

ชื่อเรื่อง ทำไมอาหารถึงทำให้เราป่วย



Photo : <https://healthmedia.hss.moph.go.th/category/article>

การกินอาหารที่ไม่เหมาะสมนำไปสู่โรค NCDs ได้อย่างไร ?

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การกินอาหารที่มีรสจัด การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ การสูบบุหรี่จัด รวมถึงการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอโดยอาการในกลุ่มโรค NCDs นี้ จะไม่ป่วยโดยทันที แต่จะค่อย ๆ สะสมจนเกิดโรคในอนาคต ซึ่งกลุ่มโรค NCDs ที่มีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง

กินอาหารไม่เหมาะสม ทำให้เราป่วยเป็นโรค NCDs ได้อย่างไร ?

พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้ ดังนี้

1. กินแต่คาร์โบไฮเดรต เช่น กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะได้แต่แป้ง ขาดสารอาหารประเภทวิตามิน โปรตีน และแร่ธาตุ ทำให้เกิดโรคอ้วน
2. กินแต่ข้าวขัดขาว จะได้รับไฟเบอร์หรือใยอาหารน้อย ควรกินข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีทร่วมด้วย
3. กินเฉพาะเนื้อสัตว์ใหญ่ ๆ เป็นประจำ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อเป็ด เนื้อไก่ โดยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ถ้าใช้ไม่หมด ร่างกายจะแปรรูปเป็นไขมัน และเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ส่งผลให้เป็นโรคอ้วน
4. กินรสหวานจัด หรือกินน้ำตาลในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย กลายเป็นไขมันสะสม
5. กินอาหารมันจัด ทำให้ไขมันไปสะสมในร่างกาย นำไปสู่โรคอ้วนเช่นกัน
6. กินรสเค็มจัด นำไปสู่ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคไต

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ช่วยลดความเสี่ยงโรค NCDs ได้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน
2. กินปลาเป็นหลัก เพราะปลามีโปรตีนที่มีคุณภาพ ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ มีโอเมก้า 3 ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด มีแคลเซียมและแร่ธาตุ และควรกินปลาเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
3. กินผักเป็นพื้น เพราะผักและผลไม้ เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ อุดมด้วยใยอาหาร มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
4. กินอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบธรรมชาติ ผ่านการปรุงแต่งน้อย เลือกใช้อาหารสด ลดอาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง และอาหารแปรรูป
5. เลือกกินอาหารประเภทต้ม แกง ยำ ยำ อบ นึ่ง หรือน้ำพริก ลดการกินของทอดและของมัน
6. ลดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด โดยกินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารให้เหมาะสมตามข้อแนะนำดังกล่าวข้างต้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ดื่มน้ำสะอาด และงดดื่มแอลกอฮอล์ หากปฏิบัติเช่นนี้ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ได้

แหล่งข้อมูล : 1) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2) สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ

ที่มา

<https://healthmedia.hss.moph.go.th/article/1249>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม บทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรค NCDs

1. การกินอาหารที่มีรสจัด
2. กินแต่คาร์โบไฮเดรต
3. กินแต่ผักและผลไม้
4. กินเฉพาะเนื้อสัตว์ใหญ่ ๆ เป็นประจำ

คำตอบที่ : 3. กินแต่ผักและผลไม้

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ คั่นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อความเหล่านี้ ข้อใดกล่าวถูกและข้อใดกล่าวผิดคำตอบ

ข้อความ	ถูก	ผิด
กินแต่คาร์โบไฮเดรต จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง		
ปลา มีโปรตีนที่มีคุณภาพ ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ		
กลุ่มโรค NCDs ที่มีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง		
กินแต่ข้าวขัดขาว จะได้รับไฟเบอร์หรือใยอาหารมาก		
ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส งดสูบบุหรี่ และงดดื่มแอลกอฮอล์ หากปฏิบัติเช่นนี้ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผิด / ถูก / ถูก / ผิด / ถูก

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม โรค NCDs เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างไร

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การกินอาหารที่มีรสจัด การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ การสูบบุหรี่จัด รวมถึงการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนคิดว่านักเรียนจะปรับพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เสี่ยงเป็นโรค NCDs ได้อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