**ชื่อเรื่อง แตงโม**

แตงโมเป็นพืชในวงศ์  Cucurbitaceae เช่นเดียวกับบวบ ฟัก และแตงชนิดต่างๆที่นำเสนอไปแล้ว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrullus lanatus Mats. Et Nakai ภาษาอังกฤษเรียก Water melon ภาคเหนือเรียก มะเต้า ภาคใต้เรียก แตงจีน

แตงโมเป็นพืชล้มลุกประเภทเถาเลื้อย โตเร็ว ลักษณะทั่วไปคล้ายแตงชนิดอื่น ๆ แต่ใบมีลักษณะพิเศษกว่าแตงอื่นๆ ที่มักเป็นแผ่นเดียวกันตลอด ใบแตงโมเป็นแฉกๆ แคบๆ ไม่ค่อยเป็นระเบียบ ดอกมี 2 เพศ แยกจากกันบนต้นเดียวกัน กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่อาจมีสีผิวเขียวอ่อน เขียวแก่ น้ำเงินแก่ เขียวลายขาว ฯลฯ ลักษณะผลมีทั้งกลม รูปไข่ หรือทรงกระบอกยาวหัวท้ายมน ฯลฯ มีขนาดตั้งแต่ค่อนข้างเล็กไปจนโตหลายกิโลกรัม สีของเนื้อเมื่ออ่อนสีขาว เมื่อแก่จัดมีทั้งสีขาว เหลือง ชมพูและแดง เมล็ดแบน เปลือกหนากว่าแตงกวา สีเปลือกเมล็ดมีทั้งสีน้ำตาลอ่อนไปถึงเข้าและสีดำ เนื้อในเมล็ดสีขาว เนื้อในผลแตงโมมีลักษณะฉ่ำน้ำ รสหวานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุ์และการดูแลรักษา

ถิ่นกำเนินดั้งเดิมของแตงโมอยู่ในเขตร้อนที่ภาคใต้ของทวีปอัฟริกา แตงโมจึงคล้ายกับน้ำเต้าในด้านถิ่นกำเนิดและการแพร่กระจายไปทั่วโลก ตั้งแต่ยุคโบราณก่อนประวัติศาสตร์ในอียิปต์ พบข้อความบันทึกเกี่ยวกับแตงโมมีอายุกว่า 4,ooo ปีมาแล้ว สำหรับประเทศไทยคงปลูกแตงโมมานับร้อยนับพันปีเช่นกัน เพราะคนไทยติดต่อค้าขายกับคนต่างชาติและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกันมากว่าพันปีแล้ว มีผู้สันนิษฐานว่าไทยรับแตงโมมาจากจีนชาวใต้จึงเรียกแตงจีน ในพงศาวดารสมัยกรุงศรีอยุธยามีเรื่องราวเกี่ยวกับแตงโมปรากฏอยู่ในสมัยแผ่นดินสมเด็จพระเพทราชาเรียกว่า ผลอุลิต ซึ่งเป็นราชาศัพท์มาจากภาษาเขมร ส่วนในหนังสืออักราภิธานศรับท์ พ.ศ.2416 เรียกทั้งแตงโมและปูลิต(คงกลายมาจากอุลิต) แม้แต่ในตำรา แม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ ก็เรียกชื่อตำรับอาหารว่า *“ผัดปลาแห้งแตงอุลิต”*เช่นเดียวกัน

มีเรื่องราวของบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ไทยท่านหนึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อนี้ ผู้อ่านที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปคงเคยเรียนเกี่ยวกับเรื่องของ สมเด็จเจ้าแตงโม ในแบบเรียนชั้นมัธยม สมเด็จเจ้าแตงโมหรือพระสุวัณมุนี เป็นพระภิกษุในสมัยกรุงศรีอยุธยารัชกาลพระเจ้าเสือ มีชื่อเสียงว่าเป็นผู้มีสติปัญญาสูงยิ่ง ประวัติในวัยเด็กที่เกี่ยวข้องกับแตงโมคือ ช่วงเป็นเด็กอยู่ที่จังหวัดเพชรบุรีนั้นท่านยากจน วันหนึ่งเมื่อเล่นน้ำกับเพื่อนๆในแม่น้ำ เห็นเปลือกแตงโมลอยน้ำมาจึงคว้าเอาลงไปแอบกินใต้น้ำ เพื่อนๆจึงเรียกชื่อว่า **“เจ้าแตงโม”** มาตั้งแต่นั้น แสดงว่าท่านชอบกินแตงโมมาตั้งแต่เด็ก

แตงโมเป็นผลไม่ยอดนิยมของคนไทย(และของชาวโลก)มานับพันปีจนถึงปัจจุบัน คนไทยมีพันธุ์แตงโมที่นิยมกันมากเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เช่น แตงโมบางละมุง เมื่อราว 1oo ปีก่อน มาเป็นแตงโมบางเบิด หม่อมเจ้าสิทธิพร กฤดากร นำพันธุ์แตงโมมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อราว 70 ปีที่แล้วมา จากนั้นก็มาถึงยุคแตงหมอน (ชาล์ลตัน เกรย์) ผลยาว หัวท้ายมนคล้ายหมอนข้าง และแตงดำ (ชูก้าร์ เบบี้) ผลกลม เปลือกสีเขียวเข้มเกือบดำ มีเมื่อราว 40  ปีก่อน จนกระทั่งถึงยุค แตงโมจินตหรา ซึ่งเอาชื่อมาจากดาราสาวสวยในปัจจุบัน แตงโมก็ยังไม่เสื่อมคลายความนิยมแม้บางครั้งจะถูกข่าวลือที่รุนแรงบ่อนทำลายขนาดเชื่อว่า หากกินแตงโมแล้วจะทำให้เป็นโรคจู๋ (อวัยวะเพศของผู้ชายจะหดหายไป) เมื่อราวปี พ.ศ.2519  มีผลให้คนไทยไม่ค่อยกล้ากินแตงโมไปพักหนึ่ง แต่ต่อมาไม่นานคนไทยก็กลับมานิยมกินแตงโมกันมากเหมือนเดิมหรือมากขึ้นกว่าเดิม

คำว่าแตงโมในภาษาไทยภาคกลางนั้น ผู้รู้ทางภาษาท่านหนึ่ง (โสมทัต เทเวศน์) อธิบายว่า หมายถึงแตงขนาดใหญ่ เนื่องจากเป็นแตงที่มีผลขนาดใหญ่กว่าแตงชนิดอื่นๆ นับว่าเป็นชื่อที่เหมาะสมมาก คนไทยคงนิยมกินเนื้อแตงโมเป็นผลไม้และเมล็ดแตงโมเป็นของขบเคี้ยวกันต่อไปอีกนานเท่านาน

หากเราเชื่อว่าการกินเนื้อแตงโมทำให้เกิดสติปัญญาแล้ว ผู้มีปัญญาย่อมมองเห็นคุณประโยชน์ของแตงโมและไม่เลิกกินเนื้อและเมล็ดแตงโมอย่างแน่นอน แต่นอกจากการกินในฐานะผลไม้และของขบเคี้ยวแล้ว คนไทยน่าจะฟื้นความนิยมแตงโมขึ้นมาในฐานะผักอีกด้านหนึ่งด้วย เพื่อให้ได้ประโยชน์จากแตงโมครบถ้วน สมกับเป็นผู้ที่มีปัญญาอย่างแท้จริง

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
**อาหาร**

**แตงโมในฐานะ : ผัก**

คนไทยยุคปัจจุบันส่วนใหญ่รู้จักแตงโมในฐานะผลไม้ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีวางขายตั้งแต่เพิงข้างถนนไปจนถึงในซูเปอร์มาเก็ตตลอดทั้งปี ทำให้ลืมไปว่าแตงโมยังเป็นผักอีกด้วย หากมีโอกาสเดินสำรวจตลาดสดในต่างจังหวัดหรือชนบท ท่านอาจได้พบผลแตงโมอ่อนวางขายร่วมกับผักชนิดอื่นๆ เพราะผลแตงโมอ่อนใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น เป็นผักจิ้ม แกงเลียงและแกงส้ม เป็นต้น ยอดอ่อนของแตงโมก็ใช้เป็นผักได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้เปลือกของผลแตงโมแก่ที่แยกเนื้อออกแล้วยังใช้เป็นผักได้อีก เช่น ใช้ดอง เป็นเครื่องเคียงหรือแกงส้ม หรือแม้แต่เนื้อในผลแตงโมแก่มีรสหวานซึ่งคนไทยปัจจุบันกินเป็นผลไม้อย่างเดียวนั้น ในอดีตคนไทยยังใช้กินกับข้าวเป็นตำรับยอดนิยมอย่างหนึ่ง ดังเห็นได้จาก สำรับคาว สำหรับเลี้ยงพระ ในหนังสือ แม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ มีรายการปลาแห้งผัดกับสับปะรดหรือแตงโมร่วมอยู่ด้วย แสดงว่าเป็นกับข้าวที่นิยมและยอมรับของคนไทยสมัยนั้นอย่างเป็นทางการเลยทีเดียว

มีผลไม้ไม่กี่ชนิดที่คนไทยนำมาใช้เป็นกับข้าวอย่างจริงจัง เท่าที่ทราบก็มีเพียงสับปะรดกับแตงโมเท่านั้น (กินร่วมกับปลาแห้งผัด) ส่วนมะม่วงสุกก็มีผู้นำมากินเป็นกับข้าวอยู่บ้างแต่มักนิยมเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น สับปะรดและแตงโมจึงเป็นผลไม้พิเศษสำหรับคนไทย และตำรับอาหารไทยที่เป็นได้ทั้งผลไม้และผัก

                                                                \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ประโยชน์ด้านอื่นๆ**

นอกจากเนื้อแตงโมแล้ว เมล็ดแตงโมก็ได้รับความนิยมเหนือกว่าเมล็ดผัก ผลไม้อื่นๆ อีกหลายชนิด คนไทยส่วนใหญ่คงรู้จักกันดีคือเมล็ดก๋วยจี๊เพราะเป็นของขบเคี้ยวยามว่างหรือขณะดูมหรสพที่แพร่หลายตั้งแต่ก่อนสมัยคุณปู่จนถึงยุคโลกาภิวัตน์ก็ยังครองใจผู้บริโภคได้อย่างเหนียวแน่น ดังจะเห็นได้จากเกษตรกรที่ปลูกแตงโมบางกลุ่มปลูกแตงโมเพื่อเอาเมล็ดไปทำเมล็ดก๋วยจี๊โดยเฉพาะ

**สมุนไพร**

แตงโมใช้เป็นสมุนไพรได้ทั้งเนื้อและเมล็ด ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การกินแตงโมช่วยบำรุงกำลังและเจริญปัญญาอีกด้วย

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

1.ชื่อเรื่อง แตงโม

2. ที่มา นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 212

3. ผู้เขียน เดชา สิริภัทร

4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง ) ธันวาคม 2539

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

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

คำถาม จากบทความข้างต้นแตงโม เป็นพืชในวงศ์เดียวกับผักอะไร

1. บวบ
2. มะเขือเทศ
3. ถั่วฝักยาว
4. กุ่ยช่าย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. บวบ

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)**

คำถามจากบทความ เรื่องแตงโมเป็นข้อเท็จจริง,หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น** | **ข้อเท็จจริง** | **ความคิดเห็น** |
| 1.ในบทความนี้แตงโม เป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมในการรับประทาน |  |  |
| 2.แตงโม ทางภาคใต้เรียกว่า “แตงจีน” |  |  |
| 3.แตงโมเป็นพืชในวงศ์  Cucurbitaceae เช่นเดียวกับบวบ ฟัก |  |  |
| 4.แตงโมใช้เป็นสมุนไพรได้ทั้งเนื้อและเมล็ด ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ |  |  |
| 5. จากบทความนี้ทำให้คนสนใจที่อยากจะปลูกแตงโม |  |  |

คำตอบ: ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น

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)**

คำถามอ่านข้อความด้านล่าง ใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ในเรื่อง แตงโม

|  |  |
| --- | --- |
| **ข้อความ** | **ลำดับเหตุการณ์** |
| มีผู้สันนิษฐานว่าไทยรับแตงโมมาจากจีนชาวใต้จึงเรียกแตงจีน |  |
| ถิ่นกำเนินดั้งเดิมของแตงโมอยู่ในเขตร้อนที่ภาคใต้ของทวีปอัฟริกา แตงโมจึงคล้ายกับน้ำเต้าในด้านถิ่นกำเนิดและการแพร่กระจายไปทั่วโลก ตั้งแต่ยุคโบราณก่อนประวัติศาสตร์ในอียิปต์ |  |
| แตงโมใช้เป็นสมุนไพรได้ทั้งเนื้อและเมล็ด ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ |  |
| คนไทยมีพันธุ์แตงโมที่นิยมกันมากเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เช่น แตงโมบางละมุง เมื่อราว 1oo ปีก่อน |  |
| ในพงศาวดารสมัยกรุงศรีอยุธยามีเรื่องราวเกี่ยวกับแตงโมปรากฏอยู่ในสมัยแผ่นดินสมเด็จพระเพทราชาเรียกว่า ผลอุลิต |  |

คำตอบ 2 1 5 4 3

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 1 5 4 3

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)**

คำถาม เพราะเหตุใดแตงโมถึงใช้เป็นสมุนไพรได้ทั้งเนื้อและเมล็ด

คำตอบ ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การกินแตงโมช่วยบำรุงกำลังและเจริญปัญญาอีกด้วย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การกินแตงโมช่วยบำรุงกำลังและเจริญปัญญาอีกด้วย

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 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับนักวิทยาศาสตร์ที่บอกว่า แตงโมเป็นผลไม้ทานได้ทั้งเนื้อและเมล็ด จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การกินแตงโมช่วยบำรุงกำลังและเจริญปัญญาอีกด้วย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ในเนื้อมีสาร Citrulline ถอนพิษสุราและแก้กระหายน้ำรวมทั้งแก้ร้อนใน ส่วนเมล็ดเป็นยาเย็นและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การกินแตงโมช่วยบำรุงกำลังและเจริญปัญญาอีกด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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