

ตะลุยโจทย์ ม.ปลาย

เพื่อเตรียมสอบ ONET + 9 วิชาสามัญ + GAT-PAT

วิชา ภาษาอังกฤษ (9 วิชาสามัญ)

ชุดที่ 7 (ตอนที่ 2/3)

เดลินิวส์

ร่วมกับ



# นักเรียน บุรณทราน

โดยช่วงตั้งแต่ 24 พ.ค.-14 ต.ค. 59 ท่านสามารถติดตามได้ดังนี้ ตะลุยโจทย์ ป.6 ในวันอังคาร, ตะลุยโจทย์ ม.3 ในวันพุธ และตะลุยโจทย์ ม.ปลาย ในวันพฤหัสบดี+วันศุกร์

**Direction : Choose the word or phrase which best completes the passage.**

You've always heard that carrots are good for your eyes. But now it's time to start steaming broccoli too. Researchers at Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore have discovered that sulforaphane, an antioxidant in broccoli and other cruciferous vegetables such as cabbage and cauliflower, can .....1..... eyes from ultraviolet (UV) light damage; .....2..... such damage can lead to macular .....3....., the leading cause of age-related blindness.

Broccoli sprouts — three-day-growth broccoli plants found in your grocery store's .....4..... produce section — offer the most highly .....5..... source of sulforaphane, says lead researcher Paul Talalay, M.D., a professor of pharmacology. Just 1 ounce of broccoli sprouts packs .....6..... nutritional punch as 20 ounces (or 2.5 cups) of broccoli.

The study, which exposed human retinal cells to .....7..... UVA light, showed that cells treated with sulforaphane were three times more resistant to damage than untreated cells. And greater protection came from larger .....8..... — so the more broccoli you eat, the better.

Benefits extend .....9..... the eyes, says Talalay. His earlier studies indicated that sulforaphane also may .....10..... tumor growth; kill stomach bacteria that can cause ulcers; and help prevent high blood pressure, heart disease and stroke. "There are many reasons for believing that the skin and other organs would be protected as well," he adds.

- 1) avoid      2) allow      3) prevent      4) protect
- 1) on time      2) over time  
3) by the time      4) at this time
- 1) erosion      2) degeneration  
3) decomposition      4) contamination
- 1) defrosted      2) eliminated  
3) refrigerated      4) perpetuated
- 1) created      2) deviated  
3) originated      4) concentrated
- 1) as      2) the same      3) such as      4) the same as
- 1) intense      2) radiate      3) reflect      4) deduce
- 1) doses      2) sizes      3) areas      4) qualities
- 1) over      2) into      3) beyond      4) through
- 1) induce      2) inhibit      3) inherit      4) inhabit

## เฉลย

เคยได้ยินกันมาตลอดว่าแครอทดีต่อดวงตา แต่ตอนนี้เห็นที่ต้องหันมาลวกบรอกโคลีทานด้วย เหล่านักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปคินส์ ในบัลติมอร์ ได้ค้นพบว่าซัลโฟราเฟน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในบรอกโคลีและผักกาดหัวอื่นๆ อย่างกะหล่ำปลีและดอกกะหล่ำ สามารถปกป้องดวงตาไม่ให้รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) ทำลายได้ หากดวงตาได้รับรังสียูวี ครั้งแล้วครั้งเล่าในระยะยาว ก็จะทำให้แฉะเวลาเสื่อม ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของสายตาเสื่อมตามวัย

นายแพทย์พอล ทาลเลย์ ศาสตราจารย์ด้านเภสัชวิทยา หัวหน้านักวิจัยชุดนี้ กล่าวว่าหน่อ/ต้นอ่อนบรอกโคลีที่ใช้เวลาเพาะเพียง 3 วัน ซึ่งหาซื้อได้จากแผนกอาหารแช่แข็งในร้านชำ เป็นแหล่งของซัลโฟราเฟนที่ยอดเยียมที่สุด หน่อ/ต้นอ่อนบรอกโคลีเพียง 1 ออนซ์ (ประมาณ 28 กรัม) อัดแน่นไปด้วยสารอาหารเทียบเท่ากับบรอกโคลี 20 ออนซ์ (2 ถ้วยตวงครึ่ง)

การทดลองโดยให้เซลล์เรตินาของมนุษย์สัมผัสกับรังสียูวีเอ (UVA) ที่แรง แสดงให้เห็นว่าเซลล์ที่ได้รับซัลโฟราเฟนจะทนต่อรังสีมากกว่าและถูกทำลายลงน้อยกว่าเซลล์ที่ไม่ได้รับซัลโฟราเฟนถึง 3 เท่า และปริมาณที่รับประทานให้มากขึ้นก็จะช่วยปกป้องได้มากขึ้น ฉะนั้น ยิ่งคุณทานบรอกโคลีมากเท่าไร ก็ยิ่งดีต่อดวงตามากขึ้นเท่านั้น

ทาลเลย์กล่าวว่าประโยชน์ของซัลโฟราเฟนยังมีต่อร่างกายส่วนอื่นๆ นอกเหนือจากดวงตา งานศึกษาวิจัยชิ้นก่อนๆ ของเขาระบุว่าซัลโฟราเฟนช่วยยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ผ่าแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเส้นเลือดในสมองแตก/อุดตันได้อีกด้วย เขาเสริมอีกว่า "มีเหตุผลมากมายที่จะเชื่อได้ว่าผิวหนังและอวัยวะอื่นๆ ก็ได้รับการปกป้องเช่นกัน"

1. เฉลย 4) protect  
protect = ปกป้อง, ป้องกัน  
ใช้กับการป้องกันอันตรายจากสิ่งภายนอก  
1) หลีกเลียง  
2) ปลอมให้เกิด, อนุญาต  
3) ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น
2. เฉลย 2) over time  
ในที่นี้ หมายถึง ในช่วงเวลาที่นาน, ในระยะยาว  
1) ตรงเวลา  
3) ในช่วงเวลา  
4) ในขณะนั้น
3. เฉลย 2) degeneration  
degeneration = การเสื่อมสภาพ  
1) การกัดเซาะ, การผุกร่อน (ตามธรรมชาติ)  
3) การย่อยสลาย, การนำเปื้อน  
4) การปนเปื้อน, การทำให้สกปรก

4. เฉลย 3) refrigerated  
refrigerated = ซึ่งอยู่ในที่ที่ปรับอุณหภูมิให้เย็น, ซึ่งแช่เย็นไว้  
1) ซึ่งถูกทำให้เปลี่ยนจากอุณหภูมิเยือกแข็งเป็นอุณหภูมิปกติ  
2) ถูกจัดออกไป  
4) ถูกทำให้คงอยู่ต่อไป
5. เฉลย 4) concentrated  
concentrated = ถูกทำให้เข้มข้นขึ้น, มีปริมาณหนาแน่นเพิ่มขึ้น  
1) ถูกสร้างขึ้น  
2) ถูกเบี่ยงเบน, ถูกฝ่าฝืน  
3) กำเนิดขึ้น, ริเริ่มขึ้นจาก
6. เฉลย 2) the same  
the same = เหมือนกับ, เท่ากับ  
สังเกตว่าในประโยคมี ...as อยู่แล้ว คำตอบที่ควรพิจารณา คือตัวเลือก 1) และ 2) เมื่อพิจารณาทุกคำในประโยคแล้ว พบว่าคำตอบที่เหมาะสมที่สุด คือ ตัวเลือก 2)  
1) as ... as ใช้เพื่อเปรียบเทียบว่าเท่ากัน แต่ต้องใช้ร่วมกับ much ได้เป็น as much nutritional punch as  
3) เช่น, อาทิเช่น ใช้เพื่อยกตัวอย่าง จึงใช้ในบริบทนี้ไม่ได้  
4) ผิด เพราะในประโยคมี as อยู่แล้ว มิฉะนั้น จะซ้ำซ้อนกัน
7. เฉลย 1) intense  
intense = รุนแรง, จัด, เต็มที่  
ดูจากคำทั้งหมดในประโยค กริยา exposed ... to ต้องตามด้วยคำนาม (ในที่นี้ คือ UVA light) ดังนั้น คำที่อยู่ข้างหน้าคำนามจะต้องเป็นคำคุณศัพท์ ซึ่ง intense เป็นคำคุณศัพท์ จึงใช้ในประโยคนี้ได้  
2) ส่องแสง, แผ่, กระจาย } เป็นคำกริยา  
3) สะท้อน  
4) อนุমান
8. เฉลย 1) doses  
doses = ปริมาณ  
โดยปกติ doses มักจะใช้กล่าวถึงปริมาณที่กำหนดให้รับประทานแต่ละครั้ง เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น ในที่นี้ใช้กล่าวถึงปริมาณของ sulforaphane ซึ่งมีคุณสมบัติทางยาเพื่อป้องกันสายตาจากรังสียูวี จึงใช้ doses ในบริบทนี้ได้  
2) ขนาด  
3) พื้นที่, บริเวณ, แขนงวิชา, ขอบข่าย  
4) คุณภาพ, คุณลักษณะ
9. เฉลย 3) beyond  
แปลว่า นอกเหนือจาก, มากไปกว่า, ไกลไปกว่า  
1) เหนือ, ข้างบน  
2) เข้าสู่, ไปยัง  
4) ผ่าน, ทะลุ
10. เฉลย 2) inhibit  
inhibit = ชัดขวาง, ยับยั้ง, ป้องกันไม่ให้เกิด  
1) ทำให้เกิด, ชักจูง, เหนี่ยวนำ  
3) สืบทอด, รับช่วง, ได้รับลักษณะทางพันธุกรรม  
4) อาศัยอยู่ (ใน)

นักเรียนสามารถเข้าไปดูข้อมูลย้อนหลังได้ที่  
[www.bunditnaeaw.com](http://www.bunditnaeaw.com)