

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๑๗



## รายงานสรุปผลกิจกรรมการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



**หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

ภายใต้ วัฒนธรรมอันดีขององค์กร STRONG  
จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม วัฒนธรรม  
และความโปร่งใสโดยมุ่งนำพระราชทาน  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

**น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้**  
SYRUP / CIDER VINEGAR

นางสาวณิชา วัฒนศิริกุล  
นางสาวณิชา วัฒนศิริกุล  
นางสาวณิชา วัฒนศิริกุล

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน “**จนมีอาหารที่แน่นอน**” ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่งทิ้ง ให้เกิด food waste เราสามารถนำมาดองอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ (Syrup / Cider vinegar) ซึ่งเป็นของที่มีประโยชน์ดีต่อสุขภาพและช่วยลดขยะได้

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของ คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใสของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



“...เมื่อปี ๒๕๑๗ ๒๕๑๘ ถึง ๒๕๔๑ ก็ ๒๔ ปีใช้ไหม วันนั้นได้พูดว่า เราควรจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนมีพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดีใหญ่...”

“...สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชั่งจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมีนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนพอเพียงได้ ให้พอเพียงนี้ ก็หมายความว่า มีกิน มีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้ว่าบางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่จะปฏิบัติ อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจพอเพียง หรือระบบพอเพียง ...”

“... แต่ว่าพอเพียงนี้มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือ คำว่าพอ ก็เพียงพอเพียงนี้ก็พอ ดั่งนั่นเอง คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนผู้อื่นน้อย...”

“...มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...”

“... ความพอเพียงนี้ก็แปลว่าความพอประมาณ และความมีเหตุผล...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐





รายงานสรุปผลกิจกรรม  
การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้  
ภายในสำนักสำนักวิชาการ

สำนักวิชาการโดยนายบุญสงค์ ทองอินทร์ ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ ได้ให้ความสำคัญในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรของสำนักวิชาการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน มีการจัดกิจกรรมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการ ในวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ซึ่งมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐ ทั้งนี้ บุคลากรของสำนักวิชาการได้รวมกิจกรรมการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมต่าง ๆ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ในวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ สำนักวิชาการ

ส่วนที่ ๒ ร่วมโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ ๑ ในวันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ นาฬิกา ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔ (บางเขน) กรุงเทพมหานคร



## ส่วนที่ ๑ กิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ

### กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ"

\*\*\*\*\*



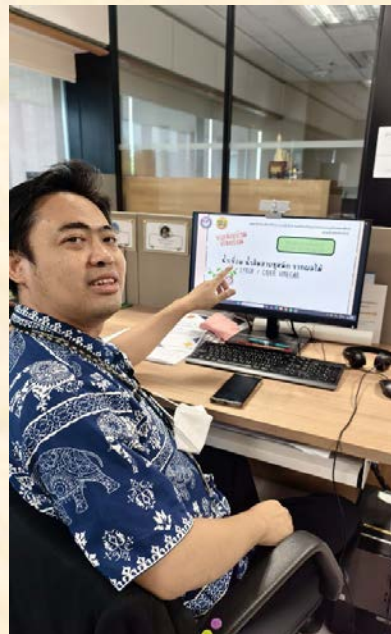
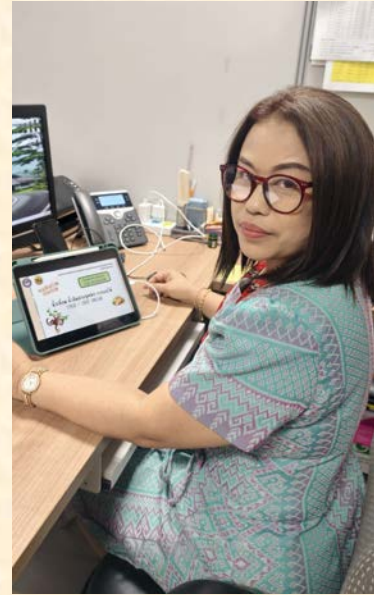
บุคลากรของสำนักวิชาการ ได้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ ๑ เมื่อเมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ จากการเข้าร่วมกิจกรรมในฐานกิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มที่ ก การพึ่งพาตนเอง : ทำน้ำยาอเนกประสงค์/คนรักสุขภาพ/ทำอาหาร ดังกล่าว บุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติต่อ โดยทดลองจัดทำน้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถนำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงตามที่ได้เรียนรู้มา

ดังนั้น บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้มามีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรเผยแพร่องค์ความรู้ที่เรียนรู้มาให้กับเพื่อนร่วมงานได้เรียนรู้ร่วมกัน

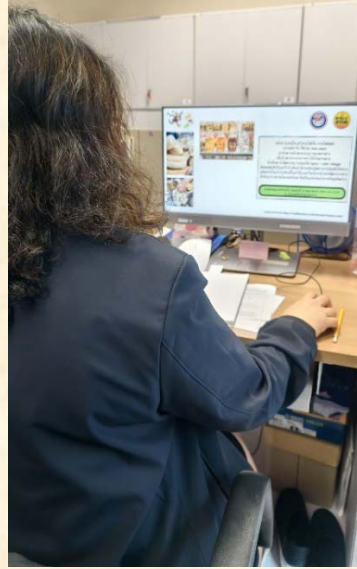
สำนักวิชาการ โดยคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงได้กำหนดจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ที่รับประทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste เราสามารถนำมาถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่รับประทานไม่หมด นำมาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / Cider Vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ในลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำมาแปรรูปถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย ในวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ สำนักวิชาการ ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ



สำหรับบุคลากรที่ติดภารกิจในวันดังกล่าว คณะทำงานได้จัดทำคลิปวิดีโอเพื่อเผยแพร่ให้แก่บุคลากรในสำนักวิชาการและบุคคลผู้สนใจทั่วไปได้เรียนรู้เพิ่มเติม ซึ่งวิดีโอดังกล่าวได้เผยแพร่ผ่านทางช่องทางเฟซบุ๊กสำนักวิชาการ ยูทูปของสำนักวิชาการ และเผยแพร่ผ่านช่องทางไลน์ของสำนักวิชาการ







ทั้งนี้ ผู้สนใจสามารถดูคลิปกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ทางลิงค์ <https://www.facebook.com/watch/?v=10029988377029769>



## องค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยน

จากการที่ได้เข้าร่วมการอบรมโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ ๑ บุคลากรของสำนักวิชาการได้นำองค์ความรู้มาค้นคว้าเพิ่มเติมและเผยแพร่ให้กับบุคลากรของสำนักวิชาการได้เรียนรู้วิธีการถนอมอาหาร ให้สามารถเก็บรักษาไว้รับประทานได้อีกไม่ทิ้งขว้าง ให้เกิดภาวะ food waste นับเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ที่รับประทานไม่หมดอย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste นำมาใช้ในสำนัก อย่างไร

กิจกรรมดังกล่าวฯ สอดคล้องตามคุณธรรมเป้าหมาย ๕ ประการ พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู ด้านพอเพียง เป็นไปตามประมวลจริยธรรมเจ้าหน้าที่ของรัฐสภา “พอเพียง” ข้อ ๕ (๗) ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายโดยนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พระบรมราโชวาท หลักคำสอนทางศาสนามาใช้และเป็นการปฏิบัติตามนโยบายเลขาธิการวุฒิสภา นางปณิศา สท้านไตรภพ ในการรักษามาตรฐานคุณภาพและความสำเร็จของสำนักงานให้ยั่งยืน และยกระดับการบริหารจัดการองค์กรให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง เพื่อการเป็นองค์กรอัจฉริยะ "SMART to SMARTER" ด้วยนโยบาย I SENATE + ด้าน T Transparency การสร้างความโปร่งใสในองค์กร เพื่อเป็นการรักษามาตรฐานการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบและสังคมอุดมคุณธรรมต่อไป



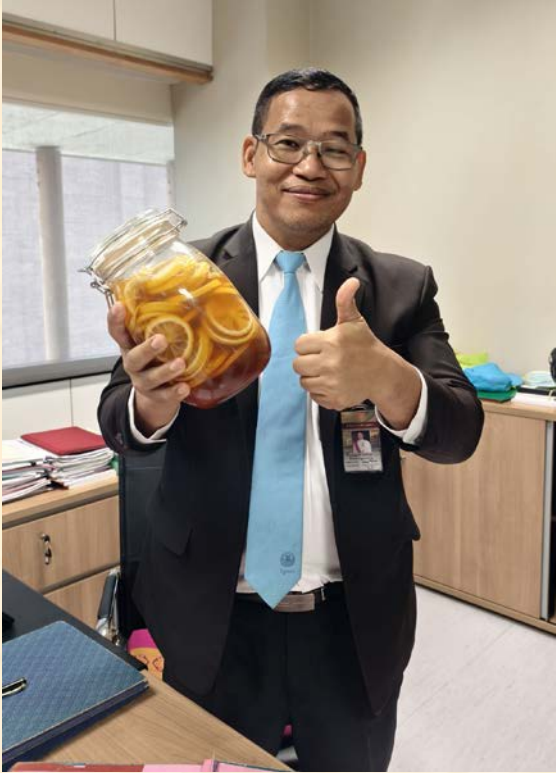


ภาพกิจกรรม

กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ"

















## การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม

วันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste เราสามารถนำมาถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ในลำไส้ และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong #สำนักวิชาการ #สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา #คณะStrongสำนักวิชาการ๒๕๖๘



คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

ถนอมอาหารกันเถอะ  
FOOD PRESERVATION

น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้  
SYRUP / CIDER VINEGAR







คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ

ขอเชิญร่วม  
กิจกรรม

ถนอมอาหารกันเถอะ  
FOOD PRESERVATION

# น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้

## SYRUP / CIDER VINEGAR



กล้วย แอปเปิ้ล หรือผลไม้อื่น ทานไม่หมด  
อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste

เราสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย

น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / cider vinegar

มีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์พรีไบโอติกส์ในลำไส้  
และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย

ชวนมาทดลองทำกันใน วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 12.35 น.  
บริเวณหน้าสำนักวิชาการ

ภาพประกอบจาก <https://readthecloud.co/homemade-banana-cider/>



# จดหมายข่าวสำนักวิชาการ

## คณะกรรมการดำเนินงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ภายใต้ คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG  
จิตพอเพียงด้านทฤษฎี ส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม  
และความโปร่งใสของสำนักวิชาการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คณะกรรมการดำเนินงานย่อยด้านการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ

**ขอเชิญร่วมกิจกรรม**

**ถนอมอาหารกันเถอะ**  
FOOD PRESERVATION

**น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้**  
SYRUP / CIDER VINEGAR

กล้วย แอปเปิ้ล ฝรั่งผลไม้ กาน้ำใบหมอด  
อย่างง่าย ที่เกิด food waste  
เราสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำประกอบอาหารได้อีกมากมาย  
น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / cider vinegar  
มีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ ที่ช่วยเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ในลำไส้  
และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย

ขอเวลาทดลองทำกันในวันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 12.35 น.  
บริเวณหน้าสำนักวิชาการ

ภาพประกอบจาก <https://readthecloud.co/homemade-banana-cider/>



วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน **"ถนอมอาหารกันเถอะ"** ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste

เราสามารถนำมถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup/cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ในลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย





# จดหมายข่าวสำนักวิชาการ

## คณะกรรมการดำเนินงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ภายใต้ คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG  
 จิตพอเพียงด้านทฤษฎี ส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม  
 และความโปร่งใสของสำนักวิชาการ  
 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568







# ชมรม Strong จิตพอเพียงต้านทุจริต ข้าราชการ สว.

2 นาที · 🌐



## สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

14 นาที · 🌐

วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สำนักวิชาการ คณะทำงาน  
ทำงานยอยดำเนินการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัด  
กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน  
"ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง  
ให้เกิด food waste

เราสามารถนำถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่  
หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup /  
cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่ง  
เสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ใน  
ลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุ  
โพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่ง  
สามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบ  
อาหารได้อีกมากมาย

- #คณะทำงานยอยดำเนินการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- #BPSStrong
- #สำนักวิชาการ
- #สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
- #คณะStrongสำนักวิชาการ2568



< ขรก.วิชาการ (ส... (39) 🔍 🌐 ☰

วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568  
ณ สำนักวิชาการ คณะทำงาน  
ยอยดำเนินการปฏิบัติตามหลัก  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ  
จัดกิจกรรมตามหลักปรัชญา  
ของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน  
"ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้  
ทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้  
เกิด food waste

เราสามารถนำถนอม  
อาหาร โดยนำผลไม้ที่ทาน  
ไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้ม  
สายชู จากผลไม้ Syrup /  
cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติ  
เป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่ง  
เสริมการเจริญเติบโตของ  
จุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ใน  
ลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมี  
สารอาหารสำคัญอย่างธาตุ  
โพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่ง  
พลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่ง  
สามารถนำมาแปรรูป ถนอม  
อาหารเพื่อนำมาประกอบ  
อาหารได้อีกมากมาย

- #คณะทำงานยอยดำเนินการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- #BPSStrong
- #สำนักวิชาการ
- #สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
- #คณะStrongสำนักวิชาการ2568

ส่วนแล้ว 6  
16:55 น.



ส่วนแล้ว 6  
16:55 น.



ส่วนแล้ว 6  
16:55 น.





คุณธรรม ข้าราชการ สว.

เมื่อสักครู่ · 🌐



สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา · ติดตาม

12 นาที · 🌐

วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่งทิ้ง! ทิ้งให้เกิด food waste

เราสามารถนำถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ในลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
#BPSStrong  
#สำนักวิชาการ  
#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา  
#คณะStrongสำนักวิชาการ2568







สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการ...

...

เมื่อสักครู๋ · 🌐

วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste

เราสามารถนำถนอมอาหาร โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผลไม้ Syrup / cider vinegar ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โพรไบโอติกส์ในลำไส้และในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำมาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมาประกอบอาหารได้อีกมากมาย

**#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**

**#BPSStrong**

**#สำนักวิชาการ**

**#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา**

**#คณะStrongสำนักวิชาการ2568**





วันศุกร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 ณ  
สำนักวิชาการ คณะทำงานย่อยด้าน  
การปฏิบัติตามหลักปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากร  
สำนักวิชาการจัดกิจกรรมตามหลัก  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน  
"ถนอมอาหารกันเถอะ" ผลไม้ทาน  
ไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food  
waste

เราสามารถนำมาถนอมอาหาร  
โดยนำผลไม้ที่ทานไม่หมด มาทำ  
น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู จากผล  
ไม้ Syrup / cider vinegar ซึ่งมี  
คุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ที่ช่วย  
ส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์  
พรีไบโอติกส์ในลำไส้และ  
ในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญ  
อย่างธาตุโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแหล่ง  
พลังงานที่ดูดซึมง่าย ซึ่งสามารถนำ  
มาแปรรูป ถนอมอาหารเพื่อนำมา  
ประกอบอาหารได้อีกมากมาย

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติ  
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอ  
เพียง  
#BPSStrong  
#สำนักวิชาการ  
#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา  
#คณะStrongสำนักวิชาการ2568

อ่านแล้ว 7  
16:50



อ่านแล้ว 4  
16:51





## ส่วนที่ ๒ กิจกรรมที่จัดโดยสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

โครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ ๑

วันพุธที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔ (บางเขน) กรุงเทพมหานคร

\*\*\*\*\*

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้จัดโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการและการดำเนินชีวิต โดยสำนักวิชาการมีบุคลากรเข้าร่วมโครงการดังกล่าว และนำความรู้จากการอบรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมภายในสำนักวิชาการ ซึ่งมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มที่ ก การพึ่งพาตนเอง : ทำน้ำยาอเนกประสงค์/คนรักสุขภาพ/ทำอาหาร

- กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มที่ ข วิถีชาวบ้าน : บ้านดิน/วิถีชีวิตเกษตรกร
- กิจกรรมกลุ่มฝึกปฏิบัติ กลุ่มที่ ค โคก หนอง นา : ดำนา/ปลูกต้นไม้ (ห่มดิน, แห้งซาม น้ำซาม)















จากการเข้าร่วมโครงการฯ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความเข้าใจทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ รวมถึงสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมและภูมิปัญญาวิถีชาวไทย สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานสามารถนำไปปรับใช้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



## บทบรรยายคลิปวิดีโอ

สวัสดีค่ะ ทุกๆ ท่าน ขณะทำงานย่อย ด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของสำนักวิชาการ ได้มีการจัดกิจกรรมสาธิต การถนอมอาหาร โดยนำผลไม้มาทำน้ำเชื่อม SYRUP น้ำส้มสายชู CIDER VINEGAR ไปแล้ว เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ และเห็นว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์ จึงได้ถ่ายภาพและวิดีโอไว้ สำหรับนำมาจัดทำเป็นวิดีโอเผยแพร่เพื่อเพื่อนๆ ในสำนักและผู้สนใจค่ะ

ผลไม้เมื่อทานไม่หมด ส่วนใหญ่เราก็จะทิ้งไป ไข่ไหมคะ แต่ตอนนี้ อย่าเพิ่ง! ทิ้งผลไม้ ให้เกิดเป็น food waste ไปนะคะ เราสามารถนำผลไม้มาแปรรูป ถนอมอาหาร เพื่อนำมาประกอบอาหาร หรือผสม เป็นเครื่องดื่มได้อีกมากมาย เราสามารถนำผลไม้มาทำเป็นน้ำเชื่อม Syrup ทำเป็น น้ำส้มสายชูหมัก cider vinegar ซึ่งน้ำส้มสายชูหมักเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงอยู่ในปัจจุบัน มีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ในลำไส้ เป็นกรดแอซิติก (Acetic acid) ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการย่อยอาหาร ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดได้ดี ยิ่งถ้าทำจากกล้วย ในเนื้อกล้วยยังมีสารอาหารสำคัญอย่าง โพลีแซคคาไรด์ และเป็นแหล่งพลังงานที่ดูดซึมง่าย

สำหรับสูตร หรือหลักการในการทำ Syrup และ cider vinegar มีดังนี้

สูตร ไชร์ป เราจะใช้ ผลไม้ ๑ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน ถ้าเป็นผลไม้รสเปรี้ยว เราจะเติมเกลือลงไป ด้วย ในปริมาณ ๑% จากน้ำหนักผลไม้ หมักบ่มไว้ ๗ วัน และในระหว่างที่หมักบ่มนี้ ก็ให้คอยพลิกโหล ให้น้ำตาลที่ละลายเคลือบผลไม้ให้ทั่วถึง จนกว่าจะไม่มีฟองอากาศนะคะ เปิดโหลระบายอากาศบ้าง เมื่อครบ ๗ วันแล้ว ผลไม้บางชนิด เช่น กล้วย เราจะกรองเอาผลไม้ออก หากเราไม่หมักบ่มต่อ เราก็จะได้ ไชร์ป หรือ น้ำเชื่อม ที่มีรสและกลิ่นของผลไม้ที่ใช่หมักด้วย นำไปใช้ประโยชน์แทนน้ำตาลหรือน้ำผึ้งได้เลยค่ะ เมื่อกรองเอาผลไม้ออกหลังจากผ่านไป ๗ วัน หากเราหมักต่อไปอีกจะได้ cider vinegar แต่บางสูตรจะเราให้ หมักผลไม้ไว้ ๑ เดือน แล้วค่อยกรองเอาผลไม้ออก แล้วหมักบ่มน้ำที่เหลือต่ออีก ๑ เดือน ก็จะได้ cider vinegar เช่นกันค่ะ

สำหรับสูตรไชเดอร์ วินิก้าของเรา สูตรนี้ จะใช้ ผลไม้ ๓ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน หมักบ่มไว้น้อย ๑ เดือน และในระหว่างที่หมักบ่ม ให้คอยพลิกโหลให้น้ำตาลที่ละลายเคลือบผลไม้ให้ทั่วถึง จนกว่าจะ ไม่มีฟองอากาศนะคะ เปิดโหลระบายอากาศออกบ้าง เมื่อครบ ๑ เดือน ก็สามารถนำมารับประทานได้ แต่หากต้องการความเปรี้ยวมากกว่านี้ก็หมักบ่มเพิ่มต่อไปอีก ในการรับประทานแนะนำให้ใช้น้ำไชเดอร์ วินิก้า มาผสมน้ำ หรือโซดาเพิ่ม เพื่อลดความเปรี้ยว



สำหรับสูตรที่ทำนี้ เป็นสูตรเข้มข้นไม่ผสมน้ำ เพื่อลดขนาดพื้นที่จัดเก็บขวดโหล เพราะหากใช้สูตรที่ผสมน้ำจะต้องใช้โหลขนาดใหญ่

ในระหว่างที่หมักบ่มจะเกิดยีสต์จากผลไม้ ซึ่งเป็นยีสต์จากธรรมชาติ ทำหน้าที่กินน้ำตาลในผลไม้ ทำให้เกิดฟอง และมีแอลกอฮอล์ธรรมชาติเกิดขึ้น ในระยะเวลาการหมักที่ ๓-๔ วัน เราจะเห็นฟองซึ่งฟองนั้นคือ แอลกอฮอล์ นั่นเอง เมื่อแอลกอฮอล์ได้รับอากาศ หรือ ออกซิเจน แอลกอฮอล์จะเปลี่ยนเป็นกรดอะซิติกค่ะ

ในสูตรที่ผสมน้ำ จะเกิด mother of vinegar หรือตะกอนของน้ำส้มสายชูหมัก ที่เป็นแผ่นฟิล์มหรือวุ้นที่เกิดขึ้นในโหลหมักน้ำส้มสายชู สำหรับสูตรที่ไม่ผสมน้ำ หากทิ้งระยะเวลาบ่มไว้ไม่นาน จะไม่เกิด mother of vinegar หากต้องการให้เกิด mother of vinegar จะต้องบ่มไว้เป็นเวลานานกว่าสูตรที่ผสมน้ำค่ะ

สำหรับวัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำ สามารถหาได้ในครัวเรือน ได้แก่

๑. ผลไม้
๒. น้ำตาลทรายไม่ฟอกขาว
๓. ขวดโหลแก้ว
๔. มีดปอก หั่นผลไม้
๕. เขียง
๖. ภาชนะสำหรับล้างผลไม้
๗. เครื่องชั่ง
๘. ช้อน
๙. ถุงมือ
๑๐. ป้ายชื่อผลงาน

ขั้นตอนในการจัดทำ ไชร์ป ไชเตอร์วินีก้า มีดังนี้

๑. ล้างทำความสะอาด ผลไม้ และตัดแต่งส่วนที่เสียหายออกไป
๒. ล้างทำความสะอาดภาชนะ โหล ขวดแก้ว สำหรับหมักบ่มไชร์ป ไชเตอร์วินีก้าแล้ว และฆ่าเชื้อโดยลวกน้ำร้อน หรือ นึ่ง หรือ ฟันแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ นำเข้าไมโครเวฟให้ร้อน
๓. เตรียมผลไม้ สำหรับผลไม้เปลือกหนา ให้ปอกเปลือกออก เช่น กัลย ฝรั่งและ หั่นเป็นชิ้นให้ขนาดเล็กกลง เพื่อที่จะได้เกิดกระบวนการหมักได้เร็วขึ้น
๔. นำผลไม้ที่เตรียมไว้ ชั่งปริมาณที่มีอยู่ จากนั้นนำไปคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ ที่ต้องใช้หมักบ่ม
๕. ชั่งน้ำตาล เกลือ ตามที่คำนวณไว้



๖. นำผลไม้ใส่ลงในภาชนะสำหรับหมักบ่ม อาจใส่ผลไม้สลับน้ำตาล เกลือ เพื่อให้น้ำตาลละลายได้เร็วขึ้น บางรายอาจใส่น้ำตาล เกลือ ทั้งหมดบนผลไม้แล้วคลุมน้ำตาลให้เข้ากับผลไม้ หรือเขย่าให้น้ำตาล เกลือ ให้เข้ากับผลไม้

๗. ปิดฝาด้วยผ้าขาวบาง หรือ ทิชชูชนิดหนา หรือ ปิดด้วยฝาของภาชนะเองก็ได้

๘. ในระหว่างที่บ่ม ให้คอยพลิกโหลให้น้ำตาลที่ละลายเคลือบผลไม้ให้ทั่วถึง จนกว่าจะไม่มีฟองอากาศ

๙. กรองผลไม้ออก หรือ หมักไว้ต่อ ขึ้นอยู่กับสูตรที่เราเลือกไว้

๑๐. เมื่อครบกำหนด สามารถกรองน้ำมาเก็บไว้ใช้ประกอบอาหารหรือผสมเป็นเครื่องดื่มตามที่ต้องการ

น้ำเชื่อม น้ำส้มสายชูหมัก จากผลไม้ นับเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำไปปรุงอาหาร และเครื่องดื่มที่น่าสนใจ และกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงอยู่ในปัจจุบัน สามารถลดการเกิด food waste ช่วยลดปริมาณขยะได้

