

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

จัดทำโดย นายณปฏล อ่อนละมูล

รุ่นที่ 6 (โรงเรียนอนุบาลสุพรรณบุรี) รหัส T034180

บทความเรื่อง “ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ”

ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งการรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาลิเลท ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

● อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิเลท

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้ ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

● กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

ที่มา : ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก www.gj.mahidol.ac.th ผู้เขียน : พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ ลงวันที่ : 4 พฤศจิกายน 2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อที่ 1. จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อบอกวิธีดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง
2. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานตะลิงปลิงในปริมาณที่พอเหมาะ
3. เพื่อบอกประโยชน์ในการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง
4. เพื่อเพิ่มความต้องการตะลิงปลิงในตลาดให้มากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานตะลิงปลิงในปริมาณที่พอเหมาะ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อที่ 2 คำถาม : เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานตะลิงปลิงหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ : เมื่อได้อ่านบทความข้างต้นแล้วจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานตะลิงปลิง ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อที่ 3 คำถาม : หากรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไตวายเฉียบพลัน

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อที่ 4 คำถาม : จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์หรือไม่ ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ : ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณทางยาสมุนไพร ปัจจุบันตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหารหรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ การรับประทานตะลิงปลิง ต้องรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ : ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ข้อที่ 5 คำถาม : ย่อหน้าแรกของบทความนี้ มีข้อความว่า “ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพร” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ : ตะลิงปลิงมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบ

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