ตัวอย่างแบบฝึกหัดการอ่านจับใจความสำคัญบทอ่านหลายย่อหน้า

จงสรุปใจความสำคัญของบทอ่านต่อไปนี้ เขียนด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัดโดยใช้ภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกลาง) ความยาวไม่เกิน ๓ บรรทัด

ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก ในแต่ละเซลล์จะมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๖๐ ในสมองมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๘๕ และในเลือดมีน้ำเป็นองค์ประกอบร้อยละ ๙๒

การดื่มน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลดีต่อร่างกาย เช่น ช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ช่วยให้ดวงตาสดใส ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำและทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่และป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย อาจกล่าวได้ว่า น้ำก็คือยาวิเศษดี ๆ นี่เอง อย่างไรก็ตาม การได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ทำให้เลือดเจือจาง แรงดันในการดูดซึมของสารอาหารสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำในเซลล์เพิ่มขึ้นทำให้เซลล์บวมน้ำ ก่อให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษ จะเห็นได้ว่า การดื่มน้ำมากจนเกินไปก็ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน

การดื่มน้ำอย่างถูกวิธีคือการดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนมากหรือเย็นจัด และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว โดยดื่มในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ดื่มหลังตื่นนอนประมาณ ๒ แก้ว หลังจากนั้นควรดื่มก่อนมื้ออาหารประมาณ ๑ ชั่วโมง และจิบทุก ๆ ๕ - ๑๐ นาทีตลอดวัน

(ดัดแปลงจาก *“วิธีการดื่มน้ำให้ถูกวิธี”* ของ *๔๐plus รับวัยว้าวุ่น* จาก https://๔๐plus.posttoday.com/health/๑๒๙๒๒/)

(O-NET ป.๖)