



กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารหรือซ้ำซากอาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้



- หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- หมู่ที่ 3 พืชผัก ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3
- หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

การกินอาหารให้เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ การประเมินน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติวิธีที่ง่ายและดีที่สุดคือ

ในเด็ก ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุหรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง
ในผู้ใหญ่ ใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ จากสูตร ดังนี้ **ดัชนีมวลกาย = นน.(กิโลกรัม) ส่วนสูง²(เมตร)**

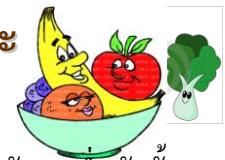
น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร ควรหมั่นดูแลโดยชั่งน้ำหนักตัว อย่างน้อยเดือนละครั้ง

๒ กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็น แหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผลดีจากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน ถ้ารับประทานมากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บสะสมตามส่วนต่างของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้



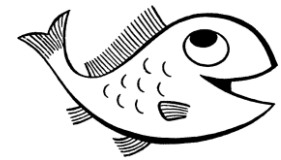
๓ กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ



พืชผักผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ สารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผักผลไม้ ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท ควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำแต่ควรจำกัดปริมาณผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละครุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง

๔ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

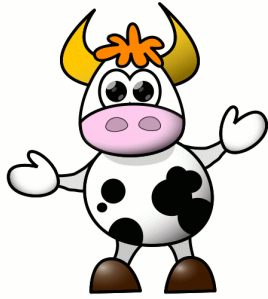
ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ งาและถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อให้อยู่ในสภาพปกติ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น เด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือ ควรกินไข่ที่ปรุงสุก





ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสม สำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ นมมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ ส่วนแคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน



กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่นและช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้น ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมด



หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัด

รสหวานจัด และเค็มจัดเป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งการรับประทาน น้ำตาลในแต่ละวันไม่ควรเกิน ร้อยละ 10

ของพลังงานทั้งหมด ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือไม่เกิน 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เกลือเกินวันละ 6 กรัม หรือไม่เกิน 1 ช้อนชา จะลดความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง



กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

อาหารพร้อมปรุงมักมี การปนเปื้อนและไม่สะอาด จากปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ หรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ควรล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังใช้ส้วม ควรใช้ช้อนกลาง ถ้าร่วมกินหลายคน และหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

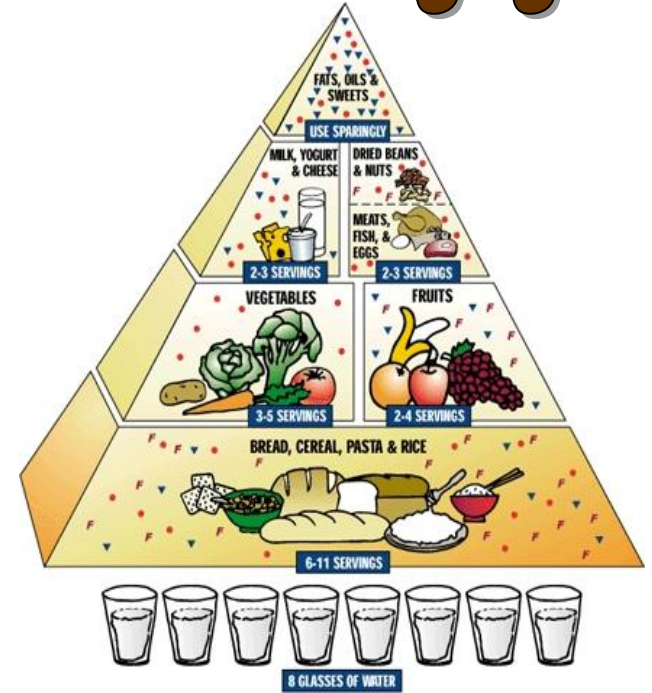


งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม



โภชนบัญญัติ



จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801