

การถ่ายภาพประกอบบทความ เรื่อง “สมุนไพรเป็นยา”
EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “HERBAL AS MEDICINE”



ศิลปินพจน์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2560

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การถ่ายภาพประกอบบทความ เรื่อง “สมุนไพรเป็นยา”

EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “HERBAL AS MEDICINE”



นางสาวอมราพร อุดมแดงอร่าม
Miss AMARAPHORN UDOMDANGARAM

ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการถ่ายภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....  วันที่ 5/6/61.....

(อาจารย์ชัชวดี พวมทอง)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การถ่ายภาพประกอบบทความ เรื่อง “สมุนไพรเป็นยา” EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “HERBAL AS MEDICINE”
ชื่อ	นางสาวอมราพร อุดมแดงอร่าม
รหัสประจำตัว	57020421
สาขาวิชา	การถ่ายภาพ
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2560
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ชัชวดี พุฒทอง

การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองโดยการกินอาหารที่มีประโยชน์และช่วยต้านโรค จึงขอยกตัวอย่างสูตรอาหารต้านโรค ที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เอง เพราะคนเราในยุคสมัยนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกินน้อยลง กินอะไรก็ได้ขอให้อร่อย อิ่มท้องเป็นพอ ไม่ได้คำนึงว่าสิ่งที่กินเข้าไปนั้นร่างกายของเราต้องการหรือไม่ ซึ่งผลสุดท้ายก็กลายมาเป็นผลเสียต่อร่างกายที่เราคาดไม่ถึง ภาพถ่ายชุดนี้ข้าพเจ้าต้องการให้อาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวและสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสมุนไพรมากขึ้น

ศิลปนิพนธ์ชุดนี้นำเสนอภาพประกอบ จำนวน 16 ภาพ ในขนาด 15x21 นิ้ว โดยมีประโยชน์แก่ผู้สนใจดังนี้ 1.) ศึกษาการสร้างภาพประกอบบทความเพื่อนำมาใช้ในภาพถ่าย 2.) ศึกษาเทคนิคการจัดองค์ประกอบของภาพถ่ายของศิลปินมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับงาน 3.) จัดเรียงข้อมูลให้เหมาะสมกับภาพถ่าย เพื่อทำให้บทความนั้นดูน่าสนใจมากขึ้นกับผู้สนใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคุณแม่เต่าและครอบครัว ผู้สนับสนุนหลักของผลงานชุดนี้และเข้าใจในการเรียนสาขาถ่ายภาพนี้มาตลอด 4 ปี ช่วยพาไปซื้อของ ทำอาหาร ทูมเทร่างกาย แรงใจ และยอมเหนื่อยกับข้าพเจ้าจนนาทีสุดท้าย และช่วยให้กำลังใจมาตลอด ทำให้ข้าพเจ้ามีแรงผลักดันในการทำงานจนสำเร็จไปได้ด้วยดีขอบคุณจากใจจริง

ขอขอบคุณ คุณครูดาว วาสิกศิริ ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยแนะนำแนวทาง และครูอุ้ย ครูโต ครูเอริธ และครูท่านอื่น ๆ ที่ติชมหนักมากทำให้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุงและพัฒนาให้งานดีขึ้นและผ่านไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนตุ่น ที่ขับรถขนพรีอบและไฟไปส่งที่บ้าน

ขอขอบคุณเพื่อนแจม ภาคย์ หญิงหยาง จูนและน้องฟ้าในการไปซื้อของและให้คำปรึกษา ออกความคิดเห็นทำให้งานผ่านไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนเอ็ม ที่เป็นผู้ช่วยในการทำงานครั้งนี้

ขอขอบคุณพี้นัส น้องแนน ที่ให้การสนับสนุนเรื่องอุปกรณ์ในการถ่ายภาพครั้งนี้

ขอขอบคุณทุกคนที่มีส่วนร่วมในการทำงานนี้ ขอขอบคุณทูมเทไปด้วยกัน ขอขอบคุณค่ะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพประกอบ	ง
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ.....	1
1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์.....	1
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.4 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.5 ขั้นตอนการศึกษา.....	2
1.6 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
2 ข้อมูลในการสร้างสรรค์.....	4
2.1 ความหมายของภาพประกอบเรื่อง.....	4
2.2 ความหมายของภาพประกอบงานพิมพ์.....	4
2.2.1 ความสำคัญของประกอบงานพิมพ์.....	4
2.2.1.1 ใช้สร้างความเข้าใจ.....	5
2.2.1.2 ใช้เสริมความเข้าใจ.....	5
2.2.1.3 ใช้เป็นหลักฐานเพื่อป้องกันบุคคล.....	5
2.2.1.4 ใช้ตกแต่งสิ่งพิมพ์.....	5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2.2.2 ประเภทของภาพพิมพ์ประกอบงานพิมพ์.....	5
2.2.2.1 ภาพถ่าย.....	6
2.2.2.2 ภาพวาดลายเส้น.....	7
2.2.2.3 ภาพวาดน้ำหนักสีต่อเนื่องและภาพระบายสี.....	7
2.2.2.4 ภาพพิมพ์.....	8
2.2.2.5 ภาพดิจิทัล.....	8
2.3 ประโยชน์ในการใช้ภาพประกอบ.....	9
2.3.1 ภาพช่วยเพิ่มความสวยงามให้แก่ตัวหนังสือ.....	9
2.3.2 ภาพช่วยสร้างความน่าสนใจและดึงดูดสายตา.....	9
2.3.3 ภาพช่วยทำให้เกิดความน่าเชื่อถือและมีความสมจริงสมจัง.....	9
2.4 ความหมายของอาหาร.....	9
2.4.1 ความสำคัญของอาหาร.....	10
2.4.2 ความสำคัญของอาหารและผลทางร่างกาย.....	10
2.4.2.1 ขนาดของร่างกาย.....	10
2.4.2.2 การตั้งครุฑและสุขภาพของทารก.....	10
2.4.2.3 ความสามารถในการต้านทานโรค.....	11
2.4.2.4 ความมีอายุยืน.....	11
2.4.2.5 การให้พลังงานและความอบอุ่น.....	11
2.4.3 ความสำคัญของอาหารและผลทางอารมณ์และสติปัญญา.....	11
2.4.3.1 ผลทางการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา.....	11
2.4.3.2 ประสิทธิภาพในการทำงาน.....	11
2.5 ความหมายของสมุนไพร.....	12
2.5.1 ความสำคัญของอาหารสมุนไพร.....	12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2.5.2 ความสำคัญของพืชสมุนไพรด้านสาธารณสุข.....	13
2.5.3 ความสำคัญของพืชสมุนไพรด้านเศรษฐกิจ.....	14
2.6 ประโยชน์ของพืชสมุนไพร.....	14
2.7 ประเภทของสมุนไพรไทยแบ่งตามรสชาติ.....	15
2.7.1 สมุนไพรรสฝาด.....	15
2.7.2 สมุนไพรรสหวาน.....	15
2.7.3 สมุนไพรรสเมาเบื่อ.....	15
2.7.4 สมุนไพรรสขม.....	16
2.7.5 สมุนไพรรสเผ็ดร้อน.....	16
2.7.6 สมุนไพรรสเผ็ดมัน.....	16
2.7.7 สมุนไพรรสเผ็ดหอมเย็น.....	16
2.7.8 สมุนไพรรสเผ็ดเค็ม.....	16
2.7.9 สมุนไพรรสเผ็ดเปรี้ยว.....	16
2.8 ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อมนุษย์.....	17
2.8.1 อาหารต้านโรค.....	17
2.8.1.1 เมนูสำหรับผู้เป็นไข้หวัด.....	17
2.8.1.2 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันโรคมะเร็ง.....	19
2.8.1.3 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้และหอบหืด.....	21
2.8.1.4 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน.....	23
2.8.1.5 เมนูสำหรับผู้ป่วยคอเลสเตอรอลสูง.....	25
2.8.1.6 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันโรค.....	27
2.8.1.7 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน.....	29
2.8.1.8 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง.....	31
2.8.1.9 เมนูป้องกันอาการปวดท้องโรคกระเพาะ.....	32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	2.8 ศิลปินช่างภาพที่เป็นแรงบันดาลใจ.....	33
	2.8.1 ช่างภาพ Laura Muthesius & Nora Eisermann.....	33
	2.8.1.1 ผลงานภาพถ่ายอาหาร.....	34
	2.8.1.2 วิเคราะห์ผลงานช่างภาพ.....	35
	2.8.2 ช่างภาพ Antonella.....	36
	2.8.2.1 ผลงานภาพถ่ายอาหาร.....	37
	2.8.2.2 วิเคราะห์ผลงานช่างภาพ.....	37
3	ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	38
	3.1 ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนถ่าย.....	38
	3.1.1 สถานที่ทำงาน.....	38
	3.1.2 การวางแผนตารางการทำงาน.....	38
	3.2 ภาพร่าง.....	39
	3.3 Lighting Diagram.....	47
	3.4 เบื้องหลังการทำงาน.....	48
	3.5 ขั้นตอนการตกแต่ง.....	49
	3.5.1 การแปลงไฟล์เพื่อตกแต่งภาพ.....	49
	3.5.2 การปรับโทนสี.....	50
	3.5.3 ก่อนและหลังจากการแต่งโทนสี.....	51
	3.6 ขั้นตอนการจัดแสดงงาน.....	51
	3.6.1 การออกแบบการติดตั้งผลงาน.....	51
	3.6.2 การติดตั้งผลงานจริง.....	52
	3.7 การออกแบบ Layout.....	53
4	ผลงานจริงที่เสร็จสมบูรณ์.....	55

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	71
5.1 บทสรุปการทำงาน.....	71
5.2 ปัญหาในการทำงาน.....	71
5.3 แนวทางในการแก้ปัญหา.....	72
5.4 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	72
บรรณานุกรม.....	73
ประวัติผู้วิจัย.....	75



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 ภาพตัวอย่างภาพถ่ายประกอบงานพิมพ์.....	6
2 ภาพตัวอย่างภาพวาดลายเส้นประกอบงานพิมพ์	6
3 ภาพตัวอย่างภาพวาดระบายสี.....	7
4 ภาพตัวอย่างภาพพิมพ์	8
5 ภาพตัวอย่างภาพดิจิทัล.....	8
6 ภาพศิลปิน Laura Muthesius & Nora Eisermann.....	44
7 ภาพตัวอย่างผลงานของ Laura Muthesius & Nora Eisermann.....	45
8 ภาพศิลปิน Antonella.....	47
9 ภาพร่างรูปที่ 1	50
10 ภาพร่างรูปที่ 2.....	50
11 ภาพร่างรูปที่ 3.....	51
12 ภาพร่างรูปที่ 4.....	51
13 ภาพร่างรูปที่ 5.....	52
14 ภาพร่างรูปที่ 6.....	52
15 ภาพร่างรูปที่ 7.....	53
16 ภาพร่างรูปที่ 8.....	53
17 ภาพร่างรูปที่ 9.....	54
18 ภาพร่างรูปที่ 10.....	54
19 ภาพร่างรูปที่ 11.....	55
20 ภาพร่างรูปที่ 12.....	55
21 ภาพร่างรูปที่ 13.....	56
22 ภาพร่างรูปที่ 14.....	56

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
23 ภาพร่างรูปที่ 15.....	57
24 ภาพร่างรูปที่ 16.....	57
25 Lighting Diagram รูปที่ 1.....	58
26 Lighting Diagram รูปที่ 2.....	58
27 ภาพเบื้องหลังการทำงาน.....	5
28 ขั้นตอนการจัดแสดงงาน.....	51
29 รูปที่ 1 Lay Out หน้าปก.....	52
30 รูปที่ 2 Lay Out คำนำผู้เขียน.....	53
31 รูปที่ 3 Lay Out เนื้อหา.....	54
32 ภาพผลงานรูปที่ 1.....	55
33 ภาพผลงานรูปที่ 2.....	56
34 ภาพผลงานรูปที่ 3.....	57
35 ภาพผลงานรูปที่ 4.....	58
36 ภาพผลงานรูปที่ 5.....	59
37 ภาพผลงานรูปที่ 6.....	60
38 ภาพผลงานรูปที่ 7.....	61
39 ภาพผลงานรูปที่ 8.....	62
40 ภาพผลงานรูปที่ 9.....	63
41 ภาพผลงานรูปที่ 10.....	64
42 ภาพผลงานรูปที่ 11.....	65
43 ภาพผลงานรูปที่ 12.....	66
44 ภาพผลงานรูปที่ 13.....	67
45 ภาพผลงานรูปที่ 14.....	68
46 ภาพผลงานรูปที่ 15.....	69
47 ภาพผลงานรูปที่ 16.....	70

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

คนเรายุคนี้สมัยนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกินน้อยลงกินอะไรก็ได้ขอให้อร่อย อิ่มท้อง เป็นพอ ไม่ได้คำนึงว่าสิ่งที่เรากินเข้าไปร่างกายนั้นต้องการหรือไม่ ซึ่งผลสุดท้ายก็กลายมาเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างคาดไม่ถึง และหากอาหารไม่ดี ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ ย่อมทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเต็มที่ ในทางกลับกัน หากร่างกายได้รับอาหารที่ดีและเหมาะสมก็ย่อมก่อเกิดพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ และงานที่ออกมาก็จะมีคุณภาพด้วยดังนั้นเราจำเป็นที่จะต้องใส่ใจในเรื่องของอาหาร

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงต้องการนำเสนอภาพถ่ายอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อเป็นส่วนประกอบของหนังสือ อาหารคือยา

1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

ต้องการให้อาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวและสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.3.1 เพื่อการศึกษาและนำไปใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน
- 1.3.2 เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสมุนไพรไทยมากขึ้น
- 1.3.3 เพื่อสร้างสรรค์ภาพถ่ายอาหารให้ดูน่าสนใจมากขึ้น
- 1.3.4 เพื่อสร้างภาพประกอบบทความให้เข้ากับหนังสืออาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 ขอบเขตของโครงการ

- 1.4.1 การจัดแสงจากไฟสตูดิโอ, การจัดแสงธรรมชาติ
- 1.4.2 ภาพถ่ายจำนวน 16 ภาพ (ขนาด 15x21 นิ้ว)
- 1.4.3 Cook Book 2 เล่ม (ขนาด A5)
- 1.4.4 Canon EOS 6D
- 1.4.5 Len Canon EF 24-105mm f/4L IS USM
- 1.4.6 ขาตั้งกล้อง

1.5 ขั้นตอนการศึกษา

- 1.5.1 ศึกษาเรื่องของประเภทของภาพประกอบบทความเพื่อให้เหมาะสมกับหนังสืออาหาร
- 1.5.2 ศึกษาเรื่องของสมุนไพรมหาในอาหาร และเครื่องมือที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายในชีวิตประจำวัน
- 1.5.3 ศึกษาเรื่องของการจัดองค์ประกอบของภาพถ่ายอาหาร
- 1.5.4 ศึกษาเรื่องของการจัดแสงที่ทำให้อาหารดูน่าสนใจมากขึ้น

1.6 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

- 1.6.1 การหาข้อมูลและศึกษาข้อมูลที่ตนเองมีความสนใจ
- 1.6.2 ปรึกษาเรื่องที่จะทำกับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ท่านอื่นๆ
- 1.6.3 ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม
- 1.6.4 จัดตารางเวลาในการทำงาน
- 1.6.5 เตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบในการถ่ายให้พร้อม
- 1.6.6 ถ่ายภาพอาหาร
- 1.6.7 ดูภาพรวมและปรึกษาอาจารย์เพื่อแก้ไข
- 1.6.8 แก้ไขตามความเหมาะสม
- 1.6.9 จัดการไฟล์รูปภาพที่เหมาะสมกับหนังสืออาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 1.6.10 จัดทำ COOK BOOK
- 1.6.11 อัดภาพและเม้าท์กรอบ
- 1.6.12 ตัดแต่งงานอย่างสมบูรณ์

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.7.1 สามารถสร้างสรรค์ผลงานเพื่อนำออกไปใช้ได้จริง
- 1.7.2 การได้ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- 1.7.3 ฝึกทักษะการจัดองค์ประกอบของงานมากขึ้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลในการสร้างสรรค์

2.1 ความหมายของภาพประกอบเรื่อง

ในอดีตที่ผ่านมาภาพประกอบถูกนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการตกแต่ง อธิบาย และเป็นเอกสารอ้างอิง ความสำคัญของภาพประกอบคือสามารถแสดงสิ่งที่ผู้เขียนไม่สามารถ อธิบายออกมาเป็นภาษาเขียนได้ นอกจากนี้ภาพประกอบงานพิมพ์ยังกลาย มาเป็นส่วน หนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้คนในปัจจุบัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือทั่วไป บรรจุภัณฑ์ ปกเทป แผ่นพับ แผ่นปลิว ฯลฯ ส่วนใหญ่ล้วนต้องใช้ภาพประกอบทั้งสิ้น สิ่งที่จะกล่าวต่อไปในบทนี้คือการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของภาพประกอบงานพิมพ์ ความสำคัญของภาพประกอบประเภทของภาพประกอบ ตลอดจนการสร้างสรรคภาพประกอบงานพิมพ์การนำไปใช้

เราเกิดมาพร้อมพัฒนาการของภาพประกอบ ภาพประกอบเป็นกุญแจสำคัญ ที่จะไขสู่การอธิบายสิ่งที่อยู่ ในจินตนาการ เริ่มตั้งแต่ภาพประกอบที่ใช้ในหนังสือสำหรับเด็ก จนถึงภาพประกอบที่แปลกออกไปด้วยเทคนิคอันก้าวหน้ามากมาย เช่น การสร้างจุดเด่นให้ภาพประกอบ การตกแต่งภาพประกอบเพื่อใช้กับงานพิมพ์ และการจัดกลุ่มเชื่อมโยงภาพประกอบ

2.2 ความหมายของภาพประกอบงานพิมพ์

ภาพประกอบงานพิมพ์ หมายถึงเนื้อหาส่วนที่เป็นภาพซึ่งปรากฏในเอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ นอกเหนือจาก เนื้อหาข้อความที่เป็นตัวอักษร ภาพเหล่านี้อาจเป็นภาพวาด หรือภาพถ่ายก็ได้ และยังมีรวบรวมถึงภาพกราฟิกต่างๆ เช่น จุด เส้น สี แถบกราฟิกหรือภาพลายเส้นเรขาคณิตอื่นๆ ที่ใช้ในการตกแต่งงานพิมพ์อีกด้วย

2.2.1 ความสำคัญของภาพประกอบงานพิมพ์

ภาพประกอบมีความสำคัญต่องานพิมพ์มาก เพราะสามารถให้รายละเอียดและความเหมือนจริงเกินคำ บรรยาย ให้ความสวยงามและความประทับใจพอสรุปความ สำคัญของภาพประกอบงานพิมพ์ได้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.1.1 ใช้สร้างความเข้าใจ บางครั้งการอธิบายถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด ตัวอักษรมีข้อจำกัดที่จะบ่งบอกถึงสิ่งที่อธิบายนั้นว่าเป็นอย่างไร ในบางกรณีแม้ว่าผู้บรรยายจะมีความสามารถในการใช้ถ้อยคำมากสักเพียงใดก็ไม่อาจทำให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เช่น การจะอธิบายความแตกต่างระหว่างม้ากับลา ให้กับคนที่ไม่เคยเห็นสัตว์ทั้งสองชนิดนี้คงเป็นเรื่องที่ลำบากมาก

2.2.1.2 ใช้เสริมความเข้าใจ ในกรณีที่ข้อความสามารถสร้างความเข้าใจได้ระดับหนึ่งแล้วแต่ยังไม่ชัดเจน จึงจำเป็นต้องใช้ภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การอธิบายพุทธลักษณะ ของพระพุทธรูปสมัยต่างๆ ถ้ามีภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจในรายละเอียดเพิ่มเติม ก็จะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

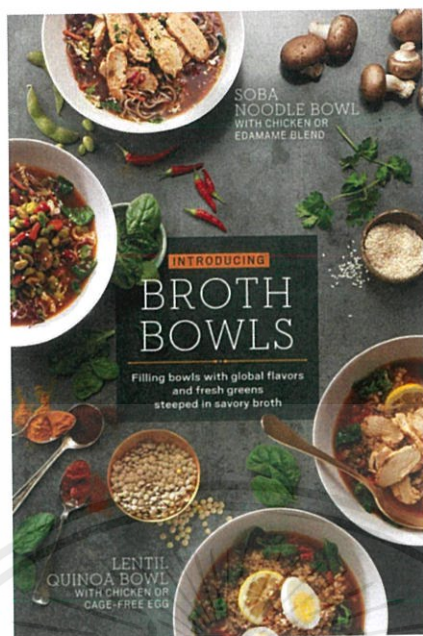
2.2.1.3 ใช้เป็นหลักฐานเพื่อบ่งบอกบุคคล การนำเสนอภาพเพื่อบ่งบอกถึงตัวบุคคลไม่อาจใช้ข้อความอธิบายให้เห็นได้ว่า บุคคลผู้นั้นมีหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ถ้าพิมพ์ภาพลงแล้วบอกชื่อผู้ที่เห็นก็จะรู้จักและจดจำได้ทันที

2.2.1.4 ใช้ตกแต่งหน้าสิ่งพิมพ์ ภาพประกอบช่วยให้งานพิมพ์สวยงามน่าอ่านมากยิ่งขึ้น เทคโนโลยีการถ่ายภาพ ตกแต่งภาพและการพิมพ์ในปัจจุบัน เอื้ออำนวยให้การทำงานกับภาพประกอบสะดวกยิ่งขึ้น การถ่ายภาพทำได้ง่ายขึ้น ลดขั้นตอนการตกแต่งภาพลง ใช้เวลาน้อยลง การจำลองภาพอย่างการถ่าย เอกสารหรือการกราดภาพ (Scan) ก็ทำได้คุณภาพดีและสะดวกรวดเร็ว อีกทั้งเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์ยังช่วยให้ตกแต่งดัดแปลงภาพทำได้หลายรูปแบบ

2.2.2 ประเภทของภาพพิมพ์ประกอบงานพิมพ์

การใช้ภาพประกอบงานพิมพ์นั้นอาจกล่าวได้ว่าใช้ภาพได้ทุกประเภท เพราะเทคโนโลยีทางการพิมพ์สามารถถ่ายทอดภาพประเภทใดๆ ก็ได้ลงบนงานพิมพ์ซึ่งอาจจำแนกประเภทภาพประกอบทางการพิมพ์เป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1

ที่มา (www.i.pinimg.com/originals/c1, 2018)

2.2.2.1 ภาพถ่าย ภาพถ่ายเป็นภาพที่เกิดจากกรรมวิธีทางการถ่ายภาพ

ใช้ประโยชน์ได้ดีในงาน พิมพ์ เพราะภาพถ่ายมีคุณลักษณะเฉพาะตัวหลายอย่าง ทั้งในแง่ความเหมือนจริงและความละเอียดลออ สามารถสร้างสรรค์ได้ตามความรู้สึก การถ่ายภาพเพื่อนำมาใช้ภาพประกอบในงานพิมพ์ ปัจจุบันนิยมใช้กล้องดิจิทัล ผลที่ได้ส่วนใหญ่จึงออกมาเป็นภาพสี (Colour print) แต่ถ้าต้องการภาพขาว-ดำ มักใช้คอมพิวเตอร์ ช่วยแปลงภาพจากภาพสีให้เป็นภาพขาว-ดำ



ภาพที่ 2

ที่มา (www.behance.net/gallery/13843943/Food-Pencilled, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2.2 ภาพวาดลายเส้น ภาพวาดลายเส้นเป็นภาพที่ใช้ประกอบงานพิมพ์มาตั้งแต่ยุคแรกๆ และยังคงได้รับความนิยมอยู่จนถึงปัจจุบัน มีการใช้เทคนิคการวาดภาพผสมผสานกันหลายอย่าง เช่น การวาดลายเส้นโดยใช้ดินสอ พู่กัน ปากกาหมึกดำ รวมทั้งการผสมสกรีน หรือการสร้างพื้นผิวสวดลายต่างๆ ร่วมกับภาพลายเส้นด้วย



ภาพที่ 3

ที่มา (www.theart123.com/gallery/watercolor-arts/, 2018)

2.2.2.3 ภาพวาดน้ำหนักสีต่อเนื่องและภาพระบายสี ภาพวาดน้ำหนักสีต่อเนื่องกับภาพระบายสี ภาพทั้งสองชนิดมีลักษณะภาพ คล้ายคลึงกัน คำว่า “ภาพวาดน้ำหนักสีต่อเนื่อง” ใช้เรียกภาพวาดสีเดียวที่มีน้ำหนักอ่อนแก่ ลดหลั่นกันสำหรับ “ภาพระบายสี” จะประกอบด้วยสีต่างๆ มากมายหลายสีโดยการเขียน หรือระบายสีด้วยกรรมวิธีหรือเทคนิคต่างๆกันไปภาพวาดอาจเป็นภาพที่วาดในมุมมองและรายละเอียดเหมือนกับภาพถ่ายได้และยังสามารถวาดในมุมที่ภาพถ่ายอาจทำไม่ได้อีกด้วย ภาพวาดจึงเป็นภาพอีกชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นภาพประกอบได้อย่างดี



ภาพที่ 4

ที่มา (www.scratchboard-art.com/vegetables_files, 2018)

2.2.2.4 ภาพพิมพ์ ในที่นี้หมายถึงภาพที่ผ่านการพิมพ์มาแล้ว มีทั้งชนิดที่พิมพ์เป็น ภาพลายเส้นและพิมพ์เป็นภาพเม็ดสกรีน ภาพทั้งสองประเภทนี้สามารถนำมาพิมพ์ซ้ำได้ ถ้าเป็น ภาพลายเส้นจะได้ คุณภาพใกล้เคียงของเดิม แต่ภาพที่เป็นเม็ดสกรีนรายละเอียดอาจหายไปบ้าง



ภาพที่ 5

ที่มา (www.otsuka.co.jp/adv/sp/nmd/graphic_index.html, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2.5 ภาพดิจิทัล หมายถึงภาพที่ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์โดย

คอมพิวเตอร์มาแล้ว ด้วยพัฒนาการของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ในปัจจุบัน ทำให้ภาพทุกชนิดที่จะเข้าสู่ระบบการ พิมพ์ต้องผ่านกระบวนการแปลงรูปภาพนั้นให้เป็นภาพดิจิทัล เช่น การกราดภาพ (Scan) การถ่ายภาพด้วยกล้อง ดิจิตอลและการสร้างภาพขึ้นใหม่ด้วยคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.3 ประโยชน์ในการใช้ภาพประกอบ

ภาพช่วยเพิ่มความสวยงามให้แก่สิ่งพิมพ์ สิ่งพิมพ์ที่มีแต่ตัวอักษรย่อมนจะไม่มี ความหมาย สบาย สะดุดตาเท่ากับสิ่งพิมพ์ที่มีภาพประกอบและยังเป็นภาพถ่ายสีธรรมชาติหรือภาพที่ทำขึ้นอย่างปราณีต พิถีพิถันก็ยิ่งจะทำให้สิ่งพิมพ์นั้นมีความสวยงามน่าจับต้องมากยิ่งขึ้น

2.3.1 ภาพช่วยเพิ่มความสวยงามให้แก่ตัวหนังสือ

ตัวอักษรเป็นเพียงเครื่องหมายแทนคำพูด ซึ่งอาจจะสื่อความหมายจากผู้เขียนไปยังผู้อ่านได้ไม่ ตรงหรือละเอียดพอ จึงทำให้ผู้อ่านไม่เข้าใจความหมายได้ถูกต้องหรือชัดเจนพอ แต่ถ้า นำภาพประกอบเรื่องราวที่เสนอก็สามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3.2 ภาพช่วยสร้างความน่าสนใจและดึงดูดสายสายตา

ผู้อ่านมากขึ้น สิ่งพิมพ์ที่มีภาพประกอบย่อมดึงดูด สายตาผู้อ่านให้เกิดความน่าสนใจ อยากรู้เนื้อหาสาระนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น และยังเป็นภาพขนาดใหญ่ชัดเจนมีสีสันก็ยิ่งดึงดูดสายตาและ ความน่าสนใจ ชวนให้ติดตามเนื้อหามากขึ้น

2.3.3 ภาพช่วยทำให้เกิดความน่าเชื่อถือและมีความสมจริงสมจัง

ภาพที่ใช้ประกอบมีความเหมือนจริง เพราะถ่ายทอดมาจากความเป็นจริง เช่น ภาพถ่าย สามารถทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ มีความสมจริงสมจังได้เท่ากับสภาพความเป็นจริงหรือมากกว่า เพราะสามารถบันทึกตรึงความเคลื่อนไหวให้ปรากฏเห็นได้นานเท่านาน หรือภาพวาดช่วยให้ เห็นผู้ดูจินตนาการตามได้มากขึ้น

(www.gotoknow.org/posts/98771, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา

ตั้งคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไร เป็นเช่นนั้น (You are what you eat)” เป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อสุขภาพแต่ละบุคคลได้ใกล้เคียงที่สุดแล้ว

2.4.1 ความสำคัญของอาหารและผลทางร่างกาย

2.4.1.1 ขนาดของร่างกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อขนาดของร่างกาย

มี 2 ปัจจัยคือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เด็กแต่ละคนจะเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตของเผ่าพันธุ์ของตนได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดต่อการเจริญเติบโตของเด็กนั้นคือ อาหารและโภชนาการ เพราะโภชนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนด ดัดแปลงแก้ไขได้ แต่พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2.4.1.2 การตั้งครรภ์และสุขภาพของทารก โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่ออันตรายอันเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทั้งยังช่วยให้มารดามีสุขภาพโดยทั่วไปดีอีกด้วย สำหรับทารกในครรภ์ ถ้าภาวะโภชนาการดีตลอดการตั้งครรภ์ ทารกจะแข็งแรงสมบูรณ์มีอวัยวะครบถ้วน และจะเติบโตได้อย่างปกติ มีสติปัญญาดี และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้

2.4.1.3 ความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี จะมีความสามารถในการต้านทานโรคได้ดีกว่าผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ และเมื่อมีการติดโรคจะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าและสามารถหายป่วยได้เร็วมากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4.1.4 ความมีอายุยืน ผลนี้สามารถเห็นได้ชัดในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ญี่ปุ่น เนื่องจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดี รู้จักการเลือกรับประทานสิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายอย่างเพียงพอไม่มากหรือน้อยเกินไป

2.4.1.5 การให้พลังงานและความอบอุ่น คนเราจำเป็นต้องมีพลังงานสะสมเพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวประจำวัน และปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพ แม้แต่การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ก็ต้องใช้พลังงาน หากร่างกายจะทำงานได้ดีจะต้องมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ทั้งหมดนี้ล้วนได้มาจากการเผาผลาญพลังงานซึ่งมากจากการบริโภคอาหาร

2.4.3 ความสำคัญของอาหารและผลทางอารมณ์และสติปัญญา

2.4.3.1 ผลทางการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา การขาดสารอาหารมีผลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เด็กที่ขาดสารอาหารจะมีความเข้าใจช้า ขาดการริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตามีผิดปกติ สมองเสื่อม กลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพ

2.4.3.2 ประสิทธิภาพในการทำงาน ผู้ที่มีสุขภาพทางโภชนาการที่ดี ย่อมสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งช่วยให้มีความอดทนต่อการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ หากภาวะโภชนาการไม่ดีแม้ในระยะเวลานานสั้นก็ก่อให้เกิดโทษได้ เช่น ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดลดลง (www.sites.google.com/site/wwwwhygiene/1-1-khwam-hmay-khxng-xahar-laea-phochnakar, 2018)

2.5 ความหมายของสมุนไพร

คำว่า “สมุนไพร” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า

ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติสัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปร

สภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหันให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้นั้นนำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

2.5.1 ความสำคัญของอาหารสมุนไพร

อาหารสมุนไพร คือ สมุนไพรที่ให้ประโยชน์เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค ในแง่ของอาหาร สมุนไพรดังกล่าวสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายในการดำรงชีวิต เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่ สารดังกล่าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ กรดอินทรีย์ วิตามินและน้ำย่อย สารเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในพืชแล้วทั้งสิ้น

อาหารสมุนไพรอาจอยู่ในรูปของธัญญาหารและถั่วต่างๆ ผักผลไม้ เครื่องเทศ และเครื่องดื่มที่เตรียมมาจากสมุนไพร ในแง่ของยารักษาโรค อาหารสมุนไพรที่ใช้ขนาดที่พอเหมาะจะรักษาโรคได้ เช่น ดอกอ่อนและยอดขี้เหล็กใช้แกงเป็นอาหาร ในขณะที่เดียวกันก็เป็นยาเจริญอาหารและช่วยระบายด้วย กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหาร และออกฤทธิ์เป็นยาขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ตลอดจนมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิดได้ ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่ได้จากอาหารสมุนไพร

2.5.2 ความสำคัญของพืชสมุนไพร

ด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรครักษาไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพร มากกว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์และผลิตยาจากสารเคมีในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมา เป็นอันมากเป็นเหตุให้ความรู้วิชาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพร ให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ประกอบกับในประเทศไทย เป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยิ่งขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยเพิ่มโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานเข้าในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยมีกลวิธีการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

(1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เกษกรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา สุขภาพของชุมชน

(2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้ อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

2.5.3 ด้านเศรษฐกิจ

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทางลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่เราส่งออกเป็นรูปของวัตถุดิบคือ กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียก เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก และในปัจจุบันกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้นและมีโครงการวิจัยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาดและการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เพื่อหาความเป็นไปได้ในการพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกสมุนไพรเพื่อส่งออก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ 13 ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกตัง เร่ว กระจวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

(www.bs.ac.th/2548/e_bs/G7/rangsan/important.html, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6 ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

- 2.6.1 สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
- 2.6.2 ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
- 2.6.3 สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
- 2.6.4 มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
- 2.6.5 ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- 2.6.6 ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง
- 2.6.7 ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู
- 2.6.8 ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวกขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน
- 2.6.9 สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุน ขุมเห็ดเทศ
- 2.6.10 ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ปรนะคำดีควาย
- 2.6.11 ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก, ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ
- 2.6.12 เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6.13 เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่นรู้จักช่วยตนเองในการนำพืชสมุนไพร ในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ

2.6.14 ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น

2.6.15 ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

(www.sites.google.com/site/sukkaphapdpk/home/xahar-pheux-sukhphaph/prayochn-khxng-smunphir-thiy, 2018)

2.7 ประเภทของสมุนไพรไทยแบ่งตามรสชาติ

การแบ่งชนิดของสมุนไพร ยังมีการแบ่งตามรสชาติของสมุนไพร ชนิดนั้นๆ ด้วย ซึ่ง สมุนไพรที่มีรสชาติต่างกัน ให้สรรพคุณในการรักษาโรคที่ต่างกัน รสชาติจึงสามารถบ่งบอกประโยชน์ด้านการรักษาโรคได้ด้วย ซึ่งรายละเอียดของสมุนไพรรสชาติ ต่างๆ สามารถแบ่งได้ มี 9 รสชาติ รายละเอียดดังนี้

2.7.1 สมุนไพรรสฝาด

ประโยชน์ของยารสฝาด ก็คือ เป็นยาสมาน คุมธาตุใช้ชะล้าง และรักษาบาดแผลเน่าต่างๆ ห้ามเลือดจากบาดแผลตื้นๆ แก้โรคบิด โรคท้องร่วง

2.7.2 สมุนไพรรสหวาน

ประโยชน์ สีมซาบไปตามเนื้อ ใช้แก้ฟกช้ำในคอและปาก แก้ไอ แก้หอบ แก้กระหาย ใช้เจือปนกับยาที่มีรสขมขึ้น

2.7.3 สมุนไพรรสเมาเบื่อ

ประโยชน์ใช้ในการแก้พิษ ปวด เจ็บ เช่น พิษบาดแผลถูกพิษ แหวง ยิง และแผลที่ถูกอสรพิษกัด เช่น งู ตะขาบ แมลงป่อง สุนัข บาดทะยัก ท้องร่วง อหิวาต์ และอาการเจ็บปวดเกี่ยวกับกามโรคด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.4 สมุนไพรรสขม

ประโยชน์ ใช้แก้เป็นไข้ตัวร้อน ไข้จับสั่น ไข้เหลือง แก้พยาธิในเด็ก บำรุงน้ำดีสมุนไพร

2.7.5 สมุนไพรสเผ็ดร้อน

ประโยชน์แก้โรคกระเพาะอาหารพิการ ที่ทำให้ลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ขับออกให้เรอ และผายลม ช่วยในการย่อยอาหาร ถ้าบุคคลที่คุ้นเคยกับรสเผ็ดร้อนอยู่แล้ว ก็ทำให้อาหารมีรสโอชามากขึ้น ภายนอกใช้ทาแก้เหน็บชา ตะคริว

2.7.6 สมุนไพรสมัน

ประโยชน์ใช้ทาแก้ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย ใช้สวนอุจจาระ และผสมกับยาบางอย่างทาแก้โรคคันตามผิวหนัง และเจ็บกับสรรพคุณยาที่มีรสฝาด รักษาบาดแผลด้วย และรับประทานแก้ปวดเมื่อยตามข้อ

2.7.7 สมุนไพรสหอมเย็น

ประโยชน์ทำให้ชุ่มชื้นใจ แก้กระหายน้ำ อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง แก้เชื้องซึมในโรคบางอย่าง

2.7.8 สมุนไพรสเค็ม

ซึมซาบไปตามผิวหนัง แก้พรตัก ขับเมือกมันในลำไส้ แก้โรคผิวหนัง ขำระถ่ายน้ำเหลือง รักษาเนื้อ (เนื้อสัตว์) ไม่ให้เน่า แก้เสมหะเหนียว แผลงกับโรค อุจจาระธาตุพิการ บิด มูกเลือด แผลในกระเพาะ และลำไส้

2.7.9 สมุนไพรสเปรี้ยว

ประโยชน์ทำให้ชื่นใจแก้กระหายน้ำ กัดเสมหะในลำคอ ขับอุจจาระปัสสาวะ แก้ไอ แก้หอบ แก้ฝ้าที่ลิ้น

(www.sites.google.com/site/sasithon44com/prapheth-khxng-smunphir-thiy, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.8 ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อมนุษย์

นั่นคงเป็นเรื่องที่พูดได้ตลอดชีวิตก็ยังไม่สามารถบอกได้หมดครบถ้วน แต่หากจะมองโดยสรุป และตรงประเด็นที่สุด คงพูดได้เพียงว่า “อาหารนั้นมีความสุขอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์เรา” เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ให้เกิดประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของ เวอร์จิเนีย วูล์ฟ นักเขียนชาวอังกฤษได้เคยกล่าวเอาไว้

“One cannot think well, love will, sleep well, if one has not dined well”

มีความหมายว่า “คนเราไม่อาจจะคิดได้ดี รักได้ดี และหลับได้ดี ถ้าไม่รับประทานอาหารที่ดีเสียก่อน” นั้นยอมทำให้เราเห็นแล้วว่าอาหารนั้นมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมที่มนุษย์เราแสดงออกมา หากอาหารไม่ดี ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ ย่อมทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเต็มที่

ในทางกลับกัน หากร่างกายได้รับอาหารที่ดีและเหมาะสมก็ย่อมก่อให้เกิดพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และงานที่ออกมาก็จะมีคุณภาพด้วยดังนั้นเราคงเห็นแล้วว่าหากเราต้องการชีวิตที่ดี เราจำเป็นต้องใส่ใจในเรื่องอาหารเพียงใด

2.8.1 อาหารต้านโรค

ยุคสมัยนี้หันไปทางไหนก็พบว่ามีแต่คนป่วย ไม่ว่าจะป่วยแบบไม่มาก ไม่เป็นอะไร หรือไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอะไรมาก ไปจนถึงป่วยหนัก ต้องได้รับการดูแล ต้องเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล เชื่อได้เลยว่าไม่มีใครแข็งแรงร้อยเปอร์เซ็นต์ จึงเนื่องจากสภาพภูมิอากาศ การใช้ชีวิตในรูปแบบของตนเองบ้านเมืองที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วยกันง่ายขึ้น อากาศที่รุนแรงขึ้น เพราะฉะนั้นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเราได้ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด นั่นก็คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองโดยการกินอาหารที่มีประโยชน์และช่วยต้านโรคจึงขอยกตัวอย่างสูตรอาหารต้านโรค ได้นำไปปฏิบัติกัน

2.8.1.1 เมนูแก๊งหัวดี เป็นกันได้ทุกคน และเชื่อว่าทุกคนก็เคยเป็น แม้ดูจะเป็นโรคที่ไม่เลวร้ายอะไร ปล่อยไว้เองก็หายเองได้ หรือกินยาสองสามวันก็หายแล้ว แต่โรคหัวดีนั้นหากปล่อยให้เป็นเรื้อรังก็อาจจะเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น ภูมิแพ้ ความดันโลหิต ฯลฯ

เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นหวัดได้ และอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่เป็หวัดนั้นมีดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สูตรน้ำขิง

ส่วนประกอบ

ขิงแก่ ล้างและหั่นเป็นชิ้นๆ	1	ถ้วย
น้ำตาล	¼	ถ้วย
น้ำเปล่า	4-5	ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่ขิงและน้ำลงไปต้มในหม้อแล้วต้มให้เดือด จากนั้นใส่น้ำตาลลงไปหากไม่ชอบหวานให้ลดปริมาณน้ำตาลลง แต่ไม่ควรให้หวานมากจนเกินไปโดยต้มประมาณ 15 นาที
2. ยกออกจากเตา เอาขิงออก ทิ้งไว้ให้เย็นและนำน้ำขิงใส่ขวด สามารถจิบได้ทั้งวัน แต่ไม่ควรเกินวันละ 1-2 แก้ว เพราะหากกินมากกว่านี้ร่างกายจะร้อนจนเกินไป

สรรพคุณ

- ขิงสดเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน สามารถช่วยขับลม และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้อาการท้องอืดบรรเทาลงได้
- ช่วยบรรเทาอาการไมเกรน จากการศึกษาพบว่า การรับประทานขิงตอนที่อาการไมเกรนใกล้กำเริบนั้น จะช่วยทำให้ความเจ็บปวดจากอาการไมเกรนลดลงได้ เพราะขิงจะไปช่วยสกัดการฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น แสดงให้เห็นอีกว่าขิงสามารถช่วยรักษาอาการไซนัสอักเสบ โดยพบว่าผู้ที่มีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรครูมาตอยด์มีอาการลดลงเมื่อบริโภคขิงผงเป็นประจำทุกวัน
- ช่วยป้องกันมะเร็ง ขิงมีคุณสมบัติในการช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็ง โดยมีการศึกษาพบว่าขิงช่วยทำให้เซลล์มะเร็งภายในรังไข่ตาย เพราะในขิงมีสารเคมีธรรมชาติที่ไปช่วยกระตุ้นเอนไซม์กลูตาไธโอน-เอส-ทรานสเฟอเรส ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีขิงเป็นส่วนประกอบยังช่วยลดอาการอักเสบในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย
- ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ ขิงสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ โดยชาวเอเชีย นั้นมักจะใช้ขิงในการช่วยบรรเทาอาการเมารถ หรือเมาเรือ นอกจากนี้ยังมีหลายการศึกษาพบว่าขิง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอาเจียนหลังจากการผ่าตัดและยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียนในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัดได้อีกด้วย

- ช่วยลดน้ำตาลในเลือด มีการศึกษาใหม่พบว่า ชิงผงนั้นสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานขิงร่วมกับยา เพราะขิงอาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาได้ และควรติดตามผลระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด เพราะหากรับประทานขิงมากเกินไปก็อาจจะทำให้ระดับอินซูลินลดลงมากเกินไปจนอยู่ในขีดอันตรายได้

2.8.1.2 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

สูตรชาเห็ดหลินจือ

ส่วนประกอบ

เห็ดหลินจืออบแห้ง	3-4	ชิ้น
น้ำผึ้ง	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เห็ดหลินจือลงไป ทิ้งไว้สัก 5 นาที ค่อยยกกลงแล้วทิ้งไว้ให้อุ่น
2. ใส่น้ำผึ้งและน้ำมะนาว
3. ใส่ววดเก็บไว้ดื่มได้ทุกโอกาส หรือจะดื่มขณะที่ยังอุ่น ๆ ก็ได้

สรรพคุณ

บำรุงร่างกาย เสริมกำลัง บรรเทาอาการอ่อนเพลียเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยมีรายงานการศึกษาทางคลินิกพบว่า เห็ดหลินจือมีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งปอด , ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ และผู้ป่วยมะเร็งชั้นลุกลาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ลดน้ำตาลในเลือด ควบคุมอาการของโรคเบาหวาน รวมทั้งโรคที่อยู่ในกลุ่มอาการ ความผิดปกติของระบบเผาผลาญอาหารของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ เสริมสร้าง ความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น ชะลอความแก่ บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง ล้างพิษให้ร่างกาย บำรุงระบบประสาท โดยมีการนำไปรักษาโรคประสาทที่มีอาการอ่อนเพลีย อย่างเรื้อรังได้เห็นผล แก้อาการนอนไม่หลับ เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร และรักษาอาการปวดหลังจาก การติดเชื้อสิว รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดการอักเสบในลำไส้

- บำรุงและรักษาโรคตับต่าง ๆ ทั้งตับแข็ง ตับอักเสบ ฟันฟูสมรรถภาพของตับที่ถูกทำลายจากการรับประทานยาจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานาน

เมนูสับประรดปั่น

ส่วนประกอบ

สับประรด	1	ถ้วย
น้ำผึ้ง	3	ช้อนชา
น้ำเชื่อม	½	ถ้วย
น้ำแข็งป่น	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำแข็งในโถปั่น จากนั้นค่อยใส่ส่วนผสมทั้งหมด
2. ปั่นให้ละเอียด เทใส่แก้ว ต้มได้ทันที

สรรพคุณ

ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง รับประทานสับประรดวันละหนึ่งชิ้นก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ที่สำคัญคือวิตามินช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายติดเชื้อและต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆการรับประทานสับประรดวันละหนึ่งชิ้นจึงเป็นการเพิ่มแรงต้านทานโรคให้แก่ร่างกายแต่ในผู้ที่มีเลือดจางไม่ควรกินมากนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.3 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งและหอบหืด

สูตรยาสมุนไพร

บางครั้งการเป็นหอบหืดในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงกะทันหันบางครั้งเราจึงต้องใช้ยาเพื่อรักษาหรือบรรเทาอาการป่วยไข้ ซึ่งยาในปัจจุบันนี้ต่างมีส่วนผสมหรือสกัดมาจากสมุนไพร หากเรากินสมุนไพรนั้นก็ช่วยบำรุงร่างกายเราให้แข็งแรงขึ้นมาในระดับหนึ่งได้ และหากกินอาหารจำพวกผักและสมุนไพรเป็นกิจวัตร ก็จะทำให้แข็งแรงขึ้นและมีภูมิคุ้มกันที่มากขึ้น

ส่วนประกอบ 1 แก้ว

หอมแดง	1	หัว
ขิง	1	ชิ้นเล็ก
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำผึ้ง	3	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	3	ผล
วิธีทำ		

- นำหอมแดง ขิง กระเทียม ตำละเอียด จากนั้นบีบมะนาว และผสมน้ำผึ้งผสมให้เข้ากัน อาจจะเติมน้ำอุ่นลงไปอีกเล็กน้อย หมั่นจิบ หรือดื่มให้หมดภายในครั้งเดียวก็ได้
- สูตรนี้ควรดื่มติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน ขึ้นไป จะช่วยให้อาการหอบหืดดีขึ้นมาก และเมื่อหายดีแล้วควรดื่มน้ำสมุนไพรนี้ต่อ อาจจะไม่ต้องบ่อยเพียงเดือนละ 2 ครั้ง

สรรพคุณ

ช่วยลดอาการภูมิแพ้และหอบหืด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมนูส้มตำผลไม้

ส่วนประกอบ

ผลไม้สดหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ	1	ถ้วย
(เลือกผลไม้ที่ชอบ เช่น แอปเปิ้ลแดงหรือเขียว ฝรั่ง สับปะรด องุ่น ชมพู)		
แครอทหั่นฝอย	¼	ถ้วยตวง
ข้าวโพด	¼	ถ้วย
มะเขือเทศสีดา	1	ถ้วย
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	¼	ถ้วย
กระเทียม	5	กลีบ
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	3-4	เม็ด
มะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา ถั่วลิสง		

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมให้พอละเอียด ใส่ น้ำปลา และ น้ำตาลปีบ
2. ใช้ครกบดให้ น้ำตาลปีบ ละลาย
3. ใส่ผลไม้ลงไป โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน จากนั้นปรุงรส
4. ใส่ มะเขือเทศ และ ข้าวโพด ตักขึ้น มาใส่จาน
5. โรย กุ้งแห้ง และ ถั่วลิสง พร้อมรับประทาน

สรรพคุณ

สามารถช่วยลดระดับสารพิษในร่างกายได้ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ซึ่งช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยต่าง ๆ ได้ดี ข้าวโพด ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร แอปเปิ้ล เพราะมีสารที่ช่วยลดการอยากอาหารลง มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำช่วยลดระดับน้ำตาลในเม็ดเลือด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.4 เมนูสำหรับผู้เป็นโรคกระดูกพรุน

น้ำลูกเต๋อยปั่น

ส่วนประกอบ

ลูกเต๋อยแห้ง 100 กรัม

ธัญพืช ตามชอบ เช่น งาขาว, งาดำ, เม็ดบัว, ถั่วอัลมอนต์

น้ำเปล่า 6 ถ้วย

(เพิ่ม-ลดได้ตามความเข้มข้นที่ต้องการ)

น้ำตาลทราย (ตามชอบ)

วิธีทำ

1. แช่ลูกเต๋อยในน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 1 คืนจนลูกเต๋อยเริ่มนิ่มขึ้น สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้
2. ใส่ลูกเต๋อย ธัญพืช และน้ำ 3 ถ้วยลงในเครื่องปั่นแล้วปั่นจนส่วนผสมละเอียด
3. จากนั้นนำไปกรองเอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้ (หรือถ้าใครชอบแบบเข้มข้นไม่ต้องกรองก็ได้)
4. เทส่วนผสมที่กรองแล้วใส่ลงหม้อ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำตาลทรายลงไป (ปริมาณตามต้องการ) คนผสมไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลทรายละลายแล้วชิมรสตามชอบ รอจนส่วนผสมเดือดแล้วปิดไฟ (หรือนำไปต้มในหม้อหุงข้าวก็ได้ตามสะดวก) จากนั้นวางพักไว้จนเย็น ตักใส่แก้วพร้อมดื่ม

สรรพคุณ

ให้ฟอสฟอรัสสูงมากช่วยบำรุงกระดูก รองลงมาวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงธาตุ เป็นอาหารสำหรับคนไข้พักฟื้น ช่วยเจริญอาหาร ชงปีนยาเย็นขับปัสสาวะแก้ร้อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหาร ม้าม รวมทั้งบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอดรักษาอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำปลาแห้ง

เมนูนี้เราจะได้ประโยชน์จากโปรตีนของเนื้อปลาและประโยชน์ของกระเทียม ที่ช่วยยกระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และสารไบโอฟาลโวนอยด์ชนิดเคอร์ซีทีน ที่สามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

ส่วนประกอบ

ปลาแห้งตัวเล็ก หรือตัวใหญ่

เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำตาล	1/2	ช้อนชา
กระเทียม	3/4	กลีบ

วิธีทำ

- นำปลามาอย่างไฟอ่อนๆ ให้สุกและหอม โดยตั้งตะแกรงให้ห่างจากไฟอย่างจนวนหนึ่งกรอบ เอาพักไว้ให้เย็น ถ้าไม่สะดวกอย่างก็สามารถนำมาทอดแทนได้ แต่ต้องใช้น้ำมันใหม่ๆ และทอดด้วยน้ำมันที่ร้อนจัด ทอดแค่พักเดียวแล้วพักสะเด็ดน้ำมัน
- บีบให้ปลาหักเป็นท่อนๆ ชิ้นตอนนี้ต้องให้ครกหินเป็นตัวช่วย นำปลาตำให้แหลก พร้อมกับกระเทียมด้วย ต้องให้ก้างแหลก การแบ่งตำที่ละน้อยจะช่วยให้ตำได้ละเอียดขึ้น เสร็จแล้วตักใส่ถ้วยก้นลึก
- เมื่อตำหมดแล้วใส่เครื่องปรุง ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ขวดโหลปิดฝาให้สนิท เก็บความชื้นและแมลง

สรรพคุณ

เป็นแหล่งโปรตีนที่ได้จากปลา ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย สามารถดูดซึม และใช้ประโยชน์จากกรดอะมิโน ที่มีอยู่ในปลาปนได้อย่างเต็มที่ มีกรดไขมันจำเป็น มีโอเมก้า 3 DHA และ EPA ซึ่งเป็นกรดไขมัน ที่จำเป็นสำหรับสัตว์ทุกประเภทปลาปนมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสูง เช่น ไลซีน และเมทไธโอนีน มีธาตุแคลเซียมและ ฟอสฟอรัสสูง และมีวิตามินบีสูง โดยเฉพาะวิตามินบี 12 และ

ปี.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.5 เมนูสำหรับผู้เป็นคอเลสเตอรอล

ข้าวผัดขมิ้นปลาทอด

ส่วนประกอบ

ข้าวสวย	1	ถ้วย
หมูหรือปลาตามชอบ	4-5	ชิ้น
ไข่ไก่	1	ฟอง
ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา
น้ำตาล	1/2	ช้อนชา
น้ำมันหอย	4	ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1/4	ถ้วย
แครอทหั่นลูกเต๋า	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผัดไข่ให้เกือบสุก จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ตามลงไป ผัดให้เข้ากัน
2. ทอดปลาให้สุกเหลืองแล้วนำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน
3. ใส่ข้าวสวย ตามด้วยผงขมิ้น ผัดจนขมิ้นคลุกให้ทั่วข้าว ใส่แครอทลงผัด
4. จากนั้นใส่เครื่องปรุง ผัดใส่เข้ากันแล้วจึงตามด้วยต้นหอมซอย ตักใส่จาน

สรรพคุณ

ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกายช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงช่วยลดอาการของโรคเกาต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปลาทับทิมทอดสมุนไพร

ส่วนประกอบ

ปลาทับทิม	1	ตัว
ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
เกลือ	½	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	½	ถ้วย
ใบมะกรูด	½	ถ้วย
ใบเตย	1	ใบ

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลาและควักไส้ แล้วล้างน้ำให้สะอาด บั้งตัวปลาตามขวางซับตัวปลาให้หมด นำใบเตยใส่ท้องปลา
2. นำผงขมิ้น เกลือ น้ำตาล พริกไทยป่นผสมให้เข้ากัน นำมาทาบนตัวปลาและตามรอยบั้ง หมักไว้ 10-20 นาที
3. ตั้งน้ำมันให้ร้อนจนเดือด นำปลาลงทอดจนสุก ตักปลาขึ้นสะเด็ดน้ำมัน
4. นำตะไคร้ซอยและใบมะกรูดลงทอดสักพัก
5. จัดปลาลงจาน โรยหน้าด้วยใบมะกรูดและตะไคร้ซอย กินคู่กับน้ำจิ้มสามรส

สรรพคุณ

ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้ สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.6 เมนูเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

มะระตุ๋นยัดไส้หมูสับ

ส่วนประกอบ

มะระอ่อน	1-2	ลูก
หมูสับ	1	ถ้วย
วุ้นเส้น	¼	ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำ	3-4	ดอก
เต้าหู้แข็งหั่นเป็นชิ้น	1	ก้อน
กระเทียมแกะเปลือก	1	หัว

ผักชี รากผักชีล้างให้สะอาด ทูบให้ละเอียด

ซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ

1. หั่นมะระให้เป็นท่อนขนาดประมาณ 3 นิ้ว ควักไส้ออกให้หมด จากนั้นนำลงไปแช่น้ำเกลือประมาณ 10 นาที
2. นำมะระไปต้มในน้ำเดือด 3 นาที นำขึ้นมาล้างด้วยน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. นำหมูมาผสมกับวุ้นเส้น ปุ้งรสด้วยน้ำมันหอยซีอิ้วขาวและน้ำตาลนำมายัดไส้มะระ
4. นำต้นหอม กระเทียมเต้าหู้ มะระยัดไส้หมูสับ ลงในหม้อที่จะใช้ต้ม
5. เติมน้ำให้ท่วม ปุ้งรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือและน้ำตาล ต้มให้เดือดหรือจนมะระนุ่มใช้เวลาประมาณ 45 นาที หรือ 1 ชั่วโมง พร้อมรับประทาน

สรรพคุณ

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่าง ๆ (เบตาแคโรทีนในผลมะระ) ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น เนื่องจากมีสาร Momodine ที่ช่วยทำให้น้ำย่อยหลั่งออกมามาก ช่วยทำให้ดวงตาสดใส ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

น้ำพริกมะอึกผักต้มปลาทูทอด

ส่วนประกอบ

กะปิห่อใบตองย่างไฟอ่อน	2	ซ็อนแกง
กระเทียมไทยหัวเล็ก	5-6	กลีบ
พริกชี้หูสวน ล้างให้สะอาด	3-4	เม็ด
มะนาว	1-2	ลูก
น้ำปลาหรือเกลือ	1-2	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1	ก้อน
มะอึก	1	ลูก
มะเขือพวง	1	พวง
(ผักต้มตามความชอบ มะเขือ ดอกกระเจี๊ยบ ข้าวโพดอ่อน กระหล่ำปลีต้ม)		

