อาหาร .... (วิชา สุขศึกษา)

สารอาหารมี 6 กลุ่ม คือ

1. ไขมัน ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี่ต่อหนึ่งกรัม

2. โปรตีน ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ต่อหนึ่งกรัม

3. คาร์โบไฮเดรต (แป้ง) ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ต่อหนึ่งกรัม

4. วิตามิน ไม่มีพลังงาน

5. เกลือแร่ ไม่มีพลังงาน

6. น้ำ ไม่มีพลังงาน

ไขมัน.....

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานมาก ช่วยสร้างส่วนต่างๆ ของร่างกายและเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน คือวิตามิน เอ, ดี, อี, เค

ไขมันประเภทอิ่มตัว เป็นไขมันประเภทไม่ดีถ้ามีมาก ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ไม่ควรรับประทานมาก พบได้ในเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง,นม,ผลิตภัณฑ์นม,มันสัตว์,หนังสัตว์, ไข่แดง, เครื่องใน, กุ้ง, ปู, หอยต่างๆ โดยเฉพาะหอยนางรม ในวันหนึ่งควรรับประทานโคเลสเตอรอลเพียง 300 มก.เท่านั้น ซึ่งมีอยู่ในไข่แดงใหญ่ๆ 1 ใบ ไข่ขาวไม่มีโคเลสเตอรอล จะรับประทานวันละกี่ใบก็ได้

โปรตีน .....

มีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต ซ่อมแซมร่างกาย ย่อยอาหาร และสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อที่จะป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ

โปรตีนที่ดีและสมบูรณ์ที่สุดพบได้ในเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว ไก่ หมู ปลาทู นม ผลิตภัณฑ์นม ไข่ แต่โปรตีนที่ดีก็มีในผัก แต่ผักแต่ละชนิดอาจมีโปรตีนไม่ครบทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นถ้ารับประทานเฉพาะผัก ผลไม้ ควรเลือกรับประทานผักหลายๆ ชนิดทั้งสีเขียวและสีเหลือง เพื่อให้ได้โปรตีนทุกชนิด ควรรับประทานโปรตีนในปริมาณ 15% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดต่อวัน

คาร์โบไฮเดรต.....

เป็นสารอาหารที่ต้องรับประทานประมาณ 55% ของพลังงานที่รับประทานทั้งหมดต่อวันคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญเพราะเป็นสารอาหารโดยเฉพาะสำหรับสมองและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะที่รุนแรง คาร์โบไฮเดรตคือน้ำตาลและแป้ง ซึ่งพบได้ในข้าว ขนมปัง ผลไม้ ผัก นม ผลิตภัณฑ์ที่มาจากนมและเครื่องดื่มต่างๆ คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายได้ดีที่สุด

อาหารเสริมและวิตามิน .....

นักกีฬาหลายคนนึกว่าการรับประทานวิตามินเพิ่มจะช่วยทำให้ออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น จริงๆแล้วยังไม่มีเหตุผลสนับสนุนว่าการรับประทานวิตามินเพิ่มจากอาหารที่รับประทานเพียงพอแล้วจะมีประโยชน์ การรับประทานสารอาหารทุกชนิดโดยเฉพาะผักผลไม้มากๆ จะมีวิตามินเพียงพอแล้ว ถ้าต้องการจะรับประทานวิตามินจริงๆ ทางด้านจิตวิทยาอาจรับประทานวิตามินรวมวันละ 1 เม็ดก็เพียงพอแล้ว ไม่มีเหตุผลสนับสนุนการใช้อาหารเสริมต่างๆในปัจจุบันนี้

เกลือแร่.....

มีเพียงพอแล้วในอาหารถ้ารับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่ นักกีฬาที่เล่นกีฬาหนักๆ ทุกวัน ควรดื่มน้ำส้มวันละ 1 - 2 แก้ว เพื่อช่วยเติมโปแตสเซียม โดยทั่วๆไป ควรหลีกเลี่ยงการ รับประทานเกลือมากเพราะอาจทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไต หรือเป็นมะเร็งของกระเพาะอาหารได้

น้ำ.....

น้ำมีความสำคัญมาก น้ำเป็นส่วนประกอบของน้ำหนักตัวถึง 60% น้ำมีความสำคัญสำหรับคลายความร้อนของร่างกาย สำหรับนำอาหารไปยังทั่วร่างกาย การขาดน้ำจะทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป ถ้าขาดน้ำมากๆ จะทำให้มี heat stroke ทำให้ไตวาย และถึงเสียชีวิตได้ โดยทั่วไปมนุษย์จะขาดน้ำได้ไม่เกิน 7 วัน ปริมาณของน้ำที่จำเป็นต้องดื่มต่อวันขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศและการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ถ้าอยู่เฉยๆ ในห้องแอร์อาจต้องดื่มน้ำเพียง 1.5 ลิตรต่อวัน แต่ถ้าเล่นกีฬาหนักๆ กลางแจ้งเวลาอากาศร้อนจัดอาจเสียเหงื่อได้ถึง 1-2 ลิตรต่อชั่วโมง