



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ต้มกะทิสายบัวกับเห็อกปลายี่สน.....จังหวัด.....สมุทรสาคร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางนวลอนงค์ สำเภาทอง.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่..... ๕๘/๓.....หมู่.....๔.....ถนน.....พระราม ๒.....

ตำบล/แขวง.....บางไทรใต้.....อำเภอ/เขต.....เมืองสมุทรสาคร.....

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๔๗ ๗๕๗๔.....

๑.๔ ร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรม จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)วนิดาฟาร์มอาหารทะเล ฟาร์มสเตย์ และบ่อตกปลาธรรมชาติ.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....๔/๑๐.....หมู่.....-.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....นาโคก.....อำเภอ/เขต.....เมืองสมุทรสาคร.....

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๙๖๑ ๕๙๕๐.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



วนิดาฟาร์ม

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ต้มกะทิสายบัวกับเหือกปลาเยี่ยน เป็นเมนูอาหารนั้นมีมาแต่โบราณสมัยก่อนทุกครัวเรือน โดยการนำเอาสายบัวซึ่งเป็นพืชน้ำที่มีรสชาติที่โดดเด่นแล้วสรรพคุณทางยาก็น่าจะเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่คนไทยยังคงหลงใหลเมนูจากสายบัวและเหือกปลาเยี่ยนเค็มตากแห้ง ซึ่งเป็นการแปรรูปอาหารทะเลตากแห้งจึงเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวจังหวัดสมุทรสาคร ดังนั้น “ต้มกะทิสายบัวกับเหือกปลาเยี่ยน” จึงเป็นเมนูที่ผสมผสานความต่างกันระหว่างความเค็มจากปลาเยี่ยน ความหวานมันจากกะทิ และสายบัวรสสัมผัสนุ่มนวลที่ดูดซับความพิเศษของแต่ละวัตถุดิบ ซึ่งเมนูนี้เป็นการผสมผสานระหว่างวัตถุดิบน้ำจืดมาผสมผสานกับวัตถุดิบจากน้ำเค็มที่มีอยู่ในจังหวัดสมุทรสาครที่มีมาอย่างยาวนานไว้อย่างลงตัวที่จะเสริมความอร่อยได้ควบคู่กับสุขภาพดีด้วย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดสมุทรสาคร มีพื้นที่ติดกับอ่าวไทย อาชีพประมงจึงเป็นอาชีพดั้งเดิมของคนในพื้นที่ชาวประมงสมุทรสาคร จึงเป็นแหล่งจำหน่ายอาหารทะเลมาอย่างยาวนาน ทำให้คนในพื้นที่แถบนี้มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาอาชีพแสวงหาเทคนิคใหม่ๆ อยู่เสมอ ก่อให้เกิดการแปรรูปอาหารทะเลตากแห้งซึ่งเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวจังหวัดสมุทรสาคร ทำให้อาหารทะเลสามารถเก็บรักษาได้นานยิ่งขึ้นโดยไม่เสียคุณค่าโภชนาการทางอาหาร ปัจจุบันผลิตภัณฑ์แปรรูปอาหารทะเลนอกจากจะเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นแล้วยังสามารถสร้างรายได้มากมายและสร้างงานให้แก่คนในพื้นที่มาอย่างยาวนาน นอกจากจังหวัดสมุทรสาครจะเป็นแหล่งทำการประมงที่ขึ้นชื่อของประเทศแล้ว ยังเป็นพื้นที่ยังมีการทำการเกษตร การทำนาเกลือ เป็นต้นที่มีผลผลิตที่ขึ้นชื่ออยู่หลายชนิดในพื้นที่ ก่อให้เกิดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดสมุทรสาครอย่างหลากหลาย อาทิ การทำนาเกลือ การทำน้ำตาลมะพร้าว การทำกะปิ จึงทำให้จังหวัดสมุทรสาครมีข้อได้เปรียบในเรื่องวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่สามารถรังสรรค์เมนูได้อย่างหลากหลายเช่นการทำเมนู “ต้มกะทิสายบัวกับเหือกปลาเยี่ยน” ที่นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่รังสรรค์เป็นเมนูนี้ขึ้นมา

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

๑. เหือกปลาเยี่ยนเค็ม	๒๕๐ กรัม
๒. สายบัว	๒๐๐ กรัม
๓. กะทิ	๔ ถ้วยตวง.
๔. น้ำตาลมะพร้าว	๔ ช้อนโต๊ะ
๕. หอมแดง	๑๐ หัว
๖. มะขามเปียก	๓ ช้อนโต๊ะ
๗. ดอกเกลือ	๑ ช้อนโต๊ะ
๘. ใบมะกรูด	๑๐ ใบ
๙. ลูกมะกรูดหั่น	๑ ลูก
๑๐. พริกแดงใหญ่	๓ เม็ด
๑๑. พริกขี้หนูสวน	๒๐ เม็ด

วิธีทำ

๑. ต้มหม้อต้มน้ำ ต้มสายบัวใส่เกลือเล็กน้อย ต้มจนสุกให้ยางออก ตักขึ้นพักไว้
๒. นำเหงือกปลาไหลต้มน้ำ ๒-๓ ชั่วโมง ต้มหม้อต้มน้ำ นำมาต้มตักขึ้นพักไว้
๓. นำกะทิผสมน้ำเปล่าตั้งไฟจนเริ่มเดือด หมั่นคนเรื่อยๆ
๔. นำเหงือกปลาไหลใส่ลงไป ห้ามคนจนกว่าจะเดือด
๕. จากนั้นใส่น้ำตาลมะพร้าวลงไป ต้มด้วยไฟปานกลาง ระวังอย่าให้กะทิเดือดจัด
๖. เติมน้ำมะขามเปียก ใบและลูกมะกรูดหั่น พริกแดงใหญ่ หอมแดง ดอกเกลือ
๗. ต้มต่อประมาณ ๕-๑๐ นาที ให้น้ำแกงเข้าเนื้อสายบัว ปรงรสตามชอบ
๘. เมื่อเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ พร้อมตักเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยพริกขี้หนูสวน

เคล็ดลับ : สายบัวจะไม่ดำและดูน่าทาน หลังหั่นเสร็จจอย่ำลิ่มแช่น้ำเกลือก่อน และใช้น้ำตาลมะพร้าวทำ ให้รสชาติหวานกลมกล่อม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เหงือกปลาไหลเค็ม	มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นแหล่งโปรตีนและไขมันดี นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	https://www.facebook.com/photo.php?fbid=793997152586009&id=100059271937328&set=a.577473184238408
๒	สายบัว	- ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้และกระเพาะ - บรรเทาอาการท้องผูก - ขับปัสสาวะ - ดับพิษร้อน - คลายเครียด - บำรุงเลือด - บำรุงกระดูกและฟัน - ช่วยให้นอนหลับสบาย - บำรุงหัวใจ - ด้านมะเร็ง	https://www.sanook.com/women/251873/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๓	กะทิสด	กะทิ เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารไทย และในอีกหลายประเทศแถบเอเชีย รวมถึงบางประเทศในแถบอเมริกาใต้ด้วย โดยได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวมาคั้นกับน้ำ ส่วนที่เข้มข้นที่สุดจะเรียกว่า หัวกะทิ ส่วนที่คั้นหลังจากนั้นน้ำกะทิจะมีความเข้มข้นน้อยจะเรียกว่า หางกะทิ แม้กะทิจะมีแคลอรีสูง แต่หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็อาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในเรื่องของผลดีต่อการลดน้ำหนัก การเผาผลาญ ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยทั่วไปแล้ว กะทิมี่แคลอรีสูง โดย ๙๓ เปอร์เซ็นต์ ของแคลอรีมาจากไขมันอิ่มตัว รวมถึงไขมันอิ่มตัวชนิดที่เรียกว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง (Medium Chain Triglyceride หรือ MCT) ซึ่งถือเป็นกรดไขมันที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ เนื้อมะพร้าวยังมีสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๓ วิตามินบี ๕ วิตามินบี ๖ รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก ซีลีเนียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส อย่างไรก็ตาม การคั้นทำให้น้ำกะทิสูญเสียวิตามิน และแร่ธาตุบางอย่างไป รวมทั้งน้ำกะทิสำเร็จรูปที่มีขายในซูเปอร์มาร์เก็ต ก็มีคุณค่าทางอาหารบางอย่างลดลงเมื่อเทียบกับน้ำกะทิคั้นสด แต่น้ำกะทิสำเร็จรูปบางยี่ห้ออาจมีการเติมวิตามินบางอย่างเข้าไป เพราะฉะนั้นการรับประทานน้ำกะทิที่คั้นเองแบบสดใหม่ ก็อาจจะได้เปรียบกว่าน้ำกะทิแบบสำเร็จรูปอยู่บ้าง การคั้นน้ำกะทิสำหรับบริโภคเองในครัวเรือน จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า ประโยชน์ของกะทิต่อสุขภาพ กะทิมี่ประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ อาจมีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักและระบบเผาผลาญ มีหลักฐานบางอย่างที่เชื่อมโยงกรดไขมันอิ่มตัวสายกลางใน น้ำกะทิ กับผลดีต่อการลดน้ำหนัก และการเผาผลาญ โดยกรดไขมันอิ่มตัวสายกลางจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ดี ตรงไปสู่ตับ และใช้เป็นพลังงานในตับได้เร็ว ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญ	https://helloworldhunnor.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%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%E0%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
		ของร่างกายสูงขึ้น และจากการทดสอบทางคลินิก เป็นระยะเวลานานพบว่า กรดไขมันสายกลางมีผล ทำให้ไขมันที่สะสมในร่างกายลดลง งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการ บริโภคนมวัวและกะทิต่อระบบเผาผลาญในหนู ทดลองเผยแพร่ในวารสาร Journal of Medicinal Food พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้ผลงานวิจัยสรุปออกมาว่า สัตว์ทดลองที่ได้รับการรักษาโดยการบริโภคกะทิมิ น้ำหนักตัวลดลงและมีภาวะไขมันในช่องท้องดีขึ้น นอกจากนั้น ยังระบุว่า การบริโภคอาหารที่มีโปรตีน สูงควบคู่กับการบริโภคกะทิอาจเป็นการจับคู่ที่ เหมาะสมในการช่วยลดไขมันในช่องท้อง ช่วยลด โอกาสที่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอล และไตรกรีเซอไรด์ นอกจากนั้น ยังมีผลงานวิจัยในวารสาร Metabolism ชี้ว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลางยัง ช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้ลดปริมาณการ บริโภคแคลอรีโดยรวม เมื่อเทียบกับไขมันชนิดอื่น มี ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งเผยว่า อาสาสมัครที่เป็นผู้ชาย และมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน บริโภคกรดไขมันสาย กลาง ๒๐ กรัมในอาหารเช้า และรับประทาน อาหารกลางวันน้อยลงถึง ๒๗๒ แคลอรี อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์ โดยตรงของน้ำกะทิ ต่อการลดน้ำหนักและการเผา ผลาญเพื่อยืนยันถึงประสิทธิภาพของน้ำกะทิต่อการ ลดน้ำหนัก ผลต่อคอเลสเตอรอลและสุขภาพหัวใจ เนื่องจาก น้ำกะทิมิไขมันอิ่มตัวสูง ทำให้หลายคน อาจสงสัยว่าแล้วส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพหัวใจ อย่างไรก็ตาม ไขมันอิ่มตัวชนิดต่าง ๆ ส่งผลต่อ ร่างกายต่างกัน และพันธุกรรมก็มีบทบาทสำคัญใน การเผาผลาญไขมันอิ่มตัว รวมไปถึงขอบเขตของ ผลกระทบต่อสุขภาพจากไขมันเหล่านี้ด้วย ถึงแม้จะมีงานวิจัยเล็กน้อยเกี่ยวกับน้ำกะทิโดยตรง แต่มีการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ชี้ว่า กะทิอาจมีประโยชน์ ต่อผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลปกติหรือสูง โดยใน การศึกษาวิจัย นาน ๘ สัปดาห์ในผู้ชาย ๖๐ คน พบว่า ชูพจากน้ำกะทิช่วยลดไขมันเลว (LDL) ได้	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		มากกว่าซูปที่ทำจากนมถั่วเหลือง และยังสามาร เพิ่มระดับไขมันดีหรือเอชดีแอลได้ ๑๘% เมื่อเทียบกับ ถั่วเหลืองที่เพิ่มขึ้นเพียง ๓% ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มะพร้าวมีลิปิด (Lipid) ที่ชื่อว่า กรดลอริก (Lauric Acid) ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยส่งเสริมการทำงานของ ของภูมิคุ้มกันได้ นอกจากนั้น กรดลอริกยังมี คุณสมบัติในการต้านจุลชีพและต้านอักเสบ และ ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ในเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็ง เยื่อบุช่องท้องตายลงด้วย เนื่องจากกรดลอริกอาจ กระตุ้นโปรตีนตัวรับบางชนิดที่ควบคุมการเติบโต ของเซลล์ ทำให้สามารถช่วยยับยั้งการเติบโตของ เซลล์มะเร็งได้ ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร กะทิอาจช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของ น้ำกะทิต่อการป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร เผยแพร่ในวารสาร Phytotherapy Research พ.ศ. ๒๕๕๑ นักวิจัยได้ทำการทดลองกับหนูทดลอง ที่มีแผลในกระเพาะอาหารโดยให้รับประทาน น้ำกะทิ แล้วตรวจร่างกายหนูทดลอง พบว่า ขนาด ของแผลในกระเพาะอาหารลดลง ๕๔ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผลของยาด้านแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ น้ำกะทียังอาจส่งผลในการปกป้องเยื่อ เมือกในกระเพาะอาหาร โดยอาจช่วยลดอาการ ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร และอาจช่วย ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย	
๔	น้ำตาลมะพร้าว	น้ำตาลมะพร้าวช่วยให้ค่าแร่ธาตุในเลือดมีความ สมดุล : เนื่องจากน้ำตาลมะพร้าวประกอบด้วย แมกนีเซียม โซเดียม และโพแทสเซียมซึ่งมีมากกว่า น้ำตาลทั่วไปเกือบ ๔๐๐ เท่า ทำให้ค่าแร่ธาตุใน เลือดสมดุลขึ้น ทั้งยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือด ระดับคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิต อีกด้วย หวานเท่าเทียม แต่ปริมาณน้ำตาลน้อยกว่า ต่ำลง : เมื่อเทียบน้ำตาลในเลือดตามตารางค่าดัชนี น้ำตาล น้ำตาลมะพร้าว จากบ้านตาลปึก มีค่าดัชนี	https://bandtahnbuk.com/coconut-sugar/coconut-sugar-from-band-tahn-buk-sugar-that-is-healthy-dont-miss-it/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		น้ำตาลเพียง ๓๕ ในขณะที่น้ำตาลทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ ๖๕ ผู้ป่วยเบาหวานจึงสามารถรับประทานได้ดีกว่าน้ำตาลบางประเภท อุดมด้วยแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกาย : น้ำตาลมะพร้าว ยังมีแร่ธาตุที่ดีอีกมากมาย อย่างธาตุเหล็กที่มาพร้อมทองแดง ช่วยในการขับถ่าย กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ตามมาด้วยแคลเซียม ที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงแก่กระดูกและฟัน และสุดท้าย ยังมีวิตามินซี ที่ช่วยสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย และยังช่วยให้ผิวสวยใสอีกด้วย	
๕	หอมแดง	เสริมภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ต้าน COVID-19 รักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด	https://www.gedgoodlife.com/infographic/82049-shallot/
๖	มะขามเปียก	อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ และแร่ธาตุ มีคุณสมบัติประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น ป้องกันโรคหัวใจ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และป้องกันการแก่ก่อนวัยของผิวหนัง	https://www-tuasau-de-com.translate.google.com/tamrind/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=th&_x_tr_hl=th&_x_tr_pto=sg
๗	ดอกเกลือ	ได้มาจากการระเหยเป็นไอของน้ำทะเล (น้ำเกลือธรรมชาติ) ซึ่งเกลือนี้นั้นมีราคาถูกกว่าเกลือแกงทั่วไป โดยเกลือที่มีที่มาจากสมุทรสาครยังมีแถวบ้านแหลมจังหวัดเพชรบุรีอีกด้วย โดยในน้ำทะเลนั้นมีแร่ธาตุธรรมชาติปนอยู่อย่างแมกนีเซียม, แคลเซียม, โพแทสเซียม, โบรไมด์, สตรอนเชียม และที่สำคัญคือ “ไอโอดีน” ซึ่งจำเป็นต่อต่อมไทรอยด์ที่คอของเรามาก ซึ่งความมากน้อยของไอโอดีนที่เพิ่มขึ้นกับแหล่งที่มาของเกลือทะเลด้วย ๑. มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น สามารถป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ ๒. เกลือทะเลช่วยให้การเต้นของหัวใจที่ผิดปกตินั้นกลับมาปกติและช่วยควบคุมความดันโลหิตให้มีความดันในระดับปกติ	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
		๓. เกลือทะเลมีอัลคาไลน์ซึ่งจะช่วยให้การปรับสมดุลระดับของความเป็นกรดในร่างกายและยังสามารถจัดความเสี่ยงของโรคร้ายแรงได้อีกด้วย เกลือทะเลจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น ๔. เกลือทะเลมีวิตามินซีที่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยให้การต้านสารอนุมูลอิสระมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๕. เกลือทะเลสามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ไข้หวัด โรค ภูมิแพ้ ดังนั้นควรรับประทานเกลือทะเลในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของทุกคนเอง ** หมายเหตุ โซเดียมสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่อันตราย คือ ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม/วัน หรือเกลือประมาณ ๑ ช้อนชา และหากได้รับปริมาณโซเดียมเกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น	
๘	ใบมะกรูด	ช่วยแก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการไข้ใน ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต่อต้านมะเร็งได้	https://www.tcc-chaokoh.com/kitchens/nutrition_center/view/32#:~:text=%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%94%20%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%AD%20%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
			1%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%94%20%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%99%20%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%94%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%82%E0%B8%A3%E

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
			0%B8%97%E0%B8%B 5%E0%B8%99%E0%B 8%8B%E0%B8%B6%E 0%B9%88%E0%B8%8 7%E0%B8%8A%E0%B 9%88%E0%B8%A7%E 0%B8%A2%E0%B9%8 3%E0%B8%99%E0%B 8%81%E0%B8%B2%E 0%B8%A3%E0%B8%8 A%E0%B8%B0%E0%B 8%A5%E0%B8%AD% E0%B8%81%E0%B8% B2%E0%B8%A3%E0% B8%82%E0%B8%A2% E0%B8%B2%E0%B8% A2%E0%B8%95%E0% B8%B1%E0%B8%A7% E0%B8%82%E0%B8% AD%E0%B8%87%E0 %B9%80%E0%B8%8B %E0%B8%A5%E0%B8 %A5%E0%B9%8C%E0 %B8%A1%E0%B8%B0 %E0%B9%80%E0%B8 %A3%E0%B9%87%E0 %B8%87%E0%B9%81 %E0%B8%A5%E0%B8 %B0%E0%B8%8A%E0 %B9%88%E0%B8%A7 %E0%B8%A2%E0%B8 %95%E0%B9%88%E0 %B8%AD%E0%B8%9 5%E0%B9%89%E0%B 8%B2%E0%B8%99%E 0%B8%A1%E0%B8%B 0%E0%B9%80%E0%B 8%A3%E0%B9%87%E

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
			0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89
๙	ลูกมะกรูดหั่น	- ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ โดยการนำมะกรูดผ่าครึ่งและนำไปลงไฟให้นิ่ม แล้วค่อย ๆ บีบน้ำมะกรูดลงคอทีละนิดจะช่วยทำให้อาการบรรเทาลงได้ - ช่วยพอกโลหิต โดยนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม - ช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน โดยการนำผลมะกรูดมาคว้านไส้กลางออก นำมหาหิงคุ์ใส่และปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจนเป็นผงละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้ - ช่วยขับระดู ขับลม โดยผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเปรี้ยวไว้รับประทาน - ช่วยแก้อาการน้ำลายเหนียว - แก้เถาตานในท้อง - แก่ระดูเสีย ขับระดู - ช่วยขับลมในลำไส้	https://www.tcc-chaokoh.com/kitchens/nutrition_center/view/32#:~:text=%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%94%20%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%AD%20%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%94%20%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
			8%81%E0%B8%B2%E 0%B8%A3%E0%B8%8 A%E0%B9%89%E0%B 8%B3%E0%B9%83%E 0%B8%99%20%E0%B 9%83%E0%B8%9A%E 0%B8%A1%E0%B8%B 0%E0%B8%81%E0%B 8%A3%E0%B8%B9%E 0%B8%94%E0%B8%A D%E0%B8%B8%E0%B 8%94%E0%B8%A1%E 0%B9%84%E0%B8%9 B%E0%B8%94%E0%B 9%89%E0%B8%A7%E 0%B8%A2%E0%B9%8 0%E0%B8%9A%E0%B 8%95%E0%B9%89%E 0%B8%B2%E0%B9%8 1%E0%B8%84%E0%B 9%82%E0%B8%A3%E 0%B8%97%E0%B8%B 5%E0%B8%99%E0%B 8%8B%E0%B8%B6%E 0%B9%88%E0%B8%8 7%E0%B8%8A%E0%B 9%88%E0%B8%A7%E 0%B8%A2%E0%B9%8 3%E0%B8%99%E0%B 8%81%E0%B8%B2%E 0%B8%A3%E0%B8%8 A%E0%B8%B0%E0%B 8%A5%E0%B8%AD% E0%B8%81%E0%B8% B2%E0%B8%A3%E0% B8%82%E0%B8%A2% E0%B8%B2%E0%B8% A2%E0%B8%95%E0%

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
			B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%8B%E0%B8%A5%E0%B8%A5%E0%B9%8C%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89
๑๐	พริกแดงใหญ่	อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินซี แมกนีเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหาร	https://www.sanook.com/health/16009/
๑๑	พริกขี้หนูสวน	- มีรสเผ็ดร้อน สรรพคุณขับลม ทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ กัดเสมหะ ทำให้น้ำลายไหล แก้ไอ เป็นต้น โดยหมอฟันบ้านใช้รากพริกขี้หนู ฝนกับน้ำมะนาว แทรกด้วยเกลือ กวาดคอเด็ก แก้เสมหะ และชาง - ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin - ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม เผาผลาญแคลอรี จึงทำให้น้ำหนักลด ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และไขมันเลว (LDL)	https://www.pptvhd36.com/health/food/5354

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		- ช่วยลดความโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี มีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดการอุดตันของหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวหรือจากการเสียชีวิตจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน เนื่องจากสารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดหดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับเข้ากับแรงดันในระดับต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น	

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

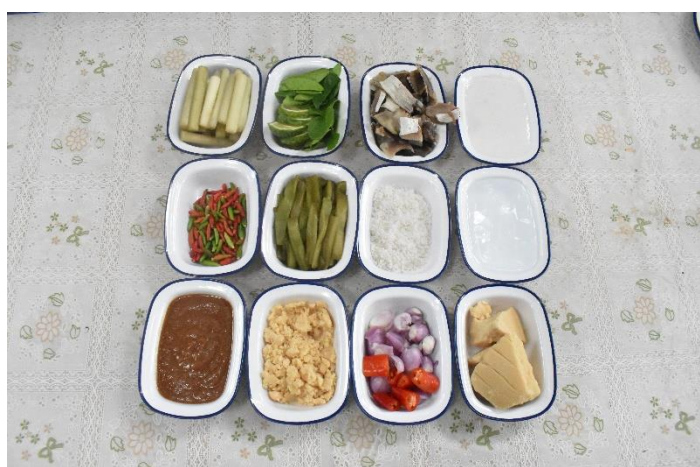
๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....นางนวลอนงค์ สำเภาทอง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางนวลอนงค์ สำเภาทอง)

ตำแหน่งประธาน กพสจ.

วันที่๒๖ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๘....