



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ฮอร์โมนนมสด

Milk Hormones

โดย

นางสาว วิมลสิริ รัตน์ม่น้อย 6004400110

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาสหกิจศึกษา 116 – 495

ภาควิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2564

หัวข้อโครงการ    สอร์ โมนนมสด  
Milk Hormones  
รายชื่อผู้จัดทำ    นางสาววิมลสิริ รัตนุ่มน้อย 6004400110  
ภาควิชา            อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ที่ปรึกษา    อาจารย์นันทินี ทองอร

อนุมัติโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการ  
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564

คณะกรรมการการสอบโครงการ

..... นันทินี    ทองอร    อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์นันทินี ทองอร)

..... *พริตติ รังษาวงษ์*    พนักงานที่ปรึกษา  
(คุณ พริตติ รังษาวงษ์)

..... *[Signature]*    กรรมการกลาง  
(อาจารย์ต้นตัจจา ไชยศรีษะ)

..... *[Signature]*    ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

|                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| ชื่อโครงการ:               | ฮอร์โมนนมสด                          |
| หน่วยกิต:                  | 5                                    |
| ผู้จัดทำ:                  | นางสาววิมลสิริ รัตนุมน้อย 6004400110 |
| อาจารย์ที่ปรึกษา:          | อาจารย์นันท์นิ ทองอร                 |
| ระดับการศึกษา:             | ปริญญาตรี                            |
| ภาควิชา:                   | อุตสาหกรรมगतท่องเที่ยวและการบริการ   |
| คณะ:                       | ศิลปศาสตร์                           |
| ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา : | 2 / 2564                             |

### บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง ฮอร์โมนนมสด มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำฮอร์โมนนมสด 2) เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน 3) เพื่อลดขยะจำพวกนมสด จากการที่ผู้จัดได้เข้าไปปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ จึงทำให้เห็นปัญหาในส่วนของตัวสดชั้นการทำเครื่องดื่ม ซึ่งจะมีการใช้นมสดมาเป็นส่วนผสมทั้งแบบร้อนและแบบเย็น ทั้งนี้นมสดที่นำมาใช้บางส่วนจะต้องมีการนำมาสตีมนมร้อนและในบางครั้งนมที่นำมาสตีมนมก็จะมีเหลือทิ้ง เนื่องจากใช้ไม่หมด และนมที่สตีมนมแล้วก็ไม่สามารถนำกลับมาสตีมนมได้อีก ดังนั้นผู้จัดได้นำนมสดที่เหลือใช้มาทำเป็นฮอร์โมนนมสด เพื่อใช้ในการการฉีดพ่น ผักที่ทางร้านได้ปลูกไว้ ฮอร์โมนนมสดช่วยเร่งการเจริญเติบโต เมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติ หวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น และยังสามารถต่อยอดเป็นสินค้าภายในองค์กรต่อไป

จากการที่ได้ทำแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งหมด 20 คน พบว่า พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการ ส่วนมากเป็นเพศ หญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 21- 40 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นพนักงานที่อยู่ ในแผนกงานคนสวน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่มีต่อโครงการมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.08

คำสำคัญ : บ้านน้ำเคียงดิน ฮอร์โมนนมสด ร้านอาหาร

**Project Title:** Milk Hormones  
**Credit:** 5  
**By:** Miss Wimonsiri Ratnoomnoi 6004400110  
**Advisor:** Miss Nantinee Thongorn  
**Degree:** Bachelor of Arts  
**Major:** Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty:** Liberal Arts  
**Semester/Academic year:** 2/2021

### Abstract

The cooperative study on fresh milk hormones aimed: 1) to study the production of fresh milk hormones; 2) to reduce the cost of using fertilizers to nourish vegetables and trees in Ban Nam Kieng Din restaurant; 3) to reduce milk waste. From the students work taking orders and serving, problems were found in the beverage station. It used fresh milk as a mixture for both hot and cold, however, some of the fresh milk that was used must be steamed with hot milk. Sometimes the milk that is steamed had leftovers due to incomplete use and the milk that was steamed cannot be steamed again. The students used the remaining steam milk to make fresh milk hormones used in spraying vegetables that the shop grew. Fresh milk hormones help speed up growth when used with leafy vegetables. It helps vegetables taste sweeter, crisper, more delicious, and can continue made into products within the organization.

From the satisfaction questionnaire of a total population of 20 people, it was found that the respondents were satisfied with the project. Most were 13 females, representing 65.00 percent, aged 21-40 years, representing the most percentage 50.00, and is an employee in the gardener department. The highest level of satisfaction was 45.00 percent. The results from the table was average satisfaction with the project at the highest level of satisfaction, overall average was 4.08.

**Keywords:** Ban Nam Kieng Din, milk hormones, restaurant

Approved by  
  
.....

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

ตามที่คุณผู้จัดทำปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาเรื่อง ฮอร์โมนนมสด เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 นั้นส่งผลให้ได้รับความรู้ และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมาย สำหรับสหกิจศึกษาระดับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือ และการสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณพิจิตร จันทะวงษ์ พนักงานที่ปรึกษา (บาริสต้า)
2. อาจารย์นันท์นิ ทงอร อาจารย์ที่ปรึกษา

ขอกราบขอบพระคุณคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และข้อคิดต่างๆ อันเป็นรากฐานสำคัญ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมต่อไป และขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวนาม ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ ผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำแนะนำที่ดีจนทำให้รายงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้

ผู้จัดทำ

นางสาว วิมลสิริ รัตนม่น้อย

# สารบัญ

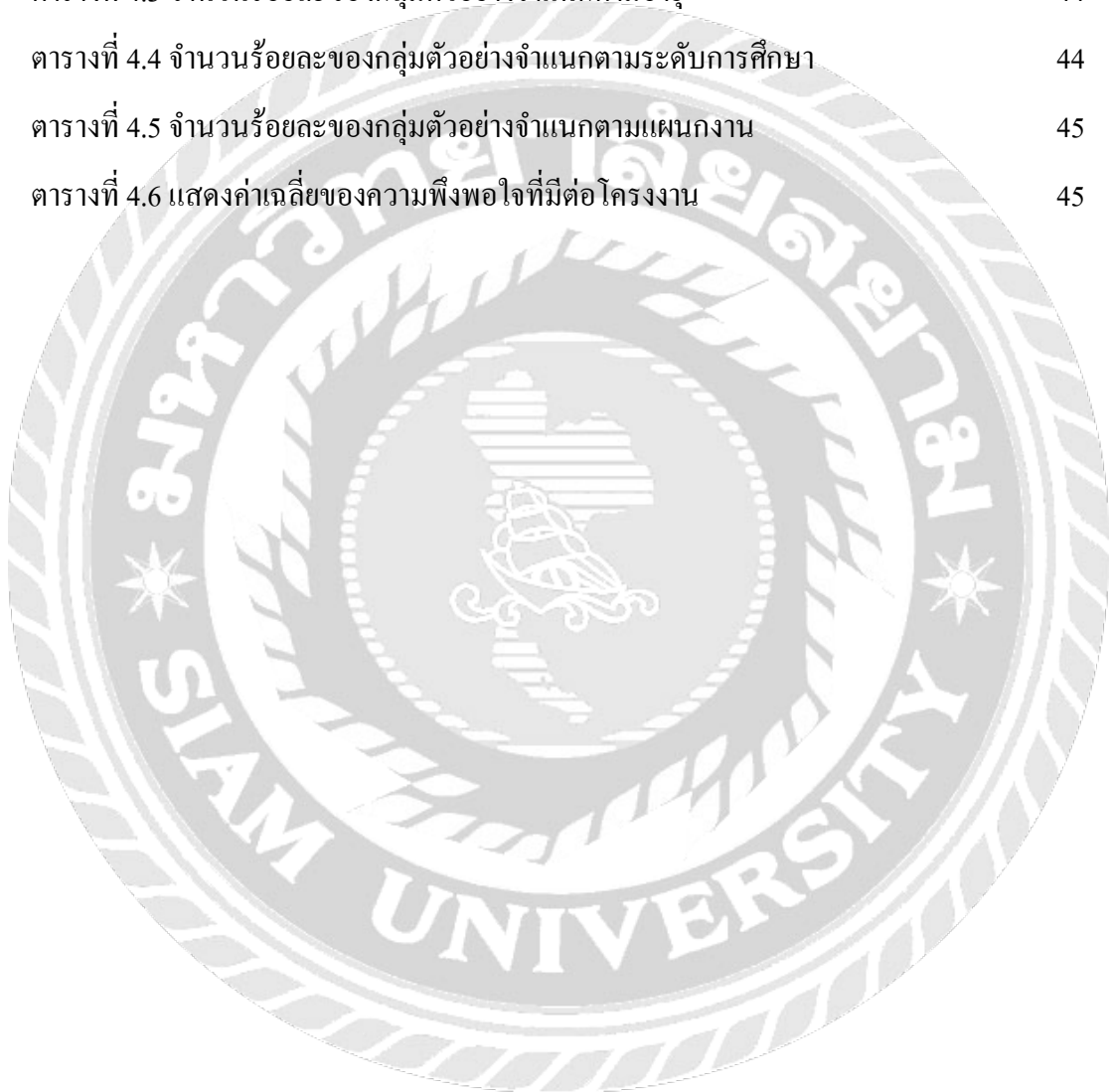
|  | หน้า |
|--|------|
| จดหมายนำส่งรายงาน                                      | ก    |
| กิตติกรรมประกาศ  | ข    |
| บทคัดย่อ   | ค    |
| Abstract   | ง    |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>                                    |      |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                     | 1    |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ                             | 1    |
| 1.3 ขอบเขตของโครงการ                                   | 2    |
| 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ                                  | 2    |
| <b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>                 |      |
| 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ                     | 3    |
| 2.2 ประวัติความเป็นมาของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน       | 4    |
| 2.3 ลักษณะของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน                  | 4    |
| 2.4 รูปแบบขององค์กรและการบริหารงานแผนกต้อนรับและเสิร์ฟ | 19   |
| 2.5 ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย                         | 20   |
| 2.6 ชื่อตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา                     | 21   |
| 2.7 ระยะเวลาปฏิบัติงาน                                 | 21   |
| 2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน                         | 23   |
| 2.9 สรุปผลการดำเนินงานสหกิจ                            | 24   |
| 2.10 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน                       | 24   |
| <b>บทที่ 3 ทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง</b>       |      |
| 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับฮอร์โมนนมสด                   | 25   |
| 3.2 วัตถุประสงค์ของการทำฮอร์โมนนมสด                    | 26   |
| 3.3 เรื่องของจุลินทรีย์                                | 32   |
| 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                              | 33   |

## สารบัญ (ต่อ)

|  | หน้า |
|--|------|
| <b>บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน</b>                 |      |
| 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน                    | 35   |
| 4.2 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์การทำฮอร์โมนนมสด     | 35   |
| 4.3 รายการต้นทุนการทำฮอร์โมนนมสด               | 43   |
| 4.4 สรุปข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม                  | 43   |
| <b>บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ</b>             |      |
| 5.1 สรุปผลโครงการ                              | 47   |
| 5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ                      | 48   |
| 5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ | 48   |
| <b>บรรณานุกรม</b>                              |      |
| ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน                     |      |
| ภาคผนวก ข บทความวิชาการ                        |      |
| ภาคผนวก ค คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา           |      |
| ภาคผนวก ง บทความวิชาการ                        |      |
| ภาคผนวก จ โปสเตอร์                             |      |
| ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้จัดทำ                      |      |

## สารบัญตาราง

|   | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ 3.1 ระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ                 | 23   |
| ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนการทำฮอ์โมนนมสด                    | 43   |
| ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ           | 44   |
| ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ          | 44   |
| ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา | 44   |
| ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนกงาน       | 45   |
| ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ       | 45   |





## สารบัญรูปภาพ

|   | หน้า |
|---|------|
| รูปที่ 2.1 รูปโลโก้ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน   | 3    |
| รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน | 3    |
| รูปที่ 2.3 รูปร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน        | 4    |
| รูปที่ 2.4 บริเวณหน้าบ้านกาแฟ                 | 5    |
| รูปที่ 2.5 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 1              | 5    |
| รูปที่ 2.6 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 2              | 6    |
| รูปที่ 2.7 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 3              | 6    |
| รูปที่ 2.8 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 4              | 7    |
| รูปที่ 2.9 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 5              | 7    |
| รูปที่ 2.10 บริเวณหน้าร้านอาหาร 1             | 8    |
| รูปที่ 2.11 บริเวณหน้าร้านอาหาร 2             | 8    |
| รูปที่ 2.12 บริเวณหน้าร้านอาหาร 3             | 9    |
| รูปที่ 2.13 บริเวณภายในร้านอาหาร              | 9    |
| รูปที่ 2.14 ที่นั่งโซน A 1                    | 10   |
| รูปที่ 2.15 ที่นั่งโซน A 2                    | 10   |
| รูปที่ 2.16 ที่นั่งโซน Q                      | 11   |
| รูปที่ 2.17 บริเวณสวนน้ำ 1                    | 11   |
| รูปที่ 2.18 บริเวณสวนน้ำ 2                    | 12   |
| รูปที่ 2.19 บริเวณสวนน้ำ 3                    | 12   |
| รูปที่ 2.20 ที่นั่งโซน M                      | 13   |
| รูปที่ 2.21 ที่นั่งโซน B 1                    | 13   |
| รูปที่ 2.22 ที่นั่งโซน B 2                    | 14   |
| รูปที่ 2.23 ที่นั่งโซน B 3                    | 14   |
| รูปที่ 2.24 ที่นั่งโซน U 1                    | 15   |
| รูปที่ 2.25 ที่นั่งโซน U 2                    | 15   |
| รูปที่ 2.26 สะพานข้ามเพื่อไปที่นั่งอีกฝั่ง    | 16   |

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

|   | หน้า |
|---|------|
| รูปที่ 2.27 ที่นั่งโชน R 1                | 16   |
| รูปที่ 2.28 ที่นั่งโชน R 2                | 17   |
| รูปที่ 2.29 ที่นั่งโชน L                  | 17   |
| รูปที่ 2.30 บริเวณที่จอดรถ                | 18   |
| รูปที่ 2.31 บริเวณสวนหลังร้าน             | 18   |
| รูปที่ 2.32 ผังบริหาร                     | 19   |
| รูปที่ 2.33 ผู้จัดทำ                      | 20   |
| รูปที่ 2.34 พนักงานที่ปรึกษา              | 21   |
| รูปที่ 3.1 ตัวอย่างนมสด                   | 26   |
| รูปที่ 3.2 ตัวอย่างนมเปรี้ยว              | 29   |
| รูปที่ 3.3 ตัวอย่างน้ำตาลทรายแดง          | 31   |
| รูปที่ 4.1 รูปวัตถุดิบและอุปกรณ์          | 35   |
| รูปที่ 4.2 วิธีการทำสอร์โมนนมสด 1         | 36   |
| รูปที่ 4.3 วิธีการทำสอร์โมนนมสด 2         | 36   |
| รูปที่ 4.4 วิธีการทำสอร์โมนนมสด 3         | 37   |
| รูปที่ 4.5 รูปฉีดพ่นทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 1 | 37   |
| รูปที่ 4.6 รูปฉีดพ่นทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 2 | 38   |
| รูปที่ 4.7 รูปฉีดพ่นทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 3 | 38   |
| รูปที่ 4.8 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 1     | 39   |
| รูปที่ 4.9 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 2     | 39   |
| รูปที่ 4.10 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 3    | 40   |
| รูปที่ 4.11 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 4    | 40   |
| รูปที่ 4.12 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 5    | 41   |
| รูปที่ 4.13 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 6    | 41   |
| รูปที่ 4.14 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 7    | 42   |
| รูปที่ 4.15 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 8    | 42   |
| รูปที่ 4.16 รูปหลังการฉีดสอร์โมนนมสด 9    | 43   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน ตั้งอยู่ริมถนนอักษะ พุทธมณฑลสาย 4 มีบรรยากาศแบบเยอรมันคันทรี่ไซค์ เปิดทุกวัน โดยแบ่งเป็น 2 ช่วงดังนี้ วันจันทร์ - วันศุกร์ เปิดให้บริการเวลา 16.00 - 22.00 น. ออกเสิร์ฟโซนต่างๆ ตามที่ได้รับออเดอร์ และวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดให้บริการเวลา 12.00 - 22.00 น. บริการลูกค้า เสิร์ฟ รับออเดอร์ เฉพาะในบ้านกาแฟเท่านั้น ซึ่งจากการที่ผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจของร้าน ในส่วนงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ โดยมีหน้าที่รับออเดอร์จากลูกค้า และนำส่งให้พ่อครัวทำอาหารตามออเดอร์ที่ลูกค้าสั่ง จึงทำให้เห็นปัญหาในส่วนของตัวสเตชัน (Station) การทำเครื่องดื่ม สเตชันนี้จะมีการทำเครื่องดื่มเกี่ยวกับพวกกาแฟและชา ซึ่งจะมีการใช้นมสดมาเป็นส่วนผสมทั้งแบบร้อนและแบบเย็น อย่างเช่น คาปูชิโน่ มอคค่า ลาเต้ หรือเครื่องดื่มจำพวกชา เป็นต้น ทั้งนี้นมสดที่นำมาใช้บางส่วนจะต้องมีการนำมาสเต็มนมร้อน และในบางครั้งนมที่นำมาสเต็มก็จะมีเหลือทิ้ง เนื่องจากใช้ไม่หมด และนมที่สเต็มแล้วก็ไม่สามารถนำกลับมาสเต็มได้อีก

ดังนั้นผู้จัดทำจึงเล็งเห็นปัญหาของนมที่เหลือจากการสเต็ม โดยทำการปรึกษาพี่เลี้ยงว่าจะนำนมที่เหลือใช้พวกนี้มาทำเป็นสอร์โมนนมสด การทำสอร์โมนนมสดนั้นจะมีการเอานมสดที่เหลือจากการใช้มาผสมกับนมเปรี้ยว น้ำตาล แล้วนำมาหมักด้วยจุลินทรีย์เพื่อให้เกิดกระบวนการย่อยสลาย แล้วหมักทิ้งไว้ เป็นเวลา 15 วันโดยประมาณ ก็จะได้สอร์โมนนมสดที่ใช้เป็นอาหารของผักที่ทางร้านได้ปลูกไว้ สอร์โมนนมสดนี้ เมื่อนำไปใช้ พืชก็สามารถนำธาตุอาหารที่อยู่ในสอร์โมนนมสดไปใช้ในการเร่งการเจริญเติบโต โดยทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการช่วยเพิ่มผลผลิตให้กับทางร้าน และเมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติหวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น อีกทั้งร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดินนั้นมีต้นไม้เป็นจำนวนมาก สามารถนำสอร์โมนนมสดตัวนี้ไปใช้ในการบำรุงต้นไม้ของทางร้านได้ ซึ่งสอร์โมนนมสดตัวนี้สามารถทำได้เองจากวัสดุที่มีอยู่แล้วในร้าน เป็นการช่วยลดขยะจำพวกนมสด และยังช่วยลดต้นทุนในการซื้อปุ๋ยในการปลูกผักให้กับสถานประกอบการ ได้อีกทางหนึ่งด้วย

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาการทำสอร์โมนนมสด

1.2.2 เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

1.2.3 เพื่อลดขยะจำพวกนมสด

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### 1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

#### 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง

พนักงานของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน จำนวน 20 คน

#### 1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ทำการค้นคว้าหาข้อมูลและวิธีการดำเนินการจากอินเทอร์เน็ตมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการทำโครงการและหนังสือเกี่ยวกับการทำสอร์โมนนมสด

#### 1.3.4 ขอบเขตด้านเวลา

เก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์

### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ยมาบำรุงผักและต้นไม้ภายในร้าน

1.4.2 เป็นการนำเอาวัตถุดิบที่เหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์

1.4.3 เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่เป็นพิษต่อผู้บริโภคและนำไปใช้ประโยชน์

## บทที่ 2

### รายละเอียดและการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

ชื่อสถานที่ประกอบการ: ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

ที่ตั้งของสถานประกอบการ: 60/1 ถนนอุทยาน แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา

กรุงเทพมหานคร 10170 เปิดบริการทุกวัน เปิดให้บริการเวลา 16.00 – 22.00 น

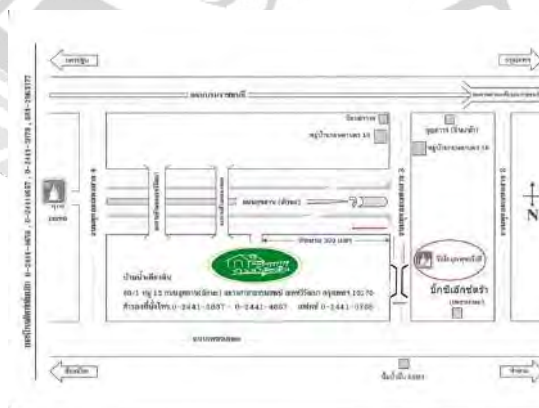
โทรศัพท์: 092-554-1630

Facebook: บ้านน้ำเคียงดิน / Baan Nam Kieng Din Restaurant Bangkok



รูปที่ 2.1 รูปโลโก้ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

ที่มา: <https://www.facebook.com/bnkd.restaurant/photos/10165753233890022>



รูปที่ 2.2 แผนที่ตั้งร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

ที่มา: <https://www.facebook.com/bnkd.restaurant/photos/10165753233890022>

## 2.2 ประวัติความเป็นมาของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน (2543) บ้านน้ำเคียงดินเริ่มเปิดให้บริการครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน ปีพุทธศักราช 2543 (หรือปีค.ศ.2000) ด้วยปณิธานของคนท้องถิ่นผู้หนึ่งที่ต้องการกลับมา พัฒนาแหล่งชุมชนที่ตนเองเติบโตมา หลังจากที่คุณบรรเจิด ลบล้ำเลิศ และภรรยา มีประสบการณ์จากการบริหารธุรกิจบริการมานาน และได้มีโอกาสร่วมลงทุนในกิจการร้านอาหารในกรุงเทพฯ ขึ้นใน จึงเล็งเห็นว่าแหล่งบ้านเกิดของตนเองนั้นก็มีความศักยภาพในการเปิดร้านอาหาร เพื่อให้บริการแก่คนท้องถิ่นแถบทวีวัฒนาไม่แพ้กับในเมือง ผนวกกับในเวลานั้นถนนอุทยาน (อักษะ) เป็นถนนที่มีชื่อเสียงเรื่องความสวยงามใกล้เคียงสวนพุทธมณฑล มีผู้คนมาท่องเที่ยวอยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อย แต่มีร้านอาหารไว้คอยบริการนักท่องเที่ยวไม่มาก จึงเกิดความคิดสร้างสวนอาหารไว้บริการผู้ที่สัญจรผ่านไปมาและครอบครัวที่อาศัยอยู่ในแถบกรุงเทพฯฝั่งตะวันตก

## 2.3 ลักษณะของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

บ้านน้ำเคียงดิน เป็นร้านอาหารที่ออกแบบด้วยสถาปัตยกรรมที่แปลกตาแบบตะวันตก และอาหารคุณภาพมีความหลากหลายที่บริการในร้าน รวมถึงบรรยากาศที่เป็นกันเองและการบริการที่ใส่ใจดูแลครอบครัว ทำให้เรามีความแตกต่างจาก สวนอาหาร ในละแวกใกล้เคียงอย่างชัดเจน จากบ้านหลังน้อยๆ จึงค่อยๆ ขยับขยายเพื่อตอบสนองต่อปริมาณ สมาชิกของบ้านน้ำเคียงดินที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง บ้านน้ำเคียงดินมีทั้งอาหารไทย อาหารจีน และอาหารยุโรปไว้บริการ โดยหนึ่งในอาหารที่ขึ้นชื่อที่สุดคือ ขาหมูเยอรมันที่เป็นสูตรแท้ดั้งเดิมจากแคนอินทรีเฮลล์ รวมถึงเบียร์แท้ๆ จากเยอรมนีที่เป็นเครื่องดื่มที่ดื่มเข้าคู่ได้เป็นอย่างดี นอกจากอาหารครวัยุโรปแล้ว อาหารจากครัวไทยและครัวจีนที่บ้านน้ำเคียงดินยังเป็นอาหารที่ถูกปากผู้คนจำนวนมากไม่น้อยด้วยวัตถุดิบสดใหม่ที่คัดสรรอย่างดี และการปรุงอย่างพิถีพิถัน



รูปที่ 2.3 รูปร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน

ที่มา: <https://www.facebook.com/bnkd.restaurant/photos/10165753233890022>



รูปที่ 2.4 บริเวณหน้าบ้านกาแฟ  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.5 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 1  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.6 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.7 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 3  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)





รูปที่ 2.8 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 4  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.9 บริเวณภายในบ้านกาแฟ 5  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.1 บริเวณหน้าร้านอาหาร ที่นั่งรอคิวสำหรับลูกค้า



รูปที่ 2.10 บริเวณหน้าร้านอาหาร 1  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.11 บริเวณหน้าร้านอาหาร 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.12 บริเวณหน้าร้านอาหาร 3  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.2 บริเวณภายในร้านอาหาร



รูปที่ 2.13 บริเวณภายในร้านอาหาร  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.3 บริเวณที่นั่งรับประทานอาหารในโซนต่างๆ

ที่นั่งโซน A เป็น โซนที่ใกล้กับทางเข้าและใกล้กับบนกฟามิงโกมากที่สุด



รูปที่ 2.14 ที่นั่งโซน A 1

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.15 ที่นั่งโซน A 2

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.4 ที่นั่งโซนQ

เป็นที่นั่งที่สามารถมองเห็น ได้ทั่วทั้งร้านและใกล้กับบริเวณสวนน้ำ



รูปที่ 2.16 ที่นั่งโซน Q

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.5 บริเวณสวนน้ำ

บริเวณสวนน้ำจะสามารถให้อาหารปลาและอาหารหงส์ได้ จะมีจุดขายอาหารอยู่หน้า

ทางเข้า



รูปที่ 2.17 บริเวณสวนน้ำ 1

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.18 บริเวณสวนน้ำ 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.19 บริเวณสวนน้ำ 3  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.6 ที่นั่งโซนM

