

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย อีกทั้ง ยังช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพดีนั้นการรับประทานอาหารนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อจะได้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับความต้องการในแต่ละวัย อันเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ โดยอาหารนั้นมีความสำคัญที่สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดออกมา และมีการเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ หากได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไปกระทั่งจนถึงวัยผู้ใหญ่

๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย ซึ่งคนที่รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและถูกหลักโภชนาการนั้น ร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดีเพราะมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคที่ได้รับจากอาหารและถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงร่างกายก็จะสามารถรักษาตัวเองได้โดยไม่ต้องพบแพทย์

๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปจะเกิดการเผาผลาญ ทำให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้น โดยพลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๔. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายมาจากอาหาร หากได้รับอาหารที่เหมาะสมก็จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ

อาหารและสารอาหาร

อาหาร (food) คือ สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

สารอาหาร (nutrients) คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

การจำแนกสารอาหารสามารถทำได้ดังนี้

๑. จำแนกโดยใช้เกณฑ์การให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน

- พวกที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
- พวกที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ

๒. จำแนกตามประเภทของสารเคมี

- พวกที่เป็นอินทรีย์ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
- พวกที่เป็นอนินทรีย์สาร ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ

ประเภทของอาหาร แบ่งตามองค์ประกอบทางเคมี ที่มีอยู่ในอาหารได้ ๖ ประเภทคือ

๑. คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate)

๒. โปรตีน (protein)

๓. ไขมัน (lipid)

๔. วิตามิน (vitamin)

๕. แร่ธาตุ (mineral)

๖. น้ำ (water)

สารอาหารที่ให้พลังงาน

สารอาหาร ที่ให้พลังงาน ได้แก่ ๑. โปรตีน ๒. คาร์โบไฮเดรต ๓. ไขมัน

สารอาหาร ที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ เกลือแร่ และวิตามิน

น้ำ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแต่ช่วยในการย่อยการดูดซึม และการไหลเวียนของสารต่างๆในร่างกาย เป็นตัวทำงานสำหรับสารละลาย เคมีต่างๆทั้งที่เป็นอาหาร และสารอื่นๆ ทำให้สามารถเกิดปฏิกิริยาเคมีในร่างกายได้ช่วยปกป้องเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆรวมทั้งทารกในครรภ์มารดาเป็นสื่อกลางกระบวนการทางชีวเคมีต่างๆในร่างกาย และรักษาสสมดุลกรดด่าง ในร่างกายช่วยในการขนส่งสารต่างๆ ระหว่างเนื้อเยื่อ กับกระแสโลหิตช่วยในการกำจัดของเสียจากร่างกายเป็นปัสสาวะทางไต ทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่างๆ ในร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย โดยเฉพาะการระบายน้ำจากผิวหนัง ลมหายใจ ใน คนที่ออกกำลังกาย จะมีการเผาผลาญในร่างกายเกิดความร้อน และขับออกทางเหงื่อ

หลักโภชนาการขั้นพื้นฐาน

- โภชนาการ (Nutrition) คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารเป็นเมนูที่มีประโยชน์
- สารอาหาร (Nutrients) คือ สารที่อยู่ในอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและร่างกายให้แข็งแรง เช่น คาร์โบไฮเดรต ที่มาจากข้าว-แป้ง หรือ วิตามิน ที่มาจาก ผัก-ผลไม้ นั้นเอง



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

เนสท์เล่โพรเฟสชันนัล. (๒๕๖๓, ๒๕ ธันวาคม). การจัดการอาหารกลางวันให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย . <https://www.nestleprofessional.co.th/school/food-nutrition-for-kids>

ที่มา : <https://thunyalak.wordpress.com/>