

ชื่อเรื่อง 8 ประโยชน์เมื่อกินอาหารสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อ โรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจง มีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้ว เกิดจากผู้บริโภค ที่มุ่งเน้นเป้าหมาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณ ของอาหารที่รับประทานเข้าไป และการไม่มีโรค รวมทั้งส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหาร และสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่า หากบริโภคอาหารดี จะมีผลดีต่อสุขภาพกาย และใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงข้าม หากมีการบริโภคไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งยังมีการมองว่า วัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์ ไข่ และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมัน หรืออาหารหวานมากกินไป เพื่อไม่ให้เกิดไม่ผลเสีย หรือโรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกาย และการบริโภคอาหารที่ถูกหลัก อาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้ รวมทั้งมีบางส่วนมองการไกลว่าจะทำให้อาหารเป็นยา ได้อย่างไร ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ

1. อาหารธรรมชาติ
2. อาหารออร์แกนิก
3. อาหารเสริม

หลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้ปกติ
2. รับประทานอาหารให้เป็นอาหารหลัก ข้าวควรรับประทานเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ
3. รับประทานพืชผักผลไม้เป็นประจำ เพราะพืชผักผลไม้มีทั้งสีเขียว สีเหลือง
4. รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเหลืองเป็นประจำ ดื่มนมให้พอเหมาะตามวัย
5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารถนอมเช่น อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง
8. งดหรือลดเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่น เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมกันหรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารสุขภาพมีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจนและสามารถแนะนำได้ในหลายโรคด้วยกันเช่น

- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant)
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อกระดูก
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสัน โรคหืดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่นๆ
- ประหยัดค่าใช้จ่าย มีความสุขมากขึ้น

ที่มา : แผนกโภชนาการ โรงพยาบาลบางปะกอก 3

ติดตามช่องทางออนไลน์อื่น ๆ ของโรงพยาบาลบางปะกอก 3

Facebook : <https://www.facebook.com/bangpakok3>

LINE Official Account : <https://page.line.me/947ptrfh>

Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCrWTFEyhNwZtPo2JieYZftw>

วันที่ : 3 ต.ค. 2565

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่หลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารครบห้าหมู่
2. รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ
3. รับประทานอาหารหมักดอง
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. รับประทานอาหารหมักดอง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง 8 ประโยชน์เมื่อกินอาหารสุขภาพ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น โดยอ่านข้อความแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็นของแต่ละข้อความ

ข้อความนี้ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย		
วัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย		
วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมัน		
การบริโภคอาหารที่ถูกหลัก อาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค		
อาหารสุขภาพสามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่าง พร้อมทั้งใส่เครื่องหมาย ✓ ข้อความที่ถูกต้องในช่องที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย X ข้อความที่ไม่ถูกต้องในช่องที่ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี		
อาหารหมักดองเป็นประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ		
การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด คือหลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ		
อาหารสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค		
ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคือเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ถูกต้อง, ไม่ถูกต้อง, ไม่ถูกต้อง, ถูกต้อง, ถูกต้อง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดจึงควรรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

คำตอบ อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี
- อาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยเพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant)
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อกระดูก
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสัน โรคหืดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่นๆ
- อาหารเพื่อสุขภาพช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย มีความสุขมากขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความนี้ “อาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี”

คำตอบ เห็นด้วย เพราะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อ โรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ จะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เห็นด้วย เพราะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อ โรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- เห็นด้วย เพราะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมกันหรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น
- ไม่เห็นด้วย เพราะการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้ เราต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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