

ชื่อเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการเลือกกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง

หัวใจสำคัญของการกินอาหารเพื่อสุขภาพคือการกินให้ได้พลังงานเทียบเท่าปริมาณพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญไป ซึ่งปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อวันจะแตกต่างกันตามเพศ ช่วงวัย และกิจกรรมที่ทำ โดยผู้ชาย อายุ 19–60 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,800–2,200 กิโลแคลอรีต่อวัน และผู้หญิงอายุ 19–60 ปี ควรได้รับพลังงาน 1,500–1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน บทความนี้ได้รวบรวมข้อมูลและหลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงมาฝากกัน



<https://www.pobpad.com/อาหารเพื่อสุขภาพ> กินอย่างไรให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ

อาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนบัญญัติ

จากสถิติพบว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) เช่น โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็งที่อาจมีสาเหตุมาจากการกินอาหารปืละกว่า 4 แสนคน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจึงสรุปหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

▪ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดูแลน้ำหนักตัว

ร่างกายของเราต้องการสารอาหารหลัก (Macronutrients) ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน มาใช้เป็นพลังงานและให้เซลล์ต่าง ๆ นำไปใช้ รวมทั้งสารอาหารรอง (Micronutrients) อย่างวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และเปลี่ยนชนิดอาหารให้มีความหลากหลายในแต่ละมื้อและได้รับสารอาหารครบถ้วน

โดยปริมาณการกินอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละประเภทอาจใช้ธงโภชนาการเป็นเกณฑ์เพื่อให้่ายต่อการปฏิบัติ ซึ่งมีการแบ่งระดับชั้นของอาหารแต่ละกลุ่มตามความจำเป็นที่ร่างกายควรได้รับ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 กลุ่มข้าวและแป้ง กินวันละ 8–12 ทัพพี
- ขั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้ โดยกินผักวันละ 4–6 ทัพพี และกินผลไม้วันละ 3–5 ส่วน โดยผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ ถั่วลันเตาครึ่งผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 6–8 คำ
- ขั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์และนม โดยควรกินเนื้อสัตว์วันละ 6–12 ช้อนกินข้าว และดื่มนมวันละ 1–2 แก้ว
- ขั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

นอกจากนี้ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ โดยผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป จะอิงตามเกณฑ์ที่คำนวณได้จากสูตรคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งคิดจากน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย [ความสูง (เมตร) ยกกำลัง 2] โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

- ค่า BMI น้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- ค่า BMI 18.5–22.9 ถือว่าน้ำหนักปกติ
- ค่า BMI 23.0–29.9 ถือว่ามีภาวะโภชนาการเกิน
- ค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่าอ้วน
- **กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ**

ข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานและเป็นอาหารหลักของคนไทย ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งควรเลือกกินข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารมากกว่าข้าวขาวที่ผ่านการขัดสีแล้ว

นอกจากการกินข้าว อาจเลือกกินอาหารประเภทแป้งชนิดอื่นที่ให้คาร์โบไฮเดรตทดแทน เช่น ถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เผือก และมัน เพื่อความหลากหลายในมื้ออาหาร

- **กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ**

ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยส่วนมากผักและผลไม้มักให้พลังงานต่ำ จึงอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ มะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง โดยในหนึ่งวันควรกินผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือประมาณ 2 ทัพพี

ทั้งนี้ควรกินผักผลไม้ให้หลากหลายตามฤดูกาล ซึ่งจะช่วยให้ได้รับคุณค่าที่เพียงพอและลดการสะสมของสารเคมี หลีกเลี่ยงการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย และขนุน และใน 1 สัปดาห์ควรกินผักผลไม้ครบ 5 สี เพราะแต่ละสีประกอบด้วยคุณประโยชน์แตกต่างกัน เช่น ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา บำรุงหัวใจ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

- **กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ**

เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย ซึ่งจะช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกายได้ และปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลากะพง ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับโอโอดีนที่ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก และอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสมอง หรือเลือกกินถั่วและธัญพืชต่าง ๆ สลับกับเนื้อสัตว์ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนและสารอาหารต่าง ๆ มากขึ้น

ไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ควรรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ส่วนผู้ที่ไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

- **ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย**

นมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้เด็กมีร่างกายเติบโตสมวัย และชะลอการเสื่อมของกระดูกในวัยผู้ใหญ่ โดยเด็กและหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ซึ่งนม 1 แก้วเท่ากับ 200 มิลลิลิตร

- **กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร**

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยละลายและดูดซึมวิตามินหลายชนิด แต่การกินไขมันมากเกินไปอาจทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงและเกิดโรคอ้วน จึงควรเลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและนมพร่องหรือขาดมันเนย หลีกเลี่ยงขนมหวานที่มีไขมันทรานส์ ปรงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่งแทนการผัดและทอด และเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการทำอาหาร

- **หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด**

การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วนและโรคเบาหวานได้ จึงควรจำกัดปริมาณการกินน้ำตาลในแต่ละวัน โดยเด็กและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 4 ช้อนชา หรือ 16 กรัม และสำหรับวัยรุ่น

และวัยทำงานไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม จึงควรหลีกเลี่ยงการกินขนมหวานและน้ำอัดลมต่าง ๆ ที่มีน้ำตาลสูง

การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น และนำไปสู่โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา โดยทั่วไปร่างกายต้องการโซเดียมประมาณ 1,500 มิลลิกรัม/วัน การหลีกเลี่ยงการกินเค็มอาจทำได้โดยการชิมก่อนปรุง สังเกตปริมาณโซเดียมจากฉลากโภชนาการ หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง

▪ กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

ไม่เพียงแค่มองอาหารที่มีประโยชน์ แต่การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงควรคำนึงถึงความปลอดภัยและปลอดภัยต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันการท้องเสียและโรคระบบทางเดินอาหารจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดยกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สังเกตวันหมดอายุ สภาพบรรจุภัณฑ์ กลิ่นและรสของอาหารก่อนกินทุกครั้ง หากมีความปกติไม่ควรนำมากินต่อ

▪ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลเสียต่อระบบความจำ ระบบประสาท และระบบเลือด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคตับ เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และอาจนำไปสู่โรคหัวใจ โรคปอด และโรคมะเร็ง จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

การกินอาหารเพื่อสุขภาพโดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายประเภทในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อน และจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม จะทำให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ

ที่มา <https://www.pobpad.com/อาหารเพื่อสุขภาพ> กินอย่างไรให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่การกระทำที่ดีต่อสุขภาพ?

1. กินผักผลไม้เป็นประจำ
2. ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่
3. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
4. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ อาหารเพื่อสุขภาพบอกรวบรวมอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย		
ไม่เพียงแค่มื้ออาหารที่มีประโยชน์ แต่การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงควรคำนึงถึงความสะดวกและปลอดภัยต่อสุขภาพด้วย		
นมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้เด็กมีร่างกายเติบโตสมวัย และชะลอการเสื่อมของกระดูกในวัยผู้ใหญ่		
สำหรับวัยรุ่นและวัยทำงานไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา		
จากบทความนี้ทุกคนควรให้ความสำคัญกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพ		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและตัวเลขตามลำดับขั้นตอนธงโภชนาการในเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น	
กลุ่มข้าวและแป้ง กินวันละ 8-12 ทัพพี	
กลุ่มเนื้อสัตว์และนม โดยควรกินเนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว และดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	
กลุ่มผักและผลไม้ โดยกินผักวันละ 4-6 ทัพพี และกินผลไม้วันละ 3-5 ส่วน โดยผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับกล้วยหอมครึ่งผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 6-8 คำ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 1 3 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดเราจึงต้องคำนึงถึงการกินอาหารให้หลากหลาย?

คำตอบ.....

- เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานและเป็นอาหารหลักของคนไทย ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งควรเลือกกินข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารมากกว่าข้าวขาวที่ผ่านการขัดสีแล้ว

นอกจากการกินข้าว อาจเลือกกินอาหารประเภทแป้งชนิดอื่นที่ให้คาร์โบไฮเดรตทดแทน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เผือก และมัน เพื่อความหลากหลายในมื้ออาหาร

- กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยส่วนมากผักและผลไม้มักให้พลังงานต่ำ จึงอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ มะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง โดยในหนึ่งวันควรกินผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือประมาณ 2 ทัพพี

ทั้งนี้ควรกินผักผลไม้ให้หลากหลายตามฤดูกาล ซึ่งจะช่วยให้ได้รับคุณค่าที่เพียงพอและลดการสะสมของสารเคมีหลักเสี่ยงการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย และขนุน และใน 1 สัปดาห์ควรกินผักผลไม้ครบ 5 สี เพราะแต่ละสีประกอบด้วยคุณประโยชน์แตกต่างกัน เช่น ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา บำรุงหัวใจ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

- กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันหรือติดมันน้อย ซึ่งจะช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกายได้ และปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลากะพง ซึ่งทำให้อาหารได้รับโอโอทีนที่ช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก และอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสมอง หรือเลือกกินถั่วและธัญพืชต่าง ๆ สลับกับเนื้อสัตว์ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนและสารอาหารต่าง ๆ มากขึ้น

ไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ควรรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ส่วนผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทำให้เด็กมีร่างกายเติบโตสมวัย และชะลอการเสื่อมของกระดูกในวัยผู้ใหญ่ โดยเด็กและหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ซึ่งนม 1 แก้วเท่ากับ 200 มิลลิลิตร

▪ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยละลายและดูดซึมวิตามินหลายชนิด แต่การกินไขมันมากเกินไปอาจทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงและเกิดโรคอ้วน จึงควรเลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและนมพร่องหรือขาดมันเนย หลีกเลี่ยงขนมหวานที่มีไขมันทรานส์ ปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่งแทนการผัดและทอด และเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการทำอาหาร

▪ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วนและโรคเบาหวานได้ จึงควรจำกัดปริมาณการกินน้ำตาลในแต่ละวัน โดยเด็กและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 4 ช้อนชา หรือ 16 กรัม และสำหรับวัยรุ่นและวัยทำงานไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม จึงควรหลีกเลี่ยงการกินขนมหวานและน้ำอัดลมต่าง ๆ ที่มีน้ำตาลสูง

การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น และนำไปสู่โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา โดยทั่วไปร่างกายต้องการโซเดียมประมาณ 1,500 มิลลิกรัม/วัน การหลีกเลี่ยงการกินเค็มอาจทำได้โดยการชิมก่อนปรุง สังเกตปริมาณโซเดียมจากฉลากโภชนาการ หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง

▪ กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

ไม่เพียงแต่กินอาหารที่มีประโยชน์ แต่การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงควรคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันการท้องเสียและโรคระบบทางเดินอาหารจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดยกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สังเกตวันหมดอายุ สภาพบรรจุภัณฑ์ กลิ่นและรสของอาหารก่อนกินทุกครั้ง หากมีความปกติไม่ควรนำมากินต่อ

▪ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลเสียต่อระบบความจำ ระบบประสาท และระบบเลือด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคตับ เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และอาจนำไปสู่โรคหัวใจ โรคปอด และโรคมะเร็ง จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่

การกินอาหารเพื่อสุขภาพโดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายประเภทในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อน และจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม จะทำให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย” จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผักและผลไม้มีให้พลังงานต่ำ จึงอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ มะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง โดยในหนึ่งวันควรกินผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือประมาณ 2 ทัพพี

ทั้งนี้ควรกินผักผลไม้ให้หลากหลายตามฤดูกาล ซึ่งจะช่วยให้ได้รับคุณค่าที่เพียงพอและลดการสะสมของสารเคมีหลีกเลี่ยงการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย และขนุน และใน 1 สัปดาห์ควรกินผักผลไม้ครบ 5 สี เพราะแต่ละสีประกอบด้วยคุณประโยชน์แตกต่างกัน เช่น ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา บำรุงหัวใจ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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