วิธีทำ

- นำกะปิห่อใบตองแล้วไปย่างไฟ เพื่อให้กะปิสุกและหอม ระวังใบตองไหม้ จะกระเทียมใส่ไปด้วยก็ได้ กระเทียมต้องเป็นกระเทียมไทยหัวเล็ก เพราะจะหอมและอร่อยกว่า กระเทียมจีนหรือกระเทียมแขก
- ตำกะปิกับกระเทียมให้เป็นเนื้อเดียวกัน ลองดมดู ถ้าได้กลิ่นกระเทียมนำ แสดงว่าใช้ได้ ถ้ากลิ่นกระเทียมอ่อนไปให้เติมกระเทียมอีกจากนั้นใส่พริกชี้หูลงไป โขลกพอแหลก
- ใส่มะอึก หรือมะเขือพวงโขลกให้เข้ากันกับเนื้อกะปิ จากนั้นตักออกใส่ถ้วย
- ใส่น้ำมะนาวประมาณ 1-2 ลูกก่อน เดี่ยวจะเปรี้ยวเกินไป จากนั้นใส่น้ำตาลปีบไป อีกครึ่งช้อนแกง เติมน้ำปลาด้วย เพราะน้ำปลาจะเพิ่มความกลมกล่อม แต่ห้ามใส่มาก ให้เปรี้ยวน้ำหวาน และเค็มน้อยที่สุด

สรรพคุณ

การรับประทานผลมะอึกจะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายได้ และยังมีธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ฯลฯ ที่ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.7 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน

ยำบุก

ส่วนประกอบ

เส้นบุกแปรรูป	1	ถ้วย
แครอทหั่นฝอย	1/2	ถ้วย
มะเขือเทศ	1	หัว
หัวหอมใหญ่ซอย	1/2	ถ้วย
ปลาตอลี่ต้มสุก	1/2	ตัว
ขึ้นฉ่าย ต้นหอมซอย	1/2	ถ้วย
มะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้หนูตำละเอียด		

วิธีทำ

1. นำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้หนูคลุกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดนำเส้นบุกลงไปต้มประมาณ 15 นาที แล้วแช่ในน้ำเย็น
3. จากนั้นใส่เส้นบุก แครอท หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ คลุกให้เข้ากันอีกรอบ
4. ชิมรสและปรุง จากนั้นใส่ขึ้นฉ่ายหรือต้นหอม คลุกให้เข้ากันจึงใส่เนื้อปลาตอลี่ลงไป

ลงไป

5. ตักใส่จานรับประทานได้ทันที

สรรพคุณ

ช่วยให้อิ่มท้องให้อิ่มเร็ว การบริโภคอาหารอื่น ๆ จึงน้อยลงโดยปริยายทำให้นิยมมากในวงการผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและกากอาหารจะทำให้ลำไส้บีบตัวมากขึ้นทำให้การขับถ่ายเป็นไปได้

แกงเลียงกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ฟักทอง (หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ)	1	ถ้วย
บวบหอมอ่อน (หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ)	1	ถ้วย
ผักอ่อน (หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ)	1	ถ้วย
เห็ดออริโนจิ	1	ถ้วย
ใบแมงลัก	2	ถ้วย
กุ้งสด	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	6	ถ้วย
หอมแดง	2	ถ้วย
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
กระชาย	3	ถ้วย
พริกไทยดำ	½	ถ้วย
วิธีทำ		

1. นำผักทุกอย่างมาล้างน้ำให้สะอาดและปอกเปลือกเอาไว้ เตรียมหั่นผักทุกอย่างไว้ให้เรียบร้อยเตรียมเครื่องแกงเลียง ให้นำเครื่องแกงเลียงที่เตรียมไว้มาโขลกรวมกัน โดยเริ่มจากโขลกพริกไทย กระชาย กะปิ หอมแดง ตำให้พอละเอียด

2. กุ้งสดนำไปล้างน้ำ ปอกเปลือก แล้วใช้กรรไกรตัดหัวเอาชีกุ้งออก

3. จากนั้นเราก็นำกุ้งมาต้มในน้ำเดือดแค่พอกุ้งสุก

4. ต้มน้ำซุบกุ้งสดมาแล้วก็นำใส่หม้อต้มให้เดือด พอน้ำแกงเดือดใส่เครื่องแกงเลียง

ลงไป

5. พอน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ให้เตรียมผักลงใส่ตามลำดับความสุกช้าหรือเร็ว คือให้ใส่ผักที่เนื้อแข็งสุกยากลงไปก่อนแล้วค่อยตามด้วยผักที่สุกง่าย

6. ปุรงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย เติมไปชิมไป ให้ได้รสชาติที่เราต้องการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ท้ายสุดค่อยใส่ใบแมงลัก ที่เป็นเอกลักษณ์ของแกงเลียงไทย ใช้ทัพพีกดให้ใบแมงลักจมน้ำแกงให้หมด ปิดเตา พักไว้ 1 นาที คนให้ทั่วและตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟพร้อมๆ

สรรพคุณ

สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและไขมัน เพราะให้พลังงานไขมันต่ำทั้งยังมีผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้ได้รับเส้นใยมาก ช่วยให้อิ่มท้องและช่วยในเรื่องระบบการย่อยอาหาร

2.7.1.8 เมนูสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

ไก่ผัดพริกไทยดำ

ส่วนประกอบ

เนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ต้มสุก	1	ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	2	ช้อนแกง
หอมหัวใหญ่ หั่นสี่เหลี่ยม	1	ลูก
พริกหยวกหั่นสี่เหลี่ยม	1	ลูก
กระเทียมหัวใหญ่ สับละเอียด	2-3	หัว
พริกไทยดำ ซีอิ้วขาว น้ำตาล		

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดกระเทียมให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงผัด
2. ตามด้วยพริกหยวก หอมหัวใหญ่ พริกไทยดำ ใส่น้ำเล็กน้อย
3. ปูรสรส และเร่งไฟ ใส่มะม่วงหิมพานต์ ผัดให้เข้ากันจึงยกลงใส่จาน

สรรพคุณ

มีแคลเซียม ในปริมาณที่สูงมากโดยเฉพาะในพริกไทยอ่อน ซึ่งแคลเซียมเป็นส่วนสำคัญในการบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอ และยังสามารถป้องกัน การเกิดภาวะกระดูกพรุนได้อีกด้วย เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.1.9 เมนูป้องกันอาการปวดท้องโรคระเพาะ

ยำหัวปลีกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หัวปลี	1	หัว
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออกลวกสุก	5	ตัว
หมูสับรวนสุก	2	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
ใบสะระแหน่	1/4	ถ้วยตวง
น้ำเปล่าผสมน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว		

วิธีทำ

1. แกะหัวปลีส่วนสีแดงทิ้ง พอถึงส่วนสีขาวแกะออกเป็นกาบ ๆ (ไม่เอาลูกอ่อน)
2. เรียงหัวปลีซ้อนกัน ซอยบาง ๆ ซึ่งให้ได้ 150 กรัม รับประทานในน้ำเปล่าผสมน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชู แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง
3. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำตาลปีบ และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนู
4. ผสมหัวปลี กุ้งลวก หมูรวน และน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ
5. โรยหอมแดงเจียว และใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ

สรรพคุณ

ปลีกล้วยเป็นเกราะป้องกันกระเพาะ ช่วยแก้ปวดท้อง รักษาโรคระเพาะอาหาร
 อักเสบ ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงเลือด เพิ่มความ
 เปล่งปลั่ง ภูมิเลือดฝาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.8 ศิลปินช่างภาพที่เป็นแรงบันดาลใจ



ภาพที่ 6

ที่มา (www.ourfoodstories.com/about/, 2018)

2.8.1 ประวัติและการทำงานของช่างภาพ Laura Muthesius & Nora Eisermann

Laura Muthesius & Nora Eisermann และตั้งอยู่ในเบอร์ลิน Nora Eisermann เรียนการออกแบบแฟชั่นกำลังทำงานเป็นนักออกแบบเครื่องสำอาง (อาหาร) และ Laura Muthesius เรียนการถ่ายภาพกำลังทำงานในฐานะช่างภาพ Laura & Nora ได้ตัดสินใจเขียนบล็อกขึ้นมาขณะที่พวกเขาได้เริ่มปรุงอาหารทุกวันร่วมกันและกำลังมองหาสูตรใหม่ ๆ ก่อนข้างบ่อย การสร้างสูตรเค้กที่ปราศจากกลูเตน ดังนั้น Laura & Nora จึงเริ่มสร้างสูตรของตนเองและทำงานขึ้นมา

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจให้ Laura & Nora สวนผักและผลไม้ต่างๆ ต้นแอปเปิ้ลและลูกแพร์เบอร์รี่เชอร์รี่วอลนัทสตอเบอร์รี่สมุนไพรสตและสิ่งอื่น ๆ อีกมากมายที่กำลังเติบโตในสวนของ Laura & Nora และใช้สมุนไพรมีปลูกเองมาทำอาหารในสูตร อาหารที่ใช้สำหรับสูตรและในชีวิตประจำวันของ Laura & Nora คือ จากร้านค้าอินทรีย์จากสวนหรือจากตลาดเกษตรกรในท้องถิ่น รูปภาพที่ Laura & Nora มีอาหารหลากหลายประเภททั้ง อาหารเช้า ของว่าง รวมไปถึงขนม จึงเกิดมาเป็นบทความและภาพประกอบบทความที่ดูน่าสนใจ และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้เข้าใจง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.8.1.1 ผลงานภาพถ่ายอาหาร

ชุด Gluten-free Pasta with vegan Spinach Pesto and oven-roasted Vegetables



ภาพที่ 7-12

ที่มา (www.ourfoodstories.com/2018/02, 2018)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.8.1.2 วิเคราะห์ผลงานภาพถ่าย ชุด Gluten-free Pasta with vegan

Spinach Pesto and oven-roasted Vegetables

Laura Muthesius & Nora Eisermann ใช้การเล่าเรื่องด้วยลำดับของรูปภาพที่เรียบง่ายกว่ากว่าจะเป็นเมนูนี้ การชวัตถุดิบหลักของอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางสารอาหารได้ดีโดย Laura Muthesius & Nora Eisermann ได้คิดค้นสูตรนี้ขึ้นมาเล่าการทำขั้นตอนต่างๆ ได้อย่างเข้าใจง่าย เป็นภาพประกอบที่ดูน่าสนใจ

การจัดองค์ประกอบของ Laura Muthesius & Nora Eisermann เน้นเป็นการจัดวางแบบธรรมชาติมากๆ ทำให้รู้สึกเหมือนไม่ได้จัด การเรียง Shot ให้เหมือนในชีวิตประจำวันของเราในการเข้าครัวเพื่อทำอาหาร ใช้ Style Homemade ในการถ่ายภาพที่เน้นการทำกินเองที่บ้าน

การใช้แสง Low-key ทำให้อาหารมีความโดดเด่นขึ้นมาจากส่วนอื่นๆ ของภาพ และ การใช้แสงธรรมชาติทำให้แสงนุ่มนวลมีมิติ นอกจากนั้นเขายังใช้โทนสีใช้อัตราส่วน 80% ต่อ 20% ที่สร้างความเด่นให้กับสีโทนร้อนจากสีของผักให้ดูเด่นกว่าสีพื้นหลังที่เป็นโทนเย็น

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกโทนสีของภาพมาอ้างอิงในงานและ อัตราส่วน 80% ต่อ 20% และการจัดภาพแนว Homemade นำมาใช้ในงาน



ภาพที่ 13

ที่มา (www.fotogrammidizucchero.com/about, 2018)

2.8.2 ประวัติและการทำงานของช่างภาพ Antonella

Antonella เกิดและเติบโตใน Frosinone หลังจากใช้ชีวิตเป็นเวลาหลายปีในกรุงโรมและได้ย้ายไปอยู่ที่ Bracciano ห่างจากเมืองหลวงของประเทศอิตาลีเพียงไม่กี่กิโลเมตรซึ่งเป็นประเทศเล็ก ๆ เต็มไปด้วยวิวทัศนียภาพอันงดงาม Antonella เรียนรู้ที่จะทำอาหารจากการดูแม่และยาย ความทรงจำที่ดีที่สุดของเธอได้ผูกพันกับห้องครัวเก่า Antonella รักอาหารง่าย ๆ ที่ทำด้วยส่วนผสมที่มีประโยชน์และตามฤดูกาลโดยเฉพาะอย่างยิ่งสูตรอาหารดั้งเดิมของอิตาลี พวกเขาทำให้ Antonella รู้สึกย้อนเวลากลับไปและชอบที่จะลองอาหารอื่น ๆ จากทั่วโลกมากขึ้นและสร้างสูตรส่วนตัวใหม่ๆ

Antonella ได้ชื่นชอบและหลงใหลการถ่ายภาพและได้กลายเป็นช่างภาพอาหารเต็มเวลาและทำงานในเว็บไซต์และนิตยสารปรุงอาหาร ในบล็อกของ Antonella ไม่เพียงต้องการเผยแพร่สูตรเท่านั้น Antonella ชอบที่จะเล่าเรื่องต่างๆ เช่น ชาติกับสตรอเบอร์รี่และการแช่กับเพื่อนฝูงและเรื่องอาหารของเธอ

Antonella ได้มีนิตยสารเป็นของเธอเองชื่อว่า In the Mood for spring ที่เล่า

เกี่ยวกับเมนูอาหารในฤดูใบไม้ผลิที่มีเมนูทั้งของหวาน ของคาวและสีสันทันในช่วงฤดูใบไม้ผลิ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.8.2.1 ผลงานภาพถ่ายอาหาร



ภาพที่ 14-19

ที่มา (www.fotogrammidizucchero.com/portfolio/food-photography, 2018)

2.8.2.2 วิเคราะห์ผลงานภาพถ่าย

มีการใช้แสงธรรมชาติความเข้มของแสง ระยะห่างของแสงซึ่งจะทำให้เกิดความแรงและความอ่อนนุ่มของแสง Low key ทำให้เกิด Contrast ที่จัดอย่างเห็นได้ชัดก็ทำให้ภาพนั้นให้อารมณ์ออกไปอีกแบบ โทนสีของรูปนี้จะไม่ฉูดฉาดมีการคลุมโทนของภาพ มีการจัดองค์ประกอบที่น่าสายตาได้ดี

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกนำเอา Mood and Tone ของภาพนี้มาใช้ในงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

3.1 ขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนถ่าย

3.1.1 สถานที่ทำงาน คือ บ้านของข้าพเจ้า

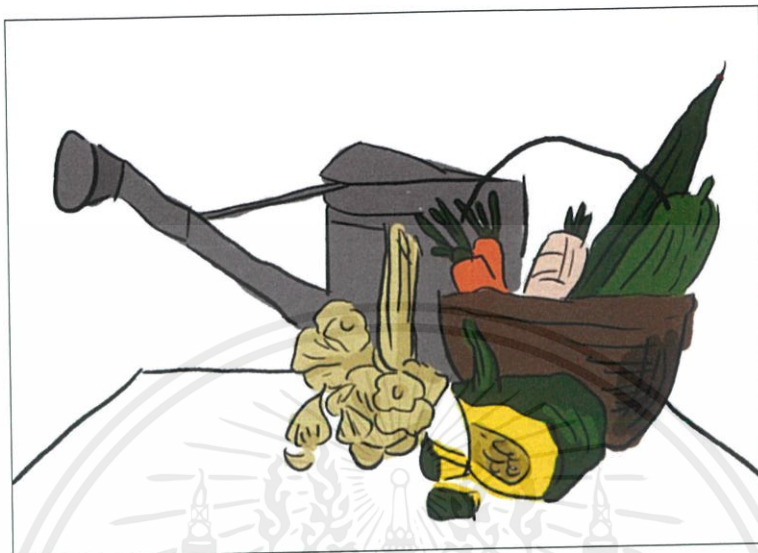
3.1.2 การวางแผนตารางการทำงาน ดังนี้

วันที่	การทำงาน
22/01/2561	ซื้อ Props ที่ใช้ในการถ่ายงาน - ผ้า - ภาชนะรูปทรงต่าง ๆ
25-28/01/2561	เริ่มจัดเตรียมอุปกรณ์ในการถ่าย - ไฟสตูดิโอ - กล้อง - ขาตั้งกล้อง
1-2/02/2561	เริ่มการทดลองถ่าย - ทดลองแสง
15-22/03/2561	เริ่มถ่ายจริง - ถ่ายไป 9 รูป ได้แก่ แกงเลียง, ปลาทับทิมทอดสมุนไพร, มะระตุ๋นยัดไส้หมูสับ, ยำห่อปลีกุ้งสด, ตำผลไม้, น้ำพริกมะขามแขกผักต้ม, ไก่ผัดพริกไทยดำ, ข้าวผัดขมิ้นปลาทอด, ส่วนผสมหลัก
24/04/2561	นำเสนอความคืบหน้า - ไข่ได้จริง 2 รูป คือ ส่วนผสมหลัก, แกงเลียง
25/04/2561	ซื้อ Props มาเพิ่มเติม - แก้ว, ผ้า, จาน, ชาม, ช้อน
05-10/05/2561	ถ่ายเพื่อปรับปรุง และจริงต่อเนื่องจนเสร็จ - ถ่ายเพื่อปรับปรุง 7 เมนู - ถ่ายเมนูน้ำ 5 รูป
11-14/05/2561	จัดการไฟล์และจัด Layout “COOK BOOK”
19/05/2561	อัดภาพและปริ้นท์ “COOKBOOK”
20/05/2561	ใส่กรอบและติดตั้งผลงาน
22/05/2561	ส่งผลงานโครงการศิลปนิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 ภาพร่าง

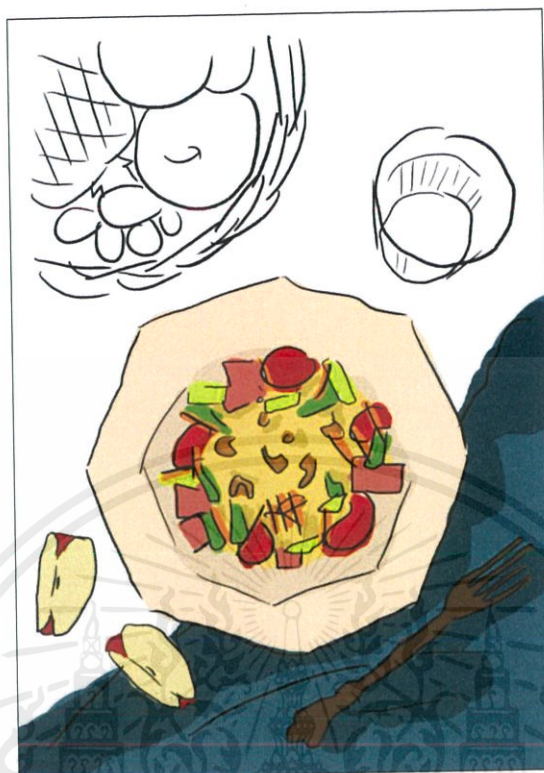


รูปที่ 1 ส่วนผสม (Ingredient)



รูปที่ 2 แกงเลียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 3 ส้มตำผลไม้



รูปที่ 4 ไก่ผัดพริกไทยดำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5 ปลาทับทิมทอดสมุนไพร

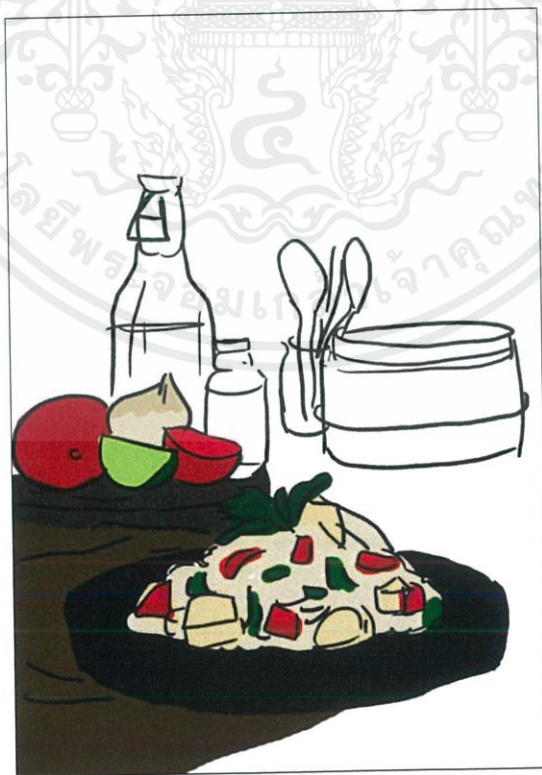


รูปที่ 6 มะระตุ๋นยัดไส้หมูสับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 7 น้ำพริกมะอึกผักต้ม

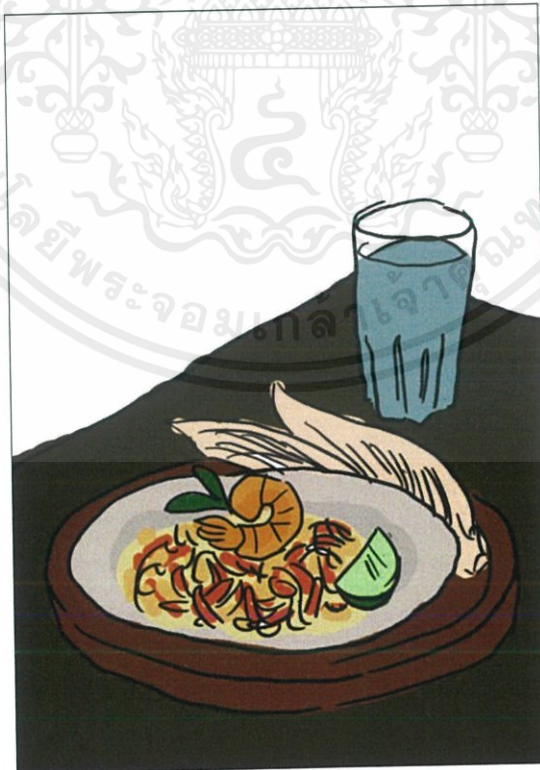


รูปที่ 8 ยำบุกปลาตอลี่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

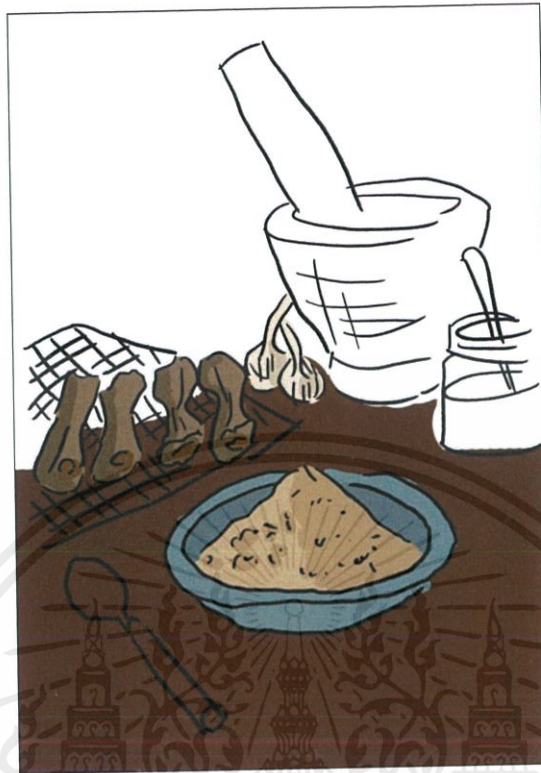


รูปที่ 9 ข้าวผัดขมิ้นปลาทอด



รูปที่ 10 ยำห้วปลีกุ้งสด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 11 ตำปลาแห้ง

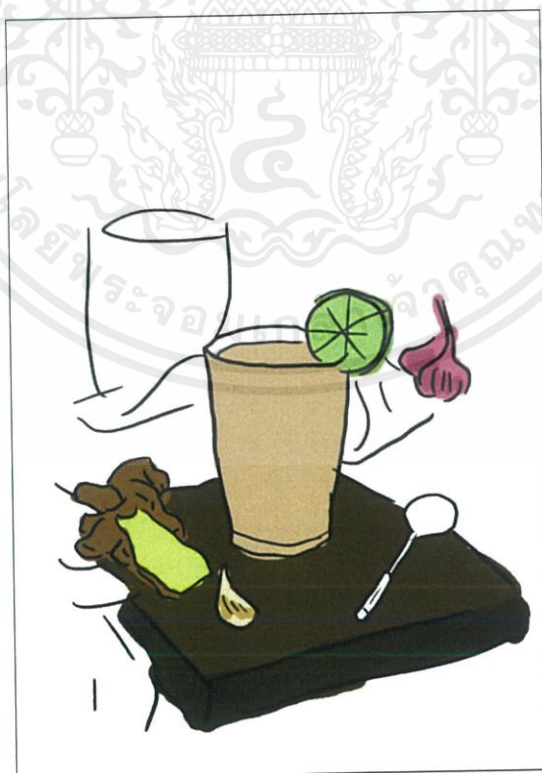


รูปที่ 12 น้ำสับปรดปั่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 13 น้ำลูกเต๋อยปั่น



รูปที่ 14 สูตรยาสมุนไพรร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 15 ชาเห็ดหลินจือ

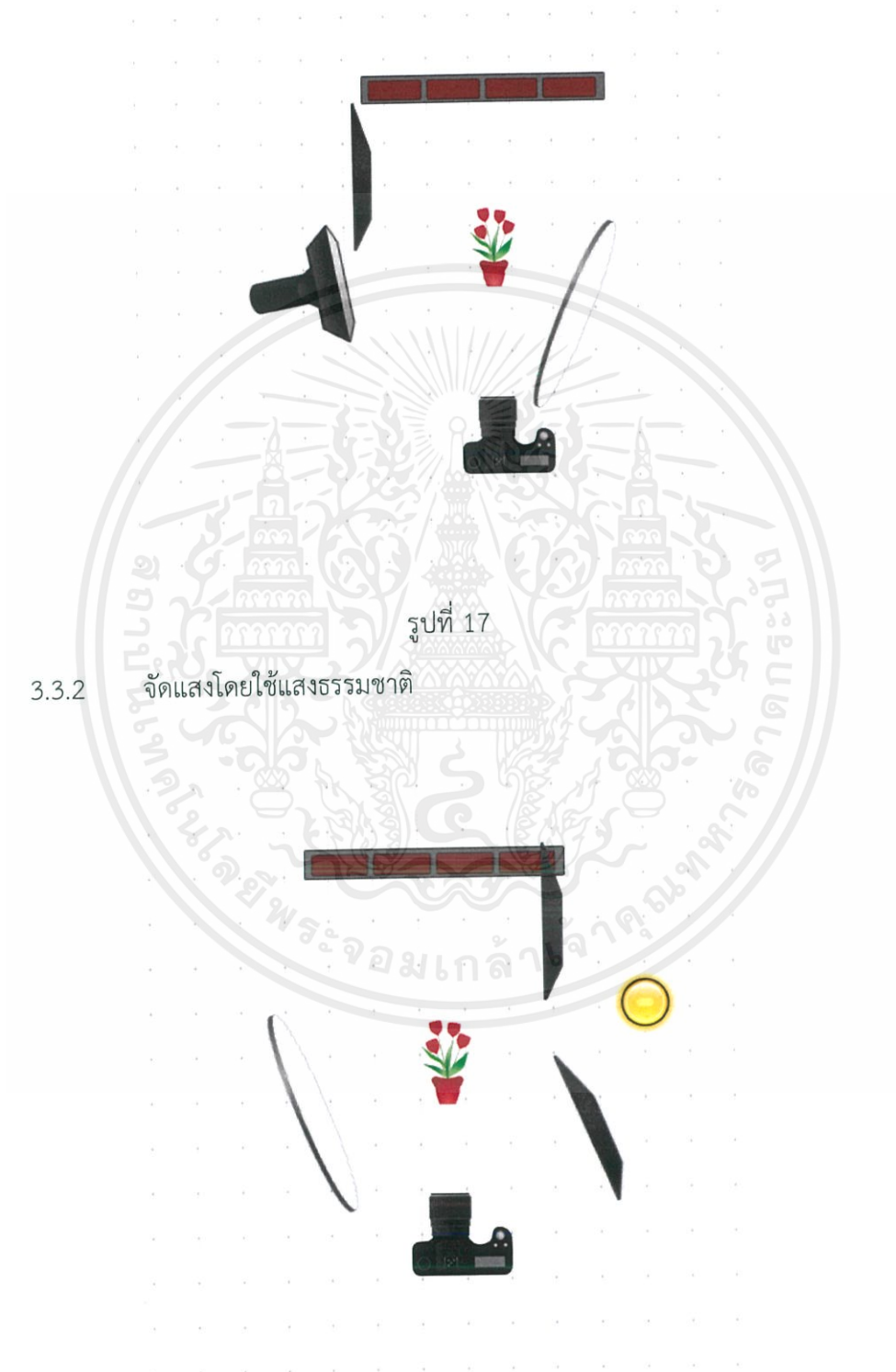


รูปที่ 16 น้ำขิง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 Lighting Diagram

3.3.1 จัดแสงโดยใช้ไฟสตูดิโอ



3.3.2 จัดแสงโดยใช้แสงธรรมชาติ

รูปที่ 18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 เบื้องหลังการทำงาน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ

ภาพทั้ง 16 ภาพ ถ่ายด้วยกล้อง Canon 6D โดยใช้เลนส์ คือ 18-105 mm และใช้อุปกรณ์ในการจัดแสง คือ ไฟสตูดิโอ Bowen 500 w จำนวน 1 ดวง

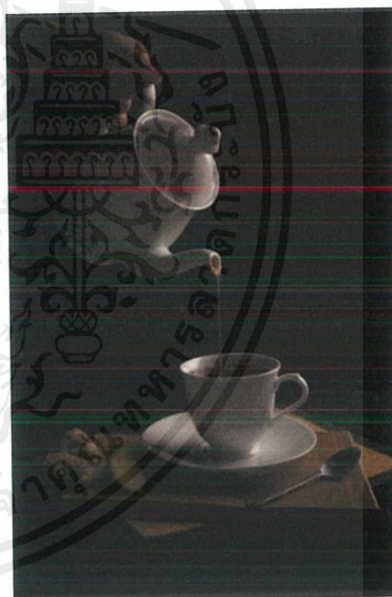
ทุกภาพมีลักษณะของแสงในรูปแบบเดียวกัน คือ ใช้แสงนุ่ม เน้นให้อาหารโดยให้แสงโดนแค่เฉพาะอาหาร ทำให้อาหารมีความเด่นกว่าพื้นหลัง

3.5.1 การแปลงไฟล์เพื่อตกแต่งภาพ

ใช้ด้วยโปรแกรม Lightroom ในการแปลงไฟล์ RAW เป็น PDF เพื่อนำมาใส่ในโปรแกรม Photoshop เพื่อนำมารีทัชในส่วนที่ไม่ต้องการให้อยู่ในภาพถ่าย



รูปที่ 19 ก่อนทำไฟล์



รูปที่ 20 หลังทำไฟล์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.2 การปรับโทนสี

ปรับแสงในโปรแกรม Lightroom โดยปรับ Contrast, Saturation, Highlight, Shadow, Clarity, Vignetting จาก Exposure Tap ตามความเหมาะสม ดังนี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.3 ก่อนและหลังจากการแต่งโทนสี



3.6 ขั้นตอนการจัดแสดงงาน

3.6.1 การออกแบบการติดตั้งผลงาน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

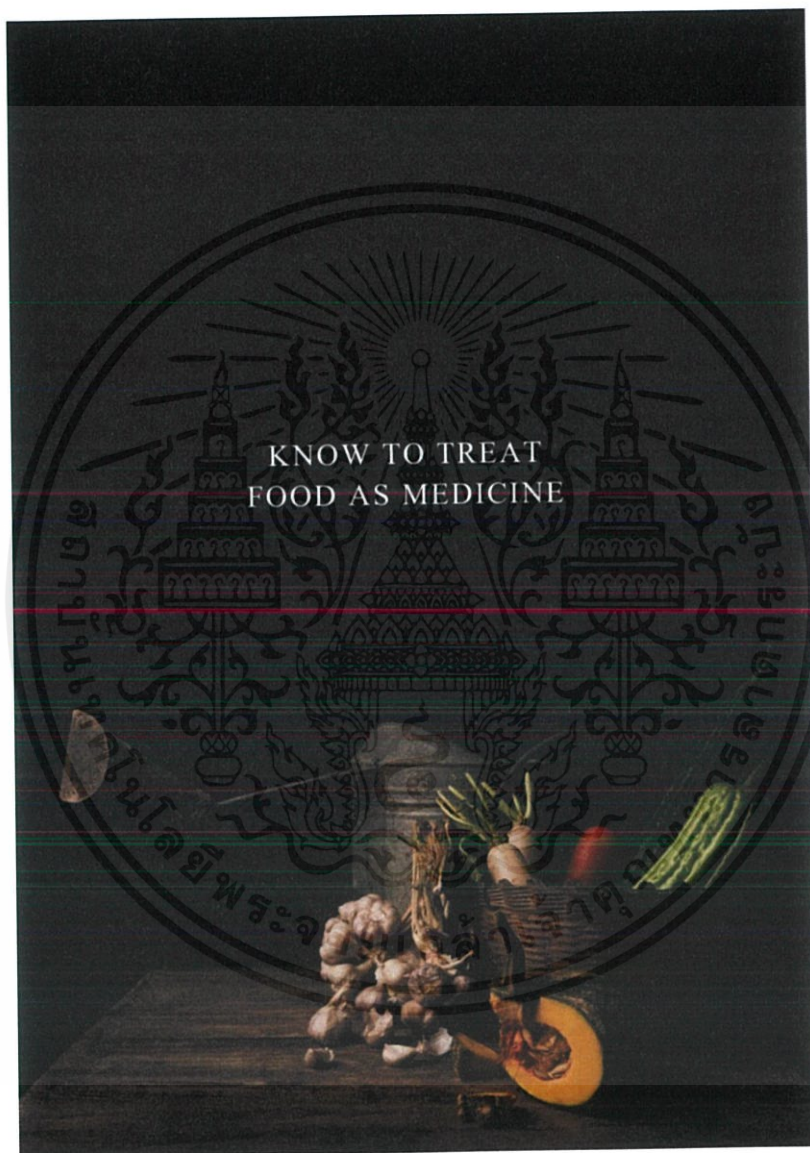
3.6.2 การติดตั้งผลงานจริง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

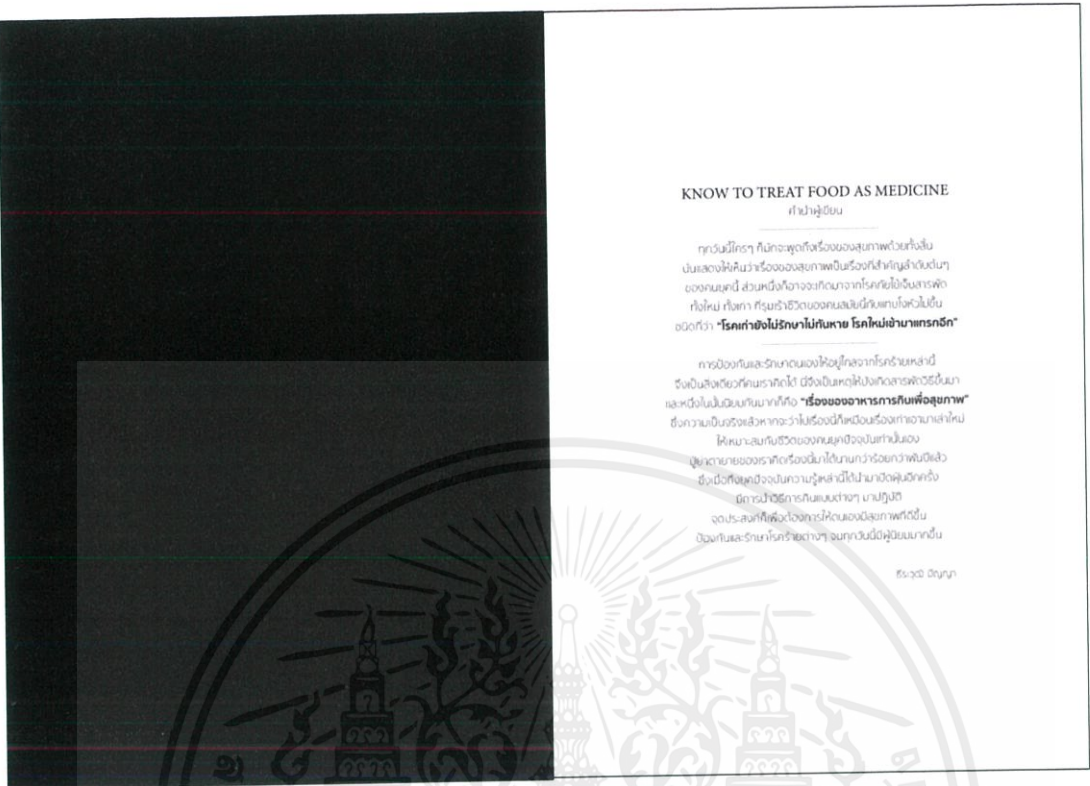
3.7 การออกแบบ Lay Out

Cook Book ขนาด กว้าง 5.83 นิ้ว และ ยาว 8.27 นิ้ว โดยมี Lay Out ที่ทดลองจัดวางดังนี้



รูปที่ 1 Lay Out หน้าปก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2 Lay Out คำนำผู้เขียน



รูปที่ 3 Lay Out เนื้อหา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

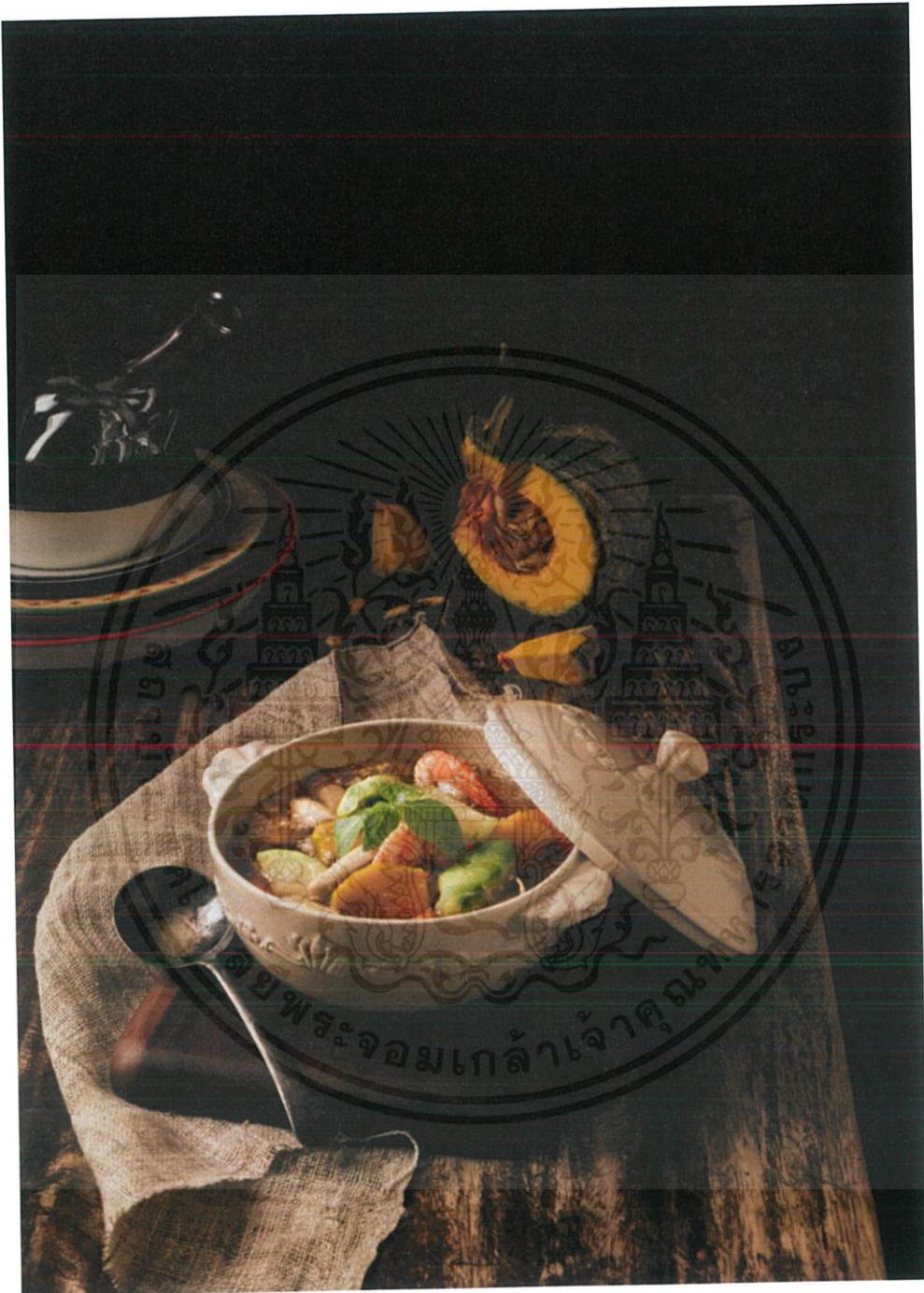
บทที่ 4
ผลงานจริงที่เสร็จสมบูรณ์



รูปที่ 1 ส่วนผสม (Ingredient)

ขนาด 21x15 นิ้ว

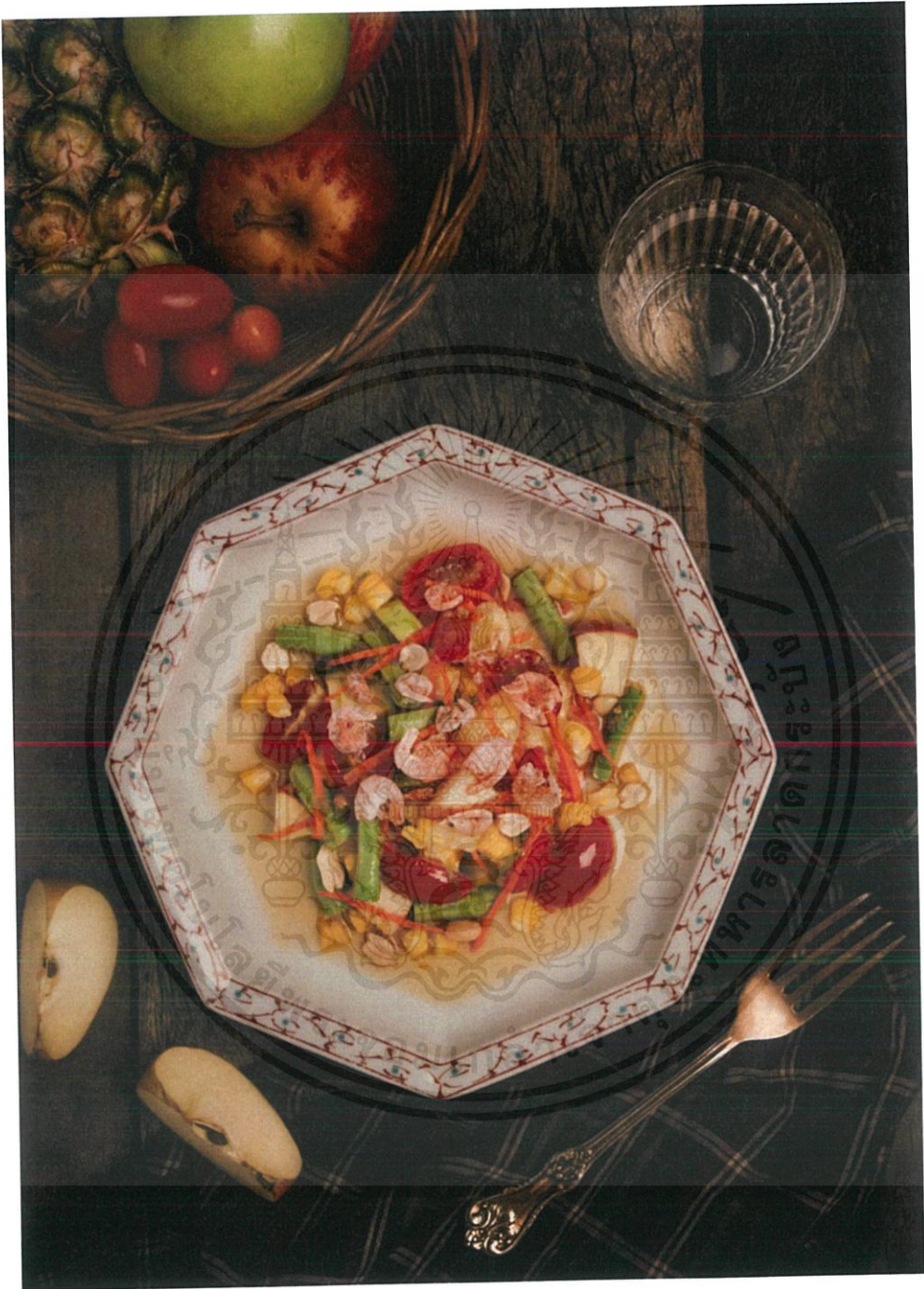
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2 แกงเลียง

ขนาด 15x21 นิ้ว

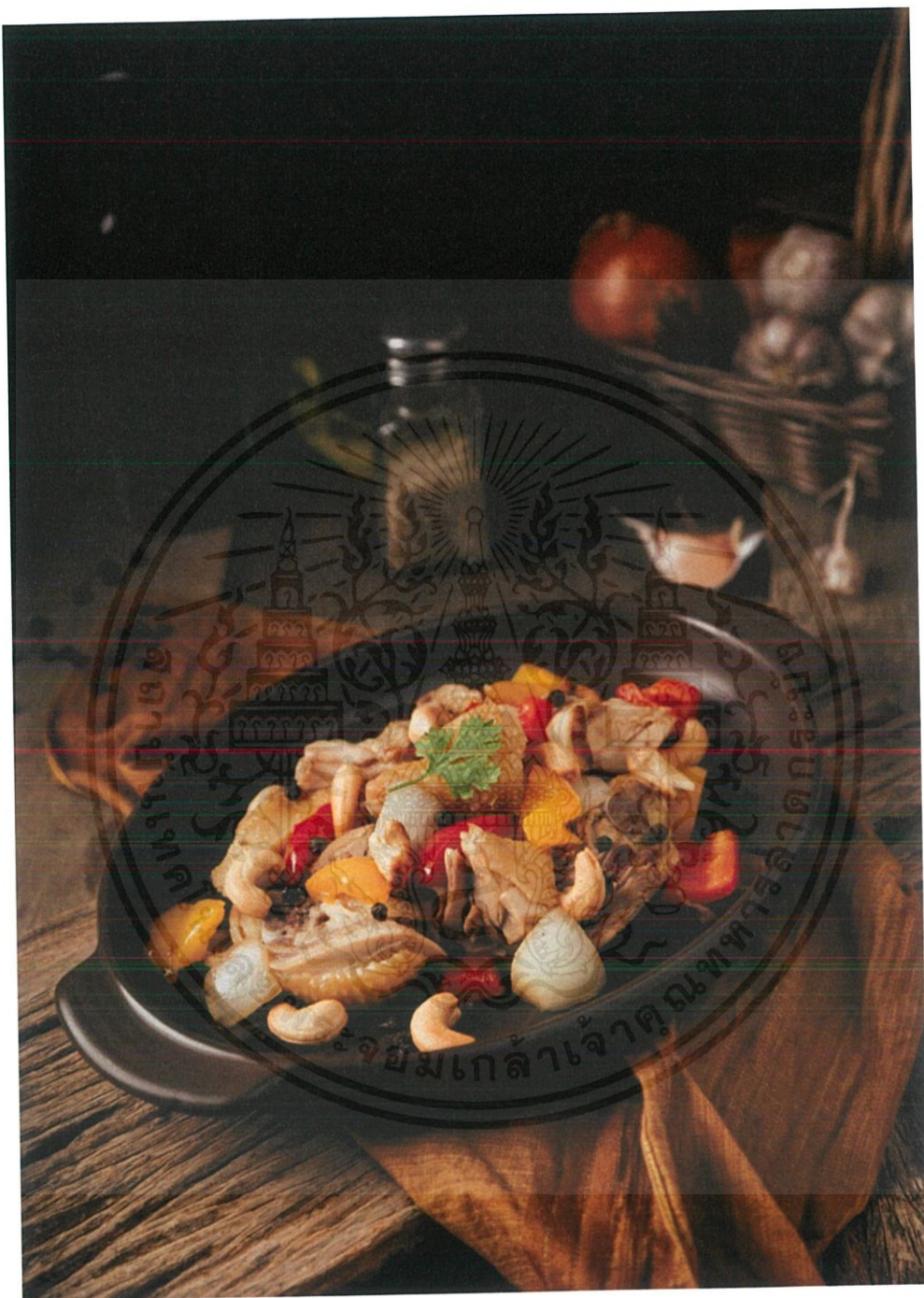
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 3 ส้มตำผลไม้

ขนาด 15x21 นิ้ว

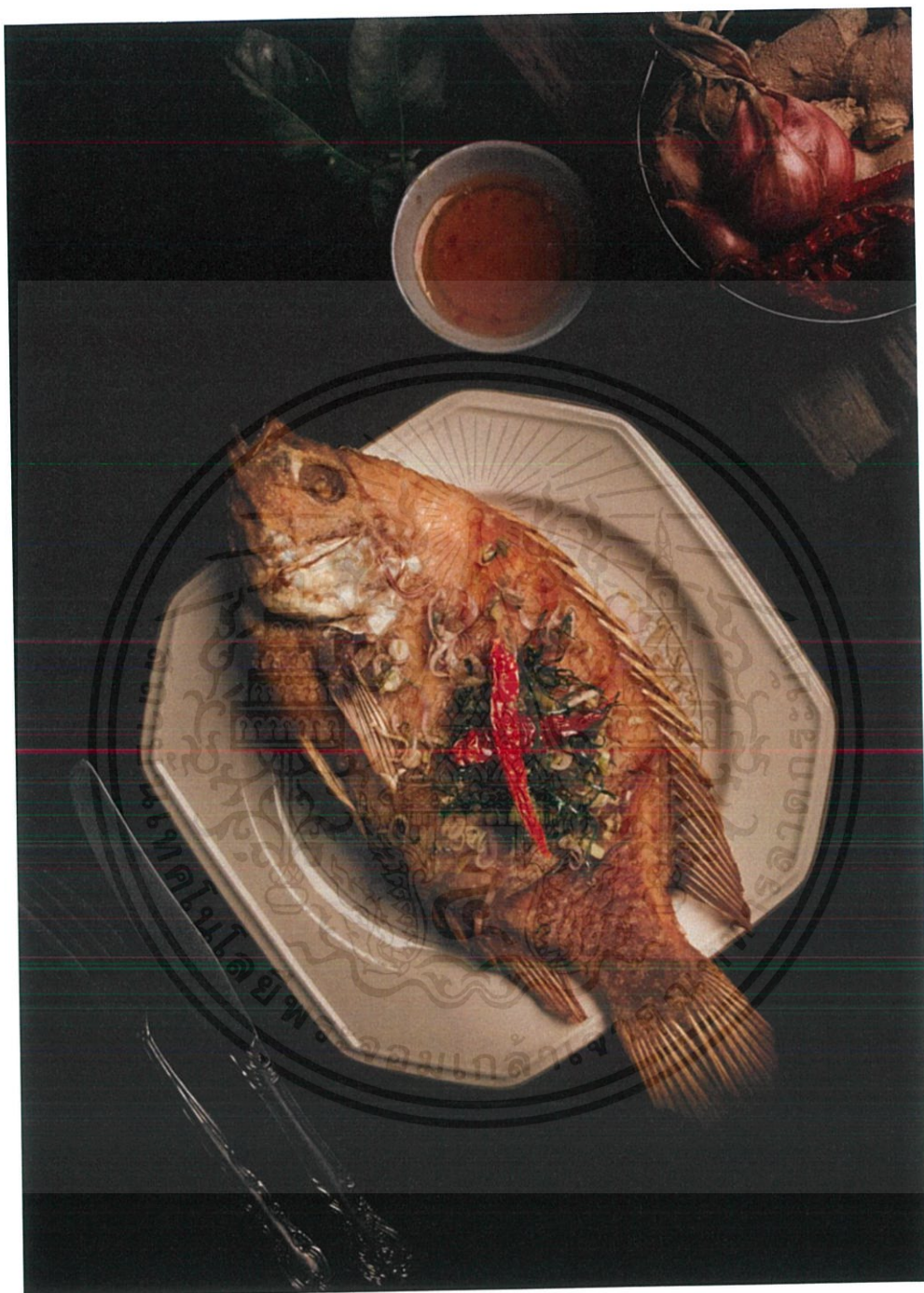
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4 ไก่ผัดพริกไทยดำ

ขนาด 15x21 นิ้ว

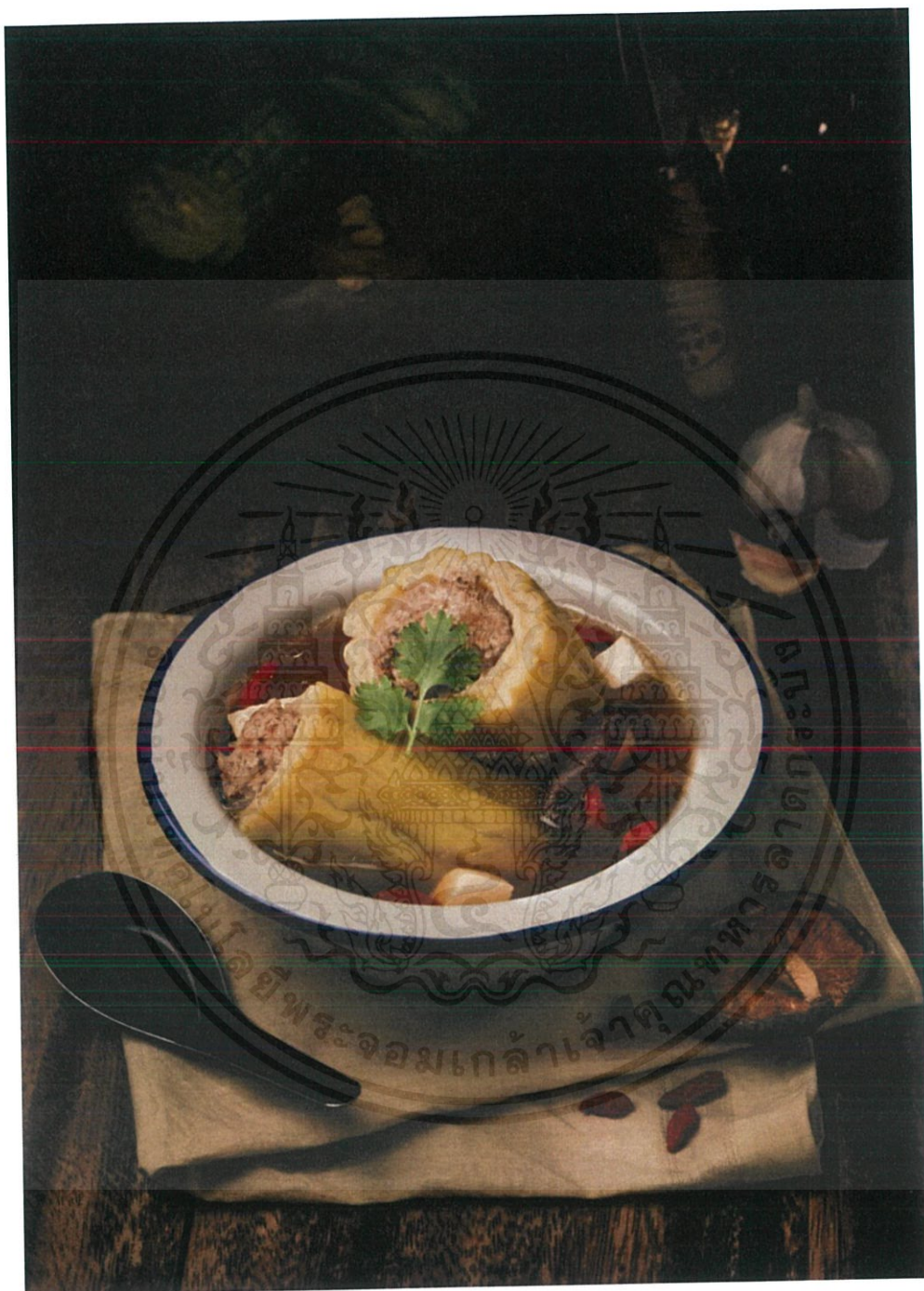
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5 ปลาทึบทอดสมุนไพร

ขนาด 15x21 นิ้ว

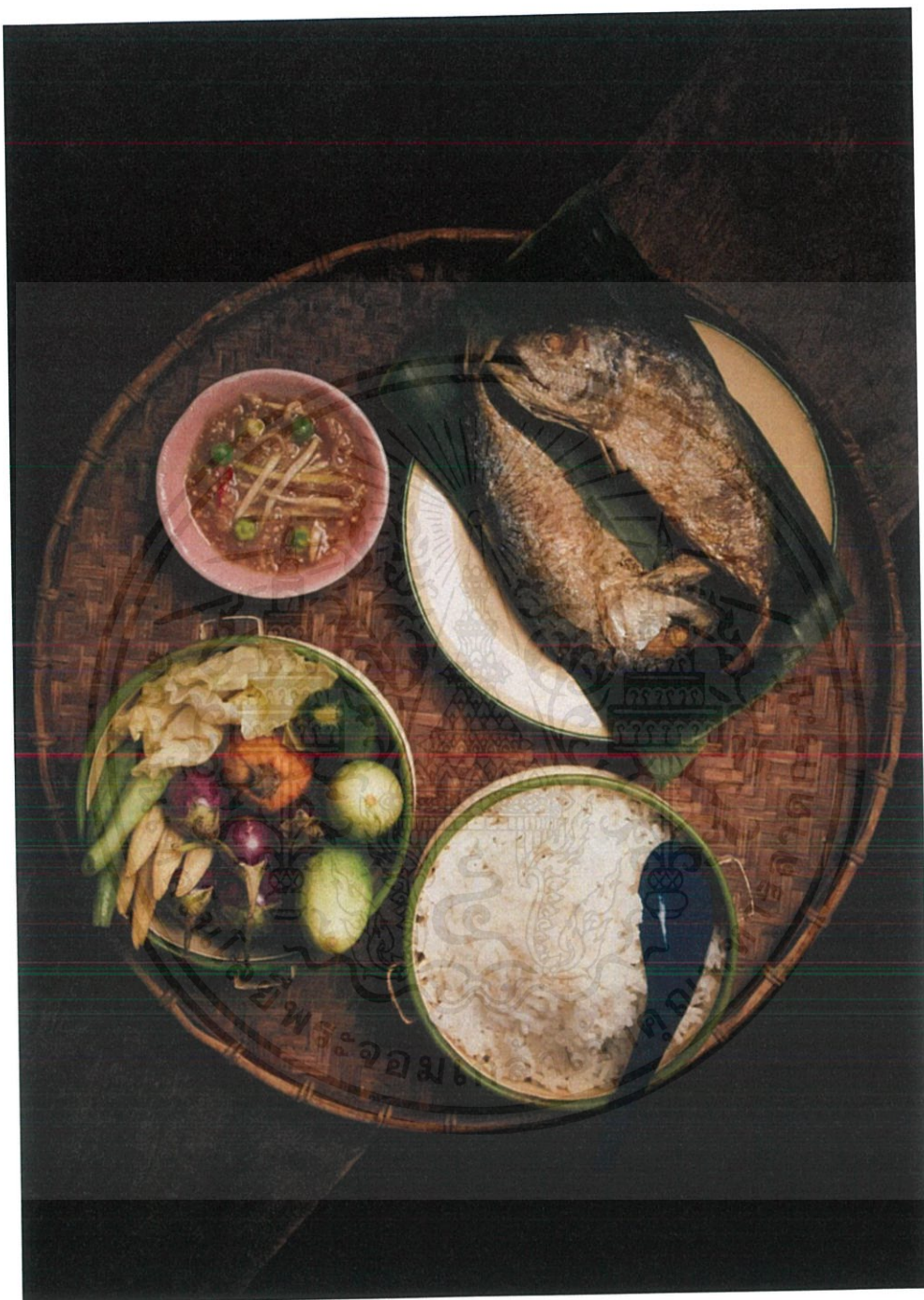
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 6 มะระตุ๋นยัดไส้หมูสับ

