

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหาร ให้หลากหลายครบทั้ง ๕ หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสมกับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงควร หมั่นดูแลน้ำหนักตัวเพื่อควบคุมและดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม

๒. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแบ่งเป็นบางมื้อ

ข้าวนับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน โดยควรรับประทานอาหารที่ขัดสีแต่น้อยซึ่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวดำหรือข้าวแดง และสลับกับอาหารประเภทแบ่งอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น

๓. รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อของเซลล์ รวมถึง อวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

๔. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีสารอาหารโปรตีน แต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ

- ไข่มีสารอาหารโปรตีนและหาซื้อได้ง่าย ซึ่งในช่วงวัยรุ่นควร รับประทานเป็นประจำ

- ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่ดี สามารถทดแทนการรับประทานเนื้อสัตว์ได้ และควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยผมจะมีสารอาหารโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน แต่สำหรับคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนยโดยจะต้องเป็นธรรมชาติหรือรสจืด นอกจากนี้สำหรับผู้ที่ไม่แพ้หรือไม่ชอบดื่มนมวัวสามารถดื่มนมถั่ว นมธัญพืช และนมถั่วเหลืองแทนได้

๖. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งยังช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะ จะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ ซึ่งการได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และอาหารที่มีคอเลสเตอรอล (cholesterol) เช่น สัตว์ที่มีกระดูกหรือเปลือกแข็งหุ้ม อาทิ ปลาหมึก กุ้ง ปู หอย

มากเกินไป จะก่อให้เกิดคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง จึงควรรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ เพื่อช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร

๗. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การรับประทาน อาหารรสหวานจัดจะทำให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้นในร่างกาย และจะไปเก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งถ้าหากบริโภคเกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน จะมีแนวโน้มอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ สำหรับอาหารรสเค็มจัดหากบริโภคโซเดียมเกิน ๑ ช้อนชาต่อวัน ก็เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคไต อาการบวม น้ำ หัวใจวาย เป็นต้น

๘. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การรับประทานอาหาร ที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีการป้องกันเชื้อโรคและแมลงวัน โดยการบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทำงานที่ลดลง ขาดสติ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคมะเร็งหลอดอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากแอลกอฮอล์จะเป็นตัวการขัดขวางการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น เราจึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะมึนเมา

ธงโภชนาการ



ที่มา : ธงโภชนาการ. (๒๕๖๕). มหิดลแซนแนล. <https://channel.mahidol.ac.th/info/view/๒๐๑๕/>