



ทำดีถวายพ่อ ตามรอยพระราช *Performing Good Deeds Following in His Late Majesty King Bhumibol Adulyadej's Footsteps.*

โครงการการจัดการความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม :
จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

การนำเสนอผลงานสุนทรพจน์

โดย

อาจารย์อัญชนา ชิตติยะวงศ์

อาจารย์สิริรัตน์ พานิช

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ในวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
ณ ห้องเรียน B ๖๐๙ ชั้น ๖ อาคารคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม



ทำดีตามพ่อ ตามรอยพระราชา

*Performing Good Deeds
Following in His Late Majesty
King Bhumibol Adulyadej's Footsteps.*



สูตรน้ำยาดังงานสมุนไพร

ส่วนประกอบ

- 1.) สารเพิ่มฟอง (Email) 100 กรัม
- 2.) ผงขี้เถ้า (เกลือป่น) 150 กรัม
- 3.) หัวแชมพู (N70) 500 กรัม
- 4.) สารขจัดคราบ (Neopalex F-24) 500 กรัม
- 5.) น้ำสมุนไพร 100 มิลลิลิตร

วิธีทำ

- 1.) ละลายสารเพิ่มฟอง 100 กรัม ในน้ำสะอาด 5 ลิตร กวนให้เข้ากันแล้วพักไว้ (ถังที่1)
- 2.) ละลายผงขี้เถ้า (เกลือป่น) 150 กรัม ในน้ำ 1 ลิตร กวนให้เข้ากัน(ถังที่2)
- 3.) นำผงขี้เถ้าที่ละลายแล้วในข้อ (2) ผสมกับหัวแชมพู (N70) กวนให้เข้ากัน (ถังที่2)
- 4.) นำส่วนผสมที่ได้ในข้อ (3) เทลงในถังสีขาวข้อ (1) ผสมรวมกัน
- 5.) เติมสารขจัดคราบ 500 กรัม ลงในข้อ (4)
- 6.) เติมน้ำสมุนไพร (มะกรูด , มะขาม , มะนาว ฯลฯ) 100 มิลลิลิตร
- 7.) ถ้าน้ำยาดังงานไม่ข้นให้เติมผงขี้เถ้า (เกลือป่น) 100 กรัม ที่ละน้อยผสมให้เข้ากันจนพอข้น
- 8.) รอให้ฟองยุบแล้วนำไปบรรจุขวดใช้ต่อไป

สรรพคุณของสมุนไพรที่มีส่วนประกอบ

มะกรูด



รูปที่ 1 ผลของมะกรูด ภาพจาก [1]

ชื่อภาษาอังกฤษ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrus x hystrix L.

ชื่อเรียกอื่น มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขุด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วลี (ภาคใต้)

เป็นต้น

จัดอยู่ในตระกูล ส้ม (Citrus)

ถิ่นกำเนิด ประเทศไทย ลาว มาเลเซีย และอินโดนีเซีย [1]

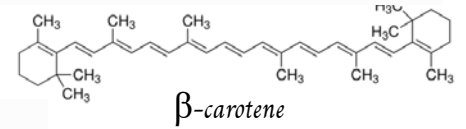
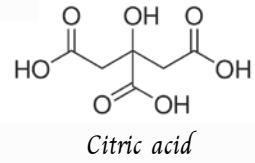
ลักษณะของมะกรูด

ลักษณะของลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้แข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดดัดรูป มีใบย่อย 1 ใบ เรียงสลับ รูปไข่ คือมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันอยู่ คอดกึ่งกลางใบเป็นตอน ๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน กว้าง 2.5-4 เซนติเมตร ยาว 4-7 เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ตอนข้างหนา มีกลิ่นหอมมาก เพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ซึ่งผลแบบนี้เรียกว่า ผลแบบส้ม (hesperidium) ใบด้านบนสีเขียว ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3-5 ดอก

กลิ่นดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัว-ท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ๆ [1]

ประโยชน์ของมะกรูดในน้ำยาด่างจาน

1. มะกรูดมีกรด Citric acid ช่วยขจัดคราบสบู่ (ด่าง) ที่หลงเหลืออยู่
2. ผิวมะกรูดจะมีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์และเชื้อราต่าง ๆ ได้
3. ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ที่มีส่วนช่วยยับยั้งการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง
4. น้ำมะกรูดมีฤทธิ์เป็นกรดช่วยขจัดคราบ และชำระล้างสิ่งอุดตันที่ตกค้าง
5. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล
6. น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อน ๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้
7. ประโยชน์ใบมะกรูด ใบมะกรูดและน้ำมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้
8. น้ำมะกรูดสามารถใช้แทนน้ำมะนาว หรือใช้ร่วมกับมะนาวได้ จะได้รสเปรี้ยวและความหอมของน้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะกรูดเพิ่มขึ้นไปด้วย [2]



รูปที่ 2 สารเคมีจากสารสกัดที่ได้จากผิวมะกรูด [3]

มะนาว



รูปที่ 3 ผลของมะนาว ภาพจาก [4]

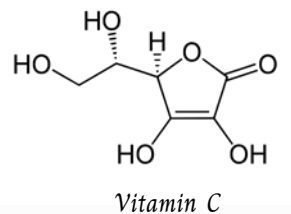
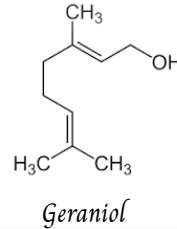
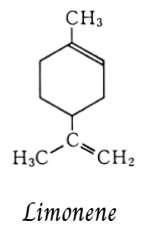
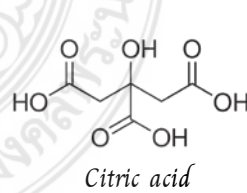
ชื่อภาษาอังกฤษ Lime

เป็นไม้ผลชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้มหรือที่เรียกว่า Citrus ลักษณะของผลจะมีสีเขียว เมื่อสุกจัดจะออกเป็นสีเหลือง ลักษณะของเปลือกจะบาง ส่วนภายในมะนาวนั้นจะมีเนื้อที่แบ่งออกเป็นกลีบๆ และชุ่มน้ำมาก ถือเป็นผลไม้ที่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรส ที่สำคัญยังเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและการแพทย์

ลักษณะทั่วไป มะนาวจะมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางอยู่ประมาณ 4-4.5 เซนติเมตร ทั้งนี้จะมีความหนาเป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 5 เมตร ในส่วนของก้านจะมีหนามแต่เพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะมีใบดก ลักษณะของใบจะยาวเรียวเพียงเล็กน้อย [4]

ประโยชน์ของมะนาวในน้ำยาด่างจาน

- ช่วยบำรุงผิวพรรณให้มีความเปล่งปลั่งและสดใสรักษาฝ้าและรอยดำ
- มีน้ำมันระเหยที่ช่วยให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย
- สามารถนำน้ำมันระเหยที่ได้ประมาณ 7%
- ผสมเป็นน้ำยาทำความสะอาดได้
- มะนาวเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ช่วยในการกัด ถือเป็นกรดผลไม้ชนิดหนึ่งหรือที่เรียกว่า AHA ที่เป็นที่ยอมรับ และเป็นกรดที่ช่วยเร่งการผลิตเซลล์ผิวที่เสื่อมได้
- แก้ปัญหาเล็บดำจากการหันหรือตัดฝักเป็นประจำ
- ช่วยลดกลิ่นคาวปลาหลังจากทำอาหารได้
- มีวิตามินซีปริมาณซึ่งช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ [4]



รูปที่ 3 สารเคมีจากมะนาว [5]

มะขาม

ชื่อสามัญ Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tamarindus indica L.

ลักษณะของลำต้น ไม้ต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กออกตามกิ่งก้านใบเป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอก ออกเป็นช่อเล็กๆ ตามปลายกิ่ง หนึ่งช่อมี 10-15 ดอก ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผล เป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว 3-20 ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว และหวาน [6]

สารเคมีที่มีในมะขาม Alcohols, phenolic esters and ethers. Sambubiose, Carboxylic acid, Oxalic acid [7]

ประโยชน์ของมะขามในน้ำชาต่างงาน



- ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - ช่วยทำให้ผิวหนังที่มีรอยตำตอ ล้างมาขาวสดใส นุ่มนวลยิ่งขึ้น
 - นำมาใช้เป็นส่วนผสมหรือใช้ทำเป็นกรดผลไม้ (AHA)
 - รักษาผดผื่นคันตามร่างกายและผิวหนังได้
 - มะขามอุดมไปด้วยกรดอินทรีย์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยชำระล้างความสกปรก
- [6]

รูปที่ 3 ผลของมะขาม ภาพจาก [6]

แหล่งอ้างอิง

[1] <https://health.kapook.com/view97811.html>

[2] <http://sukkaphap-d.com/21>

[3] <http://www.mpbio.com/product.php?pid=02193459>

[4] <http://www.thailovehealth.com/nutrient/health-17991.html>

[5] <http://www.compoundchem.com/2014/03/03/sourness-scurvy-the-chemistry-of-a-lemon/>

[6] <https://medthai.com/>

[7] http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_16_3.htm



กองศิลปวัฒนธรรม สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๓๙๙ ถ.สามเสน แขวงวชิรพยาบาล
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐
โทร ๐๒ ๖๖๕ ๓๓๗๗ ต่อ ๖๒๓๕ - ๖๒๓๙
โทรสาร ๐๒ ๒๘๑ ๐๖๕๙



rmutpculdiv



rmutpculdiv



artsculture@rmutp.ac.th



<http://cul.offpre.rmutp.ac.th>

