



เครื่องมือวัดและประเมินผล  
“ความสามารถในการเขียน”  
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## การเขียนย่อความ

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนย่อความจากเรื่องที่กำหนดให้ ด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ความยาวไม่เกิน ๕ บรรทัด ใช้เวลา ๕๐ นาที

### ย่อานาง

มีคนแนะนำให้รับประทานสมุนไพรย่านาง อยากรู้ว่าย่านางเป็นพืชประเภทไหน มีสรรพคุณอะไรบ้าง ภายหลังจากนี้ย่านางเป็นสมุนไพรที่ได้รับการกล่าวถึงกันมากด้วยสรรพคุณว่า รักษาได้หลายโรค ย่านางเป็นไม้เถาเลื้อยสีเขียว รากมีหัวอยู่ใต้ดิน มีใบมันสีเขียวเข้ม ภาคกลางจึงเรียกว่าเถาย่านาง หรือเถาวัลย์เขียวมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้บ้านเรานี่เอง คนอีสานให้สมญาย่านางว่า “หมื่นปีบ่เต่า” หรือหมื่นปีไม่แก่ นิยมคั้นน้ำจากใบย่านาง ไปปรุงอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด ต้มเปาะ แกงซี่เหล็ก ฯลฯ เช่นเดียวกับคนเหนือที่คั้นเอาน้ำจากใบย่านางมาใส่แกงพื้นเมือง

สรรพคุณทางสมุนไพรตามตำรับยาไทย ถือว่าย่านางมีฤทธิ์เย็น หรือเป็นยาเย็น ใบและรากย่านางใช้ทำยาแก้ไข้ ถอนพิษ รากใช้แก้ไข้หัดอีสุกอีใส ใช้รากสาด แก้เมา แก้ท้องผูก บำรุงหัวใจ ย่านางทั้งต้นใช้ดับพิษร้อน แก้ไข้กลับ แก้ปวดท้อง ถอนพิษจากการกินของมีพิษ เช่น เห็ด ส่วนงานวิจัยทดลองสมัยใหม่ พบว่ารากย่านางมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อมาลาเรีย ใบย่านางมีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูงมาก รวมทั้งยังมีเส้นใยอาหาร แคลเซียม เบตาแคโรทีน และวิตามินเอสูงด้วย

ที่นิยมกันขณะนี้ คือ การคั้นน้ำคั้นจากใบย่านางสด เพราะเชื่อว่าด้วยฤทธิ์เย็นของย่านางสามารถรักษาโรคของคนสมัยใหม่ซึ่งมีความเคร่งเครียด ลิงแวดล้อมรอบตัวเต็มไปด้วยมลพิษ ทำให้ร่างกายเสียสมดุล เพราะมีภาวะร้อนเกิน แม้เรื่องนี้จะยังไม่มีการวิจัยรับรองเป็นทางการ แต่เฉพาะวิตามินกับแร่ธาตุในใบย่านาง น้ำย่านางก็มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อยเลยทีเดียว แถมต้นย่านางยังปลูกง่าย หลายคนจึงปลูกย่านางไว้คั้นรับประทานเองที่บ้าน โดยไม่ต้องเสียเงินซื้อหาเลย

สุวัฒน์ อัครไชยชาญ และ สุชาดา ลิมภ์

หนังสือ ๑๐๘ ของคำถาม พ.ศ. ๒๕๕๗ เล่ม ๑๒ หน้าที่ ๓๔ - ๓๕

