

โรงเรียน เอกบุรพา วิเทศศึกษา

รายวิชา ภาษาไทย แบบทดสอบการอ่าน เรื่อง มหัศจรรย์ของมะขาม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ป. ๕/..... เลขที่.....

เรื่อง มหัศจรรย์ของมะขาม

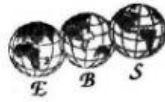
มะขาม หรือ (Tamarind) เรื่องมะขาม มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่งที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตก (ประจิม) ของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนาม ถือกันเป็นเคล็ดว่าจะทำให้ มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้ไอ และแก้หวัดคัดจมูก มีวิตามินซีช่วยให้ ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี

คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยส่วนใหญ่ใช้ปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวนั่นเองที่ทำกับข้าวได้อร่อยได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ในมะขามอุดมด้วยวิตามินบี ๒ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดทาทาริก เป็นต้น ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซี สูง คุณค่าของมะขามเพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่คือมะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือ กรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น ฝรั่ง ในนมก็มี สรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็วเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม มะขามอุดมด้วยวิตามินซีมากก็จะช่วยบำรุงผิวด้วย คนไทยสมัยก่อนจึงนำน้ำมะขามเปลือกคั้นแล้วมาทาใบหน้าทั้งไว้สักพักแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดก็จะได้ผิวนุ่มนวลใส ไร้สิว ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่ล้างหน้า หรือครีมพอกหน้าบ้างก็ผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้งกินทั้งทาสารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหามาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่น้อย

ที่มาข้อมูล :นิตยสาร Health Today





โรงเรียน เอกบุรพา วิเทศศึกษา

รายวิชา ภาษาไทย แบบทดสอบการอ่าน เรื่อง มหัตถรย์ของมะขาม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ป. ๕/..... เลขที่.....

คำถามที่ ๑ ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

ก. การเก็บรักษามะขาม

ข. มะขามปลูกเพราะความเชื่อ

ค. ประโยชน์ของมะขาม

ง. การคัดเลือกมะขามไปใช้ประโยชน์ในโรงงานอุตสาหกรรม

คำถามที่ ๒ คำว่า “มะขาม” เป็นลักษณะของคำที่ประวิสรรชนีย์หรือไม่ เพราะอะไร

ก. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะเป็นคำอักษรนำทั้ง ๒ พยางค์

ข. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า มะขาม เป็นคำตาย

ค. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า ขาม มี ม เป็นตัวสะกด

ง. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะออกเสียงสระอะที่พยางค์แรกและใส่รูปสระอะ ที่คำศัพท์ด้วย

คำถามที่ ๓ ตามคติความเชื่อของคนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้ทางทิศใดของบ้าน

ก. อุดร

ข. ทักษิณ

ค. ประจิม

ง. บุรพา

คำถามที่ ๔ สารอาหารชนิดใดที่ไม่พบในมะขาม

ก. วิตามินเอ

ข. วิตามินบี

ค. วิตามินดี

ง. วิตามินซี

คำถามที่ ๕ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง
 ข้อความ เป็นความจริง จงเลือก ใช่
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเลือก ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	เราสามารถนำเนื้อมะขามาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้		
๒.	มะขามเป็นพืชที่ปลูกได้ยาก		
๓.	มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้รมเงา		
๔.	ผลการตรวจสอบพบว่าในเนื้อมะขามมีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยมาก		
๕.	สารมะขามส่วนใหญ่จะอยู่ที่บริเวณเมล็ดของมะขามเท่านั้น		
๖.	ในมะขามมีสาร AHA กรดซิตริก กรดทาทาริก วิตามินเอ วิตามินซีด้วย		
๗.	บางคนมีความเชื่อว่า เนื้อมะขามสามารถรักษาโรคเกลื้อนได้ ด้วยการต้มแล้วคั้น		
๘.	มะขามสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง		
๙.	เนื้อมะขามหากทานเป็นประจำจะทำให้อายุยืนยาว		
๑๐.	คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามบริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า“คนจะเกรงขาม”		

คำถามที่ ๖ จากถ้อยความข้างต้น ให้นักเรียนอธิบายคุณค่าทางอาหารของมะขาม