



เครื่องมือวัดและประเมินผล  
“การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)  
ตามแนวทางการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ PISA”  
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒  
ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๙๐ นาที

**บทอ่านที่ ๑** (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

**อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๓**

การขาดวิตามินเอเป็นสาเหตุหลักทำให้ตาบอดตามท้องฟ้าการอนามัยโลกระบุไว้ นอกจากนี้ การขาดวิตามินเอยังเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากการติดเชื้อต่าง ๆ หนุ่มสาวทั่วโลกประมาณ ๒๕๐ ล้านคน ประสบปัญหาภาวะขาดวิตามินเอ และคนส่วนใหญ่ขาดวิตามินเอและสารอาหารอื่น ๆ

การป้องกันการขาดวิตามินเอมีหลากหลายวิธี หนึ่งในขั้นตอนที่ถูกลำเอามาใช้เป็นกระบวนการที่เรียกว่า “ไบโอฟอตทิฟิเคชัน” (biofortification) เนื่องจากกระบวนการนี้ช่วยสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นธรรมชาติและอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย กระบวนการไบโอฟอตทิฟิเคชัน มีอยู่ในมันเทศ

ในแอฟริกาใต้ มันเทศเป็นวัตถุดิบหลักที่ใช้สำหรับดูแลสุขภาพ เพราะมีเบต้าแคโรทีนอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสารชนิดนี้จะถูกแปลงเป็นวิตามินเอที่จำเป็นต่อร่างกาย มันเทศสามารถช่วยลดน้ำหนัก และป้องกันไม่ให้ตาบอด ได้อย่างน่าทึ่ง ไม่เพียงแค่นั้น มันเทศยังสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในขณะที่มันเทศยังมีคาร์โบไฮเดรตที่สามารถเพิ่มระดับ adiponectin ในร่างกาย ซึ่งสาร Adiponectin เป็นฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และยับยั้งการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือด

อาหารที่มีระดับน้ำตาลต่ำเช่นมันเทศยังช่วยระบยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่ม และควบคุมความอยากอาหารได้ดี นอกจากนี้มันเทศยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ เพียงรับประทานมันเทศ ๔ กรัม ไฟเบอร์ในมันเทศจะทำให้รู้สึกอิ่มได้เป็นระยะเวลาานาน อีกทั้งยังอัดแน่นไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้ตาบอด และช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้สุขภาพตาและกระดูกดีขึ้น รวมทั้งช่วยป้องกันปัญหาสิ่วอีกด้วย หากต้องการได้รับประโยชน์สูงสุดจากมันเทศ ควรนำไปต้มหรือนึ่งแทนการย่าง เนื่องจากการย่างจะทำให้สูญเสียสารอาหารและวิตามินบางชนิด

ปรับจาก Hermist Herbal <http://www.hermisthealth.com>

๑. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่ได้จากมันเทศ (๑ คะแนน)
- ก. ลดน้ำหนัก
  - ข. ป้องกันปัญหาสิว
  - ค. ป้องกันโรคเหน็บชา
  - ง. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
๒. ทำไมจึงควรต้มหรือนึ่งมันเทศแทนการย่าง (๑ คะแนน)
- ก. เพราะการย่างทำให้สูญเสียคาร์โบไฮเดรต
  - ข. เพราะการย่างทำให้สูญเสียปริมาณไฟเบอร์
  - ค. เพราะการย่างทำให้สูญเสียวิตามินบางชนิด
  - ง. เพราะการย่างทำให้กระบวนการไบโอฟอตซิฟิเคชันไม่มีประสิทธิภาพ
๓. สูดามีนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ เราควรแนะนำสุดาให้รับประทานอาหารที่มีมันเทศเป็นส่วนประกอบ หรือไม่เพราะอะไร (๑ คะแนน)
- ก. ไม่ควร เพราะมันเทศเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง
  - ข. ไม่ควร เพราะมันเทศเป็นอาหารประเภทแป้ง ทำให้อ้วนได้ง่าย
  - ค. ควร เพราะมันเทศมีสารอาหารช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
  - ง. ควร เพราะมันเทศมีฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด และควบคุมการอยากอาหาร

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๔ - ๗

**จำปูน** (*Anaxagorea javanica* Blume) เป็นพรรณไม้พื้นเมืองของไทย มีขึ้นกระจายอยู่ในภาคใต้ นับตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป รวมทั้งในภาคตะวันออกของจังหวัดจันทบุรีและตราด ชอบสภาพภูมิอากาศที่ชุ่มชื้น มีปริมาณน้ำฝนมากกว่า ๑,๘๐๐ มิลลิเมตรต่อปี อยู่ในที่ร่มเงา และชอบสภาพภูมิประเทศที่เป็นที่ราบ เช่น เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาช่อง จังหวัดตรัง หรือเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าโตนงาช้าง จังหวัดสงขลา อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี และอุทยานแห่งชาติเขาหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยเฉพาะตามริมลำธาร หรือตามแหล่งไถลน้ำตก

ต้นจำปูนเป็นไม้พุ่มสูง ๑.๕ - ๒ เมตร แตกกิ่งยอดโน้มลู่ลง มีใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ออกดอกตามกิ่งยอดหรือกิ่งแขนง ดอกเป็นดอกกลมสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวปนขาวนวล ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑.๕ - ๒ เซนติเมตร มีกลีบดอกหนาจำนวนมากจำนวน ๖ กลีบ เรียงเป็น ๒ ชั้น ชั้นละ ๓ กลีบ กลิ่นหอมสดชื่น ดอกตูม มีลักษณะเป็นตุ้มกลม หรือตุ้มรี ๆ

บางต้นจะมีทั้งดอกและผลอยู่ในช่วงเดียวกัน ผลเป็นผลกลุ่ม มีผลย่อย ๔ - ๘ ผล แต่ละผลมีก้านผลยาว ๒.๕ - ๓ เซนติเมตร แล้วมีผลกลม ๆ ขนาด ๑ เซนติเมตร อยู่ที่ปลายก้าน เมื่อผลแก่จัดแล้วเปลือกผลจะแตกออก แล้วดีดเมล็ดกระเด็นไปได้ไกล การปลูกจำปูนให้เจริญเติบโตได้ดี แล้วออกดอกดกส่งกลิ่นหอมให้ท่านสูดดมได้ชื่นใจ ก็ต้อง “ตามใจจำปูน” ไม่ใช่ตามใจคนปลูก

ปรับจาก นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๓๘๔ <https://www.doctor.or.th/article/detail/11477>

๔. สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศในข้อใด เหมาะสำหรับปลูกต้นจำปูน (๑ คะแนน)

- ก. พื้นที่ลุ่ม อากาศร้อนชื้น ที่ร่มเงา
- ข. พื้นที่ราบ อากาศชุ่มชื้น ที่ร่มเงา
- ค. พื้นที่ดอน อากาศแห้ง ที่กลางแจ้ง
- ง. พื้นที่ราบ อากาศหนาวเย็น ที่กลางแจ้ง

๕. หากท่านจะปลูกจำปูนให้เจริญเติบโตได้ดี แล้วออกดอก ส่งกลิ่นหอมให้ท่านสูดดมได้ชื่นใจ ท่านต้อง “ตามใจจำปูน” คำว่า “ตามใจ” ในข้อความนี้ หมายถึงข้อใด (๑ คะแนน)

- ก. ให้สารเร่งความหอมแก่ดอกจำปูน
- ข. ตัดแต่งต้นจำปูนให้เป็นรูปทรงที่สวยงาม
- ค. ปลูกในสภาพที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโต
- ง. คัดเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ปลูก

๖. เมื่อผลของต้นจำปูนแก่จัดแล้ว เปลือกของผลจะแตกออก ดินเมล็ดกระเด็นไปไกล จะส่งผล  
อย่างไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๗. นักเรียนคิดว่า เราสามารถนำจำปูนไปปลูกเป็นไม้ประดับสวนได้หรือไม่ เพราะเหตุใด  
(๒ คะแนน)

คำตอบ	เหตุผล
.....	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๘ - ๙

### สมองปลอดโปร่งด้วยอาหารเช้า

การรับประทานอาหารเช้าเป็นการเปิดรับพลังงานให้ร่างกาย เพราะร่างกายไม่ได้รับอาหารมาตลอดทั้งคืนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๖ - ๘ ชั่วโมง เมื่อตื่นนอนก็ต้องมีกิจกรรมตลอดทั้งวัน ร่างกายจึงต้องการพลังงานจากอาหารเช้า ดังนั้นการได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในมื้อเช้า ย่อมทำให้มีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ สมองแจ่มใส อารมณ์ไม่หงุดหงิด และสมาธิดี

หนังสือ THE NATURE DOCTOR: A Manual of Traditional and Complementary Medicine แนะนำว่า มื้อกลางวันควรรับประทานสลัด หรือเมนูผัก เพื่อเพิ่มเติมแร่ธาตุ และวิตามินให้กับร่างกาย ทำให้สมองปลอดโปร่ง

อาหารเย็นเป็นมื้อที่ควรบริโภคน้อยที่สุด แต่ในปริมาณน้อยนั้นก็ต้องคำนึงถึงคุณภาพด้วยการรับประทานอาหารธรรมชาติที่ปราศจากการแปรรูป แม้จะบริโภคไม่มาก แต่ร่างกายจะได้รับสารอาหารเต็มที่ การเลือกเมนูอาหารเบา ๆ จะช่วยให้สบายท้อง และนอนหลับสบายอีกด้วย

การรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อ ควรคำนึงถึงวิถีชีวิตและกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อต้องให้พลังงานเพียงพอ และต้องเลือกรับประทานอาหารให้สมดุลกับพลังงานที่ต้องการในแต่ละวันและไม่มากเกินไปด้วย

ปรับจาก นิตยสารชีวจิต <http://campus.sanook.com>

๘. จากบทอ่านข้างต้น เพราะเหตุใดจึงไม่ควรงดอาหารเช้า (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

๙. นายประสงค์เป็นพนักงานก่อสร้าง ต้องทำงานตลอดทั้งวัน ถ้าหากเขารับประทานอาหารเช้าเป็นกาแฟ ๑ แก้ว ไข่ดาว ๑ ฟอง นักเรียนคิดว่านายประสงค์รับประทานอาหารเช้าเพียงพอหรือไม่ พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๐ - ๑๒

### ขายอะไรดีที่หน้าโรงเรียน

**สุดา :** ขายอาหารหรือขนม เด็ก ๆ จะชอบมากที่สุด เพราะบางครั้งเด็กต้องรีบออกจากบ้าน มาโรงเรียน ตั้งแต่เช้าไม่ได้กินอะไรสักอย่าง พอตอนเย็นหลังเลิกเรียนท้องก็จะร้อง ต้องการอะไรกิน เมื่อมาเจอแม่ค้าขายขนม อาหารว่าง ที่หน้าโรงเรียน ยิ่งงี้ก็ต้องซื้อ จะขายไอศกรีม ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ซาลาเปา ก็ได้

**สมร :** ทำเลหน้าโรงเรียน ขายอุปกรณ์เครื่องเขียนสิ เพราะนักเรียนจะต้องใช้ และขาดไม่ได้ สามารถเปิดร้านขายอุปกรณ์เครื่องเขียนที่หน้าโรงเรียนได้ตลอด นักเรียนรุ่นเก่าจะไป รุ่นใหม่ก็เข้ามาอีก

**ส้ม :** เปิดร้านขายของน่ารัก ๆ ดีกว่า โดยเฉพาะนักเรียนหญิงจะชอบซื้อ ไม่ว่าจะเป็ กีบ หนึ่งยาง โบผูกผม เพราะมีให้เลือกหลากหลายสี รวมไปถึงเครื่องประดับต่าง ๆ เช่น ต่างหู กำไลข้อมือ แหวน ถึงแม้ว่าเด็กนักเรียนจะใส่ไปโรงเรียนไม่ได้ แต่ก็ใส่ตอนไปเที่ยว ตอนอยู่บ้าน หรือตอนปิดเทอมได้ แล้วยังอาจจะเสริมด้วยการขายหนังสือนิยาย หรือการ์ตูนไปด้วยก็ได้ เด็กวัยรุ่นจะชอบอ่านเป็นพิเศษ

ปรับจาก ไอเดียอาชีพและธุรกิจส่วนตัว <http://www.kingsmes.com/ขายอะไรดี>

๑๐. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง** (๑ คะแนน)

- ก. แถว ๆ โรงเรียนมักมีร้านขายขนมตั้งอยู่
- ข. อะไร ๆ ก็ขายได้ ถ้าตั้งร้านอยู่หน้าโรงเรียน
- ค. ร้านเครื่องเขียนที่อยู่ใกล้โรงเรียนมักขายดี
- ง. ร้านขายของน่ารัก ๆ หน้าโรงเรียนควรมีการ์ตูนวางขายด้วย

๑๑. ข้อความใดที่ทั้งสามคนน่าจะมีความเห็นตรงกัน (๑ คะแนน)

- ก. เมื่อเด็กรู้สึกหิวก็ต้องหาซื้อของกิน
- ข. เด็กผู้หญิงชอบซื้อของน่ารัก ๆ มากกว่าผู้ชาย
- ค. อุปกรณ์การเรียนเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับนักเรียน
- ง. ทำเลหน้าโรงเรียนเหมาะสำหรับการขายสินค้าสำหรับนักเรียน

๑๒. ถ้าต้องการเปิดร้านขายเครื่องดื่มบริเวณหน้าโรงเรียน นักเรียนคิดว่าควรขายเครื่องดื่มประเภทใด เพราะอะไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๓ - ๑๖

**ส้มตำไทย : เคล็ดลับเพื่อความอร่อย**

ส้มตำ เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากในทุกพื้นที่ของประเทศไทย และทุกพื้นที่บนโลกที่มีคนไทยอาศัยอยู่ ส้มตำเป็นอาหารที่ปรุงจากมะละกอดิบ สับเป็นเส้น แล้วนำมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมต่าง ๆ ประกอบด้วย มะเขือเทศลูกเล็ก หรือมะเขือเทศสีดา พริกสด ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง กระเทียม มะนาว และเครื่องปรุง

ส้มตำไทยเป็นอาหารที่มีขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก เหมาะสำหรับคนรักอาหารไทย และชอบอาหารรสจัดจ้าน วิธีการทำส้มตำไทย มีขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนการทำส้มตำไทย**

๑. ใส่กระเทียมและพริกลงในครก ตำพอแหลก จากนั้นใส่กุ้งแห้งและถั่วลิสงคั่ว ตำต่อไปอีกสักพัก
๒. ใส่น้ำตาลปีบ คลุกเคล้าให้น้ำตาลละลาย แล้วใส่น้ำปลาและน้ำมะนาว
๓. ใส่มะละกอสับ ถั่วฝักยาวหั่น มะเขือเทศ คลุกให้ทุกอย่างเข้ากัน แล้วตักใส่จาน พร้อมกับผักสด



### เคล็ดลับในการทำส้มตำไทย

การทำส้มตำไทยให้มีรสชาติดี ต้องใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ และควรใช้มีดสับมะละกอ เพื่อให้ได้เส้นมะละกอที่มีขนาดไม่เท่ากัน หากใช้เครื่องขูด เส้นจะมีขนาดเล็กและเท่า ๆ กัน ทำให้รสชาติของมะละกอไม่ดีเท่ากับแบบที่สับเอง

การใช้มะเขือเทศราชินีจะทำให้ได้รสชาติอร่อยอีกแบบ และควรคลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยไม่ต้องโขลกให้แตก เนื่องจากมะเขือเทศราชินีมีขนาดเล็ก รสหวาน สามารถกินเล่นสด ๆ ได้ และมีสีสวย

ถั่วลิสงคั่ว ควรใช้ที่คั่วเอง เพราะหากซื้อจากร้านค้าที่คั่วเก็บไว้นาน ถั่วลิสงอาจมีกลิ่นหืน นอกจากนี้เพื่อให้ส้มตำมีรสชาติที่จัดจ้านยิ่งขึ้น ส่วนสำคัญ คือ พริกสด ให้ใช้พริกขี้หนูสวนผสมกับพริกขี้ฟ้า เนื่องจากพริกขี้หนูสวนมีรสเผ็ด และพริกขี้ฟ้าจะทำให้ส้มตำมีสีส้มสวยงาม ส่วนกระเทียมควรใช้กระเทียมกลีบเล็ก เพราะมีกลิ่นหอม

กุ้งแห้ง ควรใช้ตัวใหญ่และล้างให้สะอาด เพื่อกำจัดสารตกค้าง แล้วนำไปนึ่งให้กุ้งสุก เพื่อความสะอาดและความอร่อย

เคล็ดลับที่สำคัญของส้มตำไทย คือ ความสะอาดของวัตถุดิบ และการปรุงรสให้รสชาติออกเปรี้ยว หวาน เค็ม ส่วนรสเผ็ดนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของผู้รับประทาน

ปรับจาก NLOVE COOKING <http://nlovecooking.com/papaya-salad/>

๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการทำส้มตำไทยให้อร่อยน่ารับประทาน (๑ คะแนน)

- ก. ไม่ควรตำพริกก่อนกุ้งแห้ง เพราะจะทำให้ส้มตำไม่อร่อย
- ข. ควรใช้กระเทียมไทยกลีบเล็ก เพราะช่วยเพิ่มกลิ่นให้ส้มตำน่ารับประทาน
- ค. ควรสับมะละกอให้เส้นเท่ากัน เพราะจะได้รสชาติส้มตำที่อร่อยสม่ำเสมอ
- ง. ไม่ควรนึ่งกุ้งแห้งจนสีส้มออกหมด เพราะจะทำให้ส้มตำไม่มีรสชาติและไม่มีสีสัน

๑๔. เคล็ดลับที่สำคัญในการทำส้มตำไทย คืออะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๑๕. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

(๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
ขนาดของเส้นมะละกามีผลต่อรสชาติของส้มตำ	.....	.....
บทอ่านนี้เชิญชวนให้ผู้อ่านสนใจกินส้มตำ	.....	.....
ส้มตำจะดูน่ารับประทานเมื่อใส่มะเขือเทศ	.....	.....

๑๖. เหตุใดส้มตำไทย จึงนับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้ระบุนมา ๒ ประเด็น (๒ คะแนน)

๑. ....

.....

๒. ....

.....

# อยากมี ความจำดี ไม่มีขายนะจ๊ะ

**ปลาที่มี โอเมก้า 3 อาทิ**  
ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน  
และ ปลาแมคคอเรล  
ช่วยป้องกัน  
ความจำเสื่อม

**คิด**  
กลุ่มที่มี **วิตามินบี**  
ช่วยป้องกันสมองเสื่อม  
เช่น นมพร่องมันเนย  
กล้วย ธัญพืชไม่ขัดสี  
ถั่วต่าง ๆ ผัก ผลไม้

**ออกกำลังกายดี**  
การออกกำลังกายจะ  
ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด  
ทำให้เลือดนำออกซิเจน  
ไปเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้น  
ควรออกกำลังกายให้หลากหลาย  
ประเภท เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้  
ของสมองจากการฝึกฝน  
ทักษะใหม่ๆ

**นอนดี**  
นอนอย่างน้อย  
**วันละ 8 ชั่วโมง** จะช่วยเพิ่ม  
ประสิทธิภาพการทำงาน  
ของสมอง เซลล์ประสาท  
จะสื่อสาร กันได้มากขึ้น  
ส่งผลต่อการเรียนรู้  
และความจำ

**เล่นเกมดี**  
บริหารสมองด้วย **เกมเสริมทักษะ**  
เช่น การเล่นเกมกรุก หมากล้อม  
เล่นเกมคอร์สเวิร์ด ฯลฯ  
ซึ่งต้องใช้ความคิด  
เซลล์สมองจะเจริญเติบโต  
ในการจำก็จะ  
ดีขึ้นด้วย

www.facebook.com/toyotabuzz  
www.ToyotaBuzz.com

Credit: Phyathai.com

Good Night



๑๗. ข้อใดจับคู่พฤติกรรมกับผลต่อสมองได้ถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ก. การออกกำลังกายช่วยป้องกันสมองเสื่อม
- ข. การเล่นหมากล้อม เซลล์สมองจะเจริญเติบโตมากขึ้น
- ค. การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กช่วยป้องกันสมองเสื่อม
- ง. การพักผ่อนวันละ ๘ ชั่วโมง ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย

๑๘. การปฏิบัติตนตามตารางข้างล่างนี้ ทำให้มีความจำดีขึ้นหรือไม่ (๑ คะแนน)

- ข้อความที่ ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ถูกต้อง  
 ข้อความที่ ไม่ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
คุณยายชอบเล่นโยคะ	.....	.....
พี่ปลานอนหลับตอน ๔ ทุ่ม และตื่นตีห้า	.....	.....
น้องอ้อมชอบชวนเพื่อน ๆ เต้นแอโรบิกและไปปั่นจักรยาน	.....	.....
คุณแม่ชอบทานสลัดผักเพื่อสุขภาพ	.....	.....
น้องฟ้าชอบเล่นวิ่งไล่จับ	.....	.....

๑๙. จากบทอ่านข้างต้น วิธีการใดที่นักเรียนคิดว่าง่ายที่สุดที่จะทำให้มีความจำดี


ให้นักเรียนเลือกมาเพียง ๑ วิธี พร้อมระบุแนวปฏิบัติ และเหตุผลประกอบคำตอบ

(๒ คะแนน)

วิธีที่เลือก	แนวปฏิบัติ	เหตุผล
.....	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)  
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๐ - ๒๑

# ไข่...ไข่...ไข่...เมมูโกลด์ตัว




**โปรตีนสมบูรณ์ คุณภาพดีเยี่ยม**

**แคลเซียม**

**ธาตุเหล็ก**

**ฟอสฟอรัส**





**วิตามินดี**




**lecithin**



**วิตามินเอ**

**วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6 และ บี12**

 <b>น้องไข่แดง</b>	<p><b>ทารก 6 เดือน ขึ้นไป</b>  <b>เน้น กินไข่แดง</b></p>	 <b>พี่ไข่ไก่</b>	<p><b>7 เดือน - วัยรุ่น</b>  <b>กินไข่วันละ 1 ฟอง</b></p>
 <b>กินพวกเราไม่เกิน 5 ฟองต่อสัปดาห์นะครับ</b>	<p><b>ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ</b>  <b>กินไข่ 3 -5 ฟอง / สัปดาห์</b></p>	 <b>หรือกินแต่ไข่ขาวได้ทุกวันครับ</b>	<p><b>ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ</b>  <b>ผู้ป่วยที่ต้องควบคุมโคเลสเตอรอล</b>  <b>กินไข่ 1 - 2 ฟอง / สัปดาห์</b>  <b>หรือตามคำแนะนำแพทย์</b></p>

**สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่** 

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทย "สุขภาพดี"

กรมอนามัย    กรมการสาธารณสุข

ข้อมูลจาก <http://multimedia.anamai.moph.go.th/view.php?id=270>

๒๐. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของบทอ่านข้างต้น (๑ คะแนน)

- ก. เพื่อเตือนให้ระวังอันตรายที่อาจเกิดจากการบริโภคไขมันมากเกินไป
- ข. เพื่อแนะนำแนวทางการรับประทานไข่ให้ถูกต้องตามช่วงวัย
- ค. เพื่อส่งเสริมให้เข้าใจหลักการรับประทานไข่เพื่อสุขภาพ
- ง. เพื่ออธิบายคุณค่าและโภชนาการของไข่

๒๑. นักเรียนควรรับประทานไข่อย่างไรให้เสริมสร้างสุขภาพ (๑ คะแนน)

- ก. กินไข่ได้อย่างน้อย ๓ ฟอง ต่อวัน
- ข. กินอาหารที่ทำจากไข่ไม่เกิน ๑ ฟอง ต่อ ๑ วัน
- ค. เลือกกินเฉพาะไข่แดงเท่านั้นเพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์
- ง. กินขนมหวานที่ทำจากไข่หลังอาหารทุกมื้อเพื่อให้ได้สารอาหารจากไข่ทุกวัน

บทอ่านที่ ๘ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๒ - ๒๓

## ตารางแสดงข้อมูลเปรียบเทียบเชิง โภชนาการของน้ำนมชนิดต่างๆ

คุณค่าอาหารของ ร่องจาก นมแพะ คือ นมแพะ...



	น้ำนมแพะ	น้ำนมแกะ	น้ำนมโค	น้ำนมกระบือ	น้ำนมคน
วิตามิน เอ (หน่วยสากล)	2,074	313.3	1,560	1,669	1,898
วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.07	0.07	0.64	0.25	0.10
วิตามินบี 12 (มิลลิกรัม/กรัม)	0.0006	0.0006	0.0042	0.0004	0.003
วิตามินดี (มิลลิกรัม/ลิตร)	23.7	-	-	-	-
โปรตีน (ร้อยละ)	3.7	5.1	2.8	3.7	1.5
ขนาดของเม็ดไขมัน (ไมโครมิลลิกรัม)	3.49	3.30	4.55	5.92	-
น้ำตาลแล็กโทส (ร้อยละ)	5.0	4.8	4.6	4.8	6.5
ไขมัน (ร้อยละ)	4.8	12.6	4.8	6.5	3.6
ไบโอติน (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.036	0.004	0.031	0.13	0.002
กรดโฟลิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.0024	-	0.0028	0.15	0.002
กรดแอสคอร์บิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	15.0	1.97	21.1	25.4	43.0
กรดนิโคตินิก (มิลลิกรัม/กรัม)	1.87	0.51	0.94	1.71	1.47
ไทอามีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	0.40	-	0.44	0.50	0.16
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม/ลิตร)	1.84	0.40	1.75	1.07	0.36
โคลีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	150	-	121	-	90



ข้อมูลจาก “เลือกป้อนนมแพะ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแสนรัก”

โดย นพ.ธวัชชัย อรุณเรืองรัตน์ กุมารแพทย์ โรงพยาบาลรามคำแหง

<http://www.bangkokbiznews.com/>

๒๒. น้ำนมโคมีปริมาณของโปรตีนร้อยละเท่าใด (๑ คะแนน)

ก. ร้อยละ ๑.๕

ข. ร้อยละ ๒.๘

ค. ร้อยละ ๓.๗

ง. ร้อยละ ๕.๑

๒๓. สารอาหารชนิดใดในน้ำนมคนที่มีปริมาณร้อยละ ๔๓.๐ มิลลิกรัม/ลิตร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....



บทอ่านที่ ๙ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)  
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๔ - ๒๕

## บขบฝึกหัด ลด...

**✓ ไม่เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหาร**

**✓ กินผักผลไม้สด ผลไม้อบแห้ง**

**✓ ชิมอาหารก่อนเติมน้ำตาล**

**หวาน**



**✓ ต้มน้ำเปล่า แทน น้ำอัดลม**

**✓ อ่านฉลากโภชนาการ เลือกของน้ำตาลน้อย**

**✓ เลือกของว่างที่น้ำตาลน้อย**

**✓ เลือกเมนูต้ม, ตุ่น, นึ่ง, ลวก น้ำพริก, ย่าง, ยำ, แกลงไม่กะทิ**

**✓ เลือกใช้น้ำมันพืช**

**✓ เลือกกินโปรตีนไขมันต่ำ**

**มัน**



**✓ เลือกกิน ถั่วและธัญพืช เป็นอาหารว่าง**

**✓ อ่านฉลากโภชนาการ เลี่ยงของไขมันสูง**

**✓ กินผักผลไม้สด เพิ่มใยอาหาร**

**✓ ชิมก่อนปรุง ปรุงทีละน้อย**

**✓ ลดความถี่+ปริมาณการเติม**

**✓ กินอาหารปรุงสดใหม่**

**✓ หากกินเค็มจัด ค่อยๆลดลง**

**เค็ม**



**✓ ใช้เครื่องเทศเพิ่มรสชาติแทน**

**✓ กินผลไม้ งดจิ้มพริกเกลือ**

**✓ อ่านฉลากโภชนาการ เลี่ยงของโซเดียมสูง**

**✓ กินนอกบ้าน บอกไม่ใส่ผงชูรส**

พศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล  
 อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

 **คนไทยไร้พุง**  
 งดอาหารไขมันสูง ลดหวานลดเค็ม

ข้อมูลจาก <http://www.raipong.com/content/detail.php?section=10&category=34&id=495>

๒๔. สาระสำคัญของบทอ่านข้างต้นคืออะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๒๕. “รูปร่างสวยและสุขภาพดีได้ง่าย ๆ ถ้าไม่กินหวาน มัน เค็ม”

นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่

ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” พร้อมทั้งระบุเหตุผลประกอบคำตอบ

(๒ คะแนน)

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เหตุผล

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๑๐ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๖ - ๒๗



# สุดยอดวิธี "กินวิตามิน" ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

**01** กินวิตามินทุกชนิดหลังอาหาร  
เพราะอาหารจะช่วยให้การดูดซึมวิตามินให้เป็นไปอย่างช้าๆ และควรกินตอนเช้า เพราะร่างกายจะได้นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

**02** วิตามินบี  
จะเป็นวิตามินที่ช่วยเรื่องการทำงานของระบบประสาท บางคนอาจจะไวต่อวิตามินบี การกินช่วงเย็นอาจทำให้รู้สึกตื่นตัวนอนไม่หลับ

**03** ห้ามกินวิตามินพร้อมเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ  
เพราะจะลดการดูดซึมวิตามิน หากติดเครื่องดื่มประเภทนี้จริงๆ ให้กินวิตามินหลังอาหารทันที รอวันช่วงสักประมาณ 1-2 ชั่วโมง ค่อยดื่มชาหรือกาแฟ

**04** วิตามินกินเพื่อให้ผล "เชิงป้องกัน" ในระยะยาว  
อาจไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงอย่างทันทีทันใด ยกเว้นผู้ที่มีปัญหาการขาดวิตามินมาก่อน

**05** แคลเซียมรูปแบบเม็ด  
หากจะกินเพื่อเสริมแคลเซียมในผู้ที่ เป็นโรคทางกระดูก ให้กินหลังอาหาร 15-20 นาที แต่หากกินเพื่อให้แคลเซียมไปจับกับฟอสเฟตในอาหาร (สำหรับผู้ที่ เป็นโรคไต ที่มีฟอสเฟตในเลือดสูง) ให้กินแคลเซียมพร้อมอาหาร และ "เคี้ยว" เม็ดยาเพื่อให้ยาจับกับฟอสเฟตในอาหารได้ดีขึ้น

**06** ผู้ที่กินยาเกี่ยวข้องกับ การแข็งตัวของเลือด  
เช่น วาร์ฟาริน แอสไพริน ให้ระมัดระวังการได้รับวิตามินอี ในขนาดสูง เพราะมีผลรบกวน การแข็งตัวของเลือดเช่นกัน รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่เป็นน้ำมันปลา

**07** ระวังการกิน วิตามินรวมเสริม ที่มีธาตุเหล็กในผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย  
เพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีธาตุเหล็กเกินในร่างกายอยู่แล้ว เมื่อพบบุคคลที่ขีดให้ปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะซื้อหาวิตามินมากินเอง

**08** ผู้ป่วยกลุ่มโรคที่มีเม็ดเลือดแดงแตกง่าย  
เช่น G-6-PD deficiency ให้ระวังการกินวิตามินซีในขนาดสูง เพราะจะเร่งการเกิดเม็ดเลือดแดงแตก เป็นอันตรายมาก



**ผู้จัดการ info Graphics**

ที่มา : Pharmchompoo นามปากกาของเภสัชกรท่านหนึ่งซึ่งเรียนจบมาทางด้านเภสัชศาสตร์โดยตรง ประจำอยู่ที่โรงพยาบาลชื่อดังแห่งหนึ่ง

ข้อมูลจาก Pharmchompoo <http://manager.co.th/GoodHealth/ViewNews.aspx?NewsID=9600000020364>

๒๖. ข้อใดเป็นจุดประสงค์ของบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. เชิญชวนให้กินวิตามิน
- ข. แนะนำวิธีการกินวิตามิน
- ค. อธิบายขั้นตอนการกินวิตามิน
- ง. โน้มน้าวให้เห็นประโยชน์ของการกินวิตามิน

๒๗. “การกินวิตามินสามารถทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้”

นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่

ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” พร้อมทั้งระบุเหตุผลประกอบคำตอบ  
(๒ คะแนน)

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เหตุผล

.....

