

สมาชิกกลุ่ม



1. นางสาวศิริรัตน์ เฟ็งจันทร์ รหัส 571591321011
2. นางสาวกรวรรณ สอดศรี รหัส 571591321032
3. นางสาวณัฐทริยา อนรุ้งโรจน์ รหัส 571591321033
4. นางวันเพ็ญ พานจันทร์ รหัส 571591321034
5. นางสาวกาญจนา วรเลิศ รหัส 571591321035
6. นางบัวไข ปัญญาเหลือ รหัส 571591321036
7. นางชุติกัญจน์ บุญเฟื่อง รหัส 571591321037
8. นางนันทกา บุญสูง รหัส 571591321038
9. นางสาวนุชจนาถ ชาวเชียงใหม่ รหัส 571591321044

เมนูอาหาร 1 วัน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

มือเช้า

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ + ผักกะหล่ำปลีตุ๋น + ปลาช่อนผักคื่นไฉ่



มือกลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ + มะละกอ



มือเย็น

ข้าวกล้อง + แกงส้มผักรวมกับปลา



อาหารกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค



อาหารหมักดอง



อาหารประเภทนี้จะใช้เกลือเป็นวัตถุดิบสำคัญในการหมักดอง จึงทำให้อาหารหมักดองมี โซเดียมสูง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากรับประทานเข้าไปเป็นประจำ โซเดียมจะเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกาย จนทำให้เสี่ยงต่อการเป็น โรคความดันโลหิตสูง ระบบปัสสาวะได้รับผลกระทบที่ไม่ดี มีอาการตัวบวม และที่เป็นอันตรายที่สุดอาจเป็นโรคไหลตาย ซึ่งสาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่ร่างกายขาดสารเคมีที่จะไปทำลายสารไตรามีนที่มีอยู่ในลำไส้และกระแสเลือด ซึ่งสารนี้จะได้รับจากอาหารหมักดอง ทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือดคล้ายกับภาวะโรคหัวใจ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้หัวใจหยุดเต้นไปเฉย ๆ โดยที่ไม่ทันได้ตั้งตัว ยังไม่หมดแค่นั้น เชื้อแบคทีเรียที่เกิดจากการหมักดองยังทำให้คุณเป็น โรคกระเพาะอาหารและกลายเป็น โรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้ในที่สุด

ลาบดิบ / แหนบดิบ
/ ลู่ดิบ



หลายคนมักเข้าใจเพียงแค่ว่าบีบน้ำมะนาวหรือเหล้าลงในเนื้อดิบ ๆ ก็จะช่วยฆ่าเชื้อโรคหรือฆ่าพยาธิให้ตายได้ นั่นเป็นความคิดที่ผิด !! ดังนั้นสิ่งที่รับประทานเข้าไปก็คืออาหารดิบที่เต็มไปด้วยพยาธิและเชื้อโรค ซึ่งเสี่ยงต่อระบบทางเดินอาหารอย่างมาก เพราะเหล่าพยาธิจะพากันไปวางไข่ในลำไส้ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคท้องร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคแอนแทรกซ์ โรคอหิวาตกโรค โรคบิด โรคสเตรปโตคอกคัสซูอิส โรคเอ็นเทอริก โรคไทฟอยด์ โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคหูหนวก ตาบอด และคุณก็จะเสียชีวิตในที่สุด หากร่างกายของคุณได้รับพยาธิทั้ง 3 ชนิดนี้เข้าไปได้แก่ พยาธิตัวกลม (ทริคิโนซิส), พยาธิตัวตืด และพยาธิใบไม้ เพราะพวกมันจะชอบไชเข้าสู่กระแสเลือด ไชไปจนถึงสมองทำให้สมองอักเสบ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ชักกระตุก และหมดสติ ไชเข้าลำไส้เข้าไปแย่งดูดซึมอาหารจนทำให้ขาดสารอาหาร อาเจียน คลื่นไส้ ปวดท้องรุนแรง ถ่ายเหลว และซุบผอม ยิ่งถ้าพยาธิแพรพันธ์ุเพิ่มจำนวนมากขึ้นจะยิ่งทำให้ลำไส้อุดตัน และถ้าไชเข้าปอดเมื่อไหร่ ปอดก็จะอักเสบ และเสียชีวิตได้ในที่สุด



น้ำอัดลม

โดยทั่วไปแล้วน้ำอัดลมจะมีน้ำตาลและสีเป็นส่วนผสม นอกนั้นก็รู้ก็คือการอัดแก๊สอะไรสักอย่างเข้าไปเพื่อทำให้เกิดฟองและรสชาติอันซาบซ่า โดยแก๊สที่อัดเข้าไปนั้นมันคือ “กรดคาร์บอนิก” และยังมีสารเคมีที่เป็นอันตรายมากกว่า นั่นก็คือ “กรดกำมะถัน” กรดชนิดนี้มันสามารถละลายตะปูได้ภายใน 4 วัน อีกทั้งกรดกำมะถันยังเป็นสาเหตุของ โรคอ้วนอีกด้วย เพราะหากมันสะสมในร่างกายเป็นจำนวนมากแล้ว มันจะทำให้น้ำหนักตัวขึ้นสูงและลดได้ยาก อีกทั้งน้ำอัดลมยังมีน้ำ โซดาเป็นส่วนผสมที่ยังสร้างผลเสียกับร่างกาย เพราะมันจะเข้าไปชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน



เหล้า

เหล้านั้นมีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง เมื่อดื่มเข้าไปมาก ๆ จะไปกดสมองบริเวณอื่น ผลที่ตามมาก็คือ ทำให้เสียการทรงตัว เดินไม่ตรง พูดไม่ชัด และในที่สุดก็หมดสติไป ส่วนใหญ่แล้ววัตถุดิบที่เป็นองค์ประกอบหลักของเหล้าก็คือ น้ำตาลหมัก และยีสต์ แม้ว่าเหล้าจะมีประโยชน์อยู่บ้างแต่นั้นก็ไม่ใช้ทั้งหมด เช่น ช่วยขยายหลอดเลือดเพื่อให้เลือดเดินทางได้อย่างสะดวก แต่นั่นคือการดื่มในปริมาณน้อย ๆ เท่านั้น เพราะถ้าดื่มมากเกินไปมันจะกลายเป็นโทษทันที และที่เลวร้ายกว่าหมดสติก็คือเป็นโรคตับแข็งและกลายเป็นโรคมะเร็งร้ายในที่สุด



ผงชูรส

ในผงชูรสนั้นจะมีส่วนประกอบที่เรียกว่า “โมโน โซเดียมกลูตาเมต” หากมันผสมอยู่ในร่างกายนาน ๆ จะทำให้การเกิดโรคมะเร็ง โรคตับอักเสบ และโรคไตวาย ยิ่งถ้าเป็นผงชูรสปลอมด้วยแล้ว ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ เพราะผงชูรสปลอมนั้นจะใส่สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก นั่นก็คือ สาร โซเดียมเมตาฟอสเฟต และสารบอแรกซ์ ซึ่งสารเหล่านี้หากเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ เข้า อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ และเชื่อว่าผงชูรสจะใช้เป็นเครื่องปรุงรสเฉพาะอาหารเท่านั้น แต่พวกมันยังถูกนำไปใส่ขนมขบเคี้ยวของเด็ก ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติอีกด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสก็ดูจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด



มันฝรั่งแผ่นทอด /
ขนมปังบิสกิต

ทั้งสองอย่างนี้พวกมันมีสารพิษที่เรียกว่า “สารอะคริลิไมด์” ซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและยังเข้าไปทำลายระบบประสาทอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีไขมันอิ่มตัวและเกลือ โซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง อย่าง โซเดียมจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมของแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ดังนั้นผู้ที่ชื่นชอบรับประทานมันฝรั่งแผ่นทอดและขนมปังบิสกิตก็มักจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเม็ดสีผิวทำงานผิดปกติ กลายเป็นคนที่มีจุดดำดำที่ผิวมากมาย

กระเทียม

สรรพคุณ : ข่าพยาธิ ลดอาการอักเสบบวมแดง บำรุงกระเพาะอาหาร ขับลม รักษาโรคบิด ท้องร่วง ไล่ตุง
อักเสบเฉียบพลัน ไอกรน ปอดบวม วัณโรคปอด แก้วหวัด มาเลเรีย ช่องคลอดอักเสบเนื่องจากเชื้อรา ชักลากที่
หัว แผลเป็นหนอง แก้อาการปวดฟัน ป้องกัน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง ขับพยาธิเข็มหมุด

ขมิ้น

สรรพคุณ : ทำให้ถุงน้ำดีบีบตัวขึ้น รักษาอาการนิ่วในถุงน้ำดี ลดความดันเลือด ต้านเชื้อแบคทีเรีย เป็นยากระจาย
ลายเลือด กระจายลม แก้วปวด รักษาอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ประจำเดือนขาด ปวดท้องหลังคลอด
บุตร ฟกช้ำเนื่องจากถูกตี ฝีหนอง ปวดบริเวณหัวใจ แก้วโรคกระเพาะ ปวดฟัน

คื่นช่าย

สรรพคุณ : ปรับประจำเดือนให้เป็นปกติ แก้วอักเสบ ลดความดันเลือด ทำให้สงบ ดับร้อน แก้วไอ บำรุงกระเพาะ ขับ
ปัสสาวะ รักษาตับอักเสบ ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ป้องกันการแข็งตัวของ
เส้นเลือด ช่วยบำรุงครรภ์ บำรุงสมอง ช่วยความจำ

ต้นหอม

สรรพคุณ : ขับเหงื่อ แก้วอักเสบบวมแดง ป้องกัน โรคหวัดเย็น ปวดศีรษะ คัดจมูก ฝีหนองบวมปวด รักษาอาการฟกช้ำ
เนื่องจากถูกตี รักษาอาการปวดท้องเนื่องจากความเย็น ปัสสาวะ อูจจาระขัด บิด เป็นยาบำรุงไต บำรุงสายตา เสริม
สมรรถภาพทางเพศ กระจายเลือดคั่ง ขับพยาธิ รักษาอาการเลือดกำเดาไหล ทำให้ร่างกายอบอุ่น เพิ่มอุณหภูมิ
ร่างกาย บำรุงสมอง ขับพยาธิเข็มหมุด เด็กท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย กระตุ้นให้หลั่งน้ำนม เพิ่มน้ำนม จมูก
อักเสบ พยาธิตัวกลมในเด็ก

ผักบุ้ง

สรรพคุณ : ใช้รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ใช้ถอนพิษของอาหารจำพวกเห็ดพิษ เป็นยาดับร้อน ขับปัสสาวะ รักษาอาการอาหารเป็นพิษ เลือดกำเดาออก อาเจียนเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือด ฝีหนองบวม ฝีพิษกัด ไอเสมหะมีเลือด ตะขบต้อย ระบุขาว ถูกตีฟกช้ำบวม เด็กตัวร้อน กระจายน้ำ ปัสสาวะเหลือง

ผักชี

สรรพคุณ : ช่วยย่อย บำรุงกระเพาะ ช่วยเจริญอาหาร ขับลมขับพิษ กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด แก้หวัด ขับเหงื่อ แก้โรคหัด ไอบากเมื่อโดนลม ไอ เสมหะมากเป็นฟอง

ตะไคร้

สรรพคุณ : ต้านเชื้อรา แก้หวัดลมเย็น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไซซ้ออักเสบ ฟกช้ำเนื่องจากถูกตี ไอร่างกายอ่อนเพลีย

แตงกวา

สรรพคุณ : เพิ่มวิตามินซึ่งช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยความจำ ลดอาการนอนไม่หลับ แก้กระจายน้ำ ต้านมะเร็ง ขับปัสสาวะ ทำให้ผิวหน้าแจ่มใส ลดอาการเหี่ยวของใบหน้า เด็กพุทโธเนื่องจากขาดอาหารหรือมีพยาธิ

กะเพรา

สรรพคุณ : รักษาโรคหวัด ปวดหัว ปวดเอว ปวดฟัน หลังน้ำกาม โดยไม่รู้ตัวเป็นประจำ ป้องกันยุงกัด รักษาบิดไทฟอยด์ เป็นยาถ่ายขับลมในเด็กอ่อน กระตุ้นการหลั่งของน้ำนม