

6 อันดับ อาหารเข้าจานโปรด เมนูไหนเปี่ยมประโยชน์มากที่สุด



มื้อเช้า ถือเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด จะสดใสร่าเริง สมองแล่นทั้งวันหรือไม่ ก็อยู่ที่มื้อเช้าอาหารจานโปรดที่คุณ ๆ ทานกันทุกเช้า นั่น เมนูใดเปี่ยมประโยชน์ เมนูไหนสมควรหลีกเลี่ยง!



1. ต้มเลือดหมู “ต้มเลือดหมูเป็นอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นคู่ที่เหมาะสมกันมากเลย เพราะในเลือดหมูมีธาตุเหล็กและไบฟัก เช่น ไบตาสิง จะมีวิตามินซีเยอะ ธาตุเหล็ก ต้องมีวิตามินซี มันถึงจะดูดซึมเข้าไปในร่างกายได้



2. ขนมปัง+ไข่ดาว ไข่มีโปรตีนที่ช่วยกระตุ้นสมอง อาจทานเป็นไข่ต้มไข่ลวก ไข่ดาว เพราะ ฟริกไทยช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ และลดไขมันได้ด้วย ทานคู่กับขนมปังโฮลสวิต เพราะเป็นแป้งที่มีกาก มี ธัญพืชทั้งหลาย ทานกับนมหรือโยเกิร์ตก็ได้

เพราะนมก็มีโปรตีน และกรดอะมิโน ที่ช่วยกระตุ้นสมอง ส่วน โยเกิร์ตคือ นมที่ย่อยแล้ว และไม่ทำให้ท้องเสีย



3. ขนมครก+กาแฟ ขนมครก มีกะทิเป็นไขมันดี เป็นกลุ่มของไขมัน มีเดียม-เซน ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่ ร่างกายขับออกได้ดี ไม่เก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งในมะพร้าวมีวิตามินอี ที่ช่วยบำรุงผิวด้วย และส่วนใหญ่ แล้วหน้าของขนมครก ก็จะ

เป็นหน้าเพื่อสุขภาพ คือ โรยด้วยเผือก ดันหอม ข้าวโพด



4. โจ๊กหมู



ทางจากข้าวขาว ปลายข้าว มันคือ แป้งที่ทำให้เราหิวเร็วส่วนสิ่งที่ควรจะทานคู่กับ โจ๊กหมูคือ ชিং และ ดันหอม เพราะชิงจะช่วยระบบเผาผลาญในร่างกาย และทำให้ไม่รู้สึกเลี่ยน ดันหอมช่วยในเรื่องลดไขมัน และควบคุมน้ำตาล



5. ข้าวเหนียว-หมูปิ้ง

ในข้าวเหนียวจะมีกลูเตน หรือไฟเบอร์เยอะกว่าข้าวขัด ถ้ายังได้ ทานหมูปิ้งกับข้าวเหนียวทานมากจะม เภพีซี สารสีม่วงซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อยู่ในข้าวเหนียวดำ ด้วย ส่วนหมูปิ้งให้เลือกในส่วนที่มีมันค่อนข้างน้อย เพราะไขมันเมื่อไปสัมผัสกับความร้อน มันจะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิดสารก่อมะเร็งขึ้น



6. น้ำเต้าหู้+ปาตองโก ปาตองโกเป็นอาหารที่มีแป้ง ทำให้อ้วน แต่น้ำเต้าหู้ เป็นตัวล้างบาปที่ดี เพราะน้ำเต้าหู้มี สารอาหาร ที่ช่วยเรื่องสุขภาพ ทั้งโปรตีน แอนตioxidant เบต้าแคโรทีน หรือถ้ายังเป็นน้ำเต้าหู้ใส่ธัญพืช ก็จะมีไฟเบอร์ ที่ช่วยไล่ไขมันในปาตองโกได้

ชื่อเรื่อง 6 อันดับอาหารเข้าจานโปรด

องค์ประกอบบทอ่าน บทความ

1. ชื่อเรื่อง 6 อันดับอาหารเข้าจานโปรด เมนูไหนเปี่ยมประโยชน์มากที่สุด
2. ที่มา หนังสือพิมพ์ ASTV ผู้จัดการ
3. ผู้เขียน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ Master Senior Home
4. เผยแพร่วันที่ 7 February 2017

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม: จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนถ้อยความนี้ต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. ปาท่องโก๋เป็นอาหารที่รับประทานแล้วไม่อ้วน
2. อาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน
3. ประโยชน์ของอาหารเข้า
4. ไข่เป็นอาหารอยู่ในประเภทโปรตีน

คำตอบที่ : 3. ประโยชน์ของอาหารเข้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบถ้อยความไม่ต่อเนื่องกัน

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท.1.1 ป.3/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง 6 อันดับอาหารเข้าจานโปรด เมนูไหนเปี่ยมประโยชน์มากที่สุด ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ใช่”

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	อาหารมือเข้าเป็นอาหารมือสำคัญที่สุด		
2	ไข่เป็นอาหารประเภทโปรตีน		
3	ปาฟองโกเป็นอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน		
4	ข้าวเหนียวดำเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ		
5	การรับประทานขิงไม่ช่วยลดไขมัน		
6	มะพร้าวมีวิตามินดี ช่วยบำรุงสายตา		
7	การรับประทานต้นหอมช่วยในเรื่องการลดไขมันและควบคุมน้ำตาล		
8	ไขมันเมื่อไปสัมผัสกับความร้อนเป็นสารก่อมะเร็ง		
9	โยเกิร์ตคือนมสด		
10	กรดอะมิโน มีส่วนช่วยในการกระตุ้นสมอง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เป็นความจริง ตอบ ใช่, ไม่เป็นความจริง ตอบ ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบถ้อยความไม่ต่อเนื่องกัน

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท.1.1 ป.3/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม : จากบทอ่าน “6 อันดับอาหารเช้าจานโปรด” เมนูใดเมื่อรับประทานแล้วก่อให้เกิดอันตรายจาก
สารคาเฟอีน

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เมนูกาแฟ

กระบวนการอ่าน: สะท้อนและประเมิน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบถ้อยความไม่ต่อเนื่องกัน

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท.1.1 ป.3/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม: เพราะเหตุใด “อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด” และเมนูใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : “อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด” เพราะร่างกายต้องการสารอาหารเป็นแหล่งสร้างพลังงานในการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายและยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังนั้นเมนูที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ กาแฟ เพราะมีสารคาเฟอีน ส่งผลต่อระบบสมอง ควรเป็นขนมครกกับนมหรือโอวัลติน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบถ้อยความไม่ต่อเนื่องกัน

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท.1.1 ป.3/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

6 อันดับ อาหารเช้า งานโปรด

“ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าก็ได้ถ้าไม่มีเวลา”

คำถาม: นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 6 อันดับ อาหารเช้า งานโปรด “ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าก็ได้ถ้าไม่มีเวลา” ไม่เห็นด้วย เพราะ อาหารมื้อเช้า ถือเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด ร่างกายมีความต้องการพลังงานมาช่วยส่งเสริมกระตุ้นการทำงานของสมอง และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่างกายจะได้รับสารอาหารแต่ละชนิดช่วยให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี ร่าเริงแจ่มใส

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบถ้อยความไม่ต่อเนื่องกัน

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท.1.1 ป.3/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน