

ใบงาน เรื่อง การอ่านวิเคราะห์ วิจารณ์ การใช้ภาษาของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์
หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ๒๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้อ่านเรื่อง “ลด.....อาหารขยะ” แล้ววิเคราะห์วิจารณ์ตามหัวข้อที่กำหนด

ลด.....อาหารขยะ

อาหารที่เรากินมีผล ต่อสุขภาพโดยตรง

สารอาหารต่าง ๆ ที่เราได้รับจากการกินอาหาร อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มต้นวัยเด็กส่งผลต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการต่าง ๆ ระบบการทำงานในร่างกายให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง

นอกจากนี้ สารอาหารที่มีประโยชน์จากการกินอาหารครบ ๕ หมู่ยังสามารถช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้มีประสิทธิภาพ สามารถต่อสู้สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาทำอันตรายภายในร่างกาย จึงป้องกันหรือลดภาวะการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

อาหารขยะ คืออาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ ทั้งยังให้พลังงานสูงมากเกินความจำเป็นของร่างกาย มีปริมาณของแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง

ส่วนปริมาณของโปรตีน วิตามิน และใยอาหารมีต่ำ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะภาวะโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นต้นตอของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน รวมถึง มะเร็ง เป็นต้น



ที่มาภาพ : <https://www.wecarelife.at/ernaehrung-esskultur/top-themen/fast-food-unter-der-lupe/fast-food-unter-der-lupe.html>

“อาหารขยะ คืออาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ ทั้งยังให้พลังงานสูงมากเกินความจำเป็นของร่างกาย”

ที่เรียกกันว่า “อาหารขยะ” มีดังนี้

๑. อาหารปนเปื้อน

มีส่วนผสมสารเคมีทางอาหารต่าง ๆ เพื่อปรุงแต่งกลิ่น สี รส เพิ่มรสชาติความอร่อย ซึ่งเป็นสารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ และเมื่อสะสมในร่างกายในปริมาณมาก ทำให้เกิดโทษต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

นอกจากนี้ ยังนิยมใส่สารป้องกันการเสื่อมสภาพของอาหาร เช่น สารกันเสีย ทำให้อาหารขยะสามารถเก็บรักษาได้นานขึ้น

๒. ไม่ใช่อาหารสด

มักเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบที่สามารถกินได้ง่าย สะดวกต่อการซื้อหาและเก็บรักษา เช่น ในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็ง ที่สามารถอุ่นได้ด้วยไมโครเวฟก่อนกิน

ชนิดอาหารขยะ:

อาหารขยะมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ขนม เครื่องดื่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑. แฮมเบอร์เกอร์

มีองค์ประกอบของแป้งและไขมันในปริมาณที่สูงมาก ส่วนโปรตีนนั้นมักทำจากเนื้อสัตว์ซึ่งผ่านการแปรรูปด้วยกระบวนการต่าง ๆ มีการแต่งเติมสารเคมีเพื่อเพิ่มรสชาติ เนื้อ



สัมผัสให้นุ่ม และสารกันเสีย มักมีปริมาณใยอาหาร จากผักต่ำ พลังงานที่ได้รับจึงสูงมาก

๒. พืชช้า

มีองค์ประกอบของแป้งสูง ส่วนองค์ประกอบที่ใช้ตกแต่ง หน้าของพิซซ่า นั้น มักเป็นเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูปแล้ว มีคุณค่าทางอาหารต่ำ แต่ให้พลังงานสูง



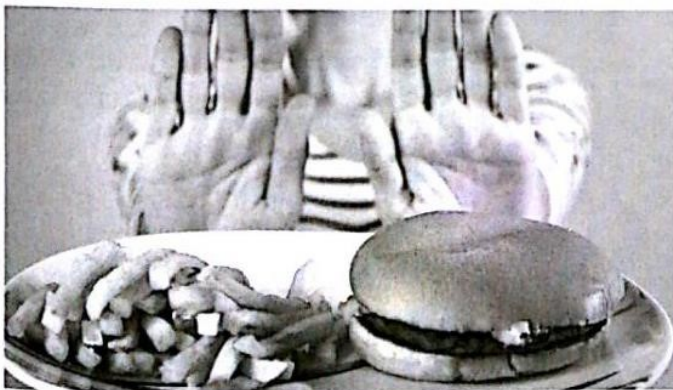
๓. เนื้อสัตว์ทอดนุ่ม

ทำจากชิ้นส่วนของเนื้อสัตว์ ที่เหลือจากการแยกเอาส่วนดี ๆ ไปทำอาหารอื่น แล้วนำมาผสม กับแป้งขนมปังกรอบ ทอดใน น้ำมันท่วมที่อุณหภูมิสูง ให้พลังงานสูง ปริมาณสารอาหารต่ำ



๔. มันฝรั่งทอด

แป้งอาหารว่างที่ทำจากพืช หัวมันฝรั่ง ซึ่งมีองค์ประกอบของ แป้งสูง สารอาหารที่มีประโยชน์ อื่นแทบไม่มี ให้พลังงานสูง นอกจากนี้ยังมีการโรยเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ



ที่มาภาพ : <https://www.motherjones.com/food/2017/10/americans-have-soured-on-junk-food-dont-worry-food-companies-have-a-plan/>

“อาหารขยะ หาซื้อง่าย กินสะดวก และจากวิถีชีวิตความเร่งรีบ ทำให้กลายเป็นอาหารประจำของ คนจำนวนมาก”

๕. ขนมกรุบกรอบ

มักมีส่วนผสมเกลือ ผงชูรส ในปริมาณมาก ซึ่งมีผลเสียต่อไต ความดันโลหิตสูง บางชนิดมีรส หวาน ทำให้ได้รับน้ำตาลมาก ซึ่ง ทำให้อ้วน และยังทำให้ฟันผุ บางชนิดใช้น้ำมันใน การทอดกรอบ ทำให้มีไขมันสูง



๖. น้ำอัดลม

เป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของน้ำตาลสูงมาก สารแต่งสีแต่ง กลิ่นรส และอัดแก๊สเข้าไปในขวด หรือกระป๋อง ทำให้เกิดฟองและมี รสชาติซาบซ่า น้ำอัดลมจัดว่าให้พลังงานสูงมาก เพราะปริมาณน้ำตาลที่ใส่มากเกินไปความต้องการของ ร่างกาย



จากวิถีชีวิตความเร่งรีบ ผู้คน จำนวนมากไม่สะดวกที่จะประกอบ อาหารเอง การหาซื้ออาหารกินใน ระหว่างการเดินทางที่หาซื้อง่าย กิน สะดวก โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์การกิน เช่น จาน ชาม ช้อน และราคาไม่แพงมาก ประกอบกับกลยุทธ์การโฆษณาประ- ชาสัมพันธ์ ทำให้อาหารขยะที่เป็น อาหารด่วน (fast food) เป็นอาหาร ประจำของผู้คนจำนวนมาก 🍔

เขียนผังความคิดวิเคราะห์วิจารณ์การใช้ภาษาของสื่อสิ่งพิมพ์

