



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด

Cereal Cookie with Pineapple Jam

นางสาว ศุภาพิชญ์ ถิมโรจนวัตร 6104400048

นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส 6104400050

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของ 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2564

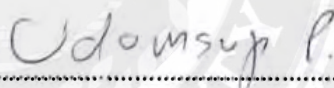
หัวข้อโครงการ      คุกกี้อัญมณีพีชซอสสับประรด  
Cereal Cookie with Pineapple Jam  
รายชื่อผู้จัดทำ      นางสาว ศุภาพิชญ์ ลิ้มโรจนวัตร  
                                  นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส  
ภาควิชา                อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ที่ปรึกษา      อาจารย์ปัญญา มาเปมะโยธิน

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม  
การท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปี  
การศึกษา 2564

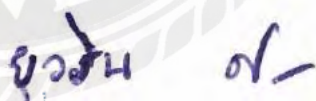
คณะกรรมการสอบโครงการ



.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ปัญญา มาเปมะโยธิน)



.....พนักงานที่ปรึกษา  
(นายอุดมทรัพย์ ปกป้องกุล)



.....กรรมการกลาง  
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)



.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา  
(ผศ.ดร.มารุจ ลิ้มปะวัตนะ)

## จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 9 เดือน กันยายน พ.ศ.2565

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
อาจารย์ ปัญจมา เปมะโยธิน

ตามที่ นางสาว ศุภาพิชญ์ ลี้มโรจนวัตร และ นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส นักศึกษาภาควิชา  
อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสห  
กิจศึกษาระหว่าง วันที่ 1 มิถุนายน 2565 ถึงวันที่ 9 กันยายน 2565 ในตำแหน่งนักศึกษาฝึกงานใน  
แผนกครัว ณ โรงแรมอาศัย กรุงเทพฯ ไซน่าทาวน์ และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้  
ศึกษาและทำรายงานเรื่อง คุณก็ษฐ์พีชชอสต์บประรด

บัดนี้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว จึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้  
จำนวน 1 เล่มเพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาว ศุภาพิชญ์ ลี้มโรจนวัตร

นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส

นักศึกษาสหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ

คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

## กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ โรงแรมอัสัย กรุงเทพฯ ไซไนทาวน์ (Asai Bangkok Chinatown) ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝน ทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเองเพื่อให้ได้ความรู้ ความชำนาญ และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่างๆ ดังนี้

1. คุณวิษณุ เตียวตระกูล Head Chef
2. อาจารย์ปัญญา มา เปมะโยธิน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลในการปฏิบัติงาน และการปฏิบัติตน เพื่อให้เข้าใจชีวิตการทำงานอย่างแท้จริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ด้วย

ผู้จัดทำ  
นางสาว สุภาพิษณ์ ลีมโรจนวัตร  
นางสาว นวพร เอี่ยมพ่องใส

9 กันยายน 2565

ชื่อโครงการ : คุกกี้ชอสลับประรด  
หน่วยกิต : 5 หน่วยกิต  
คณะผู้จัดทำ : นางสาว ศุภาพิชญ์ ลิ้มโรจนวัตร  
: นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปัญญา เปมะโยธิน  
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี  
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา : 3/2564

### บทคัดย่อ

ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ต้องใช้ขนมปังและสับประรดเป็นส่วนประกอบในอาหาร จึงทำให้มีการทิ้งเศษขนมปังและเศษสับประรดเป็นจำนวนมาก เศษขนมปังกับแกนสับประรดก็มีประโยชน์ การนำเศษขนมปังที่ไม่ใช้แล้วมาทำขนมหรือคุกกี้ในรูปแบบใหม่โดยผสมธัญพืชซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และราดชอสที่ทำจากแกนสับประรด เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ และเป็นเมนูของหวานที่สามารถนำไปเสิร์ฟให้แขกได้รับประทาน ผู้จัดทำได้สำรวจความพึงพอใจต่อเมนูคุกกี้ธัญพืชชอสสับประรดของพนักงานในแผนกครัวจำนวน 8 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อคุกกี้ธัญพืชชอสสับประรดโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.35 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือรสชาติของชอสสับประรดมีค่าเฉลี่ย 4.50 รองลงมาคือ ด้านกลิ่นของชอสสับประรดและด้านความสะดวกในการรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 4.37 ส่วนด้านการลดต้นทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบนั้นผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.00

คำสำคัญ: ขนมปัง สับประรด ธัญพืช

**Project Title** : Cereal Cookie with Pineapple Jam  
**Credits** : 5  
**By** : Ms. Supapit limrojaanawat  
: Ms. Nawaporn Aiampongsai  
**Advisor** : Ms. Panjama Pemayodhin  
**Degree** : Bachelor of Arts  
**Major** : Tourism and Hospitality Industry  
**Faculty** : Liberal Arts  
**Semester / Academic Year** : 3/2021

### Abstract

In everyday cooking, bread and pineapple are main ingredients used for cooking. This results in an excessive amount of bread crumbs and pineapple cores. Bread crumbs and pineapple cores can be used for making whole grain cookies, which is a healthy dessert. Cookies are served with a sauce that has a pineapple core as an ingredient. This method resulted in reducing food waste. Whole grain cookies, also can be served as a dessert for the guest.

The students surveyed the satisfaction of 8 kitchen staff with pineapple sauce cereal cookies using an online questionnaire. It was found that respondents were satisfied with cereal cookies with pineapple sauce overall at the highest level with an average of 4.35. The most satisfied respondents were taste of pineapple sauce, an average of 4.50, followed by the smell of pineapple sauce and the convenience of eating had an average of 4.37. In terms of cost reduction in purchasing raw materials, the respondents were satisfied at a high level, average 4.00.

**Keywords:** bread, pineapple, grains

Approved by  


## สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ .....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ .....	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	1
<b>บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน</b>	
2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ .....	2
2.2 ประวัติความเป็นมา .....	3
2.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร .....	4
2.4 แผนผังองค์กร .....	8
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย .....	8
2.6 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา .....	10
2.7 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน .....	11
2.8 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา .....	11
2.9 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ .....	11
2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา .....	12
2.11 ข้อเสนอแนะของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา .....	12

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมปัง สรรพคุณและประโยชน์ .....	13
3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสับปะรด สรรพคุณและประโยชน์ .....	21
3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับธัญพืช สรรพคุณและประโยชน์ .....	28

### บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ

4.1 การเตรียมการและการวางแผน โครงการ .....	39
4.2 ขั้นตอนการทำคูกี้ธัญพืชขอสับปะรด .....	40
4.3 การพัฒนาปรับปรุงอาหาร .....	45
4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของคูกี้ธัญพืชขอสับปะรด .....	45
4.5 การคำนวณต้นทุนการทำคูกี้ธัญพืชขอสับปะรด .....	48

### บทที่ 5 สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ .....	49
5.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ .....	50
5.3 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป .....	50

<b>บรรณานุกรม</b> .....	51
-------------------------	----

ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง บทความวิชาการ

ภาคผนวก จ ไปสเตอร์

ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน

ประวัติผู้จัดทำ



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินงาน .....	11
ตารางที่ 4.1 แสดงส่วนผสมที่ใช้ในการทำคุกกี้ธัญพืชซอสลับประด .....	40
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ .....	45
ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ .....	46
ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ต่อคุกกี้ธัญพืชซอสลับประด .....	46
ตารางที่ 4.5 แสดงการคำนวณจำนวนขยะที่ลดลงเมื่อนำมาทำคุกกี้ธัญพืชซอสลับประด ....	47
ตารางที่ 4.6 แสดงการคำนวณต้นทุนการทำคุกกี้ธัญพืชซอสลับประด .....	48



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 โลโก้ โรงแรมอาศัยกรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์ .....	2
รูปที่ 2.2 แผนที่ โรงแรม อาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์ .....	2
รูปที่ 2.3 ห้องพักคอมพิวเตอร์ .....	5
รูปที่ 2.4 ห้องพักคอมพิวเตอร์วินรูม .....	5
รูปที่ 2.5 ห้องพักรูมมีรูม .....	6
รูปที่ 2.6 ห้องพักรูมมีวินรูม.....	6
รูปที่ 2.7 ห้องพักรูมมีที่รูม .....	7
รูปที่ 2.8 ห้องอาหารแจมแจม .....	7
รูปที่ 2.9 แผนผังองค์กร โรงแรมอาศัยกรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์ .....	8
รูปที่ 2.10 นักศึกษาสหกิจศึกษา .....	8
รูปที่ 2.11 นักศึกษาสหกิจศึกษา .....	9
รูปที่ 2.12 พนักงานที่ปรึกษา .....	10
รูปที่ 3.1 ขนมปัง .....	13
รูปที่ 3.1.1 : ขนมปังแซนวิช.....	14
รูปที่ 3.1.2 : ขนมปังฝรั่งเศส (French Bread) .....	14
รูปที่ 3.1.3 : ครัวซองด์ (French Bread) .....	15
รูปที่ 3.1.4 : ซอฟท์โรล.....	15
รูปที่ 3.1.5 : Breakfast Roll & Dinner Roll.....	16
รูปที่ 3.1.6 : เบเกิล (Bagel) .....	16
รูปที่ 3.1.7 : มัฟฟิน (Muffin) .....	17
รูปที่ 3.1.8 : เชียบัดต้า (Ciabatta) .....	17
รูปที่ 3.1.9 : Brioche.....	18
รูปที่ 3.1.10 : ซาวโดว์ (Sourduogh Loaves) .....	18
รูปที่ 3.1.11 : ขนมปังหวาน .....	19
รูปที่ 3.2 สับปะรด .....	21
รูปที่ 3.2.1 : พันธุ์ปัตตาเวีย.....	22
รูปที่ 3.2.2 : พันธุ์อินทรชิตแดง.....	23
รูปที่ 3.2.3 : พันธุ์ภูเก็ต.....	24
รูปที่ 3.2.4 : พันธุ์นางแล.....	24
รูปที่ 3.2.5 : สับปะรดศรีราชา.....	25

รูปที่ 3.2.6 : สับประรดห่วยมุ่น .....	26
รูปที่ 3.2.7 : สับประรดภูแลเชียงราย.....	27
รูปที่ 3.3 รัชฎพีช.....	28
รูปที่ 3.4 เมล็ดทานตะวัน .....	29
รูปที่ 3.5 เมล็ดฟักทอง .....	31
รูปที่ 3.6 งา .....	33
รูปที่ 4.2 ลูกกั้รัชฎพีชซอสสับประรด.....	39
รูปที่ 4.2.1 ขนมบั้งที่เหลือจากการจับบุฟเฟต์.....	41
รูปที่ 4.2.2 เนยที่เหลือจากการใช้ทำอาหาร .....	41
รูปที่ 4.2.3 ขนมบั้งและเนยที่ผสมกันเสร็จแล้ว .....	42
รูปที่ 4.2.4 สับประรดที่คั้นจนเป็นเนื้อเดียวกัน .....	42
รูปที่ 4.2.5 รัชฎพีชที่ผสมกันแล้ว .....	43
รูปที่ 4.2.6 ลูกกั้ที่เป็นวงกลมแล้ว .....	43
รูปที่ 4.2.7 ลูกกั้ที่อบเสร็จแล้ว .....	44
รูปที่ 4.2.8 ลูกกั้รัชฎพีชที่อบเสร็จและตกแต่งด้วยซอสสับประรด .....	44



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานในแผนกครัวของโรงแรม Asai Bangkok Chinatown ได้พบปัญหาว่า ทางโรงแรมมีการทิ้งเศษขนมปังที่ไม่ได้ใช้แล้วในแต่ละวัน เป็นจำนวนมาก และเศษผลไม้ที่ตัดไม่สวย หรือบางส่วนที่ไม่นิยมรับประทาน เช่น แคนสับปะรด ทำให้คณะผู้จัดทำมีความคิดว่า เศษขนมปังกับแคนสับปะรดก็มีประโยชน์ การนำเศษขนมปังที่ไม่ได้ใช้แล้วมาทำของหวานหรือลูกกวนในรูปแบบใหม่โดยผสมธัญพืชซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และราดซอสที่ทำจากแคนสับปะรด เป็นเมนูของหวานที่สามารถนำไปเสิร์ฟให้แขกได้รับประทาน เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ และยังสามารถลดต้นทุนให้กับทางโรงแรมอีกทางหนึ่ง

### 1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดปริมาณขยะในแผนกครัว
2. เพื่อทำเมนูใหม่เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อศึกษาและแก้ไขปัญหาวาสตुที่เหลือทิ้งจากการทำอาหาร

#### ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรมอัสย กรุงเทพฯ ไซน่าทาวน์ (Asia Bangkok Chinatown)

#### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน – 9 กันยายน 2565

### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. แผนกครัวสามารถลดปริมาณขยะที่เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมได้
2. แผนกครัวสามารถเสนอเมนูเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่โรงแรม

## บทที่ 2

### รายละเอียดการปฏิบัติงาน

#### 2.1 ชื่อและที่ตั้งสถานประกอบการ



รูปที่ 2.1 โลโก้ โรงแรมอาศัยกรุงเทพฯ ไซนาทาวน์  
ที่มา : จากเฟซบุ๊ก Asai Hotels

ชื่อสถานประกอบการ : โรงแรม อาศัยกรุงเทพฯ ไซนาทาวน์  
ที่ตั้งหน่วยงาน : 527 ถ.เจริญกรุง แขวงบ่อมปราบ เขตบ่อมปราบศัตรูพ่าย  
กรุงเทพมหานคร 10100  
โทรศัพท์ : 02-220-8999  
เว็บไซต์ : [www.asaihotels.com](http://www.asaihotels.com)  
อีเมล : [asai.bct@dusit.com](mailto:asai.bct@dusit.com)  
Facebook : Asai Hotels



รูปที่ 2.2 แผนที่ โรงแรม อาศัย กรุงเทพฯ ไซนาทาวน์  
ที่มา : Facebook Asai Hotels

## 2.2 ประวัติความเป็นมา

โรงแรม “อาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์” เป็นโรงแรมแบรนด์ใหม่ในเครือโรงแรมดุสิต อินเตอร์เนชั่นแนล เตรียมพร้อมที่จะเปิดประสบการณ์ครั้งใหม่ให้กับนักเดินทางตั้งแต่กลางเดือน กันยายน 2563 นี้ ด้วยจุดเด่นของการสร้างความประทับใจให้กับผู้ใช้บริการ ไปสัมผัสกับท้องถิ่น และวิถีชีวิตในชุมชนในย่านเยาวราช รวมถึงสถานที่สำคัญรอบๆ โดยเฉพาะในย่านเมืองเก่า และ รอบเกาะรัตนโกสินทร์ ห้องพักสไตล์มินิมอล จำนวน 224 ห้อง ความสะดวกสบายระดับลักซูรี ไม่ว่าจะห้องนอน หรืออุปกรณ์ต่างๆ ในห้องน้ำ เพื่อให้แขกคนพิเศษได้รับการบริการระดับดีเยี่ยม ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง และยังเดินทางง่ายด้วยระบบรถไฟฟ้าใต้ดิน (ห่างจากสถานี MRT วัด มังกร เพียง 100 เมตร) โรงแรม “อาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์” ASAI Bangkok Chinatown เป็น โรงแรมแห่งแรกที่เปิดตัวภายใต้แบรนด์ “อาศัย” โดยตั้งอยู่ในทำเลที่ดีที่สุดในย่านเยาวราช ทำให้ผู้ เข้าพักได้สัมผัสกับบรรยากาศที่ลึกซึ้งตามวิถีชีวิตที่แท้จริงของชุมชน ตั้งแต่ร้านอาหารแนวสตรี ทฟู้ด ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวทั่วโลก ศาลเจ้า วัดไทย วัดจีน วัดญวน หอศิลป์ และพิพิธภัณฑ์ รวมถึงคาเฟ่ร่วมสมัยที่แทรกตัวอยู่ในตึกเก่าของเยาวราช โรงแรมอาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์ รองรับนักเดินทางได้ทุกกลุ่ม ทั้งนักท่องเที่ยวที่ชอบเดินทางคนเดียว หรือเดินทางเป็น กลุ่ม หรือครอบครัว รวมถึงนักธุรกิจที่ต้องการที่พักใจกลางเมือง และสามารถสัมผัสกับ ประสบการณ์ท้องถิ่น หรือใช้ชีวิต Night Life ในย่านเยาวราชได้อย่างใกล้ชิด โดยพนักงานของ อาศัยทุกคน สามารถทำหน้าที่เป็น Local Connector ที่จะแนะนำการเดินทางไปในสถานที่หรือ ชุมชนต่างๆ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวเด่น ร้านอาหารอร่อยๆ หรือจุดเช็คอิน ให้กับลูกค้า หากลูกค้า ต้องการ ทั้งนี้ โรงแรมอาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์ มีจำนวนทั้งหมด 224 ห้อง 3 รูปแบบ ตกแต่งใน รูปแบบร่วมสมัยผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมไทย-จีน เพื่อสะท้อนคาแรคเตอร์ของย่านที่โรงแรม ตั้งอยู่ โดยห้องพักจะมีขนาดกะทัดรัดระหว่าง 17 - 26 ตารางเมตร ขณะเดียวกัน พื้นที่ส่วนกลางจะมีความกว้างขวางตามคอนเซปต์ Eat, Work, Play ที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อตอบสนองการใช้งาน รูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กิน ค่ำ ทำงาน หรือ พักผ่อนร่วมกันอย่างสะดวกสบาย ดังนั้น ลูกค้าจะได้รับประสบการณ์การเข้าพักแบบลักซูรี ในราคาที่สัมผัสได้ เพื่อตอบโจทย์ Affordable Lifestyle ของลูกค้าอย่างแท้จริง ส่วนร้านอาหารและเครื่องดื่มที่มีชื่อว่า JAM JAM Eatery & Bar จะเป็นการ ผสมผสานของร้านอาหารกับบาร์ เพื่อให้เป็นพื้นที่สังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในบรรยากาศ สบายๆ ผ่อนคลายเป็นกันเอง ให้บริการอาหารเช้า รวมถึงแบบ All-day Dining มีเมนูให้เลือก หลากหลายตั้งแต่อาหารตะวันตกยอดนิยม อาหารเอเชียจานโปรด อาหารตามฤดูกาล รวมถึง เครื่องดื่มต่างๆ นอกจากนี้ ยังมีเชฟชื่อดัง อาทิ เชฟหนุ่ม ชาริญญ์ Executive Chef ของทีมอาศัย ยัง ทำงานร่วมกับเชฟชื่อดังต่างๆ เช่น เชฟ Paolo Vitaletti และเชฟ Jarrett Wisley แห่งร้าน Appia, Peppina และ Soul Food ที่มาช่วยคิดเมนูพิเศษ เช่น ‘Chinatown Benedict’ ที่ใช้ไข่อินทรีที่คัดสรร พิเศษ ประู่มกับเบียร์และซอสเอ็กซ์โอ ซึ่งเป็นเมนูที่ได้รับอิทธิพลและแรงบันดาลใจจากย่าน

เขาราช และยังร่วมงานกับเชฟนิค ภูมิพัสตร์ แห่งร้านเชียนดอง ซึ่งเป็นร้านอาหารเวียดนามของบ้านดุสิตธานี ในการคัดเลือกสมุนไพรและผักสดจากสวนผักออร์แกนิกของโรงแรมอาศัย รังสรรเป็นเมนู ‘Fresh Spring Rolls’ เพื่อให้จะบริการในช่วงมี้อค่า และอีกหลายเมนูที่อยู่ในขั้นตอนการเตรียมงาน

“วิถีการทำอาหารของโรงแรมอาศัย จะให้ความสำคัญกับ Food waste ซึ่งพยายามที่จะลดการสูญเสียวัตถุดิบในระหว่างการประกอบอาหาร และสร้างสรรค์รูปแบบเมนูอาหารที่พอเพียง นอกจากนี้ เพื่อส่งเสริมการเกษตรแบบยั่งยืน โรงแรมยังได้ผนึกความร่วมมือกับ Akha Ama ซึ่งเป็นองค์กรช่วยเหลือสังคมในการปลูกกาแฟอินทรีย์ในภาคเหนือของประเทศไทย เพื่อจัดหาเมล็ดอาราบิก้า 100% จากโครงการมาบริการให้กับลูกค้าของโรงแรมอีกด้วย” ศิริเดช กล่าว “ในอนาคตอย่างไรคนก็ต้องเดินทางนักท่องเที่ยวปัจจุบันไม่ได้โฟกัสที่ Facility หรือดาวของโรงแรมแต่สนใจ Local Experience และ Authenticity ที่เขาจะได้รับมากกว่า” แชมป์-ศิริเดช โทณวนิก ทายาทรุ่น 3 ของดุสิตธานีและกรรมการผู้จัดการบริษัทอาศัย โฮลดิ้งส์ จำกัด กล่าว

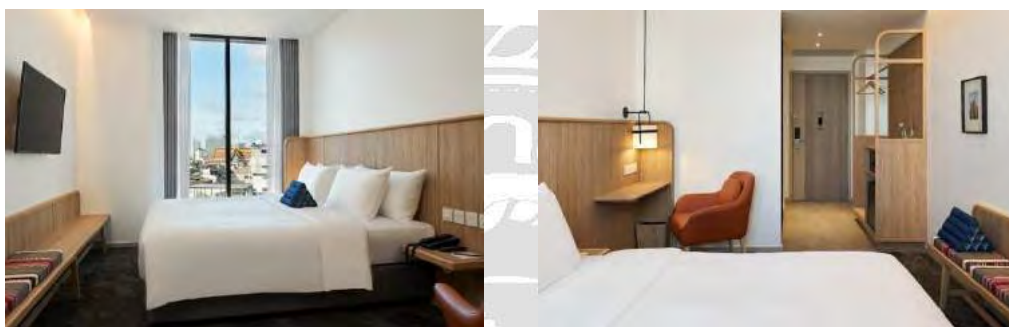
### 2.3 ลักษณะการประกอบการผลิตภัณฑ์การให้บริการหลักขององค์กร

‘อาศัย’ เป็นแบรนด์ใหม่ภายใต้เครือโรงแรมดุสิตอินเตอร์เนชั่นแนล ที่ดูแลโดยคุณแชมป์ ทายาทของคุณชินนิต โทณวนิก แม้จะเป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมระดับตำนานของไทย แต่แบรนด์อาศัยมีการบริหารและทิศทางที่ถีกจากแนวเดิม โดยมุ่งเจาะตลาดกลุ่มลูกค้ามิลเลนเนียลโดยเฉพาะ สิ่งที่ยังคงเหมือนแบรนด์ดุสิตจึงอยู่ที่คุณภาพ มาตรฐานการบริการ และความทุ่มเทของพนักงานที่เชื่อว่าทุกคนย่อมสัมผัสได้ตั้งแต่เข้ามาในบริเวณโรงแรมภายในโรงแรมมีห้องพักทั้งหมด 224 ห้องมี 2 วิวให้เลือกพักคือ City view และ Courtyard view ‘อาศัย’ มุ่งนำเสนอประสบการณ์การพักผ่อนแบบใหม่ที่เน้นความสะดวกสบาย ไฮเทค พร้อมกลิ่นอายของพื้นที่บริเวณที่โรงแรมตั้งอยู่ โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การสร้างควมยั่งยืนให้กับทั้งโรงแรมและชุมชนรายรอบ ASAI Bangkok Chinatown ที่เป็นส่วนหนึ่งของไอ แอม ไชน่าทาวน์ ตั้งอยู่ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน วัดมังกรฯ เพียง 100 เมตร จึงแวดล้อมไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร คาเฟ่ บาร์ และแกลเลอรีมากมาย ที่รวบรวมไว้ครบถ้วนในเว็บไซต์ของโรงแรม เพิ่มความสะดวกให้ผู้เข้าพักเลือกเที่ยวชมหรือจัดเป็นลิสต์เส้นทางพิเศษได้ด้วยตัวเอง นอกจากนี้จะตั้งอยู่ในทำเลชั้นใจกลางเมืองเก่าอย่างเขาราช เดินทางแสนสะดวก และเต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวและสถานที่น่าสนใจ ภายในโรงแรมจัดสรรพื้นที่ได้อย่างลงตัว และให้ความสำคัญกับพื้นที่ส่วนกลางที่เรียกว่า Communal Area บริเวณชั้น 4 ในคอนเซ็ปต์ ‘Eat, Work, Play’ เป็นพื้นที่ที่จัดกิจกรรมได้หลากหลายรูปแบบ มีห้องประชุม ส่วนของริเซพชั่น คาเฟ่ และห้องอาหาร JAM JAM Eatery & Bar ก็รวมกันอยู่บนพื้นที่ส่วนนี้ และพื้นที่ด้านนอกที่เป็นลานกิจกรรม ทางโรงแรมแบ่งส่วนหนึ่งทำแปลงผักออร์แกนิกให้เชฟเด็ดปรุงอาหารกันได้อย่างสดครบรสชาติ ด้านการตกแต่งนั้น แบรนด์อาศัยเน้นการออกแบบที่กลิ่นไป

กับบรรยากาศโดยรอบ ASAI Bangkok Chinatown จึงมีกลิ่นอายของย่านเยาวราชให้เห็นทั่วทุกมุม ทั้งการตกแต่งด้วยกระเบื้องหลากสี การใช้ช่องเปิดแบบกลมที่พบได้ในสถาปัตยกรรมแบบจีน ภาพถ่ายของช่างภาพชื่อดัง DogDuckPugPed ที่บันทึกมุมต่างๆ ของย่านเยาวราชประดับตามห้องพัก รวมถึงผลงานอินสตอลเลชันชิ้นเด่น โดย Ease Studio ที่ได้แรงบันดาลใจจากทางคอมไฟจีน

## ประเภทของห้องพักภายในโรงแรม

### 1. Comfy Room / City view and Courtyard view

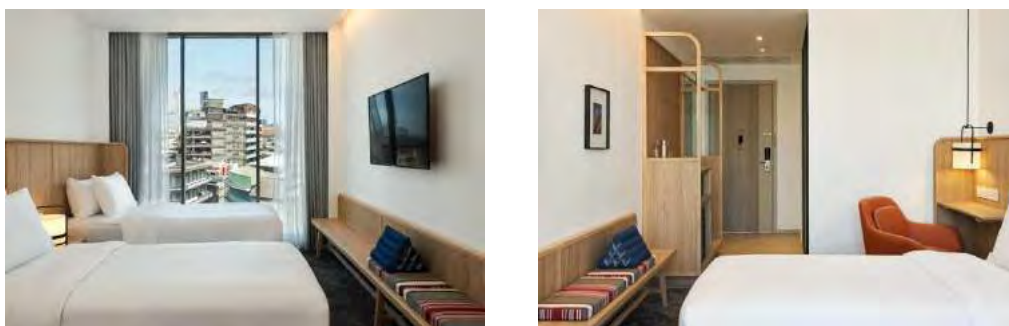


รูปที่ 2.3 ห้องพักคอมฟี่รูม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>

พักผ่อนในห้องพักที่พร้อมสรรพทุกการใช้งานและเต็มไปด้วยความสะดวกสบาย มีเตียงควีนไซส์และสิ่งจำเป็นทุกอย่างที่จะอำนวยความสะดวกให้การเข้าพักของคุณผ่อนคลายและสนุกที่สุด

### 2. Comfy Twin Room / City view and Courtyard view



รูปที่ 2.4 ห้องพักคอมฟี่ทวินรูม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>



ห้องพักเตียงเดี่ยวสองเตียงพร้อมสิ่งจำเป็นทั้งหมดที่จะอำนวยความสะดวกให้การเข้าพักของคุณสุขสบายและมีความสุข เหมาะสำหรับใช้เป็นห้องกักกันควบคุมโรคซึ่งสามารถรองรับผู้เข้าพักได้สองคน

### 3. Roomy Room / City view and Courtyard view



รูปที่ 2.5 ห้องพักรูมี่รูม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>

พักผ่อนในห้อง Roomy ที่ได้รับการออกแบบอย่างประณีต มาพร้อมเตียงควีนไซส์ โต๊ะเลานจ์ข้างหน้าต่าง และสิ่งจำเป็นทั้งหมดที่จะอำนวยความสะดวกให้การเข้าพักของคุณสะดวกสบายและมีความสุข

### 4. Roomy Twin Room / City view and Courtyard view

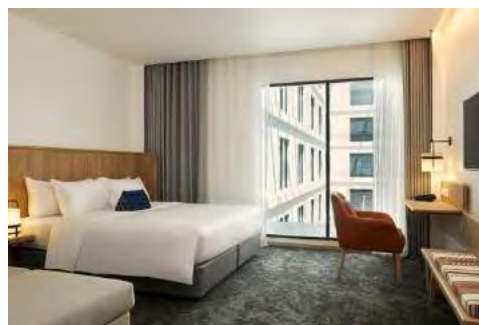
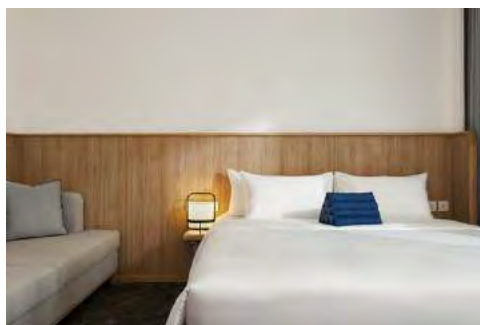


รูปที่ 2.6 ห้องพักรูมี่ทวินรูม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>

ห้องพักเตียงเดี่ยวสองเตียงพร้อมสิ่งจำเป็นทั้งหมดที่จะอำนวยความสะดวกให้การเข้าพักของคุณสุขสบายและมีความสุข ห้อง Roomy เหมาะสำหรับผู้เข้าพักที่มาทีละสองคน

## 5. Biggy Room / City view and Courtyard view



รูปที่ 2.7 ห้องพักบิ๊กกี้รูม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>

ห้อง Biggy ให้ทุกคนในทีมได้อยู่ร่วมกัน มีเตียงควีนไซส์และมีพื้นที่กว้างขวาง ทั้งยังมีโซฟาเข้ามูมในห้องนั่งเล่นที่สามารถยืดออกมาให้เป็นเตียงเสริมได้

## ห้องอาหาร JAM JAM EATERY & BAR



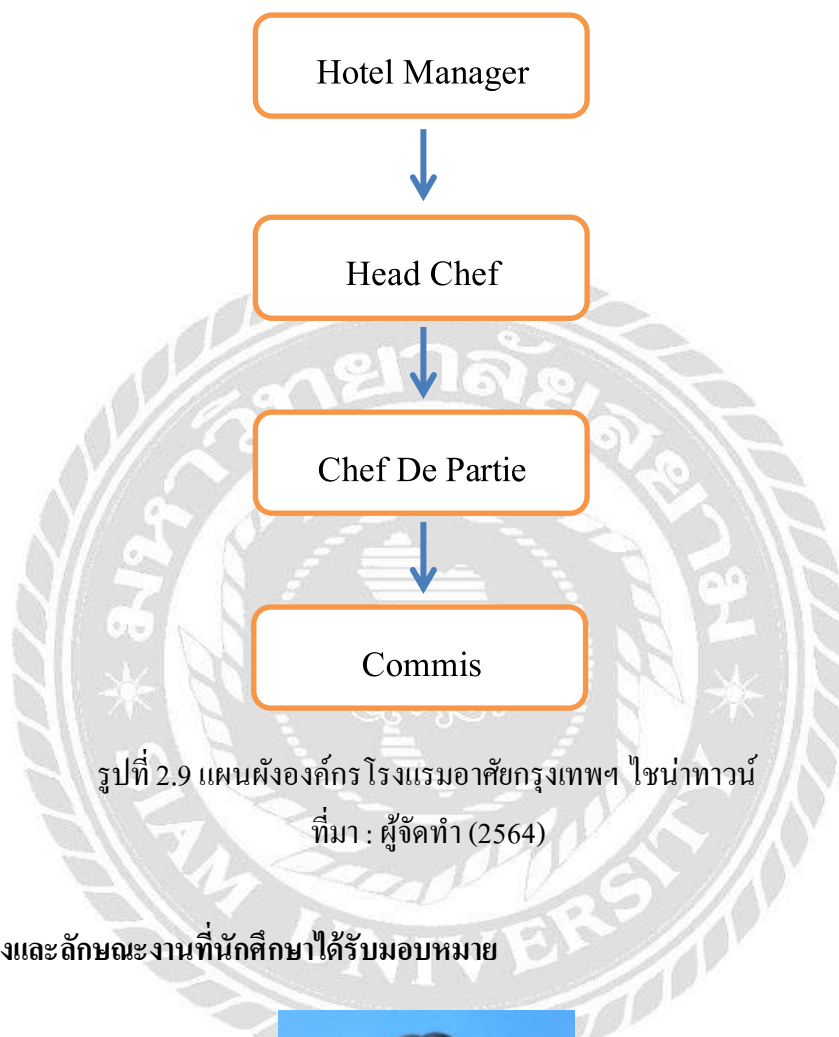
รูปที่ 2.8 ห้องอาหารแจมแจม

ที่มา : <https://www.dusit.com/asai-bangkok-chinatown/th/accommodation/>

ห้องอาหารของโรงแรมจะมีให้เลือกถึง 2 โซนด้วยกันนั่นก็คือโซนภายในตัวโรงแรมและบริเวณ Courtyard ครอบคลุมพื้นที่ขนาด 300 ตารางเมตรทำเป็นแปลงผักสวนครัวออร์แกนิก โดยมีโต๊ะและเก้าอี้ติดตั้งโดยรอบให้แขกได้นั่งพักผ่อนรับแสงธรรมชาติและชมพื้นที่สีเขียวอีกทั้งยังเป็นสถานที่สำหรับจัดเวิร์กชอปและอีเวนต์ได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีตู้ขายอาหารและเครื่องดื่มแบบ Grab & Go และตู้กดน้ำดื่มฟรีเพราะในแต่ละห้องพักจะมีขวดน้ำสแตนเลสจัดเตรียมให้ลูกค้าตลอด

การเข้าพักร้านอาหารแบบ All-day Dining และบาร์รวมอยู่ในที่เดียวกันชื่อ JAM JAM EATERY & BAR ให้บริการอาหารแนวตะวันตกและฟิวชั่น

#### 2.4 แผนผังองค์กร



รูปที่ 2.9 แผนผังองค์กร โรงแรมอัสยกรุงเทพฯ ไซนาทาวน์  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2564)

#### 2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.10 นักศึกษาสหกิจศึกษา (นางสาว สุภาพิชญ์ ลิ้มโรจนวัตร)  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

**ชื่อนักศึกษา** : นางสาว ศุภาพิชญ์ ถิมโรจนวัตร

**ตำแหน่ง** : Trainee แพนกครัว

**หน้าที่รับผิดชอบ** : เวลาในการเข้างานช่วง 08.00–18.00 น. หน้าที่ความรับผิดชอบช่วยงานในครัวเมื่อถึงครัวมีหน้าที่เตรียมรถเพื่อลงไปจัด ABF และเตรียม ABF ของตอนเช้า เพื่อนำไปจัดไลน์ Buffet อาหารเช้า เพื่อให้แขกได้รับประทานอาหารเช้า และช่วยเชฟตอนเช้าทำอาหารเพื่อเสิร์ฟ A La Carte ในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 8:00–10:30 น. พอถึง 10:30 มีหน้าที่เข็นรถเพื่อเก็บ ABF เข้ามาจัดเตรียมของสำหรับตอนเช้า เช่น ชีส แซม แยม ผักและผลไม้ เพื่อออก ABF ในเช้าวันถัดไป หลังจากจัดเตรียมวัตถุดิบช่วงเช้า เวลาในช่วงสายถึงบ่ายจะมีตลาดเข้ามา จะมีหน้าที่เก็บผักแช่และล้าง หลังจากนั้นก็เตรียมวัตถุดิบไว้สำหรับขาย a la carte เช็ควัตถุดิบสำหรับขายครัวไทย และครัวเย็น และเตรียมการหั่นผัก ผลไม้ แพคของให้กับพีเลียง เพื่อในวันไหนถ้ามีออเดอร์เข้าก็จะได้ลงมือทำออเดอร์ต่างๆ เช่น เมนูครัวไทยจะมี Swing row , Spaghetti Seaside Grapow , The Burger ส่วนเมนูครัวเย็นจะมี The Bangkok Brownie , Banoffee cup , Mango Basque Mango และมีการจัดเตรียมหั่นผักและเตรียมวัตถุดิบสำหรับทำอาหารให้กับพนักงานภายในของโรงแรม และนำไปเซตไว้ใน Canteen



รูปที่ 2.11 นักศึกษาสหกิจศึกษา (นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

**ชื่อนักศึกษา** : นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส

**ตำแหน่ง** : Trainee แพนกครัว

**หน้าที่รับผิดชอบ** : เริ่มงานตอน 08:00-18:00น. เวลา 08:00-10:00 น. มีการเตรียมของออก Breakfast ในตอนเช้า และ 10:30 น. ทำการเก็บไลน์อาหาร Breakfast และ เตรียมของไว้เพิ่มสำหรับวันถัดไป ช่วยเชฟ เตรียมวัตถุดิบในการทำอาหารสำหรับพนักงานในโรงแรมและนำอาหารไปวางไว้ในแคนทิน คอยเติมอาหารให้เพียงพอต่อจำนวนพนักงาน ช่วงเย็นไปดูแลสวนในโรงแรม

รดน้ำต้นไม้ตัดแต่งกิ่งให้สวยงาม และเก็บมาใช้ในแต่ละเมนู ทำอาหารในครัวใช้เวลามีแขกสั่ง ทุกวันศุกร์-วันอาทิตย์ ช่วงเวลา 13:00-15:00 น. มีการนำซอลเบย์ที่ทำไว้ออกไปตากให้แขกที่มาเข้าพักได้ชิมฟรี

## 2.6 ชื่อและตำแหน่งพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.12 พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณวิษณุ เตียวตระกูล

ตำแหน่ง : Head Chef

โทรศัพท์ : 098-256-9258

## 2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เริ่มปฏิบัติงานวันที่ 1 มิถุนายน – 9 กันยายน 2565

## 2.8 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

### ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มิ.ย. 65	ก.ค. 65	ส.ค. 65	ก.ย. 65
1. คิดหัวข้อโครงการและนำเสนอหัวข้อโครงการ				
2. ศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง				
3. วางแผนและดำเนินงานจัดทำน้ำยาทำความสะอาด				
4. นำน้ำยาทำความสะอาดในห้องค์กร				
5. สรุปผลและจัดทำรูปเล่มโครงการ				

การดำเนินโครงการเป็นไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ดังนี้

1. คิดหัวข้อโครงการและนำเสนอหัวข้อโครงการเสนอต่อพนักงานที่ปรึกษาภายในหน่วยงาน แล้วจึงนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำและนำมาแก้ไขให้ถูกต้อง
2. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด
3. จัดทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด
4. นำให้พนักงานในแผนกครัวทดลองรับประทานคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด
5. จัดทำเอกสารของโครงการ เป็นรูปเล่มรายงาน โดยมีทั้งหมด 5 บท รวมถึงการจัดทำ Power Point เพื่อใช้ในการนำเสนอโครงการ

## 2.9 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

1. เศษขนมปังที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์
2. แกนสับประรดที่จะทิ้ง
3. น้ำตาลทราย
4. เนย
5. เมล็ดพื้ทอง
6. เมล็ดทานตะวัน
7. งาดำ
8. อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว เตอบ

## 2.10 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ได้นำความรู้ที่เรียนมาในห้องเรียนมาปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการ
2. ได้ทราบศักยภาพและสิ่งที่ตนเองชอบและเลือกเรียนนั้นสามารถเป็นอาชีพได้จริง
3. ได้ทราบจุดเด่นและจุดที่ควรพัฒนาของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
4. ได้รู้เรียนระบบงานในโรงแรมและได้ศึกษาวิธีการทำอาหารที่หลากหลายมากขึ้น
5. ได้ลองปรับใช้วัตถุดิบเหลือใช้มาทำคูกี้ธัญพืชรสสับปะรดให้คนในครอบครัวทานได้

## 2.11 ข้อเสนอแนะของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมความรู้ด้านการทำอาหาร เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองให้มากขึ้น
2. ควรเพิ่มความกล้าแสดงออกในงานที่ได้รับมอบหมาย และควรมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายไม่ผิดพลาดหรือผิดพลาดน้อยที่สุด
3. ควรเพิ่มไหวพริบในการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้มีความรอบคอบและถูกต้องในทุกช่วงเวลาของการทำงาน



### บทที่ 3

#### การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการเรื่อง “คุกกี้ธัญพืชสอดสับปะรด (Cereal Cookie with Pineapple Jam)” มีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะในแผนกครัว และเพื่อทำเมนูใหม่เพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมคณะผู้จัดทำจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

- 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมปัง สรรพคุณและประโยชน์
- 3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสับปะรด สรรพคุณและประโยชน์
- 3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับธัญพืช สรรพคุณและประโยชน์
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับขนมปัง สรรพคุณและประโยชน์



รูปที่ 3.1 : ขนมปัง

ที่มา : <https://chillchilljapan.com/dictionary/japanese-bread/>

ชื่อวัตถุดิบ : Journey of the bread

ชื่ออื่น ๆ/ชื่อท้องถิ่น : Pan

ชื่อสามัญ : Sourdough Bread.

##### 3.1.1 ลักษณะทั่วไปขนมปัง

ขนมปังมีมากมายหลายชนิด แต่ละอย่างเหมาะกับการนำไปใช้แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นขนมปังแซนด์วิช,ขนมปังฝรั่งเศส,ขนมปังบาเกตต์, ครัวซองต์,ซอฟท์โรล,เบเกิล,มัฟฟิน,เซียบัตต้า, ซาวร์โดโลฟ,บริโอช,ขนมปังหวาน



1. ขนมปังแซนด์วิช,ขนมปังปอนด์ขนมปังชนิดนี้จัดเป็นขนมปังที่มีปริมาณไขมันน้อย นิยมใช้ทำแซนด์วิช มีเนื้อละเอียดนุ่ม



รูปที่ 3.1.1 : ขนมปังแซนด์วิช

ที่มา : <https://www.close-to-heavens.com/dessert-recipes/bread/pain-de-mie-sandwich-bread-pullman-loaf/>

2. ขนมปังฝรั่งเศส (French Bread) หรือ ขนมปังบาแกตต์ เป็นสัญลักษณ์ที่สร้างชื่อของประเทศฝรั่งเศส คำว่า “ (Baguette) บาแกตต์ ” แปลว่า แท่ง เกิดขึ้นครั้งแรกที่กรุงปารีสเมื่อปี 1930 คนอังกฤษนิยมเรียกขนมปังชนิดนี้ว่า French stick ผิวด้านนอกของขนมปังจะกรอบ แข็ง แต่ภายในนุ่ม รสชาติดั้งเดิมจะจืดๆ ขนมปังชนิดนี้ จัดเป็นขนมปังที่มีปริมาณไขมันต่ำ



รูปที่ 3.1.2 : ขนมปังฝรั่งเศส (French Bread)

ที่มา : <https://cooking.kapook.com/view244927.html>

3. (French Bread) เป็นอาหารเช้ายอดนิยมของคนฝรั่งเศส ในฝรั่งเศสมีครัวซองต์อยู่ 2 ชนิด คือ Croissant au Beurre จะมีขนาดเล็ก และมีรูปร่างตรงๆกว่า มีเนยเป็นส่วนผสมหลัก และ Croissant Ordinaire ซึ่งเป็นครัวซองต์แบบที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไป ลักษณะของครัวซองต์ที่ดี นั้นจะต้องมีเปลือกที่กรอบ บาง และเบา เนื้อในจะบางและมีลักษณะเป็นชั้นๆ แต่จะต้องนุ่ม ชุ่มเนย รสชาติออกเค็มนิดๆ



รูปที่ 3.1.3 : ครัวซองต์ (French Bread)

ที่มา : <https://www.onesiam.com/en/feast/croissant-plus-hot-drink>

4. ซอฟท์โรล ซอฟท์โรลทำจากโดที่มีความเข้มข้นสูง จะมีไขมันและน้ำตาล 12 - 15 % ของแป้งโรลที่อบได้จะมีรสหวานนุ่ม และเนื้อละเอียด ซอฟท์โรลจะมีการพักตัวเพื่อให้ขึ้นฟูเต็มที่



รูปที่ 3.1.4 : ซอฟท์โรล

ที่มา : <https://www.bloggang.com/m/mainblog.php?id=close-to-heaven&month=01-01-2014&group=14&gblog=28>

5. Breakfast Roll & Dinner Roll เป็นขนมปังจากประเทศอังกฤษ ถูกคิดค้นเมื่อปี 1970 มาแข่งกับ Baguette ของฝรั่งเศส และ Ciabatta ของอิตาลี โดยส่วนมาก Breakfast Roll จะนุ่มกว่า Dinner Roll



รูปที่ 3.1.5 : Breakfast Roll & Dinner Roll

ที่มา : Breakfast Bread Rolls Recipe (German Style Rolls) (whereismyspoon.co)

6. เบเกิล (Bagel) มีต้นกำเนิดในยุโรปตอนกลางราว ค.ศ. 1683 คิดค้นโดยช่างทำขนมปังชาวยิวในเวียนนา แต่โด่งดังมากๆ ในอเมริกา เบเกิลเป็นขนมปังรูปกลม ก่อนข้างแบน มีรูตรงกลางหน้าตาคล้ายโดนัท แต่เนื้อแน่นกว่ามาก และเหนียวนิดๆ



รูปที่ 3.1.6 : เบเกิล (Bagel)

ที่มา : [https://www.gourmetandcuisine.com/going\\_out\\_scoop/detail/415](https://www.gourmetandcuisine.com/going_out_scoop/detail/415)

7. มัฟฟิน (Muffin) มัฟฟินที่นิยมกันมากมี 2 แบบ คือ American Muffin ซึ่งเป็นมัฟฟินแบบอเมริกัน มีหน้าตาคล้ายๆคัพเค้ก (Cupcake) มีหลายรสชาติ ส่วนผสมหลักคือแป้ง โดยใส่ส่วนผสมอื่นๆ จนที่รสชาติที่หลากหลาย เช่น ถั่วต่างๆ ผลไม้ต่างๆ และข้าวโอ๊ต



รูปที่ 3.1.7 : มัฟฟิน (Muffin)

ที่มา : (149) Basic Muffin Recipe | How To Make Muffins Easy Recipe - YouTube

8. เชียбатต้า (Ciabatta) เป็นขนมปังที่มีชื่อเสียงของคนอิตาลี มีลักษณะค่อนข้างแบนยาว จึงได้ชื่อว่า “ เชียбатต้า ” แปลว่ารองเท้าแตะ เพราะมีรูปร่างเหมือนรองเท้าแตะนั่นเอง เนื้อในจะหยาบมาก มีโพรงอากาศใหญ่อยู่ทั่วไป



รูปที่ 3.1.8 : เชียбатต้า (Ciabatta)

ที่มา : <https://www.schmidt.co.th/th/ciabatta-1kg.html>

9. Brioche เป็นขนมปังที่ได้รับความนิยมจากประเทศฝรั่งเศส เจ้าแห่งเบเกอรี่ มีเนื้อนุ่ม ละหอมกลิ่นเนยมาก บากรั้งคนที่ไม่คุ้นเคยจะนึกว่าเป็นขนมเค้กแต่ให้สังเกตรูปทรงของบริโอชที่มีรูปร่างเฉพาะมากๆ ส่วนผสมจะใส่ยีสต์เป็นจำนวนมาก ไข่ไก่ นม เกลือ และเนย รูปร่างที่เป็นลักษณะเฉพาะของบริโอชจะมาจากพิมพ์



รูปที่ 3.1.9 : Brioche

ที่มา : Brioche recipe | BBC Good Food

10. ซาวโดว์ (Sourdough Loaves) เป็นขนมปังที่ทำจากยีสต์และมีแบคทีเรียที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในการหมักส่วนผสมเป็นเวลานาน ได้ส่วนผสมที่มีกลิ่นและรสค่อนข้างเปรี้ยว จะมีรูปทรงและขนาดไม่ตายตัว ขนมปังชนิดนี้มีคุณค่าทางอาหารสูง และดีต่อระบบย่อยอาหารอีกด้วย ขนมปังชนิดนี้จะมีลักษณะหนักริ้วนอกแข็ง เหมาะสำหรับรับประทานกับซุปร้อนๆ



รูปที่ 3.1.10 : ซาวโดว์ (Sourdough Loaves)

ที่มา : <https://www.timeout.com/bangkok/th/restaurants/sourdough>

11. ขนมปังหวาน ขนมปังหวานคือขนมปังทั่วไปที่เราเห็นอยู่ตามร้านเบเกอรี่ มีหลายชนิด เช่น ขนมปังลูกเกด ขนมปังไส้ต่างคอฟฟี่เค้ก ฯลฯ ขนมปังหวานจะต่างจากขนมปังจืดที่ ส่วนผสม เพราะส่วนผสมหลักของขนมปังหวานจะมีสูตรเข้มข้นกว่า ของขนมปังจืด โดยมี ปริมาณน้ำตาล นม ไขมัน ไข่ สูงกว่าขนมปังจืด



รูปที่ 3.1.11 : ขนมปังหวาน

ที่มา : (149) ขนมปังหวาน Sweet Bread | FoodTravel - YouTube

### 3.1.1 ประวัติของขนมปัง

ชาวสวิสที่อาศัยอยู่ตามทะเลสาบในยุคนั้นเป็นผู้ริเริ่มนำเมล็ดข้าวสาลีมาบดโดยใช้ครก หยาบๆ ตำ แล้วนำไปผสมน้ำ แล้วนำไปเทลงบนหินร้อนๆ เพื่อให้สุก ผลที่ได้คือขนมปังที่ขึ้นฟูโดย ไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งค้นพบมากกว่า 3,000 ปี ก่อนคริสตกาล ประวัติที่ยอมรับสืบเนื่องกันมากก็คือพวกทาส ในสมัยราชวงศ์อียิปต์ ได้ผสมก้อนแป้งที่ลืมหึงไว้ลงไปนึ่งในแป้งที่ผสมเสร็จใหม่ๆ ผลที่ได้คือแป้งที่ เบาและเลิศจรส

ความรู้เกี่ยวกับขนมปัง ได้แพร่หลายจากอียิปต์ไปสู่ภูมิภาคต่างๆ แถบเมดิเตอร์เรเนียนใน กลุ่มเยรูซาเล็ม โบราณ รวมทั้งเมืองเล็กเมืองน้อยที่อยู่บนเส้นทางค้าขายของพวกเขาทุกวันออกกลาง การทำผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ก็ได้เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งในยุคนั้นขนมปังที่ผลิตออกมาจะมี ขนาดเล็ก คล้ายกับขนมปังดินเนอร์โรลในปัจจุบัน

พวกกลุ่มพ่อค้าชาวโพนีเซียน เป็นพวกแรกที่เผยแพร่การทำขนมปังในขณะที่พวกเขามุ่งไป ค้าขายทางตะวันออก ไปยังเปอร์เซียและไกลกว่านั้น

ในศตวรรษต่อมา วัฒนธรรมการในศิลปะการทำขนมปังก้าวหน้ามาก พวกกลุ่มก้าวหน้ากรีกได้ประดิษฐ์หิน โม่แป้งสาลี และผลิตแป้งออกมาถึงสี่ชนิด ซึ่งมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พวกกรีกนั้นใช้แต่จะเป็นผู้ผลิตขนมปังขาวที่มีคุณภาพเยี่ยมเท่านั้น แต่ยังสามารถผลิตขนมเค้ก และขนมวานาชนิด โดยใช้ส่วนผสมกับนม น้ำมัน เหล้าไวน์ เนยแข็ง และน้ำผึ้งผสมเข้าไปด้วย

ตลอดกาลสมัยเหล่านี้ จากกรีก ไปโรม ถึงยุโรปตอนกลาง ศิลปะการทำขนมอบดำเนินไปอย่างเชื่องช้า แต่ได้ผลคงที่ ความเจริญก้าวหน้าอย่างมหาศาลทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้ทำให้เกิดวิวัฒนาการอย่างใหญ่หลวงแก่การทำขนมอบในปัจจุบัน พื้นฐานของวิทยาการเหล่านี้เนื่องมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ ในกลางปี 1800 ได้มีการแนะนำเกี่ยวกับโรงโม่แป้งสาลี และได้มีการผลิตแป้งสาลีที่ได้ออกสู่ตลาด และในตอนปลายศตวรรษนั้น ได้มีการใช้ยีสต์ ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการทำให้แป้งขนมปังขึ้นฟู และมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย

ขนมปังเป็นอาหารที่ไม่ใช่ขนม สมัยอยุธยาตอนที่ชาวยุโรปมาอยู่ในเมืองไทยกันมาก ได้นำแป้งสาลีเข้ามาด้วย เพื่อทำขนมปังกินกันตามภาษาคนคิดถึงบ้านที่ยังติดการกินอยู่แบบฝรั่ง นิยมกินขนมปัง มันฝรั่ง ไม่ได้หุงข้าวกินกันแบบบ้านเรา คำว่า "ขนมปัง" ภาษาไทยรับมาตรงๆ จากภาษาฝรั่งเศสคือ "Pan" อ่านว่า "แปง" คนไทยเห็นว่า ไม่น่าจะเป็นอาหารหลักได้ จึงเรียกว่าขนม เรียกติดปากมาตลอดว่า ขนมปัง

ในปัจจุบันนี้ การทำขนมอบนั้นนับว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องการความชำนาญเป็นอย่างมาก แต่วิวัฒนาการด้านเครื่องมือและเครื่องทุ่นแรงต่างๆ ที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ ก็ได้รับการพัฒนาคิดค้นอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นเตาอบที่ควบคุมด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ เครื่องแบ่งก้อนแป้งและปั้นกลมอัตโนมัติ เพื่อให้การทำขนมปังมีวิวัฒนาการ เจริญก้าวหน้า และทันสมัยต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

### 3.1.3 ประโยชน์ของขนมปัง

1. คีตอล่าไส้ ขับถ่ายง่าย
2. เพิ่มกากอาหารให้ลำไส้ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม
3. เป็นแป้งที่ไม่สามารถถูกย่อยและดูดซึมได้ในลำไส้เล็ก แป้งตัวนี้จะเคลื่อนผ่านไปยังลำไส้ใหญ่โดยตรง
4. ช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่เซลล์ผนังลำไส้ใหญ่ ผลจากการย่อยที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ทำให้ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานในระดับต่ำกว่าปกติ

### 3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสับประรดสรรพคุณและประโยชน์



รูปที่ 3.2 : สับประรด

ที่มา : <https://www.gourmetandcuisine.com/stories/detail/1369>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : สับประรด

ชื่ออื่นๆ / ชื่อท้องถิ่น : แนะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ขนุนทอง ยานัด ย่านนัด (ใต้) บ่อนัด (เชียงใหม่) เนะชะ (กะเหรี่ยงตาก) ม้าเนื้อ (เขมร) มะชะนัด มะนัด (เหนือ) หมากเก็ง (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) สับประรด (กรุงเทพฯ) ลิงทอง (เพชรบูรณ์)แม่ฮ่องสอน) สับประรด (กรุงเทพฯ) ลิงทอง (เพชรบูรณ์)

ชื่อสามัญ : Pineapple

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ananas comosus (L.) Merr

#### 3.2.1 ลักษณะทั่วไปสับประรด

รูปลักษณะ ไม้ล้มลุก มีลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบเดี่ยวเรียงสลับ ซ้อนกันถี่มาก ไม่มีก้านใบ ดอกช่อออกจากกลางต้น มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอก มีใบเป็นกระจุกที่ปลาย สับประรดเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว สามารถทนต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ เมื่อเจริญเป็นผลแล้วจะเจริญต่อไปโดยตาที่ลำต้นจะเติบโตเป็นต้นใหม่ได้อีก และสามารถตัดแปลงเป็นไม้ประดับได้อีกด้วย

สับประรดแบ่งออกตามลักษณะความเป็นอยู่ได้ 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือพวกที่มีระบบรากหาอาหารอยู่ในดิน หรือเรียกว่าไม้ดิน พวกอาศัยอยู่ตามคาบไม้หรือลำต้นไม้ใหญ่ ได้แก่ ไม้อากาศต่าง ๆ ที่ไม่แย่งอาหารจากต้นไม้มันเกาะอาศัยอยู่ พวกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นไม้ประดับ และพวกที่เจริญเติบโตบนผาหินหรือโขดหิน ส่วนสับประรดที่เราใช้บริโภคจัดเป็นไม้ดิน แต่ยังมีลักษณะบางประการของไม้อากาศเอาไว้ คือ สามารถเก็บน้ำไว้ตามซอกใบได้เล็กน้อยมีเซลล์พิเศษสำหรับเก็บน้ำเอาไว้ในใบ ทำให้ทนทานในช่วงแล้ง



### 3.2.2 ถิ่นกำเนิดสับปะรด

สับปะรดมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้ทางตอนกลาง และตอนใต้ของบราซิลและตอนเหนือของปารากวัยและอาร์เจนตินาโดยชาวพื้นเมืองมักจะปลูกสับปะรดกันตามบริเวณชายฝั่งตะวันออกและตอนเหนือของทวีปอเมริกาใต้ ริมฝั่งมหาสมุทรแอตแลนติกและแปซิฟิกของอเมริกากลาง และหมู่เกาะต่างๆ ในแถบเวสต์อินดีส์ก่อนที่จะชาวยุโรปจะเดินเรือไปยังซีกโลกตะวันตก

นักเดินเรือชาวสเปน ชื่อ คริสโตเฟอร์ โคลัมบัส นับเป็นชาวยุโรปที่เดินเรือไปพบสับปะรดเข้าเป็นครั้งแรกเมื่อ ปี ค.ศ.1493 (พ.ศ.2036) ที่หมู่บ้านชาวพื้นเมือง และหลังจากรับประทานผลสับปะรดแล้วได้ตั้งชื่อเกาะนั้นว่ากัวเดอลูป (Guadeloupe) ต่อมานักเดินเรือชาวสเปนและโปรตุเกสจึงเป็นผู้เผยแพร่พันธุ์สับปะรดไปยังประเทศต่างๆทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยมีรายงานว่า พบสับปะรดครั้งแรกราว พ.ศ.2223-243 ซึ่งตรงกับสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช จึงมีการสันนิษฐานว่าชาวโปรตุเกส ซึ่งเข้ามาติดต่อกับประเทศไทยเป็นผู้นำสับปะรดเข้ามาและสับปะรดยุคนี้น่าจะเป็นพันธุ์อินทรีหรือสับปะรดกลุ่มสเปนนิช (Spanish)

#### 1. พันธุ์ปัตตาเวีย

เป็นสับปะรดที่มีชื่อเรียกต่างกัน เช่น สับปะรดศรีราชา สับปะรดปราบบุรี ลักกะตา พันธุ์ดำดำ ตาแดง ลักษณะทั่วไปมีทรงต้นใหญ่กว่าพันธุ์อื่นๆ ใบมีสีเขียว ผิวใบด้านบนเป็นเงามัน ขอบใบเรียบ อาจมีหนามที่ปลายใบเล็กน้อย ผลมีขนาดใหญ่ ก้านผลสั้น เปลือกผลสีเขียว รูปทรงกระบอก หรืออาจมีโคนใหญ่ปลายเรียว เนื้อละเอียด สีเหลือง แกนใหญ่ รสหวานแหลม มีเยื่อใยในเนื้อ ผลเมื่อแกนจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียว เหลืองส้ม หรืออาจไม่เปลี่ยนสี ตาค่อนข้างเล็กและเปลือกหนา



รูปที่ 3.2.1 : พันธุ์ปัตตาเวีย

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/2728>

## 2.พันธุ์อินทรชิตแดง

เป็นพันธุ์ดั้งเดิมของประเทศไทย ลักษณะทั่วไปใบจะมีหนามแหลมคม รูปโค้งงอ สีน้ำตาลอมแดงที่ขอบใบ ใบสีเขียวอ่อน ใบด้านไม่เปื้อนมัน ไม่เป็นร่องชัดเจนเหมือนกับพันธุ์ปัตตาเวีย ขอบใบทั้งสองข้างจะมีแถบสีน้ำตาลตามยาว ผลมีขนาดเล็ก ตาลึกเนื้อข้างในสีเหลืองทอง รสหวานอ่อน ไม่หอมจัด มีเยื่อใยมาก ไม่เหมาะกับการทำอุตสาหกรรมเนื่องจากมีผลขนาดเล็กเกินไป



รูปที่ 3.2.2 : พันธุ์อินทรชิตแดง

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

## 3.พันธุ์อินทรชิตขาว

มีลักษณะของทรงพุ่มค่อนข้างเตี้ย ใบแคบและสั้นกว่าพันธุ์อินทรชิตแดง ใบสีเขียวอมเหลืองหรือเขียวใบไม้ ขอบใบหนามงอโค้งสู่ปลายใบ เนื้อผลสีเหลืองทอง รสหวานอ่อน คุณภาพของเนื้อค่อนข้างไม่ดีนัก ผลมีหลายลูก ขนาดผลเล็กพอๆ กับพันธุ์อินทรชิตแดง

## 4.พันธุ์ภูเก็ต

มีชื่อเรียกหลากหลาย เช่น สับปะรดฝรั่ง พันธุ์สวี พันธุ์ชุมพร โดยมีลักษณะเป็นทรงพุ่มปานกลาง ใบสีชมพูปนแดง ขอบใบมีหนามเรียงตัวกันเป็นระเบียบ ขนาดของผลเล็กกว่าทุกพันธุ์ เนื้อเหลืองสดใส รสชาติหวานหอม กรอบ ปัจจุบันนิยมปลูกทางภาคใต้ โดยจะปลูกแซมสวนมะพร้าวและยางพาราปลูกใหม่ แหล่งปลูกที่สำคัญ คือ จ.ภูเก็ต, ชุมพร และตราด



รูปที่ 3.2.3 : พันธุ์ภูเก็ต

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

### 5.พันธุ์นางแล

หรือเรียกอีกอย่างว่า พันธุ์น้ำผึ้ง อาจจัดได้ว่าเป็นพันธุ์ย่อย ของพันธุ์ปัตตาเวีย เพราะมีลักษณะของลำต้น ใบ ดอก และรูปร่างอื่นๆ คล้ายกับสับปะรดในกลุ่ม Cayenne ทรงพุ่ม ขอบใบเรียบไม่มีหนาม ขนาดผลเล็กกว่า มี โดยสับปะรดพันธุ์นี้ผลย่อยค่อนข้างโปนออกมาภายนอกผลเปลือกบาง เมื่อปอกเปลือกจึงไม่มีส่วนของตาฝังข้างใน



รูปที่ 3.2.4 : พันธุ์นางแล

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

## 5. สับประดศรืราชา

เป็นสับประดที่ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ มีรูปร่างกลมรี มีปลายจุกแหลม ก้านผลสั้น มีใ้ใหญ่ตาอ่อนข้างต้น เปลือกผิวผลดิบมีสีเขียวคล้ำ ผลสุกมีสีเขียวอมเหลืองอมส้ม เนื้อละเอียดสีเหลืองอ่อน แต่จะเป็นสีเข้มในฤดูร้อน รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เกือบทั้งปี โดยผลผลิตจะออกมากช่วงเดือน เม.ย.-มิ.ย. และเดือน ต.ค.-ธ.ค



รูปที่ 3.2.5 : สับประดศรืราชา

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

## 7.สับประดตราดสีทอง

เป็นสับประดสายพันธุ์ควีน ที่มีคุณภาพดี ปลูกง่าย ปลูกได้ตลอดทั้งปี มีผลขนาดใหญ่ หวาน กรอบ ใบแคบและยาวสีเขียวอ่อนมีแถบหรือเส้นสีแดงตอนกลางใบ ที่ขอบใบมีหนามสีแดง รูปโค้ง จุกมีหยามเหมือนใบ ส่วนผลเป็นรูปทรงกระบอกสม่เสมอเปลือกบาง เปลือกสีเขียวอมส้ม ผลแก่สีเหลืองทั้งผล ตานูนและลึก เนื้อมีสีเหลืองเข้ม ละเอียด ไม่ฉ่ำน้ำ เยื่อใยน้อยมีช่องว่างในเนื้อ แกนกลางเล็กสม่เสมอ เนื้อและแกนกรอบ รสหวานมาก มีกลิ่นหอม สับประดตราดสีทองปลูกได้ทุกพื้นที่ใน จ.ตราด แต่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่เป็นที่ดอนไม่ชอบที่ชื้นแฉะ พื้นที่ที่นิยมปลูกมากอยู่ใน อ.เมือง จ.ตราด รองลงมาได้แก่ อ.เขาสมิง และ อ.บ่อไร่

## 8. สับปะรดห้วยมุ่น

เป็นสับปะรดสายพันธุ์ดีของ จ.อุตรดิตถ์ เป็นพันธุ์ปัตตาเวียจาก จ.ระยอง ชลบุรี สับปะรด เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดอุตรดิตถ์ มีลักษณะที่ดีหลายประการ เป็นที่ต้องการของตลาด และผู้บริโภค เช่น เนื้อเหลืองอมน้ำผึ้ง รสชาติหวานฉ่ำ ตาไม่ลึก ทำให้มีส่วนของเนื้อมาก ผลค่อนข้างเล็ก ทานแล้วไม่ระคายคอ ฤดูกาลปลูกอยู่ในช่วงเดือนมิ.ย.-ก.ค.



รูปที่ 3.2.6 : สับปะรดห้วยมุ่น

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

## 9. สับปะรดภูแลเชียงราย

เป็นสับปะรดในกลุ่มควินที่ได้ ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์เมื่อวันที่ 8 พ.ย.2548 เมื่อ พ.ศ.2520 นายเอก ประทีป ณ ถลาง อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้นำหน่อพันธุ์สับปะรด ภูเก็ต จากจังหวัดภูเก็ตมาปลูกครั้งแรกที่ ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย ด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์ทำให้สับปะรดภูแลมีลักษณะที่แตกต่างจากสับปะรดภูเก็ต คือ ขนาดผลเล็ก จุกมีลักษณะชี้ตรง ตาผลเต่งตึง ไปนออกมาจากผลอย่างเห็นได้ชัด เปลือกค่อนข้างหนา เหมาะสำหรับการขนส่งระยะไกล เมื่อสุกเปลือกผลจะมีสีเหลืองหรือเหลืองปนเขียว เนื้อสีเหลือง กรอบ กลิ่นหอม แคนสับปะรดกรอบรับประทานได้ ปลูกได้ตลอดทั้งปี เก็บเกี่ยวหลังจากออกดอกประมาณ 120-150 วัน ขึ้นกับฤดูกาล เรียกชื่อสับปะรดดังกล่าวว่า “สับปะรดภูแล” โดยการนำเอาชื่อ “ภูเก็ต” ซึ่งเป็นแหล่งปลูกเดิมมาผสมคำกับแหล่งปลูกใหม่ คือ “นางแล”



รูปที่ 3.2.7 : สับปะรดภูแลเชียงราย

ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/272879>

#### 10. พันธุ์เพชรบุรี 1

เป็นสับปะรดกลุ่มควีนที่มีการปรับปรุงสายพันธุ์จากประเทศไต้หวัน โดยกรมวิชาการเกษตรที่ศูนย์วิจัยพืชสวนเพชรบุรี ลักษณะทั่วไปนั้นเป็นผลสับปะรดขนาดใหญ่ น้ำหนัก 1.5-2 กิโลกรัม ตาโต ร่องตาลึก คล้ายพันธุ์ตราดสีทอง เนื้อสีเหลืองเข้มตลอดผล เชื้อไข่น้อย รสชาติหวาน กลิ่นหอม ขอบใบมีหนามแหลมคม จุกมีหนาม

#### 11. พันธุ์เพชรบุรี 2

เป็นสับปะรดที่นำสายพันธุ์เข้ามาจากฮาวาย ผลใหญ่มาก น้ำหนักผล 2-4 กิโลกรัม อายุการบังคับดอกนานกว่าทุกสายพันธุ์ ใบไม่มีหนาม เนื้อสีขาว อ่อนนุ่ม ฉ่ำน้ำ รสชาติหวานมาก เป็นสับปะรดที่ให้จำนวนหน่อน้อยที่สุด

#### 12. พันธุ์ภูขาวหรือไขไก่เบอร์ 6

เป็นสับปะรดที่พัฒนาขึ้นโดย รศ.จารุพันธ์ ทองแถม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในโครงการวิจัยที่ จ.ระยอง ขนาดผลน้ำหนัก 1.2-1.5 กิโลกรัม ผลอ่อนเปลือกสีเขียวอ่อน เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทองสวยงามทั้งผล เนื้อสีเหลืองทองตลอดผล เนื้อนุ่มไม่มีเชื้อไข เคี้ยวไปไม่ติดฟัน มีกลิ่นหอม

#### 13. พันธุ์ MD2

หรือคนไทยเรียกว่า “พันธุ์เหลืองสายร้อยยอด” หรือ “พันธุ์หอมสุวรรณ” เป็นสับปะรดลูกผสมจากฮาวาย สหรัฐอเมริกา ใช้บริโภคนผล

### 3.2.3 ประโยชน์และสรรพคุณสับปะรด

1. ช่วยบรรเทาอาการแผลเป็นหนอง
2. ช่วยขับปัสสาวะ
3. แก้อ่อนกระสับกระส่าย กระจายน้ำ
4. แก้อาการบวม น้ำ ปัสสาวะไม่ออก
5. บรรเทาอาการโรคบิด
6. ช่วยย่อยอาหารพวกโปรตีน
7. แก้ท้องผูก
8. เป็นยาแก้โรคนิว
9. แก้เส้นเท้าแตก
10. ส่วนของรากสับปะรด นำมาใช้เป็นยาแก้กระษัย บำรุงไตได้
11. ช่วยในการฆ่าตัวอ่อนของหนอนแมลงวันได้

### 3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับธัญพืช สรรพคุณและประโยชน์



รูปที่ 3.3 ธัญพืช

ที่มา : <https://www.easycokingmenu.com/index.php/knowledge>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : ธัญพืช

ชื่ออื่น ๆ/ชื่อท้องถิ่น : Cereal Grain

ชื่อสามัญ : : Cereal Grain

#### 3.3.1 ลักษณะทั่วไปของธัญพืช

ธัญพืช คือ พืชจำพวกหญ้าตระกูล Poaceae ที่เก็บเกี่ยวเฉพาะเมล็ดเพื่อนำมาประกอบอาหาร เช่น ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ ธัญพืชไม่ขัดสี (WholeGrains) และธัญพืชขัดสี (Refined Grains) ธัญพืชอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน

ไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อาจมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร

### 3.2.2 ถิ่นกำเนิดธัญพืช

ธัญพืชเป็นพืชอาหารหลักของประชากรโลก คุณค่าทางอาหารส่วนใหญ่คือ คาร์โบไฮเดรต ในรูปของแป้งซึ่งมีอยู่เป็นปริมาณมากถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักแห้ง เป็นแหล่งของพลังงานแก่ร่างกายมนุษย์ นักโบราณคดีสันนิษฐานว่า เมื่อประมาณ 30,000 ปีที่แล้วในยุคพาลีโอลิธิค (Paleolithic) มนุษย์ในยุคเริ่มแรกได้เก็บรวบรวมเมล็ดพืชวงศ์หญ้าชนิดต่างๆ ที่เติบโตตามธรรมชาติมาใช้เป็นอาหาร ต่อมาจึงมีการคัดเลือกชนิดและพันธุ์ที่มีรสชาติถูกปาก และสามารถนำมาปลูกตลอดจนขยายพันธุ์เพิ่มเติมต่อไปอีกได้ มีการค้นพบหลักฐานว่า ตั้งแต่เมื่อ 8,000-7,000 ปีก่อนคริสตศักราชมีการปลูกข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์บริเวณดินแดนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำไนล์และแม่น้ำยูเฟรติส ในยุคนีโอลิธิค (Neolithic) เมื่อประมาณ 7,000-3,000 ปีก่อนคริสตศักราช ถูกพบว่าการเก็บรวบรวมพันธุ์ป่าของข้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวฟ่าง และมิลเลท ในหลายพื้นที่ของโลก และยังพบถิ่นกำเนิดและแหล่งปลูกเริ่มแรกของธัญพืชชนิดต่างๆ หลายแห่ง และมีหลักฐานว่ามีการปลูกธัญพืชบริเวณรอบทะเลเมดิเตอร์

เรเนียน เอเชียตะวันออกเฉียง และยุโรปตะวันตก เมื่อประมาณ 4,000 ปีก่อนคริสตศักราช



รูปที่ 3.4 : เมล็ดทานตะวัน

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/24269/>

เมล็ดทานตะวัน (Sunflower Seed) จัดว่าเป็นอีกหนึ่งธัญพืชยอดนิยมที่หลายคนนิยมนำมาทานเล่น เพราะนอกจากจะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิดแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมไปถึงโรคหัวใจและโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าเมล็ดทานตะวันจะอุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย แต่หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ โดยเฉพาะในสตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงในการรับประทานเมล็ดทานตะวัน



### ข้อมูลทางโภชนาการของเมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกายมากมาย หากคุณรับประทานเมล็ดทานตะวันอบในปริมาณ 1 ออนซ์ (30 กรัม หรือ 1/4 ถ้วย) คุณจะได้รับสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

- พลังงาน 163 แคลอรี
- ไขมันรวม 14 กรัม
- โปรตีน 5.5 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม
- ไฟเบอร์ 3 กรัม
- วิตามินอี 37% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- วิตามินบี 3 10% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- วิตามินบี 5 20 % ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- วิตามินบี 6 11% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- สังกะสี 10% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- แมงกานีส 30% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- ซีลีเนียม 32% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- ทองแดง 26% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- เหล็ก 6% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- แมกนีเซียม 9% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- โฟเลต 17% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

### ประโยชน์จากเมล็ดทานตะวัน

#### 1. บำรุงหัวใจ

แมกนีเซียมในเมล็ดทานตะวันช่วยลดระดับความดันโลหิต จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ นอกจากนี้เมล็ดทานตะวันยังอุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) ที่ช่วยขยายหลอดเลือดต่อสู้กับโรคหัวใจ

## 2. โรคเบาหวาน

จากการศึกษาและการทดลองบางชิ้นที่ให้ข้อมูลว่าเมล็ดทานตะวันมีสรรพคุณในการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่อย่างไรยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

## 3. ลดการอักเสบ

เมล็ดทานตะวันมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลดการอักเสบเรื้อรังที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด

## 4. รักษาโรคทั่วไป

ปัจจุบันเมล็ดทานตะวันได้ถูกนำมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมากมาย โดยนำน้ำมันที่สกัดจากเมล็ดทานตะวัน มาใช้ในการรักษาโรคและอาการต่างๆ เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาขับเสมหะ รักษาโรคหลอดเลือด หรือใช้ทาเพื่อรักษาโรคผิวหนังต่างๆ

## 5. รักษาโรคบิด

รู้หรือไม่ว่า การรับประทานเมล็ดทานตะวันนั้นสามารถรักษาโรคบิดได้ ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ท้องเสียอย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย

## ข้อระวังในการบริโภค

ถึงแม้ว่าเมล็ดทานตะวันจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่หากรับประทานในปริมาณที่มากจนเกินไปอาจทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ โดยเฉพาะแคดเมียม (Cadmium) โลหะหนักชนิดนี้ที่อยู่ในเมล็ดทานตะวัน อาจเป็นอันตรายต่อไตของคุณ



รูปที่ 3.5 : เมล็ดฟักทอง

ที่มา : <https://mgronline.com/infographic/detail/9610000108471>

ผักทอง เป็นแหล่งแร่ธาตุโพแทสเซียม และเบต้าแคโรทีน โดยมีสารแคโรทีนอยด์สารตั้งต้นของวิตามินเอ นอกจากนี้ ผักทอง ยังประกอบด้วยแร่ธาตุ แคลเซียม และแมกนีเซียม กลุ่มของวิตามินอี วิตามินซี และวิตามินบีอีกด้วย

#### 1. กินผักทองทำให้ผิวสวย

เนื่องจากผักทองอุดมด้วยวิตามินซี และอี แถมยังมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นสารอาหารที่สำคัญและมีประโยชน์กับสุขภาพผิว วิตามินซี ไม่ใช่วิตามินธรรมชาติที่ร่างกายจะสามารถสร้างเองได้ จึงจำเป็นที่เราต้องมีการเสริม และกินเพิ่มเข้าไปในร่างกายทุกวัน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างคอลลาเจน ช่วยในการหายของแผลไวขึ้น โดยไม่มีแผลเป็นวิตามินอี เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ชั้นยอดที่ทำงานร่วมกับวิตามินซี ในการป้องกันความเสื่อมของเซลล์ และป้องกันผิวจากแสงแดดและทำให้ผิวแห้ง วิตามินเอ หรือเบต้าแคโรทีน เป็นส่วนช่วยป้องกันผิวจากแสงแดด รังสียูวีบี และช่วยป้องกันผิวไหม้แดดอีกด้วย

#### 2. กินผักทอง ช่วยตาใส สุขภาพดี

การขาดวิตามินเอจะส่งผลให้การมองเห็น และตาบอดได้ สารเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สามารถช่วยป้องกันดวงตา และลดปัจจัยเสี่ยงดวงตาเสื่อม และโรคเกี่ยวกับตาได้

#### 3. ผักทองสามารถช่วยลดความเสี่ยง โรคกลุ่มแมตาบอลิกได้

แมตาบอลิกซินโดรม คือกลุ่มของโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงโรคของสมองและหลอดเลือด โรคหัวใจด้วยข้อมูลงานวิจัยในปี 2015 จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่าอาหารที่มีสารแคโรทีนอยด์สูง สามารถพบได้ในผัก ผลไม้ที่มีสีส้ม เหลือง และเขียว ซึ่งสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคในกลุ่มของแมตาบอลิกได้

#### 4. ผักทองดีต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

งานวิจัยระบุว่า วิตามินเอ มีบทบาทสำคัญในการช่วยการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค โดยพบว่าประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ พบในระบบย่อยอาหารของร่างกาย

#### 5. ผักทองสามารถช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

ไม่มีซูเปอร์ฟู้ดหรืออาหารเพียงอย่างเดียวที่สามารถช่วยป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่จากหลักฐานการวิจัยระบุว่า การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพสามารถลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะการกินสารอาหารที่มีส่วนประกอบของสารแอนติออกซิแดนท์ เช่น สารแคโรทีนอยด์ วิตามินเอ วิตามินอี ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถหาได้ในผักทอง แอมยังมิงงานวิจัยพบว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็งเต้านมได้อีกด้วย

## 6. ฟักทองช่วยลดน้ำหนัก

ฟักทองถือเป็นอาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร แต่อย่างไรก็ตามพบว่า ฟักทองให้พลังงานแคลอรีต่ำมากอย่างเหลือเชื่อ ถึงแม้ว่าจะเต็มไปด้วยสารอาหารก็ตาม ฟักทองปริมาณ 245 กรัม (ถ้วย) ให้พลังงานที่ต่ำกว่า 50 แคลอรีต่อถ้วย และประกอบด้วยประมาณของน้ำมากถึง 94 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังพบว่า ฟักทองยังเป็นแหล่งของใยอาหาร หรือไฟเบอร์ที่ดีอีกด้วย ซึ่งสามารถช่วยลดความอยากอาหารได้

## 7. เมล็ดฟักทองแหล่งใยอาหาร และไขมันดี

เมล็ดฟักทอง เป็นแหล่งที่ดีของเส้นใยอาหารและกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวซึ่งดีต่อสุขภาพของหัวใจ นอกจากนี้ในเมล็ดฟักทองยังเป็นแหล่ง โปรตีนเข้มข้น แร่ธาตุ และวิตามินที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีก

## 8. เมล็ดฟักทอง ป้องกันต่อมลูกหมากโต และกระเพาะปัสสาวะ

เมล็ดฟักทอง อาจช่วยบรรเทาอาการของต่อมลูกหมากโต (BPH) ได้ เพราะภาวะที่ต่อมลูกหมากโตขึ้น จะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ ที่ยากขึ้น กะปริดกะปรอย จากข้อมูลการศึกษาในหลาย ๆ คนพบว่า การกินเมล็ดฟักทอง ช่วยลดอาการที่เกิดจากต่อมลูกหมากโตได้ แนะนำให้กินสารสกัดจากเมล็ดฟักทองวันละ 10 กรัม จะช่วยให้อาการต่อมลูกหมากโตดีขึ้นได้

## 9. เมล็ดฟักทอง ช่วยเพิ่มคุณภาพอสุจิ

สาเหตุที่ทำให้เมล็ดฟักทองมีประสิทธิภาพในการเพิ่มคุณภาพของอสุจินั้น เพราะว่าในเมล็ดฟักทอง มีแร่ธาตุที่สำคัญอย่างสังกะสี เพราะหากปริมาณสังกะสีในเลือดต่ำมีความสัมพันธ์กับคุณภาพของจำนวนอสุจิที่ลดลง และมีความเสี่ยงทำให้ผู้ชายเป็นเพิ่มขึ้น เนื่องจากเมล็ดฟักทองเป็นแหล่งที่อุดมด้วยแร่ธาตุสังกะสี จึงสามารถช่วยเพิ่มคุณภาพของตัวอสุจิได้ และเมล็ดฟักทอง ยังประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารอาหารอื่น ๆ ที่สามารถช่วยในการทำงานของฮอร์โมนเพศชายได้อีกด้วย

## 10. กินเมล็ดฟักทอง ช่วยนอนหลับดีขึ้น

กรดอะมิโนทริปโตเฟน ในเมล็ดฟักทองมีปริมาณที่สูงมาก สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับของเราได้ การกินกรดอะมิโนทริปโตเฟนวันละ ประมาณ 1 กรัม สามารถทำให้ประสิทธิภาพการนอนหลับดีขึ้น คิดเป็นเมล็ดฟักทอง ประมาณ 200 กรัม นอกจากนี้ในเมล็ดฟักทองยังมีแร่ธาตุสังกะสี ที่สามารถช่วยแปลงกรดอะมิโนทริปโตเฟน ไปเป็นสารซีโรโทนิน ในการควบคุมฮอร์โมนเมลาโทนินที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับได้อีกด้วย



รูปที่ 3.6 : งา

ที่มา : <https://health.kapook.com/view155320.html>

งาดำ ภาษาอังกฤษ คือ **Black Sesame Seeds** มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Sesamum indicum* Linn. เป็นพืชที่มีแหล่งกำเนิดในแถบประเทศเอธิโอเปีย ถูกนำเข้ามาในอินเดีย จีน แอฟริกาเหนือ และเอเชียใต้ เมื่อประมาณ 2,000 ปีก่อน งาดำเป็นงานชนิดเดียวกับงาขาว แต่แตกต่างกันที่สีของเมล็ดเท่านั้นเอง

งาดำเป็นพรรณไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน มีขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรงถึงยอด ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมสีเขียวเข้ม ปนม่วง มีร่องตามยาวและมีขนปกคลุม อวบน้ำ ใบมีลักษณะคล้ายกับใบหญ้าวงช้าง มีขนตลอดทั้งใบ เป็นใบเดี่ยวรูปไข่ หรือรูปหอก ขอบใบเป็นจัก ใบมีสีเขียวอ่อนไปจนถึงเขียวเข้ม บางพันธุ์ใบอาจเป็นสี่เหลี่ยม ดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลุ่มละ 1-3 ดอก ก้านดอกสั้น กลีบรองดอกมี 5 แฉก กลีบดอกมีสีขาว ขาวอมชมพู หรือม่วงอ่อน ผลหรือฝักขนาดค่อนข้างกลม รูปทรงกระบอกหรือแบน มีขนสั้น ๆ ปกคลุมรอบฝัก ปลายฝักมีจะงอยแหลม เมล็ดมีรูปไข่ งาดำจะมีเมล็ดเป็นสีดำขนาดใหญ่กว่าเมล็ดแมงลักเล็กน้อย ส่วนงาขาวจะมีสีนวล

ในประเทศไทยงาดำถูกนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในด้านยารักษาโรค อาหาร และเครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเป็นขนม เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ นำไปเติมลงในอาหาร หรือแม้แต่นำไปสกัดเป็นน้ำมันงาดำ เนื่องจากอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร โดยในงาดำปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 573 กิโลแคลอรี และมีคุณค่าทางโภชนาการ

### 3.3.3 ประโยชน์ของธัญพืช

1. ปรับปรุงการย่อยอาหาร
2. ลดความเสี่ยงโรคอ้วน

3. ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานประเภท 2
4. ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจ
5. ลดความเสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
6. ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

งาดำ ถือเป็นซูเปอร์ฟู้ดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง จึงทำให้เราได้เห็นว่าในปัจจุบันมีการนำงาดำมาสกัดเป็นอาหารเสริมบำรุงสุขภาพมากมาย โดยประโยชน์ของงาดำ มีดังนี้

### 1. บรรเทาอาการปวดข้ออักเสบรูมาตอยด์

สำหรับคนที่มีปัญหาข้อต่ออักเสบรูมาตอยด์ การรับประทานงาดำสามารถลดอาการปวดได้ เพราะธาตุทองแดงที่อยู่ในงาดำมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ ทำให้อาการปวดลดลง นอกจากนี้ธาตุทองแดงยังมีส่วนช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งคอลลาเจนนั้นสำคัญต่อการเสริมสร้างเนื้อเยื่อ ข้อต่อ กระดูกอ่อน และหลอดเลือดให้แข็งแรง

### 2. บำรุงผิวพรรณและกระดูก

งาดำขึ้นชื่อว่าเป็นธัญพืชอีกชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ซึ่งแคลเซียมที่อยู่ในงาดำนั้นมีมากกว่านมถึง 6 เท่า นอกจากนี้ก็ยังมีสังกะสีที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เพิ่มมวลกระดูก จึงเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน ขณะที่วิตามินอีที่อยู่ในงาดำก็ยังมีส่วนสำคัญในการบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น

### 3. ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

สารเซซามินและสารเซซาโมลิน เป็นไฟเบอร์ในกลุ่มลิกแนน (Lignans) ที่มีคุณสมบัติในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้เป็นสารที่อุดมอยู่ในงาดำ นอกจากนี้ในงาดำก็ยังอุดมด้วยสารไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) ที่มีโครงสร้างใกล้เคียงกับคอเลสเตอรอล แต่ไม่เป็นอันตรายกับสุขภาพ ซึ่งการรับประทานงาดำเข้าไปก็จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ได้

### 4. บำรุงหัวใจ

เพราะงาดำสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ จึงทำให้สุขภาพหัวใจแข็งแรงขึ้น เพราะเมื่อร่างกายมีระดับคอเลสเตอรอลที่ลดลง ก็จะส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจสะอาดขึ้น ระบบไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้น ลดความเสี่ยงได้ทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคความดันโลหิตสูง

## 5. ป้องกันโรคมะเร็ง

สารต้านอนุมูลอิสระที่อัดแน่นเต็มเมล็ดงาคั่ว เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้งาคั่วกลายเป็นอาหารต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ เพราะไฟเบอร์ที่อยู่ในงาคั่วจะเข้าไปกระตุ้นการทำงานของระบบลำไส้ ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ก็ลดลง นอกจากนี้สารเซซามินที่มีอยู่ในงาคั่วก็ยังช่วยป้องกันสารอนุมูลอิสระไปทำลายตับ และเมื่อตับสามารถทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพแล้ว ก็จะไม่มีการพิษสะสมในร่างกายจนก่อให้เกิดโรคมะเร็งนั่นเอง

## 6. ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย

แม้จะเป็นเพียงธัญพืชเมล็ดเล็ก ๆ แต่งาคั่วก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์จำนวนมาก ซึ่งถ้ารับประทานบ่อย ๆ ก็จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น หากมีปัญหาเรื่องท้องผูกไปได้เลย

## 7. บรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS)

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนถือเป็นปัญหาของคุณสาว ๆ หลายคน เพราะทำให้อารมณ์แปรปรวน หรือเกิดอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว นอนไม่หลับ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตแต่ถ้าอยากลดอาการเหล่านี้แนะนำให้รับประทานงาคั่ว เพราะงาคั่วอุดมไปด้วยวิตามินบี แคลเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี ที่ช่วยลดอาการ PMS ได้เป็นอย่างดี

## 8. งาคั่วบำรุงเส้นผม แก้ผมร่วง

งาคั่วเป็นธัญพืชที่อุดมไปด้วยไขมันที่ดี ไม่ว่าจะเป็นไขมันโอเมก้า 3, 6 และ 9 ซึ่งล้วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม อีกทั้งช่วยบำรุงให้หนังศีรษะและเส้นผมชุ่มชื้นมีสุขภาพดี ยิ่งถ้าหากใช้น้ำมันงาคั่วมาวดศีรษะเป็นประจำด้วยละก็ จะยิ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณศีรษะทำให้เส้นผมได้รับแร่ธาตุและวิตามินมากขึ้น ไม่หลุดร่วง

## 9. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

แคลเซียมและแมกนีเซียมที่อยู่ในงาคั่ว มีส่วนสำคัญที่ช่วยบรรเทาความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ทริปโตเฟน (tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีในงาคั่วก็ยังเข้าไปช่วยเสริมสร้างการทำงานของเซโรโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ทำให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

## 10. บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

จากการศึกษาที่ตีพิมพ์ใน Journal of Ethnopharmacology พบว่า การรับประทานสารสกัดจาก งาดำสามารถช่วยป้องกัน และชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ โดยในการศึกษาได้ให้อาสาสมัครที่อยู่ในกลุ่มสูงวัยรับประทานสารสกัดจากงาดำแบบแคปซูลปริมาณ 500 มิลลิกรัม ทุกวันติดต่อกัน 9 สัปดาห์ พบว่าหลังจาก 9 สัปดาห์ผ่านไป อาสาสมัครเหล่านี้มีพัฒนาการในด้านความจำและการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ดีแบบนี้ต้องรีบหามาลองแล้ว

## 11. บำรุงสายตา

ในการแพทย์แผนจีนเชื่อว่าดวงตานั้นสัมพันธ์กับตับ ดังนั้นหากตับมีปัญหาจะทำให้ดวงตา อ่อนล้า ตาแห้ง และมองเห็นไม่ชัดได้ จึงทำให้มีการนำงาดำมาใช้ในแพทย์แผนจีนเพื่อบำรุงสายตา และตับไปพร้อม ๆ กัน เมื่อตับมีสุขภาพดี ดวงตาก็มะข่มขึ้นและใสปิ๊ง หมดปัญหาสุขภาพตาไปได้

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อรอง จันทรประสาทสุข (2558) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์สมบัติทางกายภาพและเคมีจำเพาะของเนื้อผลสับปะรด” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางกายภาพเคมี และสมบัติของการเป็น สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพของเนื้อผลสับปะรดพันธุ์ปลูกลงของ สายพันธุ์ MD2 บัตตาเวีย (ศรีราชา) และควบ (ตราดสีทอง) ที่นิยมบริโภคในเขตภาคตะวันออก โดยตัวอย่างผล สับปะรดจะอยู่ในระยะเก็บเกี่ยว ทำการบันทึกน้ำหนัก ความยาว และเส้นรอบวง นำไปล้าง ด้วยน้ำสะอาด ปอกเปลือก วัตถุประสงค์ประกอบทางเคมีพื้นฐานของเนื้อสับปะรด แล้ว นำเนื้อสับปะรดมาคั้นน้ำ จากนั้นวิเคราะห์หาปริมาณน้ำตาล กรดอินทรีย์ คุณค่าทาง โภชนาการ และสมบัติของการเป็นสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ จากผลการทดลองพบว่า น้ำหนัก ความยาวและความยาวเส้นรอบวงเฉลี่ยของผลสับปะรดพันธุ์วันมีค่าต่ำสุด และ ลักษณะทางกายภาพของผลสับปะรดพันธุ์ M02 และ บัตตาเวีย มีค่าที่ใกล้เคียงกัน สีของ เนื้อผลสับปะรดสายพันธุ์ MD2 มีสีเหลืองเข้มใกล้เคียงกับสีของเนื้อผลสับปะรดพันธุ์ควิน ในขณะที่เนื้อผลของสับปะรดพันธุ์บัตตาเวียมีสีเหลืองซีด จากผลวิเคราะห์องค์ประกอบทาง เคมีพื้นฐานของเนื้อผลสับปะรด พบว่าเนื้อผลสับปะรดพันธุ์บัตตาเวียมีปริมาณความชื้นสูงสุด และมีองค์ประกอบอื่นๆ ได้แก่ ไขมัน โปรตีน เยื่อใย คาร์โบไฮเดรต และพลังงานที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) และพบว่าปริมาณ น้ำตาลซูโครส มีมากกว่าน้ำตาลฟรุกโตสและกลูโคสประมาณ 2-5 เท่าขึ้นกับชนิดของสายพันธุ์ และสับปะรดที่มีปริมาณน้ำตาล รวมสูงสุดได้แก่ สายพันธุ์ MD2 และพบว่ากรด ตกเป็นกรดอินทรีย์หลักที่มีปริมาณสูงสุด ของน้ำสับปะรดทั้ง 3 สายพันธุ์ สับปะรดพันธุ์ MD2 เป็นสายพันธุ์ที่มีปริมาณวิตามินซีสูงสุด และมีปริมาณวิตามินซีมากกว่าสายพันธุ์บัตตาเวียประมาณ 7 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่า สับปะรดพันธุ์ MD2 มีค่า TPC FRAP เปอร์เซ็นต์การยับยั้งสารต้านอนุมูลอิสระ และปริมาณ เบต้าแคโรทีนสูงสุด



ด้วย สำหรับผลกิจกรรมของเอนไซม์โบรมิเลน พบว่า น้ำสับประคพันธุ์ค จีนมีกิจกรรมของเอนไซม์โบรมิเลนสูงสุด ผลการทดลองที่ได้นี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูล พื้นฐานในการเลือกใช้ประโยชน์จากเนื้อผลสับประคทั้ง 3 สายพันธุ์สำหรับประยุกต์ใช้ทางอาหาร

นิภาพร กุลณา และคณะ (2564) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตที่มีใยอาหารสูงจากข้าวกล้องสีนเหล็ก” งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความต้องการรับประทานช็อกโกแลตของผู้บริโภค และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตที่มีเส้นใยอาหารสูงให้เป็นที่ยอมรับ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือบุคคลทั่วไป ที่มีอายุระหว่าง 18-34 ปี จำนวน 400 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพฤติกรรมและความต้องการของผู้บริโภค พบว่า ร้อยละ 95.80 เคยรับประทานช็อกโกแลตและจะรับประทานในช่วงเวลาว่าง ลักษณะของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ คือ มีส่วนผสมของช็อกโกแลตและผลไม้ เป็นวงกลม มีราคาไม่ เกิน 10-20 บาทต่อชิ้น จากการพัฒนาผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตที่มีใยอาหารสูงจากข้าวกล้องสีนเหล็ก ประกอบด้วยข้าวพอง น้ำผึ้ง งาจี๊ม่อน มะม่วงอบแห้ง สตรอว์เบอร์รี่อบแห้ง เมล็ดฟักทองอบแห้ง และกลูโคส ไซรัป วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีน และเส้นใยอาหาร พบว่ามีค่าเท่ากับร้อยละ 8.24 และ 3.05 ตามลำดับ เมื่อคำนวณตามเกณฑ์ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พบว่า ผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตที่พัฒนาได้ (40 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค) จัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีเส้นใยอาหาร (ร้อยละ 4.88) และ เป็นแหล่งของโปรตีน (ร้อยละ 8.24) จากการศึกษาการยอมรับของผู้บริโภค พบว่า มีคะแนนความชอบ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับชอบมาก และผู้บริโภคร้อยละ 92.00 ยอมรับในผลิตภัณฑ์ที่พัฒนาได้

## บทที่ 4

### รายละเอียดของโครงการ

ในการจัดทำโครงการเรื่อง คุณก็รัญพืชขอสลับประรดนี้ คณะผู้จัดทำมีวัตถุประสงค์เพื่อลดปริมาณขยะในแผนกครัว และเพื่อทำเมนูใหม่เพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม โดยคณะผู้จัดทำได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

#### 4.1 การวางแผนและการเตรียมการโครงการ

4.1.1 คณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาที่พบในแผนกครัว ซึ่งพบว่าในการทำอาหารในแต่ละวัน มีการใช้ขนมปังและสับประรดเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้จัดทำได้คิดเมนูใหม่ขึ้นมาจากวัตถุดิบที่เหลือใช้

4.1.2 ปรึกษานักงานที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับหัวข้อ โครงการเพื่อรับคำแนะนำและแนวทางใน การทำผลิตภัณฑ์

4.1.3 ศึกษาวิธีการทำคุณก็รัญพืชขอสลับประรด และทดลองทำ

4.1.4 นำให้พนักงานในแผนกครัวทดลองชิม จากนั้นสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับปรุง

4.1.5 ปรับแก้ไขสูตร และนำไปทดลองชิมอีกครั้งโดยนำแบบสอบถามให้กรอกเพื่อประเมินความพึงพอใจ

4.1.6 สรุปผลโครงการ

#### 4.2 วิธีการทำคุณก็รัญพืชขอสลับประรด



รูปที่ 4.2 คุณก็รัญพืชขอสลับประรด

ที่มา : <https://www.wongnai.com/recipes/ugc/1e746bec92c74f96b615274094b8b148>

### วัตถุดิบในการทำ

1. เศษขนมปังที่เหลือ
2. แขนสับประรดที่จะทิ้ง
3. น้ำตาลทราย
4. เนย
5. เมล็ดฟักทอง
6. เมล็ดทานตะวัน
7. งาดำ

### ขั้นตอนในการทำ

1. นำเศษขนมปังที่เหลือมาอบให้กรอบ
2. นำมาบดผสมเนยน้ำตาล ใส่ธัญพืช แล้วอัดใส่แม่พิมพ์ นำไปเข้าเตาอบ
3. นำแกนสับประรดมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เกี่ยวกับน้ำตาลให้พอเหนียวเป็นซอสอาจใส่เกลือเล็กน้อย
4. นำคุกกี้ธัญพืชออกจากเตาอบ ใส่ในงาน
5. นำซอสสับประรด ใส่ถ้วยเล็ก
6. จากนั้นตกแต่งงานให้สวยงาม
7. นำให้พนักงานในแผนกครัวทดลองชิม โดยราดซอสสับประรดลงบนคุกกี้ธัญพืชก่อนรับประทาน จากนั้นสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับปรุง
8. ปรับแก้ไขสูตรหากมีข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองชิมอีกครั้งโดยนำแบบสอบถามให้กรอกเพื่อประเมินความพึงพอใจ
9. คำนวณต้นทุน และราคาที่จะขาย
10. สรุปผล

#### 4.2.1 ส่วนผสมในการทำคุกกี้ธัญพืชซอสสับประรด

ตารางที่ 4.1 แสดงส่วนผสมที่ใช้ในการทำคุกกี้ธัญพืชซอสสับประรด

วัตถุดิบ	สัดส่วน
แกนสับประรดที่จะทิ้ง	2 กิโล
เศษขนมปังที่เหลือ	500 กรัม
น้ำตาลทราย	1 กิโล
เนยออกเค็ม	100 กรัม
เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน และ งา รวมกัน	100 กรัม

#### 4.2.2 ขั้นตอนการคุกกี้อัญมณีพีชสอดไส้ประรด (Cereal Cookie with Pineapple Jam)

1. นำขนมปังที่เหลือมาอบให้กรอบ



รูปที่ 4.2.1 ขนมปังที่เหลือจากการจัดบุฟเฟต์  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

2. เตรียมเนยไปละลายในอุณหภูมิที่ไม่ร้อนจนเกินไป



รูปที่ 4.2.2 เนยที่เหลือจากการใช้ทำอาหาร  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

3. นำขนมปังไปบดแล้วผสมกับเนยคนให้เข้ากัน



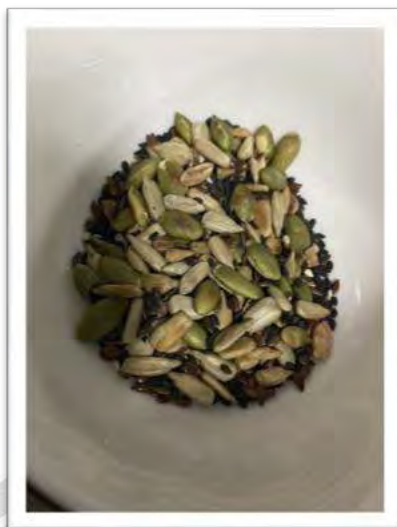
รูปที่ 4.2.3 ขนมปังและเนยที่ผสมกันเสร็จแล้ว  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

4. นำแกนของสับปะรดไปให้บดละเอียด แล้วนำไปตั้งไฟอ่อน ใส่และเนื้อสับปะรดเข้าไปผสมคนให้เข้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน



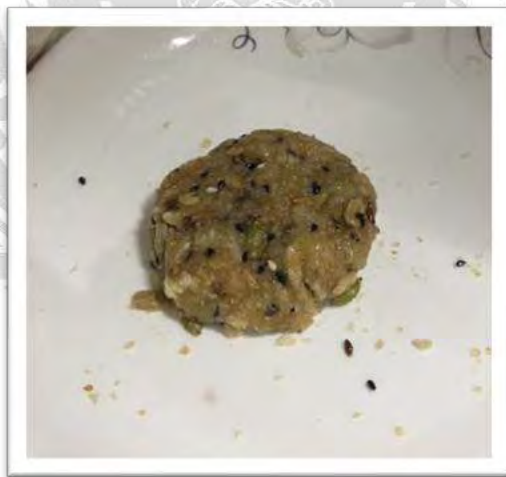
รูปที่ 4.2.4 สับปะรดที่คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

5. นำธัญพืช คือ เมล็ดฟักทอง งาขาว งาดำ และเม็ดทานตะวัน มาผสมกันเป็น มิกซ์เกรน



รูปที่ 4.2.5 ธัญพืชที่ผสมกันแล้ว  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

6. นำเศษขนมปังผสมกับเนย และธัญพืช แล้วปั้นเป็นแบนๆ



รูปที่ 4.2.6 กุกี้ที่เป็นวงกลมแล้ว  
ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

7. นำลูกกึ่งที่ปั้นเสร็จแล้วเข้าเตาอบ 5 นาที อุณหภูมิ 110 องศา



รูปที่ 4.2.7 ลูกกึ่งที่อบเสร็จแล้ว

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

8. นำมาวางบนจานและตกแต่งด้วยซอสสับปะรดพร้อมโรยธัญพืชเพิ่มเติม เพื่อตกแต่งให้สวยงามและควรรีใช้ซอสสับปะรดตกแต่งงานด้วย อาจใช้ทำเป็นเส้นๆที่ขอบจาน



รูปที่ 4.2.8 ลูกกึ่งธัญพืชที่อบเสร็จและตกแต่งด้วยซอสสับปะรด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2565)

#### 4.3 การพัฒนาปรับปรุงอาหาร

จากการทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด พบปัญหาระหว่างทำและปรับปรุงจนได้คูกี้ธัญพืชชอสลับประรดที่เหมาะสมใน 2 ครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1 รสชาติของคูกี้หวานเกินไป และไม่จับตัวเป็นคูกี้ นำไปอบไฟแรงเกินไป

ครั้งที่ 2 ในตอนแรกคูกี้หวานจนเกินไป และอบไฟแรง ครั้งนี้จึงลดความหวานและตั้งไฟที่พอเหมาะ จนได้คูกี้ที่สมบูรณ์

#### 4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด

ผู้จัดทำได้นำคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด ให้พนักงานในแผนกครัวของโรงแรม Asai Bangkok Chinatown จำนวน 8 คนทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจาก Google Form และทำการวิเคราะห์ และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

- 1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ (frequency) และหาค่าร้อยละ
- 2) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อคูกี้ธัญพืชชอสลับประรด ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือการหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้มาตราวัด 5 ระดับของ Likert (Likert Scale) และการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ดังนี้
 

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด
- 3) ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	4	50.00
ชาย	4	50.00
รวม	8	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชายร้อยละ 50.00



ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	0	0
20 - 30 ปี	7	87.50
31 - 40 ปี	1	12.50
40 ปีขึ้นไป	0	0
รวม	8	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 87.50 รองลงมาคือ อายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50

#### ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามต่อคึกกีรัชญ์พีชชอสลับประรด

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามต่อคึกกีรัชญ์พีชชอสลับประรด

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1. รสชาติของคึกกี	4.50	0.53	มาก
2. รูปทรงของคึกกี	4.37	0.51	มาก
3. ความกรอบของคึกกี	4.50	0.75	มาก
4. การลดต้นทุนของการซื้อวัตถุดิบ	4.37	0.91	มาก
5. ความสวยงามของการจัดจาน	4.00	0.92	มาก
รวม	4.35	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อคึกกีรัชญ์พีชชอสลับประรด โดยรวมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 หากพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับแรก คือ รสชาติของคึกกีและความกรอบของคึกกีมีค่าเฉลี่ย 4.50 เท่ากัน รองลงมาคือ รูปทรงของคึกกีและการลดต้นทุนของการซื้อวัตถุดิบมีค่าเฉลี่ย 4.37 เท่ากัน ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ ความสวยงามของการจัดจาน มีค่าเฉลี่ย 4.00

### ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้รับคำชมจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ คุณกัญญ์พีชชอสสับประรด ว่ามีรสชาติที่พอดีและมีกลิ่นหอมของซอสสับประรด

#### 4.5 การคำนวณจำนวนขยะที่ลดลงเมื่อนำมาทำคุณกัญญ์พีชชอสสับประรด

ตารางที่ 4.5 แสดงการคำนวณจำนวนขยะที่ลดลงเมื่อนำมาทำคุณกัญญ์พีชชอสสับประรด

วัตถุดิบ	สัดส่วน	วันที่
แกนและเนื้อสับประรด	2 กิโล	ต่อ 1 สัปดาห์
เศษขนมปัง	1 กิโล	ต่อ 1 สัปดาห์
แกนและเนื้อสับประรด	10 กิโล	ต่อ 1 เดือน
เศษขนมปัง	3 กิโล	ต่อ 1 เดือน
แกนและเนื้อสับประรด	15 กิโล	ต่อ 3 เดือน
เศษขนมปัง	6 กิโล	ต่อ 3 เดือน
รวมราคาวัตถุดิบที่เหลือใช้ใน 3 เดือน สับประรด		15 กิโล
รวมราคาวัตถุดิบที่เหลือใช้ใน 3 เดือน เศษขนมปัง		6 กิโล

ในปริมาณวัตถุดิบดังกล่าวจะทำคุณกัญญ์ได้ 200 ชิ้น ใน 1 สัปดาห์แรก จะทิ้งแกนและเนื้อสับประรด 2 กิโล และ เศษขนมปัง 1 กิโล และใน 1 เดือนจะทิ้งแกนและเนื้อสับประรด 10 กิโล และ เศษขนมปัง 3 กิโล และ 3 เดือน จะทิ้งแกนและเนื้อสับประรด 15 กิโล และเศษขนมปัง 6 กิโล ดังนั้น ใน 1 สัปดาห์ แพนกครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 3 กิโลกรัม และ ใน 1 เดือน แพนกครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 13 กิโลกรัม

การทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประดนั้น นอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะในโรงแรมแล้ว ยังสามารถนำผลิตภัณฑ์คูกี้ธัญพืชชอสลับประดมาขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมด้วยดังตารางที่ 4.6

#### 4.6 การคำนวณต้นทุนการทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประด

ผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของคูกี้ธัญพืชชอสลับประด ดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 แสดงการคำนวณต้นทุนการทำคูกี้ธัญพืชชอสลับประด

วัตถุดิบ	สัดส่วน	ราคา
แกนสับประดที่จะทิ้ง	2 กิโล	เหลือจากการทำอาหาร
เศษขนมปังที่เหลือ	500 กรัม	เหลือจากการทำอาหาร
น้ำตาลทราย	1 กิโล	22 บาท
เนยขูดเค็ม	100 กรัม	72 บาท
เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน และ งา รวมกัน	100 กรัม	20 บาท
ใบสาระแนหั่นตากแห้งจาน	10 กิ่ง	5 บาท
<b>รวมราคาวัตถุดิบที่ต้องซื้อ</b>		<b>119 บาท</b>

ในปริมาณวัตถุดิบดังกล่าวจะทำคูกี้ได้ถึง 30 ชิ้น (ชิ้นละ 3.97 บาท) จัดใส่จาน 10 จาน ๆ ละ 3 ชิ้น โดยตั้งราคาขายจานละ 70 บาท จะได้กำไร 58.09 บาทต่อจาน ดังนั้นถ้าขายได้จำนวน 10 จาน จะมีรายได้เพิ่มขึ้น 700 บาท หักต้นทุน 119 บาท ได้กำไร 581 บาท และใน 3 เดือน แผนกรั้วจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 21 กิโลกรัม

## บทที่ 5

### สรุปผลการปฏิบัติงานและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานในแผนกครัวของโรงแรม Asai Bangkok Chinatown ได้พบปัญหาว่า ทางโรงแรมมีการทิ้งเศษขนมปังที่ไม่ได้ใช้แล้วในแต่ละวัน เป็นจำนวนมาก และเศษผลไม้ที่ตัดไม่สวย หรือบางส่วนที่ไม่นิยมรับประทาน เช่น แขนงสับปะรด ทำให้คณะผู้จัดทำมีความคิดว่า เศษขนมปังกับแกนสับปะรดก็มีประโยชน์ การนำเศษขนมปังที่ไม่ได้ใช้แล้วมาทำของหวานหรือคุกกี้ในรูปแบบใหม่โดยผสมธัญพืชซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และราคาของที่ทำจากแกนสับปะรด เป็นเมนูของหวานที่สามารถนำไปเสิร์ฟให้แขกได้รับประทาน เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ และยังสามารถทำขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรมอีกทางหนึ่ง คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำเมนู “ คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด ” ขึ้น

หลังจากทำเมนู “ คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด ” เรียบร้อยแล้ว คณะผู้จัดทำได้สำรวจคุณภาพของเมนู “ คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด ” โดยนำไปให้พนักงานในแผนกครัวจำนวน 8 คน ได้ทดลองชิม และตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อเมนู “ คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด ” พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อคุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด โดยรวมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 หากพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับแรก คือ รสชาติของคุกกี้และความกรอบของคุกกี้มีค่าเฉลี่ย 4.50 เท่ากัน รองลงมาคือ รูปทรงของคุกกี้และการลดต้นทุนของการซื้อวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.37 เท่ากัน ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ ความสวยงามของการจัดจาน มีค่าเฉลี่ย 4.00

นอกจากนี้ เมนู “ คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด ” ยังช่วยในการลดปริมาณขยะได้ โดยจากขยะที่เป็นวัตถุดิบในการทำจะทำได้ถึง 200 ชิ้น ใน 1 สัปดาห์แรก จะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 2 กิโล และ เศษขนมปัง 1 กิโล และใน 1 เดือนจะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 10 กิโล และเศษขนมปัง 3 กิโล และ 3 เดือน จะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 15 กิโล และเศษขนมปัง 6 กิโล ดังนั้น ใน 1 สัปดาห์ แผนกครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 3 กิโลกรัม และ ใน 3 เดือน แผนกครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 21 กิโลกรัม จากเมนูที่ได้ทำขึ้นนี้ นอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะในโรงแรมแล้ว ยังสามารถนำผลิตภัณฑ์คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรดมาขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมด้วย โดยในปริมาณวัตถุดิบที่เพิ่มมา เช่น น้ำตาลทราย เนย ธัญพืช และใบสาระแหน่ตกแต่งจาน รวม 119 บาท จะทำคุกกี้ได้ 30 ชิ้น (ชิ้นละ 3.97 บาท) จัดใส่จาน 10 จาน ๆ ละ 3 ชิ้น โดยตั้งราคาขายจานละ 70 บาท จะได้กำไร 58.09 บาทต่อจาน ดังนั้นถ้าขายได้จำนวน 10 จาน จะมีรายได้เพิ่มขึ้น 700 บาท หักต้นทุน 119 บาท ได้กำไร 581 บาท

## 5.2 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ

ในครั้งแรกที่ทำนั้นลูกค้าก็รู้พืชมีรสชาติที่หวานเกินไป และใช้ไฟแรงจนเกินไป ทำให้ลูกค้าไม่จับตัวกันเป็นรูปทรง จึงต้องลดน้ำตาลทรายลง และลดไฟของเตาลง และอบในเวลาที่เหมาะสม

## 5.4 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการครั้งต่อไป

วัตถุดิบในแผนกครัวหลายชนิดเป็นของเหลือใช้จากการประกอบอาหาร สามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารในรูปแบบอื่นๆ ได้อีกหลายเมนู เช่น เค้กวีแกน



## บรรณานุกรม

จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์. (2566). *เมล็ดทานตะวัน*. เข้าถึงได้จาก [www.sanook.com](http://www.sanook.com)

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การอ่านความของค่าประมาณค่า (Rating Scale)*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.

ป้ามารายห์. (2564). *ขนมปังฝรั่งเศส (French Bread)*. เข้าถึงได้จาก [cooking.kapook.com](http://cooking.kapook.com)

ผู้จัดการออนไลน์. (2561). *เมล็ดฟักทอง*. เข้าถึงได้จาก [mgronline.com](http://mgronline.com)

พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข และวนิดา เลิศพิพัฒนานนท์. (2564).

*ระเบียบวิธีวิจัยพื้นฐานในธุรกิจท่องเที่ยวและการบริการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสยาม.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2553). *งว*. เข้าถึงได้จาก [health.kapook.com](http://health.kapook.com)

อาศัย กรุงเทพฯ ไชน่าทาวน์. (2564). *ASAI Bangkok Chinatown*. เข้าถึงได้จาก [www.asaihotels.com](http://www.asaihotels.com)

ANNADIMZ. (2564). *ลับประด*. เข้าถึงได้จาก [www.gourmetandcuisine.com](http://www.gourmetandcuisine.com)

ANNADIMZ. (2564). *เบเกิล (Bagel)*. เข้าถึงได้จาก [www.gourmetandcuisine.com](http://www.gourmetandcuisine.com)

Boonk. (2561). *ขนมปังแซนวิช*. เข้าถึงได้จาก [www.closetoheavens.com](http://www.closetoheavens.com)

Chill Chill Japan. (2564). *ขนมปัง*. เข้าถึงได้จาก [chillchilljapan.com](http://chillchilljapan.com)

Close To Heaven. (2557). *ซอฟท์โรล*. เข้าถึงได้จาก [www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)

Cooking queen. (2563). *มัฟฟิน (Muffin)*. เข้าถึงได้จาก [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Easy Cooking. (2564). *ธัญพืช*. เข้าถึงได้จาก [www.easycookingmenu.com](http://www.easycookingmenu.com)

FoodTravelTVChannel. (2556). *ขนมปังหวาน*. เข้าถึงได้จาก [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Kenika Ruaytanapanich. (2564). *ชาวโดว์ (Sourduogh Loaves)*. เข้าถึงได้จาก [www.timeout.com](http://www.timeout.com)

Liberty Mendez. (2563). *Brioche*. เข้าถึงได้จาก [www.bbcgoodfood.com](http://www.bbcgoodfood.com)

Onesiam. (2564). *ครัวซองต์ (Croissant)*. เข้าถึงได้จาก [www.onesiam.com](http://www.onesiam.com)

SCHMIDT. (2564). *เซียบัตต้า (Ciabatta)*. เข้าถึงได้จาก [www.schmidt.co.th](http://www.schmidt.co.th)

Thai PBS. (2561). *พันธุ์ปัดดาเวีย*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *พันธุ์อินทรชิตแดง*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *พันธุ์ภูเก็ต*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *พันธุ์นางแล*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *ลับประดศรีราชา*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *ลับประดห้วยมุ่น*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Thai PBS. (2561). *ลับประดภูแลเขียงราย*. เข้าถึงได้จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)

Where is my spoon. (2563). *Breakfast Roll & Dinner Roll*. เข้าถึงได้จาก [whereismyspoon.com](http://whereismyspoon.com)



ภาคผนวก ก  
ภาพการปฏิบัติงาน



การจัดบุฟเฟต์ ในช่วงเช้าเวลา 07.00 – 10.00 น.



ตาตินที่ขายในตอนเช้า



Bacon Waffle ขายในแต่ละวัน





ลวกเส้นกวยจั๊บเพื่อเป็นอาหารสำหรับพนักงาน      การเตรียมวัตถุดิบไว้สำหรับทำอาหาร  
ให้แก่พนักงาน โรงแรม



เตรียมทำแพนเค้กเพื่อจัดไลน์อาหารเช้า

ออกไปแจกไอศกรีมให้แขกในช่วงบ่าย



ทำ a la carte เมนู Mango Basque Cheesecake

เตรียมวัตถุดิบในการขาย a la carte



การจัดเก็บตู้เย็น เกล็ดยรวัดตูดิบที่ใช้นี้ไม่ได้แล้วในแต่ละวัน



**ภาคผนวก ข**  
**แบบสอบถาม**

## แบบสอบถามความพึงพอใจต่อลูกค้าัญพิชชอสลับประรด

แบบสอบถามโครงการลูกค้าัญพิชชอสลับประรด เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของสาขาอุตสาหกรรมगतองเทืวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถามใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์เผยแพร่

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** กรุณาคลิกเลือกคำตอบที่ท่านต้องการเลือก

1. เพศ

หญิง  ชาย

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี  20-30 ปี  31-40 ปี  40 ปีขึ้นไป

### ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อลูกค้าัญพิชชอสลับประรด

**คำชี้แจง** กรุณาคลิกเลือกในช่องที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ ระดับความคิดเห็น 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของคูกักกี					
2. รูปร่างของคูกักกี					
3. ความกรอบของคูกักกี					
4. การลดต้นทุนของการซื้อวัตถุดิบ					
5. ความสวยงามของการจัดจาน					

### ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....  
.....



**ภาคผนวก ค**  
**บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา**

โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง “ คุณก็รัญพืชขอสลับประรด ” มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการอย่างไร

มีกระบวนการแนวคิดที่ดีในการทำงานแบบ zero waste เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขยะอาหาร  
รสชาติก็อร่อยจะออกหวานนิดๆ รสสัมผัสของลูกก็กรอบ ไม้แห้ง

การทำงานของนักศึกษาฝึกงาน มีความตั้งใจในการเรียนรู้ที่ดี ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย  
และมีความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ ตรงต่อเวลา

Udomsup P.  
นาย อุดมพงษ์ ปาลังกวา

พนักงานที่ปรึกษา





**ภาคผนวก ง**  
**บทความวิชาการ**

## คุกกี้ธัญพืชซอสับประด

### Cereal Cookies with Pineapple Jam

นางสาว ศุภาพิชญ์ ลิ้มโรจนวัตร

นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส

ภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

Email : [supapit.lim@gmail.com](mailto:supapit.lim@gmail.com)

#### บทคัดย่อ

ในการประกอบอาหารในแต่ละวัน ต้องใช้ขนมปังและสับประดเป็นส่วนประกอบในอาหาร จึงทำให้มีการทิ้งเศษขนมปังและเศษสับประดเป็นจำนวนมาก เศษขนมปังกับแกนสับประดก็มีประโยชน์ การนำเศษขนมปังที่ไม่ใช้แล้วมาทำขนมหรือคุกกี้ในรูปแบบใหม่โดยผสมธัญพืชซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและรสชาติที่ทำจากแกนสับประดเพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ และเป็นเมนูของหวานที่สามารถนำไปเสิร์ฟให้แก่ผู้รับประทาน ผู้จัดทำได้สำรวจความพึงพอใจต่อเมนูคุกกี้ธัญพืชซอสับประดของพนักงานในแผนกครัวจำนวน 8 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อคุกกี้ธัญพืชซอสับประดโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.35 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ รสชาติของซอสับประดมีค่าเฉลี่ย 4.50 รองลงมาคือ ด้านกลิ่นของซอสับประดและด้านความสะดวกในการรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 4.37 ส่วนด้านการลดต้นทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบนั้นผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.00

คำสำคัญ : ขนมปัง สับประด ธัญพืช

#### Abstract

In everyday cooking, bread and pineapple are main ingredients used for cooking, this results in an excessive amount of bread crumbs and pineapple cores. Bread crumbs and pineapple cores can be used for making whole grain cookies, which is a healthy dessert. Cookies are served with a sauce that has a pineapple core as an ingredient. These method resulted in reducing food waste. Whole grain cookies, also can be served as a dessert for the guest.

The students surveyed the satisfaction of 8 kitchen staff with pineapple sauce cereal cookies using an online questionnaire. It was found that respondents were satisfied with cereal cookies with pineapple sauce overall at the highest level with an average of 4.35. The most satisfied respondents were taste of pineapple sauce, an average of 4.50, followed by the smell of pineapple sauce and the convenience of eating had an average of 4.37. In terms of cost reduction in purchasing raw materials, the respondents were satisfied at a high level, average 4.00.

**Keywords:** bread, pineapple, grains



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดปริมาณขยะในแผนกครัว
2. เพื่อทำเมนูใหม่เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรม

## ขอบเขตของโครงการ

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อศึกษาและแก้ไขปัญหาวัสดุที่เหลือทิ้งจากการทำอาหาร

### ขอบเขตด้านสถานที่

โรงแรมอาศัย กรุงเทพฯ ไซนาทาวน์ (Asia Bangkok Chinatown)

### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน – 9 กันยายน 2565

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. แผนกครัวสามารถลดปริมาณขยะที่เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมได้
2. แผนกครัวสามารถเสนอเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้ให้แก่โรงแรม

## อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

1. เศษขนมปังที่เหลือจากไลน์บุฟเฟต์
2. แกนสัปรดที่จะทิ้ง
3. น้ำตาลทราย
4. เนย
5. เมล็ดฟักทอง
6. เมล็ดทานตะวัน
7. งาดำ
8. อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว เตาอบ

## บททวนวรรณกรรม

**ประโยชน์ของขนมปัง** คือ คีตอล่าไส้ ขั้วถ่ายง่าย เพิ่มกากอาหารให้ลำไส้ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม เป็นแป้งที่ไม่สามารถถูกย่อยและดูดซึมได้ในลำไส้เล็ก แป้งตัวนี้จะเคลื่อนผ่านไปยังลำไส้ใหญ่โดยตรง ช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่เซลล์ผนังลำไส้ใหญ่ ผลจากการย่อยที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ทำให้ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานในระดับต่ำกว่าปกติ

## ประโยชน์ของสัปรด คือ

ผลของสัปรดมีสรรพคุณในการขับเหงื่อ ห้ามเลือด แก้ทางปัสสาวะ ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ แก้โลหิตระดู บำรุงโลหิต แก้นิว แก่กระดูกขา เป็นยาระบาย แก้หนองใน ทำให้แห้ง ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะพิการ (ปัสสาวะขัด) ขับปัสสาวะ กัดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับการอักเสบและบวม ทำให้แผลหายเร็ว

## ประโยชน์ของธัญพืช

**เมล็ดทานตะวัน (Sunflower Seed)** จัดว่าเป็นอีกหนึ่งธัญพืชยอดนิยมที่หลายคนนิยมนำมาทานเล่น เพราะนอกจากจะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิดแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมไปถึงโรคหัวใจและโรคเบาหวานชนิดที่ 2

**ฟักทอง** เป็นแหล่งแร่ธาตุโพแทสเซียมและเบต้าแคโรทีน โดยมีสารแคโรทีนอยด์สารตั้งต้นของวิตามินเอ นอกจากนี้ ฟักทอง ยังประกอบด้วยแร่ธาตุแคลเซียม และแมกนีเซียม กลุ่มของวิตามินอี วิตามินซี และวิตามินบีอีกด้วย

**งาดำ** ถือเป็นซูเปอร์ฟู้ดมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง จึงทำให้เราได้เห็นในปัจจุบันมีการนำงาดำมาสกัดเป็นอาหารเสริมบำรุงสุขภาพมากมาย โดยประโยชน์ของงาดำ คือ บรรเทาอาการปวดข้ออักเสบรูมาตอยด์ บำรุงผิวพรรณและกระดูก ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด บำรุงหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย บรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) งาดำบำรุงเส้นผม แก่ผมร่วง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ บำรุงสายตา

## ขั้นตอนในการทำ

1. นำเศษขนมปังที่เหลือมาอบให้กรอบ
2. นำมาบดผสมเนยน้ำตาล ใส่ธัญพืช แล้วอัดใส่แม่พิมพ์ นำไปเข้าเตาอบ

3. นำแกนสับปะรดมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เล็ยกับน้ำตาลให้พอเหนียวเป็นซอสอาจใส่เกลือเล็กน้อย
4. นำลูกก็รัญพืชออกจากเตาอบ ใส่ในจาน
5. นำซอสสับปะรด ใส่ถ้วยเล็ก
6. จากนั้นตกแต่งจานให้สวยงาม
7. นำให้พนักงานในแผนกครัวทดลองชิม โดยราดซอสสับปะรดลงบนลูกก็รัญพืชก่อนรับประทาน จากนั้นสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขสูตร และนำไปทดลองชิมอีกครั้งโดยนำแบบสอบถามให้กรอกเพื่อประเมินความพึงพอใจ

### สรุปผลการทำโครงการ

หลังจากทำเมนู “ ลูกก็รัญพืชซอสสับปะรด ” เรียบร้อยแล้ว คณะผู้จัดทำได้สำรวจคุณภาพของเมนู “ ลูกก็รัญพืชซอสสับปะรด ” โดยนำไปให้พนักงานในแผนกครัวจำนวน 8 คนได้ทดลองชิมและตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อเมนู “ ลูกก็รัญพืชซอสสับปะรด ” พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อลูกก็รัญพืชซอสสับปะรดโดยรวมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 หากพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกประเด็น โดยประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับแรกคือ รสชาติของลูกก็รัญพืชและความกรอบของลูกก็รัญพืชมีค่าเฉลี่ย 4.50 เท่ากัน รองลงมาคือ รูปทรงของลูกก็รัญพืชและการลดต้นทุนของการซื้อวัตถุดิบ มีค่าเฉลี่ย 4.37 เท่ากัน ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ ความสวยงามของการจัดจาน มีค่าเฉลี่ย 4.00

นอกจากนี้ เมนู “ ลูกก็รัญพืชซอสสับปะรด ” ยังช่วยในการลดปริมาณขยะได้ โดยจากขยะที่เป็นวัตถุดิบในการทำจะทำลูกก็รัญพืชได้ถึง 200 ชิ้น ใน 1 สัปดาห์แรก จะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 2 กิโล และเศษขนมปัง 1 กิโล และใน 1 เดือนจะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 10 กิโล และเศษขนมปัง 3 กิโล และ 3 เดือน จะทิ้งแกนและเนื้อสับปะรด 15 กิโล และเศษขนมปัง 6 กิโล ดังนั้น ใน 1 สัปดาห์ แผนก

ครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 3 กิโลกรัม และ ใน 3 เดือน แผนกครัวจะลดจำนวนขยะไปได้ถึง 21 กิโลกรัม จากเมนูที่ได้ทำขึ้นนี้ นอกจากจะช่วยลดปริมาณขยะในโรงแรมแล้วยังสามารถนำผลิตภัณฑ์ลูกก็รัญพืชซอสสับปะรดมาขายเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับโรงแรมด้วย โดยในปริมาณวัตถุดิบที่เพิ่มมา เช่น น้ำตาลทราย เนย ัญพืช และใบสาระแนตกแต่งจาน รวม 119 บาท จะทำลูกก็รัญพืช 30 ชิ้น (ชิ้นละ 3.97 บาท) จัดใส่จาน 10 จาน ๆ ละ 3 ชิ้น โดยตั้งราคาขายจานละ 70 บาท จะได้กำไร 58.09 บาท ต่อจาน ดังนั้นถ้าขายได้จำนวน 10 จาน จะมีรายได้เพิ่มขึ้น 700 บาท หักต้นทุน 119 บาท ได้กำไร 581 บาท

### บรรณานุกรม

- จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์. (2566). เมล็ดทานตะวัน. เข้าถึงได้จาก [www.sanook.com](http://www.sanook.com)
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การอ่านความของค่าประมาณค่า (Rating Scale). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.
- ป้ามารายห์. (2564). ขนมปังฝรั่งเศส (French Bread). เข้าถึงได้จาก [cooking.kapook.com](http://cooking.kapook.com)
- ผู้จัดการออนไลน์. (2561). เมล็ดพิททอง. เข้าถึงได้จาก [mgronline.com](http://mgronline.com)
- พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ และวนิดา เลิศพิพัฒนา นนท์. (2564). ระเบียบวิธีวิจัยพื้นฐาน ในธุรกิจท่องเที่ยวและการบริการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2553). งา. เข้าถึงได้จาก [health.kapook.com](http://health.kapook.com)
- อาศัย กรุงเทพฯ ไซน่าทาวน์. (2564). ASAI Bangkok Chinatown. เข้าถึงได้จาก [www.asaihotels.com](http://www.asaihotels.com)
- ANNADIMZ. (2564). สับปะรด. เข้าถึงได้จาก [www.gourmetandcuisine.com](http://www.gourmetandcuisine.com)
- ANNADIMZ. (2564). เบเกิล (Bagel). เข้าถึงได้จาก

- [www.gourmetandcuisine.com](http://www.gourmetandcuisine.com)
- Boonk. (2561). *ขนมปังแซนวิช*. เข้าถึงได้จาก  
[www.closetoheavens.com](http://www.closetoheavens.com)
- Chill Chill Japan. (2564). *ขนมปัง*. เข้าถึงได้จาก  
[chillchilljapan.com](http://chillchilljapan.com)
- Close To Heaven. (2557). *ซอฟท์โรล*. เข้าถึงได้จาก  
[www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)
- Cooking queen. (2563). *มัฟฟิน (Muffin)*. เข้าถึงได้  
จาก [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Easy Cooking. (2564). *ธัญพืช*. เข้าถึงได้จาก  
[www.easycookingmenu.com](http://www.easycookingmenu.com)
- FoodTravelTVChannel. (2556). *ขนมปังหวาน*.  
เข้าถึงได้จาก [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Kenika Ruaytanapanich. (2564). *ชาวโค้ว*  
(*Sourduogh Loaves*). เข้าถึงได้จาก  
[www.timeout.com](http://www.timeout.com)
- Liberty Mendez. (2563). *Brioche*. เข้าถึงได้จาก  
[www.bbcgoodfood.com](http://www.bbcgoodfood.com)
- Onesiam. (2564). *ครัวซองต์ (Croissant)*. เข้าถึงได้  
จาก [www.onesiam.com](http://www.onesiam.com)
- SCHMIDT. (2564). *เซียบัตต้า (Ciabatta)*. เข้าถึงได้  
จาก [www.schmidt.co.th](http://www.schmidt.co.th)
- Thai PBS. (2561). *พันธุ์ป๊อตาเวีย*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *พันธุ์อินทรีชนิดแดง*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *พันธุ์กุ๊กเก็ต*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *พันธุ์นางแล*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *สับประรดศรีราชา*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *สับประรดหัวมุ่น*. เข้าถึงได้จาก  
[www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Thai PBS. (2561). *สับประรดภูแลเชียงราย*. เข้าถึงได้  
จาก [www.thaipbs.or.th](http://www.thaipbs.or.th)
- Where is my spoon. (2563). *Breakfast Roll &  
Dinner Roll*. เข้าถึงได้จาก [whereismyspoon.com](http://whereismyspoon.com)



ภาคผนวก จ  
โปสเตอร์

# คุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรด CEREAL COOKIES WITH PINEAPPLE JAM



## ผู้จัดทำ

นางสาว ศุภาพิชญ์ ลิ้มโรจนวัตร  
นางสาวนภาพร เอี่ยมผ่องใส  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ปิญจมา เปมะ  
โยธิน  
พนักงานที่ปรึกษา : คุณวิษณุ เตียวตระกูล  
สถานประกอบการ : Asai Bangkok  
Chainatown

## ที่มา

จากการที่ คณะผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานใน  
แผนกครัวของโรงแรม ASAI BANGKOK  
CHINATOWN

ได้พบปัญหาว่า ทางโรงแรมมีการหึ่งเศษ  
ขนมปังที่ไม่ได้ใช้แล้วในแต่ละวัน เป็นจำนวนมาก  
และเศษผลไม้ที่ตัดไม่สวย หรือบางส่วนที่  
ไม่สามารถทานได้ เช่น แขนงสับปะรด ทำให้  
คณะผู้จัดทำมีความคิดว่า เศษขนมปังกับแขนง  
สับปะรดก็มีประโยชน์ การนำเศษขนมปังที่ไม่  
ใช้แล้วมาทำขนมหรือคุกกี้ในรูปแบบใหม่โดย  
ผสมธัญพืชซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และราด  
ซอสที่ทำจากแขนงสับปะรด เป็นเมนูของหวานที่  
สามารถนำไปเสิร์ฟให้แขกได้รับประทาน เพื่อ  
เป็นการลดปริมาณขยะ และยังสามารถทำขาย  
เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับทางโรงแรมอีกทางหนึ่ง



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดปริมาณขยะในแผนกครัว
2. เพื่อทำเมนูใหม่เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับ  
โรงแรม

## ขั้นตอนการทำ

1. นำเศษขนมปังที่เหลือมาบให้กรอบ
2. นำมาบผสมเนยน้ำตาล ใส่ธัญพืช แล้วอัดใส่แม่พิมพ์  
นำไปเข้าเตาอบ
3. นำแขนงสับปะรดมาหึ่งเป็นชิ้นเล็ก ๆ เคี้ยวกับน้ำตาล  
ให้พอเหนียวเป็นซอส อาจใส่เกลือเล็กน้อย
4. นำคุกกี้ธัญพืชออกจากเตาอบ ใส่ในจาน
5. นำซอสสับปะรด ใส่ถ้วยเล็ก
6. จากนั้นตกแต่งจานให้สวยงาม
7. นำให้พนักงานในแผนกครัวทดลองชิม โดยราดซอส  
สับปะรดลงบนคุกกี้ธัญพืชก่อนรับประทาน  
(หากทางโรงแรมอนุญาต จะนำไปหึ่งทดลองชิมด้วย)  
จากนั้นสัมภาษณ์เพื่อนำมาปรับปรุง
8. ปรับแก้ใบสูตรหากมีข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองชิม  
อีกครั้งโดยนำแบบสอบถามให้กรอกเพื่อ  
ประเมินความพึงพอใจ

ผู้จัดทำได้สำรวจความพึงพอใจต่อเมนูคุกกี้ธัญพืชซอส  
สับปะรดของพนักงานในแผนกครัวจำนวน 8 คน โดย  
ใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Questionnaire) พบว่าผู้  
ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อคุกกี้ธัญพืชซอส  
สับปะรดโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.35  
และได้ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการพบว่า  
สามารถลดจำนวนขยะได้ 3 กิโลกรัมต่อเดือน และทาง  
โรงแรมสามารถนำคุกกี้ธัญพืชซอสสับปะรดไปขายได้  
โดยตั้งราคาไว้ ชุดละ 70 บาท ราคาชิ้นละ 3.97 บาท  
โรงแรมจะได้กำไร 58.09 บาทต่อชุด



**ภาคผนวก ฉ**  
**บันทึกการปฏิบัติงาน**







## ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศุภาพิชญ์ ลี้มโรจนวัตร์  
รหัสนักศึกษา : 6104400048  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ที่อยู่ : 9/27 ซอยอินทาบึง 13 ถนน เพชรเกษม 69 แขวง หลักสอง  
เขตบางแค กทม. 10160



ชื่อ-นามสกุล : นางสาว นวพร เอี่ยมผ่องใส  
รหัสนักศึกษา : 6104400050  
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ  
คณะ : ศิลปศาสตร์  
ที่อยู่ : 252 หมู่บ้านสุขสำราญ ถนนเพชรเกษม 63 เขตบางแค แขวงหลัก  
สอง กทม. 10160