

แบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ชิง

ชิง เป็นส่วนประกอบหนึ่งในยาสมุนไพรหลายพิกัด เช่น “เบญจกูล” ซึ่งมีสรรพคุณ ช่วยปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 โดยเหง้าชิงแห้งจะช่วยควบคุมอากาศธาตุให้เป็นปกติ หรือ “ตรีภูกูก” เป็นเครื่องยาที่มีฤทธิ์ให้ความร้อนสำหรับปรับธาตุในฤดูฝน ชิงแห้งจะปรับการทำงานของธาตุลมให้สมดุล และในตำรับยาสามัญประจำบ้านของไทยก็มีส่วนผสมของเหง้าชิง/ชิงแห้งเข้าหลายตำรับด้วย เช่น ประสะกะเพรา , วิสัณพยาใหญ่ , ประสะกานพลู , มันทธาตุ , ธรณีสัณตะฆาต , ธาตุบรรจบ , ยาหอมอินทจักร์ , ยาหอมนวโกฐ และประสะไพล ซึ่งตำรับยาเหล่านี้มีฤทธิ์รสสุขุมไปจนถึงรสร้อน

คัมภีร์สรรพคุณยา เรื่องเกี่ยวกับพิกัดตรีผลา ตรีภูกูก ตรีสาร กล่าวไว้ว่า

ชิงแห้งนั้น มีรสอันหวาน ย่อมแก้พรดิก แก้ไข้จับ แก้นอนมิหลับ แก้ลมพานไส้ แก้ลมแน่นในทรวง แก้ลมเสียดแทงคลื่นเหียน

ชิงสดนั้น มีรสหวาน ร้อน เผ็ด เหง้าจำเริญอากาศธาตุ ดอกแก้โรคอันบังเกิดแต่ดวงหทัย ใบแก้กำเดาให้บริบูรณ์ ต้นสกัดลมสลสู่ฤดูทวาร รากแก้เสียงให้เพราะ แลเจริญอาหาร

คัมภีร์สรรพคุณยา เรื่องเกี่ยวกับไม้มีคุณเสมอกัน กล่าวไว้ว่า

คุณชิงแห้ง แก้เสมหะ เจริญไฟธาตุ แก้ไอลึกในทรวงอก

ชิงสด มีรสเผ็ดร้อน แก้ลมในกองไฟธาตุให้กระจายเสีย แก้ลมพรดิก แก้จุกเสียด แก้โรคในอก เจริญอาหาร แก้ไข้ 10 ประการให้สมบูรณ์

เป็นที่น่าสังเกตว่า ชิงแห้ง กับชิงสด นั้นเป็นตัวยาคนละตัว และมีข้อบ่งใช้ต่างกัน มีข้อสันนิษฐานว่าชิงแห้งน่าจะเป็นตัวเดียวกับชิงแกลง ซึ่งมีการปลูกที่ระยอง จันทบุรี และทางใต้ มีลักษณะเป็นแง่งเล็ก ไหลไปตามพื้นดินปนทราย ขอบขึ้นบนคุดไม้ ลักษณะแห้งๆ คนภาคใต้จึงเรียกว่า ชิงแห้ง ภาคตะวันออกเรียกว่าชิงแกลง แต่เสียงอาจเพี้ยนเป็นชิงแห้งไป ชิงแกลงนี้ มีกลิ่นหอม รสปร่าเหมือนรสข่าใหญ่ ไม่เหมือนกลิ่นของชิงสด เนื้อในสีเหลืองอ่อนซีด ไซ้ขัปลมได้ดี

ตำรับยาไทยใช้เหง้าชิงแก่ เป็นยาขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ รวมทั้งแก้อาเจียนด้วย

“ชิง” เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ชิง (Zingiberaceae) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber officinale* Roscoe และมีชื่อพื้นเมืองอื่นๆอีก เช่น ชิงเผือก (เชียงใหม่) ชิงแดง ชิงแกลง (จันทบุรี) สะแอ (แม่ฮ่องสอน) ในเหง้าชิงมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1 - 3 % ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงการเก็บรักษา เช่น menthol , borneol , fenchone , 6-shogaol และ 9-gingerol menthol ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการออกฤทธิ์ สารรสเผ็ดร้อน (pungent) จากเหง้าชิง เรียกว่า gingerols และ shogaols มีฤทธิ์ ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยไขมัน และปกป้องตับจากสารพิษ มีงานวิจัย การศึกษาทางคลินิกว่าชิงมีฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในหญิงมีครรภ์ , บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย , ฤทธิ์ลดการอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม , ฤทธิ์ลดการสูญเสียเลือดประจำเดือน , ฤทธิ์ในการรักษาไมเกรนและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) เช่น Heparin, Warfarin และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) เช่น Aspirin
 - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์
 - ไม่แนะนำให้รับประทานในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
- อาการไม่พึงประสงค์อาจพบอาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอได้

ข้อมูลอ้างอิง

https://www.rama.mahidol.ac.th/altern_med/th/km/22dec2023

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่สรรพคุณของชิง

1. แก้เสมหะ
2. เจริญอาหาร
3. รักษาแผลในกระเพาะ
4. แก้จุกเสียด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. รักษาแผลในกระเพาะ

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 จากบทความข้างต้น ข้อความใดสอดคล้องกับบทความ ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือ ถ้าข้อใดไม่สอดคล้องกับบทความ ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่”

ข้อความ	คำตอบ
1. “ชิง” ช่วยปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4	ใช่/ไม่ใช่
2. “ชิงแห้ง” มีรสอันหวาน ย่อมแก้พรรตึก แก้ไข้จับ	ใช่/ไม่ใช่
3. “ชิงแห้ง” มีรสหวาน ร้อน เผ็ด ทำให้เจริญอาหาร	ใช่/ไม่ใช่
4. “ชิงสด” แก้มในกองไฟธาตุให้กระจายเสีย	ใช่/ไม่ใช่
5. “ชิงแห้ง” เนื้อในสีเหลืองอ่อนซีด ใช้น้ำต้มได้ดี	ใช่/ไม่ใช่

คำตอบ 1,2,4 ใช่ 3 ,5 ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

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 จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าข้อเสียของ “ชิง” มีอะไรบ้าง

คำตอบ อาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึง จึงมีฤทธิ์ในการรักษาโรค

คำตอบ เพราะส่วนประกอบที่สำคัญในการออกฤทธิ์ สารระคายเคือง (pungent) จากเหง้าขิง เรียกว่า gingerols และ shogaols มีฤทธิ์ ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยไขมัน และปกป้องตับจากสารพิษ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม “ขิง” มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ให้นักเรียนตอบมาด้านละ 1 ข้อ

คำตอบ ข้อดี - ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยไขมัน และปกป้องตับจากสารพิษ

ข้อเสีย - อาจพบอาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอได้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

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