

ชื่อเรื่อง : อาหารต้านแสงแดด

อากาศร้อนอย่างนี้ แน่แน่นอนว่ามีผลกระทบต่อผิวหนังของเราโดยตรง ไม่ว่าจะปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวแดงหรือไหม้ ไปจนถึงปัญหามะเร็งผิวหนัง หลายคนจึงมักเลือกใช้ครีมกันแดดที่ช่วยบำรุงผิวและป้องกันแดดได้ แต่นอกจากครีมกันแดดแล้ว ใครจะรู้ว่าอาหารก็ช่วยต้านแดดได้เช่นกัน

ศูนย์สมุนไพรพระยาอภัยภูเบศร เปิดเผยว่าที่ผ่านมา มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถยืนยันได้ว่าการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย โดยเฉพาะอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนที่พบในผักใบเขียว แครอท พริก พริกหยวก และผลไม้สีเหลืองอย่างมะม่วง แดงโม แต่ต้องทานอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป

นอกจากนี้ อาหารที่มีสารไลโคปีน สารอีกตัวหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ก็มีส่วนช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดดเช่นกัน แต่ต้องรับประทานต่อเนื่อง 3 เดือนขึ้นไป พบในมะเขือเทศและฟักข้าวแถมยังช่วยป้องกันมะเร็งได้ด้วย โดยเฉพาะในฟักข้าวยังมีไลโคปีนชนิดพิเศษ ที่เรียกว่าไลโปแคโรทีน (Lipocarotene) ซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาวที่ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีน ฟักข้าวจึงจัดเป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุดไม่เพียงแต่มะเขือเทศและฟักข้าวเท่านั้น ในผักผลไม้ชนิดอื่นก็ยังอุดมไปด้วยไลโคปีนด้วย เช่น แดงโม 1 ชิ้น (286 กรัม) มีไลโคปีน 12,962 ไมโครกรัม, มะละกอ 1 ผล (304กรัม) มีไลโคปีน 5,557 ไมโครกรัม, มะม่วง 1 ผล (207 กรัม) มีไลโคปีน 6 ไมโครกรัมและในแครอท 1 ผล (72 กรัม) มีปริมาณไลโคปีน 1 ไมโครกรัม ขณะที่ในชาเขียวจะมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อโพลีฟีนอล (Polyphenols) ก็สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้ทั้งจากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมีการวิจัยพบว่าสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

แต่การรับประทานอาหารก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกทำลายของผิวจากแสงแดดการทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดและควรควบคู่กับการหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง 10.00-16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง หรือสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

ที่มา : นสพ.มติชน

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม : บทความเรื่อง “อาหารต้านแดด” ผู้แต่งต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. อาหารช่วยต้านแดด
2. อากาศร้อนมีผลกระทบต่อผิวหนัง
3. ครีมกันแดดป้องกันโรคมะเร็งผิวหนัง
4. สวมใส่อุปกรณ์กันแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. อาหารช่วยต้านแดด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม : งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

1. ช่วยให้ผิวขาวขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. ช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย
3. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
4. ช่วยทำให้ผิวหนังโดนแดดได้นานขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม : แสงแดดในช่วงเวลาใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด

1. 09.00 – 10.00 น.
2. 17.00 – 18.00 น.
3. 10.00 – 16.00 น.
4. 06.00 – 08.00 น.

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 10.00 – 16.00 น. เป็นช่วงที่แดดแรง ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม : สารต้านอนุมูลอิสระชื่อ “โพลีฟีนอล” ที่พบในชาเขียว ให้ประโยชน์กับร่างกายอย่างไร

คำตอบ : สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้จากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้จากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมีการวิจัยพบว่าสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม : คุณคิดว่านอกจาก “อาหารต้านแสงแดด” แล้ว มีวิธีการใดอีกบ้างที่ช่วยป้องกันผิวหนังจากแสงแดด

คำตอบ : การรับประทานอาหารเป็นเพียงวิธีหนึ่ง การทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การรับประทานอาหารเป็นเพียงวิธีหนึ่ง การทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด และควบคู่กับการหลีกเลี่ยงแสงแดด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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