

ชื่อเรื่อง แอปเปิ้ลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดี เป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิ้ล” ที่เรารู้จักกันดี ทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิ้ล มีทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี แล้วยังมีสารอาหารอีก ไม่กินไม่ได้แล้วแบบนี้

แอปเปิ้ลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ดี แหล่งพลังงานของแอปเปิ้ลก็คือ น้ำตาลฟรุคโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิว และอึดนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้

ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิ้ล ยังมีสาร “แฟคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง แล้วยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิ้ลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค แกลีอแร์ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้รับประทานเป็นประจำ

ควรรับประทานแอปเปิ้ลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำและที่สำคัญอย่าปอกเปลือกเพราะส่วนที่อยู่ที่เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป

ที่มา : <http://www.vanillainlove.com/แอปเปิ้ลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการรับประทานแอปเปิ้ล

1. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติ
2. ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
4. รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 รักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่องแอปเปิ้ลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
พลังงานของแอปเปิ้ลก็คือ น้ำตาลฟรักโทส		
“แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร		
จากบทความนี้ทุกคนควรรับประทานแอปเปิ้ลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำ		

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 สิ่งใดช่วยให้ผู้รับประทานแอปเปิ้ลรู้สึกอิ่ม?

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : น้ำตาลฟรักโทส

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดเราควรรับประทานแอปเปิ้ล?

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เปลือกและเนื้อของแอปเปิ้ล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะ
ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติ ช่วยในการขับถ่าย

ช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ
และความดันโลหิตสูง แอปเปิ้ลยังป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

แอปเปิ้ลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิค เกลิอแร่ คลอไรด์
เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซีลีคอน

กรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์
หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจ

มีน้ำตาลฟรุคโทสจะช่วยให้ไม่รู้สึกริษ และอึดนานกว่าปกติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ย่อหน้าสุดท้ายของบทความนี้ มีข้อความว่า “เปลือกของผลไม้ชนิดนี้ เปรียบเสมือนยาดี” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เปลือกและเนื้อของแอปเปิ้ล มีสาร “แพคติน” มีคุณสมบัติพองตัวและจะ
ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร

ช่วยในการขับถ่าย ยังช่วยดักจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย

ป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้
ใหญ่ด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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