

จริงหรือมั่ว?

กินไข่วันละฟอง ทำให้เป็นโรคหัวใจ!

งานวิจัยสุขภาพแพทย์ (Physicians' Health Study) แบ่งเป็นพวกกลัวไข่กับบ้ากินไข่ก็ได้ข้อสรุปว่าการกินไข่มากกว่าวันละฟองมีความสัมพันธ์กับการเกิดหัวใจล้มเหลว (heart failure) มากขึ้น



ดังนั้น มาถึงวันนี้แล้ว สรุปว่าอะไรจริง อะไรเท็จ ได้ดังนี้

จริง ที่ว่า ไข่เป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ไม่จริง ที่ว่าคอเลสเตอรอลจากไข่เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดเลวในเลือด ไม่จริง ที่ว่ากินไข่วันละฟองทำให้เป็นโรคหัวใจ

จริง ที่ว่า คนที่กินไข่มากกว่าวันละ 1 ฟอง คือกินวันละ 2-5 ฟอง อนาคตอาจจะมีภาวะหัวใจล้มเหลวมากกว่าคนที่กินไข่ไม่เกินวันละ 1 ฟอง

สำหรับคนที่อยากกินไข่มากกว่าวันละฟอง เช่น อยากจะกินวันละ สาม สี่ ฟองก็กินได้ แต่ต้องยอมรับเงื่อนไข 3 ข้อคือ



1. การกินไข่มากกว่าวันละ 1 ฟอง อาจจะสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในอนาคตมากขึ้น



2. ถ้าจะกินไข่มากกว่าวันละ 1 ฟองต้องเปลี่ยนโครงสร้างรวมของอาหารให้เป็นอาหารไขมันต่ำ



3. ในช่วงเปลี่ยนผ่านต้องเจาะเลือดดูระดับไขมันเลว (LDL) อย่างน้อยปีละครั้ง ถ้าสูงกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร แสดงว่าโครงสร้างรวมของอาหารยังมีอาหารให้พลังงานมากเกินไป

infoGraphics ที่มา : MGR Online

4 เหตุผล ควรกินไข่เป็นอาหารเช้า



1. ไข่ 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอลมากถึง 210 มิลลิกรัมก็จริง แต่ผลวิจัยพบว่า คนที่กินไข่สัปดาห์ละ 4 ฟองมีคอเลสเตอรอลต่ำกว่าคนที่กินไข่สัปดาห์ละ 1 ฟองหรือไม่กินไข่เลย





2. ไข่มีโคลีนสูงถึง 30% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน ซึ่งโคลีนเป็นสารประกอบที่ช่วยเสริมความจำให้ดีขึ้น และยังป้องกันเส้นเลือดอุดตันได้อีกด้วย



4. ไข่ช่วยลดความอ้วน เนื่องจากมีโปรตีนสูง ทำให้อิ่มนาน



3. ไข่แดงช่วยบำรุงสายตา เพราะมีสารลูทีน-ซีแซนทีน ทำให้ความเสี่ยงเป็นโรคตาเสื่อมสภาพ หรือตามองในคนสูงอายุลดลง

ASTV ผู้จัดการ infoGraphics www.manager.co.th



ที่มาจาก : ผู้จัดการ InfoGraphics (www.manager.co.th)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

จากบทความข้างต้นข้อใดต่อไปนี้สรุปประโยชน์การกินไข่ได้ดีที่สุด

1. การกินไข่สามารถลดการอยากอาหารได้เพราะไข่มีโปรตีนทำให้อิ่มนาน
2. การกินไข่สามารถทำให้ความจำดี และไม่เป็นไขมันอุดตันในเส้นเลือด
3. การกินไข่สามารถทำให้คนที่เป้นโรคอ้วนลดน้ำหนักได้ดีขึ้น
4. การกินไข่สามารถทำให้โรคตาเสื่อมสภาพลดลง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อ 1. การกินไข่สามารถลดการอยากอาหารได้เพราะไข่มีโปรตีนทำให้อิ่มนาน

กระบวนการอ่าน: มีความเข้าใจในเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: บริบทสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องหลากหลาย

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: อ่านแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: มาตรฐาน ท 1.1 ม.1/3 ระบุเหตุและผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ “การกินไข่” ท่านคิดว่า ข้อมูลที่กำหนดให้เป็น “จริง” หรือ “เท็จ” โดยเขียนวงกลมล้อมรอบคำตอบ

ข้อมูลจากบทความ	คำตอบ	
1. การกินไข่มากกว่าวันละ 5 ฟองทำให้เป็นโรคหัวใจล้มเหลว	จริง	เท็จ
2. การกินไข่ทำให้ความจำดีขึ้นเพราะในไข่มีโคลีน	จริง	เท็จ
3. การกินไข่แดงเป็นผลดีต่อสายตาเพราะมีสารลูทีนและซีแซนทีน	จริง	เท็จ
4. การกินไข่ขาวเยอะๆมีประโยชน์กว่าการกินไข่ทั้งฟอง	จริง	เท็จ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อ1. เท็จ ข้อ2. จริง ข้อ3. จริง ข้อ4. เท็จ

กระบวนการอ่าน: ประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: บริบทสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องหลากหลาย

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: อ่านแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: มาตรฐาน ท 1.1 ม.1/3 ระบุเหตุและผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ท่านคิดว่า การกินไข่มีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด

1.
.....
2.
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

มี เพราะ ช่วยบำรุงสายตา

มี เพราะ ช่วยให้ความจำดีขึ้น

มี เพราะ ช่วยลดความอยากอาหาร

มี เพราะ ช่วยลดความเสี่ยงโรคตาเสื่อมสภาพในวัยชรา

มี เพราะ ช่วยป้องกันเส้นเลือดอุดตัน

มี เพราะ ทำให้อิ่มท้อง

กระบวนการอ่าน: ประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: บริบทสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องหลากหลาย

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: อ่านแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเขียนตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: มาตรฐาน ท 1.1 ม.1/3 ระบุเหตุและผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ท่านคิดว่า การกินไข่ที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องมีการควบคุมอาหาร ต้องได้รับแนะนำจากแพทย์ใช่หรือไม่
เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ เพราะ อาจเสี่ยงต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน ฯลฯ

กระบวนการอ่าน: ประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: บริบทสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องหลากหลาย

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: อ่านแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเขียนตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: มาตรฐาน ท 1.1 ม.1/3 ระบุเหตุและผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร กับการรับประทานไข่ขาว กับ ไข่แดง ชนิดใดมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แนะนำให้กินไข่ไก่ ไม่เกิน 3 ฟองต่อวัน

กระบวนการอ่าน: ประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง

สถานการณ์: บริบทสาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องหลากหลาย

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: อ่านแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเขียนตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: มาตรฐาน ท 1.1 ม.1/3 ระบุเหตุและผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน