

เป้าหมายต่อไป

- ปรับเปลี่ยนรสชาติ เป็นรสชาติใหม่ๆ เพื่อความแปลกใหม่
- ขยายตลาดไปยังกลุ่มผู้บริโภค และตลาดกลุ่มคนรักสุขภาพ



คณะผู้จัดทำ
นางสาวจิตรวรรณ ทือแก้ว
นางสาวอาภากรณ์ ปัดประसार
นางสาวญาณิศา แซ่อ้อ

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงงาน
คุณครูอรุณรัตน์ ขวัญเพชร
คุณครูสุกัญญา อุพิมมา

อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษ
อาจารย์ ดร. สายฝน โพธิ์สุวรรณ

โครงการนวัตกรรมอาหาร โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๖๔ จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ครองแครงผักเหลียง รสไข่เค็ม



Krong Krang Vegetable Liang
Salted Egg Flavor

ที่มาของโครงการ

ผักเหลียงจัดเป็นผักเศรษฐกิจหลักของภาคใต้ เป็นผักท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วยสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน หลากหลายชนิด นิยมรับประทานสด หรือใช้ ประกอบอาหาร เช่น แกงเหลียง ผัดใส่ไข่ แกงจืด แกงกะทิ แกงไตปลา เป็นต้น “ขนมขบเคี้ยวจากผักเหลียง”

ได้รับการพัฒนาคิดค้นเป็นผลิตภัณฑ์ขนม ขบเคี้ยวที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง รสชาติ อร่อย รับประทานง่าย ช่วยให้คนทั่วไปและเด็ก ที่ไม่ชอบสามารถรับประทานผักได้มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผัก ประโยชน์ผักเหลียง ยอดผักเหลียงนุ่มเมื่อปรุง รุสุก มีรสชาติอร่อย หวานมัน

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งใน สังคมเต็มไปด้วยการแข่งขันโดยเฉพาะการ แข่งขันทางด้านอาหาร ผู้ศึกษาจึงคิดค้นผักเหลียงเพื่อผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมอย่างกว้าง ขวาง เนื่องจากผู้บริโภคทุกเพศทุกวัยสามารถ บริโภคได้

ประโยชน์

ผักเหลียง

- ใบเหลียงอุดมไปด้วยไฟเบอร์
- บำรุงสุขภาพของลำไส้
- ป้องกันอาการท้องผูก
- มีกรดอะมิโนในระดับสูง เต็มไปด้วย โปรตีน
- มีคลอโรฟิลลินที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ปกป้องร่างกายจากความเสียหาย
- มีสรรพคุณต้านโรคเบาหวาน
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- มีปริมาณเส้นใยสูง



ไข่เค็ม

- ป้องกันกระดูกพรุน
- บำรุงสายตา
- มีโคลีนที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง และการทำงานของระบบประสาท ให้ ทำงานได้ดีขึ้น
- ป้องกันการไอและไข้หวัดใหญ่



กระปุกละ 69 บาท ปริมาณ 150 กรัม

