

# โภชนาการ 5 หมู่



โภชนาการ หมายถึง  
ความต้องการสารอาหาร  
การเปลี่ยนแปลงของอาหาร การย่อย  
การดูดซึม การนำเอาสารอาหารไปใช้ใน  
ร่างกายและการขับถ่าย

โภชนาการยังมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ดังนี้

## 1 มีผลต่อการเจริญเติบโต

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น เพราะเป็นวัยที่ระบบร่างกายทุกส่วนกำลังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หากขาดอาหารจะส่งผลให้การเจริญเติบโตของสมองหยุดชะงัก ซึ่งทำให้การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการทางสมองช้าลง มีสติปัญญาด้อยและรูปร่างมีขนาดเล็กกว่าปกติ

## 2 ช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์

ซึ่งทำให้คนมีอายุยืน จากสถิติปี ค.ศ. 1994 พบว่าคนญี่ปุ่นมีอายุยืนยาวที่สุดในโลก เหตุผลหนึ่งคือเรื่องอาหารการกินของพวกเขาที่ส่วนใหญ่จะนิยมกินปลา เพราะปลามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มากเช่น ไขมัน แร่ธาตุ และ วิตามินต่าง ๆ เป็นต้น



# 3 มีผลช่วยให้สมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

เมื่อเราตื่นตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำหากงดอาหารเช้า และต้องลุกขึ้นเพื่อทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่มีอาหารเข้าไปทดแทนจะเกิดอาการวิงเวียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพลังงานที่เราได้รับจากอาหารมีความสำคัญต่อสมรรถภาพในการทำงาน

# มีผลต่อสุขภาพจิต และความมั่นคงทางอารมณ์

ถ้าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะมีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่กังวล เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีส่วนมากจะนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ทำให้ขาดสารอาหาร ส่งผลให้จิตใจทรุดโทรมยิ่งขึ้นเพราะขาดทั้งกำลังกายและใจ

# 4

# ช่วยในการป้องกันโรค ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย

# 5

ในอาหารจะมีสารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งสารอาหารที่มีคุณสมบัติป้องกันโรคต่างๆ ได้นั้นจะประกอบด้วย โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนก็จะช่วยให้ต้านทานโรคต่างๆ ได้ดี อีกทั้งอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายจะสามารถปรับอุณหภูมิภายในร่างกายให้คงที่ได้แม้ว่าอุณหภูมิภายนอกนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลก็ตาม

# 5 หมู่ หมายถึง สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีด้วยกัน 5 หมู่ซึ่งประกอบด้วย



# เมนูโปรดครบ 5 หมู่ไหนนะ?

## มาดูเมนูโปรด บางอย่างกันดีกว่า!

### ข้าวมันไก่

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อไก่) หมู่ 2 (ข้าว) หมู่ 3 (แตงกวา) และหมู่ 5 (ไขมันจากไก่)

ขาดหมู่ 4 ควรรับประทานผลไม้เพิ่มเติม



### โจ๊กหมูใส่ไข่

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อหมู) หมู่ 2 (ข้าว) และหมู่ 5 (ไขมันจากหมู) มีหมู่ 3 (ต้นหอม ผักชี) เพียงเล็กน้อย

ขาดหมู่ 4 ควรรับประทานผลไม้เพิ่มเติม

### นักร้องไก่

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อไก่) หมู่ 2 (แป้ง) และหมู่ 5 (ไขมันจากไก่)

ขาดหมู่ 3 (ผัก) และ หมู่ 4 (ผลไม้) ควรรับประทานผักผลไม้เพิ่มเติม



### ไข่เจียวหมูสับ

มีสารอาหาร หมู่ 1 (ไข่และหมูสับ) หมู่ 5 (ไขมันจากหมู และน้ำมันพืช)

ขาดหมู่ 2 ที่มีคาร์โบไฮเดรตจำพวกข้าวและแป้ง หมู่ 3 ที่มีผัก และหมู่ 4 คือผลไม้ควรมีข้าวและผักเพิ่มเติมในมื้ออาหาร อีกทั้งกินผลไม้ตามหลัง



### แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เต้าหู้ไข่ และหมูสับ) หมู่ 3 (ต้นหอม ผักชีที่โรยหน้า) และหมู่ 5 (ไขมันจากหมู)

ขาดหมู่ 2 ที่เป็นคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว และหมู่ 4 คือผลไม้ ควรรับประทานเพิ่มเติม

### กุ้งเกมปุระ

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อกุ้ง) หมู่ 2 (แป้ง) และหมู่ 5 (ไขมันจากกุ้ง)

ขาดหมู่ 3 ที่มีผัก และ หมู่ 4 คือผลไม้ ควรรับประทานเพิ่มเติม



### ข้าวไข่พะโล้

มีสารอาหาร หมู่ 1 (ไข่) หมู่ 2 (ข้าว) และหมู่ 5 (ไขมันจากหมู)

ขาดหมู่ 3 ที่มีผัก และ หมู่ 4 คือผลไม้ ควรรับประทานเพิ่มเติม

### ผัดซีอิ้วหมู

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อหมูและไข่) หมู่ 2 (เส้นใหญ่) หมู่ 3 (ผักคะน้า) และหมู่ 5 (ไขมันจากหมูและน้ำมันพืช)

ขาดหมู่ 4 ควรรับประทานผลไม้เพิ่มเติม



### ข้าวผัดแฮม

มีสารอาหาร หมู่ 1 (ไข่และแฮม) หมู่ 2 (ข้าว) และหมู่ 5 (ไขมันจากหมูและน้ำมันพืช)

ขาดหมู่ 3 ที่เป็นผักและหมู่ 4 คือผลไม้ ควรใส่ผักเพิ่มในเมนู และกินผลไม้เพิ่มเติม



### เบอร์เกอร์ปลา

มีสารอาหาร หมู่ 1 (เนื้อปลาและไข่ขาวในซอสปรุงรส) หมู่ 2 (แป้งขนมปัง) และหมู่ 5 (ไขมันจากปลาและน้ำมันพืชที่ใช้ทอดปลา)

ขาดหมู่ 3 ที่มีผัก และหมู่ 4 คือผลไม้ ควรกินเพิ่มเติม



# บรรณานุกรม

ชนิดา ปิไชติการ: และคณะ. **อาหาร & สุขภาพ.** (2548). กรุงเทพฯ: เสริมมิตร.  
ประชิด สกฤษณะพัฒน์: วิมล จีโรจพันธ์. **กินเพื่อสุขภาพ.** (2547). กรุงเทพฯ:  
ภูมิปัญญา.  
ภาวดี วิเชียรรัตน์. **เอ็นจอย อีทติ้ง.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า 2000.  
อรรวรรณ. (2548). **กินเพื่อสุขภาพ You Are What You Eat.** กรุงเทพฯ:  
สยามอินเตอร์บุ๊คส์.

