

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับกันดีเป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ“แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดีทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีส่วนอาหารอีกไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือน้ำตาลฟรุกโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกายจะช่วยให้ไม่รู้สึกหิวและอึดทนกว่าปกติและระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทานเข้าไปและคนที่ใช้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิลยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและความดันโลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิอแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซีลีคอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิดคือกรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์ หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

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

คำถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 1 เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 2 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนักร จากบทความข้างต้น

สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

1. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส
2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรุ็กโทส
3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
4. กรดโพลีกลและกรดแพนโทเทนิก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 สารแพคตินและน้ำตาลฟรุ็กโทส

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 3 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนักร

จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

1. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ
2. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
4. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 4 รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 4 : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนักร

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้มีข้อความว่า“เปลือกของผลไม้ชนิดนี้เสมือนมียาดี” ให้นักเรียนอธิบาย พร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิลในการบำรุงรักษา หรือป้องกันโรคที่มีอยู่ในบทความ ที่น้อยที่สุดตอบได้อย่างใดอย่างหนึ่งคำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมายตัวอย่างคำตอบ

- แอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- แอปเปิลป้องกันโรคหัวใจความดันโลหิตสูงและโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือกว้างเกินไป หรือเป็นการทวนคำถามเท่านั้น หรือไม่ตอบ เช่น

- แอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก (ไม่นับเป็นยา เพราะยาหมายถึงรักษา บำรุงและป้องกัน)
- แอปเปิลให้พลังงานต่ำ
- แอปเปิลมีรสชาติอร่อย
- แอปเปิลถือว่าเป็นราชาผลไม้

คำถามที่ 5 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้ สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิล หรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม การตอบแบ่งเป็น 2 กรณี

ตอบ แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุด อย่างใดอย่างหนึ่งคำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย

- แนะนำ เพราะรับประทานแอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก
- แนะนำเพราะแอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แนะนำ เพราะแอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง

ตอบว่า ไม่แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยยกตัวอย่างที่ชัดเจนแสดงถึงความไม่จำเป็นที่สมาชิกในบ้านต้อง รับประทานแอปเปิล ซึ่งใจความนั้นต้องมีอยู่ในบทความไม่มีประโยชน์ เพราะฉันสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้จากแหล่งอื่น ๆ เช่น ถามคุณครู อ่านจากหนังสือ

- ไม่แนะนำ เพราะทุกคนในบ้านมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติอยู่แล้ว
- ไม่แนะนำ เพราะครอบครัวของฉันด้วย วิตามิน แร่ธาตุจากแหล่งอื่นอยู่แล้ว

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือกว้างเกินไป หรือเป็นการทวนคำถามเท่านั้น หรือไม่ตอบ เช่น

- แนะนำ เพราะแอปเปิดมีประโยชน์ (เหตุผลกว้างเกินไป เป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องอ่านจาก บทความ โจทย์ระบุไว้ว่าเหตุผลต้องมาจากในบทความ)
- ไม่แนะนำ เพราะแอปเปิดมีราคาแพง (เหตุผลไม่เกี่ยวข้องกับบทความใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาตอบ)