

ดื่มกาแฟดำวันละแก้ว ผอมได้นะ

KLO
ชาวละออ

ดื่มกาแฟดำ วันละแก้ว ผอมได้นะ

เพิ่มอัตราการ
เผาผลาญ

คาเฟอีนเข้มข้น

ลดอาการ
ซึมเศร้า

ลดอาการ
ง่วงนอน

อุดมไปด้วย
ฟลาโวนอยด์

กาแฟดำ

กาแฟดำกับการลดน้ำหนัก

ในทางวิทยาศาสตร์ เรียกกระบวนการนี้ว่า
“เทอร์โมเจเนซิส”

ไขมัน ถูกสลายด้วยความร้อน
ต้องทานควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดี

ก็แพทยและเภสัชกรแผนไทยและแผนปัจจุบัน สนับสนุนให้คนไทยใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องและปลอดภัย ด้วยความห่วงใย จาก พญ.เพชรโพธิ์ทอง พงษ์บริบูรณ์

กาแฟดำ เต็มไปด้วยคาเฟอีนเข้มข้นที่จะเข้าไปทำให้หลอดเลือดของเรามีการสูบฉีดมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเพิ่มอัตราการเผาผลาญของไขมันด้วย จึงเป็นวิธีลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีพอสมควร และยังอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย จึงสามารถลดการง่วงนอน ลดความเหนื่อยชา รวมถึงลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วยค่ะ

แล้ว... กาแฟดำกับ “การลดน้ำหนัก” ละ? หากพูดในทางวิทยาศาสตร์จะเรียกกระบวนการเผาผลาญนี้ว่า “เทอร์โมเจเนซิส” เพราะไขมันถูกสลายด้วยความร้อนที่มีผลต่อเนื่องมาจากการรับคาเฟอีน อย่างไรก็ตามก็ต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยนะคะ น้ำหนักถึงจะลดลง

คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ

จากรูปภาพและเนื้อเรื่องในบทความเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำ อะไรคือจุดประสงค์หลักในการอ่าน

๑. กาแฟดำช่วยเผาผลาญพลังงานของร่างกาย
๒. กาแฟดำช่วยให้ร่างกายตื่นตัว
๓. กาแฟดำช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
๔. กาแฟดำทำให้ผิวสดใสมากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๑. กาแฟดำช่วยเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากรูปภาพและเนื้อเรื่องในบทความเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำ โปรดพิจารณาข้อความด้านล่างต่อไปนี้ว่า
ข้อความใดเป็นข้อความ สนับสนุน กับ ขัดแย้ง

บทความ/รายการ	สนับสนุน	ขัดแย้ง
๑. กระบวนการ “เทอร์โมเจนิซิส” เป็นการสลายพลังงานด้วยความร้อน		
๒. หากมีปัญหาซึมเศร้าการดื่มกาแฟดำจะช่วยบรรเทา		
๓. กาแฟดำทำให้การสูบฉีดของเลือดน้อย		
๔. หากกินกาแฟดำเป็นประจำช่วยเสริมรูปร่างให้ดูผอมลงได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : สนับสนุน , สนับสนุน ,ขัดแย้ง , สนับสนุน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากรูปภาพและเนื้อเรื่องในบทความเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำ หลอดเลือดที่มีการอุดตัน มีการตื่นตัว
เนื่องมาจากสารใดในกาแฟ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ : คาเฟอีน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

จากรูปภาพและเนื้อเรื่องในบทความเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำ อะไรเป็นเหตุผลที่เราควรรับประทานกาแฟ
ดำ

เฉลย/แนวคำตอบ

๑. เพราะสามารถเผาผลาญสลายพลังงานในร่างกายได้

๒. เพราะสามารถทำให้ร่างกายตื่นตัว ไม่เฉื่อยช้า

๓. เพราะสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า

กระบวนการอ่าน: การวิเคราะห์

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากรูปภาพและเนื้อเรื่องในบทความเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำ นักเรียนจะแนะนำผู้ใหญ่ในครอบครัวให้รับประทานกาแฟดำได้อย่างไร จงอธิบายเหตุผลอย่างชัดเจน

เฉลย/แนวคำตอบ

๑. นำบทความที่เกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำมาให้คนในครอบครัวได้ศึกษา
๑. แשרบทความ รูปภาพ โพสต์ต่างๆเกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำไปให้คนในครอบครัวได้ศึกษา
๒. แשרคลิปวิดีโอ สารคดีๆ เกี่ยวกับการดื่มกาแฟดำไปให้คนในครอบครัวได้ศึกษา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน