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 เนื่องจากในด้านทางโภชนาการนั้นไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่มากพอ ต่อ1 มื้อ หรือ 1วัน และการที่เรารับประทานปริมาณมากเกินไปสู่ปัญหาโรคอ้วน และอาหารที่แปรรูปนั้นจะถูกแปรรู้เพื่อยืดอายุในการเก็บรักษา โดยให้พลังงานเพียงแค่30เปอร์เซ็นต์จากปริมาณแคลอรี่ โดยอาหารแปลรูปแต่ละประเภทมีโทษที่แตกต่างกัน เช่น เบคอนเสี่ยงความดันโลหิตสูง โซเดียม และโรคหัวใจ อาหารแช่แข็งเป็นความสะดวกของคนยุคใหม่ก็จริงแต่โทษก็เยอะเช่นเดียวกัน ความดันเลือด โรคหลอดเลือดสมองสูง รวมไปถึงซอส พริก มะเขือเทศ มาการีน ในตัวซอสมีสารเจือปนอยู่ และน้ำตาล เกลือ เราสามารถเริ่มเมนูอาหารที่เราต้องการได้เลือกสิ่งที่มีผลดีต่อร่างกายเพราะอาหารที่เราได้มารวดเร็วและง่ายอาจจะไม่ใช่อาหารที่ต่อร่างกายเราก็ได้