

อาหาร (FOOD)

หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย หากสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อประโยชน์แต่อาจเกิดโทษต่อร่างกาย ไม่จัดว่าสิ่งนั้นเป็นอาหาร ได้แก่ ผงชูรส สารกันบูด เหล้า เบียร์ เป็นต้น

สารอาหาร (NUTRIENT)

หมายถึง อาหารที่กินเข้าไปแล้ว ถูกย่อยด้วยกระบวนการย่อย จนได้โมเลกุลของอาหารที่เล็กลง จนร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ ซึ่งสารอาหารที่สำคัญมี 6 ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และน้ำ

หมู่อาหาร FOOD	สารอาหาร NUTRIENT	ประโยชน์ที่ได้รับ BENEFIT
อาหารหมู่ 1 เนื้อสัตว์ MEAT ไข่ EGG นม MILK ถั่วต่าง ๆ BEAN งาต่างๆ SESAME	โปรตีน PROTEIN	ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วย
อาหารหมู่ 2 ข้าว RICE แป้ง FLOUR น้ำตาล SUGAR เผือก TARO มันเทศ YAM	คาร์โบไฮเดรต CARBOHYDRATE	ให้พลังงานในการทำงานต่างๆ หากได้รับมากเกินไป จะเปลี่ยนเป็นไขมัน ก่อให้เกิดโรคอ้วนได้
อาหารหมู่ 3 ผักต่างๆ VEGETABLES	วิตามิน+เกลือแร่ VITAMIN+MINERAL	ช่วยสร้างแรงต้านทานโรค และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ
อาหารหมู่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ FRIUTS	วิตามิน+เกลือแร่ VITAMIN+MINERAL	ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีกากอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
อาหารหมู่ 5 น้ำมันพืช OIL กะทิ COCONUT MILK	ไขมัน FAT	ให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายจะสะสม พลังงานไว้ได้ฉิวหนั่ง เช่น สะโพก ต้นขา หน้าท้อง ไขมันที่สะสมเหล่านี้จะให้ความอบอุ่น และพลังงานแก่ร่างกายในเวลาที่เป็น

หมู่อาหาร FOOD	สารอาหาร NUTRIENT	ประโยชน์ที่ได้รับ BENEFIT
อาหารหลักหมู่ 1 - 5	น้ำ	นำสารต่างๆ ไหลเวียนทั่วร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน น้ำของเสียบางส่วนที่ละลายน้ำได้ขับออกมาพร้อม ปัสสาวะ หากร่างกายสูญเสียน้ำประมาณร้อยละ 10 ไตจะทำงานผิดปกติ และถ้าสูญเสียน้ำไปประมาณร้อยละ 20 อาจจะทำตายได้ เนื่องจากสภาวะขาดน้ำ น้ำจึงเป็นสารอาหารและอาหารที่สำคัญ เราอาจอดอาหารประเภทอื่นๆ ได้เป็นดี อดแต่ขาดน้ำไม่ถึง 2 หรือ 3 วันก็อาจจะเสียชีวิตได้










คำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

ชื่อ	คำแปล	คำอ่าน
Food	อาหาร	ฟู้ด
Benefit	ประโยชน์	เบน นิฟิท
Chicken	ไก่	ชิค เคิน
Prawn	กุ้ง	พรอน
Fish	ปลา	ฟิช
Squid	ปลาหมึก	สควิด
Egg	ไข่	เอก
Sesame	งา	เซส ซะมี
Rice	ข้าว	ไรซ์
Sugar	น้ำตาล	ซู กา
Yam	มันเทศ	แยม
Fruit	ผลไม้	ฟรุท
Coconut milk	กะทิ	โคโคนัท มิลค
Cheese	เนยแข็ง	ชีซ

ชื่อ	คำแปล	คำอ่าน
Nutrient	สารอาหาร	นู เทรียนท
Beef	เนื้อวัว	บีฟ
Pork	เนื้อหมู	พอค
Shellfish	หอย	เชล ฟิช
Crab	ปู	แครบ
Fresh milk	นมสด	เฟรช มิลค
Bean	ถั่ว	บีน
Tofu	เต้าหู้	โต ฟู
Flour	แป้ง	เฟลลา เออะ
Taro	เผือก	แทร โร
Vegetable	ผัก	เวจ จิตะเบิล
Oil	น้ำมันพืช	ออย
Butter	เนยสด	บัท เทอะ

ทบทวนกันหน่อย

ภาพอาหาร	ชื่อ - หมู่อาหาร	ภาษาอังกฤษ	คำอ่าน
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หอย..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....

ภาพอาหาร	ชื่อ - หมู่อาหาร	ภาษาอังกฤษ	คำอ่าน
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ.....เต้าหู้..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....	Cane sugar
	ชื่อ..... หมู่.....

ภาพอาหาร	ชื่อ - หมู่อาหาร	ภาษาอังกฤษ	คำอ่าน
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....
	ชื่อ..... หมู่.....