

## โอเมก้า 3 สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์

ที่มา : <https://mgronline.com/infographic/detail/9670000095804>

เผยแพร่: 8 ต.ค. 2567 13:27 ปรับปรุง: 8 ต.ค. 2567 13:27 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



# โอเมก้า 3

## สารอาหารสำคัญ

### อุดมคุณประโยชน์



คือ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFAs) ที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญในการทำงานของสมอง ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบพัฒนาการการเติบโตของร่างกาย



### โอเมก้า 3 เป็นสารอาหารสำคัญ

ที่ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทั้งหัวใจ สมอง และดวงตา ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่ออวัยวะในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติก็จะช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่

### กรดไขมันโอเมก้า 3 มีกี่ชนิด?

#### กรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิก

พบในพืช กรดไขมันชนิดนี้สามารถเปลี่ยนเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ชนิดอื่น ๆ ได้ โดยปกติแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างกรดไขมันชนิดนี้ได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากการรับประทานอาหารจำพวก เมล็ดพืช ถั่วต่างๆ

#### กรดไขมันดีเอชเอ

พบในปลา กรดไขมัน DHA มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมอง และดวงตา ช่วยเสริมสร้างและป้องกันการเสื่อมของสมอง การเรียนรู้ความจำ

#### กรดไขมันอีพีเอ

พบในปลา กรดไขมัน EPA ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด ป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด

### ประโยชน์ของกรดไขมันโอเมก้า 3



- ป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน
- ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ช่วยลดความดันโลหิต
- บรรเทาอาการข้ออักเสบรูมาตอยด์
- ช่วยปรับปรุงการทำงานของเซลล์สมอง

- ช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อม
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน
- ช่วยบรรเทาอาการปวดไมเกรน
- ช่วยลดอาการหอบหืด



### คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ

จากเนื้อหาในป้ายความรู้ข้างต้น โอเมก้า ๓ สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ กับ เราจะเลือกประกอบอาหารชนิดใดที่ให้สารอาหารโอเมก้า ๓ แก่ร่างกายมากที่สุด

๑. น้ำมันไก่
๒. ปลาทู
๓. ผักใบเขียว
๔. น้ำเต้าหู้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๒.ปลาทู

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากเนื้อหาในป้ายความรู้ข้างต้น โอเมก้า ๓ สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ โปรดพิจารณาข้อความด้านล่างต่อไปนี้ว่า ข้อความใดเป็น สนับสนุน หรือ ขัดแย้ง

| รายการ                                                  | สนับสนุน | ขัดแย้ง |
|---------------------------------------------------------|----------|---------|
| ๑. ปลาตะเพียนจะให้สารโอเมก้า ๓ น้อยกว่าปลาแซลมอน        |          |         |
| ๒. เราสามารถเพิ่มโอเมก้า ๓ จากการรับประทานเมนูปลาทูน่า  |          |         |
| ๓. น้ำตาลจะเป็นแหล่งสารอาหารโอเมก้า ๓ มากกว่าถั่วเหลือง |          |         |
| ๔. กรดไขมัน DHA ส่วนใหญ่จะพบในผักใบเขียว                |          |         |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : สนับสนุน, สนับสนุน, ขัดแย้ง , ขัดแย้ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากเนื้อหาในป้ายความรู้ข้างต้น โอเมก้า ๓ สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ กรดไขมันจากปลาทะเล จัดเป็นกรดไขมันชนิดใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : DHA

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

สารโอเมก้า ๓ มีประโยชน์อย่างไร ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่สอดคล้องจากเนื้อหาในป้ายความรู้ข้างต้น โอเมก้า ๓ สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์

เฉลย/แนวคำตอบ

๑. เลือกรับประทานอาหารประเภท เมล็ดพืช น้ำมันพืชจากถั่วเหลือง
๒. เลือกรับประทานอาหารประเภท ปลาทะเล ช่วยบำรุงเซลล์สมอง

กระบวนการอ่าน: การวิเคราะห์

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากเนื้อหาในป้ายความรู้ข้างต้น โอเมก้า ๓ สารอาหารสำคัญ คุณสมบัติประโยชน์ นักเรียนจะมีวิธีในการแนะนำเพื่อนหรือคนรอบข้างให้เห็นคุณประโยชน์ของสารอาหารโอเมก้า ๓ อย่างไร อธิบายด้วยตัวเอง

เฉลย/แนวคำตอบ

๑. แשרเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับป้ายความรู้ข้างต้น เกี่ยวกับประโยชน์ของโอเมก้า ๓ ให้คนรอบข้างได้ศึกษา ได้รับความรู้
๒. แนะนำด้วยวิธีการพูดถึง คุณประโยชน์ของ สารอาหารโอเมก้า ๓ ให้คนรอบข้างได้ฟัง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

