

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารผู้ใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่ (Nutrition for Adult) ผู้ใหญ่ในที่นี้หมายถึงผู้มีอายุระหว่าง ๒๐-๕๐ ปี คนเราเมื่ออายุล่วงเลย ๒๐ ปีไป ความเจริญเติบโตจะถึงขีดสุด เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นวัยนี้มีความต้องการ โปรตีนและแคลเซียมลดลงทั้งหญิงและชาย ส่วนความต้องการวิตามิน เอ ซี และ ดี ยังเท่ากับวัยรุ่น

ผู้ชายยังต้องการธาตุเหล็กมาก แต่ผู้หญิงต้องให้ได้มากกว่า ผู้ใหญ่ต้องการแคลอรีน้อยกว่าวัยรุ่น จึงมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก เพื่อไม่ให้อ้วน เนื่องจากผู้ใหญ่ใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่ได้รับ ดังนั้นในวัยนี้จึงควรเลือกจำกัดอาหารขนมหวาน หรืออาหารที่ให้แคลอรีมาก อาหารโปรตีน GUI และผลไม้ยัง จำเป็นอยู่ ควรได้เท่าเดิม ของหวานควรเป็นผลไม้ที่ดีที่สุด

ส่วนมากเมื่อจำกัดแคลอรี มักจะไม่ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ปัญหาแก้ได้ ด้วยการเลือก บริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ ๒ อย่าง เช่น อาหารที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลอรี ได้แก่ นม และ ถั่ว เป็นต้น

ปริมาณอาหารของผู้ใหญ่ใน ๑ วัน

อาหารเช้า-กลางวัน-เย็น ใน ๑ วัน ควรรวมอาหารทั้ง ๕ หมู่ให้ครบ โดยให้ได้สัดส่วนตามความต้องการของ ร่างกาย ตัวอย่างปริมาณอาหารของคนร่างกายขนาดปานกลาง และทำงานออกแรงเล็กน้อย มีดังนี้
ข้าว ๓ จาน ควรหุงไม่แข็งน้ำหรือนึ่ง

อาหารซึ่งประกอบด้วยไขมัน คือน้ำมันหมู น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ หรือกะทิ ประมาณ ๒ ½ -๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน ๑ แก้ว ไข่ ๑ ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ฟอง เนื้อสัตว์ ปลา ขนาดปลาชุกมาๆ ๑ ตัว ปลาเล็ก
ปลาน้อย กุ้งฝอย หรือถั่วเมล็ดแห้ง

ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ชนิดผักหรือหัว ขนาด ๑ ถ้วย หรือชนิดใบปรุงแล้วขนาด ๑ ถ้วย

ผลไม้ต่างๆ ผลเล็ก ๑ ผล หรือผลใหญ่ ๑ ชิ้น

น้ำ ๖-๘ แก้ว

สำหรับผู้ใหญ่ซึ่งมีร่างกายเล็กหรือใหญ่ ก็รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากปริมาณดังกล่าวนี้

อาหาร ที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มที่ถึงจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้วแต่ยังงังก็ต้องทาน อาหาร ที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่เช่นกันเพราะร่างกายของเราจะต้องทำงานต้องนำสารอาหารไปใช้พลังงานอยู่ ตลอด ไม่ว่าจะวัยเด็ก วัยเรียนคือวัยผู้ใหญ่ก็ต้องกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตัวเองเพื่อให้ร่างกายได้นำ

สารอาหารที่ร่างกายในวัยนั้นๆต้องการรับมากเป็นพิเศษ การเลือกกินอาหารถือเป็นเรื่องที่สำคัญ วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ควรควบคุมน้ำหนักและส่วนสูงให้อยู่ในเกณฑ์เพื่อไม่ให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรค ไขมันเลวเครื่องปรุงควรน้อยๆอย่าเยอะเกินไปเพราะอาจจะส่งผลเสียเมื่อกินไปนานๆ วัยนี้ควรกินอาหารที่ให้พลังงาน ๑,๖๐๐ - ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน



ทูน่าคอร์นสลัดสูตรไขมันต่ำ เป็นเมนูที่อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย เช่น โปรตีนจากปลาที่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีไขมันต่ำ วิตามินจากผักผลไม้ต่างๆที่มีกากใยสูงเพื่อช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร เมนูนี้จะให้พลังงานต่อร่างกาย ๑๗๐ kcal ต่อ ๑๐๐ กรัม แนะนำให้ใส่มายองเนสและน้ำสลัดในปริมาณที่น้อยๆเพราะในซอสเหล่านี้จะมีไขมันอยู่ เป็นเมนูที่ให้พลังงานต่อร่างกายมากเลยทีเดียวแถมยังดีต่อระบบย่อยอาหารด้วย



ต้มจืดเต้าหู้ไข่ เป็นเมนูที่ทานได้ตลอดและยังอร่อย ในตัวของเต้าหู้นั้นจะเป็นตัวที่ช่วยบำรุงร่างกายให้มีความแข็งแรงและเข้าไปกระตุ้นพลังงานต่างๆในร่างกายให้ทำงานได้อย่างคล่องขึ้นและยังมีวิตามินเอซึ่งช่วยบำรุงสายตาผู้ใหญ่จอบประสาทก็เริ่มเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆทำให้วัยนี้ต้องการอาหารที่จะเข้ามาช่วยบำรุงสายตา



โจ๊กหมูใส่เครื่องใน เป็นเมนูที่อุดมไปด้วยธาตุและวิตามินที่ร่างกายต้องการมากมายเลย เป็นเมนูที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายบอกเลยว่าเป็นเมนูที่กระตุ้นการทำงานได้ดีไม่ต่างจากกาแฟเลยแต่อย่าลืมใส่ตับหมูมาด้วยเพราะนี่คือแหล่งรวมของสารอาหารต่างๆ

วัยผู้ใหญ่จะต้องการอาหารประเภทแป้งที่มีเส้นใยสูงและผักผลไม้กากใยสูงเพื่อที่จะเข้าไปช่วยในเรื่องของการขับถ่ายและให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้นและเลือกทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อยเพราะหากเลือกทานเนื้อที่มีไขมันสูงจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักเกินไป เน้นทานถั่ว ปลาหรืออาหารที่มีน้ำตาลในวัยนี้แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยเพื่อเป็นการเผาผลาญที่ดีเพราะวัยผู้ใหญ่ร่างกายจะเผาผลาญได้ยากกว่าวัยรุ่นทำให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

ค้วน ขาวหนู. (ม.ป.ป.).โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่. <https://www.healthcarethai.com/>

Clean Food Organic (๒๕๖๔, ๒๖ เมษายน). อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยผู้ใหญ่.

<https://elainesporkandpie.com/>