**ชื่อเรื่อง แค่ดื่มน้ำให้ถูกวิธีสามารถช่วยน้ำหนักลด สุขภาพผิวดี แถมยังชะลอวัย**

 น้ำ ถือเป็นสารอาหารสำคัญของร่างกายที่ขาดไม่ได้ และต้องดื่มเป็นประจำทุกวัน น้ำทำให้ร่างกาย เผาผลาญแคลอรีมากขึ้น เนื่องจากน้ำทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง ร่างกายจึงต้องเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดสมดุลความร้อน ส่งผลให้อาหารและพลังงานถูกเผาผลาญตามไปด้วย และยังช่วยลดปริมาณไขมันส่วนเกิน อีกทั้งยังช่วยเรื่องสุขภาพของผิวพรรณด้วย สำหรับเทคนิคการดื่มน้ำช่วยลดน้ำหนัก สามารถปฏิบัติได้ในช่วงเวลาดังนี้

1) ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน ในเวลา 06.00 - 07.00 น. เพื่อช่วยลดภาวะขาดน้ำจากการนอนหลับ อีกทั้งช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี และกระตุ้นการขับถ่ายได้อีกด้วย

2) ดื่มน้ำ 1 แก้ว ช่วงเช้า ในเวลา 08.00 - 09.00 น. โดยดื่มน้ำก่อนมื้อเช้า 15 - 20 นาที แล้วค่อยกินมื้อเช้าเพราะถ้ากินอาหารตามทันที น้ำที่ไปเจือจางน้ำย่อย จะส่งผลให้การย่อยอาหารไม่ดี และหลังอาหารให้จิบน้ำเพียงครึ่งแก้วพอ

3) ดื่มน้ำ 2 - 3 แก้ว ในช่วงเวลาระหว่างวัน เวลา 09.00 - 13.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาทำงาน ให้ดื่มน้ำระหว่างวันไปเรื่อย ๆ เพื่อลดการสูญเสียน้ำในระหว่างวัน นอกจากนี้น้ำยังช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย อีกด้วย

4) ดื่มน้ำ 2 แก้ว ช่วงบ่ายและเย็น เวลา 13.00 - 17.00 น. พยายามดื่มน้ำเปล่าในปริมาณ 2 - 3 แก้ว จะช่วยแก้กระหาย และทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น

5) ดื่มน้ำ 2 - 3 แก้ว ช่วงเย็นและก่อนนอน เวลา 18.00 - 22.00 น การดื่มน้ำช่วงเย็น ให้ดื่มก่อนและหลังกินมื้อเย็น และแบ่งบางส่วนไปดื่มช่วงก่อนนอน เพื่อช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และป้องกันร่างกายขาดน้ำขณะนอนหลับ

(น้ำ 1 แก้วมีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร)

**ที่มา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/156001

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

การดื่มน้ำในข้อใดช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้นที่สุด

1. ดื่มน้ำ 1 แก้ว เวลา 07.00 น.
2. ดื่มน้ำ 1 แก้ว 14.00 น.
3. ดื่มน้ำ 2 แก้ว 15.00 น.
4. ดื่มน้ำ 2 แก้ว 18.00 น.

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งของสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

เทคนิคการดื่มน้ำช่วยลดน้ำหนัก สามารถปฏิบัติดังนี้ใช่หรือไม่ จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำว่า ใช่ หรือไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

|  |  |
| --- | --- |
| **เทคนิคการดื่มน้ำ** | **ใช่ หรือ ไม่ใช่** |
| ดื่มน้ำ 1 แก้ว หลังตื่นนอน ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย | ใช่ / ไม่ใช่ |
| ดื่มน้ำ 1 แก้ว ช่วงเช้า ก่อนมื้อเช้า 15 - 20 นาที ทำให้การย่อยอาหารไม่ดี | ใช่ / ไม่ใช่ |
| ดื่มน้ำ 3 แก้ว เวลา10.00 น. ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย | ใช่ / ไม่ใช่ |
| การดื่มน้ำช่วงเย็น ให้ดื่มช่วงก่อนนอนเท่านั้น จะช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้  | ใช่ / ไม่ใช่ |

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

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 การดื่มน้ำในช่วงเวลาทำงาน เพื่อลดการสูญเสียน้ำในระหว่างวัน ควรดื่มน้ำในปริมาตรเท่าไร (ตอบเป็นหน่วยมิลลิลิตร)

เฉลย/แนวคำตอบ 500-750 มิลลิลิตร

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)**

การดื่มน้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ : ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมัน ลดความข้นหนืดของเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยแก้กระหาย และทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ช่วยชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และป้องกันร่างกายขาดน้ำขณะนอนหลับ

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)**

นักเรียนคิดว่า การดื่มน้ำเป็นวิธีการลดน้ำหนักให้ได้ผลดีที่สุดใช่หรือไม่ จงอฺธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ :

 ใช่ เนื่องจาก น้ำทำให้ร่างกาย เผาผลาญแคลอรีมากขึ้น เนื่องจากน้ำทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง ร่างกายจึงต้องเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดสมดุลความร้อน ส่งผลให้อาหารและพลังงานถูกเผาผลาญตามไปด้วย

 ไม่ใช่ เนื่องจาก การลดน้ำหนักต้องมีปัจจัยอื่นประกอบ เช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงของหวาน ของทอด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเป็นประจำร่วมด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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