

เรื่อง
หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ



นอกจากด้านประโยชน์แล้ว หน่อไม้ก็มีข้อควรระวังที่ควรทราบก่อนรับประทานเช่นกัน โดยประเด็นหลัก ๆ ที่ควรคำนึงถึงก็เช่น

- ควรนำหน่อไม้ไปผ่านความร้อน เช่น ต้ม เผา ก่อนรับประทาน เพราะหน่อไม้เป็นพืชที่มีพิษ สารไซยาไนด์ (Cyanide) ซึ่งเป็นสารที่เป็นพิษต่อร่างกายอยู่ แต่สารพิษนี้จะลดน้อยลงหากนำหน่อไม้ไปทำให้สุกด้วยความร้อนก่อน
 - ควรหลีกเลี่ยงการซื้อหน่อไม้ที่บรรจุถุงหรือปับ เนื่องจากหน่อไม้เหล่านี้ อาจปนเปื้อนสารพิษที่ก่อให้เกิด โรคโบทูลิซึม (Botulism) ได้
 - หน่อไม้เป็นพืชที่มีสารพิวรีนสูง ซึ่งเป็นสารที่อาจส่งผลให้กรดยูริกในร่างกายสูงขึ้น ผู้ป่วยโรคเกาต์หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับกรดยูริก อย่างผู้ป่วยโรคไต จึงควรจำกัดปริมาณการบริโภคให้เหมาะสม
- ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ผู้ที่ต้องการรับประทานหน่อไม้ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ และรับประทานอาหารให้หลากหลาย และที่สำคัญควรปรุงหน่อไม้ให้สุกก่อนทุกครั้ง และหากรับประทานแล้วเกิดอาการผิดปกติใด ๆ เช่น ปวดศีรษะ หายใจไม่ออก ผื่นคัน คอแห้งจะหมดสติ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจตั้งแต่นั้น ๆ



คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ

อาการใดที่ไม่ได้เกิดจากการกินหน่อไม้

1. คลื่นไส้ อาเจียน
2. ปวดศีรษะ
3. หมดสติ
4. ปวดหลัง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม

ตอบข้อ 4. ปวดหลัง

ไม่ได้คะแนน

ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

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)

คำถามที่ 2 : หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	หน่อไม้เป็นผักที่ทานสดไม่ได้		
2	หน่อไม้ทานแล้วไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ		
3	ในหน่อมีสารไซยาไนด์		
4	การทานหน่อไม้ผิดวิธีอาจทำให้เกิดโรคทุบโบลีซึมได้		
5	หน่อไม้ไม่ควรทานเนื่องจากอันตรายมาก		
6	หากทานหน่อไม้ผิดวิธีในปริมาณมากก็ไม่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ		
7	ผู้ที่เป็โรคเกาต์ควรหลีกเลี่ยงการทานหน่อไม้		
8	การทานหน่อไม้ผิดวิธีอาจถึงชีวิตได้		

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม

ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน

ตอบถูก 4 ข้อ

ไม่ได้คะแนน

ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดี่ยว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องหัวข้อ: พ 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 : หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ

ဂ.....

ဃ.....

င.....

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. การทาหน่อไม้ควรนำไปผ่านความร้อนก่อนคือ ต้ม เเผา

ข้อ ค. เมื่อทานหน่อไม้และมีการ ปวดศีรษะ หายใจไม่ออก มีอาการคล้ายหมด

ไม่ได้คะแนน ให้คำตอบที่ไม่เกี่ยวข้องหรือให้คำตอบแสดงความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือไม่ตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 4 : หน่อไม้ ควรทานให้ถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความหน่อไม้ อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับ โดยใช้เครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบ

ข้อความ	คำตอบ
1. หน่อไม้เป็นผักที่ปลอดภัย	จริง / ไม่จริง
2. ในหน่อไม้จะมีสารชนิดหนึ่งชื่อว่า สารไซยาไนด์	จริง / ไม่จริง
3. การทานหน่อไม้ไม่ควรต้มสุก	จริง / ไม่จริง
4. สารพิษบางชนิดอาจทำให้เกิดโรคโบทูลิซึม	จริง / ไม่จริง
5. คนที่เป็นโรคเก๊าควรรับประทานหน่อไม้ให้มาก เพื่อจะได้บรรเทาอาการของโรค	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