

ชื่อเรื่อง มังสวิรัต ระวังขาดสารอาหารบางชนิด

มังสวิรัต (Vegetarian) คือ การรับประทานอาหารที่ละเว้นเนื้อสัตว์ บริโภคจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช สำหรับผู้ที่เลือกรับประทานมังสวิรัตส่วนหนึ่งก็มีความเชื่อมาจากเรื่องศาสนาที่ไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ อีกประการก็เป็นกลุ่มบุคคลที่รักสุขภาพเชื่อว่าการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ จะให้คุณค่าทางโภชนาการที่สูง ซึ่งอาจไม่ทราบว่า มันสามารถส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดได้

ประเภทของมังสวิรัต

มังสวิรัตบริสุทธิ์ เป็นการละเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นนม ไข่ น้ำปลาหรือเรียกว่ารับประทานเจนั่นเอง เลือกบริโภคเฉพาะผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ

มังสวิรัตไข่ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือสิ่งที่มีชีวิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังคงบริโภคนม ไข่ รวมทั้งผัก ผลไม้ ธัญพืช

มังสวิตรรับประทานอะไรได้บ้าง

โปรตีน ได้แก่ ไข่ นม ถั่ว เต้าหู้ โปรตีนเกษตร

คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมปัง

เกลือแร่จากผัก ได้แก่ คะน้า กะหล่ำปลี แครอท เห็ดเข็มทอง

วิตามินจากผลไม้ ได้แก่ ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง มันแกว สับปะรด

ไขมันสกัดจากพืช ได้แก่ มะพร้าว เมล็ดดอกทานตะวัน งา มะกอก

สารอาหารที่ได้รับเมื่อรับประทานมังสวิรัต

แคลเซียม สารอาหารที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน แม้ว่าจะรับประทานมังสวิรัต แต่แคลเซียมนี้ประกอบอยู่ในผักใบเขียว ถั่วเหลือง และเต้าหู้

โปรตีน ช่วยในการทำงานภายในระบบร่างกายมีประสิทธิภาพ

วิตามินดี ควบคุมปริมาณแคลเซียมและฟอสเฟต เมื่อสัมผัสกับแสงแดดร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้

ธาตุเหล็ก ช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดที่ลำเลียงออกซิเจนไปใช้ในกระบวนการหายใจ รวมทั้งเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน

สังกะสี ส่วนในการสร้างเซลล์และเอนไซม์ ช่วยเรื่องของการสมานแผล

รับประทานมังสวิรัตได้อย่างไร

- 1) ดื่มดื่มน้ำสะอาดและย่อยอาหาร
- 2) ลดอาการท้องผูกและไขมัน
- 3) ขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย
- 4) อวัยวะในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ตับ ไต หัวใจ ม้าม
- 5) ป้องกันความเสี่ยงโรคต่าง ๆ ได้แก่ หัวใจ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง
- 6) บำรุงผิวพรรณให้ดีขึ้น

ข้อควรระวังในการรับประทานมังสวิรัต

อาจขาดสารอาหารบางชนิดที่มาจากการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ได้แก่

- 1) โปรตีน
- 2) วิตามินบี 12 ซึ่งมีส่วนในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง บำรุงรักษาระบบประสาท
- 3) แคลเซียม มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนหรือฟันหักได้

นอกจากนี้กลุ่มบุคคล เช่น เด็ก สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุที่เลือกรับประทานมังสวิรัตควรเลือกประเภทที่บริโภคไข่และนมได้ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารที่สำคัญของแต่ละช่วงวัยที่สมควรได้รับ

ก่อนที่จะเลือกรับประทานมังสวิรัตควรศึกษาข้อมูลรายละเอียดทางด้านโภชนาการ รวมทั้งรับทราบเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของตนเองว่าหากไม่บริโภคเนื้อสัตว์จะมีความเสี่ยงที่ผิดปกติหรือไม่ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดโดยเฉพาะหวาน มัน เค็ม รวมทั้งที่มีไขมันและแคลอรีสูงอีกด้วย เพื่อให้สุขภาพที่ดีจากการละเว้นเนื้อสัตว์

ที่มา โรงพยาบาลเพชรเวช

https://www.petcharavejhospital.com/en/Article/article_detail/vegetarian

วันที่ 28 เดือนกันยายน พ.ศ. 2566

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

การรับประทานอาหารมังสวิรัตชนิดใด ที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และสร้างเซลล์เม็ดเลือด

1. ถั่ว / โปรตีนเกษตร
2. ถั่ว / ฝรั่ง
3. ฝรั่ง / โปรตีนเกษตร
4. ฝรั่ง / มะกอก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ฝรั่ง / โปรตีนเกษตร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้มีดังนี้ใช่หรือไม่ จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

เทคนิคการดื่ม	ใช่ หรือ ไม่ใช่
การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี	ใช่ / ไม่ใช่
การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้คือการรับประทานเฉพาะผัก และผลไม้	ใช่ / ไม่ใช่
การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น	ใช่ / ไม่ใช่
การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้ช่วยให้ลดน้ำหนัก	ใช่ / ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ / ไม่ใช่ / ใช่ / ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

กลุ่มบุคคลใด ที่ควรเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เด็ก สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

การรับประทานอาหารมังสวิรัต มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ : ระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหารทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดอาการท้องผูก ขับสารพิษออกจากร่างกาย ตับ ไต หัวใจ ม้ามทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันความเสี่ยงจากโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

นักเรียนคิดว่า การรับประทานอาหารมังสวิรัตทำให้ขาดสารอาหารหรือไม่ จงอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ :

ใช่ เนื่องจาก การรับประทานอาหารมังสวิรัต ทำให้ร่างกายขาดโปรตีน วิตามินบี 12 และแคลเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโต สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง บำรุงรักษาระบบประสาท และสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง โดยเฉพาะเด็ก สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน

ไม่ใช่ เนื่องจาก การรับประทานอาหารมังสวิรัต ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนจาก ไข่ นม ถั่ว เต้าหู้ โปรตีนเกษตร อย่างเพียงพออยู่แล้ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้เนื้อสัตว์ โดยอาจเป็นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ และการรับประทานอาหารมังสวิรัตยังช่วยระบบขับถ่ายและขับสารพิษที่ตกค้างจากร่างกายอีกด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน