



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

3 ช็อต ดีท็อกซ์

3 Shot Detox

โดย

นางสาวกนกพร จันท์ศรี 6104400033

นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุ่งศรีแก้ว 6104400041

นางสาววลินดา เข้มทองคำ 6104400074

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119 – 413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ


คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม


ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2564


หัวข้อโครงการ 3 ซ็อต ดีทีออกซ์  
3 Shot Detox  
รายชื่อผู้จัดทำ นางสาวกนกพร จันทร์ศรี  
นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว  
นางสาวลลินดา เข้มทองคำ  
ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ


อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม  
ท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา  
2564

คณะกรรมการการสอบโครงการ

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ)

  
.....พนักงานที่ปรึกษา  
(นายชชुक ศรีสร้อย)

  
.....กรรมการกลาง  
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)

  
.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มารุจ ทิมปะวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: 3 ช็อต ดีทีออกซ์
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ	: นางสาวกนกพร จันทร์ศรี : นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว : นางสาวลลิตา เข้มทองคำ
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 3/2564

#### บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง 3 ช็อต ดีทีออกซ์ (3 Shot Detox) จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ นำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาทำให้เกิดมูลค่า โดยการนำมาทำเมนูเครื่องดื่มใหม่ เพื่อลดปัญหาวัตถุดิบเหลือทิ้งจำพวกผักหรือผลไม้ต่างๆภายในสถานประกอบการ จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ได้สังเกตเห็นปัญหาที่ทางสถานประกอบการต้องทิ้งผักหรือผลไม้ที่ไว้ในไลน์บุฟเฟต์อาหารเข้าวันต่อวันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการนำผักและผลไม้เหล่านี้มาสร้างเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่ 3 ช็อต ดีทีออกซ์ (3 Shot Detox) เพื่อที่ทางสถานประกอบการ ได้มีเมนูเครื่องดื่มเพิ่มมากขึ้น

หลังจากที่ลองทำเครื่องดื่ม 3 ช็อต ดีทีออกซ์ (3 Shot Detox) ขึ้นมานั้น ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานภายในโรงแรม 2 แผนก คือ แผนกครัวและ Food & Beverage จำนวนทั้งหมด 30 ชุด ผลการศึกษาพบว่า เครื่องดื่มสูตร Pomegranate of Caring มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.50 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.51) เครื่องดื่มสูตร Sour Fruity Detox เป็นเครื่องดื่มที่มีผลต่อสุขภาพน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.37 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.56)

คำสำคัญ : น้ำดีทีออกซ์ / ผลไม้ / เครื่องดื่ม

**Project Title** : 3 Shot Detox  
**Credits** : 5 Units  
**By** : Ms. Kanokphon Jansri  
: Ms. Pimwannaporn Thungsrikaew  
: Ms. Walinda Kentomgkum  
**Advisor** : Ms. Jinjutha Chaisrisa  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic Year** : 3/2021

### Abstract

The 3 Shots Detox project had the purpose to use existing raw materials to create value by creating a new drink to reduce the wasted materials, such as vegetables or fruits. The students of the cooperative education project saw the establishment throw away many vegetables and fruits used in the daily breakfast buffet line. Therefore, the students wanted to use these fruits and vegetables to create a new 3-shot detox drink so that the establishment has more drink options and generates income.

After trying the 3 Shot Detox drink, the students conducted a survey by distributing online questionnaires to the sample groups. There were 30 sets of staff within the hotel in two departments, the kitchen and food & beverage departments. The study found that The Pomegranate of Caring formula had the greatest health benefit (mean = 4.50 and SD deviation = 0.51), and the sour fruity detox formula was the least beneficial (mean = 4.37 and SD deviation = 0.51) standard deviation = 0.56).

Keywords: Detox Water, Fruits, Beverage

Approved by



.....

**กิตติกรรมประกาศ**  
**(Acknowledgement)**

การที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝน ทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้ ความชำนาญ และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. คุณดยุค ศรีสร้อย Bartender
2. อาจารย์จันทจุฑา ไชยศรียะ อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา
3. อาจารย์ยุวริน ศรีปาน กรรมการกลาง

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจชีวิตการทำงาน ซึ่งคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ด้วย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวกนกพร จันท์ศรี

นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว

นางสาวลลินดา เข็มทองคำ

## สารบัญ

### หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน .....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทคัดย่อ.....	ค
Abstract .....	ง

### บทที่ 1 บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ .....	1
1.3 ขอบเขตในการศึกษา.....	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	2

### บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ .....	3
2.2 แผนที่ของโรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok .....	3
2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร .....	4
2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานองค์กร .....	11
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย.....	12
2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา .....	15
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน.....	15
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน .....	15
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา .....	16
2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน .....	17

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### บทที่ 3 การทบทวนวรรณกรรม / งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการตีที่อกซ์.....	18
3.2 สรรพคุณของวัตุดิบ .....	19
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	29

### บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1 รายละเอียดของโครงการ .....	31
4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ .....	31
4.3 ขั้นตอนการทำน้ำดีที่อกซ์ 3 Shot Detox .....	32
4.4 ต้นทุนการผลิตน้ำดีที่อกซ์.....	47
4.5 สรุปผลความพึงพอใจของน้ำดีที่อกซ์ 3 Shot Detox .....	49

### บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการศึกษา .....	51
5.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ .....	51

### บรรณานุกรม

#### ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข บทสัมภาษณ์กับพนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ค บทความวิชาการ

ภาคผนวก ง ไปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ บันทึกรายสัปดาห์

ภาคผนวก ช ประวัติผู้จัดทำ

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน .....	16
ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำดีท็อกซ์ สูตร Sour Fruity Detox.....	32
ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำดีท็อกซ์ สูตร Pomegranate of Caring .....	32
ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำดีท็อกซ์ สูตร Yoghurt Hero .....	32
ตารางที่ 4.4 ตารางต้นทุน สูตร Sour Fruity Detox .....	47
ตารางที่ 4.5 ตารางต้นทุน สูตร Pomegranate of Caring .....	48
ตารางที่ 4.6 ตารางต้นทุน สูตร Yoghurt Hero .....	48
ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ.....	49
ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ.....	50
ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ.....	50
ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตำแหน่ง .....	50
ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) สูตร Sour Fruity Detox (มะนาว ส้ม เมล็ดแมงลัก).....	51
ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) สูตร Pomegranate of Caring (แตงโม ทับทิม ใบสะระแหน่) .....	52
ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) สูตร Yoghurt Hero (โยเกิร์ต นม น้ำผึ้ง มะนาว) .....	53



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

รูปที่ 2.1 Hotel Centara Watergate Pavillion Bangkok .....	3
รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok .....	3
รูปที่ 2.3 ห้องพักดีลักซ์เฟมิลีเรสซิเดนซ์ .....	4
รูปที่ 2.4 ห้องพักดีลักซ์.....	5
รูปที่ 2.5 ห้องพักดีลักซ์สวีทแบบ 1 ห้องนอน.....	5
รูปที่ 2.6 ห้องพักพรีเมียมเฟมิลีเรสซิเดนซ์ .....	6
รูปที่ 2.7 ห้องพักซูพีเรียร์ .....	6
รูปที่ 2.8 ห้องพักเมโทรสวีท.....	7
รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร Café 9.....	7
รูปที่ 2.10 Infuze.....	8
รูปที่ 2.11 วอล์ค-รูฟท็อปบาร์ .....	8
รูปที่ 2.12 ห้องประชุม Grand Pavilion.....	9
รูปที่ 2.13 ห้องโถงรับแขก.....	9
รูปที่ 2.14 เซนส์ บาย สปาเซ็นวารี.....	10
รูปที่ 2.15 ห้องฟิตเนส .....	10
รูปที่ 2.16 แสดงแผนผังของแผนก Food & Beverages.....	11
รูปที่ 2.17 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวกนกพร จันทร์ศรี .....	12
รูปที่ 2.18 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวพิมพ์วรรณพร พุ่งศรีแก้ว .....	13
รูปที่ 2.19 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวลลินดา เข้มทองคำ.....	14
รูปที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา นายชยุต ศรีสร้อย .....	15
รูปที่ 4.1 สัมภาษณ์.....	33
รูปที่ 4.2 มະນาว.....	33

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.3 เมล็ดแมงลัก .....	34
รูปที่ 4.4 คั้นน้ำส้ม .....	34
รูปที่ 4.5 ใส่เนื้อส้มและมะนาว .....	35
รูปที่ 4.6 ใส่เมล็ดแมงลัก.....	35
รูปที่ 4.7 ใส่น้ำเปล่า .....	36
รูปที่ 4.8 จัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ.....	36
รูปที่ 4.9 น้ำทับทิม .....	37
รูปที่ 4.10 เมล็ดทับทิม .....	37
รูปที่ 4.11 แดงโม .....	38
รูปที่ 4.12 ใบสะระแหน่.....	38
รูปที่ 4.13 เหน้าทับทิม .....	39
รูปที่ 4.14 ใส่เมล็ดทับทิม .....	39
รูปที่ 4.15 ใส่แดงโม .....	40
รูปที่ 4.16 ใส่ใบสะระแหน่ .....	40
รูปที่ 4.17 เติมน้ำเปล่า ทำการหมัก 1 คืน .....	41
รูปที่ 4.18 นำน้ำใส่แก้วจัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ .....	41
รูปที่ 4.19 นมรสจืด .....	42
รูปที่ 4.20 โยเกิร์ตธรรมชาติ.....	42
รูปที่ 4.21 น้ำผึ้ง .....	43
รูปที่ 4.22 มะนาว.....	43
รูปที่ 4.23 เเทนมรสจืด.....	44

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปที่ 4.24 เทโยเกิร์ต .....	44
รูปที่ 4.25 ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ .....	45
รูปที่ 4.26 ใส่มะนาว 1 กรัม .....	45
รูปที่ 4.27 มะนาวสไลด์ 2 ชิ้น .....	46
รูปที่ 4.28 ผสมให้เข้ากัน .....	46
รูปที่ 4.29 จัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ .....	47



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok เป็นโรงแรมที่แบกให้ความนิยมในการเข้าพัก เนื่องจากมีความสะดวกสบาย เช่น การเดินทางโดย รถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง เรือ และรถไฟฟ้า โรงแรมแห่งนี้มีห้างสรรพสินค้าอยู่ด้านล่างของโรงแรม รวมไปถึงห้างสรรพสินค้าอื่นๆที่อยู่รอบๆ บริเวณโรงแรม จึงทำให้มีลูกค้าสนใจมาใช้บริการโรงแรมและเข้าพักเป็นจำนวนมาก

ทางคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่า การเตรียมของเช่น น้ำผลไม้ ผักและผลไม้ต่างๆ ที่ใช้เพื่อรองรับลูกค้าที่มาใช้บริการทานบุฟเฟ่ต์อาหารเช้าในแต่ละวัน มีของที่เหลือเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาที่จะตามมาคือการจัดการกับวัตถุดิบเหล่านี้ เพราะทางโรงแรมใช้วัตถุดิบวันต่อวันทำให้มีความจำเป็นต้องทิ้งและเกิดการเน่าเสีย เนื่องจากใช้ไม่หมด ทำให้ต้นทุนสูงขึ้น ส่งผลให้โรงแรมมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม คณะผู้จัดทำจึงเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ เพื่อเป็นการลดต้นทุน และศึกษาประสิทธิภาพของน้ำดีที่ออกซ์ที่มีผลต่อการขับสารพิษออกจากร่างกาย

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการที่จะสร้างเมนูเครื่องดื่มขึ้นมาใหม่ เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้าและพนักงานภายในโรงแรม โดยที่นำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้ว และวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง นำมาเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่ที่สามารถนำไปขายได้จริงทั้งภายในห้องอาหารของโรงแรม เช่น ห้องอาหาร Café'9 และในส่วนของบาร์ Infuze และ ห้องอาหาร Walk

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 นำผลไม้ที่เหลือใช้มาผลิตเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า

1.2.2 ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้ภายในสถานประกอบการให้น้อยลง

### 1.3 ขอบเขตในการศึกษา

ในการทำโครงการสหกิจครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 2 กันยายน 2565 เป็นระยะเวลา 4 เดือน

1.3.2 ขอบเขตของประชากร

พนักงานโรงแรม Centara Watergate Pavilion Bangkok จำนวน 30 คน แผนก Food & Beverage ตำแหน่ง Food & Beverages Manager , Restaurant Manager , Assistant Restaurant , Restaurant Supervisor , Server และแผนก Kitchen ตำแหน่ง Sous Chef , Kitchen (Bakery) , (Kitchen) Thai

### 1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “ประโยชน์และสรรพคุณต่างๆของผักและผลไม้” เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการทำน้ำดีที่ออกซ์ และลงมือปฏิบัติจริง

### 1.3.4 ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรม Centara Watergate Pavilion Bangkok

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 โรงแรมมีเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า

1.4.2 วัตถุประสงค์ที่เหลือใช้ภายในสถานประกอบการมีปริมาณลดลง



## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปที่ 2.1 Hotel Centara Watergate Pavillion Bangkok

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

สถานประกอบการ	: โรงแรม Centara Watergate Pavillion
ที่ตั้ง	: 567 ถนนราชปรารภ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
โทรศัพท์	: 02-625-1234
โทรสาร	: 02-625-1235
E-mail	: <a href="mailto:cwb@chr.co.th">cwb@chr.co.th</a>
Homepage	: <a href="http://www.centarahotelsresorts.com">www.centarahotelsresorts.com</a>

#### 2.2 แผนที่ของโรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok



รูปที่ 2.2 แผนที่โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok

ที่มา : <https://amimagazine.global/Meeting-Event-Venues/>

## 2.3 ลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok เป็นโรงแรม 4 ดาว ตั้งอยู่ในย่านใจกลางเมือง กระจุกตัว พร้อมนำเสนอสิ่งใหม่ ณ เมืองแห่งเวทาคานี้ โรงแรมอันทันสมัยแห่งนี้เชื่อมต่อกับศูนย์การค้า Watergate Pavillion โดยตรง มีห้องพักและห้องสวีทสุดหรูจำนวน 281 ห้อง ซึ่งแต่ละห้องได้รับการ ตกแต่งด้วยสีขาวยัน โดดเด่นและสีส้มอันมีรสนิ่ม ด้วยรูปแบบห้องพักอันหลากหลาย พร้อมด้วยพื้นที่ ใช้สอยกว้างขวางและวิวเมือง โรงแรมแห่งนี้มีพื้นที่มากมายเพื่อรองรับนักเดินทางคนเดียว คู่รัก ครอบครัว และกลุ่มใหญ่ อีกทั้งยังให้ความสำคัญและความเป็นส่วนตัวเพื่อรองรับประสบการณ์ ในกรุงเทพฯ ของคุณอีกด้วย นอกจากนี้ห้องอาหาร 3 แห่ง รวมถึงเลานจ์บาร์บนชั้นดาดฟ้าแล้ว คุณยังจะ ได้พบกับบริการสปาครบวงจร ฟิตเนส ห้องประชุม และอื่นๆ อีกมากมาย ด้วยทำเลใจกลางเมือง แขกผู้ เข้าพักจึงสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่ายการคมนาคมในเมือง รวมทั้งระบบรถไฟฟ้าบีทีเอส ทางด่วน และ อยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าแอร์พอร์ตลิงก์ราชปรารภเพียง 450 เมตร ที่จะเชื่อมต่อโดยตรงไปยังสนามบิน นานาชาติสุวรรณภูมิซึ่งอยู่ห่างออกไป 26 กิโลเมตร

### 2.3.1 ประเภทของห้องพักภายในโรงแรม

#### 2.3.1.1 ห้องพักดีลักซ์แฟมิลีเรสซิเดนซ์

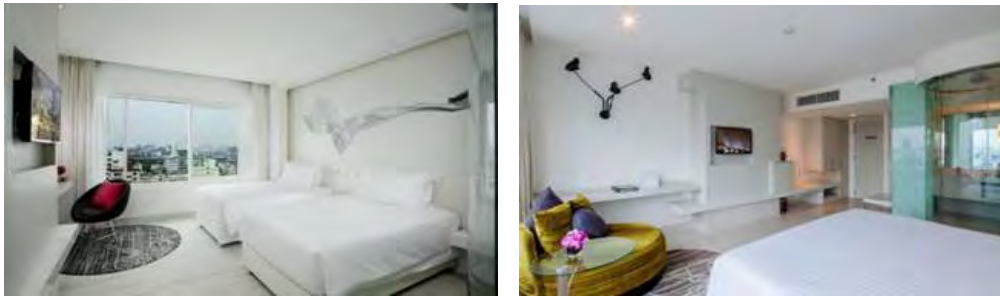


รูปที่ 2.3 ห้องพักดีลักซ์แฟมิลีเรสซิเดนซ์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centara/>

พักผ่อนที่ดีลักซ์แฟมิลีเรสซิเดนซ์ที่ออกแบบมาเพื่อรองรับผู้ใหญ่ถึง 2 คนและเด็ก 2 คนได้อย่างสะดวกสบายในห้องนอนที่มีเตียงคิงไซส์และเตียง 2 ชั้นในพื้นที่สำหรับเด็กแยกเป็นสัดส่วน เพื่อเป็นส่วนส่วนตัวสำหรับทุกคน ห้องเรสซิเดนซ์ขนาด 34 ตารางเมตรแต่ละห้องมีการตกแต่งที่ ทันสมัยพร้อมลายเส้นที่สะอาดตา และยังมีห้องน้ำพร้อมอ่างอาบน้ำและ Wi-Fi ฟรี

### 2.3.1.2 ห้องพักดีลักซ์

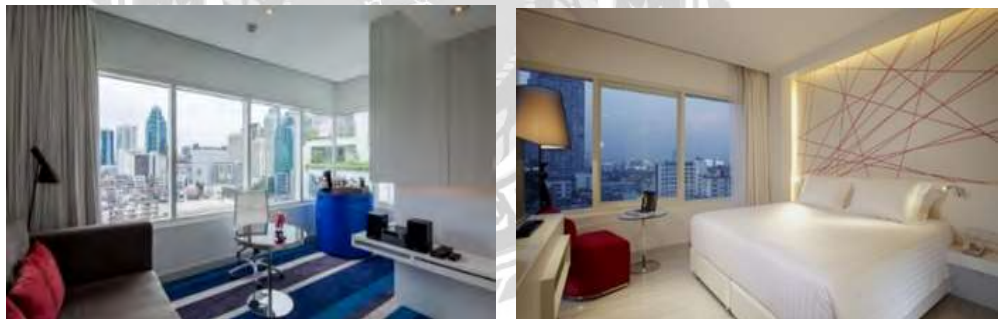


รูปที่ 2.4 ห้องพักดีลักซ์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centara/>

ห้องดีลักซ์สุดเรียบหรูแต่ละห้องมีเตียงกิงไซส์หรือเตียงแฝดให้เลือก โดยรองรับผู้ใหญ่ได้ถึง 2 คนและเด็ก 1 คน ห้องพักมีพื้นที่ใช้สอยที่ทันสมัยขนาด 26 ตารางเมตร และยังมีห้องน้ำพร้อมฝักบัวและ Wi-Fi ฟรี

### 2.3.1.3 ห้องพักดีลักซ์สวีทแบบ 1 ห้องนอน



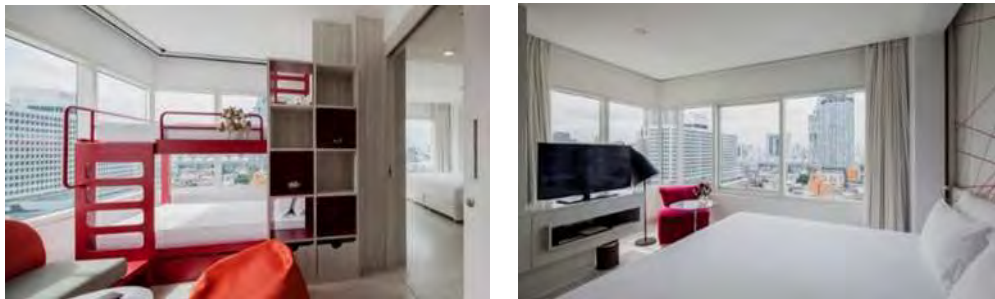
รูปที่ 2.5 ห้องพักดีลักซ์สวีทแบบ 1 ห้องนอน

ที่มา : [www.centarahotelsresorts.com](http://www.centarahotelsresorts.com)

ห้องดีลักซ์สวีทแบบ 1 ห้องนอนที่มีสไตล์แต่ละห้องมีพื้นที่ใช้สอยที่สะดวกสบายขนาด 39 ตารางเมตรและมีทั้งเตียงกิงไซส์และโซฟาเบด ซึ่งรองรับผู้ใหญ่ถึง 3 คนหรือผู้ใหญ่ 2 คนและเด็ก 2 คนได้อย่างสบาย มีดีไซน์ที่เรียบหรูทันสมัย ห้องน้ำกว้างขวางพร้อมอ่างอาบน้ำและฝักบัว



### 2.3.1.4 ห้องพักพรีเมียมแฟมิลีเรสซิเดนซ์



รูปที่ 2.6 ห้องพักพรีเมียมแฟมิลีเรสซิเดนซ์

ที่มา : [www.centarahotelsresorts.com](http://www.centarahotelsresorts.com)

ห้องพรีเมียมแฟมิลีเรสซิเดนซ์ขนาด 39 ตารางเมตรได้รับการออกแบบด้วยสีขาวสะอาดแล้วแต่งแต้มสีสันที่สดใสเข้าไป ซึ่งถือเป็นที่พักในกรุงเทพฯ ที่สมบูรณ์แบบ โดยรองรับผู้ใหญ่ได้ถึง 2 คนและเด็ก 2 คน ห้องเรสซิเดนซ์แต่ละห้องมีห้องนอนพร้อมเตียงคิงไซส์และวิวเมือง พื้นที่สำหรับเด็กพร้อมเตียง 2 ชั้น และห้องน้ำพร้อมอ่างอาบน้ำและฝักบัว

### 2.3.1.5 ห้องพักซูพีเรียร์

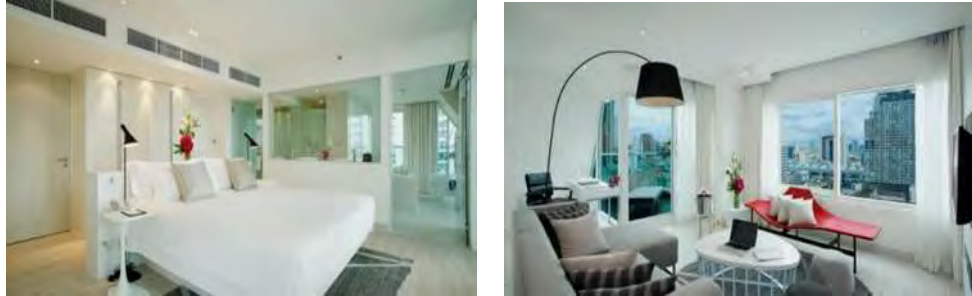


รูปที่ 2.7 ห้องพักซูพีเรียร์

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centara/>

ห้องซูพีเรียร์ตกแต่งในโทนสีขาวแบบเรียบหรูทันสมัย โดยมีให้เลือกทั้งเตียงคิงไซส์เตียงควีนไซส์ หรือเตียงแฝด และรองรับผู้ใหญ่ได้ถึง 2 คนและเด็ก 1 คน ห้องพักที่ตกแต่งอย่างดีนี้มีพื้นที่ใช้สอย 26 ตารางเมตร รวมถึงห้องน้ำพร้อมฝักบัว และเชื่อมต่อ Wi-Fi ได้ฟรี

### 2.3.1.6 ห้องพักเมโทรสวีท



รูปที่ 2.8 ห้องพักเมโทรสวีท

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centara/>

ห้องพักเมโทรสวีทพื้นที่ขนาด 107 ตารางเมตร รวมถึงระเบียง ห้องนั่งเล่นที่โปร่งสบาย และห้องน้ำพร้อมฝักบัวและอ่างจากุซซี่ ห้องเมโทรสวีทที่มีสไตล์สามารถรองรับผู้ใหญ่ถึง 3 คน หรือผู้ใหญ่ 2 คนและเด็ก 2 คนได้อย่างสบาย โดยมีห้องนอนเตียงคิงไซส์พร้อมเตียงเสริมให้เลือก

### 2.3.2 สิ่งอำนวยความสะดวกภายในบริเวณโรงแรม

#### 2.3.2.1 ห้องอาหาร Café 9



รูปที่ 2.9 ห้องอาหาร Café 9

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

เริ่มต้นยามเย็นของคุณด้วยค็อกเทลสุดสร้างสรรค์และของขบเคี้ยวน่ากินในสถานที่ทันสมัยอย่างอินฟิวส์ อินฟิวส์ตั้งอยู่ติดกับส่วนต้อนรับของโรงแรม โดยเป็นสถานที่ที่รับประทานอาหารหลากหลายรูปแบบที่จะมีชีวิตชีวาเป็นพิเศษในช่วงเย็น

### 2.3.2.2 Infuze



รูปที่ 2.10 Infuze

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

เริ่มต้นยามเย็นของคุณด้วยค็อกเทลสุดสร้างสรรค์และของขบเคี้ยวนำทานในสถานที่ทันสมัยอย่างอินฟิวส์ อินฟิวส์ตั้งอยู่ติดกับส่วนต้อนรับของโรงแรม โดยเป็นสถานที่รับประทานอาหารหลากหลายรูปแบบที่จะมีชีวิตชีวาเป็นพิเศษในช่วงเย็น

### 2.3.2.3 วอล์ค-รูฟที่ออปบาร์



รูปที่ 2.11 วอล์ค-รูฟที่ออปบาร์

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

วอล์ค เลานจ์บาร์บนดาดฟ้าอันหรูหราที่คุณจะได้ลิ้มรสเครื่องดื่มและของว่างที่คุณจะต้องหลงรัก สนุกสนานไปกับเพลงจากดีเจประจำร้าน ชมวิดีโออินเตอร์แอคทีฟที่ฉายบนผนัง และวิวที่สวยงามสะกดตาของกรุงเทพฯ (เปิดทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เวลา 18:00 – 23.00 น.)

#### 2.3.2.4 ห้องประชุม Grand Pavilion



รูปที่ 2.12 ห้องประชุม Grand Pavilion

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

สถานที่จัดงานอเนกประสงค์แห่งนี้เพียบพร้อมไปด้วยโสตทัศนูปกรณ์และสัญญาณ Wi-Fi เต็มรูปแบบ จึงเหมาะสำหรับงานขององค์กร การสัมมนาฝึกอบรม และงานเลี้ยงอาหารต่างๆ

#### 2.3.2.5 ห้อง โถงรับแขก



รูปที่ 2.13 ห้อง โถงรับแขก

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

พื้นที่บริเวณนี้มีพื้นที่ทั้งหมด 80 ตารางเมตร มอบความสะดวกสบาย และอยู่ติดกับห้องประชุมของโรงแรมโดยตรงเพื่อเพิ่มพื้นที่และเพิ่มความยืดหยุ่น

### 2.3.2.6 เซนส์ บาย สปาเซ็นวารี



รูปที่ 2.14 เซนส์ บาย สปาเซ็นวารี

ที่มา : <https://www.centarahotelsresorts.com/centara/>

เซนส์ บาย สปาเซ็นวารี ตั้งอยู่ไม่ไกลจากบริเวณพื้นที่พักผ่อนกลางแจ้งของโรงแรม เผยให้เห็นสถานที่พักผ่อนอันผ่อนคลาย ที่นำเสนอการบำบัดที่น่าประทับใจมากมาย ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากหลักปรัชญาของไทยและอายุรเวท ตลอดจนแนวทางการฟื้นฟูสมัยใหม่ (เปิดเวลา 12:00 - 22:00 น.)

### 2.3.2.7 ห้องฟิตเนส

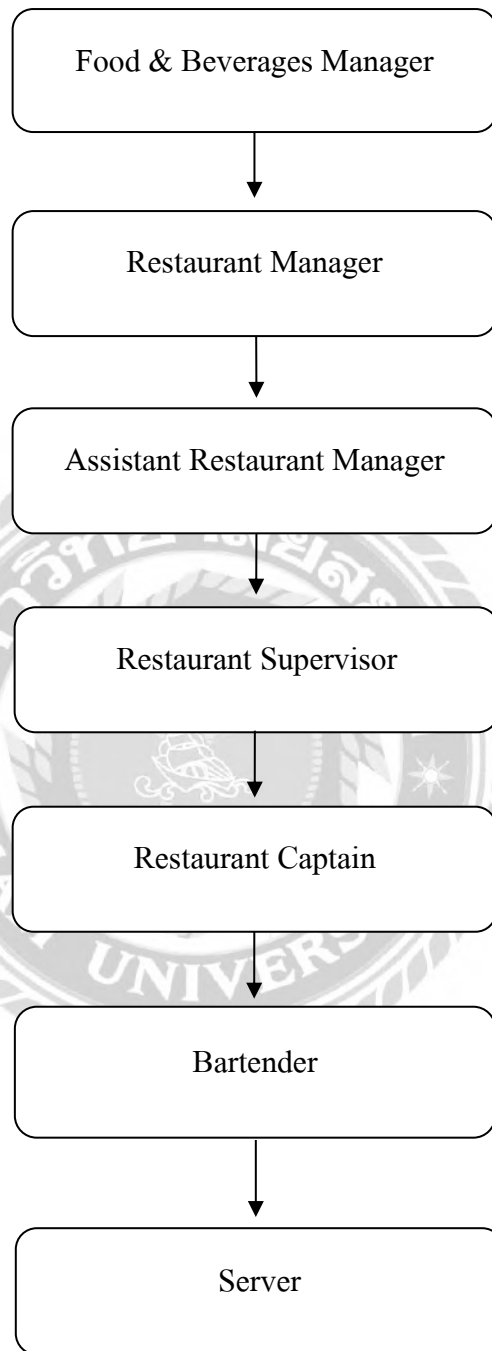


รูปที่ 2.15 ห้องฟิตเนส

ที่มา : <https://th.traveligo.com/>

ห้องฟิตเนส ตั้งอยู่ด้านข้างมีหน้าต่างรอบทิศ เหมาะสำหรับการออกกำลังกายชมวิวเมืองที่สวยงาม

## 2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารงานองค์กร



รูปที่ 2.16 แสดงแผนผังของแผนก Food & Beverages

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

## 2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.17 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวกนกพร จันท์ศรี  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ชื่อนักศึกษา : นางสาวกนกพร จันท์ศรี

ตำแหน่ง : Trainee

เวลาปฏิบัติงาน : 07:00 – 16:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย : งานที่ได้รับจะสลับกันไปในทุกๆวัน หน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วงเช้าจะรับผิดชอบในเรื่องของ Breakfast เวลา 7:00 -10:30 น. จะทำหน้าที่ดูแล Station เพื่อคอยให้บริการแขก หลังจาก Breakfast หมดเวลา จากนั้นจะเชตอุปกรณ์ที่หลังบ้าน เช่น ถ้วยน้ำตาล ช้อน ช่อม มีด เช็ดแก้ว Juice เกลือ พริกไทย และช่วงต่อมารับผิดชอบ Lunch เวลา 12:00 – 16:00 น. ในช่วงเวลานี้ส่วนมากจะมีแขกที่สั่ง A La Carte โรงแรมจะมีเมนูแนะนำในแต่ละเดือนหรือช่วงวันนักชัตฤกษ์ และเซตเมนู Combo Set จัดเตรียมเซตโต๊ะอาหาร Dinner จะเริ่มเปิดเวลา 19:00 – 23:00 น. ในช่วงเวลานี้ จะเน้นขาย เครื่องดื่มจำพวก Mocktail และ Cocktail



รูปที่ 2.18 นักศึกษาศาสตรบัณฑิตศึกษา นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ชื่อนักศึกษา : นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว

ตำแหน่ง : Trainee

เวลาปฏิบัติงาน : 07:00 – 16:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย : งานที่ได้รับจะสลับกันไปในทุกๆวัน หน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วงเช้าจะรับผิดชอบในเรื่องของ breakfast เวลา 7:00 -10:30 น. โดยในแต่ละวันจะรับผิดชอบไม่เหมือนกัน ตำแหน่ง Hostess คือการต้อนรับแขกพาแขกไปนั่งที่โต๊ะ ตำแหน่ง Coffee Man คือการเสิร์ฟกาแฟตามที่แขกสั่ง ตำแหน่ง Station คือการเก็บจานอาหาร เช็ดทำความสะอาดโต๊ะหลังแขกรับประทานอาหารเสร็จ ตำแหน่ง Back of the House & Buffet Man คือการเช็ดจาน อุปกรณ์การรับประทานอาหาร และนำไปฟิวส์ของให้เต็ม หลังจาก Breakfast หมดเวลา จะต้องทำความสะอาดอุปกรณ์บนโต๊ะ การเติมกระดาษเช็ดปาก เติมน้ำตาลซอง และต่อมาจะเป็นการจัดห้องประชุมตามลักษณะของงานแต่ละงาน เช่น บัฟเฟต์ โต๊ะจีน ห้องประชุม หรือ ห้องสัมมนาการ เป็นต้น





รูปที่ 2.19 นักศึกษาศหกิจศึกษา นางสาวลินดา เข้มทองคำ  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ชื่อนักศึกษา : นางสาวลินดา เข้มทองคำ

ตำแหน่ง : Trainee

เวลาปฏิบัติงาน : 07:00 – 16:00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย : งานที่ได้รับจะสลับกันไปในทุกๆวัน หน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วงเช้าจะรับผิดชอบในเรื่องของ Breakfast เวลา 7:00 -10:30 น. โดยในแต่ละวันจะรับผิดชอบไม่เหมือนกัน ในการทำ Back of the House & Buffet Man จะทำหน้าที่ในการเช็คงานหรือแก้วน้ำ เพื่อที่จะนำไปเติมตามไลน์บุฟเฟต์ และ ทำหน้าที่ดูแล Station ต่างๆตามจุดบริการต่างๆที่ได้รับมอบหมายในการดูแลลูกค้าอำนวยความสะดวกในการเคลียร์งานที่ใช้ไปแล้ว ทำความสะอาด และเช็ดหน้าโต๊ะเพื่อรองรับแขกต่อไป ดูแลเรื่องการเติมชาหรือกาแฟเพื่อให้แขกได้นั่งทานได้อย่างต่อเนื่อง โดยในช่วง 11.00 – 16.00น. จะมีหน้าที่ในการยืนบาร์ Infuze ทำหน้าที่ในการรับออเดอร์เครื่องดื่ม ทำออเดอร์ และบริการเสิร์ฟน้ำ Welcome Drink ให้แก่แขกที่เข้ามา Check-In

## 2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา นายดยุค ศรีสร้อย

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นายดยุค ศรีสร้อย

ตำแหน่ง : Bartender

## 2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ.2565 ถึงวันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2565

## 2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

2.8.1 ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถานประกอบการ

2.8.2 กำหนดหัวข้อโครงการ และเขียน โครงร่าง โครงการ

2.8.3 ศึกษาและเก็บข้อมูล โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์

2.8.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำส่วนผสมที่เหลือใช้มาแปรรูป

2.8.5 ทดลองทำน้ำดีที่ออกซ์

2.8.6 สัมภาษณ์ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง

2.8.7 นำข้อมูลเรียบเรียงเป็นรูปเล่ม โครงการเพื่อให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไข

## 2.8.8 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะการดำเนินงาน					
	พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม	กันยายน	ตุลาคม
1. ศึกษาข้อมูลถึงปัญหาของสถานประกอบการ						
2. เขียนโครงร่างรายงาน						
3. ศึกษาและเก็บข้อมูล						
4. วิเคราะห์ข้อมูล						
5. ทดลองทำ และจัดทำแบบสอบถาม						
6. เรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงงานนำเสนอ ตรวจสอบและแก้ไข						
7. ส่งรูปเล่มและนำเสนอ						

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

## 2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน คือ ได้ความรู้เรื่องอุปกรณ์ต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติงานจริง ได้รับคำแนะนำจากพี่เลี้ยงในการทำงานตามหน้าที่ในแต่ละวัน การทำเครื่องดื่ม การจัดห้องประชุม ห้องนันทนาการ ได้รับทักษะการพูดคุยกับชาวต่างชาติ การฝึกงานในครั้งนี้ทำให้มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตน การระมัดระวังในการทำงาน เพราะอุปกรณ์สามารถแตกได้ และมีความร้อน จะต้องมี ความรอบคอบในการทำงานจะได้ไม่เกิดอุบัติเหตุในขณะทำงาน การฝึกงานทำให้ได้ฝึกความอดทน การตรงต่อเวลา การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า สามารถนำไปใช้ในอนาคตได้และการได้รับ ประสบการณ์ที่ดีจากพี่ทุกคน

(พิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว)

ได้รับประสบการณ์การทำงานอย่างแท้จริง ซึ่งแตกต่างจากการฝึกงานภายใน การไปสหกิจครั้งนี้ ทำให้รู้ถึงทักษะของตนเองว่ามีมากน้อยเพียงใด ยังต้องปรับปรุงอะไรบ้าง อีกทั้งเรื่องด้านภาษาและการสื่อสารกับแขกยังสามารถนำมาใช้ได้จริง และยังได้รับการฝึกฝนในการดูแลงานจัดเลี้ยง ในแต่ละครั้งจะมีอุปสรรคเล็กน้อย แต่ก็แก้ไขให้ผ่านไปได้ การทำงานต้องมีความรอบคอบเสมอโดยเฉพาะการโพสต์บิลชำระเงิน หรือระบบ Comance ต้องมีความแม่นยำและไม่ผิดพลาดในการทำงาน ได้รู้จักชื่อของอุปกรณ์ชนิดต่างๆ ชื่อเมนูอาหาร และเครื่องดื่ม จึงถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ได้จากการออกปฏิบัติงาน

(กนกพร จันตรีศรี)

ได้รับประสบการณ์ในการทำงานในสถานที่ที่ต้องปฏิบัติงานจริง ทำให้เราได้ใช้ทักษะที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากขึ้นกว่าเดิม เช่นการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้ในแต่ละวัน การเรียนรู้ในข้อผิดพลาดและพยายามปรับแก้จนสามารถทำออกมาได้ดี การเรียนรู้คำศัพท์เฉพาะทางที่ต้องใช้ภายในโรงแรมและยังช่วยในเรื่องของการคิดประโยชน์สนทนาเพื่อที่จะได้สื่อสารกับแขกได้ หากเราไม่กล้าที่จะสื่อสารหรือรับฟัง เราก็ไม่สามารถทราบถึงความต้องการของแขกและดูแลให้เต็มที่ ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ในการทำงานซึ่งต่างออกไปจากการฝึกงานภายใน ได้เรียนรู้วิธีการทำเครื่องดื่ม รวมไปถึงการรับออเดอร์ต่างๆ ที่เป็นเมนู A La Carte

(วลินดา เข้มทองคำ)

## 2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

### 2.10.1 ปัญหาการทำงาน

- การทำงานช้า เนื่องจากช่วงแรกของการปฏิบัติงานยังไม่คุ้นชินกับหน้าที่ทำงานและยังไม่เคยปฏิบัติงานจริง

- ความรู้และทักษะในด้านการทำงาน การสื่อสาร ยังไม่เพียงพอต่อการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เนื่องจากไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน

### 2.10.2 ข้อเสนอแนะ

- ควรฝึกฝนด้านการปฏิบัติงาน การเสิร์ฟอาหาร การสื่อสาร และเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องอาหารให้มากขึ้น

- ควรพัฒนาและฝึกฝนให้ตนเองทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษา

## บทที่ 3

### การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการ 3ช็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาทำเป็นเมนูใหม่ ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้ทบทวนเอกสารและวรรณกรรม เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

#### 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการดีท็อกซ์

#### 3.2 สรรพคุณของวัตถุดิบ

#### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการดีท็อกซ์

Writer กล่าวว่า การทำดีท็อกซ์ (Detox) คือ การล้างสารพิษและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย ซึ่งหลายคนในปัจจุบันนี้ก็ยิ่งเข้าใจว่าการดีท็อกซ์ คือการล้างลำไส้เพื่อเอาสารพิษและสิ่งสกปรกในร่างกายออกเพียงอย่างเดียว แต่จริงๆ แล้วการดีท็อกซ์ยังรวมไปถึงการลดการสะสมของของเสีย ที่เป็นตัวทำร้ายสุขภาพของเรา โดยในการทำดีท็อกซ์หลักๆ จะนิยมทำกันอยู่ 3 วิธี คือการทานอาหารที่มีกากใยสูง การสวนลำไส้ และการอดอาหาร เพื่อลดการสะสมของของเสียในร่างกาย

##### 3.1.1 ประโยชน์ของการดีท็อกซ์

1) แก้ปัญหาท้องผูก เพราะการทำดีท็อกซ์นั้น อาจมีทำด้วยวิธีการทานผักหรือผลไม้ เพื่อช่วยทำให้ระบบของลำไส้ของร่างกายดีขึ้น

2) ช่วยลดน้ำหนัก สำหรับประโยชน์ในการดีท็อกซ์อีกหนึ่งข้อก็คือการช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งสามารถช่วยลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว ถึงแม้การดีท็อกซ์จะสามารถช่วยลดปริมาณน้ำหนักอย่างง่ายดาย แต่หากไม่ได้เลือกทานอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกายและไม่ออกกำลังกาย ก็ไม่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้

3) เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี เนื่องจากในระหว่างที่กำลังดีท็อกซ์ร่างกายอยู่นั้น ร่างกายจะถูกพักทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกายอีกด้วยเช่นกัน

4) ป้องกันการเป็นมะเร็ง เนื่องจากการดีท็อกซ์ร่างกาย เป็นการนำของเสียและสกปรก ออกจากร่างกายรวมถึงสารอนุมูลอิสระที่เป็นปัจจัยหลักในการทำให้เกิดโรคมะเร็ง การดีท็อกซ์จึงมีส่วนช่วยในการเกิดโรคมะเร็งนั่นเอง

5) มีสุขภาพที่ดี เพราะการทำดีที่ออกซ์ คุณจะต้องงดอาหารจำพวก น้ำตาล กาแฟ และขนม ซึ่งการเลิกทานอาหารจำพวกนี้เรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ดีมากๆ เพราะจะช่วยทำให้ร่างกายของคุณมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงมากขึ้น

### 3.1.2 วิธีการทำน้ำดีที่ออกซ์

วิธีการทำต้องมีการใช้ส่วนผสมของวัตถุดิบต่างๆ และจะต้องใช้เวลาการหมักเป็นเวลา 1 คืนด้วยกัน เพื่อให้ความเข้มข้นของน้ำดีที่ออกซ์และมีคุณภาพ วิธีทำมีดังนี้

#### 1) สูตร Sour Fruity Detox

นำน้ำมะนาว 15 มิลลิลิตร ใส่ลงไปโหลแก้ว ตามด้วยน้ำส้มสายน้ำผึ้ง 150 มิลลิลิตร นำเนื้อมาตกแต่ง 2 กรัม จากนั้นนำเมล็ดแมงลัก 10 กรัมใส่ลงไป นำน้ำเปล่า 100 มิลลิลิตรมาผสม และนำไปใส่ตู้แช่เย็นเพื่อทำการหมัก

#### 2) สูตร Pomegranate of Caeing

นำน้ำทับทิม 200 มิลลิลิตร ใส่ลงไปโหลแก้ว ตามด้วย เนื้อแตงโม 1 กรัม หรือจากนั้นนำใบสาระแหน่ 1.5 กรัมใส่ลงไป ตามด้วยเมล็ดทับทิม 202 กรัม และนำน้ำเปล่า 100 มิลลิลิตรใส่ลงในโหลแก้ว จากนั้นนำไปแช่เย็น เพื่อทำการหมัก

#### 3) สูตร Yoghurt Hero

นำโยเกิร์ต 80 กรัม นม 180 มิลลิลิตร น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำมะนาว 30 มิลลิลิตร หรือมะนาวสไลด์ 2 ชิ้น สูตรนี้ไม่ต้องใช้เวลาในการหมัก สามารถผสมกันและรับประทานได้เลย

## 3.2 สรรพคุณของวัตถุดิบ

### 3.2.1 ส้มสายน้ำผึ้ง



รูปที่ 3.2.1 ส้มสายน้ำผึ้ง

ที่มา : <http://blog.arda.or.th/%E0%B8%AA>

Blog.ardad กล่าวว่า ส้มสายน้ำผึ้ง เป็นชื่อเรียกส้มเขียวหวานพันธุ์หนึ่งที่มีแหล่งผลิตสำคัญอยู่ที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ และพื้นที่ใกล้เคียงในเขตภาคเหนือตอนบน เป็นส้มเขียวหวานที่ผู้บริโภคนิยมรับประทานเพราะมีรสชาติหวานและมีขนาดที่นุ่ม มีผลผลิตจำหน่ายทั้งปีเพราะสามารถผลิตนอกฤดูได้ลักษณะภายนอกโดยทั่วไปของผลส้มสายน้ำผึ้งนั้น ไม่แตกต่างจากส้มเขียวหวานพันธุ์อื่นๆ ทั้งในเรื่องของรูปทรงและขนาด ที่มีรูปทรงกลม ลักษณะเป็นเล็กน้อย ปลายผลตรงกลางจะเว้าลงเป็นแอ่งเล็กน้อย ส่วนฐานผลกลม ผิวผลเรียบเนียน เปลือกปอกง่ายไม่แน่นกับเนื้อผล ระหว่างกลีบสามารถแยกออกจากกันได้ง่ายเหมือนกับส้มเขียวหวานทั่วไป แต่จะพบว่ามีความโดดเด่น คือ มีเปลือกที่บางกว่า เมื่อปอกเปลือกแล้วจะมีเนื้อส้มที่สีเข้มกว่า มีเนื้อในแน่น ปริมาณน้ำส้มมาก ทำให้มีน้ำหนักผลมากกว่าพันธุ์อื่น และให้ผลผลิตจำนวนมาก การปลูกส้มสายน้ำผึ้งนั้นนิยมขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่งเพราะสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้เร็ว โดยสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ประมาณปีที่ 3 หลังจากการปลูก และยังให้ผลผลิตค่อนข้างสูงกว่าการขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด การวางแผนเรื่องการเตรียมแปลงปลูกจะต้องคำนึงถึงพื้นที่ปลูกเป็นสำคัญ หากพื้นที่ปลูกเป็นที่ดอน ให้ทำการกำจัดตอหรือรากไม้ต่างๆ ออกให้หมดแล้วทำการไถพรวนลงไปราว 40 เซนติเมตร ก่อนที่จะปรับหน้าดินให้เรียบและขึ้นแปลงปลูกเป็นแนวเหนือ-ใต้ เพื่อให้ได้รับแสงแดดได้ทั่วถึง ความกว้างของแปลง 3 เมตร ยกสูงชัน 40 เซนติเมตร เว้นระยะระหว่างแปลงอย่างน้อย 3 เมตร เพื่อสะดวกในการนำเครื่องจักรกลและรถเก็บเกี่ยวเข้าพื้นที่ได้โดยง่าย แต่หากเป็นพื้นที่ลุ่มควรทำการยกร่องและวางท่อระบายน้ำรอบพื้นที่ นอกจากนี้ต้องทำคันน้ำเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาน้ำท่วมขังได้ สำหรับระยะการปลูก สามารถปลูกโดยใช้ระยะห่าง 2 เมตร- 5 เมตร ซึ่งมีหากเว้นระยะ 2 เมตร ในช่วง 3-5 ปีแรกจะได้ผลผลิตมากกว่า ส้มที่ปลูก

เว้นระยะ 4-5 เมตร แต่ข้อด้อยคือ ทรงพุ่มจะของแต่ละต้นจะชิดกันมากเกินไป จนอาจจะทำให้แสงแดดส่องไม่ถึงทั่วถึง และอาจจะเกิดโรคพืชและแมลงศัตรูแพร่กระจายจากต้นสู่ต้นได้ง่าย ดังนั้นเกษตรกรส่วนใหญ่จึงมักปลูกเว้นระยะ 5 เมตร เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว ส้มสายน้ำผึ้งเป็นพืชผลที่จำเป็นต้องให้น้ำปริมาณมาก และเป็นพืชที่ไม่สามารถเจริญได้ดีในดินเปรี้ยวหรือดินด่าง ดังนั้นก่อนจะทำการเลือกปลูกส้ม นั้น สิ่งแรกที่ต้องทำคือการวิเคราะห์ดิน เพื่อให้เกิดความเสียหายเกิดขึ้นภายหลัง คุณสมบัติดินในแหล่งปลูกควรเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย มีหน้าดินลึกอย่างน้อย 60 เซนติเมตร มีค่า pH ประมาณ 5.5-6.5 และควรเลือกพื้นที่ที่ดินสามารถระบายน้ำได้ดีเพื่อไม่ให้เกิดน้ำขังในช่วงฤดูฝน

### 3.2.2 มะนาว



รูปที่ 3.2.2 มะนาว

ที่มา : <https://www.veganicalab.com/content/7014/สารสกัดจากมะนาว-lemon-extract-7>

Sanook กล่าวว่า ช่วยย่อยอาหาร เพราะน้ำมะนาวมีองค์ประกอบคล้ายกรดไฮโดรคลอริก ที่อยู่ในน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร จึงช่วยเสริมแรงย่อยอาหารได้ดีขึ้น มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ ที่ร่างกายผลิตกรดมาย่อยอาหารได้น้อยลงช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ให้บีบตัวเพื่อขับสารพิษออกมาพร้อมกับอุจจาระ เหมือนเป็นการดีท็อกซ์ เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว อาจทำให้เกิดการขับถ่ายในเวลาต่อมา ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารไม่ย่อย เช่น อาการท้องอืด เป็นต้น มะนาวอุดมไปด้วยกรดซิตริก วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ จึงช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ผิวถูกทำร้าย ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ลดความมัน ลดริ้วรอยและสิว เพราะมะนาวมีสารที่ช่วยขจัดกรดต่างๆ ที่ตกค้างไว้ให้ออก ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันไม่ให้ร่างกายเป็นหวัด หรือช่วยให้อาการหวัดดีขึ้นได้ นอกจากนี้ยังต่อต้านการอักเสบ เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย และมีโพแทสเซียมสูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของสมอง และเส้นประสาท



