



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ... ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอ้ออาลัย ... กองการศึกษา ... เทศบาลตำบลปะลัฏ
ที่ กศ 61260.1 / 046 / 2562 ... วันที่ 18 กรกฎาคม 2562
เรื่อง ... การทำสัมแชกตากแห้ง (ภูมิปัญญาท้องถิ่น)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลปะลัฏ (ผ่านปลัดเทศบาล)

เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 18 กรกฎาคม 2562 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอ้ออาลัยได้จัดกิจกรรมพาเด็กนักเรียนเรียนรู้นอกสถานที่ เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น คือการทำสัมแชกตากแห้ง เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รู้จักพืชผลที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่น ได้เรียนรู้ที่มาและประโยชน์ของผลสัมแชก ขั้นตอนวิธีการทำสัมแชกตากแห้ง จากคุณพริตตะ ติมะตี อีกทั้งยังสามารถนำไปทำเป็นอาชีพเสริมได้อีกด้วย

ในการนี้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอ้ออาลัย สังกัดกองการศึกษา เทศบาลตำบลปะลัฏ ได้จัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ลงชื่อ.....

(นางสาวอัสหะมะ หะมะ)

ครู

เรียน ปลัดเทศบาลตำบลปะลัฏ

การส่งกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เด็กได้รับรู้และสืบทอดภูมิปัญญา
โดยครูในโรงเรียนอ้ออาลัยในเทศบาลตำบลปะลัฏ

ลงชื่อ.....

(นางสาวอนุชญา สาเฮาะ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารการศึกษา รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองการศึกษา

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลปะลัฏ

ลงชื่อ.....

(นายอุสมาน นาคสง่า)

ปลัดเทศบาลตำบลปะลัฏ

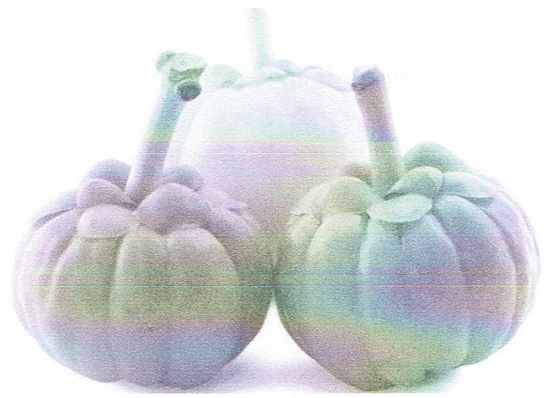
คำสั่ง นายกเทศมนตรีตำบลปะลัฏ

ลงชื่อ.....

(นายเฟาซี อุตริสินธุ์)

นายกเทศมนตรีตำบลปะลัฏ

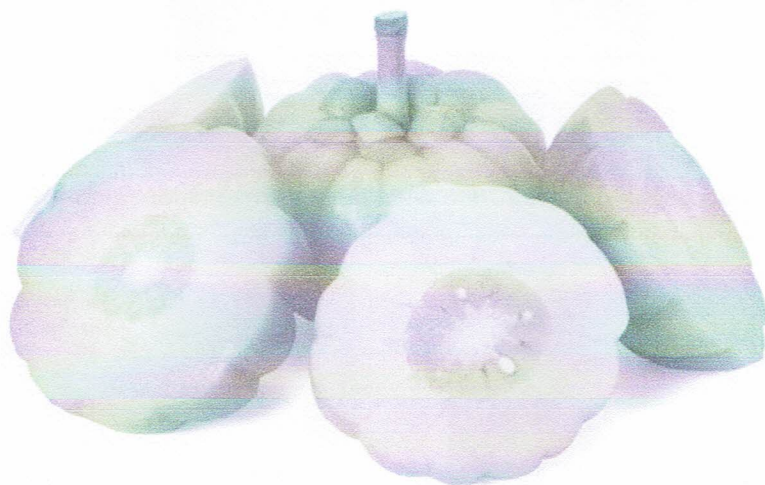
สรรพคุณของส้มแขก



1. ช่วยแก้อาการไอ (ดอก)
2. ใช้เป็นยาขับเสมหะ (ดอก)
3. ผลแก่นำมาใช้ทำเป็นชาลดความดันได้ หรือจะใช้ดอกก็ได้ (ผลแก่, ดอก)
4. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ดอกตัวผู้แห้งต้มน้ำ (อัตราส่วน 7 ดอก : น้ำ 1 ลิตร)
เติมน้ำครั้งที่สองใส่ดอก 3 ดอกต่อน้ำ 1 ลิตร โดยไม่ต้องทิ้งดอกที่ต้มในครั้งแรก แล้วนำมาดื่ม (ดอกตัวผู้)
5. ใช้เป็นยาสมุนไพรช่วยพอกโลหิต
6. ใช้ทำเป็นยาแก้กระษัย ด้วยการนำมตากแห้งแล้วต้มน้ำผสมกับรากมังคุดและรากจู (ราก)
7. ตำรายาพื้นบ้านใช้ส้มแขกทำเป็นยาบรรเทาอาการปวดท้องในสตรีมีครรภ์
8. ส้มแขกมีสรรพคุณใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ
9. ใบสดน้ำมารับประทานช่วยแก้อาการท้องผูก (ใบ)
10. มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ
11. รากใช้ทำเป็นยารักษาฝี ด้วยการนำมตากแห้งแล้วต้มน้ำผสมกับรากมังคุดและรากจู (ราก)
12. ผลส้มแขกมีสรรพคุณช่วยลดความอยากอาหาร ความรู้สึกหิวอาหาร
13. ช่วยเร่งระบบการเผาผลาญอาหาร
14. ช่วยดักจับแป้งและไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไป
15. สารสกัดจากส้มแขกช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวตัวได้เร็วขึ้นและขับไขมันออกมา
16. ส้มแขกลดน้ำหนัก เนื่องจากผลส้มแขกมีกรดมีกรดไฮดรอกซีซีตริก (HCA) มีสรรพคุณในการช่วยลดน้ำหนักและช่วยลดไขมันส่วนเกินของร่างกายได้
17. มีคุณสมบัติช่วยสกัดกั้นการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรต (อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล) ไม่ให้เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามร่างกายได้ แต่จะนำไปเป็นพลังงานให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่อ้วนพลี
18. ส้มแขกลดความอ้วน ช่วยกระตุ้นให้มีการดึงเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ไขมันที่สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีน้ำหนักลดลงอย่างช้า ๆ ประมาณ 1 กิโลกรัมภายใน 3-4 อาทิตย์

ประโยชน์ของส้มแขก

1. ใบแก่นำมาทำเป็นชาได้ แต่จะมีกลิ่นเหม็นเขียว (ใบแก่)
2. ใบอ่อนส้มแขกใช้รองนึ่งปลา (ใบอ่อน)
3. ประโยชน์ส้มแขก ผลสดใช้ทำแกงส้ม
4. ประโยชน์ของส้มแขก ผลใช้ปรุงรสอาหารด้วยการนำมาผ่าเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาเยื่อและเมล็ดออก นำมาตากแห้งแล้วนำมาใช้ปรุงรสอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มปลา ต้มเนื้อ แกงส้ม หรือใช้ทำน้ำแกงขนมจีน เป็นต้น หรือจะใช้ใบแทนผลก็ให้รสเปรี้ยวได้เช่นกัน (ผล, ใบ)
5. มีการใช้ใบแก่ของส้มแขกมาผสมกับยางพารา เพื่อใช้ทำปฏิกิริยาให้น้ำยางพาราแข็งตัวเร็วขึ้น ด้วยการใช้ใบแก่ประมาณ 2 กิโลกรัมผสมกับน้ำ 10 ลิตรแล้วทิ้งไว้ประมาณ 1 อาทิตย์แล้วค่อยนำมาผสมกับยางพารา (ใบแก่)
6. ลำต้นส้มแขกแก่ ๆ (อายุเกิน 30 ปีขึ้นไป) สามารถนำมาใช้ทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ หรือทำเป็นไม้แปรรูปใช้ในการก่อสร้างได้ (ลำต้น)
7. มีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อย่างหลากหลาย เช่น ชาส้มแขก น้ำส้มแขก ส้มแขกกวน แคปซูลส้มแขก ฯลฯ



กิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำส้มแขกตากแห้ง

วันพฤหัสบดี ที่ 18 กรกฎาคม 2562



รู้จักที่มาของผลส้มแขก มาจากต้นไม้ใหญ่ ผลส้มแขกที่ยังไม่สุกจะมีสีเขียว ผลที่สุกแล้วมีสีเหลือง



ขั้นตอนวิธีการทำส้มแขกแช่อิ่มคือการนำผลส้มแขกมาหั่นเป็นชิ้น แล้วนำไปแช่น้ำเกลือไว้สักพัก



กิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำส้มแขกตากแห้ง

วันพฤหัสบดี ที่ 18 กรกฎาคม 2562



ขั้นตอนต่อไปคือการนำส้มแขกเป็นชิ้น ๆ ที่เราแช่น้ำเกลือ นำไปตากแห้งบริเวณที่ถูกแสงแดด



เมื่อขึ้นส้มแขกแห้งเรียบร้อยแล้ว จึงยกได้ สามารถนำไปทำกับข้าวหรือนำไปขายทำเป็นรายได้เสริมได้



ขอขอบคุณคุณพาริตะ ติมะติ ที่มอบความรู้การทำส้มแขกตากแห้งในครั้งนี้