ขนาด 15x21 นิ้ว

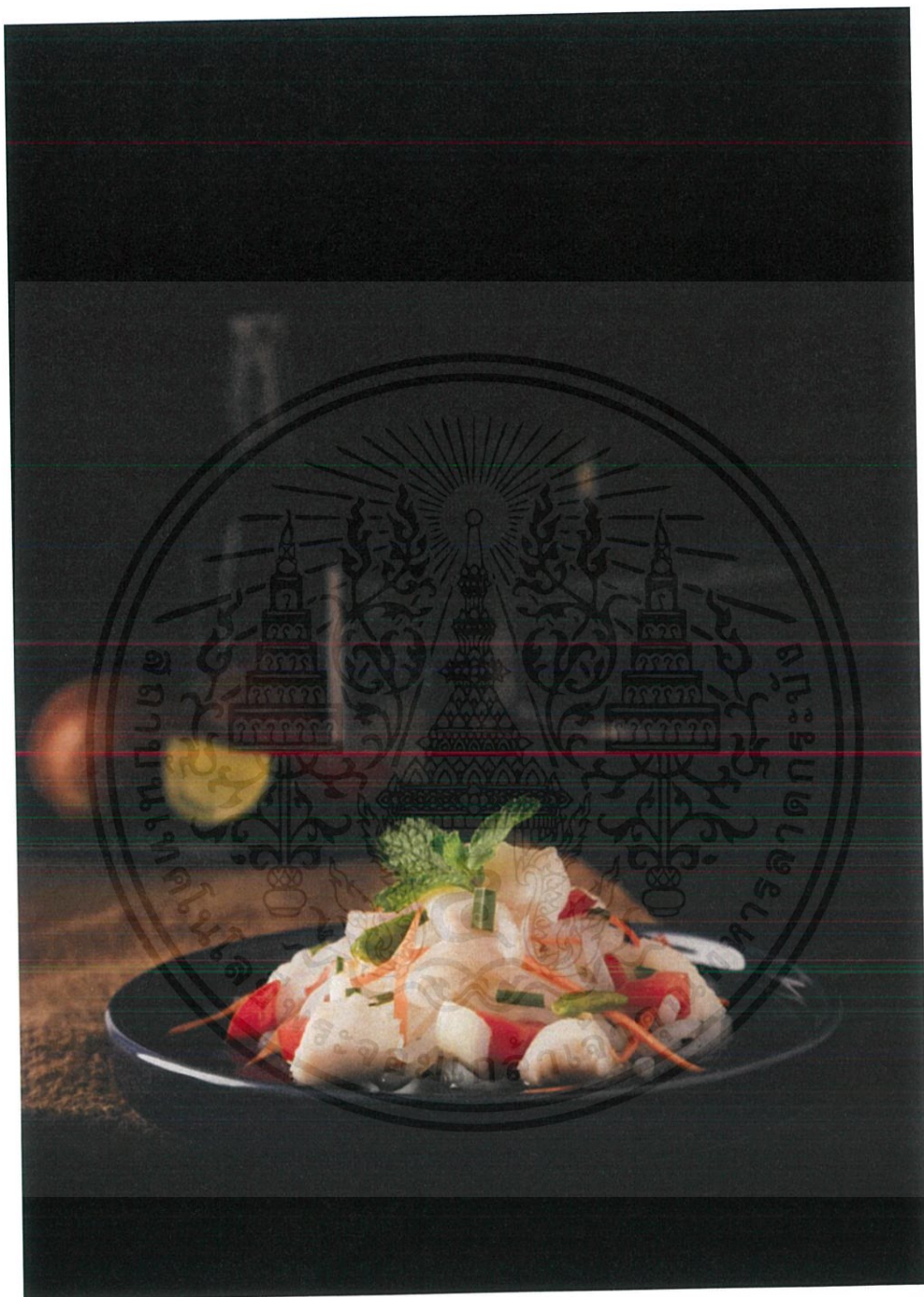
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 7 น้ำพริกมะอึกผักต้ม

ขนาด 15x21 นิ้ว

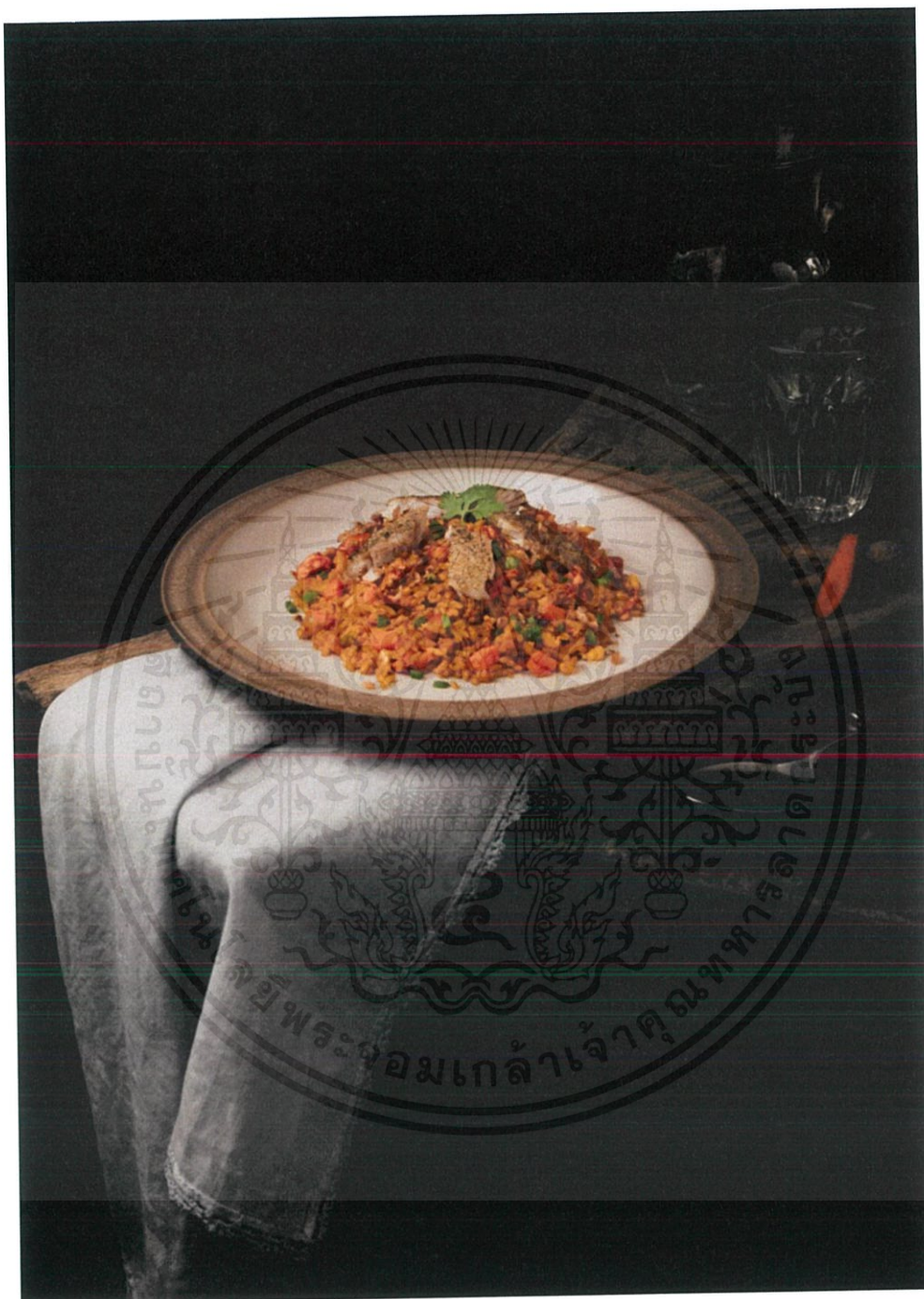
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 8 ยำบุกปลาตอลลี

ขนาด 15x21 นิ้ว

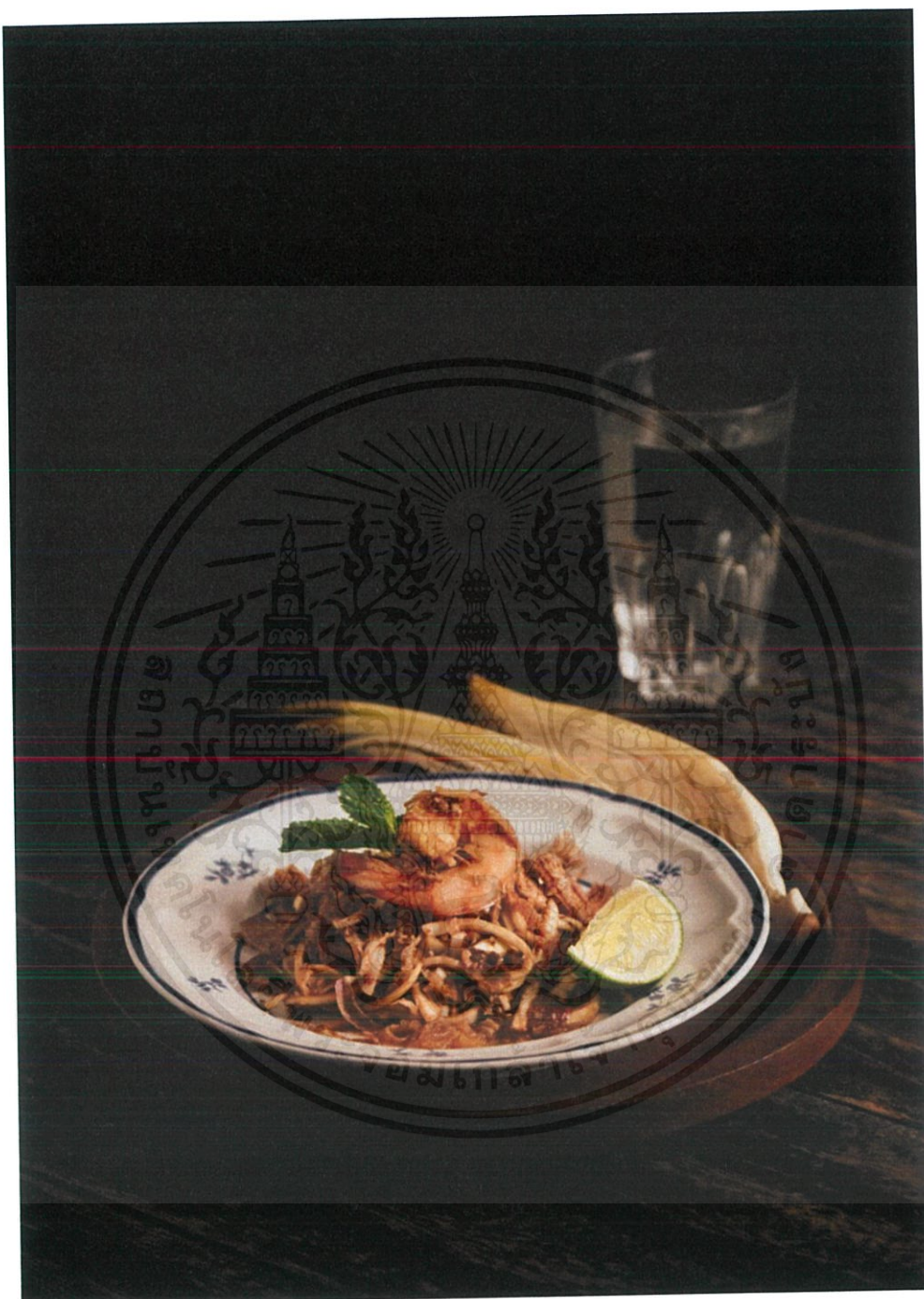
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 9 ข้าวผัดขมึ้นปลาทอด

ขนาด 15x21 นิ้ว

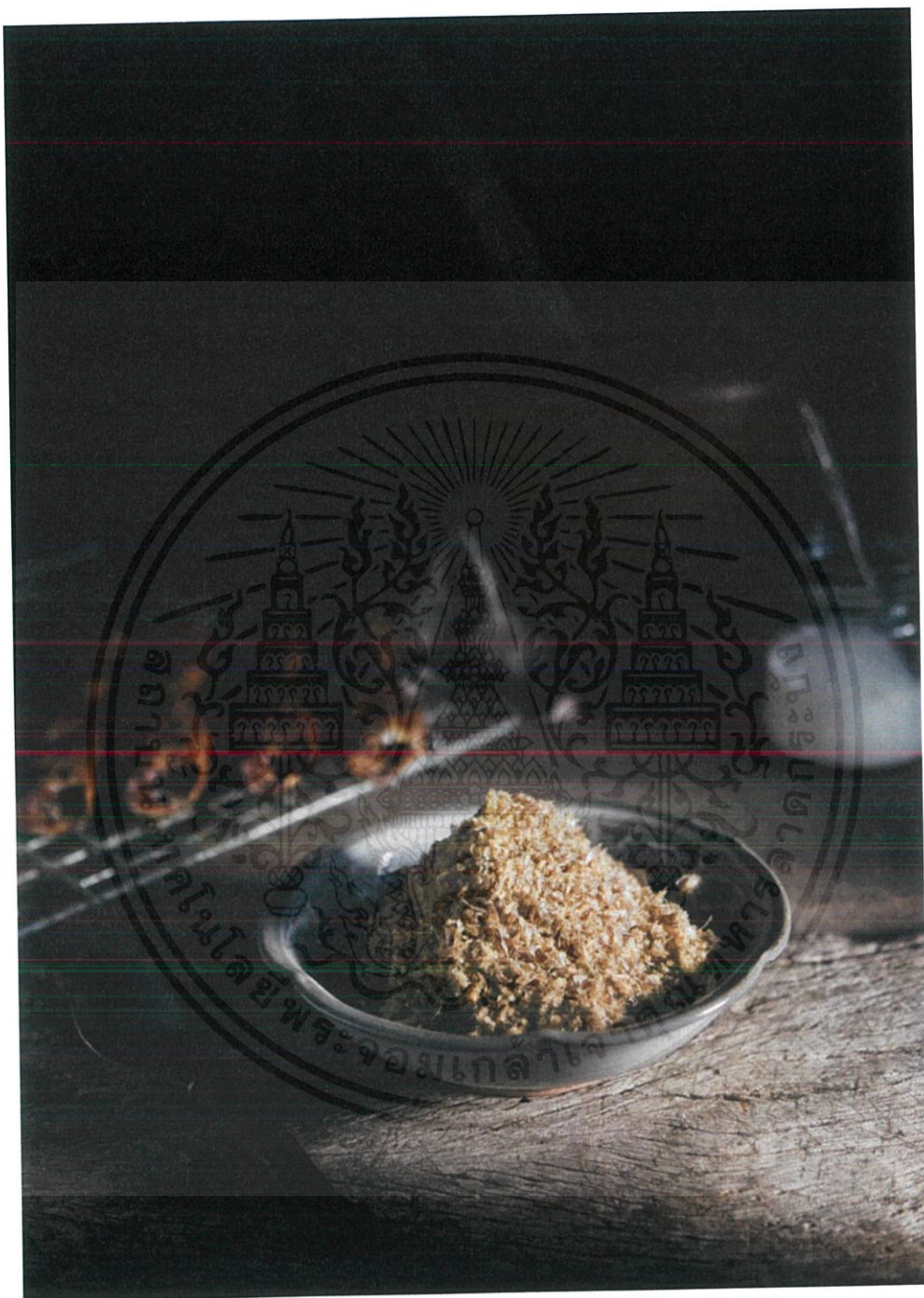
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 10 ยำห้วปลีกุ้งสด

ขนาด 15x21 นิ้ว

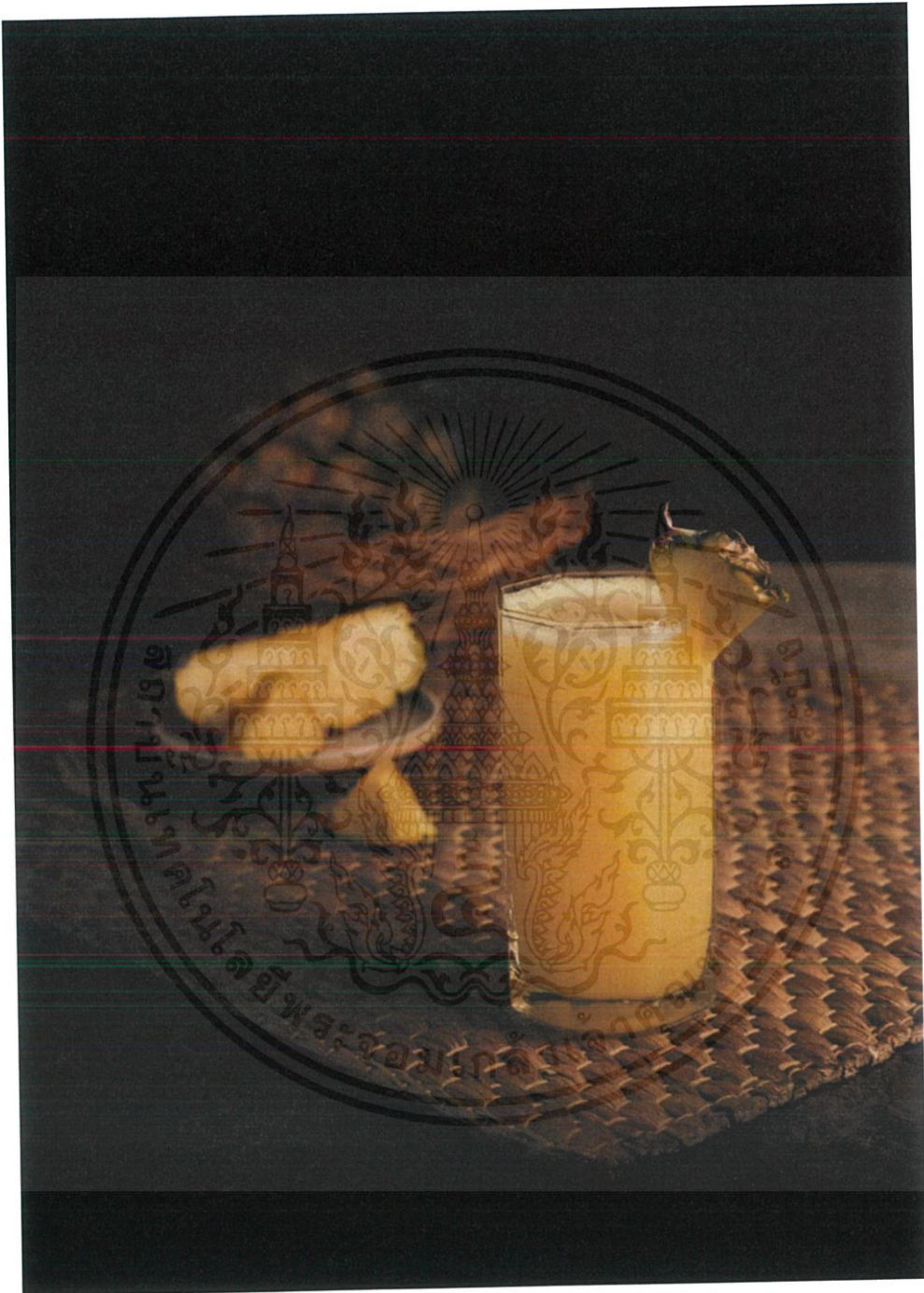
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 11 ตำปลาแห้ง

ขนาด 15x21 นิ้ว

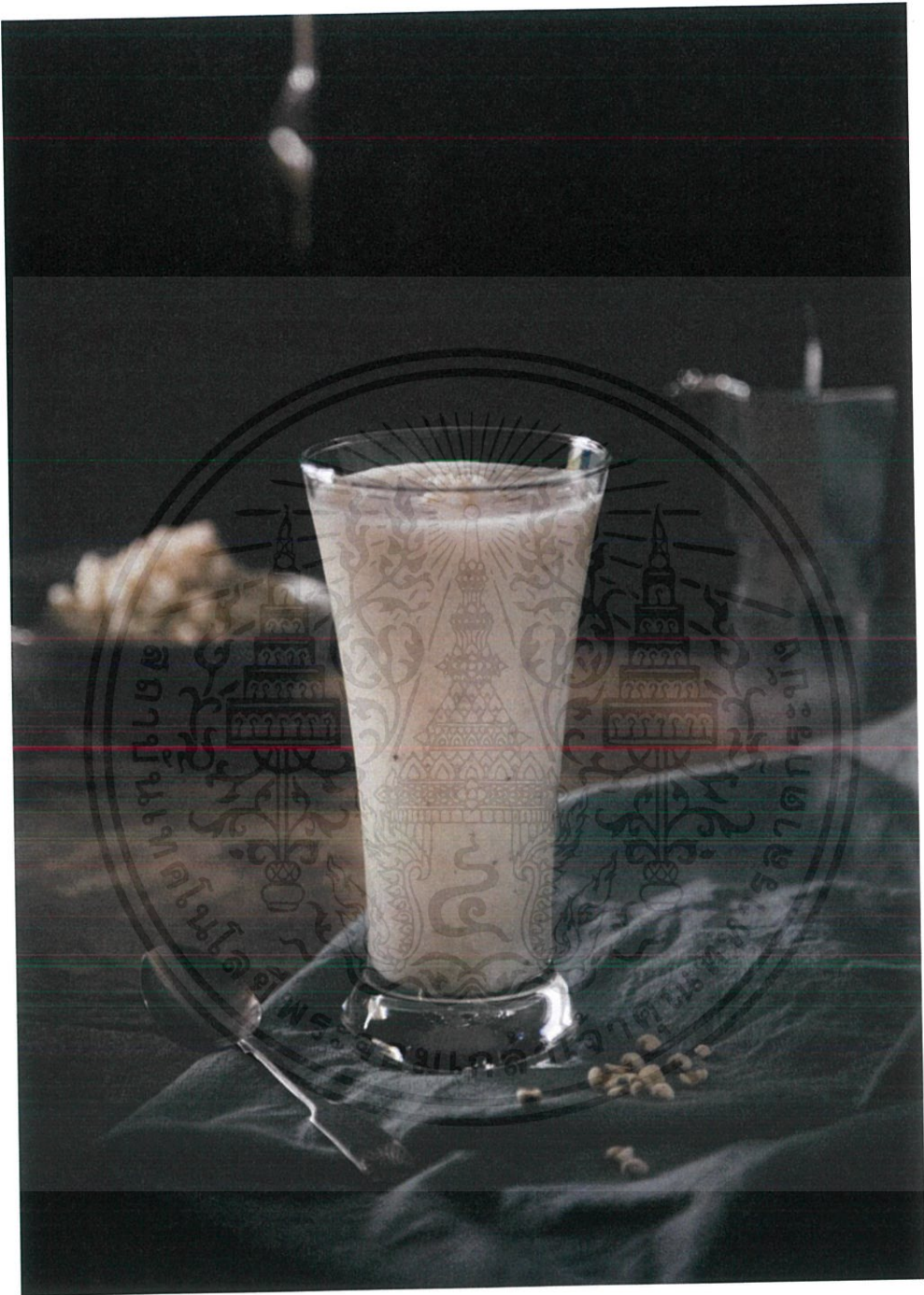
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 12 น้ำสับประรดปั่น

ขนาด 15x21 นิ้ว

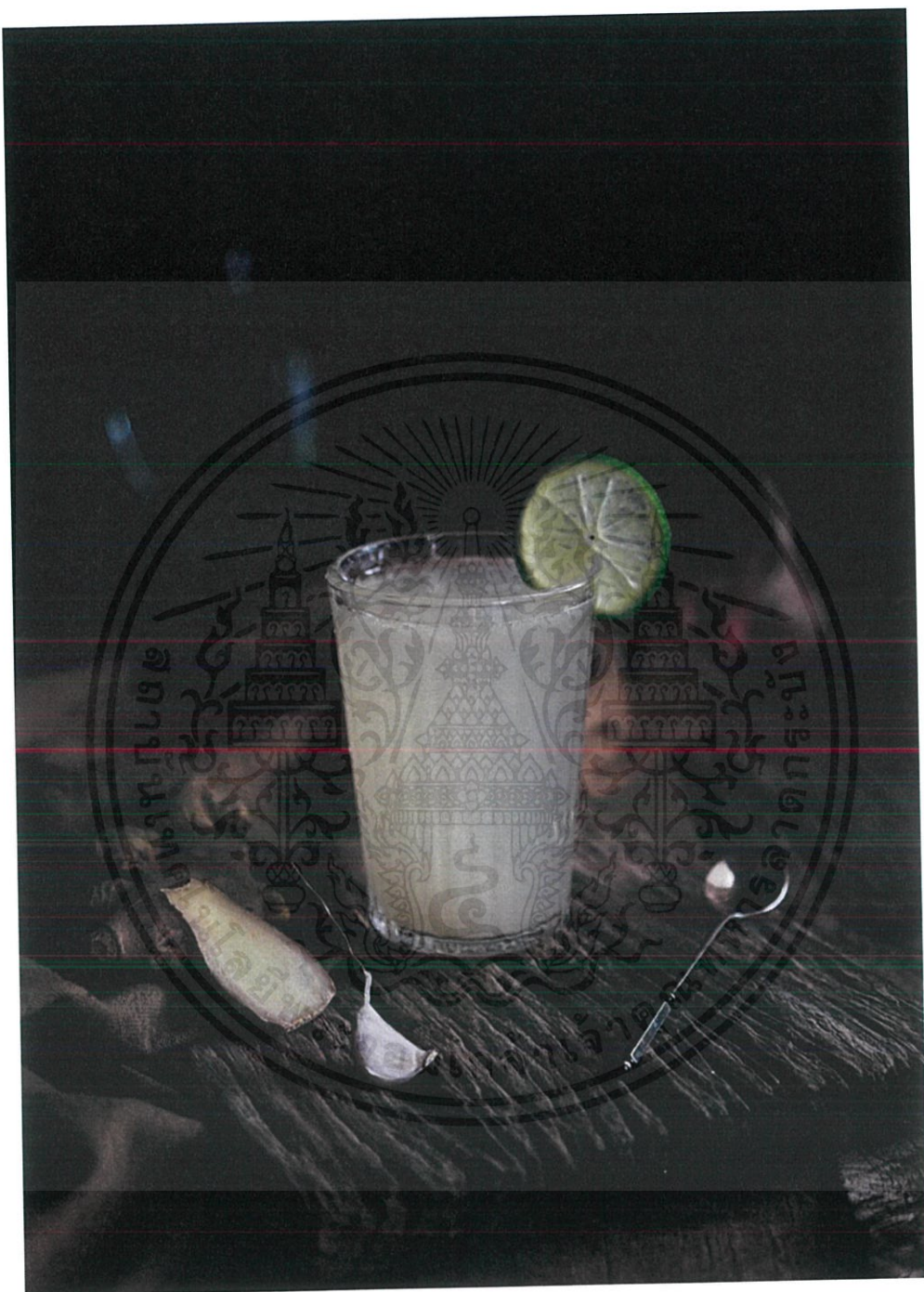
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 13 น้ำลูกเต๋อยปั่น

ขนาด 15x21 นิ้ว

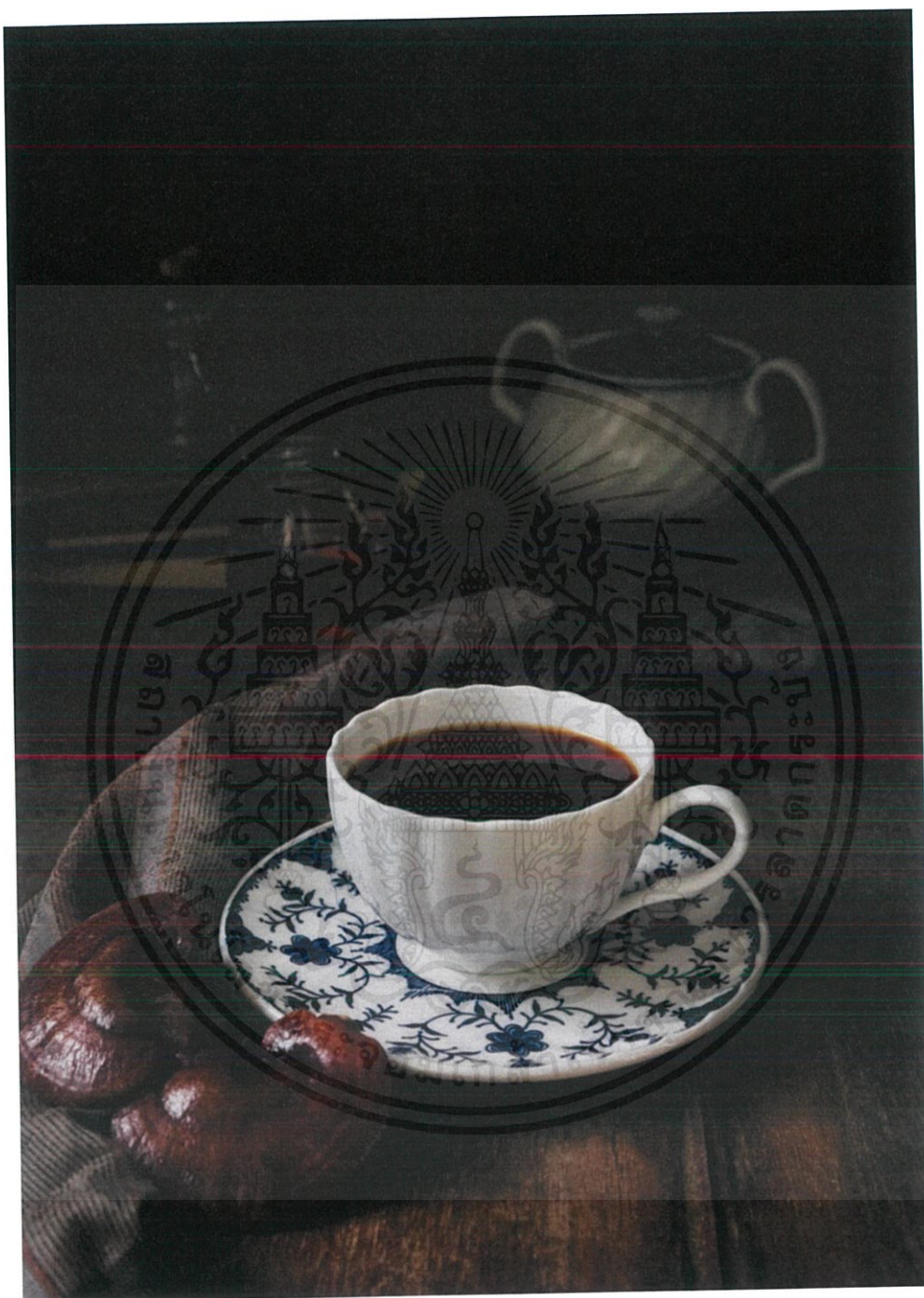
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 14 สูตรยาสมุนไพรร

ขนาด 15x21 นิ้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 15 ชาเห็ดหลินจือ

ขนาด 15x21 นิ้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 16 น้ำขิง

ขนาด 15x21 นิ้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุปการทำงาน

ในการถ่ายศิลปนิพนธ์ เรื่อง สมุนไพรเป็นยา ชุมนี่ ทำให้ข้าพเจ้าได้ศึกษาเพิ่มเติมในแนวทางของภาพถ่ายอาหารที่ข้าพเจ้าสนใจมากขึ้น ได้ศึกษาสูตรอาหารที่ข้าพเจ้าสามารถปรับนำมาใช้ในชีวิตของข้าพเจ้าได้จริง รู้จักวัตถุดิบได้มากขึ้นและเรียนรู้ถึงประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ และได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ให้ดีขึ้นกว่าเดิมทั้งเรื่องของการจัดแสงไฟสตูดิโอและแสงธรรมชาติที่ควบคุมกันได้มากยิ่งขึ้น การทำภาพถ่ายชุมนี่ทำให้ได้เรียนรู้ข้อผิดพลาดที่ขึ้น

ส่วนตัวข้าพเจ้ามีความพอใจกับงานชิ้น เพราะเป็นเรื่องที่ทำหายในเรื่องของโทนแสงที่มืดและไม่ค่อยมีใครนำมาใช้เกี่ยวกับหัวข้อ สมุนไพรเป็นยา แม้ข้าพเจ้าจะโดนแก้ไขในรอบแรกเป็นจำนวนภาพที่มากแต่ข้าพเจ้าก็ไม่หยุดที่จะแก้ไขข้อบกพร่องในงานของตนเอง ทำให้ข้าพเจ้าพยายามฝึกฝนตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้งานชิ้นนี้ออกมาอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ประกอบสูตรอาหารได้จริงในอนาคต

5.2 ปัญหาในการทำงาน

5.2.1 การควบคุมโทนแสงที่มืด ทำให้การคุมให้ชุดภาพเป็นไปได้ค่อนข้างยาก

5.2.2 การคิดองค์ประกอบของภาพที่มีจำนวนที่เยอะ อาจจะมีความคิดที่ตันหรือ

คิดไม่ออกบ้างได้บ้างรูป

5.2.3 การกำหนดวันเวลาในการถ่ายภาพที่อาจจะล่าช้ากว่าที่กำหนดไปบ้าง เพราะต้องเตรียมของ ประกอบอาหาร และจัดแสงถ่ายภาพเองทั้งหมด

5.2.4 การรองรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าในแต่ละครั้ง ทำให้เราต้องมีความพยายามและอดทนมากขึ้นในการทำงาน

5.2.5 การจัดการกับพรอพต่าง ๆ และต้องคอยซื้อเพิ่มเติมตลอดเวลาในการทำงาน

5.2.6 การติดภาพมุมมองเดิม ๆ ในการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 แนวทางในการแก้ปัญหา

5.3.1 การปรึกษาคุณครูหรือปรึกษาเพื่อนก็สามารถทำให้เราเห็นมุมมองที่แปลกใหม่ขึ้น จากเดิม ทำให้งานดูแตกต่างออกไปและหลากหลายมากขึ้น

5.3.2 การทำการบ้านในเรื่องของแสง หรือการจัดองค์ประกอบเยอะ ๆ และการหา แหล่งอ้างอิงการจัดแสงและองค์ประกอบต่าง ๆ ในแต่ละภาพที่เหมาะสมกับภาพของเรา

5.3.3 การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการประกอบอาหาร ในการเลือกวัตถุดิบที่ดี

5.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

5.4.1 การได้ศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องของภาพประกอบบทความมากขึ้น

5.4.2 งานชิ้นนี้เป็นการฝึกความอดทนในการทำงานเป็นอย่างดี

5.4.3 ได้เพิ่มผลงานที่มีคุณภาพอีกชิ้นให้กับตนเอง และทำให้สามารถนำไปต่อยอด อาชีพต่อไปในภายภาคหน้าได้

5.4.4 ได้รู้จักการวางในการทำงาน การแบ่งเวลาในการทำงานให้เสร็จทันตามเวลา ถึงแม้ว่าจะล่าช้าไปบ้าง

5.4.5 การได้แสดงศักยภาพที่ตนเองมีได้อย่างเต็มที่ และแสดงความรู้ในการเรียน นำมาใช้ในการทำงานชิ้นนี้ได้ดี

บรรณานุกรม

อาหารต้านโรค. ธีระวุฒิ ปัญญา. 2559. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2561

จาก หนังสือ “อาหารคือยาที่ดีที่สุดของมนุษยชาติ”

ความหมายภาพประกอบเรื่อง. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/98771>

ความของอาหาร. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/wwwhygiene/1-1-khwam-hmay-khxng-xahar-laep-phochnakar>

ความหมายของสมุนไพร. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

http://www.bs.ac.th/2548/e_bs/G7/rangsan/important.html

ประเภทของสมุนไพรตามรสชาติ. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/sasithon44com/prapheth-khxng-smunphir-thiy>

ประโยชน์ของสมุนไพร. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/sukkaphapdpk/home/xahar-pheux-sukhphaph/prayochn-khxng-smunphir-thiy>

สมุนไพรที่สามารถนำมาประกอบอาหาร. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2561

เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/smunphirth/khwam-ru-beuxng-tn-keiyw-kab-kar-kheiy-n-porkaerm>

อาหารเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://cooking.kapook.com/health>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลปินช่างภาพ Laura Muthesius & Nora Eisermann. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

(<https://ourfoodstories.com/about/>)

ศิลปินช่างภาพ Antonella. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 เข้าถึงได้จาก

(<https://www.fotogrammidizucchero.com/about>)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นางสาวอมราพร อุดมแดงอร่าม

ที่อยู่

76 หมู่ 2 ตำบล หนองบัว อำเภอ เมือง จังหวัด กาญจนบุรี

71190

E-mail : qqq.anlan@gmail.com

ประวัติการศึกษา

อนุบาล โรงเรียนอนุบาลกาญจนบุรี

ประถมต้น โรงเรียนอนุบาลกาญจนบุรี

ประถมปลาย โรงเรียนอนุบาลกาญจนบุรี

มัธยมต้น โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์

มัธยมปลาย โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์

ระดับอุดมศึกษา ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้