

รู้ประโยชน์ก่อนฟิน.....กาแฟ



กาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากเมล็ดของต้นกาแฟ ซึ่งมีส่วนประกอบของคาเฟอีน เป็นเครื่องดื่มที่มีสรรพคุณในเรื่องของการชูกำลังประเภทหนึ่ง และเป็นเครื่องดื่มที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลก นอกจากกาแฟจะเป็นเครื่องดื่มชูกำลังแล้วยังเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์และสรรพคุณอย่างมากมาย หากดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งสามารถจำแนกแจกแจง ประโยชน์ของกาแฟ ได้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากภายในร่างกาย ได้แก่ อนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญอาหาร การหายใจ และการออกกำลังกาย ซึ่งในเมล็ดกาแฟนั้นประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ ชื่อ “กรดคลอโรจีนิก” ซึ่งพบมากในเมล็ดกาแฟสดที่ยังไม่ผ่านการคั่ว แต่เมื่อเมล็ดกาแฟถูกคั่ว และโดนความร้อน กรดคลอโรจีนิกจะรวมตัวกับคาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโนและโปรตีนเกิดเป็น “สารเมลานอยดินส์” ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับกรดคลอโรจีนิกแต่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระต่ำกว่า
2. การเป็นตัวช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะการรักษาไมเกรน ซึ่งเป็นการรักษาที่มีมาตั้งแต่โบราณในยุคอียิปต์ ซึ่งสามารถใช้การดื่มกาแฟเพื่อบำบัดอาการไมเกรน อย่างได้ผล โดยเฉพาะการดื่มกาแฟดำ เนื่องจากกาแฟมีส่วนผสมของคาเฟอีนที่ช่วยขยายหลอดเลือด ระวังอาการปวดได้เช่นเดียวกับยาแก้ปวด ซึ่งนอกจากอาการของไมเกรนแล้ว กาแฟยังช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ เนื่องจากเมาสุราได้อีกด้วย
3. ช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นประโยชน์ของกาแฟ ที่น่าสนใจเป็นอย่างมากสำหรับโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นให้เห็นกันอยู่บ่อยๆ ในปัจจุบัน ซึ่งในข้อนี้มีการศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด สหรัฐอเมริกา พบว่าคนที่

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ดื่มกาแฟ 2-3 ถ้วยต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับการได้รับคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย 400 มิลลิกรัม/วัน จะสามารถลดความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากกาแฟนั้นมีส่วนผสมของคาเฟอีนที่ออกฤทธิ์กระตุ้น การหลังสารสื่อประสาททำให้มีฤทธิ์เป็นสารต้านซึมเศร้าอย่างอ่อน

4. การช่วยระบบเผาผลาญอาหาร โดยเฉพาะกาแฟดำซึ่งไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลที่นิยมดื่มกันหลังจากรับประทานอาหารเช้า จะช่วยให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญ ช่วยให้ไขมันแตกตัวและให้พลังงานทดแทน ช่วยลดอัตราคอเลสเตอรอล กาแฟจึงเป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มเพื่อลดความอ้วนได้เป็นอย่างดีสำหรับสาว ๆ

5. กาแฟยังช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง มะเร็งในปลายลำไส้ใหญ่ โรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะ รวมถึงกาแฟยังสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในเซลล์ตับและช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย

เมื่อรู้ว่าการแฟมีประโยชน์ และสรรพคุณมากมายขนาดนี้ ก็สามารถเลือกหารสชาติที่ชอบดื่มกันได้ตามที่ต้องการในปริมาณที่พอเหมาะกันได้เลย

เรียบเรียงโดย : SUZUKI COFFEE THAILAND

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการดื่มกาแฟ

1. ช่วยรักษาและบำบัดอาการไมเกรน
2. ช่วยต้านอาการโรคซึมเศร้า
3. ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเกิดขึ้นภายในร่างกาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ รู้ประโยชน์ก่อนฟัน.....กาแฟ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
นอกจากกาแฟจะช่วยรักษาอาการไมเกรนแล้ว ยังช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ เนื่องจากเมาสุราได้อีกด้วย		
กาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากเมล็ดของต้นกาแฟ		
กาแฟจึงเป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มเพื่อลดความอ้วนได้เป็นอย่างดีสำหรับสาว ๆ		
กาแฟมีส่วนผสมของคาเฟอีนที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาท ทำให้ออกฤทธิ์เป็นสารต้านซึมเศร้าอย่างอ่อน		
กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลก		

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

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)

คำถาม ประโยชน์ของกาแฟ มีกี่ข้อ อะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ประโยชน์ของกาแฟมี 5 ข้อ คือ

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากภายในร่างกาย
2. การเป็นตัวช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะการรักษาไมเกรน
3. ช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตายของคนที่มีภาวะซึมเศร้า
4. การช่วยระบบเผาผลาญอาหาร
5. กาแฟช่วยลดโอกาสในการเกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง มะเร็งในปลายลำไส้ใหญ่ และมะเร็ง

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

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 เพราะเหตุใด คนจึงควรดื่มกาแฟ 2-3 ถ้วยต่อวัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะมีการศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด สหรัฐอเมริกา พบว่าคนที่ดื่มกาแฟ 2-3 ถ้วยต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับการได้รับคาเฟอีนเข้าสู่ร่างกาย 400 มิลลิกรัม/วัน จะสามารถลดความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากกาแฟนั้นมีส่วนผสมของคาเฟอีนที่ออกฤทธิ์กระตุ้น การหลั่งสารสื่อประสาททำให้มีฤทธิ์เป็นสารต้านซึมเศร้าอย่างอ่อน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการรณรงค์เพื่อให้คนหันมาดื่มกาแฟ จงอธิบายด้วยคำพูดของตัวเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สมควรรณรงค์เพื่อให้คนหันมาดื่มกาแฟเป็นอย่างยิ่งเพราะกาแฟมี

ประโยชน์มากกว่าโทษ หากกินถูกวิธีและถูกคุณลักษณะ เพราะในกาแฟมีทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ช่วยลดไมเกรน รักษาโรคซึมเศร้าซึ่งตอนนี้สังคมเป็นโรคนี้นักันค่อนข้างมาก อีกทั้งยัง

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ช่วยลดความอ้วนและรักษาโรคต่างๆได้อย่างมากมาย แต่ทั้งนี้การดื่มกาแฟต้องไม่ใส่นมและน้ำตาล อันจะนำโรคอื่นเข้ามาได้ ต้องเป็นกาแฟดำไม่หวานเท่านั้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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