รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ

Healthy Organic Bio Wheatgrass

โดย

นางสาววาริณี กุณแสงคำ 5704400291

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา

ภาควิชาการโรมแรมและการท่องเที่ยว

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2560

หัวข้อโครงงาน : น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass)

รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาววาริณี กุณแสงคำ

ภาควิชา : การโรงแรมและการท่องเที่ยว

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

อนุมัติให้โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว ประจำภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560

คณะกรรมการการสอบโครงงาน

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข)

.....พนักงานที่ปรึกษา (แทน)

(คุณราตรี บุญมี)

.....กรรมการกลาง

(คุณสหรัตน์ กลองนรินทร์)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา

(ผศ.ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

ชื่อโครงงาน : น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ

หน่วยกิต : 5

ผู้จัดทำ : นางสาววาริณี กุณแสงคำ

อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

สาขาวิชา : การโรงแรม

คณะ : ศิลปะศาสตร์

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 2/2560

บทคัดย่อ

โครงงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานโครงงานสหกิจศึกษา ตามหลักสูตรของภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยวประจำปีการศึกษา 2/2560 ระดับปริญญาตรี ผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสรรค์เครื่องดื่มชนิดใหม่โดยใช้ต้นอ่อนข้าวสาลี เป็นวัตถุดิบหลัก นำมาทำเป็นรูปแบบของเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) แทนการดื่มน้ำอ่อนต้นข้าวสาลีคั้นสด ในรูปแบบดั้งเดิม และเป็นการสร้างประโยชน์ให้กับห้องอาหารในโรงแรมในการสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โดยการนำวัตถุดิบ คือ ต้นอ่อนข้าวสาลี ซึ่งทางโรงแรมสามารถปลูกเองได้ ซึ่งโดยปกติทางโรงแรมจะมีการปลูกต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อนำมาจัดตกแต่งภายในบริเวณห้องอาหาร ผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่าเป็นแนวคิดในการคิดค้นสูตรเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie)ที่มีรสชาติแปลกใหม่ มีคุณประโยชน์ในเชิงสุขภาพ และ ยังมีรสชาติดีขึ้น โดยการเปลี่ยนรูปแบบจากเดิมที่เคยเสิร์ฟน้ำต้นอ่อนข้าวสาลีคั้นสด ในปริมาณ 1 ถ้วยช็อต (Shot) มาดัดแปลงเป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ และเพิ่มผลไม้อื่นที่มีคุณประโยชน์มาปั่นรวมกับน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass) เช่น กรีกโยเกิร์ต ,สับปะรด,แอปเปิ้ลเขียว ซึ่งนอกจากเป็นการเพิ่มคุณประโยชน์แล้ว ยังสามารถช่วยให้เครื่องดื่มมีรสชาติดียิ่งขึ้น

จากการเก็บแบบสอบถามจำนวน30ชุด จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า จากการให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองชิมน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี ในรูปแบบของเครื่องดื่มสมูทตี้(Smoothie) ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในด้านรสชาติที่ดื่มง่ายขึ้น สีสันชวนให้ดื่มมากขึ้น ด้านความคิดสร้างสรรค์ และ คุณประโยชน์ของเครื่องดื่ม ตามลำดับ

คำสำคัญ : น้ำต้นอ่อนข้าวสาลี / สมูทตี้

Research Title : Healthy Organic Bio Wheatgrass

Credits : 5

By : Ms. Warinee Kunsangkum

Advisor : Ms. Pimpitcha Lerdsakulphasuk

Degree : Bachelor of Arts

Major : Hotel

Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic year : 2/2017

Abstract

From the participation in the cooperative education program at Anantara Riverside Bangkok Resort in the kitchen department. While was working at the in-house restaurant, the author has found out that many customers demanded the healthy products as wheatgrass juice. But its taste is quite hardly to eat. So, the author would like to create the new smoothie drink by using wheatgrass that are grown in the hotel areas. The aim of this project is to create new healthy smoothie that blended wheatgrass with other fruit to make its exotic taste. In addition, it is also a healthy drink that tastes better than freshly squeezed as traditional.

The author had conducted a survey from 30 respondents that were the employees in each department. And the result showed that the most respondents satisfied that its taste is easier to drink, its color is more appealing to drink, the creativity and benefits of beverages, respectively.

Keywords: Wheatgrass/ Smoothie

Approved by

.....

กิตติกรรมประกาศ

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2561 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือและผู้สนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. นายกิตติพงศ์ อยู่คง หัวหน้า ครัวเย็น (Cold Main Kitchen)

2. นางสาวราตรี บุญมี ตำแหน่ง คอมมิสทู (Commis2)

3. อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข อาจารย์ที่ปรึกษา

และบุคคลท่านอื่นที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาววาริณี กุณแสงคำ

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน ก

กิตติกรรมประกาศ ข

บทคัดย่อ ค

Abstract ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1

1.2 วัตถุประสงค์.....2

1.3 ขอบเขตของโครงงาน.....2

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....3

1.5 คำนิยามศัพท์.....3

บทที่ 2 ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 วีทกราส(Wheatgrass).....3

2.1.1 ประวัติที่มาของต้นอ่อนข้าวสาลี(Wheatgrass).....4

2.1.2 สรรพคุณและประโยชน์ของต้นอ่อนข้าวสาลี.....4

2.2 กรีกโยเกิร์ต(Greek Yogurt).....7

2.2.1 ประวัติความเป็นมากรีกโยเกิร์ต.....8

2.2.2 สรรพคุณและประโยชน์ของกรีกโยเกิร์ต.....8

2.3 แอปเปิลเขียว.....10

2.3.1 ประวัติที่มาของแอปเปิลเขียว.....10

2.3.2 สรรพคุณและประโยชน์ของแอปเปิลเขียว.....11

2.4 สับปะรด.....12

2.4.1 ประวัติความเป็นมาของสับปะรด.....12

2.4.2 สรรพคุณและประโยชน์ของสับปะรด.....13

บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ.....14

3.2 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร.....15

3.2.1 ประเภทห้องพัก.....15

3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกและความบันเทิง.....19

3.2.3 ห้องอาหารและบาร์.....20

สารบัญ(ต่อ)

หน้า

3.3 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานขององค์กร.....26
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....27
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....28
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....29
3.7 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน.....29

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

4.1 วัตถุดิบ.....30
4.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....31
4.2.1 วิธีการทำน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี.....31
4.3 ผลการคิดต้นทุนการผลิต.....35
4.4 การเก็บข้อมูลโดยการแจกแบบสอบ.....36
4.5 กราฟแสดงผลความพึงพอใจในการทดลองชิมเครื่องดื่ม.....39
4.6 สรุปผลการทดลอง.....45

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงงาน.....47
5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโคงงาน.....47
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....47
5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....47
5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....47
5.2.3 ข้อเสนอแนะ.....47

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม
ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา
ภาคผนวก ค โปรสเตอร์ไวนิล
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ภาคผนวก ฉ รูปภาพการปฏิบัติงาน
ประวัติผู้จัดทำ

สารบัญภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 ต้นข้าวสาลี (Wheatgrass).....5
รูปที่ 2.2 กรีกโยเกิร์ต.....7
รูปที่ 2.3 ประโยชน์ของโยเกิร์ต.....9
รูปที่ 2.4 แอปเปิลเขียว.....10
รูปที่ 2.5 ประโยชน์ของแอปเปิลเขียว.....11
รูปที่ 2.6 สับปะรด.....12
รูปที่ 3.1 แผนที่โรงแรม.....14
รูปที่ 3.2 Deluxe Premier Garden Room.....15
รูปที่ 3.3 Junior Premier Suite Room.....16
รูปที่ 3.4 Deluxe Premier River View Room.....16
รูปที่ 3.5 Deluxe Premier River Front Room.....17
รูปที่ 3.6 Family Suite Room.....17
รูปที่ 3.7 Junior Premier River View Suite Room.....18
รูปที่ 3.8 Anantara River Front Suite Room.....18
รูปที่ 3.9 Cruise Stater Room.....19
รูปที่ 3.10 Anantara Spas.....20
รูปที่ 3.11 Benihana.....21
รูปที่ 3.12 Brio.....21
รูปที่ 3.13 Tradervic's.....22
รูปที่ 3.14 Riverside Terras.....22
รูปที่ 3.15 The Maket.....23
รูปที่ 3.16 Loynam Bar.....23
รูปที่ 3.17 Longtail Bar.....24
รูปที่ 3.18 Numero Uno Café.....24
รูปที่ 3.19 Manohra Cruises.....25
รูปที่ 3.20 William E Heinecke,Founder And Chairman,Minor Group.....26
รูปที่ 4.1 วัตถุดิบ.....30
รูปที่ 4.2 วิธีการคั้นน้ำ Wheatgrass.....31
รูปที่ 4.3 เทน้ำ Wheatgrass ลงในเครื่องปั่น.....31

สารบัญภาพ (ต่อ)

หน้า

รูปที่ 4.4 ใส่น้ำแข็งลงในเครื่องปั่น.....32
รูปที่ 4.5ใส่แอปเปิลเขียวลงในเครื่องปั่น.....32
รูปที่ 4.6 ใส่สับปะรดลงในเครื่องปั่น…….....33
รูปที่ 4.7 ใส่โยเกิร์ตลงในเครื่องปั่น…….....33
รูปที่ 4.8 ปั่นส่วนผสมของเครื่องดื่มให้เข้ากัน.....34
รูปที่ 4.9 เทเครื่องดื่มลงในแก้วที่เตรียมไว้…….....34
รูปที่ 4.10 เครื่องดื่มสมูทตี้พร้อมเสิร์ฟ…….....35
รูปที่ 4.11 เครื่องดื่มน้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ(Healthy Organic Bio Wheatgrass)…….....45

มหาวิทยาลัยสยาม SIAM UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน.....29
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมของเครื่องดื่ม.....30
ตารางที่ 4.2 ตารางต้นทุนส่วนผสมของเครื่องดื่ม.....35
ตารางที่ 4.3 สรุปการแจกแบบสอบถามความคิดเห็น.....38

สารบัญกราฟ

หน้า

กราฟที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้แจกแบบสอบถาม จำแนกเพศ.....36
กราฟที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้แจกแบบสอบถาม จำแนกอายุ.....37
กราฟที่ 4.3 ความพึงพอใจด้านการตกแต่งและความสวยงามของเครื่องดื่ม.....39
กราฟที่ 4.4 ความพึงพอใจด้านรสชาติ กลิ่น สีสัน ของเครื่องดื่ม.....40
กราฟที่ 4.5 ความพึงพอใจในด้านความคิดสร้างสรรค์.....41
กราฟที่ 4.6 ความพึงพอใจด้านปริมาณของเครื่องดื่ม.....42
กราฟที่ 4.7 ความพึงพอใจด้านความสะอาด ถูกหลักอนามัย.....43
กราฟที่ 4.8 ความพึงพอใจด้านการมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่ทำ.....44

บทที่1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท (Anantara Riverside Bangkok Resort) เป็นโรงแรมระดับห้าดาวในกรุงเทพฯ ตั้งตระหง่านอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นโอเอซิสอันสมบูรณ์อันเป็นเอกลักณ์ ตั้งอยู่บนสวนเขียวขจีริมฝั่งน้ำเจ้าพระยาในย่านฝั่งธน โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ได้ผสมผสานเอาความสนุกตื่นเต้นของการใช้ชีวิตในเมืองเข้ากับเสน่ห์ของความหรูหราในแบบเมืองร้อนเข้าไว้ด้วยกันอย่างไร้ที่ติ รีสอร์ทในกรุงเทพฯ แห่งนี้บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ผ่านบริการแบบไทยๆอันโด่งดังของอนันตรา ซึ่งช่วยให้หลบหลีกจากความวุ่นวายของเมืองหลวง พักผ่อนหย่อนกายกับทรีทเมนต์และสปาในบรรยากาศเงียบสงบในสวนส่วนตัว เพลิดเพลินกับมื้ออาหารและบาร์ทั้ง 10 แห่งของทางโรงแรมซึ่งมีรูปแบบอาหารแตกต่างกันไป อนันตรา เป็นโรงแรมหรูระดับ 5 ดาว มีห้องพักทั้งหมด 413 ห้องโดยมีสิ่งอำนวยความสะดวกชั้นยอดไว้คอยบริการลูกค้าภายในห้องพัก รูมเซอร์วิส 24 ชั่วโมง และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆอีกมากมาย

หลังจากที่ผู้จัดทำไปปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ในแผนกครัวเย็น พบว่าแขกส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาตินิยมดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) ผู้จัดทำจึงได้เห็นโอกาสในการพัฒนาเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) โดยผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าโรงแรมได้มีการปลูกต้นอ่อนข้าวสาลีไว้ชั้นบนดาดฟ้าของโรงแรมเพื่อนำมาใช้ในการตกแต่งเพื่อความสวยงามบนโต๊ะอาหาร ผู้จัดทำได้เล็งเห็นคุณประโยชน์ของต้นอ่อนข้าวสาลี นอกจากการนำมาตกแต่งเพื่อความสวยงามแล้ว ผู้จัดทำจึงได้คิดที่จะสร้างสรรค์เมนูสมูทตี้ (Smoothie) เพื่อสุขภาพ จากต้นอ่อนข้าวสาลี และได้ทำการปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาเพื่อขอเสนอเมนูเครื่องดื่ม น้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass) ในรูปแบบเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) และได้นำเสนอให้กับพ่อครัวในการพิจารณาเพื่อสร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มชนิดใหม่โดยนำต้นอ่อนข้าวสาลีผ่านกระบวนการแยกกากให้เป็นน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass) มาปั่นผสมกับ กรีกโยเกิร์ต, สับปะรด, แอปเปิ้ลเขียวให้เป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) แทนการเสิร์ฟในรูปแบบดั้งเดิมโดยการเสิร์ฟแบบคั้นสดในปริมาณ 1 แก้วช็อต (Shot) และสร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มที่มีความแปลกใหม่เพื่อสุขภาพ

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1สร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มชนิดใหม่โดยนำต้นอ่อนของข้าวสาลีที่โรงแรมสามารถปลูกเองได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์

1.2.2 สร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพิ่มความน่าสนใจและตอบรับความต้องการของลูกค้าได้หลากหลายมากขึ้น

