

ใบความรู้ เรื่อง คุณค่าของอาหารกับการดำรงชีวิต
หน่วยที่ 4 เรื่องอาหารและการดำรงชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าของอาหารกับการดำรงชีวิต
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง21101 ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คุณค่าของอาหารกับการดำรงชีวิต

ข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ตามคำแนะนำของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้น เรียกว่า โภชนาบัญญัติ 9 ประการ ทั้งนี้เพราะประชาชนจำนวนมากที่ต้องการมีสุขภาพดี แต่ไม่รู้ว่าจะรับประทานอาหารอะไร ในปริมาณมากน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น เพื่อให้ง่ายต่อการรับประทานอาหาร กองโภชนาการได้จัดทำแผนพับแนะนำการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี เรียกว่า ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า โภชนาบัญญัติ 9 ประการ โดยปฏิบัติตามหลักต่อไปนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหาร หลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกาย ได้รับ สารอาหาร ต่างๆ ครบในปริมาณ ที่เพียงพอ กับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือ กินอาหาร ข้างๆกันเพียง บางชนิด ทุกวัน อาจทำให้ได้รับ สารอาหารบางประเภท ไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วย สารอาหาร หลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมี สารอื่นๆ เช่น ใยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติในอาหาร แต่ละชนิดจะประกอบด้วย สารอาหาร ต่างๆในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่จะมียาอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกิน อาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ ประเทศไทยเราได้ แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกัน เข้าไว้ในหมู่เดียวกัน เพื่อให้เราสามารถพิจารณา ได้ว่าได้อาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 พืชผัก ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะและในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การกินดีมีผลให้เกิด “ภาวะโภชนาการดี”

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

“น้ำหนักตัว” ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัว ที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ โดยการกินอาหารให้เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและ จำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือผอมไป จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายและ ประสิทธิภาพ การเรียน และการทำงานด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงข้าม หากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความ เสี่ยงสูง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดนั้น เป็น สาเหตุการตาย ในลำดับหนึ่งของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ โดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และ ออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม จะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว และ เป็น สุข การที่จะประเมินว่า น้ำหนักตัว อยู่ในเกณฑ์ ปกติหรือไม่นั้นทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุด คือ ในเด็ก ใช้ค่าน้ำหนัก ตามเกณฑ์อายุหรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง ในผู้ใหญ่ ใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ ตัดสินโดย คำนวณจากสูตร ดังนี้

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้กำลังงาน มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ควร กินข้าวที่ขัดสีแต่น้อย และกินสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก และมัน

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้ว ยังมีสารอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกัน ไม่ให้ ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงอีกด้วย พืชผักผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและ แร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็น ต่อร่างกาย ที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น ใยอาหารช่วยใน การขับถ่าย และนำ โคลเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรค มะเร็ง บางชนิด ออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

- เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ
- ไข่ เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก หาซื้อง่าย เด็กสามารถกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกิน สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี และราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลาย ชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึง ผลิตภัณฑ์ ทำจาก ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ และอาหาร

ที่ทำจากถั่ว เช่นถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้ง สลับกับ เนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถัวยัง ให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอีแคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ

5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมที่มีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียมซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้าง ความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัย ในคนอ้วนควรตีมนมพร้อมมันเนย นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึม วิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกิน มากไป จะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา การได้รับไขมันอิ่มตัว จากสัตว์และอาหารที่มี โคลเลสเตอรอล ในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณ ไขมันในอาหารได้

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัย ให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดทำให้ได้พลังงานเพิ่ม ทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ รสหวานจัด และเค็มจัด น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำ อยู่แล้ว ยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงาน ที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากสุดไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงาน ที่ได้รับจากอาหาร ทั้งหมด และ ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะ พลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกิน จะ สะสมทำให้อ้วนได้ เกลือโซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาวและเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

อาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิด ป้องกันเชื้อโรค แมลงวันและบรรจุในภาชนะ ที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับ ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับ ประโยชน์จาก อาหาร อย่างเต็มที่ สภาพสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการ ประกอบอาหารในครัวเรือน เช่นซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือ อาหารพร้อมปรุง

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นโทษแก่ร่างกาย ทำให้สมรรถภาพ การทำงาน ลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ตลอดจน ชีวิตเสี่ยงต่อการ เป็นโรคตับแข็ง แผลใน กระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหารจึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับชี่ยานพาหนะในขณะที่มึนเมา ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมกับมีอุบัติการณ์ ของโรคไม่ ติดต่อ อันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจยิ่งคือ อัตราการตายอัน เกิดจากอุบัติเหตุ บนท้องถนน สูงขึ้นด้วย สาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความมึนเมาจากการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับชี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายรวมถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรันดี กระแช่ ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ การดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง