อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตอาหาร ทำหน้าที่เสริมสร้างร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีพัฒนาการที่ดี เพื่อให้มีพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ อาหารยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารสามารถูกจำแนกออกเป็นหมวดหมู่ได้ 5 หมู่ ดังนี้ [5]

อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว เผือก มัน และน้ำตาล เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร พืชผักที่มีสีเขียว และเหลืองจัดจะมีสารแคโรทินมาก (carotene) ร่างกายสามารถเปลี่ยนแคโรทีนเป็นวิตามินเอได้ พืชเหล่านี้ได้แก่ ใบตำลึง ผักบุ้งจีน ผักคะน้า ฟักทอง มะเขือเทศ และแครอท เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ ให้พลังงานได้เพราะมีคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งสำคัญที่ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ผลไม้ที่สุกมากจะให้พลังงานมากกว่าผลไม้ดิบเพราะมีน้ำตาลมาก

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันเป็นของแข็ง เช่น ไขมันสัตว์ ส่วนในน้ำมันพืช เป็นของเหลว

ไขมันจากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันวัว เนย ไขมันสัตว์มีกรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) มาก

น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันรำ เป็นต้น น้ำมันพืชมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) มากกว่าไขมันสัตว์ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม ไขมันเป็นต้นเหตุของโรคร้ายแรงหลายโรค เช่น โรคหัวใจ โรคไขมันสูงในเลือด เป็นต้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักวิธีในการเลือกบริโภคไขมัน สิ่งสำคัญประการแรกที่จะต้องคำนึงถึงคือ กรดไขมันจำเป็น (essential fatty acid) ควรมีปริมาณสูง กรดไขมันจำเป็นชนิดที่ร่างกายต้องการมาก ได้แก่ กรดไลโนเลอิค (linoleic acid) ประการที่สอง คือมีปริมาณของกรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) สูงประการสุดท้าย คือ มีปริมาณของคอเลสเตอรอลต่ำ ไม่ควรบริโภคคอเลสเตอรอล เกินวันละ 300 มิลลิกรัมต่อวัน

น้ำ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายประมาณ 2 ใน 3 ของน้ำหนักร่างกาย น้ำหน้าที่เป็นตัวทำละลายโดยพาสารอาหารไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย สิ่งมีชีวิตต้องการน้ำเพื่อใช้ในปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเซลล์ ของเหลวที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ได้แก่ เลือด น้ำลาย เหงื่อ และน้ำย่อยชนิดต่างๆ ล้วนมีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก นอกจากนี้ น้ำยังทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายโดยการระบายความร้อนออกไปจากร่างกาย เป็นต้น เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากการใช้กำลังกาย และการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ

หลักการบริโภคอาหารให้มีสุขภาพที่ดี

1) รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนครบทั้ง 5 หมู่ ให้หลากหลายและให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้น้อยหรือมากจนเกิน**เช่น คาร์โบไฮเดรต** คือ อาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวทำงานได้อย่างปกติ ความต้องการของร่างกายในอาหารประเภทนี้ขึ้นอยู่กับ กิจกรรมของแต่ละบุคคล **โปรตีน** คือ อาหารที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต **ไขมัน** คือ อาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้เราเคลื่อนไหวและมีกำลังทำงาน แต่ถ้ากินไขมันมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ เป็นต้น

2) รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ควรกินข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ ควบคู่ไปกับอาหารประเภทแป้ง

3) กินพืช ผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พยายามเลือกซื้อและบริโภคพืช ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล โดยพืชผักควรกินประมาณ วันละ 4-6 ทัพพี ส่วนผลไม้กินประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน (ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล, เงาะ 4 ผล, ส้ม 2 ผลกลาง, มะละกอ 10 คำ, ฝรั่ง 1 ผลเล็ก)

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งให้โปรตีน โดยให้กินวันละ 6-12 ช้อนโต๊ะ สำหรับไข่ก็สามารถกินได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งวัยทำงานนี้ สามารถดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว และสำหรับผู้สูงอายุให้ดื่มนมชนิดพร่องมันเนย

6) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับไขมันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง และเป็นปัญหาโรคอ้วนได้ และถ้ากินพืชผักและผลไม้น้อย ขาดการออกกำลังกาย จะ

ทำให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงได้ง่ายขึ้น จนเกิดการแข็งตัวนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงได้

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เช่น การปนเปื้อนของเชื้อโรค สารเคมีต่าง ๆ ใส่สีต้องห้าม มีเชื้อรา ใส่ดินประสิว อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ทอดในน้ำมันทอดที่ซ้ำ ๆ กัน เพราะสิ่งปนเปื้อนต่างๆ เหล่านี้สามารถทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจจะทำให้เกิดโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภทได้

9) งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดแล้ว จะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย