

อาหารหลัก 5 หมู่



เกร็ดวิทย์น่ารู้

อาหาร คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปในร่างกายได้อย่างปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่ออาหารเข้าสู่ระบบย่อยอาหารของร่างกายอาหารจะถูกย่อยจนได้เป็นสารอาหารที่ร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้

สารอาหาร คือ สารที่เป็นองค์ประกอบของอาหารที่สิ่งมีชีวิตต้องนำไปใช้ในการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของร่างกาย สารอาหารมี 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารแต่ละประเภทจะมีประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน