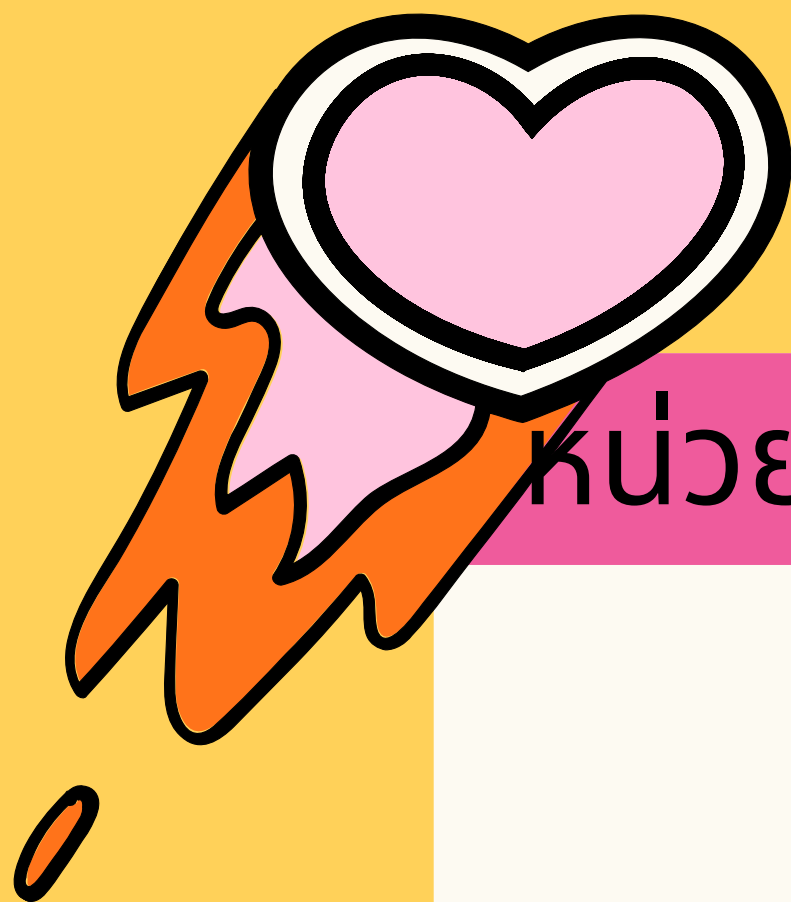


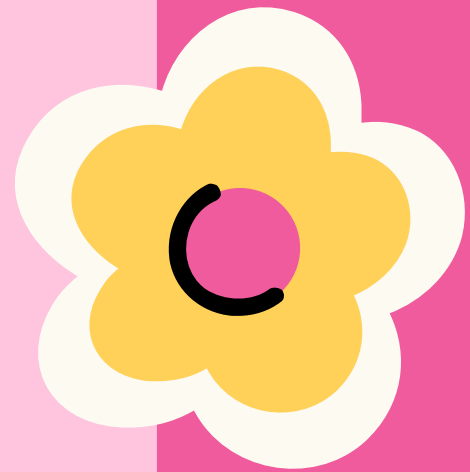
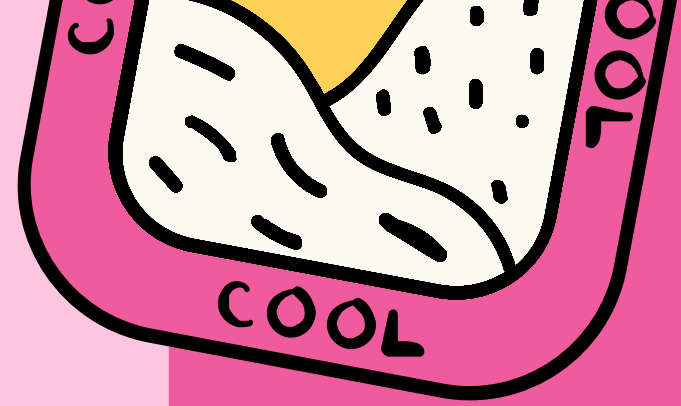
หน่วยที่ 1 เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ 健康食品

营养食品

อาหารที่มีประโยชน์



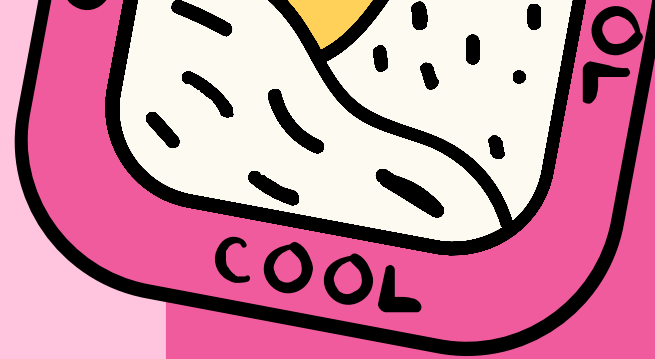
牛奶
niú nǎi
uu



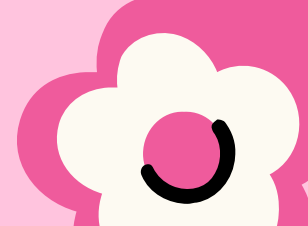
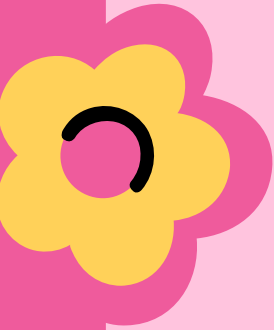
肉

ròu

เนื้อ

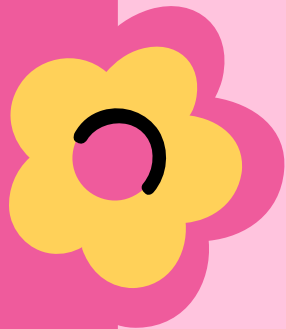
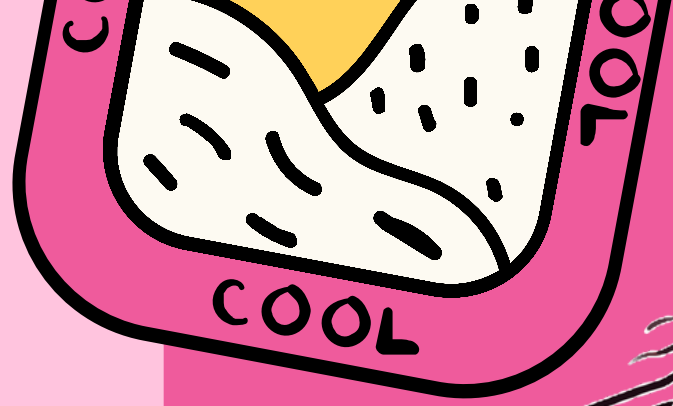


米饭
mǐ fàn
ข้าว



芋头

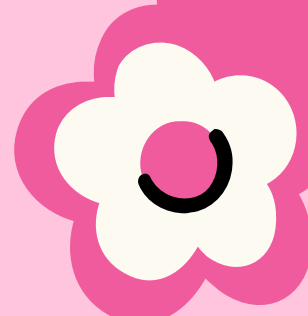
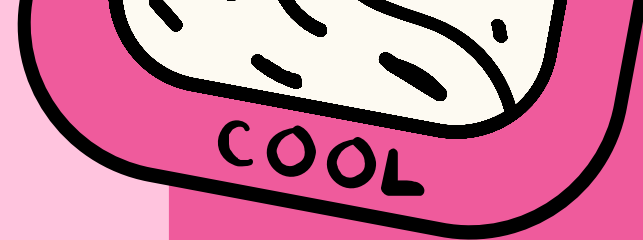
yù tóu



青菜

qīngcài

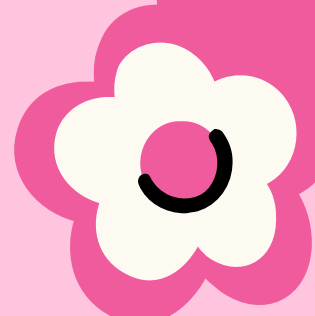
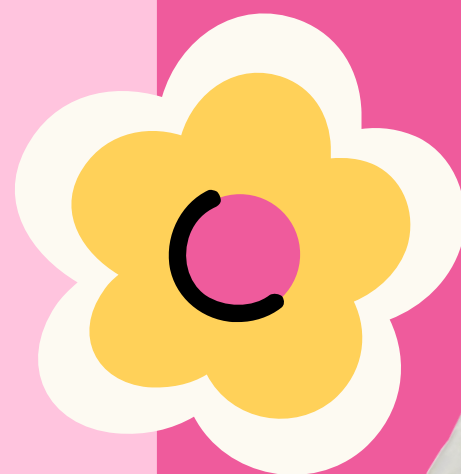
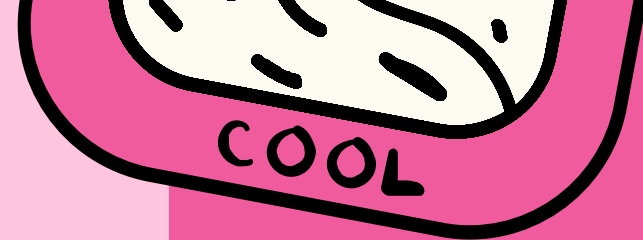
ผักกวางตุ้ง



白菜

báicài

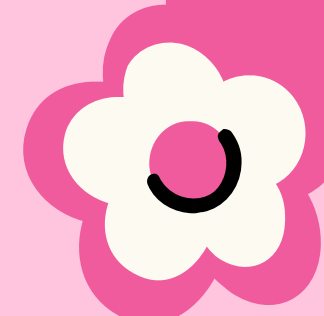
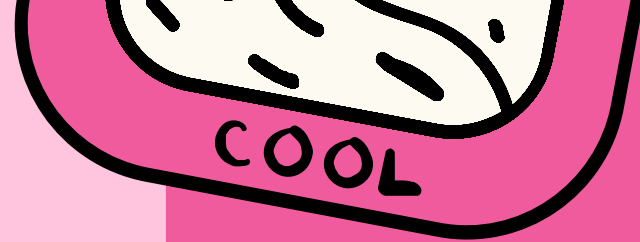
ผักกาดขาว



橘子

jú zi

ǎu



橘子

cǎoméi

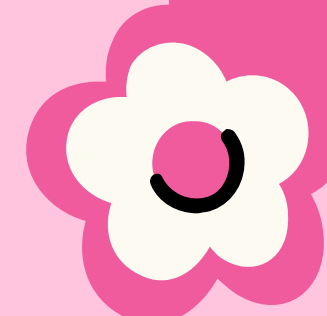
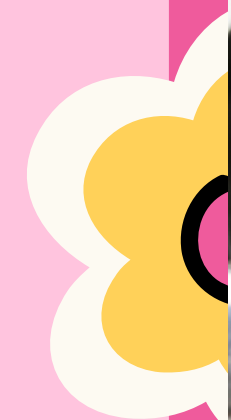
สตรอเบอรี่



猪油

zhū yóu

น้ำมันหมู



米糠油

mǐtáng yóu

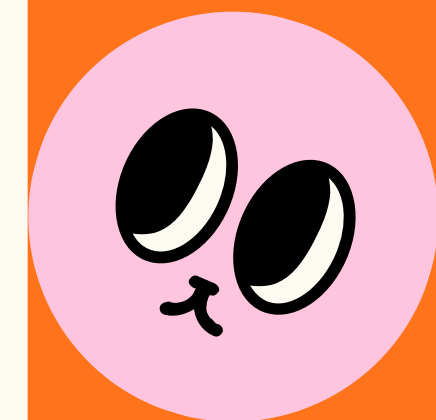
น้ำมันรำข้าว





任务! การกิจ!

จัดให้ได้ ถ้านายแน่จริง
(หวานเจี๊ยบบบ)

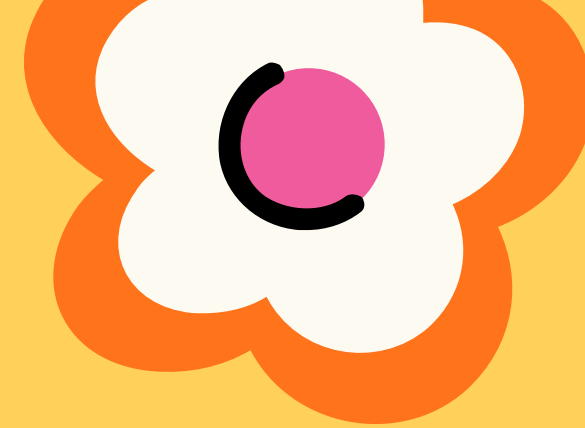




อาหารหลักหมู่ที่ 1 โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว)

สร้างกล้ามเนื้อ ฟันฟูกกล้ามเนื้อ และ
ซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ



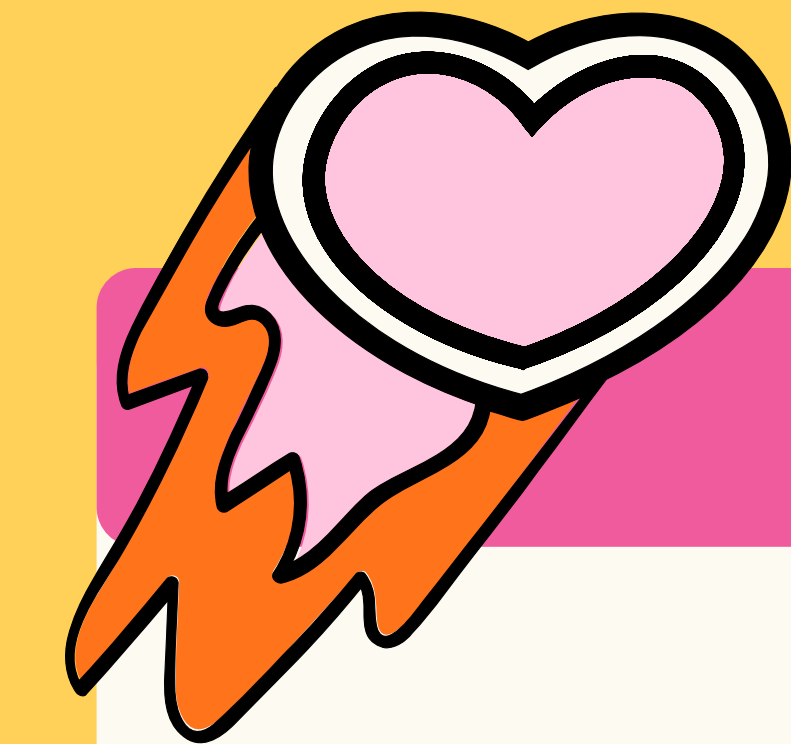


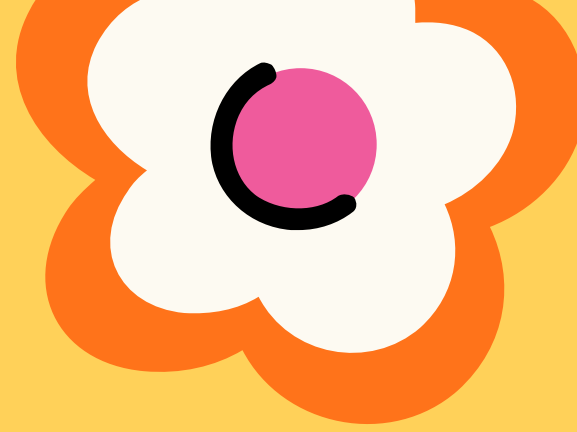
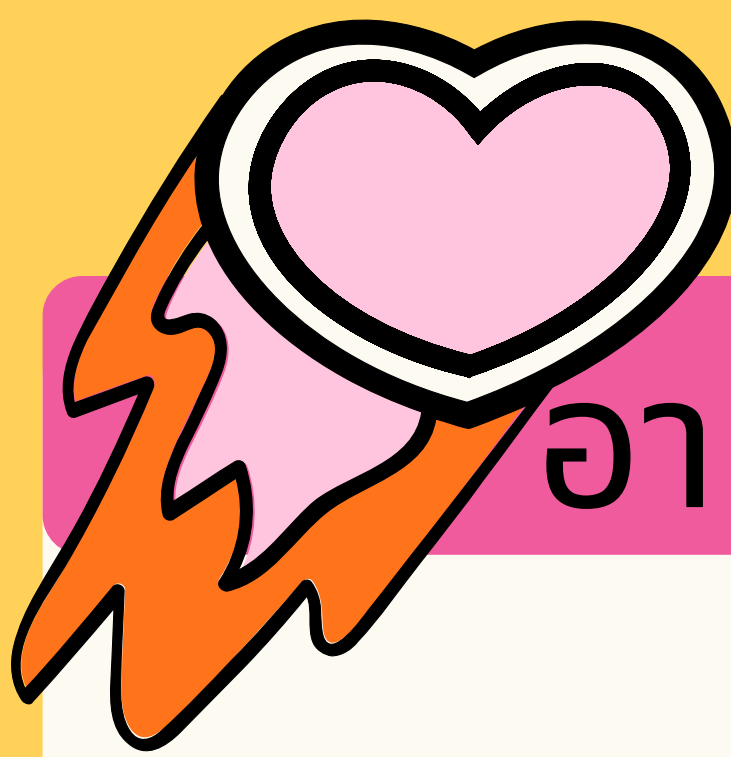
อาหารหลักหมู่ที่ 2

คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล เพื่อก มั่น

ให้พลังงาน และความร้อน

ช่วยให้ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์มาก
ที่สุด ส่วนที่เหลือใช้จะเปลี่ยนเป็นไขมัน
สะสมในร่างกาย





อาหารหลักหมู่ที่ 3 เกสรแร่ และ แร่ธาตุต่าง ๆ (พืชผัก)

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย ป้องกัน
การบาดเจ็บของร่างกาย ช่วยปกป้อง
กระดูกแตกหัก และช่วยป้องกันฟันผุ





อาหารหลักหมู่ที่ 4 วิตามิน (ผลไม้)

บำรุงสุขภาพเหงือก และฟัน สุขภาพปาก
ผิวแห้งให้สดชื่น ช่วยให้ระบบการย่อย และ
การขับถ่ายเป็นปกติ





อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไช้มัน (ไช้มันจากพืชและสัตว์)

ช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ให้
ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการ
ป้องกันการกระแทก กระตุ้นของอวัยวะภายใน

