อาหารเป็นยา...
สู่วิถีรักษ์สุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข

อาหารเป็นยา...
สู่วิถีรักษ์สุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข

อาหารเป็นยา...สู่วิถีรักษ์สุขภาพ

ISBN : 978-616-11-4869-0

ที่ปรึกษา

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ	รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ไพจิตร์ วราชิต	ประธานคณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
พลเอก ภาณุวัชร นาควงษ์	คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายสมศักดิ์ พะเนียงทอง	คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คณะบรรณาธิการ

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์จักราวุธ เผือกคง	ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นางอัจฉรา เชียงทอง	กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นางสาวอุบลรัตน์ มโนศิลป์	กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นางสาวอรวิกา เกาะยอ	กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2565
จำนวนพิมพ์ : 500 เล่ม
จัดทำโดย : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ กรุงเทพ จำกัด

คำนิยม

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยการดูแลภาวะสุขภาพของประชาชน ลดภาวะความรุนแรงของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือด ซึ่งนับเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวม การส่งเสริมให้คนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม จึงเป็นหนึ่งในภารกิจที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ **“อาหารเป็นยา...สู่วิถีรักษ์สุขภาพ”** เล่มนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนนโยบาย **“อาหารเป็นยา”** โดยอาศัยกลไกความร่วมมือ และการเชื่อมโยงจากทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างเป็นรูปธรรมและครบวงจร เป็นตัวอย่างแนวทางปฏิบัติให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้สามารถนำไปดำเนินการและขยายผลสู่วงกว้าง เพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชนเกี่ยวกับความสำคัญของการบริโภคอาหารเป็นยา นำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีธรรมชาติที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถสร้างรายได้ สร้างเศรษฐกิจให้กับประเทศได้อีกทางหนึ่ง

ในโอกาสนี้ ผมขอขอบคุณ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่เป็นแกนหลักสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานดังกล่าว ขอชื่นชมความอุตสาหะของคณะผู้จัดทำคู่มือ **“อาหารเป็นยา...สู่วิถีรักษ์สุขภาพ”**

ทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้อง ที่จะใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนและขับเคลื่อนนโยบาย **“อาหารเป็นยา”** ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

(ดร.สาธิต ปิตุเตชะ)
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs (Noncommunicable diseases) เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพและทางด้านจิตใจ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม โดยปัจจัยสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่วนใหญ่ล้วนมาจากพฤติกรรมการดูแลตนเองและการบริโภคอาหาร

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงถือเป็นสิ่งที่ช่วยลดโรคภัยไข้เจ็บ ลดความรุนแรง หรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ จึงได้มีนโยบายขับเคลื่อน “อาหารเป็นยา” ขึ้น และได้จัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยาใน 15 จังหวัด 12 เขตสุขภาพขึ้น ในชื่อของ “อาหารเป็นยา...สู่วิถีรักษ์สุขภาพ” เล่มนี้เพื่อส่งต่อการมีสุขภาพดีด้วยการรับประทานอาหารให้กับประชาชนทั่วประเทศ ผ่านการพัฒนาองค์ความรู้ สร้างความรอบรู้ ความเชื่อมั่น และการยอมรับในการบริโภคอาหารเป็นยา นอกจากนี้เพื่อสื่อสาร และสร้างกระแสให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคอาหารเป็นยา อีกทั้งยังส่งเสริมให้สถานประกอบกิจการร้านอาหารปรุงอาหารให้เป็นยาเพิ่มมากขึ้น และส่งเสริมการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชนเพิ่มมากขึ้น โดยการสร้างกลไกความร่วมมือของภาคีเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร และผู้บริโภคเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา

สารบัญ

คำนิยม

คำนำ

สารบัญ

1. บทนำ 1

1.1 ความเป็นมา 1

1.2 วัตถุประสงค์ 4

1.3 เป้าประสงค์ 5

1.4 เป้าหมาย 5

1.5 นิยามที่เกี่ยวข้อง 5

2. ขั้นตอนการดำเนินงาน 7

ส่วนที่ 1 การดำเนินงานจัดกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา 7

ส่วนที่ 2 การคัดเลือกสถานประกอบการเข้าร่วมกิจกรรม 9

3. ผลลัพธ์การดำเนินงาน 11

ส่วนที่ 1 สถานประกอบกิจการร้านอาหาร ภัตตาคาร และแผงลอย 11

ส่วนที่ 2 ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน 12

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพ 14

ภาคผนวก ข

1. Clean Food Good Taste และ Clean Food Good Taste Plus 35

2. เมนูชูสุขภาพ 44

3. Foods for Health 47

4. หลักเกณฑ์การตรวจรับรองความปลอดภัยด้านสุขลักษณะ ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร 49

ภาคผนวก ค

คำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา 53

1 บทนำ

1.1 ความเป็นมา

ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs (Noncommunicable diseases) เป็นปัญหาที่สำคัญในระดับโลก เนื่องด้วยกลุ่มโรคดังกล่าวคร่าชีวิตและบั่นทอน สุขภาพของผู้คน และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและความอ้วนจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพที่สำคัญที่ก่อให้เกิดโรค NCDs ตามมา สร้างผลกระทบทางสุขภาพทั้งปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่เป็นปัญหาเฉียบพลันและปัญหาเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดตีบ ยังคงเป็นสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะอันดับต้นๆ ของประชากรทั่วโลก โดยพบเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือด และเส้นเลือดตีบ ในปี 2562 ทำให้สูญเสียปีสุขภาวะร้อยละ 7.19 และ 5.65 ตามลำดับ (GBD Compare, 2562) โดยโรคอ้วนและการมีไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดตีบ จึงจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 - 2563 พบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทยมีทิศทางที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งในประชากรชายและหญิง ถึงแม้ว่าประชากรชายจะมีความชุกต่ำกว่าหญิง แต่มีอัตราการเพิ่มที่รวดเร็วกว่า (วิชัย เอกพลากรและคณะ, 2563) การสำรวจดังกล่าวยังพบว่าประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.4 มีภาวะอ้วน (BMI ≥25 kg/m2) (เพศชายร้อยละ 37.8 และเพศหญิงร้อยละ 46.4) สำหรับภาวะอ้วนลงพุงประเมินโดยใช้เส้นรอบเอวในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป (ผู้ชายรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงรอบเอวไม่เกิน 80 เซนติเมตร) พบภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 39.4 (เพศชายร้อยละ 27.7 และเพศหญิงร้อยละ 50.4) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 เมื่อปี 2557 พบความชุก

ของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงจากความชุกภาวะอ้วนเพิ่มจากร้อยละ 41.8 เป็นร้อยละ 46.4 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 32.9 เป็นร้อยละ 37.8

โดยโรคเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากปัจจัยเสี่ยงที่สามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล มีการบริโภคมากเกินความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายน้อย จากรายงานผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในปี 2560 – 2564 จากระบบข้อมูล H4U ของกรมอนามัย พบคนไทยเกินครึ่งกินผักไม่เพียงพอ ส่วนการกินน้ำตาลและไขมันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ดำเนินนโยบายเพื่อจะป้องกันและลดปัญหาดังกล่าว โดยดำเนินโครงการพัฒนาเมนูชูสุขภาพ มีการกำหนดเมนูที่ผ่านการรับรองเป็นเมนูชูสุขภาพของอาหารมื้อหลัก จะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบอย่างน้อยมื้อละ 2 ทัพพีต่อคน และมีสัดส่วนไขมันไม่เกินร้อยละ 30

ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยได้กล่าวไว้ว่า กินอย่างไรจะไม่เจ็บไม่ป่วย ในองค์ความรู้ที่รู้กันเป็นธรรมดาในสมัยก่อนว่าทำไมเราต้องกินก็เพราะร่างกายของเราต้องการอาหารใหม่ นำไปสร้างพลังงานเพื่อเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นั่นคือ ความรู้ตั้งแต่สมัยเรียนชั้นประถมของเราทุกคน และในทางการแพทย์แผนไทยยังได้กล่าวถึงเรื่องอาหารไว้ว่าเครื่องอาหาร (ส่วนประกอบ และส่วนปรุงรส) บอกสรรพประโยชน์ รสอาหารบอกสรรพคุณ ถ้ากินถูกส่วนถูกรส ก็จะไม่ป่วยไข้ ถ้ากินผิดเรียกกินอาหารผิดสำแดง เนื่องจากไปขัดกับโรคหรืออาการที่เป็นอยู่ ทั้งที่รู้และยังไม่รู้ว่าเป็นโรค องค์ความรู้นี้ได้สอนบอกลูกหลานต่อ ๆ มาเป็นเรื่องปกติ และหากเมื่อใดที่เจ็บป่วยก็ให้ไปที่สวนข้างบ้านหรือหลังบ้าน จะมีตัวยาอยู่เต็มไปหมด ถ้าเจ็บป่วยมากขึ้นถึงจะไปหาหมอ ซึ่งมีอยู่จำนวนน้อยมาก ดังนั้น การไม่เจ็บป่วยด้วยการกินอาหารให้ถูกจึงมีความสำคัญมาก ความรู้เหล่านี้ในสมัยก่อนรู้กันทุกบ้าน แต่ปัจจุบันรู้กันน้อยมาก จึงควรช่วยกันเผยแพร่เพื่อให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสม ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเนื่องมาจากพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

สรรพรสของพืชผัก บอกสรรพประโยชน์

สรรพรสของพืชผัก	สรรพประโยชน์
- ฝาด	สมาน
- หวาน	บำรุงเนื้อ
- มัน	บำรุงเส้น
- เค็ม	รักษาเนื้อ
- เปรี้ยว	ลดเสลด/ บำรุงโลหิต
- ขม	บำรุงน้ำดี/ ตับ
- ร้อน	ช่วยขับลม
- เย็น	ดับร้อนภายใน

ดังนั้นเมนูน้ำพริกจึงจัดเป็นเมนูที่ส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักของคนไทย โดยที่ต้องกินคู่กับผัก ซึ่งในหนังสือเล่มนี้จะมีเมนูประเภทน้ำพริกมากกว่า 30 เมนู ซึ่งเมนูน้ำพริกเป็นเมนูที่ให้ไขมันต่ำ มีวิตามิน แร่ธาตุ สารพฤกษเคมี และเส้นใยอาหารสูง จากผักที่นำมาจิ้มกับน้ำพริก เพื่อให้ทุกท่านได้เลือกไปทำกินเอง จะช่วยให้ท่านได้รับพลังงานจากอาหารที่ไม่มากเกินไป และช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่งผลให้ไม่เป็นโรคอ้วนและ NCDs ตามมา

จะเห็นได้ว่าอาหารไทยจะเน้นการประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม ยำ ตำ แกงเป็นหลัก ในแต่ละมื้ออาหาร ซึ่งเป็นกรรมวิธีการปรุงอาหารของคนไทย ผัด จะเน้นน้อยมาก ใช้ความมันจากน้ำมันน้อยมาก อาหารของคนไทยจึงเป็นอาหารของคนที่ไม่อยากอ้วน คนไทยในสมัยก่อน จะจิบยาลมอุ่นๆ หลังมื้ออาหาร เพื่อให้ช่วยย่อยอาหารได้เร็วขึ้น หรือทานน้ำสมุนไพร เช่น น้ำมะตูม น้ำขิง น้ำใบสะระแหน่ ที่ผสมน้ำตาลกรวดและน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย เพื่อเสริมรสชาติและช่วยย่อยอาหาร

กระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะเป็นปราการหนึ่งที่ช่วยในการต้านทานโรคได้ ดังนั้นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและลดโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง จึงได้มีนโยบายเพื่อขับเคลื่อน “อาหารเป็นยา” โดยบูรณาการร่วมกันระหว่างคณะที่ปรึกษาคณะรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานในระดับกรมภายใต้การกำกับฯ ทั้ง 4 หน่วยงาน ได้แก่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รวมถึงเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ สร้างกระแส สร้างความเข้าใจให้ประชาชนเข้าถึงองค์ความรู้ มีความเชื่อมั่นนำไปสู่การบริโภคอาหารเป็นยา และสร้างรายได้ สร้างเศรษฐกิจให้กับประเทศ นำครัวไทยไปสู่ครัวโลก

1.2 วัตถุประสงค์

1) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ สร้างความรอบรู้ ความเชื่อมั่น และการยอมรับในการบริโภคอาหารเป็นยา

2) เพื่อสื่อสาร และสร้างกระแสให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคอาหารเป็นยา

3) เพื่อส่งเสริมให้สถานประกอบกิจการร้านอาหารปรุงอาหารให้เป็นยาเพิ่มมากขึ้น

4) เพื่อส่งเสริมการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชนเพิ่มมากขึ้น

5) เพื่อสร้างกลไกความร่วมมือของภาคีเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร และผู้บริโภคเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา

1.3 เป้าประสงค์

1) คนไทยมีความรู้และใช้อาหารในการดูแลสุขภาพ
2) อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ นำครัวไทยสู่ครัวโลก
3) พัฒนาอาหารไทยด้วยนวัตกรรมให้เป็นที่ยอมรับระดับสากล

1.4 เป้าหมาย

1) พื้นที่เป้าหมาย คือ 15 จังหวัด ใน 12 เขตสุขภาพ ได้แก่

(1) จังหวัดเชียงราย
(2) จังหวัดอุทัยธานี
(3) จังหวัดพิษณุโลก
(4) จังหวัดสระบุรี
(5) จังหวัดนครปฐม
(6) จังหวัดเพชรบุรี
(7) จังหวัดปราจีนบุรี
(8) จังหวัดจันทบุรี
(9) จังหวัดมหาสารคาม
(10) จังหวัดสุรินทร์
(11) จังหวัดอุดรธานี
(12) จังหวัดสกลนคร
(13) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
(14) จังหวัดสงขลา
(15) จังหวัดพัทลุง

2) กลุ่มเป้าหมาย คือ สถานประกอบกิจการร้านอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปและเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน

1.5 นิยามที่เกี่ยวข้อง

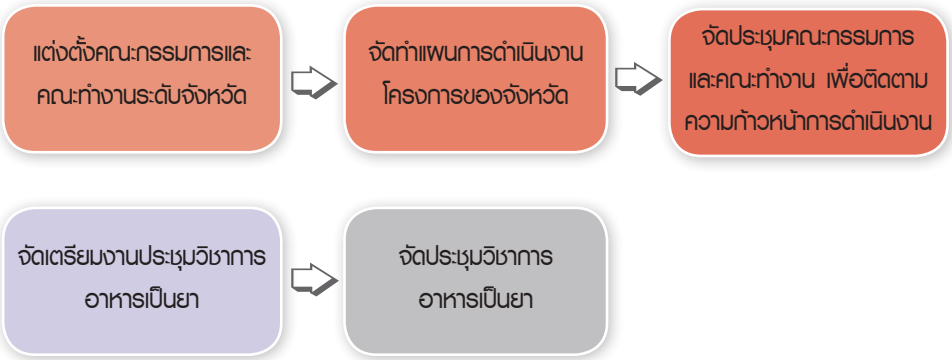
"อาหารเป็นยา" หมายถึง อาหารที่มีผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ ปลอดจากเชื้อโรค สารเคมี และสารพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำหรับประชาชนที่ต้องการดูแลสุขภาพ

“สถานประกอบกิจการร้านอาหาร” หมายถึง ภัตตาคาร ร้านอาหาร แผงลอย ได้แก่ ข้าวแกง อาหารตามสั่ง อาหารจานเดียว ก๋วยเตี๋ยว น้ำพริก ขนม ของหวาน เครื่องดื่มสมุนไพร ผลไม้ตัดแต่ง ทั้งสำหรับรับประทานที่ร้านและสั่งกลับบ้าน (Delivery)

“ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน” หมายถึง ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปและเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชนที่มีผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ ไม่รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ส่วนที่ 1 การดำเนินงานจัดกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา



1.1 แต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานระดับจังหวัด ดังนี้

1) คณะกรรมการอำนวยการขับเคลื่อนโครงการอาหารเป็นยาระดับจังหวัด ประกอบด้วย

(1) ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นประธานกรรมการ

(2) หัวหน้าส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัด เป็นกรรมการ

(3) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด เป็นกรรมการและเลขานุการ

2) คณะกรรมการและคณะทำงานอื่น ๆ ตามบริบทของพื้นที่

1.2 จัดทำแผนการดำเนินงานโครงการของจังหวัด

1.3 จัดประชุมคณะกรรมการ และคณะทำงาน เพื่อติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงาน

1.4 จัดเตรียมงานประชุมวิชาการอาหารเป็นยา

1.5 จัดประชุมวิชาการอาหารเป็นยา

ตัวอย่าง การจัดเตรียมงานประชุมวิชาการอาหารเป็นยาคนจันท์ ของจังหวัดจันทบุรี

(1) จัดหาสถานที่จัดงาน พร้อมกระแสไฟฟ้า โดยกิจกรรมประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ดังนี้

- กิจกรรมประชุมวิชาการ
- บูธองค์ความรู้
- บูธนวัตกรรม ผลิตภัณฑ์ สร้างเศรษฐกิจ
- คลินิกการแพทย์แผนไทย

(2) จัดหาวิทยากรผู้บรรยาย

(3) จัดหาพิธีกรในพิธีเปิด

(4) จัดเตรียมบุคลากรสำหรับให้บริการในคลินิกการแพทย์

(5) การลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วมงาน

(6) การบริการด้านอาหารและเครื่องดื่มภายในงาน

(7) จัดเตรียมบูธนิทรรศการ ได้แก่ บูธองค์ความรู้ บูธผู้ประกอบการจำหน่ายสินค้า บูธบริการอาหารและเครื่องดื่ม

(8) จัดเตรียมกิจกรรมสาธิตเชิงปฏิบัติการ และเจ้าหน้าที่พร้อมอุปกรณ์เพื่อจัด Workshop ให้กับผู้ร่วมงาน

(9) การตรวจหาเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ด้วยวิธี Antigen Test Kit (ATK) สำหรับผู้ออกบูธ และผู้เข้าร่วมงาน

(10) จัดเตรียมจุดปฐมพยาบาล

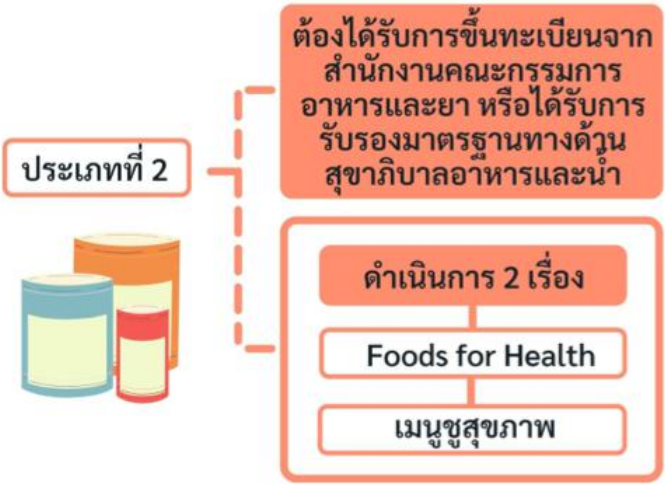
ส่วนที่ 2 การคัดเลือกสถานประกอบการเข้าร่วมกิจกรรม

ประเภทที่ 1 สถานประกอบกิจการร้านอาหาร ภัตตาคาร และแผงลอย ต้องผ่านเกณฑ์มาตรฐาน Clean Food Good Taste และดำเนินกิจกรรม 2 เรื่อง ดังนี้

1) Foods for Health
2) เมนูชูสุขภาพ

ประเภทที่ 2 ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน ต้องได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือได้รับการรับรองมาตรฐานทางด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ และดำเนินกิจกรรม 2 เรื่อง ดังนี้

1) Foods for Health
2) เมนูชูสุขภาพ



"เมนูชูสุขภาพ" อาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี และสารพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมที่กรมอนามัยแนะนำสำหรับประชาชนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยผู้ประกอบการร้านอาหารสามารถพัฒนาเมนูชูสุขภาพ และบันทึกเมนูและส่วนประกอบอาหารลงในโปรแกรมรับรองเมนูชูสุขภาพออนไลน์ได้ (สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทางภาคผนวก)

"Foods for Health" หลักเกณฑ์การประเมินรับรองมาตรฐานอาหารที่มีผัก ผลไม้พื้นบ้านและสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ ที่รับรองโดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) สำหรับสถานประกอบกิจการร้านอาหาร ภัตตาคาร และแผงลอย และ 2) สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปและเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน

สาระน่ารู้

หมายเหตุ : สามารถดูรายละเอียดหลักเกณฑ์ข้างต้นเพิ่มเติมได้ทางภาคผนวก

3 ผลลัพธ์การดำเนินงาน

ส่วนที่ 1 สถานประกอบกิจการร้านอาหาร ภัตตาคาร และแผงลอย

1 ต้นทาง

1. มีการปลูกผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นที่เป็นยาเพิ่มมากขึ้น
2. มีการรวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชนในการปลูกพืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรที่เป็นยาเพิ่มมากขึ้น
3. มีแหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวด้านสุขภาพ และสมุนไพร

2 กลางทาง

1. จำนวนร้านอาหารเป็นยาเพิ่มมากขึ้น
2. จำนวนเมนูพื้นบ้านอาหารเป็นยามากขึ้น

3 ปลายทาง

1. มีการสั่งเมนูอาหารเป็นยาเพิ่มมากขึ้น
2. ความพึงพอใจของผู้ประกอบการและผู้บริโภค

ส่วนที่ 2 ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน

1 ต้นทาง

1. มีการปลูกผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นที่เป็นยาเพิ่มมากขึ้น
2. มีการรวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชนในการปลูกผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นที่เป็นยาเพิ่มมากขึ้น
3. มีแหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวด้านสุขภาพ และสมุนไพร

2 กลางทาง

1. จำนวนผลิตภัณฑ์อาหารเป็นยาเพิ่มมากขึ้น

3 ปลายทาง

1. มีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเป็นยาเพิ่มมากขึ้น
2. ความพึงพอใจของผู้ประกอบการและผู้บริโภค

ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพ

แกงเหลืองสมรส

วัตถุดิบ

ฤทธิ์เย็น:
- หัวไชเท้า
- สับปะรด
- ผักบุ้ง
- มะละกอห่าม (ร้อนนิดหน่อย)
- น้ำเปล่า

ฤทธิ์ร้อน:
- มันเทศ
- หอมแดง
- ขมิ้น
- พริกแดง
- มะขามเปียก
- เกลือ

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด ปอกและหั่นผัก ชิ้นพอคำเล็กๆ แช่มะขามขยำเอาแต่น้ำ พักไว้
2. ตำหอมแดง ขมิ้น พริกแดงให้ละเอียด พักไว้
3. ต้มน้ำเปล่าด้วยไฟกลางพอร้อน ใส่หัวไชเท้าสุกแล้วใส่มะละกอ ต้มจนสุก ใส่มันเทศและสับปะรด
4. ใส่เครื่องแกง (ข้อ 2) คนให้เข้ากัน ใส่ผักบุ้งจนผักทุกอย่างสุกทั่ว
5. เติมเกลือและน้ำมะขามเปียก คนอีกครั้ง ชิมได้รสตามชอบแล้วตักเสิร์ฟ

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

สับปะรด - มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดบวม ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก บำรุงโลหิต กัดเสมหะในลำคอ
มะละกอห่าม - เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับลม

ต้มส้มผัก

วัตถุดิบ

ฤทธิ์เย็น:
- หยวกกล้วย
- สับปะรด
- ผักบุ้งแก้ว
- เห็ดฟาง
- เห็ดหูหนูดำ
- มะเขือเทศ
- น้ำเปล่า

ฤทธิ์ร้อน:
- ตะไคร้
- หอมแดง
- ขมิ้น
- เกลือ
- น้ำตาล
- เกลือ
- น้ำส้มโตนด
- ผักชีใบเลื่อย

วิธีทำ

1. เตรียมผัก ล้างให้สะอาด หั่นหยวกและผักบุ้งแช่น้ำไว้ สับปะรดปอกเสร็จปาดบางๆ หั่นตะไคร้ เห็ดฟาง เห็ดหูหนูดำ มะเขือเทศพอดีคำ หอมแดง ขมิ้นทุบพอแตก
2. ต้มน้ำเปล่าด้วยไฟกลางพอร้อน ใส่ตะไคร้ หอมแดง ขมิ้น พอหอม ใส่หยวกต้มจนสุก
3. ใส่เห็ดฟาง เห็ดหูหนูดำ ตามด้วยสับปะรดและผักบุ้ง มะเขือเทศ ต้มทุกอย่างให้สุก
4. ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำส้มโตนด น้ำตาลเล็กน้อย ชิมรสเปรี้ยว หวาน เค็ม คนให้ทั่วแล้วตักเสิร์ฟ

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

หยวกกล้วย - มีใยอาหารสูง ช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่และขับสารพิษออกมา
สับปะรด - มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดบวม ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก บำรุงโลหิต กัดเสมหะในลำคอ

ขนมเย็นใจ

วัตถุดิบ

- เม็ดแมงลัก 3 ช้อนโต๊ะ
- มันเทศสีส้ม 1 หัว
- มะม่วงสุก 1 ลูก
- มะละกอห่าม 1 ถ้วยตวง
- น้ำมะพร้าวอ่อน 3 แก้ว (2 ลูก)
- เนื้อมะพร้าวอ่อน 1 ถ้วยตวง
- ถั่วเขียวซีก 3 ช้อนโต๊ะ

(สูตรนี้ได้ขนมประมาณ 7 ถ้วย)

เมนูนี้ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม ใช้ความหวานจากน้ำมะพร้าวและผลไม้เหมาะเป็นขนมหรือเป็นอาหารว่างปรับสมดุล

วิธีทำ

1. นำผลไม้มาล้าง ส่วนถั่วเขียวซีกล้างหลายครั้ง แช่น้ำไว้ 5 นาที
2. เอามันเทศสีส้ม มะม่วงสุก และมะละกอห่าม มาหั่นเป็นชิ้นลูกเต๋าใหญ่
3. นำชามผสมมาใส่น้ำมะพร้าวอ่อนลงไป 1 แก้ว แล้วใส่เม็ดแมงลักลงไป คนแล้วปิดฝาพักไว้
4. นำถั่วเขียวซีก และมันเทศสีส้มหั่นลูกเต๋าไปนึ่ง/ต้ม พอสุกตักขึ้นพักไว้
5. นำชามผสมที่ใส่เม็ดแมงลักไว้ มาใส่มันเทศสีส้ม ถั่วเขียวซีก มะละกอห่าม เนื้อมะพร้าวอ่อน และน้ำมะพร้าวอ่อนที่เหลือลงไป คนให้เข้ากัน
6. มะม่วงสุกให้ตักใส่ถ้วยตอนจะรับประทานหรือจะเติมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดลงไปก็ได้

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

มะม่วงสุก - มีกากใยสูง ช่วยลดอาการท้องผูก วิตามินซีสูงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
มะละกอห่าม - เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับลม
มะพร้าวอ่อน - เป็นยาเย็น แก้ร้อนใน ดับกระหาย เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ

น้ำพริกลูกหม่อน

วัตถุดิบ

- ลูกหม่อนสุก
- ถั่วขาวต้มสุก
- กระเทียม
- พริกขี้หนูสด
- เกลือ
- ผัดสด ผักลวก เท่าที่มี

วิธีทำ

1. ล้างวัตถุดิบเตรียมไว้
2. ตำถั่วขาวให้สุกพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ตำพริก กระเทียม ถั่วขาว ลูกหม่อนให้เข้ากันจนได้ที่
4. ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมดูหากไม่กลมกล่อมเติมน้ำตาลได้ตามสมควร และเสิร์ฟเคียงผักสด ผักลวก และข้าวสวย

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ลูกหม่อนสุก - มีกากใยสูง ช่วยลดอาการท้องผูก วิตามินซีสูงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
ถั่วขาว - เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับลม

น้ำพริกลงเรือ

เครื่องปรุง

หมูหวาน	๑/๒ ถ้วย
กระเทียมดองหั่นฝอย	๑/๔ ถ้วย
กะปิ	๓ ช้อนกินข้าว
กระเทียม	๑/๔ ถ้วย
พริกขี้หนู	๔ ช้อนกินข้าว
น้ำมะนาว	๑/๒ ถ้วย
น้ำปลา	๒ ช้อนกินข้าว
มะอึก	๕ ผล
มะเขือพวง	๒๐ ผล
กุ้งแห้ง	๑/๒ ถ้วย
ไข่เค็ม (เอาแต่ไข่แดงหั่นฝอย)	๕ ฟอง
ปลาดุกฟู	๒ ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ	๓ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. นำพริกขี้หนู กระเทียม กะปิ น้ำตาลปี๊บโขลกรวมกัน

๒. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว จนได้รสที่ต้องการ

๓. ใส่มะเขือพวง มะอึก ตักใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยหมูหวาน ปลาดุกฟู กระเทียมดองหั่นฝอย ไข่เค็ม

๔. รับประทานกับผักสด หรือผักลวก ตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๖๖	๑๕.๒	๑๕.๒	๑๖.๔	๐.๔	๓๕๗	๑๗๓	๕.๖	๙๕๖

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

มะอึก - มีรสเย็นและเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยกัดเสมหะในลำคอ

มะเขือพวง - มีรสขื่น เฝื่อน อมเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ฟกช้ำ

น้ำพริกปลาทู

เครื่องปรุง

เนื้อปลาทู	๒ ตัว
หัวหอม	๕ หัว
กระเทียม	๒ หัว
พริกขี้หนู	๑๐ เม็ด
พริกเม็ดใหญ่ เขียว แดง	๔ เม็ด
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำมะนาว	๓ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. นำพริกขี้หนู พริกเม็ดใหญ่ หัวหอม กระเทียม คั่วรวมกัน

๒. นำมาโขลกจนละเอียด ใส่เนื้อปลาทูลงไปโขลกด้วยกันปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา จนได้รสที่ต้องการ

๓. รับประทานกับผักสด ผักต้ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๙๔	๑๐.๕	๒.๐	๗.๖	๐.๙	๗๘	๒๒๙	๐.๔	๕๒๔

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย

น้ำพริกกุ้งสด

เครื่องปรุง

เนื้อกุ้งนาง	๑/๒ ถ้วย
กะปิ	๒ ช้อนกินข้าว
พริกขี้หนู	๑๐ เม็ด
มะเขือพวง	๒ ช้อนกินข้าว
มะอึกซอย	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำมะนาว	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๑ ช้อนชา
น้ำปลา	๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ลวกกุ้งในน้ำเดือดพอสุกตักขึ้น พักให้เย็น สับหยาบ ๆ

๒. กะปิห่อเผาไฟให้หอม

๓. โขลกพริกขี้หนู กระเทียม ให้พอแหลก ใส่มะเขือพวงบุบพอแตกใส่กะปิ เนื้อกุ้งนาง เคล้าให้เข้ากัน ใส่มะอึก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรส ตามชอบ

๔. เสิร์ฟพร้อมผักสด ผักราดกะทิ และกุ้งนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๙๖	๑๒.๓	๑.๕	๗.๑	๒.๓	๓๒๑	๑๐๑	๔.๓	๑,๒๐๒

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

มะอึก - มีรสเย็นและเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยกัดเสมหะในลำคอ

มะเขือพวง - มีรสขื่น เฝื่อน อมเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ฟกช้ำ

น้ำพริกไข่ต้ม

เครื่องปรุง

ไข่ต้มให้ไข่แดงสุก	๒ ฟอง
พริกขี้ฟ้า	๕ เม็ด
หอมแดง	๒ หัว
กระเทียม	๑ หัว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำตาล	๑ ช้อนชา
น้ำมะนาว	๒-๓ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. หั่นไข่ต้มเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ

๒. เผาพริกขี้ฟ้า หอม กระเทียมให้สุกแล้วโขลกเข้าด้วยกัน

๓. ใส่ไข่ต้มหั่น ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชิมรสตามชอบ

๔. เสิร์ฟพร้อมผักสด แกล้มด้วยหมูทอด หมูกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๒	๘.๒	๕.๗	๗.๔	๐.๗	๒๙	๑๓๘	๒.๐	๗๔๗

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้ฟ้า - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

น้ำพริกนรก

เครื่องปรุง

พริกขี้หนูแห้งคั่วและป่นละเอียด	๑/๒ ถ้วย
หัวหอม	๑/๔ ถ้วย
กระเทียม	๑/๔ ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	๑/๒ ถ้วย
กะปิเผา	๒ ช้อนชา
มะขามเปียกสับละเอียด	๑/๔ ถ้วย
น้ำปลาดี	๒ ช้อนกินข้าว

หมายเหตุ : ถ้าต้องการให้เผ็ดจัด ใช้พริกเหลืองเผา แล้วโขลกละเอียดจะมีรสเผ็ดจัดยิ่งกว่าพริกขี้หนูแห้งป่น

วิธีทำ

๑. โขลกหัวหอม กระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งป่นโขลกต่อไปจนเข้ากันดี แล้วจึงใส่พริกขี้หนูป่นโขลกรวมกันจนเป็นเนื้อเดียวกัน

๒. ใส่มะขามเปียกสับละเอียดลงโขลกรวมให้เข้ากัน ใส่กะปิ โขลกต่อจนเนื้อละเอียดเข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักขึ้นจากครก

๓. นำลงผัดในกระทะ ใช้ไฟอ่อนๆ (ถ้าไฟแรงจะติดกระทะและไหม้) ไม่ต้องใส่น้ำมัน ผัดให้หอม ปรุงรสให้เผ็ดนำตามด้วยเค็มและเปรี้ยว ยกลง ทิ้งให้เย็น ตักใส่ภาชนะที่มีฝาปิด จะเก็บไว้รับประทานได้นาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๑ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๒๐	๑๑.๔	๒.๓	๑๓.๓	๒.๕	๔๖๒	๑๑๗๖	๕.๐	๑,๓๕๙

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนูคั่วแห้ง - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
มะขามเปียก - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกปลา

เครื่องปรุง

พริกขี้ฟ้าเผา	๗ เม็ด
หอมเผา ๕ หัว ประมาณ	๑/๔ ถ้วย
กระเทียมเผา ๒-๓ หัว	๑/๔ ถ้วย
เนื้อปลา ๒๐๐ กรัม ประมาณ	๑ ถ้วย
ปลาร้า	๓ ช้อนกินข้าว
เกลือ	๑ ช้อนชา
น้ำ	๑ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. แกะเปลือกพริก หอม กระเทียม โขลกพริกกับเกลือ ใส่หัวหอมและกระเทียม โขลกพอเข้ากัน

๒. ต้มปลาในน้ำเดือด ใส่ปลาร้า ปลาสุกตักขึ้นแกะเอาแต่เนื้อ โขลกกับพริกพอเข้ากัน ใส่น้ำต้มปลาให้น้ำพริกมีความข้น ถ้าชอบน้ำพริกใส เติมน้ำต้มปลาเพิ่มขึ้น แต่งด้วยผักชี ต้นหอม

๓. รับประทานกับผักสดและผักต้ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๘๙	๑๐.๓	๒.๑	๔.๙	๑.๒	๓๓.๑	๑๔๕	๑.๒	๘๑๔

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้ฟ้า - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

น้ำพริกปลากรอบ

เครื่องปรุง

ปลากรอบป่น	๑ ถ้วย
พริกขี้หนูสวนแห้งป่น	๒ ช้อนกินข้าว
กระเทียมเจียว	๒ ช้อนกินข้าว
เกลือ	๑/๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. ย่างปลากรอบแล้วแกะเอาแต่เนื้อปลา

๒. โขลกปลากรอบ พริกขี้หนู กระเทียม และเกลือเข้าด้วยกัน รับประทานกับผักสด ผักทอด หรือผักต้มก็ได้ แกล้มด้วยหมูกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๐๒	๑๙.๔	๘.๖	๑๐.๓	๑.๐	๘๗.๗	๒๔๖	๑.๕	๑,๔๔๔

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

น้ำพริกปลากระป๋อง

เครื่องปรุง

ปลากระป๋องในซอสมะเขือเทศ	๑ กระป๋อง
หอมแดงซอย	๒ ช้อนกินข้าว
พริกขี้หนูหั่น	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำมะนาว	๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. เทปลากระป๋องใส่หม้อ ยีเนื้อปลา ตั้งไฟต้มให้เดือด

๒. ยกลงจากเตา ใส่หอมแดง พริกขี้หนู เคล้าให้ทั่วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว หรือจะโรยพริกป่นด้วยก็หอมดี

๓. เสิร์ฟกับผักต้ม เช่น มะเขือเปราะ ข้าวโพดอ่อน ตอกกะหล่ำ ตอกแค ยอดแค ผักบุ้ง ฟักทอง มะระอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๗๙	๑๐.๙	๑.๕	๕.๗	๑.๔	๒๖๕	๑๐	๑.๗	๘๓๐

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

น้ำพริกปลาย่างมะขามเปียก

เครื่องปรุง

ปลาย่างค่อนข้างแห้งแกะเอาแต่เนื้อ	๓ ช้อนกินข้าว
กะปิ	๑ ช้อนกินข้าว
พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ	๕ เม็ด
กระเทียม	๒ หัว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๒ ช้อนกินข้าว
ส้มมะขามเปียก	๑ ถ้วย
เกลือ	๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่กระเทียม ปลาย่าง กะปิ โขลกต่อจนละเอียด

๒. ส้มมะขามเปียกสับละเอียด ใส่ลงไปคลุกกับเครื่องน้ำพริกที่โขลกไว้แล้ว ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา ชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย

๓. รับประทานกับผักสด ผักต้ม กุ้งเผา หรือจะใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวก็อร่อยดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๓	๕.๘	๑.๘	๑๘.๓	๐.๒	๑๐๙	๑๐๓	๒.๙	๑,๐๖๙

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกแห้ง - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
มะขามเปียก - เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้ท้องไม่ผูก

น้ำพริกเผา

เครื่องปรุง

กุ้งแห้ง	๑ ถ้วย
กะปิเผา	๒ ช้อนกินข้าว
หอมแดงซอย	๑ ถ้วย
กระเทียมแกะเปลือกซอย	๑ ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่	๑๕ เม็ด
พริกขี้ฟ้าแห้ง	๑๐ เม็ด
น้ำตาลปี๊บ	๑/๒ ถ้วย
น้ำปลา	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำส้มมะขามเปียก	๔ ช้อนกินข้าว
น้ำมัน	๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ทอดกุ้งแห้ง หอม กระเทียม ให้พอเหลืองกรอบ

๒. พริกแห้งแกะเมล็ดออก เจียว (โดยเร่งไฟพอน้ำมันร้อนใส่พริกแล้วยกลงทอดข้างล่าง) อย่าให้ไหม้ เพราะจะทำให้น้ำพริกขมได้ พริกขี้หนูแห้งเด็ดก้านทอด

๓. โขลกทุกอย่างให้ละเอียดโดยการแยกโขลกจะทำให้ละเอียดดี นำเครื่องทุกอย่างมาผสมกัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันผัดในกระทะโดยใช้ไฟค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำส้มมะขาม คนเรื่อย ๆ ระวังน้ำพริกจะไหม้ พอข้นได้ที่ยกลง (ระวังอย่าให้ข้นมาก เพราะถ้าเย็นแล้วน้ำพริกจะข้นขึ้นอีก)

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๔๐	๗.๘	๑๐.๔	๒๘.๑	๑.๗	๒๙๒	๑๖๐	๕.๔	๖๑๖

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกแห้ง - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
มะขามเปียก - เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้ท้องไม่ผูก

น้ำพริกมะขามผัด

เครื่องปรุง

มะขามอ่อนฝัด	๒ ถ้วย
กระเทียม	๑/๔ ถ้วย
พริกขี้หนู	๑/๔ ถ้วย
กากหมู	๑ ถ้วย
เนื้อหมูบด	๑ ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ	๑/๒ ถ้วย
กะปิเผา	๕ ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำมันสำหรับผัด	๒ ช้อนกินข้าว
เกลือ	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำมะขามสดมาฝัดผิวออกล้างน้ำให้สะอาด

๒. โขลกมะขามกับเกลือ และกระเทียม ให้พอละเอียด ใส่พริกขี้หนูบุบพอแตก ใส่กากหมู กะปิ โขลกให้เข้ากัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกลงผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ผัดไฟอ่อนๆจนสุกหอม ยกลงทิ้งให้เย็น ใส่ภาชนะเก็บได้นาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๘๐	๖.๙	๗.๐	๒๐.๓	๒.๒	๒๙๐	๑๐๗	๕.๐	๑,๒๕๐

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

มะขามอ่อน - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกมะขามเปียก

เครื่องปรุง

พริกแห้ง	๕ เม็ด
กระเทียม	๑๐ กลีบ
กุ้งแห้ง	๒ ช้อนกินข้าว
กะปิ	๑ ช้อนชา
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๒ ช้อนกินข้าว
ส้มมะขามเปียก	๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. พริกแห้ง แช่น้ำผ่าเอาเมล็ดออก

๒. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำนิ่มแล้วกับกระเทียม กุ้งแห้ง กะปิ ให้ละเอียดดีแล้ว

๓. ส้มมะขามเปียกสับให้ละเอียด ใส่ลงคลุกกับน้ำพริกที่ตำไว้ ใส่น้ำตาล น้ำปลา ชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๘	๔.๙	๑.๑	๒๐.๑	๐.๑	๒๐๗	๘๖	๓.๖	๕๘๕

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกแห้ง - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย

มะขามเปียก - เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้ท้องไม่ผูก

น้ำพริกมะม่วง

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบรสเปรี้ยวสับ	๒ ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	๑/๒ ถ้วย
กะปิ	๒ ช้อนกินข้าว
หอมแดงหั่น	๑/๔ ถ้วย
กระเทียม	๒ ช้อนกินข้าว
พริกชี้ฟ้าแดง เขียว อย่างละ	๓ เม็ด
พริกชี้หนู	๑๐ เม็ด
น้ำปลา	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียม พริกชี้ฟ้า กุ้งแห้ง กะปิ หอมแดง จนละเอียดเข้ากัน

๒. ใส่พริกชี้หนูบุบพอแตกใส่มะม่วงสับ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ถ้ามะม่วงไม่เปรี้ยวบีบมะนาวเพิ่มรสชาติ ชิมรส เปรี้ยว หวาน เค็ม

๓. ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน นำเครื่องทั้งหมดที่เตรียมไว้ผัดใส่พริกชี้หนูพอสุก ใส่พริกป่น ปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก ไม่เค็มเพิ่มเกลือ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๘	๔.๘	๑.๐	๒๐.๕	๑.๙	๒๔๗	๙๐	๓.๘	๘๐๓

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกชี้ฟ้า - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร ลดระดับน้ำตาลในเลือด
มะม่วง - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกมะเขือยาว

เครื่องปรุง

มะเขือยาวเผา	๒ ลูก
พริกสดเผา	๕ เม็ด
หอมเผา	๕ หัว
กระเทียมเผา	๑ หัว
เกลือ	๑ ช้อนชา
ไข่ต้ม	๑ ฟอง
ใบสะระแหน่	๑/๒ ถ้วย
น้ำมันพืช	๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. ลอกเปลือกมะเขือยาวหั่นเป็นท่อนสั้นๆ ปอกเปลือกพริกเผา หอมเผา กระเทียมเผา

๒. โขลกพริก หอม กระเทียมให้ละเอียด ใส่เกลือ ใส่มะเขือยาว โขลกให้เข้ากัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่น้ำพริก ผัดให้หอมตักออกใส่ถ้วย

๔. ปอกไข่ต้ม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆใส่ลงในน้ำพริก คนให้ทั่วรับประทานกับใบสะระแหน่ กระถิน และผักสดอื่นๆ ผักทอด แนมด้วยไข่ต้ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๑	๓.๑	๗.๐	๖.๔	๒.๔	๒๗	๖๘	๑.๑	๔๒๔

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

มะเขือยาว - มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
ใบสะระแหน่ - ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ

น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง

ปลาดุกนึ่งแล้วยีเอาแต่เนื้อทอดให้ฟู	๑ ถ้วย
พริกแห้งแช่น้ำ	๕ เม็ด
ตะไคร้ทั่นฝอย	๑ ช้อนกินข้าว
หัวหอมซอย	๓ ช้อนกินข้าว
กระเทียมซอย	๕ กลีบ
เกลือ	๑ ช้อนชา
ถั่วเน่าชนิดแผ่นย่างไฟ	๑ แผ่น
หมูสับละเอียด	๓ ช้อนกินข้าว
มะเขือเทศผลเล็กๆ ชนิดเป็นพวง	๑ ถ้วย
ผักชี	๑ ต้น
กระเทียมสับ	๓ กลีบ
น้ำมัน	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำ	๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ตำน้ำพริกกับตะไคร้และเกลือ ใส่หัวหอมและกระเทียมและถั่วเน่า ตำให้เข้ากัน ใส่หมูสับตำให้เข้ากับพริก ใส่มะเขือเทศตำให้มะเขือเทศเข้ากับน้ำพริก

๒. ใส่น้ำมันและกระเทียมลงในกระทะ เจียวพอกระเทียมหอม ใส่น้ำพริก ผัดให้หั่ว ใช้ไฟอ่อนผัดให้ขึ้นเงา ใส่น้ำผัดพอแห้งและจิ้มติดตักออก ปรุงรสตามใจชอบ

๓. เสิร์ฟกับผักสดและผักบุ้งสุกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างตามชอบ

หมายเหตุ : ถั่วเน่า คือถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้ง ใช้แทนกะปิ ถ้าไม่มีถั่วเน่าใช้กะปิแทน ๑ ช้อนชา หรือเต้าเจี้ยวตำล้างน้ำให้หายเค็ม แทน ๓ ช้อนกินข้าว มะเขือเทศผลเล็กชนิดเป็นพวง คือ มะเขือส้มทางภาคเหนือ ลักษณะเป็นพวงติดกันคล้ายมะเขือพวง มีรสเปรี้ยวกว่ามะเขือเทศโดยทั่วไป ถ้าไม่มีใช้มะเขือเทศสีดาแทน แต่ต้องปรุงด้วยน้ำมะขามเปียกให้มีรสเปรี้ยวนิดๆ รสของน้ำพริกอ่องจะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม และหวานของมะเขือเทศ จะไม่ใช้น้ำตาล

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๓๘	๕.๙	๘.๗	๙.๐	๑.๔	๒๙	๕๙	๒.๑	๔๐๙

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ตะไคร้ - ช่วยขับลม แก้เบื่ออาหาร
มะเขือเทศ - มีรสเปรี้ยว ช่วยดับกระหาย ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร ลำไส้ ไต

น้ำพริกเห็ดฝาง

เครื่องปรุง

พริกหยวก	๓ เม็ด
พริกขี้หนู	๑๕ เม็ด
กระเทียม	๓ หัว
หอมแดง	๕ หัว
เห็ดฝาง	๑/๒ ถ้วย
ปลาทู	๒ ตัว
น้ำปลา	๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. ซอยหัวหอม กระเทียม พริกขี้หนู และพริกหยวกพอหยาบๆ นำไปคั่วให้หอม

๒. นำปลาทูต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ

๓. หั่นเห็ดฝางเป็นชิ้นๆ นำไปลวกจนสุก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๔. โขลกพริก กระเทียม หัวหอม เห็ด และปลาทูโขลกให้เข้ากัน

๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๗๔	๗.๗	๑.๕	๖.๔	๒.๑	๒๒	๑๓๗	๑.๑	๔๐

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู พริกหยวก - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
เห็ดฝาง - เห็ดฝางมีสาร VOVATOXIN ช่วยป้องกันการเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ

น้ำพริกนรกปลาย่าง

เครื่องปรุง

พริกขี้หนูแห้ง	๑๐ เม็ด
พริกขี้หนูแห้งเม็ดใหญ่	๑๐ เม็ด
ปลาสร้อย ตัดหัวย่าง	๔ ตัว
กระเทียมเจียว	๑ ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	๑/4 ถ้วย
เกลือ	๑/๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	๑ ช้อนกินข้าว
งาคั่ว	๑/๔ ถ้วย
ใบมะกรูดทอดกรอบ	เล็กน้อย

วิธีทำ

๑. โขลกพริกขี้หนูแห้ง และพริกขี้หนูเม็ดใหญ่ให้ละเอียด

๒. ใส่ปลาย่างกรอบ โขลกรวมกัน

๓. ใส่กระเทียมเจียว งาคั่ว เกลือ น้ำตาลทราย โขลกให้เข้ากัน

๔. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ

๕. นำไปคั่วไฟอ่อน โดยไม่ต้องใส่น้ำมัน ประมาณ ๕ นาที ยกลง

๖. โรยด้วยใบมะกรูดทอด รับประทานกับผักสด เช่น ถั่วพู มะเขือม่วงเล็ก แตงไทยอ่อน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๙๘	๑๓.๙	๘.๑	๑๖.๗	๒.๑	๗๔	๑๙๖	๑.๓	๔๒๘

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
น้ำมะขามเปียก - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกข่าอ่อน

เครื่องปรุง

ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่น	๒ ช้อนกินข้าว
ตะไคร้ซอยละเอียด	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำมะขามเปียก	๒ ช้อนกินข้าว
พริกแห้งแช่น้ำฉีกเป็นท่อน	๖ เม็ด
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	๑ ช้อนชา
กะปิ	๑ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแห้งให้ละเอียดใส่ข่าอ่อนและตะไคร้ลงไป โขลกพอแตก ใส่กะปิลงโขลก

๒. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาล เคล้าให้เข้ากัน

๓. รับประทานกับผักเคียง ผักสด เช่น ถั่วพู ลูกเนียง สะตอ ใบบัวบก แตงกวา

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๘ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๐๐	๔.๖	๑.๔	๑๘.๖	๐	๒๐๕	๑๓๒	๕.๒	๑.๙๙๐

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ข่า - ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ และแก้ปวดท้องได้
ตะไคร้ - ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา

น้ำพริกตะไคร้

เครื่องปรุง

ตะไคร้ซอย	๒ ต้น
พริกขี้หนูสวน	๑๐ เม็ด
กะปิเผา	๑ ๑/๔ ช้อนชา
กุ้งแห้ง	๑/๔ ถ้วย
น้ำมะนาว	๑ ๑/๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. โขลกตะไคร้ กุ้งแห้ง กะปิ และพริกขี้หนูสวนให้ละเอียด

๒. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว

๓. ตักใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟพร้อมผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ถั่วพู ผักกาดขาวปลี ปลาซ่อนแดดเดียวทอด หรือปลาสลิดทอด

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๒๐	๒.๙	๐.๖	๒๔.๙	๑.๒	๒๐๗	๑๐๐	๕.๖	๑,๖๒๐

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ตะไคร้ - ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา

น้ำพริกกุ้งแก้ว

เครื่องปรุง

กุ้งแก้ว	๑/๒ ถ้วย
พริกแห้งบางช้างซอย	๒ ช้อนกินข้าว
หัวหอมเจียว	๒ ช้อนกินข้าว
กระเทียมเจียว	๒ ช้อนกินข้าว
ตะไคร้หั่นฝอย	๒ ช้อนกินข้าว
ใบชะพลูหั่นฝอย	๑/๔ ถ้วย
น้ำพริกนรก	๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ทอดกุ้งแก้ว ใบชะพลู และตะไคร้ให้กรอบ

๒. ผสมกุ้งแก้ว พริกแห้ง หัวหอมเจียว กระเทียมเจียว ใบชะพลู ตะไคร้ น้ำพริกนรกกุ้งแห้ง เข้าด้วยกัน ตักใส่ภาชะ

๓. เสิร์ฟพร้อมกับผักสด กุ้งแก้วทอดกรอบ ข้าวสวยร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๓๙	๒๐.๙	๘.๓	๒๐.๐	๔.๓	๗๙๔	๒๓๙	๙.๔	๔๒๖

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ตะไคร้ - ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา

ใบชะพลู - ช่วยขับเสมหะ และช่วยให้เจริญอาหาร

น้ำพริกระกำ

เครื่องปรุง

กะปิห่อใบตองเผาไฟพอหอม	๒ ช้อนกินข้าว
กุ้งแห้งป่น	๑/๔ ถ้วย
หัวกระเทียม	๓ ช้อนกินข้าว
พริกขี้หนูสวน	๒๐ กรัม
ระกำซอยบาง	๕๐ กรัม
มะอึกซอย	๕๐ กรัม
น้ำมะนาว	๒-๓ ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลปี๊บ	๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. นำกะปิกับกระเทียมโขลกพอแหลกใส่พริกขี้หนู พอเริ่มละเอียดใส่กุ้งแห้งป่นโขลกต่อให้เข้ากัน

๒. ใส่มะอึก, ระกำ, โขลกเบาๆ เคล้าให้เข้ากัน

๓. ปรุงรสด้วยน้ำปลา, น้ำตาลปี๊บ, น้ำมะนาว ให้สามรสคลอกันไป หวานตามหลังนิดหน่อยก็ได้ ตักใส่ถ้วยรับประทานกับผักต้องสามรสและปลาทูต้มหวาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๙๐	๒.๓	๐.๓	๑๘.๔	๑.๒	๑๕๑	๙๔	๓.๒	๗๘๘

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ระกำ - ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการกระหายน้ำ
มะอึก - มีรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้โอ แก้น้ำลายเหนียว

น้ำพริกเห็ดนางฟ้า

เครื่องปรุง

เห็ดนางฟ้า	๑ ถ้วยตวง
ข่าเผา	๒ ช้อนชา
หัวหอมเผา	๕ หัว
กระเทียมเผา	๑ หัว
เกลือป่น	๑ ช้อนชา
น้ำมะนาว	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	๒ ช้อนชา
ต้นหอม ผักชี	

วิธีทำ

๑. นำเห็ดนางฟ้าล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง

๒. นำไปคั่วในกระทะพอสุกตักออก

๓. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด

๔. ใส่หัวหอม กระเทียม ข่า โขลกให้เข้ากัน

๕. ใส่เห็ดโขลกพอหยาบๆ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลทราย ใส่ต้นหอมเคล้าพอเข้ากัน จัดเสิร์ฟตกแต่งด้วยผักชี

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๔ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๕๔	๒.๐	๐.๒	๑๑.๖	๑.๙	๘	๖๐	๐.๗	๗๙๕

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ข่า - ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ และแก้ปวดท้องได้
หัวหอม - ช่วยแก้อาการหวัด

น้ำพริกธัญพืช

เครื่องปรุง

ลูกเดือย	๑/๔ ถ้วย
ถั่วดำนึ่ง	๑/๔ ถ้วย
ถั่วเขียวนึ่ง	๑/๔ ถ้วย
เม็ดบัวนึ่ง	๑/๔ ถ้วย
พริกขี้หนูแห้งซอย	๒ ช้อนกินข้าว
กระเทียมซอย	๒ ช้อนกินข้าว
หัวหอมซอย	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำพริกนรก	๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ทอดพริกขี้หนูแห้ง กระเทียมและหัวหอมให้กรอบ พักไว้

๒. ผสมลูกเดือย ถั่วดำ ถั่วเขียว เม็ดบัว และน้ำพริกนรก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ส่วนผสมข้อ ๑ ผสมให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ

๓. เสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ และข้าวสวยร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๒๙	๑๔.๕	๖.๕	๒๔.๒	๕.6	๑๗๔	๑๕๓	๕.๔	๕๐๒

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

ลูกเดือย - บำรุงสมอง บำรุงสายตา
ถั่วดำ - ช่วยกำจัดความร้อน ขจัดพิษจากตับ แก้ร้อนใน และรักษาอาการปวดต่างๆได้ดี
ถั่วเขียว - มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันต่ำ มีแร่ธาตุ และวิตามิน
เม็ดบัว - ช่วยดูแลระบบย่อยอาหาร บำรุงเลือดสตรี

น้ำพริกมิตรอนันต์

เครื่องปรุง

กุ้งแห้งป่น	๑/๒ ถ้วย
พริกขี้หนูแห้งคั่ว	๑๐ เม็ด
หัวหอมแดงคั่ว	๒ ช้อนกินข้าว
กระเทียมคั่ว	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำมะขามเปียก	๑ ช้อนกินข้าว
ไข่เค็มหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	๑ ฟอง
กุ้งกรอบ	๑/๔ ถ้วย
กะปิ	๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ทอดกุ้งกรอบให้เหลืองกรอบ พักไว้

๒. โขลกพริกขี้หนู หัวหอม กระเทียม กุ้งแห้งให้ละเอียด ใส่มะขามเปียก โขลกให้เข้ากันใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน ใส่ไข่เค็ม กุ้งกรอบ ผสมให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ

๓. เสิร์ฟพร้อมผักสดต่างๆ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๓๓	๒๔.๗	๖.๖	๑๔.๔	๐.๙	๑,๐๐๓	๓๙๐	๑๐.๐	๑๗๓

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้หนู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
น้ำมะขามเปียก - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกกลางดงเจ

เครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรทอด	๕๐ กรัม
พริกชี้ฟ้าแห้ง	๑๐ เม็ด
น้ำส้มมะขามเปียก	๓ ช้อนกินข้าว
เกลือ	๑/๒ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑ ช้อนชา
น้ำมันพืช	๒ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. พริกแห้ง แกะเมล็ดออกแช่น้ำ

๒. หั่นพริกแห้งตามขวางบาง ๆ พักไว้

๓. โปรตีนเกษตรให้เหลืองกรอบ ทอดพริกแห้ง ระวังอย่าให้ไหม้จะขม

๔. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ใส่โปรตีนเกษตรทอด พริกทอด ผัดรวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา เกลือ จนน้ำพริกแห้ง

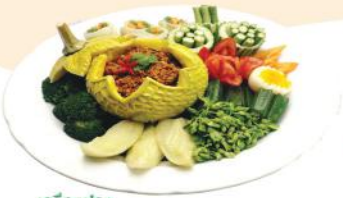
๕. รับประทานกับผักสด ผักนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๑๐ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๘๒	๒๑.๓	๘.๕	๓๐.๕	๐	๖๙	๖๕	๒	๓๙๒

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกชี้ฟ้า - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
มะขามเปียก - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน



น้ำพริกอ่องเจ

เครื่องปรุง

พริกแห้งแช่น้ำ	๑๐ เม็ด
เกลือ	๑ ช้อนชา
ถั่วเน่าชนิดแผ่นย่างไฟ	๑ แผ่น
เต้าหู้แผ่นนึ่ง	๑ แผ่น
มะเขือเทศผลเล็กๆ ชนิดเป็นพวง	๑ ถ้วย
น้ำมันพืช	๒ ช้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำ	๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ตำพริกกับเกลือ ใส่ถั่วเน่า ตำให้เข้ากัน ใส่เต้าหู้นึ่งตำให้เข้ากับพริก ใส่มะเขือเทศตำให้มะเขือเทศเข้ากับน้ำพริก

๒. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ใส่น้ำพริก ผัดให้ทั่ว ใช้ไฟอ่อนผัดให้ขึ้นเงา ใส่น้ำผัดพอแห้ง ตักออก ปรุงรสตามใจชอบ

๓. เสิร์ฟกับผักสดและสุกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างตามชอบ

หมายเหตุ : ถั่วเน่า คือถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้ง ใช้แทนกะปิ ถ้าไม่มีถั่วเน่าใช้เต้าเจี้ยวดำล้างน้ำให้หายเค็มแทน ๓ ช้อนกินข้าว มะเขือเทศผลเล็กชนิดเป็นพวง คือ มะเขือส้มทางภาคเหนือ ลักษณะเป็นพวงติดกันคล้ายมะเขือพวง มีรสเปรี้ยวกว่ามะเขือเทศโดยทั่วไป ถ้าไม่มีใช้มะเขือเทศสีดาแทน แต่ต้องปรุงด้วยน้ำมะขามเปียกให้มีรสเปรี้ยวนิดๆ รสของน้ำพริกอ่อง จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม และหวานของมะเขือเทศ จะไม่ใช้น้ำตาล

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๘ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๖๙	๒๐.๗	๑๖.๓	๑๓.๙	๐.๘	๑๐๒	๒๑๔	๕.๒	๓๙๖

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกแห้ง - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย
มะเขือเทศ - มีไลโคปีน ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง

หลนปลาร้า

เครื่องปรุง

ปลาร้า	๑/๒ ถ้วย
มะพร้าว	๓ ขีด
ปลาดุกแล่เอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้น	๑ ตัว
หอมซอย	๑/๔ ถ้วย
กระชายหั่นฝอย	๒ ช้อนโต๊ะ
มะเขืออ่อน	๓ ผล ผ่าสี่ชิ้น
หน่อไม้ต้ม	๑ ต้น หั่นชิ้นบางๆ
ถั่วฝักยาว	๕ ฝัก ตัดเป็นท่อนสั้นๆ
ข่าหั่นฝอย	๑ ช้อนกินข้าว
ตะไคร้หั่นฝอย	๒ ช้อนกินข้าว
ใบมะกรูด	๒ ใบ (ฉีกเล็กๆ)
พริกขี้ฟ้า เขียว แดง เหลือง	๓-๔ เม็ด

วิธีทำ

๑. คั้นให้ได้หัวกะทิ ๑/๒ หางกะทิ ๑ ถ้วย

๒. เคี่ยวปลาร้ากับหางกะทิ ๑ ถ้วย (ไฟอ่อน) ให้ละลายหมดแล้วกรองเอาก้างออก แล้วยกขึ้นตั้งไฟอีก

๓. ใส่ หอม กระชาย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกต่างๆ พอเดือด ใส่ปลา พอปลาสุก ใส่หัวกะทิ หน่อไม้ มะเขือ ชิมรสดีแล้วใส่ถั่วฝักยาวปิดฝา ยกลง

๔. รับประทานกับผักเคียง ได้ทั้งผักสด หรือผักนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๗ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๑๗๔	๕.๒	๑๕.๔	๕.๓	๐.๗	๓๐	๙๘	๑.๗	๑๖

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

กระชาย - ช่วยทำให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย คลายเครียด ขยายหลอดเลือด
มะขามอ่อน - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

หลนเต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง

มะพร้าว	๓ ขีด
ใส่น้ำ ๓/๔ ถ้วย คั้นให้ได้ ๑ ๑/๒ ถ้วย	
เต้าเจี้ยวขาว	๑/๒ ถ้วย
เนื้อกุ้งสับ	๓ ช้อนกินข้าว
เนื้อหมูสับ	๓ ช้อนกินข้าว
หอมซอย (โขลกกับเต้าเจี้ยว ๒ หัว)	๔ หัว
พริกขี้ฟ้า เหลือง แดง เขียว	๓-๕ เม็ด
น้ำตาล	๓ ช้อนกินข้าว
น้ำมะขามเปียก	๓ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน

๒. กรองเต้าเจี้ยวเอาเนื้อโขลกกับหัวหอม ๒ หัวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิพร้อมกุ้ง หมู และพริก ตั้งไฟพอสุก (ไฟอ่อน) ใส่หอมซอย น้ำตาล น้ำมะขาม ชิมรสพอเดือดยกลง

๓. รับประทานกับผักสด

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๖ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๓๐	๖.๖	๑๗.๙	๑๓.๕	๐.๒	๔๕	๑๑๘	๓.๙	๒๕

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกขี้ฟ้า - ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
หัวหอม - ช่วยบรรเทาอาการหวัด

หลนปลาเค็ม

เครื่องปรุง

มะพร้าว	๓ ขีด
ใส่น้ำ ๓/๔ ถ้วย คั้นให้ได้ ๑ ๑/๔ ถ้วย	
ปลากุเลาหรือปลาอินทรีย์เค็มนึ่ง	๑ ชิ้นเล็ก
เนื้อหมูสับ	๓ ช้อนกินข้าว
เนื้อกุ้งสับ	๓ ช้อนกินข้าว
หอมซอย	๒ ช้อนกินข้าว
พริกชี้ฟ้า เหลือง แดง เขียว	๓-๕ เม็ด
น้ำตาล น้ำ มะขามเปียก อย่างละประมาณ	๒ ช้อนกินข้าว
เกลือ	๑/๔ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน

๒. แกะเนื้อปลาเค็มผสมหมูสับ กุ้งสับ รวมกันใส่ลงในกะทิ ใส่พริก

๓. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก และเกลือ ชิมรสดีแล้ว ใส่หอมซอย พอเดือดทั่วยกลง

๔. รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว ฯลฯ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๖ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๓๘	๘.๐	๑๙.๙	๙.๙	๐.๒	๒๐	๑๒๓	๑.๖	๔๒๔

รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกชี้ฟ้า - ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
หัวหอม - ช่วยบรรเทาอาการหวัด

หลนปูเค็ม

เครื่องปรุง

ปูตองเค็ม	๒ ถ้วย
กะทิสดคั้นข้น	๒ ถ้วย
หมูสับ	๑ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าซอย	๑ ช้อนกินข้าว
มะม่วงซอย	๑/๒ ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑ ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	๑ ช้อนกินข้าว
หอมซอย	๑ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

๑. ล้างปูให้สะอาด แกะกระดองปูออก สับตัวออกเป็นสี่ชิ้น สับขวางกันใส่จานพักไว้

๒. เอากะทิขึ้นตั้งไฟในกระทะเคี่ยวให้แตกมัน แล้วจึงใส่ปูและหมูสับลงไปผัดให้สุก

๓. ใส่พริกสดและหอมซอย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย โรยมะม่วงซอย ปิดไฟ แล้วยกลง

๔. รับประทานกับผักต่างๆ ตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม(๖ ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
๒๐๒	๗.๔	๑๖.๐	๙.๑	๐.๓	๘	๗๘	๑.๑	๑๒๙

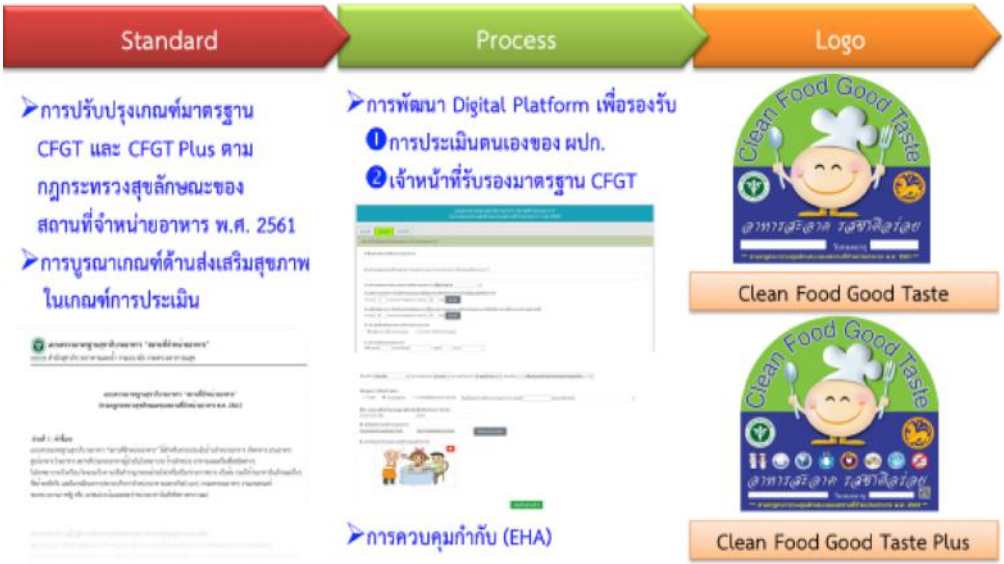
รู้ไหม..ทำไมเป็นยา?

พริกชี้ฟ้า - ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
หัวหอม - ช่วยบรรเทาอาการหวัด
มะม่วง - มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน

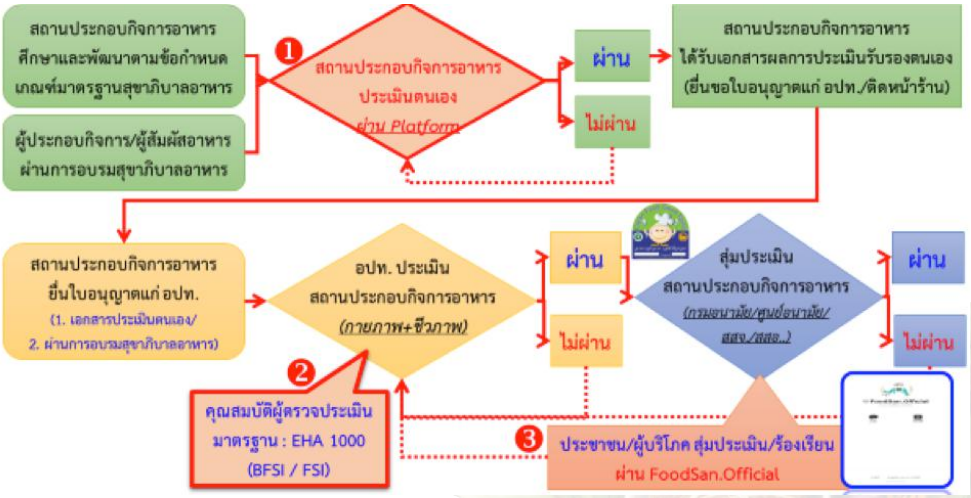
ภาคผนวก ข.

1. Clean Food Good Taste และ Clean Food Good Taste Plus

1.1 หลักเกณฑ์การประเมินรับรองมาตรฐาน Clean Food Good Taste และ Clean Food Good Taste Plus



1.2 กระบวนการรับรองมาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหาร



1.3 การรับรองมาตรฐานสถานที่จำหน่ายอาหาร: Clean Food Good Taste Plus (CFGT+)

เกณฑ์การประเมินมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร : สถานที่จำหน่ายอาหาร

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร "สถานที่จำหน่ายอาหาร"
อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste และ Clean Food Good Taste Plus)
(ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561)

ส่วนที่ 1 : คำชี้แจง

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร "สถานที่จำหน่ายอาหาร" ใช้สำหรับตรวจประเมินร้านจำหน่ายอาหาร ภัตตาคาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล ร้านจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ในโรงพยาบาล/โรงเรียน/โรงแรม/โรงงาน/เรือสำราญ/รถยนต์/รถไฟ/เครื่องบิน/ท่าอากาศยาน เป็นต้น รวมถึงร้านอาหารในลักษณะอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน และในกรณีของการประกอบกิจการจำหน่ายอาหารเฉพาะกิจ (Event) งานมหกรรมอาหาร งานเกษตรแฟร์ ของหน่วยงานภาครัฐหรือ เอกชน (ยกเว้นแผงลอยจำหน่ายอาหารในที่หรือทางสาธารณะ)

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไปของสถานที่จำหน่ายอาหาร :

1. ชื่อของสถานที่จำหน่ายอาหาร .....
2. ประเภทอาหารที่จำหน่าย .....
3. ผู้ประกอบกิจการ (ผู้รับใบอนุญาต/ผู้ขอหนังสือรับรองการแจ้ง/ผู้ดูแล/ผู้จัดการ)
   จำนวน ..... คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน ..... คน
4. ผู้สัมผัสอาหาร (เตรียมวัตถุดิบอาหาร/ปรุง ประกอบอาหาร/จำหน่ายอาหาร/เสิร์ฟอาหาร/ล้างภาชนะอุปกรณ์)
   จำนวน ..... คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน ..... คน
5. ขนาดพื้นที่ของสถานที่จำหน่ายอาหาร ❑ น้อยกว่า 200 ตารางเมตร ❑ มากกว่า 200 ตารางเมตร
6. ชื่อหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นที่ตรวจประเมิน ..... จังหวัด .....
   ข้อมูลการยื่นคำขอฯ ❑ ใบอนุญาต ❑ หนังสือรับรองการแจ้ง จัดตั้งสถานที่จำหน่ายอาหาร
   เลขที่ ..... ออกเมื่อวันที่ .....
   ชื่อ-สกุล ผู้รับใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง .....
   ที่ตั้งเลขที่ ..... ตรอก/ซอย ..... หมู่ที่ ..... ถนน .....
   ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....

