T024207 นางธนารีย์ ดาวกระจาย

**ชื่อเรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่**

****

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ กลุ่มสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันในปริมาณที่พอดี ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และไขมัน

อาหารหลัก 5 หมู่ มีอะไรบ้าง?

**โปรตีน**

โปรตีนมีความสำคัญต่อร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างและฟื้นฟูกล้ามเนื้อ รวมถึงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยปริมาณที่เหมาะที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับคนทั่วไปควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และผู้ที่ออกกำลังกายควรได้รับโปรตีน 2-3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม  
 **ประโยชน์ของโปรตีน**  
1. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เม็ดเลือด ผิวหนัง ฮอร์โมน  
2. สร้างภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง  
3. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย  
4. สร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย  
5. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี่  
6. ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย  
7. ช่วยทำให้อาหารต่างๆ ถูกย่อยและถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวันคือเท่าไหร่?**  
การได้โปรตีนไม่เพียงพออาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้ ในทางกลับกันหากได้รับโปรตีนมากเกินไปร่างกายอาจเก็บสะสมโปรตีนส่วนเกินในรูปของไขมันซึ่งเป็นเหตุของความอ้วนได้ ปริมาณโปรตีนที่แนะนำต่อวันแบ่งตามช่วงอายุ  
  
- เด็กอายุต่ำกว่า 4 ขวบ ควรได้รับ 13 กรัม/วัน  
- เด็กอายุ 4-8 ขวบ ควรได้รับ 19 กรัม/วัน  
- เด็กอายุ 9-13 ขวบ ควรได้รับ 34 กรัม/วัน  
- เด็กผู้หญิงและผู้หญิงอายุ 14 ปีขึ้นไป ควรได้รับ 46 กรัม/วัน  
- เด็กผู้ชายอายุ 14-18 ปี ควรได้รับ 52 กรัม/วัน  
- ผู้ชายอายุ 19 ปีขึ้น ควรได้รับ 56 กรัม/วัน

แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนประกอบไปด้วยอะไรบ้าง  
 แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา ไข่ เต้าหู้ พืชตระกูลถั่ว โดยจำแนกอาหารกลุ่มนี้ได้ดังนี้  
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อหมู ไส้กรอกไม่ติดมันและลดเกลือ  
สัตว์ปีก ได้แก่ เนื้อไก่ ไก่งวง เป็ด  
ปลาและอาหารทะเล ได้แก่ ปลา กุ้ง ปู หอยแมลงภู่ หอยเชลล์ หอยนางรม หอยกาบ  
ไข่ ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด  
เมล็ดถั่ว พืชตระกูลถั่ว และถั่วทุกชนิด ได้แก่ อัลมอนด์ วอลนัท แมคคาเดเมีย เฮเซลนัท มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วชิกพี เมล็ดฟักทอง เต้าหู้ นมถั่วเหลือง

**ข้อควรรู้เกี่ยวกับโปรตีน**  
- โปรตีนกับคาร์โบไฮเดรตมีปริมาณแคลอรี่ต่อกรัมในปริมาณที่เท่ากัน ดังนั้นการกินโปรตีนก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน  
- ไม่สามารถทานไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตแทนโปรตีนได้ เพราะไม่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ  
- โปรตีนที่ได้จากพืชมีปริมาณต่ำกว่าโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์และไข่ อีกทั้งยังมีความบกพร่องในกรดอะมิโนจำเป็นบางชนิด  
- ความต้องการของโปรตีนจะลดลงตามอายุ

**เคล็ดลับลดไขมันในอาหารประเภทเนื้อสัตว์**  
1. เปลี่ยนจากเนื้อสัตว์เป็นถั่ว  
2. ใช้วิธีการย่าง อบ นึ่ง แทนการทอด เพราะการทอดจะทำให้มีไขมันมากขึ้น หากกำลังย่างเนื้อให้วางเนื้อไว้บนตะแกรงเหนือถาดย่าง เพื่อให้ไขมันไหลออก  
3. เลือกใช้เนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน หรือเนื้อสับที่ไม่ติดมัน โดยดูจากฉลากสินค้าหรือสอบถามจากคนขาย  
4. ตัดส่วนไขมันออกก่อนหรือหลังปรุงอาหารเสร็จแล้ว  
5. เพิ่มไขมันให้น้อยที่สุดเท่าที่เป็นได้ก่อนหรือหลังปรุงอาหาร  
6. ทดแทนเนื้อสัตว์บางส่วนในเมนูอาหารด้วยผักที่ให้โปรตีน

**คาร์โบไฮเดรต**

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารหลักที่พบได้ในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด คาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในพืช เช่น ธัญพืชต่างๆ นอกจากนี้ยังพบคาร์โบไฮเดรตได้ในบรรดาอาหารแปรรูปในรูปของแป้งหรือน้ำตาลด้วย คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานที่ดีและไฟเบอร์ที่จำเป็น แคลเซี่ยม ธาตุเหล็ก และวิตามิน อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง พาสต้า เป็นต้น คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี่

**ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต**  
1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
2. ช่วยในการเผาผลาญไขมันในร่างกายให้เป็นปกติ  
3. ช่วยรักษาคุณค่าของโปรตีนไว้ไม่ให้เผาผลาญพลังงาน **4. ช่วย**ในการทำงานของสมอง เนื่องจากการทำงานของสมองต้องพึ่งกลูโคสซึ่งเป็นตัวให้พลังงานที่สำคัญ  
5. อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตจำพวกธัญพืชก็เป็นแหล่งโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินด้วยเช่นกัน  
  
**ประเภทของคาร์โบไฮเดรต**  
คาร์โบไฮเดรตมี 3 ประเภทหลัก ได้แก่  
1. น้ำตาล เป็นคาร์โบไฮเดรตที่พื้นฐานที่สุด เกิดขึ้นตามธรรมชาติในอาหารบางชนิด รวมถึงผลไม้ ผัก นม และผลิตภัณฑ์จากนม  
2. แป้ง เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ บรรดาแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น  
3. ไฟเบอร์ เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในผลไม้ ผัก เมล็ดธัญพืช ถั่วแห้งปรุงสุก และถั่วลันเตา  
  
**ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับต่อวันคือเท่าไหร่?**  
ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับคนปกติควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือผู้ที่ไม่ใช่คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอควรลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลงเหลือ 1.4 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะต้องการคาร์โบไฮเดรตเพื่อเป็นพลังงาน ดังนั้นควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 4-6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

**ผักและผลไม้**

ไม่ว่าจะเป็นผัก-ผลไม้สด แห้ง แช่แข็ง กระป๋อง และน้ำผลไม้ ต่างก็ให้วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่ม และช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังให้แคลอรี่ต่ำอีกดัวย การกินผักและผลไม้ที่หลากจะทำให้ได้สารอาหารสำคัญหลายชนิด

**ปริมาณผักและผลไม้ที่ควรได้รับต่อวันคือเท่าไหร่?**  
 จากการศึกษาพบว่าการรับประทานผัก-ผลไม้อย่างน้อย 5 มื้อต่อวัน โดยทานผลไม้สองส่วนและผักสามส่วนจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสุขภาพเรื้อรังได้ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง แม้ว่าคำแนะนำเรื่องสัดส่วนการรับประทานผักและผลไม้จะแตกต่างกันไป แต่เป็นที่ชัดเจนว่าผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพส่วนใหญ่บอกว่าจำเป็นต้องเพิ่มผักและผลไม้ในอาหารต่อวัน  
- 1,600 แคลอรี่ (เด็ก) : ผัก 4 ทัพพี / ผลไม้ 3 ส่วน  
- 1,600 แคลอรี่ (ผู้ใหญ่) : ผัก 6 ทัพพี / ผลไม้ 4 ส่วน  
- 2,000 แคลอรี่ : ผัก 5 ทัพพี / ผลไม้ 4 ส่วน  
- 2,400 แคลอรี่ : ผัก 6 ทัพพี / ผลไม้ 5 ส่วน  
**เคล็ดลับทานผัก-ผลไม้ให้ได้ 5 ส่วนต่อวัน**  
- ทานกล้วยหรือแอปเปิ้ลเป็นอาหารเช้า โดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผสมลงในซีเรียลหรือสมูทตี้  
- ทานผลไม้เป็นอาหารว่างในช่วงเช้า  
- ทานสลัดหรือซุปผัก  
- ทานแครอทดิบ แตงกวา เป็นของว่าง  
- เสริมผักและผลไม้ประมาณครึ่งจานในการทานระหว่างมื้อ  
- เพิ่มผลไม้แห้งในปริมาณเล็กน้อย เช่น ลูกเกด แอปริคอต ในมื้ออาหาร  
**น้ำผลไม้ดีต่อสุขภาพหรือไม่?**  
 น้ำผลไม้สดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ไม่แนะนำสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน เนื่องจากในน้ำผลไม้จะมีน้ำตาลปริมาณมาก ซึ่งอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยปกติการรับประทานผลไม้สดดีต่อสุขภาพมากกว่าการดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำผลไม้ปั่น

**นมและผลิตภัณฑ์จากนม**

นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และวิตามิน นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่เป็นประโยชน์ต่อกระดูกด้วย นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย และนมที่มีไขมัน 1% จะมีไขมันน้อยกว่านมปกติ แต่ยังคงให้โปรตีน วิตามิน และแคลเซียมอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ยังมีนมถั่วเหลืองเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่แพ้นมวัวหรือมีข้อจำกัดด้านอาหาร

**ปริมาณนมและผลิตภัณฑ์จากนมที่ควรได้รับต่อวันคือเท่าไหร่**  
- 1,600 แคลอรี่ (เด็ก) : 2 ส่วน / แก้ว  
- 1,600 แคลอรี่ (ผู้ใหญ่) : 1 ส่วน / แก้ว  
- 2,000 แคลอรี่ : 1 ส่วน / แก้ว  
- 2,400 แคลอรี่ : 1 ส่วน / แก้ว

**ไขมัน**

ไขมันในอาหารเป็นสิ่งจำเป็น แต่ส่วนใหญ่มักได้รับมากเกินไป น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอลและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ สเปรดไขมันต่ำเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับใช้แทนเนย  
 **นิดของไขมัน**  
**คอเลสเตอรอล** อยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ของสัตว์ เช่น นม เนย  
**ไตรกลีเซอไรด์** เป็นไขมันที่ได้จากการรับประทานอาหาร แบ่งเป็น  
     - ไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ ไขมันจากนม เนย ชีส และพืชบางชนิด เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม  
     - ไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา  
  
**ประโยชน์ของไขมัน**  
1. ให้พลังงานแก่ร่างกาย  
2. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค  
3. ช่วยในการสร้างฮอร์โมนบางชนิด  
  
**โทษของไขมัน**  
1. หากได้รับมากเกินไปจะทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนได้  
2. เป็นสาเหตุให้เกิดโรคบางชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง  
  
**ปริมาณไขมันที่ควรได้รับต่อวันคือเท่าไหร่?**  
ปริมาณไขมันที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับความต้องการแคลอรี่ รวมถึงลักษณะการกินด้วย  
  
- 1,600 แคลอรี่ : ไขมัน 25 กรัม (5 ช้อนชา)  
- 2,000 แคลอรี่ : ไขมัน 35 กรัม (7 ช้อนชา)  
- 2,400 แคลอรี่ : ไขมัน 45 กรัม (9 ช้อนชา)

ที่มา  [https://www.webmd.com/diet/default.htm](https://www.webmd.com/diet/benefits-protein)  
 <https://www.mayoclinic.org/>  
 <https://www.scripps.org/>  
 <https://medthai.com/>  
<https://www.pobpad.com/>  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

อาหารประเภทใดไม่อยู่ในคาร์โบไฮเดรต

1. ข้าว
2. ขนมปัง
3. ปลา
4. พาสต้า

คำตอบที่ 3 ปลา

กระบวนการอ่าน การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในการอ่าน

สถานการณ์ สาธารณะ

แหล่งที่มา แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด พ1.1 ม2./1 จับใจควสมสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น | | ข้อเท็จจริง | | ความคิดเห็น | |
| พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย | |  | |  | |
| ไขมันในอาหารเป็นสิ่งจำเป็น แต่ส่วนใหญ่มักได้รับมากเกินไป | |  | |  | |
| ช่วยรักษาคุณค่าของโปรตีนไว้ไม่ให้เผาผลาญพลังงาน | |  | |  | |
| **คอเลสเตอรอล** อยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ของสัตว์ | |  | |  | |
| น้ำผลไม้สดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ | |  | |  | |

คำตอบ ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ สาธารณะ

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด พ4.1 ม2./1 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบเปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

|  |  |
| --- | --- |
| ข้อความ | ลำดับเหตุการณ์ |
| สร้างภูมิต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง |  |
| ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี่ |  |
| ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย |  |
| สร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย |  |
| ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย |  |

คำตอบที่ : 1 4 2 3 5

กระบวนการอ่าน การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ สาธารณะ

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด พ4.1 ม2./1 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามทื่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด  
 คำถาม จงอธิบายความสำคัญของน้ำผลไม้ดีต่อสุขภาพหรือไม่ เพราะอะไร

คำตอบ …………………………………………………………………………………………….

แนวคำตอบ น้ำผลไม้ดีต่อสุขภาพ เพราะ มีประโยชน์กับผู้ป่วยเบาหวาน

การกินผลไม้สดดีกว่าน้ำผลไม้

กระบวนการอ่าน การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ สาธารณะ

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด พ1.1 ม2./1 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม คุณคิดว่าอาหารหลักหมู่ใดสำคัญที่สุด เพราะเหตุใด

คำตอบ ……………………………………………………………………………

โปรตีนมีความสำคัญที่สุดต่อร่างกายเพราะ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย สร้างและฟื้นฟูกล้ามเนื้อ

โปรตีนสำคัญที่สุด เพราะ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

กระบวนการอ่าน การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด พ1.1 ม2./1 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน