



แบบทดสอบ

การอ่านขั้นสูงสำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนบ้านดอนกลาง(ราษฎร์สงเคราะห์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
อุบลราชธานี เขต ๔



ตอนที่ ๑

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องบนกระดาษคำตอบที่กำหนด (๒๐ คะแนน)

๑. วรรณกรรมมิใช่เป็นแต่เพียงสื่ออย่างเดียว หากสิ่งที่แฝงลึกลงไปในช่องโพร่งหว่างตัวอักษร ยังสะท้อนให้เห็นถึงความตื้นลึกหนาบางทางภูมิปัญญาของผู้เขียน และลึกลงไปในภูมิปัญญานั้นก็คือความจริงใจที่ผู้เขียนสะท้อนต่อตัวเองและต่อผู้อ่าน วรรณกรรมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ชาติที่เจริญแล้วทุกชาติจะต้องมีวรรณกรรมเป็นของตัวเอง และวรรณกรรมจะมีมากหรือน้อย ดีหรือเลว ก็แล้วแต่ความเจริญองามแห่งจิตใจของชนในชาตินั้น ๆ เพราะฉะนั้นวรรณกรรมแต่ละชาติ จึงเป็นเครื่องชี้วัดได้ว่า ยุคใดจิตใจของประชาชนในชาติมีความเจริญหรือเสื่อมอย่างไร

จากบทอ่าน ผู้เขียนกล่าวถึงเรื่องใดเป็นสำคัญ

ก. หน้าที่ของวรรณกรรม

ข. อิทธิพลของวรรณกรรม

ค. ความสำคัญของวรรณกรรม

ง. ภาพสะท้อนของวรรณกรรม

๒. ช่วงอายุน้ำแข็ง (ice age) หรือที่เรียกทั่ว ๆ ไปว่า สมัยน้ำแข็ง นั้น หมายถึง ระยะเวลาทางธรณีวิทยาที่มีน้ำแข็งปกคลุมบริเวณส่วนต่าง ๆ ของโลกเป็นบริเวณกว้าง สันนิษฐานว่า ช่วงอายุน้ำแข็งหรือสมัยน้ำแข็งมีสาเหตุจากวงโคจรของโลกรอบดวงอาทิตย์เป็นวงรีมากขึ้น แกนของโลกเอียงขึ้น โลกอยู่ห่างจากดวงอาทิตย์มากขึ้น หรือถ้าภูเขาไฟดับบังแสงอาทิตย์เป็นเวลานาน สิ่งเหล่านี้ทำให้อุณหภูมิของโลกลดต่ำลงจนน้ำกลายเป็นน้ำแข็งปกคลุมเป็นบริเวณกว้าง ทำให้ทะเลลดระดับลงทั่วโลก

ใจความสำคัญของบทอ่านกล่าวถึงเรื่องใด

ก. ความหมายของช่วงอายุน้ำแข็ง

ข. สาเหตุที่ทำให้เกิดช่วงอายุน้ำแข็ง

ค. ผลกระทบที่เกิดจากช่วงอายุน้ำแข็ง

ง. ลักษณะทางธรรมชาติของช่วงอายุน้ำแข็ง

๓. กลยุทธ์ของความสำเร็้อมีอยู่หลายข้อ แต่ไม่ว่าจะประกอบธุรกิจใด ความจริงใจคือสิ่งแรกที่ควรมี เพราะความจริงใจจะเชื่อมโยงไปถึงความซื่อสัตย์ ความไม่เอารัดเอาเปรียบและการให้ที่มากกว่ารับ รวมทั้งคิดถูกและทำถูกเพราะทุกอย่างเริ่มจากการบวนการคิดและต้องเปลี่ยนทัศนคติก่อน คนส่วนใหญ่มักเริ่มจากความคิดผิด ๆ นำไปสู่การกระทำที่ผิด จนสุดท้ายผลลัพธ์คือ ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

ข้อใดไม่สอดคล้องกับบทอ่าน

ก. ความจริงใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของความสำเริง

ข. คนที่ประสบความสำเร็จคือต้องมีความซื่อสัตย์

ค. การคิดและการกระทำที่ถูกต้องนำไปสู่ความสำเร็จ

ง. คนที่ประสบความสำเร็จคือคนที่จริงใจและรู้จักคิด

๔. ขยะพลาสติกส่วนใหญ่ประกอบด้วยของใช้ในชีวิตรประจำวัน รวมทั้งผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ขยะพลาสติกชิ้นใหญ่จะถูกย่อยสลายเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยจนถึงขนาดเล็กมากเรียกว่า ไมโครพลาสติก ซึ่งเป็น เม็ดพลาสติกที่มีขนาดเล็กกว่า ๕ มิลลิเมตร มีคุณสมบัติเฉพาะตัว คือ ดูดซับสารพิษได้ดี ทำให้สะสมพีซีบี (PCBs) หรือดีดีที (DDT) และสารพิษอื่น ๆ ที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อมยาวนานไว้ในระดับเข้มข้น นอกจากนี้ ไมโครพลาสติกจะมาจากการย่อยสลายของพลาสติกชิ้นใหญ่แล้ว ยังเป็นวัตถุดิบตั้งต้นของการผลิตพลาสติก เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง (cosmetic products) และผลิตภัณฑ์สุขภาพ (health care products) ทั้งยังพบไมโครพลาสติกในรูปแบบไฟเบอร์ที่เกิดจากการซักผ้าด้วย

จากบทอ่าน ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. ไมโครพลาสติกเกิดจากการย่อยสลายของพลาสติกชิ้นใหญ่
- ข. ในปัจจุบันมนุษย์ตระหนักถึงอันตรายของไมโครพลาสติกมากขึ้น
- ค. ในปัจจุบันมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการผลิตไมโครพลาสติกได้
- ง. ไมโครพลาสติกมีคุณสมบัติในการดูดซับสารพิษที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อม

๕. (๑) นับวันคนทั่วโลกยังใช้ชีวิตห่างไกลจากต้นไม้ (๒) โดยเฉพาะคนเมืองที่ตัดต้นไม้ทิ้งเพราะคิดว่ารก หรือน้ำที่เดินไปใช้ประโยชน์อื่น (๓) เมื่อการก่อสร้างหรือความเจริญไปถึงที่ใด สิ่งที่จะถูกกำจัดเป็นอันดับแรก ๆ ก็คือต้นไม้ (๔) ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะมนุษย์เราเชื่อว่าต้นไม้ให้ประโยชน์เฉพาะทางกายภาพเท่าที่ตามองเห็น เช่น ใช้สร้างบ้าน ทำกระดาษ และที่สำคัญส่วนใหญ่เชื่อว่าต้นไม้มีชีวิตแต่ไม่มีจิตใจ

ส่วนใดเป็นใจความสำคัญของบทอ่านข้างต้น

- | | |
|----------------|----------------|
| ก. ส่วนที่ (๑) | ข. ส่วนที่ (๒) |
| ค. ส่วนที่ (๓) | ง. ส่วนที่ (๔) |

๖. สมัยดึกดำบรรพ์ โลกของเรามีมนุษย์อยู่ไม่มากและโดยธรรมชาติมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่มสังคม เริ่มตั้งแต่กลุ่มครอบครัวเล็ก ๆ ดำรงชีพตามมีตามได้จากทรัพยากรธรรมชาติ ไม่มีความโลภ ไม่มีการสะสม ไม่มีการยึดครองถือกรรมสิทธิ์ในผืนแผ่นดิน ต่อมามนุษย์มีมากขึ้น กลุ่มสังคมจำเป็นต้องขยายตาม ลักษณะนิสัยจิตใจของมนุษย์ก็เปลี่ยนไป เริ่มเห็นแก่ตัว สะสมของกินของใช้ ยึดถือกรรมสิทธิ์ในที่ดินและ ทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ เอาไว้แต่เอาเปรียบ แสวงหาประโยชน์ให้ตนเอง ญาติพี่น้องและพวกพ้อง มีการลักขโมย แย่งชิงและร้ายแรงถึงเช่นฆ่ากันเพื่อผลประโยชน์ของตน สังคมไม่สงบสุขดังจากก่อน เมื่อเกิด ปัญหายุ่งยากในสังคมมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีการทำข้อตกลงเป็นกติกาสังคมขึ้น เรียกว่า “บัญญัติ” เพื่อให้ทุกคน ถือปฏิบัติ และยกย่องบุคคลที่มีคุณธรรม ความรู้ ความสามารถขึ้นเป็นหัวหน้า

