ชื่อเรื่อง ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า 4 วัย

ที่มา

1.**ประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า 4 วัย**

2. ซุกสุข

3. เดลินิวส์

4. (มิถุนายน ๒๕๕๕) หน้า ๔

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. ส่วนประกอบของกล้วย
2. การใช้กล้วยน้ำว้ารักษาโรค
3. ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า
4. การรักษาโรคมะเร็งโดยใช้กล้วย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า
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)

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ **เป็นความจริง** หรือ **ไม่เป็นความจริง**
ข้อความ **เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย X
ข้อความ **ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย X

ที่	ข้อความ	เป็นความจริง	ไม่เป็นความจริง
๑	สาเหตุของโรคกระเพาะอาหารมีอยู่มากมาย การกินอาหารเผ็ดจัดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง		
๒	อาการท้องเสียให้รับประทานกล้วยผลห่าม โดยไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำก็ได้		
๓	รับประทานกล้วยน้ำว้าสุกงอมทุกๆวัน จะไม่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง		
๔	สารเพ็กทินในกล้วยน้ำว้าสุก เป็นสารเมือกลื่นทำให้ถ่ายง่าย		
๕	อาการของโรคท้องผูกรักษาได้ด้วยการรับประทานกล้วยผลสุกเท่านั้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เป็นความจริง ไม่เป็นความจริง ไม่เป็นความจริง ไม่เป็นความจริง ไม่เป็นความจริง

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)

ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	กล้วยน้ำว้า มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ และลดอาการปวดข้อเข่า เป็นต้น		
๒	กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีกากใยเยอะพอสมควรหากจะกินกล้วยน้ำว้าแก้ท้องผูก ให้กินกล้วยน้ำว้าสุกกลาง ๆ ไม่งอมเกิน ไม่ห่ามเกิน ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง หรือก่อนนอนทุกวัน		
๓	กล้วยน้ำว้ายังเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ (เพกติน) ซึ่งจะช่วยเพิ่มเมือกในลำไส้ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ขับถ่ายง่าย ไม่บาดก้อนริดสีดวงทวาร		
๔	ถ้าอยากได้สรรพคุณกล้วยน้ำว้าในเรื่องรักษาโรคกระเพาะ ต้องเลือกกล้วยน้ำว้าดิบ เพราะในกล้วยน้ำว้าดิบจะมีแทนนิน กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย		
๕	คนที่นอนหลับยาก นอนไม่หลับบ่อย ๆ กินกล้วยน้ำว้าช่วยแก้นอนไม่หลับได้นะ เพราะกล้วยน้ำว้ามีทริปโตเฟน กรดอะมิโนที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารเซโรโทนิน สารแห่งความสุข สงบ ช่วยให้นอนหลับง่าย		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ ใช่ ใช่ ใช่ ใช่
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)

ประโยชน์ของกล้วยน้ำว้ามีอะไรบ้าง

คำตอบ.....

1.ช่วยในการเจริญเติบโตของทารก

2.**สารต้านอนุมูลอิสระสูง** โดยเฉพาะสารฟลาโวนอยด์ ที่มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ และลดอาการปวดข้อเข่า เป็นต้น ซึ่งสารฟลาโวนอยด์ในกลุ่มผลไม้ที่มีเนื้อสีขาวอย่างกล้วย ก็มีอยู่หลายชนิดเลยด้วย

3.แก้ท้องผูก กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีกากใยเยอะพอสมควร และยังเป็นผลไม้น้ำตาลต่ำ สามารถกินครั้งละ 2 ผลได้โดยที่ไม่ต้องกลัวอ้วน และหากจะกินกล้วยน้ำว้าแก้ท้องผูก ให้กินกล้วยน้ำว้าสุกกลาง ๆ ไม่งอมเกิน ไม่ห่ามเกิน ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง หรือก่อนนอนทุกวัน

4.บรรเทาอาการริดสีดวง อย่างที่บอกว่ากล้วยน้ำว้าจะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ซึ่งไม่เพียงแต่แก้ท้องผูกได้เท่านั้น แต่ไฟเบอร์ในกล้วยน้ำว้ายังเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ (เพกติน) ซึ่งจะช่วยเพิ่มเมือกในลำไส้ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ขับถ่ายง่าย ไม่บาดก้อนริดสีดวงทวาร ด้วยเหตุนี้จึงช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงทวารไม่ให้เป็นหนักไปกว่าเดิม และอาจจะช่วยบรรเทาอาการที่เป็นอยู่ได้ด้วย

5.แก้โรคกระเพาะ ถ้าอยากได้สรรพคุณกล้วยน้ำว้าในเรื่องรักษาโรคกระเพาะ ต้องเลือกกล้วยน้ำว้าดิบ เพราะในกล้วยน้ำว้าดิบจะมีแทนนิน กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และป้องกันผนังลำไส้ไม่ให้ถูกทำลายโดยเชื้อโรคหรือเอนไซม์ที่มีรสเผ็ดร้อน (จากพริก) จึงช่วยให้อาการแสบท้องของโรคกระเพาะ และแผลในกระเพาะลดน้อยลง

6.แก้ท้องร่วง สารแทนนินในกล้วยน้ำว้าดิบมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของอาการท้องร่วงได้ด้วยเช่นกัน โดยให้นำกล้วยน้ำว้าดิบมาหั่นแล้วตากแห้ง จากนั้นบดเป็นผงแป้ง ชงในน้ำร้อนครั้งละ 10 กรัม ต่อน้ำ 1 แก้ว ดื่มรักษาอาการท้องร่วงได้เลย

7.ช่วยลดน้ำหนัก ในลิสต์ผลไม้ช่วยลดน้ำหนักก็มีกล้วยน้ำว้าเป็นหนึ่งในนั้นด้วย โดยเฉพาะหากกินกล้วยน้ำว้าก่อนรับประทานอาหารสัก 1 ผล น้ำตาลในกล้วย คาร์บ และไฟเบอร์ที่กล้วยมีจะช่วยให้เรารู้สึกอิ่ม ทำให้กินข้าวได้น้อยลง และลดอาการหิวบ่อยได้ด้วยล่ะ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้าเกิน 4 ผลต่อวันนะคะ เพราะกล้วยน้ำว้า 4 ผล จะให้ปริมาณน้ำตาลที่มากเกินความต้องการของร่างกาย อาจทำให้น้ำตาลสะสมจนเป็นไขมันอันก่อให้เกิดความอ้วนได้นั่นเอง

8.ป้องกันโรคโลหิตจาง กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีธาตุเหล็กอยู่ในตัว ช่วยกระตุ้นการสร้างฮีโมโกลบิน ป้องกันภาวะโลหิตจาง ทั้งยังช่วยให้พลังงานกับผู้ที่อ่อนแรงได้ด้วย

9.ลดความดันโลหิต โพแทสเซียมในกล้วยน้ำว้าคือสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยคงระดับความดันโลหิตให้สมดุล ดังนั้นคนที่เป็นโรคความดันสูง พยายามกินกล้วยน้ำว้าให้ได้ทุกวันนะคะ

10.ช่วยชะลอความแก่ อย่าลืมว่าในกล้วยน้ำว้ามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งจะช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารอนุมูลอิสระได้ ชะลอความเสื่อมของวัย และในกล้วยน้ำว้ายังอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณจากภายใน ดังนั้นกินกล้วยน้ำว้าอย่างน้อยวันละ 1 ผลไปเลย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :
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)

นักเรียนเห็นด้วยกับประโยชน์ ของกล้วยน้ำว้า หรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบ เห็นด้วย เพราะ เป็นจริง ฯลฯ

คำตอบ ไม่เห็นด้วย เพราะ ไม่เป็นความจริง ฯลฯ

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