

ใบงานที่ ๑๑

คำตอบดีดี มีไว้ให้คิด

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถาม

“การโด๊ป” คืออะไร

สารต้องห้าม หรือ Prohibited substances ในที่นี้หมายถึง สารที่ถูกห้ามใช้ในการกีฬา เนื่องจากมีฤทธิ์ทำให้ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเปลี่ยนไป ซึ่งหากจะพิจารณาจากข้อกำหนดของคณะกรรมการโอลิมปิกสากล หรือว่าต้า (WADA) ซึ่งใช้คำว่า “การโด๊ป” หรือ Doping นั้น จะมีความหมายกว้างกว่านี้ เพราะนอกจากจะเป็นสารหรือยาแล้ว วิธีการต่างๆ ที่จะเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาก็ถือเป็น “การโด๊ป” ทั้งหมด ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการโอลิมปิกสากลที่ใช้บังคับอยู่ในปัจจุบัน เช่น

- สารกระตุ้น (Stimulants) เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ใช้มีความตื่นตัว คล่องแคล่ว ปฏิกริยาตอบสนองรวดเร็ว มักมีการใช้ในกีฬาที่ต้องการความเร็ว เช่น วิ่งระยะสั้น สารในกลุ่มนี้ได้แก่ พวแกมเฟตามีนและสารที่เกี่ยวข้อง ยาลดความอ้วน ยาแก้หวัดบางชนิด
- สารเสพติด (Narcotics) เป็นสารที่มีฤทธิ์ระงับความเจ็บปวดขนาดกลางจนถึงขนาดรุนแรง นักกีฬาจะใช้สารกลุ่มนี้ในกีฬาที่มีการปะทะ เพื่อลดความเจ็บปวดขณะแข่งขัน สารพวกนี้ได้แก่ ฝิ่นและอนุพันธ์ชนิดต่างๆ ของฝิ่น

วิธีการโด๊ป หมายถึง วิธีการต่างๆ ที่มีการนำมาใช้เพื่อทำให้ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาสูงขึ้น เช่น

- การให้เลือด หรือองค์ประกอบของเลือด เพื่อช่วยในการนำออกซิเจนจากปอดไปสู่กล้ามเนื้อดีขึ้น นักกีฬาจะเหนื่อยช้าลง

การตรวจการใช้สารโด๊ป จะทำได้โดยการตรวจปัสสาวะ ฉะนั้น การโด๊ป ถือเป็นสิ่งต้องห้ามในการแข่งขันกีฬา เพราะนอกจากจะเป็นการทำลายสปิริตของนักกีฬา และการแข่งขันไม่เป็นธรรมแล้ว ผู้ที่ใช้สารโด๊ปก็อาจได้รับอันตรายจากยาที่ใช้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งนักกีฬาอื่น ก็อาจได้รับอันตรายจากเกมการแข่งขันที่รุนแรงและความอึดหิมของผู้ที่ใช้สารโด๊ปนั่นเอง

คำชี้แจง อ่านข้อความและตอบคำถาม

๑. คำว่า สารต้องห้ามในการแข่งขันกีฬาคืออะไร

.....

.....

.....

.....

๒. สารกระตุ้นใดบ้าง ที่ถือว่าเป็นความผิดในการแข่งขันกีฬา

.....

.....

.....

๓. การตรวจหาสารต้องห้ามในนักกีฬาทำได้อย่างไร

.....

.....

ใบงานที่ ๑๒

อ่านให้ดีแล้วจะมีคำตอบ

คำชี้แจง อ่านเรื่องที่กำหนดให้ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

เห็ด

เห็ด เป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และถึงแม้เห็ดจะขาดกรดอะมิโนบางตัวไปบ้าง แต่ในเรื่องของรสชาตินั้น รับรองว่าเห็ดไม่เป็นรองใครในยุทธจักรอาหารอย่างแน่นอน ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งมีคุณสมบัติที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติ และกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิกเป็นองค์ประกอบ โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสชาติของลิ้นให้ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์

นอกจากนี้เหดยังอุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม (ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ในส่วนของเกลือแร่ เห็ดจัดเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ โดยมีเกลือแร่ต่างๆ เช่น ซีลีเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โปแตสเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ และอัมพาต ส่วนทองแดง ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของธาตุเหล็ก

คำชี้แจง อ่านเรื่องที่กำหนดให้ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

๑. คำถาม

คำตอบ.....

๒. คำถาม

คำตอบ.....

๓. คำถาม

คำตอบ.....

๔. คำถาม

คำตอบ.....

๕. คำถาม

คำตอบ.....

