

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีความต้องการอาหารทั้งในด้านปริมาณ และ สารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ ก็จะทำให้มีสุขภาพ ภายที่แข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

๑. ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยในอาหาร ๑ อย่างนั้น อาจประกอบไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า ๑ ชนิด ซึ่ง สารอาหารในแต่ละวันที่ควรได้รับ มีดังนี้

ประเภทของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
โปรตีน	เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง (โปรตีนที่ได้จากสัตว์จะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าโปรตีนที่ได้จากพืช ยกเว้นโปรตีนที่ได้จากถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง)	๑. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกาย ๒. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๓. สร้างน้ำย่อย ฮอรโมน และภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย ๔. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์ ๕. ช่วยรักษาความสมดุลของสภาพความเป็นกรดและด่างภายในร่างกาย	วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละ ประมาณ ๑.๒-๒.๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๖ กิโลกรัม ส่วนเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วย นักกีฬา หรือผู้ที่ใช้กำลังมาก ควรได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าปกติ
ไขมัน	ไขมันต่างๆ จากพืช และ สัตว์ เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู (ไขมันที่ได้ จากพืชจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า ไขมัน ที่ได้จากสัตว์)	๑. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๒. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ๓. ช่วยป้องกันการกระแทกกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ๔. ละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย	วัยรุ่นต้องการไขมันวันละ ประมาณ ๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ ๑๕-๒๐ ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน ๑ วันสำหรับผู้ที่ใช้ กำลังมากควรได้รับไขมันในปริมาณที่มากกว่าปกติ

ประเภท ของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน
ไขมัน (ต่อ)		๕. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของ อวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่น เนื้อสมอง เส้นประสาท เป็นต้น ๖. เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย	
วิตามิน แบ่งออกเป็น ๒ประเภท	๑. วิตามินที่ละลายใน วิตามิน - วิตามินเอ พบมากใน ตับ ไข่แดง ปลา พืชผัก - วิตามินดี พบมากใน ปลา ไข่แดง นมเปรี้ยว และร่างกายสามารถ สร้างวิตามินดีขึ้นเอง ได้ภายในผิวหนัง เมื่อ ร่างกายถูกแสงแดด - วิตามินอีพบมากใน เนยเทียม น้ำมันพืช เมล็ดพืชเปลือกแข็ง ไข่ แดง ผักสีเขียว - วิตามินเค พบมากใน ผักสีเขียว ไข่แดง เนย แข็ง เนื้อหมู ตับ ๒. วิตามินที่ละลายใน น้ำ ได้แก่ - วิตามินบี พบมากใน ถั่วชนิดต่าง ๆ ธัญพืช เนื้อสัตว์ - วิตามินซี มีอยู่ใน ผลไม้ และผักชนิดต่าง ๆ	๑. ช่วยในการเจริญเติบโตของ ร่างกาย ๒ ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ ตามปกติ ๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ให้แก่ร่างกาย	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้ พลังงาน และไม่ช่วยสร้าง เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยตรงร่างกายจึง ต้องการวิตามินปริมาณ น้อย แต่วิตามินก็มีความ จำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะถ้าขาดวิตามินชนิด ใดชนิดหนึ่ง อาจทำให้ เกิดโรคต่างๆ ได้
เกลือแร่	แคลเซียม เป็น สารอาหารที่มีอยู่ ใน นม ผลิตภัณฑ์ จากนม ผักใบเขียว ปลาเล็ก ปลาน้อย รับประทาน ได้ทั้งตัว	๑. ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซม โครงสร้าง เป็นสารอาหารที่ไม่ให้ พลังงานและความอบอุ่น ต่อ ร่างกาย ถึงแม้จะต้องการ ใน ปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ เกลือแร่ ของร่างกาย เช่น กระดูก ฟัน เลือด เป็นต้น	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้ พลังงานและความอบอุ่น ต่อร่างกาย ถึงแม้จะ ต้องการในปริมาณน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้

ประเภท ของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน
เกลือแร่ (ต่อ)	- ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง - ฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง - เหล็ก มีอยู่ในตับ หัวใจ เลือด เนื้อวัว ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว - ไอโอดีน มีอยู่ในเกลือ ทะเล และสัตว์ทะเล ทุกชนิด เช่น ปลา ปู กุ้ง เป็นต้น - โซเดียม มีอยู่ในเกลือ และส่วนผสมของเกลือ นอกจากนี้ยังมีอยู่ตามธรรมชาติในนม เนยแข็งและไข่	๒. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ	
น้ำ		๑. ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ๒. เป็นส่วนประกอบของเซลล์ในร่างกาย ๓. ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย ๔. ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น ๕. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้ เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อม ๖. ช่วยรักษาสภาพความเป็นกรด-ด่างของเลือด และความสมดุลของเกลือในร่างกาย ๗. ช่วยนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๘. ช่วยในการหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้ดี และป้องกันการกระทบกระเทือน	เนื่องจากร่างกายสูญเสีย น้ำ อยู่ตลอดเวลาจากการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ เป็นต้น ร่างกายจึงต้องการ น้ำ เพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสีย ปกติคนเราควรจะดื่มน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว ซึ่งถ้าร่างกายขาดน้ำหรือสูญเสีย น้ำประมาณร้อยละ ๒๐ ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย จะก่อให้เกิด

๒. อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ ๕ หมู่ หรือได้รับสารอาหารครบ ๖ ประเภทในแต่ละวัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จะต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย หรือที่เรียกกันว่า "กินให้พอดี" และ "กินให้ครบ" อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ นั้น มีดังนี้

๑) **ควรดื่มนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว** อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่น ๆ มากกว่าที่จะดื่มนมที่มีความเย็น เนื่องจากนมที่มีความอุ่นนั้น จะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒) **รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ให้เพียงพอ** วัยรุ่นควรได้รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคอเลสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร นอกจากนี้ ควรรับประทานตามคำแนะนำเพิ่มเติมของคณะกรรมการสาขาโภชนาการ คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ได้เสนอคำแนะนำไว้ว่า สำหรับวัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้ง และควรรับประทานเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

๓) **รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง** แต่สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกิน ควรรับประทานเฉพาะไข่ขาวและหลีกเลี่ยงขนมต่าง ๆ ที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะในไข่แดงจะมีคอเลสเตอรอลสูง สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสามารถบริโภคไข่แดงได้ตามปริมาณดังกล่าว และในขณะเดียวกันก็ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยจะช่วยให้การใช้คอเลสเตอรอลในร่างกายเป็นไปด้วยดี ไม่สะสมมากจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งทางที่ดีควรรับประทานไข่สุกเพราะย่อยง่าย

๔) **รับประทานพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ให้เพียงพอ** ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายโดยนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของสารพิษเหล่านั้น ผักจะช่วยให้การเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้ปกติ ผักที่ควรรับประทาน ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ หรือผักชนิดอื่นตามแต่ความชอบ โดยควรรับประทานผักทุกมื้อวันละประมาณ ๔-๖ ทัพพี ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือประมาณ ๓-๕ ส่วนต่อวัน และควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน มะม่วงสุก เป็นต้น หรือควรรับประทานเพียงเล็กน้อย เพราะหากรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้

๕) **รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ** ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายดีที่สุด คือ ข้าวกล้องหรือข้าวขัดสีแต่น้อย ควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง ซึ่งวัยรุ่นควรรับประทานข้าวประมาณ วันละ ๘-๑๒ ทัพพี โดยโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ข้อที่ ๑ ได้กำหนดไว้ว่า ให้รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทน ข้าวขาวจะได้วิตามินแร่ธาตุ ใยอาหารมากกว่าและสามารถรับประทานขนมปังโฮลวีต เผือก มัน ข้าวโพด ทดแทนเป็นบางมื้อ

๖) **รับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและสัตว์ให้พอเหมาะ** ไขมันต่าง ๆ ที่ได้จากพืชและสัตว์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี และเค แต่ต้องรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวซึ่งถ้าหากรับประทานเป็นประจำ จะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือด ก่อให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และ โรคอื่น ๆ ตามมาได้ ดังนั้นวัยรุ่นควรรับประทานไขมันจากพืชมากกว่าการรับประทานไขมันจากสัตว์ เพราะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว อีกทั้งยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย

ค่าพลังงานที่ต้องใช้ในวัยรุ่น

- เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี ผู้หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปีและผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานอาหาร ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔- ๒๕ ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี
- ผู้หญิงและผู้ชายที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงานจากอาหาร ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี

เมนูอาหารในแต่ละประเภท

รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจานเดียว			
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	๑๑๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	๒๓๙
แกงเขียวหวานหมู	๙๓	แกงไตปลา	๓๔
แกงมัสมั่นเนื้อ	๒๕๒	ขนมจีนน้ำเงี้ยว รวมผัก	๘๒
ข้าวแกงเขียวหวานไก่	๑๕๔	ข้าวขาหมู	๑๕๒
ข้าวคลุกกะปิ	๒๐๙	ข้าวซอยไก่	๑๕๔
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	๑๗๘	ข้าวมันไก่	๑๙๙
ข้าวหมกไก่	๑๕๘	ข้าวหมูแดง	๑๖๙
ส้มตำปลาร้า	๔๒	หอยแมลงภู่ทอด	๒๑๙
หมูหยอง	๓๕๗	ไส้กรอกหมูทอด	๔๐๙
ขนมหวาน / ขนมขบเคี้ยว			
กล้วยไข่เชื่อม	๒๔๑	ขนมชั้น	๒๗๖
ขนมหม้อแกงไข่	๒๐๔	ทองหยอด	๓๔๐
ทองหยิบ	๓๙๘	ฝอยทอง	๔๓๑
ลอดช่องน้ำกะทิ	๑๓๓	วุ้นกะทิใบเตย	๑๓๓
สังขยาไข่	๑๗๗	บัวลอยเผือก	๑๕๒
ขนมโก๋	๔๒๕	ขนมลา	๔๓๙
ขนมลูกชุบ	๒๘๔	ขนมเกรียบกึ่ง ฮานามิ	๔๙๐
ผลิตภัณฑ์จากนม			
โยเกิร์ต	๑๐๗	โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้รวม	๙๒
นมสด UHT	๖๕	นมมด UHT รสหวาน	๖๙
นมสดพาสเจอร์ไรส์รสจืด	๕๘	นมสดพาสเจอร์ไรส์รสหวาน	๗๙
นมเปรี้ยว ไขมันต่ำUHT รสนม	๕๔	นมเปรี้ยว บีทาแกน สูตรนมสด	๗๒
นมเปรี้ยว ยาคูลท์	๕๔	นมเปรี้ยว สูตรนมสด/รสผลไม้รวม	๗๒

รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ถั่ว / ธัญพืช			
ข้าวสาลี	๑๔๑	ข้าวเหนียวสุก นึ่ง	๒๓๑
ข้าวโพดต้ม	๑๑๗	บะหมี่สด	๓๑๐
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุง รสหมู	๔๕๔	ขนมจีนแป้งสด	๙๐
มันแกว	๓๓๗	ถั่วแระต้ม	๑๘๔
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	๕๙๗	นมถั่วเหลือง UHT	๗๒
ผักสด			
สะตอ	๑๓๒	ใบเหลียง	๑๐๐
ผักกวางตุ้ง	๑๔	ใบตำลึง ยอดอ่อน	๓๙
ยอดชะอม	๘๐	ผักกาดขาว	๑๑
แครอท	๔๒	ถั้วฝักยาว	๓๙
ถั่วงอก	๓๙	กะหล่ำปลี	๑๖
ผลไม้			
กล้วยไข่	๑๔๗	กล้วยน้ำว้า	๑๔๘
กล้วยหอม	๑๓๒	เงาะ	๖๗
เงาะ	๖๗	ชมพู่มะเหมียว	๒๔
ฝรั่ง	๔๓	ทุเรียนก้านยาว	๑๘๗
มะขามหวาน	๓๓๓	มะเฟือง	๓๗
น้อยหน่า	๙๘	มะละกอสุก	๕๓
ลิ้นจี่	๕๗	ลำไย	๖๗

· ค่าพลังงานแคลอรี (Kcal) ต่อปริมาณอาหาร ๑๐๐ กรัม

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

Easycookingmenu. (๒๕๕๘). ตารางแคลอรีในอาหารไทย โดยกรมอนามัย.

<https://www.easycookingmenu.com/index.php/knowledge/kcal-table>