



สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โภชนาการพื้นฐาน



โภชนาการพื้นฐาน / สุนีย์ สหัสโพธิ์ และ

OU145 ส821ก 2562 ก.1



Barcode *10049491*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

• สุนีย์ สหัสโพธิ์

• จักรกฤษณ์ ทองคำ



สารบัญ

คำนำ สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ความสำคัญของโภชนาการ	1
ความหมายของโภชนาการ	1
ประวัติความเป็นมาของโภชนาการ	3
ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสุขภาพ	6
ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับการพัฒนาประเทศ	10
สรุป	11
เอกสารอ้างอิง	12
บทที่ 2 อาหารหลัก 5 หมู่ อาหารสมส่วนของคนไทยทั่วไปและข้อปฏิบัติในการ กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	13
อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย	13
อาหารหลักหมู่ที่ 1	15
อาหารหลักหมู่ที่ 2	18
อาหารหลักหมู่ที่ 3	19
อาหารหลักหมู่ที่ 4	20
อาหารหลักหมู่ที่ 5	21
อาหารสมส่วนของคนไทย	22
ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	26
ธงโภชนาการ	28
เอกสารอ้างอิง	42
บทที่ 3 สารอาหาร	43
คาร์โบไฮเดรต	43
โปรตีน	50
ลิพิด	58
วิตามิน	66

	เกลือแร่	90
	น้ำ	101
	เอกสารอ้างอิง	104
บทที่ 4	ความต้องการสารอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ และบุคคลในภาวะพิเศษ	105
	โภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์	105
	โภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร	113
	โภชนาการสำหรับทารก	116
	โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	125
	โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน	130
	โภชนาการสำหรับวัยรุ่น	133
	โภชนาการสำหรับผู้ใหญ่	139
	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	145
	เอกสารอ้างอิง	151
บทที่ 5	ความต้องการและการใช้จ่ายพลังงานของร่างกาย	153
	ความสำคัญของพลังงาน	153
	ความต้องการพลังงานของร่างกาย	156
	การคำนวณหาพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน	159
	เอกสารอ้างอิง	162
บทที่ 6	ภาวะโภชนาการในประเทศไทย	163
	ความหมายของคำศัพท์ในทางโภชนาการ	163
	ลักษณะของภาวะโภชนาการ	165
	วิธีการสำรวจภาวะโภชนาการ	167
	ลักษณะสำคัญที่แสดงภาวะโภชนาการ	169
	ภาวะโภชนาการในประเทศไทย	170
	เอกสารอ้างอิง	174
บทที่ 7	ปัญหาโรคขาดสารอาหารในประเทศไทย	175
	โรคขาดโปรตีนและพลังงาน	175
	โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	178

โรคตาบอดจากการขาดวิตามินเอ	180
โรคผิวหนังในกระเพาะปัสสาวะจากการขาดสารฟอสเฟต	181
โรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน	182
โรคปากนกกระจอกจากการขาดวิตามินบี 2	184
โรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบี 1	185
เอกสารอ้างอิง	189
บทที่ 8	191
หลักโภชนาการในการบริโภคอาหาร	191
ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	191
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	192
ปัญหาทุพโภชนาการจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค	193
แนวทางการควบคุมป้องกันปัญหาทุพโภชนาการ	194
การบริโภคอาหารตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	195
มาตรฐานและคุณภาพอาหาร	196
ฉลากโภชนาการ	209
หลักการเลือกซื้ออาหาร	217
หลักการประกอบอาหารเพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการ	225
เอกสารอ้างอิง	232
ดัชนี	233
ประวัติผู้เขียน	239