

สูตรลับฉบับเชฟ: เจาะลึกอาหารหลัก 5 หมู่

คู่มือโภชนาการฉบับสมบูรณ์
เพื่อการสร้างเสริมร่างกายที่แข็งแรง



หมู่ที่ 1 โปรตีน: เสริมสร้างร่างกาย



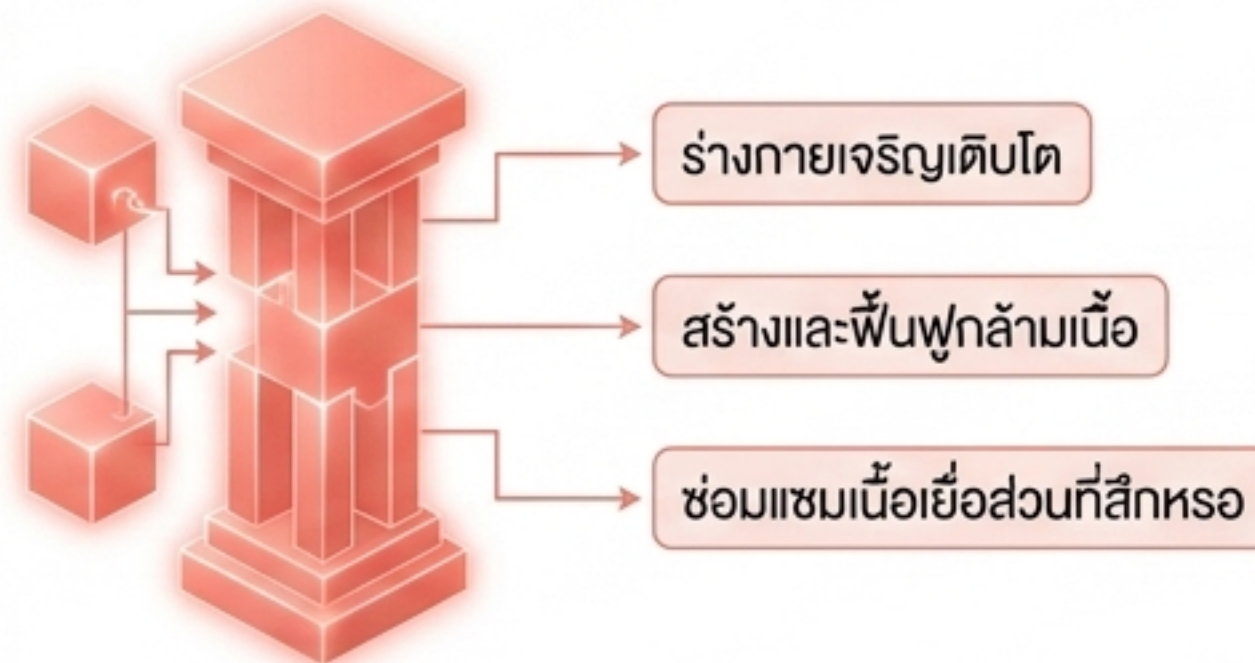
แหล่งอาหาร

Digital Pantry Shelf

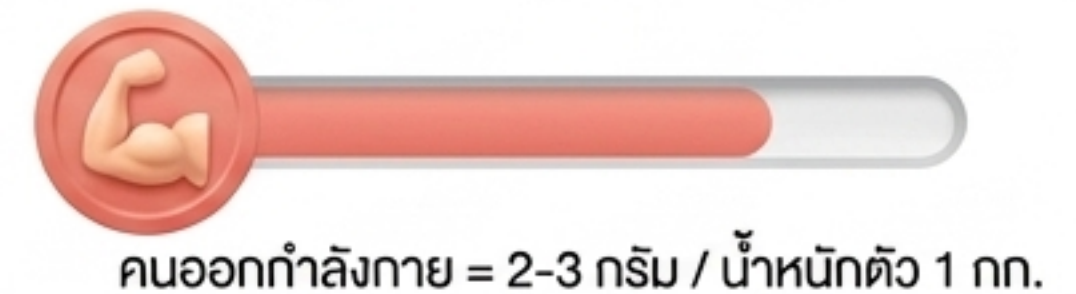
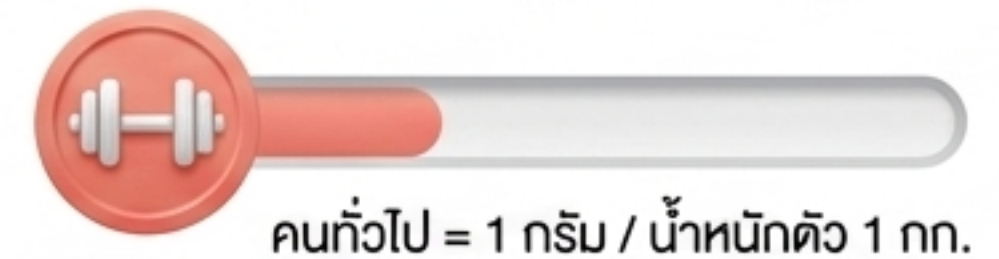


ประโยชน์

Building Blocks



Two-Level Weightlifting Gauge



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต: แบตเตอรี่พลังงาน



แหล่งอาหาร



ธัญพืชขัดสีน้อย
(ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต,
ข้าวบาร์เลย์)

A

- ได้แคลเซียม
- วิตามินบี
- เส้นใยอาหาร

ส่งเสริมระบบย่อย
อาหารให้สุขภาพดี

Energy Cycle



ให้พลังงาน
และความร้อน

พลังงานส่วนที่เหลือใช้

B



เปลี่ยนเป็นไขมัน
สะสมในร่างกาย

ปริมาณที่เหมาะสมต่อวัน:

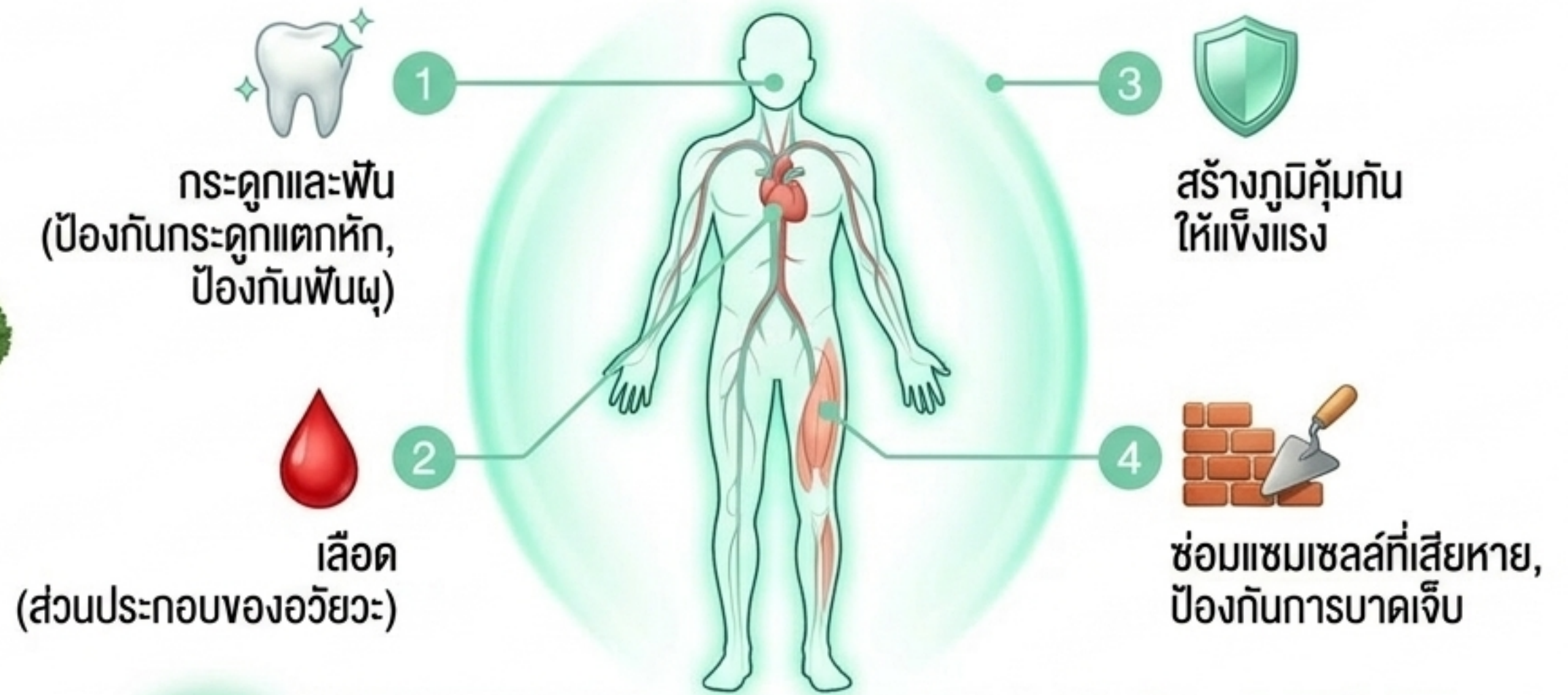
คนทั่วไป:
คาร์โบไฮเดรต 3 กรัม /
น้ำหนักตัว 1 กก.

คนออกกำลังกาย:
ต้องการโปรตีน
2-3 กรัม /
น้ำหนักตัว 1 กก.

หมู่ที่ 3 เกลือแร่: เกราะป้องกันเซลล์

แหล่งอาหาร

The Body Shield



ปริมาณสำหรับผู้ใหญ่ที่แนะนำ: 920–2,300 มิลลิกรัม/วัน

หมู่ที่ 4 วิตามิน: บูสเตอร์ความสดใส

บำรุงสุขภาพ
เหงือกและฟัน



สุขภาพปาก



ผิวหนัง
ให้สดชื่น



สุขภาพ
ปาก



ระบบย่อยและ
การขับถ่าย
เป็นปกติ



วิตามินที่ละลายในน้ำ



วิตามินที่ละลายในไขมัน



Dosage Tracker

ผู้ใหญ่ทั่วไป: 60 มิลลิกรัม/วัน

หญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร: 70-96 มิลลิกรัม/วัน

หมู่ที่ 5 ไขมัน: ผู้พิทักษ์ที่ต้องระวัง



ไขมันอิ่มตัว



ไขมันอิ่มตัว

จากสัตว์ (น้ำมันหมู, ไข่, วัว, ครีม, เนย, ชีส)

ไขมันไม่อิ่มตัว



ไขมันไม่อิ่มตัว

จากพืช (น้ำมันปาล์ม, มะพร้าว, มะกอก, งา, ถั่วเหลือง, ทานตะวัน, รำข้าว, ดอกคำฝอย, ถั่วลิสง)



ให้ความอบอุ่น
แก่ร่างกาย



ป้องกันการกระทบ
กระแทกของอวัยวะภายใน



ช่วยดูดซึมวิตามิน
ที่ละลายในไขมัน



แนะนำประมาณ

70

กรัม/วัน



ไม่ควรทานมาก/บ่อยเกินไป

สาเหตุสำคัญของโรคอ้วน,
โรคหัวใจ, และหลอดเลือด.

สรุปสูตรลับฉบับเชฟ



Nutritional Master Matrix

หมู่	แหล่งอาหารหลัก	หน้าที่หลัก	ปริมาณแนะนำ/วัน
โปรตีน	เนื้อ, นม, ไข่, ถั่ว	สร้าง/ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ	1g-3g / kg
คาร์โบไฮเดรต	ข้าว, แป้ง, ธัญพืช	พลังงานและความร้อน	3g / kg
เกลือแร่	พืชผักต่างๆ	เกราะป้องกัน, สร้างกระดูก	920-2,300 mg
วิตามิน	ผลไม้ต่างๆ	บำรุงผิว, ระบบย่อย	60-96 mg
ไขมัน	พืชและสัตว์	ความอบอุ่น, ปกป้องอวัยวะ	ไม่เกิน 70g