ส่งเสริมการเรียนรู้

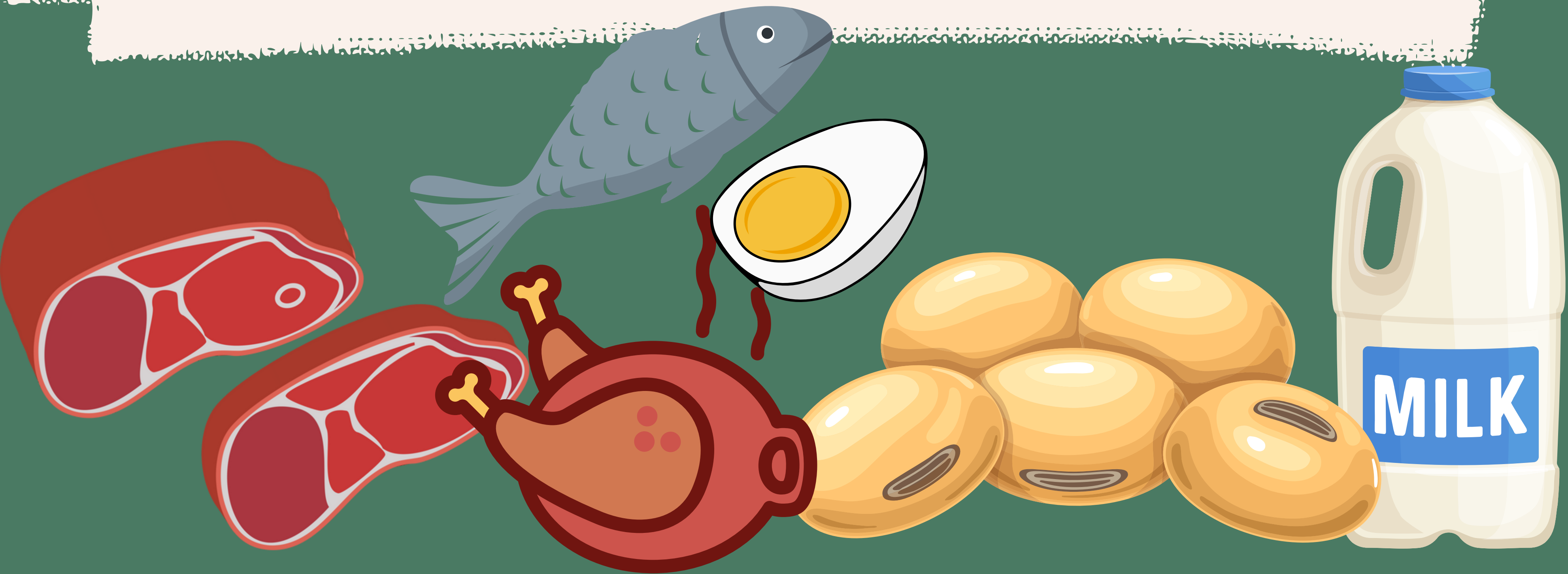
อาหาร 5 หมู่

ประโยชน์ที่ควรรู้ต่อการดูแลสุขภาพ

โดย นางสาวกชพร ไชยจันทร์
ครูโรงเรียนบ้านปากทวย

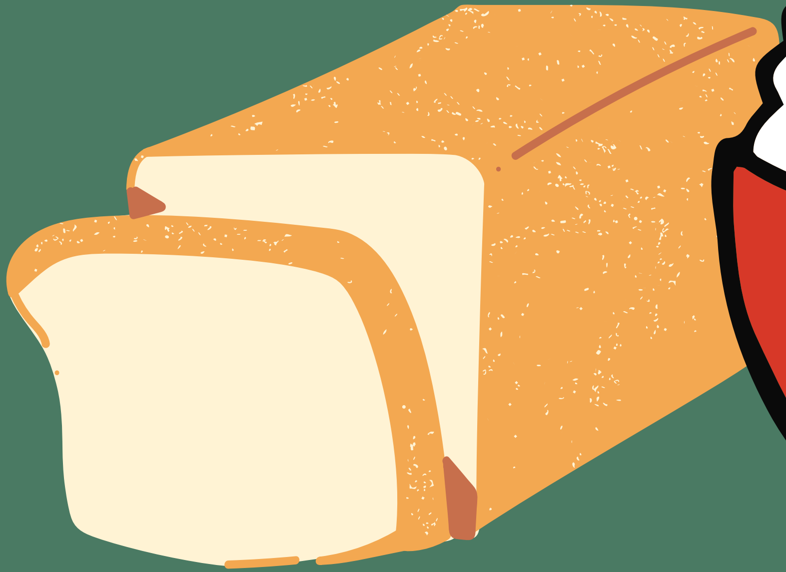
หมู่ ๑ โปรตีน

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ น้ำนม
เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ
ฮอร์โมนสร้างเอนไซม์ ภูมิต้านทานฮีโมโกลบินเม็ดเลือดแดง
และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง



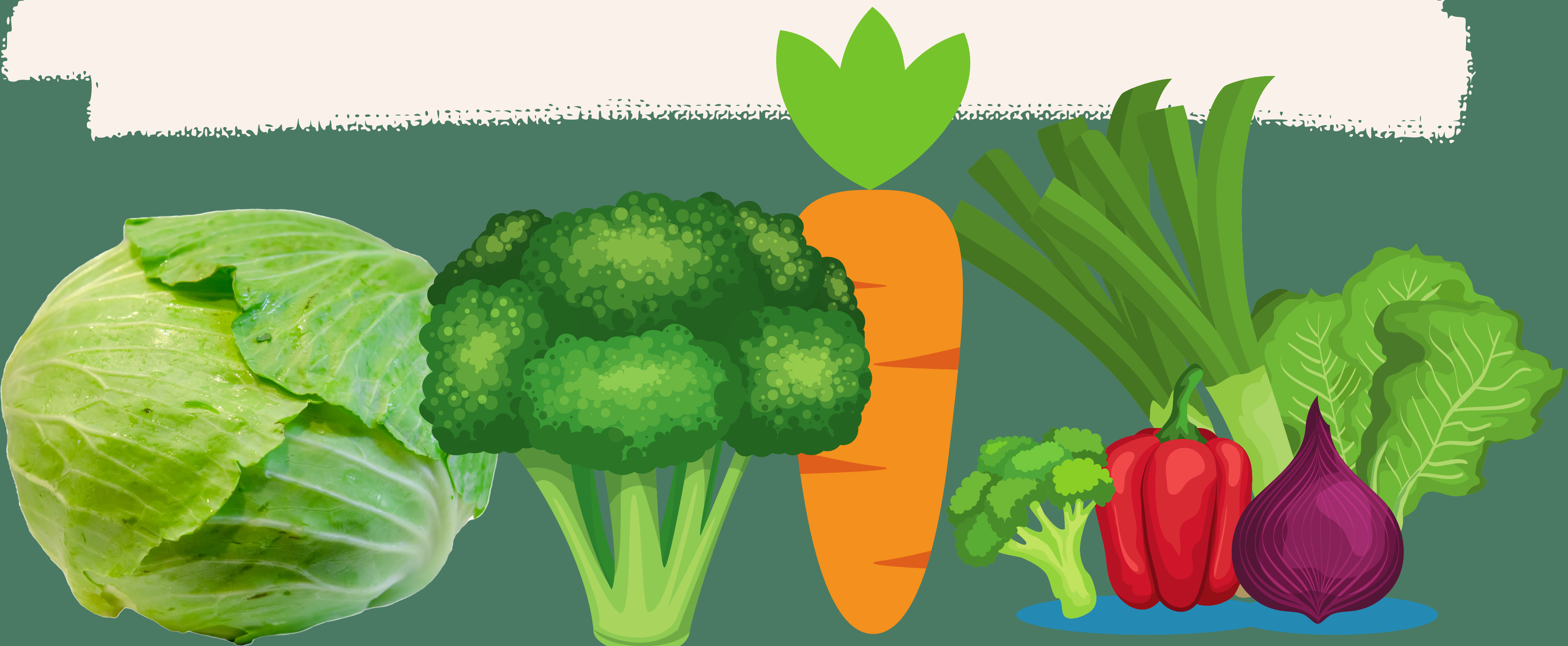
หมู่ 2 คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด และผลิตภัณฑ์จากแป้ง และน้ำตาล เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย



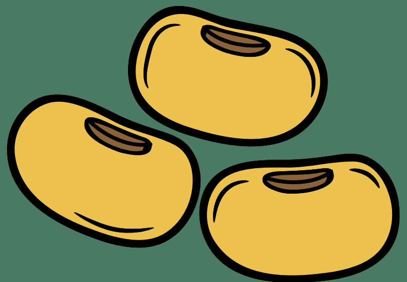
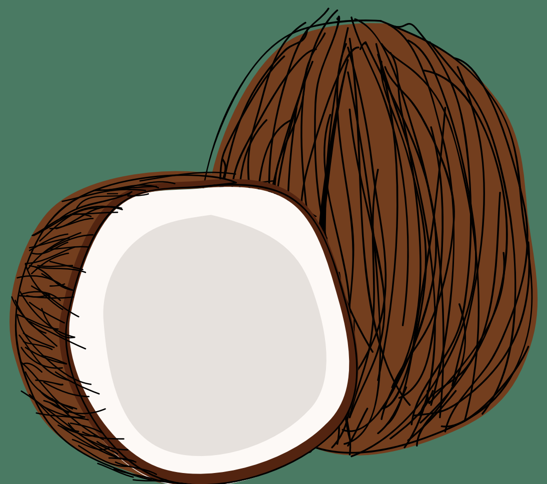
หมู่ 3 วิตามินพืชผัก

ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ เป็นแหล่งสารอาหารแร่ธาตุต่าง ๆ และวิตามินต่าง ๆ มีเส้นใยอาหารช่วยดูดซับของเสียออกจากร่างกาย



หมู่ ๔ วิตามินผลไม้

วิตามินผลไม้ประกอบด้วยผลไม้ชนิดต่าง ๆ เป็นสารอาหารที่ร่างกายเราต้องการในปริมาณน้อย แต่ไม่สามารถขาดได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบร่างกายเราผิดปกติ หรือเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและแร่ธาตุ วิตมินต่าง ๆ และเส้นใยอาหาร

หมู่ 5 ไขมัน

ไขมันและน้ำมัน เช่น น้ำมันหมูกะทิ และน้ำมันพืชต่าง ๆ (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันปาล์มและน้ำมันรำข้าว เป็ฯต้น)
เป็นแหล่งของสารอาหารไขมันหรือน้ำมันซึ่งให้พลังงานสูง