

เรื่อง การกินอาหารเพื่อสุขภาพ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการเลือกกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง

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

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดูแลน้ำหนักตัวร่างกายของเราต้องการสารอาหารหลัก (Macronutrients) ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน มาใช้เป็นพลังงานและให้เซลล์ต่าง ๆ นำไปใช้ รวมทั้งสารอาหารรอง (Micronutrients) อย่างวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และเปลี่ยนชนิดอาหารให้มีความหลากหลายในแต่ละมื้อและได้รับสารอาหารครบถ้วนโดยปริมาณการกินอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละประเภทอาจใช้ธงโภชนาการเป็นเกณฑ์เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ซึ่งมีการแบ่งระดับชั้นของอาหารแต่ละกลุ่มตามความจำเป็นที่ร่างกายควรได้รับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 กลุ่มข้าวและแป้ง กินวันละ 8–12 ทัพพี

ขั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้ โดยกินผักวันละ 4–6 ทัพพี และกินผลไม้วันละ 3–5 ส่วน โดยผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับกล้วยหอมครึ่งผล 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

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภท

1. แป้ง
2. นม
3. เนื้อ
4. ผลไม้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. แป้ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล ข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานและเป็นอาหารหลักของคนไทย

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อความต่อไปนี้สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่”

หรือ ถ้าข้อใดไม่สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่” ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
ข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานและเป็นอาหารหลักของคนไทย	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นหลัก	☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
กล้วยเดี่ยว ขนมหิน บะหมี่ ขนมหุ้ง คาร์โบไฮเดรต	☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยละลายและดูดซึมวิตามินหลายชนิด	☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ค่า BMI น้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	☐ ใช่ / ☐ ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อความ	คำตอบ
ข้าวเป็นอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานและเป็นอาหารหลักของคนไทย	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นหลัก	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เป็นไขมัน	☐ ใช่ / ☒ ไม่ใช่
ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยละลายและดูดซึมวิตามินหลายชนิด	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ค่า BMI น้อยกว่า 18.5 ถือว่าน้ำหนัก อ้วน	☐ 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

การแบ่งระดับชั้นของอาหารแต่ละกลุ่มตามความจำเป็นที่ร่างกายควรได้รับอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แบ่งระดับชั้นของอาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

จากบทความข้างต้น ควรควบคุมน้ำหนักอย่างไรให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ 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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากบทความข้างต้น กินอาหารอย่างไรให้สุขภาพดี

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 5 : กินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน C03D000812