

ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

องค์ประกอบบทอ่าน (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระหู่ / ป้ายประกาศ / บทละคร)

1. ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ
2. ที่มา <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/bilimbi/>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์และตจวิทยา)
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 4 พฤศจิกายน 2567

**** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น**



ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งการรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาละต ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาละต

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล

- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่อาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก

1. ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
2. ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
3. ปวดศีรษะ
4. ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ปวดศีรษะ

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)

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถาม ในบทความนี้จะถึงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพร

T029855 นางสาวธัญญาเนตร สกุนี

คำตอบ ข้อเท็จจริง / ความคิดเห็น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง

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 อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูป	
ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพร	
เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย	
หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้	

คำตอบ ใส่ตัวเลข 1,2,3,4

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 1 3 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

T029855 นางสาวธัญญาเนตร สุกุณี

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เหตุใดตะลิงปลิงจึงเป็นภัยต่อร่างกาย

คำตอบ เขียนคำตอบให้สอดคล้องกับคำถาม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาลेट ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

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 นักเรียนมีความเห็นด้วยกับแพทย์ที่สรุปว่า “การรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบท่อไตได้”

คำตอบ เขียนคำตอบให้สอดคล้องกับคำถาม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำจืดจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำจืดจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทที่อ่าน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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