

ชื่อเรื่อง แค่ตึมน้ำให้ภูวิธีสามารถช่วยน้ำหนักลด สุขภาพผิวดิ แถมยังชะลอวัย

น้ำ ถือเป็นสารอาหารสำคัญของร่างกายที่ขาดไม่ได้ และต้องตึมนั้เป็นประจำทุกวัน น้ำทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น เนื่องจากการน้ำทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง ร่างกายจึงต้องเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดสมดุลความร้อน ส่งผลให้อาหารและพลังงานถูกเผาผลาญตามไปด้วย และยังช่วยลดปริมาณไขมันส่วนเกิน อีกทั้งยังช่วยเรื่องสุขภาพของผิวพรรณด้วย สำหรับเทคนิคการตึมน้ำช่วยลดน้ำหนัก สามารถปฏิบัติได้ในช่วงเวลาดังนี้

- 1) ตึมน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน ในเวลา 06.00 - 07.00 น. เพื่อช่วยลดภาวะขาดน้ำจากการนอนหลับ อีกทั้งช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี และกระตุ้นการขับถ่ายได้อีกด้วย
- 2) ตึมน้ำ 1 แก้ว ช่วงเช้า ในเวลา 08.00 - 09.00 น. โดยตึมน้ำก่อนมือเช้า 15 - 20 นาที แล้วค่อยกินมือเช้าเพราะถ้ากินอาหารตามทันที น้ำที่ไปเจือจางน้ำย่อย จะส่งผลให้การย่อยอาหารไม่ดี และหลังอาหารให้จิบน้ำเพียงครึ่งแก้วพอ
- 3) ตึมน้ำ 2 - 3 แก้ว ในช่วงเวลาระหว่างวัน เวลา 09.00 - 13.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาทำงาน ให้ตึมน้ำระหว่างวันไปเรื่อย ๆ เพื่อลดการสูญเสียน้ำในระหว่างวัน นอกจากนี้ น้ำยังช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย อีกด้วย
- 4) ตึมน้ำ 2 แก้ว ช่วงบ่ายและเย็น เวลา 13.00 - 17.00 น. พยายามตึมน้ำเปล่าในปริมาณ 2 - 3 แก้ว จะช่วยแก้กระหาย และทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น
- 5) ตึมน้ำ 2 - 3 แก้ว ช่วงเย็นและก่อนนอน เวลา 18.00 - 22.00 น การตึมน้ำช่วงเย็น ให้ตึมก่อนและหลังกินมือเย็น และแบ่งบางส่วนไปตึมช่วงก่อนนอน เพื่อช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และป้องกันร่างกายขาดน้ำขณะนอนหลับ

(น้ำ 1 แก้วมีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร)

ทีมา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/156001>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

การตึมน้ำในข้อใดช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้นที่สุด

1. ตึมน้ำ 1 แก้ว เวลา 07.00 น.
2. ตึมน้ำ 1 แก้ว 14.00 น.
3. ตึมน้ำ 2 แก้ว 15.00 น.

4. ดื่มน้ำ 2 แก้ว 18.00 น.

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งของสเนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เทคนิคการดื่มน้ำช่วยลดน้ำหนัก สามารถปฏิบัติดังนี้ใช่หรือไม่ จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

เทคนิคการดื่มน้ำ	ใช่ หรือ ไม่ใช่
ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย	ใช่ / ไม่ใช่
ดื่มน้ำ 1 แก้ว ช่วงเช้า ก่อนมื้อเช้า 15 - 20 นาที ทำให้การย่อยอาหารไม่ดี	ใช่ / ไม่ใช่
ดื่มน้ำ 3 แก้ว เวลา 10.00 น. ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย	ใช่ / ไม่ใช่
การดื่มน้ำช่วงเย็น ให้ดื่มช่วงก่อนนอนเท่านั้น จะช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้	ใช่ / ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ / ไม่ใช่ / ใช่ / ไม่ใช่

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 การดื่มน้ำในช่วงเวลาทำงาน เพื่อลดการสูญเสียน้ำในระหว่างวัน ควรดื่มน้ำในปริมาณเท่าไร
(ตอบเป็นหน่วยมิลลิลิตร)

เฉลย/แนวคำตอบ 500-750 มิลลิลิตร

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)

การดื่มน้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ : ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมัน ลดความข้นหนืดของเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี

กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยแก้กระหาย และทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ช่วยชะ

ล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และป้องกันร่างกายขาดน้ำขณะนอนหลับ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

นักเรียนคิดว่า การดื่มน้ำเป็นวิธีการลดน้ำหนักให้ได้ผลดีที่สุดหรือไม่ จงอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ :

ใช่ เนื่องจาก น้ำทำให้ร่างกาย เผาผลาญแคลอรีมากขึ้น เนื่องจากน้ำทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง ร่างกายจึงต้องเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดสมดุลความร้อน ส่งผลให้อาหารและพลังงานถูกเผาผลาญตามไปด้วย

ไม่ใช่ เนื่องจาก การลดน้ำหนักต้องมีปัจจัยอื่นประกอบ เช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงของหวาน ของทอด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเป็นประจำร่วมด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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