

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ลิขิตสาร ผ่านมุมมอง (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กาลครั้งหนึ่ง หนังสือเล่มหนึ่งมีชื่อว่าฉัน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ลิขิตสาร ผ่านมุมมอง (๑)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. จากบทความดังกล่าวพูดถึงประเด็นใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. จากบทความ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้ “ช็อกโกแลตกินได้ไม่จำกัดเพราะคุณประโยชน์เยอะ” นักเรียนคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. จากการศึกษาบทความแล้วเขียนแสดงความรู้สึกกับความคิดเห็น นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตอย่างไร หรือในสถานการณ์ใดบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ลิขิตสาร ผ่านมุมมอง (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง กาลครั้งหนึ่ง หนังสือเล่มหนึ่งมีชื่อว่าฉัน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ลิขิตสาร ผ่านมุมมอง (๑)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. จากบทความดังกล่าวพูดถึงประเด็นใด

ตอบ

จากการวิเคราะห์บทความ "ช็อกโกแลต" สามารถสรุปประเด็นหลักที่บทความนี้กล่าวถึงได้ดังนี้

- ช็อกโกแลตในฐานะสื่อกลางทางความรู้สึก: บทความเริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงช็อกโกแลตในฐานะสัญลักษณ์ของการแสดงออกถึงความรู้สึกดีๆ เช่น ความขอบคุณ มิตรภาพ และความรัก ในวัฒนธรรมต่างๆ
- ประวัติและที่มาของช็อกโกแลต: กล่าวถึงถิ่นกำเนิด การค้นพบรสชาติโดยชาวสเปน การปรุงแต่งรสชาติด้วยเครื่องเทศต่างๆ และการแพร่หลายในยุโรป
- การตั้งชื่อทางวิทยาศาสตร์ของโกโก้: เล่าถึงที่มาของชื่อ "เทโอโบรมา คาคาโอ" (Theobroma cacao) ที่แปลว่า "อาหารแห่งเทพ" โดยนักพฤกษศาสตร์ ลินเนียส
- ประเภทและส่วนประกอบของช็อกโกแลต: แบ่งช็อกโกแลตออกเป็น ๓ ประเภทหลัก ได้แก่ ช็อกโกแลตนม, ดาร์กช็อกโกแลต, และไวท์ช็อกโกแลต พร้อมระบุสารอาหารหลัก ๕ ชนิดที่ประกอบอยู่ในช็อกโกแลต
- การหักล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับช็อกโกแลต: ชี้แจงว่าช็อกโกแลตไม่ได้เป็นสาเหตุของการเกิดสิว และมีปริมาณคาเฟอีนน้อยมาก (โดยเฉพาะในไวท์ช็อกโกแลตที่ไม่มีเลย)

ประโยชน์ต่อสุขภาพของช็อกโกแลต:

- ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ เนื่องจากมีสารฟีนอลิกสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยป้องกันไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยชะลอความแก่
- ช่วยกระตุ้นอารมณ์และระบบประสาท ทำให้รู้สึกดี๊ดี คล้ายกับความรู้สึกตกหลุมรัก
- ช่วยปรับอารมณ์และจิตใจให้เข้าสู่สภาวะปกติ โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยทอง
- ช่วยลดอาการปวดท้อง หงุดหงิด หน้าบวมก่อนมีประจำเดือน
- ช่วยแก้อาการเมาค้าง
- ช่วยลดอาการอักเสบ
- มีผลต่อสมอง ทำให้ตื่นตัวและกระฉับกระเฉง
- มีสารอาหาร เช่น โปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็ก โดยเฉพาะในมิลค์ช็อกโกแลตและช็อกโกแลตที่ใส่ถั่ว
- ข้อควรระวังในการบริโภคช็อกโกแลต: แม้จะมีประโยชน์ แต่ก็เน้นย้ำถึงการบริโภคอย่างพอดี เนื่องจากช็อกโกแลตมีไขมันและน้ำตาลสูง หากได้รับมากเกินไปอาจเพิ่มคอเลสเตอรอลได้

