

บทอ่าน เรื่อง รู้เรื่องเครื่องปรุงรส  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง สนุกสนานอ่านเขียน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้  
รายวิชา พื้นฐานภาษาไทย รหัส ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



## รู้เรื่องเครื่องปรุงรส

เมื่อไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหาร หรือภัตตาคารบางแห่ง จะพบว่า มีป้ายแขวนหรือติดที่หน้าร้านหรือในร้านว่า “ร้านนี้ปลอดผงชูรส” “ที่นี่ไม่ใช้ผงชูรส” และอื่นๆ ที่สื่อให้ทุกคนทราบว่า ถ้าไม่ต้องการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสเชิญที่ร้านนี้ บางครั้งเมื่อเราไปซื้ออาหารกระป๋อง หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ จะพบข้อความว่า ไม่มีผงชูรส ไม่มีสารกันบูด จึงน่าสนใจว่าเกิดอะไรขึ้น เกี่ยวกับเครื่องช่วยชูรสชาติของอาหาร

ผงชูรสเป็นสารเคมีทางวิทยาศาสตร์ที่สังเคราะห์ขึ้นมา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือเรียกย่อๆ ว่า เอ็ม เอส จี เป็นสารที่ช่วยปรุงแต่งรสชาติของอาหารให้ดีขึ้น มนุษย์รู้จักสารชนิดนี้มานานกว่า ๒,๐๐๐ ปี จากการที่ชาวจีนและชาวญี่ปุ่นใช้สาหร่ายทะเลมาช่วยปรุงรส น้ำซุปให้อร่อยขึ้น และต่อมาจึงทราบว่าพืชดังกล่าวมีสารเอ็ม เอส จี

ผงชูรสที่ได้รับการคุ้มครองความปลอดภัยจากคณะกรรมการอาหารและยาต้องเป็นผงชูรสที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท มีฉลาก มีชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิตอย่างชัดเจน ผงชูรสส่วนใหญ่ทำจากมันสำปะหลัง ข้าวสาลี ข้าวโพด โดยขบวนการทางเคมี มีลักษณะเป็นเกล็ด ถ้าเป็นภาพขยายจะเห็นเป็นแท่งเหลี่ยมเล็กๆ สีขาวขุ่น ปลายข้างหนึ่งใหญ่ ข้างหนึ่งเล็ก หรือปลายทั้งสองข้างใหญ่ คอดตรงกลางคล้ายแท่งกระดูก

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลก ได้ให้คำแนะนำว่า ไม่ควรบริโภคผงชูรสเกินวันละ ๑๐ มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

ผงชูรสที่มีการปลอมปน เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค สังเกตได้ คือ เกล็ดของผงชูรสจะแวววาวมาก

ผู้บริโภครายที่แพ้ผงชูรส หลังจาก  
รับประทานอาหาร จะมีอาการชาที่ปาก  
และลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม  
ต้นคอ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ  
กระหายน้ำ ผิวหนังบางส่วนอาจร้อนวูบวาบ  
หรือเป็นผื่นแดง

อาหารที่มีผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็น  
โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารหรือระบบขับถ่ายผิดปกติ  
คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับไต หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และ  
เด็กทารก

การค้นคว้าทดลองได้ดำเนินการมานานแล้ว  
แต่ยังไม่มีข้อยุติว่าผงชูรสมีอันตรายหรือไม่  
อย่างไรก็ตามผงชูรสไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย  
ทั้งยังสิ้นเปลืองเงินและอาจก่อให้เกิดปัญหา  
สำหรับบางคนที่แพ้ผงชูรสได้



ที่มา : หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ชุดภาษาเพื่อชีวิต ภาษาพาที ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ หน้า ๒๐๐-๒๐๑

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง สนุกสนานอ่านเขียน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้  
รายวิชา พื้นฐานภาษาไทย รหัส ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

การเขียนบันทึกความรู้ เป็นการเขียนบันทึกเรื่องราวจากการอ่านหนังสือ หรือจากการดูหรือฟังสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นความรู้ที่ควรจำ เพื่อเป็นการเตือนความจำหรือใช้อ้างอิงในวันข้างหน้า

### ๑. หัวข้อที่ควรเขียนบันทึกความรู้

- ๑.๑ ชื่อเรื่อง
- ๑.๒ เนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้า โดยสรุป
- ๑.๓ ชื่อผู้รายงาน
- ๑.๔ หนังสือที่นำมาค้นคว้า โดยระบุชื่อหนังสือ ผู้แต่ง โรงพิมพ์ ปีที่พิมพ์ หรือจากการดูหรือฟังใคร เมื่อใด

### ๒. วิธีการเขียนบันทึกความรู้

- ๒.๑ อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องให้เข้าใจ
- ๒.๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามให้ได้ว่า อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องอะไร เรื่องนั้นเป็นอย่างไร และมีการลำดับเรื่องราวอย่างไร เป็นต้น
- ๒.๓ นำคำตอบมาเรียบเรียง แล้วเขียนจดบันทึกเป็นเรื่องราว

### ๓. ประโยชน์ของการเขียนบันทึกความรู้

- ๓.๑ ช่วยเตือนความจำหรือทบทวนความรู้
- ๓.๒ ให้ความรู้แก่ผู้อ่านหรือผู้ที่พบเห็น
- ๓.๓ นำมาเป็นข้อมูลอ้างอิงหรือข้อมูลหลักฐานได้

## ๔. ตัวอย่างการเขียนบันทึกความรู้จากเรื่องที่อ่าน

### ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

แต่เดิม สถานเสาวภารักษาโรคพิษสุนัขบ้าด้วยการฉีดวัคซีนที่ทำจากไขสันหลังกระต่าย ต่อมาเปลี่ยนเป็นสมองสัตว์โดยเฉพาะสมองแกะและหนูทดลองวัคซีนชนิดนี้ ได้รับการคิดค้นมาเพื่อใช้ฉีดเข้าใต้ผิวหนัง โดยต้องฉีดถึง ๑๔-๒๑ เข็ม ดังนั้นบริเวณที่จะฉีดจะต้องมีพื้นที่มากและไม่เกิดการอักเสบได้ง่าย พื้นที่หน้าท้องรอบสะดือจึงเป็นบริเวณที่เหมาะสมที่สุดในการฉีดวัคซีน แต่วัคซีนที่ทำจากสมองสัตว์ ทำให้หลายคนมีอาการแพ้อย่างรุนแรง จึงมีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ โดยทำจากเซลล์เพาะเลี้ยง ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงและไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ใช้วิธีฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่หัวไหล่ และฉีดเพียง ๕ เข็มเท่านั้น

สถานเสาวภาเลิกใช้วัคซีนที่ฉีดรอบสะดือมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๕ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้โรงพยาบาลทั่วประเทศใช้เฉพาะวัคซีนที่ทำจากเซลล์เพาะเลี้ยงเท่านั้น เพราะฉะนั้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้นมา ในประเทศไทยจะไม่มีใครถูกฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่รอบสะดืออีก

ที่มา : ๑๐๘ ของคำถาม เล่ม ๗

### ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่อง

๑. เรื่องที่อ่านมีชื่อเรื่องว่าอย่างไร

= ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

๒. เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร

= การรักษาโรคพิษสุนัขบ้า

๓. เพราะเหตุใด จึงต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

= เพราะเป็นบริเวณที่มีพื้นที่มากและไม่เกิดอาการอักเสบได้ง่าย

๔. ปัจจุบันยังมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดืออยู่หรือไม่ เพราะเหตุใด

= ไม่มี เพราะมีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่หัวไหล่แทน

## เรียบเรียงคำตอบและจดบันทึก

เรื่อง ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรักษาโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งสาเหตุที่ต้องฉีดวัคซีนรอบสะดือ เพราะเป็นบริเวณที่มีพื้นที่มากและไม่เกิดอาการอักเสบได้ง่าย แต่ปัจจุบันไม่มีการฉีดวัคซีนรอบสะดือแล้ว เพราะได้มีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ ใช้ฉีดเข้าที่กล้ามเนื้อที่หัวไหล่แทน

ผู้บันทึก ด.ช. วิเชียร เขียนดี

จาก ๑๐๘ ของคำถาม เล่ม ๗

ที่มา : เอกกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. ภาษาไทย ป.๔. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.