### 3.2.3 เมล็ดแมงลัก



รูปที่ 3.2.3 เมล็ดแมงลัก

ที่มา : <https://health.kapook.com/view53329.html>

เมคไทย กล่าวว่า สามารถลดความอ้วนได้เพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ เพราะมีสรรพคุณในการเปลี่ยนคอเลสเตอรอลไปเป็นกรดน้ำดี และยังช่วยเพิ่มการขับออกของกรดน้ำดีด้วย ซึ่งจะไปลดเฉพาะคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) แต่ไม่มีผลใด ๆ กับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และเป็นตัวช่วยสำหรับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนักและความอ้วน เนื่องจากเมล็ดแมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และมีไขมันสามารถพองตัวได้มากถึง 45 เท่า เมื่อนำมารับประทานเป็นอาหาร (ควรรับประทานแค่บางมื้อต่อวัน เพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหาร) หรือจะรับประทานก่อนอาหารเพื่อทำให้กระเพาะไม่ว่างและรู้สึกอิ่ม เป็นการช่วยควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานไปด้วยเป็นอย่างดี เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจได้ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะช่วยทำให้การดูดซึมของน้ำตาลลดลง เนื่องจากเมล็ดแมงลักทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ช้าลงอยู่แล้ว เมล็ดแมงลักเป็นอาหารที่รับประทานง่าย กลืนง่ายลื่นคอและเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารที่มีกากใยอย่างพวก ผักผลไม้ ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ขับถ่ายสะดวก เป็นยาระบายช่วยกระตุ้นการขับถ่ายด้วยการรับประทานเมล็ดแมงลักก่อนเข้านอน และล้างลำไส้ ช่วยดีท็อกซ์แก้ปัญหาลูกจืดจาง ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย มีพยาธิ ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ระบบดูดซึมเสีย

### 3.2.4 แดงโม



รูปที่ 3.2.4 แดงโม

ที่มา : <https://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>

Sanook กล่าวว่ายช่วยบำรุงผิววิตามินซีจะช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวและผมแข็งแรง ส่วนวิตามินเอก็มีส่วนในกระบวนการสร้างและฟื้นฟูเซลล์ผิวหนัง การรับประทานแดงโมที่อุดมไปด้วยวิตามินเอและวิตามินซีเป็นประจำจึงอาจช่วยให้สุขภาพผิวและเส้นผมแข็งแรงขึ้นได้ โดยงานวิจัยชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับบทบาทของวิตามินซีต่อสุขภาพผิวที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560 พบว่า วิตามินซีมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวี โดยเฉพาะเมื่อทำงานร่วมกับวิตามินอี ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้กับผิว ช่วยให้แผลที่ผิวหนังสมานเร็วขึ้น ช่วยลดการเกิดแผลเป็น ทั้งยังอาจช่วยลดเลื้อยรอยก่อนวัยได้ ช่วยในการควบคุมน้ำหนักแดงโมเป็นผลไม้รสหวานที่ให้พลังงานต่ำ หากรับประทานแดงโมเป็นอาหารหวานหรือเป็นของว่างรองท้องระหว่างมื้ออาหาร ในปริมาณพอเหมาะ อาจส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักมากกว่าการรับประทานเบเกอรี่ หรือขนมคบเคี้ยว โดยงานศึกษาชิ้นหนึ่งของมหาวิทยาลัยซานดิเอโก (San Diego State University) ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nutrients เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2562 ซึ่งได้วิจัยเกี่ยวกับผลของการบริโภคแดงโมสดกับการตอบสนองต่อความอึดแบบจับพลันและความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ใหญ่ (อายุ 18-55 ปี) ที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน โดยให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกรับประทานแดงโมสดทุกวันๆ ละ 2 ถ้วย (ประมาณ 300 กรัม) ซึ่งให้พลังงาน 92 กิโลแคลอรี และให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 รับประทานคุกกี้ที่ให้พลังงานเท่ากัน เป็นเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ พบว่า แดงโมสดช่วยให้ไม่อ้วนและอยู่ท้องนานกว่าคุกกี้ โดยสามารถลดความหิวและความอยากอาหารได้นานกว่า 90 นาทีหลังรับประทาน นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานแดงโมสดยังมีรอบเอวเล็กลง น้ำหนักตัวและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ทั้งยังมีระดับสารต้านอนุมูลอิสระและไขมันในเลือดที่สมดุลขึ้นด้วย ช่วยทำให้ข้อต่อแข็งแรงขึ้นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์อย่างเบต้า-คริปโต

แซนทีน (Beta-Cryptoxanthin) ในแตงโม อาจช่วยป้องกันข้อต่ออักเสบ ส่งผลให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ลดลงได้

### 3.2.5 ทับทิม



รูปที่ 3.2.5 ทับทิม

ที่มา : <https://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>

Kapook กล่าวว่า ช่วยกระตุ้นความจำงานวิจัยหนึ่งได้ทำการทดลองให้สารสกัดจากผลทับทิมแก่ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดในปริมาณ 2 กรัม ทำให้พบว่า ผู้ป่วยมีอัตราสูญเสียความทรงจำภายหลังการผ่าตัดลดลง หรือบางรายแทบจะไม่สูญเสียความทรงจำแต่อย่างใดเลย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง น้ำทับทิมที่ได้จากการคั้นสดให้สารต้านอนุมูลอิสระแก่ร่างกายสูงมาก ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในทับทิมนั้นจัดเป็นสารกลุ่มโพลีฟีนอลและแอนโทไซยานิน อีกทั้งยังมีงานวิจัยค้นพบว่า น้ำทับทิมคั้นสดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเป็น 3 เท่าเมื่อเทียบกับไวน์แดงและชาเขียว อุดมด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ นอกจากจะเป็นผลไม้ที่ให้รสชาติอร่อยแล้ว ยังเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญอยู่มากมาย เช่น โพแทสเซียม โปรตีน วิตามินซี วิตามินเค โฟเลต โปแทสเซียม และน้ำตาลธรรมชาติ ลดระดับน้ำตาลในเลือดสารชีวเคมีที่พบได้ทั้งในดอก เมล็ด และเปลือกทับทิม ล้วนมีฤทธิ์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด อีกทั้งสารสำคัญจากผลทับทิมยังช่วยกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการดูดซึมน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการหลั่งอินซูลินในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อีกทั้งยังมีหน้าที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมและการสร้างกลูโคสได้ ป้องกันโรคมะเร็ง กรดเอลลาจิกที่ค้นพบในทับทิม มีฤทธิ์ช่วยต้านมะเร็งในเนื้อเยื่อหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งลำไส้ ทางเดินอาหาร ปอด ตับ ลิ้น หรือผิวหนัง โดยกรดชนิดนี้มีฤทธิ์กระตุ้นการเกิดกระบวนการตายของเซลล์มะเร็งบางชนิด รวมทั้งมีฤทธิ์ต้านสารก่อมะเร็งได้ดี

ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ สารพืชนิวโรโปรตีนที่อุดมอยู่ในทับทิม นั้น ได้ถูกนำมาทดลองในห้องแล็บของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งแสดงผลให้เห็นว่า สารชนิดนี้สามารถยับยั้งการอักเสบในเซลล์สมองส่วนที่เรียกว่า Microglia ซึ่งเป็นสาเหตุที่มีโอกาสทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ ป้องกันอาการอักเสบในช่องท้อง สารพืชนิวโรโปรตีนที่อยู่ในทับทิมมีส่วนช่วยลดเซลล์อักเสบ ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการอักเสบในระบบทางเดินอาหาร เริ่มตั้งแต่ในส่วนของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ได้อย่างมีนัยสำคัญ ลดการอักเสบ กรดเอลลาจิกแทนนินที่อยู่ในเปลือกทับทิม มีส่วนช่วยลดอาการอักเสบได้ดี ซึ่งการทดลองพบว่าสารดังกล่าวสามารถยับยั้งการสร้างไนตริกออกไซด์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของหลอดเลือดต่างๆ ในร่างกายเมื่อจุดต่างๆ เกิดการอักเสบได้ดี ป้องกันไข้หวัด สารพืชนิวโรโปรตีนและสารฟลาโวนอยด์ในทับทิม มีฤทธิ์ช่วยต้านไวรัสโรคหวัดได้เป็นอย่างดี ซึ่งสารดังกล่าวนี้ยังมีความสามารถในการช่วยยับยั้งไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ฮ่องกงได้อีกด้วย ป้องกันโรคหัวใจเนื่องจากในทับทิมมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มากมาย ดังนั้นจึงมีส่วนช่วยป้องกันไขมันชนิดไม่ดี โดยจะทำหน้าที่ช่วยกำจัดไขมันเลวโดยตรง อีกทั้งยังช่วยยับยั้งการออกซิเดชันของไขมันเลว จึงทำให้ไขมันเลวไม่สามารถเกาะผนังเลือดได้ นอกจากนี้สารสกัดจากน้ำทับทิมยังส่งผลดีต่อการป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดี เพราะน้ำทับทิมมีส่วนช่วยลดความข้นของเลือดซึ่งเกิดจากภาวะจากไขมัน

### 3.2.6 ใบสะระแหน่



รูปที่ 3.2.6 ใบสะระแหน่

ที่มา : <https://www.makroclick.com/th/products/826827-mint-leaf-pack-300-g>

Mthai กล่าวว่า บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก หลายคนชอบกลืนสะระแหน่ เพราะมีกลิ่นหอม ซึ่งน้ำมันหอมระเหย ที่มีอยู่ในสะระแหน่ ช่วยลดอาการอักเสบในเยื่อจมูก บรรเทาอาการหลอดลมหดรัดตัว ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกจากหวัด และอาการหอบหืดได้ โดยดมน้ำมันหอมระเหยจากสะระแหน่ หรือทำชาสะระแหน่จิบอุ่น ๆ ก็ได้ แก้อาการปวดศีรษะได้ด้วย สะระแหน่เป็นสมุนไพรที่มีรส

ร้อน แต่มีฤทธิ์เย็น และมีสรรพคุณแก้ปวด จึงสามารถบรรเทาอาการปวดแสบ จากพิษแมลง สัตว์กัดต่อยได้ โดยให้ใช้ใบสะระแหน่สดใหม่ 5-10 ใบ โขลกจนละเอียด แล้วนำมาพอกบริเวณที่แมลงกัดแก้ปวดหัว กลิ่นน้ำมันหอมระเหยในใบสะระแหน่ มีส่วนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และมีสรรพคุณระงับปวดได้ โดยใช้สะระแหน่ทั้งต้น ประมาณ 500 กรัม โขลกจนละเอียด แล้วนำไปต้มกับน้ำ เพื่อแยกเอาส่วนน้ำมันออก เพื่อที่เราจะใช้ น้ำมันสะระแหน่ที่ได้ มาณคสังขมับ เมื่อรู้สึกปวดเวียนศีรษะ แก้กลิ่นไล่กลิ่นหอมจากสารเมนทอลในใบสะระแหน่ทำให้รู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และอาการคลื่นไส้ได้ โดยใช้ใบสด 1 กำมือ โขลกจนละเอียดแล้วคั้นเอาแต่น้ำ มาผสมกับน้ำอุ่น 1 แก้วกาแฟจิบอุ่น ๆ แก้อาการคลื่นไส้ วิงเวียนช่วยย่อยอาหาร สะระแหน่มีฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อกระเพาะอาหาร และมีส่วนกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำดีในร่างกาย ช่วยย่อยอาหารได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน ทั้งนี้ สูตรช่วยย่อยอาหาร สามารถนำใบสะระแหน่สด มาต้มกับน้ำสะอาด แล้วดื่มแก้อาหารไม่ย่อยได้ บรรเทาอาการลำไส้แปรปรวน มีงานวิจัยว่า คนที่มีอาการลำไส้แปรปรวน เมื่อกินน้ำมันสะระแหน่ ชนิดแคปซูล นาน 4 สัปดาห์ มีอาการลำไส้แปรปรวนลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินน้ำมันสะระแหน่ ขับลมในตำรายาไทย ใช้ใบสด กินเป็นยาขับลม เพราะใบสะระแหน่ มีสารประกอบจำพวกสาร เมนทอล (Menthol) อยู่มาก มีรสร้อนนิด ๆ กินเป็นยาขับลมได้ดี แก้อันความเย็นจากใบสะระแหน่ ช่วยบรรเทาอาการคันบนผิวหนัง อีกทั้งสะระแหน่ ยังมีฤทธิ์แก้แสบ จึงช่วยลดอาการคัน ผกซ้ำ หรืออาการระคายเคือง

### 3.2.7 โยเกิร์ต



รูปที่ 3.2.7 โยเกิร์ต

ที่มา : <http://www.kccfood.com/category/82/>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กล่าวว่า โยเกิร์ตช่วยให้ผ่อนคลายง่าย โยเกิร์ตมีส่วนประกอบของนม ในโยเกิร์ตจึงมีทริปโตเฟน กรดอะมิโนที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกง่วงนอน

และทริปโตเฟนยังจะช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับง่ายกว่าเดิม ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ในโยเกิร์ตมีโพรไบโอติกส์ แบคทีเรียชนิดดีต่อลำไส้และระบบย่อยอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย พร้อมทั้งโพรไบโอติกส์ยังจะช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมของร่างกายดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะหากกินโยเกิร์ตตอนท้องว่าง ในช่วงเช้า หรือก่อนเข้านอน จุลินทรีย์ชนิดดีและโพรไบโอติกส์จะเข้าไปจัดระเบียบบรรดาสสิ่งมีชีวิตตัวเล็ก ๆ ภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ เช้ามากก็จะขับถ่ายคล่องตัวและง่ายขึ้นกว่าเดิม ช่วยดีที่อกร่างกาย หลังจากโยเกิร์ตได้เข้าไปกระตุ้นระบบขับถ่ายแล้ว การที่ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น ก็เหมือนได้ดีที่อกร่างกายไปในตัว ที่สำคัญยังจะส่งผลดีต่อการดูดซึมสารอาหารอีกด้วย ยิ่งกับคนที่มักมีพุงและรู้สึกอึดอัดท้อง ถ่ายยาก การได้รับโพรไบโอติกส์จากโยเกิร์ตเป็นประจำจะช่วยปรับสมดุลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายได้ คราวนี้พุงที่เคยป่องและอึดอัดก็จะยุบลงเพียงกินโยเกิร์ตก่อนนอนติดต่อกันอย่างน้อย 1 สัปดาห์เท่านั้น ช่วยควบคุมน้ำหนัก กินโยเกิร์ตก่อนนอนอ้วนไหม หลายคนกังวลตรงจุดนี้ ซึ่งก็ตอบเลยว่า โยเกิร์ตเป็นของว่างก่อนนอนที่ช่วยคลายหิวให้คนชอบกินมื่อดึกได้เป็นอย่างดี เพราะโยเกิร์ตมีโปรตีนซึ่งจะทำให้อิ่มอยู่ท้องแบบสบาย ๆ อีกทั้งโยเกิร์ตยังจัดเป็นอาหารแคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนักจะกินแก้หิวยามดึกได้ แต่ทั้งนี้ก็ควรเลือกโยเกิร์ตไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย หรือรสธรรมชาติ รวมไปถึงต้องคุมอาหารในระหว่างวันร่วมกับหมั่นออกกำลังกายด้วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ระหว่างที่เรานอนหลับร่างกายจะมีกระบวนการเสริมสร้างและฟื้นฟูส่วนที่สึกหรอ ซึ่งการกินโยเกิร์ตก่อนนอนก็จะช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกายดึงไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะคนที่ออกกำลังกายแบบใช้กล้ามเนื้อหนัก ๆ การกินโยเกิร์ตที่มีโปรตีนก่อนเข้านอนก็จะช่วยฟื้นฟูมวลกล้ามเนื้อที่เสียหาย พร้อมกันนั้นก็ช่วยป้องกันการสูญเสียกล้ามเนื้อในระหว่างที่หลับไป ทว่าก็ควรเลือกกินโยเกิร์ตที่มีโปรตีนสูง ๆ อย่างกรีกโยเกิร์ต

### 3.2.8 นม



รูปที่ 3.2.8 นม

ที่มา : <https://www.istockphoto.com/th/รูปถ่าย/แก้วนม-gm1206080627-347711387>

Women Political Sci กล่าวว่า นมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นช่วงของโรคระบาดโควิด-19 ด้วยแล้ว เราจึงต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มากกว่าเดิม อย่างไรก็ตาม การจะดื่มนมสำหรับหลายๆ คนอาจจะเป็นเรื่องยาก เนื่องจากว่า นมเป็นสารอาหารที่คนไทยค่อนข้างจะแพ้ได้ง่าย โดยบางคนจะแพ้นมวัว หรือว่าแพ้สารแลคโตสในนมวัว ซึ่งหากว่าคนใดที่แพ้นมแลคโตสในวัว คุณก็ไม่ต้องกังวลใจแต่อย่างใด เพราะว่าคุณสามารถดื่มนมชนิดอื่นๆ แทนได้ ไม่ว่าจะเป็นนมที่ทำจากอัลมอนด์ นมที่ทำจากถั่วเหลือง นมแต่ละชนิดนั้นมีโปรตีนและสารอาหารไม่แพ้กัน จะดีกว่าหรือไม่ หากว่าเรานั้น เลือกนมที่ดี และเหมาะสมกับร่างกายของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ บางคนกินนมแล้วแพ้หรือว่าท้องอืด บางคนท้องเสีย หากว่าเกิดอาการอย่างนี้แล้ว ควรเลี่ยงนมวัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้เจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี อย่างที่หลายๆ คนนั้น รู้กันคืออยู่แล้วก็คือ นมมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตอย่างมาก โดยนมจะมีโปรตีนจำนวนมาก เพื่อให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดีนั่นเอง อาจจะกล่าวได้ว่า นมเป็นอาหารที่เสริมสร้างการเจริญเติบโต ในราคาที่ไมแพงจนเกินไป เราจะเห็นได้ว่า นมมีหลายต่อหลายราคาให้เลือกด้วยกัน มีทั้งราคาถูกและราคาแพง การเลือกนมที่ราคาถูกเกินไป อาจจะทำให้ คุณต้องเสี่ยงกับภาวะอาหารเป็นพิษได้เช่นกัน ดังนั้น จะดีกว่าหรือไม่ หากว่าเราจะเลือกดื่มนมที่เปี่ยมไปด้วยประโยชน์ต่อร่างกายของเรา เพื่อให้ไม่ต้องเกิดความกังวลใจในการรับประทานอาหารนั่นเอง ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ อย่างที่เรานั้นก็พอทราบกันอยู่แล้วว่า เซลล์ของร่างกายย่อมมีการสึกหรอเพิ่มขึ้น ไปทุกวันๆ อาจจะกล่าวได้ว่า หากเราไม่ได้กินโปรตีนซ่อมแซมไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายจะไม่แข็งแรง เซลล์ที่เสียไปแล้ว ก็

ไม่สามารถซ่อมแซมตนเองได้ ดังนั้นการดื่มนมจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็ยวัยชรา วัยเด็กหรือว่า วัยกำลังโตก็เช่นกัน เราควรดื่มนมเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายไม่อ่อนแอลงไป

### 3.2.9 น้ำผึ้ง



รูปที่ 3.2.9 น้ำผึ้ง

ที่มา : <http://dmscsmartlifeblog.com/channels/1>

Organicbook กล่าวว่า นอกจากจะมีรสชาติหวาน สามารถเพิ่มความอร่อยให้กับอาหาร และเมนูขนมตลอดจนเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้ดีแล้ว ประโยชน์ของน้ำผึ้งยังมีอีกมากมายที่หลายคนอาจคาดไม่ถึงเลยทีเดียวเพราะในน้ำผึ้งอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และควรทานอย่างไรเพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดโดยไม่เกิดผลเสีย ทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง การทานน้ำผึ้งให้ได้ประโยชน์ ควรทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการดูดซึมสารอาหารในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี หรือหากทานก่อนนอนก็จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้นอีกด้วย โดยวิธีการทานให้ผสมน้ำผึ้งในน้ำอุ่นเล็กน้อย จากนั้นจิบเรื่อย ๆ จนหมดแก้ว เท่านั้นที่ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด ใช้แทนน้ำตาล ทานน้ำผึ้ง โดยนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ด้วยการใส่น้ำผึ้งลงไปในการแพ้น้ำผลไม้ ใส่ในอาหารบางชนิด หรือใช้ทาขนมปังแทนแยม ซึ่งนอกจากจะได้รสชาติที่อร่อยโดนใจแล้ว ก็ไม่ทำให้อ้วน หรือเสี่ยงเบาหวานอีกด้วย แต่ก็ไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะน้ำผึ้งเมื่อทานมากก็อาจก่อให้เกิดโทษเช่นกัน เพิ่มความสดชื่นน้ำผึ้งมีส่วนช่วยในการเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายได้อย่างดีเยี่ยม โดยเฉพาะหลังตื่นนอนตอนเช้า และช่วงบ่ายที่กำลังรู้สึกอ่อนเพลียจากการทำงาน โดยให้นำน้ำผึ้งมาผสมกับน้ำอุ่น จิบเรื่อย ๆ หรือหากรู้สึกเบื่อก็อาจเปลี่ยนเป็นผสมในเครื่องดื่มชนิดอื่น เช่น น้ำผลไม้ บำรุงผิว น้ำผึ้งมีคุณสมบัติในการบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง สดใส และดูเนียนสวยอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งอาจบำรุงด้วยการทาน หรือนำมาผสมกับสมุนไพรอื่น ๆ ทำเป็นครีมพอกหน้าได้ วิธีการทานน้ำผึ้ง



ให้ได้ประโยชน์ ควรทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการดูดซึมสารอาหารในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี หรือหากทานก่อนนอนก็จะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้นอีกด้วย โดยวิธีการทานให้ผสมน้ำผึ้งในน้ำอุ่นเล็กน้อย จากนั้นจิบเรื่อย ๆ จนหมดแก้ว เท่านั้นก็ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธนพรพรรณ พลศิรีย (2562) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100% ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลปัจจุบันผู้คนต่างหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างประเภทผักและผลไม้ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารสำคัญ ที่จำเป็นต้องได้รับทุกวัน อย่างวิตามินและแร่ธาตุ หากเราได้รับไม่เพียงพอความต้องการในแต่ละวัน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งน้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100% จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้บริโภคงานวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100% ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ส่วนประสมทางการตลาดพบว่าด้านผลิตภัณฑ์พบว่ารสชาติดีมีได้ง่ายมี ผลต่อการตัดสินใจซื้อมากที่สุด ด้านราคามีราคาเหมาะสมต่อคุณค่าทางโภชนาการและคุณประโยชน์ที่ได้รับ ด้านการจัดจำหน่ายผู้บริโภคส่วนใหญ่เห็นด้วยมากที่สุดที่มีความสะดวกในการหาซื้อสินค้า และด้านการส่งเสริมการตลาดพบว่าผู้บริโภคเห็นด้วยมากที่สุดที่มีการโฆษณาผ่านสื่อ Social Media

กัญญา แก้วเขียววุฒิ สุขเจริญ (2563) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเครื่องคั้นประเภทน้ำผลไม้สำหรับตลาดกลุ่มคนรุ่นใหม่ พบว่า ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยได้รับความนิยมและมีความต้องการบริโภคเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้บริโภคสามารถรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพได้อย่างรวดเร็วผ่านช่องทางที่หลากหลายโดยเฉพาะ Social Media ต่างๆ ทำให้ผู้บริโภคมีตัวเลือกมากขึ้น ส่งผลให้ธุรกิจจะต้องปรับตัวและรับมือกับการแข่งขันกันรุนแรงขึ้นเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งตลาด ดังนั้นผู้ประกอบการ SME จึงไม่สามารถนำเสนอสินค้าแบบฉาบฉวยหรือเพียงเพราะเกาะกระแสรักสุขภาพได้อีกต่อไป แต่ผู้ประกอบการจะต้องปรับตัวให้ธุรกิจหรือสินค้าสามารถตอบโต้ได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มลูกค้าเป้าหมายให้ได้มากที่สุดผนวกกับการผลักดันจากภาครัฐที่มุ่งหวังให้ผู้ประกอบการสร้างมูลค่าเพิ่มและรายได้เปรียบในการแข่งขันด้วยการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการผลิตจึงเป็นอีกแรงกระตุ้นหนึ่งที่ทำให้ผู้ประกอบการผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์สมัยใหม่ออกสู่ตลาดเพิ่มมากขึ้น

อุ๋นเอื้อ่ ลิงห้คำ (2556) ลึ่กษาเรื่ง การกำจ้ดสารพิษออกจากร่างการด้วยธรรมชาติบ้ำบ้ด พบว่า มีสารพิษที่เก้ดจากฝึมือมนุษย์ปะปนอยู่ในอากาศ หรือสารเคมีต่างๆจากการนำมาใช้ในการเร้งการ เจริญเติบโตของพืชผัก หรือ เนื้อสัตว์ จึงทำให้ร่างกายมีสารพิษตกค้างในร่างกายซึ่งจะไม่เป็นอันตราย เฉียบพลันแต่เมื่อการสะสมเป็นจำนวนมากจะก่อให้เก้ดอันตรายได้ ถ้าไม่กำจ้ดออกให้ทันท่วงทียอม เป็นการเสื่งต่อโรครักข์ไข้เจ็บได้ ดังนั้นการแก้ปัญหาลุภาพที่ต้นเหตุจึงต้องกำจ้ดสารพิษออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด และส่งเสริมระบบขับของเสื่งออกจากร่างกายให้สามารถท างานได้อย่างเต็ม ประสิทธิภาพ



## บทที่ 4

### ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

#### 4.1 รายละเอียดของโครงการ

โครงการเรื่อง 3 ช็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) มีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่ และศึกษาประสิทธิภาพของน้ำดีท็อกซ์ที่มีผลต่อการขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยเนื่องจากปัจจุบัน วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารเกษตรกรใช้สารเร่งการเจริญเติบโต เพื่อให้มีผลผลิตที่เพียงพอต่อการจัดจำหน่ายในตลาดหรือผู้ค้ารายย่อย ดังนั้น ทางผู้จัดทำจึงนำน้ำดีท็อกซ์มาใช้ในการล้างสารพิษตกค้างในร่างกายอีกทาง

#### 4.2 การเตรียมการและการวางแผนโครงการ

4.2.1 คณะผู้จัดทำ ได้ศึกษาหาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาในแผนก Food & Beverage พบปัญหาวัตถุดิบบนไลน์บุฟเฟต์เหลือ เนื่องจากมีผลกระทบมาจากเชื้อไวรัส โควิด-19 ทำให้จำนวนแขกที่มาพักมีจำนวนลดลง จึงทำให้มีวัตถุดิบเหลือจากอาหารรอบ Breakfast คณะผู้จัดทำจึงนำมาสร้างเมนูเครื่องดื่มใหม่

4.2.2 ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานที่ปรึกษา เพื่อรับคำแนะนำและแนวทางที่ดีกว่า เพื่อนำมาปรับปรุงแนวทางเดิม

4.2.3 ศึกษาวัตถุดิบวิธีทำน้ำดีท็อกซ์ และปรับสูตรเพื่อให้มีรสชาติ ความเข้มข้นที่เหมาะสม จากนั้นทำการทดลอง โดยให้พนักงานที่เป็นอาสาสมัครทำการทดลองดื่มน้ำดีท็อกซ์

#### 4.3 ขั้นตอนการทำน้ำดีที่ออกซ์ 3 Shot Detox

##### 4.3.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำน้ำดีที่ออกซ์ 3 ซ็อต ดีที่ออกซ์ (3 Shot Detox)

ส่วนผสมการทำน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Sour Fruity Detox	ปริมาณ/3แก้ว
1. น้ำมะนาว	15 มิลลิลิตร
2. มะนาวแว่น	1 กรัม
3. น้ำส้มสายน้ำผึ้ง	150 มิลลิลิตร
4. เนื้อมะนาวน้ำผึ้ง	2 กรัม
5. เมล็ดแมงลัก	10 กรัม
6. น้ำเปล่า	100 มิลลิลิตร

ตารางที่ 4.1 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Sour Fruity Detox  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ส่วนผสมการทำน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Pomegranate of Caring	ปริมาณ/3แก้ว
1. น้ำทับทิม	150 มิลลิลิตร
2. แดงโม	20 กรัม
3. เมล็ดทับทิม	20 กรัม
4. ใบสะระแหน่	2 กรัม
5. น้ำเปล่า	100 มิลลิลิตร

ตารางที่ 4.2 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Pomegranate of Caring  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

ส่วนผสมการทำน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Yoghurt Hero	ปริมาณ/3แก้ว
1. โยเกิร์ต	80 กรัม
2. นม	180 มิลลิลิตร
3. น้ำผึ้ง	15 กรัม
4. มะนาว	2 กรัม
5. น้ำมะนาว	30 มิลลิลิตร

ตารางที่ 4.3 ส่วนผสมที่ใช้ในการทำดีที่ออกซ์ สูตร Yoghurt Hero

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.3.2 ขั้นตอนการทำน้ำดีที่ออกซ์ 3 ช็อต ดีที่ออกซ์ (3 Shot Detox)

สูตร Sour Fruity Detox

1. วัตถุดิบที่จะทำการหมัก

4.1 ส้มสายน้ำผึ้ง



รูปที่ 4.1 ส้มสายน้ำผึ้ง

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

#### 4.2 มะนาว



รูปที่ 4.2 มะนาว  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

#### 4.3 เมล็ดแมงลัก



รูปที่ 4.3 เมล็ดแมงลัก  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

2. ขั้นตอนการทำ

4.4 น้ำส้มสายน้ำผึ้ง 150 มิลลิลิตร



รูปที่ 4.4 คั้นน้ำส้มสายน้ำผึ้ง  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.5 ใส่เนื้อส้มสายน้ำผึ้ง และมะนาวอย่างละ 2 กรัม



รูปที่ 4.5 ใส่เนื้อส้มสายน้ำผึ้งและมะนาว  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.6 ใส่เมล็ดแมงลัก 1 กรัม



รูปที่ 4.6 ใส่เมล็ดแมงลัก  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.7 ใส่น้ำเปล่า 150 มิลลิลิตร และหมัก 1 คืน



รูปที่ 4.7 ใส่น้ำเปล่า  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565



#### 4.8 นำน้ำใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.8 จัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

สูตร Pomogranate of Caring

1.วัตถุดิบที่จะทำการหมัก

4.9 น้ำทับทิม



รูปที่ 4.9 น้ำทับทิม

ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

#### 4.10 เมล็ดทับทิม



รูปที่ 4.10 เมล็ดทับทิม  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

#### 4.11 แดงโม



รูปที่ 4.11 แดงโม  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

#### 4.12 ใบสะระแหน่



รูปที่ 4.12 ใบสะระแหน่  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

#### 2. ขั้นตอนการทำ

#### 4.13 เทน้ำทับทิมลงไป 150 มิลลิตร



รูปที่ 4.13 เทน้ำทับทิม  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

4.14 ใ้เมล็ดทับทิม 20 กรัม



รูปที่ 4.14 ใ้เมล็ดทับทิม  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

4.15 ใ้แตงโม 20 กรัม



รูปที่ 4.15 ใ้แตงโม  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2665

4.16 ใส่ใบสะระแหน่ 2 กรัม



รูปที่ 4.16 ใส่ใบสะระแหน่  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

4.17 เติมน้ำเปล่า 100 มิลลิลิตร ทำการหมัก 1 คืน



รูปที่ 4.17 เติมน้ำเปล่า ทำการหมัก 1 คืน  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

#### 4.18 นำน้ำใส่แก้วจัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.18 นำน้ำใส่แก้วจัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ  
ที่มา : ผู้จัดทำ 2565

สูตร Yoghurt Hero (สูตรนี้ไม่ต้องการทำการหมัก สามารถรับประทานได้เลย)

1. วัตถุดิบที่จะทำการหมัก

4.19 นม



รูปที่ 4.19 นมสด  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.20 โยเกิร์ตธรรมชาติ



รูปที่ 4.20 โยเกิร์ตธรรมชาติ  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.21 น้ำผึ้ง



รูปที่ 4.21 น้ำผึ้ง  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.22 มะนาว



รูปที่ 4.22 มะนาว  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

2. ขั้นตอนการทำ

4.23 เทนมรสจืดลงในแก้วผสม 180 มิลลิลิตร



รูปที่ 4.23 เทนมรสจืด  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565



4.24 เทโยเกิร์ตธรรมชาติ 80 กรัม



รูปที่ 4.24 เทโยเกิร์ต  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.25 ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ



รูปที่ 4.25 ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.26 ใส่เน้มนาว 1 กรัม



รูปที่ 4.26 ใส่เน้มนาว 1 กรัม  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

4.27 ใส่เน้มนาวสไลด์ 2 ชิ้น



รูปที่ 4.27 เน้มนาวสไลด์ 2 ชิ้น  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

#### 4.28 ผสมให้เข้ากัน



รูปที่ 4.28 ผสมให้เข้ากัน  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

#### 4.29 นำน้ำใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ



รูปที่ 4.29 จัดตกแต่งพร้อมเสิร์ฟ  
ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

#### 4.4 ต้นทุนการผลิตน้ำดีที่ออกซ์

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน(บาท)
1	น้ำมะนาว	15 มิลลิลิตร	-	-
2	น้ำส้มสายน้ำผึ้ง	150 มิลลิลิตร	-	-
3	ส้มสายน้ำผึ้ง	2 กรัม	-	-
4	เมล็ดแมงลัก	10 กรัม	-	-
5	น้ำเปล่า	100 มิลลิลิตร	-	-
6	โหลแก้ว	900 มิลลิลิตร	-	-
7	แก้วช้อน	30 มิลลิลิตร	-	-
รวม				-

ตารางที่ 4.4 ตารางต้นทุน สูตร Sour Fruity Detox

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

จากตารางที่ 4.4.1 การคำนวณต้นทุนเครื่องดื่มน้ำดีที่ออกซ์สูตร Sour Fruity Detox เป็นเงิน 0 บาท

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน(บาท)
1	น้ำทับทิม	150 มิลลิลิตร	-	-
2	แดงโม	20 กรัม	-	-
3	เมล็ดทับทิม	20 กรัม	-	-
4	ใบसानะแห่น	2 กรัม	-	-
5	น้ำเปล่า	100 มิลลิลิตร	-	-
6	โหลแก้ว	900 มิลลิลิตร	-	-
7	แก้วช้อน	30 มิลลิลิตร	-	-
รวม				-

ตารางที่ 4.5 ตารางต้นทุน สูตร Pomegranate of Caring

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

จากตารางที่ 4.5.2 ต้นทุนทั้งหมดของเครื่องดื่มน้ำดีที่ออกซ์ สูตร Pomegranate of Caring เป็นเงิน

0 บาท

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ	ราคา/หน่วย	ต้นทุน(บาท)
1	โยเกิร์ต	80 กรัม	-	-
2	นม	180 มิลลิลิตร	-	-
3	น้ำผึ้ง	15 กรัม	-	-
4	มะนาว	2 กรัม	-	-
5	น้ำมะนาว	30 มิลลิลิตร	-	-
6	โหลแก้ว	900 มิลลิลิตร	-	-
7	แก้วช้อน	30 มิลลิลิตร	-	-
รวม				-

ตารางที่ 4.6 ตารางต้นทุน สูตร Yoghurt Hero

ที่มา : คณะผู้จัดทำ 2565

จากตารางที่ 4.5.2 ต้นทุนทั้งหมดของเครื่องดื่มน้ำดีที่ออกซ์สูตร Yoghurt Hero เป็นเงิน 0 บาท

#### 4.5 สรุปผลความพึงพอใจของน้ำดีที่ออกซ์ 3 ช็อต ดีที่ออกซ์ (3 Shot Detox)

คณะผู้จัดทำได้นำผลิตภัณฑ์น้ำดีที่ออกซ์ 3 ช็อต ดีที่ออกซ์ (3 Shot Detox) ให้พนักงานแผนก Food&Beverage ของโรงแรม Centara Watergate Pavillion Hotel Bangkok 30 ท่าน ได้ทดลองชิม และเก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจที่มีต่อน้ำดีที่ออกซ์ในรูปแบบสัมภาษณ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์ผล ดังนี้

1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ (frequency) และหาค่าร้อยละ

2) ส่วนที่ 2 สํารวจความพึงพอใจต่อ ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือการหาค่าเฉลี่ย (Mean)และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) โดยวิธีการแปรผลของอาจารย์บุญชม ศรีสะอาด โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

3) ข้อเสนอแนะ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถาม 3 ข้อ ดีที่ออกซ์ (3 Shot Detox) ได้ดีและมีความแปลกใหม่อีกทั้งยังมีข้อเสนอแนะให้มีการพัฒนาให้มากกว่านี้

#### 4.5.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 4.6.1

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	16	53.33
ชาย	14	46.66
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5.1.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.33 เพศชายร้อยละ 43.3 และอื่นๆร้อยละ 3.33

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
21-30	10	33.33
31-40	16	53.33
41-50	4	13.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5.1.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ 31-40 ปี ร้อยละ 53.33 รองลงมาอายุ 21-30 ปี ร้อยละ 33.33 และอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 13.33

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกแผนก

แผนก	จำนวน	ร้อยละ
Food & Beverage	23	76.66
Kitchen	7	23.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5.1.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตำแหน่ง Food & Beverage มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 76.66 และ Kitchen มีค่าเฉลี่ย 23.33

ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตำแหน่ง

ตำแหน่ง	จำนวน	ร้อยละ
Food & Beverages Manager	1	3.33
Restaurant Manager	1	3.33
Assistant Restaurant	2	6.66
Restaurant Supervisor	1	3.33
Sous Chef	2	6.66
Kitchen (Bakery)	2	6.66
Kitchen (Thai)	1	3.33
Server	20	66.66
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.5.1.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตำแหน่ง Server ร้อยละ 66.66 ตำแหน่งที่มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 6.66 คือ Restaurant Manager. , Sous Chef, Kitchen (Bakery) และตำแหน่งที่มีค่าเฉลี่ย 3.3 คือ Food & Beverages Manager., Assistant Restaurant, Restaurant Supervisor, Kitchen (Thai)

4.5.2 ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจโดยรวมต่อ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox)

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox)

สูตร Sour Fruity Detox (มะนาว ส้ม เมล็ดแมงลัก)

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปรผล
ระดับความพึงพอใจรสชาติ	4.37	0.61	มาก
สีส้มความสวยงามของเครื่องดื่ม	4.50	0.68	มาก
เครื่องดื่มมีการกระตุ้นการขับถ่ายหรือขับของเสียออกมามากน้อยเพียงใด	4.50	0.51	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีประโยชน์ต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.40	0.62	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีผลต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.30	0.62	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.47	0.56	มาก
โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้	4.55	0.68	มากที่สุด
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นทางเลือกในการบริโภค	4.50	0.51	มาก
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นเมนูใหม่	4.50	0.56	มาก
รวม	4.45	0.06	มาก

จากตารางที่ 4.5.2.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามพึงพอใจในเมนู Sour Fruity Detox มีค่าเฉลี่ย 4.45 ค่าเบี่ยงเบน 0.06 การแปรผลอยู่ในระดับ มาก หากพิจารณารายประเด็นโดยยึดประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 ประเด็น พบว่า ประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้ ค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา สีส้มความสวยงามของเครื่องดื่ม ค่าเฉลี่ย 4.50 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 และท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด ค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.56



ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ช็อต ดีทีออกซ์ (3 Shot Detox)

สูตรPomegranate of Caring (แดงโม ทับทิม ใบสะระแหน่)

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปรผล
ระดับความพึงพอใจรสชาติ	4.53	0.63	มากที่สุด
สีส้มความสวยงามของเครื่องดื่ม	4.43	0.68	มาก
เครื่องดื่มมีการกระตุ้นการขับถ่ายหรือขับของเสียออกมามากน้อยเพียงใด	4.37	0.56	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีประโยชน์ต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.50	0.51	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีผลต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.43	0.51	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.37	0.51	มาก
โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผักผลไม้	4.55	0.68	มากที่สุด
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นทางเลือกในการบริโภค	4.50	0.68	มาก
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นเมนูใหม่	4.50	0.68	มาก
รวม	4.47	0.08	มาก

จากตารางที่ 4.5.2.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามพึงพอใจในเมนู Pomegranate of Caring มีค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.08 การแปลผลอยู่ในระดับ มาก หากพิจารณารายประเด็น โดยยึดประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 ประเด็น พบว่า ประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผักผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา ระดับความพึงพอใจรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.53 ค่าเบี่ยงเบน 0.63 และท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นทางเลือกในการบริโภค ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นเมนูใหม่ ค่าเฉลี่ย 4.50 ค่าเบี่ยงเบน 0.68

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ช็อต ดีทีท็อกซ์ (3 Shot Detox)

สูตรYoghurt Hero (โยเกิร์ต นม น้ำผึ้ง มะนาว)

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปรผล
ระดับความพึงพอใจรสชาติ	4.47	0.68	มาก
สีส้มความสวยงามของเครื่องดื่ม	4.53	0.63	มากที่สุด
เครื่องดื่มมีการกระตุ้นการขับถ่ายหรือขับของเสียออกมามากน้อยเพียงใด	4.40	0.56	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีประโยชน์ต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.40	0.56	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มมีผลต่อร่างกายมากแค่ไหน	4.40	0.56	มาก
ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.47	0.51	มาก
โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้	4.55	0.68	มากที่สุด
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นทางเลือกในการบริโภค	4.55	0.63	มากที่สุด
ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นเมนูใหม่	4.50	0.68	มาก
รวม	4.47	0.06	มาก

จากตารางที่ 4.65.2.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามพึงพอใจในเมนู Yoghurt Hero มีค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.06 การแปรผลอยู่ในระดับ มาก หากพิจารณารายประเด็นและขีดประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 ประเด็น พบว่าประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดคือ โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา สีส้มความสวยงามของเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ย 4.53 ค่าเบี่ยงเบน 0.63 ระดับความพึงพอใจรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.68

### สรุปผลโดยรวมแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ 3 ช็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox)

จากที่ทำการสำรวจแบบสอบถามออนไลน์ในส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป การจำแนกเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงค่าร้อยละ 53.33 เพศชาย มีค่าร้อยละ 46.66 การจำแนกอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อายุ 31-40ปี มีค่าร้อยละ 53.33 รองลงมา อายุ 21-30 ปี ค่าร้อยละ 33.33 และอายุ 41-50ปี มีค่าร้อยละ 13.33 ต่อมา การจำแนกแผนก พบว่า แผนก Food & Beverage มีค่าร้อยละ 76.66 แผนก Kitchen มีค่าร้อยละ 23.33 การจำแนกตำแหน่ง พบว่าส่วนใหญ่ ตำแหน่ง Server มีค่าร้อยละมากที่สุด 66.66 ถัดมา ตำแหน่ง Assistant Restaurant , Sour Chef , Kitchen (Bakery) มีค่าร้อยละ 6.66 และตำแหน่ง Food & Beverage Manager , Restaurant Manager , Restaurant Supervisor , Kitchen (Thai) มีค่าร้อยละ 3.33 จากนั้นทางคณะผู้จัดทำประเมินภาพโดยรวมความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ โดยจะยกประเด็นมา 3 ประเด็น หลักๆ ที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ตามลำดับ ตารางที่ 4.11 สูตร Sour Fruity Detox ประเด็นที่มีผลสูงที่สุด คือ ท่านคิดว่าโครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะจำพวก ผัก ผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา สีสันความสวยงามของเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ย 4.50 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 และ ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด มีค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.56 ถัดมา ตารางที่ 4.12 สูตรPomegranate of Caring ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ โครงการช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา ระดับความพึงพอใจรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 4.53 ค่าเบี่ยงเบน 0.63 และ ท่านคิดว่าโครงการนี้เป็นทางเลือกใหม่ในการบริโภค มีค่าเฉลี่ย 4.50 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 และ ตารางที่ 4.13 สูตร Yoghurt Hero ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โครงการนี้ช่วยลดปริมาณขยะเหลือทิ้งจำพวก ผัก ผลไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.55 ค่าเบี่ยงเบน 0.68 รองลงมา สีสันความสวยงามของเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ย 4.53 ค่าเบี่ยงเบน 0.63 และ เครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด มีค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.51 ทั้งหมดที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถาม มีความพึงพอใจในการช่วยลดปริมาณจำพวก ผัก ผลไม้ เลือกเป็นอันดับแรกและรองลงมาคือด้านรสชาติและสีสันของเครื่องดื่ม ตามลำดับ ถ้าประเมินลำดับแต่ละสูตร อันดับที่ 1 สูตรPomegranate of Caring ค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.08 การแปรผลอยู่ในระดับมาก อันดับที่ 2 สูตรYoghurt Hero ค่าเฉลี่ย 4.47 ค่าเบี่ยงเบน 0.06 การแปรผลอยู่ในระดับมาก และอันดับที่ 3 สูตร Sour Fruity Detox ค่าเฉลี่ย 4.45 ค่าเบี่ยงเบน 0.06 การแปรผลอยู่ในระดับมาก

ทางคณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลผลโพลเพิ่มเติมได้ดังนี้ จากผลโพลของ ดุสิตโพล พบว่า สถานการณ์โควิด-19 ทำให้คนไทยดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,159 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 21-28 กรกฎาคม 2565 สรุปผลได้ ดังนี้

1. โควิด-19 ทำให้ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นหรือไม่

อันดับ 1 ดูแลมากขึ้น 72.74%

อันดับ 2 ดูแลเหมือนเดิม 26.57%

อันดับ 3 ดูแลน้อยลง 0.69% 2. ประชาชนมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงโควิด-19 อย่างไร

อันดับ 1 ดื่มน้ำมาก ๆ 72.32%

อันดับ 2 กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ 69.81%

อันดับ 3 พักผ่อนให้เพียงพอ 68.60%

อันดับ 4 ตรวจเช็คสุขภาพ ตรวจ ATK เป็นประจำ 64.79%

อันดับ 5 พยายามไม่เครียด ไม่คิดมาก 57.79%

3. ประชาชนคิดว่า “การมีสุขภาพดี” ควรเริ่มต้นอย่างไร

อันดับ 1 นอนหลับให้เพียงพอ 75.91%

อันดับ 2 เลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ 72.44%

อันดับ 3 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง 68.02%

อันดับ 4 เริ่มจากจิตใจ ไม่เครียด อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี 64.04%

อันดับ 5 หาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีความเข้าใจที่ถูกต้อง 61.70%

4. ในขณะที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ประชาชนคิดว่าการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัย (Anti-Aging) มีความจำเป็นหรือไม่

จำเป็น 96.38%

ไม่จำเป็น 3.62%

5. ประชาชนมีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของตนเอง (เช่น ฟิตเนส อาหารเสริม วิตามิน คลินิกสถาบันเสริมความงาม นวด กายภาพ ATK ฯลฯ)

โดยเฉลี่ยเดือนละ 2,129.07 บาท

6. สิ่งที่ประชาชนอยากรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมีเรื่องใดบ้าง

อันดับ 1 การฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ 52.99%

อันดับ 2 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 51.43%

อันดับ 3 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย 47.97%

อันดับ 4 การชะลอวัย (Anti-Aging) 47.62%

อันดับ 5 การดูแลความอ่อนเยาว์ของใบหน้า 44.33%

\*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (คำร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)  
ทางคณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นมาเพื่อสนับสนุนเทรนด์การดูแลสุขภาพหลังจากช่วง โควิด-19

อ้างอิงผลโพลมาจาก <https://www.springnews.co.th/infographic/827815>

จากผลโพลของ คิวสิตโพล และการสำรวจแบบสอบถามออนไลน์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) มีความเกี่ยวข้องในเรื่องการรักษาสุขภาพ ในหัวข้อ “ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเป็นเมนูสุขภาพมากน้อยเพียงใด” ซึ่งสอดคล้องกับผลโพล ในหัวข้อ “ดูแลสุขภาพมากขึ้น” ดังนั้น หัวข้อเรื่องสุขภาพ จึงมีคะแนนสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับโครงการนี้ที่เป็นทางเลือกในหัวข้อในปัจจุบัน



## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1. สรุปผลการศึกษา

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 2 กันยายน 2565 รวมระยะเวลาทั้งหมด 14 สัปดาห์ ในแผนก Food & Beverage ของโรงแรม Centara Watergate Pavilion Bangkok ผู้จัดทำได้รับความรู้ในการปฏิบัติงานในด้านต่างๆของแผนก Food & Beverage เช่นการเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ การดูแลงานจัดเลี้ยง การใช้ภาษาในการสื่อสารกับแขก การเป็น Cashier หรือ Hostess การรับออเดอร์อาหารทั้งแบบ Room Service และ A La Carte ซึ่งพบว่าในช่วงของ Breakfast ภายในห้องอาหารจะมีวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟ่ต์ และอาหารต่างๆเป็นจำนวนมาก ทางผู้จัดทำจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลน้ำดีที่ออกซ์ที่คิดค้นจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ที่มีในห้องอาหารของทางโรงแรมเพื่อช่วยลดต้นทุนและสรรพคุณของแต่ละสูตรสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับทางโรงแรมเพราะสามารถนำมาต่อยอดเป็นรายได้เพิ่มเติมให้แก่ทางโรงแรมทำให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้นจากเดิม

หลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ก่อนจัดจำหน่ายให้แก่แขกพบว่าสามารถจับของเสียและสารพิษได้จริงและช่วยให้ร่างกายสดชื่น สามารถทำให้ร่างกายปรับสมดุลได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามหลังการใช้งานที่มีกลุ่มเป้าหมายคือพนักงานในแผนก Food & Beverage พบว่ามีความพึงพอใจในรสชาติและตัวผลิตภัณฑ์ เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ยังสามารถลดต้นทุนจากการนำของเหลือในโรงแรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพิ่มได้

#### 5.2 ปัญหาที่พบในการทำโครงการ

จากการทำผลิตภัณฑ์ 3 ซ็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox) พบปัญหาระหว่างทำและปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่เหมาะสมในครั้ง 3 ดังนี้

ครั้งที่ 1 จากการคิดค้นสูตร ปัญหาที่พบ คือ น้ำดีที่ออกซ์ยังมีรสจืดเกินไป จึงทำไม่เกิดผลต่อแขกและอาสาสมัครที่ทำการชิม แก้ปัญหาโดย น้ำดีที่ออกซ์ยังมีรสจืดเกินไป จึงทำไม่เกิดผลต่อแขกและอาสาสมัครที่ทำการชิม ทางผู้จัดทำได้เพิ่มปริมาณของวัตถุดิบลงไป

ครั้งที่ 2 คิดค้นสูตรและเปลี่ยนวัตถุดิบใหม่ ปัญหาที่พบคือ ส่วนผสมทำออกมาแล้วรสชาติยังไม่ลงตัว แก้ปัญหาโดย คิดค้นสูตรและเปลี่ยนวัตถุดิบใหม่ ปัญหาที่พบ คือ ส่วนผสมทำออกมาแล้ว

รชชาติยังไม่ลงตัว ผู้จัดทำจึงปรึกษาพนักงานที่ปรึกษา ได้รับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษา ให้เพิ่มปริมาณส่วนผสมทุกสูตร และปรับเปลี่ยนขั้นตอนการทำ พบว่าสูตรนี้มีรสชาติออกมาสุมบูรณ์

ครั้งที่ 3 ได้รับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษาให้เพิ่มปริมาณส่วนผสมทุกสูตร และปรับเปลี่ยนขั้นตอนการทำ พบว่าสูตรนี้มีรสชาติออกมาสุมบูรณ์ และเกิดผลลัพธ์กับแขกและอาสาสมัคร



## บรรณานุกรม

- กฤษณะ จิรเนติพงษ์, ณัฐพล ทองชัยไพโรจน์ และ สมितร์ สิทธิสาร. (2562). *เครื่องดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี*. เข้าถึงได้จาก <https://e-research.siam.edu/wp-content/uploads/>
- กัญญารัตน์ เงินโพธิ์. (2564). *ลูกอมดีที่ออกซ์ (Candy Detox)*. เข้าถึงได้จาก <https://nia3portal.emworkgroup.co.th/info/innovation/item/4482>
- ชนพรพรรณ พลศิรีย์. (2562). *ศึกษางานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผัก-ผลไม้*. เข้าถึงได้จาก <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/twin-8/6114154034.pdf>
- กัญญาภา แก้วเขียว และ วุฒิ สุขเจริญ. (2563). *การพัฒนาเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้สำหรับตลาดกลุ่มคนรุ่นใหม่*. เข้าถึงได้จาก <http://library.tni.ac.th/thesis/upload/files/ThesisISNey/Wisit%20Mulsup%20IS%20SME%202020.pdf>
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (ม.ป.ป). *สรรพคุณของโยเกิร์ต*. เข้าถึงได้จาก [https://stri.cmu.ac.th/tip\\_detail.php?id=54](https://stri.cmu.ac.th/tip_detail.php?id=54)
- สถาพร มานัสสถิต. (2553). *การทำดีที่ออกซ์ดีจริงหรือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=129>
- สวนดุสิตโพล. (2565). *การดูแลสุขภาพของคนไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.springnews.co.th/infographic/827815>
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2556). *การกำจัดสารพิษออกจากร่างการด้วยธรรมชาติบำบัด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/swurd/article/viewFile/32258/27547>
- DMSc SMART LIFE BLOG ตลาดใช้ชีวิตกันกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (ม.ป.ป). *น้ำผึ้ง*. เข้าถึงได้จาก <http://dmscsmartlifeblog.com/channels/index.php?group=1&mode=3>
- Istock by getty Images. (2563). *นม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.istockphoto.com/th/รูปภาพ/แก้วนม-gm1206080627-347711387>
- Theasianparent. (ม.ป.ป). *ส้ม*. เข้าถึงได้จาก <https://th.theasianparent.com/ผลไม้/ประโยชน์>
- Kapook. (2556). *เมล็ดแมงลัก*. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view53329.html>
- Kapook. (ม.ป.ป). *สรรพคุณของทับทิม*. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view4905.html>
- Kccfood. (ม.ป.ป). *โยเกิร์ต*. เข้าถึงได้จาก <http://www.kccfood.com/category/82/หมวด-วัตถุดิบ/โยเกิร์ต>
- Makro. (ม.ป.ป). *ใบสาระแหน่*. เข้าถึงได้จาก <https://www.makroclick.com/th/products/826827->



- Mthai. (2564). *แตงโม*. เข้าถึงได้จาก <https://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>
- Mthai. (ม.ป.ป). *ทับทิม*. เข้าถึงได้จาก <https://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>
- Mthai. (2564). *สรรพคุณใบสาระแหน่*. เข้าถึงได้จาก <https://mthai.com/lifestyle/health/44579.html>
- Medthai. (2562). *สรรพคุณส้ม*. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%e0%b8%aa%e0%>
- Organicbook. (ม.ป.ป). *สรรพคุณของน้ำผึ้ง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.organicbook.com/food/nutrition/%9C%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%>
- Sanook. (2559). *มะนาวมีประโยชน์มากกว่าที่คิด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/>
- Sanook. (2565). *สรรพคุณของแตงโม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/32261/>
- Women for political sci. (2564). *สรรพคุณของนม*. เข้าถึงได้จาก <https://womenscaucusforpoliticalscience>.
- VEGANICA. (2564). *มะนาว*. เข้าถึงได้จาก <https://www.veganicalab.com/content/7014/>



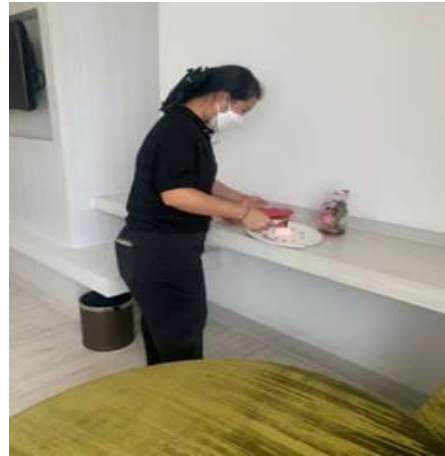
ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน



ภาพการส่งเค้กต้อนรับห้อง VIP



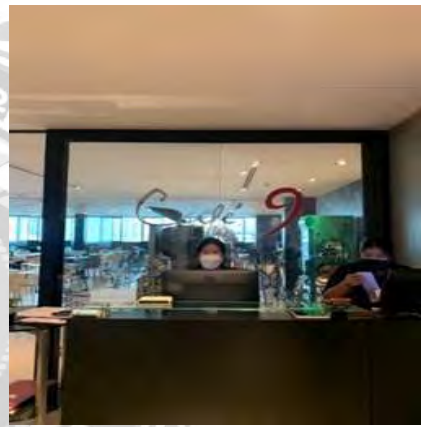
ภาพเซอร์ไพรส์วันเกิดแขกที่เข้ามาพัก



ทำหน้าที่ Cashier



ทำหน้าที่บริการเครื่องดื่มที่บาร์ Infuze



## หน้าที่งานจัดเลี้ยง



## การเสิร์ฟเครื่องดื่มและอาหาร



## หน้าที่ทำความสะอาดเครื่องมืออุปกรณ์และจัดเรียงอุปกรณ์



หน้าที่ทำความสะอาดเครื่องมืออุปกรณ์และจัดเรียงอุปกรณ์



หน้าที่จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือ





ภาคผนวก ข  
บทสัมภาษณ์กับพนักงานที่ปรึกษา

## บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ก่อนทำโครงการ

เป็นโครงการที่ใช้วัตถุดิบได้คุ้มค่าน่ามาก เพราะโดยส่วนใหญ่เวลาของเหลือ ก็จะต้องนำไปทิ้งหมด น่าเสียดาย แทนที่เราจะนำไปใช้ได้ แต่ก็ไม่รู้จะนำไปทำอะไร จนมีพวกเราที่นำเอาไปคิดให้เป็นเมนูใหม่ มันเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมสินะ

หลังการใช้ผลิตภัณฑ์

คณะผู้จัดทำ : เคยรับประทานน้ำดีที่ออกซ์มาก่อนหรือไม่

พนักงานที่ปรึกษา : พี่ไม่เคยทาน แต่ได้ยินว่าสามารถช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้ดี ทำให้สบายท้องได้

คณะผู้จัดทำ : รสชาติเป็นอย่างไรบ้าง

พนักงานที่ปรึกษา : รสชาติอร่อย มีความพอดีต่อร่างกายใน 1 วัน

คณะผู้จัดทำ : ความรู้สึกหลังจากรับประทานเข้าไปแล้ว 1 วัน

พนักงานที่ปรึกษา : อร่อย ทานง่าย รู้สึกช่วยให้การขับถ่ายคล่องตัวมากขึ้น

คณะผู้จัดทำ : ภาพรวมของผลิตภัณฑ์ทั้งหมด

พนักงานที่ปรึกษา : พี่ว่าดี ทั้งมีประโยชน์ต่อร่างกาย และ ยังเพิ่มรายได้อีกด้วย

คณะผู้จัดทำ : ผลิตภัณฑ์น้ำดีที่ออกซ์มีประโยชน์อย่างไรให้กับโรงแรม

พนักงานที่ปรึกษา : พี่ว่าเป็นตัวเลือกที่หลากหลายดีสำหรับลูกค้าที่ชอบรสชาติใหม่ๆ และช่วยเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม

พนักงานที่ปรึกษา

.....  
(นายชยุต ศรีสร้อย)



ภาคผนวก ค  
บทความวิชาการ



### 3 ช็อต ดีท็อกซ์ (3 Shot Detox)

Kanokphon Jansri, Pimwannaporn Thungsrikaew and Walinda Kemtongkum

นางสาวกนกพร จันทร์ศรี, นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุ่งศรีแก้ว และนางสาววลินดา เข้มทองคำ

kanokphon122542@gmail.com sswakenzz@gmail.com kusol.boong1@gmail.com

#### บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง 3 Shot Detox จัดทำขึ้นเพื่อมีวัตถุประสงค์ นำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาทำให้เกิดมูลค่า โดยการนำมาทำเมนูเครื่องดื่มใหม่ เพื่อลดปัญหาวัตถุดิบเหลือทิ้งจำพวกผักหรือผลไม้ต่างๆภายในสถานประกอบการ จากการที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ได้สังเกตเห็นปัญหาที่ทางสถานประกอบการต้องทิ้งผักหรือผลไม้ที่ใช้ในไลน์บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าวันต่อวันเป็นจำนวนมาก ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการนำผักและผลไม้เหล่านี้มาสร้างเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่ 3 Shot Detox เพื่อที่ทางสถานประกอบการได้มีเมนูเครื่องดื่มเพิ่มขึ้น

หลังจากที่ลองทำเครื่องดื่ม 3 Shot Detox ขึ้นมานั้น ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความคิดเห็นด้วยการแจกแบบสอบถามออนไลน์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานภายในโรงแรม 2 แผนก คือ แผนกครัวและ Food & Beverage จำนวนทั้งหมด 30 ชุด ผลการศึกษาพบว่า เครื่องดื่มสูตร Pomegranate of Caring มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.50 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.51) เครื่องดื่มสูตร Sour Fruity Detox เป็นเครื่องดื่มที่มีผล

ต่อสุขภาพน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.37 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D = 0.56)

คำสำคัญ : น้ำดีท็อกซ์ / ผลไม้ / เครื่องดื่ม

#### Abstract

The 3 Shots Detox project had the purpose to use existing raw materials to create value by creating a new drink to reduce the wasted materials, such as vegetables or fruits. The students of the cooperative education project saw the establishment throw away many vegetables and fruits used in the daily breakfast buffet line. Therefore, the students wanted to use these fruits and vegetables to create a new 3-shot detox drink so that the establishment has more drink options and generates income.

After trying the 3 Shot Detox drink, the students conducted a survey by distributing online questionnaires to the sample groups. There were 30 sets of staff within the hotel in two departments, the kitchen and food & beverage departments. The study found that The Pomegranate of

Caring formula had the greatest health benefit (mean = 4.50 and SD deviation = 0.51), and the sour fruity detox formula was the least beneficial (mean = 4.37 and SD deviation = 0.51) standard ben S.D = 0.56).

**Keywords:** detox water, fruits, beverage

### ที่มาของปัญหา

โรงแรม Centara Watergate Pavillion -Bangkok เป็นโรงแรมที่แขกให้ความนิยมในการเข้าพัก เนื่องจากมีความสะดวกสบาย เช่น การเดินทางโดย รถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง เรือ และรถไฟฟ้า โรงแรมแห่งนี้มีห้างสรรพสินค้าอยู่ด้านล่างของโรงแรม รวมไปถึงห้างสรรพสินค้าอื่นๆที่อยู่รอบๆบริเวณโรงแรม จึงทำให้มีลูกค้าสนใจมาใช้บริการโรงแรมและเข้าพักเป็นจำนวนมาก

ทางคณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นว่าการเตรียมของเช่น น้ำผลไม้ ผักและผลไม้ต่างๆ ที่ใช้เพื่อรองรับลูกค้าที่มาใช้บริการทานบุฟเฟ่ต์อาหารเช้าในแต่ละวัน มีของที่เหลือเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาที่จะตามมาคือการจัดการกับวัตถุดิบเหล่านี้ เพราะทางโรงแรมใช้วัตถุดิบวันต่อวันทำให้มีความจำเป็นต้องทิ้งและเกิดการเน่าเสีย เนื่องจากใช้ไม่หมด ทำให้ต้นทุนสูงขึ้น ส่งผลให้โรงแรมมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม คณะผู้จัดทำจึงเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ เพื่อเป็นการลดต้นทุนและเพิ่มมูลค่าสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม และศึกษาประสิทธิภาพของน้ำดีที่

ออกซ์ที่มีผลต่อการขับสารพิษออกจากร่างกาย

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีความต้องการที่จะสร้างเมนูเครื่องดื่มขึ้นมาใหม่ เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้าและพนักงานภายในโรงแรม โดยที่นำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้ว และวัตถุดิบที่เหลือทิ้ง นำมาเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่ที่สามารถนำไปขายได้จริงทั้งภายในห้องอาหารของโรงแรม เช่น ห้องอาหาร Café'9 และในส่วนของบาร์ Infuze และห้องอาหาร Walk

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. นำผลไม้ที่เหลือใช้มาผลิตเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า
2. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้ภายในสถานประกอบการให้น้อยลง วัตถุประสงค์จากจำนวนที่สั่งเข้ามา และจำนวนที่เหลือเมื่อปิดห้องอาหาร

### ขอบเขตในการศึกษา

ในการทำโครงการสหกิจครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

1.3.1. ขอบเขตด้านระยะเวลา คณะผู้จัดทำใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 2 กันยายน 2565 เป็นระยะเวลา 4 เดือน

1.3.2. ขอบเขตของประชากร พนักงานโรงแรม Centara Watergate Pavilion Bangkok จำนวน 30 คน แผนก Food&Beverage ตำแหน่ง Food&Beverages Manager , Restaurant Manager , Assistantt

Restaurant , Restaurant Sup , Server และ  
แผนก Kitchen ตำแหน่ง Sous Chef , Kitchen  
(Bakery) , (Kitchen) Thai

1.3.3. ขอบเขตด้านเนื้อหา  
ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “ประโยชน์และ  
สรรพคุณต่างๆของผักและผลไม้” เพื่อ  
นำมาใช้ประโยชน์ในการทำน้ำดีที่ออกซ์ และ  
ลงมือปฏิบัติจริง

1.3.4. ขอบเขตด้านสถานที่  
โรงแรม Centara Watergate Pavilion  
Bangkok

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โรงแรมมีเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อ  
เป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า
2. วัตถุประสงค์เหลือใช้ภายในสถาน  
ประกอบการมีปริมาณลดลง

### วิธีดำเนินงาน

1. ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถาน  
ประกอบการ
2. เขียนโครงร่างโครงการ
3. ศึกษาและเก็บข้อมูล
4. วิเคราะห์ข้อมูล
5. ทดลองทำ และจัดทำแบบสอบถาม
6. เรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงการ  
นำเสนอ ตรวจสอบและแก้ไข
7. ส่งรูปเล่มและนำเสนอโครงการ

### วิธีทำ

1). สูตรSour Fruity Detox  
นำน้ำมะนาว 15 มิลลิลิตร ใส่ลงไป  
ในโหลแก้ว ตามด้วยน้ำส้มสายน้ำผึ้ง 150  
มิลลิลิตร นำเนื้อมาตักแต่ง 2 กรัม จากนั้นนำ  
เมล็ดแมงลัก 10 กรัม ใส่ลงไป นำน้ำเปล่า  
100 มิลลิลิตรมาผสม และนำไปใส่ตู้แช่เย็นเพื่อทำ  
การหมัก

