

ຄູ່ມືເນະນຳ ກ່ຽວກັບອາຫານ ແລະ ໄພສະນາການ



ກົມສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະ ສະຫະກອນ

ອາຫານ ແລະ ໂພສະນາການ



ເພື່ອໃຫ້ອາຍຸຂອງພົນລະເມືອງຍືນຂຶ້ນ, ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ສຸຂະພາບສົມບູນ, ສະຕິປັນຍາດີແມ່ນພົວພັນເຖິງການຍົກລະດັບການກິນການຢູ່ຂອງປະຊາຊົນ ແລະ ຖ້າມີການກິນຢູ່ດີ, ສຸຂະພາບກໍ່ຈະດີ ແລະ ຍັງຍືນໄດ້ວ່າ ການພັດທະນາເສດຖະກິດດີ. ສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນເລື່ອງຕ້ອງໄດ້ຈັດການຢ່າງຮີບດ່ວນ ແລະ ການນຳເອົາເລື່ອງອາຫານ ແລະ ໂພສະນາການມານຳສະເໜີແມ່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ ແລະ ຫາທາງປ້ອງກັນການຂາດສານອາຫານຕ່າງໆເລົ່ານັ້ນ.

ການເປັນໂລກຂາດສານອາຫານເນື່ອງມາຈາກສາເຫດທີ່ສຳຄັນ 2 ຢ່າງຄື:

1. ການບໍ່ຮູ້ຈັກກິນ ແລະ
2. ການບໍ່ມີຈະກິນ.

ການບໍ່ຮູ້ຈັກກິນທີ່ຖືກວິທີ:

ຈະແກ້ໄດ້ໂດຍການສຶກສາ, ການອົບຮົມ ແລະ ການໂຄສະນາໃຫ້ປະຊາຊົນໄດ້ຮູ້ເຖິງຜົນຮ້າຍຂອງການຂາດທາດອາຫານ, ການແນະນຳໃຫ້ຮູ້ຈັກການກິນອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກໂພສະນາການ, ການປັບປຸງວິທີຕຽມອາຫານ ແລະ ທຳຄວາມສະອາດອາຫານ ແລະ ພາສະນະທີ່ໃຊ້ກິນ, ການສົ່ງເສີມໃຫ້ຮູ້ຈັກກິນອາຫານອັນມີຄຸນຄ່າ.

ການບໍ່ມີຈະກິນ:

ເປັນບັນຫາໃຫຍ່ເຊິ່ງຕ້ອງອາໄສການຮ່ວມມືຂອງພະນັກງານຫຼາຍຝ່າຍ ແລະ ທຸກລະດັບເພື່ອເພີ່ມຜົນຜະລິດໃຫ້ພຽງພໍໃນແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ ສົ່ງເສີມການເຮັດສວນຄົວ ແລະ ລ້ຽງສັດ ສົ່ງເສີມໃຫ້ມີການປູກໝາກໄມ້, ແນະນຳໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີທະໜອມອາຫານໄວ້ກິນນອກລະດູການ.

1. ອາຫານແມ່ນຫຍັງ:

ອາຫານແມ່ນສິ່ງທີ່ບໍລິໂພກໄດ້ ແລະ ມີປະໂຫຍດໃຫ້ກັບຮ່າງກາຍ



2. ປະໂຫຍດຂອງອາຫານ:

1. ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕ, ແຂງແຮງ ແລະ ສ້ອມແຊມສິ່ງທີ່ສຸດໆ

2. ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນ

3. ຊ່ວຍສ້າງພູມຕ້ານທານພະຍາດ, ບຳລຸງສຸຂະພາບ, ຊ່ວຍໃຫ້ອາຍຸຍືນຍາວ, ຜົວພັນເບິ່ງປັ່ງ, ດວງຕາແຈ່ມໃສ, ແຂ້ວແຂງແຮງ, ຜົມດຶກດຳ ແລະ ບໍ່ແກ່ກ່ອນໄວ.

