



7 นิสัย ที่ทำให้คุณ “อ้วน” โดยไม่รู้ตัว

กินข้าวเร็ว

ปกติสมองจะสั่งให้เรากินอิ่มประมาณ 20 นาที ดังนั้นหากเรากินเร็วไป นอกจากจะถูกนิทนาแล้วยังทำให้เรากินเยอะกว่าปกติด้วย

ไม่กินอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด หากไม่ได้กิน สมองจะสั่งให้เรากินเยอะ เพราะความหิวจัด

นอนดึก

ยิ่งนอนดึก ยิ่งหิว ทำให้กินมากขึ้นและการเผาผลาญไขมันลดลง

หายใจเร็ว

ไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบของคนสมัยนี้ ทำให้หายใจสั้นหรือกลั้นหายใจบ่อย โดยไม่รู้ตัว ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงไม่เพียงพอ การเผาผลาญพลังงานก็แย่ตามไปด้วย

นั่งๆ นอนๆ

พนักงานออฟฟิศที่ทำงานหน้าคอมทุกวัน ใช้ชีวิตประจำวันอยู่แค่บ้านออฟฟิศ ควรหาเวลาออกกำลังกายบ้าง

ดื่มน้ำน้อย

เมื่อร่างกายขาดน้ำ ดับที่ทำหน้าที่เผาผลาญไขมัน จะทำงานหนักมากขึ้น

กินจุจิก

การกินอาหารมือเลืกระหว่างมือเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องเลือกกินให้มีสติ เช่น ผลไม้ และควรลดละเลิกขนมไขมันสูง เพราะไขมันสูง 1 แท่ง เท่ากับข้าวราดแกงจานใหญ่ หรือโดนัท 1 กล่อง



ที่มา : ที่มา : TheAsianparent.com

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดคือการรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด

1. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
2. รับประทานอาหารที่รสชาติอร่อย
3. งดอาหารมื่อเย็น
4. ทานเนื้อสัตว์ให้มากๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบปรนัย 4 ตัวเลือก

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดสรุปเป็นจริงตามบทความ

ข้อสรุป	จริง	ไม่จริง
กินอาหารหวานและไม่ออกกำลังกายก่อให้เกิดโรคเบาหวาน		
ยิ่งนอนดึกยิ่งหิวกินมากทำให้การเผาผลาญลดลง		
กินจุจิกทำให้อ้วน		
หากไม่กินอาหารเข้าสมองจะสั่งให้เรากินเยอะเพราะหิวจัด		
เมื่อกินมากเกินไป จนมีอาการอึดอัด ท้องป่อง รู้สึกไม่สบายท้อง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง ไม่จริง จริง จริง จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ม.1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เพราะเหตุใด จึงอ่านไม่รู้ตัว

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 1.การใช้กลยุทธ์ทางการตลาด ที่เป็นกระแสด้านอาหารทำลายสุขภาพ เช่น ขนมขบเคี้ยว ไขมันสูง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

คำตอบที่ : 2.การเลียนแบบพฤติกรรม แพลตฟอร์มยอดนิยมต่าง ๆ

คำตอบที่ : 3.การใช้บุคคลสาธารณะ ครีเอเตอร์ ที่มีผู้ติดตามจำนวนมาก มาเป็นผู้โฆษณาสินค้าที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

คำตอบที่ : 4.การกินหลากหลายรูปแบบ อย่าง กินแช่บ๊วย กินอาหารแปลก กินเร็ว กินจุ เหล่านี้กำลังทำให้พฤติกรรมการกินของคนจำนวนมากกินเกิน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ให้นักเรียนยกตัวอย่างคอนเทนต์ ที่โฆษณาเกินจริง ผิดหลักโภชนาการมา อย่างน้อย 3 ชิ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก ไขมันสูง ไขมันสูง หมูยอ มะม่วงดอง

สัมพันธ์กับการเลือกน้ำมันไปใช้ เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

ท 1.1 ม.3/3 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดของข้อมูลที่สนับสนุนจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เพื่อให้มีสุขภาพดี เราควรจะกินอย่างไร และกินอาหารอะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต