

C03D000362

นายชัยศักดิ์ ตั้งนิติพิฐจักร

ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ

สพป.สุพรรณบุรี เขต 1

ชื่อ น้ำมันทอดซ้ำ อร่อยมัน อันตราย

น้ำมันทอดซ้ำ อร่อยมัน อันตราย

เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ

เป็นต้นเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

เป็นต้นเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้

มีโอกาสเกิดโรคที่ทำให้เป็นอัมพาต

ภัยเงียบ น้ำมันทอดซ้ำ

ทอดซ้ำ ทำไมถึงอันตราย?

- น้ำมันเมื่อทอดซ้ำจะมีสารโพลาร์เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
- มีสาร PAHs (โพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- โอโรเซียมจากน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ มีสารก่อมะเร็ง

ศัตรูร้าย ใกล้ตัวกว่าที่คิด

- กว่าครึ่งของผู้ประกอบการยอมรับว่าใช้น้ำมันทอดซ้ำ
- กว่า 1 ใน 3 ของผู้ประกอบการเติมน้ำมันใหม่เมื่อใช้ซ้ำแล้วประมาณ 1-15 วัน
- การเติมน้ำมันใหม่ไปผสมกับน้ำมันเก่าจะทำให้ไขมันใหม่เสียเร็วและก็ยังมีส่วนพิษในกระเพาะอยู่ดี

เลือกกินอย่างไร ให้ปลอดภัย

- หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ทอดในน้ำมันทอดซ้ำ
- เลือกบริโภค สลัดผัก น้ำดื่มที่สะอาด ไม่ควรบริโภคอาหาร คั่วไหม้ หนึบ เหนียว และมันฝรั่ง
- ร่วมเตือนภัย เพราะทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย เสี่ยงอันตรายทั้งคู่

ใส่ใจน้ำมันที่ทอด ปลอดภัยจากน้ำมันเก่า

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพ

คคส.

Infographic Move

Photo : <https://www.facebook.com/share/19aeokZH7F/>

ที่มา : <https://www.facebook.com/share/19aeokZH7F/>

ผู้เขียน : สสส.

เผยแพร่ : 5 กุมภาพันธ์ 2557

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

1. การลดการใช้น้ำมันทอดซ้ำทำได้อย่างไร

1. ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเมื่อทอดอาหาร
2. นำน้ำมันใหม่ผสมกับน้ำมันเก่าทอดอาหาร
3. นำน้ำมันที่ทอดซ้ำมากรองแล้วนำกลับมาใช้
4. ใช้น้ำมันใหม่สลับกับการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 1. ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเมื่อทอดอาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ใช่”

ประเด็นสำคัญ	ใช่	ไม่ใช่
1. ร่างกายจะได้รับสารพิษเมื่อมีการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำบ่อยๆ	✓	
2. มีผู้นิยมใช้และบริโภคน้ำมันทอดซ้ำมากกว่า ผู้ที่ไม่ใช้และบริโภค	✓	
3. น้ำมันทอดซ้ำ คือน้ำมันที่ทำมาจากไขมันสัตว์		✓
4. สามารถสังเกตน้ำมันที่เสียได้จากลักษณะภายนอก	✓	
5. ผู้ที่บริโภคน้ำมันทอดซ้ำบ่อยๆ จะมีสุขภาพดี เพราะอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ จะหอมอร่อย		✓

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

6. ถ้าต้องการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อกำจัดของเสียออกจากร่างกาย		✓
7. อาหารที่มีกลิ่นเหม็นไหม้แสดงว่าเกิดจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ		✓
8. เมื่อพบเห็นผู้ขายนำน้ำมันเสียมาใช้ทอดอาหารอยู่ควรชี้แจงและตักเตือนถึงโทษที่จะเกิด	✓	
9. วิธีหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำมันทอดซ้ำ จะต้องเปลี่ยนน้ำมันใหม่ทุกครั้งเมื่อปรุงอาหาร		✓
10. ประชาชนบางส่วน เป็นโรคมะเร็งลำไส้ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอัมพาต		✓

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

3. นักเรียนสามารถนำน้ำมันที่ทอดซ้ำ กลับมาใช้ประโยชน์ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างไร

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ตอบ 1. นำไปทำน้ำมันไบโอดีเซล

2. นำไปทำสบู่ซักผ้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

4. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบลักษณะของน้ำมันเสีย และน้ำมันดีที่ผ่านการทอดได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: ดูลักษณะของสี กลิ่น ความหนืด และการเกิดฟองของน้ำมัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

5. “ใส่ใจน้ำมันที่ทอด ปลอดภัยจากร้ายจากน้ำมันเก่า” นักเรียนคิดเห็นอย่างไร จงเขียนอธิบายเหตุผล

.....

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

ความคิดเห็น “เห็นด้วย” กับคำพูดข้างต้น เพราะ

- น้ำมันเก่าหรือน้ำมันทอดซ้ำ จะมีอันตรายต่อร่างกาย เช่นมีสารโพลาร์ เพิ่มมากขึ้นซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือมีสารซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้ร่างกายของเราปลอดภัยโรค

- น้ำมันทอดใหม่จะทำให้อาหารของเรามีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากขึ้น

ความคิดเห็น “ไม่เห็นด้วย” กับคำพูดข้างต้น เพราะ

- เพราะถ้าทอดในปริมาณมากๆ ในครั้งเดียวและใช้ปริมาณน้ำมันมากๆ อาจขาดทุน เช่น ร้านค้า สถานประกอบการ โรงงานอุตสาหกรรม

- ถ้าเราทอดในปริมาณน้อยๆ หรืออาหารบางอย่างที่ใช้เวลาทอดนิดเดียวและไม่ได้ทิ้งตะกอนไว้ที่กะทะ น้ำมันยังมีลักษณะที่ดี ก็น่าจะยังใช้ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ป.5/3 อธิบายความหมาย โดยนัยจากเรื่องที่อ่านอย่างหลากหลาย

ท 1.1 ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต