

สารอาหาร (nutrient)

วิตามิน (vitamin) คือ สารอาหารที่ร่างกายต้องการปริมาณน้อยแต่ขาดไม่ได้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- วิตามินที่ละลายได้ในน้ำมันหรือไขมัน ได้แก่ วิตามิน A D E K
- วิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ได้แก่ วิตามิน C B1 B2 B3 B5 B6 B12

แร่ธาตุ (mineral salts) คือ สารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยมาก แต่ขาดไม่ได้เช่นเดียวกับวิตามิน

สารประกอบในร่างกายมนุษย์ 96% คือ ธาตุ O C H N และอีก 4% คือแร่ธาตุ Ca P F K Na I Na Fe Cl Mg

2. โยงเส้นจับคู่จับคู่ชนิดของวิตามินและแร่ธาตุกับประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุให้ถูกต้อง

วิตามินเอ	• ป้องกันโรคโลหิตจาง ผนังขาดหลุดร่วนง่าย
วิตามินอี	• ป้องกันโรคเหน็บชา
วิตามินเค	• ป้องกันโรคคอตีบ
วิตามินซี	• ช่วยบำรุงสายตา
วิตามินบี1	• ป้องกันโรคกระดูกอ่อน ฟันผุ
วิตามินบี2	• หากขาดจะทำให้เกิดอาการชัก
แคลเซียม	• หากขาดจะทำให้เลือดแข็งตัวช้า
โซเดียม	• ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ
ไอโอดีน	• ป้องกันเลือดออกตามไร้น (ลักปิดลักเปิด)
เหล็ก	• ป้องกันโรคปากนกกระจอก
แมกนีเซียม	• ป้องกันการเป็นไขมัน