

อ่านเรื่องแล้วตอบคำถาม

ผักบุ้ง หรือเรียกอีกอย่างว่า ผักทอดยอด เป็นผักที่ปลูกง่าย และสามารถเติบโตเองตามธรรมชาติ เราแบ่งผักบุ้งออกเป็น ๒ สายพันธุ์ คือผักบุ้งไทย และ ผักบุ้งจีน ผักบุ้งอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ผักบุ้งเป็นผักที่นิยมนำมากินกับน้ำพริก ผัดผัก หรือแกงส้ม คนโบราณเชื่อว่า กินผักบุ้งแล้วจะทำให้ตาหวาน เพราะผักบุ้งมีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา ตาฝ้า ฟาง ป้องกันไม่ให้สายตาเสื่อมก่อนวัยผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำไม่ควรกินผักบุ้ง เพราะผักบุ้งมีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิต อาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ และเป็นตะคริวได้ง่าย

๑. ผักบุ้งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า.....?

- ☐ ผักทอดทิ้ง
- ☐ ผักทอดยอด
- ☐ ผักทอดกรอบ

พิมพ์ชื่อเล่น

๒.ผักบุ้งมีวิตามินอะไร?

☐ วิตามิน A

☐ วิตามิน B

☐ วิตามิน C

๓.ผักบุ้งมีกี่สายพันธุ์?

☐ ๑ สายพันธุ์

☐ ๒ สายพันธุ์

☐ ๓ สายพันธุ์



๔.ผักบั้งช่วยบำรุงอะไร.....?

☐ สายตา

☐ เส้นผม

☐ สมอ

๕.คนเป็นโรคอะไรไม่ควรกินผักบั้ง?

☐ เบาหวาน

☐ ความดันโลหิตต่ำ

☐ ความดันโลหิตสูง

