

ชื่อเรื่องประโยชน์ของอาหารเช้า

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า วันนี้เราก็นำเอาความรู้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับความสำคัญที่คุณก็นึกไม่ถึงว่า อาหารเช้าสำคัญอย่างไรกันค่ะ แล้วคุณก็จะหันมาให้ความสำคัญกับอาหารเช้าที่คุณเคยมองข้ามได้อย่างง่ายดาย

ช่วยให้ความจำดี

มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นด้วยค่ะ แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิลดลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียวค่ะ

ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดีค่ะ นั่นเพราะจากมอดี้จนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงจนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและนี่ก็เป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วยค่ะ

ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วยค่ะ

ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้

การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเช้าเข้าไปล่ะก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้ค่ะ

ช่วยพัฒนาสมอง

สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเข้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วยนะคะ

ผู้เขียนบทความ Todayhealth

ที่มา <https://mgronline.com/infographic/detail/9620000104626>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม อาหารเข้ามีประโยชน์อย่างไร

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)

จากบทความ เรื่องประโยชน์ของอาหารเข้า ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปนี้จริงหรือไม่ 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 จากบทความให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของอาหารเข้าอย่างน้อย 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)

คำถาม เพราะเหตุใดเราควรรับประทานอาหารเข้า

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะอาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญ เพราะประโยชน์ของอาหารเข้าช่วยในเรื่องของความจำ

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 นักเรียนเห็นด้วยกับการทานอาหารเข้าหรือไม่ จงอธิบายและใช้คำพูดของนักเรียนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย

เพราะอาหารเข้ามีประโยชน์มากมาย 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