



ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่

1

โปรตีน



2

คาร์โบไฮเดรต



3

เกลือแร่



4

วิตามิน

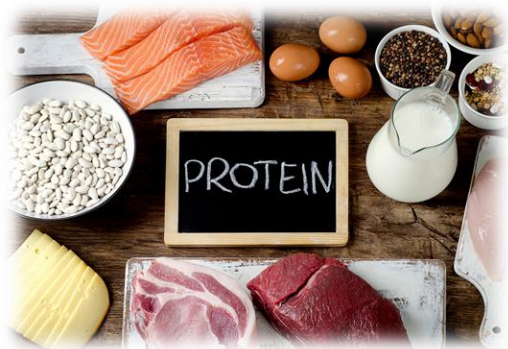


5

ไขมัน



# โปรตีน



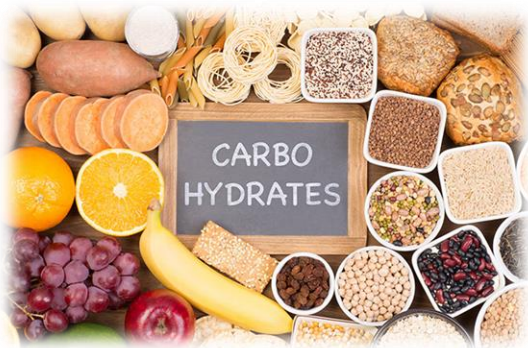
# คาร์โบไฮเดรต



**60-65%**  
การเผาผลาญ  
พื้นฐาน

**25-35%**  
การเผาผลาญ  
จากกิจกรรม

**5-10%**  
การเผาผลาญ  
จากการย่อยอาหาร

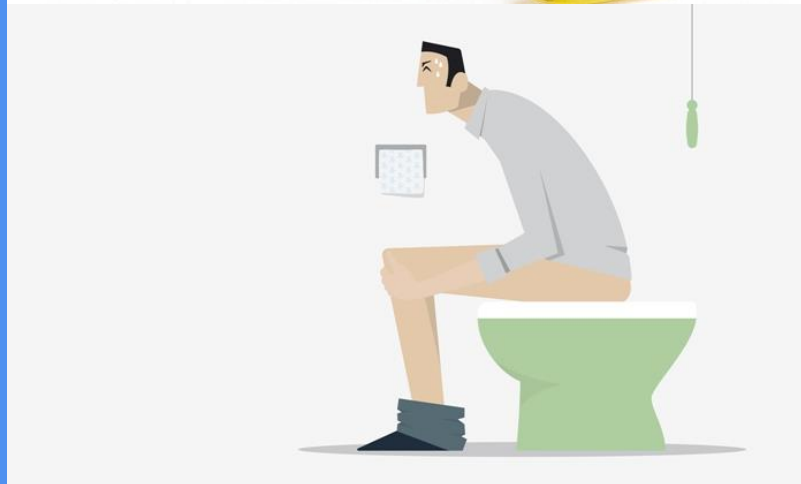




เกลือแร่



# วิตามิน



ໂທລ໌





Thank you

นายบวรวิทย์ ฆานะพัฒนานุกุล 61070098

นายบวรวิทย์ พัทธพันธ์ 61070099

นายพัชรวิทย์ เหล็นสุนทร 61070134

นายภาณุวัฒน์ ศรีจันทร์วิจิตร 61070160

นายรัชนพล ทองวัฒนานนท์ 61070183