

ชื่อเรื่อง แดงโม ผลไม้สมุนไพรไทย



<https://www.samunpri.com>

แดงโม ผลไม้ลูกกลมโต เปลือกนอกสีเขียวเข้มหรือมีลายสีเขียวอ่อนพาดตามยาว เนื้อในฉ่ำน้ำ รสหวานหอม มีเมล็ดสีดำเล็กๆ แทรกอยู่ตามแนวแกนกลาง เนื้อในมีทั้งพันธุ์สีแดงและสีเหลือง แดงโมเป็นผลไม้ที่เหมาะกับเมืองร้อนอย่างบ้านเรา เพราะช่วยดับกระหายคลายร้อนได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่สูงถึงร้อยละ 92 เหมาะกับชื่อภาษาอังกฤษว่า “Watermelon” เนื้อแดงโมมีเบตาแคโรทีนและวิตามินซีสูง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันป้องกันการติดเชื้อ บำรุงสายตาและผิวพรรณ มีสารไลโคพีน ซึ่งเป็นรงควัตถุที่ทำให้ผักผลไม้มีสีแดง ไลโคพีนนี้จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้เป็นอย่างดี ที่น่าสนใจคือในแดงโมเนื้อสีแดงและสีเหลืองมีปริมาณของเบตาแคโรทีนและไลโคพีนแตกต่างกันมาก โดยแดงโมเนื้อสีแดง 1 ส่วน (170 กรัม) มีเบตาแคโรทีน 1,047 ไมโครกรัม ไลโคพีน 11,378 ไมโครกรัม ในขณะที่แดงโมเนื้อสีเหลือง 1 ส่วน (188 กรัม) มีเบตาแคโรทีนเพียง 10 ไมโครกรัม และไม่มีไลโคพีนเลย นักวิทยาศาสตร์จากสถาบันวิจัยการเกษตรฯ แห่งสหรัฐอเมริกา ยังพบว่าแดงโมมีสารซิทรูลีน (Citrulline) ที่ร่างกายจะใช้สารนี้ในการเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่กรดอะมิโนอาร์จินีน (Arginine) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของหลอดเลือด ส่งผลดีต่อระบบการไหลเวียนโลหิตช่วยกำจัดแอมโมเนียซึ่งเป็นของเสียจากการย่อยสลายโปรตีนออกจากร่างกาย และมีบทบาทต่อการแบ่งตัวของเซลล์ ช่วยรักษาบาดแผลให้หายเร็ว เนื้อแดงโมยังมีสารสำคัญต่อร่างกายอีกหลายชนิด เช่น เส้นใยอาหาร โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส ขณะเดียวกันแดงโมก็ปราศจากไขมัน มีแคลอรีและโซเดียมต่ำ จึงเหมาะอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก สำหรับผู้ป่วยโรคไตที่ต้องจำกัดปริมาณน้ำควรหลีกเลี่ยงการกินแดงโม หรือแม้แต่ผู้มีสภาพร่างกายปกติก็ไม่ควรกินแดงโมมากเกินไป เพราะน้ำปริมาณมากจะให้น้ำย่อยในกระเพาะเจือจางลงก่อให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อยหรือท้องเสียได้ ส่วนอื่น ๆ ของแดงโมก็มีประโยชน์โดดเด่นไม่แพ้กัน เปลือกแดงโมช่วยลดอาการระคายเคืองจากการถูกแดดเผาได้ โดยการนำไปแช่เย็นแล้วแปะลงบนผิวบริเวณนั้น เมล็ดแดงโมอบหรือเมล็ด “ก้วยจี” ในภาษาจีน เป็นของขบเคี้ยวที่ใครหลายคนติดใจ ส่วนประโยชน์ที่จะได้รับมากกว่าความหวานมัน คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แมกนีเซียม สังกะสี เหล็ก รวมถึงแคลเซียมด้วยเกษตรกรจะเก็บผลผลิตแดงโมเมื่อช่วงผลเริ่มเพียวบุลง ผิวแดงกร้าน และมีเกาะใกล้หัวแห้ง สำหรับคนซื้อวิธีเลือกง่ายๆ เพื่อให้ได้แดงโมคุณภาพดี โดยการตีหรือตบเบาๆ แล้วฟังเสียง เสียงกังวานแสดงว่าแดงโมอ่อน เสียงผสมระหว่างกังวานและทึบแสดงว่าแก่พอดี ถ้าเสียงทึบอย่างเดียวบ่งบอกว่าแก่เกินไปหรือที่เรียกว่า “ไส้ลัม” การเก็บรักษาควรเก็บแดงโมทั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง จะช่วยให้มีปริมาณสารเบตาแคโรทีนและไลโคพีนสูงกว่าผ่าทิ้งไว้ ส่วนใครชอบกินแบบผ่าแล้วแช่เย็น ก็ควรใช้พลาสติกห่ออาหารหุ้มไว้ก่อนนำเข้าตู้เย็น เพื่อป้องกันการระเหยของน้ำแดงโม และป้องกันแดงโมติดกลิ่นอื่นในตู้เย็นจนทำให้เสียรสชาติ

ลักษณะของแตงโม :

- ต้นแตงโม เป็นพรรณไม้เถาเลื้อยชนิดหนึ่ง ที่ลำต้นจะเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน ลำเถานั้นจะโตราว ๆ นิ้วก้อยหรืออาจจะเล็กกว่านี้ก็ได้ เถามีสีเขียว
- ใบแตงโม ออกใบเดี่ยวตามข้อเถา ซึ่งใบนี้มีสีเขียว จะยาวประมาณ 1 คืบ หรืออาจจะยาวและสั้นกว่านี้ก็มี ตามใบจะมีลายสีขาวประทั่ว โคนใบกว้าง ปลายใบแหลมเล็ก ขอบใบจะเว้าลึก ใบของแตงโมนี้ความกว้างจะน้อยกว่าความยาว
- ดอกแตงโม ออกตรงส่วนยอดของเถา มีสีเหลือง ขนาดเท่ากับหัวแม่มือ
- ผลแตงโม มีทั้งชนิดกลมและชนิดยาว อย่างกลมก็โตราว ๆ ลูกมะพร้าวอย่างยาวก็ขนาดเท่าลูกฟัก แต่อย่างกลมนั้นเนื้อในจะแดงมีรสหวานกว่า เมื่อยังอ่อนเนื้อในเป็นสีขาวซึ่งเป็นผักใส่แกลงได้ ผลยาวจะเป็นสีแดงอ่อนหรือสีเหลืองก็มี เมล็ดในของผลทั้งสองอย่างนี้เหมือนกัน คือจะเป็นเม็ดแบน ๆ เมื่ออ่อนสีขาว พอแก่กลายเป็นสีน้ำตาลอมดำ ซึ่งเรานำมารับประทานได้เช่นกัน ส่วนมากจะรู้จักกันดีมีชื่อว่า เมล็ดแตงโม และเราจะแกะกินเฉพาะเนื้อในเมล็ดเท่านั้น หวานมันอร่อย

ที่มา <https://www.samunpri.com>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของแตงโม

1. แตงโม ช่วยดับกระหายคลายร้อน
2. แตงโม ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันป้องกันการติดเชื้อ
3. แตงโม บำรุงสายตาและผิวพรรณ
4. แตงโม เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไต

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. แตงโม เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไต

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 แตงโม ผลไม้สมุนไพรไทย ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ แตงโม มีประโยชน์ต่อร่างกาย		
แตงโมควรทานในปริมาณที่เหมาะสม		

แตงโมมีสารซีทรูลิน ที่ร่างกายจะใช้สารนี้ในการเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ กรดอะมิโนอาร์จินีนช่วยเสริมสร้างการทำงานของหลอดเลือด		
แตงโมเป็นพรรณไม้เถาเลื้อยชนิดหนึ่ง ที่ลำต้นจะเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน		
จากบทความนี้ เนื้อสีของแตงโม มีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น

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 แตงโม ผลไม้สมุนไพรไทย

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
เนื้อแตงโมมีเบตาแคโรทีนและวิตามินซีสูง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันป้องกันการติดเชื้อ บำรุงสายตาและผิวพรรณ	
แตงโม ผลไม้ลูกกลมโต เปลือกนอกสีเขียวเข้มหรือมีลายสีเขียวอ่อนพาดตามยาว เนื้อในฉ่ำน้ำ รสหวานหอม มีเมล็ดสีดำเล็กๆ	
เนื้อแตงโมยังมีสารสำคัญต่อร่างกายอีกหลายชนิด เช่น เส้นใยอาหาร โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส	
แตงโมเป็นผลไม้ที่เหมาะกับเมืองร้อนอย่างบ้านเรา เพราะช่วยดับกระหายคลาย ร้อนได้เป็นอย่างดี	
แตงโมเนื้อสีแดงและสีเหลืองมีปริมาณของเบตาแคโรทีนและไลโคปีนแตกต่างกัน มาก	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 1 5 2 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม แต่งโมช่วยส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรในชีวิตประจำวัน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แต่งโมช่วยส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรในชีวิตประจำวัน

แต่งโม ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะขาดน้ำ เนื่องจากมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่สูงถึงร้อยละ 92

แต่งโม ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง เพราะ ในแต่งโมมีสารไลโคพีน

แต่งโม ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เพราะ แต่งโมปราศจากไขมัน มีแคลอรีและโซเดียมต่ำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนมีวิธีในการเลือกแต่งโม อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เลือกแต่งโม ที่ลูกกลมโต ใหญ่ ผิวเข้ม

- เลือกลูกที่มีน้ำหนัก ไม่กลวง เวลาตีเสียงต้องแน่น ก้องกังวาน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

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