

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง ข้อคิดสื่อคุณค่า เจตนาสื่อการกระทำ (๒)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง นิทรรศการปลูกปัญญา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ข้อคิดสื่อคุณค่า เจตนาสื่อการกระทำ (๒)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การอ่านวิเคราะห์ หมายถึง การอ่านอย่างละเอียดที่ต้องใช้ความคิดไตร่ตรอง หาเหตุผล พิจารณา แยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ของเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้น หากความสัมพันธ์เชิงเหตุผลมาอธิบายเรื่องนั้น ประเมินและตัดสินใจหาคำตอบที่เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

อ่านวิเคราะห์ มีดังนี้

๑. **ตั้งเป้าหมายการอ่าน**เป็นขั้นตอนที่ก่อนอ่าน ควรตั้งเป้าหมายการอ่านให้ชัดเจน ว่าต้องการอ่านเพื่ออะไร เพื่อหาความรู้ ความคิดเห็น หรือเพื่อความบันเทิง เมื่อทราบเป้าหมายแล้ว จะช่วยให้การอ่านมีทิศทางและจดจ่อกับเนื้อหาได้มากขึ้น
๒. **อ่านอย่างละเอียด**เป็นการอ่านเนื้อหาอย่างละเอียด พยายามทำความเข้าใจความหมายของคำ ศัพท์ ประโยค และจดบันทึกประเด็นสำคัญ ข้อมูลสำคัญ หรือคำถามที่สงสัย
๓. **วิเคราะห์เนื้อหา**เป็นขั้นตอนเมื่ออ่านเนื้อหาครบถ้วนแล้ว ให้วิเคราะห์เนื้อหา โดยพิจารณาประเด็น ดังนี้
 - ประเด็นหลัก คือ อะไรคือใจความสำคัญของเรื่อง
 - ประเด็นรอง คือ อะไรคือประเด็นย่อย ๆ ที่สนับสนุนประเด็นหลัก
 - ความสัมพันธ์ ระหว่างประเด็นหลักและประเด็นรอง มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
 - เหตุผล ผู้เขียนใช้เหตุผลอะไรมาสนับสนุนประเด็นต่าง ๆ
 - หลักฐาน ผู้เขียนมีหลักฐานอะไรมาสนับสนุนเหตุผล
 - มุมมอง ผู้เขียนมีมุมมองต่อเรื่องนี้อย่างไร
 - จุดประสงค์ ผู้เขียนเขียนเรื่องนี้เพื่ออะไร
๔. **สังเคราะห์เนื้อหา** เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาครบถ้วนแล้ว ให้สังเคราะห์เนื้อหา โดยสรุปประเด็นสำคัญ ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะของผู้เขียน
๕. **ประเมินเนื้อหา** ประเมินเนื้อหาว่า มีความน่าเชื่อถือ น่าสนใจ มีประโยชน์ หรือมีข้อบกพร่องอย่างไร
๖. **สรุปผล** สรุปผลการอ่านว่า ได้ความรู้ ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอะไรจากการอ่าน ตัวอย่างการตั้งคำถามเพื่อวิเคราะห์เนื้อหา
 - เนื้อหาของเรื่องนี้เกี่ยวกับอะไร
 - ผู้เขียนต้องการสื่ออะไร
 - ผู้เขียนมีมุมมองต่อเรื่องนี้อย่างไร
 - เหตุผลและหลักฐานที่ผู้เขียนใช้สนับสนุนประเด็นต่าง ๆ มีความน่าเชื่อถือหรือไม่
 - เนื้อหาของเรื่องนี้มีความเกี่ยวข้องกับเราอย่างไร
 - เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับเนื้อหาของเรื่องนี้

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง ข้อคิดสื่อคุณค่า เจตนาสื่อการกระทำ (๒)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง นิทรรศการปลูกปัญญา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ข้อคิดสื่อคุณค่า เจตนาสื่อการกระทำ (๒)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความแล้วตอบคำถาม

กรมอนามัยเตือนอันตรายจากไส้กรอกทอดไม่ได้มาตรฐาน

อาหารแปรรูปประเภทเนื้อหมัก เช่น ไส้กรอก แฮม โบโลน่า ที่หลาย คนนิยมบริโภคเป็นอาหารเช้าหรืออาหารว่าง ด้วยลักษณะรูปร่าง กลิ่นรส สี ชวนน่ารับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไส้กรอก ที่เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม อร่อย มีทั้งแบบสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน หรือซื้อนำมาประกอบอาหารเอง ปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลายชนิดหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด แต่รู้หรือไม่ว่าในไส้กรอกมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ? และมีความปลอดภัยหรือไม่

ส่วนประกอบหลักในไส้กรอกมีโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำ เป็นส่วนช่วยให้เนื้อสัมผัสเกิดความนุ่ม ชุ่มฉ่ำ นอกจากนี้ยังมีส่วนประกอบอื่น คือ วัตถุเจือปน ที่ใช้เป็นวัตถุกันเสีย เพื่อรักษาสีสนของเนื้อสัตว์ให้ดูสดใหม่ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในอาหารป้องกันการเน่าเสีย ซึ่งเป็นสารกลุ่มไนไตรต์ ไนเตรต โซเดียมไนไตรต์ และโซเดียมไนเตรต หรือที่คุ้นเคยกันอย่าง ดินประสิว มีชื่อทางเคมีว่า โปแตสเซียมไนเตรต

ถึงแม้ว่าสารเหล่านี้จะมีข้อดี แต่มีข้อที่ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน เพราะวัตถุเจือปนสามารถทำให้เกิดผลเสียต่อระบบทางเดินอาหารได้ ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ปวดท้องอย่างรุนแรง หากรับประทานเกินปริมาณที่กำหนดจะก่อให้เกิดอันตราย ส่งผลต่อการทำงานของ ฮีโมโกลบิน ในเม็ดเลือดที่ทำหน้าที่ในการส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน ผิวหนังและริมฝีปากจะเขียวคล้ำ เหนื่อย หอบ หัวใจเต้นแรง บางคนอาจจะรุนแรงจนถึงขั้นหมดสติ หรือเสียชีวิตได้ โดยในเด็กจะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดปริมาณที่เหมาะสมของวัตถุเจือปนในกลุ่มเนื้อสัตว์แปรรูป ดังนี้

- โซเดียมไนไตรต์หรือโปแตสเซียมไนไตรต์มีได้ไม่เกิน ๑๒๕ มิลลิกรัม/กิโลกรัมอาหาร
- โซเดียมไนเตรตหรือโปแตสเซียมไนเตรตมีได้ไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิกรัม/กิโลกรัมอาหาร

กรณีที่ใช้ทั้งโซเดียมไนเตรตและโซเดียมไนไตรต์มีได้ไม่เกิน ๑๒๕ มิลลิกรัม/กิโลกรัมอาหาร การบริโภคอาหารแปรรูปในระดับที่ปลอดภัย คือ ไม่ควรเกินวันละ ๕๐ – ๑๐๐ กรัม

นอกจากวัตถุกันเสียในอาหารแล้ว ยังต้องระมัดระวังในเรื่องของเกลือหรือโซเดียมจากเครื่องปรุงรสที่สูงเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ รวมถึงวัตถุเจือปนอื่น ๆ เช่น สีผสมอาหาร เป็นต้น

การบริโภคอาหารแปรรูปจึงต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ผู้บริโภคควรเลือกซื้อไส้กรอกที่มีลักษณะสีไม่แดงผิดไปจากธรรมชาติ สังเกตฉลากที่ระบุชื่อ วันที่ผลิตหรือวันหมดอายุ ส่วนประกอบ วัตถุเจือปนในอาหาร เครื่องหมาย อย. หากพบพบมีการใส่วัตถุกันเสีย ผู้บริโภคไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์นั้นบ่อยจนเกินไป นอกจากนี้ไส้กรอกยังทำให้เกิดโรคอ้วน และมีคอเลสเตอรอลสูง (มีต่อ)

หากเป็นของทอดควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไส้กรอกทอดแบบไหม้เกรียม เนื่องจากอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง และเพื่อให้ดีต่อสุขภาพควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย รับประทานไส้กรอกในปริมาณที่เหมาะสม ควบคู่กับผักและผลไม้ เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ และอาหารประเภท ไข่ นม ผัก โยม เป็นต้น

แหล่งที่มา
<https://sciplanet.org/content/๑๔๓๓๐>
กรมอนามัยเตือนอันตรายจากไส้กรอกทอดไม่ได้มาตรฐาน
ไส้กรอก - แฮม - โบโลน่า กินบ่อยๆ อันตรายนะ
ฉบับที่ ๑๔๑ ไนเตรท และ ไนไตรท์ ใน "ไส้กรอก"
ออย, แผนการดำเนินงานกรณีไส้กรอกทำเด็กป่วย
รอบรู้เรื่องไนเตรทและไนไตรท์