

ชื่อ นางสาว อริยา ตั้งโรจนกุล เลขที่ 9 เรียนวัน/เวลา วันศุกร์ 13.30-16.30น.

การเขียนแสดงความคิดเห็น (5 คะแนน)

ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่า “อาหารสำเร็จรูปมีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน” จงแสดงความคิดเห็น โดยแสดงเหตุผลและยกตัวอย่างประกอบความคิดเห็นของท่านให้เห็นอย่างชัดเจน (ความยาวประมาณ 6-8 บรรทัด)

ดิฉันไม่เห็นด้วยกับอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากในด้านการโภชนาการนั้นไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่มากพอ ต่อ 1 มื้อ หรือ 1 วัน และการที่เรารับประทานปริมาณมากเกินไปสู่ ปัญหาโรคอ้วน และอาหารที่แปรรูปนั้นจะถูกแปรรูปเพื่อยืดอายุในการเก็บรักษา โดยให้พลังงานเพียงแค่ 30 เปอร์เซ็นต์จากปริมาณแคลอรี โดยอาหารแปรรูปแต่ละประเภทมีโทษที่แตกต่างกัน เช่น เบคอนเสี่ยงความดันโลหิตสูง โซเดียม และโรคหัวใจ อาหารแช่แข็งเป็นความสะดวกของคนยุคใหม่ก็จริงแต่โทษก็เยอะ เช่นเดียวกัน ความดันเลือด โรคหลอดเลือดสมองสูง รวมไปถึงซอส พริก มะเขือเทศ มากارين ในตัวซอสมี สารเจือปนอยู่ และน้ำตาล เกลือ เราสามารถเริ่มเมนูอาหารที่เราต้องการได้เลือกสิ่งที่มีผลดีต่อร่างกาย เพราะอาหารที่เราได้มารวดเร็วและง่ายอาจจะไม่ใช่อาหารที่ต่อร่างกายเราก็ได้