

EP.192



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

ขนมหวาน “สายสุขภาพ”



วันพุธที่ 23 กันยายน 2569

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนอบรม

เพื่อขอรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายณราธิป ปุณเกษม และ น.ส.รณิดา ศรีธนาพรกุล



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

HEALTHY DESSERT

ผู้บรรยาย: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อศพงษ์ อุประวรรณ

Start Slide





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

MENU



01. เต้าฮวยนม สดมะพร้าวอ่อน

แหล่งโปรตีน +
ความหอมหวาน
ของมะพร้าว



02. ฟานา คอตต้า นมถั่วเหลือง โปรตีนสูง Lactose Free



03. บาร์ธัญพืช เมืองเหนือ ธัญพืชที่หลากหลาย แหล่งพลังงาน สารอาหาร



04. โยเกิร์ต แหล่งจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ (Probiotic)



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ

- อาหารอินทรีย์ (Organic Food)
- อาหารมังสวิรัตและวีแกน (Vegetarian / Vegan)
- อาหารจากพืช (Plant-based Food)
- ธัญพืชไม่ขัดสี (Whole Grains)
- อาหารคลีน (Clean Food)
- อาหารฟังก์ชัน (Functional Food)
- ซูเปอร์ฟู้ด (Superfoods)
- อาหารสำหรับผู้มีข้อจำกัดเฉพาะ
- อาหารพื้นบ้านและสมุนไพร
- อาหารหมักดอง (Fermented Food)





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

เต้าฮวยนมสด มะพร้าวอ่อน



หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)



ประโยชน์ของมะพร้าว



แหล่งที่มา : <https://mgronline.com>



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เต้าฮวยนมสด

ส่วนผสมเนื้อพุดดิ้ง

ผงเยลลี่เจ๊แน	25	กรัม
น้ำเปล่า	400	กรัม
นมสด	600	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
ครีมเทียม	30	กรัม

ส่วนผสมนํานมมะพร้าวอ่อน

นมสด	1	ลิตร
ครีมเทียม	100	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	300	กรัม
วานิลาผง	1/8	ช้อนชา



วิธีทำส่วนผสมเนื้อพุดดิ้ง

1. ต้มน้ำให้ร้อน ปิดไฟ ละลายผงเยลลี่ คนจนละลายพักไว้ 10 นาที ต้มต่อจนใส
2. ต้มนมสด น้ำตาลทราย ครีมเทียม พอร้อน
3. ผสมส่วนผสมทั้ง 1+2 ต้มจนได้อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส นาน 2 นาที

วิธีทำส่วนผสมนํานมมะพร้าวอ่อน

1. ผสมนมสด ครีมเทียม น้ำตาลทรายรวมกัน
2. ต้มจนร้อน เติมนํามะพร้าว ต้มต่อจนได้ 80 องศา เติมน้ำวานิลาผง
3. ตักใส่ถ้วยพุดดิ้งที่แข็งแล้วปิดฝา แช่เย็นทันทีพร้อมรับประทาน

รศ.ดร.อรรณ ขัน



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

ศูนย์การศึกษา ลำปาง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

✓
10 ทำฮวยนมสด

หลักสูตรรอบ
โรงเรียน

ศูนย์การศึกษา
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

พานาคอตต้า นมถั่วเหลือง





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

ถั่วเหลือง ตัวช่วยสมองแล่น ผิวสวย ขับถ่ายดี



บำรุงเลือด
มีธาตุเหล็กสูง



แก้วัยทอง
ปรับสภาพฮอร์โมน
ให้สมดุล



แก้ท้องผูก
มีใยอาหารสูง



แนะนำ

เริ่มต้นวันด้วย
นมถั่วเหลือง
ช่วยให้ร่างกายสดใส
ได้พลังงานหรือจะดื่ม
นมถั่วเหลืองอุ่นๆ
ก่อนเข้านอน
ก็ช่วยให้หลับสบาย



บำรุงผิว
มีสารคล้ายฮอร์โมน
เอสโตรเจน ช่วยผิว
สดใส



นอนหลับดี
มีกรดอะมิโน
ทริปโตเฟน ช่วย
คลายเครียด



บำรุงสมอง
อุดมด้วยวิตามินบี
หลายชนิด



Rimping
supermarket

panna cotta, a creamy and delicate dessert, is a staple in italian cuisine

Panna Cotta

PANNA COTTA IS AN ITALIAN DESSERT KNOWN AND APPRECIATED ALL OVER THE WORLD ORIGINALLY FROM THE PIEDMONT REGION IN NORTHWESTERN ITALY

พิซซ่าเป็นขนมหวานที่คนต่างมีประวัติที่ค่อนข้าง
คลุมเครือและเชื่อกันมาอย่างยาวนานว่ามีต้น
กำเนิดมาจากชาวโรมันที่คนคนนั้นเคยมีอาหาร
เป็นลาโง่โดยสูตรดั้งเดิมที่ได้ใช้การปั้นพิซซ่า
ว่าถูกคิดค้นโดยเชฟชาวอิตาลีที่มีชื่อว่า
ในอิตาลีในช่วงต้นศตวรรษที่ 19





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

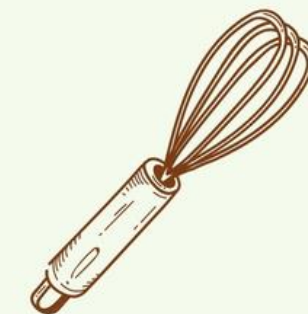


โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พานาคอตต้า นมถั่วเหลือง กี้ว

ส่วนผสม

นมถั่วเหลือง (ไม่มีน้ำตาล)	350 กรัม
น้ำตาลทราย	4 ช้อนโต๊ะ
กีว	1 ผล
เมล็ดแมงลัก	1 ช้อนโต๊ะ
เจลาติน	2 1/2 ช้อนชา
กลิ่นวนิลา	1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. แช่ผงเจลาตินลงในน้ำเย็น ประมาณ 6 ช้อนโต๊ะ ที่เตรียมไว้ก่อนนำไปใช้ พักไว้ประมาณ 5 นาที
2. แช่เม็ดแมงลักในน้ำทิ้งไว้ก่อนนำไปใช้ 10-15 นาที
3. เม็ดแมงลักพองเต็มที่แล้ว นำไปเข้าไมโครเวฟ ประมาณ 1 นาที
4. ใส่เจลาตินผงแช่น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ลงไป และคนให้เจลาตินละลาย
5. ตักส่วนผสมในข้อ(4) ใส่แก้วหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ (พักไว้)
6. นำนํ้านมถั่วเหลืองตั้งไฟอ่อนให้เดือดเล็กน้อย
7. เติมน้ำตาลทราย 1- 1/2 - 4 ช้อนโต๊ะ คนจนน้ำตาลละลาย และกลิ่นวนิลา (ความหวานขึ้นอยู่กับความชอบ)
8. ใส่เจลาตินที่แช่(ที่เหลือ)ในข้อ(1) 4 ช้อนโต๊ะ ลงไป คนให้เข้ากัน
9. เทในส่วนผสม ของแก้วที่เตรียมไว้ จัดเสิร์ฟพร้อมกับ กีว

อาจารย์สุนิทร่า ชัย



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

เมนูสุขภาพ

พานาคอตต้า

นมฉ่ำเหลือง คีวี่



หลักสูตรปริญญาตรี สาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy
Dessert)

บาร์ธัญพืช เมืองเหนือ





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)



๕

คุณประโยชน์ของ

งาขี้ม่อน



เป็นแหล่งรวมโอเมกา 3 และ 6 ในปริมาณ
ใกล้เคียงปลาทะเลน้ำลึก ช่วยการทำงานของ
ของระบบประสาทและสมอง



อุดมด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส
ช่วยซ่อมแซมกระดูกและฟัน
ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน

มีวิตามินบี
ช่วยชะลอ
การเสื่อม
ของอวัยวะต่างๆ
บำรุงสมอง ไม่ให้
สมองเสื่อม
ลดอาการไมเกรน



มีสาร
'เซซามอล'
ที่สามารถ
ยับยั้งการสร้าง
โปรตีน Cyclin D1
จึงช่วยยับยั้ง
มะเร็งได้



ผลการทดลองใช้งาขี้ม่อนในประเทศแถบเอเชียและอเมริกา
ระบุว่า งาขี้ม่อนมีคุณสมบัติลดไขมันในเส้นเลือดได้ดี

*ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยของศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรน่าน
สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 1 เชียงใหม่

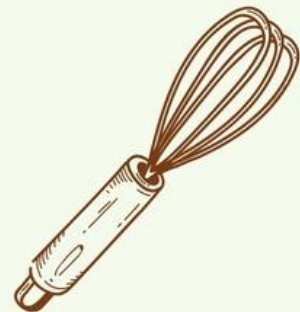


“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

บาร์ธัญพืชเมืองเหนือ



1. ข้าวพองข้าวกล้องงอก 75 กรัม
2. เมล็ดทานตะวันอบ 30 กรัม
3. อัลมอนด์อบ 30 กรัม
4. เมล็ดฟักทองอบ 30 กรัม
5. คอนเฟลคซ์ 25 กรัม
6. กีวี่อบแห้ง 15 กรัม
7. สตอเบอร์รี่แห้ง 15 กรัม
8. สับปะรดอบแห้ง 15 กรัม
7. งาขี้ม่อนอบ 22 กรัม

ส่วนผสม

1. แปะแซ 100 กรัม
2. พื้กบัตเตอร์ 50 กรัม
3. เกลือ 0.5 กรัม
4. น้ำผึ้ง 15 กรัม
5. เนยสด 20 กรัม

อ้างอิงสูตร การพัฒนาผลิตภัณฑ์ซีเรียลบาร์
จากข้าวกล้องงอกเสริมงาขี้ม่อนของ
ผศ.จรรยา โท๊ะนาบุตร และคณะ, 2566.

วิธีทำ

- 1.นำข้าวพองข้าวกล้องงอก คอนเฟลคซ์ อัลมอนด์ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง กีวี่ สตอเบอร์รี่ สับปะรด และงาขี้ม่อน มาคลุกให้เข้ากันในอ่างผสม
 - 2.ตั้งกระทะทองเหลือง นำส่วนผสมต่างๆ คือ เกลือ น้ำผึ้ง พื้กบัตเตอร์ กลูโคสไซรัป และเนยสด ให้ความร้อนจนส่วนผสมทั้งหมดละลายเข้ากันใช้อุณหภูมิ 70 - 80 องศาเซลเซียส
 - 3.ใส่ธัญพืชทั้งหมดที่คลุกผสมให้เข้ากันแล้ว ลงไปในกระทะทองเหลือง ค่อยๆ ใช้พายคลุกให้ส่วนผสมเข้ากัน
 - 4.นำส่วนผสมที่เข้ากันแล้วมาตักวางให้เป็นแท่ง วางลงบนถาดอบที่ปูกระดาษรองอบไว้แล้ว นำไปอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส นาน 15 นาที
- ปริมาณที่ได้ 14 ชิ้น (น้ำหนักต่อชิ้น 30 กรัม)

ผศ.ดร.สังวาลย์ ชมภู



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)



ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ ชมภูजा
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

โยเกิร์ต

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dasas dad olore magna aliqua ad minim veniam. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed dos olore magna aliqua olore magna aliqua elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dasas dad olore magna aliqua ad minim veniam.



01. Beverage

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dasas dad olore magna aliqua ad minim veniam. Lorem ipsum

02. Beverage

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dasas dad olore magna aliqua ad minim veniam. Lorem ipsum

03. Beverage

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dasas dad olore magna aliqua ad minim veniam. Lorem ipsum



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

โยเกิร์ต



คุณประโยชน์และแนวทางการบริโภคโยเกิร์ตอย่างมีประสิทธิภาพ



ประโยชน์และวิธีบริโภคโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ



คุณประโยชน์ทางโภชนาการและสุขภาพ

- 1** **ปรับสมดุลระบบย่อยอาหารและลำไส้**
ภาพภาพโครงสร้างลำอาหารและลำไส้ (Digestive & Gut Health) 
- 2** **เสริมสร้างกระดูกและฟัน**
ภาพกระดูกแข็งแรงและฟัน (Calcium & Bone Health) 
- 3** **ช่วยควบคุมน้ำหนักและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ**
Weight Management & Muscle Protein 
- 4** **กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน**
Boosting Immune System 

แนวทางการบริโภคเพื่อประโยชน์สูงสุด

- 1** **เลือกสูตรธรรมชาติและน้ำตาลน้อย**
ภาพบรรจุภัณฑ์โยเกิร์ตสูตรธรรมชาติ 0% Sugar/Fat ไม่มีสารปรุงแต่ง 
- 2** **บริโภคในช่วงเวลาที่เหมาะสม**
(Optimal Timing) + (ช่วงท้องว่าง หรือ มื้อเช้า เพื่อประสิทธิภาพของโพรไบโอติกส์) 
- 3** **เสริมคุณค่าด้วยธัญพืชและผลไม้สด**
โรยหน้าถั่วถั่ว, เมล็ดพืช และผลไม้สด (ไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระ) 
- 4** **หลีกเลี่ยงความร้อนสูง**
(ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ที่มีชีวิต) 

บริโภคเป็นประจำ ควบคู่กับอาหารที่หลากหลาย เพื่อสุขภาพที่ดี





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

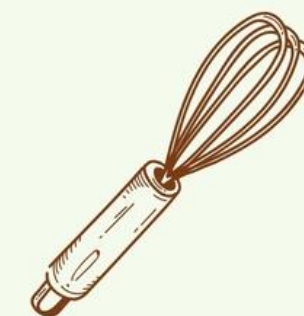


โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โยเกิร์ต

ส่วนผสม

1. นมสด 2 ลิตร
2. นมผง 2 ช้อนโต๊ะ
3. โยเกิร์ต รสธรรมชาติ 1 ถ้วย



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน เเทนมสดลงไปแค่พออุ่น ไม่ต้องเดือด คนไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 นาที แล้วเทใส่ภาชนะทนความร้อนอีกใบแล้วใส่นมผงคนให้เข้ากัน ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที หรือทิ้งไว้ให้คลายร้อน
2. ตักโยเกิร์ตธรรมชาติใส่ลงไป ยีห่อตามชอบ คนให้เข้ากัน
3. นำแก้วที่จะใส่โยเกิร์ตไปลวกน้ำร้อน ผึ่งให้แห้ง ตักนมผสมโยเกิร์ตใส่ลงไป เวลาตักค่อย ๆ ตักอย่าให้เกิดฟองอากาศเพราะจะได้สวยเนียนน่ากิน ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 8-12 ชั่วโมง หรือใส่กล่องโฟมหรือกระติกปิดฝาไว้ประมาณ 4-6 ชั่วโมง
4. พอครบเวลาก็นำแช่ตู้เย็นเก็บ

ผศ.ดร.อัศพงษ์ อุ



“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

วันนี้มาชวนทำโยเกิร์ตกันครับ

หลักสูตรรวมโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผศ.อศพงษ์ อุประวรรณา



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

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



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลกรี
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



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



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายณราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมิน

ขนมหวาน “สายสุขภาพ”

**SCAN QR CODE
ตอบแบบประเมิน**





“ขนมหวาน” สายสุขภาพ (Healthy Dessert)

THANK YOU

