

**EAT  
GOOD**  
GUIDE

[greenery.org](http://greenery.org)



คู่มือกินดี



•PUBLISHING•

🌐 : [www.sookpublishing.com](http://www.sookpublishing.com) **f** : SOOKpublishing **wh** : @sookpublishing **ig** : SOOKpublishing

## SOOK Publishing

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120  
โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1501  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ISBN 978-616-393-242-6

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2562

ราคา 220 บาท

สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก  
ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ [sookpublishing@gmail.com](mailto:sookpublishing@gmail.com)

สงวนสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คู่มือกินดี Eat good guide.

คู่มือกินดี = Eat good guide.- กรุงเทพฯ : ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562.

184 หน้า.

1. อาหาร. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ 3. สลิลลา มหันต์เชิดชูวงศ์. II. ชื่อเรื่อง

641.302

ISBN 978-616-393-242-6

# คู่มือกินดี

## EAT GOOD GUIDE

จัดพิมพ์และเผยแพร่  
ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

SOOK Publishing  
เบญจมาภรณ์ ลิ้มปิษฐีเยธ  
หยาดฝน ธัญโชติกานต์

ผู้ผลิตเนื้อหาออนไลน์  
บรรณาธิการบริหารเว็บไซต์  
บรรณาธิการบทความ  
กองบรรณาธิการ

greenery.org  
ธนบูรณ์ สมบูรณ์  
จิราภรณ์ วิหวา, สลิลลา มหันต์เชิดชูวงศ์  
สลิลลา มหันต์เชิดชูวงศ์, ม้อบ อรุณวตรี,  
สุภัชญา เตชะชูเชิด, จิราภรณ์ วิหวา,  
นคร ลิ้มปคุตถาวร, ต້องการ

ดำเนินการผลิต

บริษัท บุกแดนซ์ สตูดิโอ จำกัด  
โทรศัพท์ 0-2082-7957  
bookdancethailand@gmail.com

บรรณาธิการบริหาร  
บรรณาธิการ  
ผู้ช่วยบรรณาธิการ  
บรรณาธิการศิลปกรรม  
ศิลปกรรม  
พิสูจน์อักษร  
คอมพิวเตอร์  
ฝ่ายการตลาด  
และประชาสัมพันธ์

ภาวนา แก้วแสงธรรม  
ศรีสุภา ส่งแสงขจร  
มาลีญา สว่างแสง  
ชนันท์ญา บุญกัลยา  
สินีนากูย์ เพิ่มทองคำ  
แคตนิป  
กระต่ายสามขา  
อังคณา ศุภกิจฉฉนิชโชค

พิมพ์

บริษัท มิซซัน อินเตอร์ พรินท์ จำกัด  
โทรศัพท์ 08-1699-9654, 08-2720-7072

จัดจำหน่าย

บริษัท เคล็ดไทย จำกัด  
โทรศัพท์ 0-225-9536-9

# สารบัญ

จากใจสำนักพิมพ์	8
จากใจ greenery.	10
❶ หนทางสุขภาพดีที่คนมักมองข้าม คือการทำอาหารกินเอง	12
❷ ถอดรหัสวิถีกินดีจาก 5 ชนชาติที่อาหารดีที่สุดในโลก	14
❸ เรียงตามลำดับไข่	22
❹ ทำไมถึงต้องเลือกกินไข่จากแม่ไก่ที่ใช้ชีวิตอิสระ	32
❺ กินอาหารทะเลไซส์ไหนดี	40
❻ DIY: ชวนเพาะเห็ดอายุสั้นที่กินแล้วจะอายุยืนยาว	48
❼ แร่งบันดาลใจ: กิน-ได้-ดี อาหารของคนแพ้อาหาร ที่ไม่ยอมแพ้	56
❽ มองให้ทะลุถึงสิ่งที่จลากไม่ได้บอก	64
❾ รู้รอบเรื่องหมักๆตองๆ	66
❿ กัดก้อนเกลือกิน ความเค็มหลากหลายในก้อนเกลือ	78
⓫ วิชาซอสศึกษา	86

- 12 DIY: หมักซอสถั่วเหลืองกินเอง  
รสเค็มที่เราเลือกได้ 100
- 13 “เบบี้ผัก” ผักเล็กๆ แต่ประโยชน์ไม่เล็กลงะครับ 106
- 14 ตีสุนัขกับต้นไม้ใหญ่ด้วยการกินให้เป็น 116
- 15 ชั่งเถาะ...ตีไซน์วิธีกินผักผลไม้  
ให้ได้วันละ 400 กรัม 122
- 16 DIY: มาลองปลูกความสุขง่ายๆ  
กับต้นอ่อนพลังสดกันใหม่ครับ 130
- 17 แรงบันดาลใจ: แม่บ้านใจกล้าแนะวิธีปลูกผัก  
ตามฉบับคนเมือง 134
- 18 ความสวยของผักผลไม้ नियามกันตรงไหน 148
- 19 เล่าเรื่อง “กินเส้น” 150
- 20 ว่าด้วยความ “เผ็ช” 160
- 21 DIY: “เต้าหู้อร์แกนิก”  
สะอาด อร่อย ปลอดภัย ทำเองได้ง่ายๆ 170

## จากใจสำนักพิมพ์

สุขภาพดี...เริ่มต้นที่ตัวเราเอง การมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานของ  
คุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนล้วนแสวงหา

สุขภาพในที่นี้ หมายถึงถึงสุขภาพของตัวเราและสุขภาพของโลกใบนี้ เพราะเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของโลกและทุกสิ่งบนโลกก็ล้วน  
เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกับตัวเรา

คู่มือกินดี *Eat Good Guide* เล่มนี้ และ คู่มือกรีนดี *Live Green Guide* จัดอยู่ในชุดหนังสือกินดี กรีนดี *Eat Good. Live Green.* ซึ่งรวบรวมและคัดสรรบทความจากเว็บไซต์สร้างสรรค์ของ  
คนรุ่นใหม่ [greenery.org](http://greenery.org) และมีแฟนเพจติดตามมากกว่า 1 แสนคน

คู่มือกินดี *Eat Good Guide* ชวนทุกคนเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการ  
ใส่ใจรายละเอียดของชีวิต ตั้งแต่การเลือก “กิน” อาหารที่ดี มีประโยชน์  
ปลอดภัย รู้จักเลือกแหล่งผลิตอาหารธรรมชาติจากเกษตรกร  
ที่ใส่ใจ รู้วิธีปรุงอาหารอย่างตั้งใจด้วยสองมือของเรา ตลอดจน  
แรงบันดาลใจจากคนธรรมดา คนเล็กๆ ที่เปลี่ยนวิถีชีวิตตนเองด้วยการ  
กินดี กรีนดีอย่างยั่งยืน



greenery. เป็นหนึ่งในภาคีเครือข่ายของสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิต  
สุขภาวะ ภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
(สสส.) ซึ่งมุ่งสร้างเครือข่ายผู้บริโภคอาหารปลอดภัย ผ่านการสื่อสาร  
อย่างเข้าใจบนพื้นที่ออนไลน์ ด้วยการนำเสนอเรื่องราวหลัก  
ด้วยวลีสั้น ๆ Eat Good. Live Green. ซึ่งเป็นที่มาของหนังสือชุดนี้

เพราะเราทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งที่จะขับเคลื่อนโลกใบนี้ ให้  
หมุนไปสู่วิถีที่เชื่อมั่นเรื่องการบริโภคอย่างยั่งยืน เพื่อสร้างวัฒนธรรม  
สีเขียวให้แข็งแรง และช่วยให้โลกเราน่าอยู่ยิ่งขึ้น

SOOK Publishing

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## จากใจ greenery.

ด้วยวิถีชีวิตของคนเมืองที่ต้องเร่งรีบตลอดเวลา ในแต่ละวัน เราจึงต้องเสี่ยงกับอาหารที่ไม่ปลอดภัยจากความสะดวกรวดเร็วของอาหารจานด่วน วัตถุดิบด่วนได้ และรูปแบบการกินมากมายที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพคนกินและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเท่าไร พฤติกรรมการกินจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่เรายากร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง

greenery. ในฐานะหนึ่งในโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงตั้งปณิธานการสร้างสังคมกินดี กรีนดี ด้วยการทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารระหว่างแผนอาหารเพื่อสุขภาพและผู้บริโภคคนเมือง ผ่านการผลิตคอนเทนต์และสร้างสรรค์กิจกรรมที่สร้างการรับรู้เรื่องอาหารปลอดภัย พาให้สนิทกับธรรมชาติยิ่งขึ้น ด้วยท่าทีที่เป็นมิตรกับคนรุ่นใหม่ เข้าใจง่าย และชวนให้สนใจพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยวิธีที่สร้างสรรค์

เรื่องราวในหนังสือ *คู่มือกินดี Eat Good Guide* และ *คู่มือ  
กรีนดี Live Green Guide* ทั้งสองเล่มนี้ นับเป็นส่วนหนึ่งของความ  
ตั้งใจที่จะสร้างวิถีการกินที่ยั่งยืนทั้งสุขภาพเราและสุขภาพโลก ผ่าน  
ชุดความรู้ความเข้าใจ แรงบันดาลใจ และวิธีทำที่เหมาะสมกับคนเมือง  
มือใหม่ทุกคน

**greenery.**

