

ชื่อเรื่อง สารเบตาแคโรทีน สารอาหารสีส้มในผักและผลไม้ให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง



สารเบตาแคโรทีน เป็นสารประกอบที่พบได้ในอาหารหลาย ๆ ชนิดนอกจากนี้แล้วยังมีในรูปแบบของอาหารเสริมอีกด้วย เรามักจะเข้าใจว่าแครอทนั้นมีเบตาแคโรทีน แต่หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่าเบตาแคโรทีนนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร วันนี้ Hello คุณหมอ มีข้อมูลเกี่ยวกับเบตาแคโรทีนที่น่าสนใจมาแบ่งปันให้ทุกคนได้อ่านกันค่ะ

ประโยชน์ของเบตาแคโรทีนต่อสุขภาพ

สารเบตาแคโรทีน หรือที่คนไทยมักเรียกติดปากว่า เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เป็นสารประกอบที่เมื่อมีการบริโภคเข้าไปแล้วจะถูกร่างกายเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การสร้างและบำรุงสุขภาพผิวและฟัน รวมถึงช่วยบำรุงสายตา ช่วยส่งเสริมการมองเห็นที่ดี นอกจากนี้ยังสามารถทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย เบตาแคโรทีนนั้นมีส่วนช่วย ในการรักษาหรือป้องกันปัญหาสุขภาพ ดังต่อไปนี้

- การเสื่อมสภาพที่เกี่ยวข้องกับอายุ
- โรคไขข้อ
- โรคหอบหืด
- ต้อกระจก
- โรคกรดไหลย้อน
- โรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- โรคพาร์กินสัน
- โรคสะเก็ดเงิน

2. ที่มา <https://hellokunmor.com>
3. ผู้เขียนเขียนโดย ชลธิชา จันทร์วิบูลย์ (ทิม Hello คุณหมอ)
4. วันที่เผยแพร่ 4 มิถุนายน 2564

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : ใน ผัก-ผลไม้ สีส้มมีสารอะไร

1. สารออกซาลิก
2. สารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ
3. วิตามิน เอ
4. วิตามินเค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง สารเบตาแคโรทีน สารอาหารสีส้มในผักและผลไม้ให้ประโยชน์อะไรกับเราบ้าง ข้อความเหล่านี้ ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ ผัก-ผลไม้ สีส้ม มีสารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ		
สารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้สุขภาพปอด		
แครอท มีสารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ		
หากร่างกายได้รับสารเบตาแคโรทีนมากเกินไป อาจเกิดมะเร็งปอด		
การปรุงอาหารให้สุกจะทำให้ปริมาณเบตาแคโรทีนสูงกว่าเมื่อเทียบกับการรับประทานแบบดิบ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายสาเหตุ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม รับประทาน ผัก-ผลไม้ สีส้มอย่างไรให้ปลอดภัย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ หากร่างกายได้รับสารเบตาแคโรทีนมากเกินไป อาจเกิดมะเร็งปอด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ประโยชน์ของเบตาแคโรทีนต่อสุขภาพ

คำตอบ สารเบตาแคโรทีน หรือที่คนไทยมักเรียกติดปากว่า เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เป็นสารประกอบที่เมื่อมีการบริโภคเข้าไปแล้วจะถูกร่างกายเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับ กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การสร้างและบำรุงสุขภาพผิวและฟัน รวมถึงช่วยบำรุงสายตา ช่วยส่งเสริมการมองเห็นที่ดี นอกจากนี้ยังสามารถทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย เบตาแคโรทีนนั้นมีส่วนช่วย ในการรักษาหรือป้องกันปัญหาสุขภาพ ดังต่อไปนี้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เบตาแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

สารเบตาแคโรทีน เป็นสารชนิดเดียวกับกับ แคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการยับยั้งการออกซิเดชันกับโมเลกุลต่าง ๆ ช่วยปกป้องร่างกายจากสารอนุมูลอิสระ หากอนุมูลอิสระทำลายเซลล์ที่เกิดการออกซิเดชัน จะทำให้เกิดอาการป่วยเรื้อรังต่าง ๆ

จากการศึกษาหลาย ๆ ชิ้นแสดงให้เห็นว่าสารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารมีส่วนช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ มีส่วนช่วยในการละลายเสมหะ ในคนที่มีอาการเจ็บคอ เป็นเสมหะ และให้ความรู้สึกรู้สึกชุ่มคอมากขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าใน ผัก-ผลไม้ สีส้ม มีสารเบตาแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้สุขภาพปอด , ช่วยส่งเสริมให้ผิวมีสุขภาพดี , ต่อต้านโรคการเสื่อมสภาพที่เกี่ยวข้องกับอายุ , โรคไขข้อ , โรคหอบหืด , ต้อกระจก , โรคกรดไหลย้อน , โรคหัวใจ , ความดันโลหิตสูง โรคพาร์กินสัน , โรคสะเก็ดเงิน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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