

แนวข้อสอบตัวเข้ม

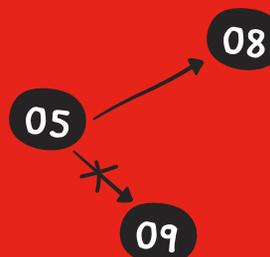
GAT

ไทย

>>> บทความทันสมัยรวมหลากหลายแนวเพื่อใช้ฝึกอ่าน เขียน คิดเชิงวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เพื่อหาความเชื่อมโยงจนสามารถจัดลำดับความสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

>>> มีคำแนะนำในการทำข้อสอบเพื่อสร้างพื้นฐานความเข้าใจให้ถูกต้อง

อ.คณิษฐ์ กองทอง
อ.นิธิวดี พวงสมบัติ



คำนำ

การสอบ GAT เชื่อมโยง (General Aptitude Test) เป็นการสอบครั้งสำคัญของนักเรียน เนื่องจากเป็นการนำผลคะแนนที่ได้ไปเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศ และยังเป็นการวัดทักษะการคิด วิเคราะห์ของผู้เรียน ว่ามีความสามารถหรือมีพื้นฐานในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามากแค่ไหน

หนังสือ แนวข้อสอบ ทิวเข้ม GAT ไทย เล่มนี้ เกิดขึ้นจากการพัฒนากระบวนการจัดการ เรียนรู้ในห้องเรียน ที่นำปัญหาของผู้เรียนที่เกิดขึ้นในคาบเรียน วิชาภาษาไทย มาพัฒนา และปรับปรุงเป็นเทคนิคใหม่ๆ ในข้อสอบ แสดงให้เห็นถึงกลวิธีในการออกข้อสอบ และวิธีการสังเกต คำสำคัญ รวมถึงเทคนิควิธีการต่างๆ นำมารวบรวมไว้ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และมี ประสบการณ์ที่ดีในการทำข้อสอบ เพื่อฝึกฝีมือในการทำข้อสอบและได้รับแนวทางในการทำ ข้อสอบที่หลากหลายนอกจากนั้น หนังสือเล่มนี้ ยังมีแนวข้อสอบเสมือนจริงมากกว่า ๖๐ บทความ เรียงจากง่ายไปยาก เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่านได้พัฒนาฝีมือของตนเองและเพิ่มทักษะ การทำข้อสอบเสมือนการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนลงสนามจริง

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ครูหวังว่าจะเกิดประโยชน์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน ในการเตรียมตัวเข้าสู่สนามสอบและเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนชั้นอื่นๆ ในการเตรียม ความพร้อม ฝึกฝน ทบทวนเพื่อฝึกประสบการณ์ในการทำข้อสอบวิชา GAT ให้ได้คะแนนเต็ม หากนักเรียนฝึกฝนการทำข้อสอบบ่อยๆ ครูเชื่อมั่นว่าคุณจะคะแนนเต็ม 150 อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม แน่แน่นอน

ขอขอบคุณ น้องๆ ศิษย์เก่าโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นายพรพิณิต อุปถัมภ์ นายปัทมธร สุภิญโญ นายภูตะวัน ธีรธำรงฤทธิ์ นายณัฐสิทธิ์ มัตตยะวณิชกุล นายภูวิช กานตยากร และนายบุญญพัฒน์ ฉันทาธิคุณ ที่มีส่วนช่วยเหลือ แก้ไข ตรวจสอบความถูกต้อง ทดลองทำแบบฝึกหัด เสนอแนวทางในการทำหนังสือเล่มนี้ให้สมบูรณ์และถูกต้องมากที่สุด

คณิษฐ์ กองทอง
นิธิวดี พวงสมบัติ

สารบัญ

คำแนะนำในการทำข้อสอบ	9
บทความที่ 1 PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศ	11
บทความที่ 2 ปลุกต้นไม้ผู้ฝัน	13
บทความที่ 3 ดื่มน้ำเย็นลดความอ้วน	15
บทความที่ 4 ปัจจัยทำให้เกิดอุบัติเหตุ	17
บทความที่ 5 ก ข ค ง รหัสลับห่างไกลโรค	19
บทความที่ 6 สถานการณ์ทะเลไทย เสื่อมโทรมจนน่าใจหาย	21
บทความที่ 7 กะหล่ำปลีสีม่วง	23
บทความที่ 8 ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น	25
บทความที่ 9 นมฝั่ง	27
บทความที่ 10 เครื่องแกงไทย สูดยอดอาหารสร้างสุขภาพ	29
บทความที่ 11 ร่างกายต้องการทะเล	31
บทความที่ 12 ถังอกที่ไม่งอ	34
บทความที่ 13 โรชีเบอร์รี่ ข้าวเปี่ยมคุณค่า	36
บทความที่ 14 การรับประทานถั่วงอกให้ปลอดภัย	38
บทความที่ 15 หยุดการรังแกได้ที่ตัวคุณ (Stop Bullying)	40
บทความที่ 16 ผลไม้มหัศจรรย์	42
บทความที่ 17 เบียร์ว เฝ็ด ผาด ชม รสชาติที่ถูกลมองข้าม	44
บทความที่ 18 ตัวช่วยแก้ท้องผูก	46
บทความที่ 19 สสำรวจความสุขครอบครัวไทย	48
บทความที่ 20 ห่วงครอบครัวไทยวิกฤต - สถิติหย่าร้างพุ่ง	50
บทความที่ 21 ยิ้มไว้ก่อนฟ้องไม่ได้	52
บทความที่ 22 วิธีรักษารอยแผลหลุมสิว	54
บทความที่ 23 หยุดตาเสื่อมด้วยผักทอง	56

บทความที่ 24	กรุ่นกาแฟ	58
บทความที่ 25	ขยะอิเล็กทรอนิกส์สูงชันรอบ 5 ปี	60
บทความที่ 26	อาหารกับสิว	62
บทความที่ 27	มลพิษเสียงรบกวนตัวภายในรถ	64
บทความที่ 28	ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ	66
บทความที่ 29	หยุดอารมณ์ร้าย ช่วยใจเป็นสุข	68
บทความที่ 30	หัวเราะเพื่อสุขภาพ	70
บทความที่ 31	คอมบุชะ ซาช่วยระบาย	72
บทความที่ 32	ทำไมแมวจึงชอบเป็นยาม	74
บทความที่ 33	อาชีพรุ่ง - ร่วง ปี 2020	76
บทความที่ 34	โรคปลอกหุ้มข้อมืออักเสบ	78
บทความที่ 35	เลี้ยงแสงแดดป้องกันสิวเห่อ	80
บทความที่ 36	ความรุนแรงในวัยรุ่น	82
บทความที่ 37	พิษร้ายของหมึกสายวงน้ำเงิน	84
บทความที่ 38	ป้องกันป่วยด้วยรสเปรี้ยว ชม เฝ็ด	86
บทความที่ 39	อาบน้ำป้องกันหวัด	88
บทความที่ 40	มะเร็งกระเพาะอาหาร	90
บทความที่ 41	อันตรายของครีมหน้าขาว	92
บทความที่ 42	รับมือ “อากาศเย็น”	94
บทความที่ 43	ภาวะ “ขาดน้ำ”	96
บทความที่ 44	อันตรายจากภาชนะใส่อาหาร	98
บทความที่ 45	6 วิธีปฏิบัติป้องกันโรค	100
บทความที่ 46	ภาวะเด็กไทยติดเกม	102
บทความที่ 47	ฟันคุด	104
บทความที่ 48	กระทงไม่หลงทาง	106
บทความที่ 49	ประโยชน์ของกล้วย	108
บทความที่ 50	“3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค” โรคติดต่อจากยุงลาย	110
บทความที่ 51	กำจัดกลิ่นปาก	112
บทความที่ 52	รู้ทันโรคผิวหนังจากฝุ่น PM2.5	114
บทความที่ 53	เกลือหิมาลายัน มหัศจรรย์เกลือสีชมพู มีดีมากกว่าความเค็ม	116

บทความที่ 54 ปัญหาผิวที่หลัง	118
บทความที่ 55 ผ่อนคลายเครียด	120
บทความที่ 56 เลี่ยงหวัดง่ายๆ ในช่วงฤดูหนาว	122
บทความที่ 57 BABY'S LAZY EYE ทำความรู้จักโรคตาขี้เกียจ	124
บทความที่ 58 โรคหน้าร้อน	126
บทความที่ 59 ข้าวญี่ปุ่น	128
บทความที่ 60 นมสด	130
บทความที่ 61 COVID-19 โรคร้าย ไกลตัว	133
บทความที่ 62 มาตรการป้องกัน COVID-19 โรคร้าย ไกลตัว	136
เฉลย	139
เฉลยบทความที่ 1 PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศ	140
เฉลยบทความที่ 2 ปลุกต้นไม้สู้ฝุ่น	142
เฉลยบทความที่ 3 ดื่มน้ำเย็นลดความอ้วน	143
เฉลยบทความที่ 4 ปัจจัยทำให้เกิดอุบัติเหตุ	144
เฉลยบทความที่ 5 ก ข ค ง รหัสลับห่างไกลโรค	145
เฉลยบทความที่ 6 สถานการณ์ทะเลไทย เสื่อมโทรมจนน่าใจหาย	146
เฉลยบทความที่ 7 กะหล่ำปลีสีม่วง	147
เฉลยบทความที่ 8 ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น	148
เฉลยบทความที่ 9 นมผึ้ง	149
เฉลยบทความที่ 10 เครื่องแกงไทย สูดยอดอาหารสร้างสุขภาพ	150
เฉลยบทความที่ 11 ร่างกายต้องการทะเล	152
เฉลยบทความที่ 12 ถังอกที่ไม่ถ่วง	154
เฉลยบทความที่ 13 ไรซ์เบอร์รี่ ข้าวเปี่ยมคุณค่า	155
เฉลยบทความที่ 14 การรับประทานถั่วงอกให้ปลอดภัย	156
เฉลยบทความที่ 15 หยุดการรังแกได้ที่ตัวคุณ (Stop Bullying)	157
เฉลยบทความที่ 16 ผลไม้มหัศจรรย์	158
เฉลยบทความที่ 17 เบียร์ว เฝ็ด ผาด ชมรสชาติที่ถูกมองข้าม	159
เฉลยบทความที่ 18 ตัวช่วยแก้ท้องผูก	161
เฉลยบทความที่ 19 สำนวญความสุขครอบครัวไทย	162

เฉลยบทความที่ 20	ห่วงครอบครัวไทยวิกฤต - สถิติหย่าร้างพุ่ง	163
เฉลยบทความที่ 21	ยิ้มไว้ก่อนพอสอนไว้	165
เฉลยบทความที่ 22	วิธีรักษารอยแผลหลุมสิว	166
เฉลยบทความที่ 23	หยุดตาเสื่อมด้วยฟักทอง	167
เฉลยบทความที่ 24	กรุณาแพ	168
เฉลยบทความที่ 25	ขยะอิเล็กทรอนิกส์สูงขึ้นรอบ 5 ปี	169
เฉลยบทความที่ 26	อาหารกับสิว	170
เฉลยบทความที่ 27	มลพิษเย็บรอบตัวภายในรถ	171
เฉลยบทความที่ 28	ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ	172
เฉลยบทความที่ 29	หยุดอารมณ์ร้าย ช่วยใจเป็นสุข	173
เฉลยบทความที่ 30	หัวเราะเพื่อสุขภาพ	174
เฉลยบทความที่ 31	คอมบุชะ ซาช่วยระบาย	175
เฉลยบทความที่ 32	ทำไมแมวจึงชอบเป็นยามี	176
เฉลยบทความที่ 33	อาชีพพุ่ง - ร่วง ปี 2020	177
เฉลยบทความที่ 34	โรคปลอกหุ้มข้อมืออักเสบ	178
เฉลยบทความที่ 35	เลี้ยงแสงแดดป้องกันผิวเห่อ	179
เฉลยบทความที่ 36	ความรุนแรงในวัยรุ่น	180
เฉลยบทความที่ 37	พิษร้ายของหมึกสายวงน้ำเงิน	181
เฉลยบทความที่ 38	ป้องกันป่วยด้วยรสเปรี้ยว ชม เฝ็ด	182
เฉลยบทความที่ 39	อาบน้ำป้องกันหวัด	183
เฉลยบทความที่ 40	มะเร็งกระเพาะอาหาร	184
เฉลยบทความที่ 41	อันตรายของครีมหน้าขาว	185
เฉลยบทความที่ 42	รับมือ “อากาศเย็น”	186
เฉลยบทความที่ 43	ภาวะ “ขาดน้ำ”	187
เฉลยบทความที่ 44	อันตรายจากภาชนะใส่อาหาร	188
เฉลยบทความที่ 45	6 วิธีปฏิบัติป้องกันโรค	189
เฉลยบทความที่ 46	ภาวะเด็กไทยติดเกม	190
เฉลยบทความที่ 47	พินคุด	191
เฉลยบทความที่ 48	กระทังไม่หลงทาง	192
เฉลยบทความที่ 49	ประโยชน์ของกล้วย	193

เฉลยบทความที่ 50 “3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค” โรคติดต่อจากยุงลาย	194
เฉลยบทความที่ 51 กำจัดกลิ่นปาก	195
เฉลยบทความที่ 52 รู้ทันโรคผิวหนังจากฝุ่น PM2.5	196
เฉลยบทความที่ 53 เกล็ดหิมาลายัน มหัศจรรย์เกล็ดสีชมพู มีดีมากกว่าความเค็ม	198
เฉลยบทความที่ 54 ปัญหาผิวที่หลัง	200
เฉลยบทความที่ 55 ผ่อนคลายเครียด	202
เฉลยบทความที่ 56 เลี่ยงหวัดง่ายๆ ในช่วงฤดูหนาว	204
เฉลยบทความที่ 57 BABY'S LAZY EYE ทำความรู้จักโรคตาขี้เกียจ	205
เฉลยบทความที่ 58 โรคหน้าร้อน	206
เฉลยบทความที่ 59 ข้าวญี่ปุ่น	207
เฉลยบทความที่ 60 นมสด	208
เฉลยบทความที่ 61 COVID-19 โรคร้าย ไกล่ตัว	210
เฉลยบทความที่ 62 มาตรการป้องกัน COVID-19 โรคร้าย ไกล่ตัว	212

PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศ

ในช่วงระยะเวลาหลายเดือนมานี้ ประเทศไทยเผชิญกับวิกฤติฝุ่นพิษในอากาศอย่างรุนแรง และยังไม่เห็นทีท่าว่าจะควบคุมฝุ่นพิษดังกล่าวได้ ประชาชนต้องใช้ชีวิตท่ามกลางวิกฤติฝุ่นเหล่านี้ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้พบผู้มีปัญหาสุขภาพทางระบบทางเดินหายใจเพิ่มมากขึ้น

PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กกว่าขนจมูกของมนุษย์ทำให้ไม่สามารถกรองฝุ่นได้ ฝุ่นละอองชนิดนี้จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

PM2.5 เกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัยหลักคือ ปัจจัยแรก แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่

1. การเผาในที่โล่ง โดยเฉพาะการเผาในที่เพาะปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อป้อนเข้าสู่บริษัท อุตสาหกรรมเกษตรขนาดใหญ่ในภาคเหนือตอนบนของไทยและภูมิภาคลุ่มน้ำโขง รวมไปถึงหมอกควันพิษข้ามพรมแดน
2. การคมนาคมขนส่ง ปล่อง PM2.5 ราว 50,240 ต้นต่อปี โดยมาจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงทั้งดีเซลและแก๊สโซฮอล์เป็นหลัก ทำให้เกิดออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) อีกด้วย
3. การผลิตไฟฟ้า ปล่อง PM2.5 ราว 31,793 ต้นต่อปี แม้จะมีค่า PM2.5 น้อยกว่าการเผาในที่โล่งและการคมนาคมขนส่ง หากแต่กลับมีสัดส่วนในการปล่อยก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) สูงขึ้นบรรยากาศมากที่สุด
4. อุตสาหกรรมการผลิต ปล่อง PM2.5 ราว 65,140 ต้นต่อปี โดยพบมากที่สุดในพื้นที่เขตควบคุมมลพิษมาตาพุด จังหวัดระยอง ซึ่งเกิดจากสารอินทรีย์ระเหยง่ายจากสารเคมีและอุตสาหกรรม

ปัจจัยที่สอง การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) รวมทั้งมีสารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs) ที่ล้วนแล้วแต่เป็นสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์

ด้วยองค์ประกอบของสารพิษเหล่านี้ ทำให้องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ตั้งแต่ปี 2556 อีกทั้งยังเป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร สอดรับกับรายงานของธนาคารโลก (World Bank) ที่ระบุว่าประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษในอากาศเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากถึง 50,000 ราย ซึ่งการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรรนี้ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ รวมถึงค่าใช้จ่ายที่รัฐจะต้องสูญเสียเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยจากมลภาวะทางอากาศนี้อีกด้วย

เลข กำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ			
01	สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)				
02	ออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO ₂)				
03	แพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด				
04	แทรกซึมสู่กระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย				
05	PM2.5				
06	เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง				
07	แหล่งกำเนิดโดยตรง				
08	การเผาในที่โล่ง				
09	อุตสาหกรรมการผลิต				
10	การคมนาคมขนส่ง				
11	การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ				
12	การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร				
13	ค่าใช้จ่ายที่รัฐจะต้องสูญเสีย				
14	ระบบเศรษฐกิจ				

