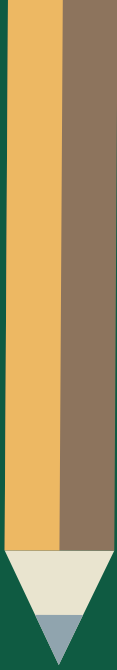


# อาหารหลัก 5 หมู่

ครูผู้สอน นางสาวอัจฉรา ศรีสร้อย





อาหาร 5 หมู่

อาหาร 5 หมู่ ( **Main Meal 5 Groups** ) เป็น  
การบริโภคอาหารที่หลากหลายมุ่งเน้นการได้รับสารอาหาร  
ในปริมาณที่เพียงพอ เช่น โปรตีน [คาร์โบไฮเดรต](#) เกลือแร่  
หรือแร่ธาตุ วิตามิน และไขมัน





## สารอาหารมีกี่ประเภท

★ สารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิตด้วยการกิน ซึ่งช่วยสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย รวมทั้งระบบการย่อย โดยสารอาหารจะถูกแบ่งออกเป็นอาหารหลักดังนี้

อาหารหลักหมู่ที่ 1 ประกอบด้วยเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง

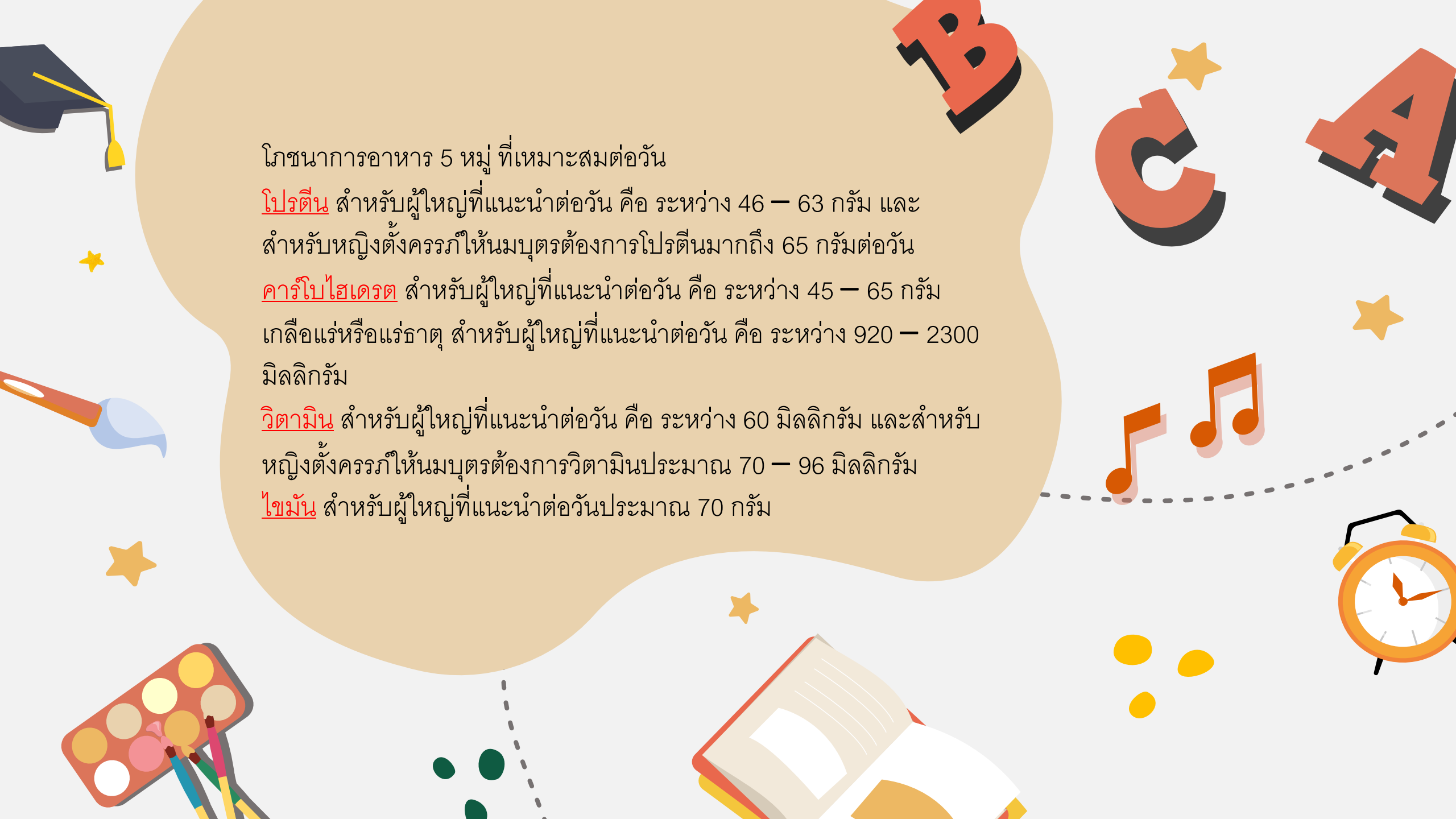
อาหารหลักหมู่ที่ 2 ประกอบด้วยมันเทศ ควินัว ข้าวกล้อง ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ประกอบด้วยผักทอง มันเทศสีเหลือง ถั่วฝักยาว ฝักบุ้ง ตำลึง แครอท กระบี่

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ประกอบด้วยผัก ผลไม้ ส้มโอ ลูกพีช องุ่น เสาวรส มะละกอ กัลฉ่าย แอปเปิ้ล

★ อาหารหลักหมู่ที่ 5 ประกอบด้วยครีม เนย ชีส น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันปาล์ม





โภชนาการอาหาร 5 หมู่ ที่เหมาะสมต่อวัน

โปรตีน สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำต่อวัน คือ ระหว่าง 46 – 63 กรัม และ  
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ให้เพิ่มบุตรต้องการโปรตีนมากถึง 65 กรัมต่อวัน

คาร์โบไฮเดรต สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำต่อวัน คือ ระหว่าง 45 – 65 กรัม  
เกลือแร่หรือแร่ธาตุ สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำต่อวัน คือ ระหว่าง 920 – 2300  
มิลลิกรัม

วิตามิน สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำต่อวัน คือ ระหว่าง 60 มิลลิกรัม และสำหรับ  
หญิงตั้งครรภ์ให้เพิ่มบุตรต้องการวิตามินประมาณ 70 – 96 มิลลิกรัม

ไขมัน สำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำต่อวันประมาณ 70 กรัม

แหล่งอาหาร 5 หมู่ ที่สำคัญได้แก่

หมู่ 1 โปรตีน ( เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว )

**อาหารหลักหมู่ที่ 1** คือ อาหารประเภทโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแระ ถั่วดำ ถั่วลิสง ผลิตภัณฑ์ได้จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นม ถั่วเหลือง ซึ่งโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย ช่วยการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ ฟันพุ่ กล้ามเนื้อและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ คำแนะนำการบริโภคโปรตีนที่เหมาะสม สำหรับคนทั่วไปควรได้รับโปรตีน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และคนออกกำลังกาย ควรได้รับโปรตีน 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

A  
หมู่ 2 คาร์โบไฮเดรต ( ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน )

B  
อาหารหลักหมู่ที่ 2 คือ อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ได้จาก มันเทศ [ควินัว](#) ข้าวกล้อง เป็นแหล่งพลังงานหลักของระบบประสาทและสมอง เมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตจะแบ่งเป็นน้ำตาลขนาดเล็ก คือ กลูโคส และฟรุกโตสที่ลำไส้เล็กสามารถดูดซึมไปใช้ได้ ซึ่งจะเข้าสู่กระแสเลือดไปยังตับ ตับจะเปลี่ยนน้ำตาลทั้งหมดเป็นกลูโคส ซึ่งไหลผ่านกระแสเลือดพร้อมกับอินซูลิน และแปลงเป็นพลังงานสำหรับการทำงานของร่างกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำแนะนำการบริโภค [คาร์โบไฮเดรต](#)ที่เหมาะสม สำหรับคนทั่วไป ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และคนออกกำลังกาย ควรได้รับโปรตีน 2-3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

C

หมู่ 3 เกล็ดหรือแร่ธาตุ (พืชผัก)

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ที่ได้จากผักใบสีเขียว ผักสีเหลืองเป็นแหล่งรวมเกล็ดแร่และแร่ธาตุแก่ร่างกาย เช่น [ผักทอง](#) มันเทศสีเหลือง ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ตำลึง แครอท คื่นช่าย แตงกวา บวบ ฟักเขียว ผักกาดขาว ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ช่วยปกป้องกระดูกแตกหัก และช่วยป้องกันฟันผุ

Learn



### หมู่ 4 วิตามิน ( ผลไม้ )

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ที่ได้จากผลไม้ชนิดต่าง ๆ อุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญช่วยป้องกันโรค ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ได้แก่ ส้มโอ ลูกพีช องุ่น [เสาวรส](#) มะละกอกล้วย แอปเปิ้ล ส้ม ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ควรกินผลไม้และผลไม้ อย่างน้อยให้ถึง 400 กรัมต่อคนต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ

# Very

หมู่ 5 ไขมัน ( ไขมันจากพืชและสัตว์ )

**อาหารหลักหมู่ที่ 5** โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว ส่วนใหญ่ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันจากวัว ครีม เนย ชีส และไขมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันปาล์ม ซึ่งเป็นแหล่งให้พลังงาน  จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย สามารถช่วยในการดูดซึมของวิตามินบางชนิด ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกาย ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ช่วยป้องกันเส้นประสาท

การรับประทานสารอาหาร  
หลัก 5 หมู่ ที่อุดมไปด้วยโปรตีน  
คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่หรือแร่ธาตุ  
วิตามิน และไขมัน เท่านั้นอาจยังไม่เพียงพอสิ่งที่ต้องทำควบคู่ไป  
ด้วย คือ การออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอ ดื่มน้ำมาก ๆ และ  
พักผ่อนให้เพียงพอสุขภาพก็จะ  
แข็งแรง

