**ชื่อเรื่องประโยชน์ของอาหารเช้า**

C03D002591 (นางสาววรางค์รัตน์ สระโจมทอง)

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารตอนเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า วันนี้เราก็เลยนำเอาความรู้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับความสำคัญที่คุณก็นึกไม่ถึงว่า อาหารเช้าสําคัญอย่างไรกันค่ะ แล้วคุณก็จะหันมาให้ความสำคัญกับอาหารเช้าที่คุณเคยมองข้ามได้อย่างง่ายดาย

ช่วยให้ความจำดี

มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นด้วยค่ะ แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิน้อยลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียวค่ะ

ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดีค่ะ นั่นเพราะจากมื้อดึกจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายิ่งไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและนี่ก็เป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วยค่ะ

ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วยค่ะ

ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว

การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเช้าเข้าไปล่ะก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้ค่ะ

ช่วยพัฒนาสมอง

C03D002591 (นางสาววรางค์รัตน์ สระโจมทอง)

สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วยนะคะ

ผู้เขียนบทความ Todayhealth

ที่มา  [https://mgronline.com/infographic/detail/9620000104626](%20https://mgronline.com/infographic/detail/9620000104626)

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ**

คำถาม อาหารเช้ามีประโยชน์อย่างไร

1. ช่วยให้ความจำดี ควบคุมน้ำหนัก
2. ลดอาการปวดท้องในเวลาเช้า
3. ช่วยให้ผิวพรรณสวยงาม
4. ทำให้ไม่อยากอาหารในเวลาอื่นๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ช่วยให้ความจำดี ควบคุมน้ำหนัก

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)**

C03D002591 (นางสาววรางค์รัตน์ สระโจมทอง)

จากบทความ เรื่องประโยชน์ของอาหารเช้า ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปนี้เป็นจริงหรือไม่ โดย ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า "จริง" หรือ "ไม่จริง"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความนี้เป็นจริงหรือไม่** | **จริง** | **ไม่จริง** |
| ช่วยให้ความจำดี | จริง | ไม่จริง |
| ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ | จริง | ไม่จริง |
| ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ | จริง | ไม่จริง |
| ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว | จริง | ไม่จริง |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่จริง จริง จริง ไม่จริง

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 จากบทความให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของอาหารเช้าอย่างน้อย 3 ข้อ

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : - ช่วยให้ความจำดี

- ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

- ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

- ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

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

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

C03D002591 (นางสาววรางค์รัตน์ สระโจมทอง)

คำถาม เพราะเหตุใดเราควรรับประทานอาหารเช้า

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ เพราะประโยชน์ของอาหารเช้าช่วยในเรื่องของความจำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบแบบเปิด

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

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับการทานอาหารเช้าหรือไม่ จงอธิบายและใช้คำพูดของนักเรียนเอง

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย

เพราะอาหารเช้ามีประโยชน์มากมาย เช่น

- ช่วยให้ความจำดี

- ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน

- ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

- ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: ตอบแบบอิสระ

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