

ประโยชน์ยิ่งใหญ่ของบีตาแคโรทีนใน ผัก และผลไม้



บีตาแคโรทีน คือ สารพฤกษเคมี หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrients) ชนิดหนึ่งที่เรากินกันมานานาน ถือเป็นโปรวิตามินเอชนิดที่แม้จะไม่สามารถดูดซึมได้ดีเหมือนวิตามินเอของแท้ แต่ก็เป็สารที่ร่างกายสามารถแปลงให้กลายเป็นวิตามินเอได้ ทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่สามารถช่วยลดปัญหาสุขภาพได้ด้วย มีประโยชน์ทั้ง ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด สามารถป้องกันโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งกระเพาะอาหาร ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงของภาวะจอประสาทตาเสื่อม ชะลอความเสื่อมของสมองและความจำ

อย่างที่เราคุ้นว่า เรามักพบ บีตาแคโรทีน ในผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม เช่น แครร์อต ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก หรือแคนตาลูป แต่สิ่งหนึ่งที่หลายคนยังไม่รู้ คือ เราสามารถพบสารนี้ได้ในผักและผลไม้ที่มีสีเขียวเข้มด้วย เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ปวยเล้ง และบรอกโคลี เป็นต้น

แม้ไม่มีข้อกำหนดว่าเราควรได้รับบีตาแคโรทีนในปริมาณเท่าใดต่อหนึ่งวัน แต่ก็มีการศึกษาเอาไว้ว่าในแต่ละวัน เราควรได้รับโปรวิตามินเอประมาณ 6-7 มิลลิกรัมต่อวัน เทียบเท่ากับผักและผลไม้สีเหลือง สีส้ม หรือสีเขียวเข้ม ประมาณ 400 กรัมต่อวัน โดยหากเราแบ่งทาน 3 มื้อ มื้อละ 1-2 ทัพพี ก็ถือว่าเราได้รับบีตาแคโรทีนในปริมาณที่เพียงพอต่อวันแล้ว แต่ถ้าอยากช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมบีตาแคโรทีนได้ง่ายล่ะก็ ควรนำไปผ่านความร้อนเป็นระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากผักเหล่านี้มักมีเปลือกที่แข็ง การโดนความร้อนจึงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายยิ่งขึ้น แล้วด้วยการที่มันเป็นโปรวิตามินเอ จึงเป็นสารที่สามารถละลายได้ดีในไขมัน ดังนั้น หากเราใส่น้ำมันที่มีคุณภาพดีสัก 1 ช้อนชา (ราว 5 กรัม) ระหว่างการประกอบอาหาร ก็จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้ดีเช่นกัน

(ดร.วนพร ทองโฉม <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/ประโยชน์ยิ่งใหญ่ของบีตาแคโรทีนในผักผลไม้>)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของบีตาแคโรทีนในบทความ

1. ป้องกันมะเร็งเต้านม

- 2.ป้องกันมะเร็งสมอง
- 3.ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 4.ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : ที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

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

แบบตัวเลือกที่ 2 แบบเลือกคำตอบแบบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อความต่อไปนี้สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือ ถ้าข้อใดไม่สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่” ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
ปีศาจโครทินพบได้ในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ปีศาจโครทินไม่สามารถช่วยเรื่องป้องกันแสงแดดได้	☐ ใช่ / ☒ ไม่ใช่
ในแครอท ฟักทองและมะม่วงสุกมีปีศาจโครทิน	☒ ใช่ / ☐ ไม่ใช่
ปีศาจโครทินเป็นวิตามินเอแท้	☐ ใช่ / ☒ ไม่ใช่
ปีศาจโครทินจะดูดซึมได้ดีกว่าถ้าผ่านความร้อนเล็กน้อย	☐ ใช่ / ☒ ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่,ไม่ใช่,ใช่,ไม่ใช่,ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จากบทความ ผักผลไม้ชนิดใดบ้างที่มีวิตามินซี

คำตอบ : แครอท ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก แคนตาลูป ฝรั่ง ตำลึง ผักบุ้ง ปวยเล้ง และ
บรอกโคลี

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: ที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: หากนักเรียนต้องการให้ร่างกายได้รับวิตามินซีเพียงพอใน 1 วัน นักเรียนควรเลือกรับประทานผักผลไม้ชนิดใด และรับประทานอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์ที่สุด

คำตอบ : ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม หรือผักผลไม้ที่มีสีเขียวเข้ม โดยรับประทานผักผลไม้แต่ละชนิดโดยการผ่านความร้อนเล็กน้อยเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สุด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม หรือผักผลไม้ที่มีสีเขียวเข้ม โดยรับประทานผักผลไม้แต่ละชนิดโดยการผ่านความร้อนเล็กน้อยเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สุด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการที่ในปัจจุบันคนเราหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการรับประทานผักผลไม้หลากสีเพื่อเป็นการป้องกันโรคร้ายที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ในเรื่องของความเชื่อเรื่องการรับประทานผักผลไม้หลากสีเพื่อป้องกันโรคร้ายนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะในปัจจุบันแพทย์และนักวิชาการหลายคนได้ให้ความเห็นว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น เป็นสิ่งที่ส่งผลถึงร่างกายอย่างมาก ซึ่งถ้าคนเราเลือกที่จะดูแลตนเองด้วยการรับประทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์ตั้งแต่ววันนี้ ในอนาคตสิ่งที่เราจะรับประทานเข้าไปก็อาจจะเป็นตัวช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคร้ายที่จะเกิดขึ้นได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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