

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ. ๑.๑ / พ.๑.๑ - ๐๑



ใบความรู้เรื่องประโยชน์ของสารอาหาร



สารอาหาร คือสารที่อยู่ในอาหารซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้

ถ้าต้องการจำแนกสารอาหารตามเกณฑ์การได้รับพลังงานจากสารอาหาร* สามารถแบ่งสารอาหารเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

ไขมัน



๑. กลุ่มที่ให้พลังงาน ได้แก่ ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต

ไขมัน พบในน้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ๙ กิโลแคลอรีต่อกรัม ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ



ถ้าขาดสารอาหารประเภทไขมัน จะทำให้ร่างกายซูบผอม ผิวแห้ง และอาจจะทำให้ขาดวิตามินชนิดอื่นไปด้วย



โปรตีน

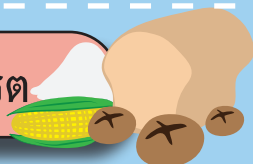


โปรตีน พบในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๔ กิโลแคลอรีต่อกรัม ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพดี เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีน จะทำให้ร่างกายซูบผอม ตัวซีด เหนื่อยง่าย ผมห่นร่วง อ่อนเพลีย เลือดจาง



คาร์โบไฮเดรต



คาร์โบไฮเดรต พบในข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๔ กิโลแคลอรีต่อกรัม และช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

ถ้าขาดสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรง ซูบผอม ความต้านทานโรคน้อยและอาจเกิดโรคแทรกได้ง่าย



* หมายเหตุ : พลังงานจากสารอาหารมีหน่วยเป็นแคลอรี (cal) หรือ กิโลแคลอรี (Cal หรือ kcal)

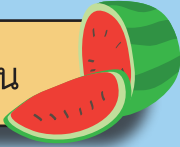
ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๑.๑ / พ.๑.๑-๐๑

๒. สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

วิตามิน



วิตามิน พบในผลไม้ พืช ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี

ถ้าขาดวิตามินอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น ขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฟาง ตาบอด กลางคืน ขาดวิตามินบีหนึ่ง ทำให้ใจสั่น เกิดโรคหัวใจโต และเต้นเร็ว หอบ เหนื่อย เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตามินซี เป็นลักรักปิดลักเปิด



เกลือแร่

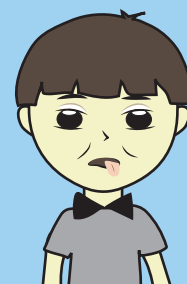


เกลือแร่ พบในผลไม้ พืช ผัก ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นส่วนประกอบหลักของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูกและฟัน ร่างกายต้องการเกลือแร่ในปริมาณน้อย แต่ขาดไม่ได้ เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน เหล็ก แมกนีเซียม โซเดียม

ถ้าขาดธาตุแคลเซียม อาจจะเป็นโรคกระดูกอ่อน กระดูกไม่แข็งแรง อาการของโรคจะทำให้ข้อต่อกระดูกบวม ขาโค้งงอ กล้ามเนื้อหยาบ กระดูกซี่โครงด้านหน้ารอยต่อกระดูกทำให้อกเป็นสันเรียกว่าอกไก่

ถ้าขาดธาตุเหล็ก อาจจะเป็นโรคโลหิตจาง ร่างกายอ่อนแอ เบื่ออาหาร ความต้านทานโรคต่ำ เปลือกตาขาวซีด ลิ้นอักเสบ เล็บเปราะ

ถ้าขาดธาตุไอโอดีน อาจจะเป็นโรคคอหอยพอก ต่อมไทรอยด์บวม และถ้าขาดธาตุนี้ในเด็ก จะทำให้ร่างกายแคระ สติปัญญาเสื่อม หรือที่เรียกว่าโรคเอื้อ





ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว น้ำช่วยลำเลียงอาหารและสารต่าง ๆ ไปทั่วร่างกาย

ถ้าร่างกายขาดน้ำจะทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูง เกิดตะคริว หดแรงแง หงุดหงิด วิงเวียน จนเสียชีวิตได้

ทั่วไปมนุษย์จะขาดน้ำได้ไม่เกิน ๗ วัน ปริมาณน้ำที่จำเป็นต้องดื่มต่อวันขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศและกิจกรรมของมนุษย์ ในวันที่อากาศร้อนจัด ร่างกายอาจสูญเสียน้ำถึง ๒ ลิตรต่อชั่วโมงหรือนักกีฬาที่ต้องออกกำลังกายมากเป็นระยะเวลานาน เช่น นักวิ่งมาราธอน ร่างกายสูญเสียน้ำไปมากทั้งทางเหงื่อและลมหายใจออก จึงต้องดื่มน้ำเพิ่มมากกว่าปกติ



ในแต่ละวันอาหารแต่ละอย่างที่เรารับประทานมีประเภทและปริมาณของสารอาหารแตกต่างกัน อาหารหนึ่งชนิดอาจมีสารอาหารประเภทเดียว เช่น ไขมันจากสัตว์ หรือมีหลายประเภท เช่น ไข่ไก่ มีทั้งโปรตีน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ

เราควรรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภท เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์ต่าง ๆ จากสารอาหาร และทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้

