



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน
Vegan Green Curry Energy Ball

โดย

นาย อานนท์ บุญทรัพย์ 5704400318

นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด 5704400184

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อโครงการ Vegan Green Curry Energy Ball

รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวกนกวรรณ เกตขุนทด 5704400184

 นายอานนท์ บุญทรัพย์ 5704400318

ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชา การโรงแรม
ประจำภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบโครงการ

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุขอาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข)

ยุวดี หรั่งอินทร์พนักงานที่ปรึกษา
(คุณยุวดี หรั่งอินทร์)

สุนทร สอนกิจดีกรรมการกลาง
(อาจารย์สุนทร สอนกิจดี)

มารุจ ลิ้มปะวัฒน์ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ : Vegan Green Curry Energy Ball

ชื่อนักศึกษา : นาย อานนท์ บุญทรัพย์
นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

คณะ : ศิลปศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 1/2562

บทคัดย่อ

โรงแรม อนันตราริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นอกเหนือจากการให้บริการในส่วนของห้องพักที่ยอดเยี่ยม การใส่ใจดูแลลูกค้าที่มาเข้าพักด้วยความเป็นเลิศ ทางโรงแรมยังให้ความสำคัญกับพนักงานบริการในองค์กรเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะห้องอาหารแคนทิน ซึ่งมีการจัดเตรียมอาหารที่หลากหลาย สารอาหารครบ 5 หมู่ เป็นสวัสดิการให้แก่พนักงานทุกคนในแต่ละวัน โดยในแต่ละวันจะมีปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้และต้องนำไปทิ้งเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะสมุนไพรไทย และ เนื่องด้วยลูกค้าผู้มาเข้าพักจำนวนไม่น้อยเป็นกลุ่มผู้ทานอาหารวีแกน คณะผู้จัดทำจึงได้ศึกษาและหาวิธีการแก้ไขร่วมกันโดยนำวัตถุดิบที่เหลือทิ้งมาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่างที่ชื่อว่า “Vegan Green Curry Energy Ball” เพื่อลดการเหลือทิ้งและเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้ากลุ่มวีแกน โดยได้ทำการสอบถามความพึงพอใจจากพนักงานในโรงแรมเกี่ยวกับเมนูของว่างที่คณะผู้จัดทำสร้างสรรค์ขึ้น โดยแจกแบบสอบถามเป็นจำนวน 30 ชุด และได้ทราบถึงผลวิจัยว่า พนักงานโรงแรมมีความพึงพอใจมากในด้านความเหมาะสม ของเมนูของว่างชนิดนี้ต่อกลุ่มผู้ทานวีแกน ลดการเหลือทิ้งของสมุนไพรไทยจากแผนกแคนทิน และเป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ สามารถนำไปต่อยอด หรือ สร้างรายได้ต่อไปในอนาคตได้

คำสำคัญ : วีแกน เอนเนอร์จีบอล สมุนไพรไทย

Project Title : Vegan Green Curry Energy Ball

Credits : 5

By : Mr. Arnon Boonsup
Miss Kanokwan Ketkuntod

Advisor : Miss Pimpitcha Lerdsakulpasuk

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 1/2562

Abstract

Anantara Riverside Bangkok Resort is a luxury resort in Bangkok providing excellent accommodations and attentive care for guests as well as concerning its service personnel. Especially, a canteen restaurant with a variety of food, with 5 food groups, was prepared as welfare for all employees daily. Each day a large amount of raw materials was left, especially Thai herbs. Also the number of guests were a group of vegan dinners. Therefore, the authors studied and determined the solutions to the problem by using waste materials to create a snack menu entitled "Vegan Green Curry Energy Ball" in order to reduce waste and increase choices for vegan guests. Data were collected by distributing 30 copies of questionnaire to ask employees satisfaction with the developed menu. The results showed that employees satisfaction with the suitability of this menu for vegan consumers was at a high level. This could reduce the waste of Thai herbs from the Canteen Department and create an attractive product for further expansion or generating revenue in the future.

Keywords : Vegan, Energy Ball, Thai herbs

Approved

by

.....

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

คณะผู้จัดทำได้มีโอกาสมาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจ ณ โรงแรมมอแนตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม ถึงวันที่ 6 ธันวาคม 2562 ได้ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ที่ยังไม่เคยได้รับจากที่ไหนมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามากสำหรับคณะผู้จัดทำ โดยรายงานสหกิจฉบับนี้สำเร็จลงได้เป็นอย่างดีเกิดจากการได้รับความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังต่อไปนี้

- | | | | |
|------------------|---------------|---------|----------------------|
| 1. คุณยุวดี | หรั่งอินทร์ | ตำแหน่ง | Commis I |
| 3. คุณสุนันทา | ฝึกสุวรรณ | ตำแหน่ง | Training Coordinator |
| 4. คุณพิมพ์พิชชา | เลิศสกุลหาสุข | ตำแหน่ง | อาจารย์ที่ปรึกษา |
| 5. คุณสุนทร | สอนกิจดี | ตำแหน่ง | อาจารย์ที่ปรึกษา |

รวมถึงบุคคลอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือในการจัดทำรายงาน

คณะผู้จัดทำจึงขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการให้ข้อมูลต่างๆและให้การปรึกษาในการจัดทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดไปจนถึงการดูแลและให้ความรู้ความเข้าใจในชีวิตของการทำงานจริงๆซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นาย อานนท์ บุญทรัพย์

นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2 เอกสารและความสำคัญของปัญหา	
2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรไทย.....	4
2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารวีแกน.....	10
2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ Energy Ball.....	19
2.4 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ.....	25
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการและสารอาหารหลัก 5 หมู่.....	25
2.6 การรับประทานอาหารแบบวีแกน (Vegan) ในปัจจุบัน.....	32
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารวีแกน.....	33
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	34
3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....	33
3.3 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....	44
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	46
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	48
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	49
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	50

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1 วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดทำโครงการ.....	51
4.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน.....	52
4.3 การคำนวณต้นทุนของการผลิต.....	57
4.4 การคำนวณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball.....	58
4.5 ความพึงพอใจของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ.....	64
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	65

บรรณานุกรม	67
------------	----

ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม

ภาคผนวก ข. ภาพปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ค. บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง. บทความทางวิชาการ

ภาคผนวก จ. โปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ. ประวัติผู้จัดทำ

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงระยะเวลาและการพัฒนาการของตัวโครงการสหกิจศึกษา.....	50
ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงตารางผลการคำนวณหาต้นทุนในการผลิต.....	57
ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงค่าโภชนาการ Vegan Green Curry Energy Ball.....	58
ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงจำนวนร้อยละโดยแยกจากตัวแปรเพศ.....	59
ตารางที่ 4.4 ตารางแสดงจำนวนร้อยละโดยแยกจากตัวแปรอายุ.....	60
ตารางที่ 4.5 ตารางแสดงจำนวนร้อยละโดยแยกจากตัวแปรแผนก.....	61
ตารางที่ 4.6 ตารางแสดงจำนวนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงาน.....	62



สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 แสดงรูปภาพของสมุนไพรไทย.....	5
รูปที่ 2.2 แสดงรูปภาพของขิง.....	6
รูปที่ 2.3 แสดงรูปภาพของข่า.....	7
รูปที่ 2.4 แสดงรูปภาพของตะไคร้.....	8
รูปที่ 2.5 แสดงรูปภาพของมะกรูด.....	10
รูปที่ 2.6 แสดงรูปภาพสัญลักษณ์รับรองสินค้าและบริการด้วย Vegan Trademark.....	11
รูปที่ 2.7 แสดงไลฟ์สไตล์การทานอาหารแบบ มังสวิรัติ วีแกน และเจ.....	12
รูปที่ 2.8 แสดงรูปภาพของข้าวโอ๊ต.....	13
รูปที่ 2.9 แสดงรูปภาพของนมถั่วเหลือง.....	14
รูปที่ 2.10 แสดงรูปภาพของนมข้าว.....	14
รูปที่ 2.11 แสดงรูปภาพของนมอัลมอนต์.....	15
รูปที่ 2.12 แสดงรูปภาพของนมข้าวโพด.....	15
รูปที่ 2.13 แสดงรูปภาพของนมมะพร้าว.....	16
รูปที่ 2.14 แสดงรูปภาพของถั่วชนิดต่างๆ.....	16
รูปที่ 2.15 แสดงรูปภาพของเต้าหู้.....	17
รูปที่ 2.16 แสดงรูปภาพของเมล็ดเจีย.....	17
รูปที่ 2.17 แสดงรูปภาพของถั่วลิสง.....	18
รูปที่ 2.18 แสดงรูปภาพของควินัว.....	18
รูปที่ 2.19 แสดงรูปภาพของเทมเป้.....	19
รูปที่ 2.20 แสดงรูปภาพของข้าวป่า.....	19
รูปที่ 2.21 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Matcha Energy Balls.....	20
รูปที่ 2.22 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Cacao Energy Balls.....	21
รูปที่ 2.23 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Blueberry Energy Balls.....	22
รูปที่ 2.24 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Vanilla Cranberry Energy Balls.....	23
รูปที่ 2.25 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Flaxseed Energy Balls.....	24
รูปที่ 2.26 แสดงรูปภาพของอาหารเพื่อสุขภาพ.....	25
รูปที่ 2.27 แสดงรูปภาพผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่พัฒนามาจากอาหาร	25

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 2.28 แสดงรูปภาพความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่สำคัญต่อร่างกาย.....	26
รูปที่ 2.29 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรต.....	27
รูปที่ 2.30 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของโปรตีน.....	28
รูปที่ 2.31 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของไขมัน.....	29
รูปที่ 2.32 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของวิตามิน.....	31
รูปที่ 2.33 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่.....	32
รูปที่ 2.34 แสดงรูปภาพของร้าน Pizza Hut ทำพิซซ่าในรูปแบบ Vegan.....	33
รูปที่ 3.1 แสดงภาพแผนที่และที่ตั้งของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	34
รูปที่ 3.2 แสดงภาพโลโก้ของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	35
รูปที่ 3.3 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์.....	36
รูปที่ 3.4 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์จูเนียร์สวีท.....	36
รูปที่ 3.5 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์รีเวอร์วิว.....	36
รูปที่ 3.6 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์รีเวอร์ฟรอน.....	37
รูปที่ 3.7 แสดงภาพห้องประเภทห้องแฟมิลี่สวีท.....	37
รูปที่ 3.8 แสดงภาพห้องประเภทจูเนียร์รีเวอร์วิวสวีท.....	37
รูปที่ 3.9 แสดงภาพห้องประเภทห้องอนันตราริเวอร์ฟรอนท์สวีท.....	38
รูปที่ 3.10 แสดงภาพห้องประเภทห้องรีเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีท.....	38
รูปที่ 3.11 แสดงภาพห้องประเภทครุฑเขต.....	38
รูปที่ 3.12 แสดงภาพห้องอาหารคาเฟ่เมโร อุโน.....	39
รูปที่ 3.13 แสดงภาพห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต.....	39
รูปที่ 3.14 แสดงภาพห้องอาหารเบนนิฮาน่า.....	40
รูปที่ 3.15 แสดงภาพห้องอาหารบริโอ.....	40
รูปที่ 3.16 แสดงภาพห้องอาหารเทอร์เดอร์ วิกส์.....	40
รูปที่ 3.17 แสดงภาพห้องอาหารลอยน้ำบาร์.....	41
รูปที่ 3.18 แสดงภาพห้องอาหารลองเทลบาร์.....	41
รูปที่ 3.19 แสดงภาพห้องอาหารอีเลเฟนบาร์.....	41
รูปที่ 3.20 แสดงภาพห้องอาหารริเวอร์ไซด์ เทอร์เรส.....	42

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 3.21 แสดงภาพห้องอาหารเรือมโนราห์.....	42
รูปที่ 3.22 แสดงภาพสระว่ายน้ำในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	43
รูปที่ 3.23 แสดงภาพอนันตราสปา.....	43
รูปที่ 3.24 แสดงภาพฟิตเนสในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท.....	43
รูปที่ 3.25 แสดงภาพโครงสร้างขององค์กร.....	44
รูปที่ 3.26 แสดงภาพโลโก้ Minor International Company.....	45
รูปที่ 3.27 แสดงภาพโลโก้โรงแรมในเครือ Minor International Company.....	45
รูปที่ 3.28 แสดงภาพโลโก้ร้านอาหารในเครือ Minor International Company.....	45
รูปที่ 3.29 รูปภาพภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา นายอานนท์ บุญทรัพย์.....	46
รูปที่ 3.30 รูปภาพภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา นางสาวกนกวรรณ เกตขุนทด.....	47
รูปที่ 3.31 แสดงรูปภาพของพนักงานที่ปรึกษา คุณสุนันทา ผักสุวรรณ.....	48
รูปที่ 3.32 แสดงรูปภาพของพนักงานที่ปรึกษา คุณยุวดี หรั่งอินทร์.....	48
รูปที่ 4.1 แสดงรูปภาพของวัตถุดิบทั้งหมดในการทำ Vegan Green Curry Energy Ball.....	52
รูปที่ 4.2 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำ จิง ข่า และ ตะไคร้ เข้าอบในเตาอบ.....	52
รูปที่ 4.3 แสดงรูปภาพของขั้นตอนหลังจากอบ จิง ข่า และ ตะไคร้ เสร็จแล้วนำออกมาพักไว้.....	53
รูปที่ 4.4 แสดงรูปภาพของตะไคร้และข่าที่อบแห้งเรียบร้อยแล้ว.....	53
รูปที่ 4.5 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำข้าวพองมาขยำให้แตกตัว.....	53
รูปที่ 4.6 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาเมล็ดอินทผลัมออกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ.....	54
รูปที่ 4.7 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาวัตถุดิบทั้งหมดมาปั่นในเครื่องปั่น.....	54
รูปที่ 4.8 แสดงรูปภาพหลังจากนำวัตถุดิบทั้งหมดปั่นรวมกัน และพักไว้ในภาชนะ.....	55
รูปที่ 4.9 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำวัตถุดิบที่ปั่นรวมกันมาปั้นเป็นทรงกลม.....	55
รูปที่ 4.10 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาลูก Energy ball มาคลุกกับเกล็ดมะพร้าว.....	56
รูปที่ 4.11 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำ Energy ball ไปอบในเตาอบ.....	56
รูปที่ 4.12 แสดงรูปภาพของ Vegan Green Curry Energy Ball ในบรรจุภัณฑ์.....	56

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นโรงแรมที่มีความโดดเด่นอย่างมากในเรื่องของการให้บริการห้องพัก ที่ภายในมีการออกแบบและตกแต่งด้วยสถาปัตยกรรมที่มีความเป็นไทย ซึ่งถือว่าเป็นอีกหนึ่งโรงแรมในกรุงเทพมหานครฯ ที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยอยู่อย่างเต็มเปี่ยม ทำให้มีนักท่องเที่ยวมากมาย ทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่มาจากประเทศจีน และ เกาหลี นิยมเข้ามาใช้บริการห้องพักของโรงแรม โดยทางโรงแรมไม่เพียงแต่ให้บริการทางด้านห้องพักเพียงเท่านั้น ทางโรงแรมยังมีบริการในส่วนของโรงแรม ร้านอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นตัวเลือกให้กับลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการถึง 12 ร้าน ซึ่งนอกเหนือจากการให้บริการที่เป็นเลิศกับลูกค้าผู้มาเข้าพักแล้ว ทางโรงแรมยังให้ความสำคัญกับพนักงานผู้ให้บริการอีกด้วย เช่น มีการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ การอบรมในหัวข้อต่างๆที่สามารถนำไปปรับใช้กับการทำงานได้จริง อีกทั้งทางโรงแรมยังให้ความสำคัญกับเมนูอาหารต่างๆในร้านอาหารสำหรับพนักงาน หรือ แคนทีน ซึ่งมีการจัดเตรียมอาหารที่หลากหลาย สารอาหารครบ 5 หมู่ เป็นสวัสดิการให้แก่พนักงานทุกคนในแต่ละวัน

ทั้งนี้จากการใช้ห้องแคนทีนเป็นประจำของคณะผู้จัดทำ จึงได้ทำการสอบถามพูดคุยกับพนักงานและผู้ดูแลจากแผนกแคนทีน ทำให้ทราบและเห็นว่าในแผนกแคนทีนมีปริมาณวัตถุดิบที่เหลือใช้เป็นจำนวนมากในทุกๆวัน โดยเฉพาะสมุนไพรไทย เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ทำให้บางครั้งจำเป็นต้องนำไปทิ้ง เป็นจำนวนมาก ซึ่งจริงๆแล้วสมุนไพรเหล่านี้สามารถนำเอามาสร้างสรรค์ให้เป็นเมนูอาหารหรือขนมได้อย่างน่าสนใจ โดยเป็นการเพิ่มมูลค่าจากสิ่งที่เหลือใช้และต้องนำไปทิ้งมาทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกายควบคุมน้ำหนัก เป็นเรื่องที่หลายๆคนให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก อีกทั้งภายในโรงแรมยังมีลูกค้าจำนวนไม่น้อยที่เลือกทานเฉพาะอาหารวีแกน และต้องการตัวเลือกอาหารที่หลากหลายมากขึ้น

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงเห็นว่าการสร้างสรรค์เมนูอาหารในรูปแบบของขนมหรือของว่างเพื่อสุขภาพ จะเป็นทางเลือกที่เพิ่มขึ้นให้กับลูกค้าที่กำลังอยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนัก รวมถึงลูกค้าที่ทานอาหารวีแกน ซึ่งในกลุ่มคนที่ไม่ทานเนื้อสัตว์นั้นร่างกายอาจจะได้รับโปรตีนในปริมาณที่ไม่เพียงพอได้ในแต่ละวัน คณะผู้จัดทำจึงสร้างสรรค์เมนูของว่างชนิดนี้ในลักษณะของลูกบอลกลมๆที่มีส่วนผสมของธัญพืชมากมาย เช่น ถั่วชนิดต่างๆ ข้าวโอ๊ต กราโนล่า ลูกเกด เนยถั่ว มาผสมผสาน

ให้เป็น Energy Ball ของว่างเพิ่มพลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และไขมันดี ให้ประโยชน์กับร่างกายอย่างมีคุณภาพ ไม่ทำให้อ้วน เหมาะกับผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงออกกำลังกาย และต้องการเสริมโปรตีน อีกทั้งคณะผู้จัดทำตระหนักถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทยตามรูปแบบการนำเสนอของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท โดยการนำเอาสมุนไพรไทย เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดที่เหลือใช้จากแผนกแคนทีนมาเป็นส่วนผสมของขนมชนิดนี้ ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้มีสรรพคุณทางยามากมายเช่นกัน ทำให้ลูกค้าชาวต่างชาติได้รู้จักสมุนไพรไทยในอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการสร้างสรรค์เมนูขนมที่แปลกใหม่ เป็นตัวเลือกหนึ่งให้กับลูกค้าที่รักสุขภาพ ซึ่งลูกค้าทั่วไปก็สามารถทานได้ และเป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วหรือวัตถุดิบที่เหลือใช้ เอามาทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มมากขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย สามารถเพิ่มตัวเลือกให้กับลูกค้าที่ใช้บริการในร้านขนม ภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารให้เป็นทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์
- 1.2.2 เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารวีแกน สำหรับเป็นแนวทางในการเลือกใช้วัตถุดิบให้เหมาะสม
- 1.2.3 เพื่อนำเอาวัตถุดิบเหลือใช้จำนวนมาก(สมุนไพรจากแผนกแคนทีน)มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์มากขึ้น
- 1.2.4 เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารและโภชนาการของ Energy Ball
- 1.2.5 เพื่อศึกษาวิธีการทำ Energy Ball และนำมาปรับปรุงสูตรให้มีรสชาติที่เหมาะสมกับสมุนไพรไทย

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตในด้านเนื้อหา เพื่อศึกษาวิธีการทำ Energy Ball และมาปรับปรุงสูตรให้เข้ากับสมุนไพรไทย
- 1.3.2 ขอบเขตในด้านระยะเวลา ช่วงเวลาดังแต่วันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2562 จนถึงวันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562
- 1.3.3 ขอบเขตในด้านประชากร พนักงานภายในโรงแรมโดยแยกเป็นแผนกต่างๆทั้งหมดเป็นจำนวน 30 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ทางโรงแรมมีตัวเลือกที่เป็นเมนูของว่างมากขึ้นสำหรับกลุ่มที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

1.4.2 ลดปริมาณการเหลือทิ้งของวัตถุดิบ(สมุนไพรไทย)โดยนำมาแปรรูปร่วมกับของว่างเพื่อสุขภาพในรูปแบบของ Energy ball



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการจัดทำโครงการเรื่อง “Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน (Vegan Green Curry Energy ball)” ในครั้งนี้ เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารให้เป็นทางเลือกใหม่สำหรับกลุ่มผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และเพื่อนำเอาวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรไทย ซึ่งเหลือใช้เป็นจำนวนมากจากแผนกแคนทีนมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์มากขึ้นโดยเป็นการลดการเหลือทิ้งของวัตถุดิบที่นำไปสร้างประโยชน์ต่อได้ และสามารถต่อยอดเพื่อสร้างรายได้ต่อไปได้ในอนาคต คณะจัดทำจึงได้ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรไทย(Thai Herb)

2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารวีแกน(Vegan Food)

2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ Energy Ball

2.4 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.5 หลักแนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการและสารอาหารหลัก 5 หมู่

2.6 แนวโน้มในการเพิ่มจำนวนของผู้ทานอาหารแบบ Vegan ในสหราชอาณาจักร
จากการสำรวจของ Vegan Society

2.7 งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดพบว่า “การทานอาหารแบบวีแกนเป็นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบนโลกนี้ได้ดีที่สุด”

2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรไทย (Thai Herb)

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา(2556) สมุนไพรไทย หมายถึง ผลผลิตทางธรรมชาติของไทยที่มีสรรพคุณทางยาในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ถ้าเรานำเอาสมุนไพรที่แตกต่างกันตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปมาผสมผสานกัน จะเรียกได้ว่าเป็น ยารักษาโรคได้ ในตำรับของยา และสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ ได้มากมาย ซึ่งในส่วนของการทำค่านนั้น สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การหั่นให้มีลักษณะหรือรูปร่างที่เล็กลง การบดเพื่อให้เป็นผงละเอียด และ การนำเอามาอัดเป็นแท่ง เป็นต้น

2.1.1 รูปแบบของสมุนไพรไทย

สมุนไพรไทยนั้นเมื่อเรานำมาเพื่อบริโภคเราจะต้องมีการนำไปแปรรูปเพื่อให้อยู่ในลักษณะที่สามารถนำไปใช้ในการรักษาโรคได้อย่างเห็นผลมากขึ้นซึ่งแยกหรือจำแนกรูปแบบสมุนไพรได้ด้วยรูปแบบต่างๆเช่น

1) สมุนไพรที่อยู่ในลักษณะของเหลว คือ สมุนไพรที่ใช้วิธีการนำไปต้มกับน้ำเปล่า หรือ การใช้วิธีการคั้นเอาน้ำจากตัวสมุนไพร เพื่อให้ได้ของเหลวที่มาจากสมุนไพรชนิดนั้นๆ หรือ การนำเอาสมุนไพรชนิดต่างๆมาดองกับสุรา เพื่อเป็นยาดอง

2) สมุนไพรที่อยู่ในลักษณะของแข็ง คือ สมุนไพรที่ใช้วิธีการตากแห้งหลังจากนั้นจึงนำมาบดให้เป็นผงผสมน้ำเพื่อใช้ดื่ม หรือบางคนก็นำมาผสมกับน้ำผึ้งเพื่อให้มีรสชาติที่ดื่มง่ายขึ้น หรือเป็นการเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากขึ้น

3) สมุนไพรที่อยู่ในลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว คือ การนำเอาสมุนไพรมาพอกโดยใช้วิธีการนำไปตำเพื่อให้แหลกหลังจากนั้นนำไปพอก

4) สมุนไพรที่อยู่ในลักษณะอื่นๆ เช่น การนำเอามารมควันเพื่อใช้ในการสูดดมเพื่อแก้อาการวิงเวียน หรือ ใช้รักษาโรคบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ



รูปที่ 2.1 แสดงรูปภาพของสมุนไพรไทย

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/>

2.1.2 สรรพคุณของสมุนไพรไทย

การที่เรา นำสมุนไพรไทยมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีวิธีที่ค่อนข้างที่จะหลากหลาย แต่ก่อนที่เราจะนำเอาสมุนไพรต่างๆไปใช้ทานเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เราต้องรู้ก่อนว่า สมุนไพรแต่ละชนิดนั้นมีสรรพคุณที่ช่วยในเรื่องใดบ้าง ซึ่งสรรพคุณของสมุนไพรไทยชนิดต่างๆ มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

1) จิง (Ginger)

จิงเป็นพืชที่มีลักษณะแบบล้มลุก มีเหง้าอยู่บริเวณใต้ดิน เนื้อด้านในของจิงมีสีน้ำตาล มีกลิ่นหอมที่เฉพาะตัว ซึ่งจึงมีการขยายพันธุ์ด้วยการใช้เหง้า สามารถปลูกได้ในดินที่มี



รูปที่ 2.2 แสดงรูปภาพของขิง

ที่มา : <https://health.kapook.com/view95236.html>

ลักษณะร้อนชื้นและผสมปฏิกิริยา หรือ ดินเหนียวที่ปนกับทราย ขิงมักจะขึ้นได้เองในบริเวณที่ชื้นและระบายน้ำได้ดี ซึ่งขิงนอกจากนำมาปรุงอาหาร ยังมีประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายมากมายหลายอย่าง

1.1) สรรพคุณของขิง

ข้อมูลของทิพย์แพทย์จากเว็บไซต์ Honestdocs.com (2557) ได้ให้รายละเอียดที่บอกถึงสรรพคุณต่างๆของขิงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและบรรเทาอาการของโรคต่างๆดังต่อไปนี้

- ช่วยแก้อาการเมาเรือหรือเมาเรือได้ กลิ่นของขิงนั้นถือได้ว่าเป็นกลิ่นที่ค่อนข้างแรง อีกทั้งยังมีรสชาติที่เผ็ดและมีความอมเปรี้ยวเล็กน้อย จึงนำมาบรรเทาอาการเมาเรือหรือเมาเรือได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องของผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ได้ดี

- ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ในผู้ที่รู้สึกอาหารไม่ย่อย สามารถจิบน้ำขิงหรือรับประทานขิงสดเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องอืดแน่นท้องได้อย่างดี เนื่องจากขิงนั้นเรียกได้ว่าเป็นสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ร้อน มีส่วนช่วยในการขับลม และสามารถกระตุ้นการทำงานของลำไส้ได้อย่างดี

- ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ขิงมีส่วนช่วยในเรื่องของการบรรเทา และการป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนในผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งและอยู่ในช่วงได้รับยาเคมีบำบัด รวมถึงบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังจากการผ่าตัดอีกด้วย

- ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ขิงมีคุณสมบัติในการช่วยต้านโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี เนื่องจากในขิง มีสารเคมีซึ่งสามารถที่จะไปกระตุ้น เอนไซม์กลูตาไธโอน-เอส-ทรานสเฟอเรส เรียกได้ว่า เอนไซม์ชนิดนี้นั้น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ต่อต้านกับโรคมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ช่วยลดระดับของน้ำตาลในเลือดได้ ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จึงสามารถออกฤทธิ์ที่เข้าไปช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีประสิทธิภาพ(เมื่อทานในปริมาณที่พอดี)

- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากจึงเป็นสมุนไพรที่มีปริมาณโซเดียมค่อนข้างที่จะต่ำมากและมีรสจัด ซึ่งจะช่วยในการลดความดันในเลือดสูงได้

- ช่วยในการรักษาโรคกรดไหลย้อนได้ จึงแก้สด 2-3 แก้ว ทบให้ละเอียดจากนั้นนำมาต้มกับน้ำให้เดือด กรองและนำมาดื่มเป็นประจำช่วยรักษาและบรรเทาอาการกรดไหลย้อนได้เป็นอย่างดี

2) ข่า (Galangal)

ข่าเป็นพืชแบบล้มลุก มีขนาดความสูง 1.5 – 2 เมตร จะอยู่บริเวณเหนือพื้นดิน โดยส่วนของเหง้าจะมีลักษณะเป็นข้อหรือปล้องที่เห็นได้อย่างชัดเจน เนื้อส่วนในจะออกสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีใบเดี่ยวที่เรียงสลับกัน สามารถนำไปประกอบอาหารได้มากมาย ทั้งต้มยำ ต้มข่า และเป็นส่วนผสมในพริกแกงหลายๆชนิด ซึ่งข่ามีสรรพคุณที่ส่งผลดีกับร่างกายมากมาย เช่นเดียวกัน



รูปที่ 2.3 แสดงรูปภาพของข่า

ที่มา : <https://health.mthai.com/howto/thai-medicine/5580.html>

2.1) สรรพคุณของข่า

ข้อมูลของทีมแพทย์จากเว็บไซต์ Honestdocs.com (2557) ได้ให้รายละเอียดที่บอกถึงสรรพคุณต่างๆของข่าที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและบรรเทาอาการของโรคต่างๆดังต่อไปนี้

- ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหาร ในส่วนของเหง้าของข่ามีสารที่เรียกว่า ยูจีนอล (Eugenol) มีฤทธิ์ที่ช่วยในการขับน้ำดี จึงทำให้ช่วยบรรเทาอาการแน่นท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยได้ ช่วยลดอาการจุกเสียดท้องจากการที่มีแก๊สในกระเพาะอาหารมากเกินไป ซึ่ง

ทางกระทรวงสาธารณสุขได้มีการแนะนำให้รับประทานเหง้าข่าสด ปริมาณ 5 กรัม จากนั้นนำไปต้มกับน้ำจนเดือด แล้วนำมาดื่มเพื่อบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย

- ช่วยรักษาโรคผิวหนังกลากและเกลื้อนได้ ได้มีการวิจัยและพบว่า ข่านั้นสามารถรักษาโรคผิวหนังชนิดกลากเกลื้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการนำเอาสารสกัดจากข่าด้วยน้ำกลั่น ชนิด เมทานอล , ไคลลอโรมีเทน , เฮกเซน หรือนำเอาแอลกอฮอล์มาใช้ ทำให้พบว่าสามารถยับยั้งเชื้อราที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคกลากเกลื้อนได้

- ช่วยรักษาอาการคลื่นไส้ที่มีสาเหตุมาจากการเมาเรือ โดยการใช้เหง้าข่าสดที่ค่อนข้างแก่ ยาว 30 เซนติเมตร โดยประมาณ นำเอามาตำหรือทุบให้ละเอียด จากนั้นจึงเติมน้ำปูนใสเพิ่มลงไปครึ่งแก้วโดยประมาณ ซึ่งควรจะดื่มทั้งหมดสามเวลาคือ เช้า-กลางวัน-เย็น โดยดื่มครั้งละ 1 แก้ว และต้องดื่มหลังจากรับประทานอาหารเพื่อประสิทธิภาพที่มากขึ้น

- มีสรรพคุณในการขับน้ำคาวปลา สำหรับผู้หญิงหลังคลอด ลูก ข่าสามารถช่วยขับน้ำคาวปลาได้ รวมถึงขับเลือดตกค้างหลังการคลอดลูกของผู้หญิงอีกด้วย

- ช่วยบรรเทาอาการต่างๆที่เกิดในระบบทางเดินหายใจ เพราะข่านั้นเป็นสมุนไพรที่มีรสชาดที่ค่อนข้างเผ็ดร้อน ซึ่งเหมาะกับการนำไปช่วยบรรเทาอาการหวัดในช่วงฤดูหนาว และที่สำคัญนั้นข่าสามารถนำมาบรรเทาอาการหอบหืดได้เป็นอย่างดี

3) ตะไคร้ (Lemongrass)

ตะไคร้นั้นเป็นพืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกับหญ้า ซึ่งค่อนข้างที่จะเจริญเติบโตได้ง่ายบางต้นอาจจะเป็นทรงพุ่มสูงได้ถึง 1 เมตร แต่มีลำต้นจริงขนาดประมาณ 4-7 เซนติเมตร โดยรอบของลำต้นจะมีการถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบ ในส่วนใบของตะไคร้อุดมเต็มไปด้วยน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมที่มีความเฉพาะตัว ส่วนมากจะนิยมนำไปปรุงเป็นพันธุ์พืชพื้นเมืองที่ปลูกกันโดยทั่วไป และสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายประเภท อีกทั้งยังมีสรรพคุณที่ดีมากมาย โดยเฉพาะอาหารไทยส่วนใหญ่จะนำเอาตะไคร้มาประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารประเภทแกง อาหารประเภทผัด หรือ การนำเอาไปเป็นวัตถุดิบในการหมักเนื้อสัตว์ให้มีความหอมอร่อยมากยิ่งขึ้น ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งเอกลักษณ์ของสมุนไพรไทยเลยก็ว่าได้



รูปที่ 2.4 แสดงรูปภาพของตะไคร้

ที่มา : www.honestdocs.co

3.1) สรรพคุณของตะไคร้

ข้อมูลของทีมแพทย์จากเว็บไซต์ Honestdocs.com (2556) ได้ให้รายละเอียดที่บอกถึงสรรพคุณต่างๆของตะไคร้ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและบรรเทาอาการของโรคต่างๆดังต่อไปนี้

- ช่วยในเรื่องของการขับปัสสาวะและช่วยล้างสารพิษในร่างกาย เนื่องจากตะไคร้เป็นสมุนไพรที่ค่อนข้างไปทางรสชาติขม มีสรรพคุณในการช่วยขับปัสสาวะในผู้ที่มีปัญหาการขับปัสสาวะติดขัด หรือ บางคนที่ปัสสาวะไม่ออก เมื่อรับประทานตะไคร้จะช่วยบรรเทาและรักษาอาการดังกล่าวได้

- ช่วยในเรื่องการบำรุงระบบประสาท ตะไคร้มีส่วนในการซ่อมแซมการทำงานภายในสมอง เสริมสร้างในส่วนของความจำ ลดความตึงเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้น

- ช่วยทำความสะอาดระบบการย่อยอาหาร ตะไคร้สามารถลดกรดเกินในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี ช่วยทำความสะอาดและชำระล้างสารพิษต่างๆที่อยู่ในร่างกายได้ดี เช่น ไขมัน และตับอ่อน โดยทำให้อวัยวะเหล่านี้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

- ช่วยทำให้รู้สึกเจริญอาหารมากขึ้น ในคนที่มีความรู้สึก ไม่อยากอาหารหรือรู้สึก เบื่ออาหารและรับประทานอาหารได้น้อย แนะนำให้ทานลำต้นแก่ของตะไคร้ เพราะนอกจากจะมีกลิ่นที่หอมแล้วยังมีสรรพคุณในเรื่องของการบำรุงธาตุ ทำให้ผู้ที่เบื่ออาหารกลับมาอยากอาหาร และรับประทานอาหารได้มากขึ้น

- ช่วยลดอาการปวดตามข้อ โดยการนำตะไคร้มาต้มกับน้ำให้เดือด หลังจากนั้นนำ เติยหอมมาผสม ควรดื่มวันละ 2 แก้ว ในช่วงเวลา เช้าและเย็น จะสามารถบรรเทาอาการปวดตามข้อต่างๆได้ดี เช่น ข้อเข่า ข้อมือ ข้อเท้า รวมไปถึงช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ด้วย

- ช่วยแก้แผลร้อนในช่องปาก การดื่มน้ำตะไคร้เป็นประจำนั้น จะช่วยสร้างความสดชื่นให้กับร่างกาย ช่วยทำให้ลดความกระหายน้ำ และที่สำคัญทำให้ลดการอักเสบของแผลร้อนใน ทำให้แผลร้อนในหายเร็วขึ้น

4) มะกรูด (Bergamot)

มะกรูดเป็นพืชตระกูลเดียวกับส้ม ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่มีขนาดเล็ก ในส่วนของลำต้นมีหนามอยู่เล็กน้อย เป็นไม้ชนิดเนื้อแข็ง ใบมีสีเขียวแก่ที่มีพื้นผิวเกลี้ยงและเรียบ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งค่อนข้างที่จะหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ส่วน

ใหญ่นิยมใช้ใบมะกรูดและผิวของมะกรูดในการเป็นส่วนหนึ่งที่ใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด และมะกรูดยังมีสรรพคุณต่างๆอีกมากมาย



รูปที่ 2.5 แสดงรูปภาพของมะกรูด

ที่มา : <https://medthai.com/>

4.1) สรรพคุณของมะกรูด

ข้อมูลของทีมแพทย์จากเว็บไซต์ Honestdocs.com (2557)

ได้ให้รายละเอียดที่บอกถึงสรรพคุณต่างๆของมะกรูดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและบรรเทาอาการของโรคต่างๆดังต่อไปนี้

- มะกรูดสามารถช่วยในการลดความตึงเครียดได้ เนื่องจากมะกรูดมีกลิ่นหอมมากซึ่งจะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี สำหรับคนที่กำลังอยู่ในภาวะเครียด สามารถนำมะกรูดมาสูดดมเพื่อสร้างความผ่อนคลาย แต่เราควรที่จะเลือกความเข้มข้นไม่ควรเกิน 1% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
- มะกรูดช่วยลดการสูดดมใน หลายคนคิดว่าพืชผักที่ช่วยลดอาการสูดดม จะมีแค่ใบบวบเท่านั้น ซึ่งจริงๆแล้วมะกรูดก็มีสรรพคุณในการช่วยแก้การสูดดมได้เช่นเดียวกัน

2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารวีแกน (Vegan Food)

2.2.1 ประวัติที่มาของอาหารวีแกน

ณปภัสสร ต่อเทียนชัย(2018) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารวีแกน(Vegan Food) ว่าเป็นการทานอาหารที่เป็นมังสวิรัตินึ่งหนึ่งประเภท ซึ่งการทานวีแกนนั้นจะมีความเคร่งครัดมากกว่าการทานอาหารแบบ Veggie ซึ่งการทานอาหารมังสวิรัตินึ่งประเภท Veggie จะไม่ทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์เลยโดยทานแต่อาหารประเภทผักและผลไม้เท่านั้น แต่ก็ยังมีการทานอาหารที่ได้จากสัตว์บางอย่าง เช่น ไข่, ซีส, เนย, ยีสต์ และ น้ำผึ้ง ซึ่งในกลุ่มคนที่เป็นวีแกนจะไม่ใช้เพียงการงดทานอาหารที่ผลิตจากสัตว์เท่านั้น แต่รวมไปถึงไลฟ์สไตล์และการใช้ชีวิตจะไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่ผลิตจากสัตว์เลย เช่น เสื้อผ้า, กระเป๋า, รองเท้า, เครื่องสำอางที่ผลิตมาจากสัตว์ รวมถึง

เครื่องใช้ในห้องน้ำบางชนิด ซึ่งจริงๆ แล้วผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์มีเยอะมากจนทำให้เราคาดไม่ถึง จึงมีการรับรองสินค้าและบริการด้วย Vegan Trademark เป็นการยืนยันผลิตภัณฑ์ที่วีแกนโดยเฉพาะ ซึ่งมีมากกว่า 22,000 รายการ จากสมาคมวีแกนของประเทศไทย (The Vegan Society)



รูปที่ 2.6 แสดงรูปภาพสัญลักษณ์ของการรับรองสินค้าและบริการด้วย Vegan Trademark

ที่มา : www.pinterest.com

1.2.2 ประเภทของอาหารวีแกน

ในการรับประทานอาหารแบบวีแกน ปัจจุบันเป็นที่นิยมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และผู้คนเริ่มนำเอาหลักการทานอาหารวีแกนมาประยุกต์เพื่อใช้ในการช่วยเรื่องของการลดน้ำหนักอีกทางหนึ่ง ดังนั้นเป้าหมายหรือเหตุผลหลักของการทานอาหารวีแกนคือ การทานอาหารเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพและที่สำคัญคือเป็นการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ โดยข้อมูลของ The Vegan Society ได้มีการเปิดเผยว่าคนที่หันมาทานอาหารวีแกนซึ่งเป็นเทรนด์จากทั่วโลกเพิ่มมากขึ้นสูงถึง 978% ในปี 2018 ซึ่งถือได้ว่าเพิ่มสูงขึ้นมาก และกลุ่มคนที่ไม่ทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์นอกจากจะเป็นคนที่เรียกว่าวีแกนแล้ว ยังมีประเภทของกลุ่มคนที่ละเว้นการทานเนื้อสัตว์อีกหลายชนิดดังต่อไปนี้

- 1) Lacto-Ovo Vegetarian หรือผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่สามารถที่จะทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์อย่าง เนย นม และไข่ ได้
- 2) Ovo Vegetarian หรือผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์แต่เน้นไปที่การทานพืชผัก ไข่ นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม
- 3) Lacto Vegetarian หรือผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมไปถึงไข่ แต่สามารถรับประทานอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม
- 4) Fruitarian หรือผู้ที่ทานแต่ผลไม้เป็นอาหารหลักโดยไม่ได้มีการนำไปปรุงรสหรือแต่งกลิ่นใดๆเลย

2.2.3 กระแสการรับประทานอาหารวีแกน

ระยะเวลาจากปี 2017 จนถึงปัจจุบันคือ 2019 ได้พบว่าในสหราชอาณาจักรนั้นมีประชากรที่หันมาเป็นวีแกนเป็นอันดับ 1 ของโลก ซึ่งตรงกับผลการสำรวจของบริษัทมาร์เก็ตติ้งรีเสิร์ช(Mintel) ได้เผยแพร่ว่า การเพิ่มจำนวนของร้านอาหารที่เป็นวีแกนภายในสหราชอาณาจักรนั้นเพิ่มมากขึ้นถึง 2 เท่าตัว โดยปกติในปีที่ผ่านมาจะอยู่ที่ 8% ทำให้ภายในสหราชอาณาจักรมีอาหารหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากเป็นอันดับ 1 ในโลกเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลทำให้กลุ่มวีแกนขยายตัวขึ้นมาจากเหล่าศิลปินคนดังที่เป็นหนึ่งในชาววีแกน เช่น Ariana Grande, Miley Cyrus , Venus Williams ซึ่งทำให้คนทั่วไปสนใจ



รูปที่ 2.7 แสดงไลฟ์สไตล์ความแตกต่างระหว่างการทานอาหารแบบ มังสวิรัต วีแกน และเจ
ที่มา : <https://goodlifeupdate.com/>

2.2.4 การเริ่มต้นในการทานอาหารวีแกน

ในการเริ่มต้นทานอาหารประเภท Vegan เราไม่ควรหักดิบและหักโหมเพื่อเปลี่ยนมาทานทันที แต่เราควรเริ่มที่จะค่อยๆ ลดปริมาณการทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง โดยอาจจะเริ่มจากการรับประทาน ไข่, เนย, นม, เพียงแค่บางวัน หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนวันของการทานให้มากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนั้นเราควรที่จะหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ปลอม เช่น โปรตีนเกษตร แต่ให้เราเลือกรับประทานเป็นเต้าหู้จะเป็นการดีกว่า สำหรับผู้ที่ต้องการทำอาหารรับประทานเอง ควรเลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่เป็นวีแกน จะสามารถทำเพื่อรับประทานเองได้ในทุกๆ มื้อ

2.2.5 สิ่งที่ต้องรู้ในการทานอาหารวีแกน

ในการทานอาหารวีแกนนั้นหลายคนอาจจะคิดว่าจะเน้นการทานผักและผลไม้เพียงอย่างเดียว ซึ่งจริงๆ แล้วการทานอาหารวีแกนจะต้องเน้นความหลากหลาย โดยมีกร ถั่ว เต้าหู้ และข้าวกล้อง มาใช้ในการเป็นส่วนประกอบ แต่การทานอาหารวีแกนหลายคนสงสัยว่าการที่

ทานอาหารโดยที่ไม่มีเนื้อสัตว์นั้นจะทำให้ร่างกายขาดโปรตีนและสารอาหารอื่นๆหรือเปล่า ซึ่งจริงๆแล้วถึงแม้ว่าการรับประทานอาหารแบบวีแกนจะไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ แต่ร่างกายเราสามารถรับสารอาหารเหล่านี้ได้จากพืชผักได้เช่นเดียวกัน โดยจะได้รับจากธัญพืชเป็นส่วนใหญ่ เช่น เมล็ดพืชทอง ถั่วเหลือง และ ถั่วลันเตา

2.2.6 อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนสำหรับผู้ทานอาหารวีแกน

