

นมวัว (Cows Milk)

ในสถานที่บางแห่ง เช่น สหรัฐอเมริกา การดื่มนมวัวเป็นเรื่องปกติ

ลองนึกดูว่า นักเรียนสามคน ได้แก่ แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยู่ที่ร้านกาแฟในสหรัฐอเมริกา เจ้าของร้านกาแฟได้ติดป้ายไว้ที่หน้าต่างซึ่งระบุว่า “หลังจากวันที่ 5 เมษายน ที่นี่จะไม่มีกรไ้ชนมวัวอีกต่อไป แต่เราจะไ้ชนมที่ทาจากถั่วเหลืองแทน” แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม อยากรู้ว่าเพราะเหตุไ้ร้านกาแฟจึงเลิกไ้ชนมวัว แอนนาจึงใช้สมารท์โฟนเพื่อสืบค้นข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับ “นมวัว” พวกเขาดูผลการสืบค้นอันดับแรก และพูดคุยกันในเรื่องนี้

คุณค่าทางโภชนาการของนม : ประโยชน์มากล้น !

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี 12 ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม เป็นส่วนสำคัญของม้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพการบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ทุกวันเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิม่อุ่นฟาร์มนม ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุม น้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วย วิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

นายแพทย์บิล ซีเยร์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ทีเออร์ไวน์ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในทีเดียว สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้ อันที่จริง IDFA กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่า

นมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง 9 ชนิด นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และโพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์ รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์การด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล วันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2007

จากเรื่อง “นมวัว” ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 1 : นมวัว

จากความเห็นของ IDFA ข้อความใดที่ผู้เชี่ยวชาญและองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพมีความเห็นตรงกัน

1. การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นเหตุให้เกิดโรคอ้วน
2. นมเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นอยู่มาก
3. นมมีวิตามินมากกว่าเกลือแร่
4. การดื่มนมเป็นสาเหตุหลักของโรคกระดูกพรุน

คำถามที่ 2 : นมวัว

จุดประสงค์หลักของเนื้อเรื่องคืออะไร

1. เพื่อโต้แย้งว่าผลิตภัณฑ์นมช่วยในการลดน้ำหนักตัวได้มากขึ้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์นมจาก อิมูนฟาร์มนม กับ ผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ
3. เพื่อแจ้งให้สาธารณะทราบถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวกับโรคหัวใจ
4. เพื่อสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์จาก อิมูนฟาร์มนม

แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม กำลังพูดคุยเกี่ยวกับการตัดสินใจของเจ้าของร้านกาแฟที่เลิกจำหน่ายนมวัว แซมพูดว่า “เป็นไปได้ว่านมวัวอาจจะแพงเกินไป” คริสโตเฟอร์กำลังมองดูที่สมาร์ทโฟนของเขา แล้วพูดว่า “เป็นไปได้นะ แต่ฉันได้สืบค้นข้อมูลในเว็บเรื่องนมวัวด้วยเหมือนกัน เดี่ยวฉันจะส่งลิงก์ของบทความใหม่ๆ ให้พวกเธอซึ่งอาจช่วยอธิบายเรื่องนี้ได้” แอนนาและแซม เปิดลิงก์ที่คริสโตเฟอร์ส่งมา และอ่านบทความเรื่อง “แค่พูดว่า “ไม่เอา” นมวัว!”

แค่พูดว่า “ไม่เอา” นมวัว

โดย ดร.วิภาดา นีรนนท์ ผู้รายงานข่าวสุขภาพ

นมวัวเป็นส่วนสำคัญของชีวิตผู้คนจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา เด็กทารกดื่มนมวัวจากขวดนม เด็กๆ กินธัญพืชที่ราดนมวัวจนชุ่ม แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็ยังชอบดื่มนมเย็นๆ สักแก้วเป็นบางครั้งบางคราว ไข่ แล้ว นมวัวเข้ามาเป็นส่วนสำคัญมากกับอาหารการกินของมนุษย์ในหลายๆ ที่ทั่วโลก อย่างไรก็ตาม งานวิจัยจำนวนมากกลับชี้ให้เห็นว่านมอาจจะไม่ได้ “ดีต่อร่างกาย” อย่างที่คำโฆษณาติดหูของชาวอเมริกันกล่าวอ้าง

กรมการเกษตรของสหรัฐอเมริกา สภาผลิตภัณฑ์นมอเมริกัน บริษัทบริหารจัดการผลิตภัณฑ์นม และองค์กรอื่นๆ ได้ทำงานอย่างหนักเพื่อส่งเสริมเรื่องนมมาเป็นเวลาหลายปี พวกเขาส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ดื่มนมอย่างน้อยวันละสามแก้ว อย่างไรก็ตามการศึกษามากมายในทศวรรษที่ผ่านมาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และกล่าวอ้างอื่นๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของนมที่มีต่อสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษาเหล่านี้อาจทำให้คุณประหลาดใจ

การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มนมที่สำคัญและใหม่สุดชิ้นหนึ่งได้ถูกตีพิมพ์ในวารสาร British Medical Journal เมื่อเดือนตุลาคม ค.ศ. 2014 ผลจากการศึกษานี้นำไปสู่การยืนยันอย่างหนักแน่นเกี่ยวกับผลจากการบริโภคนม ในการศึกษาครั้งนี้ได้ติดตามคนในสวีเดนมากกว่า 100,000 คน ในช่วงระยะเวลา 20-30 ปี นักวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำประสบปัญหาการแตกหักของกระดูกมากขึ้น นอกจากนี้ ทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่ดื่มนมเป็นประจำมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะประสบปัญหาจากโรคหัวใจและโรคเมรั้ง ผลการศึกษาที่พลิกความคาดหมายเหล่านี้คล้ายคลึงกับผลจากการศึกษาอื่นๆ

คณะกรรมการด้านการแพทย์ที่รับผิดชอบทางด้านยา (PCRM) ให้ข้อคิดเห็นต่อปัญหาสุขภาพบางปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคนม PCRM กล่าวอ้างว่านมและผลิตภัณฑ์จากนม “มีประโยชน์ต่อกระดูกเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีประโยชน์เลย” PCRM ยังได้อธิบายเพิ่มเติมถึงปัญหาที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับนมวัวว่า “โปรตีนจากนม น้ำตาลจากนม ไขมัน และไขมันอิ่มตัวในผลิตภัณฑ์จากนมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับเด็ก และกระตุ้นให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ”

คำกล่าวอ้างเหล่านี้เป็นเรื่องที่รุนแรงและจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลการศึกษา อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานมากมายที่พิสูจน์ว่าการดื่มนมวัวไม่น่าจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากเท่ากับที่เคยเข้าใจกัน หากคำกล่าวอ้างเหล่านี้กลายเป็นข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ มันก็อาจจะถึงเวลาแล้วที่เราจะพูดว่า “ไม่เอา” นมวัว !

จากเรื่อง “แค่พูดว่าไม่เอานมวัว” ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 3 : นมวัว

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของ ดร.วิภาดา ในการเขียนบทความใช่หรือไม่ ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** ในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของบทความใช่หรือไม่	ใช่	ไม่ใช่
เพื่อดึงข้อสงสัยถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์จากนมที่มีต่อสุขภาพโดยทั่วไป		
เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเลิกดื่มนมในทันที		
เพื่ออภิปรายผลการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับนมวัว		
เพื่อชี้ให้เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับนม และผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนม		

คำถามที่ 4 : นมวัว

ดร.วิภาดา นำเสนอผลการวิจัยบางเรื่องนี้อาจทำให้ผู้อ่าน “ประหลาดใจ”

จงระบุเหตุผลจากการวิจัยมาหนึ่งเรื่อง

.....

.....

.....

อิมูนฟาร์มนม

เกี่ยวกับเรา

ผลิตภัณฑ์

โภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของนม : ประโยชน์มากล้น !

ผลิตภัณฑ์นมจาก อิมูนฟาร์มนม ประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี วิตามินบี 12 ไรโบฟลาวิน และโพแทสเซียม วิตามินและเกลือแร่เหล่านี้ทำให้ผลิตภัณฑ์นมจาก อิมูนฟาร์มนม เป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพการบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมูนฟาร์มนม ทุกวันเป็นวิธีที่ดีที่จะมั่นใจได้ว่าคุณได้รับ วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

การบริโภคผลิตภัณฑ์นมจาก อิมูนฟาร์มนม ช่วยในการลดน้ำหนักตัวให้ได้ผลดีขึ้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นมช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก นอกจากนี้ นมช่วยให้สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และยังช่วยป้องกันมะเร็ง นมหนึ่งแก้วอัดแน่นไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

นายแพทย์บิล เชียร์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ที่เออร์ไวน์ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่สำคัญไว้มากมายในทีเดียว สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล (IDFA) สนับสนุนแนวคิดนี้ อันที่จริง IDFA กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพจำนวนมากก็คงจะเห็นด้วยว่า

นมมีสารอาหารครบถ้วนและเป็นสารอาหารที่จำเป็นถึง 9 ชนิด นอกจากจะเป็นแหล่งอันอุดมสมบูรณ์ของแคลเซียมและวิตามินดี นมยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ โปรตีน และโพแทสเซียม อยู่ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นสิ่งที่แพทย์แนะนำ การใช้ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพได้รับการยอมรับมานานแล้วจากกลุ่มผู้ที่ทำงานด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์ รวมถึงมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติ สมาคมศัลยแพทย์ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ องค์การด้านการแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา และองค์กรชั้นนำทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

สมาคมอาหารฟาร์มโคนมสากล วันที่ 27 กันยายน ค.ศ. 2007

จากทั้งสองแหล่งข้อมูล ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 5 : นมวัว

จากบทความเกี่ยวกับนมทั้งสองเนื้อเรื่อง ข้อความในตารางข้างล่างเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้แสดงถึงจุดประสงค์ของบทความใช่หรือไม่	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การศึกษาล่าสุดเกี่ยวกับประโยชน์ต่อสุขภาพของนมให้ผลที่น่าประหลาดใจ		
การศึกษาต่างๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การดื่มนมมีผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ		
หลายการศึกษาได้ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของนมในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก		
การดื่มนมและผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากนมเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ดีที่สุด		

คำถามที่ 6 : นมวัว

ผู้เขียนของทั้งสองเนื้อเรื่องมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเกี่ยวกับบทบาทของนมในมื้ออาหารโดยทั่วไป

ประเด็นหลักที่ผู้เขียนทั้งสองมีความคิดเห็นไม่ตรงกันคือเรื่องใด

1. ผลกระทบของนมต่อสุขภาพและบทบาทของนมในมื้ออาหารของมนุษย์
2. จำนวนของวิตามินและเกลือแร่ที่พบในนม
3. รูปแบบที่ดีที่สุดของผลิตภัณฑ์จากนมในการบริโภคเป็นประจำ
4. องค์การที่มีบทบาทหน้าที่หลักเกี่ยวกับนม

คำถามที่ 7 : นมวัว

แอนนา คริสโตเฟอร์ และแซม กำลังพูดคุยถึงบทความทั้งสองเนื้อเรื่อง

คริสโตเฟอร์ : ไม่ว่าเจ้าของร้านกาแฟจะทำอะไร ฉันก็ยังจะ ดื่มนมต่อไปทุกวัน มันดีต่อเราจริงๆ

แอนนา : ฉันไม่เอาด้วยหรอก ! จากนี้ไปฉันจะดื่มนมให้น้อยลงเพราะมันไม่ดีต่อเรา

แซม : ไม่รู้สิ ฉันคิดว่าพวกเราจำเป็นต้องรู้ข้อมูลมากกว่านี้ก่อนที่จะลงข้อสรุปนะ

นักเรียนเห็นด้วยกับใคร

1. คริสโตเฟอร์
2. แอนนา
3. แซม

จงอธิบายคำตอบของนักเรียน โดยอ้างอิงข้อมูลจากเนื้อเรื่อง อย่างน้อยหนึ่งเรื่อง
