

ชื่อเรื่อง

มะเขือเทศ (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Lycopersicon esculentum* Mill.) เป็นพืชชนิดหนึ่งในตระกูลผลไม้เนื้อหลายเมล็ด อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร มะเขือเทศขนาดปานกลางจะมีปริมาณวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งผล มะเขือเทศผลหนึ่งจะมีวิตามินเอราว ๑ ใน ๓ ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวันนอกจากนี้มะเขือเทศยังมีโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และแร่ธาตุอื่น ๆ อีกหลายชนิด

ลักษณะ

มะเขือเทศเป็นพืชล้มลุกอายุเพียง ๑ ปี ลำต้นตั้งตรง มีลักษณะเป็นพุ่ม มีขนอ่อน ๆ ปกคลุม ใบเป็นใบประกอบ ออกสลับกัน ใบย่อยมีขนาดไม่เท่ากัน บางใบเล็กเรียวยาว บางใบกลมใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหยักลึก คล้ายฟันเลื่อยมีขนอ่อน ๆ ออกดอกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยว บริเวณซอกใบ ดอกมีสีเหลือง มีกลีบเลี้ยงสีเขียว ประมาณ ๕-๖ กลีบ ผลเป็นผลเดี่ยว มีขนาดรูปร่างและสีต่างกัน ซึ่งมีขนาดเล็กประมาณ ๓ เซนติเมตร จนถึงใหญ่ประมาณ ๑๐ เซนติเมตร รูปร่างมีทั้งกลม กลมแบน หรือกลมรี ผิวนอกกลีบเป็นมัน ผลดิบมีสีเขียว หรือเขียวอมเทา เมื่อสุกจะมีสีเหลือง สีส้ม หรือสีแดง เนื้อภายในฉ่ำด้วยน้ำมีรสเปรี้ยว มีเมล็ดเป็นจำนวนมาก มะเขือเทศมีหลายพันธุ์ เช่น พันธุ์สีดา พันธุ์โรมาเรดเพียร์ เป็นต้น ชื่ออื่น : มะเขือเทศ (ทั่วไป) บะเขือส้ม (ภาคเหนือ/ภาคอีสาน) เขือส้ม/เขือเทศ(ภาคใต้).

ประโยชน์

๑. มะเขือเทศมีสารที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ดังนั้นจึงใช้เป็นยารักษาโรคที่เกี่ยวกับปากที่เกิดจากเชื้อราได้
๒. มะเขือเทศมีสารแอนตีออกซิแดนท์ คือ ไลโคปีน ที่มีคุณสมบัติสามารถลดการเกิดมะเร็งลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีวิตามินซี และฟอสฟอรัสสูง
๓. ในผลมะเขือเทศมีสารจำพวก แคโรทีนอยด์ ชื่อไลโคปีน ซึ่งเป็นสารสีแดง และวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินซี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินเอ โดยเฉพาะวิตามินดีและวิตามินซี มีในปริมาณสูง มีกรดมาลิก กรดซิตริก ซึ่งให้รสเปรี้ยว และมีกลูตาเมตซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารบีตา-แคโรทีน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก เป็นต้น
๔. มะเขือเทศมีสรรพคุณทางยาค่อนข้างสูง เพราะมะเขือเทศมี ฟี (citrin) ซึ่งจะช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด มะเขือเทศยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะจึงสามารถแก้อาการความดันโลหิตสูง มะเขือเทศมีวิตามินเอจึงสามารถรักษาโรคตาได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือมีวิตามินซีมากทำให้สามารถป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยระบบการย่อยและช่วยการขับถ่ายอุจจาระอีกด้วย
๕. ช่วยบำรุงผิวลดริ้วรอย ผิวพรรณไม่แห้งกร้าน ระบบการหมุนเวียนเลือดดีขึ้น และยังสามารถต้านมะเร็งได้ด้วย
๖. ขอสมมะเขือเทศสามารถนำมาใช้หมักผมได้ โดยจะช่วยป้องกันการเปลี่ยนไปของสีผมอันเนื่องมาจากการว่ายน้ำในน้ำในสระที่มีคลอรีน และยังสามารถใช้ขัดเครื่องประดับเงินขึ้นให้เงางามได้เหมือนเดิม

ที่มา

- <https://th.wikipedia.org/wiki/>
- หนังสืออาหารเป็นยา ทางเลือกที่ไม่ต้องจ่ายยา
- หนังสือผักพื้นบ้าน: อาหารที่ไม่ควรมองข้าม

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม สารสำคัญที่พบมากในมะเขือเทศซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายคืออะไร?

1. วิตามินซี
2. ไลโคปีน
3. แคโรทีนอยด์
4. โพแทสเซียม
5. เกลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 ไลโคปีน

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)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่ข้อเท็จจริง ในมะเขือเทศ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารไลโคปีนในมะเขือเทศช่วยเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งกระบวนการอ่าน: 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 มะเขือเทศอุดมไปด้วยวิตามิน _____ ซึ่งช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : วิตามินซี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

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 อธิบายประโยชน์ของมะเขือเทศต่อสุขภาพของมนุษย์

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มะเขือเทศอุดมไปด้วยไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยบำรุงผิวพรรณ

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 คุณคิดว่ามะเขือเทศเป็นผลไม้หรือผัก? อธิบายเหตุผล

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มะเขือเทศเป็นผลไม้ในเชิงพฤกษศาสตร์เพราะมีเมล็ดอยู่ภายใน แต่ในเชิงการทำอาหารมักจัดเป็นผักเพราะใช้ในอาหารคาว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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