

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารและเครื่องดื่ม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

รายวิชา การงานอาชีพ ๕ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ภาพเครื่องดื่ม

ที่มา : เครื่องดื่มสมุนไพรหลากสีสัน. <https://food.mthai.com/dessert/๑๒๙๙๔๓.html>

เครื่องดื่ม หมายถึง อาหารที่จัดเตรียมขึ้นเพื่อใช้สำหรับดื่ม มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เครื่องดื่มมีทั้งประโยชน์และโทษต่อร่างกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนผสมของเครื่องดื่มเป็นสำคัญ โดยเครื่องดื่มที่มีประโยชน์จะทำมาจากผักและผลไม้สด ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ส่วนเครื่องดื่มที่มีโทษจะมีส่วนผสมของสารกระตุ้นประสาท เช่น คาเฟอีน แอลกอฮอล์ สำหรับเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณมาก อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ไม่ควรซื้อเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนแอลกอฮอล์และน้ำตาลปริมาณมากเพราะเหตุดังต่อไปนี้

- คาเฟอีน มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจและสมอง อาจทำให้ใจสั่นและนอนไม่หลับ
- แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดอาการมึนงง ง่วงและขาดสติ
- น้ำตาล ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจได้

ประเภทเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มที่มีประโยชน์แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. เครื่องดื่มประเภทนม ซึ่งผลิตจากนมโคและนมแพะ เช่น นมสดสเตอริไลส์ นมสดพาสเจอร์ไรส์ นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว โยเกิร์ต นมผง เป็นต้น

๒. เครื่องดื่มประเภทผักและผลไม้ ผลิตจากผักและผลไม้ชนิดเดียวหรือหลายชนิดผสมกัน รวมถึงเครื่องดื่มที่ผลิตจากสมุนไพร เช่น น้ำใบบัวบก น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำแตงกวา น้ำฟักทอง น้ำมะเขือเทศ น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม น้ำสับปะรด น้ำรากบัว น้ำกระเจียว น้ำขิง น้ำสะระแหน่ น้ำตะไคร้ เป็นต้น

๓. เครื่องดื่มประเภทธัญพืช ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชต่างๆ ได้แก่ ข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง และข้าวโพด เช่น น้ำข้าวกล้องงอก นำนมถั่วเหลือง น้ำข้าวโพด เป็นต้น

ความสำคัญและประโยชน์ของเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มเป็นอาหารลักษณะเหลวที่ดื่มได้ง่าย ไม่ต้องเคี้ยว เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายปกติและผู้ป่วย เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที และช่วยให้ร่างกายสดชื่น นอกจากนี้ เครื่องดื่มแต่ละประเภทยังให้ประโยชน์แตกต่างกัน ดังตัวอย่าง

ประเภทของเครื่องดื่ม	ประโยชน์
นม	ให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ ธาตุเหล็ก
น้ำผักผลไม้และน้ำธัญพืช	ให้วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี น้ำตาล โยอาหาร
น้ำสมุนไพร	ให้วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี น้ำตาล โยอาหาร เช่น มะขามแขกช่วยให้การขับถ่ายสะดวก ขิงและตะไคร้ช่วยขับลม

หลักการเตรียมประกอบจัดตกแต่งและบริการเครื่องดื่ม

๑. การเตรียมเครื่องดื่ม

- ๑.๑ เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ไม่ซ้ำไม่เน่าเสียมาเป็นเครื่องดื่ม เพื่อให้เครื่องดื่มมีรสชาติและกลิ่นดี รวมถึงมีคุณค่าทางอาหารเป็นประโยชน์ต่อผู้ดื่ม
- ๑.๒ เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีมากในท้องถิ่น เพราะมีราคาไม่แพง รสชาติดี หาได้ง่ายและสดใหม่
- ๑.๓ ล้างผักและผลไม้ที่จะนำมาทำเครื่องดื่มทั้งเปลือกก่อนปอกเปลือก และหั่นเป็นชิ้นทุกครั้ง และควรจะทำเครื่องดื่มทันทีที่ปอกเปลือกและหั่นแล้ว เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหาร
- ๑.๔ ควรชั่งตวงส่วนผสมในการทำเครื่องดื่มทุกครั้ง เพื่อความสะดวกในการประกอบเครื่องดื่มและได้เครื่องดื่มรสชาติเดิมทุกครั้งที่ทำ

๒. การประกอบเครื่องดื่ม

- ๒.๑ อุปกรณ์ที่ใช้ทำเครื่องดื่มต้องสะอาด ปราศจากกลิ่นและรสชาติต่างๆ เพื่อให้เครื่องดื่มที่ทำมีรสชาติและกลิ่นตามชนิดของส่วนผสมและวัตถุดิบของชนิดนั้นๆ
- ๒.๒ เครื่องดื่ม ที่ต้องการให้มีเนื้อผักหรือผลไม้เนียนละเอียดไปกับส่วนผสมอื่น ควรใช้เครื่องปั่นน้ำผลไม้ แทนการสับให้ชิ้นเล็กหรือละเอียด และใช้น้ำเชื่อมแทนน้ำตาลทราย เพื่อเป็นการประหยัดเวลาและแรงงาน
- ๒.๓ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเป็นผักหรือผลไม้สด ควรดื่มทันทีที่ทำเสร็จ ไม่ควรผ่านการต้ม เพราะจะทำให้เสียคุณค่าทางอาหาร นอกจากต้องการเก็บไว้นานกว่า ๑ วัน จึงต้องต้มให้เดือด ทิ้งให้เย็นแล้วจึงเทใส่ภาชนะจัดเก็บในตู้เย็น

๓. การจัดเครื่องต้ม

๓.๑ จัดเครื่องต้มให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ต้ม เช่น จัดนมสดให้เด็กวัยเรียนที่กำลังเจริญเติบโต จัดน้ำผักและผลไม้ให้ผู้สูงอายุที่ระบบขับถ่ายไม่ปกติ จัดน้ำขิงให้กับบุคคลที่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

๓.๒ จัดเครื่องต้มให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ เช่น อากาศเย็นควรจัดเครื่องต้มอุ่นๆ อากาศร้อนควรจัดเครื่องต้มเย็นใส่น้ำแข็งเพื่อรักษาสมดุลของอุณหภูมิร่างกาย เป็นต้น

๓.๓ จัดเครื่องต้มให้เหมาะสมกับโอกาสที่จะบริการ เช่น การบริการเครื่องต้มให้กับผู้มาเยี่ยมเยียนที่บ้าน ควรเป็นเครื่องต้มที่จะเตรียมได้ง่าย และจัดเตรียมตามความต้องการหรือความชอบของผู้มาเยี่ยมเยียน การบริการเครื่องต้มในงานเลี้ยงสังสรรค์ ควรจัดให้มีปริมาณเพียงพอกับผู้มาร่วมงานและเตรียมไว้สำหรับเติมได้เรื่อยๆ เป็นต้น

๓.๔ จัดเครื่องต้มลงในภาชนะที่เหมาะสม เช่น เครื่องต้มร้อน ให้เทใส่ถ้วยกระเบื้อง หรือแก้วทนความร้อนที่มีหูจับแล้วมีจานรอง ไม่ควรเทเครื่องต้มร้อนๆ ลงในแก้วพลาสติกชนิดที่ไม่ทนความร้อน เพราะอาจทำให้แก้วพลาสติกละลายเสียรูปทรง หรือมีสารปนเปื้อนจากพลาสติกปนเปื้อนลงในเครื่องต้มก็ได้ เครื่องต้มเย็นที่บริการในงานเลี้ยงสังสรรค์ ประเภทน้ำผลไม้ผสมผลไม้เทใส่อ่างแก้วใบใหญ่ ควรมีทัพพีตักและมีแก้วเปล่าไว้บริการแขกที่มาร่วมงาน เป็นต้น

๔. การตกแต่งเครื่องต้ม

๔.๑ ตกแต่งเครื่องต้มด้วยการใช้วัสดุธรรมชาติ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ต้ม เช่น ผักหรือผลไม้ที่ใช้ทำเครื่องต้ม นั้น ตัดแต่งเป็นรูปทรงต่างๆ ดอกไม้ต่างๆ ที่ทานได้ เป็นต้น

๔.๒ ตกแต่งเครื่องต้มด้วยช้อนคนเครื่องต้มที่มีรูปทรงต่างๆ ใส่คู่กับหลอดลงในแก้ว

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ประกอบ จัดตกแต่ง และบริการเครื่องต้ม

๑. เครื่องชั่ง	
๒. ถ้วยตวงของเหลว	
๓. ถ้วยตวงของแห้ง	

๔. ช้อนตวง	
๕. ผ้าขาวบาง	
๖. เครื่องปั่นน้ำผลไม้	
๗. ค้อนทุบขิง ตะไคร้	
๘. มีดและเขียง	
๙. หม้อต้ม	
๑๐. พิมพ์กดผักผลไม้รูปต่างๆ	

๑๑. ถ้วยกระเบื้องมีหู	
๑๒. แก้วใสมีก้านและไม่มีก้าน	
๑๓. อ่างแก้ว	
๑๔. เหยือกแก้ว	
๑๕. อุปกรณ์รองแก้ว	
๑๖. ทัพพีตักเครื่องดื่ม	
๑๗. อุปกรณ์คนเครื่องดื่ม	

ตัวอย่างเครื่องดื่ม

น้ำขิง



ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|-----|---------|
| ๑. ขิงแก่ | ๓๐๐ | กรัม |
| ๒. น้ำตาลทรายแดง | ๑/๒ | ถ้วยตวง |
| ๓. น้ำสะอาด | ๔ | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

๑. ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือกออกล้างอีกครั้ง ทูบพอแตก
๒. ใส่น้ำลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟต้มน้ำให้เดือด ใส่ขิงลงต้ม ๕ นาที กรองเอากากออกอีกครั้ง
๓. ใส่น้ำตาลพอน้ำตาลละลายยกลง

อุปกรณ์

๑. กะละมังพลาสติก
๒. มีด เชียง

อุปกรณ์ (ต่อ)

๓. ค้อนทุบขิง
๔. หม้อต้ม
๕. กระชอน
๖. แก้วใสมีก้านหรือถ้วยกระเบื้องมีจานรอง
๗. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง
๘. ตาข่าย

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ช่วยย่อยอาหารและแก้อาการท้องอืด
๒. บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน
๓. ลดความดันโลหิตสูง
๔. ลดระดับน้ำตาลในเลือด
๕. บรรเทาอาการหวัด