



ข้อควรรู้ก่อนทำข้อสอบ

ข้อสอบ วัดผลปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ฉบับที่ 2

วิชา ภาษาไทย 5 รหัสวิชา ท 23101 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวนข้อสอบ 19 ข้อ 50 คะแนน

เวลาในการทำข้อสอบ 60 นาที

คำชี้แจง

1. ข้อสอบฉบับนี้มีหลายรูปแบบ
2. อ่านคำสั่งในการทำข้อสอบให้เข้าใจก่อนจึงลงมือทำข้อสอบ
3. จะมีคะแนนเต็มขึ้นเพียง 10 คะแนนแต่จะถูกแปลผลเป็น 50 คะแนน
4. ทำข้อสอบอย่างระมัดระวังและรอบคอบ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น...ม.๓..ห้อง.....เลขที่.....

ขอให้ทุกคนโชคดีในการสอบนะคะ

สมศรี เอี่ยมโอภาส

ไปเริ่มทำข้อสอบกันเลยค่า



อ่านข้อความแล้วตอบคำถาม 22

ชีวิตคือการต่อสู้ นับตั้งแต่เกิดมามีชีวิต สัตว์โลกย่อมต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิตให้ยืนยาวที่สุด มีทั้งสุขและทุกข์ แต่ส่วนใหญ่มักจะทุกข์เสียมากกว่า เคยเห็นลูกนกยามที่แม่ไม่อยู่ ตัวที่แข็งแรงกว่าจะทำร้ายตัวที่อ่อนแอกว่า จนกระทั่งเปียดให้ตกมาจากรัง เพื่อจะได้ไม่มีใครแย่งอาหาร ชีวิตสัตว์โลกต้องดิ้นรนต่อสู้ตั้งแต่เกิด แม้กระทั่งมนุษย์เองก่อนที่จะถือกำเนิดมาจะมีสเปิร์มจากพ่อหลายร้อยล้านตัวที่จะต่อสู้กันเพื่อไปผสมกับไข่ของแม่ โดยมีเพียงตัวหนึ่งเท่านั้นที่แข็งแรงที่สุดและเป็นผู้ชนะ ทารกแรกเกิดจะร้องอูแว่วๆ เหมือนกับจะรู้ว่าต่อไปต้องเผชิญความทุกข์ต้องต่อสู้และคงไม่สุขสบายเหมือนกับที่อยู่ในท้องแม่

22. ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น (ท 1.1 ม. 2/5)

- 1) สัตว์โลกต่อสู้กันเพื่อการดำรงชีวิตที่ยืนยาว
- 2) ทารกแรกเกิดร้องเหมือนจะรู้ว่าต้องเผชิญกับความทุกข์
- 3) ลูกนกตัวที่แข็งแรงจะทำร้ายตัวที่อ่อนแอเพื่อความอยู่รอด
- 4) มนุษย์เกิดมาจากสเปิร์มจากพ่อหลายร้อยล้านตัวที่ต่อสู้กันเพื่อไปผสมกับไข่ของแม่

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 23

หากใครไม่อย่าโกรธ ไม่อย่ากลัว ให้รู้จักการยอมรับ เพื่อขจัดอารมณ์ขุ่นมัว ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ตั้งจิตว่า วันนี้หรือพรุ่งนี้จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่หงุดหงิด
2. เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ พิจารณาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องเหล่านั้น
3. เปิดใจกว้าง มองหาข้อดีในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราเป็นเรื่องดี เช่น
 - โกรธเพราะคำนิทา คิดเสียว่าเรามีดี จึงมีคนพูดถึงและคิดถึง คำตำหนิและคำวิจารณ์เป็นโอกาสให้เราปรับปรุงตนเอง
 - อารมณ์เสียเพราะรอนาน มองว่าการรอทำให้เราได้ฝึกสติและความอดทน ให้ทำกิจกรรมอื่นระหว่างรอแทนการบ่น
 - หงุดหงิดเพราะอาหารไม่อร่อย เมื่อไม่ถูกใจเพียงแค่เปลี่ยนร้านอย่างน้อยก็ได้รู้ว่าเราไม่ชอบกินอาหารแบบไหน

23. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนได้สอดคล้องกับแนวปฏิบัติ “เปิดใจกว้าง” (ท 1.1 ม. 2/5)

- 1) เด็กหญิงเอ ไม่พูดกับเพื่อนที่ชอบล้อว่าตัวเองอ้วน
- 2) เด็กหญิงบี เสียใจที่เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม
- 3) เด็กหญิงเอฟ นั่งอ่านหนังสือรอเพื่อนที่เดินทางมาผิดเวลาที่นัดหมาย
- 4) เด็กหญิงแอล ตำหนิเพื่อนที่เลื่อนเวลาชมภาพยนตร์ออกไปอีกสองชั่วโมง



ท 1.1 ม.2/7 อ่านหนังสือ บทความ หรือคำประพันธ์อย่างหลากหลาย และประเมินคุณค่าหรือแนวคิดที่ได้จากการอ่าน เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิต (3 ข้อ ข้อ 24-26)

อ่านข้อความนี้แล้วตอบคำถามข้อ 24

พุทธรักษา มีหลายลักษณะ บางแห่งที่มีกำลังแรงไม่มาก ก็จะมีเพียงน้ำรินไหลหรือเดือดปุดๆ แต่บางแห่งมีกำลังแรงมาก ถึงขนาดทำให้น้ำพุ่งขึ้นมาจากใต้ดิน โดยมีไอน้ำและแก๊สพุ่งออกมาด้วย พุทธรักษาที่มีลักษณะนี้มักมีแรงอัดดันให้น้ำพุ่งขึ้นมาเป็นพวย เมื่อหมดแรงส่ง น้ำจะหยุดพุ่งจนเมื่อสะสมกำลังได้มากพอ ก็จะดันน้ำและไอน้ำพุ่งขึ้นมาได้อีก นักวิชาการเรียกพุทธรักษาชนิดนี้ว่า กีเซอร์ น้ำพุร้อนที่อำเภอฝาง ก็เข้าข่ายกีเซอร์ด้วย

24. ประเด็นใดเชื่อมโยงกับการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนน้อยที่สุด (ท 1.1 ม. 2/7)

- 1) แหล่งท่องเที่ยว
- 2) พลังงานความร้อน
- 3) การส่งเสริมสุขภาพ
- 4) การใช้น้ำเพื่อการชลประทาน

อ่านบทร้อยกรองแล้วตอบคำถาม ข้อ 25

ดื่มน้ำกำหนดรู้	น้ำไหลอยู่ในลำคอ
เย็นร้อนรสใดหนอ	ก็ชวนตื่นชื่นบานใจ
ล้างจานทีละใบ	เห็นน้ำไหลรินอาบจาน
เห็นมีอวนรอบด้าน	ตามดูจานตามดูใจ

25. แนวคิดสำคัญของบทร้อยกรองมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในด้านใด (ท 1.1 ม. 2/7)

- 1) ให้ตั้งใจทำงาน
- 2) ให้มีความอดทน
- 3) ให้มีสติสัมปชัญญะ
- 4) ให้มีความรับผิดชอบ

อ่านบทร้อยกรองแล้วตอบคำถาม ข้อ 26

ตุ๊กตาเอ๋ย	ตุ๊กตาชาวไร่
ยามยากยามไร้	นั่งรถไฟความฝัน
ทิ้งไร่ดอกไม้แห่ง	ไปเสาะแสวงเมืองหมอกควัน
โอ้อวดไฟสายฝน	พบแต่ดอกไม้จันทน์ยามจน

26. แนวคิดของบทร้อยกรองนี้กล่าวถึงสังคมในชีวิตอย่างไร (ท 1.1 ม. 2/7)

- 1) ชีวิตกับความไม่ฝัน
- 2) การดิ้นรนต่อสู้ชีวิต
- 3) ชีวิตของคนยากจน
- 4) ชีวิตกับความผิดหวัง



สาระที่ 2 การเขียน

มาตรฐาน ท 2.1 ใช้กระบวนการเขียนเขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศ และรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

ท 2.1 ม.2/7 เขียนวิเคราะห์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็นหรือโต้แย้งเรื่องที่อ่านอย่างมีเหตุผล

(14 ข้อ ข้อ 27-40)

อ่านข้อความแล้วตอบคำถาม ข้อ 27-28

ตาเป็นอวัยวะที่ใช้ในการมอง มักจะมีอุณหภูมิสูงขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี หูใช้ฟังส่วนมากมีหนักเบาเพื่อสะดวกในการฟัง ปากใช้พูดส่วนมากจะอยู่ไม่ตรงกับใจ ปอดใช้พอกโลหิต แต่ถ้าปอดแห้งจะเก็บความกล้าหาญไว้ไม่ได้ ตัวเป็นชิ้นส่วนที่ใหญ่ มีไว้ให้ส่วนอื่นได้พักพิง มักจะลืมนกันมาก เมื่อเวลาได้ดิบได้ดี “ซาอ่อน” เป็นส่วนที่เชื่อมต่อกับสะโพก มักนิยมใช้ประกวดเพราะมองเห็นง่ายกว่าสมอง ขนหน้าแข็งใช้วัดระดับฐานะทางการเงิน ยิ่งรวยมากยิ่งร่วงน้อย

27. สาระสำคัญข้อความข้างต้น ไม่ได้กล่าวถึงกับถ้อยคำสำนวนใด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) ปากหนัก
- 2) อัจฉตาร้อน
- 3) ขนหน้าแข็งไม่ร่วง
- 4) ลืมตัวเหมือนวัวลืมตีน

28. ข้อความที่ว่า “ตาเป็นอวัยวะที่ใช้ในการมอง มักจะมีอุณหภูมิสูงขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี” มีวิธีการใดที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันโดยไม่เกิดกรณีตามข้อความนี้ (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....

อวัยวะที่พัฒนาขึ้นสำหรับการใช้ชีวิตในความมืด ทำให้สัตว์ที่ออกหากินในตอนกลางคืน ได้แก่ ชะมด อีเห็น แม่นู ค้างคาว รวมทั้งนกกลางคืนอย่างนกเค้าแมว นกฮูก เป็นสิ่งมีชีวิตที่น่าสนใจเป็นพิเศษ สัตว์หากินกลางคืนหลายชนิด มีดวงตาที่มองเห็นภาพในความมืดได้ดี เพราะมีดวงตาขนาดใหญ่ และรูม่านตาที่เปิดกว้าง ช่วยในการรับแสง ทั้งยังมีมูกที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยให้มันตามกลิ้งเหยื่อได้อย่างยอดเยี่ยม

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 29

29. จากข้อความ ข้อใดเป็นหัวข้อเรื่องในการเขียนเรียงความได้เหมาะสมที่สุด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) ชีวิตในความมืด
- 2) นกกลางคืน
- 3) ความพิเศษของสัตว์หากินกลางคืน
- 4) อวัยวะสำคัญในการหากินของสัตว์



อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 30

ดวงตะวันที่แบ่งโลกออกเป็นสอง คือตะวันตกและตะวันออก สาดแสงแรงกล้าจับเม็ดทรายละเอียดยับยับ แสนล้านโกฏิเม็ดที่รวมตัวเป็นท้องทะเลทรายอันเวิ้งว้างไกล ดวงตะวันดวงเดียวกันยังฉายฉานไปยัง ภูเขาหินแกร่งสีน้ำตาลอมแดง มีแนวต้นปาล์มกับดงอินทผลัมสีเขียวสดอยู่เบื้องหน้า มีฝูงอูฐ ม้า และกระโจมผ้าสีมอ อยู่ไถ่ร่มเงาแน่น และ แสงนั้นเองที่ทำให้แลเห็นผู้คนผิวสองสี ตามคม จมูกโค้งเป็นสัน ในแสงนั้นมีทั้งสีเข้มขรึมและ สีอันอุดมดาดของผ้าแพรพรรณ ทั้งเสียงผ้าสายเสียดสีที่พับและกำไลข้อมือกระทบกันกรังกรัง มีสรรพสำเนียงอันรวดเร็ว ยากจะจับความ และยังมิกลั่นอายต่างๆ ของเครื่องเทศ กลิ่นสาบจากฝูงสัตว์ นี่คือนดินแดนแห่งดวงตะวันขึ้น

30. ข้อความข้างต้นใช้กลวิธีการเขียนและนำเสนอคุณค่าด้านใด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) เป็นการเขียนพรรณนา ที่ให้คุณค่าด้านสังคม
- 2) เป็นการเขียนพรรณนา ที่ให้คุณค่าด้านอารมณ์
- 3) เป็นการเขียนพรรณนา ที่ให้คุณค่าด้านภาพพจน์
- 4) เป็นการเขียนพรรณนา ที่ให้คุณค่าด้านวรรณศิลป์

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 31

การรักษาหรือป้องกันหวัดนั้น เป็นการฟื้นฟูความแข็งแรงของร่างกายโดยรวม ดังนั้น ยามที่เกิดการระบาดของหวัด เราควรกินอาหารที่มีวิตามินสูงซี เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะนาว ส้มเขียวหวาน ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม อาหารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แครอท พริกไทย ผักใบเขียว องุ่น รวมทั้งการปรับสมดุลของจุลินทรีย์ ในระบบทางเดินอาหารโดยการดื่มนมเปรี้ยว กินข้าวหมาก ซึ่งอาหารเหล่านี้ จะช่วยกระตุ้นสารภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้นได้

31. จุดประสงค์ของผู้พูดคือข้อใด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) ชี้แจง
- 2) แนะนำ
- 3) อธิบาย
- 4) ตักเตือน

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 32-33

เวลาทำบุญจะใช้กุหลาบมอญจำนวนมาก นิ้วที่เด็ดกลีบกุหลาบมอญจะมีคราบเหลืองจับติด เมื่อมองดูกระดาดขี้หนูที่ขั้วน้ำจากกลีบกุหลาบก็มีสีเหลืองจัดอย่างน่ากลัว อาจเป็นสารพิษที่มีอันตรายมากหรือน้อยไม่ทราบได้ รู้แต่ว่าเหมือนการพัฒนาเศรษฐกิจและการศึกษาที่ทำกันมาก็หวังจะให้แต่คนตาบอดอีกด้านจะก่อให้เกิดเภทภัยใดบ้าง ไม่เคยมีใครคิดวิเคราะห์เลย

32. จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนใช้โวหารประเภทใด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) อุปมาโวหาร
- 2) เทคนาโวหาร
- 3) บรรยายโวหาร
- 4) พรรณนาโวหาร

33. จากข้อความนี้ผู้เขียนได้เปรียบเทียบการทำบุญกับสิ่งใด เพราะเหตุใด (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....



อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 34

หลังเลิกงาน สมศักดิ์ขับรถกลับบ้านที่อยู่นอกเมือง มีคนโบกรถขออาศัยไปด้วย เขาเปิดประตูให้นั่งข้างๆ สักพักหนึ่ง เขาอุกคิดว่าไม่น่าไว้ใจรับคนแปลกหน้าขึ้นบนรถ เขาขับไปที่เลี้ยวนอกที่วางอยู่ระหว่างตัวเขากับผู้โดยสาร กระเป๋าเงินหายไประหว่างที่เขาคาดไว้ เขาหยุดรถทันที เขาจับแขนผู้โดยสารแน่น ตะคอกใส่หน้า “เอากระเป๋าเงินมาเดี๋ยวนี้”

ผู้โดยสารควักกระเป๋าเงินส่งให้โดยดี สมศักดิ์ปลดล็อกประตูไล่ตะเพิดขายแปลกหน้าลงจากรถทันที เมื่อถึงบ้าน ภรรยาเขาทักว่า “ฉันจะโทรไปบอกแล้วนะ ว่าเมื่อเช้าคุณออกจากบ้าน คุณลืมเอากระเป๋าดังนี้ไปด้วย”

34. ข้อเขียนนี้มีความดีเด่นด้านใด (ท 2.1 ม. 2/7)

- 1) การใช้ถ้อยคำเข้าใจง่าย
- 2) สรุปจบหักมุมทำให้น่าสนใจ
- 3) การเดินเรื่องรวดเร็วไม่เยิ่นเย้อ
- 4) การเรียบเรียงเรื่องมีลำดับชัดเจน

อ่านบทความแล้วตอบคำถามข้อ 35

เครื่องมือจัดฟันแฟชั่นที่ใส่ในปาก มักจะมีการยึดที่ไม่แน่นพอ เพราะขั้นตอนการทำผิดวิธี ทำให้มีโอกาสที่ลวดดัดฟัน อาจหลุดลงคอหรืออาจหลุดลงไปที่หลอดลม ปิดหลอดลม ทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะในลวดร้อยลูกบิดซึ่งจะยึดไว้อย่างแน่น หลุดได้ง่ายมาก ปลายลวดที่พันรอบฟัน มักจะเก็บไม่สนิท แทะเหงือกหรือกระพุ้งแก้มเป็นแผลตลอดเวลา เมื่อเห็นภัยอันตรายจากการจัดฟันแฟชั่นต่าง ๆ มากมายแล้ว ฝากให้ช่วยกันดูแลตนเองและคนรอบข้างไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการจัดฟันแฟชั่นต่อไป

35. จากบทความข้างต้น ถ้านักเรียนมีฟันไม่สวยงาม นักเรียนจะดัดฟันหรือไม่เพราะเหตุใด (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....

อ่านข้อความแล้วตอบคำถาม ข้อ 36-37

ความพิเศษของเกลือจากเพชรบุรี อยู่ที่มีคุณภาพที่ดีที่สุดจากจำนวน 4 แห่งของเมืองไทย เพราะน้ำบริเวณจังหวัดเพชรบุรี ไม่มีแม่น้ำสายใหญ่ที่จะทำให้ น้ำทะเลถูกเจือจางความเค็มด้วยความจืดจากแม่น้ำ เกลือของเพชรบุรีจึงรักษาความเค็มไว้ได้ดี และปัจจุบันเพชรบุรีก็ยังครองแชมป์จังหวัดที่ผลิตเกลือได้มากที่สุดในประเทศ ถึงปีละ 3 – 4 แสนกิโลกรัม

36. อะไรคือสาเหตุที่เกลือจังหวัดเพชรบุรียังครองแชมป์จังหวัดที่ผลิตเกลือได้มากที่สุดในประเทศ (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....



37. ปัจจัยสำคัญใดบ้างที่อาจส่งผลกระทบต่อปริมาณการผลิตเกลือจากแหล่งต่างๆ ในเมืองไทยลดลงได้ (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 38

การใช้ปลิงดูดเลือดเสียออกจากร่างกายของผู้ป่วยเป็นวิธีโบราณที่ชาวบายนเคยใช้กันอย่างแพร่หลาย วิธีการในปัจจุบันคือ แพทย์จะใช้เข็มเจาะที่ผิวหนังส่วนที่ต้องการรักษาให้เป็นแผล (บริเวณที่มีเลือดเสีย) ปล่อยให้เลือดหยุดสักระยะหนึ่ง แล้วนำปลิง (ที่เลี้ยงไว้เพื่อการนี้โดยเฉพาะ 15 สายพันธุ์ ไม่ใช่ปลิงทั่วไป) มาดูดเลือดผู้ป่วยบางคนอาจบำบัดด้วยวิธีนี้ครั้งเดียวโรครหาย แต่บางคนต้องทำซ้ำอีกหลายครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 5-10 นาที เมื่อปลิงดูดเลือดจนอิ่มแล้วก็จะปล่อยตัวหลุดจากผิวหนังของผู้ป่วย ขณะดูดเลือดปลิงจะมี เอนไซม์” ชนิดหนึ่งในน้ำลายของมันเพื่อมิให้เลือดแข็งตัว ขยายหลอดเลือดและทำให้รู้สึกชา โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วโลก นิยมใช้ปลิงบำบัดสำหรับผู้ป่วยที่มีเลือดคั่งหลังการผ่าตัด

38. จากบทความ การใช้ปลิงบำบัดโรค โดยการดูดเลือดเสียเป็นวิธีการรักษาที่เหมาะสมหรือไม่เพราะเหตุใด (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....

อ่านบทร้อยกรองแล้วตอบคำถามข้อ 39

สิ่งล่วงแล้วล้วนกันอย่าฝันหา	สิ่งไม่มาอย่ามีท่าที่หวัง
วันเวลาริล้วนจริง	ไม่ว้นหลังเวียนกลับมาบอ
สิ่งที่มีมิใช่ฝันในวันนี้	เป็นสิ่งที่ประเสริฐพึงเปิดเผย
เป็นปราสาทราชมงคลปรากฏ	ควรชื่นชมชมชัดปัจจุบัน

39. ใจความสำคัญของบทร้อยกรองนี้มุ่งเน้นในเรื่องใด (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....

อ่านข้อความแล้วตอบคำถาม 40

เกิดเป็นนกได้ผกผันบินบนฟ้า	ท่องนภาพากกว้างห่างไกลแสน
ไร้เพดานไร้จุดจบไร้พรมแดน	คงสุขแสนอิสระและเสรี
เกิดเป็นปลาท่องธารอันกว้างใหญ่	สายชลไกลหรือใกล้ไปทุกที่
ได้พบเห็นสิ่งแปลกใหม่ได้ชลธี	สุขใดมีเทียมเท่าพวกเจ้ามา
เกิดเป็นคนจนจิตคิดที่กรอบ	โดนล้อมรอบขอบไว้ให้รักษา
ไม่อาจทำตามใจเช่นนกปลา	ต้องเดินหน้าให้ถูกกำหนดทาง

40. จากบทความสิ่งที่มนุษย์ต้องการเป็นเหมือนนกและปลาคืออะไร (ตอบ 1 ประเด็น) (ท 2.1 ม. 2/7)

ตอบ.....



สาระที่ 3 การฟัง การดู และการพูด

มาตรฐาน ท 3.1 สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด และความรู้สึก ในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ท 3.1 ม.2/3 วิเคราะห์และวิจารณ์เรื่องที่ฟังและดูอย่างมีเหตุผล เพื่อนำข้อคิดมาประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิต (11 ข้อ ข้อ 41-51)

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 41

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เส้นใย อาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ยาลูกอมช็อคโกแลต	123	24.1	0.8	9.9	1.5	40	921	22	16.3
ข้าวสวย 1จาน (3 ทัพพี)	240	4.1	0.5	54.5	0.5		71	-	-
ข้าวสวย+ยาลูกอมช็อคโกแลต	363	24.2	1.3	64.4	2.0	40	992	2.7	16.3
การกระจายพลังงาน (ร้อยละ)		26.4	3.2	70.4					

41. จากตารางข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วย บริโภค ถ้าไม่ต้องการลดคาร์โบไฮเดรตแต่ลดคอเลสเตอรอล ควรปฏิบัติตามข้อใด (ท 3.1 ม. 2/3)

- 1) รับประทานเฉพาะข้าวสวย
- 2) รับประทานเฉพาะยาลูกอมช็อคโกแลต
- 3) รับประทานอาหารตามตารางที่จัดไว้
- 4) รับประทานอาหารตามตารางที่จัดไว้แต่ลดปริมาณยาลูกอมช็อคโกแลต

ตารางที่ 1 ปริมาณไขมันทั้งหมด กรดไขมันโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 ในปลาทะเลไทย

ปลาทะเลไทย (ส่วนที่กินได้ 100 กรัม)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ปริมาณกรดไขมัน (กรัม)	
		โอเมก้า 6	โอเมก้า 3
ปลาทู	6.8	0.03	0.84
ปลาลิ้นหมู	9.2	0	0.47
ปลากะพงขาว	3.2	0	0.40
ปลาอินทรี	3.6	0	0.33
ปลาทูน่า	3.8	0.06	0.22
ปลาทูน่า	3.0	0.03	0.18
ปลาทูน่า	3.6	0	0.16
ปลากะพงแดง	0.5	0	0.10
ปลาเก๋า	0.6	0	0.08



ตารางที่ 2 ปริมาณไขมันทั้งหมด กรดไขมันโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 ในปลาน้ำจืดไทย

ปลาน้ำจืดไทย (ส่วนที่กินได้ 100 กรัม)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ปริมาณกรดไขมัน (กรัม)	
		โอเมก้า 6	โอเมก้า 3
ปลาดุก	14.7	1.94	0.46
ปลาสวาย	8.9	0.60	0.45
ปลาช่อน	8.5	0.77	0.44
ปลาสลิด	5.9	0.19	0.36
ปลาดตะเพียน	7.4	1.11	0.24
ปลากRAY	1.2	0.04	0.14
ปลานิล	1.8	0.10	0.12
ปลาไหล	0.6	0	0.02

42. จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 เราควรรับประทานปลาชนิดใดจึงจะได้โอเมก้า 6 แต่มีไขมันน้อยที่สุด (ท 3.1 ม. 2/3)

- 1) ปลาไหล ปลาเก๋า
- 2) ปลานิล ปลากRAY
- 3) ปลากะพงแดง ปลาทุงเหว
- 4) ปลากะพงขาว ปลานิล

43. ปลาชนิดใดที่มีไขมันสูง และมีทั้งโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 (ท 3.1 ม. 2/3)

- 1) ปลาดุก ปลาสวาย
- 2) ปลากะพงแดง ปลาช่อน
- 3) ปลาดุก ปลาช่อน
- 4) ปลาดตะเพียน ปลาช่อน

อ่านข้อความแล้วตอบคำถามข้อ 44

เคปกูสเบอร์รี่มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบอเมริกาใต้ มีชื่อเรียกต่างๆ กันอีกหลายชื่อ แต่ในประเทศไทยเรียกกันว่า “โหงเหงฝรั่ง” หรือ “ระมิงทอง”

คุณค่าทางอาหารของเคปกูสเบอร์รี่ต่อส่วนที่กินได้น้ำหนัก 100 กรัม

ความชื้น	85.9 กรัม	ฟอสฟอรัส	21.00 มิลลิกรัม
แคลอรี	54.00 มิลลิกรัม	เหล็ก	1.70 มิลลิกรัม
โปรตีน	15 กรัม	แคลเซียม	1.613 กรัม
ไขมัน	0.50 มิลลิกรัม	วิตามินบี 1 (ไทอามีน)	0.401 มิลลิกรัม
เส้นใยอาหาร	0.40 มิลลิกรัม	วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน)	0.17 มิลลิกรัม
เถ้า	0.7 กรัม	ไนอาซิน	0.8 มิลลิกรัม
แคลเซียม	9.00 มิลลิกรัม	วิตามินซี(กรดแอสคอร์บิก)	20.00 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	11.0 มิลลิกรัม		

44. จากข้อมูลในตาราง เคปกูสเบอร์รี่ ให้คุณค่าทางอาหารข้อใดเป็นลำดับที่ 2 (ท 3.1 ม. 2/3)

- 1) โปรตีน
- 2) วิตามินซี
- 3) ฟอสฟอรัส
- 4) แคลเซียม