

ชื่อเรื่อง มหัศจรรย์ของมะขาม

มะขาม หรือ (Tamarind) เรื่องมะขาม มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ควรปลูกไว้ทาง ทิศตะวันตก (ประจิม) ของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนามถือกันเป็นเคล็ดว่าจะทำให้มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้ไอ และ แก้หวัดคัดจมูก มีวิตามินซี ช่วยให้ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี

คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำช่วยขับเสมหะแก้ไอเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดีลดอาการ โลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยที่ส่วนใหญ่ใช้ปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวที่ตัวเองที่กำกับข้าวได้อร่อยได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ในมะขามอุดมด้วยวิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้ หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดทาทาริก เป็นต้น ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซีสูง คุณค่าของมะขาม เพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่ คือ มะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือกรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น กระทั่งในนมก็มีสรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็วเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ในมะขามอุดมด้วยวิตามินซีมากก็จะ ช่วยบำรุงผิวด้วย คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมนำน้ำมะขามเปียกคั้นแล้วมาทาใบหน้าที่ทั้งไว้สักพักแล้วล้าง ออกด้วยน้ำสะอาดก็จะได้ผิวนุ่มใส ไร้สิว ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้ สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่ล้างหน้า หรือครีมพอกหน้า บ้างก็ผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้ง กินทั้งทำสารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่น้อย

ที่มาข้อมูล :นิตยสาร Health Today

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม มะขามมีสรรพคุณในเรื่องใด

1. ช่วยบำรุงสายตา
2. ช่วยบำรุงกระดูก
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณ
4. เป็นยาระบายแก้อาการท้องผูก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. เป็นยาระบายแก้อาการท้องผูก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ในบทความเรื่อง มหัศจรรย์ของมะขาม คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เป็นข้อเท็จจริง

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 มะขามอุดมด้วยวิตามินเอ, บี2 และวิตามินซี จริงหรือไม่จริง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง

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 ปัจจุบันคนไทยได้นำมะขามาทำเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในรูปแบบอะไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สบู่ล้างหน้า , ครีมพอกหน้า

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 นักเรียนเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่าคนไทยส่วนใหญ่ใช้มะขามปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด จงอธิบายคำพูดข้างต้น

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มะขามที่มีรสเปรี้ยวเมื่อนำมารับประทานสดมีรสชาติที่ไม่อร่อย ส่วนมะขามหวานมีรสชาติที่หวานอร่อยเราสามารถรับประทานสดได้ ดังนั้นเราจึงนำมะขามที่มีรสเปรี้ยวมาปรุงอาหารให้มีรสชาติที่โดดเด่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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