ชื่อเรื่อง สับปะรด ผลไม้รักษาโรค

สับปะรดเป็นผลไม้เขตร้อนที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และมีเอนไซม์บรอมมีเลน (bromelain) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่น่าสนใจหลายอย่าง ปัจจุบันนอกจากการนำสับปะรดมาบริโภคในรูปแบบของผลไม้สดและใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมต่างๆ แล้ว ยังมีการนำสับปะรดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้หลายชนิด เช่น สับปะรดกระป๋อง สับปะรดอบแห้ง สับปะรดแช่แข็ง น้ำผลไม้ น้ำส้มสายชู ไวน์สับปะรด อุตสาห์กรรมเบียร์ อุตสาหกรรมอาหาร อุตสาหกรรมอาหารสัตว์ และการใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ซึ่งช่วยเพิ่มมูลค่าทางการตลาดให้กับสับปะรดได้เป็นอย่างดี

ผลของสับปะรดมีสรรพคุณในการขับเหงื่อ ห้ามเลือด แก้ทางปัสสาวะ ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ แก้โลหิตระดู บำรุงโลหิต แก้นิ่ว แก้ระดูขาว เป็นยาระบาย แก้หนองใน ทำให้แท้ง ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะพิการ (ปัสสาวะขัด) ขับปัสสาวะ กัดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับการอักเสบและบวม ทำให้แผลหายเร็ว สับปะรด 100 ก. จะให้พลังงานประมาณ 50 กิโลแคลลอรี่ สารสำคัญที่พบในสับปะรดคือสารในกลุ่ม phytoestrogens, isoflavones, lignans, phenolics, กรดซิตริก, กรดมาลิก, วิตามินต่างๆ รวมทั้งเอนไซม์ บรอมมีเลน

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าน้ำคั้นจากสับปะรดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างอ่อน มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ และยับยั้งการเกิดมะเร็ง เอนไซม์บรอมมีเลนมีฤทธิ์ย่อยโปรตีน ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยย่อยอาหาร และมีฤทธิ์ลดอาการบวมและการอักเสบ การทดสอบทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าโดยให้ผู้ป่วยรับประทานยาเม็ดที่มีเอนไซม์บรอมมีเลนขนาด 200 และ 400 มก./วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง ปัจจุบันมีการพัฒนาเอนไซม์บรอมมีเลนเป็นยาแผนปัจจุบัน เช่น ยาช่วยย่อย และยารักษาอาการอักเสบและบวมของเนื้อเยื่อ

การรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร ซึ่งการรับประทานสับปะรดอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเล็กน้อยภายในปาก ริมฝีปาก และลิ้นได้ และแม้ว่าในขณะนี้จะยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษจากการใช้ในรูปแบบของอาหาร แต่ไม่ควรรับประทานในขณะท้องว่าง เนื่องจากสับปะรดมีความเป็นกรดและมีเอนไซม์บรอมมีเลนหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารได้

ที่มา : https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ จากบทความข้างต้น ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการรับประทานสับปะรด

1. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร
2. มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียในร่างกาย
3. ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด
4. รักษาโรคหัวใจ
5. เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 รักษาโรคหัวใจ

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่องสับปะรด ผลไม้รักษาโรค ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
สับปะรดเป็นผลไม้เขตร้อนที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และมีเอนไซม์บรอมมีเลน (bromelain)		
สับปะรด 100 ก. จะให้พลังงานประมาณ 50 กิโลแคลลอรี่		
จากบทความนี้ทุกคนควรรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารเป็นประจำ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น น้ำคั้นจากสับปะรดมีฤทธิ์ต้านสิ่งใด
คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ต้านแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด เราจึงควรรับประทานสับปะรด?
คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผลของสับปะรดมีสรรพคุณในการขับเหงื่อ ห้ามเลือด แก้ทางปัสสาวะ ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ แก้โลหิตระดู บำรุงโลหิต แก้นิ่ว แก้ระดูขาว เป็นยาระบาย แก้หนองใน ทำให้แห้ง ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะพิการ (ปัสสาวะขัด) ขับปัสสาวะ กัดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับการอักเสบและบวม ทำให้แผลหายเร็ว

น้ำคั้นจากสับปะรดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างอ่อน มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ และยับยั้งการเกิดมะเร็ง เอนไซม์บรอมมีเลนมีฤทธิ์ย่อยโปรตีน ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ช่วยย่อยอาหาร และมีฤทธิ์ลดอาการบวมและการอักเสบ

การรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “สับปะรดมีความเป็นกรดและมีเอนไซม์บรอมมีเลน” ให้นักเรียนอธิบายวิธีการรับประทานสับปะรดที่จะไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ พร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ควรรับประทานในขณะท้องว่าง เนื่องจากสับปะรดมีความเป็นกรดและมีเอนไซม์บรอมมีเลนหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารได้
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน