

# โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

ฝ่ายโภชนาการ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 12-20 ปี เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็ว รวมถึง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดโครงสร้างดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการที่เหมาะสมกับความจำเป็นและปริมาณเพียงพอเพื่อใช้สำหรับการเจริญเติบโตและเป็นพลังงานเพื่อการประกอบกิจกรรม ในแต่ละวัน

## ความสำคัญของอาหารกับวัยรุ่น

1. เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงสร้างพลังงานสำหรับการใช้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน

2. เพื่อให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความจำเป็นของช่วงวัย

## ความต้องการอาหารของวัยรุ่น

### - พลังงาน

วัยรุ่นชาย 1,700 – 2,300 กิโลแคลอรี

วัยรุ่นหญิง 1,600 – 1,850 กิโลแคลอรี

### - คาร์โบไฮเดรต

ให้พลังงาน วรรณได้รับ 55 – 60 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด ถั่วพืช แนะนำข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง

### - โปรตีน

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันและฮอร์โมนควรได้รับ 10 – 15 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ แนะนำเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้โปรตีนเกษตร

### - ไขมัน

ให้พลังงานและความอบอุ่น รวมถึงกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยในการละลายและดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ควรได้รับ 30 % ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ไขมันจากพืชและจากสัตว์ น้ำมันปลา เนย งาม เน้นไขมันจากพืช

## - วิตามิน

สำคัญต่อปฏิกิริยาการสลายอาหารให้ได้พลังงานมีมากในธัญพืช ผักและผลไม้ นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล ช่วยเสริมสร้างระบบขับถ่าย

## - แร่ธาตุ

เป็นองค์ประกอบของเซลล์และกล้ามเนื้อ แร่ธาตุที่สำคัญกับวัยรุ่น คือ **แคลเซียม** ช่วยสร้างกระดูก แหล่งแคลเซียม ได้แก่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งเล็ก กะปิ ปลากระป๋อง และผักใบเขียว **ฟอสฟอรัส** เป็นองค์ประกอบของกระดูก แหล่งอาหาร ได้แก่ ถั่ว ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ เบ็ด ไก่ นม และเนยแข็ง **เหล็ก** เป็นองค์ประกอบของเม็ดเลือดแดงผู้หญิงมีความต้องการมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากเสียไปกับประจำเดือน แหล่งอาหาร ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง

## - น้ำ

เป็นส่วนประกอบของเซลล์ น้ำย่อย ฮอรโมนน้ำเป็นตัวละลาย ช่วยรักษาความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ 8 -10 แก้ว

## ปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	1,600 kcal	2,000 kcal	2,400 kcal
		ชาย หญิง อายุ 9-13 ปี / หญิงอายุ 14-18 ปี	เพศชาย อายุ 14-18 ปี	วัยรุ่นที่ใช้ พลังงานมาก/ นักศึกษา
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4	5	6
ผลไม้	ส่วน*	4	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2	2	2
น้ำมัน	ช้อนชา	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	6
เกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็นวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา		

\*ผลไม้ 1 ส่วน : ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก หรือเงาะ 5 ผล หรือมะละกอสุก 8 ชิ้น พोटโต้ หรือฝรั่ง ½ ผลขนาดกลาง

## ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น

- การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- การไม่รับประทานอาหารเข้า

- การลดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร
- การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ เป็นต้น
- การรับประทานจุกจิก ขนมกรุบกรอบ หรือ ขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้
- ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหาร หลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ
- เบื่ออาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

### ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน

มื้ออาหาร	ปริมาณอาหาร	พลังงาน / มื้อ
เช้า	ขนมปังปิ้ง 2 แผ่น ทานเนย 1 ช้อน ไข่ดาว 1 ฟอง แคนดาลูป 4 - 6 ชิ้นพอตัดคำ นมสด 1 แก้ว	580 กิโลแคลอรี
กลางวัน	ข้าวผัดรวมมิตรทะเล แกงจืดเต้าหู้ไข่ใส่แครอท แตงโม 8 - 10 ชิ้น น้ำสะอาด 1 แก้ว	570 กิโลแคลอรี
ว่างบ่าย	ผลไม้ 2 ส่วน น้ำสะอาด 1 แก้ว	120 กิโลแคลอรี
เย็น	ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ แกงส้มผักรวมปลาช่อน ไก่ผัดเปรี้ยวหวาน สับปะรด 6 - 8 ชิ้นพอตัดคำ น้ำสะอาด 1 แก้ว	630 กิโลแคลอรี
ว่างค่ำ	นมสด 1 แก้ว	150 กิโลแคลอรี
<b>รวมพลังงาน 1 วัน 2,050 กิโลแคลอรี</b>		

### วัยรุ่นกับโภชนาการบัญญัติ 9 ประการ “4 อย่า 5 อยากร”

1. อยากรให้กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซาก และดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ
2. อยากรให้กินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้างเน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรืออาหารไม่ขัดขาว
3. อยากรให้กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติ เน้นกินพืชผัก 5 สี เพื่อให้ได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโตรเจนอย่างเพียงพอ

4. อยากรู้ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง

5. อยากรู้ให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้นการดื่มนมธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวัน  
รุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

6. อยากรู้กินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมันและใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก  
อบและลดการกินอาหารขนมอบที่มีไขมันทรานส์ประกอบ เช่น โดนัท คุกกี้ เป็นต้น

7. อยากรู้กินอาหารรสจืด เน้นกินอาหารรสจืดและซิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มรสหวาน

8. อยากรู้กินอาหารที่ปนเปื้อน เน้นกินอาหารสุกใหม่ ๆ เลือกร้านค้าที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร

9. อยากรู้ดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่าวันละ 6 -8 แก้ว