ข้อใดคือใจความสำคัญของบทอ่าน

- ก. สังคมมนุษย์ในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกัน
- ข. มนุษย์คือตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม
- ค. มนุษย์มีหลักการในการอยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาสังคม
- ง. ปัญหาของมนุษย์ส่งผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมอย่างมาก

๗. แม้ทุกส่วนของกั๋งจะมีประโยชน์.....สาเหตุการแพ้อาหารจากการบริโภคกั๋งอาจมาจากการแพ้สารอาหารซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโปรตีนในเนื้อกั๋งที่ไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำให้เกิดความผิดปกติขึ้นในร่างกาย เช่น เป็นลมพิษ ผื่นผิวหนังเป็นผื่น ปวดท้อง หายใจไม่สะดวก สำหรับผู้ที่แพ้อาหารไม่ว่าชนิดใดควรหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ

จากบทอ่าน ข้อใดเหมาะสมที่สุดที่จะเติมลงในช่องว่าง

- ก. แต่สารอาหารในกั๋งก็มีโทษด้วยเช่นกัน
- ข. แต่กั๋งก็อาจเป็นอันตรายต่อผู้ที่แพ้อาหาร
- ค. แต่หากบริโภคกั๋งมากเกินไปก็อาจเกิดผลเสีย
- ง. แต่กั๋งสามารถทำให้เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรงได้

๘. ทุกวันนี้เราก็คงจะพบเรื่องราวต่าง ๆ จำนวนมากที่ถูกสร้างเสมือนว่าคือความจริง สิ่งที่เราได้เห็นผ่านโลกโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นตัวอักษรที่ปรากฏ ภาพที่ถูกนำเสนอ คลิปวิดีโอหรือการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ แล้วเราก็เชื่อว่าสิ่งที่ได้รับรู้คือความจริง เรากำลังเสพความเป็นจริงผ่านทางสายตา แต่เราหลงลืมไปแล้วว่า ภาพถ่ายเป็นร้อยเป็นพัน มีเพียงไม่กี่ภาพที่ถูกหยิบยกออกมาให้เห็น ได้รับการจัดสรรและสร้างความจริงจากมุมมองของผู้เลือก

บทอ่านข้างต้นสรุปใจความสำคัญได้ตามข้อใด

- ก. เรามักคิดว่าข้อมูลที่เรได้รับผ่านสื่อสังคมออนไลน์เป็นความจริง
- ข. ทุกวันนี้เราพบความจริงหลายรูปแบบจากมุมมองของเราและผู้อื่น
- ค. ความจริงที่เราได้รับมักจะเป็นความจริงที่ผ่านการถ่ายทอดจากผู้อื่น
- ง. การสื่อสารที่หลากหลายทำให้เรามีช่องทางในการค้นพบความจริงมากขึ้น

๙. ยาวตามธรรมชาติไม่เรียกว่ายาวเกินไป สั้นตามธรรมชาติไม่เรียกว่าสั้นเกินไป ขาของเบ็ดแม้จะสั้นมากเราก็ไม่สามารถจะต่อให้มันยาวขึ้น ถ้าต่อยาวมันก็จะเสียใจ ขาของนกกระเรียนแม้จะยาวมาก เราก็ไม่สามารถจะตัดให้มันสั้นลงไปได้ ถ้าตัดสั้นมันก็จะเศร้า เพราะว่าเบ็ดขาสั้นแต่คอยาว นกกระเรียนขายาวแต่คอสั้นต่างสอดคล้องกันและกัน

ใจความสำคัญของบทอ่านตรงกับข้อใด

- ก. ควรมองคนในแบบที่เขาเป็น
- ข. ควรพัฒนาคนตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล
- ค. ควรทำอะไรให้เหมาะสมกับความสามารถของเขา
- ง. ควรยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของแต่ละคน

๑๐. ชีวิตคนเรา เมื่อห่างจากการสัมผัสพื้นดินมากยิ่งขึ้น ส่วนใหญ่มีผลทำให้จิตใจขาดความอดทนเช่นแต่ก่อน หากมองคนยุคก่อน ยิ่งเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน แล้วรู้สึกว่าเขามีความอดทน หากเอาใจเขาใส่ใจเราน่าจะรู้ความจริงได้ว่า เรามองเห็นเขาอดทน แต่แท้จริงแล้วเขาไม่ได้อดทนอะไรเลย หากเป็นธรรมชาติที่อยู่ໃใจทำให้รู้สึกว่าเป็นของธรรมดามากกว่า

ข้อใดสรุปใจความสำคัญของบทอ่านได้ถูกต้อง

- ก. คนยุคก่อนอดทนมากกว่าคนยุคใหม่
- ข. ความอดทนเป็นธรรมชาติที่อยู่ในใจเรา
- ค. ความอดทนอยู่ที่การนำใจเขามาใส่ใจเรา
- ง. คนเราต้องรู้จักใช้ชีวิตอยู่ด้วยความอดทน

๑๑. ในอดีตความเจริญรุ่งเรืองของแต่ละประเทศนั้นสามารถวัดหรือ คาคคเนได้จากอัตราการใช้เหล็ก ประเทศอุตสาหกรรมจะมีอัตราการใช้เหล็กต่อคนต่อปีมากกว่าประเทศที่ กำลังพัฒนา แร่เหล็กเป็นวัตถุดิบพื้นฐานสำหรับการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวิทยาศาสตร์ รวมถึง เป็นวัตถุดิบที่สำคัญที่สุดในการถลุงเหล็กเพื่อการผลิตเหล็กและเหล็กกล้า ซึ่งนับเป็นอุตสาหกรรมต้นน้ำที่สำคัญ สำหรับอุตสาหกรรมต่อเนื่องอื่น ๆ อีกมาก

ประโยคใจความสำคัญในข้อใดเหมาะสมที่สุดที่จะเติมลงในช่องว่าง

- ก. แร่เหล็กเป็นทรัพยากรธรณีชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญ
- ข. แร่เหล็กเคยเป็นตัวบ่งชี้ความยิ่งใหญ่ของประเทศอุตสาหกรรม
- ค. ประเทศที่มีความเจริญรุ่งเรืองจะมีอัตราการใช้เหล็กในระดับสูง
- ง. การพัฒนาด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมจำเป็นต้องอาศัยแร่เหล็ก

๑๒. ปัจจุบันการโคลน (cloning) นิยมนำมาใช้ในการเพิ่มจำนวนปศุสัตว์ เช่น โค สุกร ม้า แม้แต่สัตว์เลี้ยง อย่างสุนัขและแมวสายพันธุ์ต่าง ๆ ที่มีลักษณะดี หรือสัตว์ทดลองอย่างหนูก็สามารถเพิ่มจำนวนได้ด้วยการโคลน นอกจากนี้การโคลนยังมีส่วนช่วยในการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าที่หายากเช่นกระต๊อ ที่สำคัญยังสามารถ ใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ทั้งการทดลองเพื่อการวิจัย การผลิตอวัยวะสำรองสำหรับปลูกถ่ายให้แก่ผู้ป่วย รวมถึงการสร้างเซลล์ต้นกำเนิด (stem cell) สำหรับรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีความจำเพาะต่อผู้ป่วยสูง และไม่เกิด การต่อต้านจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายผู้ป่วย

ข้อใดกล่าวถึงใจความสำคัญของบทความได้ถูกต้อง

- ก. การโคลนเป็นเทคโนโลยีชีวภาพที่มีประโยชน์หลากหลาย
- ข. การโคลนเป็นการเพิ่มจำนวนด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์
- ค. การโคลนมีคุณูปการต่อวงการแพทย์โดยเฉพาะการนำมาใช้รักษาโรค
- ง. การโคลนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่ออุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบัน

๑๓. เพลงกล่อมเด็กมีเนื้อหาหลายบทที่มักสอดแทรกคติเตือนใจหรือคำสั่งสอนต่าง ๆ เช่น ความขยัน ซื่อสัตย์ การรักษาวลสงวนตัวของผู้อื่น การรักษาความสะอาด การใช้ชีวิตรอบคอบ บอกเล่าตัวอย่าง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลของการทำกรรมชั่ว ทำให้ผู้ที่ได้ฟังซึ่งอาจเป็นเด็กโต หนุ่มสาว หรือชาวบ้านใน ชุมชนได้ข้อคิดและตระหนักถึงการประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสม รวมทั้งพยายามเป็นคนดีของสังคม ต่อมาสังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ชีวิตแบบสังคมชนบทก็ค่อย ๆ ลดลง กลายเป็นสังคมเมืองขยายตัวเพิ่มขึ้นมาแทนที่ เพลงกล่อมเด็กที่เคยแพร่หลายในวิถีชีวิตของคนไทยก็ ลดบทบาทลงเช่นกัน

ข้อใดเป็นใจความสำคัญของบทความข้างต้น

- ก. สังคมอุตสาหกรรมมีส่วนสำคัญในการทำลายเพลงกล่อมเด็ก
- ข. เพลงกล่อมเด็กถือเป็นกุศโลบายในการสั่งสอนของคนโบราณ
- ค. เด็กที่ได้ฟังเพลงกล่อมเด็กตั้งแต่เล็กย่อมเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
- ง. ปัจจุบันเพลงกล่อมเด็กไม่ได้ใช้เป็นเครื่องสอนใจผู้คนเหมือนในอดีต

๑๔. ชีวิตของคนเราก็เหมือนกับเส้นด้ายที่ถูกดึงออกมาจากหลอดด้ายทีละนิด ๆ ขณะที่ดึงด้ายออกมาจากหลอดด้ายนั้น บางทีเราก็กู้สึกกระหึ่มว่ ยังมีด้ายเหลืออยู่อีกมากมาย จึงชะล่าใจดึงด้ายออกมาใช้อย่างฟุ่มเฟือย เพื่อที่จะพบว่าแท้ที่จริงแล้วมีด้ายอยู่เพียงนิดเดียว เย็บผ้าได้เพียงนิดหน่อยก็หมด

ใจความสำคัญของบทอ่านข้างต้นกล่าวถึงเรื่องใด

ก. การรู้จักบริหารจัดการเวลา

ข. การเห็นคุณค่าของการมีชีวิต

ค. การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

ง. การทำความดีเมื่อยังมีโอกาส

๑๕. ต้นหญ้าเล็ก ๆ ที่ขึ้นอยู่ระหว่างทางไม่ได้โดดเด่นเหมือนต้นไม้ใหญ่และช่างดูไร้ค่าเหลือเกินในสายตาของต้นไม้ใหญ่เหล่านั้น แต่เวลาลมพายุมา ต้นหญ้าเหล่านั้นจะโอนอ่อนไปตามกระแสลมเพื่อรักษาตนเองไว้ไม่ให้หักโค่นดังเช่นต้นไม้ใหญ่

ใจความสำคัญของบทอ่านข้างต้นกล่าวถึงเรื่องใด

ก. การรู้จักวางตัว

ข. การรู้จักปรับตัว

ค. การรู้จักประมาณตน

ง. การรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน

๑๖. หลายคนเชื่อว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ต้องหา ทำให้มักไม่พอใจในชีวิตตัวเอง ผู้คนมากมายจึงกลายเป็นนักวิ่งร้อยเมตรที่ต้องวิ่งไปให้ถึงเส้นชัยที่มีความสุขเป็นจุดหมายโดยเร็วที่สุด เพราะเข้าใจว่าความสุขที่อยู่ตรงเส้นชัยจะทำให้ตนอิ่มเอม หากในความจริงทุกขณะที่ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน ทุกความใส่ใจในทุกสิ่งที่เราทำ ใช้ชีวิตเหมือนนักสังเกตการณ์ที่รู้เท่าทันทุกความคิดอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่เป็นแหล่งที่มาของความสุขที่สมบูรณ์

ข้อใดสอดคล้องกับใจความสำคัญของบทอ่านมากที่สุด

ก. ความสุขเกิดจากการรู้ทันความคิดตลอดเวลา

ข. ความสุขคือการรู้ตัวเองว่าความต้องการของตนคืออะไร

ค. ความสุขที่มาจากการรู้เท่าทันโลกและชีวิตคือความสุขที่สมบูรณ์

ง. ความสุขที่สมบูรณ์เกิดจากการตื่นรู้และทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการ

๑๗. ถ้าเทียบน้ำหนักเนื้ปลาในปริมาณที่เท่ากันกับเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อไก่ เนื้อปลามีปริมาณโปรตีนสูงกว่า ในขณะที่มีไขมันน้อยกว่า โปรตีนในเนื้อปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไขมันในปลาเป็นไขมันที่มีประโยชน์เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยลดการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ทั้งยังช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวและยืดหยุ่นได้มากขึ้น ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดทำให้เลือดไม่จับตัวกันเป็นลิ่มไปอุดตันในเส้นเลือด

ใจความสำคัญของบทอ่านตรงกับข้อใด

ก. เนื้อปลามีปริมาณโปรตีนสูงแต่มีไขมันน้อย

ข. ปลาเป็นอาหารที่มีประโยชน์แก่สุขภาพอย่างมาก

ค. การกินเนื้อปลามีประโยชน์แก่สุขภาพมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น

ง. การกินเนื้อปลาช่วยป้องกันโรคได้เพราะไขมันปลามีกรดไขมันไม่อิ่มตัว

๑๘. คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต บางคนเป็นของขวัญ บางคนเป็นบทเรียน บางคนเป็นศัตรู บางคนเป็นมิตร แต่ทั้งหมดล้วนเป็นครูที่สอนให้เราว่า “คนเป็นเช่นไร”

บทอ่านข้างต้นกล่าวถึงเรื่องใด

ก. การรู้จักเลือกคบคน

ข. การปฏิบัติตัวต่อคนอื่น

ค. การอดทนและยอมรับความแตกต่างของคน

ง. การเรียนรู้และเข้าใจความหลากหลายของคน

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑๙-๒๐

6 วิธีลดเค็ม

สสส



1. ทานอาหาร
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง
ปรุงอาหารเอง
ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม



2. เลี่ยงทานอาหาร
คู่กับน้ำจิ้ม
หรือเติมน้ำปลาพริก



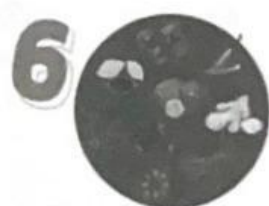
3. เลี่ยงอาหารรสจัด
เพราะมักมีทั้งผงชูรส
น้ำปลา น้ำปลาร้า



4. เลี่ยงอาหารหมักดอง
อาหารแปรรูป
อาหารกระป๋อง ชนมขบเคี้ยว



5. อ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อเลี่ยงอาหาร
โซเดียมสูง



6. ใช้สมุนไพร
และเครื่องเทศ
เพื่อแต่งกลิ่น
และรสของอาหาร

ลด^{เค็ม}ปรุง^{รส}เป็นเวลา 21 วัน

หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จะช่วยให้ลิ้นค่อย ๆ ปรับความไวในการรับรสชาติ ทำให้สามารถกินเค็มลดลงได้

ที่มา : ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม

๑๙. ข้อใดไม่ปรากฏในบทอ่าน

- ก. ปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน
- ข. ข้อเสนอแนะในการลดบริโภคอาหารรสเค็ม
- ค. ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูงซึ่งควรหลีกเลี่ยง
- ง. ระยะเวลาที่ช่วยให้ลดบริโภคอาหารรสเค็มลงได้

๒๐. ข้อใดกล่าวถึงบทอ่านได้ถูกต้อง

- ก. การบริโภคโซเดียมปริมาณมากจะส่งผลเสียต่อร่างกาย
- ข. อาหารรสจัดทุกชนิดจะมีโซเดียมเป็นส่วนผสมในปริมาณสูง
- ค. คนที่บริโภคอาหารรสเค็มจัดเป็นเพราะลิ้นรับรสได้ช้ากว่าปกติ
- ง. หากลดหรือเลี่ยงการบริโภคอาหารรสเค็มจัดจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง