**แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก**

ผลไม้ชนิดนี้ใคร ๆ ก็ย่อมรู้จักกันดีเป็นราชาของผลไม้ที่ทำให้ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด นั่นก็คือ “แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดีทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว คุณรู้หรือไม่ว่าแอปเปิล มีทั้ง คาร์โบไฮเดรต วิตามินซีแล้วยังงมีสารอาหารอีกไม่กินไม่ได้แล้ว แบบนี้แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรักโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่าง ช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิวและอิ่มนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่ม กากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับ คอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกัน คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดัน โลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งล้ำไส้ใหญ่ด้วย แอปเปิลอุดมไปด้วยวิตามิน บี1 บี2 บี6 และไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิก เกลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมี กรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก ช่วยในการย่อยสลายโปรตีนและไขมัน มีประโยชน์ หลายด้านโดยเฉพาะป้องกันโรคหัวใจจากผู้ที่รับประทานเป็นประจำ ควรรับประทานแอปเปิลอย่างน้อย 2-4 ผลเป็นประจำ และที่สำคัญ อย่าปอกเปลือกเพราะส่วนดีอยู่ที่เปลือกของผลไม้ นิดนี้เสมือนมียาดีที่ไม่ต้องไปหาซื้อมารับประทานเพราะมีตามท้องตลาดทั่วไป ที่มา : http://prthai.com/articledetail.asp?kid=11241

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำาถามที่ 1 : แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานแอปเปิลมากขึ้น

2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล

3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคแอปเปิลในตลาดให้มากขึ้น

4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. เพื่อบอกประโยชน์ของแอปเปิล

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)**

จากบทความ เรื่อง แอปเปิลราชาผลไม้ลดน้ำหนัก ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น

จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น** | **ข้อเท็จจริง** | **ความคิดเห็น** |
| ในบทความนี้ แอปเปิลไม่มีประโยชนอะไร เลย |  |  |
| แอปเปิลมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย |  |  |
| แอปเปิลไม่มีวิตามิน บี1 บี2 และไอโอดีน |  |  |
| การกินแอปเปิลช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง |  |  |
| จากบทความนี้แอปเปิลเป็นสารพิษที่ไม่ควรกิน |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ,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 (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน เรื่องแอปเปิล

|  |  |
| --- | --- |
| **ข้อความ** | **ลำดับเหตุการณ์** |
| แอปเปิลมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย |  |
| ในบทความนี้ แอปเปิลมีประโยชน์ต่อร่างกาย |  |
| การกินแอปเปิลช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง |  |
| แอปเปิลมีวิตามิน บี1 บี2 และไอโอดีน |  |
| จากบทความนี้แอปเปิลเป็นยาดีที่ต้องมารับประทาน |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 4 2 3 5

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)**

คำถาม เพราะเหตุใดแอปเปิลมีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : แอปเปิล” เมื่อรับประทานเข้าไปมีทั้ง คาร์โบไฮเดรต วิตามินซีแล้วยังงมีสารอาหาที่ให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรักโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่าง ช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิวและอิ่มนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูงเร็วเหมือนขนมหวานที่รับประทาน เข้าไป และคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานสามารถรับประทานได้ ส่วนเปลือกและเนื้อของแอปเปิล ยังมีสาร “แพคติน” ที่มีคุณสมบัติพองตัวและจะช่วยเพิ่ม กากในทางเดินอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับ คอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเขา้ร่างกาย เพื่อป้องกัน คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดัน โลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งล้ำไส้ใหญ่ด้วย

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 นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่กล่าวว่าการกินแอปเปิลทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานอย่างปกติช่วยในการขับถ่าย และยังช่วยดักจับ คอเลสเตอรอลไม่ให้ดูดซึมเข้าร่างกาย เพื่อป้องกัน คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดัน โลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งล้ำไส้ใหญ่ด้วย จงอธิบายคำตอบด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.................................................................................................

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

แอปเปิล” ที่เรารู้จักกันดีทุกคนเคยรับประทานผลไม้ชนิดนี้กันแล้ว แอปเปิล มีทั้ง คาร์โบไฮเดรต วิตามินซีแล้วยังงมีสารอาหารอีกไม่กินไม่ได้แล้ว แบบนี้แอปเปิลจะค่อยเป็นค่อยไปในการให้พลังงานที่ต่ำ แหล่งพลังงานของแอปเปิลก็คือ น้ำตาลฟรักโทส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่าง ช้า ๆ ภายในร่างกาย จะช่วยให้ไม่รู้สึกหิวและอิ่มนานกว่าปกติ และระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ มีผลจากงานวิจัยมายืนยันว่าแอปเปิลมีประโยชน์ และป้องกันคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และความดัน โลหิตสูงแถมยังป้องกันโรคมะเร็งล้ำไส้ใหญ่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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