

ชื่อนิทรรศการ.....ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood)...กับอาหารเพื่อสุขภาพ

จำนวนพื้นที่.....๒๐๐..... ตารางเมตร

Communication Goal

๑. เกิดความเข้าใจ รู้จักอาหารซูเปอร์ฟู้ด (Superfood)
๒. รู้จักเลือกอาหารที่เหมาะสมกับเพศ อายุ และหลักโภชนาการ

Key Message

- การทานอาหารท้องถิ่นให้ครบ ๕ หมู่ และตามหลักโภชนาการนั้นจะได้รับคุณประโยชน์สูงสุด โดยไม่จำเป็นต้องเลือกทานอาหารซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) ที่มีราคาแพง

ผู้รับผิดชอบหลักและทีมงาน -----

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
๑.	ซูเปอร์ฟู้ดและ สารอาหารต่าง ๆ	๑.๑ รู้จักซูเปอร์ฟู้ด (Superfood)	<p>ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) คืออะไร ?</p> <p>‘ซูเปอร์ฟู้ด’ เป็นคำที่ใช้เรียกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีแคลอรี (calorie) ที่เหมาะสม ซึ่งต้องประกอบด้วยสารอาหาร เช่น วิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน กรดไขมันที่สำคัญ สารต้านอนุมูลอิสระ และสารอาหารบริสุทธิ์อื่น ๆ หลายชนิดในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย</p> <p>คำว่า ‘ซูเปอร์ฟู้ด’ สะกดเป็นภาษาไทยตามหลักราชบัณฑิตยสถาน (เดิมคือ ราชบัณฑิตยสถาน)</p> <p>ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) เป็นเครื่องมือทางการตลาด ?</p> <p>‘ซูเปอร์ฟู้ด’ เป็นคำศัพท์ที่เริ่มนำมาใช้ทางการตลาด ตอนต้นศตวรรษที่ ๒๐ ในหลายประเทศของสหภาพยุโรป (European Union, EU) เพื่อใช้กล่าวถึงอาหารที่เชื่อว่ามีประโยชน์สูงต่อสุขภาพ เมื่อมีการให้คุณค่า ‘ซูเปอร์ฟู้ด’ สูงกว่าอาหารทั่วไป ทำให้ซูเปอร์ฟู้ดมีราคาสูงขึ้น ซึ่งยังมีคนกลุ่มหนึ่งที่ยอมจ่ายเงินในราคาแพง เพื่อความคาดหวังด้านสุขภาพที่ดีจากอาหารที่เรียกว่า ‘ซูเปอร์ฟู้ด’</p>	<p>[อัตลักษณ์ของอารมณ์-สีหลัก สีรอง ของนิทรรศการ (Mood & Tone) คือเมื่อเข้าไปชมนิทรรศการนี้แล้ว สื่อถึงอารมณ์ให้อยากค้นหา เริ่มจากแสงสลัว ๆ ไปสู่ความสว่างของสีเส้นอาหาร ให้อยากรู้ว่าซูเปอร์ฟู้ดคืออะไร ต่างจากอาหารปกติที่เราทานอย่างไร โดยใช้สีเส้นของอาหารเป็นจุดดึงดูดความน่าสนใจ]</p> <p>- บริเวณทางเข้าจะออกแบบเป็นโถงหน้าคนขนาดใหญ่กำลังอ้าปาก โดยมีมือแต่ละข้างถือช้อนกับส้อม มีป้ายขนาดใหญ่ว่า ‘ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) กับอาหารเพื่อสุขภาพ’ เพื่อเป็นทางเดินให้ผู้เข้าชมเดินเข้าไป โดยมีแผ่นป้ายกราฟิกพร้อมคำอธิบาย นิยามของคำว่าซูเปอร์ฟู้ด และมีตัวอย่างอาหารประเภทซูเปอร์ฟู้ดที่เป็นสินค้าจากต่างประเทศอยู่ตรงกลางภายในปาก</p> <p>- มีแผ่นกราฟิกเป็นรูปตัวการ์ตูนคล้าย ๆ ป๊อปปาย (ควรจะออกแบบใหม่ เพื่อป้องกันปัญหาลิขสิทธิ์) กำลังอุ้มผู้หญิงจนตัวลอย โดยให้ผู้เข้าชมสามารถเอาใบหน้าของตนเองไปวางไว้ตรงช่องใบหน้าของตัวการ์ตูนที่เจาะไว้ เพื่อเป็นจุดที่น่าสนใจ หรือไฮไลต์ไว้ถ่ายรูป</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
		๑.๒ คำค้นเคยทางโภชนาการและการนำไปใช้ประโยชน์ (nutrition & function)	<p>เราอาจจะคุ้นเคยกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร สารอาหาร และโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในสินค้าและผลิตภัณฑ์อาหารมากมาย ซึ่งน่าจะได้อินจากวิทยุ และ โทรทัศน์ รวมถึงโฆษณาตามอินเทอร์เน็ต</p> <p>อยากรู้ใหม่ว่า มีคำศัพท์อะไรบ้าง หมายถึงอะไร และมีประโยชน์อย่างไร ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • เกลือแร่ (Dietary mineral) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน - เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาทางชีวเคมี เช่น ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ - เป็นตัวเร่งในกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน - ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่าง ๆ - ช่วยรักษาความสมดุลของกรด และด่างภายในร่างกาย - ช่วยส่งเสริมการดูดซึมอาหารและวิตามิน - ช่วยควบคุมความสมดุลของของเหลวชนิดเกลือแร่ (electrolyte) ในร่างกาย เช่น โพแทสเซียม (Potassium), โซเดียม (Sodium) - เกลือแร่บางชนิดมีบทบาทเกี่ยวกับการรับส่งความรู้สึกของเส้นใยประสาทจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปสู่อีกเซลล์หนึ่ง เช่น โพแทสเซียม โซเดียม - ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย <p>เกลือแร่ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>อาหารที่อุดมไปด้วยเกลือแร่ และแร่ธาตุ เช่น นม ไข่ ถั่ว ตับสัตว์ เกลือ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว ชา อาหารทะเล เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • คอลลาเจน (Collagen) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - โปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ตามผิวหนัง กระดูก ข้ออ่อน และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายของมนุษย์ และสัตว์ - เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง 	<p>- เกมจับคู่คำศัพท์ทางโภชนาการกับความหมาย โดยเรียงคำศัพท์ตามหมวดตัวอักษรไทย ก-ฮ ซึ่งจะมีคำอธิบายพร้อมติดภาพประกอบลงบนแผ่นป้ายกราฟิกด้วย</p> <p>- มีตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร หรือสินค้า เครื่องดื่ม ที่มีฉลากพิมพ์คำเหล่านี้ติดอยู่ ซึ่งบางที่ฉลากเครื่องดื่มจริงๆในปัจจุบันอาจจะมีคำอธิบายสั้น ๆ ไว้ด้วย</p> <p>- มีคำถามโภชนาการอะไรอีกที่เด็กๆ เคยได้ยิน แต่ไม่ทราบให้เจ้าหน้าที่อาสาสมัครช่วยเขียนคำที่อยากรู้ติดไว้บนกระดาน แล้วถ้าสงสัยคำเหล่านี้ให้ลองไปสอบถามคุณครู หรือค้นจากอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม นอกจากนี้หากต้องการทราบความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้น อาจจะสนใจศึกษาต่อด้านโภชนาการในอนาคต เป็นต้น</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มประสิทธิภาพของข้อกระดูกทำให้ลดอาการปวดตามข้อได้ - เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตโดยเฉพาะหลอดเลือดเล็ก - ช่วยทำให้ผิวพรรณมีความยืดหยุ่น กระชับใสและมีความเรียบเนียนต่อต้านการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร - ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและยืดหยุ่นของคอลลาเจนที่ชั้นผิวหนัง ป้องกันฝ้า จุดด่างดำ และ กระ - ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน ทำให้ผิวขาวกระจ่างใสขึ้น - ช่วยบำรุงเส้นผม และเล็บให้แข็งแรงขึ้น <p>คอลลาเจน พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบคอลลาเจนในอาหารจำพวก เนื้อปลาทะเล สาหร่ายทะเล หรือ สาหร่ายน้ำจืด นํ้ามะพร้าว เนื้อไก่ เนื้อหมู ไช้ขาว ผักสีเขียวต้ม ผลไม้สีแดงต่าง ๆ กระเทียม กระดุกปลา และกระดูกสัตว์ต่าง ๆ เนยแข็ง และชีส ข้าวโอ๊ต ชาดำ ชาเขียว เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • แคลอรี (calorie) เป็นหน่วยวัดปริมาณความร้อน ซึ่งในทางโภชนาการใช้วัดพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการเผาผลาญอาหาร โดยนิยามให้ ๑ แคลอรี คือ ปริมาณความร้อนที่บริสุทธิ์ ๑ กรัม ร้อนขึ้น ๑ องศาเซลเซียส ถ้า ๑,๐๐๐ แคลอรี จะเรียกว่า ๑ กิโลแคลอรี <p>ตัวอย่างการใช้หน่วยแคลอรี เช่น ข้าวเปล่าแต่ละจาน ให้พลังงานประมาณ ๔๐ กิโลแคลอรี แต่ถ้าทานข้าวผัดกะเพราไขดาวจะให้พลังงานสูงถึง ๒๐๐ กิโลแคลอรี</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>แคลเซียม (Calcium) มีประโยชน์ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน กระดูกบาง กระดูกไม่เปราะและหักง่าย ป้องกันฟันผุ - เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการเจริญเติบโตโดยเฉพาะ ทารก เด็ก และหญิงมีครรภ์ ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ ขา ไม่งอ กระดูกไม่โค้ง รูปร่างเป็นปกติ - ช่วยควบคุมการไหลผ่านของสารต่าง ๆ ระหว่างผนังเซลล์ และกระตุ้นการผลิตของฮอร์โมนบางชนิด - ช่วยควบคุมการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ - ช่วยให้อารมณ์เป็นปกติ ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า และช่วยให้นอนหลับสบาย - ช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย - ช่วยป้องกันการเป็นตะคริว โดยเฉพาะการเป็นตะคริวที่ต้นขาในเวลากลางคืน - ช่วยให้เลือดหยุดไหลและแข็งตัวได้เร็ว - ช่วยซ่อมแซมกระดูกที่สึกหรอให้แข็งแรงโดยเฉพาะผู้สูงอายุ <p>• แคลเซียม พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>แคลเซียม เป็นสารอาหารที่มีอยู่มากในอาหารจำพวก นม เนย ไข่แดง ปลาตัวเล็ก ๆ ที่กินได้ทั้งตัว ปลาซาร์ดีน กุ้ง ฝอย กุ้งแห้ง ปู หอย ถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ งาดำ ลูกเดือย ถั่ว น้ำส้ม ผักใบเขียวต่าง ๆ อาทิ คะน้า ใบกะเพรา ใบโหระพา ผักโขม สะเดา ใบยอ ผักกระเฉด และบรอกโคลี เป็นต้น</p> <p>• ซิงค์ (Zinc) หรือ ธาตุสังกะสี มีประโยชน์ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เร่งให้แผลทั้งภายใน และภายนอกร่างกายให้หายเร็วขึ้น - กำจัดจุดขาวบนเล็บ - ช่วยในการรับรู้รสอาหาร - ช่วยรักษาภาวะมีบุตรยาก - ช่วยป้องกันปัญหาต่อมลูกหมาก - เสริมสร้างการเจริญเติบโต และความตื่นตัวทางจิต และสมอง 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอล</p> <p>- ช่วยในการรักษาโรคทางจิตใจ</p> <p>- ช่วยลดระยะเวลาเจ็บป่วยและความรุนแรงของโรคหัวใจ</p> <p>ซิงค์ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>ซิงค์ จะพบมากในอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ตับ อาหารทะเล โดยเฉพาะ หอยนางรม จมูกข้าวสาลี ยีสต์ ฟักทอง ไข่ นมผงแบบปราศจากไขมัน เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • ดีเอชเอ (DHA) มีประโยชน์ดังนี้ <p>ดีเอชเอ หรือ กรดโดโคซะเฮกซะอีโนอิก (DHA, Docosahexaenoic Acid) คือ กรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก โดยดีเอชเออยู่ในกลุ่มของสารโอเมก้า ๓ (Omega3) ที่ร่างกายของไม่สามารถผลิต หรือสังเคราะห์ขึ้นมาได้เองต้องได้รับจากการทานอาหารที่มีสารดีเอชเอเข้าไปแทน ซึ่งดีเอชเอ เมื่อเข้าไปในร่างกายจะช่วยเสริมพัฒนาการทางสมอง – ระบบประสาท และช่วยป้องกันภาวะหลอดเลือดเกิดการอุดตันของทารก-เด็ก ช่วงวัยเจริญเติบโต และทุกวัยนั่นคือ ประโยชน์ของดีเอชเอ</p> <p>ดีเอชเอ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>ดีเอชเอจะพบในอาหารประเภทปลาต่าง ๆ อย่างปลาทะเลน้ำลึก เช่น แซลมอน, ทูน่า หรือ ในปลาน้ำจืด เช่น ปลาสวาย, ปลาช่อน หรืออยู่ในรูปของนมผง รวมทั้งไข่</p> <ul style="list-style-type: none"> • โซเดียม (Sodium) มีประโยชน์ดังนี้ <p>- ช่วยควบคุมความดันกระแสเลือด</p> <p>- ช่วยควบคุมการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจ</p> <p>- รักษาสมดุลของเหลวที่อยู่ในร่างกาย</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>โชนเดียม พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบโชนเดียมในอาหาร เช่น น้ำปลา เกลือ ซอส เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว กะปิ ปลา ร้า หรือเครื่องปรุงอาหารรสชาติต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • พรไบโอติก (Prebiotics) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการกระตุ้นการทำงานและส่งเสริมการเจริญของจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร จนถึงลำไส้ใหญ่ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย <p>พรไบโอติก พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พรไบโอติกพบในอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะในผัก และผลไม้ เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง กล้วย แอปเปิล และเมล็ดธัญพืชบางชนิด</p> <ul style="list-style-type: none"> • กรดโฟลิก (Folic Acid) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการอ่อนเพลีย - ป้องกันเกิดแผลร้อนใน - ช่วยรักษาภาวะซีด หรือ โลหิตจาง บำรุงผิวพรรณ - ป้องกันพยาธิในลำไส้ และอาการแพ้จากอาหารเป็นพิษ - ช่วยป้องกันการพิการของเด็กทารกแรกเกิด - ช่วยในการสร้างน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร - ช่วยลดให้ผมขาวช้าลง - ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ - แก้ปัญหาสีผิวไม่สม่ำเสมอได้ <p>กรดโฟลิก พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>แหล่งอาหารที่มีกรดโฟลิก ได้แก่ ไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว อะโวคาโด เป็นต้น</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<ul style="list-style-type: none"> เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่ง มีหน้าที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคในร่างกาย - ลดความเสื่อมสภาพของเซลล์ต่าง ๆ - ซ่อมแซมเซลล์ในร่างกายส่วนที่สึกหรอ - กำจัดสารก่อมะเร็ง - ยับยั้งเซลล์มะเร็งให้ช้าลง <p>เบต้าแคโรทีน พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>เบต้าแคโรทีนพบได้มากในอาหารประเภทผักและผลไม้ เช่น แครอท ฟักทอง ตำลึง สะเดา มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะเขือเทศ ราชีนี มะละกอสุก กว๊ายไข่ แคนตาลูป เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> พอลิแซ็กคาไรด์ (polysaccharide) หรือโพลีแซ็กคาไรด์ มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยเสริมสร้างการทำงานให้กับร่างกาย - กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย - ทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย เช่น ไวรัสและแบคทีเรีย - เพิ่มการสร้างเม็ดเลือดขาว - ช่วยในการขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูก - ลดอาการภูมิแพ้ <p>พอลิแซ็กคาไรด์ พบในอาหารใดบ้าง ?</p> <p>พอลิแซ็กคาไรด์ พบในอาหารพืชผักทั่วไป และเห็ดบางชนิด เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดถั่งเช่า เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> โภชนาการ (nutrition) เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์สาขาหนึ่ง ที่ 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร หรือสารอาหาร กับกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมถึงการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิตและสุขภาพ สำหรับผู้ที่ทำงาน หรือหน้าที่ด้านโภชนาการจะเรียกว่า โภชนากร (Nutritionist) ซึ่งเป็นบุคคลที่ให้คำแนะนำเรื่องผลประโยชน์ และผลกระทบต่อสุขภาพ ด้านอาหาร หรือสารอาหาร อาจจะมีชื่อที่เรียกแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ หรือคุณสมบัติเฉพาะตามการจ้างงานของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งทางภาครัฐและเอกชน เช่น นักโภชนาการคลินิก นักโภชนาการกีฬา นักวิทยาศาสตร์สารอาหาร นักโภชนาการสาธารณสุข นักวิทยาศาสตร์สารอาหาร นักกำหนดอาหาร เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • มอโนแซ็กคาไรด์ หรือ โมโนแซคคาไรด์ (Monosaccharide) มอโนแซ็กคาไรด์ มีประโยชน์ดังนี้ มอโนแซ็กคาไรด์นั้น มีคุณสมบัติเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยที่ร่างกายสามารถดูดซับได้ทันที ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น เมื่อเวลาที่ร่างกายอ่อนเพลีย <p>มอโนแซ็กคาไรด์ พบในอาหารอะไรบ้าง ? มอโนแซ็กคาไรด์สามารถพบได้มากในอาหารประเภท ผัก ผลไม้ และน้ำผึ้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> • แมงกานีส (Manganese) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างกระดูก ตับ ตับอ่อน และหัวใจ - ช่วยให้ร่างกายสดชื่น - ป้องกันโรคความจำเสื่อม - ช่วยในการสังเคราะห์กรดไขมัน และคอเลสเตอรอล <p>แมงกานีสพบในอาหารอะไรบ้าง ? พบแมงกานีสในอาหาร เช่น ไข่แดง ข้าวโอ๊ต ตับสัตว์ แครอท ถั่ว จมูกข้าว</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา เมล็ดทานตะวัน สับปะรด ส้ม องุ่น มะกอก แอปเปิล และ กล้วยไฟซ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ลูทีน (Lutein) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - มีส่วนสำคัญในการปกป้องจอประสาทตา - ช่วยเสริมสร้างการพัฒนาการด้านการมองเห็นของเด็ก <p>ลูทีน พบในอาหารอะไรบ้าง ? อาหารที่มีลูทีน ได้แก่ ไข่ ผักโขม แครอท ผักคะน้า ผักกาดหอม กะหล่ำปลี ถั่วลันเตา บวบ พังพวย และข้าวโพด</p> <ul style="list-style-type: none"> วิตามินเอ (Vitamin A) หรือกรดเรติโนอิก (Retinoic Acid) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการมองเห็น และทำให้มองเห็นในที่มืดได้ดี - เสริมสร้างการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน - บำรุงผิวหนัง กระดูก และเยื่อเมือก - กระตุ้นภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค <p>วิตามินเอ พบที่อาหารอะไรบ้าง ? พบวิตามินเอในอาหารพวกผักสด เช่น แครอท ผักโขม ผักตำลึง ผักกาดหวาน และอาหารอื่น ๆ เช่น นม น้ำมันตับปลา ตับวัว มะม่วง</p> <ul style="list-style-type: none"> วิตามินซี (Vitamin C) หรือกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ - เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย - ป้องกันโรคโลหิตจาง (scurvy) หรือโรคเลือดออกตามไรฟัน จะมีอาการ 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เลือดออกตามไรฟัน อ่อนเพลีย ซีด และแผลหายยาก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง - ลดรอยแผลเป็น <p>วิตามินซี พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินซีในอาหารผัก เช่น กะหล่ำ บรอกโคลี และผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขาม แอปเปิล มะเขือเทศ สับปะรด ทับทิม มะนาว แตงโม อะโวคาโด และ สตรอว์เบอร์รี่ อย่างไรก็ตามวิตามินซีจะสลายได้ง่ายเมื่อโดนความร้อน ดังนั้นไม่ควรใช้ความร้อนในปริมาณสูงในการปรุงอาหารที่มีวิตามินซี</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามินบี ๑ (Vitamin B๑) หรือไทอะมีน (Thiamine) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยบำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ - ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานอย่างสมบูรณ์ - ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดี - ช่วยลดความเครียด - ช่วยลดอาการวิงเวียนศีรษะ - ช่วยในการดูดซึมโปรตีนและไขมัน <p>วิตามินบี ๑ พบในอาหารชนิดใดบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๑ ในอาหาร เช่น ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว ไข่ มันเทศ ธัญพืช เนื้อสัตว์</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามินบี ๒ (Vitamin B๒) หรือ ไรโบฟลาวิน (Riboflavin) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยบำรุงเส้นผม เล็บ และผิวหนัง - ช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดง</p> <p>- ป้องกันโรคปากนกกระจอก ซึ่งเป็นแผลแตกแดง และเจ็บที่มุมปาก</p> <p>วิตามินบี ๒ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๒ ในอาหาร เช่น ไข่ ถั่ว ตับ ปลา โยเกิร์ต ผักใบเขียว และธัญพืชต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามินบี ๓ (Vitamin B๓) หรือไนอะซิน (Niacin) หรือบางที่เรียกว่าหรือกรดนิโคตินิก (Nicotinic acid) มีประโยชน์ดังนี้ <p>- ช่วยควบคุมน้ำตาล</p> <p>- ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล</p> <p>- ลดการอักเสบของข้อ</p> <p>- ลดอาการซึมเศร้า</p> <p>- ช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหาร</p> <p>- ป้องกันโรคเพลลากรา (Pellagra) ซึ่งทำให้เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้องเกร็ง ผื่นขึ้นเมื่อโดนแดด ความจำเสื่อม ปวดศีรษะ</p> <p>วิตามินบี ๓ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๓ ในอาหาร เช่น ไข่ นํ้านม เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว อินทผลัม มะเขือเทศ ยีสต์ บรอกโคลี เห็ด แครอท และธัญพืชต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามินบี ๕ (Vitamin B๕) หรือ กรดแพนโทเทนิก (Pantothenic Acid) มีประโยชน์ดังนี้ <p>- สร้างภูมิคุ้มกัน และสังเคราะห์ฮอร์โมน</p> <p>- ช่วยในการสังเคราะห์ไขมัน</p> <p>- ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย</p> <p>- ช่วยในการทำงานของต่อมหมวกไต</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์</p> <p>วิตามินบี ๕ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๕ ในอาหาร เช่น ไข่แดง เนื้อไก่ เนื้อวัว ผักสด ตับ มันฝรั่ง มะเขือเทศ และนอกจากนี้ ตามปกติแล้ว ร่างกายของเราสามารถสังเคราะห์วิตามินบี ๕ ขึ้นเองได้ด้วยแบคทีเรียในลำไส้ได้ด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามิน บี ๖ (Vitamin B ๖) หรือ ไพริดอกซีน (Pyridoxine) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ทำหน้าที่เป็นตัวย่อยสลายของเอนไซม์ในร่างกาย - ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ - เป็นตัวเผาผลาญกรดไขมันอย่างดี - ป้องกันโรคประสาทและโรคผิวหนัง - ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย - ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง - ช่วยชะลอวัยได้ - ช่วยป้องกันมือชา ตะคริว - ช่วยขับปัสสาวะ <p>วิตามิน บี ๖ มีอยู่ในอาหารอะไร ?