

ชื่อเรื่อง วิธีดื่มน้ำอย่างถูกวิธีและโทษของน้ำ !



Photo : <https://medthai.com/%e0%b8%99%e0%b9%89%e0%b8%b3/> | Medthai

น้ำ (Water)

น้ำ คือสารอาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะว่า 4/5 ส่วนของน้ำหนักตัวก็คือน้ำ มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายสัปดาห์หากขาดอาหาร แต่จะอยู่ได้เพียงไม่กี่วันหากขาดน้ำ โดยน้ำทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายหลักสำหรับอาหารที่ผ่านกระบวนการย่อยในกระเพาะ แต่ยังไม่มียามีปริมาณที่ให้ดื่มเฉพาะเจาะจงในแต่ละวัน เพราะการสูญเสียน้ำของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันออกไป แต่โดยทั่วไปแล้วการดื่มน้ำประมาณ 8 แก้วต่อวัน ถือว่าดีต่อสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุจะไม่ค่อยมีความรู้สึกกระหายน้ำ แม้ในยามที่ร่างกายต้องการก็ตาม โดยกาแฟและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มักจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ และไม่นับสิ่งเหล่านี้เป็นปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวันรวมไปถึงนมด้วย เพราะนมเป็นอาหาร ดังนั้นไม่ควรจะคิดว่าการดื่มนมนั้นจะทดแทนการดื่มน้ำเปล่าได้ สำหรับหญิงให้นมบุตรอาจต้องการน้ำเพิ่มมากขึ้นจากปกติ เนื่องจากต้องสูญเสียน้ำไปในน้ำนม หรือถ้าหากคุณเป็นไข้หวัด คุณควรพยายามดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ และเพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย สำหรับผู้ที่มักมีปัสสาวะสีเหลืองเข้มอาจเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่าร่างกายของคุณกำลังต้องการน้ำเพิ่มมากขึ้น

สำหรับผู้ที่มีโรคไตหรือโรคหัวใจ ไบโพรเฟน ยาปฏิชีวนะ ควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพราะยาเหล่านี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองที่กระเพาะ คุณไม่ควรดื่มน้ำจากก๊อกน้ำร้อน เพราะน้ำร้อนอาจจะไปละลายสารตะกั่วจากท่อออกมาได้ หรือสำหรับผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในบริเวณที่ใช้น้ำกระด้าง ร่างกายคุณอาจจะต้องได้รับแคลเซียมและแมกนีเซียมเพิ่มขึ้น คุณไม่ควรนำขวดน้ำพลาสติกที่มีน้ำอยู่ไปแช่แข็ง เพราะจะทำให้สารใด

ออกซิน (สารก่อมะเร็ง) ออกมาจากพลาสติกได้ ! และสำหรับบ้านใครที่มีท่อน้ำเป็นตะกั่ว ควรให้หน่วยงานที่ดูแลด้านสุขภาพในพื้นที่มาวิเคราะห์สภาพน้ำให้ เพราะน้ำที่มีค่า pH ไม่ถูกต้องอาจละลายสารตะกั่วออกมาจากท่อน้ำเป็นได้

ประโยชน์ของน้ำดื่ม

1. ประโยชน์ของน้ำดื่ม ช่วยให้สุขภาพผิวดูมีน้ำมีนวล เปล่งปลั่งสดใส
2. น้ำช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยได้ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวของเราแห้งกร้าน
3. ช่วยให้ดวงตาของคุณดูสดใส มีชีวิตชีวา
4. ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว
5. ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย
6. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลในร่างกาย
7. ช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย สบายใจ
8. น้ำช่วยให้สมองทำงานได้ไวและดียิ่งขึ้น
9. ช่วยทำให้เกิดสมาธิมากขึ้น ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนควรให้ความสำคัญ
10. ช่วยลดการเกิดกลิ่นปาก
11. ช่วยชะลอความแก่ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และทำงานได้อย่างเป็นปกติ
12. ช่วยลดอาการเครียด สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็น อย่าเครียดจนลืมดื่มน้ำ !
13. น้ำช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายของเราได้ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่
14. น้ำสามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับผิวหนังของคุณได้ แล้วยังป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย
15. ช่วยลดการปวดหลังหรือบั้นเอว
16. ช่วยลดอาการปวดข้อต่าง ๆ
17. ช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น เคลื่อนไหวไปมาได้สะดวก

18. รู้หรือไม่ว่าน้ำก็คือยารักษาโรคดี ๆ นี่เอง ถึงแม้จะไม่เห็นผลทันตาแต่ก็สามารถช่วยรักษาโรคหลาย ๆ ชนิดได้
19. น้ำช่วยลดอาการปวดศีรษะและไม่เกรนได้ไม่มากนักน้อย เพราะผู้ป่วยไม่เกรนหากร่างกายขาดน้ำหรือได้รับน้ำไม่เพียงพอแล้ว อาการปวดหัวอาจจะรุนแรงเพิ่มมากขึ้น
20. ช่วยในการย่อยอาหาร เพราะทำให้ระบบย่อยอาหารทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ รวมถึงยังช่วยป้องกันโรคกรดไหลย้อนได้อีกด้วย
21. สำหรับผู้ที่ท้องผูก น้ำคือสิ่งจำเป็นอย่างมาก
22. น้ำมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักตัว โดยไปลดความอยากอาหารก่อนการรับประทานอาหารนั่นเอง
23. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วจะช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายของเราให้ลดลงได้
24. ช่วยให้หัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
25. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
26. ช่วยรักษาสุขภาพไตให้แข็งแรง
27. ประโยชน์ของการดื่มน้ำ ประการสุดท้ายก็คือช่วยป้องกันการเกิดโรคนี้ในไต

โทษของน้ำ

1. โรคที่เกิดจากการขาดน้ำที่เรามักพบเห็นก็คือ โรคภาวะขาดน้ำหรือดีไฮเดรชัน (Dehydration)
2. การดื่มน้ำประมาณ 1 – 1.15 แกลลอน หรือ 16-24 แก้ว ในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง อาจทำให้เกิดอันตรายในวัยผู้ใหญ่ หรืออาจทำให้เด็กอ่อนเสียชีวิตได้
3. การดื่มน้ำระหว่างหรือรับประทานอาหารทันทีหรือบ่อย ๆ อาจส่งผลต่อระบบการย่อยอาหารทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพได้

การดื่มน้ำอย่างถูกวิธี

1. น้ำที่ดื่มถ้าจะให้ดีต้องเป็นน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนมากหรือเย็นจัด แต่ก็ยกเว้นในบางกรณี เช่น ตอนเช้าถ้าเป็นไปได้ควรดื่มน้ำอุ่นเพราะจะช่วยให้การขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น ถ้าใส่ก็จะสะอาดมากขึ้นตามไปด้วย
2. การดื่มน้ำที่ถูกต่อนั้น ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือจะให้ดีกว่านี้วันละ 14 แก้ว หรือโดยเฉลี่ยแล้วควรดื่มน้ำให้เพียงพอกับน้ำหนักตัวของคุณ เช่น ถ้าคุณมีน้ำหนัก 60 kg. ก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือ

ประมาณ 10 แก้วนั่นเอง (กรณีนี้ให้นับรวมปริมาณอื่น ๆ ด้วย เช่น น้ำจากผักผลไม้ แยก แก้วเดี่ยวต่าง ๆ ด้วย)

3. ในตอนเช้าหลังตื่นนอนหรือก่อนแปรงฟัน ควรดื่มน้ำ 2-4 แก้ว เป็นน้ำอุ่น ๆ ได้ก็จะดีมาก
4. ในระหว่างวันควรดื่มน้ำ 1 แก้วทั้งก่อนและหลังมื้ออาหารทุก ๆ มื้อ และในระหว่างช่วงสาย บ่าย เย็น ก็ควรดื่มน้ำอีกครั้งละ 1 แก้ว
5. ในช่วงก่อนนอน น้ำอุ่น ๆ สัก 1 แก้วจะดีมาก
6. การดื่มน้ำควรดื่มครั้งละแก้ว และที่สำคัญไม่ควรดื่มรวดเดียวหลาย ๆ แก้ว เพราะจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะ “น้ำเป็นพิษได้”
7. อย่าดื่มน้ำมากเกินไปก่อนที่จะรับประทานอาหารเช้า หรือถ้าจะดื่มก็ควรดื่มน้ำก่อนสักประมาณครึ่งชั่วโมง หรือ 45 นาที
8. ในระหว่างรับประทานอาหารเช้าไม่ควรดื่มน้ำตลอดเวลา เพราะจะทำให้ร่างกายย่อยอาหารไม่เต็มที่ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดี
9. ภายหลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จไม่ควรดื่มน้ำทันที เพราะจะทำให้ร่างกายย่อยอาหารไม่เต็มที่ ส่งผลให้การย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ โดยควรดื่มหลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้วครึ่งชั่วโมง
10. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นและน้ำอัดลม เพราะน้ำเย็นจะไปดึงความร้อนในร่างกายมาทำให้น้ำที่เราดื่มเข้าไปมีอุณหภูมิเท่ากับร่างกายจึงจะดูดซึมได้ ทำให้อวัยวะเสียเวลาในการปรับสมดุลและสูญเสียพลังงาน
11. สำหรับคุณผู้หญิงบางท่านที่มักมีอาการปวดประจำเดือน ช่วงที่มีประจำเดือนควรดื่มน้ำเย็น เพราะการดื่มน้ำเย็นจะทำให้มีอาการปวดทวีความรุนแรงมากขึ้น

ที่มา : <https://medthai.com/%e0%b8%99%e0%b9%89%e0%b8%b3/> | Medthai

โดย เมดไทย , เมื่อ 28 มิถุนายน 2020 (เวลา 02:30 น.)

เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (Medthai)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของน้ำดื่ม ?

1. น้ำช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยได้ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวของเราแห้งกร้าน
2. น้ำช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายของเราได้ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่

3. น้ำช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น เคลื่อนไหวไปมาได้สะดวก
4. น้ำช่วยให้อายุขัยของมนุษย์ที่ดื่มน้ำตามสัดส่วนที่เหมาะสมเฉลี่ยสูงขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. น้ำช่วยให้อายุขัยของมนุษย์ที่ดื่มน้ำตามสัดส่วนที่เหมาะสมเฉลี่ยสูงขึ้น

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง วิธีดื่มน้ำอย่างถูกวิธีและโทษของน้ำ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ น้ำช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายของเราได้ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่		
จากบทความ เรื่อง วิธีดื่มน้ำอย่างถูกวิธีและโทษของน้ำเป็นเรื่องที่น่าสนใจ		
น้ำช่วยให้หัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ		
การดื่มน้ำประมาณ 1 – 1.15 แกลลอน หรือ 16-24 แก้ว ในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง อาจทำให้เกิดอันตรายในวัยผู้ใหญ่ หรืออาจทำให้เด็กอ่อนเสียชีวิตได้		
จากบทความนี้ เราทุกคนควรให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง วิธีต้มน้ำอย่างถูกวิธี และโทษของน้ำ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
น้ำ คือสารอาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะว่า 4/5 ส่วนของน้ำหนักตัวก็คือน้ำ	
สำหรับหญิงให้นมบุตรอาจต้องการน้ำเพิ่มมากขึ้นจากปกติ เนื่องจากต้องสูญเสียน้ำไปในน้ำนม	
มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายสัปดาห์หากขาดอาหาร แต่จะอยู่ได้เพียงไม่กี่วันหากขาดน้ำ	
สำหรับผู้รับประทานยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน ยาปฏิชีวนะ ควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพราะยาเหล่านี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองที่กระเพาะ	
น้ำทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายหลักสำหรับอาหารที่ผ่านกระบวนการย่อยในกระเพาะ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 3 5 2 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดน้ำเปล่าจึงมีประโยชน์มากกว่าเครื่องดื่มประเภทอื่น

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : น้ำ คือสารอาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะว่า 4/5 ส่วนของน้ำหนักตัวก็คือ น้ำ มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายสัปดาห์หากขาดอาหาร แต่จะอยู่ได้เพียงไม่กี่วันหากขาดน้ำ น้ำทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายหลักสำหรับอาหารที่ผ่านกระบวนการย่อยในกระเพาะอาหาร และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มักจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ สำหรับหญิงให้นมบุตรอาจต้องการน้ำเพิ่มมากขึ้นจากปกติ เนื่องจากต้องสูญเสียน้ำไปในน้ำนม หรือถ้าหากคุณเป็นไข้หวัด คุณควรพยายามดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ และเพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย สำหรับผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน ไบอูโทรเฟน ยาปฏิชีวนะ ควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพราะยาเหล่านี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองที่กระเพาะ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ ตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับประโยคที่ว่า “มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายสัปดาห์หากขาดอาหาร แต่จะอยู่ได้เพียงไม่กี่วันหากขาดน้ำ ” หรือไม่ อย่างไร จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- มนุษย์สามารถอยู่ได้นานถึง 3 สัปดาห์ถ้าไม่มีอะไรตกลึงท้องเลย ดัง **“มหาดมะ คานธี”** ที่มีชีวิตอยู่ได้ถึง 21 วันช่วงการอดอาหาร หรือหากมีร่างกายแข็งแรงเป็นทุนเดิม อาจอยู่ได้ถึง 1-1.5 เดือน
- การที่เราอดอาหารเป็นเวลานานจะทำให้ไม่มีพลังงานเข้าไปในร่างกาย อาจส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วงแรกที่เริ่มขาดพลังงานจากสารอาหาร ร่างกายจะทดแทนด้วยการไปใช้พลังงานจากส่วนอื่นแทน
- เมื่อร่างกายของเราขาดอาหาร ร่างกายของเราจะพยายามเข้าสู่กระบวนการยื้อเวลาในการยืดชีวิต โดยพยายามดึงเอาพลังงานสำรองในร่างกายออกมาใช้
- หากร่างกายของเรายังขาดอาหารอย่างต่อเนื่องไปอีก 72 ชั่วโมง หรือ 3 วัน ร่างกายจะเริ่มดึงพลังงานจากกรดไขมันมาใช้แทน ในระหว่างที่ร่างกายดึงกรดไขมันมาใช้ กรดไขมันจะเปลี่ยนเป็นสารที่เรียกว่า คีโตน ซึ่งเกิดขึ้นที่ตับ จากนั้นจึงถูกส่งไปยังหัวใจ สมอง และเนื้อเยื่อในร่างกายต่างๆ เพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานในร่างกายต่อไป
- หากเวลาผ่านไปอีก 3 วัน กรดไขมันจะถูกทำให้เป็นพลังงานจนหมด ร่างกายจะดึงเอาพลังงานจากโปรตีนมาใช้ ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานแหล่งสุดท้ายที่มีอยู่
- ถ้ายังขาดอาหารต่อไป ร่างกายจะไม่มีพลังงานอะไรให้ออกมาใช้เพื่อดำรงชีวิต จนเสียชีวิตได้ในที่สุด
- แรนดัล เค.แพคเกอร์ ศาสตราจารย์ด้านชีววิทยาจากมหาวิทยาลัยจอร์จ วอชิงตัน กล่าวไว้ว่า ชีตจำกัดสูงสุดของมนุษย์ที่สามารถอยู่ได้โดยไม่มีน้ำนั้นอยู่ที่ราว 1 สัปดาห์ หรืออาจแค่ 3-4 วันเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนอาศัยอยู่ และระยะเวลาที่พวกเขาไม่ได้รับน้ำกับอาหาร
- การที่ร่างกายขาดน้ำโดยทั่วไปจะอยู่ได้ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ เท่านั้น เนื่องจากการที่ขาดน้ำเรื่อยๆ จะทำให้ขับปัสสาวะไม่ออก ของเสียภายในร่างกายเกิดการสะสมมากขึ้น อาจเกิดภาวะไตวาย ความดันต่ำลง หรืออาจถึงขั้นช็อกจนเสียชีวิตได้

ที่มา : <https://www.nationtv.tv/health/378902671>

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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