

ชื่อเรื่อง มะเขือเทศ" ประโยชน์ และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้



มะเขือเทศ เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่จัดอยู่ในวงศ์เดียวกับมะเขือ มีสี ขนาด และลักษณะแตกต่างกันออกไปตามแต่ละสายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นิยมรับประทานมากที่สุดคือมะเขือเทศสีดา และมะเขือเทศเชอร์รี่ มะเขือเทศอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย โดยเฉพาะวิตามินซีและไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของอนุมูลอิสระ และอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคเมร็งได้อีกด้วย

ข้อควรระวังในการรับประทานมะเขือเทศ

มะเขือเทศ โดยเฉพาะมะเขือเทศสด อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมีและยาฆ่าแมลง ดังนั้น จึงควรเลือกซื้อมะเขือเทศจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และควรล้างทำความสะอาดมะเขือเทศให้ดีทุกครั้งก่อนรับประทาน นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงการรับประทานส่วนใบของมะเขือเทศ เนื่องจากอาจเป็นพิษต่อร่างกาย และทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย อาเจียน ระบายเคืองปากและคอ ปวดหัว วิงเวียนศีรษะ จนอาจทำให้เสียชีวิตได้หากรับประทานในปริมาณมาก

1. ผู้ป่วยโรคไต ควรระมัดระวังการรับประทานมะเขือเทศ เนื่องจากมะเขือเทศมีโพแทสเซียมสูง การรับประทานมะเขือเทศมากเกินไปอาจทำให้ไตไม่สามารถกำจัดโพแทสเซียมส่วนเกินออกไปได้ ส่งผลให้หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจทำให้หัวใจวายได้

2. หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ยังไม่มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงอันตรายจากการรับประทานมะเขือเทศในผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานมะเขือเทศในปริมาณเหมาะสม และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน
 2. ที่มา <https://www.sanook.com/>
 3. ผู้เขียนเขียนโดย ชลธิชา จันทร์วิบูลย์ (ทิม Hello คุณหมอ)
 4. วันที่เผยแพร่ 21 ตุลาคม 2566

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : ในมะเขือเทศ มีสารอะไร

1. สารออกซาลิก
2. สารไลโคปีน
3. วิตามิน เอ
4. วิตามินเค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. สารไลโคปีน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง "มะเขือเทศ" ประโยชน์ และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ข้อความเหล่านี้ ข้อใดเป็น ข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น
จงเลือกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน		
สารไลโคปีน ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคมะเร็งได้		
มะเขือเทศดีต่อสุขภาพผิว		
ผู้ป่วยโรคไต และหญิงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะเขือเทศ		
มะเขือเทศสด และน้ำมะเขือเทศกล่อง อันไหนมีประโยชน์มากกว่า		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายสาเหตุ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม รับประทาน มะเขือเทศ อย่างไรให้ปลอดภัย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานส่วนใบของมะเขือเทศ

เนื่องจากอาจเป็นพิษต่อร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ประโยชน์ของมะเขือเทศ

คำตอบมะเขือเทศอุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งอาจมีส่วนช่วยในการบำรุงสุขภาพผิวให้ดียิ่งขึ้น จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients เมื่อปี พ.ศ. 2560 เรื่องบทบาทวิตามินซีต่อสุขภาพผิว พบว่า วิตามินซีมีส่วนสำคัญในการสร้างคอลลาเจน โปรตีนชนิดหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงของสุขภาพผิว ช่วยให้ผิวคงความยืดหยุ่น และอาจช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร

นอกจากนี้ มะเขือเทศยังมีสารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจสามารถช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวีในแสงแดด จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Journal of Nutrition พ.ศ. 2544 ที่ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรับประทานมะเขือเทศเพื่อป้องกันผื่นแดงที่เกิดจากแสงแดด โดยทำการทดลอง ให้ผู้เข้าร่วมการทดสอบรับประทานซอสมะเขือเทศเข้มข้น 40 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า อาการผื่นแดงลดลงประมาณ 40% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับประทานซอสมะเขือเทศเข้มข้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

สารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจสามารถช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวีในแสงแดด จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Journal of Nutrition พ.ศ. 2544 ที่ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรับประทานมะเขือเทศเพื่อป้องกันผื่นแดงที่เกิดจากแสงแดด โดยทำการทดลอง ให้ผู้เข้าร่วมการทดสอบรับประทานซอสมะเขือเทศเข้มข้น 40 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า อาการผื่นแดงลดลงประมาณ 40% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับประทานซอสมะเขือเทศเข้มข้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าใน มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ดีต่อสุขภาพผิว , ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ , อาจช่วยป้องกันมะเร็ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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