

## คำนำ

ประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ พืชพันธุ์ธัญญาหารนานาชนิด ผลิดอกออกผลให้คนไทยได้บริโภคตลอดปี กรรพกับพุทธศาสนิกชน คนไทย เป็นคนมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือแบ่งปัน จากโครงการอุปสมบทครูและบุคลากร อาชีวศึกษาเฉลิมพระเกียรติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระชนพรรษาครบ 80 พรรษา และเนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี พระชนพรรษา 54 พรรษา คณะวิทยากรผู้ช่วย ร่วมกับพระสงฆ์ สามเณร และชาวบ้านศรีร่มเย็น ได้ร่วมแรงร่วมใจ ทำน้ำสุภาพถวายพระสงฆ์ที่บวชในโครงการ มีพระสงฆ์และประชาชน ที่มาร่วมทำบุญ สนใจวิธีการทำน้ำสุภาพที่ทำ ณ วัดศรีร่มเย็นจำนวนมาก คณะผู้จัดทำเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ สร้างค่านิยมให้ชาวบ้านหันมาใช้วัตถุดิบ พืชผักผลไม้ที่มีในหมู่บ้าน ในท้องถิ่นตัวเอง นำมาแปรรูปเป็นน้ำสุภาพเพื่อบริโภค และนำไปทำเป็นอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกร ทำถวายพระสงฆ์ เพื่อเป็นบุญกุศลให้กับตนเองและครอบครัว และคนรอบข้าง จึงได้รวบรวม เรียบเรียง วิธีการทำน้ำสุภาพที่ทำ ณ วัดศรีร่มเย็นขึ้น

คณะผู้จัดทำออนุโมทนาบุญ

น้ำเพื่อสุขภาพทำถวายพระสงฆ์โครงการอุปสมบทครูและบุคลากร  
อาชีวศึกษาเฉลิมพระเกียรติ ระหว่างวันที่ 26 เมษายน 2552 ถึงวันที่

7 พฤษภาคม 2552

ณ วัดใหม่ศรีร่มเย็น อ.เขียงของ จ.เขียงราย

1. น้ำฟักทอง (สูตร1)

วัตถุดิบ

- ฟักทอง - น้ำตาล
- เกลือ - นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

วิธีทำ

- เลือกฟักทองลูกใหญ่เนื้อแน่น 1 ลูก
- นำฟักทองมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น นำไปต้มจนเนื้อฟักทองเปื่อยยุ่ย
- พักไว้ให้เย็นแล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
- สังเกตดูถ้าน้ำฟักทองข้นเกินไปเติมน้ำได้(ถ้าข้นจะกลายเป็นน้ำซूप)
- นำน้ำฟักทองที่ปั่นแล้วมาต้มอีกครั้งพอเดือดปรุงรสด้วย น้ำตาล เกลือ ถ้าเป็นน้ำปานะต้องไม่

หวาน

- ก่อนจะยกกลงเติมนมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate ถ้าเติมนมสดต้องต้มต่ออีก 5 นาที เพื่อให้ได้กลิ่นนมสด

คุณค่าทางอาหาร

มีสารอาหารบำรุงร่างกายที่สำคัญได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซีและธาตุฟอสฟอรัส ซึ่งวงการแพทย์ให้ความสนใจสารเบต้าแคโรทีน ที่มีอยู่ในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง ที่มีส่วนช่วยลดการเกิดมะเร็งได้

คุณค่าทางยา

กินฟักทองทั้งเปลือกจะได้ฤทธิ์ทางยา สามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิต จากนี้ยังช่วยบำรุงตับ ไต ไนน์ตาและสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป มีแร่ธาตุฟอสฟอรัส สังกะสีสูง สามารถป้องกันการเกิดนิ่วและใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี ยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนได้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล เหมาะสำหรับหลังคลอดบุตร ที่ขาดฟอสฟอรัส และเสี่ยงกับการเกิดหน้าท้องลาย

คุณค่าทางอาหารและคุณค่าทางยา ที่มา : [www.eduzones.com](http://www.eduzones.com) และ : [www.teence.com](http://www.teence.com)

## 2. น้ำฟักทองผสมผักโขม (สูตร 2)

### วัตถุดิบ

- ฟักทอง - ผักโขม
- น้ำตาล - เกลือ

### วิธีทำ

- ทำเช่นเดียวกับสูตรที่ 1
- นำผักโขมมาหั่นยาวประมาณ 1 นิ้ว นำไปต้มให้เปื่อย นำมาปั่นรวมกับฟักทอง
- สูตรนี้(ไม่ใส่นมสดหรือCoffeemate)
- ปรับรสด้วยน้ำตาล เกลือ (รสจืด)

### คุณค่าทางอาหาร

คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน และวิตามินซี

คุณค่าทางอาหาร ที่มา : [www.kudang.com](http://www.kudang.com)

## 3. น้ำถั่วเขียว

### วัตถุดิบ

- ถั่วเขียว - น้ำตาล
- เกลือ - นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

### วิธีทำ

- นำถั่วเขียวที่กะเทาะเปลือกแล้วมาล้างคัดเลือกเศษวัสดุ และเปลือกถั่วที่ปะปนมาออกให้หมด
  - นำถั่วมาต้มให้เปื่อย พักไว้ให้เย็น นำมาปั่นให้ละเอียด
- ปรับรสด้วยเกลือ น้ำตาล นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

### คุณค่าทางยา

ช่วยควบคุมโรคความดันเลือดสูง ป้องกันโรคหัวใจเพราะถั่วเขียวมีคอเลสเตอรอลน้อย ถั่วเขียวอุดมไปด้วย แคลเซียม เส้นใย และโปรแตสเซียม

## 4. น้ำเผือก

### วัตถุดิบ

- เผือก - น้ำตาล
- เกลือ - นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

### วิธีทำ

- เลือกเผือกหัวใหญ่กลมอ้วนเนื้อจะนุ่มชุ่ม ถ้าหัวแหลมเนื้อจะแข็งไม่อร่อย

- ปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นต้มให้เปื่อย พักไว้ให้เย็น นำมาปั่นให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ทำเช่นเดียวกับน้ำฟักทอง

#### คุณค่าทางอาหาร

มีคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นส่วนประกอบหลัก ยังมีโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน อยู่เกือบครบทุกชนิด(แม้จะมีในปริมาณไม่สูงนัก) เผือกเป็นอาหารที่เพิ่มพลังงาน และบำรุงสุขภาพ

คุณค่าทางอาหาร ที่มา : [www.formumandme.com](http://www.formumandme.com)

### 5. น้ำมันเทศ

#### วัตถุดิบ

- น้ำมันเทศ - น้ำตาล
- เกลือ - นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

#### วิธีทำ

- เลือกหัวมันหัวใหญ่กลมอ้วน เช่นเดียวกับเผือก ถ้าหัวมันแหลมเนื้อจะเป็นเส้นใยแข็ง ไม่ย่อยชুষ มันสีเหลืองจะอร่อยกว่ามันสีดำ เพราะเนื้อจะนิ่มและเหนียวกว่า

- ปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด ต้มให้เปื่อย พักไว้ให้เย็นนำไปปั่นให้ละเอียด ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาล ทำเช่นเดียวกับน้ำฟักทองและน้ำถั่วเขียว

#### คุณค่าทางอาหาร

ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ(สูงมาก) วิตามิน บี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน โปแทสเซียม วิตามินซี และสารเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ทั้งน้อยใหญ่รวมทั้งมะเร็ง

### 6. น้ำข้าวกล้อง

#### วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องขาว 1 ส่วน - ข้าวกล้องมันปู 1 ส่วน
- ข้าวกล้องเหนียวดำ 1 ส่วน
- น้ำตาล - เกลือ

#### วิธีทำ

- ทำการคัดเลือกข้าวกล้อง ที่ผ่านการกะเทาะเปลือกมาไม่เกิน 2 สัปดาห์ นำข้าวกล้องที่ได้ไปแช่น้ำนาน 6 – 8 ชั่วโมง ร่อนข้าวกล้องงอกเป็นตุ่มเล็กๆ บริเวณจมูกข้าว นำไปปั่นให้ละเอียด กรองน้ำข้าวกล้องที่ปั่นแล้วด้วยผ้าขาวบาง นำไปต้มไฟปานกลาง ปรุงรสด้วยเกลือ ดาล

#### คุณค่าทางอาหาร

ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ บำรุงระบบประสาท ลดความดันโลหิต ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยให้สมองผ่อนคลาย นอนหลับ

สบาย และช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ แถมยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ไม่ให้แก่ก่อนวัยได้อีก

คุณค่าทางอาหาร ที่มา : [www.kroobannok.com](http://www.kroobannok.com) และ : [www.thaiza.com](http://www.thaiza.com)

## 7. น้ำข้าวโพด

### วัตถุดิบ

- ข้าวโพด - น้ำตาล
- เกลือ - นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

### วิธีทำ

- เลือกข้าวโพดสดใหม่จะให้ความหวานของธรรมชาติโดยไม่ต้องเติมน้ำตาลเลย
- ปอกเปลือกข้าวโพด นำไปล้างให้สะอาด แกะเมล็ดหรือนำมาฝานให้เล็กลง นำไปปั่นกรองด้วยผ้าขาวบาง
- นำน้ำข้าวโพดไปต้มไฟปานกลาง ไฟแรงจะทำให้ข้าวโพดแตกตัว
- วิธีการคนให้คนไปในทางเดียวกันตลอด คนไปเรื่อยๆ ไม่หยุดถ้าเหนียวหนืดเกินไปเติมน้ำได้ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาล นมสดคาร์เนชั่นหรือCoffeemate

### คุณค่าทางอาหาร

มีสารมหัศจรรย์จากธรรมชาติมากมาย ได้แก่ กรดเฟรลิก ช่วยชะล้างสารพิษในร่างกายและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ลดความเสี่ยงต่อโรคมองเสื่อม นอกจากนี้ยังดูดซับคลื่นแสงที่ทำร้ายดวงตา ป้องกันการเสื่อมสภาพของตา ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างได้ ต้องได้จากการรับประทานเท่านั้น

คุณค่าทางอาหาร ที่มา : [www.age12008.com](http://www.age12008.com)

## 8. น้ำแครอท

### วัตถุดิบ

- แครอท - น้ำตาล
- เกลือ - น้ำเสาวรส

### วิธีทำ

- นำแครอทมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปต้มให้เปื่อยแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด
- ปรุงรสด้วยน้ำเสาวรส เกลือ น้ำตาล รสชาติจะออกเปรี้ยวๆ หวานนิดๆ เติมน้ำแข็ง จะได้กลิ่นรสของน้ำเสาวรส

### คุณค่าทางอาหาร

มีปริมาณเกลือ โปรแตสเซียมสูง มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ สารเบต้าแคโรทีนที่เปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย อันเป็นประโยชน์ต่อระบบสายตา เช่น โรคตาฟาง

## คุณค่าทางยา

ในหัวแครอทมีสารอย่างหนึ่ง ได้แก่ เบต้าแคโรทีน ที่มีอำนาจยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ด้วยไม่ทำให้เกิดเซลล์มะเร็งต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง ได้เป็นอย่างดี

คุณค่าทางอาหารและคุณค่าทางยา ที่มา : [www.vegetweb.com](http://www.vegetweb.com) และ : [www.samunpai.com](http://www.samunpai.com)

## 9. น้ำมะเขือเทศ

### วัตถุดิบ

- มะเขือเทศ - น้ำตาล

- เกลือ

### วิธีทำ

- มะเขือเทศสีกา ลูกใหญ่เนื้อแน่น

- ต้มน้ำให้เดือดนำมะเขือเทศลงในน้ำเดือด ทิ้งไว้ประมาณ 2 – 3 นาที สังเกตดูขั้วถ้าพอลอกเปลือกได้ ขกกลงทันทีถ้าเนื้อมะเขือเทศเปื่อยจะลอกยาก

- นำมิดปลายแหลมมาข่วนเอาเมล็ดออกจะมีรสชาติดีกว่าปั่นเมล็ด

- ปั่นให้ละเอียด ยกตั้งไฟคนไปพอเดือดปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาล เสิร์ฟกับน้ำแข็ง

### คุณค่าทางอาหาร

มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมาก ช่วยต่อต้านมะเร็งและมีวิตามินซีสูงมาก ป้องกันการเลือดออกตามไรฟัน

### คุณค่าทางยา

ทำให้เกิดความสดชื่นแก้กระหายน้ำ ผิวพรรณผ่องใส ช่วยในการย่อยอาหารช่วยฟอกเลือด และป้องกันโรคมะเร็ง

คุณค่าทางอาหารและคุณค่าทางยาที่มา : [www.pantown.com](http://www.pantown.com) และ : [www.samunpai.com](http://www.samunpai.com)

## 10. น้ำอัญชัน

### วัตถุดิบ

- ดอกอัญชัน - น้ำตาล

- น้ำมะนาว

### วิธีทำ

- นำดอกอัญชันมาต้ม กรองกากทิ้ง

- เติมน้ำมะนาว น้ำตาลตามใจชอบ จะออกรสเปรี้ยวหวาน จะได้กลิ่นหอมของน้ำมะนาว เสิร์ฟกับน้ำแข็ง

### คุณค่าทางอาหาร

ให้สารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมของร่างกาย บำรุงสายตาป้องกันอันตรายจากแสง

## คุณค่าทางยา

ช่วยปลูกผม รากบำรุงตาแก้ตาฟาง ตาและ ประุงเป็นยาขับปัสสาวะ

คุณค่าทางอาหารและคุณค่าทางยา ที่มา : [www.krubanchang.com](http://www.krubanchang.com)

## ที่ปรึกษา

พระอาจารย์ เอกชัย สิริญาโน วัดศรีร่มเย็น

รองสมถวิล วรรณไพบูรณ์ วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น

## คณะผู้จัดทำน้ำสุขภาพ ณ วัดใหม่ศรีร่มเย็น

ครูกรองทอง ตันพรหม วิทยาลัยเทคนิคยโสธร

ครูวารภรณ์ พนิกรณ์ วิทยาลัยเทคนิคยโสธร

ครูลำเพย คำไกล วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี

ครูไพโรจน์ คงเคารพธรรม วิทยาลัยอาชีวอุดรธานี

ครูสุรศักดิ์ ไชยตาแสง วิทยาลัยการอาชีพเขกา จังหวัดหนองคาย

นางสุพรรณ พันธุ์สุวรรณ

และแม่ครัววัดศรีร่มเย็น อำเภอเชิงขอน จังหวัดเชียงราย