

ชื่อเรื่อง องุ่นหลากสี



Photo: <https://pantip.com/topic/32851828>

องุ่นเป็นผลไม้ที่หาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดบ้านเรา และยังมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว เป็นที่ถูกใจสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งในผลองุ่นจะมีวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะที่เปลือกและเมล็ด อย่างที่เราเคยได้ยินถึงการสกัดน้ำมันจากเมล็ดองุ่นมาเป็นส่วนผสมในครีมบำรุงผิวหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ น้ำมันนี้ช่วยให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการจับตัวของก้อนเลือด และลดคอเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอล (ไขมันไม่ดี) จึงช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบเลือดและหัวใจได้ดี นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยลดริ้วรอยและทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย ในส่วนวิตามินต่าง ๆ ที่พบในองุ่นนั้นก็ยังมีมากมายหลายชนิด ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นได้เร็ว อาจเป็นเพราะน้ำตาลในองุ่นเป็นน้ำตาลที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้เลย จึงช่วยเร่งการเผาผลาญในร่างกาย และกระตุ้นให้ตับทำหน้าที่ฟอกเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ซึ่งองุ่นบ้านเราจะมีให้เลือกถึง 3 สีหลัก ๆ และมีประโยชน์โดดเด่นแตกต่างกันไปดังนี้

องุ่นเขียว : องุ่นเขียวอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมีซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์ เช่น คาเทชิน (Catechin) และเทอร์ซอลิลบิน (Pterostilbene) องุ่นเขียวจึงช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคของระบบประสาท โรคอัลไซเมอร์ และลูคีเมีย ตลอดจนป้องกันการติดเชื้อราและเชื้อไวรัสต่าง ๆ

องุ่นแดง : องุ่นแดงนั้นจัดเป็นราชินีแห่งผลไม้ทุกชนิด และมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย เพราะสีแดงเข้มของผลองุ่นประกอบด้วย สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีสารอาหารสำคัญ คือ เรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และช่วยชะลอวัย นอกจากนี้ยังมีสารซาโปนิน (Saponin) ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านแบคทีเรีย ไวรัส ป้องกันเนื้องอก ลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ซึ่งส่งผลต่อการป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย

องุ่นดำ : สถาบันการแพทย์ Mayo Clinic แนะนำว่า ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ให้กินองุ่นดำวันละ 1 ครั้ง อาจกินเป็นของกินเล่น หรือใส่ในสลัดก็ได้ เพราะจากการศึกษาพบว่าองุ่นดำอุดมด้วยไฟเบอร์ ทำให้รู้สึกอิ่ม และให้แคลอรีต่ำ ทำให้การทำงานของลำไส้เป็นไปตามปกติ สารแอนตี้ออกซิแดนท์ในองุ่นดำยังช่วยในการขับท็อกซินออกจากร่างกาย ซึ่งช่วยในกระบวนการลดน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

แหล่งที่มา: <http://www.todayhealth.org/daily-health/>.html

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม: จุดมุ่งหมายสำคัญของผู้เขียนบทความนี้คืออะไร

1. เพื่อแนะนำให้ผู้อ่านรับประทานองุ่นมากขึ้น
2. เพื่อบอกประโยชน์ขององุ่น
3. เพื่อเพิ่มความต้องการบริโภคองุ่นในตลาดให้มากขึ้น
4. เพื่อบอกวิธีลดน้ำหนัก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. เพื่อบอกประโยชน์ขององุ่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง องุ่นหลากสี ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
1. องุ่นเป็นที่ถูกใจสำหรับคนทุกเพศทุกวัย		
2. องุ่นเขียวมีสารฟลาโวนอยด์ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนท์		
3. ถ้าต้องการลดน้ำหนักให้กินองุ่นดำวันละ 1 ครั้ง		
4. องุ่นบ้านเรามีให้เลือก 3 สี		
5. น้ำมันจากเมล็ดองุ่นนำมาเป็นส่วนผสมในครีมบำรุงผิวหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

โปรดนำอักษรหน้าข้อความที่กำหนดให้ในกรอบด้านล่างนี้ ใส่ลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อความที่ถูกต้อง และเหมาะสมที่สุด

ก. อุ่นเขียว
ข. อุ่นแดง
ค. อุ่นดำ
ง. เรสเวอราทรอล
จ. สารซาโปนิน

.....ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
.....มีสารคาเทชิน และเทอร์ซอลิปีน
.....ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และช่วยชะลอวัย
.....ราชินีแห่งผลไม้ทุกชนิด
.....ขับที่อกซินออกจากร่างกาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จ , ก , ง , ข , ค

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม: อุ่นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นได้เร็ว ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคของระบบประสาท โรคอัลไซเมอร์ และลูคีเมีย ตลอดจนป้องกันการติดเชื้อราและเชื้อไวรัสต่าง ๆ เป็นต้น

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: เมื่อนักเรียนได้อ่านบทความข้างต้นแล้ว นักเรียนจะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน อุ่นหรือไม่ เพราะเหตุใด โปรดให้เหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกันจากบทความ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จะแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานแน่นอน โดยเฉพาะอุ่นเขียว เพราะ คุณยายชรามากและมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ ในอุ่นเขียวอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมี ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์ เช่น คาเทชิน และเทอร์ซอลิปีน ซึ่งช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

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