

ใบความรู้ เรื่อง รู้จักการถนอมอาหาร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ศิลป์แห่งการถนอมอาหาร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการถนอมอาหาร

รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ความหมายของการถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง กระบวนการ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่มนุษย์ใช้เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร โดยการชะลอ หรือยับยั้งการเสื่อมสภาพจากจุลินทรีย์ (เชื้อรา แบคทีเรีย) เอนไซม์ หรือปัจจัยทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด ฯลฯ ทำให้อาหาร สามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยไม่เสียคุณภาพทั้งด้านรสชาติ สี กลิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ



ตัวอย่างไส้ตัว เช่น

- การทำให้เปรี้ยว → ทำให้เก็บปลาไว้ได้นานขึ้น แม้ไม่มีตู้เย็น
- การตากกล้วย (กล้วยตาก) → ทำให้กล้วยมีรสหวานเข้มข้น เก็บได้นานขึ้น
- การดองผัก (เช่น กะหล่ำปลีดอง) → ทำให้ผักไม่เน่าเสียง่าย และมีรสชาติแปลกใหม่

ความสำคัญของการถนอมอาหารในชีวิตประจำวัน



การถนอมอาหาร มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ได้แก่

๑. การยืดอายุอาหาร

>>> อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มีอายุการเก็บรักษาสั้น หากไม่ได้รับการถนอมจะเสียหายได้ง่าย

>>> การถนอมช่วยให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น เนื้อแดดเดียว กุนเชียง ปลาแห้ง



๒. ช่วยให้มีอาหารบริโภคตลอดปี

>>> ในบางฤดูกาลอาจมีผลผลิตมาก เช่น มะม่วง ช่วงฤดูร้อน

>>> หากแปรรูปถนอมไว้ เช่น มะม่วงอบแห้ง มะม่วงดอง → ทำให้สามารถบริโภคได้แม้พ้นฤดู



๓. อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน

>>> อาหารถนอมสำเร็จรูป เช่น ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป → เก็บง่าย พกพาสะดวก
รับประทานได้ตลอดเวลา



ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น

- ❶ ครอบครัวที่เดินทางไปต่างจังหวัด มักพกปลากระป๋อง และอาหารแห้งไปเพื่อความสะดวก
- ❷ นักเรียนที่ไปเข้าค่าย อาจได้ทานอาหารถนอม เช่น ไส้กรอก กุนเชียง หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

การถนอมอาหารมีประโยชน์ครอบคลุมหลายด้าน ดังนี้

๓.๑ ด้านเศรษฐกิจ



>>> ช่วย ลดการสูญเสียผลผลิตทางการเกษตร เช่น มะม่วง ทุเรียน กลั้วย → หากเหลือมากเกินไป และขายไม่หมด สามารถแปรรูปเป็นผลไม้อบแห้งหรือแยมขายได้

>>> เป็นการ สร้างอาชีพ และรายได้ เช่น ร้านขายกลั้วยฉาบ มะม่วงอบแห้ง หรือปลาสาม ถือเป็น สินค้าพื้นบ้านที่ขายได้ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

>>> เพิ่ม มูลค่าให้กับสินค้า เช่น มะม่วงสดราคา กิโลกรัมละ ๓๐ บาท → เมื่อทำมะม่วงอบแห้ง อาจ ขายได้ถึง ๑๕๐ บาท/กิโลกรัม

📌 ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น ชาวบ้านในท้องถิ่นนำกลั้วยน้ำว้ามาแปรรูปเป็นกลั้วยฉาบขาย ทำให้มีรายได้เสริม

๓.๒ ด้านสุขภาพ



>>> ได้รับอาหารที่ สะอาด และปลอดภัย หากถนอมอย่างถูกวิธี จะลดความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน

>>> ทำให้ยังคง คุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักอบแห้งสามารถเก็บสารอาหารบางชนิดไว้ได้

>>> ช่วยให้มีอาหารรับประทานแม้นิยาม ขาดแคลน เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง

📌 ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น ช่วงน้ำท่วม หลายครอบครัวอาศัยอาหารบรรจุกระป๋อง และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็น หลัก

๓.๓ ด้านสิ่งแวดล้อม



>>> ลดการ สูญเสียอาหาร และขยะอาหาร (Food Waste) → หากไม่ถนอม อาหารอาจเน่าเสียจนต้องทิ้ง

>>> ส่งเสริม การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เช่น ผลไม้ที่ล้นตลาด ไม่ต้องทิ้ง แต่สามารถนำมาถนอมขายได้

>>> สนับสนุน เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) → การถนอมอาหารช่วยให้วัตถุดิบถูกใช้ได้เต็มประสิทธิภาพ

📌 ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น หากแม่ค้ามีแตงกวามากเกินไปจนขายไม่ทัน อาจนำมาทำแตงกวาดองแทนที่จะปล่อยให้เน่าเสีย

การถนอมอาหาร เป็นกระบวนการที่ช่วยยืดอายุอาหาร ทำให้มีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ทั้งการเก็บรักษา การบริโภค และการสร้างรายได้ อีกทั้งยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้น นักเรียนควรเรียนรู้วิธีการถนอมอาหาร และนำไปใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน

