

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทานเข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แอปเปิลยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค แกลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซีลีเนียม และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

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

คำถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

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

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 1 เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 2 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

1. ไบโอดีनและน้ำตาลมอลโทส
2. สารเพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
4. กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 สารเพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 3 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

1. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ
2. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
4. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 4 รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ 4 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดี” ให้นักเรียนอธิบาย พร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ในการบำรุง รักษา หรือป้องกันโรค ที่มีอยู่ในบทความ น้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย ตัวอย่างคำตอบ

- แอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แอปเปิลคักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- แอปเปิลป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และ โรคกระดูกงอตัวใหญ่
- แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือเป็นการทวนคำถามเท่านั้น หรือไม่ตอบ

- แอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก (ไม่นับเป็นยา เพราะยาหมายถึง รักษา บำรุง และป้องกัน)
- แอปเปิลให้พลังงานต่ำ
- แอปเปิลมีรสชาติอร่อย
- แอปเปิลถือว่าเป็นราชาผลไม้

คำถามที่ 5 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม แบ่งการตอบเป็น 2 กรณี

ตอบว่า แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย

- แนะนำ เพราะรับประทานแอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก
- แนะนำ เพราะแอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แนะนำ เพราะแอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- แนะนำ เพราะแอปเปิล ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเมรั้งลำไส้ใหญ่
- แนะนำ เพราะแอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ตอบว่า ไม่แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยยกตัวอย่างที่ชัดเจนแสดงถึงความไม่จำเป็นที่สมาชิกในบ้านต้องรับประทานแอปเปิล ซึ่งใจความนั้นต้องมีอยู่ในบทความ

- ไม่แนะนำ เพราะทุกคนในบ้านมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติอยู่แล้ว
- ไม่แนะนำ เพราะครอบครัวของฉันได้วิตามิน แร่ธาตุจากแหล่งอื่นอยู่แล้ว

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือตอบกว้างเกินไป หรือไม่ตอบ

- แนะนำ เพราะแอปเปิลมีประโยชน์ (เหตุผลกว้างเกินไป เป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องอ่านจากบทความ โจทย์ระบุไว้ว่าเหตุผลต้องมาจากในบทความ)
- ไม่แนะนำ เพราะแอปเปิลมีราคาแพง (เหตุผลไม่เกี่ยวข้องกับบทความ ใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาตอบ)