



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
สครับสมุนไพรขี้ฝอยจากกากแครอท
HERBEL SCRUB FROM CARROT SCRAPS

โดย

| | | |
|----------------|---------|------------|
| นางสาวศาลิกา | นางพงษ์ | 5704400238 |
| นางสาวกนกประภา | สมนึก | 5804400091 |

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา 116-495

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อโครงการ สกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท
HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวสาธิตา นานพงษ์
นางสาวกนกนภระภา สมณีถ

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.กฤต จุระกะนิษฐ์

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562



คณะกรรมการสอบโครงการ

Kriya J. อาจารย์ที่ปรึกษา

(ดร.กฤต จุระกะนิษฐ์)

ณัฐนรี กองบุญ พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ ณัฐนรี กองบุญ)

ณพ. กรรมการกลาง

(ดร.นันทิรา อุขาว สนใจ)

ดร.มารุจ

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้ดำเนินการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ถิมปะวัฒน์นะ)

| | |
|--------------------------|---|
| ชื่อโครงการ | : สครับสมุนไพรกำจัดผิวจากกากแครอท |
| หน่วยกิต | : 5 |
| ผู้จัดทำ | : นางสาวสาธิตา นาพงษ์, นางสาวกนกประภา สมนึก |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | : ดร.กฤต จุระกะนิษฐ์ |
| ระดับการศึกษา | : ปริญญาตรี |
| สาขาวิชา | : การโรงแรม |
| คณะ | : ศิลปศาสตร์ |
| ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา | : 1 / 2562 |

บทคัดย่อ

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) เป็นโรงแรมแห่งแรกในเครือแมริออทที่เปิดให้บริการทั้งห้องพักและอาหารที่เน้นที่ ออกแบบห้องเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของภาคธุรกิจการประชุมสัมมนา (MICE) และการบริการห้องอาหารสไตล์บุฟเฟ่ต์ที่มีอาหารหลากหลายของห้องอาหารพระยา คิทเช่น ส่งผลให้ผู้ให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ความสนใจมาใช้บริการรับประทานอาหารที่โรงแรมเป็นจำนวนมาก น้ำแครอทเป็นเครื่องดื่มที่เป็นที่นิยมมากที่สุดของอาหารมื้อเช้า ซึ่งในการคั้นน้ำแครอทแต่ละครั้งย่อมทำให้เกิดกากแครอทส่วนใหญ่จะถูกนำไปทิ้ง

ทางคณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของกากแครอท จึงนำมาจัดทำเป็นโครงการ “สครับสมุนไพรกำจัดผิวจากกากแครอท” (HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS) เพื่อให้โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์จากกากแครอทไปประยุกต์ใช้ภายในโรงแรมได้

คำสำคัญ: สครับ,สมุนไพร,กากแครอท

Project Title : Herbal Scrub From Carrot Scraps

No. of Credits : 5

Authors : Salika Napong
: Kanokprapha Somnuk

Advisor : Dr. Krip Jurakanit

Degree : Bachelor's of Arts

Program : Hotel Management

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic Year: 1/2019

Abstract

Bangkok Marriott Hotel The Surawongse is the first Marriot hotel chain that offers both hotels and apartments, in which rooms were designed in accordance to Meetings, Incentive Travel, Convention, Exhibition (MICE) and a buffet style restaurant that offers a variety of food in Phraya Kitchen, gaining interests from both Thai and foreign customers. Carrot Juice is the most popular drink to have for breakfast, In the process of making carrot juice, there are many carrot scraps to be discarded. The authors saw the importance of the disguated carrot scraps, therefore, organized the project "Herbal Scrub from Carrot Scraps" to reuse them within the hotel.

Keywords: Scrub, Herbal, Carrot Scraps

Approved by



.....

กิตติกรรมประกาศ

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse) ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงาน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ได้ สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการทำงานในแผนก จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ จาก ความร่วมมือและ การสนับสนุนจากหลายท่าน ดังนี้

1. คุณ ณิชฐนรี กองบุญ ตำแหน่ง Service Attendant

2. ดร.กฤต จุระกะนิศย์ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำโครงการฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแล และให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง

จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

25 มกราคม 2563

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| จดหมายนำส่งรายงาน | ก |
| กิตติกรรมประกาศ | ข |
| บทคัดย่อ | ค |
| Abstract | ง |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ | 2 |
| 1.3 ขอบเขตของโครงการ | 2 |
| 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 2 |
| บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง | |
| 2.1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแคโรท | 3 |
| 2.2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับมะขาม ไขมัน เกลือ และ น้ำผึ้ง | 10 |
| 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม | 24 |
| 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการตลาดของการทำแพคเกจ | 29 |
| 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการให้บริการที่ดี | 32 |
| บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน | |
| 3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ | 35 |
| 3.2 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงาน | 36 |
| 3.3 ลักษณะการประกอบการ / การให้บริการหลักขององค์กร | 39 |
| 3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย | 43 |
| 3.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา | 44 |
| 3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน | 45 |
| 3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน | 45 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ | |
| 4.1 วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ | 46 |
| 4.2 การเตรียมภาคทดลอง | 47 |
| 4.3 ตารางต้นทุน | 51 |
| | |
| บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ | |
| 5.1 สรุปผลโครงการ | 58 |
| 5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา | 59 |
| 5.3 ข้อเสนอแนะ | 60 |
| | |
| บรรณานุกรม | 61 |
| ภาคผนวก | |
| ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสอบถาม | 62 |
| ภาคผนวก ข รูปภาพของคณะผู้จัดทำขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา | 64 |
| ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา | 70 |
| ภาคผนวก ง บทความวิชาการ | 72 |
| ประวัติผู้จัดทำ | |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 3.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินของโครงการ | 44 |
| ตารางที่ 4.1 ตารางต้นทุนสหรับขีดผิวสมนไพรจากกากแครอท | 51 |
| ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม | 52 |
| ตารางที่ 4.3 แสดงค่าความพึงพอใจ | 57 |



สารบัญรูปภาพ

| | หน้า |
|--------------------------------------|------|
| รูปที่ 2.1 แครอท | 3 |
| รูปที่ 2.2 พันธุ์เบบี้แครอท | 6 |
| รูปที่ 2.3 พันธุ์แนนเทส | 6 |
| รูปที่ 2.4 พันธุ์แซนทีเน่ | 7 |
| รูปที่ 2.5 พันธุ์แคนเวอร์ | 7 |
| รูปที่ 2.6 พันธุ์อิมเพอเรเตอร์ | 8 |
| รูปที่ 2.7 แครอทพันธุ์หงส์แดง | 8 |
| รูปที่ 2.8 แครอทพันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส | 9 |
| รูปที่ 2.9 แครอทพันธุ์ทัมปีลีนา | 9 |
| รูปที่ 2.10 แครอทพันธุ์ทวีโน เอฟวัน | 10 |
| รูปที่ 2.11 มะขาม | 10 |
| รูปที่ 2.12 มะขามจี๊แมว | 12 |
| รูปที่ 2.13 มะขามกระดาน | 12 |
| รูปที่ 2.14 มะขามหมั่นจง | 13 |
| รูปที่ 2.15 มะขามสีทอง | 13 |
| รูปที่ 2.16 มะขามศรีชมภู | 14 |
| รูปที่ 2.17 มะขามขันดี | 14 |
| รูปที่ 2.18 ขมิ้นชัน | 15 |
| รูปที่ 2.19 เกลือ | 18 |
| รูปที่ 2.20 เกลือเมียด | 19 |
| รูปที่ 2.21 ดอกเกลือ | 19 |
| รูปที่ 2.22 เกลือทะเล | 20 |
| รูปที่ 2.23 เกลือหยาบ | 21 |
| รูปที่ 2.24 เกลือโครเซอร์ | 21 |
| รูปที่ 2.25 เกลือบริโกล | 22 |
| รูปที่ 2.26 น้ำผึ้ง | 23 |
| รูปที่ 2.27 วิชาอาหารและเครื่องคิม | 24 |

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| รูปที่ 2.28 หลักการตลาดของการทำแพคเกจ | 29 |
| รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของ โรงแรมเมริออทเบงค็อกเดอะสุรวงศ์ | 35 |
| รูปที่ 3.2 แผนที่ของ โรงแรมเมริออทเบงค็อกเดอะสุรวงศ์ | 35 |
| รูปที่ 3.3 แผนผังโครงสร้างโรงแรม | 36 |
| รูปที่ 3.4 แผนผังองค์กร (F&B) | 37 |
| รูปที่ 3.5 ห้องDeluxe Room | 38 |
| รูปที่ 3.6 ห้อง Premium Room | 38 |
| รูปที่ 3.7 ห้องExecutive room | 39 |
| รูปที่ 3.8 ห้องM Suite | 39 |
| รูปที่ 3.9 ห้องVice Presidential Suite | 39 |
| รูปที่ 3.10 ห้อง Long Stay Apartment | 40 |
| รูปที่ 3.11 ห้องอาหารพระยา | 41 |
| รูปที่ 3.12 ห้องอาหาร Yao Restaurant | 41 |
| รูปที่ 3.13 พนักงานที่ปรึกษา (คุณณัฐนรี กองบุญ) | 43 |
| รูปที่ 4.1 กากแครอทที่ได้จากเครื่อง | 47 |
| รูปที่ 4.2 กากแครอทที่บีบน้ำออกแล้ว | 47 |
| รูปที่ 4.3 ใส่มัน 10 กรัม | 48 |
| รูปที่ 4.4 ใส่น้ำมะขามเปียก 45 กรัม | 48 |
| รูปที่ 4.5 ใส่น้ำผึ้ง 30 กรัม | 49 |
| รูปที่ 4.6 ใส่มะนาว 100 กรัม | 49 |
| รูปที่ 4.7 ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เป็นเนื้อเดียวกัน | 50 |
| รูปที่ 4.8 สกรับที่ใส่ภาชนะและติดสติ๊กเกอร์แล้ว | 50 |
| รูปที่ 4.9 ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ | 54 |
| รูปที่ 4.10 ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ | 54 |
| รูปที่ 4.11 ด้านสามารถทำความสะอาดผิว | 55 |
| รูปที่ 4.12 ด้านการระคายเคืองผิว | 55 |
| รูปที่ 4.13 ด้านความชอบโดยรวม | 56 |

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

โรงแรมแบงก็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) เป็นโรงแรมในเครือของแมริออทอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (Marriott International, Inc.) ถือเป็นบริษัทธุรกิจโรงแรมรายใหญ่ของประเทศสหรัฐอเมริกาและเป็นโรงแรมในเครือแมริออทแห่งแรกในประเทศไทย ตั้งอยู่บนถนนสุรวงศ์มีความสะดวกสบายในการเดินทาง ที่ตั้งโรงแรมอยู่ใกล้กับรถไฟฟ้าสถานีช่องนนทรีทางโรงแรมมีการนำเสนอห้องพักระดับ 5 ดาว ประกอบด้วยห้องพักและอพาร์ทเมนท์ออกแบบในสไตล์โมเดิร์น ตกแต่งด้วยโทนสีเอิร์ธ นอกจากนี้ ทางโรงแรมยังมีการออกแบบสถานที่เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของภาคธุรกิจการประชุมสัมมนา (MICE) และการจัดเลี้ยงด้วย

แผนก F&B หรือ Food and Beverage Service เป็นแผนกที่บริการอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งแผนกนี้เป็นการให้บริการที่มีโอกาสติดต่อกับลูกค้าโดยตรง การบริการหรือวิธีเสิร์ฟมีความสำคัญมากไม่น้อยไปกว่ารสชาติหรือคุณภาพของอาหาร ทั้งสองอย่างจึงต้องควบคู่กันไป คือรสชาติของอาหารที่ดี และบริการที่ดีด้วย ห้องอาหารนั้นจึงจะเป็นที่พอใจของลูกค้า แผนก F&B ในโรงแรมมีห้องอาหาร 2 ห้อง คือ 1. ห้องอาหารพระยา คิทเชน เป็นร้านอาหารบุฟเฟต์ไทยแท้ที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในกรุงเทพฯ นำสูตรอาหารที่ถูกลืมเลือนมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาลทั้งหมดสร้างขึ้นจากความทรงจำในวัยเด็กของพ่อครัวด้วยปฏิสัมพันธ์บนโต๊ะส่วนตัว ไม่สำคัญว่าจะเป็นมื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อค่ำ 2. Yao Restaurant ให้บริการอาหาร จีนกวางตุ้งและเซี่ยงไฮ้แบบต้นตำรับ มีขั้นตอนการเสิร์ฟแบบพิเศษ ห้องอาหารตกแต่งแบบจีนร่วมสมัย

แครอท เป็นผลไม้สีส้มที่สาร เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินอี และวิตามินซี ซึ่งเป็นสารที่ผิวของคนเราต้องการมาใช้เพื่อช่วยสร้างและบำรุงเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพแล้ว การช่วยเอาเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป รวมถึงปราบความสกปรกต่าง ๆ และก้อนไขมันที่อุดตันอยู่ในรูขุมขนออกไป ทำให้ผิวเรียบเนียน กระจ่างใส และดูมีสุขภาพดี

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในโรงแรม แผนก F&B ในตำแหน่ง Drink runner ได้พบว่าภายในบาร์ที่ห้องอาหารพระยา คิทเชน น้ำแครอทคั้นสดนั้นเป็นน้ำผลไม้ยอดนิยมของผู้ที่มาใช้บริการ ทำให้เกิดกากแครอทจำนวนมากซึ่งถูกนำไปทิ้ง คณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของกากแครอท

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อจัดทำสกริปสมุนไพรมัดผิวจากกากแครอต

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ห้องอาหารพระยา คิทเช่น โรงแรม แวงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยา คิทเช่น โรงแรม แวงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

เริ่มตั้งแต่ 19 สิงหาคม 2562 ถึง 6 ธันวาคม 2562 รวมทั้งหมด 16 สัปดาห์

1.3.4 ขอบเขตด้านเอกสาร, ข้อมูล

สืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไปใช้ในการแจกเป็นของขวัญให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ

บทที่ 2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการ เรื่อง สกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอต คณะผู้จัดทำโครงการได้มี
การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแครอต
- 2.2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับมะขาม ขมิ้น เกลือ และ น้ำผึ้ง
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการตลาดของการทำแพคเกจ
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการสร้างมนุษย์สัมพันธ์และการให้บริการที่ดี

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแครอต



รูปที่ 2.1 แครอต

ที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki>

ชื่อภาษาอังกฤษ : Carrot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucus carota* L.

วงศ์ : จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

แครอต เป็นพืชในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกและรับประทานทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีหลายขนาดตั้งแต่ขนาดเล็กเท่าดินสอไปจนถึงขนาดใหญ่ และมีหลากหลายสี เช่น สีเหลือง สีม่วง แต่ที่นิยมรับประทานนั้นจะเป็นแครอตสีส้มและยังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย

แครอทอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร "ฟอลคารินอล" (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น สำหรับประโยชน์ของแครอทนั้นที่เด่น ๆ ก็เห็นจะเป็นการนำมาใช้ประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว ทั้งผัด ทอด แกง ต้ม ซุป สลัด ยำ ก็มีแครอทเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น และยังมีเครื่องดื่มน้ำแครอทปั่นอีกด้วย ยังไม่หมดเท่านี้สรรพคุณของแครอทที่ใช้เป็นยารักษาโรคก็ใช้รักษาได้อย่างหลากหลายเช่นกัน (กองบรรณาธิการ HONESTDOCS. (2562). 10 ประโยชน์ของแครอทกับผู้หญิง. สืบค้น 11 ธันวาคม 2562, จาก<https://www.honestdocs.co/carrot-benefits>)

2.1.1.1 ลักษณะของแครอท

1. รากและลำต้น

ลำต้นแครอทมีลักษณะคล้ายต้นผักชี ลำต้นสั้น อยู่ติดกับหัวหัว ส่วนรากหรือหัวแครอทที่เป็นส่วนนำมารับประทาน จัดเป็นรากแก้วที่มีลักษณะพองโตขนาดใหญ่ มีรูปร่าง และสีแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ความยาวประมาณ 15-30 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-5 เซนติเมตร ส่วนหัวด้านบนใหญ่ และค่อยเรียวยาวถึงท้ายหัว เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เก็บอาหารสำรอง ประกอบด้วยอินเนอร์คอร์ (Inner core) ซึ่งเป็นส่วนแกนของไซเล็ม (Xylem) ถัดออกมาเป็นคอร์เท็กซ์ (Cortex) ซึ่งเป็นส่วนชั้นนอกของโฟลเอ็ม (Phloem) และชั้นนอกสุด คือ เพอริเดิร์ม (Periderm) หรือเปลือก โดยมีรากฝอยขนาดเล็กจำนวนมากเจริญจากแคมเบียม (Cambium) ผ่านคอร์เท็กซ์ และเพอริเดิร์มออกมา ทำหน้าที่ดูดน้ำ และสารอาหารสำหรับเลี้ยงส่วนต่างๆ ของลำต้น แครอทที่มีคุณภาพดีจะมีส่วนโฟลเอ็มมากกว่าส่วนของเพอริเดิร์ม และคอร์ เนื่องจากความหวานของแครอทเกิดจากคาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในส่วนโฟลเอ็มนั่นเอง

2. ใบ

ใบแครอทแตกออกรอบๆ ลำต้นบริเวณส่วนบนสุดของหัว 5-10 ใบ ประกอบไปด้วยก้านใบยาว สีเขียวอ่อน ยาวประมาณ 20-40 เซนติเมตร ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ใบมีลักษณะคล้ายผักชีลาว แตกใบย่อยออกเป็นคู่ ประมาณ 3-5 คู่ ตรงข้ามกัน และปลายใบมีใบย่อยใบเดียว

2.1.1.2 สรรพคุณของแครอท

1. ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
2. ช่วยป้องกันเซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลายได้ง่ายจากมลภาวะแสงแดดต่าง ๆ
3. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เหงือก เล็บ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
5. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
6. ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
7. ช่วยยับยั้งต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
8. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
9. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
10. ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
11. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด
12. ช่วยบำรุงเซลล์ผิวหนัง
13. ช่วยบำรุงเส้นผม
14. ช่วยลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
15. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและภาวะหัวใจล้มเหลว
16. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก
17. ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพองและไทรอยด์เป็นพิษ
18. ช่วยย่อยอาหาร และช่วยแก้และบรรเทาท้องผูก
19. แครอทมีสรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

2.1.1.3 พันธุ์แครอท มีทั้งหมด 5 สายพันธุ์ ได้แก่

1. พันธุ์เบบี้แครอท (Baby carrot) หรือ ฟิงเกอร์ (Finger)



รูปที่ 2.2 พันธุ์เบบี้แครอท

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

ลักษณะหัวมีขนาดเล็ก ยาวประมาณ 8-10 ซม. มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-2.5 ซม. เนื้อมีสีส้ม เป็นพันธุ์ที่นิยมบริโภคและแปรรูป พันธุ์หัวเรียว ได้แก่ พันธุ์มาสเตอร์ (Master) พันธุ์เกรซ (Grace) และมินิเอ็กซ์เพรส (Mini Express) ส่วนพันธุ์ที่มีหัวกลม นิยมนำมาแปรรูปในอุตสาหกรรม ได้แก่ พันธุ์ปารีสมาร์เกต (Paris Market) และพันธุ์รอนโด (Rondo)

2. พันธุ์แนนเทส (Nantes)



รูปที่ 2.3 พันธุ์แนนเทส

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

เป็นแครอทที่หัวขนาดปานกลาง ยาวประมาณ 16-18 ซม. มีรูปทรงกระบอก ปลายทู่ เนื้อมีสีส้ม มีรสชาตินุ่ม และกรอบ เป็นพันธุ์ที่มีคุณภาพสูงสุด นิยมปลูกมากในแถบยุโรป เหมาะสำหรับการบรรจุกระป๋อง และบริโภคสด

3. พันธุ์เซนทีเน่ (Chantenay)



รูปที่ 2.4 พันธุ์เซนทีเน่

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

หัวขนาดกลาง รูปทรงกรวย ยาวประมาณ 24-26 ซม. เนื้อสีส้ม รสชาติกรอบ นิยมปลูกในประเทศสหรัฐอเมริกา สายพันธุ์นี้นิยมนำมาแปรรูปเป็นแครอทกระป๋อง อบแห้ง และบรี โภคสดด้วย

4. พันธุ์แดนเวอร์ (Danvers)



รูปที่ 2.5 พันธุ์แดนเวอร์

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

หัวมีลักษณะค่อนข้างสั้น ปลายเรียวเล็กน้อยและทู่ยาว 20-22 ซม. เนื้อสีส้มเข้ม แขนงใหญ่ ผิวเปลือกเรียบ ขณะอ่อนจะมีคุณภาพดี ถ้าแก่จะเส้นใยมาก นิยมปลูกในสหรัฐอเมริกานิยมปลูกเพื่อนำไปแปรรูปในอุตสาหกรรม อาหารกระป๋อง อบแห้งและอาหารเหลวสำหรับเด็ก เป็นต้น

5. พันธุ์อิมเพอเรเตอร์ (Imperater)



รูปที่ 2.6 พันธุ์อิมเพอเรเตอร์

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

หัวยาวประมาณ 28-30 ซม. ปลายเรียว ผิวเปลือกเรียบ มีสีส้มสด นิยมปลูกเพื่อบริโภคสด และมีลักษณะเด่นคือ มีความคงทนต่อการขนส่ง เพราะมีใบติดกับหัว

2.2.1.3 พันธุ์แครอทที่นิยมปลูกในไทย

1. พันธุ์หงส์แดง (New Kuruda)



รูปที่ 2.7 แครอทพันธุ์หงส์แดง

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

จัดอยู่ในสายพันธุ์เซนทานเน่ เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกมาก มีลักษณะหัวอ้วน รูปกรวย ขนาดประมาณ 4 เซนติเมตร ยาวได้มากกว่า 15 เซนติเมตร ขึ้นไป น้ำหนักเฉลี่ย 250 กรัม ชอบดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 80-100 วัน

2. พันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส (Mini Express)



รูปที่ 2.8 แครอทพันธุ์มินิเอ็กซ์เพรส

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

จัดอยู่ในสายพันธุ์เบบี้แครอท หัวมีขนาดเล็ก เรียวยาว ขนาดประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 6-8 เซนติเมตร ปลูกได้ตลอดปี ชอบดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 60-90 วัน

3. พันธุ์ทัมบีลีนา (Thumbelina)



รูปที่ 2.9 แครอทพันธุ์ทัมบีลีนา

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

หัวมีลักษณะกลมหรือป้อมสั้น แตกต่างจากพันธุ์อื่นๆ ยาวประมาณ 5 เซนติเมตร สีส้มสด มีรสชาติดี ใช้แปรรูปหรือการบริโภคสด

4. พันธุ์ทัวร์โน เอฟวัน (Tourino F1)



รูปที่ 2.10 แครอทพันธุ์ทัวร์โน เอฟวัน

ที่มา : <http://www.seedsuccess.net/article/7>

เป็นพันธุ์ที่มีอายุการเก็บเกี่ยวที่สั้น หัวค่อนข้างอ้วน และเตี้ย เนื้อหามีสีส้มสด ให้ผลผลิตสูง

2.2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับมะขาม ขมิ้น เกลือ และ น้ำผึ้ง

2.2.1 มะขาม

มะขาม เป็นไม้เขตร้อน มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกาแถบประเทศซูดาน ต่อมา มีการนำเข้ามาในประเทศไทยแถบเขตร้อนของเอเชียและประเทศแถบลาตินอเมริกา และในปัจจุบันมีมากในเม็กซิโก

มะขามเป็นพันธุ์ไม้มงคลพระราชทานและต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ มะขามในไทยมีสองชนิดคือมะขามเปรี้ยวและมะขามหวาน โดยมะขามหวานมีหลายพันธุ์เช่น พันธุ์น้ำผึ้ง อินทผลัม หมื่นจง สีทอง ในบางครั้งจะเรียกมะขามตามลักษณะของฝัก เช่น มะขามจี๊แมว คือ มะขามฝักกลม มะขามกระดาน คือมะขามฝักแบน มะขามข้อเดียวคือมะขามที่ฝักมีข้อเดียวออกกลม ป้อม(อาหารจากสมุนไพร อร่อย สุขภาพดี. กทม. แม่บ้าน. มปป. หน้า 76 – 78)



รูปที่ 2.11 มะขาม

ที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/>

ชื่อภาษาอังกฤษ : TAMARIND

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Tamarindus indica Linn.

วงศ์ : LEGUMMIINOSAE

1. ลักษณะของมะขาม

มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่แตกกิ่งก้านสาขามากไม่มีหนาม เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กออกตามกิ่งก้านใบเป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ประกอบ ด้วยใบย่อย 10-15 คู่ แต่ละใบย่อยมีขนาดเล็ก กว้าง 2-5 มม. ยาว 1-2 ซม. ออกรวมกันเป็นช่อยาว 2-16 ซม. ดอก ออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดง/ม่วงแดงอยู่กลางดอก ผลเป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว 3-20 ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยวและ/หรือหวาน ซึ่งฝักหนึ่ง ๆ จะมี/หุ้มเมล็ด 3-12 เมล็ด เมล็ดแก่จะแบนเป็นมัน และมีสีน้ำตาล

ใบของมะขามเป็นใบประกอบแบบขนนก (pinnately compound leaves) ใบย่อยแต่ละใบแยกออกจากกัน 2 ข้างของแกนกลาง คล้ายขนนก ถ้าปลายสุดของใบจะเป็นใบย่อยเพียงใบเดียวเรียก แบบขนนกคี่ (odd pinnate) เช่น กุหลาบ ญี่เข่ง ก้ามปู ถ้าสุดปลายใบมี 2 ใบ เรียกแบบขนนกคู่ (even pinnate) เช่น มะขาม

2. สรรพคุณของมะขาม

1. แก้อาการท้องผูกถ่ายไม่ออก ใช้เนื้อฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-30
2. ฝัก (หนักประมาณ 70-150 กรัม) จิ้มกับเกลือรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม
3. แก้อาการท้องเดินกองทัพ ใช้เปลือกต้น ทั้งสดหรือแห้งประมาณ 1-2 กำมือ (15-30 กรัม) ต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำ รับประทาน
4. ถ่ายพยาธิไส้หมาเป็นเมล็ดคั่วกะเทาะเปลือกเอาออกเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานครั้งละ 20-30 เมล็ด เหมาะสำหรับถ่ายพยาธิไส้เดือน
5. แก้ไอขับเสมหะเสลดคุดคอ ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือรับประทาน

3. มะขาม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. มะขามเปรี้ยว
2. มะขามหวาน

1. มะขามเปรี้ยว ได้แก่

1.1 มะขามจี๊แมว



รูปที่ 2.12 มะขามจี๊แมว

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/>

มะขามเปรี้ยวจี๊แมว เป็นพันธุ์ที่พบได้ในทุกภาค ผลมีลักษณะกลม ขนาดผลค่อนข้างเล็ก และสั้น มีคอกอดตามข้อฝักอย่างชัดเจน เปลือกค่อนข้างหนา เมล็ดมีขนาดใหญ่ ทรงกลม เนื้อผลมีน้อย ให้เนื้อประมาณ 25-30% จากทั้งฝัก พันธุ์นี้พบมากในภาคอีสาน

1.2 มะขามกระดาน



รูปที่ 2.13 มะขามกระดาน

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/>

มะขามกระดาน เป็นพันธุ์ที่พบมากในภาคใต้ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลมีลักษณะแบน ขนาดผลใหญ่ และยาว เปลือกค่อนข้างบางเมื่อเทียบกับพันธุ์จี๊แมว

เนื้อหนา มีปริมาณเนื้อมาก เมล็ดค่อนข้างเล็กเมื่อเทียบกับปริมาณเนื้อ ประมาณ 40-45% จากฝักทั้งหมด พันธุ์มะขามเปรี้ยวนี้ ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมปลูกกันมาก เช่น พันธุ์ที่เรียกในปัจจุบัน คือ มะขามเปรี้ยวยักษ์

2. มะขามหวาน ใต้แก้ว

2.1 มะขามหมื่นจง



รูปที่ 2.14 มะขามหมื่นจง

ที่มา: <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/fruit/tamarind.html>

แหล่งกำเนิด ต.ในเมือง อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ ลักษณะเปลือกต้นจะมีสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ ลายแตกของเปลือกต้นหยาบ ใบใหญ่ สีเขียวสด ใบในทรงต้นไม่มาก ไม้หนาทึบ ผลเป็นฝักขนาดกลาง ฝักโค้งงอเป็นรูปวงรี บางฝักหัวท้ายเกือบจรดกัน เมล็ดมีขนาดเล็ก เนื้อหนา รสหวานและหวานสนิท เปอร์เซ็นต์น้ำตาลประมาณ 45.2%

2.2 มะขามสีทอง



รูปที่ 2.15 มะขามสีทอง

ที่มา: <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/fruit/tamarind.html>

แหล่งกำเนิด อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ ลักษณะเปลือกต้นสีค่อนข้างขาวนวล ลายแตกของเปลือกละเอียด ใบใหญ่ สีเขียวสด ใบในทรงต้นไม่แน่นอน ผลเป็นฝักขนาดใหญ่ (ใหญ่)

ที่สุดของกลุ่มฝักโค้ง) ฝักโค้งใหญ่ยาว เมล็ดมีขนาดเล็ก เนื้อหนาสีทอง รสหวานจัด มีเปอร์เซ็นต์น้ำตาลมากกว่า 50%

2.3 มะขามศรีชมภู



รูปที่ 2.16 มะขามศรีชมภู

ที่มา: <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/fruit/tamarind.html>

แหล่งกำเนิด อ.เวียงจันทน์ ประเทศลาว นำมาปลูกที่ ต.น้ำร้อน อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ ลักษณะเปลือกต้นสีน้ำตาลเข้ม ลายแตกของเปลือกหยาบ ใบใหญ่ สีเขียวแก่ ทรงพุ่มเป็นทรงกระบอกแน่นทึบ ยอดอ่อนสีแดงเข้มหรือแดงปนเหลือง ผลเป็นฝักขนาดใหญ่ ยาวค่อนข้างตรง และกลม เปลือกบางสีน้ำตาลปนเทา เมล็ดมีขนาดเล็ก เนื้อหนาสีน้ำตาลอมเหลือง รสหวานสนิทจนถึงหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย

2.4 มะขามขันตี



รูปที่ 2.17 มะขามขันตี

ที่มา: <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/fruit/tamarind.html>

แหล่งกำเนิด ต.ท่าพล อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ ลักษณะเปลือกต้นสีเทาค่อนข้างขาว ปลายแตกของเปลือกต้นละเอียด ใบเล็กหนา สีเขียวเข้ม ผลเป็นฝักขนาดใหญ่ สั้นค่อนข้างตรงและกลมสอเป็นข้อๆ เห็นได้ชัด เปลือกบางสีน้ำตาลอ่อนปนเทา เมล็ดมีขนาดเล็ก เนื้อหนาสีน้ำตาลอมเหลือง รสหวานสนิท

2.2.1 ขมิ้น

ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการ และโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า 5,000 ปี

สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อเพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย 9-12 เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้อุณหภูมิแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน



รูปที่ 2.18 ขมิ้นชัน

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/>

ชื่อภาษาอังกฤษ : Turmeric

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcuma longa L.

วงศ์ : จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

2.1.3.1 ลักษณะของขมิ้นชัน

ขมิ้นชันเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-95 ซม. เหนือใบได้ดินรูปไข่ อ้วนสั้น มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกด้านข้าง 2 ด้าน ตรงกันข้าม เนื้อในเหง้าสีเหลืองส้มหรือสีเหลืองจำปาปนสีแสด มีกลิ่นฉุน ใบเดี่ยว กลางใบสีแดงคล้ำ แทงออกมาเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนทับกัน รูปใบหอก กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอกช่อแทงออกจากเหง้า แทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบ รูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีนวล บานครั้งละ 3-4 ดอก ผลรูปกลมมี 3 พู

2.1.3.2 สรรพคุณของขมิ้นชัน

1. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
4. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
5. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้
6. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
7. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
8. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
9. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
10. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
11. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
12. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม
13. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน)
14. ช่วยลดการอักเสบ
15. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
16. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด
17. ช่วยบรรเทาอาการไอ
18. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น
19. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด

20. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลบิน
21. ช่วยรักษาแผลที่ปาก
22. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
23. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง
24. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทานครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา
25. ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
26. ช่วยรักษาโรคตาได้อีกเสบ

2.2.1 สรรพคุณของเกลือและน้ำผึ้ง

2.2.1.1 เกลือ

เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วย โซเดียม คลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในฝูงต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง

หลักฐานการทำเกลือยุคแรกที่สุดย้อนไปถึง 6,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช เมื่อคนที่อาศัยในประเทศโรมาเนียต้มน้ำเพื่อสกัดเกลือ การทำนาเกลือในจีนก็เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน เกลือถูกชาวฮีบรู กรีก โรมัน ไบแซนไทน์ ฮิไทต์ และอียิปต์ ติราคาสูง เกลือกลายเป็นวัตถุสำคัญและขนส่งทางเรือผ่านทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ผ่านทางทางเกลือที่สร้างขึ้นเฉพาะ และผ่านทะเลทรายซาฮาราในคาราวานอูฐ ความขาดแคลนและความต้องการเกลือทั่วโลกนำไปสู่สงครามชิงเกลือ และใช้เกลือเพื่อเพิ่มภาษีเงินได้ เกลือยังถูกใช้ในพิธีทางศาสนา และวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วย

เกลือผลิตจากเหมืองเกลือ หรือจากการระเหยน้ำทะเล หรือน้ำซบที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุในบ่อตื้น ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมหลักของเกลือคือ โซดาไฟ และคลอรีน และใช้ในกระบวนการทางอุตสาหกรรมและในการผลิตโพลีไวนิลคลอไรด์ พลาสติก เยื่อกระดาษ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ จากการผลิตเกลือปริมาณสองล้านตันต่อปี มีเพียง 6% ที่ให้มนุษย์บริโภค ส่วนอื่น ๆ ใช้ในการปรับสภาพของน้ำ กำจัดน้ำแข็งบนถนน และใช้ในการเกษตร เกลือที่กินได้มีขายในหลายรูปแบบ

เช่น เกลือสมุทรและเกลือโตะปกติจะบรรจุสารป้องกันการรวมตัวเป็นก้อน และอาจเสริมไอโอดีน เพื่อป้องกันภาวะพร่องไอโอดีน นอกจากนี้จะใช้ปรุงอาหารและวางบนโตะแล้ว เกลือยังพบได้ในอาหารแปรรูปจำนวนมาก อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปทำให้ความดันโลหิตสูง และอาจเพิ่มความ เสี่ยงของกล้ามเนื้อหัวใจตายเหตุขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรบริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือ 5 กรัมต่อวัน



รูปที่ 2.19 เกลือ

ที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/>

2.2.1.2 สรรพคุณของเกลือ

รักษาความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ เนื่องจากเกลือโซเดียมเป็นตัวควบคุมความสมดุลของน้ำในเซลล์และนํ้านอกเซลล์

รักษาสมดุลอุณหภูมิของร่างกาย การขับเหงื่อเป็นจากการรักษาอุณหภูมิของร่างกาย และเกลือโซเดียมก็เป็นแร่ที่เสียมมากเมื่อมีเหงื่อออกมาก

การทำงานของสมองเนื่องจากเกลือโซเดียมเป็นเกลือที่สำคัญในเนื้อสมอง การเปลี่ยนแปลงของเกลือโซเดียมเพียงเล็กน้อยก็ทำให้สมองทำหน้าที่เสียมไป หากเกลือโซเดียมในเลือดต่ำก็จะทำให้ชัก ซึม และหมดสติ

- ตะคริวเมื่อร่างกายขาดน้ำและเกลือจะทำให้เกิดตะคริว
- เกลือโซเดียมจะทำให้เซลล์มีการใช้กลูโคสเพิ่มขึ้น
- เกลือโซเดียมจะให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนังดังนั้นจึงมีบทบาทเรื่องการให้ขย่นของผิวหนัง
- เกลือโซเดียมจะช่วยให้ทั้งกล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น

2.2.1.3 เกลือแบ่งออกเป็น 6 ประเภทได้แก่

1. เกลือเม็ด



รูปที่ 2.20 เกลือเม็ด

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

ผลึกของเกลือเม็ดนั้นมีลักษณะค่อนข้างใหญ่ หนา สั้น และไม่มีรูปแบบที่แน่นอน สีของเกลือเม็ดมีตั้งแต่มีขาว สีขาวอมเหลือง จนถึงสีเทา แล้วแต่แร่ธาตุและส่วนประกอบอื่น ๆ ที่มีปะปนอยู่ในเกลือเม็ด เกลือเม็ดนั้นไม่ค่อยเป็นที่นิยมสำหรับการนำมาบริโภคเท่าไหร่นัก ส่วนใหญ่หน้าที่ของเกลือเม็ด จะเป็นการรักษาอุณหภูมิของน้ำแข็ง ที่ใช้สำหรับทำไอศกรีมถึง และการนำไปหมัก ดองผลไม้มากกว่าการนำเกลือเม็ดไปปรุงอาหาร

2. ดอกเกลือ



รูปที่ 2.21 ดอกเกลือ

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

ดอกเกลือเกิดขึ้นเมื่อแดดและลมพัดเอาน้ำทะเลในนาเกลือเริ่มระเหยไป ดอกเกลือเล็กๆ จะเริ่มจับตัวเป็นผง เกาะกันเป็นแพ ลอยอยู่บนผิวน้ำ ดอกเกลือมีลักษณะผลึกที่ไม่เด่นชัดนัก

เมื่อเทียบกับเกลือชนิดอื่นๆ และเมื่อลองแตะดอกเกลือเข้าปาก ดอกเกลือจะค่อยๆ ละลายอย่างช้าๆ ทำให้รับรสของดอกเกลือได้อย่างเต็มที่ รสชาติของดอกเกลือจะกลมกล่อมกว่าเกลือชนิดอื่น มีรสทั้งเค็มและรสหวานผสมกันอย่างลงตัว เมื่อใช้ดอกเกลือปรุงอาหาร แม้ใช้เพียงหยิบมือ ก็สามารถเปลี่ยนรสชาติของอาหารจานนั้นให้กลมกล่อมขึ้นมาได้

นอกจากจะนำดอกเกลือไปปรุงอาหารแล้ว ดอกเกลือยังสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมความงามในรูปแบบต่าง ๆ ได้อีกด้วย ทั้งสครับผิว ทั้งแบบแห้งและแบบเหลว สบู่ก้อน รวมไปถึงเกลือสปาแช่เท้า

3. เกลือทะเล



รูปที่ 2.22 เกลือทะเล

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

เกลือทะเลเป็นเกลือที่มีผลึกที่ค่อนข้างละเอียด มีผิวสัมผัสหยาบ สีของเกลือทะเลส่วนใหญ่จะมีสีขาว แต่ก็มีเกลือทะเลจากบางที่ก็เป็นสีอื่น ขึ้นอยู่กับแร่ธาตุที่ประกอบอยู่ในเกลือทะเลจากแหล่งนั้น ๆ อย่างเช่น หากเป็นเกลือทะเลที่ได้จากบริเวณที่มีธาตุเหล็กสูง เกลือทะเลที่ได้ก็จะเป็นสีแดง รวมถึงรสชาติของเกลือทะเลที่บางที่ก็อาจจะรสชาติเค็ม อมหวานหน่อยๆ หรือบางที่จะเป็นรสชาติเค็มปนขมเล็กน้อย นั่นก็ขึ้นอยู่กับแร่ธาตุที่มีในดินบริเวณนั้นด้วย

4. เกลือหยาบ



รูปที่ 2.23 เกลือหยาบ

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

เกลือหยาบมีลักษณะผลึกที่เป็นรูปสามเหลี่ยม คล้ายพีระมิด เมื่อใช้เล็บจกลงไป เนื้อของเกลือหยาบจะมีความนุ่มกว่าเกลือชนิดอื่น สีของเกลือหยาบนั้นเป็นสีขาวใส เพราะด้วยคุณสมบัติเหล่านี้มัน ทำให้เกลือหยาบนั้น เป็นเกลือที่ละลายตัวได้อย่างรวดเร็ว เกลือหยาบนั้น เหมาะสำหรับการนึ่งผัก หรือนึ่งสัตว์ทะเลที่มีเปลือก อย่างเช่น หอย ปู หรือกุ้ง

5. เกลือโครเซอร์



รูปที่ 2.24 เกลือโครเซอร์

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

เกลือโครเซอร์ เป็นเกลือที่มีผลึกค่อนข้างขรุขระ เนื้อหยาบ ซึ่งการที่เกลือโครเซอร์มีลักษณะเช่นนี้นั้น เป็นประโยชน์มากสำหรับทำอาหารเลยคะ เพราะเกลือโครเซอร์นั้น สามารถเข้ากันได้ดีกับอาหารทุกเมนู ละลายตัวได้ค่อนข้างเร็ว ทำให้รสของเกลือโครเซอร์ สามารถเข้าไปอยู่ในอาหารได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะอาหารคาว หรือ อาหารหวาน นั้นก็สามารถใช้เกลือโครเซอร์ปรุงได้คะ ไม่ว่าจะเป็เมนูเนื้ออบ จนไปถึงป๊อปคอร์นเลยจ้า เพราะเกลือโครเซอร์นั้นให้

รสชาติที่ดี ถึงแม้จะใช้ในปริมาณที่เล็กน้อยก็ตาม ที่สำคัญเลยคือ เกลือโครเซอร์นั้น ยังมีส่วนผสมของสารที่ช่วยในการป้องกันการจับตัวกันเป็นก้อนของอาหารแห้งประเภทผงอีกด้วย

6. เกลือบริโกล



รูปที่ 2.25 เกลือบริโกล

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/109635/diy/review/6-type-of-salt>

เกลือบริโกล หรือเกลือ โซเดียมคลอไรด์ มีลักษณะเป็นผงสีขาว ผลึกละเอียด ใช้ในการปรุงอาหารในครัวเรือนอย่างแพร่หลาย หาซื้อง่ายและมีราคาถูกกว่าเกลือชนิดอื่นๆ เกลือบริโกลนั้นมีรสชาติที่เค็มโดดกว่าเกลือชนิดอื่นๆ การใช้เกลือบริโกลปรุงอาหารจึงต้องค่อยๆ ปรุง อย่าหนักมือจนเกินไปนะคะ เค็มแล้วแก้รสยาก

เกลือบริโกลส่วนใหญ่จะมีการเสริมไอโอดีนเข้าไปเพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าทางอาหาร สารเคมีที่ใส่ผสมเพื่อให้ได้มาซึ่งเกลือไอโอดีนนั้นมีหลายชนิด อย่างเช่น โซเดียมไอโอไดด์ โพแทสเซียมไอโอไดด์ และ โพแทสเซียมไอโอเดต การรับประทานเกลือบริโกลที่มีการเสริมไอโอดีนนั้น ช่วยป้องกันการเกิดโรคคอพอกได้

2.2.2 น้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง (Honey) คือผลผลิตของน้ำหวานจากดอกไม้และจากแหล่งอื่น ๆ ที่ผึ้งงานนำมาเก็บสะสมไว้ โดยผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางเคมีแล้วสะสมไว้ในรังผึ้ง ซึ่งปกติแล้วน้ำผึ้งจะมีกลิ่น รส สี ที่ต่างกันออกไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ จึงทำให้สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชนั้นได้ ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกส้ม ดอกกล้วย ดอกลิ้นจี่ ก็จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งนิยมนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารหรือเครื่องดื่มนานาชนิด

น้ำผึ้ง มีส่วนผสมของน้ำตาลและสารประกอบอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นฟรุกโทสกับกลูโคส และมีวิตามินและแร่ธาตุผสมอยู่ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5

วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี เป็นต้น สำหรับสารประกอบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปริมาณเพียงน้อยนิดนั้นจะเป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นหลัก



รูปที่ 2.26 น้ำผึ้ง

ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/>

ลักษณะของน้ำผึ้ง

ให้ดูที่ความเข้มข้นและความหนืดเป็นหลัก เพื่อให้มั่นใจว่าในน้ำผึ้งนั้นไม่มีน้ำผสมอยู่ดูจากสี สีต้องเป็นธรรมชาติ คือสีเหลืองอ่อนถึงน้ำตาลใส และไม่ขุ่นทึบ ต้องมีกลิ่นหอมตามชนิดของดอกไม้ นั้น ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกลิ้นจี่ น้ำผึ้งจากดอกกล้วย ต้องสะอาด ไม่มีกากไขผึ้ง หรือมีเศษของตัวผึ้งปะปนอยู่ รวมไปถึงวัสดุขวดบรรจุต่าง ๆ ฝึ้งต้องไม่แยกชั้นและต้องเป็นเนื้อเดียวกันต้องไม่มีการใส่สารปรุงแต่งรส กลิ่น หรือสี ลงในน้ำผึ้งต้องไม่มีกลิ่นเปรี้ยว กลิ่นบูด และต้อง ไม่มีฟองน้ำผึ้งแท้เมื่อนำมาหยดใส่กระดาษขาว ถ้าเป็นน้ำผึ้งแท้จะไม่ซึมอย่างแน่นอนในบางครั้งน้ำผึ้งที่นำมาขายนั้นอาจจะได้มาจากน้ำหวานของเกสรดอกไม้ที่เป็นพิษ เช่น น้ำหวานจากดอกไม้ต้นตาตุ่มทะเล ดังนั้นก่อนซื้อควรสอบถามให้แน่ใจเสียก่อนถึงที่มาของน้ำผึ้งข้อสุดท้ายทดสอบ โคนการหยดน้ำผึ้งลงในแก้วน้ำชา แล้วสังเกตการละลายถ้าเป็นน้ำผึ้งแท้เมื่อคนเข้ากันแล้วน้ำผึ้งจะไม่ละลายทันที

สรรพคุณของน้ำผึ้ง

1. ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย
3. ช่วยลดและป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
4. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส คุณีน้ำมีนวลเป็นธรรมชาติ

5. พอกหน้าด้วยน้ำผึ้งช่วยบำรุงผิวหน้าให้ดูอ่อนเยาว์ ชุ่มชื้น และนุ่มนวล หลังล้างหน้าเสร็จให้นำกล้วยหอมครึ่งลูก นำมาบดผสมรวมกับน้ำผึ้งแล้วนำมาทาหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก
6. ช่วยบำรุงรักษาผิวหน้าที่แห้งแตกลอกเป็นขุย ด้วยการนำไข่แดง 1 ฟอง ผสมกับน้ำผึ้งผสม 1 ช้อน คนให้เข้ากันแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก
7. ช่วยบำรุงสมอง ช่วยในเรื่องของความจำ
8. ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV และช่วยเสริมสร้างเซลล์ผิวหนัง
9. ช่วยบำรุงเส้นผมให้นุ่มสวยเงางาม หลังสระผมเสร็จให้นำน้ำผึ้งผสมกับน้ำมันมะกอกอย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ นำมาชโลมให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออก
10. ช่วยบำรุงเสียงให้ใส ลดอาการเจ็บคอ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม



รูปที่ 2.27 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม

ที่มา : <http://narairestaurantservice.blogspot.com/2012/09/blog-post.html>

2.3.1 ความสำคัญของอาหาร

อาหารจัดว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย จึงมีการกำหนดอาหารขึ้นเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิต ดังนั้นคนทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป หากมีลูกค้าซึ่งอาจเป็นคนไทย ชาวต่างประเทศ หรือนักท่องเที่ยวเข้ามารับประทานอาหารในร้านเป็นจำนวนมาก ย่อมทำให้มีการรับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งหมายถึงงานมากขึ้นและรายได้สำหรับพนักงานจะมากขึ้น

อาหาร คือ สิ่งต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไป โดยการใส่ปาก เคี้ยว กลืนและย่อยเพื่อให้ดูดซึมไปบำรุงส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอาหารใจเมื่อได้รับประทานเข้าไปจะรู้สึกพอใจ ประทับใจ

อาหารที่ดี คืออาหารที่สะอาด ไม่เป็นพิษ มีรสชาติอร่อยซึ่งมาพร้อมกับการบริการที่ดี ประทับใจสามารถเชิญชวนให้ลูกค้ากลับมาใช้บริการได้ในครั้งต่อไป

1. การใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุง เป็นการคัดวัตถุดิบ เครื่องปรุง การเก็บรักษา การถนอมอาหาร

2. การปรุงอาหาร โดยคำนึงถึง การปรุงอาหารให้สุกโดยทั่วถึง การสงวนคุณค่า เช่น อาหารประเภทผัก ผลไม้ ควรใช้ไฟแรง และใช้เวลาสั้นในการลวกหรือต้มแก่สุก และมีวิธีปรุงที่ถูกต้องลักษณะป้องกันการปนเปื้อนต่างๆ

3. ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ จะต้องใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับประเภทของอาหาร อุปกรณ์มีความสะอาด เก็บรักษาเรียบร้อย ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะ โปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย60ซม.

4. การบริการการให้การต้อนรับและดูแลเอาใจใส่ลูกค้าให้ได้ถูกต้องตามมาตรฐานที่ดี

5. ความสะอาดของสถานที่ ปลอดภัยจากฝุ่นละออง แมลง สัตว์ต่างๆ จัดสถานที่เป็นสัดส่วน ห้องน้ำอยู่ห่างจากที่ปรุงและทานอาหารขยะมูลฝอยและน้ำเสียได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกต้องสุขาภิบาล

อาหารไม่ดี คือ อาหารที่ไม่สะอาดเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายได้รับอันตราย อาจเจ็บป่วยหรือเป็นโรคได้รวมถึงการบริการที่ไม่ดีขาดการเอาใจใส่

นอกจากนี้ ผู้ประกอบอาหารควรคำนึงถึงใยอาหารซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยช่วยการขับถ่าย ขับไขมันจากอาหาร ลดการดูดซึมพวกน้ำตาล ป้องกันมะเร็งในลำไส้ ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร และป้องกันโรคลำไส้โป่งพอง คนเราควรได้รับใยอาหารวันละ25กรัม

สารอาหารถูกจำแนกให้เป็น 6 หมู่หลักตามองค์ประกอบทางเคมี คือ

หมู่ที่ 1 โปรตีน พบใน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต พบใน ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ มีอยู่ใน พืชผัก

หมู่ที่ 4 วิตามิน มีอยู่ใน ผลไม้

หมู่ที่ 5 ไชมัน ไชมันจากพืชและสัตว์
หมู่ที่ 6 น้ำ

2.3.2 ความสำคัญของเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มแบ่งออกเป็นชนิดที่ไม่มีแอลกอฮอล์ และที่มีแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มชนิดที่ไม่มีแอลกอฮอล์

1. ชา เป็นเครื่องดื่มที่มีประวัติยาวนานกว่า 5000 ปี แต่เดิมเป็นการดื่มเพื่อสุขภาพ ต่อมาเป็นการดื่มเพื่อความอร่อยในกลิ่นหอมและรสชาติ ยอดใบชาจะมีราคาแพงกว่าส่วนอื่นของต้น ประเทศที่มีชื่อเสียงในการปลูกชาได้แก่ จีน อาฟริกาตะวันออก อินเดีย อินโดนีเซีย ศรีลังกา ใบชาจำแนกออกตามประเภทที่จำหน่ายตามท้องตลาดดังนี้

1. Afternoon tea ชายามบ่าย
2. China ชาจีน
3. Darjeeling
4. Earl Grey ชาเอิร์ลเกรย์
5. English breakfast
6. Iced tea
7. Indian or Ceylon Blend
8. Jasmine
9. Kenya
10. Lapsang Souchong ชาเลปซาง ชูชอง
11. Multi-pot

2. กาแฟ

กาแฟที่ดีต้องมีกลิ่นหอม รสชาติเข้มพอดี กลมกล่อม และมีสีน้ำตาลนวล ไม่ออกสีเทา สาเหตุที่ทำให้กาแฟเสียคุณภาพประกอบด้วย

- น้ำที่ใช้ไม่บริสุทธิ์
- อุณหภูมิขณะที่ต้มสูงหรือต่ำกว่า 96 องศา C
- อุณหภูมิไว้ในกาสูงหรือต่ำกว่า 68 องศา C
- อุณหภูมิไว้ในกานานเกินไป

- ใส่ปริมาณกาแฟมากหรือน้อยเกินไป
- ใช้เวลาในการต้มกาแฟมากหรือน้อยเกินไป
- เมล็ดกาแฟผ่านการคั่วไม่เหมาะสม
- กาแฟเก่าเกินไป
- ใช้เมล็ดกาแฟผิดขนาด ไม่เข้ากับเครื่องทำกาแฟ
- อุปกรณ์ที่ใช้ไม่สะอาด
- มีกากปนอยู่กับกาแฟที่ใช้ดื่ม

ชนิดของกาแฟ

- เอสเปรสโซ (Espresso) คือกาแฟที่มีรสแก่และเข้มข้น เป็นกาแฟที่ไม่ใส่ครีมและน้ำตาล ชงในปริมาณ 1-2 ออนซ์ หรือ 30-60 มิลลิลิตร ต้องใช้กาแฟใหม่อายุไม่เกิน 1 เดือน และใช้วิธีการชงแบบใช้แรงอัด ต่างจากกาแฟทั่ว ๆ ไปซึ่งชงแบบผ่านน้ำหยด ปกติแล้วคนจะดื่มเอสเปรสโซให้หมดในอีกเดี๋ยวและจะไม่ได้ใส่น้ำตาลหรือนม เอสเปรสโซที่ชงถูกวิธีจะต้องมีฟองสีทองลอยอยู่ด้านบนรสชาติของเอสเปรสโซจะคงอยู่ในปากเป็นเวลา 15-30 นาที

- คาปูชิโน (Cappuccino) มีส่วนประกอบหลักคือ เอสเปรสโซ และ นม ในอัตราส่วนของเอสเปรสโซ 1/3 ส่วน นมตี (นมร้อนผ่านไอน้ำ) 1/3 ส่วน และนมตีเป็นโฟมละเอียด 1/3 ส่วน ลอยอยู่ด้านบน นอกจากนั้นอาจโรยหน้าด้วยผงซินนามอน หรือ ผงโกโก้เล็กน้อย

- ลาเต้ (Latte) กาแฟที่ใช้เอสเปรสโซ 1/3 ส่วน และนมร้อนอีก 2/3 ส่วน และจะหยอดโฟมหนาประมาณ 1 ซม. ทับข้างบน

- มอคค่า (Cafe Mocha) มีเอสเปรสโซ 1/3 ส่วนและนมร้อน 2/3 ส่วน และจะมีส่วนผสมของช็อกโกแลตด้วยในรูปของน้ำเชื่อมช็อกโกแลตปนอยู่ด้วย เสิร์ฟได้ทั้งแบบร้อนและแบบเย็นใส่น้ำแข็ง มักมีวิปครีมปิดหน้า

- อเมริกาโน หรือ คาเฟ่ อเมริกาโน (Cafe Americano) ชงโดยเติมน้ำร้อนผสมลงไปเอสเปรสโซเป็นการเจือจางเอสเปรสโซด้วยน้ำร้อน ทำให้อเมริกาโนมีความเข้มข้นเหมือนกาแฟดำทั่วไป แต่มีกลิ่นและรสชาติที่เข้มข้นมาจากเอสเปรสโซ

- กาแฟดำ เป็นกาแฟที่ดื่มกันโดยทั่วไป มีปริมาณพอ ๆ กับ อเมริกาโน และ มากกว่าเอสเปรสโซ กาแฟดำชงด้วยวิธีการหยดน้ำ อาจเป็นแบบให้น้ำซึมหรือแบบเฟรนช์เพรส เสิร์ฟโดยไม่ใส่นม อาจเติมน้ำตาลได้

- ช็อกโกแลต

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1. ไวน์

ไวน์มีแหล่งผลิตที่สำคัญคือ ฝรั่งเศส เยอรมัน อิตาลี สเปน เปรอตุเกส อังกฤษ ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา แอฟริกาใต้ ไวน์แบ่งออกเป็นชนิดต่างๆคือ ไวน์ที่มีก๊าซ ไวน์แดง ไวน์ขาว ไวน์หวาน และไวน์สีชมพูอ่อน

- ไวน์ขาวแบ่งออกตามสายพันธุ์องุ่นคือ Chardonnay, Chennin blanc, Gewurztraminer, Pinot Blanc, Pinot Gris / Pinot Grigio, Riesling, Sauvignon Blanc, Semillon, เป็นต้น

- ไวน์แดงแบ่งออกตามสายพันธุ์องุ่นคือ Cabernet Sauvignon, Gamay, Merlot, Pinot Noir, Sangiovese, Shiraz / Syrah, Tempranillo, Zinfandel เป็นต้น

- การเลือกซื้อไวน์ควรดูที่ Bin number (หมายเลขของถังที่บรรจุ), ยี่ห้อ, ประเทศที่ผลิต, การรับรองแหล่งผลิต (AOC ย่อมาจาก Appellation d'origine Controllee), Chateau / Estate bottled, ชนิดของสายพันธุ์องุ่น, ปีการผลิต, และ ราคา

2. เหล้าค็อกเทล

- Sidecar เกิดขึ้นในฝรั่งเศสโดยทหารอเมริกันตั้งแต่ในปี ค.ศ. 1992 โดยมีส่วนผสมของ น้ำแข็ง บรันดี 1 ½ ออนซ์ Grand Marnier (เหล้าหวานรสส้ม) ½ ออนซ์ และ น้ำมะนาวสด 1/3 ออนซ์

- Margarita เกิดขึ้นที่ประเทศเม็กซิโกในปี ค.ศ. 1942 โดยการนำเกลือไปทาไว้ที่ขอบปากแก้ว ส่วนผสมคือ น้ำแข็ง น้ำมะนาวสด ¾ ออนซ์ เหล้า triple sec หรือเหล้า Cointreau 1 ออนซ์ เหล้า blanco tequila 1½ ออนซ์

- Classic Daiquiri จากประเทศคิวบา มีส่วนผสมคือ รัมขาว 2 ½ ออนซ์ น้ำมะนาว 1 ½ ออนซ์ น้ำตาล 4 ช้อนชา มะนาวสด 1 ผล และ น้ำแข็ง

- Daiquiri เป็นค็อกเทลที่นิยมใช้ร้อมมาเป็นส่วนผสม ซึ่งมีให้เลือกสรรหลากหลาย สูตร อาทิ Daiquiri Banana, Daiquiri Mango, Daiquiri Strawberry ฯลฯ เป็นต้น ส่วนผสมมี น้ำแข็ง รัมขาว 2 ออนซ์ น้ำมะนาวสด ¾ ออนซ์ และ น้ำเชื่อม ¾ ออนซ์

- Martini กำเนิดในปี ค.ศ. 1860 ที่สหรัฐอเมริกา น้ำแข็ง เหล้า gin 3 ออนซ์ vermouth 1 ออนซ์ เปลือกมะนาวเป็นเกลียวๆ 1 ส่วน

3. เหล้าก๊อลัน

4. เหล้าออกรสหวาน

5. เบียร์

6. น้ำผลไม้ที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มที่เหมาะสมและปลอดภัย

ลูกค้ำดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อดับกระหาย เพื่อความสนุกสนาน สำหรับคนส่วนมากแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเล็กน้อยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และอาจให้ประโยชน์ด้วย

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการตลาดของการทำแพคเกจ



รูปที่ 2.28 หลักการตลาดของการทำแพคเกจ

ที่มา : https://www.sentangsedtee.com/today-news/article_126859

หลักการตลาด “บรรจุภัณฑ์” หรือ “แพคเกจจิ้ง” เปรียบเสมือนประตูด่านแรกของการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค โดยเฉพาะกับแบรนด์สินค้าที่เพิ่งก้าวเข้าสู่ตลาด และยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก

ตลาดบรรจุภัณฑ์ในประเทศเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยข้อมูลจากสมาคมการบรรจุภัณฑ์ไทย พบว่า ประเทศไทย นับว่าเป็นตลาดการพิมพ์บรรจุภัณฑ์ที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียแปซิฟิก และคาดว่าจะมีความต้องการใช้บรรจุภัณฑ์ในภูมิภาคจะมีสัดส่วนสูงถึง 40% จากทั่วโลก ในปี 2565 ซึ่งได้รับอานิสงส์จากกลุ่มธุรกิจหลักของประเทศ อย่างอาหารและเครื่องดื่ม ธุรกิจเวชภัณฑ์และเครื่องสำอาง และธุรกิจอีคอมเมิร์ซ ขณะที่ประเทศยังประสบความท้าทายด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรมสมัยใหม่ที่จะช่วยยกระดับอุตสาหกรรมบรรจุภัณฑ์ เพื่อก้าวเข้าแข่งขันในตลาดสากล

โดยจากงานวิจัยของ C Space ที่ปรึกษาด้านธุรกิจในอนาคต ระบุว่า ผู้บริโภคในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ มักตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า และให้คุณค่ากับการออกแบบบรรจุภัณฑ์ ในระดับที่ใกล้เคียงกับคุณภาพและประโยชน์ของสินค้านั้นๆ

ขณะที่ผลการสำรวจของ Bizongo ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบเพื่อผู้บริโภค พบว่า กว่า 63 เปอร์เซ็นต์ของผู้บริโภคมีพฤติกรรมเลือกซื้อสินค้าจากแพคเกจจิ้งที่น่าดึงดูด แม้ว่า การเติบโตของการสั่งซื้อของออนไลน์ หรือ e-Shopping จะเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตของคนยุคปัจจุบัน แต่กว่า 79 เปอร์เซ็นต์ ของผู้บริโภคยังคงต้องการซื้อสินค้าที่ใช้บริโภคอุปโภคในชีวิตประจำวัน อาทิ อาหารและเครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในครัวเรือน ฯลฯ จากร้านค้าและซูเปอร์มาร์เก็ต มากกว่าการช้อปปิ้งออนไลน์

นอกจากนี้ ผู้บริโภคยุคใหม่ถึง 46 เปอร์เซ็นต์ มีทัศนคติยอมรับและเปิดใจให้โอกาสกับแบรนด์สินค้าหน้าใหม่ในท้องตลาดมากยิ่งขึ้น

ซึ่งจากพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป นับเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญสำหรับผู้ประกอบการหน้าใหม่ SMEs และสตาร์ทอัพ รวมถึงธุรกิจขนาดกลางถึงใหญ่ ให้มีโอกาสก้าวเข้ามาแข่งขันในท้องตลาดได้มากยิ่งขึ้น (นลินี ทองแท้, 2562)

10 ไอเดียดีไซน์แพคเกจจิ้งปี 2020

1. มินิมอลดีไซน์ (Minimalism)

ยังเป็นหนึ่งเทรนด์ออกแบบที่ยังคงได้รับความนิยมกับการออกแบบที่คงความเรียบง่าย และสื่อสารได้ชัดเจน โดยมินิมอลดีไซน์ไม่เพียงได้รับการประยุกต์ใช้มากในกลุ่มบรรจุภัณฑ์เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงโปรดักต์ดีไซน์ในชีวิตประจำวันรอบตัวก็ยังหยิบเอาเทรนด์มินิมอลไปพัฒนาออกมาเป็นผลิตภัณฑ์เอาใจคนรุ่นใหม่อีกด้วย ซึ่งมินิมอลดีไซน์ไม่จำเป็นจะต้องจัดซื้อวัสดุสิ้นเปลืองไป แต่ยังสามารถเติมเต็มความมีชีวิตชีวาด้วยสีสันเข้าไปให้สนุกสนานมากขึ้นได้อีกด้วย

2. การไล่โทนสี และการใช้สีอันโดดเด่น (Vibrant Gradients)

การไล่เฉดสีเป็นการออกแบบที่เป็นกระแสในการดีไซน์ประเภทอื่น ๆ แต่สำหรับงานออกแบบบรรจุภัณฑ์ยังนับว่ามีให้เห็นน้อยชิ้น ซึ่งคาดว่าในปี 2563 น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นของวงการออกแบบในประเทศที่หันมาใช้ดีไซน์ไล่เฉดสีมากขึ้น อาทิ การไล่เฉดสีจากอ่อนไปแก่ จากสีหนึ่งเปลี่ยนเป็นอีกสีหนึ่ง หรือจะเน้นไปที่โทนสีที่อ่อน และสีเรืองแสง เพื่อเพิ่มมิติให้กับตัวบรรจุภัณฑ์โดดเด่นสังเกตได้ตั้งแต่ไกล

3. กราฟฟิกแบน (Flat Illustration)

การออกแบบแนวสองมิติ (2D) ที่เน้นความเรียบง่าย ตัดทอนแสงและเงา และส่วนที่ไม่จำเป็นออกไป ทำให้ผู้บริโภคสามารถโฟกัสเนื้อหาหลัก และไม่เสียเวลาให้กับรายละเอียดที่

ความจำเป็น เช่น ลดลายเส้นที่รกมากจนเกินไป หรือใช้สีที่น้อยลง เป็นต้น เหมาะกับบรรจุภัณฑ์ที่ต้องการใช้ภาพในการเล่าเรื่องราว แต่ยังคงสื่อสารเรื่องราวของผลิตภัณฑ์ได้อย่างชัดเจน

4. เน้นตัวอักษรและคำบรรยาย (Big Text & Bold Copies)

การออกแบบโดยใช้การเน้นตัวอักษร และคำบรรยายขนาดใหญ่ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าการออกแบบดังกล่าว สามารถดึงดูดสายตาได้ และมักแตกต่างจากแพคเกจจิ้งในท้องตลาดทั่วไป ที่ยังคงมีการใช้ภาพร่วมกับตัวอักษร นอกจากนี้ ข้อได้เปรียบของดีไซน์ดังกล่าวนี้คือ สามารถสื่อสารไปยังผู้บริโภคได้ครบถ้วน เข้าใจง่ายกว่าการใช้การบรรยายด้วยภาพ

5. ตัวหนังสือและภาพวาดลายเส้น (Doodle & Hand-drawn Lines)

การออกแบบด้วยตัวอักษรและภาพวาดลายเส้น ให้ความรู้สึกกลิ่นอาย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความรู้สึกที่เป็นมิตร และความสนุกสนานให้กับผลิตภัณฑ์มากยิ่งขึ้น เหมาะกับผลิตภัณฑ์ที่กลุ่มผู้บริโภคอยู่ในช่วงเด็กจนถึงวัยทำงาน

6. ดีไซน์ย้อนสมัย หรือ วินเทจ (Vintage)

สไตล์วินเทจเป็นเทรนด์ที่แทบจะอยู่ในทุกงานออกแบบ เพราะเป็นสไตล์ที่มีความคลาสสิกในตัว สามารถใช้ได้ตลอดไม่ว่ายุคสมัยไหน โดยเฉพาะบรรจุภัณฑ์สินค้าประเภทงานคราฟต์ หรืองานที่ใช้ชั้นตอนเยอะ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่มีความวินเทจนั้นจะทำให้ผู้บริโภครู้สึกถึงความพิถีพิถัน เพิ่มมูลค่าให้กับตัวสินค้าได้เป็นอย่างดี

7. วัสดุรักษ์โลก (Eco-Friendly)

ปัจจุบัน ในหลายประเทศเริ่มมีการลดการใช้พลาสติกที่ไม่จำเป็น เพื่อให้เกิดสังคมที่ปราศจากพลาสติก ซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วย ดังนั้นการออกแบบบรรจุภัณฑ์ไม่ใช่แค่การสร้างสรรคเพื่อความสวยงามเท่านั้น แต่การออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่มีคุณค่า ควรทำมาจากวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย

8. โทนมืดขาวดำ (Black & White)

อีกหนึ่งเทรนด์ที่มีความคลาสสิกไม่แพ้กัน โดยเริ่มสังเกตเห็นได้จากผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ของคุณผู้ชาย ที่นิยมออกแบบบรรจุภัณฑ์ด้วยโทนสีขาวดำ เพื่อเพิ่มความหนักแน่นให้กับตัวแบรนด์และตัวสินค้า แต่ปัจจุบัน เริ่มมีการใช้สีขาวดำในสไตล์ที่เรียบง่ายและมีมินิมอลขึ้น ทำให้เป็นเทรนด์การออกแบบที่สามารถอยู่ได้ในทุกสินค้าทั้งผลิตภัณฑ์ของผู้หญิงและผู้ชาย

9. การใช้ภาพถ่ายสื่อสาร (Photography)

อีกหนึ่งเทรนด์การออกแบบที่ได้รับความนิยม โดยเฉพาะในกลุ่มบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารและเครื่องดื่ม ด้วยการถ่ายภาพจริงมาประกอบเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจถึงตัวสินค้า

รวมถึงภาพอาหารที่สวยงามเหมาะสม ยังช่วยเพิ่มความอยากอาหาร และสะท้อนคุณภาพของผลิตภัณฑ์ให้กับผู้พบเห็นอีกด้วย

10. สมาร์ทแพคเกจจิ้ง (Smart Packaging)

เทรนด์การออกแบบเชิงฟังก์ชันการใช้งานที่ได้รับความนิยมในต่างประเทศ แต่ยังไม่แพร่หลายมากนักในประเทศไทย โดยเน้นการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านการพิมพ์และบรรจุภัณฑ์มาพัฒนาขึ้นเป็นแพคเกจจิ้งที่มีคุณสมบัติการใช้งานเพิ่มขึ้น อาทิ แพคเกจจิ้งที่สามารถเปลี่ยนสีได้เมื่อผลิตภัณฑ์หมดอายุ หรือแพคเกจจิ้งที่ช่วยบอกความสุกของผลไม้ได้ เป็นต้น (นลินี ทองแท้, 2562)

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการให้บริการที่ดี

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล จัดเป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์หน่วยเล็กที่สุด แต่ความสำคัญไม่ได้น้อยไปด้วย การสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจเป็นความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว หรือในองค์กรที่เราเป็นสมาชิกอยู่ตลอดในชุมชนที่อาศัยการมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ย่อมส่งผลดีต่อใจ และการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง

อนึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เป็นการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกันนั่นเอง แต่คุณค่าของมนุษยสัมพันธ์เป็นเรื่องของจิตใจ และความรู้สึกดี ๆ ที่คนเรามีให้กัน ซึ่งถือว่ามีคุณค่าไม่มน้อยไปกว่าความตอบแทนทางวัตถุ หรือความสำเร็จของกิจกรรมที่ร่วมกันปฏิบัติ (ทิพ นิลนพคุณ, 2555)

1. การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งถ้ามองโดยผิวเผินอาจดูเหมือนกับว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ นักจิตวิทยาบอกว่า บุคคลมักรู้จักตนเองตามความคิด ความรู้สึกเจตคติ การรับรู้ การตีความเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

2. การยอมรับตนเอง

เมื่อได้สำรวจตนเอง และรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นแล้ว ก็จะได้เห็นภาพของตนเอง ทั้งส่วนที่เป็นข้อดี และข้อบกพร่อง ซึ่งในส่วนข้อบกพร่องนี้อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบ และเป็นทุกข์ได้

3. การพัฒนาตนเอง

เมื่อบุคคลค้นพบ และยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้แล้ว ต่อไปจะต้องศึกษาว่า ข้อบกพร่องนั้นจะพัฒนาแก้ไขอย่างไร ส่วนใดควรได้รับการแก้ไขก่อนหลังตามลำดับอย่างไร

ต้องการความช่วยเหลือจากใครบ้าง และจะขอความช่วยเหลือจากเขาได้อย่างไรการศึกษาวិเคราะห์ และยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น

จากการศึกษาเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ในหน่วยที่ 3 คงจะเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของผู้อื่น และนำไปสู่การยอมรับผู้อื่นตามที่เขาเป็นได้ ซึ่งในหน่วยนี้จะนำเสนอแนวคิดโดยสรุปลักษณะของมนุษย์ 6 ประการ ได้แก่

1. ความน่าไว้วางใจกับความไม่น่าไว้วางใจ
2. ความเอื้อเฟื้อกับความเห็นแก่ตัว
3. การเป็นตัวของตัวเองกับการคล้อยตามผู้อื่น
4. พลังจิตและความมีเหตุผล
5. ความคล้ายคลึงกับความแตกต่าง
6. ความซับซ้อนกับความง่ายแก่การเข้าใจ

การศึกษาและวิเคราะห์สภาพแวดล้อม

จากการศึกษาแนวคิดของนักวิชาการในสาขาต่าง ๆ ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ทำให้สรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือกของเขาเอง และการได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น หากเราทำความรู้จัก เข้าใจใครสักคนอย่างถ่องแท้ได้ เราต้องรู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมของเขาด้วย

การพิจารณาสภาพแวดล้อม จำแนกได้ดังนี้

1. ในครอบครัว ได้แก่รูปแบบการสั่งสอน เช่น บางครอบครัวพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อแม่เป็นใหญ่ลูก ๆ ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามโดยไม่มีสิทธิโต้แย้ง หรือบางครอบครัวอยู่กันอย่างชิปไตย ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเรื่องต่าง ๆ ตามเหมาะสม หรือบางครอบครัวอาจให้อิสระอย่างเต็มที่จะเป็นลักษณะของการปล่อยละเลย

2. สังคมและเศรษฐกิจ เช่น สถานะภาพของบุคคลที่ได้รับจากการประเมินค่าจากชุมชน การประกอบอาชีพ รายได้ และฐานะทางการเงิน

3. วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม และความเชื่อของกลุ่มชน ซึ่งสืบทอดกันมาเป็นแนวปฏิบัติของตนในชุมชน ตลอดจนความสามารถในการวิเคราะห์และเลือกรับวัฒนธรรมใหม่ ๆ ของแต่ละหมู่บ้าน (ชลธิชา รูปสูง, มหาวิทยาลัยขอนแก่น)

การให้บริการที่ดีจะต้องเริ่มต้นด้วยการมีทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการก่อนหมายถึงมีใจรักในการดูแลให้ผู้อื่นสุขสบาย โดยไม่คิดว่าเป็นคนรับใช้หรือทำเพื่อค่าตอบแทนการบริการนั้น พนักงานจะต้องคิดเสมอว่าลูกค้าทุกคนคือราชาคำนึงเสมอว่าจะต้องให้บริการอันล้ำเลิศแก่ลูกค้าทุก

คนด้วยการแสดงให้ลูกค้าเห็นว่าพนักงานดูแลลูกค้าด้วยความห่วงใยจนลูกค้าเกิดความรู้สึกว่าได้รับบริการที่เกินคาดหมายไว้ โดยใช้หลักการสร้างหัวใจนักบริการ (Service Mind) สามารถแยกออกเป็น 11 คำ ตามตัวอักษร (วิระวัฒน์ ปันนิตามัน, 2544) ดังนี้

S (Smile) ยิ้มแย้มและเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความรู้สึกดี ๆ เวลาเข้ามาใช้บริการ ฝึกยิ้มบ่อย ๆ โดยฝึกยิ้มกับกระจก เวลาพูดให้มองกระจกไปด้วย ยิ้มไปเพื่อให้เกิดรอยยิ้มในน้ำเสียง แม้ไม่ได้เห็นหน้ากันก็สามารถรับรู้ได้ว่าคนพูดกำลังยิ้มอยู่

E (Enthusiasm) ความกระตือรือร้น เอาใจใส่ลูกค้า พฤติกรรมความกระตือรือร้นตอบสนองอย่างรวดเร็ว แสดงถึงจิตใจในการต้อนรับ แสดงออกถึงการช่วยเหลือจะทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีในการช่วยเหลือ

R (Rapidity) รวดเร็วและมีคุณภาพ องค์กรที่ให้บริการได้รวดเร็วทันใจกว่าย่อมได้เปรียบ

V (Value) คำนึงถึงมูลค่าเพิ่มด้วย ทำอย่างไรให้บริการเกิดคุณค่าสูงสุด ผู้ใช้บริการเกิดความพึงพอใจสูงสุด และปรารถนาจะกลับมาใช้บริการซ้ำและทำอย่างไรให้งานในส่วนของเราให้มีคุณค่าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

I (Impression) ทำช่วงเวลาแรกพบให้น่าประทับใจมากที่สุด ดูแลในเรื่องบุคลิกการแต่งกายให้สะอาด สุภาพ ถูกกาลเทศะ เพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจตั้งแต่แรกพบ

C (Courtesy) ความสุภาพอ่อนโยนทำให้ผู้ที่พบเห็นหรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วยรู้สึกประทับใจในความอ่อนน้อมถ่อมตน สำหรับคนไทยการยกมือไหว้เป็นมารยาทอันงดงามที่จะทำให้ผู้ใหญ่เกิดความรักใคร่เอ็นดู

E (Endurance) ความอดทน จำเป็นมากสำหรับงานบริการเนื่องจากผู้ใช้บริการมีหลากหลายรูปแบบ บางคนมาแบบอารมณ์ร้อน เราก็ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์จะช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา

M (Make Believe) การมีความเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้คนเรามีความสุข เชื่อในงานที่ทำมีความสุขและรักในงานบริการ เพื่อให้เกิดการบริการที่ดีที่สุด ผู้ใช้บริการได้รับสิ่งที่ดีที่สุด

I (Insist) ยืนหยัดในสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเจออุปสรรคปัญหาสักกี่ครั้ง ก็ไม่ท้อถอยแม้เจอผู้ใช้บริการตำหนิ ต่อว่า หรือผู้ใช้บริการเอาแต่ใจ ก็ต้องอดทนและจะประสบความสำเร็จในที่สุด

N (Necessitate) เนื่องจากผู้ใช้บริการคือคนสำคัญ และต้องการได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ต้องทำให้ผู้ใช้บริการทุกคนเป็นคนพิเศษ ไม่แบ่งแยกหรือเลือกที่รักมักที่ชัง

D (Devote) อุทิศตนให้กับงานที่ทำทุ่มเททำงานด้วยหัวใจบริการอย่างเต็มที่ สักวันก็จะมีคนเห็นความตั้งใจจริงของเรา ผู้ใช้บริการรัก เพื่อนร่วมงานชื่นชอบ เจ้านาย ชื่นชม

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 3.1 สัญลักษณ์ของโรงแรมแมริออท แบงค็อก เดอะสุรวงศ์
ที่มา : Natnaree (2020)

ชื่อ : โรงแรมแมริออท แบงค็อก เดอะสุรวงศ์ (Marriott Bangkok The surawongse)

ที่อยู่ : 262 ถนนสุรวงศ์ สีพระยา บางรัก กทม. 10110

โทร : 02-088-5666

โทรสาร : 02-088-5777

E-mail : MHRSBangkoksurawongseteam@mariotthotels.com

Website : <https://www.bangkokmariott.com>

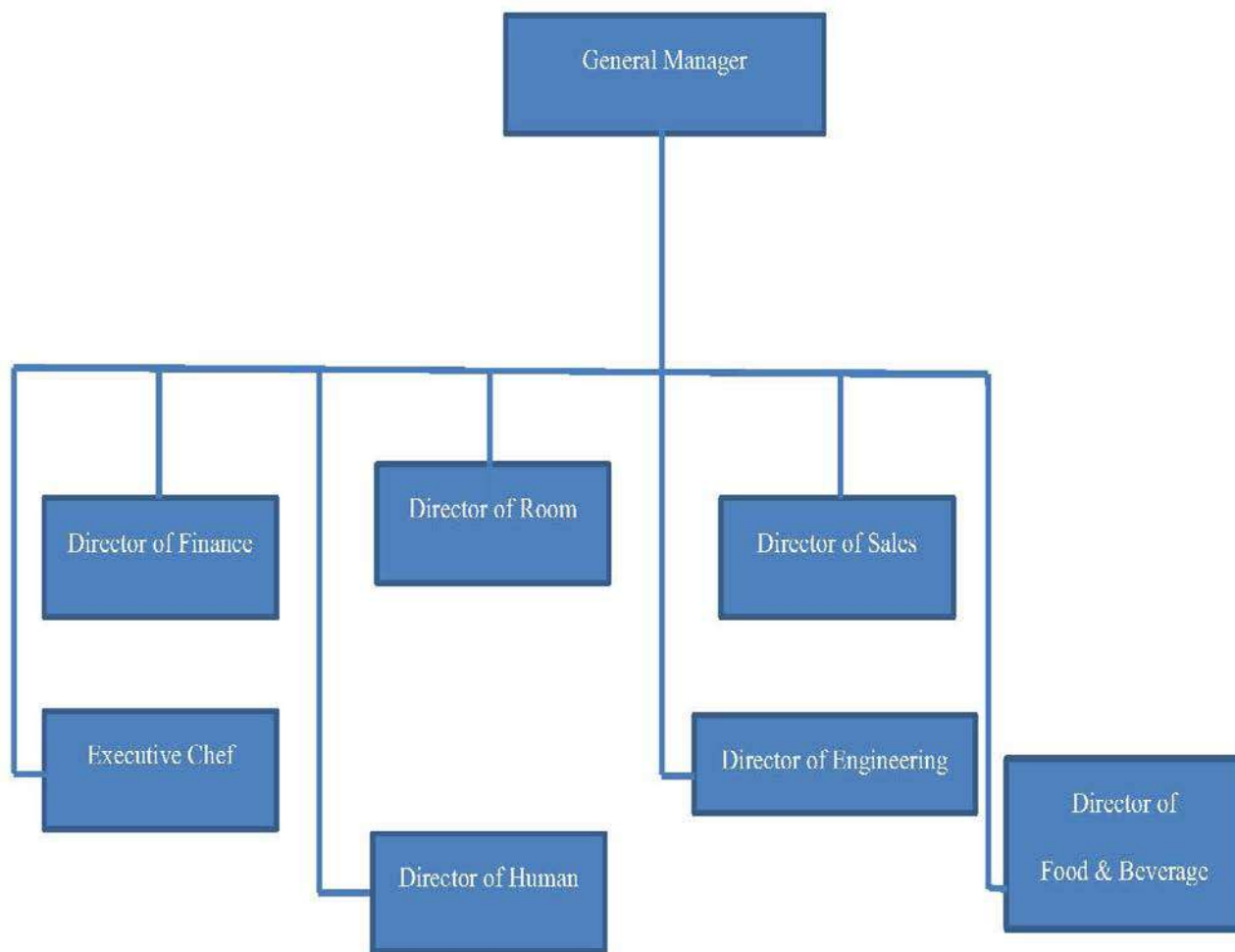


รูปที่ 3.2 แผนที่ของโรงแรมแมริออท แบงค็อก เดอะสุรวงศ์

ที่มา : <http://www.bangkokmariottsurawongse.com>

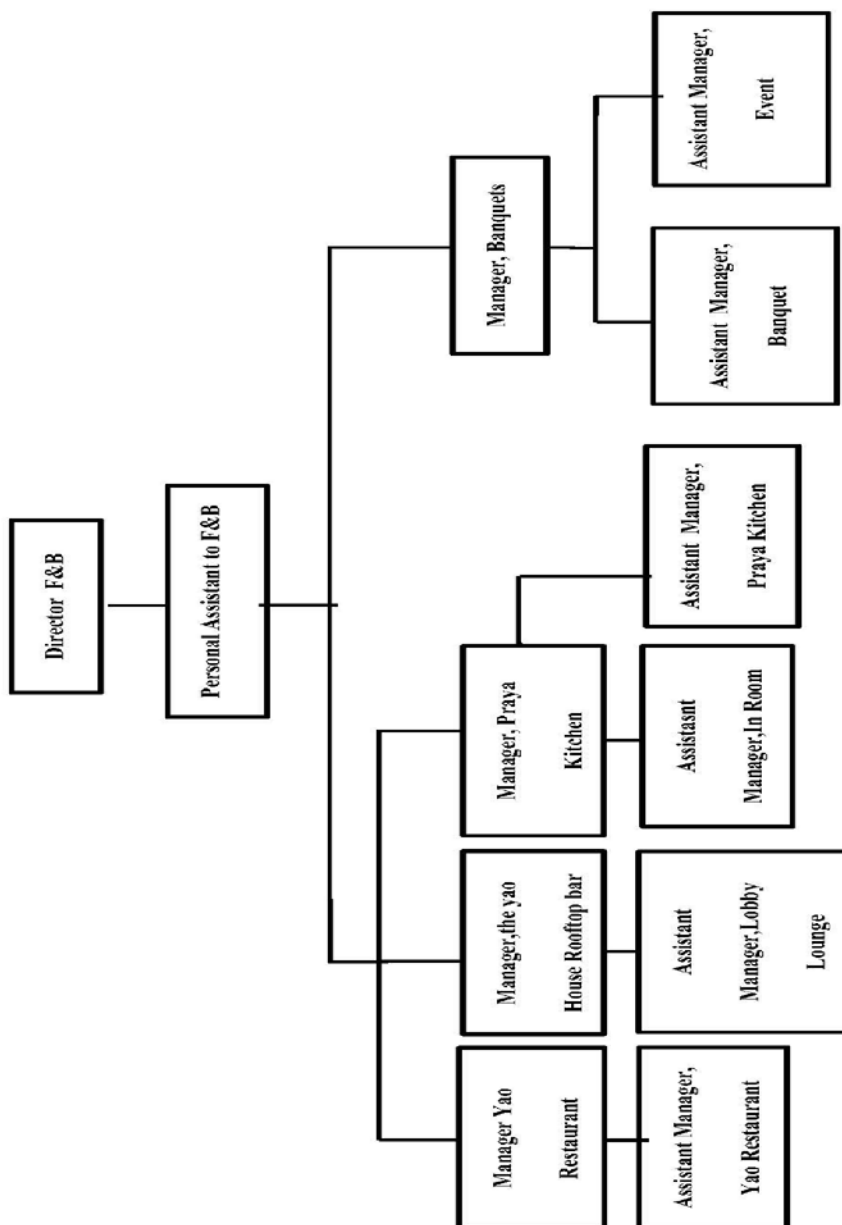
3.2 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงาน

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ สถานประกอบการที่ให้บริการที่พักอาศัย มีการจัดการและ การให้บริการอย่างมืออาชีพทั้งในเรื่องการให้บริการด้านอุปกรณ์ต่างๆภายในห้องพัก หรือจะเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น สระว่ายน้ำ ห้องฟิตเนต ร้านอาหาร การจัดงาน ประชุมสัมมนา จัดเลี้ยง การให้บริการโดยมีเอกลักษณ์ความเป็นไทยเพื่อให้ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจ ถือว่าโรงแรมแบงค็อก แมริออทเดอะสุรวงศ์ เป็นลำดับต้นๆที่มีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ความไว้วางใจเข้ามาใช้บริการและจัดงานต่างๆทั้งในและนอกสถานที่



รูปที่ 3.3 แผนผังโครงสร้างโรงแรม
ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร (ต่อ)
 โครงสร้างองค์กรของ โรงแรมแมริออท แบงค็อก เดอะ สุรวงศ์



รูปที่ 3.4 แผนผังองค์กร (F&B)

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3 ลักษณะการประกอบการ / การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ มีห้องพักทั้งหมด 303 ห้อง เวลาเช็คอิน 14:00 น. เวลาเช็คเอาท์ 12:00 น โดยห้องพักมีรูปแบบดังต่อไปนี้

3.3.1 ห้องดีลักซ์ (Deluxe) มีห้องจำนวน 110 ห้อง ขนาดห้อง 37 ตารางเมตร

รูปที่ 3.5 ห้อง Deluxe Room

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.2 ห้องพรีเมียม (Premium) มีห้องจำนวน 33 ห้อง ขนาดห้อง 46 ตารางเมตร



รูปที่ 3.6 ห้อง Premium Room

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.3 ห้องเอ็กเซคคิวทีฟ (Executive) มีห้องจำนวน 26 ห้อง ขนาดห้อง 46 ตารางเมตร

รูปที่ 3.7 ห้องExecutive room

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.4 ห้องเอ็มสวีท (M Suite) มีจำนวน 25 ห้อง ขนาดห้อง 74 ตารางเมตร



รูปที่ 3.8 ห้องM Suite

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.5 ห้องรับรองประธานาธิบดี (Vice Presidential Suite) มีห้องจำนวน 2 ห้อง ขนาดห้อง 127 ตารางเมตร มีห้อง Kahabodee Suite และห้อง Senabodee Suite



รูปที่ 3.9 ห้องVice Presidential Suite

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.6 ห้องพักสำหรับแขกที่เข้าพักระยะยาว (Long Stay Apartment) เข้ามาจะรู้สึกเสมือนอยู่บ้าน และห้องนี้แยกเป็นโซน เช่น ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนั่งเล่น ห้องนอน

รูปที่ 3.10 ห้อง Long Stay Apartment

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.3.6.(1) ห้องพักแบบ 1 ห้องนอน (1 Bedroom) มีห้องจำนวน 35 ห้อง ขนาดห้อง 65 ตารางเมตร

3.3.6.(2) ห้องพักแบบ 2 ห้องนอน (2 Bedroom) มีห้องจำนวน 65 ห้อง ขนาดห้อง 95 ตารางเมตร

3.3.6.(3) ห้องพักแบบ 3 ห้องนอน (3 Bedroom) มีห้องจำนวน 6 ห้อง ขนาดห้อง 141 ตารางเมตร

นอกจากให้บริการห้องพักแล้วทางโรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ยังมีบริการอื่นๆ ดังต่อไปนี้

1.ห้องอาหารพระยา คิทเชน (praya kitchen)

ให้บริการอาหารบุฟเฟต์แบบไทยแท้ เปิดให้บริการตลอดทั้งวัน ตั้งอยู่ที่ชั้น 3 ของโรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ โรงแรมตั้งอยู่ในพื้นที่ๆเต็มไปด้วยเรื่องราวหลากหลายวัฒนธรรม ทั้งไทย จีน มีความเจริญรุ่งเรืองอย่างมากในสมัยรัชกาลที่ 4 และรัชกาลที่ 5 ทำให้ย่านนี้มีข้าราชการ ชั้นพระยาอยู่ด้วยกันหลายคน เป็นที่มาให้ห้องอาหารนี้เกิดขึ้นมาพร้อมๆ แนวความคิดการออกแบบ ของโรงแรม โดยมีความงดงามของช่างสิบหมู่สะท้อนถึงความเป็นไทยผสมกับความทันสมัยเข้าไว้ด้วยกัน จุดเด่นอยู่ที่รสชาติของอาหารไทยแท้แบบย้อนยุค เมนูชิกเนเจอร์ของห้องอาหารพระยา คิทเชน คือ แกงคั่วใบชะพลู และมีอาหารหลากหลายเช่น อาหารตามสั่ง อาหาร street food ก๋วยเตี๋ยว และชิกเนเจอร์อีกหนึ่งอย่างคือ อาหารซีฟู้ด มีทั้งกุ้ง หอย ปู แซลม่อนซาซิมิ

และเนื้อสัตว์ หมู ไก่ เนื้อ สามารถนำไปย่าง นึ่ง และผัดซอสต่างๆได้ และยังมีสลัด และของหวาน เช่น ลอยชาย (น้ำแข็งใส) ไอศกรีม แพนเค้ก โทเกียว และขนมหวานที่เป็นชิกเนเจอร์คือ พระยาชีสเค้ก และยังมีบาร์น้ำให้เลือกอีกมากมาย เช่นน้ำผลไม้ ชา กาแฟ



รูปที่ 3.11 ห้องอาหารพระยา คิทเชน

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

2. Yao Restaurant

ให้บริการอาหาร จีนกวางตุ้งและเซี่ยงไฮ้แบบต้นตำรับ มีชั้นตอนการเสิร์ฟชาแบบพิเศษ ได้แบ่งพื้นที่เป็นสัดส่วน โดยมีส่วนของด้านนอกและด้านในห้องส่วนตัวทั้งหมด 5 ห้อง ด้วยความสูงบนชั้น 32 ทำให้เป็นหนึ่งในร้านอาหารจีนที่มีวิวสวยที่สุดแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ พร้อมการตกแต่งด้วยสไตล์จีนร่วมสมัยเข้ากับความหรูหรา และยังคงไปด้วยกลิ่นอายของเมืองเซี่ยงไฮ้ สะท้อนอิทธิพลของวัฒนธรรมจีนให้เห็นเด่นชัดผ่านวัสดุอย่างบานเกล็ดไม้สลักลาย เครื่องปั้นดินเผา และเฟอร์นิเจอร์ไม้ดีไซน์สวย พร้อมโต๊ะกลมขนาดใหญ่ให้รับประทานอาหารกันอย่างพร้อมหน้าโดยมีวิวสูงระฟ้าของตึกน้อยใหญ่เป็นฉากหลัง



รูปที่ 3.12 ห้องอาหาร Yao Restaurant

ที่มา : <http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ-นามสกุล นางสาวกนกประภา สมนึก

ชื่อ-นามสกุล นางสาวสาธิตา นาพงษ์

แผนก F&B (ห้องอาหารพระยา คิทเชน)

3.4.1 ลักษณะงาน งานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ในการทำงานจะเกี่ยวกับการดูแลและบริการ ในส่วนของห้องอาหารพระยา คิทเชน
หน้าที่ที่นักศึกษาได้รับมอบหมายมีดังนี้ Hostess Drink runner Forerunner Shift station Buffet man

1. Hostess ทำเกี่ยวกับการต้อนรับ ผู้มาใช้บริการ ไปส่งที่โต๊ะอาหาร และแนะนำ
เกี่ยวกับการเข้าใช้บริการในห้องอาหาร

2. Drink runner ทำเกี่ยวกับการนำ ชา กาแฟในช่วงเช้า รวมถึงช่วงบ่ายจะเป็นการ
เติมน้ำเปล่าและน้ำผลไม้หน้าบาร์สำหรับบุฟเฟต์

3. Forerunner ทำเกี่ยวกับการนำอาหารให้กับผู้มาใช้บริการ ช่วงเช้าจะทำในส่วน
ของการดูแลเมนู ไข่ ทำหน้าที่รับเมนูอาหารและนำอาหารไปให้ที่โต๊ะ ช่วงกลางวันจะเป็นการดูแล
อาหารซีฟู้ดและพาสต้า ทำหน้าที่รับเมนูอาหารและนำอาหารไปให้ที่โต๊ะเช่นกัน

4. Shift station ทำเกี่ยวกับการดูแลให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาใช้บริการ คอยนำงาน
บนโต๊ะของผู้มาใช้บริการออกมา ทำความสะอาดเช็ดโต๊ะ เติมอุปกรณ์ โดยห้องอาหารพระยา คิ
ทเชน จะแบ่งกันดูแลเป็นโซนๆ มีทั้งหมด 5 โซน

5. Buffet man ทำเกี่ยวกับการดูแลถ้วย งาน บนไลน์บุฟเฟต์ คือ คอยเติม ถ้วยงาน
ต่างๆ รวมถึงเช็ดอุปกรณ์ต่างๆ

6. เติมน้ำตาลสำหรับ มื้อเช้า, ตัดกระดาษเช่น เมนูไข่ เมนูชากาแฟ หรือป้ายต่างๆ

7. เขียนใบกำกับภาษีให้แก่ผู้มาใช้บริการ

8. ทำให้ผู้มาใช้บริการประทับใจโดยการ ทำการ์ดต่าง ๆ หรือของชำร่วยให้แก่ผู้มา
ใช้บริการ

3.5 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.13 พนักงานที่ปรึกษา (คุณณัฐรี กองบุญ)

ชื่อ-นามสกุล นางสาวณัฐรี กองบุญ

ตำแหน่ง Service Attendant

แผนก Food and Beverage

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

นักศึกษาเข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษาวันที่ 9 สิงหาคม- 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 เป็นเวลาทั้งหมด 19 สัปดาห์

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินงาน : โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

ตารางที่ 3.1 แสดงระยะเวลาในการดำเนินของโครงการ

| การดำเนินงาน (สัปดาห์) | สิงหาคม | | | | กันยายน | | | | ตุลาคม | | | | พฤศจิกายน | | | | ธันวาคม | | | |
|-----------------------------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|-----------|---|---|---|---------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.ศึกษา กระบวนการ ทำงาน | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.วิเคราะห์ ปัญหาที่พบ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.กำหนดเรื่อง | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| 4.รวบรวม ข้อมูล | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 5.จัดทำเค้า โครงการ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 6.วิเคราะห์/ ตรวจสอบ ข้อมูล | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 7.จัดทำเนื้อหา | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 8.สรุปผลการ จัดทำ | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| 9.ประเมินผล การใช้งาน | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| 10.นำเสนอ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมแมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse) ในตำแหน่ง นักศึกษาฝึกงาน (Trainee) ตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานในแผนก F&B ในห้องอาหารพระยา คิทเช่น ในการทำงานส่วนของบาร์ได้ทำค็อกเทล และน้ำผลไม้ต่าง ๆ ในกับลูกค้า นั้น น้ำแคโรทคือน้ำผลไม้ที่ลูกค้านิยมมาก จึงให้มีกากแคโรทจำนวนมากทาง ดังนั้นจึงได้จัดทำรูปเล่มโครงการ สดรับสมุนไพรขจัดผิวจากกากแคโรท เป็นการนำเอาของที่ถูกทิ้งเนื่องจากคิดว่าใช้ประโยชน์ไม่ได้แล้วนำกลับมาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยทำของชำร่วยแจกให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการ ซึ่งรายละเอียดและข้อมูลขั้นตอนการทำทั้งหมดได้รวบรวมไว้ ดังนี้

กระบวนการผลิตสกรับ โดยนำกากแคโรทที่เก็บจากเครื่องเครื่องคั้นน้ำผลไม้ภายในโรงแรมแมริออท เดอะ สุรวงศ์ ในวิธีดำเนินการทำโครงการการผลิตมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กากแคโรท
2. มะขามเปียก
3. ขมิ้น
4. เกลือ
5. น้ำผึ้ง
6. ทัฟพี
7. ภาชนะสำหรับผสมสกรับ
8. ภาชนะสำหรับใส่สำหรับใส่สกรับ
9. ช้อน ไม้ตะ
10. ป้ายสติ๊กเกอร์

4.2 การเตรียมกากแครอท

4.2.1 เตรียมเก็บกากแครอท โดยเก็บการเครื่องคั้นน้ำผลไม้ภายในห้องอาหารพระยา
คิทเช่น ในตอนแรกกากแครอทที่ได้มาจะมีลักษณะที่ยังมีน้ำเหลืออยู่ นำมาบีบเอาน้ำออกให้มาก
ที่สุด



รูปที่ 4.1 กากแครอทที่ได้จากเครื่อง
ที่มา : ผู้จัดทำ 2563



รูปที่ 4.2 กากแครอทที่บีบน้ำออกแล้ว
ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

4.2.2 เตรียมภาชนะสำหรับผสม นำกากแครอตที่บีบน้ำแล้วใส่ลงแล้ว 200 กรัม ตามด้วย
ไขมัน 10 กรัม น้ำมันเปือก 45 กรัม น้ำผึ้ง 30 กรัม เกลือบริโภค 100 กรัม เพื่อผสมกากแครอตให้เป็น
เนื้อเดียวกัน



รูปที่ 4.3 ใส่ไขมัน 10 กรัม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563



รูปที่ 4.4 ใส่น้ำมันมะขามเปือก 45 กรัม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563



รูปที่ 4.5 ใส่น้ำผึ้ง 30 กรัม
ที่มา : ผู้จัดทำ 2563



รูปที่ 4.6 ใส่เกลือบริโกล 100 กรัม
ที่มา : ผู้จัดทำ 2563



รูปที่ 4.7 ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เป็นเนื้อเดียวกัน

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

4.2.3 เมื่อผสมส่วนประกอบทุกอย่างเข้ากันแล้วให้นำสครับใส่ลงไปในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วปิดฝาให้แน่น ตกแต่งภาชนะด้วยป้ายสติ๊กเกอร์



รูปที่ 4.8 สครับที่ใส่ภาชนะและติดสติ๊กเกอร์แล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

4.3 ตารางต้นทุน

ตารางที่ 4.1 ตารางต้นทุนสกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต

| รายการ | วัตถุดิบ | หน่วย | จำนวน | ต้นทุน |
|------------|-------------|-------|-------|----------------|
| 1 | กากแครอต | กรัม | 200 | - |
| 2 | มะขามเปียก | กรัม | 45 | 75 บาท |
| 3 | ขมิ้นชัน | กรัม | 10 | 22 บาท |
| 4 | น้ำผึ้ง | กรัม | 30 | 130 บาท |
| 5 | เกลือบริโภค | กรัม | 100 | 14 บาท |
| รวม | | | | 241 บาท |

จากตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนต้นทุนของสกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต พบว่าต้นทุนของสกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต คือ 241บาท ต่อครั้งที่ทำ

4.4 สรุปผลการปฏิบัติตามโครงการ

จากการทำแบบสอบถามมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของ พนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยาภิรมย์ เช่น โรงแรม แบล็คค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ จำนวน 30 คน เกี่ยวกับการผลิต “สกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต” ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ , อายุ โดยใช้ค่าร้อยละและการวิเคราะห์ความพึงพอใจของ พนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยาภิรมย์ เช่น โรงแรม แบล็คค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ เกี่ยวกับการผลิต “สกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต” โดยใช้ค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม และคำนวณค่าเฉลี่ยตามทฤษฎีของ Maslow มีผลดังนี้

การหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างแต่ละข้อ หาได้โดยการเฉลี่ยจากค่าน้ำหนักของข้อมูลที่ได้ เพราะข้อมูลที่ได้มีค่าน้ำหนักต่างกัน จึงต้องใช้สูตรจากการคำนวณทางสถิติ คือ $mean\ x = (w_1\ x_1 + w_2\ x_2 + w_3\ x_3 + \dots + w_n\ x_n)/n$

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ตอบแบบสอบถามแสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ข้อมูล | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------|-----------|---------------|
| เพศ | | |
| ชาย | 11 | 36.70 |
| หญิง | 19 | 63.30 |
| รวม | 30 | 100.00 |
| อายุ | | |
| 20-25 ปี | 4 | 13.33 |
| 30-35 ปี | 10 | 33.33 |
| 40-45 ปี | 10 | 33.33 |
| 50 ปีขึ้นไป | 6 | 20.00 |
| รวม | 30 | 100.00 |

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามด้านเพศ เพศหญิง มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศชาย ร้อยละ 36.70 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 30-35 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 อายุ 40-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.30 ที่เหลืออีกได้แก่ อายุ 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.33 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 30 คน

จากการทำผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต” ได้มีการทดสอบประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต” เพื่อทำการประเมินความพึงพอใจ โดยใช้เกณฑ์การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอต” โดยใช้เกณฑ์การ ประเมินดังต่อไปนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

การหาค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{X} (เอ็กซ์บาร์) คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สูตรที่ 1

$$S.D. = \sqrt{\frac{(x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

x คือ ข้อมูล (ตัวที่ 1,2,3...,n)

\bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

เกณฑ์การแปลผล

4.50 – 5.00

มากที่สุด

3.50 – 4.49

มาก

2.50 – 3.49

ปานกลาง

1.50 – 2.49

น้อย

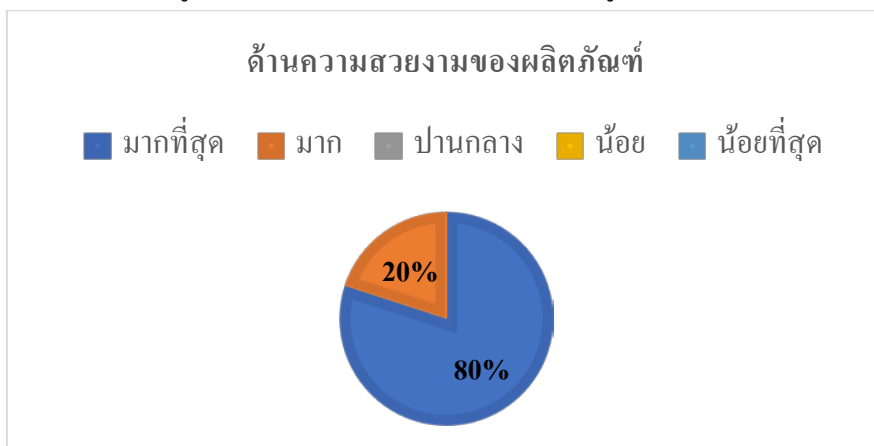
1.00 – 1.49

น้อยที่สุด

4.4.2 ผลการประเมิน “สกรับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอท”

1) ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

2) ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.10

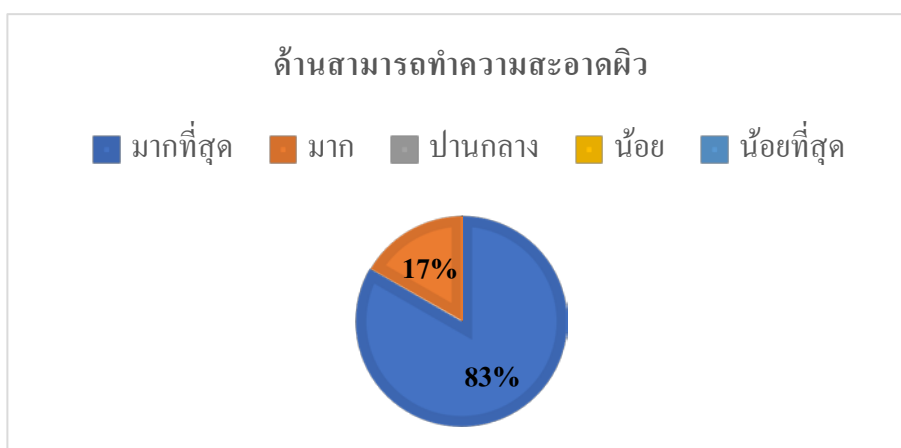


รูปที่ 4.10 ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

3) ด้านสามารถทำความผิว

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านสามารถทำความสะอาดผิว พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 17.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.11



รูปที่ 4.11 ด้านสามารถทำความสะอาดผิว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

4) ด้านการระคายเคืองผิว

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านการระคายเคืองผิว พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 23.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.12



รูปที่ 4.12 ด้านการระคายเคืองผิว

ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

5) ด้านความชอบโดยรวม

ผลจากการตอบแบบสอบถามด้านความชอบโดยรวม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.00 มีความพึงพอใจระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 17.00 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 30 คน ดังรูปที่ 4.13



รูปที่ 4.13 ด้านความชอบโดยรวม
ที่มา : ผู้จัดทำ 2563

4.4.3 การประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์“สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแคระอท”

จากการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแคระอท”

ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าความพึงพอใจ

| คุณลักษณะของผลิตภัณฑ์ | ค่าเฉลี่ย \bar{X} | ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) | ระดับความ พึงพอใจ |
|------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1.ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ | 4.80 | 0.40 | มากที่สุด |
| 2.ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ | 4.80 | 0.40 | มากที่สุด |
| 3.ด้านสามารถทำความสะอาดผิว | 4.83 | 0.37 | มากที่สุด |
| 4.ไม่ระคายเคืองผิว | 4.77 | 0.42 | มากที่สุด |
| 5.ด้านความชอบโดยรวม | 4.83 | 0.37 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 4.3 ความพึงพอใจผลิตภัณฑ์“สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแคระอท” พบว่า คุณลักษณะด้านสามารถทำความสะอาดผิว มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.80 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.80 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ไม่ระคายเคืองผิว มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.77 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ วันที่ 19 สิงหาคม 2562 – 6 ธันวาคม 2562 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในฝ่าย แผนกF&B (Food and Beverage Service) โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) คณะผู้จัดทำได้จัดทำโครงการ สครับสมุนไพรจากกากแครอท (Herbal scrub from carrot scraps) โดยกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อนำกากแครอทมาทำเป็นสครับโดยมีขอบเขตด้านประชากร คือ พนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยาพิทเช่น โรงแรม เบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำสครับ จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของกากแครอทซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากมายสามารถนำมาขัดผิว ซึ่งถือเป็นการนำมาสร้างประโยชน์และสามารถเพิ่มมูลค่าของกากแครอทและยังเป็นการช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรม โดยหลังการดำเนินงานเสร็จสิ้น ทางห้องอาหารสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้พัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้นต่อไปได้

5.1.2 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอท”

จากผลการประเมินความพึงพอใจผลิตภัณฑ์ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอท” พบว่าคุณลักษณะด้านสามารถทำความสะอาดผิว มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด รองลงมาคือด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.80 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.80 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ไม่ระคายเคืองผิว มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.77 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และด้านความชอบโดยรวม มีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ย 4.83 คะแนน ซึ่งมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

5.1.3 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- กากแครอทเน่าเสียไว
- ในส่วนผสมของสครับมีส่วนผสมที่ค่อนข้างเก็บรักษาได้ไม่นาน

5.1.4 ข้อเสนอแนะในการดำเนินการแก้ไข

- เมื่อเก็บกากแคโรทแล้ว ควรทำสครับทันที เพื่อไม่ให้กากแคโรทเน่าเสียไว
- เมื่อผสมส่วนประกอบต่าง ๆ แล้ว ควรแช่เย็น เพื่อเก็บรักษาสครับได้นานขึ้น

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- ได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานต่าง ๆ ของการทำงานหลังจากการที่ได้เข้ารับการฝึกงานในหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายทำให้ได้ทราบถึงกระบวนการทำงาน บทบาท หน้าที่ และความสำคัญของการทำงานร่วมกับแผนกอื่น

- ได้เรียนรู้หลักการบริการที่ดี การบริการด้วยความเต็มใจ ทักทายผู้ใช้บริการก่อนเสมอ มีรอยยิ้มที่จริงใจพร้อมบริการ

- ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น และเพิ่มทักษะการเรียนรู้ระบบการทำงานในองค์กร

- พัฒนาบุคลิกภาพ ช่วยสร้างความมั่นใจในการทำงาน การกล้าแสดงออก และการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

- ฝึกให้มีความขยัน อดทนในการทำงาน

- ฝึกฝนให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มากยิ่งขึ้น

- ได้เพิ่มทักษะการใช้ภาษาต่างๆ

- ได้เรียนรู้ความแตกต่างวัฒนธรรมของผู้ใช้บริการ

- มีความละเอียด รอบคอบ ต่อการทำงานมากยิ่งขึ้น ตรวจสอบเรียบร้อยของงาน และเอกสารอยู่เสมอ

- ได้รู้หลักการแก้ปัญหาเบื้องต้นที่ดี

- ได้ฝึกการวางแผนงานล่วงหน้า เตรียมความพร้อมในการบริการเสมอ

- สามารถนำประสบการณ์จากการฝึกงานไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

- ได้เตรียมความพร้อมก่อนที่จะจบการศึกษาและเข้าสู่ช่วงเวลาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.2 ปัญหาที่พบเจอของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

- การใช้ทักษะด้านภาษา เนื่องจากผู้ที่มาใช้บริการบางท่านไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษได้

- การสื่อสารภายในองค์กรไม่มีความสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้การดำเนินงานไม่
เป็นไปตามการวางแผนงานที่ถูกต้อง

5.3 ข้อเสนอแนะ

- เตรียมความพร้อมในด้านทักษะการพูด อ่าน เขียนอย่างสม่ำเสมอ
- เรื่องการสื่อสารระหว่างพนักงานฝึกงาน และองค์กรที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อลดปัญหาใน
การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา เพราะในบางครั้งการสื่อสารที่ชัดเจนแล้ว แต่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล
ในภายหลังจะทำให้ยากต่อการแก้ไข
- ตัวสกริปควรมีการแต่งกลิ่นที่เหมาะสมกับแต่ละเชื้อชาติ เช่น คนยุโรปควรรใช้กลิ่นอโรมา
คนเอเชียควรรใช้กลิ่นสมุนไพร



บรรณานุกรม

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS. (2562). *10 ประโยชน์ของแครอทกับผู้หญิง*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.honestdocs.co/carrot-benefits>

ทิพ นิลนพคุณ. (2555). *หลักของมนุษยสัมพันธ์*. เข้าถึงได้จาก [dhttps://pirun.ku.ac.th](https://pirun.ku.ac.th).

บุษราภรณ์ ศรีคำ. (2559, 25 กรกฎาคม). *มนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน*. [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก

<http://freegoodwill.blogspot.com/2016/07/human-relations-at-work.html>

แม็กซ์เวลล์ จอห์น ซี. (2558). *มนุษยสัมพันธ์ 101 : สิ่งที่คุณทุกคนควรรู้*. เข้าถึงได้จาก

<http://www.book.rmutt.ac.th/?p=103140>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). *ขมิ้น สรรพคุณและประโยชน์*

ของขมิ้นชัน 55 ข้อ. เข้าถึงได้จาก <http://www.nupress.grad.nu.ac.th8>

อาสาสมัครวิกิพีเดีย. (2562). 'เกลือ' วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2562,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/เกลือ>

อาสาสมัครวิกิพีเดีย. (2560). 'แคร์รอต' วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2562,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/แคร์รอต>

Bangkok Marriott Hotel the Surawongse. (2562). *Meetings and Events*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.marriott.com/hotels/event-planning/business-meeting/bkk>

Bangkok Marriott Hotel the Surawongse. (2562). *Weddinglist*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.weddinglist.co.th/index.php?/marriott-surawongse>.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสอบถาม



แบบสอบถาม

ความพึงพอใจของพนักงานและลูกค้าที่มีต่อ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอท”

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบในการทำโครงการวิจัยให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ทางผู้จัดทำใคร่ขอความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม ด้วยข้อมูลตามความจริง (ข้อมูลจากแบบสอบถามนั้นจะถูกเก็บเป็นความลับเพื่อใช้ประโยชน์ในงานวิจัยนี้เท่านั้น) แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. 20-25 ปี

2. 30-35 ปี

3. 40-45 ปี

4. 50 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของพนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยา คิทเช่น โรงแรม แวงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ที่มีต่อ “สครับขัดผิวสมุนไพรจากกากแครอท”

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ระดับความพึงพอใจ”

| คุณลักษณะของผลิตภัณฑ์ | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
|-------------------------------|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
| | มากที่สุด (5) | มาก (4) | ปานกลาง (3) | น้อย (2) | น้อยที่สุด (1) |
| 1. ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ | | | | | |
| 2. ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ | | | | | |
| 3. ด้านการทำความสะอาดผิว | | | | | |
| 4. ไม่ระคายเคืองผิว | | | | | |
| 5. ความชอบโดยรวม | | | | | |

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



ภาคผนวก ข

รูปภาพของคณะผู้จัดทำขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

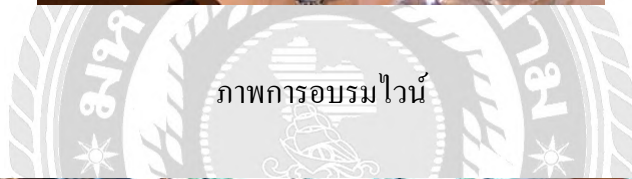
รูปภาพของคณะผู้จัดทำขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา



ภาพอาจารย์ที่ปรึกษามาตรวจเยี่ยมสหกิจศึกษา



ภาพนักศึกษาฝึกงาน (Trainee) แผนก F & B



ภาพการอบรมไวน์



ภาพการทำสตอเบอร์รี่สมูทตี้



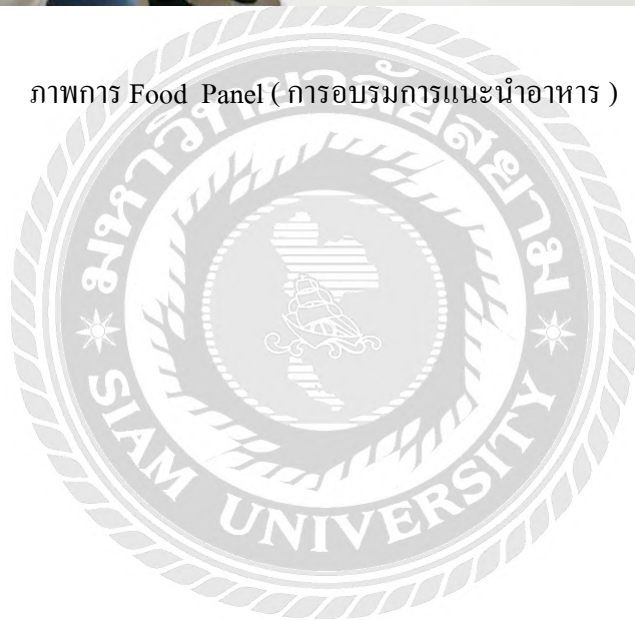
ภาพการทำความสะอาดถาดใส่น้ำตาล



ภาพการเติมน้ำตาล



ภาพการ Food Panel (การอบรมการแนะนำอาหาร)





ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



ภาพพนักงานที่ปรึกษา (คุณณัฐนรี กองบุญ)

ข้อดีของนักศึกษาฝึกงาน คือ

- มนุษย์สัมพันธ์ดี เข้ากับพี่ๆพนักงาน ได้อย่างรวดเร็ว
- มีความกระตือรือร้น ทำงานรวดเร็ว
- เรียนรู้งานเร็ว
- มีความอยากรู้อยากเห็น ในด้านการทำงาน เนื่องจาก รายละเอียดของงาน
- ตั้งใจทำงาน ชยัน
- มีความเฉลียวฉลาด รู้ทันสถานการณ์ และปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง

สิ่งที่ต้องพัฒนาเพิ่มขึ้น

- ด้านภาษาอังกฤษ
- ด้านการเข้าหาลูกค้า พูดคุยกับผู้ใช้บริการ
- ด้านการรับเมนู A LA CART (ให้คล่องกว่าเดิม)
- การจัดเตรียมหน้าโต๊ะให้รวดเร็วมากขึ้น

.....
คุณณัฐนรี กองบุญ พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ ณัฐนรี กองบุญ)



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

สครับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท

HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS

สาธิตา นาพงษ์, กนกประภา สมนึก

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

E-mail : Sal_nap@siam.edu, Kanokprapha.som.siam.edu

บทคัดย่อ

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) เป็นโรงแรมแห่งแรกในเครือแมริออทที่เปิดให้บริการทั้งห้องพักและอพาร์ทเมนท์ ออกแบบห้องเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของภาคธุรกิจ การประชุมสัมมนา (MICE) และการบริการห้องอาหารสไตล์บุฟเฟต์ที่มีอาหารหลากหลายของห้องอาหารพระยา คิทเช่น ส่งผลให้ผู้ให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ความสนใจมาใช้บริการรับประทานอาหารที่โรงแรมเป็นจำนวนมาก น้ำแครอทเป็นเครื่องดื่มที่เป็นที่นิยมมากที่สุดของอาหารเช้า ซึ่งในการคั้นน้ำแครอทแต่ละครั้งย่อมทำให้เกิดกากแครอทส่วนใหญ่จะถูกนำไปทิ้ง

ทางคณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของกากแครอท จึงนำมาจัดทำเป็นโครงการ “สครับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท” (HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS) เพื่อให้โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์จากกากแครอทไปประยุกต์ใช้ภายในโรงแรมได้

คำสำคัญ: สครับ,สมุนไพร,กากแครอท

Abstract

Bangkok Marriott Hotel The Surawongse is the first hotel Marriot hotel chain that offers both hotels and apartments in which rooms were designed in accordance to Meetings, Incentive Travel, Convention, Exhibition (MICE) and a buffet style restaurant that offers a variety of food in Phraya Kitchen, gaining interests from both Thai and Foreign customers. Carrot Juice is the most popular drink to have for breakfast, in order to get carrot juice, there are lots of carrot scraps to be discarded. The authors have seen the importance of the carrot scraps therefore, organized this project, “Herbal Scrub from Carrot Scraps” for hotels to apply use within the hotel.

Keywords: Scrub, Herbal, Carrot Scraps

ความเป็นมาและความสำคัญ

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) เป็นโรงแรมในเครือของแมริออทอินเตอร์เนชันแนล จำกัด (Marriott International, Inc.) ถือเป็นบริษัทธุรกิจโรงแรมรายใหญ่ของประเทศสหรัฐอเมริกาและเป็นโรงแรมในเครือแมริออทแห่งแรกในประเทศไทย ตั้งอยู่บนถนนสุรวงศ์มีความสะดวกสบายในการเดินทาง ที่ตั้งโรงแรมอยู่ใกล้กับรถไฟฟ้าสถานีของรถไฟฟ้า MRT มีบริการนำเสนอสื่อห้องพักระดับ 5 ดาว ประกอบด้วยห้องพักและอาหารที่เน้นที่ออกแบบในสไตล์โมเดิร์น ตกแต่งด้วยโทนสีเอิร์ธโทน นอกจากนี้ ทางโรงแรมยังมีการออกแบบสถานที่เพื่อตอบสนองความต้องการของภาคธุรกิจการประชุมสัมมนา (MICE) และการจัดเลี้ยงด้วย

แผนก F&B หรือ Food and Beverage Service เป็นแผนกที่บริการอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งแผนกนี้เป็นบริการที่มีโอกาสติดต่อกับลูกค้าโดยตรง การบริการหรือวิธีเสิร์ฟมีความสำคัญมากไม่น้อยไปกว่ารสชาติหรือคุณภาพของอาหาร ทั้งสองอย่างจึงต้องดีควบคู่กันไป คือรสชาติของอาหารที่ดีและบริการที่ดีด้วย ห้องอาหารนั้นจึงจะเป็นที่พอใจของลูกค้า แผนก F&B ในโรงแรมมีห้องอาหาร 2 ห้อง คือ 1. ห้องอาหารพระยา คิทเช่น เป็นร้านอาหารบุฟเฟ่ต์ไทยแท้ที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในกรุงเทพฯ นำสูตรอาหารที่ถูกลิ้มเลือนมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาลทั้งหมดสร้างขึ้นจากความทรงจำในวัยเด็กของพ่อครัวด้วยปฏิสัมพันธ์บนโต๊ะส่วนตัว ไม่สำคัญว่าจะเป็นมือเช้า มือกลางวัน หรือมือค่ำ 2. Yao Restaurant ให้บริการอาหาร จีนกวางตุ้งและเชียงไฮ้แบบต้นตำรับ มีชั้นตอนการเสิร์ฟแบบพิเศษ ห้องอาหารตกแต่งแบบจีนร่วมสมัย

แครอท เป็นผลไม้สีส้มที่มีสาร เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินอี และวิตามินซี ซึ่งเป็นสารที่ผิวของคนเราต้องการมาใช้เพื่อช่วยสร้างและบำรุงเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพแล้ว การช่วยเอาเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป รวมถึงจัดการความสกปรกต่าง ๆ และก้อนไขมันที่อุดตันอยู่ในรูขุมขนออกไป ทำให้ผิวเรียบเนียน กระจ่างใส และดูมีสุขภาพดี

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในโรงแรมแผนก F&B ในตำแหน่ง Drink runner ได้พบว่าภายในบาร์ที่ห้องอาหารพระยา คิทเช่น น้ำแครอทคั้นสดเป็นน้ำผลไม้ยอดนิยมของผู้ที่มาใช้บริการ ทำให้เกิดกากแครอทจำนวนมากซึ่งถูกนำไปทิ้ง คณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของกากแครอทจึงได้จัดทำเป็นสกริปสมุนไพรรักษาจากกากแครอท เพื่อให้โรงแรมสามารถนำผลผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไปใช้ในการแจกเป็นของขวัญให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อจัดทำสกริปสมุนไพรรักษาจากกากแครอท

ขอบเขตของโครงการ

ขอบเขตด้านพื้นที่

ห้องอาหารพระยา คิทเช่น โรงแรม แบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

ขอบเขตด้านประชากร

พนักงาน และ ลูกค้า ของ ห้องอาหารพระยา คิทเช่น โรงแรม แบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

ขอบเขตด้านเวลา

เริ่มตั้งแต่ 19 สิงหาคม 2562 ถึง 6 ธันวาคม 2562 รวมทั้งหมด 16 สัปดาห์

ขอบเขตด้านเอกสาร, ข้อมูล
สืบค้น ข้อมูล จากเว็บไซต์
<http://www.bangkokmarriottsurawongse.com>

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไปใช้ในการแจกเป็นของขวัญให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินงาน : โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse)

| ลำดับกิจกรรม สัปดาห์ที่ | สัปดาห์ที่ 1 | | | | สัปดาห์ที่ 2 | | | | สัปดาห์ที่ 3 | | | | สัปดาห์ที่ 4 | | | |
|-------------------------------------|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.เลือก ฮอปเปอร์ ดีเซล | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 2.เลือกชนิด ฮอปเปอร์ | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 3.เลือกเครื่อง | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 4.ขอแบบ ข้อมูล | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 5.จัดหน้า โปรแกรม | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 6.วิเคราะห์ กราฟข้อมูล ข้อมูล | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 7.วัดผลเนื้อหา | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 8.สรุปผล ผลิต | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 9.นำข้อมูล มาใช้งาน ในเครื่อง | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| 10.เก็บข้อมูล | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากที่คณะผู้จัดทำได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมเบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse) ในตำแหน่ง นักศึกษาฝึกงาน (Trainee) ตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานในแผนก F&B ในห้องอาหารพระยา คิทเช่น ในการทำงานส่วนของบาร์ได้ทำค็อกเทล และน้ำผลไม้ต่าง ๆ ให้กับลูกค้า นั้น น้ำแครอทถือเป็นน้ำผลไม้ที่ลูกค้านิยมมาก จึงให้มีกากแคะ

รอตจำนวนมากทาง ดังนั้นจึงได้จัดทำรูปเล่มโครงการ สคริปสมุนไพรรักษาผิวจากกากแครอทเป็นการนำเอาของที่ถูกทิ้งเนื่องจากคิดว่าใช้ประโยชน์ไม่ได้แล้วนำกลับมาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยทำของชำร่วยแจกให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการ ซึ่งรายละเอียดและข้อมูลขั้นตอนการทำทั้งหมดได้รวบรวมไว้ดังนี้

กระบวนการผลิตสคริปสมุนไพรรักษาผิวจากกากแครอท โดยนำกากแครอทที่เก็บจากเครื่องเครื่องคั้นน้ำผลไม้ภายในโรงแรมแมริออท เดอะ สุรวงศ์ ในวิธีดำเนินการทำโครงการการผลิตมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ตารางต้นทุนสคริปรักษาผิวสมุนไพรรักษาผิวจากกากแครอท

| รายการ | วัตถุดิบ | หน่วย | จำนวน | ต้นทุน |
|------------|-------------|-------|-------|----------------|
| 1 | กากแครอท | กรัม | 200 | - |
| 2 | มะขามเปียก | กรัม | 45 | 75 บาท |
| 3 | ขมิ้นชัน | กรัม | 10 | 22 บาท |
| 4 | น้ำผึ้ง | กรัม | 30 | 130 บาท |
| 5 | เกลือบริโภค | กรัม | 100 | 14 บาท |
| รวม | | | | 241 บาท |

| คุณลักษณะของผลิตภัณฑ์ | ค่าเฉลี่ย \bar{X} | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) | ระดับความพึงพอใจ |
|------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|
| 1.ด้านความสวยงามของผลิตภัณฑ์ | 4.80 | 0.40 | มากที่สุด |
| 2.ด้านกลิ่นของผลิตภัณฑ์ | 4.80 | 0.40 | มากที่สุด |
| 3.ด้านการทำความสะอาดผิว | 4.83 | 0.37 | มากที่สุด |
| 4.ไม่ระคายเคืองผิว | 4.77 | 0.42 | มากที่สุด |
| 5.ด้านความชอบโดยรวม | 4.83 | 0.37 | มากที่สุด |

แสดงค่าความพึงพอใจ

สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 – 6 ธันวาคม 2562 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในฝ่าย แผนกF&B (Food and Beverage Service) โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) คณะผู้จัดทำได้จัดทำโครงการ สครับสมุนไพรจากกากแครอท (Herbal scrub from carrot scraps) โดยกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อนำกากแครอทมาทำเป็นสครับโดยมีขอบเขตด้านประชากรคือ พนักงานและลูกค้าของห้องอาหารพระยาทิพเช่น โรงแรม แบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำสครับ จึงได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของกากแครอทซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากมาย สามารถนำมาใช้ซึ่งถือเป็นการนำมาสร้างประโยชน์และสามารถเพิ่มมูลค่าของกากแครอทและยังเป็นการช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรม โดยหลังการดำเนินงานเสร็จสิ้น ทางโรงแรมสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้พัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้นต่อไปได้

กิตติกรรมประกาศ

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott Hotel The Surawongse) ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2562 ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงาน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และปัญหาที่พบในการ

ทำงานในแผนก จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ จากความร่วมมือและ การสนับสนุนจากหลายท่าน ดังนี้

1. คุณ ฉัฐนรี กองบุญ ตำแหน่ง Service Attendant

2. ดร.กฤต จุระกะนิศย์ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำโครงการฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

บรรณานุกรม

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS. (2562). 10

ประโยชน์ของแครอทกับผู้หญิง.

สืบค้น 11 ธันวาคม 2562, จาก

<https://www.honestdocs.co/carrot-benefits>

ทิพ นิลนพคุณ. (2555). หลักของมนุษยสัมพันธ์.

วันที่สืบค้น 12 ธันวาคม 2562,

จาก <https://pirun.ku.ac.th>.

แม็กซ์เวลล์ จอห์น ซี. (2015). มนุษย์สัมพันธ์ 101 :

สิ่งที่ผู้นำทุกคนควรรู้.

วันที่สืบค้น 12 ธันวาคม

2562, จาก :

<http://www.book.rmutt.ac.th/?p=103140>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.). (2560). *ขมิ้น สรรพคุณและประโยชน์*

ของขมิ้นชัน 55 ข้อ. สืบค้น 13 ธันวาคม 2562, จาก

<http://www.nupress.grad.nu.ac.th8>

อาสาสมัครวิกิพีเดีย. (2562). *'เกลือ' วิกิพีเดีย*

สารานุกรมเสรี. สืบค้น 11 ธันวาคม 2562,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>

อาสาสมัครวิกิพีเดีย. (2560). 'แครร์รอด' วิกิพีเดีย

สารานุกรมเสรี. สืบค้น 11 ธันวาคม 2562,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>

Atom. (2016). มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน. วันที่

สืบค้น 12 ธันวาคม 2562, จาก

2562, จาก <https://www.marriott.com/hotels/event-planning/business-meeting/bkk>

Bangkok Marriott Hotel the Surawongse. (2019).

Weddinglist. วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2562,

จาก

<https://www.weddinglist.co.th/index.php?marriott-surawongse>.

<http://freegoodwill.blogspot.com/2016/07/human-relations-at-work.html>.

Bangkok Marriott Hotel the Surawongse. (2019).

Meetings and Events. วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม





ภาคผนวก

โปสเตอร์



สกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท

HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS

สาวิกา นาพนธ์, กนกประภา สมนึก

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.กฤต จูระกะนิษฐ์ พนักงานที่ปรึกษา คุณ ณัฐนรี กองบุญ

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse)



วัตถุประสงค์

เพื่อจัดทำสกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท

บทคัดย่อ

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ (Bangkok Marriott The Surawongse) เป็นโรงแรมแห่งแรกในเครือแมริออทที่เปิดให้บริการทั้งห้องพักและอาหารที่เน้น ออกแบบห้องเพื่อตอบสนองความต้องการของภาคธุรกิจการประชุมสัมมนา (MICE) และบริการห้องอาหารสไตล์บูทีคที่มีอาหารหลากหลายของห้องอาหารพระยา ดิกเช่น ส่งผลให้ผู้ให้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ความสนใจใช้บริการรับประทานอาหารที่โรงแรมเป็นจำนวนมาก น้ำแครอทเป็นเครื่องดื่มที่เป็นที่นิยมมากที่สุด ซึ่งในการคั้นน้ำแครอทแต่ละครั้งย่อมทำให้เกิดกากแครอท ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกนำไปทิ้ง

ทางคณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของกากแครอท จึงนำมาจัดทำเป็นโครงการ “สกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท” (HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS) เพื่อให้โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์จากกากแครอทไปประยุกต์ใช้ภายในโรงแรมได้

ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

ทางคณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงานในแผนก F & B โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ รวมระยะเวลา 16 สัปดาห์ ทำหน้าที่ Hostess, Drink runner, Food runner, Shift station, Buffet man ทำทุกตำแหน่งสลับหมุนเวียนกันไป

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ❖ เตรียมเก็บกากแครอท โดยเก็บจากเครื่องคั้นน้ำผลไม้ภายในห้องอาหารพระยาดิกเช่น ในตอนแรกกากแครอทที่ได้มาจะมีลักษณะที่ยังมีน้ำเหลืออยู่นำมาบีบเอาน้ำออกให้มากที่สุด
- ❖ เตรียมภาชนะสำหรับผสม น้ำกากแครอทที่บีบน้ำแล้วใส่ลงแล้ว 200 กรัม ตามด้วยขมิ้น 10 กรัม น้ำมันเป็ยอก 45 กรัม น้ำมัน 30 กรัม เกลือบริโภค 100 กรัม เพื่อผสมกากแครอทให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- ❖ เมื่อผสมส่วนประกอบทุกอย่างเข้ากันแล้วให้นำสกรับใส่ลงไปในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วปิดฝาให้แน่น ตกแต่งภาชนะด้วยป้ายสติ๊กเกอร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

โรงแรมสามารถนำผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไปใช้ในการแจกเป็นของขวัญให้แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ



จากการปฏิบัติงานในส่วนของแผนก F & B โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์ ทางคณะผู้จัดทำได้จัดทำโครงการ สกรับสมุนไพรชนิดผิวจากกากแครอท (HERBAL SCRUB FROM CARROT SCRAPS) โดยนำกากแครอทมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ เป็นการนำของเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ และสามารถเพิ่มมูลค่าของกากแครอทและยังเป็นการช่วยลดต้นทุนให้กับทางโรงแรม โดยหลังจากการดำเนินงานเสร็จสิ้น



ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ – นามสกุล : นางสาว สาทิกา นภาพงษ์

รหัสนักศึกษา : 5704400238

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 146 ม.3 ถ.สุขสวัสดิ์ ต.ปากคลองบางปลากด

อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ 10290



ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กนกประภา สมเนียน

รหัสนักศึกษา : 5804400091

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ที่อยู่ปัจจุบัน : 39 ถ.เพชรเกษม ซ.เพชรเกษม 15

แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่

กทม. 10600