

ตอนที่ ๓ : แบบอัตนัย จำนวน ๑ ข้อ ๓๐ คะแนน

ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ ด้วยตัวบรรจง ขนาดครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) และความยาวในการเขียนให้เป็นไปตามที่กำหนดในแต่ละข้อย่อยถ้าเขียนเกินจำนวน บรรทัดที่กำหนดจะตรวจถึงบรรทัดที่กำหนดเท่านั้น

๓๐. ใช้บทอ่านต่อไปนี้ เป็นข้อมูลในการเขียนตอบ ข้อ ๓๐.๑ - ๓๐.๒

กินปลาอะไรดีที่สุด

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนสูง มีวิตามิน ไชมัน และสารบางชนิด ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ช่วยบำรุงผิว บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบำรุงระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังสามารถนำมา ประกอบอาหารได้หลากหลาย แต่หลายคนอาจยังมีข้อสงสัยว่า ระหว่างปลาน้ำจืดกับปลาทะเล อะไรมีประโยชน์ มากกว่ากัน

ผลจากการวิจัยสารอาหารในปลาทั้งสองประเภทพบว่า ปริมาณโปรตีนในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่ยังไม่ ผ่านการปรุงสุกมีปริมาณไม่แตกต่างกันมากนัก คือ ปลาทะเลมีปริมาณโปรตีน ๑๘-๒๒ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม ส่วนปลาน้ำจืดมีปริมาณโปรตีน ๑๗-๒๐ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม จึงสามารถสรุปได้ว่า ถ้าจะกิน ปลาเพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างครบถ้วน สามารถกินได้ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด

แต่หากพิจารณาปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ ปลาทะเลจะมีปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ มากกว่า โดยเฉพาะปลาทะเล เล็กอย่างปลาแมกเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า เนื่องจากปลาเหล่านี้อาศัยอยู่ในน้ำ ที่มีอุณหภูมิต่ำ จึงต้องสร้างและสะสมไขมัน นอกจากนี้ ปลาทะเลยังมีโซเดียมและไอโอดีนซึ่งเป็นที่ต้องการของ ร่างกาย การกินปลาทะเลจึงทำให้เราได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่ากรดไขมันโอเมกา-๓ จะพบมากในปลาทะเลน้ำลึก แต่การกินปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาจะละเม็ด ขาว ปลาดุก ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาสลิด ที่ได้รับการรับรองว่ามีกรดไขมันโอเมกา-๓ อยู่ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะช่วย ทดแทนได้ แม้ว่าอาจจะไม่มากเท่าปลาทะเลก็ตาม จะเห็นได้ว่า ปลาแต่ละประเภทต่างก็มีคุณประโยชน์ด้วยกัน ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกกินให้เหมาะสมกับความต้องการหรือสุขภาพของเราอย่างไร

๓๐.๑ จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน ๕ บรรทัด (๑๐ คะแนน)

๓๐.๒ จงวิเคราะห์ว่าผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร และนักเรียนเห็นด้วยกับบทอ่านหรือไม่ พร้อมระบุเหตุผล และยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันประกอบทั้งนี้ต้องไม่พาดพิงบุคคลหรือองค์กรให้เกิดความเสียหาย ความยาว ๕ - ๘ บรรทัด (๒๐ คะแนน)





สทศ
NIETS
สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
National Institute of Educational Testing Service (Public Organization)

กรรมการคุมสอบราย

กรวิชาชีพสอบ

(ช)

(ใช้ดินสอ 2B เท่านั้น)

(ลงชื่อ) _____

ลายมือชื่อผู้เข้าสอบ

กรรมการคุมสอบราย

กรแยกเล็กกระดาษแนวนี

(ช)

(ใช้ดินสอ 2B เท่านั้น)

(ลงชื่อ) _____

(ลงชื่อ) _____

ลายมือชื่อกรรมการคุมสอบ
(ใช้ปากกาเท่านั้น)

มัธยมศึกษาปีที่ 3

รหัส
9 1

เลขที่นั่งสอบ

ชื่อ-สกุล.....

เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก

สถานที่สอบ.....

ห้องสอบ.....

วันที่สอบ.....

0 0
1 1
2 2
3 3
4 4
5 5
6 6
7 7
8 8
9 9

0 0 0 0 0 0 0 0
1 1 1 1 1 1 1 1
2 2 2 2 2 2 2 2
3 3 3 3 3 3 3 3
4 4 4 4 4 4 4 4
5 5 5 5 5 5 5 5
6 6 6 6 6 6 6 6
7 7 7 7 7 7 7 7
8 8 8 8 8 8 8 8
9 9 9 9 9 9 9 9

วิชาภาษาไทย แผ่นที่ 2

เป็นกระดาษคำตอบแบบอัตนัย

ห้ามขีดเขียนบนบาร์โค้ด

** กระดาษคำตอบอัตนัย รหัสวิชา 91 ภาษาไทย ตอนที่ 3 จำนวน 1 ข้อ (ข้อ 30 แยกเป็น 2 ข้อย่อย) **

30.1 จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน 5 บรรทัด

ความว่า.....

30.2 นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่กำหนดให้หรือไม่ เพราะเหตุใด พร้อมระบุเหตุผล และยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันประกอบ ทั้งนี้ต้องไม่พาดพิงบุคคลหรือองค์กร ให้เกิดความเสียหาย ความยาว 5 - 8 บรรทัด

(แบบอัตนัย)

กระดาษคำตอบแผ่นที่ 2

LIVEWORKSHEETS