

มหัศจรรย์แห่งมะละกอ



ครูภรภัทร คงชนชุนหพร



มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ม ๓/๓ ระบุใจความสำคัญและรายละเอียดของข้อมูลที่
สนับสนุนจากเรื่องที่อ่าน

ท ๑.๑ ม ๓/๔ อ่านเรื่องต่าง ๆ แล้วเขียนกรอบแนวคิดผังความคิด
บันทึกย่อความและรายงาน

ท ๓.๑ ม ๓/๒ วิเคราะห์และวิจารณ์เรื่องที่ฟังและดูเพื่อนำข้อคิดมา
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต



มหัศจรรย์มะละกอ

รูปแบบคำประพันธ์
เนื้อเรื่องย่อ

งานเขียนร้อยแก้ว ประเภทบทความเชิงวิชาการ



มะละกอเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
และมีสรรพคุณ ทางยา มีชื่อเรียกทาง
วิทยาศาสตร์ว่า *Carica papaya* Linn.

มัทศจรรย์มะละกอ

เนื้อเรื่องย่อ

มีชื่อเรียกตามท้องถิ่น เช่น
ภาษาอีสาน เรียกว่า บักหุ้ง

ชาวเลย – นครพนม เรียก หมักหุ้ง

ภาษาใต้ เรียกว่า ลอกอ

ชาวยะลา เรียก ก้วยลา

ชาวปัตตานี เรียก มะเต๊ะ

ภาษาเหนือเรียกว่า มะก้วยเต็ด



มหัศจรรย์มะละกอ

เนื้อเรื่องย่อ



มะละกอเป็นพืชที่อุดมไปด้วยวิตามินต่างๆเช่น **วิตามินเอ** ช่วยบำรุงสายตา ผมหัน **สารเบต้าแคโรทีน** ช่วยต่อต้านมะเร็ง

วิตามินซี รักษาโรคหวัด และโรค
ลักปิดลักเปิด **แคลเซียม** ทำให้กระดูกและ
ฟันแข็งแรง **ฟอสฟอรัส** ช่วยสร้างกระดูก
และฟัน และ**เหล็ก** ช่วยบำรุงเลือด



มหัศจรรย์มะละกอ

เนื้อเรื่องย่อ

นอกจากนี้ทุกส่วนของมะละกามีสรรพคุณทางยา เช่น

เนื้อของผลสุก

ช่วยแก้อาการร้อนใน แก้กระหาย บำรุง
กระเพาะ บำรุงม้าม แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ

เนื้อของผลดิบ

ช่วยแก้พยาธิตัวดีด ตัวกลม



มหัศจรรย์มะละกอ

เนื้อเรื่องย่อ



นอกจากนี้ทุกส่วนของมะละกามีสรรพคุณทางยา เช่น

ใบ ใช้พอกรักษาแผลและอาการปวดบวม

เมล็ด ใช้ทารักษาโรค ผิวน้ำ

ราก ใช้ดื่มขับปัสสาวะและ
ขับประจำเดือน

ดอก ใช้ขับประจำเดือน
แก้ไข้และโรคดีซ่าน



มหัศจรรย์มะละกอ

เนื้อเรื่องย่อ

แม้มะละกอจะมีสรรพคุณมากมายดังที่ได้กล่าวมา แต่ก็มีโทษอยู่เหมือนกัน กล่าวคือ หากรับประทานมากเกินไป ก็อาจเกิดอาการท้องเสียได้ การได้รับเบต้าแคโรทีนในเลือดสูงเกินไป ทำให้ตัวเหลือง หรือสัมผัสยางมะละกอมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการแพ้ เป็นผื่นแดง คัน เกิดอาการอักเสบได้

มหัศจรรย์มะละกอ

คุณค่าจากเรื่อง

๑. มะละกามีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยาหลายประการ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะอาจก่อให้เกิดโทษ
๒. ควรปลูกมะละกอประจำบ้านเพื่อใช้เป็นอาหาร เป็นพืชสมุนไพร

มัทศจรรย์มะละกอ

คุณค่าจากเรื่อง

๓. ความรู้ที่แตกฉานและความรอบรู้เกิดจากการศึกษาค้นคว้า
๔. ทุกสิ่งอย่างมีทั้งคุณและโทษ ต้องรู้จักใช้ให้เหมาะสมพอดี
จึงมีประโยชน์



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ โภชนาการ

วิตามินเอ

ช่วยบำรุงสายตา ผสม ฟัน

สารเบต้าแคโรทีน

ช่วยต่อต้านมะเร็ง

ฟอสฟอรัส

ช่วยสร้างกระดูกและฟัน

แคลเซียม ทำให้กระดูก

และฟันแข็งแรง

วิตามินซี รักษาโรคหวัด

และโรคลึกลับปิดลึกลับเปิด

เหล็ก ช่วยบำรุงเลือด

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร

เนื้อของผลสุก

ช่วยแก้อาการร้อนใน แก้กระหาย บำรุง
กระเพาะ บำรุงกล้ามเนื้อ ขับปัสสาวะ



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร



เนื้อของผลดิบ

ช่วยแก้พยาธิตัวตืด ตัวกลม

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร



ใบ

ใช้พอกรักษาแผลและอาการ
ปวดบวม

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร



เมล็ด

ใช้รักษาโรค ผิวหนัง

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร

ราก

ใช้ดื่มขับปัสสาวะและขับ
ประจำเดือน



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

ประโยชน์ สมุนไพร

ดอก

ใช้ขับประจำเดือน แก้ไข้และ
โรคดีซ่าน



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์และโทษของมะละกอ (ท ๑.๑ ม ๓/๔)

