



เรื่อง

น้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

1.เด็กหญิงพรนภา พิมพ์ทอง

2.เด็กหญิงจิรัชญา ต้นทอง

3.เด็กหญิงกุลสตรี รักษาศิริ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/8

เสนอ

ครูมนัสนันท์ ละเลิศ

เอกสารเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาการสื่อสารและนำเสนอ(IS2)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

โรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ชื่อเรื่อง	อัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพ	
ชื่อเจ้าของผลงาน	เด็กหญิงพรนภา	พิมพ์ทอง
	เด็กหญิงจิรัชญา	ต้นทอง
	เด็กหญิงกุลสตรี	รักษาศิริ
ครูที่ปรึกษา	นางมนัสนันท์	ละเลิศ
โรงเรียนสังกัด	โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ	

บทคัดย่อ

โครงการ เรื่องการทำน้ำอัญชันเพื่อสุขภาพนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเอารูปแบบการเรียนรู้ การทำอัญชันเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสื่อที่ได้รับความสนใจและเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน มาประยุกต์เข้ากับการเรียนรู้ โดยได้ศึกษารูปแบบและพัฒนาการเรียนรู้ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสามารถนำมาทำได้ทั้งใบและผลเราจึงอยาก นำผักผลไม้มาทำเป็นเครื่องดื่ม จากการศึกษาค้นคว้าการทำโครงการเราพบว่า มีข้อมูลที่น่าสนใจคือ สารที่ช่วย เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะที่สำคัญในการจัดสารพิษในร่างกายและมีจุดมุ่งหมายในการทำงานนำพืชผัก ผลไม้มาแปรรูปทำเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์เครื่องดื่มสมุนไพรจากดอกอัญชันและสามารถนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์นำมาผลิตน้ำอัญชันซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดจนเป็นการหารายได้เสริมระหว่างเรียน ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/8 จำนวน 10 คนและวัสดุที่ใช้ทำน้ำอัญชัน ได้แก่ น้ำสะอาด ดอกอัญชัน น้ำตาล มะนาว เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสืบค้นข้อมูลจากเอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ และข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตตลอดจนการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องน้ำดอกอัญชัน สถิติคือ การหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	2
สารบัญ	3
เนื้อเรื่อง	4-5
เอกสารอ้างอิง	6
ภาคผนวก	7

เนื้อเรื่อง

ปัจจุบันเครื่องดื่มหลากหลายประเภทได้รับความนิยมสูงมากขึ้น เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลมหลากสี น้ำชาจีน ชาเขียว ทั้งแต่งแต้มรสชาติ กลิ่นและสีให้แปลกใหม่ ซึ่งหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อ และเด็กมักสนุกที่จะเลือกหยิบได้ตามความต้องการ ขณะที่อิทธิพลจากโฆษณาที่มีผลกระทบตุนให้เด็กอยากรู้ อยากลองชิมมากขึ้นซึ่งอาจติดใจจนกลายเป็นเครื่องดื่มแทนน้ำเปล่า ทำให้เด็กเริ่มติดรสหวาน และกินบ่อยเป็นประจำจนกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองคงไม่สามารถปิดกั้นไม่ให้เด็กเลือกดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ แต่ควรแนะนำให้เลือกสรรสิ่งที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น นมรสจืด เครื่องดื่มจากน้ำผลไม้สด หรือเครื่องดื่มจากพืชผักและสมุนไพรต่างๆ เพราะมีสารอาหารหลายชนิด ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ นอกจากนี้ถ้ามีการใส่นมเพื่อเพิ่มรสชาติ จะได้รับแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น

เครื่องดื่มที่ทำจากผักผลไม้สามารถทำได้ง่าย ราคาไม่แพงสามารถนำพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาทำเป็นเครื่องดื่มยังมีประโยชน์ สามารถรักษาโรคได้ในบางตัวและมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายเราเอง ไม่มีสารเคมีปนเปื้อนและปลอดภัย สะอาด เก็บไว้ได้นานกว่าเครื่องดื่มที่มีสารสีผสมอาหารผสมอยู่

ดังนั้นคณะผู้จัดทำ จึงมีความสนใจจะทำน้ำอัญชันมะนาว ซึ่งเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากพืชในท้องถิ่น ปัจจุบันเครื่องดื่มหลากหลายประเภทได้รับความนิยมสูงมากขึ้น เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลมหลากสี น้ำชาจีน ชาเขียว ทั้งแต่งแต้มรสชาติ กลิ่นและสีให้แปลกใหม่ ซึ่งหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อ และเด็กมักสนุกที่จะเลือกหยิบได้ตามความต้องการ ขณะที่อิทธิพลจากโฆษณาที่มีผลกระทบตุนให้เด็กอยากรู้ อยากลองชิมมากขึ้นซึ่งอาจติดใจจนกลายเป็นเครื่องดื่มแทนน้ำเปล่า ทำให้เด็กเริ่มติดรสหวาน และกินบ่อยเป็นประจำจนกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองคงไม่สามารถปิดกั้นไม่ให้เด็กเลือกดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ แต่ควรแนะนำให้เลือกสรรสิ่งที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น นมรสจืด เครื่องดื่มจากน้ำผลไม้สด หรือเครื่องดื่มจากพืชผักและสมุนไพรต่างๆ เพราะมีสารอาหารหลายชนิด ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ นอกจากนี้ถ้ามีการใส่นมเพื่อเพิ่มรสชาติ จะได้รับแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น

เครื่องดื่มที่ทำจากผักผลไม้สามารถทำได้ง่าย ราคาไม่แพงสามารถนำพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาทำเป็นเครื่องดื่มยังมีประโยชน์ สามารถรักษาโรคได้ในบางตัวและมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายเราเอง ไม่มีสารเคมีปนเปื้อนและปลอดภัย สะอาด เก็บไว้ได้นานกว่าเครื่องดื่มที่มีสารสีผสมอาหารผสมอยู่

ดังนั้นคณะผู้จัดทำ จึงมีความสนใจจะทำน้ำอัญชันมะนาว ซึ่งเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากพืชในท้องถิ่น

จากการทดสอบผู้ที่ลองต้มน้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพประเมินตามตารางดังนี้ (10คน)

รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ประเมิน
	5	4	3	2	1		
1. ต้มง่าย	0	7	3	0	0	4.00	มาก
2. เห็นผลตามคำแนะนำ	0	8	2	0	0	3.90	มาก
3. ส่วนผสมของเครื่องดื่ม	0	7	3	0	0	3.80	มาก
รวม	1	22	8	0	0	3.90	มาก

จากการทดสอบคนที่ต้มน้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพจำนวน 10 คน ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ที่ 3.90 อยู่

ในเกณฑ์ประเมินระดับมาก

วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาวิธีและขั้นตอนในการทำน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ
- เพื่อให้รู้คุณค่าของดอกอัญชันและนำมาทำให้เกิดประโยชน์

สมมุติฐาน

-สามารถเรียนรู้ถึงประโยชน์และโทษของดอกอัญชัน สามารถทำน้ำดอกอัญชันที่ดีต่อสุขภาพได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสมุนไพร ผัก ผลไม้ ชนิดอื่นด้วย เช่น ตะไคร้ ใบเตย
2. จากการทำโครงการน้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพ สามารถพัฒนาเป็นอาชีพเสริมได้

อ้างอิง

โครงการ น้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพ

<http://csy1809.blogspot.com/2018/09/blog-post.html>

โครงการน้ำสมุนไพรมะนาว

<http://jenjirajariya.blogspot.com/>

โครงการ น้ำอัญชันมะนาวเพื่อสุขภาพ http://www.thoengwit.ac.th/pproject/file/2556_004_3.pdf

โครงการ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

<https://www.dek-d.com/board/view/3682433/>

โครงการวิทยาศาสตร์ เรื่องสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพ

<http://tanyutongyu.blogspot.com/>

ภาคผนวก

ทำความรู้จักดอกอัญชัน

ดอกอัญชัน (Butterfly pea) เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดอยู่ในแถบอเมริกาใต้ เหมาะสำหรับการปลูกในเขตร้อน อัญชันเป็นไม้ล้มลุก ดอกมีสีน้ำเงินเข้มไปจนถึงสีม่วงและมีสีขาวด้วยเช่นกัน โดยออกดอกเป็นดอกเดี่ยว ในส่วนของดอกชั้นในจะแบ่งออกเป็น 5 กลีบ มีกลีบนอกเป็นสีเขียว ลักษณะของต้นจะเป็นไม้เถาเลื้อยเล็กๆ ใบเป็นใบประกอบ ออกผลเป็นฝัก ลักษณะของผลจะแบนเหมือนฝักถั่ว ดอกอัญชันมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น โดยในภาคเหนือนิยมเรียกดอกอัญชันว่า ดอกอัญชัน

สรรพคุณของอัญชัน

น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย น้ำอัญชันช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ช่วยรักษาอาการผมร่วง