



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์สามสี

Three-Color Smoothie Detox Drink

โดย

นายกฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล รหัสนักศึกษา 5904400040

นายณัฐพล ทองชัยไพโรจน์ รหัสนักศึกษา 5904400126

นายสมิทธิ สัทธินสาร รหัสนักศึกษา 5904400144

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เครื่องดื่มสมูทตีดีท็อกซ์สามสี

Three-Color Smoothie Detox Drink

โดย

นายกฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล รหัสนักศึกษา 5904400040

นายณัฐพล ทองชัยไพโรจน์ รหัสนักศึกษา 5904400126

นายสมิทธิ ลิทธิสาร รหัสนักศึกษา 5904400144

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อโครงการ : เครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์สามสี
Three-Color Smoothie Detox Drink
รายชื่อผู้จัดทำ : นายกฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล
นายณัฐพล ทองชัยไพโรจน์
นายสมิทธิ์ สีทิสสาร
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการ
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบ โครงการงาน

.....พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข)

Vichana P.

.....พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ วิชาญ ประการแก้ว)

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

.....กรรมการกลาง

(อาจารย์ชาญชัย ประคินกิจ)

.....ดร.มารุต ลิ้มปะวัฒน์.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุต ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
ผู้จัดทำ	: นายกฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล นายณัฐพล ทองชัยไพโรจน์ นายสมิทธิ์ ลิทธิสาร
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2562

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วเกิดมูลค่าเพิ่มโดยการทำเมนูใหม่ๆ และเพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งจำพวกผักและผลไม้ภายในสถานประกอบการ จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ได้สังเกตเห็นปัญหาผักและผลไม้เน่าเสีย และบางแผนกผักและผลไม้เหลือเป็นจำนวนมาก ทำให้จำนวนผักและผลไม้ที่เหลือทิ้งมีจำนวนมากในแต่ละวัน ดังนั้นเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าจากของที่มีอยู่แล้วให้มีมูลค่าเพิ่มมากยิ่งขึ้นโดยการทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี เพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งที่เกิดจากผักและผลไม้ภายในโรงแรม

หลังจากที่ได้ทำการทดลองทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสีขึ้นมากคณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานในแผนกต่างๆภายในโรงแรม เช่น พนักงานแผนกจัดเลี้ยง พนักงานแผนกครัว พนักงานแผนก food and beverage store จำนวน 30 ชุด ผลการศึกษาพบว่า จากการทำแบบสอบถามโดยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี (ค่าเฉลี่ย = 4.40 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.56) และการเลือกใช้อัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย (ค่าเฉลี่ย = 4.37 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.67)

คำสำคัญ : สมุนไพรดีที่ออกซ์ / เครื่องดื่ม / ผลไม้

Project time : Three-Color Smoothie Detox Drink
Credit : 5 credits
By : Mr.Gritsana Jiranetiphongkun
Mr.Nutthapon Thongchaiphroj
Mr.Smith Sitthisam
Advisor : Miss.Pimpitcha Lerdsakulpasuk
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester/Academic year : 2/2019

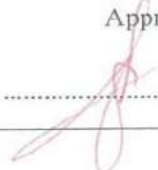
Abstract

During the co-operative education internship at Royal Orchid Sheraton Hotel, the team realized that there were leftover materials from the kitchen which could be used to make a new menu item. The Three Color Smoothie Detox Drink project aimed to reduce waste from the kitchen and create a new smoothie drink from the leftover vegetables and fruit. In addition, this project benefited the hotel by generating income, reducing waste and also creating a new menu item for the customer.

After experimenting with the new smoothie detox drink with three different colors, the team distributed 30 sets of questionnaires to collect the data from hotel's staff. The results showed that most respondents agreed with the benefits gained from drinking a smoothie detox drink as the highest mean score, equal to 4.40, and the use of healthy raw material was 4.37

Keyword : Smoothie Detox / Beverage / Fruit

Approved by

A red ink signature is written over a horizontal dotted line within a rectangular box.

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ คณะผู้จัดทำ ได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน ตั้งแต่ 13 มกราคม ถึง 30 เมษายน 2563 ส่งผลให้ คณะผู้จัดทำ ได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในอนาคต เกี่ยวกับการปฏิบัติงานตำแหน่งนักศึกษาฝึกงาน แผนกจัดเลี้ยง ณ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตโดยได้รับความร่วมมือจาก โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน ได้สอน ได้เรียนรู้งาน และ ปัญหาที่พบในการทำงานในแผนกต่างๆ จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

- 1.คุณ วิชาญ ประการแก้ว (Beverage Shift Leader F&B)
- 2.คุณ ปัญญา วงศ์อ้าย (Pastry Chef)
- 3.คุณ สิริสุข เอื้อพรหม (F&B Service Attendant 2)
- 4.อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข (อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา)

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวชื่อนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลให้ความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบคุณพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

3 พฤษภาคม 2563

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่ง	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 สรรพคุณของของวัตถุดิบ	5
2.2 แนวคิดการทานผักผลไม้ 5 สี	18
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการดีที่ออกซ์	21
2.3.1 ดีที่ออกซ์ คืออะไร	21
2.3.2 ประโยชน์ของการดีที่ออกซ์	22
2.3.3 สูตรดีที่ออกซ์ด้วยผลไม้	23
2.4 เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	30
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3

3.1 ชื่อ และสถานประกอบการ	33
3.2 ลักษณะการประกอบการ และลักษณะผลิตภัณฑ์การบริการหลักขององค์กร	35
3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร	60
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	61
3.5 ชื่อ และตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	64
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	67
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	67
3.8 ขั้นตอนและวิธีการจัดทำโครงการ	68

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์สามลิ	70
4.2 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์	71
4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์	71
4.4 รูปเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์และสรรพคุณ	72
4.5 ตารางแสดงต้นทุนในการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์	75
4.6 สรุปผลและวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินเครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ	82
5.1 สรุปผลโครงการ	82
5.2 สรุปผล เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลี	82
5.3 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา	83
5.4 สรุปผลจากการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์	84
5.5 สิ่งที่ได้รับจากโครงการนี้	84
5.6 ข้อเสนอแนะ	84
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงขั้นตอน และวิธีการดำเนินงาน	68
ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Green	75
ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Yellow	75
ตารางที่ 4.3 แสดงต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Orange	76
ตารางที่ 4.4 ตารางสรุปเทียบการใช้ต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Green	76
ตารางที่ 4.5 ตารางสรุปเทียบการใช้ต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Yellow	76
ตารางที่ 4.6 ตารางสรุปเทียบการใช้ต้นทุนในการทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Orange	77
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	77
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ	78
ตารางที่ 4.9 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " การทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Green "	79
ตารางที่ 4.10 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " การทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Yellow "	80
ตารางที่ 4.11 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " การทำเครื่องคั้มสมูทดีดีที่อกซ์ Orange "	81

สารบัญรูป

	หน้า
รูปที่ 2.1 ส้ม	5
รูปที่ 2.2 โยเกิร์ต	6
รูปที่ 2.3 แครอท	7
รูปที่ 2.4 กล้วย	8
รูปที่ 2.5 ผักกาดหอม	10
รูปที่ 2.6 มะม่วง	12
รูปที่ 2.7 สับปะรด	14
รูปที่ 2.8 นมอัลมอนด์	15
รูปที่ 2.9 พวงมัทนะ	16
รูปที่ 2.10 ผักพลไม้ 5 สี	18
รูปที่ 2.11 ดิที่อกซ์	21
รูปที่ 2.12 สูตรดิที่อกซ์ล้างดำใส่สูตรที่ 1	23
รูปที่ 2.13 สูตรดิที่อกซ์ล้างดำใส่สูตรที่ 2	24
รูปที่ 2.14 สูตรดิที่อกซ์ล้างดำใส่สูตรที่ 3	24
รูปที่ 2.15 สูตรดิที่อกซ์ล้างดำใส่สูตรที่ 4	25
รูปที่ 2.16 สูตรดิที่อกซ์ล้างดำใส่สูตรที่ 5	25



สารบัญรูป (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 2.17 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 6	26
รูปที่ 2.18 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 7	26
รูปที่ 2.19 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 8	27
รูปที่ 2.20 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 9	27
รูปที่ 2.21 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 10	28
รูปที่ 2.22 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 11	28
รูปที่ 2.23 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 12	29
รูปที่ 2.24 สูตรคิที่อกซ์ล่างล่ำไส้สูตรที่ 13	29
รูปที่ 3.1 สถานประกอบการ โรงแรมรอยัลออกิด เซอรัดัน โฮเต็ลแอนด์ทาวเวอร์ส	33
รูปที่ 3.2 แผนที่ตั้ง โรงแรม รอยัล ออกิด เซอรัดัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส	34
รูปที่ 3.3 โลโก้ โรงแรม รอยัลออกิด เซอรัดันโฮเต็ล แอนด์ทาวเวอร์ส	34
รูปที่ 3.4 ห้องคิลักซ์เตียงคิงไซส์ 1 เตียง	36
รูปที่ 3.5 ห้องคิลักซ์เตียงใหญ่ 2 เตียง	37
รูปที่ 3.6 ห้องพรีเมียมคิลักซ์	37
รูปที่ 3.7 ห้องพรีเมียมคิลักซ์ เตียงใหญ่ 2 เตียง	38
รูปที่ 3.8 ห้องคลับคิลักซ์เตียงคิงไซส์ 1 เตียง	38

สารบัญรูป (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.9 ห้องคลับดีลักซ์เตียงใหญ่ 2 เตียง	39
รูปที่ 3.10 ห้องจูเนียร์สวีทเตียงคิงไซส์ 1 เตียง	39
รูปที่ 3.11 ห้องเอ็กเซ็กคูทีฟสวีท 1 ห้องนอน	40
รูปที่ 3.12 ห้องอาหารฟิชท์	41
รูปที่ 3.13 ห้องอาหารจีโอรัจีโอส์	42
รูปที่ 3.14 ห้องอาหารธาราทอง	42
รูปที่ 3.15 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์ กริว	43
รูปที่ 3.16 คลับเลาจน์	43
รูปที่ 3.17 ล็อบบี้เลาจน์	44
รูปที่ 3.18 ห้องไอชเรศ	45
รูปที่ 3.19 ห้องบอลรูม 1	45
รูปที่ 3.20 ห้องบอลรูม 2	46
รูปที่ 3.21 ห้องบอลรูม 3	46
รูปที่ 3.22 ห้องห้องแคทรียา	47
รูปที่ 3.23 ห้องปอมปาดัวร์	47
รูปที่ 3.24 ห้องคาเลนต์	48

สารบัญรูป (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.25 ห้องแวนด้า	48
รูปที่ 3.26 ห้องริเวอร์ไซด์ 1 -2	49
รูปที่ 3.27 ห้องริเวอร์ไซด์ 3	49
รูปที่ 3.28 ห้องริเวอร์ไซด์ 4	50
รูปที่ 3.29 ห้องริเวอร์ไซด์ 5	50
รูปที่ 3.30 ห้องริเวอร์ไซด์ 6	51
รูปที่ 3.31 ห้องริเวอร์ไซด์ 7	51
รูปที่ 3.32 ห้องออกคิด เลาจน์	52
รูปที่ 3.33 ห้องพาร์เนเซีย 1	52
รูปที่ 3.34 ห้องพาร์เนเซีย 2	53
รูปที่ 3.35 ห้องพาร์เนเซีย 3	53
รูปที่ 3.36 ห้องพาร์เนเซียเลานจ์	54
รูปที่ 3.37 ห้อง business Centre 1	54
รูปที่ 3.38 ห้อง Business Centre 2	55
รูปที่ 3.39 ห้องรอยัล ออกคิด 1	55
รูปที่ 3.40 ห้องรอยัล ออกคิด 2	56

สารบัญรูป (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 3.41 สระว่ายน้ำเทอร์เรสพลู	57
รูปที่ 3.42 สระว่ายน้ำการ์เด็นพลู	57
รูปที่ 3.43 สถานที่ออกกำลังกาย	58
รูปที่ 3.44 รอยัล ออคิด แมนดาร่า สปา	59
รูป 3.45 การจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร	60
รูปที่ 3.46 ชื่อและตำแหน่งงาน นายสมิทธิ์ สิทธิสาร	61
รูปที่ 3.47 ชื่อและตำแหน่งงาน นายฉัฐพล ทองชัยไพโรจน์	62
รูปที่ 3.48 ชื่อและตำแหน่งงาน นายกฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล	63
รูปที่ 3.49 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา คุณสิรินุช เอื้อพรหม	64
รูปที่ 3.50 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา คุณปัญญา วงศ์อ้าย	65
รูปที่ 3.51 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา คุณสุพัตรา จิตตถวิล	65
รูปที่ 3.52 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา คุณวิชาญ ประการแก้ว	66



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมที่มีความสำคัญ และมีบทบาทอย่างมากในการสร้างความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ และอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวได้สร้างรายได้ให้กับประเทศสูงเป็นอันดับหนึ่ง อุตสาหกรรมโรงแรมที่พัก และร้านอาหาร เป็นอุตสาหกรรมที่มีความสำคัญและมีบทบาทอย่างมากในปัจจุบัน ก่อให้เกิดการเพิ่มขึ้นในสาขาธุรกิจ และสนับสนุนธุรกิจที่เกี่ยวข้อง เช่น ธุรกิจการท่องเที่ยว การประชุมและการสัมมนา ธุรกิจร้านอาหาร เป็นต้น

ปัจจุบัน โรงแรมและที่พักมีการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น การให้บริการนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดึงดูดลูกค้าให้เข้ามาใช้บริการและเข้าพักมากขึ้น เนื่องจากโรงแรม รอยัลออกิด เซอรัดัน ไฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส เป็นโรงแรมที่ได้รับความนิยมสำหรับแขกที่มาเข้าพัก เนื่องจากมีความสะดวกสบายในการเดินทางที่หลากหลาย เช่น เรือ รถยนต์ส่วนบุคคล รถเมล์ เป็นต้น โรงแรมแห่งนี้ใกล้กับห้างสรรพสินค้า และแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ จึงทำให้มีผู้เข้ามาพักเป็นจำนวนมาก ซึ่งทำให้นักกลางของทางโรงแรมย่อมมากไปตามจำนวนลูกค้าเช่นกัน

ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การเตรียมผลไม้ไว้ใช้สำหรับบริการให้กับลูกค้าจำนวนมากเกินไปทำให้เกิดการเน่าเสีย เนื่องจากใช้ไม่หมด ทำให้ต้นทุนสูงขึ้น ต่อมาเป็นปัญหาตามห้องอาหารและบาร์ของทางโรงแรมที่เบิกของจำพวกผักและผลไม้เป็นจำนวนมาก เพื่อขายให้กับลูกค้าแต่ปรากฏว่าของเหลือเป็นจำนวนมากทำให้เกิดการเน่าเสียทำให้เป็นผลเสียต่อต้นทุน และการที่บุคลากรหรือพนักงานเข้ามาทานอาหารในห้องแคนทีนจำนวนมาก ทำให้ยากต่อการคำนวณและควบคุมปริมาณอาหารของพนักงานที่ใช้บริการห้องแคนทีนภายในโรงแรม จึงทำให้มีอาหารเหลือทิ้งไม่ว่าจะเป็นผักและผลไม้เป็นจำนวนมากต่อวัน ทำให้โรงแรมมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเป็นมลพิษกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ ดังนั้นเพื่อเป็นการลดต้นทุนและเพิ่มมูลค่า และสามารถสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรมและเกิดประโยชน์ต่อพนักงาน

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงเห็นว่าการสร้างสรรค์เครื่องดื่มนวัตกรรมใหม่ ๆ โดย สร้างสรรค์เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลีขึ้นมา เป็นการสร้างสรรค์เครื่องดื่มที่แปลกใหม่ เป็นตัวเลือกหนึ่งให้กับลูกค้าทั่วไปและพนักงานภายในโรงแรม และเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วหรือวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง เอามาทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มมากขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย สามารถนำไปเป็นเครื่องดื่มที่ขายได้จริงตามห้องอาหารและบาร์ของทาง โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน เช่น ห้องอาหาร Feast ห้องอาหาร ชาราทอง Lobby และ Service Bar

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อทำให้เกิดการสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มใหม่ ๆ และสร้างรายได้ให้กับทาง

สถานประกอบการ

1.2.2 เพื่อช่วยลดปริมาณของเหลือใช้จำพวกผลไม้และผักภายในสถานประกอบการ

1.2.3 เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม จากของเหลือทิ้ง

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

ในการทำโครงการสหกิจกิจครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ระหว่างวัน ที่ 13 มกราคม ถึง วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563 เป็นระยะเวลา 4 เดือน

1.3.2 ขอบเขตของประชากร

พนักงานโรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน แอน ทาวเวอร์ส (Royal Orchid Sheraton Hotel& Towers) ทุกแผนก จำนวน 30 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “ ประโยชน์และสรรพคุณของพืช ผัก ผลไม้และสมุนไพร ” เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลี

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ช่วยลดต้นทุนและสร้างรายได้ให้กับทางสถานประกอบการ

1.4.2 สามารถเสนอเป็นเมนูใน Drink List เพื่อนำมาขายจริงให้กับลูกค้าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม



บทที่ 2

ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการ เรื่อง “ สมุดดีดีที่ออกซ์สามสี ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และการจัดทำเครื่องดืม เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ นวัตกรรมในรูปแบบใหม่และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับ ทางสถานประกอบการ ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

2.1 สรรพคุณของของวัตถุดิบ

2.2 แนวคิดการทานผักผลไม้ 5 สี

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการดีที่ออกซ์

2.3.1 ดีที่ออกซ์ คืออะไร

2.3.2 ประโยชน์ของการดีที่ออกซ์

2.3.3 สูตรดีที่ออกซ์ด้วยผลไม้

2.4 เครื่องดืมเพื่อสุขภาพ

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 สรรพคุณของของวัตถุดิบ

2.1.1 ส้ม



รูปที่ 2.1 ส้ม

ที่มา : <https://www.thai-thaifood.com/ส้ม>

วิกิพีเดีย (2556)

ชื่อสามัญ : Orange.

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus aurantium Linn

สรรพคุณ : ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ แก้หวัด ใช้แก้ไข้ แก้ต่อมทอนซิลอักเสบ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยรักษาโรคเลือดจาง ช่วยบำรุงโลหิต แก้อาเจียน แก้ปวดศีรษะ แก้โรคลักปิดลักเปิด แก้เหงือกบวม แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ฟกช้ำ แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยการขับถ่าย แก้แผลไฟไหม้ แก้น้ำร้อนลวก ช่วยรักษาโรคผิวหนัง แก้โรคเหน็บชา แก้บิด ช่วยเจริญอาหาร แก้ลม แก้ไข้ทับระดู ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยรักษาโรคกระเพาะ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ช่วยสมานแผล ช่วยป้องกันแผลอักเสบ

ประโยชน์ของส้ม

1. น้ำส้มใช้ดื่มแก้กระหาย เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า
2. เปลือกส้มที่แห้งแล้ว เมื่อนำไปจุดไฟจะมีกลิ่นหอมและมีคุณสมบัติในการไล่ยุง
3. น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มก็ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยกระตุ้นระบบประสาทได้ดี
4. การเสิร์ฟเปลือกส้มคู่กับอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ จะช่วยในการย่อยอาหารที่มีไขมันสูงได้

2.1.2 โยเกิร์ต



รูปที่ 2.2 โยเกิร์ต

ที่มา : <http://biology.ipst.ac.th/โยเกิร์ต>

สุนตรา นิตยวรรณะ (2562)

2.2 ประโยชน์ของโยเกิร์ต

1. ช่วยในการย่อยอาหาร
2. ควบคุมน้ำหนัก
3. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
4. โยเกิร์ตอุดมไปด้วยแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
5. โยเกิร์ตช่วยให้ขับถ่ายสะดวกดีต่อลำไส้

2.1.3 แครอท



รูปที่ 2.3 แครอท

ที่มา : <http://www.the-than.com/แครอท>

หนังสือชีวิต (2556)

ชื่อสามัญ : Carrot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Daucus carota* L.

สรรพคุณของแครอท

1. ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
4. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
5. ช่วยย่อยอาหาร และช่วยแก้และบรรเทาท้องผูก
6. แครอทมีสรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ประโยชน์ของแครอท

1. นิยมนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน
2. ใช้ทำเป็นน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพหรือน้ำแครอท หรือนำมาทำเป็นเค้กแครอท
3. ในด้านความงาม นำน้ำแครอทผสมมะนาว ทาผิวหน้าบำรุงผิวพรรณ ลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า
4. ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด เช่น สบู่แครอท เป็นต้น

2.1.4 กล้วย



รูปที่ 2.4 กล้วย

ที่มา : <https://www..blogspot.com/กล้วย>

สารานุกรมเสรี (2560)

- ชื่อทั่วไป : รวมถึง กล้วยน้ำว้า, กล้วยดิบ, กล้วยไข่, กล้วยหอม, กล้วยป่า, กล้วยครก
- ชื่อสามัญ : Banana
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Musa sapientum* Linn., *paradisaca* Linn.

สรรพคุณของกล้วย

1. ช่วยลดกลิ่นปากได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ทั้งนี้ควรรับประทานหลังตื่นนอนตอนเช้าทันที แล้วค่อยแปรงฟัน และถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าจะยิ่งช่วยลดกลิ่นปากได้ดีขึ้น

2. กล้วยช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติ
3. ช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมองของคุณ เพราะมีสารที่ช่วยทำให้มีเกิดสมาธิและมีการตื่นตัวตลอดเวลา
4. สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ กล้วยคือคำตอบสำหรับคุณ
5. อาการหงุดหงิดยามเช้า กล้วยก็ช่วยคุณได้เหมือนกัน
6. ช่วยลดอาการหงุดหงิดของผู้หญิงในช่วงประจำเดือนมา
7. ช่วยลดอาการเมาค้างได้ดีระดับหนึ่ง เพราะจะช่วยชดเชยน้ำตาลที่ร่างกายขาดไปในขณะดื่มแอลกอฮอล์
8. ช่วยรักษาอาการท้องผูก เพราะกล้วยมีเส้นใยและกากอาหารซึ่งจะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างปกติ
9. ช่วยบรรเทาอาการของริดสีดวงทวารหรือในขณะที่ขับถ่ายจะมีเลือดออกมา
10. ช่วยลดอาการเสียดท้อง ลดกรดในกระเพาะ การกินกล้วยจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายจากอาการนี้ได้
11. สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอักเสบ การรับประทานกล้วยบ่อย ๆ ถือเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง มีความนุ่มและเส้นใยสูง
12. ช่วยรักษาแผลในลำไส้เรื้อรัง เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง ทำให้ไม่เกิดการระคายเคืองในผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

ประโยชน์ของกล้วย

1. กล้วยก็สามารถนำมาทำเป็นมาสก์หน้าได้เหมือนกันนะ โดยจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ช่วยลดความหยابกร้านของผิว วิธีง่าย ๆ เพียงแค่ใช้กล้วยสุกหนึ่งผล มาบดให้ละเอียด แล้วเติมน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นคลุกให้เข้ากัน แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก
2. เปลือกกล้วยสามารถแก้ผื่นคันที่เกิดจากยุงกัดได้ ด้วยการลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัด อาการคันจะลดลงไปได้ระดับหนึ่ง
3. เปลือกด้านในของกล้วยช่วยในการรักษาโรคหูดบนผิวหนังได้ โดยใช้เปลือกกล้วยวางบนลงบริเวณหูดแล้วใช้เทปกาวยึดไว้

4. เปลือกกล้วยด้านในช่วยฆ่าเชื้อที่เกิดจากบาดแผลได้เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อแปะที่บาดแผลแล้วก็ควรจะเปลี่ยนเปลือกใหม่ทุก ๆ 2 ชั่วโมงด้วย
5. ยางกล้วยสามารถนำมาใช้ในการห้ามเลือดได้
6. ก้านใบตอง ช่วยลดอาการบวมของฝี แต่ก่อนใช้ต้องทำให้แห้งเสียก่อน
7. ใบอ่อนของกล้วย หากนำไปอังไฟให้นิ่ม ก็ใช้ประคบแก้อาหารเค็ล็ดขัดยอกได้
8. หัวปลีนำมารับประทานเพื่อช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งบำรุงและขับน้ำนมสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร
9. ผลดิบนำมาบดให้ละเอียดทั้งลูกผสมกับน้ำสะอาด รับประทานเพื่อแก้อาการท้องเสีย
10. ใบตอง อีกส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์กันอย่างมาก เช่น ทำกระทง ห่อขนม ห่ออาหาร ทำบายศรี บวงสรวงต่าง ๆ

2.1.5 ผักกาดหอม



รูปที่ 2.5 ผักกาดหอม

ที่มา : <https://www.ev9thailand.com/ผักกาดหอม>

กรมส่งเสริมการเกษตร (2556)

ชื่อสามัญ : Lettuce

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Lactuca sativa

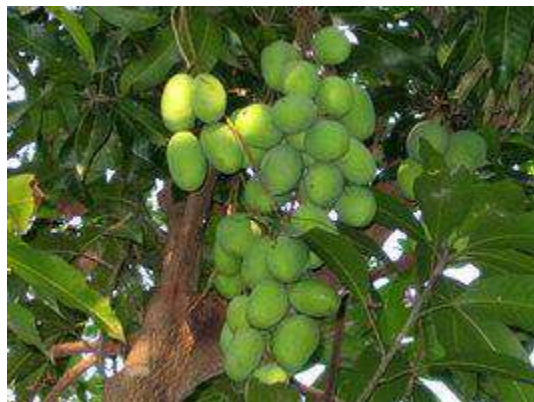
สรรพคุณผักกาดหอม

1. ช่วยในการเผาผลาญโปรตีน แป้ง และไขมัน
2. แก่ท้องผูก แก้ปัสสาวะขุ่น -ช่วยรักษาสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย
3. ช่วยควบคุมสมดุลของระดับแคลเซียม
4. เมื่อหายใจหรือกินเอาสารพิษเข้าไป คลอโรฟิลล์ก็จะเป็นพระเอกที่จะช่วยขับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย
5. ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
6. ช่วยบำบัดอาการผรุสว่ ง อาการนอนหลับยาก และปวดหัว
7. ป้องกันโรคหอบหืด และเส้นเลือดอุดตัน
8. สรรพคุณผักกาดหอม ช่วยขับเหงื่อ
9. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

ประโยชน์ของผักกาดหอม

1. ผักกาดหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่ช่วยเสริมการสร้างเม็ดเลือด หรือฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง และยังช่วยแก้ อาการอ่อนเพลีย หรือมีสมาธิสั้น การเรียนรู้ลดลง
2. การรับประทานผักกาดหอมจะช่วยให้การขับถ่าย ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกได้
3. ช่วยทำความสะอาดเซลล์ต่างๆ ทำความสะอาดกระเพาะอาหาร ลำไส้ และตับ
4. ช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ

2.1.6 มะม่วง



รูปที่ 2.6 มะม่วง

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

กรมวิชาการเกษตร (2556)

ชื่อสามัญ: : Mango, Mango tree

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera indica* Linn.

สรรพคุณมะม่วง

1. มะม่วงมีวิตามินซีสูง จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี
2. มะม่วงมีวิตามินเอ วิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
3. ผลมะม่วงดิบมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
4. เปลือกมะม่วงของผลดิบ นำมาคั่วรับประทานร่วมกับน้ำตาล ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนและอาการปวดเมื่อยช่วงมีประจำเดือน
5. ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ด้วยการรับประทานผลมะม่วง
6. แก้อาการลำไส้อักเสบเรื้อรัง ด้วยการนำใบสดประมาณ 15 กรัมมาต้มกับน้ำดื่ม
7. มีส่วนช่วยในการขับถ่าย มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ด้วยการรับประทานมะม่วงสุก
8. ช่วยขับปัสสาวะ ด้วยการรับประทานผลมะม่วง

ประโยชน์ของมะม่วง

1. เนื้อไม้ของต้นมะม่วง สามารถนำมาใช้ทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ได้
2. ใช้ประกอบอาหารหรือใช้รับประทานเป็นของว่างได้หลากหลาย เช่น ทำน้ำพริก ยำ มะม่วง ต้มยำ เมี่ยงส้ม หรือการทำเป็นมะม่วงน้ำปลาหวาน คั้นเป็นน้ำผลไม้ก็ได้เช่นกัน
3. นำมาแปรรูปเป็นมะม่วงกวน มะม่วงแก้ว มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงเค็ม น้ำแยมมะม่วง พายมะม่วง เป็นต้น
4. ใบแก่ของมะม่วงใช้เป็นสีย้อมผ้าให้เป็นสีเหลือง
5. ทริตเมนต์บำรุงผิวหน้าด้วยการใช้มะม่วงสุกมาฝานเป็นชิ้นบาง ๆ จากนั้นใช้ซ้อนบด ขยี้เนื้อมะม่วงให้ละเอียด แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก จะทำให้ผิวหน้าดูสะอาดเกลี้ยงเกลา รูขุมขนดูกระชับ ผิวเรียบเนียนไร้รอยเหี่ยวย่น



2.1.7 สับปะรด



รูปที่ 2.7 สับปะรด

ที่มา : [https://th.wikipedia.org/wiki/ สับปะรด](https://th.wikipedia.org/wiki/สับปะรด)

สารานุกรมเสรี (2556)

ชื่อสามัญ: : *Ananas comosus*

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Pineapple

สรรพคุณสับปะรด

1. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง
2. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้น
3. ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก
4. ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน
5. ช่วยในการขับปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออก

ประโยชน์ของสับปะรด

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอยู่เสมอ
2. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา
3. สับปะรดเป็นผลไม้ที่เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสบายท้อง ไม่รู้สึกอึดอัด
4. นำมาใช้แปรรูปเป็นสับปะรดกระป๋อง ทำเป็นสับปะรดกวนก็ได้

2.1.8 นมอัลมอนด์



รูปที่ 2.8 นมอัลมอนด์

ที่มา : <https://www.pobpad.com/นมอัลมอนด์>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) (2556)

สรรพคุณนมอัลมอนด์

1. ปราศจากคอเลสเตอรอล นมอัลมอนด์ไม่มีคอเลสเตอรอลและยังช่วยลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด
2. มีวิตามินอี นมอัลมอนด์อุดมไปด้วยวิตามินอี ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย
3. มีโพแทสเซียมสูง นมอัลมอนด์มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียม จึงช่วยลดอาการอ่อนเพลีย ช่วยในการควบคุมความดันโลหิต
4. อุดมไปด้วยวิตามินดี วิตามินดีมีความสำคัญต่อกระดูกและยังช่วยดูดซึมแคลเซียมจากทางเดินอาหาร ทั้งยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
5. บำรุงกระดูก นมอัลมอนด์มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสจึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

2.1.9 สรรพคุณผงมัทฉะ



รูปที่ 2.9 ผงมัทฉะ

ที่มา : https://www.giffarine.com/en/interesting_view.php

กระทรวงสาธารณสุข (2560)

ชื่อสามัญ : Green tea

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Camellia sinensis

สรรพคุณผงมัทฉะ

1. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ในมัทฉะมีสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ คือโพลีฟีนอล คาเทชิน และแอลธีอะนีน ที่มีส่วนร่วมในการเพิ่มการป้องกันภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยในการป้องกันสารแปลกปลอมหรือสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย
2. ควบคุมโรคเบาหวาน ผงชาเขียวมัทฉะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการลดระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลและน้ำตาลกลูโคสในตับในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ยับยั้งความเสียหายของไตและตับ โดยการลดการสะสมของน้ำตาลในเลือดที่ทำปฏิกิริยาต่อโปรตีน

3. ดูแลหัวใจและหลอดเลือด สารสกัดจากชาเขียวมัทฉะจะช่วยบำรุงรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญนี้มีศักยภาพเพื่อช่วยให้ระดับคอเลสเตอรอลต่ำ ลดการสะสมของไขมัน
4. ช่วยเพิ่มพลังงาน ในชามัทฉะมีรูปแบบของคาเฟอีนที่เป็นเอกลักษณ์ เรียกว่า ทีโอฟิลลีน ทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สามารถรักษาระดับพลังงานโดยไม่มีผลข้างเคียง ช่วยกระตุ้นสมองเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
5. ดีต่อร่างกายด้วยผงชาเขียวมัทฉะ คลอโรฟิลล์ที่มีอยู่ในชามัทฉะ เน้นประสิทธิภาพในกระบวนการทำความสะอาดของร่างกาย คลอโรฟิลล์เป็นสารกำจัดพิษที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วยในการทำความสะอาดเลือด ช่วยในการรักษาความเป็นด่างของเลือดและเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ ยังช่วยในการป้องกันความเสียหายของสารพิษ ที่เป็นอันตรายกับผนังลำไส้ใหญ่ และขับของเสียออกจากร่างกาย
6. ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ชามัทฉะมีแอลธีอะนินที่เป็นกรดอะมิโนที่เป็นเอกลักษณ์ เฉพาะในชาเขียว มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ด้านความวิตกกังวล ช่วยในการเพิ่มคลื่นอัลฟาในสมอง คลื่นอัลฟาเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลาย ช่วยให้เกิดอาการสงบของสมอง
7. ป้องกันการติดเชื้อ ชามัทฉะมีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อราต่างๆ เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่ ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเริม ป้องกันการติดเชื้อ HIV. จากคุณสมบัติของสารประกอบหลัก EGCG. (สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในชาเขียว)

ประโยชน์ของผงชาเขียว

1. มีส่วนในการรักษาโรคปวดศีรษะไปจนถึงโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยแก้หวัด
3. แก้อาการร้อนใน
4. ช่วยแก้อาการเมาเหล้า อีกทั้งยังทำให้สร้างเมาได้เป็นอย่างดี
5. มีส่วนช่วยในการทำให้เกิดการเจริญอาหาร
6. ช่วยในการล้างสารพิษและช่วยกำจัดพิษในลำไส้ได้

2.2 แนวคิดการทานผักผลไม้ 5 สี



รูปที่ 2.10 ผักผลไม้ 5 สี

ที่มา : <https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/5-color-vegetables>

กระทรวงสาธารณสุข (2560)

ผักและผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย ผักผลไม้สามารถแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม 5 สี แต่ละสีก็มีสารอาหารและคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป การทานผักผลไม้ให้หลากหลายและครบทั้ง 5 สีจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ มากมาย ดังนี้

1. ผักผลไม้สีเขียว

ผักผลไม้ที่มีสีเขียวมีสารสำคัญ คือ คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll), ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ฯลฯ ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา มีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องการขับถ่าย ชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผักผลไม้สีเขียว: กะหล่ำปลีสีเขียว, บรอกโคลี, กระถิน, หน่อไม้ฝรั่ง, อะโวคาโด, แตงกวา, ผักโขม, ถั่วลันเตา, แอปเปิ้ลสีเขียว, องุ่นเขียว เป็นต้น

2. ผักผลไม้สีแดง

ผักผลไม้ที่มีสีแดงมีสารสำคัญ คือ ไลโคปีน (Lycopene) เบตาไซซีน (Betacycin) และสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดีช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งปากมดลูก ช่วยลดปริมาณไขมัน ไม่ดีชนิด LDL-cholesterol ช่วยชะลอการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด ลดความดันโลหิตและลดการแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องของริ้วรอยจากผิวอีกด้วย

ผักผลไม้สีแดง: มะเขือเทศ, กระหล่ำปลีแดง, พริกแดง, หอมแดง, บีทรูท, แอปเปิ้ลสีแดง, สตรอว์เบอร์รี่, เชอร์รี่, แครนเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, มะละกอ, ส้มโอสีชมพู, ทับทิม, องุ่นแดง, แดงโม และดอกกระเจี๊ยบ เป็นต้น

3. ผักผลไม้สีม่วงและสีน้ำเงิน

ผักผลไม้ที่มีสีม่วงและสีน้ำเงินมีสารสำคัญ คือ แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีการวิจัยพบว่า แอนโทไซยานินมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซีและอีถึง 2 เท่า ช่วยปกป้องหลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดได้ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งลำไส้และตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว และมะเร็งของระบบสืบพันธุ์ ยับยั้งเชื้ออีโคไลในทางเดินอาหารที่ทำให้เกิดท้องเสีย ด้านไวรัส และลดการอักเสบ

ผักผลไม้สีม่วงและสีน้ำเงิน: มะเขือม่วง, กระหล่ำปลีสีม่วง, มันสีม่วง, เผือก, บลูเบอร์รี่, แบล็กเบอร์รี่, องุ่นสีม่วง, ลูกพรุน, ลูกไหนด, ลูกหว้า, ข้าวแดง, ข้าวนิล, ข้าวเหนียวดำ เป็นต้น

4. ผักผลไม้สีเหลืองและสีส้ม

ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้มมีสารสำคัญ คือ แคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ เบต้า-แคโรทีน (Beta-carotene) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และวิตามินซี (Vitamin C) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการอักเสบ ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ช่วยรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา มีส่วนช่วยพัฒนาการมองเห็นของเด็กเล็ก ลดการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและช่วยให้ผิวพรรณสดใส

ผักผลไม้สีเหลืองและสีส้ม: แครอท, ฟักทอง, มันเทศ, ข้าวโพด, มันฝรั่งหวาน, พริกสีเหลือง, ส้ม, เสาวรส, มะม่วง, แคนตาลูป, มะละกอ, สับปะรด เป็นต้น

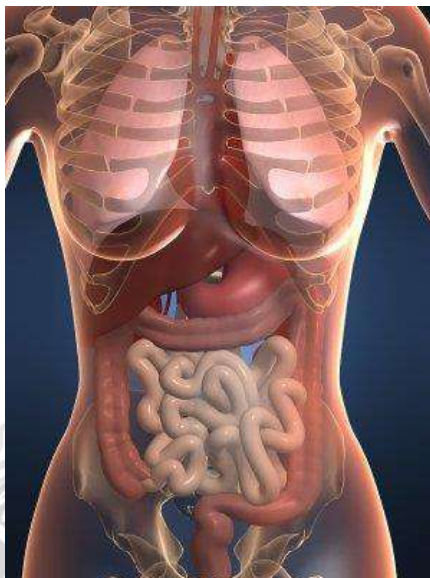
5. ผักผลไม้สีขาว

ผักผลไม้ที่มีสีขาวมีสารสำคัญ คือ แซนโทน (Xanthone) ซึ่งเป็นสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ช่วยต้านอาการอักเสบ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยลดอาการปวดตามข้อ

ผักผลไม้สีขาว: กะหล่ำ, ลูกแพร์, น้อยหน่า, ลิ้นจี่, มังคุด, กล้วย, ขิง, กระเทียม, ผักกาดขาว, หัวไชเท้า, ดอกกะหล่ำ, ดอกแค, เห็ด, มันฝรั่ง เป็นต้น

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการดีท็อกซ์

2.3.1 ดีท็อกซ์คืออะไร



รูปที่ 2.11 ดีท็อกซ์

ที่มา : <https://www.supapat.com/ดีท็อกซ์-detox->

ศัคนานต์ เทียนชัย (2558)

ดีท็อกซ์ (Detox) ย่อมาจากคำว่า ดีท็อกซิฟิเคชัน (Detoxification) หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการนำเอา วัตถุพิษ หรือ สารพิษ (toxic substances หรือ toxin) ต่างๆ ออกจากร่างกาย หรือที่นิยมเรียกกันสั้นๆ ว่าเป็น “การล้างพิษ” เมื่อร่างกายของคนเราสะสมสารพิษที่มาจากสิ่งแวดล้อมและจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จึงจำเป็นต้องมีการล้างสารพิษเหล่านี้ ออกจากร่างกาย

2.3.2 ประโยชน์ของการดีท็อกซ์

ชาคริต หริมพานิช (2561)

1.กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

ร่างกายคนเราได้รับสารพิษมากมายไม่ว่าจะเป็นจากสิ่งแวดล้อม, สารปนเปื้อนต่างๆจากอาหาร หรือ มลภาวะ ซึ่งมันมีผลต่อระบบการเผาผลาญ, ระบบภูมิคุ้มกัน หรือ ภูมิคุ้มกัน เมื่อมันสะสมนานๆ ในเซลล์ หรือ เนื้อเยื่อในร่างกายก็จะสามารถทำให้เราอ่อนแอและเป็นโรคต่างๆได้

2.ป้องกันโรคเรื้อรัง

มลภาวะจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราก็คือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง หรือ โรคเรื้อรังได้ ดังนั้นร่างกายของเราจึงสร้างระบบดีท็อกซ์ขึ้นมาเพื่อที่มากำจัดสิ่งแปลกปลอมในร่างกายของเรา แต่ด้วยความที่สารพิษเหล่านี้มันมีมากเกินไปจนบางที่ร่างกายของเรารับมือไม่ไหว ดังนั้นเราจึงต้องดีท็อกซ์ เพื่อช่วยร่างกายของเรากำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย

3.เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

บางครั้งภูมิคุ้มกันของเราก็ไม่ได้แข็งแรงเสมอไป บางครั้งอาจจะถูกก่อด้วยไวรัส หรือ ไข้หวัดต่างๆซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเรา การที่เราทำดีท็อกซ์เป็นประจำจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของเราให้แข็งแรงขึ้น และ ช่วยต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ

4.น้ำหนักลดลง

สารพิษหรือมลภาวะต่างๆมีผลกระทบบต่อการเผาผลาญไขมัน บางทีอาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป อาจจะทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนั้นการดีท็อกซ์ลดสารพิษที่อยู่ในเซลล์ไขมันก็จะเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายของเราด้วยนั่นเอง

5.ทำให้ดูอ่อนวัย

การดีท็อกซ์จะช่วยเพิ่มการดูดซึมของสารอาหารในร่างกายได้ดีขึ้นรวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ และ วิตามินที่ช่วยต่อสู้กับภาวะเครียดที่เกิดจากออกซิเดชัน

6. ทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น

การที่ร่างกายเรามีสารพิษตกค้างในร่างกายอาจจะทำให้ร่างกายของเราไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งอาจจะทำให้เราเกิดโรคต่างๆได้

7. ช่วยเพิ่มพลังงาน

หลังจากการทำดีที่อกซ์จะให้คุณมีสุขภาพจิตที่ดี และมีสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยทำให้คุณนอนหลับได้สบายขึ้นอีกด้วย

8. ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น

เมื่อร่างกายของคุณมีระบบขับถ่ายของเสียที่ดี ร่างกายก็จะมีระบบการทำงานภายในที่สะอาด ไม่มีสิ่งตกค้างภายในร่างกาย สุขภาพผิวจึงดีตามมาด้วย

2.3.3 สูตรดีที่อกซ์ด้วยผลไม้

รวม 13 สูตรน้ำดีที่อกซ์ ลดน้ำหนัก ยิ่งดื่มยิ่งดี ไม่มีพุง (2560)

สูตรที่ 1



รูปที่ 2.12 สูตรดีที่อกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 1

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

– ส้ม

– แอปเปิ้ล

สูตรที่ 2



รูปที่ 2.13 สูตรดีที่ออกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 2

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- แดงกวา
- เลมอน
- มินา

สูตรที่ 3



รูปที่ 2.14 สูตรดีที่ออกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 3

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- แดงโม
- ใบโหระพาฝรั่ง (ถ้าเป็นของไทย กลิ่นจะฉุนกว่าเล็กน้อย) หรือใบมินต์

สูตรที่ 4



รูปที่ 2.15 สูตรค็อกเทลล้างลำไส้สูตรที่ 4

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- สตรอว์เบอร์รี่
- บลูเบอร์รี่
- โยเกิร์ต

สูตรที่ 5



รูปที่ 2.16 สูตรค็อกเทลล้างลำไส้สูตรที่ 5

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- มะนาว
- เกลือ

สูตรที่ 6



รูปที่ 2.17 สูตรดื่มหอกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 6

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- มะนาว
- แอปเปิ้ล
- แดงโม

สูตรที่ 7



รูปที่ 2.18 สูตรดื่มหอกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 7

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- แตงกวา
- แตงโม

สูตรที่ 8



รูปที่ 2.19 สูตรดีที่ออกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 8

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- มะม่วง
- ใบมินต์

สูตรที่ 9



รูปที่ 2.20 สูตรดีที่ออกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 9

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- มะม่วง
- แดงโม
- แอปเปิ้ลเขียว

สูตรที่ 10



รูปที่ 2.21 สูตรดีท็อกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 10

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- ส้ม
- มะนาว

สูตรที่ 11



รูปที่ 2.22 สูตรดีท็อกซ์ล้างลำไส้สูตรที่ 11

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- สับปะรด
- แอปเปิ้ลเขียว

สูตรที่ 12



รูปที่ 2.23 สูตรดีท็อกซ์ลำไส้สูตรที่ 12

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- องุ่นแดง
- มะนาว

สูตรที่ 13



รูปที่ 2.24 สูตรดีท็อกซ์ลำไส้สูตรที่ 13

ที่มา : <https://women.trueid.net/detail>

ส่วนผสม

- ส้ม
- ทับทิม

2.4 เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ภัทรพงศ์ ลิ้มมา (2560)

เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ (Non- Alcohol Beverage) (Soft drink)

1. น้ำเปล่า (Water) คือ น้ำที่บริสุทธิ์ไม่มีสิ่งอื่นๆ เจือปน
2. น้ำแร่ธรรมชาติ (Natural Mineral Water) เป็นเครื่องดื่มที่ได้จากธรรมชาติมีสารพวกเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. น้ำผลไม้สด (Fresh Fruit Juice) เป็นเครื่องดื่มที่ได้มาจากการนำผลไม้ที่ต้องการทำมาคั้นเอาแต่น้ำ ซึ่งก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกายด้วยเช่นกัน
4. น้ำสมุนไพร (Herbal Juice) นอกจากน้ำผลไม้สดแล้วเรายังสามารถนำสมุนไพรมาทำเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วยในปัจจุบันเป็นที่นิยมมากและยังเป็นที่ยอมรับว่ามีประโยชน์แก่ร่างกายเป็นอย่างมาก
5. น้ำเชื่อม (syrup) และน้ำเชื่อมผลไม้ (Cordial)
 - น้ำเชื่อม หมายถึง น้ำกับน้ำตาลเคี่ยวรวมกันหรือมาละลายกับน้ำเปล่าซึ่งสามารถนำมาปรุงเครื่องดื่มและอาหารได้
 - น้ำเชื่อมผลไม้ หมายถึง การเติม สี กลิ่น รสของผลไม้ที่ได้จากการสังเคราะห์ลงไป ในน้ำเชื่อม เช่น น้ำเชื่อมที่มีรสมะนาว (Lime Cordial) น้ำเชื่อมรสทับทิม (Grenadine Syrup) เป็นต้น
6. น้ำผลไม้เข้มข้น (Fruit Squash) หมายถึง เครื่องดื่มชนิดที่ทำจากน้ำผลไม้ชนิดต่างๆ และมีการเติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม เพื่อให้มีความเข้มข้นมากขึ้น
7. น้ำโซดา (Soda water) เป็นเครื่องดื่มที่ผสมระหว่างเกลือโซเดียมไบคาร์บอเนตกับน้ำมีรสซ่า
8. อาร์ติฟิเชียล วอเตอร์ (Artificial Water) หมายถึง เครื่องดื่มที่ได้จากการนำเอาน้ำมาปรุงแต่งสี กลิ่นและรสชาติลงไปตามต้องการ เช่น Coca Cola Seven up เป็นต้น
9. นม (Milk) สามารถแบ่งออกได้เป็นนมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อตามวิธีการต่าง ๆ และ นมสด

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิภาวี สุริโย (2548) ศึกษาการวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อน้ำผัก-ผลไม้พร้อมดื่มเขตกรุงเทพมหานคร" ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้อ โดยให้ความสำคัญด้านผลิตภัณฑ์เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ด้านราคา การจัดจำหน่าย และการส่งเสริม การตลาดตามลำดับ ปัจจัยด้านการดูแลรักษาสุขภาพ ที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้อ โดยให้ความสำคัญต่อ ปัจจัยด้าน ความต้องการดูแลสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ต้องการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน และต้องการช่วยในระบบขับถ่าย ปัจจัยทางด้านพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค พบว่าวัตถุประสงค์ในการซื้อคือซื้อเพื่อบริโภคเอง น้ำผัก-น้ำผลไม้พร้อมดื่มที่นิยมซื้อคือน้ำส้ม รองลงมาคือน้ำผลไม้รวมและน้ำผัก-ผลไม้รวม โดยนิยมซื้อน้ำ ผัก-น้ำผลไม้ 100 % เหตุผลในการซื้อคือซื้อเพื่อดื่มแก้กระหาย รองลงมาคือเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ (2556) ศึกษาเรื่องการจัดสารพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการบำบัดธรรมชาติ จากการศึกษาพบว่า สารพิษ (Toxins) เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในร่างกายของมนุษย์ การสะสมสารพิษเช่น อนุมูลอิสระ คอเลสเตอรอลไม่ดี ไขมันไตรกลีเซอไรด์ น้ำตาลในเลือดที่มีปริมาณสูง และภาวะเครียดทางจิตใจไว้มากๆ ถ้าไม่จำกัดออกให้ทันท่วงทีย่อมเป็นการเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บนานาชนิด ดังนั้นการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุจึงต้องกำจัดสารพิษออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด และส่งเสริมระบบขับของเสียออกจากร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

อรอุมา กลีบลำดวน (2557) Easy Drink เครื่องดื่มทำง่ายสูตรหลายร้านดัง จากผลการศึกษาพบว่าน้ำหรือเครื่องดื่มที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เราจำเป็นต้องดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายสมดุลการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มไม่มีกดเฉพาะตัว เพียงแค่เลือกดื่มที่ชอบเรื่องเวลาดื่มให้เหมาะสมเท่านั้นก็ช่วยรักษาสมดุลร่างกายได้ ดังนั้นการเลือกดื่มเครื่องดื่มสำหรับวันจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เริ่มจากเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เครื่องดื่มร้อน เครื่องดื่มเย็น และเครื่องดื่มประเภทปั่นซึ่งเป็นเมนูรูปแบบใหม่สำหรับผู้ที่ต้องการทำเครื่องดื่มเองที่บ้าน ไม่ต้องเสียเวลากับการเดินทางและไม่ต้องเสียเงินจำนวนหลายร้อยบาทต่อแก้วให้เครื่องดื่มดีๆสักแก้ว

นันทน์ภัต ชัยเมธพรพิศาล (2558) ศึกษาเรื่อง"ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร"ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคนิยมเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพร (เช่น แก้วฮวย ใบบัวบก กระเจี๊ยบ คำฝอย) และนิยมเครื่องดื่มสมุนไพรแบบบรรจุขวดโดยซื้อจากร้านค้าสะดวกซื้อ เช่น 7-11, แฟมิลีมาร์ท ฯลฯ วัตถุประสงค์เพื่อบำรุงสุขภาพ เป็นการตัดสินใจบริโภคด้วยตนเอง และได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มสมุนไพรจากรายการโทรทัศน์ การส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ในส่วนของผู้.บ.หรือ มาตรฐานต่างๆ ที่รับรองมีความสัมพันธ์ พฤติกรรมผู้บริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์ใน ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกันและในส่วนของผลและบรรจุภัณฑ์ ของเครื่องดื่มสมุนไพรมีความสัมพันธ์พฤติกรรมผู้บริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อ และสถานประกอบการ

ชื่อและสถานประกอบการ รอยัล ออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส
(Royal Orchid Sheraton Hotel & Towers)

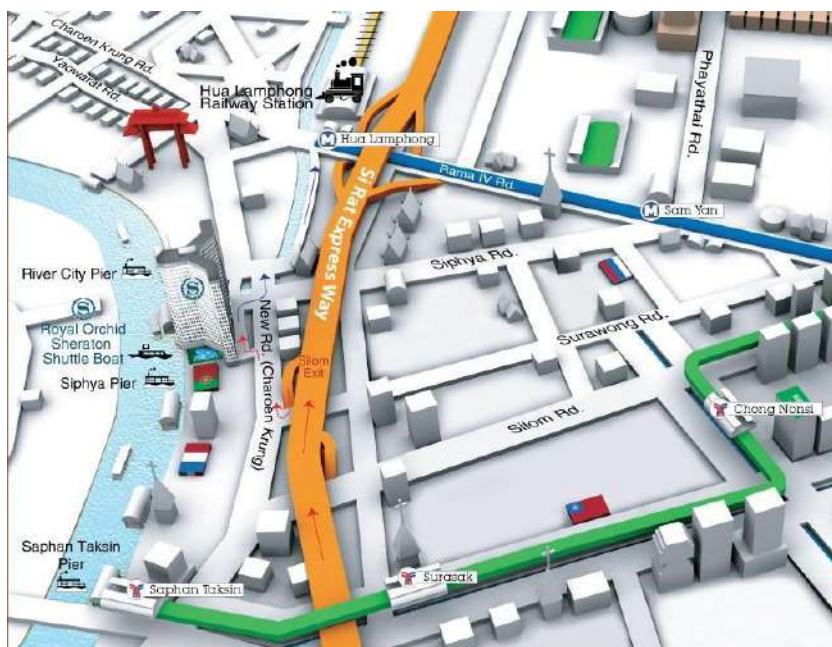
ที่ตั้งสถานประกอบการ เลขที่ 2 ซอย เจริญกรุง 30 (ซอยกัปตันบุช) ถนน สีพระยา
แขวง/ ตำบล สีพระยา เขต/อำเภอ บางรัก จังหวัด กรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ 10500

หมายเลขโทรศัพท์ 02 266 0123
เว็บไซต์ www.myclubmarriott.com



รูปที่ 3.1 สถานประกอบการ โรงแรมรอยัลออคิด เชอราตัน โฮเต็ลแอนด์ทาวเวอร์ส

ที่มา: <https://th.openrice.com/th/bangkok/artic>



รูปที่ 3.2 แผนที่ตั้ง โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันไฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส

ที่มา : <http://www.bljourney.com/royal-orchid-sheraton-hotel-review/>



รูปที่ 3.3 โลโก้ โรงแรม รอยัลออคิด เชอราตันไฮเต็ล แอนด์ทาวเวอร์ส

ที่มา : <https://www.facebook.com/royalorchidsheratonhotel/photos/>

ประวัติความเป็นมา โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตันโฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์

โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน ตั้งอยู่บนบริเวณที่ราบฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2526 โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน เป็นโรงแรมที่อยู่ภายใต้การร่วมลงทุนของเอกชน และบริษัทต่าง ๆ ภายใต้ชื่อ “บริษัท โรงแรม รอยัล ออคิด (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)”

ปัจจุบันโรงแรมและรีสอร์ทในเครือเชอราตัน บริหารโดยบริษัทสตาร์วูดโฮเต็ล แอนด์ รีสอร์ท เป็นหนึ่งในผู้นำด้านธุรกิจโรงแรม และการพักผ่อนระดับโลก เจ้าของกิจการ และผู้บริหารโรงแรมและรีสอร์ทชั้นนำหลายแห่งทั่วโลก มีโรงแรมในเครือทั้งที่เป็นเจ้าของและผู้บริหาร มากกว่า 1,134 โรงแรม ในกว่า 100 ประเทศ และพนักงานกว่า 154,000 คน โดยแบ่งออกเป็น 9 เครือข่ายคือ เซ็นทารีจิส, ลักซ์วรี คอลเลกชั่น, เชอราตัน, เวสทิน, ฟอว์พอยส์ โดย เชอราตัน, คัมเบิลยู, เลอเมอริเดียน, อลอฟต์, เอเลเมนต์ รวมถึงบริษัทสตาร์วูด เวเกชั่น โอนเนอร์ชิฟ ซึ่งเป็นผู้นำทางด้านธุรกิจท่องเที่ยวแบบพรีเมียร์ นอกจากนี้ โรงแรมฯ ยังได้รับ รางวัลโรงแรม ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย จากการนิตยสาร Conde Nast Traveler ประเทศสหรัฐอเมริกาติดต่อกันถึง 9 ปีซ้อน ในปี 2011 ได้รับการ คัดเลือกให้เป็นหนึ่งใน 25 อันดับแรกของโรงแรมที่ดีที่สุดในทวีปเอเชีย และ โรงแรมยอดเยี่ยมจากมูลค่าโดยรวมในเอเชียปี 2012 จากการนิตยสาร Travel + Leisure อีกทั้งโรงแรมฯ ได้รางวัลสำหรับโรงแรมสุดหรูและห้องการประชุมแห่งปี 2013 และรางวัลโรงแรมสุดหรูประจำปี 2014 จากงานประกาศผลรางวัล “WorldLuxuryHotelAwards”

3.2 ลักษณะการประกอบการ และลักษณะผลิตภัณฑ์การบริการหลักขององค์กร

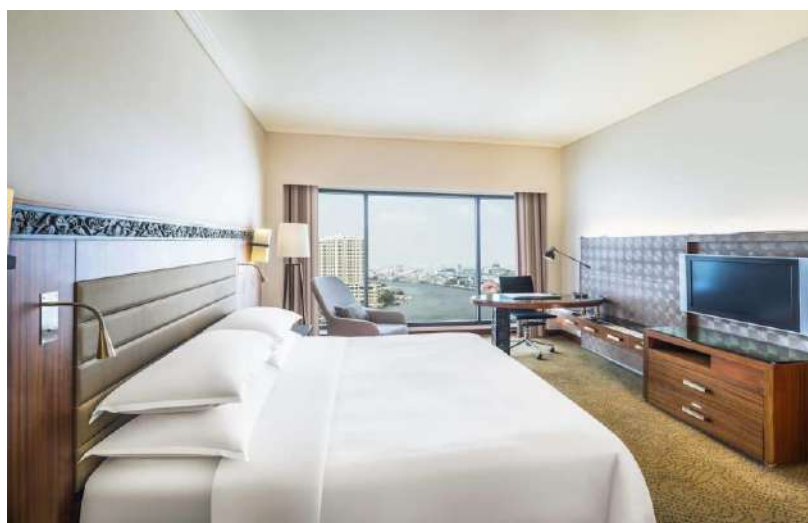
บริษัท โรงแรม รอยัลออคิด (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) เป็นบริษัทที่จัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดำเนินกิจการโรงแรม ประกอบกับธุรกิจด้านการให้บริการด้านต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่แขกผู้เข้ามาใช้บริการ ซึ่งกิจการหลักคือ การให้บริการห้องพัก การบริการอาหารและเครื่องดื่ม พร้อมทั้งให้บริการอื่น ๆ ที่เป็นส่วนประกอบของธุรกิจโรงแรม เช่น ห้องอาหารและบาร์ห้องจัดเลี้ยงห้องประชุม, สระว่ายน้ำ, สถานที่ออกกำลังกาย, สปา เป็นต้น และที่สำคัญตัวอาคารออกแบบเป็นรูปตัววาย “Y” ทำให้ทุกห้องสามารถชมทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยาได้

ลักษณะการประกอบการ ลักษณะผลิตภัณฑ์หรือการบริการ มีดังนี้

3.2.1 ประเภทห้องพัก

โรงแรมมีห้องพักและอาคารชุด จำนวนทั้งสิ้น 726 ห้อง แบ่งออกเป็น ดังนี้

ห้องดีลักซ์ เดียงคิงไซส์ 1 เดียง วิวแม่น้ำ (Deluxe Guest room, 1 King, River view) ประกอบไปด้วยเตียง 1 คิงไซส์ มีขนาดห้อง 36 เมตร พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลายไว้คอยบริการ ความปลอดภัยของห้องพักนี้ ตู้เซฟในห้องพัก ไว้คอยบริการแก่ลูกค้าทุกท่าน



รูปที่3.4 ห้องดีลักซ์เดียงคิงไซส์ 1 เดียง

ที่มา: <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

ห้องดีลักซ์เตียงใหญ่2เตียง(Deluxe Guestroom, 2 King, Riverview) ประกอบไปด้วย เตียงใหญ่ 2 เตียง มองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา ขนาดของห้อง 36 ตารางเมตร และมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่หลากหลายไว้คอยให้บริการ เช่น โต๊ะสำหรับนั่งทำงาน เป็นต้น



รูปที่ 3.5 ห้องดีลักซ์เตียงใหญ่ 2 เตียง

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

ห้องพรีเมียมดีลักซ์ พร้อมเตียงคิงไซส์ 1 เตียง และวิวแม่น้ำ (Premium Deluxe, Guest room, 1 King, River view) ประกอบไปด้วย เตียงใหญ่ 1 เตียง พร้อมเห็นวิวทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาในมุมกว้าง ด้วยขนาดห้อง 36 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน



รูปที่ 3.6 ห้องพรีเมียมดีลักซ์

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

ห้องพรีเมียมดีลักซ์ เติงใหญ่ 2 เติง และวิวแม่น้ำ (Premium Deluxe, Guest room, 2 Double, River view) ประกอบไปด้วย เติงใหญ่ 2 เติง พร้อมเห็นวิวทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาในมุมกว้าง ด้วยขนาดห้อง 36 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครัน



รูปที่ 3.7 ห้องพรีเมียมดีลักซ์ เติงใหญ่ 2 เติง

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers.h11723.Hotel->

ห้องคลับดีลักซ์เติงคิงไซส์ 1 เติงวิวแม่น้ำ พร้อมสิทธิในการใช้บริการที่คลับเลาจน์ (Club Deluxe, Club lounge access, Guest room, 1 King) ห้องพักบนชั้น 25-28 ประเภทนี้มี พร้อมทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาอีกทั้ง ขนาดห้อง 36 ตารางเมตร ผู้เข้าพักมีสิทธิพิเศษสามารถใช้เอ็กเซกคิวทิฟ เลาจน์ ของโรงแรมได้



รูปที่ 3.8 ห้องคลับดีลักซ์เติงคิงไซส์ 1 เติง

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers.h11723.Hotel>

ห้องคลับดีลักซ์เตียงใหญ่ 2 เตียง และวิวแม่น้ำ พร้อมสิทธิในการใช้บริการที่คลับเลาจน์ (Club Deluxe, Club lounge access, Guest room, 2 Double) ห้องพักนี้ตั้งอยู่บนชั้น 25-28 และมีหน้าต่างสูงจากพื้นจรดเพดานพร้อมทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาอันงดงาม ขนาดห้อง 36 ตารางเมตร ผู้เข้าพักมีสิทธิพิเศษสามารถใช้เอ็กเซกคิวทีฟ เลาจน์ ของทางโรงแรมได้



รูปที่ 3.9 ห้องคลับดีลักซ์เตียงใหญ่ 2 เตียง

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

ห้องจูเนียร์สวีทเตียงคิงไซส์ 1 เตียง และวิวแม่น้ำ พร้อมสิทธิในการใช้บริการที่คลับเลาจน์ (Junior, Club lounge access, 1 Bedroom Junior Suite, 1 King) ห้องสวีทนี้มีหน้าต่างสูงจากพื้นจรดเพดานสามารถมองเห็นทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาได้กว้างมากขึ้น และยังมีพื้นที่นั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วน ขนาดห้อง 55 ตารางเมตร ผู้เข้าพักมีสิทธิพิเศษสามารถใช้เอ็กเซกคิวทีฟ เลาจน์ ของโรงแรมได้



รูปที่ 3.10 ห้องจูเนียร์สวีทเตียงคิงไซส์ 1 เตียง

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

ห้องเอ็กsekคิวทีฟสวีท 1ห้องนอน และวิวแม่น้ำ พร้อมสิทธิในการใช้บริการที่คลับเลาจน์ (Executive, Club lounge access, 1 Bedroom Executive Suite) ห้องสวีทนี้สามารถมองเห็นทิวทัศน์มุมกว้างของแม่น้ำ ห้องนอนและห้องนั่งเล่นแยกเป็นสัดส่วนด้วยขนาดห้อง 70 ตารางเมตรเมตร และพื้นที่นั่งเล่น ผู้เข้าพักมีสิทธิพิเศษสามารถใช้เอ็กsekคิวทีฟ เลาจน์ ของโรงแรมได้



รูปที่ 3.11 ห้องเอ็กsekคิวทีฟสวีท 1ห้องนอน

ที่มา : <https://www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers>.

3.2.2 ห้องอาหาร และบาร์

โรงแรมมีห้องอาหารและบาร์จำนวนทั้งหมด 6 ห้อง ประกอบด้วย

ห้องอาหารฟีสต์ (Feast)

ห้องอาหาร Feast เป็นห้องอาหารที่ให้บริการอาหารนานาชาติให้บริการทั้งแบบบุฟเฟต์ และอะลาการ์ต์ เช่น อาหารจีน ญี่ปุ่น ยุโรป และอาหารไทย เป็นต้น

เวลาเปิดบริการ : 06.00 - 23.00 น.

12.00 -14.30 น. อาหารมื้อกลางวัน

11.30 - 22.00 น. อาหารมื้อดึก

11.30 - 15.00 น. (ชั้นเคย์บรันช์ วันอาทิตย์)



รูปที่ 3.12 ห้องอาหารฟีสต์

ที่มา : <https://www.weddinglist.co.th/blog/>

ห้องอาหารจิออร์จิโอส์ (Giorlo's)

ห้องอาหาร Giorgio's เป็นห้องอาหารอิตาเลียนจิออร์จิโอส์ ตั้งอยู่บนชั้น 1 ของโรงแรมเหมาะสำหรับมื้อดินเนอร์พร้อมสัมผัสกับบรรยากาศความงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยาในยามค่ำคืน



รูปที่ 3.13 ห้องอาหารจิออร์จิโอส์

ที่มา : <https://at-bangkok.com/italian-dinner-buffet-at-giorgio-royal-orchid-sheraton-hotel-towers/>

ห้องอาหารธาราทอง(TharaThong)

ห้องอาหารธาราทองเป็นห้องอาหารไทยที่ตกแต่งในแบบเรือนไทยโบราณ ลูกค้านำสามารถเลือกที่นั่งในห้องอาหารพร้อมเครื่องปรับอากาศ หรือลูกค้าสามารถเลือกนั่งริมระเบียง เพื่อรับลมและบรรยากาศยามค่ำคืนริมแม่น้ำเจ้าพระยา เพลิดเพลินไปกับการแสดงดนตรีไทยทุกวันในเวลา 19.00 - 22.00 น.



รูปที่ 3.14 ห้องอาหารธาราทอง

ที่มา : <http://www.painaidii.com/business/43659/thara-thong-10500/lang/th/>

ห้องอาหารริเวอร์ไซด์ กริว (Riverside Grill)

ลูกค้าสามารถสัมผัสกับบรรยากาศริมแม่น้ำเจ้าพระยาในยามค่ำคืน มีการเสิร์ฟเมนูพร้อมเครื่องดื่ม อาทิ วิสกี และไวน์ที่มีให้เลือกมากมายหลายชนิด

เวลาเปิดให้บริการ : 16.00-01.00

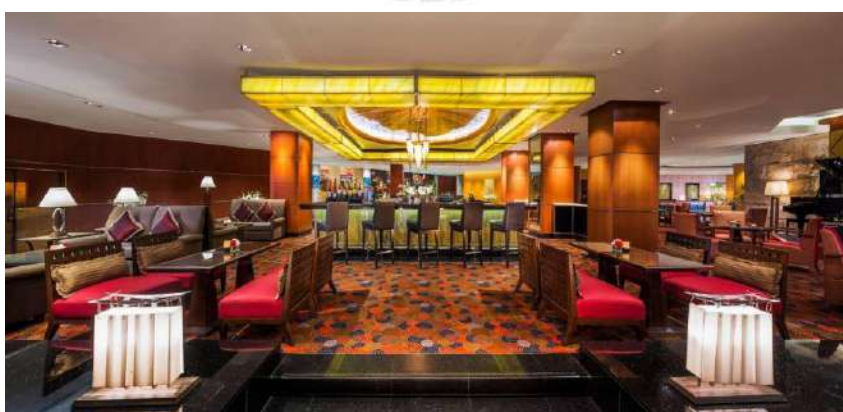


รูปที่ 3.15 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์ กริว

ที่มา : <https://www.mylifemytravels.com/riverside-grill-royal-sheraton/>

คลับเลาจน์ (Club Lounge)

คลับเลาจน์ เปิดให้บริการสำหรับลูกค้าทุกท่าน ที่เข้ามาตั้งพักในบริเวณชั้นที่ 25 ขึ้นไปเท่านั้น คลับเลาจน์ตั้งอยู่บริเวณชั้นที่ 27 ของโรงแรม สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยาได้ในมุมกว้าง



รูปที่ 3.16 คลับเลาจน์

ที่มา : <https://www.wongnai.com/restaurants/>

ล็อบบี้เลาจน์ (Lobby Lounge)

ล็อบบี้เลาจน์ (Lobby Lounge) ตั้งอยู่บริเวณชั้น G เน้นการให้บริการในความผ่อนคลายในการพักผ่อน ให้บริการอาหารว่างพร้อมค็อกเทลและเครื่องดื่มนานาชนิดต่างๆ



รูปที่ 3.17 ล็อบบี้เลาจน์

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

3.3.3 ห้องจัดเลี้ยง และห้องประชุม

โรงแรมรอยัลล่อคิด เซอรادتน์ มีห้องประชุม และห้องจัดเลี้ยงตั้งอยู่บนชั้น 2 ดังนี้

ห้องไอยเรศ (Ayaret)

ห้องไอยเรศตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ภายในห้องตกแต่งด้วยสไตล์ไทยโมเดิร์น ส่วนมากจะใช้เป็นห้องทานของว่าง,ออฟฟิศ หรือห้องประชุม สามารถรองรับลูกค้าได้สูงสุดประมาณ 15 คน



รูปที่ 3.18 ห้องไอยเรศ

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail>

ห้องบอลรูม 1 (Ballroom 1)

ห้องบอลรูม 1 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ดิดแม่น้ำ สามารถชมทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยาได้จากห้องนี้ ส่วนมากจะใช้เป็นห้องจัดงานประชุม สัมมนา และงานกินเลี้ยง เช่น งานโต๊ะจีน งานแต่งงาน เพราะห้องสามารถเชื่อมกันกับห้องบอลรูม 2-3 ได้ และสามารถรองรับผู้ที่มางานได้เป็นจำนวนมาก



รูปที่ 3.19 ห้องบอลรูม 1

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/>

ห้องบอลรูม 2 (Ballroom 2)

ห้องบอลรูม 2 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ตรงกลางระหว่างห้องบอลรูม 1 และ 3 ใช้เป็นห้องประชุม งานสัมมนา งานกินเลี้ยงอีกทั้งยังใช้เป็นห้องทานอาหารกลางวันก็ได้ สามารถเชื่อมต่อกันกับห้องบอลรูม 1 และ 3 ได้ สามารถรองรับผู้ร่วมงานมาได้จำนวนมาก



รูปที่ 3.20 ห้องบอลรูม 2

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/>

ห้องบอลรูม 3 (Ballroom 3)

ห้องบอลรูม 3 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม บอลรูม 3 ใช้เป็นห้องประชุม งานสัมมนา สามารถเชื่อมต่อกันกับห้องบอลรูม 1 และ 2 ได้ สามารถรองรับจำนวนผู้ที่มาร่วมมาได้เป็นจำนวนมาก



รูปที่ 3.21 ห้องบอลรูม 3

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/>

ห้องแคทรียา (Cattleya)

ห้องแคทรียา ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ส่วนมากห้องแคทรียาใช้เป็นห้องประชุมออฟฟิศ หรือสามารถเป็นห้องแต่งตัวสำหรับวันที่มีงานเลี้ยง เป็นต้น สามารถรองรับลูกค้าได้สูงสุดประมาณ 10 คน



รูปที่ 3.22 ห้องห้องแคทรียา

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/>

ห้องปอมปาดัวร์ (Pompadour)

ห้องปอมปาดัวร์ตั้งอยู่บนชั้น 2 มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียบพร้อมเพื่อลูกค้าที่เข้ามาร่วมงาน เช่น โปรเจกเตอร์ เป็นต้น ห้องนี้สามารถรองรับลูกค้าได้ถึง ประมาณ 50 คน



รูปที่ 3.23 ห้องปอมปาดัวร์

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/>

ห้องคาเลนเต้ (Calenthe)

ห้องคาเลนเต้ ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ตกแต่งด้วยสไตล์ที่หรูหรา และตกแต่งพื้นที่ที่สมบูรณ์แบบสำหรับการประชุมทั่วไป หรือจะใช้เป็นออฟฟิศเพื่อการประสานงานประชุม เป็นต้น



รูปที่ 3.24 ห้องคาเลนเต้

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องแวนด้า (Vanda)

ห้องแวนด้า ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม เป็นห้องสำหรับงานประชุมเล็กๆ ใช้เป็นออฟฟิศ หรือห้องเก็บของสำหรับงานประชุม เป็นต้น



รูปที่ 3.25 ห้องห้องแวนด้า

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32#lg=1&slide=0>

ห้องริเวอร์ไซด์ 1-2 (Riverside 1-2)

ห้องริเวอร์ไซด์ 1 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม สามารถมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาได้ อีกทั้งห้องยังสามารถเชื่อมกันกับห้อง ริเวอร์ไซด์ 2 ส่วนใหญ่ใช้เป็นห้องจัดงานประชุม หรือไว้สำหรับรับประทานอาหารมื้อเที่ยงอีกด้วย



รูปที่ 3.26 ห้องริเวอร์ไซด์ 1 -2

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องริเวอร์ไซด์ 3 (Riverside 3)

ห้องริเวอร์ไซด์ 3 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ฟังแม่น้ำเจ้าพระยา ใช้สำหรับงานประชุม และสำหรับใช้เป็นออฟฟิศ เป็นต้น



รูปที่ 3.27 ห้องริเวอร์ไซด์ 3

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องริเวอร์ไซด์ 4 (Riverside 4)

ห้องริเวอร์ไซด์ 4 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ฟังแมน้ำเจ้าพระยา ห้องริเวอร์ไซด์ 3 และ 4 นั้นไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้ ใช้ห้องสำหรับงานประชุม และสำหรับใช้เป็นออฟฟิศ เป็นต้น



รูปที่ 3.28 ห้องริเวอร์ไซด์ 4

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องริเวอร์ไซด์ 5 (Riverside 5)

ห้องริเวอร์ไซด์ 5 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ฟังแมน้ำเจ้าพระยา ห้องริเวอร์ไซด์ 5 6 และ 7 สามารถเชื่อมต่อถึงกันได้สามารถใช้ห้องสำหรับงานประชุมหรืองานจัดเลี้ยงที่มีลูกค้ามาเป็นจำนวนมากได้ เป็นต้น



รูปที่ 3.29 ห้องริเวอร์ไซด์ 5

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องริเวอร์ไซด์ 6 (Riverside 6)

ห้องริเวอร์ไซด์ 6 ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของโรงแรม ฟังแม่น้ำเจ้าพระยา ห้องริเวอร์ไซด์ 5 6 และ 7 ยังสามารถเชื่อมต่อกันได้ ใช้ห้องสำหรับงานประชุม เป็นต้น



รูปที่ 3.30 ห้องริเวอร์ไซด์ 6

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32#lg=1&slide=0>

ห้องริเวอร์ไซด์ 7 (Riverside 7)

ห้องริเวอร์ไซด์ 7 เป็นห้องสำหรับการประชุมเช่นเดียวกับห้องประชุมที่อยู่บนชั้น 2 ทั้งหมดเป็นห้องที่สามารถเชื่อมต่อกันกับห้อง 5 และห้อง 6 รวมเป็นห้องใหญ่ได้สำหรับงานประชุมหรืองานเลี้ยง เป็นต้น)



รูปที่ 3.31 ห้องริเวอร์ไซด์ 7 (Riverside 7)

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32#lg=1&slide=0>

ห้องออคิด เลานจ์ (Orchid Lounge)

ห้องออคิด เลานจ์ ตั้งอยู่บนชั้น 26 ห้องสำหรับงานประชุม หลังจากงานประชุมทางโรงแรมจะมี Coffee break ให้ลูกค้าได้เพลิดเพลินกับห้องแห่งนี้



รูปที่ 3.32 ห้องออคิด เลานจ์

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องพาร์เนเซีย 1 (Panisea1)

ห้องพาร์เนเซีย 1 ตั้งอยู่บนชั้น 1 ของโรงแรม ส่วนใหญ่ใช้สำหรับงานประชุม รวมไปถึงมี Coffee break ที่ตั้งอยู่ตรง Panisea Lounge สามารถเพลิดเพลินไปกับการทานอาหารว่างที่หลากหลาย



รูปที่ 3.33 ห้องพาร์เนเซีย 1

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องพาร์เนเซีย 2 (Panisea 2)

ห้องพาร์เนเซีย 2 ตั้งอยู่บนชั้น 1 ของโรงแรม ส่วนใหญ่ใช้สำหรับงานประชุม รวมไปถึง Coffee break ที่ตั้งอยู่ตรง Panisea Lounge ที่ลูกค้าสามารถเพลิดเพลินไปกับการรับประทานอาหารว่างที่ห้องแห่งนี้



รูปที่ 3.34 ห้องพาร์เนเซีย 2

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องพาร์เนเซีย 3 (Panisea 3)

ห้องพาร์เนเซีย 3 ตั้งอยู่บนชั้น 1 ของโรงแรม ส่วนใหญ่ใช้สำหรับงานประชุม รวมไปถึง Coffee break ที่ตั้งอยู่ตรง Panisea Lounge ที่ลูกค้าสามารถเพลิดเพลินไปกับการทานอาหารว่าง



รูปที่ 3.35 ห้องพาร์เนเซีย 3

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องพาร์เนเซีย เลานจ์ (Panisea Lounge)

พาร์เนเซียเลานจ์ ที่ตั้งอยู่ภายในห้องพื้นที่ตรงกลางของห้อง พาร์เนเซีย เป็นพื้นที่สำหรับลูกค้าที่รับประทานอาหารว่าง และดื่มกาแฟ หรือ ชา เฟลิดเฟลินไปกับบรรยากาศของห้องที่ตกแต่งด้วยความสวยงาม



รูปที่ 3.36 ห้องพาร์เนเซียเลานจ์

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้องประชุม business Centre 1

ห้อง Business Centre 1 เป็นห้องที่เหมาะสมสำหรับงานประชุมทั่วไป สามารถรองรับลูกค้าได้สูงสุดประมาณ 8 คน



รูปที่ 3.37 ห้อง business Centre 1

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้อง Business Centre 2

ห้อง Business Centre 2 เป็นห้องประชุมสำหรับ งานประชุมต่างๆไป สามารถรองรับลูกค้าได้ สูงสุดประมาณ 4 คน



รูปที่ 3.38 ห้อง Business Centre 2

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้อง ออคิด 1 (Orchid)

ห้องรอยัล ออคิด 1 ตั้งอยู่บนชั้น 26 สามารถเห็นวิวทิวทัศน์แม่น้ำเจ้าพระยาได้ เป็นห้องที่ใช้ สำหรับงานประชุมผู้บริหาร เป็นต้น



รูปที่ 3.39 ห้องรอยัล ออคิด 1

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>

ห้อง ออคิด 2 (Orchid 2)

ห้องรอยัล ออคิด 2 ตั้งอยู่บนชั้น 26 เป็นห้องที่ใช้สำหรับงานประชุมผู้บริหาร หรือ งานประชุม
ทั่ว ๆ ไป เป็นต้น



รูปที่ 3.40 ห้องรอยัล ออคิด 2

ที่มา : <https://www.eventbanana.com/Seeker/VenueDetail/32>



3.3.4 สิ่งอำนวยความสะดวก

สระว่ายน้ำ เทอเรสปูล (Terrace Pool)

ตั้งอยู่บริเวณระเบียงริมแม่น้ำเจ้าพระยาชั้น 1 ของโรงแรมฯ มีบริการเครื่องดื่มพร้อมของว่าง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ห้องเซาว์น่า และห้องออกกำลังกาย

เวลาเปิดบริการ : 06.00 น. – 22.00 น. และ 11.00 น.- 18.00 น.



รูปที่ 3.41 สระว่ายน้ำเทอเรสปูล

ที่มา : <https://travelchannelthailandblog.wordpress.com/>

การ์เด้นพูล (Garden Pool)

การ์เด้นพูล (Garden Pool) ตั้งอยู่บริเวณชั้น 1 ในสวนของโรงแรมฯ บริการของว่าง , แชนวิช, ไอศกรีม และเครื่องดื่มนานาชาติ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ประกอบไปด้วย สระว่ายน้ำ บาร์ในสระ จากุสซี่ สนามเทนนิส และสนามวิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น

เวลาเปิดบริการ : 07.00 น. - 19.00 น. และ 11.00 น. – 18.00 น.



รูปที่ 3.42 สระว่ายน้ำการ์เด้นพูล (Garden Pool)

ที่มา : <https://travelchannelthailandblog.wordpress.com/>

สถานที่ออกกำลังกาย (Fitness)

ศูนย์ออกกำลังกายของโรงแรมมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย ห้องเซาว์น่า ลู่วิ่ง และสนามเทนนิส ให้บริการ อีกทั้ง ยังมีผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลระดับมืออาชีพเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำ ศูนย์ออกกำลังกายเปิดให้บริการสำหรับลูกค้าทุกคนตลอด 24 ชั่วโมง



รูปที่ 3.43 สถานที่ออกกำลังกาย

ที่มา : <https://www.agoda.com/th-th/royal-orchid-sheraton-hotel-towers>

รอยัล ออคิด แมนดารา สปา (Royal Orchid Mandara Spa)

คือศูนย์เพื่อสุขภาพ และความผ่อนคลายระดับสูงที่มอบบริการสปาทั้งแบบดั้งเดิม และแบบร่วมสมัย

เวลาเปิดบริการ : 10.00 น. - 22.00 น.

