

บทอ่าน เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วาจาไพเราะ เสนาะเสียงอักษรสูง กลาง ต่ำ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรื่อง การอ่านจับใจความ เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓



อาหารเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันการกินอาหารของคนไทยส่วนมาก ได้รับสารอาหาร ไม่เพียงพอต่อร่างกาย หรือมากเกินไป ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรค หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง และโรคอ้วน ดังนั้น ถ้ารู้จักเลือกอาหารที่มีคุณค่า จะช่วยให้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย

การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีทุกมื้อควรมีผัก ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ต้อง มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อไม่ติดมัน



การปรุงอาหารควรใช้วัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ รสชาติ ไม่มันจัด เค็มจัด หรือหวานจัด เน้นการต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ และ ทำเป็นน้ำพริก ถ้าเป็นผัดและแกงก็ใส่น้ำมันและกะทิแต่พอควร

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แบ่งกลุ่มอาหารเป็น ๔ กลุ่ม ตามสารอาหารซึ่งคนไทยยังกินไม่เพียงพอ หรือกินมากเกินไป จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มที่ให้ใยอาหารสูง ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น ป้องกัน โรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร เช่น ข้าวยาปึกษีโต้ ยาผักรวม น้ำพริก

ต่าง ๆ โจ๊กข้าวกล้อง ข้าวกล้องผักรวมมิตร ขนมจีนน้ำยาป่า ขนมจีน
แกงป่า ฯลฯ

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มที่ให้แคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
ป้องกันโรคกระดูกพรุน เช่น น้ำพริกกะปิ ปลาหู ยำยอดคะน้า ลาบ
เต้าหู้ น้ำพริกปลาร้า ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ฯลฯ

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มที่ให้วิตามินเอและธาตุเหล็กสูง ช่วยให้ดวงตา
สดใส เพิ่มความต้านทานโรค เจริญเติบโตเร็ว เพิ่มประสิทธิภาพในการ
ทำงาน เช่น เกาเหลาเลือดหมู แกงจืดตำลึง ซุปฟักทอง ซุปข้าวโพด
ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวผักรวมมิตร ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ ฯลฯ

กลุ่มที่ ๔ กลุ่มที่มีไขมันต่ำ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคอ้วน โรคเบาหวาน เช่น ปลากระพงลวกจิ้ม ปลาช่อนเผา ส้มตำ
สุกน้ำ ต้มยำกุ้ง ลาบปลา ก๋วยเตี๋ยวปลา ฯลฯ