



สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

# โภชนศาสตร์ ครอบครัว



10043525

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

อบเชย วงศ์ทอง

# สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| คำนำ  |      |
| สารบัญ  |      |
| บทที่ 1   | 1    |
| โภชนศาสตร์สำหรับหญิงตั้งครรภ์<br>(Nutrition during Pregnancy)   |      |
| ปัจจัยที่มีผลต่อทารกที่คลอด<br>(Factors influencing pregnancy outcome)                                  | 3    |
| การเปลี่ยนแปลงทางสรีระและชีวเคมีระหว่างตั้งครรภ์<br>(Physiological and biochemical change in pregnancy) | 5    |
| อาการแทรกซ้อนในขณะที่ตั้งครรภ์<br>(Complication of pregnancy)   | 7    |
| สารอาหารที่ควรได้รับในขณะตั้งครรภ์<br>(Nutrient requirement during pregnancy)                           | 8    |
| ภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์<br>(Nutritional status of pregnancy)                                       | 11   |
| อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์<br>(Food for pregnancy)  | 12   |
| บทที่ 2   | 13   |
| โภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร<br>(Nutrition during Lactation)   |      |
| ความสำคัญของระยะให้นมบุตร<br>(Significance of lactation)  | 15   |
| สรีรวิทยาของเต้านม<br>(Physiology of the breast)  | 15   |

|  |           |
|--|-----------|
| ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร<br>(Nutrient requirement of lactating mother)                       | 16        |
| ภาวะอาหารและโภชนาการของหญิงให้นมบุตร<br>(Food and nutritional status of lactating mother)              | 18        |
| สาเหตุของปัญหาโภชนาการในหญิงให้นมบุตร<br>(Cause of nutritional problem in lactating mother)            | 19        |
| อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร<br>(Food for lactating mother)  | 20        |
| <b>บทที่ 3</b>   | <b>21</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับทารก</b><br>(Nutrition during Infancy)  |           |
| การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทารก<br>(Growth and development of infant)                             | 23        |
| ความต้องการสารอาหารในทารก<br>(Nutrient requirement of infant)  | 28        |
| การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<br>(Breast feeding)  | 31        |
| การให้อาหารทารก<br>(Infant feeding)  | 33        |
| นมสำหรับทารก<br>(Milk for infant)  | 36        |
| <b>บทที่ 4</b>   | <b>39</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน</b><br>(Nutrition during Preschool Child)                            |           |
| การเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน<br>(Growth and nutritional status of preschool child) | 41        |
| ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน<br>(Nutrient requirement of preschool child)                    | 43        |
| อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน<br>(Food for preschool child)  | 45        |

|   |           |
|---|-----------|
| ปัญหาเรื่องการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน<br>(Food consumption problem of preschool child)                | 49        |
| การจูงใจให้เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหาร<br>(Motivation of preschool child's consumption)                      | 50        |
| การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก<br>(Implementation of preschool child's good food habit)             | 50        |
| <b>บทที่ 5</b>  | <b>53</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน</b><br>(Nutrition during School Child)                                      |           |
| ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน<br>(Nutrient requirement of school child)                               | 56        |
| ภาวะอาหารและโภชนาการของเด็กวัยเรียน<br>(Food and nutritional status of school child)                      | 58        |
| ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาหารบริโภคของเด็กวัยเรียน<br>(Factors effecting school child's consumption)         | 58        |
| พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน<br>(Consumption behavior of school child)                                | 60        |
| อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน<br>(Food for school child)  | 61        |
| <b>บทที่ 6</b>  | <b>65</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น</b><br>(Nutrition during Adolescence)  |           |
| การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น<br>(Growth and physiological change of adolescence) | 67        |
| ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น<br>(Nutrient requirement of adolescence)                                | 68        |
| ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น<br>(Nutritional status of adolescence)   | 70        |
| พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น<br>(Consumption behavior of adolescence)                                  | 71        |



|   |           |
|---|-----------|
| ความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น<br>(Significance of adolescence' food)                       | 72        |
| การจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น<br>(Food for adolescence)  | 73        |
| <b>บทที่ 7</b>  | <b>75</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่</b><br>(Nutrition during Adulthood)                                |           |
| ความสำคัญของโภชนาการในผู้ใหญ่<br>(Significance of adult's nutrition)                        | 77        |
| ภาวะอาหารและโภชนาการในผู้ใหญ่<br>(Food and nutritional status of adult)                     | 77        |
| ความต้องการสารอาหารในผู้ใหญ่<br>(Nutrient requirement of adult)                             | 78        |
| ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย   | 81        |
| อาหารสำหรับผู้ใหญ่<br>(Food for adult)  | 87        |
| วัยทอง<br>(Golden period)   | 91        |
| อาการต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยทอง   | 91        |
| อาหารสำหรับสตรีวัยทอง   | 92        |
| ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง  | 93        |
| <b>บทที่ 8</b>  | <b>95</b> |
| <b>โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ</b><br>(Nutrition during Old Age)                               |           |
| แนวโน้มและความสำคัญของโภชนาการในผู้สูงอายุ<br>(Trend and significance of old age nutrition) | 97        |
| การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ<br>(Physiological change in old age)                | 98        |
| ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ<br>(Nutrient requirement of old age)                        | 100       |

|   | หน้า |
|---|------|
| สาเหตุของปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ<br>(Cause of nutritional problem of old age) | 102  |
| ปัญหาการกินอาหารของผู้สูงอายุ<br>(Food consumption problem of old age)          | 104  |
| การจัดการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ<br>(Food management for old age)                 | 105  |
| อาหารสำหรับผู้สูงอายุ<br>(Food for old age)                                     | 106  |
| <b>บรรณานุกรม</b>   | 109  |
| <b>ภาคผนวก</b>  | 113  |
| <b>ดัชนี</b>  | 125  |