

# อาหารคลีน

clean food diet



# HELLO!

ว่าที่ร้อยตรีจักราวุธ ภูเสม  
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
ติดต่อผมที่ 08 0441 9933

[chakkrawut.b@rmutp.ac.th](mailto:chakkrawut.b@rmutp.ac.th)





# HELLO!

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ติดต่อผมที่ 06 1691 9288

[jadeniphat.b@gmail.com](mailto:jadeniphat.b@gmail.com)



# หัวข้อการนำเสนอ

1. คลื่นฟูดคืออะไร

2. แนวคิดและหลักการทำอาหารคลื่นฟูด

3. การประกอบอาหารคลื่นฟูด

1

คลื่นฟู้ด คือ อะไร

What is Clean Food?



## คลีนฟู้ด คือ อะไร



**อาหารคลีน** (Clean food, Eat Clean, Clean Eating) คือ การรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติที่สุด สะอาด เน้นการทำอาหารแบบธรรมชาติที่ปราศจากสารเคมี ผ่านการปรุงแต่ง และกระบวนการแปรรูป น้อยที่สุด





# คลีนฟู้ด คือ อะไร



## อาหารคลีน (Clean food, Eat Clean, Clean Eating)

- อาหารจากธรรมชาติ (Organic food)
- อาหารที่มาจากกระบวนการทางธรรมชาติ
- รสชาติที่เป็นไปตามวัตถุดิบ/ส่วนผสม



# คลื่นฟูด คือ อะไร



## การรับประทานอาหารคลื่น

- ปรับพฤติกรรม (ข้าวขาว>ข้าวกล้อง, ชา กาแฟ> น้ำเปล่า กาแฟดำ ฯ)
- อาหารหลัก 5 หมู่ (คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ผักและผลไม้, ไขมัน)
- ช่วงอายุ (ความต้องการพลังงานในแต่ละช่วงวัย)



# คลีนฟู้ด คือ อะไร



อาหารคลีน สำหรับใคร ?

## ■ คนทุกคนที่รักสุขภาพ

- ผู้ที่ต้องการรักษาน้ำหนักตัว
- ผู้ที่ต้องการลดอ้วน
- ผู้ที่ต้องการใช้ธรรมชาติบำบัด



## คลื่นฟูด คือ อะไร

- ➡ อาหารคลื่น **ไม่ใช่**อาหารพลังงานต่ำ
- ➡ อาหารคลื่น **ไม่ใช่**อาหารลดน้ำหนัก
- ➡ อาหารคลื่น **ไม่ใช่**อาหารปราศจากแป้ง และน้ำมัน



# คลื่นฟูด คือ อะไร



## อาหารคลื่น

- ไม่ได้จืด ปรุงได้ **แต่** ต้องไม่สูญเสียรสชาติของวัตถุดิบนั้น



## อาหารคลื่น

- โยอาหารสูง **จึงจำเป็นต้อง** ดื่มน้ำให้เพียงพอ



# คลีนฟู้ด คือ อะไร



## ผลพลอยได้จากอาหารคลีน

- สุขภาพดีขึ้น
- น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
- ธรรมชาติมีมวลกายได้มาตรฐาน
- ฯลฯ

“

# อาหารคลีน

อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ

Clean Food Is Organic food

”

# 2

**แนวคิด**และ**หลักการ**ทำอาหารคลีน

Ideas and principles of clean food



# แนวคิดอาหารคลีน



## ปัญหาสุขภาพ

- NCDs (Non-Communicable diseases)



## ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

- Social media around the world
- Research and development



## ความคิดสร้างสรรค์

- Food culture, Fusion food





# หลักการทำอาหารคลีน



## การคัดเลือกวัตถุดิบ

- ส่งผลดีต่อสุขภาพ
  - โยอาหารสูง (โยอาหารละลายน้ำ และไม่ละลายน้ำ)
  - โปรตีนสูง (เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม ไข่ ถั่วรูปร่างคล้ายไต)
  - ไขมันที่มีประโยชน์ (ไขมันไม่อิ่มตัว, omega 3 6 9, น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน, น้ำมันมะกอก ฯ)



