

ตอนที่ ๓ : แบบอัตนัย จำนวน ๑ ข้อ ๓๐ คะแนน

ให้เขียนตอบในกระดาษคำตอบ ด้วยตัวบรรจง ขนาดครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) และความยาวในการเขียนให้เป็นไปตามที่กำหนดในแต่ละข้อย่อยถ้าเขียนเกินจำนวน บรรทัดที่กำหนดจะตรวจถึงบรรทัดที่กำหนดเท่านั้น

๓๐. ใช้บทอ่านต่อไปนี้ เป็นข้อมูลในการเขียนตอบ ข้อ ๓๐.๑ - ๓๐.๒

กินปลาอะไรดีที่สุด

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนสูง มีวิตามิน ไชมัน และสารบางชนิด ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ช่วยบำรุงผิว บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบำรุงระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังสามารถนำมา ประกอบอาหารได้หลากหลาย แต่หลายคนอาจยังมีข้อสงสัยว่า ระหว่างปลาน้ำจืดกับปลาทะเล อะไรมีประโยชน์ มากกว่ากัน

ผลจากการวิจัยสารอาหารในปลาทั้งสองประเภทพบว่า ปริมาณโปรตีนในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่ยังไม่ ผ่านการปรุงสุกมีปริมาณไม่แตกต่างกันมากนัก คือ ปลาทะเลมีปริมาณโปรตีน ๑๘-๒๒ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม ส่วนปลาน้ำจืดมีปริมาณโปรตีน ๑๗-๒๐ กรัมต่อเนื้อปลา ๑๐๐ กรัม จึงสามารถสรุปได้ว่า ถ้าจะกิน ปลาเพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างครบถ้วน สามารถกินได้ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด

แต่หากพิจารณาปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ ปลาทะเลจะมีปริมาณกรดไขมันโอเมกา-๓ มากกว่า โดยเฉพาะปลาทะเล เล็กอย่างปลาแมกเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า เนื่องจากปลาเหล่านี้อาศัยอยู่ในน้ำ ที่มีอุณหภูมิต่ำ จึงต้องสร้างและสะสมไขมัน นอกจากนี้ ปลาทะเลยังมีโซเดียมและไอโอดีนซึ่งเป็นที่ต้องการของ ร่างกาย การกินปลาทะเลจึงทำให้เราได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่ากรดไขมันโอเมกา-๓ จะพบมากในปลาทะเลน้ำลึก แต่การกินปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาจะละเม็ด ขาว ปลาดุก ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาสลิด ที่ได้รับการรับรองว่ามีกรดไขมันโอเมกา-๓ อยู่ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะช่วย ทดแทนได้ แม้ว่าอาจจะไม่มากเท่าปลาทะเลก็ตาม จะเห็นได้ว่า ปลาแต่ละประเภทต่างก็มีคุณประโยชน์ด้วยกัน ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกกินให้เหมาะสมกับความต้องการหรือสุขภาพของเราอย่างไร

๓๐.๑ จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน ๕ บรรทัด (๑๐ คะแนน)

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





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

กรรมการคุมสอบบรรยาย

กรณียาติสอบ

(ช)

(ใช้ติวสอบ 2B เท่านั้น)

กรรมการคุมสอบบรรยาย

กรณียกเลิกการสอบ

(ช)

(ใช้ติวสอบ 2B เท่านั้น)

(ลงชื่อ)

ลายมือชื่อผู้สอบ

(ลงชื่อ)

(ลงชื่อ)

ลายมือชื่อกรรมการคุมสอบ
(ใช้ปากกาเท่านั้น)

มัธยมศึกษาปีที่ 3

รหัส
9 1

เลขที่นั่งสอบ

ชื่อ-สกุล

เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก

สถานที่สอบ

ห้องสอบ

วันที่สอบ

0 0
1 1
2 2
3 3
4 4
5 5
6 6
7 7
8 8
9 9

0 0 0 0 0 0 0 0
1 1 1 1 1 1 1 1
2 2 2 2 2 2 2 2
3 3 3 3 3 3 3 3
4 4 4 4 4 4 4 4
5 5 5 5 5 5 5 5
6 6 6 6 6 6 6 6
7 7 7 7 7 7 7 7
8 8 8 8 8 8 8 8
9 9 9 9 9 9 9 9

วิชาภาษาไทย แผ่นที่ 2

เป็นกระดาษคำตอบแบบอัตโนมัติ

ห้ามขีดเขียนบนบาร์โค้ด

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

30.1 จงเขียนย่อความจากบทอ่าน ความยาวไม่เกิน 5 บรรทัด

ความว่า

30.2 นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่กำหนดให้หรือไม่ เพราะเหตุใด พร้อมระบุเหตุผล และยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันประกอบ ทั้งนี้ต้องไม่พาดพิงบุคคลหรือองค์กร ให้เกิดความเสียหาย ความยาว 5 - 8 บรรทัด

(แบบอัตโนมัติ)

กระดาษคำตอบแผ่นที่ 2

LIVEWORKSHEETS