



## ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง

สารอาหาร คือ สารที่อยู่ในอาหาร ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้

ถ้าต้องการจำแนกสารอาหารตามเกณฑ์การได้รับพลังงานจากสารอาหาร สามารถแบ่งสารอาหาร

เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

### 1. กลุ่มที่ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต



#### ไขมัน

ไขมัน พบในน้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ พลังงานจากไขมันช่วยให้ร่างกาย

อบอุ่น และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทไขมัน จะทำให้

ร่างกายชूपวม ผิวแห้ง และอาจทำให้ขาดวิตามินบางชนิดไปด้วย



#### โปรตีน

โปรตีน พบในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา โปรตีนทำให้

ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยควบคุมการทำงานของ

ของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีน จะทำให้ร่างกายชूपวม ตัวซีด

เหนื่อยง่าย ผม่ว อ่อนเพลีย



#### คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต พบในข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล



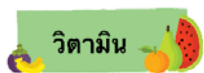
คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ถ้าขาดสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรง ชूपวม ความต้านทาน

โรคน้อย และอาจเกิดโรคได้ง่าย



## 2. กลุ่มที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ



### วิตามิน

วิตามิน พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี ถ้าขาดวิตามินอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฟาง ตาบอดกลางคืน ขาดวิตามินบี 1 ทำให้หอบเหนื่อย เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตามินซี เป็นลักปิดลักเปิด



### เกลือแร่

เกลือแร่ พบในผลไม้ ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นส่วนประกอบหลักของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูกและฟัน ร่างกายต้องการเกลือแร่ในปริมาณน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดเกลือแร่ ทำให้ความต้านทานโรคน้อยและเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ขาดโซเดียม ทำให้อ่อนล้า ปวดศีรษะ อาเจียน ขาดไอโอดีน ทำให้ร่างกายแคระ สติปัญญาเสื่อม ขาดธาตุเหล็ก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ



### น้ำ

น้ำ ช่วยลำเลียงอาหารและสารต่าง ๆ ไปทั่วร่างกาย ถ้าร่างกายขาดน้ำ

จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูง เกิดตะคริว หดแรง หน้ามืด วิงเวียน จนเสียชีวิตได้



อาหารแต่ละอย่างที่เรารับประทานมีประเภทและปริมาณของสารอาหารแตกต่างกัน อาหารหนึ่งชนิดอาจมีสารอาหารประเภทเดียว เช่น น้ำมันที่สกัดได้จากพืช หรือมีหลายประเภท เช่น ไข่ไก่ มีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

ในแต่ละวันเราควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารแต่ละประเภท



นอกจากนี้ ใน 1 วัน ยังต้องรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณพลังงานจากอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเพศ วัย และกิจกรรมที่ทำ โดยในช่วงอายุ 9-15 ปี มีความต้องการปริมาณพลังงานจากอาหารใน 1 วัน ดังตาราง

ตาราง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน

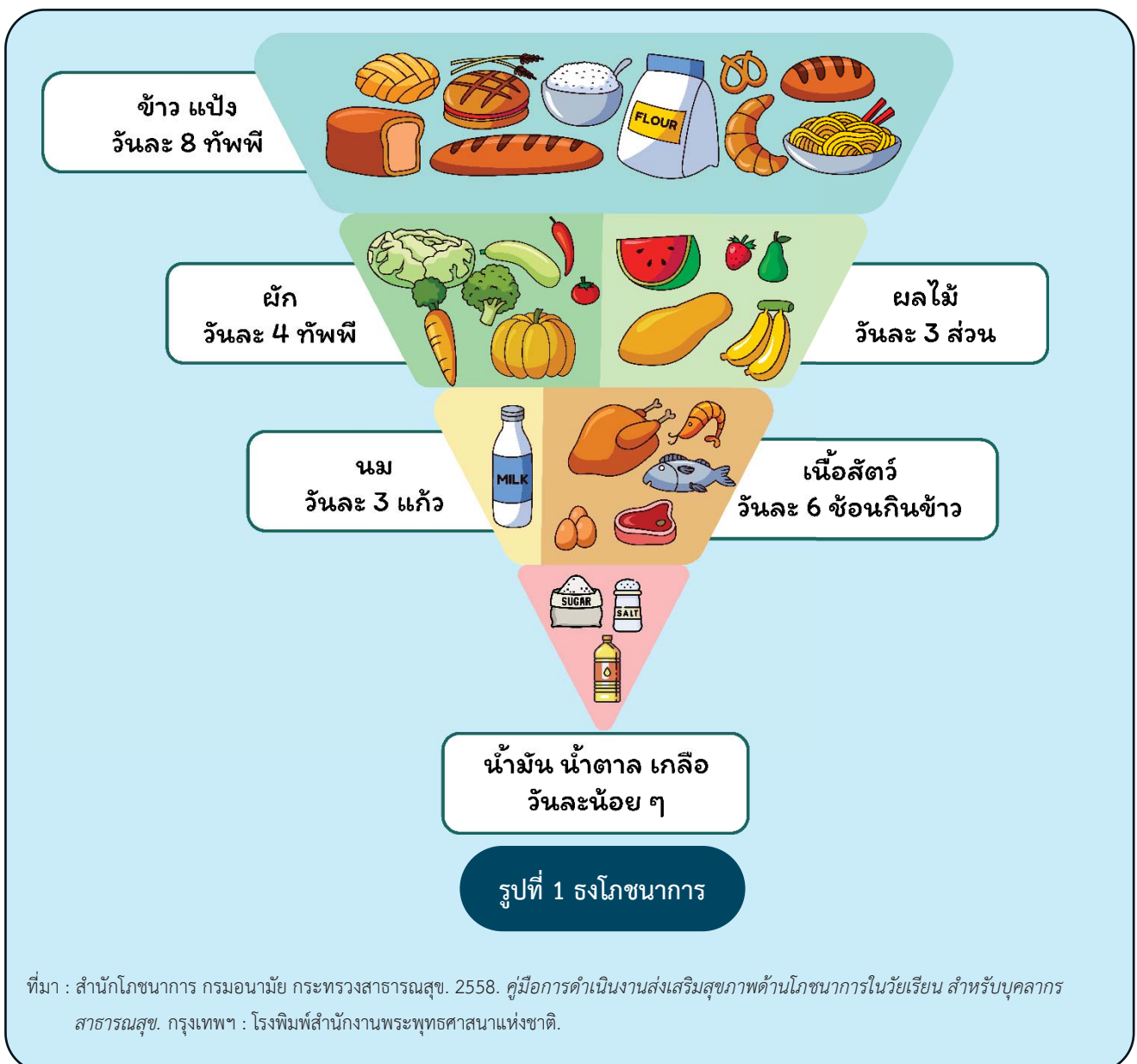
อายุ (ปี)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)			
	เรียนหรือทำงานปกติ		ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน	
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย
9-12 ปี 	1,500	1,700	1,800-2,200	2,000-2,600
13-15 ปี 	1,800	2,100	2,400	2,800-3,200

หมายเหตุ พลังงานจากอาหารมีหน่วยเป็นแคลอรี (cal) หรือ กิโลแคลอรี (Cal หรือ kcal)

ถ้าใน 1 วันร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะสะสมพลังงานส่วนที่เกินนั้นไว้ในรูปไขมัน ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนหรืออ้วน และถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารน้อยเกินไป ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนหรือผอมอ่อนเพลีย ซึ่งการได้รับพลังงานมากหรือน้อยเกินกว่าความต้องการอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้

การรับประทานอาหารในแต่ละวัน นอกจากจะคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบทุกประเภทและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมกับเพศและวัยแล้ว เราควรรับประทานอาหารที่หลากหลายตามสัดส่วนในธงโภชนาการ ของกระทรวงสาธารณสุข ที่แบ่งสัดส่วนของอาหารที่ควร

รับประทานใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี ไว้ดังรูปที่ 1 จะเห็นได้ว่าถึงแม้คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่ วิตามิน น้ำ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเช่นกัน และในวัยนี้ควรแบ่งรับประทานอาหารเป็นมื้อ วันละ 3 มื้อ ควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ให้แต่ละมื้อได้รับปริมาณพลังงาน และสัดส่วน ของอาหารที่ใกล้เคียงกัน และได้สารอาหารครบทุกประเภท โดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญของ เด็กวัยนี้



นอกจากนี้เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ในการเลือกรับประทานอาหารควรคำนึง ความสะอาด สดใหม่ รวมถึงชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนในอาหารด้วย ซึ่งอาหารบางอย่าง ในปัจจุบันมีวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น วัตถุแต่งสี กลิ่น หรือวัตถุกันเสียต่าง ๆ ปนอยู่ รวมทั้งมี กลีโกลิอะแร่ประเภทโซเดียมจากเกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส หรือมีคาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล ในปริมาณสูง

เมื่อเรารับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารเหล่านี้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน การรับประทานอาหารที่มี น้ำตาลสูงนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวเกินแล้ว ยังทำให้เป็นโรคอีกด้วย เช่น โรคน้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ในขณะที่เดียวกันการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเกินกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน ทำให้ไตของเราทำงานหนักมากขึ้น และส่งผลให้เป็นโรคไตได้

