

ชื่อเรื่อง เรื่องกล้วยๆ ใกล้ตัวคุณ



Photo : <https://hdmall.co.th/blog/c/banana-types-and-benefits/>

กล้วยที่คนไทยนิยมรับประทานมีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ บางคนรับประทานเพื่อความอึด บางคนรับประทานเพื่อลดน้ำหนัก แต่บางคนก็รับประทานเป็นของว่าง เพราะนอกจากกล้วยจะมีรสชาติที่อร่อยแล้ว กล้วยยังเป็นผลไม้ที่ราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร และมีประโยชน์หลากหลายด้าน

ทำความรู้จักกับกล้วย

กล้วยเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นอยู่ใต้ดิน และเป็นพืชที่มีอายุยาวนานหลายปี ไม่ชอบพื้นที่ที่มีน้ำขัง และสามารถขยายพันธุ์ด้วยการแตกหน่อ หรือการใช้เมล็ด

กล้วยอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารและโภชนาการ โดยใน 1 ผล จะให้พลังงานประมาณ 105 แคลอรี มีวิตามินบี 6 วิตามินซี โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แร่กานีส และใยอาหารสูง

ความแตกต่างระหว่างกล้วยดิบกับกล้วยสุกคือ กล้วยดิบ หรือกล้วยที่ยังไม่สุกดีจะมีแป้งอยู่เป็นจำนวนมาก ช่วยให้อิ่มและลดความอยากอาหาร แต่เมื่อเริ่มสุกงอมแป้งเหล่านี้ก็จะเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลแทน ทำให้กล้วยสุกมีรสชาติหวานหอมนั่นเอง

ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของต้นกล้วย

กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์ทุกส่วนตั้งแต่ใบยันราก ในบทความนี้จะจำแนกประโยชน์ของกล้วยออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ประโยชน์

ประโยชน์ของรากและลำต้น

1. ลำต้นนำมาทำเป็นสมุนไพรแผนโบราณ ช่วยรักษาปัญหาผิวหนัง ผื่นแดง แผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก
2. รากและลำต้นนำมาต้มแก้กระหายน้ำได้
3. ลำต้นสามารถนำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า
4. ลำต้นอ่อน (หยวกกล้วย) สามารถนำมาทำเป็นอาหารสัตว์

ประโยชน์ของก้านกล้วย

1. นำมาทำเป็นของเล่นให้เด็กๆ เช่น ม้าก้านกล้วย ปืนก้านกล้วย เป็นต้น
2. นำมาฝานเป็นเส้นเล็กๆ สำหรับใช้มัดของ

ประโยชน์ของใบกล้วย (ใบตอง)

1. ใช้ในการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เช่น กระถาง หรือบายศรี
2. เป็นวัสดุธรรมชาติสำหรับรองอาหารร้อนๆ
3. ใช้ห่ออาหารได้หลากหลายชนิด เช่น ขนม ผักสด ห่อหมก และดอกไม้ เพราะใบตองสามารถทนความร้อนได้ดี จึงนิยมนำมาใช้กับอาหารประเภทต้มและนึ่งทั้งหลาย แถมยังมีกลิ่นหอมด้วย

ประโยชน์ของหัวปลี

1. ใช้เป็นเครื่องเคียงประกอบอาหารบางชนิด เช่น ผัดไทย น้ำพริกกะปิ
2. นำมาประกอบเมนูอาหารได้หลากหลายอย่าง เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี หัวปลีทอด ขนมจิ้นต้มยำ

ประโยชน์ของผลกล้วย

1. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง
2. ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
3. ช่วยลดริ้วรอย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของผิวและริ้วรอยต่างๆ

นอกจากนี้ยังพบว่า ภายในกล้วยดิบมีสารแทนนินจำนวนมาก ซึ่งสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องเสียและโรคบิด รวมถึงช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของผลกล้วย

1. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง
2. ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
3. นำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า
4. ช่วยลดริ้วรอย ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของผิวและริ้วรอยต่างๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. นำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง เรื่องกล้วยๆ ใกล้ตัวคุณ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก
ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ กล้วยอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร และมีประโยชน์ หลากหลายด้าน		
การปลูกกล้วย และนำกล้วยมาใช้ประโยชน์เป็นเรื่องที่น่าสนใจ		
กล้วยเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นอยู่ใต้ดิน และเป็นพืชที่มีอายุยาวนานหลายปี ไม่ชอบพื้นที่ที่มีน้ำขังและสามารถขยายพันธุ์ด้วยการแตกหน่อ หรือการใช้ เมล็ด		
จากบทความนี้ กล้วยมีประโยชน์มากมาย เราทุกคนควรปลูกกล้วยไว้ทุกบ้าน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ,ความคิดเห็น ,ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง เรื่องกล้วยๆ กล้วยตัว
คุณ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ประโยชน์ของผลกล้วย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และช่วยลดริ้วรอย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของผิวและริ้วรอยต่างๆ	
กล้วยเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นอยู่ใต้ดิน และเป็นพืชที่มีอายุยาวนานหลายปี ไม่ชอบพื้นที่ที่มีน้ำขังและสามารถขยายพันธุ์ด้วยการแตกหน่อ หรือการใช้เมล็ด	
นอกจากนี้ยังพบว่า กล้วยในกล้วยดิบมีสารแทนนินจำนวนมาก ซึ่งสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องเสียและโรคบิด รวมถึงช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้	
ความแตกต่างระหว่างกล้วยดิบกับกล้วยสุกคือ กล้วยดิบ หรือกล้วยที่ยังไม่สุกดีจะมีแป้งอยู่เป็นจำนวนมาก ช่วยให้รู้สึกอิ่ม และลดความอยากอาหาร แต่เมื่อเริ่มสุกงอม แป้งเหล่านี้ก็จะเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลแทนทำให้กล้วยสุกมีรสชาติหวานหอม	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 1 4 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใด คนไทยจึงนิยมรับประทานกล้วย และปลูกกล้วยไว้บริเวณบ้าน

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ เนื่องจากกล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์ทุกส่วนตั้งแต่ใบยันราก อาทิ ผลกล้วย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยในเรื่องการขับถ่าย และช่วยลดริ้วรอย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของผิวและริ้วรอยต่างๆ ใบกล้วย (ใบตอง) ใช้ในการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เป็นวัสดุธรรมชาติสำหรับรองอาหารร้อนๆ เป็นต้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับประโยคที่บอกว่า “กล้วยเป็นพืชที่มีประโยชน์ทุกส่วนตั้งแต่ใบยันราก”

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ กล้วย เป็นพืชที่มีประโยชน์ทุกส่วนตั้งแต่ใบยันรากจริงๆ ซึ่งประโยชน์ของกล้วย มีดังนี้
ประโยชน์ของรากและลำต้น

1. ลำต้นนำมาทำเป็นสมุนไพรแผนโบราณ ช่วยรักษาปัญหาผิวหนัง ผื่นแดง แผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก
2. รากและลำต้นนำมาต้มแก้กระหายน้ำได้
3. ลำต้นสามารถนำมาทำเป็นเชือก หรือทำเส้นใยทอผ้า
4. ลำต้นอ่อน (หยวกกล้วย) สามารถนำมาทำเป็นอาหารสัตว์

ประโยชน์ของก้านกล้วย

1. นำมาทำเป็นของเล่นให้เด็กๆ เช่น ม้าก้านกล้วย ปืนก้านกล้วย เป็นต้น
2. นำมาฝานเป็นเส้นเล็กๆ สำหรับใช้มัดของ

ประโยชน์ของใบกล้วย (ใบตอง)

1. ใช้ในการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เช่น กระถาง หรือบายศรี
2. เป็นวัสดุธรรมชาติสำหรับรองอาหารร้อนๆ
3. ใช้ห่ออาหารได้หลากหลายชนิด เช่น ขนม ผักสด ห่อหมก และดอกไม้ เพราะใบตองสามารถทนความร้อนได้ดี จึงนิยมนำมาใช้กับอาหารประเภทต้มและนึ่งทั้งหลาย แล้วยังมีกลิ่นหอมด้วย

ประโยชน์ของหัวปลี

1. ใช้เป็นเครื่องเคียงประกอบอาหารบางชนิด เช่น ผัดไทย น้ำพริกกะปิ
2. นำมาประกอบเมนูอาหารได้หลากหลายอย่าง เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี หัวปลีทอด ขนมจีน ต้มยำ

ประโยชน์ของผลกล้วย

1. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง
2. ช่วยในเรื่องการขับถ่าย
3. ช่วยลดริ้วรอย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของผิวและริ้วรอยต่างๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

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