

NRCT & OKMD

ดอกไม้กินได้

The edible flowers





คณะผู้บรรยาย

การบรรยายในวันนี้ จะบรรยาย พร้อมสาธิต
เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ และชัดเจน



สวัสดีครับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ติดต่อผมที่ 06 1691 9288

jadeniphat.b@rmutp.ac.th





สวัสดีครับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรีจักราวุธ ภู่เสมอ

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ติดต่อผมที่ 08 0441 9933

chakkrawut.b@rmutp.ac.th



หัวข้อการบรรยาย

- 01 ที่มาของดอกไม้กินได้
- 02 การพิจารณาเลือกใช้ดอกไม้
- 03 คุณประโยชน์ที่ได้รับจากดอกไม้
- 04 เอกสารอ้างอิง
- 05 กิจกรรมดอกไม้กินได้





01

ที่มาของดอกไม้กินได้

ความเป็นมา ความสำคัญ ของดอกไม้กินได้

ดอกไม้กินได้ (Edible Flowers, EF)

“ความเชื่อ บุคคล เทศกาล อุปนิสัย
วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละท้องถิ่น
และเชื้อชาติ”



จุดเริ่มต้น - อดีต

ดอกไม้กินได้

-  โรแมนติก-อาหาร
-  จีน-อาหาร และยา
-  ตะวันออกกลาง-อาหาร
-  อินเดีย-อาหาร



จุดเริ่มต้น-ปัจจุบัน

ดอกไม้กินได้

- 🌸 อาหารนอร์ดิกใหม่-the new nordic diet
- 🌸 อาหารจากป่า-วัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น
- 🌸 อาหารคลีน
- 🌸 อาหารเพื่อสุขภาพ



02

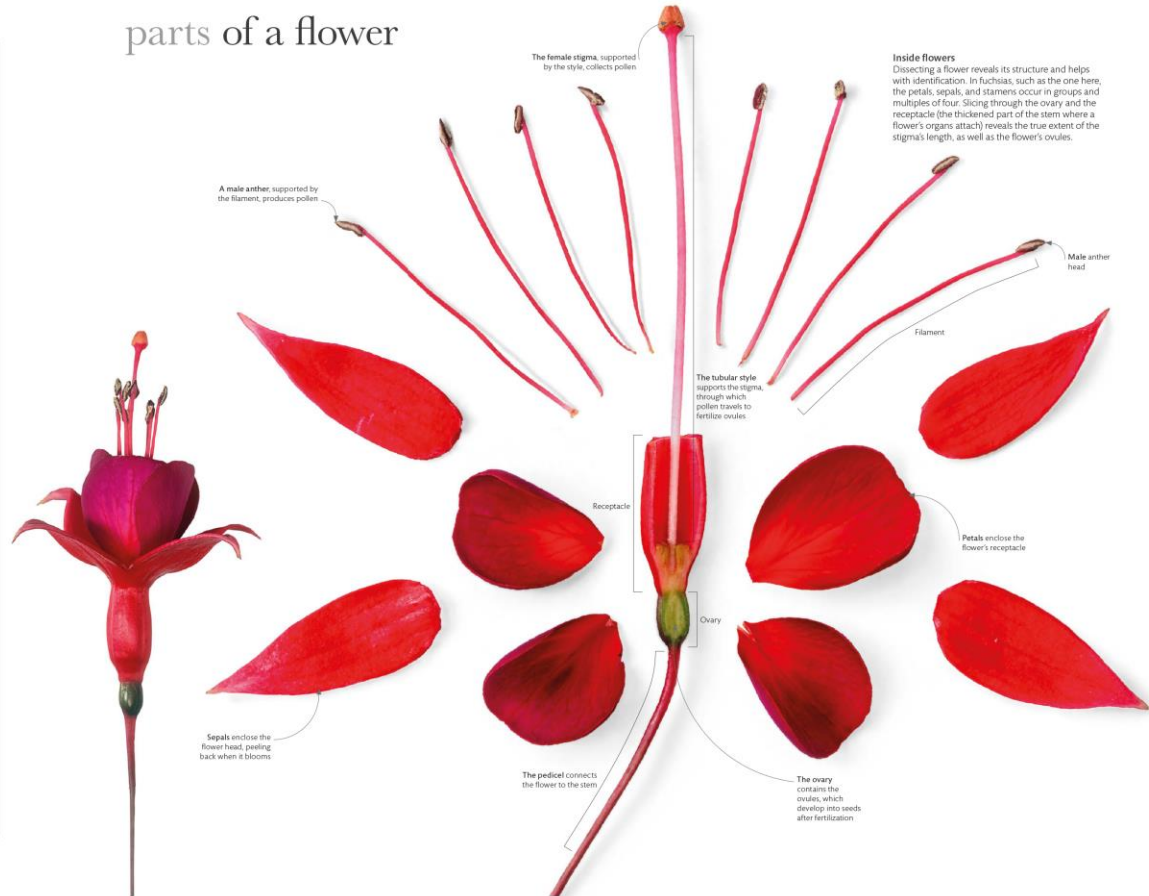
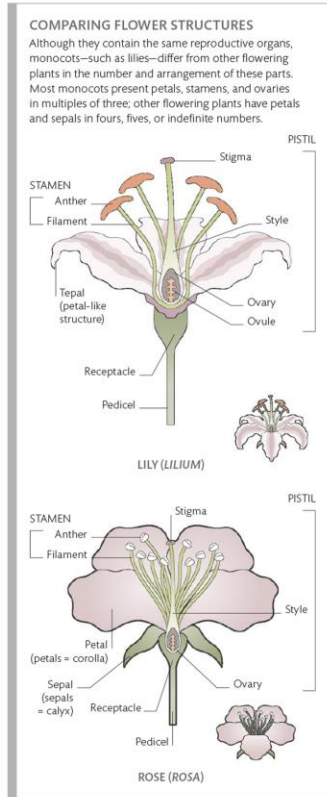
การพิจารณาเลือกใช้ ดอกไม้กินได้

ดอกไม้ทุกดอกมีสีอันสวยงาม นำมาใช้
รับประทาน และเป็นส่วนประกอบปรุงอาหารได้

แต่ดอกไม้บางชนิดมีพิษถึงชีวิตได้



parts of a flower



Inside flowers
Dissecting a flower reveals its structure and helps with identification. In fuchsias, such as the one here, the petals, sepals, and stamens occur in groups and multiples of four. Slicing through the ovary and the receptacle (the thickened part of the stem where a flower's organs attach) reveals the true extent of the stigma's length, as well as the flower's ovules.

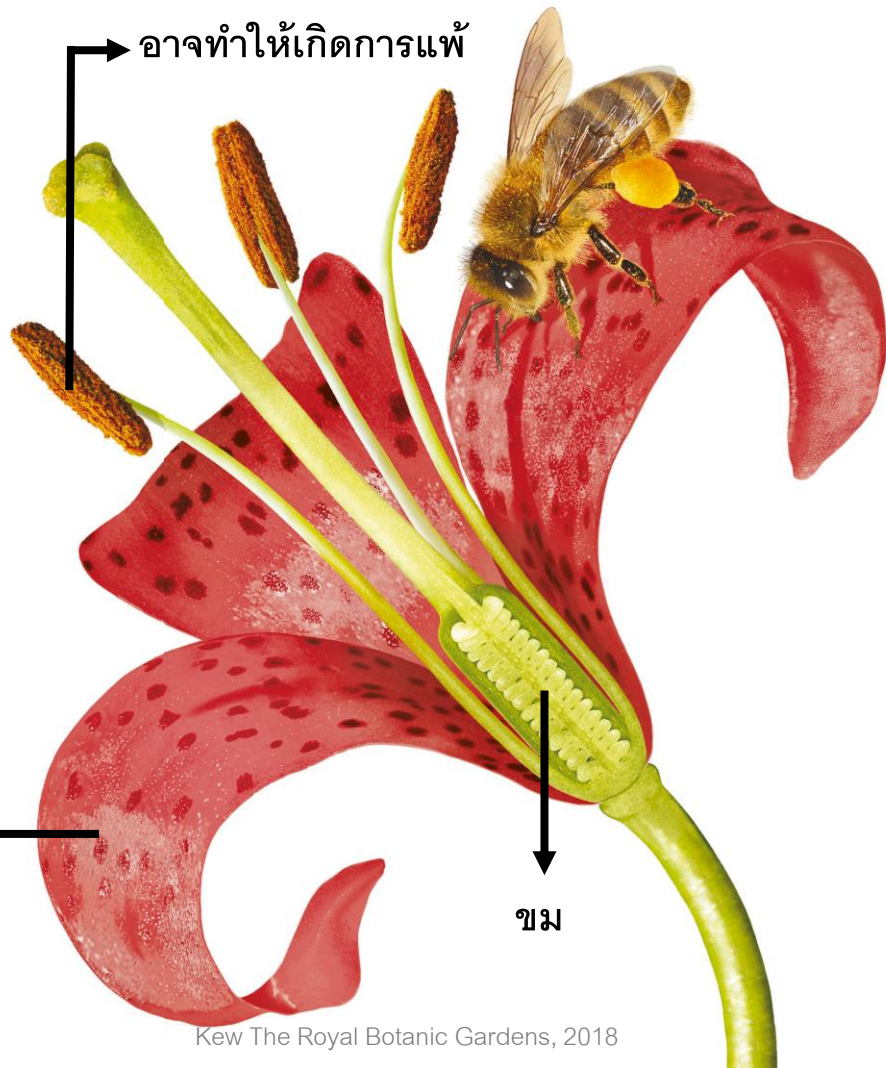
การพิจารณาเลือกดอกไม้กินได้

“กลีบดอก (petals)”

เท่านั้น

อาจทำให้เกิดการแพ้

ขม



ตัวอย่างดอกไม้กินได้

- ❁ ดอกไม้ที่รับประทานได้ตามปกติ ตกแต่งจาน - แพนซี วิโอลา มากาเร็ต ดาวเรือง กุหลาบ ชบา
- ❁ ดอกไม้สมุนไพร - กระเทียม กุ้ยช่าย กระเทียม) โหระพา



Pretty but Poisonous

ตัวอย่างดอกไม้กินไม่ได้



- ❌ ดอกพยับหมอก หรือ เจตมูลเพลิงฝรั่ง
- ❌ ลำโพง หรือ แตรนางฟ้า
- ❌ โป๊ยเซียน
- ❌ ผกากรอง
- ❌ ดอกไม้ที่ไม่มีข้อมูล หรือประวัติการนำมาใช้



Pretty but Poisonous

ตัวอย่างดอกไม้กินไม่ได้



shutterstock.com · 500301334



Cr. <http://www.mamaexpert.com/posts/content-1241>

❌ ดอกเทียนหยด

ในใบพบกรดไฮโดรไซยานิก (hydrocyanic acid, HCN) หรือไซยาไนด์ ส่วนในผลเทียนหยดพบสารในกลุ่มซาโปนินที่เป็นพิษ ได้แก่ duratoside IV, duratoside V หากรับประทานเข้าไปแล้วเคี้ยวอาจทำให้เสียชีวิตได้

https://web.facebook.com/textile.phys.and.chem/posts/2096779530360470?_rdc=1&_rdr





03

คุณประโยชน์ที่ได้รับจากดอกไม้

เมื่อมองลึกลงไปใन्दอกไม้ จะพบว่าทุกดอกมีสี สันสวยงาม สารสีต่าง ๆ นั้น มีฤทธิ์ในการเป็นสาร

ต้านอนุมูลอิสระ

ดอกไม้-พืช-ใยอาหาร

อาหารฟังก์ชัน (Functional food)

ดอกไม้กินได้



Insoluble dietary fiber



Phytochemicals

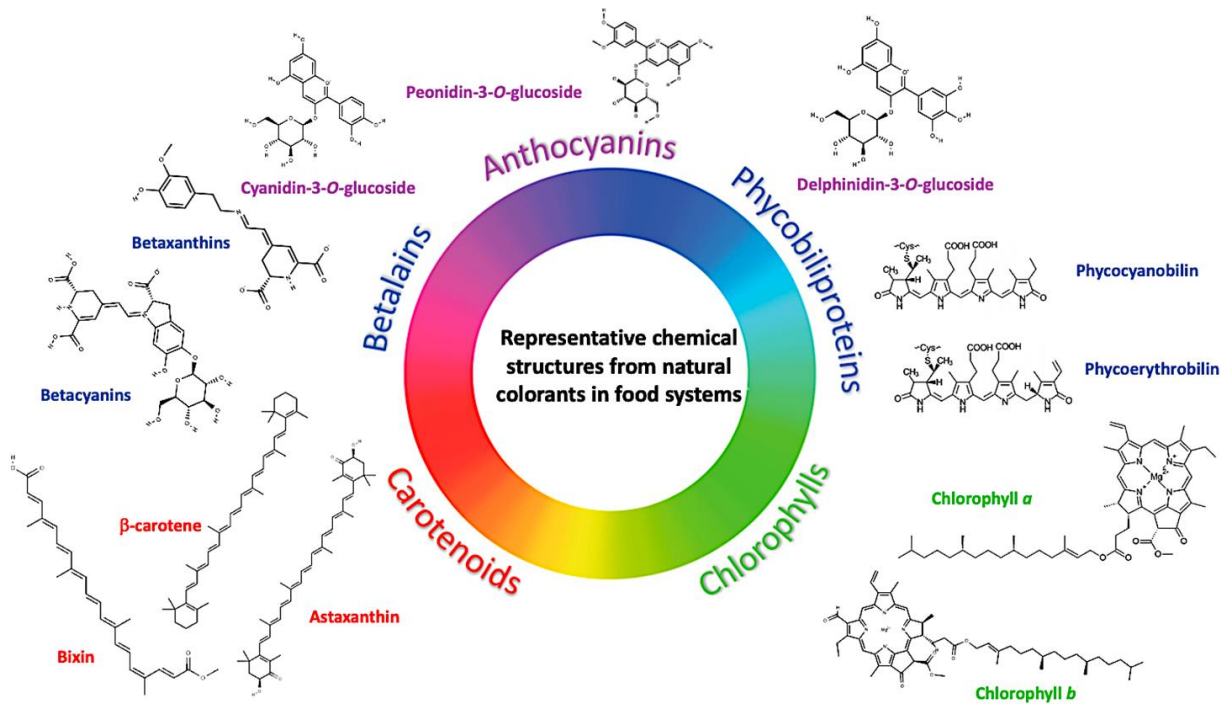


Anthocyanins, Carotenoids



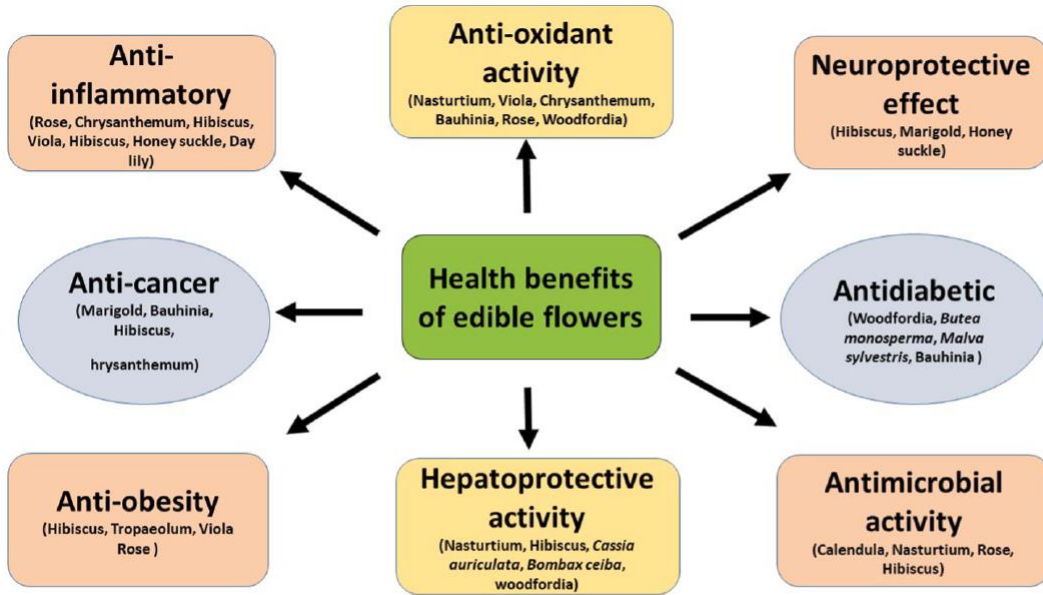
Flavones, Flavanols, Phenolic acids





Luzardo-Ocampo et. al., 2021







การรับประทาน
ดอกไม้ก็ทำได้

“บุคคลทั่วไป
ที่มีสุขภาพดี และ
ใส่ใจสุขภาพ”



04

เอกสารอ้างอิง

This is the subtitle that makes
it comprehensible

เอกสารอ้างอิง

reference

- Gupta, Y. C., P. Sharma, G. Sharma and R. Agnihotri. 2018. Edible Flowers. **National Conference on Floriculture for Rural and Urban Prosperity in the Scenario of Climate Change-2018**, 25-29.
- Kew The Royal Botanic Gardens., (Contributor). 2018. **Flora: Inside the Secret World of Plants**. Dorling Kindersley Publishing, China.
- Kumari, P., Ujala and B. Bhargava. 2018. Phytochemicals from edible flowers: Opening a new arena for healthy lifestyle. **Journal of Functional Foods**, 78: 1-16.