1.3 ขอบเขตของโครงงาน

1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่

ศึกษาที่ แผนกครัวเย็น(Cold Main Kitchen) ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

1.3.2 ด้านประชากร

พ่อครัว(Chef)ในโรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท แผนกครัวเย็น (Cold Main Kitchen) มีจำนวน 11 คน

1.) ตำแหน่ง Chef de Partie 1 คน

2.) ตำแหน่ง Demi Chef 1 คน

3.) ตำแหน่ง Commis1 2 คน

4.) ตำแหน่ง Commis2 7 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2561

1.3.4 ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการสอบถามพ่อครัว (Chef) แผนกครัวเย็น (Cold Main Kitchen)และเก็บข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามพนักงานในแผนกครัวเย็น,ครัวไทย,ครัวจีน,และครัวร้อน ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นจำนวน 30 ชุด และการค้นหาข้อมูลจากหนังสือในห้องสมุดและค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 นำวัตถุดิบที่โรงแรมสามารถปลูกเองได้มาสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มใหม่ให้เกิดประโยชน์

1.4.2 โรงแรมมีรายการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสามารถตอบรับกระแสรักสุขภาพได้ดี

1.5 คำนิยามศัพท์

1.5.1 วีทกราส (Wheatgrass) ต้นอ่อนข้าวสาลี

1.5.2 สมูทตี้ (Smoothie) เป็นเครื่องดื่มประเภทปั่นและเพิ่มความหวาน ที่ทำมาจากผลไม้สด และในบางเมนูจะเพิ่มโยเกิร์ต, ช็อคโกแลตและนม ลงไปด้วยหรือมีน้ำเชื่อมและน้ำแข็งเป็นส่วนผสมในการทำเครื่องดื่มประเภทนี้

มหาวิทยาลัยสยาม SIAM UNIVERSITY

บทที่2

การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass) กรณีศึกษา ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท ผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูล แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

2.1 วีทกราส (Wheatgrass)

2.1.1 ประวัติที่มาของต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass) ผู้ที่เริ่มคิดค้นน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass) คือ Dr.Ann Wigmore ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นมารดาแห่งต้นอ่อนข้าวสาลี อีกทั้งยังเป็นผู้ก่อตั้งมหาวิทยาลัยแอนวิกมอร์ (Ann Wigmore University) ณ กรุงบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ท่านเคยมีพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้อง คือ ชอบของหวาน เน้นมัน เค็ม และเนื้อสัตว์ พออายุได้ 50 ปี ท่านจึงเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ขั้นสุดท้าย ผลการรักษาบอกว่าสามารถมีชีวิตอยู่ได้อีกแค่ไม่เกิน 6 เดือน แต่ท่านไม่ท้อถ่อย คิดค้นทุกวิถีทาง และท่านได้อ่านในคัมภีร์ไบเบิล พบว่าในอดีตจักรพรรดิ์องค์หนึ่งป่วยหนัก รักษาด้วยการดื่มน้ำคั้นหญ้าอ่อนเป็นประจำ ทำให้หายจากอาการป่วย สุขภาพแข็งแรง อายุยืน

Dr.Ann Wigmore จึงหาพันธุ์ต้นหญ้าต่างๆ ได้ 7 ชนิด มาเพาะเป็นต้นอ่อนได้ 7 กระถาง พาสุนัข และแมว มาเลือกชิมปรากฏว่า สุนัขและแมว เลือกเคี้ยวหญ้าอ่อนจากพันธุ์ข้าวสาลีเพียงอย่างเดียว Dr.Ann Wigmore จึงสนใจลองปลูกต้นอ่อนข้าวสาลี คั้นน้ำสดๆ ดื่มเป็นประจำ ไม่กี่เดือนต่อมา อาการอ่อนเพลีย ตกใจง่าย นอนไม่หลับ มะเร็งลำไส้ใหญ่ หายเป็นปกติ และมีอายุอยู่จนถึง 85 ปี จึงเสียชีวิตเนื่องจากเหตุการณ์ไฟไหม้ที่สถาบันที่เธอก่อตั้ง Hippocrates

2.1.2 สรรพคุณและประโยชน์ของต้นอ่อนข้าวสาลี ผู้เรียบเรียง คุณกนกพร อะทะวงษา สำนักงานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล(2559) ได้ศึกษาไว้ว่า ในช่วงหลายปีมานี้น้ำวีทกราส (Wheat grass juice) เครื่องดื่มสีเขียวเข้ม มีขายทั้งแบบคั้นสด ผงสำเร็จรูปชงน้ำดื่ม และแบบสารสกัดบรรจุแคปซูล หรืออัดเม็ดให้เลือกรับประทาน ซึ่งน้ำวีทกราส ที่กล่าวถึงกันนี้ก็คือ น้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี จากการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารในต้นอ่อนข้าวสาลีพบว่า ประกอบด้วยคลอโรฟิลล์ถึงร้อยละ70 นอกจากนั้นยังพบวิตามินเอ ซีและอี แร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม และกรดอะมิโน กว่า 17 ชนิด มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์การเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงของ

ต้นอ่อนข้าวสาลีในผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจาง พบว่าการรับประทานน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 30 - 100 มิลลิลิตร หรือรับประทานสารสกัดจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 1,000 มิลลิกรัม ติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี ช่วยเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือด ลดปริมาณการให้เม็ดเลือดแดงเข้มข้น

การศึกษาสรรพคุณอื่นที่น่าสนใจ เช่น ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในอาสาสมัครที่ได้รับสารก่ออนุมูลอิสระ ผ่านทางสิ่งแวดล้อม เมื่อให้ดื่มน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี วันละ 100 มิลลิลิตร ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ พบว่าปริมาณสาร BPA (Bisphenol A) ในปัสสาวะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยแนวโน้มการลดลงของ BPA (Bisphenol A) สัมพันธ์กับระยะเวลาที่ดื่มคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี และเมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างต้นอ่อนข้าวสาลีกับสาหร่ายสไปรูริน่า ซึ่งเป็นสาหร่ายที่อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์จากธรรมชาติเช่นเดียวกัน พบว่าการรับประทานแคปซูลต้นอ่อนข้าวสาลี ขนาด 500 มก. วันละ 2 ครั้ง นาน 30 วัน เพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณวิตามินซี การทำงานของเอนไซม์ superoxide dismutase และลดปริมาณ malondialdehyde ในเลือดของอาสาสมัครได้ดีกว่าการรับประทานสาหร่ายสไปรูริน่า เมื่อรับประทานในขนาดที่เท่ากัน นอกจากนี้ยังพบว่าน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีช่วยบรรเทาอาการของโรคลำไส้อักเสบได้ดี ช่วยบรรเทาอาการโดยรวมของโรคให้ดีขึ้น ลดการเคลื่อนไหวของลำไส้และความถี่ของการถ่ายเป็นเลือดอย่างมีนัยสำคัญ จะเห็นได้ว่าน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีมีประโยชน์หลากหลาย ทั้งในแง่ของการเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจาง ป้องกันการเกิดอันตรายจากอนุมูลอิสระ และรักษาอาการลำไส้อักเสบ โดยไม่พบความเป็นพิษหรืออาการข้างเคียงใดๆ

รูปที่ 2.1 ต้นข้าวสาลี (Wheatgrass)

ที่มา : https://www.organicbook.com/food

Dr.Yoshihide Hagiwara, ประธานของ Hagiwara สถาบันสร้างเสริมสุขภาพในประเทศญี่ปุ่น เป็นผู้สนับสนุนในการนำ วีทกราสมาเป็นอาหารและยา เขาให้เหตุผลว่า เนื่องจากคลอโรฟิลสามารถละลายได้ในไขมัน และเมื่อไขมันถูกดูดซึมเข้าไปในเลือดโดยตรงผ่านทางระบบน้ำเหลือง ดังนั้น คลอโรฟิลล์ หรือที่เรียกว่า "เลือดของพืช" ถูกดูดซึมในมนุษย์จะกลายเป็นเลือดของมนุษย์ซึ่งจะช่วยการขนส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆของร่างกาย

- เพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดงและช่วยลดความดันเลือด
- ทำความสะอาดเลือด, อวัยวะและทางเดินอาหาร
- ต้นข้าวสาลีอ่อนยังช่วยกระตุ้นการเผาผลาญอาหารของร่างกายและระบบเอนไซม์ของเลือด นอกจากนี้ ยังช่วยในการลดความดันโลหิตโดยการขยายทางเดินเลือดทั่วร่างกาย
- กระตุ้นต่อมไทรอยด์การแก้ไขโรคอ้วน,อาหารไม่ย่อย
- ปรับสมดุลความเป็นกรด-ด่างของเลือด, แร่ธาตุที่เป็นด่างจะช่วยลดความเป็นกรดมากเกินไปในเลือด
- สามารถบรรเทาอาการปวดภายใน,รักษาแผลในกระเพาะอาหาร, อาการลำไส้ใหญ่บวม, ท้องผูกท้องเสียและโรค อื่น ๆ ของระบบทางเดินอาหาร
- มีประสิทธิภาพล้างสารพิษในตับและเลือด
- เอ็นไซม์และกรดอะมิโนที่พบในต้นข้าวสาลีอ่อนสามารถปกป้องเราจากสารก่อมะเร็ง ที่เราได้รับจากอาหาร ยา และมลพิษต่างๆเพราะ วีทกราสสามารถเพิ่มออกซิเจนให้กับเซลล์ในร่างกาย แต่เซลล์มะเร็งอยู่ไม่ได้ในที่มีออกซิเจน
- ต้นข้าวสาลีอ่อนมีความสามารถที่มีประสิทธิภาพที่จะต่อสู้กับเนื้องอก และสารพิษโดยไม่มีความเป็นพิษตกค้างในร่างกาย
- สารที่พบในน้ำหญ้าทำความสะอาดเลือดและปรับสภาพ สามารถย่อยสลายสารพิษในเซลล์
- การทานน้ำวีทกราสสดๆ ทำให้ได้เอนไซม์ที่ที่มีชีวิต เราสามารถได้รับประโยชน์จากเอนไซม์จำนวนมากที่พบในหญ้า เอ็นไซม์จะถูกทำลายหมดไปถ้าเรานำไปผ่านความร้อน เช่น การ Pasturize ,Sterize,UHT. บรรจุลงกล่องหรือขวด เพื่อเป็นการยืดอายุ
- ในน้ำวีทกราสมีวัตถุสีเขียวคือคลอโลฟิลล์ ที่มีโมเกุล คล้ายคลึงกับ เม็ดเลือดของมนุษย์โดย เม็ดเลือดหรือที่เรียกว่าเฮโมโกลบิน มีหน้าที่พาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย

2.2 กรีกโยเกิร์ต (Greek yogurt)

คือนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตที่ถูกกรองเพื่อแยกเอาหางนมออกไป เหลือแต่เนื้อโยเกิร์ตที่เป็นครีมข้นเสมอกัน โดยมีความข้นอยู่ระหว่างโยเกิร์ตทั่วไปกับเนยแข็ง และยังคงลักษณะเด่นคือรสเปรี้ยวไว้ โยเกิร์ตกรองมักทำจากนมที่ได้รับการเสริมคุณค่าด้วยการต้มจนน้ำบางส่วนระเหยไปหรือด้วยการเติมไขมันเนยและนมผงเพิ่มเข้าไป (เช่นเดียวกับนมเปรี้ยวและโยเกิร์ตอีกหลายชนิด)โปรตีนในโยเกิร์ตกรองโดยหลักๆ จะเป็นโปรตีนประเภทเคซีน100%เนื่องจากโปรตีนหางนมถูกกำจัดออกไปกับหางนมแล้วและเนื่องจากแล็กโทสบางส่วนจะถูกดึงออกไประหว่างกระบวนการกรองด้วยโยเกิร์ตกรองชนิดนี้จึงมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่านมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตทั่วไป

รูปที่ 2.2 กรีกโยเกิร์ต

ที่มา : www.womenshealththailand.com

2.2.1 ประวัติความเป็นมากรีกโยเกิร์ต ‘โยเกิร์ต’ เป็นคำภาษาตุรกี ตามประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า มีการเริ่มต้นทำขึ้นครั้งแรกเมื่อราว 4,000 ปีก่อน โดยเป็นอาหารของจักรวรรดิออตโตมันแห่งตุรกี ในยุคแรกโยเกิร์ตนั้นเป็นการหมักนมเข้ากับเชื้อแบคทีเรียที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ในกระเป๋าหนังแพะของคนพเนจรที่ย้ายถิ่นจากทวีปเอเชียเข้าไปยังทวีปยุโรปในห้วงคริสต์ศตวรรษที่ 2 ที่ผ่านมามีหลายประเทศพยายามอ้างว่าโยเกิร์ตเป็นภูมิปัญญาของตน แต่กลับไม่พบหลักฐานยืนยันต้นกำเนิด ได้อย่างแน่ชัด จนเมื่อราวต้นศตวรรษที่ 19 นักชีววิทยาชาวรัสเซีย อีเลีย เม็คนิคอฟ (Ilya Ilyich Mechnikov) สร้างทฤษฎีไว้ว่า การบริโภคโยเกิร์ตทำให้เกษตรกรชาวบัลแกเรียมีชีวิตยืนยาวขึ้น จึงเกิดความพยายามที่จะทำให้โยเกิร์ตกลายเป็นที่รู้จักไปทั่วยุโรป และชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ

ในปี 1919 อีซาค การัสโซ (Isaac Carasso) พ่อค้าชาวออตโตมัน จากเมืองซาโลนิกา เริ่มทำธุรกิจโยเกิร์ตขนาดย่อมในเมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปน โดยตั้งชื่อร้านว่า ดาโนเน (Danone) หรือแดเนียลน้อย (Little Daniel) ตามชื่อลูกชายของเขา จากนั้นการัสโซได้อพยพไปสหรัฐฯ เมื่อครั้งสงครามโลกครั้งที่ 2 แล้วตั้งบริษัทอย่างจริงจังในนครนิวยอร์กชื่อ Dannon Milk Products ซึ่งคือชื่อบริษัทดาโนเนที่แปลงเป็นอเมริกันนั่นเอง ตอนเริ่มกิจการบริษัทฯ มีอุปสรรคอยู่บ้าง เพราะโยเกิร์ตยังไม่เป็นที่รู้จักในสหรัฐฯ ทั้งที่เป็นที่นิยมมากในยุโรป มานานมากแล้ว การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญจึงเกิดขึ้นอีกครั้งในปี 1947 เมื่อบริษัทเปิดตัวโยเกิร์ตที่มีเนื้อผลไม้รองอยู่ก้นถ้วย ซึ่งมีรสชาติเป็นที่ถูกปากคนอเมริกันอย่างมาก ส่งผลให้ความนิยมโยเกิร์ตในสหรัฐฯ เริ่มแพร่หลายเมื่อราวทศวรรษ 1950 และจากนั้นได้มีการนำเสนอว่าโยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเรื่อยมา

2.2.2 สรรพคุณและประโยชน์ของกรีกโยเกิร์ต กรีกโยเกิร์ต คือ โยเกิร์ตธรรมดามาดูดน้ำและเวย์ หรือของเหลวที่ประกอบด้วย โปรตีน และแล็กโทสออก เนื้อจึงแน่น มีความเข้มข้น กรีกโยเกิร์ต มีโปรตีน และสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากกว่า โยเกิร์ตธรรมดา 2 เท่าร่างกายจึงใชเวลาในการย่อยนานกว่า โยเกิร์ตธรรมดาจึงทำให้เรารู้สึกอิ่ม อยู่ท้อง เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมอาหาร

-โปรตีนสูง

กรีกโยเกิร์ตให้โปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตธรรมดาถึง 2 เท่า กินแล้วอิ่มเร็ว เหมาะกับคนที่คุมอาหารและออกกำลังกาย อีกทั้งช่วยลดความอยากอาหาร

- มีแป้งและน้ำตาลต่ำ

กรีกโยเกิร์ตมีปริมาณแป้งและน้ำตาลต่ำกว่าโยเกิร์ตแบบธรรมดาแถมให้แคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับผู้เป็นเบาหวานหรือกำลังควบคุมน้ำตาล

-เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

ในกรีกโยเกิร์ตอุดมด้วยแคลเซียมที่ส่งเสริมให้ร่างกายและกระดูกแข็งแรง ยิ่งควบคู่กับการออกกำลังกายไปด้วยจะเห็นผลลัพธ์เร็วขึ้น

-ทำอาหารได้สารพัด

ไม่ว่าจะของคาวหรือของหวาน กรีกโยเกิร์ตก็สร้างสรรค์เมนูต่างๆได้ เช่น ไอศกรีมโฮมเมดกรีกโยเกิร์ต สลัดไก่กรีกโยเกิร์ต เครื่องดื่มสมูทตี้ เป็นต้น

-ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน

มีการศึกษามากมาย ชี้ว่าการกินโยเกิร์ตทุก ๆ วันจะช่วยป้องกันการติดเชื้อในร่างกาย ดังนั้นโปรไบโอติกส์ สำคัญมาก ๆ เพราะมันช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันไปจนถึงระดับเซลล์ ซึ่งจะปกป้องคุณจากไวรัส ปรสิต และมะเร็ง คุณจะได้มีชีวิตยืนยาวยิ่งขึ้น

-ป้องกันแผลในกระเพาะ

แล็กโตบาซิลลัสจะช่วยหยุดยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ H.Pylori ซึ่งเป็นสาเหตุของแผลในกระเพาะกว่า 90%

-ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

เพราะแลคโตบาซิลัสในนมเปรี้ยวจะช่วยควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจได้

-ป้องกันมะเร็ง

เพราะแลคโตบาซิลัสจะสามารถจับกับสารก่อมะเร็งได้ และช่วยยับยั้งกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ที่สร้างสารไนเตรท ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งตัวหนึ่ง

รูปที่ 2.3 ประโยชน์ของโยเกิร์ต

ที่มา : www.womenshealththailand.com

2.3 แอปเปิลเขียว

2.3.1 ประวัติที่มาของแอปเปิล (อังกฤษ: apple; ชื่อวิทยาศาสตร์: Malus domestica) เป็นต้นไม้ผลัดใบในวงศ์กุหลาบ มีผลรสหวานเรียกว่า ผลแอปเปิล แอปเปิลมีปลูกอยู่ทั่วโลกในลักษณะของไม้ผล และสายพันธุ์ที่ถูกปลูกมากที่สุดคือสกุล Malus ต้นแอปเปิลมีต้นกำเนิดในเอเชียกลาง ซึ่งบรรพบุรุษคือ Malus sieversii ยังคงพบได้ในปัจจุบัน แอปเปิลมีปลูกเป็นเวลาหลายพันปีในเอเชียและยุโรป และกลุ่มอาณานิคมชาวยุโรปนำมาปลูกที่อเมริกาเหนือ แอปเปิลมีความสำคัญทางศาสนาและเทพปกรณัมในหลายวัฒนธรรม รวมถึงนอร์ส กรีก และประเพณีต่าง ๆ ของคริสต์ศาสนิกชนของชาวยุโรป

ใน ค.ศ. 2013 มีการปลูกแอปเปิลประมาณ 80 ล้านตันขึ้นทั่วโลก ประเทศจีนผลิตได้จำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนดังกล่าว สหรัฐอเมริกาเป็นผู้ผลิตแอปเปิลมากที่เป็นอันดับที่สอง ด้วยการผลิตมากกว่า 6% ประเทศตุรกีเป็นที่สาม ตามด้วยประเทศอิตาลี อินเดีย และโปแลนด์ แอปเปิลมักนิยมกินดิบ แต่สามารถพบได้ในอาหารที่เตรียมขึ้น (โดยเฉพาะของหวาน) และเครื่องดื่ม มีความคิดว่าแอปเปิลส่งผลดีต่อสุขภาพมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม โปรตีนในแอปเปิลอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

รูปที่ 2.4 แอปเปิลเขียว

ที่มา : https://medthai.com/

2.3.2 สรรพคุณและประโยชน์ของแอปเปิ้ลเขียว

ประโยชน์ข้อแรกของแอปเปิ้ลเขียว จากข้อมูลของ USDA Nutrient database ของกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา พบว่าแอปเปิ้ลเขียวมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้ โดยคุณค่าทางอาหารต่อแอปเปิ้ลเขียว 100 กรัม มีปริมาณพลังงาน 58 กิโลแคลอรี่, น้ำ 85.46 กรัม, น้ำตาล 9.59 กรัม, ไฟเบอร์ 2.8 กรัม และโพแทสเซียม 120 กรัม ค่ะ จากแอปเปิ้ลเขียวที่ให้พลังงานน้อยแล้ว ในแอปเปิ้ลเขียวนั้นมีเอ็นไซม์ที่สามารถช่วยในการลดน้ำหนักได้ อีกทั้งยังมีเอ็นไซม์ที่จะเผาผลาญสารอาหารช่วยทำให้ระบบย่อยและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น นอกเหนือไปจากวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว กรดผลไม้ที่มีอยู่ในแอปเปิ้ลสามารถช่วยควบคุมและยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนแห่งความอยากอาหารหลังจากรับ ประทานแอปเปิ้ลเราจะไม่มีความรู้สึกอยากรับประทานอาหารอื่นใดอีกเลย กรดผลไม้ของแอปเปิ้ลยังสามารถช่วยพยุงไม่ให้ระดับของโปรตีนในร่างกายลดต่ำลง และขณะเดียวกันก็ยังช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันถูกดึงมาเก็บสะสมไว้ในร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

- ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้
- ช่วยเรื่องบำรุงผิวพรรณ
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล

รูปที่ 2.5 ประโยชน์ของแอปเปิลเขียว

ที่มา : https://www.e-toyotaclub.net/site/Webboard

2.4 สับปะรด (ชื่อทางวิทยาศาสตร์: Ananas comosus) เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่มีต้นกำเนิดมาจากบริเวณทวีปอเมริกาใต้ ลำต้นมีขนาดสูงประมาณ 80-100 เซนติเมตร การปลูกสามารถปลูกได้ง่าย โดยการฝังกลบหน่อหรือส่วนยอดของผลที่เรียกว่า จุก เปลือกของผลสับปะรดภายนอกมีลักษณะคล้ายตาล้อมรอบผล เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ หลายคนจึงเชื่อว่าการบริโภคสับปะรดอาจช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ในทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์จึงพยายามหาข้อพิสูจน์ถึงคุณประโยชน์ของสับปะรด เพื่อประสิทธิผลทางสุขภาพและการรักษาอันจะเป็นประโยชน์ในอนาคต

2.4.1 ประวัติความเป็นมาของสับปะรด สับปะรด มีต้นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกาใต้ มีความทนทานต่อสถาพแวดล้อมต่าง ๆได้ดี และจัดว่าเป็นผลไม้เศรษฐกิจของบ้านเราด้วย แหล่งปลูกที่สำคัญ ๆมักจะอยู่ใกล้ ๆทะเล เช่น ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี ชลบุรี หรืออุตรดิษถ์ ลำปาง พิษณุโลก เป็นต้น สำหรับพันธุ์ที่นิยมปลูกในบ้านเราก็มีหลายสายพันธุ์ เช่น พันธุ์ปัตตาเวีย (สับปะรดศรีราชา ผลใหญ่ เนื้อฉ่ำสีเหลืองอ่อน), พันธุ์อินทรชิต (หรือพันธุ์พื้นเมือง), พันธุ์ภูเก็ต (ผลเล็กเปลือกหนา เนื้อสีเหลือง หวานกรอบ), พันธุ์นางแล (พันธุ์น้ำผึ้ง เนื้อจะเข้มเหลือง รสออกหวานจัด) เป็นต้น

รูปที่ 2.6 สับปะรด

ที่มา : https://medthai.com/

2.4.2 สรรพคุณและประโยชน์ของสับปะรด สับปะรด จัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง โดยประโยชน์ของสับปะรดนั้นมีอยู่หลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆจำนวนมาก ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 กรดโฟลิก ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพเราเป็นอย่างมาก และสรรพคุณสับปะรดทางสมุนไพรนั้น ก็ช่วยรักษาอาการต่าง ๆได้อย่างหลากหลายเช่นกัน เช่น โรคบิด โรคนิ่ว ช่วยบรรเทาอาการแผล เป็นหนอง ขับปัสสาวะ เป็นต้น

-ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอยู่เสมอ

-ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา

-สับปะรดเป็นผลไม้ที่เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสบายท้อง ไม่รู้สึกอึดอัด

-ใช้นำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงสับปะรด เป็นต้น

-นำมาใช้แปรรูปเป็นสับปะรดกระป๋อง ทำเป็นสับปะรดกวนก็ได้

-การแปรรูปสับปะรดอื่น ๆ เช่น การทำไวน์สับปะรด แยมสับปะรด เป็นต้น

-ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง

-ช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง

-ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัดได้

-ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้น

-ช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือก

-ช่วยบรรเทาอาการร้อน กระสับกระส่าย หิวน้ำ

-ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก

-ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน

-ช่วยลดเสมหะในลำคอได้

-ช่วยในการขับปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออก

-ช่วยรักษาโรคนิ่ว

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ

ชื่อ : โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท

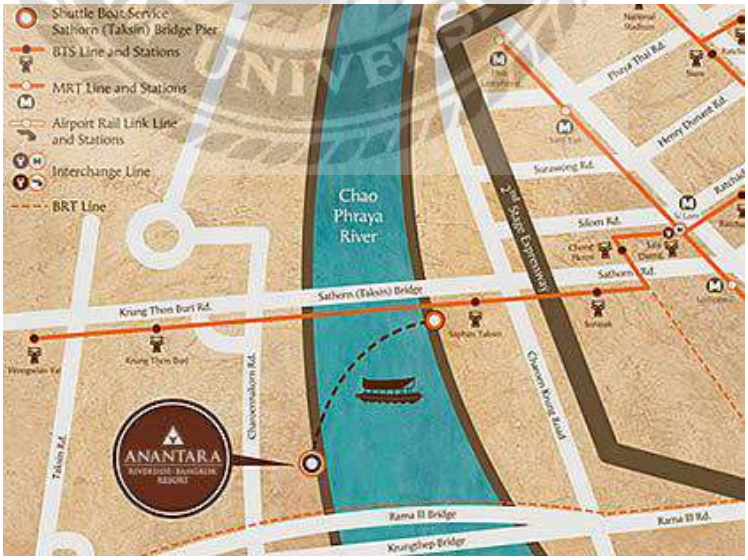
ตั้งอยู่เลขที่ 257/1-3 ถนนเจริญนคร เขตธนบุรี กทม. 10600 ประเทศไทย

เบอร์โทรศัพท์ : 02-344-4000

เบอร์แฟกซ์ : 02-344-4111

อีเมล์ : bangkokriverside@anantara.com

เว็บไซต์ : www.bangkok-riverside.anantara.co.th



รูปที่ 3.1 แผนที่โรงแรม

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/

การเดินทาง : อนันตรา กรุงเทพฯ ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท แอนด์ สปาตั้งอยู่บนฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิราว ๆ 45 นาที อยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าสะพานตากสินเพียงแค่ 30 นาทีโดยการเดินทางทางเรือ เชื่อมต่อกับสถานที่ต่าง ๆ ในเมืองได้อย่างง่ายดาย เรือข้ามฟากให้บริการฟรีและออกจากสะพานตากสินและรีสอร์ททุก ๆ 20 นาที

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

3.2.1 ประเภทห้องพัก

ห้องดีลักซ์ตั้งอยู่ในทั้ง 3 ตึกหลักที่โรงแรมริมน้ำในกรุงเทพมหานคร ตัวห้องรวมเอาความเรียบง่ายหรูหราสไตล์เอเชียเข้าด้วยกัน พบได้ในพื้นที่ซึ่งปรับภูมิทัศน์ไว้อย่างไร้ที่ติในรีสอร์ท ในแต่ละห้องที่กว้างขวาง ดีไซน์แบบไทย บรรยากาศความเงียบสงบในเมือง ขับสีสันดุจอัญมณีของผ้าไหมไทยและสีน้ำตาลอบอุ่นของพื้นไม้แข็งให้เรืองรอง สามารถมองเห็นสวนหรือแม่น้ำได้จากระเบียงส่วนตัว และเครื่องเรือนไม้สะท้อนสีสันและให้ความรู้สึกดั่งเรือนไทยดั้งเดิม

3.2.1.1 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์กาเด้น (Deluxe Premier Garden Room) ขนาดห้อง 38 ตร.ม เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียงหรือ เตียงคู่ 2 เตียง เพลิดเพลินกับวิวใจกลางเมืองหรือสวนจากระเบียงส่วนตัว หรือผ่อนคลายภายในห้องนอนที่ได้รับการตกแต่งอย่างงดงาม ห้องพักสะท้อนถึงวัฒนธรรมไทยโบราณในแนวแอ็บสแตรกต์ที่ดูทันสมัย บานกระจกติดไฟแบคไลท์ แผ่นจารึกแกะสลัก และความอบอุ่นของพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็งที่ทำให้สมดุลกันด้วยความอ่อนนุ่มของผ้าไหมไทยงามวิจิตร

รูปที่ 3.2 Deluxe Premier Garden Room

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-room/

3.2.1.2 จูเนียร์พรีเมียร์สวีท (Junior Premier Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียง เพลิดเพลินกับความสะดวกสบายสุดหรูหราได้จากระเบียงส่วนตัว และผ่านหน้าต่างที่สูงจากพื้นจรดเพดาน พร้อมทั้งจิตรกรรมไทยที่งดงามริมฝั่งแม่น้ำแห่งนี้ในสไตล์ร่วมสมัย ศิลปะไทยขนานแท้ อีกทั้งผลงานแผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ การออกแบบภายในโดดเด่นด้วยเพดานสูงพร้อมไฟอัพไลท์ และตกแต่งอย่างมีรสนิยมด้วยเก้าอี้โซฟาและโต๊ะเขียนหนังสือภายในห้องสวีท ห้องน้ำปูด้วยพื้นหินอ่อนมอบพื้นที่ขนาดใหญ่และสิ่งอำนวยความสะดวกสุดหรูหรา

รูปที่ 3.3 Junior Premier Suite Room

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-junior-suite/

3.2.1.3 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์วิว (Deluxe Premier River View Room) ขนาดห้อง 38 ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียง พบกับวิวแม่น้ำเจ้าพระยาอันงดงามที่เปี่ยมเสน่ห์ที่สุดในกรุงเทพมหานคร รู้สึกสดชื่นไปกับระเบียงส่วนตัว หลีกหนีความวุ่นวายในห้องพักสไตล์ไทยร่วมสมัย ตกแต่งด้วยแผ่นจารึกแกะสลักและพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็งพร้อมทั้งความงดงามของผ้าไหมไทย

รูปที่ 3.4 Deluxe Premier River View Room

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-river-view-room/

3.2.1.4 ห้องดีลักซ์พรีเมียร์ริเวอร์ฟร้อนท์ (Deluxe premier River Front Room) ขนาดห้อง 38 ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียง หรือเตียงคู่ 2 เตียง ตั้งริมฝั่งน้ำได้อย่างยอดเยี่ยม โดยหันหน้าเข้าหาแม่น้ำเจ้าพระยา ภายในห้องได้รับการตกแต่งในแบบไทยโบราณและงามสง่าด้วยพื้นไม้มะค่าเนื้อแข็ง ผ้าไหมงามวิจิตร แผ่นจารึกแกะสลัก เฟ้าดูชีวิตบนสายน้ำอันเก่าแก่ ห้องน้ำปูหินอ่อนเติมความสดชื่นภายใต้ฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์

รูปที่ 3.5 Deluxe premier River Front Room

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/deluxe-riverfront-room/

3.2.1.5 ห้องแฟมิลี่สวีท (Family Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียงและเตียงขนาดควีนไซส์ 1 เตียง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิก 3 ท่าน เพลิดเพลินกับความสะดวกสบายภายในห้องแฟมิลี่สวีทที่มีระเบียงส่วนตัว พร้อมการตกแต่งด้วยภาพวาดแบบไทยอันงดงามที่มอบความรู้สึกในสไตล์ที่ทันสมัยของที่พักสุดหรูริมแม่น้ำ ตกแต่งด้วยศิลปะไทยขนานแท้ แผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ และการจัดวางโซฟาเหมาะสำหรับครอบครัวในการใช้เวลาร่วมกัน

รูปที่ 3.6 Family Suite Room

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/family-suite/

3.2.1.6 จูเนียร์พรีเมียร์ริเวอร์วิวสวีท (Junior premier River View Suite Room) ขนาดห้อง 46 ตร.ม. เตียงขนาดคิงไซส์ 1 เตียงหรือเตียงคู่ 2 เตียง ชื่นชมทิวทัศน์อันงดงามจากระเบียงส่วนตัว พร้อมทั้งการตกแต่งภายในที่นำเสนอจินตนาการในสไตล์ร่วมสมัย วัฒนธรรมไทยอันเป็นอมตะบนแผ่นจารึกแกะสลักแบบโบราณ ประทับใจเครื่องเรือนสวยสง่า ห้องน้ำที่ปูด้วยพื้นหินอ่อนมอบพื้นที่ขนาดใหญ่และสิ่งอำนวยความสะดวกอันหรูหราสำหรับคู่รัก เพลิดเพลินกับการผ่อนคลายไปกับลมริมฝั่งน้ำ

รูปที่ 3.7 Junior premier River View Suite Room

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/junior-river-view-suite/

3.2.1.7 อนันตาริเวอร์ฟร้อนท์สวีท (Anantara River Front Suite Room) ขนาดห้อง 108 ตร.ม. เตียงคิงไซส์ 1 เตียงหรือ เตียงคู่ 2 เตียง ห้องสวีทนี้เสนอทิวทัศน์ที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ที่จะหาชมได้จากโรงแรมริมแม่น้ำในกรุงเทพมหานครแห่งนี้ สามารถชื่นชมวิวโดยรอบของสวนเขียวขจี แม่น้ำเจ้าพระยา และทิวทัศน์ของตัวเมืองไกลสุดสายตาได้จากระเบียงแบบโค้ง ห้องนอนปูพรมประกอบด้วยงานหัตถกรรมไทยอันงามสง่า

รูปที่ 3.8 Anantara River Front Suite Room

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/anantara-riverfront-suite/

3.2.1.8 ครูซ สเตทรูม (Cruise Stater Room) หนึ่งในสองห้องพักที่ได้รับการออกแบบอย่างหรูหราโดยมีห้องน้ำในตัวบนเรืออนันตราดรีมซึ่งเป็นเรือบรรทุกข้าวอายุ 100 ปีอันงดงาม เสริมด้วยการตกแต่งอันวิจิตร ผ่อนคลายในเลานจ์กลางแจ้งล่องผ่านวัดที่สวยงาม พร้อมห้องน้ำแบบส่วนตัว เครื่องปรับอากาศแยกภายในห้องพักแต่ละห้อง พบกับบาร์เต็มรูปแบบและครัวบนเรือ เพิ่มความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น

รูปที่ 3.9 Cruise Stater Room

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/cruise-stateroom/

3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกกิจกรรมและความบันเทิง

อนันตราสปา พบกับโอเอซิสภายในสถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบหลีกเร้นจากโลกภายนอกเข้าสู่การเดินทางที่สุขสดชื่น ทางเดินผ่านทิวทัศน์รื่นรมย์นำไปสู่ห้องทรีทเมนต์สวีทส่วนตัว 9 ห้อง อนันตราสวีท 2 ห้องสำหรับคู่รักโดยมีอ่างอาบน้ำขนาดใหญ่อยู่ภายใน สวนส่วนตัวภายนอกมีฝักบัวแบบเรนชาวเวอร์แปลกตา และศาลาไทยเพื่อรับประทานอาหารแสนอร่อยของสปา ห้องดีลักซ์ 4 ห้องสำหรับแขกที่มาใช้บริการท่านเดียวและคู่รักโดยมองเห็นวิวสวน ขณะที่ห้องดีลักซ์อีก 3 ห้องมีพื้นที่รายรอบสำหรับการนวดแบบไทย ให้มือนวดช่วยบรรเทาความตึงเครียดร่างกายและจิตใจ การนวดบำบัดรักษาแผนไทยโบราณแบบองค์รวมและเทคนิคร่วมสมัย

3.2.2.1 ซิกเนเจอร์ สปาทรีตเมนต์ บริการขัดผิวด้วยข้าว ผิวได้รับการทำความสะอาดและขัดด้วยสครับ ซึ่งเปี่ยมด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงวิตามินอีและบีสร้างความชุ่มชื่น การนวดตัวทั่วเรือนร่างผสานเอาน้ำมันรำข้าวปรุงพิเศษเข้ากับเทคนิคการยืดเส้นและกดจุด พร้อมข้าวประคบร้อนเพื่อผ่อนคลายความตึง ความเจ็บปวดและความเครียด อนันตรา ซิกเนเจอร์ เฟเชียลบริการนวดหน้าผสานการบำรุงล้ำลึกจากสารสกัดจากพืชและสมุนไพรไทยเพื่อปรับและเพิ่มความประปรี้กระเปร่าให้แก่ผิว

3.2.2.2 อนันตรา ซิกเนเจอร์ มาสสาจ น้ำมันปรุงพิเศษอันเป็นเอกลักษณ์ผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนไหวเฉพาะตัว กระตุ้นการไหลเวียน ให้ความผ่อนคลายล้ำลึกและฟื้นคืนกระแสพลัง หรือปราณ ไปพร้อม ๆ กับเส้นทางเดินของพลังและโลหิต

3.2.2.3 สครับข้าวหอมสีนิลเพื่อความสะอาดล้ำลึก ผงข้าวหอมสีนิลที่ไม่ผ่านการฟอกขาวนั้นอุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระเพื่อช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกจากผิว รวมถึงวิตามินอีและบี ที่ช่วยฟื้นคืนสภาพผิว น้ำมันหอมระเหยโรสแมรีและกำยาน ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าทางใจและความตึงเครียดของระบบประสาท และน้ำมันรำข้าวมอบความรู้สึกเรียบเนียนดุจแพรไหมและคืนความอ่อนนุ่มให้แก่ผิว

3.2.2.4 นวดประคบข้าวแบบตะวันออก น้ำมันรำข้าวปรุงพิเศษส่งมอบสุขภาพที่ดีแบบองค์รวมผ่านน้ำมันหอมระเหยบำบัด เทคนิคการยืดเส้นและกดจุดแบบพิเศษรวมถึงการประคบข้าวร้อนช่วยมลายความตึงของกล้ามเนื้อ ความปวดเจ็บและความเครียดเพื่อสร้างความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

รูปที่ 3.10 Anantara Spas

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/spas.aspx

3.2.3 ห้องอาหารและบาร์

รีสอร์ทนำเสนอเก้าทางเลือกในการรับประทานอาหารซึ่งรวมถึงห้องอาหารริมน้ำที่ดีที่สุด ด้วยรสชาติและสถานที่จะทำให้อิ่มเอมกับอาหาร มอบประสบการณ์การรับประทานอาหารริมน้ำในกรุงเทพมหานคร ที่ไม่เหมือนใคร สเต็กย่างสุกกำลังดี พาสตาอิตาเลียนโฮมเมด จิบค็อกเทลท่ามกลางทิวทัศน์พระอาทิตย์ตกดิน บรรยากาศสวยงามพร้อมอาหารที่เข้ากัน รีสอร์ทสุดหรูนี้นับว่าเป็นโอเอซิสใจกลางเมืองสำหรับค้นพบรสชาติและความเอร็ดอร่อยทั่วทุกมุมโลกจากห้องอาหารริมน้ำทั้งเก้าห้องของเรา

3.2.3.1 เบนนิฮานา (Benihana) ห้องอาหาร สไตล์ญี่ปุ่น เทปันยากิสเต็กเฮาส์แบบญี่ปุ่น ชื่อดังอย่างเบนิฮานาให้บริการอาหารชั้นเลิศและความบันเทิงสมกับชื่อเสียงอันยาวนาน ตื่นตาตื่นใจเมื่อเชฟส่วนตัวเตรียมอาหารทะเล เนื้อสัตว์และผัก แล้วย่างจนได้ที่ตรงหน้าโต๊ะอาหาร ซูชิ ซาชิมิปั้นด้วยมือและอาหารทะเลสดรสเลิศที่ซูชิบาร์ที่เก๋ไก๋ ทานคู่กับคอลเลคชั่นสาเกชั้นยอดและค็อกเทลสไตล์ญี่ปุ่น สนุกสนานไปกับการแสดงวิธีปรุงเทปันยากิที่ห้องอาหารเบนิฮานาแห่งนี้

รูปที่ 3.11 Benihana

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/benihana/

3.2.3.2 บริโอ (Brio)ห้องอาหาร สไตล์ อิตาเลี่ยน พาสตาโฮมเมดสด พิซซ่าจากเตาถ่าน อาหารเรียกน้ำย่อยแบบอิตาเลียนรสเลิศ ทั้งหมดเสิร์ฟอยู่ในบรรยากาศแบบวิลลา ทัสคานีที่น่าหลงใหล การตกแต่งด้วยดินเผาและหินทรายที่บริโอนั้นถูกออกแบบมาเพื่อจำลองบรรยากาศชนบทในอิตาลี ขับให้เด่นด้วยสีสันสบายตาซึ่งให้ความรู้สึกเหมือนห้องครัวแบบอิตาลี เติมเต็มมื้ออาหารของท่านด้วยไวน์จากคอลเลคชั่นมากมายของเรา ซึ่งเป็นหนึ่งในคอลเลคชั่นที่มากที่สุดของห้องอาหารริมน้ำใด ๆ ในกรุงเทพฯ ปิดท้ายประสบการณ์สุดยอดด้วยการปรนเปรอของหวาน กาแฟอิตาลีเข้มข้นหรือกรัปปาแบบดั้งเดิม

รูปที่ 3.12 Brio

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/brio/

3.2.3.3 เทรเดอร์วิคส์ (Trader-Vic's) มีชื่อเสียงทั่วโลกมากกว่า 75 ปี ให้บริการอาหารภาคพื้นแปซิฟิกที่ดีที่สุด รวมถึงอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ซึ่งปรุงบนเตาถ่านแบบจีนแห่งเดียวในกรุงเทพมหานคร ดื่มด่ำกับทัศนียภาพเงียบสงบของสายน้ำได้จากระเบียงริมแม่น้ำด้วยค็อกเทลไหมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ ของเทรเดอร์ วิคส์ เพลิดเพลินกับอาหารเลิศรสซึ่งเสริมด้วยการเล่นดนตรีสดที่เยี่ยมยอด รวมถึงบรรยากาศของห้องอาหารสไตล์หมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิกและสวนต้นไม้เมืองร้อนริมน้ำ

รูปที่ 3.13 Trader-Vic's

ที่มา :https://bangkok-riverside.anantara.co.th/trader-vic-s

3.2.3.4 ห้องอาหารริเวอร์ไซด์เทอร์เรซ (Riverside Terra) เปิดประสบการณ์ใหม่กับดินเนอร์มื้อค่ำริมแม่น้ำเจ้าพระยา พร้อมชมการแสดงโชว์นาฏศิลป์ไทย ประกอบแสง สี เสียง ชุดหนุมานกับนางสุวรรณมัจฉาสุดตระการตา อิ่มอร่อยไปกับบุฟเฟ่ต์อาหารนานาชาติที่จัดเรียงสวยงามจากทั่วทุกมุมโลก ในแบบครัวเปิดรวมไปถึงเมนูอาหารไทยต้นตำรับขึ้นชื่อ พบกับอาหารทะเลสดๆ และอีกมากมาย ปิดท้ายอาหารมื้อค่ำด้วยผลไม้ประจำฤดูกาล ขนมเค้ก เบเกอรี่ ทุกค่ำคืนที่ ห้องอาหาร ริเวอร์ไซด์ เทอร์เรซ

รูปที่ 3.14 Riverside Terras

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/riverside-terrace/

3.2.3.5 เดอะมาร์เก็ต (The Market) สร้างสรรค์เมนูอาหารนานาชาติอันเอร็ดอร่อย เปิดให้บริการสำหรับมื้อเช้า เริ่มต้นวันใหม่ด้วยมื้อเช้ามองเห็นวิวแม่น้ำ นั่งบนระเบียงกลางแจ้งเย็นสบาย หรือเพลินใจไปกับทิวทัศน์ผ่านหน้าต่างบานใหญ่สูงจากพื้นจรดเพดานที่ห้องรับประทานอาหารด้านในของห้องอาหาร

รูปที่ 3.15 The Market

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/the-market

3.2.3.6 ลอยน้ำบาร์ (Loynam Bar) เพลินไปกับบรรยากาศสบาย ๆ และอาหารได้ทั้งขณะที่แช่อยู่ริมสระว่ายน้ำหรือเมื่อเดินขึ้นจากสระที่ลอยน้ำบาร์ รับค็อกเทลเพื่อความสดชื่นพร้อมกับของว่างทั้งแบบไทยและนานาชาติได้ที่ริมสระว่ายน้ำที่มีต้นไม้เมืองร้อน

รูปที่ 3.16 Loynam Bar

ที่มา: https://bangkok-riverside.anantara.co.th/loy-nam-bar/

3.2.3.7 ลองเทลบาร์(LongtailBar)ชื่นชมพระอาทิตย์ตกที่ฉายแสงอยู่บนแม่น้ำ เจ้าพระยา ได้จากท่าที่ยื่นออกไปยังแม่น้ำเจ้าพระยา ค็อกเทลรสดีและเมนูบาร์บีคิวจานเดียวผสมผสานเข้าด้วยกัน สำหรับอาหารค่ำใต้แสงเทียนสุดแสนโรแมนติกหรือการนั่งดื่มสบาย ๆ

รูปที่ 3.17 Longtail Bar

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/longtail-bar

3.2.3.8 คาเฟ่นูเมโรอูโน (Numero Uno Cafe) ฝันที่เป็นจริงของคนรักช็อกโกแลต นูเมโร อูโน มีช็อกโกแลตมากกว่า 100 ชนิด เค้กแสนอร่อยและขนมอบรสเยี่ยม นอกจากนี้ยังมีเมนูกาแฟกลมกล่อมและช็อกโกแลตร้อนหอมละมุน แซนด์วิชสไตล์เดลีรวมถึงอาหารตะวันตกและเอเชียทำให้ นูเมโร อูโน เป็นสถานที่ที่จะนึกถึงเป็นอันดับแรกสำหรับอาหารว่างและอาหารทานเล่น

รูปที่ 3.18 Numero Uno Café

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/numero-uno-caf-/

3.2.3.9 เรือมโนราห์ (Manohro Cruises) เรือมโนราห์ให้บริการอาหารไทยมื้อค่ำเลิศรส ด้วยประสบการณ์มิรู้ลืมในการรับประทานอาหารริมแม่น้ำในกรุงเทพมหานคร ขณะที่ล่องเรือบนลำน้ำเจ้าพระยา เรือมโนราห์ซึ่งเคยเป็นเรือไม้บรรทุกข้าวแสดงถึงความอลังการในความเก่าแก่ได้เป็นอย่างดี มอบประสบการณ์ 3 ชั่วโมงในการทานอาหารชั้นดีและชื่นชมวัฒนธรรมขณะที่ดื่มด่ำรสชาติและสถานที่ที่วิจิตรงดงามที่สุดในกรุงเทพฯ

รูปที่ 3.19 Manohra Cruises

ที่มา : https://bangkok-riverside.anantara.co.th/manohra-cruises

3.3 รูปแบบการจัดองค์การและการบริหารงานขององค์กร

รูปที่ 3.20 William E Heinecke, Founder and Chairman, Minor Group

ที่มา: Anantara riverside Bangkok resort and spas (2559)

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ชื่อ - สกุล : นางสาววาริณี กุณแสงคำ

แผนกที่ปฏิบัติงาน : Cold Kitchen

ตำแหน่ง : Trainee

สถานที่ปฏิบัติงาน : Cold Main kitchen

งานที่ได้รับมอบหมาย

- เตรียมเมนูอาหารเช้า Breakfast สำหรับทุกเช้า

-เตรียมผลไม้ สำหรับวางบน Line Buffet ทุกเช้าต้องมีผลไม้วางบนไลน์ 5 ชนิดสำหรับผลไม้หั่นชิ้น แล้ว 5 ชนิดสำหรับผลไม้เป็นลูกพร้อมรับประทาน

-ขายอาหาร A la carte เมื่อมีเมนูที่แขกสั่งมาตามออเดอร์

-สไลด์ Cold cut สำหรับบุฟเฟ่อาหารเช้าของวันถัดไปก็จะมี ไก่, แซลมอล, หมู, เนื้อ อย่างละ 3 จาน

-ผสมโยเกิร์ต สำหรับวางบน Line Buffet มี3 รสชาติ เช่น มูสลี่โยเกิร์ต, บลูเบอรี่โยเกิร์ต, และฟรุทโยเกิร์ต เป็นต้น

-เตรียมผักสลัด ชนิดต่างๆ สำหรับไลน์สลัดในบุฟเฟ่อาหารเช้า

-ยืนประจำ Station เวลามีงานจัดเลี้ยง

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

3.5.1 นายกิตติพงษ์ อยู่คง ตำแหน่ง Chef de Partie

3.5.2 หน้าที่และความรับผิดชอบ

- ทำหน้าที่รับผิดชอบดูแลการทำอาหารในครัว
- ตรวจสอบความถูกต้องของเมนูอาหารตาม Function งานเลี้ยงต่างๆ

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงงานสหกิจศึกษา ได้ใช้เวลาการปฏิบัติงานทั้งสิ้น 4 เดือน นับตั้งแต่ วันที่ 8 มกราคม 2561 ถึง 30 เมษายน 2561

3.7 ตารางขั้นตอนการดำเนินงาน

ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มกราคม 61	กุมภาพันธ์ 61	มีนาคม 61	เมษายน 61
1.รวบรวมข้อมูล	← →			
2.วิเคราะห์ข้อมูล/ออกแบบรูปลักษณ์ของอาหาร	←	→		
3.ทดลองทำ		← →		
4.ให้พนักงานทดลองชิม			←	→
5.สรุปผลและปรับปรุง				← →
6.จัดทำเอกสารโครงงาน	←			→

3.8 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

3.8.1 เครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติงานสหกิจ

- มีดและเขียงที่แบ่งประเภทการใช้งาน
- เครื่องวัดอุณหภูมิ
- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- โถหยอดโยเกิร์ต
- เตาปิ้งขนมปัง
- ถ้วยตวง, ช้อนตวง
- เครื่องสไลด์
- เครื่องปั่น
- ไมโครเวฟ
- ถุงมือ

3.8.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทำเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie)

- เขียง
- มีด
- ถุงมือ
- เครื่องปั่น

บทที่4

ผลการปฏิบัติงาน

จากที่ไปปฏิบัติงานสหกิจทำให้ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์การทำเมนู น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass) ขึ้นมาใหม่ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 วัตถุดิบ

รูปที่ 4.1 วัตถุดิบ
ที่มา : ผู้จัดทำ

ส่วนผสม/ปริมาณ

ส่วนผสม	ปริมาณ
น้ำ Wheatgrass	20 มิลลิลิตร
กรีกโยเกิร์ต	150 มิลลิลิตร
แอปเปิ้ลเขียว	200 กรัม
สับปะรด	200 กรัม
น้ำแข็ง	100 กรัม

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมของเครื่องดื่ม

4.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

4.2.1 วิธีการทำน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี หรือน้ำ Wheatgrass

นำต้นอ่อนข้าวสาลีที่อยู่ในกระถางมาปั่นเพื่อแยกกากให้ได้น้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass)

รูปที่ 4.2 วิธีการคั้นน้ำ Wheatgrass
ที่มา : ผู้จัดทำ

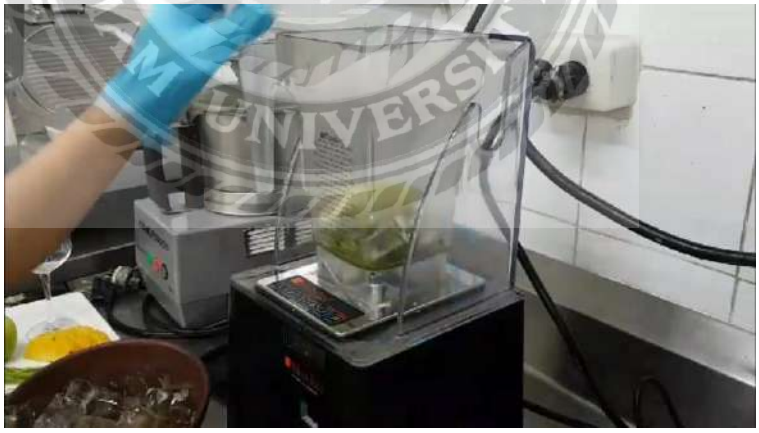
นำน้ำ Wheatgrass ที่คั้นได้มาเทลงในเครื่องปั่น ปริมาณ 20 มิลลิลิตร

รูปที่ 4.3 เทน้ำ Wheatgrass เทลงในเครื่องปั่น
ที่มา: ผู้จัดทำ

ใส่น้ำแข็งที่เตรียมไว้ ใส่ลงไปในเครื่องปั่น ปริมาณ 100 มิลลิกรัม

รูปที่ 4.4 ใส่น้ำแข็งลงในเครื่องปั่น
ที่มา: ผู้จัดทำ

ใส่แอปเปิลเขียวที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในเครื่องปั่น ปริมาณ 200 กรัม



รูปที่ 4.5 ใส่แอปเปิลเขียวลงในเครื่องปั่น
ที่มา: ผู้จัดทำ

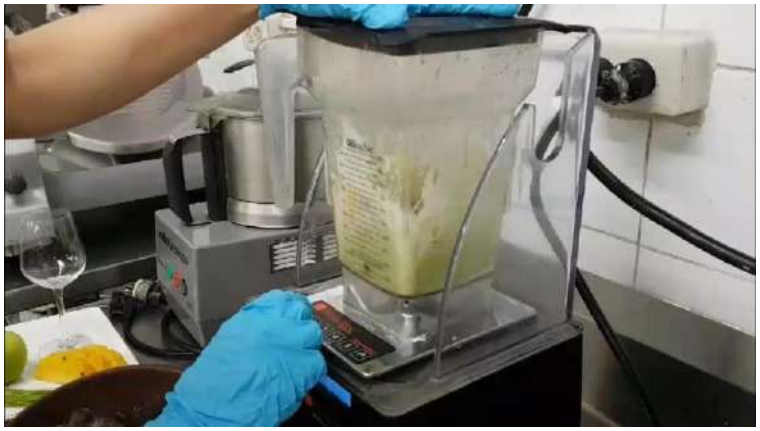
ใส่สับปะรดที่เตรียมไว้ลงไปในเครื่องปั่น ปริมาณ 200 กรัม

รูปที่ 4.6 ใส่สับปะรดลงในเครื่องปั่น
ที่มา: ผู้จัดทำ

ใส่กรีกโยเกิร์ตลงไปในเครื่องปั่น ปริมาณ 150 มิลลิลิตร

รูปที่ 4.7 ใส่โยเกิร์ตลงในเครื่องปั่น
ที่มา: ผู้จัดทำ

เมื่อใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นแล้ว ทำการปั่นเพื่อให้ได้เครื่องดื่มสมูทตี้



รูปที่ 4.8 ปั่นส่วนผสมของเครื่องดื่มให้เข้ากัน
ที่มา: ผู้จัดทำ

เทเครื่องดื่มสมูทตี้ที่ปั่นเสร็จแล้วเทลงในแก้วที่เตรียมไว้

รูปที่ 4.9 เทเครื่องดื่มลงในแก้วที่เตรียมไว้
ที่มา: ผู้จัดทำ

ตกแต่งเครื่องดื่มที่ได้ให้ดูสวยงามน่าทาน พร้อมเสิร์ฟ

รูปที่ 4.10 เครื่องดื่มสมูทตี้พร้อมเสิร์ฟ

ที่มา: ผู้จัดทำ

4.3 ผลการคิดต้นทุนการผลิต

การคิดต้นทุนการผลิต น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass)

ลำดับ	ส่วนผสม	หน่วย/กรัม	ราคา(บาท)	ปริมาณที่ใช้/กรัม	รวม(บาท)
1	น้ำ Wheatgrass	100	200	20	40
2	กรีกโยเกิร์ต	1000	219	150	32.85
3	แอปเปิลเขียว	200	20	200	20
4	สับปะรด	1000	50	200	10
5	น้ำแข็ง	1000	15	100	1.5
รวม					**104.35**

ตารางที่ 4.2 ตารางต้นทุนส่วนผสมเครื่องดื่ม

จากตารางที่ได้ จะได้ต้นทุนส่วนผสมทั้งหมดของน้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass) คิดเป็นราคาต้นทุน 104.35 บาท ซึ่งอยู่ในราคาที่ถือว่าไม่แพงหากเทียบกับคุณประโยชน์มากมายถือว่าคุ้มค่าต่อการดื่ม

4.4 การเก็บข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม

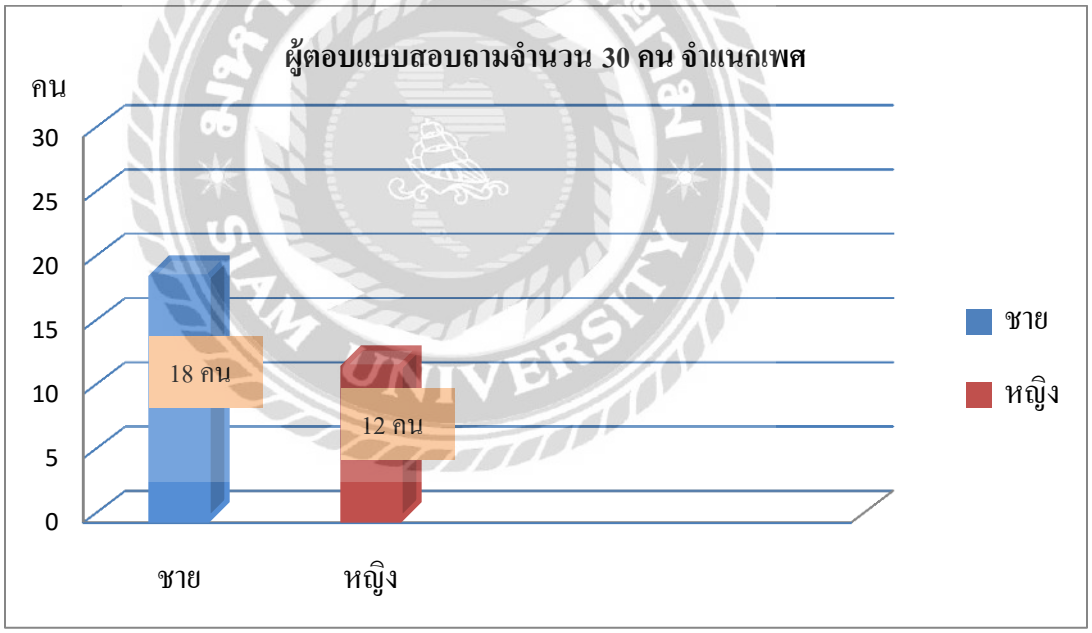
ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามความคิดเห็นโดยทำการเก็บข้อมูลจากพนักงานแผนกครัว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ทำการเก็บข้อมูลในวันที่ 15 มีนาคม 2561 ถึง 15 เมษายน 2561 ระยะเวลา 1 เดือน ผู้จัดทำได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย และแปลความหมายตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ทดลองชิมเครื่องดื่มน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี หรือน้ำ Wheatgrass

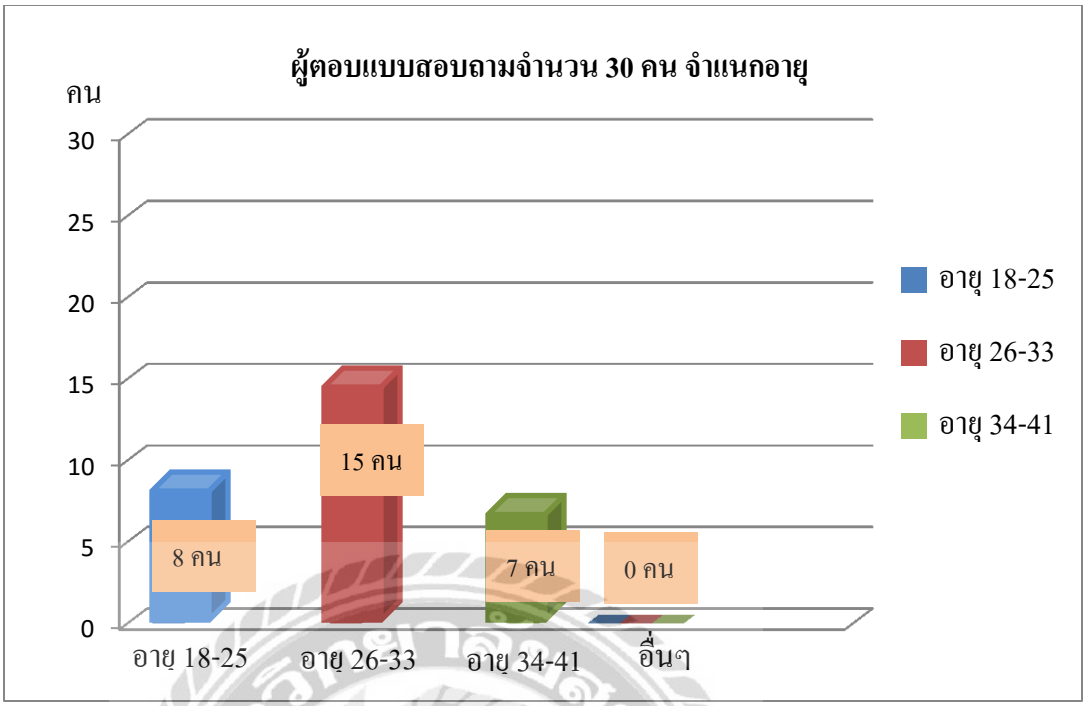
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการแจกแบบสอบถามความคิดเห็น



กราฟที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเพศ

ผลการศึกษาข้อมูลพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 18 คน เพศหญิง 12 คน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน



กราฟที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกอายุ

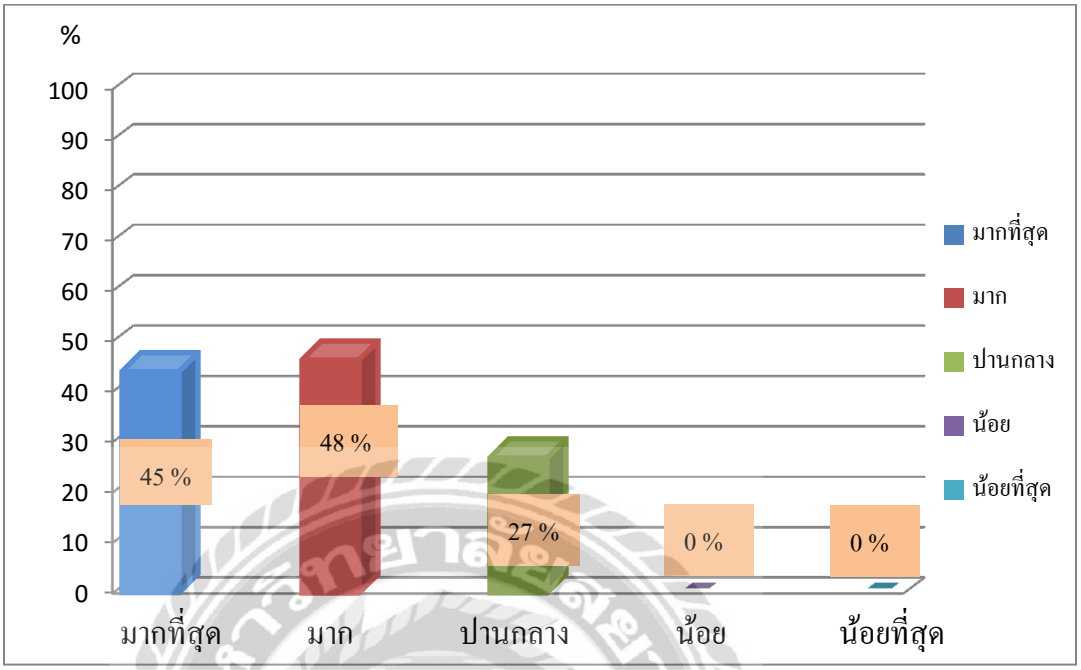
ผลการศึกษาข้อมูลพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-33 ปี ซึ่งมีจำนวน 15 คนรองลงมาคืออายุ 18-25 ปี มีจำนวน 8 คน และ 34-41 ปี มีจำนวน 7 คน

ความพึงพอใจของผู้ลองชิมเครื่องดื่มน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ / คน									
	มากที่สุด(5)		มาก(4)		ปานกลาง(3)		น้อย(2)		น้อยที่สุด(1)	
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
1. การตกแต่งและความสวยงามของเครื่องดื่ม	9	45	12	48	9	27	-	-	-	-
2.รสชาติ กลิ่น สีสัน ของเครื่องดื่ม	13	65	7	28	10	30	-	-	-	-
3.ความคิดสร้างสรรค์	7	35	8	32	15	45	-	-	-	-
4.ปริมาณของเครื่องดื่ม	15	75	13	52	2	6	-	-	-	-
5.ความสะอาด ถูกหลักอนามัย	12	60	11	44	7	21	-	-	-	-
6.มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่ทำ	7	35	6	24	17	51	-	-	-	-

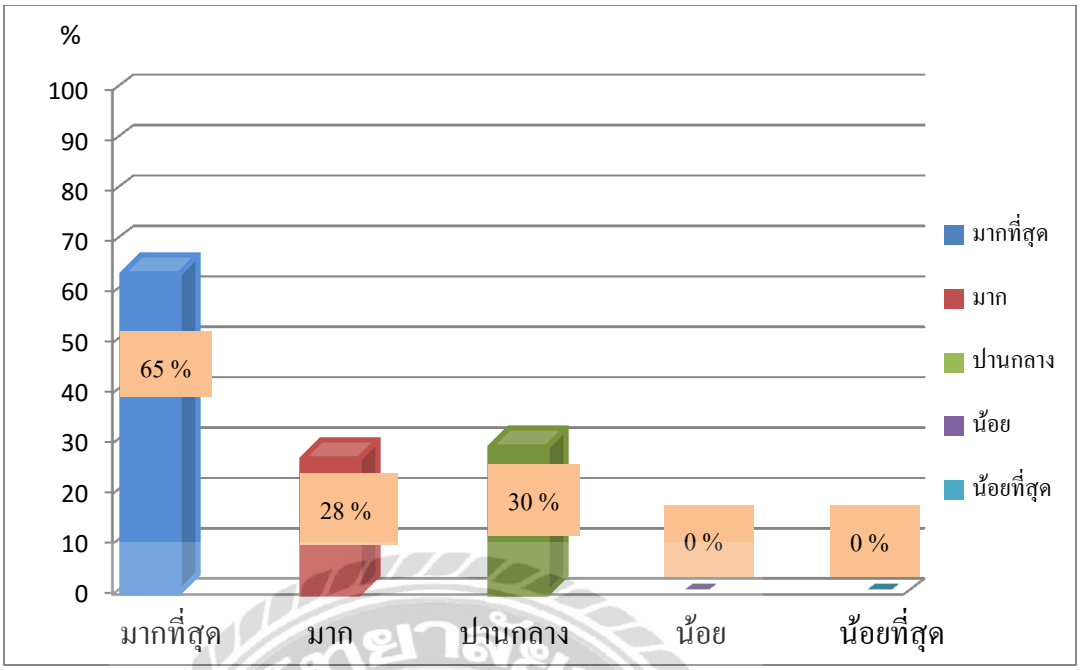
ตารางที่ 4.3 สรุปการแจกแบบสอบถามความคิดเห็น

4.5 กราฟแสดงผลความพึงพอใจในการทดลองชิมเครื่องดื่ม น้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass)



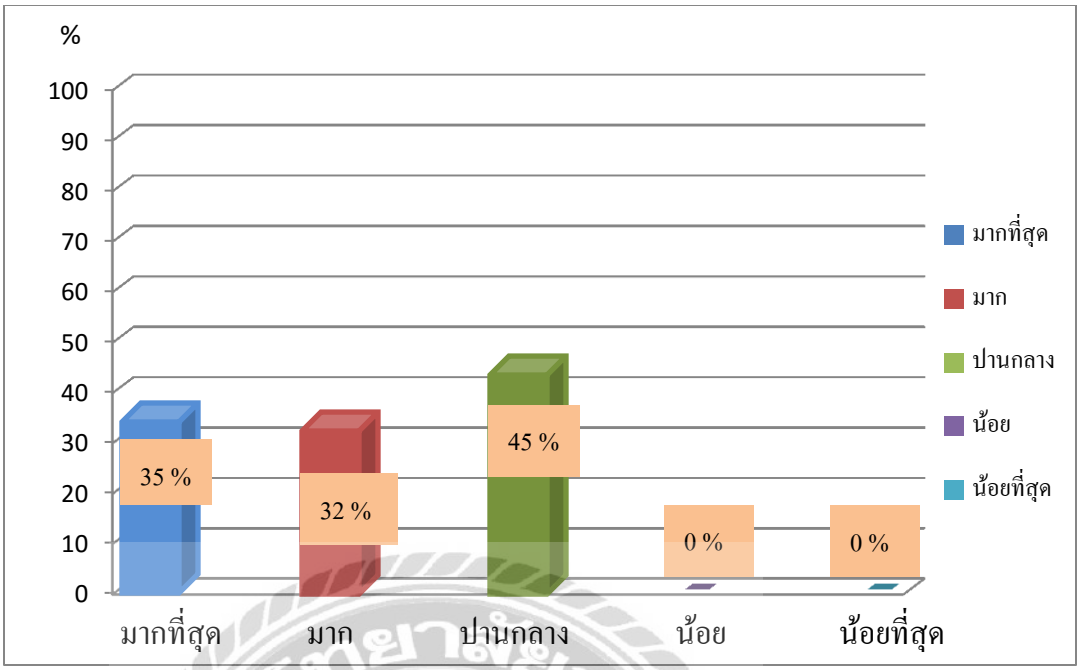
กราฟที่ 4.3 ความพึงพอใจด้านการตกแต่งและความสวยงามของเครื่องดื่ม

ความพึงพอใจด้านการตกแต่งและความสวยงามของเครื่องดื่ม ในระดับความพึงพอใจมาก 12 คน ระดับมากที่สุดและปานกลาง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45% มากที่สุด 48% มาก และ 27% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 4.0 อยู่ในระดับมาก



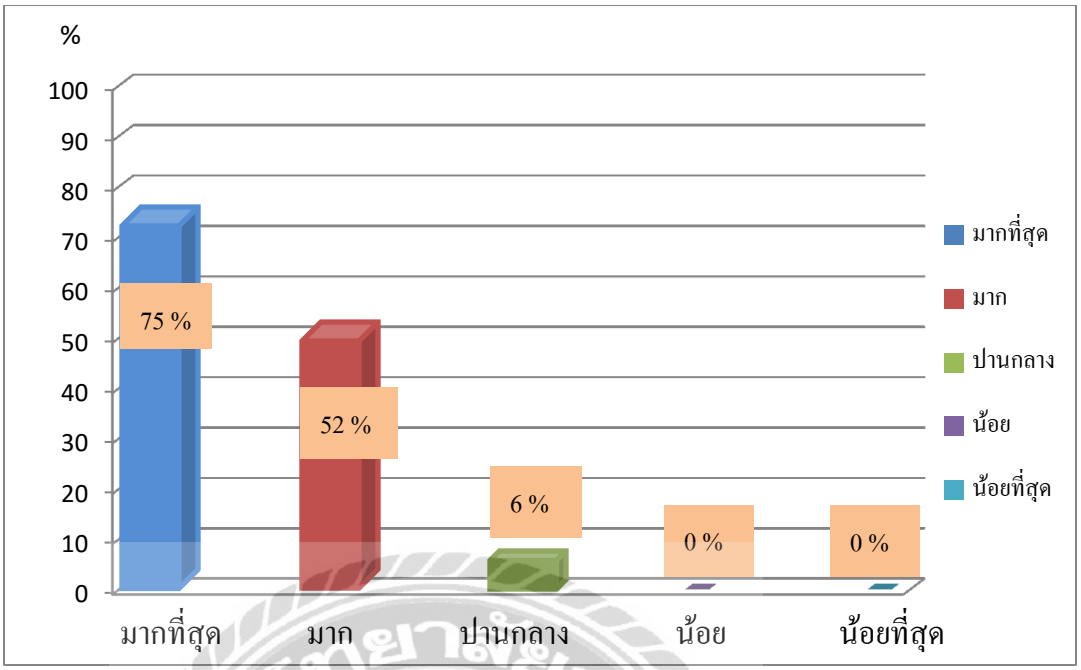
กราฟที่ 4.4 ความพึงพอใจด้านรสชาติ กลิ่น สีสัน ของเครื่องดื่ม

ความพึงพอใจในด้านรสชาติ กลิ่น สีสัน ของเครื่องดื่ม ในระดับมากที่สุด 13 คน รองลงมา ระดับปานกลาง 10 คน และระดับมาก 7 คน คิดเป็นร้อยละ 65% มากที่สุด 28% มาก และ 30% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 4.1 อยู่ในระดับมาก



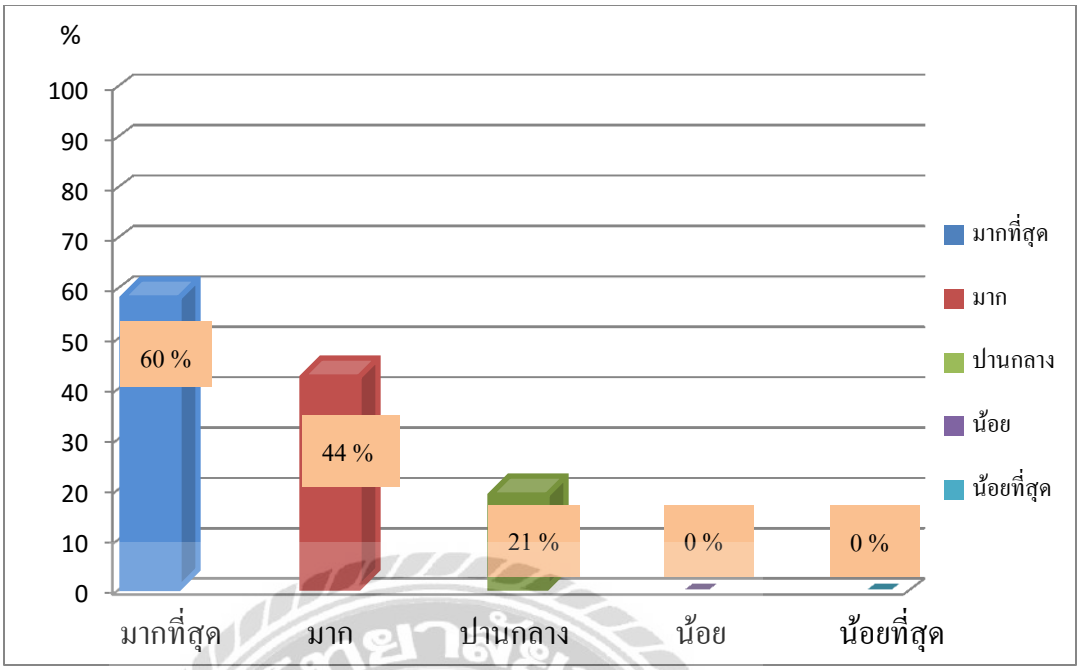
กราฟที่ 4.5 ความพึงพอใจด้านความคิดสร้างสรรค์

ความพึงพอใจด้านความคิดสร้างสรรค์ ในระดับความพึงพอใจปานกลาง 15 คน รองลงมาในระดับมาก 8 คน และระดับมากที่สุด 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35% มากที่สุด 32% มาก และ 45% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 3.7 อยู่ในระดับปานกลาง



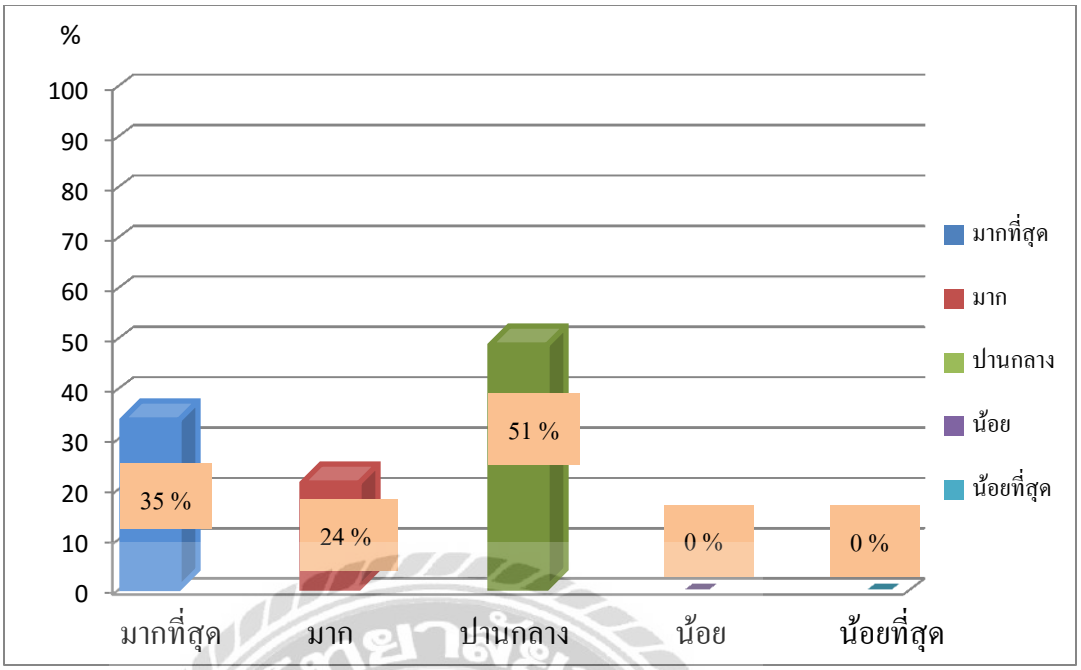
กราฟที่ 4.6 ความพึงพอใจด้านปริมาณของเครื่องดื่ม

ความพึงพอใจในเรื่องปริมาณของเครื่องดื่ม ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด 15 คน รองลงมาในระดับมาก 13 คน และในระดับปานกลาง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 75% มากที่สุด 52% มาก และ 6% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 4.4 อยู่ในระดับมาก



กราฟที่ 4.7 ความพึงพอใจด้านความสะอาด ถูกหลักอนามัย

ความพึงพอใจด้านความสะอาดถูกหลักอนามัย ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด 12 คน รองลงมาในระดับมาก 11 คน และในระดับปานกลาง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 60% มากที่สุด 44% มาก และ 21% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 4.1 อยู่ในระดับมาก



กราฟที่ 4.8 ความพึงพอใจด้านการมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่ทำ

ความพึงพอใจในเรื่องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่ทำ ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด 7 คน รองลงมาในระดับมาก 6 คน และในระดับปานกลาง 17 คน คิดเป็นร้อยละ 35% มากที่สุด, 24% มาก และ 51% ปานกลาง สรุปค่าเฉลี่ยที่ได้ 3.6 อยู่ในระดับปานกลาง

4.6 สรุปผลการทดลอง

จากการทดลองการทำ น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass) ในรูปแบบของเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) ได้แนวคิดเห็นจากแบบสอบถามส่วนใหญ่พบว่าเป็นที่พึงพอใจในด้านรสชาติ สีสัน ความแปลกใหม่ ในด้านความคิดสร้างสรรค์และคุณประโยชน์ของเครื่องดื่ม

นอกจากนี้ เครื่องดื่มยังเป็นที่ดึงดูดแก่ลูกค้าชาวต่างชาติ เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบเครื่องดื่มแนวรักสุขภาพ และยังเป็นเครื่องดื่มที่ได้ขึ้นวางบน Line Buffet อาหารเช้า ในบางโอกาส

รูปที่ 4.11 เครื่องดื่มน้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass) ที่วางบน Line Buffet

ที่มา: ผู้จัดทำ

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงงาน

5.1.1 สรุปผลโครงงานหรืองานวิจัยโดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ และขอบเขตที่ตั้งไว้

ผู้จัดทำได้ทำการสร้างสรรค์เครื่องดื่มชนิดใหม่ ซึ่งใช้ต้นอ่อนข้าวสาลี หรือน้ำ Wheatgrass เป็นส่วนวัตถุดิบหลัก ในการทำเครื่องดื่มชนิดนี้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องดื่มชนิดใหม่ให้กับสถานประกอบการ ซึ่งเป็นประโยชน์กับห้องอาหารในการสร้างสรรค์เมนูแปลกใหม่ขึ้นมา และยังได้แนวคิดที่เป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าได้เลือกเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ รสชาติดี และมีรสชาติแตกต่างจากการเสิร์ฟแบบดั้งเดิมที่ดื่มน้ำ Wheatgrass แบบคั้นสด ซึ่งมีกลิ่นค่อนข้างแรง ผู้จัดทำจึงได้คิดวิธีที่ง่ายต่อการดื่ม คือการดึงวัตถุดิบที่มีรสเปรี้ยว อมหวาน มาเป็นส่วนผสมในการทำเครื่องดื่ม เช่น กรีกโยเกิร์ต, สับปะรด และแอปเปิลเขียว มาปั่นรวมกับน้ำWheatgrass เพื่อให้ได้เป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ แม้ว่ารูปแบบเครื่องดื่มจะเปลี่ยนไปแต่คุณประโยชน์ของน้ำ Wheatgrass ยังคงเท่าเดิม และยังเพิ่ม กลิ่น สี และรสชาติที่ดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย นอกจากนี้ยังได้รับรู้ถึงการทำงานของพนักงานภายในองค์กร มีทักษะในการทำงานมากขึ้น สามารถเรียงลำดับกระบวนการทำงานถึงความสำคัญของงาน สร้างความรับผิดชอบต่อตนเองในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความละเอียด รอบคอบ อดทน มีความตรงต่อเวลา สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ และได้เรียนรู้ที่จะนำรายการอาหารที่มีอยู่ในโรงแรมมาคิดสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆขึ้นมา อีกทั้งสามารถเป็นตัวเลือกให้กับ Chef ในการคิดรายการเครื่องดื่มชนิดใหม่ เพื่อเป็นตัวเลือกในการขายให้กับทางโรงแรมที่จะนำเครื่องดื่มในรูปแบบไปขายให้กับลูกค้า ทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจในการให้บริการของโรงแรม ทั้งในด้านอาหารและห้องพัก ซึ่งเป็นผลดีต่อชื่อเสียงของโรงแรมที่จะทำให้ลูกค้ากลับมาใช้บริการในครั้งถัดไป

สถานประกอบการยังให้ความรู้ แนวทางในการปฏิบัติงานในรูปแบบใหม่ทำให้นักศึกษาสามารถ สร้างสรรค์เมนูใหม่ขึ้นมา เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับโรงแรม ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร สถานประกอบการได้บุคลากรมาพัฒนาองค์กรได้มากขึ้นและยังสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงแรมและมหาวิทยาลัย

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงงาน

- การจองวัตถุดิบ เนื่องจากหลายแผนกต้องทำไปใช้ในการตกแต่ง
- ระยะเวลาในการปลูกต้นอ่อนข้าวสาลีให้ได้ตามกำหนด

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

-ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงจากการทำงานและรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

-ทำให้นักศึกษานำทฤษฎีที่ได้เรียนมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติงาน

-ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้นในองค์กร

-ทำให้นักศึกษาสามารถใช้ความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน

-ทำให้นักศึกษาเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการทำงานร่วมกับคนภายในและภายนอกองค์กร

-ทำให้นักศึกษามีทักษะในการติดต่อสื่อสารระหว่างคนภายในและนอกองค์กร

-ทำให้นักศึกษารู้จักมีความรับผิดชอบ มีความระเอียดรอบคอบ มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลาและมีความอดทน

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

-ภาระงานที่ได้รับเป็นภาระงานที่ผู้จัดทำยังขาดประสบการณ์ในส่วนงานนั้นๆจึงอาจจะทำให้ไม่ถนัดในส่วนงานดังกล่าว

-ในบางส่วนงานอาจจะต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานในระยะแรก

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเรียนรู้เรื่องภาษาอังกฤษเพิ่มเติม เพราะเป็นส่วนสำคัญมาก ทั้งในส่วนของชื่อวัตถุดิบ อุปกรณ์ เครื่องมือ และเมนูอาหาร ล้วนแล้วแต่เป็นภาษาอังกฤษทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

กนกพร อะทะวงษา. (2560). *ข้อมูลสมุนไพร*. นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

จินดารัฐ วีระวุฒิ. (2541). *สับปะรดและสรีรวิทยาการเจริญเติบโต.ภาควิชาพืชไร่นาคณะเกษตร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โตโยต้าคลับ. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของแอปเปิลเขียว*. เข้าถึงได้จาก https://www.e-toyotaclub.net/site/Webboard

มนต์สวรรค์ จินดาแสง. (2556). *ต้นอ่อนข้าวสาลี*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข

แม่บ้าน. (2559). *สับปะรด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม่บ้าน.

โรงแรมแบงค็อกริเวอร์ไซด์. (ม.ป.ป.). *รายละเอียดการปฏิบัติงาน*. เข้าถึงได้จาก www.bangkok-riverside.anantara.co.th

สมศักดิ์ วรคามิน. (2556). *ต้นอ่อนข้าวสาลี (วีทกราส)สุดยอดอาหาต้านมะเร็ง*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข

Ann. (ม.ป.ป.). *Wigmore*. เข้าถึงได้จาก www.hippocratesinst.org/benefits-of-wheatgrass/

Medthai. (ม.ป.ป.). *ที่มาของภาพ*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

MedThai. (2559). *USDA Nutrient Database*. เข้าถึงได้จาก https://medthai.com/

Organicbook. (ม.ป.ป.). *ต้นอ่อนข้าวสาลี*. เข้าถึงได้จาก https://www.organicbook.com/food/ต้นอ่อนข้าวสาลี/

Winne. (ม.ป.ป.). *คุณประโยชน์ของน้ำหวีดกราส*. เข้าถึงได้จาก http://winne.ws/n6862

Womens health. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของกรีกโยเกิร์ต*. เข้าถึงได้จาก www.womenshealththailand.com

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามความคิดเห็น

ชื่อเรื่อง น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สำหรับสอบถามความคิดเห็นหลังจากการทดลองชิมและความสนใจในรสชาติและการตกแต่งของอาหาร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 18–25 ปี ☐ 26–33 ปี

☐ 34 - 41 ปี ☐ อื่น ๆโปรดระบุ……

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ลองชิมเครื่องดื่มน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี หรือน้ำ Wheatgrass

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การตกแต่งและความสวยงามของเครื่องดื่ม					
2.รสชาติ กลิ่น สีสัน ของเครื่องดื่ม					
3.ความคิดสร้างสรรค์					
4.ปริมาณของเครื่องดื่ม					
5.ความสะอาด ถูกหลักอนามัย					
6.มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่ทำ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

โปรดระบุข้อเสนอแนะเพื่อใช้ปรับปรุงและแก้ไขในผลงานการทำเครื่องดื่มชนิดนี้

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

1.) จากกรณีที่นักศึกษาได้มาปฏิบัติงานสหกิจ ณ โรงแรม อนันตรา ริเสอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท นักศึกษาสามารถช่วยงานภายในแผนกได้มากน้อยเพียงใด?

_____

_____

_____

2.) หัวข้อโครงงานที่นักศึกษาได้นำเสนอต่อพนักงานที่ปรึกษา สามรถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใด?

_____

_____

_____

3.) จากที่นักศึกษาได้เลือก “ต้นอ่อนข้าวสาลี” มาเป็นวัตถุดิบหลักในการจัดทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ มีผลตอบรับอย่างไรจากลูกค้าและแขกที่เข้ามาพักในโรงแรม

_____

_____

_____

4.) ข้อเสนอแนะในการแก้ไขสิ่งที่ควรปรับปรุง?

_____

_____

_____

ขอบคุณที่ให้การสนับสนุน

นางสาววาริณี กุณแสงคำ

นักศึกษาสหกิจมหาวิทยาลัยสยาม

พนักงานที่ปรึกษา (แทน)

_____

(คุณราตรี บุญมี)

ภาคผนวก ค

โปสเตอร์ไวนิล

น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ Healthy Organic Bio Wheatgrass

ณ โรงแรมอนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท
อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข
นางสาววาริณี กุณแสงคำ
ภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

พบว่าแขกส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาตินิยมดื่มเครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพและเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) ผู้จัดทำจึงได้คิดที่จะสร้างสรรค์เมนูสมูทตี้ เพื่อสุขภาพ จากต้นอ่อนข้าวสาลี ผ่านกระบวนการแยกกากให้เป็นน้ำต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheatgrass)มาปั่นผสมกับกรีกโยเกิร์ต สับปะรด แอปเปิ้ลเขียวให้เป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie)แทนการเสิร์ฟ ในรูปแบบดั้งเดิมโดยการเสิร์ฟแบบคั้นสดในปริมาณ 1 แก้วช็อต (Shot)และสร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มที่มีความแปลกใหม่ เพื่อสุขภาพ

ส่วนผสมเครื่องดื่ม

1.น้ำวีทกราสคั้นสด

3.สับปะรด

2.แอปเปิ้ล

4.กรีกโยเกิร์ต

5.น้ำแข็ง

วัตถุประสงค์

1. สร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มชนิดใหม่โดยนำต้นอ่อนของข้าวสาลีที่โรงแรมสามารถปลูกเองได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์
2. สร้างสรรค์รายการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพิ่มความน่าสนใจและตอบรับความต้องการของลูกค้าได้หลากหลายมากขึ้น

เครื่องดื่มสมูทตี้จากน้ำ Wheatgrass

ขอบเขตด้านเนื้อหา

สอบถามพ่อครัว(Chef) แผนกครัวเย็น (Cold Main Kitchen)และเก็บข้อมูล จากการแจกแบบสอบถามพนักงานในแผนกครัวเย็น,ครัวไทย,ครัวจีน,และครัวร้อน ณ โรงแรม อนันตรา ริเวอร์ไซด์ กรุงเทพฯ รีสอร์ท เป็นจำนวน 30 ชุด และการค้นหาข้อมูลจากหนังสือในห้องสมุดและค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1 นำวัตถุดิบที่โรงแรมสามารถปลูกเองได้มาสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มใหม่ให้เกิดประโยชน์

2.โรงแรมมีรายการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสามารถตอบรับกระแสรักสุขภาพได้ดี

สรุปผลการทดลอง

จากการทดลองการทำ น้ำต้นอ่อนข้าวสาลีเพื่อสุขภาพ (Healthy Organic Bio Wheatgrass)ในรูปแบบของเครื่องดื่มสมูทตี้ (Smoothie) ได้แนวคิดเห็นจากแบบสอบถามส่วนใหญ่พบว่าเป็นที่พึงพอใจในด้านรสชาติสีสันความแปลกใหม่ในด้านความคิดสร้างสรรค์และคุณประโยชน์ของเครื่องดื่ม

นอกจากนี้เครื่องดื่มยังเป็นที่ดึงดูดแก่ลูกค้าชาวต่างชาติเหมาะสำหรับผู้ที่ชอบเครื่องดื่มแนวรักสุขภาพและยังเป็นเครื่องดื่มที่ได้ขึ้นวางบน Line Buffet อาหารเช้าในบางโอกาส

ภาคผนวก ง

บทความวิชาการ

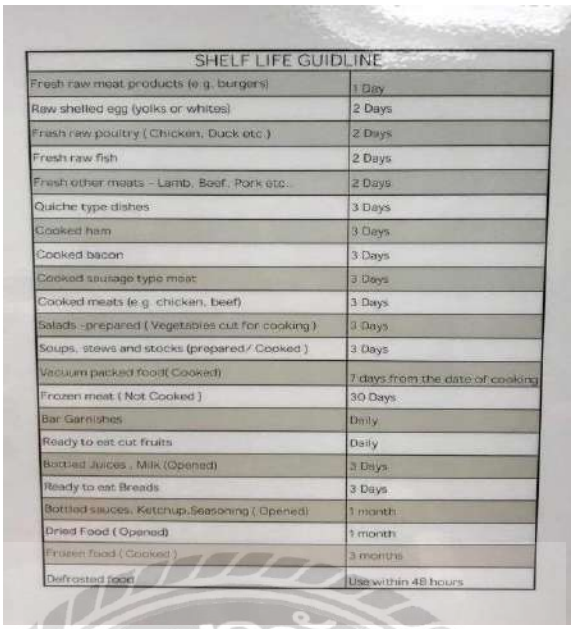
ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

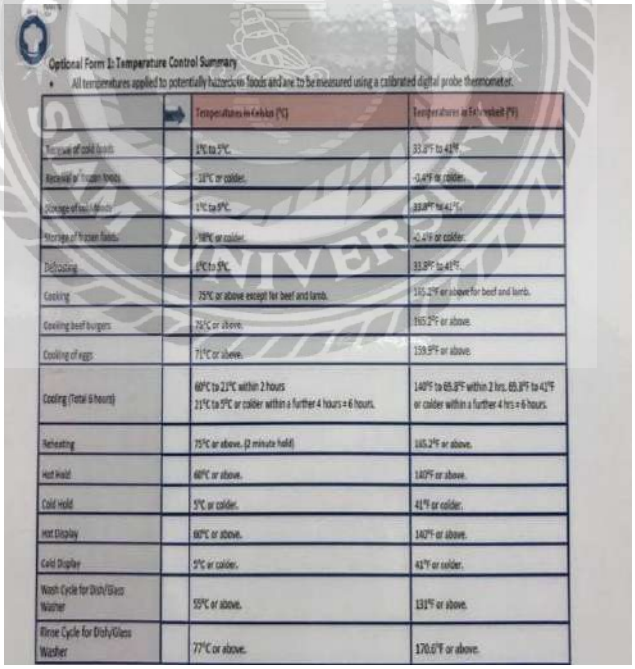
เครื่องปั่นแยกกาก

เครื่องปั่น



SHELF LIFE GUIDLINE	
Fresh raw meat products (e.g. burgers)	1 Day
Raw shelled egg (yolks or whites)	2 Days
Fresh raw poultry (Chicken, Duck etc)	2 Days
Fresh raw fish	2 Days
Fresh other meats – Lamb, Beef, Pork etc.	2 Days
Quiche type dishes	3 Days
Cooked ham	3 Days
Cooked bacon	3 Days
Cooked sausage type meat	3 Days
Cooked meats (e.g. chicken, beef)	3 Days
Salads -prepared (Vegetables cut for cooking)	3 Days
Soups, stews and stocks (prepared / Cooked)	3 Days
Vacuum packed food(Cooked)	7 days from the date of cooking
Frozen meat (Not Cooked)	30 Days
Bar Garnishes	Daily
Ready to eat cut fruits	Daily
Bottled Juices , Milk (Opened)	3 Days
Ready to eat Breads	3 Days
Bottled sauces, Ketchup,Seasoning (Opened)	1 month
Dried Food (Opened)	1 month
Frozen food (Cooked)	3 months
Defrosted food	Use within 48 hours

วันหมดอายุของการเก็บอาหาร



Optional Form 1: Temperature Control Summary

- All temperatures applied to potentially hazardous foods and are to be measured using a calibrated digital probe thermometer.

	Temperatures in Celsius (°C)	Temperatures in Fahrenheit (°F)
The care of cold foods	1°C to 5°C.	33.8°F to 41°F.
Receival of frozen foods	-18°C or colder.	-0.4°F or colder.
Storage of cold foods	1°C to 5°C.	33.8°F to 41°F.
Storage of frozen foods	-18°C or colder.	-0.4°F or colder.
Defrosting	1°C to 5°C.	33.8°F to 41°F.
Cooking	75°C or above except for beef and lamb.	165.2°F or above for beef and lamb.
Cooking beef burgers	75°C or above.	165.2°F or above.
Cooking of eggs	71°C or above.	159.8°F or above.
Cooling (Total 6 hours)	60°C to 21°C within 2 hours 21°C to 5°C or colder within a further 4 hours = 6 hours.	140°F to 69.8°F within 2 hrs. 69.8°F to 41°F or colder within a further 4 hrs = 6 hours.
Reheating	75°C or above. (2 minute hold)	165.2°F or above.
Hot Hold	60°C or above.	140°F or above.
Cold Hold	5°C or colder.	41°F or colder.
Hot Display	60°C or above.	140°F or above.
Cold Display	5°C or colder.	41°F or colder.
Wash Cycle for Dish/Glass Washer	55°C or above.	131°F or above.
Rinse Cycle for Dish/Glass Washer	77°C or above.	170.6°F or above.

อุณหภูมิของตู้เย็น

ภาคผนวก ฉ

รูปภาพการปฏิบัติงาน

การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ทำอาหาร a la carte

จัดเตรียมผลไม้

จัดเตรียมหั่นผัก

ตีส่วนผสมโยเกิร์ต

สไลด์ Coldcut

ยืนประจำ Station ในงานเลี้ยงต่างๆ

ประวัติผู้จัดทำ

รหัสนักศึกษา	:	5704400291
ชื่อ-นามสกุล	:	นางสาววาริณี กุณแสงคำ
คณะ	:	ศิลปศาสตร์
สาขาวิชา	:	การโรงแรม
ที่อยู่	:	1100 หมู่บ้านศรีเพชร ซอยเพชรเกษม 106 แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ปณ. 10160
ผลงาน	:	- เตรียมเมนูอาหารเช้า Breakfast สำหรับทุกเช้า -เตรียมผลไม้ สำหรับวางบน Line Buffet -ขายอาหาร A la carte -สไลด์ Cold cut -ผสมโยเกิร์ต สำหรับวางบน Line Buffet -เตรียมผักสลัด ชนิดต่างๆ -ยืนประจำ Station เวลามีงานจัดเลี้ยง