ปลูกต้นไม้สู้ฝุ่น

PM2.5 คือแก๊กที่ไม่ได้รับเชิญ แต่ก็ยังแวะเวียนมาทักทายอยู่เสมอ และเราเองก็ต้องคอยปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันให้ได้ในวันที่ยังไม่มีมาตรการใดมาช่วยเหลือความเป็นอยู่ของเรา

ผู้เขียนจะพาไปทำความรู้จัก**ต้นไม้สู้ฝุ่น**ที่ควรมีไว้ในบ้านหรือบริเวณบ้านเพื่อช่วยลดฝุ่นและสารพิษในอากาศ ซึ่งส่วนที่ทำหน้าที่ดักฝุ่นก็คือ ‘ใบ’ ที่พร้อมจะดักฝุ่นให้เกาะติดไว้ ไม่ฟุ้งกระจาย และต้นไม้หลายๆ ชนิดที่มีลักษณะใบหยาบและมีขนบางๆ จะยิ่งช่วยกันฝุ่นได้อย่างดี มาดูกันว่าจะมีต้นไม้สู้ฝุ่นชนิดใดกันบ้าง

ต้นไม้ชนิดแรก **ต้นยางอินเดีย** (Rubber Plant) ลำต้นและใบของต้นยางอินเดียนี้เรียบสวยและเงางาม เติบโตได้ในสภาพแสงน้อย โดยจะวางไว้ใกล้ๆ หน้าต่างที่มีแดดรำไรผ่านม่านมาสักนิด ต้นยางอินเดียนั้นนอกจากจะช่วยลดฝุ่นแล้วยังช่วยลดคาร์บอนมอนอกไซด์และ**คาร์บอนไดออกไซด์**อีกด้วย ที่สำคัญคือดูแลรักษาง่ายมาก แค่อย่ารดน้ำจนชุ่มฉ่ำเกินไป เพราะพืชชนิดนี้ไม่ต้องการน้ำในปริมาณมาก และควรหมั่นเช็ดใบให้สะอาด ต้นไม้จะได้หายใจสะดวกขึ้น

ปาล์มไม้ (Bamboo Palm) เป็นต้นไม้ที่จะช่วยให้บ้านของคุณมีอากาศที่สะอาดขึ้น ช่วยลดปริมาณของ**คาร์บอนมอนอกไซด์** ฟอรั่มัลดีไฮด์ และเบนซินในอากาศได้ แต่ต้องระวังนิดหนึ่ง เพราะเป็นต้นไม้ที่ค่อนข้างโตเร็วและโตได้สูงสุดถึง 6 เมตร แต่คุณสามารถจำกัดความสูงของปาล์มไม้ได้ด้วยขนาดกระถาง ถ้าไม่ยอมให้ลำต้นสูงเกินไปก็ปลูกในกระถางที่เล็กลงหน่อยเท่านั้น และจุดไว้เลยว่าปาล์มไม้ชอบแดดและชอบน้ำมาก

พลูด่าง (Golden Pothos) พลูด่างและพืชในตระกูลนี้จะช่วยลด**สารฟอรั่มัลดีไฮด์**ซึ่งตกค้างอยู่ในอุปกรณ์สำนักงาน เฟอร์นิเจอร์ไม้ หรือในตัวอาคาร รวมทั้งยังช่วยขจัด**สปอร์ของเชื้อรา**ได้อีกด้วย วิธีการดูแลก็ง่ายเหลือเกิน หากคุณต้องการปลูกในน้ำก็หมั่นเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ หรือจะปลูกลงดินก็ได้ตามที่สะดวก

เดหลี (Peace Lily) เพราะเหมาะจะเป็นเพื่อนคู่เตียงของคุณ เพียงหาต้นเดหลีนี้ใส่กระถางช่วยลดสารพิษและฟอกอากาศ และเจ้าดอกที่หน้าตาคล้ายดอกหน้าวัวนี้กำจัดสารพิษในอากาศได้ปริมาณมากและมีประสิทธิภาพ และอาหารอันโอชะของมันก็คือสปอร์ของเชื้อราในห้องนอน

ต้นไม้สู้ฝุ่น

และต้นไม้ชนิดสุดท้าย ลิ้นมังกร (Devil Tongue, Snake Plant) ลิ้นมังกรนี้จัดมลภาวะทางอากาศได้หลากหลายมาก ทั้งคาร์บอนมอนอกไซด์ ไนโตรเจนมอนอกไซด์ ฟอรัลดีไฮด์ คลอโรฟอร์ม เบนซิน ทั้งยังผลิตออกซิเจนจำนวนมากตลอดทั้งคืน ดังนั้นลิ้นมังกรนี้เหมาะแก่การจะเป็นเครื่องฟอกอากาศธรรมชาติที่ยอดเยี่ยมให้คุณ

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ			
01	คาร์บอนไดออกไซด์				
02	สารฟอรัลดีไฮด์				
03	เบนซิน				
04	คาร์บอนมอนอกไซด์				
05	สปอร์ของเชื้อรา				
06	ต้นยางอินเดีย				
07	พลูต่าง				
08	ปาล์มไผ่				
09	ต้นไม้สู้ฝุ่น				
10	ฝุ่น				

ดื่มน้ำเย็นลดความอ้วน

การดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ เพราะร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 2 ใน 3 ดังนั้นน้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และการดื่มน้ำเย็นก็เป็นตัวช่วยหนึ่งของการลดความอ้วนได้อีกด้วย

ดร.อลัน แมนเดล อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างน้ำอุ่นและน้ำเย็นว่าน้ำอุ่น ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยให้การย่อยอาหารทำงานได้ดี ทำให้ความดันโลหิต การหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจลดลง นอกจากนี้ยังช่วยทำให้นอนหลับดีขึ้น แต่น้ำอุ่นจะชะล้างไขมันจากผิวที่ไม่ส่งผลต่อการลดความอ้วน แตกต่างจากน้ำเย็นที่ยังคงไขมันเคลือบผิวไว้และทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนัง ทำให้ดูสุขภาพดีเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ประโยชน์ของน้ำเย็น คือช่วยเพิ่มระดับพลังงาน กระตุ้นตัวจับอนุมูลอิสระที่ผิวหน้า เมื่อตัวจับนี้ทำงานระบบจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ **เพิ่มการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลินทั่วร่างกาย** ทำให้ร่างกายตื่นตัว มีพลังมากขึ้น เป็นปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักลดลงได้ โดยน้ำเย็นยังเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง เพราะหากเราอาบน้ำด้วยน้ำเย็น 1-2 นาทีแรก จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และทำจนเป็นนิสัยจะทำให้ร่างกายมีเซลล์เม็ดเลือดขาวมากกว่าคนที่ไม่อาบน้ำด้วยวิธีนี้ ดร.อลันยังกล่าวอีกว่า การดื่มน้ำเย็นยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ โดยจะเผาแคลอรี 8 หน่วยต่อการดื่มน้ำเย็น 1 แก้ว หากดื่ม 8 แก้วจะเผาผลาญแคลอรีได้ 50-75 แคลอรี และถ้ากินน้ำแข็งด้วยก็จะเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีให้มากขึ้น เนื่องจากร่างกายจะคงความสมดุลและกระตุ้นการเผาผลาญให้อนุมูลอิสระอยู่ที่ 36.5 องศาอย่างสม่ำเสมอนั่นเอง แม้การดื่มน้ำเย็นในธรรมชาติของดร.อลันจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ ช่วยลดความอ้วนได้ แต่การดื่มน้ำเย็นวิธีเดียวอาจไม่เหมาะสม เนื่องจากการลดความอ้วนยังต้องขึ้นกับการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย การนอนหลับมีคุณภาพและไม่เครียด หากทำได้ครบถ้วนตามวิธีที่กล่าวมาจะช่วยทำให้การลดความอ้วนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สายสืบสุขภาพ : ศศิวรรณ เลิศวิริยะประภา

เลข กำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ
01	การลดความอ้วน	
02	การดื่มน้ำเย็น	
03	ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดี	
04	ไขมันจากผิว	
05	เพิ่มการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลินทั่วร่างกาย	
06	ร่างกายตื่นตัว มีพลัง	
07	น้ำอุ่น	
08	น้ำเย็น	
09	ประโยชน์ของน้ำเย็น	
10	กระตุ้นการเผาผลาญ	

ปัจจัยทำให้เกิดอุบัติเหตุ

ความปลอดภัยในการเดินทางเป็นสิ่งสำคัญ ความเคยชินในแต่ละวันอาจทำให้เราลืมนะวังตัวจากอุบัติเหตุจราจรที่อาจเกิดขึ้นได้ แต่เราลดความเสี่ยงได้ด้วยการเพิ่มความระมัดระวังดังนี้

1. **ความประมาท** เป็นสาเหตุหลักสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและบ่อยที่สุด เช่น ความประมาทในการข้ามถนน ความประมาทในการขับรถ ความประมาทในการนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

2. **การเพิกเฉยต่อกฎจราจรหรือกฎข้อบังคับต่างๆ** หากเราไม่เคารพกฎจราจรหรือกฎข้อบังคับในการขับขี่หรือโดยสารยานพาหนะทั้งหลาย ก็อาจทำให้ผู้ที่โดยสารหรือผู้ร่วมทางมาด้วยประสบเหตุร้ายได้ เช่น การขับรถเร็วเกินอัตราที่กฎหมายกำหนดหรือฝ่าฝืนสัญญาณไฟจราจร

3. **พฤติกรรมเสี่ยง** เช่น ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์ ไม่เปิดไฟหน้ารถมาแล้วขับ ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น

4. **สภาพแวดล้อม** ได้แก่ **สภาพการจราจรที่คับคั่ง** ไร้ระเบียบ ทำให้การเคลื่อนตัวของยานพาหนะช้าลง ผู้ที่มีธุระด่วนหรือใจร้อนมักขาดความระมัดระวัง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

5. **สภาพเส้นทาง** ด้วยพื้นผิวของเส้นทางการจราจร หรือลักษณะภูมิประเทศที่ไม่คุ้นเคย เช่น ลื่น ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ มีสิ่งกีดขวางบนเส้นทางจราจร หรือแสงสลัว ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

6. **สภาพอากาศ** เช่น ฝนตก หมอกกลบจัด พายุฝนฟ้าคะนอง **ทัศนวิสัยที่เลวร้าย** ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

7. **สภาพร่างกาย** เช่น **ความเจ็บป่วย** หรือความบกพร่องของร่างกาย ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น ขับรถขณะกินยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์ง่วงนอน

8. **สภาพจิตใจ** เช่น ขับรถขณะสภาพจิตใจแย่ หวาดกลัว อยู่ในสภาพมึนเมาสิ่งเสพติด หรือดื่มแอลกอฮอล์

9. **สภาพยานพาหนะ** การละเลยตรวจเช็คสภาพยานพาหนะก่อนเดินทาง

เลข กำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ
01	ความประมาท	
02	การเพิกเฉยต่อกฎจราจรหรือกฎข้อบังคับต่างๆ	
03	สภาพแวดล้อม	
04	สภาพอากาศ	
05	การขับรถเร็วเกินอัตราที่กฎหมายกำหนด	
06	สภาพร่างกาย	
07	ความเจ็บป่วย	
08	ทัศนวิสัยที่เลวร้าย	
09	การเคลื่อนตัวของยานพาหนะ	
10	สภาพการจราจรที่คับคั่ง	
11	อุบัติเหตุ	

