

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

การกินที่ดีช่วยให้เราแข็งแรงได้ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเรารู้
ข้อเท็จจริงง่ายๆ เหล่านี้หรือไม่

- สารอาหารทำงานร่วมกันอย่าไร
- ควรกินอาหารปริมาณเท่าใด
- เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
- กินให้น้อย เคี้ยวให้มาก



ทำไมต้องกินอาหารเช้า ?

ผลเสียของการไม่กินอาหารเช้า

1. อาหารจะถูกย่อยและขับออกไปจากกระเพาะทั้งหมดภายใน 4-6 ชั่วโมง
2. การปล่อยให้ท้องว่างเป็นเวลานานจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
3. การไม่กินอาหารเช้าทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้



อาหารเข้าที่ดีตามหลักวิทยาศาสตร์

การดื่มนมในขณะที่ท้องว่างหรือตอนที่ในกระเพาะมีกรด
ยังทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ไม่ดี ด้วยเหตุนี้อาหารเข้าที่
เหมาะสมจึงควรเป็นอาหารประเภทแป้งซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย
ได้เร็วกว่า



เรื่องควรทำก่อนอาหาร

- แปรงฟันก่อนอาหารป้องกันฟันผุ
- กินน้ำแกงก่อนกินข้าว
- ออกกำลังกายก่อนมื้ออาหารช่วยให้ผอมลงได้
- กินผลไม้ก่อนอาหาร



วิทยาลัยสยาม
Kuliam University

เรื่องไม่ควรทำหลังอาหาร

- อย่างปลดเข็มขัดให้หลวม
- อย่างสูบบุหรี่
- อย่าดื่มชา
- อย่ารีบอาบน้ำ
- อย่ารีบเดินหรือออกกำลังกาย



เรื่องไม่ควรทำหลังอาหาร (ต่อ 1)

- นิสัยการกินที่ดี
- กินพออิ่ม
- งดอาหารก่อนนอน
- กินอาหารให้เป็นเวลาวันละ 3 มื้อ

ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่า “ต้องกินอาหารเช้าให้อิ่ม กินอาหารกลางวันให้ดี กินอาหารเย็นให้น้อย” หลังอาหารควรนั่งพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่า
“ต้องกินอาหารเช้าให้อิ่ม กินอาหารกลางวันให้ดี กินอาหาร
เย็นให้น้อย”

หลังอาหารควรนั่งพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

เรื่องไม่ควรทำหลังอาหาร (ต่อ 2)

- ไม่กินอาหารที่เย็นหรือร้อนเกินไป
- งดอาหารดอง ทอด ปิ้ง เผา
- เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน



เรื่องไม่ควรทำหลังอาหาร (ต่อ 3)

- ให้ความสำคัญกับเลือกขนม
 - ขนมประเภทผลไม้แห้งมักอุดมด้วยโปรตีนและวิตามิน
 - ขนมประเภทนมและน้ำตาลเต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมัน แคลอรี โปรตีน เกลือ อนินทรีย์ และวิตามินสูง
 - ขนมประเภทแป้งนอกจากแคลอรีสูง ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วแล้วยังมีไขมัน
 - ขนมประเภทหมักดอง
 - ขนมประเภทเนื้อแห้ง
- กินอาหารให้หลากหลาย



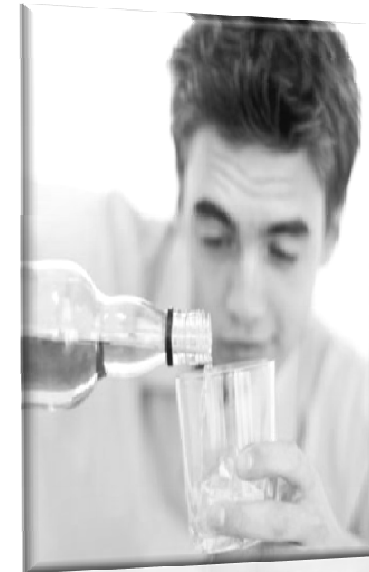
หากต้องการมีความสุขที่ดี จึงควรจัดให้มีอาหารที่
หลากหลาย มีสัดส่วนของเนื้อสัตว์และผักที่
เหมาะสมนั้นคือกินผักมากๆ กินเนื้อน้อยๆ

“ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ”

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เกร็ดย่อยบางอย่างที่มักถูกมองข้าม

- การกินแต่ก้าน ไม่กินใบขึ้นฉ่าย
- โรคมะเร็งเกิดจากการชอบกินอาหารหมักดอง
- โรคมะเร็งเกิดจากการเลือกกิน
- โรคมะเร็งเกิดจากการชอบดื่มเหล้า



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

เกร็ดย่อยบางอย่างที่มักถูกมองข้าม (ต่อ)

- กินแต่น้ำมันมะเขือ
- กินแต่มะเขือเทศไม่กินใบ
- ดื่มน้ำอัดลม
- กินกุ้งสด
- กินน้ำผักมากกว่ากินผัก



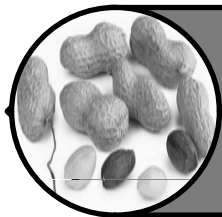
8 วิธี เพื่ิ่มอายุยืนยาวขึ้น 8 ปี



อายุยืนยาวขึ้น 1 ปี ด้วยการกินดาร์กช็อกโกแลต



อายุยืนยาวขึ้น 2 ปี ด้วยเพศสัมพันธ์ที่ดี



อายุยืนยาวขึ้น 3 ปี ด้วยการกินถั่ว



อายุยืนยาวขึ้น 4 ปี ด้วยการดื่มไวน์

8 วิธี เพื่ิ่มอายุยืนยาวขึ้น 8 ปี (ต่อ)



อายุยืนยาวขึ้น 5 ปี ด้วยการเล่นกอล์ฟ



อายุยืนยาวขึ้น 6 ปี ด้วยการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



อายุยืนยาวขึ้น 7 ปี ด้วยการควบคุมน้ำหนัก



อายุยืนยาวขึ้น 8 ปี ด้วยการหัวเราะบ่อยๆ

อาหารสำหรับเด็กวัยร่น

สารอาหารหลักที่เด็กวัยร่นต้องการมีดังต่อไปนี้

- พลังงาน ควรได้รับวันละ 2200-3000 แคลอรี
- โปรตีน ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- เกลือแร่
 - o แคลเซียม
 - o เหล็ก ควรได้รับวันละ 16 มิลลิกรัม
 - o ไอโอดีน

อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น (ต่อ 2)

- วิตามิน
 - o วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 2500 หน่วยสากล
 - o วิตามินบี 2 ควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม
 - o วิตามินซี ควรได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม
- น้ำ วัยรุ่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

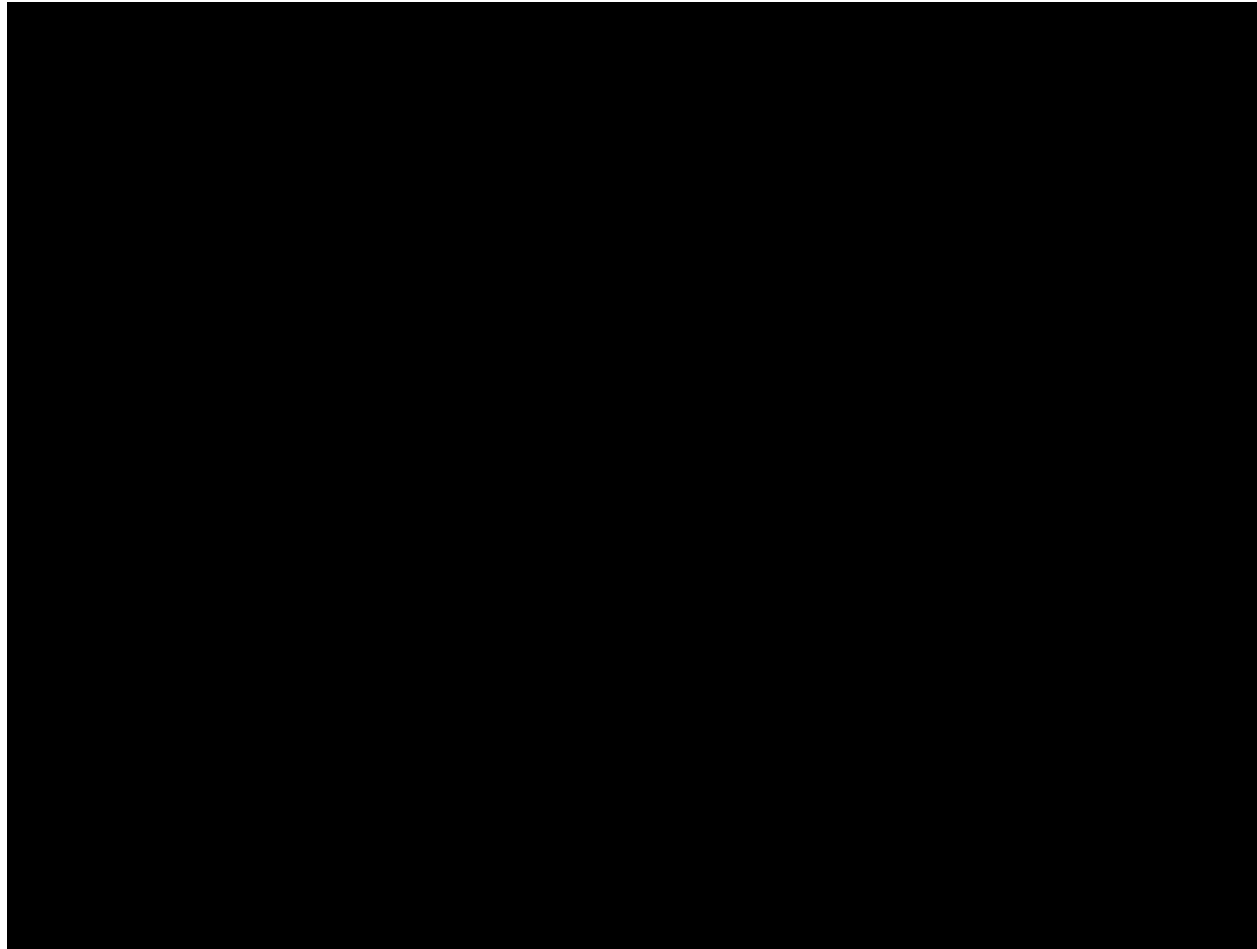
- นํ้านม ควรดื่มวันละ 2-3 ถ้วยตวง
- ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง
- ผัก ควรได้รับทุกวัน มื้อละ 1/2 ถ้วยตวง
- ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ
- ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง
- ไขมัน ควรได้รับน้ำมันวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ

ปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

- เบื่ออาหาร
- โรคอ้วน
- กินอาหารไม่เป็นเวลา



Planning For Good Eating



บรรณานุกรม

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วย
สุขภาพดี**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2550). **คน
ไทย ใจทุกข์**. กรุงเทพฯ.