ข้อคิดสรุปเกี่ยวกับการบริโภค: ปิดท้ายด้วยการเตือนให้ดูแลสุขภาพและไม่ตามใจปากมากเกินไป โดยเปรียบเทียบกับเส้นทางสายกลางตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

โดยสรุปแล้ว บทความนี้เน้นไปที่การให้ข้อมูลที่หลากหลายเกี่ยวกับช็อกโกแลต ตั้งแต่แง่มุมทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ คุณค่าทางโภชนาการ ประโยชน์ต่อสุขภาพ ไปจนถึงข้อควรระวังในการบริโภคที่สมดุล

๒. จากบทความ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้ **“ช็อกโกแลตกินได้ไม่จำกัดเพราะคุณประโยชน์เยอะ”** นักเรียนคิดเห็นอย่างไร

ตอบ

- ช็อกโกแลตมีคุณประโยชน์มากมายตามที่ระบุไว้ ไม่ว่าจะเป็นการต่อต้านอนุมูลอิสระ, ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและมะเร็ง, ช่วยชะลอความแก่, กระตุ้นอารมณ์, หรือแม้กระทั่งช่วยปรับสมดุลอารมณ์และบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน สารอาหารอย่างโปรตีน แคลเซียม และธาตุเหล็กก็มีอยู่ในมิลค์ช็อกโกแลตด้วย
- อย่างไรก็ตาม การสรุปว่า "ช็อกโกแลตกินได้ไม่จำกัดเพราะคุณประโยชน์เยอะ" นั้น เป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องและอาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพได้ แม้บทความจะเน้นย้ำถึงประโยชน์
- แต่ก็มีการระบุไว้อย่างชัดเจนในช่วงท้ายว่า: "ช็อกโกแลตอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล ซึ่งถ้าร่างกายได้รับมากเกินไป จะเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลได้"
- "สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ควรดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี อย่าตามใจปากมากนัก เพราะการรับประทานอาหารอะไรก็ตามปริมาณมากเกินไป ก็ล้วนแต่ทำให้เกิดปัญหาได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า ทุกอย่างต้องเดินสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป"
- จะเห็นได้ว่า บทความได้ให้ข้อคิดและข้อควรระวังไว้อย่างชัดเจนว่า แม้จะมีคุณประโยชน์ แต่ก็มีข้อจำกัดในการบริโภค เนื่องจากส่วนประกอบสำคัญอย่าง ไขมันและน้ำตาล ที่หากได้รับในปริมาณมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น น้ำหนักเพิ่มขึ้น, ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น, และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวานและโรคหัวใจ

๓. จากการศึกษาบทความแล้วเขียนแสดงความรู้สึกกับความคิดเห็น นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตอย่างไร หรือในสถานการณ์ใดบ้าง จงอธิบาย

ตอบ

คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามบริบทของนักเรียน ต่อไปนี้เป็นแนวคำตอบ “ฉันเห็นด้วยกับบทความในส่วนที่คุณประโยชน์ของช็อกโกแลตนั้นมีจริง แต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับการบริโภคช็อกโกแลตแบบไม่จำกัด คุณประโยชน์ที่กล่าวมานั้นมักอ้างอิงถึงช็อกโกแลตชนิด ดาร์กช็อกโกแลต (Dark Chocolate) ที่มีปริมาณโกโก้สูง ซึ่งหมายถึงมีสารฟีนอลิกมากและมีน้ำตาลน้อยกว่า ในขณะที่ช็อกโกแลตนมและไวท์ช็อกโกแลตที่เราบริโภคกันทั่วไปนั้นมักมีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูงมากกว่า ซึ่งหากรับประทานในปริมาณมากเกินไป ย่อมส่งผลเสียมากกว่าผลดี

ดังนั้น หลักการสำคัญของการบริโภคอาหารทุกชนิดคือ "ความพอดี" หรือ "ทางสายกลาง" ตามที่บทความได้กล่าวถึงไว้ในตอนท้าย การบริโภคช็อกโกแลตในปริมาณที่เหมาะสมและเลือกชนิดที่มีคุณภาพดี (เช่น ดาร์กช็อกโกแลต) จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์โดยไม่ก่อให้เกิดโทษ