

โครงการอาชีพ  
เรื่อง หวานเย็นสมุนไพร หวานเจี๊ยบ เย็นชื่นใจ

โดย

เด็กหญิงนภิษา สังข์น้อย  
เด็กหญิงชลชนก ศรีสุวรรณ  
เด็กหญิงสุพิชญา สงเคราะห์

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการงานอาชีพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ ๖๓

ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖

โครงการอาชีพ  
เรื่อง หวานเย็นสมุนไพร หวานเจี๊ยบ เย็นชื่นใจ

โดย

เด็กหญิงนภิษา สังข์น้อย  
เด็กหญิงชลชนก ศรีสุวรรณ  
เด็กหญิงสุพิชญา สงเคราะห์

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑  
รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการงานอาชีพ  
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖  
เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ ๖๓  
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕

ชื่อโครงการ	หวานเย็นสมุนไพร หวานเจี๊ยบ เย็นชื่นใจ
ผู้ศึกษา	เด็กหญิงนภษา สังข์น้อย เด็กหญิงชลชนก ศรีสุวรรณ เด็กหญิงสุพิชญา สงเคราะห์
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียน	วัดประเจียด ตำบลสนามชัย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑
ปีการศึกษา	๒๕๕๖
ครูที่ปรึกษา	นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

#### บทคัดย่อ

โครงการเรื่อง หวานเย็นสมุนไพร หวานเจี๊ยบ เย็นชื่นใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำหวานเย็นสมุนไพรจำหน่ายในโรงเรียนและตลาดนัดเปิดท้ายวันศุกร์ ผลจากการทำโครงการทำให้ได้ความรู้เรื่องประโยชน์ของสมุนไพร วิธีการทำหวานเย็น เกิดทักษะในการผลิตและจำหน่ายสินค้าซึ่งลงทุนไม่มากและขายในราคาไม่แพง เกิดความภูมิใจ มีรายได้ระหว่างเรียน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ได้คิดต้นทุน ราคาขาย และผลกำไร สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพได้ในอนาคต

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ดร.อุดม แก้วสระโร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประเจียด นางสาวภัทราวรรณทองอยู่ ครูที่ปรึกษาโครงการ เพื่อนๆชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ที่ช่วยทำหวานเย็น น่องๆชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๕ และลูกค้าตลาดนัดทุกคนที่ซื้อหวานเย็น นางณัฐธิดา คงพันธุ์ หรือยายเสม ครุภูมิปัญญาที่ให้ความรู้เรื่องสมุนไพร

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญ

คุณครูพานักเรียนไปเรียนสมุนไพรกับครูภูมิปัญญาท้องถิ่น ขยายเสริม ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้เรื่องสมุนไพรทำให้รู้ว่าสมุนไพรบางชนิดกินได้แล้วให้สิทธรรษชาติ จึงนำความรู้เรื่องสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยการทำหวานเย็นสมุนไพร เพราะสามารถทำได้ง่าย นักเรียนชอบกินหวานเย็น นอกจากนี้ยังเป็นการรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องสมุนไพรและของกินสมัยแต่แรก คือ หวานเย็น ที่ปัจจุบันไอศกรีมได้รับความนิยมมากกว่าหวานเย็น จึงทำโครงการหวานเย็นสมุนไพรเพื่อขายในโรงเรียนและตลาดนัดเปิดท้ายวันศุกร์

#### วัตถุประสงค์

เพื่อทำหวานเย็นสมุนไพร

#### ขอบเขตการศึกษา

๑. สถานที่ โรงเรียนวัดประเจียด  
ตลาดนัด
๒. ระยะเวลา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๖

#### สมมุติฐาน

ได้กำไรจากการขายหวานเย็นสมุนไพร

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ

เพื่อให้เข้าใจตรงกันจึงกำหนดคำศัพท์ที่ใช้ในการทดลองดังนี้

๑. หวานเย็น หมายถึง น้ำแข็งที่ได้จากการนำน้ำหวานใส่ในถุงแล้วแช่ในช่องแช่แข็ง
๒. สมุนไพร หมายถึง พืชที่สามารถกินได้ มีประโยชน์ต่อร่างกายและให้สิทธรรษชาติ เช่น

กระเจี๊ยบ ใบเตยหอม ดอกอัญชัน ตะไคร้

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบด้วย
  - ๑.๑ ได้ความรู้ในการทำหวานเย็น
  - ๑.๒ ได้ความรู้เรื่องสมุนไพร
  - ๑.๓ ได้เรียนรู้การเป็นผู้ผลิต
  - ๑.๔ ได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง
  - ๑.๕ มีรายได้ระหว่างเรียน
  - ๑.๖ ได้ความรู้ในการทำโครงการ
  - ๑.๗ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๑.๘ ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน

๑.๙ ได้กลวิธีในการขายสินค้า

๑.๑๐ ได้คิดราคาทุน ราคาขาย และกำไร

๑.๑๑ เกิดความคิดสร้างสรรค์

๒. ประโยชน์ต่อโรงเรียน ประกอบด้วย

๒.๑ โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ในการทำหวานเย็นสมุนไพร

๒.๒ โรงเรียนจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

๓. ประโยชน์ต่อชุมชน

๓.๑ การนำทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์

๓.๒ การนำผลิตภัณฑ์ไปจำหน่ายในชุมชน

๓.๓ ได้รับความภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องสมุนไพร

## บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

### สมุนไพร

คำว่า สมุนไพร ตาม พระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ ผสม ประุง หรือเปลี่ยนแปลงสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกตัดแปลงในรูปต่าง ๆ เช่น ถูกหั่น ให้เป็นชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึง พันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษา โรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

### ความสำคัญของพืชสมุนไพร

#### ๑. ความสำคัญในด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้ พืชสมุนไพรมากกว่า ๖,๐๐๐ ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้า มากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการ ใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้ วิชาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับ แล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพร ให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทาง วิทยาศาสตร์ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืช ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยังขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่ เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้ง หนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ.

๒๕๒๒

#### ๒. ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทาง ลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำ สมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่เราส่งออกเป็น รูปของวัตถุดิบคือ กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียกเป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้

ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ ๑๓ ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกดิ่ง เร่ว กระวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

### ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น

ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน

สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท

มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า

ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า คำลิ่ง

ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู

ใช้ปรุงแต่งกลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวกขนมปัง เนย ไข่กรอก แสม เบคอน

สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุน ชุมเห็ดเทศ

ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย

ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ

เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว

เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น

รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ

ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น

ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

<http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>

### พระราชบัญญัติยา

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๒ ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือในการบำบัดโรคของสัตว์

๒. ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืชสัตว์แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสม



ปรุงหรือแปรรูปสมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องคั้น ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนมากไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง

### พืชสมุนไพร

แบ่งออกเป็น ๕ ประการ

๑. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระจับปี่ไม้ รากไม้ เมล็ด
๒. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
๓. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
๔. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
๕. ชื่อ ต้องรู้ว่าชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่า จึงเป็นอย่างไร

จำ เป็นอย่างไร ใบชี้หลักเป็นอย่างไร

<http://www.swk.ac.th/nt/nt50-10/page1.html.html>

### ตะไคร้

สรรพคุณ ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้วปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ แก้วปัสสาวะพิการ แก้วนี้ บำรุงไฟธาตุ แก้วอาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเจ็บ แก้วทรง ขานอนหลับลดความดันสูง แก้วลมอัมพาต แก้วช้ำเส้น และแก้วลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง ราก ใช้เป็นยาแก้ไอเหนื่อ ปวดท้องและท้องเสีย ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้วเบื่ออาหาร แก้วผมแตก แก้วโรคทางเดินปัสสาวะ นิ้ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

[http://www.chuankin.com/properties\\_text.php?property\\_id=30&property\\_type=2](http://www.chuankin.com/properties_text.php?property_id=30&property_type=2)

สรรพคุณ

ทั้งต้น รสจืด สุมขุม แก้วหัวดี ปวดศีรษะ ไอ แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ทำให้เจริญอาหาร แก้วปวดกระเพาะอาหาร แก้วท้องเสีย แก้วปวดข้อ ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม ขาบวม น้ำ แก้วโรคทางเดินปัสสาวะ นิ้ว ขับปัสสาวะ ประจำเดือนมา ผิดปกติ แก้วปัสสาวะเป็นเลือด แก้วโรคหืด

ราก แก้วเสียดแน่น แสบบริเวณหน้าอก ปวดกระเพาะอาหารและขับปัสสาวะ บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ แก้วนี้ แก้วปัสสาวะพิการ รักษาเกลื้อน แก้วอาการขัดเบา

ใบสด ช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้วใช้

ต้น เป็นยาขับลม แก้ลมแตกปลาย เป็นยาช่วยให้ลมเบ่งขณะคลอดลูก ใช้ดับกลิ่นคาว แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุให้เจริญ แก่โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่วปัสสาวะพิการ แก้หนองในวิธีและปริมาณที่ใช้

แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ปวดท้อง ใช้ลำต้นแก่ๆ ทูบพอแห้งประมาณ ๑ กำมือ (ประมาณ ๔๐- ๖๐ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร นำตะไคร้ทั้งต้นรวมทั้งรากจำนวน ๕ ต้น สับเป็นท่อน ต้มกับเกลือ ต้ม ๓ ส่วน ให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทานครั้งละ ๑ ถ้วยแก้ว รับประทาน ๓ วัน จะหายปวดท้อง

แก้อาการขัดเบา ผู้ที่ปัสสาวะขัดไม่คล่อง (แต่ต้องไม่มีอาการบวม) ใช้ต้นแก่สดวันละ ๑ กำมือ (ประมาณ ๔๐- ๖๐ กรัม แห้งหนัก ๒๐- ๓๐ กรัม) ต้มกับน้ำดื่มครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๗๕ มิลลิลิตร) วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วไปอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชาดื่ม ครั้งละ ๑ ถ้วยชา วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

คุณค่าทางด้านอาหาร ตะไคร้ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะช่วยเพิ่มเกลือแร่ที่จำเป็นหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และยังมีวิตามินเอ รวมอยู่ด้วย

[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_12\\_2.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_12_2.htm)

## ใบเตยหอม

สรรพคุณ / ประโยชน์

ผลงานการวิจัย การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า เตยหอมมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ ซึ่งฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่กล่าวไปทั้งหมดนั้น ซึ่งมาจากการทดลองในห้องทดลอง นอกจากนี้ได้มีการทำการศึกษาวิจัย โดยนำน้ำต้มรากเตยหอมไปทดลองในสัตว์ทดลองเพื่อดูฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดปรากฏว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้ จึงนับได้ว่าสมุนไพรเตยหอมเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าอีกชนิดหนึ่งสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเองได้

วิธีใช้ตามภูมิปัญญาไทย ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน ประโยชน์ทางยาเตยหอมมีรสเย็นหอมหวาน บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น โดยมากนิยมใช้น้ำใบเตยผสมอาหารคนไข้ทำให้เกิดกำลัง ลำต้นและรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก่น้ำเบาพิการ และรักษาโรคเบาหวาน ใบช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นลดกระหายน้ำและอาจใช้ใบตำพอกรักษาโรคหัด โรคผิวหนัง

วิธีใช้ ใช้ใบสดตำคั้นเอาน้ำจะได้ น้ำสีเขียว ใช้น้ำมาผสมอาหารจะช่วยให้อาหารมีสีสวย นำรับประทานและมีกลิ่นหอมของใบเตย ใช้ใน ในรูปของใบชาชงกับน้ำร้อนหรือใช้ใบสดต้มกับน้ำจนเดือดเติมน้ำตาลเล็กน้อยก็ได้ดื่มเป็นประจำช่วยบำรุงหัวใจ นำส่วนต้นและรากต้มกับเนื้อหรือใบไม้สีกจะช่วยรักษาโรคเบาหวาน

<http://www.apichokeonline.com/index.php?topic=11583.0;wap2>

ใบเตยยังประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด โดยใบเตยหอม ๑๐๐ กรัม นั้นจะมีเบต้าแคโรทีน ๓ ไมโครกรัม วิตามินซี ๘ มิลลิกรัม วิตามินบี๒ ๐.๒ มิลลิกรัม วิตามินบี๓ ๑.๒ มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม ๑๒๔ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๐.๑ มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส ๒๗ มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรต ๔.๖ กรัม โปรตีน ๑.๕ กรัม และให้พลังงานถึง ๓๕ กิโลแคลอรี

ประโยชน์ของใบเตย ใบเตยหอม สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ (น้ำใบเตย) การดื่มน้ำใบเตยจะช่วยดับกระหายคลายร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะใบเตยมีกลิ่นหอมเย็นทานแล้วจึงรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย รสหวานเย็นของใบเตย ช่วยชูกำลังได้ การดื่มน้ำใบเตยช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกายได้ ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟนั้นการรับประทานอาหารที่ปรุงจากใบเตยจะช่วยทำให้รู้สึกเย็นสบายสดชื่นได้ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งตามตำรับยาไทยได้มีการนำใบเตยหอม ๓๒ ใบ ใบของต้นสัก ๕ ใบ นำมาหั่นตากแดด แล้วนำมาชงเป็นชาดื่มอย่างน้อย ๑ เดือน หรือจะใช้รากประมาณ ๑ กำมือนำมาต้มกับน้ำดื่มเข้าเย็นก็ได้เหมือนกัน (ใบ ราก) ช่วยลดความดันโลหิต (สารสกัดน้ำจากใบเตย) ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ใบเตย สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ได้ ใบเตยช่วยดับพิษร้อนภายในได้เป็นอย่างดี ใช้รักษาโรคหืด (ใบ) สรรพคุณใบเตยใช้เป็นยาแก้กระษัย (ต้น ราก) ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ด้วยการใช้ต้น ๑ ต้นหรือจะใช้รากครึ่งกำมือก็ได้ นำมาต้มกับน้ำดื่ม (ราก ต้น) สรรพคุณของใบเตยใช้รักษาโรคหัดได้ ใบเตยสดนำมาตำใช้พอกรักษาโรคผิวหนังได้ ประโยชน์ใบเตย มีการนำใบเตยมาใช้แต่งกลิ่นอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นของหวานต่างๆ อย่าง ขนมลอดช่อง ขนมชั้น รวมไปถึงเค้กและสลัด เป็นต้น มีการนำใบเตยมาทูปพอดแตก นำไปใส่กันลึงถึงสำหรับนึ่งขนม จะทำให้ขนมที่สุกแล้วมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมาก ใช้ใบเตยลองกันหวดสำหรับนึ่งข้าวเหนียว เมื่อข้าวสุกแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอมมาก สีเขียวของใบเตยเป็นสีของ คลอโรฟิลล์ สามารถนำมาใช้แต่งสีขนมได้ ใช้ใบเตยสดใส่ลงไป ในน้ำมันที่ใช้แล้ว แล้วตั้งไฟให้ร้อนแล้วค่อยตักใบเตยขึ้น จะทำให้น้ำมันไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ทำให้น้ำมันที่ใช้ทอดมีกลิ่นเหมือนน้ำมันใหม่ใบเตยสามารถใช้ไล่แมลงสาบได้ ประโยชน์ของใบเตยกับการนำมาใช้ทำเป็นทริทเม้นท์สูตรบำรุงผิวหน้า ด้วยการใส่ใบเตยล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนละเอียด จะได้ครีมขุ่นเหนียวแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที

<http://www.greenerald.com/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%A2>

## ดอกอัญชัน

### สรรพคุณและวิธีใช้

ดอก รักษาอาการมึนงง แก้ฟกซ้ำบวม ใช้ผสมอาหารให้สีม่วง เช่น

ข้าวดอกอัญชัน ขนมดอกอัญชัน เป็นต้น

เมล็ด เป็นยาระบาย

ใบและราก อัญชันชนิดขาวใช้เป็นยาขับปัสสาวะและยาระบาย ชนิดม่วงแก้ตาฟางและตาแฉะ

น้ำคั้นจากดอก ใช้ทาทำให้ผม หนวด เครา และคิ้วตกคนโบราณใช้ทาหัวเด็ก ทำให้คิ้วเด็กตกดำ ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตแชมพูสระผมและครีมหนวด สีจากกลีบดอกสดมีสีน้ำเงิน เดิมน้ำมะนาว (กรด) ลงไปเล็กน้อยจะกลายเป็นสีม่วง ใช้แต่งสีขนมเช่น เรไร ขนม น้ำดอกไม้ ขนมน้ำหนู ใช้แต่งสีอาหารเช่น หุงข้าวผสมสีจากน้ำคั้นดอกอัญชันได้สีน้ำเงินม่วงสวย รับประทานเป็นข้าวยาปักข์ได้ เป็นต้น

น้ำดอกอัญชัน ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัน ๑ ถ้วยน้ำเชื่อม ๔ ช้อนโต๊ะน้ำผึ้ง ๒ ช้อนโต๊ะวิธีทำน้ำดอกอัญชันนำดอกอัญชันสด ๑๐๐ กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำเปล่า ๒ ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ ๒-๓ นาทีแล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหม้อต้มวิธีทำน้ำเชื่อม น้ำเปล่า ๕๐๐ กรัม น้ำตาลทราย ๕๐๐ กรัม นำน้ำดอกอัญชัน น้ำเชื่อม และน้ำผึ้งผสมรวมกัน ชิมรสตามชอบอีกวิธีหนึ่งนำดอกอัญชันตากแห้งประมาณ ๒๕ ดอกชงในน้ำเดือด ๑ ถ้วย คั้นแทนชา

ข้อแนะนำการดื่ม ควรดื่มทันทีที่ปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและยา การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดียว ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆอาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิด ที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้ การดื่มน้ำสมุนไพรร้อนๆ ที่มีอุณหภูมิ ๖๐ องศาเซลเซียสขึ้นไปจะทำให้เยื่อเมือกหลอดอาหาร เสื่อมสภาพภูมิคุ้มกันเฉพาะที่และอาจทำให้มีการดูดซึม สารก่อมะเร็ง จุลินทรีย์ ฯลฯ ได้ง่าย

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากดอกอัญชันมีหลายประการดังนี้ เป็นเครื่องดื่มหาระงับ มีสารแอนโทไซยานินมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกันทาน ใช้เป็นสีผสมอาหาร โดยเฉพาะในขนมไทยเช่น ขนมน้ำขี้หนู ขนมน้ำดอกไม้ สารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชันมีประโยชน์ต่อสุขภาพเช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็กๆเช่น หลอดเลือดส่วนปลายทำให้กลไกที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็น แข็งแรงขึ้นเพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้นในขณะนี้ ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับความสามารถของแอนโทไซยานินในการเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตาเช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

<http://info.muslimthai.com/main/index.php?page=sub&category=29&id=5112>

สรรพคุณของอัญชัน

ราก : รสเย็นจัด บำรุงดวงตา ทำให้ตาสว่าง ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ปวด  
ฟัน ทำให้ฟันทน

น้ำคั้นจากใบสดและดอกสด : ใช้หยอดตา แก้ตาอักเสบ ฝ้าฟาง ตาแฉะ มีดมัว

น้ำคั้นจากดอก : ใช้ทาผิว ทาหัว เป็นยาปลูกผม (ขน) ทำให้ ผมดกดำเงางาม

สีจากดอกอัญชัน ใช้ทำประโยชน์ได้หลายอย่าง นิยมใช้ดอกสีน้ำเงินซึ่งมีสารสีทำสีขนม เช่น  
ขนมดอกอัญชัน ขนมซ่อม่วง ทำน้ำดื่มสมุนไพร ได้ น้ำสีม่วงสวย เพราะสีของดอกอัญชันละลายน้ำ  
ได้ รวมทั้งสีเปลี่ยนไปตามความเป็นกรดต่าง คล้าย กระดาษลิตมัสที่ใช้ตรวจสอบความ เป็นกรด  
ต่างของสารละลาย

<http://www.organicloveu.com/article/2012-05-12-20-09-44/59-2012-05-23-02-13-43.html>

### กระเจียบ

สรรพคุณยอดและใบ ยอดและใบ ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ  
หล่อลื่นลำไส้ เป็นยาบำรุงธาตุและ ยาระบาย ใช้ภายนอกก็คือตำพอกฝี ต้มน้ำชะล้างแผล วิธีใช้  
โดยแองหรือต้มกิน ใช้ภายนอก โดยเอาใบตำให้ละเอียดแล้วนำมาประคบฝี ต้มเอาน้ำมาล้างแผล  
เมล็ด ลดไขมันในเลือด บำรุงเลือด บำรุงธาตุ ขับน้ำดี ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัดและเจ็บ  
เป็นยาระบาย วิธีใช้บดให้ละเอียดเป็นผง ผสมกินหรือต้มน้ำกิน ใช้เมล็ดที่แห้ง กลีบเลี้ยง ทำให้  
สดชื่น ขับปัสสาวะ ขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ แก้หนาว แก้กระหายน้ำ วิธีใช้ โดยใช้ชงน้ำร้อนหรือ  
ต้มน้ำกิน ใช้ที่ตากแห้งแล้วประมาณ ๕-๑๐ กรัมยา

สารอาหารที่สำคัญ กระเจียบอุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินซี  
นอกจากนี้ยังมีเส้นใยสูง ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก ส่วนเมือกเหนียวของกระเจียบเป็นสารเคลือบ  
กระเพาะ ช่วยรักษาโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบได้ดีอีกด้วย

<http://xno3cepkej9b3gpeg.net>

### สรรพคุณ

กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืองอยู่ที่ผลเป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วย  
ลดน้ำหนักด้วย ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด น้ำกระเจียบทำให้ความเหนียวข้น  
ของเลือดลดลง ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี น้ำกระเจียบยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นการ  
ช่วยลดความดันอีกทางหนึ่ง ช่วยย่อยอาหาร เพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะ เพิ่มการ  
หลั่งน้ำดีจากตับ เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพราะมีกรดซิตริกอยู่ด้วย

ใบ แก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด ยากัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก

ดอก แก้โรคนิวไนต์ แก้โรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ ขัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด  
กัดเสมหะ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก

ผล ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ รักษาแผลในกระเพาะ

เมล็ด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเส้นเลือด

นอกจากนี้ได้บ่งสรรพคุณ โดยไม่ได้ระบุว่าใช้ส่วนใด ดังนี้คือ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ดีพิการ แก้ปัสสาวะพิการ แก้คอแห้งกระหายน้ำ แก้ความดันโลหิตสูง กัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ ลดไขมันในเลือด บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้โรคเบาหวาน แก้เส้นเลือดตีบตัน นอกจากนี้ใช้เดี่ยวๆ แล้ว ยังใช้ผสมในตำรับยา ร่วมกับสมุนไพรอื่น ใช้ถ่ายพยาธิ ตัวจิ๊ด

วิธีและปริมาณที่ใช้: โดยนำเอาเกลือแห้ง หรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา (หนัก ๓ กรัม) ชงกับน้ำเดือด ๑ ถ้วย (๒๕๐ มิลลิลิตร) ดื่มเฉพาะน้ำสีแดงใส ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาและอาการอื่นๆ จะหายไป

คุณค่าด้านอาหาร น้ำกระเจียวแดง มีรสเปรี้ยว นำมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาล ดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือดได้ และยังสามารถนำมาทำขนมเยลลี่ แยม หรือใช้เป็นสารแต่งสี ใบอ่อนของกระเจียวเป็นผักได้ หรือใช้แกงส้ม รสเปรี้ยวกำลังดี กระเจียวเปรี้ยวมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า "ส้มพอเหมาะ" ในใบมี วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ส่วนกลีบเลี้ยงและกลีบดอก มีสารแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

น้ำกระเจียวแดงที่ได้สีแดงเข้มนำไปแต่งสีอาหารตามต้องการ

<http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=36101a62788d9f1e>

#### ไอติมถุง : หวานเย็น

๑. ใส่น้ำหวานในหม้อที่เตรียมมา ใส่น้ำประมาณ ๑/๔ ขวดก่อน เติมน้ำตาลลงไป กะดูให้ น้ำหวานละลาย (เยอะไม่เป็นไร เดี่ยวเติมน้ำตาลและน้ำหวานอีกได้)

๒. เอาใบเตยซัก ๒-๓ ใบ มามั้รวมกัน

๓. ต้มให้เดือดๆ เติมน้ำตาล...ลองชิมดูว่าหวานพอใจหรือยัง แล้วต้มไปอีกให้เราได้กลิ่นใบเตย และใบเตยเปลี่ยนเป็นสีออกเขียวแก่ๆ เสร็จแล้วก็ปิดแก๊ซทิ้งให้เย็น

๔. มัดใส่ถุงกันตามสะดวก แต่อย่าใส่เยอะเกิน นอกจากจะมัดลำบากแล้ว เวลากิน

ถุงอาจจะแตกได้ เอาไปแช่ตู้เย็น สามชั่วโมงก็แข็งกำลังดีจะเป็นวุ้นๆหน้อยๆก็ง่าย

<http://diazamicky.exteen.com/20100330/howto>

บทที่ ๓  
วิธีดำเนินการ

วัสดุอุปกรณ์

- |             |               |                  |         |
|-------------|---------------|------------------|---------|
| ๑. หม้อ     | ๒. น้ำตาลทราย | ๓. ถ้วยตวง       | ๔. น้ำ  |
| ๕. จีวัก    | ๖. ถุงพลาสติก | ๗. ยางรัดของ     | ๘. กรวย |
| ๙. เต้าแก๊ส | ๑๐. ตู้เย็น   | ๑๑. กระจกน้ำแข็ง | ๑๒. น้ำ |
๑๓. สมุนไพร เช่น กระจับปี่ ใบเตยหอม ดอกอัญชัน ตะไคร้

วิธีการทำ

๑. ตวงน้ำสะอาด ๑๐ ถ้วยตวง ใส่ในหม้อ ต้มบนเต้าแก๊ส
๒. ใส่น้ำตาลทราย ๒.๕ ถ้วยตวง
๓. ใส่สมุนไพร ต้มต่อไปสักครู่ ยกลงจากเตา ตั้งไว้ให้เย็น
๔. ตักน้ำสมุนไพรใส่ถุง มัดด้วยยางรัดของ นำไปแช่ในช่องแช่แข็ง ๑ คืน

วิธีกิน

- วิธีที่ ๑ กัดที่ก้นถุงแล้วดูด  
วิธีที่ ๒ แกะยางที่ปากถุงแล้วดูด

คุณค่า

๑. ให้ความหวาน
๒. ให้ความสดชื่น
๓. ได้รับประโยชน์จากสมุนไพร
๔. แก้กระหายน้ำ

การตลาด

น้ำหวาน ๑ หม้อมีปริมาตร ๑๐ ถ้วยตวง สามารถทำหวานเย็นสมุนไพรได้ ๔๐ ถุง โดยลงทุน ๓๐ บาท ขายได้ ๘๐ บาท ได้กำไร ๕๐ บาท

## บทที่ ๔

### ผลการดำเนินการ

#### ผลการศึกษา

๑. ได้หวานเย็นสมุนไพร
๒. ได้กำไรจากการขายหวานเย็นสมุนไพร



**บทที่ ๕**  
**สรุปผลการดำเนินการ**

**สรุปผลการศึกษา**

๑. ได้หวานเย็นสมุนไพร
๒. ได้กำไรจากการขายหวานเย็นสมุนไพร

**ประโยชน์**

๑. ได้ความรู้ในการทำโครงการ
๒. ได้หวานเย็นสมุนไพร
๓. ได้ความรู้ในการทำหวานเย็น
๔. มีรายได้ระหว่างเรียน
๕. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๖. ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน
๗. ได้กลวิธีในการขายสินค้า
๘. ได้คิดต้นทุนการผลิต จำหน่าย และผลกำไร
๙. เกิดความคิดสร้างสรรค์
๑๐. ได้ความรู้เรื่องสมุนไพร

**ข้อเสนอแนะ**

ควรทำหวานเย็นจากสมุนไพรชนิดอื่นๆ

## บรรณานุกรม

<http://diazamicky.exteen.com/20100330/howto>

<http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=36101a62788d9f1e>

<http://info.muslimthaipost.com/main/index.php?page=sub&category=29&id=5112>

<http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html>

<http://www.apichokeonline.com/index.php?topic=11583.0;wap2>

[http://www.chuankin.com/properties\\_text.php?property\\_id=30&property\\_type=2](http://www.chuankin.com/properties_text.php?property_id=30&property_type=2)

<http://www.greenerald.com/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%A2>

<http://www.organicloveu.com/article/2012-05-12-20-09-44/59-2012-05-23-02-13-43.html>

[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_12\\_2.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_12_2.htm)

<http://www.swk.ac.th/nt/nt50-10/page1.html.html>

<http://xno3cepkej9b3gpeg.net>

ภาคผนวก

ภาพถ่าย



ถ้วยตวง



กรวย



ถุง



ยางรัดของ



น้ำใบเตยหอม



ต้มน้ำใบเตยหอม



น้ำหวานจากน้ำใบเตยหอม



ใส่ถุง



น้ำตะไคร้



นํ้านมเย็น



กรอกน้ำหวานใส่ถุง





มัดถุง



หวานเย็นรสนมเย็น



หวานเย็นน้ำเขียว



หวานเย็นรสนมเย็นและหวานเย็นน้ำแดง



หวานเย็นรสกระเจี๊ยบและหวานเย็นรสอัญชัน



หวานเย็นรสตะไคร้



พร้อมขาย



ลูกค้ามากมาย





ขายถุงละ ๒ บาท