

เรื่อง นมวัว

ในสถานที่บางแห่ง เช่น สหรัฐอเมริกา การดื่มนมวัวเป็นเรื่องปกติ ลองนึกดูว่า นักเรียนสามคน ได้แก่ แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยู่ที่ร้านกาแฟในสหรัฐอเมริกา เจ้าของร้านกาแฟได้ติดป้ายไว้ที่หน้าต่างซึ่งระบุว่า “หลังจากวันที่ ๕ เมษายน ที่นี่จะไม่มีการใช้นมวัวอีกต่อไป แต่เราจะใช้นมที่ทำจากถั่วเหลืองแทน” แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยากรู้ว่าเพราะเหตุใดร้านกาแฟจึงเลิกใช้นมวัว แอนนาจึงใช้สมาร์ทโฟนเพื่อสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับ “นมวัว” พวกเขาดูผลการสืบค้นอันดับแรก และพูดคุยกันในเรื่องนี้

คุณค่าทางโภชนาการของนม : ประโยชน์มากล้น !

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี ๑๒ ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจากอิมούνฟาร์มนม เป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพการบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ทุกวันเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพนายแพทย์บิล เชียร์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ทีเออร์ไวน์ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในทีเดียว สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้ อันที่จริง IDFA กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่านมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง ๙ ชนิด นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และโพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์ รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์การด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล วันที่ ๒๗ กันยายน ค.ศ. ๒๐๐๗

คำถามที่ ๑ : แบบเลือกตอบ

จากบทความ ข้อความใดที่ผู้เชี่ยวชาญและองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพมีความเห็นตรงกัน

๑. การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นเหตุให้เกิดโรคอ้วน
๒. นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก
๓. นมมีวิตามินมากกว่าเกลือแร่
๔. การดื่มนมเป็นสาเหตุหลักของโรคกระดูกพรุน

คำตอบที่ : ข้อ ๒. นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก

กระบวนการอ่าน	การมีความเข้าใจในเนื้อเรื่อง – แสดงถึงความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของเนื้อเรื่อง
สถานการณ์	ส่วนบุคคล
ประเภทของเนื้อเรื่อง	การโต้แย้ง
รูปแบบของเนื้อเรื่อง	ต่อเนื่อง
แหล่งที่มาของเนื้อเรื่อง	หลายเรื่อง
รูปแบบของข้อสอบ	เลือกตอบ

คำถามที่ ๒ : แบบเลือกตอบ

จุดประสงค์หลักของเนื้อเรื่องคืออะไร

๑. เพื่อโต้แย้งว่าผลิตภัณฑ์นมช่วยในการลดน้ำหนักตัวได้มากขึ้น
๒. เพื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์นมจาก อิมούνฟาร์มนม กับ ผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ
๓. เพื่อแจ้งให้สาธารณะทราบถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวกับโรคหัวใจ
๔. เพื่อสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จาก อิมούνฟาร์มนม

คำตอบที่ : ข้อ ๔. เพื่อสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จาก อิมούνฟาร์มนม

กระบวนการอ่าน	การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง -สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาและรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณญาณ
สถานการณ์	ส่วนบุคคล
ประเภทของเนื้อเรื่อง	การโต้แย้ง
รูปแบบของเนื้อเรื่อง	ต่อเนื่อง
แหล่งที่มาของเนื้อเรื่อง	หลายเรื่อง
รูปแบบของข้อสอบ	เลือกตอบ

แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม กำลังพูดคุยเกี่ยวกับการตัดสินใจของเจ้าของร้านกาแฟที่เลิกจำหน่ายนมวัว แซมพูดว่า “เป็นไปได้ว่านมวัวอาจจะแพงเกินไป” คริสโตเฟอร์กำลังมองดูที่สมาร์ทโฟนของเขา แล้วพูดว่า “เป็นไปได้นะ แต่ฉันได้สืบค้นข้อมูลในเว็บเรื่องนมวัวด้วยเหมือนกัน เดียวฉันจะส่งลิงก์ของบทความใหม่ๆให้พวกเธอซึ่งอาจช่วยอธิบายเรื่องนี้ได้” แอนนาและแซม เปิดลิงก์ที่คริสโตเฟอร์ส่งมา และอ่านบทความเรื่อง “แค่พูดว่า “ไม่เอา” นมวัว!”

บทความ แค่ว่า “ไม่เอา” นมวัว

โดย ดร.วิภาดา นีรนนท์ ผู้รายงานข่าวสุขภาพ

นมวัวเป็นส่วนสำคัญของชีวิตผู้คนจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา เด็กทารกดื่มนมวัวจากขวดนมเล็กๆ กินธัญพืชที่ราดนมวัวจนชุ่ม แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็ยังชอบดื่มนมเย็นๆ สักแก้วเป็นบางครั้งบางคราว ใช่แล้ว นมวัวเข้ามาเป็นส่วนสำคัญมากกับอาหารการกินของมนุษย์ในหลายๆ ที่ทั่วโลก อย่างไรก็ตามงานวิจัยจำนวนมากกลับชี้ให้เห็นว่านมอาจจะไม่ได้ “ดีต่อร่างกาย” อย่างที่คำโฆษณา ติดหูของชาวอเมริกันกล่าวอ้าง กรมการเกษตรของสหรัฐอเมริกา สภาผลิตภัณฑ์นมอเมริกัน บริษัทบริหารจัดการผลิตภัณฑ์นมและองค์กรอื่นๆ ได้ทำงานอย่างหนักเพื่อส่งเสริมเรื่องนมมาเป็นเวลาหลายปี พวกเขาส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ดื่มนมอย่างน้อยวันละสามแก้ว อย่างไรก็ตามการศึกษามากมายในทศวรรษที่ผ่านมาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และคำกล่าวอ้างอื่นๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของนมที่มีต่อสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษาเหล่านี้อาจทำให้คุณประหลาดใจ การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มนมที่สำคัญและใหม่สุดชิ้นหนึ่งได้ถูกตีพิมพ์ในวารสาร British Medical Journal เมื่อเดือนตุลาคม ค.ศ. ๒๐๑๔ ผลจากการศึกษานี้นำไปสู่การยืนยันอย่างหนักแน่นเกี่ยวกับผลจากการบริโภคนม ในการศึกษาครั้งนี้ได้ติดตามคนในสวีเดนมากกว่า ๑๐๐,๐๐๐ คน ในช่วงระยะเวลา ๒๐-๓๐ ปี นักวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำประสบปัญหาการแตกหักของกระดูกมากขึ้น นอกจากนี้ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะประสบปัญหาจากโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ผลการศึกษาที่พลิกความคาดหมายเหล่านี้คล้ายคลึงกับผลจากการศึกษาอื่นๆ คณะกรรมการด้านการแพทย์ที่รับผิดชอบทางด้านยา (PCRM) ให้ข้อคิดเห็นต่อปัญหาสุขภาพ บางปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคนม PCRM กล่าวอ้างว่านมและผลิตภัณฑ์จากนม “มีประโยชน์ต่อกระดูกเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีประโยชน์เลย” PCRM ยังได้อธิบายเพิ่มเติมถึงปัญหาที่เฉพาะเจาะจง เกี่ยวกับนมไว้ว่า “โปรตีนจากนม น้ำตาลจากนม ไขมัน และไขมันอิ่มตัวในผลิตภัณฑ์จากนมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับเด็กและกระตุ้นให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ” คำกล่าวอ้างเหล่านี้เป็นเรื่องที่รุนแรงและจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลการศึกษา อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานมากมายที่พิสูจน์ว่าการดื่มนมวัวไม่น่าจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากเท่ากับที่เคยเข้าใจกัน หากคำกล่าวอ้างเหล่านี้กลายเป็นข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ มันก็อาจจะถึงเวลาแล้วที่เราจะพูดว่า “ไม่เอา” นมวัว !

คำถามที่ ๓ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของผู้เขียนในการเขียนบทความใช่หรือไม่ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่ในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของบทความใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
เพื่อตั้งข้อสงสัยถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์จากนมที่มีต่อสุขภาพโดยทั่วไป		
เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเลิกดื่มนมในทันที		
เพื่ออภิปรายผลการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับนมวัว		
เพื่อชี้ให้เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับนม และผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนม		

เฉลยแนวคำตอบ : ตอบถูกทั้งหมดสี่ข้อ ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ไม่ใช่ ตามลำดับ

กระบวนการอ่าน การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง -สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาและรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณ

สถานการณ์ ส่วนบุคคล

ประเภทของเนื้อเรื่อง การโต้แย้ง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง ต่อเนื่อง

แหล่งที่มาของเนื้อเรื่อง หลายเรื่อง
รูปแบบของข้อสอบ เลือกตอบเชิงซ้อน

คำถามที่ ๔ : เขียนตอบแบบเปิด

ผู้เขียนนำเสนอผลการวิจัยบางเรื่องที่สามารถทำให้อ่าน “ประหลาดใจ”
จงระบุเหตุผลจากการวิจัยมาหนึ่งเรื่อง

.....
.....

เฉลยแนวคำตอบ ยกข้อความหรือถอดความผลการวิจัยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กล่าวไว้ในเนื้อเรื่องต่อไปนี้

๑. ผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำประสบปัญหาการแตกหักของกระดูกมากขึ้น
๒. ทั้งผู้หญิงและผู้ชายที่ดื่มนมเป็นประจำมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะประสบปัญหาจากโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

กระบวนการอ่าน การมีความเข้าใจในเนื้อเรื่อง – แสดงถึงความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของเนื้อเรื่อง

สถานการณ์ ส่วนบุคคล

ประเภทของเนื้อเรื่อง การโต้แย้ง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง ต่อเนื่อง

แหล่งที่มาของเนื้อเรื่อง หลายเรื่อง

รูปแบบของข้อสอบ เขียนตอบแบบเปิด

คำถามที่ ๕ : เลือกตอบ

ผู้เขียนของทั้งสองเนื้อเรื่องมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเกี่ยวกับบทบาทของนมในมื้ออาหารโดยทั่วไป
ประเด็นหลักที่ผู้เขียนทั้งสองมีความคิดเห็นไม่ตรงกันคือเรื่องใด

๑. ผลกระทบของนมต่อสุขภาพและบทบาทของนมในมื้ออาหารของมนุษย์
๒. จำนวนของวิตามินและเกลือแร่ที่พบในนม
๓. รูปแบบที่ดีที่สุดของผลิตภัณฑ์จากนมในการบริโภคเป็นประจำ
๔. องค์การที่มีบทบาทหน้าที่หลักเกี่ยวกับนม

คำตอบที่ : ข้อ ๑. ผลกระทบของนมต่อสุขภาพและบทบาทของนมในมื้ออาหารของมนุษย์

กระบวนการอ่าน การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง – ตรวจสอบข้อมูลที่ขัดแย้งกันและ
ประเมินข้อขัดแย้งนั้น

สถานการณ์ ส่วนบุคคล

ประเภทของเนื้อเรื่อง การโต้แย้ง

รูปแบบของเนื้อเรื่อง ต่อเนื่อง

แหล่งที่มาของเนื้อเรื่อง หลายเรื่อง

รูปแบบของข้อสอบ เลือกตอบ