

ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า 4 วัย



ที่มา <https://mgronline.com/infographic/detail/9570000040118>

วัน / เดือน / ปี : 9 เม.ย. 2557 18:39 เผยแพร่โดย: MGR Online

ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า 4 วัย

กล้วยดิบ อุดมไปด้วยสารแทนนิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการเคลือบกระเพาะ เหมาะมากสำหรับคนที่ เป็นโรคกระเพาะ หรือกินอาหารไม่ตรงเวลา นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องเสียได้เป็นอย่างดี และเนื่องจากเป็นกล้วยดิบทำให้ไม่มีรสหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดได้อีกด้วย **ประโยชน์ของ กล้วยดิบ จุดเด่น : แก่โรคกระเพาะ**

กล้วยห้าม หรือกล้วยที่กำลังจะสุกนั้น มีส่วนช่วยในการทดแทนโพแทสเซียมที่สูญเสียไปจากร่างกาย ในตอนที่ท้องเสีย นอกจากนี้ กล้วยห้ามจะช่วยเพิ่มจุลินทรีย์โพรไบโอติกซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีที่พบในลำไส้ นั้นเอง ยิ่งไปกว่านั้น กล้วยห้ามยังอุดมไปด้วยสารแทนนิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการรักษาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่รุนแรงได้อีกด้วย **ประโยชน์ของ กล้วยห้าม จุดเด่น : แก่ท้องเสีย**

กล้วยสุกสีเหลืองสวย มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อุดมไปด้วยสารเพ็กติน ที่เป็นเส้นใย ช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้สามารถขับถ่ายได้ดีขึ้นนั่นเอง แยมมีส่วนช่วยป้องกันโรคกรดสี้ดดวงทวารได้ โดยแนะนำให้กินวันละ 1 ลูกก็เพียงพอแล้ว ไม่เช่นนั้นน้ำตาลอาจจะสูงเกินได้ **ประโยชน์ของ กล้วยสุก จุดเด่น : แก้ท้องผูก**

กล้วยงอมที่มีสีเข้มสีดำ ภายนอกอาจจะดูไม่น่ากิน แต่กล้วยงอมมีเบต้าแคโรทีน ซึ่งอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งนั่นเอง **ประโยชน์ของ กล้วยงอม จุดเด่น : ต้านมะเร็ง**

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับกล้วยน้ำว้างอม

1. เป็นยาระบายแก้ท้องผูก
2. ช่วยเคลือบกระเพาะ
3. สร้างสารต้านมะเร็ง
4. เพิ่มกากในลำไส้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สร้างสารต้านมะเร็ง

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)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	กล้วยห้ามแก้ท้องเสีย ชดเชยธาตุโพแทสเซียม		
๒	สารเพ็กตินจะพบอยู่ในกล้วยดิบ		
๓	สารฟลาตที่ชื่อแทนนินพบในกล้วยสุก		
๔	ผู้ที่ต้องการเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายควรกินกล้วยงอม		
๕	คำว่า กล้วยน้ำว้า เป็นอักษรต่ำทั้งหมด		
๖	ศาสนาพุทธใช้ใบกล้วยและบางส่วนของต้นกล้วยเป็นส่วนประกอบของพิธีกรรมต่างๆ		
๗	ในอาเซียนแล้วกล้วยเป็นสินค้าดาวเด่นของฟิลิปปินส์โดยเฉพาะกล้วยหอม		
๘	หากกินกล้วยโดยเคี้ยวละเอียดจะทำให้ท้องอืด		
๙	การทานกล้วยงอมจำทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น		
๑๐	กล้วยน้ำว้า ทุกพยางค์ออกเสียงวรรณยุกต์โท		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- 1.กล้วยห้ามแก้ท้องเสีย ชดเชยธาตุโพแทสเซียม / ใช่
- 2.สารเพ็กตินจะพบอยู่ในกล้วยดิบ / ไม่ใช่
- 3.สารฝาดที่ชื่อแทนนินพบในกล้วยสุก / ไม่ใช่
- 4.ผู้ที่ต้องการเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายควรกินกล้วยหอม / ใช่
- 5.คำว่า กล้วยน้ำว้า เป็นอักษรต่ำทั้งหมด / ไม่ใช่
- 6.ศาสนาพุทธใช้ใบกล้วยและบางส่วนของต้นกล้วยเป็นส่วนประกอบของพิธีกรรมต่างๆ / ใช่
- 7.ในอาเซียนแล้วกล้วยเป็นสินค้าดาวเด่นของฟิลิปปินส์โดยเฉพาะกล้วยหอม / ใช่
- 8.หากกินกล้วยโดยเคี้ยวละเอียดจะทำให้ท้องอืด / ไม่ใช่
- 9.การทานกล้วยหอมจำทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น / ใช่
- 10.กล้วยน้ำว้า ทุกพยางค์ออกเสียงวรรณยุกต์โท / ไม่ใช่

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 จากข้อความข้างต้น ถ้าเรามีอาการท้องผูก ถ้ายากเราควรรับประทานกล้วยแบบใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กล้วยสุก จุดเด่น : แก้ท้องผูก

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 ให้นักเรียนบอกสุภาษิตที่เกี่ยวกับกล้วย พร้อมความหมาย ๓ สำนวน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.กล้วยๆเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก หมายถึง ง่ายมาก
2.โคนกล้วยอย่าไว้หน่อ ข่าพ้ออย่าไว้ลูก หมายถึง การกำจัดศัตรูนั้นต้องกำจัดให้หมดสิ้นไปจริงๆ
3.หมาเห่าใบตองแห้ง หมายถึง คนที่ทำตัวเองเหมือนมีความเก่งกล้าสามารถแต่จริงแล้วเป็นคนที่ยั้ฉลาดไม่
กล้าจริงอย่างที่พูด ฯลฯ

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 เราสามารถนำกล้วยน้ำว้ามาแปรรูปเป็นอาหารคาวหวานอะไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.กล้วยทอด 2.กล้วยบวชชี 3.ขนมกล้วย 4.กล้วยเชื่อมแดง 5.กล้วยปิ้ง
 ฯลฯ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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