

แบบฝึกอ่านและตอบคำถาม

อ่านเรื่องแล้วตอบคำถามต่อไปนี้



ผักปวยเล้ง เป็นผักชนิดหนึ่งที่มีวิตามินมาก มีธาตุเหล็ก และเอ็นไซม์ ช่วยกระตุ้นร่างกายให้ผลิตน้ำย่อยและอินซูลิน ช่วยให้ร่างกายมีระบบย่อยที่ดี ช่วยแก้ อาการท้องผูกได้ วิธีการกินที่ให้ผลดีคือ ลวกผักปวยเล้ง ที่ล้างสะอาดแล้วใน น้ำเดือดประมาณ ๒-๓ นาที นำขึ้นมาหั่นเป็นชิ้นผัดกับน้ำมัน

ใส่เกลือเล็กน้อย กินวันละ ๒ ครั้ง ผักปวยเล้ง

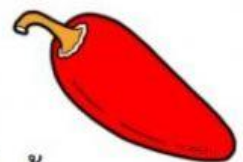
นอกจากจะช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารแล้ว

ยังเป็นผักที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

และโลหิตจางอีกด้วย



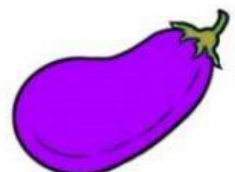
๑. ผักปวยเล้ง มีแร่ธาตุชนิดใดมากที่สุด



๒. เราควรรับประทานอาหารที่ทำด้วยผักปวยเล้งวันละกี่ครั้ง



๓. ผักปวยเล้ง มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร



๔. ผู้ป่วยโรคใดควรรับประทานผักปวยเล้งมากที่สุด



๕. วิธีการกินผักปวยเล้งให้ได้ดีควรนำมาทำอะไร

