

น้ำผักผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ

1. นางสาวอุไรรัตน์ ถึงไชย เลขที่ 24 เลขที่ 5/3
2. นางสาวพลอยไพลิน พรรณนา เลขที่ 24 ม.5/5
2. นางสาวศุภพิช บุญเจริญ เลขที่ 34 ม.5/5
- ครูที่ปรึกษา ครูวรรณมา ศิริดล , ครูหนึ่งฤทัย จิบจันทร์

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงอาการป่วยเป็นโรคหัวใจ และศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเป็นการศึกษา ถึงคุณสมบัติของผักและผลไม้ต่างๆ ที่จะมาดูแลสุขภาพตัวเราและคนรอบข้าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้ ชุมชนบ้านธาตุ ตำบลธาตุ อำเภอวังหิน จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 15 ครัวเรือน รวม 50 คน การศึกษาที่มีต่อการศึกษารวบรวมน้ำผักผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจที่อยู่ในระดับคุณภาพมากที่สุด

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันเครื่องดื่มหลากหลายประเภทได้รับความนิยมสูงมากขึ้น เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลมหลากสี น้ำชาจีน ชาเขียว ทั้งแต่งแต่งรสชาติ กลิ่นและสีให้แปลกใหม่ ซึ่งหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อ และเด็กมักสนุกที่จะเลือกหยิบได้ตามความต้องการ ขณะที่อิทธิพลจากโฆษณาที่มีผลกระตุ้นให้เด็กอยากรู้ อยากลองชิมมากขึ้นซึ่งอาจติดใจจนกลายเป็นเครื่องดื่มแทนน้ำเปล่า ทำให้เด็กเริ่มติดรสหวาน และกินบ่อยเป็นประจำจนกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองคงไม่สามารถปิดกั้นไม่ให้เด็กเลือกดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ แต่ควรแนะนำให้เลือกสรรสิ่งที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น นมรสจืด เครื่องดื่มจากน้ำผลไม้สด หรือเครื่องดื่มจากพืชผักและสมุนไพรต่างๆ เพราะมีสารอาหารหลายชนิด ทั้งวิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้ถ้ามีการใส่นมเพื่อเพิ่มรสชาติ จะได้รับแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น เครื่องดื่มที่ทำจากผักผลไม้สามารถทำได้ง่าย ราคาไม่แพงสามารถนำพืชผักที่มีอยู่แถวบ้านนำมาทำเป็นเครื่องดื่มมันยังมีประโยชน์สามารถรักษาโรคได้ในบางตัวและมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายเราเองไม่มีสารเคมีปนเปื้อน ปลอดภัยและสะอาดและเก็บไว้ได้นานกว่าเครื่องดื่มที่มีสารสีผสมอาหารผสมอยู่

น้ำผักและผลไม้บำรุงหัวใจ ในปัจจุบัน การบริโภค น้ำเพื่อสุขภาพมียอดเพิ่มขึ้นทั่วโลก เพราะ ทุกคนตระหนักแล้วว่าเครื่องดื่ม ประเภทนี้ ไม่เพียงช่วยดับกระหายเท่านั้น แต่ยังมีสารอาหารมากมายด้วย ในประเทศไทยจำนวนคนที่ดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำมีเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีฐานะดี น้ำผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน ซีและเอ ซึ่งมีประโยชน์ แก่ร่างกายในการป้องกันโรค บางประเทศนั้นให้ความสำคัญของการ กินผักผลไม้มากในทวีปเอเชีย เช่น ฮองกง รัฐบาล มีการรณรงค์ ให้ประชาชนรับประทานผลไม้สามส่วนและผักอีกสองส่วนเป็นประจำทุกวัน สิ่งที่เห็นได้ชัดว่า ประชาชนให้ความสำคัญต่อการดื่มน้ำผักผลไม้มากขึ้น เช่น บาร์ หลายแห่งหันมาจำหน่ายน้ำผลไม้ด้วย แสดงว่าคนหนุ่มสาวกำลังนิยมและดื่มน้ำเพื่อสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันผู้บริโภคเริ่มมองหาผลไม้ไม่เติมน้ำตาลมากขึ้น คนทั่วไปชอบน้ำที่บรรจุกระป๋อง เพราะความสะดวกเก็บไว้ได้นานราคาเยอะและรสชาติอร่อยคนทั่วไปเริ่มซื้อน้ำผลไม้มารับประทานที่บ้าน หลายคนตระหนักว่าน้ำดื่มที่ช่วยบำรุงร่างกายมีความสำคัญมากที่จะช่วยบำรุงสุขภาพ สำคัญต่อภาวะโภชนาการดังนั้นในแต่ละวัน ผู้คนจึงดื่มน้ำผลไม้มากขึ้น

ข้าพเจ้าและสมาชิกในกลุ่มได้ศึกษาและคิดที่จะทำโครงการน้ำผักและผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจขึ้นเพื่อเชิญชวนให้เยาวชน และคนในชุมชนหันมาดื่มน้ำผักผลไม้มากขึ้น และส่งเสริมให้ผู้คนหันมารักสุขภาพมากขึ้นอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้คนหันมารักสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาประโยชน์ของผัก และผลไม้ชนิดต่างๆของไทย
3. เพื่อแปรรูปผลไม้ให้ง่ายต่อการรับประทานยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

1. ประชากรในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ ชุมชนบ้านธาตุ ตำบลธาตุ อำเภอวังหิน จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 15 ครัวเรือน รวม 50 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ คือประชากรนักเรียนห้อง.5/3 จำนวน 40 คน โดยได้จากการสุ่มแบบเจาะจง

ความหมายที่มา และความสำคัญของน้ำผักและผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ

ความหมายของผลไม้หมายถึงผลที่เกิดจากการขยายพันธุ์โดยอาศัยเพศของพืชบางชนิดซึ่งมนุษย์สามารถรับประทานได้และส่วนมากจะไม่ทำเป็นอาหารคาวตัวอย่างผลไม้เช่นสับปะรดแตงโมรวมถึงมะเขือเทศที่สามารถจัดได้ว่าเป็นทั้ง ผักและผลไม้

คำว่าผลไม้มาจากการประสมของคำว่าผลและไม้คำนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่าสิ่งที่เป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากสิ่งมีชีวิตจำพวกพืชโดยลักษณะรวม ๆ จะมีรูปทรงคล้ายทรงกลมหรือทรงรีซึ่งอาจมีความแตกต่างกันบ้างตามสายพันธุ์โดยปกติผลไม้จะต้องมีเปลือกหรือมีสิ่งที่ห่อหุ้มเนื้อที่อยู่ข้างในคำว่าผลไม้มาจากการประสมของคำว่าผลและไม้คำนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่าสิ่งที่เป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากสิ่งมีชีวิตจำพวกพืชโดยลักษณะรวม ๆ จะมีรูปทรงคล้ายทรงกลมหรือทรงรีซึ่งอาจมีความแตกต่างกันบ้างตามสายพันธุ์โดยปกติผลไม้จะต้องมีเปลือกหรือมีสิ่งที่ห่อหุ้มเนื้อที่อยู่ข้างในซึ่งมักจะถูกนำไปเป็นอาหารโดยมนุษย์หรือสัตว์ในส่วนของกระบวนการเจริญเติบโตสามารถขยายพันธุ์ได้โดยดอกเมล็ดหรืออื่น ๆ ซึ่งผลไม้ที่ออกมาในตอนแรกจะมีขนาดเล็กและมักจะไม่ค่อยถูกนำมารับประทานโดยมนุษย์ แต่เมื่อเติบโตจนสูงอมจะมีลักษณะที่แตกต่างไปจากเดิมคือเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลืองมีกลิ่นหอมและรสหวานเป็นต้นจนสามารถนำมารับประทานหรือประกอบอาหารส่วนมากมักจะเป็นอาหารหวานถ้าผลไม้สุกอมเต็มที่จะมีลักษณะที่ก่อให้เกิดประโยชน์ได้น้อยลงเช่นเน่าเสียบูดขึ้นราเป็นต้น

และจะหลุดร่วงจากต้นลงสู่พื้นดินหรือพื้นน้ำกลายเป็นอาหารให้แก่ห่วงโซ่อาหารลำดับถัดไปเช่นแบคทีเรียจุลินทรีย์จนกลายเป็นอินทรีย์ธาตุหรืออินทรีย์ธาตุหมุนเวียนเป็นวัฏจักรต่อไป

ผักหมายถึงพืชที่มนุษย์นำส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชมาบริโภคหรือลำต้นมาประกอบอาหารซึ่งไม่นับรวมผลไม้ถั่วสมุนไพรและเครื่องเทศ แต่หัดซึ่งในทางชีววิทยาจัดเป็นพวกเห็ดราก็นับรวมเป็นผักด้วยหลายบ้านมักจะปลูกผักไว้เพื่อบริโภคภายในครัวเรือนเรียกว่าเป็นผักสวนครัวหรือบางครั้งก็เพื่อเป็นไม้ประดับใช้พื้นที่ในการปลูกไม่มากพืชผักส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีอายุสั้นเพียงฤดูเดียว

3.วิธีการทำน้ำผักและผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ

น้ำแตงโมมะนาว

น้ำแตงโมมะนาวผลไม้ฤทธิ์เย็นที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดเช่นแคลเซียมเหล็กแมกนีเซียมโพแทสเซียมฟอสฟอรัสวิตามินเอวิตามินบีวิตามินซีเป็นต้นในแตงโมมีสาร “ไลโคปีน” (Lycopene) ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้อีกทั้งยังช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้นและช่วยรักษาโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้

ขั้นตอนการทำน้ำแตงโมมะนาว

1. หั่นเนื้อแตงโมเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาเมล็ด
2. จากนั้นใส่เนื้อแตงโมลงในเครื่องสกัดเย็น
3. ตามด้วยน้ำเชื่อม น้ำเปล่าเกลือเล็กน้อย
4. ใส่น้ำมะนาวลงไปแล้วผสมให้เข้ากันเทใส่ขวดขนาดที่เหมาะสม

น้ำสับประรดใบมีนัท

น้ำสับประรดใบมีนัทสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมทั้งอัมพฤกษ์อัมพาตเนื่องจากเอนไซม์บรอมมีเลนที่มีอยู่ในสับประรดจะไปช่วยลดการเกาะกันเป็นลิ่มเลือดของเกล็ดเลือด

ขั้นตอนการทำน้ำสับประรดใบมีนัท

1. เลือกสับประรดที่สดสุกหอมได้ที่กำลังดีมีกลิ่นหอมไม่มีรอยช้ำเตรียมไว้
2. จากนั้นนำสับประรดนำมาปอกเปลือกออกแล้วเอาตาสับประรดออกให้หมดแล้วล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นตัดแกนกลางสับประรดออกแล้วนั้นเป็นชิ้น ๆ เตรียมไว้
3. จากนั้นเตรียมส่วนผสมทำน้ำสับประรดปั่น ได้แก่ ใบมีนัทเกลือป่นน้ำเปล่าน้ำเชื่อม
4. จากนั้นนำสับประรดที่นั้นเป็นชิ้นใส่ลงไปเครื่องสกดเย็น
5. จากนั้นกดเครื่องสกดเย็นจะได้น้ำออกมานำมาผสมกับเกลือเล็กน้อยแล้วใส่ใบมีนัทที่คั้นไว้ผสมกันจะได้กลิ่นหอม ๆ เล็กน้อย
6. ตักใส่ขวดที่ขนาดเหมาะสมอร่อยเย็น ๆ สีสวยสวยงามมีประโยชน์ต่อสุขภาพสดสะอาดหอมเย็นชื่นใจดื่มแล้วสดชื่นเพื่อสุขภาพน้ำสับประรดใบมีนัทพร้อมดื่ม

น้ำอัญชันมะนาวน้ำผึ้ง

น้ำอัญชันน้ำผึ้งมะนาวถือเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพดื่มแล้วสดชื่นแถมยังได้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรพื้นบ้าน

ขั้นตอนการทำน้ำอัญชันมะนาวน้ำผึ้ง

1. ล้างดอกอัญชันในน้ำเปล่าให้สะอาด
2. ต้มหม้อต้มน้ำให้เดือด
3. พอน้ำเดือดใส่ดอกอัญชันลงไปต้ม
4. ต้มจนได้สีตามต้องการปิดเตา
5. ใช้กระชอนกรองเอาแต่น้ำ
6. ใช้น้ำเชื่อมลงไปคนให้เข้ากันพักไว้ให้เย็น
7. เริ่มจากทำน้ำอัญชัน ชงมะนาวก่อนใส่น้ำผึ้งลงไป
8. ใส่น้ำมะนาวลงไปจากนั้นก็ค่อยๆ เทน้ำอัญชันลงไปก็จะได้น้ำอัญชันน้ำผึ้งมะนาวจบด้วยบรรจุใส่ขวด

จากการศึกษาเรื่องน้ำผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ พบว่า คนในชุมชนทุกคนมี ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือน้ำผักผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 70



คุณสมบัติน้ำผักและผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ

1. ช่วยป้องกันการซึมผ่านของออกซิเจน กลิ่น รสชาติ และปกป้องจากแสงแดด
2. ช่วยยืดอายุการเก็บของน้ำผักและผลไม้
3. พกพาสะดวก

ประโยชน์ของน้ำผักและผลไม้บำรุงหัวใจ

1. น้ำผักและผลไม้กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น
2. ช่วยป้องกันและรักษาเลือดออกตามไรฟัน
3. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้น
4. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาที่มีต่อการศึกษารื่อง น้ำผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ อยู่ในระดับคุณภาพมากที่สุด

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาที่มีต่อการศึกษารื่อง น้ำผักผลไม้สกัดเย็นบำรุงหัวใจ พอใจในระดับดีมากสูงในลำดับที่ 1 คือมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 70 และลำดับที่ 2 คือ ใช้ชีวิตดูดีที่มีประโยชน์คิดเป็น ร้อยละ 63.33

ข้อเสนอแนะในการศึกษาคั้งนี้

1. สามารถนำไปศึกษาปัญหาและต่อยอด ให้มีน้ำผักผลไม้ที่หลากหลายขึ้นในภาคหน้า
2. สามารถนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่นผู้สูงอายุ เด็ก และเยาวชน เป็นต้น

ควรมีเวลาศึกษามากขึ้น

3. สามารถสร้างรายได้ให้กับนักเรียนเพื่อเป็นทุนการศึกษาต่อไป

