

เรื่องกล้วยๆ



Photo: <https://medthai.com/>

เมื่อเอ่ยถึงกล้วย มีน้อยคนที่จะไม่รู้จักกล้วย เพราะกล้วยเป็นพืชเมืองร้อนที่คนไทยเราคำนึงกันดี ไม่ว่าจะเป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยหักมุก หรือกล้วยพื้นบ้านภาคต่างๆ หากจะพูดถึงประโยชน์ของกล้วยแล้วจะเห็นว่ามีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าจัดเป็นกล้วยที่ให้ประโยชน์เกือบจะทุกส่วนเลยทีเดียว แม้แต่นักปราชญ์ชาวอินเดียในสมัยโบราณยังกล่าวว่า “กล้วยเป็นผลไม้แห่งปัญญา กินแล้วบำรุงสติปัญญา” ถ้าผู้อ่านสังเกตการเลี้ยงดูลูกหลาน จะเห็นว่าพ่อแม่ยังคงให้เด็กๆ ที่อายุเกิน 3 เดือน กินกล้วยบดกันอยู่จนถึงปัจจุบัน

เนื่องจากกล้วยมีหลากหลายชนิดและมีรสชาติที่แตกต่างกัน ผู้ซื้ออาจจะเลือกซื้อตามชนิดที่ตนเองชอบ แต่ถ้าหากจะเลือกซื้อตามคุณค่าทางอาหารแล้ว อยากจะเปรียบเทียบประโยชน์ให้เห็นชัดๆ ว่าระหว่างกล้วยน้ำว้าที่หาง่ายกับกล้วยไข่และกล้วยหอมนั้นให้คุณค่าแตกต่างอย่างไรบ้าง

ในน้ำหนัก 100 กรัม หรือ 1 ชีด เท่ากันของกล้วยทั้งสามชนิด กล้วยน้ำว้าจะให้พลังงานสูงสุด 147 แคลอรี (หมายถึง การให้พลังงานความร้อนที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้) กล้วยไข่นั้นให้พลังงานรองลงมา คือ 145 แคลอรี ส่วนกล้วยหอมให้พลังงานเพียง 131 แคลอรีเท่านั้น เมื่อแยกแยะว่ามีสารอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีก ยังพบว่า กล้วยน้ำว้ายังมีโปรตีนถึง 1.1 กรัม มีเกลือแร่ประเภทแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ส่วนวิตามิน ก็มีวิตามินเอกับซี

กล้วยนอกจากจะมีคุณค่าทางร่างกายแล้ว การใช้กล้วยเป็นยาสมุนไพรก็มีไม่น้อยเช่นกัน อย่างเช่น โรคกระเพาะ นำกล้วยหักมุกดิบมาหั่นตากแดด บดผง กินวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนแกง ก่อนอาหาร 1/2-1 ชั่วโมง และก่อนนอน

ท้องผูก ให้กินกล้วยที่สุกงอม วันหนึ่งควรกิน 1-6 ลูก แล้วแต่ว่าท้องผูกมากหรือน้อย ในกล้วยที่สุกงอมจะมีสารเพ็กตินอยู่มาก สารตัวนี้จะช่วยเพิ่มกากอาหารในลำไส้ กากอาหารเมื่อมีมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จะไปดันผนังลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ถูกดัน จะมาทำงานโดยบีบตัวไล่กากอาหารออกมา จะทำให้เรารู้สึกปวดถ่าย

ท้องเสีย ให้กินกล้วยดิบหรือกล้วยห่าม เพราะในกล้วยจะมีสารฝาดสมานที่ชื่อว่า แทนนิน สารนี้จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ในขณะเดียวกันก็ช่วยป้องกันผนังลำไส้ไม่ให้เชื้อโรคและสารที่มีรสจัด เช่น พริก เข้าไปทำลายลำไส้ด้วย

คอเจ็บ กินกล้วยสุกช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและเจ็บหน้าอกที่มีอาการไอแห้งๆ ร่วมด้วยได้ (ตำราจีนกล้วยสุกกินแล้วทำให้ปอดชื้นไม่แห้ง) กินละวัน 4-6 ลูก แบ่งกินตลอดวัน

ไตอักเสบ หากกินกล้วยสุกเป็นประจำ กล้วยจะมีส่วนช่วยรักษาได้

มีกลิ่นปาก ใครที่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก มีวิธีแก้ที่ลงทุนไม่มากเลย คือ กินกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม หรือกล้วยไข่ หรือจะเป็นกล้วยอะไรก็ได้ที่ยังไม่ได้ต้ม ทอด เชื่อม ปิ้ง และควรกินช่วงเช้าหลังจากตื่นนอนสัก 6-7 ลูก แล้วจึงค่อยแปรงฟัน ทำอย่างนี้ประมาณ 1 สัปดาห์ กลิ่นปากจะหายไป

บำรุงผิว โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่อยากมีผิวพรรณดี ตื่นนอนตอนเช้าให้กินกล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก แล้วจึงล้างหน้าแปรงฟัน (อย่าลืมกินทุกๆ วันนะค่ะ)

เมื่อกล้วยมีประโยชน์มากมายอย่างนี้แล้ว อย่าลืมกินกล้วยเป็นประจำทุกวันนะค่ะ เพราะนอกจากจะเป็นการสร้างนิสัยที่ดีถึงตัวเองอย่างหนึ่งแล้ว กล้วยยังอุดมไปด้วยคุณค่าและยังหาซื้อได้ง่าย

ที่มา : หมอชาวบ้าน

<https://www.doctor.or.th/article/detail/3678>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของกล้วย

1. กล้วยกินแก้ท้องผูกได้
2. กล้วยกินแก้ไข้หวัดได้ เฉลย/แนวคำตอบ
3. กล้วยกินแก้เจ็บคอได้
4. กล้วยกินแก้ไตอักเสบได้

คำตอบที่ : 2 กล้วยกินแก้ไข้หวัดได้

กระบวนการอ่าน : การรู้ตำแหน่งในบทความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อหา : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง กล้วยๆ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก
ข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
กล้วยน้ำหว่าจะให้พลังงานสูงสุด147 แคลอรีหมายถึง การให้พลังงานความร้อนที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้		
กล้วยไข่ให้พลังงาน 145 แคลอรี		
กล้วยน้ำหว่าจัดเป็นกล้วยที่มีประโยชน์เกือบจะทุกส่วน		
กล้วยหอมให้พลังงาน 131แคลอรี		
กล้วยนอกจากจะมีคุณค่าทางร่างกายแล้วกล้วยยังเป็นสมุนไพร		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง กัล้วยๆ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
กัล้วยเป็นพืชเมืองร้อนที่คนไทยเราค้นเคยดีไม่ว่าจะเป็นกัล้วยน้ำว่า กัล้วยหอม กัล้วยไข่ กัล้วยห้กมูก หรือกัล้วยพื้นบ้านภาคต่างๆ	
กัล้วยมีหลายชนิดและมีรสชาติที่แตกต่างกัน ผู้ซื้ออาจจะเลือกซื้อตามชนิดที่ตนเองชอบ	
การเลี้ยงดูลูกหลานจะเห็นว่าพ่อแม่ยังคงให้ได้ๆที่อายุเกิน 3 เดือนกินกัล้วยบดกันอยู่	
กัล้วยนอกจากจะมีคุณค่าทางร่างกายแล้ว การใช้กัล้วยเป็นยาสมุนไพรก็มีไม่น้อยเช่นกัน	
กัล้วยเป็นผลไม้แห่งปัญญากินแล้วช่วยบำรุงสติปัญญา	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 4 3 5 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดกล้วยจึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : กล้วยช่วยแก้ท้องผูก ให้กินกล้วยที่สุกงอม วันหนึ่งควรกิน 1-6 ลูก แล้วแต่ว่าท้องผูกมากหรือน้อย ในกล้วยที่สุกงอมจะมีสารเพ็กตินอยู่มาก สารตัวนี้จะช่วยเพิ่มกากอาหารในลำไส้ กากอาหารเมื่อมีมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จะไปดันผนังลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ถูกดัน จะมาทำงานโดยบีบตัวไล่กากอาหารออกมา จะทำให้เรารู้สึกปวดถ่าย

กล้วยช่วยแก้ท้องเสีย ให้กินกล้วยดิบหรือกล้วยห่าม เพราะในกล้วยจะมีสารฟลาโวนอยด์ที่ชื่อว่า แทนนิน สารนี้จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ในขณะเดียวกันก็ช่วยป้องกันผนังลำไส้ไม่ให้เชื้อโรคและสารที่มีรสจัด เช่น พริก เข้าไปทำลายลำไส้ด้วย

กล้วยช่วยแก้คอเจ็บ กินกล้วยสุกช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและเจ็บหน้าอกที่มีอาการไอแห้งๆ ร่วมด้วยได้ (ตำราจีนกล้วยสุกกินแล้วทำให้ปอดชื้นไม่แห้ง) กินละวัน 4-6 ลูก แบ่งกินตลอดวัน

กล้วยช่วยแก้ไออักเสบ หากกินกล้วยสุกเป็นประจำ กล้วยจะมีส่วนช่วยรักษาได้

กล้วยช่วยลดกลิ่นปาก ใครที่รู้ตัวว่ามีกลิ่นปาก มีวิธีแก้ที่ลงทุนไม่มากเลย คือ กินกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม หรือกล้วยไข่ หรือจะเป็นกล้วยอะไรก็ได้ที่ยังไม่ได้ต้ม ทอด เชื่อม ปิ้ง และควรกินช่วงเช้าหลังจากตื่นนอนสัก 6-7 ลูก แล้วจึงค่อยแปรงฟัน ทำอย่างนี้ประมาณ 1 สัปดาห์ กลิ่นปากจะหายไป

กล้วยช่วยบำรุงผิว โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่อยากมีผิวพรรณดี ตื่นนอนตอนเช้าให้กินกล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก แล้วจึงล้างหน้าแปรงฟัน (อย่าลืมกินทุกๆ วันนะคะ)

เมื่อกล้วยมีประโยชน์มากมายอย่างนี้แล้ว อย่าลืมกินกล้วยเป็นประจำทุกวันนะคะ เพราะนอกจากจะเป็นการสร้างนิสัยที่ดีของตัวเองอย่างหนึ่งแล้ว กล้วยยังอุดมไปด้วยคุณค่าและยังหาซื้อได้ง่าย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยไหมว่ากล้วยมีคุณค่าทางร่างกายและยังเป็นสมุนไพรในการบำรุงรักษาร่างกาย
จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กล้วยมีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานแล้วยังให้ทั้ง
แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเกลือรวมทั้งวิตามินก็มีทั้งวิตามินเอกับซี

กล้วยช่วยบำรุงรักษาร่างกายรักษาอาการต่างๆได้หลายอย่างเช่น อาการเจ็บคอ ไตอักเสบ ท้องผูก ท้องเสีย
และยังช่วยบำรุงผิวพรรณ

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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