

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คืออะไร

องค์กรหลาย ๆ หน่วยงานได้ร่วมกันรณรงค์ส่งเสริมโภชนาการของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ตามข้อกำหนดการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (Thai Food-Based Dietary Guidelines) โดยได้กำหนดโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ที่ใช้สัญลักษณ์รูปธงโภชนาการนั่นเอง ซึ่งธงโภชนาการนี้จะเป็นเครื่องมือในการที่จะช่วยให้คนไทยมีโภชนาการที่ดี และถ้าปฏิบัติตามจะเป็นคนที่มีโภชนาการที่ดี โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ได้แก่

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

ถือเป็นเรื่องเบสิกที่เราทุกคนเคยได้ยินแต่เด็ก ๆ สำหรับการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ซึ่งก็ยังคงไม่ล้าสมัย และเป็นความจริงเสมอมา เพราะร่างกายต้องการสารอาหารทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ทำให้ควรบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารเหล่านั้น ในทุก ๆ วันเสมอ อย่างไรก็ตาม ควรทานอาหารที่มีความหลากหลายด้วย เพื่อให้ได้รับสารอาหารแต่ละอย่าง อย่างเพียงพอ

อีกเรื่องหนึ่งที่ควรระมัดระวังคือ เรื่องของน้ำหนักตัว ควบคุมให้น้ำหนักตัวให้สมดุลและสมวัยอยู่เสมอ เพราะหากค่า BMI หรือ ค่าน้ำหนักที่มีสัดส่วนเหมาะสมกับส่วนสูงของแต่ละคน ไม่สอดคล้องกัน อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพที่เริ่มไม่ดีของบุคคลนั้น ๆ ได้ เช่นหากน้ำหนักน้อยเกินไป อาจหมายถึงร่างกายอ่อนแอ จะเจ็บป่วยได้ง่าย แต่ถ้ามากเกินไป อาจหมายถึงโรคอ้วน และความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดัน โรคเบาหวาน ฯลฯ จึงควรคอยหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเองเป็นระยะ เพื่อให้ตนเองรู้ว่าควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงได้บ้างแล้ว

๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เป็นบางมื้อ

เพราะคนไทย มีวัฒนธรรมในการกินข้าวทุก ๆ มื้ออาหาร นั่นจึงทำให้โภชนบัญญัติ ไม่ได้กำหนดให้มีการเปลี่ยนแปลงอะไร หากแต่แนะนำให้ทานข้าวกล้อง หรือ ข้าวที่ไม่ได้รับการขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นการทดแทนบ้าง เพราะจะมีวิตามินและสารอาหารสูงกว่าข้าวสวยปกติ จึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพมากกว่า นอกจากนี้ ก็ควรทานแป้งที่ให้คาร์โบไฮเดรตอื่น ๆ บ้างเช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เผือก มัน ฯลฯ เพื่อสร้างความหลากหลายให้ร่างกายได้รับสารอาหารและใยอาหารจากแหล่งอื่น ๆ บ้าง

๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

ถือเป็นแนวทางสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติตามเลยทีเดียว สำหรับการกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เพราะผักและผลไม้ มีสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายจำนวนมาก การทานผักและผลไม้ในทุก ๆ วัน จึงมีความสำคัญ โดยปริมาณที่ควรได้รับนั้น ไม่ควรน้อยกว่า ๘ ส่วนต่อวัน ผักและผลไม้ที่ทาน ก็ควรเลือกให้หลากหลายสี เพราะในแต่ละสีก็จะให้สารอาหารที่สำคัญแตกต่างกันไป เช่น ผักสีเขียว จะให้สารคลอโรฟิลล์ สารต้านอนุมูลอิสระ สีเหลือง – สีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท จะให้สารเบต้าแคโรทีน วิตามินซี ช่วยดูแลกล้ามเนื้อหัวใจ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ฯลฯ จึงถือเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม อยากรู้ก็ตาม ก่อนบริโภคควรล้างน้ำให้สะอาด เพราะอาจมีสารเคมีและสารปนเปื้อนอยู่มาก จึงควรระมัดระวัง ก่อนนำมาทานกันด้วย

๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ใคร ๆ ก็ชอบกินเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะซาบู่ บุฟเฟิ่งย่าง ที่เปิดให้เห็นกันอยู่ดาษดื่น ซึ่งโปรตีนจากเนื้อสัตว์เองก็เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ อยากรู้ก็ตาม ไม่ควรรับประทานส่วนที่ติดมัน เพราะอาจทำให้ไขมันเข้าไปสะสมในเส้นเลือด ทั้งนี้ เนื่องจากเนื้อหมู เนื้อวัว ย่อยยากและมีไขมันสูง ดังนั้น หากต้องการให้สุขภาพดีจากการบริโภคเนื้อสัตว์มากที่สุด ควรทานเนื้อปลาร่วมด้วย เพราะมีไขมันต่ำ ย่อยง่าย และยังมีโอเมก้า ๓ ที่ดีต่อสุขภาพ และอาจเลือกการทานถั่วเหลือง ทดแทนเนื้อสัตว์ เพราะให้โปรตีนได้เหมือนกัน

