

ชื่อเรื่อง มือเช้า...มือสำคัญ



มีคำกล่าวของนักโภชนาการ กล่าวว่า “Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a pauper” หรือ “หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก” เห็นได้ว่าคำกล่าวของนักโภชนาการทั้งสองท่านให้ความสำคัญกับมื้อเช้าเป็นอย่างมาก ทำไมมื้อเช้าถึงสำคัญและสำคัญอย่างไร? ดังนั้นในบทความนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารมื้อเช้ากัน

เมื่อเช้าถือเป็นมือเริ่มต้นของวัน ร่างกายเมื่อได้รับอาหารมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณกับระบบการทำงานภายในร่างกายให้รู้ว่า มีพลังงานมากพอให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในร่างกายอย่างพอเพียง... แต่ถ้าหากเราไม่ได้รับประทานมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณให้ร่างกายสงวนพลังงานไว้ ด้วยเหตุผลนี้ทำให้มีการศึกษาพบว่าบุคคลที่ไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้า จะมีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) สูงกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ หรือหมายความว่าคนที่ไม่รับประทานมือเช้าจะอ้วนกว่าคนที่รับประทานมือเช้าเป็นประจำ นอกจากนี้ยังพบว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี ส่งผลช่วยในเรื่องความจำและสมาธิ ช่วยลดระดับไขมันเลวหรือ แอลดีแอล-โคเลสเตอรอล (LDL Cholesterol) และสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน การรับประทานมือเช้าจะช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น



สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยเรียน อาหารมื้อเช้านับเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด การไม่ได้รับประทานมื้อเช้าจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลงเนื่องจากขาดสมาธิ โดยมีการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เด็กที่รับประทานมื้อเช้าสามารถทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับประทานมื้อเช้า

เมื่ออาหารเข้ามีความสำคัญ การเลือกรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยอาหารเช้าที่เหมาะสม ได้แก่

- ธัญพืชไม่ขัดสี, ผลไม้สด, นมไขมันต่ำหรือน้ำเต้าหู้ หรือโยเกิร์ต
- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำที่ปรุงสุกแล้ว เช่น เนื้อไก่, เนื้อปลาหรือเนื้อหมูส่วนที่เป็นเนื้อแดงไม่ติดมัน



ที่มา www.bbc.com/future/article/20181126-is-breakfast-good-for-your-health

จะเห็นว่ามื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญ การได้รับประทานมื้อเช้าจะทำให้คุณรู้สึกดีไปทั้งวัน "Breakfast is like exercising. If you make room for it in the morning, you'll look and feel great throughout the day." แต่อย่างไรก็ตามนอกจากมื้อเช้าที่สำคัญ มื้ออื่นไม่ว่ามื้อกลางวันหรือมื้อเย็นก็มีความสำคัญเช่นกัน

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์จากการรับประทานอาหารเช้า

1. มีพลังงานในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
2. ช่วยระบบประสาททำงานได้ดี
3. ช่วยในเรื่องความจำและสมาธิ
4. ช่วยลดความอ้วน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ช่วยลดความอ้วน

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง มื้อเช้า มื้อสำคัญ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
อาหารเช้าที่เหมาะสม ได้แก่ ธัญพืชไม่ขัดสี, ผลไม้สด นมไขมันต่ำ น้ำเต้าหู้ หรือโยเกิร์ต		
อาหารเช้าเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ		
การไม่รับประทานมื้อเช้าจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง		
การรับประทานมื้อเช้าจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี		
จากบทความนี้ทุกคนควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้า		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง มือเช้า มือสำคัญ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ร่างกายเมื่อได้รับอาหารมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณกับระบบการทำงานภายในร่างกาย	
การรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำยังช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี	
หากเราไม่ได้รับประทานมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณให้ร่างกายสงวนพลังงานไว้	
บุคคลที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จะมีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) สูงกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ	
อาหารมือเช้านับเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด การไม่ได้รับประทานมือเช้าจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลงเนื่องจากขาดสมาธิ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 4 2 3 5

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดมือเช้าถึงเป็นมือที่มีความสำคัญ ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ร่างกายเมื่อได้รับอาหารมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณกับระบบการทำงานภายในร่างกายให้รู้ว่า มีพลังงานมากพอให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
- การรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี ส่งผลช่วยในเรื่องความจำและสมาธิ
- การรับประทานอาหารเช้าช่วยลดระดับไขมันเลวหรือ แอลดีแอล-โคเลสเตอรอล (LDL Cholesterol)
- เด็กที่รับประทานมือเช้าสามารถทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับประทานมือเช้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับ นักโภชนาการ ที่กล่าวว่า “Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinnerlike a pauper” หรือ “หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก” จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- มือเช้าถือเป็นมือเริ่มต้นของวัน ร่างกายเมื่อได้รับอาหารมือเช้า กลไกภายในร่างกายจะส่งสัญญาณกับระบบการทำงานภายในร่างกายให้รู้ว่า มีพลังงานมากพอให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในร่างกายอย่างพอเพียง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

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