เป็นที่นั่งบนลานไม้ที่อยู่ตรงกลางร้านและอยู่ใกล้กับห้องน้ำ



รูปที่ 2.20 ที่นั่งโซน M

ที่มา:ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.7 ที่นั่งโซนB จะแบ่งเป็น 3 ส่วน

2.3.7.1 จะเป็นที่นั่งริมน้ำ สามารถเห็นหงส์และกระต่าย

2.3.7.2 จะเป็นที่นั่งในโดม

2.3.7.3 จะเป็นที่นั่งในสวน



รูปที่ 2.21 ที่นั่งโซน B 1

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.22 ที่นั่งโซน B 2

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.23 ที่นั่งโซน B 3

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



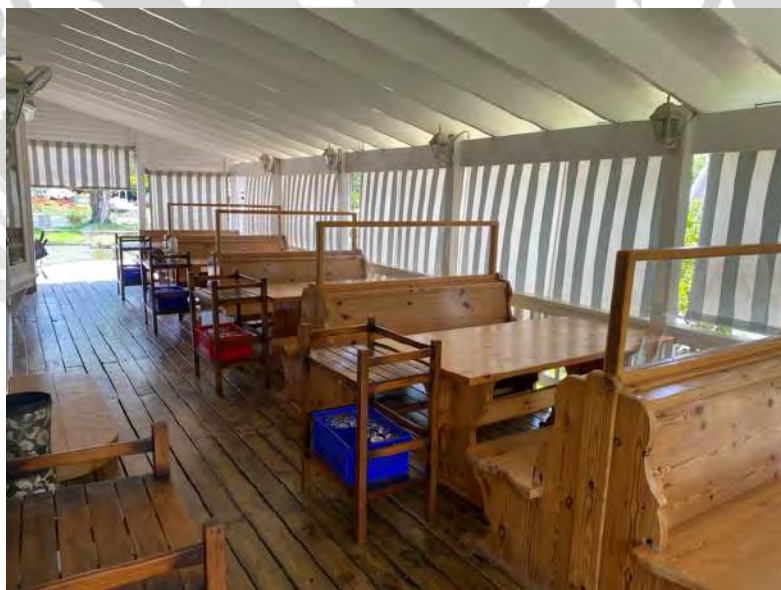
### 2.3.8 ที่นั่งโซน U

จะเป็นที่นั่งในร่ม เป็นที่นั่งรอบระเบียงบ้าน



รูปที่ 2.24 ที่นั่งโซน U 1

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.25 ที่นั่งโซน U 2

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.26 สะพานข้ามเพื่อไปที่นั่งอีกฝั่ง  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.9 ที่นั่งโซน R

เป็นที่นั่งริมน้ำจะเห็นหงส์อยู่ตามบริเวณรอบๆและสามารถให้อาหารได้



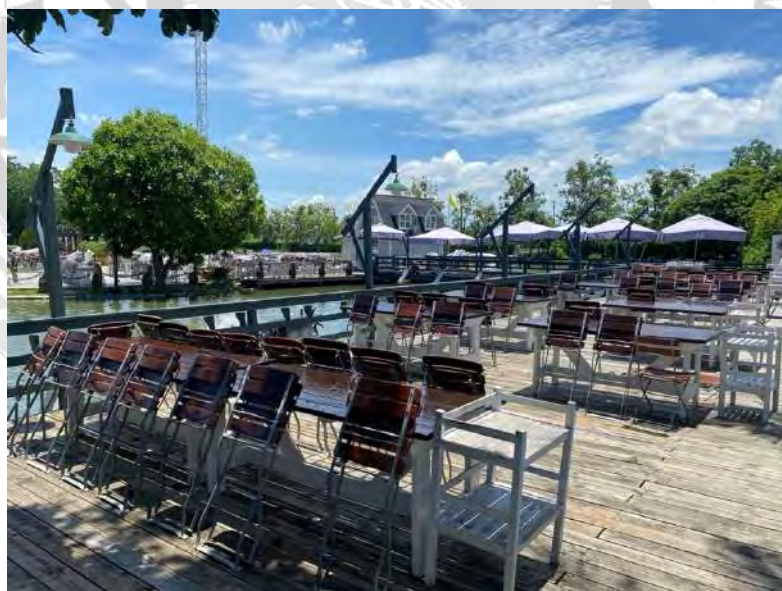
รูปที่ 2.27 ที่นั่งโซน R 1  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.28 ที่นั่งโซน R 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 2.3.10 ที่นั่งโซน L

เป็นที่นั่งบนลานไม้และติดริมน้ำจะเห็นหงส์อยู่รอบๆ



รูปที่ 2.29 ที่นั่งโซน L  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

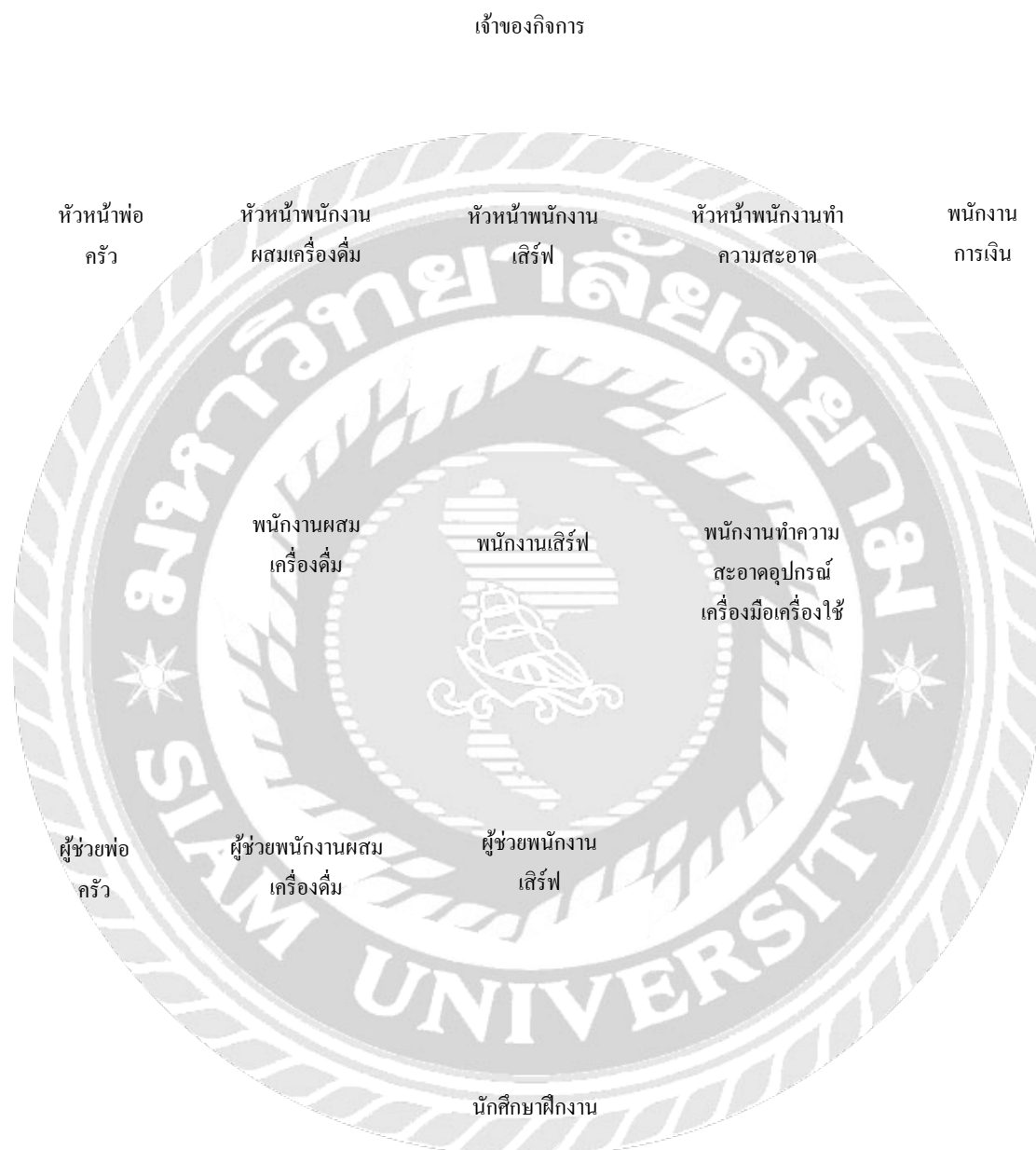


รูปที่ 2.30 บริเวณที่จอดรถ  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่ 2.31 บริเวณสวนหลังร้าน  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

## 2.4 รูปแบบขององค์กรและการบริหารงานของส่วนงาน/แผนกรับออเดอร์และเสิร์ฟ



รูปที่ 2.32 ผังบริหาร

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

## 2.5 ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.33 ผู้จัดทำ  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

ชื่อผู้ปฏิบัติงาน: นางสาว วิมลศิริ รัตนมุน้อย

ตำแหน่ง: พนักงานเสิร์ฟ (waitress Trainee)

ระยะเวลาปฏิบัติ: ระหว่างวันที่ 18 มกราคม 2565 ถึง วันที่ 6 พฤษภาคม 2565

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย : พนักงานเสิร์ฟจะทำหน้าที่ในการรับออเดอร์จากลูกค้าเพื่อส่งให้พ่อครัวทำอาหารตามออเดอร์ของลูกค้า และเสิร์ฟอาหารให้แก่ลูกค้า

โดยเวลาเปิดร้านจะมีทั้งหมด 2 ช่วง

1. วันจันทร์ - วันศุกร์ เปิดให้บริการเวลา 16.00 – 22.00 น.

ออกเสิร์ฟโซนต่างๆ ตามที่ได้รับออเดอร์

2. วันเสาร์ – วันอาทิตย์ เปิดให้บริการเวลา 12.00 – 22.00 น.

บริการลูกค้า เสิร์ฟ รับออเดอร์ เฉพาะในบ้านกาแฟเท่านั้น

## 2.6 ชื่อตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.34 พนักงานที่ปรึกษา  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา: คุณพิจิตร จันทะวงษ์  
ตำแหน่ง: บาร์ิสต้า (Barista)

## 2.7 ระยะเวลาปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานนักศึกษาโครงการสหกิจได้ใช้เวลาการปฏิบัติงานนับตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลา 16 สัปดาห์

### 2.7.1 ปรึกษาและขอคำแนะนำจากที่ปรึกษา

ในระยะเวลาที่ได้เริ่มเข้าปฏิบัติงานที่ร้านอาหาร ได้ขอคำแนะนำพนักงานที่ปรึกษาในเรื่องการเตรียมพร้อมในการทำผลิตภัณฑ์ รวมถึงขอคำปรึกษาในด้านการปฏิบัติในโครงการและการจัดเตรียมการนำเสนอหัวข้อโครงการ เป็นต้น

### 2.7.2 คิดหัวข้อโครงการ

หลังจากที่ได้เริ่มเข้าปฏิบัติงานจริงทางผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงปัญหาที่พบและนำไปปรึกษาไปขอคำปรึกษาจากพนักงานพี่เลี้ยงและครูที่ปรึกษาจึงทำให้เกิดหัวข้อโครงการขึ้นในหัวข้อโครงการเรื่อง ฮอร์โมนนมสด

### 2.7.3 ค้นคว้าหาข้อมูลและดำเนินการตามหัวข้อที่เสนอไว้

หลังจากที่นำเสนอหัวข้อแล้วได้ทำการค้นคว้าหาข้อมูลและวิธีการดำเนินการจากอินเทอร์เน็ตมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการทำโครงการ

### 2.7.4 จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ

นำนมสดที่เหลือใช้จากการสตีมนมน้ำตาลทรายแดงหรืออกน้ำตาลนมเปรี้ยวขวดน้ำ

### 2.7.5 ทดลองทำผลิตภัณฑ์

ทางผู้จัดทำได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำจากพนักงานที่เลี้ยงและจากที่ได้ค้นคว้ามาทำให้ได้มาเป็นผลิตภัณฑ์ฮอว์โมนนมสด

### 2.7.6 นำผลิตภัณฑ์ที่ได้ไปทดลองใช้

นำผลิตภัณฑ์ฮอว์โมนนมสดที่ได้ทดลองทำมาใช้กับต้นไม้และสรุปผลที่ออกมาว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้

### 2.7.7 จัดทำรูปเล่มโครงการ

การจัดทำรูปเล่มโครงการนั้นได้รวบรวมข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและสรุปโครงการจากนั้นส่งโครงการให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ตรวจความถูกต้องแล้วจึงทำเป็นรูปเล่มที่สำเร็จเพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่และการนำเสนอต่อไป



## 2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

### ตารางที่ 2.1 ระยะเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

| ขั้นตอนการดำเนินงาน                                      | 2565   |            |        |        |         |
|--|--------|------------|--------|--------|---------|
|  | มกราคม | กุมภาพันธ์ | มีนาคม | เมษายน | พฤษภาคม |
| 1. ปรีกษาและขอคำแนะนำจากที่ปรึกษา                        | ✓      | ✓          |        |        |         |
| 2. คิดหัวข้อโครงการและนำเสนอหัวข้อโครงการ                | ✓      | ✓          |        |        |         |
| 3. ค้นคว้าหาข้อมูลตามหัวข้อที่เสนอไว้                    |        | ✓          | ✓      |        |         |
| 4. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ |        |            | ✓      | ✓      |         |
| 5. ทดลองทำผลิตภัณฑ์                                      |        |            |        | ✓      |         |
| 6. นำผลิตภัณฑ์ที่ได้ไปทดลองใช้                           |        |            |        | ✓      | ✓       |
| 7. จัดทำรูปเล่มโครงการ                                   |        |            |        | ✓      | ✓       |