นอกจากนี้ ไม่ควรปรุงอาหารด้วยการผัด ทอด เพราะการใช้น้ำมันซ้ำบ่อย ๆ อาจทำให้ได้รับไขมัน รวมถึงไม่ควรปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลา เครื่องปรุงรสมากเกินไป โดยอาจเลือกใช้การต้ม นึ่ง ย่าง ในการปรุงสุก เนื้อสัตว์แทน เพื่อให้ได้รับไขมันน้อยที่สุด สำหรับ ปริมาณไข่ ที่ควรได้รับ หากยังเด็กอยู่ สามารถกินได้ทุกวัน แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ไม่ควรบริโภคเกิน ๒-๓ ฟอง ต่อสัปดาห์

๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ไม่ใช่แค่เด็กเท่านั้น ที่ควรดื่มนม เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังคงควรดื่มนมอยู่เสมอ เนื่องจากนมมีโปรตีน วิตามินบีและแคลเซียม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน โดยในวัยผู้ใหญ่ ให้ดื่มนมไขมันต่ำ วันละ ๑ แก้ว เพื่อเสริมสร้างแคลเซียมให้ร่างกายสำหรับเพศหญิง เพื่อป้องกันโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน แต่ถ้าเกิดเป็นคนที่มีน้ำหนักเกินสมดุล หรือ มีโรคอ้วน ควรดื่มนมแบบพร่องมันเนย จะดีที่สุด

๖. กินอาหารที่มีไขมันและน้ำมันแต่พอควร

ไขมัน ไม่ใช่ไม่ดีต่อร่างกาย เพราะสามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงหากเป็นไขมันดี ก็จะช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้เป็นปกติ ดังนั้น สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคืออาหารที่จะให้ไขมันอิ่มตัวหรือคอเลสเตอรอล เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน แป้งที่ผ่านการทอดน้ำมัน อาหารที่ผ่านการใช้น้ำมันทอดซ้ำ ฯลฯ โดยควรกินอาหารที่ผ่านการต้ม นึ่ง ย่าง อาหารที่มีไขมันดีต่อร่างกายเช่น เนื้อปลา อาหารที่ปรุงจากน้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันดอกทานตะวัน เพราะอาหารหรือวัตถุดิบเหล่านี้ จะมีไขมันเอชดีแอล ที่จะช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้

๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด

รสหวานและรสเค็ม ถือเป็นรสอาหารที่ชื่นชอบของใครหลายคน และยังคงอยู่ในเมนูอาหารที่ขายทั่วไปตามท้องตลาด การบริโภคแต่อาหารรสหวานจัด อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในขณะที่ถ้ากินเค็มไป ก็จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงไตวาย ทางที่ดีจึงควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทาน เป็นดีที่สุด แต่หากอยากรับประทานก็ควรรับประทานแต่น้อย ให้ความพอดี ๆ โดยปริมาณที่ผู้ใหญ่ควรได้รับน้ำตาลใน ๑ วันนั้นอยู่ที่ น้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา ถ้าเกลือ อยู่ที่ไม่เกิน ๑ ช้อนชา

๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

เพื่อให้อาหารเก็บได้นาน มีสีสวยงามและมีสภาพสมบูรณ์น่ารับประทาน จึงทำให้อาหารไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก มักจะมีการฉีดสารเคมีเช่น ฟอรัมาลีน ยาฆ่าแมลง ฯลฯ เพื่อให้สภาพอาหาร ยังคงสดใหม่ จะได้ขายให้กับผู้บริโภคได้ ซึ่งหากไม่ล้างทำความสะอาดให้ดี อาจเป็นสารตกค้างในร่างกาย ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ จึงควรซื้อและบริโภคแต่อาหารที่สด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนให้มากที่สุด โดยหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อนซื้อมาประกอบอาหาร ก็ควรล้างทำความสะอาดให้ดีกว่าก่อน หรือ ก่อนเข้าไปทานในร้านอาหาร ให้เช็กรูมาตรฐานร้านค้า ว่ามีความสะอาดหรือไม่ ก็อาจจะช่วยให้มั่นใจได้ว่า ร้านนี้อาหารสะอาดได้ในระดับหนึ่ง

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

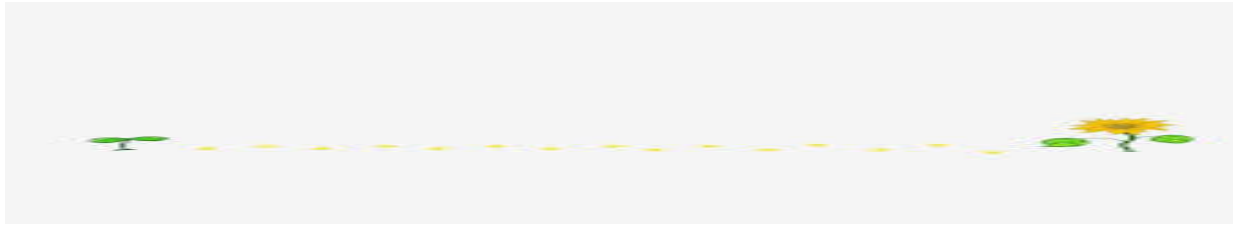
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากมีฤทธิ์ทำให้มึนเมา ขาดสติ ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตแล้ว หากดื่มเป็นประจำทุกวัน หรือบ่อยครั้ง นาน ๆ เข้า อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยนอกจากเป็นโรคตับแข็งอย่างที่รู้ ๆ กัน ยังทำให้เสี่ยงเป็นโรคตับอักเสบ โรคตับอ่อนอักเสบ ส่งผลเสียต่อระบบประสาทและสมอง และยังทำให้เสื่อมสมรรถภาพเพศได้อีกด้วย จึงควรงดปริมาณการดื่มลง หรือหากเลิกดื่มได้ ก็จะเป็นดีที่สุด

ทำไมควรปฏิบัติตามแนวทางโภชนบัญญัติ

หากคุ้นเคยกับประโยค You are what you eat. ซึ่งแปลได้ว่า กินอะไรก็จะได้ผลลัพธ์อย่างนั้น ก็คงจะรู้ว่า การกินอาหารส่งผลต่อสุขภาพของเราเพียงใด เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะชอบกินผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ บางคนชอบกินแต่เนื้อสัตว์ ขนมหขเคี้ยว ของหวานที่มีน้ำตาลมาก น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ นั่นจึงทำให้หากบริโภคเป็นประจำ ไม่รับประทานสิ่งของที่มีคุณค่าสารอาหารทดแทน ไม่ออกกำลังกาย หรือ พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็อาจยิ่งซ้ำเติมให้สุขภาพย่ำแย่ลง จนอาจก่อให้เกิดโรคร้ายตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง ฯลฯ

นั่นจึงทำให้การรู้แนวทางการบริโภคอาหาร ถือเป็นความรู้สำคัญอย่างยิ่ง ในการที่คนเราทุกคนจะสามารถควบคุมตัวเองให้บริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและดีต่อสุขภาพ โดยอาจไม่ถึงกับต้องกินแต่ของที่มีประโยชน์ ขอเพียงแค่รู้ว่าควรทานเท่าไหน ปริมาณเท่าไร ควรหลีกเลี่ยงไม่ทานอะไรบ้างในแต่ละวัน ก็อาจลดโอกาสเสี่ยง ที่จะทำให้เกิดโรคร้ายแก่ตนเองได้ในอนาคต และอาจเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเองได้มากขึ้น ผ่านการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ เป็นเพียงแนวทางที่ทำให้ทุกคนรู้ว่า ทานอาหารอย่างไรถึงจะดีต่อสุขภาพเท่านั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่กำหนดให้ทุกคนต้องปฏิบัติตาม แต่หากใครรู้สึกว่ามันเป็นประโยชน์ และส่งผลดีต่อสุขภาพ ก็ลองนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันดู แม้ว่าจะไม่ส่งผลในระยะอันสั้น แต่ในระยะยาว เชื่อว่าจะส่งผลดีต่อตัวคุณเองอย่างแน่นอน



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

นิธิยา รัตนานนท์. (ม.ป.ป.). โภชนบัญญัติ ๙ ประการ.

<https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/๖๙๖๕/>

SPRING GREEN EVOLUTION. (ม.ป.ป.). โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คืออะไร กินอย่างไร เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี.

<https://www.sgethai.com/>

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๒ เรื่อง รงโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รงโภชนาการ คือ อะไร

รงโภชนาการ คือ สื่อที่ช่วยอธิบาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ ๙ ประการ สำหรับนำไปสู่การปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้มากที่สุด

ความเป็นมาของรงโภชนาการ

ภาวะขาดสารอาหาร และการได้รับรงโภชนาการเกิน ถือเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับประชากรทุกประเทศ จนนำมาสู่การกำหนดข้อปฏิบัติการกินอาหารของแต่ละประเทศ (Food Based Dietary Guidelines : FBDG) และในปี พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๓๙ (๑๙๙๒) องค์การอาหาร และการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) มีมติในการประชุมที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี ประกาศ และจัดทำแผนเป้าหมายการลดปัญหาใน ๓ ประเด็น ได้แก่ ภาวะขาดสารอาหาร ภาวะขาดสารอาหารเรื้อรัง และการติดต่อของโรคที่เกิดจากการกินอาหาร โดย FBDG เป็นยุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหา และให้เป็นแนวทางนำไปใช้สำหรับแต่ละประเทศ ส่วนในแถบประเทศยุโรปได้กำหนด FBDG จำนวน ๑๒ ข้อ ได้แก่

๑. การกินอาหารให้ครบ และหลากหลาย
๒. กินนมปัง สลัดกับข้าว มันฝรั่ง และ pasta
๓. กินผักผลไม้เป็นประจำ
๔. ควบคุมน้ำหนัก และออกกำลังกาย
๕. กินอาหารที่มีไขมันพอเหมาะ
๖. หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม
๗. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด
๘. กินเนื้อสัตว์ เนื้อปลาไม่ติดมัน และพืชตระกูลถั่ว
๙. ดื่มนม และผลิตภัณฑ์นม
๑๐. ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๑๑. ปรุงอาหารให้สุก สะอาด
๑๒. ทารกควรกินนมมารดา

สำหรับประเทศไทย หลังมีการกำหนดให้แต่ละประเทศนำ FBDG ไปใช้เป็นแนวทางในการลดปัญหาในเรื่องรงโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ ๗ (พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๓๙) ในด้านอาหาร และรงโภชนาการ ได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนมีภาวะรงโภชนาการที่ดี มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น นำไปสู่การเกิดความรู้ และมีเจตคติด้านอาหาร และรงโภชนาการที่ถูกต้อง ประกอบกับในช่วงก่อนปี

๒๕๔๐ ประชากรในประเทศยังประสบปัญหาทางด้านโภชนาการอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นภาวะขาดสารอาหารที่ทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง เป็นต้น รวมถึงปัญหาทางการได้รับโภชนาการเกินหรือสารปนเปื้อนจากอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคท้องร่วง โรคมะเร็ง เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ศาสตราจารย์นายแพทย์ ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ อดีตผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ควรมีการปรับปรุงคำแนะนำการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และได้ประสิทธิภาพแก่ประชาชนสำหรับนำไปปฏิบัติ

โดยกองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหาร และโภชนาการ ได้จัดประชุมระดมความคิดเห็นร่วมกันในหลายครั้ง จนในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ จึงได้ข้อสรุป และได้ร่วมการจัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือใช้คำเรียกว่า “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ”

ต่อมา นักวิชาการต่างๆ พบว่า โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ยังมีข้อจำกัด คือ ไม่ได้บอกปริมาณหรือสัดส่วนการกินอาหารว่ากินมากน้อยเพียงใด ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จึงได้ร่วมกันพัฒนาแบบจำลองแนวทางการกินอาหารให้อยู่ในรูปสื่อที่สามารถสื่อสาร และทำความเข้าใจให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยใช้ชื่อเรียกสื่อดังกล่าวว่า “ธงโภชนาการ” เพื่อแนะนำสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภค โดยใช้หน่วยวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือน

แนวทางการพัฒนาธงโภชนาการ พ.ศ. ๒๕๔๓

๑. กำหนดโดยใช้เกณฑ์ตัดสินระดับความเพียงพอที่ระดับเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ ๗๐ ของปริมาณที่ควรได้รับโดยเทียบกับสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนชาวไทย และสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป

๒. กำหนดหน่วยตวงวัดระดับครัวเรือนของไทย เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และช้อนชา

๓. กำหนดปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับ ๓ ระดับพลังงาน คือ ๑๖๐๐, ๒๐๐๐ และ ๒๔๐๐ กิโลแคลอรี

๔. มีการแนะนำจำนวนส่วนในอาหารหมวดต่างๆ ที่เหมาะตามระดับพลังงานต่อวัน โดยใช้กระบวนการสำรวจความนิยมของประชาชน ตามสัดส่วน ขนาด และจัดทำข้อมูลให้ถูกต้องในกรณีที่มีการสูญเสียคุณค่าทางอาหารในการปรุงอาหาร/การเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

๕. ประเมินคุณค่าสารอาหารตามจำนวนที่แนะนำของแต่ละกลุ่มอาหารในแต่ละกลุ่มอายุ โดยคำนวณจากสารอาหารที่ควรได้รับต่อวันเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดในข้อที่ ๑

๖. การพัฒนารูปภาพ ได้ใช้รูปภาพกลุ่มอาหารชนิดต่างๆ ตามวัฒนธรรมไทย และแสดงให้เห็นตามสัดส่วนกลุ่มอาหาร ทดสอบความเข้าใจและการยอมรับ จัดทำโดยคำนึงถึงความหลากหลายทางการศึกษา และกลุ่มอาชีพ

๗. นำไปปฏิบัติเป็นเครื่องมือทางการศึกษาแก่หน่วยงานสาธารณะ เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษา

โรงพยาบาล โรงแรม และสถานที่สาธารณะโดยทั่วไป สนับสนุนโดยกระทรวงสาธารณสุข

๘. การติดตาม และประเมินตามช่วงการทดสอบความรู้ ทักษะคิด และการฝึกปฏิบัติ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างใน โรงเรียน วิทยาลัย และผู้ใหญ่ที่กำหนด ซึ่งจัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุข และสถาบันการศึกษาอื่นๆ

ลักษณะธงโภชนาการ

ธงโภชนาการเป็นสื่อประเภทรูปภาพ มีลักษณะเป็นธงสามเหลี่ยมกลับหัว มีฐานอยู่ด้านบน และปลายสามเหลี่ยมอยู่ด้านล่าง ประกอบด้วยรูปภาพ ๔ ชั้น ที่แสดงกลุ่มของอาหาร และสัดส่วนในการรับประทาน ที่แสดงภายใต้ขนาดของพื้นที่ของแต่ละกลุ่มอาหาร คือ พื้นที่กลุ่มอาหารที่มีพื้นที่มากแสดงถึงสัดส่วนในการรับประทานมาก โดยเฉพาะบริเวณฐานด้านบน ส่วนพื้นที่กลุ่มอาหารที่มีพื้นที่น้อยแสดงถึงสัดส่วนในการรับประทานน้อย โดยเฉพาะพื้นที่บริเวณปลายแหลมของธง



สื่อความหมายในธงโภชนาการ

- ความหลากหลายของอาหาร (Variety) แสดงโดยใช้ภาพอาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม
- สัดส่วนของอาหาร (Proportionality) แสดงโดยใช้การแบ่งขนาดพื้นที่ที่ใหญ่-เล็กในชั้นเดียวกัน
- ปริมาณของอาหาร (Moderation) แสดงโดยใช้ตัวเลขบ่งบอกด้วยหน่วยวัดในครัวเรือน

ชั้นของธงโภชนาการ ๔ ชั้น เรียงจากด้านบนส่วนฐานลงมาด้านล่าง ดังนี้

ชั้นที่ ๑ หมู่คาร์โบไฮเดรต

เป็นชั้นบนสุด ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว เผือก มัน ธัญพืชทุกชนิด ขนมปัง แป้ง และผลิตภัณฑ์จากแป้ง สำหรับรับประทานเป็นอาหารหลัก โดยเน้นที่ข้าวเป็นหลัก ๘-๑๒ ทัพพี/วัน หรือปรับเปลี่ยนเป็นอาหารประเภทผลิตภัณฑ์แป้งเป็นครั้งคราว

ชั้นที่ ๒ หมู่วิตามิน และแร่ธาตุ

ชั้นที่ ๒ มีลักษณะฝาค้างเป็น ๒ ซีก ซ้าย-ขวา โดยให้ฝั่งซ้ายของฝามีสัดส่วนมากกว่าฝั่งขวาที่เป็นซีกของผลไม้เล็กน้อย สำหรับเป็นแหล่งให้วิตามิน และแร่ธาตุ โดยเน้นที่รับประทานพืชผัก ๔-๖ ทัพพี/วัน ควบคู่กับอาหารชั้นแรก และรับประทานผลไม้หลังอาหารหรือรับประทานเป็นครั้งคราว ๓-๕ ส่วน/วัน

ชั้นที่ ๓ หมู่โปรตีน

ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ฝาค้างเป็น ๒ ซีก ซ้าย-ขวา โดยให้ฝั่งขวาของกลุ่มเนื้อสัตว์ และธัญพืชโปรตีนมีสัดส่วนมากกว่าฝั่งซ้ายของนม โดยเน้นรับประทานอาหารประเภทที่ให้โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ และเมล็ดธัญพืชที่มีโปรตีนสูง ๖-๑๒ ซ่อน/วัน ควบคู่กับการดื่มนมเป็นประจำ ๑-๒ แก้ว/วัน

ชั้นที่ ๔ หมู่ไขมัน และอาหารรสจัด

ชั้นที่ ๔ เป็นชั้นล่างสุด ประกอบด้วยอาหารประเภทไขมัน และอาหารที่ให้รสจัด เช่น เกลือ และน้ำตาล โดยให้รับประทานเพียงเล็กน้อย เท่าที่จำเป็น

จากแนวทางของสื่อธงโภชนาการที่เพียงบ่งบอก และให้แนวทางการรับประทานอาหาร ซึ่งจะใช้ประกอบตามแนวทางของโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เป็นหลัก

หน่วยเปรียบเทียบ

หน่วยทัพพี

– ข้าวสุกหรือผักสุก ๑ ทัพพี จะมีปริมาตรประมาณครึ่งถ้วยตวง

ช้อนกินข้าว

– เนื้อสุก ๑ ช้อน จะมีปริมาตรประมาณ ๑๕ กรัม

ส่วน

– สารอาหารที่เทียบเท่าในปริมาตรหรือน้ำหนักที่แตกต่างกัน มีหน่วยเป็นผลหรือชิ้น เช่น ๑ ส่วน จะมีค่าเท่ากับเงาะ ๔ ผล หรือ มะละกอ ๖-๘ ชิ้น (พอกำ)

ตัวอย่างปริมาตรอาหารต่อหน่วยครัวเรือน

– ข้าว ๑ จาน มีปริมาตรเท่ากับ ๓ ทัพพี

– ก๋วยเตี๋ยว ๑ ชาม มีปริมาตรเท่ากับ ๒ ทัพพี

- ขนมจีน ๒ จับ มีปริมาณเท่ากับ ๒ ทัพพี
- ข้าวเหนียว ๑ ปั้น มีปริมาณเท่ากับข้าวจ้าว ๑ ทัพพี

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน

อาหารในหมู่เดียวกัน แต่ต่างชนิดกัน ย่อมมีคุณค่าทางอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และได้รับในปริมาณที่เพียงพอจึงควรสับเปลี่ยนชนิดอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน ภายใต้ระดับโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับที่เหมาะสมในแต่ละวัน โดยมีแนวทางการเปรียบเทียบ ดังนี้

กลุ่มข้าว-แป้ง ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- ข้าวสุก ๑ ทัพพี
- ก๋วยเตี๋ยว ๑ ทัพพี
- ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี
- ขนมจีน ๑ จับ
- ขนมปัง ๑ แผ่น
- บะหมี่ ๑ ก้อน

กลุ่มผัก ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- พริกทองสุก ๑ ทัพพี
- คื่นช่ายสุก ๑ ทัพพี
- ผักบุ้งจีนสุก ๑ ทัพพี
- แตงกวาดิบครึ่งลูก (ผลกลาง)

กลุ่มผลไม้ ที่ให้สารอาหารเท่ากันใน ๑ ส่วน

- เงาะ ๔ ผล
- ฝรั่งครึ่งลูก (ผลกลาง)
- มะม่วงดิบครึ่งลูก
- กล้วยน้ำว้า ๑ ผล
- ส้มเขียวหวาน ๑ ผล (ผลใหญ่)
- มะละกอ/สับประรด/แตงโม ๖-๘ ชิ้น (พอคำ)

กลุ่มเนื้อสัตว์ ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- เนื้อปลาทุ ๑ ช้อน
- เนื้อหมู ๑ ช้อน
- ไช้ไก่ครึ่งฟอง
- เต้าหู้แข็งครึ่งชิ้น
- ถั่วสุกแห้ง ๒ ช้อน

กลุ่มนม ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- นมสด ๑ แก้ว
- โยเกิร์ต ๑ ถ้วย
- นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว

ที่มา : <https://thaihealthlife.com/>

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๓ เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ (Nutrition during adulthood)

ผู้ใหญ่ หรือ วัยผู้ใหญ่(Adult หรือ Adulthood) เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ ดังนั้นสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันจึงนำมาใช้เพื่อการดำรงชีวิต และซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันจะขึ้นอยู่กับ เพศ และลักษณะงานที่ทำ

อนึ่ง คำว่า”ผู้ใหญ่” ความหมายจากพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ หมายถึง คนที่มีอายุมาก , บุคคลที่มีอายุครบ ๑๘ปีบริบูรณ์แล้ว ส่วนองค์การอนามัยโลก(World Health Organization, WHO)ให้ความหมายว่า “ผู้ใหญ่” คือผู้ที่มีอายุแก่กว่า ๑๘ ปี แต่ทั้งนี้ขึ้นกับการให้นิยามตามกฎหมายของแต่ละประเทศด้วย

พลังงานและอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่ควรได้รับพลังงานวันละ ๑,๖๐๐ - ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี (Kilocalorie)ซึ่งพลังงานที่ได้รับจะแบ่งตามหมวดหมู่ดังต่อไปนี้

๑. ข้าวและแป้ง ๘ - ๑๒ ทัพพี/วัน

๒. เนื้อสัตว์ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าว/วัน

๓. นม ๑-๒ แก้ว/วัน ถ้าดื่มนมวัวไม่ได้ ให้ดื่มนมถั่วเหลือง หรือนมจากธัญพืชแทน โดยเลือกชนิดที่เสริมแคลเซียม และควรทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง

๔. ผัก ๖ ทัพพี/วัน

๕. ผลไม้ ๓-๕ ส่วน/วัน โดยสัดส่วนผลไม้ ๑ ส่วนคือ

- ส้มเขียวหวาน หรือแอปเปิ้ล หรือกล้วยน้ำว้า ๑ ผลกลาง
- มะละกอ หรือสับปะรด ๖-๘ ชิ้นพอกำ
- ลองกองหรือองุ่นหรือลำไย ๖-๘ ผล
- กล้วยหอม ½ ผล

ในหนึ่งวันควรทานผักและผลไม้รวมกันอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม เพื่อให้ได้ใยอาหารที่เพียงพอ ผลไม้ที่มีใยอาหารมาก เช่น ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่ สาลี่หอม สาลี่ แอปเปิ้ล มะเฟือง แต่การทานผลไม้ ควรควรคำนึงถึงปริมาณน้ำตาลในผลไม้ด้วย เพราะการทานผลไม้มากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ ซึ่งผลไม้ที่มีน้ำตาลมาก เช่น ทูเรียน ลองกอง ลิ้นจี่ เงาะ แดงโม ส้มโอ องุ่นเขียว สละ ชมพู และมังคุด เป็นต้น

๖. ปริมาณน้ำตาลไม่เกิน ๖ ช้อนชา/วัน

๗. ปริมาณไขมันไม่เกิน ๖-๘ ช้อนชา/วัน

๘. ปริมาณเกลือ/เกลือแกง/เกลือปรุงอาหาร/เกลือโซเดียมคลอไรด์(Sodium chloride, NaCl)ไม่เกิน ๑ ช้อนชา หรือ น้ำปลา/ซีอิ้วขาว/ซอสปรุงรส/ผงปรุงรส/ผงชูรส ประมาณ ๔ ช้อนชา หรือ ซอสหอยนางรม/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริก ประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ ถ้ามีการใช้เกลือปรุงอาหารไปแล้ว ๑ ช้อนชาก็จะไม่สามารถปรุงน้ำปลา หรือ ผงปรุงรสอื่นๆที่กล่าวในตอนต้นได้

สารอาหารและอาหารที่เหมาะสมตามเพศ

สารอาหารและอาหารที่เหมาะสมตามเพศ ได้แก่

๑. เพศหญิง: แร่ธาตุและวิตามินสำคัญที่ควรบริโภค คือธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลตหรือกรดโฟลิก

๑.๑ ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ธาตุเหล็กพบได้ทั้งในพืชและในสัตว์ พืชที่พบธาตุเหล็กมาก เช่น คენหว่าน ผักโขม และผักใบเขียวเข้มต่างๆ เป็นต้น และจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อแดง เครื่องในสัตว์(เช่น ตับ) และเลือด ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กที่มาจากสัตว์ไปใช้ประโยชน์ได้ดีกว่าจากพืช ตัวอย่างเมนูที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น

- ยำยอดมะระหวาน หรืออาจใช้ผักเหล่านี้มาทำแทนมะระหวาน เช่น ผักหวาน ผักกูด ใบบัวบก ชะพลู ยอดกระถิน สะเดา เมี่ยงปลาหู และคื่นหว่าน เป็นต้น
- เกาเหลาเลือดหมู, แกงจืดตำลึงใส่ตับ, ก๋วยจั๊บ
- ขนมจีนน้ำเงี้ยว
- ผัดกะเพราไก่ใส่ตับ
- ลาบหมู/เป็ด/เนื้อ/คั่วไก่
- โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่
- ผัดถั่วงอกกับเลือดหมูและตับหมู, ผัดเผ็ดถั่วงอกผัดยาวใส่ตับ

๑.๒ แคลเซียม: เมื่ออายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับแคลเซียม ๘๐๐ มิลลิกรัม/วัน เพื่อสร้างมวลกระดูก ซึ่งพบว่าผู้หญิงวัย ๔๐ ปีขึ้นไป หรือวัยใกล้หมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิง หรือ เอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก จึงควรทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อเพิ่มแคลเซียมให้ร่างกายและป้องกันภาวะ/โรคกระดูกพรุน แหล่งของอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น

๑.๒.๑ นม: โดยนม ๒๕๐ มิลลิลิตร ให้แคลเซียม ๓๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมจากนมได้ดีกว่าแคลเซียมจากอาหารชนิดอื่น การดื่มนมวันละ ๔๐๐ มิลลิลิตร จะทำให้ได้แคลเซียม ๒ ใน ๓ ของความต้องการในหนึ่งวัน แต่การดื่มนมในวัยผู้ใหญ่จะต่างจากวัยเด็กตรงที่ ควรดื่มนมพร่องไขมันหรือนมขาดมันเนย (ไขมัน ๐%) เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

๑.๒.๒ เต้าหู้ กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เมล็ดงา เป็นต้น ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น

- น้ำพริกกะปิ, น้ำพริกปลาร้า
- ยำยอดคะน้า, ผักกระเฉด, ยำปลาทู
- ลาบเต้าหู้
- ข้าวคลุกกะปิ
- แกงจืดเต้าหู้ เต้าหู้ทรงเครื่อง
- แกงส้มดอกแค/ผักกระเฉด

๑.๓ โฟเลตหรือกรดโฟลิก: เป็นวิตามินบี ๙ ซึ่งมีความสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อของแม่และทารกในครรภ์ การได้รับโฟเลตเพียงพอ จะช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างหลอดประสาทไขสันหลัง (Neural tube defects หรือ NTD) ที่พบในทารกได้ ดังนั้นผู้หญิงที่ต้องการมีบุตร ควรเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์โดยการทานอาหารที่มีโฟเลตสูง เช่น ผักใบเขียวเข้ม ถั่วลิสง ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์อาหารเข้าจากธัญพืชที่เติมกรดโฟลิก หรือนมที่เติมโฟเลต นอกจากนี้ ช่วงก่อนมีประจำเดือนที่มักเกิดกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (Pre-menstrual syndrome, PMS) เช่น อาการบวม น้ำหนัก หงุดหงิด ปวดหลัง คัดตึงเต้านม การทานอาหารที่มีโฟเลตสูงจะช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจาก PMS ได้ นอกจากนี้การทานอาหารที่มีสังกะสี แมกนีเซียม วิตามินดี วิตามินอี และไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ซึ่งเป็นสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen/ฮอร์โมนพืช) ที่พบมากในถั่วเหลือง ยังช่วยบรรเทาอาการ PMS ได้

๒. เพศชาย: แร่ธาตุและสารอาหารที่ควรได้รับคือ ไลโคปีน (Lycopene) และเซเลเนียม/ ซีลีเนียม (Selenium)

๒.๑ ไลโคปีน: เป็นสารอาหารที่อาจช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL-cholesterol) ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และลดการอักเสบของเซลล์ได้ ไลโคปีนพบมากในมะเขือเทศ แต่ควรนำมะเขือเทศไปผ่านความร้อน หรือ ทานในรูปแบบซอสมะเขือเทศ เพราะร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนและนำมาใช้ประโยชน์ได้ดีกว่ามะเขือเทศสด มีบางงานวิจัยระบุว่า การบริโภคไลโคปีนเป็นประจำอาจสามารถลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้

๒.๒ เซเลเนียม: ช่วยด้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และอาจป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ถ้าร่างกายขาดเซเลเนียมจะมีผลทำให้เซเลโนโปรตีน (Selenoprotein, โปรตีนชนิดหนึ่ง)บกพร่องหรือต่ำ ซึ่งเซเลโนโปรตีนมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนเทสโตสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญของต่อมลูกหมาก ทั้งนี้อาหารที่มีเซเลเนียมสูง เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ และเครื่องใน เช่น ตับ และไต เป็นต้น

สรุป การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งพบว่าเพศหญิงกับเพศชายมีความต้องการสารอาหารบางชนิดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย และการใช้พลังงานในแต่ละวัน ดังนั้นเราจึงควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลายเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

ที่มา: <https://sm.amazonaws.com/thai-health/>

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๔ เรื่อง โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่

(Nutrition in Adult)

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่เซลล์ในร่างกายมีกระบวนการสร้างและการทำลายเท่ากัน ไม่มีการเจริญเติบโต วัยนี้
ถ้าได้พลังงานจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้สะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ จะพบว่า
วัยผู้ใหญ่ อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป จะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุขั้นต้นที่ทำให้เกิดโรคต่างๆเช่น
โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนั้นผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารให้สมดุลกับความต้องการ
ของร่างกาย

ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่ (Nutrition requirements)

๑. พลังงาน สำหรับผู้ชายควรมีความต้องการพลังงาน ๒,๗๕๐ กิโลแคลลอรี่ ต่อ วัน ส่วนผู้หญิงต้องการน้อยกว่า
เพราะผู้หญิงมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าและทำกิจกรรมน้อยกว่า พลังงานทั้งหมดนี้ควรมาจากสารอาหาร
คาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๕๕ โปรตีนร้อยละ ๑๕ และไขมันร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด

๒. โปรตีน ในวัยผู้ใหญ่ความต้องการโปรตีนน้อยกว่าวัยรุ่นคือต้องการ ๐.๘ กรัม ต่อ กิโลกรัม ต่อวัน โดยที่
ผู้ชายผู้หญิงต้องการเท่ากัน หรือวันละ ๕๑ กรัมในเพศชาย และ ๔๔ กรัมในเพศหญิง

๓. วิตามินเกลือแร่ มีความต้องการพอๆกับระยะที่เป็นวัยรุ่น ยกเว้นแคลเซียมและฟอสฟอรัสต้องการน้อยลง
จาก ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม เหลือ ๘๐๐ มิลลิกรัม ต่อวัน เนื่องจากไม่มีการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้น ส่วนเหล็กความ
การ

ในชายจะลดลงจาก ๑๕ มก. ต่อวัน เป็น ๑๐ มก.ต่อวัน ในขณะที่หญิงต้องการเท่าเดิมจนกว่าจะถึงวัยหมด
ประจำเดือน

๔. น้ำ ต้องการวันละ ๑,๕๐๐ - ๒,๐๐๐ มล. ต่อวัน

แนวทางในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ใหญ่

(Guide for eating)

วัยผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ ๕ หมู่เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ และรักษาน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดื่มนมหรือ นมถั่วเหลืองวันละ ๑-๒ ถ้วยตวง อาหารทั้ง ๓ มื้อควรประกอบด้วยอาหารดังนี้

๑. ข้าวหรือแป้ง 1/2 -๒ ถ้วยตวง
๒. เนื้อสัตว์ ๓-๔ ช้อนโต๊ะ
๓. ผักต่างๆ ๔ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำมัน หรือ ไขมัน ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. ผลไม้ ๑-๒ ส่วน

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้ใหญ่

รายการอาหาร ๑ วัน สำหรับปริมาณอาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี มีโปรตีน ๗๕ กรัม ไขมัน ๖๗ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๒๗๕ กรัม แบ่งเป็น ๕ มื้อ ดังนี้

อาหารเช้า ให้พลังงาน ๕๐๔ กิโลแคลอรี

ข้าวสวย ๑ 1/2 ถ้วยตวง

ต้มจืดเลือดหมูตำลึง (หมูสับไม่ติดมัน ๑ ช้อนโต๊ะ เลือดหมู ๒ ช้อนโต๊ะ ตำลึง 1/2 ถ้วยตวง น้ำมันกระเทียมเจียว ๑ ช้อนชา)

ไก่ทอด (ไก่สันใน ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันถั่วเหลือง ๑ ช้อนชา)

ชมพู ๒ ผล

อาหารกลางวัน ให้พลังงาน ๕๒๙ กิโลแคลอรี

ผัดเซียงไฮ้ทะเล (เส้นเสียงไฮ้ ๒ ถ้วย กุ้ง ๔ ช้อนโต๊ะ คะน้า 1/2 ถ้วยตวง น้ำมันพืช ๒ ช้อนชา)

กล้วยหอม ๑ ผล

อาหารว่าง ให้พลังงาน ๒๕๖ กิโลแคลอรี

ขนมชาลิ้ม ๑ ถ้วย (แป้ง ๑ ถ้วย กะทิ ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำเชื่อม ๒ ช้อนโต๊ะ)

อาหารเย็น ให้พลังงาน ๕๗๔ กิโลแคลอรี

ข้าวสวย ๒ ถ้วย

ต้มยำปลากระพง ๑ ถ้วย (ปลากระพง ๔ ช้อนโต๊ะ เห็ดฟาง 1/2 ถ้วยตวง)

ผักผักรวม (ผักรวม ๑ ถ้วยตวง น้ำมันพืช ๒ ช้อนชา)

สั้มไอ ๒ กลีบ

อาหารว่าง ให้พลังงาน ๑๒๐ กิโลแคลอรี

นมพร่องไขมัน ๑ ถ้วยตวง



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

ธิดารัตน์ (๒๕๕๔, ๑๔ พฤศจิกายน). โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ.

<http://thidaratana.blogspot.com/๒๐๑๑/๑๑/nutrition-in-adult-and-elderly.html>