2). สูตรPomegranate of Caring  
นำน้ำทับทิม 200 มิลลิลิตร ใส่ลงไป  
ในโหลแก้ว ตามด้วย เนื้อแตงโม 1 กรัม หรือ  
จากนั้นนำไปสาระแห่น 1.5 กรัมใส่ลงไป  
ตามด้วยเมล็ดทับทิม 202 กรัม และนำ  
น้ำเปล่า 100 มิลลิลิตร ใส่ลงในโหลแก้ว  
จากนั้นนำไปแช่เย็น เพื่อทำการหมัก

3). สูตรYoghurt Hero  
นำโยเกิร์ต 80 กรัม นม 180 มิลลิลิตร  
น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำมะนาว 30 มิลลิลิตร  
หรือมะนาวสไลด์ 2 ชิ้น สูตรนี้ไม่ต้องใช้เวลา  
ในการหมัก สามารถผสมกันและรับประทาน  
ได้เลย

### ทบทวนวรรณกรรม

ชนพรพรรณ พลศิริย (2562) ศึกษา  
งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อ  
น้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100% ของผู้บริโภค ใน  
เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลปัจจุบัน  
ผู้คนต่างหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยให้  
ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่เป็น  
ประโยชน์อย่างประเภทผักและผลไม้ซึ่งเป็น  
แหล่งของสารอาหารสำคัญ ที่จำเป็นต้อง  
ได้รับทุกวัน อย่างวิตามินและแร่ธาตุ หากเรา

ได้รับไม่เพียงพอความต้องการในแต่ละวัน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งน้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100% จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้บริโภคงานวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผัก-ผลไม้ คั้นสด 100%ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ส่วนประสมทางการตลาดพบว่าด้านผลิตภัณฑ์พบว่ารสชาติดีมีผลต่อการตัดสินใจซื้อมากที่สุด ด้านราคามีราคาเหมาะสมต่อคุณค่าทางโภชนาการและคุณประโยชน์ที่ได้รับ ด้านการจัดจำหน่ายผู้บริโภคส่วนใหญ่เห็นด้วยมากที่สุดที่มีความสะดวกในการหาซื้อสินค้า และด้านการส่งเสริมการตลาดพบว่าผู้บริโภคเห็นด้วยมากที่สุดที่มีการโฆษณาผ่านสื่อ Social Media

กัญญากร แก้วเขียว วุฒิ สุขเจริญ (2563) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้สำหรับตลาดกลุ่มคนรุ่นใหม่ พบว่า ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพในประเทศไทยได้รับความนิยมและมีความต้องการบริโภคเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้บริโภคสามารถรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพได้อย่างรวดเร็วผ่านช่องทางที่หลากหลาย โดยเฉพาะ Social Media ต่างๆ ทำให้ผู้บริโภคมีตัวเลือกมากขึ้น ส่งผลให้ธุรกิจจะต้องปรับตัวและรับมือกับการแข่งขันกันรุนแรงขึ้นเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งตลาด ดังนั้นผู้ประกอบการ SME จึงไม่สามารถนำเสนอสินค้าแบบฉาบฉวยหรือเพียงเพราะเกาะกระแสรักสุขภาพได้อีกต่อไป แต่ผู้ประกอบการจะต้องปรับตัวให้ธุรกิจหรือ

สินค้าสามารถตอบโจทย์ได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มลูกค้าเป้าหมายให้ได้มากที่สุดผนวกกับการผลักดันจากภาครัฐที่มุ่งหวังให้ผู้ประกอบการสร้างมูลค่าเพิ่มและความได้เปรียบในการแข่งขันด้วยการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการผลิตจึงเป็นอีกแรงกระตุ้นหนึ่งที่ทำให้ผู้ประกอบการผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์สมัยใหม่ออกสู่ตลาดเพิ่มมากขึ้น

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ (2556) ศึกษาเรื่อง การกำจัดสารพิษออกจากร่างกายด้วยธรรมชาติบำบัด พบว่า มีสารพิษที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ปะปนอยู่ในอากาศ หรือสารเคมีต่างๆจากการนำมาใช้ในการเร่งการเจริญเติบโตของพืชผัก หรือ เนื้อสัตว์ จึงทำให้ร่างกายมีสารพิษตกค้างในร่างกายซึ่งจะไม่เป็นอันตรายเฉียบพลันแต่เมื่อการสะสมเป็นจำนวนมากจะก่อให้เกิดอันตรายได้ ถ้าไม่กำจัดออกให้ทันท่วงทีย่อมเป็นการเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บได้ ดังนั้นการแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุจึงต้องกำจัดสารพิษออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด และส่งเสริมระบบขับของเสียออกจากร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

### สรุปผลโครงการ

จากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม ถึง 2 กันยายน 2565 ระยะเวลาทั้งหมด 14 สัปดาห์ ในแผนก Food & Beverage ของโรงแรม Centara Watergate

Pavilion Bangkok ผู้จัดทำได้รับความรู้ในการปฏิบัติงานในด้านต่างๆของแผนก Food & Beverage เช่นการเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือ การดูแลงานจัดเลี้ยง การใช้ภาษาในการสื่อสารกับแขก การเป็น Cashier หรือ Hostess การรับออเดอร์อาหารทั้งแบบ Room Service และ A La Carte ซึ่งพบว่าในช่วงของ Breakfast ภายในห้องอาหารจะมีวัตถุดิบเหลือจากไลน์บุฟเฟต์ และอาหารต่างๆเป็นจำนวนมาก ทางผู้จัดทำจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลน้ำดีที่ออกซ์ที่คิดค้นจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ที่มีในห้องอาหารของทางโรงแรมเพื่อช่วยลดต้นทุนและสรรพคุณของแต่ละสูตรสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับทางโรงแรมเพราะสามารถนำมาต่อยอดเป็นรายได้เพิ่มเติมให้แก่ทางโรงแรมทำให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้นจากเดิม

หลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ก่อนจัดจำหน่ายให้แก่แขกพบว่าสามารถจับของเสียและสารพิษได้จริงและช่วยให้ร่างกายสดชื่นสามารถทำให้ร่างกายปรับสมดุลได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามภายหลังการใช้งานที่มีกลุ่มเป้าหมายคือพนักงานในแผนก Food & Beverage พบว่ามีความพึงพอใจในรสชาติและตัวผลิตภัณฑ์ เพราะนอกจากจะมีประโยชน์ยังสามารถลดต้นทุนจากการนำของเหลือในโรงแรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพิ่มได้

#### บรรณานุกรม

กฤษณะ จิรเนติพงษ์, ณัฐพล ทองชัยไพโรจน์ และ สมิทธ์ สิทธิสาร. (2562). เครื่อง

ดื่มสมุนไพรดีที่ออกซ์สามสี. เข้าถึงได้

จาก <https://eresearch.siam.edu/wp-content/uploads/>

กัญญารัตน์ เงินโพธิ์. (2564). ลูกอมดีที่ออกซ์ (Candy Detox). เข้าถึงได้

จาก <https://nia>

[3portal.emworkgroup.co.th/info/innovation/item/4482](https://nia3portal.emworkgroup.co.th/info/innovation/item/4482)

ชนพรพรรณ พลศิริย. (2562). ศึกษางานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผัก- ผลไม้. เข้าถึงได้จาก

<http://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/twin8/6114154034.pdf>

ภิญญาภา แก้วเขียว และ วุฒิ สุขเจริญ. (2563).

การพัฒนาเครื่องดื่มประเภทน้ำดื่ม

หรรษาลดกลุ่มคนรุ่นใหม่. เข้าถึงได้

จาก [http://library.tni.ac.th/thesis/upload/files/ThesisISNey/ Wisit%](http://library.tni.ac.th/thesis/upload/files/ThesisISNey/Wisit%20Mulsup%20IS%20SME%202020)

[20Mulsup%20IS%20SME%202020](http://library.tni.ac.th/thesis/upload/files/ThesisISNey/Wisit%20Mulsup%20IS%20SME%202020)

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.

(ม.ป.ป). สรรพคุณของโยเกิร์ต.

เข้าถึงได้จาก [https://stri.cmu.ac.](https://stri.cmu.ac.th/tipdetail.php?id=54)

[th/tipdetail.php?id=54](https://stri.cmu.ac.th/tipdetail.php?id=54)

สถาพร มานัสสถิต. (2553). การทำดีที่ออกซ์ดี

จริง หรือ. เข้าถึงได้จาก

<http://www.si>

[.mahidol.ac.th/th/healthdetail. Asp?](http://www.siam.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=129)

[aid=129](http://www.siam.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=129)

สวนดุสิตโพล. (2565). การดูแลสุขภาพของ

คนไทย. เข้าถึงได้จาก [https://www.](https://www.springnews.co.th/infographic/82781)

[springnews.co.th/infographic/82781](https://www.springnews.co.th/infographic/82781)

อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2556). การกำจัดสารพิษ

- ออกจากวงการด้วยธรรมชาติบำบัด.  
เข้าถึงได้จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/swurd/article/viewfile/32258/27547>
- DMSc SMART LIFE BLOG ฉลาดใช้ชีวิต  
กันกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์.  
(ม.ป.ป). *น้ำผึ้ง*. เข้าถึงได้จาก <http://dmscsmartlifeblog.com/channels/index.php?group=1&mode=3>
- Istock by getty Images. (2563). *นม*. เข้าถึง  
ได้จาก <https://www.istockphoto.com/th/รูปถ่าย/แก้วนม-gm1206080627-347711387>
- Theasianparent. (ม.ป.ป). *ส้ม*. เข้าถึงได้จาก  
[https://th.theasianparent.com/ผลไม้/ไม่  
มากประโยชน์](https://th.theasianparent.com/ผลไม้/ไม่มากประโยชน์)
- Kapook. (2556). *เมล็ดแมงลัก*. เข้าถึงได้จาก  
<https://health.kapook.com/view53329.html>
- Kapook. (ม.ป.ป). *สรรพคุณของทับทิม*.  
เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view4905.html>
- Kccfood. (ม.ป.ป). *โยเกิร์ต*. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.kccfood.com/category/82/หมวด-วัตถุดิบ/โยเกิร์ต>
- Makro. (ม.ป.ป). *ใบสาระแทน*. เข้าถึงได้จาก  
[https://www.makroclick.com/th/pro  
ducts/826827-](https://www.makroclick.com/th/products/826827-)
- Mthai. (2564). *แตงโม*. เข้าถึงได้จาก  
<https://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>
- Mthai. (ม.ป.ป). *ทับทิม*. เข้าถึงได้จาก <http://mthai.com/lifestyle/food/198676.html>
- Mthai. (2564). *สรรพคุณใบสาระแทน*.  
เข้าถึง  
ได้จาก [https://mthai.com/lifestyle-  
health/44579.html](https://mthai.com/lifestyle-health/44579.html)
- Medthai. (2562). *สรรพคุณส้ม*. เข้าถึงได้จาก  
[https://medthai.com/%e0%b8%aa  
%e0%](https://medthai.com/%e0%b8%aa%e0%)
- Organicbook. (ม.ป.ป). *สรรพคุณของน้ำผึ้ง*.  
เข้าถึงได้จาก [https://www.Organi  
cbook.com/food/ nutrition/ %9C%  
E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%](https://www.Organicbook.com/food/nutrition/%9C%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%)
- Sanook. (2559). *มะนาวมีประโยชน์มากกว่า  
ที่คิด*. เข้าถึงได้จาก [http://www.sa-  
nook.com/health/](http://www.sanook.com/health/)
- Sanook. (2565). *สรรพคุณของแตงโม*. เข้าถึง  
ได้จาก [https://www.sanook.com/hea  
lth/32261/](https://www.sanook.com/health/32261/)
- Women for political sci. (2564). *สรรพคุณ  
ของนม*. เข้าถึงได้จาก [https://women  
scaucusforpoliticalscience.](https://women.scaucusforpoliticalscience.com/)
- VEGANICA. (2564). *มะนาว*. เข้าถึงได้จาก  
[https://www.veganicalab.com/  
content](https://www.veganicalab.com/content)



ภาคผนวก ง

โปสเตอร์



# 3 Shot Detox 3 ช็อต ดีท็อกซ์

นางสาวกนกพร จันทร์ศรี  
นางสาวพิมพ์วรรณพร หุ่นศรีแก้ว  
นางสาววรินดา เข้มทองคำ

คณะศิลปศาสตร์ ภาควิชาอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสยาม  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ

พนักงานที่ปรึกษา : นายตฤศ ศรีสร้อย สถานที่ฝึกงาน โรงแรม Centara Watergate Pavillion Bangkok

## ความสำคัญของปัญหา

ปัญหาที่ทางคณะผู้จัดทำได้พบเจอคือการเตรียมของเช่น น้ำผลไม้ ผักและผลไม้ต่างๆ ที่ใช้เพื่อรองรับลูกค้าที่มาใช้บริการทานอาหารเช้าอาหารเข้าในแต่ละวันมีของที่เหลือเป็นจำนวนมากซึ่งปัญหาที่ตามมาคือการจัดการวัตถุดิบเหล่านี้ เพราะทางโรงแรมใช้วัตถุดิบวันต่อวันทำให้มีความจำเป็นต้องทิ้งและเกิดการนำเสียเนื่องจากใช้ไม่หมดทำให้ต้นทุนสูงขึ้นส่งผลให้โรงแรมมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงเป็นผลพวงต่อสิ่งแวดล้อมและผู้จัดทำจึงเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้เพื่อเป็นการลดต้นทุนและเพิ่มมูลค่าสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

## วัตถุประสงค์

1. โรงแรมมีเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า
2. โรงแรมมีรายได้เพิ่มขึ้นจากเมนูเครื่องดื่มใหม่

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นำผลไม้ที่เหลือใช้มาผลิตเป็นเมนูเครื่องดื่มใหม่เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า
2. ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้ภายในสถานประกอบการให้น้อยลง
3. สามารถสร้างมูลค่าและรายได้เพิ่มเติมให้แก่โรงแรม

## ขั้นตอนการทำ

### สูตร Sour Fruity Detox

1. นำส้มและมะนาวมาคั้นน้ำ
2. นำเนื้อส้มและมะนาวใส่โถปั่นใส่น้ำ
3. จากนั้นทำการแช่แข็งแช่แข็ง และใส่ลงไป
4. ล้วงส่วนผสมทั้งหมดคนให้เข้ากัน
5. ทำการหมัก 1 คืน

### สูตร Yogurt Hero

1. เตรียมภาชนะและวัตถุดิบตาม โยเกิร์ต น้ำผึ้ง
2. คนให้เข้ากัน จากนั้นนำมะนาวที่ปั่นแล้วมาตกแต่ง

### สูตร Pomegranate of Caeing

1. นำโยสวาระแทนโยเกิร์ตเพื่อตกแต่ง
2. นำทับทิมมาคั้นน้ำ
3. นำแดงไมมาคั้นตามเปลือก
4. จากนั้นล้วงส่วนผสมและคนให้เข้ากัน
5. ทำการหมัก 1 คืน

## สรุปผล

ผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์จำนวน 30 ชุดให้กับพนักงานแผนก Food&Beverage และ แผนกครัว จากแบบแบบสอบถามออนไลน์สรุปผลได้ดังนี้ โดยเรียงจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด

1. สูตร Pomegranate of Caeing  
มีค่าเฉลี่ย : 4.44  
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน : 0.07  
การแปลผลอยู่ในระดับ : มาก
2. สูตร Yogurt Hero  
มีค่าเฉลี่ย : 4.44  
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน : 0.06  
การแปลผลอยู่ในระดับ : มาก
3. สูตร Sour Fruity Detox  
มีค่าเฉลี่ย : 4.42  
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน : 0.06  
การแปลผลอยู่ในระดับ : มาก





ภาคผนวก ฉ  
บันทึกรายสัปดาห์











ภาคผนวก ช  
ประวัติผู้จัดทำ

## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อนักศึกษา : นางสาวกนกพร จันทร์ศรี  
รหัสนักศึกษา : 6104400033  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 88/337 หมู่ 11 ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน  
จังหวัดนครปฐม 73210



ชื่อนักศึกษา : นางสาวพิมพ์วรรณพร ทุงศรีแก้ว  
รหัสนักศึกษา : 6104400041  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 12/17 ซอย 1 หมู่บ้านพระปิ่น 4  
เขตหนองแขม แขวงหนองแขม  
กรุงเทพมหานคร 10160



ชื่อนักศึกษา : นางสาววลินดา เข้มทองคำ  
รหัสนักศึกษา : 6104400074  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
ที่อยู่ : 2/28 หมู่ 14 ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งใต้  
เขตหนองแขม แขวงหนองแขม  
กรุงเทพมหานคร 10160