## 2.9 สรุปผลการดำเนินงานสหกิจ

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติงานในแผนกพนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ ทางผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการต่างๆ ในการปฏิบัติงานและการร่วมปฏิบัติงานกับเพื่อนร่วมงานทั้งเพื่อนร่วมงานในแผนกและแผนกอื่น ๆ ในระยะเวลาตลอด 16 สัปดาห์สิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการปฏิบัติ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามที่ได้รับคำสั่งมารวมไปถึงได้เรียนรู้ด้านการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้เป็นอย่างดี (นางสาววิมลสิริ รัตนมุน้อย)

### 2.9.1 ปัญหาที่พบของการปฏิบัติสหกิจศึกษา

2.9.1.1 ปัญหาเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงาน

2.9.1.2 ปัญหาเรื่องการทำงานผิดพลาดช่วงเริ่มปฏิบัติงานในช่วงแรกๆ ที่ผู้จัดเพิ่งได้รับมอบหมายงาน

## 2.9.2 ข้อเสนอแนะของการปฏิบัติสหกิจศึกษา

2.9.2.1 ควรเพิ่มพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานและรับฟังการสอนจากเพื่อน

2.9.2.2 ควรเพิ่มการศึกษารุ่นตอนการทำงานให้มากยิ่งขึ้นเพื่อลดการผิดพลาด

เวลาปฏิบัติงาน

## 2.10 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติงานผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานที่ถูกต้องและเป็นขั้นตอน อีกทั้งผู้จัดทำได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ทำให้ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติงานในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการทำงาน ผู้จัดทำจึงต้องพัฒนาตัวเองให้มีความพร้อมสำหรับการทำงานในอนาคตได้อย่างมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด



## บทที่ 3

### บททวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการฮอร์โมนนมสด (Milk Hormones) จากการstimulationที่เหลือใช้ของร้านอาหารบ้านน้ำเคียงคืน ทางผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีการเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับฮอร์โมนนมสด

##### 3.1.1 ประโยชน์ของฮอร์โมนนมสด

#### 3.2 วัตถุประสงค์ของการทำฮอร์โมนนมสด

##### 3.2.1 นมสด

##### 3.2.2 ประโยชน์ของนม

##### 3.2.3 นมเปรี้ยว

##### 3.2.4 น้ำตาลทรายแดง

#### 3.3 เรื่องของจุลินทรีย์

#### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับฮอร์โมนนมสด

โมจำฟาร์ม (2565) ฮอร์โมนนมสดเป็นการย่อยสลายอาหารในน้ำนมโดยการหมักด้วยจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เพื่อให้มีขนาดเล็กอยู่ในรูปของคีเลทหรือโมเลกุลขนาดเล็ก เพื่อให้พืชสามารถนำไปใช้ได้โดยง่าย ในน้ำนมดิบเกือบทั้งหมดประกอบด้วยสารอาหารโปรตีนสูง ที่เรียกว่าเคซีน , โกลบูลิน อัลบูมิน และมีกรดอะมิโนอยู่ 19 ชนิด ในน้ำนม มีน้ำตาลที่มีชื่อว่า แล็กโตส (Lactose) และที่น่าสนใจคือโปรตีนที่เรียกว่า เคซีน (Casein) จะพบในธรรมชาติคือในน้ำนมเท่านั้น สารประกอบเหล่านี้ทำให้พืชเจริญงอกงาม ใบหนาใหญ่ ไม้ผลอุดมไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน รสชาติ หอม หวาน อร่อย ตามธรรมชาติ ซึ่งการที่พืชจะสังเคราะห์ได้เองนั้นมีปริมาณที่ไม่พอเพียงต่อความต้องการ

#### 3.1.1 ประโยชน์ของฮอร์โมนนมสด

3.1.1.1 เป็นธาตุอาหารพืชทั้งธาตุหลักและธาตุรอง

3.1.1.2 พืชสามารถดูดซึมธาตุอาหารไปใช้ได้โดยง่าย

3.1.1.3 เร่งการเจริญเติบโต ทำให้พืชแข็งแรงแล้วโตเร็ว

3.1.1.4 เร่งการแตกยอดใหม่ และเพิ่มการแตกกอของพืช

- 3.1.1.5 เพิ่มจำนวนการออกดอก และทำให้ก้านดอกแข็งแรงไม่ร่วงหล่นง่าย
- 3.1.1.6 ทำให้ไม้ผลมีผลรสหวานกรอบอร่อย และฝักกินใบทำให้ใบกรอบหวาน
- 3.1.1.7 เป็นอาหารเสริมพืช เป็นโปรตีนสำหรับพืชราคาถูก

## 3.2 วัตถุประสงค์ของการทำฮอร์โมนนมสด

### 3.2.1 นมสด



รูปที่: 3.1 ตัวอย่างนมสด

ที่มา: <https://www.baanlaesuan.com/218023/diy/types-of-milk-explained>

องค์การส่งเสริมกิจการนมสดประเทศไทย (2565) นม คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็ก ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ทำขึ้นจากนมด้วย น้ำนมที่ถูกรีดจากสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ยังไม่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ นั้นเราเรียกว่า นมดิบ น้ำนมที่มีสารอาหารจำนวนมากเหมาะแก่การนำมาบริโภค และทำเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ นมเหมาะกับทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง นมที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูก ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีปริมาณมากถึง 85% นอกจากนี้ในน้ำนมยังมีกรดไขมันหรือที่เรียกกันว่ามันเนย แต่มีอยู่ในปริมาณที่ไม่มากจึงไม่ต้องกังวลว่าดื่มนมแล้วจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม ส่วนประกอบต่อไปคือ โปรตีน ที่มีส่วนช่วยในการสร้าง

เนื้อเยื่อ เลือด และกระดูก ที่ตามมาติด ๆ ก็คือ น้ำตาล ที่เรียกว่า แลคโตส ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นในทารกและเด็ก และที่สำคัญก็คือ แร่ธาตุและวิตามินที่มีมากมายหลายชนิด

### 3.2.1.1 ประเภทของนม

1. นมสด (Fresh Milk) คือนมสดธรรมดาที่บรรจุในกระป๋อง ข้างฉลากระบุว่า เป็นนมโค 100% เป็นของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวน้ำ เป็นต้น

2. นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk) คือ นมที่สกัดแยกมันเนยออกเพียงบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำ และมีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อย ซึ่งเป็นนมที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไปที่มีปัญหาเรื่อง ความอ้วนหรือมีไขมันในเส้นเลือด

3. นมขาดมันเนย (Non Fat Milk) คือ นมที่แยกมันเนยออกเกือบทั้งหมด เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน

4. นมแปลงไขมัน (Filled Milk) คือ นมพร้อมดื่มที่นำเอาไขมันชนิดอื่นมาแทนมันเนยเดิมที่อยู่ในน้ำนมเพียงบางส่วนหรือทั้งหมด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

5. นมปรุงแต่ง (Flavored Milk) คือ นมวัวหรือนมผงที่นำมาผ่านกรรมวิธีการผลิตต่างๆ และปรุงแต่งกลิ่น สี รสชาติเข้าไป ทำให้น่ารับประทานมากขึ้น

6. นมเปรี้ยว และ โยเกิร์ต (Drinking Yoghurt and Yoghurt) คือ นมที่หมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดพิษ และอาจจะมีการปรุงแต่งรสชาติ กลิ่น สีด้วยก็ได้

### 3.2.2 ประโยชน์ของนม

3.2.2.1 นำนมมีสารอาหารครบ 5 หมู่จึงช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย

3.2.2.2 ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

3.2.2.3 ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้วัยผู้ใหญ่

3.2.2.4 ไขมันจากนมช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย

3.2.2.5 มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็กๆ

3.2.2.6 ช่วยบำรุงประสาท

3.2.2.7 ช่วยบำรุงหัวใจ

3.2.2.8 ช่วยในการทำงานของระบบเซลล์ผิวหนัง

3.2.2.9 ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

3.2.2.10 ประโยชน์ของนม ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง ซึ่งจำเป็นอย่าง โดยเฉพาะเด็กในช่วงก่อนเข้าวัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น

3.2.2.11 ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกในวัยเด็ก

3.2.2.12 คีมันมในช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่นแล้วจะช่วยทำให้ตัวสูงขึ้น เพราะแคลเซียมจะ ช่วยทำให้กระดูกยาวขึ้น

3.2.2.13 ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด โรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ

3.2.2.14 มีส่วนช่วยลดความดันโลหิต

3.2.2.15 ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่

3.2.2.16 ช่วยทำให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น

3.2.2.17 ช่วยทำให้น้ำที่ขี้ดและหดตัวของกล้ามเนื้อ

3.2.2.18 ช่วยป้องกันการเกิดความผิดปกติของกล้ามเนื้อ

3.2.2.19 ช่วยทำให้เลือดแข็งตัว

3.2.3.20 ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง

3.2.2.21 ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

3.2.2.22 งานวิจัยชี้ว่านมช่วยลดน้ำหนักตัวได้ ซึ่งจากการศึกษาโดยใช้นมพร่องมันเนยในเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักพบว่ากลุ่มที่ดื่มนมพร่องมันเนยสามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดื่มนม

3.2.2.23 ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก ป้องกันอาการท้องผูก

3.2.2.24 ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย

3.2.2.25 นมสามารถนำไปผลิตเป็น เนย ชีส ครีม โยเกิร์ต ไอศกรีมได้

### 3.2.3 นมเปรี้ยว



รูปที่: 3.2 ตัวอย่างนมเปรี้ยว

ที่มา: <https://www.pobpad.com/นมเปรี้ยว-เครื่องดื่มมา>

Pobpad (2565) นมเปรี้ยวเป็นเครื่องดื่มที่หลายคนชื่นชอบ โดยเฉพาะเด็ก ๆ นอกจากกลิ่นหอมและรสชาติเปรี้ยวอมหวานแล้ว นมเปรี้ยวยังดีต่อสุขภาพด้วย เพราะนมเปรี้ยวอุดมไปด้วย โปรตีน แคลเซียม แร่ธาตุหลายชนิด และโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ที่ช่วยเสริมให้กระดูกและร่างกายแข็งแรง ทั้งยังช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากไม่น้อยที่ชี้ว่าส่วนประกอบภายในนมเปรี้ยวล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน อีกทั้งยังเป็นเครื่องดื่มที่หาซื้อได้ง่ายและมีหลากหลายยี่ห้อให้เลือก บทความนี้จึงอยากนำเสนอประโยชน์ของนมเปรี้ยว วิธีการเลือกให้ดีต่อสุขภาพ รวมไปถึงข้อจำกัดบางอย่างที่ควรรู้ไว้ก่อนดื่มนมเปรี้ยว

#### 3.2.3.1 ประโยชน์ของนมเปรี้ยว

การดื่มนมเปรี้ยวจะช่วยเพิ่มสารอาหารหลายชนิดให้กับร่างกาย ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพในด้านต่อไปนี้

**โปรตีนสูง** ดีต่อการควบคุมน้ำหนัก โปรตีนเป็นสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ โดยมีหน้าที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายเมื่อร่างกายบาดเจ็บและไม่สบาย และมีส่วนสำคัญในกระบวนการเจริญเติบโตในเด็กและวัยรุ่นด้วย โปรตีนเป็นสารอาหารที่ดีสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะอาหารโปรตีนสูงส่วนใหญ่จะทำให้อยู่ท้อง อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย จึงช่วยลดการกินระหว่างวันได้ รวมทั้งยังจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ อย่างผู้ที่เล่นเวทเทรนนิ่ง บอดี

เวท และนักกีฬา นอกจากนี้มวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจะเร่งการทำงานของระบบเผาผลาญ ซึ่งช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่ได้รับ ดังนั้นหากคุณกำลังออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก การดื่มนมเปรี้ยวอาจเสริมการสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักได้อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวในท้องตลาดมักมีน้ำตาลในปริมาณสูง หากดื่มมากเกินไปอาจส่งผลต่อน้ำหนักตัวและรูปร่างได้ จึงควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์เพื่อดูสารอาหารที่สำคัญก่อนซื้อ

**แคลเซียมและแร่ธาตุสูง** ป้องกันโรคกระดูกพรุน อย่างที่ทราบกันดีว่านมวัวเป็นเครื่องดื่มที่มีแคลเซียมสูง แคลเซียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีหน้าที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและซ่อมแซมกระดูก นอกจากนี้ นมวัวยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ อย่างโพแทสเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก แม้นมเปรี้ยวจะเป็นผลิตภัณฑ์นมวัวที่ผ่านการแปรรูปมาแล้ว แต่ก็ยังมีแคลเซียมและแร่ธาตุในปริมาณที่สูงกว่าอาหารหลาย ๆ ชนิด ดังนั้นการดื่มนมเปรี้ยวจึงช่วยเติมแร่ธาตุเหล่านี้ให้กับกระดูกได้เมื่อกระดูกแข็งแรง ความเสี่ยงของความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกก็จะลดลง เพราะปกติแล้วมวลกระดูกมักเริ่มสลายตัวเมื่อเราอายุมากขึ้น หากมวลกระดูกลดลงอาจทำให้กระดูกอ่อนแอและประจักษ์เพิ่มความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและโรคกระดูกพรุนได้มากขึ้น

