

เลิกทำเมนูด้วย “น้ำมัน” แบบเดียว!

 เปลี่ยนนิตพิชิตโรค

เลิกทำทุกเมนู ด้วย ‘น้ำมัน’ แบบเดียว!

 ทอดกรอบ ใช้ความร้อนสูง	✓ ควรใช้ ✓  น้ำมันปาล์ม ทนความร้อนได้ดี ไม่เกิดควัน ทำให้ อาหารกรอบ ไม่เหม็น *ไม่ควรกินของทอด และกินน้ำมันปาล์มน้อยๆ เพราะมีคอเลสเตอรอล ไม่ดีต่อสุขภาพ	✗ ไม่ควรใช้ ✗  น้ำมันถั่วเหลือง ถ้าใช้ความร้อน สูง ทำให้เกิด สารก่อมะเร็ง
 ผัด ใช้ความร้อนไม่มาก	   น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ด ทานตะวัน ทนความร้อนระดับปานกลาง ดีต่อสุขภาพ	  น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู มีคอเลสเตอรอล ไม่ดีต่อหลอดเลือดและหัวใจ
 ทำน้ำสลัด ปรุงอาหาร ไม่ผ่านความร้อน	  น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา ไม่ทนความร้อน แต่ดีต่อสุขภาพ	  น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว มีคอเลสเตอรอล ไม่ดีต่อหลอดเลือดและหัวใจ

กินของทอดแต่น้อย บริโภคน้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
และไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้งนะครับ



ที่มา : ศูนย์เบาหวานศิริราช, Mahidol Channel, เครือข่ายคนไทยไร้พุง, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ที่มา : ศูนย์เบาหวานศิริราช, Mahidol Channel เครือข่ายคนไทยไร้พุง, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ภาพจาก Facebook Page #เปลี่ยนนิคพิชิตโรค

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

น้ำมันชนิดใดที่เหมาะสมสำหรับการปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อนสูง?

1. น้ำมันงา
2. น้ำมันมะพร้าว
3. น้ำมันดอกทานตะวัน
4. น้ำมันข้าวโพด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. น้ำมันดอกทานตะวัน

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงคั่นคืน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง:

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบปรนัย 4 ตัวเลือก

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดสรุปเป็นจริงตามบทความ

ข้อสรุป	จริง	ไม่จริง
ผู้ที่คอเลสเตอรอลสูงกว่าค่าปกติควรใช้น้ำมันที่ทนความร้อนได้ดี		
ทุกเมนูอาหารใช้น้ำมันแบบใดก็ได้		
ระดับความร้อนในการปรุงอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกใช้น้ำมัน		
น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ไม่ควรใช้		
ใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง เสี่ยงต่อการมีคอเลสเตอรอลตัวร้าย		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่จริง ไม่จริง จริง จริง จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

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 จึงควรเลือกใช้น้ำมันปาล์มในการทอด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ทนความร้อนได้ดี ไม่เกิดควัน ทำให้อาหารกรอบ ไม่หืน

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงคั่นคืน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เพราะเหตุใดจึงต้องเลิกทำเมนูอาหารด้วย “น้ำมัน” แบบเดียว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะการปรุงอาหารมีการใช้ระดับความร้อนแตกต่างกัน ระดับความร้อนสัมพันธ์กับการเลือกน้ำมันไปใช้ เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

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)

หากจำเป็นต้องใช้น้ำมันชนิดเดียวในการปรุงอาหาร ควรทำอะไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สำรวจว่าน้ำมันที่มีเป็นชนิดใด แล้วเลือกปรุงอาหารให้เหมาะสมกับประเภทของน้ำมัน, ใช้ระดับความร้อนให้เหมาะสมกับน้ำมัน, ใช้น้ำมันในปริมาณน้อยลง, เลี่ยงเมนูทอด, หลีกเลียงปรุงอาหารที่ไม่ใช้น้ำมัน เพราะดีต่อสุขภาพด้วย,

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต