

ชื่อเรื่อง ไข่ผ่า



Photo : <https://iel.co.th/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%9C%E0%B8%B3/>

ไข่ผ่า (Wolffia) หรือที่เรียกว่าไข่น้ำ ไข่แหวน เป็นพืชน้ำดอกขนาดเล็กที่สุดในโลก พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือของไทย โดยไข่ผ่ามีสองสายพันธุ์หลักคือ Wolffia arrhiza และ Wolffia globosa ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันเล็กน้อย ไข่ผ่าได้รับความนิยมในการนำมาปรุงอาหารเนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ชาวอีสานรู้จักและใช้ประโยชน์จากไข่ผ่ามาเป็นเวลานาน โดยนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านก่อนที่จะมีการศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการอันหลากหลาย ปัจจุบันไข่ผ่าได้รับความสนใจมากขึ้นและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ด้วยความแปลกใหม่สำหรับคนต่างถิ่น จนคาดการณ์ว่าจะกลายเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารของโลก ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นแหล่งอาหารสำคัญในอนาคต

ชื่อไทย : ไข่ผ่า ไข่น้ำ ไข่แหวน ชื่อสามัญ : Wolffia ,Water meal ชื่อวิทยาศาสตร์: Wolffia arrhiza (L.) Wimm ในประเทศไทยพบไข่ผ่าอยู่ 2 ชนิด ได้แก่ Wolffia arrhiza (L.) wimm และ Wolffia globosa (L.) wimm เป็นพืชดอกที่มีขนาดเล็กที่สุดในโลก มีรูปร่างกลมพองสีเขียว ลอยอยู่บนผิวน้ำ จัดเป็นพืชล้มลุก ใบเลี้ยงเดี่ยว ไข่ผ่า สายพันธุ์ W.arrhiza จะมีขนาดใหญ่กว่า ผิวด้านบนนั้นค่อนข้างจะมีสีเขียวเข้ม ลำต้นมีลักษณะทึบแสง ส่วน W.globosa มีขนาดเล็กลำต้นโปร่งแสง และมีรูปทรงกระบอกมากกว่า W.arrhiza พบในบริเวณแหล่งน้ำนิ่งธรรมชาติโดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือของประเทศไทย พบมากในช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องกับช่วงเข้าสู่ฤดูร้อน ชาวอีสานนิยมนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น อ่อม โดยมีการซื้อขายตามท้องตลาดอยู่ที่กิโลกรัมละ 20-30 บาท

ประโยชน์ของ ไข่ผ่า ไข่ผ่า จัดว่าเป็นพืชที่ให้ปริมาณโปรตีนสูงมาก สามารถเจริญเติบโตได้เร็วโดยใช้ทรัพยากรการผลิตต่ำ ให้ผลผลิตดี และมีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการครบถ้วน อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารจำเป็นอย่างอื่น ๆ อีกมากมาย ได้แก่

- เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เสริมกระดูก และช่วยเรื่องการไหลเวียนโลหิต
- วิตามินบี12 ช่วยเรื่องการทำงานของระบบประสาท

- วิตามินเอ ลูทีน (Lutein) ซีแซนทีน (Zeaxanthin) ช่วยบำรุงสายตา
- วิตามินบีรวม (B Complex), วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินเค รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ

อีกมากมาย

- ไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร
- มีระดับแคลอรี, น้ำตาล และไขมันต่ำ เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ไข่ผำ ไม่ได้มีประโยชน์แค่ในแง่ของสารอาหารต่าง ๆ แต่ยังช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศได้อีกด้วย อีกทั้งยังมีคุณสมบัติในการช่วยบำบัดน้ำเสีย โดยไข่ผำจะช่วยให้ปริมาณออกซิเจนที่ละลายน้ำมีค่าสูงขึ้น ความเป็นกรดต่างอยู่ในระดับกลาง และช่วยให้ค่าความขุ่นของน้ำเสียต่ำลงได้ อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรนำไข่ผำที่ใช้บำบัดน้ำเสียมารับประทาน เพราะอาจมีสารเคมีตกค้างและอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้

ข้อควรระวังในการรับประทานไข่ผำ

- ควรปรุงสุกก่อนรับประทานทุกครั้ง เนื่องจากไข่ผำสดมีสารพิษต้านฤทธิ์สารอาหาร และอาจมีการปนเปื้อนจากอื่น ๆ ได้

- ควรล้างไข่ผำให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร

- ควรเลือกซื้อไข่ผำจากแหล่งที่ไว้ใจได้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากสารเคมีและยาฆ่าแมลงที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย

- ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพราะในไข่ผำมีสารพิวรีน (Purine) หากรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลเสียกับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตได้

ที่มา : - esanpedia.oar.ubu.ac.th

: - el.co.th

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากข้อความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่คุณค่าทางโภชนาการของไข่ผำ

1. แร่ธาตุ
2. คาร์โบไฮเดรต
3. วิตามิน
4. โปรตีน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. คาร์โบไฮเดรต

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบ**

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่องไข้ผ้า ข้อมูลตามตาราง คือ ประโยชน์ ของไข้ผ้าใช่หรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย

✓ เมื่อข้อความนั้นคือประโยชน์ หรือ ✕ เมื่อข้อความนั้นไม่ใช่ประโยชน์

ประโยชน์ของไข้ผ้า	คำตอบ
ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร	
ช่วยเรื่องการไหลเวียนโลหิต	
ช่วยเรื่องบำรุงสายตา	
ช่วยเรื่องเสริมสร้างกระดูก	
ช่วยเรื่องการทำงานของระบบประสาท	
ช่วยเรื่องผิวหนัง	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ✓, ✓, ✓, ✕, ✓, ✕

กระบวนการอ่าน: **การเข้าถึงและค้นคืนสาระ**

สถานการณ์: **สาธารณะ**

แหล่งที่มา: **แหล่งข้อมูลเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

ไข้ผ้าพบมากบริเวณภาคใดของประเทศไทย

ตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ**

กระบวนการอ่าน: **การเข้าถึงและค้นคืนสาระ**

สถานการณ์: **สาธารณะ**

แหล่งที่มา: **แหล่งข้อมูลเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

การนำไข่มาปรุงอาหาร นอกจาก อ่อม ที่เป็นที่นิยมของชาวอีสาน นักเรียนคิดว่าไข่ยังสามารถนำมาปรุงอาหารเมนูใดได้บ้าง

ตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไข่เจียวไข่ผำ, แกงส้มไข่ผำ, แกงไข่ผำ, ผัดกะเพราไข่ผำ

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **สาธารณะ**

แหล่งที่มา: **แหล่งข้อมูลเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **คำแนะนำ**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบเปิด**

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ไข่ผำพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือของไทย ซึ่งเจริญเติบโตขึ้นเองตามธรรมชาติ นักเรียนคิดว่าถ้าต้องการนำไข่ผำมาขยายพันธุ์ในภูมิภาคอื่น ๆ มีความเป็นไปได้หรือไม่ ได้หรือไม่ได้ เพราะเหตุใด จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

ตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- มีความเป็นไปได้ เพราะเราสามารถที่จะควบคุมการเจริญเติบโตของไข่ผำได้ โดยการสร้างโรงเรือนสำหรับบ่อเลี้ยงไข่ผำ ควบคุมอุณหภูมิ สารอาหาร ตัวแปรต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

- เป็นไปไม่ได้ เพราะแต่ละภาคในประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ต่างกัน อาจส่งผลกระทบต่อ
เจริญเติบโตของไข่ผ่า และไข่ผ่าเจริญเติบโตได้ในธรรมชาติ หากนำมาขยายพันธุ์โดยการเพาะเลี้ยงอาจไม่
ประสบความสำเร็จในการขยายพันธุ์

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: คำแนะนำ

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบแบบอิสระ

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