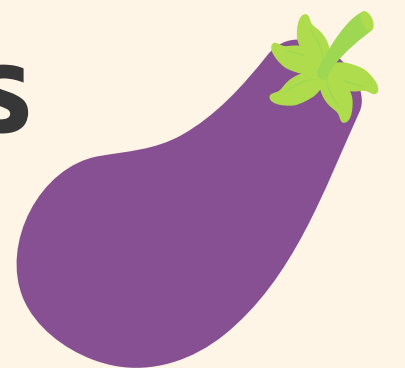




# บทที่ 1

## ความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับการ ประกอบอาหาร

1. ความสำคัญของอาหาร
2. รูปแบบการประกอบอาหาร



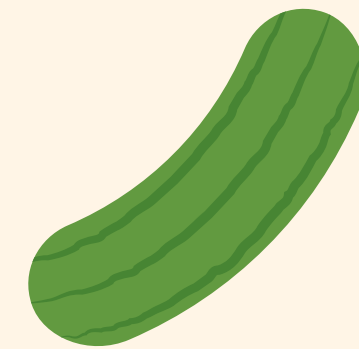
# อาหาร

คือ สิ่งที่เรารับประทานได้และไม่เป็นพิษต่อร่างกายและก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกาย สามารถช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและต้านทานโรคต่าง ๆ ได้





# สารอาหาร



คือ สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของอาหารเมื่อรับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายและสามารถเผาผลาญเป็นพลังงาน ใช้ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอและใช้ในการเจริญเติบโต มี 5 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และน้ำ

# โภชนาการ

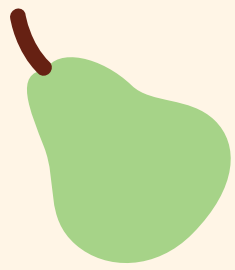
คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างเพียงพอ โดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารเกิน



# โภชนบัญญัติ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมัน อาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด
9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์





# อาหารหลัก 5 หมู่



ภาพ : shutterstock.com

# หมู่ที่ 1 โปรตีน

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ  
นม ไข่ ถั่วเหลือง ถั่ว  
เหลือง ถั่วเขียว ถั่ว  
ลียง



ภาพ : shutterstock.com

“

## ประโยชน์

ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทั้งยังช่วย  
สร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่  
สึกหรอของร่างกาย ช่วยต้านโรคต่าง ๆ และ  
ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย  
เช่น การพูด การหายใจ

สำหรับคนทั่วไปควรได้รับโปรตีน 1 กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และคนออกกำลังกาย  
ควรได้รับโปรตีน 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1  
กิโลกรัม



## หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

ได้แก่ ข้าว เผือก มัน  
แป้ง น้ำตาล



ภาพ : shutterstock.com

“

### ประโยชน์

ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ เช่น การเดิน การวิ่ง หรือการเคลื่อนไหวอื่น ๆ

สำหรับคนทั่วไป ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และคนออกกำลังกาย ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม





# หมู่ที่ 3 เกลือแร่ และแร่ธาตุ

ได้แก่ ผักใบเขียว และ  
ผักอื่น ๆ ทั้งประเภท  
ดอกและผล



ภาพ : shutterstock.com

“

ประโยชน์

เสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งยังควบคุม  
การทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย และช่วย  
ป้องกันโรค



# หมู่ที่ 4 วิตามิน

ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ



ภาพ : shutterstock.com

“

ประโยชน์

ผลไม้ต่าง ๆ อุดมไปด้วยวิตามิน ช่วย  
ป้องกันโรค ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อย  
อาหาร ควรกินผลไม้อย่างน้อยให้ถึง 400 กรัม  
ต่อคนต่อวัน



# หมู่ที่ 5 ไขมัน

ได้แก่ ไขมันจากพืช  
และไขมันจากสัตว์



ภาพ : shutterstock.com

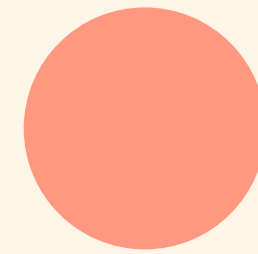
“

ประโยชน์

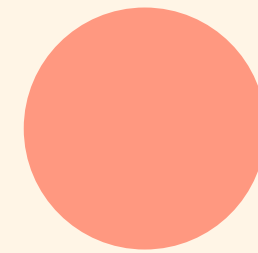
ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึม  
ของวิตามินและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



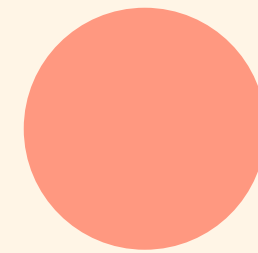
# รูปแบบการประกอบอาหาร



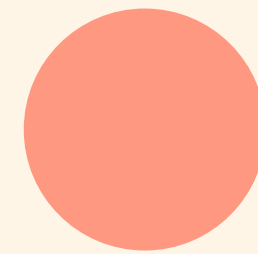
การตี



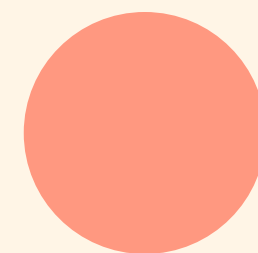
การผัด



การทอด



การนึ่ง



การย่าง

# 1. การต้ม

เป็นการนำอาหารไปต้มในน้ำเดือดเพื่อให้อาหารสุก แต่วิธีการต้มจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ เช่น วิตามินหรือแร่ธาตุในอาหารอาจหายไปอยู่ในน้ำที่เราใช้ต้ม



## 2. การผัด

เป็นวิธีที่ง่ายไม่ค่อยมีขั้นตอนยุ่งยากนัก ก่อนผัดทุกครั้งเราจะต้องนำกระทะไปตั้งไฟจนร้อนก่อนที่จะใส่วัตถุดิบต่าง ๆ ลงในกระทะ ในการผัดนิยมใช้ตะหลิวเพื่อกลับอาหารในกระทะ เมื่ออาหารสุกก็ปรุงรสและนำออกจากกระทะใส่จานที่ต้องการ อาหารประเภทผัดนิยมเสิร์ฟขณะที่ยังร้อน



### 3. การทอด

เป็นการทำให้อาหารสุก โดยใส่น้ำมันในกระทะหรือหม้อให้ท่วมอาหารที่จะทอด ใช้ไฟปานกลาง รอจนน้ำมันร้อนจึงใส่อาหารลงในน้ำมันที่ตั้งไว้ ทิ้งไว้จนอาหารค่อนข้างเหลืองจึงนำขึ้นจากก้นน้ำมัน







# 4. การนึ่ง

เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนจากไอน้ำ  
เช่น การทำไข่ตุ๋น การนึ่งข้าวเหนียว



# 5. การย่าง

เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำเอาอาหารไปวางบน ตะแกรงเหนือเปลวไฟ ส่วนใหญ่การทำอาหารให้สุก โดยการย่างจะใช้เตาถ่าน แต่สมัยนี้นิยมใช้เตาไฟฟ้า แทน จะใช้ไฟอ่อนหรือไฟปานกลางขึ้นอยู่กับชนิด ของอาหารหมั่นพลิกกลับไปมา จนอาหารสุกเหลือง ตามต้องการ





**THANK YOU**