</p> <p>ปกติแล้ว ร่างกายสามารถสร้างวิตามิน บี ๖ ขึ้นได้เองจากปฏิกิริยาของแบคทีเรียที่บริเวณลำไส้ แต่ก็อาจไม่เพียงพอต่อปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งวิตามิน บี ๖ จึงควรทานอาหารที่มีวิตามินบี ๖ ได้แก่ มันฝรั่ง ถั่วลิสง เนื้อไก่ ข้าวโอ๊ต เมล็ดทานตะวัน ผักโขม อะโวคาโด ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ถั่ววอลนัท ถั่วลิสง น้ำมันมะเขือเทศ</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<ul style="list-style-type: none"> วิตามินบี ๗ (Vitamin B๗) หรือ ไบโอติน (Biotin) หรือบางที่เรียกวิตามินเอช (Vitamin H) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยบำรุงเส้นผม ผิวหนัง เล็บ - ทำให้ระบบประสาททำงานได้ตามปกติ - ช่วยในการเผาผลาญไขมัน - ช่วยให้กล้ามเนื้อในลำไส้ และกระเพาะทำงานได้ดีขึ้น <p>วิตามินบี ๗ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๗ ในอาหาร เช่น ไข่ไก่ ตับหมู อะโวคาโด กะหล่ำดอก ยีสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> วิตามินบี ๙ (Vitamin B๙) หรือ โฟเลต (Folate) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ป้องกันความผิดปกติของเซลล์ตั้งแต่กำเนิด - ช่วยในการผลิตเม็ดเลือด - ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง - ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในระบบหัวใจ และหลอดเลือด <p>วิตามินบี ๙ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินบี ๙ ในอาหาร เช่น คენน่า หน่อไม้ฝรั่ง ตับ ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ถั่ว ผักใบเขียว ฟักทอง แคนตาลูป แครอท</p> <ul style="list-style-type: none"> วิตามินบี ๑๒ (Vitamin B๑๒) หรือ โคบาลามิน (Cobalamin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำได้ดีแม้มีเพียงปริมาณเล็กน้อย และมีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและเพิ่มพลังงานให้แกร่างกาย - ช่วยบำรุงประสาท ทำให้ระบบประสาทแข็งแรงขึ้น - ช่วยเพิ่มสมาธิ ความจำ และการทรงตัว - ช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิด ลดความเครียด - ช่วยทำให้เด็กเจริญอาหาร 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ทำให้ร่างกายสามารถใช้ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตได้อย่างเหมาะสม</p> <p>- มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ</p> <p>- ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง</p> <p>- ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้</p> <p>วิตามินบี ๑๒ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>วิตามินบี ๑๒ สามารถพบได้ตามธรรมชาติ ในผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เป็นหลัก ส่วนอาหารจากพืชจะไม่มีวิตามินบี ๑๒ ซึ่งอาหารที่มีวิตามินบี ๑๒ ได้แก่ ตับ ไต นม ไข่แดง ซีส ปลา เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิตามินบี ๑๒ (Vitamin B๑๒) หรือ โคบาลามิน (Cobalamin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำได้ดีแม้มีเพียงปริมาณเล็กน้อย และมีประโยชน์ดังนี้ - ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย - ช่วยบำรุงประสาท ทำให้ระบบประสาทแข็งแรงขึ้น - ช่วยเพิ่มสมาธิ ความจำ และการทรงตัว - ช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิด ลดความเครียด - ช่วยทำให้เด็กเจริญอาหาร - ทำให้ร่างกายสามารถใช้ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตได้อย่างเหมาะสม - มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ - ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง - ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ <p>วิตามินบี ๑๒ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>วิตามินบี ๑๒ สามารถพบได้ตามธรรมชาติ ในผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เป็นหลัก ส่วนอาหารจากพืชจะไม่มีวิตามินบี ๑๒ ซึ่งอาหารที่มีวิตามินบี ๑๒ ได้แก่ ตับ ไต นม ไข่แดง ซีส ปลา เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นต้น</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<ul style="list-style-type: none"> วิตามินดี (Vitamin D) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยสร้างกระดูกและฟันในร่างกาย - ช่วยในการบรรเทาอาการซึมเศร้า - ช่วยเพิ่มปริมาณแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด - ช่วยในการควบคุมระดับความดันเลือดไม่ให้สูง - ช่วยลดอาการปวดหัวจากโรคไมเกรน (Migraine Headache) ซึ่งเป็นอาการปวดหัวเพียงด้านเดียวเรื้อรังชนิดหนึ่ง <p>วิตามินดี พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>ปกติแล้ววิตามินดีสามารถสร้างได้ด้วยร่างกายของเราเมื่อถูกแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสม และยังพบในอาหาร เช่น ไข่แดง นม เนย น้ำมันปลา ธัญพืช ตับ ปลาทูน่า</p> <ul style="list-style-type: none"> วิตามินอี (Vitamin E) หรือ โทโคฟีรอล (Tocopherol) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยป้องกันการเป็นหมัน - ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส - มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา - ช่วยบำรุงระบบประสาท และกล้ามเนื้อ - ช่วยควบคุมการทำงานของเม็ดเลือดแดงให้ปกติ <p>วิตามินอี พบได้ในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินอีในอาหาร เช่น น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมวว เนื้อสัตว์ ไข่ ตับ ผักใบเขียว เมล็ดถั่ว และธัญพืช</p> <ul style="list-style-type: none"> สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) บางทีนิยมเรียกตามคำภาษาอังกฤษว่า แอนติออกซิแดนท์ (antioxidant) 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>มีประโยชน์ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยับยั้งการเจริญเติบโตและป้องกันการเกิดเนื้องอกในส่วนต่างๆ ของร่างกาย - ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ต่าง ๆ จึงช่วยลดความเสี่ยงของร่างกาย ช่วยคงความอ่อนเยาว์ - ช่วยป้องกัน และลดการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น - ช่วยสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิว ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของเนื้อเยื่อที่จะทำให้ผิวเต่งตึง ลดรอยตีนกา และความหย่อนคล้อย - ลดภาวะความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ หรือ โรคอัลไซเมอร์ (alzheimer) - ช่วยปกป้องเซลล์ผิวหนังจากแสงแดด ความร้อนจากแสงอาทิตย์ และยังทำหน้าที่ซ่อมแซมเซลล์ผิวหนัง ไม่ให้หมองคล้ำอีกด้วย - ช่วยลดการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคทางสมอง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดัน โรคกระดูกพรุน และโรคเรื้อรังที่พบในผู้ใหญ่วัยกลางคนไปจนถึงวัยสูงอายุ - ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โดยทำหน้าที่ขับสารพิษที่เป็นต่อก่อให้เกิดมะเร็งออกจากร่างกาย <p>• วิตามินเค (Vitamin K) มีประโยชน์ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการแข็งตัวของเลือดเมื่อเกิดบาดแผล - ช่วยระบบการดูดซึมอาหาร - ป้องกันหลอดเลือดอุดตันในหัวใจและสมอง - ป้องกันโรคเลือดออกในกระเพาะ และทำให้โรคกระเพาะหายเร็วขึ้น <p>วิตามินเค พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบวิตามินเคในอาหารหลายชนิด เช่น นมวัว กะหล่ำ ตับหมู ผักใบเขียว มะเขือเทศ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันตับปลา สาหร่ายทะเล ไข่แดง หน่อไม้ฝรั่ง เนยแข็ง และสามารถสังเคราะห์ได้จากแบคทีเรียในลำไส้</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>สารต้านอนุมูลอิสระจะพบมากในอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินอี และอาหารที่มีสารเบต้าแคโรทีนสูง เช่น ส้มเขียวหวาน, ผักที่มีสีส้มสดใส, มะเขือเทศฝรั่ง, มะขามป้อม, พริกชี้ฟ้าเขียว, มะละกอสุก, งาม, เมล็ดทานตะวัน, ฟักทอง, น้ำมันพืช, เนยเทียม, นม, ข้าวโพด, แครอท, ฟักทอง, แคนตาลูป และมะละกอ เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> เส้นใยอาหาร หรือ ใยอาหาร (dietary fiber) ซึ่งนิยมเรียกสั้น ๆ ทัพบ้างว่า ไฟเบอร์ (fiber) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยลดความดันเลือด หลอดเลือดอุดตัน และดีต่อระบบหัวใจ - ลดภาวะความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน เพราะไฟเบอร์จะช่วยให้การดูดซึมน้ำตาลในเลือดได้ดี - ช่วยเรื่องการขับถ่าย ดีต่อระบบลำไส้ อาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง สามารถช่วยให้ร่างกายของเราดูดซึมสารอาหารได้ดีกว่าเดิม จึงลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ - การทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ และทำให้มีคอเลสเตอรอลต่ำ <p>เส้นใยอาหารพบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>อาหารที่พบเส้นใยอาหาร มากที่สุด คือ พวกลูกไม้สด ผักสดใบเขียว และธัญพืชต่าง ๆ เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> อะมิโน แอซิด (Amino acid) มีประโยชน์ดังนี้ <p>อะมิโน แอซิด (Amino acid) มีส่วนช่วยในการสร้างเอนไซม์ หรือ น้ำย่อยต่าง ๆ รวมถึงฮอร์โมน สารสื่อประสาท และยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการทาง</p> 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เมตาบอลิซึม หรือ กระบวนการย่อยสลายสารอาหารภายในเซลล์ทั่วร่างกาย</p> <p>อะมิโน แอซิด พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>กรดอะมิโน เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในสารอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่ว ซึ่งมีอยู่ ๒ ชนิด ได้แก่</p> <p>๑. กรดอะมิโนจำเป็น ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องรับจากอาหารที่กินเข้าไปเท่านั้น ในกลุ่มนี้ มีอยู่ ๙ ตัว คือ ฮิสติดีน (histidine) ไอโซลิวซีน (isoleucine) ลิวซีน (leucine) ไลซีน (lysine) เมไทโอนีน (methionine) เบนzilอะลานีน (phenylalanine) ทรีโอนีน (threonine) ทริปโตเฟน (tryptophan) และวาลีน (valine)</p> <p>๒. กรดอะมิโนไม่จำเป็น ต้องรับจากการทานอาหาร แต่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เอง เช่น อะลานีน (alanine) อาร์จินีน (arginine) ซีสเทอีน (cysteine) โพรลีน (proline) และไทโรซีน (tyrosine)</p> <ul style="list-style-type: none"> • แอล-คาร์นิทีน (L-Carnitine) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ป้องกันการสลายมวลของกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถรักษารูปร่างที่ดีไว้ได้โดยไม่กลับมาอ้วนใหม่ได้ง่าย - เพิ่มการเผาผลาญไขมันให้เป็นพลังงาน สลายไขมันส่วนเกินที่สะสมบริเวณต่าง ๆ เช่น หน้าท้อง รอบเอว สะโพก ต้นแขน และต้นขา - ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย กระฉับกระเฉง ทำให้รู้สึกสดชื่น - เสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง รูปร่างจึงกระชับได้สัดส่วนที่เหมาะสม - ช่วยลดความหิวและความอยากอาหารหวาน - ช่วยลดการสะสมของไขมันใหม่ ลดน้ำหนัก ให้หุ่นผอมเพรียว <p>แอล-คาร์นิทีน พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>แอล-คาร์นิทีน จะพบมากในผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อแดง และพืชตระกูลถั่ว หรือเมล็ดถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแขก ถั่วลิสง, เมล็ดพืช (เช่น พักทอง</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ทานตะวัน งา), ผัก เช่น (หน่อไม้ฝรั่ง หัวผักกาดเขียว บรอกโคลี กะหล่ำดาว กระเทียม ผักกาดเขียวปลี กระเจี๊ยบมอญ คื่นช่าย), ผลไม้ (แอปเปิล กล้วย) และ ธัญพืช (ข้าวโพด ข้าวเจ้า จมูกข้าว ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต)</p> <ul style="list-style-type: none"> โอเมกา-๓ (Omega-๓) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง และสุขภาพของทารกในครรภ์ - มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ จอประสาทตาเสื่อม ข้ออักเสบ และ โรคมะเร็ง - มีส่วนช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ หลอดเลือด <p>โอเมกา-๓ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>แหล่งอาหารที่มีโอเมกา-๓ (Omega-๓) ได้แก่ ปลาและอาหารทะเล เช่น ปลาทู ทูน่า แซลมอน ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาดุก ปลาสร้อย ปลาดอลลี ปลาสลิด ปลานิล รวมถึงกลุ่มของถั่วและเมล็ดพืช เช่น เมล็ดเจีย เมล็ดแฟลกซ์ วอลนัท เมล็ดฟักทอง หรือพวกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนล่า</p> <ul style="list-style-type: none"> โอเมกา-๖ (Omega-๖) มีประโยชน์ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดและชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง - ลดการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และหัวใจทำงานน้อยลง - ลดอาการแทรกซ้อนทางประสาทของผู้ป่วยเบาหวาน อาทิ อาการชาตามปลายมือ และปลายเท้า - ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้เซลล์ผิวหนัง ลดอาการแห้งกร้าน ลอกเป็นขุย ริ้วรอยต่าง ๆ บนผิว รวมถึงรักษาอาการทางผิวหนังบางชนิด เช่น ผื่นผิวหนังเรื้อรัง ผิวง่ายแพ้เป็นเกล็ด รังแค ผดผื่น 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL) เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)</p> <p>- ช่วยลดอาการปวดและอาการอักเสบต่าง ๆ</p> <p>- ช่วยรักษาอาการผิวดกผิดปกติของชาย - หญิงวัยเจริญพันธุ์ และสตรีวัยทอง</p> <p>โอเมก้า-๖ มีอยู่ในอาหารอะไร ?</p> <p>อาหารที่พบโอเมก้า-๖ นั้นมีอยู่ในน้ำมันพืช ถั่วเหลือง ทานตะวัน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส น้ำมันคาโนล่า รำข้าว จมูกข้าว น้ำมันรำข้าว และถั่วชนิดต่าง ๆ</p> <p>นอกจากนี้ยังพบได้ในปลาทะเลและปลาน้ำจืด เช่น ปลาทู ปลาจะละเม็ดขาว ปลาดุก ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาสลิด ปลาตะเพียน ปลากราย ปลานิล เป็นต้น</p> <p>• โอเมก้า-๙ (Omega-๙) มีประโยชน์ดังนี้</p> <p>- ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL - Low Density Lipoprotein)</p> <p>- ช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย (HDL - High Density Lipoprotein)</p> <p>- ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจ สมอ ตับ ไต และอวัยวะอื่น ๆ ทำงานได้ดีขึ้น ทำให้สามารถป้องกันโรคหัวใจ และกลุ่มโรคหลอดเลือดตีบตัน</p> <p>โอเมก้า-๙ พบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบโอเมก้า-๙ ในอาหาร เช่น ไขมันจากถั่วลิสง น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน งา ถั่วพิสตาชิโอ เมล็ดอัลมอนด์ และผลอะโวคาโด</p> <p>• ไอโอดีน (Iodine) มีประโยชน์ดังนี้</p> <p>- ช่วยสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxine) เพื่อควบคุมการทำงานของร่างกายที่เสริมสร้างการเจริญเติบโตเนื้อเยื่อของร่างกาย ระบบประสาทและสมอง</p> <p>- ช่วยควบคุมระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย</p> <p>- ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>- ป้องกันโรคคอพอก (Goiter)</p> <p>- ป้องกันโรคเอ๋อ (Cretinism) หรือภาวะบกพร่องในต่อมไทรอยด์ เป็นโรคที่ทำให้ระดับสติปัญญาพัฒนาต่ำกว่าปกติ มักเกิดขึ้นกับเด็กที่ขาดสารไอโอดีน</p> <p>ไอโอดีนพบในอาหารอะไรบ้าง ?</p> <p>พบไอโอดีนในอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล ปู หอย สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล</p> <p>ยังมีคำศัพท์ด้านโภชนาการอะไรบ้าง ที่หลายคนเคยได้ยินและสงสัยว่าหมายถึงอะไร</p> <p>ให้เจ้าหน้าที่อาสาสมัครช่วยเขียนคำที่อยากรู้ติดไว้บนกระดานนี้</p> <p>ถ้าอยากรู้ความหมายของคำเหล่านี้ให้ลองไปสอบถามคุณครู หรือค้นจากอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม</p> <p>นอกจากนี้หากต้องการทราบความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้น อาจจะสนใจศึกษาต่อด้านโภชนาการในอนาคต เป็นต้น</p>	
		๑.๓ มูลค่าของซูเปอร์ฟู้ดที่นำมาขายในประเทศไทย	<p>ลองดูว่า อาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศแล้วนำมาให้คนไทยได้บริโภคที่เรียกว่า ซูเปอร์ฟู้ด ล้วนมีมูลค่าทางการตลาดสูงมากหรือราคาแพง มีอะไรบ้าง ?</p> <p>ตัวอย่างอาหารที่ถูกระบุว่า เป็นซูเปอร์ฟู้ด มีราคาขายต่อ ๑ กิโลกรัม ประมาณ (หน่วยเป็นบาท) ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> บลูเบอร์รี่ (blueberry) ๒,๕๐๐-๓,๐๐๐ เมล็ดเจีย (chia seed) ๙๐๐-๑,๕๐๐ แอปเปิล (apple) ๕๐๐-๑,๓๐๐ โกจิเบอร์รี่ (goji berry หรือ wolfberry) ๘๐๐-๑,๐๐๐ ปลาแซลมอน (salmon) ๗๐๐-๑,๐๐๐ ควินัว (quinoa) ๗๕๐-๙๐๐ วอลนัท (walnut) ๖๐๐-๘๐๐ 	<p>เกมให้ลองเรียงลำดับตัวอย่างราคาซูเปอร์ฟู้ด โดยนำซูเปอร์ฟู้ดไปสแกนจะได้ราคาแล้วนำมาวางเรียงลำดับ จะได้เห็นว่ามูลค่าสินค้าซูเปอร์ฟู้ดนั้นแพงกว่าอาหารปกติทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>๘. เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) ๓๐๐-๕๐๐</p> <p>๙. ข้าวโอ๊ต (oat) ๑๐๐-๓๐๐</p> <p>๑๐. บรอกโคลี (broccoli) ๕๐-๑๐๐</p> <p>อย่างไรก็ตามราคาข้างต้นนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงในกลไกตลาดเนื่องจากเป็นสินค้านำเข้ามาจากหลายประเทศ</p> <p>ให้ลองเปรียบเทียบปริมาณวิตามินซีในผลไม้ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ตัวอย่างเช่น</p> <p>ส้มเขียวหวาน ๑ ลูก มีวิตามินซีประมาณ ๑๕ - ๓๒ มิลลิกรัม</p> <p>แอปเปิล ๑ ลูก มีวิตามินซีประมาณ ๔.๖ - ๗.๙ มิลลิกรัม</p> <p>จะพบว่า เราไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินในราคาแพง เพื่อต้องการสารต้านอนุมูลอิสระในแอปเปิลอย่างเช่นวิตามินซี</p> <p>หมายเหตุ: คำว่า แอปเปิล ไม่มีไม้โท สะกดตามราชบัณฑิตยสภา (เดิมชื่อ ราชบัณฑิตยสถาน)</p>	
๒.	ฉลาดเลือก ฉลาดบริโภค	๒.๑ ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) หรือ อาหารหลัก ๕ หมู่ - อย่างไหนเราควรเลือกทานมากกว่ากัน	<p>มีอาหารเพียงไม่กี่ชนิดในต่างประเทศแถบทวีปยุโรป ที่ติดฉลาดอย่างชัดเจนว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ด ตัวอย่างเช่น ปลาแซลมอน, ผักเคล, บลูเบอร์รี่ และผลอะซาอี (Acai เป็นผลไม้จากป่าแอมะซอน ลักษณะคล้ายผลองุ่นดำและผลบลูเบอร์รี่)</p> <p>ถ้าแปล ซูเปอร์ฟู้ด ตรงตามคำศัพท์ในภาษาอังกฤษ คำว่า ซูเปอร์ (Super) แปลว่า สุดยอด และ ฟู้ด (Food) แปลว่า อาหาร ดังนั้นจะแปลว่า สุดยอดอาหาร ซึ่งหมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่วนใหญ่จะมาจากพืช เช่น ผักโขม, ถั่วลิสง, ผักเคล (Kale), มันฝรั่งหวาน, ถั่วเหลือง, ธัญพืช และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ แต่จะมีบ้างที่มีองค์ประกอบมาจากปลา เช่น ปลาแซลมอน</p>	<p>มีการจัดแสดงแบบจำลองของ ตัวอย่างอาหารหลัก ๕ หมู่ ใน วงกลมแล้วเทียบกับแบบจำลอง ซูเปอร์ฟู้ด</p> <p>มีสื่อชิ้นงานจัดแสดงประกอบ กิจกรรม</p> <p>- ให้ลองจัดเรียงจิ๊กซอว์ภาพวงกลมของอาหารหลัก ๕ หมู่ และจิ๊กซอว์สี่เหลี่ยมของตัวอย่างอาหารซูเปอร์ฟู้ด</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>นักโภชนาการของศูนย์แพทย์แลงคอนแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก (New York University's Langone Medical Center) ชื่อ คุณเดสปิना ไฮด์ (Despina Hyde) ได้แนะนำว่า ซูเปอร์ฟู้ด เป็นคำที่นำมาใช้ด้านการตลาดของอาหารที่เน้นเรื่องสุขภาพ แต่หลักสำคัญที่สุดต่อสุขภาพของคนเรา คือ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม</p> <p>นอกจากนี้ ทางสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (AHA, American