# ทำไมต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน และให้หลากหลาย

## กินอาหารครบ 5 หมู่ = ได้สารอาหารครบถ้วน

### อาหาร 5 หมู่

ไขมัน น้ำมัน เป็นแหล่งที่ดีของ
- ชนิดกรดไขมันหลากหลาย
- วิตามินที่ละลายในไขมัน

เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ เป็นแหล่งที่ดีของ
- โปรตีน
- วิตามิน เกลือแร่
- วิตามินบี 12
- ระวังไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล
- แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี ไอโอดีน

ผัก / ผลไม้ เป็นแหล่งที่ดีของ
- วิตามิน เกลือแร่
- ใยอาหาร
- สารพฤกษเคมี
- คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นแหล่งที่ดีของ
- คาร์โบไฮเดรต
- ธัญพืชไม่ขัดสี มี ใยอาหาร
- วิตามินบี ธาตุเหล็ก สังกะสี

สีในผัก ผลไม้ มีสารสำคัญที่มีสรรพคุณแตกต่างกัน ดังนั้น จึงต้องกินผัก ผลไม้ที่สีสันหลากหลาย

| สีขาว | สีเขียว | สีเหลือง |
|---|---|---|
| ภูมิคุ้มกัน | กำจัดพิษ | ความงาม |

## กินหลากสีเพื่อสุขภาพ

| สีส้ม | สีแดง | สีม่วง |
|---|---|---|
| ป้องกันมะเร็ง | ดีต่อหัวใจ | อายุยืน |

## ดื่มน้ำเปล่า 6-8 แก้วต่อวัน

จัดทำโดย ... คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี