

ชื่อเรื่อง แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใครๆก็รู้จัก แอปเปิลมีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้ แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุกโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้าๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกลึกหิว และอึดทนกว่าปกติและระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวาน ที่รับประทานเข้าไป และคนที่ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร แพลคติน ที่มีคุณสมบัติพองตัว และจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเรสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แอปเปิลยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค แกลีแรคโลไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซีลีเนียม และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้าน โดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้รับประทานเป็นประจำ ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่างบอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้เสมือนมียาดีไม่ ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

1.ชื่อเรื่อง แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

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

3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ Wonder Man. 4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 6 พฤศจิกายน 2561.

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 2 เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล

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 จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอึด

คำตอบ 1 ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส

2 สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

3 กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก

4 กรดโพลีกลูติกและกรดแพนโทเทนิค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 2 สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

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)

คำถาม แอปเปิลช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานปกติใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่

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)

คำถาม ข้อความเปลือกของผลไม้ชนิดนี้เสมือนมียาดี ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความข้างต้น

คำตอบ เปลือกของแอปเปิลมีประโยชน์

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เปลือกของแอปเปิลมีประโยชน์

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)

คำถาม เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใดโปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

คำตอบ แนะนำเพราะแอปเปิลเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้าๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติและระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวาน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แนะนำเพราะแอปเปิลเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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