

# ภาคผนวก



ภาพการดำเนินงานวิจัยแบบก่อรูปและการร่วมสร้างสรรค์สื่อ  
กิจกรรมสนทนากลุ่ม ณ รพ.สต. บางสีทอง





## กิจกรรมบันทึกวิถีโอการปรุงเมนูอาหารสาริต

## แกงป่าไก่



แกงเปาะ



ยำหัวปลี



ปลากะพงนึ่งมะนาว





กิจกรรมบันทึกภาพประกอบสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ

กลุ่มผู้นำและผู้อาวุโสของชุมชนบางสีทอง



กลุ่มสมาชิกชุมชนบางสีทอง





## สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ

# เบาหวาน

### เพราะน้ำตาลเป็นเหตุ



เรากินอาหาร ข้าว แป้ง จะย่อยเป็นน้ำตาล อินซูลินจากตับอ่อนเปิดทางให้น้ำตาลเข้าเซลล์ เพื่อใช้เป็นพลังงานให้ร่างกาย

คนเป็นเบาหวาน น้ำตาลในเลือดสูงกว่า 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป เพราะเมื่ออาหารเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ตับอ่อนไม่ผลิตหรือพองอิงซูลิน น้ำตาลจึงสะสมในกระแสเลือด เข้าสู่เซลล์ไม่ได้ ทำให้เซลล์ขาดน้ำตาลที่ใช้เป็นพลังงาน ร่างกายจึงอ่อนเพลียเหมือนง่าย

# เบาหวาน

### อันตราย..ถ้าไม่ดูแล

โรคแทรกซ้อนจากเบาหวานที่สำคัญ

- เบาหวานขึ้นตาอาจทำให้ตาบอด
- ไตทำงานหนักเพื่อขับน้ำตาลออกมากทำให้ไตเสื่อม
- เส้นเลือดหนาตัว อุดตัน ทำให้เป็นโรคหัวใจ
- ปลายประสาทเสื่อม ขามือเท้า เป็นแผลหายช้าติดเชื้อลุกลาม

ควบคุมเบาหวาน เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน



โรคตา โรคไต โรคหัวใจ ปลายประสาท

# ดูแลเบาหวาน...ด้วยการกิน ข้าวกล้อง

"ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวมีรสหวานแต่เขาของถือออกไปหมดแล้ว"

ข้าวกล้องมีใยอาหารสูง ช่วยดูดซับน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้า ๆ ทำให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับพอเหมาะ ไม่สูงเกินไป

ข้าวกล้องจึงช่วยลดความรุนแรงคือน้ำตาลในเลือด ข้าวกล้องสามารถหุงให้นุ่มปากกินได้ โดยการเพิ่มสัดส่วนของน้ำ ในการหุงคือเติมน้ำเป็น 2 ส่วนต่อข้าว 1 ส่วน จะได้ข้าวสวยที่นุ่มอร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่ง ควรเลือกกินข้าวกล้องหอมปิ้งโฮลวีท มีฤทธิ์ เช่น ข้าวโพดลูกกลิ้ง เพราะมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีไฟเบอร์ และใยอาหารสูง

ข้าวกล้อง และธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน งา ข้าวโอ๊ต และข้าวคั่วควรรับประทานในมื้อเย็น

# ดูแลเบาหวาน...ด้วย สมุนไพรในเครื่องแกง

เครื่องแกงเป็นแหล่งรวมพลังสมุนไพรไทย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย มีฤทธิ์กระตุ้นตับอ่อน ให้ผลิตอินซูลินเพิ่มขึ้น เปิดทางให้น้ำตาล เข้าสู่เซลล์จึงช่วยลดความรุนแรงคือน้ำตาลในเลือดได้ดี และมีใยอาหารอีกด้วย



ขมิ้น ตะไคร้ พริกไทย ขมิ้น

นอกจากนี้ ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ที่ขึ้นชื่อ คือ

# ตำลึง...ดี มีประโยชน์ ช่วยลดน้ำตาล

ตำลึงมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ที่สังเคราะห์น้ำตาลจากไขมัน ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงมากเกินไป จึงตำลึงที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ตำลึง หรือผักขี้เหล็ก ขี้เหล็ก มีวิตามินซีสูง บำรุงสายตา เหมาะกับผู้ที่จะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ตำลึง หิงจอก ใบเฒ่า ใช้เป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาเบาหวาน

ตำลึงยังใช้ทำอาหาร ด้านเบาหวานได้หลากหลายที่แสนอร่อย และดีต่อสุขภาพ



ไข่ต้มกับตำลึง ตำลึงผัดไข่ต้ม ตำลึงผัดปลาสด ตำลึงผัดหมูสับ ตำลึงผัดไก่สด ตำลึงผัดกุ้งสด

# ข้าวต้มหมูสับใบตำลึง

วิธีทำ ใช้ข้าวกล้องที่หุงสุกแล้วในน้ำซุปกระดูก ใส่กุ้งแห้ง หมูบะเช็ด คนให้สุกทั่ว ใส่ใบตำลึง ปูรงสับสับเกลือ และซีอิ๊วขาว ชิมรสตามชอบ สุกใส่ขาม ไข่กระเทียมเจียว ต้นหอม ต้นถั่ว พริกไทยป่น รับประทานร้อน ๆ หมูบะเช็ดตำลึงมีโปรตีน ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ มีกลิ่นฉ่ำ เข้มก้นหอม ช่วยลดน้ำตาลในเลือด กระเทียมช่วยให้อาหารอร่อย ช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดี มีกลิ่นช่วยทำให้อาหารอร่อย มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน พริกไทย





# มะระ

## คือ..ยาวิเศษ

รสขมของมะระมีสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นเซลล์ในตับอ่อนให้ผลิตอินซูลินเพิ่มขึ้น ทำให้สามารถนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ได้ จึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มะระยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุขับถ่ายสะดวกขึ้น

มะระมีสารประกอบมากมายที่ออกฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ เช่น ซาราลินให้รสขม เคอาน ซารเทสตีจัดอยู่ในกลุ่มฟีนอลิก จึงมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ เซลล์จึงไม่ถูกทำลาย มะระมีประโยชน์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างได้ผล มะระยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ อีกด้วย



# มะระยัดไส้



วิธีทำ: มะระยัดไส้ เทน้ำใส่ภาชนะ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กระเทียม มะระยัดไส้ เห็ดหอม ปูรงรสด้วย น้ำปลา เกลือ ต้มไฟกลางประมาณ 15 นาที สุกแล้วตักใส่ชาม โรยด้วยผักชี พริกไทย

มะระยัดไส้ยังมีฤทธิ์หอม หรือเคี้ยวที่มีน้ำมันจากดอกสุกจาก มีใยอาหารจึงช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ กระเทียม มีสารประกอบของกำมะถัน เพื่อประสิทธิภาพการย่อยอาหาร และกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ผักชี มีวิตามินบี 9 สูงช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยทำให้เลือดสะอาดและดีมีไขมันดีในหลอดเลือดซึ่งจะไปกับและราก จึงมีผลต่อระบบประสาท และช่วยให้ร่างกายได้ทำงานเป็นปกติ พริกไทย มีกลิ่นหอมขม ช่วยขับลม แก้ลมพิษโรยโรยจาก น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติทำให้ประสาทรู้สึกผ่อนคลาย



# ขมิ้นชัน...ต้านเบาหวาน



ต้มขมิ้นชัน, ข้าวต้มขมิ้น, ผัดขมิ้น, พะขี้หนูขมิ้น, ปลากระพงขมิ้น, ผัดขมิ้นปลาช่อน



ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่ประกอบด้วยสารเคอร์คิวมินอยด์ที่มีสีเหลือง ซึ่งคุณสมบัติกระตุ้นการส่งสัญญาณอินซูลินให้เปิดทางนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ ช่วยให้น้ำตาลในเลือดลดลง และสารฟีนอลิกที่มีฤทธิ์ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด โดยขมิ้นชันจะมีประโยชน์สูงสุดในการควบคุมโรคเบาหวานในผู้สูงอายุ

ควบคุมเบาหวานต้องรู้จักเลือกกินผักสมุนไพรต้านเบาหวาน หรือเลือกอาหารที่ทำให้น้ำตาลขึ้นปฏิกิริยา เช่น แป้ง น้ำตาล ต้องลดหวาน มัน เกล็ม และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ



# แกงเหลือง...ต้านเบาหวาน



นอกจากขมิ้นแล้ว แกงเหลืองยังมีสิ่งมีประโยชน์ เช่น กระเทียม ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร มะขามเปียกเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย และมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยถ่ายคล่องและเพิ่มสารฟีนอลิก มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์และระบบการทำงานของร่างกาย



วิธีทำแกงเหลือง โขลกพริกชี้ฟ้าแห้ง หรือพริกกระเทียมสด กระเทียม หอม ขมิ้นสด กะปิ เกลือ ทุกอย่างด้วยครกให้ละเอียด พักไว้ ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟ นำพริกแกงลงไปละลาย ใส่น้ำมะขามเปียกคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ใบปรอด น้ำเดือดแล้วใส่กุ้ง น้ำมันงา ชิมรสตามชอบ แล้วปิดทอง



# มะเขือรวมพลัง

## ต้านเบาหวาน

ทั้งมะเขือเปราะ มะเขือขาว และมะเขือพวงจะมีสารกลุ่มฟีนอลิกต้านอนุมูลอิสระ และสร้างเซลล์ในตับอ่อน ทำให้อินซูลินผลิตออกมา จึงทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง เนบิวจากมะเขือมีหลากหลาย

ภูมิปัญญาไทย ใช้มะเขือชนิดต่าง ๆ ในแกง ทั้งแกงป่า และแกงกะทิ ซึ่งมะเขือมีใยอาหารสูงช่วยลดน้ำตาล และลดคอเลสเตอรอลได้ ในแกงยังมี กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เป็นยาระบาย



แกงป่า, พริกชี้ฟ้ามะเขือเปราะ, มะเขือขาวมะเขือขาว, มะเขือขาว, มะเขือขาวมะเขือขาว, มะเขือขาว



# แกงป่า

## ต้านเบาหวาน

วิธีทำ: แกงป่า โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียดแล้วนำไปผัดกับน้ำมัน สุกแล้วหอมแล้วจึงใส่เนื้อไก่ ผักให้ทั่วแล้วเติมน้ำสะอาดหรือน้ำซุบ ใส่พริกทอง ใบมะกรูด พริกทิงทองสุก จึงใส่ผักทั้งหมดที่เหลือ ปูรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปิ่นเล็กน้อย ชิมรสได้แล้วใส่ใบกระเพรา ถอด แกงป่ามีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารต้านเบาหวานชั้นานนท์



ใบแกงป่ามีส่วนประกอบที่มีประโยชน์มากมาย ผักทอง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านไวรัสหวัด ลดน้ำตาลในเลือดชะลอวัย ช่วยป้องกันการดูดซึมน้ำตาลป้องกันภาวะน้ำตาลสูง เกิดห่างช่องโหว่อาหารอ้วน และมีใยอาหารช่วยดูดซับน้ำตาล ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด กระเทียม กระเทียม ใบมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง พริกชี้ฟ้าแดงช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เป็นยาระบาย พริกไทยอ่อน ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มะเขือเปราะ และมีฤทธิ์ทางช่วยลดน้ำตาลในเลือด จึงปลอดภัยเบาหวานได้





## ฟักทอง

### ด้านเบาหวาน

ฟักทอง มีเบต้าแคโรทีนหรือวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีวิตามินซี ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย เมื่อแปรรูปเป็นฟักทองมีฤทธิ์ขึ้นเอ็นไซม์ที่จะไปสร้างกรดไขมัน จึงช่วยลดไขมันในเลือด และกระตุ้นการรับน้ำตาลจากเส้นเลือดเข้าสู่เซลล์ร่างกาย จึงช่วยลดความรุนแรงระดับน้ำตาลในเลือดได้








กินฟักทองแทนข้าวช่วยให้สุขภาพดี เพราะฟักทองมีใยอาหารสูง เมื่อกินแล้วจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างช้าๆ ฟักทองเป็นส่วนประกอบสำคัญในเมนูแกงเผาะ เราสามารถกินแกงเผาะที่มีผักสารพัดชนิดแทนการกินข้าว ทำให้มีเอ็นไซม์ประโยชน์และเสริมสุขภาพอีกด้วย



## แกงเลียง

วิธีทำ: ใส่พริกไทย หอม รากผักชี กระป๋องในครก โขลกให้ละเอียดเป็นเครื่องแกงเลียง แล้วพักไว้ นำน้ำใส่ภาชนะตั้งไฟ ตักเครื่องแกงใส่ลงไป คนให้ละลาย รอเดือดแล้วใส่ฟักทอง ข้าวโพด ประมาณ 4-5 นาที เมื่อข้าวโพด และฟักทองสุกดีแล้วจึงใส่บวบ กุ้ง ใบแมงลัก ชิมรสตามชอบ

หอมแดง รากผักชี พริกไทย เป็นเครื่องแกงเลียงที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ชาวทอมมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง เมื่อนำไปต้มแกง จะเป็นการสกัดความหอมและกลิ่นรสให้ลงสู่น้ำแกงในหม้อ น้ำจากบวบทำให้แกงมีรสหวานตามธรรมชาติ เพิ่มความอร่อยของให้อาหาร ใบแมงลักยังช่วยขับลมจึงทำให้สบายท้อง และต้านอนุมูลอิสระ




## ย่านาง

### ภูมิปัญญาพื้นบ้าน...ด้านเบาหวาน

ย่านางอุดมด้วยสารต้านเบาหวาน เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารควบคุมระดับน้ำตาลได้ผลดี เพราะมีใยอาหารสูง ย่านางมีกรดพินอลิก ที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสดใส

ใบย่านางเป็นส่วนประกอบสำคัญของแกงเผาะ ที่มีส่วนผสมจากผักสดนานาชนิด ทั้งยอดผักหวาน เห็ด ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก ฟักทอง บวบ ขอม ซึ่งมีใยอาหารสูง พริกชี้หนู มีสารแคปไซซิน ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น




## แกงเปาะ

วิธีทำ: บวบพริกชี้หนูพองแตก ใบมะกรูดฉีก หอมขอม ช่าขอละเอียด ตะไคร้หั่น กระชายซอยเส้นยาว ใส่ซาวรวมกับพักไว้ และทำข้าวเมือ (แช่ข้าวเหนียวบดละเอียดละลายข้าวเมือในน้ำคั้นย่านางคั้นไฟ ใส่หน่อไม้ เครื่องแกงสด ครัวหนึ่งจึงใส่เห็ด รอเดือดแล้ว ใส่ฟักทองก่อน แล้วใส่เห็ดข้าวโพด พริกชี้หนู กระชาย เดือดแล้วใส่น้ำปลาร้า พอเดือดใส่บวบ ชิมรสตามชอบ ใส่ผักหวาน ขอม สูดท้ายใส่ใบแมงลัก แล้วอกลง

กระชายในแกงเปาะช่วยต้านอนุมูลอิสระ ขับลมในกระเพาะ คนเป็นเบาหวานต้องกินผักมาก ๆ เพราะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระให้ออกไปให้มาก และเร็วที่สุดยิ่งดี เพราะร่างกายผลิตอนุมูลอิสระมากกว่าคนที่ไปแกงเปาะเป็นอาหารที่เปรียบเสมือนเป็นยาต้านเบาหวาน




## ชะพลูเพิ่มพลัง

### ด้านเบาหวาน

ชะพลู มีสารสำคัญช่วยลดน้ำตาลในเลือด ด้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระได้ดี แต่หากกินเป็นอาหารปกติจะช่วยเสริมพลังด้านเบาหวานได้ แต่ชะพลูมีออกซาแลตสูงหากบริโภคมากเกินไปจะเป็นนิ่วในไตได้

อาหารอื่นๆ ที่ใส่ใบชะพลู แกงป่าหัวปลีใส่ใบชะพลู แกงซีโครงหมูขอม (ใส่ใบชะพลูและหัวปลี) ใช้กึ่งแทนซีโครงหมูก็ได้แกงขมุน แกงขอม แกงแค แกงปลาตุก (ภาคเหนือใส่ใบชะพลู) อ่อมปลาตุก อ่อม แกงขมุน (ภาคอีสานใส่ใบชะพลู) ข้าวเผาะปลาร้าหมักกับใบชะพลู ยำส้มมะขวิดหัวคว่ำ กินกับใบชะพลู (ปีกมได้) ยำต่างๆ กินกับใบชะพลู เช่น ยำตะไคร้ ยำแหมสด (แหมข้าวทอด) เมี่ยงต่างๆ กินกับใบชะพลู เช่น เมี่ยงปลา เมี่ยงกุ้ง เมี่ยงตะไคร้ หลนต่างๆ กินกับใบชะพลู








## ยำใบชะพลูทอดกรอบ

วิธีทำ เทแป้งทอดกรอบลงในชาม ใส่น้ำเปล่าหรือน้ำโซดาเย็นจัด ๆ ลงไป ผสมแบ่งกับน้ำให้เข้ากัน ใ้ชุบใบชะพลู ทอดด้วยไฟอ่อน แล้วลวกกุ้งพักไว้ แล้วผสมน้ำปรุง มีน้ำปลา น้ำซอมน มะนาว พริกชี้หนูบวบ คนเครื่องปรุงกับกุ้งให้เข้ากัน

ใส่หอมแดงหรือหอมใหญ่ซอย ผสมกุ้ง ใบชะพลูทอดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ นำจานรองด้วยใบชะพลูทอดแล้วตักยำใส่จาน หรือแยกน้ำยำไว้ในถ้วยผสมคนรับประทาน โรยหน้าด้วยกุ้งต้มและหอมขอม ใบคั้นซำใบ/ใบสะระแหน่ จะมิกลิ้นหอม ชวนรับประทาน






### เต้าหู้ทรงเครื่อง ครบครัน...ต้านเบาหวาน

เต้าหู้ผลิตจากถั่วเหลือง จึงมีโปรตีนที่มีคุณภาพจากถั่ว มีไขมันต่ำ ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้ง่าย มีสารไอโซฟลาโวนที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศให้กับผู้สูงอายุ เต้าหู้ช่วยป้องกันการสะสมไขมันของร่างกาย จึงช่วยป้องกันภาวะคืออินซูลิน เต้าหู้ยังมีแคลเซียมสูงบำรุงกระดูกอีกด้วย

เต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ที่มีใยอาหารชนิดละลายน้ำเช่นเดียวกับข้าวกล้อง ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ทั้งเหลืองยังมีสารไฟโตแคโรทีนและแทนนิน ทำให้การย่อยและการดูดซึมแป้งลดลง ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้าๆ ไม่พุ่งสูงมากเกินไปหลังกินอาหาร

เมนูจากเต้าหู้มีหลากหลาย เช่น เต้าหู้อ่อนปรุงรส น้ำพริกเต้าหู้แข็ง น้ำพริกเต้าหู้ขาว/ เต้าหู้ยี้ เต้าหู้ยี้ เต้าหู้ยี้ รันเส้นผัดเต้าหู้ยี้ ผัดพริกแดงกับเต้าหู้เหลือง น้ำเต้าหู้ยี้คั่ว แกงจืดเต้าหู้ยี้ ข้าวผัดเต้าหู้ยี้ สลัดเต้าหู้ยี้ทอด เต้าหู้ยี้ทอดทรงเครื่อง พะโล้เต้าหู้




### เต้าหู้ทรงเครื่อง ครบครัน...ต้านเบาหวาน

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ใสหมูสับ รวนให้สุก จึงใส่เห็ดหอม แครอท ข้าวโพดอ่อน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผัดให้สุกทั่วกัน ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำเล็กน้อย แล้วเทใส่กระทะ ผัดพอน้ำข้น แล้วชิมดู ได้ที่แล้วนำมาวางลงในจานเต้าหู้ โรยพริกไทย ต้นหอมและชี้น้ำย รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวต้มก็ได้

เต้าหู้ทรงเครื่องยังมีส่วนประกอบที่มีประโยชน์ คือ เห็ดหอม เป็นซูเปอร์ฟู้ดลดไขมันในเลือด ต้นหอมมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ชี้น้ำยมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือด จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี แป้งข้าวโพด น้ำมันพืช โดยมีเครื่องปรุงรส คือ ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น ทอดเต้าหู้ให้เป็นสีทอง





### น้ำสมุนไพรมะขาม

สมุนไพรมะขามมีฤทธิ์ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ผู้สูงอายุควร เลือกดื่มน้ำที่ผสมสมุนไพรมะขามที่ไม่ใส่น้ำตาล อาจใช้หม้อหุงต้มเป็นวิธีให้ความหวานในน้ำสมุนไพรมะขามที่ตัวเอง

น้ำขมิ้นลดน้ำตาลในเลือด บินโยขมิ้น มะขาม น้ำขมิ้นแล้วดื่มสด ๆ ก่อนอาหารวันละ 1 แก้วติดต่อกัน 1 เดือน

น้ำกระเจี๊ยบแดง สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ ใช้ดื่มวันละ 1 แก้ว ติดต่อกัน 1 เดือน

น้ำใบบัวบก ใบบัวบกมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้การบริโภคน้ำตาลของร่างกายได้ดี น้ำใบบัวบกดื่มสดๆ มีคุณค่า ดื่มได้ทุกวัน แต่ไม่เกินวันละ 2 ลิตร จะทำให้ตัวเหลือง หายใจกระชั้น




### น้ำสมุนไพรมะขาม

น้ำใบบัวบก ใบบัวบกมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้การบริโภคน้ำตาลของร่างกายได้ดี น้ำใบบัวบกดื่มสดๆ มีคุณค่า ดื่มได้ทุกวัน แต่ไม่เกินวันละ 2 ลิตร

น้ำกะโหลก มีสารลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมัน หันตะโกลกใหม่มีน้ำเค็มครึ่งช้อนกรวยกรองเอาแต่น้ำ ดื่มแบบร้อนหรือเย็นก็ได้

น้ำอัญชัน อัญชันมีสารสีม่วงช่วยควบคุมโรคเบาหวาน ชาติดอกอัญชันตากแห้งชงน้ำเดือด ดื่มทันที ไม่ควรรับประทานเกิน 10 ดอกต่อวัน เพราะมีกรดซัลฟูริกสูง

น้ำใบมะขามเทศ มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ใบคาบไฟแห้ง นำมาชงเป็นน้ำชา ดื่มห่างน้ำ ติดต่อกัน 15 วัน ลดน้ำตาลในเลือดได้





เสื้อเสื้อยืด “พลังผักต้านเบาหวาน”





## ขั้นตอนการสร้าง QR code ผ่านเว็บไซต์

การสร้าง QR code เป็นอีกแนวทางหนึ่งสำหรับใช้ในการหลอมรวมสื่อประเภทต่างๆ เข้าด้วยกัน ในการเปิดรับ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์กับสื่อออนไลน์ เพราะทำให้ผู้รับสารง่ายต่อการเปิดรับสื่อ โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่มีความรู้ด้านเทคนิคและอุปสรรคทางสายตาไม่ค่อยที่ยากต่อการพิมพ์ค้นหา ดังนั้นการสร้าง QR code เพื่อใช้ในการเข้าถึงสื่อรูปแบบต่างๆ นับเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะช่วยให้กลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเบาหวานสามารถเข้าถึงสารต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะสื่อทั้งประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ทั่วไปและสื่อประเภทออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานได้ในคราวเดียวกัน

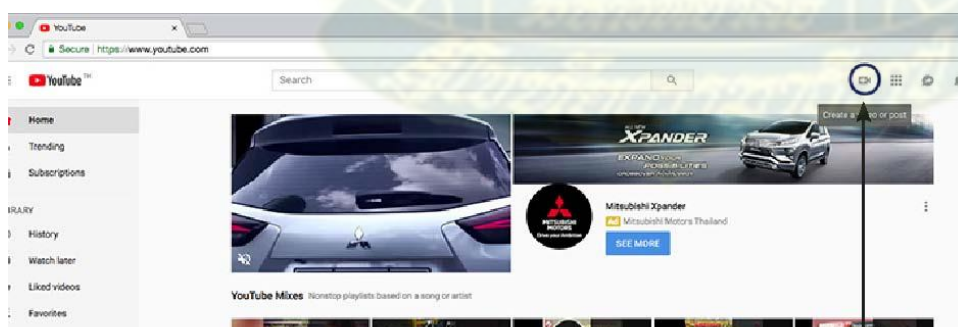
การสร้าง QR code ผ่านเว็บไซต์มีขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ การเตรียมไฟล์งานประเภทภาพเคลื่อนไหว (movie.m4v) ตัวอย่างเรื่อง พลังผักต้านเบาหวาน ดังภาพข้างล่างนี้



อาหารยาน.m4v  
Apple MPEG-4 movie - 29.1 MB  
Created Today, 12:57 PM  
Modified Today, 12:57 PM  
Last opened Today, 12:57 PM  
Dimensions 640 x 360  
Duration 02:24  
Add Tags...

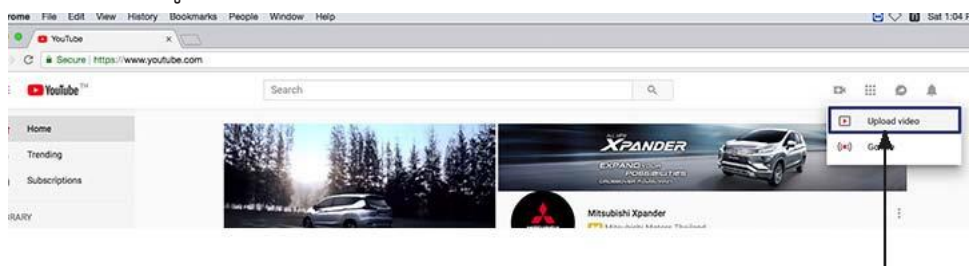
เมื่อเตรียมไฟล์งานเรียบร้อยแล้วให้ Upload ไฟล์ขึ้นไปฝากไว้บน Youtube โดยมีวิธีการ Upload ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 เปิด Youtube ขึ้นมา

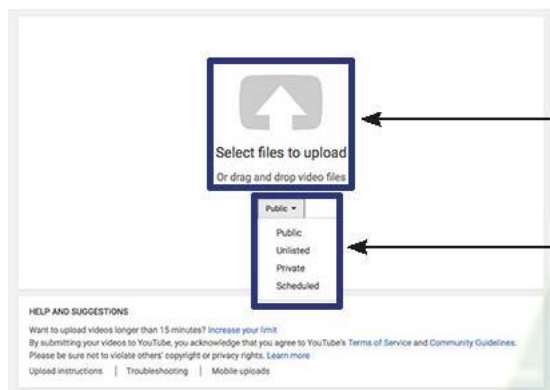


คลิกเลือกปุ่ม (Create a video on post)

### ขั้นตอนที่ 2 อยู่ที่ Youtube



ขั้นตอนที่ 3 เลือก (Upload video) จะปรากฏหน้าต่างขึ้นมา เพื่อให้ทำการ Upload ไฟล์ที่ต้องการ



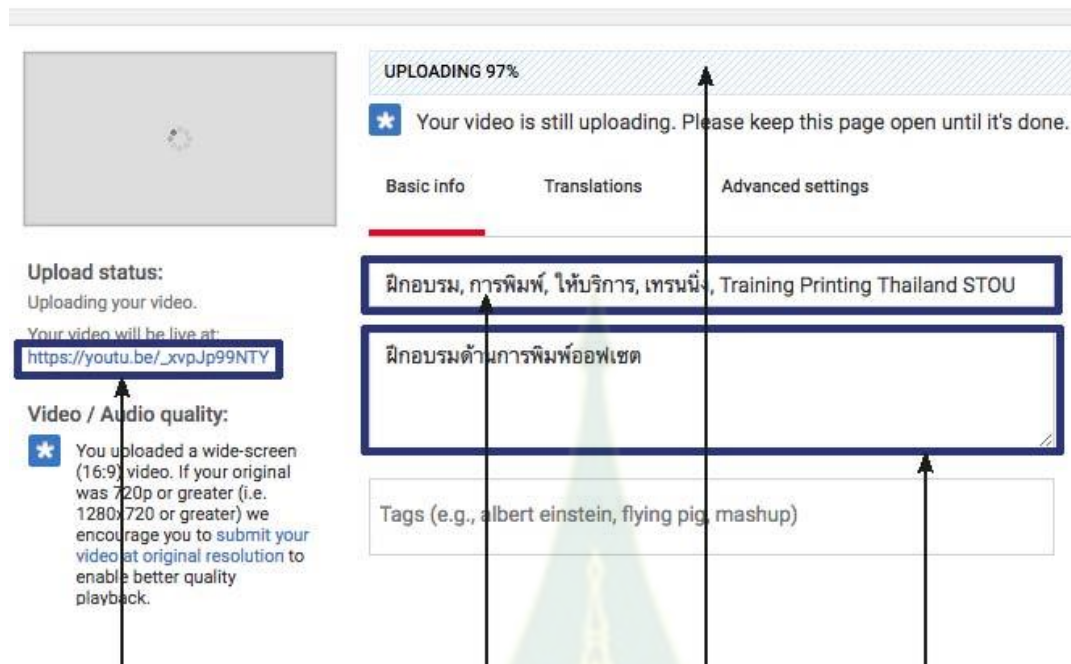
คลิก (Upload video) กำหนดเลือกรูปแบบการแสดงผล

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อ คลิกที่ปุ่ม (Upload video) ก็จะปรากฏหน้าต่างใหม่ขึ้นมา เพื่อไปค้นหาไฟล์งาน .m4v ที่ต้องการ Upload เมื่อพบแล้วเลือกไฟล์งานนั้นแล้ว คลิกปุ่ม Open



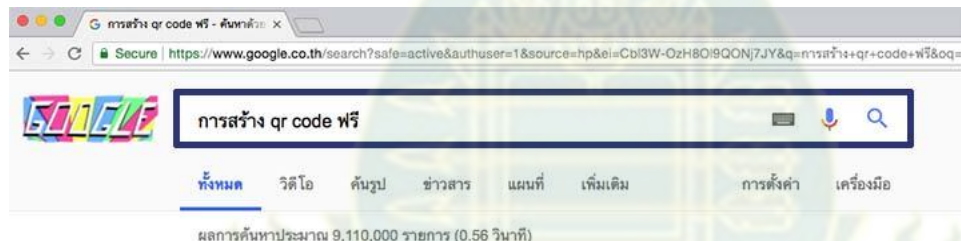


ขั้นตอนที่ 5 เปิด Youtube หน้าต่างสำหรับให้กรอกข้อมูลจำเป็นต่าง ๆ ก็จะปรากฏขึ้นมา พร้อมการ Upload

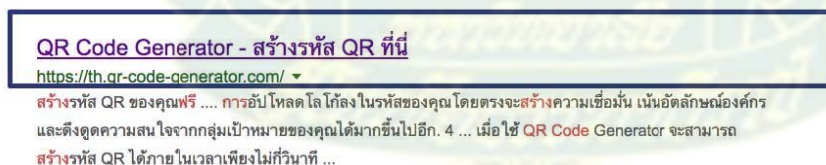


URL ที่ถูกสร้างขึ้นโดยอัตโนมัติ ตั้งชื่อเพื่อใช้ในการค้นหา แสดงผลการ Upload ข้อมูลเบื้องต้นที่ต้องการบอกผู้ชม หลังจากนั้นให้ Copy URL ที่ถูกสร้างขึ้นใหม่เก็บเอาไว้

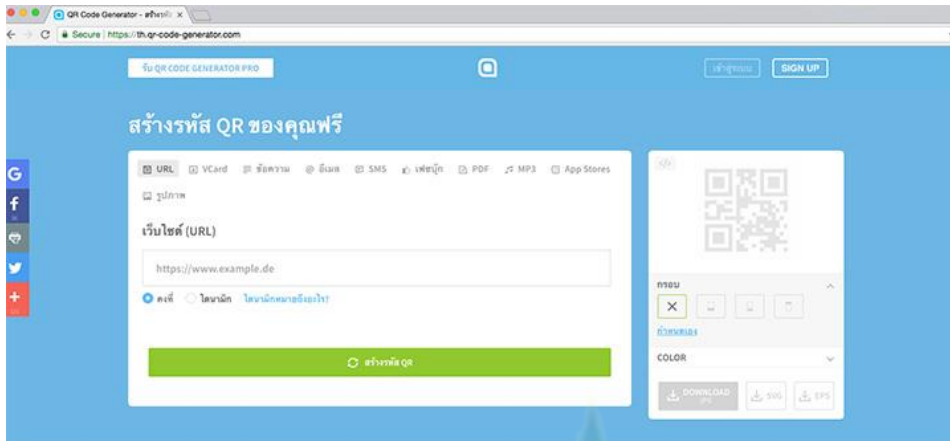
ขั้นตอนที่ 6 ย้อนกับเปิด Google ขึ้นมาแล้วพิมพ์ Key word คำว่า “การสร้าง QR code ฟรี”



ขั้นตอนที่ 7 แล้วเลือกเว็บไซต์ที่ชื่อว่า https://th.QR-code-generator.com/ คลิกเลือก



ขั้นตอนที่ 8 เว็บไซต์ที่ชื่อว่า https://th.QR-code-generator.com/ ก็จะเปิดขึ้นมาโดยมีลักษณะหน้าดั่งภาพด้านล่าง



ขั้นตอนที่ 9 แล้วนำ URL ที่ Copy ไว้ Past ลงไปที่แถบเว็บไซต์ (URL) แล้วคลิกเลือกแถบ “สร้างรหัส QR”



เมื่อได้แถบคิวอาร์โค้ดใหม่แล้วสามารถนำไปใช้พิมพ์ลงบนสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น เอกสาร แผ่นไวเนล วัสดุที่เป็นผ้า หรือวัสดุอื่นที่เหมาะสม สำหรับการประชาสัมพันธ์ หรือเผยแพร่งานกับกลุ่มเป้าหมายตามต้องการได้



## สคลิปประกอบสื่อวิดีโอ

### ตอนที่ 1 ทำไมต้องเป็น...เบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b></p> <p>“อาหาร...ต้านเบาหวาน”</p>	<p>วิถีการดำเนินชีวิตของเราทุกวันนี้ มีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดโรคเบาหวาน หลายคนสงสัยว่า ทำไมอยู่ๆ ก็เป็นเบาหวาน มันเกิดขึ้นได้อย่างไร คนแต่ก่อนทำไมไม่เป็นเบาหวานมากเท่าทุกวันนี้</p> <p>ถ้าเราจะสังเกตเรื่องอาหารการกินนะคะ คนแต่ก่อนกินผัก กินปลาจากธรรมชาติ ข้าวก็เป็นข้าวซ้อมมือ เต๋ยวันนี้กินข้าวขาว ที่ถูกขัดสีของดีๆ ทั้งวิตามิน โยอาหารออกไปอย่างน่าสยดาย กินของทอด ของมัน ของหวาน ที่ทำให้เสี่ยงเป็นเบาหวาน</p>
<p><b>ภาพไตเติ้ล</b></p> <p>โรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้อง ปลา</p> <p>พืชผัก</p> <p>สมุนไพร</p>	<p>เบาหวานเกี่ยวข้องโดยตรงกับฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เมื่อเรากินอาหาร โดยเฉพาะข้าว แป้ง น้ำตาล ร่างกายก็จะย่อยและดูดซึมเป็นน้ำตาลในเลือด เจ้าฮอร์โมนอินซูลินจะเป็นตัวเปิดทางให้น้ำตาลเข้าสู่เซลล์ใช้เป็นพลังงาน แต่คนเป็นเบาหวาน จะมีภาวะที่อินซูลิน คือไม่เปิดทางให้น้ำตาลเข้าสู่เซลล์ จึงเอ่ออยู่ในกระแสเลือด เอาไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ คนเป็นเบาหวานจึงมักอ่อนเพลียง่าย ไม่มีเรี่ยวแรง ถ้าน้ำตาลสูงเกิน 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถือว่าเป็นเบาหวาน ปัจจัยที่ทำให้เป็นเบาหวาน เช่น กรรมพันธุ์ ความเครียดก็มีส่วน <b>แต่ที่สำคัญมากคืออาหารการกิน</b> เราจะสังเกตว่า ช่วงงานเทศกาล เรากินอาหารที่ก่อโรคเบาหวานแทบทั้งนั้น เค้ก ของหวานมีน้ำตาลสูง จะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดกระเพื่อมเหมือนคลื่นลูกใหญ่ ร่างกายก็รับไม่ไหว ในที่สุดก็เกิดโรคเบาหวาน ถ้าไม่ควบคุมระดับน้ำตาลจะทำให้เสี่ยงเป็นโรคแทรกซ้อน เพราะเบาหวานทำให้ระบบประสาทอักเสบเสื่อมสภาพ ทำลายจอประสาทตา ตาอาจบอดได้ นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดฝอยปลายประสาทเสื่อม ชาตามมือ ตามเท้า เป็นแผลหายช้า ติดเชื้อได้ง่าย บางรายต้องตัดส่วนที่ติดเชื้อออกเพื่อไม่ให้ลุกลามเป็นอันตรายต่อชีวิต</p> <p>ร่างกายคนเราจะมิกโตตามธรรมชาติที่จะช่วยฟื้นฟูภาวะต่างๆ แต่อย่าให้ร่างกายฟื้นฟูตามลำพัง เราต้องช่วยดูแลด้วยการกินอาหารที่มีใยอาหารสูงๆ เช่น พืชผัก ผลไม้รสไม่หวาน ข้าวกล้อง หรือข้าวไม่ขัดสี</p> <p>ถั่วเม็ดแห้ง เช่น น้านมถั่วเหลือง ลูกเดือย มีใยอาหารสูงจะช่วยให้น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป อยู่ในระดับพอเหมาะ</p> <p><b>เนื้อสัตว์</b> ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่าย นอกจากนี้ยังมีไขมันปลาที่เป็นแหล่ง โอเมก้า ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง</p> <p>เดี๋ยวนี้ คนเราหันมาใส่ใจสุขภาพ ใช้พืชผัก สมุนไพรหลากหลาย ที่มีฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดและยังใช้เป็นอาหารประจำวัน เช่น ตำลึง มะระ และผักต่างๆที่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อทำให้ผิวพรรณผ่องใส ใยอาหารยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยระบบขับถ่ายดีอีกด้วย</p>

	<p>ดังนั้น การกินอาหาร เพื่อด้านเบาหวาน ต้องกินผักหลากหลาย ข้าวกล้อง เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สำหรับวันนี้ก็หมดเวลาลงแล้ว ขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ด้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระระดีๆ เกี่ยวกับเมนูอาหารพลังพืชผักด้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ที่จะนำมาฝากกันต่อไปนะคะ</p>
--	---

## ตอนที่ 2 น้ำพริกปลาทุป่น...ผักจิ้ม...ด้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b> “พลังผัก...ด้านเบาหวาน”</p>	<p>สวัสดีค่ะ รายการพลังผัก...ด้านเบาหวานวันนี้ของเสนอ เมนูน้ำพริกปลาทุป่น ผักจิ้ม...ด้านเบาหวาน เป็นอาหารอายุวัฒนะคู่ครัวไทยมาแต่ดั้งเดิม ใครที่ชอบกินผักสด กรอบ หวาน อร่อยตามธรรมชาติ พร้อมน้ำพริกที่ช่วยเพิ่มรสชาติผักจิ้มที่อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่ช่วยต้านด้านเบาหวาน ค่ะ</p>
<p><b>ภาพไตเติ้ล</b> โรคเบาหวาน ข้าวกล้อง ปลา พืชผัก สมุนไพร</p>	<p>ปลาทุ มีโปรตีน และกรดไขมันชนิดดี โปรตีนช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่อ่อนกำลัง พลัดล้ม เคลื่อนไหวและยกสิ่งของต่างๆ ได้ กรดไขมันโอเมก้าช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม และป้องกันโรคหัวใจ</p> <p>น้ำพริกปลาทุป่น มีพริกชี้ฟ้ารสเผ็ดร้อน เพราะมีแคปไซซิน ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัวระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยให้เจริญอาหาร มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา ที่สำคัญคือ พริกช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของตับอ่อนในการผลิตอินซูลินเข้ามาช่วยนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย</p> <p>หอม กระเทียม มีน้ำมันหอมระเหยกลุ่มไกลโคไซด์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและผ่อนคลายเซลล์ประสาท ทำให้รู้สึกโล่ง สบาย เมื่อสมองและร่างกายไม่เครียด การสร้างอนุมูลอิสระในร่างกายก็ลดลง การเกิดโรคเรื้อรัง ช่วยชะลอวัย</p> <p>มะนาว มีวิตามินซี ซึ่งช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับผู้สูงอายุ ที่มีเจ็บป่วยได้ง่าย อีกทั้งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่ดีมาก จึงช่วยลดความเสี่ยงเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ อีกหลายชนิด</p> <p>ขมิ้นขาวมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม และลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยให้เจริญอาหาร มีวิตามิน และแร่ธาตุสูง และมีเส้นใยอาหารที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล และช่วยระบบขับถ่าย</p> <p>ผักจิ้มหลากหลาย ทั้งผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกแค ดอกโสน ต้มหรือผัดเป็นผักจิ้ม มีใยอาหาร ควบคุมน้ำตาลในเลือดสูง บำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีนช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี ด้านการเสริมสังขารของเซลล์ร่างกาย ช่วยให้คนเป็นเบาหวานแข็งแรง สดชื่น ลดการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ</p> <p>มะเขือทุกชนิด มีสารกลุ่มฟีนอล ที่ทำให้มีรสชาติเฉพาะตัวคือ ผาด มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต้านอนุมูลอิสระ และลดน้ำตาลในเลือดเพราะฤทธิ์ยับยั้งเอ็นไซม์แอลฟาไกลูโคซิเดส ที่สังเคราะห์น้ำตาลในอาหารเข้าสู่เส้นเลือด</p>



	<p>วิธีทำ ส่วนประกอบตามที่ปรากฏจะคะ มีพริกขี้หนู หอม กระเทียม เครื่องปรุงรส คือ น้ำปลา เกลือป่นน้ำตาลทราย น้ำมะนาว</p> <p>นำปลา พริก หอม กระเทียม ปิ้งหรือนึ่งจนกระทั่งให้สุก มีกลิ่นหอม แล้วนำมาแกะเนื้อปลา ลอกเปลือกพริก หอม กระเทียมส่วนที่ดำๆ ออก</p> <p>โขลกหอม กระเทียม พริก พอละเอียดเข้ากัน ใส่ปลาทุโขลกต่อให้เข้ากัน</p> <p>เติมน้ำปลา น้ำตาล มะนาว เคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ</p> <p>ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด ผักต้มชนิดต่างๆ</p> <p>น้ำพริกปลาทุป่น ผักจิ้ม เป็นเมนูที่แนะนำวันนี้ เพราะมีพืชผักสดจากธรรมชาติที่หลากหลาย ช่วยเสริมพลังเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีค่ะ ขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>พลังผัก...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ มีประโยชน์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไปนะคะ สวัสดีค่ะ</p>
--	--

### ตอนที่ 3 ปลายิ่งมะนาว...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรี</b></p> <p><b>ประจำสารคดี</b></p>	<p>พลังผักต้านเบาหวาน สำหรับวันนี้ ขอเสนอเมนูปลา...ต้านเบาหวาน คือปลากระพง นึ่งมะนาว อาหารจานนี้มีรสอร่อย เนื้อปลานุ่มเคี้ยวง่าย ไม่มีก้างเล็กก้างน้อย มีน้ำจิ้มทำด้วยสมุนไพรสดที่เพิ่มรสอร่อยและให้คุณค่าต่อผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน คือ พริก มะนาว กระเทียม และขึ้นฉ่าย</p>
<p>ภ “พลังผัก...ต้านเบาหวาน” ภาพไตเติ้ล โรคเบาหวาน ข้าวกลองปลา พืชผักสมุนไพร</p>	<p>ขึ้นฉ่าย มีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ จะมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด มีกรดกลูตามิกที่ช่วยเพิ่มการรับรู้รสอร่อย (อูมามิ) และมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตได้ อีกทั้งยังมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก จึงช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่จะสร้างความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้มีผลการวิจัย พบว่าช่วยลดน้ำตาลในเลือด ถ้าเรากินอาหารให้เป็นเหมือนยาอายุวัฒนะ คี๋ยฉ่ายก็เป็นทางเลือกที่ดีอีกอย่างหนึ่ง สำหรับการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย</p> <p>พืชผักที่เป็นส่วนประกอบ เมนู ปลากระพงนึ่งมะนาวอีกอย่างหนึ่ง คือ พริก เป็นที่รู้กันว่า พริกเผ็ด เพราะมีสารแคปไซซิน ที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยขจัดน้ำตาลออกมา เพราะมีคุณสมบัติยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด และยังช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน จึงทำให้น้ำตาลที่มีในกระแสเลือด ลำเลียงเข้าสู่เซลล์ได้ดีขึ้น จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย</p> <p>มะนาวอุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งร่างกายจำเป็นต้องใช้ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน ช่วยเสริมความสามารถให้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย และยังช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระทำให้ชะลอการเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะช่วยในการสร้างคอลลาเจนที่ให้ความอึดหยุ่นกับผนังเซลล์ ป้องกันความเหี่ยวย่นของผิวหนัง ต้านวัยชรา รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนเบาหวานที่มีสาเหตุหนึ่งจากอนุมูลอิสระที่มากขึ้นในผู้ป่วยด้วย</p> <p>กระเทียม เป็นสมุนไพรที่ให้กลิ่นรสที่หอม ช่วยเจริญอาหาร กระเทียมมีสารอัลลิซินซึ่งอยู่ในกลุ่มกำมะถัน จึงช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดความดันโลหิต และเพิ่มสารไนตริกออกไซด์ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งสามารถยับยั้งการสร้างคอเลสเตอรอลในร่างกาย ลดการเกาะตัวของเกล็ด</p>

	<p>เลือด โดยมีผลทดลองในหนูที่เป็นเบาหวานโดยป้อนสารสกัดกระเทียม 100 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 ก.ก. ทุกวัน เป็นเวลา 8 16 20 สัปดาห์ พบว่า อดน้ำตาลได้มากขึ้นตามจำนวนวันที่ป้อน พร้อมทั้งระดับอินซูลินในเลือดที่เพิ่มขึ้น มีคอเลสเตอรอลชนิดดีช่วยการไหลเวียนเลือด</p> <p>วิธีทำ เตรียมส่วนผสม ประกอบด้วย ส่วนผสมหลัก คือ ปลากระพง (ขอดเกล็ด ควักฟุงออก ล้างแล้วกรีดบั้ง ใส่จานพักไว้) พริกขี้หนูซอย กระเทียมซอย ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น ผักชีหรือสะระแหน่เด็ดเป็นใบ นำรังถึง (ซึ่ง) ใส่น้ำตั้งไฟ น้ำเดือดจึงนำปลาเข้าไปนึ่ง 10-15 นาที จนสุกแล้ว ตักปลาออกมาใส่จานใหม่ เทน้ำนึ่งปลาใส่ถ้วยน้ำจิ้มราดปลา โดยเติมพริกขี้หนู กระเทียม น้ำปลาน้ำมะนาว ให้รสกลมกล่อม สามารถเติมน้ำเชื่อมที่ได้จากน้ำตาลงเบเพราะได้จากธรรมชาติโดยตรง คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบแล้วนำไปราดบนตัวปลา ตกแต่งด้วยมะนาวฝาน ใบขึ้นฉ่าย ผักชีหรือสะระแหน่</p> <p>การกินอาหารเพื่อต้านเบาหวาน เน้น ผัก ปลาจากธรรมชาติที่หลากหลาย ช่วยเสริมพลังเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีค่ะ สำหรับวันนี้ขอจบเพียงเท่านี้ ขอเชิญติดตามชมคลิปรายการ <b>พลังผัก...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ มีประโยชน์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไปนะคะ สวัสดีค่ะ</p>
--	---

#### ตอนที่ 4 แกงเปอะสารพัดผัก...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรี</b></p> <p><b>ประจำสารคดี</b></p> <p>“อาหาร...ต้านเบาหวาน”</p>	<p>อาหาร...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู แกงเปอะสารพัดผัก ต้านเบาหวาน เป็นเมนูอาหารภูมิปัญญาไทยโดยแท้ รวมสารพัดผักจากธรรมชาติไว้ดี มีคุณค่าทางารรักษาจากสมุนไพรไทย และคุณค่าทางโภชนาการสูง ใครที่ชอบรับประทานหน่อไม้สดรสชาติหวาน กรอบ พร้อมน้ำย่านางอุดมด้วยสารต้านเบาหวาน เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารควบคุมระดับน้ำตาลได้ผลดียิ่ง เพราะมีใยอาหารสูง จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ที่สามารถดูแลตนเองด้วยอาหารเป็นยา เป็นทางเลือกจากภูมิปัญญาที่มีมาช้านาน จนตกทอดมาสู่สังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ด้วยการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารให้ดีต่อสุขภาพ คือเมนู แกงเปอะ...สารพัดผัก...ต้นเบาหวาน</p>
<p>ภาพไตเติ้ล</p> <p>โรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้อง</p> <p>ปลา พืชผัก</p> <p>สมุนไพร</p>	<p>แกงเปอะมีส่วนผสมจากผักสดนานาชนิดตามชอบ รวมปริมาณให้ได้สำหรับแกง 1 หม้อ ทั้งยอดผักหวาน เห็ด ข้าวโพดหวานอ่อนฝานเอาแต่เนื้อ ใบแมงลัก ฟักทอง บวบเหลี่ยมหรือบวบหอมก็ได้ ชะอม น้ำคั้นใบย่านางมีกรดฟีนอลิกที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระช่วยชลอวัย ทำให้ผิวพรรณสดใส นอกจากนี้ น้ำใบย่านางยังช่วยทำลายกรดยูริกในหน่อไม้ สบายความขม และช่วยทำให้ผักชนิดอื่นๆ ในแกงมีรสอร่อยขึ้น</p> <p>หน่อไม้ มีใยอาหารสูง ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก นำพาสารพิษในลำไส้ออกจากร่างกาย มีรสหวานธรรมชาติโดยไม่มีน้ำตาล จึงปลอดภัยต่อผู้สูงอายุเบาหวาน</p>



	<p>ฟักทอง มีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือด ข้าวโพดอ่อน อุดมด้วยสารไอโซฟลาโวนซึ่งช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนให้ผู้อยู่ในวัยทองและผู้สูงอายุ ช่วยระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรค มีใยอาหารสูง และให้รสหวาน ธรรมชาติ บวบ มีใยอาหารสูง น้ำจากบวบมีรสหวานธรรมชาติ</p> <p>ใบแมงลัก มีกรดฟีนอลิก ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้อย่างดี อีกทั้งมีน้ำมันหอมระเหยที่นอกจากเพิ่มความหอมและสุนทรีย์ในการกินแล้วยังช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ด้วย ซึ่งเป็นการช่วยลดการสร้างอนุมูลอิสระไปในตัว เพราะเมื่อร่างกายเครียดก็จะเกิดอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น</p> <p>ผักหวาน มีกรดฟีนอลิกสูง จึงช่วยต้านการทำลายเซลล์ที่เกิดจากสารอนุมูลอิสระในร่างกาย</p> <p>พริกชี้หนู มีสารแคปไซซิน ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เพราะเส้นเลือดขยายตัว ต่อมาเหงื่อทำงานเพิ่มขึ้น ช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย</p> <p>กระชาย ช่วยขับลมในกระเพาะ กระชายมีสารฟีนอลิกจึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ด้วย คนเป็นเบาหวานต้องกินผักมากๆ เพราะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระให้ออกไปให้มากที่สุด เร็วที่สุดยิ่งดี เพราะร่างกายผลิตอนุมูลอิสระมากกว่าคนทั่วไป แกงเปอะเป็นอาหารที่เปรียบเหมือนเป็นยาต้านเบาหวาน</p> <p>วิธีทำแกงเปอะก็ไม่ยาก เครื่องแกงสด คือบุบพริกชี้หนูพอแตก ใบมะกรูดฉีก หอมซอย ข่า ซอยละเอียด ตะไคร้หั่น กระชายซอยเส้นยาว ใส่ซามรวมกันพักไว้ และมีข้าวเปือ (ข้าวเหนียวแช่น้ำ 2-3 ชั่วโมงละเอียด และน้ำใบย่านางคั้น นำน้ำคั้นย่านางตั้งไฟป้อให้ละลายก่อน ใส่หน่อไม้ เครื่องแกงสด ครู่หนึ่งจึงใส่เห็ด รอดือดแล้ว นำผักสุกข่า ฟักทอง ก่อน แล้วใส่เห็ดข้าวโพด พริกชี้หนู กระชาย เดือดแล้วใส่น้ำปลาร้า เดือดแล้วใส่บวบ ชิมรสตามชอบ ใส่ผักหวาน ชะอม สุดท้ายใส่ใบแมงลัก แล้วยกลง</p> <p>แกงเปอะ...ต้านเบาหวาน เป็นเมนูที่แนะนำวันนี้ เพราะมีพืชผักสดจากธรรมชาติที่หลากหลาย ช่วยเสริมพลังเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีค่ะ สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้ว โปรดเชิญติดตามชม คลิปรายการพลังผัก...ต้านเบาหวาน ที่มีสาระดีๆ มีประโยชน์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไปนะคะ สวัสดีค่ะ</p>
--	--

#### ตอนที่ 5 ยำสารพัดผัก...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรี</b></p> <p><b>ประจำสารคดี</b></p> <p>“อาหาร...ต้านเบาหวาน”</p>	<p>อาหาร...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู ยำสารพัดผักกับน้ำพริกกะปิ...ต้านเบาหวาน สารพัดผัก...ต้านเบาหวาน วันนี้เรามีกะหล่ำปลีลวกแล้วซอยละเอียด หรือจะใช้หัวปลีสดก็ได้ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีวิตามินซี ป้องกันเลือดออกตามไรฟันแล้ว ยังช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กที่มีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และนมสามารถดูดซึมไปใช้ในร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้โดยอ้อม อีกทั้งมีแคลเซียมฟอสฟอรัสที่รักษามวลกระดูกให้แข็งแรง ซึ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุเพราะวัยนี้ร่างกายมีการสลายมวลกระดูกเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้เสี่ยงต่อการกระดูกเปราะบาง และหัก วิตามินซียังช่วยช่วยระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แข็งแรง ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของคอลลาเจนหรือผนังเซลล์ให้แข็งแรง จึงรักษาความอ่อนเยาว์ให้กับผิว</p>
<p>ภาพไตเติ้ลโรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้อง</p>	<p>อาหารประเภทยำ เอกลักษณ์คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน 3 รสใกล้เคียงกัน ดังนั้นสูตรน้ำปรุง/น้ำยำจึงเหมือนกันทุกตำรับคือ น้ำมะนาว น้ำเชื่อม และน้ำปลา</p>

<p>ปลา พืชผัก สมุนไพร</p>	<p>ส่วนผสมสมุนไพรในยาสารพัดผักคือ กระเทียม พริกขี้หนู มะนาว ซึ่งนำไปทำน้ำพริก กะปิไว้ก่อน จากนั้นจึงค่อยนำมาคลุกเคล้ากับเครื่องยำ ซึ่งประกอบด้วย หัวปลีซอย ถั่วลิสงคั่วบด กุ้งแห้งป่น เนื้อไก่ลวกฉีกฝอย อาจเติมน้ำปลา น้ำตาล มะนาวได้อีกเล็กน้อย แต่ไม่แนะนำให้ทำ รสจัดเพราะทั้งความหวานและความเค็มเป็นอันตรายกับผู้ป่วยเบาหวาน ชิมรสได้ที่แล้วตักใส่จาน ที่รองด้วยกาบปลีกล้วย วางไข่ต้มแบ่งเป็นเสี้ยวๆไว้ด้านข้าง โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้งป่น และมีใบบัวบก เป็นผักแกล้ม</p> <p>กระเทียม เป็นสมุนไพรที่มีสารอัลลิซิน ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต พริกขี้หนูมีสารแคปไซซินช่วยกระตุ้นตับอ่อนในการผลิตอินซูลิน ซึ่งมีบทบาทนำน้ำตาลในเลือดไป เข้าสู่เซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย จึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป กระตุ้นการนำ แคลเซียมเข้าสู่เซลล์ทำให้รับสัญญาณอินซูลินดีขึ้น สามารถนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ได้ดีขึ้น รวมถึงยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้ ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูง</p> <p>มะนาวช่วยเพิ่มรสเปรี้ยว สามารถต้านอนุมูลอิสระได้ด้วย แต่โดยมากเราไม่กินเปลือกมะนาว ถั่วลิสง ถั่วลิสงมีโปรตีนสูง</p> <p>ใบบัวบกมีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระทำให้ลดการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่พบบ่อยในผู้ที่เป็นเบาหวานมานาน เช่น อาการชา ตามปลายมือปลายเท้า จอประสาทตาเสื่อม โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และอีกหลาย โรค ที่สำคัญคือ มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดได้ ในอินเดียมีการทดลอง พบว่าสารสกัดบัวบกลด น้ำตาลในเลือด ได้มากกว่ายาลดน้ำตาลในเลือดไกลเบนคาร์ไมด์ โดยไปเพิ่มจำนวนเบต้าเซลล์ใน ตับอ่อน จึงมีการหลั่งอินซูลินเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงสามารถนำเอาน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ได้ดีขึ้น</p> <p>การกินอาหารเพื่อต้านเบาหวาน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และควรมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล และขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ต้านเบาหวาน</b> ที่มี สารระเหยๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลังพืชผักที่มี ประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป</p>
---------------------------	---

#### ตอนที่ 6 ข้าวต้มหมูใบตำลึง...ดิ่งน้ำตาล...ต้านเบาหวาน

<p>ดนตรีประจำ สารคดี “อาหาร...ต้าน เบาหวาน”</p>	<p>อาหาร...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู ข้าวต้มหมูใบตำลึง...ดิ่งน้ำตาล...ต้านเบาหวาน ตำลึง พืชผักสมุนไพร มีวิตามินเอสูง ช่วยต้านเบาหวาน เหมาะกับผู้ที่มิระดับน้ำตาลในเลือดสูง ตำลึงใช้เป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาเบาหวาน ทั้งรากเถา ใบ</p> <p>นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอสูง คนที่มีอาการตามัวจากการขาดวิตามินเอ บำรุงผิวพรรณให้มีน้ำมี นวล ตำลึงมีแคลเซียมสูง การกินผักตำลึงเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยระบายท้อง</p>
<p>ภาพเตล็ด โรคเบาหวาน ข้าวกล้อง หมู พืชผัก สมุนไพร</p>	<p>ตำลึงมีแร่ธาตุ ที่สำคัญที่มีในผัก เช่น แคลเซียม มีมากในผักสีเขียวเข้ม นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุ ฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม และมีความสำคัญต่อการสร้าง เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของเอนไซม์ต่างๆ และกรดนิวคลีอิกซึ่งมี ความสำคัญต่อการส่งถ่ายพันธุกรรม</p> <p>ตำลึงยังมีธาตุเหล็กพาออกซิเจนไปยังปอดออกซิเจนจะจับกับเหล็ก ทำให้เลือดดี สดชื่น คุณสมบัติที่เป็นแอนติออกซิแดนซ์โดยโมเลกุลของเบต้า-แคโรทีนจะจับกับอนุมูลออกซิเจน การ รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ และเบต้า-แคโรทีนจะช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งปอด</p> <p>เส้นใยอาหาร เส้นใยอาหารแบ่งออกเป็น ชนิดที่ไม่ละลายน้ำ และชนิดที่ละลายน้ำ - เซลลูโลส (เช่น ข้าวสาลี แอปเปิ้ล และแครอท) - เฮมิเซลลูโลส (เช่น ข้าวสาลีและธัญพืชที่ไม่ ผ่านการขัดสี) - ลิกนิน (เช่น ข้าวสาลี ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี หน่อไม้ฝรั่ง) ใยอาหารในกลุ่มนี้จะ ทำหน้าที่ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย โดยการเพิ่มมวลอุจจาระและลดเวลาที่ของเสียจะพัก อยู่ในกระเพาะและลำไส้ยาวนานเกินไป</p> <p>ใยอาหารที่ละลายน้ำประกอบด้วย - เพคติน (เช่น แอปเปิ้ล ผลไม้ประเภทส้มและแครอท) - กัม (เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวโอ๊ต ข้าวบาเลย์ ถั่วเมล็ดแห้ง) - มิวซิเลจ (เช่น เมล็ดแมงลัก) ใยอาหารใน</p>



	<p>กลุ่มนี้จะไม่ช่วยในการเพิ่มมวลอุจจาระหรือลดเวลาที่ของเสียจะอยู่ในร่างกายแต่จะช่วยลดอัตราการดูดซึมสารบางอย่างที่ได้จากการย่อยอาหาร เช่น น้ำตาลและโคเลสเตอรอล ส่วนใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำจะไม่สามารถลดปริมาณน้ำตาลหรือโคเลสเตอรอล</p> <p>ใยอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารเป็นประจำทุกวัน</p> <p>ข้าวต้มใบตำลึง ประกอบด้วย ข้าวสาร กุ้งแห้งล้างน้ำสะอาด หมูบะช่อ ใบตำลึง น้ำซุปลเกลือป่นเล็กน้อย ต้นหอมผักชีหั่นฝอย และกระเทียมเจียว</p> <p>วิธีทำ ใส่ข้าวกล้องที่หุงสุกแล้วในน้ำซุปลจนเดือด ใส่กุ้งแห้ง หมูบะช่อ คนให้สุกทั่ว ใส่ใบตำลึง ปูรสร้วยเกลือ และซีอิ้วขาว ปรุงรสตามชอบ ยกลง ตักใส่ชาม โรยกระเทียมเจียว ต้นหอมคั้นฉ่ำ ผริกไทยป่น รับประทานร้อนๆ</p> <p>การกินอาหารเพื่อต้านเบาหวาน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการกินอาหารเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และควรมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล และขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป</p>
--	--

### ตอนที่ 7 แกงป่า...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b></p> <p>“อาหาร...ต้านเบาหวาน”</p> <p>ภาพไตเติ้ล</p> <p>โรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้อง</p> <p>ปลา พืชผัก</p> <p>สมุนไพร</p>	<p>อาหาร...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู แกงป่า...ต้านเบาหวาน เหมาะกับผู้สูงอายุเบาหวาน เพราะใช้ผักสมุนไพรพื้นบ้าน ทานง่าย รวดเร็ว ประหยัด และมีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยต้านเบาหวาน และต้านอนุมูลอิสระ</p> <p>ส่วนประกอบของ เมนูแกงป่า มีทั้งเนื้อไก่ (ใช้ปลา หมู เนื้อแทนก็ได้) พักทอง ชะอม เห็ดฟาง กระชาย ผริกขี้ฟ้าแดง ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ผริกไทยสด ใบกะเพรา ใบมะกรูดฉีก</p> <p><b>เครื่องแกง</b> คือ ผริกแกง ประกอบด้วยผริกแห้งเม็ดใหญ่ หอม กระเทียม ข่าซอย ตะไคร้ซอย พักทอง มีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นวิตามินเอรูปแบบหนึ่ง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันต่อกระจกในวัยสูงอายุได้ มีผลการวิจัยว่าลดน้ำตาลในเลือดได้ด้วย</p> <p>ชะอม มีรสขมเล็กน้อย ด้วยสารฟีนอลิก ช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาล ต้านเบาหวาน ป้องกันภาวะน้ำตาลสูง นอกจากนี้ชะอมนี้อุดมด้วยวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา</p> <p>เห็ดฟาง มีกรดกลูตามิกช่วยซอร์รอยตามธรรมชาติ มีใยอาหารชนิดละลายน้ำจึงช่วยลดน้ำตาล ชะลอการดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด จึงป้องกันเบาหวาน และเห็ดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยยับยั้งการทำลายเซลล์ ต้านโรคราได้</p> <p>กระชาย มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง</p> <p>ผริกขี้ฟ้าแดง ผริกมีสารแคปไซซินที่มีคุณสมบัติกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ขับลม เป็นยาระบาย ผริกก็ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการเกิดโรคแทรกซ้อนเบาหวานได้</p> <p>ถั่วฝักยาว อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งบำรุงสายตา และต้านอนุมูลอิสระที่บ่อนทำลายการทำงานของเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เสื่อมสังขารเร็ว ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย ดังนั้น กินถั่ว ไม่ต้องกลัวแก่ ไม่แพ้โรคร้ายค่ะ</p>
---	--

	<p>มะเขือเปราะ มีใยอาหารที่ช่วยขับถ่ายสะดวก และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่มากในผู้เป็นเบาหวาน</p> <p>มะเขือพวง มีประโยชน์โดยตรงกับผู้สูงอายุเบาหวานคือ ลดน้ำตาลในเลือดได้ สังเกตที่ความขม ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะของสารกลุ่มฟีนอลิกในพืช ช่วยบำบัดโรคเบาหวานโดยไม่เป็นอันตราย ดังนั้น การกินเป็นอาหารแบบที่บรรพบุรุษเราได้ปฏิบัติกันมา ทำผักแกงส้ม ใส่ต้มแกง อร่อย สุขภาพดี</p> <p>ใบกะเพรา กะเพรามีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยเพิ่มกลิ่นให้อาหารชวนรับประทาน กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและการดูดซึม เผาผลาญอาหาร ขับลมในระบบอาหาร ทำให้ไม่ท้องอืดเฟ้อ ช่วยผ่อนคลายประสาททำให้การผลิตอนุมูลอิสระลดลง และแกงป่าใบกะเพราก็ไม่ซ้ำแนวผัดกะเพราที่เห็นกันเป็นประจำในคนรุ่นใหม่ เราเก่า เรากินกะเพราแกงป่า</p> <p>ใบมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย ต้านอนุมูลอิสระ</p> <p>พริกไทยอ่อน ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง มีเบต้าแคโรทีน ช่วยในการมองเห็น</p> <p>วิธีทำ โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียดแล้วนำไปผัดกับน้ำมัน ส่งกลิ่นหอมแล้วจึงใส่เนื้อไก่ ผัดให้ทั่วแล้วเติมน้ำสะอาดหรือน้ำซุปลง ใส่ผักทอง ใบมะกรูด พริกไทยสด จึงใส่ผักทั้งหมดที่เหลือ ปรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีบเล็กน้อย ชิมรสได้ที่แล้วใส่ใบกะเพรา ยกกลง แกงป่ามีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารต้านเบาหวานขนานแท้</p> <p>กินกับข้าวหอมมะลิกล้อง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เมนูเด็ดสำหรับสุขภาพคนเป็นเบาหวานได้เป็นอย่างดี สำหรับวันนี้หมดเวลาแล้วค่ะ โปรดติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ พลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป ค่ะ</p>
--	---

### ตอนที่ 8 แกงเลียง...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b></p> <p>“พลังผัก...ต้านเบาหวาน”</p>	<p>พลังผัก...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู แกงเลียง...ต้านเบาหวาน แกงเลียงเป็นอาหารที่ใส่ผักสมุนไพรได้หลากหลายไม่จำกัด เพียงแต่จัดลำดับการใส่ลงในหม้อให้เป็นตามลำดับความสุกง่ายในการแกง</p> <p>แกงเลียงเป็นอาหารแคลเซียมสูงเพราะได้จากเปลือกกุ้งแห้งหรือกุ้งสดและเคยในกะปิซึ่งเป็นกุ้งชนิดหนึ่งตัวเล็กๆ แคลเซียมมีความสำคัญมากต่อผู้สูงอายุเพราะร่างกายมีการสลายมวลกระดูกออกมาตามวัยที่สูงขึ้นทุกปี หากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอในแต่ละวันจะทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกบาง กระดูกพรุน เกิดการเปราะและแตกหักได้ ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็จะสูญเสียคุณภาพชีวิตอีกหลายอย่างตามมา ดังนั้นการป้องกันโดยกินอาหารที่มีแคลเซียมจึงดีที่สุด และปลอดภัยกว่ายาเม็ดแคลเซียมที่มี</p>
---	--



	ผลข้างเคียงหากกินต่อเนื่องในปริมาณมากเกินไปจะไปสะสมอยู่ตามกระดูกข้อต่อต่างๆ ทำให้ข้ออักเสบและเสื่อมได้
<p>ภาพไตเต็ล โรคเบาหวาน ข้าว ก ล ็ อ ง ปลา พืชผัก สมุนไพร</p>	<p>ผักสมุนไพรที่นำมาใส่แกงเลียงล้วนแล้วแต่มีคุณค่าทางโภชนาการและดีต่อผู้สูงอายุเบาหวาน ดังนี้</p> <p>ฟักทอง มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย เนื้อและเปลือกฟักทอง มีฤทธิ์ยับยั้งเอ็นไซม์สังเคราะห์กรดไขมัน จึงช่วยลดไขมันในเลือดและกระตุ้นการรับน้ำตาลจากเส้นเลือดเข้าสู่เซลล์ร่างกาย ระดับน้ำตาลในเลือดจึงลดลงได้</p> <p>ข้าวโพดอ่อน มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 91.8 เนื้อสัมผัสกรุบกรอบ ออกรสหวานธรรมชาติ โดยไม่มีน้ำตาล มีวิตามินซีเล็กน้อย เหมาะกับผู้สูงอายุเบาหวานที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และรักษาระดับน้ำตาลหลังมื้ออาหารให้อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงเกินไป</p> <p>บวบ มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ดังนั้นเมื่อใส่ในแกงเลียงจึงทำให้เครื่องปรุงรส น้ำแกงซึมซาบผ่านเข้าไปในเนื้อบวบได้ง่าย ทำให้แกงมีรสหวานตามธรรมชาติ</p> <p>ใบแมงลักช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีน้ำมันหอมระเหย ทำให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ ลดปัญหาท้องอืดเฟ้อ มีสารยูจินอลที่ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย ยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ</p> <p>หอมแดง รากผักชี พริกไทย เป็นเครื่องแกงเลียงที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ หัวหอมมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง เมื่อนำไปต้มแกงจะเป็นการสกัดความหอมและกลิ่นรสให้ลงสู่น้ำแกงในหม้อ เพิ่มความอร่อยหอมให้อาหาร สมุนไพรทั้ง 3 อย่างมีสรรพคุณช่วยขับลม จึงทำให้สบายท้อง ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น หายใจจุกโล่งขึ้น ช่วยระบายความร้อนในตัวออกมาเป็นเหงื่อ จึงรู้สึกสบายตัว นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดปฏิกิริยาที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ จึงป้องกันความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย</p> <p>วิธีทำ โขลกใส่พริกไทย หอม รากผักชี กะปิลงในครก โขลกให้ละเอียด นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ตักพริกแกงใส่ คนให้ละลาย รอเดือดแล้วใส่ฟักทอง ข้าวโพด ประมาณ 4-5 นาที ข้าวโพดฟักทองสุกดีแล้วจึงใส่บวบ กุ้ง ใบแมงลัก ชิมรสตามชอบ ปิดไฟ ยกลง</p> <p>แกงเลียงประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรหลากหลายชนิด ล้วนมีสรรพคุณต้านเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม แกงเลียงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือด อย่าลืมน้ำแกงเลียงนะคะ โปรดติดตามชม คลิปรายการ <b>พลังผัก...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป</p>

