

## กล้วยหอมทานดี มีประโยชน์



กล้วยหอม เป็นกล้วยชนิดหนึ่ง มีผลขนาดใหญ่ เปลือกค่อนข้างหนาเมื่อเทียบกับกล้วยชนิดอื่น ๆ นิยมรับประทานกล้วยหอมสดและใช้ทำขนมหรือของหวาน เช่น เค้กกล้วยหอม ไอศกรีมรสกล้วย กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยอาจช่วยควบคุมความดันโลหิต ช่วยควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น กล้วยหอมมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย ดังนี้

1. คลายเครียด กล้วยหอมมีสาร Tryptophan เป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายแปลงเป็น Serotonin ได้ ซึ่งเป็นสารกระตุ้นทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใสและมีความสุข
2. ลดอารมณ์หงุดหงิด ลดอาการปวดหัว ปวดท้องของคุณผู้หญิงในช่วงก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน
3. เพิ่มพลังสมอง สารอาหารที่อยู่ในกล้วยหอมสามารถกระตุ้นความตื่นตัวให้กับสมองได้ การทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าช่วยให้สมองทำงานได้อย่างเต็มที่ และทานอีกในช่วงกลางวันจะทำให้รู้สึกสดชื่นและตื่นตัวได้
4. ลดการเกิดแผลในกระเพาะและลำไส้ กล้วยหอมมีใยอาหารอยู่มากจึงช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยอาหารได้ดีขึ้นและช่วยเคลือบกระเพาะอาหารไม่ให้เกิดแผลในกระเพาะ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง และช่วยลดท้องผูกอีกด้วย
5. ลดโรคลิเทียม กล้วยหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮีโมโกลบินให้กับเม็ดเลือดแดงจึงช่วยป้องกันการเกิดโรคลิเทียมได้

6. ลดความดันโลหิต ในกล้วยหอมมีโพแทสเซียม ผลวิจัยยืนยันว่าโพแทสเซียมในผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตได้ จึงมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองจากความดันโลหิตสูงได้
7. ลดการเกิดตะคริว คนที่กล้ามเนื้อเป็นตะคริวส่วนหนึ่งมาจากการขาดหรือมีโพแทสเซียมในร่างกายต่ำ การทานกล้วยหอมเป็นประจำจะช่วยลดอาการดังกล่าวได้
8. บำรุงระบบประสาท วิตามินบีในกล้วยหอมจะช่วยบำรุงระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสมดุลมากขึ้น

กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มากไปด้วยประโยชน์ ควรหันมารับประทานกล้วยหอมเพื่อสุขภาพ แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม และไม่รับประทานติดต่อกันนานเกินไป เพราะกล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตค่อนข้างสูง หากกินกล้วยหอมร่วมกับอาหารประเภทแป้งเยอะ ๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้องได้

ที่มา : [https://www.facebook.com/eTOYOTACLUB/photos/a.190993023751/1015802488803752/?type=3&from\\_lookaside=1](https://www.facebook.com/eTOYOTACLUB/photos/a.190993023751/1015802488803752/?type=3&from_lookaside=1)

## คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ของกล้วยหอม

1. ลดอาการหงุดหงิด
2. บำรุงระบบประสาท
3. ลดการเกิดแผลในกระเพาะและลำไส้
4. บำรุงหลอดเลือดและหัวใจ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **4. บำรุงหลอดเลือดและหัวใจ**

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบ**

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

## คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ กล้วยหอมทานดี มีประโยชน์ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

| ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น                                     | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| กล้วยหอมมีผลขนาดใหญ่ เปลือกค่อนข้างหนา                                        |             |             |
| กล้วยหอมสามารถนำไปทำขนมหรือขนมหวานได้                                         |             |             |
| กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มากไปด้วยประโยชน์ควรหันมารับประทาน<br>กล้วยหอมเพื่อสุขภาพ |             |             |
| กล้วยหอมมีประโยชน์แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม                              |             |             |
| กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ              |             |             |

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

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 ประโยชน์ของกล้วยหอม มีกี่ข้อ อะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ประโยชน์ของกล้วยหอมมี 8 ข้อ คือ

1. คลายเครียด
2. ลดอารมณ์หงุดหงิด
3. เพิ่มพลังสมอง
4. ลดการเกิดแผลในกระเพาะและลำไส้

5. ลดโรคโลหิตจาง

6. ลดการเกิดตะคริว

7. ลดการเกิดตะคริว

8. บำรุงระบบประสาท

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนจะเลือกทานกล้วยหอมหรือไม่ เพราะเหตุใด  
จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

เลือกทาน เพราะ กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่หาง่าย ราคาไม่แพง และมีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เลือกทาน เพราะ กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่ช่วยคลายเครียด ทำให้อารมณ์สดใสและมีความสุข

ไม่เลือกทาน เพราะ ถ้าหากทานมากจนเกินไปอาจทำให้ท้องอืด แน่นท้องได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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