โทษ

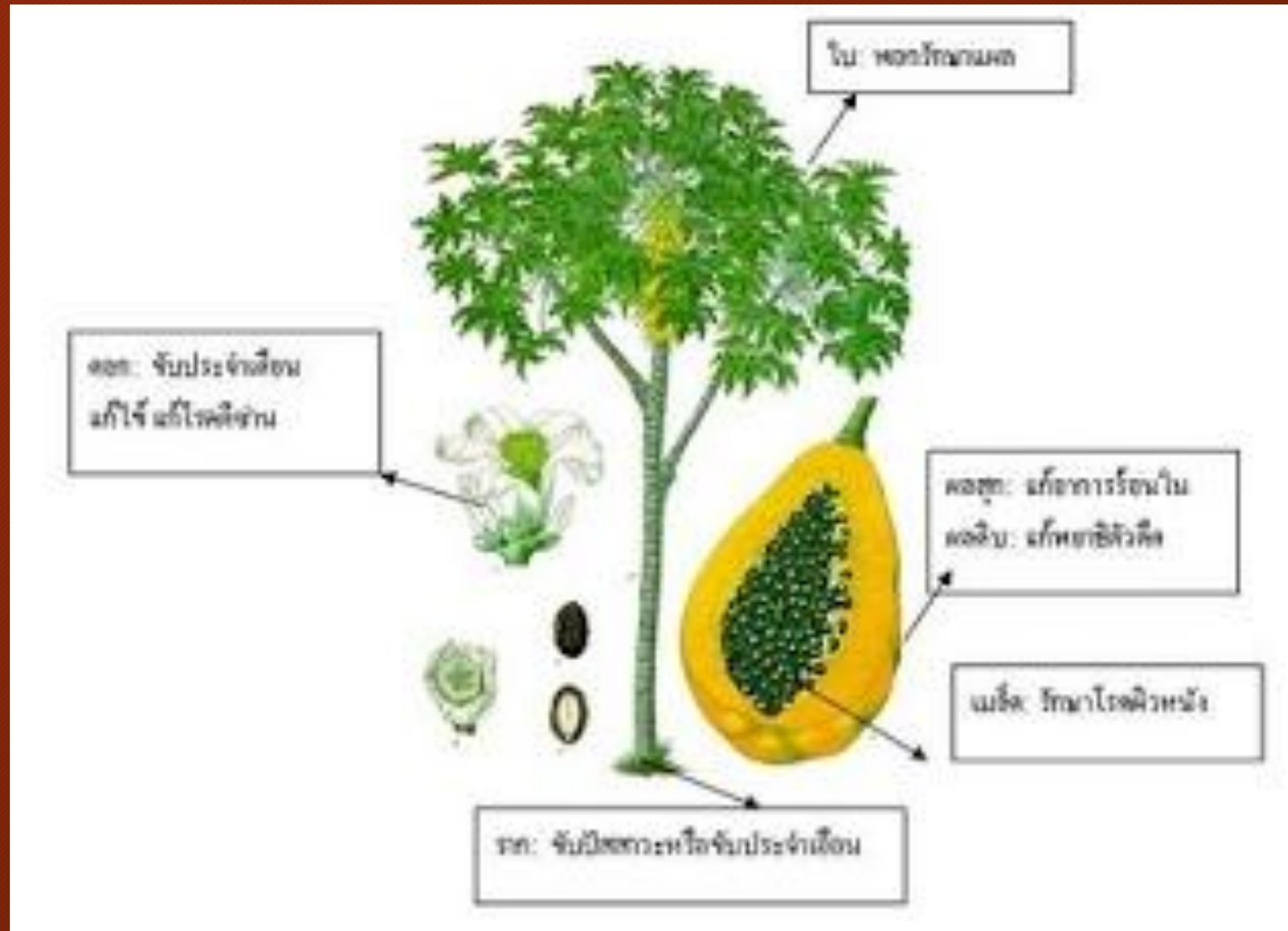
รับประทานมากเกินไป อาจเกิดอาการท้องเสีย

ถ้าเบต้าแคโรทีนในเลือดสูงเกินไป ทำให้ตัวเหลือง

สัมผัสยางมะละกอมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการแพ้ เป็นผื่นแดง คัน เกิดอาการอักเสบได้

มหัศจรรย์มะละกอ

สรุป



มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑. ข้อใดหมายถึงมะละกอในถิ่นภาคเหนือ

๑. บักพิลา

๒. หมักหุ้ง

๓. มะก้วยเต็ด

๔. หมากสีดา

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒. เรื่องมหัศจรรย์แห่งมะละกอ จัดเป็นบทความประเภทใด

๑. บทความแสดงความคิดเห็น

๒. บทความสัมภาษณ์

๓. บทความวิชาการ

๔. บทความเฉพาะด้าน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๓. ข้อใดกล่าวถึงสรรพคุณของมะละกอไม่ถูกต้อง

๑. วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ผสม ฟัน เหงือก

๒. สารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านโรคมะเร็ง ช่วยให้ผิวพรรณสดใส

๓. วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคหวัด โรคมะเร็ง โรคลึกลับตีกลับ

๔. วิตามินอี ช่วยบำรุงผิวหนัง ช่วยให้ผิวพรรณเต่งตึง สดใส

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๔. ข้อใดกล่าวถึงสรรพคุณมะละกอไม่ถูกต้อง

๑. เบต้าแคโรทีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว ป้องกันหวัด

๒. แคลเซียม ช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน

๓. ฟอสฟอรัส ช่วยสร้างกระดูกและฟัน และเหล็กช่วยบำรุงเลือด

๔. เส้นใยจากเนื้อมะละกอยังช่วยให้การขับถ่ายทำงานได้ดี

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๕. ข้อใดกล่าวถึงสรรพคุณทางยาของมะละกอ ไม่ถูกต้อง

๑. เนื้อของผลสุก ช่วยแก้อาการร้อนใน แก้กระหาย บำรุงกระเพาะ

๒. เนื้อของผลดิบ ช่วยแก้พยาธิตัวดีด พยาธิตัวกลม

๓. ใบ ใช้พอกรักษาแผล หนอง กลาก เกาฬอน และอาการปวดบวม

๔. เมล็ด ใช้ดื่มเป็นยาระบาย

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๖. ส่วนใดของมะละกอที่นำมาต้มดื่ม เพื่อขับปัสสาวะและขับประจำเดือน

๑. ราก

๒. เปลือก

๓. ดอก

๔. เมล็ด

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๓. ส่วนใดของมะละกอรับประทานแก้พยาธิตัวดีด พยาธิตัวกลม

๑. ใบมะละกอสด

๒. เมล็ดบดตากแห้ง

๓. เนื้อมะละกอดิบตากแห้ง

๔. ดอกมะละกอ

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๘. ข้อใดมิใช่โทษที่เกิดจากการกินมะละกอมากเกินไป

๑. ท้องเสีย , ทำให้ตัวเหลือง

๒. ท้องผูก

๓. เป็นไข้

๔. ผื่นคัน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๙. ข้อใดเป็นโทษที่เกิดจากยางมะละกอ

๑. ทำให้เกิดแผล

๒. ทำให้เกิดผื่นแดง

๓. ทำให้ยางติดผิวหนัง ล้างไม่ออก

๔. ทำให้ท้องเสีย

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๐. เพราะเหตุใดจึงกล่าวว่า “มหัศจรรย์แห่งมะละกอ”

๑. เพราะมีคุณค่าและใช้ประโยชน์ได้มากมาย

๒. เพราะมีสรรพคุณทางยารักษาโรคได้ทุกชนิด

๓. เพราะเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญของประเทศ

๔. เพราะประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๑. “มะละกามีหลายพันธุ์ แต่พันธุ์ที่ผู้เขียนเห็นว่าอร่อยที่สุด คือ พันธุ์โกโก้” จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. ให้ความรู้

๒. ว่ากล่าวตักเตือน

๓. ให้คำแนะนำ

๔. แสดงทรรศนะ

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๒. คนทั่วไปในปัจจุบันนิยมรับประทานมะละกอพันธุ์ใด

๑. โกโก้

๒. แขกดำ

๓. อินโดนีเซีย

๔. คองโก

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๔. “มะละกอเป็นผลไม้ที่คนไทยส่วนใหญ่รู้จักกันดี และนิยมรับประทาน
ทั้งผลสุกที่มีเนื้อหวานอร่อย และผลดิบที่นำมาสับซอยเป็น
ส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทยรสแซบแสนอร่อยยอดนิยมของ
คนไทยทุกภูมิภาคและชาวต่างประเทศ นั่นก็คือ ส้มตำ”

ข้อความต่อไปนี้ใช้กลวิธีการดำเนินเรื่องอย่างไร

๑. ใช้คำศัพท์เฉพาะ

๓. ตั้งคำถามกระตุ้นความสนใจ

๒. ใช้ภาษาพูดเพื่อให้เข้าใจง่าย

๔. ใช้กลวิธีการอธิบายที่ชัดเจน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๕. คำภาษาถิ่นข้อใดต่างจากพวก

๑. ลอกอ

๒. กัวยลา

๓. มะกัวยเต็ด

๔. มะเต๊ะ

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๖. คำภาษาถิ่นข้อใดต่างจากพวก

๑. ลอกอ

๒. กัวยลา

๓. บักหุ้ง

๔. หมากเขีย

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๓. (๑) มะละกอยังมีความมหัศจรรย์ในกิจการอุตสาหกรรมเนื้อและปลากระป๋อง (๒) ใช้เป็นส่วนผสมเพื่อให้เนื้อเปื่อยนุ่ม (๓) ผลิตเป็นผงเปื่อยสำหรับหมักทำอาหาร (๔) โดยทั่วไปในโรงงานอุตสาหกรรมเครื่องสำอางใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง”

ข้อความส่วนใดไม่ใช่ข้อเท็จจริง

๑. ส่วนที่ (๑)

๓. ส่วนที่ (๓)

๒. ส่วนที่ (๒)

๔. ส่วนที่ (๔)

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๘. (๑) มะละกอยังมีความมหัศจรรย์ในกิจการอุตสาหกรรมเนื้อและปลากระป๋อง (๒) ใช้เป็นส่วนผสมเพื่อให้เนื้อเปื่อยนุ่ม (๓) ผลิตเป็นผงเปื่อยสำหรับหมักทำอาหาร (๔) โดยทั่วไปในโรงงานอุตสาหกรรมเครื่องสำอางใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง”

ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. ให้ข้อคิด

๒. ให้ความรู้

๓. ให้คำแนะนำ

๔. กล่าวตักเตือน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๑๙. (๑) อย่างไรก็ตาม ถึงมะละกอจะมีคุณประโยชน์ชวนมหัศจรรย์ปานใด (๒) ก็ใช้ว่าจะไม่มีโทษ หรือไม่เป็นอันตรายเสียเลยทีเดียว (๓) เนื่องจากว่าหากรับประทานผลดิบมากเกินไป ก็อาจทำให้ปวดท้องหรือท้องเสียได้ (๔) หรือหากรับประทานผลสุกครั้งละมากๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานก็อาจทำให้ผิวมีสีเหลือง

ข้อความส่วนใดต่อไปนี้ไม่ใช่ข้อเท็จจริง

๑. ส่วนที่ (๑) และ (๒)

๒. ส่วนที่ (๒) และ (๓)

๓. ส่วนที่ (๓) และ (๔)

๔. ส่วนที่ (๔) และ (๑)

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๐. (๑) อย่างไรก็ตาม ถึงมะละกอจะมีคุณประโยชน์ชวนมหัศจรรย์ปานใด (๒) ก็ใช้ว่าจะไม่มีโทษ หรือไม่เป็นอันตรายเสียเลยทีเดียว (๓) เนื่องจากว่าหากรับประทานผลดิบมากเกินไป ก็อาจทำให้ปวดท้องหรือท้องเสียได้ (๔) หรือหากรับประทานผลสุกครั้งละมากๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลาช้านานก็อาจทำให้ผิวมีสีเหลือง

ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. เชิญชวน

๒. ให้ความรู้

๓. ให้คำแนะนำ

๔. กล่าวตักเตือน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๑. “การนำส่วนต่างๆ ของมะละกอไปใช้เป็นยาสมุนไพรนั้น จำเป็นต้อง
ศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง”

ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. เชิญชวน

๒. ให้ความรู้

๓. ให้คำแนะนำ

๔. กล่าวตักเตือน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๒. “ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นน่าจะปรุงตำสูตรที่มีผลการวิจัยรองรับหรือนำสมุนไพรที่มีมะละกอเป็นส่วนผสมไปให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุขรับรอง เพื่อป้องกันมิให้เกิดอันตรายและเป็นโทษภัยแก่ตนเองหรือผู้อื่นที่นำไปใช้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์”

ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. เชิญชวน

๒. ให้ความรู้

๓. ให้คำแนะนำ

๔. กล่าวตักเตือน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๓. “ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นน่าจะปรุงตำสูตรที่มีผลการวิจัยรองรับหรือนำสมุนไพรที่มีมะละกอเป็นส่วนผสมไปให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุขรับรอง เพื่อป้องกันมิให้เกิดอันตรายและเป็นโทษภัยแก่ตนเองหรือผู้อื่นที่นำไปใช้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์”

ข้อใดคือคุณสมบัติสำคัญของผู้บริโภค

๑. การตีความ

๒. การวิเคราะห์

๓. การมีวิจารณญาณ

๔. ความรู้ที่กว้างขวาง

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๔. “เมื่อประจักษ์แจ้งถึงความมหัศจรรย์แห่งมะละกอเช่นนี้แล้วสมควรหรือไม่ที่เราจะช่วยกันปลูกมะละกอไว้ประจำบ้านกันให้มากๆ”

ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๑. เชิญชวน

๒. ให้ความรู้

๓. ให้คำแนะนำ

๔. กล่าวตักเตือน

มหัศจรรย์มะละกอ

แบบฝึกหัด

๒๕. ข้อใดเป็นข้อคิดเห็น

๑. ประเทศสยามได้นำมะละกอมาจากเมืองมะละกา

๒. วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ผสม ฟัน เหงือก ให้แข็งแรง

๓. สมควรหรือไม่ที่เราจะปลูกมะละกอไว้ประจำบ้านกันให้มากๆ

๔. ชาวสเปนและชาวโปรตุเกสได้นำมะละกอมาปลูกในประเทศแถบ

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้