

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำหมักเพื่อสุขภาพ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ แก่งหางแมว ตำบล ขุนซ่อง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

การหมักดองนั้น แท้จริงแล้วสามารถเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ โดยที่แทบไม่ต้องอาศัยมนุษย์ก็ เกิดกระบวนการหมักขึ้นได้ และคาดว่ามีมานานมากอาจจะตั้งแต่มีโลกเกิดขึ้นเลยทีเดียว ดังจะเห็นได้จาก การยกมาจาก อรรถกถา กุมภชาดก ว่าด้วยเรื่องกำเนิดของสุรา หรือการหมักเหล้าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่การหมักที่ทำให้เกิดน้ำหมักสุขภาพ โดยมนุษย์นั้นเริ่มขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่กันแน่ ถ้าย้อนไปดูเท่าที่มนุษย์ชาติได้บันทึกไว้ นอกจากที่ได้ทราบกันดีอยู่แล้วว่ามาจาก น้ำมูตรเน่า หรือน้ำมูตรโค ตามพระไตรปิฎก ก็พบว่ามัตันกำเนิดมานานไม่แพ้กัน ในสมัยราชวงศ์จิ้น ราว ศ.ศ. ๒๑๒ (Tsin dynasty in ๒๑๒BC) ในสมัยนั้นเรียกน้ำหมักสุขภาพชนิดนี้ว่า hongchajun หรือชาเห็ดแดง ซึ่งเชื่อกันว่าเป็น ชาอมฤต หรือ ชาอมตะ ซึ่งเกิดจากการหมักชาจนเกิดเป็นวุ้นขึ้น ตอนนั้นเขาไม่รู้เรียกอะไรเลยเรียกว่าเห็ดแดงนั่นเอง จากนั้นความรู้นี้ได้ต่อยอด และได้เผยแพร่ไปยังประเทศเกาหลี ใน ค.ศ. ๔๑๔ โดยนายแพทย์ในสมัยนั้นชื่อ คอมบู (Kom-Bu) ซึ่งได้นำชาหมักถวายแก่พระจักรีพริตติแห่งญี่ปุ่น โดยอ้างว่า สามารถรักษาได้สารพัดโรค จึงถูกเรียนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาว่า ชาคอมบู หรือ Kombu-cha ในขณะเดียวกันความเชื่อนี้ได้แผ่ขยายไปยังอินเดียและรัสเซียอีกด้วย ในส่วนประเทศรัสเซียเองก็เรียก น้ำหมักชาชนิดนี้ว่า Kombucha เช่นกัน และได้รับความนิยมในหมู่ผู้สนใจด้านแพทย์ทางเลือกจนได้รับ ความนิยมอย่างสูงในยุโรป ช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 ในฐานะชาหมักสุขภาพเพื่อสุขภาพ และได้แผ่ขยายออกไปจนถึงประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งตอนนั้นคงไม่รู้จะหมักอะไร เห็นว่ามีแอปเปิ้ลเยอะเลยลองหมัก แอปเปิ้ลไว้ใช้ทาน และปรากฏผลดีจนเป็นที่นิยมแพร่หลายในชื่อว่าแอปเปิ้ลไซเดอร์ นั่นเอง ซึ่งท่านที่สนใจด้านสุขภาพ หรือแพทย์ทางเลือก คงเคยได้ทดลองใช้กันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย การนำวัตถุดิบสดๆ มาหมักหรือดอง ไม่ว่าจะเป็นพืชผักผลไม้ ถือว่าเป็นการถนอมอาหารที่เป็น ภูมิปัญญาของคนโบราณมาอย่างช้านานแล้ว แต่ก่อนนั้นมีการหมักดองก็เพื่อทำให้อาหารที่หามาได้นั้นสามารถเก็บไว้กินได้นานขึ้น ซึ่งส่วน

ใหญ่แล้วก็จะเป็นการหมักดองกันเองในครัวเรือน การหมักดอง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางเคมีของสารพวกคาร์โบไฮเดรตในอาหารให้กลายเป็นสารประกอบอื่น เช่น แอลกอฮอล์ คาร์บอนไดออกไซด์ กรดน้ำส้ม กรดแล็กติก โดยมีจุลินทรีย์เป็นตัว การทำให้เกิดปฏิกิริยา ประเภทของการหมักดอง การหมักดองแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑. การหมักที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ เช่น การหมักไวน์ เป็นต้น ๒. การหมักที่ทำให้เกิดกรดอะซิติก เช่น การหมักน้ำส้มสายชู เป็นต้น ๓. การหมักอื่น ๆ การทำเต้าเจี้ยว ซีอิ้ว น้ำปลา ปลาร้า ปลาเค็ม บูด และนมเปรี้ยว เป็นต้น ๔. การหมักดองผักและผลไม้ ประโยชน์ของการหมักดอง ๑. ทำให้อาหารมีรสและกลิ่นดีขึ้น ๒. ทำให้อาหารมีสี มีกลิ่น และรสชาติออกไป เช่น ผักและผลไม้ดอง เป็นต้น ๓. ทำให้เกิดอาหารชนิดใหม่หลายอย่าง เช่น แอลกอฮอล์ และน้ำส้มสายชู ซึ่งเกิดจากการหมักอาหารแป้งและน้ำตาล ๔. เปลี่ยนอาหารเป็นพืช หรือบริโภคไม่ได้ให้บริโภคได้ เช่น ลูกตำลึงดิบมีรสขมกินไม่ได้ แต่ถ้าดองแล้วจะหายขม ลูกท้อกินไม่ได้ แต่ถ้าดองแล้วจะกินได้ เป็นต้น จากคำบอกเล่าของแม่ชีวันดา แซ่เฮง ได้ทำน้ำหมักเพื่อสุขภาพ โดยนำสมุนไพรในท้องถิ่น และ ผลไม้ตามฤดูกาลมาหมัก โดยแนะนำว่าก่อนเลือกสมุนไพร ผลไม้มาหมัก แนะนำให้เลือกที่สด สะอาด และออกตามฤดูกาล จะได้สารอาหารที่ดี ปลอดภัย และมั่นใจได้แน่นอน ใช้ระยะเวลาในการหมักประมาณ ๖ เดือน ใช้ดื่มทุกเช้าก่อนอาหาร เป็นยาบำรุงร่างกาย เอนไซม์ คือ สารโปรตีน ที่ได้จากขบวนการสลายตัวด้วยวิธีธรรมชาติ โดยการสร้างสภาพความเป็นกรดอ่อนด้วยสารอินทรีย์ แบบจำกัดอากาศ และมีน้ำเป็นองค์ประกอบ เพื่อให้ไอน้ำในอากาศแตกตัวเป็น ออกซิเจนอิสระ ทำให้อาหารในพืชผัก ผลไม้ มีโอกาสแตกตัว ออกมาเป็นแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในรูปของประจุไฟฟ้า และเปิดโอกาสให้จุลินทรีย์ สลายตัวให้สารโปรตีนในรูปของกรดอะมิโน และวิตามิน การทำเอนไซม์ เป็นกระบวนการในการเปลี่ยนรูปพืชผัก ผลไม้ ให้อยู่ในรูปของสารอาหารเพื่อให้ เก็บไว้ได้นาน โดยอาศัยประสิทธิภาพของการแตกประจุไฟฟ้า (Effective Ionic Charge) จึงทำให้ได้สารอาหารในรูปไอออน และพลังงานที่พร้อมจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ได้ทันที ดังนั้น จะพบว่าเมื่อเรารับประทานเอนไซม์แล้วจะรู้สึกสดชื่น ร่างกายมีพลังกำลังแข็งแรง รอบ ๆ ตัวเราล้วนเต็มไปด้วยสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เรียกว่าจุลินทรีย์ เราสามารถมีชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยอาศัยสิ่งเหล่านี้ ในปัจจุบันมนุษย์เราทำลายสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดอาหาร อากาศเป็นพิษกันมากขึ้น เมื่อร่างกายมนุษย์อ่อนแอ จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ก็กลับกลายเป็นโทษกับตัวมนุษย์เอง ดังนั้นเราจึงต้องช่วยกันจัดสรรสิ่งแวดล้อมเพื่อให้จุลินทรีย์ต่าง ๆ ทำประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เอนไซม์คือตัวกลางที่ทำหน้าที่ในการกระตุ้นให้วงจรหรือระบบต่าง ๆ ในร่างกายของเราให้ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เอนไซม์มีหน้าที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ๑. เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้น ๒. เพื่อบำรุงส่งเสริมให้ระบบต่างๆให้ทำงานได้ดีขึ้น ประโยชน์ของเอนไซม์ ๑. ปรับปรุงความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกาย ๒. ทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายดีขึ้น ๓. ทำให้แต่ละเซลล์ในร่างกายได้สารอาหารอย่างสมดุล ๔. สลายสารพิษและสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย (ลดการใช้ยาปฏิชีวนะ) ๕. อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ คือ วิตามินบีรวม, บี ๑, บี ๒, บี ๑๒ วิตามินที่ได้ในการนำผลไม้แต่ละชนิดมาหมักเป็นเอนไซม์ จะได้วิตามินไม่เหมือนกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้ ลำดับชนิดพืชที่นำมาหมัก วิตามินที่ได้ ๑. ผลไม้รสหวาน : วิตามินเอ, ดี, อี, เค ๒. ผลไม้รสเปรี้ยว : วิตามิน ซี, เค ๓. จากข้าว : วิตามินบี, ซี, อี หมักเอนไซม์จากผลไม้ต่างกัน จะให้เกลือแร่ วิตามิน และเอนไซม์ในปริมาณต่าง ๆ กัน ตลอดจนคุณค่าทางเภสัชวิทยาต่างกัน ขอตัวอย่าง ๔ ชนิด ๑. น้ำหมักเอนไซม์จากมะเขือเทศ (สุก) มีสารอาหารมากมาย โดยเฉพาะวิตามินเอที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน สร้างกล้ามเนื้อ ฮอร์โมน ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง มีวิตามินบี ๑ และวิตามินซีสูง ประโยชน์ที่ได้จากน้ำหมักเอนไซม์มะเขือเทศ คือ ช่วยในการย่อยอาหาร บำรุงผิวพรรณ คลายความเครียด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมัน ป้องกันหัวใจ โรคกระดูกพรุน อาการนอนไม่หลับ จึงเหมาะกับ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น ๒. น้ำหมักเอนไซม์จากมะระ มีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย มีรสขม อุดมไปด้วย

กรดอะมิโน วิตามินเอ วิตามินซี ประโยชน์ที่ได้จากน้ำหมักเอนไซม์มะระ คือช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ดับร้อน ถอนพิษไข้ ลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้ปวดตา อาการปากเปื่อย แผลเปื่อย เหมาะกับผู้ป่วยโรคผิวหนัง โรคเบาหวาน เป็นต้น ๓. น้ำหมักเอนไซม์จากแตงโม (รวมเปลือก) มีสารอาหารประเภทวิตามินบี ๑ บี ๒ และ วิตามินซีสูง ประโยชน์ที่ได้จากน้ำหมักเอนไซม์แตงโม คือ ช่วยลดอาการติดเชื้อ ทำให้เจริญอาหาร ลำไส้ พิษ ถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ลำไส้ให้สะอาด ช่วยย่อยอาหาร บำรุงกระดูกและฟัน ลดความดันโลหิต จะเหมาะกับ ผู้ป่วย โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ๔ น้ำหมักเอนไซม์จากแอปเปิล (รวมเปลือก) ทั้ง แอปเปิลเขียว และแอปเปิลแดง ไม่ต่างกันมากนัก ต่างกันแค่ปริมาณของสารอาหารบางชนิด ในแอปเปิลมี กำมะถัน แคลเซียม เหล็ก โพแทสเซียม โซเดียมคลอไรด์ แมงกานีส วิตามินเอ วิตามินบี ๑ บี ๒ และ บี ๖ สูง (เนื่องจากมีสารอาหารมาก จึงนิยมใช้ในการนำมาสอนหมัก เพราะเป็นผลไม้ที่มีเนื้ออ่อน ย่อยสลายได้ง่าย และ ให้สารอาหารมาก สามารถหมักแล้วดื่มเพื่อสุขภาพได้ผลดี) ประโยชน์ที่ได้จากน้ำหมักเอนไซม์แอปเปิล คือ ช่วยปรับสมดุลของระบบ การย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องร่วง ท้องเสีย เป็นยาระบายอ่อน ๆ ปรับสมดุล ของเกลือแร่ในผู้ป่วยโรคไต ลดริ้วรอยต่างคำ ปัญหาผิวพรรณต่าง ๆ ได้ดี ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงตับ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการหืด บำรุงกระดูกและฟัน ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด และลำไส้ จะเหมาะกับผู้ป่วยทุกโรค โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคมะเร็ง โรคผิวหนัง เป็นต้น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ผลไม้ทุกชนิดสามารถนำมาใช้ได้แต่ต้องเป็นผลไม้สุกและไม่เน่า สามารถใช้ร่วมกันหลาย ๆ ชนิดก็ได้ แต่เมื่อ หมักแล้วและมีคุณภาพดีที่สุด ได้แก่ กล้วยน้ำหว่า มะละกอ ฟักทอง หรือผลไม้ที่มีความหวาน ทุกชนิด ถ้า ผลไม้มีความสะอาดดีพอแล้ว ไม่ควรล้างหรือถ้าล้างต้องผึ่งให้แห้งก่อนนำไปใช้ อัตราส่วน ผลไม้สุก ๑ กิโลกรัม ต่อน้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม ในกรณีที่ผลไม้มีความหวานมากให้ใช้ผลไม้สุก ๒ - ๓ กิโลกรัมต่อน้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม สรรพคุณของสมุนไพรและผลไม้ มะขามป้อม มะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม สามารถแก้โรคต่าง ๆ ได้ มีสรรพคุณคือ บำรุงอวัยวะแทบทุกส่วน ของร่างกาย เช่น บำรุงผม สมอ ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะลำไส้ ตับ ไต ตับอ่อน ผิวหนัง บำรุงเลือด บำรุงกำลัง แก้น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือน ให้มาตามปกติ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาล และลดไขมันในเลือด ลูกยอ ลูกยอ เมื่อสุกเต็มที่ จะมี เอนไซม์ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก สรรพคุณ ๑. มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยเสริมอาหาร และเพิ่มพลังงานใน ร่างกาย ระวังความเจ็บปวด และบรรเทาอาการปวดข้อ ช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วป้องกัน และลด อาการของโรคภูมิแพ้ ๒. ฟันพุ และซ่อมแซมเซลล์ที่ถูกทำลาย ทำให้มีกำลัง และขจัดสารพิษในเซลล์ ๓. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของร่างกายต่อต้านเซลล์มะเร็ง และเชื้อโรคต่าง ๆ ๔. ลดระดับน้ำตาลใน คนที่เป็นเบาหวาน และลดความดันโลหิตสูง สมอไทย สมอไทยเป็นสมุนไพรที่มีเกือบทุกรส ได้แก่ รสเปรี้ยว ฝาด หวาน ขม เผ็ด แฝงยังมีรสเค็มและ รสเมาแทรกอีกต่างหาก ๑. แคลเซียมในสมอ ช่วยในการบำรุงกระดูก และฟัน ๒. วิตามินเอช่วยในการบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ๓. วิตามินซี สร้างแรงยึดหยุ่นให้ผิวหนัง ป้องกัน โรคหลอดเลือดเปิด ๔. ผลอ่อน ใช้เป็นยาระบายได้ดี ๕. ผลแก่ เป็นยาสมานแผล แก้กูกเสียด แก่เจ็บคอ ขับ น้ำเหลืองที่เสีย และเป็นยาเจริญอาหาร ๖. เปลือกสมอ เป็นยาขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ขับน้ำเหลือง สมอ พิกากู สมอพิเภก ส่วนที่นิยมใช้เป็นยาคือผลแก่ มีรสเปรี้ยว ฝาดหวาน เป็นยาระบาย บำรุงธาตุ แก่เสมหะ จุก คอ แก่โรคตา แก่ไข้ แก่ริดสีดวงทวาร บอระเพ็ด บอระเพ็ดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความชราของ เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้ดี สรรพคุณ ๑. เถาหรือลำต้นสด มีรสขมจัด แก่ไข้ แก่เบาหวาน แก่กระหายน้ำ ขับ เหงื่อ แก่ร้อนใน ๒. ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงสุขภาพ และช่วยให้อายุยืน มังคุด มังคุดมีสารแทนนิน (Tanin) และแซนโทน (Xanthone) สูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) จึงเป็นประโยชน์ด้านโภชนาการสูง

สารต้านอนุมูลอิสระมีสรรพคุณชะลอความแก่ ป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคระบบเลือด ลำไย ลำไยมีสารอาหารมากมาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลกลูโคส ซูโคส ฟรุคโตส และมีวิตามินชนิดต่าง ๆ มากมาย ๑. มีวิตามินซี วิตามินบี ๑ บี ๒ สูง ๒. เนื้อลำไยมีรสหวาน มีสรรพคุณแก้ผอมแห้ง แร่งน่อง นอนไม่หลับ ขี้ลืม ใจสั่น ๓. ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงประสาท ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ๔. ช่วยบำรุงกำลังของสตรี ช่วยย่อยอาหาร และบำรุงโลหิต

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ผลไม้สุกทุกชนิดนับว่ามีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นมาทานสด ๆ หรือผ่านกระบวนการหมัก ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร เพื่อให้ได้น้ำหมักที่คุณภาพยิ่งขึ้น ผลไม้ที่นิยมเอามาทำน้ำหมักผลไม้ ได้แก่ มะขามป้อม ลูกยอ สมอไทย สมอพิเภก บอระเพ็ด มังคุด ลำไย ลิ้นจี่ ฯลฯ สำหรับไว้บริโภค บำรุงร่างกาย จากคำบอกเล่าของแม่ชีวนิดา แซเฮง ได้นำน้ำหมักผลไม้ หรือผักมาหลายสิบปีไว้เป็นยา โดยหมักผลไม้ หรือผัก แยกถังกันตามขนาดต่าง ๆ ที่ต้องการ ไม่ได้เอามาหมักพร้อมกันเลย แม้แต่ ดอกดาวเรืองก็นำมาทำเป็นน้ำหมักเพื่อสุขภาพได้ ซึ่งได้ทดลองกับตัวเองแล้วดี ดื่มน้ำหมักบำรุงร่างกาย ก่อนทานอาหาร ทุก ๆ เช้าจะดื่มน้ำหมักเพื่อสุขภาพเป็นประจำ ปรากฏว่าร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกเหนื่อยเหมือนเมื่อก่อน ปัจจุบันคนไทยมีความนิยมดื่มน้ำหมักเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น โดยนำผลไม้หลากหลายชนิดมาหมัก แล้วเรียกชื่อตามผลไม้หรือผลผลิตนั้น ๆ เช่น น้ำหมักไวน์ลิ้นจี่ ไวน์สตอเบอรี่ ไวน์มังคุด เป็นต้น ประโยชน์ของน้ำหมักผลไม้และสมุนไพร หมักเอนไซม์เพื่อสุขภาพ ๑. เอนไซม์ ช่วยเปลี่ยนอาหารคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และเส้นใยอาหาร ให้เป็นกรดอินทรีย์ เช่น กรดแลคติก กรดอะซิติก และกรดบิวทีริก ซึ่งมีความเป็นกรดอ่อน ๆ ทำให้เอนไซม์มีรสเปรี้ยว และ ช่วยทำให้การขับถ่ายเป็นไปได้อย่างลื่นสะดวก กรดอินทรีย์ชนิดบิวทีริก เสริมการสร้างดีเอ็นเอ และ เพิ่มจำนวนเซลล์บุผิวในลำไส้ใหญ่ให้มีมาก แข็งแรงมีอายุยืนกว่าเดิม ทำหน้าที่ต้านเชื้อโรคได้ดี ต่อต้าน การเกิดเซลล์ มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี ๒. เอนไซม์ สร้างวิตามิน บี12 วิตามิน เค และวิตามินบีหลายชนิด บำรุงเม็ดเลือด เซลล์กล้ามเนื้อ เซลล์ประสาท และเซลล์ทั่วไป ๓. ช่วยสร้างเอนไซม์แลคเตส เพื่อย่อยน้ำตาลในนม ทำให้อาหารดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ๔. สร้างสารต่อต้านเชื้อโรค สารอินทรีย์นี้เรียกว่า แบคทีริโอซิน มีหลายชนิด ได้แก่ acidolin, acidophilin, bulgarican, lactocikimc, niacin ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น เชื้อที่ทำให้เจ็บคอ เชื้อที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ อาการอักเสบเรื้อรัง เชื้อที่เกิดตามผิวหนังที่ทำให้ แผลพุพองเรื้อรัง และดื้อต่อยาปฏิชีวนะ เชื้อที่ทำให้ท้องร่วง และเชื้อที่ทำให้เกิดเห็บเห็บ ๕. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ๖. ช่วยในการทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีการนำกลับมาใช้ใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ระยะเวลาการหมดประจำเดือน และบรรเทาอาการเกิดโรคกระดูกพรุนด้วย เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนจะทำให้การดูดซึมแคลเซียมบกพร่อง ๗. ช่วยบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากการฉายรังสี และเคมีบำบัด หลังการผ่าตัด มะเร็ง ลดอาการแพ้ คลื่นไส้ ผื่นคัน ทำให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น และพบว่าทำให้ปริมาณฮีโมโกลบินสูงขึ้นด้วย ๘. ช่วยลดการเกิดสารก่อมะเร็งบางชนิด เช่น ไนโตรซามีน ๙. ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในสัตว์ทดลองทั้งในระดับระยะเริ่มต้น และระยะส่งเสริม ของโรคมะเร็ง และในทางระบาดวิทยาพบว่า ในคนมีความสัมพันธ์กับการลดอัตราการเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ ประโยชน์ของน้ำหมักเพื่อสุขภาพ ในสมุนไพร และผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ ที่เหมือนและแตกต่างกัน ทั้งชนิด และปริมาณ การนำสมุนไพร หรือผลไม้ชนิดต่าง ๆ มาหมัก ควรหมัก แยกกันเป็นชนิด ๆ เพื่อให้ได้สารอาหารและความปลอดภัย การย่อยสลายของสมุนไพร และผลไม้แต่ละชนิดมีระยะเวลาไม่เท่ากัน เราไม่ทราบว่ามีสมุนไพร และผลไม้แต่ละชนิด เมื่อย่อยสลายแล้ว ให้สารอาหารที่เมื่ออยู่ด้วยกัน จะรวมตัวกันเป็นสารประกอบที่เป็นอันตรายหรือเปล่า กล่าวคือ โภชนาการของสมุนไพร และผลไม้ต่างกัน ก็อาจมีฤทธิ์ต่างกัน อาจเสริมฤทธิ์กัน หรือต้านฤทธิ์กันก็ได้ ดังนั้น หากเรามีความรู้ทาง เกษตวิทยาไม่เพียงพอ เราควรนำสมุนไพร ผลไม้ มาแยกกันหมัก เพื่อให้กระบวนการ

หมักเป็นไปอย่างสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพดี หลังจากการหมักที่สมบูรณ์แล้ว และเมื่อครบ ๑ ปี ก็ค่อยเอา ส่วนใสหรือน้ำเอนไซม์จากสมุนไพรและผลไม้ได้นั้น มาผสมรวมกัน แล้วหมักขยายจะดีกว่า ประโยชน์ที่ได้จากการดื่มน้ำหมักเพื่อสุขภาพ ๑. ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ๒. ช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานเป็นปกติ ๓. ร่างกายแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย แรงดี ไม่มีตก เหมาะสำหรับผู้ใช้แรงงาน

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)		
๑. ผลไม้ หรือสมุนไพร หรือผักที่ใช้หมัก	๓	กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทรายแดง	๑	กิโลกรัม
๔. น้ำเปล่า	๕	ลิตร
วิธีการทำน้ำหมักเพื่อสุขภาพ		
ก่อนหมักล้างผลไม้ทุกชนิด หรือผักให้สะอาดที่สุดเท่าที่เราจะกินได้ เตรียมน้ำเปล่าซึ่งต้องเป็นน้ำ สะอาดปราศจากคลอรีน เติมน้ำตาลทรายแดงผสมให้เข้ากัน ใส่สมุนไพรหรือผลไม้ลงไปคนให้เข้ากัน ปิด ฝาไว้เดือนแรกอย่าปิดสนิทเพราะจะมีส่วนของก๊าซ ต้องคอยเปิดด้วย พอเดือนที่ ๒ เป็นต้นไปก็สามารถปิด แน่นได้แต่ต้องหมั่นดู โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ ๖ เดือน หรือใช้เวลามากกว่านั้น ยิ่งหมักนานยิ่งดี		

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับปรุงประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
--	--

7. การสร้างงานและรายได้

- 7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ มี (ระบุเหตุผล)
- 7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

แม่ชีวนิดา แซ่เฮง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

แม่ชีวนิดา แซ่เฮง

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

วัดขุนซ่อง ตำบลขุนซ่อง อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๖๐

โทรศัพท์ - โทรสาร -

E-mail

-

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25