

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพร (น้ำมันบัวบก)

รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



น้ำมันบัวบก ได้มาจากการนำน้ำคั้นใบบัวบกไปเคี้ยวลงในน้ำมันมะพร้าวด้วย ไฟปานกลาง เมื่อน้ำบัวบกเริ่มตกละเอียด จึงนำลงจากไฟ นำน้ำมันที่ได้มากรองผ่าน ผ้าขาวบาง แล้วจึงนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ประโยชน์ของน้ำมันบัวบก

ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ทำให้ผมดกดำ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยแก้ปัญหาผมหงอกขาวได้

วัสดุ-อุปกรณ์ สำหรับการทำน้ำมันบัวบก

๑. บัวบก ๑๐๐ กรัม
๒. เครื่องปั่นน้ำผลไม้
๓. น้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ มิลลิลิตร
๔. ผ้าขาวบาง ๓-๔ ผืน
๕. กระทะสำหรับเคี้ยวน้ำมันบัวบก
๖. กระชอนสำหรับกรองน้ำมันบัวบก
๗. ขวดแก้วหรือพลาสติกขนาดเล็กสำหรับใส่น้ำมันบัวบก

ขั้นตอนการทำน้ำมันบัวบก



๑. นำบัวบกมาล้างให้สะอาด เลือกใช้เฉพาะส่วนที่เป็นใบ จำนวน ๑๐๐ กรัม



๒. หั่นใบบัวบกเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปใส่เครื่องปั่นน้ำผลไม้ เติมน้ำลงไป ๑๕๐-๒๐๐ มิลลิลิตร ปั่นให้ละเอียด



๓. นำน้ำใบบัวบกที่ได้กรองผ่านผ้าขาวบาง เอากากใบบัวบกทิ้งไป ใช้เฉพาะส่วนที่เป็นน้ำ



๔. นำน้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ มิลลิลิตร ตั้งไฟปานกลาง เมื่อน้ำมันร้อน เติมน้ำใบบัวบกลงไป



๕. เคี้ยวน้ำมันมะพร้าวกับน้ำใบบัวบกให้เข้ากัน เมื่อน้ำมันเริ่มเป็นสีเขียวใส และเริ่มมีตะกอน คล้ายเม็ดทรายเกิดขึ้น ให้ยกลง



๖. ตักส่วนที่เป็นกากตะกอนออก และนำน้ำมันไปกรองผ่านผ้าขาวบางอีกครั้ง ก่อนนำไปบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ พร้อมนำไปใช้งาน

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๔ เรื่อง การทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพร (น้ำมันบัวบก)
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

บัวบก เป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีสี่เหลี่ยม มีลักษณะคล้ายใบบัว เลื้อยไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะ ถือเป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งยังหาได้ง่าย และราคาไม่แพง ส่วนที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ได้แก่ ส่วนของใบบัวบก



ลักษณะของบัวบก

ที่มาภาพ : <https://beautytap.com/๒๐๑๘/๐๘/centella-asiatica>

คุณประโยชน์ของใบบัวบกทางด้านบำบัดและรักษาร่างกาย

๑. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการความดันสูงได้ เนื่องจากใบบัวบกนั้นมีฤทธิ์ที่สามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่เส้นเลือดได้ จึงช่วยลดความดันโลหิตได้

๒. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการของโรคเบาหวานได้ เพราะบัวบกมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการไหลเวียนผ่านเส้นเลือดฝอย การแลกเปลี่ยนออกซิเจนผ่านเส้นเลือดฝอย จึงช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการบวม เหน็บชา แขนและขาอ่อนแรง และอาการเส้นประสาทเสื่อมได้

๓. สามารถช่วยบรรเทา รักษาแผลต่างๆ เช่น แผลผ่าตัด การปลูกถ่ายผิวหนัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรัง หรือแม้แต่แผลจากโรคเรื้อน และยังช่วยป้องกันการเกิดแผลเป็นได้ด้วย ใบบัวบกช่วยในกระบวนการหายของแผลได้ด้วย นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการสร้างคอลลาเจนบริเวณแผลมากเกินไป

๔. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการของโรคผิวหนังต่างๆ ได้ เช่น โรคเรื้อน วัณโรคที่ผิวหนัง โดยพบว่าสารอะซีโกลิโคไซด์ที่มีอยู่ในใบบัวบกนั้นสามารถทำลายสารเคลือบผิวที่ทำหน้าที่หุ้มแบคทีเรียเพราะโดยปกติภูมิคุ้มกันไม่สามารถทำลายสารเคลือบผิวตัวนี้ได้เอง จึงทำให้ภูมิคุ้มกันเข้าไปจัดการกับเชื้อแบคทีเรียได้โดยตรง

๕. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการเส้นเลือดขอดให้มีขนาดเล็กลงได้ เนื่องจากใบบัวบกจะทำให้คอลลาเจนที่หุ้มอยู่รอบเส้นเลือดดำยืดหยุ่นมากขึ้น และทำให้การไหลเวียนผ่านเส้นเลือดดำเป็นไป得更สะดวกขึ้นนั่นเอง

๖. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการผิพอกติของตับและไตได้ เช่น ตับอักเสบ โรคตับที่เกิดจากการดื่มสุรา

๗. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการข้ออักเสบ รูมาตีสซึม รำมะนาด หรือเหงือกอักเสบได้

๘. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการไข้ใน ร้อนใน กระจายน้ำ อาการฟกช้ำ ตาแดง และช่วยแก้ อาการอ่อนเพลียได้

๙. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการแพ้ที่มีผื่นคัน ปวดแสบ ปวดร้อน อักเสบได้

๑๐. สามารถช่วยบรรเทา รักษาและดับพิษไข้ แก้พิษงูกัดได้ด้วย

๑๑. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการปวดท้อง แก้บิด ดีซ่าน อาเจียนเป็นเลือดได้

๑๒. สามารถช่วยบรรเทา รักษาอาการเจ็บคอได้

๑๓. สามารถช่วยบรรเทา รักษาการโรคได้

คุณประโยชน์ของใบบัวบกทางด้านเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย

๑. สามารถช่วยในการบำรุงร่างกาย

๒. สามารถช่วยบำรุงกำลังได้ดี

๓. สามารถช่วยบำรุงหัวใจให้การทำงานของหัวใจนั้นเป็นปกติ

๔. สามารถช่วยบำรุงสมอง ให้ความจำดี สมาธิดี ผ่อนคลายความเครียดและความกังวลต่างๆ ได้ และยังช่วยกำจัดสารพิษที่สะสมอยู่ในสมองและระบบประสาทได้อีกด้วย

๕. สามารถช่วยบำรุงสายตาได้

๖. สามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

๗. สามารถช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้

๘. สามารถช่วยชะลอความแก่ ทำให้ผิวหนังเต่งตึง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

๙. สามารถช่วยในการขับปัสสาวะได้

- ๑๐. สามารถช่วยขับล้างสารพิษที่ตกค้างในร่างกายได้ ทั้งประเภทโลหะหนักและยาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
- ๑๑. สามารถช่วยลดสภาวะความเป็นหมันได้
- ๑๒. สามารถช่วยต่อต้านและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้

การเคี้ยวในน้ำมัน เป็นการสกัดสมุนไพรอีกวิธีหนึ่ง โดยจะใช้น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าวในการเคี้ยวสมุนไพร สัดส่วนของสมุนไพรที่ใช้ คือ ให้ใช้สมุนไพรสดหรือแห้ง ๑-๒ เท่า ของน้ำหนักน้ำมันพืช

วิธีการเคี้ยวในน้ำมัน

- ๑. ชั่งน้ำหนักสมุนไพร ๑-๒ เท่าของน้ำหนักน้ำมันพืช
- ๒. ชั่งน้ำหนักน้ำมันพืช ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง
- ๓. เมื่อน้ำมันพืชร้อน ใส่สมุนไพรลงไปทีละน้อย ทอดจนกรอบ ตักกากสมุนไพรทิ้ง
- ๔. กรองน้ำมันที่ได้ด้วยผ้าขาวบาง ๒-๓ ชั้น แล้วจึงนำไปใช้ได้



การเคี้ยวในน้ำมัน

ที่มาภาพ : <https://mgronline.com/qol/detail/๙๕๔๐๐๐๐๐๙๘๙๗๕>

สื่อสำหรับครู เรื่อง การทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพร (น้ำมันบัวบก) รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
--

๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง การทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน

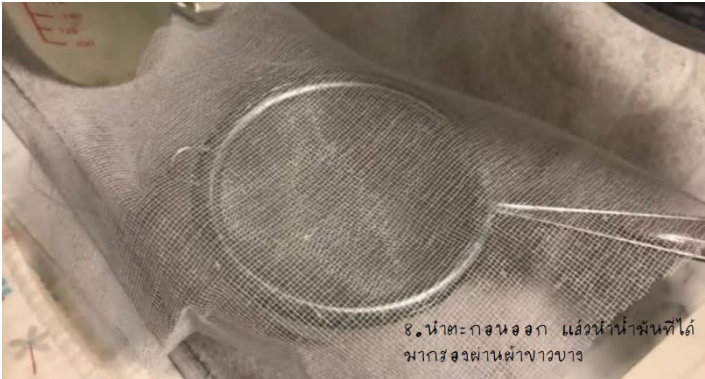
	๑. หน้าปก
 คุณประโยชน์ของบัวบกทางด้านบำบัดและรักษาร่างกาย • ช่วยบรรเทา รักษาอาการความดันสูงได้ • ช่วยบรรเทา รักษาอาการของโรคเบาหวานได้ • ช่วยบรรเทาและรักษาแผลต่างๆ เช่น แผลผ่าตัด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น • ช่วยบรรเทา รักษาอาการของโรคผิวหนังต่างๆ ได้ เช่น โรคเรื้อน วัณโรคที่ผิวหนัง • ช่วยบรรเทา รักษาอาการหลอดเลือดออกให้มีขนาดเล็กลง • ช่วยบรรเทา รักษาอาการไข้ใน ร้อนใน กระหายน้ำ • ช่วยบรรเทา รักษาอาการแพ้ที่มีผื่นคัน ปวดแสบ ปวดร้อน อักเสบได้	๒. คุณประโยชน์ของบัวบกทางด้านบำบัดและรักษาร่างกาย
 คุณประโยชน์ของบัวบกทางด้านเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย • ช่วยบำรุงร่างกายและบำรุงกำลังได้ดี • บำรุงหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานปกติ • บำรุงสมอง ให้ความจำดี สมาธิดี ผ่อนคลายความเครียดและกังวลต่างๆ • ช่วยบำรุงสายตา • ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง • ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ทำให้ผิวหนังเต่งตึง • ช่วยต่อต้านและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้	๓. คุณประโยชน์ของบัวบกทางด้านเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย

น้ำมัน บัวบก 	๔. น้ำมันบัวบก
น้ำมัน บัวบก บำรุงหนังศีรษะ ช่วยให้ผมดกดำ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แก้ปัญหามองออก 	๕. สรรพคุณของน้ำมันบัวบก
 การเคี่ยวในน้ำมันหรือการหุงน้ำมัน น้ำมันที่ใช้ควรเป็น น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันมะพร้าว สัดส่วนสมุนไพรที่ใช้ ให้ใช้สมุนไพรสด หรือแห้ง 1-2 เท่า ของน้ำหนักน้ำมันพืช  	๖. การเคี่ยวในน้ำมัน
วิธีทำ -ชั่งน้ำหนักสมุนไพร -ชั่งน้ำหนักน้ำมันพืช ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง -เมื่อน้ำมันพืชร้อน ประมาณ 100-150 องศาเซลเซียส ใส่สมุนไพรลงไปทีละน้อย ทอดจนกรอบตักกากสมุนไพรทิ้ง เติมน้ำมันทีละน้อย ทำซ้ำจนหมด -กรองน้ำมันพืชด้วยผ้าขาวบาง 3 ชั้น จึงนำน้ำมันไปใช้  	๗. การเคี่ยวในน้ำมัน

๒. คลิปขั้นตอนการทำน้ำมันบัวบกด้วยวิธีการเคี้ยวในน้ำมัน

1. นำบัวบกมาล้างให้สะอาด 	๑. ล้างบัวบกให้สะอาด
2. หั่นบัวบกเป็นชิ้นเล็กๆ 	๒. เลือกใช้เฉพาะใบบัวบก ๑๐๐ กรัม ใช้มีดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำไปปั่นในเครื่องปั่น บัวบก 100 กรัม ต่อน้ำ 150-200 มิลลิลิตร 	๓. นำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ใบ บัวบก ๑๐๐ กรัม ใส่ลงไปเครื่องปั่น และเติมน้ำ ๑๕๐-๒๐๐ มิลลิลิตร
4. ปั่นให้ละเอียด 	๔. ปั่นให้ละเอียด

	๕. ใบบัวบกที่ปั่นละเอียดแล้ว
๕. กรองด้วยผ้าขาวบาง 	๖. นำน้ำใบบัวบกที่ได้มากรองด้วยผ้าขาวบาง
 ๖. ตั้งกระทะไฟกลาง เติมน้ำมันมะพร้าวลงไป 100 มิลลิลิตร จากนั้นเติมน้ำขมิ้นลงไป คนให้เข้ากัน	๗. ตั้งกระทะไฟกลาง เติมน้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ มิลลิลิตรลงไป จากนั้นเติมน้ำขมิ้นลงไป คนให้เข้ากัน
 ๗. เคี่ยวไฟปานกลางไปเรื่อย ๆ จนน้ำมันกลายเป็นสีเขียวใส ขมิ้นกลับตัวกันเป็นก้อนแข็ง	๘. เคี่ยวด้วยไฟกลางไปเรื่อยๆ ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที น้ำมันจะเริ่มเป็นสีเขียวใส ตะกอนขมิ้นเริ่มจับตัวกันเป็นก้อน ระวังอย่าให้ไหม้

	๙. เมื่อตะกอนเริ่มจับเป็นก้อนแล้ว ให้ปิดไฟ แล้วตักตะกอนออก
	๑๐. นำน้ำมันที่ได้กรองผ่านผ้าขาวบางอีกครั้ง
น้ำมัน บัวบก 	๑๑. นำน้ำมันบัวบกบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้