

ชื่อเรื่อง ๕ ผลไม้วิตามินซีสูง ด้านหวัด เสริมภูมิในฤดูฝน



<https://www.thaihealth.or.th/?p=365085>

การกินผลไม้ประจำฤดูกาลนอกจากราคาจะถูกกว่าแล้ว ยังลดปริมาณสารพิษที่แฝงมาด้วย
แนะ 5ผลไม้ ประจำฤดูฝน วิตามินซีสูงด้านหวัด

เข้าสู่หน้าฝนแล้ว หลายพื้นที่มีฝนตกชุก ช่วยลดความร้อนไปได้บ้าง แต่เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงที่
แทบจะเฉียบพลัน เดียวร้อนเดี๋ยวฝนแบบนี้หลายคนอาจรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว การเสริมวิตามินที่ช่วยฟื้นฟูด้าน
หวัดอย่าง “วิตามินซี” จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ในวันนี้ทีมข่าวพีพีทีวี ได้รวบรวมผลไม้ฤดูฝน วิตามินซีสูง
ช่วยด้านหวัด เพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย แถมยังเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง อีกด้วย

1. ส้มโอ

ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน แก้วหวัด แก้วไอ ขับเสมหะ มีใยอาหารสูงจึงช่วยแก้ท้องผูกได้ อุดมไป
ด้วยโพแทสเซียม มีปริมาณโซเดียมค่อนข้างต่ำ

2. ฝรั่ง

อุดมด้วยวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่าใยอาหาร สร้างภูมิต้านทาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความ
อ้วน หรือควบคุมน้ำหนักเพราะมีแคลอรีน้อยบำรุงผิวพรรณ

3. มะเฟือง

ผลไม้รสเปรี้ยว แก้วร้อนใน ดับกระหาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย ถอนพิษไข้ ช่วยลดความร้อนภายใน
ร่างกายได้ดี จิ้มกับพริกเกลือเล็กน้อย รับรองกินตอนบ่ายๆ ตื่นเต็มตาแน่นอนค่ะ

4. ส้มเขียวหวาน

ผลไม้ยอดฮิต เนื้อฉ่ำน้ำหวานสดชื่น ช่วยป้องกันไข้หวัด แก้วไอ ขับเสมหะ แก้วอาหารไม่ย่อย ช่วยระบบ
ขับถ่ายให้ดีขึ้น

5. กล้วยน้ำว้า

มีสารแทนนินอยู่มาก ซึ่งสามารถช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ แก้ว
อาการนอนไม่หลับ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ให้แคลเซียมสูงที่สุดในบรรดากล้วยทั้งหมด

การกินผลไม้ตามฤดูกาล จะมีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่าผลไม้นอกฤดูกาล อย่างไรก็ตามควรล้างให้สะอาดก่อนกินทุกครั้งถึงแม้จะเป็นผลไม้ที่ต้องปอกเปลือก และควรกินในปริมาณที่เหมาะสมเนื่องจากผลไม้เองก็มีน้ำตาลอยู่มาก ควรเน้นกินเพื่อสุขภาพมากกว่าความอร่อยควบคู่ไปกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่หลากหลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอด้วย จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วยง่ายด้วย

เอกสารอ้างอิง

<https://www.thaihealth.or.th/?p=365085>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่าและช่วยในการลดน้ำหนักคือผลไม้ใด?

1. ส้มโอ
2. ฝรั่ง
3. มะเฟือง
4. ส้มเขียวหวาน

คำตอบที่ : 2. ฝรั่ง

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)

จากบทความ เรื่อง 5 ผลไม้วิตามินซีสูง ด้านหวัด เสริมภูมิในฤดูฝน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1.การเลือกกินผลไม้ตามฤดูกาลเป็นทางเลือกที่ดี เพราะไม่เพียงแต่ราคาถูกกว่า แต่ยังช่วยลดการบริโภคสารเคมีและยาฆ่าแมลงที่มักพบในผลไม้ นอกฤดูกาล ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีในระยะยาว		
2. การกินผลไม้ตามฤดูกาลราคาถูกกว่า และมีสารพิษที่แฝงมาน้อยกว่า ผลไม้นอกฤดูกาล เนื่องจากการใช้สารเคมีน้อยกว่า		

