

## มะยมแปรรูป

### Processed goosberry

ณัฐาริน แพงพรหม , ธิพนเนตร เมืองแสง , อภิญา กิ่งจันมน, รินทิภา ทูมมานาม , ประภา สมสุข

Natthawarin pengprom, Thippanet muangsaeng,  
Apinya kingjanmon, rawwinnipha thummaman, Prapa Somsuk

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.เพื่อหาปริมาณวิตามินซีในมะ

2.เพื่อแปรรูปมะยม

3.เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อรสชาติและรูปลักษณ์ของมะยม

เพื่อศึกษาประโยชน์ของมะยม ผลมะยมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

จึงช่วยชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกายได้ผลไม้มะยมช่วยดับร้อนและปรับสมดุลในร่างกายใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ด้วยการนำผลแก่นำมาดองในน้ำเชื่อมจนครบ 3 วัน (น้ำ 1 ส่วน / น้ำตาล 3 ส่วน) แล้วนำมารับประทานวันละ 1

ช้อนโต๊ะมะยมมีสรรพคุณช่วยบำรุงโลหิต ด้วยการนำผลแก่นำมาดองในน้ำเชื่อมจนครบ 3 วัน (น้ำ 1 ส่วน / น้ำตาล 3 ส่วน) แล้วนำมารับประทานวันละ 1 ช้อนโต๊ะดอกสดของมะยม นำมาต้มกรองเอาแต่น้ำใช้แก้โรคตา ช้ำระล้าดวงตา (เป็นสูตรโบราณ

ปัจจุบันไม่ขอแนะนำให้ทำ)สรรพคุณช่วยแก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้

ด้วยการใช้เปลือกต้นนำมาต้มกับน้ำดื่มช่วยแก้ไข้ น้ำมะยมช่วยต้านหวัดได้เพราะมีวิตามินซีสูงผลมะยมมีฤทธิ์กัดเสมหะ ดับพิษเสมหะ

ด้วยการรับประทานผลสุกหรือดื่บก็ใช้ได้ผลใช้เป็นยาระบาย

ใช้แก่น้ำเหลืองเสียให้แห้ง (ราก)ช่วยรักษาเม็ดผดผื่นคันหรือแก้โรคประดง (โรคผื่นคันตามผิวหนัง) ด้วยการนำรากประมาณ 1 กิโลกรัมนำมาต้มกับน้ำ 10 ลิตร ต้มให้เดือดประมาณ 10 นาที ทิ้งไว้ให้อุ่นแล้วนำมาอาบ

และควรทำควบคู่ไปกับการใช้รากฝนกับน้ำซาวข้าวทาบริเวณผดผื่นที่เป็นด้วย

(ราก)ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ราก)มะยมมีประโยชน์ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ โรคไขข้ออักเสบ

ด้วยการนำผลมาตำรวมกับพริกไทยแล้วพอกบริเวณที่ปวดนิยมรับประทานเป็นผลไม้สดและมีการนำมาประกอบอาหาร เช่น ใช้ทำส้มตำ

ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสดกินกับน้ำพริก ลาบ ขนมจีน

ส้มตำมีการนำมาแปรรูปได้หลากหลาย เช่น มะยมแช่อิ่ม มะยมดอง มะยมเชื่อม น้ำมะยม มะยมแยม มะยมกวน หรือนำมาใช้ทำเป็นน้ำส้มสายชู

คำสำคัญ มะยม, แปรรูปมะยม

## abstract

This research aims to [1.To](#) determine the amount of vitamin C in the gooseberry [2.To](#) process gooseberry. 3. To study consumers' satisfaction with the taste and appearance of gooseberry to study the benefits of gooseberry. Gooseberry has antioxidants, thus slowing down aging and degeneration of cells in the body. By using the fruits, pickle in the syrup until 3 days (1 part water / 3 parts of sugar) and take 1 tablespoon of gooseberry a day, it has the benefit of nourishing blood by using the fruit to pickle in the syrup until 3 days (1 part water / 3 parts sugar) and then take 1 tablespoon of fresh flowers of gooseberry. It is used to boil, filter, but water is used to cure eye diseases. Purify the eyes (it is an ancient recipe. Nowadays, it is not recommended to do it), it is recommended to correct the fever by using the bark of the tree to boil it with drinking water, helping to fix the gooseberry juice, helping to prevent colds because it has high vitamin C, gooseberry fruit has a phlegm bite effect. Quenching sputum poisoning by eating ripe or raw fruits is effective as a laxative.

It is used to cure dry lymph nodes (roots), help treat rashes or cure rashes (skin rashes), with about 1 kg of roots boiled with 10 liters of water, boiled for 10 minutes, left to warm and bathe, and should be done in conjunction with the use of rain roots and rice saution on the rash area that is also (root). Gooseberry is useful to relieve back pain, muscle pain, rheumatoid arthritis by combining the fruits with pepper and then using the area where the pain is commonly eaten as fresh fruits and is used for cooking such as som tam, young shoots, used as fresh vegetables eaten with chili paste, laab, chinese sweets, som tam, which can be processed in a variety of ways, such as compote, pickled gooseberry, and gooseberry. Gooseberry Juice Gooseberry is used to make vinegar.

## Keywords Gooseberry, Gooseberry Processing

---

1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 /10, โรงเรียนสตรีสิริเกศ , จังหวัดศรีสะเกษ

e-mail : std33129@ssk.ac.th

2 คุณครูที่ปรึกษาโครงการ , โรงเรียนสตรีสิริเกศ , จังหวัดศรีสะเกษ

บทนำ

ผลการศึกษาวิจัยของสมาชิกในกลุ่มที่ยืนยันถึงประโยชน์ของมะยมในด้านต่างๆบ้างที่จะนำมาสนับสนุนค่ากล่าวอ้างสมาชิกในกลุ่มจึงเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพ โดยการนำมะยม ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาแปรรูปเป็นมะยมสามรส โดยมีขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก ลงทุนต่ำ ขายได้ กำไรดี วัตถุดิบหาซื้อได้ง่าย มะยมที่แปรรูปแล้ว สามารถรับประทานกับอาหารชนิดอื่นได้ จากการทำโครงการแปรรูปอาหารในครั้งนี้ ทำให้ได้รู้ในการแปรรูปมะยมเป็นอาหารได้หลายชนิด สามารถนำมาจำหน่ายได้ สร้างรายได้ให้กับสมาชิกในกลุ่มและให้ประสบการณ์ที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

### ทฤษฎี หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การหาวิตามินซีในผักและผลไม้

ทำได้โดยหยดสารละลายไอโอดีนลงในน้ำแป้งสุกจะได้สารผสมสีน้ำเงิน จากนั้นนำสารที่สงสัยว่ามีวิตามินซีมาหยดในสารผสมดังกล่าว ถ้าสีน้ำเงินในสารผสมระหว่างน้ำแป้งสุกและสารละลายไอโอดีนจางหายไป แสดงว่าสารที่สงสัยมีวิตามินซี ในกรณีนี้ถ้าใช้สารที่สงสัยจำนวนน้อยหยดแล้วสามารถทำให้สีน้ำเงินในน้ำแป้งจางหายไปหมด แสดงว่าสารที่สงสัยมีปริมาณวิตามินซีมาก

### การเตรียมส่วนผสม

#### มะยมสามรส

-มะยม 250กรัม

-น้ำตาลทราย 150 กรัม

-แปะแซ 100 กรัม

## มะยมเชื่อม

-มะยม250กรัม

-น้ำตาล 600 กรัม

-เกลือ 2 กำมือ

-น้ำปูนใส

วิธีการดำเนินงาน

### ขั้นตอนการดำเนินงาน

มะยมสามรส

- 1.ล้างมะยมให้สะอาด
- 2.นำมะยมไปป่น
- 3.นำมากวนในกระทะ
- 4.กวนไปเรื่อยๆจนเข้ากัน
- 5.นำมาพักให้หายร้อน
- 6.บรรจุ

มะยมเชื่อม

วิธีทำ

1. ล้างน้ำให้สะอาด คัดลูกที่มีขนาดเล็กและอ่อนมากๆ ทิ้งออก
2. เอาเชียงทับ นวดให้ نرم ทุกลูก (นวดให้พอ نرم และระวังอย่าให้ละเอียด)
3. ใส่เกลือลงไปขาวประมาณ 2 กำมือต่อมะยม 5 กิโลกรัม  
ก่อนนำไปล้างให้หายเค็มประมาณ 3 – 4 น้ำ
4. เอาไปแช่น้ำปูนใส 1 ชั่วโมง
5. เมื่อครบเวลาแล้วเอาไปล้างน้ำ 1 ครั้ง
6. ตั้งกระทะ จะใช้เตาถ่านหรือเตาแก๊สก็ได้ เอามะยมใส่ลงในกระทะตามด้วยน้ำเล็กน้อย  
พร้อมทั้งน้ำตาลในอัตราส่วน 600 กรัม ต่อมะยม 1 กิโลกรัม เคี่ยวไฟอ่อนค่อนไปกลาง  
คนไปเรื่อยๆ เป็นระยะ

7. เมื่อมะยมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเข้มมากขึ้นและเริ่มงวดขึ้น เหลือแต่น้ำขลุกขลิก และเปลี่ยนเป็นสีแดง นับว่าเป็นอันใช้ได้ ตักขึ้นพักบนตะแกรง ทิ้งไว้ให้สะเด็ด สามารถแพ็คใส่ถุง หรือจะเสียบไม้ก็ได้ เป็นอีกสูตรหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับทำขายมากๆ ยิ่งถ้าบ้านใครมีต้นมะยมอยู่ด้วยละก็ จะช่วยประหยัดต้นทุนไปเยอะเลยละ

### ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ การผลิตภัณฑ์ทำให้เกิดสินค้าแปลกใหม่ไปจากเดิมและทำให้ผู้บริโภคสนใจมากและสร้างรายได้ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม อีกทั้งยังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังสามารถนำผลผลิตทางการเกษตรมาใช้ให้เกิดประโยชน์อีกด้วย การผลิตในครั้งนี้มีต้นทุน 1000 บาท ออกจำหน่าย 6 ครั้ง ได้กำไร 1036 บาท

### ตารางที่ 1 บันทึกผลและการดำเนินงาน

ลำดับที่	ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางแก้ไข
1	<p><b>ขั้นวางแผน</b></p> <p>1.ศึกษาและหาข้อมูล</p> <p>2.นำเสนอหัวข้อโครงการ</p> <p>3.ส่งแบบร่างโครงการ</p>	<p><b>ปัญหา/อุปสรรค</b></p> <p>สมาชิกในกลุ่มตกลงที่จะทำผลิตภัณฑ์ที่ต่างกันแนวทางแก้ไข</p> <p>ร่วมกันคิดถึงความยากง่ายของผลิตภัณฑ์ที่จะทำและให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด และตกลงกันได้ว่าจะทำอะไรดี จึงเกิดมาเป็นโครงการนี้ได้</p>
2	<p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <p>1.จัดหาวัสดุ/อุปกรณ์</p>	<p><b>ปัญหา/อุปสรรค</b></p> <p>1.มะยมหมดฤดู</p>

	2.ทดลองการทำโครงการ 3.ออกแบบผลิตภัณฑ์	2.การผลิตบรรจุภัณฑ์ <b>แนวทางแก้ปัญหา</b>
<b>3</b>	<b>ขั้นตอนการ</b> 1.เริ่มปฏิบัติและลงมือทำ 2.นำผลิตภัณฑ์วางขายตามห้องตลาด 3.จัดทำรูปเล่มโครงการ	<b>ปัญหา/อุปสรรค</b> ผู้บริโภคเห็นว่ามะยม3รสมีเมล็ดติดมาเล็กน้อย <b>แนวทางแก้ปัญหา</b> เมื่อปั่นมะยมเสร็จให้แยกเมล็ดมันออก
<b>4</b>	<b>ขั้นประเมินผล</b> 1.ตรวจสอบรายได้ กำไร-ขาดทุน 2.บันทึกผล สรุปผล 3.นำเสนอโครงการ	<b>ปัญหา/อุปสรรค</b> บัญชีมีปัญหา <b>แนวทางแก้ปัญหา</b> ตรวจสอบบัญชีอีกครั้ง

### การอภิปราย

จากการศึกษาและแปรรูปมะยม โดยได้มีการแปรรูปมะยมเป็น 2 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ มะยมสามรส มีส่วนผสม มะยม 250กรัม -น้ำตาลทราย 150 กรัม - แปะแซ 100 กรัม และมะยมเชื่อม มีส่วนผสม -มะยม250กรัม -น้ำตาล 600 กรัม -เกลือ 2 กำมือ -น้ำปูนใส

### บทสรุป

สรุปได้ว่าการทำมะยมแช่อิ่มและมะยมสามรส ที่ใช้ส่วนผสม มะยม แปะแซ และน้ำตาล นั้นมีการช่วยหารายได้เสริมจากการผลิตได้

### กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือ และแนะนำให้คำปรึกษาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง ต่าง ๆ

ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีจากนักคุณครูประจำ สมสุข  
กลุ่มผู้ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ในชุมชนใกล้เคียงที่ให้ข้อเสนอแนะ  
และสมาชิกในกลุ่มโครงการซึ่งเป็นเพื่อนนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่5  
ที่ช่วยคิดวางแผนและแก้ไขปัญหาในการทำโครงการให้ดำเนินไปตามขั้นตอน  
ขอขอบคุณที่ปรึกษาโครงการ และบุคคลที่เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุน  
เอื้อเฟื้อและให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือในการดำเนินงานโครงการในครั้งนี้  
จนกระทั่งโครงการดำเนินไปตามขั้นตอนและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

บรรณานุกรม

ประโยชน์ของมะยม สืบค้นเมื่อ วันที่20 กุมภาพันธ์ 2564 [มะยม ประโยชน์ดีๆ  
สรรพคุณเด่นๆและข้อมูลงานวิจัย \(disthai.com\)](#)

การแปรรูปมะยม สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2564  
<https://pantip.com/topic/32214317>