



# เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย





## โภชนาการกับสุขภาพ

การที่คนเรามีสุขภาพดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆอย่าง ซึ่งที่ส่วนใหญ่จะอยู่ภายใต้การควบคุมของคนเรานั้นเอง ส่วนที่นอกเหนือการควบคุมมีน้อย เช่นกรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าเราควบคุมปัจจัยต่างๆได้เช่น การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องคนส่วนใหญ่ช่วยกันรักษาสีงแวดล้อม ในครอบครัวมีความสุขสงบสุขดีคือมีสุขภาพจิตดี และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเอาใจใส่เรื่อง โภชนาการ ถ้าเราควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้หมด สุขภาพดีถ้วนหน้า คงจะไม่เกินความเป็นจริง

## โภชนาการ

หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำไปใช้ เพื่อการทำงานที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภท โดยอาศัยหลักทางโภชนาการ ได้เป็น 6 ประเภท คือโปรตีน **คาร์โบไฮเดรต**  [1] **ไขมัน** **วิตามิน** **เกลือแร่**  [2] และน้ำ ซึ่งทั้ง 6 ประเภทมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้ ส่วนพวกวิตามินเกลือแร่และน้ำ จะเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการทำให้อวัยวะการทำงานต่างๆของร่างกาย ดำเนินต่อไปได้เป็นปกติ ดังนั้นเราทุกคนถ้าหวังที่จะให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี ควรจะต้องสนใจที่จะเรียนรู้ และปฏิบัติตามวิธีการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ไม่มีใครมาช่วยท่านได้ ถ้าท่านไม่ลงมือปฏิบัติเอง

ถ้าต้องนำอาหารแต่ละชนิดมาวิเคราะห์ทางเคมีเราพบว่ามีการอาหารที่ แบ่งตามหลักโภชนาการ ออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญโดยให้ **พลังงาน**  แก่เราและพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตนี้จะเสียค่าใช้จ่ายถูกกว่าโปรตีนหรือไขมัน
2. ไขมันเป็นสารอาหารที่ถือว่าเป็น จอมพลังงาน เพราะให้ แคลอรี มากกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต รวมทั้งไขมันบางชนิดจะเป็นชนิดที่ร่างกายขาดไม่ได้ เรียกว่าไขมันจำเป็นเพราะช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค ที่ละลายในไขมัน
3. วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนไม่มากนัก แต่จำเป็นเพื่อให้ปฏิกิริยาต่างๆ ของการเผาผลาญพลังงานเป็นไปด้วยความ เรียบร้อย ร่างกายสามารถสร้างวิตามินได้น้อยมาก ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
4. เกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพราะเกลือแร่แต่ละตัวมีหน้าที่เฉพาะของตัวเอง สามารถแบ่งเกลือแร่ ออกเป็นชนิดที่ร่างกายต้องการในขนาดมาก เช่น **แคลเซียม**  [3] ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เป็นต้น และชนิดที่ร่างกายต้องการขนาดน้อย เช่น เหล็ก สังกะสี ทองแดง ไอโอดีน เป็นต้น
5. น้ำ เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ มนุษย์อาจอดอาหารได้เป็นเดือนๆ แต่ถ้าไม่ได้ดื่มน้ำ 2-3 วัน ก็อาจเสียชีวิตได้ น้ำจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับสองรองจากออกซิเจน

สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาของชีวิต ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการให้คำแนะนำด้านสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายดังต่อไปนี้


### วิตามินดี

มีการวิจัยว่าการขาดวิตามินดีเป็นสาเหตุสำคัญของโรคกระดูกพรุน ซึ่งจะทำให้หลังค่อมในผู้สูงอายุ กระดูกแตก เปราะ ดังนั้น นมเป็นแหล่งวิตามินดีที่ดีที่สุด

### ธาตุเหล็ก

ผู้หญิงมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้หญิงมีการเสียเลือดทุกเดือน จากการมีรอบเดือน ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดธาตุเหล็ก และหากได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ท่านจะมีอาการเหนื่อยง่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ อาจทำให้เป็นโรคโลหิตจาง อาหารที่มีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อแดง ปลา ธัญพืช ผักขม พืชตระกูลถั่ว และผักต่าง ๆ แต่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชที่มีวิตามินซีสูง เช่น พริกไทย มะเขือเทศ พืชจำพวกมะนาว กะหล่ำปลี และมันฝรั่ง

### แคลเซียม

เป็นแร่ธาตุสำคัญที่ทำให้กระดูก  [4] แข็งแรง ผู้หญิงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปจะสูญเสียมวลกระดูก 1% ทุกปี ซึ่งนำไปสู่สาเหตุของการเป็นโรคกระดูกพรุน แต่หากท่านรับประทานแคลเซียมอย่างน้อย 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ก่อนถึงวัยหมดประจำเดือน และ 1,500 มิลลิกรัมหลังวัยหมดประจำเดือน ก็จะช่วยทดแทนมวลกระดูกที่เสียไปได้

### นม

เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด นมพร่องมันเนย 1 แก้ว ให้แคลเซียม 300 มิลลิกรัม นมเปรี้ยวพร่องมันเนย ปลาซาดีน ปลาแซลมอนติดกระดูกอ่อนก็เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม

### ผัก ผลไม้ และธัญพืช

อาหารเพื่อสุขภาพกลุ่มนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ทั้งเพื่อป้องกัน และต่อสู้โรคร้าย ทุกวันนี้หลายท่านมีมุมมองในการรับประทานผักโดยคำนึงถึงสุขภาพเป็นหลัก  มีหลายชนิด ทั้งชนิดที่รับประทานกันแพร่หลาย ผักพื้นบ้านที่เราไม่คุ้นเคย ขอแนะนำผักพื้นบ้านที่หารับประทานได้ไม่ยาก อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการป้องกัน และรักษาโรค

### กินอย่างไรให้เหมาะกับวัย

เคล็ดลับอย่างหนึ่งของการมีสุขภาพ คือ อยู่เสมอ คือ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะกินอาหารให้ครบทุกหมู่และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอแล้ว การเลือกกินอาหารให้เหมาะกับวัยก็สำคัญ เพราะคนในวัยต่างๆ ต้องการสารอาหารเพื่อใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน



ที่มาของภาพ:[http://www.klangplaza.com/w2/index.php?option=com\\_content&](http://www.klangplaza.com/w2/index.php?option=com_content&)

[view=article&id=423:2011-11-01-02-29-22&catid=39:2010-10-07-08-21-54&Itemid=45](http://www.klangplaza.com/w2/index.php?option=com_content&view=article&id=423:2011-11-01-02-29-22&catid=39:2010-10-07-08-21-54&Itemid=45)

### วัยเด็ก

คือ วัยที่มีอายุระหว่าง 1-12 ปี ร่างกายกำลังสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ เพื่อการเจริญเติบโต อาหารที่เหมาะสมจึงควรเน้นพลังงานและโปรตีน เพราะถ้าขาดจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมอง มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ ร่างกายและโครงกระดูกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้มีรูปร่างเล็ก แคระแกร็น ไม่แข็งแรง และเจ็บป่วยบ่อย นอกจากนี้ที่ไม่ควรขาดเลยคือวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ที่จะช่วยเสริมพัฒนาการทุกด้านให้ดีขึ้น เด็กจึงควรกินอาหารทุกหมู่อย่างเต็มที่ แต่ควรส่งเสริมให้กินอาหารจำพวกธัญพืชเต็มเมล็ด (Whole grain) ซึ่งจะถูกย่อยอย่างช้าๆ ทำให้มีพลังงานต่อเนื่องสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ อาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาลไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็กได้

### วัยรุ่น

อายุระหว่าง 13-20 ปี เป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ จึงมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อาหารที่เหมาะสมกับวัยนี้ควรเน้นอาหารที่ให้พลังงาน แร่ธาตุ และโปรตีน เพื่อให้สอดคล้องกับการเป็นวัยที่ชอบทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งเรียน สังคม และกีฬา อาหารที่มีแคลเซียมสูง จำพวกนมก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยรุ่น ช่วยเสริมสร้างให้กระดูกและฟันเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ยังต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นจาก อาหารพวกผักใบเขียว

### วัยทำงาน



ที่มาของวิดีโอ:<http://www.healthstation.in.th/action/>

[viewvideo/573/](#)

อายุระหว่าง 20-59 ปี เป็นวัยที่ความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อเริ่มเสื่อมโทรมลง คนวัยนี้จึงควรตื่นตัวและหาวิธีการที่จะชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะคนวัย 30 ปีขึ้นไป ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิถีชีวิต ทั้งการออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เหมาะสม และพิถีพิถันในการบริโภคอาหาร เพราะวัยนี้ต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการทำงานอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังต้องการสารอาหารที่สำคัญเพื่อดำรงสภาพและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ ร่างกายด้วย

### วัยทอง

อายุ 45-60 ปี เป็นวัยที่ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานน้อยลง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ รวมทั้งยังมีโรคต่างๆ เข้ามารุมเร้าได้ง่าย เพื่อป้องกันและชะลอความเสื่อมของร่างกาย คนวัยทองควรลดอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว โกลสเตอรอล ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือด และหัวใจ เสริมแคลเซียมให้ร่างกายด้วยนมสดพรมันเนย ไขมันต่ำ หรือปลาเล็กปลาน้อย เพื่อลดภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งเลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซี อาหารที่มีวิตามินบี 1 ซึ่งพบมากในธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่างๆ งา ข้าวโพด จะช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดีขึ้น และเลือกกินอาหารจำพวก ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ซึ่งจะช่วยลดความแปรปรวนของอารมณ์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศ

### วัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป


ร่างกายเริ่มเสื่อมลง อวัยวะต่างๆ เริ่มทรุดโทรม เซลล์ลดจำนวนลง โดยเฉพาะเซลล์สมอง ไต กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ กระดูกอ่อน และต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยลง ส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง วัยนี้จึงต้องการพลังงานน้อยลง และควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสม ได้แก่ กินอาหารมื้อเช้าที่ให้พลังงานและโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น ปลา เต้าหู้ ไข่ นอกจากนี้ควรมีผัก ผลไม้ วิตามิน และแร่ธาตุ ส่วนมื้อเย็นไม่ควรกินมาก ก่อนนอนควรดื่มเครื่องดื่มอุ่นสักถ้วย เพื่อช่วยให้หลับสบาย กินอาหารให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะยามเจ็บป่วย เพราะจะทำให้การฟื้นตัวช้าลง ควรกินอาหารให้หลากหลาย และเลือกกินอาหารธรรมชาติ ไม่ควรมีรสจัดหรือใส่เครื่องปรุงรสมากเกินไป เริ่มต้นกินดี อยู่ดี โดยการเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย ก็จะทำให้มีร่างกายแข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส และอายุยืนได้

### อาหารสำหรับทารกและเด็กวัยก่อนเรียน

อาหารสำหรับทารก ควรใช้น้ำนมมารดา เพราะมีประโยชน์ดังนี้



ที่มาภาพ:<http://www.childanddevelopment.com/tag/นมแม่>

1. **น้ำนม**  ที่มีสีเหลืองมีประโยชน์แก่ทารกมาก เพราะมีโปรตีนและเกลือแร่หลายชนิดสูงกว่าน้ำนมในระยะอื่น และช่วยในการระบายท้องให้ทารก
2. การเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกแน่นแฟ้นขึ้น
3. ประหยัดเวลาในการเตรียมนมให้ถูกสัดส่วนและสะอาด
4. ประหยัดเงิน
5. ป้องกันการติดเชื้อโรค
6. ทารกที่กินนมผสมจะเป็นโรคกระเพาะมากกว่าทารกที่กินนมแม่

#### อาหารเพิ่มเติมอื่นๆสำหรับทารก

- ทารกอายุ 1 เดือน ให้น้ำส้มคั้นที่ไม่เปรี้ยวมากเกินไป 1 ช้อนชา ผสมน้ำสุกเท่าตัว ต่อมาจึงเพิ่มจำนวนส้มจนถึงประมาณ ครึ่งผลถึงหนึ่งผล
- ทารกอายุ 2 เดือน เริ่มให้**น้ำมันตับปลา**  [5] ประมาณครึ่งช้อนชา



ที่มาภาพ:<http://women.kapook.com/view10399.html>

- ทารกอายุ 4 เดือน เริ่มให้ข้าวครูดหรือข้าวบด ในตอนแรกให้เพียง 1-2 ช้อนชาแล้วค่อยๆเพิ่มจนถึง 1-2 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำต้มกระดูก น้ำต้มตับ น้ำต้มผัก หลังจากนั้นให้น้ำนมตาม เมื่อทารกกินข้าวกับน้ำซุบได้ดีแล้วก็เริ่มให้ไข่แดงต้มสุกบดละเอียด

เริ่มด้วย 1 ซ้อนชา และเพิ่มไปเรื่อยๆจนถึงไข่แดงวันละ 1 ฟอง

- ทารกอายุ 5 เดือน เริ่มให้เนื้อปลาคละเอียด 1-2 ซ้อน โຕ้ะ ผสมกับข้าวและน้ำซุบ
- ทารกอายุ 6 เดือน ให้อาหารผสมแทนนํ้านม 1 มื้อเริ่มให้ผักต้มบดละเอียดลงไปนํ้าขาวประมาณ 1-2 ซ้อน โຕ้ะ
- ทารกอายุ 7 เดือน เริ่มให้เนื้อสัตว์ต้มเปื่อยบดละเอียดและดํบ 1-2 ซ้อน โຕ้ะ และให้ลองกินไข่ขาว ขนบดบึงกรอบ
- ทารกอายุ 8 เดือน เริ่มให้อาหารผสมแทนนํ้านม 2 มื้อ และเริ่มให้ของหวานหลังอาหารคาว
- ทารกอายุ 9 เดือน ให้อาหารเหมือนเมื่ออายุ 8 เดือน และให้เริ่มจับช้อนป้อนข้าวเอง และคํมนํ้าจากถ้วยเอง
- ทารกอายุ 10-12 เดือน ค่อยๆเพิ่มอาหารผสมแทนนํ้านมทั้ง 3 มื้อ


### เด็กวัยก่อนเรียน

น้ำหนักของเด็กวัยก่อนเรียน สามารถคำนวณได้โดย น้ำหนัก(กิโลกรัม) = 8+ [(2) (อายุ)] ส่วนมากเด็กในวัยนี้จะขาดโปรตีนและแคลอรี

### สารอาหารที่ต้องการของเด็กวัยก่อนเรียน

- พลังงาน ควรได้รับวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรให้ขนมหวานที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ได้รับน้ำตาลซึ่งเป็นพลังงาน โปรตีน ควรได้รับวันละ 1.3-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- โปรตีนที่ได้รับควรเป็น ไข่ นํ้านม ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์

### วิตามินที่ต้องการ ได้แก่

- **วิตามินเอ**  การขาดวิตามินเอเป็นเหตุทำให้เด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียนตาบอด ส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาเลี้ยงทารกด้วยอาหารเสริม ที่มีวิตามินเอและไขมันน้อย เด็กวัยนี้ควร ได้รับวิตามินเอวันละ 850-1000 หน่วยสากล

### เกลือแร่ที่ต้องการ ได้แก่

- เหล็ก หากขาดเหล็กจะทำให้เด็กเป็นโรคโลหิตจาง เด็กวัยนี้ควรได้รับวันละ 4 มิลลิกรัม นํ้า ควรคํมนํ้าที่สะอาด หรือคํมเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นํ้าผลไม้ นํ้านม แต่ไม่ควรให้คํมเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น นํ้าหวานหรือนํ้าอัดลม

### อาหารและปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ

- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 2-4 ซ้อน โຕ้ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ด้วย
- ไข่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ไข่ให้ทั้งโปรตีนและเหล็ก
- นํ้านม ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะใช้นํ้านมถั่วเหลืองแทนก็ได้
- ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 1-2 ซ้อน โຕ้ะ
- ข้าว ควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก
- ผัก เป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 4-8 ซ้อน โຕ้ะ
- ผลไม้ ควรให้เด็กกินทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี - ไขมัน ควรได้รับนํ้ามัน (ซึ่งอยู่ในรูปของอาหารคํคหรือทอด) วันละ 2-3 ซ้อน โຕ้ะ



ที่มาของวิดีโอ: <http://www.youtube.com/watch?v=JTir4jpG2oU>

### อาหารการกินในวัยเด็ก

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า อาหารมีส่วนสำคัญอย่างมากในวัยเด็ก ทั้งในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย และการพัฒนาการในด้านความสัมพัทธ์ของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดจนในด้านจิตใจและพฤติกรรมในการแสดงออก และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักทางโภชนาการ ได้แก่

1. ครอบครัว ที่คอยดูแลและเป็นตัวอย่างที่ดี
2. ตัวเด็กเอง ที่จะต้องถูกฝึกฝน
3. สิ่งแวดล้อม ทำให้การเอาอย่างคนข้างเคียง

สำหรับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในวัยเด็กนั้น เราทราบดีอยู่แล้วว่าเด็กต้องการสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภท เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ อาหารที่ให้เด็กควรคิดถึง 3 ประเด็น ด้วยกันคือ

- 1.อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ ตลอดจนโปรตีนจากพืช พวกถั่วเขียว ถั่วเหลือง ควรได้รับเพียงพอหรือยัง
- 2.อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน ควรเพียงพอหรือยัง อาหารในกลุ่มนี้ พวกน้ำอัดลม หรือขนมหวาน ลูกกวาดต่างๆ ควรจำกัดลง เพราะประโยชน์น้อยมาก และบางที่ทำให้มีปัญหาเรื่องฟันผุด้วย
- 3.อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ พวก ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีใยอาหารที่มีส่วนทำให้เด็กไม่ท้องผูก

**อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น** ในระยะนี้ ร่างกายต้องการสารอาหารในการสร้างเซลล์ต่างๆ กระดูกและฟัน และต่อมต่างๆ ในร่างกายเริ่มมีการทำงานหนักขึ้น จึงต้องให้อาหารที่เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตที่เต็มที่ สารอาหารหลักที่เด็กวัยรุ่นต้องการมีดังต่อไปนี้

**สารอาหารที่วัยรุ่นต้องการ** พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกายและกิจกรรมของวัยรุ่น ควรได้รับวันละ 2200-3000 แคลอรี โปรตีน มีความต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

#### เกลือแร่ ได้แก่

- แคลเซียม จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน
- เหล็ก โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องมีประจำเดือน ควรได้รับวันละ 16 มิลลิกรัม

- **ไอโอดีน**  [6] ต่อมไทรอยด์มีการทำงานมากขึ้น ในภาคอีสานจะพบวัยรุ่นขาดไอโอดีนกันมาก

ทำให้เกิดโรคคอพอกหรือโรคเอ๋อ

#### วิตามิน ได้แก่

- วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 2500 หน่วยสากล
- วิตามินบี2 ควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม
- วิตามินซี ใช้ในการสร้างคอลลาเจน(ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ) ควรได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม
- น้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว



### อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ



<http://variety.teenee.com/foodforbrain/33936.html>

<http://www.oknation.net/blog/zuni/2010/01/01/entry-1>

- นม ควรดื่มวันละ 2-3 ถ้วยตวง เพราะมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินมากมาย
- ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ 3/4 ถ้วยตวง และควรได้รับเครื่องในสัตว์ควบคู่ไปด้วย
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง
- ผัก อาจเป็นผักสีเขียวหรือผักสีเหลือง ควรได้รับทุกวัน มีอยู่ 1/2 ถ้วยตวง
- ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ - ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง

- **ไขมัน**  ควรได้รับน้ำมันวันละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ

### อาหารการกินในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตในด้านร่างกายอย่างมาก และในวัยนี้เองที่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และจิตใจค่อนข้างสูง มีกิจกรรมต่างๆ ก่อนข้างมาก ทั้งในด้านสังคม กีฬาและบันเทิง ความต้องการสารอาหารย่อมมีมากขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งจะต้องคำนึงทั้งปริมาณและคุณภาพให้ถูกหลักโภชนาการ

#### สำหรับปัจจัยที่สำคัญ มีดังนี้

1. ครอบครั้ว การปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ควรเริ่มต้นมาจากที่บ้าน สำหรับวัยรุ่นที่ชอบ



รักสวยรักงาม อาจพยายามจำกัดอาหารลง ซึ่งคนในครอบครัวจะต้องให้คำแนะนำเพื่อไม่ไปจำกัดอาหารที่มีคุณค่าและมีความจำเป็นต่อร่างกาย

2.ตัววัยรุ่นเอง วัยรุ่นจะเริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปโดยมีความคิดความเห็นเป็นของตัวเองมากขึ้น การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ มีความจำเป็นเพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะมีผลต่อตัววัยรุ่นเองโดยตรง

3.สิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนหรือสถานศึกษา อิทธิพลจากเพื่อนฝูงมีส่วนที่ทำให้วัยรุ่นเอาอย่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานอาหาร ตลอดจนการบริโภคสารอันตราย เช่น เหล้า บุหรี่ และยาเสพติด การดูแลอย่างใกล้ชิด ตลอดจนการสนับสนุนให้วัยรุ่นเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ จะมีผลทางอ้อมทำให้นิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารไม่ถูกเบี่ยงเบนไป

ความต้องการอาหารที่ให้โปรตีนพลังงาน และวิตามินต้องเพียงพอสำหรับวัยรุ่น วิตามินต้องเหมาะสมและโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีเกลือแร่ประเภท แคลเซียม และเหล็ก ต้องเพียงพอกับวัยรุ่นในวัยต่างๆ

### **ปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น**

- เบื่ออาหาร มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กกินอาหารชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือเกิดจากอารมณ์ เช่น ความเห็นดีเห็นน้อย ผิดหวัง
- โรคอ้วน มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยในการกินของเด็กที่ชอบกินจุบจิบ
- กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักอดอาหารเช้า เพราะกลัวว่าจะอ้วน หรือเร่งรีบไปโรงเรียน

### **วัยผู้ใหญ่**

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีอายุตั้งแต่ 21 ปี จนถึง 60 ปี ในวัยนี้ร่างกาย มีการเสริมสร้างเพื่อเจริญเติบโตอีก แต่ยังคงมีการเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ เพื่อรักษาสมารรถภาพในการทำงานของร่างกายให้คงที่ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การทำงานของเซลล์ต่างๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยทุกวัน อัตราการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง ประสิทธิภาพการทำงานต่างๆ ลดลงเรื่อยๆ หากมีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เครียดจนเกินไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะเกิดอย่างช้าๆ ตามธรรมชาติ ดังนั้นการได้รับอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ลักษณะโดยทั่วไปวัยนี้มีความรับผิดชอบสูง เริ่มแต่งงาน และสร้างครอบครัวเป็นของตนเอง มีหน้าที่ดูแลสมาชิกในครอบครัว ทำงานหาเลี้ยงครอบครัววัยนี้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเหตุผลมากขึ้น การเข้าสังคม มีความต้องการการยอมรับในสังคม รู้จักการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี เมื่ออยู่ในช่วงอายุของวัยนี้ มักจะอุทิศเวลา และเสียสละให้แก่ชุมชนและสังคมมากขึ้น

### **ความต้องการสารอาหารของวัยผู้ใหญ่**

ในวัยผู้ใหญ่ถึงแม้ร่างกายจะไม่มีเจริญเติบโตแล้ว แต่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ เพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานปกติ จึงต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

- พลังงาน ขึ้นอยู่กับการประกอบกิจกรรม วัยผู้ใหญ่ควรได้รับวันละ 2,000-2,800 แคลอรี
- โปรตีน ต้องการ โปรตีนเพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ให้ทำงานปกติ ควรได้รับวันละ 0.88กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

### **เกลือแร่ ได้แก่**

- แคลเซียม ควรได้รับวันละ 800 มิลลิกรัม - เหล็ก โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องมีประจำเดือน ควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ส่วนผู้ชายควรได้รับวันละ 10 มิลลิกรัม
- ไอโอดีน ควรได้รับวันละ 150 ไมโครกรัม ควรกินอาหารทะเล และใช้เกลือผสมไอโอดีน

### **วิตามิน ได้แก่**

- วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 600-700 RE ป้องกันโรคเกี่ยวกับ dark adaptation และ โรคอื่นๆ
- วิตามินบี1 ควรได้รับวันละ 1.0-1.4 มิลลิกรัม เมื่อใช้พลังงานมากก็ควรได้รับวิตามินบี1 มาก - วิตามินบี2

- ควรได้รับวันละ 1.2-1.7 มิลลิกรัม ป้องกันโรคปากนกกระจอก การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง
- วิตามินซี ควรได้รับวันละ 60 มิลลิกรัม ป้องกันโรคคักปิดคักเปิด เลือดออกตามไรฟัน
- น้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ควบคุมการทำงานในร่างกาย ทำให้เกิดสมดุลที่ดีควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

### อาหารและปริมาณอาหารที่วัยผู้ใหญ่ควรได้รับ

- นม ควรดื่มวันละ 1 แก้ว เพราะมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินมากมาย
- ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ



ที่มา: <http://www.thlive.com/forums/topic/วิธีการเลือก>

ที่มา: <http://www.pronatureclub.com/product/9721/pronature-1-glutathione-250-mg-ของแท้หน้าเข้า.html>

-ชื่อ-ไข่ไก่-ปลอดภัย-จากไข่ปลอมและไข่เสีย


- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 100 กรัม ตับหรือเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง
- อาหารทะเลสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง - ผัก อาจเป็นผักสีเขียวหรือผักสีสด 1/2 ถ้วยตวง
- ผลไม้จำพวกส้ม และผลไม้อื่นๆ หรือน้ำผลไม้ ควรทานทุกวัน
- ข้าว บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน วันละ 3 จาน
- ไขมัน ควรได้รับน้ำมันวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ

### ปัญหาและการแก้ปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยผู้ใหญ่

1. กลุ่มผู้ใช้แรงงานถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะมีโอกาสขาดพลังงานและโปรตีนได้ง่าย
2. การขาดกรดไขมันที่จำเป็น เพราะไม่ได้ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็นมากพอในการปรุงอาหาร หรือใช้น้ำมันจากสัตว์
3. ผู้ใหญ่ ที่อยู่ในเมืองมักทำงานประเภทนั่งอยู่กับที่ ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว เล่นกีฬาน้อยแต่มีงานเลี้ยงสังสรรค์ อาจเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ก่อให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
4. การ กินอาหารที่ไม่ถูกต้องโภชนาการ เช่น กินไขมันมาก ดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ ซึ่งการดื่มเบียร์มากทำให้เกิดระดับยูริกสูง ทำให้เกิดอาการข้ออักเสบ วัยผู้ใหญ่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศควรมีการศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้องในการกินอาหารให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นควรคำนึงถึงประโยชน์และโทษของสิ่งที่จะกิน เช่น

การดื่มเหล้า และเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ต่างๆ ทำให้ตับถูกทำลาย เป็นต้น เมื่อทราบว่สิ่งใดก็ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ และสิ่งใดไม่ดีก็ควรหลีกเลี่ยง พฤติกรรมการกินของผู้ใหญ่อาจส่งผลต่อวัยอื่นๆ ด้วย เพราะเป็นวัยของหัวหน้าครอบครัว

## สารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการ

- พลังงาน ต้องการพลังงานน้อยลง เพราะการทำงานของร่างกายมีน้อยลง พลังงานที่ควรได้รับควรน้อยกว่า 1200 แคลอรี
- โปรตีน ควรได้รับวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หากได้รับโปรตีนมากเกินไป ร่างกายจะนำไปสะสมในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน
- ไขมัน ไม่ควรได้รับมากเกินไป เพราะการได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วน
- **แคลเซียม**  ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดในหญิงมากกว่าชาย การได้รับแคลเซียมเพียงพอจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม
- เหล็ก ควรได้วันละ 6 มิลลิกรัม ควรกินอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินซีด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึมเหล็ก
- วิตามิน ควรได้รับวิตามินซีประมาณ 30 มิลลิกรัม โดยดื่มน้ำส้มวันละ 1 แก้ว
- น้ำ ควรได้รับวันละ 1 1/2-2 ลิตร โดยเฉพาะวันที่อากาศร้อนสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

## อาหารและปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ

- เนื้อสัตว์ ควรได้รับวันละ 120 กรัม ควรเป็นเนื้อปลา และควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ไข่ ย่อยและดูดซึมง่าย ควรได้รับสัปดาห์ละ 3-5 ฟอง
- นม มีแคลเซียมเพื่อช่วยในการสร้างกระดูก ควรใช้นมผงที่ไม่มีไขมัน 4 ช้อนโต๊ะผสมน้ำให้ได้ 1 ถ้วยตวง หรือดื่มนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
- ถั่วเมล็ดแห้ง ควรนำมาต้มให้นุ่มก่อนกิน ควรได้รับวันละ 1/2 ถ้วยตวง ควรกินครั้งละน้อยๆ เพราะถ้ากินมากจะทำให้เกิดท้องอืด
- ข้าว ควรได้รับวันละ 3-4 ถ้วยตวง
- ผัก ควรกินทุกวันเพื่อได้รับวิตามิน และกากอาหารช่วยไม่ให้ท้องผูก ไม่ควรกินผักดิบเพราะมีกากอาหารมากเกินไปย่อยยาก ทำให้ท้องอืดเพราะมีก๊าซมาก ยกเว้นผักกาดหอมที่กินทั้งดิบๆ ได้



- ผลไม้ ควรกินทุกวันวันละ 1-2 ครั้ง ควรเลือกที่ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย
- ไขมัน ไม่ควรกินไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้ท้องอืดและมีน้ำหนักเพิ่ม ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกมาก

ประมาณ 2-2.5 ช้อนโต๊ะ

### นักโภชนาการแนะนำว่า

อาหารที่ผู้สูงอายุควรทาน ต้องเป็นกลุ่มที่ป้องกันภาวะท้องผูก ซึ่งมีดังนี้

1. อาหารกากใยสูง เช่น ข้างกลิ้ง ผลไม้ ผักใยที่เคี้ยวได้ง่าย
2. แหล่งโปรตีนคุณภาพ ให้เลือกโปรตีนที่ได้จาก ปลา ไข่ขาว และถั่วเหลือง ส่วนพวกเนื้อหมูและเนื้อไก่สามารถทานได้ แต่ในปริมาณที่เหมาะสม คือ มีเนื้อ 2-3 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำดื่ม ต้องดื่มให้ได้อย่างน้อย 6-8 แก้ว ต่อวัน



### ปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ

มีสาเหตุมาจาก นิสัยการบริโภค ผู้สูงอายุมักกินอาหารตามความชอบ และชอบอาหารหวานจัด อาจกินอาหารตามประเพณี ความเชื่อ ทำให้ไม่สามารถได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ

การเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางจิตใจ ผู้สูงอายุมีความคิดว่าตนไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว รู้สึกถูกทอดทิ้ง เบื่อสิ่งต่างๆ และเบื่ออาหาร ทำให้ไม่ชอบกินอาหาร ส่วนผู้สูงอายุบางคนกินตลอดเวลา ทำให้เกิดโรคอ้วน

### การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีดังนี้

- ฟันไม่ดีเหมือนเก่า เคี้ยวอาหารไม่สะดวก ทำให้เคี้ยวอาหารได้น้อยลง ทำให้ไม่ได้รับโปรตีนและแคลอรีที่เพียงพอ
- การดูดซึมของสารอาหารลดลง เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ทำให้ขาดสารอาหารดังกล่าว คือ โรคโลหิตจาง และโรคกระดูกพรุน
- เซลล์หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ทำให้หลอดเลือดแข็ง และเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- การบีบตัวของลำไส้ลดลง ประกอบกับการทานอาหารที่มีกากน้อย และดื่มน้ำน้อย ทำให้เกิดโรคท้องผูก
- เลือดไหลผ่านไตน้อยลง ทำให้ขับของเสียได้น้อย จึงมีการตกตะกอนของแคลเซียมในไต ทำให้เกิดโรคนิ่ว



ที่มาของวิดีโอ:<http://www.youtube.com/watch?v=dMDUCvqG2zQ>

## อาหารของหญิงมีครรภ์

อาการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่มักเกิดขึ้นในระยะที่มีครรภ์ ได้แก่

- คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่พบบ่อยในระยะที่มีครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เรียกว่าการแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องแต่ละคนจะมีอาการไม่เหมือนกัน อาการแพ้จะเริ่มในเวลาเช้า และเป็นอยู่ในระยะ 2 - 3 เดือนแรก บางครั้งอาจแพ้ในตอนเย็น เพราะร่างกายอ่อนเพลียจากการทำงาน อาการแพ้อาจบรรเทาได้โดยการทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว

- ท้องผูก พบในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด เพราะทารกโตขึ้น และกดทับลำไส้ ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวน้อย ประกอบกับการทานอาหารที่มีกากอาหารน้อยและออกกำลังกายน้อย วิธีแก้ไขคือ ให้กินผักผลไม้และดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายด้วยการเดิน ทำงานหนักจนเกินไป

- ระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากมีฮอร์โมนบางชนิดเปลี่ยนแปลง ทำให้กระเพาะลำไส้มีการเคลื่อนไหวช้าลง และกรดน้ำย่อยในกระเพาะมีน้อยลง ทำให้มีอาการท้องอืด คลื่นไส้ บางครั้งมีอาการแสบยอดอก เพราะมีการย้อนกลับของน้ำย่อยในกระเพาะเข้าสู่หลอดอาหารบริเวณที่ติดกับกระเพาะ

- การมีน้ำหนักเพิ่ม ในระยะมีครรภ์ 3 เดือนแรก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเพียง 1-2 กิโลกรัม เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะที่มีการสร้างเนื้อเยื่อของแม่ และอวัยวะของทารกมากกว่าการเติบโตด้านขนาด หลังจาก 3 เดือนแล้ว น้ำหนักตัวแม่จะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉลี่ยประมาณ 1.5 กิโลกรัมต่อเดือนจนถึงคลอด หญิงมีครรภ์ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากเกินไป โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานมาก

### หญิงมีครรภ์ต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้นเพราะ

1. สร้างอวัยวะต่างๆของทารก
2. สร้างเนื้อเยื่อของแม่ เช่น สร้างรก เลือด การขยายตัวของมดลูก การขยายตัวของต่อมน้ำนม
3. การทำงานของอวัยวะต่างๆ ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต ต่อมน้ำนม

### สารอาหารที่ต้องการในระหว่างมีครรภ์

1. โปรตีน ต้องการโปรตีนมากขึ้นกว่าปกติ เพราะใช้ในการสร้างเซลล์ ของแม่และทารก
2. สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ความต้องการพลังงานจะสูงที่สุดในช่วงระยะ 3 เดือนก่อนคลอด เพราะเป็นระยะที่ทารกเติบโตสูงมาก
3. เกลือแร่ ได้แก่
  - 3.1 แคลเซียม เพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟันของทารก ความต้องการแคลเซียมจะเพิ่มมากขึ้นในเดือนที่ 4

และจะเพิ่มสูงสุดในระยะก่อนคลอดเพราะต้องใช้ในการสร้างนมให้ทารก

3.2 เหล็ก เพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง ร่างกายต้องสะสมเหล็กสำหรับแม่ในระหว่างการคลอดและสำหรับทารกหลังคลอด

3.3 ไอโอดีน ในระหว่างตั้งครรภ์ ต่อมไทรอยด์จะทำงานมากขึ้น ทำให้ร่างกายต้องการ ไอโอดีนมากขึ้น เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งผลิตโดยต่อมไทรอยด์ การที่แม่ได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ จะทำให้แม่เป็นโรคคอพอก และมีผลถึงทารกด้วย คือ ทำให้ทารกตัวเล็ก แคระแกร็น มีสติปัญญาต่ำ

3.4 วิตามิน ที่จำเป็นต้องได้รับมากขึ้นคือ วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน วิตามินบี12 วิตามินเอ ดี อี เค

### อาหารและปริมาณอาหารที่หญิงมีครรภ์ควรได้รับ

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ หอย ปลา ฯลฯ ควรได้รับวันละประมาณ 3/4 ถ้วยตวง
2. ไข่เป็ด หรือไข่ไก่ ควรกินวันละ 1 ฟอง ไข่ นอกจากจะให้โปรตีนแล้ว ยังมีเหล็กและวิตามินเอมากด้วย



3. นม มีโปรตีนและแคลเซียมสูง ควรดื่มน้อยวันละ 1 แก้ว
4. ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯลฯ ควรได้รับวันละประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
5. ข้าวหรือแป้ง ให้พลังงาน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 1 1/2-2 ถ้วยตวง ถ้ากินข้าวซ้อมมือ ก็จะช่วยให้ได้รับวิตามินบีเพิ่มขึ้น
6. น้ำตาล ให้พลังงาน ควรกินแต่พอควรเพื่อไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ความหวานจัด
7. ผัก ควรกินผักวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1/2-1 ถ้วยตวง การกินผักนอกจากจะทำให้ได้เกลือแร่แล้ว จะทำให้การขับถ่ายดีด้วย
8. ผลไม้ ควรกินผลไม้สดทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง เพื่อได้รับวิตามินซี 9. ไขมัน ควรได้รับไขมันทุกวัน เพื่อให้วิตามินที่ละลายในน้ำมันดูดซึมได้ดี แต่ไม่ควรกินอาหารที่มีน้ำมันมาก เช่น ข้าวเกรียบ บ่อยเกินไป เพราะให้พลังงานมากเกินไป ทำให้ได้รับน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

อาหารที่หญิงมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ น้ำชา กาแฟ อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด และอาหารใส่ผงชูรส

### อาหารของหญิงให้นมบุตร

ในระยะ 3 เดือน ทารกจะได้รับนมแม่เป็นอาหารหลัก การเจริญเติบโตของทารกขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของน้ำนม ดังนั้นในระยะนี้ แม่จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอ เพื่อใช้ในการผลิตน้ำนมสำหรับทารกให้มีพลังงานเพียงพอ ที่จะผลิตน้ำนมสำหรับทารกเสริมสร้างสุขภาพของแม่ให้สมบูรณ์

### สารอาหารที่ต้องการระหว่างให้นมบุตร

โปรตีน เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมให้ทารก และเพื่อซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ของแม่ที่สูญเสียไปในระหว่างการคลอด หากขณะนี้ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายนำโปรตีนจากเนื้อเยื่อต่างๆ มาผลิตน้ำนม ทำให้แม่มีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม เติบโตช้า น้ำหนักทารกเพิ่มขึ้นน้อย เติบโตช้า ดังนั้นเพื่อให้ได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ หญิงให้นมบุตรควรได้รับโปรตีนมากกว่าภาวะ

ก่อนมีครรภ์ 20 กรัม และควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์

สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แม่จำเป็นต้องได้รับพลังงานมากขึ้นเพื่อเป็นพลังงานในการผลิตน้ำนม หญิงที่ให้นมบุตรควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติ 1000 แคลอรี ไม่ควรทานอาหารหวานเกินไป และอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

วิตามิน ได้แก่

- วิตามินเอ เป็นส่วนประกอบสำคัญในน้ำนมแม่ ในวันหนึ่งร่างกายจะผลิตน้ำนม 600-850 มิลลิลิตร ดังนั้นหญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินเอมากขึ้นเป็นวันละ 4000 หน่วยสากลต่อวัน - วิตามินดี ควรได้รับวันละ 400 หน่วยสากล ใช้ในการสร้างน้ำนมให้ทารก

- วิตามินเค หากวิตามินเคในน้ำนมของแม่ต่ำ จะส่งผลให้ทารกขาดวิตามินเค
- วิตามินบี1 หากทารกขาดวิตามินบี1 จะทำให้เป็นโรคเหน็บชา หากรักษาไม่ทันอาจตายได้
- วิตามินบี2 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในน้ำนมแม่ ควรได้รับเพียงพอ คือ ประมาณ 101 มิลลิกรัม
- วิตามินซี เพื่อให้แม่มีวิตามินซีเพียงพอสำหรับทารก

เกลือแร่ ได้แก่

- เหล็ก มีการขาดมากในหญิงที่ให้นมบุตร เนื่องมาจากการสูญเสียเลือดในระหว่างการคลอดและได้รับธาตุเหล็กชดเชยไม่เพียงพอ ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง มีความต้านทานโรคต่ำ ดังนั้นจึงควรได้รับธาตุเหล็กอย่างน้อยวันละ 26 มิลลิกรัม

- แคลเซียม ต้องการมากขึ้นในการสร้างน้ำนมให้ทารก ความต้องการแคลเซียมจะเพิ่มขึ้นตามปริมาณการหลั่งของน้ำนมแม่ใน 3 เดือนแรกหลังคลอดบุตร จะต้องการแคลเซียมวันละ 1200 มิลลิกรัม

- ไอโอดีน ควรได้รับไอโอดีนวันละ 150 ไมโครกรัม เพื่อให้มีน้ำนมมีไอโอดีน หากทารกขาดไอโอดีนจะทำให้มีผลต่อสติปัญญา

**อาหารและปริมาณอาหารที่หญิงให้นมบุตรควรได้รับ**

- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นจากระยะมีครรภ์ 30 กรัม รวมเป็น 150-180 กรัม หรือประมาณ 1 ถ้วยตวง
- ไข่ หากกินเนื้อสัตว์ไม่เท่าตามที่กำหนด สามารถกินไข่ได้ ควรกินไข่วันละ 1 ฟอง
- เครื่องในสัตว์ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและเกลือแร่หลายชนิด ควรกินประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- นม จะเป็นนมสดหรือเป็นนมถั่วเหลืองก็ได้ ควรดื่มอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง
- ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ เพราะให้โปรตีนมากและให้วิตามินบี2
- ข้าวและแป้ง เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 1 1/2 - 2 ถ้วยตวง ผัก โดยเฉพาะผักสีเขียวและผักสีเหลือง ควรกินผักอย่างน้อยวันละ 1-2 ถ้วยตวง เพราะให้เกลือแร่และช่วยในการขับถ่าย



- ไขมัน เพื่อช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ควรได้รับน้ำมัน(ที่อยู่ในรูปอาหารทอดหรือผัด)วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ หญิงที่ให้นมบุตรควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ออกกำลังกายเบาๆ(อาจเป็นการทำงานบ้าน)พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ คาเฟอีน อาหารหวานจัด หลีกเลี่ยงยาที่แพทย์ไม่สั่ง

## ปัญหาโภชนาการของหญิงให้นมบุตร มีสาเหตุมาจาก

- ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง ความเชื่อต่างๆได้แก่ การอดอาหารแสลงในขณะที่อยู่ไฟ โดยเชื่อว่าการกินเนื้อสัตว์ในระยะนี้ จะทำให้แผลช่องคลอดหายช้า เป็นสาเหตุทำให้แม่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี ปริมาณน้ำมน้อย มีผลต่อทารกด้วย
- ความยากจน เพราะอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม จะมีราคาแพง ทำให้ผู้ที่มิฐานะยากจนไม่สามารถซื้อมาทานได้
- นิสัยการกินไม่ดี อาจคิดว่าการกินอาหารอาหารในระยะนี้จะทำให้อ้วน จึงพยายามลดอาหาร ทำให้ร่างกายทรุดโทรม มีน้ำนมไม่พอแก่ทารก
- ขาดความรู้ด้านโภชนาการ ทำให้เลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ หลงคำเชื่อโฆษณา
- อาหารเฉพาะนักกีฬา นักกีฬาจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการสารอาหารแตกต่างจากบุคคลทั่วไป เช่น คาร์โบไฮเดรต ช่วยในการสร้างพลังงาน เพิ่มความอดทน
- โปรตีน ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ นักกีฬาต้องการสารอาหารเหล่านี้มากกว่าคนทั่วไป เพราะมีการสูญเสียพลังงานมากกว่า ซึ่งต้องรับประทานตามความต้องการของร่างกาย นักกีฬาที่ต้องใช้พลังงาน ใช้ความอดทน อาหารที่รับประทานจะมีความแตกต่างจากนักกีฬาที่ต้องใช้ความเร็ว ว่องไว เพราะการทำงานของกล้ามเนื้อหรือระบบในร่างกายที่ต้องใช้มากแตกต่างกัน ความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารจึงต่างกัน ดังนั้น นักโภชนาการที่มีความรู้เรื่องความต้องการของสารอาหารในร่างกายของแต่ละบุคคล แต่ละกลุ่ม จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้ดีที่สุด

## อาหารผู้ป่วยเฉพาะโรค

การควบคุมดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร เป็นหน้าที่ของนักโภชนาการ เพราะผู้ป่วยแต่ละโรคจะมีข้อห้ามและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคความดันโลหิต ข้อจำกัดในเรื่องการรับประทานอาหารจะต่างกัน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตจะลดอาหารประเภทที่มีความเค็ม ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะงดอาหารประเภทสหวาน เป็นต้น ดังนั้น ผู้ป่วยแต่ละโรคจะมีข้อห้ามแตกต่างกันในด้านการรับประทานอาหาร หรือความต้องการสารอาหาร ทั้งนี้จะอยู่ในความควบคุมดูแลของนักโภชนาบำบัด

**โภชนบัญญัติ 9 ประการ** เป็นการเสนอแนะโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมในเรื่องการรับประทานอาหารของคนไทย เราลองมาทำความรู้จักกับหลักการรับประทานอาหารที่ทุกคนควรปฏิบัติตามเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นอย่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพราะถือเป็นแนวทาง ที่ช่วยส่งเสริมการกินของคนไทยให้ถูกต้อง โดยมีหลักง่าย ๆ ทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกินอาหารหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามร่างกายต้องการ น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพร่างกาย เราจึงควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งและนำมาประเมินดูว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย ที่ให้พลังงานและสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ควรกินเป็นประจำ และอาจจะสลับกับอาหารประเภทถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ก็ได้
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ พืชผักและผลไม้ นอกจากจะให้วิตามินแร่ธาตุ และใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายดีแล้ว ยังสารแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งป้องกันการเกิดมะเร็งบางประเภทได้





4. กินปลากินเนื้อไม่ติดมัน ไข่ต้มแข็งเป็นประจำ ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายไขมันต่ำ หากกินเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด และในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ที่ช่วยป้องกันการเป็นคอพอกรวมทั้งการกินปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงเนื้อสัตว์ ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิตไข เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นเด็กกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ไข่ต้มแข็ง และผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูกควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อร่างกายที่เจริญเติบโตนม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่มีโปรตีน วิตามินบี 2 และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มนมวันละ 1 - 2 แก้วแต่สำหรับคนอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยแทน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรและออกกำลังเสมอ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย ทั้งช่วยลดไขมันในเลือด วิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไปจะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา จึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาด การประกอบอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัย จะเกิดโทษต่อร่างกาย อาหารรสหวานจัดทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้ และชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนอาหารปนเปื้อนจะเกิดจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย จะเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดจากเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญคือ ล้างมือให้สะอาดกินอาหารทุกครั้ง

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นโทษต่อร่างกาย ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคความดันโลหิตสูง เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกกับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาบัญญัติแล้ว ควรรู้ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วันด้วย

### ธงโภชนาการ

คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนาบัญญัติ ๕ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ"ธงปลายแหลม แแหลม"แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตาม พื้นที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและ ปลายธง ข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยอธิบายได้ดังนี้

### กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

1. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
2. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน
3. ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว
  - แบ่ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจล้กับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ

4. ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และ ผลไม้กำหนดเป็นสัดส่วน 5. ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นคือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล ธงโภชนาการ บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

#### หมายเหตุ

เลขใน () คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่ 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี วัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา



- [1][http://www.youtube.com/watch?v=2ZVGgf\\_j7i4](http://www.youtube.com/watch?v=2ZVGgf_j7i4)
- [2]<http://www.youtube.com/watch?v=QHMzicsRa9I>
- [3]<http://www.youtube.com/watch?v=BoYH-S4B-pQ>
- [4]<http://www.youtube.com/watch?v=IsYsLRO0-PU>
- [5]<http://www.youtube.com/watch?v=nGQ-KXW0s9Y5>
- [6] <http://www.youtube.com/watch?v=AHBagzcejww>