Heart Association) ได้อธิบายไว้ว่า ในปัจจุบันนี้ยังไม่มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนนิยามว่าอะไรที่ใช่ซูเปอร์ฟู้ด และอะไรที่ไม่ใช่ซูเปอร์ฟู้ด</p> <p>ซูเปอร์ฟู้ด ยังถูกทำให้ชวนเชื่อว่าเป็นอาหารทางเลือกหนึ่งสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้รักสุขภาพ ช่วยควบคุมอาหาร ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (stroke), โรคหัวใจ และมะเร็ง</p> <p>ดังนั้นการเลือกทานอาหารให้ครบสารอาหารทั้ง ๕ หมู่ตามที่เคยเรียนมา จะมีความหลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นมากกว่าการเลือกทานซูเปอร์ฟู้ดชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น</p> <p>เพื่อผลดีต่อสุขภาพในการทานอาหาร นักโภชนาการจึงนิยมให้ทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงได้จัดแบ่งเป็นกลุ่มๆ ที่เรียกว่า</p> <p>อาหารหลัก ๕ หมู่ (The ๕ Food Groups) ประกอบด้วย</p>	<p>- ให้ลองจัดเรียงตัวอย่างอาหารหลัก ๕ หมู่ต่าง ๆ ว่าจำได้หรือไม่ว่า ตัวอย่างอาหารนั้นอยู่ในหมู่ใด</p> <p>- มีแผ่นป้ายกราฟิกเชื่อมโยงหมู่อาหารให้โยงไปยังสารอาหารที่มี และประโยชน์ที่ได้รับประโยชน์ว่า ได้คำตอบที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าได้ คำตอบที่ถูกต้องจะมีสัญญาณไฟสว่าง</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>หมู่ที่ ๑ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วและงาต่าง ๆ จะเป็นกลุ่มของสารอาหารที่เป็นโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี เหล็กและสังกะสี ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและเจริญเติบโต เสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยสร้างเอนไซม์ ฮอร์โมน กล้ามเนื้อ รวมถึงสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันโรคภัยให้แก่ร่างกายด้วย อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าอาหารในหมู่ที่ ๑ เป็นสิ่งจำเป็นแต่อาจจะมีบางคนเกิดอาการแพ้อาหารในหมู่ที่ ๑ เช่น อาหารทะเลจำพวกกุ้ง ปู หรือ ถั่วและงาบางชนิดได้ ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต จึงควรหลีกเลี่ยงในการรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้ในหมู่อาหารนี้</p> <p>หมู่ที่ ๒ อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และน้ำตาล จะเป็นกลุ่มของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน นอกจากแป้งที่เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่มีรสหวานและไม่ใช่น้ำตาลแล้ว ยังมีคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นอีก เช่น เซลลูโลสที่เป็นโครงสร้างในส่วนใบและเปลือกของพืช และไกลโคเจนที่เป็นประเภทแป้งสะสมในร่างกายของคนและสัตว์ด้วย</p> <p>หมู่ที่ ๓ อาหารประเภทผักสดสีเขียว สีเหลือง สีแดง ที่บริโภคเป็นประจำ เช่น ผักกาด ผักบุ้ง ผักชี ถั่วฝักยาว แตงกวา คื่นช่าย ฟักเขียว บวบ เป็นต้น จะมีสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งเส้นใยอาหาร (Dietary fiber หรือ Roughage) หรือนิยมเรียกกันว่า เส้นใยไฟเบอร์ จะช่วยดูดซับของเสียออกจากร่างกายทางอุจจาระ และทำให้เนื้ออุจจาระนิ่มขึ้นช่วยขับถ่ายได้ง่ายขึ้น รวมถึงป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>หมู่ที่ ๔ อาหารประเภทผลไม้ เช่น ส้ม สับปะรด มะละกอ ทูเรียน ให้สารอาหารประเภทวิตามินเกลือแร่ และเส้นใยอาหาร ซึ่งอาจจะมีวิตามินและเกลือแร่บางชนิดที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากหมู่ที่ ๓ นอกจากนี้ผลไม้ก็อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต จึงให้พลังงานมากกว่าการทานผัก</p> <p>หมู่ที่ ๕ อาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ เนย น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันพืช การทานไขมันมีประโยชน์ คือ ช่วยป้องกันและเป็นฉนวนปกป้องอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกาย ทำหน้าที่ดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย สารอาหารที่เป็นน้ำมัน หรือไขมันนี้ เป็นแหล่งที่ให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารในหมู่อื่น ๆ อย่างไรก็ตาม การบริโภคไขมันมากเกินไป จะทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากเกินไปจนความจำเป็น ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม และมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ลงพุง นอกจากนี้หากทานไขมันน้อยเกินไป จะลดการดูดซึมวิตามินบางชนิดที่ละลายได้ดีในไขมัน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต</p> <p>อ้างอิง: อาหารหลัก ๕ หมู่ สำหรับคนไทย http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/๖๙๖๔/อาหารหลัก-๕-หมู่-สำหรับคนไทย</p> <p>อาหารหลัก ๕ หมู่ และประโยชน์ต่อสุขภาพ - https://www.honestdocs.co/๕-food-group-and-its-benefit https://duangmeunjantakarn.wordpress.com/เนื้อหาบทเรียน/อาหารหลัก-๕-หมู่/อาหารหลักหมู่ที่-๑/</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>What Are Superfoods? https://www.livescience.com/๓๔๖๔๓-superfoods.html</p> <p>What are superfoods? https://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/what-are-superfoods.aspx</p>	
		๒.๒ อาหารธรรมดาแบบไหนที่เหมาะสมกับคุณ	<p>หน่วยงาน 'ระบบดูแลสุขภาพแห่งชาติ (NHS - National Healthcare Service)' แห่งประเทศสหราชอาณาจักร ได้รายงาน ว่า ยังไม่มีนิยามอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับ ซูเปอร์ฟู้ด รวมถึงประเทศในสหภาพยุโรป (European Union – EU) ได้ห้ามการอ้างถึงเรื่องสุขภาพลงบนฉลากสินค้าที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มารับรองด้วย</p> <p>ดังนั้นการเลือกทานอาหารธรรมดาทั่วไปที่ทรงคุณค่าตามอาหารหลัก ๕ หมู่ จะมีคุณประโยชน์มากกว่า</p> <p>อ้างอิง: What are superfoods? https://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/what-are-superfoods.aspx</p> <p>อาหารที่เหมาะสมต่อเด็กวัยเจริญเติบโต</p> <p>การบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กไทยอายุระหว่าง ๖ - ๑๓ ปี ซึ่งประกอบด้วยมื้อเช้า มื้อกลางวัน ต้องทานอาหารที่ให้พลังงานรวม ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน</p>	<p>เด็กควรทานอาหารเท่าไรจึงจะพอดี</p> <p>- ใช้สื่อชิ้นงานที่นำเอาอาหารต่าง ๆ มาวางไว้ตรงแบบจำลองรูปเด็กไทย อายุระหว่าง ๖ – ๑๓ ปี มีจอภาพวางอยู่ตรงด้านหน้า เพื่อให้ได้รับพลังงานรวม ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน (มี ๓ มื้อ) จึงจะได้รับสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์ โดยจะปรากฏข้อมูลบนจอภาพ แสดงปริมาณพลังงานที่เด็กได้รับในแต่ละวัน</p> <p>ตัวอย่างภาพประกอบ</p> <p>- กินเท่าไรถึงพอดี ปริมาณอาหารของคนแต่ละกลุ่มใน ๑ วัน</p> <p>http://www.lovefitt.com/healthy-fact/กินเท่าไรถึงพอดี-ปริมาณอาหารของคนแต่ละกลุ่มใน-๑-</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เนื่องจากการกำหนดเป็นหน่วยแคลอรียากแก่คนทั่วไปว่าต้องทานในปริมาณเท่าไร ดังนั้นสำนักโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแห่ง ประเทศไทย จึงได้กำหนดสัดส่วนและปริมาณในการทานอาหารที่จำเป็น ได้แก่ กลุ่มอาหารหลัก ๕ หมู่ และสารปรุงแต่ง ออกมาเป็นหน่วยปริมาณในการทานที่เข้าใจกันง่ายๆ ได้แก่ ท็อปปี, ซอนกินข้าว และแก้ว เป็นต้น</p> <p>๑. ข้าว - แบ่ง ๘ ท็อปปี ๒. ผัก ๔-๖ ท็อปปี ๓. ผลไม้ ๓-๔ ส่วน ๔. เนื้อสัตว์ ๖ ซอนกินข้าว ๕. นม ๑-๒ แก้ว ๖. สารปรุงแต่งรส เช่น น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ เหล่านี้ให้ใช้น้อยในปริมาณซอนชาเท่าที่จำเป็น</p> <p>อ้างอิง - กินเท่าไรถึงพอดี ปริมาณอาหารของคนแต่ละกลุ่มใน ๑ วัน http://www.lovefitt.com/healthy-fact/กินเท่าไรถึงพอดี-ปริมาณอาหารของคนแต่ละกลุ่มใน-๑-วัน/ - สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล - แนวทางอาหารกลางวันสำหรับเด็กในวัยเรียน http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/แนวทางอาหารกลางวันสำหรับเด็กในวัยเรียน.pdf</p> <p>อาหารสำหรับนักกีฬา อาหารสำหรับนักกีฬา มักเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เนื่องจากนักกีฬาต้องการใช้พลังงานมากกว่าคนทั่วไป เพราะต้องการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น</p>	วัน/

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เพื่อใช้ในการแข่งขันในระยะเวลาต่อเนื่อง จึงต้องการโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ที่มีการสะสมน้ำตาลชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ไกลโคเจน (Glycogen) ซึ่งเป็นแหล่งผลิตคาร์โบไฮเดรตจากเนื้อสัตว์ เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานจากการสลายไกลโคเจน</p> <p>นักกีฬาต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าอาหารปกติ และต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อการดูดซึมสารอาหาร ทำให้หากอาหารไม่จับแข็งตัว และสามารถขับถ่ายได้สะดวก นอกจากนี้เพื่อให้นักกีฬามีความสามารถในการเล่นกีฬาได้เต็มที่ จึงควรดื่มน้ำผลไม้ก่อนการแข่งขันเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำมากเกินไปจะทำให้เหนื่อยเร็ว และต้องทานอาหารน้อยๆ เพราะถ้าทานอาหารมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปทำหน้าที่ช่วยในกระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะ</p> <p>อย่างไรก็ดีการทานอาหารสำหรับนักกีฬาแต่ละชนิด ควรศึกษาเพิ่มเติมเพื่อต้องการพลังงานจากอาหารให้เหมาะสม เพราะถ้ามีพลังงานไม่เพียงพออาจจะทำให้หน้ามืด เป็นลม ขณะออกกำลังกายกับกีฬาประเภทนั้น หรือหากทานมากเกินไปก็จะสะสมในรูปไขมันทำให้กลายเป็นนักกีฬาอ้วน</p> <p>ตัวอย่าง ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อวันตามความหนักของกีฬา อ้างอิง: นพ.คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร (๒๕๕๑) อาหารสำหรับนักกีฬา https://www.mtec.or.th/th/e-magazine/countfavor_column.asp?a=load&fileid=๓๒๔&Run_no=dlkefrcbz สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา โฆษณาการกีฬา-ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ https://home.kku.ac.th/kkuswim/food.pdf</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ความหนักของการเล่นกีฬา</p> <p>๑. เบา ๓๐-๔๐ นาที/วัน เป็นเวลา ๓-๔ วัน/สัปดาห์ เช่น การเดิน ควรได้รับพลังงาน ๒๕-๓๕ กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/วัน</p> <p>๒. ปานกลาง ๒-๓ ชั่วโมง/วัน เป็นเวลา ๕-๖ วัน/สัปดาห์ เช่น การกระโดดเชือก วิ่ง แอโรบิก ควรได้รับพลังงาน ๕๐-๘๐ กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/วัน</p> <p>๓. หนัก ๓-๖ ชั่วโมง/วัน เป็นเวลา ๕-๖ วัน/สัปดาห์ เช่น วิ่งมาราธอน ควรได้รับพลังงาน ๑๕๐-๒๐๐ กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/วัน</p> <p>อ้างอิง:</p> <ul style="list-style-type: none"> - สัดส่วนการรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ http://easyeasydiet.blogspot.com/๒๐๑๑/๐๗/๕.html - กล้ามเนื้อล้าจากการสลายไกลโคเจน https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/muscle-fatigue - อาหารและสารอาหาร ที่เหมาะสมกับเพศและวัย https://sites.google.com/site/healthforyouwoman/home/xahar-laea-sar-xahar-thi-hemaa-sm-kab-phes-laea-way <p>อาหารสำหรับผู้สูงวัย</p> <p>ผู้สูงอายุจะมีระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่เสื่อมสภาพ และลดประสิทธิภาพในการทำงานลง โดยเฉพาะอวัยวะในการย่อยและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยชะลอไม่ให้ร่างกายทรุดโทรมไปก่อนเวลาอันควรและช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างครบถ้วน</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทานอาหารที่มีแหล่งโปรตีนที่ง่าย - การเลือกทานผักสดและผลไม้สด เพื่อบำรุงสุขภาพด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่สำคัญ หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป แม้ว่าฉลากข้างกล่องของน้ำผลไม้จะระบุว่าไม่มีน้ำตาล และนอกจากนี้ยังไม่มีกาใยอาหารในการช่วยย่อยเหมือนน้ำผลไม้สดปั่นที่ไม่แยกกากออก <p>ปริมาณพลังงานในแต่ละวันที่ควรจะได้รับสำหรับผู้สูงวัยที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป</p> <p>ผู้ชาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - เคลื่อนไหวร่างกายมาก ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๒,๔๐๐-๒,๘๐๐ แคลอรี - เคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อย ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๒,๒๐๐-๒,๔๐๐ แคลอรี - ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๒,๐๐๐ แคลอรี <p>ผู้หญิง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เคลื่อนไหวร่างกายมาก ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๒,๐๐๐-๒,๒๐๐ แคลอรี - เคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อย ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๑,๘๐๐ แคลอรี - ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ต้องการได้รับพลังงานประมาณ ๑,๖๐๐ แคลอรี <p>อ้างอิง:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 'โภชนาการบำบัด' ตัวช่วย ผู้สูงวัยป่วยเรื้อรังสุขภาพดี <p>http://www.thaipost.net/main/detail/๓๔๕๐</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			- เลือกอาหารผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนสูงวัย https://www.pobpad.com/เลือกอาหารผู้สูงอายุ	
		๒.๓ อาหารที่เปรียบเทียบคุณค่าได้	<p>พจนานุกรมภาษาอังกฤษ ฉบับอ็อกซ์ฟอร์ด ได้นิยามความหมายของ ซูเปอร์ฟู้ด ว่า “อาหารชนิดใด ๆ ที่พิจารณาเห็นว่ามีความโภชนาการ หรือมีผลดีต่อสุขภาพ และทำให้อยู่ดีมีสุข (any food considered especially nutritious or otherwise beneficial to health and well-being)”</p> <p>ปกติแล้ว คนส่วนใหญ่นิยมเลือกทานอาหาร เพราะรสชาติที่อร่อยนอกจากนี้ ควรคำนึงถึงสุขภาพของคนทาน โดยควรคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีคุณค่าสำคัญ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. คุณค่าทางโภชนาการสูง (Nutrient dense) ๒. คุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย (Nutrient diverse) ๓. คุณค่าที่เป็นสารอาหารที่อุดมไปด้วยสารเคมีจากธรรมชาติ (Phytonutrient content) ๔. คุณค่าที่ไม่มีพิษ (Toxin absence) หรือร่างกายแพ้อาหารนั้น เช่น บางคนอาจจะแพ้ถั่ว เมื่อทานแล้วจะหายใจไม่ออก หรือบางคนอาจจะแพ้อาหารทะเล ทำให้เกิดผื่นคัน หายใจไม่ออก หากไม่รับรักษาอาจจะเสียชีวิตได้ เป็นต้น <p>นอกจากรสชาติอาหารที่ต้องอร่อยแล้ว หลายคนที่ซื้ออาหารมารับประทานด้วยตนเอง หรือซื้อมาไว้ทานในครอบครัว คงคิดถึงค่าใช้จ่ายและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเป็นหลัก</p> <p>อาหารหลายชนิดที่นำมาโฆษณาว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ดล้วนมีราคาสูงกว่าอาหารปกติทั่วไปในท้องตลาด</p>	<p>การนำงานที่มี RFID และติดภาพถ่ายอาหารปกติ และอาหารซูเปอร์ฟู้ด ให้นำมาวางไว้บนโต๊ะที่มีตัวอ่าน RFID หรืออาจจะใช้แท็บเล็ต และคิวอาร์โค้ด เพื่อแสดงผลเป็นราคาสินค้าเปรียบเทียบอาหารปกติ กับอาหารที่เป็นซูเปอร์ฟู้ด ราคาประหยัด โดยมีเงินสมมติในระบบแท็บเล็ตจำนวนหนึ่งให้ผู้เข้าชม</p> <p>ปริมาณน้ำตาลที่ควรทานต่อวัน อ้างอิงภาพประกอบจาก: ภาพพลิกกินหวานแค่ไหนไม่ป่วย http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/ภาพพลิกกินหวานแค่ไหนไม่ป่วย.pdf</p> <p>ชิ้นงานที่ออกแบบให้เรียงซ้อนไม้ข้างๆอาหารที่มีแบบจำลองเม็ดน้ำตาล (ทำจากเม็ดพลาสติก) และเครื่องดื่มแต่ละประเภทว่ามีน้ำตาลอยู่ในปริมาณเท่าใด ถ้าใส่ซ้อนลงไป</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>รู้จักเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>แม้ว่าการเลือกทานอาหารปกติให้ครบตามอาหารหลัก ๕ หมู่ที่มีความหลากหลายทางโภชนาการแล้ว เราควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารต่อไปนี้ด้วย</p> <p>หวานซ่อนพิษ</p> <p>การทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากเกินความจำเป็นสำหรับร่างกายต้องการในแต่ละวัน อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้รายงานว่า ในปี ๒๕๕๘ โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อในอันดับที่ ๓ ที่มีคนไทยเป็นกันมากที่สุดและโรคเบาหวานยังถือเป็นอันดับ ๖ ของสาเหตุที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด ในอัตรา ๑๙.๔ คน ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน</p> <p>การทานอาหารที่เป็นซูเปอร์ฟู้ด หรืออาหารธรรมชาติทั่วไปควรคำนึงถึงปริมาณความหวานในแต่ละวันด้วย ดังนั้น ถึงแม้ว่าจะทานซูเปอร์ฟู้ด แต่ถ้าเราทานอาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีความหวานในปริมาณสูงมาก ก็จะทำให้กลายเป็นโรคเบาหวานซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้</p> <p>ดังนั้นสำนักโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย จึงได้กำหนดปริมาณในการทานน้ำตาลของคนทั่วไปว่าไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา หรือ ๒๔ กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน อย่างไรก็ตาม ในการซื้ออาหารทานนอกบ้าน อาจจะมีเติมน้ำตาลเป็นสารปรุงแต่งในกับข้าว และส่วนผสมของเครื่องดื่มแล้ว จึงควรหลีกเลี่ยงในการเติมน้ำตาลลงไปอีก เพราะจะเกินปริมาณน้ำตาลที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน</p> <p>อ้างอิง https://www.hfocus.org/content/๒๐๑๗/๐๓/๑๓๕๙๐</p>	<p>วางจนครบแล้วไฟสีแดงจะสว่างขึ้นมา แสดงว่าอาหารชนิดนั้นมีน้ำตาลอยู่ก็ค่อนข้างเกินปริมาณที่กำหนดไว้ว่าควรทานในแต่ละวันหรือไม่</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>เค็มซ่อนร้าย</p> <p>องค์การอนามัยโลก (WHO, World Health Organization) กำหนดไว้ว่า คนเราไม่ควรได้รับเกลือโซเดียม (Na) เกิน ๒,๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือ ประมาณ ๑ ช้อนชา ซึ่งเกลือโซเดียม หมายถึงเกลือหลายชนิดที่มีองค์ประกอบของโซเดียมในการนำมาปรุงอาหาร เช่น เกลือโซเดียมคลอไรด์ (Sodium chloride), โซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium bicarbonate) และสารกันบูด เช่น โซเดียมเบนโซเอต (Sodium benzoate) เป็นต้น ทำให้อาหารมีรสเค็ม และเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของไต ซึ่งไม่สามารถรักษาสมดุลของเกลือและน้ำในร่างกายได้ เมื่อเรื้อรังจนไม่สามารถรักษาหายขาดจะทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้การทานอาหารที่มีรสเค็มยังก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย ดังนั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมน้อย ๆ ไม่เกินจานละ ๒๐๐ มิลลิกรัม - ลดการใส่เกลือ น้ำปลา ซอส หรือซีอิ๊ว ลงในการปรุงอาหาร หรือใส่ในปริมาณน้อย ๆ - ไม่ควรซื้ออาหาร หรือขนมคบเคี้ยวที่มีปริมาณเกลือโซเดียมต่อห่อเกิน ๔๐๐ มิลลิกรัม <p>อ้างอิง :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปริมาณเกลือในอาหาร http://www.ezygodiet.com/ปริมาณเกลือในอาหาร/ - ปริมาณเกลือโซเดียมในเครื่องปรุง https://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/diet/salt_favor.html <p>ตัวอย่างการแปรรูปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอาหาร</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>มนุษย์รู้จักคิดค้นวิธีการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการในอาหารให้เกิดสารอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ตัวอย่างเช่น</p> <p>น้ำมะเขือเทศสดดื่มจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง</p> <p>น้ำมะเขือเทศ ซึ่งผลิตมาจากการคั้นผลมะเขือเทศ โดยจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งพบมากทั้งในมะเขือเทศและแตงโม เมื่อดื่มหรือทานน้ำมะเขือเทศเป็นประจำ จะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวย ชะลอการเหี่ยวย่น รวมทั้งช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก</p> <p>ปกติแล้วหากต้องการได้แร่ธาตุและวิตามินจากการทานผัก หรือผลไม้ ควรจะรับประทานสด ๆ โดยไม่ผ่านกระบวนการใด ๆ จึงจะได้รับแร่ธาตุและวิตามินครบถ้วนมากที่สุด แต่สำหรับมะเขือเทศแล้ว ควรต้องทำให้สุกก่อน หรือผ่านความร้อน จึงจะเกิดประโยชน์มากกว่า เพราะทำให้สารไลโคปีนหลุดออกจากเนื้อเยื่อของมะเขือเทศได้ง่าย และร่างกายจึงสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ดี</p> <p>นอกจากนี้ ยังสามารถใช้น้ำมันปรุงมะเขือเทศก็ได้จะช่วยดูดซึมไลโคปีนได้เช่นเดียวกัน</p> <p>อย่างไรก็ดี ในหนึ่งวันเราไม่ควรดื่มน้ำมะเขือเทศเกิน ๒ แก้ว หรือไม่ควรดื่มเกิน ๔๐๐ - ๕๐๐ มิลลิลิตร เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคนิ่วได้</p> <p>อ้างอิง: https://www.honestdocs.co/tomato-how-to-drink-and-eat</p> <p>น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น</p> <p>น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) เป็นน้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกจากเนื้อผลมะพร้าว ซึ่งมีกรดไขมันที่เมื่อทานแล้วร่างกายสามารถเผาผลาญได้เป็นอย่างดี</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>รวมถึงช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL) ให้กับร่างกาย สำหรับน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเป็นน้ำมันมะพร้าวที่ได้โดยไม่ผ่านกระบวนการทางเคมีและความร้อน ซึ่งการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใส่ขวดแทนลูกมะพร้าว แล้วใช้วิธีสกัดเย็นจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคมากที่สุด เพราะสารเคมีและความร้อนจะไม่ทำลายคุณประโยชน์ในน้ำมันมะพร้าว</p> <p>ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน - มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย - ช่วยล้างพิษขับของเสียออกจากร่างกาย - ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค <p>อ้างอิง: น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) https://medthai.com/น้ำมันมะพร้าว/ น้ำมันมะพร้าว กับประโยชน์ทางสุขภาพและความงาม https://www.pobpad.com/น้ำมันมะพร้าว-กับประโยชน์</p> <p>ดาร์กช็อกโกแลต หรือช็อกโกแลตดำ</p> <p>ช็อกโกแลตจัดว่าเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปจากเมล็ดของผลโกโก้ (Cocoa) โดยเฉพาะช็อกโกแลตดำ หรือดาร์กช็อกโกแลตนั้น จะมีสีดำเข้มรสชาติขมๆ ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของช็อกโกแลตตั้งแต่ร้อยละ ๗๐ - ๑๐๐ ขึ้นไป และส่วนผสมอื่นๆ จะเป็นน้ำตาล และนม เป็นต้น</p> <p>ในอดีต ต้นโกโก้มีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโก ซึ่งมีสภาพอากาศร้อนชื้น และฝนตกชุก แต่ปัจจุบันนี้สามารถเพาะปลูกต้นโกโก้ในประเทศไทยได้แล้วเช่นกัน</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ภาคเหนือ ณ จังหวัดลำปาง</p> <p>สำหรับการทำช็อกโกแลตนั้นเริ่มจากการนำเมล็ดของต้นโกโก้มาตากแห้งและหมัก เนื่องจากไขมันเนยที่มีอยู่ในโกโก้ที่มีมากเกินไปไม่เหมาะกับระบบย่อยอาหารของคนเรา ดังนั้นในปี ค.ศ.๑๘๒๘ นักเคมีชาวเนเธอร์แลนด์ ชื่อ คุณคอนราต โจฮันเนส แวน ฮูสเทน (Coenraad Johannes van Houten) จึงคิดค้นการสกัดเนยโกโก้ออกจากช็อกโกแลตเหลวได้ และนำมาทำเป็นผงโกโก้ขึ้น เพื่อนำไปทำช็อกโกแลตโดยผสมนมกับน้ำตาล</p> <p>ในช็อกโกแลตนั้นมีสารสำคัญอยู่ ๒ ตัว คือ ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และทีโอโบรไมน์ (Theobromine) ซึ่งช่วยขยายหลอดเลือด ควบคุมไขมัน และชะลอวัย ช่วยกระตุ้นหัวใจให้รู้สึกสดชื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โกโก้จำนวน ๔ เมล็ด จะสามารถผลิตช็อกโกแลตได้ประมาณ ๐.๔๕ กิโลกรัม (ประมาณ ๔.๕ ชีด) - ช็อกโกแลตแท่งที่ขายกันทั่วไปจะมีส่วนผสมของเนยจากผลโกโก้ ช็อกโกแลตเหลว และบางสูตรอาจจะมีผงโกโก้ ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาล สารเจือปนในอาหารทำหน้าที่ให้ผสมจับตัวกัน และนมสด - ช็อกโกแลตตามธรรมชาติ จะมีองค์ประกอบที่เป็นไขมัน ร้อยละ ๓๐, มีโปรตีนร้อยละ ๕, มีคาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๖๑และอีกร้อยละ ๓ เป็นน้ำและแร่ธาตุ - ผงโกโก้ ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระจำพวกฟลาโวนอยด์ (Flavanols) เหมือนที่พบในองุ่นแดง, ชา, แครนเบอร์รี่ หรือผลไม้อื่นๆ - การทานช็อกโกแลตอาจจะไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคไต เนื่องจากมีกรดออกซาลิกสูง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลึกแคลเซียมออกซาลेटสะสมเป็นก้อนนิ่วในกรวยไตมากขึ้น รวมถึงไม่เหมาะกับคนเป็นโรคไมเกรน เพราะมีสารไตรามีน 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>(Tyramine) ซึ่งกระตุ้นให้เกิดอาการไมเกรนขึ้นได้</p> <p>คุณคิดว่า นอกจากมะเขือเทศต้มสุก, น้ำมะพร้าวสกัดเย็นและเปลี่ยนโกโก้เป็นช็อกโกแลตแล้ว ยังมีอาหารอะไรอีกบ้างที่แปรรูปแล้วเกิดประโยชน์ทางโภชนาการที่เพิ่มสูงขึ้นต่อร่างกายของเรา</p> <p>อ้างอิง https://superfoodsrx.com/healthyliving/what-makes-dark-chocolate-a-superfood-benefits/# https://superfoodsrx.com/healthyliving/dark-chocolate-benefits-๒/</p>	
		๒.๔ ฉลากโภชนาการ	<p>ฉลากโภชนาการ (Nutrition Information) เป็นฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร โดยพิมพ์รายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญของอาหารนั้น</p> <p>ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สามารถช่วยในการตัดสินใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น และผู้สูงอายุ เพราะได้ทราบข้อมูลของชนิดและปริมาณสารอาหารที่ตนเองควรจะได้รับในแต่ละวัน - สามารถช่วยให้เลือกซื้ออาหารจากผู้ผลิตรายใด ๆ ที่ให้ประโยชน์ที่เหมาะสมที่สุดได้ด้วย - ช่วยหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่มีความต้องการในปริมาณสูง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ต้องการควบคุมปริมาณโซเดียมให้น้อยลง <p>ฉลากโภชนาการ แบ่งเป็น ๓ ประเภท</p>	<p>ใช้สื่อนวัตกรรมไฮอาร์เอฟไอดี (RFID) ที่นำผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิดซึ่งมีฉลากโภชนาการติดอยู่ มาวางบนแผ่นรอง แล้วมีข้อมูลเปรียบเทียบค่าโภชนาการระหว่างอาหาร ๒ ชนิด ตัวอย่างเช่น กล่องน้ำผลไม้ยี่ห้อที่ ๑ และกล่องน้ำผลไม้ยี่ห้อที่ ๒ จะแสดงข้อมูลตัวเลขของส่วนประกอบในฉลากโภชนาการบนจอร์รับภาพ เพื่อเปรียบเทียบกับเพื่อให้ผู้เข้าชม สามารถตัดสินใจว่าควรเลือกทานเครื่องดื่มชนิดใด ที่จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีข้อมูลแจ้งเตือนระบุ</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>๑. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญ ๑๕ รายการ ซึ่งสามารถแสดงในลักษณะตามแนวนอนหรือแนวขวาง ตามที่ประกาศของกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้</p> <p>๒. ฉลากโภชนาการแบบย่อ แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารตั้งแต่ ๘ รายการ เพราะบางรายการของสารอาหารอื่น ๆ ใน ๑๕ รายการนั้นมีปริมาณน้อยจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่จำเป็นต้องนำมาแสดงบนฉลาก</p> <p>๓. ฉลากโภชนาการที่เรียกว่าง่าย ๆ ว่า 'ฉลากหวาน มัน เค็ม' หรือแบบจีดีเอ (GDA: Guideline Daily Amount) เป็นฉลากแบบใหม่ที่ผู้บริโภคสามารถเข้าใจได้ง่าย แสดงปริมาณของสารอาหารสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพ ๔ ชนิด ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่สมดุลให้กับผู้บริโภคชาวไทย โดยระบุปริมาณพลังงานในหน่วยกิโลแคลอรี ปริมาณน้ำตาลในหน่วยกรัม ปริมาณไขมันในหน่วยกรัม และปริมาณโซเดียมในหน่วยมิลลิกรัม</p> <p>ฉลากนี้แบ่งเป็น ๔ ส่วนสำคัญ ที่บอกให้ผู้บริโภคทราบ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนที่ ๑ บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่ได้รับจากการบริโภคหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ต่อ ๑ ช้อน หรือ ต่อ ๑ ถ้วย เป็นต้น - ส่วนที่ ๒ บอกให้ทราบว่า ควรแบ่งกินได้กี่ครั้งจึงจะเหมาะสม - ส่วนที่ ๓ บอกให้ทราบว่า เมื่อกินเข้าไปหมดทั้งถ้วยหรือซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร - ส่วนที่ ๔ บอกให้ทราบว่า เมื่อทานหมดทั้งซอง หรือถ้วย จะได้รับคุณค่าทางโภชนาการคิดเป็นร้อยละเท่าไรในปริมาณสูงสุดของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่ได้แนะนำให้บริโภคต่อวัน 	ว่า ปริมาณสารอาหารชนิดใดบ้างสูงกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>อ้างอิง:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) http://www.oryonoi.com/kb/ผลิตภัณฑ์อาหาร/๙๘ - ฉลากโภชนาการ อ่านสักนิดก่อนจะซื้อก่อนจะกิน http://www.lovefitt.com/tips-tricks/ฉลากโภชนาการ-อ่านสักนิดก่อนจะซื้อก่อนจะกิน/ <p>วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ</p> <p>ก่อนเลือกซื้ออาหารใด ๆ ควรอ่านฉลากก่อน เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการ</p> <p>วิธีง่าย ๆ ในการตรวจสอบฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ตรวจสอบว่า มีปริมาณพลังงานต่อ ๑ หน่วยบริโภคต่อหน่วยเท่าไร ๒. ตรวจสอบว่า มีปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวเท่าไร เพราะปกติแล้วคนเราควรทานไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒๐ กรัมต่อวัน ซึ่งไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจและคอเลสเตอรอลสูง ๓. ตรวจสอบว่า ผลิตภัณฑ์นั้นมีคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่คำนวณเป็นปริมาณที่แนะนำต่อวันเป็นเท่าไร ตัวอย่างเช่น หากฉลากได้ระบุว่าหนึ่งหน่วยบริโภคให้ปริมาณไขมัน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่า เมื่อทานอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่อ้อยละ ๑๐ ส่วนไขมันอีกร้อยละ ๙๐ ที่เหลือนั้น ผู้บริโภคต้องไปทานจากอาหารชนิดอื่น ๆ ทดแทน ๔. ตรวจสอบว่า ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล <p>ในฉลากโภชนาการ จะระบุ ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า ๖๕ กรัม 	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<ul style="list-style-type: none"> - ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า ๒๐ กรัม - คอเลสเตอรอล น้อยกว่า ๓๐๐ มิลลิกรัม - คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ๓๐๐ กรัม - ไฟเบอร์ ๒๕ กรัม - โซเดียม น้อยกว่า ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม <p>พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = ๙ ; โปรตีน = ๔ ; คาร์โบไฮเดรต = ๔</p> <p>นอกจากควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารแล้ว อย่าลืมดูวันเดือนปีที่ผลิตเพื่อทราบวันที่หมดอายุ ซึ่งจะระบุไว้ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของอาหารนั้น ๆ ด้วย</p> <p>อ้างอิง: วิธีอ่านฉลากโภชนาการ รู้ไว้ได้ประโยชน์ https://health.kapook.com/view๔๐๓๒๖.html</p>	
		๒.๕ การตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น	<p>การตรวจสอบดัชนีมวลกาย (BMI – Body Mass Index) ถือเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับทุกคนที่ควรให้ความสำคัญและหมั่นตรวจสอบอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าเราจะทานอาหารที่เป็นประโยชน์อยู่เป็นประจำ รวมถึงทานอาหารที่กล่าวถึงเป็นซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) ด้วย แต่จะมีสารอาหารที่มีโภชนาการสูงเพียงบางชนิดเท่านั้น ซึ่งถ้าหากทานอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกายก็อาจจะก่อให้เกิดโรคอ้วน หรือหากทานอาหารที่ชนิดเดิม ๆ แต่ทานน้อย ก็อาจจะก่อให้เกิดโรคผอม หรือขาดสารอาหารบางชนิด ดังนั้น ควรหมั่นตรวจสอบดัชนีมวลกายให้อยู่ในค่าเกณฑ์ปกติอยู่เสมอ และควรเลือกทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม หากเริ่มอ้วนควรลดน้ำหนักโดยค่อย ๆ ลดปริมาณอาหารและหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ</p>	<p>มีสื่อนิทรรศการ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - วงล้อตรวจดัชนีมวลกาย โดยมีอุปกรณ์เสริม ได้แก่ แผ่นวัดความสูงและเครื่องชั่งน้ำหนัก เพื่อสามารถระบุได้ว่า ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ใด ปกติ ผอม หรืออ้วน ซึ่งควรกลับไปอ่านคำแนะนำเพิ่มเติมในหัวข้อที่ ๒ เพื่อเลือกทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			นอกจากนี้ ควรไปตรวจสุขภาพประจำปี เพราะการทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำมีความเสี่ยงที่ได้รับสารอาหารในปริมาณที่สูงที่เกินความจำเป็นและเสี่ยงต่อการเป็นโรค เช่น เบาหวาน ความดัน โรคไต และโรคมะเร็ง เป็นต้น	เช่นถ้าน้ำหนักมากเกินไป จะมีคำแนะนำให้ไปเดินอ่านที่แผ่นป้ายข้าง ๆ ว่าควรทำอะไร
		๒.๖ เตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้ทางด้าน วิทยาศาสตร์การอาหาร และโภชนาการ (Stem careers) - การสำรวจตนเอง - การเตรียมพื้นฐานการศึกษา - สาขาการศึกษา - อาชีพหลังการศึกษา - บุคคลต้นแบบด้านโภชนาการ (สัมภาษณ์บุคคลผ่านการบันทึกวีดิทัศน์) - สถาบันที่รองรับหลักสูตร	ตัวอย่างคำถามที่ใช้สัมภาษณ์บุคคลที่เรียนด้านโภชนาการ - ทำไมต้องเรียนด้านโภชนาการ หรือ วิทยาศาสตร์การอาหาร - ระยะเวลาในการเรียน - ความรู้และประโยชน์ที่ได้จากการเรียน - อาชีพ และรายได้ - เป้าหมายในอนาคต	มีเครื่องฉายวิดีโอบนผนัง เพื่อฉายการให้สัมภาษณ์ของนักศึกษาผู้เรียนสาขาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ประมาณ ๔-๕ คน แล้วฉายวนซ้ำ
๓.	กิจกรรม: มาทำขนมสมุนไพรเพื่อสุขภาพกันเถอะ!	- ขนมสมุนไพร	สมุนไพรท้องถิ่นที่มีการศึกษาวิจัยมาแล้วว่ามีคุณประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องซื้อหาในราคาแพง สามารถนำมาเป็นส่วนผสมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และสุขภาพ โดยไม่จำเป็นต้องหาซูเปอร์ฟู้ดที่มีราคาแพงเกินความจำเป็น และควรจำไว้เสมอว่า ควรเลือกทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และหมั่นออกกำลังกายเป็น	- มีคนสวมชุดตัวนำโชค (Mascot) ๒ ตัว เพื่อชวนผู้เข้าชมให้มาเข้าร่วมกิจกรรม

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ประจำก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีอยู่เสมอ</p> <p>หมายเหตุ: สูตรและการทำขนมสมุนไพรนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อความเหมาะสม</p> <p>ขนม: วุ้นกรอบน้ำสมุนไพรสูตร: คุณเป็นเอก ทรัพย์สิน</p> <p>อ้างอิงคัดลอกและปรับปรุงจาก: - วุ้นกรอบน้ำสมุนไพร เมนูของหวานอร่อยทำง่าย กรอบนุ่ม เคี้ยวดี http://goodlifeupdate.com/healthy-food/recipe/๔๗๖๔๖.html - พลังงานและสารอาหารจากตะไคร้ (Lemon grass) http://www.calforlife.com/th/calories/lemon-grass-citronella-raw - คุณค่าทางโภชนาการของใบเตย https://www.caredhc.com/ใบเตย/</p> <p>วุ้นกรอบน้ำสมุนไพรต่อหนึ่งชิ้น จะมีพลังงาน ๙.๘๕ กิโลแคลอรี, โปรตีน ๐.๐๐ กรัม ไขมัน ๐.๐๐ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๒.๕๕ กรัม, ไฟเบอร์ ๐.๐๐ กรัม</p> <p>ปกติแล้วตะไคร้สดก่อนทำการคั้นเป็นน้ำ ในปริมาณ ๑๐๐ กรัม จะมีพลังงาน ทั้งหมด ๙๙ กิโลแคลอรี มีโปรตีน ๑.๘ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๒๕.๓ กรัม, ไขมัน ๐.๕ กรัม, วิตามินบี ๖ ๔๐ มิลลิกรัม, วิตามินซี ๔๐ มิลลิกรัม, แคลเซียม ๗๐ มิลลิกรัม, เหล็ก ๔๕๐ มิลลิกรัม, แมกนีเซียม ๑๕๐ มิลลิกรัม, ไนอาซิน ๖๐ มิลลิกรัม, โทอามิน ๔๐ มิลลิกรัม, ไรโบฟลาวิน ๘๐ มิลลิกรัม, ซิงค์ ๑๕๐ มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส ๑๐๐ มิลลิกรัม</p> <p>ใบเตยหอมก่อนทำการคั้นเป็นน้ำ ในปริมาณ ๑๐๐ กรัม จะมีพลังงาน ๓๕ กิโลแคลอรี มีคาร์โบไฮเดรต ๔.๙ กรัม, โปรตีน ๑.๙ กรัม, ไขมัน ๐.๘ กรัม, เส้นใย</p>	<p>- นำสมุนไพรมาผสมตามสูตรเพื่อให้ได้ขนมสมุนไพรโดยมีสารปรุงแต่งรสในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ไขมันเกลือ และน้ำตาล ทั้งนี้อาจจะมีไมโครเวฟหรือเตาอบไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ในการอบขนม</p>

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>๕.๒ กรัม, แคลเซียม ๑๒๔ มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส ๒๗ มิลลิกรัม, เหล็ก ๐.๑ มิลลิกรัม, เบต้าแคโรทีน ๒๘๘๗ ไมโครกรัม, ไบโอฟลาวิน (วิตามินบี ๒) ๑.๒ มิลลิกรัม, วิตามินเอ ๔๔๘ อาร์.อี., โทอะมิน (วิตามินบี ๑) ๐.๒๐ มิลลิกรัม, ไนอะซิน (วิตามินบี ๓) ๓ มิลลิกรัม, วิตามินซี ๑๐๐ กรัม</p> <p>หมายเหตุ: อาร์.อี. เป็นหน่วยวัดระบบหนึ่งที่ใช้วัดปริมาณวิตามินเอ (R.E. ย่อมาจาก Retinol Equivalent)</p> <p>ตะไคร้เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน มีคุณประโยชน์หลายประการ ตัวอย่างเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ - ช่วยขับปัสสาวะ - ช่วยในการขับเหงื่อ - ช่วยในการเจริญอาหาร - ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ <p>ใบเตยเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งนิยมนำใบเตยชนิดที่เรียกว่า ใบเตยหอม ซึ่งไม่มีหนามมาทำขนม มีคุณประโยชน์หลายประการ ตัวอย่างเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกาย - ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย - บำรุงหัวใจ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ - ช่วยลดความดันโลหิต - ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด - ช่วยบรรเทาอาการโรคเบาหวาน <p>ส่วนผสม: (สำหรับ ๒๐๐ – ๓๐๐ ชิ้น) เติร์ยม ๑๕ นาที ปู้ง ๓๐ นาที (ไม่รวมเวลาตากแดด) ควรคำนวณส่วนผสมใหม่ให้พอเหมาะกับผู้เข้าชม ๑ คนต่อ ๑</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>ถัวย</p> <ul style="list-style-type: none"> - น้ำตะไคร้ หรือใบเตย - วุ้นผง ๒๕ กรัม - ใส่น้ำตาล ๔ ถ้วย - น้ำตาลทรายขาว ๗๕๐ กรัม - ถาดใส่วุ้นขนาด ๑๖ x ๑๒ x ๒ นิ้ว - แบบพิมพ์กดลายต่าง ๆ ตามชอบ - ใบพายพลาสติกขนาดเล็ก ไว้ใช้ตัดปาดวุ้น - จานกระดาษ <p>วิธีทำ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. นำใบสมุนไพร เช่น ใบเตย ตะไคร้ ที่เตรียมมา คั้นใส่ภาชนะแล้วผสมน้ำ ๒. เทน้ำสมุนไพรใส่ถัวยพลาสติก หรือหม้อ ค่อย ๆ ropyผงวุ้นลงไป คนให้เข้ากัน ยกขึ้นวางบนเตาแม่เหล็กไฟฟ้าตั้งไฟปานกลาง๓. ใช้พายไม้หรือทัพพีคนไปเรื่อย ๆ จนวุ้นละลายหมด ๔. เติมน้ำตาลลงไป คนต่อให้น้ำตาลละลายพอเดือดค่อย ๆ ช้อนฟองทิ้ง ๕. ปิดไฟ เทใส่ถาดที่เตรียมไว้ พักในอุณหภูมิห้องให้เซตตัว ๖. นำวุ้นออกมาจากถาด แล้วตัดวุ้นด้วยใบพายพลาสติกให้ได้ขนาดตามต้องการ <p>อ้างอิงและปรับปรุงข้อมูลจาก:</p> <p>ตะไคร้ สรรพคุณและประโยชน์ของตะไคร้ ๔๕ ข้อ !</p> <p>- https://medthai.com/ตะไคร้/</p> <p>น้ำใบเตยสูตรอร่อย</p> <p>https://th.openrice.com/th/recipe/น้ำใบเตย/๑๗๗</p> <p>http://www.banhealthy.com</p>	

หัวข้อที่	หัวข้อหลัก	หัวข้อย่อย (ถ้ามี)	เนื้อหาสาระ	วิธีการนำเสนอ
			<p>สิ่งที่เจ้าหน้าที่ต้องเตรียม ได้แก่ น้ำตะไคร้และน้ำใบเตย</p> <p>เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำน้ำตะไคร้</p> <p>๑. ตะไคร้ ๑ ต้น / น้ำเปล่า ๒๔๐ กรัม</p> <p>๒. ล้างตะไคร้ให้สะอาด แล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ทูบให้แตก</p> <p>๓. ใส่ลงหม้อต้มกับน้ำให้เดือด จนกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว</p> <p>๔. รอสักครู่แล้วยกลง หลังจากนั้นกรองเอาเศษตะไคร้ออก</p> <p>เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำน้ำใบเตย (๑๐ ใบ/ ครั้ง)</p> <p>๑. ล้างใบเตยให้สะอาดที่ละใบ แขน้ำต่างทับทิมหรือเกลือ ประมาณ ๑๐ นาที</p> <p>๒. หั่นใบเตยตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแบ่งออกเป็นสองส่วน</p> <p>๓. แบ่งเอาใบเตยส่วนหนึ่งโขลก หรือตำคั้นน้ำออก แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางไว้</p> <p>๔. ต้มน้ำให้เดือดใช้ไฟปานกลางใสใบเตยอีกส่วนลงไปต้มด้วย</p> <p>๕. พอเริ่มได้น้ำสีเขียวอ่อนก็ตักใบเตยออก แล้วเติมน้ำคั้นใบเตยลงไป</p> <p>(เคล็ดลับในการปรุง:</p> <p>สูตรนี้ใช้วันผงตรานางเงือกของสีน้ำเงิน เพราะเนื้อวันจะแข็งกว่าของสีเขียว เหมาะนำมาทำวันกรอบ ส่วนของสีเขียวจะนำมาทำวันธรรมดาหรือใช้ชุบลูกชุบ</p> <p>เศษวันที่เหลือจากการตัด นำมาตั้งไฟอ่อนให้ละลายแล้วเทใส่ถาดขนาดเล็กลง</p> <p>พักให้เซตตัว ตัดเป็นวันกรอบได้อีก</p> <p>สามารถใช้น้ำสมุนไพรชนิดอื่นได้ ยกเว้นที่มีรสเปรี้ยว (มีความเป็นกรด) เช่น น้ำกระเจียว น้ำอัญชันมะนาว เป็นต้น เพราะกรดที่อยู่ในสมุนไพรนั้นจะทำให้วันไม่แข็งตัว)</p>	