

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “เพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แล้วยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิอแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิกอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

ที่มา : <http://prthai.com/article/detail.asp?kid=11241>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

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 แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก จงเลือกว่าข้อความเหล่านี้ ใช่ หรือไม่ใช่ ประโยชน์ของแอปเปิ้ล

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ		
2.ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย		
3.ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง		
4.รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่		
5.แหล่งพลังงานของแอปเปิ้ล คือ น้ำตาลกลูโคส		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่/ ไม่ใช่/ใช่/ใช่/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: จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิ้ลรู้สึกอิ่ม

คำตอบ:.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

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: ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เหมือนมียาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ตอบโดยอ้างอิงถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ในการบำรุง รักษา หรือป้องกันโรค ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย ตัวอย่างคำตอบ

- แอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- แอปเปิลป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

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: เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ : แบ่งการตอบเป็น 2 กรณี

ตอบว่า แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยอ้างอิงถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย

- เพราะรับประทานแอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก
- เพราะแอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- เพราะแอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- เพราะแอปเปิล ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- เพราะแอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ตอบว่า ไม่แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยยกตัวอย่างที่ชัดเจนแสดงถึงความไม่จำเป็นที่สมาชิกในบ้านต้องรับประทานแอปเปิล ซึ่งใจความนั้นต้องมีอยู่ในบทความ

- เพราะทุกคนในบ้านมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติอยู่แล้ว

- เพราะครอบครัวของฉันได้วิตามิน แร่ธาตุจากแหล่งอื่นอยู่แล้ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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