

มังคุดราชินีผลไม้



<https://www.healthtodaythailand.in.th/>

ด้านรูปลักษณะภายนอก

การนิยามมังคุดเป็นราชินีผลไม้ นั้นมีที่มาหลายอย่าง แนวคิดแรกตั้งตามลักษณะภายนอก มังคุดก็เปรียบเป็นราชินีเนื่องจากตรงตัวของมันที่เป็นกลม ๆ ม้วนเป็นคลื่นคล้ายกับมงกุฎของราชินี ประกอบกับเนื้อในสีขาวสะอาดดังหญิงสาวบริสุทธิ์เลยทำให้มันถูกขนานนามเป็นราชินีเคียงคู่กับทุเรียน

คุณประโยชน์และโภชนาการ

“มังคุด” ที่จัดได้ว่าเป็นราชินีผลไม้ไทย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดอาการร้อนใน กากใยของเนื้อมังคุดยังช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแก้ท้องผูก อีกทั้งมีวิตามินซีสูงต้านอนุมูลอิสระ ส่วนฟอสฟอรัส โพแทสเซียมช่วยให้ระบบเผาผลาญพลังงานเป็นปกติ นอกจากนี้เปลือกของมังคุดยังมีสารให้รสฝาด คือ แทนนิน แซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน) แทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว แมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดหนองได้ดี ในทางยาสมุนไพร ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งต้มน้ำหรือน้ำพริก ฝนกับน้ำปูนใส แก้ท้องเสีย เปลือกแห้งฝนกับน้ำปูนใส ใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย เปลือกมังคุด มีสารป้องกันเชื้อราเหมาะแก่การหมักปุ๋ย

ที่มา

- ห้องสมุดประชาชนดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
- ขอขอบคุณข้อมูลจาก : www.communiqueo.com และ www.unilife.co.th
- รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลโดย : กานต์ณัฏฐ์ แสนยศ บรรณารักษ์ห้องสมุดประชาชนอำเภอดอยสะเก็ด

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม มังคุดเป็นราชินีผลไม้ จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานมังคุดมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของมังคุด
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคมังคุดในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีการดื่มน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานมังคุดมากขึ้น

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 จากข้อความต่อไปนี้เป็นข้อใดเป็นข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
มิ่งคุตช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแก้ท้องผูก		
เรื่องมิ่งคุตราชินีผลไม่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		
เปลือกของมิ่งคุตยังมีสารให้รสฝาด คือ แทนนิน แชนโทน		
มิ่งคุตเป็นที่นิยมของคนไทย		
คนไทยควรจะกินมิ่งคุตเพราะมีประโยชน์มากมาย		

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
มิ่งคุตช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแก้ท้องผูก	✓	
เรื่องมิ่งคุตราชินีผลไม่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		✓
เปลือกของมิ่งคุตยังมีสารให้รสฝาด คือ แทนนิน แชนโทน	✓	
มิ่งคุตเป็นที่นิยมของคนไทย		✓
คนไทยควรจะกินมิ่งคุตเพราะมีประโยชน์มากมาย		✓

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 : ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

1. ช่วยรักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย
2. ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแก้ท้องผูก
3. ช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย
4. ช่วยทำให้บำรุงสายตา

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4.ช่วยทำให้บำรุงสายตา

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 ทำไมมังคุดถึงเป็นราชินีผลไม้

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มังคุดเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งของไทย เพราะว่ามีกลิ่นที่เหมือนมังคุด โดยมังคุดเป็นผลไม้เมืองร้อน ผลมังคุด มีลักษณะเป็นผลทรงกลมขนาดพอดีมือ เปลือกหนาสีม่วงอมแดง

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 มังคุดเป็นราชินีผลไม้ เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานมังคุดหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

คำตอบ

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แนะนำ เพราะว่ามีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยลดอาการร้อนใน ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายแก้ท้องผูก ช่วยให้ระบบเผาผลาญพลังงานเป็นปกติ ช่วยให้แผลหายเร็ว ช่วยลดอาการอักเสบและเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี และใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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