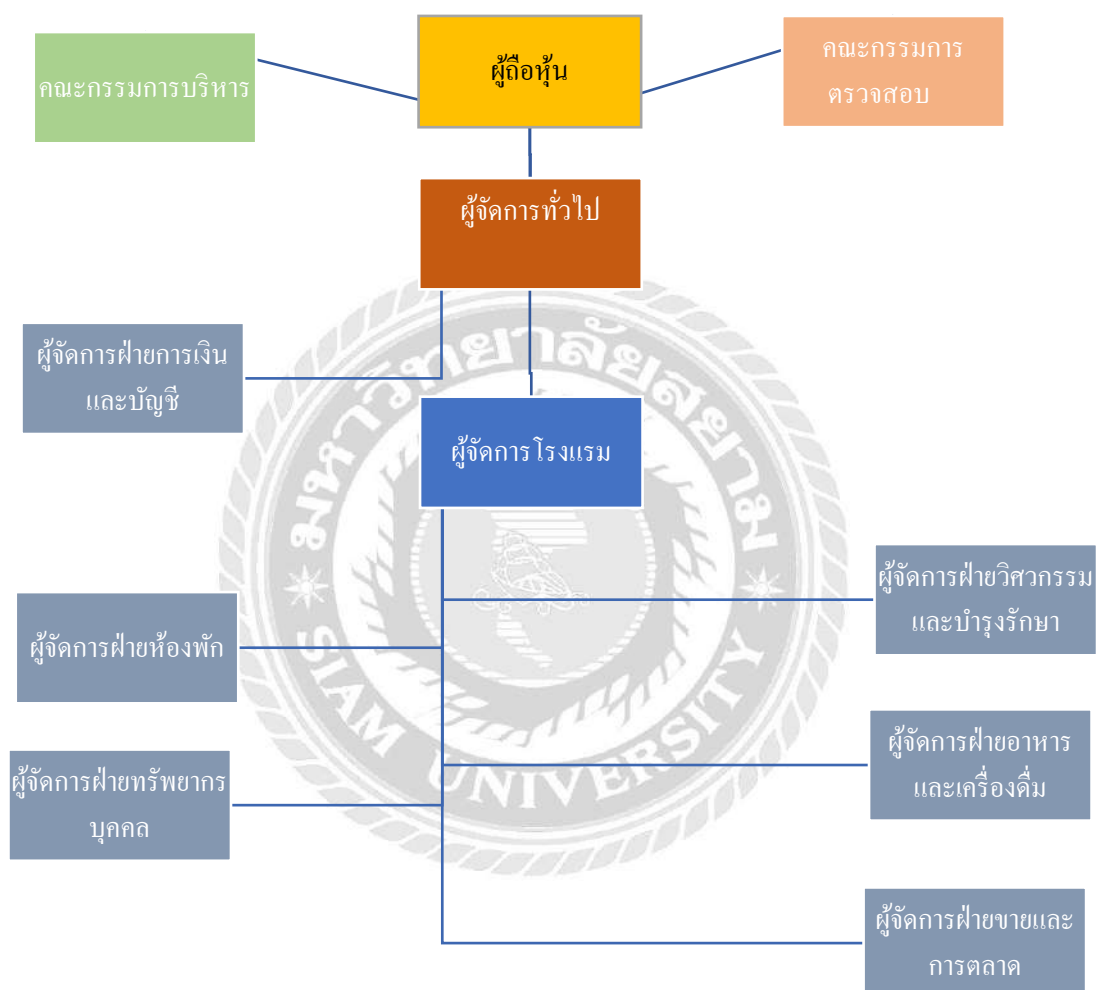


รูปที่ 3.44 รอยัล ออคิด แมนดารา สปา

ที่มา : <https://www.agoda.com/th-th/royal-orchid-sheraton-hotel-towers>

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร

การจัดองค์กรและการบริหารองค์กรของ รอยัล ออคิด เชอราตัน แสดงรูปที่ 3.46 ดังนี้



รูป 3.45 การจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

3.4.1 ตำแหน่งงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.46 ตำแหน่งงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล นาย สมิตธิ์ สิทธิสาร
 ตำแหน่งงาน นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจ
 แผนก banquet(จัดเลี้ยง)

หน้าที่ได้รับมอบหมาย ดังนี้

- จัดเตรียมของสำหรับการจัดห้องประชุม งานจัดเลี้ยงต่างๆ ตามตารางงานที่ได้จัดไว้ล่วงหน้า เช่น การยกโต๊ะ ยกเก้าอี้เพื่อการจัดห้องประชุม การเตรียมเครื่องกวดกาแฟ ถ้วยกาแฟ การจัดเตรียมอุปกรณ์อาหารว่าง งานสำหรับทานอาหารว่าง น้ำตาล นม เป็นต้น
- พับกระดาษทิชชูไว้สำหรับงานจัดเลี้ยง หรือสำหรับงานประชุม
- พับผ้าเช็ดปากไว้ล่วงหน้าเพื่อจัดเตรียมไว้สำหรับงานจัดเลี้ยงต่างๆ
- ยกโต๊ะ ยกเก้าอี้ จัดเตรียมห้องประชุมให้เรียบร้อยสำหรับพร้อมที่จะจัดงานประชุม



รูปที่ 3.47 ตำแหน่งงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล นาย ณัฐพล ทองชัยไพโรจน์

ตำแหน่งงาน นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจ

แผนก kitchen (ครัวเบเกอรี่)

หน้าที่ได้รับมอบหมาย ดังนี้

- เตรียมของอาหารเช้าทุกวัน เช่น น้ำแข็งใส วุ้นมะพร้าว เงาะ เงาะก้วย และเตรียมซอส ช็อกโกแลต สตรอว์เบอร์รี่ วานิลลา เป็นต้น
- เตรียมขนมไทยและเค้กไว้เสิร์ฟ Tower ตอนเย็น ทุกวัน
- ยื่นรายบุฟเฟต์ Breakfast/lunch
- จัดเตรียมเค้ก Butter Cheese / Macaroon / Pandan Cake / Toffee Cake / Brownie Cake / Apple Filling / Pannacotta / Éclair เป็นต้น
- นำขนมไทยและเค้กไปจัดบนห้อง Tower



รูปที่ 3.48 ตำแหน่งงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล นาย กฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล

ตำแหน่งงาน นักศึกษาปฏิบัติงานสหกิจ

แผนก Store Food and Beverage

หน้าที่ได้รับมอบหมาย ดังนี้

- ตรวจสอบสินค้าจากคนส่งสินค้าว่า ส่งสินค้าครบถ้วน ถูกต้องตามรายการที่สั่งไหม
- คอยเบิกจ่ายสินค้าจากแผนกตามๆที่มาเบิกของ เช่น Lobby Bar เบิกไวน์ ก็ต้องทำการมีการคีย์เปิดไวน์ก่อน และมีการตรวจสอบก่อนออกจากห้อง Store
- ตรวจสอบเหล้า ไวน์และเครื่องดื่มต่างๆ ภายในห้อง Store ว่ามีจำนวนตรงกันกับสต็อกไหม
- ตรวจสอบผลไม้ที่ใช้ทำเป็นส่วนประกอบของ ค็อกเทลและม็อกเทล สินค้าตัวไหนขาดก็ทำการสั่งซื้อ และรอหัวหน้าแผนกยืนยันการสั่งซื้อสินค้า
- ทำเอกสารรายการ การเบิกของของแต่ละแผนกประจำวัน โดยจะต้องทำทุกวัน โดยเรียงตามเลขบิลเบิกของ แล้วส่งหัวหน้าแผนก

3.5 ชื่อ และตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.49 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ - นามสกุล พนักงานที่ปรึกษา : คุณ สิริनुช เอื้อพรหม

ตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา : F&B Service Attendant 2



รูปที่ 3.50 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ - นามสกุล พนักงานที่ปรึกษา : คุณ ปิยญา วงศ์อ้าย

ตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา : Pastry chef



รูปที่ 3.51 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ - นามสกุล พนักงานที่ปรึกษา : คุณ สุพัตรา จิตตถวิล

ตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา : Training Officer



รูปที่ 3.52 ชื่อและตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ - นามสกุล พนักงานที่ปรึกษา : คุณวิชาญ ประการแก้ว

ตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา : Beverage Shift Leader F&B

แผนก : Food and Beverage



3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เริ่มปฏิบัติงานวันที่ 13 มกราคม สิ้นสุดวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563 รวมทั้งสิ้น เป็นระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ วัน และเวลาในการปฏิบัติสหกิจตั้งแต่วันจันทร์-ศุกร์ ในระยะเวลา 09.00 -18.00 น. เป็นเวลา 9 ชั่วโมงและ(หยุด เสาร์-อาทิตย์)

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

3.7.1 ศึกษาและเรียนรู้งานตามที่ได้รับมอบหมาย ประกอบกับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดหัวข้อโครงการ และสร้างแบบสอบถาม

3.7.2 ตั้งชื่อหัวข้อโครงการ และเขียนรายละเอียดโครงการ

3.7.3 รวบรวมข้อมูลของงานที่ได้มาจัดเรียงให้ตรงตามหัวข้อโครงการ

3.7.4 นำรายละเอียดโครงการ และแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความถูกต้องของข้อความถามในแบบสอบถามว่ามีจุดมุ่งหมายตรงกันกับงานโครงการครั้งนี้หรือไม่

3.7.5 สร้างแบบสอบถามสำหรับพนักงานที่ปรึกษา และนักศึกษาปฏิบัติสหกิจต่างมหาวิทยาลัย

3.7.6 จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบต่ออาจารย์ที่ปรึกษาไปให้กับพนักงานที่ปรึกษาและพนักงานภายในโรงแรมทำเพื่อทำการเก็บข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ต่อไป

\

3.8 ขั้นตอนและวิธีการจัดทำโครงการ

ตารางแสดงขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน ดังตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงขั้นตอน และวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.
1. กำหนดหัวข้อการจัดทำโครงการ	←→				
2. ค้นหาหาข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ		←→			
3. เสนอโครงการแก่นักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา	←→				
4. วางแผนออกแบบการจัดทำโครงการ		←→			
5. จัดทำเอกสาร และทดลองผลิตภัณฑ์		←→			
6. แก้ไขและปรับปรุงเอกสาร		←→			
7. พบอาจารย์ที่ปรึกษา			←→		
8. นำเสนอผลิตภัณฑ์และเอกสาร พิจารณารับคำแนะนำ			←→		
9. นำเสนอโครงการ				←→	
10. ส่งเอกสารรายงานฉบับสมบูรณ์					←→

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

เนื่องจากคณะผู้จัดทำได้เข้ามาปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในโรงแรม รอยัลออคิด เซอร่าตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส ในแผนกจัดเลี้ยง แผนกครัวเบเกอรี่ แผนก food and beverage store ทำให้คณะผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงการปฏิบัติงานระหว่างแผนกจัดเลี้ยงและฝ่ายต่างๆที่เกี่ยวข้องกับแผนก เช่น ฝ่ายจัดเลี้ยง คณะผู้จัดทำทราบถึงปัญหาที่พบบนคือ มีผลไม้และน้ำผลไม้เหลือเป็นจำนวนมาก เนื่องมาจากการประชุม งานสัมมนาและงานจัดเลี้ยงต่างๆทำให้มีแขกจำนวนมากปริมาณอาหารและน้ำผลไม้ไม่มากตามไปด้วยจึงทำให้มีปริมาณของเหลือเป็นจำนวนมาก ส่วนแผนก food and beverage store คณะผู้จัดทำทราบถึงปัญหาคือ แผนกนี้จะเป็นแผนกที่มีบาร์เทนเนอร์ต้องเบิกเหล้าและไวน์ ขอน้ำผลไม้และผลไม้ต่างๆ คอยเตรียมไว้สำหรับทำเครื่องดื่มให้กับลูกค้า ผลไม้บางตัวอาจเบิกไว้นานทำให้เกิดการเน่าเสียและน้ำผลไม้บางตัวที่เบิกไว้นานเช่นกันก็อาจจะหมดอายุได้ไว ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงได้คิดค้นศึกษาการทำเครื่องดื่มจากผลไม้และสมุนไพรเพื่อเป็นการนำของที่มีอยู่ให้เกิดเป็นสินค้าใหม่และเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าทำให้เกิดรายได้และประหยัดต้นทุน

การทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์ เป็นการใช้วัตถุดิบมีอยู่แล้ว ให้เกิดเป็นเครื่องดื่มในรูปแบบใหม่ๆและเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับตัวสินค้า เป็นตัวเครื่องดื่มที่ช่วยให้ประโยชน์แก่ร่างกายทั้งที่มาจากผลไม้และตัวสมุนไพร และช่วยในเรื่องสิ่งแวดล้อมเนื่องจากของเหลือทิ้งที่เหลือจากโรงแรมอาจเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมแต่เราใช้ผลไม้และสมุนไพรต่างๆที่เหลือจากการใช้งานของโรงแรมมาสร้างสรรค์เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์ ทั้งนี้การทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์ทางคณะผู้จัดทำได้เริ่มทำและดำเนินการ ดังนี้

- 4.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์สามสี
- 4.2 วัสดุและเครื่องมือที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์
- 4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์
- 4.4 ตารางแสดงต้นทุนในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์
- 4.5 สรุปผลและวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์
- 4.6 ปัญหาที่พบในระหว่างที่ทำการทดลองเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์
- 4.7 สรุปผลจากการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์

4.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี

ที่มา : cooking.kapook.com(2020)

4.1.1. วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์ Green

- 1) นมอัลมอนต์ 100 มิลลิลิตร
- 2) สับปะรด 100 กรัม
- 3) พงมัททะ 1 ช้อนชา
- 4) ผักเขียว 100 กรัม
- 5) กล้วย 100 กรัม

4.1.2 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์ Yellow

- 1) น้ำส้ม 100 มิลลิลิตร
- 2) โยเกิร์ต 70 กรัม
- 3) มะม่วง 100 กรัม
- 4) สับปะรด 100 กรัม
- 5) กล้วย 100 กรัม

4.1.3 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์ Orange

- 1) โยเกิร์ต 70 กรัม
- 2) น้ำส้ม 100 มิลลิลิตร
- 3) ส้ม 100 กรัม
- 4) แครอท 100 กรัม
- 5) กล้วย 100 กรัม

4.2 วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มนมสดที่ดีที่ออกซ์

- 1) เครื่องปั่น
- 2) แก้ว
- 3) มีด
- 4) ช้อน
- 5) หลอด

4.3 ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มนมสดที่ดีที่ออกซ์สามสี

4.3.1. ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มนมสดที่ดีที่ออกซ์ Green

1. ล้างทำความสะอาดผักและผลไม้ให้เรียบร้อย
2. ใส่สับปะรดลงในเครื่องปั่นตามด้วยกล้วยตามด้วยผักเขียว 100 กรัม จากนั้นใส่ผงมัทฉะใส่นมอัลมอนด์ลงไป 100 มิลลิลิตร
3. จากนั้นปั่นทุกอย่างให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เทใส่แก้วและจัดตกแต่งแก้วให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ

4.3.2. ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มนมสดที่ดีที่ออกซ์ Yellow

1. ล้างและทำความสะอาดผักผลไม้ให้เรียบร้อย
2. ใส่เนื้อส้มลงในเครื่องปั่นตามด้วยสับปะรด กล้วย และใส่น้ำส้ม ปิดท้ายด้วยการใส่โยเกิร์ตลงไป
3. จากนั้นปั่นทุกอย่างให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เทใส่แก้วและจัดตกแต่งแก้วให้สวยงาม

4.3.3 ขั้นตอนและวิธีการทำเครื่องดื่มนมสดที่ดีที่ออกซ์ Orange

1. ล้างและทำความสะอาดผักและ ผลไม้ให้เรียบร้อย
2. ใส่เนื้อส้มลงในเครื่องปั่นตามด้วยแครอท กล้วยและตามด้วยน้ำส้ม และสุดท้ายใส่โยเกิร์ต
3. จากนั้นปั่นทุกอย่างให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เทใส่แก้วและจัดตกแต่งให้สวยงาม

4.4 รูปเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่อกซ์และสรรพคุณ

เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่อกซ์ Green



รูปที่ 4.1 เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่อกซ์ Green

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่อกซ์สีเขียวมีสรรพคุณ คือ ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ช่วยลดการเสื่อมของจอประสาทตา มีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย

เครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์ Yellow



รูปที่ 4.2 เครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์ Yellow

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

เครื่องดื่มสมูทตี้ดีท็อกซ์สีเหลืองมีสรรพคุณ คือ มีส่วนช่วยในการลดความอ้วนได้ดี เพราะกล้วยให้พลังงานสูง ช่วยให้อิ่มท้อง และลดความอยากอาหารลงได้ ส่วนสับปะรดมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหารจำพวกโปรตีน แก้อาการท้องผูกได้ดี

เครื่องดื่มสมูทที่ดีที่ออกซ์ Orange



รูปที่ 4.3 เครื่องดื่มสมูทที่ดีที่ออกซ์ Orange
ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

เครื่องดื่มสมูทที่ดีที่ออกซ์สีส้มมีสรรพคุณคือ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการอักเสบช่วยป้องกัน และลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ช่วยรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดการเสื่อมของจอประสาทตา มีส่วนช่วยพัฒนาการมองเห็นของเด็กเล็ก ลดการเสื่อมของเซลล์ร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและช่วยให้ผิวพรรณสดใส

4.5 ตารางแสดงต้นทุนเครื่องคัสมุทดีดีที่อกซ์

การคำนวณต้นทุนเครื่องคัสมุทดีดีที่อกซ์ทั้งสามสี มีต้นทุนในการทำเครื่องคัสมุทดีดีที่อกซ์ โดยมีวัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงาน

ตารางที่ 4.1 แสดงต้นทุนเครื่องคัสมุทดีดีที่อกซ์ Green

ลำดับที่	วัตถุดิบ	ปริมาณหน่วย	ราคา
1	นมอัลมอนต์	180 มิลลิลิตร	25 บาท
2	สับปะรด	1 กิโลกรัม	18 บาท
3	ผงมัทฉะ	30 กรัม	30 บาท
4	ผักเขียว	200 กรัม	20 บาท
5	น้ำแข็ง	1 ลูก	9 บาท
6	กล้วย	1 กิโลกรัม	20 บาท
	รวมเป็นเงินทั้งหมด		122 บาท

ตารางที่ 4.2 แสดงต้นทุนเครื่องคัสมุทดีดีที่อกซ์ Yellow

ลำดับที่	วัตถุดิบ	ปริมาณหน่วย	ราคา
1	น้ำส้ม	200 มิลลิลิตร	18 บาท
2	โยเกิร์ต	135 กรัม	14 บาท
3	มะม่วง	1 กิโลกรัม	30 บาท
4	สับปะรด	1 กิโลกรัม	18 บาท
5	กล้วย	1 กิโลกรัม	20 บาท
	รวมเป็นเงินทั้งหมด		100 บาท

ตารางที่ 4.6 ตารางสรุปเทียบการใช้ต้นทุนเครื่องดื่มนมสดที่ดื่มนม Orange

เครื่องดื่มนมสดที่ดื่มนม	ราคาเครื่องดื่มนมที่โรงแรมขาย
2 แก้ว 82 บาท	2 แก้ว ราคา 360 บาท
ราคาต่อแก้ว 41 บาท	ราคาต่อแก้ว 180 บาท

จากตารางข้างต้น แสดงให้เห็นว่าต้นทุนเครื่องดื่มนมสดที่ดื่มนมมีต้นทุนน้อยกว่าที่โรงแรมใช้ทำเครื่องดื่มผลไม้ปั่นต่างๆ ซึ่งช่วยในการประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับโรงแรม เป็นการลดต้นทุนในการทำเครื่องดื่มและที่สำคัญเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับเครื่องดื่มหลายเท่าตัว

4.6 สรุปผลและวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินเครื่องดื่มนมสดที่ดื่มนมสามสี

4.6.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม

1) ด้านเพศ

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ที่ตอบแบบสอบถาม แสดงตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ(%)
ชาย	15	50.00
หญิง	15	50.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.7 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 50

2) ด้านอายุ

ข้อมูลร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ แสดงตารางที่ 4.5 ดังนี้
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ%
ต่ำกว่า 20 ปี	0	0
21-30 ปี	22	73.33
31-40 ปี	5	16.67
41-50 ปี	3	10.00
50 ปีขึ้นไป	0	0
รวมทั้งหมด	30	100

จากตารางที่ 4.8 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นกลุ่มอายุ 21-30 ปี จำนวน 22 คน กลุ่มอายุ 31-40 ปี จำนวน 5 คน และกลุ่มอายุ 41-50 ปี จำนวน 3 คน

4.6.2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อการประเมินเพื่อวัดผลประสิทธิภาพของโครงการ " เครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์สามลี "

ในการทำแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโครงการ " เครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์สามลี " โดยมีเกณฑ์แสดงระดับความคิดเห็นในแบบสอบถามเพื่อวัดผลประสิทธิภาพของโครงการโดยใช้ scale 5 ระดับ หรือที่เรียกว่า ค่าวัดเจตคติตามเทคนิคของลิเคิร์ต (Liskert ,R.(1932) หรือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

คะแนนค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับความคิดเห็นในระดับมาก

คะแนนค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับความคิดเห็นในระดับปานกลาง

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับความคิดเห็นในระดับน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ระดับความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " เครื่อง
ดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี "

ตารางที่ 4.9 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " เครื่อง
ดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์ Green "

เกณฑ์การประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D	ระดับความ คิดเห็น
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง	4.23	0.73	มากที่สุด
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.27	0.74	มากที่สุด
สามารถนำมาวางขายได้จริง	4.17	0.70	มาก
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ	3.93	0.83	มาก
สีสันทของน้ำสมุนไพร Yellow มีความสวยงาม	4.07	0.74	มาก
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย	4.33	0.55	มากที่สุด
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี	4.40	0.62	มากที่สุด
โอเคิยการนำวัตถุดิบเหลือใช้ มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์	4.37	0.56	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.22	0.68	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยคือ 4.40 ด้านการตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย คือ 3.93 และ ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยคือ 4.22

ตารางที่ 4.10 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์ Yellow "

เกณฑ์การประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D	ระดับความคิดเห็น
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง	4.30	0.60	มากที่สุด
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.03	0.72	มาก
สามารถนำมาวางขายได้จริง	4.30	0.79	มากที่สุด
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ	3.87	0.86	มาก
สีสันทของน้ำสมุนไพรดี Orangeมีความสวยงาม	4.23	0.57	มากที่สุด
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย	4.37	0.67	มากที่สุด
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี	4.30	0.60	มากที่สุด
โอเคเดียวการนำวัตถุดิบเหลือใช้ มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์	4.30	0.53	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.21	0.67	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีระดับความคิดเห็นในการเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยคือ 4.37 และด้านการตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย คือ 3.87 แต่ค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 4.11 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่อระดับความคิดเห็นของโครงการ " เครื่องดื่มสมุนไพรดีดีที่ออกซ์ Orange "

เกณฑ์การประเมิน	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D	ระดับความคิดเห็น
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง	4.20	0.71	มาก
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.17	0.87	มาก
สามารถนำมาวางขายได้จริง	4.13	0.63	มาก
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ	4.00	0.95	มาก
สีสันทของน้ำสมุนไพรดี Greenมีความสวยงาม	4.13	0.82	มาก
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย	4.37	0.61	มากที่สุด
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี	4.40	0.56	มากที่สุด
ไอเดียการนำวัตถุดิบเหลือใช้ มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์	4.17	0.65	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.20	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้มีระดับความคิดเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพรดี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยคือ 4.40 และด้านการตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยคือ 4.00 และค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยคือ 4.20

บทที่ 5

สรุปผลรายงานและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

คณะผู้จัดทำได้ทำการเก็บข้อมูลและรวบรวม โดยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ " เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ทอกซ์สามสี " ให้กับพนักงานภายในโรงแรมในแผนกต่างๆจำนวน 30 คน ผลสรุปว่าโดยรวมแล้วผักและผลไม้ที่เหลือใช้จากงานต่างๆสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ทอกซ์ได้อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและช่วยลดปริมาณของเหลือทิ้งในสถานประกอบการได้และเป็นการเพิ่มมูลค่าจากของเหลือทิ้ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการได้อีกด้วย โดยผลจากการตอบแบบสอบถามเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ทอกซ์ทั้งสามสี บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ โดยมีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม 4.21

5.2 สรุปผลเครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ทอกซ์สามสี

5.2.1 ปัญหาที่พบจากการทำโครงการ

1. ปัญหาด้านรสชาติ เนื่องจากใส่น้ำแข็งทำให้รสชาติจืดลงและคุณค่าทางโภชนาการลดลง
2. ปัญหาจากการดัดแปลงสูตรทำให้รสชาติที่ได้ในตอนแรกมีรสชาติที่ไม่เข้ากัน

5.2.2 การแก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะ

1. ศึกษาข้อมูลหลายๆทาง ทั้งจากห้องสมุดของทางมหาวิทยาลัยสยาม และจากข้อมูลงานวิจัยในเว็บไซต์ต่างๆ
2. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอแนวทางในการหาข้อมูลงานวิจัย

5.3 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา

5.3.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันทั่วทั้งที่ และเรียนรู้การแก้ไขอุปสรรคที่เจอในการทำงาน
2. ได้ทักษะการสื่อสารกับลูกค้าทั้งคนไทยและต่างประเทศ
3. ได้ฝึกทักษะความกล้าแสดงออก
4. มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน
5. ได้รับมอบหมายงาน และทำงานด้วยความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเองด้วยความรอบคอบ คล่องแคล่ว และมีความตรงต่อเวลาในการทำงาน
6. สามารถนำประสบการณ์ที่ได้ไปต่อยอดและพัฒนาตนเองและต่อยอดนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการปฏิบัติงานจริงในอนาคต
7. ได้ฝึกความอดทน อดกลั้น ทั้งด้านความคิดและการควบคุมอารมณ์ในการปฏิบัติงาน

5.3.2 ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. การปรับตัวในที่ปฏิบัติงานในช่วงสัปดาห์แรก จึงจำเป็นต้องปรึกษาพนักงานพี่เลี้ยงคอยให้ความช่วยเหลือ
2. ขาดความมั่นใจในการพูดสื่อสารกับลูกค้าในระยะแรก
3. ปฏิบัติงานโดยขาดความรอบคอบ จึงทำให้งานออกมาดูไม่ดี
4. คำศัพท์ภาษาอังกฤษเฉพาะที่มีจำนวนมาก จึงทำให้สับสนในการจำในระยะแรก
5. ไม่ชำนาญในงานบางประเภท เพราะจากที่ได้เรียน และศึกษามานั่นจะเน้นทฤษฎี พอได้มาปฏิบัติงานจริงค่อนข้างที่ติดขัด และไม่ถนัดในบางช่วงแรกๆ
6. ขาดความมั่นใจในการลงมือปฏิบัติงานด้วยตัวเอง

5.4 สรุปผลจากการทำเครื่องดื่มนมสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลี

จากการที่ได้ทำเครื่องดื่มนมสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลีพบว่า เครื่องดื่มที่ปั่นออกมามีสีส้มสวยงาม มีเนื้อละเอียดน่ารับประทาน และให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และยังช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งที่เกิดจากผักและผลไม้ที่เหลือใช้จากงานด้านต่างๆ เพียงแค่นำมาปั่นและยังเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับของเหลือทิ้งอีกด้วย

5.5 สิ่งที่ได้รับจากโครงการนี้

5.1 เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ที่ก่อให้เกิดผลประโยชน์กับทางสถานประกอบการ

5.2 เป็นการช่วยลดของเหลือทิ้ง และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบสิ่งแวดล้อมตามมาภายหลัง

5.3 เป็นการเพิ่มเมนูที่หลากหลายให้แก่สถานประกอบการ

5.6 ข้อเสนอแนะ

5.1 มีการศึกษาเรียนรู้ใส่ใจในรายละเอียดของการปฏิบัติงาน เพื่อทำให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

5.2 มีการพัฒนาในเรื่องบุคลิกภาพให้ดูดี กระตือรือร้น มีกาลเทศะในขณะที่ปฏิบัติงานหรือพบปะลูกค้า

5.3 มีความมั่นใจในการสื่อสารภาษาอังกฤษกับลูกค้าจะผิด หรือจะถูก ก็ควรสื่อสารแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ในกรณีที่พนักงานที่ปรึกษาไม่ได้อยู่ตรงนั้น

5.4 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด

5.5 มั่นเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ คอยจดจำข้อผิดพลาดของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาในการทำงานจริงในอนาคต

5.6 ต้องศึกษาแผนผังบริเวณโรงแรม เพื่อที่จะสามารถให้ข้อมูลกับแขกได้

5.7 ต้องมีใจรักในการบริการ

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *กินผักผลไม้ 5 สี อร่อยดี มีประโยชน์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/5-color-vegetables-for-your-mind-and-body.html>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *มัทฉะ*. เข้าถึงได้จาก <https://zoeta.de/th/matcha>
- กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2556). *มะม่วง*. เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/fruit>
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2556). *ผักกาดหอม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ev9thailand.com/>
- คัคณานต์ เทียนชัย. (2558). *ดีที่ออกซ์ ทำเพื่ออะไร*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/detox-there-are-good-and-bad-effect>
- นันทน์ภัส ชัยเมธพรพิศาล. (2558). *ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิภาวี สุริโย. (2548). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อน้ำผัก-ผลไม้พร้อมดื่มเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- สารานุกรมเสรี. (2556). *สับปะรด*. สืบค้นจาก 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/สับปะรด>
- สารานุกรมสมุนไพรไทย. (2558). *กล้วย-สมุนไพรไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://xn--o3cdbaevbumi7e7euch5pc3gc.blogspot.com/>
- สุนตรา นิตยวรรณะ. (2562). *ประโยชน์ของโยเกิร์ตที่คุณจะได้รับมากกว่าการดื่มนม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/yogurt-benefits-vs-drinking-milk>

อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2556). การกำจัดสารพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการบำบัด ณ หุมนศรีษะอโศก.
อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

Bank - B&L Family. (2560). ห้องพัก. (ม.ป.ป.) เข้าถึงได้จาก www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers.

Bank - B&L Family. (2560). แผนที่ตั้ง โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์
เข้าถึงได้จาก <http://www.bljourney.com/royal-orchid-sheraton-hotel-review/>

Faii_Natnista. (2560). 13 สูตร น้ำคั้นที่ทอกซ์ ล้างลำไส้. เข้าถึงได้จาก <https://women.trueid.net/detail>

Kapok. (ม.ป.ป.) 18 สูตรทำสมูทตี้เพื่อสุขภาพ ส่วนผสมไม่เกิน 5 อย่าง. เข้าถึงได้จาก
<https://cooking.kapook.com/view175121.html>

Likely,R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*. 22 140,
55.

Medthai. (2559). แครอท. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/carrot>

POBPAD. (ม.ป.ป.) นมอัลมอนด์ ประโยชน์ต่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com>

Royal Orchid Sheraton Hotel & Towers. (2560). รูปโรงแรม รอยัลออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์
ทาวเวอร์. [เฟซบุ๊ก]. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/royalorchidsheratonhotel/photos/>

Thaifood. (2556). พืชผลไม้สมุนไพรสาม. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/ลิ้ม/>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการประเมิน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยสยาม ทางคณะผู้จัดทำจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามข้อมูลที่เป็นจริงเพื่อความสมบูรณ์ ของโครงการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

- | | | | |
|----------|--------------------|------------------------|------------------------|
| 1. เพศ | 1. ชาย | 2. หญิง | |
| 2. อายุ | 1. ต่ำกว่า 20 ปี | 2. 21-30 ปี | 3. 31-40 ปี |
| | 4. 41-50 ปี | 5. 50 ปีขึ้นไป | |
| 3. อาชีพ | 1. นักศึกษา | 2. พนักงานบริษัททั่วไป | 3. พนักงานโรงงานทั่วไป |
| | 4. พนักงานโรงแรม | 5. รับจ้างทั่วไป | 6. ธุรกิจส่วนตัว |
| | 7. พ่อบ้าน แม่บ้าน | 8. อื่นๆ | |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็น “ เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามลี ” ระดับความคิดเห็นมีดังนี้

- | ระดับ | ความคิดเห็น |
|-------|------------------------------------|
| 5 | หมายถึง ระดับความคิดเห็นมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง ระดับความคิดเห็นมาก |
| 3 | หมายถึง ระดับความคิดเห็นปานกลาง |
| 2 | หมายถึง ระดับความคิดเห็นน้อย |
| 1 | หมายถึง ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด |

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

ประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง					
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
สามารถนำมาวางขายได้จริง					
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ					
สีสันทันของน้ำสมุนไพร Green มีความสวยงาม					
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย					
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพร					
ไอเดียการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์					

	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ประเมินความพึงพอใจ	5	4	3	2	1
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง					
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
สามารถนำมาวางขายได้จริง					
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ					
สีสันทันของน้ำสมุนไพร Yellow มีความสวยงาม					
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย					
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพร					
ไอเดียการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์					

ประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
สามารถนำไปเพิ่มมูลค่าได้จริง					
มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
สามารถนำมาวางขายได้จริง					
การตกแต่งทำให้เกิดความน่าสนใจ					
สีสันท่อน้ำสมุนไพร Orange มีความสวยงาม					
การเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย					
ประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมุนไพร					
ไอเดียการนำวัตถุดิบเหลือใช้มาประยุกต์เมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์					

ตอนที่ 3 แสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

รูปภาพและการปฏิบัติงาน และหลังจากการนำเสนอโครงการ





ภาพขณะกำลังยื่น เติร์ยมเสิร์ฟอาหารว่างให้กับแขกที่มาร่วมงานประชุม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังจัดเตรียมงานขนมหวานเพื่อนำไปเสิร์ฟให้กับแขก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังจัดเตรียมบุทของว่างให้กับแขกที่มาร่วมงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังเตรียมผลไม้ให้กับแขก เมื่อแขกต้องการรับประทาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังทำอาหาร เพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำไปเสิร์ฟแขก

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)





ภาพขณะกำลังจัดเตรียมกระดาษทิศหมู่เพื่อให้ผู้ที่มาใช้บริการห้องประชุมได้เกิดความสะดวกสบายใน
การหยิบใช้

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังนำอุปกรณ์ภาชนะที่ใช้แล้วมาล้างทำความสะอาด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังพับผ้าเช็ดปาก เพื่อจัดเตรียมในงานจัดเลี้ยง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังเก็บภาชนะ ในห้องอาหาร feast

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังจัดเตรียมของว่าง สำหรับแขกที่จะพักในช่วงทานของว่าง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังลงข้อมูลการเบิก-จ่ายสินค้า

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังชงค็อกเทล

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังนั่งฟังบรรยายงานประชุมของโรงแรม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



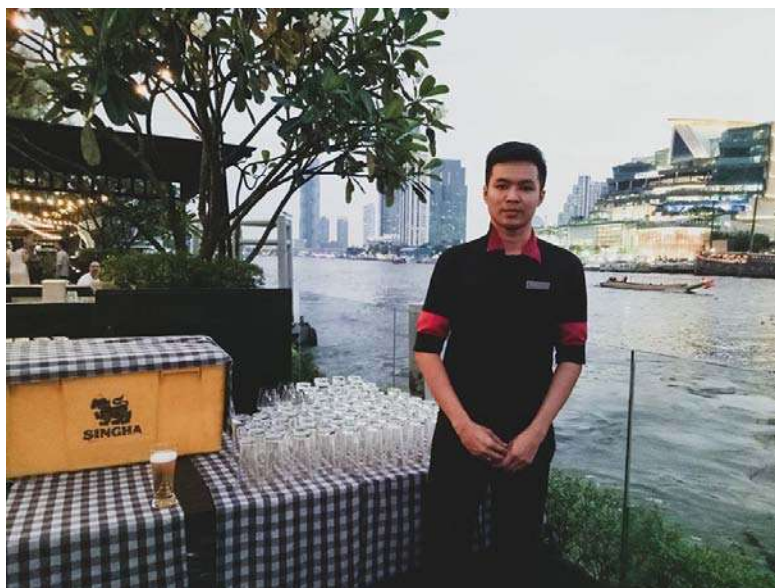
ภาพขณะกำลังจัดเตรียมเครื่องดื่มสำหรับแขกที่มาเข้าร่วมงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะกำลังจัดเตรียมบุทเครื่องดื่มและเตรียมเครื่องดื่มสำหรับแขกที่มาร่วมงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพขณะปฏิบัติงาน สำหรับแขก 100 คน เตรียมแก้วและเครื่องดื่มไว้สำหรับแขก โดยการเช็ดแก้วทุกใบ
ให้สะอาดและเตรียมหัวเบียร์เพื่อติดตั้งเบียร์ถัง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)



ภาพอาจารย์ที่ปรึกษามานิตะ ขณะกำลังปฏิบัติงาน ณ สถานประกอบการ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ภาคผนวก ค

บทสัมภาษณ์ และข้อเสนอแนะพนักงานที่ปรึกษา



บทสัมภาษณ์ของพนักงานในแผนก Food and Beverage Store ที่ได้ประเมินโครงการเครื่องดื่มสมูทตี้น้ำดีที่ออกซ์สามสี

โครงการเครื่องดื่มสมูทตี้น้ำดีที่ออกซ์สามสี (Three-Color Smoothie Detox Drink) มีประโยชน์ต่อ
โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส เพราะส่วนประกอบหลักคือการนำวัตถุดิบ
ของเหลือทิ้ง จำพวกผลไม้ คือ มะม่วง สับปะรด ส้ม และผลไม้อื่นๆ มาทำให้เกิดประโยชน์ โดยนำ
ผลไม้ต่างๆมาทำเป็นเครื่องดื่มสมูทตี้น้ำดีที่ออกซ์ ซึ่งผลไม้แต่ละชนิดจะมีคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย และ
ช่วยในการดีท็อกซ์ขับสารพิษต่างๆออกจากร่างกาย เครื่องดื่มสมูทตี้น้ำดีที่ออกซ์สามสีนี้สามารถวางขาย
เพื่อเพิ่มกำไรให้แก่ โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์ส ได้จริง และยังเป็นการ
ช่วยลดปริมาณต้นทุน และช่วยกำจัดขยะเหลือทิ้ง ทำให้ขยะเหลือทิ้งเหล่านั้นเกิดประโยชน์ต่อโรงแรม



(.....)

(คุณวิชาญ ประการแก้ว)

Beverage Shift Leader F&B

ข้อเสนอแนะสำหรับพนักงาน ที่ได้ประเมินโครงการเครื่องดื่มสมูทดีดีที่ออกซ์สามดี

- ถ้ามีการใช้ภาชนะที่ใส่เครื่องดื่มสมูทดีดีให้แปลกใหม่น่าสนใจ และดึงดูดลูกค้าได้มากกว่า

(.....)

(คุณวิชาญ ประการแก้ว)

Beverage Shift Leader F&B



ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ



เครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสี

Three-Color Smoothie Detox Drink

นายกฤษณะ จิรนดิพงษ์กุล

นายณัฐพล ทองชัยไพโรจน์

นายสมิทธิ์ สิทธิสาร

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนน เพชรเกษม แขวง บางหว้า เขตภาษีเจริญ 10160

บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง เครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสี จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วเกิดมูลค่าเพิ่ม โดยการทำเป็นเมนูใหม่ๆ และเพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งจำพวกผักและผลไม้ภายในสถานประกอบการ จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ได้สังเกตเห็นปัญหาผักและผลไม้เน่าเสีย และบางแผนกผักและผลไม้เหลือเป็นจำนวนมาก ทำให้จำนวนผักและผลไม้ที่เหลือทิ้งมีจำนวนมากในแต่ละวัน ดังนั้นเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าจากของที่มีอยู่แล้วให้มีมูลค่าเพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยการทำเป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสี เพื่อช่วยลดปัญหาของเหลือทิ้งที่เกิดจากผักและผลไม้ภายในโรงแรม

หลังจากที่ได้ทำการทดลองทำเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสี คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้กับกลุ่มตัวอย่างคือพนักงานในแผนกต่างๆภายในโรงแรมเช่น พนักงานแผนกจัดเลี้ยง พนักงานแผนกครัว พนักงานแผนก food and beverage store เป็นต้น จำนวน 30 ชุด ผลการศึกษาพบว่า จากการทำแบบสอบถามโดยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด คือประโยชน์ที่ได้รับจากการทานเครื่องดื่มสมูทตี้ (ค่าเฉลี่ย =

4.40 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.56) และการเลือกใช้วัตถุดิบที่ให้สรรพคุณต่อร่างกาย (ค่าเฉลี่ย = 4.37 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.67)
คำสำคัญ : สมูทตี้ที่ออกซ์ / เครื่องดื่ม / ผลไม้

Abstracts

During the co-operative education internship at Royal Orchid Sheraton Hotel, the team realized that there were leftover materials from the kitchen which could be used to make a new menu item. The Three Color Smoothie Detox Drink project aimed to reduce waste from the kitchen and create a new smoothie drink from the leftover vegetables and fruit. In addition, this project benefited the hotel by generating income, reducing waste and also creating a new menu item for the customer.

After experimenting with the new smoothie detox drink with three different colors, the team distributed 30 sets of questionnaires to collect the data from hotel's staff. The results showed that most respondents agreed with the benefits gained from drinking a smoothie detox drink as

the highest mean score, equal to 4.40, and the use of healthy raw material was 4.37

Keyword : Smoothie Detox / Beverage / Fruit

ที่มาของปัญหา

ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การเตรียมผลไม้ไว้ใช้สำหรับบริการให้กับลูกค้าจำนวนที่มากเกินไปทำให้เกิดการเน่าเสียเนื่องจากใช้ไม่หมด ทำให้ต้นทุนสูงขึ้น ต่อมาเป็นไปตามห้องอาหารและบาร์ของทางโรงแรมที่เบิกของจำพวกผักและผลไม้เป็นจำนวนมาก เพื่อขายให้กับลูกค้า แต่ปรากฏว่าของเหลือเป็นจำนวนมากทำให้เกิดการเน่าเสียทำให้เป็นผลเสียต่อต้นทุน และการที่บุคลากรหรือพนักงานเข้ามาทานอาหารในห้องแคนทีนจำนวนมาก ทำให้ยากต่อการคำนวณและควบคุมปริมาณอาหารของพนักงานที่ใช้บริการห้องแคนทีนภายในโรงแรม จึงทำให้มีอาหารเหลือทิ้งไม่ว่าจะเป็นผักและผลไม้เป็นจำนวนมากต่อวัน ทำให้โรงแรมมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเป็นมลพิษกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ ดังนั้นเพื่อเป็นการลดต้นทุนและเพิ่มมูลค่า และสามารถสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรมและเกิดประโยชน์ต่อพนักงาน

กรอบแนวคิด

การทานผักและผลไม้ 5 สี มีวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ และสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย ผักผลไม้สามารถแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม 5 สี แต่ละสีก็มีสารอาหารและคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป การทานผักผลไม้ให้หลากหลายและครบทั้ง 5 สีจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้สร้างสรรค์และดัดแปลงทำให้เกิดเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสีขึ้นมา

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อทำให้เกิดเมนูเครื่องดื่มใหม่ๆและสร้างผลกำไรให้กับทางสถานประกอบการ
2. เพื่อช่วยลดปริมาณขยะจำพวกผลไม้และผักภายในสถานประกอบการ
3. เพื่อให้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วเกิดมูลค่าเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

ในการทำโครงการสหกิจกิจครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 13 มกราคม ถึง วันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563 เป็นระยะเวลา 4 เดือน

ขอบเขตของประชากร

พนักงาน รอยัล ออคิด เชอราตัน โรงแรม แอนทาวเวอร์ส (Royal Orchid Sheraton Hotel& Towers) ทุกแผนก จำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “ ประโยชน์และสรรพคุณของพืช ผัก ผลไม้และสมุนไพร ” เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ออกซ์สามสี และศึกษาแนวทางการทานผักและผลไม้ 5 สี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยลดต้นทุนและสร้างรายได้ให้กับทางสถานประกอบการ
2. สามารถเสนอเป็นเมนูใน Drink List เพื่อนำมาขายจริงให้กับลูกค้าและสร้างรายได้ให้กับทางโรงแรม

สรุปผลโครงการ

คณะผู้จัดทำได้ทำการเก็บข้อมูลและรวบรวมโดยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ " เครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์สามสี " ให้กับพนักงานภายในโรงแรมในแผนกต่างๆ จำนวน 30 คน ผลสรุปว่า โดยรวมแล้วผักและผลไม้ที่เลือกใช้จากงานต่างๆสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์ได้อีกทั้งยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและช่วยลดปริมาณของเหลือทิ้งในสถานประกอบการได้และเป็นการเพิ่มมูลค่าจากของเหลือทิ้ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มรายได้ให้กับสถานประกอบการได้อีกด้วย โดยผลจากการตอบแบบสอบถามเครื่องดื่มสมุนไพรที่ดีที่ออกซ์ทั้งสามสี บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ โดยมีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม 4.21

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *กินผักผลไม้ 5 สี อร่อยดี มี*

ประโยชน์. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก

<https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/5-color-vegetables-for-your-mind-and-body.html>

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

(2556). *มะม่วง*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก

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

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2556). *ผักกาดหอม*. สืบค้น 2

พฤษภาคม 2563, จาก2

<https://www.ev9thailand.com/>

นันทน์ภัต ชัยเมธพรพิศาล. (2558). *ปัจจัยที่ผลต่อ*

พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อ

สุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร

(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ).

กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

โรฒ. สืบค้นจาก

<http://kowdum.com/article/fileattachs/22122015>

141924_f_0.pdf

พญ. ศักนันต์ เทียนชัย แพทย์ทั่วไป. (2558). *ดีที่ออกซ์ ทำ*

เพื่ออะไร. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก

[https://www.honestdocs.co/detox-there-are-](https://www.honestdocs.co/detox-there-are-good-and-bad-effect)

[good-and-bad-effect](https://www.honestdocs.co/detox-there-are-good-and-bad-effect)

กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *matcha*. สืบค้น 2 พฤษภาคม

2563, จาก <https://zoeta.de/th/matcha>

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อน้ำผัก-ผลไม้พร้อม

ดื่มเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัย

ธุรกิจบัณฑิตย์. สืบค้นจาก

<http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/113854.pdf>

Likely,R. (1932). A technique for the measurement of

attitudes. Archives of Psychology. 22 140, 55.

โลโก้ โรงแรม รอยัลออคิด เซอร่าตัน โฮเต็ล แอนด์ทาว

เวอร์. (ม.ป.ป.) สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก

<https://www.facebook.com/royalorchidsheraton>

hotel/photos/

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, หนังสือชีวจิต.(2559). *แครอท*.

สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก

<https://medthai.com/carrot> วิกิพีเดีย. (2548).

สารานุกรมเสรี. (2556). *สับปะรด*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>

สารานุกรมสมุนไพรไทย. (2558). *กล้วย-สมุนไพรไทย*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://xn--o3cdbaevbumi7e7euch5pc3gc.blogspot.com/>

ห้องพัก. (ม.ป.ป.) สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก www.expedia.co.th/Bangkok-Hotels-Royal-Orchid-Sheraton-Hotel-Towers.

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ. (2556). *การจัดสารพิษออกจากร่างกาย ด้วยวิธีการบำบัด ณ ชุมชนศรีษะอโศก. อุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. สืบค้น จาก <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/swurd/article>

Bank - B&L Family. (2560). *แผนที่ตั้ง โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน โฮเต็ล แอนด์ ทาวเวอร์* สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <http://www.bljourney.com/royal-orchid-sheraton-hotel-review/>

Faii_Natnista. (2560). *13 สูตร น้ำคั้นที่ออกซ์ ล้างลำไส้*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://women.trueid.net/detail>

สุนตรา นิตยวรรธนะ. (2562). *ประโยชน์ของโยเกิร์ต ที่คุณ จะได้รับมากกว่าการดื่มนม*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.honestdocs.co/yogurt-benefits-vs-drinking-milk>

Kapok. (ม.ป.ป) *18 สูตรทำสมูทตี้เพื่อสุขภาพ ส่วนผสมไม่ เกิน 5 อย่าง*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก

<https://cooking.kapook.com/view175121.html>

Likely,R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. Archives of Psychology. 22 140, 55.

POBPAD. (ม.ป.ป.) *นมอัลมอนต์ ประโยชน์ต่อ สุขภาพ*. สืบค้น ,พฤษภาคม 2563 2 จาก <https://www.pobpad.com>

วิกิพีเดีย (2556). *พืชผลไม้สมุนไพร*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/1THAI>





ภาคผนวก ข

ประวัติผู้จัดทำ



ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล :

นาย ณัฐพล ทองชัยไพโรจน์

รหัสนักศึกษา

5904400126

คณะ

ศิลปศาสตร์

สาขา

การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่

189 ซอยเพชรเกษม4 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

10600



ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล

นาย กฤษณะ จิรเนติพงษ์กุล

รหัสนักศึกษา

590440040

คณะ

ศิลปศาสตร์

สาขา

การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่

73/76 เพชรเกษม 28 แขวง 14 แขวง ปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ

จังหวัด กรุงเทพมหานคร 10160



ที่มา : คณะผู้จัดทำ (2563)

ชื่อ-นามสกุล :

นาย สมิตธิ ลิทธิสาร

รหัสนักศึกษา

5904400144

คณะ

ศิลปศาสตร์

สาขา

การโรงแรมและการท่องเที่ยว

ที่อยู่

7 เพชรเกษม110 แขวง5-2-3 ถนนเพชรเกษม เขตหนองแขม

แขวงหนองค้างพลู กรุงเทพมหานคร 10160