

ชื่อเรื่อง มะระขี้นก เป็นมากกว่ายาลดไข้

องค์ประกอบบทความ (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)



Photo : <https://www.thaiherbinfo.com/th/article/>

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน คือ มะระขี้นก จากผลการศึกษาวิจัยพบว่ามะระขี้นก มีสารรสขมชาแรนทิน (charantin) สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์บริเวณผนังลำไส้เล็ก ลดการสร้างน้ำตาลจากตับ และเสริมการเผาผลาญน้ำตาลในเลือด

วิธีการนำมะระขี้นกมารับประทาน มีหลายวิธีด้วยกัน

นำมะระขี้นกมาประกอบอาหาร โดยเมนูอาหารที่แนะนำ เช่น ต้มจืดมะระขี้นก ยำมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ ฯลฯ นำมะระขี้นกมาทำเป็นเครื่องดื่ม มะระขี้นกปั่น คั้นน้ำจากผลสดมีผลละ 2-3 ผล โดยเอาเมล็ดในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นคั้นเอาแต่น้ำดื่ม 3 เวลา ก่อนอาหาร ชามะระขี้นก นำเนื้อมะระผลเล็ก ผ่านาเมล็ดออก หั่นเนื้อมะระเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง นำมาชงกับน้ำเดือด (มะระ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย) ต้มเป็นน้ำชา ครั้งละ 1-2 ถ้วย วันละ 3 เวลา ก่อนอาหารรูปแบบแคปซูลครั้งละ 500-1,000 มิลลิกรัม วันละ 1-2 ครั้ง

ปัจจุบันมีผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในสัตว์ทดลองและในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่า สาร charantin ที่พบในมะระขี้นก สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง โดยใช้มะระขี้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัม ต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน และจากการติดตามผล รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่ใช้มะระขี้นกย้อนหลัง 8 ปี ไม่พบอาการข้างเคียงที่รุนแรง และไม่พบความเป็นพิษต่อดัชนี จึงมั่นใจได้ว่า การใช้มะระขี้นก ไม่ในการป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวานนั้นมีความปลอดภัย

นอกจากการใช้มะระขี้นกเพื่อลดน้ำตาลในเลือด ก็ควรจำกัดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

1. ชื่อเรื่อง มะระขึ้นก เป็นมากกว่ายาลดไข้
2. ที่มา บริษัท สมุนไพรไทย จำกัด <https://www.thaiherbinfo.com/th/article/>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / บริษัท สมุนไพรไทย จำกัด
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 19 กุมภาพันธ์ 2564

** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์และสรรพคุณของมะระขึ้นก

1. ลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. ใช้เป็นยาระบาย ช่วยให้เจริญอาหาร
3. ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน
4. ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์บริเวณผนังลำไส้เล็ก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ใช้เป็นยาระบาย ช่วยให้เจริญอาหาร

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 มะระขึ้นก เป็นมากกว่ายาลดไข้ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น
จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
ผลการศึกษาวิจัยพบว่ามะระขึ้นก มีสารรสขมชาแรนทิน (charantin) สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง		
นำมะระขึ้นกมาประกอบอาหาร โดยเมนูอาหารที่แนะนำ เช่น ต้มจืดมะระขึ้นก ยำมะระขึ้นก มะระขึ้นกผัดไข่ ฯลฯ		
ศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในสัตว์ทดลองและในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่า สาร charantin ที่พบในมะระขึ้นก		
นำเนื้อมะระผลเล็ก ผ่านแม่สกัดออก หั่นเนื้อมะระเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง นำมาชงกับน้ำเดือด (มะระ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย) ต้มเป็นน้ำชา ครั้งละ 1-2 ถ้วย		
ใช้มะระขึ้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน และจากการติดตามผล รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้ใช้น้ำมะระขึ้นกย้อนหลัง 8 ปี ไม่พบอาการข้างเคียงที่รุนแรง และไม่พบความเป็นพิษต่อดับ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง , ข้อคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ข้อคิดเห็น , 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)

อ่านข้อความด้านล่างแล้วเรียงลำดับเนื้อความจากบทความที่อ่าน

ข้อความ	ลำดับเนื้อความ
จึงมั่นใจได้ว่า การใช้มะระขี้นก ไม่ในการป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวานนั้นมีความปลอดภัย	
ปัจจุบันมีผลการศึกษาวิจัยหลายฉบับทั้งในสัตว์ทดลอง และในผู้ป่วยเบาหวาน ยืนยันว่า สาร charantin ที่พบในมะระขี้นก สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง	
คั้นน้ำจากผลสดมีอละ 2-3 ผล โดยเอาเมล็ดในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นคั้นเอาแต่น้ำดื่ม 3 เวลา ก่อนอาหาร ขามะระขี้นก นำเนื้อมะระผลเล็ก ผ่านาเมล็ดออก หั่นเนื้อมะระเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง นำมาชงกับน้ำเดือด (มะระ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย)	
โดยใช้มะระขี้นกขนาด 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน	
นำมะระขี้นกมาประกอบอาหาร โดยเมนูอาหารที่แนะนำ เช่น ต้มจิตมะระขี้นก ยำมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ ฯลฯ นำมะระขี้นกมาทำเป็นเครื่องดื่ม	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 5 3 2 4 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 สารชาแรนทิน charantin พบในมะระขี้นก มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง
2. ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อน
3. ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์บริเวณผนังลำไส้เล็ก

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 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ ที่มีการนำมะระขี้นกมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ อื่น ๆ สำหรับบริโภค เช่น ต้มจืดมะระขี้นก ยำมะระขี้นก มะระขี้นกผัดไข่ มะระขี้นกมาทำเป็นเครื่องดื่ม มะระขี้นกปั่น เพราะอะไร

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เห็นด้วย เพราะมะระขี้นกมีสารชาแรนทิน charantin พบในมะระขี้นก เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. เห็นด้วย เพราะมะระขี้นกสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริง
3. เห็นด้วย เพราะเป็นการทำมะระขี้นกในเมนูที่หลากหลายสามารถรับประทานได้ง่ายขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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