

กินมังคุด ดีอย่างไร !

กิน มังคุด ดีอย่างไร ?



มังคุดมีสารอาหาร
อะไรบ้าง

ไขมัน

โปรตีน

แคลเซียม

ซูโครส

กลูโคส

ฟรุกโตส

วิตามิน C

ใยอาหาร

คาร์โบไฮเดรต

ฟอสฟอรัส

ไทอามีน

ธาตุเหล็ก



-----เนื้อมังคุด-----

ป้องกันอาการไข้ต่ำ ๆ
เสริมสร้างกระดูกและทำให้ฟันแข็งแรง
ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า
ยับยั้งแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิว
ออกฤทธิ์ต้านสิวอักเสบได้ดี
ป้องกันโรคซึมเศร้าและลดความเครียดได้



-----เปลือกมังคุด-----

เปลือก มีสารแทนนิน แชนโทน
มีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว
สารแมงโกสทิน ช่วยลดการอักเสบ
มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียที่ก่อให้เกิด
หนองได้ดี
นำเปลือกไปตากแห้ง ต้มกับน้ำหรืออย่างไฟ
ฝนกับน้ำปูนใส แก้อท้องเสีย
รักษาน้ำกัดเท้า และใส่แผลสดได้



เลือกมังคุดอย่างไร ?

ควรเลือกมังคุดที่มีผิวเปลือก
สีม่วงเข้ม จะมีรสหวาน
ถ้าชอบเปรี้ยวอมหวาน
ให้เลือกเปลือกสีแดง

เลือกมังคุดที่มีขั้วสด
เปลือกเปลือกออกเนื้อมี
สีขาวนวล รสหวานอมเปรี้ยว

ควรเลือกมังคุดผลเล็ก
รสชาติจะดีกว่าผลใหญ่
ไม่ค่อยมีเมล็ด

การแกะมังคุด ควรใช้มีด
ผ่าเส้นกากบาทที่ก้นผล
แล้วมีดออกจากก้น จะทำให้
ไม่ชำและเสียรสชาติ

ไม่ควรซื้อมังคุดที่มีรอยแตก
หรือแข็งมาก



แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ที่มา : สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของเปลือกมังคุด

ก. รักษาแผลสด

ข. ลดการอักเสบ

ค. รักษาน้ำกัดเท้า

ง. รักษาอาการซึมเศร้า

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ง. รักษาอาการซึมเศร้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบปรนัย 4 ตัวเลือก

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อใดสรุปเป็นจริงตามบทความ

ข้อสรุป	จริง	ไม่จริง
มังคุดช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย		
มังคุดเสริมสร้างกระดูกและทำให้ฟันแข็งแรง		
มังคุดรักษาโรคไวรัสโคโรน่า		
มังคุดยับยั้งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว		
มังคุดป้องกันโรคซึมเศร้าและลดความเครียด		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง จริง ไม่จริง จริง จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด:

ท 1.1 ม.1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เนื้อหามังคุดมีประโยชน์อย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 1.ป้องกันอาการไข้ต่ำ ๆ

คำตอบที่ : 2.เสริมสร้างกระดูกและทำให้ฟันแข็งแรง

คำตอบที่ : 3.เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า

คำตอบที่ : 4.ยับยั้งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวออกฤทธิ์ต้านสิวอักเสบได้ดี

คำตอบที่ : 5 ป้องกันโรคซึมเศร้าและลดความเครียดได้เป็นปกติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

มังคุดสามารถแปรรูปเป็นอาหารอะไรได้บ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ มังคุดสมุนไพร ยำมังคุด มังคุดลอยแก้ว มังคุดกวน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต

ท 1.1 ม.3/3 ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดของข้อมูลที่สนับสนุนจากเรื่องที่อ่าน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ให้นักเรียนยกตัวอย่างประโยชน์ของผลไม้ที่นักเรียนชอบรับประทาน อย่างน้อย 3 ชนิด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ส้มมีวิตามินซีป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

กล้วยช่วยลดความอ้วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยโพแทสเซียม แอปเปิ้ลมีวิตามินต่างๆ

มากมายหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือบทความหรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และ
ประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่านเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต