



ชื่อเรื่อง ประโยชน์ของโอเมก้า 3

ประโยชน์ของโอเมก้า 3

1. ป้องกันโรคหัวใจและสมองขาดเลือด

กรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลาจะช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและลดไขมันในเลือด จึงช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมอง

2. ป้องกันปัญหาโรคหลอดเลือดอุดตัน

กรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา เป็นสารตั้งต้นของสารกลุ่มไอโคซานอยด์ (Eicosanoids) ได้แก่ พรอสตาแกลนดิน-3 (Prostaglandins-3) และทรอมบอกแซน-3 (Thromboxan-3) ซึ่งสารกลุ่มนี้จะช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด จึงมีส่วนช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด และช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น ลดการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ

3. ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ด้วยน้ำมันปลา

ผลการวิจัยพบว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลาจะมีประสิทธิภาพที่ดีในการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด สามารถช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ประมาณ 20%-50% ซึ่งประสิทธิภาพเทียบเท่า

กับยาที่ใช้ในการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ และถึงแม้ว่าผู้ป่วยที่มีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงถึง 500 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร น้ำมันปลาก็ยังเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้เป็นอย่างดี

4. ช่วยลดความดันโลหิต

จากผลการวิจัยของ John Hopkins Medical School ได้สรุปรวบรวมผลการศึกษามากกว่า 17 รายงาน การศึกษาทางคลินิก พบว่าการรับประทานกรดไขมันโอเมก้า 3 วันละ 3,000 มิลลิกรัม (ปริมาณ EPA+DHA) สามารถช่วยลดความดันล่าง (Diastolic Pressure) ได้ 3.5 มิลลิเมตรปรอท และความดันบน (Systolic pressure) ได้ถึง 5.5 มิลลิเมตรปรอท เนื่องจากกรดไขมัน โอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา จะช่วยทำให้หลอดเลือดขยายตัว และป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น จึงมีผลให้ความดันโลหิตลดลง โดยน้ำมันปลาจะไม่มีผลต่อความดันในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ

2. ที่มา <https://www.megawecare.co.th/tips-heart/advantages-of-omega-3-for-heartbrain/>

3. ผู้เขียน บริษัท เมก้า ไลฟ์ไทม์แอ็ส พีทีวาย จำกัด

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: โอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันชนิดใด?

1. กรดไขมันอิ่มตัว
2. กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน
3. กรดไขมันทรานส์
4. กรดไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อน

เฉลย/แนวคำตอบ: 2. กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

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)

คำถาม: โอเมก้า 3 มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านใดบ้าง? (เลือกคำตอบที่ถูกต้องมากกว่า 1 ข้อ)

1. ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด
2. เพิ่มระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
3. ช่วยลดความดันโลหิต
4. ทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะมากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ: 1.ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด 3.ช่วยลดความดันโลหิต

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: กรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีลำดับกระบวนการทำงานดังนี้ (เรียงลำดับเหตุการณ์ให้ถูกต้อง)

1. การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
2. หลอดเลือดขยายตัวและลดการอุดตัน
3. โอเมก้า 3 ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด
4. ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและสมองขาดเลือด

คำตอบ: 3,2,1,4**เฉลย/แนวคำตอบ:** จัดลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

กระบวนการอ่าน: การจัดลำดับเหตุการณ์

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: กรดโอเมก้า 3 ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและสมองขาดเลือดได้อย่างไร

คำตอบตัวอย่าง: กรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและสมองขาดเลือดโดยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด

เฉลย/แนวคำตอบ: นักเรียนสามารถอธิบายเพิ่มเติมตามความเข้าใจ

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: ทำไมน้ำมันปลาจึงสามารถช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ และมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับอะไร

คำตอบตัวอย่าง: น้ำมันปลามีบทบาทสำคัญในการยับยั้งการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ในตับและช่วยเผาผลาญไขมัน

เฉลย/แนวคำตอบ: อธิบายเหตุผลเชิงสร้างสรรค์

กระบวนการอ่าน: การสะท้อนความคิดเห็น

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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