



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงร้อน.....จังหวัด.....สมุทรสาคร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวสว่างเนต เอี่ยมสุนทร.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....๑๐๕.....หมู่.....๓.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....อำเภ...

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๕๕๑๓ ๘๐๐๒.....

๑.๔ ร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรมจะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ริมน้ำ.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....-.....หมู่.....-.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....อำเภ...

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๕๕๑๓ ๘๐๐๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



ร้านริมน้ำ

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“แกงร้อน” ไม่ได้หมายความว่า แกง แต่เป็นลักษณะการรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ทันทีเป็นอาหารคาวที่มีมาตั้งแต่ต้นกรุงรัตนโกสินทร์ โดยมีบันทึกรายการอาหารที่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกโปรดเกล้าฯ ให้เกณฑ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ สมเด็จพระเจ้าหลานเธอ เจ้าฟ้าต่างกรม พระองค์เจ้าลูกเธอ พระองค์เจ้าหลานเธอฯลฯ ทรงทำเลี้ยงพระ เถร เณร ซี พราหมณ์ ข้าทูลละอองฯ และอาณาประชาราษฎร์ชายหญิง เมื่อคราวฉลองวัดพระศรีรัตนศาสดารามจากร่างหมายในหนังสือ พระราชวิจารณ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เรื่องจดหมายเหตุความทรงจำกรมหลวงนรินทรเทวี มีดังนี้ ของความมี ไส้กรอก ไก่พะเนง (พะเนงไก่) แกงร้อน (แกงจืด วุ้นเส้น) หมูผัดกุ้ง น้ำพริก

ในสมัยอดีตของคนจังหวัดสมุทรสาคร ถือว่า “แกงร้อน” เป็นเมนูอาหารโบราณจากชุมชนริมชายฝั่งทะเล วิธีทำไม่ยุ่งยาก นิยมทำรับประทานกันในครอบครัว เนื่องจากมีวัตถุดิบที่มาจากวิถีชีวิตคนฝั่งทะเลและมีอยู่ในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร เช่น กุ้งแห้ง กะปิ เป็นต้น ที่หาง่าย และมีราคาไม่แพง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดสมุทรสาคร มีพื้นที่ติดกับอ่าวไทย อาชีพประมงจึงเป็นอาชีพดั้งเดิมของคนในพื้นที่ จึงเป็นแหล่งจำหน่ายอาหารทะเลมาอย่างยาวนาน ทำให้คนในพื้นที่แถบนี้มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาอาชีพแสวงหาเทคนิคใหม่ๆ อยู่เสมอ นำไปสู่การแปรรูปอาหารอาหารทะเลเล็กเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีมาอย่างช้านานของคนจังหวัดสมุทรสาครและทุกจังหวัดของไทยที่อยู่ติดกับชายฝั่งทะเล อย่างเช่น การทำกะปิ ซึ่งได้จากการออกหา “เคย” หรือ “ตัวกะปิ” แล้วนำมาเข้าสู่กระบวนการจนได้ “กะปิ” การทำกุ้งแห้ง เป็นต้น นอกจากจังหวัดสมุทรสาครจะเป็นแหล่งทำการประมงที่มีอาหารทะเลที่ขึ้นชื่อของประเทศแล้ว ยังเป็นพื้นที่ยังมีการทำการเกษตร การเพาะปลูก การทำนาเกลือ เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผลิตที่ขึ้นชื่ออยู่หลายชนิดในพื้นที่ ก่อให้เกิดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดสมุทรสาครอย่างหลากหลาย อาทิ การทำนาเกลือ การทำน้ำตาลมะพร้าว การทำกะปิ จึงทำให้จังหวัดสมุทรสาครมีข้อได้เปรียบในเรื่องวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่สามารถรังสรรค์เมนูได้อย่างหลากหลายเช่นการทำเมนู “แกงร้อน” ที่มีมาแต่โบราณโดยนำเอาวัตถุดิบ อาทิ กะปิ กุ้งแห้ง ที่มีอยู่ในพื้นที่รังสรรค์เป็นเมนูนี้ขึ้นมารับประทานกันทุกครอบครัว และใช้เป็นเมนูอาหารที่ใช้ในงานบุญต่างๆ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

