

ชื่อเรื่อง : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับจักกันดีเป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ“แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดีทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีกไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำแหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือน้ำตาลฟรุกโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกายจะช่วยให้ไม่รู้สึกหิวและอึดทนกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอและไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทานเข้าไปและคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิลยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหารทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับ คอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและความดันโลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค แกลีออแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ 2 ชนิดคือกรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมันมีประโยชน์ หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย2-4ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

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

ที่มา : สถาบันคุณภาพวิชาการ

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

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

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)

คำถาม จากบทความ เรื่อง แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จดเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อความเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
แอปเปิลมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต วิตามิน		
แอปเปิลเป็นผลไม้ที่มีรสหวานมีน้ำตาลมากที่สุด		
พบวิตามิน B1 B2 B6 อยู่ในแอปเปิล		
แอปเปิลมีส่วนช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ		
จากบทความนี้เราควรให้ความสำคัญกับการกินแอปเปิลเพื่อสุขภาพ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ข้อเท็จจริง , ข้อเท็จจริง

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 อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องแอปเปิลราชาผลไม้
ลดน้ำหนัก

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำ	
ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมันมีประโยชน์	
ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิลยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วย เพิ่มกากใน ทางเดินอาหาร	
แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6	
แอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี	

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

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 เพราะเหตุใดแอปเปิ้ลจึงได้มีฉายาว่า ราชาผลไม้สดน้ำหนัก

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะแอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่ให้ความหวานต่ำ คือน้ำตาลฟรักโทส เป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกายจะช่วยให้ไม่รู้สึกลิ่ว และอึดนานกว่าปกติ ไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวาน มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน มีสารแพคติน ช่วยเพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยในการขับถ่าย ดักจับคอเลสเตอรอล ไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

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 นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ระบุว่า “แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือน้ำตาลฟรักโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้าๆภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกริษและอึดนานกว่าปกติ”

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- แอปเปิลให้พลังงานต่ำ : เป็นผลไม้ที่มีกากใยสูงและให้พลังงานต่ำ ช่วยลดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร รวมถึงช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานอีกด้วย
- น้ำตาลฟรักโทส : น้ำตาลฟรักโทส พบมากในผลไม้ที่มีรสหวาน เช่นองุ่น แอปเปิลสาลีสตรอเบอร์รี่ เนื่องจากเป็นน้ำตาลที่พบได้มากในผลไม้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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