

ชื่อเรื่อง อาหารเสริมให้ประโยชน์หรือโทษมากกว่ากัน



Photo : <https://y8skincare.com/>

อาหารเสริมคือสารอาหารที่ถูกออกแบบมาเพื่อเสริมเต็มสารอาหารที่ร่างกายต้องการ โดยทั่วไปมักให้เป็นรูปแบบของ แคปซูล เม็ด น้ำหรือรูปแบบอื่น ๆ ที่ง่ายต่อการบริโภค อาหารเสริมมักจะประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารเสริมพืช กรดไขมัน โปรตีน หรือสารอาหารอื่น ๆ ที่สามารถช่วยเสริมเต็มสารอาหารในอาหารประจำวันได้

ประโยชน์ของอาหารเสริม?

อาหารเสริมมีประโยชน์มากมายต่อร่างกายเมื่อใช้ในสภาวะที่จำเป็นและในปริมาณที่เหมาะสม ที่สำคัญเมื่อเรารู้ว่าร่างกายเรากำลังขาดอะไร อาหารเสริมจะเป็นตัวที่ช่วยตอบโจทย์สุขภาพร่างกายของเรา ประโยชน์ของอาหารเสริมมีดังนี้

เสริมสร้างสารอาหารที่ขาด : ในกรณีที่คนไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากอาหารปกติ อาหารเสริมช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ขาดหายไป เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมัน

สนับสนุนสุขภาพ : บางอาหารเสริมมีสารอาหารที่สามารถช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท , ระบบหลอดเลือด, หรือระบบอื่น ๆ ที่สำคัญต่อสุขภาพ

ลดความเสี่ยงของบางโรค : การใช้อาหารเสริมบางชนิดสามารถลดความเสี่ยงของบางโรคได้ เช่น วิตามิน C และ E ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

เสริมพลังงานและสมรรถภาพ : บางครั้ง, อาหารเสริมสามารถช่วยเพิ่มพลังงานและสมรรถภาพในกิจกรรมทางกาย

ช่วยในกระบวนการฟื้นฟู : ในกรณีของบางคนที่ต้องการฟื้นฟูจากการป่วยหรือผ่าตัด, อาหารเสริมสามารถช่วยในกระบวนการฟื้นฟู

รับประทานได้ง่ายและสะดวก : อาหารเสริมมักมีรูปแบบที่สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สะดวกหรือไม่ชอบรับประทานอาหารทั่วไป

โทษของอาหารเสริม?

ถึงแม้ว่าอาหารเสริมจะมีประโยชน์ต่อบางคนในบางสถานการณ์แต่การใช้อาหารเสริมอย่างไม่ระมัดระวังหรือเกินปริมาณก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ นี่คือโทษของอาหารเสริมหากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง

เกินปริมาณสารอาหาร : การรับประทานสารอาหารเสริมมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายเกิดผลเสีย การที่ได้รับประโยชน์เพิ่มเติมโดยไม่จำเป็นและบางกรณีอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

การแทนที่อาหารทั่วไป : การใช้อาหารเสริมเป็นแทนที่อาหารทั่วไปอาจทำให้ไม่ได้รับสารอาหารทั้งหมดที่จำเป็นจากอาหารที่หลากหลาย

ปัญหาทางสุขภาพ : บางคนอาจมีการแพ้ต่อสารประกอบในอาหารเสริมหรือมีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่เหมาะสมกับการใช้อาหารเสริมบางชนิด

ผลข้างเคียง : บางชนิดของอาหารเสริมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น การแพ้, ปวดท้อง, หรือปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

ความไม่มั่นคงของสารอาหาร : สารอาหารในอาหารเสริมอาจไม่มีความมั่นคงเท่ากับการได้รับจากอาหารทั่วไป ซึ่งมีการศึกษาวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพที่ต้องทำเป็นระยะ

ค่าใช้จ่าย : อาหารเสริมสามารถทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมในงบประมาณของบุคคลโดยไม่จำเป็น

เราจำเป็นต้องกินอาหารเสริมไหม?

ความจำเป็นในการทานอาหารเสริมขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความต้องการของแต่ละบุคคล อาหารเสริมในท้องตลาดมีอยู่มากมายโดยแต่ละแบบถูกทำขึ้นเพื่อให้ตอบโจทยปัญหาสุขภาพได้ด้านต่างๆ ดังนั้นการรับประทานอาหารเสริมจึงไม่ใช่เรื่องผิด หากคุณมั่นใจในผลิตภัณฑ์และมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวผลิตภัณฑ์มาเป็นอย่างดีเราแนะนำให้คุณปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจรับประทานอาหารเสริม

แล้วคนแบบไหนถึงเหมาะกับการกินอาหารเสริม?

การตัดสินใจที่จะทานอาหารเสริม ควรระมัดระวังและควรปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เราจะขอยกตัวอย่างด้านล่าง หากคุณมีปัญหาด้านสุขภาพตามนี้ การพิจารณารับประทานอาหารเสริมก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี

ขาดสารอาหาร : คนที่มีอาหารที่หลากหลายและสมดุลอาจไม่จำเป็นต้องทานอาหารเสริม แต่ถ้ามีขาดสารอาหารบางประการ อาหารเสริมอาจเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อเสริมเติม

กลุ่มเป้าหมายที่มีความต้องการพิเศษ : บางกลุ่มคน เช่น หญิงตั้งครรภ์, ผู้สูงอายุ, หรือผู้ป่วยที่มีภาวะเฉพาะทางการแพทย์ อาจต้องการการเสริมเติมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการสารอาหารที่เพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายที่สูง : คนที่มีกิจกรรมทางกายที่มีระดับความใช้พลังงานสูง หรือกำลังออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจต้องการเสริมเติมพลังงานและสารอาหารเพิ่มเติม

สภาพสุขภาพที่แตกต่าง : บางคนที่มีสภาพสุขภาพเฉพาะทาง เช่น ภาวะภูมิคุ้มกันลด การเจ็บป่วยหรือภาวะเครียด อาจต้องการสารอาหารเสริมเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันหรือช่วยลดความเครียด

1. ชื่อเรื่อง อาหารเสริมให้ประโยชน์หรือโทษมากกว่ากัน
2. ที่มา <https://y8skincare.com/>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / บริษัท อินฟินิท เวิลด์ไวด์ จำกัด <https://y8skincare.com/>
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 19- 01-2024

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดคือโทษของอาหารเสริม

1. การแพ้ต่อสารประกอบในอาหารเสริม
2. ช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ขาดหายไป เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมัน
3. ลดความเสี่ยงของบางโรคได้ เช่น วิตามิน C และ E ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
4. มีรูปแบบที่สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. การแพ้ต่อสารประกอบในอาหารเสริม

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)

จากบทความ เรื่อง อาหารเสริมให้ประโยชน์หรือโทษมากกว่ากัน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ
ความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
อาหารเสริมมีสารอาหารที่สามารถช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท, ระบบหลอดเลือด, หรือระบบอื่น ๆ ที่สำคัญต่อสุขภาพ		
การใช้อาหารเสริมเป็นแทนที่อาหารทั่วไปอาจทำให้ไม่ได้รับสารอาหารทั้งหมดที่จำเป็นจากอาหารที่หลากหลาย		
การรับประทานอาหารเสริมจึงไม่ใช่เรื่องผิด หากคุณมั่นใจในผลิตภัณฑ์และมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวผลิตภัณฑ์มาเป็นอย่างดีเราแนะนำให้คุณปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจรับประทานอาหารเสริม		
อาหารเสริมสามารถทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมในงบประมาณของคุณโดยไม่จำเป็น		
อาหารเสริมสามารถช่วยในกระบวนการฟื้นฟูจากการผ่าตัด		

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

อ่านข้อความด้านล่างแล้วเรียงลำดับเนื้อความจากบทความที่อ่าน

ข้อความ	ลำดับเนื้อความ
หญิงตั้งครรภ์, ผู้สูงอายุ, หรือผู้ป่วยที่มีภาวะเฉพาะทาง การแพทย์ อาจต้องการการเสริมเติมเพื่อตอบสนองต่อ ความต้องการสารอาหารที่เพิ่มขึ้น	
การรับประทานสารอาหารเสริมมากเกินไปอาจทำให้ ร่างกายเกิดผลเสีย การที่ได้รับประโยชน์เพิ่มเติมโดยที่ไม่ จำเป็นและบางกรณีอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	
อาหารเสริมมักมีรูปแบบที่สะดวกและง่ายต่อการ รับประทาน ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ไม่สะดวก หรือไม่ชอบรับประทานอาหารทั่วไป	
อาหารเสริมสามารถทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมใน งบประมาณของบุคคลโดยไม่จำเป็น	
ในกรณีที่คนไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากอาหารปกติ อาหารเสริมช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ขาดหายไป เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมัน	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 5 3 2 4 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อาหารเสริมมีประโยชน์ และ โทษ อย่างไรบ้าง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ประโยชน์ เช่น ช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ขาดหายไป เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมัน โทษ เช่น อาจเกิดการแพ้ต่อสารประกอบในอาหารเสริม
2. ประโยชน์ เช่น อาหารเสริมสามารถช่วยเพิ่มพลังงานและสมรรถภาพในกิจกรรมทางกาย โทษ เช่น การใช้อาหารเสริมเป็นแทนที่อาหารทั่วไป อาจทำให้ไม่ได้รับสารอาหารทั้งหมดที่จำเป็นจากอาหารที่หลากหลาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ กับการกินอาหารเสริม เพราะอะไร

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เห็นด้วย เพราะ อาหารเสริม มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หลายอย่าง เช่น ช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ขาดหายไป เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมัน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท, ระบบหลอดเลือด, หรือระบบอื่น ๆ ที่สำคัญต่อสุขภาพ เป็นต้น
2. ไม่เห็นด้วย เพราะการรับประทานอาหารเสริมควรรับประทานเมื่อเราจำเป็นเท่านั้น ถ้าใช้เกินความจำเป็นอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อาจเกิดอาการแพ้สารในอาหารเสริมได้ เป็นต้น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอดีกว่าการทานอาหารเสริม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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