ชื่อเรื่อง นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย

การดื่มนมมีความสำคัญกับทุกช่วงวัย เด็กทารกควรกินนมแม่อย่างเดียวติดต่อกัน 6 เดือน จนถึง 2 ปี ส่วนเด็กโตนมโคสดแท้ 100% รสจืดจะให้ประโยชน์สูงสุด รวมไปถึงผู้สูงอายุที่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว นม มีไขมันดีเพิ่มพลังงาน โปรตีนสูงสร้างเม็ดเลือดและกระดูก แคลเซียมสูง ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงมะเร็งสำไส้ มีผลดีต่อสมอง เสริมสร้างพัฒนาการ อีคิว ไอคิว อาการแพ้นมวัวนั้น อาจมีสาเหตุมาจากหลายๆ ปัจจัยรวมทั้งทางด้านพันธุกรรม แต่เด็กๆ ยังสามารถดื่มนมได้ เพราะยังมีนมชนิดอื่นมาทดแทน

วันที่ 1 มิถุนายนทุกปี องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ เอฟเอโอ (FAO) กำหนดให้เป็นวันดื่มนมโลก (World Milk Day) เพื่อรณรงค์นานาประเทศให้เข้าใจเรื่องคุณค่าของนม

คุณค่าทางโภชนาการของนม

คุณค่าโภชนาการของ “นม” มีมากมาย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลเซียม น้ำ และเกลือแร่ต่างๆ มีคุณภาพและประโยชน์ที่เหมาะสม สร้างกระดูกและฟันของเด็กๆ ให้แข็งแรง ดังนั้นเด็กๆ ในวัยเรียนจึงควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เฉลี่ยปีละ 88 ลิตร พ่อแม่เองก็ต้องเสริมสร้างวินัยในการออกกำลังกายให้กับเด็กๆ ด้วย โดยแนะนำประเภทของกีฬาที่เพิ่มความสูง อย่างเช่น ว่ายน้ำ บาสเกตบอล และโหนบาร์ ให้เด็กๆ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ เพื่อเด็กเองจะได้โตอย่างสมวัย สูงสมส่วน กระดูกและฟันแข็งแรง และไม่เป็นโรคอ้วน

ประโยชน์ของนม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย

วัยทารก

ประโยชน์ของนม เริ่มตั้งแต่ทารกกินนมแม่ เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ทุกคนลืมตาดูโลก โดยทารกต้องกินนมแม่อย่างเดียวติดต่อกัน 6 เดือน หรือบางครอบครัวให้กินจนถึง 2 ปี พร้อมกับเสริมอาหารตามวัย ซึ่งกุมารแพทย์ทารกแรกเกิดทุกคนให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแนะนำเรื่องการให้กินนมแม่ 100% อยู่แล้ว สารอาหารในนมแม่จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้อย่างดีที่สุด นมแม่ยังช่วยเสริมเรื่องของพัฒนาการ อีคิว ไอคิว ความฉลาดทางปัญญา ช่วยให้การเจริญเติบโตเหมาะสม และข้อดีอีกหนึ่งข้อ คือ ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ดังนั้นเด็กๆ ควรดื่มนมเพื่อช่วยเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

วัยเด็ก

เมื่อเด็กโตขึ้น สามารถดื่ม นมโคสดแท้ 100% ควรต้องเป็นนมรสจืดจะดีที่สุด โดยในปริมาณ 100 มิลลิลิตร เท่ากัน พบว่า นมสด มีส่วนผสมของแคลเซียม 135 มิลลิลิตร โปรตีน 3.3 กรัม วิตามินเอ 71 มิลลิกรัม และวิตามินอี 0.22 มิลลิกรัม ในขณะที่นมปรุงแต่งอื่นๆ ก็จะมีคุณค่าลดลงตามลำดับ และข้อดีของการดื่มนมจืด คือ สามารถช่วยลดพฤติกรรมการติดรสหวานได้ และยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน และลดการเกิดฟันผุด้วย อย่างรู้กันมานานว่านมช่วยทำให้สูง ดังนั้นควรเตรียมตัวให้ดี เรื่องการดื่มนม ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ รวมถึงสร้างวินัยการออกกำลังกายให้เด็กๆ โดยเด็กผู้หญิงจะเริ่มสูงเมื่ออายุ 6 ปี เด็กผู้ชายเริ่มเมื่ออายุ 8 ปี

ส่วนที่เห็นว่าเด็กๆ มีอาการแพ้นมวัวนั้น อาจมีสาเหตุมาจากหลายๆ ปัจจัยรวมทั้งทางด้านพันธุกรรม แต่เด็กๆ ยังสามารถดื่มนมได้ เพราะยังมีนมชนิดอื่นมาทดแทน เช่น ทานนมที่มีโปรตีนนมวัวย่อยละเอียด นมจากเนื้อไก่ นมข้าวอะมิโนที่เป็นนมที่มีโปรตีนเป็นกรดอะมิโน หรือนมถั่ว

วัยผู้ใหญ่

สำหรับผู้ใหญ่ หากเป็นผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง อาจไม่แนะนำให้ดื่มนมวัวแท้ 100% ควรให้ดื่มนมเป็นชนิดพร่องมันเนย ส่วนหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร สามารถดื่มนมได้ตามปกติ แคลเซียมที่อยู่ในนมจะช่วยบำรุงกระดูกมารดาและสร้างกระดูกทารกในครรภ์

วัยผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุ นมจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เป็นประโยชน์อย่างมากในวัยผู้ใหญ่ที่ร่างกายมีอัตราการสร้างฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ฟื้นฟูร่างกายลดน้อยลง โดยคนสูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว

คุณสมบัติและประโยชน์ของนม

นมยังมีประโยชน์กับทุกเพศทุกวัย ดังนี้

- มีไขมันดี เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
- โปรตีน ได้แก่ เคซิน โกลบูริน อัลบูมิน และเอนไซม์ ที่สูงซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างเม็ดเลือดและกระดูก
- แคลเซียมสูง เสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ และนมช่วยให้เลือดแข็งตัวได้ดีหากเกิดอุบัติเหตุหรือมีบาดแผล
- แลคโตส นำไปใช้ในการเจริญเติบโตของสมอง
- มีวิตามินหลายตัว บำรุงเม็ดเลือดให้สมบูรณ์
- ช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทให้ตอบสนองได้รวดเร็ว

ที่มา : https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/ประโยชน์ของนม

ผู้เขียนบทความ : พญ.หทัยทิพย์ ชัยประภา

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : 01 มิถุนายน 2563

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม หากเป็นผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรเลือกดื่มนมแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

1. นมวัว 100%
2. นมถั่วเหลือง
3. นมข้าวอะมิโน
4. นมพร่องมันเนย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. นมพร่องมันเนย

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)

คำถาม จากบทความ เรื่อง นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
อาการแพ้นมวัวนั้น อาจมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม		
เด็กๆ ในวัยเรียน จึงควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว		
ประเภทของกีฬาที่สามารถเพิ่มความสูงได้ เช่น กระโดดสูง		
สารอาหารในนมแม่จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้อย่างดีที่สุด		
การดื่มนมในวัยผู้สูงอายุจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและควรดื่มวันละ 1 แก้ว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง
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)

คำถาม เด็กในวัยแรกเกิดควรดื่มนมแม่ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 6 เดือน ถึง 2 ปี
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การดื่มนมมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- มีไขมันดี เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
- มีโปรตีน ได้แก่ เคซิน โกลบูริน อัลบูมิน และเอนไซม์ ที่สูงซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างเม็ดเลือดและกระดูก
- มีแคลเซียมสูง เสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ และนมช่วยให้เลือดแข็งตัวได้ดีหากเกิดอุบัติเหตุหรือมีบาดแผล
- มีแลคโตส นำไปใช้ในการเจริญเติบโตของสมอง
- มีวิตามินหลายตัว บำรุงเม็ดเลือดให้สมบูรณ์
- ช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทให้ตอบสนองได้รวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่า การดื่มนมในวัยใดสำคัญมากที่สุด จงอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- วัยทารก เพราะ นมเป็นอาหารที่สำคัญของทารก โดยเฉพาะนมแม่ที่มีสารอาหารในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกได้อย่างดีที่สุด ช่วยเสริมสร้างเรื่องของพัฒนาการ อีคิว ไอคิว ความฉลาดทางปัญญา ช่วยให้การเจริญเติบโตเหมาะสม และข้อดีอีกหนึ่งข้อ คือ ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ดังนั้นเด็กๆ ควรดื่มนมเพื่อช่วยเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่
- วัยเด็ก เพราะ เด็กในวัยนี้มีการพัฒนาด้านความสูง และนมช่วยทำให้สูง
- วัยผู้ใหญ่ เพราะ เป็นวัยเจริญพันธุ์โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ควรดื่มนมที่มีแคลเซียมที่อยู่ในนมจะช่วยบำรุงกระดูกมารดาและสร้างกระดูกทารกในครรภ์

- วัยผู้สูงอายุ เพราะ นมจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เป็นประโยชน์อย่างมากในวัยผู้ใหญ่ที่ร่างกายมีอัตราการสร้างฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ฟื้นฟูร่างกายลดน้อยลง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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