

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) คือสารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยมาก แต่ขาดไม่ได้เช่นเดียวกับวิตามิน

สารประกอบในร่างกายมนุษย์ 96% คือ ธาตุ O C H N และอีก 4% คือแร่ธาตุ Ca P F K Na I No Fe Cl Mg

2. โยงเส้นจับคู่จับคู่ชนิดของวิตามินและแร่ธาตุกับประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุให้ถูกต้อง

วิตามินเอ

- ป้องกันโรคโลหิตจาง ผนังขาดหลุดร่วนง่าย

วิตามินอี

- ป้องกันโรคเหน็บชา

วิตามินเค

- ป้องกันโรคคอกเทล

วิตามินซี

- ช่วยบำรุงสายตา

วิตามินบี1

- ป้องกันโรคกระดูกอ่อน ฟันผุ

วิตามินบี2

- หากขาดจะทำให้เกิดอาการชัก

แคลเซียม

- หากขาดจะทำให้เลือดแข็งตัวช้า

โซเดียม

- ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ

ไอโอดีน

- ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด)

เหล็ก

- ป้องกันโรคปากนกกระจอก

แมกนีเซียม

- ป้องกันการเป็นหมัน