****

**โครงงานลาบอกไก่เพื่อสุขภาพ**

จัดทำโดย

นาย กฤษฎิ์ สังข์บัวศรี เลขที่1 5/5

นาย ณัฐกิตติ์ ชุ่มทวี เลขที่3 5/5

นาย ภูดิศ เเตงโสภา เลขที่5 5/5

นายรติภูมิ คำอ้น เลขที่6 5/5

นาย ถิรเดช แก้วกระมล เลขที่9 5/5

นาย รัฐศักดิ์ รักเชื้อสาย เลข12 5/5

นาย สุธิ อังศุวรพฤกษ์ เลขที่ 13 5/5

ชั้น ม.5/5

เสนอ

คุณครู พาขวัญ อังกีรัตน์

โรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

**กิตติกรรมประกาศ**

**โครงงานเรื่อง ลาบอกไก่เพื่อสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาของ**

เนื้อไก่เป็นเนื้อสัตว์ที่ให้พลังงานสูงชนิดหนึ่ง อุดมไปด้วยโปรตีน ย่อยง่าย มีสัดส่วนไขมันต่ำ แต่นิยมทำมาปรุงอาหารสำหรับดูแลสุขภาพจำพวกอาหารคลีน เนื้อสัตว์ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี เพื่อควบคุมน้ำหนักจึงเกิดการ

**บทคัดย่อ**

โครงงานเรื่องลาบอกไก่เพื่อสุขภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแพร่วิธีทำอาหารคลีนอย่างง่ายโดยให้รสชาติคงสภาพเดิมไว้เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่มีรถจืดซึ่งทำให้ทานยากทางคณะผู้จัดทำจึงนำอาหารอีสานคือ ลาบ มาประยุกต์โดยใช้อกไก่และใช้เครื่องปรุงที่หาง่ายและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

**บทที่1**

**1.ความเป็นมาของโครงงาน**

โครงงานลาบอกไก่เพื่อสุขภาพนี้ จัดทำขึ้นเพราะสนใจสำหรับผู้บริโภคอาหารเพื่อเลือกรับอาหารได้อย่างชาญฉลาด เพื่อสุขภาพที่ดี และลดการกินอาหารไม่มีประโยชน์ที่มีเเต่ผลเสียต่อสุขภาพ และต้องการศึกษาเรื่องที่ทำเป็นเรื่องใหม่และน่าสนใจอย่างยิ่ง จากปัญหาทั่วโลกจากประเทศต่างๆในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเกิดความเสียงต่อการเป็นโรคต่างๆ เช่นโรคมะเร็งลำไส้ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โดยเฉพาะในแถบยุโรปที่บริโภคอาหารจำพวกแป้งเป็นส่วนใหญ่ด้วยเหตุนี้เองจึงเป็นแนวคิดและที่มาเพื่อที่จะศึกษา และจากตัวอย่างที่ได้เห็นมาในประชากรประเทศไทยส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง กินแต่ของหวานเกินไป เค็มเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ โรคที่คนส่วนใหญ่ในประเทศไทยเป็นคือ โรค เบาหวาน โรคอ้วน เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ดีเลย จึงได้จัดทำโครงงานเรื่องนี้ขึ้นมา เพื่อแนะนำการทำลาบอกไก่ให้คนทุกคนได้นำไปปฏิบัติบริโภคอย่างถูกวิธี ส่งเสริมสุขภาพทุกคนให้แข็งแรงและสมบูรณ์และจะส่งผมที่ดีต่อสุขภาพจิตด้วย ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นมูลค่ามาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามิน, เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายด้วยเหตุนี้จึงจัดทำรวบข้อมูล อธิบายถึงประโยชน์ของลาบอกไก่ โดยลาบนั้นเป็นอาหารของภาคอีสานและได้รับความนิยมเป็นอย่างแพร่หลายโดยทั้งชาวไทยและต่างชาติเพราะมีรสชาติจัดจ้านรับประทานง่ายแต่กลับกันนั้นก็มีจำนวนไขมันค่อนข้างมากจากหมูบดและใส่น้ำปลากับน้ำตาลจำนวนมากเพื่อรสชาติทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ไต โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ทางผู้จัดทำได้มีแนวคิดที่จะทำลาบอกไก่ที่มีปริมาณไขมันที่น้อยมากแต่ยังคงรสชาติเดิมไว้

**วัตถุประสงค์**

1 ทำเมนูอาหารคลีนเพื่อควบคุมน้ำหนัก

2เผยแพร่ขั้นตอนการทำอาหารไทยที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

3สามรถนำความรู้ต่างๆจากเรื่องที่เราศึกษาค้นคว้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ขอบเขตของโครงงาน**

เพื่อทำเมนูลาบอกไก่โดยให้มีไขมันน้อยที่สุดและใช้วัตถุดิบที่สดสะอาดและลดปริมาณเครื่องปรุงแต่ยังคงรสชาติเดิมไว้

**ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงงาน**

 1ได้รับความรู้เกี่ยวและประโยชน์จากอาหารเพื่อสุขภาพในด้านใดบ้าง

 2เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีประโยชน์

 3ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆในการบริโภคอาหารที่เค็มจัด,หวานจัด

**บทที่2**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

ในการจัดทำโครงงานเรื่อง ลาบอกไก่เพื่อสุขภาพ ทางคณะผู้จัดทำได้รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโครงงานเป็น ดังนี้

**1.อาหารคลีน**

**2.ลาบ**

**3.อกไก่**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

**1.อาหารคลีน**

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสมากจนเกินไป อาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ เพื่อให้วัตถุดิบยังคงเป็นวัตถุดิบที่คงไว้ซึ่งสารอาหารครบถ้วน

**2.ลาบ**

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคอีสาน โดยนำเนื้อมาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ซึ่งเนื้อที่มาทำลาบเป็นเนื้อหลายชนิด ลาบในประเทศไทยมี2ประเภทแบ่งตามภาค

**2.1 ลาบอีสาน**

เป็นอาหารที่ปรุงโดยใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ โรย ข้าวคั่ว พริกป่น ใบสระแหน่ ต้นหอมและหอมแดง มีทั้งที่ใช้เนื้อสัตว์สุกและดิบ กินกับพืชผักพื้นบ้าน เช่นแตงกวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น

**2.2 ลาบของภาคเหนือ**

ลาบทางภาคเหนือจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีพริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศต่าง ๆ ที่คั่วให้สุก โดยเฉพาะมะแขว่นเป็นส่วนผสมหลัก ใช้ปรุงรสลาบ ทำให้ลาบของภาคเหนือมีลักษณะเฉพาะ ลาบที่ปรุงไม่สุกเรียก ลาบดิบ ส่วนลาบที่ปรุงสุกแล้วเรียกลาบคั่ว

**3. อกไก่**

อกไก่เป็นเนื้อสัตว์ที่ให้พลังงานสูง อุดมไปด้วยโปรตีนจำนวนมาก มีไขมันน้อย ย่อยง่าย เนื้อส่วนอกนั้นแทบไม่มีไขมันปนอยู่ ประโยชน์จากอกไก่มีดังนี้

**3.1 โปรตีนสูงแต่พลังงานต่ำ**

อกไก่ที่ไม่มีหนังปน 100 กรัม ให้โปรตีน 22.5 กรัม ให้พลังงาน 120 แคลอรี่ โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกเหรอในร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยในการเจริญเติบโต ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการต่อวันในผู้ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

**3.2 ช่วยควบคุมน้ำหนัก**

อกไก่เหมาะสำหรับปรุงอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก มีประโยชน์ต่อร่างกาย ต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม เนื้ออกไก่จึงค่อนข้างเหมาะสม เพราะไม่มีไขมัน ทานอิ่ม ได้โปรตีนครบถ้วน ส่วนคนที่ต้องเพิ่มน้ำหนักนั้น ก็ต้องทานโปรตีนให้มากกว่าปริมาณที่คนปกติต้องการเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

**3.3 เพิ่มสมรรถภาพกล้ามเนื้อ**

โปรตีนช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ฉีกขาดเสียหาย นอกจากนี้อกไก่ยังมีสารแอนคาร์โนซีน(Carnosine) และสารแอนเซอรีน(Anserine) สูง ซึ่งมีงานวิจัยบางชิ้นชี้ว่าสารเหล่านี้อาจช่วยลดความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ โดยจะไปลดปริมาณกรดแลคติกที่สะสมในกล้ามเนื้อ ทั้งหมดนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น ออกกำลังกายได้มากและนานขึ้น

**3.4 อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย**

* **ฟอสฟอรัสสูง** เป็นแร่ธาตุจำเป็นที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
* **โพแทสเซียม** เสริมสร้างการทำงานของหัวใจและกล้ามเนื้อ
* **ซีลีเนียม** ลดการอักเสบของเซลล์ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง
* **วิตามินบี 3** ช่วยเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตมาเป็นพลังงาน ทำให้ร่างกายนำไปใช้มากขึ้น เมื่อพลังงานถูกใช้จนหมดก็จะไม่เหลือสะสมจนกลายเป็นไขมันในร่างกาย
* **ลิวซีน** เป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่งที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ออกกำลังกายได้นาน ลดการสลายตัวของกล้ามเนื้อ

**บทที่3**

**วัตถุดิบอุปกรณ์และการดำเนินการ**

**3.1วัตถุดิบ3.2อุปกรณ์**

1.อกไก่ ลอกหนัง 280 กรัม 1.หม้อ

2.ต้นหอม 2 ต้น2.มีด

3.สะระแหน่ 2 ช้อนโต๊ะ 3.ช้อน

4. ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ 4.จาน

5. ผักชี 1 ต้น 5.ถ้วย

6.หอมแดง 2 หัว

7. น้ำมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ

8. น้ำปลา Low Sodium 3 ช้อนโต๊ะ

9. พริกป่น ½ ช้อนโต๊ะ

10. หญ้าหวาน 1 ช้อนชา

11. ถั่วฝักยาว 5 ฝัก (เครื่องเคียง)

12. แครอท 80 กรัม (เครื่องเคียง)

13. กะหล่ำปลี 100 กรัม (เครื่องเคียง)

14. แตงกวา 2 ลูก (เครื่องเคียง)

**3.3วิธีทำ**

1.นำอกไก่มาล้างทำความสะอาด

2.นำอกไก่ไปสับพอหยาบ

3.ตั้งน้ำให้เดือด

4.ใส่อกไก่สับลงไปรวนให้พอสุก

5.ตักใส่ชามพักไว้

6.นำอกไก่ที่รวนไว้แล้ว มาปรุงรสชาติด้วย น้ำปลา low sodium หญ้าหวาน พริกป่น น้ำมะนาว หอมแดง ผักชี ข้าวคั่ว สำระแหน่ และต้นหอม

7.คลุกเคล้าให้เข้ากัน

8.จัดใส่จานที่เสิร์ฟ แล้วตกแต่งด้วยใบสะระแหน่และผักเครื่องเคียง

9.พร้อมเสิร์ฟ

