ใบความรู้
เรื่อง ช็อกโกแลต



ที่มา ข้อสอบโอเน็ตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปี 2566 จาก สทศ.
https://www.niets.or.th/th/catalog/view/630

ช็อกโกแลตเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก เพราะมีรสชาติอร่อยชาวสเปนเป็นชาติแรก ๆ ที่ค้นพบความอร่อยของช็อกโกแลต โดยการเติมน้ำและน้ำตาลอ้อยลงในโกโก้ แล้วนำไปต้มจนเดือดต่อมาก็ได้มีการเติมส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศ เช่น อบเชย กานพลู ลูกผักชี ฯลฯ และเพิ่มความหอมมันด้วยเมล็ดอัลมอนด์ จากนั้นช็อกโกแลตจึงแพร่หลายไปสู่ประเทศอื่น ๆ

แม้ช็อกโกแลตจะได้รับความนิยมมาก แต่ก็มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิดๆว่าช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดสิว แต่จริง ๆ แล้วการเกิดสิวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร ส่วนความเชื่อที่ว่าช็อกโกแลตมีกาเฟอีนอยู่มากนั้นความจริงมีอยู่เพียงเล็กน้อย เพราะช็อกโกแลต 1.4 ออนซ์ จะมีกาเฟอีนเพียงเพียง 6 มก. ซึ่งถือว่าน้อยมาก สำหรับกาเฟอีนที่จะส่งผลต่อร่างกายคือต้องกินในปริมาณมากกว่า 200 มก. ต่อวัน

จริง ๆ แล้วช็อกโกแลตเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก มีการพิสูจน์แล้วว่าสารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ นอกจากนั้นช็อกโกแลตสามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอล ส่งผลให้เราผ่อนคลายขึ้นและสามารถกลับไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นช็อกโกแลตไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อย ยังมีสารที่ช่วยกระตุ้นความสุข ช่วยให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้เราผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น งานวิจัยตั้งแต่ปี 1996 พบว่า ช็อกโกแลตช่วยกระตุ้นการหลั่ง เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) สารแห่งความสุขที่ช่วยลดความเครียด รวมถึงมีสารอาหารจากช็อกโกแลตที่ทำให้รู้สึกดี เช่น ฟีนิลเอทิลามีน (PEA): สารเดียวกับที่สมองหลั่งออกมาเมื่อเราตกหลุมรัก ทำให้รู้สึกตื่นเต้นและมีความสุข ทริปโตเฟน (Tryptophan): กรดอะมิโนที่ช่วยผลิตเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยลดความกังวลและทำให้อารมณ์ดี ธีโอโบรมีน (Theobromine): สารกระตุ้นที่คล้ายคาเฟอีน แต่ไม่รุนแรงเท่า ช่วยให้รู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า แมกนีเซียม (Magnesium): มีส่วนช่วยลดอาการวิตกกังวลและทำให้ร่างกายผ่อนคลายแม้ว่าช็อกโกแลตจะมีประโยชน์ในการช่วยลดความเครียด อย่างไรก็ตามควรกินในปริมาณที่พอดีเพื่อหลีกเลี่ยงน้ำตาลและแคลอรีที่มากเกินไป เพราะถ้าร่างกายรับประทานมากเกินไปก็อาจเพิ่มปริมาณคอลเลสเตอรอลได้ ดังนั้นจากที่เป็นประโยชน์ก็อาจกลับเป็นโทษได้

ใบกิจกรรม เรื่อง ช็อกโกแลต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1.1 จากบทความ ชาวสเปนมีบทบาทอย่างไรในการพัฒนาช็อกโกแลต (1 คะแนน)

ก. เป็นผู้ค้นพบต้นโกโก้ครั้งแรก

ข. เป็นผู้เริ่มต้นนำช็อกโกแลตไปใช้ในงานวิจัย

ค. เป็นชาติแรก ๆ ที่เติมส่วนผสมลงในโกโก้เพื่อเพิ่มรสชาติ

ง. เป็นผู้ผลิตช็อกโกแลตในเชิงพาณิชย์รายแรกของโลก

1.2 ข้อใด “ไม่ใช่” ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับช็อกโกแลต (1 คะแนน)

ก. ช็อกโกแลตทำให้เกิดสิว

ข. ช็อกโกแลตมีคาเฟอีนในปริมาณน้อย

ค. ช็อกโกแลตช่วยลดความเครียด

ง. ช็อกโกแลตควรกินในปริมาณที่เหมาะสม

1.3 ช็อกโกแลตมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรตามบทความ (1 คะแนน)

ก. ช่วยให้นอนหลับสนิท

ข. ช่วยลดระดับคอร์ติซอล ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ค. ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ง. ช่วยย่อยอาหารได้ดีขึ้น

1.4 สารใดในช็อกโกแลตที่มีผลคล้ายสารที่หลั่งเมื่อเราตกหลุมรัก (1 คะแนน)

ก. ธีโอโบรมีน

ข. ทริปโตเฟน

ค. ฟีนิลเอทิลามีน

ง. แมกนีเซียม

2. จากบทความเรื่องช็อกโกแลตข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความโดยใช้เครื่องหมาย / ในช่อง ข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น (5 คะแนน)

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1.ช็อกโกแลตเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก		
2.ชาวสเปนเป็นชาติแรกที่ค้นพบความอร่อยของช็อกโกแลต		
3.แม้ช็อกโกแลตจะได้รับความนิยมมาก แต่ก็มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิดๆว่า ช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดสิว		
4.สารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ		
5.ถ้าร่างกายรับประทานมากเกินไปก็อาจเพิ่มปริมาณคอลเลสเตอรอลได้		

3. อ่านข้อความข้างล่างและใส่ตัวเลข 1,2,3,4 และ 5 ตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ช็อกโกแลต (5คะแนน)

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1.จริง ๆ แล้วช็อกโกแลตเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก	
2.แม้ช็อกโกแลตจะมีความนิยมมากแต่มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิด ๆ ว่าช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย	
3.แต่เราควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม	
4.ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ	
5.ช็อกโกแลตเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก	

ให้ผู้เรียนเติมแสดงความคิดเห็นของตนเอง ข้อคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

4. ผู้เรียนคิดว่าเพราะเหตุใดช็อกโกแลตจึงเป็นอาหารที่นิยมของคนทั่วโลก (3 คะแนน)

คำตอบ.....

.....

5. ผู้เรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ว่า ช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดสิว จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง (3 คะแนน)

คำตอบ.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.6 เลขที่..... ....

(ธัญญรัตน์ ยินงาม (6 สิงหาคม 2568).**ช็อกโกแลต.**สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน)

เฉลย ใบกิจกรรม เรื่อง ช็อกโกแลต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

☑ การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน (Locating information)

ข้อที่ 1 จากบทความ ชาวสเปนมีบทบาทอย่างไรในการพัฒนาช็อกโกแลต

ค. เป็นชาติแรก ๆ ที่เติมส่วนผสมลงในโกโก้เพื่อเพิ่มรสชาติ

ข้อที่ 2 ข้อใด “ไม่ใช่” ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับช็อกโกแลต

ก. ช็อกโกแลตทำให้เกิดสิว

ข้อที่ 3 ช็อกโกแลตมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรตามบทความ

ข. ช่วยลดระดับคอร์ติซอล ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ข้อที่ 4 สารใดในช็อกโกแลตที่มีผลคล้ายสารที่หลั่งเมื่อเราตกหลุมรัก

ค. ฟีนิลเอทิลามีน

หมายเหตุ การให้คะแนน

ปรนัย ตอบถูก 1 คะแนน

ตอบผิด 0 คะแนน

2. จากบทความเรื่องช็อกโกแลตข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความโดยใช้เครื่องหมาย / ในช่อง ข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น

☑ การมีความเข้าใจในบทอ่าน (Understanding)

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ช็อกโกแลตเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก	✓	
ชาวสเปนเป็นชาติแรกที่ค้นพบความอร่อยของช็อกโกแลต	✓	
แม้ช็อกโกแลตจะได้รับความนิยมมาก แต่ก็มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิดๆว่าช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดสิว		✓
สารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ	✓	
ถ้าร่างกายรับประทานมากเกินไปก็อาจเพิ่มปริมาณคอลเลสเตอรอลได้		✓

หมายเหตุ การให้คะแนน

ตอบถูก 1 คะแนน

ตอบผิด 0 คะแนน

3. อ่านข้อความข้างล่างและใส่ตัวเลข 1,2,3,4 และ 5 ตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ช็อกโกแลต

☑ การมีความเข้าใจในบทอ่าน (Understanding)

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1.จริง ๆ แล้วช็อกโกแลตเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก	3
2.แม้ช็อกโกแลตจะมีความนิยมมากแต่มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิด ๆ ว่าช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย	2
3.แต่เราควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม	5
4.ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ	4
5.ช็อกโกแลตเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก	1

หมายเหตุ การให้คะแนน
ตอบถูก 1 คะแนน
ตอบผิด 0 คะแนน

ให้ผู้เรียนเติมแสดงความคิดเห็นของตนเอง ข้อคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

4. ผู้เรียนคิดว่าเพราะเหตุใดช็อกโกแลตจึงเป็นอาหารที่นิยมของคนทั่วโลก

☑ การประเมินผลและสะท้อนความคิดต่อบทอ่าน (Evaluating and reflecting)

แนวคำตอบ รสชาติอร่อย/ช่วยให้อารมณ์ดี/รับประทานง่าย และหลากหลาย/ซื้อได้จากร้านค้าทั่วไป/หาซื้อได้ง่าย/ราคาไม่แพง/ใช้เป็นของขวัญหรือแทนความรู้สึกได้/หากทานในปริมาณที่เหมาะสมจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

หมายเหตุ การให้คะแนน

สะท้อนคิด + ให้เหตุผลประกอบ + การเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริง = 3 คะแนน
สะท้อนคิด + ให้เหตุผลประกอบ = 2 คะแนน
สะท้อนคิด = 1 คะแนน
ไม่สะท้อนคิด = 0 คะแนน

5. ผู้เรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ว่า แม้ช็อกโกแลตจะได้รับความนิยมมาก แต่ก็มีบางกลุ่มมีความเชื่อผิดๆว่า ช็อกโกแลตส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดสิว จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

☑ การประเมินผลและสะท้อนความคิดต่อบทอ่าน (Evaluating and reflecting)

แนวคำตอบ

เห็นด้วย เพราะ ถ้าร่างกายรับประทานมากเกินไปก็อาจเพิ่มปริมาณคอลเลสเตอรอลได้

ไม่เห็นด้วย เพราะ การเกิดสิวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร

หมายเหตุ การให้คะแนน

สะท้อนคิด + ให้เหตุผลประกอบ + การเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริง	= 3 คะแนน
สะท้อนคิด + ให้เหตุผลประกอบ	= 2 คะแนน
สะท้อนคิด	= 1 คะแนน
ไม่สะท้อนคิด	= 0 คะแนน