ก ข ค ง รหัสลับห่างไกลโรค

เบาหวาน ความดัน หัวใจ นับเป็นโรคยอดฮิตที่ปัจจุบันหลายคนเป็นโดยไม่รู้ตัว รู้อีกทีก็รับเอาโรคเหล่านี้เข้ามาจับจองพื้นที่ในร่างกายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่หากลองเปลี่ยนพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ ก่อนที่ร่างกายจะป่วยด้วยกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือชื่อภาษาไทยเรียกว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”

เปลี่ยนก่อนป่วย หรือ CHANGE 4 HEALTH เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทางคณะแพทย์และผู้เชี่ยวชาญจึงได้เสนอแนวคิด ก ข ค ง ซึ่งเป็นแนวคิดในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นตัวอย่างของโรคที่พบเยอะมาก รวมถึงโรคถุงลมโป่งพอง และหลอดเลือด ซึ่งปัจจัยเสี่ยง 3 ประการที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ คือ 1. การกินอาหารไม่ถูกต้อง กินหวาน มัน เค็มจัด เสี่ยงเกิดโรคต่างๆ ตามมา 2. การไม่ออกกำลังกาย 3. การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เราจึงคิดพัฒนาผลิตภัณฑ์เรื่อง ก ข ค ง ขึ้น ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

ก กินน้อย เลือกกินอาหารที่ดีในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเอง และกินอย่างถูกวิธี โดยกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และถูกสัดส่วน เลือกอาหารแต่ละหมู่ให้เหมาะสม กินในปริมาณที่พอเหมาะ เลี่ยงอาหารที่สุ่มเสี่ยง หวานน้อย ไขมัน และลดเค็ม กินอาหารอย่างถูกวิธี โดยกินช้า เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ ถูกลเวลา หนักมือเข้า เบามือเที่ยง เลี่ยงมือเย็น งดมือดึก อ่านฉลากก่อนกินโดยดูคุณค่าของสารอาหาร

ข ขยับบ่อยๆ เช่น การออกกำลังกายให้สุขภาพดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดและเบาหวาน ลดการสะสมไขมันในร่างกาย ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืด กระดูกและเส้นเอ็นแข็งแรง ควบคุมและลดน้ำหนัก หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง

ค คลายเหล่า คือ การงดเว้นเหล้าและแอลกอฮอล์ทุกชนิดที่มีผลต่อร่างกายทุกๆ ส่วน เช่น สมอง ตับ ระบบทางเดินอาหาร ระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบสืบพันธุ์ ผลต่อทารกในครรภ์ ผลต่อการเกิดโรคจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ผลต่อวงจรการนอน ตื่นกลางดึก เป็นโรคนอนไม่หลับ

ง งดบุหรี่ โทษของการสูบบุหรี่ไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปช้าๆ หากปฏิบัติตามได้ 4 อย่างนี้ คิดว่าคนที่ยังไม่ได้เป็นก็จะช่วยป้องกันตัวเองจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยสิ้นเชิง แต่ถ้าใครที่เป็นแล้วทำให้ลดภาวะแทรกซ้อนของโรคที่จะเกิดขึ้น ทำให้คนไทย **สุขภาพดีขึ้น** ทั้งที่เกิดขึ้นและยังไม่เกิดโรค และส่งผลให้ประเทศเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อยลง

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ			
01	สุขภาพดีขึ้น				
02	ก กินน้อย				
03	ข ขยับบ่อยๆ				
04	โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง				
05	การกินอาหารไม่ถูกต้อง				
06	การไม่ออกกำลังกาย				
07	การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์				
08	แนวคิด ก ข ค ง				
09	การออกกำลังกาย				
10	ความดันโลหิต				



สถานการณ์ทะเลไทย เลื่อมโทรมจนน่าใจหาย

แม้วันนี้ทะเลไทยจะดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งไทยและเทศให้ไปแวะเวียนไปชื่นชมความงดงามอย่างไม่ขาดสาย แต่ผลประโยชน์ที่ประเทศไทยได้รับกลับไม่มากเท่ากับการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลและสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลาย สาเหตุหลักมาจากปัญหาขยะในทะเล ซึ่งไทยมีปัญหาขยะมากสุดอันดับต้นๆ ของโลก และปัญหาขยะในทะเลนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาปะการังฟอกขาว ซึ่งทั้งสองปัญหาส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศทางทะเลเลื่อมโทรม ปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องที่พูดถึงกันมานาน แต่สถานการณ์ ณ ปัจจุบันก็ยังไม่มีความบรรเทาแก้ไขปัญหา ขณะที่กิจกรรมการใช้ประโยชน์จากทะเล ยังคงดำเนินต่อไปอย่างเข้มข้น ไม่ได้ลดละหรือชะลอตัวตามสภาพความเลื่อมโทรมของทะเลแต่อย่างใด

ปัจจุบัน ในปี 2561 ไทยมีพื้นที่ทางทะเลรวม 323,488.32 ตารางกิโลเมตร หรือคิดเป็น 60% ของพื้นที่ทางบก ประเทศไทยใช้ประโยชน์จากทะเลอยู่ 4 ภาคส่วนคือ 1. การพาณิชย์นาวี 2. การประมง 3. การผลิตพลังงาน และ 4. การท่องเที่ยวจังหวัดชายทะเล การใช้ประโยชน์จากทะเลมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้นเหตุให้ต้นทุนทรัพยากรธรรมชาติสูงขึ้นและสิ่งแวดล้อมทะเลชายฝั่งเลื่อมโทรมลงทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ ในปี 2558 มีดัชนีชี้วัดความเสื่อมคุณภาพของทะเล พบการเกยตื้นของสัตว์ทะเลหายากอย่างเต่าทะเล โลมา พะยูน และวาฬรวม 345 ครั้ง ในส่วนของปะการังปัจจุบันประเทศไทยเหลือปะการังที่มีสภาพสมบูรณ์จัดอยู่ในระดับดีถึงดีมากเพียง 5.7% จากจำนวนปะการังทั้งหมด ด้านคุณภาพน้ำทะเล กรมควบคุมมลพิษระบุว่ามีความเลื่อมโทรมมากที่สุดคือ อ่าวไทยรูปตัว “ก”

นอกจากกิจกรรมการใช้ประโยชน์ทางทะเลที่เพิ่มขึ้นอย่างขาดทิศทางการวางแผนร่วมกันที่เหมาะสม จนเป็นเหตุให้ต้นทุนทรัพยากรธรรมชาติเลื่อมโทรมลงแล้ว อีกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับผลประโยชน์ไม่มากนักของคนไทยคือ ผลประโยชน์ทางทะเลของประเทศไทยไม่ได้ตกอยู่ในมือของคนไทยในปริมาณที่ควรจะเป็น เกิดจากนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศเข้ามาใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทางทะเลภายในประเทศได้โดยตรง และคนต่างชาติมาเป็นเจ้าของธุรกิจที่เกี่ยวกับท่องเที่ยว เช่น ร้านดำน้ำ ส่งผลให้คนไทยที่เป็นเจ้าของพื้นที่ไม่ได้รับประโยชน์จากการท่องเที่ยวเท่าที่ควรจะเป็น และจำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นอย่างมากโดยการขาดการควบคุมดูแลการเข้าใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม อีกปัญหาความเลื่อมโทรมของทรัพยากรประมงของ

ประเทศที่เริ่มส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารและทำให้แนวโน้มของดัชนีราคาอาหารทะเลเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่ปริมาณอาหารทะเลที่คนไทยบริโภคต่อปีนั้นได้ลดลงเรื่อยๆ อย่างปี 2556 ปริมาณการบริโภคอาหารทะเลคนไทยลดลงมาน้อยเป็นอันดับ 3 ของประเทศในกลุ่มอาเซียน

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ			
01	แนวโน้มของดัชนีราคาอาหารทะเลที่เพิ่มสูงขึ้น				
02	คนต่างชาติมาเป็นเจ้าของธุรกิจ				
03	ความมั่นคงทางอาหาร				
04	ต้นทุนทรัพยากรธรรมชาติสูงขึ้นและสิ่งแวดล้อมทะเลชายฝั่งเสื่อมโทรมลง				
05	ปัญหาขยะในทะเล				
06	ปัญหาปะการังฟอกขาว				
07	กิจกรรมการใช้ประโยชน์จากทะเล				
08	การสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลและสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลาย				
09	ระบบนิเวศทางทะเลเสื่อมโทรม				
10	ผลประโยชน์ทางทะเลของประเทศไทยไม่ได้ตกอยู่ในมือของคนไทย				

กะหล่ำปลีสีม่วง

หลายคนคงคุ้นเคยเป็นอย่างดีกับกะหล่ำปลีสีเขียว และอาจยังไม่ทราบว่ากะหล่ำปลีที่เรารับประทานอยู่นั้นมีสีอื่นอีกด้วย นั่นคือ กะหล่ำปลีสีม่วงนั่นเอง

การที่ผักหรือผลไม้มีสีเข้มแบบสีม่วงหรือสีแดง หมายความว่าในผักหรือผลไม้ชนิดนั้นๆ มีส่วนผสมของสารสำคัญบางประการ โดยเฉพาะ “แอนโทไซยานิน” สารตัวนี้เป็นสารสำคัญที่พบได้ในข้าว Rice berry แครร์อตม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง รวมไปถึงผักผลไม้อื่นๆ ที่มีสีม่วงหรือสีแดงเข้ม วันนี้จะนำเสนอถึงประโยชน์ของเจ้า**กะหล่ำปลีสีม่วง** ที่เชื่อว่าหลายคนอาจจะไม่กล้ากินเพราะกลัวสีสันทึบที่ดูขาด แต่ถ้าอ่านประโยชน์ของมันแล้ว อาจจะรีบกลับไปหากินโดยด่วนก็เป็นได้ **ประโยชน์ของกะหล่ำปลีสีม่วงมีดังต่อไปนี้**

1. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ผักชนิดนี้มีสารสำคัญที่มีหน้าที่ในการ**สมานแผลในกระเพาะอาหาร**ได้ ดังนั้นหากรับประทานกะหล่ำปลีสีม่วงก็จะช่วยให้แผลที่อยู่ในกระเพาะอาหารค่อยๆ สมานและช่วยให้**อาการปวดท้อง**ที่เคยเป็นจางหายไปได้ ไม่เพียงเท่านั้น กะหล่ำปลีสีม่วงยังมี**สารอินทิน**ที่ทำหน้าที่กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด เพื่อหล่อเลี้ยงระบบย่อยอาหารในร่างกาย การที่เลือดไหลเวียนอย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้การย่อยอาหารของร่างกายดีมากขึ้นได้นั่นเอง

2. **แก้แสบหลังดื่มหนัก** หลังจากปาร์ตี้หนักๆ จบลง หลายคนอาจจะต้องมองหาตัวช่วยในการแก้แสบ ซึ่งหนึ่งในตัวช่วยที่มีความสามารถในการแก้ไขและช่วยเสริมประโยชน์ให้แก่ร่างกายได้ก็คือเจ้า**กะหล่ำปลีสีม่วง**นี่เอง วิธีการก็คือรับประทานกะหล่ำปลีสีม่วงคู่ไปกับการดื่มเลย เพราะผักชนิดนี้มีน้ำเป็นองค์ประกอบค่อนข้างมาก ซึ่งจะช่วยให้เจือจางปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย มีผลทำให้การดื่มของคุณมีความสุขมากขึ้น หรือดื่มได้มากขึ้นกว่าเดิม

3. บำรุงทารก ข้อนี้มีประโยชน์สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอาหารที่คุณแม่ควรบริโภคก็คือ**กะหล่ำปลีสีม่วง** เนื่องจากเป็นผักที่มี**กรดโฟลิกสูง** ซึ่งกรดตัวนี้เป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตของสมองของเด็กทารก รวมไปถึงการสร้างอวัยวะต่างๆ ในช่วงเวลาที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์มากไปกว่านั้นยังช่วยป้องกัน**ความผิดปกติของ DNA** ได้ด้วย จึงอาจเรียกได้ว่าการรับประทานกะหล่ำปลีสีม่วงของคุณแม่จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตทางร่างกายและสมองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างแน่นอน

4. ช่วยบำรุงประสาท ในกะหล่ำปลีชนิดนี้มี**วิตามินซีสูง**มากกว่ากะหล่ำปลีชนิดอื่นๆ ถึงประมาณ 2 เท่าตัว การที่ได้รับวิตามินซีที่สูงมากกว่าเดิมนั้นมีส่วนช่วยในการบำรุง รวมไปถึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดวิตามินซี เช่น โรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น

แม้ว่ากะหล่ำปลีสีม่วงจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรนำไปลวกหรือ**ทำให้สุกก่อนรับประทาน**เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งนี้เพื่อทำลาย “**สารกอยโตรเจน**” ซึ่งเป็นสารที่อยู่ในกะหล่ำปลีดิบและเป็นสารอันตรายที่มีผลต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์นั่นเอง

ที่มา : สุขภาพน่ารู้.com/ผักสีม่วง

เลข กำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่าง รหัสคำตอบ
01	สารกอยโตรเจน	
02	วิตามินซีสูง	
03	กรดโฟลิกสูง	
04	กะหล่ำปลีสีม่วง	
05	อาการปวดท้อง	
06	สารอินไทบิน	
07	แก้แสบค้หลังดื่มหนัก	
08	ความผิดปกติของ DNA	
09	ทำให้สุกก่อนรับประทาน	
10	สมานแผลในกระเพาะอาหาร	
11	ประโยชน์ของกะหล่ำปลีสีม่วง	

ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่าในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20 - 24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน และข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่ากลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น

สถานการณ์ภาวะซึมเศร้าในสังคมถือเป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ และเป็นโรคใกล้ตัวที่รักษาให้หายขาดได้ แต่หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

โรคซึมเศร้ามีสาเหตุหลักที่เกิดจาก**ความผิดปกติของสารเคมีในสมอง** และสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจการเงิน ความผิดหวัง ความสัมพันธ์ ความรัก ความสูญเสีย เป็นต้น “หากเยาวชนจัดการกับปัญหาไม่ได้ อาจเกิด**ความเครียดวิตกกังวล** จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า”

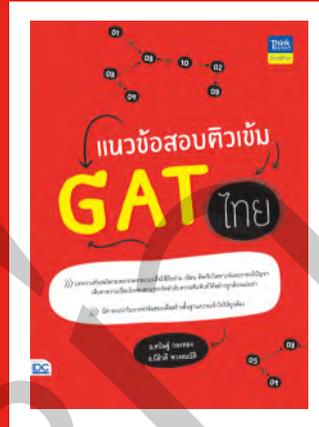
ลักษณะอาการของโรคซึมเศร้า ได้แก่ **เศร้า หดหู่ ซึม เบื่อหน่าย หงุดหงิด จุกเฉียว ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ มีความคิดอยากตาย**

สำหรับ**แนวทาง**ที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายในกลุ่มเด็กและเยาวชน ป้องกันได้โดยใช้หลัก **3 ส.** คือ **สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง และส่งต่อเชื่อมโยง** นักเรียนนักศึกษาที่มีความเครียดวิตกกังวลก็จะส่งผลต่อ**สมาธิ**และทำให้**ความสามารถในการเรียนลดลง** ซึ่งคนรอบข้างสังเกตอาการและพฤติกรรมที่ผิดปกติได้จากอาการเหม่อลอย ไม่จำเริญแจ่มใส เข้าเรียนสายหรือไม่เข้าเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน หลับในห้องเรียน

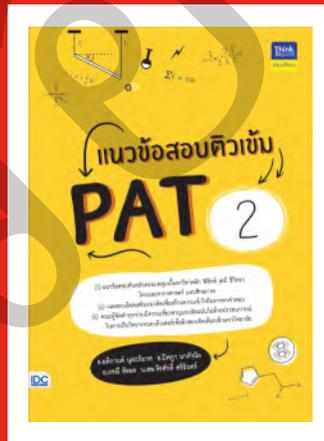
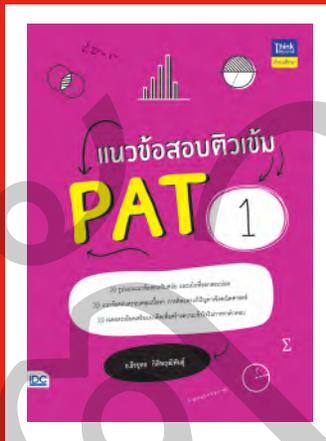
เมื่อพบภาวะดังกล่าวคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษา คนใกล้ชิด รวมทั้งครอบครัว ต้องรีบเข้าไปพูดคุยร่วมกันหาสาเหตุ รับฟังปัญหาอย่างเข้าใจและใส่ใจ ให้การช่วยเหลือให้คำปรึกษา หรือส่งต่อแพทย์ได้อย่างทันท่วงที เพื่อเข้ารับการดูแลและรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้อาการดีขึ้นและหายขาดได้ หรือโทรปรึกษาปัญหาได้ที่**สายด่วนสุขภาพจิต 1323** ของกรมสุขภาพจิตตลอด 24 ชั่วโมงซึ่งก็จะช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้อีกทางหนึ่ง

หนังสือแนะนำ

ชุด แนวข้อสอบติวเข้ม GAT



ชุด แนวข้อสอบติวเข้ม PAT



สนใจสั่งซื้อหนังสือออนไลน์ได้ที่

www.serazu.com

สั่งซื้อง่าย สะดวก จัดส่งรวดเร็ว



จัดจำหน่ายโดย Think Beyond

Barcode 885-90993-0962-2



8 859099 309622

ราคา 199 บาท