

ชื่อเรื่อง ผงชูรส

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความและตอบคำถามต่อไปนี้

เมื่อไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหาร หรือภัตตาคารบางแห่ง จะพบว่า มีป้ายแขวนหรือติดที่หน้าร้าน หรือในร้านว่า "ร้านนี้ปลอดผงชูรส" "ที่นี่ไม่ใช่ผงชูรส" และอื่นๆ ที่สื่อให้ทุกคนทราบว่า ถ้าไม่ต้องการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสเชิญที่ร้านนี้ บางครั้งเมื่อเราไปซื้ออาหารกระป๋องหรือเครื่องปรุงรสต่างๆ จะพบข้อความว่า ไม่มีผงชูรส ไม่มีสารกันบูด จึงน่าสนใจว่าเกิดอะไรขึ้นเกี่ยวกับเครื่องช่วยรสชาติของอาหาร

ผงชูรสเป็นสารเคมีทางวิทยาศาสตร์ที่สังเคราะห์ขึ้นมา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือเรียกย่อๆ ว่า เอ็ม เอส จี เป็นสารที่ช่วยปรุงแต่งรสชาติของอาหารให้ดีขึ้นมนุษย์รู้จักสารชนิดนี้มานานกว่า 2,000 ปี จากการที่ชาวจีนและชาวญี่ปุ่นใช้สาหร่ายทะเลมาช่วยปรุงรสน้ำซุปให้อร่อยขึ้น และต่อมาจึงทราบว่าพืชดังกล่าวมีสาร เอ็ม เอส จี ผงชูรสที่ได้รับการคุ้มครองความปลอดภัยจากคณะกรรมการอาหารและยา ต้องเป็นผงชูรสที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท มีฉลากมีชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิตอย่างชัดเจน ผงชูรสส่วนใหญ่ทำจากมันสำปะหลัง ข้าวสาลี ข้าวโพด โดยขบวนการทางเคมี มีลักษณะเป็นเกล็ด ถ้าเป็นภาพขยายจะเห็นเป็นแท่งเหลี่ยมเล็กๆ สีขาวขุ่น ปลายข้างหนึ่งใหญ่ ข้างหนึ่งเล็ก หรือปลายทั้งสองข้างใหญ่ คอดตรงกลางคล้ายแท่งกระดูก อาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำว่า ไม่ควรบริโภคผงชูรสเกินวันละ 10 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ผงชูรสที่มีการปลอมปนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค สังเกตได้ คือ เกล็ดของผงชูรสจะแวววาวมาก ผู้บริโภคบางรายที่แพ้ผงชูรส หลังจากรับประทานอาหาร จะมีอาการชาที่ปากและลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม ต้นคอ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ กระหายน้ำ ผิวหนังบางส่วนอาจร้อนวูบวาบ หรือเป็นผื่นแดง อาหารที่มีผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารหรือระบบขับถ่ายผิดปกติ คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับไต หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และเด็กทารก การค้นคว้าทดลองได้ดำเนินการมานานแล้ว แต่ยังไม่มียืนยันว่า ผงชูรสมีอันตรายหรือไม่ อย่างไรก็ตามผงชูรสไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ทั้งยังสิ้นเปลืองเงินแล้วอาจก่อให้เกิดปัญหาสำหรับบางคนที่ไม่แพ้ผงชูรสได้

ที่มา : สุขกายสบายใจ

<http://supannamokkkk.blogspot.com/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. การเปรียบเทียบผงชูรสจริงและปลอม
2. โทษของผงชูรส
3. ลักษณะทั่วไปของผงชูรส
4. ความปลอดภัยจากการไม่บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยผงชูรส

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ความปลอดภัยจากการไม่บริโภคอาหารที่ปรุงด้วยผงชูรส

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดเป็นคำศัพท์ที่เป็นคำศัพท์ทางวิชาการวิชาวิทยาศาสตร์

1. เอ็ม เอส จี
2. โมโนโซเดียมกลูตาเมต
3. มิลลิกรัม
4. การค้นคว้าทดลอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. โมโนโซเดียมกลูตาเมต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคทางเดินอาหารโรคเกี่ยวกับไต หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และเด็กทารก		
2. ผงชูรสมีอันตรายต่อร่างกาย		
3. พืชใต้ทะเลหากนำมาสกัดจะทำให้ปรุงรสน้ำซุบให้อร่อยขึ้น		
4. . ในสารถ่ายมีสาร เอ็ม เอส จี ที่เป็นสารตัวเดียวกับผงชูรส		
5. อาการชาทั่วร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อปาก ตาลาย อาเจียน เกิดจาก รับประทานผงชูรสปลอม		

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคทางเดินอาหารโรคเกี่ยวกับไต หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และเด็กทารก	✓	
2. ผงชูรสมีอันตรายต่อร่างกาย		✓
3. พิษใต้ทะเลหาคมนำมาสกักจะทำให้ปฏุนรสน้ำซุบให้อร่อยขึ้น	✓	
4. . ในสาหร่ายมีสาร เอ็ม เอส จี ที่เป็นสารตัวเดียวกับผงชูรส	✓	
5. อาการชาทั่วร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อปาก ตาลาย อาเจียน เกิดจาก รับประทานผงชูรสปลอม		✓

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้นนักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงที่จะไม่รับประทานอาหารที่ปรุง

จากผงชูรสได้หรือไม่

ให้เลือกตอบ“ได้” “ไม่ได้” แล้วบอกเหตุผลโดยใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบ

.....
.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ได้ โดยเลือกรับประทานอาหารที่ร้านอาหาร หรือภัตตาคารมีป้ายแขวนหรือติดที่หน้าร้านหรือในร้านว่า "ร้านนี้ปลอดผงชูรส" "ที่นี่ไม่ใช่ผงชูรส" และถ้าไม่ต้องการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสก็แจ้งร้านค้าให้ทราบก่อน หรือเลือกและปรุงอาหารด้วยตนเอง

ไม่ได้ เนื่องจากร้านอาหารส่วนมากใช้ผงชูรสเพิ่มรสชาติ แม้จะมีป้ายบอกว่าปลอดผงชูรส ก็อาจจะไม่จริงครบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะในเครื่องปรุงต่างๆ มักพบผงชูรสเป็นส่วนประกอบ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

"ร้านนี้ปลอดผงชูรส" "ที่นี่ไม่ใช่ผงชูรส"

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับข้อความข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ปัจจุบันผู้บริโภคมีทางเลือกในการรับประทานอาหารหลากหลาย การเลือกรับประทานอาหารที่ ปลอดผงชูรส ปลอดภัยต่อสุขภาพ เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับ ผู้ที่รักสุขภาพ

ไม่เชื่อว่า ปลอดผงชูรส เนื่องจากอาจจะไม่จริงครบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะในเครื่องปรุงต่างๆ มักพบผงชูรสเป็นส่วนประกอบ เพียงแต่อาจจะไม่เติมผงชูรสตอนประกอบอาหารเท่านั้น