

ใบงานที่ ๐๑

การแยกข้อเท็จจริง และข้อคิดเห็นจากการอ่าน

คำชี้แจง อ่านข่าวเรื่อง “กินเบเกอร์มีมากเสี่ยงขาดสารอาหาร” แล้วเขียนข้อเท็จจริง และข้อคิดเห็นลงในแผนภาพความคิดที่กำหนด



กินเบเกอร์มีมากเสี่ยงขาดสารอาหาร

ศ.ดร.อรอนงค์ นัยวิกุล เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า ปัจจุบันคนไทยนิยมรับประทานอาหารประเภทเบเกอร์มีมากขึ้น เบเกอร์มีมีส่วนผสมที่ทำมาจากแป้งสาลี ทำให้น้ำเป็นห่วง โดยเฉพาะกลุ่มเด็กๆ เพราะอาจนำไปสู่โรคขาดสารอาหารที่เกิดจากระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เนื่องจากกลุ่มข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ จะมีสารกลูเตนโปรตีน ซึ่งเป็นสารที่จะเข้าไปรบกวนการทำงานของลำไส้เล็กทำให้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติจึงเกิดอาการปวดท้อง อาเจียนหนัก และนำไปสู่โรคขาดสารอาหารเป็นสภาวะที่มีปัญหาเกิดขึ้นกับระบบการย่อยอาหาร โดยปกติแล้วเกิดขึ้นเนื่องจากมีความเสียหายบริเวณลำไส้เล็ก ซึ่งที่น้ำห่วงคือ อาการจะไม่ได้ปรากฏในทันทีทันใด ทำให้ผู้บริโภคไม่ค่อยรู้ตัวอาการของโรค มักจะแสดงออกมาหลังรับประทานกลูเตนโปรตีนนานประมาณ ๕- ๑๐ ปี หากเรากินมากๆ ก็อาจจะเกิดปัญหาได้ จึงควรป้องกันเอาไว้ก่อน อย่างไรก็ตามขนมปังสามารถกินได้ แต่ควรกินน้อยๆ และควรบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักมากกว่า เนื่องจากการศึกษาวิจัยเรื่องข้าวไทยไม่พบว่ามีสารกลูเตนโปรตีนเป็นส่วนประกอบ แต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่วนการแปรรูปมาเป็นแป้งทดแทนการใช้แป้งสาลีนั้นยังไม่เป็นที่นิยม เพราะยังไม่ได้ให้ความรู้แก่ผู้ใช้ และผู้ผลิตมากเท่าที่ควร

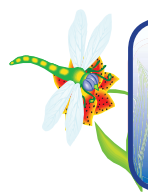
ดังนั้นจึงควรให้มีการส่งเสริมให้ประเทศไทยใช้แป้งจากข้าวไทยเป็นส่วนประกอบในขนมปังเบเกอร์มีมากขึ้น เพื่อสนับสนุนอุตสาหกรรมของคนไทย และไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นการป้องกันการเกิดโรคดีกว่าตามมาแก้และรักษาด้วยยา



แผนภาพความคิด

ข้อคิดเห็น

[illegible]



ใบงานที่ ๐๒
การตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

คำชี้แจง เขียนตอบคำถามจากการอ่านเรื่อง “กินเบเกอรี่มากเสี่ยงขาดสารอาหาร”

๑. ใจความสำคัญของเรื่อง “กินเบเกอรี่มากเสี่ยงขาดสารอาหาร” คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “กินเบเกอรี่มากเสี่ยงขาดสารอาหาร” คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนนำเรื่องที่อ่านไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดย.....

.....

.....

.....

.....

.....