ส่วนที่ 3 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร "สถานที่จำหน่ายอาหาร"

<u>ระดับพื้นฐาน</u> : ผ่านเกณฑ์การประเมินมาตรฐาน ประกอบด้วย 5 หมวด ดังนี้

หมวด 1 สถานที่จำหน่ายอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)
หมวด 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)
หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่น ๆ (จำนวน 11 ข้อ)
หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)
หมวด 5 ตรวจการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ มือผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 10 ตัวอย่าง)

<u>ระดับดีมาก</u> :

1. ผ่านเกณฑ์การประเมินมาตรฐานระดับพื้นฐาน 5 หมวด และ
2. ผ่านเกณฑ์ประเมินในระดับก้าวหน้า จำนวน 9 ข้อ

วิธีการใช้แบบประเมิน : ให้แสดงเครื่องหมาย ☑ ในช่องผลการตรวจแนะนำตามรายละเอียดของข้อกำหนดสุขลักษณะ

1 ถูกต้องครบถ้วน : สถานที่จำหน่ายอาหารเป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะได้ถูกต้องครบถ้วน

2. ต้องปรับปรุง : สถานที่จำหน่ายอาหารไม่เป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะ ผู้ตรวจประเมินแนะนำควรให้คำแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตามข้อกำหนด

3. ไม่มีกิจกรรม : สถานที่จำหน่ายอาหารไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อกำหนด และไม่เป็นปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหาร ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานข้อกำหนดสุขลักษณะในข้อนั้น ๆ

หมวด 1 สถานที่จำหน่ายอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)

1.1 บริเวณที่จำหน่าย และบริโภคอาหาร (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น สะอาด ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ				
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
3. เป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามกฎหมายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ				
4. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ในพื้นที่บริโภคอาหาร				
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ ที่ใช้บริโภคอาหาร สะอาด ไม่ชำรุดและไม่มีคราบสกปรก				
6. ไม่พบสัตว์ แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร				
7. จัดบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน				
8. ไม่ใช้ก้าซหุงต้ม เป็นเชื้อเพลิงบนโต๊ะหรือที่รับประทานอาหาร				
9. ไม่ใช้เมทานอล/เมทิลแอลกอฮอล์เป็นเชื้อเพลิงในการปรุง/อุ่นอาหาร กรณีใช้แอลกอฮอล์แข็งเป็นเชื้อเพลิง ต้องได้มาตรฐาน มอก.				
10. มีมาตรการ/อุปกรณ์/เครื่องมือ สำหรับป้องกันอัคคีภัย				
รวม				

1.2 บริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร (จำนวน 15 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย				
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น				
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่หรือคราบน้ำมัน				
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน และหรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น				
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดี ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าห้องส้วม				
8. ไม่พบสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร				
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน				

หมวด 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)

2.1 อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดธรรมชาติ				
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ				
4. อาหารแห้ง ไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย. มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง				
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น				
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่รอการจำหน่าย หรือบริการ ประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส				
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น				
รวม				

2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้ (จำนวน 7 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ				
1. ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)				
2. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร				
น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท				
3. ภาชนะบรรจุ สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทรินน้ำ หรือ มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ				
4. ภาชนะบรรจุ เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. น้ำที่ใช้สำหรับปรุง ประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม สะอาด ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง				

2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้ (ต่อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
น้ำใช้				
6. น้ำใช้ เป็นน้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่				
7. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี				
รวม				

2.3 น้ำแข็ง (จำนวน 5 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำแข็ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น เครื่องหมาย อย.				
2. น้ำแข็ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด				
3. ภาชนะบรรจุน้ำแข็ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร จากปากขอบภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ หรือวางใกล้ถังขยะ				
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับตักหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ				
5. ไม่นำอาหารหรือสิ่งของ ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค				
รวม				

หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่น ๆ (จำนวน 11 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. ภาชนะ อุปกรณ์ จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น				
2. เขียง สะอาด มีสภาพดี มีการแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก และผลไม้				
3. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เช่น แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว และมีฝาปิด/การปกปิด				
4. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหารเก็บในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
6. ตู้เย็น/ตู้แช่/อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น มีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร				
7. ตู้อบ/เตาอบ/เตาไมโครเวฟ/อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่น ๆ สะอาด มีสภาพดี และไม่ชำรุด				
การล้างภาชนะอุปกรณ์				
8. ที่สำหรับล้างภาชนะฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
9. มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร				
10. ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง/ล้างด้วยน้ำไหล/ใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน				
11. มีการฆ่าเชื้อภาชนะฯ ภายหลังการทำความสะอาด เช่น ตากแดด/แช่น้ำร้อน/แช่น้ำคลอรีน/ใช้เครื่องอบ เป็นต้น				
รวม				

หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้น ๆ ให้ตรวจสอบได้				
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะปฏิบัติงาน				
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตรสุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด ทุกคน				
4. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวกหรือเน็ทคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้				
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใดๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะปฏิบัติงานด้านอาหาร				
รวม				

หมวด 5 ตรวจการปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ มือผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 10 ตัวอย่าง)

วิธีการใช้แบบประเมิน : ใช้ชุดตรวจโคลิฟอร์มแบคทีเรียในภาชนะสัมผัสอาหาร ตัวอย่างอาหาร และมือผู้สัมผัสอาหาร หรือ ชุดตรวจสอบ SI Medium (อ.13) จำนวน 10 ตัวอย่าง ดังนี้

1. อาหาร : จำนวน 5 ตัวอย่าง 2. ภาชนะ อุปกรณ์ : จำนวน 3 ตัวอย่าง 3. มือผู้สัมผัสอาหาร : จำนวน 2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างอาหาร	ผล	ตัวอย่างภาชนะ อุปกรณ์	ผล	ตัวอย่างมือผู้สัมผัสอาหาร	ผล
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.			
4.					
5.					

ผลการตรวจจะต้องไม่พบการปนเปื้อนร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับดีมาก : Clean Food Good Taste Plus ต้องผ่านการประเมินทุกข้อ

ข้อกำหนดสุขลักษณะ ของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร	ผลการตรวจแนะนำ		คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	
1. ผู้สัมผัสอาหารทุกคนติดบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหารในขณะปฏิบัติงาน			
2. จัดบริการช้อนกลางให้แก่ผู้บริโภคทันที			
3. จัดบริการอ่างล้างมือพร้อมสบู่สำหรับผู้บริโภคบริเวณสถานที่รับประทานอาหาร			
4. ใช้ผัก และผลไม้ปลอดภัย (เครื่องหมาย Q/การล้าง/การเฝ้าระวังด้วยชุดทดสอบ)			
5. จัดบริการเมนูชูสุขภาพ : ผ่านการรับรองเมนูชูสุขภาพ อย่างน้อย 1 เมนู			
6. ใช้เกลือหรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนตามมาตรฐาน : เกลือ/น้ำปลา/ซีอิ๊ว			
7. จัดบริการส้วมผ่านเกณฑ์มาตรฐาน HAS			
8. ใช้ภาชนะปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม : No Foam			
9. การสื่อสารความรอบรู้ด้านสุขภาพ : อาหารปลอดภัย/โภชนาการ			
รวม			

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลายมือชื่อ: ระดับพื้นฐาน (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น)

1. ผู้ตรวจประเมิน (ชื่อ-สกุล) : ..... ตำแหน่ง : .....
   หน่วยงานที่ตรวจประเมิน : ..... จังหวัด : .....

ลายมือชื่อ: ระดับดีมาก (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/ศูนย์อนามัย)

1. ผู้ตรวจประเมิน (ชื่อ-สกุล) : ..... ตำแหน่ง : .....
   หน่วยงานที่ตรวจประเมิน : ..... จังหวัด : .....
2. ผู้ตรวจประเมิน (ชื่อ-สกุล) : ..... ตำแหน่ง : .....
   หน่วยงานที่ตรวจประเมิน : ..... จังหวัด : .....

ลายมือชื่อเจ้าของสถานที่จำหน่ายอาหาร .....

วันที่ตรวจประเมิน .....

****

2. เมนูชูสุขภาพ

โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

2.1 หลักการและเหตุผล

- ประชาชนวัยทำงานมีแนวโน้มภาวะอ้วน อัตราป่วย/ตาย จากโรค NCDs เพิ่มขึ้น
- สาเหตุเกิดจากการกินที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ
- ปัจจัยเอื้อด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (เมนูชูสุขภาพ) ยังมีน้อย
- จึงจำเป็นต้องพัฒนาเกณฑ์รับรองเมนูชูสุขภาพและดำเนินการให้เกิดการพัฒนาเมนูชูสุขภาพในระดับพื้นที่ให้ครอบคลุมร้านอาหารทั่วประเทศ เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

เมนูชูสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค สารเคมี และสารพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ที่กรมอนามัยแนะนำสำหรับประชาชนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เมนูชูสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) อาหารประเภทข้าวและกับข้าว/อาหารตามสั่ง/อาหารจานเดียว อาหารประเภทเส้น
2) ขนม
3) เครื่องดื่ม
4) ผลไม้

2.2 เกณฑ์รับรองเมนูชูสุขภาพมี 4 ประเภท คือ อาหารมื้อหลัก ขนม เครื่องดื่ม ผลไม้ ที่สอดคล้องกับข้อกำหนดการได้รับสารอาหารประจำวันของคนไทยปี 2563 ดังตารางสรุปเกณฑ์รับรองเมนูชูสุขภาพ

2.3 กระบวนการรับรองเมนูชูสุขภาพ มีการรับรองผ่านระบบออนไลน์ ทำได้ดังนี้

☞ ผู้ประกอบการร้านอาหารพัฒนาเมนูชูสุขภาพ และบันทึกเมนูและส่วนประกอบอาหาร ลงในโปรแกรมรับรองเมนูชูสุขภาพออนไลน์ ช่วยลดระยะเวลาการออกใบรับรอง ช่วยประชาสัมพันธ์ร้านอาหารและมีข้อมูลเมนูชูสุขภาพ จำแนกรายตำบล อำเภอ จังหวัด เขต ประเทศ แบบ real time เพื่อการบริหารจัดการข้อมูลและการประชาสัมพันธ์

2.4 การกำกับติดตาม ตรวจสอบให้เป็นไปตามมาตรฐาน

☞ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานเมนูชูสุขภาพ ส่วนกลาง เขต ศูนย์อนามัย สสจ. อปท. กทม. กำกับติดตามตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหาร

2.5 คุณสมบัติของร้านอาหารที่สามารถขอใบรับรองเมนูชูสุขภาพ

1) ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้สัมผัสอาหาร
2) ร้านอาหารผ่านเกณฑ์ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561
3) มีเมนูที่ผ่านการรับรองเมนูชูสุขภาพ อย่างน้อยร้านละ 1 เมนู

2.6 ใบรับรองเมนูชูสุขภาพมีอายุ 1 ปี

2.7 สถานที่ติดต่อเพื่อขอรับรองเมนูชูสุขภาพ : ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

เกณฑ์รับรองเมนูชูสุขภาพ

เกณฑ์รับรอง (พลังงานและสารอาหารต่อ 1 คนกิน)	ประเภทอาหาร				
	อาหารมื้อหลัก (ข้าวและกับข้าว/อาหารจานเดียว/อาหารตามสั่ง/อาหารประเภทเส้น)	ขนม		เครื่องดื่ม	ผลไม้
		ไม่มีฉลากโภชนาการ	มีฉลากโภชนาการ***		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณคนละ 1 ส่วน ตรวจสอบปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ได้จากหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ไทย” หน้า 10
ไขมัน (กรัม)	≤10	≤ 3	≤ 3	-	
น้ำตาล (กรัม)	≤ 2	≤ 6	≤ 6	≤ 10	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	40	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> 1.8	*** มีส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่าหรือเท่ากับ 4 กลุ่มอาหาร	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> 0.7		ไม่กำหนด	

3. Foods for Health

หลักเกณฑ์การประเมินรับรองมาตรฐานอาหาร “Foods for Health”

โดย..กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ส่วนที่ 1 : คำชี้แจง

แบบตรวจมาตรฐานอาหาร “Foods for Health” ใช้สำหรับตรวจประเมินภัตตาคาร ร้านอาหาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร สถานที่ประกอบอาหารผู้ป่วยในโรงพยาบาล แผงลอย ได้แก่ ข้าวแกง อาหารตามสั่ง อาหารจานเดียว ก๋วยเตี๋ยว น้ำพริก ขนม ของหวาน เครื่องดื่มสมุนไพร ผลไม้ตัดแต่ง ทั้งสำหรับรับประทานที่ร้านและสั่งกลับบ้าน (Delivery) และในกรณีของการประกอบกิจการจำหน่ายอาหารเฉพาะกิจ (Event) งานมหกรรมอาหาร งานเกษตรแฟร์ ของหน่วยงานภาครัฐ หรือ เอกชน และรวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน ไม่รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไปของสถานประกอบกิจการร้านอาหาร/ ผู้ผลิต

1. ชื่อเจ้าของสถานประกอบกิจการ.....
2. ชื่อสถานประกอบกิจการ .....
3. ประเภทอาหารที่จำหน่าย .....
4. สถานที่ประกอบกิจการ/ จำหน่าย
   ที่ตั้งเลขที่ ..... ตรอก/ซอย ..... หมู่ที่ ..... ถนน .....
   ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด.....
5. เบอร์โทรติดต่อ.....E-mail.....

ส่วนที่ 3 : แบบตรวจมาตรฐานอาหาร “Foods for Health”

ข้อกำหนด: สถานประกอบกิจการร้านอาหาร/ ผู้ผลิตต้องผ่านเกณฑ์การประเมินมาตรฐานอาหาร “Foods for Health” ในระดับพื้นฐาน ดังนี้

วิธีการใช้แบบประเมิน: ให้แสดงเครื่องหมาย ☑ ในช่องผลการตรวจสอบตามรายละเอียดของข้อกำหนด

1) มี: สถานประกอบกิจการร้านอาหาร/ ผู้ผลิต เป็นไปตามข้อกำหนดได้ถูกต้องครบถ้วน

2) ไม่มี: สถานประกอบกิจการร้านอาหาร/ ผู้ผลิตไม่มีสิ่งที่ระบุไว้ในข้อกำหนด

ประเภทที่ 1 สำหรับสถานประกอบกิจการร้านอาหาร ภัตตาคาร และแผงลอย (จำนวน 4 ข้อ)

ข้อกำหนด	ผลการตรวจสอบ		คำแนะนำ
	มี	ไม่มี	
1. ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารต้องมีองค์ความรู้เบื้องต้นด้านผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่น			
2. มีเมนูอาหารเป็นยาอย่างน้อย 1 เมนู			
3. มีผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ			
4. แสดงคุณค่าทางยาในเมนูอาหาร			
รวม			

ประเภทที่ 2 สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มพร้อมจำหน่ายในชุมชน (จำนวน 4 ข้อ)

ข้อกำหนด	ผลการตรวจสอบ		คำแนะนำ
	มี	ไม่มี	
1. ผู้ผลิตต้องมีองค์ความรู้เบื้องต้นด้านผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่น			
2. มีผัก ผลไม้พื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์			
3. ผลิตภัณฑ์ประเภทเครื่องดื่มต้องไม่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม			
4. แสดงคุณค่าทางยาในผลิตภัณฑ์			
รวม			

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลายมือชื่อ:

ผู้ตรวจประเมิน (ชื่อ-สกุล) : ..... ตำแหน่ง : .....

หน่วยงานที่ตรวจประเมิน : ..... จังหวัด : .....

ลายมือชื่อเจ้าของสถานที่จำหน่ายอาหาร .....

วันที่ตรวจประเมิน .....

****

4. หลักเกณฑ์การตรวจรับรองความปลอดภัย ด้านสุขลักษณะผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร

โดย..กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

4.1 ขอบข่ายการรับรอง

1) ชนิดอาหาร

(1) อาหารพร้อมบริโภค

(2) เครื่องดื่ม

2) ประเภทเชื้อจุลินทรีย์ด้านสุขลักษณะที่ให้การรับรอง

(1) จำนวนจุลินทรีย์ CFU/กรัม เกณฑ์กำหนดตามประกาศกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เรื่อง เกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหาร ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560

(2) ยีสต์และรา CFU/กรัม (มิลลิลิตร) เกณฑ์กำหนดตามมาตรฐานประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรือประกาศกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เรื่อง เกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหาร ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560

4.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1) เก็บตัวอย่างอาหารตรวจวิเคราะห์ รายละเอียดตามตาราง

ชนิดตัวอย่าง	รายการตรวจวิเคราะห์	เกณฑ์กำหนด/อ้างอิง
1. อาหารผสมสมุนไพร • อาหารพร้อมบริโภคทั่วไปผสมสมุนไพร เช่น ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ส้มตำ สลัดมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เป็นต้น • ผักและผลไม้ตัดแต่ง เช่น ผักและผลไม้ตัดแต่งที่บรรจุในถาดโฟม สลัดผัก เป็นต้น • ขนมหวานหรือขนมไทยผสมสมุนไพร เช่น ขนมหม้อแกง ทองหยอด ขนมชั้น กล้วยบวชชี เป็นต้น	จำนวนจุลินทรีย์ CFU/กรัม	น้อยกว่า 1×10^6
• อาหารประเภทยำสมุนไพร เช่น น้ำตก ลาบ ข้าวยำ เป็นต้น • ผักและผลไม้ดอง แช่อิ่ม เชื่อม กวน ทำให้แห้ง • ขนมอบที่เติมไส้หรือส่วนผสมอื่นหลังอบ เช่น เอแคลร์ แยมโรล ขนมเค้กหน้าต่างๆ และบิสกิต หรือแครกเกอร์หรือเวเฟอร์ไส้ต่างๆ เป็นต้น	จำนวนจุลินทรีย์ CFU/กรัม	น้อยกว่า 1×10^5
• ขนมอบที่ไม่มีไส้หรือเติมไส้หรือส่วนผสมอื่นก่อนอบ เช่น คุกกี้ ขนมเปี๊ยะ ขนมโมจิ ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมปัง และพาย เป็นต้น	จำนวนจุลินทรีย์ CFU/กรัม	น้อยกว่า 1×10^4
2. เครื่องดื่มสมุนไพร • เครื่องดื่มที่**ไม่ได้**บรรจุในภาชนะปิดสนิท	ยีสต์และรา CFU/มิลลิลิตร	ยีสต์ น้อยกว่า 5,000 รา น้อยกว่า 100
• เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท 1. น้ำที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วย	ยีสต์และรา CFU/มิลลิลิตร	น้อยกว่า 1 CFU/มิลลิลิตร

ชนิดตัวอย่าง	รายการตรวจวิเคราะห์	เกณฑ์กำหนด/อ้างอิง
2. เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืช หรือผัก หรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตามที่ผ่านกรรมวิธีสเตอริไลส์ หรือ ยู เอช ที		
3. เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืช หรือผัก หรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม **ชนิดเข้มข้น**ซึ่งต้องเจือจางก่อนบริโภคที่ผ่านกรรมวิธีสเตอริไลส์ หรือ ยู เอช ที	ยีสต์และรา CFU/กรัม	น้อยกว่า 10 CFU/กรัม
4. เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืช หรือผัก หรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม ที่ผ่านกรรมวิธีนอกเหนือจากวิธีสเตอริไลส์ หรือ ยู เอช ที 5. เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืช หรือผัก หรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม **ชนิดเข้มข้น**ซึ่งต้องเจือจางก่อนบริโภคที่ผ่านกรรมวิธีนอกเหนือจากวิธีสเตอริไลส์ หรือ ยู เอช ที 6. เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืช หรือผัก หรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม **ชนิดแห้ง**	ยีสต์และรา CFU/กรัม	น้อยกว่า 100 CFU/กรัม

4.3 เกณฑ์การประเมิน

- ผลการตรวจวิเคราะห์ ผ่าน ให้การรับรอง
- ผลการตรวจวิเคราะห์ ไม่ผ่าน ให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไขและเก็บตัวอย่างตรวจวิเคราะห์ครั้งที่ 2 ผลการตรวจวิเคราะห์ ผ่าน ให้การรับรอง

คู่มือการขออนุญาตผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย

ภาคผนวก ค.

คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข
ที่ 426/2565
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา

ปัจจุบันประเทศไทยมีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ และมีอัตราที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้จำนวนคนที่มีความเสี่ยงและป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสะสมเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เกิดภาระค่าใช้จ่ายจำนวนมหาศาลในการดูแลรักษา ในขณะที่ความสามารถในการทำงานก็ด้อยลงตามสภาพร่างกาย ส่งผลเสียเป็นวงกว้างทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ โดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ขาดการออกกำลังกาย วิธีการที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือ การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เป็นยา เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเน้นผักพื้นบ้าน ผลไม้ และสมุนไพรไทยที่หาได้ง่าย มีสรรพคุณในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และรักษาสมดุลในร่างกายได้

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพ กระทรวงสาธารณสุข จึงแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

1. องค์ประกอบ
   - 1.1 นายไพจิตร์ วราชิต ที่ปรึกษา
     ประธานคณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
   - 1.2 พลเอก ภาณุวัชร นาควงษ์ ที่ปรึกษา
     คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
   - 1.3 นายสมศักดิ์ พะเนียงทอง ที่ปรึกษา
     คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
   - 1.4 ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ปรึกษา
   - 1.5 อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ปรึกษา
   - 1.6 อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่ปรึกษา
   - 1.7 อธิบดีกรมอนามัย ที่ปรึกษา
   - 1.8 เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ที่ปรึกษา

1.9	นายสมชัย นิจพานิช ข้าราชการบำนาญ	ที่ปรึกษา
1.10	นายณรงค์ สายวงศ์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ด้านพัฒนาการแพทย์	ประธาน
1.11	นายขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	รองประธาน
1.12	นายพิเชฐ บัญญัติ รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	กรรมการ
1.13	นายสราวุฒิ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย	กรรมการ
1.14	นายวิทิต สฤษฎ์ชัยกุล รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา	กรรมการ
1.15	นางเลขา ปราสาททอง ผู้อำนวยการสำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	กรรมการ
1.16	นางสาวสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย	กรรมการ
1.17	นางสาววรสุดา ยูงทอง ผู้อำนวยการกองอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	กรรมการ
1.18	นางสาวสุภาภรณ์ ปิติพร ข้าราชการบำนาญ	กรรมการ
1.19	นายจักราวุธ เผือกคง ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเลขานุการ	กรรมการ
1.20	นางอัจฉรา เชียงทอง รองผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และผู้ช่วยเลขานุการ	กรรมการ

2. หน้าที่และอำนาจ

2.1 จัดทำข้อเสนอยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนอาหารเป็นยาและนำนโยบายสู่การปฏิบัติแบบบูรณาการ

2.2 จัดระบบและกลไกการสร้างกระแส สร้างความเข้าใจ ให้ประชาชนเข้าถึงองค์ความรู้ มีความเชื่อมั่น นำไปสู่การบริโภคอาหารเป็นยา

2.3 บูรณาการงานด้านแผนงาน โครงการ กิจกรรม งบประมาณ และทรัพยากรในการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยา

2.4 ประสานหน่วยงานในสังกัดและหน่วยงานอื่นๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องให้ดำเนินการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยาให้เป็นเอกภาพ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินนโยบายอาหารเป็นยาในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม และมีทิศทางเดียวกันกับนโยบายอาหารเป็นยาในภาพรวมระดับประเทศ

2.5 แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงานในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

2.6 ติดตาม ประเมินผล รายงานผลการดำเนินงานเสนอต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

2.7 ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2565

(นายสาธิต ปิตุเตชะ)
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ปฏิบัติราชการแทน
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข