

อาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่มีอะไรสำคัญอย่างไร



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

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

ประโยชน์ของโปรตีน : ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูก กล้ามเนื้อ น้ำย่อย ฮอร์โมน

- ประโยชน์ต่อเซลล์ผิว มีหน้าที่สร้างใยคอลลาเจนใต้ชั้นผิวหนังในร่างกาย ช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น และช่วยเชื่อมประสานแต่ละเซลล์ให้ยึดติดกันเป็นเนื้อเดียว ทั้งช่วยปกป้องริ้วรอยก่อนวัยได้ และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเซลล์ผมและเล็บของเราอีกด้วย

- ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อทุกมัดมีโครงสร้างพื้นฐานจากกรดอะมิโนหลากหลายชนิดเรียงร้อย

กันเป็นมัดกล้ามเนื้อ ดังนั้นโปรตีนคุณภาพจึงมีความสำคัญในการสร้างเนื้อให้แข็งแรง

- ประโยชน์ต่อการฟื้นตัวของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกัน 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)

อาหารหลัก 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรต

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

- ให้พลังงานและความร้อน (1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี)
- ช่วยสงวนโปรตีนให้ร่างกายนำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด
- คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้ เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้

ตัวอย่างอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต

ได้แก่ เมล็ดธัญพืชแป้ง สตาร์ช น้ำตาลข้าว ขนมปัง ข้าว

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



อาหารหลัก 5 หมู่ เกลือแร่

ประโยชน์ของแร่ธาตุ

ช่วยในเรื่อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยให้ระบบการย่อย และการขับถ่าย เป็นปกติ

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



อาหารหลัก 5 หมู่ วิตามิน

ประโยชน์ของวิตามิน

บำรุงสุขภาพของผิวหนังให้สดใส บำรุงสุขภาพปาก เหงือก และฟัน ช่วยให้ระบบการย่อยและการขับถ่าย เป็นปกติ

ตัวอย่างอาหารที่ให้วิตามิน

ผลไม้ชนิดต่างๆ

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

ประโยชน์ของไขมัน

พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยในเรื่องการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค นอกจากนี้ไขมันยังช่วยในการป้องกันการกระทบ กระเทือนของอวัยวะภายในอีกด้วย



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 แคลอรีต่อ 1 กรัมของไขมัน ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงานที่จะทำงานและประกอบกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ
- ไขมันช่วยปกป้องและกันความร้อน รวมทั้งคอยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ โดยทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน (Thermal Insulator) ของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังและอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย
- ไขมันช่วยเป็นเสมือนกันชนให้ร่างกาย คือช่วยป้องกันการกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ซึ่งคอยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกาย
- ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อประสาทนั่นคือ เส้นประสาทของคนเราจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบในอัตราที่สูง โดยเฉพาะจะหุ้มเส้นประสาท ช่วยในการป้องกันเส้นประสาทให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อถูกส่งจากสมองไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
- ไขมันเมื่อรวมกับโปรตีนก็คือ ไลโปโปรตีน (Lipoproteins) จะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์และไมโทคอนเดรีย ส่วนนี้มีประโยชน์สำหรับคนเรามาก เพราะร่างกายของเราประกอบเป็นตัวตนด้วยเซลล์หลายๆ ล้านเซลล์ และเซลล์ของร่างกายเรา จะผลิตทุกวันเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นั่นคือ ถ้าขาดไขมัน ผนังเซลล์ของร่างกายเราก็จะอ่อนแอ เซลล์ที่ตายไปก็ไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้