

สาเก

สาเก เป็นพืชในวงศ์ ขุนน (Moraceae) ที่มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในหมู่เกาะโพลินีเซียที่อยู่ในมหาสมุทรอินเดีย ตะวันออกจรดกับมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตก อาทิเช่น นิวซีแลนด์ ตองกา ตูวาลู ฮาวาย และเกาะนอร์ฟอล์ก เป็นต้น จากนั้นจึงได้มีการแพร่กระจายพันธุ์ไปยังหมู่เกาะอินดิสตะวันตกรวมถึงภูมิภาคเขตร้อนต่างๆ ทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศโดยเฉพาะภาคตะวันออก และภาคใต้จะพบได้มากกว่าภาคอื่นๆ



สาเก จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ไม่ผลัดใบสูงได้ประมาณ 10-20 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นทรงพุ่มกว้าง ลำต้นสีน้ำตาลปนเทาถึงสีน้ำตาลเข้มทุกส่วนของสาเกจะมียางสีขาวข้นคล้ายกับยางนุ่น

สาเกมีสายพันธุ์ทั้งหมดกว่า 120 สายพันธุ์ แต่สำหรับในประเทศไทยนั้นพบได้ 2 สายพันธุ์ คือ

สาเกพันธุ์ข้าวเหนียว ซึ่งมีลักษณะผลใหญ่ เนื้อแน่น เมื่อเชื่อมเนื้อจะเหนียวหนึบ ไม่ร่วนซุยเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกกันทั่วไปกับ สาเกพันธุ์ข้าวเจ้า ซึ่งมีผลเล็กกว่าสายพันธุ์ข้าวเหนียว เนื้อค่อนข้างหยาบ ร่วนซุย เหมาะแก่การทำแป้ง และในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมปลูกกันแล้ว มีปริมาณลดลงเรื่อยๆ ส่วนการขยายพันธุ์สาเกนั้นสามารถขยายพันธุ์โดยวิธีการเสักราก ทำได้โดยเสักรากที่โคนต้นที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร แล้วใช้มีดหรือเสียมตัดมิดให้ขาดออกจากกันจากนั้นก็ทิ้งรากไว้ในดิน ต่อมารากที่ถูกตัดจะแตกหน่อออกมาเป็นต้นซึ่งจะได้ต้นเดียวหรือหลายต้นแต่หากแตกหน่อออกมาเป็นต้น ซึ่งจะได้ต้นเดียวหรือหลายต้น แต่หากแตกหน่อออกมาหลายต้นให้เสักรากแยกออกเป็นต้นๆ แล้วขุดออกมาปลูกชำในดินปลูกเก็บไว้ในที่ร่มรำไรสัก 2-3 สัปดาห์ ก็สามารถนำไปปลูกต่อได้ และเนื่องจากสาเก เป็นพืชเขตร้อน จึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศ เติบโตได้ในดินแทบทุกชนิด แต่จะเจริญได้ในดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์และแหล่งปลูกสาเกต้องมีปริมาณน้ำฝนต่อปีไม่น้อยกว่า 50 ซม. เป็นพื้นที่ที่ไม่มีน้ำท่วมขัง หรือ ขึ้นฉะฉานนอกจากนี้สาเกยังเป็นพืชที่ชอบแสงแดดจัดๆ อีกด้วย

สาเก ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลายด้านตั้งแต่อดีตมาแล้ว แต่ประโยชน์ที่เด่นชัดที่สุดคือเป็นผลไม้ที่ถูกนำมารับประทานสดซึ่งมีการศึกษาวิจัยว่าสามารถต้านอนุมูลอิสระในร่างกายได้ดีมีเส้นใยมากและยังมีการนำสาเกมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น นำมาเชื่อม บด อบกรอบ หรือนำไปทำเป็นแปงทำขนมต่างๆ ส่วนยารนำมาใช้เป็นชันยาเรือ เนื้อไม้นำมาทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ สิ่งปลูกสร้างหรือนำมาปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้านจัดสรรหรือสวนสาธารณะต่างๆ และในปัจจุบันยังมีการนำสาเกมาสกัดเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิว อีกด้วย

ใช้ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยให้กระชุ่มกระชวย ใช้ระงับประสาท ผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจสงบโดยใช้เปลือกมาย่างไฟให้แห้งแล้วนำมาต้มกับน้ำดื่ม ใช้รักษากามโรคโดยใช้รากมาต้มกับน้ำดื่ม หรือ ใช้รากสาเก แห้งฝนกินกับน้ำ ใช้ป้องกันความจำเสื่อมป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยใช้ผลสุกมารับประทานสดหรือนำไปแปรรูปรับประทานก็ได้

ที่มา : <https://www.disthai.com/17356416/%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%81>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

จากบทความข้างต้น นักเรียนโปรดระบุ สาเหตุที่สาเกพันธุ์ข้าวเหนียวและสาเกพันธุ์ข้าวเจ้ามีปริมาณลดลงเรื่อยๆ

1. อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงไม่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต
2. สาเกได้รับความนิยมน้อย
3. มีการเก็บสาเกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง
4. รัฐบาลให้ลดจำนวนสาเกในภาคเหนือ

คำตอบที่ 3 มีการเก็บสาเกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการอ่าน การอ่านบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท1.1 , ม1/2 จับใจความของเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความข้างต้น ข้อความใดต่อไปนี้สอดคล้องกับบทความ ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “ใช่”

หรือถ้าข้อใดไม่สอดคล้องกับบทความ ให้วงกลมล้อมรอบคำ “ไม่ใช่” ดังตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ
ที่มีปริมาณน้ำฝนต่อปีไม่น้อยกว่า 50 ซม. สาเกเจริญเติบโตได้	ใช่ / ไม่ใช่
สาเกจะเจริญเติบโตในพื้นที่ชื้นแฉะ น้ำท่วมขังเท่านั้น	ใช่ / ไม่ใช่
สาเกไม่มีรสชาติใด ๆ	ใช่ / ไม่ใช่
สาเกที่นำมาใช้ทำยา ต้องใช้ส่วนผล	ใช่ / ไม่ใช่
สาเก ออกผลตลอดทั้งปี	ใช่ / ไม่ใช่

คำตอบ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ใช่ ไม่ใช่

กระบวนการอ่าน การอ่านบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

สอดคล้องกับตัวชี้วัด ท1.1 , ม 1/2 จับใจความจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

ข้อมูลเพิ่มเติม ใช้ตอบคำถามที่ 3-4

สาเกเชื่อมเป็นอาหารต้องห้ามของคนที่เป็นหนองใน เพราะทำให้มีหนองมากขึ้น ในวงสนทนาของผู้ชายไทยสมัยที่โรคเอดส์ยังไม่ระบาดจนสยบความเข้าใจในเรื่องการเที่ยวกลางคืนนั้น มีคำพูดล้อเลียนกันอยู่อย่างหนึ่งว่า “ไอ้นี้กินสาเกไม่ได้” เพราะตามตำราแพทย์แผนไทยโบราณเชื่อกันว่า คนที่เป็นโรคทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะหนองใน ถ้ากินสาเกเชื่อมแล้วโรคจะกำเริบ มีหนองเพิ่มมากขึ้น ยังไม่เคยมีการพิสูจน์เชิงวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจนว่าสาเกมีผลในทางใดกับโรคเพศสัมพันธ์ ซึ่งในสมัยโบราณที่พบบ่อยคือ หนองในและซิฟิลิส

จากข้อมูลเพิ่มเติมข้างต้น คำว่า “สาเกมีผลทางใดกับโรคเพศสัมพันธ์” ควรจะมีความหมายว่าอย่างไร

คำตอบ อ้างถึง สมัยโบราณมีโรคที่พบบ่อย เช่น โรคหนองในและซิฟิลิส

กระบวนการอ่าน การอ่านบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะคำตอบ แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท1.1 , ม1/2 จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ตามตำราแพทย์แผนไทยโบราณ คำพูดที่ว่า “ไฉนกินสาเกไม่ได้” เพราะสาเหตุใด

คำตอบ อ้างถึง ผู้ชายไทยสมัยที่โรคเอดส์ยังไม่ระบาด หยุดชะงักการเที่ยวกลางคืน ถ้ากินสาเกเลยโดนล้อ เช่น หนองในเพิ่มมากขึ้น

กระบวนการอ่าน การอ่านบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท1.1 , ม1/2 จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

สาเกมีสรรพคุณหลายอย่าง โปรดระบุสรรพคุณของสาเกที่นักเรียนอาจได้ใช้ประโยชน์ได้มา

คำตอบ ตอบโดยอ้างถึงสรรพคุณที่มีอยู่ในสาเกซึ่งต้องมียูในบทความ ส่วนของบทความอาจยกมาจาก
หรือใช้คำที่มีนัยเดียวกันก็ได้ ได้แก่

- ด้านอนุมูลอิสระ
- บำรุงผิว
- ปรับสมดุลของร่างกาย
- ทำให้กระชุ่มกระชวย
- ระวังประสาท
- ผ่อนคลายความเครียด
- ป้องกันความจำเสื่อม
- โรคกระดูกพรุน

กระบวนการอ่าน การอ่านบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง แบบอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด ท1.1 , ม1/2 จับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน