

EP.131

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

“อาหารและเบเกอรี่เพื่อสุขภาพ”

วันพุธที่ 19 มีนาคม 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน
และรับวุฒิบัตร

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรึณาวารุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

อาหารและเบเกอรี่เพื่อสุขภาพ



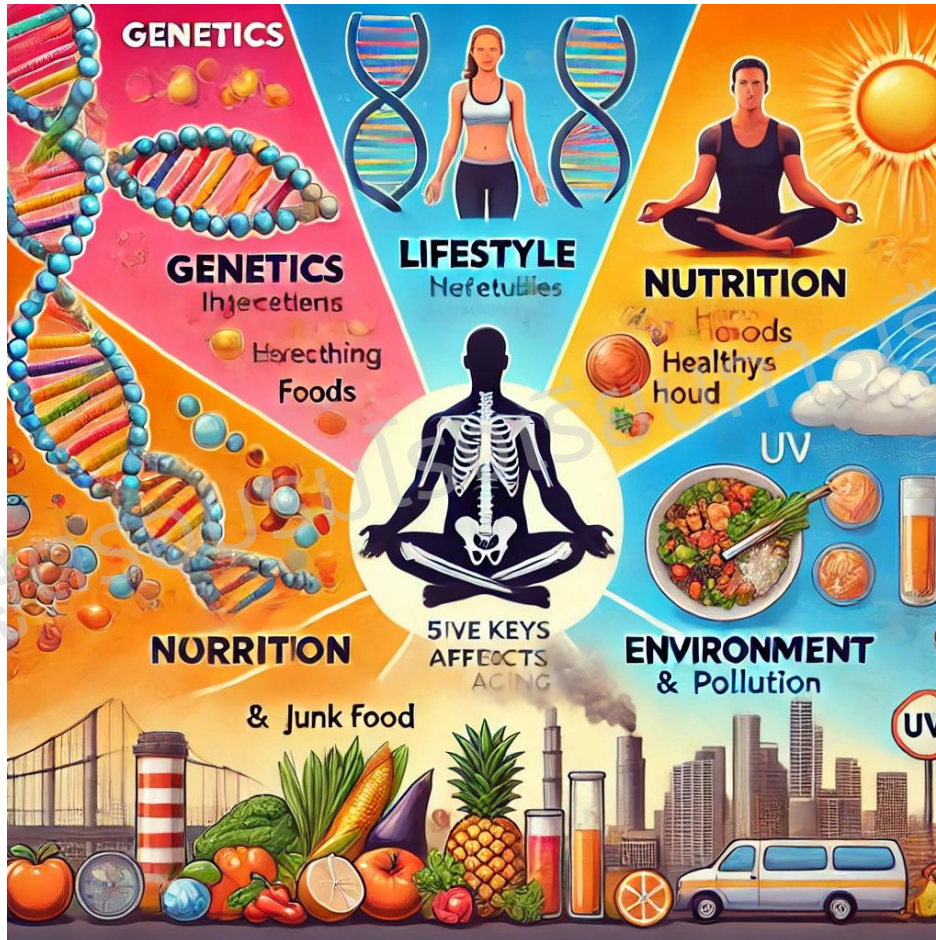
อ.ยศลีนี หัวดวง และคณะ

ศาสตร์ชะลอวัย

ศาสตร์การชะลอวัย (Anti-Aging) คือ การศึกษาหรือการใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อชะลอหรือป้องกันกระบวนการชราของร่างกายและผิวหนัง โดยมุ่งหวังให้ผู้คนสามารถมีสุขภาพดีและมีวัยยืนยาวได้อย่างมีคุณภาพ โดยศาสตร์นี้มีหลายด้านที่เกี่ยวข้อง



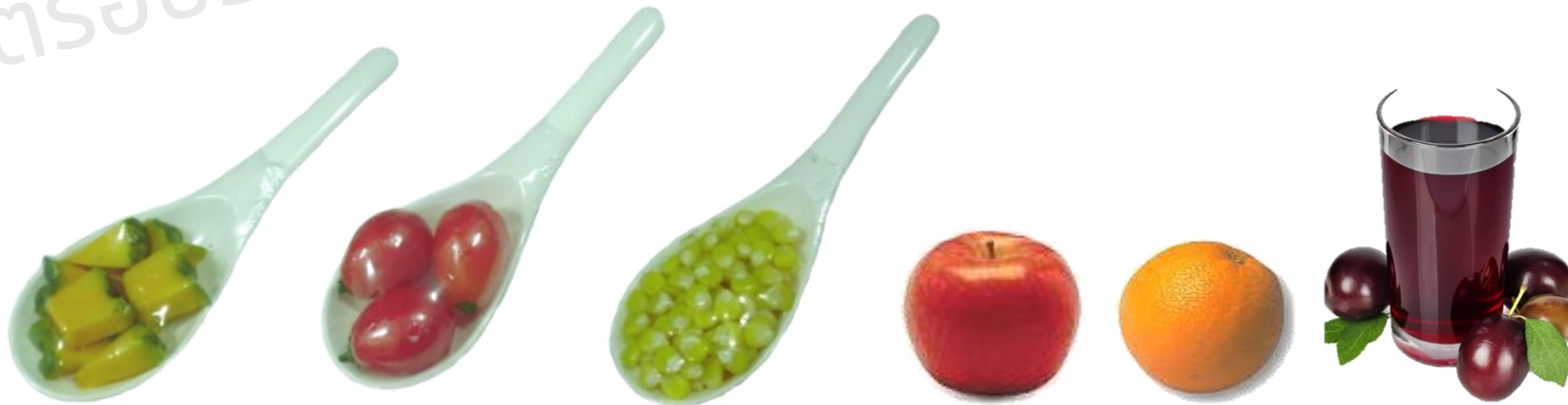
ปัจจัยที่ส่งผลต่อความชรา



- พันธุกรรม (Genetics)
- พฤติกรรมการใช้ชีวิต (Lifestyle)
- อาหารและโภชนาการ (Nutrition)
- ฮอร์โมน (Hormones)
- สิ่งแวดล้อมและมลภาวะ (Environment & Pollution)

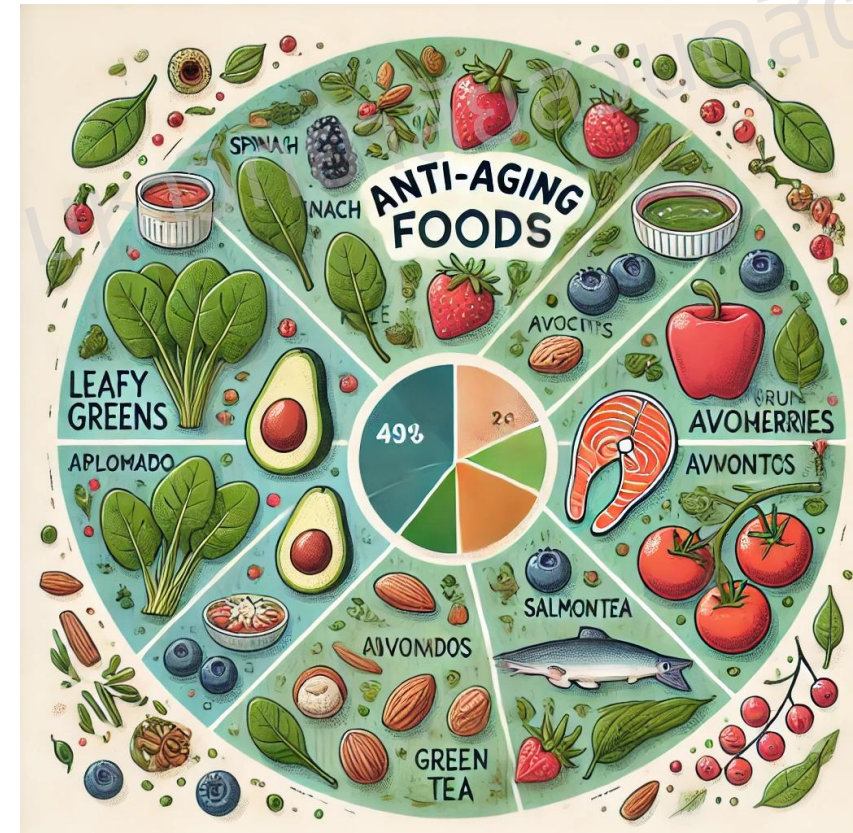
อาหารต้านการชะลอวัย

การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่สามารถช่วยลดอัตราการเสื่อมสภาพของร่างกาย และช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่างๆ จะช่วยลดการเกิดอนุมูลอิสระ (Free radicals) หรือความเสียหายจากการอักเสบ และช่วยต้านการชะลอวัยได้



หลักในการเลือกอาหารต้านการชะลอวัย

- ❖ อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ❖ กรดไขมันโอเมก้า ๓
- ❖ โปรตีนคุณภาพสูง
- ❖ การเลือกคาร์โบไฮเดรตที่ดี
- ❖ การบริโภคอาหารที่มีสารไฟโตเคมีคอล
- ❖ น้ำและการให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว
- ❖ การหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายสุขภาพ





โภชนาการเพื่อการชะลอวัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตา พุฒ่า



บราวนี่แป้งข้าวสาลีหลัก

คัพเค้กข้าวโอ๊ตกล้วยหอม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศพร พลายไธ

บราวนี่แพ้งจ้าวสินเหล็ก



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

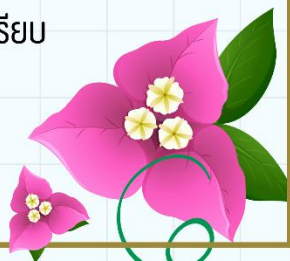
บราวนี่แพ้งจ้าวสินเหล็ก

ส่วนผสม

แพ้งจ้าวสินเหล็ก	157.5	กรัม	เนยสดจืดละลาย	400	กรัม
แพ้งสาลิ	52.5	กรัม	น้ำตาลทราย	230	กรัม
ผงโกโก้	50	กรัม	เกลือ	1/4	ช้อนชา
ผงฟู	1/2	ช้อนชา	อัลมอนด์สไลซ์	50	กรัม
ไข่ไก่เบอร์ 2	5	ฟอง			

วิธีทำ

1. เตรียมพิมพ์โดยทาเนยให้ทั่วพิมพ์ และวางกระดาษลอกลายลงบนกันพิมพ์ แล้วทาเนยทับอีกครั้ง
2. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิไฟบน 180 องศาเซลเซียส และไฟล่าง 150 องศาเซลเซียส
3. ร่อนแพ้งจ้าวสินเหล็ก แพ้งสาลิ ผงโกโก้ และผงฟูเข้าด้วยกัน
4. ตีเนยสดละลาย น้ำตาลทรายและเกลือ ด้วยหัวใบไม้ ความเร็วปานกลาง ระยะเวลา 5 นาที จนสีอ่อนลง
5. ลดความเร็วลง ค่อย ๆ เติมไข่ จนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน
6. ค่อย ๆ เติมส่วนของแพ้ง (ข้อที่ 3) ลงไป ผสมพอเข้ากันด้วยความเร็วต่ำ
7. นำส่วนผสมที่ได้เทใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ (ข้อที่ 1) และปาดส่วนผสมให้เรียบ
8. แต่งหน้าด้วยอัลมอนด์สไลซ์
9. นำเข้าเตาอบที่วอร์มไว้ เป็นระยะเวลา 30-40 นาที หรือจนกว่าจะสุก
10. ตัดจนมให้ได้นขนาดตามที่ต้องการและจัดเสิร์ฟ



คัพเค้กข้าวโอ๊ตกล้วยหอม



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คัพเค้กข้าวโอ๊ตกล้วยหอม

ส่วนผสม

กล้วยหอมสุกงอม	300	กรัม	น้ำมันพืช	20	กรัม
ข้าวโอ๊ต	150	กรัม	ผงฟู	1½	ช้อนชา
ไข่ไก่	3	ฟอง	เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	80	กรัม			

วิธีทำ

1. บดกล้วยหอมให้ละเอียด
2. ตีไข่ไก่และน้ำตาลทรายด้วยตะกร้อมือให้เข้ากันและขึ้นฟู
3. ใส่กล้วยหอมบด ข้าวโอ๊ต ผงฟู เกลือป่น และน้ำมันพืช คนจนส่วนผสมเข้ากันพักไว้ 15 นาที
4. ตักใส่พิมพ์ปริมาณ 65-70 กรัม
5. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา 30 นาทีหรือจนกว่าจะสุก





เมนูอาหารต้านการชะลอวัย

อาจารย์ยศสินี ห้วดง

สลัดควินัวเซซามิ

ส่วนประกอบ

ควินัว	20	กรัม	สาเล่	33.5	กรัม
แครอท	9	กรัม	หอมหัวใหญ่	9	กรัม
มะเขือเทศราชินี	35	กรัม	บลูเบอรี่	22	กรัม
ผักสลัด	30	กรัม	ถั้วแระญี่ปุ่่น	17.5	กรัม
น้ำสลัดเซซามิ	30	กรัม	น้ำเปล่าสำหรับต้มควินัว	60	กรัม

วิธีการทำ

1. แช่ควินัวในน้ำเปล่า ทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นนำไปกรองและพักไว้
2. นำน้ำเปล่าและควินัวใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ค่อยๆคนเพื่อไม่ให้ควินัวติดกันหม้อ ค่อยๆหุงและปิดฝาทิ้งไว้จนน้ำเริ่มแห้ง หมั่นเช็คความสุกของควินัว จากนั้นพักทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำผักสลัดจัดจาน ใส่ควินัว แครอทซอย หอมหัวใหญ่หั่นแว่น มะเขือเทศราชินี ถั้วแระญี่ปุ่่น สาเล่ และบลูเบอรี่
4. จัดเสิร์ฟตกแต่งให้สวยงามพร้อมน้ำสลัดเซซามิ



พานาคอตต้าชอสมิกซ์เบอร์รี่

ส่วนประกอบ

พานาคอตต้า

นมสด	60	กรัม
ครีม	30	กรัม
น้ำตาลทราย	7.5	กรัม
เจลาติน	1.5	กรัม

ชอสมิกซ์เบอร์รี่

มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง	43.75	กรัม
น้ำตาลทราย	7.5	กรัม

ผลไม้สดตกแต่ง

สตอเบอร์รี่ และบลูเบอร์รี่	43.75	กรัม
ใบสะระแหน่ตกแต่ง	เล็กน้อย	

วิธีการทำ

วิธีทำพานาคอตต้า

1. นำเจลาตินแช่น้ำเย็น รอให้อ่อนตัว
2. นำนมสด ครีม น้ำตาล ใส่หม้อตั้งไฟอ่อน คนจนน้ำตาลละลาย จากนั้นปิดไฟ และนำเจลาตินที่อ่อนตัวบิบน้ำออก ใส่ลงในหม้อ คนให้ละลาย รอจนส่วนผสมเย็นจึงเทลงแก้ว แล้วนำเข้าตู้เย็น รอให้เซ็ตตัว

วิธีทำชอสมิกซ์เบอร์รี่

นำมิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง น้ำตาลทราย ใส่ลงในโถปั่นให้ละเอียด จากนั้นนำไปเทลงหม้อ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนซอสเงา และพักซอสให้เย็น

วิธีจัดตกแต่ง

นำพานาคอตต้าที่แช่เย็นจนเซ็ตตัวออกมาราดชอสมิกซ์เบอร์รี่ จัดตกแต่งด้วยสตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และใบสะระแหน่



สตอเบอรี่เลมอนเนท

ส่วนประกอบ

สตอเบอรี่	43.75	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
น้ำเลมอน	10	กรัม
น้ำอุ่น	5	กรัม
น้ำแข็ง	1	แก้ว
โซดา	30	กรัม
ใบสะระแหน่ตกแต่ง	เล็กน้อย	

วิธีการทำ

1. นำสตอเบอรี่ และน้ำตาลทราย 10 กรัม ใสลงในโถปั่นละเอียด จากนั้นเทใส่แก้ว ใส่น้ำแข็ง
2. นำน้ำอุ่น น้ำตาลทราย 5 กรัม น้ำเลมอน ผสมให้เข้ากัน จากนั้นเทใส่แก้วในข้อ 1 เติมโซดาจนเต็มแก้ว ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่



แบบสอบถาม ความพึงพอใจ



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ คั่วชงและเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ *Contacts us*



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
 โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University



02 244 5391
 02 244 5392



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
 Suan Dusit International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com