

โครงการ เรื่อง ชატะไคร้เพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย

1. นางสาวไอรดา หนูอ่อน
2. นางสาวกัณทิลา พุทธวงศ์
3. นางสาวจิตรทิศา กวางเต็น
4. นายธรรณกร แก้วโพธิ์
5. นายณัฐกร ชุมภูพันธ์
6. นายทรงวุฒิ ลาปลา

กศน.ตำบลเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ศูนย์การศึกษาานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเวียงชัย

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงราย

โครงการ
เรื่อง ชာตะไคร้เพื่อสุขภาพ

จัดทำโดย

1. นางสาวไอรดา หนูวัน
2. นางสาวกัญทิลา พุททวงศ์
3. นางสาวจิตรทิวา กวางเดิน
4. นายธรรณกร แก้วโพธิ์
5. นายณัฐกร ชุมภูพันธ์
6. นายทรงวุฒิ ลาปลา

อาจารย์ที่ปรึกษา

1. นางกัลยา หอมดี
2. นางสาวกมลพรรณ เพชรน้ำ

กศน.ตำบลเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเวียงชัย
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ

ชื่อผู้จัดทำโครงการ 1. นางสาวไอรดา หนูอุ่น

2. นางสาวกัญชิตา พุททวงศ์

3. นางสาวจิตรทิวา กวางเดิน

4. นายรณกร แก้วโพธิ์

5. นายณัฐกร ชุมภูพันธ์

6. นายทรงวุฒิ ลาปลา

ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กศน.อำเภอ เวียงชัย

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. นางกัญญา หอมดี 2. นางสาวกมลพรรณ เพชรน้ำ

การศึกษา เรื่อง ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชาตะไคร้กับชาตะไคร้ผสมใบเตยมีวิธีดำเนินการดังนี้ คัดเลือกตะไคร้และใบเตยที่สมบูรณ์ล้างทำความสะอาดล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาดนำตะไคร้และใบเตยมาหั่นเป็นชิ้นฝอยชั่งตะไคร้ 300 กรัมใบเตย 100 กรัมนำตะไคร้และใบเตยมาคั่วให้หอมเหลืองต้มน้ำปริมาณ 2 ลิตร 2 หม้อ ต้มให้เดือดอุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียสต้กใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อกลิ่นชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.8ในด้านรสชาติผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อรสชาติของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.7และในด้านสีของชาผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อสีของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.6

กิตติกรรมประกาศ

โครงการเรื่อง ชะตะไคร้เพื่อสุขภาพ ที่สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีก็เพราะได้รับการช่วยเหลือจากคุณครู/อาจารย์ กัลยา หอมดี และคุณครู กมลพรรณ เพชรน้ำ ที่ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำตลอดเวลาของการดำเนินงาน ขอขอบคุณ นางสาวไอรดา หนูวุ่น นางสาวกัญชิตา พุทวงศ์ นางสาวจิรติวา กวางเต็น นายรณกร แก้วโพธิ์ นายณัฐกร ชุมภูพันธ์และ นายทรงวุฒิ ลาปา ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการชะตะไคร้เพื่อสุขภาพเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อวงการศึกษาต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2554

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ (ถ้ามี)	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 สมมติฐาน (ถ้ามี)	1
1.4 ตัวแปรที่ศึกษา (ถ้ามี)	1
1.5 ขอบเขตการศึกษา	1
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	1
1.7 นิยามปฏิบัติการ	2
บทที่ 2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 สมุนไพร	3
2.2 ชาสมุนไพร	3
2.3 ตะไคร้	7
2.4 ใบเตย	9
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	11
3.1 วัสดุอุปกรณ์	11
3.2 วิธีดำเนินการ	11
บทที่ 4 ผลการศึกษา	12
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	15
5.1 สรุปผล	15
5.2 อภิปรายผล	15
5.3 ข้อเสนอแนะ	15
บรรณานุกรม	16
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบประเมินความพึงพอใจ	18
ภาคผนวก ข ภาพประกอบ	19

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 .จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป	12
ตารางที่ 2 .จำนวนและค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมโครงการที่มีผลต่อชาติตระไคร้เพื่อ สุขภาพ	13
ตารางที่ 3 ความถี่ของข้อเสนอแนะ	14

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ขั้นตอนการทำ	19
ภาพที่ 2 วัสดุ - อุปกรณ์	20
ภาพที่ 3 ทดสอบประเมินความพึงพอใจ	22

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ตะไคร้เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้ในทุกครัวเรือน ปลูกดูแลรักษาง่ายทนทานต่อวัชพืช ขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว มนุษย์รู้จักนำมาใช้ประโยชน์เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ เช่น แก้ปวดกระดูก ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดขา ป้องกันโรคกระดูกผุ ป้องกันโรคไต โรคเบาหวาน และยังช่วยลดคอเรสเตอรอลได้มากที่สุด ใบเคยเป็นพืชที่มนุษย์เรารู้จักกันมานาน เป็นพืชที่มีการขยายพันธุ์ได้รวดเร็วและทนต่อสภาพที่แห้งแล้งและได้นำมาใช้ปรุงรสน้ำมันและกลิ่นให้กับอาหารมานานแล้วและยังสามารถใช้ดับกลิ่นได้อีกด้วย

ปัจจุบันชาสมุนไพรได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายเพราะทุกคนก็รักสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น การทำโครงการครั้งนี้ก็เพื่อตอบสนองความต้องการให้แก่ผู้ที่รักสุขภาพเพราะตะไคร้และใบเคยเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

1.2 วัตถุประสงค์ ในการศึกษานี้ ผู้จัดทำได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1.2.1. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชาตะไคร้กับชาตะไคร้ผสมใบเคย

1.3 สมมติฐาน

ชาตะไคร้ที่ผสมใบเคยได้รับความนิยมมากกว่าชาตะไคร้ที่ไม่ผสมใบเคย

1.4 ตัวแปรที่ศึกษา

1.4.1 ตัวแปรต้น ชาตะไคร้ไม่ผสมใบเคยกับชาตะไคร้ผสมใบเคย

1.4.2 ตัวแปรตาม ความพึงพอใจที่มีต่อชาตะไคร้และชาตะไคร้ผสมใบเคย

1.4.3 ตัวแปรควบคุม ปริมาณชาที่ใช้ทดสอบ น้ำ ระยะเวลาในการต้ม ชนิดของตะไคร้ ใบเคย กลุ่มผู้ทดสอบ

1.5 ขอบเขตการศึกษา ในการศึกษานี้ มีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1.5.1 ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ

1.5.2 ชาตะไคร้ไม่ผสมใบเคยกับชาตะไคร้ผสมใบเคย

1.5.3 ระยะเวลา 19 – 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2554

1.5.4 สถานที่ ศูนย์ฝึกและพัฒนาอาชีพราษฎรไทยบริเวณชายแดนเชียงราย อ.เชียงแสน จ.เชียงราย

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้ชาดื่มเพื่อสุขภาพที่ดี

1.6.2 ได้ความคิดสร้างสรรค์ว่านอกจากใบเตยแล้วยังสามารถนำอย่างอื่นมาผสมได้อีก

1.7 นิยามปฏิบัติการ

1.7.1 การชงชา คือการสกัดสารออกฤทธิ์จากสมุนไพรด้วยความร้อนในช่วงเวลาสั้นๆมักใช้ในสมุนไพรที่ต้องการคงความอร่อยของกลิ่น

1.7.2 ตะไคร้ คือสมุนไพรชนิดหนึ่งเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียเป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหารได้หลายชนิดและยังเป็นสมุนไพรอีกด้วย

1.7.3 ใบเตย คือสมุนไพรชนิดหนึ่งเป็นพืชไม้พุ่มเล็กมีถิ่นกำเนิดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวานใช้เป็นภาชนะห่อและใส่เพื่อปรุงกลิ่น อาหาร คาวหวาน

1.7.4 สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb) เป็นพืชที่กำเนิดจากธรรมชาติ และนับเป็นเทคโนโลยีพื้นบ้านที่สำคัญ ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมาย

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาโครงการ เรื่อง ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ คณะผู้ศึกษา ได้ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจากเว็บไซต์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยขอนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

2.1 สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb)

2.2 ชาสมุนไพร คืออะไร

2.3 ตะไคร้

2.4 ใบเตย

2.1 สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb) เป็นพืชที่กำเนิดจากธรรมชาติ และนับเป็นเทคโนโลยีพื้นบ้านที่สำคัญ ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมาย เช่น เป็นยารักษาโรค บริโภคเป็นอาหาร อาหารเสริมสุขภาพ สีส้มอาหาร สีย้อม เครื่องสำอาง ตลอดจนนำมาทำเป็นเครื่องสำอางค์ได้อีกด้วย โดยเฉพาะการนำสมุนไพรมาเป็นเครื่องสำอางค์ที่ใช้รูปแบบในการบริโภคเช่นเดียวกับการชงชาโดยการชงชาเป็นการสกัดสารที่เป็นตัวสำคัญด้วย ความร้อนในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อไม่ให้สารที่ไม่พึงประสงค์ถูกสกัดออกมา หรือเพื่อป้องกันไม่ให้สารที่ต้องการถูกทำลายด้วยความร้อนที่นานเกินไป รวมทั้งสามารถรักษากลิ่นรส ที่ต้องการของสมุนไพรชนิดนั้นๆ เอาไว้ด้วย สมุนไพรที่ใช้รูปแบบในการบริโภค เช่นเดียวกับชา มักจะเรียก ชาสมุนไพร โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นที่ต้องการคงไว้ไม่ให้สูญเสียไปกับความร้อนที่มากเกินไป เช่น ผลมะตูม ดอกกระเจี๊ยบ จิง ใบหม่อน ใบบัวบก ใบเตย ดอกเก๊กฮวย เป็นต้น ซึ่งการบริโภคชาสมุนไพรเหล่านี้ ให้ได้ประโยชน์ ปลอดภัย จะต้องผลิตและบรรจุอย่างสะอาดและถูกสุขลักษณะ นอกจากจะได้คุณค่าทางยาจากสมุนไพรแล้ว ยังได้สัมผัสกลิ่นที่ละมุนละไมจากสมุนไพรด้วย แต่หากมีการเตรียมและผลิตโดยไม่ถูกสุขลักษณะ ก็อาจมีการ ปนเปื้อนโดยเชื้อจุลินทรีย์ทำให้เกิดอันตรายได้อีกด้วย (www.thaihomemaster.com/showinformation.php,2547:เว็บไซต์)

2.2 ชาสมุนไพร คืออะไร

ชาสมุนไพร(2550:เว็บไซต์)กล่าวถึงชาสมุนไพรว่า ชาสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากส่วนต่างๆ ของพืช 15 ชนิด ที่นำไปตากแดด อบแห้ง แล้วตัดสับ หรืออบค โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปบริโภคโดยการต้มหรือชงกับน้ำ ซึ่งชาสมุนไพรจัดเป็นอาหารที่กำหนด คุณภาพหรือมาตรฐาน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 280) พ.ศ.2547 เรื่อง ชาสมุนไพร จะต้องมีความปลอดภัยตามที่กฎหมายกำหนด รวมทั้งวิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร ภาชนะ

บรรจุ ตลอดจนฉลาดได้ผ่านการตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาว่ามีความถูกต้องเหมาะสม จึงจะสามารถผลิตหรือนำเข้าเพื่อออกจำหน่ายได้

พืชหรือส่วนต่าง ๆ ของพืชที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร

พืชหรือส่วนต่าง ๆ ของพืชที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพรทั้ง 15 ชนิด เป็นพืชที่สามารถหาได้ง่าย ยังมีคุณค่า และประโยชน์มากมาย ดังนี้

- 1. ชามะตูม** ทำจากผลมะตูมแก่ บดเป็นผง ให้น้ำชาสีแดงออกน้ำตาล มีกลิ่นหอมหวานชวนดื่ม ส่วนใหญ่จะแต่งรสด้วยน้ำตาล เพื่อให้รสชาติที่ดีขึ้น มะตูมเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดี และเจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้อ่อนใน
- 2. ชากระเจี๊ยบ** ทำจากฐานรองดอกของกระเจี๊ยบแดง มีคุณสมบัติในการลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูง ขับปัสสาวะ แก้อาการหอบหืด น้ำหนักทำให้ชุ่มคอชื่นใจ ชากระเจี๊ยบมีสีแดง รสเปรี้ยวมักเติมน้ำตาลเพื่อแต่งรส
- 3. ชาชิง** ทำจากเหง้าชิงแก่ ที่มีน้ำมันหอมระเหย รสหวานเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางร้อน ช่วยบรรเทาหวัด แก้อ่อนใน ไล่พยาธิ เมารถเมาเรือ ช่วยย่อยอาหาร แก้อ่อนใน ท้องเฟ้อ ขับลม
- 4. ชาข่า** ทำจากเหง้าข่าแก่ มีสรรพคุณช่วยขับลมได้ดี เป็นการระบายลมออกมาจากลำไส้ ทำให้รู้สึกสบาย ท้องขึ้น แก้อ่อนใน ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว ช่วยบรรเทาอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อท้องได้อีกด้วย
- 5. ชาตะไคร้** ทำจากเหง้า ต้นและใบตะไคร้อบให้แห้งแล้วบด ตะไคร้มีกลิ่นหอม เพราะมีน้ำมันหอมระเหย มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน ท้องเฟ้อ จุกเสียด บำรุงธาตุ
- 6. ชาใบหม่อน** ทำจากใบหม่อน มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตและช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้อ่อนในและบำรุงธาตุให้แข็งแรง
- 7. ชาดอกคำฝอย** ทำจากดอกคำฝอยแห้งมีสีแดงส้มชวนดื่ม กลิ่นหอมชื่นใจ มีสรรพคุณช่วยลด ไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ขับปัสสาวะ เป็นยาาระบายอ่อน ๆ บำรุงเลือดสตรี ขับระดู ข้อควรระวังของชาดอกคำฝอย คือ ไม่ควรใช้ในสตรีมีครรภ์ เพราะดอกคำฝอยเป็นยาบำรุงเลือดและขับประจำเดือน ถ้าดื่ม มาก ๆ อาจแท้งได้
- 8. ชาใบบัวบก** ทำจากใบบัวบก ที่มีวิตามินเอ บีหนึ่ง และแคลเซียมมาก รวมทั้งยังมีสรรพคุณช่วยแก้ช้ำใน ทำให้หายฟกช้ำได้ดี แก้อ่อนในกระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนในเพื่อยเมื่อยล้า
- 9. ชาใบเตย** ทำจากใบเตยหอม อบ บดเป็นผง มีสีเขียวใบเตย มีกลิ่นหอมชื่นใจ ใบเตยมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ชาใบเตยจึงเหมาะกับคนที่เป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง คนธรรมดาทั่วไปก็ดื่มได้ กลิ่นหอมของใบเตยชื่นใจ คลายเครียดได้ดีแท้
- 10. ชาดอกเก๊กฮวย** ทำจากดอกเก๊กฮวยแห้ง ให้น้ำชาสีเหลือง มีสรรพคุณดับร้อน รักษาอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาแดง บำรุงประสาทและสายตา
- 11. ชาหล่อฮั้งก้วย** ทำจากผลหล่อฮั้งก้วย มีสรรพคุณขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

12. **ชาเห็ดหลินจือ** ทำจากเห็ดหลินจือแห้ง สารที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือ จะเข้าไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ให้ทำหน้าที่ปกติ สามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ด้านการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยเสริมสร้างและบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง บรรเทาอาการร้อนใน กระจายน้ำ

13. **ชามะขามป้อม** ทำจากผลมะขามป้อม มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ การที่เนื้อมะขามป้อม แก้ไอ ขับเสมหะได้ เพราะในเนื้อนี้มีกรดอินทรีย์ และมีสารช่วยกระตุ้นให้น้ำลายออก ช่วยละลายเสมหะ

14. **ชาเขียวกู่หลาน** ทำจากใบและต้นเขียวกู่หลาน มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ระวังประสาทช่วยให้อ่อนหลับ ลดความตึงเครียด

15. **ชาเปรียง** ทำจากเถาวัลย์เปรียง มีสรรพคุณขับปัสสาวะ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้บิด แก้หวัด

คุณภาพหรือมาตรฐาน

ชาสมุนไพร ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐาน ดังต่อไปนี้

1. ชาสมุนไพรต้องมีความชื้นตามมาตรฐานที่กำหนดในตำราอาหารที่รัฐมนตรีประกาศตามกฎหมายว่าด้วยยา ในกรณีที่ไม่มีการกำหนดไว้ ให้มีความชื้นได้ไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนัก

2. ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค

3. ไม่มีสารพิษจากจุลินทรีย์ สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช สารปนเปื้อน หรือสารเป็นพิษอื่นในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

3.1 สารหนู ไม่เกิน 0.2 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.2 แคดเมียม ไม่เกิน 0.3 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.3 ตะกั่ว ไม่เกิน 0.5 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.4 ทองแดง ไม่เกิน 5 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.5 สังกะสี ไม่เกิน 5 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.6 เหล็ก ไม่เกิน 15 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.7 ดีบุก ไม่เกิน 250 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

3.8 ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไม่เกิน 10 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

4. ไม่มียาแผนปัจจุบันหรือวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ

5. ไม่มีไส้สี

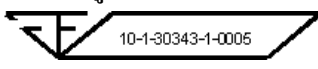
6. ไม่มีการปรุงแต่งกลิ่น รส ด้วยวัตถุอื่น นอกจากพืชหรือส่วนต่าง ๆ ของพืช 15 ชนิดที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับชาสมุนไพร หรือใบ ยอด และก้านที่ยังอ่อนอยู่ของต้นชาในสกุล Camellia นอกจากชาสมุนไพร จะต้องมีคุณภาพมาตรฐานตามที่กำหนดแล้วในการใช้ภาชนะบรรจุ และการแสดงฉลาก ให้ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องภาชนะบรรจุ และฉลาก ดังนี้

ภาชนะบรรจุ

- ต้องสะอาด
- ต้องไม่เคยใช้บรรจุหรือใส่อาหารหรือวัตถุอื่นใดมาก่อน
- ต้องไม่มีโลหะหนักหรือสารอื่นออกมาปนเปื้อนกับอาหาร ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ต้องไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
- ต้องไม่มีสีออกมาปนเปื้อนกับอาหาร
- ต้องไม่เคยใช้บรรจุหรือห่อหุ้มปุ๋ย วัตถุมีพิษ หรือวัตถุที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ต้องไม่เป็นภาชนะบรรจุที่ทำขึ้นเพื่อใช้บรรจุสิ่งของอย่างอื่นที่มีไขมัน หรือมีรูพรอยประคิษฐ์ หรือข้อความใดที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญของอาหารที่บรรจุในภาชนะนั้น
- ต้องเป็นภาชนะบรรจุที่มีฝาหรือจุกปิด เมื่อใช้บรรจุจะต้องปิดผนึก หรือผนึกโดยรอบระหว่างฝาหรือจุกกับขวดหรือภาชนะบรรจุ ต้องมีลักษณะที่เมื่อเปิดใช้ทำให้สิ่งที่ปิดผนึกหรือส่วนที่ปิดผนึกหรือภาชนะบรรจุนั้นเสียไป
- ภาชนะบรรจุที่ทำด้วยพลาสติก ต้องไม่ทำขึ้นจากพลาสติกที่ใช้แล้ว และไม่มีสีใด ๆ เจือปน

การแสดงผล

การแสดงผล ต้องเป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วย เรื่อง ฉลาก ซึ่งฉลากต้องมีข้อความภาษาไทยแต่จะมีภาษาต่างประเทศก็ได้ และจะต้องมีข้อความแสดงรายละเอียด ดังนี้

1. ชื่ออาหาร
2. ปริมาณสุทธิของอาหาร
3. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตก็ได้ และในกรณีที่เป็นอาหารนำเข้าให้แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต
4. เลขสารบบอาหาร ในกรอบเครื่องหมาย ออย. เช่น 
5. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ
6. วันเดือนและปีที่ผลิต วันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค หรือ วันเดือนและปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี
7. คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
8. วิธีปรุงเพื่อรับประทาน

การดื่มชาสมุนไพรนั้นควรดื่มให้หลากหลาย เหมาะสมกับภาวะร่างกาย และตามความต้องการของแต่ละบุคคล ก็จะช่วยให้ร่างกายเกิดภาวะสมบูรณ์ ทำให้สุขภาพดี ซึ่งชาสมุนไพรที่มีอยู่มากมายหลากหลายรสชาติและรูปแบบ ทั้งรูปแบบที่ต้องนำพืชสมุนไพรมาทำชาสมุนไพรเองและรูปแบบที่สำเร็จรูปนำมาชงดื่มได้ทันที สำหรับการนำพืชสมุนไพรมาทำเป็นชาสมุนไพรเอง ก่อนบริโภคควรจะทำให้สะอาดถูกสุขลักษณะ และชาสมุนไพรที่มีลักษณะชงดื่มได้ทันทีที่วางจำหน่ายอยู่ทั่วไป ควรรู้จักเลือกซื้อเลือกใช้ให้ถูกต้อง นอกจากจะได้ ลิ้มรสความหอมอร่อยแล้ว ยังปลอดภัยและได้ประโยชน์จากสรรพคุณของสมุนไพร

ด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับ น้ำอัดลมที่มีเพียงน้ำตาล กาเฟอีน และกลิ่นสังเคราะห์แล้วอัดลมลงไป ชาสมุนไพร มีคุณค่ากว่าไหน ๆ และการหันมาดื่มชาสมุนไพรบ้านเรามาก ๆ ก็เป็นการช่วยกันเสริมสร้างรายได้ชุมชน หรือสร้างเศรษฐกิจหมุนเวียนเป็นการพึ่งพาตนเองในประเทศเราได้อย่างดี (ชาสมุนไพร, 2550: เว็บไซต์)

2.3 ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (De ex Nees) Stapf.

ชื่อวงศ์ Gramineae

ชื่ออังกฤษ Lapine, Lemon grass

ชื่อท้องถิ่น คาหอม, ไคร, จะไคร, เข็ดเกรย, หัวสิงไค, เหลอะเกรย

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์

1.ฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้

น้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ มีสารเคมีที่ออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ คือ menthol , cineol, camphor , linalool จึงลดอาการแน่นจุกเสียด

2. ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด

สารเคมีในน้ำมันหอมระเหย คือ citral , citronellol, geraneol

และ cineole มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้แก่เชื้อ E. coli ส่วนน้ำมันหอมระเหยก็มีฤทธิ์ฆ่าแบคทีเรียเช่นกัน

3. ฤทธิ์ขับน้ำดี

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย คือ borneol และ fenchone และ cineole

4. ฤทธิ์ขับลม

ยาชงตะไคร้เมื่อให้รับประทานไม่มีผลขับลมแต่ถ้าให้โดยฉีดทางช่องท้องให้ผล

5. สารสำคัญในการออกฤทธิ์ขับลม

สารเคมีในน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ ช่วยขับลมจึงลดอาการแน่นจุกเสียด และมี menthol, camphor และ linalool ช่วยขับลม

6. การทดสอบความเป็นพิษ

6.1 ทดลองพิษของน้ำมันตะไคร้ในหนูขาว โดยการกิน พบว่าอัตราส่วนระหว่างขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตาย 50% ของจำนวนที่ทดลอง และขนาดที่สัตว์ทดลองทนได้

6.2 เมื่อให้หนูกินน้ำยาชงตะไคร้เป็นเวลา 2 เดือน ในขนาดมากกว่าคน 20 เท่า ไม่พบอันตราย

6.3 ให้คนไข้กินยาชงจากตะไคร้ครั้งเดียว หรือทุกวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงค่าเคมีในเลือด ปลอดภัยต่อตับและไต

การใช้ตะไคร้รักษาอาการแน่นอกเสียด

1. นำตะไคร้ทั้งต้นรวมทั้งรากจำนวน 5 ต้น สับเป็นท่อนคัมกับเกลือ คัม 3 ส่วน ให้เกลือ 1 ส่วน คัมครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว คัม 3 วัน จะหายปวดท้อง (23, 24)

2. นำลำต้นแก่สดๆทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) คัมเอาน้ำคัม

ตะไคร้เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย ปลูกกันมากในประเทศอินเดีย พม่า มาเลเซีย อินโดนีเซียและประเทศไทย ตะไคร้เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหารได้หลายชนิดและยังเป็นสมุนไพรอีกด้วย

ลักษณะโดยทั่วไป

ตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หางนาค

ตะไคร้หน้า ตะไคร้หางสิงห์ ตะไคร้หอม เป็นพืชตระกูลหญ้า

ตะไคร้เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่ายจะมีทรงพุ่มสูงถึง 1 เมตร

มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ 4-7 เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบใบยาวแคบเส้นใบขนานกับก้านใบ ใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย

เมื่อตะไคร้เจริญเติบโตได้เต็มที่แล้ว ต้องทำการถอน ก่อนถอนควรให้น้ำเพื่อให้ดินนุ่ม

และชุ่มชื้นถอนได้ง่าย ที่นิยมนำมาปลูกเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกกันต่อไป

การขยายพันธุ์ใช้เหง้า

สภาพดินฟ้าอากาศ ชอบดินร่วนซุย ไม่ชอบน้ำขัง ปลูกได้ตลอดปี การปลูก ใช้ลำต้นหรือเหง้าปักชำ โดยตัดใบออกให้เหลือตอนโคนยาว พอสมควร ปักเฉียงลงดินลึกประมาณ 5 ซม. รดน้ำทันที การบำรุงรักษา ปล่อยให้เจริญเติบโตได้เองไม่ต้องบำรุงรักษาแต่อย่างใด คงไม่มีคนไทยคนไหนไม่รู้จักตะไคร้ ด้วยกลิ่นหอมและรสชาติเฉพาะตัวเป็นเสน่ห์ให้ตะไคร้ได้รับเชิญเป็นส่วนประกอบ และเครื่องปรุงสำคัญในอาหารไทยนับร้อยชนิด ตะไคร้...เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงชนิดต่างๆ อาหารประเภทยำก็ขาดตะไคร้เสียไม่ได้ คัมยาก็ต้องมีตะไคร้เป็นพระเอก แกงสารพัดชนิดก็ต้องการตะไคร้ เช่นเดียวกับอาหารประเภทตุ๋น เช่นเนื้อตุ๋น หมูตุ๋น หรือจะเป็นเมี่ยงกึ่งนิยมนับประทานตะไคร้เป็นเครื่องเคียง

คุณสมบัติของตะไคร้นอกจากนิยมนำใช้ดับกลิ่นคาวต่างๆ ของอาหาร

เช่น ปลา เนื้อแล้ว ตะไคร้ยังมีส่วนสำคัญในการถนอมอาหาร ได้อย่างดีด้วยตัวอย่าง เช่น หากผู้เฒ่าบ้านคุณเสียด คุณลองนำเนื้อมาคัมกับตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง ใต้เกลือนิดหน่อย ก็จะสามารถเก็บเนื้อนั้นไว้ได้โดยไม่ต้องแช่เย็น จะบูดช้ากว่าเนื้อที่คัมโดยปราศจากเครื่องเทศเหล่านี้ ในอีกด้านหนึ่งของคุณค่าตะไคร้ที่คนไทยนิยมนับประทานก็เพราะมีคุณสมบัติเป็นยา อาหารที่มีส่วนประกอบของตะไคร้ เมื่อรับประทานลงไปแล้วจะรู้สึกสบายท้อง เพราะตะไคร้มีฤทธิ์ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อขับเหงื่อและขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีน้ำมันหอมระเหยในปริมาณสูง ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยขับลม และสามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราบางชนิดได้ ในน้ำมันหอมระเหยมีสารจำพวก ยูจีนอล (EUGENOL), เจอรานีโอล (GERANOIOL), ซีโตรเนลลอล(CITRONELLOL) และการบูร(CAMPHOR) ส่วนธาตุอาหารในตะไคร้

ประกอบด้วย ธาตุแคลเซียม, ฟอสฟอรัส, ธาตุเหล็ก, และวิตามินเอนอกจากตะไคร้เป็นเครื่องปรุงรสอาหารแล้ว ปัจจุบันยังนิยมมากในการนำตะไคร้ มาปรุงเป็นเครื่องดื่ม คือน้ำตะไคร้ เพราะให้คุณค่ามากมาย ดังกล่าวข้างต้น การทำน้ำตะไคร้ก็ ทำกันง่ายๆ โดยนำตะไคร้ที่ตัดใบออกแล้ว 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้นๆ ทูบพอแตกใส่หม้อ เติมน้ำสะอาดประมาณ 6 ถ้วยตวง เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟพอเดือด กรองเอาแต่น้ำ แล้วนำขึ้นเคี่ยวให้เดือดอีกประมาณ 3 นาทียกลง จะได้น้ำตะไคร้สีเหลืองอมเขียวอ่อน กลิ่นหอม จะแช่เย็นไว้ดื่มแก้กระหายหรือผสมน้ำแข็งดื่มก็สดชื่นดีใจ เพราะประโยชน์ของตะไคร้มีมากมาย อีกทั้งยังเป็นพืชพื้นเมืองราคาถูกที่มีไว้ประจำบ้านกันอยู่แล้ว หากว่าคุณจะขยันอีกนิดทำน้ำตะไคร้ แช่ตู้เย็นไว้ดื่มเป็นประจำ ก็จะได้ความสดชื่น สบายท้องกันทั้งครอบครัว

(สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2546: เว็บไซค์)

2.4 ใบเตย

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Pandanus amaryllifolius* Roxb.

ชื่อวงศ์: PANDANACEAE

ชื่อสามัญ: Pandanus

ลักษณะทั่วไป:

ต้น ไม้พุ่มขนาดเล็ก เจริญเติบโตลักษณะเป็นกอ มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ผิวดิน ลำต้นติดดิน ออกรากตามข้อของลำต้น ได้เมื่อลำต้นยาวมากขึ้นใช้เป็นที่ปักชำ

ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ลักษณะใบยาวเรียวคล้ายใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแอ่ง ถ้าดูด้านท้องใบจะเห็นเป็นรูปคล้ายกระดูกงูเรือ

ดอก เป็นดอกช่อแบบ สแปดิก (spadix) ดอกย่อยแยกเพศและแยกต้น ไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก

ฝัก/ผล ผลขนาดเล็ก ส่วนใหญ่ไม่เกิดดอกและผล เป็นเตยเทศผู้

การปลูก: ตามริมคูน้ำบริเวณที่น้ำขังแฉะ หรือที่ดินชื้น

การดูแลรักษา: ชอบแสงแดดรำไร แต่ก็ทนต่อแสงแดดจัด

การขยายพันธุ์: ปักชำลำต้น หรือกิ่งแขนง

ส่วนที่มีกลิ่นหอม: ใบ

การใช้ประโยชน์:

- ไม้ประดับ
- สมุนไพร
- ใช้เป็นภาชนะห่อและใส่เพื่อปรุงกลิ่น อาหาร คาวหวาน และยังเป็นพันธุ์ที่ชาวสวนปลูกตัดใบ

ออกจำหน่ายเป็นการค้า

ถิ่นกำเนิด: เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

สรรพคุณทางยา:

- ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจ ให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ
- รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน,2546:เว็บไซต์)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

3.1 วัสดุ อุปกรณ์

1.ตะไคร้	จำนวน	20	ต้น
2.ใบเตย	จำนวน	20	ต้น
3.หม้อ	จำนวน	2	ใบ
4.กระทะ	จำนวน	1	ใบ
5.ตะหลิว	จำนวน	2	ด้าม
6.ถาด	จำนวน	4	ใบ
7.มีด	จำนวน	5	ด้าม
8.เขียง	จำนวน	4	อัน
9.แก้วน้ำ	จำนวน	40	ใบ
10.เครื่องชั่ง	จำนวน	1	เครื่อง

3.2 วิธีดำเนินการ การศึกษาเรื่อง.ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. คัดเลือกตะไคร้และใบเตยที่สมบูรณ์ลำต้นอวบใหญ่
2. ล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาด
3. นำตะไคร้และใบเตยมาหั่นเป็นชิ้นฝอยชั่งตะไคร้ 300 กรัมใบเตย 100 กรัม
4. นำตะไคร้และใบเตยมาคั่วให้หอมเหลือง
5. ต้มน้ำปริมาณ 2 ลิตร 2 หม้อ ต้มให้เดือดอุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส
6. ตักใส่แก้วปริมาณ 100 มิลลิลิตรพร้อมเสิร์ฟจำนวน2สูตรเพื่อให้ผู้ทดลองได้ดมและชิมจำนวน 20 คน

บทที่ 4 ผลการศึกษา

จากการศึกษา ชะตะไคร้เพื่อสุขภาพ ซึ่งได้ดำเนินการโดย ทดลอง 2 สูตรคือ ชะตะไคร้ไม่ผสม
ใบเตยและชะตะไคร้ผสมใบเตยได้ผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 1 .จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	30%
หญิง	14	70%
อายุ		
10-20 ปี	8	40%
21-30 ปี	7	35%
31-40 ปี	2	10%
41-50 ปี	2	10%
51 ปีขึ้นไป	1	5%
สถานภาพ		
ครู กศน.	5	25%
นักศึกษา กศน.	15	75%
อื่นๆ	-	-
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	5	25%
มัธยมศึกษาตอนปลาย	10	50%
ปริญญาตรี	5	25%
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-

จากตารางที่ 1. จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป ผลการศึกษา พบว่า

จากการสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมโครงการ ที่มีผลต่อชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ที่เหลือเป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30 มีอายุ 10-20 ปี จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 40 อายุ 21-30 ปี จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 35 อายุ 31-40 ปีจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 10 อายุ 41-50 ปี จำนวน 2คนคิดเป็นร้อยละ 10 และอายุ 51 ปีขึ้นไปจำนวน 1คน คิดเป็นร้อยละ 5 มีสถานภาพเป็นครูจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 25และเป็นนักศึกษา กศน. จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 75มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 25% ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 50% และระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 25%

ตารางที่ 2 .จำนวนและค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมโครงการที่มีผลต่อชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ

รายการ	ประเภท													
	ตะไคร้							ตะไคร้ผสมใบเตย						
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	เฉลี่ย	แปรผล	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	เฉลี่ย	แปรผล
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)			(5)	(4)	(3)	(2)	(1)		
1.กลิ่น	-	-	5	5	-	2.5	ปานกลาง	8	2	-	-	-	4.8	มากที่สุด
2.รสชาติ	-	-	-	4	6	2.4	ปานกลาง	7	3	-	-	-	4.7	มากที่สุด
3.สี	-	-	-	5	5	1.5	น้อย	6	4	-	-	-	4.6	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของ ผู้เข้ารับการอบรมโครงการ ที่มีผลต่อชาตะไคร้เพื่อสุขภาพพบว่าผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อกลิ่นชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.8ในด้านรสชาติผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อรสชาติของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.7และในด้านสีของชาผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อสีของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.6

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

คะแนนเฉลี่ย การแปลความหมาย

1.00 – 1.49	มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด
1.50 – 2.49	มีความคิดเห็นในระดับน้อย
2.50 – 3.49	มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง
3.50 – 4.49	มีความคิดเห็นในระดับมาก
4.50 – 5.00	มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 3 ความถี่ของข้อเสนอแนะต่อชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ	ความถี่
ควรเติมน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหวานให้กับชาตะไคร้	1

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ทดสอบชาตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรเติมน้ำตาลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความหวานให้กับชาตะไคร้ ความถี่ 1 คน

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

จากการทดสอบพบว่าผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อกลิ้นชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.8 ในด้านรสชาติผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อรสชาติของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.7 และในด้านสีของชาผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อสีของชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ในระดับความพึงพอใจมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยที่ 4.6

5.2 อภิปรายผล

จากการทดสอบพบว่าผู้ทดสอบมีความพึงพอใจต่อชาตะไคร้ผสมใบเตยมากกว่าชาตะไคร้ไม่ผสมใบเตยเนื่องจากเมื่อผสมใบเตยลงไปในชาตะไคร้แล้วจะทำให้ชามีกลิ่นหอมชื่นใจเพิ่มขึ้นผสมผสานกับกลิ่นตะไคร้และทำให้เพิ่มรสชาติที่กลมกล่อมและมีสีเข้มขึ้นกว่าเดิมทำให้ดูน่ารับประทาน

5.3 ข้อเสนอแนะ

ควรเติมน้ำตาลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความหวานให้กับชาตะไคร้

บรรณานุกรม

กัลยา หอมดี. (2551). การเขียนรายงานโครงการ. ลำปาง: ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาลำปาง.
———. (2550). รายงานผลการอบรมการจัดทำโครงการหลักสูตรสร้างสรรค์โครงการสืบสาน

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. ตะไคร้. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihomemaster.com>

(วันที่ค้นข้อมูล : 21 กรกฎาคม 2554).

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. สมุนไพร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihomemaster.com/showinformation.php>

(วันที่ค้นข้อมูล : 21 กรกฎาคม 2554).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการที่มีต่อ ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นของท่าน และเติมคำในช่องว่าง
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 10-20 ปี 21-30 ปี
 31-40 ปี 41-50 ปี
 51 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ ครู กศน. นักศึกษา กศน.
 อื่นๆ
4. ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
 ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อ ชาตะไคร้เพื่อสุขภาพ

รายการ	ประเภทชา									
	ตะไคร้					ตะไคร้ผสมใบเตย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.กลิ่น (ความหอม)										
2.รสชาติ(ความอร่อย)										
3.สี										

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

ภาพประกอบ

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการทำ

คัดเลือกตะไคร้ที่มีลำต้นสมบูรณ์ อวบใหญ่ และคัดเลือกใบเตยที่มีสีเขียวเข้ม ใบใหญ่
ล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาด



ภาพที่2 วัสดุ-อุปกรณ์



ตะไคร้และใบเตยที่หั่นแล้ว



ต้wtตะไคร้และใบเตยให้เหลืองหอม แล้วนำไปต้มให้เดือด



ได้ชาตะไคร้ 2 สูตร



ภาพที่ 3 ทดสอบประเมินความพึงพอใจ

