

ข้อสอบวัดความสามารถการรู้เรื่องการอ่าน

จงอ่านบทความ

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีก 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 แอปเปิลยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิโอแร่ คอลไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

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

คำถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

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

คำถามที่ 2 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

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

คำถามที่ 3 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนมียาดี” ให้นักเรียนอธิบาย พร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....