.....

.....

# รู้จักสีทาบ้าน

สีมีองค์ประกอบรวมกันทั้งสิ้น 4 ส่วน



 <p><b>สารยึดเกาะ</b></p> <p>เป็นสารที่สำคัญที่สุด เพราะช่วยให้สีคงตัว มีความเงางามและยึดเกาะกับพื้นผิววัสดุ</p>	 <p><b>ผงสี</b></p> <p>สารที่ทำให้มองเห็นภายนอก ทราบว่าสีนี้เป็นสีอะไร</p>	 <p><b>ตัวทำละลาย</b></p> <p>ทำให้สีไม่จับเป็นก้อน และช่วยให้สารยึดเกาะกับผงสีเป็นเนื้อเดียวกัน</p>	 <p><b>สารอื่นๆ</b></p> <p>ถือเป็นตัวเสริมสำหรับสี อาจจะเป็นสารกันเชื้อรา หรือสารกันชื้น</p>
---	---	---	---

เลือกสีให้เหมาะกับพื้นผิววัสดุ และรูปแบบของการใช้งานแต่ละประเภท

 <p><b>สีรองพื้น</b></p> <p>ช่วยในการยึดเกาะของสี ทาก่อนลงสีที่เป็นสีอื่น เพื่อให้สีติดแน่น ทนทาน</p>	 <p><b>สีน้ำอะคริลิก</b></p> <p>หรือเรียกอีกอย่างว่าสีพลาสติก เป็นสีชั้นนอกสุด มีทั้งสีทาภายในและสีทาภายนอก</p>	 <p><b>สีน้ำมัน</b></p> <p>เป็นสีที่มีเนื้อเหนียว ทนทาน เหมาะกับงานไม้และเหล็ก มีความสามารถในการยึดเกาะ</p>
 <p><b>สีกันสนิม</b></p> <p>ใช้ทาอาคารส่วนที่เป็นเหล็ก เพื่อเพิ่มความทนทาน ไม่ผุกร่อนง่าย</p>	 <p><b>สีย้อมไม้</b></p> <p>เหมาะกับงานเฟอร์นิเจอร์ ใช้กับไม้เป็นหลัก</p>	 <p><b>สีเคลือบไม้</b></p> <p>ทาทับสีย้อมเพื่อรักษาเนื้อไม้ บางชนิดโปร่งแสง สามารถเห็นลวดลายของไม้ได้อย่างชัดเจน</p>

การตกแต่งบ้านเพื่อความสวยงามและเพื่อสร้างความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบ้านวิธีหนึ่ง  
คือ การทาสี ซึ่งเป็นขั้นตอนต่อมาหลังจากการสร้างโครงสร้างบ้านทั้งหมดแล้วเพื่อความสวยงาม  
สิ่งสำคัญไม่ใช่แค่เพียงการเลือกสีตามเฉดสีที่ชอบตามรสนิยมส่วนตัว แต่ต้องพิจารณาประเภทของสี  
ให้เหมาะกับพื้นผิวของบ้านด้วย

สีที่เราเห็นอยู่บนผนังนั้น ไม่ได้มีขั้นตอนการทาเพียงรอบเดียว แต่ต้องมีการโป้นั่ง ทาสีรองพื้น  
ก่อนทาสีจริงทับลงไปอีก ๑ - ๒ รอบ ดังนั้นการเลือกใช้ “สี” จึงต้องคำนึงถึงทั้งเรื่องความสวยงาม  
ถูกใจ และการทำให้ติดทนนาน

การเลือกสีให้ถูกประเภทและทาตามขั้นตอนที่ถูกต้อง จะทำให้โอกาสที่สีจะสวยติดทนนาน  
มากขึ้น

ข้อมูลจาก TerraBKK.com - <http://www.reviewyourliving.com/did-you-know/>

๒๘. จุดประสงค์ของบทอ่านข้างต้นคืออะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๒๙. องค์ประกอบใดของสีทาบ้านที่มีความจำเป็นน้อยที่สุด เพราะอะไร (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๓๐. ให้นักเรียนเลือกเฟอร์นิเจอร์ในห้องเรียนที่กำหนดในภาพที่ ๑ หรือ ๒ เพื่อนำมาทาสีให้มีความสวยงามและคงทน โดยทำเครื่องหมาย X ในช่อง  ได้ภาพ และระบุประเภทของสีที่จะใช้ในการทา พร้อมทั้งระบุเหตุผลในการเลือกใช้สีดังกล่าวมาด้วย (๒ คะแนน)



ประเภทของสีที่จะทา	เหตุผล
.....	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....