

ชื่อเรื่อง “ส้มมีประโยชน์อย่างไร และข้อควรระวังในการรับประทาน”



Photo : <https://hellokhumor.com>

ส้ม เป็นผลไม้ที่มีหลากหลายสายพันธุ์ มีรสชาติเปรี้ยวหวาน และอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินซี โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส โฟเลต อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานส้มในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงควรศึกษาก่อนรับประทาน ว่า ส้มมีประโยชน์อย่างไร มีผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ท้องอืด คลื่นไส้ จุกเสียดท้อง ปวดท้อง และอาการแพ้รุนแรง

คุณค่าทางโภชนาการของส้ม

ส้มขนาดกลาง 1 ผล (140 กรัม) ให้พลังงานประมาณ 66 กิโลแคลอรี และประกอบไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) โพแทสเซียม 232 มิลลิกรัม
- 2) วิตามินซี 82.7 มิลลิกรัม
- 3) แคลเซียม 60.2 มิลลิกรัม
- 4) โฟเลต 35 มิลลิกรัม

5) ฟอสฟอรัส 32.2 มิลลิกรัม

6) แมกนีเซียม 15 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ยังมีแคโรทีนอยด์ ไโคปีน ฟลาโวนอยด์ วิตามินอีและวิตามินเอ ที่ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

สัสมิประโยชน์อย่างไร

สัสมิประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย โดยมีงานศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนสรรพคุณของสัสมิในการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด

สัสมิฟลาโวนอยด์ และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) หรือวิตามินซี ที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ที่อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Oxidation) ที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ อีกทั้งยังอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน จึงอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ก่อให้เกิดไข้หวัด และอาจช่วยให้อาการของไข้หวัดบรรเทาลงอีกด้วย

จากการศึกษาในวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition เมื่อปี พ.ศ. 2522 ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของกรดแอสคอร์บิกและฟลาโวนอยด์ต่อการเกิดอาการของโรคหวัดธรรมดา โดยให้อาสาสมัครวัยรุ่น อายุ 17-25 ปี จำนวน 362 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งดื่มน้ำสัสมิ้นธรรมชาติ ที่มีกรดแอสคอร์บิก 80 มิลลิกรัม/วัน กลุ่มหนึ่งดื่มน้ำสัสมิ้นสังเคราะห์ที่มีกรดแอสคอร์บิก 80 มิลลิกรัมต่อวัน และกลุ่มที่รับประทานยาหลอก ใช้ระยะเวลาการทดสอบเป็นเวลา 72 วัน พบว่า 97% ของกลุ่มที่รับประทานน้ำสัสมิ้นธรรมชาติ และกลุ่มที่ดื่มน้ำสัสมิ้นสังเคราะห์ที่มีกรดแอสคอร์บิก 80 มิลลิกรัม/วัน มีอาการไข้หวัดโดยรวมลดลง 14-21% อย่างไรก็ตามยังคงมีบางการวิจัยที่ไม่สนับสนุนการเสริมกรดแอสคอร์บิกในผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ

2. ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

สัสมิวิตามินซี โพแทสเซียม วิตามินเอ ที่อาจช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) ที่อาจเข้าไปเกาะตัวตามผนังหลอดเลือดและขวางทางเดินเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงหัวใจ และเพิ่มความเสี่ยงให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

จากการศึกษาในวารสาร Critical Reviews in Food Science and Nutrition ปี พ.ศ. 2563 ที่ทบทวนผลกระทบของการดื่มน้ำสัสมิ้นต่อปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัยจาก 4

ฐานข้อมูลที่มีในระบบจนถึงเดือนกันยายน ปี พ.ศ. 2563 พบว่า การดื่มน้ำส้ม 500 มิลลิลิตร/วัน อาจช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ดีและลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ อย่างไรก็ตาม ควรดื่มน้ำส้มที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติด้วยสารให้ความหวาน เช่น น้ำตาล น้ำเชื่อมและน้ำผึ้ง

3. ช่วยป้องกันจอประสาทตาเสื่อม

ส้มมีวิตามินซี ฟลาโวนอยด์ **วิตามินอี** และวิตามินเอที่มีบทบาทสำคัญช่วยต้านอนุมูลอิสระและลดความเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ที่ส่งผลให้เซลล์เสื่อมสภาพนำไปสู่ปัญหาเซลล์ในจอประสาทตาเสื่อม จากการศึกษาในวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition ปี พ.ศ. 2561 ที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคสารฟลาโวนอยด์ในอาหารเพื่อป้องกันภาวะจอประสาทตาเสื่อม โดยติดตามประชากรที่เป็นผู้ใหญ่ 2,856 คน อายุ 49 ปีขึ้นไป เป็นเวลา 15 ปี และสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหาร ปริมาณการรับประทานอาหารที่มีฟลาโวนอยด์ และตรวจวัดการมองเห็น พบว่า ผู้เข้าร่วมการทดสอบที่รับประทานส้ม วันละ 1 ผล หรือมากกว่า อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุลดลงเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานส้ม

4. ช่วยป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ส้มเป็นผลไม้รสเปรี้ยวที่มีน้ำตาลน้อย อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ เช่น วิตามินซี โพแทสเซียม **ไฟเบอร์** ที่อาจมีผลต่อการหลั่งอินซูลินและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและโรคเบาหวานชนิดที่ 2

จากการศึกษาในวารสาร Nutrients ปี พ.ศ. 2562 ที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคส้มคั้น น้ำส้มคั้น 100% และน้ำส้มคั้นหวาน ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและระดับอินซูลินของผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง โดยคัดเลือกเด็กกลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพดี อายุ 20-22 ปี ที่ถูกสุ่มให้รับประทานส้ม 2 ผล น้ำส้มคั้น 100% (265 มิลลิลิตร) และน้ำส้มคั้นหวาน (225 มิลลิลิตร) เป็นเวลา 3 วัน และทำการวัดระดับน้ำตาลในเลือดทุก ๆ 30 60 90 และ 120 นาที หลังมื้ออาหารตามลำดับ พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในกลุ่มที่รับประทานส้ม น้ำส้มคั้น 100% และน้ำส้มคั้นหวาน อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลง อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในระยะยาวและศึกษาในอาสาสมัครจำนวนที่มากขึ้น เพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่แน่ชัดของการรับประทานส้มต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ข้อควรระวังในการรับประทานส้ม

ข้อควรระวังในการรับประทานส้ม อาจมีดังต่อไปนี้

1) ควรระมัดระวังการรับประทานส้มมากเกินไปเพราะอาจทำให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์และน้ำตาลเกินกว่าที่ร่างกายต้องการและอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อีก

ทั้งสั้มอาจมีความเป็นกรดสูง หากรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดอาการเสียดท้องหรือทำให้ผู้ที่เป็กรดไหลย้อนมีอาการแย่ลงได้

2) สำหรับผู้ที่รับประทานสั้มในรูปแบบ**อาหารเสริม** ควรขอคำปรึกษาคุณหมอและควรแจ้งยาที่ใช้อยู่ให้คุณหมอร่าบก่อนรับประทาน เพื่อป้องกันการลดประสิทธิภาพของยารักษาโรคที่กำลังใช้อยู่

3) สำหรับผู้ที่แพ้สั้มควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสั้มและผลิตภัณฑ์ที่มีสั้มเป็นส่วนประกอบทั้งหมด เช่น น้ำสั้ม สั้มอบแห้ง เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ โดยอาจสังเกตอาการแพ้ได้จากผื่นขึ้นบนผิวหนัง มีอาการบวมบริเวณริมฝีปาก ลิ้นและใบหน้า หายใจลำบาก

4) หากรับประทานสั้มในรูปแบบน้ำสั้ม ควรดื่มแบบคั้นสดโดยไม่เติม**น้ำตาล** น้ำเชื่อม หรือสารให้ความหวานอื่น ๆ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง

5) สำหรับผู้ที่รับประทานยาในกลุ่มเบต้า บล็อกเกอร์ (Beta Blockers) การรับประทานสั้มมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายมีปริมาณของโพแทสเซียมสูง ที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต ทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารอาหารส่วนเกินออกและเสี่ยงทำให้ไตเสียหายได้

6) การรับประทานสั้มมากเกินไปอาจส่งผลให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจเสี่ยงต่อภาวะฮีโมโครมาโตซิส (Hemochromatosis) หรือภาวะเหล็กเกิน ที่ทำให้เนื้อเยื่อเสียหายได้

ที่มา : <https://hellokhumor.com>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของส้ม

1. ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด
2. ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. นำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า
4. ช่วยป้องกันจอบประสาทตาเสื่อม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 3. นำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง“ส้มมีประโยชน์อย่างไร และข้อควรระวังในการรับประทาน” ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ ส้มอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร และมีประโยชน์หลากหลายด้าน		
ส้มขนาดกลาง 1 ผล (140 กรัม) ให้พลังงานประมาณ 66 กิโลแคลอรี		
ส้มมีแคโรทีนอยด์ ไลโคปีน ฟลาโวนอยด์ วิตามินอีและวิตามินเอ ที่ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้		
การรับประทานส้มมากเกินไป อาจทำให้ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ และอาเจียน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: ข้อเท็จจริง ,ข้อเท็จจริง ,ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง “ส้มมีประโยชน์อย่างไร และข้อควรระวังในการรับประทาน”

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ส้มมีฟลาโวนอยด์ และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) หรือวิตามินซี ที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ	
ส้มช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้	
การรับประทานส้มมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์และน้ำตาลเกินกว่าที่ร่างกายต้องการและอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน	
ส้ม เป็นผลไม้ที่มีหลากหลายสายพันธุ์ มีรสชาติเปรี้ยวหวาน และอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินซี โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส โฟเลต	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 3 2 4 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใด คนไทยจึงนิยมรับประทานส้ม

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ เนื่องจากส้มเป็นผลไม้ที่มีหลากหลายสายพันธุ์ มีรสชาติเปรี้ยวหวาน และอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามินซี โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส โฟเลต ที่ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความดันโลหิต เพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็น ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ปรับปรุงการทำงานของหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ จึงทำให้เป็นที่นิยมในการรับประทานของคนไทย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับประโยคที่บอกว่า “สัมนามากจะเป็นโทษ”

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ ข้อควรระวังในการรับประทานสัมน อาจมีดังต่อไปนี้

- 1) ควรระมัดระวังการรับประทานสัมนมากเกินไปเพราะอาจทำให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์และน้ำตาลเกินกว่าที่ร่างกายต้องการและอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อีกทั้งสัมนอาจมีความเป็นกรดสูง หากรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดอาการเสียดท้อง หรือทำให้ผู้ที่เป็นครดไหลย้อนมีอาการแย่ลงได้
- 2) สำหรับผู้ที่รับประทานสัมนในรูปแบบอาหารเสริม ควรขอคำปรึกษาคุณหมอและควรแจ้งยาที่ใช้อยู่ให้คุณหมอร่าบก่อนรับประทาน เพื่อป้องกันการลดประสิทธิภาพของยารักษาโรคที่กำลังใช้อยู่
- 3) สำหรับผู้ที่แพ้สัมนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานสัมนและผลิตภัณฑ์ที่มีสัมนเป็นส่วนประกอบทั้งหมด เช่น น้ำสัมน สัมนอบแห้ง เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ โดยอาจสังเกตอาการแพ้ได้จากผื่นขึ้นบนผิวหนัง มีอาการบวมบริเวณริมฝีปาก ลิ้นและใบหน้า หายใจลำบาก
- 4) หากรับประทานสัมนในรูปแบบน้ำสัมน ควรดื่มแบบคั่นสดโดยไม่เติมน้ำตาล น้ำเชื่อม หรือสารให้ความหวานอื่น ๆ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- 5) สำหรับผู้ที่รับประทานยาในกลุ่มเบต้า บล็อกเกอร์ (Beta Blockers) การรับประทานสัมนมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายมีปริมาณของโพแทสเซียมสูง ที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต ทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารอาหารส่วนเกินออกและเสี่ยงทำให้ไตเสียหายได้
- 6) การรับประทานสัมนมากเกินไปอาจส่งผลให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจเสี่ยงต่อภาวะฮีโมโครมาโตซิส (Hemochromatosis) หรือภาวะเหล็กเกิน ที่ทำให้เนื้อเยื่อเสียหายได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

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