<u>ตอนที่ ๓</u> : แบบอัตนัย จำนวน ๑ ข้อ ๓๐ คะแนน

ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ ด้วยตัวบรรจง ขนาดครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) และความยาวในการเขียนให้เป็นไปตามที่กำหนดในแต่ละข้อย่อยถ้าเขียนเกินจำนวนบรรทัดที่กำหนดจะตรวจถึงบรรทัดที่กำหนดเท่านั้น

๓๐. ใช้บทอ่านต่อไปนี้ เป็นข้อมูลในการเขียนตอบ ข้อ ๓๐.๑ - ๓๐.๒

กินปลาอะไรดีที่สุด

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนสูง มีวิตามิน ไขมัน และสารบางชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ช่วยบำรุงผิว บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบำรุงระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย แต่หลายคนอาจยังมีข้อสงสัยว่า ระหว่างปลาน้ำจืดกับปลาทะเล อะไรมีประโยชน์มากกว่ากัน

ผลจากการวิจัยสารอาหารในปลาทั้งสองประเภทพบว่า ปริมาณโปรตีนในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่ยังไม่ผ่านการปรุงสุกมีปริมาณไม่แตกต่างกันมากนัก คือ ปลาทะเลมีปริมาณโปรตีน ๑๘-๒๒ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม ส่วนปลาน้ำจืดมีปริมาณโปรตีน ๑๗-๒๐ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม จึงสามารถสรุปได้ว่า ถ้าจะกินปลาเพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างครบถ้วน สามารถกินได้ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด

แต่หากพิจารณาปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ ปลาทะเลจะมีปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ มากกว่าโดยเฉพาะปลาทะเล เลิกอย่างปลาแมกเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า เนื่องจากปลาเหล่านี้อาศัยอยู่ในน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำ จึงต้องสร้างและสะสมไขมัน นอกจากนี้ ปลาทะเลยังมีโซเดียมและไอโอดีนซึ่งเป็นที่ต้องการของร่างกาย การกินปลาทะเลจึงทำให้เราได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่ากรดไขมันโอเมกา-๓ จะพบมากในปลาทะเลน้ำลึก แต่การกินปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาจะละเม็ดขาว ปลาดุก ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาสลิด ที่ได้รับการรับรองว่ามีกรดไขมันโอเมกา-๓ อยู่ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะช่วยทดแทนได้ แม้ว่าอาจจะมีไม่มากเท่าปลาทะเลก็ตาม จะเห็นได้ว่า ปลาแต่ละประเภทต่างก็มีคุณประโยชน์ด้วยกันทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกกินให้เหมาะสมกับความต้องการหรือสุขภาพของเราอย่างไร

๓๐.๑ จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน ๕ บรรทัด (๑๐ คะแนน)

๓๐.๒ จงวิเคราะห์ว่าผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร และนักเรียนเห็นด้วยกับบทอ่านหรือไม่ พร้อมระบุเหตุผลและยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันประกอบทั้งนี้ต้องไม่พาดพิงบุคคลหรือองค์กรให้เกิดความเสียหาย ความยาว ๕ - ๘ บรรทัด (๒๐ คะแนน)

LIVEWORKSHEETS

สทศ NIETS
สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
National Institute of Educational Testing Service (Public Organization)

มัธยมศึกษาปีที่ 3

รหัส 9 1

เลขที่นั่งสอบ

ชื่อ-สกุล.....

เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก

กรรมการคุมสอบระบายกรณีขาดสอบ (ข) (ใช้ดินสอ 2B เท่านั้น)

(ลงชื่อ).....
ลายมือชื่อผู้เข้าสอบ

กรรมการคุมสอบระบายกรณีเบิกเลิกกระดาษแผ่นนี้ (ย) (ใช้ดินสอ 2B เท่านั้น)

(ลงชื่อ).....
ลายมือชื่อกรรมการคุมสอบ (ใช้ปากกาเท่านั้น)

สถานที่สอบ.....

ห้องสอบ.....

วันที่สอบ.....

วิชาภาษาไทย แผ่นที่ 2
เป็นกระดาษคำตอบแบบอัตนัย

ห้ามขีดเขียนบนบาร์โค้ด

** กระดาษคำตอบอัตนัย รหัสวิชา 91 ภาษาไทย ตอนที่ 3 จำนวน 1 ข้อ (ข้อ 30 แยกเป็น 2 ข้อย่อย) **

30.1 จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน 5 บรรทัด

ความว่า.....

30.2 นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่กำหนดให้หรือไม่ เพราะเหตุใด พร้อมระบุเหตุผลและยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันประกอบ ทั้งนี้ต้องไม่พาดพิงบุคคลหรือองค์กรให้เกิดความเสียหาย ความยาว 5 – 8 บรรทัด

(แบบอัตนัย)

LIVEWORKSHEETS