

นมวัว (Cows Milk)

ในสถานที่บางแห่ง เช่น สหรัฐอเมริกา การดื่มนมวัวเป็นเรื่องปกติ

ลองนึกดูว่า นักเรียนสามคน ได้แก่ แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยู่ที่ร้านกาแฟในสหรัฐอเมริกา เจ้าของร้านกาแฟได้ติดป้ายไว้ที่หน้าต่างซึ่งระบุว่า “หลังจากวันที่ 5 เมษายน ที่นี่จะไม่มีการใช้นมวัวอีกต่อไป แต่เราจะใช้นมที่ทำจากถั่วเหลืองแทน” แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยากรู้ว่าเพราะเหตุใดร้านกาแฟจึงเลิกใช้นมวัว แอนนาจึงใช้สมาร์ทโฟนเพื่อสืบค้นข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับ “นมวัว” พวกเขาดูผลการสืบค้นอันดับแรก และพูดคุยกันในเรื่องนี้

คุณค่าทางโภชนาการของนม : ประโยชน์มากล้น !

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี 12 ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม เป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพการบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ทุกวันเป็นวิธีที่ดีที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุม น้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วย วิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

นายแพทย์บิล เชียร์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ที่เออร์ไวน์ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในทีเดียว สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้ อันที่จริง IDFA กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่า

นมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง 9 ชนิด นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และโพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์ รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์การด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล วันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2007

จากเรื่อง “นมวัว” ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 1 : นมวัว

จากความเห็นของ IDFA ข้อความใดที่ผู้เชี่ยวชาญและองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพมีความเห็นตรงกัน

1. การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นเหตุให้เกิดโรคอ้วน
 2. นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก
 3. นมมีวิตามินมากกว่าเกลือแร่
 4. การดื่มนมเป็นสาเหตุหลักของโรคกระดูกพรุน
-

คำถามที่ 2 : นมวัว

จุดประสงค์หลักของเนื้อเรื่องคืออะไร

1. เพื่อโต้แย้งว่าผลิตภัณฑ์นมช่วยในการลดน้ำหนักตัวได้มากขึ้น
 2. เพื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม กับ ผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ
 3. เพื่อแจ้งให้สาธารณะทราบถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวกับโรคหัวใจ
 4. เพื่อสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จาก อิมούνฟาร์มนม
-

แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม กำลังพูดคุยเกี่ยวกับการตัดสินใจของเจ้าของร้านกาแฟที่เลิกจำหน่ายนมวัว แซมพูดว่า “เป็นไปได้ว่านมวัวอาจจะแพงเกินไป” คริสโตเฟอร์กำลังมองดูที่สมาร์ทโฟนของเขา แล้วพูดว่า “เป็นไปได้นะ แต่ฉันได้สืบค้นข้อมูลในเว็บเรื่องนมวัวด้วยเหมือนกัน เดียวฉันจะส่งลิงก์ของบทความใหม่ๆ ให้พวกเธอซึ่งอาจช่วยอธิบายเรื่องนี้ได้” แอนนาและแซม เปิดลิงก์ที่คริสโตเฟอร์ส่งมา และอ่านบทความเรื่อง “แค่พูดว่า “ไม่เอา” นมวัว!”

แค่พูดว่า “ไม่เอา” นมวัว

โดย ดร.วิภาดา นีรนนท์ ผู้รายงานข่าวสุขภาพ

นมวัวเป็นส่วนสำคัญของชีวิตผู้คนจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา เด็กทารกดื่มนมวัวจากขวดนม เด็กๆ กินธัญพืชที่ราดนมวัวจนชุ่ม แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็ยังชอบดื่มนมเย็นๆ สักแก้วเป็นบางครั้งบางคราว ใช่มั้ย? นมวัวเข้ามาเป็นส่วนสำคัญมากกับอาหารการกินของมนุษย์ในหลายๆ ที่ทั่วโลก อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจำนวนมากกลับชี้ให้เห็นว่านมอาจจะไม่ได้ “ดีต่อร่างกาย” อย่างที่คำโฆษณาติดหูของชาวอเมริกันกล่าวอ้าง

กรมการเกษตรของสหรัฐอเมริกา สภาผลิตภัณฑ์นมอเมริกัน บริษัทบริหารจัดการผลิตภัณฑ์นม และองค์กรอื่นๆ ได้ทำงานอย่างหนักเพื่อส่งเสริมเรื่องนมมาเป็นเวลาหลายปี พวกเขาส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ดื่มนมอย่างน้อยวันละสามแก้ว อย่างไรก็ตาม การศึกษามากมายในทศวรรษที่ผ่านมาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และคำกล่าวอ้างอื่นๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของนมที่มีต่อสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษาเหล่านี้อาจทำให้คุณประหลาดใจ

การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มนมที่สำคัญและใหม่สุดชิ้นหนึ่งได้ถูกตีพิมพ์ในวารสาร British Medical Journal เมื่อเดือนตุลาคม ค.ศ. 2014 ผลจากการศึกษานี้นำไปสู่การยืนยันอย่างหนักแน่นเกี่ยวกับผลจากการบริโภคนม ในการศึกษาครั้งนี้ได้ติดตามคนในสวีเดนมากกว่า 100,000 คน ในช่วงระยะเวลา 20-30 ปี นักวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำประสบปัญหาการแตกหักของกระดูกมากขึ้น นอกจากนี้ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะประสบปัญหาจากโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ผลการศึกษาที่พลิกความคาดหมายเหล่านี้คล้ายคลึงกับผลจากการศึกษาอื่นๆ

คณะกรรมการด้านการแพทย์ที่รับผิดชอบทางด้านยา (PCRM) ให้ข้อคิดเห็นต่อปัญหาสุขภาพบางปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคนม PCRM กล่าวอ้างว่านมและผลิตภัณฑ์จากนม “มีประโยชน์ต่อกระดูกเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีประโยชน์เลย” PCRM ยังได้อธิบายเพิ่มเติมถึงปัญหาที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับนมไว้ว่า “โปรตีนจากนม น้ำตาลจากนม ไขมัน และไขมันอิ่มตัวในผลิตภัณฑ์จากนมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับเด็ก และกระตุ้นให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ”

คำกล่าวอ้างเหล่านี้เป็นเรื่องที่รุนแรงและจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลการศึกษาดังกล่าว อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานมากมายที่พิสูจน์ว่าการดื่มนมวัวไม่น่าจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากเท่ากับที่เคยเข้าใจกัน หากคำกล่าวอ้างเหล่านี้กลายเป็นข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ มันก็อาจจะถึงเวลาแล้วที่เราจะพูดว่า “ไม่เอา” นมวัว !

จากเรื่อง “แค่พูดว่าไม่เอานมวัว” ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 3 : นมวัว

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของ ดร.วิภาดา ในการเขียนบทความใช่หรือไม่ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของบทความใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
เพื่อตั้งข้อสงสัยถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์จากนมที่มีต่อสุขภาพโดยทั่วไป		
เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเลิกดื่มนมในทันที		
เพื่ออภิปรายผลการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับนมวัว		
เพื่อชี้ให้เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับนม และผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนม		

คำถามที่ 4 : นมวัว

ดร.วิภาดา นำเสนอผลการวิจัยบางเรื่องที่อาจทำให้ผู้อ่าน “ประหลาดใจ”

จงระบุเหตุผลจากการวิจัยมาหนึ่งเรื่อง

.....

.....

.....

อิมούνฟาร์มนม

เกี่ยวกับเรา

ผลิตภัณฑ์

โภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของนม : ประโยชน์มากล้น !

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี 12 ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม เป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพการบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ทุกวันเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

นายแพทย์บิล เชียร์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ทีเออร์ไวน์ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในทีเดียว สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้ อันที่จริง IDFA กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่า

นมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง 9 ชนิด นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และโพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์ รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์การด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล วันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2007

จากทั้งสองแหล่งข้อมูล ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 5 : นมวัว

จากบทความเกี่ยวกับนมทั้งสองเนื้อเรื่อง ข้อความในตารางข้างล่างเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของบทความใช่หรือไม่	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การศึกษาล่าสุดเกี่ยวกับประโยชน์ต่อสุขภาพของนมให้ผลที่น่าประหลาดใจ		
การศึกษาต่างๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การดื่มนมมีผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ		
หลายการศึกษาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก		
การดื่มนมและผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนมเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ดีที่สุด		

คำถามที่ 6 : นมวัว

ผู้เขียนของทั้งสองเนื้อเรื่องมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเกี่ยวกับบทบาทของนมในมื้ออาหารโดยทั่วไป ประเด็นหลักที่ผู้เขียนทั้งสองมีความคิดเห็นไม่ตรงกันคือเรื่องใด

1. ผลกระทบของนมต่อสุขภาพและบทบาทของนมในมื้ออาหารของมนุษย์
2. จำนวนของวิตามินและเกลือแร่ที่พบในนม
3. รูปแบบที่ดีที่สุดของผลิตภัณฑ์จากนมในการบริโภคเป็นประจำ
4. องค์การที่มีบทบาทหน้าที่หลักเกี่ยวกับนม

คำถามที่ 7 : นมวัว

แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม กำลังพูดคุยถึงบทความทั้งสองเนื้อเรื่อง

คริสโตเฟอร์ : ไม่ว่าเจ้าของร้านกาแฟจะทำอะไร ฉันก็ยังจะ ดื่มนมต่อไปทุกวัน มันดีต่อเราจริงๆ

แอนนา : ฉันไม่เอาด้วยหรอก ! จากนั้นไปฉันจะดื่มนมให้น้อยลงเพราะมันไม่ดีต่อเรา

แซม : ไม่รู้สิ ฉันคิดว่าพวกเราจำเป็นต้องรู้ข้อมูลมากกว่านี้ก่อนที่จะพวกเราจะลงข้อสรุปนะ

นักเรียนเห็นด้วยกับใคร

1. คริสโตเฟอร์
2. แอนนา
3. แซม

จงอธิบายคำตอบของนักเรียน โดยอ้างอิงถึงข้อมูลจากเนื้อเรื่อง อย่างน้อยหนึ่งเรื่อง

.....

.....

.....

.....