

ใบความรู้ที่ 2.6 เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ หน่วยที่ 2 เรื่อง การจัดการผลผลิต
รหัสวิชา ง22101 รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



สรรพคุณ แครอทช่วยบำรุงสายตา เพราะในแครอทมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิตามินที่ร่างกายต้องการ อีกทั้งมีประโยชน์ที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตาของเราด้วย โดยเฉพาะเนื้อเยื่อชั้นในของดวงตาหรือที่เรียกว่า เรติน่า ซึ่งการที่ได้รับประทานแครอทบ่อย ๆ ยังช่วยถนอมดวงตาให้สามารถมองเห็นอย่างปกติมะนาวมีกรดแอสซิดิกและวิตามินซีสูง แก้อาการปวดท้อง แน่นท้อง เป็นยาระบาย เป็นยาขับลมช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

ส่วนผสม

แครอทหั่นเล็ก ๆ	๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อมเข้มข้น	๘ ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มสุก	๒ แก้ว
น้ำมะนาว	๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑ ช้อนชา
น้ำแข็งบดละเอียด	๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่รวมกันในเครื่องปั่นผลไม้
๒. ปั่นให้ละเอียดแล้วเทใส่แก้ว และตกแต่งให้สวยงามด้วยชิ้นแครอทฝานบางที่ชอบแก้ว

ข้อเสนอแนะ

หากมีอาการไอ เจ็บคอ ควรใช้น้ำมะนาวผสมในน้ำอุ่นดื่มตอนเช้า จะช่วยบรรเทาไอและอาการเจ็บคอได้

น้ำอัญชัน



สรรพคุณ

มีสารแอนโทไซยานิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในเส้นเลือดขนาดเล็กช่วยให้เลือดไปเลี้ยงรากผมได้ดี ช่วยให้ผมมีสีเข้มเสมอกัน บำรุงสายตา ช่วยขับปัสสาวะ

ส่วนผสม

ดอกอัญชันสด	๕ ดอก
น้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนอุ่น	๑ แก้ว
น้ำตาล	๑ ช้อนชา
น้ำมะนาวสด	๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างดอกอัญชันสดให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า เด็ดส่วนที่เป็นก้านดอกทิ้ง เอาแต่กลีบดอก ส่วนที่มีสีน้ำเงิน ๕ ดอก ใส่ลงไปนึ่งในแก้วน้ำที่มีน้ำอุ่น เขย่าเบา ๆ สีจะละลายออกมาทิ้งไว้ประมาณ ๒-๓ นาที สีกลีบดอกจะซีดลงตักดอกอัญชันทิ้งไป

๒. เติมน้ำตาลและน้ำมะนาวสด น้ำอัญชันจะเปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีม่วง เติมน้ำแข็งตบแต่แก้วให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมทาน

ข้อเสอแนะ

ดอกอัญชันผึ่งในที่ร้อนและแห้งโดยไม่โดนแดด เมื่อแห้งเก็บไว้ในโถปิดสนิท จะเก็บไว้ได้นานประมาณ ๖ เดือน