

ชื่อเรื่อง

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุกโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

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

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เหลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิกอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

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

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.

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)

คำถาม แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

1. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส
2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
4. กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2.

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

1. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

2. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
4. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4.

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาคี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ ยังไม่มีผลไม้ชนิดใดที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคได้ มีแต่สามารถป้องกันได้ เช่น ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำอย่างแก้วมังกร ก็จะเข้าสู่กระบวนการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ระบบย่อยอาหารเช่นเดียวกัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 5 : แอปเปิลรสชาติไม่คือน้ำหนัก

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

ตอบ เราสามารถแนะนำให้คนในครอบครัวหันมารับประทานผลไม้ เพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะแอปเปิลมีสารอาหารแพคติน ที่ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้ได้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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