เนื่องจากผู้ที่ทานอาหารประเภทวีแกนจะต้องงดการทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมถึง นม , ไข่ และ ชีส จะทานอาหารได้เพียงผัก ผลไม้ ถั่ว หรือธัญพืชต่างๆเพียงเท่านั้น ซึ่งทำให้หลายคนคิดว่าการที่ทานอาหารแบบวีแกน อาจจะทำให้ร่างกายนั้นขาดสารอาหารประเภทโปรตีนได้ แต่จริงๆแล้วมีอาหารมากมายที่เป็นแหล่งโปรตีน ซึ่งสามารถทดแทนการทานเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนมีดังต่อไปนี้

1) ข้าวโอ๊ต (Oat)

ข้าวโอ๊ตเป็นวัตถุดิบที่ชาววีแกนจะต้องมีติดบ้านไว้อย่างแน่นอน เพราะถ้าเปรียบเทียบกับธัญพืชอื่นๆข้าวโอ๊ต ถือว่ามีปริมาณโปรตีนที่สูงกว่า ในปริมาณข้าวโอ๊ต จำนวน 120 มิลลิกรัมให้สารอาหารโปรตีนอยู่ที่ประมาณ 6 กรัม นอกจากนี้ข้าวโอ๊ตยังสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายอย่างอีกด้วย



รูปที่ 2.8 แสดงรูปภาพของข้าวโอ๊ต

ที่มา : <https://www.fitterminal.com>

2) นมจากพืช (Plant Based Milk)

นมจากพืชเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยมสำหรับชาววีแกนที่อยากทานนม ซึ่งนมที่ได้มาจากพืชนั้นมีหลากหลายชนิด อีกทั้งยังสามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด และที่สำคัญให้ประโยชน์กับร่างกายไม่แพ้มาจากสัตว์เลย ซึ่งชนิดของนมที่ได้จากพืช มีดังต่อไปนี้

2.1) นมถั่วเหลือง (Soy Milk)

นมถั่วเหลืองนั้นมีประโยชน์มากมายและอุดมไปด้วยโปรตีนที่มีมากใกล้เคียงกับนมวัว ช่วยในเรื่องของการดูดซึมแคลเซียมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 2.9 แสดงรูปภาพของนมถั่วเหลือง

ที่มา : <https://www.pobpad.com/>

2.2) นมข้าว (Rice Milk)

นมข้าวเป็นนมที่มีไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะมีปริมาณโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่านมวัว แต่การดื่มนมข้าวนี้ร่างกายสามารถนำไปดูดซึมได้อย่างง่ายดายกว่าการดื่มนมวัว และนมข้าวยังมีสารที่เรียกว่า โอริซานอล ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้มากกว่าวิตามินอีถึงจำนวน 6 เท่า



รูปที่ 2.10 แสดงรูปภาพของนมข้าว

ที่มา : health.mthai.com

2.3) นมอัลมอนด์ (Almond Milk)

นมอัลมอนด์เป็นนมจากพืชที่มี น้ำตาลน้อย ให้แคลอรีต่ำ อีกทั้งยังมีปริมาณโปรตีน ที่สูง อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 วิตามินอี นอกจากนี้ยังมี แมกนีเซียมและโพแทสเซียมในปริมาณที่สูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิต และ ลดอาการอ่อนเพลียให้ดีขึ้นได้



รูปที่ 2.11 แสดงรูปภาพของนมอัลมอนด์

ที่มา : health.mthai.com

2.4) นมข้าวโพด (Corn Milk)

นมข้าวโพดช่วยให้ระบบในส่วนของการย่อยอาหารทำงานได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าจะมีปริมาณโปรตีนน้อยกว่านมวัว แต่มีสารที่เรียกว่า ลูทีน ที่ช่วยในเรื่องการบำรุงประสาทตาทำให้ชะลอการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม อีกทั้งทำให้ลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย



รูปที่ 2.12 แสดงรูปภาพของนมข้าวโพด

ที่มา : health.mthai.com

2.5) นมมะพร้าว

นมมะพร้าวมีประโยชน์อย่างมาก ซึ่งอุดมไปด้วยกรดไขมัน ที่เรียกได้ว่าเป็นกรดไขมันสายกลางที่ได้จากน้ำมันมะพร้าว ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยชะลอวัย ให้ดูอ่อนเยาว์มากยิ่งขึ้น



รูปที่ 2.13 แสดงรูปภาพของนมมะพร้าว

ที่มา : health.mthai.com

3) ถั่วชนิดต่างๆ

แหล่งโปรตีนที่สำคัญอีกหนึ่งอย่าง คือผลผลิตต่างๆที่ทำมาจากถั่ว เพราะในถั่ว จำนวน 1 กรัม สามารถให้ปริมาณสารอาหารประเภทโปรตีนได้ประมาณ 5 – 7 กรัม แต่ปริมาณโปรตีนจะมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประเภทหรือชนิดของถั่ว ซึ่งนอกจากปริมาณโปรตีนแล้ว ในถัวยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นๆอีกมากมาย เช่น ไขมันดี ไฟเบอร์ วิตามินอี วิตามินบี แคลเซียม เซเลเนียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งถั่วไม่เพียงแต่นำมาทานเล่นเป็นของว่างเท่านั้น เรายังสามารถนำถั่วไปประกอบอาหารเป็นเมนูอาหารต่างๆได้อีกมากมายเหมาะสำหรับผู้ทานอาหารแบบวีแกนอย่างมาก



รูปที่ 2.14 แสดงรูปภาพของถั่วชนิดต่างๆ

ที่มา : www.parrythailand.com

4) เต้าหู้

เต้าหู้ที่ทำมาจากถั่วเหลืองเป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ทานอาหารแบบวีแกน ซึ่งเต้าหู้นั้นถือได้ว่าเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีเลยทีเดียว โดยในเต้าหู้ปริมาณ 100 กรัม จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนได้สูงถึง 10 – 19 กรัม นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ธาตุเหล็ก สารต้านอนุมูลอิสระ และกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกาย ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ทำให้อาหารอร่อย

และนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ กลุ่มผู้ทานอาหารแบบวีแกนจึงนิยมนานเต้าหู้เพื่อเสริมสร้างโปรตีนให้กับร่างกาย เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดีของกลุ่มผู้ทานอาหารแบบวีแกน



รูปที่ 2.15 แสดงรูปภาพของเต้าหู้

ที่มา : www.baanlaesuan.com

5) ธัญพืชต่างๆ

แหล่งโปรตีนที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายของผู้ที่ทานอาหารแบบวีแกนส่วนหนึ่งก็มาจากธัญพืชต่างๆมากมายที่ช่วยทำให้ผู้ที่ทานอาหารแบบวีแกนขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ซึ่งธัญพืชต่างๆที่มีโปรตีนสูงนั้น มีดังต่อไปนี้

5.1) เมล็ดเจีย (Chia Seed)

เมล็ดเจียนอกจากจะเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมกับคนที่กำลังต้องการจะลดน้ำหนักแล้ว ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญกับผู้ที่ทานอาหารวีแกนอีกด้วย เนื่องจากในเมล็ดเจีย ปริมาณ 35 กรัม จะสามารถที่จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนได้มากถึง 6 กรัม นอกจากนี้ยังมีสารอาหารต่างๆอีกมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



รูปที่ 2.16 แสดงรูปภาพของเมล็ดเจีย

ที่มา : www.honestdocs.co

5.2) ถั่วลันเตา

ถั่วลันเตา นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น สังกะสี ไฟเบอร์ แมงกานีส อีกทั้งยังเหมาะกับผู้ที่ทานอาหารวีแกนด้วยเช่นเดียวกัน เพราะในถั่วลันเตา ปริมาณ 100 กรัม สามารถให้โปรตีนต่อร่างกายได้ถึง 5 กรัม นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมาย ทั้ง เมนูซูป ผัก หรือนำไปทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารชนิดอื่น



รูปที่ 2.17 แสดงรูปภาพของถั่วลันเตา

ที่มา : www.thai-thaifood.com

5.3) ควินัว (Quinoa)

ควินัว โดยในทางเทคนิคได้มีการเรียกว่า ธัญพืชเทียม เนื่องจากควินัวไม่ได้มีการเจริญเติบโตในลักษณะของหญ้าเหมือนกับธัญพืชอื่นๆ ซึ่งในเมล็ดควินัว ในปริมาณ 240 มิลลิกรัม จะให้ปริมาณ โปรตีน ได้สูงถึง 8 - 9 กรัม อีกทั้งยังมีไฟเบอร์และสารอาหารมากมาย



รูปที่ 2.18 แสดงรูปภาพของควินัว

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

5.4) เทมเป้

เทมเป้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากจากถั่วเหลือง และนำไปผ่านกรรมวิธีการหมักกับเชื้อรา ซึ่งในเทมเป้นั้นประกอบไปด้วยปริมาณโปรตีนที่มีอยู่ในระดับสูงถึง 38% หรือในปริมาณเทมเป้ 100 กรัม จะให้โปรตีนสูงถึง 19 กรัม ซึ่งเป็นธาตุพืชที่เหมาะสมกับผู้ทานวีแกนอย่างมาก



รูปที่ 2.19 แสดงรูปภาพของเทมเป้

ที่มา : <http://ojioji77.blogspot.com/>

5.5) ข้าวป่า

ข้าวป่าเป็นข้าวที่มีลักษณะที่ยังไม่ได้มีการแยกส่วนออกจากรำข้าว จึงทำให้อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมาย ซึ่งข้าวป่าในปริมาณ 240 มิลลิกรัม ให้โปรตีนได้ถึง 7 กรัม



รูปที่ 2.20 แสดงรูปภาพของข้าวป่า

ที่มา : www.htgetrid.com

2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ Energy Ball

Energy Ball เป็นของว่างที่มีลักษณะเป็นลูกกลมๆคล้ายกับขนมไข่หงส์ โดยประกอบไปด้วยส่วนผสมต่าง ๆ มากมาย เช่น ข้าวโอ๊ต มะพร้าวป่น อินทผาลัม เมล็ดเชีย เนยถั่วและถั่วชนิดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นขนมที่ให้พลังงานและโปรตีนในปริมาณที่สูง เหมาะสำหรับคนที่กำลัง

อยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนัก ดูแลรูปร่าง หรือ อยู่ในช่วงออกกำลังกาย เพราะ Energy Ball 1 ลูก มีประโยชน์และสารอาหารต่างๆอีกมากมาย เช่น คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ไขมันดี โปรตีน และวิตามินต่างๆ อีกทั้งยังไม่ผ่านการใช้น้ำมันหรือการทอด ไม่มีสารที่เป็นสารสังเคราะห์ และวัตถุดิบส่วนมากที่นำมาใช้เป็นส่วนผสมจะเป็นวัตถุดิบที่เป็นแบบ ออแกนิก

2.3.1 ปริมาณที่แนะนำในการทาน Energy Ball

ในการทานของว่างอย่าง Energy Ball ควรทานครั้งละ 2 – 3 ลูก เพราะใน Energy Ball 1 ลูก จะให้พลังงานประมาณ 50 – 70 แคลอรี ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับขนาดของแต่ละลูกด้วย เรียกได้ว่าเป็นการทานขนมหวานที่ให้พลังงาน แต่ให้ความรู้สึกอิ่มเหมือนทานข้าว แต่ที่สำคัญนั้น Energy Ball ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลและแป้งที่เป็นเชิงเดี่ยว จึงเหมาะสำหรับคนที่กำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก มีประโยชน์มากมาย เมื่อหิวหรือโหยสามารถนำมาเป็นของว่างได้อย่างสบายใจ พร้อมทั้งช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นอีกด้วย

2.3.2 สูตรการทำ Energy Ball

Energy Ball เราสามารถทำเองที่บ้านได้อย่างง่ายดาย เพียงเตรียมวัตถุดิบที่เราต้องการมาผสมผสานรวมกันให้เกิดรสชาติและประโยชน์ทางโภชนาการที่เราต้องการ ซึ่ง Energy Ball ก็มีสูตรการทำที่หลากหลาย ซึ่งได้มาจากเว็บไซต์ Healthplatz.com โดยเป็นสูตรที่คิดค้นขึ้นจากผู้ใช้ Facebook ที่มีชื่อว่า Bella Khor มีดังต่อไปนี้

1) สูตร เอ็นเนอร์จีบอลพลังงานชาเขียว (Matcha Energy Balls)

เป็นสูตรที่เหมาะสำหรับคนที่ชอบทานชาเขียว หรือ ผู้ที่หลงใหลในความเข้มข้นของชาเขียว ซึ่งไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลและนม และใช้วัตถุดิบที่เป็นธรรมชาติ ผู้ที่ชอบรสชาติ เข้มๆ หอมๆ ของชาเขียว สามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วน



รูปที่ 2.21 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Matcha Energy Balls

ที่มา : <https://healthplatz.co/clean-energy-ball-recipes/>

1.1) ส่วนผสม

1) ผงชาเขียวแบบอแกนิก	2	ช้อนชา
2) เม็ดมะม่วงหิมพานต์	3 / 4	ถ้วยตวง
3) อินทผาลัม (Pitted dates)	13	ลูก
4) ถั่วพิสตาชิโอ	1 / 4	ถ้วยตวง
5) น้ำมันมะพร้าวแบบสกัดเย็น	1	ช้อนโต๊ะ

1.2) วิธีทำ

- 1) นำส่วนผสมทุกอย่างมาปั่นรวมกันพอหยาบ
- 2) นำมาปั้นให้เป็นลูกบอลกลมๆ
- 3) นำแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ก่อนจะนำมาทาน

2) สูตร คาเคาเอนเนอร์จีบอล (Cacao Energy Balls)

เป็นสูตรที่เหมาะสมที่สุดนี้เรียกได้ว่าเป็นสูตรที่คนนิยมรับประทานกันอย่างมากเพราะมีส่วนผสมของคาเคาซึ่งให้ความรู้สึกลึกซึ้งกับการทานโกโก้ แต่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ที่เยอะมากกว่า ให้รสชาติที่มีความหวานด้วยวัตถุดิบที่เป็นธรรมชาติ หอม กรอบกรอบ และได้ประโยชน์จากธัญพืชมากมาย



รูปที่ 2.22 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Cacao Energy Balls

ที่มา : <https://healthplatz.co/clean-energy-ball-recipes/>

2.2) ส่วนผสม

- 1) ข้าวโอ๊ต (Oat)
- 2) อินทผาลัม (Pitted dates)
- 3) เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง (Coconut Flakes)
- 4) ผงคาเคา 100% (Natural Cacao Powder)
- 5) เนยถั่ว (Nut Butter)

2.3) วิธีทำ

- 1) สามารถนำวัตถุดิบทั้งหมดมาปั่นรวมกัน
- 2) นำมาปั้นให้เป็นลูกบอลกลมๆ
- 3) นำไปแช่ในตู้เย็นเป็นเวลา 2 ชั่วโมงก่อนนำมาทาน

3) สูตร บลูเบอร์รี่เอนเนอร์จีบอล (Blueberry Energy Balls)

สูตรนี้มีส่วนผสมของผลไม้อบแห้งอย่าง บลูเบอร์รี่ สำหรับใครที่ชอบทานเค้กหรือคุกกี้ที่มีความเป็นผลไม้ ควรลองทำ Energy Balls สูตรนี้



รูปที่ 2.23 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Blueberry Energy Balls

ที่มา : <https://healthplatz.co/clean-energy-ball-recipes/>

3.1) ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|-------|----------|
| 1) เม็ดอัลมอนต์ | 1 | ถ้วย |
| 2) อินทผาลัม | 10 | ลูก |
| 3) บลูเบอร์รี่อบแห้ง | 1 / 2 | ถ้วยตวง |
| 4) กลิ่นวนิลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5) เมล็ดเจีย | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |

3.2) วิธีทำ

- 1) นำอัลมอนต์และเม็ดมะม่วงหิมพานต์มาปั่น
- 2) จากนั้นใส่ บลูเบอร์รี่อบแห้ง และ อินทผาลัมลงไป
- 3) เมื่อปั่นจนได้ความละเอียด นำมาเทใส่ถ้วยใบใหญ่
- 4) แต่งกลิ่นด้วยกลิ่นวนิลา
- 5) นำเมล็ดเจียมาคลุกเคล้าให้เข้ากับวัตถุดิบอื่นๆ

- 6.) ปั้นเป็นลูกบอลกลมๆ ให้สวยงาม
- 7.) นำไปแช่ในตู้เย็นเป็นระยะเวลา 2 ชั่วโมงก่อนทาน

4.) สูตร เอนเนอร์จี้บอลวานิลลาแครนเบอร์รี่ (Vanilla Cranberry Energy Balls)



รูปที่ 2.24 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Vanilla Cranberry Energy Balls

ที่มา : <https://healthplatz.co/clean-energy-ball-recipes/>

4.1) ส่วนผสม

1.) เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	1/2	ถ้วยตวง
2.) เม็ดอัลมอนต์ดิบ	1/2	ถ้วยตวง
3.) อินทผาลัม	1/2	ถ้วยตวง
4.) แครนเบอร์รี่อบแห้ง	1/2	ถ้วยตวง
5.) กลิ่นวนิลา	5	หยด

4.2) วิธีทำ

- 1.) นำอัลมอนต์และเม็ดมะม่วงหิมพานต์มาป่น
- 2.) จากนั้นใส่ แครนเบอร์รี่ และ อินทผาลัมลงไปป่นเพิ่ม
- 3.) เมื่อป่นจนได้ความละเอียดแล้ว และนำมาเทใส่ถ้วย
- 4.) แต่งกลิ่นด้วยกลิ่นวนิลา และ คลุกให้เข้ากัน
- 5.) ปั้นเป็นลูกบอลกลมๆ ให้สวยงาม
- 6.) นำไปแช่ในตู้เย็น 2 ชั่วโมง ก่อนนำออกมาทาน

5) สูตร เอนเนอร์จี้บอลเติมพลังจากแฟลกซ์ (Flaxseed Energy Balls)

เป็นสูตรที่ช่วยในการเพิ่มโปรตีนและไขมันดีให้กับร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยต้านโรคมะเร็ง ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี ช่วยปรับสมดุลในฮอร์โมน และ ลดคอเลสเตอรอล เนื่องจากสูตรนี้มีเมล็ดแฟลกซ์ป่น ซึ่งให้กลิ่นที่หอมมีรสชาติที่เปรี้ยวอมหวานจากแครนเบอร์รี่อบแห้ง มีไฟเบอร์สูง ช่วยทำให้ทานแล้วรู้สึกอิ่มนานขึ้น และลดการทานขนมคบเคี้ยวอื่นๆ

ได้ สูตรนี้จึงเป็นตัวช่วยที่ดีให้กับ คนที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนัก หรือ ออกกำลังกาย นอกจาก สารอาหารที่เยอะแล้ว ยังมีรสชาติที่อร่อยอีกด้วย



รูปที่ 2.25 แสดงรูปภาพของ Energy Ball สูตร Flaxseed Energy Balls

ที่มา : <https://healthplatz.co/clean-energy-ball-recipes/>

5.1) ส่วนผสม

- 1) เมล็ดฟักทอง
- 2) เมล็ดแฟลกซ์
- 3) โอ๊ต
- 4) แครนเบอร์รี่อบแห้ง
- 5) งาคั่วป่น
- 6) นมถั่วเหลือง
- 7) วอลนัท (Walnuts)

5.2) วิธีทำ

- 1) นำเมล็ดแฟลกซ์มาปั่นให้ละเอียดก่อนเป็นอย่างแรก
- 2) จากนั้นพักเมล็ดแฟลกซ์ที่เราปั่นไว้สักครู่
- 3) นำ โอ๊ต วอลนัท เมล็ดฟักทอง เมล็ดแฟลกซ์
- 4) จากนั้นนำงาคั่วป่นผสมลงไป และปั่นรวมกัน
- 5) จากนั้นเติมนมอัลมอนด์ หรือ นมถั่วเหลือง ใส่ลงไป
- 6) เพิ่มแครนเบอร์รี่อบแห้งลงไปและคลุกให้เข้ากัน
- 7) เมื่อส่วนผสมเหนียวได้ที่ ให้ปั้นเป็นลูกบอลกลมๆ
- 8) นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 2 ชั่วโมง ก่อนนำออกมาทาน

2.4 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์(2553) ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพว่า อาหารเพื่อสุขภาพ (Functional Food) คือ อาหารชนิดต่างๆที่ทานเข้าไปแล้วส่งผลดีต่อร่างกาย ไม่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไม่ทำให้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และต้องไม่ทำให้น้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติ ที่สำคัญคือการลดปริมาณ ความเค็ม ความหวาน ความมัน และเพิ่มผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น

ในปัจจุบันนั้นอาหารเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมในกลุ่มคนมากขึ้นทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการวิจัยและในเชิงพาณิชย์ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นมูลค่าอย่างมาก และเนื่องจากผู้คนหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นจึงมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่างๆในรูปแบบอาหารเสริม เช่น วิตามิน กรดไขมัน และเส้นใยที่มีความสำคัญกับร่างกาย ซึ่งการทานอาหารเพื่อสุขภาพจะส่งผลดีให้กับทั้งร่างกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น



รูปที่ 2.26 แสดงรูปภาพของอาหารเพื่อสุขภาพ

ที่มา : <http://www.sanitariumthailand.com/s>



รูปที่ 2.27 แสดงรูปภาพผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่พัฒนามาจากอาหาร

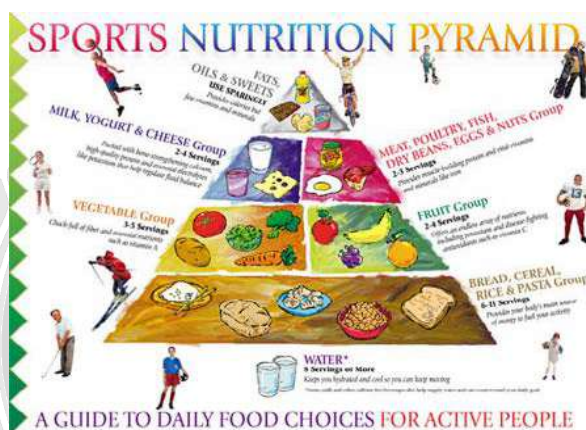
ที่มา : <https://www.sanook.com/health/2329/>

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการและสารอาหารหลัก 5 หมู่

วรวิทย์ เจริญศิริ(2552) ได้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโภชนาการดังนี้ โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วสามารถที่จะนำไปเสริมสร้าง ซ่อมแซม หรือเป็นประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ซึ่งเราสามารถแบ่งแยกประเภทของอาหารโดยใช้หลักโภชนาการได้ดังนี้ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน น้ำ และเกลือแร่ ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายด้วยกันทั้งสิ้น ในสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และ

คาร์โบไฮเดรต เมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกายจะให้ประโยชน์ในด้านพลังงาน ในส่วนของ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จะให้ประโยชน์มากในเรื่องของการทำให้วงจรต่างๆภายในร่างกายดำเนินไปด้วยความปกติตามสมดุลของร่างกาย

สารอาหาร คือ องค์ประกอบหรือโครงสร้างของสารประกอบทางเคมีของธาตุต่างๆ ซึ่งได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกาย สารอาหารนั้นมีโครงสร้างของโมเลกุลที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งอาหารแต่ละชนิดที่เรารับประทานเข้าจะมีโมเลกุลของสารอาหารได้หลากหลายชนิด โดยร่างกายของเรานั้นจะต้องการสารอาหารที่เข้าไปซ่อมแซมหรือเสริมสร้างส่วนต่างๆมากถึง 40 ชนิด ซึ่งการจะแยกสารอาหารตามหลักของโภชนาการนั้นจะพิจารณาโดยการดูจากปริมาณสารอาหารที่มีมากที่สุด ในอาหารแต่ละชนิดเป็นหลัก สามารถแบ่งแยกประเภทของสารอาหารต่างๆได้เป็น 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และ เกลือแร่



รูปที่ 2.28 แสดงรูปภาพความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่สำคัญต่อร่างกาย

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/2329/>

สารอาหารต่างๆสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และ เกลือแร่ ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

2.5.1 คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)

คาร์โบไฮเดรตนั้นเป็นสารชีวโมเลกุลที่สำคัญมากและเป็นองค์ประกอบในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด จึงเป็นสารอาหารที่สำคัญมากที่สุดในร่างกายต่อการสะสมพลังงานในร่างกาย ซึ่งสามารถพบได้ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เช่น แป้ง น้ำตาล ไกลโคเจน และเซลลูโลส คาร์โบไฮเดรตสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ 1. คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีขนาดโมเลกุลที่เล็กที่สุด ร่างกายไม่สามารถที่จะย่อยสลายให้โมเลกุลมีขนาดเล็กลงได้อีกแล้ว ได้แก่ กลูโคส ฟรุคโทส กาแลกโทส เมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกายจะสามารถที่จะดูดซึมได้ทันที และ 2. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่และมีความซับซ้อน ไม่มีรสชาติที่ให้ความหวาน เป็นการรวมกันของน้ำตาลชั้นเดียวหลายๆจำนวน ซึ่งได้แก่

แป้งจากพืชต่างๆ เซลลูโลส ไกลโคเจน แคร็กทิน ร่างกายจะไม่ดูดซึมทันทีหลังจากรับประทาน แต่จะค่อยๆ ใช้ระยะเวลาในการดูดซึม ซึ่งในคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงานจำนวน 4 แคลอรี

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

- ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย
- ช่วยทำให้ร่างกายสามารถที่จะนำสารอาหารประเภทโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

- ช่วยให้การเผาไหม้ไขมันในร่างกายเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์
- สามารถใช้ในการเป็นแหล่งพลังงานสำรองให้กับร่างกายในรูปแบบไขมัน และจะนำมาใช้เมื่อร่างกายรู้สึกขาดแคลนพลังงานที่เพียงพอ

- มีส่วนช่วยในเรื่องของการขับถ่าย จากการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ของเซลลูโลส ทำให้มีส่วนช่วยในการขับถ่ายที่ง่ายขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ถ่ายยาก

- ช่วยในการทำลายสารพิษต่างๆ และขจัดสารที่พิษที่ตกค้างไปในอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรต

- ธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าว ข้าวสาลีที่ใช้ในการทำขนมปัง ข้าวโพด
- ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วดำ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง และถั่วเขียว
- น้ำตาลในลักษณะต่างๆ เช่น น้ำตาลปีบ น้ำตาลมะพร้าว น้ำผึ้ง รวมไปถึงน้ำตาลทรายด้วย



รูปที่ 2.29 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรต

ที่มา : <https://www.amadothailand9.com>

2.5.2 โปรตีน (Protein)

โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นกรดอะมิโนที่มีความสำคัญมากกับทุกๆ เซลล์ในร่างกายตั้งแต่ เลือด ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เส้นผม ไปจนถึงเล็บ ล้วนเป็นส่วนประกอบของโปรตีนทั้งหมด ถึงแม้ว่าร่างกายของเรานั้นจะสามารถสร้างกรดอะมิโนขึ้นมาเองได้ 9 ชนิด แต่ร่างกายก็ยังต้องการกรดอะมิโนอีกจำนวน 11 ชนิด เพื่อเพิ่มเติมจากเนื้อสัตว์ ธัญพืช

และ ถั่วชนิดต่างๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับกรดอะมิโนอย่างครบถ้วน ซึ่งโปรตีนที่ได้จากพืชและสัตว์ จะมีความแตกต่างกัน โดยโปรตีนที่ได้จากสัตว์ จะเป็นโปรตีนแบบสมบูรณ์ มีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการครบถ้วนสมบูรณ์ ส่วนโปรตีนที่ได้จากพืชผักส่วนใหญ่เป็นโปรตีนแบบไม่สมบูรณ์ ผู้ที่งดการทานเนื้อสัตว์จึงควรที่จะรับประทาน อาหารประเภท ถั่วเหลือง ถั่วชนิดต่างๆ ธัญพืช และผลไม้ที่หลากหลายในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน

ประโยชน์ของโปรตีน

- ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆภายในร่างกาย
- ช่วยในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ช่วยในการสร้างฮอร์โมน น้ำย่อย ไปจนถึงการสร้างภูมิคุ้มกันให้
- ช่วยในการให้พลังงานกับร่างกายเมื่อร่างกายเหลือพลังงานน้อยลง
- ช่วยทำให้เกิดการกระตุ้นการผลิตของกลูโคส ต่อจากนั้นกลูโคสจะมีการ

การเดินทางไปที่ตับ จะทำให้ร่างกายรู้สึกถึงความอึด และส่งสัญญาณไปที่สมองเพื่อสั่งให้หยุดรับประทาน

- รักษาสมดุลต่างๆในร่างกาย เช่น เนื้อเยื่อ น้ำตาลในเลือด เซลล์ต่างๆในร่างกาย ไปจนถึงควบคุมความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกายอีกด้วย

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากพืช

- ถั่วลิสง ถั่วชนิดต่างๆ เนยถั่ว อัลมอนด์ อะโวคาโด ควินัว

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากสัตว์

- ปลาทูน่า
- อกไก่
- ไช้ไก่



รูปที่ 2.30 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของโปรตีน

ที่มา : <https://www.healthfoodsnetwork.com/>

2.5.3 ไขมัน (Fat)

ไขมันเป็นสารประกอบที่รวบรวมกันหลายชนิด โดยมีลักษณะที่ร่วมกันคือสามารถละลายได้ในตัวทำละลายแบบอินทรีย์ แต่ไม่สามารถที่จะละลายในน้ำได้ ซึ่งความหมายของไขมันในทางเคมี คือ ลิพิด(Lipid) ทำหน้าที่ในการห่อหุ้มอวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่นชุ่มชื้น และใน วิตามินเค วิตามินอี วิตามินดี วิตามินเอ ล้วนก็ต้องใช้ไขมันในการช่วยดูดซึมเข้าสู่ร่างกายทั้งสิ้น ซึ่งไขมันแบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้แก่ ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน โดยในไขมันจำนวน 1 กรัม ให้พลังงานเท่ากับ 9 แคลอรี

ประโยชน์ของไขมัน

- ให้ความอบอุ่นและให้พลังงานกับร่างกาย
- ไขมันเป็นส่วนสำคัญในการรักษาความชุ่มชื้นของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
- ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญในสมอง และ ช่วยดูดซึมวิตามินต่างๆ
- ช่วยป้องกันแรงกระแทกหรือการกระทบกระเทือนของอวัยวะต่างๆ

ภายในร่างกาย

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของไขมันที่ได้จากพืช

- ถั่วเปลือกแข็ง
- น้ำมันมะกอก
- อะโวคาโด
- อัลมอนด์
- หอมหัวใหญ่
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันเมล็ดฟักทอง
- เนยถั่ว

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของไขมันที่ได้จากสัตว์

- ไขมันจากเนื้อสัตว์ และ ปลาทะเลน้ำลึก



รูปที่ 2.31 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของไขมัน

ที่มา : https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_749303

2.5.4 วิตามิน (Vitamin)

วิตามินเป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายของเราต้องการในปริมาณที่ไม่มาก แต่ก็ขาดไม่ได้เพราะเริ่มตั้งแต่การหายใจและการนำสารอาหารต่างๆ ทั้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มาใช้ในการสร้างพลังงานหรือการผลิตเนื้อเยื่อต่างๆ ในการดำรงชีวิต ล้วนแต่ต้องใช้วิตามินทั้งสิ้น โดยวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกายสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดสำคัญ คือ 1.วิตามินที่สามารถละลายได้ในน้ำ เช่น วิตามินบี วิตามินซี ไบโอดีน กรดโฟลิก อีกทั้งเป็นวิตามินที่ไม่สะสมอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับในปริมาณมาก จะสามารถขับออกมาได้ทางปัสสาวะ 2.วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน เช่น วิตามินเค วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี ซึ่งสามารถดูดซึมร่วมกันกับอาหารที่เป็นไขมันและเข้าสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ประโยชน์ของวิตามิน

- วิตามินซี ช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคหวัด ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
- วิตามินดี มีส่วนช่วยให้สามารถดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้เป็นอย่างดี ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูก
- วิตามินเอ มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา และ ช่วยลดอาการสำหรับผู้ที่มีปัญหาแพ้แสงสว่างหรือใช้สายตาเยอะ
- วิตามินบี ช่วยในเรื่องของการบำรุงเส้นประสาท สามารถเผาผลาญคอเลสเตอรอลได้เป็นอย่างดี และทำให้ระบบการทำงานของหัวใจเป็นไปอย่างปกติ
- วิตามินอี ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด ช่วยลดวัยให้อ่อนเยาว์ลง ลดความเสี่ยงที่อาจจะทำให้เกิดโรคต่อกระดูก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในเต้านม และช่วยในการสลายลิ่มเลือด

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของวิตามิน

- วิตามินบี 1 พบได้ใน ข้าว ข้าวกล้อง นม ขนมอบังโฮลวีท
- วิตามินบี 2 พบได้ใน ข้าวกล้อง นม ตับ ไข่ และ ปลา
- วิตามินบี 6 พบได้ใน ถั่วเหลือง ข้าว ข้าว แคนตาลูป กะหล่ำ และ ไข่
- วิตามินบี 12 พบได้ใน เนื้อสัตว์ทุกชนิด ตับ ไข่ กะปิ และ น้ปลา
- วิตามินซี พบได้ใน ผลไม้สดทุกชนิด
- วิตามินอี พบได้ใน ไข่ เมล็ดธัญพืช ข้าว จมูกข้าว
- วิตามินเอ พบได้ใน แครอท มะละกอ ฟักทอง บร็อคโคลี่ คื่นฉ่าย ตำลึง



รูปที่ 2.32 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของวิตามิน

ที่มา : <http://thai-hhc.blogspot.com/>

2.5.5 เกลือแร่ (Mineral)

เกลือแร่เป็นสารประกอบอนินทรีย์เรียกว่าเป็นองค์ประกอบในอาหาร ซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายของเรานั้นต้องการในปริมาณที่น้อย แต่ก็ไม่สามารถขาดเกลือแร่ได้ เนื่องจากเกลือแร่มีส่วนช่วยในการควบคุม เสริมสร้างความแข็งแรง ควบคุมการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย และเป็นโครงสร้างที่สำคัญภายในร่างกาย ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายเราจะมีเกลือแร่เป็นหนึ่งในส่วนประกอบ 4 % ในน้ำหนักตัว

ประโยชน์ของเกลือแร่

- มีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบการทำงานของเอนไซม์ ช่วยดูดซึมวิตามิน
- มีส่วนช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและการเติบโตของเนื้อเยื่อ
- ช่วยในการปรับสมดุลต่างๆในร่างกายให้กลับมาปกติ
- ช่วยในการควบคุมการทำงานของระบบประสาท
- ช่วยเรื่องของการควบคุมสมดุลของน้ำภายในร่างกาย

อาหารที่เป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่

- แคลเซียมพบได้จาก เนื้อ นม ไข่ สัตว์ที่สามารถกินได้ทั้งเปลือก เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย หรือ กุ้งแห้ง
- ฟอสฟอรัสพบได้จาก เห็ด มะเขือ ไข่ นม ถั่ว แล เนื้อสัตว์
- โซเดียมพบได้จาก ไข่ เกลือแกง นม สาหร่าย

- ไอโอดีนพบได้จาก อาหารทะเล เกล็ดไอโอดีน เกล็ดสมุทร
- เหล็กพบได้จาก ตับ ไข่ ถั่ว เนื้อสัตว์ และผักสีเขียว
- ฟลูออรีนพบได้จาก ชาและอาหารทะเล
- วิตามินเอพบได้จาก แครอท มะละกอ ฟักทอง บร็อคโคลี่ คื่นฉ่าย
ตำลึง



รูปที่ 2.33 แสดงรูปภาพของอาหารที่เป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่

ที่มา : <https://medthai.com>

2.6 การรับประทานอาหารแบบวีแกน (Vegan) ในปัจจุบัน

จากการสำรวจของ Vegan Society (2018) ได้กล่าวว่า อาหารประเภท Vegan (อาหารที่ไม่ได้มีส่วนผสมของ นม ชีส ไข่ ยีสต์ น้ำผึ้ง เนย เจลาติน รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์) เป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นภายในสหราชอาณาจักร ซึ่งในปัจจุบันนี้ชาวสหราชอาณาจักรที่หันไปทานอาหารแบบ Vegan โดยประมาณแล้วมีจำนวนมากถึง 542,000 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ในผู้ที่ทานอาหารแบบ Vegan จะอยู่ในช่วงอายุ 15 – 34 ปี

ภายในสหราชอาณาจักร เรียกได้ว่าเป็นตลาดของอาหาร Vegan ที่มีความยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ส่วนรองลงมาจากสหราชอาณาจักร ก็คือ สหรัฐอเมริกา โดยชาวสหราชอาณาจักรจะนิยมหันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นจำนวนมากในช่วงเดือนมกราคม 2018 เพื่อช่วยในเรื่องของการ Detox ร่างกาย หลังจากการเฉลิมฉลองในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและเทศกาลปีใหม่ ทำให้มีความต้องการรับประทานอาหารแบบ Vegan เพิ่มมากขึ้น โดยมีชื่อเรียกว่า Veganuary โดยในเดือนมกราคม 2018 ที่ผ่านมามีผู้ที่รับประทานอาหารแบบ Vegan จำนวน 52,000 คน โดยประมาณ ซึ่งจากจำนวนผู้ทานอาหารแบบ Vegan ดังกล่าว เพิ่มขึ้นจากเดือนมกราคม ของปี 2014 มากถึง 50,000 ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้ได้นำมาจากรายงานของ The Telegraph

ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ภายในสหราชอาณาจักรได้มีการเพิ่มจำนวนสินค้าที่เป็น Vegan ซึ่งภายในห้างต่างๆมากมาย ได้มีการนำเอาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบหลักเป็นพืช เช่น

เบอร์เกอร์กะหล่ำดอก ไส้กรอกเห็ด บาร์บีคิวเนื้อขุ่น และร้านอาหารที่เป็น Chain ขนาดใหญ่ในสหราชอาณาจักรมีการตอบรับในการเพิ่มเติมเมนูอาหารที่เป็น Vegan ไม่ว่าจะเป็นร้าน Zizzi , Nando's, Wagamama และรวมไปถึงร้าน Pizza Hut โดยในเดือน พฤศจิกายน 2018 ที่ผ่านมานั้นได้มีการประกาศออกกฎให้ใช้คำจำกัดความเกี่ยวกับอาหาร Vegan และบังคับให้ใช้ในฉลากของอาหาร Vegan จากคณะกรรมการอาหารของยุโรป



รูปที่ 2.34 แสดงรูปภาพของร้าน Pizza Hut ทำพิซซ่าในรูปแบบ Vegan

ที่มา : <https://www.riseofthevegan.com>

2.7 งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดพบว่า “การทานอาหารแบบวีแกนเป็นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบนโลกนี้ได้ดีที่สุด”

มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ(2018) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การทานอาหารแบบวีแกนเป็นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบน โลกนี้ได้ดีที่สุด” ผลการวิจัยพบว่า การงดอาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากนมสามารถที่จะลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากถึง 73% ซึ่งการเลือกทานอาหารวีแกนนั้น นอกจากจะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้อย่างมีนัยสำคัญแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพื้นที่และลดการสูญพันธุ์ของสัตว์ป่าอีกด้วย ตัวอย่างเช่นการเลี้ยงโคนเนื้อในทุ่งหญ้าตามธรรมชาติและนำไปผลิตอาหารจะนำไปสู่การปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้มากถึง 12 เท่า ซึ่งตรงข้ามกับการผลิตอาหารจำพวกถั่วหรือเต้าหู้ เพราะฉะนั้นควรตระหนักถึงสิ่งที่จะตามมาก่อนที่จะเลือกรับประทานอาหารต่างๆ

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อ : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ที่ตั้ง : เลขที่ 257 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600
เบอร์โทร : 02-365-9110
อีเมล : reserveanantara@anantara.com
Website : <https://www.anantara.com/>



รูปที่ 3.1 แสดงภาพแผนที่และที่ตั้งของ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

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

3.1.1 ข้อมูลของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีการก่อตั้งมานานถึง 26 ปี โดยผู้ก่อตั้งคือ Mr. William Ellwood Heinecke โรงแรมแห่งนี้อยู่ในการบริหารงานในเครือขายของบริษัท ไมเนอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นโรงแรมระดับ 5 ดาว ในกรุงเทพมหานครฯ ที่ตั้งอยู่บริเวณใจกลางเมือง อีกทั้งยังอยู่บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งทางโรงแรมมีส่วนของเรือรับส่งที่คอยให้บริการอีกด้วย การตกแต่งของทางโรงแรมมีความงดงามเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นไทยอย่างชัดเจน มีห้องอาหารที่ให้บริการลูกค้า

มากถึง 12 ห้องอาหาร โดยแต่ละร้านอาหารจะมีประเภทของอาหารและรูปแบบการตกแต่งร้านที่มีความแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ยังมีการบริการอื่นๆมากมาย เช่น บริการห้องจัดเลี้ยง ห้องประชุม สระว่ายน้ำที่มีความสวยงาม สปาร์ ฟิตเนส เป็นต้น



รูปที่ 3.2 แสดงภาพโลโก้ของโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

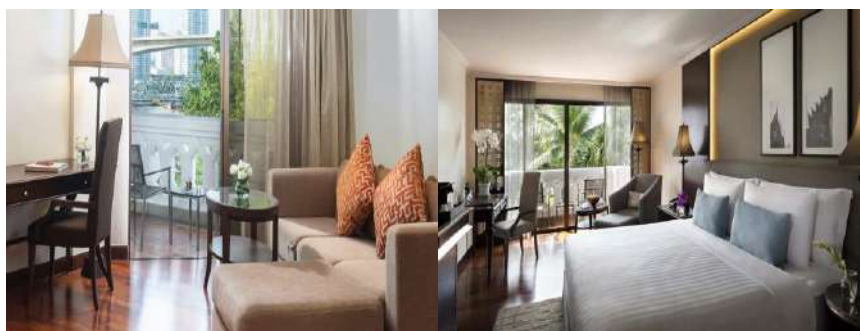
ที่มา : <https://searchlogovector.com>

3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑการให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 ห้องพัก

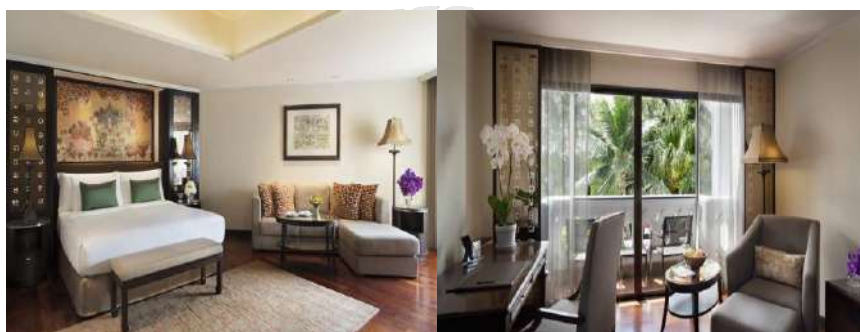
โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 376 ห้อง ภายในมีการตกแต่งที่หรูหราสวยงามแสดงถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทยอย่างโดดเด่น ส่วนใหญ่ ทางโรงแรมใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ผลิตจากไม้ เนื่องจากให้ความเหมาะสมกับรูปแบบของโรงแรมอย่างลงตัว ซึ่งในทุกๆห้องของโรงแรมจะสามารถมองเห็นวิวต่างๆได้อย่างชัดเจนและสวยงาม เช่น สระว่ายน้ำที่มีลักษณะการดีไซน์ที่เป็นเอกลักษณ์ สวนที่มีความเขียวขจีของต้นไม้ และต้นไม้ภายในโรงแรม และวิวจากแม่น้ำเจ้าพระยา โดยทางโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้มีการแบ่งประเภทของห้องพักต่างๆ ดังนี้

1) ห้องดีลักซ์ (Deluxe Room)



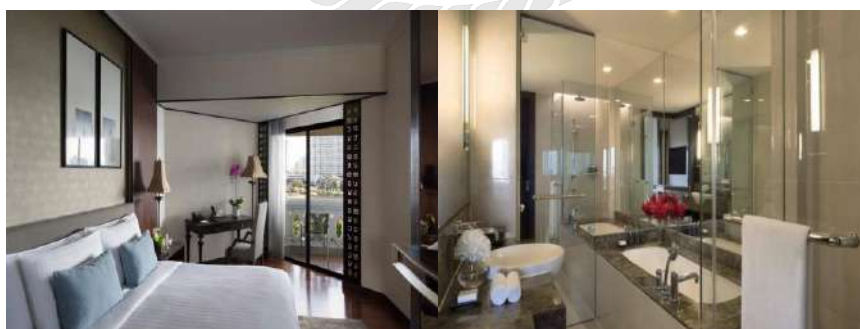
รูปที่ 3.3 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์และข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

2) ห้องดีลักซ์จูเนียร์สวีท (Deluxe Junior Suite Room)



รูปที่ 3.4 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์จูเนียร์สวีทและข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3) ห้องดีลักซ์ริเวอร์วิว (Deluxe River View)



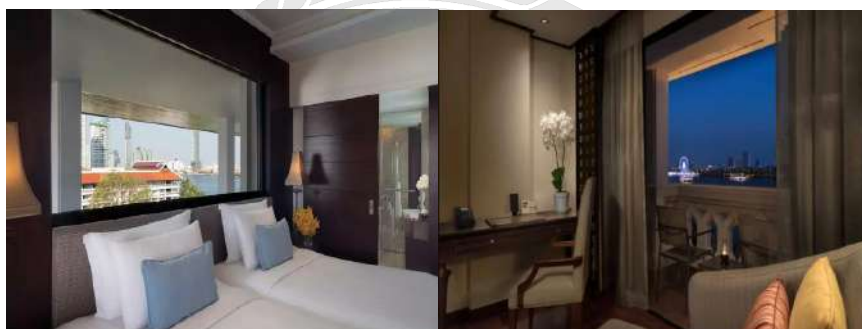
รูปที่ 3.5 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์ริเวอร์วิวและข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

4) ห้องดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์ (Deluxe Riverfront Room)



รูปที่ 3.6 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์และข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

5) ห้องแฟมิลี่สวีท (Family Suite Room)



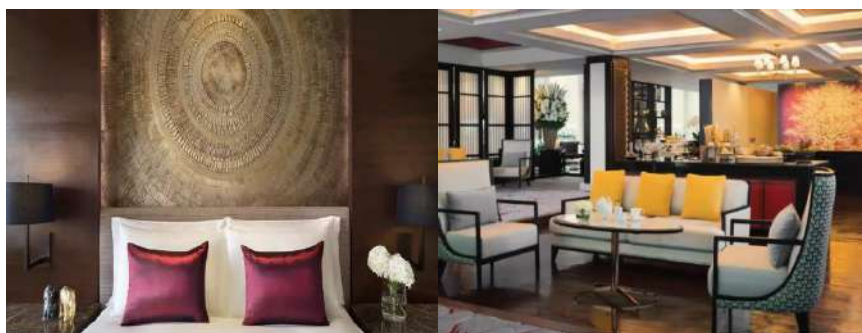
รูปที่ 3.7 แสดงภาพห้องประเภทดีลักซ์ริเวอร์ฟรอนท์และข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

6) ห้องห้องจูเนียร์ริเวอร์วิวสวีท (Junior River View Suite Room)



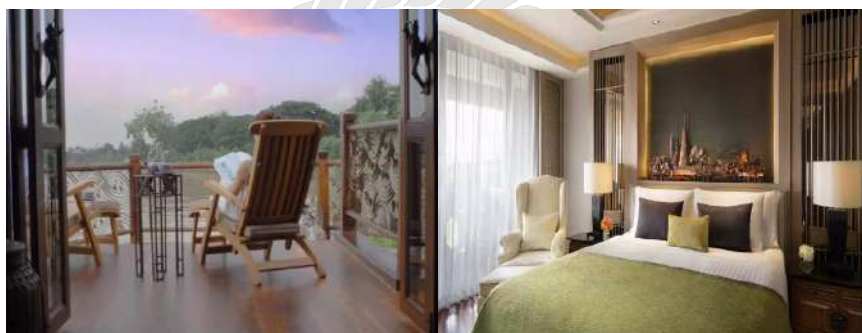
รูปที่ 3.8 แสดงภาพห้องประเภทจูเนียร์ริเวอร์วิวสวีทและข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

7) ห้องอนันตริเวอร์ฟรอนท์สวีท (Anantara Riverfront Suite Room)



รูปที่ 3.9 แสดงภาพห้องประเภทห้องอนันตริเวอร์ฟรอนท์สวีทและข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

8) ห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีท 2 ห้องนอน (Two Bedroom River ChaoPhraya Suite)



รูปที่ 3.10 แสดงภาพห้องประเภทห้องริเวอร์วิวเจ้าพระยาสวีท 2 ห้องนอนและข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

9) ห้องครุชสเตท (Dream Stateroom)



รูปที่ 3.11 แสดงภาพห้องประเภทครุชสเตท และ ข้อมูลของห้อง
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3.2.2 ห้องอาหาร

ภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทมีบริการร้านอาหารและบาร์มากมายซึ่งแต่ละร้านจะมีความแตกต่างกันในส่วนของคุณภาพของอาหาร และการตกแต่งภายในร้าน ซึ่งลูกค้าสามารถเลือกใช้บริการร้านต่างๆได้ตามต้องการ โดยมีจำนวนร้านอาหารต่างๆดังนี้

1) คาเฟ่เมโร อุโน (Numero Uno Cafe)



รูปที่ 3.12 แสดงภาพห้องอาหารคาเฟ่เมโร อุโน
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

2) เดอะมาร์เก็ต (The market)



รูปที่ 3.13 แสดงภาพห้องอาหารเดอะมาร์เก็ต (The market)
ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3) เบนินาน่า (Benihana)



รูปที่ 3.14 แสดงภาพห้องอาหารเบนินาน่า (Benihana)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

4) บริโอ (Brio)



รูปที่ 3.15 แสดงภาพห้องอาหารบริโอ (Brio)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

5) เทรเดอร์ วิคส์ (Trader Vic's)



รูปที่ 3.16 แสดงภาพห้องอาหารเตรเดอร์ วิคส์ (Trader Vic's)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

6) ลอยน้ำบาร์ (Loy Nam Bar)



รูปที่ 3.17 แสดงภาพห้องอาหารลอยน้ำบาร์ (Loy Nam Bar)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

7) ลองเทลบาร์ (Long Tail Bar)



รูปที่ 3.18 แสดงภาพห้องอาหารลองเทลบาร์ (Long Tail Bar)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

8) อีเลเฟ้น บาร์ (Elephant Bar)



รูปที่ 3.19 แสดงภาพห้องอาหารอีเลเฟ้น บาร์ (Elephant Bar)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

9) ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรส (Riverside Terrace)



รูปที่ 3.20 แสดงภาพห้องอาหารริเวอร์ไซด์ เทอร์เรส (Riverside Terrace)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

10) เรือมนโรร่าห์ (Manorha Cruise)



รูปที่ 3.21 แสดงภาพห้องอาหารเรือมนโรร่าห์ (Manorha Cruise)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3.2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น

ภายในโรงแรมนอกเหนือจากการบริการในด้านห้องพัก อาหารและเครื่องดื่มแล้ว ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ให้ลูกค้าได้เข้าไปใช้บริการ เช่น สระว่ายน้ำที่เป็นเอกลักษณ์ของทางโรงแรม ล้อมรอบไปด้วยต้นไม้มากมาย อนันตราสปาที่มีความโดดเด่นในเรื่องของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากตะไคร้ ซึ่งตัวเลือกในการนวดแบบต่างๆ ให้กับลูกค้าได้เลือกใช้บริการเพื่อความผ่อนคลายมากมาย รวมไปถึงห้องออกกำลังกายหรือ ฟิตเนส ที่มีเครื่องออกกำลังกายครบถ้วนซึ่งมีผู้ดูแลและให้คำแนะนำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่าง และ อยู่ในช่วงดูแลสุขภาพ

1) สระว่ายน้ำ



รูปที่ 3.22 แสดงภาพสระว่ายน้ำในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

2) อนันตราสปา (Anantara Spa)



รูปที่ 3.23 แสดงภาพอนันตราสปา (Anantara Spa)

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3) ฟิตเนส

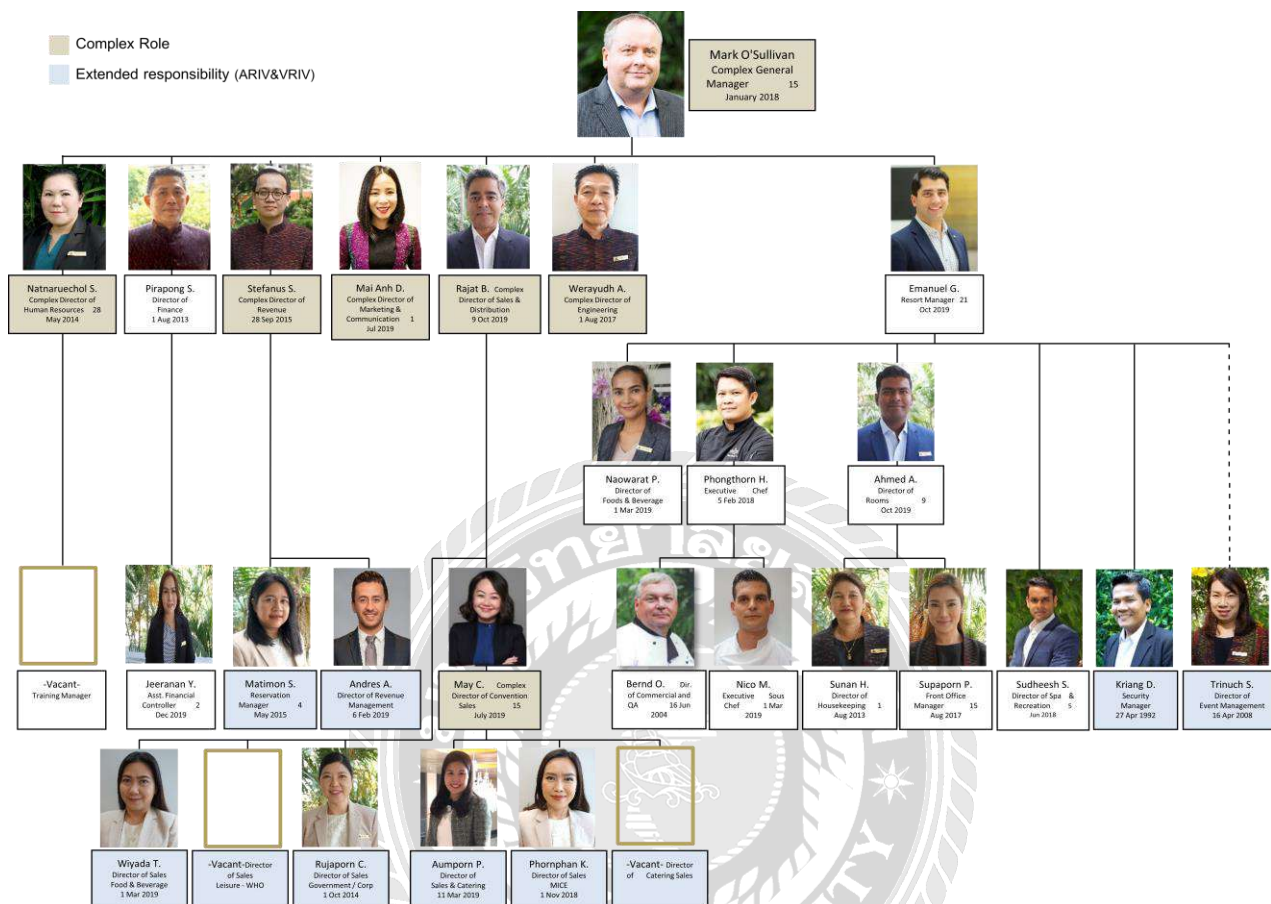


รูปที่ 3.24 แสดงภาพฟิตเนสในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>

3.3 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานขององค์กร

3.3.1 โครงสร้างขององค์กร



รูปที่ 3.25 แสดงภาพโครงสร้างขององค์กรภายใน โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ที่มา : โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (2562)

MINOR INTERNATIONAL

รูปที่ 3.26 แสดงภาพโลโก้ Minor International Company

ที่มา : <https://www.efinancethai.com>

MINOR HOTELS



รูปที่ 3.27 แสดงภาพโลโก้โรงแรมในเครือ Minor International Company

ที่มา : <https://www.airlinestaffrates.com>



รูปที่ 3.28 แสดงภาพโลโก้ร้านอาหารในเครือ Minor International Company

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/>

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 3.29 รูปภาพภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา 2562

นายอานนท์ บุญทรัพย์

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

ชื่อ-นามสกุล	: อานนท์ บุญทรัพย์
สถานที่ฝึกงาน	: โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ตำแหน่ง	: นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)
แผนก	: ทรัพยากรบุคคล Human Resource (Training)
ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	: ระหว่างวันที่ 19 สิงหาคม ถึง 6 ธันวาคม 2562

ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

- ดูแลความเรียบร้อยโดยรวมของนักศึกษาฝึกงานทั้งหมดที่อยู่ในการฝึกงานภายใน โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
- ดูแลความเรียบร้อยของห้อง Talent Studio หรือห้องที่ใช้ Train พนักงานภายใน โรงแรม ให้อยู่ในสภาพดีสะอาด สวยงาม มีอุปกรณ์ครบ เช่น ดินสอ สมุด รวมถึงเครื่องดื่ม และแก้วน้ำให้พร้อมสำหรับการอบรมในแต่ละวัน
- เตรียมเอกสารแต่ละวิชาที่จะมีการอบรมให้กับพนักงานในโรงแรมให้พร้อมอยู่ เสมอจัดบอร์ดอัปเดต Review Pro ซึ่งเป็นข้อมูลการจัดอันดับของโรงแรม
- จัดห้องตามธีมต่างๆ ให้ตรงกับช่วงเทศกาลหรือกิจกรรมที่กำลังเกิดขึ้นภายใน โรงแรม เพื่อให้พนักงานรู้สึกตื่นเต้นกับกิจกรรมต่างๆที่กำลังจะมาถึง
- ช่วยงานกิจกรรมต่างๆภายในโรงแรม เช่น งานกีฬา หรือ งานที่เกิดขึ้นภายใน โรงแรมในทุกๆครั้ง

- ตรวจเช็ค โปรโมชัน และอัปเดตกิจกรรมต่างๆ หน้าบอร์ดภายในโรงแรม รวมถึงตกแต่งให้สวยงาม เพื่อให้พนักงานได้ดูถึงกิจกรรมต่างๆที่ผ่านไปแล้ว และกำลังจะมาถึง
- นับจำนวนพนักงานที่เข้ามาอบรมวิชาต่างๆในทุกๆเดือน เพื่อคำนวณและทำสถิติ
- ช่วยเตรียมงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในแผนกฝ่ายบุคคลเพื่อให้พร้อมสำหรับพนักงานทุกคนภายในโรงแรมและอัปเดตพนักงานดีเด่นในแต่ละเดือน



รูปที่ 3.30 รูปภาพภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติสหกิจศึกษา 2562

นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

ชื่อ-นามสกุล : กนกวรรณ เกตขุนทด
 สถานที่ฝึกงาน : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
 ตำแหน่ง : นักศึกษาฝึกงาน (Trainee)
 แผนก : Kitchen (Loy Nam Kitchen)
 ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : ระหว่างวันที่ 19 สิงหาคม ถึง 6 ธันวาคม 2562

ลักษณะงานและหน้าที่ที่ปฏิบัติ

- ทำออเดอร์อาหารต่างๆ เช่น คลับแซนวิช , สโมกแซลมอน , เฟรนฟราย, เบอร์เกอร์เนื้อ เบอร์เกอร์ไก่, ผัดไท, ข้าวผัดสับปะรด, ยำส้มโอ, ส้มตำ, ไก่ย่าง
- ทำการเปิดครัวและดูแลความเรียบร้อยต่างๆก่อนที่จะทำออเดอร์ต่างๆ
- เตรียมวัตถุดิบต่างๆให้พร้อมสำหรับการทำออเดอร์อยู่เสมอ

3.5 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 3.31 แสดงรูปภาพของพนักงานที่ปรึกษา คุณสุนันทา ฝักสุวรรณ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา

: นางสาว สุนันทา ฝักสุวรรณ

ตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

: Training Coordinator

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา

: โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



รูปที่ 3.32 แสดงรูปภาพของพนักงานที่ปรึกษา คุณยุวดี หรั่งอินทร์

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา

: คุณ ยุวดี หรั่งอินทร์

ตำแหน่งงานพนักงานที่ปรึกษา

: Commis I

สถานที่ทำงานพนักงานที่ปรึกษา

: โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม ถึง วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 และ วัน เวลา ในการปฏิบัติสหกิจศึกษา วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.30 น.-18.30 น. (10 ชั่วโมงรวมเวลาพัก)

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงานต่างๆ มีดังต่อไปนี้

3.7.1 รวบรวมข้อมูลและกำหนดหัวข้อโครงการ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ เพื่อกำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับปัญหาและสิ่งที่สนใจ ภายใน โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

3.7.2 ทำการวิเคราะห์โครงการ โดยการสอบถามและรวบรวมข้อมูลในการทำโครงการกับพนักงานที่ปรึกษา

3.7.3 กำหนดหัวข้อโครงการโดยทำการปรึกษาและสอบถามข้อคิดเห็นจากพนักงานที่ปรึกษาถึงหัวข้อของโครงการ ขอข้อมูลเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อนำมาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับหัวข้อโครงการ

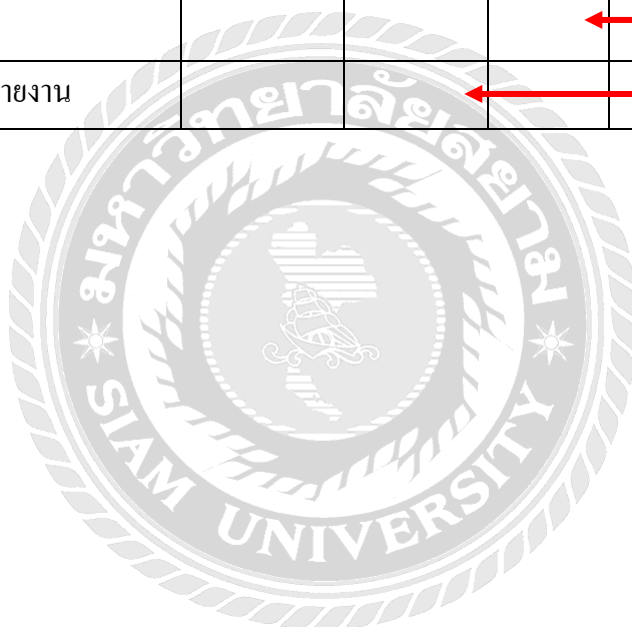
3.7.4 ออกแบบราชดิของ Energy Ball ให้เหมาะสมกับสมุนไพรไทย

3.7.5 ได้ทำการรวบรวมข้อมูล จัดทำเอกสาร พิมพ์เอกสาร ดำเนินการในส่วนของการจัดทำรูปเล่ม และ สรุปผล

3.7.6 ตรวจสอบและทำการแก้ไขรูปเล่มเมื่อจัดทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและช่วยแก้ไขส่วนที่ผิดพลาดของโครงการ เพื่อให้ข้อมูลถูกต้องและสมบูรณ์แบบ

ตารางที่ 3.1 การดำเนินงาน โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง “Vegan Green Curry Energy Ball”

ขั้นตอนการดำเนินการ	เดือน				
	ส.ค. 62	ก.ย. 62	ต.ค. 62	พ.ศ. 62	ธ.ค. 62
1. ศึกษาปัญหาที่สนใจ	↔				
2. กำหนดหัวข้อโครงการให้ตรงกับสิ่งที่เราสนใจ		↔			
3. ลงมือปฏิบัติงาน			↔	↔	
4. นำปัญหาที่ได้จากการปฏิบัติงานมาแก้ไข			↔	↔	
5. วิเคราะห์ข้อมูล				↔	↔
6. สรุปผลและจัดทำรายงาน			↔	↔	↔



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

ในส่วนของการจัดทำโครงงาน ในหัวข้อเรื่อง “Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน (Vegan Green Curry Energy Ball)” จากนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ได้เห็นถึงประโยชน์ในการนำเอาสมุนไพรไทยที่เหลือใช้ในโรงอาหารของพนักงานมาสร้างสรรค์เมนูของว่าง โดยเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้ที่กำลังดูแลสุขภาพ และเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งให้กับกลุ่มลูกค้าที่เลือกรับประทานอาหารแบบ Vegan ผู้จัดทำจึงได้ทำการรวบรวมข้อมูล ค้นคว้า และศึกษาวิธีการทานอาหารแบบ Vegan ประโยชน์ของสมุนไพรไทยแต่ละชนิด และหลักของการโภชนาการ เพื่อนำมาสร้างสรรค์เมนูของว่าง ที่มีรสชาติอร่อย และดีต่อสุขภาพของผู้รับประทาน คณะผู้จัดทำโครงงานได้จัดทำโครงการและดำเนินงานตามลำดับดังต่อไปนี้

- 4.1 วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดทำโครงงานเรื่อง “Vegan Green Curry Energy Ball”
- 4.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน
- 4.3 ความพึงพอใจของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 4.4 การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของ “Vegan Green Curry Energy Ball”
- 4.5 การคำนวณต้นทุนของการผลิต

4.1 วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดทำโครงงาน

วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดทำโครงงานเรื่อง “Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน (Vegan Green Curry Energy ball)” มีดังนี้

1. ข้าว	10	กรัม
2. ตะไคร้	40	กรัม
3. ใบมะกรูด	10	กรัม
4. ข้าวพอง	50	กรัม
5. เมล็ดอัลมอนด์	50	กรัม
6. อินทผาลัม	40	กรัม
7. เกล็ดมะพร้าว	30	กรัม
8. นมอัลมอนด์	15	มิลลิลิตร
9. พริกแกงเขียวหวานเจ	30	กรัม

วัตถุดิบในการทำ Vegan Green Curry Energy Ball ดังรูปภาพ 4.1



รูปที่ 4.1 แสดงรูปภาพของวัตถุดิบทั้งหมดในการทำ Vegan Green Curry Energy Ball

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.2 ขั้นตอนในการดำเนินงาน

ในการทำโครงการในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้สร้างสรรค์เมนูของว่างที่ชื่อว่า Vegan Green Curry Energy Ball ซึ่งมีวิธีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

- 1) นำตระไคร้ ข่า และใบมะกรูดไปตากแห้ง และนำมาอบในเตาอบอีกครั้งให้มีกลิ่นหอม นำมารับประทาน ดังรูปที่ 4.2 – 4.4



รูปที่ 4.2 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำ ขิง ข่า และ ตะไคร้ เข้าอบในเตาอบ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.3 แสดงรูปภาพของขั้นตอนหลังจากอบ ขิง ข่า และ ตะไคร้ เสร็จแล้วนำออกมาพักไว้
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.4 แสดงรูปภาพของตะไคร้และข่าที่อบแห้งเรียบร้อยแล้ว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

2) นำข้าวพองมาทุบหรือใช้มือขยำให้ข้าวพองมีความแตกตัวเพื่อ่ายต่อการปั่น ดังรูปที่ 4.5



รูปที่ 4.5 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำข้าวพองมาขยำให้แตกตัว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

3) นำเมล็ดของอินทผาลัมออกและจากนั้นหั่นอินทผาลัมให้เป็นชิ้นเล็กๆเพื่อสะดวกต่อการนำไปปั่นในเครื่องปั่น ดังรูปที่ 4.6



รูปที่ 4.6 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาเมล็ดอินทผาลัมออกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4) นำส่วนผสมต่างๆไม่ว่าจะเป็น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด อบแห้ง เมล็ดอัลมอนต์ อินทผาลัมที่หั่นแล้ว ข้าวพอง เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง พริกแกงเขียวหวาน และ นมอัลมอนต์ ปั่นรวมกันในเครื่องปั่นให้พอหยาบ ดังรูปที่ 4.7



รูปที่ 4.7 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาวัตถุดิบทั้งหมดมาปั่นในเครื่องปั่น

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

5) เมื่อบั่นส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันพอหยาบแล้ว ให้เทส่วนผสมลงภาชนะ และทิ้งไว้เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 - 5 นาที เพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างเกาะตัวกัน ดังรูปที่ 4.8



รูปที่ 4.8 แสดงรูปภาพหลังจากนำวัตถุดิบทั้งหมดบั่นรวมกัน และพักไว้ในภาชนะ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

6) นำส่วนผสมทั้งหมดที่บั่นเรียบร้อยแล้วปั้นเป็นลูกกลมๆ ให้สวยงามซึ่งจะสามารถปั้นได้ทั้งหมด 12 ลูก ดังรูปที่ 4.9



รูปที่ 4.9 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำวัตถุดิบที่บั่นรวมกันมาปั้นเป็นทรงกลม

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

7) นำ Energy Ball ที่ได้ มาคลุกกับเกล็ดมะพร้าวอบแห้ง เพื่อเพิ่มรสชาติและความสวยงาม และนำไปอบในเตาอบโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นนำไปใส่ตู้เย็น เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และนำมาใส่ในบรรจุภัณฑ์ พร้อมกับติดโลโก้ และ ฉลากโภชนาการ ดังรูปที่ 4.10 – 4.12



รูปที่ 4.10 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำเอาลูก Energy ball มาคลุกกับเกล็ดมะพร้าว
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.11 แสดงรูปภาพของขั้นตอนการนำ Energy ball ไปอบในเตาอบ
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562



รูปที่ 4.12 แสดงรูปภาพของ Vegan Green Curry Energy Ball ในบรรจุภัณฑ์
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2562

4.3 การคำนวณต้นทุนของการผลิต

ตารางที่ 4.1 แสดงตารางผลการคำนวณหาต้นทุนในการผลิต ของว่าง “Vegan Green Curry Energy Ball”

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	ปริมาณในการใช้	ราคาต่อหน่วย	ราคาต้นทุน (บาท)
1.	ข้าวพอง	50 กรัม	60 บาท / 130 กรัม	23.00
2.	เมล็ดอัลมอนต์	50 กรัม	125 บาท / 145 กรัม	43.00
3.	อินทผลัม	40 กรัม	235 บาท / 200 กรัม	47.00
4.	เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง	30 กรัม	205 บาท / 250 กรัม	24.00
5.	ตะไคร้	40 กรัม	10 บาท / 1 กิโลกรัม	0.40
6.	ใบมะกรูด	10 กรัม	43 บาท / 1 กิโลกรัม	0.43
7.	ข่า	10 กรัม	25 บาท / 1 กิโลกรัม	0.25
8.	นมอัลมอนต์	15 มิลลิลิตร	25 บาท / 180 ML	2.00
9.	พริกแกงเขียวหวานเจ	30 กรัม	13 บาท / 50 กรัม	7.00
ผลรวมของต้นทุนการผลิต				147.00
ปริมาณดังกล่าวสามารถทำ Vegan Green Curry Energy Ball ได้จำนวน 12 ลูก เฉลี่ยราคาต้นทุนต่อชิ้น				12.25

จากตารางที่ 4.1 แสดงผลการคำนวณหาต้นทุนในการผลิต ของว่าง “Vegan Green Curry Energy Ball” ในการผลิต 1 ครั้ง มีต้นทุนอยู่ที่ 147.00 บาท และ สามารถขึ้นเป็นลูกกลมๆออกมาได้ 12 ลูก เฉลี่ยราคาต้นทุน ต่อ 1 ลูก อยู่ที่ 12.25 บาท

4.4 การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของ “Vegan Green Curry Energy Ball”

ตารางที่ 4.2 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของ ของ Vegan Green Curry Energy Ball

ปริมาณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball						
ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	โปรตีน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	ไขมันไม่อิ่มตัว (g)	Kcal
1	ข้าวพอง	50.00 กรัม	10.00 กรัม	20.00 กรัม	0 กรัม	120.00
2	เมล็ดอัลมอนต์	50.00 กรัม	12.00 กรัม	10.00 กรัม	25.00 กรัม	260.00
3	อินทผลัม	40.00 กรัม	1.00 กรัม	30.00 กรัม	0.20 กรัม	112.00
4	เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง	30.00 กรัม	1.50 กรัม	6.00 กรัม	7.20 กรัม	105.00
5	ตะไคร้	40.00 กรัม	0.70 กรัม	10.00 กรัม	0.20 กรัม	39.00
6	ใบมะกรูด	10.00 กรัม	1.80 กรัม	2.50 กรัม	0.50 กรัม	17.00
7	ข้าวอบ	10.00 กรัม	0.12 กรัม	0.15 กรัม	0.05 กรัม	7.00
8	นมอัลมอนต์	15.00 มิลลิลิตร	0.09 กรัม	0.08 กรัม	0.16 กรัม	2.00
9	พริกแกงเขียวหวานเจ	30.00 กรัม	1.30 กรัม	5.00 กรัม	0.80 กรัม	30.00
รวมสารอาหารและน้ำหนักรวม		275.00 กรัม	28.51 กรัม	83.73 กรัม	34.11 กรัม	692.00
แบ่งได้เป็น 12 ลูก เหลือต่อ 1 ลูก		23.00 กรัม	2.37 กรัม	6.97 กรัม	2.84 กรัม	57.00

จากตารางที่ 4.2 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของ ของ Vegan Green Curry Energy Ball ซึ่งปริมาณน้ำหนักรวมทั้งหมดในการทำ Energy Ball ทั้งหมดอยู่ที่ 275.00 กรัม สามารถแบ่งออกได้ 12 ลูก โดยแต่ละลูกจะมีน้ำหนักอยู่ที่ 23.00 กรัม โดยใน 1 ลูก จะให้พลังงานอยู่ที่ 57.00 แคลอรี สารอาหารประเภทโปรตีนอยู่ที่ 2.37 กรัม สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอยู่ที่ 6.97 กรัม และปริมาณไขมันไม่อิ่มตัว อยู่ที่ 2.84 กรัม

4.3 ความพึงพอใจของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.3.1 กลุ่มประชากรในการวิจัย

พนักงานที่ทำงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

4.3.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

พนักงานที่ทำงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
ในแผนกต่างๆเป็นจำนวนทั้งหมด 30 คน

4.6 ผลในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดทำโครงการ สร้างสรรค์เมนูของว่างที่มีชื่อว่า “Vegan Green Curry Energy Ball” เพื่อเป็นการนำเอาสมุนไพรไทยที่ใช้ไม่หมดในห้องอาหารสำหรับพนักงานโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่าง นอกจากจะเป็นวิธีการลดการเหลือทิ้งของวัตถุดิบที่ยังใช้ได้แล้ว ยังเป็นการเพิ่มตัวเลือกใหม่ๆ ให้กับลูกค้า สำหรับเมนูของว่างเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และสอดคล้องความเป็นไทยลงไปด้วย ทำให้ลูกค้าชาวต่างชาติได้รู้จักสมุนไพรไทยหรืออาหารไทยในอีกรูปแบบหนึ่งที่แปลกใหม่และดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อเป็นสินค้าที่นำไปขายได้จริงภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท หลังจากทำการทดลองผลิตภัณฑ์ ได้สูตรที่สำเร็จแล้ว จึงได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของตัวผลิตภัณฑ์ “Vegan Green Curry Energy Ball” โดยการแจกแจงแบบสอบถาม พร้อมทั้งเสนอ “Vegan Green Curry Energy Ball” ให้แก่พนักงานได้ทดลองชิม จำนวน 30 คน และได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้ข้อมูลดังต่อไปนี้

4.6.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1) ข้อมูลด้านเพศ

ตอนที่ 1 จำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวแปรเพศ

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวแปรเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	18	60.00
หญิง	12	40.00
จำนวนรวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.3 แสดงถึงข้อมูลที่แยกตามเพศของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า เพศชายที่ทำแบบสอบถามมีจำนวน 18 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศหญิงที่ทำแบบสอบถามมีจำนวน 12 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 40.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผลสรุปในการตอบแบบสอบถามพบว่า มีจำนวนเพศชายมากกว่าเพศหญิง

2) ข้อมูลด้านอายุ

ตอนที่ 2 จำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวแปรอายุ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวอายุ

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
18 – 24 ปี	6	20.00
25 – 31 ปี	3	10.00
32 – 38 ปี	8	27.00
39 – 45 ปี	9	30.00
มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป	4	13.00
จำนวนรวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 ตารางแสดงถึงข้อมูลที่แยกตามช่วงอายุของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 – 24 ปี มีจำนวนทั้งหมด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 25 – 31 ปี มีจำนวนทั้งหมด 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 32 – 38 ปี มีจำนวนทั้งหมด 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 39 – 45 ปี มีจำนวนทั้งหมด 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งหมด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

3) ข้อมูลด้านแผนก

ตอนที่ 3 จำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวแปรแผนก

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและปริมาณร้อยละในข้อมูลทั่วไปของพนักงานที่ทำแบบสอบถามซึ่งได้จำแนกตามตัวแปรแผนก

แผนก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
แผนกทรัพยากรบุคคล	9	30.00
แผนกครัว	16	53.30
แผนกอาหารและเครื่องดื่ม	2	6.70
แผนกต้อนรับ	1	3.30
แผนกแม่บ้าน	2	6.70
จำนวนรวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5 ตารางแสดงถึงข้อมูลที่แยกตามแผนกของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกทรัพยากรบุคคลมีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกครัวมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกอาหารและเครื่องดื่ม มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกต้อนรับ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกแม่บ้าน มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตอนที่ 4 ข้อมูลที่แสดงถึงความพึงพอใจกับของว่างที่มีชื่อว่า “Vegan Green Curry Energy Ball” ของพนักงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท โดยมีค่าเฉลี่ยในระดับต่างๆซึ่งใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ โดยได้ใช้แนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) ดังต่อไปนี้

- ค่าเฉลี่ยระดับ 4.50 – 5.00 มีความหมายว่า มีคะแนนความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ยระดับ 3.50 – 4.49 มีความหมายว่า มีคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก
- ค่าเฉลี่ยระดับ 2.50 – 3.49 มีความหมายว่า มีคะแนนความพึงพอใจในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยระดับ 1.50 – 2.49 มีความหมายว่า มีคะแนนความพึงพอใจในระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ยระดับ 1.00 – 1.49 มีความหมายว่า มีคะแนนความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ที่มา : <https://www.thaiail.com/blog/burin/1165/>

ตารางที่ 4.6 แสดงถึงปริมาณค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจจากพนักงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ข้อ ที่	รายการที่ประเมิน	N = 30		
		X	S.D	ระดับของ ความพึงพอใจ
ด้าน รสชาติ รูปลักษณ์ และโภชนาการ				
1.	รสชาติของ Energy Ball เมื่อนำมาผสมกับสมุนไพรไทยแล้วมีความเข้ากันและให้รสชาติที่อร่อย	4.30	0.46	มาก
2.	เป็นเมนูของว่างที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทำให้เหมาะกับผู้ที่ทาน Vegan	4.93	0.25	มากที่สุด
3.	ปริมาณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball ในจำนวน 1 ลูก มีความเหมาะสม	4.46	0.50	มาก
4.	รูปร่างของผลิตภัณฑ์มีลักษณะพอดีและสวยงาม	4.26	0.44	มาก
5.	เป็นของว่างที่ทานแล้วไม่อ้วนถ้าทานในปริมาณที่พอดี เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก	4.50	0.49	มากที่สุด
ด้าน โครงการงาน				
6.	เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ นำไปต่อยอดได้	4.80	0.40	มากที่สุด
7.	เป็นการนำของที่ใช้ไม่หมดมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด	4.60	0.49	มากที่สุด
8.	สามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือพัฒนาเพื่อนำไปสร้างรายได้ให้กับองค์กรได้ในอนาคต	4.73	0.44	มากที่สุด
ผลรวมค่าเฉลี่ย		4.55	0.05	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.6 แสดงตารางผลของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของพนักงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด อยู่ที่ 4.55 ของค่าเฉลี่ยทั้งหมด และ พนักงานภายในโรงแรมมีความพึงพอใจเป็นอันดับที่ 1 คือ เป็นเมนูของว่างที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทำให้เหมาะกับผู้ที่ทาน Vegan ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และ เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ นำไปต่อยอดได้เป็นอันดับที่ 2 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.80 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รวมไปถึง ความพึงพอใจเรื่องของ รสชาติของ Energy Ball เมื่อนำมาผสมกับสมุนไพรไทยแล้วมีความเข้ากันและให้รสชาติที่อร่อย ความพึงพอใจเรื่องของปริมาณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball ในจำนวน 1 ลูกมีความเหมาะสม และความพึงพอใจเรื่องของรูปร่างของผลิตภัณฑ์มีลักษณะพอดีและสวยงาม อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และการให้คะแนนภายในหัวข้อ เป็นของว่างที่ทานแล้วไม่อ้วนถ้าทานในปริมาณที่พอดี เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก เป็นเมนูของว่างที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์

ทำให้เหมาะกับผู้อ่าน Vegan เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ นำไปต่อยอดได้ เป็นการนำของที่ใช้ไม่หมดมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือพัฒนาเพื่อนำไปสร้างรายได้ให้กับองค์กรได้ในอนาคต มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ในส่วนของการสรุปผลผู้จัดทำได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลโดยผลสรุปมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ด้วยระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ทำให้พบปัญหาจากแผนกแคนทีนว่ามีวัตถุดิบเหลือใช้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน โดยเฉพาะสมุนไพรไทย อีกทั้งยังได้พบว่าลูกค้าภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีจำนวนไม่น้อยที่ทานมังสวิรัต หรือเป็นกลุ่มผู้ทานอาหาร Vegan ทางคณะผู้จัดทำจึงนำเอาสมุนไพรไทยที่เหลือใช้จากแผนกแคนทีน มาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่างในรูปแบบของ Energy Ball ที่ชื่อว่า Vegan Green Curry Energy Ball อีกทั้งยังไม่ใช่วัตถุดิบใดๆ ที่ผลิตมาจากสัตว์เลย จึงเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้ที่ทานอาหารแบบวีแกน ซึ่งดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเหมาะกับผู้ที่กำลังออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ และผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก โดยการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจระดับความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถาม และพบว่า ผลของการประเมินเป็นที่น่าพึงพอใจมาก เพราะนอกจากจะเป็นการลดปริมาณของเหลือใช้เพื่อมาทำเป็นของทานเล่นสำหรับลูกค้าที่เป็น Vegan แล้ว ยังสามารถนำไปต่อยอดหรือสร้างรายได้ให้กับโรงแรมได้จริงในอนาคตอีกด้วย และจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า พนักงานภายในโรงแรมให้คะแนนเรื่องของความเหมาะสมของเมนู Energy Ball ชนิดนี้กับผู้ที่ทานอาหารแบบ Vegan เป็นอันดับที่ 1 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ นำไปต่อยอดได้เป็นอันดับที่ 2 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.80 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.55 อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

- 1) ในการทำ Vegan Green Curry Energy Ball ต้องใช้การคำนวณปริมาณที่มีความพอดี และต้องปรับเปลี่ยนสูตรเป็นจำนวนหลายครั้งเพื่อให้มีรสชาติที่อร่อย และถูกปากมากยิ่งขึ้น
- 2) ตัวของว่าง Vegan Green Curry Energy Ball ยังมีความชื้นอยู่ในระดับมากมีโอกาสขึ้นราหรือเสียได้ง่าย

- 3) ต้องเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมสำหรับผู้ทานอาหารแบบวีแกน โดยตรง เพราะไม่เช่นนั้น ในวัตถุดิบบางอย่างจะยังมีส่วนประกอบของวัตถุดิบที่มาจากสัตว์
- 4) การเลือกวัตถุดิบบางอย่างมาเพื่อผสมกันแต่อาจจะไม่เข้ากันในด้านของรสชาติทำให้ต้องปรับเปลี่ยนสูตรหรือปริมาณที่ใช้หลายครั้ง
- 5) ในการปั่นวัตถุดิบทุกอย่างเข้าด้วยกันจะต้องนำมาปั่น บางครั้งปั่นละเอียดไปจนเมื่อปั่นเป็นก้อนแล้วจะแตกตัวง่าย หรือ ปั่นหยาบไปทำให้มีเศษวัตถุดิบที่ยังไม่ละเอียดพอส่งผลทำให้กินยาก

5.1.3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ปัญหาของโครงการ

- 1) ควรจะมีความหลากหลายในรสชาติและสูตรของการทำให้มากขึ้น เพื่อให้มีความแตกต่างและตัวเลือกที่มากขึ้น
- 2) ใน ส่วนผสมของ Vegan Green Curry Energy Ball อาจจะยังให้สารอาหารประเภทโปรตีนในปริมาณที่น้อยอยู่ ควรจะเพิ่มวัตถุดิบอื่นๆที่ให้โปรตีนให้มากยิ่งขึ้น
- 3) ควรกำหนดระยะเวลาการนำเอา Vegan Green Curry Energy Ball ไปอบในเตาอบโดยใช้เวลาที่สมควร เพื่อกำจัดความชื้นและไม่ทำให้เสียง่าย
- 4) ควรเลือกวัตถุดิบต่างๆในการทำที่ให้รสชาติเข้ากันได้ เมื่อนำมาผสมกัน
- 5) ควรกำหนดระยะเวลาการปั่นวัตถุดิบทุกอย่างให้มีความพอดี

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ระยะเวลา 16 สัปดาห์ ของการฝึกงานภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้พบว่า การได้ปฏิบัติงานจริง หรือ การได้เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ทำให้เรารู้ว่างานทุกอย่างล้วนต้องใช้ทักษะหลากหลายด้าน ต้องลองผิดลองถูกในสิ่งที่ตัวเองไม่มีประสบการณ์มาก่อนเลย จึงต้องใช้ความพยายามและความอดทนอย่างสูง นอกจากนี้ยังต้องมีความรอบคอบในงานที่สูงมาก เพราะ เนื่องานค่อนข้างละเอียด การได้ปฏิบัติสหกิจในครั้งนี้ทำให้ได้รับประสบการณ์ที่ไม่เคยได้รับจากที่ไหนมาก่อน เปลี่ยนให้เราเป็นคนที่รอบคอบขึ้น เติบโตขึ้นโดยรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความแข็งแกร่ง สามารถนำเอาความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตการปฏิบัติงานในอนาคตได้เป็นอย่างดี และพัฒนาตัวเองได้เร็วขึ้น

5.2.2 ปัญหาที่พบของภาคปฏิบัติงาน

- ในตัวเนื่องานที่ทำค่อนข้างที่จะใช้ความละเอียดมากเป็นพิเศษ เพราะฉะนั้นจะต้องใช้ความรอบคอบอย่างสูง

- มีประสบการณ์น้อยมากเกี่ยวกับงานด้านเอกสาร ทำให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ ไม่คล่องในช่วงแรก เช่น การใช้เครื่องถ่ายเอกสารที่มีฟังก์ชันที่หลากหลาย การใช้เครื่องถ่ายเอกสารในการส่ง Email เพื่อนำเอาข้อมูลไปใช้ในการทำงานต่อ

- มีปัญหาเรื่องของการจดจำเรื่องต่างๆ และไม่ได้จดงานที่ได้รับมอบหมายลงในสมุดบันทึก ทำให้มีงานบางอย่างที่ลืมทำในช่วงแรกๆ

- มีความกดดันในตัวเองอยู่บ่อยครั้ง กลัวจะทำในสิ่งที่รับมอบหมายได้ไม่เต็มที่เท่าที่ตามที่เราได้คาดหวังไว้

- ปัญหาในเรื่องของการสื่อสารกับลูกค้าชาวต่างชาติ ยังไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่เท่าที่ควร ยังต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ

- การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานยังทำได้ไม่ดีพอในช่วงแรก ต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวอยู่เป็นระยะเวลาหนึ่ง

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

- ถ้าเป็นไปได้อยากลองปฏิบัติงานในหลากหลายแผนกเวียนกันไป เพื่อจะได้รับความรู้และทักษะการทำงานต่างๆ ในแผนกอื่นๆ เพิ่มเติมด้วย

- ควรเพิ่มระยะเวลาในการออกปฏิบัติสหกิจของนักศึกษาให้มากขึ้น เช่น จากระยะเวลาในการออกปฏิบัติสหกิจ 4 เดือน เป็น 6 เดือน

- ควรมีการออกปฏิบัติสหกิจจำนวน 2 ครั้ง ในช่วง ปี 3 และ ปี 4 เพื่อเพิ่มทักษะและประสบการณ์ให้มากขึ้นสำหรับนักศึกษาเพื่อนำไปใช้ในการชีวิตการทำงานจริง

บรรณานุกรม

- ข้อมูลของฟิมแพชจากเว็บไซต์ Honestdocs.com. (2557). ข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรไทยชนิดต่างๆ. เข้าถึงได้จาก [www. Honestdocs.com](http://www.Honestdocs.com)
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2553). ข้อมูลที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://www.vitaboost.me/>
- มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด. (2561). การทานอาหารแบบวีแกนเป็นการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบนโลกนี้ได้ดีที่สุด. เข้าถึงได้จาก <https://www.independent.co.uk>
- โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. (2562). ข้อมูลที่เกี่ยวกับโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท. เข้าถึงได้จาก <https://www.anantara.com/th/riverside-bangkok>
- วรวิทย์ เจริญศิริ. (2552). ความหมายของหลักโภชนาการ. เข้าถึงได้จาก <http://www.bangkokhealth.com/>
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556). ความหมายและสรรพคุณของสมุนไพรไทย. เข้าถึงได้จาก <https://beejab.com/>
- Kapook. (2561, 28 กันยายน). 10 สูตรเอนเนอร์จี้บอล สูตรขนมไม่ต้องอบกินเล่นเพิ่มพลังมั่นใจ หุ่นปัง. [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://cooking.kapook.com/view189823.html>
- PIMONWAN. (2561, 11 พฤษภาคม). ความหมายของอาหารวีแกน(Vegan Food). [เว็บไซต์]. เข้าถึงได้จาก <https://goodlifeupdate.com/lifestyle/90723.html>
- Vegan Society. (2018). แนวโน้มในการเพิ่มจำนวนของผู้ทานอาหารแบบ Vegan ในสหราชอาณาจักร. เข้าถึงได้จาก <https://idgthailand.com/2019-vegan/>



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจของพนักงานภายในโรงแรมเกี่ยวกับ
อาหารว่างที่มีชื่อว่า “Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

☐ 1.ชาย

☐ 2.หญิง

2. อายุ

☐ 1. 18 – 24 ปี

☐ 2. 25 – 31 ปี

☐ 3. 32 – 38 ปี

☐ 4. 39 – 45 ปี

☐ 5. มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

☐ 1. โสด

☐ 2. สมรส

☐ 3. หม้าย/หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

☐ 1. มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ 2. ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

☐ 3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

☐ 4. ระดับปริญญาตรี

☐ 5. สูงกว่าระดับปริญญาตรี

5. แผนกที่ปฏิบัติงาน

☐ 1. แผนกทรัพยากรบุคคล

☐ 2. แผนกครัว

☐ 3. แผนกอาหารและเครื่องดื่ม

☐ 4. แผนกแม่บ้าน

☐ 5. แผนกต้อนรับ

☐ 6. แผนกช่าง

☐ 7. แผนกการขาย/การตลาด

ตอนที่2 แบบสอบถามความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อขนมที่ชื่อว่า “Vegan Thai Herb Energy Ball”

คำชี้แจง กรุณาประเมินระดับความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อขนมที่ชื่อว่า “Vegan Thai Herb Energy Ball”

5 หมายถึง มีความพึงพอใจในอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
6.รสชาติของ Energy Ball เมื่อนำมาผสมกับสมุนไพรไทยแล้วมีความเข้ากันและให้รสชาติที่อร่อย					
7.เป็นของว่างที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทำให้เหมาะกับผู้ที่ทาน Vegan					
8.ปริมาณ โภชนาการของ Vegan Thai Herb Energy Ball ในจำนวน 1 ลูก มีความเหมาะสม					
9.รูปทรงของผลิตภัณฑ์มีลักษณะพอดีและสวยงาม					
10.เป็นของว่างที่ทานแล้วไม่อ้วนถ้าทานในปริมาณที่พอดีเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก					
11.เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ และ ต่อยอดได้					
12.เป็นการนำของที่ใช้ไม่หมดมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด					
13.สามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือพัฒนาเพื่อนำไปสร้างรายได้ให้กับองค์กรได้ในอนาคต					

ตอนที่ 3

ข้อเสนอแนะ.....

ภาคผนวก ข

การปฏิบัติงานในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท



การปฏิบัติงานในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นาย อานนท์ บุญทรัพย์



รูปภาพที่ 1 การฝึกอบรมพนักงานที่เริ่มงานใหม่ที่เข้ามาเริ่มงานวันแรก



รูปภาพที่ 2 การจัดทำอุปกรณ์ต่างๆสำหรับจัดห้องฝึกอบรมในเทศกาลคริสต์มาส



รูปภาพที่ 3 ภาพการทำหน้าที่บาร์น้ำ ในงานเลี้ยงของพนักงานในโรงแรม



รูปภาพที่ 4 ภาพการทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยต่างๆในงานกีฬาสีภายในโรงแรม

การปฏิบัติงานในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด



รูปภาพที่ 4 ภาพการทำหน้าที่จัดทำอาหารให้กับลูกค้าบริเวณครัวลอยน้ำ



รูปภาพที่ 5 ภาพการทำหน้าที่จัดทำอาหารให้กับลูกค้าบริเวณครัวลอยน้ำ



รูปภาพที่ 6 ภาพของเมนูอาหารที่ได้ทำในช่วงปฏิบัติสหกิจ



รูปภาพที่ 7 ภาพช่วงปฏิบัติงานในช่วงเทศกาลต่างๆในโรงแรม



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์จากพนักงานที่ปรึกษา

ข้อเสนอแนะจากพนักงานที่ปรึกษาที่เกี่ยวกับกับโครงการ

“Vegan Green Curry Energy Ball”

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการในหัวข้อเรื่อง “Vegan Green Curry Energy Ball” มีประโยชน์กับทางสถานประกอบการอย่างไรบ้าง พนักงานที่ปรึกษามีความคิดเห็นว่า โครงการนี้เป็นโครงการที่สามารถนำไปต่อยอดเพื่อสร้างรายได้ให้กับองค์กรได้อีกทั้งเป็นการลดปริมาณของเหลือใช้มาสร้างสรรค์เมนูอาหารที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ทานวีแกน และสอดคล้องความเป็นไทยตามเอกลักษณ์ของทางโรงแรมได้เป็นอย่างดี

(.....ยุวดี หรั่งอินทร์.....)

คุณยุวดี หรั่งอินทร์

พนักงานที่ปรึกษา

Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตรวีแกน

Vegan Green Curry Energy ball

อาจารย์ พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุก

นาย อานนท์ บุญทรัพย์, นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด

ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์

38 ถนน เพชรเกษม เขต ภาษีเจริญ กทม. 10160

Email : Pollatayler@hotmail.com , Maniezboos@gmail.com

บทคัดย่อ

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นอกเหนือจากการให้บริการในส่วนของห้องพักที่ยอดเยี่ยม การใส่ใจดูแลลูกค้าที่มาเข้าพักด้วยความเป็นเลิศ ทางโรงแรมยังให้ความสำคัญกับพนักงานบริการในองค์กรเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะห้องอาหารแคนทีน ซึ่งมีการจัดเตรียมอาหารที่หลากหลาย สารอาหารครบ 5 หมู่ เป็นสวัสดิการให้แก่พนักงานทุกคนในแต่ละวัน โดยในแต่ละวันจะมีปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้และต้องนำไปทิ้งเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะสมุนไพรไทย และเนื่องด้วยลูกค้าผู้มาเข้าพักจำนวนไม่น้อยเป็นกลุ่มผู้ทานอาหารวีแกน คณะผู้จัดทำจึงได้ศึกษาและหาวิธีการแก้ไขร่วมกันโดยนำวัตถุดิบเหลือมาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่างที่ชื่อว่า "Vegan Green Curry Energy Ball" เพื่อลดการเหลือทิ้งและเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้ากลุ่มวีแกน โดยได้ทำการสอบถามความพึงพอใจจากพนักงานในโรงแรมเกี่ยวกับเมนูของว่างที่คณะผู้จัดทำสร้างสรรค์ขึ้น โดยแจกแบบสอบถามเป็นจำนวน 30 ชุด และได้ทราบถึงผลวิจัยว่าพนักงานโรงแรมมีความพึงพอใจมากในด้านความเหมาะสมของเมนูของว่างชนิดนี้ต่อกลุ่มผู้ทานวีแกน ลดการเหลือทิ้งของสมุนไพรไทยจากแผนกแคนทีน และเป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความ

น่าสนใจ สามารถนำไปต่อยอด หรือ สร้างรายได้ต่อไปในอนาคตได้

คำสำคัญ : วีแกน เอนเนอร์จี้บอล สมุนไพรไทย

Abstract

Anantara Riverside Bangkok Resort is a luxury resort in Bangkok providing excellent accommodations and attentive care for guests as well as concerning its service personnel. Especially, a canteen restaurant with a variety of food, with 5 food groups, was prepared as welfare for all employees daily. Each day a large amount of raw materials was left, especially Thai herbs. Also the number of guests were a group of vegan dinners. Therefore, the authors studied and determined the solutions to the problem by using waste materials to create a snack menu entitled "Vegan Green Curry Energy Ball" in order to reduce waste and increase choices for vegan guests. Data were collected by distributing 30 copies of questionnaire to ask employees satisfaction with the developed menu. The results showed that employees satisfaction with the suitability of this menu for vegan consumers was at a high level. This could reduce the waste of Thai

herbs from the Canteen Department and create an attractive product for further expansion or generating revenue in the future.

Keywords : Vegan, Energy Ball, Thai herbs

ที่มาของปัญหา

ทางโรงแรมนอกจากจะให้ความสำคัญกับลูกค้าที่เข้ามาพักแล้ว ยังให้ความสำคัญกับพนักงานภายในโรงแรมโดยเฉพาะสวัสดิการด้านอาหาร หรือ ห้องแคנתิน ซึ่งมีอาหารให้พนักงานที่มีคุณภาพในทุกวัน แต่ก็มีวัตถุดิบเหลือใช้มากมาย โดยเฉพาะสมุนไพรไทย และ ลูกค้าภายในโรงแรมจำนวนไม่น้อยที่ทานอาหารแบบวีแกน ผู้จัดทำจึงศึกษาวิธีการนำเอา สมุนไพรไทยมาสร้างสรรค์เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ทานอาหารวีแกน

แนวคิดในการทำโครงการ

ทางคณะผู้จัดทำเล็งเห็นว่า ปริมาณสมุนไพรไทยที่เหลือใช้จากแผนกแคנתิน มีอยู่มากในแต่ละวัน ซึ่งสามารถนำมาสร้างประโยชน์ได้มากกว่าการนำไปทิ้ง อีกทั้งทางโรงแรมยังมีกลุ่มลูกค้าชาวต่างชาติจำนวนไม่น้อยที่เป็นผู้ทานอาหารกลุ่มวีแกน คณะผู้จัดทำจึงนำเอาสมุนไพรไทยมาสร้างสรรค์เป็นของว่างแบบวีแกนที่สอดคล้องกับความเป็นไทยในรูปแบบแกงเขียวหวาน เพื่อเป็นการลดปริมาณของเหลือทิ้ง และเป็นทางเลือกให้กลุ่มผู้ทานวีแกน อีกทั้งสามารถนำมาสร้างรายได้ให้กับองค์กรในอนาคตได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารให้เป็นทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์
2. เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารวีแกน สำหรับเป็นแนวทางในการเลือกใช้วัตถุดิบให้เหมาะสม

3. เพื่อนำเอาวัตถุดิบเหลือใช้จำนวนมาก (สมุนไพรจากแผนกแคנתิน) มาแปรรูปให้เกิดประโยชน์มากขึ้น

4. เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารและโภชนาการของ Energy Ball

5. เพื่อศึกษาวิธีการทำ Energy Ball และนำมาปรับปรุงสูตรให้มีรสชาติที่เหมาะสมกับสมุนไพรไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทางโรงแรมมีตัวเลือกที่เป็นเมนูของว่างมากขึ้นสำหรับกลุ่มที่ไม่ทานเนื้อสัตว์
2. ลดปริมาณการเหลือทิ้งของวัตถุดิบ (สมุนไพรไทย) โดยนำมาแปรรูปร่วมกับของว่างเพื่อสุขภาพในรูปแบบของ Energy ball

วัตถุดิบที่ใช้

1. ข้า	10	กรัม
2. ตะไคร้	40	กรัม
3. ใบมะกรูด	10	กรัม
4. ข้าวพอง	50	กรัม
5. เมล็ดอัลมอนต์	50	กรัม
6. อินทผาลัม	40	กรัม
7. เกล็ดมะพร้าว	30	กรัม
8. นมอัลมอนต์	15	มิลลิลิตร
9. พริกแกงเจ	30	กรัม

ขั้นตอนดำเนินการ

1. นำตะไคร้ ข้า และใบมะกรูดไปตากแห้ง และนำมาอบในเตาอบอีกครั้งให้มีกลิ่นหอมมารับประทาน
2. นำข้าวพองมาทุบหรือใช้มือขยำให้ข้าวพองมีความแตกตัวเพื่อง่ายต่อการปั่น
3. นำเมล็ดของอินทผาลัมออกและจากนั้นหั่นอินทผาลัมให้เป็นชิ้นเล็กๆเพื่อสะดวกต่อการนำไปปั่นในเครื่องปั่น

4. นำส่วนผสมต่างๆไม่ว่าจะเป็น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด อบแห้ง เมล็ดอัลมอนต์ อินทผาลัมที่หั่นแล้ว ข้าวพอง เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง พริกแกงเขียวหวาน และ นมอัลมอนต์ บั่นรวมกันในเครื่องปั่นให้พอยาบ

5. เมื่อปั่นส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันพอยาบแล้ว ให้เทส่วนผสมลงภาชนะ และทิ้งไว้เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 - 5 นาที เพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างเกาะตัวกัน

6. นำส่วนผสมทั้งหมดที่ปั่นเรียบร้อยแล้วปั่นเป็นลูกกลมๆให้สวยงามซึ่งจะสามารถปั่นได้ทั้งหมด 12 ลูก

7. นำ Energy Ball ที่ได้ มาคลุกกับเกล็ดมะพร้าวอบแห้ง เพื่อเพิ่มรสชาติและความสวยงาม

และนำไปอบในเตาอบโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นนำไปใส่ตู้เย็น เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และ

7. นำ Energy Ball ที่ได้ มาคลุกกับเกล็ดมะพร้าวอบแห้ง เพื่อเพิ่มรสชาติและความสวยงาม และนำไปอบในเตาอบโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นนำไปใส่ตู้เย็น เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และนำมาใส่ในบรรจุภัณฑ์ พร้อมกับติดโลโก้ และฉลากโภชนาการ

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

1. พนักงานที่ทำงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

2. พนักงานที่ทำงานภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนกต่างๆ เป็นจำนวนทั้งหมด 30 คน

ตารางที่ 4.1 การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของ “Vegan Green Curry Energy Ball”

ปริมาณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball						
ลำดับ	วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้	โปรตีน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	ไขมันไม่อิ่มตัว (g)	Kcal
1	ข้าวพอง	50.00 กรัม	10.00 กรัม	20.00 กรัม	0 กรัม	120.00
2	เมล็ดอัลมอนต์	50.00 กรัม	12.00 กรัม	10.00 กรัม	25.00 กรัม	260.00
3	อินทผาลัม	40.00 กรัม	1.00 กรัม	30.00 กรัม	0.20 กรัม	112.00
4	เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง	30.00 กรัม	1.50 กรัม	6.00 กรัม	7.20 กรัม	105.00
5	ตะไคร้	40.00 กรัม	0.70 กรัม	10.00 กรัม	0.20 กรัม	39.00
6	ใบมะกรูด	10.00 กรัม	1.80 กรัม	2.50 กรัม	0.50 กรัม	17.00
7	ข้าวอบ	10.00 กรัม	0.12 กรัม	0.15 กรัม	0.05 กรัม	7.00
8	นมอัลมอนต์	15.00 มิลลิลิตร	0.09 กรัม	0.08 กรัม	0.16 กรัม	2.00
9	พริกแกงเขียวหวานเจ	30.00 กรัม	1.30 กรัม	5.00 กรัม	0.80 กรัม	30.00
รวมสารอาหารและน้ำหนักรวม		275.00 กรัม	28.51 กรัม	83.73 กรัม	34.11 กรัม	692.00
แบ่งได้เป็น 12 ลูก เฉลี่ยต่อ 1 ลูก		23.00 กรัม	2.37 กรัม	6.97 กรัม	2.84 กรัม	57.00

ผลในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดทำโครงการ สร้างสรรค์เมนูของว่างที่มีชื่อว่า “Vegan Green Curry Energy Ball”

เพื่อเป็นการนำเสนอเมนูโปรไทยที่ใช้ไม่หมดในห้องอาหารสำหรับพนักงานโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่าง นอกจากจะเป็นวิธีการลดการเหลือทิ้งของ

วัตถุดิบที่ยังใช้ได้แล้ว ยังเป็นการเพิ่มตัวเลือกใหม่ๆ ให้กับลูกค้า สำหรับเมนูของว่างเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ และได้มีการสอดแทรกความเป็นไทยลงไปด้วย ทำให้ลูกค้าชาวต่างชาติได้รู้จักสมุนไพรไทยหรืออาหารไทยในอีกรูปแบบหนึ่ง ที่แปลกใหม่และดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อเป็นสินค้าที่นำไปขายได้จริงภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท หลังจากทำการทดลองผลิตภัณฑ์ ได้สูตรที่สำเร็จแล้ว จึงได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของตัวผลิตภัณฑ์ “Vegan Green Curry Energy Ball” โดยการแจกแจงแบบสอบถาม พร้อมทั้งนำเสนอ “Vegan Green Curry Energy Ball” ให้แก่พนักงานได้ทดลองชิม จำนวน 30 คน และได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้ข้อมูลดังต่อไปนี้

ข้อมูลที่แยกตามเพศของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า เพศชายที่ทำแบบสอบถามมีจำนวน 18 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศหญิงที่ทำแบบสอบถามมีจำนวน 12 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 40.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผลสรุปในการตอบแบบสอบถามพบว่า มีจำนวนเพศชายมากกว่าเพศหญิง

ข้อมูลที่แยกตามช่วงอายุของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 – 24 ปี มีจำนวนทั้งหมด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 25 – 31 ปี มีจำนวนทั้งหมด 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 32 – 28 ปี มีจำนวนทั้งหมด 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 39 – 45 ปี มีจำนวนทั้งหมด 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งหมด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ข้อมูลที่แยกตามแผนกของพนักงานกลุ่มตัวอย่างที่ทำการตอบแบบสอบถามในโครงการครั้งนี้ พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกทรัพยากรบุคคลมีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกครัวมีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกอาหารและเครื่องดื่ม มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกต้อนรับ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากแผนกแม่บ้าน มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.70 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ด้วยระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ทำให้พบปัญหาจากแผนกแคนทีนว่ามีวัตถุดิบเหลือใช้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน โดยเฉพาะสมุนไพรไทย อีกทั้งยังได้พบว่าลูกค้าภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท มีจำนวนไม่น้อยที่ทานมังสวิรัติ หรือ เป็นกลุ่มผู้ทานอาหาร Vegan ทางคณะผู้จัดทำจึงนำเอาสมุนไพรไทยที่เหลือใช้จากแผนก แคนทีน มาสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่างในรูปแบบ ของ Energy Ball ที่ชื่อว่า Vegan Green Curry Energy Ball อีกทั้งยังไม่ได้ใช้วัตถุดิบใดๆ ที่ผลิตมาจากสัตว์เลย จึงเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้ที่ทานอาหารแบบวีแกน ซึ่งดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเหมาะกับผู้ที่กำลังออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ และผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก โดยการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจระดับความพึงพอใจ โดยการใช้แบบสอบถาม และพบว่า ผลของการประเมินเป็นที่น่าพึงพอใจมาก เพราะนอกจากจะเป็นการลดปริมาณของเหลือใช้เพื่อมาทำเป็นของทานเล่นสำหรับลูกค้าที่เป็น Vegan แล้ว ยังสามารถนำไปต่อยอดหรือสร้าง

รายได้ให้กับโรงแรมได้จริงในอนาคตอีกด้วย และจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม พบว่าพนักงานภายในโรงแรมให้คะแนนเรื่องของความเหมาะสมของเมนู Energy Ball ชนิดนี้กับผู้ทานอาหารแบบ Vegan เป็นอันดับที่ 1 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.93

ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ นำไปต่อยอดได้เป็นอันดับที่ 2 ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.80 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมดอยู่ที่ 4.55 ของค่าเฉลี่ยทั้งหมด

ตารางที่ 4.6 แสดงถึงปริมาณค่าเฉลี่ยความพึงพอใจจากพนักงานโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์กรุงเทพฯ รีสอร์ท

ข้อ ที่	รายการที่ประเมิน	N = 30		
		X	S.D	ระดับของ ความพึงพอใจ
ด้าน รสชาติ รูปลักษณ์ และโภชนาการ				
1.	รสชาติของ Energy Ball เมื่อนำมาผสมกับสมุนไพรไทยแล้วมีความเข้ากันและให้รสชาติที่อร่อย	4.30	0.46	มาก
2.	เป็นเมนูของว่างที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทำให้เหมาะกับผู้ที่ทาน Vegan	4.93	0.25	มากที่สุด
3.	ปริมาณโภชนาการของ Vegan Green Curry Energy Ball ในจำนวน 1 ลูก มีความเหมาะสม	4.46	0.50	มาก
4.	รูปร่างของผลิตภัณฑ์มีลักษณะพอดีและสวยงาม	4.26	0.44	มาก
5.	เป็นของว่างที่ทานแล้วไม่อ้วนถ้าทานในปริมาณที่พอดี เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก	4.50	0.49	มากที่สุด
ด้าน โครงการงาน				
6.	เป็นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าสนใจ นำไปต่อยอดได้	4.80	0.40	มากที่สุด
7.	เป็นการนำของที่ใช้ไม่หมดมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด	4.60	0.49	มากที่สุด
8.	สามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือพัฒนาเพื่อนำไปสร้างรายได้ให้กับองค์กรได้ในอนาคต	4.73	0.44	มากที่สุด
ผลรวมค่าเฉลี่ย		4.55	0.05	มากที่สุด

ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

1. ในการทำ Vegan Green Curry Energy Ball ต้องใช้การคำนวณปริมาณที่มีความพอดี และต้องปรับเปลี่ยนสูตรเป็นจำนวนหลายครั้งเพื่อให้มีรสชาติที่อร่อย และถูกปากมากยิ่งขึ้น

2. ตัวของว่าง Vegan Green Curry Energy Ball ยังมีความขึ้นอยู่ในระดับมากมีโอกาสดีขึ้นลาหรือ เสียได้ง่าย

3. ต้องเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมสำหรับผู้ทาน

อาหารแบบวีแกน โดยตรง เพราะไม่เช่นนั้น

ในวัตถุดิบบางอย่างจะยังมีส่วนประกอบของวัตถุดิบที่มาจากสัตว์

4. การเลือกวัตถุดิบบางอย่างมาเพื่อผสมกันแต่อาจจะไม่เข้ากันในด้านของรสชาติทำให้ต้องปรับเปลี่ยนสูตรหรือปริมาณที่ใช้หลายครั้ง

5. ในการปั่นวัตถุดิบทุกอย่างเข้าด้วยกันจะต้องนำมาปั่น บางครั้งปั่นละเอียดไปจนเมื่อปั่น

เป็นก่อนแล้วจะแตกตัวง่าย หรือ บั่นหยาบไปทำให้
มีเศษวัตถุดิบที่ยังไม่ละเอียดพอส่งผลทำให้กินยาก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีความหลากหลายในรสชาติ
และสูตรของการทำให้มากขึ้น เพื่อให้มีความ
แตกต่างและตัวเลือกที่มากขึ้น
2. ในส่วนผสมของ Vegan Green Curry
Energy Ball อาจจะยังให้สารอาหารประเภท
โปรตีนในปริมาณที่น้อยอยู่ ควรจะเพิ่มวัตถุดิบอื่นๆ
ที่ให้โปรตีนให้มากขึ้น
3. ควรกำหนดระยะเวลาการนำเอา Vegan
Green Curry Energy Ball ไปอบในเตาอบ
โดยใช้เวลาที่สมควร เพื่อกำจัดความชื้นและไม่ทำ
ให้เสียง่าย
4. ควรเลือกวัตถุดิบต่างๆ ในการทำให้
รสชาติเข้ากันได้ เมื่อนำมาผสมกัน
5. ควรกำหนดระยะเวลาการปั่นวัตถุดิบ
ทุกอย่างให้มีความพอดี

สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ระยะเวลา 16 สัปดาห์ ของการฝึกงาน
ภายในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริ
สอร์ท ได้พบว่า การได้ปฏิบัติงานจริง หรือ การได้
เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์
กรุงเทพฯ ริสอร์ท ทำให้เรารู้ว่างานทุกอย่างล้วน
ต้องใช้ทักษะหลากหลายด้าน ต้องลองผิดลองถูกใน
สิ่งที่ตัวเองไม่มีประสบการณ์มาก่อนเลย จึงต้องใช้
ความพยายามและความอดทนอย่างสูง นอกจากนี้ยัง
ต้องมีความรอบคอบในงานที่สูงมาก เพราะ เนื่อ
งานค่อนข้างละเอียด การได้ปฏิบัติงานสหกิจในครั้งนี้
ทำให้ได้รับประสบการณ์ที่ไม่เคยได้รับจากที่ไหน
มาก่อน เปลี่ยนให้เราเป็นคนที่รอบคอบขึ้น เติบโต
ขึ้นโดยรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความ
แข็งแกร่ง สามารถนำเอาความรู้และประสบการณ์

ต่างๆที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตการปฏิบัติงานใน
อนาคตได้เป็นอย่างดี

บรรณานุกรม

ข้อมูลของทีมแพทย์จากเว็บไซต์ Honestdocs.com.

(2557). ข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณของ
สมุนไพรไทยชนิดต่างๆ (ออนไลน์).

www. Honestdocs.com (สืบค้นเมื่อวันที่
18 ธันวาคม 2562)

ณภัตสร ต่อเทียนชัย. (2018). ความหมายของ
อาหารวีแกน(Vegan Food) (ออนไลน์).

<https://goodlifeupdate.com/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2562)

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (2553). ข้อมูลเกี่ยวกับ
อาหารเพื่อสุขภาพ (ออนไลน์).

<https://www.vitaboo.me/>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2562)

มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ. (2561).

การทานอาหารแบบวีแกนเป็นการลด
ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบนโลกนี้ได้ดี
ที่สุด (ออนไลน์).

<https://www.independent.co.uk>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2562)

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท.

(2562). ข้อมูลเกี่ยวกับโรงแรม อนันตรา
ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ ริสอร์ท (ออนไลน์).

<https://www.anantara.com>
(สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2562)

วรวิทย์ เจริญศิริ โภชนาการ. (2552). ความหมายของ
หลักโภชนาการ (ออนไลน์).

<http://www.bangkokhealth.com/>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2562)

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556).

ความหมายและสรรพคุณของสมุนไพร

ไทย (ออนไลน์). <https://beeab.com/>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2562)

Bella Khor. (2561). สูตรการทำ *Energy Ball*

(ออนไลน์). <https://cooking.kapook.com/>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2562)

Vegan Society. (2018). แนวโน้มในการเพิ่มจำนวน

ของผู้ทานอาหารแบบ *Vegan* ในสหราชอาณาจักร (ออนไลน์).

<https://idgthailand.com/2019-vegan/>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2562)





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



Energy Ball แกงเขียวหวาน สูตร วีแกน Vegan Green Curry Energy Ball

จัดทำโดย

นาย อานนท์ บุญทรัพย์
นางสาว กนกวรรณ เกตุขุนทด

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ

พนักงานที่ปรึกษา

ยุวดี หรั่งอินทร์

สถานประกอบการ

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพ รีสอร์ท

ที่มาและความสำคัญ

โครงการเรื่อง Vegan Green Curry Energy Ball จัดทำขึ้นเพื่อลดปัญหาการเหลือทิ้งของสมุนไพรไทยจากแผนกแคนทีนมีเหลือใช้จำนวนมากในแต่ละวัน อีกทั้งภายในโรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ทมีลูกค้าจำนวนมากไม่น้อยเลยที่เป็นกลุ่มผู้ทานอาหารแบบวีแกน คณะผู้จัดทำจึงสร้างสรรค์เมนูของว่างที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ทานอาหารวีแกนโดยการนำเอาสมุนไพรเหลือใช้มาจากแผนกแคนทีน มาสร้างสรรค์ โดยทำเป็นลักษณะของลูกกลมๆ ที่มีชื่อว่า Vegan Green Curry Energy Ball นอกจากจะเป็นการลดสมุนไพรเหลือใช้แล้ว ยังเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับกลุ่มผู้ทานอาหารแบบวีแกน อีกทั้งยังทำให้กลุ่มลูกค้าที่เป็นชาวต่างชาติได้รู้จักสมุนไพร หรือ อาหารไทยในอีกรูปแบบหนึ่งด้วยเพราะมีการสอดแทรก แกงเขียวหวานเข้าไปในตัว Energy Ball เป็นอีกหนึ่งเมนูไทยที่เป็นที่นิยม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างสรรค์เมนูอาหารให้เป็นทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์
2. เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารวีแกน สำหรับเป็นแนวทางในการเลือกซื้อวัตถุดิบที่เหมาะสม
3. เพื่อนำเอาสมุนไพรเหลือใช้จากแผนกแคนทีนมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์มากขึ้น
4. เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารและโภชนาการของ Energy Ball
5. เพื่อศึกษาวิธีการทำ Energy Ball และนำมาปรับปรุงสูตรให้มีรสชาติที่เหมาะสมกับสมุนไพรไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทางโรงแรมมีตัวเลือกที่เป็นเมนูของว่างมากขึ้นสำหรับกลุ่มที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ เนื่องจากทางโรงแรม มีลูกค้าจำนวนมากไม่น้อยที่เป็นผู้ทานอาหารกลุ่มวีแกน ลดปริมาณการเหลือทิ้งของวัตถุดิบ(สมุนไพรไทย) โดยนำมาแปรรูปร่วมกับของว่างเพื่อสุขภาพในรูปแบบของ Energy ball และสอดแทรกอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย ให้กับชาวต่างชาติได้รู้จักอาหารไทยในอีกรูปแบบหนึ่ง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. นำตะไคร้ ข่า และใบมะกรูดไปตากแห้ง และนำมาอบในเตาอบอีกครั้งให้มีกลิ่นหอมนำมารับประทาน
2. นำข้าวพองมาทุบหรือใช้มือขยำให้ข้าวพองมีความแตกตัวเพื่อง่ายต่อการปั่น
3. นำเมล็ดของธัญพืชออกและจากนั้นหั่นอินทผลัมให้เป็นชิ้นเล็กๆเพื่อสะดวกต่อการนำไปปั่น
4. นำส่วนผสมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด อบแห้ง เมล็ดอัลมอนต์ อินทผลัมที่หั่นแล้ว ข้าวพอง เกล็ดมะพร้าวอบแห้ง พริกแกงเขียวหวาน และ เนยอัลมอนต์ บันรวมกัน
5. เมื่อปั่นส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันพอหยาบแล้ว ให้เทส่วนผสมลงภาชนะ และทิ้งไว้เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 - 5 นาที เพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างเกาะตัวกัน
6. ปั่นส่วนผสมทุกอย่างที่ปั่นแล้วเป็นลูกบอลกลมๆ และนำไปคลุกกับเกล็ดมะพร้าวเพื่อความหอม

สรุป

โครงการเรื่อง Vegan Green Curry Energy Ball เป็นการช่วยลดปริมาณของเหลือใช้จากแผนกแคนทีน อีกทั้งยังไม่ใช่วัตถุดิบใดๆ ที่ผลิตมาจากสัตว์เลยจึงเป็นทางเลือกใหม่ให้กับลูกค้าที่ทานอาหารแบบวีแกน และดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเหมาะกับผู้ที่กำลังออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ และผู้ที่ควบคุมน้ำหนักโดยการจำกัดน้ำตาลในครั้งนั้น คณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจระดับความพึงพอใจโดยใช้แบบสอบถาม และพบว่าผลของการประเมินเป็นที่น่าพึงพอใจมากเพราะนอกจากยังสามารถนำไปสร้างรายได้ให้กับโรงแรมได้จริงในอนาคตอีกด้วย



Crunchy Vegan

ภาคผนวก ง
บันทึกการปฏิบัติงาน





แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	19 ส.ค. - 23 ส.ค. 62	เรียนรู้งานประจำวันที่เป็นหน้าที่ หลักของเรา เรียนรู้งานเอกสาร ต่างๆที่ต้องทำอย่างละเอียด.	อานนท์	สม
2	26 ส.ค. - 30 ส.ค. 62	เรียนรู้การเตรียมเอกสาร สำหรับ นักศึกษาฝึกงานที่จะเข้ามาเริ่มงาน ใหม่ เรียนรู้การเตรียมเอกสาร ให้พร้อมสำหรับการทบทวนใน ทุกๆสัปดาห์	อานนท์	สม
3	2 ก.ย. - 6 ก.ย. 62	เรียนรู้การนับ MTB หรือการนับ จำนวนวันและจำนวนคนที่เข้าทรง ในแต่ละแผนก เพื่อนำข้อมูลไปใช้ ใส่ในระบบ, จัดห้องซ้อมกีฬาสี.	อานนท์	สม
4	9 ก.ย. - 13 ก.ย. 62	เรียนรู้สถานที่ในตึกของเราเพื่อ มาจัดเตรียมให้พร้อมสำหรับการ เทศน์ในแต่ละสัปดาห์, ช่วยเหลืองาน กีฬาสี เช่น พลิ้ว เติร์มของต่างๆ เตรียมผ้าอ้อม รองรับการดูแลเด็ก กีฬาสี	อานนท์	สม
5	16 ก.ย. - 20 ก.ย. 62	เรียนรู้การรับจำนวนผู้ที่เข้ามา เรียนในแต่ละวิชาในแผนกเทศน์ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในระบบของคอมพิวเตอร์, เรียนรู้การเตรียมเอกสาร สำหรับพนักงานที่เข้ามาทำงาน ในม. รวมถึง การเตรียมของที่ระลึกให้กับ พ่อค้าด้วย	อานนท์	สม
6	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 62	เรียนรู้การตั้งข้อมูลวิชาต่างๆในโปรแกรม พนักงานทั้งหมดว่าเข้าเรียน วิชาต่างๆวันไหนบ้าง, เรียนรู้การ-	อานนท์	สม



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

สัปดาห์ที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
		เตรียมเอกสารวิชาในม่งที่ช่วย		
		ไม่เคยได้เตรียม เพื่อให้พร้อม		
		สำหรับเตรียมของพนักงานใน		
		ในโรงแรม		
7.	30ก.ย - 4 ต.ค 62	เตรียมเอกสารไว้สำหรับให้พนักงาน ใหม่ที่กำลังจะมาเริ่มงานใหม่ใน สัปดาห์ งานล้างรถที่รถ ลัก, ขับ MTB ของเดือน กันยายน เพื่อนำส่ง ไปใส่ระบบ ข้อมูลของพนักงานทั่ว หมด	อานนท์	gram
8.	7 ต.ค - 11 ต.ค 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมายประจำวัน เตรียมของและเอกสารต่างๆเพื่อ ต้อนรับนักศึกษาฝึกงาน Ems ทำสมุดเบิกชุด Uniform ให้กับ Uniform room เตรียมทำใบ Certificate ให้กับนักศึกษา ที่กำลังจะฝึกงานจบในอีก 1 อาทิตย์ ทำป้ายเอกสาร Line official ให้กับแผนกต่างๆ เพื่อรับข่าวสารเกี่ยวกับพนักงาน ภายในโรงแรม	อานนท์	gram
9.	15 ต.ค - 18 ต.ค 62	ทำงานประจำวันที่ได้รับมอบหมาย ไปช่วยเตรียมเกมส์และกิจกรรม ต่างๆที่น้อง HR เพื่อเตรียมพร้อม สำหรับงาน Staff Party ตรวจสอบโปรแกรมการเรียน การสอนบนเว็บไซต์ทาง Online เตรียมป้ายใช้ในห้องกับงาน Staff party	อานนท์	gram



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
10.	21 ต.ค - 25 ต.ค 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมายประจำวัน แยกเอกสารนักศึกษาฝึกงานทำแฟ้ม ต่างๆ เตรียมรายชื่อให้กับ Trainee ที่กลับมาเริ่มฝึกงานใหม่, แยกใบ สมัครจากของพนักงานในโรงแรม เตรียมห้อง Talent เพื่อใช้ในกรณี พิเศษ ช่วยงานพี่ๆ HR ในการ เตรียมงาน staff party เช่น เกมส์ต่างให้พนักงานเล่น และช่วย งานในส่วนขอบาร์น้ำในงาน สังสรรค์ ปาร์ตี้	อนนท์	จุม
11.	28 ต.ค - 1 พ.ย 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมายประจำวัน เตรียมห้องสำหรับ Appreciation week เพื่อฉลองให้กับ Trainee มอบของเป็นของขวัญแก่กัน มา พาเพื่อนนักศึกษาฝึกงานไป ทำกิจกรรม CSR ที่บ้านสวนครู ทำกิจกรรมอาสาสมัครและเตรียม ของเพื่อเป็นทุนให้กับมูลนิธิและ บริจาคเสื้อผ้า, นม MTB และ เตรียมของให้พนักงานที่เพิ่งมาเริ่มงาน ใหม่ ดูแลห้อง Talent พร้อมใช้	อนนท์	จุม
12	4 พ.ย - 6 พ.ย 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมาย นม MTB และ นมราชซื้อของผู้ที่เข้ามาท่องเที่ยว ในแต่ละวิชา เขียว SPS ตั้งแต่ เดือน มกราคม - ตุลาคม, เตรียม เซตห้อง Talent ในเทศกาลลอยกระทง โดยการทำกระทงจากกระดาษรีไซเคิล	อนนท์	จุม

จำนวน 4 ใบ



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
13.	11. พ.ย - 15 พ.ย 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมายประจำวัน ดูแลนักศึกษาฝึกงานที่มาฝึกงานวัน แรก จัดห้องทานเล่น โดยใช้กระดาษ จากกระดาษรีไซเคิล ย้ายข้อมูล นักศึกษาฝึกงานในโปรแกรม Excel ถ่ายเอกสารให้พร้อมสำหรับครู เรียนการสอน ทำวิดีโอถ่ายทอดเพื่อ ใช้ลงใน TV หน้าแผนก Training	อานนท์	gram
14	18 พ.ย 62 - 22 พ.ย 62	ทำงานที่ได้รับมอบหมายประจำวัน ออกแบบนื่อง Talent Studio และ Training office ในชื่อใน รูปแบบของธีมคริสต์มาส ช่วยสอน น้องที่เข้าฝึกงาน จัดเตรียมห้อง สำหรับครูสอนหนึ่ง เพื่อพร้อม สำหรับครูเรียนการสอน	อานนท์	gram
15.	25 พ.ย 62 - 29 พ.ย 62	เตรียมอุปกรณ์และประกอบรูปร่าง ของสิ่งของที่รับ นำมาใช้ตกแต่ง นื่อง Talent Studio ในเทศกาล คริสต์มาส จัดเตรียมห้องเรียน ให้พร้อมสำหรับการเรียนการสอน นำแก้วที่ใช้แล้วภายในนื่อง Talent Studio ไปเก็บและนำมาเพิ่ม	อานนท์	gram
16.	2 ธ.ค 62 - 6 ธ.ค. 62	นำของที่เตรียมไว้สำหรับเทศกาล คริสต์มาสมาตกแต่งภายในนื่อง Talent Studio, พาพนักงาน ที่เริ่มงานในวันแรกเดินดูบริเวณ ต่างๆ ภายในโรงแรม, เก็บข้อมูล ของพนักงานที่เข้ามาเรียนวิชาต่างๆ	อานนท์	gram



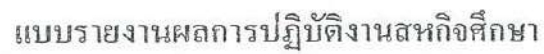
แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
1	๒๑-๒๓ ส.ค. ๖๒	เรื่องการใช้ชีวิต นิสิต การอ้างอิง	kanokwan	ยิวต์
2	๒๔-๒๖ ส.ค. ๖๒	การเก็บตลาด ทำอาหาร	kanokwan	ยิวต์
3	๒-๔ ก.ย. ๖๒	ทำอาหารแต่ละเมนู	kanokwan	ยิวต์
4	๑-๑๓ ก.ย. ๖๒	ทำอาหาร รู้เรื่องอุปกรณ์ของเบเกอรี่	kanokwan	ยิวต์
5	๑๔-๑๖ ก.ย. ๖๒	ทำอาหาร เก็บตลาด	kanokwan	ยิวต์
6	๑๗-๑๙ ก.ย. ๖๒	ทำอาหาร เก็บตลาด	kanokwan	ยิวต์
7	๒๐-๒๒ ก.ย. ๖๒	ทำอาหาร เก็บตลาด เบเกอรี่	kanokwan	ยิวต์
8	๒๓-๒๕ ก.ย. ๖๒	- การใช้ชีวิต	kanokwan	ยิวต์
		- นิสิต		
		- อ้างอิง		
		- ทำอาหาร		
		- เก็บตลาด		
		- เบเกอรี่		
9	๒๖-๒๘ ก.ย. ๖๒	- การใช้ชีวิต	kanokwan	ยิวต์
		- นิสิต		
		- อุปกรณ์เบเกอรี่		
		- อุปกรณ์ทำอาหาร		
		- ทำอาหาร		
		- เก็บตลาด		
		- เบเกอรี่		
		- เวิร์กช็อป		
10	๒๙-๓๑ ก.ย. ๖๒	- การใช้ชีวิต	kanokwan	ยิวต์
		- ทำอาหาร		
		- เก็บตลาด		
		- เวิร์กช็อป		
		- การทำอาหารของแขก		



แบบรายงานผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ลำดับที่	ระหว่างวันที่	หัวข้อการเรียนรู้	ลงชื่อ นักศึกษา	ลงชื่อพนักงาน ที่ปรึกษา
11	๑๕- 1 ๓.๕-๖.๖๒	- ทาอาหาร	kanokwan	ยุวดี
		- ฝึกษา		
		- อ่างซัก		
		- เก็บตอวด		
11	1-11			
12	4-9 ข.๖. ๖๒	- ทาอาหาร	kanokwan	ยุวดี
		- เก็บตอวด		
		- ความต้องการของแขก		
		- การใช้ส้วม		
13	11-15 ข.๖. ๖๒	- ทาอาหาร	kanokwan	ยุวดี
		- เก็บตอวด		
		- การใช้ส้วม		
		- อ่างซัก		
		- สีของเคียง		
14	18-22-๖.๖. ๖๒	- ทาอาหาร	kanokwan	ยุวดี
		- เก็บตอวด		
		- การใช้ส้วม		
		- อ่างซัก		
		- ความ ต้องการของแขก		
		- ความต้องการของ พี่สาว		
15	25-29 ข.๖. ๖๒	- ทาอาหาร	bandawan	ยุวดี
		- เก็บตอวด		
		- การใช้ส้วม		
		- อุนภูมิโปลาเขต		
		- อุนภูมิโปลาเขต		

[illegible]



ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

คณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400318
ชื่อ – นามสกุล : นาย อานนท์ บุญทรัพย์
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 188/10 หมู่ 7 ถ.สุขสวัสดิ์ ต.ในคลอง
บางปลา คต อ.พระสมุทรเจดีย์
จ.สมุทรปราการ 10290
ผลงาน : Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตร
วีแกน



รหัสนักศึกษา : 5704400184
ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 322 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 4 ถ. จรัญสนิท
วงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพฯ 10600
ผลงาน : Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตร
วีแกน

ประวัติคณะผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5704400318
ชื่อ – นามสกุล : นาย อานนท์ บุญทรัพย์
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 188/10 หมู่ 7 ถ.สุขสวัสดิ์ ต.ในคลอง
บางปลา กทม. พระสมุทรเจดีย์
จ.สมุทรปราการ 10290
ผลงาน : Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตร
วีแกน



รหัสนักศึกษา : 5704400184
ชื่อ – นามสกุล : นางสาว กนกวรรณ เกตขุนทด
คณะ : ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา : การโรงแรม
ที่อยู่ : 322 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 4 ถ. จรัญสนิท
วงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพฯ 10600
ผลงาน : Energy Ball รสแกงเขียวหวานสูตร
วีแกน