

ภาคผนวก จ
เฉลยแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผลไม้

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือให้ตรงกับความคิดของท่าน โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผลไม้จัดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทใยอาหาร แกลีอแร์ และ วิตามิน	✓		
2. ผลไม้จัดเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานน้อยมากไม่เหมาะสมนำมาบริโภคเป็นอาหารประจำวัน		✓	
3. ผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก การบริโภคจึงมีประโยชน์น้อย		✓	
4. ผลไม้เป็นแหล่งอาหารสำคัญ สำหรับวิตามินซี	✓		
5. ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่นทุเรียน ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง		✓	
6. ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม เป็นผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซีสูง	✓		
7. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะให้วิตามินซีมากกว่าผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว	✓		
8. ผลไม้ที่ผ่านการดองหรือแช่แข็งจะมีปริมาณวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น		✓	
9. ผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้ม ประเภท มะละกอ แคนตาลูป มะม่วงสุก จะพบสาร เบต้าแคโรทีน	✓		
10. วิตามินและเบต้าแคโรทีนที่พบในผลไม้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ	✓		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
11. สารต้านอนุมูลอิสระที่พบในผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ	✓		
12. การบริโภคผลไม้จะให้ใยอาหารซึ่งช่วยในการจับถ่ายของร่างกายและลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่	✓		
13. การบริโภคน้ำผลไม้จะทำให้ได้รับใยอาหารเท่ากับการบริโภคผลไม้สด		✓	
14. การบริโภคผลไม้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซีเพียงพอ	✓		
15. ควรเลือกบริโภคผลไม้รสหวานมากเป็นประจำเช่นเดียวกับผลไม้ชนิดอื่น		✓	
16. ผลไม้ที่มีเปลือกสีเข้มจะให้คุณค่าของสารอาหารมากกว่าผลไม้ที่มีเปลือกสีอ่อน		✓	
17. ผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่เช่นเดียวกับผัก แต่ผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า จึงให้พลังงานมากกว่า	✓		
18. ผลไม้ที่มีน้ำมากให้พลังงานต่ำ เช่น แดงโม ส้ม	✓		
19. มะละกอและขนุนมีสีเหลืองคล้ายกัน จึงให้เบต้าแคโรทีนใกล้เคียงกัน		✓	
20. ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ละมุด ลำไย เงาะ จัดเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูง	✓		
21. ผลไม้สุกจะมีน้ำตาลซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ เช่น สับปะรด กล้วยสุก มะม่วงสุก		✓	
22. ในผลไม้ไม่พบวิตามินเอ แต่จะพบสารประกอบที่อยู่ในรูปโปรวิตามินเอ ซึ่งได้แก่ แคลโรทีน	✓		
23. ผลไม้เป็นแหล่งของโปรตีน เกลือแร่ และไขมันที่มีความสำคัญต่อร่างกาย		✓	
24. ผลไม้ที่มีปริมาณแคลเซียมสูง ได้แก่ ส้ม มะละกอ มะขาม	✓		
25. ผลไม้จะมีกรดอินทรีย์เป็นองค์ประกอบ กรดอินทรีย์ที่พบในผลไม้ เช่น กรดซิตริก กรดมาลิก กรดทาร์ทาริก	✓		

ภาคผนวก จ
ภาพผลไม้

ชนิดและน้ำหนักเฉลี่ยผลไม้ที่นิยมบริโภค



ภาพที่ 1 มะละกอ 318 กรัม



ภาพที่ 3 ส้มเขียวหวาน 105 กรัม



ภาพที่ 2 แอปเปิ้ล 101 กรัม



ภาพที่ 4 องุ่น 94 กรัม

ชนิดและน้ำหนักเฉลี่ยผลไม้ที่นิยมบริโภค



ภาพที่ 5 ชมพู 95 กรัม



ภาพที่ 7 มะม่วงสุก 87.914 กรัม



ภาพที่ 6 ส้มเขียว 78.61 กรัม



ภาพที่ 8 แตงโม 84.66 กรัม