



รายงานปฏิบัติงาน โครงการสหกิจศึกษา

วีแกนซอฟสปредผักผลไม้

Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread

โดย

นางสาวเปรมวดี สุขโกศล 6104400046

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและบริการ

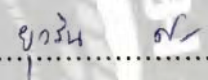
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

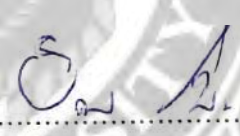
ภาคการศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2565

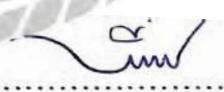
หัวข้อโครงการ : วิแกนซอฟต์สเปรดผักผลไม้
Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread
รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาวเปรมวดี สุขโกศล 6104400046
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ยุวริน ศรีปาน

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565

คณะกรรมการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ยุวริน ศรีปาน)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณชนานันต์ สมักรพงศ์)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุษ)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒน์)

ชื่อโครงการ	: วิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้
หน่วยกิต	: 5 หน่วยกิต
ผู้จัดทำ	: นางสาวเปรมวดี สุขโกศล
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ยุวริน ศรีปาน
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา	: 2/2565

บทคัดย่อ

จากการออกปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown) ทำให้เห็นว่าทางโรงแรมมีวัตถุดิบเหลือทิ้งในแต่ละวันจำพวกผักผลไม้เป็นจำนวนมากเนื่องจากวัตถุดิบเป็นของสดและต้องเปลี่ยนใหม่ทุกวันเพื่อให้วัตถุดิบที่ออกบูฟเฟต์มีความสดใหม่ต้อนรับประทานจึงจำเป็นต้องคัดออกผักผลไม้ทุกวัน ผู้จัดทำจึงได้ค้นคว้าวิธีแปรรูปหรือถนอมอาหารให้อยู่ได้นานขึ้น โดยจัดทำโครงการวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ซึ่งวัตถุประสงค์วัตถุประสงค์ของโครงการ 1) เพื่อนำผักผลไม้เหลือใช้จากไลน์บูฟเฟต์และผักผลไม้ที่ไม่สวยงามทำเป็นอาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ 2) เพื่อลูกค้าทางเลือกสายวิแกนที่รักสุขภาพ 3) เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกผักผลไม้ภายในโรงแรม 4) เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่จากผักผลไม้เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โรงแรม

ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) โดยนำไปแจกกลุ่มตัวอย่างให้พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คนได้ลองรับประทาน พบว่า พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปพึงพอใจในด้านสี สีสันสวยงามน่ารับประทาน ด้านความสะอาด ด้านภาชนะความเหมาะสม ด้านเนื้อสัมผัส ด้านปริมาณต่อความเหมาะสม ด้านรสชาติ และด้านกลิ่นอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ดังนั้นจึงสรุปภาพรวมได้ว่า โครงการวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) มีระดับการสำรวจอยู่ในระดับความพึงพอใจมากคิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.22

คำสำคัญ: วิแกน ซอฟสเปรด ผักผลไม้

Project Title : Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread
Credits : 5
By : Miss Pramwadee Supakoson
Advisor : Miss Yuvarin Sripan
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 2/2565

Abstract

The Hotel Royal Bangkok in Chinatown has many leftover fruits and vegetables because the ingredients are fresh and need to be changed daily to keep the ingredients fresh and appetizing. The researchers devised a method, of preserving the food in such a way that it has a longer shelf life when making a fruit and vegetable vegan soft spread. The objectives of the project were to use leftover fruits and vegetables from the buffet to create a healthy alternative for vegan customers, to reduce the amount of waste fruits and vegetables in the hotel, and to create a new jam menu item from leftover fruit and vegetables for maximum benefit for the hotel.

The researcher conducted a fruit and vegetable vegan soft spread satisfaction survey with samples of 20 hotel employees and the general public. It was found that the hotel employees and the general public were satisfied with the colorful, appetizing appearance, cleanliness, suitable container, texture, suitable quantity, taste, and smell at a very satisfactory level. Therefore, the overview can be summarized that the Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread project has a very satisfactory level in the survey, representing an overall average of 4.22

Keywords: vegan, soft spread, fruit, vegetable

Approved by

Y. Sripan

Approved by

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (HotelRoyal Bangkok@Chinatown) ภายในแผนกครัว ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคมถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ รวมถึงการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงที่เป็นประโยชน์ต่อผู้จัดทำโครงการให้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงภายนอกสถาบันหรือสถานประกอบการอื่นๆ ที่ตัวผู้จัดทำจะต้องพบเจอ สำหรับรายงานสหกิจศึกษานับนี้จะสำเร็จ ลุล่วงไม่ได้เลยหากไม่ได้คำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและพี่เลี้ยงที่คอยให้คำแนะนำในทุกๆ ด้าน จนทำให้รายงานฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้จัดทำขอขอบพระคุณที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ตลอดจนให้การดูแลระหว่างปฏิบัติหน้าที่ฝึกงานต้องขอบคุณความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากโรงแรม รอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (HotelRoyal Bangkok@Chinatown) ที่ให้โอกาสผู้จัดทำเข้ามาฝึก ปฏิบัติสหกิจศึกษา ความกรุณาฝึกอบรมสอนงาน และช่วยเหลือในทุกด้านตลอดระยะเวลาการ ฝึกงานซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ จากการสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

1. คุณน้ำทิพย์ คลังศิษฐ์ พนักงานที่ปรึกษา (ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบุคคล)
2. คุณชนากานต์ สมักรพงษ์ พี่เลี้ยง (Demi Chef)
3. คุณพงษ์นที ชาวนา พี่เลี้ยง (Demi Chef)
4. อาจารย์ยุวริน ศรีปาน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษานับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (HotelRoyal Bangkok@Chinatown) และผู้สนใจปฏิบัติสหกิจศึกษาของโรงแรม เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจและพัฒนาโครงการต่อไปรวมทั้งการค้นคว้าของผู้สนใจของ บุคคลทั่วไป หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดผู้จัดทำต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวเปรมวดี สุโกศล

17 มิถุนายน 2566

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งตัว	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 แผนที่ของโรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์	4
2.3 ลักษณะการประกอบการให้บริการหลักขององค์กร	4
2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและบริหารงานองค์กร	13
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย	14
2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา	14
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	14
2.8 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน	14
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	15
2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะ	16
2.11 ข้อเสนอแนะ	16
บทที่ 3 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับวิแกน	17
3.2 ข้อมูลเกี่ยวกับซอฟต์แวร์	17
3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่นำมาเป็นส่วนผสม	17
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 รายละเอียดของโครงการ	
4.1 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำวีแกนซอสเปรดผักผลไม้	60
4.2 รายการต้นทุนการทำวีแกนซอสเปรดผักผลไม้	67
4.3 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของวีแกนซอสเปรดผักผลไม้	68
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการสหกิจ	71
5.2 ข้อเสนอแนะโครงการ	72
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ประวัติผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงเวลาในการดำเนินงานของโครงการ	15
ตารางที่ 4.1 วัตถุดิบที่ใช้ทำวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้	60
ตารางที่ 4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ทำวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้	61
ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนซอฟสเปรดผักผลไม้	67
ตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ	68
ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	69
ตารางที่ 4.6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอาชีพ	69
ตารางที่ 4.7 จำนวนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีต่อโครงการ	70



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์	3
รูปภาพที่ 2.2 แผนที่โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์	4
รูปภาพที่ 2.3 ห้องซูฟิเรีย	5
รูปภาพที่ 2.4 ห้องดีลักซ์	5
รูปภาพที่ 2.5 ห้องพรีเมียมดีลักซ์	6
รูปภาพที่ 2.6 ห้องสวีทสำหรับครอบครัว	6
รูปภาพที่ 2.7 ห้องสวีทสอพาร์ทเมนท์	7
รูปภาพที่ 2.8 ห้องอาหารนานาชาติ	8
รูปภาพที่ 2.9 รูปที่ท็อปบาร์	8
รูปภาพที่ 2.10 รอยัลสกายเลานจ์	9
รูปภาพที่ 2.11 ล็อบบี้เลานจ์	9
รูปภาพที่ 2.12 สระว่ายน้ำ	10
รูปภาพที่ 2.13 ฟิตเนสคลับ	10
รูปภาพที่ 2.14 ศูนย์กลางธุรกิจ	11
รูปภาพที่ 2.15 ห้องประชุม	11
รูปภาพที่ 2.16 ห้องซักผ้า	12
รูปภาพที่ 2.17 ลานจอดรถ	12
รูปภาพที่ 2.18 ผังบริหารงาน	13
รูปภาพที่ 2.19 นักศึกษาสหกิจ	13
รูปภาพที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา	14
รูปภาพที่ 3.1 อาหารวีแกน	20
รูปภาพที่ 3.2 ความแตกต่างของวีแกน มังสวิรัติ	21
รูปภาพที่ 3.3 อาหารวีแกน	23
รูปภาพที่ 3.4 สเปรดผลไม้	24
รูปภาพที่ 3.5 สเปรดราสเบอร์รี่	24
รูปภาพที่ 3.6 ส้ม	25
รูปภาพที่ 3.7 ส้มสายน้ำผึ้ง	25
รูปภาพที่ 3.8 ส้มเขียวหวานบางมด	26

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปภาพที่ 3.9 สัมลิตอง	26
รูปภาพที่ 3.10 สัมเปียหวาน	26
รูปภาพที่ 3.11 สัมแมนดาลิน	27
รูปภาพที่ 3.12 สัมวาเลนเซีย	27
รูปภาพที่ 3.13 ลับประด	29
รูปภาพที่ 3.14 พันธุ์ปัดดาเวีย	29
รูปภาพที่ 3.15 พันธุ์อินทรีขีดแดง	30
รูปภาพที่ 3.16 อินทรีขีดขาว	30
รูปภาพที่ 3.17 พันธุ์ภูเก็ต	30
รูปภาพที่ 3.18 พันธุ์ศรีราชา	31
รูปภาพที่ 3.19 พันธุ์แลเชียงราย	31
รูปภาพที่ 3.20 มะเขือเทศ	33
รูปภาพที่ 3.21 มะเขือเทศเชอร์รี่	33
รูปภาพที่ 3.22 มะเขือเทศสีดำ	34
รูปภาพที่ 3.23 มะเขือเทศอิตาลี	34
รูปภาพที่ 3.24 มะเขือเทศเครือส้ม	34
รูปภาพที่ 3.25 แดงโม	37
รูปภาพที่ 3.26 พันธุ์ธรรมดา	37
รูปภาพที่ 3.27 พันธุ์ไร่เมลิค	38
รูปภาพที่ 3.28 พันธุ์กินเมลิค	38
รูปภาพที่ 3.29 แคนตาลูป	40
รูปภาพที่ 3.30 พันธุ์สโมร์ชาร์ม	40
รูปภาพที่ 3.31 พันธุ์ชั้นเลดี้	41
รูปภาพที่ 3.32 พันธุ์มิลกี้เวย์	42
รูปภาพที่ 3.33 พันธุ์ซิลเวอร์ไลท์	42
รูปภาพที่ 3.34 เลมอน	44
รูปภาพที่ 3.35 เลมอนลิสบอน	44
รูปภาพที่ 3.36 เลมอนเขติเวอเรน	45
รูปภาพที่ 3.37 เลมอนเมเยอร์	45
รูปภาพที่ 3.38 เลมอนยูเรก้า	45

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

รูปภาพที่ 3.39 น้ำตาล	47
รูปภาพที่ 3.40 น้ำตาลทรายดิบ	47
รูปภาพที่ 3.41 น้ำตาลทรายขาว	48
รูปภาพที่ 3.42 น้ำตาลทรายสีร่ำ	48
รูปภาพที่ 3.43 น้ำตาลทรายแดง	48
รูปภาพที่ 3.44 น้ำตาลไอซิ่ง	49
รูปภาพที่ 3.45 น้ำตาลกรวด	49
รูปภาพที่ 3.46 น้ำผึ้ง	49
รูปภาพที่ 3.47 น้ำผึ้ง	50
รูปภาพที่ 3.48 เกลือ	51
รูปภาพที่ 3.49 เกลือบริโกล	52
รูปภาพที่ 3.50 เกลือทะเล	52
รูปภาพที่ 3.51 เกลือหิน	53
รูปภาพที่ 3.52 เกลือเฟลอร์ เดอ เซล	53
รูปภาพที่ 3.53 เกลือหิมาลาลาน	54
รูปภาพที่ 4.1 หั่นผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ	61
รูปภาพที่ 4.2 หั่นผลไม้เป็นลูกเต๋า	62
รูปภาพที่ 4.3 เทน้ำตาลแซในผักผลไม้	62
รูปภาพที่ 4.4 ผักผลไม้ลงในโถปั่น	63
รูปภาพที่ 4.5 เทผักผลไม้ที่ปั่นแล้วลงในหม้อ	63
รูปภาพที่ 4.6 ตั้งหม้อและเติมเกลือกี้ยต่อ 45 นาที	64
รูปภาพที่ 4.7 เทผักผลไม้ที่หั่นเต๋าลงไปลวก 2 นาที	64
รูปภาพที่ 4.8 ใส่ผักผลไม้ที่ลวกแล้วลงในซออสเปรดผักผลไม้ที่เคี้ยวไว้	65
รูปภาพที่ 4.9 ใส่เลม่อนและผิวเลม่อน	65
รูปภาพที่ 4.10 ใส่โหลแก้วลงไปมาเชื้อ 10 นาที	66
รูปภาพที่ 4.11 ใส่ซออสเปรดผักผลไม้ลงในโหลแก้ว	66

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมรอยัลบางกอกไชน่าทาวน์ เป็นโรงแรมไลฟ์สไตล์ที่เน้นความสะดวกสบายและการออกแบบที่ทันสมัยตั้งอยู่ในเมืองหลวงแห่งทองคำของประเทศไทยหรือถนนเยาวราช Hotel Royal Bangkok China Town เป็นโรงแรมที่ตกแต่งภายในที่ทันสมัย สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญวัฒนธรรมดั้งเดิมและสมัยใหม่อย่างลงตัว เพื่อรองรับทั้งนักธุรกิจและนักท่องเที่ยว เป็นสวรรค์แห่งการช้อปปิ้งสินค้าทำมือและงานคราฟ มีห้องทั้งหมด 290 แบ่งออกเป็น ห้องซูพีเรีย 118 ห้อง, คีล็กซ์ 131 ห้อง, พรีเมียมคิสิกซ์ 25 ห้อง, ห้องสวีทสำหรับครอบครัว 5 ห้อง, สวีทพาร์ทเมนท์ 11 ห้อง โรงแรมสมัยใหม่แห่งนี้มีส่วนหน้าอาคารเป็นกระจกและใช้เวลาเดินเพียง 1 นาทีจากป้ายรถเมล์

จากที่ผู้จัดทำโครงการได้ปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์มองเห็นถึงปัญหาจำนวนของเหลือจำนวนผักและผลไม้เนื่องจากผู้จัดทำอยู่ในแผนครัว ตำแหน่งผู้ช่วยก็มีการจัดเตรียมวัตถุดิบต่างๆ จำพวกเนื้อสัตว์และผักผลไม้เป็นต้น ในแต่ละวันจะต้องเตรียมวัตถุดิบในการออกบุฟเฟต์ช่วงเช้าผักผลไม้ที่นำมาใช้จะต้องสดสะอาด ไม่เหี่ยวและเหลือง ผักที่ไม่สดและเริ่มเหี่ยวจะต้องทิ้งทั้งหมดรวมถึงผักผลไม้ที่ออกไลน์บุฟเฟต์ผู้จัดทำมองเห็นว่ามีผักและผลไม้เหลือทุกวันและไม่สามารถเก็บไปใช้ในวันต่อไปได้และต้องทิ้งทั้งหมดเพราะของที่ใช้ต้องสดใหม่ทุกวัน

ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงคิดจะแก้ปัญหาจำนวนของเหลือจะทำอย่างไรให้ผักและผลไม้ที่เหลือทั้งนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงแรมและอยู่ได้นานขึ้นจึงจะนำผักและผลไม้มาแปรรูป เนื่องจากที่โรงแรมมีการใช้แยมออกบุฟเฟต์และสั่งแยมเข้ามาเป็นจำนวนมากจึงได้ศึกษาการทำแยมแบบรักษาสุขภาพโดยการทำทั้งผักและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดมาเป็นส่วนผสมในการทำ วิแกนซอฟสปредผักผลไม้หลักๆจะเป็นเนื้อของผักผลไม้ล้วนๆ ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ จากการศึกษาเนื้อส้ม สับปะรด เลมอน มะเขือเทศ ฝรั่งเปรี้ยวและหวาน แดงโม แครอท เปลือกแคนตาลูป เปลือกแดงโม ฝรั่งหวาน และยังมีวิตามิน C,B,K รวมถึงแร่ธาตุ แคลเซียมต่างๆ ในผักและผลไม้ที่นำมาใช้ในวิแกนซอฟสปредผักผลไม้ให้เป็นแยมรูปแบบใหม่ที่ให้ประโยชน์แก่สุขภาพและไม่เบียดเบียนสัตว์โลกเพื่อนำออกบุฟเฟต์ให้ลูกค้าที่เป็นทางเลือกสายวิแกนหรือออกเคนทีนให้พนักงานทานในช่วงเช้า ช่วยในการลดต้นทุนการซื้อวัตถุดิบ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำผักผลไม้เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์และผักผลไม้ที่ไม่สวยมาทำเป็นอาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ
- 1.2.2 เพื่อลูกค้าทางเลือกสายวีแกนที่รักสุขภาพ
- 1.2.3 เพื่อลดปริมาณขยะจากผักผลไม้ภายในโรงแรม
- 1.2.4 เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่จากผักผลไม้เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โรงแรม

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1. ขอบเขตด้านสถานที่ : โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown)
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร : พนักงานโรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์และบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา : ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 – 12 พฤษภาคม 2566
- 1.3.4 ขอบเขตด้านเนื้อหา : ค้นคว้าบทความที่เกี่ยวข้องจากเว็บไซต์และสอบถามพนักงานที่ปรึกษา ณ โรงแรมรอยัลบางกอก แอท ไชน่าทาวน์

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 สามารถลดต้นทุนการซื้อแฮมได้
- 1.4.2 สามารถลดปริมาณการทิ้งขยะประเภทผักและผลไม้
- 1.4.3 สามารถเพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ลูกค้า
- 1.4.4 สามารถสร้างสรรค์รสชาติแฮมที่แปลกใหม่ให้แก่โรงแรมได้

บทที่ 2

รายละเอียดปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ



รูปภาพที่ 2.1 โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown)

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/หน้าหลัก/>

โรงแรม : รอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown)

ที่ตั้ง : 409-421/4 ถนน เยาวราช แขวง สัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร 10100

โทรศัพท์ : 02-226-0026

E-mail : info@hotelroyalbangkok.com

Homepage : <https://www.hotelroyalbangkok.com>



ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ตำแหน่งที่ตั้ง/>

โรงแรมรอยัลบางกอกไชน่าทาวน์ใจกลางชุมชนที่มีชีวิตชีวาแห่งนี้ เป็นโรงแรมไลฟ์สไตล์ที่เน้นความสะดวกสบายและการออกแบบที่ทันสมัย มีชื่อเสียงและน่าสนใจที่สุดแห่งหนึ่งของเอเชียซึ่งตั้งอยู่บนถนนเยาวราชในเมืองหลวงแห่งทองคำของประเทศไทย

Hotel Royal Bangkok China Town สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญวัฒนธรรมดั้งเดิมและสมัยใหม่อย่างลงตัว เพื่อรองรับทั้งนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวทั้งคนไทยและต่างชาติ การมาพักที่โรงแรมรอยัลบางกอกไชน่าทาวน์ ทำให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนท้องถิ่นเป็นสวรรค์แห่งการช้อปปิ้งภายในโรงแรมให้บริการทั้งด้านห้องพัก ห้องอาหาร ห้องสัมมนา ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ศูนย์กลางธุรกิจ(บริการคอมพิวเตอร์) ห้องซักผ้า และบริการจอดรถ (บุคคลภายนอกคิดรายชม. 50บาท/ชม) สำหรับการเข้าพักสามารถติดต่อเข้ามาหรือจองผ่านเว็บไซต์หรือโทรจองเข้ามาได้ภายในห้องพัก ทุกห้องมีบริการโทรศัพท์ระหว่างประเทศ, มินิบาร์, ตู้নির্য, กาแฟสำเร็จรูปและเครื่องชงชาและกาแฟ, สมาร์ททีวี 42 นิ้ว รองรับช่องสัญญาณดาวเทียมและรายการทีวีต่างประเทศ, เครื่องปรับอากาศ, ไลน์เป่าผม, เสื้อคลุมอาบน้ำ, ผ้าเช็ดตัว, รองเท้าใช้ภายในห้อง, เครื่องใช้ในห้องน้ำ และบริการอินเทอร์เน็ตฟรีมีพนักงานทำความสะอาดห้องพักทุกวัน ห้องพักเป็นแบบไม่รวมอาหารเช้าแต่ทุกเช้าจะมีบริการอาหารเช้า 250 บาท/ท่าน พนักงานจะแจ้งให้ลูกค้าทราบเมื่อเข้าพักจะมีพนักงานถือกระเป๋าคอยให้บริการยกสัมภาระ ทางโรงแรมมีการตรวจมาตรฐาน SHA+ ความสะอาดหรือความปลอดภัยด้านสุขอนามัยเพราะฉะนั้นลูกค้าสามารถไว้วางใจมาใช้บริการกับโรงแรมรอยัล บางกอกเอท ไชน่าทาวน์(Hotel Royal Bangkok@Chinatown) ได้อย่างปลอดภัย

2.3.1 ประเภทห้องพักภายในโรงแรม

2.3.1.1 ห้องซูพีเรีย



รูปภาพที่ 2.3 ห้องซูพีเรีย

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ห้องพักและห้องสวีท/ห้องซูพีเรีย/>

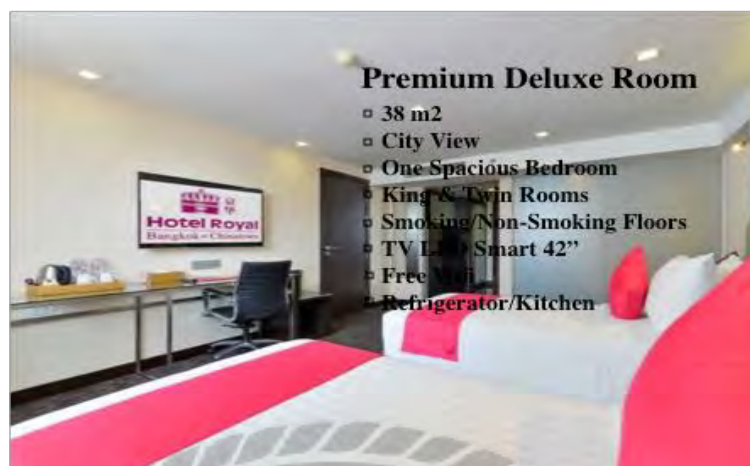
2.3.1.2 ห้องดีลักซ์



รูปที่ 2.4 ห้องดีลักซ์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ห้องพักและห้องสวีท/ห้องดีลักซ์/>

2.3.1.3 ห้องพรีเมียมดีลักซ์



รูปภาพที่ 2.5 ห้องพรีเมียมดีลักซ์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ห้องพักและห้องสวีท/พรีเมียมดีลักซ์/>

2.3.1.4 ห้องสวีทสำหรับครอบครัว



รูปภาพที่ 2.6 ห้องสวีทสำหรับครอบครัว

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ห้องพักและห้องสวีท/พรีเมียมดีลักซ์/>

2.3.1.5 ห้องสวีตอพาร์ทเมนต์



รูปภาพที่ 2.7 ห้องสวีตอพาร์ทเมนต์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ห้องพักและห้องสวีท/สวีทอพาร์ทเมนต์>

2.3.2 ห้องอาหารและบาร์

2.3.2.1 ห้องอาหารนานาชาติ



รูปภาพที่ 2.8 ห้องอาหารนานาชาติ

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ร้านอาหารและบาร์>

2.3.2.2 รูฟท็อปบาร์



รูปภาพที่ 2.9 รูฟท็อปบาร์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ร้านอาหารและบาร์>

2.3.2.3 รอยัลสกายเลานจ์



รูปภาพที่ 2.10 รอยัลสกายเลานจ์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ร้านอาหารและบาร์/>

2.3.2.4 ล็อบบี้เลานจ์



รูปภาพที่ 2.11 ล็อบบี้เลานจ์

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/ร้านอาหารและบาร์/>

2.3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก

2.3.3.1 สระว่ายน้ำ



รูปภาพที่ 2.12 สระว่ายน้ำ

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/สิ่งอำนวยความสะดวก/>

2.3.3.2 ฟิตเนสคลับ



รูปภาพที่ 2.13 ฟิตเนสคลับ

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/สิ่งอำนวยความสะดวก/>

2.3.3.3 ศูนย์กลางธุรกิจ



รูปภาพที่ 2.14 ศูนย์กลางธุรกิจ

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/สิ่งอำนวยความสะดวก/>

2.3.3.4 ห้องประชุม



รูปภาพที่ 2.15 ห้องประชุม

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/สิ่งอำนวยความสะดวก/>

2.3.3.5 ห้องซักผ้า



รูปภาพที่ 2.16 ห้องซักผ้า

ที่มา : <https://www.hotelroyalbangkok.com/th/สิ่งอำนวยความสะดวก/>

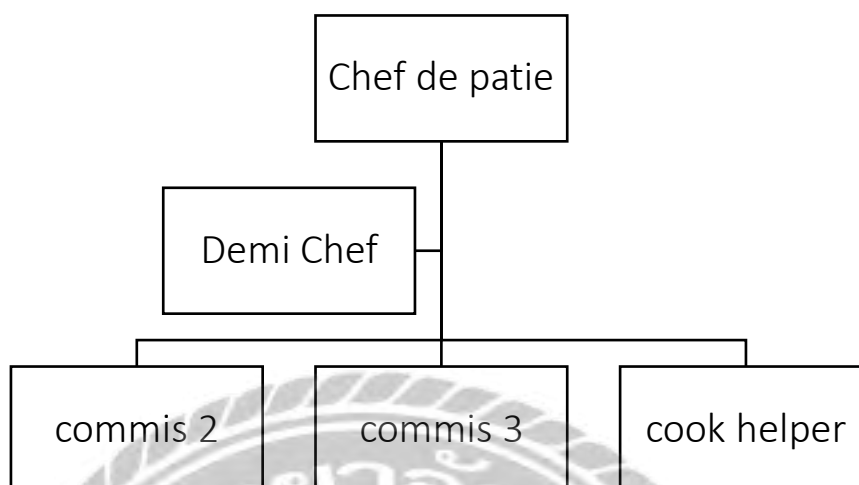
2.3.3.6 ลานจอดรถ



รูปภาพที่ 2.17 ลานจอดรถ

ที่มา : <https://www.wongnai.com/attraction-articles/parking-yaowarat>

2.4 รูปแบบการจัดองค์กรและการบริหารงานองค์กร



รูปที่ 2.18 ผังบริหารงาน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



รูปภาพที่ 2.19 นักศึกษาสหกิจนางสาวเปรมวดี สุกโกศล
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ตำแหน่ง : Cook Helper

เวลาปฏิบัติงาน : 8.00-17.00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย : จัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับออกบุฟเฟต์เข้าร่วมถึงอาหารจานเดียว

ในช่วงบ่ายจัดโต๊ะและช่วยตรวจสอบวัตถุดิบที่ขาดเหลือ วัตถุดิบที่เน่าเสียต่างๆ ออกบุฟเฟต์เข้าช่วยทำอาหารยุโรปบางรายการที่สามารถช่วยเชฟได้

2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปภาพที่ 2.20 พนักงานที่ปรึกษา คุณชนากานต์ สมักรพงศ์
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : คุณชนากานต์ สมักรพงศ์
ตำแหน่ง : Demi Chef

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

วันที่ 16 มกราคม 2566 – 12 พฤษภาคม 2566

2.8 ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

- 2.8.1 ศึกษามองหาปัญหาที่เกิดขึ้นภายในสถานประกอบการที่สามารถแก้ปัญหาได้
- 2.8.2 ค้นหาหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข
- 2.8.3 ปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษาและสอบถามอาจารย์ที่ปรึกษาถึงหัวข้อที่จะแก้ไข
- 2.8.4 ลงมือทดลองทำวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้
- 2.8.5 แก้ไขรสชาติและวัตถุดิบที่นำมาใช้ให้มีรสชาติกลมกล่อม
- 2.8.6 ทำแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
- 2.8.7 นำมาเรียบเรียงเป็นโครงงานสหกิจศึกษาวีแกนซอฟสเปรดและนำเสนอในอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ
- 2.8.8 ส่งเล่มโครงงานและนำเสนอ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน	พฤษภาคม	มิถุนายน
1.ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นภายในสถานประกอบการ	←→					
2.ค้นคว้าข้อมูลที่ต้องการแก้ไข	←→					
3.เขียนโครงร่างโครงการ		←→				
4.วิเคราะห์และรวบรวมข้อมูล			←→			
5.ทดลองลงมือทำ			←→			
6.ทำแบบสอบถาม				←→		
8.ทำรูปเล่มโครงการและตรวจสอบแก้ไขความถูกต้อง				←→		
9.ส่งรูปเล่มโครงการและนำเสนอ					←→	

ตารางที่ 2.1 แสดงเวลาในการดำเนินงานของโครงการ

2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจ

2.9.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน

จากการออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษาในครั้งนี้ได้ทราบถึงกระบวนการทำงานของฝ่าย F&B ทั้งหมดไม่ใช่แค่เพียงภายในครัวเท่านั้นได้ลงมือทำอาหารแบบจริงๆ ได้ทราบถึงการเตรียมวัตถุดิบภายในครัวรวมถึงได้รับมิตรภาพจากพี่ๆ และเพื่อนๆ ภายในครัวอย่างอบอุ่น

2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำงาน

2.10.1 ปัญหาในการทำงาน

- 1.การจดจำวัตถุดิบในการเตรียมอาหาร
- 2.การใช้อุปกรณ์ยังไม่คล่องแคล่วและทำให้งานออกมาช้า
- 3.อุบัติเหตุจากการใช้อุปกรณ์โดยไม่ระวังทำให้บาดเจ็บ

2.11 ข้อเสนอแนะ

- 1.การมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตรงต่อเวลาและไม่เล่นโทรศัพท์ภายในเวลาที่ทำงานถือเป็นสิ่งสำคัญต้องสะอาดและถูกสุขลักษณะอนามัย
- 2.ภายในครัวอุบัติเหตุมักเกิดได้ง่ายเพราะฉะนั้นต้องระมัดระวังและฟังคำแนะนำจากพี่เลี้ยงหรือหัวหน้าเชฟภายในครัว
- 3.ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่โรงแรมได้ตั้งไว้
 - 3.1 ห้ามเสพยาเสพติด เล่นพนัน ทะเลาะวิวาท ดื่มสุราทำเสียงดังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม
 - 3.2 ห้ามนำสิ่งของของโรงแรมออกนอกสถานที่
 - 3.3 ห้ามบุคคลภายนอกเข้าสถานที่

บทที่ 3

การทบทวนวรรณกรรมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การทำโครงการวีแกนซอฟต์สปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) โดยใช้ผักผลไม้ที่เหลือใช้จากภายในครัวของโรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown) ผู้จัดทำโครงการได้ค้นคว้าหาข้อมูล เอกสาร วรรณกรรมต่างๆ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการทบทวนข้อมูลต่างๆ และทฤษฎีโดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหารวีแกน

3.1.1 ความเป็นมาของอาหารวีแกน

3.1.2 ประโยชน์ของอาหารวีแกน

3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแยมซอฟต์สปред

3.2.1 ความเป็นมาของแยมซอฟต์สปред

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่นำมาเป็นส่วนผสม

3.3.1 เนื้อส้มจากน้ำส้มชูบูน

3.3.2 สับปะรด

3.3.3 มะเขือเทศ

3.3.4 แดงโม

3.3.5 แคนตาลูป

3.3.6 เลมอน

3.3.7 น้ำตาล

3.3.8 เกลือ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหารวีแกน



รูปภาพที่ 3.1 อาหารวีแกน

ที่มา : <https://www.sgethai.com/article/วีแกน-คืออะไร-อีกทางเลือก/>

3.1.1 ความเป็นมาของอาหารวีแกน

ซัชฎาพร จุ้ยจั่น (2565) วีแกนเริ่มจากอังกฤษและกระจายไปทั่วโลก แนวคิดวีแกนมีมาตั้งแต่ปี 1847 ในประเทศอังกฤษ ก่อตั้งโดยสมาคมมังสวิรัตติ (Vegetarian Society) จากนั้นอิทธิพลการกินอาหารมังสวิรัตติได้แพร่หลายต่อไปยังประเทศอเมริกา ซึ่งเริ่มมาจาก ‘โดนัลด์ วัตสัน’ (Donald Watson) ชายชาวอังกฤษผู้เข้าสู่ลัทธิมังสวิรัตติตั้งแต่อายุ 14 เมื่อเติบโตขึ้นเขาจึงค่อยๆ ลดละ เลิกบุหรืและแอลกอฮอล์ในที่สุด กระทั่งช่วงปี 1940 เขาเลิกบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด เพราะถือว่าเป็นการเบียดเบียนสัตว์ แล้วสร้างนิยามใหม่สำหรับผู้ที่ไม่กินอาหารที่ผลิตจากสัตว์อย่างไข่และนมว่า ‘วีแกน’ ทำให้ต่อมาวันที่ 1 พฤศจิกายนของทุกปีถูกยกให้เป็นวันวีแกนโลก หรือ ‘World Vegan Day’ มากไปกว่าการเป็นมนุษย์กินพืช

วีแกนคือการรับประทานอาหารมังสวิรัตติประเภทหนึ่ง ซึ่งกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในหมู่คนรักสุขภาพ ในยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งกลุ่มคนที่บริโภคอาหารวีแกน จะมีความเคร่งครัดมากกว่าการรับประทานแบบ Veggie หรือทานมังสวิรัตติโดยทั่วไป เพราะว่า นอกจากชาววีแกน จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดแล้ว ชาว Vegan จะงดเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่เบียดเบียนสัตว์เกือบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นดบริโภค นม เนย ชีส ไข่ หรือแม้กระทั่งน้ำผึ้ง หรืออาหารในกลุ่มเจลาติน ก็เช่นกัน เพราะทำมาจากไขกระดูกสัตว์ และคนที่เป็นวีแกน ยังถือเรื่องการไม่ใช้เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า หรือเฟอร์นิเจอร์บางชนิด ที่ต้องไปเบียดเบียนสัตว์เพื่อให้ได้มาซึ่งสินค้านั้น ๆ เช่น กระเป๋าหนังสัตว์ รองเท้าหนังสัตว์ทุกชนิด โซฟาที่ใช้หนังสัตว์มาเป็นวัสดุหลัก

และเทรนด์วีแกนนั้นไม่ใช่การกินเพื่อลดน้ำหนักอย่าง IF (Intermittent Fasting) หรือ Keto (Ketogenic Diet) แต่คือการใช้ชีวิตในทุกองศาโดยไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยไม่ได้เอาศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การกินเจ เพราะคนกินอาหารวีแกนสามารถดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ได้ตามปกติ ดังนั้นคนที่รักสุขภาพไม่ต้องกังวลกับการดูแลรักษารูปร่าง เพราะวีแกนที่เป็นพืชร้อยเปอร์เซ็นต์นั้น อย่างไรก็ตามก็เฟรนด์ลีย์กับสุขภาพอยู่ดี

ความแตกต่างระหว่าง วีแกน เจและมังสวิรัต

ความแตกต่างของ อาหารเจ - มังสวิรัต - วีแกน				
	Vegetarian Festival	Veganism	Vegetarian	Flexitarian
	เจ	วีแกน	มังสวิรัต	มังสวิรัต(ชิดบุญ)
	ละเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด ✓	ละเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด ✓	ละเว้นเนื้อสัตว์ใหญ่ ✓	ลดเนื้อสัตว์ ✓
	อาหารจากพืช, ผลไม้ (*อนุยถนอณิ) ✓	อาหารจากพืช, ผลไม้ ✓	อาหารจากพืช, ผลไม้ ✓	อาหารจากพืช, ผลไม้ ✓
	ไข่, นม, ผึ้ง ✗	ไข่, นม, ผึ้ง ✗	ไข่, นม, ผึ้ง ✓	ไข่, นม, ผึ้ง ✓
	สิ่งมีชีวิตและบุปผชาติ	เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ที่ไม่การุณสัตว์	ไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตเล็ก	ไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตเล็ก

รูปที่ 3.2 แตกต่างระหว่าง วีแกน เจและมังสวิรัต

ที่มา : <https://summerteas.com/vegan-howto/>

อย่างไรก็ตามวิถีวีแกนไม่ใช่แค่การทานพืชแล้วจบ แต่หมายถึงการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนธรรมชาติมากจนเกินไป แม้แต่ดินที่ปลูกพืชเราอาจต้องลงลึกเพื่อศึกษาว่า พืชชนิดนั้นหากปลูกจะรบกวนดินและให้ผลิตภัณฑ์ที่มากน้อยแค่ไหน ส่งต่อไปยังการผลิตอย่างไร ประหยัดน้ำหรือไม่ แล้วจะส่งผลกระทบต่อมลภาวะทางอ้อมหรือเปล่า ทั้งหมดคือแนวคิดของชาววีแกนที่มองการบริโภคและอุปโภคอย่างครบวงจร

3.1.2 ประโยชน์ของอาหารวีแกน

การทานอาหารวีแกนนั้น ไม่ได้เน้นเฉพาะการทานผักผลไม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพราะเมนูอาหารวีแกน จะต้องมีความหลากหลาย โดยมีส่วนประกอบของธัญพืช ถั่ว ข้าวกล้องเป็นส่วนประกอบ แต่การรับประทานมังสวิรัต มีความเคร่งครัด จนทำให้หลายคนเกิดความสงสัยว่าการรับประทานแบบนี้ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร แต่ถึงแม้ว่าการทานอาหารแนววีแกน จะไม่มีการทานเนื้อสัตว์ ร่างกายสามารถรับสารอาหารเหล่านี้ได้จากแหล่งพืชผักอยู่แล้ว โดยในกลุ่มของโปรตีน จะได้รับจากธัญพืชเป็นหลัก เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา และเมล็ดพืชทอง เป็นต้น

ประโยชน์ที่ดีจากอาหารวีแกน (Vegan)

1. ลดค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)
2. มีผิวที่ดีขึ้น
3. ผสมสวยสุขภาพดี
4. ดีต่อปริมาณน้ำหนักร่างกาย

การใช้ชีวิตแบบวีแกนที่กินเพียงผัก ผลไม้ และธัญพืชนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อย เพราะการกินแบบวีแกน จะทำให้เราห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ที่เกิดจากการกินเนื้อสัตว์แบบไม่พอคี่ ไม่ว่าจะเป็นปริมาณคอเลสเตอรอล ความดัน หรือไขมันในเลือด ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การกินเนื้อสัตว์ มีแต่ส่งผลเสียเพียงอย่างเดียว เพราะหากเราเลือกกินในปริมาณที่เหมาะสม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ก็ให้ผลดีมากกว่าผลเสียอยู่แล้วซึ่งในการทานวีแกนให้ทั้งผลดีและผลเสีย

ข้อดี

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศออกมาอย่างชัดเจนว่าเนื้อสัตว์แปรรูปเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่ม 1 เนื้อแดง เป็นกลุ่ม 2A ทั้งสองกลุ่มสามารถก่อมะเร็งในมนุษย์เสี่ยงมะเร็งลำไส้ หากกินไขมันจากสัตว์น้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดก็จะน้อยลงไปด้วย จึงลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน

ข้อเสีย

พูดถึงด้านสุขภาพ ข้อห้ามหลายๆ อย่างอาจทำให้ชาววีแกนขาดสารอาหาร เช่น วิตามิน B12 ธาตุเหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน 3 ที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ นม ไข่ และชีส แต่อย่างไรก็ตาม ชาววีแกนยังสามารถกินอาหารเสริมหรือเพิ่มทางเลือกด้วยการกินอาหารอื่นๆ เช่น ธัญพืช ถั่วต่างๆ เมล็ดทานตะวัน เพื่อทดแทนการขาดวิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และสารอาหารอื่นๆ รวมถึงกินผักใบเขียวเพิ่มขึ้น เพื่อทดแทนวิตามิน



รูปภาพที่ 3.3 อาหารวีแกน

ที่มา : <https://www.gqthailand.com/views/article/does-being-vegan-save-the-world>



3.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแยมซอฟสเปรด



รูปภาพที่ 3.4 สเปรดผลไม้

ที่มา : <https://bestreview.asia/best-fruit-spread/>

3.2.1 ความเป็นมาของแยมซอฟสเปรด

Baifern jutamas (2565) สเปรดผลไม้คล้าย ๆ กับแยมแต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่แยม เมื่อนำมาทานบนขนมปังจะทำให้ขนมปังน่ารับประทานมากยิ่งขึ้นจะได้รสผลไม้แบบธรรมชาติมากกว่าไม่มีการแต่งสีและกลิ่นได้เนื้อผลไม้แน่น ๆ อันที่จริงแล้วสเปรดผลไม้ (Fruit Spread) และแยม (Jam) แยกแยะความแตกต่างได้ค่อนข้างยาก แต่ก็สามารถแยกแยะได้จากการดูปริมาณน้ำตาล สเปรดผลไม้จะมีปริมาณน้ำตาลต่ำกว่าแยม โดยปกติแล้วแยมจะมีน้ำตาลตั้งแต่ 40% ขึ้นไป ในขณะที่สเปรดมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า 40% ในการแยกแยะที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ



รูปภาพที่ 3.5 สเปรดราสเบอร์รี่

ที่มา : <https://bestreview.asia/best-fruit-spread/>

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่นำมาเป็นส่วนผสม



รูปภาพที่ 3.6 ส้ม

ที่มา : <https://www.pptvhd36.com/news/ไลฟ์สไตล์/188557>

3.3.1 ส้ม

Huapood (2563) ส้ม เป็นไม้พุ่มหรือไม้ต้นขนาดเล็กหลายชนิด เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ สกุล *Citrus* มีด้วยกันนับร้อยชนิด เติบโตกระจายอยู่ทั่วโลก โดยมากจะมีน้ำมันหอมระเหยในใบ ดอก และผล และมีกลิ่นฉุน หากนำใบขึ้นสับกับแสงแดด จะเห็นจุดเล็กๆ เต็มไปหมด ซึ่งจุดเหล่านั้นก็คือแหล่งน้ำมันนั่นเอง ส้มหลายชนิดรับประทานได้ ผลมีรสเปรี้ยวหรือหวาน มักจะมีแคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินเอ และ วิตามินซี มากเป็นพิเศษ

3.3.1.1 สายพันธุ์ส้ม

1. ส้มสายน้ำผึ้ง เป็นส้มที่มีรสชาติหวานเด่น เปรี้ยวชนิด ๆ ชานส้มนุ่ม ให้น้ำส้มในปริมาณที่เยอะ ทำให้เวลากินเข้าไปแล้วจะรู้สึกชุ่มฉ่ำ จึงไม่ใช่เรื่องที่น่าแปลกใจหากส้มชนิดนี้จะเป็นส้มคุณภาพดีซึ่งเป็นที่ต้องการในตลาด



รูปภาพที่ 3.7 ส้มสายน้ำผึ้ง

ที่มา : <https://www.nanagarden.com/tag/กล้วยส้มสายน้ำผึ้ง>

2. ส้มเขียวหวานบางมด เป็น “ราชาแห่งส้มเขียวหวาน” ผลใหญ่ น้ำเยอะ รสชาติหวานอมเปรี้ยว ที่หาไม่ได้จากส้มเขียวหวานประเภทอื่น ๆ เนื่องจากสภาพพื้นที่ของเขตบางมดมีดินร่วนปนทรายที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก ส่งผลให้ส้มเขียวหวานที่ปลูกในพื้นที่นี้ได้รับอานิสงค์จากความอุดมสมบูรณ์



รูปภาพที่ 3.8 ส้มเขียวหวานบางมด

ที่มา : <https://kasetgo.com/t/topic/210602>

3. ส้มสีทอง ส้มสีทองซึ่งนิยมปลูกกันมากในพื้นที่จังหวัดน่าน ถือเป็นส้มที่มีครบทั้งความสวยงามจากภายนอก และรสชาติหวานหอมจากภายใน ทำให้ส้มสายพันธุ์นี้ได้รับความนิยม



รูปภาพที่ 3.9 ส้มสีทอง

ที่มา : https://kingofmarble.com/2017/09/15/howto_perform_ceremony2/citrus

4. ส้มเขียวหวาน ส้มสายพันธุ์จีนที่นำมาพัฒนาต่อขยายออกไปมากมายได้หลายสายพันธุ์ ถือเป็นส้มสามัญประจำประเทศไทยที่นิยมปลูกกันในหลายพื้นที่ และมักจะมีชื่อเรียกออกไปตามสวนต่าง ๆ ด้วยความโดดเด่นที่เป็นสายพันธุ์ที่ปลูกได้ง่าย



รูปภาพที่ 3.10 ส้มเขียวหวาน

ที่มา : <https://morkeaw.net/tangerine>

5. **ส้มแมนดาริน** ส้มนอกนำเข้ารสชาติดีมีแหล่งผลิตสำคัญอยู่ในประเทศออสเตรเลีย ไต้หวัน และประเทศญี่ปุ่น ถือเป็นส้มที่มีเปลือกหนา มีกากใยสูง ชุ่มฉ่ำ น้ำเยอะ ให้รสชาติหวานโดดเด่น คล้ายกับน้ำผึ้ง จึงกลายมาเป็นส้มที่ได้รับความนิยมจากคนส่วนใหญ่บนโลกนี้ไปโดยปริยาย ถึงแม้ในเมืองไทยจะสามารถปลูกได้แต่ด้วยสภาพอากาศและปัญหาการดูแลทำให้ยังไม่ได้รับความนิยมจากเกษตรกรเท่าที่ควร ที่สำคัญส้มประเภทนี้นอกจากจะรับประทานได้หลายรูปแบบแล้ว ยังจัดอยู่ในประเภทส้มมงคลที่ชาวจีนทั่วโลกนิยมใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ



รูปภาพที่ 3.11 ส้มแมนดาริน

ที่มา : <https://www.foodgallery.co.th/th/product/ส้มแมนดาริน>

6. **ส้มวาเลนเซีย** เป็นส้มเปลือกหนา มีที่มิจุดเริ่มต้นมาจากการพัฒนาสายพันธุ์ส้มวาเลนเซียจากประเทศสเปน ในสหรัฐอเมริกา ต่อมาเมื่อประสบความสำเร็จได้ตั้งชื่อตามเมืองที่มีส้มหวานรสชาติดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลกก็คือเมืองวาเลนเซียเพื่อเป็นเกียรติ แต่หารู้ไม่ว่าส้มสายพันธุ์นี้ไม่เคยลงหลักปักฐานหรือเพาะปลูกในประเทศสเปนเลย ในปัจจุบันส้มวาเลนเซีย เป็นส้มที่ครอบครองตลาดส่วนใหญ่ของผู้บริโภคส้มบนโลกใบนี้ เนื่องจากมีคุณสมบัติที่ดีหลายประการ อาทิ ปลูกง่าย ผิวไม่อ่อนและแข็งจนเกินไป ไร้เมล็ด ให้น้ำส้มในปริมาณที่เยอะกว่าส้มชนิดอื่น



รูปภาพที่ 3.12 ส้มวาเลนเซีย

ที่มา : <https://www.seedtofeed.net/th/product/valencia-orange/>

3.3.1.2 ประโยชน์และสรรพคุณส้ม

ส้ม (Orange) ผลไม้ยอดฮิตตลอดกาลซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามิน วิตามินซี วิตามินเอ (เบตาแคโรทีน) วิตามินบี วิตามินดี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และคอลลาเจน นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่ายอีกด้วย สำหรับสรรพคุณของส้มในเรื่องอื่น ๆ เช่น ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ช่วยล้างสารพิษในร่างกายด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น

สรรพคุณของส้ม

1. ส้มมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากมาย จึงช่วยในการชะลอวัย
2. ส้มมีคุณสมบัติในการช่วยสร้างคอลลาเจน ทำให้ช่วยลดเลือนหรือชะลอการเกิดริ้วรอย
3. ส้มช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง
4. ช่วยให้ผิวมีสุขภาพดีไม่แห้งกร้าน
5. ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคต้อกระจก
6. ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ด้วยแคลเซียมและวิตามินดีจากส้ม
7. การกินส้มก็ช่วยลดสภาวะความเครียดได้
8. ส้มช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่อวัยวะ ให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
9. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
10. ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็งที่ปาก กล่องเสียง และที่กระเพาะ
11. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
12. ช่วยในการขับถ่ายส้มมีกากใยสูง
13. ช่วยป้องกันการเป็นอัมพาตหากกินผลไม้ตระกูลส้มเป็นประจำ
14. ส้มมีสารเบตาแคโรทีนที่ช่วยชะลอความเสื่อมเส้นผม เล็บ และผิวของคุณ
15. ช่วยให้ผนังหลอดเลือด เส้นเลือดฝอยแข็งแรง

ประโยชน์ของส้ม

1. น้ำส้มใช้ดื่มแก้กระหาย เพิ่มความสดชื่นให้แก่อวัยวะ เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า
2. เปลือกส้มที่แห้งแล้ว เมื่อนำไปจุดไฟจะมีกลิ่นหอมและมีคุณสมบัติในการไล่ยุง
3. น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มก็ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยกระตุ้นระบบประสาทได้ดี
4. การเลิฟเปลือกส้มคู่กับอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ จะช่วยในการย่อยอาหารที่มีไขมันสูงได้

3.3.2 สับปะรด



รูปภาพที่ 3.13 สับปะรด

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/1320697>

วิกิพีเดีย (2566) สับปะรด เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่มีต้นกำเนิดมาจากบริเวณทวีปอเมริกาใต้ ลำต้นมีขนาดสูงประมาณ 80–100 เซนติเมตร การปลูกสามารถปลูกได้ง่ายโดยการฝังกลบหน่อหรือส่วนยอดของผลที่เรียกว่า จุก เปลือกของผลสับปะรดภายนอกมีลักษณะคล้ายตาล้อมรอบผลเป็นผลไม้เขตร้อนที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจเป็นอันดับสามของโลก โดยรัฐฮาวาย เป็นแหล่งเพาะปลูกสับปะรดที่สำคัญของสหรัฐอเมริกา และในปี ค.ศ. 2016 คอสตาริกา, บราซิล และฟิลิปปินส์ มีสัดส่วนการผลิตสับปะรดเกือบ 1 ใน 3 ของโลก

3.3.2.1 พันธุ์สับปะรด

1. **พันธุ์ปัตตาเวีย** ลักษณะทั่วไปมีทรงต้นใหญ่กว่าพันธุ์อื่นๆ ใบมีสีเขียว ผิวใบด้านบนเป็นเงามัน ขอบใบเรียบอาจมีหนามที่ปลายใบเล็กน้อย ผลมีขนาดใหญ่ น้ำหนัก 2-6 กิโลกรัม ก้านผลสั้น เปลือกผลสีเขียว รูปทรงกระบอก หรืออาจมีโคนใหญ่ปลายเรียว เนื้อละเอียด



รูปภาพที่ 3.14 พันธุ์ปัตตาเวีย

ที่มา : <https://www.thailandplus.tv/archives/694891>

2. พันธุ์อินทรีขีดแดง สับปะรดพันธุ์นี้นับเป็นพันธุ์ดั้งเดิมของประเทศไทย ลักษณะทั่วไปใบจะมีหนามแหลมคม รูปโค้งงอ สีน้ำตาลอมแดงที่ขอบใบ ใบสีเขียวอ่อน ใบด้านในเป็นมัน ขอบใบทั้งสองข้างจะมีแถบสีน้ำตาลตามยาว ผลมีขนาดเล็ก



รูปภาพที่ 3.15 พันธุ์อินทรีขีดแดง

ที่มา : <https://farm.vayo.co.th/blog/pineapple-planting>

3. พันธุ์อินทรีขีดขาว พันธุ์นี้มีลักษณะของทรงพุ่มค่อนข้างเตี้ย ใบแคบและสั้นกว่าพันธุ์อินทรีขีดแดง ใบสีเขียวอมเหลืองหรือเขียวใบไม้ เนื้อผลสีเหลืองทอง รสหวานอ่อน



รูปภาพที่ 3.16 พันธุ์อินทรีขีดขาว

ที่มา :

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.734082383432373.1073742040.336437093196906&type=3>

4. พันธุ์ภูเก็ต พันธุ์นี้มีชื่อเรียกในหลายรูปแบบ ทั้งสับปะรดฝรั่ง พันธุ์สวี พันธุ์ห่มพร โดยมีลักษณะเป็นทรงพุ่มปานกลาง ใบสีชมพูปนแดง ขนาดของผลเล็กกว่าทุกพันธุ์



รูปภาพที่ 3.17 พันธุ์ภูเก็ต

ที่มา : <https://www.phuketmagazine.com/ชวนชิม-ลิ้มรส-สับปะรดภูเก็ต>

5. พันธุ์ศรีราชา ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ เมื่อวันที่ 15 ต.ค.2558 รูปร่างกลมรี มีปลายจุกแหลม น้ำหนักผล 1.5-3.5 กิโลกรัม ก้านผลสั้น มีไส้ใหญ่ตาก่อนข้างต้น เปลือกผิวผลดิบมีสีเขียวคล้ำ ผลสุกมีสีเขียวอมเหลืองอมส้ม เนื้อละเอียดสีเหลืองอ่อน แต่จะเป็นสีเข้มในฤดูร้อน รสชาติหวานฉ่ำ มีกลิ่นหอม เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เกือบทั้งปี



รูปภาพที่ 3.18 พันธุ์ศรีราชา

ที่มา : <https://www.nanagarden.com/product/371385>

6. พันธุ์ภูแลเชียงราย สับปะรดในกลุ่มควินที่ได้ ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์เมื่อวันที่ 8 พ.ย.2548 เมื่อ พ.ศ.2520 นายเอนก ประทีป ณ ถลาง อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้นำหน่อพันธุ์สับปะรดภูเก็ต จากจังหวัดภูเก็ตมาปลูกครั้งแรกที่ ต.นางแล อ.เมือง จ. เชียงราย ด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์ทำให้สับปะรดภูแลมีลักษณะที่แตกต่างจากสับปะรดภูเก็ต คือ ขนาดผลเล็ก มีน้ำหนักตั้งแต่ 0.15-1 กิโลกรัม จุกมีลักษณะชี้ตรง ตาผลเต่งตึง โปนออกมาจากผลอย่างเห็นได้ชัด เปลือกค่อนข้างหนา



รูปภาพที่ 3.19 พันธุ์ภูแลเชียงราย

ที่มา : <http://www.pulaedrink.com/article/1/สับปะรดภูแล-มาจากไหน>

3.3.2.2 ประโยชน์และสรรพคุณสับปะรด

สับปะรด ชื่อสามัญ Pineapple

สับปะรด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ananas comosus* (L.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์สับปะรด

(BROMELIACEAE)

สับปะรดจัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง โดยประโยชน์ของสับปะรดนั้นมีอยู่หลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก ธาตุแคลเซียม เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพเราเป็นอย่างมาก และสรรพคุณสับปะรดทางสมุนไพรนั้น ก็ช่วยรักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายเช่นกัน เช่น โรคบิด โรคนี้่ว ช่วยบรรเทาอาการแผลเป็นหนอง ขับปัสสาวะ เป็นต้น

สรรพคุณของสับปะรด

1. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง
2. ช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
3. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัดได้
4. ช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง
5. ช่วยบรรเทาอาการร้อน กระสับกระส่าย หิวน้ำ
6. ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก
7. ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน
8. ช่วยลดเสมหะในลำคอได้
9. ช่วยในการขับปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออก
10. ช่วยรักษาโรคไตอักเสบ
11. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
12. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ

ประโยชน์ของสับปะรด

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอยู่เสมอ
2. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
3. ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา
4. สับปะรดเป็นผลไม้ที่เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสบายท้อง ไม่รู้สึกอึดอัด
5. ใช้นำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงสับปะรด เป็นต้น

3.3.3 มะเขือเทศ



รูปภาพที่ 3.20 มะเขือเทศ

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/32153/>

วิกิพีเดีย (2566) มะเขือเทศเป็นพืชล้มลุกอายุเพียง 1 ปี ลำต้นตั้งตรง มีลักษณะเป็นพุ่ม มีขนอ่อน ๆ ปกคลุม ใบเป็นใบประกอบ ออกสลับกัน ใบย่อยมีขนาดไม่เท่ากัน บางใบเล็กเรียวยาว บางใบกลมใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหยักลึกคล้ายฟันเลื่อยมีขนอ่อน ๆ ออกดอกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยว บริเวณซอกใบ ดอกมีสีเหลือง มีกลีบเลี้ยงสีเขียวประมาณ 5-6 กลีบ ผลเป็นผลเดี่ยว มีขนาดรูปร่างและสีต่างกัน ซึ่งมีขนาดเล็กประมาณ 3 เซนติเมตร จนถึงใหญ่ประมาณ 10 เซนติเมตร รูปร่างมีทั้งกลม กลมแบน หรือกลมรี ผิวนอกกลีบเป็นมัน ผลดิบมีสีเขียว หรือเขียวอมเทา เมื่อสุกจะมีสีเหลือง สีส้ม หรือสีแดง เนื้อภายในน้ำด้วยน้ำมีรสเปรี้ยว มีเมล็ดเป็นจำนวนมาก มะเขือเทศมีหลายพันธุ์

3.3.3.1 สายพันธุ์มะเขือเทศ

1. มะเขือเทศเชอร์รี่ (Cherry Tomato) ที่เรารู้จักกับอีกชื่อหนึ่งว่า มะเขือเทศราชินี เป็นมะเขือเทศที่มีขนาดเล็กที่สุดรูปร่างคล้ายกับเชอร์รี่ มีรสชาติที่ค่อนข้างเข้มข้นกว่ามะเขือเทศชนิดอื่น แต่มีเนื้อของผลน้อย



รูปภาพที่ 3.21 มะเขือเทศเชอร์รี่

ที่มา : <https://www3.rdi.ku.ac.th/?p=69709>

2. มะเขือเทศสีดา (Srida Pink Egg Tomato) เป็นมะเขือเทศชนิดที่ผู้คนนิยมรับประทานมีรสชาติจี๊ดและเปรี้ยว กลิ่นไม่แรง



รูปภาพที่ 3.22 มะเขือเทศสีดา

ที่มา : https://www.technologychaoban.com/agricultural-technology/article_130289

3. มะเขือเทศอิตาลี (Italian Tree Tomato) เป็นสายพันธุ์ของมะเขือเทศที่มีลำต้นใหญ่ ออกผลดกและสีของผลมีสีแดงสด ไม่นิ่มเกินไปและมีรสชาติเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว



รูปภาพที่ 3.23 มะเขือเทศอิตาลี

ที่มา : <https://omgnadinechristine.com/2020/05/25/สายพันธุ์ของมะเขือเทศ/มะเขือเทศอิตาลี>

4. มะเขือเทศแครอท (Wild Tomato) เป็นสายพันธุ์ของมะเขือเทศที่เป็นชนิดแบบแครอทพบมากทางภาคเหนือและอีสานของไทย มีเม็ดเยาะและรสชาติจี๊ดอมเปรี้ยว



รูปภาพที่ 3.24 มะเขือเทศแครอท

ที่มา :

<https://www.facebook.com/ChivaArokhaya/photos/a.643848209022683/886110391463129/?type>

3.3.3.2 ประโยชน์และสรรพคุณของมะเขือเทศ

มะเขือเทศ ชื่อสามัญ Tomato มะเขือเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lycopersicon esculentum* Mill. จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ (SOLANACEAE) มะเขือเทศ นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวัน

สรรพคุณของมะเขือเทศ

1. ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคหอบหืดได้มากถึง 45%
2. ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์
3. ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิด เลือดออกตามไรฟัน
4. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
5. มะเขือเทศมีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ
6. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
7. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ
8. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบ การเกิดโรคหัวใจวาย สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ
9. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
10. ช่วยในระบบย่อยในกระเพาะอาหารและช่วยในการขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก
11. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราหรือเชื้อราที่ปาก
12. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้
13. ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้ถึง 45% หากรับประทานมะเขือเทศเป็นประจำ
14. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ในเพศหญิง
15. ขอสมมะเขือเทศช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดหลังจากการหกล้มหรือถูกมีดบาดได้

ประโยชน์ของมะเขือเทศ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. น้ำมะเขือเทศช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย
4. ช่วยเสริมคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง
5. มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา
6. มะเขือเทศมีเบตาแคโรทีนและฟอสฟอรัสในปริมาณมาก
7. มะเขือเทศช่วยในการรักษาสิว ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนังหรือผ่านบาง ๆ แล้วนำมาแปะหน้าก็ได้
8. ช่วยทำให้ผิวหนังเต่งตึงสดใส ด้วยการนำน้ำมะเขือเทศมาพอกผิวหนังหรือผ่านบาง ๆ แล้วนำมาแปะหน้าก็ได้
9. มะเขือเทศใช้น้ำมาทำเป็นน้ำผลไม้ โดยน้ำผลไม้ที่ขึ้นชื่อก็คือน้ำมะเขือเทศคอกำ
10. เป็นที่นิยมนำมาทำเป็นอาหารได้หลายเมนู เช่น ข้าวผัด ซุป ยำต่าง ๆ เป็นต้น
11. ซอสมะเขือเทศหมักผม ด้วยการใช้มะเขือเทศหมักผมจะช่วยป้องกันการเปลี่ยนไปของสีผม อันเนื่องมาจากการว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีน
12. ซอสมะเขือเทศนำมาใช้ขัดเครื่องประดับเงินขึ้นโปรดของคุณให้เงางามเหมือนเดิมได้ ด้วยนำซอสมะเขือเทศมาถูแล้วล้างน้ำออก
13. ซอสมะเขือเทศช่วยในการดับกลิ่นคาว เศษอาหาร กลิ่นพลาสติกได้เหมือนกันนะ เพียงแค่เปิดฝาซอสทิ้งไว้ 1 คืนเท่านั้น

3.3.4 แดงโม



รูปภาพที่ 3.25 แดงโม

ที่มา : <https://www.chiataigroup.com/en/article-detail/WatermelonSeed>

วิกิพีเดีย (2565) แดงโม เป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง เป็นพืชในวงศ์เดียวกับแคนตาลูปและฟัก จัดเป็นพืชล้มลุกเป็นเถาอายุสั้น เถาจะเลื้อยไปตามพื้นดิน มีขนอ่อนปกคลุม ผลมีทั้งทรงกลมและทรงกระบอก เปลือกแข็ง มีทั้งสีเขียวและสีเหลือง บางพันธุ์มีลวดลายบนเปลือก ในเนื้อจะมีเมล็ดสีดำแทรกอยู่

แดงโมมีถิ่นกำเนิดอยู่ในทะเลทรายคาลาฮารีทวีปแอฟริกา ชาวอียิปต์เป็นชาติแรกที่ปลูกแดงโมไว้รับประทานเมื่อสี่พันปีมาแล้ว ชาวจีนเริ่มปลูกแดงโมที่ซินเกียงสมัยราชวงศ์ถัง และชาวมัวร์ได้นำแดงโมไปสู่ทวีปยุโรป แดงโมแพร่หลายเข้าสู่ทวีปอเมริกาพร้อมกับชาวแอฟริกาที่ถูกขายเป็นทาส

3.3.4.1 สายพันธุ์แดงโม

1. **พันธุ์ธรรมชาติ** มีเนื้อสีแดง เมล็ดเล็ก รสหวาน ในเมืองไทยนิยมปลูกแดงโม พันธุ์จินตรา พันธุ์ตอร์ปิโด พันธุ์ไดอานา และพันธุ์กินรี



รูปภาพที่ 3.26 พันธุ์ธรรมชาติ

ที่มา : <https://www.plookphak.com/how-to-plant-watermelon>

2. พันธุ์ไร้เมล็ด คือ แตงโมพันธุ์ผสมที่ผ่านการตัดแต่งสายพันธุ์ให้สะดวกต่อการกิน เน้นส่งออก จุดเด่นคือ จะไม่มีเมล็ดสีดำแทรกในเนื้อเลย



รูปภาพที่ 3.27 พันธุ์ไร้เมล็ด

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/local/2151603>

3. พันธุ์กินเมล็ด คือ แตงโมที่ปลูกเพื่อนำเมล็ดมาทำเป็นเม็ดก๋วยจั๊ว มีเนื้อน้อย และเมล็ดใหญ่



รูปภาพที่ 3.28 พันธุ์กินเมล็ด

ที่มา :

https://www.facebook.com/photo/?fbid=968258536604100&set=pcb.968259249937362&locale=th_TH

3.3.4.2 ประโยชน์และสรรพคุณแตงโม

แตงโม ชื่อสามัญ Watermelon แตงโม ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Citrullus vulgaris Schrad.) จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE) แตงโมเป็นผลไม้ที่มีน้ำประกอบอยู่ในปริมาณมากจึงมีคุณสมบัติเย็น รับประทานแล้วหวานชื่นใจ สำหรับประโยชน์ของแตงโมนั้นก็เช่น ช่วยลดอาการไข้ คอแห้ง รักษาแผลในปาก เป็นต้น และยังเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกด้วย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบีรวม แคลเซียม เป็นต้น

สรรพคุณของแตงโม

1. ช่วยแก้เบาหวานและดีซ่าน
2. ช่วยบำรุงสมอง (เมล็ด)
3. ช่วยบำรุงร่างกาย (เมล็ด)
4. ช่วยบำรุงปอด (เมล็ด)
5. แตงโมมีสรรพคุณช่วยควบคุมความดันโลหิตและมีส่วนช่วยลดความดันโลหิตลงได้ (Citrulline)
6. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้
7. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
8. ช่วยลดอาการไข้ แก้อาการอักเสบ (น้ำแตงโม)
9. ใช้เป็นยาลดไข้ด้วยการใช้ใบมาชงดื่ม (ใบ)
10. ช่วยบรรเทาอาการแผลในช่องปาก (น้ำแตงโม)
11. ป้องกันการเจ็บคอด้วยการนำเปลือกแตงโมไปต้มเดือดแล้วเติมน้ำตาลทรายแล้วนำน้ำมาดื่ม (เปลือก)
12. แก้อาการเมาเหล้า แก้อาการเมา (เมล็ด)
13. แตงโมมีเบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ และระบบขับปัสสาวะ
14. ช่วยขับปัสสาวะ
15. แก้อาการปวดกระเพาะปัสสาวะ (เมล็ด)
16. รากมีน้ำยางใช้กินแก้อาการตกเลือดหลังการแท้ง (ราก)
17. ใช้ทารักษาแผลด้วยการใช้เปลือกแตงโมล้างสะอาด นำมาผิงไฟหรือตากให้แห้ง นำมาบดให้เป็นผง แล้วนำมาบริเวณแผล (เปลือก)

ประโยชน์ของแตงโม

1. เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักอย่างมาก เพราะมีแคลอรีต่ำ
2. ประโยชน์แตงโมช่วยในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้น้ำหนักเกิน ป้องกันการสะสมของไขมันที่เป็นอันตรายกับร่างกาย ลดปริมาณไขมันที่จับอยู่ภายในเลือด
3. แตงโมมี “ไลโคปีน” (Lycopene) ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ
4. ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรง เพราะประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด

5. แดงโมมีกรดอะมิโน Citrulline ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ
6. แดงโมมีสารออกฤทธิ์ชนิดหนึ่งที่คล้ายกับยาแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อย่างไรก็ดี อาจจะทำให้เกิดฤทธิ์กระตุ้นให้หลอดเลือดคลายตัว ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น มีส่วนช่วยบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอในผลแดงโม
7. มีส่วนช่วยลดพิษจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปได้ด้วย
8. ใช้รับประทานเป็นผลไม้สด ทำเป็นน้ำผลไม้ดื่มคลายร้อน ลดความร้อนในร่างกาย
9. เปลือกหรือผลอ่อนใช้ทำเป็นอาหาร อย่างแกงส้ม เป็นต้น
10. เปลือกที่มีสีเขียวอ่อนหรือขาวสามารถนำมารับประทานเป็นผักได้
11. นำไปทำเป็นไวน์ได้ นำไปแปรรูปเป็น แยมแดงโม
12. เมล็ดแดงโม หรือทำเป็นสบู่แดงโมก็ได้

3.3.5 แคนตาลูป



รูปภาพที่ 3.29 แคนตาลูป

ที่มา : https://www.technologychaoban.com/what-news/article_28589

วิกิพีเดีย (2565) แคนตาลูป คือ มีลักษณะคล้าย ๆ แดงไทย คนไทยจึงเรียกว่า แดงเทศ หรือ แดงฝรั่ง หรือแดงไทยฝรั่ง มีผลกลม ผิวของผลสีเขียว หรือสีน้ำตาลคล้ำ หรือสีเหลือง หรือสีขาว ทั้งนี้แล้วแต่พันธุ์ ผิวของผลหยาบ มีเปลือกแข็ง มีร่องลึกรอบ ๆ ผล เปลือกมีลายคล้ายร่างแหหรือตาข่ายสีขาว หรือสีฟางแห้งคลุมตลอดทั้งผล แต่บางพันธุ์ก็ไม่มี บางพันธุ์มีผิวเรียบ ๆ เมื่อสุกเนื้อในมีสีส้ม หรือสีจำปา มีกลิ่นหอม รสหวาน

3.3.5.1 สายพันธุ์แคนตาลูป

1. พันธุ์สโมรซาร์ม ลักษณะทั่วไปคือ มีผลกลมคล้ายลูกโลก ผิวของผลมีสีเหลืองครีม เกือบเนื้อสีส้มอ่อน หรือสีชมพู เนื้อหนารอบ และอ่อนนุ่ม แต่ละผลมีน้ำหนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม เจริญเติบโตได้ดีแม้ในที่ที่มีอากาศค่อนข้างเย็น



รูปภาพที่ 3.30 พันธุ์สโมรซาร์ม

ที่มา : <https://sukkaphap-d.com/15-สรรพคุณประโยชน์ของแคนตาลูป>

2. พันธุ์ชันเลดี้ มีผลกลมรีรูปไข่ เปลือกมีผิวเกลี้ยง สีขาวครีม เนื้อหนาสีส้ม นุ่ม มีน้ำมาก รสหวานจัดและมีกลิ่นหอม ติดผลมาก แต่มีอายุสั้น ปลูกง่าย



รูปภาพที่ 3.31 พันธุ์ชันเลดี้

ที่มา :

<https://www.facebook.com/weereeyapuisseed/photos/a.1186530278038972/1272610869430912/?type=3>

3. พันธุ์มิลกี้เวย์ มีลำต้นแข็งแรง ปลุกง่าย ผลดก ผลมีสีเขียวโปร่งแสง ผลโตขึ้นเปลี่ยนเป็นสีขาวครีม เนื้อหนา กลิ่นหอมแรง มีปริมาณน้ำตาลสูง ผลใหญ่ น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 1 - 2 กิโลกรัม



รูปภาพที่ 3.32 พันธุ์มิลกี้เวย์

ที่มา : <https://homeday.co.th/cantaloupe-species>

4. พันธุ์ซิลเวอร์ไลท์ เป็นแตงพันธุ์เบาที่มีลำต้นแข็งแรง ปรับเข้ากับสภาพอากาศที่ร้อนชื้นได้ดี มีผลทรงแป้น ผิวของผลสีขาวอมเขียว เนื้อสีเขียวอ่อน รสหวาน ผลหนึ่งๆ มีน้ำหนักประมาณ 400 กรัมต่อผล



รูปภาพที่ 3.33 พันธุ์ซิลเวอร์ไลท์

ที่มา : <http://www.umkaset.com/product/2417/แคนตาลูป-แอปเปิ้ล-ซิลเวอร์ไลท์-233>

3.3.5.2 ประโยชน์และสรรพคุณแคนตาลูป

แคนตาลูป (Cantaloupe) หรือ “แตงแคนตาลูป” แคนตาลูป

ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ “*Cucumis melo L. var. cantaloupensis*”

สำหรับประโยชน์ของแคนตาลูปและสรรพคุณของแคนตาลูปนั้นมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โดยแคนตาลูป 1 ชิ้น น้ำหนักประมาณ 250 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี ซึ่งแคนตาลูปที่ปลูกในช่วงฤดูกาลประมาณเดือนเมษายนจะมีวิตามินบี 1,2,3

สรรพคุณของแคนตาลูป

1. มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ
2. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิต
3. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
4. ช่วยในการลดไข้ เพราะน้ำแคนตาลูปเป็นผลไม้เย็น
5. ช่วยขับร้อน แก้กระหาย
6. ช่วยเป็นยาขับปัสสาวะ
7. ช่วยบรรเทาอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ
8. ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการอักเสบของลำไส้
9. ช่วยบรรเทาอาการท้องบวมจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
10. ช่วยในการขับน้ำนม
11. ช่วยในการขับเหงื่อ
12. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ประโยชน์ของแคนตาลูป

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
2. ช่วยในการชะลอวัยและลดการเกิดริ้วรอย
3. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
4. ช่วยต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิร่างกายให้แข็งแรง
6. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
7. มีส่วนช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง
8. มีส่วนช่วยในเรื่องของการเกิดสมาธิ

3.3.6 เลมอน



รูปภาพที่ 3.34 เลมอน

ที่มา : <https://health.kapook.com/view116546.html>

Samchuklemon (2563) เป็นพืชตระกูลส้ม เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีทรงพุ่ม ลำต้นมีลักษณะทรงกลม เป็นเนื้อไม้แข็งและเหนียว มีผิวเรียบ ลำต้นมีกิ่งมีหนามแหลมยาวที่ปลายยอด กิ่งอ่อนสีเขียว กิ่งแก่มีสีน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยว มีลักษณะทรงรี พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ก่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมาก เพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ใบด้านบนสีเข้ม ใต้ใบสีอ่อนกว่า ใบมีสีเขียว ดอกออกเดี่ยว อยู่เป็นกระจุก กลีบดอกมีสีขาว มีเกสรสีเหลือง มีกลิ่นหอม ผลมีลักษณะทรงกลมรี ปลายผลมีติ่งแหลม ขั้วหัวของผลเป็นจุด ผิวเปลือกหนาเรียบมัน ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด ภายในผลจะมีเนื้อฉ่ำน้ำ มีเมล็ดจำนวนมาก อยู่ข้างใน มีรสชาติเปรี้ยวจัด นำมาประกอบปรุงอาหารต่างๆ ได้หลายเมนู

3.3.6.1 สายพันธุ์เลมอน

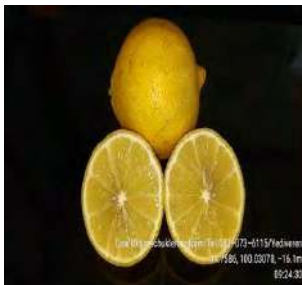
1. **เลมอนลิสบอน(Lisbon)** เป็นสายพันธุ์ที่ทรงผลสวย ติดผลดอก เมล็ดเยอะกว่ายูเรก้า รสชาติเปรี้ยว การติดผลมีทั้งในทรงพุ่มและปลายกิ่ง จัดทรงพุ่มได้ง่ายเติบโต แนวตั้ง หนามสั้น ใบพลูหนา



รูปภาพที่ 3.35 เลมอนลิสบอน

ที่มา : <https://www.lazada.co.th/products/lisbon-lemon-45-55-10-i4062005599.html>

2. **เลมอนเยดิเวอร์น (Yediveren)** เป็นสายพันธุ์ทางประเทศตุรกีนิยมปลูกเชิงพาณิชย์ลักษณะทั่วไป ต้นแข็งแรง กิ่งก้านแข็ง เนื้อไม้เหนียว ใบแหลมเรียว ใบบิดหงอ ขอบใบหยักไม่คม



รูปภาพที่ 3.36 เลมอนเยดิเวอร์น

ที่มา : <https://www.blockdit.com/posts/5f7b2d3b539d8e4dacde2d26>

3. **เลมอนเมเยอร์ (Meyer Lemon)** เป็นลูกผสมระหว่างเลมอนกับส้มแมนดาริน ลักษณะทั่วไป ต้นแข็งแรง เนื้อไม้เหนียว ใบยาวแหลม ใบบางพลี ขอบใบหยักไม่คม หนามน้อยสั้นๆ ทรงพุ่มแผ่ออกด้านข้าง



รูปภาพที่ 3.37 เลมอนเมเยอร์

ที่มา : <http://www.greenseedshop.com/product/119/เมเยอร์-เลมอน-meyer-lemon-4-เมล็ด-canada>

4. **เลมอนยูเรก้า (Eureka)** การทำผลยูเรก้าจะมีลักษณะเด่น ต้นเจริญเติบโตไว ติดผลไวและถูก มีความหอมของผิวสูง เมล็ดน้อย รสชาติเปรี้ยวติดผลปลายกิ่ง



รูปภาพที่ 3.38 เลมอนยูเรก้า

ที่มา : <https://www.nanagarden.com/product/331330>

3.3.6.2 ประโยชน์และสรรพคุณเลมอน

เลมอน ชื่อสามัญ Lemon

เลมอน ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus limon (L.) Osbeck (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Citrus × limonum Risso, Citrus × limonia Osbeck)

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้จัดอยู่ในตระกูลส้ม สีสันสวย เนื้อฉ่ำรสเปรี้ยว มีคุณค่านำมาใช้เป็น ส่วนผสมของเมนูคาว-หวานได้หลายอย่าง น้ำ และเนื้อเลมอนมีประโยชน์ เหมาะสำหรับผู้ป่วย เบาหวาน วิตามินซี ช่วยลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด ไฟเบอร์ ช่วยควบคุมกลูโคส

สรรพคุณเลมอน

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันหวัด
2. เลมอนมีสารที่ช่วยต่อต้านมะเร็งอยู่หลายชนิด
3. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้
4. เลมอนมีวิตามินพี ซึ่งมีส่วนช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง
5. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
6. ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
7. ช่วยขับลมในลำไส้ (เปลือก) ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง (เปลือก)

ประโยชน์ของเลมอน

1. ความเปรี้ยวและความเป็นกรดของเลมอนถูกนำไปใช้ในการทดลองทางวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อทดแทนกรดชนิดอื่นที่มีราคาสูงกว่า
2. บางครั้งก็มีการนำเปลือกหรือกากมาใช้ทำเป็นอาหารและของหวาน
3. ความเปรี้ยวของเลมอนสามารถนำมาใช้ดับกลิ่นคาวปลา ทำให้รสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น
4. เปลือกเลมอนมีฤทธิ์ในการช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ และได้มีการนำมาใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด น้ำยาล้างจาน เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
5. ช่วยขจัดคราบกาแฟในกาต้มน้ำที่ล้างออกยาก ด้วยการนำเลมอนมาหั่นแล้วนำไปต้มน้ำสะอาดในกาต้มน้ำกาแฟเดือด เสร็จแล้วปล่อยให้ทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมงแล้วนำกาต้มน้ำไปล้างทำความสะอาด คราบที่ฝังแน่นอยู่ก็จะหลุดออกมาอย่างง่ายดาย
6. มีการนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย
7. ปัจจุบันเครื่องดื่มที่ผลิตมาจากเลมอนหรือใช้ในการแต่งกลิ่นก็มีอยู่มากมายหลายยี่ห้อพอสมควร ไม่ว่าจะเป็น น้ำเลมอน น้ำอัดลม เครื่องดื่มค็อกเทล เป็นต้น

3.3.7 น้ำตาล



รูปภาพที่ 3.39 น้ำตาล

ที่มา : <https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/>

ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์ค่าทางน้ำตาลและสารอนุพันธ์ (2561) น้ำตาลพบได้ทั่วไปในเนื้อเยื่อของพืช แต่มีเพียงอ้อย และชูการ์บีตเท่านั้นที่พบน้ำตาลในปริมาณความเข้มข้นเพียงพอที่จะสกัดออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อ้อยหมายถึงรวมถึงญาติหลายสายพันธุ์ในสกุล *Saccharum* ที่ปลูกกันในเขตร้อนอย่างเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตั้งแต่สมัยโบราณ การขยายการผลิตเกิดขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ 18 พร้อมกับการสร้างไร่น้ำตาลในเวสต์อินดีส และอเมริกา เป็นครั้งแรกที่คนทั่วไปได้ใช้น้ำตาลเป็นสิ่งที่ให้ความหวานแทนน้ำผึ้ง ชูการ์บีต

3.3.7.1 ชนิดน้ำตาล

น้ำตาลที่แบ่งตามลักษณะการผลิตเป็น 2 ชนิด คือ น้ำตาลที่ผลิตในระดับอุตสาหกรรม และน้ำตาลที่ผลิตในระดับครัวเรือน ในที่นี้จะกล่าวถึงน้ำตาลที่ผลิตในอุตสาหกรรม

1. **น้ำตาลทรายดิบ (Raw sugar)** เป็นน้ำตาลซูโครสที่อยู่ในรูปผลึกที่มีความบริสุทธิ์ต่ำ มีลักษณะเป็นผลึกสีน้ำตาลอ่อนหรือน้ำตาลเข้ม มีความชื้นปานกลาง มีกากน้ำตาลมาก เกล็ดน้ำตาลจับตัวกันแน่น ไม่ร่วน สามารถผลิตได้จากน้ำอ้อย



รูปภาพที่ 3.40 น้ำตาลทรายดิบ

ที่มา : <https://www.kbs.co.th/th/our-business/sugar-products/raw-sugar>

2. น้ำตาลทรายขาว (Plantation or mill white sugar) เป็นน้ำตาลซูโครสที่อยู่ในรูปผลึก มีสีขาวถึงเหลืองอ่อน มีกาน้ำตาล และความชื้นน้อย เกล็ดน้ำตาลจับตัวไม่แน่น มีความร่วนกว่าน้ำตาลทรายดิบ



รูปภาพที่ 3.41 น้ำตาลทรายขาว

ที่มา : <https://kmc.exim.go.th/tags-view/น้ำตาลทราย?page=4>

3. น้ำตาลทรายสีร่ำ (Brown sugar) เป็นน้ำตาลทรายขาวชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นเกล็ดใส สีน้ำตาลอ่อน มีเกล็ดขนาดเล็ก และมีความชื้นน้อยกว่าน้ำตาลทรายดิบ



รูปภาพที่ 3.42 น้ำตาลทรายสีร่ำ

ที่มา : <https://pantip.com/topic/30879918>

4. น้ำตาลทรายแดง (Soft brown sugar) เป็นน้ำตาลที่มีลักษณะเป็นผงละเอียด สีน้ำตาลอ่อนถึงสีน้ำตาลแดง มีกลิ่นน้ำตาลไหม้ เป็นน้ำตาลที่มีความชื้นสูงทำให้ไม่จับตัวเป็นก้อน ขนาดผลึกขึ้นอยู่กับปริมาณกากน้ำตาล



รูปภาพที่ 3.43 น้ำตาลทรายแดง

ที่มา : <https://www.tapetchgroup.com/brown-sugar-type>

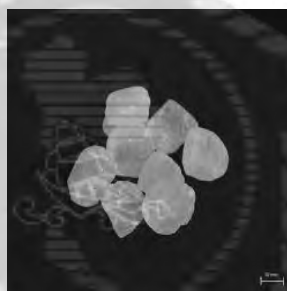
5. น้ำตาลไอซิ่ง (Icing sugar) เป็นน้ำตาลที่ได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวมาบดจนละเอียด และร่อนผ่านตะแกรงตามขนาดที่ต้องการ



รูปภาพที่ 3.44 น้ำตาลไอซิ่ง

ที่มา : <http://www.thaiorganictrade.com/product/897>

6. น้ำตาลกรวด (Crystalline sugar) เป็นน้ำตาลที่ผลิตจากน้ำเชื่อมของอ้อยหรือน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์นำมาละลายน้ำ และทำให้ตกผลึกอย่างช้าๆ ไม่ฟอกสี มีลักษณะเป็นก้อนคล้ายสารส้ม



รูปภาพที่ 3.45 น้ำตาลกรวด

ที่มา : <https://th.wiktionary.org/wiki/น้ำตาลกรวด>

7. น้ำผึ้ง (Honey) เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปสารละลายที่มาจากน้ำหวานของเกสรดอกไม้ องค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลฟรุกโทสมากกว่ากลูโคส มีความชื้นประมาณ 18–20%



รูปภาพที่ 3.46 น้ำผึ้ง

ที่มา : <https://www.sanook.com/men/12259>

8. **น้ำเชื่อม (Syrup)** เป็นน้ำตาลที่อยู่ในรูปของเหลว สามารถเตรียมได้จากการนำน้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลชนิดต่างๆ มาละลายน้ำ และเคี่ยวจนได้สารละลายน้ำตาลเข้มข้น ซึ่งลักษณะสีจะแตกต่างกันตามชนิดของน้ำตาลที่ใช้ สำหรับการใช้น้ำตาลทรายดิบหรือน้ำตาลทรายที่มีสี แต่ต้องการให้น้ำเชื่อมที่ใสขึ้นนั้น จะต้องใช้เปลือกไข่เค็มลงในหม้อเคี่ยวด้วย



รูปภาพที่ 3.47 น้ำเชื่อม

ที่มา : <https://bluemochathailand.com/syrup/>

3.3.7.2 ข้อดีข้อเสียของน้ำตาล

ตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 20 มีข้อสงสัยว่าอาหารที่มีน้ำตาลสูง โดยเฉพาะน้ำตาลขัดแล้ว ดีต่อสุขภาพมนุษย์ น้ำตาลมีส่วนทำให้เกิดโรคอ้วน และเป็นที่สงสัยว่าเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคสมองเสื่อม โรคจอประสาทตาเสื่อมและฟันผุ มีการศึกษาหลายครั้งเพื่อยืนยันแต่ด้วยผลลัพธ์ที่หลากหลาย โดยหลักเป็นเพราะการหาประชากรที่ไม่บริโภคน้ำตาลให้เป็นปัจจัยควบคุมนั้นทำได้ยาก

ข้อดี

1. น้ำตาลช่วยลดความเครียด
2. น้ำตาลใช้ทำ Scrub เพิ่มความชุ่มชื้นให้ริมฝีปาก หรือบริเวณที่แห้งกร้าน
3. น้ำตาลใช้ถนอมอาหาร

ข้อเสีย

1. ความหวานของน้ำตาล หากเกิดการสะสมในร่างกายมากเกินไปจะทำให้น้ำตาลสะสมในเลือด ส่งผลต่อโรคต่าง ๆ
2. น้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปทำให้ตับอ่อน
3. การกินน้ำตาลมากเกินไป จะเป็นตัวเร่งการขับแร่ธาตุโครเมียมออกจากร่างกาย

3.3.8 เกลือ



รูปภาพที่ 3.48 เกลือ

ที่มา : <https://www.sanook.com/health/19313/>

จินดารัตน์ สิริวิจักขณ์.(2566) เกลือ เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในทุ่งต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง

เกลือผลิตจากเหมืองเกลือ หรือจากการระเหยน้ำทะเล หรือน้ำซบที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุในบ่อดิน ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมหลักของเกลือคือ โซดาไฟ และคลอรีน และใช้ในกระบวนการทางอุตสาหกรรมและในการผลิตโพลีไวนิลคลอไรด์ พลาสติก เยื่อกระดาษ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ จากการผลิตเกลือปริมาณสองล้านตันต่อปี มีเพียง 6% ที่ให้มนุษย์บริโภค ส่วนอื่น ๆ ใช้ในการปรับสภาพของน้ำ กำจัดน้ำแข็งบนถนน และใช้ในการเกษตร เกลือที่กินได้มีขายในหลายรูปแบบ เช่น เกลือสมุทรและเกลือโต๊ะปกติจะบรรจุสารป้องกันการรวมตัวเป็นก้อน และอาจเสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันภาวะพร่องไอโอดีน นอกจากจะใช้ปรุงอาหารและวางบนโต๊ะแล้ว เกลือยังพบได้ในอาหารแปรรูปจำนวนมาก

3.3.8.1 ชนิดของเกลือ

1. **เกลือบริโภค (Table Salt)** เกลือบริโภค เป็นประเภทเกลือที่มีการบริโภคมากที่สุด เป็นเกลือโซเดียมคลอไรด์ เม็ดร่วนแห้ง สีขาวสะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติเค็ม นิยมใช้ปรุงอาหาร มีโซเดียมค่อนข้างสูง ใช้เป็นส่วนผสมในการปรุง หมักดอง อบอาหาร ฯลฯ



รูปภาพที่ 3.49 เกลือบริโภค

ที่มา :

<https://www.facebook.com/Maeban.co.th/photos/a.123113807743265/5177774515610477/?type=>

3

2. **เกลือทะเล หรือ เกลือสมุทร (Sea Salt)** เป็นผลผลิตที่ได้จากน้ำทะเล มีความเค็มสูงมาก บางแห่งเกลือจะมีความเค็มอมหวาน หรือเค็มที่มาพร้อมกับความขมนิดหน่อย (ระดับรสชาติก็จะขึ้นอยู่กับน้ำทะเลตามแหล่งผลิต เนื่องจากมีแร่ธาตุต่างกัน) อุดมด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะไอโอดีน สำหรับเกลือทะเล หรือเกลือสมุทรเราจะพบได้ทั่วไป เพราะเป็นเกลือปรุงอาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุด เนื่องจากหาง่าย ราคาไม่สูง มีทั้งเกลือแบบเกล็ด ผิวดมผัดค่อนข้างหยาบ และยังมีแบบป่นละเอียดให้ใช้งานตามความต้องการ เช่น ต้ม ทอด และสามารถปรุงอาหารอื่น ๆ



รูปภาพที่ 3.50 เกลือทะเล

ที่มา : <https://esc.doae.go.th/หมวดเกลือทะเล>

3. **เกลือหิน (Rock Salt)** เป็นเกลือปรุงอาหารที่มีลักษณะหลากหลาย มีทั้งสีขาว สีขาวเหลือง และมีเกลือเม็ดสีเทาด้วย ซึ่งสีของเกลือหิน หรือเกลือเม็ดปรุงอาหารจะขึ้นอยู่กับแร่ธาตุ และขึ้นอยู่กับสิ่งที่เจือปนอยู่ ส่วนประกอบของเกลืออุดมด้วยแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง ฯลฯ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยนิยมใช้เกลือเม็ดยานำมาใช้ปรุงอาหารเท่าเกลือชนิดอื่น จะใช้รักษาอุณหภูมิน้ำแข็ง เพื่อทำไอศกรีมถึง ใช้หมักดอง ผลไม้มากกว่า



รูปภาพที่ 3.51 เกลือหิน

ที่มา : <https://www.facebook.com/CompanyB.Thailand/photos/เกลือหิน-%28rock-salt%- มีที่%EF%BF%BD/647131138826885/>

4. **เกลือเฟลอร์ เดอ เซล หรือ ดอกเกลือ (Fluer De Sel)** เกลือเฟลอร์ เดอ เซล หรือที่คุ้นหูกันดีในชื่อ ดอกเกลือ ขึ้นชื่อว่าเป็นสุดยอดของเกลือ เป็นหนึ่งในเกลือที่มีราคาสูง และในการทำนาเกลือแต่ละครั้งจะได้ Fluer De Sel ในปริมาณน้อย ดอกเกลือนั้น โดดเด่นด้วยรสชาติกลมกล่อมกว่าเกลือประเภทอื่น ๆ มีทั้งรสเค็มอมหวาน ใช้ปรุงอาหารได้อย่างลงตัว ชาวต่างชาตินิยมใช้เพิ่มรสชาติไข่ปลา เนื้อสัตว์ และคาราเมล อย่างไรก็ตาม ดอกเกลือยังมีประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพช่วยขัดผิว เช่น ทำสครับผิว สบู่ก้อน และเกลือสปาขัดผิวขาวเพิ่มออร่า



รูปภาพที่ 3.52 เกลือเฟลอร์ เดอ เซล

ที่มา : <https://www.istockphoto.com/th/รูปถ่าย/เฟลอร์-เดอ-เซล-gm495732904-78152967>

5. **เกลือหิมาลัยน หรือ เกลือหิมาลัยสีชมพู (Himalayan Pink Salt)** เกลือหิมาลัยน หรือเกลือหิมาลัยสีชมพู ถูกพบครั้งแรกที่ปากีสถาน และพบมากบนเทือกเขาหิมาลัย เกลือหิมาลัยนนั้น มีโดดเด่นเห็นชัดด้วยสีชมพู เกิดมาจากการทำเหมืองซึ่งจะได้เกลือเป็นก้อนใหญ่ๆก่อนนำมาบดเพื่อใช้งาน เกลือหิมาลัยนั้นปกติจะมีโซเดียมที่น้อยกว่าเกลือทะเล แต่มีแร่ธาตุอื่นๆมากกว่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากใช้ปรุงอาหารให้รสชาติกลมกล่อม การใช้งานคล้ายกับเกลือแกง มีข้อมูลพบว่าเกลือหิมาลัยนยังมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลน้ำตาลในเลือดเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่ต้องการคุมโซเดียม สามารถลดความเมื่อยล้า ลดปัญหาผิว ผดผื่น



รูปภาพที่ 3.53 เกลือหิมาลัยน หรือ เกลือหิมาลัยสีชมพู

ที่มา : <https://www.pobpad.com/รู้จักเกลือชมพูและวิธี>

3.3.8.2 ข้อดีข้อเสียของเกลือ

แน่นอนว่าส่วนผสมของอาหารนั้น เป็นปัจจัยหลักในการรับประทานอาหาร เพื่อไปเสริมสร้างต่อ

ร่างกาย ซึ่ง “โซเดียม” ก็เป็นอีกสารหนึ่งที่ถือว่าเป็นตัวหลักในอาหารเกือบทุกชนิดที่รับประทานไปในแต่ละวัน แต่ในขณะเดียวกัน หากรับประทานสารอาหารตัวนี้ที่มากเกินไป ก็อาจจะส่งผลต่อร่างกายได้เช่นกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมประมาณเฉลี่ย 1,500 มิลลิกรัม ต่อวัน แต่ในชีวิตประจำวันของเราอาจจะมีบริโภคน้ำโซเดียมที่มากกว่านั้น โดยปริมาณโซเดียมสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่อันตราย คือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือประมาณ 1 ช้อนชา

ข้อดี

1. ช่วยให้เส้นประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างเป็นปกติ
2. ช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลียจากความร้อนหรือลมแดดได้
3. โซเดียมจะช่วยให้แคลเซียมและแร่ธาตุอื่น ๆ สามารถละลายในเลือดได้

ข้อเสีย

1. หากโซเดียมในร่างกายสูง ก็จะทำให้เลือดข้น แล้วส่งผลให้มีการดึงน้ำจากในเซลล์ออกมาในกระแสเลือด และทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมา
2. ไตต้องทำงานหนักขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง และเกิดภาวะไตวายในอนาคตได้
3. หัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้นเช่นกัน จึงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้
4. โซเดียมจะทำให้ร่างกายบวม โดยเฉพาะตรงบริเวณ ใบหน้า มือ เท้า ขา เนื่องจากโซเดียมดึงน้ำออกมารอบ ๆ เซลล์
5. ขณะเดียวกัน ก็จะทำให้ผิวเหี่ยวและแห้งกร้าน เพราะมีการดึงน้ำออกจากเซลล์ผิว ทำให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้น
6. ขณะเดียวกัน ก็จะทำให้ผิวเหี่ยวและแห้งกร้าน เพราะมีการดึงน้ำออกจากเซลล์ผิว ทำให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้น

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุฑามาศ นิวัฒน์ ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูลและณัฐฤติ คอนลาว (2558) ได้วิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์แยมผลไม้เพื่อสุขภาพของกลุ่ม วิสาหกิจชุมชนบ้านห้วยน้ำกั้น อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย เสาารสและเคปทูลเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีค่าทางอาหารสูงเป็นแหล่งที่ของวิตามินเอ และวิตามินซีซึ่งเป็นสาร ด้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยผลไม้ทั้งสองชนิดนี้ได้รับการส่งเสริมให้ปลูกในพื้นที่ของกลุ่ม วิสาหกิจชุมชน บ้านห้วยน้ำกั้นอำเภอเวียงป่าเป้าจังหวัดเชียงรายการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์แยมจากเสารสผสม เคปทูลเบอร์รี่เพื่อเป็นอีกทางเลือกของผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพ เพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าและเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มวิสาหกิจชุมชน โดยเฉพาะในช่วงที่มีผลผลิตสดล้นเกินหรือมีขนาดไม่ได้มาตรฐาน จากการศึกษาพบว่าสูตรที่เหมาะสมของแยม เสาารสผสมเคปทูลเบอร์รี่เพื่อสุขภาพประกอบด้วยเสารส เคปทูลเบอร์รี่ มอลติทอลไซรัป เพคตินอินนูลินและเจลาตินเท่ากับ ร้อยละ 37.5, 12.5, 44.4, 2.4, 2.0 และ 1.2 ตามลำดับ โดยแยมที่ได้มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดและปริมาณน้ำตาลรีดิวซ์ เท่ากับ 10.25 ± 0.01 และ 0.67 ± 0.01 กรัมต่อแยม 100 กรัมตามลำดับซึ่งมีค่าต่ำกว่าแยมที่จำหน่ายในท้องตลาดแต่มี ปริมาณใยอาหารและมีค่าความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูง กว่าแยมชนิดอื่น โดยมีค่าเท่ากับ 3.30 ± 0.10 กรัมต่อ แยม 100 กรัมและ 50.95 ± 1.76 มิลลิโมล TroloxEquivalent ต่อแยม 100 กรัม น้ำหนักแห้งตามลำดับนอกจากนี้แยมผลไม้ เพื่อสุขภาพจากผลเสารสผสมเคปทูลเบอร์รี่ให้ค่าพลังงานอาหาร 200 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัมซึ่งมีค่าพลังงานน้อยกว่าแยม สูตรปกติที่ใช้ น้ำตาลทรายเป็นส่วนประกอบร้อยละ 30 ซึ่งจัดเป็นแยมลดพลังงานมีอายุการเก็บรักษาประมาณ 2 เดือน ได้รับความชอบโดยรวมจากการทดสอบกับผู้บริโภคอยู่ในระดับชอบปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสำเร็จของโครงการพบว่าสมาชิกในกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านห้วยน้ำกั้นสามารถนำความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดไปใช้ประโยชน์ได้ 100% โดยนำความรู้ไปพัฒนาอาชีพทำให้เกิดรายได้เสริมและทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้น

นางสาวอรดา ห่วงทรัพย์ นางสาวกุลธิดา น้ำพระทัย นายพนัชร โมเรือง (2562) ได้วิจัยโครงการเรื่องเค้ก แครอทวีแกนจากบุก (Vegan Konjac Carrot Cake) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษา การทำเค้กแครอทวีแกนจากบุกในรูปแบบใหม่โดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จากผักและวัตถุดิบจากการเตรียมวัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัว ของโรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพมหานคร อาทิเช่นแครอทขั้วพืชและผักต่างๆ เป็นต้นเพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้ และเป็นเมนูทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มทางเลือกที่นิยมทานอาหารเจ หรือวีแกน จากการเตรียมวัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัวมาทำให้เกิดประโยชน์ หลังจากที่ได้ทำการทดลอง คิดค้นเมนู เค้กแครอทวีแกนจากบุกขึ้นมาใหม่โดยจากการสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการเค้กแครอทวีแกนบุกและธัญพืชโดยรวมอยู่ในระดับ มากมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับแล้วอยู่ในระดับมากโดยความพึงพอใจสูงสุดสามารถเกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการของกลุ่มทางเลือกที่ชอบรับประทานอาหารเจ หรือวีแกนเป็นอย่างดี สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการนี้เพื่อนำวัตถุดิบที่ เหลือใช้การเตรียมวัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัวมาพัฒนาเป็นเมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดสามารถนำมาเป็นผลิตภัณฑ์หรือเมนูที่เกิดขึ้นใหม่สร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการได้จริงและได้นำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาเพิ่มมูลค่าและนำมาใช้ประโยชน์สูงสุด

อุตสาหกรรมพัฒนามูลนิธิเพื่อสถาบันอาหาร (2562) นายจิระศักดิ์ คำสุริย์ นางสาวเมธาวิ ชุณหวิทยานนท์ นางจุเดือน บุญสม ได้จัดทำวิจัยตลาดอาหารวีแกนเพื่อรองรับการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาข้อมูลตลาดอาหารวีแกน และวิเคราะห์โอกาสทางธุรกิจ ตลอดจนนำเสนอแนวทางในการพัฒนาธุรกิจ ของผู้ประกอบการในภาคอุตสาหกรรมอาหารไทย เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากแนวโน้มดังกล่าว ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ 1) ตลาดอาหารวีแกนมีขนาดใหญ่และมีแนวโน้มเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ตามการขยายตัวของ กลุ่มผู้บริโภคชาววีแกนในพื้นที่หลายๆ ส่วนของโลก ปัจจุบันประชากรที่บริโภคอาหารวีแกน หรืออาหารที่ทำมาจากพืช (Plant-Based Food) กระจายอยู่ในหลายภูมิภาคทั่วโลกประมาณ 750 ล้านคน หรือร้อยละ 10 ของประชากร โลก โดยมีตลาดในกลุ่มประเทศในยุโรปและภูมิภาคอเมริกาเหนือ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาเป็นตลาดที่มีศักยภาพและเป็นผู้นำเทรนด์สินค้าอาหารรวมทั้งผลิตภัณฑ์วีแกนในหลากหลายรูปแบบถูกพัฒนาและนำออกวางจำหน่ายในตลาดดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด 2) ปัจจัยด้านสุขภาพ (Health Concern) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Concern) และ ด้านจริยธรรม (Ethics Concern) เป็น 3 ประเด็นหลัก ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารวีแกน กล่าวคือ 2.1) ด้านสุขภาพ (Health Concern) ผู้บริโภคต้องการหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ที่มักมีการใช้ ยาปฏิชีวนะและฮอร์โมน และมีบางรายแพ้อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขณะที่บางรายมีระบบการย่อยเฉพาะตัวที่มีประสิทธิภาพในการย่อยและดูดซึมสารอาหารจากพืชได้ดีกว่ารวมทั้ง ความเชื่อที่ว่ารับประทานอาหารจากพืชสามารถลดความเสี่ยงจากโรคภัยต่างๆ ได้ 2.2) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Concern) ผู้บริโภคมีเจตนากินอาหารในลักษณะ ที่หลีกเลี่ยงการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่มากเกินไปรวมทั้ง เชื่อว่าอุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นต้นตอของปรากฏการณ์เรือนกระจกที่สูงที่สุดในอันดับต้นๆ ของโลก 2.3) ด้านจริยธรรม (Ethics Concern) เน้นหนักไปที่สวัสดิภาพสัตว์ (Animal Welfare) เพราะ ผู้บริโภคไม่ปรารถนาจะกินอาหารหรือใช้เครื่องอุปโภคบริโภคที่มาจากการเบียดเบียนสัตว์ ในขณะที่ประเด็นรองลงมาที่ละเลยไม่ได้ เช่น สินค้าหรือธุรกิจที่มีการใช้แรงงานที่ไม่ เป็นธรรม เป็นต้น กลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีศักยภาพ คือ กลุ่มอาหารมื้อหลัก โดยเฉพาะกลุ่มโปรตีนจาก เนื้อสัตว์ทดแทน กลุ่มผลิตภัณฑ์นมทดแทน กลุ่มผลิตภัณฑ์ไข่ทดแทน รวมทั้งกลุ่มอาหารอื่นๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือสารอาหารจำเป็น เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก กรดไขมันจำเป็น และวิตามินบี 12 ซึ่ง

จะช่วย เติมเต็มโภชนาการให้กับผู้บริโภคคนวิแกนที่มักขาดสารอาหารเหล่านี้กล่าวโดยสรุป ผลิตภัณฑ์อาหารวิแกนที่มีศักยภาพทางการตลาด ควรมีคุณสมบัติที่ช่วยเติมเต็มคุณค่าของอาหารวิแกนในมุมมองผู้บริโภค ประกอบด้วย 4 ประการ ดังนี้ 3.1) แก้ปัญหาจากการที่อาหารวิแกนส่วนใหญ่มีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็น ไม่ครบถ้วน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาหารมือหลัก (Main Clause) หรืออาหารในกลุ่มโปรตีน จำพวกผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ทดแทนและไข่ทดแทน (MEat & Egg Substitutes) และ ผลิตภัณฑ์นมจากพืช (Milk Substitutes) เป็นหลัก 3.2) ผ่านกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตอบสนองความต้องการของคน วิแกน โดยเฉพาะกลุ่มคนวิแกนรุ่นใหม่ที่เน้นกิจกรรมรักษ์โลก ใส่ใจปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม 3.3) ตรวจสอบแหล่งที่มาได้ เพื่อให้แน่ใจว่าสินค้าไม่ได้มาจากการทารุณกรรมสัตว์ หรือไม่ผ่าน กระบวนการผลิตที่ใช้แรงงานบังคับ โดยเฉพาะแรงงานเด็ก 3.4) เป็นอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการทางกายภาพและเติมเต็มวิถีชีวิตของ ผู้บริโภคได้ เช่น รสชาติถูกปาก มีเนื้อสัมผัสที่ใกล้เคียงกับอาหารเดิมที่รับประทาน เช่น ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์และไข่ทดแทน (MEat & Egg Substitutes) และมีผลิตภัณฑ์นมจากพืชที่ให้รสชาติและคุณประโยชน์ในวิถีของคนที่ยังนิยมดื่มนม 4)มาตรฐานอาหารวิแกนในภาคบังคับยังมีน้อยมากส่วนใหญ่เป็นมาตรฐานสมัครใจที่เกิดจาก ภาคเอกชน กล่าวคือ 4.1) มาตรฐานภาคบังคับ อาหารวิแกนและอาหารมังสวิรัตจัดเป็นอาหารเฉพาะกลุ่มและเป็น อาหารทางเลือก มีบางประเทศที่ภาครัฐเริ่มให้ความสำคัญกับผู้บริโภคในกลุ่มสินค้านี้ดังกล่าว ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ ประเทศอินเดีย และกลุ่มสหภาพยุโรป โดยอินเดียออกกฎหมาย ดัดแปลงอาหารมังสวิรัตบังคับใช้มาตั้งแต่ปี 2554 ส่วนสหภาพยุโรปอยู่ในช่วงเวลารวบรวม ข้อมูลและความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการพิจารณาออกระเบียบบังคับการ ดัดแปลงกระบวนการผลิตของอาหาร 3 ประเภทที่มีแหล่งกำเนิดจากพืช ซึ่งคาดว่าจะอาจได้รับความ เห็นชอบออกเป็นกฎหมายบังคับภายใน 2 ปี ข้างหน้า ผู้ประกอบการไทยจำเป็นต้องติดตาม ความเคลื่อนไหวในประเด็นดังกล่าวเพื่อเตรียมการรับมือ 4.2) มาตรฐานสมัครใจ มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยมาตรฐานอาหารวิแกนภาคเอกชนพบมากในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วเป็นหลัก โดยเฉพาะในสหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา ซึ่งมาตรฐานดังกล่าวมีที่มาจากทั้งผู้บริโภค

นุชเนตร ตาเยะ ส่วนนัจจา ส่วนกานทิ ฮานาน อาลี ได้จัดทำวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารฮาลาลท้องถิ่นแฮมส้มแขกเคลอรีทำงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแฮมส้มแขกเคลอรีดำ โดยใช้ซูคราโลสทดแทนน้ำตาล ทำการศึกษาโดยพัฒนาแฮมส้มแขก 4 สูตร คือสูตรควบคุม สูตรทดแทนน้ำตาลด้วยซูคราโลสร้อยละ 25, 50 และ 75 ทำการคัดเลือกสูตรการผลิตที่ดีที่สุด โดยการทำทดสอบทางประสาทสัมผัสด้วยวิธี 9-point hedonic scale นำสูตรที่คัดเลือกได้มาทดสอบคุณลักษณะทางกายภาพ เคมีและจุลินทรีย์ จากการศึกษาพบว่า แฮมส้มแขกที่ทดแทนน้ำตาลด้วยซูคราโลสร้อยละ 25 ได้คะแนนคุณลักษณะด้านเนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมมากกว่าสูตรอื่นๆ

($p < 0.05$) มีค่าความสว่าง (L^*) ค่าสีแดง (a^*) และค่าสีเหลือง (b^*) เท่ากับ 22.72, 6.43 และ 8.52 ตามลำดับ ปริมาณน้ำอิสระ (aw) เท่ากับ 0.57 วิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมี ได้แก่ ปริมาณเชื้อยีสทั้งหมด ความชื้น ปริมาณกรดทั้งหมดในรูปกรดซิตริก ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด และปริมาณของแข็งทั้งหมด เท่ากับร้อยละ 0.93, 37.66, 6.63, 30.86 และ 70.30 ตามลำดับ ผลิตภัณฑ์มีค่าพีเอชเท่ากับ 3.05 ค่าพลังงานของแอมสั้มแซกสูตรทดแทนซูคราโลส เท่ากับ 140.08 กิโลแคลอรี/100 กรัม มีค่าลดลงต่ำกว่าแอมสั้มแซกสูตรพื้นฐานร้อยละ 22 (180.18 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ตรวจพบจุลินทรีย์ทั้งหมดไม่เกิน 1×10^4 CFU/กรัม ยีสต์และรา ไม่เกิน 100 CFU/กรัม และไม่พบการเจริญของ *E. coli* ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน (มพช. 342-2547)



บทที่ 4

รายละเอียดของโครงการ

โครงการเรื่อง วิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบจำพวกผักผลไม้ที่เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟ่ต์และวัตถุดิบผิวไม่สวยมาแปรรูปเป็นวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) มีวัตถุดิบและขั้นตอนการทำดังนี้

4.1 วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

4.1.1 วัตถุดิบที่ใช้

วัตถุดิบ	ปริมาณที่ใช้
ส้ม(เนื้อส้มจากน้ำส้มชูบน)	350 กรัม
สับปะรด	350 กรัม
แตงโม	100 กรัม
มะเขือเทศ	200 กรัม
แครอท	20 กรัม
เปลือกด้านในแคนตาลูป	20 กรัม
เปลือกด้านในแตงโม	20 กรัม
ผิวเลมอน	5 กรัม
น้ำเลมอน	5 กรัม
น้ำตาล	100 กรัม
เกลือ	5 กรัม

ตารางที่ 4.1 วัตถุดิบที่ใช้ทำวิแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.1.2 อุปกรณ์ที่ใช้

วัสดุอุปกรณ์	ปริมาณที่ใช้
ถ้วยสำหรับใส่วัตถุดิบ	11 ใบ
ทัพพี	1 อัน
ช้อน	1 คัน
หม้อ	2 ใบ
โหลแก้ว	1 ขวด
เครื่องชั่ง	1 เครื่อง
เครื่องปั่น	1 เครื่อง

ตารางที่ 4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ทำวิแกนซอฟต์ฟักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.1.3 ขั้นตอนการทำแยม

4.1.3.1 หั่นผักผลไม้สับประค แดงโม มะเขือเทศ ที่ซั่งไว้เป็นชิ้นๆ



รูปภาพที่ 4.1 หั่นผลไม้เป็นชิ้นๆ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.1.3.2 หั่นแครอท เปลือกแตงโม เปลือกแคนตาลูป ที่ขังไว้เป็นลูกเต๋า



รูปภาพที่ 4.2 หั่นผักผลไม้เป็นลูกเต๋า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2556)

4.1.3.3 นำผักผลไม้และเนื้อส้มใส่ในภาชนะเดียวกันแล้วเทน้ำตาลใส่ แช่ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชม. เพื่อให้น้ำตาลละลายเข้ากับเนื้อผักผลไม้



รูปภาพที่ 4.3 เทน้ำตาลแช่ในผักผลไม้

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.1.3.4 นำผักผลไม้ที่เตรียมไว้ในขั้นตอนก่อนหน้าใส่ลงไปโถเพื่อปั่น



รูปภาพที่ 4.4 ใส่ผักผลไม้ลงในโถเพื่อปั่น

ที่มา : ผู้จัดทำ (2556)

4.2.3.5 เมื่อบั่นเสร็จแล้วเทใส่หม้อเพื่อเตรียมต้ม



รูปภาพที่ 4.5 เทผักผลไม้ที่ปั่นแล้วใส่หม้อ

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.6 นำหม้อตั้งบนเตาแก๊สเปิดไฟอ่อนคอยคนบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ติดก้นหม้อและไหม้ จนเป็นซอฟสเปรดผักผลไม้พอเดือดเติมเกลือและเคี้ยวต่อไปประมาณ 45 นาทีเพื่อให้ซอฟสเปรดผักผลไม้มีความข้นหนืด



รูปภาพที่ 4.6 ตั้งหม้อและเติมเกลือเคี้ยวต่อ 45 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.7 ในระหว่างรอ 45 นาทีให้ตั้งหม้ออีกเตาเปิดแก๊สรอให้น้ำเดือดแล้วเทผักผลไม้ที่หั่นเตาลงไปแล้ว 2 นาทีแล้วตักขึ้นพักไว้ใช้ขั้นตอนต่อไป



รูปภาพที่ 4.7 เทผักผลไม้ที่หั่นเตาลงไปแล้ว 2 นาที

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.8 นำผักผลไม้ที่ลวกแล้วเทใส่ลงในซอฟสเปรดผักผลไม้ที่เคี่ยวไว้ก่อน 5 นาทีสุดท้ายแล้วปิดไฟยกลง



รูปภาพที่ 4.8 ใส่ผักผลไม้ที่ลวกแล้วลงในซอฟสเปรดผักผลไม้ที่เคี่ยวไว้
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.9 ยกออกจากเตาแล้วใส่น้ำเลมอนและผิวเลมอน



รูปภาพที่ 4.9 ใส่น้ำเลมอนและผิวเลมอน
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.10 ตั้งหม้อน้ำเปิดเตาแก๊สก่อน 10 นาทีสุดท้ายที่ซอฟสปรดผักผลไม้จะเสร็จ
รอนน้ำเดือด นำโหลแก้วที่เตรียมไว้ใส่ลงไปต้ม 10 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อ



รูปภาพที่ 4.10 ใส่โหลแก้วลงไปฆ่าเชื้อ 10 นาที
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2.3.11 นำโหลแก้วขึ้นจากหม้อแล้วนำน้ำผักผลไม้ที่ทำไว้ขั้นตอนที่ 4.2.3.9 มา
บรรจุใส่ลง

โหลแก้วต้องกะความร้อนระหว่างตัวซอฟสปรดผักผลไม้กับโหลแก้วให้เสร็จพอดีกัน



รูปภาพที่ 4.11 ใส่ซอฟสปรดผักผลไม้ลงในโหลบรรจุ
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.2 รายการต้นทุนการทำวีแกนซอสเปรดผักผลไม้

วัสดุอุปกรณ์	ปริมาณที่ใช้	ราคา	ต้นทุน
เนื้อส้ม(น้ำส้มชูบูน)	350	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
สับปะรด	350	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
มะเขือเทศ	200	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
แตงโม	100	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
แครอท	20	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
เปลือกแคนตาลูป	20	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
เปลือกแตงโม	20	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
ผิวเลมอน	5	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
น้ำเลมอน	5	-	ของเหลือใช้ใน โรงแรม
น้ำตาล	100	25/1000 กรัม	2.5 บาท
เกลือ	5	25/1000 กรัม	0.125 บาท
รวมต้นทุนทั้งหมด			2.63 บาท

ตารางที่ 4.3 การคำนวณต้นทุนซอสเปรดผักผลไม้

ต้นทุนทั้งหมดของวีแกนซอสเปรดผักผลไม้ 1 กิโลกรัม รวมเป็นจำนวน 2.63 บาท เมื่อเทียบกับนมทั่วไปมีน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ราคา 60.4 บาท ดังนั้นสามารถประหยัดนมให้กับโรงแรมได้ 57.77 บาท โดยในระยะเวลา 2 เดือนในการทำโครงการสหกิจทำให้โรงแรมประหยัดต้นทุนได้ 2888.50 บาท

4.3 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

ผู้จัดทำโครงการวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ได้ทำแบบ

สำรวจความพึงพอใจที่มีต่อวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ โดยให้พนักงานแผนก F&B โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไซนาทาวน์และบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คนทดลองชิมเพื่อทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้เครื่องมือวิเคราะห์ตามสถิติ คือค่าแจกแจงความถี่(Frequency)และหาค่าร้อยละ
2. ส่วนที่ 2 สำรวจความพึงพอใจต่อแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยวิธีการแปลผลโดยกำหนดการแปลความหมายดังนี้

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.ข้อเสนอแนะ

4.3.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

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

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 65 และเพศชายร้อยละ 35.00

ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	3	15.00
20-30 ปี	8	40.00
30-40 ปี	3	15.00
มากกว่า 40 ปี	6	30.00
รวม	20	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีอายุ 20-30 ปีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาเป็นผู้มีอายุมากกว่า 40 ปี และสุดท้ายมีจำนวนเท่ากันคือ ต่ำกว่า 20 ปีและ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละร้อยละ 15.00

ตารางที่ 4.6 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียน	1	5
นักศึกษา	5	25
รับจ้าง	7	35
ธุรกิจส่วนตัว	1	5
พนักงานโรงแรม	5	25
เกษตรกร	1	5
รวม	20	100

จากตารางที่ 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นพนักงานรับจ้างมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35 และน้อยที่สุดคือนักเรียน ธุรกิจส่วนตัว เกษตรกรคิดเป็นร้อยละร้อยละ 5

ตารางที่ 4.7 จำนวนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีต่อโครงการวีแกนซอฟสปредผักผลไม้

ลักษณะของวีแกนซอฟสปредผักผลไม้	ค่าเฉลี่ย	S.D	ระดับความพึงพอใจ
รสชาติความอร่อยของวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)	4.10	0.29	มาก
กลิ่นหอมน่ารับประทานของวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)	4.05	0.44	มาก
สีต้นดูสวยงามน่ารับประทาน	4.35	0.42	มาก
เนื้อสัมผัสมีลักษณะที่ดี	4.20	0.46	มาก
ปริมาณต่อความต้องการและความเหมาะสม	4.15	0.62	มาก
ความสะอาดของวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)	4.35	0.42	มาก
ภาชนะที่ใ้มีความเหมาะสม	4.35	0.42	มาก
รวม	4.22	0.43	มาก

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีต่อโครงการ

4.3.2 สำรวจความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสปредผักรวมผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

จากตารางที่ 4.7 สำรวจพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสปредผักรวมผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) จำนวน 20 คน โดยรวมอยู่ในระดับพอใจมากมีค่าเฉลี่ย 4.22 เมื่อพิจารณาแต่ละหัวข้อพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีคะแนนความพึงพอใจมากที่สุดอยู่ที่หัวข้อสีต้นดูสวยงามน่ารับประทานมีค่าเฉลี่ย 4.35 ลำดับต่อไปอยู่ที่หัวข้อความสะอาดมีค่าเฉลี่ย 4.35 ลำดับต่อไปหัวข้อภาชนะความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ย 4.35 ลำดับต่อไปหัวข้อเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ย 4.20 ลำดับต่อไปหัวข้อปริมาณต่อความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ย 4.15 ลำดับต่อไปหัวข้อรสชาติมีค่าเฉลี่ย 4.10 และลำดับน้อยที่สุดหัวข้อกลิ่นมีค่าเฉลี่ย 4.05 ตามลำดับ

4.3.3 ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากการทำวีแกนซอฟสปредผักรวมผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ได้รับทั้งคำชมและคำแนะนำว่ารสชาติดี มีกลิ่นหอม ทานง่ายมากแต่อาจจะต้องทำให้ข้นมากกว่านี้เน้นทดลองทำให้มากขึ้นแต่โดยรวมรสชาติดีมากแล้วอร่อย

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการจัดทำโครงการงานสหกิจศึกษา

5.1.1 สรุปผลโครงการงาน

จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจศึกษาที่โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown) ภายในแผนกครัว ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคมถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ผู้จัดทำได้รับทั้งความรู้และการลงมือปฏิบัติจริงรวมถึงการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งพี่เลี้ยงและพนักงานฝ่าย F&B ทั้งหมดคอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำเป็นอย่างดี ดังนั้นผู้จัดทำโครงการงานจึงพบปัญหาหลากหลายจุดเช่น การปิดตัวลงของครัวเบเกอร์ทำให้ไม่ค่อยมีเมนูขนมหวาน โฉนอาหารไม่ค่อยหลากหลายมากนัก อุปกรณ์มีการชำรุดและทรุดโทรม การทำความสะอาดที่ไม่ทั่วถึง รวมถึงปริมาณของผักและผลไม้จากไลน์บุฟเฟต์และในครัวเหลือใช้เป็นจำนวนมากผู้จัดทำจึงเห็นถึงปัญหาข้อนี้ที่สามารถนำมาแก้ปัญหาได้ด้วยการนำผักผลไม้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานขึ้นเพราะปกติแล้วในหนึ่งเดือนโรงแรมใช้ปริมาณแฮมออกไลน์บุฟเฟต์ค่อนข้างเยอะโดยประมาณ 25 กิโลต่อเดือน (ประมาณ 2.5 ถึง ถึงละ 10 Kg.)และมีเพียง 2 รสชาติผู้จัดทำจึงใช้โอกาสนี้เพิ่มทางเลือกจัดทำวิแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ให้เป็นทางเลือกแก่ลูกค้าที่มารับประทานบุฟเฟต์จากที่ผู้จัดทำสังเกตเห็นจะพบลูกค้าที่มาทานอาหาร 1 เดือนจะมีลูกค้าที่เป็นมังสวิรัต ลูกค้าวิแกน ลูกค้าที่ทานเจ บ้างประมาณ 20 % ต่อเดือน โดยการจัดทำโครงการนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรมสูงสุดและทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ แถมประหยัดต้นทุนในการซื้อวัตถุดิบเข้ามาใช้ในแผนกครัวอีกด้วย

เมื่อผู้จัดทำโครงการงานได้ทดลองทำวิแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) และได้นำไปให้พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปได้ลองทานนั้น จึงได้ทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ผลการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจที่มีต่อวิแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าผู้ทำการประเมินส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมีจำนวนทั้งสิ้น 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 20-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 และมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 ซึ่งผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีต่อโครงการวิแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) มีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับพอใจมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.22

5.1.2 ปัญหาที่พบในโครงการ

5.1.2.1 จากการลงมือทำวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ครั้งที่ 1 เนื้อสัมผัสไม่ค่อยละเอียดไม่ค่อยน่ารับประทาน

5.1.2.2 ครั้งที่ 2 รสชาติของวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ค่อนข้างหวานมากเกินไปเนื่องจากใส่น้ำตาลมากกว่าปริมาณของผักผลไม้

5.1.3 การแก้ปัญหา

5.1.3.1 จากปัญหาข้างต้นการทำครั้งที่ 1 แก้ปัญหาโดยการนำผักผลไม้แช่กับน้ำตาลแล้วนำไปปั่นก่อนจึงนำไปเคี่ยวต่อ

5.1.3.2 จากปัญหาการทำครั้งที่ 2 ใส่น้ำตาลให้น้อยลงน้อยกว่าจำนวนผักผลไม้ 40% เพื่อในรสชาติของผักผลไม้เด่นชัดมีรสหวานอมเปรี้ยว

5.2 ข้อเสนอแนะโครงการ

เอื้อพันธุ์ (2565) การรับประทานน้ำตาลสูตรมาตรฐานที่กรมอนามัยแนะนำคือไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา หลายคนอาจคิดว่าอาหารตรงหน้าไม่หวาน การรับประทานน้ำตาลในปริมาณมากและสะสมไปเรื่อยๆ อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบจึงอยากเพิ่มทางเลือกโดยการเลือกใช้หญ้าหวานหรือหล่อฮังก้วยแทนน้ำตาลในการนำมาเป็นส่วนผสมวีแกนซอฟสปредผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

5.2.1 หญ้าหวาน

เป็นพืชล้มลุกอายุประมาณ 3 ปี ลักษณะเป็นพุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 30-90 เซนติเมตร มีลำต้นแข็งและกลม ลักษณะทั่วไปคล้ายต้นโหระพา ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการใช้กิ่งชำปลูกสารสกัดจากหญ้าหวานมีความปลอดภัยในทุกๆ กรณี โดยค่าสูงสุดที่กินได้อย่างปลอดภัยคือ 7,938 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ซึ่งสูงมากถ้าเทียบกับการผสมในเครื่องดื่มหรือกาแฟถึง 73 ถ้วยต่อวัน ซึ่งเป็นไปไม่ได้แน่นอนเพราะคนส่วนใหญ่กินกันประมาณ 2-3 ถ้วยถือว่ามากเพียงพอต่อวันแล้ว ซึ่งการใช้หญ้าหวานอย่างปลอดภัย คือ ประมาณ 1-2 ใบต่อเครื่องดื่ม 1 ถ้วย ถือเป็นปริมาณที่เหมาะสมและไม่หวานมากเกินไปจึงเหมาะใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลโดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

5.2.2 หล่อฮังก๊วย

เป็นสมุนไพรจีนจะนิยมนำผลหล่อฮังก๊วยไปทำเป็นเครื่องดื่มแล้ว ยังนิยมนำไปสกัดเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลจากธรรมชาติที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 150-200 เท่า ซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของสาร โมโกรไซด์ (Mogroside) อีกทั้งหล่อฮังก๊วยยังปราศจากแคลอรี ไขมัน คาร์โบไฮเดรตสารให้ความหวานจากหล่อฮังก๊วยจึงได้รับความนิยมในหมู่ผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารแคลอรีต่ำและผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะนำไปประกอบอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มได้



บรรณานุกรม

- จินดารัตน์ สิริวิภยณ. (2566). มหัศจรรย์ “ดอกเกลือ” กับประโยชน์รอบด้าน. Sanook.
<https://www.sanook.com/health/19313/>
- ชัยภาพร จุ้ยจั่น. (2565). วีแกนเทรนด์อาหารและชีวิตไม่เบียดเบียนโลก. GQ Thailand.
<https://www.gqthailand.com/views/article/does-being-vegan-save-the-world>
- ช้อนกลาง. (2565). ประเภทเกลือและชนิดของเกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร.
<https://www.chonklang.com/th/บทความ/ประเภทเกลือและชนิดของเกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร-36/>
- เมดไทย. (2526). สรรพคุณประโยชน์ของส้ม.
https://medthai.com/ส้ม/#google_vignette
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). แคนตาลูป. วันที่สืบค้น 17 สิงหาคม 2566, จาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/แคนตาลูป>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). น้ำตาล. วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2566, จาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำตาล>
- วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). มะเขือเทศ. วันที่สืบค้น 17 สิงหาคม 2566, จาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/มะเขือเทศ>
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์. (2563). มะเขือเทศ สรรพคุณประโยชน์ของมะเขือเทศ.
<https://www.huapood.com/สุขภาพ/อาหารเพื่อสุขภาพ/ส้ม-ประเภท-สายพันธุ์-ประโยชน์-การใช้งาน/>
- ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์ค่าทางน้ำและสารอนินทรีย์. (2562). ชนิดน้ำตาล.
<https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/>
- ADMINPLOY. (2563). วีแกนคืออะไร เป็นอาหารแนวใหม่หรือแนวคิดของอาหารใส่ใจอนาคต. Summerteas.
<https://summerteas.com/vegan-howto>
- Baifern Jutamas. (2565). สเปรดผลไม้. Best Review.
<https://bestreview.asia/best-fruit-spread>
- DISCOVERY MAN. (2564). ข้อดีและข้อเสียของน้ำตาล.
<https://discoveryman.com/น้ำตาล/>

บรรณานุกรม (ต่อ)

Farm Chanal Co.,LTD. (2565). มะนาวเลมอน.

<https://farmchannelthailand.com/main/ผักสลัด/มะนาวเลมอน/>

HUAPOOD. (2563). ส้ม (Orange) ประเภทสายพันธุ์ประโยชน์การใช้งานที่ควรรู้.

<https://www.huapood.com/สุขภาพ/อาหารเพื่อสุขภาพ/ส้ม-ประเภท-สายพันธุ์-ประโยชน์-การใช้งาน/>

PPTV ONLINE. (2566). ส้มมงคล.

<https://www.pptvhd36.com/news/ไลฟ์สไตล์/188557>

SAMCHUKLEMON. (2563). เลมอน (LEMON) แต่ละสายพันธุ์.

https://samchuklemonfarm.com/?p=รายละเอียดข้อมูลความรู้&post_id=9

SPRING GREENEVOLUTION. (2565). วิแกน (vegan) คืออะไร.

<https://www.sgethai.com/article/วิแกน-คืออะไร-อีกทางเลือก>





ภาคผนวก





ผสมและเตรียมทำขนมปังกระเทียม



ออกนุฟเฟ้ต์เตรียมทอดไข่





ทำอเดอร์เบอร์เกอร์เนื้อ



แกะสลักสับปะรดสำหรับออกบุฟเฟ่ต์เช้า



ทำลูกกึ่งให้พี่เลี้ยงทานจากของเหลือใช้



เตรียมข้าวสวยสำหรับออกนุฟเฟ้ต์เช้า





ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจ

เรื่อง แบบสอบถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

คำชี้แจง : 1.แบบสอบถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

2.แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดเลือกข้อที่ตรงตามข้อมูลของท่าน

1.เพศ

☐

1.หญิง

☐

2.ชาย

2.อายุ

☐

1.ต่ำกว่า 20 ปี

☐

2.20-30 ปี

☐

3.30-40 ปี

☐

4.มากกว่า 40 ปี

3.อาชีพ

.....

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

คำชี้แจง : โปรดเลือกระดับความพึงพอใจ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ : ระดับความพึงพอใจ (มากที่สุด,มาก,ปานกลาง,น้อย,น้อยที่สุด)

รายการประเมิน		ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	รสชาติความอร่อยของวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)					
2	กลิ่นหอมน่ารับประทานของวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)					
3	สีสันทูสขยงามน่ารับประทาน					
4	เนื้อสัมผัสมี texture ที่ดี					
5	ปริมาณต่อความต้องการและความเหมาะสม					
6	ความสะอาดของวีแกนซอฟสเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)					
7	ภาชนะที่ได้มีความเหมาะสม					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....



วีแกนซอฟต์สเปรดผักผลไม้

(Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

นางสาวเปรมวดี สุขโกศล

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

บทคัดย่อ

โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์มีวัตถุดิบเหลือทิ้งในแต่ละวันจำพวกผักและผลไม้เป็นจำนวนมากเนื่องจากวัตถุดิบเป็นของสดและต้องเปลี่ยนใหม่ทุกวันเพื่อให้วัตถุดิบมีความสดใหม่ นำรับประทานจึงจำเป็นต้องคัดออกผักผลไม้ทุกวัน ผู้จัดทำจึงได้ค้นคว้าวิธีแปรรูปหรือถนอมอาหารให้อยู่ได้นานขึ้น โดยจัดทำโครงการวีแกนซอฟต์สเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ซึ่งวัตถุดิบหลักของโครงการคือเพื่อนำผักผลไม้เหลือใช้จากไลน์บุฟเฟต์และผักผลไม้ผิวไม่สวยมาทำเป็นอาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ เพื่อลูกค้าทางเลือกสายวีแกนที่รักสุขภาพ เพื่อลดปริมาณขยะจำพวกผักผลไม้ภายในโรงแรมเพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่จากผักผลไม้เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โรงแรม

ผู้จัดทำได้ทำการสำรวจความพึงพอใจของวีแกนซอฟต์สเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) โดยนำไปแจกกลุ่มตัวอย่างให้พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คน พบว่า พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปพึงพอใจในด้านสี สีสันสวยงามน่ารับประทาน ด้านความสะอาด ด้านภาชนะความเหมาะสม ด้านเนื้อ

สัมผัส ด้านปริมาณต่อความเหมาะสม ด้านรสชาติ และด้านกลิ่นอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ดังนั้นจึงสรุปภาพรวมได้ว่าโครงการวีแกนซอฟต์สเปรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) มีระดับการสำรวจอยู่ในระดับความพึงพอใจมากคิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.22

Abstract

The Hotel Royal Bangkok in Chinatown has many leftover fruits and vegetables because the ingredients are fresh and need to be changed daily to keep the ingredients fresh and appetizing. The researchers devised a method, of preserving the food in such a way that it has a longer shelf life when making a fruit and vegetable vegan soft spread. The objectives of the project were to use leftover fruits and vegetables from the buffet to create a healthy alternative for vegan customers, to reduce the amount of waste fruits and vegetables in the hotel, and to create a new jam menu item from leftover fruit and vegetables for maximum benefit for the hotel.

The researcher conducted a fruit and vegetable vegan soft spread satisfaction survey with samples of 20 hotel employees

and the general public. It was found that the hotel employees and the general public were satisfied with the colorful, appetizing appearance, cleanliness, suitable container, texture, suitable quantity, taste, and smell at a very satisfactory level. Therefore, the overview can be summarized that the Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread project has a very satisfactory level in the survey, representing an overall average of 4.22

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมรอยัลบางกอกไชน่าทาวน์ ใจกลางชุมชนที่มีชีวิตชีวาเป็นโรงแรมไลฟ์สไตล์ที่เน้นความสะดวกสบายและการออกแบบที่ทันสมัยตั้งอยู่ในเมืองหลวงแห่งทองคำของประเทศไทย Hotel Royal Bangkok China Town เป็นโรงแรมที่ตกแต่งภายในที่ทันสมัย สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญวัฒนธรรมดั้งเดิมและสมัยใหม่อย่างลงตัว เพื่อรองรับทั้งนักท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยว วิถีชีวิตของคนท้องถิ่น สวรรค์แห่งการช้อปปิ้งสินค้าทำมือและงานคราฟ มีห้องทั้งหมด 284 แบ่งออกเป็น ห้องซูพีเรีย 118 ห้อง, ดีลักซ์ 131 ห้อง, พรีเมียมดีลักซ์ 25 ห้อง, ห้องสวีทสำหรับครอบครัว 5 ห้อง, สวีทอพาร์ทเมนต์ 5 ห้อง โรงแรมสมัยใหม่แห่งนี้มีส่วนหน้าอาคารเป็นกระจกและใช้เวลาเดินเพียง 1 นาทีจากป้ายรถเมล์ ตัวโรงแรมอยู่ห่างจากพระบรมมหาราชวัง 3 กม. และจากวัดโพธิ์ 2 กม. การเดินทางสามารถได้ทั้งรถเมล์และรถไฟฟ้าตรงวัดมังกรและเดินมาโรงแรมประมาณ 2 นาทีหรือประมาณ 300 เมตร มี

สถานที่ท่องเที่ยวใกล้เคียงวัดมังกร ใช้เวลาเดินเท้า 6 นาที วัดไตรมิตร ใช้เวลาเดินเท้า 7 นาที ตลาดสำเพ็ง ใช้เวลาเดินเท้า 9 นาที สนามบินสุวรรณภูมิ (BKK) ใช้เวลาขับรถ 1 ชั่วโมง สนามบินดอนเมือง (DMK) ใช้เวลาขับรถ 47 นาที

จากที่ผู้จัดทำโครงการได้ไปปฏิบัติสหกิจศึกษา ณ โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์มองเห็นถึงปัญหาจำนวนของเหลือผักและผลไม้เนื่องจากผู้จัดทำอยู่ในแผนกครัวตำแหน่งผู้ช่วยก็มีการจัดเตรียมวัตถุดิบต่างๆ จำพวกเนื้อสัตว์และผักผลไม้เป็นต้น ในแต่ละวันจะต้องเตรียมวัตถุดิบในการออกบุฟเฟต์ช่วงเช้าผักผลไม้ที่นำมาใช้จะต้องสดสะอาด ไม่เหี่ยวและเหลือง ผักที่ไม่สดและเริ่มเหี่ยวจะต้องทิ้งทั้งหมดรวมถึงผักผลไม้ที่ออกไลน์บุฟเฟต์ผู้จัดทำมองเห็นว่ามีผักและผลไม้เหลือทุกวันและไม่สามารถเก็บไปใช้ในวันต่อไปได้และต้องทิ้งทั้งหมดเพราะของที่ใช้ต้องสดใหม่ทุกวัน

ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงคิดจะแก้ปัญหาจำนวนของเหลือจะอย่างไรให้ผักและผลไม้ที่เหลือที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงแรมและอยู่ได้นานขึ้นจึงจะนำผักและผลไม้มาแปรรูปเนื่องจากที่โรงแรมมีการใช้แยมออกบุฟเฟต์และสั่งแยมเข้ามาเป็นจำนวนมากจึงได้ศึกษาการทำแยมแบบรักษาสภาพโดยการนำทั้งผักและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดมาเป็นส่วนผสมในการทำวิแกนซอฟสปредผักผลไม้หลักๆจะเป็นเนื้อของผักผลไม้ล้วนๆไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ จากการศึกษาเนื้อส้ม สับปะรด เลมอน มะเขือเทศให้รสเปรี้ยว

และหวาน แดงโม แครอท เปลือกแคนตาลูป เปลือกแดงโมให้รสหวาน และยังมีวิตามิน C,B,K รวมถึงแร่ธาตุ แคลเซียมต่างๆ ในผัก และผลไม้ที่นำมาใช้ในวีแกน ซอฟ ซอฟสเปรดผักผลไม้ให้เป็นแฮมรูปแบบใหม่ที่ให้ประโยชน์แก่สุขภาพและไม่เบียดเบียนสัตว์โลกเพื่อนำออกบูฟเฟต์ให้ลูกค้าที่เป็นทางเลือกสายวีแกนหรือออกแคนทีนให้นักงานทานในช่วงเช้า ช่วยในการลดต้นทุนการซื้อวัตถุดิบ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.เพื่อนำผักผลไม้เหลือใช้จากไลน์บูฟเฟต์ และผักผลไม้ที่ไม่สวยมาทำเป็นอาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ
- 2.เพื่อลูกค้าทางเลือกสายวีแกนที่รักสุขภาพ
- 3.เพื่อลดปริมาณขยะจากผักผลไม้ภายในโรงแรม
- 4.เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่จากผักผลไม้เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โรงแรม

ขอบเขตของโครงการ

- 1.ขอบเขตด้านสถานที่ : โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์ (Hotel Royal Bangkok@Chinatown)
- 2.ขอบเขตด้านประชากร : พนักงาน โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่าทาวน์และบุคคลทั่วไปจำนวน 20 คน

- 3.ขอบเขตด้านเวลา : ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 – 12 พฤษภาคม 2566

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.สามารถลดต้นทุนการซื้อแฮมได้
- 2.สามารถลดปริมาณการทิ้งขยะประเภท ผักและผลไม้

3.สามารถเพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ลูกค้า

4.สามารถสร้างสรรค์รสชาติแฮมที่แปลกใหม่ให้แก่โรงแรมได้

บททวนวรรณกรรม

จุฑามาศ นิวัฒน์ ปิยาภรณ์ เชื้อมชัย ตระกูลและณัฐฉา คอนลาว (2558) ได้วิจัย การพัฒนาผลิตภัณฑ์แฮมผลไม้เพื่อสุขภาพของกลุ่ม วิชาหกิจชุมชนบ้านห้วยน้ำกิน อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย เสาพรอส และเคทกุสเบอรี่เป็นผลไม้ที่มีค่าทางอาหารสูงเป็นแหล่งที่ของวิตามินเอและวิตามินซีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยผลไม้ทั้งสองชนิดนี้ได้รับการส่งเสริมให้ปลูกในพื้นที่ของกลุ่ม วิชาหกิจชุมชน บ้านห้วยน้ำกินอำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงรายการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์แฮมจากเสาวรสมผสมเคทกุสเบอรี่เพื่อเป็นอีกทางเลือกของผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพ เพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าและเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มวิชาหกิจชุมชน โดยเฉพาะในช่วงที่มีผลผลิตสดด้นเกินหรือมีขนาดไม่ได้มาตรฐาน จากการศึกษพบว่า สูตรที่เหมาะสมของแฮม เสาพรอสผสมเคทกุสเบอรี่เพื่อสุขภาพประกอบด้วยเสาวรสมเคทกุสเบอรี่ มอลติทอลไซรัป เพคตินอินนูลิน และเจลาตินเท่ากับ ร้อยละ 37.5, 12.5, 44.4, 2.4, 2.0 และ 1.2 ตามลำดับ โดยแฮมที่ได้มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดและปริมาณน้ำตาลรีดิวซ์เท่ากับ 10.25 ± 0.01 และ 0.67 ± 0.01 กรัม ต่อแฮม 100 กรัมตามลำดับซึ่งมีค่าต่ำกว่าแฮมที่จำหน่ายในท้องตลาดแต่มี ปริมาณใยอาหารและมีค่าความสามารถในการต้านอนุมูล

อิสระสูงกว่าแฮมชนิดอื่น โดยมีค่าเท่ากับ 3.30 ± 0.10 กรัมต่อ แฮม 100 กรัม และ 50.95 ± 1.76 มิลลิโมล Trolox Equivalent ต่อ แฮม 100 กรัม น้ำหนักแห้งตามลำดับ นอกจากนี้แฮมผลไม้ เพื่อสุขภาพจากผลเสาวรสผสมเคพลูสเบอร์รี่ให้ค่าพลังงานอาหาร 200 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัมซึ่งมีค่าพลังงานน้อยกว่าแฮม สูตรปกติที่ใช้น้ำตาลทรายเป็นส่วนประกอบร้อยละ 30 ซึ่งจัดเป็นแฮมลดพลังงานมีอายุการเก็บรักษาประมาณ 2 เดือน ได้รับคะแนนความชอบโดยรวมจากการทดสอบกับผู้บริโภคอยู่ในระดับชอบปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสำเร็จของโครงการพบว่าสมาชิกในกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านห้วยน้ำกินสามารถนำความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดไปใช้ประโยชน์ได้ 100% โดยนำความรู้ไปพัฒนาอาชีพทำให้เกิดรายได้เสริมและทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้น

นางสาวอรดา ห่วงทรัพย์ นางสาวกุลธิดา น้ำพระทัย นายพนัชร โมเรือง (2562) ได้วิจัยโครงการเรื่องเค้ก แครอทวีแกนจากบุก (Vegan Konjac Carrot Cake) จัดทำขึ้นเพื่อศึกษา การทำเค้กแครอทวีแกนจากบุกในรูปแบบใหม่โดยการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้จากผักและวัตถุดิบ จากการเตรียมวัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัว ของ โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน กรุงเทพมหานคร อาทิเช่น แครอทขั้วพืชและผักต่างๆ เป็นต้น เพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบที่เหลือใช้และเป็นเมนูทางเลือกใหม่ให้กับกลุ่มทางเลือกที่นิยมทานอาหารเจ หรือวีแกน จาก

การเตรียม วัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัวมาทำให้เกิดประโยชน์ หลังจากที่ได้ทำการทดลอง คิดค้นเมนู เค้กแครอทวีแกนจากบุกขึ้นมาใหม่โดยจากการทำแบบสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการเค้กแครอทวีแกนบุกและเชิญพืชโดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับอยู่ในระดับมากโดยความพึงพอใจสูงสุดสามารถเกิดเป็นเมนูใหม่และตอบสนองความต้องการของกลุ่มทางเลือกที่ชอบรับประทานอาหารเจ หรือวีแกน เป็นอย่างดี สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการนี้เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้การเตรียมวัตถุดิบในการจัดเตรียมอาหารภายในแผนกครัวมาพัฒนาเป็นเมนูใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดสามารถนำมาเป็นผลิตภัณฑ์หรือเมนูที่เกิดขึ้นใหม่สร้างรายได้ให้แก่สถานประกอบการได้จริงและได้นำวัตถุดิบที่เหลือใช้มาเพิ่มมูลค่าและนำมาใช้ประโยชน์สูงสุด

อุตสาหกรรมพัฒนามลนิธิเพื่อสถาบันอาหาร (2562) นายจิระศักดิ์ คำสุริย์ นางสาวเมธาวี ชุณหวิทยานนท์ นางจุฑาเดือน บุญสม ได้จัดทำวิจัยตลาดอาหารวีแกนเพื่อรองรับการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาข้อมูลตลาดอาหารวีแกน และวิเคราะห์โอกาสทางธุรกิจ ตลอดจนนำเสนอแนวทางในการพัฒนาธุรกิจ ของผู้ประกอบการในภาคอุตสาหกรรมอาหารไทย เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากแนวโน้มดังกล่าว ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ 1) ตลาดอาหารวีแกนมีขนาดใหญ่และมีแนวโน้ม

เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ตามการขยายตัวของกลุ่มผู้บริโภคชาววีแกนในพื้นที่หลายๆ ส่วนของโลก ปัจจุบันประชากรที่บริโภคอาหารวีแกน หรืออาหารที่ทำมาจากพืช (Plant-Based Food) กระจายอยู่ในหลายภูมิภาคทั่วโลก ประมาณ 750 ล้านคน หรือร้อยละ 10 ของประชากรโลกโดยมีตลาดในกลุ่มประเทศในยุโรปและภูมิภาคอเมริกาเหนือโดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาเป็นตลาดที่มีศักยภาพและเป็นผู้นำเทรนด์สินค้าอาหารรวมทั้งผลิตภัณฑ์วีแกนในหลากหลายรูปแบบถูกพัฒนาและนำออกวางจำหน่ายในตลาดดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด 2) ปัจจัยด้านสุขภาพ (Health Concern) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Concern) และ ด้านจริยธรรม (Ethics Concern) เป็น 3 ประเด็นหลัก ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารวีแกน กล่าวคือ 2.1) ด้านสุขภาพ (Health Concern) ผู้บริโภคต้องการหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ที่มักมีการใช้ยาปฏิชีวนะและฮอร์โมน และมีบางรายแพ้อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขณะที่บางรายมีระบบการย่อยเฉพาะตัวที่มีประสิทธิภาพในการย่อยและดูดซึมสารอาหารจากพืชได้ดีกว่า รวมทั้ง ความเชื่อว่าการรับประทานอาหารจากพืชสามารถลดความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ ได้ 2.2) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Concern) ผู้บริโภคมีเจตนากินอาหารในลักษณะ ที่หลีกเลี่ยงการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่มากเกินไปรวมทั้งเชื่อว่าอุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นต้นตอของปรากฏการณ์เรือนกระจกที่สูงที่สุดในอันดับต้นๆ ของโลก 2.3) ด้านจริยธรรม (Ethics

Concern) เน้นหนักไปที่สวัสดิภาพสัตว์ (Animal Welfare) เพราะ ผู้บริโภคไม่ปรารถนาจะกินอาหารหรือใช้เครื่องอุปโภคบริโภคที่มาจากการเบียดเบียนสัตว์ ในขณะที่ประเด็นรองลงมาที่ละเลยไม่ได้ เช่น สินค้าหรือธุรกิจที่มีการใช้แรงงานที่ไม่เป็นธรรม เป็นต้น กลุ่มสินค้าอาหารวีแกนที่มีศักยภาพคือ กลุ่มอาหารมือหลัก โดยเฉพาะกลุ่มโปรตีนจาก เนื้อสัตว์ทดแทน กลุ่มผลิตภัณฑ์นมทดแทน กลุ่มผลิตภัณฑ์ไข่ทดแทน รวมทั้งกลุ่มอาหารอื่นๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือสารอาหารจำเป็น เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก กรดไขมันจำเป็น และวิตามินบี 12 ซึ่งจะช่วย เต็มเต็มโภชนาการให้กับผู้บริโภคคนวีแกนที่มักขาดสารอาหารเหล่านี้กล่าวโดยสรุปผลิตภัณฑ์อาหารวีแกนที่มีศักยภาพทางการตลาด ควรมีคุณสมบัติที่ช่วยเติมเต็มจุดอ่อนของอาหารวีแกนในมุมมองผู้บริโภค ประกอบด้วย 4 ประการ ดังนี้ 3.1) แก้ปัญหาจากการที่อาหารวีแกนส่วนใหญ่มีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็น ไม่ครบถ้วน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาหารมือหลัก (Main Clause) หรืออาหารในกลุ่มโปรตีน จำพวกผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ทดแทนและไข่ทดแทน (MEat & Egg Substitutes) และ ผลิตภัณฑ์นมจากพืช (Milk Substitutes) เป็น หลัก 3.2) ผ่านกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตอบสนองความต้องการของคนวีแกน โดยเฉพาะกลุ่มคนวีแกนรุ่นใหม่ที่เน้นกิจกรรมรักษ์โลก ใส่ใจปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม 3.3) ตรวจสอบแหล่งที่มาได้

เพื่อให้แน่ใจว่าสินค้าไม่ได้มาจากการทารุณกรรมสัตว์ หรือไม่ผ่าน กระบวนการผลิตที่ใช้แรงงานบังคับ โดยเฉพาะแรงงานเด็ก 3.4) เป็นอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการทางกายภาพและเติมเต็มวิถีชีวิตของผู้บริโภคได้ เช่น รสชาติถูกปาก มีเนื้อสัมผัสที่ใกล้เคียงกับอาหารเดิมที่รับประทาน เช่น ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์และไข่ทดแทน (MEat & Egg Substitutes) และมีผลิตภัณฑ์นมจากพืชที่ให้รสชาติและคุณประโยชน์ในวิถีของคนที่ยังนิยมดื่มนม 4) มาตรฐานอาหารวีแกนในภาคบังคับยังมีน้อยมากส่วนใหญ่เป็นมาตรฐานสมัครใจที่เกิดจาก ภาคเอกชน กล่าวคือ 4.1) มาตรฐานภาคบังคับ อาหารวีแกนและอาหารมังสวิรัตจัดเป็นอาหารเฉพาะกลุ่มและเป็น อาหารทางเลือก มีบางประเทศที่ภาครัฐเริ่มให้ความสำคัญกับผู้บริโภคในกลุ่มสินค้าดังกล่าว ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ ประเทศอินเดีย และกลุ่มสหภาพยุโรป โดยอินเดียออกกฎหมาย ดิดนลาอาหารมังสวิรัตบังคับใช้มาตั้งแต่ปี 2554 ส่วนสหภาพยุโรปอยู่ในช่วงเวลารวบรวม ข้อมูล และความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการพิจารณาออกระเบียบบังคับการ ดิดนลากระบวนของอาหาร 3 ประเภท ที่มีแหล่งกำเนิดจากพืช ซึ่งคาดว่าจะได้รับความเห็นชอบออกเป็นกฎหมายบังคับภายใน 2 ปี ข้างหน้า ผู้ประกอบการไทยจำเป็นต้องติดตาม ความเคลื่อนไหวในประเด็นดังกล่าว เพื่อเตรียมการรับมือ 4.2) มาตรฐานสมัครใจมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยมาตรฐานอาหารวี

แกนภาคเอกชนพบมากในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วเป็นหลัก โดยเฉพาะในสหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา ซึ่งมาตรฐานดังกล่าวมีที่มาจากทั้งผู้บริโภค

นุชนคร ตาเยะ ส่วนนัจจา ส่วนกานิจา นาน อาลี ได้จัดทำวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารฮาลาลท้องถิ่นแฮมส้มแขกเคลอรีต่ำงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแฮมส้มแขกเคลอรีต่ำ โดยใช้ชูคราโลสทดแทนน้ำตาล ทำการศึกษาโดยพัฒนาแฮมส้มแขก 4 สูตร คือสูตรควบคุม สูตรทดแทนน้ำตาลด้วยชูคราโลสร้อยละ 25, 50 และ 75 ทำการคัดเลือกสูตรการผลิตที่ดีที่สุด โดยการทดสอบทางประสาทสัมผัสด้วยวิธี 9-point hedonic scale นำสูตรที่คัดเลือกได้มาทดสอบคุณลักษณะทางกายภาพ เคมีและจุลินทรีย์จากการศึกษาพบว่า แฮมส้มแขกที่ทดแทนน้ำตาลด้วยชูคราโลสร้อยละ 25 ได้คะแนนคุณลักษณะด้านเนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมมากกว่าสูตรอื่นๆ ($p < 0.05$) มีค่าความสว่าง (L^*) ค่าสีแดง (a^*) และค่าสีเหลือง (b^*) เท่ากับ 22.72, 6.43 และ 8.52 ตามลำดับ ปริมาณน้ำอิสระ (aw) เท่ากับ 0.57 วิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมี ได้แก่ ปริมาณเยื่อใยทั้งหมด ความชื้น ปริมาณกรดทั้งหมดในรูปกรด ซิตริก ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด และปริมาณของแข็งทั้งหมด เท่ากับร้อยละ 0.93, 37.66, 6.63, 30.86 และ 70.30 ตามลำดับ ผลิตภัณฑ์มีค่าพีเอชเท่ากับ 3.05 ค่าพลังงานของแฮมส้มแขกสูตรทดแทนชูคราโลส เท่ากับ 140.08 กิโลแคลอรี/100 กรัม มีค่าลดลงต่ำกว่าแฮมส้มแขกสูตรพื้นฐานร้อยละ

22 (180.18 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ตรวจพบ จุลินทรีย์ทั้งหมดไม่เกิน 1×10^4 CFU/กรัม ยีสต์และรา ไม่เกิน 100 CFU/กรัม และไม่พบ การเจริญของ E.coli ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ มาตรฐาน (มพช. 342-2547)

ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

- 1.ศึกษามองหาปัญหาที่เกิดขึ้นภายใน สถานประกอบการที่สามารถแก้ปัญหาได้
- 2.ค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่ ต้องการจะแก้ไข
- 3.ปรึกษาปัญหากับพนักงานที่ปรึกษาและ สอบถามอาจารย์ที่ปรึกษาถึงหัวข้อที่จะแก้ไข
- 4.ลงมือทดลองทำวิแกนซอสเปรดผัก ผลไม้
- 5.แก้ไขรสชาติและวัตถุดิบที่นำมาใช้ให้มี รสชาติกลมกล่อม
- 6.ทำแบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลและ วิเคราะห์ข้อมูล
- 7.นำมาเรียบเรียงเป็น โครงการงานสหกิจ ศึกษาวิแกนซอสเปรดและนำเสนอในอาจารย์ ที่ปรึกษาตรวจสอบ
- 8.ส่งเล่มโครงการและนำเสนอ

ขั้นตอนการทำวิแกนซอสเปรดผัก

ผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

- 1.หั่นผักผลไม้สับปะรด แดงโม มะเขือเทศ ที่ ชั่งไว้เป็นชิ้นๆ
- 2.หั่นแครอท เปลือกแดงโม เปลือกแคนดา ลูป ที่ชั่งไว้เป็นลูกเต๋า
- 3.นำผักผลไม้และเนื้อส้มใส่ในภาชนะ เดียวกันแล้วเทน้ำตาลใส่ แซ่ทิ้งไว้ประมาณ

1-2 ชม.เพื่อให้น้ำตาลละลายเข้ากับเนื้อผัก ผลไม้

4.นำผักผลไม้ที่เตรียมไว้ในขั้นตอนก่อนหน้า ใส่ลงไปปั่นในโถเพื่อปั่น

5.เมื่อปั่นเสร็จแล้วเทใส่หม้อเพื่อเตรียมต้ม

6.นำหม้อตั้งบนเตาแก๊สเปิดไฟอ่อนคอยคน

บ่อยๆเพื่อไม่ให้ติดก้นหม้อและไหม้ จนเป็น

ซอสเปรดผักผลไม้พอเดือดเค็มเกลือและ

เคี่ยวต่อไปประมาณ 45 นาทีเพื่อให้

ซอสเปรดผักผลไม้มีความข้นหนืด

7.ในระหว่างรอ 45 นาทีให้ตั้งหม้ออีกเตาเปิด

แก๊สรอให้น้ำเดือดแล้วเทผักผลไม้ที่หั่นเตาลง

ไปแล้ว 2 นาทีแล้วตักขึ้นพักไว้ใช้ขั้นตอน

ต่อไป

8.นำผักผลไม้ที่ลวกแล้วเทใส่ลงใน

ซอสเปรดผักผลไม้ที่เคี่ยวไว้ก่อน 5 นาที

สุดท้ายแล้วปิดไฟยกลง

9.ยกลงจากเตาแล้วใส่น้ำเลมอนและผิวเล ม่อน

10.ตั้งหม้อน้ำเปิดเตาแก๊สก่อน 10 นาที

สุดท้ายที่ซอสเปรดผักผลไม้จะเสร็จรอจน

น้ำเดือด นำโหลแก้วที่เตรียมไว้ใส่ลงไปต้ม

10 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อ

11.นำโหลแก้วขึ้นจากหม้อแล้วนำน้ำผัก

ผลไม้ที่ทำไว้ขั้นตอนที่ 8 มาบรรจุใส่ลงโหล

แก้วต้องกะความร้อนระหว่างตัวซอสเปรด

ผักผลไม้กับโหลแก้วให้เสร็จพอดีกัน

สรุปผลการจัดทำโครงการ

จากการที่ได้เข้าไปปฏิบัติสหกิจ ศึกษาที่โรงแรมรอยัล บางกอก แอท ไชน่า ทาวน์ (HotelRoyal Bangkok@Chinatown) ภายในแผนกครัว ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคมถึง

วันที่ 12 พฤษภาคม 2566 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ผู้จัดทำได้รับทั้งความรู้และการลงมือปฏิบัติจริงรวมถึงการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งพี่เลี้ยงและพนักงานฝ่าย F&B ทั้งหมดคอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำเป็นอย่างดี ดังนั้นผู้จัดทำโครงการจึงพบปัญหาหลากหลายจุด เช่น การปิดตัวลงของครัวเบเกอรี่ทำให้ไม่ค่อยมีเมนูขนมหวาน ไลน์อาหารไม่ค่อยหลากหลายมากนัก อุปกรณ์มีการชำรุดและทรุดโทรม การทำความสะอาดที่ไม่ทั่วถึง รวมถึงปริมาณของผักและผลไม้จากไลน์บุฟเฟต์และในครัวเหลือใช้เป็นจำนวนมาก ผู้จัดทำจึงเห็นถึงปัญหาข้อนี้ที่สามารถนำมาแก้ปัญหาได้ด้วยการนำผักผลไม้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานขึ้นเพราะปกติแล้วในหนึ่งเดือนโรงแรมใช้ปริมาณแฮมมอกไลน์บุฟเฟต์ค่อนข้างเยอะโดยประมาณ 25 กิโลต่อเดือน(ประมาณ 2.5 ถึง ถึงละ 10 Kg.)และมีเพียง 2 รสชาติผู้จัดทำจึงใช้โอกาสนี้เพิ่มทางเลือกจัดทำวีแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ให้เป็นทางเลือกแก่ลูกค้าที่มารับประทานบุฟเฟต์จากที่ผู้จัดทำสังเกตเห็นจะพบลูกค้าที่มาทานอาหาร 1 เดือนจะมีลูกค้าที่เป็นมังสวิรัต ลูกค้าวีแกน ลูกค้าที่ทานเจ บ้างประมาณ 20 % ต่อเดือน โดยการจัดทำโครงการนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรมสูงสุดและทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ แก่แขกผู้มาเข้าพัก ดันทุนในการซื้อวัตถุดิบเข้ามาใช้ในแผนครัวอีกด้วย

เมื่อผู้จัดทำโครงการได้ทดลองทำวีแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)และได้นำไปให้พนักงานโรงแรมและบุคคลทั่วไปได้ลองทานนั้น จึงได้ทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ผลการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจที่มีต่อวีแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) ที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าผู้ทำการประเมินส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมีจำนวนทั้งสิ้น 13 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีอายุระหว่าง 20-30 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 และมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 ซึ่งผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มีต่อโครงการวีแกนซอฟตสปเรดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread) มีระดับความพึงพอใจเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับพอใจมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวม 4.22

บรรณานุกรม

- จินดารัตน์ สิริวิจิษณ์. (2566). *มหัศจรรย์ “ดอกเกลือ” กับประโยชน์รอบด้าน*. Sanook. <https://www.sanook.com/health/19313/>
- ัชฎาพร จุ้ยจั่น. (2565). *วีแกนทรนค้ออาหารและชีวิตไม่เบียดเบียนโลก*. GQ Thailand. <https://www.gqthailand.com/views/article/does-being-vegan-save-the-world>
- ช่อนกลาง. (2565). *ประเภทเกลือและชนิดของเกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร*.

<https://www.chonklang.com/th/>

บทความ/ประเภทเกลือและชนิดของ
เกลือที่นิยมใช้ปรุงอาหาร-36/

เมดไทย. (2526). *สรรพคุณประโยชน์ของ
ส้ม*.

https://medthai.com/ส้ม/#google_vignette

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *แคนตาลูป*. วันที่สืบค้น
17 สิงหาคม 2566, จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/แคนตาลูป>

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *น้ำตาล*. วันที่สืบค้น 20
สิงหาคม 2566, จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/น้ำตาล>

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). *มะเขือเทศ*. วันที่สืบค้น
17 สิงหาคม 2566, จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/มะเขือเทศ>

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัด
สุรินทร์. (2563). *มะเขือเทศ สรรพคุณ
ประโยชน์ของมะเขือเทศ*.

<https://www.huapood.com/สุขภาพ/อาหาร>
เพื่อสุขภาพ/ส้ม-ประเภท-สายพันธุ์-
ประโยชน์-การใช้งาน/

ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์ค่าทางน้ำและสาร
อนุพันธ์. (2562). *ชนิดน้ำตาล*.

<https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/>

ADMINPLOY. (2563). *วีแกนคืออะไร เป็น
อาหารแนวใหม่หรือแนวคิดของอาหารใส่ใจ
อนาคต*. Summerteas.

<https://summerteas.com/vegan-howto>

Baifern Jutamas. (2565). *สเปรดผลไม้*. Best
Review.

<https://bestreview.asia/best-fruit-spread>

DISCOVERY MAN. (2564). *ข้อดีและข้อเสีย
ของน้ำตาล*.

<https://discoveryman.com/น้ำตาล/>

Farm Chanal Co.,LTD. (2565). *มะนาวเล
มอน*.

<https://farmchannelthailand.com/main/ผัก>
สลัด/มะนาวเลมอน/

HUAPOOD. (2563). *ส้ม (Orange) ประเภท
สายพันธุ์ประโยชน์การใช้งานที่ควรรู้*.

<https://www.huapood.com/สุขภาพ/อาหาร>
เพื่อสุขภาพ/ส้ม-ประเภท-สายพันธุ์-
ประโยชน์-การใช้งาน/

PPTV ONLINE. (2566). *ส้มมงคล*.
[https://www.pptvhd36.com/news/ไลฟ์](https://www.pptvhd36.com/news/ไลฟ์สไตล์/188557)
สไตล์/188557

SAMCHUKLEMON. (2563). *เลมอน
(LEMON) แต่ละสายพันธุ์*.

[https://samchuklemonfarm.com/?p=](https://samchuklemonfarm.com/?p=รายละเอียดข้อมูลความรู้&post_id=9)
รายละเอียดข้อมูลความรู้&post_id=9

SPRING GREENEVOLUTION. (2565). *วี
แกน (vegan) คืออะไร*.

[https://www.sgethai.com/article/วีแกน-คือ](https://www.sgethai.com/article/วีแกน-คืออะไร-อีกทางเลือก)
อะไร-อีกทางเลือก



ภาคผนวก จ
โปสเตอร์



Fruit and Vegetable vegan soft spread

By: Mr.Pramwadee Supkason

Faculty of Liberal Arts In Siam University B.A. (Tourism and Hospital Industry

Advisor: Mr.Yuvarin Saipan

Learn Coordinator:Hotel Royal Bangkok@Chinatown

ผลไม้เต็มๆ!



ความสำคัญของปัญหา

ผู้จัดทำเห็นถึงจำนวนของเหลือจะอย่างไรให้ผักและผลไม้ที่เหลือก็นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงแรมและอยู่ได้นานขึ้นจึงจะนำผักและผลไม้มาแปรรูป เนื่องจากที่โรงแรมมีการใช้แยมออกนุฟเฟต์และสังแยมเข้ามาเป็นจำนวนมากจึงได้ศึกษาการทำแยมแบบรักสุขภาพโดยการนำทั้งผักและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดมาเป็นส่วนผสมในการทำแยมแทนซอฟสป্রেดผักผลไม้หลักๆจะเป็นเนื้อของผักผลไม้ล้วนๆไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ เป็นแยมรูปแบบใหม่ที่ให้ประโยชน์แก่สุขภาพและไม่เบียดเบียนสัตว์โลกเพื่อนำออกนุฟเฟต์ให้ลูกค้าที่เป็นทางเลือกสายวีแกนหรือออกแค่นกินให้พนักงานทานในช่วงเช้า ช่วยในการลดต้นทุนการซื้อวัตถุดิบและยังนำของเหลือทิ้งมาทำให้เกิดประโยชน์แก่โรงแรม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.เพื่อนำผักผลไม้เหลือใช้จากไลน์นุฟเฟต์และผักผลไม้ผิวไม่สวยมาทำเป็นอาหารแปรรูปเพื่อสุขภาพ
- 2.เพื่อลูกค้าทางเลือกสายวีแกนที่รักสุขภาพ
- 3.เพื่อลดปริมาณขยะจากผักผลไม้ภายในโรงแรม
- 4.เพื่อสร้างสรรค์แยมเมนูใหม่จากผักผลไม้เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่โรงแรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.สามารถลดต้นทุนการซื้อแยมได้
- 2.สามารถลดปริมาณการทิ้งขยะประเภทผักและผลไม้
- 3.สามารถเพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ลูกค้า
- 4.สามารถสร้างสรรค์รสชาติแยมที่แปลกใหม่ให้แก่โรงแรมได้

ขั้นตอนการทำวีแกนซอฟสป্রেดผักผลไม้ (Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread)

- 1.หั่นผักผลไม้สับปะรด แตงโม มะเขือเทศ ที่ซังไว้เป็นชิ้นๆ
- 2.หั่นแครอท เปส็อกแตงโม เปส็อกแคนตาลูป ที่ซังไว้เป็นลูกเต๋า
- 3.นำผักผลไม้และเนื้อส้มใส่ในภาชนะเดียวกันแล้วเทน้ำตาลใส่ แซ่กิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชม.เพื่อให้น้ำตาลละลายเข้ากับเนื้อผักผลไม้
- 4.นำผักผลไม้ที่เตรียมไว้ในขั้นตอนก่อนหน้าใส่ลงไปในโถเพื่อปั่น
- 5.เมื่อปั่นเสร็จแล้วเทใส่หม้อเพื่อเตรียมต้ม
- 6.นำหม้อตั้งบนเตาแก๊สเปิดไฟอ่อนคอยคนบ่อยๆเพื่อไม่ให้ติดก้นหม้อและไหม้ จนเป็นซอฟสป্রেดผักผลไม้พอเดือดเติมเกลือและเคียวต่อไปประมาณ 45 นาทีเพื่อให้ซอฟสป্রেดผักผลไม้มีความข้นหนืด
- 7.ในระหว่างรอ 45 นาทีให้ตั้งหม้ออีกเตาเปิดแก๊สรอให้น้ำเดือดแล้วเทผักผลไม้ที่หั่นเต๋าลงไปลวก 2 นาทีแล้วตักขึ้นพักไว้ใช้ขั้นตอนต่อไป
- 8.นำผักผลไม้ที่ลวกแล้วเทใส่ลงในซอฟสป্রেดผักผลไม้ที่เคียวไว้ก่อน 5 นาทีสุดท้ายแล้วปิดไฟยกลง
- 9.ยกลงจากเตาแล้วใส่น้ำเลม่อนและผิวเลม่อน
- 10.ตั้งหม้อน้ำเปิดเตาแก๊สก่อน 10 นาทีสุดท้ายที่ซอฟสป্রেดผักผลไม้จะเสร็จรอน้ำเดือด นำโหลแก้วที่เตรียมไว้ใส่ลงไปตาม 10 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อ
- 11.นำโหลแก้วขึ้นจากหม้อแล้วนำผักผลไม้ที่ทำไว้ขั้นตอนที่ 8 มาบรรจุใส่ลงโหลแก้วต้องกะความร้อนระหว่างตัวซอฟสป্রেดผักผลไม้กับโหลแก้วให้เสร็จพอดีกัน

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-นามสกุล : นางสาวเปรมวดี ศุภโกศล
รหัสนักศึกษา : 6104400046
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : 40/187 แยก2 ซอย116 ถนนเพชรเกษม เขตหนองแขม
ตำบลหนองค้างพลู กรุงเทพมหานคร 10160



รายงานการปฏิบัติสหกิจศึกษา

วีแกนซอฟสปредผักผลไม้

Fruit and Vegetable Vegan Soft Spread

โดย

นางสาว เปรมวดี ศุภโกศล 6104400046

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565