# หลักการทำอาหารคลีน



## การคัดเลือกวัตถุดิบ

- ส่งผลดีต่อสุขภาพ
  - Phytochemical (สารพฤกษเคมี) (วัตถุดิบอาหารจากพืชที่มีสีสรรสวยงามและรับประทานได้-ผักใบเขียว ผักผลไม้สีต่างๆ ฯ)
  - Zoochemical (สารเคมีที่ได้จากสัตว์) (วัตถุดิบอาหารจากสัตว์ที่มีสีสรรสวยงามและรับประทานได้-ไข่แดง อาหารทะเล)



## หลักการทำอาหารคลีน



### การคัดเลือกวัตถุดิบ

- ได้จากธรรมชาติ ผ่านขั้นตอนการแปรรูปน้อยที่สุด (ข้าวไม่ขัดขาว, น้ำตาลไม่ฟอกขาว, น้ำผึ้ง)
- มาจากกระบวนการทางธรรมชาติ เช่น การหมัก (จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย-โยเกิร์ต กิมจิ)



## หลักการทำอาหารคลีน



### การใช้ความร้อน

- ทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับวัตถุดิบอาหาร
- ต้ม ตุ่น เคี้ยว นึ่ง อบ จี่ ทอด
- การทอดในน้ำมันท่วม **ควรเลี่ยง**
  - ไขมันทรานส์
  - สารก่อมะเร็ง





# หลักการทำอาหารคลีน



## การปรุงรสอาหารคลีน

- เปรี้ยว มะนาว ส้ม มะม่วง
- เค็ม เกลือ - ดึงรสชาติของวัตถุดิบ
- หวาน น้ำผึ้ง น้ำตาลไม่ฟอกสี





# หลักการทำอาหารคลีน



## การเก็บรักษาอาหารคลีน

- รับประทานทันที
- เก็บรักษาในที่เย็น เพื่อยับยั้งจุลินทรีย์
- ภาชนะ
  - แก้ว
  - เซรามิค
  - พลาสติกสำหรับอาหาร
  - กระดาษ





# หลักการทำอาหารคลีน



## พลาสติกสำหรับอาหาร



# 3

## การประกอบอาหารคลีนฟู้ด

Cooking Clean Food

“

อาหารว่าง/เรียกน้ำย่อย

หมูสะเต๊ะ

”



## หมีสะอาด

- เนื้อหมี
- พริกแกงมัสมั่น, พริกแกงพะแนง, เม็ดยี่หว่าคั่ว, ลูกผักชีคั่ว, ข่า, ตะไคร้, ผงขมิ้น, ผงกระหรี่, น้ำผึ้ง, เกลือ, หัวกะทิ
- หอมแขก, แตงกวา, พริกหวาน
- เกลือ, น้ำผึ้ง, มะนาว
- ขนมอบังไฮลวิท

“

อาหารจานหลัก

ไก่ย่างสมุนไพร ชัลล่ามะเขือเทศ  
ผักสดและธัญพืช

”



## ไถ่อย่างสมุ่ไพร ผักสดและธัญพืช

- เนื้อออกไถ่
- น้ำผึ้ง, น้ำตาลทรายแดง, เกลือ, พริกไทย, โรสแมรี่, ตะไคร้  
กระเทียม
- มะเขือเทศ, ถั่วดำ, ข้าวโพด, ผักกาดแก้ว
- โยเกิร์ตธรรมชาติ

“

อาหารหวาน

ไอ้ตมึล มิกซ์ฟรุต  
คัสตาร์ด

”



## ข้าวโอ๊ต กล้วยหอม ผลไม้รวม คัสตาร์ด

- ข้าวโอ๊ต, แครนเบอร์รี่, ลูกเกด
- ไข่ไก่, แป้งข้าวโพด, นมสด, น้ำผึ้ง, กลิ่นวานิลลา
- ไม้ตามฤดูกาล



## เอกสารอ้างอิง

- Brown. A. 2011. **Understanding food principles and preparation**. 4<sup>th</sup>. Wadsworth, the United States of America.
- Labensky, S. R., P. A. Martel and A. M. Hause. 2015. **On Cooking: A Textbook of Culinary Fundamentals**. 5<sup>th</sup>. Pearson, the United States of America.
- Smith, S. and Paladino, A. 2010. **Eating clean and green? Investigating consumer motivations towards the purchase of organic food**. Australasian Marketing Journal. Vol. 18. (2). pp. 93-104.
- Spencer, D. C. 2014. **Eating clean' for a violent body: Mixed martial arts, diet and masculinities**. Women's Studies International Forum. Vol. 44. pp. 247-254

“

คำถาม

Questions

”



# THANKS!

**For attention**