

สารบัญ

		หน้า
บทที่หนึ่ง	โภชนาการกับอนามัย	๑
	ความหมายของวิชาโภชนาการ... ..	๒
	ประวัติของวิชาโภชนาการ... ..	๒
	ความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพอนามัย	๓
	สรุป	๓
บทที่สอง	อาหารหลักและสารอาหาร	๔
	ความจำเป็นที่มนุษย์ต้องกินอาหารหลายอย่าง	๕
	อาหารหลัก ๕ อย่าง	๕
	อาหารสมดุลง่ายได้ส่วนสัตว์	๑๔
	สารอาหาร	๑๔
	สรุป	๒๕
บทที่สาม	อาหารหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน	๓๐
	ความสำคัญของอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน	๓๐
	อุปสรรคที่ทำให้หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อนกินไม่ดี	๓๑
	ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงมีครรภ์และ แม่ลูกอ่อน	๓๑
	ข้อควรปฏิบัติในระหว่างตั้งครรภ์และในระยะเวลาที่ให้นมบุตร ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน	๓๕
	สรุป	๓๘
บทที่สี่	อาหารสำหรับทารกและเด็กวัยก่อนเรียน	๔๐
	ความหมายของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน	๔๐
	ความสำคัญของอาหารสำหรับทารกและเด็กวัยก่อนเรียน	๔๐
	ความต้องการสารอาหารของทารกและเด็ก	๔๑
	อาหารสำหรับทารก	๔๓

	ความสำคัญของน้ำหนักมารดา	๔๓
	การเปรียบเทียบน้ำหนักมนุษย์กับนมวัว	๔๔
	การเตรียมนมให้ทารกตามสูตร	๔๖
	อาหารเพิ่มเติมจากนม	๔๕
	การให้อาหารทารก	๕๒
	การหย่านม	๕๔
	อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	๕๔
	สรุป	๕๘
บทที่ห้า	อาหารสำหรับเด็กวัยเข้าโรงเรียนและวัยหนุ่มสาว	๖๐
	คำนำ	๖๐
	ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเข้าโรงเรียน และหนุ่มสาว	๖๒
	ปัญหาการกินของเด็กวัยเรียนและวัยหนุ่มสาว	๖๓
	อาหารสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยหนุ่มสาว	๖๔
	สรุป	๖๕
บทที่หก	อาหารผู้สูงอายุ	๖๗
	ความหมายของคำ “ผู้สูงอายุ”	๖๗
	ปัญหาเกี่ยวกับอาหารของผู้สูงอายุ	๖๗
	การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นในบุคคลสูงอายุ	๖๘
	ความต้องการพลังงานและสารอาหารของผู้สูงอายุ	๖๙
	อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	๗๑
	สรุป	๗๓

๔๘	บทที่เจ็ด	การเลือกอาหารสำหรับครอบครัว...	๗๔
		คำนำ	๗๔
		เหตุที่ต้องเลือกอาหาร	๗๕
		ความต้องการอาหารของร่างกาย	๗๕
		ความสามารถของอาหารในการถูกย่อยและดูดซึม	๗๕
		ความสะอาดของอาหาร	๗๖
		ความสดของอาหาร	๗๖
		ความน่ากินของอาหาร	๗๗
		เศรษฐกิจในการเลือกอาหาร	๗๗
		ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร	๗๘
		สรุป	๘๕
๕๑	บทที่แปด	หลักการเตรียมอาหาร	๘๖
		ความหมายของการเตรียมอาหาร	๘๖
		ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร	๘๗
		วิธีหุงต้มโดยทั่วไป	๕๐
		ประเภทอาหารที่ต้องหุงต้ม	๕๒
		ข้าว แป้ง และขนม	๕๒
		เนื้อสัตว์ นม และไข่	๕๓
		ไขมัน	๕๕
		ผักและผลไม้	๑๐๑
		สรุป	๑๐๖
๕๒	บทที่เก้า	การสุขาภิบาลอาหาร	๑๐๗
		สิ่งที่ทำให้อาหารเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค	๑๐๗
		การสุขาภิบาลในเรื่องอาหาร	๑๑๐
		สรุป	๑๑๕

บทที่สิบ	การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการกิน... ..	๑๑๖
	การย่อยอาหาร	๑๑๗
	การดูดซึมของอาหาร	๑๑๕
	การขับถ่าย	๑๒๐
	สรุป	๑๒๑
บทที่สิบเอ็ด	โรคที่เกิดจากการกินไม่ดี	๑๒๓
	คำนำ... ..	๑๒๓
	สถิติโรคบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ	๑๒๓
	โรคที่เกิดจากการกินไม่ดี	๑๒๕
	เกิดจากการขาดสารอาหารชนิดเดียว	๑๒๕
	เกิดจากการขาดสารอาหารมากกว่าอย่างหนึ่งขึ้นไป	๑๓๑
	เกิดจากการกินไม่ดีทั่ว ๆ ไป	๑๓๑
	สรุป	๑๓๓
บทที่สิบสอง	ภาวะโภชนาการของประเทศไทย	๑๓๔
	คำนำ	๑๓๔
	ความหมายของภาวะโภชนาการที่ดีและไม่ดี... ..	๑๓๔
	วิธีการสำรวจภาวะโภชนาการ	๑๓๕
	สภาพโภชนาการของประเทศไทย	๑๓๖
	สรุปผลการสำรวจภาวะโภชนาการในประเทศไทย	๑๓๕
	ปัญหาโภชนาการ	๑๔๐
	ความหมายของปัญหาโภชนาการ	๑๔๑
	สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการ	๑๔๑
	ปัญหาอื่น ๆ ที่ตามมากับปัญหาโภชนาการ	๑๔๔
	การแก้ปัญหาโภชนาการ	๑๔๕
	สรุป	๑๔๗

	หน้า
บทที่สี่ การตรวจสอบสภาพโภชนาการในโรงเรียน	๑๔๕
คำนำ	๑๔๕
วิธีตรวจสอบสภาพโภชนาการ	๑๔๕
หน้าที่ของครูในการตรวจและแก้ไขสภาพโภชนาการของนักเรียน	๑๕๑
สรุป	๑๕๕
บทที่ห้า การศึกษาวิชาโภชนาการ	๑๕๖
ความหมายของการศึกษาโภชนาการ	๑๕๖
เหตุที่ต้องให้การศึกษาดังโภชนาการ	๑๕๖
การศึกษาวิชาโภชนาการในสถานศึกษา	๑๕๗
การศึกษาวิชาโภชนาการนอกสถานศึกษา	๑๖๐
ประเภทบุคคลที่ควรได้ศึกษาโภชนาการ	๑๖๑
วิธีสอนโภชนาการ	๑๖๒
ความมุ่งหมายของการศึกษาทางโภชนาการ... ..	๑๖๓
กำหนดเนื้อหาที่จะสอน	๑๖๓
วิธีสอน	๑๖๕
อุปกรณ์การสอนโภชนาการ	๑๖๔
สภาพการศึกษาโภชนาการในปัจจุบัน	๑๖๗
ในสถานศึกษา	๑๖๕
นอกสถานศึกษา	๑๗๐
คณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ	๑๗๐
โครงการโภชนาการชนบท	๑๗๔
ศูนย์ฝึกอบรมโภชนาการแห่งประเทศไทย	๑๗๖
งานแพร่โภชนาการ... ..	๑๗๗
สรุป	๑๗๗

ภาคผนวก

หน้า	หน้า
คำอธิบายศัพท์	๑๕๑
กราฟแสดงปริมาณสารอาหารในอาหารที่กินได้ ๑๐๐ กรัม	๒๐๗
การคำนวณคุณค่าของอาหารในตารางแสดงปริมาณสารอาหาร	๒๓๓
ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ... <small>แสดงในหน่วย: ...</small>	๒๓๔
การเลี้ยงสัตว์ทดลองประกอบการสอนโภชนาการ	๒๓๕
รายการอาหารแสดงเครื่องปรุง และสารอาหารที่มีมาก	๒๔๗
หนังสืออุเทศ	๒๗๑

สารบัญรูป

	หน้า
๑. รูปประกอบขอบทที่หนึ่ง โฆษณาการกับอนามัย	๑
๒. รูปประกอบขอบทที่สอง อาหารหลัก ๕ หมู่	๘
๓. รูปข้าวและขนม	๑๐
๔. รูปเนื้อสัตว์ นม ไข่	๑๑
๕. รูปไขมัน น้ำมัน	๑๒
๖. รูปผัก... ..	๑๓
๗. รูปผลไม้	๑๔
๘. รูปประกอบขอบทที่สาม อาหารหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน	๓๐
๙. รูปประกอบขอบทที่สี่ อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	๔๐
๑๐. รูปเครื่องใช้ในการเตรียมนม	๔๘
๑๑. รูปอาหารทารกอายุ ๑ เดือน	๕๐
๑๒. รูปอาหารทารกอายุ ๔ เดือน	๕๑
๑๓. รูปอาหารเด็กวัยก่อนเรียน	๕๓
๑๔. รูปประกอบขอบทที่ห้า อาหารสำหรับเด็กวัยเข้าโรงเรียนและวัย หนุ่มสาว	๖๐
๑๕. รูปประกอบขอบทที่หก อาหารผู้สูงอายุ	๖๓
๑๖. รูปประกอบขอบทที่เจ็ด การเลือกอาหารสำหรับครอบครัว... ..	๗๔
๑๗. รูปประกอบขอบทที่แปด หลักการเตรียมอาหาร	๘๖
๑๘. รูปการหุงต้มด้วยน้ำ	๙๑
๑๙. รูปประกอบขอบทที่เก้า การสุภาพโภชนาอาหาร	๑๐๓
๒๐. รูปสารเคมีที่เป็นอันตราย	๑๐๓

๒๑.	รูปตัวบกเทรี	๑๐๘
๒๒.	รูปตัวพยาธิ	๑๐๘
๒๓.	รูปการล้างและเก็บภาชนะ	๑๑๓
๒๔.	รูปประกอบข้อบทที่สี่ การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการกิน	๑๑๖
๒๕.	รูปคนเป็นโรคเหน็บชา	๑๒๘—๑๒๙
๒๖.	รูปคนเป็นโรคคอกพอก	๑๒๘—๑๒๙
๒๗.	รูปคนเป็นโรคขาดโปรตีน... ..	๑๒๘—๑๒๙
๒๘.	รูปคนเป็นโรคขาดวิตามิน บี ๒	๑๓๒—๑๓๓
๒๙.	รูปคนเป็นโรคขาดวิตามิน เอ	๑๓๒—๑๓๓
๓๐.	รูปคนเป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน	๑๓๒—๑๓๓
๓๑.	รูปคนเป็นโรคสมองแห้ง	๑๓๒—๑๓๓
๓๒.	รูปทรงเลี้ยงสัตว์ เครื่องมือใช้ในการเลี้ยงสัตว์	๒๓๖
๓๓.	รูปการชั่งน้ำหนักสัตว์ทดลอง	๒๓๙
๓๔.	รูปถ่ายหนู	๒๔๕
๓๕.	รูปถ่ายหนู	๒๔๕
๓๖.	รูปถ่ายหนู	๒๔๖

สารบัญตาราง

ยชชช ชยชช

หน้า

๑. อาหารของผู้ใหญ่สำหรับหนึ่งวัน	๓๗
๒. ปริมาณสารอาหารในนมมารดาและนมวัว	๔๕
๓. สัดส่วนของนมผสมสำหรับทารก	๔๗
๔. ตัวอย่างอาหารสำหรับทารก	๕๓
๕. ตัวอย่างอาหารที่เด็กอายุ ๑-๕ ปีควรจะได้รับภายใน ๑ วัน	๕๕
๖. อาหารของเด็กวัยต่าง ๆ สำหรับหนึ่งวัน	๕๖
๗. เกณฑ์ปกติแสดงพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนไทยทั้งชายและหญิง	๖๑
๘. ตัวอย่างรายการอาหารหนึ่งสัปดาห์... ..	๖๖
๕. จำนวนตายด้วยสาเหตุที่สำคัญกับอัตรา (ต่อประชากรในแสน)	
ปี พ.ศ. ๒๕๐๓-๒๕๐๗... ..	๑๒๔
๑๐. การสำรวจภาวะโภชนาการในประเทศไทย... ..	๑๓๗
๑๑. ลักษณะที่แสดงถึงสภาพโภชนาการของเด็ก	๑๕๒
๑๒. รายนามวิทยนตรีทางโภชนาการ	๑๗๖
๑๓. ปริมาณสารอาหารในอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม	๒๑๕
๑๔. ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ	๒๓๔
๑๕. รายการอาหารแสดงเครื่องปรุงและสารอาหารที่มีมาก	๒๔๗

ตำรา

โภชนาการ

ฉบับแก้ไข

จัดพิมพ์โดย

คณะอนุกรรมการด้านโภชนศาสตร์
ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๕๑๐

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110002452

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๐๗ ๒,๐๐๐ ฉบับ โดยองค์การยูนิเซฟ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๑๐ ๕,๐๐๐ ฉบับ

ห้องสมุด กรมวิทยาศาสตร์

3