- Luzardo-Ocampo, I. A., K. Ramírez-Jiménez, J. Yañez, L. Mojica and D. A. Luna-Vital. 2021. Technological Applications of Natural Colorants in Food Systems: A Review. **Foods**, 10(634): 1-34.
- Prabawati, N. B., V. Oktavirina, M. Palma and W. Setyaningsih. 2021. Edible Flowers: Antioxidant Compounds and Their Functional Properties. **Horticulturae**, 7(66): 1-22.





05

กิจกรรมดอกไม้กินได้

เลือกกินดอกไม้อย่างปลอดภัย



วันนี้เราจะทำ

“สลัดสวนดอกไม้”

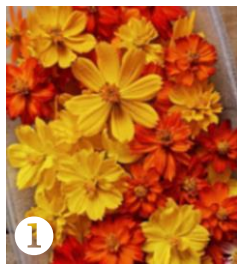
The Flower Garden Salad

—NRCT & OKMD

Salad Green



Kenji López-Alt,
2018



1



4



2



5



3



6



7

- 1 ดอกดาวกระจาย (Cosmos)
- 2 ม่วงเทพรัตน์ (Exacum)
- 3 ทารากอน (Tarragonand)
- 4 มากาเร็ต (Marguerite Borneo)
- 5 ดัลเบิร์ก Dahlberg daisy
- 6 แวรวีเชีย Angelonia
- 7 ดาวเรือง French Marigold



คำถาม-Question

ขอบคุณที่อยู่ด้วยกันจนจบ

Thanks for Attention

