

## แบบฝึกหัดที่ ๒

### การจับใจความจากข้อความ

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับใจความสำคัญของข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้

(๑) ไข่ไก่ นอกจากจะเป็นอาหารคู่ครัวและเป็นหนึ่งในเมนูอาหารยอดนิยมของผู้บริโภคแล้ว ไข่ไก่อังถือเป็นแหล่งโภชนาการชั้นเลิศ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ทั้งโปรตีน คุณภาพดี ที่มีกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายถึง ๘ ชนิด รวมทั้งวิตามินเอ วิตามินบี๒ วิตามินอี โอมะก้า๓ โฟเลต ไบโอฟลาวิน โคลีน ลูทีน และแร่ธาตุต่างๆ ทั้งโพแทสเซียม สังกะสี ทองแดง ซีลีเนียม ฯลฯ

ใจความสำคัญของข้อความนี้ คือ.....

.....

(๒) มันเทศเป็นแหล่งสำรองอาหารในภาวะวิกฤติ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ เนื่องจากมันเทศเป็นพืชที่ทนต่อความแห้งแล้ง ใช้น้ำน้อยในการเจริญเติบโต ในบ้านเราการบริโภคมันเทศยังไม่เป็นที่แพร่หลาย อีกทั้งความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการจากมันเทศและอาหารจากมันเทศยังมีจำกัด มันเทศพันธุ์ไทยของเรานั้นมีหลายสี ทั้ง สีม่วง สีส้ม สีเหลือง และสีขาว ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าคนไทยส่วนใหญ่ นิยมรับประทานมันเทศสีม่วงมากที่สุด ซึ่งมันเทศแต่ละสีนั้นเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญสัดส่วนอยู่ที่ ๒๐ - ๒๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัมของมันเทศ โดยความต้องการคาร์โบไฮเดรตต่อวันจะอยู่ประมาณ ๓๐๐ กรัม

ใจความสำคัญของข้อความนี้ คือ.....

.....

(๓) กระจกตาของคนเรามีอยู่ ๕ ชั้น มีลักษณะโค้งพอดี ทำหน้าที่ในการรับแสงจากระยะไกลผ่านเข้าไปเลนส์แก้วตา แล้วมาหักเหที่จอร์รับภาพ หรือจอประสาทตาเพื่อให้มองเห็นภาพได้ดี แต่หากกระจกตาบางหรือมีปัญหาเส้นใยคอลลาเจนอ่อนแอก็จะทำให้ความดันลูกตาซึ่งมีเป็นปกติอยู่แล้วดันกระจกตาให้โค้งขึ้นในลักษณะบิด เบี้ยว เกิดการหักเหของแสงมากเกินไป กระทั่งกับการมองเห็นทั้งสายตาสั้น สายตาเอียงแบบผิดปกติมาก หากเป็นมากแล้วไม่ได้รับการรักษาจะทำให้กระจกตาแตก ทำให้น้ำในลูกตาซึมเข้าไป ทำให้เกิดเป็นฝ้าขาว ขุ่น อักเสบวม เป็นแผลเป็น ส่งผลให้กระจกตาพิการ และสูญเสียการมองเห็น โดยโรคดังกล่าวมักเป็นพร้อมกันทั้ง ๒ ข้าง มีเพียงร้อยละ ๒-๔ เท่านั้นที่จะเกิดขึ้นเพียงข้างเดียว

ใจความสำคัญของข้อความนี้ คือ.....

.....