

บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร / วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการเรื่อง ชีสเค้กแก้วมังกรเพื่อสุขภาพ (Healthy Pitaya Cheesecake) โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์เมนูใหม่เพื่อสุขภาพให้กับโรงแรม ลดปริมาณวัตถุดิบเหลือใช้จากในครัว และลดต้นทุนวัตถุดิบเพื่อลดต้นทุนทางด้านวัตถุดิบ ดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงการจึงได้มีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ดังนี้

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ส่วนใหญ่เกิดจากผู้บริโภคมีเป้าหมายที่จะมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะมองว่าหากรับประทานอาหารที่ดีจะมีผลต่อสุขภาพที่ดี แต่ในตรงข้ามหากมีการรับประทานอาหารในปริมาณไม่ถูกต้อง ก็อาจก่อให้เกิดโรคร้ายขึ้น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่าวัยแต่ละวัยก็ควรได้รับอาหารที่ต่างกันไปในแต่ละวัย เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหรือโรคร้ายก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน หืออาหารหวานมากเกินไป ก็จะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ

ส่วนผสมในการทำทาร์ทชั้นที่ 1	ปริมาณ
1. ขนมะปรางโฮลวีท	6แผ่น
2. น้ำผึ้ง	2ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันมะพร้าว	2ช้อนชา

ส่วนผสมในการทำซอสแก้วมังกรชั้นที่ 2	ปริมาณ
1. แก้วมังกรสีแดง	2 ลูก
2. น้ำเปล่า	½ ถ้วยตวง
3. น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
4. ผงวุ้น	2 ช้อนชา

ส่วนผสมชิ้นเล็กขั้นที่ 3	ปริมาณ
1.มะม่วงหิมพานต์	1 ถ้วยตวง
2.โยเกิร์ตไร้ไขมัน	1 ถ้วยตวง
3.นมสดไร้ไขมัน	½ ถ้วยตวง
4.น้ำตาลหญ้าหวาน	2 ช้อนชา
5.มะนาว	1 ลูก
6.เจลาติน	2 ช้อนชา

แหล่งที่มา [https:// MeMeMayKitchen/Page.com](https://MeMeMayKitchen/Page.com)

2.2.1.1 แก้วมังกรสีแดง



รูปภาพที่ 2.1 แก้วมังกร

แหล่งที่มา: <https://amprohealth.com/nutrition/betalain-dragonfruit/>

แก้วมังกร หรือ Pitaya เป็นผลของต้นไม้ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hylocereus undatus* (Haw.) (เนื้อสีขาว เปลือกสีแดงอมชมพู) หรือ *H. polyrhizus* (Weber) Britt. & Rose (เนื้อสีแดงเข้มอมม่วง และเปลือกสีแดงอมชมพู) ซึ่งเป็นพืชในวงศ์กระบองเพชร (CACTACEAE) มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโก และในประเทศไทยมีการปลูกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2540 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแก้วมังกรคือมีลำต้นเป็นปล้องสามเหลี่ยมแยกเป็น 3 แฉก มีลักษณะอวบน้ำ สีเขียวเข้มปนเทา ซึ่งเป็นส่วนของใบที่เปลี่ยนรูปร่างไป ส่วนลำต้นที่แท้จริงอยู่ในตำแหน่งที่เป็นศูนย์กลางของแฉกทั้ง 3 ที่ลำต้นด้านนอกมีหนาม มีรากทั้งในดินและรากอากาศ ดอกของแก้วมังกรเป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ มีเกสรเพศผู้จำนวนมาก มีก้านเกสรเพศเมีย 1 อัน ส่วนของกลีบดอกจะอยู่ด้านบนของรังไข่ เมื่อบานมีลักษณะคล้ายปากแตร โดยจะบานในช่วงหัวค่ำจนถึงเช้า มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผลแก้วมังกรเป็นทรงกลม มีเนื้อหลายเมล็ด (berry) ที่ผลมีกลีบ ภายในผลเมื่อผ่าออกจะมีเนื้อสีขาวขุ่น ชมพูแดง หรือแดงอมม่วง (แล้วแต่ชนิด) เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ ลักษณะคล้ายเมล็ดงา

- ประโยชน์ของแก้วมังกร

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ชุ่มชื้น และมีส่วนช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
2. ช่วยดับความร้อนในร่างกาย
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
4. ช่วยบรรเทาอาการโรคความดันโลหิต
5. ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ
6. ช่วยกระตุ้นการขับน้ำนมในสตรี
7. ช่วยดูดซับสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย
8. แก้อาการท้องผูก
9. ช่วยเสริมวิตามินที่ดีต่อร่างกาย

2.2.1.2 ขนมปังโฮลวีท



รูปภาพที่ 2.2 ขนมปังโฮลวีท

แหล่งที่มา: http://www.foodietaste.com/FoodPedia_detail.asp?id=28

ขนมปังโฮลวีท คือ ขนมปังที่มีส่วนผสมของธัญพืชที่ไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อยมาก จึงทำให้ขนมปังชนิดนี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเต็มไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยทำให้ขับถ่ายคล่องอีกด้วย นอกจากนี้ขนมปังโฮลวีทยังจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะค่อย ๆ ดูดซึมเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงาน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ขนมปังโฮลวีทยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงหัวใจ

- ประโยชน์ของขนมปังโฮลวีท

1. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันท้องผูก
2. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
3. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
4. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยวิตามิน

2.2.1.3 น้ำมันมะพร้าว



รูปภาพที่ 2.3 น้ำมันมะพร้าว

แหล่งที่มา: <https://amprohealth.com/magazine/coconut-oil/>

มะพร้าว เป็นไม้ยืนต้นตระกูลปาล์ม ลำต้นมีความสูงตั้งแต่ 5 เมตรขึ้นไปขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ลำต้นกลมไม่มีกิ่งก้าน มีเปลือกหยาบสีน้ำตาลเทา ใบมีลักษณะเป็นใบประกอบติดอยู่กับลำต้น ใบจะประกอบด้วยก้านทาง (Rrchis) ขนาดใหญ่สีเขียวอ่อนอยู่ตรงกลางและมีใบแยกย่อยออกมาจากก้านทางสองข้างเรียงต่อกันตั้งแต่โคนใบถึงปลาย ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่มีสีน้ำตาล ข้างในผลมีเนื้อสีขาวและน้ำมันมะพร้าวเป็นต้นไม้ที่มีประโยชน์อย่างมาก

- ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าว

1. ลดความอยากอาหาร
2. ช่วยเผาผลาญไขมัน
3. เพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด
4. ป้องกันโรคเบาหวาน
5. ไม่ก่อมะเร็ง
6. บำรุงผิวพรรณ

2.2.1.4 น้ำผึ้ง



รูปภาพที่ 2.4 น้ำผึ้ง

แหล่งที่มา: <https://health.mthai.com/howto/health-care/4866.html>

น้ำผึ้ง เป็นอาหารหวานที่ผึ้งผลิตโดยใช้น้ำหวานจากดอกไม้ เนื่องจาก ผึ้งเก็บน้ำหวานให้คุณภาพสูง ซึ่งปกติแล้วน้ำผึ้งจะมีกลิ่น รส สี ที่ต่างกันออกไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ จึงทำให้

สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชนั้นได้ ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกส้ม ดอกกล้วย ดอกลิ้นจี่ ให้ความหวานในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด

- ประโยชน์ของน้ำผึ้ง

1. ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
2. ช่วยลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนัก
3. ช่วยบรรเทาอาการท้องเสียอย่างรุนแรง
4. ช่วยลดอาการเจ็บคอ
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

2.2.1.5 มะม่วงหิมพานต์



รูปภาพที่ 2.5 มะม่วงหิมพานต์

แหล่งที่มา: <https://www.pobpad.com>

ตามประวัติแล้ว มะม่วงหิมพานต์ เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศบราซิล โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและได้มีการแพร่หลายไปยังประเทศอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันเติบโตในภูมิภาคเขตร้อน สำหรับประเทศไทยนั้นได้มีการนำเข้ามาปลูกครั้งแรกที่ภาคใต้ของประเทศไทย ครั้งแรกเมื่อราวปี พ.ศ. 2444 โดยพระยารัชฎานุประดิษฐมหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เราจึงมักคุ้นว่า มะม่วงหิมพานต์มีมากทางภาคใต้ของประเทศไทย

- ประโยชน์ของเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

1. เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีสรรพคุณช่วยป้องกันโรค
2. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ช่วยบำรุงสุขภาพเหงือกและฟัน
3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด เพราะมีกรดไลโนเลอิก
4. เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีประโยชน์ในเรื่องต่อต้านอนุมูลอิสระ
5. เปลือกของต้นมะม่วงหิมพานต์ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

2.2.1.6 นมสดไร้ไขมัน



รูปภาพที่ 2.6 นมสดไร้ไขมัน

แหล่งที่มา: <https://health.mthai.com/howto/health-care/6893.html>

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เรนเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว นมข้าวโพด นมอัลมอนด์ เป็นต้นนมเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างกระดูก แต่สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย และควรหลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวาน การดื่มนมไม่ได้ทำให้อ้วนอย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจ เนื่องจากมีไขมันเพียง 3.8% ซึ่งถือว่าน้อยมากหากเทียบกับอาหารชนิดอื่น ๆ แต่หากคุณกังวลเรื่องความอ้วนก็สามารถดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมันที่มีแคลเซียมสูง ๆ แทนได้ การดื่มนมอย่างเพียงพอ มีประโยชน์สำหรับเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมจืด มีประโยชน์ทำให้ฟันไม่ผุและไม่อ้วน

- ประโยชน์ของนม

1. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
2. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
3. ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย
4. ช่วยบำรุงประสาท
5. ช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกาย
6. ช่วยลดความดันโลหิต
7. ช่วยสร้างแคลเซียม

2.2.1.7 โยเกิร์ตไร้ไขมัน



รูปภาพที่ 2.7 โยเกิร์ตไร้ไขมัน

แหล่งที่มา: <https://health.kapook.com/view172670.html>

โยเกิร์ต ถือกำเนิดในแถบเทือกเขาคอเคซัสของรัสเซียมาช้านาน คำว่าโยเกิร์ตมาจากการผสมคำ ระหว่างคำว่า yog ที่แปลว่าหนาหรือข้น และ urt ที่แปลว่า นำนม ในภาษาทราเซียน เมื่อนำมารวมกันจึงเกิดคำว่า yoghurt ที่แปลอย่างตรงๆว่า นำนมข้นนั่นเอง เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โดยการใช้แบคทีเรียเป็นหลักใส่ลงไปหมักผลิตภัณฑ์นมต่างๆ แบคทีเรียเหล่านี้ช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมให้เป็นกรดแลคติก ทำให้มีภาวะกรดและมีรสเปรี้ยว

- ประโยชน์ของโยเกิร์ตต่อร่างกาย

1. โยเกิร์ตช่วยลดกลิ่นปาก ฟันผุโรคเหงือก
2. โยเกิร์ตย่อยง่ายกว่านม
3. ป้องกันมะเร็งได้
4. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
5. แก้ท้องเสีย
6. มีวิตามิน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
7. ช่วยให้ร่างกายดูดแคลเซียมได้ง่ายขึ้น

2.2.1.8 น้ำตาลหญ้าหวาน



รูปภาพที่ 2.8 น้ำตาลหญ้าหวาน

แหล่งที่มา: <http://puechkaset.com/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Eupatorium rebaudianum* Bertoni, *Stevia rebaudiana* (Bertoni) Hemsl.) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE) เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศบราซิลและทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศปารากวัยในทวีปอเมริกาใต้

ใบหญ้าหวานนั้นมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 10-15 เท่า แต่เป็นความหวานที่ไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และที่สำคัญก็คือสารสกัดที่ได้จากหญ้าหวานที่มีชื่อว่า สตีวิโอไซด์ (Stevioside) นั้นเป็นสารที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 200-300 เท่า หญ้าหวานจึงเป็นพืชที่กำลังได้รับความสนใจจากผู้รักสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยได้มีการนำไปใช้ในด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ อย่างเครื่องดื่ม ยาสมุนไพร และด้านการแพทย์

สำหรับในประเทศไทย หญ้าหวานได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในภายหลัง และได้มีการนำเข้ามาปลูกในช่วงปี พ.ศ.2518 โดยได้มีการนำมาเพาะปลูกในภาคเหนือ ซึ่งจะเพาะปลูกกันมากในจังหวัด เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา และลำพูน เนื่องจากพืชชนิดนี้จะชอบอากาศที่ค่อนข้างเย็น ในพื้นที่ที่มี อุณหภูมิประมาณ 20-26 องศาเซลเซียส และพืชชนิดนี้จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีเมื่อเพาะปลูกในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 600-700 เมตร

- ประโยชน์ของหญ้าหวาน

1. สมุนไพรหญ้าหวานช่วยเพิ่มกำลังวังชา
2. ช่วยให้เลือกไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด
4. ช่วยลดไขมันในเลือดสูง
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
6. ช่วยบำรุงตับ

2.2.1.9 มะนาว



รูปภาพที่ 2.9 มะนาว

แหล่งที่มา: <https://www.pobpad.com/>

ไม้ต้นสูงราวๆ 5 เมตร มีใบกว้าง 2 เซนติเมตรยาว 2 เซนติเมตร ผิวลำต้นเรียบขรุขระ เล็กน้อยลำต้นมีสีน้ำตาลอมเขียวต้นแก่มีสีน้ำตาลแก่การเรียงตัวของใบจะเรียงสลับกันใบมีลักษณะ เป็นรูปไข่หรือรูปรียาวปลายแหลม โคนใบกลม 1 ริมขอบใบหยักใบกว้าง 4 เซนติเมตรยาว 7 เซนติเมตรดอกออกเป็นช่อสั้นๆ มีประมาณ 5-7ดอก ลักษณะของดอกเป็นสีขาวกลีบดอกมี ประมาณ 4-5 กลีบ ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียเล็กอยู่ผลเป็นรูปวงกลมพื้นผิวเรียบ เกือบขนาดของผลมีเส้นศูนย์กลาง 1.5 นิ้วผลอ่อนมีสีเขียวเข้มเมื่อแก่จะเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองเนื้อ ในผลจะแยกออกเป็นซีกมีหลายเมล็ด

- ประโยชน์ทางโภชนาการของมะนาว

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ แก้อาการเมาค้าง
3. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
4. บรรเทาอาการคันตามผิวหนัง
5. แก้โรคน้บชา
6. แก้ปัญหา กลาก เกลื้อน หิด
7. แก้ฝีชนิดต่าง ๆ และลดอาการปวดฝี
8. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะจากรังแคและเชื้อราบนหนังศีรษะ
9. ลดอาการอักเสบ ปวดบวม จากแผลหกล้ม ฟกช้ำ
10. บรรเทาอาการจากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก