



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง โภชนาการที่ทำลายสุขภาพ

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)





โภชนาการที่ทำลายสุขภาพ

อาหารจานด่วนจากวัฒนธรรมตะวันตกหรือที่เรียกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ไม่ว่าจะเป็นแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า ได้รับความนิยมอย่างสูงใน กลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่ามีเด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ จำนวนถึง 109,500 คน ที่กินอาหารจานด่วนทุกวัน และอีก 205,808 คนกินอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ทั้งๆ ที่ทราบกันดีว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเหล่านี้มีแป้งและไขมันในปริมาณสูง





นิสัยการกินที่ไม่ดี

- ชอบอาหารทอดมันหิวโซ
- ชอบกินอาหารถึงสำเร็จรูป
- มีขนมขบเคี้ยวข้างกายตลอดเวลา





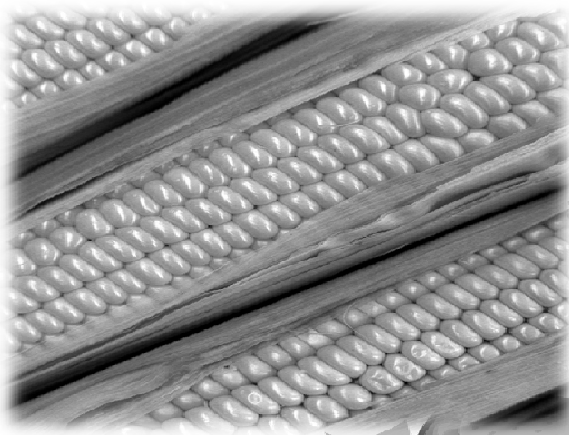
เลือกซื้ออาหารอย่างไร

- ไม่ซื้ออาหารตามแผงลอย
- ไม่ซื้ออาหารที่ฉลากไม่ชัดเจน
- ไม่ซื้ออาหารที่มีลักษณะผิดปกติจากเดิม
- ไม่ซื้ออาหารปลอมแปลงหรือมีสิ่งปนเปื้อน
- ไม่ซื้ออาหารจากแหล่งที่ไม่สะอาด
- ไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุ





วัยรุ่นควรรับประทานอย่างไร





จัดเมนูอาหารให้สมดุล

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทข้าว 300-500 กรัม

หมู่ที่ 2 ผักและผลไม้ โดยควรบริโภคผัก 400-500 กรัม ผลไม้ 100-200 กรัม

หมู่ที่ 3 ปลา สัตว์ปีก เนื้อ ไข่ 125-250 กรัม (ประเภทปลา กุ้ง 50 กรัม สัตว์ปีก 50-100 กรัม ไข่ 25-50 กรัม)

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทนมและถั่ว โดยแบ่งเป็นนมและผลิตภัณฑ์จากนม 100 กรัม ประเภทถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว 50 กรัม

หมู่ที่ 5 ประเภทเกลือและน้ำมัน โดยบริโภคน้ำมันไม่เกินวันละ 25 กรัม เกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม





อาหารดีก็อาจทำลายสุขภาพได้

- ไม่ควรดื่มเบียร์และเหล้าขาวพร้อมกัน
- ไม่ควรดื่มชาเข้มๆ แก้วมา
- ไม่กินพลาสติกกับสุรา





อาหารดีก็อาจทำลายสุขภาพได้ (ต่อ)

- อย่าเพิ่มน้ำตาลในนมอุ่นเด็ด
- ผักปวยเล้งกับเต้าหู้
- ไม่ควรบริโภคนมกับช็อกโกแลตพร้อมกัน
- สุรากับกาแฟจะทำให้ปวดศีรษะ





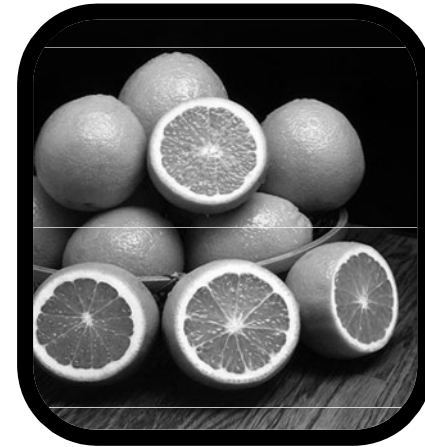
อาหารไม่ควรกินตอนท้องว่าง

ไม่ควรกินตอนท้องว่างเพราะจะทำให้เสียสุขภาพได้ ตัวอย่างเช่น

➤ กล้วยหอม



➤ กระเทียม



➤ มะเขือเทศ



➤ ถั่ว





“ข้อห้าม” เกี่ยวกับการกิน

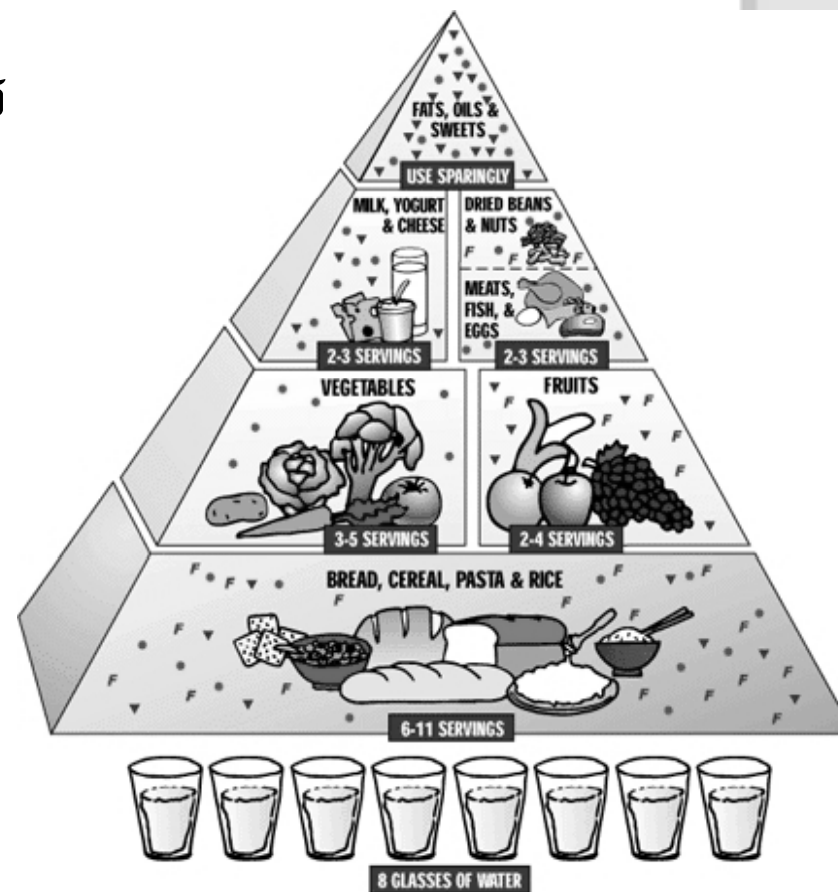
- อย่ากินอาหารร้อนจัด
- อย่ากินอาหารเร็ว
- อย่ากินอาหารมากเกินไป
- อย่ากินขนมขบเคี้ยว
- อาหารจานโปรดล้วนมีแคลอรีสูง
- กินอาหารอย่างรวดเร็ว
- กินไปดูทีวีไป ไม่รู้รสชาติของอาหาร





ข้อควรรู้

1. ร่างกายต้องได้รับสารอาหาร
ต่างๆ อย่างสมดุล
2. กินอาหารให้ครบทั้งสามมื้อ





บรรณานุกรม

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิต
เปลี่ยนด้วยสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นาม
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2549.
สุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ.

