

ลดพุง ลดโรค



2:1:1

เคล็ดลับพิชิตพุง



ลดพุง ลดโรค



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



เครือข่าย  
คนไทยไร้พุง  
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



# 2:1:1 รหัสเด็ดเคล็ดลับพิชิตพุง

การที่เราจะลดพุงลดโรคนั้น ต้องดูแลควบคู่ทั้งเรื่องการกิน และการออกกำลังกาย  
ทราบหรือไม่ว่า หากคุณรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี โอกาสที่จะลดพุงได้สำเร็จมีถึง 80%  
ซึ่งมากกว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว โดยหนึ่งในวิธีการรับประทานอาหารที่ช่วยลดพุง  
และลดน้ำหนัก ก็คือ การกินแบบ 2:1:1

## 2:1:1 คืออะไร

2:1:1 เป็นแนวทางการกำหนดปริมาณ  
อาหารที่เหมาะสม โดยการกะด้วย  
สายตา แบ่งสัดส่วนของจาน  
(เส้นผ่านศูนย์กลางขนาด 9 นิ้ว)  
ออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆกัน และแบ่ง  
ประเภทอาหารที่จะใส่ลงไปในจาน  
เป็นผัก 2 ส่วน  
ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน  
และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน



### ข้าว 1 ส่วน

ควรเลือกข้าวที่ไม่ขัดสี  
เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ  
ขนมปังโฮลวีท ธัญพืช  
เช่น ลูกเดือย

### ผัก 2 ส่วน

ผักสด หรือผักสุกทุกชนิด  
โดยเลือกประเภทของผัก  
ให้หลากหลาย

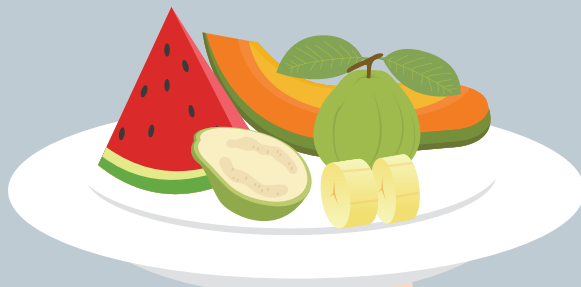
### เนื้อ 1 ส่วน

ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ  
เช่น อกไก่หนัง ปลา หรือไข่  
ถั่วเหลือง เต้าหู้โปรตีนเกษตร

“ ผักเยอะ ข้าวพอดี  
เลียงของทอด / ของมัน ”

# TIPS

- เลือกประเภทของผักให้หลากหลาย เลือกผักที่ปลอดภัย และล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน
- การปรุงอาหาร ควรเลือกวิธีการนึ่ง ยำ อบ ลวก ต้ม ตู้น พยายามลดหรือหลีกเลี่ยงการปรุงประกอบอาหารที่ใช้ กระทิหรือน้ำมัน นั่นคือ ไม่ผัด ไม่ทอด ไม่มัน
- ควรลดการปรุงอาหารรสชาติจัด เพื่อเลี่ยงความหวาน มัน และเค็ม
- ปริมาณที่ควรรับประทาน คือ หนึ่งมือ หนึ่งจาน หรือชาม
- ควรรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง 1-2 มื้อต่อวัน โดยเลือกผลไม้หวานน้อย
- ควรดื่มนม โดยเป็นนมพร่องมันเนย หรือนมจืดมันเนย โยเกิร์ตพร่องมันเนย และขาดมันเนยธรรมชาติ หรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียมชนิดไม่ใส่น้ำตาล
- ควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย





## ทำไมการกิน 2:1:1 ถึงลดพุงลดโรค

- การกินแบบ 2:1:1 ใน 1 มื้อ จะให้พลังงานประมาณ 400 กิโลแคลอรี ช่วยลดพลังงานในแต่ละวันลงได้ 500 กิโลแคลอรี (1 สัปดาห์ ลดน้ำหนักลงได้ ครั้งกิโลกรัม)
- การกินแบบ 2:1:1 จะได้ปริมาณผักใน 1 มื้อ 100-200 กรัม และหากกิน 3 มื้อ คอบคู่กับผลไม้ จะได้ปริมาณรวมไม่น้อยกว่า 400 กรัม ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้
- ในหนึ่งจาน 4 ส่วน ให้มี**ผัก 2 ส่วน** เพราะมีใยอาหารทำให้อยู่ท้อง เพิ่มวิตามิน และเกลือแร่ที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ **ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน** จะช่วยให้พลังงานที่สำคัญแก่ร่างกาย แต่ก็ย่อยง่าย ย่อยเร็ว ทำให้อิ่มเร็วสักพักต้องหิวอีก จึงต้องกิน**เนื้อสัตว์ 1 ส่วน** เพราะเนื้อสัตว์นั้นย่อยยาก จึงอยู่ในกระเพาะนาน ก็ะหนักกระเพาะกว่า ทำให้ไม่หิวเร็ว ดังนั้น สัดส่วนที่ควรกินใน 1 จาน จึงเป็น 2:1:1 ที่ต้องกินในหนึ่งมื้อ

**ควรกินแบบ 2:1:1 ร่วมกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นจะช่วยลดพุงได้เร็วขึ้น**



## 2:1:1 ทำได้ไม่ยากแค่เพิ่มนิดลดหน่อย

### อาหารตามสั่ง



เลือกเมนูที่มีผักเยอะๆ ใช้น้ำมันน้อยๆ เช่น สุกี้ น้ำ แต่ น้ำจิ้ม น้อยหน่อยนะ ราคาน้ำก็เน้นคะน้า พวกผัดผัก ตอนจะกินให้ตักผักแบบไม่เอา น้ำที่มันๆ หรือจะเลือกเพิ่มผักในเมนูต่างๆ อย่างข้าวกะเพรา ขอใส่ผัก ถั่วงอกยาว แครอท ข้าวโพดด้วย ไม่ก็กินคู่กับแกงจืดเต้าหู้ผักกาดขาว เทคนิคเพิ่มเติม เลี่ยงหมูสามชั้น เปลี่ยนไข่เจียว หรือไข่ดาวเป็นไข่ต้ม เลือกหมูชั้นแทนหมูสับ

### ก๋วยเตี๋ยว



เส้นประมาณ 1 กัฟพี ลูกชิ้นไม่เกิน 5-6 ลูก หรือถ้าเป็นหมูสับ ก็ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ พุดง่ายๆ ว่าเส้นน้อยๆ เน้นผักบุง ถั่วงอกเยอะๆ สำคัญตรงที่อย่าลืมบอกคนขาย งดใส่น้ำมันกระเทียมเจียวด้วย ให้ดีไม่ต้องปรุงเพิ่ม เพื่อลดหวาน ลดเค็ม

### ข้าวแกง



ข้าวไม่เกิน 2-3 กัฟพี แล้วเลือกกับข้าวประเภทที่มีผัก และปรุงโดยใช้ น้ำมันน้อย หลีกเลี่ยงเมนูที่มีน้ำตาล ประเภทจันๆ หวานๆ เหนียวๆ หรือสังขยาการันนั้นโดย “ไม่เอาน้ำราด” และเน้น “ขอผักเพิ่มด้วยจ้า”

### ปรุงอาหารในบ้าน



เลือกผักมาเป็นส่วนประกอบหลักในการทำอาหารเมนูต่างๆ หรือจัดเตรียมให้มีผักสด ผักต้มเพิ่มบนโต๊ะอาหาร เน้นปรุงอาหารด้วยวิธีนี้ ยำ ลวก ต้ม ตุ่น แทนเมนูทอด เมนูแกงกะทิ หรือเมนูที่ใช้น้ำมันมากๆ

### อาหารจานเดียว



ถ้าชอบข้าวทานุกี่ลดข้าวลง เลือกเอาเนื้อล้วนไม่ติดมัน ราคาน้ำน้อยๆ คะน้าเยอะๆ สำหรับข้าวมันไก่ก็ไม่เอาหนัง และจะดีกว่า ถ้าเปลี่ยนข้าวมันเป็นข้าวสวยธรรมดา หรือข้าวกล้อง ขอแตงกวามากหน่อย

### เครื่องดื่ม



เครื่องดื่มหวานๆ ต้องค่อยๆ ปรับพฤติกรรม เริ่มจาก “ขอหวานน้อย” “ใส่น้ำเชื่อมหรือน้ำตาลน้อยๆ” รวมทั้งอาจจะเปลี่ยนนมเทียม เป็นนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม และต้องค่อยๆ ลดความถี่ต่อสปีด้าหลัง เช่น จากวันละ 1-2 แก้ว ปรับเป็นสปีด้าละ 1-2 แก้ว ซึ่งถ้าเป็นไปได้ สุดท้ายควรต้องดื่มแต่น้ำเปล่าให้ได้ วันละ 6-8 แก้ว จะดีที่สุด

### ของว่าง



เปลี่ยนจากขนมหวาน เบเกอรี่ ไอศกรีม เป็นผลไม้หวานน้อย