

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก



ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้นักแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอิ่มนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แล้วยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิอแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

ที่มา : <http://prthai.com/article/detail.asp?kid=11241>

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก
5. **เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล**
6. กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**
สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**
แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**
ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**
ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบ**
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอึด

1. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส
 2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
 3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
 4. กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก
- เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส**
- กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**
- สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**
- แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**
- รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**
- ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**
- ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบ**
- ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด เป็นความจริง และข้อใด ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	“แพคติน” ที่มีคุณสมบัติ ช่วยในการขับถ่าย		
2	แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่สูง		
3	แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลกลูโคส		
4	น้ำตาลฟรักโทส จะช่วยให้ไม่รู้สึกลึกหิว และอึดนานกว่าปกติ		
5	ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำ		

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	“แพคติน” ที่มีคุณสมบัติ ช่วยในการขับถ่าย	X	
2	แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่สูง		X
3	แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลกลูโคส		X
4	น้ำตาลฟรักโทส จะช่วยให้ไม่รู้สึกลึกหิว และอึดนานกว่าปกติ	X	
5	ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำ	X	

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

“ราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล”

จากถ้อยความข้างต้นนักเรียน คิดว่า ใช่ หรือไม่ใช่ ให้ระบายสีในรูปหน้าคำที่เลือก



ใช่



ไม่ใช่

ตอบว่าใช่ เพราะ.....

ตอบว่าไม่ใช่ เพราะ.....

เฉลย/แนวคำตอบ

ตอบว่าใช่ เพราะ.....แอปเปิลมีประโยชน์มากมายหลายอย่าง

ตอบว่าไม่ใช่ เพราะ.....อาจจะมีผลไม้อื่นอีกที่ช่วยลดน้ำหนักได้.....

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

แอปเปิล คือราชาผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพ

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

2.ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 1 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นจากการเลือกในข้อ 1

คิดคล้ายตาม	คิดโต้แย้ง

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

เฉลย/แนวคำตอบ

คิดคล้ายตาม	คิดโต้แย้ง
1. แอปเปิลมีคุณสมบัติที่ดีต่อร่างกายมากมาย สามารถรับประทานได้ทั้งลูก	1. อาจจะมีผลไม้ที่มีคุณสมบัติที่ดีกว่าแอปเปิล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน