




# ภาวะโภชนาการ

## Nutritional status

 **อุษาพร ภูค์สมาส (Usaporn Phukasmas)**

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ (Department of Nutrition and Health)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (Institute of Food Research and Product Development)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

ปัจจุบันผู้บริโภคเริ่มมีการตื่นตัวที่จะแสวงหาความรู้ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านอาหารและโภชนาการกันมากขึ้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

### ภาวะโภชนาการ

โภชนาการ มาจากคำว่า โภชนะ แปลว่า อาหารการกิน นอกจากนี้ในทางวิทยาศาสตร์ โภชนาการยังหมายถึงศาสตร์ฯ หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับคำต่างๆ คือ

- สารอาหาร (nutrient) เป็นส่วนประกอบทางชีวเคมีในอาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารแบ่งได้เป็น 5 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน และเกลือแร่
- ภาวะโภชนาการ (nutritional status) คือ ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากการรับประทานอาหาร แบ่งเป็น

1. ภาวะโภชนาการดี (good or adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี หมายถึง ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเหมาะสมกับส่วนสูงที่ควรจะเป็นในแต่ละวัย

2. ทูพโภชนาการ (malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (under - nutrition or nutritional deficiency) คือภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจเป็นภาวะที่ขาดสารอาหารอย่างเดียว หรือมากกว่าหนึ่งอย่าง

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (over - nutrition) คือภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้มากเกินไปจนนำไปสู่ภาวะต่างๆ เช่น มีไขมันในร่างกายเกินทำให้เกิดโรคอ้วน (obesity)

**ตารางที่ 1** แสดงชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน

อาหาร	หน่วย (ครว้เรียน)	การใช้พลังงาน (Kcal) /วัน		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้วน้ำ	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้		

ที่มา : มนินทร รัชชบำรุง. [http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/\\_Sport\\_Science\\_for\\_Physical\\_Health/text7.pdf](http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/_Sport_Science_for_Physical_Health/text7.pdf)

หมายเหตุ

- ตัวเลขใน ( ) คือแนะนำสำหรับผู้ใหญ่
- การใช้พลังงาน 1,600 Kcal คือการใช้พลังงานของบุคคลต่อไปนี้ เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงาน 25 - 60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป
- การใช้พลังงาน 2,000 Kcal คือการใช้พลังงานของบุคคลต่อไปนี้ วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี และชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี
- การใช้พลังงาน 2,400 Kcal คือการใช้พลังงานของบุคคลต่อไปนี้ หญิง - ชาย ใช้กำลังมาก เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

**ตารางที่ 2** แสดงปริมาณอาหารที่ควรได้รับของคนวัยทำงานใน 1 วัน

ปริมาณอาหาร (กรัม)	ชาย	หญิง
คาร์โบไฮเดรต	500	300
โปรตีน	200	180
ไขมัน	80	60
เกลือแร่	20	20
น้ำ (มิลลิลิตร)	1,200	1,000
รวมพลังงาน (กิโลแคลอรี)	3,654	2,460

ที่มา : มนินทร รัชชบำรุง. [http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/\\_Sport\\_Science\\_for\\_Physical\\_Health/text7.pdf](http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/_Sport_Science_for_Physical_Health/text7.pdf)

ดังนั้นการรับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จัดได้ว่าเป็นการเสริมสร้างให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ที่ผู้บริโภคควรปฏิบัติ และในฉบับนี้มีอาหาร 3 เมนู ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มาแนะนำ คือ ราดหน้าเบญจพรรณ ผักรวมหรรษา และถั่วแดงทรงเครื่อง

## ราดหน้าเบญจพรรณ

### ส่วนผสม 1.5 เสิร์ฟ

เนื้อกุ้ง	1/4	ถ้วย
มักกะโรนีแห้ง	1/4	ถ้วย
แป้งมันสำปะหลัง	1	ช้อนโต๊ะ
ผักคะน้าหั่นเป็นท่อนสั้น	1	ถ้วย
แครอทหั่นเป็นท่อนสั้น	1/4	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนหั่นเป็นท่อน	1/4	ถ้วย
ถั่วลันเตาฝักอ่อน	1/4	ถ้วย
เต้าเจี้ยวขาว	1/2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1/2	ช้อนชา

น้ำตาลทราย	1 ½	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนชา
พริกป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำซุ๊ป	1	ถ้วย

## วิธีทำ

1. มักกะโรนีต้มให้สุกพักไว้
2. ผักทุกอย่างลวกในน้ำเดือด 1 - 2 นาที
3. ผัดน้ำมันกับกระเทียมให้หอม ใส่เต้าเจี้ยว เนื้อกุ้ง มักกะโรนี และผักต่างๆ ผัดให้เข้ากันพักไว้ในจาน
4. น้ำซุปรตั้งไฟ เติมซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย และแป้งมันสำปะหลัง รอจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู และพริกไทยป่น
5. นำส่วนผสมซ้อ 3 จัดใส่จานและราดด้วยน้ำซุปรที่ปรุงแล้ว จัดเสิร์ฟ



## ภักรวมทรรษา

### ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

ดอกกะหล่ำ	1	ถ้วย
ถั่วฝักยาว	1/2	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อน	1/2	ถ้วย
ฟักทอง	3/4	ถ้วย
แครอท	1/2	ถ้วย
หอมเจียว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ½	ช้อนโต๊ะ

มะพร้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
กะทิต้มสุก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
เนื้อกุ้งสับ	75	กรัม

## วิธีทำ

1. ดอกกะหล่ำตัดเป็นช่อเล็กๆ ขนาดพอคำ ถั่วฝักยาวตัดเป็นท่อนสั้นๆ
2. ข้าวโพดอ่อน ฟักทอง และแครอท ทั้ง 3 อย่าง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน และแครอท ลวก 1 นาที ฟักทองลวก 2 นาที ใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
4. รวนกุ้งสับพอสุกพักไว้
5. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกให้เข้ากัน ยกเว้นกะทิและหอมเจียว
6. เวลาจัดเสิร์ฟราดด้วยกะทิและโรยหอมเจียว



## กั่วแดงทรงเครื่อง

### ส่วนผสม 9 เสิร์ฟ

ถั่วแดงเมล็ดแห้ง	1	ถ้วย
ข้าวโพดเหลืองต้มสุก	1/4	ถ้วย
เมล็ดบัวนี้้ง	1/2	ถ้วย
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1/4	ถ้วย
กะทิ	1/3	ถ้วย

น้ำตาลทราย	¾	ถ้วย
แป้งมันสำปะหลัง	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
น้ำเปล่า	1 ¾	ถ้วย

## วิธีทำ

1. ต้มถั่วแดงให้สุก ใส่กระชอนพักไว้
2. ละลายแป้งมันสำปะหลังกับน้ำเล็กน้อย
3. กะทิตั้งไฟ ใส่เกลือ พอเริ่มเดือดปิดไฟ
4. ตวงน้ำเปล่าตั้งไฟ เริ่มเคี่ยวใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลาย ใส่ถั่วแดง เมล็ดบัว และข้าวโพด รอจนเดือดอีกครั้ง เติมส่วนผสมซ้อ 2 คนให้เข้ากัน จับเวลา 1 - 2 นาที ปิดไฟ
5. เวลาเสิร์ฟราดด้วยน้ำกะทิ



ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 เสิร์ฟ

อาหาร	พลังงาน (Kcal)	Carbohydrate (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calcium (mg)	Vitamin A (RE)	Vitamin C (mg)
ราดหน้าเบญจพรรณ	206.80	27.05	6.26	10.09	101.60	55.85	37.33
ผักรวมหรรษา	149.22	12.94	7.50	7.31	48.47	28.41	26.96
ถั่วแดงทรงเครื่อง	165.26	31.63	2.23	5.14	15.87	0.33	1.74

คำสำคัญ : ภาวะโภชนาการ

Keyword : nutritional status

**เอกสารอ้างอิง**

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพผู้บริโภค. [http://www.arts.kmutt.ac.th/SSC210/Group%20Project/ASSC210/.../good health.html](http://www.arts.kmutt.ac.th/SSC210/Group%20Project/ASSC210/.../good%20health.html) [18 เมษายน 2559].

ภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ. <http://www.jintana.mus.ac.th/pontape/p4-1.html> [19 เมษายน 2559].

มนินทร รักษ์บำรุง. โภชนาการเพื่อสุขภาพและการควบคุมน้ำหนัก. [http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/\\_Sport....for.../text7.pdf](http://www.science.up.ac.th/sports/images/km/_Sport....for.../text7.pdf) [19 เมษายน 2559].

