

น้ำแร่กับน้ำเปล่า : เราควรเลือกอะไร

น้ำเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต ถ้าเราไม่ดื่มน้ำร่างกายจะอ่อนเพลียได้ในอดีตแล้วดื่มน้ำเปล่าแต่วิถีชีวิตในปัจจุบันมีผู้ผลิตน้ำแร่สำหรับดื่มเพื่อเป็นทางเลือกของคนรักสุขภาพจึงมีประเด็นโต้แย้งว่าน้ำดื่มชนิดใดเหมาะแก่การบริโภคมากกว่ากัน น้ำเปล่ามีทั้งประโยชน์และโทษประโยชน์ของน้ำเปล่าคือช่วยในการระบบขับถ่าย มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าน้ำชนิดอื่นๆ รวมทั้งยังช่วยในเรื่องการควบแน่นน้ำหนักได้เป็นอย่างดี แต่หากดื่มน้ำเปล่ามากเกินไปก็จะเกิดโทษ คือส่งผลให้ไตทำงานหนักทำให้เซลล์ในร่างกายบวมเนื่องจากน้ำเข้าสู่กระแสเลือดมากเกินไป รวมทั้งเป็นตะคริวเนื่องจากสภาพกดดันในเลือดเจือจางลง น้ำแร่ก็มีทั้งประโยชน์และโทษเช่นกัน

กล่าวคือน้ำแร่ช่วยเสริมกระดูกและฟันเพราะมีแร่ธาตุแคลเซียมแมกนีเซียมและฟลูออไรด์ ที่มีคุณสมบัติเหมือนกับยาสีฟันที่คอยดูแลฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอนอกจากนี้โปรแตสเซียม และโซเดียม จะช่วยรักษาความสมดุลของเกลือแร่และกรดในร่างกาย ทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานได้ดีควบคุมความดันเลือดและป้องกันหัวใจเต้นผิดจังหวะการดื่มน้ำแร่มากเกินไปก็ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นแร่ธาตุซิลิเนียมที่อยู่ในน้ำแร่ จะทำให้ท้องร่วงอาเจียนผมร่วงมีผลต่อระบบประสาทและแร่ธาตุอื่นๆในน้ำแร่อาจตกตะกอนและสะสมในกระเพาะปัสสาวะจนทำให้เป็นนิ่วอุดตันท่อปัสสาวะได้เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างน้ำเปล่ากับน้ำแร่แล้ว

จะพบว่าต่างมีประโยชน์และโทษน้ำทั้ง 2 ชนิดให้ผลดีต่อร่างกายหากดื่มน้ำในปริมาณที่พอดีและให้โทษหากดื่มน้ำในปริมาณที่มากเกินไปดังนั้นเราจึงควรพิจารณาผลดีและผลเสียของน้ำแต่ละชนิดและเลือกดื่มในปริมาณที่เหมาะสมมิฉะนั้นสิ่งที่เกิดสิ่งที่เราคิดว่าเป็นประโยชน์ก็อาจเป็นโทษก็ได้

ที่มา : ข้อสอบ O-net ปีการศึกษา 2566

ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : 12 กุมภาพันธ์ 2566

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าระหว่างน้ำเปล่ากับน้ำแร่มีโทษและประโยชน์หรือมีอย่างไร ชนิดไหนมีประโยชน์กับร่างกายมากกว่ากัน

1. น้ำเปล่ามีประโยชน์มากกว่าน้ำแร่ ให้ประโยชน์มากกว่าเพราะมีแร่ธาตุที่มากกว่า
2. น้ำแร่มีประโยชน์มากกว่าน้ำเปล่า เพราะมีแร่ธาตุมากกว่าน้ำเปล่าและมีราคาที่แพงกว่า
3. น้ำเปล่า และน้ำแร่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะแร่ธาตุต่าง ๆ มีผลเสียต่อร่างกาย
4. น้ำเปล่า และ น้ำแร่มีประโยชน์ต่างกัน มีแร่ธาตุที่สำคัญเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไป

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 4. น้ำเปล่า และ น้ำแร่มีประโยชน์ต่างกัน มีแร่ธาตุที่สำคัญเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไป

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)

จากบทความข้างต้น เรื่อง ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำแร่ดีกว่ากัน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นจริงหรือเท็จ	จริง	เท็จ
1. ในบทความนี้ ผู้เขียนได้สรุปให้ผู้อ่านได้ทราบว่าควรดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด		
2. การดื่มน้ำแร่มีแร่ธาตุช่วยเสริมกระดูกและฟันเพราะมีแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม และฟลูออไรด์		
3. การดื่มน้ำเปล่าที่มากเกินไปก็จะเกิดโทษส่งผลให้ไตทำงานหนัก		
4. ถ้าเราไม่ดื่มน้ำร่างกายจะอ่อนเพลียได้		
5. ควรดื่มน้ำเปล่าและน้ำแร่ในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : (1)เท็จ, (2)จริง, (3)จริง, (4)เท็จ, (5)จริง

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 กินปลาอะไรดีที่สุด

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. การดื่มน้ำเปล่าที่มากเกินไปก็จะเกิดโทษส่งผลให้ไตทำงานหนัก	
2. การดื่มน้ำแร่มีแร่ธาตุช่วยเสริมกระดูกและฟันเพราะมีแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม และฟลูออไรด์	
3. ควรดื่มน้ำเปล่าและน้ำแร่ในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย	
4. ถ้าเราไม่ดื่มน้ำร่างกายจะอ่อนเพลียได้	
5. ในบทความนี้ ผู้เขียนได้สรุปให้ผู้อ่านได้ทราบว่าควรดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4, 1, 3, 5, 2

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 นักเรียนคิดว่า น้ำเปล่า กับน้ำแร่มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- แตกต่างกัน เพราะมีแร่ธาตุในน้ำที่ไม่เหมือนกันให้ประโยชน์ต่างกัน
- ไม่แตกต่างกัน เพราะเป็นน้ำเหมือนกัน

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 จากข้อความที่ว่า “น้ำเปล่าและน้ำแร่ต่างก็มีคุณประโยชน์ด้วยกันทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกดื่มให้เหมาะสมกับความต้องการหรือสุขภาพของเราอย่างไร” นักเรียนมีข้อคิดเห็นอย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- การดื่มน้ำเปล่ามีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าน้ำแร่ หากดื่มน้ำแรมากเกินไปอาจจะตกตะกอนและสะสมในกระเพาะปัสสาวะทำให้เกิดนิ่ว
- การทานปลาแต่ละประเภท ขึ้นอยู่กับต้องการได้รับแร่ธาตุไหนเข้าร่างกายหรือต้องการประโยชน์จากน้ำทั้งสองชนิด แต่ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม
- น้ำแร่มีราคาสูงมากกว่าน้ำเปล่าแต่ประโยชน์ในการดื่มคือทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลียเพราะการดื่มน้ำทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ต้องดื่มในปริมาณที่เหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

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