

แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ยอมรับจักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้ง คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอิ่มนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนที่ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากใน ทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดัน โลหิตสูง แอปเปิลยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี๑ บี๒ บี๖ และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิโอแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ ๒ ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์ หลายนานโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย ๒-๔ ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

ที่มา : <http://prthai.com/article/detail.asp?kid=๑๑๒๔๑>

คำถามที่ ๑ : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล

เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น

เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

คำถามที่ ๒ : แอปเปิลราชาผลไม้ดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

๑. ไบโอดีทและน้ำตาลมอลโทส

๒. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก

กรดโพลีลิก และกรดแพนโทเทนิค

คำถามที่ ๓ : แอปเปิลราชาผลไม้ดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

๑. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ

๒. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย

๓. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง

๔. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

คำถามที่ ๔ : แอปเปิลราชาผลไม้ดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำถามที่ ๑ : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

๑. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น
๒. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล
๓. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น
๔. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ ๑ เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ ๒ : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิลรู้สึกอิ่ม

๑. ไปโอดินและน้ำตาลมอลโทส
๒. สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส
๓. กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก
๔. กรดโฟลิก และกรดแพนโทเทนิก

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ ๒ สารแพคตินและน้ำตาลฟรักโทส

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ ๓ : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิล

๑. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ
๒. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
๓. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
๔. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ ๔ รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ตอบ

คำถามที่ ๔ : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนมียาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ในการบำรุง รักษา หรือป้องกันโรค ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย ตัวอย่างคำตอบ

- แอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง
- แอปเปิลป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- แอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือเป็นการทวนคำถามเท่านั้น หรือไม่ตอบ

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

คำถามที่ ๕ : แอปเปิลราชาผลไม้สดน้ำหนัก

เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแอปเปิลหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม แบ่งการตอบเป็น ๒ กรณี

ดีที่สุด ตอบว่า แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยอ้างถึงประโยชน์หรือข้อดีของแอปเปิล ที่มีอยู่ในบทความน้อยที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง คำตอบอาจยกประโยชน์จากเนื้อเรื่องมาตอบโดยตรงหรือถอดความหมาย

- แนะนำ เพราะรับประทานแอปเปิลช่วยลดน้ำหนัก
- แนะนำ เพราะแอปเปิลช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานเป็นปกติ
- แนะนำ เพราะแอปเปิลดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย ป้องกันคอเลสเตอรอล

ในเส้นเลือดสูง

- แนะนำ เพราะแอปเปิล ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- แนะนำ เพราะแอปเปิลมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ต้อง ตอบว่า ไม่แนะนำ ต้องให้เหตุผลโดยยกตัวอย่างที่ชัดเจนแสดงถึงความไม่จำเป็นที่สมาชิกในบ้านรับประทานแอปเปิล ซึ่งใจความนั้นต้องมีอยู่ในบทความ

- ไม่แนะนำ เพราะทุกคนในบ้านมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติอยู่แล้ว
- ไม่แนะนำ เพราะครอบครัวของฉันได้วิตามิน แร่ธาตุจากแหล่งอื่นอยู่แล้ว

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือตอบกว้างเกินไป หรือไม่ตอบ

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