

ต้นตา ตื่นใจกับประโยชน์ของมะขาม



มะขาม หรือ (Tamarind) เรื่องมะขาม มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตก (ประจิม) ของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนามถือกันเป็นเคล็ดว่าจะทำให้ มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้อาเจียน และแก้หวัดคัดจมูก มีวิตามินซีช่วยให้ ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำช่วยขับเสมหะแก้อาการเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยที่ส่วนใหญ่ใช้ปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวที่ตนเองที่กำกับข้าวได้อร่อยได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ในมะขามอุดมด้วยวิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้หลายชนิดเช่น กรดซิตริก กรดทาทาริก เป็นต้น ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซีสูง คุณค่าของมะขามเพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่คือ มะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือกรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น ฝรั่ง ในนมก็มีสรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็วเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ในมะขามอุดมด้วยวิตามินซีมากก็จะช่วยบำรุงผิวด้วย

คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมนำน้ำมะขามเปียกคั้นแล้วมาทาใบหน้าที่ล้างสะอาดแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ก็จะได้ผิวนุ่มใส ไร้สิว ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่อ่อนโยน หรือครีมพอกหน้าผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้งกินทั้งทาสารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหามาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่น้อย

ที่มาข้อมูล :นิตยสาร Health Today

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จุดประสงค์ของบทความนี้ต้องการนำเสนอในเรื่องใดมากที่สุด

1. ประโยชน์ของมะขาม
2. สายพันธุ์ของมะขาม
3. การปลูกมะขามเพราะความเชื่อ
4. การขยายพันธุ์ของต้นมะขาม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ประโยชน์ของมะขาม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย โดยจับเวลาและถามเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)



คำถาม จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. เราสามารถนำเนื้อมะขาม มาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้		
2. มะขามเป็นพืชที่ปลูกได้ยาก		
3. มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้ร่่มเงา		
4. ในมะขามมีสาร AHA กรดซิตริก กรดทาทาริค วิตามินเอ วิตามินซีด้วย		
5. คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า “คนจะเกรงขาม”		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. เราสามารถนำเนื้อมะขาม มาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้	✓	
2. มะขามเป็นพืชที่ปลูกได้ยาก		✓
3. มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้ร่่มเงา	✓	
4. ในมะขามมีสาร AHA กรดซิตริก กรดทาทาริค วิตามินเอ วิตามินซีด้วย	✓	
5. คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า “คนจะเกรงขาม”	✓	

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/4 : แยกข้อเท็จจริง และข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม มะขามเพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่ ซึ่งมะขามอุดมด้วยสารอะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สาร AHA (Alpha hydroxyl acids)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/3 : อ่านเรื่องสั้นๆ อย่างหลากหลาย โดยจับเวลาและถามเรื่องที่

อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความที่กล่าวว่า “อาหารจะอร่อยต้องใส่มะขาม” นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มีความคิดเห็นว่าความเปรี้ยวของมะขามนั้นแตกต่างจากความเปรี้ยวของมะนาว เพราะความเปรี้ยวของมะขามนั้นให้รสชาติที่กลมกล่อมกว่า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/5 : อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่ย่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม หากนักเรียนต้องการโฆษณาสินค้าเกี่ยวกับมะขามในงานวันวิชาการของโรงเรียน นักเรียนจะมีแนวคำพูดของนักเรียนอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สวัสดีค่ะ ขอเชิญชวน เชิญชมที่ร้านค้าของเราก่อนได้นะคะ หากไม่อุดหนุนสินค้าของร้านเราไม่เป็นอะไรนะคะ แค่เข้ามาเลือกดูเลือกชมทางร้านเราก็ดีใจแล้วค่ะ สินค้าของเราเป็นสินค้าที่มีส่วนผสมของมะขาม 100 % สรรพคุณของมะขามที่อุดมไปด้วยวิตามินซีช่วยให้ ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำช่วยขับเสมหะแก้ไอเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดีลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และยังมีอีกมากมายค่ะ สินค้าของร้านเรามีอย่างหลากหลาย อาทิเช่น

น้ำมะขามโชดา มะขามคลุกพริกเกลือ หรือทางด้านความงาม สินค้าที่แนะนำสครับมะขาม รับรองท่านใดที่ได้ไปจะต้องไม่ผิดหวังแน่นอนค่ะ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6/5 : อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต