

## ບົດທີ 50 ການບຳລຸງຮ່າງກາຍ



### ຫັດອ່ານ



ສ.ວ.ສ  
ສະຫງວນລິຂະສິດ

ອາຫານເປັນສິ່ງຈຳເປັນຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ, ຖ້າກິນອາຫານບໍ່ດີ ບໍ່ມີຄຸນນະພາບ ກໍຈະບໍ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ບາງເທື່ອອາດນຳເອົາພະຍາດມາສູ່ເຮົາອີກກໍເປັນໄດ້. ຕາມທຳມະດາ ແລ້ວ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາຕ້ອງການອາຫານທີ່ເປັນທາດແປ້ງ, ທາດນ້ຳມັນ ແລະ ທາດຊີ້ນ. ນອກນັ້ນ ກໍມີວິຕາມິນຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ:

- ວິຕາມິນອາ (A) ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂະຫຍາຍຢ່າງສົມສ່ວນ ແລະ ໃຫ້ຕາແຈ້ງ. ວິຕາມິນຊະນິດນີ້ມີຢູ່ນຳໝາກໄມ້ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໝາກກ້ວຍ, ໝາກຮຸ່ງສຸກ, ໝາກອຶ...

- ວິຕາມິນເບໜຶ່ງ (B1) ບຳລຸງເສັ້ນປະສາດ, ຕ້ານພະຍາດໃຄ່ບວມ ແລະ ລະລາຍທາດແປ້ງໄດ້ດີ ເຊິ່ງທາດນີ້ມີຢູ່ໃນມອນໄຂ່, ຮຳອ່ອນ...

- ວິຕາມິນເຊ (C) ຊ່ວຍໃນການໝູນວຽນຂອງເລືອດເດີນສະດວກດີ, ປົວອາການເລືອດ ກ້າມຕາມຜິວໜັງ, ປົວແຂ້ວ ແລະ ອາການເລືອດອອກຕາມພັນແຂ້ວ ທາດນີ້ມີຢູ່ໝາກໄມ້ສົ້ມ ເຊັ່ນ: ໝາກນາວ, ໝາກຄາຍ, ໝາກໝັ້ນ, ໝາກຜາງ, ໝາກກ້ຽງ, ໝາກເຟືອງ...

- ວິຕາມິນເດ (D) ເຮັດໃຫ້ກະດູກໜັ້ນໜຽວ, ຖ້າເດັກນ້ອຍຂາດວິຕາມິນນີ້ແລ້ວ ຈະເຮັດ ໃຫ້ກະດູກກົງ, ນານຍ່າງ, ແຂ້ວນານປົງ, ທາດນີ້ມີຢູ່ຕາມມອນໄຂ່, ຫອຍ, ປູ, ກຸ້ງ... ເພື່ອຢາກໃຫ້ ຮ່າງກາຍໄດ້ວິຕາມິນເດຕື່ມ ຕ້ອງໃຫ້ຜິວໜັງຖືກແດດ.

ການກິນອາຫານ ບໍ່ແມ່ນຈະກິນອັນໃດກໍໄດ້ພຽງແຕ່ໃຫ້ອີ່ມ ເຮົາຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກ ອະນາໄມ ແລະ ມີວິຕາມິນຄົບຖ້ວນ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ສະໝອງປອດ ໂປ່ງ, ສະຕິປັນຍາວ່ອງໄວສາມາດອອກແຮງງານ ແລະ ຮ່ຳຮຽນໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາ ໃຈໃສ່ແມ່ນກິນເປັນເວລາ, ຕ້ອງຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ຄວນກິນ ແລະ ບໍ່ຄວນກິນ. ການກິນຕາມໃຈ ແລະ ກິນຂອງ ດິບຕ່າງໆ ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ.

## ອະທິບາຍສັບ

ຄຸນນະພາບ : ລັກສະນະຄວາມດີ, ລັກສະນະປະຈຳຕົວຂອງຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງ.  
ບຳລຸງ : ເຮັດໃຫ້ຈະເລີນຂຶ້ນ, ຮັກສາ.

## ຄຳຖາມ

1. ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງມີຫຍັງແດ່?
2. ອາຫານທີ່ໃຫ້ຄວາມເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງມີອັນໃດແດ່?
3. ອາຫານທີ່ໃຫ້ທາດບຳລຸງແກ່ຮ່າງກາຍມີອັນໃດແດ່?
4. ການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຫຼັກອະນາໄມ ແລະ ມີວິຕາມິນຄົບຖ້ວນຈະເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາເປັນແນວໃດ?

## ບົດເຝິກຫັດ

- 1) ຈົ່ງເລົ່າເລື່ອງຄົນ.
- 2) ຈົ່ງຂຽນສະຫຼຸບກ່ຽວກັບທາດບຳລຸງຮ່າງກາຍ ແລະ ວິຕາມິນຕ່າງໆ ໂດຍຫຍໍ້.  
ໃສ່ປື້ມຂຽນຂອງຕົນເອງ.
- 3) ຈົ່ງຂຽນຄຳຮ້ອງຂໍເຂົ້າເປັນສະມາຊິກເຍົາວະຊົນທັນວາໃສ່ປື້ມຂຽນຂອງຕົນເອງ.