

ชื่อเรื่อง "ไข่"



"ไข่" กินอย่างไร ร่างกายจึงได้ประโยชน์

ไข่ขนาดใหญ่หนึ่งฟองมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น 13 ชนิดและโปรตีนคุณภาพสูงทั้งหมด 70 แคลอรี สามารถมีบทบาทในการควบคุมน้ำหนัก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ การทำงานของสมอง สุขภาพของดวงตาและอื่น ๆ อีกมากมาย

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง และผู้สูงอายุ ต้องระวังเรื่องการบริโภคไข่เป็นพิเศษ และควรบริโภคไข่ 3-4 ฟองต่อสัปดาห์หรือบริโภคแค่ไข่ขาวเท่านั้น

“ไข่” มักมีความสัมพันธ์กับอาหารเช้าและให้โปรตีนแก่ร่างกาย ไข่ขนาดใหญ่หนึ่งฟอง มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น 13 ชนิดและโปรตีนคุณภาพสูงทั้งหมด 70 แคลอรี

นอกจากนี้การวิจัยทางโภชนาการชี้ให้เห็นว่า “ไข่” มีบทบาทในการควบคุมน้ำหนัก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ การทำงานของสมอง สุขภาพของดวงตาและอื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งไข่ลวก ไข่คน ไข่ตุ๋น รวมไปถึงไข่ที่ต้มสุก ทั้งหมดล้วนแล้วแต่ส่งผลดีต่อร่างกาย แต่ก็ควรกินให้ถูกจึงจะได้ประโยชน์จากไข่อย่างเต็มที่

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับไข่

“ไข่” นั้นมีสารอาหาร 2 ชนิดที่สำคัญสำหรับสุขภาพสมอง ประกอบไปด้วย โคลีน และ ลูทีน โคลีนมีบทบาทในการพัฒนาสมองของทารกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ในสมองที่ใช้สำหรับเป็นหน่วยความจำและสำหรับเรียนรู้ ในขณะเดียวกัน ลูทีนก็มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของดวงตาและมีบทบาทต่อการรับรู้ด้วยเช่นกัน อ้างอิงจากนักวิจัยของ University of Illinois แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างลูทีนในสมองโดยวัดจากการทดสอบสายตาที่ เรียกว่า Macular Pigment Optical Density (MPOD) และการรับรู้ในเด็ก นักวิจัยพบว่า MPOD มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการเรียน

ประโยชน์ของไข่ คนเรากินไข่ได้วันละกี่ฟอง

ไข่อาจมีปริมาณคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง แต่ไม่มีผลกระทบต่อระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมายรวมถึง วิตามินเอ วิตามิน B และ B-12 วิตามินดี ไอโอดีน โฟเลต โอมิก้า – 3 อีกทั้ง “ไข่” ยังมีราคาไม่แพง หาซื้อง่าย และวิธี

ที่ดีที่สุดในการกินไข่คือการต้ม การรับประทานไข่วันละหนึ่งถึงสามฟอง มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง แต่จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กลุ่มคนที่ต้องระวังการบริโภคไข่

คนที่ต้องระวังเรื่องการบริโภคไข่เป็นพิเศษ และควรบริโภคไข่ 3-4 ฟองต่อสัปดาห์หรือบริโภคแค่ไข่ขาวเท่านั้น ได้แก่

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยไขมันในเลือด

ไข่ มีประโยชน์ แต่ก็ควรเลือกกินให้ถูกโดยเฉพาะกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงการทอดด้วยน้ำมันเพราะอาจทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงได้ แทนที่จะได้ประโยชน์ กลับกลายเป็นเกิดโทษ จากการบริโภคไข่แทน

ที่มา <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/ไข่-ประโยชน์>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม บทอ่านนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องใดมากที่สุด

1. การเลือกชนิดของไข่
2. การทำอาหารจากไข่
3. ปริมาณไข่ที่ควรรับประทาน
4. การกินไข่ให้ได้ประโยชน์

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การกินไข่ให้ได้ประโยชน์

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 "ไข่" ข้อความเหล่านี้เป็นเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
นั้นมีสารอาหาร 2 ชนิดโคลีน และ ลูทีน		
วิธีที่ดีที่สุดในการกินไข่คือการต้ม		
มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น 13 ชนิด		
ไม่มีผลกระทบต่อระดับคอเลสเตอรอล		
กลุ่มคนที่ต้องระวังการบริโภคไข่ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงผู้สูงอายุ ผู้ป่วยไขมันในเลือด		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง 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 (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง "ไข่" ข้อความเหล่านี้ถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ไข่โปรตีนคุณภาพสูงทั้งหมด 70 แคลอรี		
ไข่พัฒนาสมองของทารกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์		
ทุกคนควรบริโภคแค่ไข่ขาว		
ควรบริโภคไข่ 3-4 ฟองต่อสัปดาห์		
ไข่ไก่มีประโยชน์มากที่สุด		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ถูกต้อง ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด จึงควรรับประทานไข่ จงอธิบาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

“ไข่” นั้นมีสารอาหาร 2 ชนิดที่สำคัญสำหรับสุขภาพสมอง ประกอบไปด้วย โคลีน และ ลูทีน โคลีนมีบทบาทในการพัฒนาสมองของทารกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์

“ไข่” มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมายรวมไปถึง วิตามินเอ วิตามิน B และ B-12 วิตามินดี ไอโอดีน โฟเลต โอเมก้า – 3

“ไข่” มีบทบาทในการควบคุมน้ำหนัก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ การทำงานของสมอง สุขภาพของดวงตา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการรับประทานไข่ จงอธิบายโดยใช้คำพูดของตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ไข่” นั้นมีสารอาหาร 2 ชนิดที่สำคัญสำหรับสุขภาพสมอง ประกอบไปด้วย โคลีน และ ลูทีน โคลีนมีบทบาทในการพัฒนาสมองของทารกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ในสมองที่ใช้สำหรับเป็นหน่วยความจำและสำหรับเรียนรู้ ในขณะเดียวกัน ลูทีนก็มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของดวงตาและมีบทบาทต่อการรับรู้ด้วยเช่นกัน

“ไข่” ยังมีราคาไม่แพง หาซื้อง่าย และวิธีที่ดีที่สุดในการกินไข่คือการต้ม การรับประทานไข่วันละหนึ่งถึงสามฟอง มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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