3.การกินผลไม้ให้หลากหลายและพอดี เป็นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง เนื่องจากแม้ผลไม้จะมีประโยชน์มาก แต่ก็มีน้ำตาลที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป		
4. การกินผลไม้ต้องล้างให้สะอาดก่อนกิน แม้จะเป็นผลไม้ที่เปลือกเปลือก และควรกินในปริมาณที่เหมาะสม		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อคิดเห็น/ข้อเท็จจริง/ข้อคิดเห็น/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 อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง 5 ผลไม้วิตามินซีสูง ด้าน

หวัด เสริมภูมิในฤดูฝน

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1.การบำรุงสุขภาพจากผลไม้: ผลไม้เหล่านี้ไม่เพียงแต่มีวิตามินซีสูง แต่ยังอุดมไปด้วยใยอาหาร แร่ธาตุ และสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย เช่น ส้มโอช่วยแก้ท้องผูกและป้องกันเลือดออกตามไรฟัน, ฝรั่งช่วยลดน้ำหนัก, มะเฟืองช่วยลดความร้อนในร่างกาย, ส้มเขียวหวานช่วยแก้ไข้หวัด และกล้วยน้ำว้ามีสารต้านอนุมูลอิสระ	
2.การเสริมวิตามินซี: ในช่วงฤดูฝน ควรเสริมวิตามินซีเพื่อต้านหวัดและฟื้นฟูร่างกาย โดยวิตามินซีช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	
3.ข้อควรระวังในการกินผลไม้: แม้ว่าผลไม้ฤดูกาลจะมีราคาถูกและปลอดภัยจากสารเคมีมากขึ้น แต่ควรล้างให้สะอาดก่อนการรับประทานและควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เนื่องจากผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลสูง	
4.เข้าสู่ฤดูฝน: หลายพื้นที่มีฝนตกช่วยลดความร้อนในอากาศ แต่ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอากาศอย่างรวดเร็ว อาจทำให้ผู้คนรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัวและเสี่ยงต่อการเป็นหวัด	

5.การเลือกผลไม้ฤดูฝน: บทความแนะนำให้เลือกผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงจากฤดูฝน เพื่อช่วยต้านหวัดและเสริมภูมิคุ้มกัน ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ผลไม้หลัก ได้แก่ ส้มโอ, ฝรั่ง, มะเฟือง, ส้มเขียวหวาน, และกล้วยน้ำว้า	
6.การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง: การกินผลไม้ควรเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่ครบถ้วน พร้อมกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ป่วยง่าย	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4-2-5-1-3-6

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 อธิบายถึงข้อดีของการเลือกกินผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ฤดูฝนที่ช่วยต้านหวัด พร้อมยกตัวอย่างผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงในช่วงฤดูฝน ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การเลือกกินผลไม้ตามฤดูกาลมีข้อดีหลายประการ เช่น ราคาถูกกว่าผลไม้ นอกฤดูกาล และมีสารพิษหรือสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่า นอกจากนี้ ผลไม้ฤดูฝนยังช่วยเสริมสุขภาพในช่วงที่อากาศแปรปรวนและเสี่ยงต่อการเป็นหวัด โดยผลไม้ในฤดูฝนที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ตัวอย่างผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงในฤดูฝน เช่น ส้มโอ, ฝรั่ง, มะเฟือง, ส้มเขียวหวาน, และกล้วยน้ำว้า ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยต้านหวัดและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ดี

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 อธิบายคุณสมบัติของผลไม้แต่ละชนิดที่กล่าวถึงในบทความและประโยชน์ที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ส้มโอ:** ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน แก้อาเจียน ขับเสมหะ และช่วยแก้ท้องผูกเพราะมีใยอาหารสูงและโพแทสเซียม

ฝรั่ง: มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่า ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความอ้วนและบำรุงผิวพรรณ

มะเฟือง: ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้อาเจียน และถอนพิษไข้

ส้มเขียวหวาน: ช่วยป้องกันไข้หวัด แก้อาเจียน ขับเสมหะ และช่วยระบบขับถ่าย

กล้วยน้ำว้า: ช่วยรักษาอาการท้องเสีย มีสารต้านอนุมูลอิสระ แก้อาเจียน และบรรเทาอาการนอนไม่หลับ มีแคลเซียมสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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