**โพรไบโอติกส์** เพื่อระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง โพรไบโอติกส์เป็นแบคทีเรียชนิดดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เดิมทีร่างกายคนเรามีโพรไบโอติกส์อาศัยอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นผิวหนัง ช่องปาก ลำไส้ และส่วนอื่น ๆ การดื่มนมเปรี้ยวจะช่วยปรับสมดุลของแบคทีเรียภายในลำไส้และช่วยให้สุขภาพดีขึ้น โพรไบโอติกส์พบได้ในลำไส้เป็นส่วนใหญ่ โพรไบโอติกส์จึงเกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายโดยธรรมชาติ หลายคนอาจเคยได้ยินว่าโยเกิร์ตช่วยในการขับถ่าย ซึ่งโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวมีโพรไบโอติกส์เหมือนกัน หลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนไม่น้อยที่พบว่า การเพิ่มขึ้นของจำนวนโพรไบโอติกส์ในลำไส้อาจลดความผิดปกติในระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย เช่น ท้องอืด ท้องผูก และท้องเสีย สอดคล้องกับการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การเพิ่มขึ้นแบคทีเรียที่ดีเหล่านี้ช่วยบรรเทาอาการบางส่วนของผู้ป่วยที่มีกลุ่มอาการลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome: IBS) โดยผู้ป่วยกลุ่มอาการนี้มักเกิดปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายที่บ่อยกว่า รุนแรงกว่า และเรื้อรังกว่าคนทั่วไป ดังนั้นการได้รับโพรไบโอติกส์อย่างเพียงพอ ไม่ว่าจะในกลุ่มคนทั่วไปหรือคนที่มีปัญหาลำไส้ก็อาจส่งผลดีต่อการย่อยอาหารและการขับถ่ายลำไส้ไม่เพียงทำหน้าที่ในการย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นด่านปราการที่ใหญ่ที่สุดของระบบภูมิคุ้มกันด้วย โพรไบโอติกส์จึงมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันด้วยเช่นกัน นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า การเพิ่มขึ้นของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้จะบรรเทาอาการอักเสบของร่างกายจากการติดเชื้อและความผิดปกติอื่น ๆ ได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเกี่ยวข้องกับการอักเสบ อย่าง โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Inflammatory Bowel Disease: IBD) โรคโครห์น (Crohn's Disease) โรคแผลในลำไส้ และภาวะติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้โพรไบโอติกส์ยังช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาของโรคหวัดได้อีกด้วย ผลการวิจัยงานหนึ่งได้



ทดสอบประสิทธิภาพของวัคซีนไข้วัดใหญ่ในกลุ่มคน 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือกลุ่มที่ไม่ได้รับโพรไบโอติกส์หลังฉีดวัคซีน ส่วนอีกกลุ่มได้รับโพรไบโอติกส์หลังจากการฉีดวัคซีน โดยนักวิจัยพบว่าประสิทธิภาพของวัคซีนในกลุ่มคนที่ได้รับโพรไบโอติกส์หลังรับวัคซีนสูงกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง จึงสรุปว่าโพรไบโอติกส์อาจส่งผลดีต่อกลไกการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

### 3.2.4 น้ำตาลทรายแดง



รูปที่: 3.3 ตัวอย่างน้ำตาลทรายแดง

ที่มา: <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3033/brown-sugar-น้ำน้ำตาลทรายแดง>

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์และคณะ (2565) น้ำตาลทรายแดง หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำน้ำตาลอ้อยมาต้ม เคี้ยวจนขึ้นเหนียว ทิ้งให้แห้ง แล้วนำไปบดให้ร่วนน้ำตาลทรายแดง เป็นน้ำตาลทรายที่ไม่ผ่านการฟอกขาวมีลักษณะ เป็นผงละเอียดหรืออาจจับกันเป็นก้อน มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม มีความชื้นสูง (0.7-3.เปอร์เซ็นต์) ผลิตได้จากการเคี้ยวน้ำตาลอ้อยให้ระเหย และตกผลึก ในเครื่องระเหยแบบกระเพาะเปิด หรือหม้อเคี้ยวสุญญากาศ ผลึกชูโครสเคลือบด้วย กากน้ำตาลหรือโมลาส มีน้ำตาลอินเวอร์ต แร่ธาตุเล็กน้อย น้ำตาลทรายแดงมีคุณสมบัติพิเศษ คือ มีความหอมธรรมชาติและรสของอ้อยที่เด่นกว่าน้ำตาลทรายขาว แต่มีความหวานน้อยกว่า การใช้ประโยชน์ ใช้แทนน้ำตาลทรายขาวได้เช่น ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตชีอิ้วผลิตน้ำตาลมะพร้าวใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนมไทย และขนมต่างๆ เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคน้ำตาลที่มีความหอมและรสชาติจากอ้อยที่แท้จริง เหมาะสำหรับเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารชีวจิต

### 3.3 เรื่องของจุลินทรีย์

**วิชญ์พล พลพิทักษ์ชัย (2558)** จุลินทรีย์ (Microorganism) คือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่มีทั้งเซลล์เดียวและหลายเซลล์ มีองค์ประกอบของเซลล์ไม่ซับซ้อน แตกต่างจากเซลล์ของสิ่งมีชีวิตชั้นสูงอย่างมนุษย์หรือสัตว์ที่มีความซับซ้อน จุลินทรีย์ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตและก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) และมีบทบาทสำคัญมากต่อวัฏจักรต่างๆ ของโลกใบนี้ จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่ใกล้ตัวเรามาก ซึ่งมีทั้งมุมที่ดีและไม่ดี ทุกคนเคยเป็นหวัด เคยเป็นโรคนั้น โรคนี่ ซึ่งทุกคนกลัว สัตว์ทุกชนิดจะมีน้ก่ล่าและมีศัตรูทางธรรมชาติ แต่มนุษย์ตอนนี้กลับไม่มีศัตรูทางธรรมชาติแล้ว ศัตรูจริงๆ ของมนุษย์คือมนุษย์เองกับจุลินทรีย์หรือเชื้อโรคพวกนี้ ซึ่งการที่จะรักษาและป้องกันได้ ต้องรู้จักมันก่อน ส่วนวงการอาหารก็ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ไม่เห็นเหล่านี้เป็นหลัก อย่างขนมปัง ต้องอาศัยเชื้อราชนิดหนึ่งที่เรียกว่ายีสต์ ในการทำ โยเกิร์ตต้องใช้แบคทีเรียที่เรียกว่าแลคโตบาซิลลัส ถั่วหมักของญี่ปุ่น กิมจิของเกาหลี เต้าเจี้ยวของจีน เมืองไทยก็มีปลาร้า ข้าวหมาก หรือของกินที่มาพร้อมกับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ตั้งแต่อียิปต์โบราณ นั่นคือการหมักดอง ที่เป็นการเปิดประตูใหม่ของการทำอาหาร ก็ล้วนแล้วแต่พึ่งพาจุลินทรีย์นี้ในการปรุง และตอนนี้การศึกษาจุลินทรีย์แทบจะครอบคลุมทุกกลุ่มของการศึกษา สิ่งมีชีวิตที่ไม่ใช่คนและพืช การศึกษาจะกว้างมาก ทั้งในมุมรักษาโรคและการใช้ประโยชน์ด้านอาหารจุลินทรีย์ในร่างกายส่งผลต่อร่างกายขนาดไหน ในร่างกายของจะมีสิ่งมีชีวิตเล็กๆ อยู่เสมออยู่แล้ว เขามีคุณประโยชน์อยู่สองอย่าง อย่างแรกที่เคยรู้กันมาว่าในลำไส้ถ้ามีแบคทีเรียจะเพิ่มวิตามินบี 12 หรือวิตามินเคได้ เพราะจริงๆ มนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ทุกสารอาหาร แต่จุลินทรีย์บางประเภทจะผลิตเอนไซม์ที่จะช่วยให้สามารถดึงคุณประโยชน์ของสารอาหารได้มากขึ้น และสองจุลินทรีย์บางประเภทเขาจะมาแค่กินตามผิวหนัง ไม่สามารถจะก่อโรคได้ ก็สามารถอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข แต่ถ้ามีตัวอื่นพยายามจะเข้ามา พวกเขาจะหลั่งสารบางอย่างออกมาเพื่อปกป้องตัวเองอยู่แล้ว เหมือนเป็นเจ้าของบ้าน ซึ่งก็เป็นคุณประโยชน์กับร่างกายเหมือนกัน ฮอว์โมนนมสด เป็นการนำนมที่หมักอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยนำมาหมักกับจุลินทรีย์ เพื่อให้จุลินทรีย์ช่วยย่อยเอาสารอาหารในนมที่มีประโยชน์ออกมา แล้วก็นำไปใช้เป็นปุ๋ยฮอว์โมนแก่พืช ซึ่งจะช่วยให้การเร่งการเจริญเติบโตในพืชกินใบและไม้ผล ทำให้พืชผักมีความหวานกรอบ รสชาติอร่อยขึ้น

#### 3.3.1 ประโยชน์ของจุลินทรีย์

**3.3.1.1 จุลินทรีย์ตัวดีคอยรักษาสุขภาพลำไส้** สร้างกรดแล็กติกทำให้สภาพแวดล้อมยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อก่อโรคที่เข้าสู่ร่างกายตามช่องทางต่างๆ เช่น มากับอาหาร หรือที่แฝงตัวอยู่เดิม

**3.3.1.2 ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้** ช่วยการขับถ่ายอุจจาระ ทำให้ไม่มีอุจจาระตกค้าง ขอดกลับมาเป็นพิษกับร่างกาย

**3.3.1.3 เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน** โดยช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงาน ตรวจจับเชื้อก่อโรค และเซลล์มะเร็ง ได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็หลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ลดลง

**3.3.1.4 ช่วยผลิตวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 วิตามินอี วิตามินเค กรดแพนโทเทนิค และกรดโฟลิก** เป็นต้น ความเข้าใจของคนส่วนใหญ่คือ วิตามินมักมาจากอาหาร ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะถ้าไม่มีแอลกอฮอล์และเบคทีเรียในลำไส้ คุณขาดวิตามินแน่นอน

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นวนรัตน์ ดิษฐแสง (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้น้ำหมักชีวภาพต่อการเจริญเติบโต ผลผลิตและคุณภาพของเมล่อน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสูตรน้ำหมักชีวภาพต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ผลผลิต และคุณภาพของผลผลิตของเมล่อน วางแผนการทดลองแบบสุ่มสมบูรณ์ จำนวน 5 ทรีตเมนต์ ๆ ละ 4 ซ้ำได้แก่

- (1) ปุ๋ยเคมี (ควบคุม) อัตรา 30 ซีซี ต่อน้ำ 5 ลิตร
- (2) น้ำหมักชีวภาพจากผลไม้ อัตรา 30 ซีซี ต่อน้ำ 5 ลิตร
- (3) น้ำหมักชีวภาพจากนมสด อัตรา 30 ซีซี ต่อน้ำ 5 ลิตร
- (4) น้ำหมักชีวภาพจากไข่ อัตรา 30 ซีซี ต่อน้ำ 5 ลิตรและ
- (5) น้ำหมักชีวภาพจากหน่อกล้วยอัตรา 30 ซีซี ต่อน้ำ 5 ลิตรเก็บข้อมูลการเจริญเติบโต

ผลผลิตและคุณภาพของผลผลิตของเมล่อน วิเคราะห์ความแปรปรวน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยวิธี DMRT ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

จากการศึกษาพบว่า การเจริญเติบโตทางลำต้นของเมล่อนในแต่ละทรีตเมนต์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยน้ำหมักชีวภาพจากไข่ไม่ผลให้ความสูงของต้นเมล่อนสูงสุด เท่ากับ 1,537.70 เซนติเมตร น้ำหมักชีวภาพจากหน่อกล้วยและปุ๋ยเคมีมีความสูงของต้นเมล่อนต่ำสุดเท่ากับ 1,288.80 และ 1,310.50 เซนติเมตรตามลำดับ เส้นผ่านศูนย์กลางลำต้นเมล่อนมีค่าสูงสุดเท่ากับ 6.59 เซนติเมตรจากการใช้น้ำหมักชีวภาพจากผลไม้ในทางตรงข้ามการใช้ปุ๋ยเคมีมีค่าเส้นผ่านศูนย์กลางลำต้นเมล่อนต่ำสุดเท่ากับ 5.46 เซนติเมตรความกว้างใบความยาวใบและจำนวนใบของเมล่อนในแต่ละทรีตเมนต์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) นอกจากนี้ระยะเก็บเกี่ยวผลผลิต พบว่าเส้นรอบวงผลเมล่อนและน้ำหนักผลเมล่อนในทุกทรีตเมนต์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยค่าความหวานของเมล่อนมากที่สุดเมื่อได้รับน้ำหมักชีวภาพจากหน่อกล้วยเท่ากับ 13.75 บริกส์ และเมื่อได้รับน้ำหมักชีวภาพจากผลไม้เท่ากับ 13.09 บริกส์

วุฒิชัย จันทรมบัติและคณะ (2559) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ศึกษาการใช้น้ำหมักชีวภาพเพิ่มการเจริญเติบโตของรากมันสำปะหลัง การศึกษาการใช้น้ำหมักชีวภาพเพิ่มการเจริญเติบโตของรากมันสำปะหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปริมาณฮอร์โมนพืชที่สกัดได้จากวัตถุดิบชนิดต่าง ๆ โดยใช้

สารเร่งซุเปอร์ พด.2 และพัฒนาสูตรการผลิตน้ำหมักชีวภาพที่มีสารอินทรีย์และฮอร์โมนพืชสูง เหมาะสมต่อการเร่งการเจริญเติบโตของมันสำปะหลัง เพื่อให้ได้คำแนะนำในการใช้น้ำหมักชีวภาพ เพิ่มศักยภาพในการผลิตมันสำปะหลัง โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 การทดลอง คือ 1) ศึกษา ปริมาณฮอร์โมนพืชในน้ำหมักชีวภาพจากวัตถุดิบการผลิตที่แตกต่างกัน 6 ชนิด ได้แก่ ยอดผัก, ผลไม้, นมสด, ปลาสด, ไข่ไก่สด และโครงไก่สด พบว่าน้ำหมักชีวภาพจากวัสดุประเภทเนื้อสัตว์ และไข่ มีปริมาณฮอร์โมนออกซิน และฮอร์โมนจิบเบอเรลลินสูงกว่าวัสดุประเภทพืชผักและผลไม้ โดยคาร์บที่ใช้ไข่ไก่สดเป็นวัสดุหมัก มีปริมาณฮอร์โมนออกซินและฮอร์โมนจิบเบอเรลลินในน้ำหมักชีวภาพสูงที่สุด คือ 2.06 และ 92.41 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม 2) การทดสอบประสิทธิภาพน้ำหมักชีวภาพจากวัตถุดิบที่แตกต่างกันต่อการเร่งการเจริญเติบโตของรากมันสำปะหลัง โดยวางแผนการทดลองแบบ แบบสุ่มสมบูรณ์ (Completely Randomized Design; CRD) ประกอบด้วย 7 ดำรับการทดลอง จำนวน 3 ซ้ำ พบว่าการใช้น้ำหมักชีวภาพจากโครงไก่สดแช่ท่อนมันสำปะหลังก่อนปลูก ทำให้มันสำปะหลังพันธุ์ระยอง 72 มีความยาวรากสูงสุด คือ 29.97 เซนติเมตร และน้ำหนักสดรากสูงสุด คือ 8.40 กรัมต่อต้น ดังนั้นสรุปได้ว่าน้ำหมักชีวภาพจากไข่ไก่สดสามารถให้น้ำหมักชีวภาพที่มีปริมาณฮอร์โมนออกซิน และฮอร์โมนจิบเบอเรลลินสูงสุด ขณะที่การใช้ประโยชน์น้ำหมักชีวภาพในการแช่ท่อนพันธุ์มันสำปะหลัง การใช้น้ำหมักชีวภาพจากโครงไก่สด ทำให้มันสำปะหลังมีความยาวราก และน้ำหนักสดรากสูงสุด

วนิดา สังข์ชื่น (2554) ได้ทำการวิจัย การศึกษากระบวนการผลิตและประสิทธิภาพปุ๋ยน้ำหมักต่อการผลิตข้าวของเกษตรกร ในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมกระบวนการผลิต ประสิทธิภาพ และการใช้ปุ๋ยน้ำหมักในการผลิตข้าวของเกษตรกร ผลการศึกษาพบว่า เกษตรกรตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41 – 60 ปี สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นถึงชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เกษตรกรตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 90 มีความรู้และเข้าใจในกระบวนการผลิตปุ๋ยน้ำ และพบว่าปุ๋ยน้ำหมักไข่ไก่หรือฮอร์โมนไข่ ใช้ระยะเวลาอายุ ข้าว 60 วัน หรือ ข้าวเริ่มตั้งท้อง เนื่องจากปุ๋ยน้ำหมัก ทำได้ง่าย สะดวก หาวัสดุได้ในท้องถิ่น และสามารถต้นทุนในการผลิตข้าวได้ หากนำปุ๋ยน้ำหมักไปใช้ในระยะเวลาที่เหมาะสมจะทำให้ต้นข้าวแข็งแรง ด้านทานโรค และทำให้ผลผลิตข้าวเพิ่มขึ้น

## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงาน

#### 4.1 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

หลังจากที่ได้เข้าปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ ทางผู้จัดทำได้ทำการสังเกตว่ามีนมสดที่เหลือทิ้งในแต่ละวันที่มีจำนวนมากทางผู้จัดทำจึงนำมาทำเป็นฮอร์โมนนมสด โดยมีวัตถุดิบและขั้นตอนการทำดังนี้

#### 4.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำฮอร์โมนนมสด

##### 4.2.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำฮอร์โมนนมสด

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 4.2.1.1 นมสดที่เหลือใช้จากการสตีมนม | 1 ลิตร     |
| 4.2.1.2 น้ำตาลทรายแดงหรือกากน้ำตาล  | 5 ช้อนโต๊ะ |
| 4.2.1.3 นมเปรี้ยว                   | 2 ช้อนโต๊ะ |

##### 4.2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำฮอร์โมนนมสด

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 4.2.2.1 ขวดน้ำ      | 1 ขวด |
| 4.2.2.2 ถ้วย        | 2 ใบ  |
| 4.2.2.3 เขี่ยกตวง   | 1 ใบ  |
| 4.2.2.4 กรวยพลาสติก | 1 อัน |



รูปที่: 4.1 รูปวัตถุดิบและอุปกรณ์

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

### 4.2.3 ขั้นตอนการทำฮอร์โมนนมสด

#### 4.2.3.1 ใส่น้ำตาลทรายแดงผสมลงไป 5 ช้อนโต๊ะ



รูปที่: 4.2 วิธีการทำฮอร์โมนนมสด 1  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.2.3.2 ใส่นมเปรี้ยว 2 ช้อนโต๊ะและเขย่าเข้าด้วยกัน



รูปที่: 4.3 วิธีการทำฮอร์โมนนมสด 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.2.3.3 นำนมสด 1 ลิตร ใส่ลงไปในขวดที่เตรียมไว้



รูปที่: 4.4 วิธีการทำฮอร์โมนนมสด 3

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

4.2.3.4. บรรจุส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะที่เราเตรียมไว้แล้วปิดฝาอย่างหลวมๆ เพื่อให้ก๊าซที่เกิดขึ้นจากการหมักได้ระบายออก

4.2.3.5 หมักไว้ในที่ร่มประมาณ 21 วัน

4.2.3.6 ฉีดพ่นทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน ในอัตราส่วนผสมฮอร์โมนนมสด 20 cc. ( 2 ช้อนโต๊ะ) ต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นในช่วงเช้า



รูปที่: 4.5 รูปฉีดพ่นทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 1

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.6 รูปฉีดยานทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

รูปที่: 4.7 รูปฉีดยานทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน 3  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



4.2.3.7 หลังการฉีดฮอร์โมนนมสด พบว่า ได้ผลดี ทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน  
ลำต้น ใบ ดอกและผล ได้อย่างมีคุณภาพ



รูปที่: 4.8 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 1  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.9 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 2  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.10 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 3  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.11 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 4  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.12 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 5  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.13 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 6  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.14 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 7  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.15 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 8  
ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)



รูปที่: 4.16 รูปหลังการฉีดฮอร์โมนนมสด 9

ที่มา: ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3 รายการต้นทุนการทำฮอร์โมนนมสด

ตารางที่ 4.1 การคำนวณต้นทุนการทำฮอร์โมนนมสด

| วัสดุอุปกรณ์     | ปริมาณที่ใช้ | ราคา                   | ต้นทุน    |
|------------------|--------------|------------------------|-----------|
| นมสดดื่ม         | 1 ลิตร       | 60 บาท / ลิตร          | 60 บาท    |
| น้ำตาลทรายแดง    | 75 กรัม      | 45 บาท / กิโลกรัม      | 3.38 บาท  |
| นมเปรี้ยว        | 30 มิลลิลิตร | 14 บาท / 140 มิลลิลิตร | 2.10 บาท  |
| รวมต้นทุนทั้งหมด |              |                        | 65.40 บาท |

สรุปต้นทุนทั้งหมดของฮอร์โมนนมสดเป็นจำนวน 65.40 บาท ในปริมาณ 1 ลิตร เมื่อเทียบกับปุ๋ยหมักตามท้องตลาดที่มี 1 กิโลกรัมขึ้นไป ราคา 178 บาท ซึ่งทำให้ทางร้านอาหารบ้านน้ำเคียงคืนประหยัดจำนวนเงินสำหรับการซื้อปุ๋ยหมักเป็นจำนวน 112.6 บาท เนื่องจากฮอร์โมนนมสดมีต้นทุนที่ต่ำและช่วยประหยัดต้นทุนให้กับทางร้านอาหารได้

#### 4.4 สรุปข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้จัดทำโครงการเรื่องฮอร์โมนนมสด ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นหลังจากการทำฮอร์โมนนมสดและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำแบบประเมินความพึงพอใจจากแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ชุด ตอบแบบสอบถามซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ประเมินความพึงพอใจของฮอร์โมนนมสด

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

### 4.3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

| เพศ  | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------|------------|--------|
| ชาย  | 7          | 35.00  |
| หญิง | 13         | 65.00  |
| รวม  | 20         | 100.00 |

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 65.00 และรองลงมาเป็นเพศชายร้อยละ 35.00

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

| อายุ          | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---------------|------------|--------|
| ต่ำกว่า 20 ปี | 0          | 0.00   |
| 21 - 40 ปี    | 10         | 50.00  |
| 41 - 60 ปี    | 9          | 45.00  |
| 60 ปีขึ้นไป   | 1          | 5.00   |
| รวม           | 20         | 100.00 |

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ที่อายุ 21 – 40 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ 41 – 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.00

ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

| ระดับการศึกษา    | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------|------------|--------|
| ประถมศึกษา       | 6          | 30.00  |
| มัธยมศึกษา       | 6          | 30.00  |
| อนุปริญญา        | 1          | 5.00   |
| ปริญญาตรี        | 0          | 0      |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 0          | 0      |
| รวม              | 13         | 65     |

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามระดับการศึกษามากที่สุดเป็นระดับประถมศึกษาและมัศึกษาร้อยละ 30.00

ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแผนงาน

| แผนงาน        | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---------------|------------|--------|
| พนักงานเสิร์ฟ | 7          | 35.00  |
| แม่บ้าน       | 4          | 20.00  |
| คนสวน         | 9          | 45.00  |
| รวม           | 20         | 100.00 |

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มที่ตอบแบบสอบถามตามแผนงานคนสวน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาเป็นพนักงานเสิร์ฟร้อยละ 35.00

#### 4.3.2 กำหนดระดับค่าเฉลี่ยเกณฑ์การตัดสินใจ

ในการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อโครงการเรื่องฮอรัโมนนมสด ให้วัดระดับความพึงพอใจ 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต Likert,R (1932) ได้จัดลำดับค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ

| หัวข้อการประเมิน  | ค่าเฉลี่ย | S.D  | ระดับความพึงพอใจ |
|---|-----------|------|------------------|
| รูปร่าง หน้าตาของฮอรัโมนนมสด  | 4.55      | 0.59 | มากที่สุด        |
| ความคิดสร้างสรรค์   | 4.20      | 0.60 | มาก              |
| ความสะอาดของฮอรัโมนนมสด   | 4.25      | 0.70 | มากที่สุด        |
| สีของฮอรัโมนนมสด  | 3.85      | 0.79 | มาก              |
| แนะนำผู้อื่นใช้ฮอรัโมนนมสดหลังจากใช้<br>พีช ผักมีความเจริญงอกงามมากขึ้น | 4.00      | 0.97 | มาก              |
| สามารถลดขยะจำพวกนมสดได้   | 4.50      | 0.74 | มากที่สุด        |
| สามารถลดการใช้ปุ๋ยของทางร้านอาหารได้                                    | 3.45      | 1.02 | มาก              |
| กลิ่นของฮอรัโมนนมสด   | 3.47      | 1.04 | มาก              |
| คุณภาพของฮอรัโมนนมสด  | 4.50      | 0.59 | มากที่สุด        |
| รวม   | 4.08      | 0.78 | มากที่สุด        |

จากตารางที่ 4.6 จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการ พิจารณารายด้านพบว่า ในด้านของรูปร่าง หน้าตาของฮอ์โมนนมสดมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.55 ในด้านสามารถลดจำนวนขยะจำพวกนมสดได้ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.50 ในด้านความสะดวกของฮอ์โมนนมสด มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.25 ในด้านกลิ่นของฮอ์โมนนมสด ในด้านคุณภาพของฮอ์โมนนมสด มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.50 ในความคิดสร้างสรรค์มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.20 ในด้านแนะนำผู้อื่นใช้ฮอ์โมนนมสดหลังจากใช้ ฟิช ผัก มีความเจริญงอกงามมากขึ้น มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.00 ในด้านสีของฮอ์โมนนมสด มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.85 ในด้านสามารถลดการใช้ปุ๋ยของทางร้านอาหารได้ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.45 ตามลำดับความพึงพอใจโดยรวมในอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 0.78





## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน ตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในตำแหน่ง พนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ (Waitress) ที่ร้านอาหาร บ้านน้ำเคียงดิน โดยมีที่ปรึกษาทำตำแหน่งพนักงานซังกาแฟเป็นคนสอนงาน ระหว่างการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น ผู้จัดได้สังเกตเห็นว่ามีการนำนมสดจากการนำไปผสมกับเครื่องดื่มต่างที่ทางร้านอาหารต้องทำทุกวัน จึงเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาโดยเปลี่ยนจากการนำนมสดที่เหลือใช้มาทำสอร์โมนนมสด ทำให้ได้ปุ๋ยหมัก (สอร์โมนนมสด) จากนมสดที่เหลือใช้จากการสตีมนมมาทำให้เกิดประโยชน์ ทำให้ต้นไม้เร่งการเจริญเติบโตของพืชเป็นสอร์โมน โดยทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผลได้อย่างมีคุณภาพ

ทางผู้จัดทำได้จัดทำโครงการสอร์โมนนมสด โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำสอร์โมนนมสด 2) เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน 3) เพื่อลดขยะจำพวกนมสดเพราะสอร์โมนนมสดนั้นเหมาะกับร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน เพราะเป็นร้านที่มีต้นไม้หลากหลาย สอร์โมนนมสดช่วยในการเร่งการเจริญเติบโต เมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติ หวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น เป็นสารเร่งการเจริญเติบโตของพืช เป็นสอร์โมนที่สร้างจุลินทรีย์ที่มีชีวิต โดยทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผลได้อย่างมีคุณภาพ หลังจากการทำสอร์โมนนมสดโดยการรังสรรค์วัตถุดิบที่เหลือใช้จากการสตีมนมมาทำเป็นสอร์โมนนมสด ซึ่งสอร์โมนนมสดนั้นยังมีประโยชน์ต่อต้นไม้แล้วยังสามารถต่อยอดเป็นสินค้าภายในองค์กรต่อไป

โดยหลังจากการทำสอร์โมนนมสด ได้มีการสำรวจความพึงพอใจต่อโครงการสอร์โมนนมสด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการ โดยพิจารณารายด้านพบว่า ในด้านของรูปร่าง หน้าตาของสอร์โมนนมสดมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.55 รองลงมาในความคิดสร้างสรรค์มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.20 ความพึงพอใจโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 0.78

### 5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ

5.1.2.1 พบปัญหาเรื่องการปิดฝาขวดที่หมักไม่สนิททำให้แมลงลงไปในช่วงที่ได้ทำการหมัก

5.1.2.2 พบปัญหาเรื่องกลิ่นของฮอร์โมนนมสด ในตอนใช้งานจะส่งกลิ่นรบกวนลูกค้า

### 5.1.3 การแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

5.1.3.1 ได้ทำการเช็คเรื่องการปิดฝาขวดที่ทำการหมักฮอร์โมนนมสดหลายครั้งเพื่อไม่ให้แมลงบินเข้าไปได้ในระหว่างการหมักฮอร์โมนนมสด

5.1.3.2 ทำการเปลี่ยนเวลาการใช้งานฮอร์โมนนมสด ใช้ฮอร์โมนนมสดรดน้ำต้นไม้ก่อนเปิดร้านทำให้ไม่มีกลิ่นรบกวนลูกค้า



## บรรณานุกรม

- นวนรัตน์ ดิษฐแสง. (2561). งานวิจัยเรื่องผลของการใช้น้ำหมักชีวภาพต่อการเจริญเติบโตผลผลิต และคุณภาพของเมล่อน. เข้าถึงได้จาก [https://opac01.stou.ac.th/multim/thesis/2561/160652/fulltext\\_160652.pdf](https://opac01.stou.ac.th/multim/thesis/2561/160652/fulltext_160652.pdf)
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์และคณะ. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับน้ำตาลทรายแดง. เข้าถึงได้จาก <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3033/brown-sugar-น้ำตาลทรายแดง>
- โมจำฟาร์ม. (2565). ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับฮอร์โมนนมสด. เข้าถึงได้จาก <http://โมจำฟาร์ม.com/organic-fertilizer-and-enzyme-ionic-plasma/5-fresh-milk-hormone-fertilizer>
- วนิดา สัจจัน. (2554). งานวิจัยเรื่องการศึกษาการผลิตและประสิทธิภาพปุ๋ยน้ำต่อการผลิตข้าวของเกษตรกรในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. เข้าถึงได้จาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/dspace/bitstream/123456789/676/1/การศึกษาระบวนการผลิตและประสิทธิภาพปุ๋ยน้ำหมักต่อการผลิตข้าว.pdf>
- วิษณุพล พลพิทักษ์ชัย. (2558). ได้ให้ความหมายเรื่องของจุลินทรีย์. เข้าถึงได้จาก [https://www.tkpark.or.th/tha/blog\\_detail/239/รู้จักจุลินทรีย์-สิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วที่อยู่ใกล้ตัว](https://www.tkpark.or.th/tha/blog_detail/239/รู้จักจุลินทรีย์-สิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วที่อยู่ใกล้ตัว)
- วุฒิชัย จันทรสมบัติและคณะ. (2559). งานวิจัยเรื่องการศึกษาการใช้น้ำหมักชีวภาพเพิ่มการเจริญเติบโต. เข้าถึงได้จาก <https://tarr.arda.or.th/preview/item/20813?keyword=>
- องค์การส่งเสริมกิจการนมสดประเทศไทย. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนมสด. เข้าถึงได้จาก <http://www.dpo.go.th/สารน่ารู้-2/การให้ความรู้เรื่องโคน/ประโยชน์นมโค/>
- Likert,R. (1932). Technique for the Measurement of Attitude. *Archives Psychological*. 3(1), pp. 42-48.
- Pobpad. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนมเปรี้ยว. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/corona-risk-assessment>

ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน



ขั้นตอนการทำงาน  
ตอนรับและรับออเดอร์จากลูกค้า



นำออเดอร์ส่งให้พนักงานจัดทำเครื่องดื่ม

จัดจานเตรียมเสิร์ฟ

เตรียมจัดเสิร์ฟให้ลูกค้า



นำออเดอร์ที่เสร็จแล้วไปเสิร์ฟให้ลูกค้า





ภาคผนวก ข  
ตัวอย่างแบบสอบถาม

# รูปแบบสอบถามความพึงพอใจในโครงการสหกิจ

## แบบสอบถามความพึงพอใจในโครงการสหกิจ เรื่องฮอร์โมนนมสด (Fresh Milk Hormones)

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ต่ำกว่า 20 ปี  21-40 ปี  41-60 ปี  60 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  อนุปริญญา  ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี
4. แคนกงาน  พนักงานเสิร์ฟ  แม่บ้าน  คนสวน

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของฮอร์โมนนมสด (Fresh Milk Hormones)

- เกณฑ์การประเมิน ระดับ 5 หมายถึง ชอบมากที่สุด  
ระดับ 4 หมายถึง ชอบมาก  
ระดับ 3 หมายถึง ชอบปานกลาง  
ระดับ 2 หมายถึง ชอบน้อย  
ระดับ 1 หมายถึง ชอบน้อยที่สุด

โปรดประเมินความพึงพอใจ โดยใช้เครื่องหมาย ในช่องระดับความพึงพอใจ

| หัวข้อการประเมิน   | ความพึงพอใจ       |             |                 |              |                    |
|--|-------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|
|  | ชอบมากที่สุด<br>5 | ชอบมาก<br>4 | ชอบปานกลาง<br>3 | ชอบน้อย<br>2 | ชอบน้อยที่สุด<br>1 |
| 1. รูปร่าง หน้าตาของฮอร์โมนนมสด  |                   |             |                 |              |                    |
| 2. ความคิดสร้างสรรค์   |                   |             |                 |              |                    |
| 3. ความสะอาดของฮอร์โมนนมสด   |                   |             |                 |              |                    |
| 4. สีของฮอร์โมนนมสด  |                   |             |                 |              |                    |
| 5. แนะนำผู้อื่นใช้ฮอร์โมนนมสด<br>หลังจากใช้ พีช ผัก มีความเจริญงอก<br>งามมากขึ้น |                   |             |                 |              |                    |
| 6. สามารถลดจำนวนขยะจำพวกนม<br>สดได้  |                   |             |                 |              |                    |
| 7. สามารถลดการใช้ปุ๋ยของทาง<br>ร้านอาหารได้                                      |                   |             |                 |              |                    |
| 8. กลิ่นของฮอร์โมนนมสด   |                   |             |                 |              |                    |
| 9. คุณภาพของฮอร์โมนนมสด  |                   |             |                 |              |                    |

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....



ภาคผนวก ค  
คำสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา



## บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

เนื่องจากนักศึกษายังไม่เคยปฏิบัติงานจริงมาก่อน แต่นักศึกษามีพื้นฐานการเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษาจึงสามารถนำมาปรับใช้กับการทำงานได้เป็นอย่างดี นักศึกษาเสนอการทำโครงการสอร์โมนนมสดโดยใช้นมสดที่ปกติต้องนำไปทิ้ง สร้างสอร์โมนนมสดขึ้นมาซึ่งทางร้านยังไม่เคยทำ ซึ่งดิฉันรู้สึกว่าการดำเนินงานนี้มีผลออกมาดีมากและเป็นที่น่าสนใจ เพราะช่วยลดการใช้ปุ๋ยได้จริง และ ผัก ภายในร้านอาหารก็ได้รับการดูแลจากการใช้สอร์โมนนมสด ส่งผลให้เห็นว่าพืชผักมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทางร้านอาหารรู้สึกพอใจอย่างยิ่ง

๐๑  
พริศระ จันทร์วงษ์ พนักงานที่ปรึกษา  
(คุณ พริศระ จันทร์วงษ์)



ภาคผนวก ง  
บทความวิชาการ

# ฮอร์โมนนมสด

## Milk Hormones

นางสาววิมลสิริ รัตนุมน้อย

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

Email: eyeswimonsiri@gmail.com

### บทคัดย่อ

โครงการงานสหกิจศึกษาเรื่อง ฮอร์โมนนมสด มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำฮอร์โมนนมสด 2) เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน 3) เพื่อลดขยะจำพวกนมสด จากการที่ผู้จัดได้เข้าปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ จึงทำให้เห็นปัญหาในส่วนงานของตัวสดเช่นการทำเครื่องดื่มซึ่งจะมีการใช้นมสดมาเป็นส่วนผสมทั้งแบบร้อนและแบบเย็น ทั้งนี้นมสดที่นำมาใช้บางส่วนจะต้องมีการนำมาสตีมนมร้อน และในบางครั้งนมที่นำมาสตีมนั้นก็มีเหลือทิ้ง เนื่องจากใช้ไม่หมดและนมที่สตีมนแล้วก็ไม่สามารถนำกลับมาสตีมนได้อีก ดังนั้นผู้จัดได้นำนมสดที่เหลือใช้มาทำเป็นฮอร์โมนนมสดเพื่อใช้ในการการฉีดพ่นผักที่ทางร้านได้ปลูกไว้ ฮอร์โมนนมสดช่วยเร่งการเจริญเติบโต เมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติ หวาน กรอบอร่อยยิ่งขึ้น และยังสามารถต่อยอดเป็นสินค้าภายในองค์กรต่อไป

จากการที่ได้ทำแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งหมด 20 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการ ส่วนมากเป็นเพศหญิงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 21- 40 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นพนักงานที่อยู่ในแผนกงานคนสวน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่มีต่อ

โครงการระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.08

คำสำคัญ : บ้านน้ำเคียงดิน, ฮอร์โมนนมสด, ร้านอาหาร

### Abstract

The cooperative study on fresh milk hormones aimed: 1) to study the production of fresh milk hormones; 2) to reduce the cost of using fertilizers to nourish vegetables and trees in Ban Nam Kieng Din restaurant; 3) to reduce milk waste. From the students work taking orders and serving, problems were found in the beverage station. It used fresh milk as a mixture for both hot and cold, however, some of the fresh milk that was used must be steamed with hot milk. Sometimes the milk that is steamed had leftovers due to incomplete use and the milk that was steamed cannot be steamed again. The students used the remaining steam milk to make fresh milk hormones used in spraying vegetables that the shop grew. Fresh milk hormones help speed up growth when used with leafy vegetables. It helps vegetables taste sweeter, crisper, more delicious, and can continue made into products within the organization.

From the satisfaction questionnaire of a total population of 20 people, it was found that the respondents were satisfied with the project. Most were 13 females, representing 65.00 percent, aged 21-40 years, representing the most percentage 50.00, and is an employee in the gardener department. The highest level of satisfaction was 45.00 percent. The results from the table was average satisfaction with the project at the highest level of satisfaction, overall average was 4.08

**Keywords:** Ban Nam Kieng Din, milk hormones, restaurant

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการทำฮอร์โมนนมสด
2. เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน
3. เพื่อลดขยะจำพวกนมสด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ยมาบำรุงผักและต้นไม้ภายในร้าน
2. เป็นการนำเอาวัตถุดิบที่เหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่เป็นพิษต่อผู้บริโภคและผู้นำไปใช้ประโยชน์

### วิธีการดำเนินงาน

1. ใส่น้ำตาลทรายแดงผสมลงไป 5 ช้อนโต๊ะ
2. ใส่นมเปรี้ยว 2 ช้อนโต๊ะและเขย่าเข้าด้วยกัน
3. นำนมสด 1 ลิตร ใส่น้ำลงในขวดที่เตรียมไว้
4. บรรจุส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะที่เราเตรียมไว้แล้วปิดฝาอย่างหลวมๆ เพื่อให้ก๊าซที่เกิดขึ้นจากการหมักได้ระบายออก
5. หมักไว้ในที่ร่มประมาณ 21 วัน
6. นิดพันทางใบ ทุกๆ 7-10 วัน ในอัตราส่วนผสมฮอร์โมนนมสด 20 cc. ( 2 ช้อนโต๊ะ) ต่อน้ำ 20 ลิตร นิดพันในช่วงเช้า

7. หลังการฉีดฮอร์โมนนมสด พบว่า ได้ผลดี ทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผล ได้อย่างมีคุณภาพ

### สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2565 ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ในตำแหน่งพนักงานรับออเดอร์และเสิร์ฟ (Waitress) ที่ร้านอาหาร บ้านน้ำเคียงดิน โดยมีที่ปรึกษาทำตำแหน่งพนักงานชงกาแฟเป็นคนสอนงาน ระหว่างการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น ผู้จัดได้สังเกตเห็นว่ามีการนำนมสดจากการนำไปผสมกับเครื่องดื่มที่ทางร้านอาหารต้องทำทุกวัน จึงเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาโดยเปลี่ยนจากการนำนมสดที่เหลือใช้มาทำฮอร์โมนนมสด ทำให้ได้ปุ๋ยหมัก (ฮอร์โมนนมสด) จากนมสดที่เหลือใช้จากการสดมมนมมาทำให้เกิดประโยชน์ ทำให้ต้นไม้เร่งการเจริญเติบโตของพืช โดยทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผลได้อย่างมีคุณภาพ

ทางผู้จัดทำได้จัดทำโครงการฮอร์โมนนมสด โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำฮอร์โมนนมสด 2) เพื่อลดต้นทุนในการใช้ปุ๋ยที่จะมาบำรุงผักและต้นไม้ในร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน 3) เพื่อลดขยะจำพวกนมสดเพราะฮอร์โมนนมสดนั้นเหมาะกับร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน เพราะเป็นร้านที่มีต้นไม้หลากหลาย ฮอร์โมนนมสดช่วยในการเร่งการเจริญเติบโต เมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติ หวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น เป็นสารเร่งการเจริญเติบโตของพืช เป็นฮอร์โมนที่สร้างจุลินทรีย์ที่มีชีวิต โดยทำให้พืชมีการเจริญเติบโตทางด้าน ลำต้น ใบ ดอกและผลได้อย่างมีคุณภาพ หลังการทำฮอร์โมนนมสดโดยการรังสรรค์วัตถุดิบที่เหลือใช้จากการสดมมนมมาทำเป็นฮอร์โมนนมสดซึ่งฮอร์โมนนมสดนั้นยังมีประโยชน์ต่อต้นไม้แล้วยังสามารถต่อยอดเป็นสินค้าภายในองค์กรต่อไป สรุปจากแบบสอบถามความพึงพอใจ

ต่อโครงการฮอร์โมนนมสด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในโครงการ พิจารณารายด้านพบว่า ในด้านของรูปร่าง หน้าตาของฮอร์โมนนมสดมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.55 รองลงมาในความคิดสร้างสรรค์มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.20 โดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 และ มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 0.78

#### ข้อเสนอแนะในการต่อยอดโครงการ

1. ควรทำการเช็คเรื่องการปิดฝาขวดที่ทำการหมักฮอร์โมนนมสดหลายครั้งเพื่อไม่ให้แมลงบินเข้าไปได้ในระหว่างการหมักฮอร์โมนนมสด
2. ทำการเปลี่ยนเวลาการใช้งานฮอร์โมนนมสดใช้ฮอร์โมนนมสดรดน้ำต้นไม้ก่อนเปิดร้านทำให้ไม่มีกลิ่นรบกวนลูกค้า

#### บรรณานุกรม

นวนรัตน์ ดิษฐแสง. (2561) งานวิจัยเรื่องผลของการใช้น้ำหมักชีวภาพต่อการเจริญเติบโตผลผลิตและคุณภาพของเมล่อน. เข้าถึงได้จาก [https://opac01.stou.ac.th/multim/thesis/2561/160652/fulltext\\_160652.pdf](https://opac01.stou.ac.th/multim/thesis/2561/160652/fulltext_160652.pdf)

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์และคณะ. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับน้ำตาลทรายแดง. เข้าถึงได้จาก <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3033/brown-sugar-น้ำตาลทรายแดง>

โมจำฟาร์ม. (2565). ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับฮอร์โมนนมสด. เข้าถึงได้จาก <http://โมจำฟาร์ม.com/organic-fertilizer-and-enzyme-ionic-plasma/5-fresh-milk-hormone-fertilizer>

ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน. (2543). ได้ให้ข้อมูลของ

ร้านอาหารบ้านน้ำเคียงดิน. เข้าถึงได้จาก <http://bnkd.morestudio.co.th/en/history/>

วนิดา ตั้งขันธ์. (2554). งานวิจัยเรื่องการศึกษาการผลิตและประสิทธิภาพปุ๋ยน้ำต่อการผลิตข้าวของเกษตรกรในอำเภอบางประกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. เข้าถึงได้จาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/dspace/bitstream/123456789/676/1/การศึกษากระบวนการผลิตและประสิทธิภาพปุ๋ยน้ำหมักต่อการผลิตข้าว.pdf>

วิษณุพล พลพิทักษ์ชัย. (2558). ได้ให้ความหมายเรื่องของจุลินทรีย์. เข้าถึงได้จาก [https://www.tkpark.or.th/tha/blog\\_detail/239/รู้จักจุลินทรีย์-สิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วที่อยู่ใกล้ตัว](https://www.tkpark.or.th/tha/blog_detail/239/รู้จักจุลินทรีย์-สิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วที่อยู่ใกล้ตัว)

วุฒิชัย จันทรสุมบัตและคณะ. (2559) งานวิจัยเรื่องศึกษาการใช้หมักชีวภาพเพิ่มการเจริญเติบโต. เข้าถึงได้จาก [https://tarr.arida.or.th/preview/item/20813?keyword=องค์การส่งเสริมกิจการนมสดประเทศไทย. \(2565\). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนมสด. เข้าถึงได้จาก http://www.dpo.go.th/สาระน่ารู้-2/การให้ความรู้เรื่องโคน/ประโยชน์นมโค/](https://tarr.arida.or.th/preview/item/20813?keyword=องค์การส่งเสริมกิจการนมสดประเทศไทย. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนมสด. เข้าถึงได้จาก http://www.dpo.go.th/สาระน่ารู้-2/การให้ความรู้เรื่องโคน/ประโยชน์นมโค/)

Likert,R. (1932). Technique for the Measurement of Attitude. *Archives Psychological*. 3(1), pp. 42-48.

Pobpad. (2565). ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนมเปรี้ยว. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/corona-risk-assessment>



ภาคผนวก จ

โปสเตอร์



# ฮอร์โมนนมสด Milk Hormones

## ผู้จัดทำ

วิมลศิริ รัตนบุบผ์

เลขทะเบียน

6004400110

สาขาวิชา

อุตสาหกรรมอาหารที่ชีวและ การบริการ

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ฉันทินี ทองจง

สถานที่ประกอบคา

ร้านอาหารบ้านน้ำเค็มดิน

พนักงานที่ปรึกษา

พีจิกร จันทะวงษ์

## ความสำคัญของปัญหา

จากการที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจของร้านในส่วนงานรับออเดอร์ และเสิร์ฟ โดยมีหน้าที่รับออเดอร์จากลูกค้าและนำส่งให้พ่อครัวทำอาหาร คมออเดอร์ที่ถูกสั่งซึ่งทำให้มีปัญหาในส่วนงานของครัวสต็อก การทำ เครื่องดื่มจะมีการทำเครื่องดื่มที่เกี่ยวกับพวกกาแฟและชา ซึ่งจะมีการใช้นมสดเป็นส่วนผสมทั้งแบบร้อนและแบบเย็นทั้งนี้นมสดที่นำมาใช้บางส่วน จะต้องมีการนำนมสดนมร้อนและในบางครั้งนมที่นำ มาต้มก็จะมีเนื้อแข็ง เนื่องจากใช้น้ำนมสดและนมที่ต้มแล้วก็ไม่สามารถนำกลับมาดื่มได้อีก

ดังนั้นผู้จัดทำจึงตั้งปัญหาของนมที่แข็งจากการต้ม โดยนำนมที่ เหลือใช้พวกนี้มาทำเป็นสอร์ โบนนมสด เมื่อนำไปใช้กับพวกกาแฟจะช่วยให้มีรสชาติหวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น อีกทั้งร้านอาหารบ้านน้ำเค็มดิน นั้นมีคั้น ไม่เป็นจำนวนมากตามร้าน สอร์ โบนนมสดคั้นไปใช้ในการปรุงรส คั้นไม่ของเหลวร้านได้ ซึ่งสอร์ โบนนมสดคั้นนี้สามารถทำได้เองจากวัสดุที่มี อยู่แล้วในร้านเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายนมสดและยังช่วยลดต้นทุนในการ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการทำสอร์ โบนนมสด
2. เพื่อลดต้นทุน ในการใช้ฟู้ดที่นำมาปรุงคั้นและคั้นไม่ ในร้านอาหารบ้านน้ำเค็มดิน
3. เพื่อลดขยะจำพวกนมสด

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อฟู้ดมาปรุงคั้นและคั้นไม่ภายในร้าน
2. เป็นการนำสอร์ โบนนมสดคั้นที่เหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่เป็นพิษต่อผู้บริโภคและนำไปใช้ประโยชน์

## วัตถุดิบที่ใช้ในการทำสอร์ โบนนมสด

1. นมสดที่เหลือใช้จากการต้มนม 1 ลิตร
2. น้ำตาลทรายแดงหรือกาน้ำตาล 5 ช้อนโต๊ะ
3. นมเปรี้ยว 2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลทรายแดงผสมลงไป 5 ช้อนโต๊ะ
2. โอนนมเปรี้ยว 2 ช้อนโต๊ะและเขย่าให้เข้ากัน
3. นำนมสด 1 ลิตร ใส่ลงในใบชาลที่เตรียมไว้
4. บรรจุส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะที่วางเตรียมไว้แล้วปิดฝา อย่างหลวมๆ เพื่อให้ก๊าซที่เกิดขึ้นจากการหมักได้ระบายออก
5. หมักไว้ในที่มืดประมาณ 21 วัน
6. ฉีดฟันทานไป ทุกๆ 7-10 วัน ในสัดส่วนผสมสอร์ โบนนมสด 20 cc. (2 ช้อนโต๊ะ) ละมือน้ำ 20 ลิตร ฉีดฟันทานในช่วงเช้า
7. หลังการหมักสอร์ โบนนมสด พบว่าได้ผลดี ทำให้เห็นการเจริญเติบโตทางด้านต้น ใบ ดอกและผล ได้อย่างมีคุณภาพ

## สรุปผล

ทางผู้จัดทำได้จัดทำโครงการสอร์ โบนนมสด โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำสอร์ โบนนมสด) เพื่อลดต้นทุน ในการใช้ฟู้ดที่นำมาปรุงคั้นและคั้นไม่ในร้านอาหารบ้านน้ำเค็มดิน 3) เพื่อลดขยะจำพวกนมสดเพราะสอร์ โบนนมสดนั้นหมัก ในร้านอาหารบ้านน้ำเค็มดินเพราะเป็นร้านที่มีคั้นไม่หลากหลาย ชนิด ทั้งคั้น ไม่ใหญ่ ไม่คอก รวมไปถึงพืชที่ต่างๆ สอร์ โบนนมสด ช่วยในการเร่งการเจริญเติบโต เมื่อนำไปใช้กับผักทานใบ จะช่วยให้ผักมีรสชาติหวาน กรอบ อร่อยยิ่งขึ้น สอร์ โบนนมสดนั้นยังมี ประโยชน์ต่อคั้นไม่แล้วยังสามารถช่วยลดต้นทุนค่าขายในองค์กรต่อไป

สรุปจากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อโครงการสอร์ โบนนมสด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาว่าคั้นพบว่า ในคั้นของ ปรุงรสน้ำตาลของสอร์ โบนนมสดมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.55 รองลงมาในความคิดสร้างสรรค์ที่มีระดับความ พึงพอใจมากที่สุดเป็นค่าเฉลี่ย 4.20 ความพึงพอใจในโครงการ ความ พึงพอใจโดยรวมในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.08 และค่า เฉลี่ยงบประมาณรวมโครงการเท่ากับ 0.78



## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล: วิมลสิริ รัตนมุน้อย

รหัสนักศึกษา: 6004400110

คณะ: ศิลปศาสตร์

สาขาวิชา: การโรงแรม

ที่อยู่: 348 บรมราชชนนี 76 แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

เบอร์ติดต่อ: 0906496436

อีเมล: eyeswimonsiri@gmail.com