



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

Healthy Drink from Papaya Seeds

โดย

นาย วรพล สถาปนิกานนท์ 5804400112

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 2 ปี การศึกษา 2561

หัวข้อโครงการ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ
 Healthy Drink from Papaya Seeds
 รายชื่อผู้จัดทำ นาย วรพล สดปนิทานนท์
 ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
 อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลหาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชา การโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษาที่ 2561



คณะกรรมการการสอบโครงการ

ศาสตราจารย์ ดร. วิศว์ กุศลสุข อาจารย์ที่ปรึกษา
 (นางพิมพ์พิชชา เลิศสกุลหาสุข)

พนักงานที่ปรึกษา

นาย อากม อารมณัฏ์ทรงศักดิ์

ดร.นันทิรา ภูขาว สอนใจ กรรมการกลาง

(ดร.นันทิรา ภูขาว สอนใจ)

ดร.สุเมิ

ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัลณะ)

ชื่อโครงการ : เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

หน่วยกิต : 5

ผู้จัดทำ : นาย วรพล สถาปนิกานนท์

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

สาขาวิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 2 /2561

บทคัดย่อ

ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจกับทางโรงแรม Chatrium Resident Sathon ซึ่งเป็นโรงแรมที่บริการด้านห้องพักและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ในตำแหน่งผู้ช่วยในครัว (Trainee) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ผู้จัดทำได้ตระหนักถึงปัญหาของเหลือทิ้งจำนวนมากในแต่ละวัน ผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการ “เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ” เพื่อคิดค้นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพใหม่ให้กับโรงแรม และ เพื่อนำของของเหลือทิ้งมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์

โดยผู้จัดทำได้จัดทำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด เพื่อทดสอบความพึงพอใจต่อ “เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ” แล้วแจกแบบสอบถามพร้อมกับตัวอย่างของเครื่องดื่มให้กับผู้ทดลองจำนวน 30 คน ซึ่งผู้จัดทำเลือกผู้ทดลองแบบสุ่มจากพนักงานของโรงแรม Chartrium Resident Sathon

ผลการวิจัยพบว่าระดับความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับปานกลาง ด้วยคะแนนค่าเฉลี่ยรวม 3.18 และมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงด้านกลิ่นของเครื่องดื่มและเนื้อสัมผัสของวุ้นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป นอกจากนี้ผู้จัดทำได้พัฒนาทักษะด้านวิชาชีพและประสบการณ์การทำงานจริงเพื่อไปปรับใช้ต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เมล็ดมะละกอ ของเหลือทิ้ง

Project Title : Healthy Drink from Papaya Seeds

Credits : 5

By : Mr. Woraphon Satapanikanon

Advisor : Ms.Pimpitcha Lerdsakulpasuk

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester/Academic year : 2/2018



Abstract


After the student had worked under cooperative system with Chattrium Resident Sathon, which is a hotel that mainly served rooms and has several other amenities, as a trainee in the Food & Beverage department, the student realized there was a large amount of waste that the hotel produced daily. So the student prepared a "Healthy Drink from Papaya Seeds" project to develop a new product for the hotel and to recycle the waste into something useful.

The student then prepare 30 sets of questionnaire along with the product sample to examine the satisfaction level of the test subjects, which was randomly choosen from the staff of Chartrium Resident Sathon, for the "Healthy Drink from Papaya Seeds" project.

The study results indicate the medium satisfaction level to the product with the average score of 3.18, along with several suggestions to improve the product, such as the smell of the product was too strong and the jelly texture was too soft etc.

Keywords: Healthy Drink, Papaya Seeds, Recycle

Approve by



.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Chatrium Residence Sathon ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรม Chatrium Residence Sathon พนักงานและบุคคลในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณบุคคลดังต่อไปนี้

1. นาย อาคม อารมณัฏทรวงศ์ Executive Sous Chef
2. นาง กรกฏ โชติสกุล Jr. Sous Chef
3. นาง จินดาวรรณ โตคของตน Commis 1
4. อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข อาจารย์ที่ปรึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นาย วรพล สถาปนิกานนท์

25 พฤษภาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ	3
2.2 พฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ	3
2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ	4
2.3.1 ประเภท/สายพันธุ์ของมะละกอ	5
2.3.2 ประโยชน์ของมะละกอ	6
2.3.3 ประโยชน์ของเมล็ดมะละกอ	8

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
2.4.1 ประโยชน์ของมะละกอและเมล็ดมะละกอ.....	10
2.4.2 สูตรการทำน้ำมะละกอ.....	11
2.4.3 เทคนิคการทำวุ้น.....	11
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	13
3.2 ลักษณะการประกอบการ.....	15
3.3 ห้องอาหารของ โรงแรม Chatrium Residence Sathon Bangkok.....	19
3.4 แผนกครัวของ โรงแรม Chatrium Residence Sathon.....	20
3.5 รูปแบบการจัดองค์และการบริหารงานขององค์กร.....	20
3.6 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	21
3.7 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	22
3.8 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	22
3.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	23
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานของโครงการ	
4.1 รายละเอียดโครงการ.....	24
4.2 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ในการทำโครงการ.....	25
4.3 ขั้นตอนการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3.1 น้ำมะละกอ.....	26
4.3.2 ฝรั่งมะละกอ.....	28
4.4 ตารางแสดงราคาต้นทุน.....	31
4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม.....	32
4.5.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ.....	32
4.5.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	33
4.5.3 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม.....	34
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ.....	35
5.1.1 สรุปผลโครงการ.....	35
5.1.2 ปัญหาของโครงการ.....	35
5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ.....	35
5.2สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	36
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	36
5.2.1.1 ด้านความรู้.....	36
5.2.1.1 ด้านทักษะ.....	36
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	36
5.2.3 ข้อเสนอแนะ.....	36

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม.....37

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

ภาคผนวก ข การปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ โปสเตอร์(ไวนิล)

ภาคผนวก ฉ ลายเซ็นเข้างาน

ภาคผนวก ช ประวัติคณะผู้จัดทำ



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 รูปของมะละกอพันธุ์ <i>Caricapapaya</i> L	4
รูปที่ 2.2 ตาราง คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอ.....	9
รูปที่ 3.1 โลโก้ของโรงแรม.....	13
รูปที่ 3.2 แผนที่ตั้งของโรมแรม.....	14
รูปที่ 3.3 ห้อง DELUXE STUDIO.....	15
รูปที่ 3.4 ห้อง GRAND DELUXE STUDIO SUITE.....	15
รูปที่ 3.5 ห้อง DELUXE ONE BEDROOM SUITE.....	16
รูปที่ 3.6 ห้อง GRAND DELUXE ONE BEDROOM SUITE.....	16
รูปที่ 3.7 ห้อง DELUXE TWO BEDROOM SUITE.....	17
รูปที่ 3.8 ห้อง GRAND DELUXE TWO BEDROOM SUITE.....	17
รูปที่ 3.9 ห้อง DELUXE THREE BEDROOM SUITE.....	18
รูปที่ 3.10 ห้อง GRAND DELUXE THREE BEDROOM SUITE.....	18
รูปที่ 3.11 ห้องอาหาร ALBRICIAS	19
รูปที่ 3.12 FLOW OASIS POOL LOUNGE	19
รูปที่ 3.13 แผนผังองค์กร.....	20
รูปที่ 3.14 แสดงภาพนักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	21
รูปที่ 3.15 แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา.....	22

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.1 : เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ.....	22
รูปที่ 4.2 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 1.....	26
รูปที่ 4.3 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 2.....	26
รูปที่ 4.4 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 3.....	27
รูปที่ 4.5 ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 4.....	27
รูปที่ 4.6 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 1.....	28
รูปที่ 4.7 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 2.....	28
รูปที่ 4.8 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 3.....	29
รูปที่ 4.9 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 4.....	29
รูปที่ 4.10 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 5.....	30
รูปที่ 4.11 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 6.....	30
รูปที่ 4.12 กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ.....	32
รูปที่ 4.13 กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ.....	33

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	23
ตารางที่ 4.1 ต้นทุนของน้ำมะละกอ.....	31
ตารางที่ 4.2 ต้นทุนของวันมะละกอ.....	31
ตารางที่ 4.3 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม.....	34



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

หลังจากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานที่โรงแรม Chartrium Resident Sathon ในแผนกครัว หน้าที่รับผิดชอบในด้านการจัดเตรียมวัตถุดิบ ผู้จัดทำตระหนักถึงปัญหาวัตถุดิบเหลือทิ้งจำนวนมากในแต่ละวัน โดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทผักและผลไม้ ผู้จัดทำสนใจจะนำของเหลือทิ้งเหล่านั้นมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม ผู้จัดทำจึงเลือกใช้เมล็ดมะละกอที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากแต่ทางโรงแรมไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์เลย นอกจากนี้ผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงกระแสรักสุขภาพที่กลุ่มลูกค้าในปัจจุบันหันมาใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น

ผู้จัดทำมีความคิดที่จะนำวัตถุดิบเหลือทิ้งในแผนกครัวมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม โดย เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ Healthy Drink from Papaya Seeds นั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ เช่น มีวิตามิน A B C และ G สูงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยในการขับถ่าย ย่อยอาหาร บำรุงตับ บำรุงตา ช่วยคุมระดับน้ำตาล ช่วยคุมความดัน ช่วยฆ่าเชื้อโรคและพยาธิในลำไส้ ช่วยชะลอวัย ช่วยป้องกันอาการหัวใจวาย ช่วยป้องกันอาการตับวาย ช่วยล้างสารพิษในตับ ช่วยในการรักษาริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคไตฟอยด์ และช่วยด้านมะเร็ง เป็นต้น

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อคิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม
- 1.2.2 เพื่อศึกษาประโยชน์ของมะละกอและเมล็ดมะละกอ
- 1.2.3 เพื่อนำของเหลือทิ้งมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ประชากร

พนักงานของโรงแรม Chartrium Resident Sathon จำนวน 30 คน

1.3.2 ขอบเขตด้านเวลา

จัดทำโครงการตั้งแต่ 7 มกราคม 2562 – 29 เมษายน 2562

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การแปรรูปวัตถุดิบที่เหลือใช้จากในครัวมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อช่วยลดต้นทุนให้กับโรงแรม

1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาและหาข้อมูลที่โรงแรม Chartrium Resident Sathon

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 นำเสนอเครื่องคั่วเพื่อสุขภาพ เป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม

1.4.2 สามารถช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งในแต่ละวัน

1.4.3 ลูกค้าได้รับประทานผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ



บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาโครงการเครื่องดื่มสุขภาพจากเมล็ดมะละกอนี้ ผู้จัดทำโครงการได้ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการดังนี้

- 2.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.2 พฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการ
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

สุริย์ กาญจนวงศ์ (2551) คำว่า สุขภาพ หรือ Health จาก ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในอดีตเกี่ยวข้องกับความคิดในเรื่องของความเป็นส่วนรวม(Wholeness) ความสะอาด (Cleanliness) สุขลักษณะ (Sanitariness) อนามัย (Sanity) คำ ว่า Health ก็เกี่ยวข้องกับ แนวคิดในเรื่อง โรค(Disease) ความผิดปกติ (Disorder) ในสังคมจีนโบราณและสังคมกรีกโบราณให้ ความสำคัญของสุขภาพ ในความหมายของความเป็นส่วนรวมและความเป็นธรรมชาติขณะที่ Health ถูก มองว่า เป็นสภาวะของความผสมกลมกลืน ความสมดุลหรือดุลยภาพกับธรรมชาติซึ่งพบ ได้ในระบบการ รักษาในสมัยนี้ คำ ว่าสุขภาพมีทั้งบวกและลบเรามากจะใช้คำ ว่าสุขภาพดีหรือสุขภาพไม่ดีซึ่งแสดงว่า สุขภาพมี ลักษณะเชื่อมต่อกัน ระหว่าง ขั้วทั้งสองคือขั้วความสมบูรณ์(Wellness) กับความเจ็บ ป่วย(Illness) คำ ว่า Health จึงรวมความถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ไม่ใช่ เพียงแค่ไม่เจ็บ ป่วยเท่านั้น

2.2 พฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์ (2557) การบริโภคอาหารนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้นจะให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคอาหารมากที่สุดเป็นหลัก อาหารที่ผู้บริโภคทุกกลุ่มวัย รับประทานเข้าไปนั้นจะต้องมีคุณภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังคงมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริมตามมาและในอีกมุมหนึ่งก็จะมีกลุ่มที่บริโภคอาหารตามค่านิยมโดยมีส่วนประกอบอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม และเนย สำหรับ

การเขียนบทความครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลจากการศึกษานั้นพบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากเช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็ยังมีหลายอย่าง เช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพราะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะต้องใช้พลังงานจากสารอาหารจึงจะมีสุขภาพดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น อาหารเสริม ผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อที่ทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกสบายมาที่สุด

2.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้สำหรับการทำโครงการงาน



รูปที่ 2.1 : รูปของมะละกอพันธุ์ *Caricapapaya L*

ที่มา : <http://dd-productbkk.com>

2.3.1 ประเภท/สายพันธุ์ของมะละกอ

สุรชาติพ ภมรประวัติ (2552)

ชื่อสามัญ มะละกอ, Papaya

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Caricapapaya* L วงศ์ Caricaceae

ชื่ออื่นได้แก่ มะก้วยเทศ (เหนือ) มะก้วยเต็ด (พายัพ) มะหุ่ง (ล้านช้าง) บักหุ่งหรือ

หมักหุ่ง (เลย นครพนม) สะกฤษ (แม่ฮ่องสอน) กล้วยลา (ยะลา) แดงต้น (สตูล)

มะเต๊ะ (ปัตตานี) ลอกอ (ภาคใต้และมลายู) ภาษาฮินดูเรียก Papeeta

ภาษาต่างประเทศอื่นๆ เรียก Papaya, Melan Tree, Paw Paw

มะละกอเป็นไม้ผลล้มลุก ต้นสูงประมาณ 5-10 เมตร มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกากลาง เข้ามาในหมู่เกาะฟิลิปปินส์และเอเชียราวปลายศตวรรษที่ 10 ที่ฟิลิปปินส์ ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วเนื้อในจะมีสีเหลืองถึง ส้ม นิยมนำผลสดมากินสดและนำไปปรุงอาหารได้ มะละกอลำต้นตรงไม่มีกิ่งก้าน ลำต้นนิ่มมีสีเทา และมีร่องรอยของใบที่หลุดร่วงไป ใบเป็นใบเดี่ยวมีแฉกลึก 5-9 แฉก ก้านใบยาว เรียงตัวแบบสลับเกาะกลุ่มอยู่ด้านบนสุดของลำต้น ภายในก้านใบและใบมียางเหนียวสีขาว ช่อดอกเพศผู้มีก้านดอกยาว กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว 1.5-2.5 เซนติเมตร ปลายแยกเป็น 5 กลีบ เมื่อบานเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-2.5 เซนติเมตร เกสรเพศผู้มี 10 อัน ดอกเพศเมียก้านดอกสั้นหรือไม่มีก้านดอกเลย ดอกเพศเมียและดอกสมบูรณ์เพศออกเดี่ยวหรือ 2-3 ดอก กลีบดอก 5 กลีบ ดอกมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้ มะละกอบางต้นอาจมีดอกเพียงเพศเดียว แต่บางต้นอาจมีดอกทั้งสองเพศก็ได้

ผลดิบมีเนื้อสีขาวอมเขียวมีน้ำยางสีขาวสะสมอยู่ที่เปลือก ผลสุกมีเนื้อสีแดงส้ม เนื้อหนาอ่อนนุ่ม รสหวาน มีเมล็ดรูปไข่สีน้ำตาลดำผิวขรุขระมีถุงเมือกหุ้มจำนวนมาก มะละกอเป็นไม้ผลที่คนไทยนิยมกินยอดอ่อนคองกินได้ ผล ดิบนำมาปรุงอาหาร ใช้ปรุงส้มตำ แกงส้ม แกงเหลือง แกงอ่อม ผัดไข่ ต้มจืดน้ำพริก ผลสุกกินสดน้ำมีรสชาติหวานหอมมีวิตามินเอและแคลเซียมสูง นอกจากจะมีการกินภายในประเทศแล้วปัจจุบันยังมีการส่งมะละกอไปจำหน่ายตลาดต่างประเทศอีกด้วย พันธุ์ในประเทศใช้กินผลสุกที่ได้รับความนิยมคือพันธุ์แขกดำ ปัจจุบันมีการพัฒนาพันธุ์ครั้งใช้กินดิบเก็บได้นาน

2.3.2 ประโยชน์ของมะละกอ

สุรชาติพ ภมรประวัติ (2552)

1. ผลดีต่อสุขภาพมะละกามีไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และเกลือโซเดียมต่ำเป็นแหล่งที่ดีของเส้นใยอาหาร ธาตุโพแทสเซียม วิตามินเอ ซี และโฟเลต แต่ร้อยละ 92 ของพลังงานจากมะละกอสุกมาจากคาร์โบไฮเดรต ผู้ที่ควบคุมอาหารแป้งและน้ำตาลจึงไม่ควรกินมะละกามาก เกินไปสีแดงอมส้มที่พบในมะละกอสุกแสดงว่า มะละกอสุกมีสารไลโคพีน ซึ่งเป็นสารช่วยลดความ เสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากอีกด้วยมะละกอสุกอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ แคโรทีน วิตามินซี สารฟลาโวนอยด์ สารโฟเลต กรดแพนโท เท นิก ธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม และเส้นใยอาหาร สารอาหารเหล่านี้บำรุงสุขภาพของระบบ หัวใจและหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย นอกจากนี้มะละกามี เอนไซม์ปาเปน สามารถ นำมาใช้ด้านการแพทย์เพื่อรักษาอาการบาดเจ็บทางการกีฬา นอกจากนี้ นักวิจัยจาก มหาวิทยาลัยอินสบริค ประเทศออสเตรเลีย พบว่ามะละกามีสารต้านอนุมูลอิสระ สูงสุดเมื่อ สุกอม เนื่องจากคลอโรฟิลล์สีเขียวเปลี่ยนเป็นสารไม่มีสีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ อย่างเยี่ยมยอดอีกชนิดหนึ่ง เรียก NCCs (nonfluorescing chlorophyll catabolytes) สะสมบริเวณ เปลือกผลและใต้ผิวเปลือก เวลาปอกมะละกอสุกจึงไม่ควรกรีดรีวบริเวณใต้เปลือกเพราะจะ สูญเสียคุณค่าอาหารนี้ไป

2. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดมะละกออาจช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหัวใจที่มีสาเหตุจากโรคเบาหวานได้มีมะละกามีวิตามินซีวิตามินอีและวิตามินเอ(ในรูปของสารแคโรทีนอยด์) ซึ่งเป็นสารอนุมูลอิสระที่มีความสำคัญช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระของคอเลสเตอรอลเชื่อว่าวิตามินซีและอีช่วยการทำงานของเอนไซม์พาราออกซิเนสซึ่ง หยุดการเกิดอนุมูลอิสระของคอเลสเตอรอลเส้นใยอาหารในมะละกอช่วยลดคอเลสเตอรอลส่วนกรดโฟลิกใช้เปลี่ยนกรดอะมิโน โโมซิสเทอีนเป็นกรดอะมิโนซิสเทอีนที่ไม่มีพิษภัย ะไรถ้ามี โสมซิสเทอีนอยู่มากกรดอะมิโนนี้จะทำลายผนังหลอดเลือดเกิดความเสียหายของ อากาหัวใจวาย

3. ช่วยระบบทางเดินอาหารสารอาหารในมะละกอช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ เส้นใยอาหารจากมะละกอสามารถจับกับสารพิษก่อมะเร็งในลำไส้ใหญ่และพา ส่งออกทำให้เกิดการสัมผัสกับเซลล์ลำไส้ใหญ่น้อยที่สุด และสารโฟเลต บีตาแคโรทีน วิตามิน

ซีและอี ที่พบในมะละกอ จะมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยลดการถูกทำลายของสารพันธุกรรมในเซลล์ดังกล่าวด้วยอนุมูลอิสระ

4. ฤทธิ์ต้านอักเสบมะละกามีเอนไซม์ปาเปนและไลโมปาเปนช่วยย่อยโปรตีน เอนไซม์เหล่านี้สามารถช่วยลดการอักเสบและกระตุ้นการสมานแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกได้ งานวิจัยจากประเทศมาเลเซียพบว่า สารสกัดจากเปลือกผลมะละกอดิบเร่งอัตราเร็วของการสมานแผลในหนูทดลองได้เร็วกว่าการใช้ยาทา Solcoseryl ถึง 1 สัปดาห์ และบีตาแคโรทีน วิตามินซีและอีในมะละกอก็มีฤทธิ์ลดการอักเสบเช่นกัน ดังนั้นผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคข้อเสื่อม และข้ออักเสบรูมาตอยด์จะได้ประโยชน์จากการกินมะละกอเพื่อลดอาการของโรคดังกล่าว ปัจจุบันมีการใช้เอนไซม์จากมะละกอดังกล่าวผลิตเป็นยาเม็ด ลดอาการบวม การอักเสบจากบาดแผลหรือการผ่าตัดแล้ว

5. ช่วยระบบภูมิคุ้มกันร่างกายมนุษย์สามารถเปลี่ยนบีตาแคโรทีนที่ได้จากมะละกอสุกเป็นวิตามินเอและซีได้ เนื่องจากร่างกายต้องการวิตามินทั้งสองเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ทำหน้าที่ได้ราบรื่น จึงพบว่า การกินมะละกอ เป็นประจำอาจลดความเสี่ยงการเกิดไข้หวัดและการติดเชื้อในช่องหูได้

6. การป้องกันภาวะจอประสาทตาเสื่อมงานวิจัยตีพิมพ์ในต่างประเทศกล่าวว่าการกินผลไม้ 3 ครั้งต่อวันอาจลดความเสี่ยงของอาการภาวะจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ อันเป็นสาเหตุของการเสียการมองเห็นในผู้สูงอายุ เนื่องจากคนไทยกินมะละกอ ทั้งดิบหรือสุกอยู่เป็นประจำ ดังนั้นเราจึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าวลดลงในยามชรา

7. ป้องกันโรคมะเร็งปอดโป่งพองและมะเร็งปอด งานวิจัยของมหาวิทยาลัยรัฐแคนซัส สหรัฐอเมริกาพบว่า สารก่อมะเร็งจากบุหรี่ (benzo(a)pyrene) ทำให้เกิดการขาดวิตามินเอในสัตว์ทดลองที่ได้รับอาหารปกติ และเกิดอาการถุงลมปอดโป่งพอง แต่สัตว์ที่ได้รับวิตามินเอปริมาณมากแต่ได้รับสารดังกล่าวไม่พบว่ามีอาการถุงลมปอดโป่งพองผู้วิจัยจึงเชื่อว่าผู้ที่สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่เป็นนิตย์ควรป้องกันตนเองโดยการกินอาหารที่มีวิตามินเอสูงเป็นประจำ และมะละกอสุกก็เป็นหนึ่งในอาหารดังกล่าว

2.3.3 ประโยชน์ของเมล็ดมะละกอ

สุรชาติพ ภมรประวีติ (2552) เมล็ดมะละกอใช้รักษามะเร็งที่ประเทศอินเดียกล่าวสืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ ว่าเมล็ดมะละกอใช้รักษาโรคมะเร็งได้ งานวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น รายงานเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ.2550 นี้ว่า เมล็ดมะละกามีเอนไซม์ไมโรซิเนส และสารเบนซิลกลูโคซิโนเลตในปริมาณมาก สารเบนซิลกลูซิโนเลตนี้ส่วนใหญ่พบในพีชวงศ์กะน้า มีฤทธิ์ขับไล่ศัตรูกินพืชในธรรมชาติ แต่มนุษย์ย่อยสารนี้โดยใช้เอนไซม์ไมโรซิเนส ได้สารต้านมะเร็ง งานวิจัยยังพบว่าสารสกัดเฮกเซนของเมล็ดมะละกามีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างสารซูเปอร์ออกไซด์ และมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็งแบบอะปอโทซิส จะเห็นว่าเมล็ดมะละกามีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้จริง ตามภูมิปัญญาการแพทย์อินเดีย แต่ต้องใช้เวลาอีกมากกว่าจะมีการพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบันได้ต่อไป



คุณค่าทางโภชนาการ		
สารอาหาร	หน่วย	ต่อส่วนกินได้ ๑๐๐ กรัม
น้ำ	กรัม	๘๘.๘๓
พลังงาน	แคลอรี	๓๙
โปรตีน	กรัม	๐.๖๑
ไขมันรวม	กรัม	๐.๑๙
คาร์โบไฮเดรต	กรัม	๙.๘๑
เส้นใย total dietary	กรัม	๑.๘
เถ้า	กรัม	๐.๖๑
Minerals		
แคลเซียม	มิลลิกรัม	๒๙
เหล็ก	มิลลิกรัม	๐.๑
แมกนีเซียม	มิลลิกรัม	๑๐
ฟอสฟอรัส	มิลลิกรัม	๕
โพแทสเซียม	มิลลิกรัม	๒๕๙
โซเดียม	มิลลิกรัม	๓
สังกะสี	มิลลิกรัม	๐.๐๙
ทองแดง	มิลลิกรัม	๐.๐๑๖
แมงกานีส	มิลลิกรัม	๐.๐๑๑
ซีลีเนียม	mcg	๐.๖
Vitamins		
วิตามินซี, กรดแอสคอร์บิก	มิลลิกรัม	๖๑.๘
โทเคมิน	มิลลิกรัม	๐.๐๒๗
ไรโบฟลาวิน	มิลลิกรัม	๐.๐๓๒
ไนอะซิน	มิลลิกรัม	๐.๓๓๘
กรดแพนโทเทนิค	มิลลิกรัม	๐.๒๑๘
วิตามินบี ๖	มิลลิกรัม	๐.๐๑๙
โฟเลต	ไมโครกรัม	๓๘
วิตามินบี ๑๒	ไมโครกรัม	๐
วิตามินเอ	หน่วยสากล	๒๘๙
วิตามินเอ	ไมโครกรัม RE	๒๘
วิตามินอี	mg_ATE	๑.๑๒
Lipids		
Fatty acids, total saturated	กรัม	๐.๐๙๓
Fatty acids, total monounsaturated	กรัม	๐.๐๓๘
Fatty acids, total polyunsaturated	กรัม	๐.๐๓๑
คอเลสเตอรอล	มิลลิกรัม	๐

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (July 2001)

รูปที่ 2.2 : ตาราง คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอ

ที่มา : <https://www.doctor.or.th>

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 ประโยชน์ของมะละกอและเมล็ดมะละกอ

ประโยชน์ของเนื้อมะละกอ

Aravind. G, Debjit Bhowmik , Duraivel. S , Harish. G (2013) มะละกอเต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น Provitamin A Carotenoids, Vitamin C, Vitamins B, Lycopene, และใยอาหาร Danielone คือ Phytoalexin ที่พบในเนื้อมะละกอ ซึ่งสารนี้ช่วยในการฆ่าเชื้อโรคต่างๆในลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาร่างกายในด้านอื่นๆดังนี้

- เนื้อมะละกอที่สุกแล้วสามารถช่วยให้ขับถ่ายง่าย
- ช่วยในการย่อยอาหาร น้ำมะละกอที่หาได้จากมะละกอที่ยังไม่สุกจะมี Enzyme ที่มีชื่อว่า "Papain" ซึ่งสารนี้สามารถช่วยในการย่อยอาหารได้
- ป้องกันอาการหัวใจวายโดยสาร Folic Acid ที่พบในเนื้อมะละกอสามารถช่วยป้องกันอาการหัวใจวายได้

ประโยชน์ของเมล็ดมะละกอ

เมล็ดสีดำของมะละกอสามารถรับประทานได้และมีรสเผ็ดเล็กน้อย ถึงแม้ว่าจะมีกลิ่นที่ไม่รับประทาน แต่เมล็ดมะละกอมิคุณค่าประโยชน์ดังนี้

- เมล็ดมะละกอมีสารต้านแบคทีเรียและมีผลกับแบคทีเรียต่างๆ เช่น E.coli, Salmonella และ Staphylococcus infections
- เมล็ดมะละกอสามารถช่วยป้องกันอาการไตวายได้
- เมล็ดมะละกอสามารถช่วยในการกำจัดพยาธิในลำไส้ได้
- เมล็ดมะละกอช่วยล้างสารพิษในตับ
- มีคุณสมบัติในการต้าน หนองพยาธิ และ ปรสิติ
- ช่วยในการรักษาริดสีดวงทวารและ โรคไทฟอยด์

เมล็ดมะละกอแห้งนั้นดูเหมือนพริกไทย และสามารถใช้ได้แบบเดียวกัน ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆในการเพิ่มสารอาหารลงไปในการอาหารแต่ละมื้อ

2.4.2 สูตรการทำน้ำมะละกอ

Millionaire Academy (2019) ได้ทำการศึกษาการทำน้ำมะละกอตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำมะละกอมาปอกเปลือก หั่น แล้วบดด้วยมือเล็กน้อย
2. นำเนื้อมะละกอบด น้ำตาลทราย น้ำเชื่อม เกลือป่นมาผสมกัน แล้วปั่นให้ละเอียด ในขั้นตอนนี้สามารถใส่น้ำแข็งลงไปปั่นเพื่อให้มีเนื้อละมุนลิ้นได้
3. นำน้ำมะละกอที่ปั่นมากรองด้วยผ้าขาวบาง เพื่อเอาเปลือกกากออก
4. เมื่อคั้นน้ำมะละกอเสร็จ ให้นำน้ำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง
5. เสร็จแล้วสามารถนำออกมารับประทานได้ตามสะดวก

2.4.3 เทคนิคการทำวุ้น

มนฤดี วรรณชัย (2557) ได้ทำการศึกษาการทำวุ้นตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเคี่ยววุ้นควรใช้ไฟปานกลาง ถ้าไฟแรงจะทำให้วุ้นมีสีเข้ม ไม่สวย เมื่อใส่น้ำตาลแล้วไม่ควรเคี่ยวนาน จะทำให้วุ้นมีสีน้ำตาลเข้ม เมื่อนำไปผสมกับกะทิจะได้สีขาวอมเหลือง
2. กะทิที่ใช้ควรเป็นกะทิที่มาจากมะพร้าวชูดขาว ไม่มีกลิ่นและควรเป็นหัวกะทิชั้นๆ
3. การทำวุ้นกะทิควรมีแป้งข้าวเจ้าผสมเล็กน้อย จะทำให้วุ้นไม่แยกตัวเป็นชั้นๆ
4. การเคี่ยวกะทิ เมื่อใส่กะทิลงไปเกี่ยวกับวุ้นควรใช้เวลาสั้น มิเช่นนั้นกะทิจะแตกมัน
5. การกรองวุ้นควรใช้ผ้าขาวบางกรอง และไม่ควรบีบส่วนที่ค้างในผ้าลงไป
6. การวางภาชนะใส่วุ้น ควรวางบนพื้นที่ลาดเสมอกัน
7. การเทวุ้นแต่ละชั้นควรให้วุ้นชั้นแรกเริ่มตั้งตัวก่อน มิฉะนั้นชั้นต่อไปจะผสมเข้ากัน

8. ลักษณะการโค้งตัวของวุ้น คือ วุ้นเริ่มอยู่ตัว ใช้นิ้วแตะดูผิววุ้นจะตึง การโค้งตัวของวุ้นจะเริ่มตึงจากด้านข้างก่อน ส่วนตรงกลางจะช้ากว่า ฉะนั้นการเทวุ้นครั้งต่อไปควรเทตรงส่วนข้างหรือริมของภาชนะพิมพ์ แล้วปล่อยให้วุ้นไหลเต็มส่วนหน้าภาชนะพิมพ์
9. หากวุ้นส่วนแรกเย็นและแข็งมากแล้ว วุ้นที่จะนำมาเทชั้นต่อไปควรเป็นวุ้นที่ร้อนจัด จะทำให้วุ้นติดกันได้ดี
10. การใช้สีควรใช้สีอ่อนๆ
11. การนำวุ้นออกจากพิมพ์ ควรใช้วัสดุปลายแหลมเหยียดด้านข้างให้ถึงก้นพิมพ์ แล้วคว่ำพิมพ์วุ้นจะหลุดออกมาโดยง่าย



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อ: Chatrium Residence Sathon

ที่ตั้ง: 291 ซอย นราธิวาสราชนครินทร์ 24 ถนน สาทรใหม่

แขวง / ตำบล ชองนนทรี เขต / อำเภอ ยานนาวา

จังหวัด กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10120

เบอร์โทร: 02 672 0200

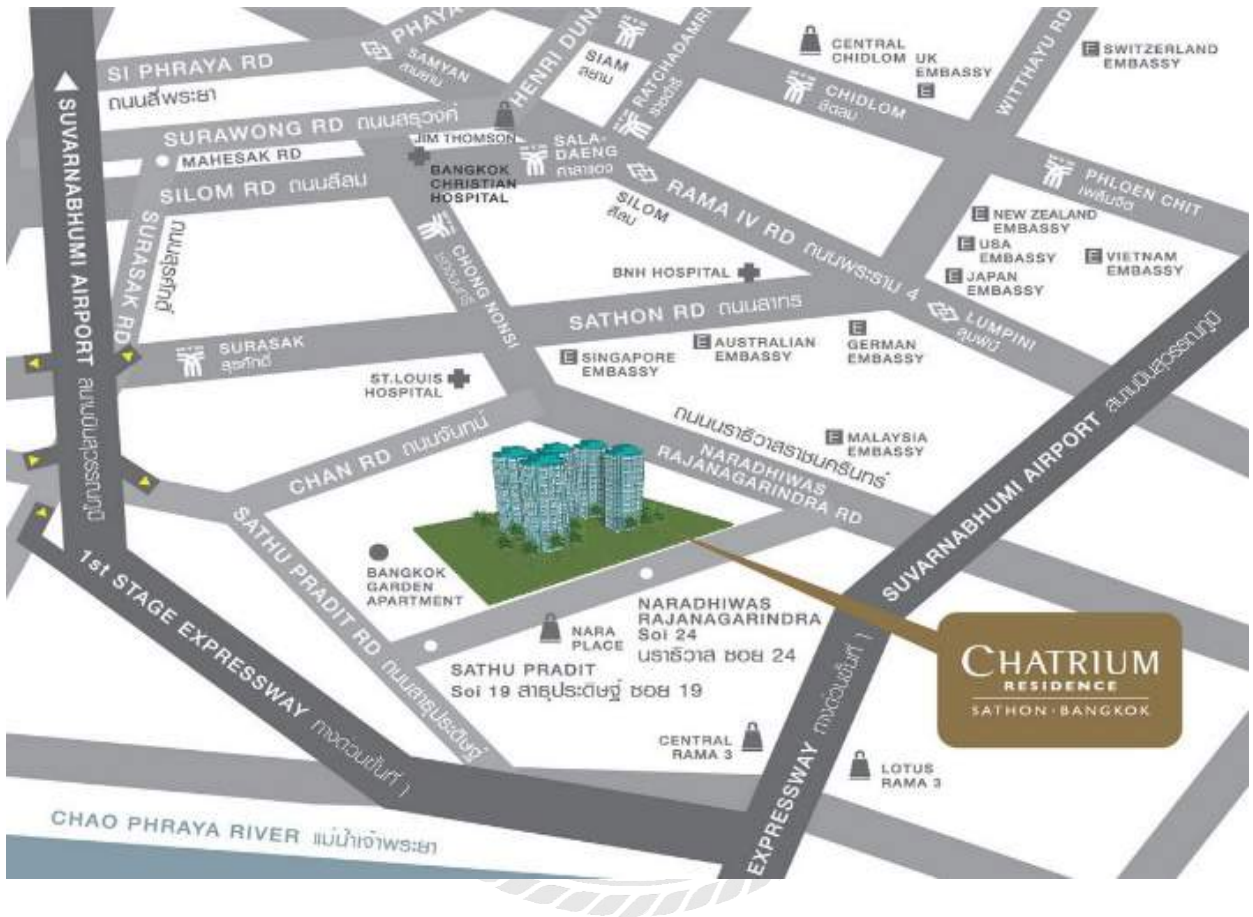
อีเมล: info.crst@chatrium.com

เว็บไซต์: <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>



รูปที่ 3.1 : โลโก้ของโรงแรม

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>



รูปที่ 3.2 :แผนที่ตั้งของโรมแรม

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2 ลักษณะการประกอบการ

ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร ห้องพักของ Chatrium Residence Sathon Bangkok มีห้องพัก ทั้งหมด 560 ห้อง และมีประเภทของห้องพัก ทั้งหมด 8 แบบ ดังนี้

3.2.1 DELUXE STUDIO



รูปที่ 3.3 : ห้อง DELUXE STUDIO

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

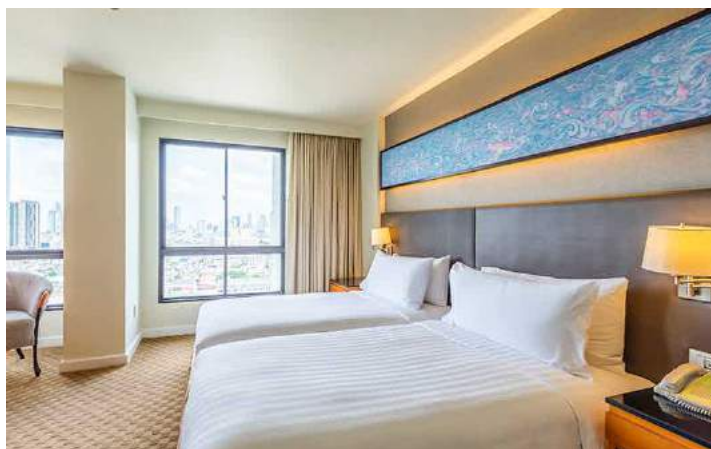
3.2.2 GRAND DELUXE STUDIO SUITE



รูปที่ 3.4 : ห้อง GRAND DELUXE STUDIO SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2.3 DELUXE ONE BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.5 : ห้อง DELUXE ONE BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2.4 GRAND DELUXE ONE BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.6 : ห้อง GRAND DELUXE ONE BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2.5 DELUXE TWO BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.7 : ห้อง DELUXE TWO BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

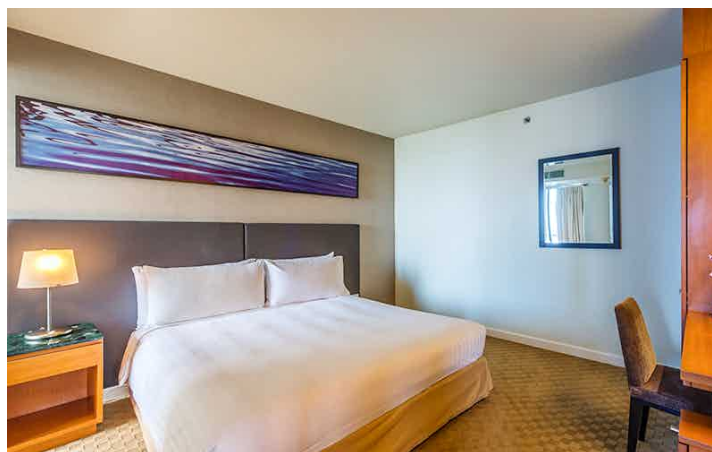
3.2.6 GRAND DELUXE TWO BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.8 : ห้อง GRAND DELUXE TWO BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2.7 DELUXE THREE BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.9 : ห้อง DELUXE THREE BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.2.8 GRAND DELUXE THREE BEDROOM SUITE



รูปที่ 3.10 : ห้อง GRAND DELUXE THREE BEDROOM SUITE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.3 ห้องอาหารของโรงแรม Chatrium Residence Sathon Bangkok

3.3.1 ห้องอาหาร ALBRICIAS



รูปที่ 3.11 : ห้องอาหาร ALBRICIAS

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.3.2 FLOW OASIS POOL LOUNGE



รูปที่ 3.12 : FLOW OASIS POOL LOUNGE

ที่มา : <https://www.chatrium.com/chatrium/sathonbangkok>

3.4 แผนกครัวของโรงแรม Chatrium Residence Sathon

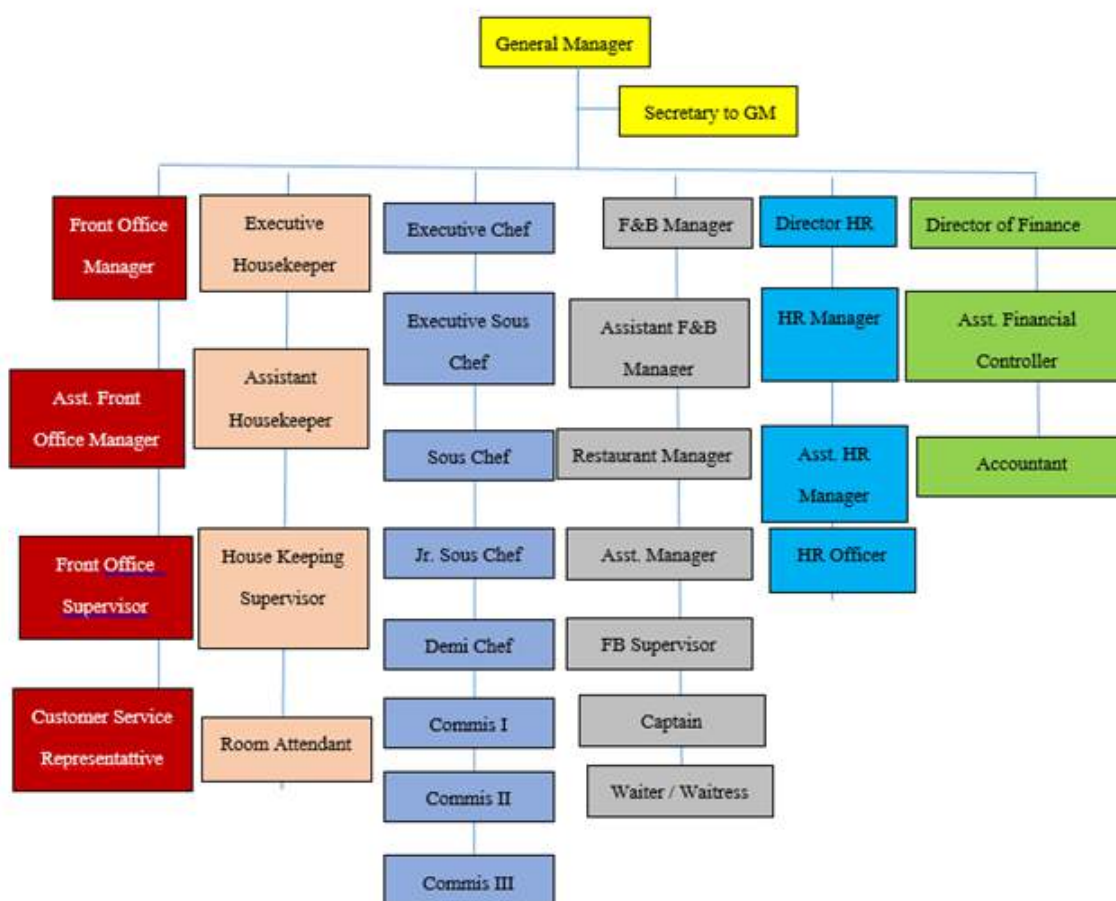
3.4.1 ครัวไทย (Thai Kitchen)

3.4.2 ครัวญี่ปุ่น (Japanese Kitchen)

3.4.3 ครัวร้อน (Hot Kitchen)

3.4.4 ครัวเย็น (Cold Kitchen)

3.5 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร



รูปที่ 3.13 : แผนผังองค์กร

ที่มา : แผนก ของ Chatrium Residence Sathon

3.6 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.14 :แสดงรูปภาพนักศึกษาสหกิจศึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

ชื่อ : นาย วรพล สถาปนิกานนท์

ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)

แผนก : คริวไทย

ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : วันที่ 7 มกราคม 2562 ถึง วันที่ 29 เมษายน 2562

หน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบ

7:00-10:00 เปลี่ยนของในไลน์บุฟเฟต์ และบริการแขกในไลน์ เช่น ตอบคำถาม ทำแพนเค้ก ทำเมนูไข่

10:00-11:00 เก็บของจากไลน์บุฟเฟต์ ทำความสะอาดอุปกรณ์ จัดเตรียมของสำหรับบุฟเฟต์วันถัดไป

11:00-13:30 ช่วยเตรียมวัตถุดิบต่างๆในครัว และเติมของในครัว

14:30-17:00 ช่วยเบิกของจากห้อง Store มาจัดเก็บในครัว และทำความสะอาดครัว

3.7 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.15 : แสดงรูปภาพพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

ชื่อ : นาย อาคม อารมณัฎทรวงศ์

ตำแหน่ง : Executive Sous Chef

แผนก : Executive office

3.8 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาได้ใช้เวลาในการออกปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 2/2561 ทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 7 มกราคม 2562 ถึงวันที่ 29 เมษายน 2562

3.9 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินงานวิจัยตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม 2562 จนถึงวันที่ 29 เมษายน 2562 รวม 16 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.9.1 กำหนดปัญหาและศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

มีการปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาในการกำหนดหัวข้องานโครงการเพื่อศึกษาปัญหาในโรงแรม Chatrium Residence Sathon

3.9.2 ลงมือปฏิบัติและเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำการทดลองผลิตภัณฑ์ในสูตรต่างๆจนได้สูตรที่มีความสมบูรณ์มากที่สุดและจัดทำแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3.9.3 วิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.9.4 สรุปผลการวิจัย

ดำเนินการจัดทำรูปเล่มจากผลลัพธ์ที่ได้จากที่วิเคราะห์ข้อมูล และให้อาจารย์ที่ปรึกษาดูตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาด

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	เดือน			
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.
กำหนดปัญหาที่จะวิจัย	■	■	■	
ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง		■	■	■
วางแผนงานวิจัย		■	■	■
ลงมือปฏิบัติ			■	■
เก็บรวบรวมข้อมูล			■	■
วิเคราะห์ข้อมูล				■
สรุปผลและเขียนการวิจัย				■

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานของโครงการ

4.1 รายละเอียดโครงการ

โครงการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) โดยการใช้วัตถุดิบที่เหลือใช้จากในครัวมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อสุขภาพให้เกิดประโยชน์กับสถานประกอบการ



รูปที่ 4.1 : เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำโครงการ

4.2.1 วัตถุดิบสำหรับน้ำมะละกอ

- เนื้อมะละกอสุก	1 กก.
- น้ำเปล่า	1000 มล.
- เกลือ	10 กรัม

4.2.2 วัตถุดิบสำหรับวุ้นเมล็ดมะละกอ

- เมล็ดมะละกอ	300 กรัม
- น้ำเปล่า	1000 มล.
- ผงวุ้นรสจืด	25 กรัม
- เกลือ	20 กรัม

4.2.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำโครงการ

1. มีด
2. เเคียง
3. กระจกนอน
4. หม้อ
5. เครื่องปั่น
6. แม่พิมพ์
7. ผ้าขาวบาง
8. บรรจุภัณฑ์



4.3 ขั้นตอนการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

4.3.1 ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ

- 1) จัดเตรียมเนื้อมะละกอ โดยการนำมันมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



รูปที่ 4.2 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 1

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

- 2) นำเนื้อมะละกอลงไปต้มในน้ำแล้วใส่เกลือ แล้วต้มจนนิ่ม จากนั้นนำเนื้อและน้ำมาปั่น



รูปที่ 4.3 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 2

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

3) นำน้ำมะละกอบีบที่ปั่นแล้วมาใส่ผ้าขาวบางแล้วขึ้นน้ำออกมา



รูปที่ 4.4 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 3

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

4) เติมเกลือลงไปน้ำมะละกอบีบที่ขึ้นออกมาแล้ว



รูปที่ 4.5 : ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ 4

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

4.3.2 ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ

1) นำเมล็ดมะละกอมาต้มกับน้ำเกลือ



รูปที่ 4.6 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 1

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

2) นำเมล็ดมะละกอที่ต้มแล้วมาปั่นเมล็ดมะละกอให้ละเอียด



รูปที่ 4.7 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 2

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

3) ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่ผงวุ้น ต้มประมาณ 10 นาที แล้วใส่เมล็ดมะละกอบั่นลงไปผสม



รูปที่ 4.8 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 3

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

4) เทวุ้นมะละกอลงในแม่พิมพ์แล้วรอให้หายร้อน จากนั้นนำเข้าสู่เย็น



รูปที่ 4.9 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 4

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

5) แกะวุ้นออกจากแม่พิมพ์แล้วนำมาหั่นให้ได้ขนาดพอดีคำ



รูปที่ 4.10 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 5

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

6) ผสมวุ้นเมล็ดมะละกอและน้ำมะละกอเข้าด้วยกันแล้วนำมาใส่บรรจุภัณฑ์



รูปที่ 4.11 : ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ 6

ที่มา : ผู้จัดทำ 2562

4.4 ตารางแสดงราคาต้นทุนของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

(Healthy Drink from Papaya Seeds)

ตารางที่ 4.1 ต้นทุนของน้ำมะละกอ

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	เนื้อมะละกอสุก	1 กก.	59/1 กก.	$1000 \times 59 / 1000 = 59$
2	เกลือ	10 กรัม	มีในโรงแรม	-
3	น้ำเปล่า	1000 มล.	มีในโรงแรม	-
รวมราคาต้นทุน				59

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่าการทำส่วนน้ำมะละกามีค่าใช้จ่าย 59 บาท

ตารางที่ 4.2 ต้นทุนวุ้นมะละกอ

ลำดับที่	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ราคา (บาท)
1	เมล็ดมะละกอ	300 กรัม	ไม่มีค่าใช้จ่าย	-
2	ผงวุ้นรสจืด	25 กรัม	50/25 กรัม	$25 \times 50 / 25 = 50$
3	เกลือ	20 กรัม	มีในโรงแรม	-
4	น้ำเปล่า	1000 มล.	มีในโรงแรม	-
รวมราคาต้นทุน				50
รวมราคาต้นทุนทั้งหมดของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ				109

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่าการทำส่วนวุ้นมะละกามีค่าใช้จ่าย 50 บาท

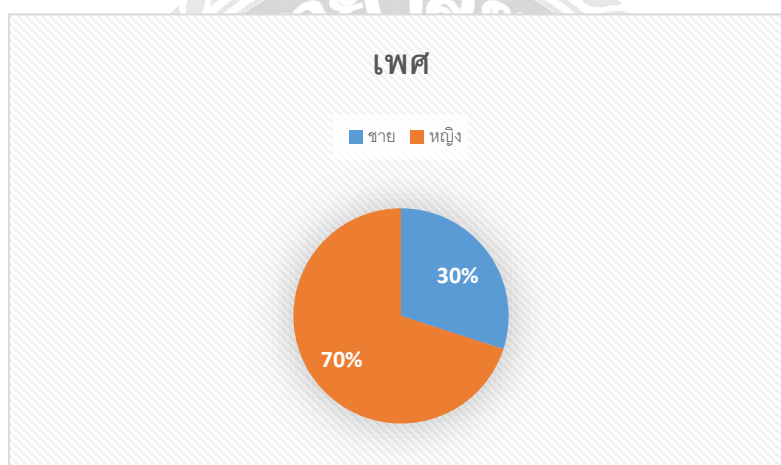
จากตารางแสดงการคำนวณต้นทุนในส่วนของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) สรุปต้นทุนทั้งหมดเท่ากับ 109 บาท ในปริมาณ 1,000 มิลลิิตร พร้อมวุ้นเมล็ดมะละกอ

4.5 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

หลังจากที่ผู้จัดทำได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อสำรวจความพึงพอใจต่อเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) จำนวน 30 ชุด ให้พนักงานในโรงแรม Chatrium Residence Sathon ผู้จัดทำได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้การคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ

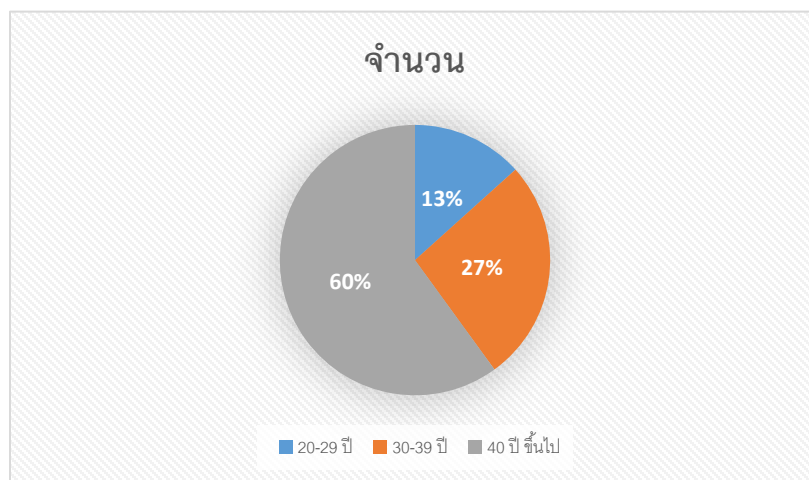
4.5.1 กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ



รูปที่ 4.12 : กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ

จากกราฟด้านบนแสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ มีเพศชายคิดเป็นร้อยละ 30 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 70

4.5.2 กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ



รูปที่ 4.13 : กราฟจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

จากกราฟด้านบนแสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ที่มีอายุ 20-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 13 ที่มีอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 27 และที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 60

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) การวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างโดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5-1 คือ พึงพอใจมากที่สุด- พึงพอใจน้อยที่สุด

ผู้จัดทำใช้สูตรการวิเคราะห์ความหมายของค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ยของคะแนน 4.51–5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ยของคะแนน 3.51–4.50 หมายถึง พึงพอใจมาก
- ค่าเฉลี่ยของคะแนน 2.51–3.50 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.51–2.50 หมายถึง พึงพอใจน้อย
- ค่าเฉลี่ยของคะแนน 1.00–1.50 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

โดย บุญชม ศรีสะอาด (2558) การวิเคราะห์ข้อมูลความหมายค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 4.5.3 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม

เกณฑ์การประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่า S.D	ระดับความพึงพอใจรวม
1.เครื่องดื่มมีสีสีน้ำตาลขมและน่าสนใจ	3.76	0.62	พึงพอใจมาก
2.เครื่องดื่มมีรสชาติถูกปาก	2.96	0.85	พึงพอใจปานกลาง
3.เครื่องดื่มดีต่อสุขภาพ	3.30	0.74	พึงพอใจปานกลาง
4.กลิ่นของเครื่องดื่มเป็นที่น่าพอใจ	2.66	0.66	พึงพอใจปานกลาง
5.เครื่องดื่มนี้ช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบในครัว	3.80	0.76	พึงพอใจมาก
6.เนื้อสัมผัสของวุ้น	2.63	0.61	พึงพอใจปานกลาง
รวม	3.18	0.71	พึงพอใจปานกลาง

จากตารางด้านบนแสดงให้เห็นว่าระดับความพึงพอใจส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับพึงพอใจปานกลาง แต่จะมีบางส่วนที่อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีเกณฑ์เครื่องดื่มนี้ช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบในครัวที่ได้คะแนนเยอะที่สุดคือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และ เกณฑ์เนื้อสัมผัสของวุ้นที่มีคะแนนต่ำที่สุดด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

หลังจากที่ได้จัดทำโครงการ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) และนำผลิตภัณฑ์ให้พนักงานของโรงแรม Chartrium Resident Sathon ได้ทดลองดื่ม พร้อมกับตอบแบบสำรวจจำนวน 30 ชุด จึงได้บทสรุปจากแบบสอบถามมีความเห็นโดยรวมในระดับพึงพอใจปานกลาง ด้วยผลวิเคราะห์เฉลี่ยรวม 3.18 โดยผู้ทดลองส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าควรปรับปรุงกลิ่นของน้ำมะละกอโดยการเพิ่มมะนาวหรือเกลือมากขึ้น และ ปรับปรุงเนื้อวุ้นมะละกอให้มีความแข็งตัวมากกว่านี้

5.1.2 ปัญหาของโครงการ

- พบว่ามะละกอและเมล็ดมีกลิ่นที่แรง และไม่รับประทาน
- การทำวุ้นครั้งแรกไม่ประสบผลสำเร็จเพราะใส่น้ำเยอะจนเกินไป
- ผู้ทดลองไม่กล้าทดลองผลิตภัณฑ์เพราะกลิ่นของน้ำมะละกอ จึงทำให้การเก็บข้อมูลเป็นไปได้ยาก

5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

- ควรนำเมล็ดมะละกามาต้มด้วยเกลือเพื่อช่วยในการดับกลิ่น
- ควรศึกษาอัตราส่วนของน้ำและผงวุ้นก่อนเริ่มลงมือทำ
- ควรมีการทดลองทำและปรับสูตรผลิตภัณฑ์ให้รสชาติดี ก่อนนำไปให้ทดลองดื่ม

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1.1 ด้านความรู้

- จากการที่ได้ปฏิบัติสหกิจศึกษาในโรงแรม Chartrium Resident Sathon ช่วยส่งเสริมความรู้ในด้านการทำอาหาร การบริการแขกของโรมแรม การปรับตัวเข้ากับสังคม กฎระเบียบของที่ทำงาน และการทำงานเป็นทีม

5.2.1.2 ด้านทักษะ

- ช่วยเสริมสร้างทักษะในการทำงานต่างๆ เช่น ทักษะการทำอาหาร ความรับผิดชอบ ความอดทน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และความมั่นใจในตัวเอง

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ในช่วงแรกที่ทำงานยังไม่มีประสบการณ์การทำงานจึงทำให้งานที่ได้รับมอบหมายล่าช้า
- เวลาได้รับมอบหมายงานมาหลายๆอย่างอาจจะมีลืมนำไปบางอย่างทำให้เกิดความผิดพลาดและล่าช้า
- ยังขาดทักษะและประสบการณ์ในช่วงเริ่มต้นของการปฏิบัติงาน ทำให้อาจจะมีความล่าช้าและขาดความสมบูรณ์

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

หากมีข้อสงสัยในระหว่างการทำงาน ควรจะปรึกษาพนักงานที่ปรึกษาและควรจดบันทึกเพื่อช่วยให้เรียนรู้ และจดจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 255-264.

บุญชม ศรีสะอาด. (2558). *การวิจัยเบื้องต้น* (หน้า 82-83). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

สุชาติพ ภมรประวิติ. (2552). มะละกอ ต้านอนุมูลอิสระ. *นิตยสารหมอชาวบ้าน*, เล่มที่: 360.

สุรีย์ กาญจนวงศ. (2551). *จิตวิทยาสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มุลนิธิมหากุฎราช.

Debjit Bhowmik ,Duraivel. S ,Harish. G Aravind. G. (2013). *Traditional and Medicinal Uses of Carica papaya*. *Journal of Medicinal Plants Studies*. Retrieved from www.plantsjournal.com.

Millionaire Academy. (2019). *วิธีการเป็นคนรวย. รวยด้วยการขายน้ำมะละกอ พร้อมสูตรวิธีการทำน้ำมะละกอ*. เข้าถึงได้จาก www.millionaire-academy.com





ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง น้ำมะละกอเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ทำจากมะละกอแล้วใส่ส่วนผสมเมล็ดมะละกอที่มีส่วนช่วยในเรื่องการล้างลำไส้ การขับถ่าย

บำรุงร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยต้านมะเร็ง

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง ที่ท่านเลือก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1.1 เพศ

ชาย หญิง

1.2 อายุ

20-29 ปี 30-39 ปี 40 ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจในด้านต่างๆของร้าน ซึ่งวัดจาก 1-5 หมายถึงพึงพอใจมากที่สุด 4 หมายถึงพึงพอใจมาก 3 หมายถึงปานกลาง 2 หมายถึงพึงพอใจน้อย 1 หมายถึงพึงพอใจน้อยที่สุด

เกณฑ์การประเมิน	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
เครื่องดื่มมีสีสังขยาและน่าสนใจ					
เครื่องดื่มมีรสชาติถูกปาก					
เครื่องดื่มดีต่อสุขภาพ					
เนื้อสัมผัสของวุ้น					
กลิ่นของเครื่องดื่มเป็นที่น่าพอใจ					
เครื่องดื่มนี้ช่วยลดต้นทุนวัตถุดิบในครัว					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

การปฏิบัติงาน



รูปตรวจเช็คการปฏิบัติงานของนักศึกษา



ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

แบบสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ความคิดเห็นต่อการฝึกงานของนักศึกษา

นักศึกษามีความตั้งใจดี มีน้ำใจในการช่วยเหลืองานเป็นอย่างดี รู้จักหน้าที่และรับผิดชอบ โดยเฉพาะการเก็บและทำความสะอาดครัวหลังการใช้งานได้อย่างเรียบร้อย

ความคิดเห็นต่อโครงการของนักศึกษา

ความคิดดี และพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ เพิ่มเทคนิค และหาวิธีในการทำให้รสชาติให้ดีขึ้น เพื่อให้ทานได้ง่าย



(ออคม อารมณัฏ์ทรงศ์)

พนักงานพี่เลี้ยง



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ

Healthy Drink from Papaya Seeds

นาย วรพล สถาปนิกานนท์

ภาควิชาการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

74 พุทรมณฑล สาย 1 บางด้วน ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

Email : Woraphon.sat@sia.edu

บทคัดย่อ

ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาที่ทางโรงแรม Chartrium Resident Sathon ในตำแหน่งผู้ช่วยในครัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนกอาหารและเครื่องดื่ม ผู้จัดทำจึงตระหนักถึงปัญหาของเหลือทิ้งในครัวจำนวนมากในแต่ละวัน ผู้จัดทำจึงจัดทำโครงการ “เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ” เพื่อคิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม และ เพื่อนำของเหลือทิ้งมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์

หลังจากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด พบว่าระดับความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับปานกลางด้วยคะแนนค่าเฉลี่ยรวม 3.18 จึงควรนำไปปรับปรุงต่อไป

คำสำคัญ: เมล็ดมะละกอ ของเหลือทิ้ง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

Abstract

After the student had worked under cooperative system with Chatrium Resident Sathon, which is a hotel that served rooms and has several other amenities, as a trainee in the F&B department, the student realized there was a large amount of waste that the hotel produced daily. So the student prepared a “Healthy Drink from Papaya Seeds” project to develop a new product and to recycle the waste.

The study results, gathered from 30 test subjects, indicate the medium satisfaction level to the product with the average score of 3.18, along with suggestions to improve the product.

Keywords: Healthy Drink, Papaya Seeds, Recycle

ที่มาของปัญหา

หลังจากที่ผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานที่โรงแรม Chartrium Resident Sathon ในแผนกครัว หน้าที่รับผิดชอบในด้านการจัดเตรียมวัตถุดิบ ผู้จัดทำตระหนักถึงปัญหาวัตถุดิบเหลือทิ้งจำนวนมากในแต่ละวัน โดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทผักและผลไม้ ผู้จัดทำสนใจจะนำของเหลือทิ้งเหล่านั้นมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม ผู้จัดทำจึงได้ริเริ่มโครงการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอขึ้น

แนวคิดในการทำโครงการ

ผู้จัดทำเลือกทำโครงการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอเพราะว่าทางโรงแรมมีเมล็ดมะละกอเหลือทิ้งเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน โดยเมล็ดมะละกอเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่างๆ อย่างมาก เช่น มีวิตามิน A B C และ G สูงที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยในการขับถ่าย ย่อยอาหาร บำรุงตับ บำรุงตา ช่วยคุมระดับน้ำตาล ช่วยคุมความดัน ช่วยฆ่าเชื้อโรคและพยาธิในลำไส้ ช่วยชะลอวัย ช่วยป้องกันอาการหัวใจวาย ช่วยป้องกันอาการตับวาย ช่วยล้างสารพิษในตับ ช่วยในการรักษาริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคไตฟอสเฟต และช่วยต้านมะเร็ง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อคิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ให้กับโรงแรม
2. เพื่อศึกษาประโยชน์ของมะละกอและเมล็ดมะละกอ
3. เพื่อนำของเหลือทิ้งมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นำเสนอเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นเมนูใหม่ให้กับทางโรงแรม
2. สามารถลดปริมาณขยะเหลือทิ้งในแต่ละวัน
3. ลูกค้าได้รับประทานผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

วิธีการดำเนินงานเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds)

วัตถุดิบ

1. เนื้อมะละกอสุก
2. น้ำเปล่า
3. เกลือ
4. เมล็ดมะละกอ
5. ผงวุ้นรสจืด

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

1. มีด
2. เกลียง
3. กระจchon
4. หม้อ
5. เครื่องปั่น
6. แม่พิมพ์
7. ฟ้ายาวบาง
8. บรรจุภัณฑ์

ขั้นตอนการทำน้ำมะละกอ

1. จัดเตรียมเนื้อมะละกอ โดยการนำมันมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำเนื้อมะละกอลงไปต้มในน้ำแล้วใส่เกลือ แล้วต้มจนนิ่ม จากนั้นนำเนื้อและน้ำมาปั่น
3. นำน้ำมะละกอที่ปั่นแล้วมาใส่ผ้าขาวบางแล้วขึ้นน้ำออกมา
4. เติมเกลือลงไปใต้น้ำมะละกอที่ขึ้นออกมาแล้ว

ขั้นตอนการทำวุ้นมะละกอ

1. นำเมล็ดมะละกามาต้มกับน้ำเกลือ
2. นำเมล็ดมะละกอที่ต้มแล้วมาปั่นเมล็ดมะละกอให้ละเอียด
3. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่ผงวุ้น ต้มประมาณ 10 นาที แล้วใส่เมล็ดมะละกอบั่นลงไปผสม
4. เทวุ้นมะละกอลงในแม่พิมพ์แล้วรอให้หายร้อน จากนั้นนำเข้าตู้เย็น
5. แกะวุ้นออกจากแม่พิมพ์แล้วนำมาหั่นให้ได้ขนาดพอดีคำ
6. ผสมวุ้นมะละกอกับน้ำมะละกอเข้าด้วยกันแล้วนำมาใส่บรรจุภัณฑ์

สรุปผลโครงการ

หลังจากที่ได้จัดทำโครงการ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds) และนำผลิตภัณฑ์ให้พนักงานของ โรงแรม Chartrium Resident Sathon ได้ทดลองทาน พร้อมกับตอบแบบสำรวจจำนวน 30 ชุด จึงได้บทสรุปจากแบบสอบถามมีความเห็น โดยรวมในระดับพึงพอใจปานกลาง ด้วยผลวิเคราะห์เฉลี่ยรวม 3.18 โดยผู้ทดลองส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าควรปรับปรุงกลิ่นของน้ำมะละกอโดยการเพิ่มมะนาวหรือเกลือมากขึ้น และ ปรับปรุงเนื้อวุ้นมะละกอให้มีความแข็งตัวมากกว่านี้

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

เมล็ดมะละกามีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์เป็นอย่างมาก แต่ด้วยรสชาติและกลิ่นที่ไม่น่ารับประทานของเมล็ดมะละกอ จึงทำให้ไม่มีใครอยากจะรับประทาน แต่หากผ่านการแปรรูปไปเป็นผลิตภัณฑ์แบบใหม่ เช่น นำมาผสมในขนมหวาน นำมาผสมกับวุ้น หรือนำมาทำเป็นไข่มุกเหมือนขนมไข่มุก ผู้จัดทำเชื่อว่าโครงการนี้สามารถต่อยอดได้ด้วยการหาส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างความอร่อยและการรักษาสุขภาพ

บรรณานุกรม

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมนบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 255-264.

บุญชม ศรีสะอาด. (2558). การวิจัยเบื้องต้น. ใน บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น (หน้า 82-83). กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.

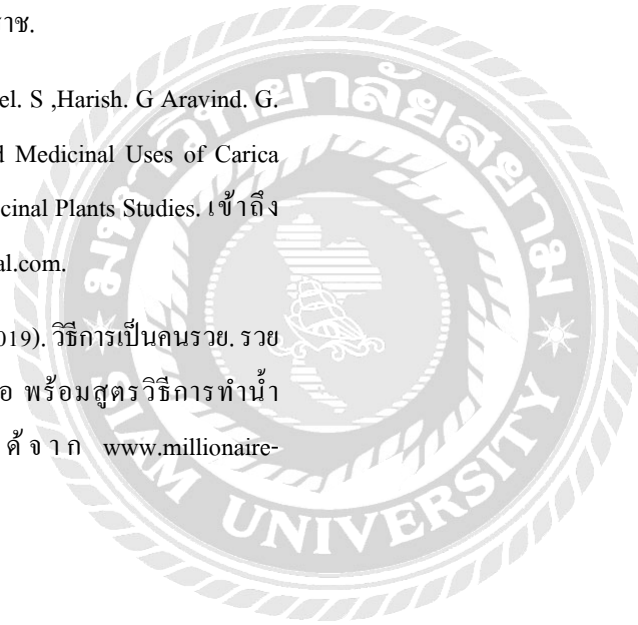
มนฤดี วรรณชัย. (2557). เทคนิคการทำวุ้น. เทคนิคความอร่อย.

สุชาติภพ ภมรประวิติ. (2552). มะละกอ ต้านอนุมูลอิสระ. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 360.

สุรีย์ กาญจนวงศ. (2551). จิตวิทยาสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มุลนิธิมหากุฎราช.

Debjit Bhowmik ,Duraivel. S ,Harish. G Aravind. G. (2013). Traditional and Medicinal Uses of Carica papaya. Journal of Medicinal Plants Studies. เข้าถึงได้จาก www.plantsjournal.com.

Millionaire Academy. (2019). วิธีการเป็นคนรวย. ราวด้วยการขายน้ำมะละกอ พร้อมสูตรวิธีการทำน้ำมะละกอ. เข้าถึงได้จาก www.millionaire-academy.com





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์(ไวเนล)





ภาคผนวก ฉ
ลายเซ็นใช้งาน



ภาคผนวก ข

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา :5804400112

ชื่อ – นามสกุล : นาย วรพล สถาปนิกานนท์

คณะ : ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา : การโรงแรม

ที่อยู่ : 74 พุทธรณทล สาย 1 บางด้วน ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

เบอร์ติดต่อ : 084-024-5235

ผลงาน : โครงการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะละกอ (Healthy Drink from Papaya Seeds)