

ชื่อเรื่อง แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

องค์ประกอบบทความ (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระตุ้น / บ้ายประกาศ / บทละคร)

1. ชื่อเรื่อง : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก
2. ที่มา : <http://prthai.com/article/detail.asp?kid=11241>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : -
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : 12 มิถุนายน 2567

**** ข้อพึงระวังในการเลือกบทความ ควรเป็นบทความที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น**

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

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

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

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้าน โดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก
2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
3. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

4. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล

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)

คำถาม จากบทความเรื่อง “แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก” ข้อความเหล่านี้ข้อความใดเป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
แอปเปิลมีสารอาหารต่างๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต, วิตามินซี, และสารอาหารอื่นๆ		
แอปเปิลมีสารแพคตินที่ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร, ช่วยในการขับถ่าย และป้องกันโรคต่างๆ เช่น คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ และมะเร็งลำไส้ใหญ่		
แอปเปิลเป็น "ราชาของผลไม้" ที่ดีที่สุดสำหรับการลดน้ำหนัก		
แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น วิตามิน B1, B2, B6, กรดโฟลิก, แคลเซียม, และอื่นๆ		
จากบทความนี้ ทุกคนควรรับประทานแอปเปิลและไม่ปอกเปลือก		

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

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)

คำถาม : จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิ้ลรู้สึกอิ่ม

1. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส
2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
3. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
4. กรดโพลีกลี และกรดแพนโทเทนิก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

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 : ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเหมือนยาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารแพคติน ที่มีอยู่ในเปลือกแอปเปิ้ล ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างปกติ และยังช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ สารแพคตินยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงด้วย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการทำให้คอเลสเตอรอลไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้

ด้วยเหตุนี้ การไม่ปอกเปลือกแอปเปิ้ลจะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เหล่านี้ และเปลือกของแอปเปิ้ลก็เป็นเหมือน "ยาดี" ที่สามารถช่วยรักษาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. ช่วยควบคุมน้ำหนัก: แอปเปิลให้พลังงานที่ต่ำและน้ำตาลฟรักโทสในแอปเปิลจะเปลี่ยนเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ทำให้รู้สึกอิ่มนาน และช่วยลดความหิว ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก
2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด: น้ำตาลฟรักโทสในแอปเปิลช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้เหมาะสมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
3. บำรุงระบบทางเดินอาหาร: สารแพคตินในเปลือกและเนื้อของแอปเปิลช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอล
4. ป้องกันโรคต่างๆ: แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามิน B1, B2, B6 และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกาย รวมถึงช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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