

ดื่มน้ำอย่างถูกวิธี



ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลักในแต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 60 ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 85 และในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 92

การดื่มน้ำที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพผิวดีมีน้ำมีนวล เปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยได้ เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ทำให้ดวงตาของคุณดูสดใส มีชีวิตชีวา เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลในร่างกายให้ผ่อนคลาย สบายใจ น้ำช่วยให้สมองทำงานได้ไวและดียิ่งขึ้น ช่วยลดการเกิดกลิ่นปาก ชะลอความแก่ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยลดอนุมูลอิสระในร่างกาย ควบคุมอนุมูลอิสระในร่างกายให้คงที่ สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับผิวหนัง แล้วยังป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย รู้หรือไม่ว่า น้ำก็คือยาวิเศษดี ๆ นี่เอง อย่างไรก็ตาม การได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้เลือดเจือจาง แร่ธาตุในการดูดซึมสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง ทำให้เซลล์บวม น้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ จะเห็นได้ว่าการดื่มน้ำมากเกินไปก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน

ประโยชน์ของการดื่มน้ำช่วยในการย่อยอาหาร เพราะทำให้ระบบย่อยอาหารทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ น้ำคือสิ่งจำเป็นอย่างมาก น้ำมีส่วนช่วยในการลด น้ำหนักตัว โดยไปลดความอยากอาหารก่อนการรับประทานอาหารนั่นเอง การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลงได้ ช่วยให้หัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีประสิทธิภาพช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ช่วยรักษาสุขภาพไตให้แข็งแรง

(โรงพยาบาลพริ้นซ์ <https://www.princsuvarnabhumi.com/articles/content-drink-anti-aging-water>)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ร่างกายของมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลักในแต่ละเซลล์ร้อยละเท่าใด

1. ร้อยละ 85
2. ร้อยละ 92
3. ร้อยละ 60
4. ร้อยละ 50

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการเพื่อการศึกษา

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อความใดต่อไปนี้สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือ ถ้าข้อใดไม่สอดคล้อง กับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่” ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสม ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	ใช่ / ไม่ใช่
ร่างกายของมนุษย์ในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ 85	ใช่ / ไม่ใช่
ภาวะน้ำเป็นพิษ เกิดจากเซลล์บวมขึ้น ที่ได้รับน้ำในปริมาณมากเกินไป	ใช่ / ไม่ใช่
การดื่มน้ำในทีละน้อยๆจะทำให้ร่างกายสดชื่น	ใช่ / ไม่ใช่
น้ำเป็นองค์หลักของร่างกายมนุษย์ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ และทำให้เซลล์ต่างๆทำงานได้อย่างปกติ	ใช่ / ไม่ใช่

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

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 : จากบทความข้างต้น โทษของการดื่มน้ำมากเกินไปก่อให้เกิดผลอย่างไร

คำตอบ : ทำให้ไตทำงานหนัก เลือดเจือจาง การดูดซึมของสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง และทำให้เซลล์บวมขึ้น ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและเพื่อการศึกษา

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : หากนักเรียนต้องการให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเหมาะสมและดื่มอย่างถูกวิธีควรปฏิบัติอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ควรดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไปและควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

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)

คำถาม : นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการดื่มน้ำ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : น้ำเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกาย การดื่มน้ำจึงมีประโยชน์และส่งผลดีให้กับร่างกาย คือ ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส ไม่แห้งกร้าน ป้องกันการเกิดริ้วรอย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันเชื้อโรคต่างๆ รวมถึงการช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่และทำงานได้อย่างปกติ แต่โทษของการดื่มน้ำในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เซลล์บวมน้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษในร่างกายได้เช่นกัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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