

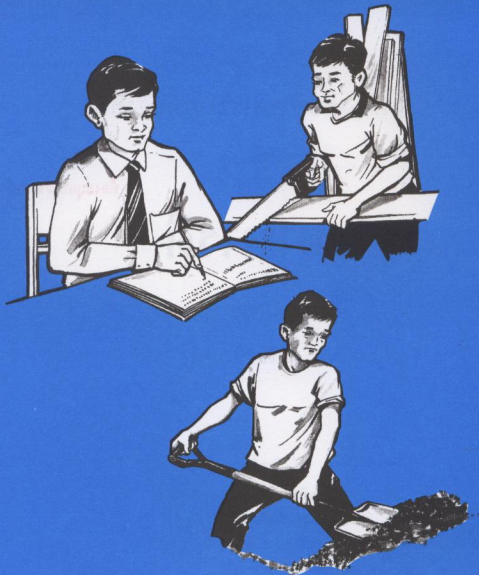
หนังสืออ่านประกอบอ้างอิง
เรื่อง
อาหารดี



เรื่อง. กำปฤษ นุชนากร

ภาพ.

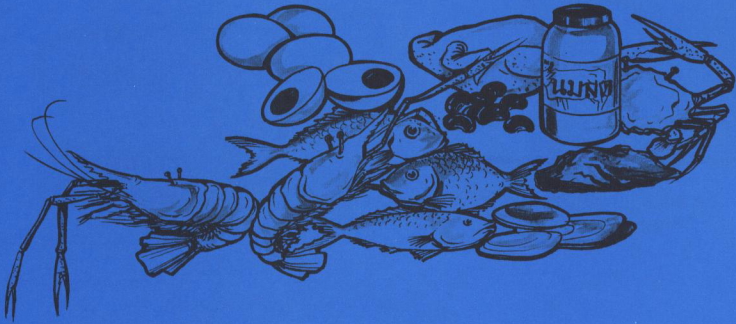
กานต์



อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ มนุษย์กินอาหารเพื่อประโยชน์หลายอย่าง เช่น

- อาหาร ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง
- อาหาร ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
- อาหาร ช่วยให้สมองเจริญ มีพลังปัญญาความคิด
- อาหาร ช่วยให้มีกำลังวังชาเพื่อทำงานได้
- อาหาร ช่วยให้หูรับฟังเสียงสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
- อาหาร ช่วยให้สายตามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้
- อาหาร ช่วยให้สามารถใช้ มือ แขน ขา ได้
- อาหาร ช่วยให้ปากและลิ้นชิมรสและกินอาหารได้
- อาหาร ช่วยให้จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส เป็นต้น

อาหารหลักหมู่ที่ ๑



อาหาร แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆ ดังนี้

๑. อาหารชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. อาหารชนิดที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกได้เป็น ๕ หมู่ เรียกว่า อาหารหลัก ๕ หมู่ คือ

อาหารหลักหมู่ที่ ๑ ได้แก่อาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ถั่ว นม และไข่ เช่น เนื้อ วัว ควาย หมู ไก่ ปลา กุ้ง ไข่เป็ด ไข่ไก่ นมสด นมถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ มีถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น

อาหารหลักหมู่ที่ ๒



อาหารหลักหมู่ที่ ๓

อาหารหลักหมู่ที่ ๒ ได้แก่อาหารที่ได้จากแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวสอย เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ ผือก และมันชนิดต่าง ๆ ได้แก่ มันเทศ มันฝรั่ง มันสำปะหลัง เป็นต้น

อาหารหลักหมู่ที่ ๓ ได้แก่อาหารที่ได้จากผักประเภทต่าง ๆ เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาดขาว หัวผักกาด ตำลึง ฟักทอง มะเขือเทศ มะเขือยาว ถั่วฝักยาว ถั่วพลู ยอดกระถิน พริกหยวก พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกไทย เป็นต้น



อาหารหลักหมู่ที่ ๔

อาหารหลักหมู่ที่ ๕



อาหารหลักหมู่ที่ ๔ ได้แก่อาหารที่ได้จากพวกผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด กัลยน้ำว้า ชมพู่ องุ่น มังคุด ขนุน มะม่วง เงาะ ลางสาด ลิ้นจี่ทับทิม ฝรั่ง ผลไม้พวกนี้หารับประทานสับเปลี่ยนกันได้ตลอดปี

อาหารหลักหมู่ที่ ๕ ได้แก่อาหารที่ได้จากพวกไขมันสัตว์ ไขมันพืช ชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่ว น้ำมันงา น้ำมันปาล์ม กะทิ และพวกเนยที่ทำจากไขมันสัตว์ และไขมันพืชทุกชนิด เป็นต้น



อาหารหลักทั้ง ๕ หมู่ถ้ารับประทานให้ถูกส่วน จะให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายคนเรามาก สารอาหาร จะช่วยให้กำลังงานและความอบอุ่น ให้ความเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

สารอาหารแบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ

๑. **โปรตีน** เป็นสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง ผม เล็บ เลือด ประสาท เป็นต้น โปรตีนมีอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ ๑

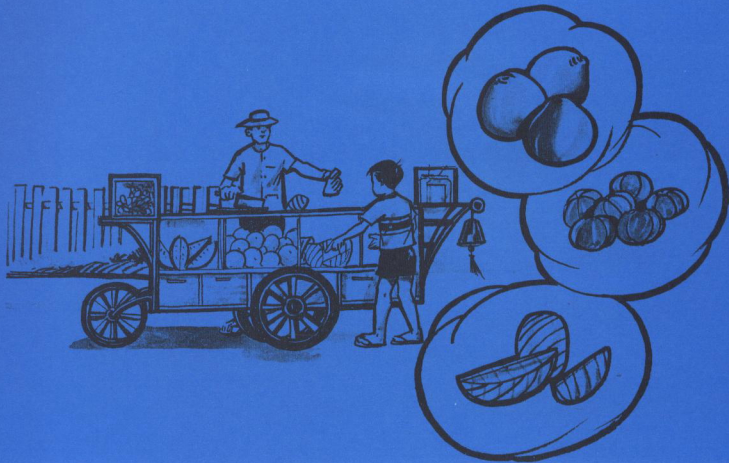
๒. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารที่ให้กำลังงานและพลังงานร้อนแก่ร่างกาย ทำให้มีกำลังในการทำงาน หรือช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ มีแรงในการทำงานตามหน้าที่ คาร์โบไฮเดรตมีอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ ๒



๓. **ไขมัน** เป็นสารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและให้พลังงานมากกว่าคาร์โบไฮเดรต ๒ เท่า และยังมีกรดไขมันที่ช่วยดูดซึมวิตามินบางพวกได้ด้วย ไขมันมีอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ ๕

๔. **วิตามิน** เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพียงจำนวนน้อย แต่ร่างกายจะขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดแล้วจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ และทำให้เกิดโรคได้ง่าย วิตามินช่วยในการเจริญเติบโต และสร้างกระดูก ฟัน เลือด บำรุงรักษาผิวพรรณ เส้นผม ลิ้น เหงือก วิตามินไม่ได้ช่วยให้เป็นโรคอ้วน แต่ช่วยในการต้านทานโรค วิตามินมีอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ ๑ และหมู่ที่ ๓ และหมู่ที่ ๔

๕. **เกลือแร่** เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างโครงสร้างของร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เป็นปกติ และช่วยให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ เกลือแร่มีอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ ๓ และหมู่ที่ ๔



อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่อาหารที่รับประทานแล้ว
ไม่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง บางประเภทอาจจะทำให้ร่างกาย
ผิดปกติหรือให้โทษต่อร่างกาย เช่น

อาหารหรือขนมที่ผสมด้วยสีอันตราย ประเภทสีย้อมผ้า
อาหารที่บรรจุด้วยภาชนะที่เป็นโลหะเสื่อมคุณภาพ เช่น อาหาร
กระป๋องทุกชนิด

อาหารที่เก็บไว้นานเกินไปจนเกิดบูดเน่า

อาหารประเภทที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย แหนม เป็นต้น
สีที่ผสมอาหารได้ไม่เป็นอันตราย ได้แก่ สีที่ได้จากพืชธรรมชาติ เช่น
ใบเตย มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ ขมิ้น เปลือกลูกตาลสุก ฟักทอง ไข่แดง ถั่วดำ
ดอกอัญชัน หรือสีที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง เช่น สีดำจากกาบมะพร้าวหรือ
กะลามะพร้าวเผาไฟ สีที่ได้จากการเคี้ยวน้ำตาลไหม้ เป็นต้น



อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือเป็นอันตรายต่อร่างกายที่มีขายอยู่ทั่วไป แบ่งได้ออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. อาหารหมักดอง ได้แก่อาหารพวกผลไม้ดองประเภทต่าง ๆ เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง มะดันดอง มะกอกดอง มะปริงดอง มะปรางดอง มะขามดอง ลูกท้อดอง ฝรั่งดอง เป็นต้น

๒. อาหารที่มีสารผสม ได้แก่อาหารที่มีสารบอแร็กซ์ผสม เช่น ก๋วยทอด บัวยอยกรอบลูกชิ้น หมูยอ แหนม เป็นต้น และอาหารที่ผสมสี ย้อมผ้าให้สวยงาม เช่น กุ้งแห้งสีแดง กุนเชียงสีแดง เนื้อเค็มสีแดง เป็นต้น



อาหารอีกประเภทหนึ่งที่น่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้ารับประทานโดยไม่ระมัดระวัง ได้แก่

๑. อาหารประเภทที่รสจัดมาก ๆ ได้แก่ เย็นจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด อาหารประเภทนี้อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติแก่ร่างกาย เช่น อาหารเผ็ดจัด อาจทำให้สายตาเสีย อาหารเปรี้ยวจัดอาจทำให้ปวดท้อง ท้องร่วง ท้องเดิน อาหารหวานจัดอาจทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ เป็นต้น

๒. อาหารประเภทที่มีแมลงวันตอม ได้แก่อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ววางทิ้งไว้โดยไม่ปิดให้มิดชิด ปลอมให้แมลงวันตอม แมลงวันเป็นพาหะนำเชื้อโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารมาสู่เราได้ เพราะแมลงวันชอบตอมสิ่งของที่สกปรก เช่น ขยะมูลฝอย มูลสัตว์ มูลคน หรืออาหารที่บูดเน่ามีเชื้อโรค เป็นต้น



อาหารที่มีขายตามร้านอาหารทั่ว ๆ ไป หรืออาหารสำเร็จรูปที่มีขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไปนั้น บางชนิดอาจจะไม่เหมาะสมกับวัยของคนเราแต่ละวัย เราไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะกับวัย เราควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารที่เหมาะสมกับวัยแต่ละวัยนั้น แยกออกได้ดังนี้

๑. อาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก
๒. อาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก
๓. อาหารที่เหมาะสมกับวัยหนุ่มสาว
๔. อาหารที่เหมาะสมกับหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร
๕. อาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่
๖. อาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ



อาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กในวัยเรียน อายุ ๗-๑๔ ปี

ใน ๑ วันเด็กในวัยนี้ควรรับประทานอาหารให้ถูกส่วนดังนี้

นม วันละ ๓-๔ ถ้วย ได้แก่นมสด นมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มนมที่ช่วยบำรุงอย่างอื่น เช่น โอวัลติน ไมโล

ไข่ วันละ ๑ ฟอง เป็นไข่เป็ดหรือไข่ไก่ก็ได้ ควรเป็นไข่สุกเพราะย่อยง่าย

ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ วันละ $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ถ้วย อาหารทุกมื้อควรมีผักต่าง ๆ รวมอยู่ด้วย

เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ วันละ ๑๘๐ กรัม ควรเป็นเนื้อสัตว์ทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง และเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

ข้าวสุก วันละ ๓-๔ ถ้วย ควรเป็นข้าวที่มีคุณภาพ ขดสีแต่น้อย และหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือใช้วิธีนึ่งก็ได้

ไขมันหรือน้ำมัน วันละ $\frac{1}{2}$ - ๓ ช้อนโต๊ะ ควรเป็นน้ำมันพืช

ผลไม้ ทานทุกมื้อ มื้อละ $\frac{1}{2}$ - ๑ ผล หรือน้ำส้มคั้น