

โภชนาการ

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการอาหารเพื่อการดำรงชีวิต อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทาน ดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดโทษ หรือเป็นพิษแก่ร่างกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ จึงมีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์อย่างยิ่ง

สารอาหาร

อาหารสำคัญต่อโครงสร้างร่างกาย สติปัญญา และสุขภาพ เด็กที่รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและปริมาณเหมาะสม จะเจริญเติบโตดี ร่างกายสูงและมีส่วนผสมองพัฒนาคติ สติปัญญาดี เรียนรู้เร็ว มีภูมิคุ้มกันทานเจ็บป่วยน้อยลง สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย มีดังนี้

1.พลังงาน ได้จากการสันดาปอาหารเพื่อใช้ในการทำงานของเซลล์ในระบบร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต การรักษาอุณหภูมิร่างกายและการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สารอาหารหลักที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

2.โปรตีน สำคัญต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกัน ฮอโมนและเอนไซม์ รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย เมื่อได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทำให้ขาดอาหาร ตัวเล็ก เตี้ยแคระแกร็น กล้ามเนื้อลีบ ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำทำให้การเรียนรู้ช้า ซึ่งจะแก้ไขให้กลับคืนเป็นปกติไม่ได้ แหล่งอาหารโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง หากได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ร่างกายจะใช้โปรตีนให้เกิดพลังงาน แทนการนำไปใช้สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะในร่างกาย เป็นผลทำให้การเจริญเติบโตไม่เต็มที่

3.แคลเซียม สำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟัน เป็นผลให้เจริญเติบโตและกระดูกแข็งแรง หากขาดแคลเซียมทำให้เกิดการขาดแคลเซียม ปาก ปลายมือ ปลายเท้า และเป็นตะคริว เจริญเติบโตช้า ความหนาแน่นของกระดูกน้อยเป็นผลให้กระดูกไม่แข็งแรง ถ้าขาดแคลเซียมเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน และถ้าขาดมากทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ ชัก และเสียชีวิตได้ พบมากในนมและผลิตภัณฑ์นม ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก ถั่วเหลืองและเต้าหู้ ผักใบเขียวบางชนิด เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง

4.เหล็ก สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ ภูมิคุ้มกันโรค สมรรถภาพการทำงาน เด็กอายุ 1-2 ปี ถ้าขาดธาตุเหล็กจะส่งผลการเรียนรู้อย่างถาวร ทำให้เด็กพัฒนาได้ไม่เท่ากับเด็กปกติ แม้ว่าจะได้รับการแก้ไขแล้วก็ตาม แหล่งอาหารของเหล็ก ได้แก่ เลือดสัตว์ เช่น เลือดหมู เลือดไก่ ตับ เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง

5.ไอโอดีน สำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้เจริญเติบโตและพัฒนา มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ หากขาดไอโอดีน ทำให้เกิดภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ เป็นผลทำให้หัวใจเต้นช้า เชื่องช้า ง่วงนอน ท้องผูก ผิวหนังแห้งผก เจริญเติบโตและการเรียนรู้ช้า ไอโอดีนพบมากในอาหารทะเล ทั้งพืชและสัตว์

6.สังกะสี เกี่ยวข้องกับการทำงานโปรตีน ถ้าขาดจะทำให้เตี้ย พบมากในเนื้อสัตว์ อาหารทะเลโดยเฉพาะหอยนางรม กุ้ง ปลา ไข่ นม และผลิตภัณฑ์นม เช่น สำหรับทะเล ปลาสิ่กุน ปลาทุ ปลาไส้ลิ กุ้งแห้ง

7.วิตามินเอ สำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกันโรค การสร้างเม็ดเลือด หากขาดวิตามินเอจะทำให้มองเห็นไม่ชัดในที่แสงสลัวๆ หรือที่เรียกว่า "ตาบอดกลางคืน" และถ้าขาดมากทำให้ตาบอดได้ แหล่งของวิตามินเอ ได้แก่ตับสัตว์ เช่น ตับหมู ตับไก่ ไข่ นม ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้มและเหลืองส้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ มะม่วงสุก

8.วิตามินบี1 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ถ้าขาดจะทำให้เกิดเหน็บชา แหล่งอาหารวิตามินบี 1 ได้แก่ เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และงา

9.วิตามินบี2 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนังตา และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ถ้าขาดจะทำให้เจ็บคอ ริมฝีปากอักเสบ ลิ้นบวมแดง และมีรอยแผลแตกเป็นร่อง มีสะเก็ดคลุมที่บริเวณมุมปาก หรือที่เรียกว่า "ปากนกกระจอก" แหล่งอาหารของวิตามินบี 2 ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม

10.วิตามินซี สำคัญต่อระบบประสาท เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และช่วยดูดซึมเหล็ก ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ หากขาดวิตามินซีจะทำให้เป็นอาหารกระดูกพรุน อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า เลือดออกตามไรฟันหรือที่เรียกว่า "โรคเลือดปิดลักเปิด" แผลหายช้า เจริญเติบโตช้า แหล่งของวิตามินซี ได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม มะพร้าวสุก ขนุน มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน สตรอเบอร์รี่ มะเขือเทศ ผักใบเขียว เป็นต้น

อาหารหลัก 5 หมู่



หมู่ที่ 1 (โปรตีน) นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต) ข้าว แป้ง เมล็ดมัน น้ำตาล ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 (วิตามิน) พืชผักต่างๆ ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 4 (วิตามิน) ผลไม้ต่างๆ ให้สารอาหารและประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3



หมู่ที่ 5 (ไขมัน) ไขมันจากพืชและสัตว์ ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



5 อาหารเข้าสู่สภาพดี



ต้มเลือดหมู

อาหารง่าย ๆ อีกเมนูหนึ่งที่หลายคนนิยมทาน เพราะในเลือดหมูมีธาตุเหล็กจำนวนมาก ผักต่าง ๆ เช่น ใบตำลึง ผักสารพัดประโยชน์ที่มีทั้งวิตามินซี และ ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยบางคนอาจเพิ่มเครื่องใน ก็จะทำให้ประโยชน์กับ ร่างกายมากขึ้น



ขนมครก

ขึ้นชื่อว่าของหวาน ไม่น่าเชื่อว่าจะให้ประโยชน์และดี ในช่วงเช้า แต่มันดีจริง! เพราะในขนมครกมีกะทิที่ จัดอยู่ในกลุ่มไขมันดีเป็นไขมันที่ร่างกายสามารถขับออก ได้ดี ไม่สะสมในร่างกาย ส่วนในมะพร้าวก็มีวิตามินอี ช่วยบำรุงผิว ตบท้ายหาขนมครก ที่ถูกโรยด้วยต้นหอม เมื่อก หรือ ข้าวโพด เป็นอีกหนึ่งเมนูเพื่อสุขภาพที่ดีในยามเช้าเลยก็ว่าได้ แต่ไม่ควรทาน มากนะจะเพราะอาจจะทำให้อ้วนได้



ข้าวเหนียวหมูπίง

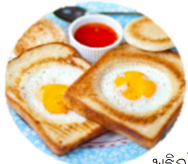
หากจะทานให้ได้สุขภาพ ควรเลือกหมูที่มีมัน น้อย เพราะไขมันเมื่อไปสัมผัสกับความร้อนจะเป็น การเพิ่มอัตราเสี่ยงที่ทำให้เกิดสารก่อโรคมะเร็งได้ ในส่วนที่ใหม่ก็เปรียบกัน เพราะฉะนั้นควรทานแบบสุกกำลังพอดี ไม่กินส่วนที่เป็นคราบไหม้ และควรทานคู่กับข้าวเหนียวดำจะช่วยต้าน อนุมูลอิสระ

โจ๊ก



อาหารง่าย ๆ และเหมาะกับชั่วโมงเร่งรีบในยาม เช้า โดยมีส่วนผสมที่มีประโยชน์จาก ปลายข้าว รำข้าว นอกจากนี้ยังมีเนื้อสัตว์อย่างเนื้อหมู ซึ่งและ ต้นหอม โดยจะเป็นตัวช่วยในเรื่องระบบเผาผลาญและ ต้นหอมที่ช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลและช่วยลดไขมันได้ดี

ขนมปัง + ไข่ดาว



เมนูเรียบง่ายสไตล์ฝรั่ง ซึ่งอาจจะเป็นไข่ต้ม ไข่ลวก ไข่ดาวน้ำ ไข่คน เป็นต้น โดยในไข่จะมีโปรตีนที่ ช่วยกระตุ้นสมอง ยิ่งเหยาะซีอิ้วหน้อย ๆ โรย พริกไทยนิด ๆ รับรองเด็ด โดยเฉพาะพริกไทยจะช่วย กระตุ้นการเผาผลาญและลดไขมันได้ดี หากทานคู่กับขนมปังสุขภาพ อย่าง ขนมปังโฮลวีท ที่มีกากใยจากธัญพืชทั้งหลาย ยิ่งช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้ดี ยิ่งขึ้น อาจทานคู่กับนมหรือโยเกิร์ตธรรมชาติก็ได้ ไม่ทำให้ท้องเสีย

ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือ แนวทางการรับประทานอาหารที่ ให้คุณค่าครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำ อาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งและแนะนำสัดส่วนปริมาณ และ ชนิดของอาหารที่คนไทยอายุมากกว่า 6 ปี ควรบริโภคใน 1 วัน ในรูปภาพจำลองของธง เรียกว่า “ธงโภชนาการ” เพื่อให้ทราบ ถึงอาหารในกลุ่มเดียวกันที่รับประทานทดแทนกันได้ การ รับประทานอาหารหลากหลายชนิดและปริมาณอาหารแต่ละกลุ่ม อาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอและ เจริญเติบโตดี แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มข้าว-แป้ง ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว กว๊ายเตี้ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เมื่อก มัน ให้คาร์โบไฮเดรตเป็น ส่วนใหญ่ ถ้ารับประทานอาหารกลุ่มนี้มากเกินไปร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมในร่างกาย

2. กลุ่มผัก กลุ่มอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมีหลาย ชนิดที่ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด และ มะเร็ง

3. กลุ่มผลไม้ ให้สารอาหารเช่นเดียวกับกลุ่มผัก

4. กลุ่มเนื้อสัตว์ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี เหล็ก และสังกะสีเหมาะสำหรับสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็ก

5. กลุ่มนม เป็นแหล่งอาหารของแคลเซียม โปรตีน ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 เป็น อาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะเด็กวัยเจริญเติบโต นอกจากนี้ แคลเซียมยังมีในอาหารอื่นด้วย เช่น โยเกิร์ต ปลาย ปลา นม ปลากระป๋อง เต้าหู้อ่อน เป็นต้น การดื่มนม ไม่ควรดื่มหลัง อาหารทันที

6. กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ควรรับประทานปริมาณน้อย



โภชนาการ



อาหาร 5 หมู่

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีมหาโพธิ์
ต.ศรีมหาโพธิ์ อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราจีนบุรี

โทร 037-279-529

