

เรื่อง สมุนไพรใบโหระพา



CHITCHAIHERB

ประโยชน์ของ โหระพา

- **รักษาอาการปวดศีรษะ**
ใช้ยอดอ่อนตำกับน้ำดื่มเป็นชา หรือกินเป็นผักสด
- **ขับปัสสาวะ และยาระบายอ่อนๆแก้อาการท้องผูก**
นำเมล็ดแก่แช่น้ำให้พองตัวเต็มที่ รับประทานกับน้ำหวาน



- **ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ**
นำใบโหระพาไปต้มน้ำดื่ม หากใช้ในเด็กเล็ก ให้ใช้ใบโหระพาชงน้ำร้อน และนำมาชงนมให้เด็กดื่มแทนยาขับลมได้
- **บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน**
คั้นน้ำจากใบโหระพาสด ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอ้อย 2 ช้อนชา รับประทานวันละ 2 ครั้ง พร้อมกับน้ำอุ่น

ใบโหระพา

เลือกอย่างไร ?

ให้ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ



คำแนะนำการปรุงอาหาร

ใบโหระพา มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังมีกลิ่นฉุนที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด เคียงกับถ้วยเดียว ขนมนจีน หรือนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ดังนี้

- ปลาต่อรสซอสโหระพา
- แกงเขียวหวาน
- ห่อหมกปลาอินทรี
- ข้าวโพดผุกแกง
- เพนเน่ผัดซอสโหระพา
- หอยแมลงภู่อบใบโหระพา
- บะหมี่ผัดน้ำพริกเผา
- ไข่ผัดโหระพา



วิธีการก่อนและหลังซื้อ



การสังเกต

เลือกซื้อโหระพาที่ใบแข็ง ก้านใบอวบ หนา ไม่เหี่ยว เหมาะกับการนำไปทานเป็นผักสด หรือประกอบอาหาร



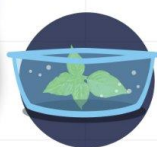
ดอกอ่อน

เลือกซื้อโหระพาที่มีดอกอ่อนอยู่เล็กน้อย เนื่องจากเป็นช่วงที่ใบโหระพา มีน้ำมันหอมระเหยมาก



ใบโหระพา

สีของใบ ต้องเป็นสีเขียวเข้ม มีความชุ่มชื้น ไม่แห้ง และไม่มียอดช้ำ



ล้างก่อนปรุงอาหาร

ก่อนนำไปบริโภค หรือประกอบอาหาร ควรล้างน้ำผสมน้ำส้มสายชูเจือจาง ประมาณ 20 นาที แล้วล้างอีกครั้ง หรือใช้วิธีล้างแบบให้น้ำไหลผ่าน 1-2 นาที

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : ไบโหระพา สมุนไพรและพื้นฟูโรค

อาการใดที่เกิดจากการกินไบโหระพา

1. ลดการเกิดมะเร็ง
2. ลดอาการคลื่นไส้
3. ปัสสาวะใสไม่มีตะกอน
4. ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 ลดอาการคลื่นไส้

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 2 : สมุนไพร ไบโหระพา

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “สมุนไพร ไบโหระพา” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ไบโหระพาแดงเป็นพืชที่มีรสเปรี้ยวจัด		
2	ไบโหระพาช่วยสมานแผล		
3	ในโหระพาช่วยย่อยอาหาร		
4	ไบโหระพาสามารถนำมารับประทานกับแกงเขียวหวานได้		
5	ไบโหระพาช่วยขับปัสสาวะ		
6	เป็นยาระบายอ่อนๆ		
7	ควรหลีกเลี่ยงไบโหระพาที่เป็นสีเข้มในการปรุงอาหาร		
8	ไม่ควรคั้นน้ำไบโหระพามารับประทาน		

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน
ไม่ได้คะแนน

ตอบถูก 4 ข้อ
ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

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)

คำถามที่ 3 : สมุนไพรรูปใบโพธิ์พามีประโยชน์และสามารถช่วยบรรเทาอาการอะไรได้บ้าง

ก.....
ข.....
ค.....
ง.....

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. ลดอาการปวดศีรษะ

ข้อ ข. ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อนๆ

ข้อ ค. ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ข้อ ง บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือให้คำตอบแสดงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือไม่ตอบ

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)

คำถามที่ 4 : สมุนไพรใบโหระพา

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความสมุนไพรใบโหระพา ให้นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับ โดยใช้เครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบ

ข้อความ	คำตอบ
1. ใบโหระพามีสารเบต้าแคโรทีน	จริง / ไม่จริง
2. ใบโหระพาก่อนนำไปบริโภคไม่ควรล้าง	จริง / ไม่จริง
3. ใบโหระพาป้องกันโรคหัวใจ	จริง / ไม่จริง
4. ใบโหระพาสีเขียวเข้มนำไปบริโภคไม่ได้	จริง / ไม่จริง
5. ลดการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือดและความดันโลหิต	จริง / ไม่จริง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 5 ข้อ

คะแนนบางส่วน ตอบถูก 3 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน