



## โพลีฟีนอล

ลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด  
พบมากในผลไม้หลายชนิด เช่น องุ่นม่วง ลูกพรุน ลูกหม่อน  
สตอร์เบอร์รี่ แอปเปิล ทับทิม น้อยหน่า ทุเรียน มะเฟือง  
ลิ้นจี่ ฝรั่ง พบในพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว  
ผักใบเขียว เช่น ผักหวาน ผักกระเฉด ผักชีล้อม  
ผักลีม่วง เช่น กระหล่ำปลีม่วง

## แอนโทไซยานิน

ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ  
ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด  
พบมากในผลไม้สีแดง ม่วง น้ำเงิน เช่น ทับทิม  
ชมพูแดง องุ่นม่วง ลูกหม่อน บลูเบอร์รี่ สตอร์เบอร์รี่  
พบในผักสีแดง ลิ้มม่วง เช่น แครอทสีแดง มะเขือม่วง  
มะเขือเทศสีม่วง กระหล่ำปลีม่วง

## ไลโคพีน

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด  
พบในผลไม้บางชนิด เช่น แดงไม่สีแดง  
ส้มโอเนื้อสีแดง ส้ม มะละกอสุก  
พบในผักบางชนิด เช่น มะเขือเทศ

ใยอาหารในผักผลไม้  
ช่วยการขับถ่าย  
ลดความเสี่ยง  
การเกิดมะเร็งลำไส้  
นอกจากนี้ยังช่วยลด  
ระดับคอเลสเตอรอล  
ได้ดี

## แคโรทีนอยด์

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
โรคมะเร็งบางชนิด พบมากในผลไม้สีเหลือง สีส้ม  
เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก ส้ม มะขวิด  
แคนตาลูป ผลไม้สีเหลือง เช่น แดงไม่  
พบมากในผักสีเหลือง สีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท  
พริกหวาน ผักสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า  
ผักกูด บรอกโคลี

## วิตามินซี

ลดการแข็งตัวของหลอดเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด  
ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ลิ้นจี่ ทุเรียน เงาะ  
มะละกอสุก มะม่วงดิบ ส้ม ลำไย  
พบมากใน พริกหวาน ผักหวาน ผักเหลียง มะระขี้นก  
คะน้า กวางตุ้ง กระหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ  
บรอกโคลี

## วิตามินอี

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
และโรคมะเร็งบางชนิด  
พบมากในถั่วเมล็ดแห้ง ผักสีเขียวเข้ม  
เช่น ตำลึง คะน้า เป็นต้น

ผักผลไม้  
มีประโยชน์  
หลายอย่าง  
จริงๆ



### คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม ผักและผลไม้ชนิดใดในภาพที่มีสารไลโคปีนสูง?

๑. มะเขือเทศ

๒. สับปะรด

๓. แครอท

๔. บรอกโคลี

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๑. มะเขือเทศ

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงและค้นสาระของข้อสนเทศที่อยู่ในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

| ข้อที่ | คำถาม                                | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--------|--------------------------------------|-----|--------|
| ๑.     | มะเขือเทศในภาพเป็นแหล่งของสารไลโคปีน |     |        |
| ๒.     | องุ่นม่วงในภาพมีสารแอนโทไซยานิน      |     |        |
| ๓.     | แครอทในภาพเป็นแหล่งของสารแคโรทีนอยด์ |     |        |
| ๔.     | บรอกโคลีในภาพมีสารลูทีนและซีแซนทีน   |     |        |
| ๕.     | แตงโมในภาพให้วิตามินซีสูงกว่าในฝรั่ง |     |        |

เฉลย/แนวคำตอบ ข้อ ๑. ใช่ ข้อ ๒.ใช่ ข้อ ๓.ใช่ ข้อ ๔.ใช่ ข้อ ๕.ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงและค้นสาระของข้อสนเทศที่อยู่ในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม สารแอนโทไซยานินพบมากในผลไม้สีอะไร

คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ แดง ม่วง น้ำเงิน

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงและค้นสาระของข้อสนเทศที่อยู่ในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จบใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม ทำไมการบริโภคผักและผลไม้จึงสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย

คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ การรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสี ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลาย ซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงและค้นสาระของข้อสนเทศที่อยู่ในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จบใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับบทความที่ว่าผักและผลไม้สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้

คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ \*ผักและผลไม้\* โดยเน้นสารอาหารสำคัญและสารต้านมะเร็งในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีคุณสมบัติเฉพาะแตกต่างกัน ดังนี้:

๑. \*โพลีฟีนอล\*

พบในผลไม้ เช่น ทับทิม องุ่นแดง มังคุด ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ลดการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

๒. \*แอนโทไซยานิน\*

พบในผักและผลไม้ที่มีสีม่วงแดง เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง องุ่นแดง มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์จากความเสียหาย

๓. \*ไลโคปีน\*

พบในผักผลไม้สีแดง เช่น มะเขือเทศ แตงโม ฝรั่งแดง ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมาก

๔. \*ไฟเบอร์\*

ช่วยเพิ่มกากใยอาหาร กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย ลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้

๕. \*แคโรทีนอยด์\*

พบในผักผลไม้สีเหลืองและส้ม เช่น แครอท มะม่วง มะละกอ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

๖. \*วิตามินซี\*

พบในผักผลไม้ เช่น สับปะรด ส้ม มะนาว ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

๗. \*ซัลโฟราเฟน\*

พบในผักตระกูลกะหล่ำ เช่น บรอกโคลี คื่นห่าน ช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง

\*สรุป:\* ผักและผลไม้แต่ละชนิดมีสารต้านมะเร็งที่แตกต่างกัน การรับประทานอย่างหลากหลายจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง และมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม

กระบวนการอ่าน: เข้าถึงและค้นสาระของข้อสนเทศที่อยู่ในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน