

**ตะลุยโจทย์ ม.ปลาย**

เพื่อเตรียมสอบ ONET + 9 วิชาสามัญ + GAT-PAT

วิชา GAT : ส่วนความคิดเชื่อมโยง

ชุดที่ 11 (ตอนที่ 1/2)



โดยช่วงตั้งแต่ 31 ต.ค. 60-2 มี.ค. 61 ท่านสามารถติดตามได้ดังนี้ ตะลุยโจทย์ ป.6 ในวันอังคาร, ตะลุยโจทย์ ม.3 ในวันพุธ และตะลุยโจทย์ ม.ปลาย ในวันพฤหัสบดี+วันศุกร์

**ความสามารถในการอ่าน เขียน ทิศเชิงวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา**

คำสั่ง อ่านบทความเรื่อง “อาหาร : เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม” ในบทความนี้มีข้อความที่กำหนดซึ่งพิมพ์ด้วยอักษรตัวแถมอยู่ 10 ข้อความ ท้ายบทความจะมีตารางสรุปข้อความที่กำหนด ซึ่งแต่ละข้อความมีตัวเลข 2 หลักกำกับตั้งแต่เลข 01 ถึง 10 แล้วสรุปความเชื่อมโยงของข้อความที่กำหนดแต่ละข้อความกับข้อความอื่นๆที่เหลือ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาในบทความ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่

- ถ้าข้อความที่กำหนดมีข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมา ให้ระบยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมา แล้วตามด้วยตัวอักษร “A”
- ถ้าข้อความที่กำหนดมีข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย ให้ระบยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย แล้วตามด้วยตัวอักษร “D”
- ถ้าข้อความที่กำหนดมีผลทำให้ข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวาง ให้ระบยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวางนั้น แล้วตามด้วยตัวอักษร “F”
- ถ้าข้อความที่กำหนดไม่มีข้อความอื่นที่เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมาหรือที่เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย หรือที่ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวาง ดังกล่าวข้างต้น ให้ระบยคำตอบเป็นตัวเลข “99” แล้วตามด้วยตัวอักษร “H”

ทั้งนี้ให้ใช้เลขกำกับข้อความที่กำหนด 01, 02, 03, ..., 10 เป็นเลขข้อ 1, 2, 3, ..., 10 ในกระดาษคำตอบ

ข้อสอบแต่ละข้ออาจมีได้หลายคำตอบ หากตอบผิดจะถูกหักคะแนนคำตอบที่ผิดคำตอบละ 4 คะแนน โดยหักจากคะแนนรวมของข้อสอบข้อนั้นๆ (ไม่หักคะแนนข้ามข้อ) ดังนั้นถ้าไม่มั่นใจ อย่าเดา

**บทความ**

**อาหาร : เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม**

เมื่อพูดถึงปัจจัย 4 ซึ่งประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยา รักษาโรค ถ้ามีค่ามากกว่า ปัจจัย 4 ข้อใดมีความสำคัญที่สุด ทุกคนจะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “อาหาร” อาหารจึงเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคนและเป็นปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะหากไม่ได้รับประทานอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

การได้รับประทานอาหารที่ดีและถูกสุขลักษณะจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเราแข็งแรง มีสุขภาพดีและอายุยืนยาว ลักษณะของอาหารที่ดีนั้นต้องมีคุณสมบัติ 4 ประการ ได้แก่ **ความสดใหม่ของอาหาร** ความสะอาดของวัตถุดิบ รสชาติที่อร่อย ถูกปากและกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ดีและถูกต้อง

อาหารที่สดใหม่นั้นผู้บริโภคต้องรู้จักสังเกตโดยเริ่มต้นตั้งแต่ความสดใหม่ของวัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์ต้องมีสีที่ไม่ผิดปกติและมีกลิ่นตามธรรมชาติของเนื้อสัตว์นั้นๆ ปลาอาจจะใช้วิธีสังเกตจากเนื้อที่แน่นและเหงือกที่มีสีแดงสด ฟิชผักต่างๆ ก็อาจจะพิจารณาจากสีของใบที่เขียวสดหรือสีอื่นๆ ตามธรรมชาติของผัก ก้านและใบมีความเต่งตึง สำหรับการเลือกผลไม้ไม่ควรสังเกตจากสีของผลไม้ที่ไม่ผิดไปจากธรรมชาติ ผลมีความเต่งตึง ขัวยังไม่หลุดออกจากผล เป็นต้น นอกจากนี้อาหารแต่ละชนิดก็มีวิธีสังเกตอย่างละเอียดแตกต่างกันไป แต่หลักก็คือ พิจารณาจากกลิ่นและสีเป็นหลัก เมื่อได้วัตถุดิบที่สดใหม่มาปรุงอาหารแล้วก็ควรรับประทานด้วยเช่นกัน เพราะความสดใหม่ของอาหารจะทำให้มีรสชาติที่ดีและอร่อย

ในส่วนของความสะอาดของวัตถุดิบนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ละเลยไม่ได้ นั่นก็คือ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารต้องผ่านการล้างน้ำสะอาด เนื้อสัตว์ต้องล้างอย่างดี ผักและผลไม้ผ่านการล้างน้ำสะอาดหรืออาจล้างด้วยด่างทับทิม เราคงเคยเห็นร้านอาหารบางร้านนำผักมาประกอบอาหารโดยไม่ล้างก็มี นอกจากนั้นควรระมัดระวังไม่ให้อาหารถูกแมลงวันตอมทั้งอาหารที่ยังเป็นวัตถุดิบและอาหารที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว

อาหารที่ตื่นจากจากความสะอาดแล้วรสชาติอร่อยก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของอาหารเลยทีเดียว ในคำพิงเพยโบราณมีคำกล่าว “เสน่ห์ปลายจวัก” ซึ่งก็หมายถึง ฝีมือการปรุงอาหารให้อร่อยนั่นเอง อย่างไรก็ตามรสชาติที่อร่อยมิได้เกิดจากฝีมือการปรุงเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องอาศัยความสดใหม่ของอาหารที่เราเลือกซื้อมาเป็นวัตถุดิบประกอบอาหารดังกล่าวไปแล้ว แต่อีกปัจจัยหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ ความสะอาดของวัตถุดิบที่มีผลต่อรสชาติที่อร่อยเช่นกัน เพราะถ้าหากรับประทานอาหารที่มีกลิ่นเหม็นแรงฉุนหรือกลิ่นอื่นๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจจะไม่อร่อยเท่าที่ควร

ประการสุดท้ายคือ กรรมวิธีในการประกอบอาหารนับเป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ กล่าวคือ ถึงแม้ว่าจะได้อาหารที่สดใหม่ วัตถุดิบมีความสะอาด มีรสชาติที่อร่อยแต่หากกรรมวิธีนั้นไม่เหมาะสมก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ กรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ดีและถูกต้องนั้นต้องมี**ความสะอาดในทุกขั้นตอนการปรุง** ใช้เครื่องปรุงที่ดี และมีคุณภาพ **ปราศจากวัตถุปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดโทษ** เช่น ใส่มงชูรสมากเกินไป ใช้สีสังเคราะห์แทนสีผสมอาหาร หรือใช้ขมิ้นผสมแทนน้ำตาล เป็นต้น กรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ดีและถูกต้องนอกจากจะทำให้อาหารสะอาดถูกหลักอนามัยแล้วรับประทานแล้วยังจะทำให้ได้อาหารที่มีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภคอีกด้วย

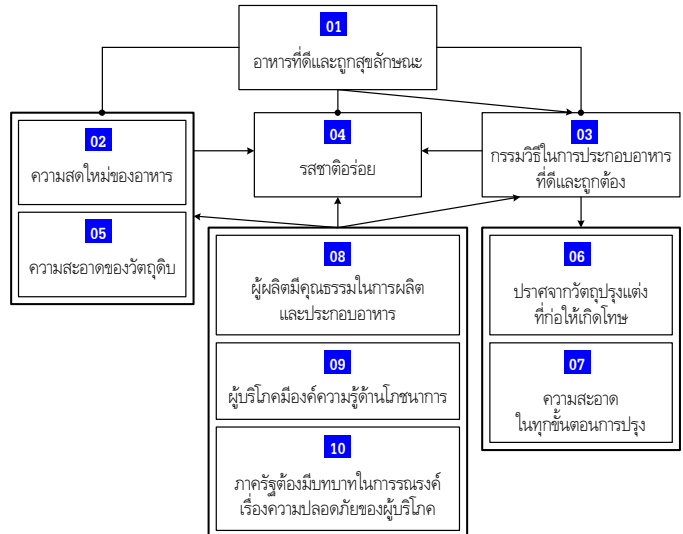
ลักษณะของอาหารที่ดีดังกล่าวข้างต้นจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วย**ผู้ผลิตมีคุณธรรมในการผลิตและประกอบอาหาร ผู้บริโภคมีองค์ความรู้ด้านโภชนาการรวมทั้ง**ผู้บริโภคต้องรู้จักเอาใจใส่อาหารที่รับประทานด้วยและที่สำคัญ**ภาครัฐต้องมีบทบาทในการรณรงค์เรื่องความปลอดภัยของผู้บริโภค**อีกด้วย เมื่ออาหารที่เรารับประทานเข้าไปมีลักษณะของอาหารที่ดีอย่างครบถ้วน เราก็จะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับบทความ และที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ			
01	อาหารที่ดีและถูกสุขลักษณะ				
02	ความสดใหม่ของอาหาร				
03	กรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ดีและถูกต้อง				
04	รสชาติอร่อย				
05	ความสะอาดของวัตถุดิบ				
06	ปราศจากวัตถุปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดโทษ				
07	ความสะอาดในทุกขั้นตอนการปรุง				
08	ผู้ผลิตมีคุณธรรมในการผลิตและประกอบอาหาร				
09	ผู้บริโภคมีองค์ความรู้ด้านโภชนาการ				
10	ภาครัฐต้องมีบทบาทในการรณรงค์เรื่องความปลอดภัยของผู้บริโภค				

**เฉลย**

**แผนภูมิบทความ อาหาร : เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม**



ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับบทความ และที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ			
01	อาหารที่ดีและถูกสุขลักษณะ	02D	03D	04D	05D
02	ความสดใหม่ของอาหาร	04A			
03	กรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ดีและถูกต้อง	04A	06D	07D	
04	รสชาติอร่อย	99H			
05	ความสะอาดของวัตถุดิบ	04A			
06	ปราศจากวัตถุปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดโทษ	99H			
07	ความสะอาดในทุกขั้นตอนการปรุง	99H			
08	ผู้ผลิตมีคุณธรรมในการผลิตและประกอบอาหาร	02A	03A	04A	05A
09	ผู้บริโภคมีองค์ความรู้ด้านโภชนาการ	02A	03A	04A	05A
10	ภาครัฐต้องมีบทบาทในการรณรงค์เรื่องความปลอดภัยของผู้บริโภค	02A	03A	04A	05A

นักเรียนสามารถเข้าไปดูข้อมูลย้อนหลังได้ที่ [www.bunditnaenaw.com](http://www.bunditnaenaw.com)