## ตอนที่ 9 มะระยัดไส้...ไร้เบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b> “อาหาร...ต้านเบาหวาน” ภาพไตเติ้ลโรคเบาหวาน ข้าวกล้อง ปลา พืชผัก สมุนไพรร</p>	<p>ทุกครั้งที่คุณกินมะระ เรามักจะนึกถึงสำนวน “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” เสมอ เพราะนี่เป็นลักษณะเด่นของอาหารจากมะระ บางคนชอบรสขม แต่บางคนชอบขมน้อย โดยการแช่น้ำเกลือแล้วบีบน้ำออก บางคนทำแกงจืดมะระโดยปิดฝาให้สนิทจนกว่าจะสุกจึงเปิดออก รสขมก็จะหายไป เป็นต้น แต่เมื่ออายุมากขึ้น กลับกลายเป็นขมยิ่งชอบ รสขมนี่หลักแพทย์แผนไทย ว่าช่วยสมานระบบต่างๆ และธาตุทั้ง 4 ให้ได้สมดุล สุขภาพดี มีอายุวัฒนะ</p> <p>มะระยัดไส้ ประกอบด้วย มะระ หมูบะซ่อ กระเทียม เห็ดหอม ผักชี พริกไทย</p> <p>มะระมีสารประกอบมากมายที่ออกฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ เช่น ซาราดินให้รสฝาดฝืด ขม สารเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มฟีนอลิก จึงมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เซลล์เสื่อมประสิทธิภาพการทำงาน พบได้ในใบ ดอก ผล ยาง ลำต้น และราก มีสรรพคุณสมานรักษารอยแตกหักให้กับตัวเองได้ ดังนั้นเมื่อนำมาทำเป็นอาหาร จึงได้ประโยชน์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างดีผล มะระยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย</p> <p>นอกจากนี้ ยังมีสมุนไพรรที่อยู่ในหม้อนี้คือ เห็ดหอม กระเทียม ผักชี พริกไทย เห็ดหอม หรือเห็ดพื้นบ้านแทบทุกชนิด ล้วนมีคุณค่าต่อสุขภาพ มีใยอาหารชนิดละลายน้ำ ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด ช่วยขับสารพิษออกจากระบบลำไส้ และมีสารกลุ่มไตรเทอร์ปีนอยด์ซึ่งมีคุณสมบัติลดไขมันในเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด</p> <p>กระเทียม มีกลิ่นหอมฉุน เพราะมีสารประกอบของกำมะถัน เพิ่มประสิทธิภาพการย่อยอาหารในกระเพาะและลำไส้ มีฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์เชื้อโรคต่างๆ ทำให้อาหารไม่บูดเสียง่าย มีสารอัลลิซินที่จะถูกปลดปล่อยออกจากกระเทียมเมื่อถูกทุบหรือตำ หรือแปรรูป มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต จึงทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ ช่วยเอ็นไซม์ที่เป็นตัวสังเคราะห์ไขมันให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายจึงทำให้ไขมันในเลือดลดลง ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุให้เซลล์ร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพการทำงาน</p> <p>ผักชี มีวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซี ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ทำให้คอลลาเจนที่ผิวหนังมีสุขภาพดี ลดการเกิดริ้วรอยแห่งวัย นอกจากนี้มีน้ำมันหอมระเหยทั้งในใบ ก้านและราก จึงทำให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน น้ำมันหอมระเหยนี้ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ จึงมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานได้ และช่วยให้ระบบการทำงานของเซลล์ร่างกายให้ทำงานเป็นปกติไม่เสื่อมก่อนเวลาอันควร</p> <p>พริกไทย คุณสมบัติเด่นของพริกไทยคือ กลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน ช่วยเพิ่มความน่ารับประทานให้อาหาร มีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ทำให้อาหารไม่บูดเสียง่าย ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ และอาการท้องเสียซึ่งผู้สูงอายุหลายคนประสบเหตุอยู่เนืองๆ กลิ่นพริกไทยเกิดจากน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเป็นสารกลุ่มเทอร์ปีนอยด์ จึงมีคุณสมบัติทำให้</p>
---	--



	<p>ประสาทรู้สึกอ่อนคลาย ทำให้ร่างกายผลิตอนุมูลอิสระลดน้อยลง ทำให้บรรเทาภาวะโรคแทรกซ้อนเบาหวานได้</p> <p><u>วิธีทำมะระยัดไส้</u> หั่นมะระเป็นท่อนสั้น คว้านไส้ออก แล้วนำหมูบะน้อมายัดไส้ให้เต็ม เเทน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กระเทียม มะระยัดไส้ ให้หอมปรุงรสด้วย น้ำปลา เกลือ ต้มไฟกลางประมาณ 15 นาที สุกแล้วตักใส่ชาม โรยด้วยผักชี พริกไทย</p> <p>การกินอาหารเพื่อต้านเบาหวาน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหารเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และควรมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล และขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ต้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป ค่ะ</p>
--	--

### ตอนที่ 10 แกงเหลือง...ต้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b></p> <p>“พลังผัก...ต้านเบาหวาน”</p> <p>ภาพไตเติ้ลโรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้องปลา พืชผักสมุนไพร</p>	<p>พลังผัก...ต้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู แกงเหลือง...ต้านเบาหวาน สารอาหารที่อยู่ในแกงเหลืองมีหลายชนิดที่ล้วนมีคุณประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเบาหวาน แกงเหลืองมี กุ้งหรือปลา เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ โปรตีนจะช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื้อสัตว์รสเข้มข้นพอคำ น้ำมะขามเปียก และน้ำมะนาว เครื่องแกง ประกอบด้วยพริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้นสด กะปิ เกลือ</p> <p>พริกชี้หนูแห้งมีวิตามินเอสูง จึงช่วยบำรุงสายตา ป้องกันต่อกระจก มีใยอาหารสูงช่วยระบายท้อง สารแคปไซซินในพริก ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดน้ำตาลในเลือดของสารแคปไซซินเกิดจากกลไกหลายๆ ทาง เช่น กระตุ้นดีเอ็นเอในการผลิตอินซูลิน ซึ่งมีบทบาทนำน้ำตาลในเลือดไปเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย จึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป กระตุ้นการนำแคลเซียมเข้าสู่เซลล์ทำให้รับสัญญาณอินซูลินดีขึ้น สามารถนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ได้ดีขึ้น รวมถึงยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้ ทำให้น้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูง</p> <p>กระเทียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุให้เซลล์ร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพการทำงาน ช่วยต้านการอักเสบในระบบต่างๆ ของร่างกาย กระเทียมช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ทำให้อาหารดูดซึมแล้วสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น</p> <p>ขมิ้นมีสารเคอร์คูมินอยด์ ที่เป็นสีเหลืองในขมิ้นมีคุณสมบัติกระตุ้นการส่งสัญญาณอินซูลินเข้าสู่กล้ามเนื้อ ทำให้ความไวต่ออินซูลินเพิ่มขึ้น ความสามารถในการนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ดีขึ้น จึงช่วยให้น้ำตาลในเลือดลดลง นอกเหนือจากคุณสมบัติที่ดีในการลดไขมันในเลือด ป้องกันการสะสมไตรกลีเซอไรด์ในตับ ช่วยป้องกันการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวเมื่อได้รับอาหารไขมันสูง</p>
---	---

	<p>มะขามเปียก มีวิตามินซีและแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย มะขามเปียกมีรสเปรี้ยวอมหวานนิดๆ จึงช่วยลดการใช้น้ำตาลปรุงอาหารได้ น้ำมะขามยังมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการขับถ่ายดีขึ้น</p> <p>มะนาว ช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวให้กับอาหารของผู้สูงอายุ ยังมีกลิ่นหอมจากเปลือกมะนาวสด ด้านอนุมูลอิสระได้ด้วย แต่โดยมากเราไม่กินเปลือกมะนาว</p> <p>สับปะรด มีเอ็นไซม์ปาเปน มีคุณสมบัติช่วยย่อยเนื้อสัตว์และโปรตีนได้ดีขึ้น ระบบกระเพาะและลำไส้จึงไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไป ซึ่งดีต่อผู้สูงอายุที่มักเกิดอาหารท้องอืดเพื่อหอมแดง ทำให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน หอมแดงมีสารฟีนอลิกและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์และระบบการทำงานของร่างกาย</p> <p>วิธีทำแกงเหลือง โขลกพริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้นสด กะปิ เกลือ ทุกอย่างด้วยกันให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟ นำพริกแกงลงไปละลาย ใส่น้ำมะขามเปียกคนให้ละลายเข้ากัน ใส่สับปะรด น้ำเดือดแล้วใส่กุ้ง น้ำมะนาว ซิรมรสตามชอบ แล้วยกลง</p> <p>การกินอาหารเพื่อด้านเบาหวาน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินอาหารเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และควรมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล และขอเชิญติดตามชม คลิปรายการ <b>อาหาร...ด้านเบาหวาน</b> ที่มีสาระดีๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการด้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป</p>
--	---

### ตอนที่ 11 เต้าหู้ทรงเครื่อง...ด้านเบาหวาน

<p><b>ดนตรีประจำสารคดี</b></p> <p>“อพลังผัก...ด้านเบาหวาน”</p> <p>ภาพไตเต็ล</p> <p>โรคเบาหวาน</p> <p>ข้าวกล้อง</p> <p>ปลา พืชผัก</p> <p>สมุนไพร</p>	<p>พลังผัก...ด้านเบาหวานวันนี้ ขอเสนอเมนู เต้าหู้ทรงเครื่อง...ด้านเบาหวาน มีโปรตีนสูงจากหมูบด เต้าหู้หลอด และเห็ดหอม และสมุนไพรหลายชนิดที่มีกลิ่นหอม เพิ่มรสชาติความอร่อยและด้านเบาหวานได้ดี <u>ส่วนผสมหลัก</u> คือ หมูบด เต้าหู้หลอด แครอทซอยบางลวกสุก ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ เห็ดหอมหั่นบางๆ ต้นหอม ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น แป้งข้าวโพด น้ำมันพืช <u>เครื่องปรุงรส</u> คือ ซีอิ้วขาว พริกไทยป่น ทอดเต้าหู้ให้เป็นสีทอง ตักขึ้นใส่จาน พักไว้</p> <p>หมูมีโปรตีนที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย มีวิตามินบีช่วยระบบสมอง โปรตีนเป็นสารอาหารที่ขาดไม่ได้ในอาหารประจำวันของผู้สูงอายุ</p> <p>เต้าหู้ผลิตจากถั่วเหลือง จึงมีโปรตีนจากถั่วที่มีคุณภาพ ไขมันต่ำ ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่าย มีสารไอโซฟลาโวนที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศให้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะวัยทอง ที่มักมีอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์หงุดหงิดง่าย และอ้วนง่ายขึ้น เพราะร่างกายเกิดการสะสมพลังงานเป็นไขมันไว้ส่วนต่างๆ มากขึ้นโดยเฉพาะบริเวณรอบเอว ทำให้อ้วนลงพุง มีภาวะดี้อินซูลิน ซึ่งนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เต้าหู้มีแคลเซียมสูงด้วย</p>
---	--



เห็ดหอม มีกรดกลูตามิกสูง หรือซูราธรรมชาติที่ให้คุณประโยชน์ทางยาได้อีกด้วย ช่วยลดไขมันในเลือดได้ ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง มีใยอาหารชนิดละลายน้ำจึงดูดซับสารพิษในลำไส้และขับถ่ายจากร่างกาย มีสารกลุ่มฟีนอลหลายชนิดที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ จึงป้องกันความเสื่อมและชะลอวัยให้กับร่างกาย

ต้นหอม มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยเพิ่มกลิ่นและสีส่นให้อาหาร  
ชวนรับประทาน

ขึ้นฉ่าย ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี ส่งผลให้เซลล์ร่างกายทำงานได้สมบูรณ์ตามหน้าที่ มีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก อีกทั้งยังมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยผ่อนคลายประสาท ขึ้นฉ่ายมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือด โดยยับยั้งเอ็นไซม์ที่สังเคราะห์น้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี

แครอท มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาให้มองเห็นได้ดี การลดอนุมูลอิสระในร่างกายจะช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อนหลายอย่างให้ผู้เป็นเบาหวาน ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อายุยืนขึ้น นอกจากนี้แครอทมีสีส้มสดใส มีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบเพิ่มสุนทรียการกินอาหารให้กับผู้สูงอายุเบาหวานที่มักเบื่ออาหาร รสแครอทมีความหวานธรรมชาติ จึงทำให้ไม่ต้องเติมน้ำตาลในอาหาร ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

พริกไทยป่น ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดเฟ้อที่ผู้สูงอายุหลายท่านประสบอยู่บ่อยๆ เนื่องจากระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง นอกจากนี้มีน้ำมันหอมระเหยยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ป้องกันการเสื่อมให้กับเซลล์ และมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

วิธีทำ เตรียมส่วนผสม ประกอบด้วย นำกระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำมัน ใส่หมูสับ รวนให้สุก จึงใส่เห็ดหอม แครอท ข้าวโพดอ่อน ปูรุกรสด้วยซีอิ๊วขาว ผัดให้สุกทั่วกัน ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำเล็กน้อย แล้วเทใส่กระทะ ผัดพอน้ำข้น แล้วชิมดู ได้ที่แล้วนำมาราดลงในจานเต้าหู้โรยพริกไทย ต้นหอมและขึ้นฉ่าย รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวต้มก็ได้

การกินอาหารเพื่อต้านเบาหวาน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินอาหารเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และควรมีการตรวจร่างกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล และขอเช็ญติดตามชม คลิปรายการ **อาหาร...ต้านเบาหวาน** ที่มีสาระดีๆ สำหรับการปฏิบัติตนเองทั้งในเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังพืชผักที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการต้านเบาหวาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตลอดไป

## ตอนที่ 12 สรุปคำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ : เสถภาพลังผักด้านเบาหวาน

<p>เสียงขับเสภา พลังผักด้าน เบาหวาน รวมภาพ เมนูอาหาร 10 ชนิด</p>	<p><b>เสถภาพลังผักด้านเบาหวาน</b></p> <p>ก็เกิดมา อายุ ห้าหกสิบ มีหนทาง อันใด ให้บรรเทา วิทยาการ คิดค้น ดันสืบหา หลักโภชนา การกิน นำยินดี กินข้าวขาว ถึงคราว น้อยน้อยหน้อย หากน้ำตาล ปริ่มล้น ในร่างใคร มะเขือพวง ขึ้นฉ่าย อีกชะพลู ลดเบาหวาน ความดัน ชะงัดดี อีกมะระ หลากเมนู ช่างคูดี เป็นอาหาร คู่เรือนไทย แต่โบราณ ด้านเบาหวาน ทั้งขมมัน อีกข่าขิง แก้สายตา ทั้งใบเตย อีกอัญชัญ มะเขือยาว พราวแพรว ลดความดัน มะเขือเปราะ ลดความดัน เป็นการงาน เครื่องต้ม ผลไม้ กินถูกหลัก ผลไม้ไม่หวาน มีมากมาย ในวัยนี้ คือวัย แห่งส.ว. ออกกำลัง ร่างกาย ทุกวันไป เข้าเย็นแค่ ช่วงละ ครึ่งชั่วโมง ไม่ต้องง้อ ให้ใคร ฝ้าเดียวรอ</p>	<p>เหลือลิบลิบ จะอีก ก็ปีเล่า อายุเยาว์ ยืนยาว เนาว์นานปี ลองวิชา ถูกผิด ไม่ผิดผี ควรใครรู้ ควรมี ประจำใจ เน้นผักบ่อย ระบายดี หน้าผ่องใส จงใส่ใจ กินตำลึง ให้มากมี ใช้ผักหรร แต่อยู่ คูวิถี กะหล่ำปลี ผักชี หอม ลดน้ำตาล กะเพรา มี ตามบ้าน ล้วนกล่าวขาน ลดน้ำตาล ในร่างกาย ได้อัจฉริยะ ไม่ประวิง เป็บแกง แต่งสร้างสรรค์ มาต้มคั้น ต้มประจำ ลดน้ำตาล มะรุ่มนั้น ลดไขมัน หมั่นสืบสาน พริกช่วยผลาญ ไขมัน ในร่างกาย ต้องไม่หนัก น้ำตาล ให้ใจหาย กินหลากหลาย ฝรั่งชมพู คู่เมืองไทย สวยสะวง ไม่รีรอ แสนสดใส ชุ่มชื่นใจ ร่างกายพร้อม อย่างเพียงพอ ร่างกายโปร่ง มีพลัง ไม่พึ่งหมอ เพราะฉันทขอ กินผัก มากมายเอ</p>
--	---	---

## ตอนที่ 12 สรุปคำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ : บทอาขยานพลังผักต้านเบาหวาน

เสียงอ่าน	อาขยาน พลังผักต้านเบาหวาน	
อาขยานพลังผัก	ตำลึงแกงจืดต้ม	ชดร้อนๆ
ต้านเบาหวาน	เบต้าเซลล์ตับอ่อน	เร่งได้
รวมภาพ	แกงเลียงผักรวมป้อน	พริกไทยป่น หลายแอส
เมนูอาหาร 10	ปลาป่นเครื่องจิ้มไซร์	ต่อต้าน โรคซัน
ชนิด	มะระหมูสอใส่	ชวนโหย
	ขับไล่น้ำตาลโกลย	พ่ายแพ้
	หัวปลีพล่าลิสงโรย	ผักเพิ่ม แนนมา
	วิตามินซีแล้	เปล่งให้ ผ่องใส
	หน่อไม้ไผ่ย่างนาง	แกงนาน บุราณมา
	ชะอมเห็ดছে่น้ำตาล	ใช้น้อย
	แกงส้มสับประรดทาน	ทำอยู่ กันนา
	อนุมูลอิสระคล้อย	ปกป้องเซลล์เสถียร
	แกงป่าเนียนเครื่องแกง	เหนือซิก
	เร่งอินสุลินยิก	ส่งให้
	ยำใช้น้ำปลาพริก	เปรี้ยวหนอย
	หอมขึ้นช่าย บ่อยใช้	โรคซันแทรกสูญ
	กะพงมะนาวนึ่งพร้อม	ใส่จาน
	ระดับผักตระการ	อย่ายั้ง
	เต้าหู้ทรงเครื่องปาน	ประโยชน์ หลายแอส
	กระดุกซ่อมสร้างเนื้อ	แน่นเข้าเยาว์เสมอ

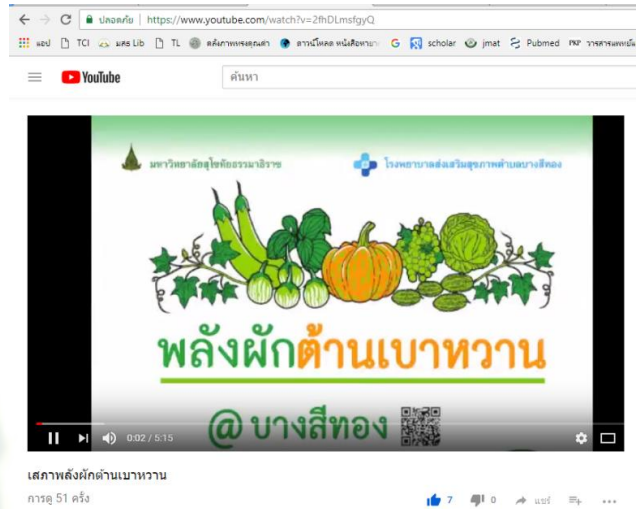
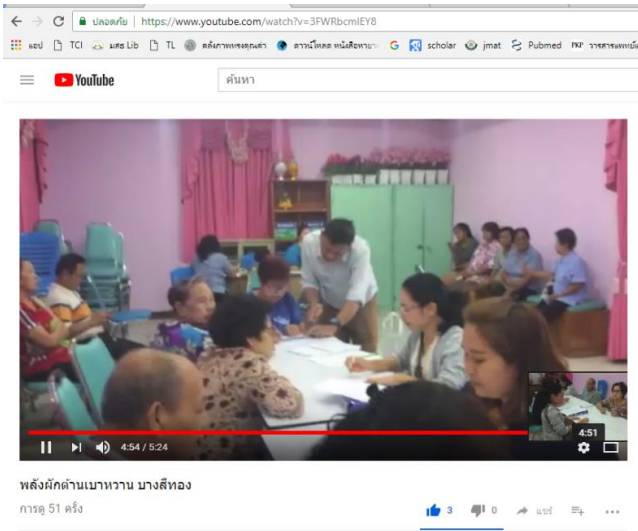


### กิจกรรมแนะนำการใช้สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะและสื่อยืดพลังผักต้านเบาหวาน





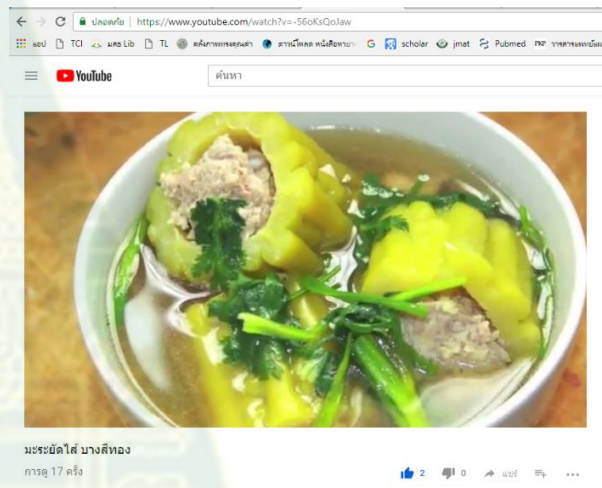
คลิปวิดีโออยู่หุ้บ 12 ตอนให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน



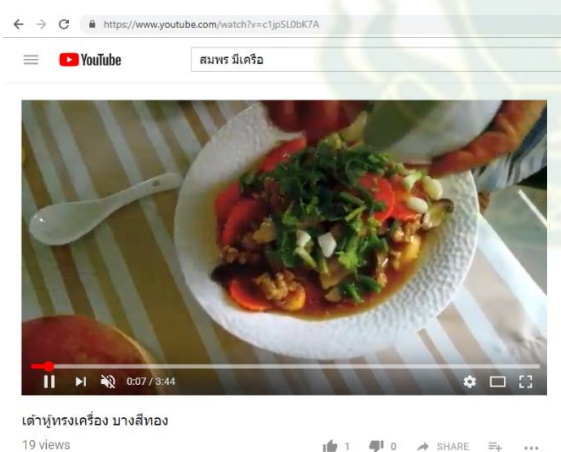
คลิปที่ 1 แนะนำสื่อการจัดการอาหารผู้สูงอายุเบาหวาน



คลิปที่ 2 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน เมนูรวม



คลิปที่ 3 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน ยำหัวปลี

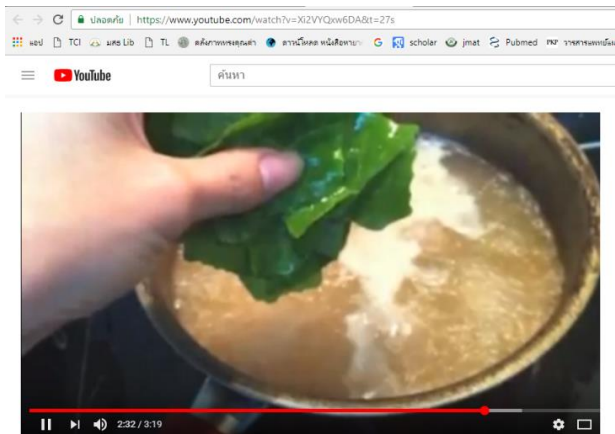


คลิปที่ 4 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน มะระยัดไส้



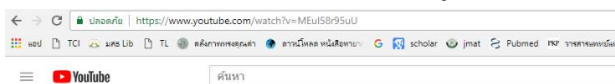
คลิปที่ 5 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน เต้าหู้ทรงเครื่อง

คลิปที่ 6 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน แกงป่าไก่



ข้าวต้มหมูสับใบตำลึง บางสีทอง  
การดู 26 ครั้ง

คลิปที่ 7 ตำรับอาหารพลังผัก ข้าวต้มหมูสับตำลึง



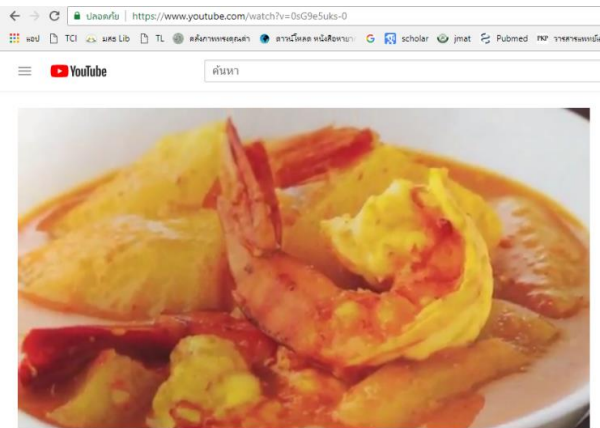
แกงเลียง บางสีทอง  
การดู 18 ครั้ง

คลิปที่ 9 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน แกงเลียง



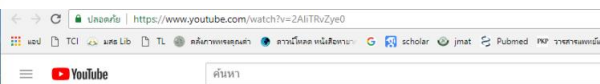
แกงเปาะ บางสีทอง  
การดู 12 ครั้ง

คลิปที่ 11 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน แกงเปาะ



แกงเหลือง บางสีทอง  
การดู 23 ครั้ง

คลิปที่ 8 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน แกงเหลือง



ปลากพงหนึ่งแนว บางสีทอง  
การดู 15 ครั้ง

คลิปที่ 10 ตำรับอาหารพลังผักต้านเบาหวาน กะพงหนึ่งมะนาว



ลาแมนพลังผักต้านเบาหวาน บางสีทอง  
การดู 52 ครั้ง

คลิปที่ 12 สรุปลำแนะนำการจัดอาหาร



## แนวคำถามสนทนากลุ่มผู้สูงอายุเบาหวาน ณ รพ.สต. บางสีทอง

ประเด็นคำถาม	คำตอบ
1. ในแต่ละวัน การจัดหาอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานท่านทำอย่างไร เช่น ประเภทและปริมาณของอาหาร งบประมาณ เวลา สถานที่	
2. อาหารชนิดใดบ้างที่ท่านผลิตเองสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน โปรดเล่ารายละเอียด	
3. อาหารชนิดใดบ้างที่ท่านซื้อสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน โปรดเล่ารายละเอียด	
4. ท่านมีความมั่นใจแค่ไหนว่าอาหารที่จัดให้ผู้สูงอายุเบาหวานนั้นเหมาะสม ถูกหลักโภชนาการและช่วยบำบัดควบคุมโรคเบาหวาน	
5. ท่านได้รับความรู้ คำแนะนำ ความช่วยเหลือจากใครบ้างในการจัดหาอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน	
6. อุปสรรคของการจัดหาอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานของท่านมีอะไรบ้าง	
7. ท่านต้องการแหล่งช่วย หรือคำแนะนำอะไรบ้างเกี่ยวกับการจัดหาอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน	
8. เมื่อท่านไป รพ.สต.บางสีทอง กับผู้สูงอายุเบาหวาน ท่านได้พูดคุยกับผู้ป่วยเบาหวานหรือผู้ดูแลเบาหวานคนอื่นๆ หรือไม่ มีการสร้างกลุ่ม ชมรม หรือพูดคุยปรึกษากันหรือไม่	
9. การค้นหาหรือเปิดรับข้อมูลข่าวสารประจำวัน ท่านใช้สื่อประเภทใดมากที่สุด สะดวกที่สุด	
10. ท่านมีความรู้ ความถนัดเกี่ยวกับการจัดหาอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ที่สามารถถ่ายทอดแบ่งปันให้กับผู้อื่นได้หรือไม่	
11. ลักษณะสื่อ และเนื้อหาสื่อที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไรบ้าง	

## การพิทักษ์สิทธิผู้ตอบแบบสอบถามโครงการประสิทธิผลของการสร้างสารและผลิตสื่อด้านอาหารและโภชนาการ สำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินโครงการวิจัยของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เรื่อง ประสิทธิภาพของการสร้างสารและผลิตสื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเนื้อหาของสื่อ การมีส่วนร่วมสร้างสาร การผลิตสื่อ และทดลองใช้สื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแล และผู้สูงอายุเบาหวาน การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เจตคติ พฤติกรรมจากการเข้าร่วมโครงการ และความพึงพอใจต่อ สื่อ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการสำหรับบำบัดรักษาโรคเบาหวานให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านหรือข้อเท็จจริงมากที่สุด ท่านมีอิสระในการตัดสินใจตอบแบบสอบถาม โดยคำตอบของท่านจะไม่มีผลต่อท่าน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้วิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อประโยชน์ของการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

ขอขอบพระคุณยิ่งในความร่วมมือ

รองศาสตราจารย์ ดร.สำออง สืบสมาน

หัวหน้าโครงการวิจัย



## แบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

## ตอนที่ 1

## 1.1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.  
 ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรีหรือสูงกว่า  ไม่ได้เรียน
4. รายได้ ..... บาทต่อเดือน
5. อาชีพ  ไม่ได้ประกอบอาชีพ  ธุรกิจค้าขาย  ธุรกิจให้บริการ  
 เกษตรกรรม  ขรก./พนักงานของรัฐ/รัฐวิสาหกิจ  เกษียณ  
 อสม  อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส)  อื่นๆ (ระบุ).....
6. สถานภาพสมรส  โสด  สมรส  หย่า  แยกกันอยู่  หม้าย

## 1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุเบาหวาน

7. สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม คือข้อใด  
 ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน  
 ผู้ดูแลของผู้สูงอายุเบาหวาน  
 อสม./อผส ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน
8. ท่าน/ผู้สูงอายุเบาหวานที่ท่านดูแลอายุ .....ปี
9. ท่าน/ผู้สูงอายุเบาหวานที่ท่านดูแล เป็นเบาหวานมากี่ปี .....ปี
10. ท่านดูแลผู้สูงอายุเบาหวานท่านนี้ได้กี่ปีแล้ว.....ปี
11. ข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุเบาหวานที่ท่านดูแล หรือของผู้สูงอายุเบาหวานที่เป็นผู้ตอบเอง  
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร  
เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร  
ระดับความดันโลหิตวัดครั้งล่าสุด.....มิลลิเมตรปรอท  
 ความดันปกติ  ความดันสูง ...../..... มิลลิเมตรปรอท  ไม่รู้/ไม่เคยตรวจ



12. ผู้สูงอายุเบาหวานท่านนี้มีโรคประจำตัวอื่นอีกหรือไม่

- ไม่มี (ข้ามไปตอบตอนที่ 2)
- มี  โรคความดันโลหิตสูง  โรคหัวใจ
- ไขมัน/คอเลสเตอรอลในเลือด  โรคข้ออักเสบ
- สูง  อื่นๆ(ระบุ.....)
- โรคไต

13. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาผู้สูงอายุเบาหวานที่ท่านดูแลหรือตัวท่านเองซึ่งเป็นเบาหวาน มีการบริโภคผักสมุนไพรต่างๆ เป็นอาหารเพิ่มขึ้นจากแต่ก่อนหรือไม่

- เพิ่มขึ้นมาก  เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
- เท่าเดิม  น้อยกว่าเดิมเล็กน้อย
- น้อยกว่าเดิมมาก  ไม่ทราบ

ตอนที่ 2 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

2.1 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด

ความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้เป็นเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. ข้าวและอาหารประเภทแป้ง มีความสำคัญต่อสุขภาพผู้สูงอายุเบาหวาน			
2. ข้าวกล้อง เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน กินแล้วน้ำตาลในเลือดจะไม่พุ่งสูง			
3. ฮอโมนอินซูลินผลิตออกมาน้อย หรือดีอินซูลินจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินไป			
4. ผู้สูงอายุเบาหวานที่ไม่ระวังควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ทำให้เสี่ยงต่อโรคเบาหวานขึ้นจอตา ไตเสื่อม โรคหัวใจ แผลหายช้า			
5. ผู้สูงอายุที่มีระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จัดอยู่ในกลุ่มควบคุมน้ำตาลได้ดี (กลุ่มสีเขียวเข้ม)			
6. ผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง เช่น แตงกวา บวบ น้ำเต้า ควรนำมาปรุงอาหารเพื่อบำบัดโรคเบาหวาน			
7. ระดับน้ำตาลในเลือดมีการเพิ่มขึ้นลดลงได้ตามประเภทอาหารที่กิน			
8. ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน คือ ทุเรียน เงาะ สับปะรด			
9. พืชสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดนำมากินเป็นยาหรือปรุงอาหารที่คุมน้ำตาลในเลือด/ลดเบาหวานได้			
10. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผู้เป็นเบาหวานให้ได้ผลควรใช้วิธีควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กัน			
11. พริกช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด/ลดโรคเบาหวานได้			
12. มะระช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด/ลดโรคเบาหวานได้			

โปรดทำเครื่องหมาย ถูก ✓ ในช่องที่ท่านมีความคิดเห็นว่าถูกต้องที่สุด

พืชสมุนไพรพื้นบ้านชนิดใดต่อไปนี้ นำมาทำอาหารสำหรับควบคุมน้ำตาลในเลือดหรือลดเบาหวานได้

ชื่อพืชสมุนไพร ต้านเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
กะเพรา			
โหระพา			
ตำลึง			
กระเทียม			
สมอไทย			
มะรุม			
ตะไคร้			
ผักต้ว			
ผักปลัง			
ใบมะกอก			
ยอดกระถิน			
อัญชัน			
มะเขือพวง			
กระเจียบเขียว			
กระเจียบมอญ			
แตงกวา			
ผักกาดขาว			
กะหล่ำปลี			
ฟัก/แฟง			
ฟักทอง			
เมล็ด/ใบแมงลัก			
ข่า			
ขิง			

ชื่อพืชสมุนไพร ต้านเบาหวาน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
ขึ้นฉ่าย			
มะละกอดิบ			
ชะพลู			
ผักหวาน			
ถั่วลันเตา ถั่วพู ถั่วฝักยาว			
ชะอม			
น้ำเต้า			
เห็ด			
ใบเฉาะเหว่ย			
ใบเตย			
ใบหม่อน			
ใบย่านาง			
หญ้าหวาน			
มะขามป้อม			
บัวบก			
หัวหอมเล็ก ใหญ่			
ลูกยอ ใบยอ			
ผลไม้ที่รสไม่หวาน เช่น ชมพู่ มะเฟือง แก้วมังกร			

## 2.2 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดของท่าน

เจตคติเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย มาก	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าว และอาหารประเภทแป้ง มีความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม					
2. ข้าวและแป้งที่มีสีเหมาะสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน มากกว่าข้าวและแป้งขัดสีขาว					
3. ผู้เป็นเบาหวานควรระวังระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อ ป้องกันโรคเบาหวานขึ้นจอตา ไตเสื่อม โรคหัวใจ และ แผลหายช้า					
4. ผู้สูงอายุเบาหวานที่กินอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้ ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ดี (กลุ่มสีเขียวเข้ม)					
5. อาหารประเภทพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณลดน้ำตาลใน เลือดสามารถหาได้ทั่วไปในชุมชนและตลาดสด					
6. การใช้พืชสมุนไพรเป็นอาหารอย่างถูกต้องสามารถช่วย ควบคุมน้ำตาลในเลือดและลดโรคเบาหวานได้					
7. ผู้เป็นเบาหวานควรกินผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูง เช่น แตงกวา พริกแพง บวบ น้ำเต้า ถั่วงอก					
8. พืชสมุนไพรที่ช่วยบำบัดควบคุมโรคเบาหวานมีหลาย ชนิด สามารถซื้อหาได้ในราคาถูกหรือปลูกเองได้					
9. พืชสมุนไพรที่ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดและบำบัด โรคเบาหวานมีหลายชนิด สามารถนำมาปรุงเป็นอาหาร เพื่อดูแลผู้สูงอายุเบาหวานได้					
10. ผู้เป็นเบาหวานควรกินผลไม้รสไม่หวาน ที่มีน้ำเป็น ส่วนประกอบ เช่น แตงโม ชมพู่มะเฟือง แก้วมังกร					



2.3 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านเกี่ยวกับการจัดการด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานที่มีส่วนประกอบของผักสมุนไพรดังรายการต่อไปนี้

การจัดการอาหารสำหรับการบริโภคของผู้สูงอายุเบาหวานที่ท่านดูแลหรือตัวท่านเองซึ่งเป็นผู้สูงอายุเบาหวาน	ความถี่				
	ทุกวัน	5-6 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง
1. อาหารประเภทข้าวกล้อง					
2. ขนมปังหรือพาสต้าชนิดทำจากแป้งไม่ขัดสี					
3. ธัญพืช เช่น ข้าวโพด ถั่วเมล็ดต่าง เมล็ดพืชต่างๆ					
4. เต้าหู้/นมถั่วเหลือง/นมสด					
5. อาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง ปิ้ง ย่าง					
6. อาหารที่มีส่วนผสมของใบยอ/ลูกยอ					
7. อาหารที่มีส่วนผสมของพริก					
8. อาหารที่มีส่วนผสมของข่า					
9. อาหารที่มีส่วนผสมของขิง					
10. อาหารที่มีส่วนผสมของหัวหอม					
11. อาหารที่มีส่วนผสมของตะไคร้					
12. อาหารที่มีส่วนผสมของมะระ					
13. อาหารที่มีส่วนผสมของกะเพรา					
14. อาหารที่มีส่วนผสมของกระชาย					
15. อาหารที่มีส่วนผสมของขมิ้น					
16. อาหารที่มีส่วนผสมของโหระพา					
17. อาหารที่มีส่วนผสมของตำลึง					
18. อาหารที่มีส่วนผสมของใบ/ผลมะกรูด					
19. อาหารที่มีส่วนผสมของมะนาว					
20. อาหารที่มีส่วนผสมของมะขาม (ฝัก ใบ ดอก น้ำ)					
21. อาหารที่มีส่วนผสมของสมอไทย					
22. อาหารที่มีส่วนผสมของมะรุม					
23. อาหารที่มีส่วนผสมของผักติ้ว					
24. อาหารที่มีส่วนผสมของขึ้นฉ่าย					
25. อาหารที่มีส่วนผสมของมะละกอดิบ					
26. อาหารที่มีส่วนผสมของชะพลู					
27. อาหารที่มีส่วนผสมของผักหวาน					
28. อาหารที่มีส่วนผสมของผักปลัง					
29. อาหารที่มีส่วนผสมของมะเขือยาว					
30. อาหารที่มีส่วนผสมของมะเขือเปราะ					

การจัดการอาหารสำหรับการบริโภคของผู้สูงอายุ เบาหวานที่ทานดูแลหรือตัวท่านเองซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เบาหวาน	ความถี่				
	ทุกวัน	5-6 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2 วัน/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง
31. อาหารที่มีส่วนผสมของยอดกระถิน					
32. อาหารที่มีส่วนผสมของอัญชัน					
33. อาหารที่มีส่วนผสมของมะเขือพวง					
34. อาหารที่มีส่วนผสมของกระเจี๊ยบเขียว					
35. อาหารที่มีส่วนผสมของแตงกวา					
36. อาหารที่มีส่วนผสมของผักกาดขาว					
37. อาหารที่มีส่วนผสมของกะหล่ำปลี					
38. อาหารที่มีส่วนผสมของฟัก/แฟง					
39. อาหารที่มีส่วนผสมของฟักทอง					
40. อาหารที่มีส่วนผสมของถั่วลิ้นเต่า ถั่วพู ถั่วฝักยาว					
41. อาหารที่มีส่วนผสมของถั่วลิสง					
42. อาหารที่มีส่วนผสมของมะพร้าว					
43. อาหารที่มีส่วนผสมของชะอม					
44. อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำเต้า					
45. อาหารที่มีส่วนผสมของเห็ด					
46. อาหารที่มีส่วนผสมของกล้วยดิบ					
47. อาหารที่มีส่วนผสมของหัวปลี					
48. อาหารที่มีส่วนผสมของใบ/ดอกขี้เหล็ก					
49. อาหารที่มีส่วนผสมของวุ้นเส้น/ถั่วเขียว					
50. น้ำโสมหวานเฉาเหว่ย					
51. น้ำสมุนไพรรอบเตย					
52. น้ำสมุนไพรรอบหม่อน					
53. น้ำสมุนไพรรอบย่านาง					
54. น้ำสมุนไพรรอบกระเจี๊ยบแดง					
55. น้ำเมล็ดแมงลัก					
56. น้ำสมุนไพรรอบหญ้าหวาน					
57. น้ำสมุนไพรรอบมะขามป้อม					
58. น้ำสมุนไพรรอบบัวบก					
59. น้ำว่านหางจระเข้					
60. ผลไม้ที่รสไม่หวาน เช่น ชมพู่มะเฟือง แก้วมังกร					

### ตอนที่ 3 การใช้สื่อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับโรคเบาหวานจากสื่อใดบ้าง

- สื่อสิ่งพิมพ์     เพื่อนบ้าน     อสม     บุคลากรในรพ.สต.     ลูกหลาน     สมาร์ทโฟน  
 อินเทอร์เน็ต     เฟซบุ๊ก     ไลน์     ยูทูบ     วิทยุ     โทรทัศน์

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน

.....

.....

.....

.....

.....

\*\*\*\*\*ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง\*\*\*\*\*

