อาหารหลัก 5 หมู่

เมื่อพูดถึงอาหาร 5 หมู่เราต่างก็รู้ว่ามีความจำเป็นต่อการเลือกรับประทานอาหารในทุกๆวัน แต่เชื่อเถอะว่าหลายคนยังจำหรือแยกไม่ได้ท่องได้ไม่ครบ 5 หมู่ หรือคืนครูไปหมดแล้ว วันนี้ทางเราจึงได้ทำการพูดถึงเรื่องอาหาร 5 หมู่สักหน่อย ว่ามีอะไรบ้างและมีประโยชน์อย่างไร ไปดูกันเลย

**1.โปรตีน** เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีน ถือว่าเป็นธาตุอาหารที่สำคัญที่สุดในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีน เป็นสารอินทรีย์ ซึ่งเป็นโพลิเมอร์ของ สายยาวของกรดอะมิโน (amino acid) ในแง่โภชนาการ โปรตีนเป็นสารอาหาร ที่ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี (calorie) โปรตีนเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ที่มีปริมาณมากเป็นอันดับสองรองจากน้ำ โดยเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของเซลสิ่งมีชีวิต เช่น เอนไซม์ (enzyme) ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงาน และการดำรงชีวิต มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการเสริมสร้างเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอของสัตว์

**ประโยชน์ของโปรตีน** : ช่วนในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูก กล้ามเนื้อ น้ำย่อย ฮอร์โมน  
- ประโยชน์ต่อเซลล์ผิว มีหน้าที่สร้างใยคลอลาเจนใต้ชั้นผิวหนังในร่างกาย ช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น และช่วยเชื่อมประสานแต่ละเซลล์ให้ยืดติดกันเป็นเนื้อเดียว ทั้งช่วยปกป้องริ้วรอยก่อนวัยได้ และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเซลล์ผมและเล็บของเราอีกด้วย  
- ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อทุกมัดมีโครงสร้างพื้นฐานจากกรดอะมิโนหลากหลายชนิดเรียงร้อยกันเป็นมัดกล้าม ดังนั้นโปรตีนคุณภาพจึงมีความสำคัญในการสร้ามเนื้อให้แข็งแรง  
- ประโยชน์ต่อการฟื้นตัวของร่างกายและระบบภูมิต้านทาน โปรตีนคุณภาพมีส่วนช่วยในการทดแทนเซลล์ที่สูญเสียไปในแต่ละวัน ช่วยลดกลไกการแข็งตัวของเลือด รวมทั้งเป็นส่วนประกอบหลักของภูมิคุ้มกันในร่างกายด้วย  
- ประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร เนื่องจากอาหารที่เราทานเข้าไป ต้องใช้เอนไซม์หลายชนิด รวมถึงสารคัดหลั่งจากกระเพาะอาหาร ตับอ่อน และลำไส้เล็ก เพื่อช่วยแปรเปลี่ยนอาหารให้มีหน่วยเล็กลงและสามารถดูดซึมได้ง่าย หากร่างกายได้รับโปรตีนคุณภาพซึ่งเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ในปริมาณที่เพียงพอ ก็จะช่วยให้อาหารต่างๆ ถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



**อาหารหลัก 5 หมู่ โปรตีน**

**ตัวอย่างอาหารที่ให้โปรตีน**  
พืชสังเคราะห์โปรตีนได้จากไนโตรเจน ส่วนคนและสัตว์ชั้นสูงอาศัยกรดอะมิโนที่ได้รับจากอาหาร แหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญของมนุษย์และสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ (meat) นม (milk) ไข่ (egg) ถั่ว (legume) เช่น ถั่วเหลือง เมล็ดธัญพืช (cereal grain) นอกจากนี้ จุลินทรีย์ เช่น ยีสต์ สาหร่าย เห็ดหนอน แมลงที่กินได้ก็เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี

**2.คาร์โบไฮเดรต** ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) คือ สารประกอบอินทรีย์ เป็นสารอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์ คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงานเท่ากับ 4 แคลอรี (calorie)

ภาพ

**อาหารหลัก 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรต**

**ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต**  
- ให้พลังงานและความร้อน  (  1  กรัม  ให้พลังงาน 4 แคลอรี่ )  
- ช่วยสงวนโปรตีนให้ร่างกายนำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด  
- คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้   เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้

**ตัวอย่างอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต**  
ได้แก่ เมล็ดธัญพืชแป้ง สตาร์ซ น้ำตาลข้าว ขนมปัง ข้าว

**3.เกลือแร่หรือแร่ธาตุ** เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้เพราะแร่ธาตุบางชนิดเป็นส่วนประกอบของอวัยวะและกล้ามเนื้อบางอย่าง  เช่น  กระดูก  ฟัน  เลือด  บางชนิดเป็นส่วนของสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตในร่างกาย เช่น ฮอร์โมน  เฮโมโกลบิน  เอนไซม์  เป็นต้น  นอกจากนี้แร่ธาตุยังช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติ  เช่น  ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท  การแข็งตัวของเลือด  และช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย

ภาพ

**อาหารหลัก 5 หมู่ เกลือแร่**

**ประโยชน์ของแร่ธาตุ**  
ช่วยในเรื่อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยให้ระบบการย่อย และการขับถ่ายเป็นปกติ  
ตัวอย่างอาหารที่ให้แร่ธาตุ  
พืช ผัก ชนิดต่างๆ

**4.วิตามิน** เป็นสารอาหารที่ร่างกายของเราต้องการในปริมาณน้อย แต่ก็ไม่สามารถขาดได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบร่างกายของเราผิดปกติ หรือเกิดโรคต่างๆได้ วิตามินแบ่งออกเป็น 2 พวก ได้แก่  
- วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และวิตามินบีรวม  
- วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค

ภาพ

**อาหารหลัก 5 หมู่ วิตามิน**

**ประโยชน์ของวิตามิน**  
บำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดชื่น  บำรุงสุขภาพปาก  เหงือก  และฟัน ช่วยให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายเป็นปกติ  
**ตัวอย่างอาหารที่ให้วิตามิน**  
ผลไม้ชนิดต่างๆ

**5.ไขมัน** ที่ให้พลังงานที่มีส่วนประกอบหลักคือที่ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9แคลอรี (calorie) ขณะที่โปรตีน และคาร์โบไฮเดรท ให้พลังงาน 4 แคลอรี

**ประโยชน์ของไขมัน**  
พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในเรื่องการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน  ได้แก่  วิตามินเอ  วิตามินอี  วิตามินดี  และวิตามินเค  นอกจากนี้ไขมันยังช่วยในการป้องกันการกระทบ กระเทือนของอวัยวะภายในอีกด้วย

ภาพ

**อาหารหลัก 5 หมู่ ไขมัน**

**ตัวอย่างอาหารที่ให้ไขมัน**  
- ไขมันเป็นอาหารสำคัญที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและเป็น 1 ในอาหาร 5 หมู่ ที่มีประโยชน์ นอกเหนือจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรท วิตามินและเกลือแร่  
- ไขมันช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน (Fat soluble Vitamins) เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย  
- ไขมันให้พลังงานแก่ร่างกายที่สูงที่สุดคือ 9 แคลอรี่ต่อ 1 กรัมของไขมัน ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงานที่จะทำงานและประกอบกิจวัตรประจำวัยได้ตามปกติ  
- ไขมันช่วยปกป้องและกันความร้อน รวมทั้งคอยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ โดยทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน (Thermal Insulator) ของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังและอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย  
- ไขมันช่วยเป็นเสมือนกันชนให้ร่างกาย คือช่วยป้องกันการกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ซึ่งคอยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกาย  
- ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อประสาทนั่นคือ เส้นประสาทของคนเราจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบในอัตราที่สูง โดยเฉพาะจะหุ้มเส้นประสาท ช่วยในการป้องกันเส้นประสาทให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อถูกสั่งจากสมองไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย  
- ไขมันเมื่อรวมกับโปรตีนก็คือ ไลโปโปรตีน (Lipoproteins) จะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์และไมโตคอนเดรีย ส่วนนี้มีประโยชน์สำหรับคนเรามาก เพราะร่างกายของเราประกอบเป็นตัวตนด้วยเซลล์หลายๆ ล้านเซลล์ และเซลล์ของร่างกายเรา จะผลิตทุกวันเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นั่นคือ ถ้าขาดไขมัน ผนังเซลล์ของร่างกายเราก็จะอ่อนแอ เซลล์ที่ตายไปก็ไม่สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้