4. ຊ່ວຍຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍາວະຕ່າງໆ
ໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິ

ສິ່ງເລົ່ານີ້ເປັນຫຼັກການໃຫຍ່ໆ; ສ່ວນຜົນປະໂຫຍດອື່ນໆນັ້ນຍັງມີອີກຫຼາຍເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ມີສະມັດຕະພາບໃນການເຮັດວຽກ, ເຮັດໃຫ້ມີປັນຍາດີ, ອາລົມດີ....

3. ໂພສະນາການແມ່ນຫຍັງ:

ໂພສະນາການແມ່ນການຄັດເລືອກອາຫານ, ຕຽມອາຫານ ແລະ ການຍ່ອຍ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມ, ການກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບສາມາດຫຼີກລ້ຽງບັນຫາ ເຈັບເປັນໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ.

ການກິນໂດຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ຍ່ອມເປັນເຫດໃຫ້ປ່ວຍໄຂ້ ແລະ ສຸຂະພາບຊຸດ ໂຊມໄດ້ງ່າຍ ເນື່ອງຈາກການຂາດສານອາຫານ. ຄວາມຮູ້ໃນເລື່ອງໂພສະນາການ ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນອາຍຸຍິນຍາວ, ຊ່ວຍໃຫ້ສູງຂຶ້ນ ແລະ ນໍ້າໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ.



4. ສານອາຫານແມ່ນຫຍັງ:

ໃນທາງໂພສະນາການ ເຮົາແບ່ງອາຫານອອກໄດ້ເປັນ 6 ໝວດ ຕາມສ່ວນປະກອບທາງເຄມີ ແລະ ຕາມໜ້າທີ່ທີ່ມີຕໍ່ຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ສານອາຫານ ຫຼື ທາດອາຫານດັ່ງນີ້:

1. **ທາດນໍ້າຕານ** ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຄວາມຮ້ອນແກ່ຮ່າງກາຍ.
2. **ທາດໄຂມັນ** ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານ, ຄວາມຮ້ອນແກ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ໃຫ້ກິດໄຂມັນທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍ.

3. ທາດຊີ້ນ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ຊ່ວຍສ້ອມແຊມສິ່ງສຸດໝໍ້, ຊ່ວຍສ້າງກຳລັງເພື່ອຕ້ານທານໂລກ, ໃຫ້ພະລັງງານ, ໃຫ້ກົດອະມິໂນທີ່ຈຳເປັນແກ່ຮ່າງກາຍ.

4. ແຮ່ທາດ (ເກືອແຮ່) ແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ ຊ່ວຍໃນການສ້າງກະດູກ, ແຂ້ວ ແລະ ເລືອດ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ສ້ອມແຊມສິ່ງທີ່ສຸດໝໍ້, ຊ່ວຍຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍາວະຕ່າງໆ

5. ວິຕາມິນ ມີຫຼາຍກວ່າສິບຊະນິດ ແບ່ງອອກເປັນ 2 ໝວດໃຫຍ່ຄື: ໝວດທີ່ລະລາຍໃນນ້ຳ ແລະ ທີ່ລະລາຍໃນນ້ຳມັນ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ຊ່ວຍຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍາວະຕ່າງໆ

6. ນ້ຳ ມີຄວາມສຳຄັນກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກຂອງ(ຈຸລັງ) ຊ່ວຍການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ການຍ່ອຍອາຫານ ແລະ ການຂັບຖ່າຍ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຊຸ່ມຊື່ນ. ຄວາມສຳຄັນຂອງນ້ຳຕໍ່ຮ່າງກາຍນັ້ນມີຫຼາຍ ເພາະເປັນສ່ວນປະກອບ 70 % ຂອງນ້ຳໜັກໂຕ ເຊິ່ງຈະເຫັນໄດ້ງ່າຍໆຄືຖ້າຖອກທ້ອງ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍໝົດແຮງຈົນເຖິງກັບຕາຍໄດ້, ເນື່ອງຈາກການກາຍເສຍນ້ຳ ແລະ ເກືອແຮ່ທີ່ລະລາຍຢູ່ໃນນ້ຳນັ້ນເອງ. ສະນັ້ນ ນອກຈາກເຮົາຈະໄດ້ຮັບນ້ຳຈາກອາຫານຕ່າງໆແລ້ວຍັງຕ້ອງດື່ມ ນ້ຳຈົນລະຫຼາຍໆຈອກຕື່ມອີກ.



ອາຫານ 5 ໝວດ

ເນື່ອງຈາກອາຫານທີ່ເຮົາກິນນັ້ນມີຫຼາກຫຼາຍ ແຕ່ລະຊະນິດກໍ່ມີທາດອາຫານ ຫຼາຍໜ້ອຍແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມທຳມະຊາດ ຈຶ່ງນິຍົມຈັດເຂົ້າຮວມໄວ້ເປັນໝວດ ໂດຍຖືເອົາຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຂອງທາດອາຫານເປັນຫຼັກດັ່ງນີ້:

1. ໝວດແປ້ງ: ມີທາດນ້ຳຕານເປັນສຳຄັນ:

ໄດ້ແກ່ ເຂົ້າ, ສາລີ, ນ້ຳຕານ, ເຜືອກ, ມັນ
ແລະ ຂອງຫວານຕ່າງໆ.



2. ໝວດຊີ້ນ: ມີທາດຊີ້ນເປັນສຳຄັນ, ນອກຈາກ

ນີ້ຍັງມີເກືອແຮ່ ແລະ ວິຕາມິນ:ໄດ້ແກ່
ເນື້ອສັດ, ນົມ, ໄຂ່, ປາ, ຫອຍ, ເລືອດ, ອະໄວ
ຍາວະເຄື່ອງໃນ ແລະ ພວກຖົ່ວຫຼາຍໆຊະນິດ.



3. ໝວດໄຂມັນ:

ມີທາດໄຂມັນເປັນສຳຄັນ ມີວິຕາມິນທີ່ລະ
ລາຍໃນໄຂມັນໄດ້, ໄດ້ແກ່: ນ້ຳມັນຈາກພືດ
ແລະຈາກສັດເຊັ່ນ: ນ້ຳມັນໝູ ແລະ ນ້ຳມັນຖົ່ວ,
ໄຂ່ແດງ, ເນີຍ, ນົມ ແລະ ນ້ຳມັນ ໝາກພ້າວ.



4. ໝວດຜັກ: ມີເກືອແຮ່ ແລະ ວິຕາມິນ



5. ໝວດໝາກໄມ້:

ມີເກືອແຮ່, ວິຕາມິນ ແລະ ທາດນ້ຳຕານ.



ນອກຈາກນີ້ຍັງມີເຄື່ອງປຸງລົດຕ່າງໆ ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ລົດຊາດ ຫຼື ກິ່ນຂອງອາຫານດີຂຶ້ນເຊັ່ນ: ເຄື່ອງເທດ, ນ້ຳປາ, ເຜັດປິ່ນ, ພິກໄທ, ນ້ຳສົ້ມ ອື່ນໆ ເຖິງວ່າເຮົາຈະກິນບໍ່ໄດ້ຫຼາຍປານໃດແຕ່ກໍ່ຖືວ່າມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ກເຮົາກິນອາຫານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບທາດຊີ້ນ, ເກືອແຮ່ ແລະ ວິຕາມິນບາງຢ່າງນຳ. ແຕ່ຖ້າກິນຫຼາຍເກີນໄປ ເປັນຕົ້ນແມ່ນ ໝາກເຜັດ ຫຼື ເຄື່ອງເທດກໍ່ອາດເປັນຜົນຮ້າຍ ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນໂລກບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານໄດ້ ຈຶ່ງຕ້ອງລະວັງໃນການກິນ, ທັງນີ້ ກໍ່ເພາະຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການສານອາຫານຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ມັນກໍ່ໃຫ້ປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍແຕກຕ່າງກັນ. ແຕ່ບໍ່ມີອາຫານຊະນິດໃດນຶ່ງພຽງຊະ ນິດດຽວ ທີ່ຈະໃຫ້ສານອາຫານຕ່າງໆໃນປະລິມານທີ່ພຽງ ພໍແກ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ໃນວັນໜຶ່ງເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ຄົບທັງ 5 ໝວດ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທາດອາຫານຄົບຖ້ວນ.



ຄວນກິນຫຼາຍໜ້ອຍຊ່າໃດ

ກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ວ່າຄວນກິນຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍຊ່າໃດ, ສໍາລັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດວຽກ ອອກແຮງປານກາງ ໃນມື້ໜຶ່ງຮ່າງກາຍໃຊ້ພະລັງງານປະມານ 2.000-25.000 ແຄລໍຣີ, ຖ້າເຮັດວຽກໜັກ ຫຼື ອອກກໍາລັງກາຍຫຼາຍໆ ກໍຈໍາຕ້ອງໃຊ້ເພີ່ມຂຶ້ນເປັນ 3.000-4.000 ແຄລໍຣີ, ສໍາລັບຜູ້ຍິງຈະໃຊ້ໜ້ອຍລົງປະມານ 15-30 ແຄລໍຣີ, ສ່ວນເດັກນ້ອຍເນື່ອງຈາກນ້ຳໜັກໂຕໜ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງການໜ້ອຍກວ່າ.

ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ ສ່ວນໜຶ່ງຂອງພະລັງງານໃນເດັກນ້ອຍຕ້ອງເກັບໄວ້ເພື່ອ ການຈະເລີນເຕີບໂຕນໍາ ສະນັ້ນ ເມື່ອຄິດທຽບສ່ວນແລ້ວ ຈຶ່ງຕ້ອງການຫຼາຍກວ່າຜູ້ ໃຫຍ່ຄື: ເດັກນ້ອຍຕ້ອງການທາດຊື້ນເຖິງ 3 ກຣາມຕໍ່ນ້ຳໜັກໂຕ 1 ກິໂລກຣາມ, ສ່ວນຜູ້ໃຫຍ່ຕ້ອງການພຽງ 1 ກຣາມຕໍ່ນ້ຳໜັກໂຕ 1 ກິໂລເທົ່ານັ້ນ.

ສານອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານມີ 3 ຢ່າງຄື:

- ທາດນໍ້າຕານ 1 ກຣາມໃຫ້ 4 ແຄລໍຣີ
- ທາດຊື້ນ 1 ກຣາມໃຫ້ 4 ແຄລໍຣີ
- ທາດໄຂມັນ 1 ກຣາມໃຫ້ 9 ແຄລໍຣີ

ຖ້າເຮົາກິນໜ້ອຍກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍໃຊ້ ຮ່າງກາຍກໍຈໍາຕ້ອງເອົາເລືອດເນື້ອພາຍ ໃນຕົວມາໃຊ້ ຈຶ່ງເປັນເຫດໃຫ້ຈ່ອຍ ແລະ ນ້ຳໜັກຫຼຸດ. ກົງກັນຂ້າມ ຖ້າກິນຫຼາຍກໍ ຈະເກີດເປັນໂລກອ້ວນ, ໂລກເບົາຫວານ, ໂລກຫົວໃຈ, ໂລກຄວາມດັນເລືອດສູງ ອື່ນໆ ເພາະສະນັ້ນຈຶ່ງຕ້ອງຮູ້ຈັກກິນ (ຢ່າກິນໃຫ້ໜ້ອຍໄປຫຼືຢ່າກິນໃຫ້ຫຼາຍ ເກີນໄປ, ໃຫ້ກິນແບບພໍດີໆ)

ດ້ວຍເຫດນີ້ປະຊາຊົນທົ່ວໄປຈຶ່ງ ຄວນສົນໃຈໃນເລື່ອງໂພສະນາການ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ໄວ້ແດ່ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ ຮູບຊົງງາມ, ແຂງແຮງ, ສຸຂະພາບດີ, ອາຍຸຍືນ ແລະ ຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ເສຍເງິນຄ່າຢາ ປິ່ນປົວ.



ຄວນກິນອາຫານຊະນິດໃດ:

ເມື່ອເຮົາຮູ້ເຖິງເລື່ອງປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງອາຫານແລ້ວ ກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາມີຫຼັກການພິຈາລະນາເຖິງຊະນິດຂອງອາຫານທີ່ຄວນກິນ. ຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງຄຸນນະພາບຂອງອາຫານ ຈຳຕ້ອງກິນອາຫານຫຼາຍໆຢ່າງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ນ້ຳຕານ, ຊີ້ນ, ໄຂມັນ, ເກືອແຮ່ ແລະ ວິຕາມິນຕ່າງໆຢ່າງຄົບຖ້ວນ.

ການກິນອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກມັນ ຈຳຕ້ອງກິນໃຫ້ໄດ້ສັດສ່ວນ ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍຄື: ຄວນກິນທາດຊີ້ນວັນລະ 60 ກຣາມ, ທາດໄຂມັນ 70 ກຣາມ ທີ່ເຫຼືອເປັນທາດນ້ຳຕານ 300-400 ກຣາມ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ອອກແຮງງານຫຼາຍ ຫຼື ຫຼິ້ນກິລາກາງແຈ້ງກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບສານອາຫານຕ່າງໆເພີ່ມຂຶ້ນຕາມສ່ວນ.

ການຍ່ອຍ ແລະ ການດູດຊຶມຂອງອາຫານ

ອາຫານທີ່ເຮົາກິນເຂົ້າໄປບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າຮ່າງກາຍຈະນຳໄປໃຊ້ໄດ້ທັງໝົດ ເພາະຖ້າກິນເຂົ້າໄປແລ້ວອອກມາທາງຮູທະວານໜັກ ແມ່ນຈະບໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງ ຮ່າງກາຍຈະນຳອາຫານໄປໃຊ້ໄດ້ກໍ່ເມື່ອໄດ້ຜ່ານການຍ່ອຍ ແລະ ການດູດຊຶມເຂົ້າສູ່ກະແສເລືອດແລ້ວ.



ສະຫຼຸບ

ອາຫານເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດ ຄວາມຮູ້ເລື່ອງອາຫານ ແລະ ໂພສະນາການ ເປັນສິ່ງທີ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຊີວິດສົມບູນ ແລະ ເປັນເລື່ອງທີ່ທຸກຄົນຄວນເອົາໃຈໃສ່ ພະຍາຍາມກິນອາຫານໃຫ້ຄົບທັງ 5 ໝວດຢ່າງພຽງພໍ ໂດຍກິນເຂົ້າໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ແລະ ກິນອາຫານຫຼາຍກວ່າ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາຍຸຍືນ, ຈະແຂງແຮງ, ມີຮູບຮ່າງງາມ, ສູງ, ມີສຸຂະພາບດີທັງທາງກາຍ, ສະຕິປັນຍາດີ ແລະ ອາລົມດີ ເຮັດໃຫ້ສະມັດຕະພາບໃນການປະກອບກິດຈະກຳຕ່າງໆ ລວມທັງການກິລາດີຂຶ້ນ.





ເອກະສານອ້າງອີງ:

<http://www.healthcarethai.com>

<https://th.wikipedia.org>



ກົມສົ່ງເສີມກະສິກໍາ ແລະ ສະຫະກອນ

ບ້ານ ດອນເຕົ້ວ, ເມືອງ ໄຊທານີ, ແຂວງ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ

ຕົວໄປສະນີ: 001888; ໂທລະສັບ: 021- 732072

Fax: 021 - 732092

ພິມຄັ້ງທີ 1

ຈຳນວນ 500 ຫົວ, ເດືອນ ກໍລະກົດ 2017