**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 ยังช่วยถนอมดวงตาให้สามารถมองเห็นอย่างปกติมะนาวมีกรดแอซีติกและวิตามินซีสูง 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 และตกแต่งให้สวยงามด้วยชิ้นแครอทฝานบางที่ขอบแก้ว

***ข้อเสนอแนะ***

หากมีอาการไอ เจ็บคอ ควรใช้น้ำมะนาวผสมในน้ำอุ่นดื่มตอนเช้า จะช่วยบรรเทาไอและอาการ

เจ็บคอได้

**ใบความรู้ที่ 2.6 เรื่อง การทำน้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ หน่วยที่ 2 เรื่อง การจัดการผลผลิต**

**รหัสวิชา ง22101 รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

**น้ำอัญชัน**



**สรรพคุณ**

มีสารแอนโทไซยานิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ กระตุ้นการไหลเวียนของ

เลือดในเส้นเลือดขนาดเล็กช่วยให้เลือดไปเลี้ยงรากผมได้ดี ช่วยให้ผมมีสีเข้มเสมอกัน บำรุงสายตา ช่วยขับปัสสาวะ

**ส่วนผสม**

ดอกอัญชันสด ๕ ดอก

น้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนอุ่น ๑ แก้ว

น้ำตาล ๑ ช้อนชา

น้ำมะนาวสด ๑ ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ**

๑. ล้างดอกอัญชันสดให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า เด็ดส่วนที่เป็นก้านดอกทิ้ง เอาแต่กลีบดอก

ส่วนที่มีสีน้ำเงิน ๕ ดอก ใส่ลงไปในแก้วน้ำที่มีน้ำอุ่น เขย่าเบา ๆ สีจะละลายออกมาทิ้งไว้ประมาณ ๒-๓ นาที สีกลีบดอกจะซีดลงตักดอกอัญชันทิ้งไป

๒. เติมน้ำตาลและน้ำมะนาวสด น้ำอัญชันจะเปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีม่วง เติมน้ำแข็งตกแต่

แก้วให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมทาน

***ข้อเสนอแนะ***

ดอกอัญชันผึ่งในที่ร้อนและแห้งโดยไม่โดนแดด เมื่อแห้งเก็บไว้ในโถปิดสนิท จะเก็บไว้ได้

นานประมาณ ๖ เดือน