

อาหารหลัก 5 หมู่



อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการจะแตกต่างกันไปตามอายุและสภาวะสุขภาพ ร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรง เมื่อได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากกินอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ก็จะเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ การกินอาหารให้มีสุขภาพดีควรกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลาย ๆ ชนิด ไม่กินอาหารซ้ำซากซึ่งอาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ

อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

อาหารหมู่ที่ 1

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่าง ๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นก ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสงและอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม ให้สารอาหารโปรตีน



ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเลช่วยป้องกันโรค คอพอก เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ สร้าง และบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก

อาหารหมู่ที่ 2

ได้แก่ ข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลังและอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่าง ๆ ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต



ประโยชน์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหว ทำงานได้

อาหารหมู่ที่ 3

ได้แก่ ผักใบเขียว เหลือง และรวมถึงพืชหัวต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง ฟักทอง กะหล่ำปลี มะเขือต่าง ๆ หัวผักกาดขาว แครอท ให้สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุ



ประโยชน์ บำรุงสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน สร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์ จากอาหารอื่นได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้การขับถ่ายได้สะดวก

อาหารหมู่ที่ 4

ได้แก่ ผลไม้สดต่าง ๆ เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด ให้ สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุ



ประโยชน์ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกัน โรคต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพ ของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

อาหารหมู่ที่ 5

ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันไก่ ไขมันจาก พืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันงา กะทิ ให้ความมัน



ประโยชน์ อาหารหมู่นี้ให้พลังงานสูงและ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีกำลัง เคลื่อนไหวทำงานได้

เพื่อการเจริญเติบโตจึงควรจัดอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งอาหารต่าง ๆ นี้จะทดแทน กันไม่ได้ นอกจากจะใช้อาหารหมู่เดียวกัน ทดแทนกันเท่านั้น การรับประทานอาหารเพียง อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานาน จะทำให้ ร่างกายขาดสารอาหารส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตได้และเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้

อาหารหลัก 5 หมู่



ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จ.นครสวรรค์
โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801