๑. กะทิ	๕๐๐ กรัม
๒. พริกไทย	๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๓. หอมแดง	๕๐ กรัม
๔. กะปิ	๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๕. กุ้งแห้ง	๑๐๐ กรัม
๖. วุ้นเส้นอบแห้งแช่น้ำ	๒๐๐ กรัม
๗. ดอกไม้จีนแห้งแช่น้ำ	๒๐ กรัม
๘. เห็ดหูหนูดำแช่น้ำ	๒๐ กรัม
๙. ฟองเต้าหู้อบแห้งแช่น้ำ	๒๐ กรัม
๑๐. น้ำตาลมะพร้าว	๓ ช้อนโต๊ะ
๑๑. ดอกเกลือ	๓ ช้อนโต๊ะ
๑๒. น้ำปลา	๑/๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำเครื่องพริกไทยดำ หอมแดง กะปิ ให้เข้ากัน
๒. ทำการเคี่ยวแกง โดยตั้งกระทะเทกะทือให้เดือด และใส่พริกแห้งที่ตำไว้เคี่ยวให้เข้ากัน
๓. ใส่ดอกไม้จันทน์ เห็ดหูหนูดำ และฟองเต้าหู้ ลงไป ต้มให้สุก
๔. เติมหะทิส่วนที่เหลือโดยเคี่ยวให้เดือด และปรุงรสด้วย น้ำตาลมะพร้าว เกลือ น้ำปลา ใส่กุ้งเส้นลงไป ต้มจนสุก เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

เคล็ดลับ : ใช้กะทิส่วนจะมีความหวานของกะทิจำให้รสชาติหวานกลมกล่อม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	กะทิ ๕๐๐ กรัม	กะทิ เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารไทย และในอีกหลายประเทศแถบเอเชีย รวมถึงบางประเทศในแถบอเมริกาใต้ด้วย โดยได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวมาคั้นกับน้ำ ส่วนที่เข้มข้นที่สุดจะเรียกว่า หัวกะทิ ส่วนที่คั้นหลังจากนั้นน้ำกะทิจะมีความเข้มข้นน้อยจะเรียกว่า หางกะทิ แม้กะทิจะมีแคลอรีสูง แต่หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็อาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในเรื่องของผลดีต่อการลดน้ำหนัก การเผาผลาญ ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยทั่วไปแล้ว กะทิมี่แคลอรีสูง โดย ๙๓ แคลอรีเซ็นต์ ของแคลอรีมาจากไขมันอิ่มตัว รวมถึงไขมันอิ่มตัวชนิดที่เรียกว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง (Medium Chain Triglyceride หรือ MCT) ซึ่งถือเป็นกรดไขมันที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ เนื้อมะพร้าว	https://hellokunmor.com/%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B8%A5%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3/%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ยังมีสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๓ วิตามินบี ๕ วิตามินบี ๖ รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก ซีลีเนียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส อย่างไรก็ตาม การคั้นทำให้น้ำกะทิสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุบางอย่างไป รวมทั้งน้ำกะทิสสำเร็จรูปที่มีขายในซูเปอร์มาร์เก็ต ก็มีคุณค่าทางอาหารบางอย่างลดลงเมื่อเทียบกับน้ำกะทิคั้นสด แต่น้ำกะทิสสำเร็จรูปบางยี่ห้ออาจมีการเติมวิตามินบางอย่างเข้าไป เพราะฉะนั้นการรับประทานน้ำกะทิตั้งแต่ต้นแบบสดใหม่ ก็อาจจะได้เปรียบกว่าน้ำกะทิแบบสำเร็จรูปอยู่บ้าง การคั้นน้ำกะทิสำหรับบริโภคเองในครัวเรือน จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า ประโยชน์ของกะทิต่อสุขภาพ กะทิมิประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ อาจมีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก และระบบเผาผลาญ มีหลักฐานบางอย่างที่เชื่อมโยงกรดไขมันอิ่มตัวสายกลางในน้ำกะทิ กับผลดีต่อการลดน้ำหนัก และการเผาผลาญ โดยกรดไขมันอิ่มตัวสายกลางจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ดี ตรงไปสู่ตับ และใช้เป็นพลังงานในตับได้เร็ว ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้น และจากการทดสอบทางคลินิกเป็นระยะเวลานานพบว่า กรดไขมัน	0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		สายกลางมีผลทำให้ไขมันที่สะสมในร่างกายลดลง งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการบริโภคนมวัว และกะทิต่อระบบเผาผลาญในหนูทดลองเผยแพร่ในวารสาร Journal of Medicinal Food พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้ผลงานวิจัยสรุปออกมาว่า สัตว์ทดลองที่ได้รับการรักษาโดยการบริโภคกะทิน้ำหนักตัวลดลงและมีภาวะไขมันในช่องท้องดีขึ้น นอกจากนั้น ยังระบุว่า การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนสูง ควบคู่กับการบริโภคกะทิต่าง เป็นการจับคู่ที่เหมาะสมในการช่วยลดไขมันในช่องท้อง ช่วยลดโอกาสที่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ นอกจากนั้น ยังมีผลงานวิจัยในวารสาร Metabolism ชี้ว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลางยังช่วยลด <u>ความอยากอาหาร</u> ทำให้ลดปริมาณการบริโภคแคลอรีโดยรวม เมื่อเทียบกับไขมันชนิดอื่น มีผลการศึกษาชิ้นหนึ่งเผยว่าอาสาสมัครที่เป็นผู้ชายและมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน บริโภคกรดไขมันสายกลาง ๒๐ กรัมในอาหารเช้า และรับประทานอาหารกลางวันน้อยลงถึง ๒๗๒ แคลอรี อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์โดยตรงของน้ำกะทิ ต่อการลดน้ำหนักและการเผาผลาญเพื่อยืนยันถึงประสิทธิภาพของน้ำกะทิต่อการลดน้ำหนัก	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ผลต่อคอเลสเตอรอลและสุขภาพหัวใจ เนื่องจาก น้ำกะทิมีไขมันอิ่มตัวสูง ทำให้หลายคนอาจสงสัยว่า แล้วส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพหัวใจ อย่างไรก็ตาม ไขมันอิ่มตัวชนิดต่าง ๆ ส่งผลต่อร่างกายต่างกัน และพันธุกรรมก็มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันอิ่มตัว รวมไปถึงขอบเขตของผลกระทบต่อสุขภาพจากไขมันเหล่านี้ด้วย ถึงแม้จะมีงานวิจัยเล็กน้อยเกี่ยวกับน้ำกะทิโดยตรง แต่มีการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ชี้ว่า กะทิอาจมีประโยชน์ต่อผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลปกติหรือสูง โดยในการศึกษาวิจัย นาน ๘ สัปดาห์ในผู้ชาย ๖๐ คน พบว่า ชูพจากน้ำกะทิช่วยลดไขมันเลว (LDL) ได้มากกว่าชูพที่ทำจากนม ถั่วเหลือง และยังสามารถเพิ่มระดับไขมันดีหรือเอชดีแอลได้ ๑๘% เมื่อเทียบกับถั่วเหลืองที่เพิ่มขึ้นเพียง ๓% ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มะพร้าวมีลิพิด (Lipid) ที่ชื่อว่า กรดลอริก (Lauric Acid) ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันได้ นอกจากนั้น กรดลอริกยังมีคุณสมบัติในการต้านจุลชีพและต้านอักเสบ และช่วยกระตุ้นให้เซลล์ในเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็งเยื่อบุกระดูกตายลงด้วย เนื่องจากกรดลอริกอาจกระตุ้นโปรตีนตัวรับบางชนิดที่ควบคุม	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		การเติบโตของเซลล์ ทำให้สามารถช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร กะทิอาจช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำกะทิต่อการป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร เผยแพร่ในวารสาร Phytotherapy Research พ.ศ. ๒๕๕๑ นักวิจัยได้ทำการทดลองกับหนูทดลองที่มีแผลในกระเพาะอาหารโดยให้รับประทานน้ำกะทิ แล้วตรวจร่างกายหนูทดลอง พบว่า ขนาดของแผลในกระเพาะอาหารลดลง ๕๔ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผลของยาด้านแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ น้ำกะทียังอาจส่งผลในการปกป้องเยื่อเมือกในกระเพาะอาหาร โดยอาจช่วยลดอาการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร และอาจช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย	
๒.	พริกไทย ๑/๒ ซ่อนใต้ตะ	ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมการทำงานของสมอง ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหาร ช่วยย่อยอาหารและเสริมการทำงานของลำไส้	https://www.pobpad.com/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%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%95

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๓.	หอมแดง ๕๐ กรัม	เสริมภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ด้าน COVID-19 รักษาโรคไข้มันอุดตันในเส้นเลือด	https://www.gedgoodlife.com/
๔.	กะปิ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ	- กระดุกและฟันแข็งแรง ในกะปิมีวิตามินดี - ป้องกันฟันผุ ในกะปิมิจุลินทรีย์ที่เป็นศัตรูกับแบคทีเรียในปาก - มีแคลเซียมเพราะว่ากะปิที่ผ่านความร้อนนั้นจะปล่อยแคลเซียมออกมาอย่างเต็มที่ - ช่วยป้องกันการเป็นเลือดจางเนื่องจากมีวิตามินบี ๑๒	https://skm.ssru.ac.th/news/view/a234
๕.	กุ้งแห้ง ๑๐๐ กรัม	- ช่วยลดริ้วรอย - ช่วยลดน้ำหนัก - ช่วยป้องกันผมหงอก เนื่องจากกุ้งอุดมไปด้วยสังกะสี - ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน กุ้งอุดมไปด้วยวิตามิน โปรตีน แมกนีเซียม และแคลเซียม - ช่วยบำรุงสมอง เพราะแร่ธาตุที่สูงในกุ้ง จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมในเรื่องของความจำ และการพัฒนาสมอง - ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง กุ้งอุดมไปด้วยซีลีเนียม ที่สามารถช่วยต่อต้าน และป้องกันการเกิดโรค - ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน	https://skm.ssru.ac.th/news/view/a229
๖.	วันเส้นอบแห้งแช่น้ำ ๒๐๐ กรัม	ในวันเส้น ๑๐๐ กรัม จะให้ใยอาหารประมาณ ๐.๕ กรัม ซึ่งนับเป็น ๒% ของปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน ใยอาหารนั้นนอกจากจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องแล้ว ยังมีบทบาทสำคัญในระบบย่อยอาหาร ช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการย่อย	https://www.sanook.com/health/23017/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		อาหาร เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูก	
๗.	ดอกไม้งิ้นแห้งแช่น้ำ ๒๐ กรัม	ช่วยบรรเทาอาการปวดบวม ถอนพิษ และแก้อาการร้อนใน บำรุงประสาท และช่วยคลาย เครียดคลายกังวล	https://cheewajit.com/healthy-food/239162.html
๘.	เห็ดหูหนูดำแช่น้ำ ๒๐ กรัม	ช่วยลดระดับไขมัน ลดคอเรสเตอรอลที่อยู่ในเลือด นอกจากนี้ยังช่วยลดความเข้มข้นของเลือด อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เลือดเหนียวข้นจนจับตัวเป็นลิ่ม	https://hdmall.co.th/blog/c/jelly-ear-fungus/
๙.	ฟองเต้าหู้อบแห้งแช่น้ำ ๒๐ กรัม	ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหาย	https://www.wantai2016.com/blog/9_
๑๐.	น้ำตาลมะพร้าว ๓ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลมะพร้าวช่วยให้ค่าแร่ธาตุในเลือดมีความสมดุล : เนื่องจากน้ำตาลมะพร้าวประกอบด้วยแมกนีเซียม โซเดียม และโพแทสเซียมซึ่งมีมากกว่าน้ำตาลทั่วไปเกือบ ๔๐๐ เท่า ทำให้ค่าแร่ธาตุในเลือดสมดุลขึ้น ทั้งยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตอีกด้วย หวานเท่าเดิม แต่ปริมาณน้ำตาลในเลือดต่ำลง : เมื่อเทียบน้ำตาลในเลือดตามตาราง ค่าดัชนีน้ำตาล น้ำตาลมะพร้าวจากบ้านตาลปึก มีค่าดัชนีน้ำตาลเพียง ๓๕ ในขณะที่น้ำตาลทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ ๖๕ ผู้ป่วยเบาหวานจึงสามารถรับประทานได้ดีกว่าน้ำตาลบางประเภท อุดมด้วยแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกาย : น้ำตาลมะพร้าว ยังมีแร่ธาตุที่ดีอีกมากมาย อย่างธาตุเหล็กที่มา	https://bandtahnbuk.com/coconut-sugar/coconut-sugar-from-band-tahn-buk-sugar-that-is-healthy-dont-miss-it/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		พร้อมทองแดง ช่วยในการขับถ่าย กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ตามมาด้วยแคลเซียมที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงแก่กระดูกและฟัน และสุดท้าย ยังมีวิตามินซี ที่ช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย และยังช่วยให้ผิวสวยใสอีกด้วย	
๑๑.	ดอกเกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ	ได้มาจากการระเหยเป็นไอของน้ำทะเล (น้ำเกลือธรรมชาติ) ซึ่งเกลือนี้มักมีราคาแพงกว่าเกลือแกงทั่วไป โดยเกลือที่ว่านี้มีที่มาจากสมุทรสาครยังมีแถวบ้านแหลมจังหวัดเพชรบุรีอีกด้วย โดยในน้ำทะเลนั้นมีแร่ธาตุธรรมชาติปนอยู่อย่างแมกนีเซียม, แคลเซียม, โพแทสเซียม, โบรไมด์, สตรอนเซียม และที่สำคัญคือ “ไอโอดีน” ซึ่งจำเป็นต่อต่อมไร้ท่อที่คอของเรามาก ซึ่งความมากน้อยของไอโอดีนที่ว่าขึ้นกับแหล่งที่มาของเกลือทะเลด้วย ๑. มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น สามารถป้องกันโรคกระดูกพรุน ๒. เกลือทะเลช่วยให้การเต้นของหัวใจที่ผิดปกตินั้นกลับมาปกติและช่วยควบคุมความดันโลหิตให้มีความดันในระดับปกติ ๓. เกลือทะเลมีอัลคาไลน์ซึ่งจะช่วยให้การปรับสมดุลระดับของความความเป็นกรดในร่างกายและยังสามารถขจัดความเสี่ยงของโรคภัยร้ายแรงได้อีกด้วย	https://www.scimath.org/article-science/item/6661-2016-09-15-08-46-37 https://nizeseasonings.com/product/ground-sea-salt-90g/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		เกลือทะเลจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น ๔. เกลือทะเลมีวิตามินซีที่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยในการต้านสารอนุมูลอิสระมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๕. เกลือทะเลสามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ไข้หวัด โรค ภูมิแพ้ ดังนั้นควรรับประทานเกลือทะเลในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของทุกคนเอง ** หมายเหตุ โซเดียมสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่อันตราย คือ ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม/วัน หรือเกลือประมาณ ๑ ช้อนชา และหากได้รับปริมาณโซเดียมเกินความจำเป็น จะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น	
๑๒.	น้ำปลา ๑/๒ ช้อนโต๊ะ	อุดมไปด้วยอูมามิ ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร น้ำปลามีโปรตีนในปริมาณเล็กน้อยซึ่งมีส่วนช่วย บำรุงกล้ามเนื้อ	https://listonic.com/p/nutrition/fish-sauce

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....ศรวิภา แดง ใจดี.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....นางสาวสว่างเนต เอี่ยมสุนทร.....)
 ตำแหน่ง.....-.....
 วันที่.....๒๙.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....