



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

Vegetarian Haggis



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2560

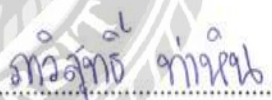
หัวข้อโครงการ Vegetarian Haggis
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวสุกัสนร ปัญญาวงศ์ 5702000036
ภาควิชา การโรงแรมและการท่องเที่ยว
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ยุวริน ศรีปาน

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560



คณะกรรมการการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นางสาวภาวิสุทธิ์ ท้าหิน)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปัญจมา เปมะโยธิน)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผศ.ดร.มารุจ ทิมประวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: Vegetarian Haggis
หน่วยกิต	: 5
ผู้จัดทำ	: นางสาวสุภัทสร ปัญญาวงศ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อ.ยุวริน ศรีปาน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: การโรงแรม
คณะ	: ศิลปะศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2560

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเล่มนี้มีจุดประสงค์ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมทางอาหารโดยพิจารณาเห็นว่าเมนูอาหาร Haggis ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงของชาวสก็อตแลนด์ โดยมีส่วนประกอบหลักมาจากแกะ หมูหรือวัว สามารถนำวัตถุดิบที่มาจากผักและถั่วมาประยุกต์เป็นส่วนประกอบในการทำเมนู Vegetarian Haggis เพื่อเป็นเมนูทางเลือกสำหรับลูกค้าที่ชื่นชอบในการทานอาหารมังสวิรัต อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ห้องอาหารครัวเดอะคอร์ทยาร์ดของโรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ มีเมนูเพื่อสุขภาพที่แปลกใหม่จากการนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาสร้างรายได้เพิ่ม ผู้จัดทำโครงการจึงได้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับ Haggis จากนั้นจึงนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในโรงแรม เช่น ผักและถั่ว พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนเทคนิคการปรุงรสและการตกแต่งจานอาหารเพื่อให้เหมาะสมและสวยงาม จนเกิดเป็นเมนูทางเลือก Vegetarian Haggis ขึ้นมา

ซึ่งได้ทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับรสชาติผลออกมาว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความพึงพอใจรสชาติของอาหารและเห็นว่าเป็นเมนูอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพเหมาะสำหรับคนที่ไม่ต้องทานเนื้อสัตว์สามารถใช้เป็นอาหารว่างได้และสามารถนำไปประกอบเป็นเมนูใหม่ของโรงแรมได้ในอนาคต

คำสำคัญ: โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ / Haggis มังสวิรัต

Project Title : Vegetarian Haggis
Credits : 5
By : Miss Supassorn Panyawong
Advisor : Miss Yuvarin Sripan
Degree : Bachelor of Arts
Major : Hotel
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic year : 2/2017

Abstract

This co-operative education aimed to create innovative food by considering the haggis menu items the famous Scottish national dish this is made of beef, pork, or mutton and beans and vegetables that can be adapted into making haggis, which is an alternative menu item for vegetarians. In addition, this helps the Court Yard Kitchen of W Hotel Bangkok to create new healthy menu item from existing ingredients to earn extra income. This raw material has been adjusted to appropriately decorate and create the alternative vegetarian haggis.

We have conducted the interview about the taste of the food. The results showed that most of the interviewees were satisfied with the taste food, was good for health, suited for vegetarians, and could be a new dish for the hotel in the future.

Keywords: W Bangkok Hotel / Vegetarian Haggis.

Approved by

.....


กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2561 ถึง 14 พฤษภาคม 2561 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. อาจารย์ยุวริน ศรีปาน ตำแหน่ง อาจารย์ที่ปรึกษา
2. คุณภาวิสุทธิ์ ทำหีน ตำแหน่ง Chef de partie

และบุคคลท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริงซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวสุภัทสร ปัญญาวงศ์

18 พฤษภาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	2
บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร	
2.1 ประวัติ Haggis.....	3
2.2 อาหารมังสวิรัต.....	3
2.3 ข้อมูลและสรรพคุณของวัตถุดิบในการทำ Vegetarian Haggis.....	4
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน	
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	18
3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการขององค์กร.....	19
3.3 รูปแบบผังองค์กรแผนกครัว.....	27
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	28
3.5 ชื่อและตำแหน่งงานที่เกี่ยวข้อง.....	28
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	28
3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	28

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 รายละเอียดการทำโครงการ.....	29
4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง Vegetarian Haggis.....	36
4.3 การคำนวณต้นทุน.....	37
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลโครงการ.....	38
5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	38
บรรณานุกรม.....	39
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รูปภาพขณะปฏิบัติงาน.....	43
ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	47
ภาคผนวก ค บทความทางวิชาการ.....	49
ภาคผนวก ง โปสเตอร์.....	54
ภาคผนวก จ ประวัติผู้จัดทำ.....	56

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	28
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมของ Vegetarian Haggis ที่ปรับปรุงได้สูตร.....	29
ตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง Vegetarian Haggis.....	36
ตารางที่ 4.3 ตารางการคำนวณต้นทุน.....	37



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 3.1 โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ.....	18
รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ.....	18
รูปที่ 3.3 ซิกเนเจอร์เซอร์วิสของแบรนด์ดับเบิลยู.....	19
รูปที่ 3.4 อะเวย์ สปา (Away Spa).....	20
รูปที่ 3.5 สระน้ำกลางแจ้ง (Wet Pool).....	20
รูปที่ 3.6 ฟิต จิม (Fit Gym).....	21
รูปที่ 3.7 เดอะ คิทเชน เทเบิล(THE KITCHEN TABLE).....	21
รูปที่ 3.8 เดอะ คิทเชน แพนทรี(THE KITCHEN PANTRY).....	22
รูปที่ 3.9 W TERRACE.....	22
รูปที่ 3.10 วูบาร์ (Woobar).....	23
รูปที่ 3.11 เวท เด็ค บาร์(Wet Deck).....	23
รูปที่ 3.12 อินรูมไคนิ่ง.....	24
รูปที่ 3.13 ร้านอาหารซิกเนเจอร์(The Dinning Room).....	24
รูปที่ 3.14 เดอะเฮ้าส์ออนสาทร (The House On Sathon).....	25
รูปที่ 3.15 เดอะ บาร์(The Bar).....	26
รูปที่ 3.16 บ้านโคโลเนียล(The Courtyard).....	26
รูปที่ 3.17 พื้นที่สำหรับการจัดเลี้ยง.....	27
รูปที่ 3.18 แผนผังองค์กรแผนกครัว.....	27
รูปที่ 4.1 ผัดหอมหัวใหญ่และแครอท.....	30
รูปที่ 4.2 ผัดเห็ดออริจินัลกับหอมหัวใหญ่และแครอท.....	30
รูปที่ 4.3 ทำการอบวอลนัทและเมล็ดสน.....	31
รูปที่ 4.4 เดิม Tomato paste, ข้าวสวยและต้นหอม พร้อมกับการปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย.....	31
รูปที่ 4.5 นำแครอท ,พริกหนุ่ม ,ไช้ ,หอมหัวใหญ่ ,ต้นคื่นช่าย ,Bay leaf, หัวหอมสด ที่เหลือจากการทำไส้มาผัดกับน้ำมัน.....	32
รูปที่ 4.6 เดิม Tomato paste.....	32
รูปที่ 4.7 เดิมน้ำเปล่า 2 ลิตร.....	33
รูปที่ 4.8 ต้มกะหล่ำ.....	33
รูปที่ 4.9 แกะใบกะหล่ำ.....	34
รูปที่ 4.10 นำใบกะหล่ำไปเนบกับกระทะ.....	34

สารบัญรูปภาพ(ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.11 นำใบกะหล่ำมาวางเรียงกัน.....	35
รูปที่ 4.12 ทำการม้วน.....	35
รูปที่ 4.13 หั่นวางใส่จาน แล้วราดซอส.....	35



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำหรับห้องอาหารของโรงแรมในเรื่องเมนูอาหาร การรังสรรค์เมนูอาหารต่างๆ สำหรับสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าที่เข้ามาพัก นอกจากรสชาติอาหารที่ถูกปากแล้วความหลากหลายของเมนูอาหารที่มีให้ลูกค้าได้เลือกสรรก็สำคัญไม่แพ้กัน แต่หากจะพิจารณาความหลากหลายของเมนูอาหารนอกจากเมนูที่ทำมาจากเนื้อสัตว์แล้ว เมนูที่รังสรรค์มาจากผักหรือเห็ด ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับลูกค้าที่รักสุขภาพหรือลูกค้าที่รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ได้หรือไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เมื่อพิจารณาความหลากหลายของเมนูอาหารให้ลูกค้าได้เลือกรับประทาน การมีเมนูที่เป็นเอกลักษณ์แปลกใหม่โดยนำเสนอในรูปแบบอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงอยู่แล้ว ก็ถือเป็นทางเลือกที่น่าสนใจให้กับลูกค้าได้

หากจะกล่าวถึงเมนูอาหารที่มีชื่อเสียงของแต่ละประเทศที่ขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารประจำชาติและเป็นที่รู้จัก อีกทั้งยังมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว อย่างเช่น Haggis ที่เป็นอาหารประจำชาติของสกอตแลนด์ที่มีรสชาติชวนให้ลิ้มลองมีส่วนประกอบหลักๆ ที่มาจากแกะ, หมูหรือวัว ผสมกับไขมันที่ได้จากวัว (suet), หอมหัวใหญ่, ข้าวโอ๊ตบด, เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรส ซึ่งจะนำไปต้มโดยห่อไว้ด้วยกระเพาะหรือไส้ของสัตว์ ปัจจุบันสามารถนำเมนูดังกล่าวมาประยุกต์สำหรับลูกค้าที่รักสุขภาพและไม่ทานเนื้อสัตว์ โดยสามารถนำผักและเห็ดมาทำเป็นวัตถุดิบแทนวัตถุดิบที่ทำมาจากสัตว์ได้

สำหรับโรงแรม ดับเบิ้ลยู มีเมนูอาหารที่ทำมาจากผักหรือเห็ดอย่าง Mushroom Confit Salad และ Mushroom Maitaka Grilled หรืออีกหลากหลายเมนู ซึ่งถือเป็นเมนูเพื่อสุขภาพให้ลูกค้าได้ลิ้มลองรสชาติ แต่หากกล่าวถึงเมนูที่เป็นอาหารประจำชาติของสกอตแลนด์อย่างเมนู Vegetarian haggis นั้นทางโรงแรมยังไม่มีให้ลูกค้าได้ลิ้มลอง ดังนั้นการมีรายการเมนูอาหารที่เป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงอย่าง Haggis ให้ลูกค้าได้สั่งมาลิ้มลอง นอกจากจะเป็นการสร้าง ความหลากหลายและแปลกใหม่ของเมนูอาหารสำหรับรองรับลูกค้าต่างชาติหรือลูกค้าชาวไทย ยังสามารถนำเมนู Haggis ดังกล่าวมารังสรรค์เป็นทางเลือกเพิ่มเติมให้กับลูกค้าที่รักสุขภาพหรือไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วยเมนู Vegetarian haggis ซึ่งสามารถหาวัตถุดิบได้ง่าย ต้นทุนต่ำ เมื่อเทียบกับ Haggis ที่วัตถุดิบทำมาจากแกะ แต่สามารถสร้างรายได้ให้กับโรงแรมได้เป็นอย่างดี

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อนำเมนูอาหาร Haggis ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงของสกอตแลนด์ และมีวัตถุดิบที่ทำมาจากแกะ มารังสรรค์เมนูใหม่ที่ต่างไปจากเมนูต้นตำหรับดั้งเดิมเป็น Vegetarian haggis โดยเปลี่ยนวัตถุดิบใหม่มาเป็นผัก เพื่อให้เข้ากับอาหารทางเลือกของโรงแรม

1.2.2 เพื่อเพิ่มรายการอาหารทางเลือกให้กับลูกค้าของโรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ ที่รักสุขภาพและทานเนื้อสัตว์ไม่ได้หรือไม่ทานเนื้อสัตว์

1.3 ขอบเขตของทำโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากร แผนกครัวเดอะคอร์ทยาร์ด โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ แผนกครัวเดอะคอร์ทยาร์ด โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา ระหว่างวันที่ 22 มกราคม 2561 – 14 พฤษภาคม 2561

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.4.1 โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ มีรายการเมนูอาหารใหม่ๆ สำหรับลูกค้าที่ทานเนื้อสัตว์ไม่ได้หรือลูกค้าที่รักสุขภาพจากการเลือกทานเมนูผัก

1.4.2 นำวัตถุดิบที่ทางโรงแรมมีอยู่แล้วมาสร้างสรรค์สร้างเมนูใหม่ๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้า

1.4.3 ฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร

ในการทำโครงการนี้ ผู้ทำโครงการได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลก่อนที่จะทำการศึกษาโดยอาศัยพื้นฐานจากแนวคิด ทฤษฎีและผลงานที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของ โครงการงาน เพื่อใช้ประกอบการทำงานและเป็นแนวทางในการทำโครงการเรื่อง Vegetarian haggis โดยมีประเด็นสำคัญในการนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

2.1 ประวัติ Haggis

2.2 อาหารมังสวิรัต

2.3 ข้อมูลและสรรพคุณของวัตถุดิบในการทำ Vegetarian Haggis

2.1 ประวัติ Haggis

Haggis เป็นอาหารที่ทำครั้งแรกในสกอตแลนด์ ผลการวิจัยชี้ไปในทิศทางอื่น ๆ ชาวโรมันโบราณเป็นคนแรกที่จะทำให้ haggis เป็นอาหาร Haggis ถูกมองว่าเป็นอาหารที่มีวิธีการทำที่ถูกต้องที่สามารถจะเลี้ยงกองทัพโรมันได้

เมื่อมาถึงแสกกิสสกอตแลนด์ในช่วงระหว่างศตวรรษที่ 10 และ 13 มันก็กลายเป็นอาหารประจำชาติของสกอตแลนด์เองก็เป็นพูดถึงประเภทหนึ่งที่มีรสชาติชวนให้ลิ้มลอง และกลายเป็นที่รู้จักผ่านทางบทกวี 'Address to a Haggis' ของนักกวีแห่งชาติอย่าง Robert Burns Haggis นั้นมีที่มาเหมือนกันกับ black pudding มีส่วนประกอบหลักๆที่มาจากแกะ, หมูหรือวัว ผสมกับไขมันที่ได้จากวัว (suet), หัวหอมใหญ่, ข้าวโอ๊ตบด, เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรส แต่เดิมจะนำไปต้มโดยห่อไว้ด้วยกระดาษหรือไส้ของสัตว์แต่ในปัจจุบันนี้จะนำไปใส่ในห่อที่มีลักษณะเป็นปลอกที่ทำขึ้นและมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย ด้วยรสชาติที่เผ็ดเล็กน้อยและเนื้อสัมผัสของข้าวโอ๊ต ผู้คนจึงมักจะทานคู่กับผัก neeps หรือ tatties (มันฝรั่ง) แต่ตามร้านอาหารและผับหลายๆแห่งมักจะมี Haggis ในลักษณะที่แตกต่างหลายแบบ ตั้งแต่นำไปทำเบอร์เกอร์ไปจนถึงปั้นเป็นลูกกลมๆเหมือนกับขนม บางครั้ง Haggis จะถูกรวมอยู่ในเมนูอาหารเช้าด้วย

2.2 อาหารมังสวิรัต

นิตดา หงส์วิวัฒน์ (2550) อาหารมังสวิรัตกำลังเป็นอาหารยอดนิยมทั่วโลกเป็นอาหารสากลของชาวโลกที่ชาวอินเดียเค้ากินกันมานานแต่คนไทยเพิ่งจะตื่นตัวหันมากินอาหารปราศจากเนื้อสัตว์เมื่อไม่ถึง 30 ปีมานี้แต่ที่น่ายินดีคือเราได้กินอาหารมากขึ้น อาหารมังสวิรัตไม่ใช่แค่เพียงไม่มีเนื้อสัตว์เท่านั้นอันที่จริงแล้วทำกินกันได้อร่อยถ้ารู้จักเครื่องปรุงและวิธีการปรุง อาหารมังสวิรัตเป็นทั้งอาหารใจและอาหารกายที่สำคัญเป็นอาหารบำรุงเสริมสร้างสุขภาพโดยตรงและยังต้านโรคร้ายแรงที่ทำลายชีวิตมนุษย์มากมายในแต่ละวันเช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคมะเร็งเป็นต้น

นอกจากผลทางจิตใจอันเนื่องมาจากได้ละเว้นการเบียดเบียนสัตว์แล้วการกินพืชผักผลไม้ ถั่วและเมล็ดพันธ์พืชยังช่วยให้รู้สึกสบายตัวกระปี้กระเป่า เพราะอาหารเหล่านี้ย่อยง่ายใช้พลังงานน้อยอีก ทั้งยังมีเส้นใยสูงมาก ทำให้ขับถ่ายดีท้องไม่ผูก มีเหตุผลอธิบายว่าเป็นเพราะร่างกายมนุษย์เราไม่ว่าจะเป็นฟัน น้ำลาย กระเพาะ ลำไส้หรือตับ ถูกสร้างขึ้นมาให้รับกับพืชผักและธัญญาหารเป็นหลัก มนุษย์เป็นสัตว์กินพืชไม่ใช่สัตว์กินเนื้อเมื่อต้องมาย่อยเนื้อสัตว์จึงต้องใช้พลังงานมาก อีกทั้งยังมีของเหลือเพราะย่อยได้ไม่หมดเช่น ไขมันคอเลสเตอรอล กรดยูริกทำให้อ้วนและตกค้างสะสมเป็นพิษกับร่างกายโดยเหตุที่ร่างกายมนุษย์ย่อยเนื้อสัตว์ไม่ได้ดีการกินเนื้อสัตว์จึงทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายโรค ป้องกันได้ง่ายเพียงเลิกกินเนื้อคอเลสเตอรอลเป็นผู้ร้ายที่เราารู้จักกันดีโดยเฉพาะที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเพราะเส้นเลือดหัวใจอุดตันมีแต่เนื้อสัตว์เท่านั้นที่มีคอเลสเตอรอลพืชผักไม่มีจริงๆแล้วร่างกายของเราต้องผลิตคอเลสเตอรอลอยู่เสมอเพื่อเลี้ยงเนื้อเยื่อ คอเลสเตอรอลจึงมีประโยชน์เป็นของจำเป็นแต่ปัญหาอยู่ที่ร่างกายมนุษย์ไม่อาจใช้ประโยชน์จากคอเลสเตอรอลของสัตว์และไม่อาจทำลายมันได้หมด คอเลสเตอรอลจึงปนอยู่ในเส้นเลือดไขมันอิมตัวจากเนื้อสัตว์ใช่แต่ทำให้หัวใจขาดเลือดเท่านั้นยังทำให้เป็นโรคนิว โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบและมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย

เนื้อสัตว์ที่แดงด้วยเลือดมีกรดยูริกในปริมาณสูงกรดยูริกเป็นสารพิษในร่างกายผู้ที่กินเนื้อทำให้ไตต้องทำงานหนักมีโอกาสเป็นโรคเกาต์ เป็นโรคไตแต่มนุษย์ไม่สามารถสลายกรดยูริกไปได้หมดการตกค้างสะสมจึงมักตามมาและทำให้เกิดอีกหลายโรคหากไปสะสมที่ข้อต่อกระดูกก็ทำให้เกิดโรคข้ออักเสบ ถ้าไปอยู่ในเลือดมากๆ ก็มีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดหรือลูคีเมีย

2.3 ข้อมูลและสรรพคุณของวัตถุดิบในการทำ Vegetarian Haggis

1. หอมหัวใหญ่

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) หอมหัวใหญ่ (onion; *Allium cepa*) เป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Alliaceae เช่นเดียวกับกระเทียม สำหรับลักษณะทางพฤกษศาสตร์ หอมหัวใหญ่เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว (monocotyledon) จัดเป็นพืชที่มีระบบรากสั้นแผ่กระจายในวงแคบและตื้น ลำต้นของหอมหัวใหญ่แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (Rabinowitch และ Currah, 2002) คือลำต้นจริง (true stem) เป็นจุดเจริญเล็กๆ อยู่ที่ส่วนรากของหัว เป็นส่วนที่รากหรือใบเจริญขึ้นมา และลำต้นเทียม (fake stem) หรือเรียกว่า กาบใบ เจริญเป็นวงซ้อนกันเป็นรอบๆ ลำต้นจริง เป็นส่วนที่มีการขยายตัวและเก็บสะสมอาหารสำรองทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้น อีกทั้งมีรูปทรงแตกต่างกันเรียกว่า หัว (bulb) มีกลิ่นฉุนและรสเผ็ด ขนาดของหัวโดยทั่วไปมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10 เซนติเมตร ใบมีลักษณะแบนหรือกลมภายในกลวง ผิวใบเป็นมัน หอมหัวใหญ่สามารถเจริญได้ดีในสภาพอากาศที่ค่อนข้างอบอุ่น มีอุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 13 – 25 องศาเซลเซียส

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร(2535) หอมหัวใหญ่ที่นิยมปลูกด้วยกันหลายพันธุ์ สามารถจำแนกได้ 2 กลุ่ม ตามระยะของวันหรือตามความต้องการช่วงแสงในเวลากลางวัน ได้แก่ พันธุ์

หนัก หรือ พันธุ์ที่ต้องการแสงวันละประมาณ 12 – 16 ชั่วโมง มีอายุการเก็บเกี่ยว 85 – 125 วัน และ พันธุ์เบา หรือพันธุ์ที่ต้องการแสงสว่างวันละประมาณ 9 – 11 ชั่วโมง ประเทศไทยมีช่วงระยะเวลาของกลางวันเพียง 11 – 12 ชั่วโมงเท่านั้น จึงสามารถเลือกปลูกได้เพียงพันธุ์เบา ที่ต้องการแสงไม่เกิน 12 ชั่วโมง มีอายุการเก็บเกี่ยว 165 – 180 วัน พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย ได้แก่ เอลโล แกรเนก (yellow granex) พันธุ์เอลโลเบอร์มิวดา (yellow Bermuda) และพันธุ์เอ็กเซล (excel) นิยมปลูกหอมหัวใหญ่อยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย นครสวรรค์และกาญจนบุรี

สรรพคุณหอมหัวใหญ่

ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีหรือ HDL (High Density Lipoprotein) ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ

น้ำหอมหัวใหญ่ใช้ทารักษาผิวหนังที่ถูกน้ำร้อนลวก หรือไฟไหม้ ชื่ออื่นๆ ของหอมหัวใหญ่ คือ หอมใหญ่ หอมฝรั่ง (ภาคกลาง)

2. วอลนัท

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) คอเลสเตอรอลเป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ควรมีในจำนวนมาก แต่ด้วยพฤติกรรมรับประทานอาหารตามใจปากอาจทำให้เราผลอรับคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่สูงเกินพอดีได้ ดังนั้นหลายคนจึงมองหาวิธีลดคอเลสเตอรอลในเลือดกันอยู่ ซึ่งจริง ๆ แล้วการลดคอเลสเตอรอลก็ไม่ได้ทำยากเกินความสามารถของเราหรอกค่ะ เพียงแค่กินถั่ววอลนัททุกวันก็ช่วยลดคอเลสเตอรอลได้แล้ว แถมยังได้ประโยชน์อื่น ๆ จากถั่ววอลนัทตามนี้คิดไปด้วย

ลดคอเลสเตอรอล

ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเผยว่า วอลนัทอุดมไปด้วยไฟเลท วิตามินอี และไขมันชนิดดี ที่แม้จะเป็นถั่วที่ให้แคลอรีค่อนข้างสูง แต่กลับไม่พบว่าวอลนัทเป็นส่วนเร่งน้ำหนักตัวให้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

นอกจากนี้นักวิจัยจาก Yale University Prevention Research Center ก็ได้เผยข้อมูลการทดลองมาว่า กลุ่มอาสาสมัครที่รับประทานวอลนัทจำนวน 2 ออนซ์ หรือประมาณ 56 กรัม เป็นประจำทุกวันในระยะเวลา 6 เดือน จะมีระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แม้จะไม่ได้คุมอาหารอื่น ๆ ร่วมด้วยเลยก็ตาม

ดังนั้นนักวิจัยจึงมั่นใจว่าวอลนัทสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้จริง และจะดีมากหากรับประทานวอลนัทประมาณ 1 กำมือต่อวัน

ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

วอลนัทเป็นพืชตระกูลถั่วที่อุดมไปด้วยโปรตีน มีไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งนอกจากจะช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอลแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ระบุว่า

วอลนัทเป็นพืชตระกูลถั่วที่มีประโยชน์มากสำหรับหัวใจ อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยปกป้องเยื่อหลอดเลือดแดงที่อาจเกิดการอุดตันจนทำให้หัวใจวายได้อีกต่างหาก

ช่วยลดน้ำหนัก

วอลนัทปริมาณ 1 ออนซ์ หรือราว ๆ 28 กรัม มีปริมาณไฟเบอร์อยู่ 2 กรัม โปรตีน 4 กรัม และกรดไขมันโอเมก้า 3 2.5 กรัม จึงนับว่าเป็นอาหารที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องได้ โดยเฉพาะคนที่กำลังควบคุมอาหาร การรับประทานวอลนัทสัก 1 กำมือต่อวันจะช่วยให้คุณคอนโทรลแคลอรีของอาหารที่จะกินเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น

ลดความเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง

สารต้านอนุมูลอิสระและคุณสมบัติด้านการอักเสบในวอลนัทเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยต่อต้านความเสี่ยงโรคอ้วนลงพุงได้ อีกทั้ง โปรตีนและไฟเบอร์ในวอลนัทยังจะช่วยให้เรารู้สึกอิ่มท้อง เอื้อให้คุมอาหารได้ดีขึ้น

ป้องกันโรคเบาหวาน

ผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ลงใน Journal of Nutrition เผยว่า อาสาสมัครที่รับประทานวอลนัทปริมาณ 28 กรัม เป็นเวลา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ราว 24% เลย

ป้องกันความจำเสื่อม

ดร. Abha Chauhan และคณะจาก New York State Institute ได้ทดลองให้หนูกินวอลนัทเป็นประจำและพบว่า วิตามินอีและฟลาโวนอยด์ในวอลนัทมีส่วนช่วยทำลายอนุมูลอิสระและเคมีร้ายบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อม ทำให้หนูทดลองที่มีภาวะสมองเสื่อมมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

นักวิจัยจาก Marshall University พบว่า หากรับประทานวอลนัทเป็นประจำทุกวัน ในปริมาณไม่ต่ำกว่า 56 กรัม จะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมได้ โดยอ้างจากการทดลองที่ให้หนูกินวอลนัททุกวัน ซึ่งผลปรากฏว่า หนูทดลองมีแนวโน้มเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมลดลง และมีจำนวนเนื้องอกลดจำนวนลง อีกทั้งหนูที่ถูกวินิจฉัยว่ามีเนื้องอกอยู่ในตัว เนื้องอกเหล่านั้นก็มีขนาดเล็กลงด้วย

ลดความเครียด

วอลนัทมีสรรพคุณเด็ดดวงตรงที่ช่วยลดความตึงเครียดได้ เพราะทั้งไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันไม่อิ่มตัว โอเมก้า 3 และอัลฟา-ลิโนเลนิก ที่มีอยู่ในวอลนัท เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยลดระดับความดันโลหิต แกรมยังช่วยยกระดับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะสมดุลอีกต่างหาก

แก้ปัญหานอนไม่หลับ

วอลนัทมีเมลาโทนิโนอยู่ด้วย และเมลาโทนิโนก็เป็นตัวที่คอยควบคุมนาฬิกาชีวิต ช่วยให้ นอนหลับและตื่นได้ตามเวลาปกติ ไม่เกิดอาการนอนไม่หลับ นอนไม่พอ ดังนั้นหากจะบอกว่า วอลนัทเป็นอาหารที่ช่วยให้นอนหลับสบายก็คงไม่ผิดนัก

บำรุงเชื้ออสุจิให้แข็งแรง

ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเผยให้ทราบว่า การรับประทานวอลนัททำให้เชื้อ อสุจิของผู้ชายแข็งแรงขึ้นได้จริง ๆ โดยอ้างอิงจากการสำรวจที่แบ่งผู้ชาย 2 ออกเป็นกลุ่มด้วยกัน ซึ่ง ผู้ชายกลุ่มแรกจะต้องรับประทานวอลนัททุกวันติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งนั้น ไม่ให้รับประทานวอลนัทหรือถั่วชนิดอื่น ๆ เลย ผลปรากฏว่า เชื้ออสุจิของผู้ชายกลุ่มแรกมีความ สมบูรณ์และแข็งแรงมากกว่าเชื้ออสุจิของผู้ชายกลุ่มที่สองอย่างเห็นได้ชัด

3. เมล็ดสน (ไพน์นัท)

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) ในความเป็นจริงแล้วพอได้ยื่นซื้อ ต้นสน เราคงนึกได้เพียงภาพ ต้นไม้ทรงสูง ที่เหมาะสำหรับการนำมาทำเป็น ต้นคริสต์มาส พร้อมประดับประดาไปด้วยไฟวิ บวับกล่อ่งของขวัญ และลูกสนแห้ง ๆ สีน้ำตาล ซึ่งคุณแล้วก็น่าจะไม่มีคุณค่าอะไรมากมายนัก แต่สิ่ง ที่เราอยากบอกในครั้งนี่คือ ภายในกรวยสนที่เป็นเหมือนรูปโคนนั้น บรรจุไปด้วยเมล็ดสนหรือ ถั่วสนเล็ก ๆ ที่สามารถนำมารับประทานได้อยู่ในนั้นเต็มไปหมด

จากเบื้องต้นที่เร็นำไปอาจมีบางคนพอรู้บ้างแล้วว่าลูกสนมีเมล็ดที่สามารถนำมา รับประทานได้ แต่บางคนอาจจะยังไม่รู้ โดยการนำต้นสนมาปลุกเพื่อนำเมล็ดมารับประทานอาจจะ ดูไม่คุ้มค่า เพราะกว่าจะแกะเอาเมล็ดออกมาขายได้ ก็ต้องใช้เวลายาวนานมาก แถมกว่าจะได้ เมล็ดแต่ละทีก็น้อยเหลือเกิน และเมล็ดยังมีขนาดพอ ๆ กับเมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทองอีก ด้วย

แต่สำหรับในต่างประเทศโดยเฉพาะในโซนฝั่งยุโรป ที่เน้นไปทางอเมริกาเมล็ดสนจัดเป็น ถั่วชนิดหนึ่งที่ชาวพื้นเมืองอเมริกันนิยมปลุก และเก็บเกี่ยวเมล็ดเพื่อนำมาขายเป็นอย่างมาก ส่วนใน แถบเอเชียประเทศเกาหลีก็มีเมล็ดสนที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเช่นกัน และดูเหมือนว่าเมล็ด สนที่มาจากเกาหลีจะได้รับความนิยมมากกว่าทางฝั่งยุโรป เนื่องจากมีลักษณะเมล็ดที่ยาวกว่า จึง น่าจะเป็นอีกหนึ่ง เหตุผลที่ทำให้ เมล็ดสนจากเกาหลี ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ใน ประเทศรัสเซีย อิตาลี สวิตเซอร์แลนด์ อเมริกาเหนือ จีน สเปน และโปรตุเกส ประเทศเหล่านี้ยังมึ การปลุกสนและนำมารับประทานเช่นกัน

โดยเมล็ดสนสามารถรับประทานได้ทั้งแบบดิบหรือจะนำไปคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ ก็อร่อยไป อีกแบบ เพราะรสชาติของเมล็ดสนมีความหวานและออกมันนิดๆ ไม่เหมือนเมล็ดถั่วชนิดอื่น ๆ เวลาเคี้ยวจะมีความกรุบกรอบ สามารถทำเป็นได้ทั้งอาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารคาว โดย ส่วนใหญ่เรามักจะพบในเมนูจาน ผักสลัด ซอสอิตาลี หรือ ซอสเพสโต้ และยังมีนิยมมากในการใช้

โรยหน้าในอาหารและขนมหวานของชาวตะวันตกและเมดิเตอร์เรเนียน และยังมีเหตุผลมากมายที่เราอยากให้คุณลองหาเมล็ดสนมารับประทาน เพราะนอกจากจะช่วยระงับความอยากอาหารแล้ว เมล็ดสนยังเป็นสิ่งที่ช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

ยังมีผลการวิจัยที่พบว่า ในเมล็ดสนมีกรดไขมันที่ช่วยชะลอการดูดซึมอาหารในลำไส้ จึงทำให้เกิดความอยากอาหารที่น้อยลง อีกทั้งยังมีพลังงานอาหารมากมาย ไม่ว่าจะเป็น วิตามิน A , วิตามิน B, B1, B2, B3, B5, B9 วิตามิน C วิตามิน E วิตามิน K โคลีน แร่ธาตุ แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี และลูทีน ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน ควบคุมคอเลสเตอรอล รวมทั้งการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพราะ เมล็ดสนในจำนวน 100 กรัม จะมีแคลอรีเพียง 637 แคลอรีเท่านั้น

นอกจากนี้วิตามิน E ยังช่วยป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดผลเสียจากมลภาวะต่าง ๆ แอมในแมกนีเซียม ยังช่วยบรรเทาอาการแพ้ได้อีกด้วย รวมทั้งยังมีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ที่ช่วยลดอาการเมื่อล้าได้เช่นกัน เพราะมีทั้งวิตามิน E วิตามิน K แมงกานีส และแมกนีเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคกระเพาะ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เส้นเลือดอุดตัน และการอุดตันของลิ้นเลือด โดยจะเข้าไปเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด ซึ่งทำให้เกิดความยืดหยุ่น ไม่เปราะและแตกง่าย สำหรับในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานและอัมพาต เมล็ดสนยังช่วยให้เลือดสามารถนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น แอมยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ แขนขาตีบ และกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น

ทั้งนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมบอกอีกว่าเมล็ดสนยังจำเป็นในกลุ่มเด็กเล็กและกลุ่มวัยรุ่น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเมล็ดสนมารับประทานเป็นอย่างมาก เพราะในเมล็ดสนสามารถช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย และช่วยเพิ่มการป้องกันการเปลี่ยนแปลงในช่วงพืชน้ำนมของเด็กๆ ได้อีกด้วย

สำหรับใครที่ต้องการหาเมล็ดสนมารับประทาน เดียวนี้เราสามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อทั่วไปได้แล้วนะค่ะ ส่วนวิธีการเก็บควรเก็บใส่กระปุกหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีมิดชิด เพราะหากโดนลมหรืออากาศนานๆ อาจทำให้รสชาติและกลิ่นของเมล็ดสนเปลี่ยนไปด้วย

4. ลูกเกด

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) “ลูกเกด ” ถือเป็นอาหารทานเล่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งนอกจากจะใช้ทานเปล่าๆ แล้ว เรายังพบลูกเกดในบรรดาขนมปัง หรือเบเกอรี่อีกด้วย ทั้งนี้ลูกเกดทำมาจากองุ่นพันธุ์ไร้เมล็ดที่ผ่านกรรมวิธีการตาก หรืออบแห้ง แม้ว่าลูกเกดจะมีขนาดเล็ก แต่มีน้ำตาลอัดแน่นไปด้วยสารอาหารที่ดีร่างกายอีกด้วย

บรรเทาอาการท้องผูก

การขับถ่ายได้สะดวกถือเป็นอีกหนึ่งสัญญาณที่บอกว่าร่างกายของคุณมีความแข็งแรง ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าอาหารที่มีไฟเบอร์สูงนั้นสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ ทั้งนี้มีงานวิจัยพบว่าการทานลูกเกดไม่เพียงแต่ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้นเท่านั้น แต่มันยังช่วยลดสารพิษที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย

ช่วยรับมือกับโรคโลหิตจาง

หากร่างกายได้รับวิตามินบี และธาตุเหล็กไม่เพียงพอ มันก็จะทำให้ออกซิเจนไม่ถูกขนส่งไปยังเซลล์ และเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม กล้วยก็ดี ลูกเกดมีทั้งธาตุเหล็ก และวิตามินบีที่สามารถช่วยในการสร้างเม็ดเลือดใหม่ ซึ่งลูกเกดเป็นอาหารที่ The National Heart , Lung and Blood Institute แนะนำว่าเหมาะสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคโลหิตจาง

ลดความดันโลหิต

ลูกเกดอุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่สามารถช่วยรักษาระดับของเม็ดเลือดแดงในร่างกายให้เหมาะสม อีกทั้งยังมีธาตุโพแทสเซียมที่ช่วยให้หลอดเลือดคลายตัว นอกจากนี้วิตามินบีที่พบได้ในลูกเกดยังช่วยลดการเกิด Oxidative stress ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ รวมถึงยังช่วยลดความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic blood pressure) อีกด้วย

ทำให้กระดูกแข็งแรง

อย่างที่เราทราบดีกันว่า แคลเซียมเป็นสารอาหารสำคัญที่ทำให้เรามีกระดูกที่แข็งแรง ซึ่งลูกเกดไม่เพียงแต่อัดแน่นไปด้วยแคลเซียมเท่านั้น แต่มันยังมีสาร โบรอนที่ช่วยให้แคลเซียมดูดซึมดีขึ้นอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีการค้นพบว่าลูกเกดมีคุณสมบัติช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก และการสลายกระดูกที่เกิดในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

ป้องกันฟันผุ

การทานลูกเกดสามารถช่วยให้คุณมีฟันที่แข็งแรง และมีสุขภาพดีได้เพราะลูกเกดมีสารไฟโตเคมีคอลที่เรียกว่า กรดโอเลอโนลิก ซึ่งมีฤทธิ์ต่อต้านแบคทีเรีย ทั้งนี้มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า กรดดังกล่าวสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของการเกิดฟันผุได้

ควบคุมน้ำหนัก

แม้ว่าลูกเกดจะมีรสหวาน แต่คุณอย่าเพิ่งคิดว่ามันไม่เหมาะสำหรับทานในช่วงไดเอทเพราะลูกเกดเป็นอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ทำให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น คราวนี้ก็บอกลาปัญหาทานขนมจิบระหว่างวันได้เลย โดยคุณอาจเติบลูกเกดลงในซีเรียลแสนอร่อย หรือทานเปล่าๆ ก็ได้

บำรุงหัวใจ

ถ้าคุณอยากมีหัวใจที่แข็งแรง คุณจำเป็นต้องควบคุมระดับของคอเลสเตอรอลให้เหมาะสม หากร่างกายมีระดับของ LDL (Low-density lipoproteins) ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี มันก็จะ

ทำให้คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ ทั้งนี้มีหลายการศึกษาพบว่า ลูกเห็ดมีสรรพคุณช่วยลดระดับของ LDL และ ไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย รวมถึงยังทำให้หัวใจของเรามีสุขภาพดีอีกด้วย

5. เห็ดออริโนจิ

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) เรามักจะได้ยินกันมานานักแล้วว่า เห็ด คืออาหารที่เปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์เพื่อสุขภาพและคุณค่าทางโภชนาการมากมาย และมีการแนะนำให้รับประทานเห็ดเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วเห็ดที่ได้รับความนิยมกันมาช้านานก็คงหนีไม่พ้น เห็ดหอม เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า และเห็ดอีกชนิดหนึ่งที่อยากจะนำเสนอ นั่นก็คือ เห็ดออริโนจิ คุณประโยชน์ที่แน่นคับดอก ไม่ว่าจะช่วยบำรุงสุขภาพ หรือช่วยลดน้ำหนัก แล้วยังสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้แบบสบาย ๆ เลยละ และนี่คือสิ่งดี ๆ ที่แอบซ่อนเอาไว้ในเห็ดดอกใหญ่อย่างเห็ดออริโนจิ ที่บอกได้เลยว่าใครพลาดต้องเสียค่ายแน่นอน

เห็ดออริโนจิ หรือที่มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Pleurotus Eryngii (King Oyster Mushroom) เป็นเห็ดในตระกูลเห็ดนางรม และมีต้นกำเนิดมาจากแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เป็นเห็ดที่ชาวเอเชียนิยมนำมาปรุงอาหาร เนื่องจากคุณค่าทางอาหารสูง สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังมีกลิ่นหอม จึงทำให้เห็ดชนิดนี้กลายเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มคนที่ชอบรับประทานเห็ดและผู้รักสุขภาพ

สารเบต้ากลูแคนในเห็ดออริโนจิขึ้นชื่อว่าเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง อีกทั้งยังไปช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต่อต้านเชื้อไวรัส อีกทั้งยังมีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบและเป็นยาปฏิชีวนะตามธรรมชาติอีกด้วย

ช่วยเพิ่มพลังงาน

เห็ดออริโนจิ เป็นอาหารอีกชนิดที่ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งพลังงานที่ดี แล้วยังไม่ทำให้อ้วน นักกีฬาจำนวนไม่น้อยจึงนำเอาเห็ดออริโนจิมาใส่ในอาหารที่รับประทานเพื่อรับประทานหลังจากการแข่งขันเพื่อฟื้นฟูพลังงาน หรือรับประทานเพื่อเสริมสร้างพลังงานก่อนการแข่งขัน เพิ่มระดับฮีโมโกลบินในเลือด

สำหรับคนที่เป็นโรคโลหิตจาง เห็ดออริโนจิถือเป็นอาหารที่ควรรับประทานอย่างยิ่ง เพราะเห็ดออริโนจิสามารถช่วยเพิ่มระดับฮีโมโกลบินในเลือดได้ แล้วยังมีการแนะนำให้ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคโลหิตจางรับประทานเห็ดออริโนจิอีกด้วย

อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

เห็ดออริโนจิเป็นพืชอีกชนิดที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันการถูกทำลายของเซลล์ อันเนื่องมาจากสารอนุมูลอิสระต่าง ๆ โดยเจ้าสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในเห็ดออริโนจิมีชื่อว่า สารเอโกไธโรนิน เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง โดยเจ้ากรดชนิดนี้เมื่อเข้าไปสะสมในร่างกายแล้วจะช่วยลดสภาวะความเครียดออกซิเดชัน (Oxidative Stress) ในอวัยวะต่าง ๆ เช่น ไต ตับ และดวงตา เป็นต้น

ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย

หลายคนมักจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าไฟเบอร์นั้นมีส่วนช่วยในการขับถ่าย และในเห็ดชนิดนี้ก็มีไฟเบอร์สูง ดังนั้นถ้าหากใครที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายอยู่ละก็ นอกจากการรับประทานผักให้มากขึ้นแล้วก็รับประทานเห็ดชนิดนี้ด้วยจะได้ไม่จำเจ และสร้างเสริมระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้น

แคลอรีต่ำช่วยในการลดน้ำหนัก

สำหรับใครที่กำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก ขอเสนอเห็ดออริจินิ เพราะเห็ดออริจินิมิแคลอรีค่อนข้างต่ำ อีกทั้งยังมีปริมาณน้ำอยู่มาก ไม่รวมถึงไฟเบอร์ที่ช่วยให้อิ่มท้องได้นานขึ้น แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ในเห็ดออริจินิจะช่วยให้คนที่ลดน้ำหนักอิ่มท้องในช่วงใดเอตได้แบบไม่ต้องกลัวว่าจะขาดสารอาหารใดไปแน่นอน

ช่วยลดคอเลสเตอรอล

สารโลวาสแตติน (Lovastatin) สารสำคัญในการลดระดับคอเลสเตอรอลซึ่งอยู่ในยาลดไขมันในเส้นเลือด เป็นอีกหนึ่งสารที่สามารถพบได้ในเห็ดออริจินิ ทำให้การรับประทานเห็ดออริจินิสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือดได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง นอกจากนี้ปริมาณไฟเบอร์ที่สูงยังสามารถป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เช่นกัน

6. กะหล่ำปลี

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) ลักษณะทั่วไปของกะหล่ำปลี สารานุกรมผลิตผลและผลิตภัณฑ์ (2546) กะหล่ำปลีเป็นพืชในวงศ์เดียวกับกะหล่ำดอก บล๊อคโคลี่ และคะน้า พัฒนามาจากพันธุ์ป่าซึ่งมีกำเนิดในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และทางตะวันตกเฉียงใต้ของทวีปยุโรป ใบกะหล่ำปลีเจริญซ้อนกันแน่นปกปิดยอดอ่อนจนเห็นเป็นก้อนกลม ๆ กะหล่ำปลีแดง เรียกว่า sauerkraut

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Brassica oleracea L. var. capitata L.

ชื่อวงศ์ : BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

ชื่อสามัญ : Cabbage , Common Cabbage , White Cabbage , Red Cabbage

ชื่อพื้นเมือง : กะหล่ำปลี (ทั่วไป) , กะหล่ำใบ

ลักษณะทั่วไป : เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสั้นมาก ไม่แตกกิ่ง ขนาดอวบขึ้นตอนบน ใบ

เดี่ยว เรียงเวียน ใบตอนล่างเป็นใบกระจุกแบบกุหลาบซ้อน 7 – 15 ใบ และไม่มีก้านใบ ใบตอนบนซ้อนอัดกันแน่น เป็นหัวรูปทรงกลมหรือรูปไข่กว้าง เรียงสลับซ้อนกันแน่นหลายชั้นเป็นก้อนกลมแบนหรือกลมรี แผ่นใบหนาอวบ ใบเกลี้ยง ใบด้านในมีสีเขียวอ่อนถึงชั้นนอกสุดสีน้ำตาล ช่อดอกแบบช่อ ไม่มีใบประดับบนลำต้นหลัก มีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 50 – 120 วัน ปลูกในช่วงเดือนตุลาคม – มกราคม กะหล่ำปลีชอบดินโปร่งอุณหภูมิต่ำที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโต ประมาณ 22 – 25 องศาเซลเซียส มีสภาพความเป็นกรดเป็นด่างของดิน (pH) อยู่ในช่วง 6 – 6.5

ชนิดพันธุ์ของกะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีที่ปลูกในประเทศไทยมีมากมายหลายพันธุ์ สามารถจัดกลุ่มได้ 3 กลุ่ม ได้แก่

(1) กะหล่ำปลีธรรมดา

ชื่อสามัญ Common Cabbage , White Cabbage ใบสีเขียว สีเขียวจนถึงสีเขียวอ่อน รูปร่างและขนาดของหัวแตกต่างกันไปตามพันธุ์ มีลักษณะหัวหลายแบบ ตั้งแต่แบบหัวกลม หัวแหลมเป็นรูปหัวใจ จนถึงแบนราบ เป็นพันธุ์ที่ทนร้อน อายุการเก็บเกี่ยวสั้นประมาณ 50 – 60 วัน เป็นกลุ่มที่นิยมปลูกและรับประทานมากที่สุด

(2) กะหล่ำปลีแดง

ชื่อสามัญ Red Cabbage ใบสีม่วงแดง เนื่องจากมีสาร anthocyanin มากเป็นพิเศษ มีลักษณะหัวค่อนข้างกลม ใบสีแดงทับทิม หนา ส่วนใหญ่มีอายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 90 วัน ต้องการอากาศเย็น

(3) กะหล่ำปลีใบย่น

มีลักษณะผิวใบหยักย่น และเป็นคลื่นมากต้องการอากาศหนาวเย็นในการปลูกเป็นพิเศษ

คุณค่าทางโภชนาการ

(1) กะหล่ำปลีมีคุณค่าทางสารอาหารค่อนข้างสูง มีสารเอสเมธิลเมโทอินิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติที่สามารถรักษาโรคระเคาะอาหาร

(2) มีสารต้านมะเร็งโดยมีความสามารถในการหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งลำไส้ได้

(3) กะหล่ำปลีใช้ประกอบตำรายาแก้ปวดแสบแสบคัดแม่หลังคลอด

(1) ช่วยลดความอ้วน กะหล่ำปลีมีกรดทาร์ทาริก ช่วยยับยั้งขัดขวางไม่ให้น้ำตาลและแป้งเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมในร่างกายจึงช่วยลดคอเลสเตอรอลได้

(2) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ในกะหล่ำปลีมีวิตามินซีสูงทำให้หวัดหายเร็ว ฟันและเหงือกแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ซึ่งการนี้บ อบ หรือผัด จะช่วยคงคุณค่าสารอาหารในกะหล่ำไว้ได้ดีที่สุด

(3) บำรุงกระดูกและฟัน กะหล่ำปลีอุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งดีต่อร่างกายในการเสริมสร้างกระดูกในเด็กและคนชรา

(4) ลดความเสี่ยงจากมะเร็งลำไส้ การรับประทานกะหล่ำปลีในแบบสุกหรือแบบดิบก็ได้ ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ในผู้ชายลงถึงร้อยละ 66 และหากทานกะหล่ำปลีปรุงสุกวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ก็จะช่วยป้องกันมะเร็งช่องท้องได้เช่นกัน

(5) ช่วยย่อยอาหารและล้างพิษ เนื่องจากในกะหล่ำปลีมีใยอาหารในปริมาณที่พอเหมาะจึงช่วยย่อยอาหาร ลดระดับคอเรสเตอรอลในเลือด กระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(6) ทำให้นอนหลับสบาย สารซัลเฟอร์ในกะหล่ำปลีมีสรรพคุณช่วยระงับประสาททำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดจึงทำให้นอนหลับดีขึ้น วิธีรับประทานคือ การนำกะหล่ำปลีไปคั้นสดๆ แล้วดื่ม

(7) รักษาแผลในกระเพาะอาหาร กะหล่ำปลีมีสารต้านการอักเสบของแผลในกระเพาะและลำไส้ตามธรรมชาติ ช่วยกระตุ้นเซลล์เยื่อกระเพาะและลำไส้ให้สร้างน้ำคั่งหลังเคลือบผิวทางเดินอาหาร จึงป้องกันไม่ให้เกิดแผลจากกรดในกระเพาะอาหารได้

(8) บรรเทาอาการปวดตึงคัดตื้อนม โคนน้อกะหล่ำปลีมาประคบเต้านมโดยลอกกะหล่ำปลีออกเป็นใบแล้ว

(9) กะหล่ำปลีแดง มีใยอาหารสูง อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารหลายชนิด เช่น โพรตีน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม วิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน เรื่องขาม่าแมลงให้มาก เพราะกะหล่ำปลีนั้นติดอับดับ 1 ใน 5 ผักที่มีสารปนเปื้อนมากที่สุด การบริโภคเข้าไปในปริมาณมากอาจจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการชักหรือหมดสติได้

ก่อนการนำมารับประทานก็ควรล้างให้สะอาดก่อน ด้วยวิธีการลอกหรือปอกเปลือกออกแล้วแช่น้ำสะอาดประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งจะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25-72 ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด และสำหรับวิธีอื่น ๆ ก็เช่น แช่น้ำปูนใส, การใช้ความร้อน, แช่น้ำด่างทับทิม, ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อก, แช่น้ำชาข้าว, แช่น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น, แช่น้ำยาล้างผัก เป็นต้น

7. แครอท

ระพีพรรณ ใจภักดี (2544) แครอทเป็นพืชล้มลุก มีรากสะสมอาหารเรียกว่าหัว แครอท 1 ต้น มี 1 หัว รูปทรงยาวรี โคนใหญ่ ปลายเรียวแหลม หัวแครอทมีสีส้มทั้งเนื้อและผิวขรุขระ เนื้อแข็งกรอบ ใบรูปหอกอยู่รวมกันเป็นกระจุกเหนือดิน ดอกสีขาวเหลือง ส่วนที่กินเป็นอาหารคือ ราก แครอทนิยมนำมาทำสลัด แกงจืด ปลูกมากที่จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย พิษณุโลก เพชรบูรณ์ ตาก นครราชสีมา แครอทขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ขนาดของหัวโดยประมาณ เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 – 4 เซนติเมตร ยาว 10 – 15 เซนติเมตร

แครอทมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Daucus carota* Linn. ถิ่นกำเนิดของแครอท อยู่ในทวีปเอเชีย เป็นพืชล้มลุกอายุ 1 – 2 ปี มีรากสะสมอาหารเรียกว่าหัว มีลักษณะยาวเรียว แครอทมีเปลือกสีส้ม บางพันธุ์สีส้มแดง หรือสีส้มอมเหลือง เนื้อสีส้มแข็งกรอบ ใบเป็นใบประกอบรูปหอก สีเขียว อยู่รวมกันเป็นกระจุกเหนือดิน ดอกสีขาวเหลือง แครอทเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเย็น

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ระยะเวลาตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยวประมาณ 50 – 80 วัน หัวแครอทนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ใช้เป็นผักสลัด จิ้มน้ำพริก ใส่แกงจืด ผัด ส้มตำ ต้มจับฉ่าย ทำน้ำผัก นำมาแกะสลักตกแต่งอาหาร สีส้มในหัวแครอทใช้แต่งสีอาหารให้สวยงาม น้ำมันจากเมล็ดแครอทใช้แต่งกลิ่นอาหารและเครื่องดื่ม แครอทหัวเล็กๆ ที่เรียกว่า “เบบี้แครอท” เป็นแครอทพันธุ์ที่นิยมนำไปทำแครอทกระป๋อง

สรรพคุณของแครอท

1. มีเบต้าแคโรทีนสูง มีคุณสมบัติป้องกัน โรคมะเร็งหลายชนิดร่างกายจะเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนให้กลายเป็นวิตามินเอ

2. แครอทช่วยขับปัสสาวะ

8. ขึ้นฉ่าย

มณีนีล จินดา (2543) ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่บริโภคส่วนที่เป็นลำต้นและใบประเภทหนึ่งอยู่ในตระกูล Umbelliferae ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Apium graveolens* Linn. ขึ้นฉ่ายเป็นพืชล้มลุกมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัวลักษณะลำต้นและใบมีลักษณะเป็นใบประกอบขอบเป็นแฉกรูปร่างคล้ายมือแบบผักชี แต่หนาและใหญ่กว่าก้านใบอวบหนาดอกมีสีขาวขนาดเล็กออกเป็นช่อก้านดอกคล้ายร่ม ผลมีขนาดเล็กสีขาวภายในมีหนึ่งเมล็ดมีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 75-90 วันหลังย้ายต้นกล้าขึ้นฉ่ายที่พบมี 2 พันธุ์คือ พันธุ์ฝรั่งและพันธุ์จีน

คุณสมบัติและสรรพคุณของผักขึ้นฉ่าย

1. สรรพคุณเด่นของต้นและใบขึ้นฉ่ายคือช่วยขยายหลอดเลือดลดความดันโลหิตและลดคอเลสเตอรอลในพลาสมา (plasma)

2. ทำให้นอนหลับดีโดยสามารถรับประทานเป็นผักหรือนำมาคั้นน้ำรับประทาน

3. ทำให้เจริญอาหาร

4. ช่วยขับปัสสาวะและรักษาโรคทางเดินดีดเชื้อในปัสสาวะ

5. ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ

6. ช่วยบำรุงประสาทให้มีความจำดี

7. บำรุงกระดูกและฟันซึ่งเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์และเด็กที่เป็นโรคกระดูกอ่อนเพราะมีแคลเซียมสูง

8. มีวิตามินซีซึ่งช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

9. มีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านออกซิเดชั่น

10. รากใช้รักษาโลกเกาท์และอาการปวดตามข้อ

11. เมล็ดช่วยในการขับลมบำรุงธาตุ

9. ข้าว

ข้าว ชื่อสามัญ Rice ข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* L จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ข้าวเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวจำพวกธัญพืชที่สามารถกินเมล็ดได้ โดยจะแบ่งออกเป็น 2 สปีชีส์ใหญ่ ๆ คือ *Oryza glaberrima* (ปลูกเฉพาะในเขตร้อนของแอฟริกา) และ *Oryza sativa* (ปลูกกันทั่วโลก) สำหรับชนิด *Oryza sativa* ยังแบ่งแยกย่อยออกไปได้อีกคือ Javanica, Japonica (ปลูกมากในเขตอบอุ่น) และ indica (ปลูกมากในเขตร้อน)

สำหรับประเทศไทยข้าวที่ปลูกจะเป็นชนิด indica โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว นอกจากนี้พันธุ์ข้าวยังได้ถูกปรับปรุงและคัดสรรสายพันธุ์มาโดยตลอด จึงทำให้มีหลากหลายสายพันธุ์ทั่วโลกที่มีรสชาติและคุณประโยชน์ของข้าวที่แตกต่างกันออกไป โดยพันธุ์ข้าวไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลกก็คือ ข้าวหอมมะลิ โดยข้าวที่มีคุณค่าทางอาหารสูงก็คือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวหนึ่งก่อนสี และข้าวเสริมวิตามิน

ข้าวที่แนะนำให้รับประทาน คือ ข้าวกล้องที่ยังมีจมูกข้าวและรำข้าวติดอยู่ เพราะจะทำให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า ส่วนข้าวขัดขาวที่ขายกันอยู่ทั่วไปนั้นไม่แนะนำให้รับประทานเท่าไร เพราะจะให้แค่พลังงานเท่านั้นและยังได้น้ำตาลเป็นของแถมอีกด้วย หากรับประทานต่อเนื่องไปนาน ๆ ก็อาจจะทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบตัน โรคสมองเสื่อม รวมไปถึงโรคอัมพฤกษ์ได้

ข้าว จัดว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ้านเราไม่ว่าใคร ๆ ก็รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพราะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานและความอบอุ่น นอกจากนี้ยังใช้ทำเป็นขนมหวานต่าง ๆ ทำนุ้ย ของใช้ ของเล่นต่าง ๆ เครื่องประดับ และใช้เป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย

สรรพคุณของข้าว

- ช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ฟันฟูกำลัง ป้องกันอาการอ่อนเพลีย (วิตามินบี 2)
- ช่วยเสริมสร้างการเจริญโตของร่างกาย
- ข้าวกล้องมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา (ข้าวกล้องงอก)
- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส (วิตามินอี)
- ข้าวกล้องมีวิตามินบี 3 ซึ่งบำรุงสุขภาพผิวหนังและเส้นได้
- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท (โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้อง)
- ข้าวกล้องงอกช่วยป้องกันและลดโอกาสการเกิดโรคความจำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์
- ช่วยแก้อาการเมื่ออาหารได้ (วิตามินบี 2)

- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ฟอสฟอรัส)
- ช่วยป้องกันและเสริมสร้างการสึกหรอของร่างกาย (โปรตีน)
- ลูทีนในข้าวช่วยบำรุงและรักษาสายตา ป้องกันโรคต้อกระจก จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ทำงานในออฟฟิศหรือต้องใช้สายตาอย่างหนักในการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ (ลูทีน เบตาแคโรทีน)
- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (ธาตุเหล็ก, ธาตุทองแดง)
- ช่วยลดการจับตัวของลิ่มเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด (เบตาแคโรทีน วิตามินอี)
- ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ส่งออกซิเจนในเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย (ธาตุเหล็ก)
- ประโยชน์ของข้าวหอมมะลิ โยอาหารของข้าวหอมมะลิลดจะช่วยดูดซับของเสียและสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ (ข้าวหอมมะลิลด)
- เส้นใยอาหารของข้าวหอมนิลมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ (ข้าวหอมนิล)
- ช่วยแก้ร้อนใน กระจายน้ำ (น้ำข้าว)
- ช่วยรักษาอาการหวัด (น้ำข้าว)
- ช่วยแก้ไอเป็นเลือด (น้ำข้าว)
- ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (ข้าวหอมมะลิลด)
- ข้าวหอมมะลิแดงช่วยป้องกันโรคคอหอยพอก (ไอโอดีน)
- ช่วยแก้ตาแดง (น้ำข้าว)
- ช่วยแก้เลือดกำเดา (น้ำข้าว)
- ช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอก (แผลที่มุมปาก) และริมฝีปากบวม (วิตามินบี 2)
- ช่วยเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ (โดยเฉพาะข้าวกล้อง)
- ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (น้ำข้าว)
- การรับประทานข้าวกล้องจะได้กากอาหารมากเป็นพิเศษ ซึ่งจะช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูกและมะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี
- ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ข้าวผิวไม่ลืม)
- ข้าวประโยชน์ช่วยแก้พิษต่าง ๆ (น้ำข้าว)
- ช่วยลดการเกิดหรือลดอาการของการเป็นตะคริวได้ (แคลเซียม)
- ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวนึ่งก่อนสี เพราะจะมีวิตามินบี 1 สูง
- ประโยชน์ข้าวกล้องงอกช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสบายมากยิ่งขึ้น (ข้าวกล้องงอก)

- ข้าวกล้องช่วยลดอาการผิดปกติต่าง ๆ ของหญิงวัยทอง (ข้าวกล้องงอก)
- ช่วยรักษาอาการตกเลือดหลังคลอดได้ (ข้าวผิวไม่ลืม)

ประโยชน์ของข้าว

- เมล็ดข้าว สามารถนำมาทำเป็นเครื่องประดับได้
- ไร่ข้าวสามารถนำมาใช้ทำเป็น น้ำมันรำข้าว ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ ทำลิปสติก ทำยาหม่อง ทำแว็กซ์ หรือทำเป็น โลชันบำรุงผิว ฯลฯ
- ฟางข้าวสามารถใช้ทำเป็นปุ๋ย ปลุกเห็ด ทำเป็นของเล่น กระดาษ ทำเป็นกลบหรือจี้เถ้า ผสมทำเครื่องปั้นดินเผา ถ่านกัมมันต์หรือถ่านดูดกลิ่น ใช้เป็นส่วนผสมของยาขจัดรถ ฯลฯ
- ประโยชน์ข้าวนอกจากจะใช้บริโภคเป็นอาหารหลักแล้วยังใช้ทำเป็นของหวานชนิดต่าง ๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น ขนมไทย เช่น ลอดช่อง ขนมตาล ขนมหก้วย ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด ขนมหมื่อแกง ปลากริมไข่เต่า ทำเป็นแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ฯลฯ



บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

โรงแรม ดับเบิลยู กรุงเทพ (W Bangkok Hotel)
106 ถ.สาทรเหนือ สยาม บางรัก กรุงเทพฯ 10600



รูปที่ 3.1 โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ

ที่มา : http://www.asiatravel.com/en-us/hotels/thailand/bangkok/w_bangkok_hotel/index.html



รูปที่ 3.2 แผนที่โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/driving-directions>

3.2 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรม ดับเบิลยู กรุงเทพฯ เปิดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม ปี 2555 โรงแรมเป็นตึกอาคารสูง 31 ชั้น มีห้องพักทั้งหมด 403 ห้อง ตั้งอยู่บนถนนสาทรเหนือ อยู่ใจกลางสาทร, ย่านกิน ดึ่ม เที้ยว ใหม่ล่าสุดของกรุงเทพฯ ด้วยดีไซน์อันทันสมัยไม่มีใคร พร้อมนำเสนอสิ่งใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านแฟชั่น ดนตรีและกิจกรรมบันเทิง ให้กับนักท่องเที่ยวทั้งหลาย ผ่อนคลายอย่างเต็มที่กับห้องพักที่เน้นการออกแบบบวกกับความทันสมัยและมีสไตล์ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกระดับลักซ์วรีอื่นๆอีกมากมาย และบริการอำนวยความสะดวกตลอด 24 ชม.

ส่วนบริการต่างๆภายในโรงแรม

WHATEVER/WHENEVER SERVICE



รูปที่ 3.3 ซิกเนเจอร์เซอร์วิสของแบรนด์ดับเบิลยู

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/gallery>

ซิกเนเจอร์เซอร์วิสของแบรนด์ดับเบิลยู

อะไรก็ได้และเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณต้องการ บริการอำนวยความสะดวกตลอด 24 ชั่วโมง ที่เรียกว่าWhatever/Whenever ไม่ว่าจะเป็นผู้ช่วยซื้อปิ้งส่วนตัวที่จะอำนวยความสะดวกในนครเมกกะแห่งแฟชั่น บริการอาหารมื้อหรูระหว่างล่องเรือชมแม่น้ำเจ้าพระยา เฮลิคอปเตอร์ชมวัดวาและยอดตึกระฟ้า ที่ดับเบิลยูกรุงเทพฯ บริการของเราเปลี่ยนเรื่องธรรมดาให้กลายเป็นประสบการณ์ไม่ธรรมดาสำหรับคุณ

อะเวย์ สปา (Away Spa)



รูปที่ 3.4 อะเวย์ สปา (Away Spa)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/gallery>

อะเวย์ สปา (Away Spa) คือ พื้นที่ส่วนตัวที่จะดีที่ออกซ์ร่างกาย ฟื้นฟูจากงานปาร์ตี้ ช่วยเติมพลังความสดชื่นให้คุณ พื้นที่ของ อะเวย์ สปา ประกอบไปด้วยทริทเมนต์ทั้งหมด 6 ห้อง มีห้องสวีท มีห้องฮัมมัม จากุซซี่ ห้องอบไอน้ำ ห้องซาวน่า ห้องแต่งตัว ซาลอน บริการต่างๆ

WET POOL



รูปที่ 3.5 สระน้ำกลางแจ้ง (WET POOL)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/gallery>

สระน้ำกลางแจ้ง ที่มีดีไซน์ที่โดดเด่น โดยเมื่อมองจากมุมสูง ภาพของสระน้ำจะเห็นเป็นลูกตา และในกลางคืนพื้นสระจะระยิบระยับเหมือนดาวนับพันบนท้องฟ้า ด้วยนวัตกรรมแสงไฟเบอร์ ออปติกสุดเท่ บริเวณ โดยรอบสระน้ำจะตกแต่งด้วยเตียงคาบาน่า ให้บรรยากาศที่เป็นส่วนตัว

FIT GYM



รูปที่ 3.6 ฟิต จิม (FIT Gym)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/fitgym>

ที่ฟิต จิม (FIT Gym) พร้อมอุปกรณ์ออกกำลังกายรุ่นใหม่ครบครันจาก เทคโนโลยี (TechnoGym) อาทิ เครื่องเทรคมิลล์ (Treadmills), เครื่องวิ่งวงรี (Elliptical Trainer), ลู่วิ่งไฟฟ้า, เครื่องปั่นจักรยานพร้อมจอ LCD ขนาด 2 x 4.6 นิ้ว, คัมเบล, แผ่นรองสำหรับเล่นโยคะ, ลูกบอลออกกำลังกาย, กระจสอบทรายต่อยมวย และสปีดบอลสำหรับต่อยมวย ทางโรงแรมได้เตรียมผ้าขนหนู พร้อมน้ำดื่มแช่เย็นและหูฟังสำหรับต่อกับเครื่องออกกำลังกายไว้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้า

THE KITCHEN TABLE



รูปที่ 3.7 เดอะ คิทเชน เทเบิล (THE KITCHEN TABLE)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/thekitchentablebkk>

เดอะ คิทเชน เทเบิล ห้องอาหารชิกเนเจอร์ นำเสนออาหารในสไตล์บิสโทรหลากหลาย อาหารไทย อาหารตะวันตก อาหารเอเชีย ในคอนเซ็ปต์ ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นมาปรุงแต่งให้มีความเป็น โมเดิร์น การรังสรรค์ของ เชฟ สตีเวน คิม อาหารรสชาติแปลกใหม่ การตกแต่งภายในด้วยกระจกบานใหญ่ลายกระจะซี่สีเหลือง

THE KITCHEN PANTRY



รูปที่ 3.8 เดอะ คิทเชน แพนทรี (THE KITCHEN PANTRY)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/thepantry>

ตั้งอยู่ถัดจาก เดอะ คิทเชน เทเบิ้ล คอร์เนอร์เบเกอร์และกาแฟหอมกรุ่นสำหรับผู้ที่ต้องการซื้อไปทานที่บ้าน, ที่ทำงาน หรือ ฝากเพื่อนๆ แต่ละเมนูใช้วัตถุดิบอิมพอร์ตและมีคุณภาพสูง ผสมกับดีไซน์ที่มีความดิบแบบอินดัสเทรียลลुक แต่ยังคงความอบอุ่นและเป็นกันเองและเป็นส่วนหนึ่งของบุฟเฟ่ต์อาหารเช้า ตั้งแต่เวลา 6.30 น. – 10.30 น. ตั้งอยู่ที่ชั้น 2 เปิดให้บริการทุกวันเวลา 12.00 - 22.00 น.

W TERRACE



รูปที่ 3.9 W TERRACE

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/wterrace>

ถัดจาก เดอะ คิทเชน แพนทรี นับเป็นอีกหนึ่งมุมส่วนตัวสบายๆ เหมาะแก่การนั่งดื่มกาแฟยามเช้า สังสรรค์กับเพื่อนพร้อมจิบชายามบ่าย หรือดื่มคำไปกับคอกเทลและไวน์ชั้นเยี่ยมก่อนอาหารค่ำ ให้คุณได้หลบหนีจากความวุ่นวายในกรุงเทพฯ พร้อมเพลินไปกับวิวของตึกแบบสถาปัตยกรรมยุโรปอันโอ่อ่าอายุกว่าร้อยปี เพื่อขับเน้นความขัดแย้งที่ลงตัวของมรดกทางวัฒนธรรมกันเก่าแก่ของไทยและอิทธิพลความทันสมัยจากโลกตะวันตก ตั้งอยู่ที่ชั้น 2 เปิดให้บริการทุกวันเวลา 12.00 - 22.00 น.

WOOBAR



รูปที่ 3.10 วูบาร์ (WOOBAR)

ที่มา : <http://www.whoelbangkok.com/woobar>

สนุกสุดเหวี่ยงกับซิกเนเจอร์บาร์ของโรงแรมดับเบิลยู ที่วูบาร์ (WOOBAR) ที่แสงค์เฮ้าท์ใหม่ล่าสุดของเทรนด์เซตเตอร์และแฟชั่นนิสต้าทั้งหลาย ตื่นตาตื่นใจไปกับค็อกเทลใหม่ๆ โดยมีโซโลจิสต์ดับเบิลยู ฟังเพลงแทรกซ์ใหม่ๆ และมีสไตล์โดยดีเจมากหน้าหลายตาที่จะมาผัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทุกวัน คิมดำไปกับบรรยากาศแสนเก๋ของ วูบาร์ ที่เน้นการตกแต่งด้วยโทนสีขาวผสมผสานกับกระจกเงาและเพิ่มมิติด้วยแสงสีที่แปลกตา ให้ความรู้สึกแปลกใหม่ ล้ำสมัยแต่เป็นกันเอง ตั้งอยู่ที่ชั้น G เปิดให้บริการทุกวันเวลา 09.00 - 24.00 น.

WET DECK



รูปที่ 3.11 เวท เด็ค (WET Deck) บาร์

ที่มา : <http://www.whoelbangkok.com/wetdeck>

เวท เด็ค บาร์ริมสระน้ำกลางแจ้ง เสริฟอาหารและเครื่องดื่มทั้งวัน อยู่ชั้น 6 ของตัวโรงแรม ดีไซน์โดดเด่นด้วยลวดลายกราฟฟิตี้จาก อเล็กซ์ เฟส (Alex Face) นักกราฟฟิตี้ชื่อดังผู้มีอิทธิพลในวงการกราฟฟิตี้ของเมืองไทย ในเวลากลางคืนพื้นสระน้ำจะระยิบระยับเหมือนดาวนับพันบน

ห้องฟ้าจากนวัตกรรมแสงไฟเบอร์ออปติกสุดเท่ที่ จะแสงค์เข้าที่สบายๆริมสระพร้อมมีค็อกเทลและของว่าง จะพักผ่อนแบบส่วนตัวบนเตียงคาบาน่า เวท เด็ค (WET Deck) ก็พร้อมจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เปิดให้บริการทุกวันเวลา 10.00 - 22.00 น.

IN-ROOM DINING



รูปที่ 3.12 อินรูมไดนิง

ที่มา : <http://www.whoelbangkok.com/inroomdining>

อินรูมไดนิง มีอาหารมื้อเช้าจากเมนู 'เว็ค อัฟ เบรกฟาสต์ (Wake UP Breakfast Menu)' ที่เสนออาหารเช้าหลากหลายสไตล์ให้คุณได้เลือกมีแบบ คอนทิเนนทอล (Continental) อาหารญี่ปุ่น อาหารจีน อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ บริการอินรูมไดนิงยังเปิดตลอด 24 ชม. อาหารจานเด็ดห้องอาหาร เดอะคิทเช่น เทเบิล นำมาปรับให้เหมาะกับการรับประทานในห้องพัก โทรสั่ง Whatever/Whenever

THE DINNING ROOM



รูปที่ 3.13 ร้านอาหารซิกเนเจอร์ (THE DINNING ROOM)

ที่มา : <http://www.whoelbangkok.com/thehouseonsathorn>

ร้านอาหารซิกเนเจอร์ เสิร์ฟอาหารสไตล์ครีกส์สมัยใหม่ของ เซฟฟาทีห์ เป็นอาหารแบบ “ฟินไดนิง” โดดเด่นที่ความสมดุลของเทคนิค ประดับตกแต่งด้วยผ้าแขวนผนังหัตถกรรมไทยประดับ

เลื่อมระยิบระยับที่ทำขึ้นมาเป็นพิเศษแบบร่วมสมัยและผิวสัมผัสที่แปลกใหม่ ครีวเปิดเลียบบ
 เคน์เตอร์ไม้ยาวสร้างความตื่นตาตื่นใจเปิดให้บริการทุกวันเวลา 18.00 น.- 22.30 น.

THE HOUSE ON SATHON



รูปที่ 3.14 เดอะเฮ้าส์ออนสัทธอน (THE HOUSE ON SATHON)

ที่มา : <http://www.whelbangkok.com/thehouseonsathorn>

เดอะเฮ้าส์ออนสัทธอน เป็นเคสดีเนชั่นด้านอาหารแห่งใหม่ล่าสุดของกรุงเทพฯ คลุหาสน์
 สไตส์โคโลเนียลอายุ 127 ปี บนถนนสาทรใจกลางเมืองสะท้อนความโหยหาในอดีตและกลายเป็น
 จากหลังอสังการให้กับกรุงเทพฯ ที่รุ่มรวยไปด้วยความขัดแย้งระหว่างวัฒนธรรมเก่าและใหม่
 ขณะเดียวกันก็กลายเป็นสถานที่ที่อัดแน่นไปด้วยประสบการณ์แปลกใหม่ไม่เหมือนใคร ไม่ว่าจะ
 เป็นอาหารสุดปราณีตที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากวัฒนธรรมเอเชีย ค็อกเทล งานศิลป์และการ
 แสดงที่สอดประสานเข้าด้วยกันอย่างลงตัวภายในตึกแลนด์มาร์คสีสันสดใสยังมีร้านอาหารเดอะ
 ไดน์นั่งรุมร้านอาหารชิกเนเจอร์, เดอะ บาร์ สำหรับดื่มสังสรรค์หลังเลิกงาน เดอะ คอร์ทยาร์ด บิ
 สโตรกลางแจ้งสาหรับการรับประทานอาหารแบบอัลเฟรสโก้และจิบชายามบ่าย และ อัปสแตร์ส
 คลับเลานจ์สุดเอ็กซ์คลูซีฟสำหรับการจัดงานปาร์ตี้ส่วนตัว นอกจากนี้ยังมีห้องสวีทสี่ห้อง และห้อง
 จัดเลี้ยงสาหรับดินเนอร์ส่วนตัว อีเวนท์ส่วนตัว และการประชุมสัมมนา เดอะเฮ้าส์ออนสัทธอน
 นำเสนอประสบการณ์รับประทานอาหารและสังสรรค์ที่น่าตื่นตาตื่นใจไม่ซ้ำใครในย่านที่คึกคัก
 ที่สุดในกรุงเทพมหานคร

THE BAR



รูปที่ 3.15 เดอะ บาร์ (THE BAR)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn>

ไม่ว่าจะเป็นการพบปะสังสรรค์แบบสบายๆ หรือไฮทีทริฮูร่าแบบดั้งเดิม เดอะ บาร์ สามารถรองรับความต้องการได้ทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อตะวันลับฟ้า เดอะ บาร์ คึกคักมีชีวิตชีวาขึ้นด้วยคราฟท์ที่ค็อกเทลตามฤดูกาลหลากหลายชาติ เสียงเพลงล้ำสมัยและกับแกล้มขึ้นพอดีคำ เมื่อประตูเปิดขึ้นเพื่อต้อนรับทุกคนที่ต้องการการผ่อนคลายจากชีวิตเมืองกรุงที่ยุ่งเหยิง อย่าลืมกับแกล้มสไตล์เอเชียที่เข้าคู่ได้อย่างดีกับแชมเปญ ไวน์ สาเก และค็อกเทลรสชาติเอเชียที่มีให้เลือกมากมาย เปิดให้บริการทุกวันเวลา 12.00 น. – 24.00 น.

THE COURTYARD



รูปที่ 3.16 บ้าน โคลโลเนียล (THE COURTYARD)

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn>

สวนสวยหัวใจของบ้านสาทร บริเวณกลางแจ้งที่เปิดต้อนรับทุกคนที่อยากหลบหนีความวุ่นวายของถนนสาทรเพื่อชมความงามของบ้าน โคลโลเนียลที่สวยงามจรจร ไล่ใจ อาหารที่เสิร์ฟเน้นวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ได้มาอย่างยั่งยืน ชายามบ่ายที่ เดอะ คอร์ทยาร์ด จะนำเสนอประสบการณ์ใหม่ที่กรุงเทพฯ ไม่เคยสัมผัสมาก่อนเปิดให้บริการทุกวันเวลา 12.00 น. – 24.00 น.

พื้นที่สำหรับการจัดเลี้ยงสุดเอ็กซ์คลูซีฟ

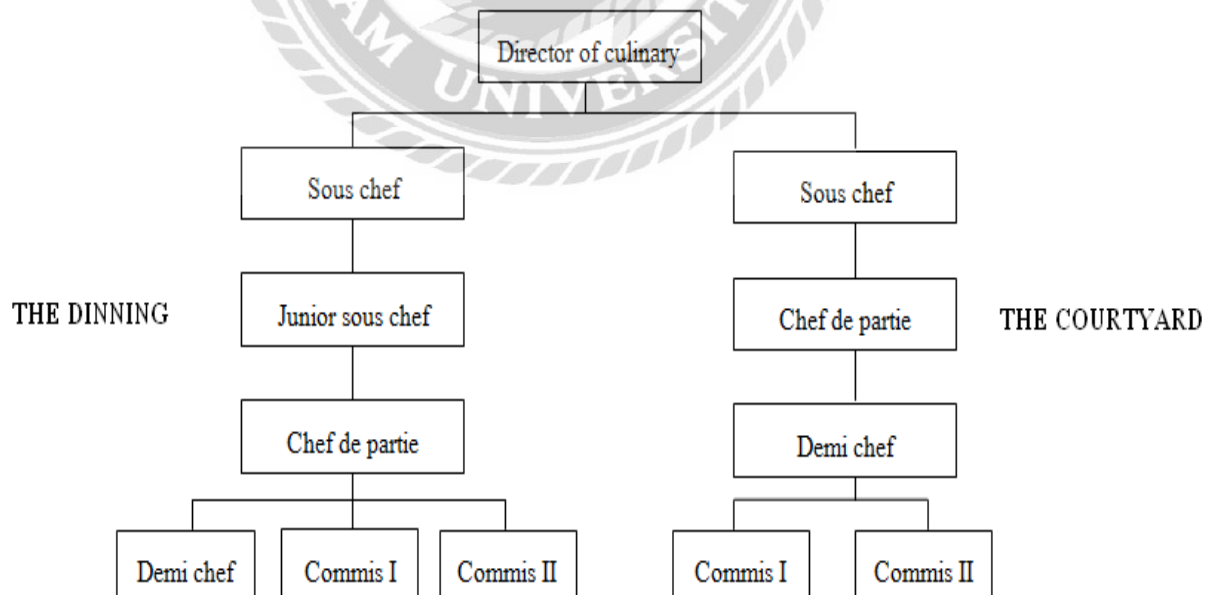


รูปที่ 3.17 พื้นที่สำหรับการจัดเลี้ยง

ที่มา : <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn>

เดอะเฮ้าส์ออนสาทร ประกอบไปด้วยสี่ตึกใหญ่เป็นหนึ่งในแลนด์มาร์คที่สำคัญของกรุงเทพฯ มานาน ทั้งยังเป็นสมบัติทางประวัติศาสตร์ของชาติเพราะความสำคัญด้านสถาปัตยกรรม ด้านหลัง เดอะ คอร์ทยาร์ด คือ เดอะ คอนเซอรัวาทอรี

3.3 รูปแบบผังองค์กรแผนกครัว



รูปที่ 3.18 แผนผังองค์กรแผนกครัว

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน นางสาวสุภัทสร ปัญญาวงศ์

ตำแหน่ง แผนกครัวเดอะคอร์ทยาร์ด ตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2561 – 14 พฤษภาคม 2561

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

- จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือสำหรับทำอาหาร
- ตรวจสอบวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหารในแต่ละวัน พร้อมทั้งจัดเตรียมวัตถุดิบเพิ่มเติมหากใกล้จะ

หมด

- ไปรับวัตถุดิบที่ฝ่ายจัดซื้อตามคำสั่งของ Chef
- จัดเก็บวัตถุดิบในการทำอาหารตามหมวดหมู่
- เป็นผู้ช่วย Chef โดยปฏิบัติงานตามคำสั่งของ Chef

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานที่เลี้ยง

คุณภาวิสุทธิ์ ทำนิน ตำแหน่ง Chef de partie

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ เริ่มมาปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2561 ถึง 14 พฤษภาคม 2561 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ภายใน 1 วันจะทำงาน 10 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 10.00 น. – 20.00 น. ซึ่งจะปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์ วันหยุดแล้วแต่ตารางการทำงาน

3.7 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.
ตั้งหัวข้อของโครงการ	↔				
รวบรวมข้อมูลของโครงการ		↔			
เริ่มเขียนโครงการ			↔		
ตรวจสอบโครงการ				↔	
โครงการเสร็จเรียบร้อย				↔	

ตารางที่ 3.1 ตารางขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

โครงการเรื่อง Vegetarian Haggis มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเมนูอาหาร Haggis ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติที่มีชื่อเสียงของสกอตแลนด์ และมีวัตถุดิบที่ทำมาจากแกะ มารังสรรค์เมนูใหม่ที่ต่างไปจากเมนูต้นตำหรับดั้งเดิมเป็น Vegetarian haggis โดยเปลี่ยนวัตถุดิบใหม่มาเป็นผัก เพื่อให้เข้ากับอาหารทางเลือกของโรงแรม ซึ่งเหมาะกับลูกค้าของโรงแรมที่รักสุขภาพและทานเนื้อสัตว์ไม่ได้หรือไม่ทานเนื้อสัตว์

4.1 รายละเอียดการทำโครงการ

จากการศึกษาค้นคว้าและหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต พร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะจาก chef พี่เลี้ยง มาปรับปรุงสูตรและส่วนผสมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยส่วนผสมของ Vegetarian Haggis ที่ปรับปรุงได้ 8 ชิ้น ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมของ Vegetarian Haggis ที่ปรับปรุงได้สูตร

ส่วนผสม	ปริมาณ
แครอท	300 กรัม
หอมหัวใหญ่	300 กรัม
เห็ดออริจิ	200 กรัม
ลูกเกด	100 กรัม
ข้าวสาลี	100 กรัม
วอลนัท (Walnut)	50 กรัม
เมล็ดสน (Pine Nut)	50 กรัม
ต้นหอมสด	1 ต้น
กะหล่ำ	1 ต้น
Tomato paste	1 ช้อนโต๊ะ
ไทม์ (Thyme)	10 กรัม
Bay leaves	2 ใบ
คื่นช่ายฝรั่ง	4 ต้น
พริกหนุ่ม	1 ลูก
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ
Xanthana	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ Vegetarian Haggis

การทำ Vegetarian Haggis แบ่งขั้นตอนการทำเป็น 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การทำไส้ Vegetarian Haggis

1. หั่นหอมหัวใหญ่และแครอทให้เป็นลูกเต๋า จากนั้นนำไปผัดรวมกันในกระทะ โดยใช้ไฟปานกลางประมาณ 3 นาที



รูปที่ 4.1 ผัดหอมหัวใหญ่และแครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ

2. จากนั้นนำเห็ดออริจินิที่หั่นไว้เป็นลูกเต๋า ลงไปผัดรวมกับหอมหัวใหญ่และแครอท



รูปที่ 4.2 ผัดเห็ดออริจินิกับหอมหัวใหญ่และแครอท

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. ทำการอบวอลนัทและเมล็ดสน 10 นาที จากนั้นนำไปสับเป็นชิ้นหยยาบๆ แล้วนำไปผัดรวมกันพร้อมกับลูกเกด



รูปที่ 4.3 ทำการอบวอลนัทและเมล็ดสน

ที่มา : ผู้จัดทำ

4. เติม Tomato paste, ข้าวสวยและต้นหอม พร้อมกับปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย จากนั้นผัดให้เข้ากัน



รูปที่ 4.4 เติม Tomato paste, ข้าวสวยและต้นหอม พร้อมกับปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

ที่มา : ผู้จัดทำ

ขั้นตอนที่ 2 การทำซอสราด Vegetarian Haggis

1. นำแครอท, ต้นจิ้นช่าย, หอมหัวใหญ่, ไรม์, พริกหนุ่ม, Bay leaf, หัวหอมสด ที่เหลือจากการทำไส้มาผัดกับน้ำมัน



- รูปที่ 4.5 นำแครอท, ต้นจิ้นช่าย, หอมหัวใหญ่, ไรม์, พริกหนุ่ม, Bay leaf, หัวหอมสด ที่เหลือจากการทำไส้มาผัดกับน้ำมัน

ที่มา : ผู้จัดทำ

2. ผัดจนสีของผักเริ่มเปลี่ยน จากนั้นเติม Tomato paste ลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน



- รูปที่ 4.6 เติม Tomato paste

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. เติมน้ำเปล่า 2 ลิตร จากนั้นตั้งไฟเคี่ยว ประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปกรองสำหรับทำ
น้ำขอสราด



รูปที่ 4.7 เติมน้ำเปล่า 2 ลิตร
ที่มา : ผู้จัดทำ

วิธีทำ Vegetarian Haggis

1. นำกะหล่ำปลีไปต้ม ต้ม



รูปที่ 4.8 ต้มกะหล่ำ
ที่มา : ผู้จัดทำ

2. นำกะหล่ำปลีที่ต้มมาแกะใบ จากนั้นนำลงไปแช่ในน้ำเย็น



รูปที่ 4.9 แกะใบกะหล่ำ

ที่มา : ผู้จัดทำ

3. นำใบกะหล่ำปลีไปแนบกับกระทะเพื่อให้มีสีส้ม



รูปที่ 4.10 นำใบกะหล่ำปลีไปแนบกับกระทะ

ที่มา : ผู้จัดทำ

4. นำใบกะหล่ำปลีมาวางเรียงกันซ้อนเหลื่อมกันประมาณ 4 ใบ ตักไส้ที่เตรียมไว้วางบนใบกะหล่ำปลี



รูปที่ 4.11 นำใบกะหล่ำปลีมาวางเรียงกัน
ที่มา : ผู้จัดทำ

5. ทำการม้วนและพับไว้ให้อาหารจับตัวกันเพื่อง่ายต่อการหั่น



รูปที่ 4.12 ทำการม้วน
ที่มา : ผู้จัดทำ

6. ตัดครึ่งวางใส่จาน แล้วราดซอสพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.13 หั่นวางใส่จาน แล้วราดซอส
ที่มา : ผู้จัดทำ

4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง Vegetarian Haggis

จากพนักงานในแผนกครัวเดอะคอร์ทยาร์ดของโรงแรม จำนวน 5 คน โดยการสอบถามความพึงพอใจดังนี้

ผลการสอบถามพบว่า

ตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลอง Vegetarian Haggis

คำถาม	รสชาติของอาหารเป็นอย่างไรและสามารถเป็นเมนูเพื่อสุขภาพได้หรือไม่
1.Mr.Fatih Tutak Director Culinary The House	-รสชาติของอาหารดีมากเหมาะสำหรับเสิร์ฟกับเครื่องดื่ม
2.นายวีรกิต นิลายน Sous chef The House	-รสชาติดีมาก สามารถเป็นเมนูเพื่อสุขภาพได้
3.นายจรูญ สมบัติเจริญ Demi chef	-รสชาติอาหารมีรสชาติที่ดีมาก เหมาะกับคนที่ชอบออกกำลังกาย
4.นายเสนีย์ วัชรสวัสดิ์ Demi chef	-รสชาติอาหารดีมาก ใช้เป็นเมนูทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ
5.นางสาวพิชา สติปัญญายุติ Demi chef	-รสชาติอาหารดีมาก ใช้เป็นเมนูทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ

ผลการสอบถามพบว่า

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความพึงพอใจรสชาติของอาหารและเห็นว่าเป็นเมนูอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับคนที่ไม่ต้องการทานเนื้อสัตว์ สามารถใช้เป็นอาหารว่างได้และอาจนำไปประกอบเป็นเมนูใหม่ของโรงแรมได้

4.3 การคำนวณต้นทุน

ตารางที่ 4.3 ตารางการคำนวณต้นทุน

วัตถุดิบ	จำนวนที่ใช้	ราคาต้นทุน
แครอท	300 กรัม	10 บาท
หอมหัวใหญ่	300 กรัม	10 บาท
เห็ดออริโนจิ	200 กรัม	29 บาท
ลูกเกด	100 กรัม	10 บาท
ข้าวสอย	200 กรัม	10 บาท
วอลนัท	50 กรัม	33 บาท
เมล็ดสน	50 กรัม	100 บาท
ต้นหอมสด	1 ต้น	3 บาท
กะหล่ำ	1 หัว	10 บาท
รวม		215 บาท

จากการคำนวณต้นทุนของการทำเมนู Vegetarian Haggis มีต้นทุนทั้งหมด 215 บาท สามารถทำ Vegetarian Haggis ได้ 8 ชิ้น ชิ้นละ 150 กรัม คิดเป็นเงิน 26.87 บาท ซึ่งนำไปจัดจานๆ ละ 2 ชิ้น ได้จำนวน 4 จาน หากคิดเป็นปริมาณอาหารต่อจานจะได้ 300 กรัม ราคาต้นทุนต่อจานอยู่ที่ 53.75 บาท ถ้าขายใน โรงแรมราคา 200 บาท จะได้กำไรต่อจาน 146.25 บาท ต้นทุน 215 บาท ทำกำไรได้ 585 บาท

ต้นทุนในการทำ Vegetarian Haggis ทั้งหมด	215 บาท
จากวัตถุดิบทั้งหมดสามารถทำ Vegetarian Haggis	8 ชิ้น (1,200 กรัม)
Vegetarian Haggis 8 ชิ้น สามารถจัดจานได้	4 จาน (2 ชิ้น/จาน)
หากคิดต้นทุนต่อชิ้น	$215 \div 8 = 26.87$ บาท
คิดต้นทุนต่อจาน	$26.87 \times 2 = 53.75$ บาท
ตั้งราคาขายต่อจาน	= 200 บาท
จากต้นทุนต่อจาน	= 53.75 บาท
คิดกำไรต่อจานจากราคาขาย 200 บาท	= 146.25 บาท
จากต้นทุน 215 บาท สามารถทำกำไรได้ทั้งหมด	$= 146.25 \times 4 = 585$ บาท

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลโครงการ

5.1.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่ผู้ทำโครงการได้นำผักและถั่วมารังสรรค์เมนู Vegetarian Haggis ทำให้ได้รับความสนใจจากผู้ที่ชื่นชอบการทานอาหารมังสวิรัต เนื่องจากเป็นเมนูสุขภาพ ที่สำคัญเป็นเมนูที่มีความแปลกด้วยการนำชื่อของเมนู Haggis มาปรับเปลี่ยนวัตถุดิบเป็น Vegetarian Haggis ซึ่งสามารถนำไปเป็นเมนูของโรงแรมเพื่อเพิ่มยอดขายได้

5.1.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

1. ระยะเวลาในการเกี่ยวน้ำซอสราด ใช้เวลามากเกินไป
2. หลังจากห่ออาหาร จะต้องเสียเวลาพักไว้เพื่อให้อาหารจับตัวกัน

5.1.3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไขปัญหาของโครงการ

1. ควรมีการทดลองปรับเปลี่ยนใช้วัตถุดิบจากถั่วให้มีความหลากหลายเพื่อสรรหารสชาติที่ลงตัวใหม่

5.2 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

5.2.1 ข้อดีของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้เรียนรู้วิธีการทำอาหารเมนูต่างๆ ที่หลากหลาย โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

2. ได้ฝึกการนำวัตถุดิบจากผักมารังสรรค์เมนู Haggis ให้เป็น Vegetarian Haggis
3. ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและการทำงานเป็นทีม
4. ฝึกความอดทนในการทำงานและการมีสติอยู่กับงานที่ทำ

5.2.2 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. การปรับตัวเพื่อแข่งกับเวลาในการทำอาหารในครัว
2. ความรู้และทักษะในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ภายในครัวยังไม่ชำนาญ

5.2.3 ข้อเสนอแนะ

1. ฝึกการใช้งานเครื่องมือและอุปกรณ์ภายในครัวยให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความชำนาญ

2. จัดเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้พร้อมกับการทำงาน
3. ทำความเข้าใจกับงาน เช่น การเปิดครัวการทำเมนูอาหาร

บรรณานุกรม

- จรงค์ศักดิ์ พุมนวน และ ลักขณา อมรสิน. (2548). ขึ้นฉ่าย. *วารสารสงขลานครินทร์*, 27(5).
- นัยนา สุทิน. (2555). *พฤติกรรมกรบริโภคอาหารมังสวิรัติกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ระพีพรรณ ใจภักดี. (2544). *ผักหัวและผักฝัก*. กรุงเทพฯ: แสงแดดเพื่อนเด็ก.
- แม่บ้าน. (ม.ป.ป.). ซ่อนกลิ่น สูตร. *นิตยสารแม่บ้าน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.maeban.co.th/>
- สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. (2555). *ความรู้และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม.
- Asia Travel. (ม.ป.ป.). *โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ*. เข้าถึงได้จาก http://www.asiatravel.com/en-us/hotels/thailand/bangkok/w_bangkok_hotel/index.html/
- BOISDALE. (2009). *The History of Haggis*. เข้าถึงได้จาก <https://www.boisdale.co.uk/blog/the-history-of-haggis/>
- Guru Sanook. (2556). *มังสวิรัติก*. เข้าถึงได้จาก <https://guru.sanook.com/4404/>
- Kapook. (2559). *เห็ดออริโนจิ กับ 7 ประโยชน์สุดวิ้าว โปรตีนก็สูง กินลดน้ำหนักก็ได้ ไรคอะ*. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view133914.html>
- Kapook. (2559). *10 ประโยชน์ของถั่ววอลนัท กินทุกวันลดคอเลสเตอรอลได้*. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view148070.html>
- Medthai. (2556). *กะหล่ำปลี สรรพคุณและประโยชน์ของกะหล่ำปลี 25 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/กะหล่ำปลี/>
- Medthai. (2556). *ข้าว ประโยชน์ของข้าวไทย ข้าวหอมมะลิ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก 38 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/ข้าว/>
- Medthai. (2556). *ขึ้นฉ่าย สรรพคุณและประโยชน์ของขึ้นฉ่าย 42 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/ขึ้นฉ่าย/>
- Medthai. (2556). *แครอท สรรพคุณและประโยชน์ของแครอท 25 ข้อ*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/แครอท/>

- Orami. (ม.ป.ป.). *ลูกเกด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.orami.co.th/magazine/health-benefits-of-raisins/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *ซิกเนเจอร์เชอร์วิสของแบรนด์ดับเบิลยู*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/gallery/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *เดอะ คิทเชน เทเบิล ห้องอาหารซิกเนเจอร์ ระดับ 5 ดาว (THE KITCHEN TABLE)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thekitchentablebkk/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *เดอะ บาร์ (THE BAR)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *เดอะเฮ้าส์ออนสาทร (THE HOUSE ON SATHON)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *บ้าน โคโลเนียล (THE COURTYARD)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *แผนที่โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพฯ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/driving-directions/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *พื้นที่สำหรับการจัดเลี้ยงสุดเอ็กซ์คลูซีฟ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *ฟิต จิม (FIT Gym)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/fitgym/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *ร้านอาหารซิกเนเจอร์ (THE DINNING ROOM)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thehouseonsathorn/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *วูบาร์ (WOOBAR®)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/woobar/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *เวท เด็ค (WET® Deck) บาร์*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/wetdeck/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *สระน้ำกลางแจ้ง (WET POOL)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/gallery/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *อะเวย์ สปา (Away® Spa)*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/gallery>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *อินรูมไดนิง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/inroomdining/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *THE KITCHEN PANTRY*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/thepantry/>
- W Hotel. (ม.ป.ป.). *W TERRACE*. เข้าถึงได้จาก <http://www.whotelbangkok.com/wterrace/>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รูปภาพขณะปฏิบัติงาน









ภาคผนวก ข
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



ภาคผนวก ค
บทความวิชาการ



ภาคผนวก ง

โปสเตอร์



ภาคผนวก จ
ประวัติผู้จัดทำ

ประวัติผู้จัดทำ



รหัสนักศึกษา : 5702000036
 ชื่อ-นามสกุล : นางสาวสุภัทสร ปัญญาวงศ์
 คณะ : ศิลปศาสตร์
 สาขาวิชา : การโรงแรม
 ที่อยู่ : 1139/463 เพชรเกษม แขวงบางแค เขตบางแค
 กรุงเทพมหานคร 10160
 การศึกษา : สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษา โรงเรียนนวมุขคณาทร
 ปัจจุบัน : กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี
 สาขาวิชาการโรงแรม มหาวิทยาลัยสยาม
 ผลงาน : ได้รับ (Certificate) จาก โรงแรมดับเบิลยู กรุงเทพ