

# อาหารเข้า..มือสำคัญ ที่ไม่ควรมองข้าม

ประไพ เจริญผล นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

โดยปกติคนเราจะพักผ่อนนอนหลับวันละประมาณ 8 -12 ชั่วโมง ในช่วงเวลานี้การใช้

สารอาหารต่างๆของร่างกายจะยังดำเนินไปตลอดเวลา ปริมาณสารอาหารต่างๆโดยเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง ดังนั้น อาหารมือเช้าจึงเป็นมือที่สำคัญกว่ามืออื่นๆ การรับประทานอาหารเช้าจะเพิ่มระดับสารอาหารในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ทำให้เรามีพลังที่จะทำงานต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ ความกระตือรือร้น การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้และอารมณ์ดี

การงดรับประทานอาหารเช้า อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของคนเรามีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการรับประทานอาหารเช้า แต่ละครึ่ง โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่มีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ ถ้าเด็กวัยเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ สมองทำงานได้ไม่เต็มที่ มีผลการวิจัยพบว่าเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าไปโรงเรียนจะเรียนและทำงานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่รับประทานอาหารเช้า ซึ่งจะเห็น้อยเร็วกว่า หงุดหงิดง่ายกว่า และจะมีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งต่างๆได้ช้ากว่าด้วย เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ยังมีการเจริญเติบโตจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 3 มือ



**ควรรับประทานอะไรเป็นอาหารเช้า : อาหารมือเช้า ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีคุณค่า**

- ทางโภชนาการ คือมีอาหารครบ 5 กลุ่มตามธงโภชนาการ ได้แก่
- 1.กลุ่มข้าว-แป้ง
  - 2.กลุ่มผัก
  - 3.กลุ่มผลไม้
  - 4.กลุ่มนม
  - 5.กลุ่มเนื้อสัตว์
- แต่หากทำไม่ได้ ต้องให้มืออย่างน้อย 2 กลุ่ม ได้แก่
1. กลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือ
  2. กลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มนม

### ตัวอย่างเมนูอาหารเช้าแบบง่ายๆ

- \* ข้าวผัด (หมู, ไข่, กุ้ง) + ผลไม้ + นมรสจืด
- \* ข้าว + ไข่พะโล้ใส่หัวผักกาด + ผลไม้ + นมรสจืด
- \* ข้าว + ไข่เจียวตำลึง + ผลไม้

- พ่อ แม่ ผู้ปกครองสามารถเตรียมส่วนประกอบ \* ไข่กหมูใส่ไข่ + ผลไม้ อาหารต่างๆไว้ให้พร้อมตั้งแต่ตอนเย็น หรือบางอย่าง \* ข้าวต้ม (หมู, ไข่, ปลา, กุ้ง) + ผลไม้ + นมรสจืด
- ทำให้เสร็จ เพียงนำมาอุ่นตอนเช้า จะช่วยให้
- \* แซนวิชทูน่า + นมรสจืด
  - \* ขนมปังไส้หมูหยอง + นมรสจืด
  - \* ซีเรียล + นมรสจืด

