

ให้เด็กช่วยเตรียมผักและผลไม้ นั่นเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในการที่จะชอบอาหารเหล่านี้และเป็นก้าวแรกที่จะเรียนรู้ถึงวิธีทำอาหาร

**แบ่งผลไม้กัน** บ่อยครั้งที่เด็กที่ไม่ค่อยอยากจะได้รับประทานแอปเปิ้ลทั้งลูกจะมีความสุขที่จะรับประทานแอปเปิ้ลสักชิ้นหากท่านหั่นเป็นชิ้นเล็กๆและรับประทานด้วย นี่เป็นวิธีการที่ดีที่จะใช้กับสมาชิกชายในครอบครัวด้วยเช่นกัน การค้นคว้าวิจัยในเรื่องนิสัยแห่งการรับประทานอาหารพบว่าผู้ชายจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะรับประทานหากผลไม้หั่นแล้ว

ในคราวหน้าที่ท่านคิดว่ามีเวลาไม่พอที่จะรับประทานได้ดี โปรดจำไว้ว่าผักและผลไม้เป็นอาหารที่สะดวกที่สุดอย่างหนึ่งเท่าที่ท่านจะหาได้ ผลไม้บางอย่าง เช่น ถั่วฝักยาว แอปเปิ้ล ลูกแพร์ หรือส้มเปลือกบางนั้นพกพาง่ายและไม่จำเป็นต้องเตรียม ผักต่างๆเกือบทุกชนิดสามารถทำให้สุกได้โดยใช้เวลาเพียงสองสามนาทีเท่านั้นโดยการนึ่ง ผัดหรือใช้ไมโครเวฟ

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) เรียกย่อในภาษาอังกฤษว่า ทิส (TIS) ที่หมายเลข 131 450

ท่านจะหารายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมเป็นภาษาไทยได้จากมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชัน เว็บไซต์ (Multicultural Communication website) ที่ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อด ในขณะ  
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ันปี จจ  
ัน นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น ันต์  
อง สอบหมายเลขจากสมุ ุดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

## ใส่ผักและผลไม้ลงในอาหารให้มากขึ้น

Fitting more fruit and vegetables into your diet

## ใส่ผักและผลไม้ลงในอาหารให้มากขึ้น

### Fitting more fruit and vegetables into your diet

ถ้าในแต่ละวันท่านยังไม่ได้รับประทานผลไม้อย่างน้อยสองหน่วยและผักเป็นปริมาณห้าเท่าของขนาดเสิร์ฟในอาหารแต่ละจานแล้วละก้อขณะนี้ก็ถึงเวลาเริ่มแล้ว ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาหาร "มหัศจรรย์" ชนิดหนึ่งชนิดใดที่จะช่วยป้องกันหรือรักษาโรคมะเร็ง แต่นักวิทยาศาสตร์ทราบแล้วว่าผลไม้และผักมีคุณสมบัติในทางป้องกันโรคนี้อื่นๆ นอกจากนี้อาจมีผลช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย ผู้ที่รับประทานผักและผลไม้มีอัตราการเป็นมะเร็งสูงกว่าผู้ที่รับประทานผักและผลไม้มาก ถึงแม้บางคนจะคิดว่าคนจะได้ประโยชน์ทดแทนจากการรับประทานวิตามินและเกลือแร่เสริมแต่นั้นก็ไม่เป็นความจริง ผักและผลไม้ได้มีเพียงวิตามินและเกลือแร่เท่านั้นแต่ยังมีสารอื่นๆที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีซึ่งจะหาไม่ได้ในยาเม็ด

ออสเตรเลียมีผักและผลไม้ต่างๆหลายอย่างให้เลือกหาได้ การใส่ผักและผลไม้เหล่านี้ในอาหารของครอบครัวให้มากขึ้นไม่ใช่เรื่องยาก ต่อไปนี้คือความคิดบางประการ

**เติมผลไม้ลงในอาหารเช้า** กกล้วย ลูกกีวี สตรอเบอร์รี่ หรือผลไม้แห้งเข้ากันได้ดีกับธัญญาหารที่รับประทานในตอนเช้า ต้องรีบไปหรือ ผลไม้สักชิ้นกับขนมปัง ขนมปังนี้หรือกับข้าวสาลีก็เป็นอาหารเช้าแบบเร่งด่วนที่ดี เช่นเดียวกับกับอาหารปั่นหรือนมปั่นที่เติมผลไม้ลงไปลงในนมและโยเกิร์ตในเครื่องปั่น

**ลองสิ่งแปลกๆ** เป็นการง่ายที่จะเกิดนิสัยแห่งความเคยชิน ซื้อผักเดิมๆและปรุงเป็นอาหารแบบเดิมๆ แต่ลองผักที่ท่านยังไม่เคยรับประทานมาก่อน หรือใช้ผักที่คุ้นเคยในแบบที่ท่านไม่เคยลองทำมาก่อน ลองใช้เนื้อของผลอาโวคาโดคทาขนมปังแทนเนยหรือเนยเทียม อาโวคาโดมีไขมันน้อยกว่าและมีคุณค่าอาหารมากกว่า ทั้งยังมีรสชาติมากกว่าด้วย เราทั้งหลายคุ้นเคยกับแครอททอดผัดแต่เราเคยลองซูดผักอย่างอื่นๆบ้างหรือเปล่า เช่น ซูกินี บีทรูท หรือกะหล่ำปลีแดงแล้วเติมลงในสลัดหรือแซนด์วิช หรือเคยลองอบ (ปิ้ง) หัวบีทรูทหรือมันเทศทั้งเปลือกบ้างไหม

**เติมผักพิเศษลงในสลัด ซุป ผัดผัก แกงหรือคาสเซอโรลล์** อาหารในแบบดั้งเดิมหลายชนิดมีผักเป็นพื้นและมีเนื้อ ไข่ หรือปลาประกอบเพียงเล็กน้อย นี่เป็นนิสัยในการรับประทานที่ดีที่ควรรักษาไว้ โปรดจำไว้ว่ายิ่งในงานหนึ่งๆมีสีสรรมากเท่าใดก็หมายความว่าอาหารยิ่งถูกอนามัยมากขึ้นเท่านั้น สีสรรชาติอันสดใสของอาหาร เช่น มะเขือเทศพริกหวาน (แคพซิกัม) แครอท มันเทศและผักสีเขียวมีความหมายว่าอาหารเหล่านี้มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ซึ่งเป็นสารต่อต้านและช่วยป้องกันโรค สียิ่งจัดอาหารยิ่งมีคุณค่าสูง

**สอนให้เด็กมีนิสัยในการรับประทานผลไม้เป็นของว่าง** ยิ่งท่านเริ่มเร็วเท่าใดเด็กก็จะคุ้นเคยกับการรับประทานผลไม้แทนอะไรบางอย่างจากห่อเป็นของว่างที่โรงเรียนและที่บ้านได้ง่ายยิ่งขึ้นเท่านั้น นี่เป็นนิสัยในการรับประทานที่ดีที่จะช่วยให้พวกเขาเจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพดี ลองรับประทานผลไม้หลายๆชนิดเพื่อท่านจะได้ไม่เบื่อหน่ายกับสิ่งเดิมๆ ทำสลัดผลไม้เป็นของหวาน โดยใช้ผลไม้หลายๆชนิด อีกครั้งหนึ่งเช่นกันที่ยิ่งท่านผสมให้มีสีต่างๆได้มากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น หากอากาศร้อนขึ้นผลไม้บางอย่าง เช่น องุ่น และกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วแช่แข็งจะมีรสชาติยอดเยี่ยม