

ใบงานที่ 2 เรื่องไขมัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนสืบค้น แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ไขมัน มีความสำคัญอย่างไร.....
2. ธาตุที่ประกอบขึ้นเป็นไขมัน คือธาตุชนิดใดบ้าง.....
3. เมื่อย่อยไขมันจนเสร็จสิ้นปฏิกิริยาแล้ว จะได้สาร 2 ชนิด คืออะไร.....
4. กรดไขมันแบ่งออกเป็น.....ชนิด ได้แก่.....
5. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน.....กิโลแคลอรี
6. ยกตัวอย่างอาหารที่พบไขมันปริมาณสูงมา 3 ตัวอย่างพร้อมระบุว่าพบไขมันในส่วนใดของอาหารดังกล่าว
.....
.....
.....
7. ผู้ที่ได้รับไขมันในปริมาณสูงเกินความต้องการของร่างกาย จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร
.....
.....
8. การทดสอบไขมันทำได้โดย.....
ผลการทดสอบคือ.....
9. คอลเลสเตอรอลคืออะไร และมีบทบาทต่อร่างกายอย่างไรบ้าง.....
.....
10. กลิ่นเหม็นหืนของน้ำมัน เกิดขึ้นได้อย่างไร.....
11. การป้องกันกลิ่นเหม็นหืนของน้ำมัน ทำได้อย่างไรบ้าง.....
.....
.....

ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลในตาราง แล้วตอบคำถามข้อ 12-15

กรดไขมัน	จุดหลอมเหลว (องศาเซลเซียส)	ร้อยละของกรดไขมันที่เป็นส่วนประกอบ		
		น้ำมันหมู	น้ำมันมะพร้าว	น้ำมันถั่วเหลือง
ชนิดอิ่มตัว				
กรดลอริก	44	22.7	43.8	0
กรดไมริสติก	54	11.5	23.4	0
กรดปาล์มติก	63	19.0	13.6	10.5
กรดสเตียริก	70	26.0	9.6	3.4
ชนิดไม่อิ่มตัว				
กรดโอเลอิก	16	8	4.3	26.0
กรดไลโนเลอิก	-5	7.9	2.3	46.9
กรดไลดโนเลนิก	-11	0	0	6.1

12. น้ำมันชนิดใดที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นองค์ประกอบอยู่มากที่สุดและน้อยที่สุดตามลำดับ

.....

13. เมื่อนำน้ำมันทั้ง 3 ชนิดในตารางไปแช่ในตู้เย็น น้ำมันชนิดใดจะแข็งตัวเป็นไข เพราะเหตุใด

.....

.....

14. จากข้อมูลในตารางให้นักเรียนอธิบายว่าเพราะเหตุใด กรดไขมันอิ่มตัวมีสถานะเป็นของแข็ง ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวมีสถานะเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง.....

.....

15. จากข้อมูลของน้ำมันทั้ง 3 ชนิดในตาราง น้ำมันชนิดใดบ้างที่มีโอกาสพบคอเลสเตอรอลในปริมาณสูง

.....