็บที่บ้านไว้หลายวัน มักจะเลือกซื้ออาหารที่เก็บไว้ได้นาน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ ฯลฯ แต่อาหารที่เก็บไว้ได้นานเหล่านี้ มักเป็นอาหารที่มีการใส่เกลือลงในอาหาร ซึ่งให้โซเดียมสูง อาหารที่มีเกลือกินมากๆ จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลเสียต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ นอกจากนี้การใส่ผงชูรส ซึ่งมีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต

ก็เป็นแหล่งโซเดียม จึงควรงดการปรุงรสด้วยผงชูรส และการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เช่น ซอสปรุงรส ซิอิ้วต่างๆ น้ำปลา ซึ่งมีโซเดียมสูงเช่นกัน จึงควรลดปริมาณการใช้ลง ควรเลือกอาหารที่สดใหม่ จะทำให้ได้รับสารโดยธรรมชาติ ยกตัวอย่างการปรุงต้มยำให้มีรสอร่อย อาจใส่เครื่องเทศ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก เพื่อให้มีรสอร่อยจากเครื่องเทศ แทนรสอร่อยจากเครื่องปรุงรส ทำให้ใส่เครื่องปรุงรสน้อยลง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนขนมถุง ขนมซอง ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบทั้งหลาย ก็มีโซเดียมสูง จึงควรหลีกเลี่ยงในการซื้อขนมเหล่านี้มากนัก หากกินผลไม้แทนขนม ก็จะทำให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า

วิธีการเก็บอาหาร

1. ข้าวสารและอาหารแห้งต่างๆ ให้เก็บในที่แห้ง ในภาชนะที่ปิดมิดชิด ระวังมอด มด หนู แมลงสาบ ฯลฯ
2. ไข่ เก็บในตู้เย็น เอาด้านแหลมลงล่าง ด้านป้านขึ้นบน
3. เนื้อสัตว์ จำพวก เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว ให้ล้าง แล้วหั่นเป็นชิ้น แบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) ทำให้แบนเพื่อเพิ่มพื้นที่การเก็บ มัดปากถุงให้แน่น เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
4. อาหารทะเล เช่น กุ้งสด ปลาหมึกสด ให้ล้าง และตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้งไปก่อน แล้วแบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) มัดปากถุง นำไปแช่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
5. ผักใบต่างๆ เช่น ผักชี ต้นหอม กะเพรา โหระพา ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษซับน้ำมัน แล้วใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น เก็บในช่องผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
6. ผักประเภทหัว เช่น แครอท กะหล่ำปลี บรอกโคลี ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษซับน้ำมันเก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
7. เครื่องแกงที่ตัวเอง ให้เก็บใส่ถุงและมัดปากถุง โดยแบ่งเป็นส่วนๆ ตามปริมาณที่จะใช้ 1 ครั้ง
8. ผลไม้ที่มีเปลือกหนา เช่น แดงโม ส้มโอ สามารถเก็บได้นานที่อุณหภูมิห้อง
9. ผลไม้เปลือกบางและไม่มีเปลือก
 - กลัวย เต็ดเป็นลูก เพื่อไม่ให้สุกเร็ว ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
 - ส้ม แอปเปิล ฝรั่ง สาลี่ ชมพู่ ล้างแล้วเช็ดให้แห้ง ใส่ในถุงกระดาษเจาะรู หรือห่อด้วยกระดาษที่ไม่มีสีลดตาย เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
10. อาหารที่ไม่จำเป็นต้องแช่ในตู้เย็นเพราะมีอายุการเก็บนาน ได้แก่ ฟักทอง เผือก มัน มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ แดงโม น้ำมัน มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ ของดอง ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้เสียเร็วกว่าอยู่ข้างนอก

การปรุงประกอบอาหาร

1. อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
2. ก่อนนำเนื้อสัตว์แช่แข็งมาปรุงอาหาร ให้นำมาวางไว้ในช่องธรรมดา ก่อนเพื่อให้มีการคลายความเย็น ไม่ควรนำอาหารที่แช่แข็งไปแช่ในน้ำร้อน จะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง
3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
4. มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
5. ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
6. รับประทานอาหารภายใน 4 ชั่วโมงหลังปรุงประกอบ
7. ผู้เตรียม/ปรุงอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมและควรมีผ้าปิดปากขณะปรุง ตักอาหาร
8. ผู้เตรียม/ปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
9. ผู้เตรียม/ปรุงอาหารไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จ

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน ช่วงที่อยู่บ้าน

| | |
|---------------|---|
| อาหารเช้า | ข้าวกล้องต้มหมูใส่เห็ด หรือแซนด์วิชทูน่าผักกาดหอม หรือข้าวต้มเลือดหมูใส่ตำลึง ตบท้ายด้วย มะละกอ 6 ชิ้นคำ หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล |
| อาหารว่างเช้า | นมสดรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย 1 แก้ว |
| อาหารกลางวัน | ราดหน้าหมูเห็ดหอม หรือข้าวหมูอบกระเทียมพริกไทยใส่ถั่วลิสงเตา หรือข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ข้าวโพดอ่อนถั่วฝักยาว ตบท้ายด้วยแก้วมังกร 6 -8 ชิ้นคำ หรือชมพู่ 2 ผล |
| อาหารว่างบ่าย | มันต้มขิง หรือขนมจีบหมู 2 ชิ้น พร้อมด้วยส้มเขียวหวาน 1 ผล หรือแตงโมหั่นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น |
| อาหารเย็น | ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาวใส่น้ำ ปลาผัดขึ้นฉ่าย หรือข้าวกล้อง แกงส้มปลาช่อนผักรวม ผักคะหล่ำปลีกุ้ง ตบท้ายด้วยฝรั่งครึ่งผล หรือส้มโอ 2 กลีบ |

ข้อแนะนำในการสั่งอาหารนอกบ้าน

1. ควรเลือกร้านที่สะอาด ได้มาตรฐาน
2. เลือกเมนูที่ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
3. เน้นเมนูอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หลีกเลี่ยงการกินอาหารดิบหรือ สุกๆดิบๆ
4. ควรอุ่นให้เดือดก่อนกินและเทอาหารที่อุ่นเดือดใส่จานของตนเอง หลีกเลี่ยงการกินอาหารจากถาด หรือ
กล่องที่ใส่อาหารมาจากร้าน
5. ไม่กินอาหารจานเดียวกันหรือชุดเดียวกันร่วมกับคนอื่น

ข้อแนะนำในการสั่งอาหาร delivery

1. ต้องมั่นใจว่าร้านสะอาด อาหารทำสุกใหม่
2. เมนูอาหารที่สั่งครบ 5 หมู่ ต้องมีผัก ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
3. เน้นสั่งเมนู ต้ม แกง นึ่ง อบ น้ำพริกผัก ย่างไม่ไหม้เกรียม
4. เลี่ยงอาหารทอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ทอดมัน ฯลฯ
5. ถ้าผัดน้ำมันต้องไม่เยิ้ม เช่น ถ้าสั่งผัดผักกุ้งไฟแดง ไข่เจียว ต้องสั่งว่าไม่เอาน้ำมันเยิ้ม
6. เลี่ยงอาหารที่บูด เสียง่าย เช่น ลาบ ยำ อาหารที่มีกะทิ ขนมจีน ส้มตำ
7. สั่งเมนูที่หลากหลาย อย่าสั่งเมนูซ้ำซาก
8. การรับอาหาร ใส่หน้ากากอนามัย ให้อาหารหน้าบ้าน ป้องกันการแพร่เชื้อ
9. เตรียมเงินพอดี ไม่ต้องทอน หรือโอนเงินผ่านออนไลน์
10. อาหารที่สั่งทำนานเกิน 3 - 4 ชั่วโมง ก่อนกินควรอุ่นอาหารให้เดือด แต่ถ้าอาหารยังร้อนอยู่ก็ไม่ต้องอุ่น
11. กินอาหารที่ยังร้อนๆอยู่ และควรเทอาหารลงในภาชนะสะอาดของแต่ละคน
12. กินจาน/ชามของตัวเอง ไม่ร่วมกับผู้อื่น
13. ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผัก ต้องกินผักแถม เช่น หมูทอดกระเทียม ข้าวมันไก่ ให้กินคู่กับแตงกวา ผักกาด
เขียว มะเขือเทศ ฯลฯ
14. อาหารที่สั่งไม่มีผลไม้ ให้กินผลไม้หวานน้อยตาม เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง แก้วมังกร สาลี่
15. หลังกิน เก็บและล้างภาชนะให้สะอาดทันที ป้องกันเชื้อโรคเจริญเติบโต

ทั้งนี้ ช่วงอยู่บ้าน 14 วัน ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลาย
ลดอาหารหวาน มัน เค็ม บริโภคผักและผลไม้รสไม่หวานจัดเป็นประจำ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายให้เหมาะสม จะเป็นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค
และไม่เจ็บป่วยง่าย

เอกสารอ้างอิง

1. ญัตติธรรมา ท่องบัวศิริไล และคณะ. แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กันยายน 2555.
2. คณะทำงานจัดทำหลักสูตรการจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต. หลักสูตรการอบรมบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. มิถุนายน 2556.
3. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ. Healthy Meeting ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. บริษัทกรังงาน โปรดักชั่น. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1. พฤษภาคม 2562.
4. ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 8. สิงหาคม 2562.

ข้อมูล ณ วันที่ 25 มีนาคม 2563