

บทที่ 2 อาหารและโภชนาการ

1. อาหาร สารอาหาร และโภชนาการ มีความหมายเหมือนหรือแตกต่างกัน อย่างไร

ตอบ. อาหาร สารอาหาร และโภชนาการ มีความหมายแตกต่างกัน. ดังนี้

อาหาร คือ. ของกิน หรือเครื่องดำรงชีวิต หรือ สิ่งที่น่ามาบริโภคซึ่งเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีต่างๆ

สารอาหาร คือ สารเคมีที่มีอยู่ในอาหารซึ่งมีหน้าที่เฉพาะใน ร่างกาย มีมากกว่า 50 ชนิด แบ่งได้เป็น 6 กลุ่ม คือ

1. คาร์โบไฮเดรต. 2. ไขมัน. 3. โปรตีน. 4. วิตามิน 5. เกลือแร่ 6 . น้ำ

โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงความสำคัญ ของอาหารที่มีต่อสุขภาพของร่างกาย เมื่อบริโภคแล้วจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลง คือ การย่อย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ. การดูดซึม. ภูมิคุ้มกันโรค. การขับออกจากร่างกาย

2. กรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัว มีผลต่อสุขภาพของคนเราอย่างไร อธิบายและ ยกตัวอย่างอาหารที่มีกรดไขมันดังกล่าว

ตอบ ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) : อาจจะเรียกว่าไขมันที่ไม่ดีก็ได้ เกิดจากไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น ไขมันตามเนื้อสัตว์ นม ไข่แดง น้ำมันหมู เนย เมื่อบริโภคในปริมาณที่มาก ๆ จะก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันชนิดนี้เองที่จะจับตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะอุดตันในหลอดเลือดได้ เป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, และโรคสมองขาดเลือด เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารเช่น ไอศกรีม เค้ก คุกกี้ น้ำสลัดสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

ไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat) : เป็นไขมันดี เพราะเป็นไขมันที่ได้จากพืชเช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันโอลีฟ น้ำมันคาโนล่า เมื่อปล่อยให้ไขมันชนิดนี้เย็นจะไม่เกิดการแข็งตัว ยกเว้นพืชบางชนิด เช่น กะทิ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ไขมันชนิดนี้มีอันตรายที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายน้อยกว่าไขมันอิ่มตัว การบริโภคไขมันชนิดนี้จะช่วยให้ลดคอเลสเตอรอลในเลือดเพราะมี High-density lipoprotein (HDL) (ไขมันดี) ที่จะคอยช่วยลด low-density lipoprotein (LDL) (ไขมันไม่ดี) แต่ก็จะกลายเป็นอนุมูลอิสระก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพได้เช่นกัน.

ตัวอย่างอาหารเช่นอาหารประเภทผัก. ทอดโดยการใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันปาล์ม เป็นต้น

3. สารพิษที่ปนเปื้อนมากับอาหารมีกี่กลุ่ม อะไรบ้าง

ตอบ สารพิษที่ปนเปื้อนมากับอาหารมี 2 กลุ่ม คือ

1. สารพิษจากส่วนประกอบตามธรรมชาติในอาหารได้แก่ สารพิษจากพืช และสารพิษจากสัตว์
2. สารพิษจากแบคทีเรียและเชื้อราในอาหาร

4. ในปัจจุบันอาหารมีบทบาทในการส่งเสริมและการป้องกันโรคได้หรือไม่และอย่างไร

ตอบ อาหารมีบทบาทในการส่งเสริมและป้องกันโรคได้เนื่องจากอาหารจะก่อให้เกิดประโยชน์ แก่ร่างกาย. ซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดสึกหรอ ให้กำลังงาน และความอบอุ่น และช่วยในการคุ้มกันโรคอีกด้วย

5. ยกตัวอย่างนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันที่นักศึกษารู้จักมีอะไรบ้าง

ตอบ ทุเรียนผงพร้อมดื่ม. น้ำอินทผลัมลดเบาหวาน. ชุปผักทอง พร้อมดื่ม. น้ำผักผลไม้กระป๋องขนมเปียะ. อาหารทะเลแช่แข็ง เครื่องแกงปักษ์ใต้

6. ให้นักศึกษาสรุปสาระสำคัญ จากเนื้อหาสำคัญ หรือสาระหลัก ของบทที่ 2 โดยนำเสนอในรูปแบบของ แผนผังความคิด(mindmapping)โดยวาดรูปประกอบและระบายสีให้สวยงาม



