

## อาหารเชากับการเรียน

นำเสนอเมื่อ : 29 เม.ย. 2552

อาหารเชากับการเรียน คนส่วนใหญ่นิยมกินอาหารวันละ 3 มื้อ แต่บางคนอาจจะกินเพียงวันละ 2 มื้อ หรือมากกว่านี้ ในคนที่กินอาหารเพียง 2 มื้อ มักจะงดเว้นมื้อเช้า ด้วยเหตุผลต่างๆกัน เช่น ตงตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ใช้เวลาในการเดินทางนาน ไม่มีเวลาพอ สำหรับการเตรียมอาหารเช้า และบางคนงดกินอาหารเช้าด้วยเหตุผลที่ต้องการลด น้ำหนัก การงดรับประทานอาหารเช้า จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม อาจทำให้ร่างกายได้รับ พลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของคนเรามีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการกินอาหารแต่ละครั้งโดยเฉพาะ ในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่ความต้องการ พลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังมีการ เจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ โดยปกติคนเราจะพักผ่อนด้วยการนอนหลับวันละประมาณ 8-12 ชั่วโมง ในช่วง เวลาที่ใช้สารอาหารต่างๆ จะยังดำเนินไปตลอดเวลา ปริมาณสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงหลังจากที่เราพักผ่อนนอนหลับ จึงจำเป็นต้อง กินอาหารเพื่อเพิ่มระดับสารอาหารในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติสำหรับการทำ กิจกรรมต่อไป การงดไม่กินอาหารเช้าในเด็กนักเรียน ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำจึงพบว่า ในช่วงสายของวันเด็กจะรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียนขาดความฉับไว ในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิดการผิดพลาดได้มากกว่า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะด้อยกว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้า ทั้งนี้เนื่องจาก สมรรถนะของเรา ต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยง นอกจากนี้เด็กจะไม่มีกำลัง สำหรับการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอีกด้วย อาหารเช้าจึงเป็นมื้อที่มีความสำคัญ ยิ่งสำหรับเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น อาหารเช้าที่เหมาะสมควรประกอบด้วยอาหารที่มีโปรตีนสูงพอควรทั้งนี้เพื่อ คงสภาวะระดับน้ำตาลในเลือดของเด็กให้สูงอยู่เป็นเวลาที่ ยาวนาน จะทำให้เด็กมี ความสามารถในการเรียนรู้อะไรและประกอบกิจกรรม ที่ต้องใช้กำลังงานได้ดีขึ้น ข้อมูลจาก...กระทรวงสาธารณสุข

### อาหารเชากับการเรียน

คนส่วนใหญ่นิยมกินอาหารวันละ 3 มื้อ แต่บางคนอาจจะกินเพียงวันละ 2 มื้อ หรือมากกว่านี้ ในคนที่กินอาหารเพียง 2 มื้อ มักจะงดเว้นมื้อเช้า ด้วยเหตุผลต่างๆกัน เช่น ตงตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ใช้เวลาในการเดินทางนาน ไม่มีเวลาพอ สำหรับการเตรียมอาหารเช้า และบางคนงดกินอาหารเช้าด้วยเหตุผลที่ต้องการลด น้ำหนัก การงดรับประทานอาหารเช้า จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม อาจทำให้ร่างกายได้รับ พลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของคนเรามีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการกินอาหารแต่ละครั้งโดยเฉพาะ ในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่ความต้องการ พลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังมีการ เจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ

โดยปกติคนเราจะพักผ่อนด้วยการนอนหลับวันละประมาณ 8-12 ชั่วโมง ในช่วง เวลาที่ใช้สารอาหารต่างๆ จะยังดำเนินไปตลอดเวลา ปริมาณสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงหลังจากที่เราพักผ่อนนอนหลับ จึงจำเป็นต้อง กินอาหารเพื่อเพิ่มระดับสารอาหารในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติสำหรับการทำ กิจกรรมต่อไป การงดไม่กินอาหารเช้าในเด็กนักเรียน ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำจึงพบว่า ในช่วงสายของวันเด็กจะรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียนขาดความฉับไว ในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิดการผิดพลาดได้มากกว่า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะด้อยกว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้า ทั้งนี้เนื่องจาก สมรรถนะของเรา ต้องการน้ำตาลกลูโคสเพื่อไปหล่อเลี้ยง นอกจากนี้เด็กจะไม่มีกำลัง สำหรับการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอีกด้วย อาหารเช้าจึงเป็นมื้อที่มีความสำคัญ ยิ่งสำหรับเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น อาหารเช้าที่เหมาะสมควรประกอบด้วยอาหารที่มีโปรตีนสูงพอควรทั้งนี้เพื่อ คงสภาวะระดับน้ำตาลในเลือดของเด็กให้สูงอยู่เป็นเวลาที่ ยาวนาน จะทำให้เด็กมี ความสามารถในการเรียนรู้อะไรและประกอบกิจกรรม ที่ต้องใช้กำลังงานได้ดีขึ้น

ข้อมูลจาก...กระทรวงสาธารณสุข

