

ผัก ผลไม้ ๕ สี กินดีมีสุข



สีส้มของผัก ผลไม้ นั้น นอกจากจะทำให้หน้ารับประทานแล้ว แต่ละสียังก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย โดยสีของผัก และผลไม้ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๕ กลุ่ม คือ สีเขียว สีม่วง สีแดง สีเหลือง และสีขาว โดยมีสาระสำคัญ และคุณประโยชน์ ดังนี้

ผัก ผลไม้สีเขียว จะมีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll) อยู่เป็นจำนวนมาก และยังอุดมไปด้วยธาตุแคลเซียม และ แมกนีเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรง นอกจากนี้ ผัก และผลไม้สีเขียว ยังมีใยอาหาร (fiber) สูงอีกด้วย ซึ่งจะช่วยให้การขับถ่ายได้เป็นอย่างดี โฟเลต (วิตามินบี ๙) ในผัก และผลไม้สีเขียวก็น่าจะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง และกระตุ้นการแบ่งเซลล์ จึงเหมาะกับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์และช่วงให้นมบุตร

ผัก ผลไม้สีเขียว ได้แก่ กะหล่ำปลี บรอกโคลี คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักโขม ปวยเล้ง ผักบุ้ง ถั่วลันเตา องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีม่วง และสีน้ำเงิน จะมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และการมองเห็น และยังสามารถป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบได้

ผัก ผลไม้สีม่วง และสีน้ำเงิน ได้แก่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ข้าวสาลี ข้าวเหนียวดำ พริก บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีแดง จะมีสารไลโคปีน (lycopene) และเบต้าไซซีน (betacycin) ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ผัก ผลไม้สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ พริกแดง สตอเบอร์รี่ เชอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ทับทิม แดงโม ดอกกระเจียว เป็นต้น

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ผัก ผลไม้สีเหลือง และสีส้ม จะมีสารเบตาแคโรทีน (betacarotene) และลูทีน (lutein) สูง ซึ่งสารในกลุ่มนี้จะถูก เปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตา การเจริญเติบโตของร่างกาย การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและยังทำให้ผิวพรรณงามอีกด้วย ผัก ผลไม้สีเหลือง ได้แก่ มะละกอสุก แครอท ฟักทอง มันเทศ ข้าวโพด พริกเหลือง ส้ม มะม่วงสุก สับปะรด เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีขาว และสีน้ำตาล จะมีสารแซนโทน (xanthones) จัดว่าเป็นสารสำคัญในทางเภสัชวิทยาอย่างมาก เพราะมีคุณสมบัติมากมาย ทั้งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยลดการอักเสบ และภูมิแพ้ นอกจากนี้ ยังเป็นสารต้านจุลินทรีย์ได้อีกด้วย

ผัก ผลไม้สีขาว และสีน้ำตาล ได้แก่ หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ดอกแค ผักกาดขาว หอมแดง มังคุด กัลวลย สาลี่ เป็นต้น

อาหารนั้นแม้จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องรับประทานอย่างสมดุล เพราะแทนที่จะได้รับประโยชน์อย่างเหมาะสม จะกลายเป็นความเสี่ยงในการเกิดโรคแทนเนื่องจากได้รับสารอาหารเกินพอดี

อ้างอิง

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC๓๒๓๗๙๐๘>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC๕๖๑๓๙๐๒>

<https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/pdf/Nutrients-pdf/Beta-Carotene-v๓.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC๓๒๓๗๙๐๘/>

นายวรภัสม์ แป้นจันทร์

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นจุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรู้จักผัก ผลไม้ 5 สีมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ของผัก ผลไม้ 5 สี
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคผัก ผลไม้ 5 สีในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีป้องกันโรค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. เพื่อบอกประโยชน์ของผัก ผลไม้ 5 สี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง ผัก ผลไม้ 5 สี กินดีมีสุข ข้อความใดต่อไปนี้สอดคล้องกับเนื้อเรื่องให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่” หรือถ้าข้อใดไม่สอดคล้องกับบทความให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ไม่ใช่”

ข้อความ	คำตอบ
สีส้มของผัก ผลไม้ ทำให้ผักผลไม้รับประทานแต่ไม่มีประโยชน์	ใช่ / ไม่ใช่
ผัก ผลไม้สีม่วงเหมาะสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร	ใช่ / ไม่ใช่
สารเบตาแคโรทีนจะพบมากในผัก ผลไม้สีเหลืองและสีส้ม	ใช่ / ไม่ใช่
สีของผัก ผลไม้สามารถแบ่งได้ 5 กลุ่ม คือ สีเขียว สีม่วง สีแดง สีเหลือง และสีขาว	ใช่ / ไม่ใช่
ผัก ผลไม้สีขาว สีส้มตาลจะมีสารไลโคปีนและเบต้าไซซีน	ใช่ / ไม่ใช่

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

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง ผัก ผลไม้ 5 สี กินดีมีสุข ผัก ผลไม้ ที่อุดมไปด้วยธาตุแคลเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ได้แก่ ผัก ผลไม้ อะไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กะหล่ำปลี บรอกโคลี คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักโขม ปวยเล้ง ผักบุ้ง ถั่วลันเตา องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

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 ในทุกๆวัน ทำไมเราทุกคนจึงควรรับประทานผัก ผลไม้ 5 สี

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะสีของผัก ผลไม้ 5 สี นอกจากทำให้ดูสวยงามและน่ารับประทานแล้ว สีของผัก ผลไม้ 5 สี ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้

- เพราะการทานผักผลไม้ ๕ สีในทุกวันไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรงไร้โรคภัย นอกจากนี้ยังช่วยให้เราหุ่นดี ผิวพรรณสดใส แต่งตั้ง หน้าใสดูอ่อนกว่าวัย เรียกว่าถ้ากินผักผลไม้ให้ครบ ๕ สีเราก็จะสวยจากภายในออกมาถึงภายนอก

- เพราะการรับประทานผักและผลไม้ ๕ สีเหล่านั้น อาจมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ หรือทำให้สุขภาพโดยรวมของเราดีขึ้น

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

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 ย่อหน้าสุดท้ายของบทความ ผัก ผลไม้ 5 สี กินดีมีสุข มีข้อความว่า “อาหารแม้มีประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องรับประทานอย่างสมดุล” ให้นักเรียนอธิบายพร้อมยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับข้อความดังกล่าว

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : อาหาร ผักและผลไม้มีประโยชน์ มากมายนอกจากช่วยเรื่องระบบขับถ่าย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคต่างๆได้มากมายก็จริง แต่เราก็ควรรับประทานให้สมดุลและเหมาะสมกับร่างกาย ไม่รับประทานอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป เพราะแทนที่จะทำให้ได้ประโยชน์อาจจะเกิดโทษต่อร่างกายก็ได้ เพราะมีสารอาหารบางชนิดเกินพอดี

- การรับประทานผัก ผลไม้ เป็นสิ่งที่ดี เพราะผักผลไม้จะมีใยอาหาร เกลือแร่ และวิตามิน แต่เราก็ควรรับประทานให้พอดี ไม่มากเกินไป เพราะหากรับประทานมากเกินไปแทนที่จะได้ประโยชน์กับอาจเกิดโทษต่อร่างกายก็ได้ ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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