

ชื่อเรื่อง: การทำอาหารเพื่อสุขภาพ

ที่มา: นิตยสารสุขภาพ "ชีวิที่ดีๆ"

ผู้เขียน: อธิพัฒน์ สุขสมบูรณ์

วัน / เดือน / ปี: กรกฎาคม 2567

การทำอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น เนื่องจากคนเริ่มให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารเพื่อสุขภาพไม่ได้หมายถึงแค่การลดน้ำหนัก แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายโดยรวม เช่น การเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และหลีกเลี่ยงสารเคมีที่อาจมีผลเสียต่อร่างกาย ในบทความนี้เราจะมาแนะนำเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนทุกวัย ซึ่งไม่เพียงแต่ดีต่อร่างกาย แต่ยังอร่อยและทำง่ายอีกด้วย การทำอาหารเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องยุ่งยากหรือซับซ้อน เราสามารถเริ่มต้นจากการเลือกวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผักสด ผลไม้ ธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ โดยการหลีกเลี่ยงการใช้วัตถุดิบที่มีสารเคมี เช่น ผักผลไม้ที่ใส่ยาฆ่าแมลง หรือเนื้อสัตว์ที่มีการใช้ฮอร์โมนในการเลี้ยง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นอกจากนี้วิธีการปรุงอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยวิธีที่ไม่ต้องใช้น้ำมันมากนัก เพราะการใช้วิธีการที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน เช่น การนึ่ง การต้ม หรือการย่าง เพื่อรักษาคุณค่าสารอาหารไว้ให้มากที่สุด นอกจากนี้การควบคุมปริมาณการบริโภคยังช่วยให้เราได้รับพลังงานที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไปหรือไม่เพียงพอการเลือกวิธีการทำอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้เราสามารถรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนโดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการได้รับไขมันส่วนเกิน

สิ่งที่ควรระวังคือการควบคุมปริมาณการบริโภค เพราะแม้ว่าอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะมีประโยชน์ แต่หากเราบริโภคมากเกินไปก็อาจส่งผลต่อสุขภาพได้ การกินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอ และช่วยในการควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จากบทความ "การทำอาหารเพื่อสุขภาพ" ข้อใดที่เป็นประโยชน์ต่อการเลือกทำอาหารเพื่อสุขภาพ?

1. ใช้น้ำมันมากเพื่อเพิ่มรสชาติ
2. เลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป
3. กินอาหารมากขึ้นเพื่อเพิ่มพลังงาน
4. เลือกอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

เฉลย/แนวคำตอบ: คำตอบที่: 2. เลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จากบทความ "การทำอาหารเพื่อสุขภาพ" ข้อใดเป็นผลดีต่อการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ?
(เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด 2 ข้อ)

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. การใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติที่ไม่มีการแปรรูป		
2. การใช้น้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มรสชาติ		
3. การเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและการปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่งหรือต้ม		
4. การทานอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อลดน้ำหนัก		

คำตอบ: คำตอบที่: 1, 4

เฉลย/แนวคำตอบ:

ข้อเท็จจริง ข้อ 1: ใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติที่ไม่มีการแปรรูปช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

ความคิดเห็น ข้อ 2: การใช้น้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันสูงไม่เหมาะสมสำหรับการทำอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะอาจเพิ่มไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย

ข้อเท็จจริง ข้อ 3: การเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและการปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่งหรือต้มช่วยลดการใช้น้ำมันและรักษาคุณค่าของอาหาร

ความคิดเห็น ข้อ 4: การทานอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อลดน้ำหนักอาจเป็นความเข้าใจผิด เพราะการทานไขมันสูงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีสำหรับการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนกระบวนการอ่าน: 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: ในบทความ "การทำอาหารเพื่อสุขภาพ" การปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพควรใช้วิธีการ _____ เพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร

คำตอบ: การนึ่งหรือต้ม

เฉลย/แนวคำตอบ: คำตอบที่: การนึ่งหรือต้ม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จากบทความ "การทำอาหารเพื่อสุขภาพ" คุณคิดว่าการเลือกปรุงอาหารด้วยวิธีการนี้ หรือตัมนั้นมีข้อดีอย่างไรในการรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร?

คำตอบ: การเลือกปรุงอาหารด้วยวิธีการนี้หรือตัมนั้นช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร เพราะวิธีเหล่านี้ไม่ต้องใช้น้ำมันมาก และสารอาหารในอาหารจะไม่สูญเสียไปมากเท่ากับการทอด หรือการปิ้งย่าง ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน

เฉลย/แนวคำตอบ: คำตอบที่: การปรุงด้วยการนี้หรือตัมช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการโดยไม่สูญเสียสารอาหาร และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จากบทความ "การทำอาหารเพื่อสุขภาพ" คุณคิดว่าเหตุใดการเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่จึงมีความสำคัญต่อการทำอาหารเพื่อสุขภาพ?

คำตอบ: การเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ช่วยรักษาคคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร เช่น วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยลดความเสี่ยงสารเคมีหรือสารปรุงแต่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เฉลย/แนวคำตอบ: คำตอบที่: การเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ช่วยรักษาคคุณค่าทางโภชนาการและหลีกเลี่ยงสารเคมีที่เป็นอันตราย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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