



รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพร
พื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหาร
ของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด

The participatory action research to Create Healthy Food Setting Tray
Innovation by local Herb for supporting Phetchaburi City of Gastronomy:

Ban Lat District

รหัสโครงการ 4708635

โดย

ณนนต์ แดงสังวาลย์

ศันสนีย์ ทิมทอง

อินทร์ธิดา ทิรัญอักษรวงศ์

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สิงหาคม พ.ศ. 2568

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ชื่อโครงการวิจัย	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
ผู้วิจัย	ณนันท แดงสังวาลย์, ศันสนีย์ ทิมทอง และอินทิริมา หิรัญอุครวงศ์
สาขาวิชา	อุตสาหกรรมบริการอาหาร
คณะ	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
งบประมาณประจำปี	2567

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น 2) พัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และ 3) บูรณาการตำรับอาหารและสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ใช้ข้อมูลหลัก โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) ในจุดประสงค์ที่ 1 และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research: PAR) ในจุดประสงค์ที่ 2 และ 3 ร่วมกับวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นถิ่นที่ใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบในอำเภอบ้านลาด ได้แก่ แกง/ต้ม ผัด ยำ ทอด/ย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ศักยภาพอยู่ในระดับมากที่สุด และสามารถเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผลการทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี FRAP, ABTS, DPPH และการวิเคราะห์ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกรวม พบว่า ทอดมันมะละกอ และน้ำพริกมะม่วง เป็นรายการอาหารที่มีค่าสูงที่สุดในเกือบทุกวิธีการทดสอบ ผลการบูรณาการชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีด้วยรูปแบบการให้บริการแบบโต๊ะไทย (โต๊ะไทยบ้านลาด) กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารกับผู้ใช้มีส่วนได้ส่วนเสียพบว่า ชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพและรูปแบบการบริการที่พัฒนาขึ้นมีศักยภาพในการรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) อัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของอาหาร 2) รสชาติและการตอบสนองกลุ่มนักท่องเที่ยว 3) การเล่าเรื่องและการสร้างประสบการณ์ 4) วัตถุประสงค์และสุขภาพที่ดี และ 5) การจัดสำรับและการนำเสนอ และสามารถเป็นเครื่องมือสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวที่น่าจดจำแก่นักท่องเที่ยว จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) อาหารพื้นถิ่นคือทุนทางวัฒนธรรมและความทรงจำ 2) อัตลักษณ์และจุดขายของเมนู 3) การเล่าเรื่องเพื่อสร้างความโดดเด่น และ 4) ความปลอดภัยของวัตถุประสงค์และวิถีชีวิตที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : นวัตกรรมอาหาร, สมุนไพร, อาหารสุขภาพ, เพชรบุรี, เมืองสร้างสรรค์

Research Project	The participatory action research to Create Healthy Food Setting Tray Innovation by local Herb for supporting Phetchaburi City of Gastronomy: Ban Lat District
Authors	Nanoln Dangsungwal, Sansanee Thimthong and Intheema Hiranakkharawong
Major Program	Food Service Industry
Faculty	Home Economics Technology
Annual Budget for Fiscal Year	2024

ABSTRACT

This study aimed to: (1) examine the potential of local herbal-based cuisine; (2) develop recipes and menu sets from indigenous medicinal plants with anti-inflammatory properties, together with service models of herbal-based cuisine in Ban Lat District, Phetchaburi Province, through participatory action research; and (3) integrate these recipes and menu sets with gastronomy tourism. A qualitative research approach was employed to collect data from key informants selected through purposive sampling. Data triangulation was applied to ensure research reliability for Objective 1, while participatory action research (PAR) was utilized for Objectives 2 and 3, supplemented with statistical software for data analysis.

The findings revealed that local dishes incorporating medicinal herbs in Ban Lat included curries/soups, stir-fried dishes, salads, fried/grilled items, relishes, side dishes, desserts, and beverages. The perceived potential of these dishes was rated at the highest level, indicating their strong suitability as tools for promoting cultural tourism. Antioxidant activity assays using FRAP, ABTS, and DPPH methods, along with the determination of total phenolic content, demonstrated that *Papaya Fritters* and *Mango Chili Paste* exhibited the highest antioxidant capacities across nearly all tests. Furthermore, the integration of local herbal-based menus into a traditional Thai dining model (Ban Lat Thai Table) with gastronomy tourism and stakeholder engagement revealed that the developed menu sets and service formats have substantial potential to support Ban Lat District in becoming a Creative City of Gastronomy. This potential is reflected in five key dimensions: (1) culinary identity and distinctiveness, (2) taste and responsiveness to tourist preferences, (3) storytelling and experiential creation, (4) use of healthy and sustainable local ingredients, and (5) menu set presentation and service design. Additionally, the developed menu sets were found to be capable of creating memorable gastronomic experiences in four dimensions: (1) food as cultural capital and collective memory, (2) identity and signature dishes, (3) storytelling as a means of differentiation, and (4) food safety and sustainable ways of living.

Keywords: Food Innovation, Herb, Food for Health, Phetchaburi, Creative City

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนจากหลายฝ่าย คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณอย่างสุดซึ้งต่อปราชญ์ชาวบ้านในอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ผู้มีความรู้และประสบการณ์อันทรงคุณค่าที่ได้ร่วมแบ่งปันภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นและพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาแนวทางสู่เมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี

ขอขอบพระคุณคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (โชติเวช) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การสนับสนุนห้องปฏิบัติการและทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการดำเนินโครงการวิจัยนี้ ตลอดจนคณาจารย์และเพื่อนนักวิจัยที่ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนานวัตกรรมด้านอาหารเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น นอกจากนี้ ขอขอบคุณองค์การภาครัฐและเอกชนในจังหวัดเพชรบุรี ที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารและการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการส่งเสริมเศรษฐกิจและยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน

ท้ายที่สุด ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจในการสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนเพชรบุรีให้เป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารอย่างยั่งยืนต่อไป

คณะผู้วิจัย

2568

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยว	6
2.2 ผลกระทบต่อการท่องเที่ยว	10
2.3 แนวคิดวัฒนธรรมและการบริโภคอาหารไทยพื้นถิ่นภาคกลาง	12
2.4 อาหารเพื่อสุขภาพ	15
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
3.1 วิธีการดำเนินการวิจัย	19
3.2 การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
4.1 ผลการศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับ รองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี	28
4.1.1 ประเภทและรายการอาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมในอำเภอบ้านลาด	28
4.1.2 อัตลักษณ์อาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีจากการใช้พืช สมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่น	36
4.1.3 ข้อคิดเห็นหากมีการจัดอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับ รองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัด เพชรบุรี	44
4.2 ผลการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการ อึกเสบและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้าน การด้านการอึกเสบของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วม	45
4.2.1 ผลการสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกรายการอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น	45
4.2.2 ผลการถอดตำรับอาหารก่อนและหลังการพัฒนา	49
4.2.3 ผลการทดสอบกิจกรรมการด้านอนุมูลอิสระ	78

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อ สุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	86
4.3.1 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น เพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารกับ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของการวิจัย	86
4.3.2 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น เพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารใน กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการพัฒนาเมืองสร้างสรรค์ อำเภอด่าน ซ้าย	98
4.3.3 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น เพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารใน งานมหกรรมส่งเสริมการใช้ประโยชน์ อววน. เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจไทยอย่าง ยั่งยืนด้วยพลังสหวิทยาการ (อว.แพร่ : Sci Power For Future Thailand)	100
4.3.4 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น เพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารใน งานยกพลคนน้ำพริก	102
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปและอภิปรายผล	105
5.1.1 การศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี	105
5.1.2 การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้าน การอีกเสบและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อ สุขภาพด้านการด้านการอีกเสบของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการ วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	107
5.1.3 การบูรณาการตำรับอาหารและสารอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อ สุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	109
5.2 ข้อเสนอแนะ	110
5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	110
5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต	111
บรรณานุกรม	112

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	118
e-book โต๊ะไทยบ้านลาด	122
ประวัติผู้วิจัย	



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพที่ 4.1 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทแกง	29
ภาพที่ 4.2 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทผัด	30
ภาพที่ 4.3 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทยำ	31
ภาพที่ 4.4 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภททอด/ย่าง	32
ภาพที่ 4.5 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทเครื่องจิ้ม	33
ภาพที่ 4.6 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทของหวาน	34
ภาพที่ 4.7 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทเครื่องดื่ม	35
ภาพที่ 4.8 กิจกรรมการถอดตำรับอาหารพื้นถิ่นจากปราชญ์ชุมชน	57
ภาพที่ 4.9 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการ ต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP	78
ภาพที่ 4.10 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP	79
ภาพที่ 4.11 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการ ต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS	80
ภาพที่ 4.12 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS	81
ภาพที่ 4.13 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการ ต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH	82
ภาพที่ 4.14 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH	83
ภาพที่ 4.15 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณสารประกอบฟีนอลิก ทั้งหมด	84
ภาพที่ 4.16 ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด	85
ภาพที่ 4.17 ข้อมูลประกอบกิจกรรมสัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัด เพชรบุรี (ส่วนหน้า)	89
ภาพที่ 4.18 ข้อมูลประกอบกิจกรรมสัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัด เพชรบุรี (ส่วนหลัง)	90
ภาพที่ 4.19 กิจกรรมการสัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี	92

สารบัญภาพประกอบ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.20 การเผยแพร่ข่าวกิจกรรมการสัมผัสเสน่ห์ใต้ไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีผ่านหนังสือพิมพ์เพชรภูมิ จังหวัดเพชรบุรี	97
ภาพที่ 4.21 การบูรณาการชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ในกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการพัฒนาเมืองสร้างสรรค์จากอำเภอด่านซ้าย	99
ภาพที่ 4.22 การบูรณาการผลการวิจัยในงานมหกรรมส่งเสริมการใช้ประโยชน์ อววน. เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจไทยอย่างยั่งยืนด้วยพลังสหวิทยาการ ประจำปี 2567	102
ภาพที่ 4.23 การบูรณาการผลการวิจัยในงานร่วมงานยกพลคนน้ำพริก ณ มิวเซียมสยาม	104



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 ระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุง ที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาด	38-39
ตารางที่ 4.2 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของแกงหัวตาล	66
ตารางที่ 4.3 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของน้ำพริกมะม่วง	66
ตารางที่ 4.4 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของยำใหญ่	67
ตารางที่ 4.5 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของข้าวเหนียวมูน ตาลโตนด	67
ตารางที่ 4.6 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของทอดมันมะละกอ	68
ตารางที่ 4.7 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของผัดหมี่โบราณ	68
ตารางที่ 4.8 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของส้ารับอาหาร	69
ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของแกงหัวตาล	70
ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของน้ำพริกมะม่วง	72
ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของยำใหญ่	73
ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของข้าวเหนียวมูนตาลโตนด	74
ตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของทอดมันมะละกอ	75
ตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของผัดหมี่โบราณ	76
ตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของส้ารับอาหาร	77
ตารางที่ 4.16 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP	79
ตารางที่ 4.17 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS	81
ตารางที่ 4.18 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH	83
ตารางที่ 4.19 ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด (Total Phenolic content)	85

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมืองสร้างสรรค์และการเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ หรือ Creative Cities Network เป็นโครงการของยูเนสโกที่ดำเนินงานควบคู่กับการประกาศแหล่งมรดกโลกทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์ที่เริ่มกิจกรรมตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (Creative Industries) ส่งความร่วมมือในระดับนานาชาติของภาคประชาคม ประชาชน เอกชนและสาธารณะ ซึ่งทาง UNESCO ได้ให้คำจำกัดความ Creative City ว่าเป็นการร่วมมือระหว่าง ชุมชนท้องถิ่นและภาครัฐ ในการสร้างสรรค์เมืองผ่านการพัฒนาสภาพแวดล้อม โครงสร้างทางสังคม ระบบโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และการนำสินทรัพย์ทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ขนบธรรมเนียม รวมถึงจารีตและประเพณีของท้องถิ่นมาผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อนำไปสู่การเป็นเมืองที่มีบรรยากาศที่สนับสนุนต่อการสร้างธุรกิจหรืออุตสาหกรรมความคิดสร้างสรรค์ (Creative Industry) 7 ประเภท ประกอบด้วย เมืองแห่งวรรณกรรม (City of Literature) เมืองแห่งภาพยนตร์ (City of Film) เมืองแห่งดนตรี (City of Music) เมืองแห่งหัตถกรรมและศิลปะพื้นบ้าน (City of Crafts & Folk Arts) เมืองแห่งการออกแบบ (City of Design) เมืองแห่งศิลปะสื่อประชาสัมพันธ์ (City of Media art) และเมืองแห่งวิทยาการอาหาร (City of Gastronomy) (วรญาณ อีทรกำแหง, 2565) อย่างไรก็ตาม การเป็นเมืองสร้างสรรค์จะไม่ใช่เรื่องของการปรับปรุงภูมิทัศน์หรือการพัฒนาเมืองในเชิงท่องเที่ยวเพียงด้านเดียว แต่เป็นเมืองที่มีพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดกิจกรรมทางเศรษฐกิจจากความคิดสร้างสรรค์ และเป็นแหล่งรวมนักคิดและผู้ประกอบการที่สร้างสรรค์จากทั้งในและต่างประเทศที่มาประกอบกิจการและก่อให้เกิดการจ้างงานสร้างรายได้ และเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้กับเศรษฐกิจของเมืองและประเทศ เพราะองค์ประกอบหลักของเมืองสร้างสรรค์ คือ เหล่าผู้ประกอบการสร้างสรรค์หรือนักคิดที่เปรียบเหมือนสินทรัพย์ที่สำคัญของเมือง

จากการประกาศผลการพิจารณาการเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ประจำปี พ.ศ. 2564 ที่ผ่านมา จังหวัดเพชรบุรีได้รับเลือกจาก UNESCO ให้เป็นหนึ่งในเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์โลกในสาขาเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารนับเป็นเมืองที่สองของประเทศไทยต่อจากภูเก็ต โดยผลกระทบหลังจากจังหวัดเพชรบุรีได้เป็นเมืองสร้างสรรค์ทำให้จังหวัดได้รับการพัฒนาตามเกณฑ์ที่ยูเนสโกกำหนดซึ่งครอบคลุมสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการประชาสัมพันธ์จังหวัดที่โดดเด่นด้านอาหารให้เป็นที่รู้จักแก่นักท่องเที่ยวกลุ่มที่มีคุณภาพในการท่องเที่ยว และยังมีโอกาสได้รับเลือกเป็นสถานที่จัดงานหรือจัดประชุมของกลุ่มประเทศเครือข่ายสมาชิกเมืองสร้างสรรค์เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างเมืองสมาชิกอันสามารถนำไปสู่การพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพและกระจายรายได้ให้กับคนในพื้นที่เพิ่มมากขึ้น ดังผลการจัดทำแผนงาน (Roadmap) ขับเคลื่อนเมืองระยะ 5 ปี (2565-2570) ภายใต้การเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของ

ยูเนสโกโดยได้วางแผนต่อยอดจากอัตลักษณ์เมือง 3 รส และเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบอาหารที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ อีกทั้งยังมีกลยุทธ์เพิ่มคุณค่าและมูลค่าของผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาเชื่อมโยงโอกาสทางการตลาดจากการท่องเที่ยวเพื่อยกระดับการท่องเที่ยวสู่ศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้การท่องเที่ยวนิเวศน์ป่าเขา และการท่องเที่ยวเชิงศาสนาวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงทั่วทั้งจังหวัด ควบคู่การพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยวและบริการการท่องเที่ยวรองรับกลุ่มนักท่องเที่ยวระดับพรีเมียม และนักท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม (สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี, 2561)

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพของจังหวัดเพชรบุรีที่ผ่านมาที่อาจส่งผลต่อการรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารและโอกาสในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศ พบว่า จังหวัดเพชรบุรียังมีช่องว่างของปัญหาในด้านการให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและสุขภาพที่มีต่อผลิตภัณฑ์ท่องเที่ยวและบริการ (พิมพ์ระวี โรจน์รุ่งสัจด์, 2018) และด้านการสร้างแรงจูงใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่ควรมีการนำเสนอข้อมูลที่แสดงถึงการพัฒนาอย่างยั่งยืนเพื่อเป็นการสร้างรายได้และชื่อเสียงให้แก่ประเทศ และการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวที่นำเสนอมาจากวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในชนพื้นถิ่นอย่างแท้จริง (ธีระพันธ์ ปัญญาดี และคณะ, 2565) รวมถึงการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อนำไปสู่การเป็นสินค้าและบริการในภาคอุตสาหกรรมที่ทำให้อาหารพื้นถิ่นเป็นที่รู้จักมากขึ้น (ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร, 2559) สอดคล้องกับการรายงานสภาพปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อผลิตภัณฑ์โดยรวมของการใช้บริการร้านอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มจังหวัดเมืองรองเขตภาคกลาง พบว่า ด้านคุณลักษณะของอาหารยังขาดความชัดเจนของความเป็นวัตถุดิบพื้นถิ่นที่นำมาใช้ประกอบอาหาร การบอกถึงคุณประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ และขาดการออกแบบและนำเสนออาหารพื้นถิ่นแบบชุดเมนูอาหารที่เป็นรายการที่คนพื้นถิ่นรับประทานจริง (ณนันท แดงสังวาลย์ และประสพชัย พสุนนท์, 2563)

ทั้งนี้ การใช้อัตลักษณ์และจุดเด่นของจังหวัดเพชรบุรีมาสร้างเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องสภาพปัญหาและกลยุทธ์การท่องเที่ยวอีกมิติหนึ่ง คือ การใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรที่แฝงอยู่ในรายการอาหารพื้นถิ่น ที่คนในชุมชนนั้นบริโภคเป็นประจำ โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาของ กมล เลิศรัตน์ และคณะ (2561) ยังชี้ให้เห็นอีกว่า อาหารพื้นถิ่นของไทยที่รับประทานกันอยู่ในชีวิตประจำวันมีคุณค่าด้านโภชนาการสูง และหลายตำรับยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากมีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า และเมื่อนำน้ำแกงไปทดลองกับเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวในงานเพาะเชื้อเปรียบเทียบกับยารักษามะเร็ง พบว่าแกงมีสมบัติในการฆ่าเซลล์มะเร็งและทำให้เซลล์ผิดปกติลดลงได้ร้อยละ 45 ในขณะที่ยาสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ร้อยละ 70 นอกจากนี้ประโยชน์ นอกจากประโยชน์ทางสุขภาพแล้ว Park, Kim & Yeoman (2019) ยังกล่าวว่า การใช้ประโยชน์จากอาหารพื้นถิ่นในภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวถือเป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวชนิดหนึ่งที่มีศักยภาพในการดึงดูดนักท่องเที่ยวไปยังแหล่งท่องเที่ยวทำให้เกิดการใช้จ่ายในชุมชน และยังสามารถเพิ่มขีดความสามารถให้กับชุมชนด้วยการจ้างงานและยังเสริมความเป็นตัวตนและความรู้สึกเป็นเจ้าของที่จะปกป้องชุมชน

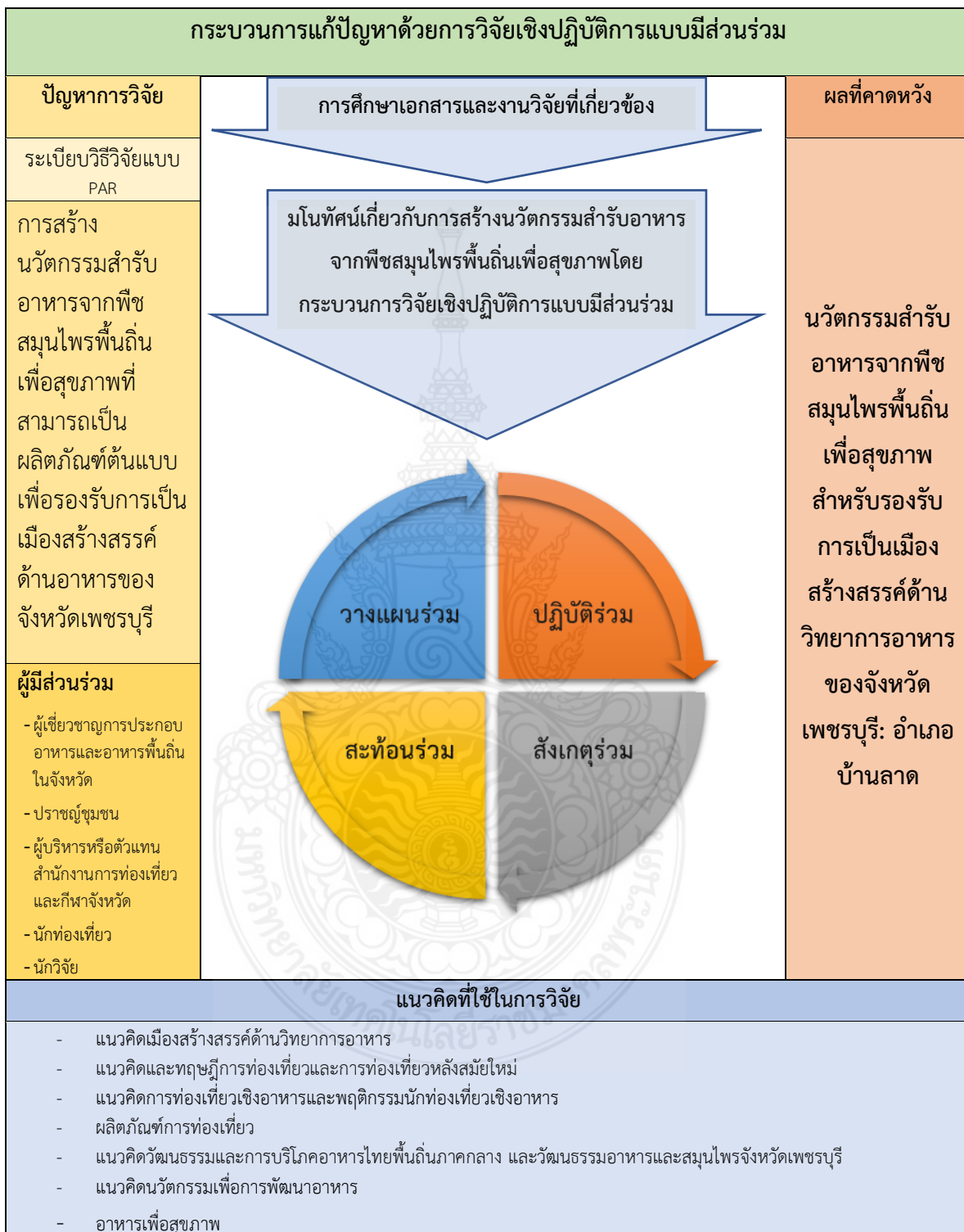
นอกจากนี้ยังสามารถช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนด้วยการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมทำให้นักท่องเที่ยวเข้าใจถึงชุมชน อันนำไปสู่การสร้างควมภาคภูมิใจของคนในชุมชนอีกด้วย

เพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสของการพัฒนาเมืองที่ยั่งยืนและรองรับการเป็นเครือข่ายสมาชิกเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารซึ่งเป็นเมืองที่นักท่องเที่ยวกลุ่มที่ให้ความสนใจวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ความเป็นพื้นถิ่น บนพื้นฐานตัวชี้วัดการเป็นสมาชิกเครือข่ายที่ดีที่มุ่งเน้นให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์เมืองท่องเที่ยว รวมถึงการเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ดีของประเทศไทย อันประกอบด้วย ด้านเสน่ห์ดึงดูดใจ (Emotional appeals) ด้านการบริหารจัดการการท่องเที่ยว (Tourism governance) ด้านโครงสร้างสาธารณูปโภค (Infrastructure) ด้านสภาพสังคม (Society) ด้านวิถีชีวิต (Way of life) ด้านความเป็นท้องถิ่น (Localness) ด้านสินค้าและบริการ (Products and Services) ด้านการสื่อสาร (Communications) และ ด้านนโยบาย (Policy) (โสภณ ศรีวิวัฒนะ และธีรดา จงกสิรัตนารณ, 2559) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี โดยมีอำเภอบ้านลาดเป็นอำเภอต้นแบบในการพัฒนาครั้งนี้ ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมซึ่งเป็นวิธีวิทยาที่สามารถใช้เป็นแนวทางเริ่มต้นสู่การเป็นต้นแบบนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวในรูปแบบสำหรับอาหารที่ปรุงจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับการให้บริการท่องเที่ยวเชิงอาหารด้วยคุณประโยชน์ทางยาของสมุนไพรในอาหารของชุมชนให้มีความหลากหลายที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคอย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นไปตามนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดและประเทศสำหรับการกระตุ้นเศรษฐกิจและการมาเยือนจากนักท่องเที่ยวเชิงอาหารทั้งชาวไทยและต่างชาติต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.1 ศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
- 1.2 พัฒนารับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการอากเสบและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการอากเสบ ของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
- 1.3 บูรณาการรับอาหารและรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ด้านวิชาการ มีผลงานทางวิชาการตีพิมพ์เผยแพร่ สร้างความตระหนักและส่งผลให้นักวิชาการหันมาสนใจที่จะศึกษาและพัฒนางานวิจัยเพื่อการท่องเที่ยวชุมชน โดยใช้วิทยาการทางอาหารมากขึ้น โดยมิผู้ได้รับผลประโยชน์ นักวิจัย ชุมชน และมหาวิทยาลัย

1.4.2 ด้านสังคม ชุมชนและพื้นที่ สังคมและชุมชนได้แนวทางในการจัดทำสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหาร สามารถประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับการให้บริการท่องเที่ยวเชิงอาหารด้วยคุณประโยชน์ทางยาของสมุนไพรในอาหารของชุมชนให้มีความหลากหลายที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคอย่างแท้จริง ผู้ได้รับผลประโยชน์ วิสาหกิจท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านไร่สะท้อน ถ้ำรงค์ ในอำเภอบ้านลาด และชุมชนใกล้เคียงในอำเภอบ้านลาด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยว (Tourism) คือ ลักษณะของการเดินทางชั่วคราวไปยังจุดหมายปลายทางนอกบ้านหรือนอกสถานที่ทำงาน โดยมีการเข้าพักอาศัยและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่สร้างขึ้น ทั้งนี้จะมีวัตถุประสงค์เพื่อพักผ่อน นันทนาการ ธุรกิจ หรืออื่น ๆ ภายในระยะเวลาน้อยกว่า 1 ปี (Thirumoorthi & Wong, 2015: 1) การจัดการท่องเที่ยวเป็นสหสาขาวิชาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับศาสตร์หลายแขนงเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมนักท่องเที่ยว แรงจูงใจ รูปแบบพฤติกรรมกรบริโภคของนักท่องเที่ยว

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว คือ กลุ่มธุรกิจที่ทำหน้าที่ให้บริการแก่ผู้มาเยือน (Visitors) ทั้งนักท่องเที่ยวที่ค้างคืน และนักท่องเที่ยวจร เช่น ธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจโรงและที่พัก ธุรกิจภัตตาคาร ธุรกิจขายของที่ระลึก ธุรกิจกีฬา และการดำเนินงานนิทรรศการงานแสดง ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีความสัมพันธ์กับระบบการท่องเที่ยว (Tourism System) เมื่อเกิดการใช้ประโยชน์ทั้งทางตรงและจากการบริการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทรัพยากรแหล่งท่องเที่ยว การบริการท่องเที่ยว และตลาดการท่องเที่ยว และจากความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้การท่องเที่ยวมีความสำคัญ 4 มิติ คือ 1) ด้านเศรษฐกิจของประเทศ ที่ก่อให้เกิดรายได้และการหมุนเวียนกระจายรายได้สู่ภูมิภาค กระตุ้นการผลิตและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นจนกระทั่งเกิดเป็นเศรษฐกิจหมุนเวียน 2) ด้านสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของมนุษยชาติ และสันติภาพระหว่างเจ้าบ้านและผู้มาเยือนจนเกิดการพัฒนาของชุมชน ขจัดปัญหาความขัดแย้ง รัฐบาลและหน้าที่ของตนเอง รวมถึงการฟื้นฟูมรดกและวัฒนธรรม 3) ด้านการเมือง เช่น การยกระดับความปลอดภัยและความสามัคคีของคนในชุมชน และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อมและและความตระหนักรู้ภาวะโลกร้อน (สมบัติ กาญจนกิจ, 2557: 148-149) และยังทำให้มีคนจ้างงานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวหลายแขนงจำนวนมาก

ในระหว่างการเดินทางนักท่องเที่ยวมีความจำเป็นต้องรับประทานอาหาร และอาหารยังถือเป็นสิ่งแสดงถึงวัฒนธรรมของแหล่งชุมชนในสถานที่ท่องเที่ยว ดังนั้น อาหารและบริการจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการมาเยือนของนักท่องเที่ยว สอดคล้องกับ (วิษุตา ร้อยพิลา และปรีดา ไชยา, 2558: 206) อาหารและบริการเป็นองค์ประกอบในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์เพื่อสนับสนุนการสร้างประสบการณ์ และจากบทวิเคราะห์ธุรกิจอาหารของ กรมพัฒนาธุรกิจ (2562: 1) ซึ่งให้เห็นว่า ธุรกิจร้านอาหารมีความเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในลักษณะการสนับสนุนทางธุรกิจและยังเป็นสิ่งจูงใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาใช้บริการเพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ และจากการก้าวเข้าสู่สังคมหลังสมัยใหม่ถือเป็นความท้าทายต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างมาก เนื่องจากพฤติกรรมนักท่องเที่ยวจะมีความสนใจในความรู้สึกและการเรียนรู้และมีแนวโน้มไปเที่ยวแหล่งใหม่พร้อมค้นหาประสบการณ์มากขึ้น คนที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคที่มีความน่าสนใจน้อยกว่าจะมีแนวโน้มไปเที่ยว

พักผ่อนเพื่อสำรวจจุดหมายปลายทางใหม่พร้อมค้นหาประสบการณ์ใหม่ (Bernini & Cracolici, 2015: 194) จึงสรุปได้ว่า การทฤษฎีการท่องเที่ยวมีอิทธิพลต่อการจัดการยุคหลังสมัยใหม่ ทั้งนี้เพื่อเข้าใจถึงพฤติกรรมและความต้องการของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไปสู่การสร้างผลิตภัณฑ์และบริการในรูปแบบใหม่

2.1.1 แนวคิดหลังสมัยใหม่และการท่องเที่ยวหลังสมัยใหม่

แนวคิดหลังสมัยใหม่ (Post-modern) เป็นกระแสที่แสดงถึงปฏิกิริยาที่ตอบรับกับการเปลี่ยนแปลงของการเติบโตของเศรษฐกิจและสังคม การถูกรวบงำด้วยสื่อและเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดการถ่ายเทข่าวสารและข้อมูล (จรัสพิมพ์ วัจเย็น, 2555: 20) ลักษณะของกระแสหลังสมัยใหม่นิยมผสมผสานระหว่างแนวคิดแบบศึกษาทดลอง (Experimentalism) กับแนวคิดการสะท้อนความจริงเชิงวิพากษ์ (critical reflexivity) ดังนั้น การคิดร่วมของกระแสหลังสมัยใหม่จึงเป็นการล้มล้างทฤษฎีกระแสหลัก (anti- paradigm shift) หรือการรื้อถอน “ความรู้” และ “ความจริง” ซึ่งจะเป็นการรื้อเพื่อหามุมมองการสร้างใหม่จากโครงสร้างหรือวาทกรรมหลักที่ครอบงำความคิดในสังคม เพื่อลดการผูกขาดอำนาจจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งและเปิดโอกาสให้ฝ่ายต่าง ๆ สามารถเข้าถึงความจริงให้มากที่สุดและมีความหลากหลาย ด้วยเหตุนี้ แนวคิดของกลุ่มหลังสมัยใหม่นิยมจึงเชื่อว่ามีความจริงที่หลากหลาย จึงไม่มีการตีความใดหรือคำตอบใดเหนือกว่าสิ่งใดหรือเป็นที่สุด จึงจำเป็นต้องให้ความสนใจในส่วนย่อยมากขึ้นโดยเฉพาะเนื้อหาในชีวิตประจำวันของคนธรรมดาและการเล่าเรื่องระดับพื้นที่ท้องถิ่น (local knowledge) เช่น ภูมิปัญญาจากชาวบ้าน ตำนาน ประวัติศาสตร์ หรือกลุ่มชายขอบ (margin) และมีความเคารพต่อพื้นที่ของผู้อื่น ทั้งนี้ การประยุกต์ใช้แนวคิดหลังสมัยใหม่นิยมกับสังคมวิทยาจำเป็นต้องเชื่อมโยงกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ ในการพยายามแก้ปมปัญหาดังกล่าว (ณรงค์ฤทธิ์ สุมาลี, มปป.: 6-7) ลักษณะของการออกแบบและผลิตชิ้นงานในยุคหลังสมัยใหม่จะตรงกันข้ามกับการผลิตจากเครื่องจักรหรือระบบอุตสาหกรรม (Warren, 2020 : 315) แต่จะมองที่ความรู้สึกและการนำไปสู่การค้นหาความรู้และความจริงมากกว่า (Diaconu, 2014 : 165)

สำหรับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในยุคหลังสมัยใหม่ การประเมินประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวแต่ละคนจะไม่สามารถสรุปได้จากการการรับรู้ถึงความแปลกใหม่เพียงอย่างเดียว แต่จะประเมินจากทัศนคติและประสบการณ์ที่หลากหลายร่วมกัน ดังนั้น แนวทางสำหรับการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่จะสามารถเป็นตัวสื่อสารไปยังผู้บริโภคได้ดี คือ การสนใจในรายละเอียดของความรู้สึกและพฤติกรรมส่วนบุคคลของมนุษย์ รวมถึงการสร้างฐานข้อมูลที่บันทึกคุณลักษณะและความต้องการเฉพาะของลูกค้า (D'Urso et al., 2016 : 298) นอกจากนี้ Nuryanti (1996: 250-251) ชี้ให้เห็นว่ามรดกทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญของการท่องเที่ยวหลังสมัยใหม่ที่เกิดจากการพึ่งพาระหว่างการท่องเที่ยวกับชุมชนในท้องถิ่น จากการเปลี่ยนแปลงข้างต้นรัฐบาลไทยจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยว โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ (Creative Tourism) ซึ่งมุ่งเน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมและมรดกของท้องถิ่นที่สามารถตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้และสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยวด้วยการเปิดโอกาสให้มีส่วนในการดำเนินกิจกรรมกับคนในชุมชน จึงสรุปได้ว่า แนวคิดหลังสมัยใหม่และการท่องเที่ยวหลังสมัยใหม่มีอิทธิพลต่อการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ทั้งนี้เนื่องจากนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้มีสนใจและธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรม

2.1.2 แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวอาหาร (Food Tourism) เป็นการท่องเที่ยวทางเลือกอีกประเภทหนึ่งที่มีความสนใจจากหลายประเทศ ด้วยเหตุนี้ แหล่งท่องเที่ยวทั่วโลกจำนวนมากจึงใช้อาหารพื้นถิ่นเป็นเครื่องมือส่งเสริมให้นักท่องเที่ยว เยี่ยมมาเยือน และจากการรายงานอนาคตของการท่องเที่ยวอาหารในประเทศไทยของสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน) พบว่า ระหว่างการเดินทางของนักท่องเที่ยว 4 ใน 5 คน มีความต้องการบริโภคอาหารพื้นถิ่น และมากกว่าครึ่งนิยมใช้บริการร้านอาหารและเดินตลาดเพื่อค้นหาประสบการณ์ใหม่ จึงชี้ให้เห็นว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยยังเป็นตัวเลือกปลายทางของผู้คนทั่วโลกทั้งที่มาเพื่อท่องเที่ยว ผักผ่อน และติดต่อทางธุรกิจ โดยองค์การการประชุมหลายแห่งยังได้ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างประสบการณ์อันดีแก่ผู้มาประชุม (Thailand Convention and Exhibition Bureau, 2562) เนื่องจากอาหารพื้นถิ่นมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและมีการสืบทอดต่อกันมานาน ทั้งนี้ ฎริ ชุณหะวัณ (2560: 322) กล่าวถึงลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงอาหารว่าเป็นการท่องเที่ยวที่ผสมผสานธรรมชาติของพื้นที่ วัฒนธรรม การบริการ การเข้าถึงทรัพยากรท่องเที่ยว การเป็นเจ้าของที่ดี และเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่รวมเป็นประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งสอดคล้องกับ สริตา พันธุ์เทียม และคณะ (2560: 193) ว่าเป็นการเดินทางท่องเที่ยวสำหรับการค้นหาและชื่นชมอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นเอกลักษณ์และได้รับประสบการณ์การท่องเที่ยวจากการศึกษาอาหารพื้นถิ่น โดยลักษณะของนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomic Tourist) จัดเป็นนักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในประเภทที่ต้องการความแท้จริง ความเรียบง่าย วัฒนธรรมและวิถีชีวิต เช่น การค้นหาอาหารประจำชาติและอาหารพื้นถิ่นที่มีวัฒนธรรมแฝงอยู่

องค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารมี 5 ส่วน (Ellisa et al., 2018: 257-260) ดังนี้

1) แรงจูงใจ (Motivation) คือ การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ทางวัฒนธรรม คุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของอาหารที่โดดเด่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสร้างความตื่นเต้น และการสร้างคุณค่าเชิงสุขภาพให้แก่นักท่องเที่ยว สำหรับสาเหตุและแรงจูงใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการเลือกท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทย จะประกอบด้วย 5 ส่วน คือ 1) ความรื่นรมย์ (Pleasurable Experience) หมายถึง ความต้องการที่จะเติมเต็มความสุขทางความรู้สึกและสัมผัสประสบการณ์ในการรับประทานอาหาร 2) การสืบค้นจากรากฐาน (Grounded) หมายถึง ความต้องการที่จะเรียนรู้อย่างลึกซึ้งกับรากเหง้าของอาหารในชนบทที่สามารถศึกษาวิธีการในการผลิตอาหาร 3) ความสงสัยและใฝ่รู้ (Curiosity) หมายถึง ความต้องการที่จะหาความรู้และค้นพบสิ่งใหม่เพื่อบ่งบอกถึงการศึกษาและความรู้ที่มีอยู่ 4) การแสดงออกถึงตัวตน (Self-expression) หมายถึง ความต้องการแสดงความแตกต่าง ความโดดเด่น และความเป็นตัวตน และ 5) ความกังวลใจ (Anxiety) หมายถึง ความต้องการที่จะพักผ่อนหรือผ่อนคลายด้วยการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มระหว่างการท่องเที่ยวและหลีกเลี่ยงชีวิตประจำวันด้วยการรับประทานอาหารพื้นเมืองและอาหารที่คุ้นเคยในอดีตแต่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2559)

2) วัฒนธรรม (Culture) คือ คุณลักษณะที่ปรากฏ รสชาติ ปริมาณการใช้ ประสบการณ์ และการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

3) ความดั้งเดิมของอาหาร (Authenticity) คือ การเชื่อมโยงที่หลากหลายระหว่างสถานที่ ภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม และรสชาติ สำหรับมุมมองของนักท่องเที่ยวจะพิจารณาจากรายละเอียดของที่มา สถานที่ และประวัติผู้สร้างสรรค์รายการอาหาร

4) การจัดการและการตลาด (Management and Marketing) คือ การแสดงถึงความน่าเชื่อถือของสถานที่ การสร้างภาพลักษณ์ วิธีการนำเสนอ แรงจูงใจ ความพึงพอใจ และพฤติกรรมผู้บริโภค

5) การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนของพื้นที่ท่องเที่ยว (Destination Orientation) เช่น การแสดงถึงประวัติศาสตร์วัฒนธรรมและอาหารของแหล่งท่องเที่ยวอย่างชัดเจน

ภัทรพร พันธุ์ (2558: 36) ชี้ให้เห็นถึง การสร้างประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ดีให้นักท่องเที่ยวเชิงอาหารสามารถใช้แนวคิดระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของมนุษย์เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างกิจกรรม ดังตัวอย่าง 7 กิจกรรม 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวทางอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวได้ซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น เช่น ลักษณะการเรียนรู้ทำอาหารไทยในโรงเรียนสอนทำอาหาร ภัตตาคาร หรือร้านอาหาร และ 7) การสร้างความประทับใจอื่น ๆ ในกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เช่น การนำนักท่องเที่ยวชมศูนย์หัตถกรรมหรือศูนย์ OTOP ของท้องถิ่นระหว่างการประกอบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

2.1.3 พฤติกรรมนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร

ปัจจุบันวัฒนธรรมของอาหารและเครื่องดื่มในอดีตได้กลับมามีบทบาทต่อการตัดสินใจเดินทางมาเที่ยวของนักท่องเที่ยวเชิงอาหารอีกครั้ง ลักษณะของนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้โดยรวมจะให้ความสนใจ 2 ด้าน คือ วัฒนธรรม และอาหารพื้นถิ่น โดยเฉพาะเรื่องราวที่เกี่ยวกับกับการเตรียม การประกอบอาหาร รูปแบบการบริโภคที่เกิดขึ้นในอดีต (nostalgia) ดังนั้น ประเด็นที่สำคัญสำหรับการสร้างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ได้แก่ การสร้างความรู้เชิงประวัติของวัฒนธรรมอาหารและเครื่องดื่ม การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงอาหารที่สามารถบ่งชี้ถึงการเป็นมรดกทางวัฒนธรรม สร้างประสบการณ์ที่หลากหลายและถูกสุขอนามัยแก่นักท่องเที่ยว Boniface (2016: 15-23) สอดคล้องกับการรายงานกิจกรรมที่ทำระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวไทย ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560: 22, 33) พบว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรม จัดเป็น 1 ใน 5 กิจกรรมที่ได้รับความนิยม ร้อยละ 26.2 โดยกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างการเดินทางท่องเที่ยวที่นิยมทำมากที่สุด คือ การอุดหนุนสินค้าท้องถิ่นในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้วัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น อาหาร ภาษา และดนตรี และยังส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นไทย ผ่อนคลาย และหวงแหนทรัพยากรของประเทศตามลำดับมากขึ้น

Mitchell & Hall (2003: 77-79) ได้จัดกลุ่มประเภทของนักท่องเที่ยวเชิงอาหารตามลักษณะของพฤติกรรมการท่องเที่ยว ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนนต์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

- 1) กลุ่มนักท่องเที่ยวที่รับประทานอาหารเช้าในบ้าน ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มที่ให้ความสนใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหารระดับเริ่มต้นโดยจะศึกษาประเภทอาหารต่าง ๆ และเริ่มมีความสนใจที่จะเรียนรู้
- 2) กลุ่มนักท่องเที่ยวที่รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ซึ่งยังจัดอยู่ในกลุ่มที่ให้ความสนใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหารระดับเริ่มต้นแต่จะมีการค้นหาประเภทอาหารที่แตกต่างและไปเยือนร้านอาหารมากขึ้น
- 3) กลุ่มที่ไปเยือนจุดหมายปลายทางของอาหาร จะเป็นกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรม เช่น การเรียนทำอาหาร เดินจ่ายตลาดในแหล่งเพาะปลูก
- 4) กลุ่มที่ไปเพื่อพักผ่อนและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ จะเป็นกลุ่มที่ชอบเรียนรู้ และค้นหาประสบการณ์ใหม่ควบคู่กับการผ่อนคลาย
- 5) กลุ่มนักท่องเที่ยวที่ชอบรับประทานอาหารเช้าและมองหาแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารใหม่ ๆ กลุ่มนี้จะเป็นนักท่องเที่ยวที่เคยไปเยือนสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอาหารมาแล้วหลายที่และต้องการค้นหาประสบการณ์ใหม่เพื่อนำมาพัฒนาการปรุงอาหารของตนเอง

อย่างไรก็ตาม การศึกษากลยุทธ์ทางการตลาดด้านภาพลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการตัดสินใจมาเยือนและตัดสินใจใช้บริการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ของ Karim, Chua & Salleh (2009: 69-71) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า โดยตัวชี้วัดของภาพลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นที่สำคัญประกอบด้วย การรับรู้ถึงบรรยากาศของอาหารและห้องอาหาร ลักษณะของอาหารที่มีความดั้งเดิมและหลากหลายของเมนู ความคุ้มค่าและการเพิ่มระดับประสบการณ์ ความพิเศษของอาหารเมื่อเทียบกับประสบการณ์อื่น และความดั้งเดิมของรสชาติที่มาจากการใช้วัตถุดิบในประเทศ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมโดยรวมนักท่องเที่ยวเชิงอาหารมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของนักท่องเที่ยว ซึ่งล้วนมีความคาดหวังที่จะเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับเรื่องราวในอดีตและความแท้จริงของชุมชน ดังนั้น การทำความเข้าใจเชิงลึกถึงพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร ควบคู่กับการใช้กลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าและแรงจูงใจต่อนักท่องเที่ยว จึงเป็นแนวทางเริ่มต้นของการปรับปรุงให้สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ดังคำที่ว่า “customer-led marketing” สิ่งที่สำคัญของการจัดการท่องเที่ยว คือ องค์กรจะต้องค้นพบและเข้าใจความต้องการของนักท่องเที่ยวก่อน

2.2 ผลลัพธ์การท่องเที่ยว

ผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว (Tourism products) คือ สิ่งที่บุคคลซื้อเพื่อเดินทางจากจุดหมายหนึ่งไปยังจุดหมายหนึ่ง และซื้อในขณะที่อยู่ในภูมิภาคอื่น ทั้งนี้ องค์ประกอบที่สำคัญของผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวที่สร้างมูลค่าและเป็นแรงจูงใจทำให้นักท่องเที่ยวมาเยือน ของ Smith's five element model ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ (Physical plants) การให้บริการ (Service) สิ่งอำนวยความสะดวก (Hospitality) การมีอิสระในการเลือกใช้บริการ (Freedom of choice) และการมีส่วนร่วม (Involvement) โดยจะเริ่มต้นจากการให้นักท่องเที่ยวมีอิสระในการเลือกใช้บริการคู่กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม จากนั้นส่งผ่านไปยังการให้บริการและการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก (Jing, 2010: 608)

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนธ์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

การแบ่งประเภทของผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยว ที่สามารถตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้แก่นักท่องเที่ยว ประกอบด้วย 5 ประเภท (McKercher, 2016: 202) ดังนี้

1) ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากความต้องการพื้นฐานหลักของมนุษย์ ได้แก่ อาหารและเครื่องดื่ม นันทนาการและความบันเทิง การผ่อนคลาย กิจกรรมส่วนตัว กิจกรรมสร้างความร่วมมือ กีฬา และการสันทนาการ

2) ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากความต้องการส่วนตัวโดยมีเหตุการณ์เดินทางที่เกี่ยวข้องทั้งเพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและเพื่อการเรียนรู้ ดังนั้นลักษณะของผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้จะเป็นรูปแบบการค้นประวัติศาสตร์ ความเชื่อและการนับถือทางศาสนา การบำบัดและรักษา และการเรียนรู้และประสบการณ์

3) ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการสร้างโดยมนุษย์ สามารถเกิดจากการสร้างสรรค์ไว้ตั้งแต่อดีต หรือเพื่อระบบอุตสาหกรรมปัจจุบัน ได้แก่

- ผลิตภัณฑ์เชิงอุตสาหกรรม เช่น การท่องเที่ยวเชิงวิทยาศาสตร์ การเยี่ยมชมโรงงาน หรือระบบขนส่งแบบโบราณ เป็นต้น
- ผลิตภัณฑ์ทางมรดกทางสถานที่ เช่น โบราณคดี สถานที่ทางประวัติศาสตร์ ศาสนา ทหาร และความร่วมสมัยของศิลปะ
- ผลิตภัณฑ์ทางมรดกวัฒนธรรม เช่น ศิลปะการแสดง และวัฒนธรรมร่วมสมัยของมนุษย์
- ผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ เช่น วรรณกรรม การแสดง ศิลปะ เทศกาล และสถานที่สำหรับการถ่ายทำภาพยนตร์หรืองานศิลปะต่าง ๆ
- ผลิตภัณฑ์ที่แสดงถึงด้านมืดของมนุษย์ เช่น สถานที่เกิดสงคราม สถานที่กักกัน เป็นต้น
- พิพิธภัณฑสถานหรือสถานที่รวบรวมข้อมูล ทั้งทางวิทยาศาสตร์และมานุษยวิทยา

4) ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากธรรมชาติ โดยส่วนใหญ่จะแบ่งลักษณะผลิตภัณฑ์ตามฤดูกาลและสถานที่ อาทิ กิจกรรมการผจญภัยในแหล่งธรรมชาติและป่า กิจกรรมล่าสัตว์หรือสังเกตชีวิตสัตว์ป่า

ทั้งนี้ ปัจจุบันได้มีการบูรณาการผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการสร้างโดยมนุษย์และเกิดจากธรรมชาติเข้าด้วยกันเพื่อวัตถุประสงค์ของการตอบสนองความต้องการที่หลากหลายให้ได้มากขึ้น ซึ่งจะอยู่ในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้และจับต้องไม่ได้ อาทิเช่น

5) ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากกิจกรรมทางธุรกิจ ได้แก่ การมาร่วมประชุม การจัดเลี้ยงและบริการ การจัดแสดงสินค้า

จากปัจจัยหลักที่ส่งผลในการตัดสินใจมาเยือนสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมในสถานที่ท่องเที่ยว อย่างไรก็ตามในการเดินทางมาเยือนสถานที่ต่าง ๆ ของนักท่องเที่ยวจะมีความคาดหวังที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น การพัฒนาและส่งเสริมทรัพยากรที่มีในชุมชนให้เป็นผลิตภัณฑ์หลักจึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยว Benur & Bramwell (2015: 288) จึงกล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวในแหล่งการท่องเที่ยวมี 2 ลักษณะ คือ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวที่อยู่ในกลุ่มพื้นฐานเพื่อสร้างความหลากหลายของแหล่งท่องเที่ยว (Mass Tourism) และการพัฒนาเพื่อสร้างศักยภาพและเพิ่มจำนวนของผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวให้สามารถตอบสนองรูปแบบการท่องเที่ยวทางเลือก (Niche Tourism) โดยภายหลังจากการศึกษาของกลุ่มของผลิตภัณฑ์

ทางการท่องเที่ยวเพื่อกำหนดแนวทางทั้งสองรูปแบบแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือ การกำหนดแนวทางในใช้กระบวนการพัฒนาทั้งแบบคู่ขนานหรือแบบบูรณาการทางแนวคิด ซึ่งในกระบวนการนี้ยังต้องรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์เพื่อสร้างความร่วมมือในเชิงพื้นที่ด้วย

2.2.1 ผลลัพธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหาร

จากแนวคิดที่กล่าวมา ชี้ให้เห็นว่าผลลัพธ์การท่องเที่ยวเป็นปัจจัยที่สามารถสร้างแรงจูงใจและสร้างประสบการณ์ที่ดีแก่นักท่องเที่ยว และจากหนึ่งในข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาผลลัพธ์การท่องเที่ยว คือ ผลลัพธ์สำหรับการท่องเที่ยวทางเลือก ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวประเภทนี้ จึงสรุปได้ว่าผลลัพธ์การท่องเที่ยวมีอิทธิพลต่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

2.3 แนวคิดวัฒนธรรมและการบริโภคอาหารไทยพื้นถิ่นภาคกลาง

วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของหมู่คณะหรือสิ่งที่ทำให้ความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) วัฒนธรรมอาหารไทยจัดเป็นสิ่งที่ถูกสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นมาจากสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ระบบเกษตรกรรม ค่านิยม และการประสานวัฒนธรรมท้องถิ่นกับชนชาติอื่น โดยเข้ามาเพราะการอพยพย้ายถิ่นฐาน การเผยแพร่ศาสนา การค้า และความสัมพันธ์ทางการทูต วัฒนธรรมอาหารไทยถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศที่สามารถบ่งชี้ถึงอัตลักษณ์ประจำชาติ เชื้อชาติ และลักษณะของบุคคลได้ เนื่องจากเกิดจากการสั่งสมภูมิปัญญาจากประสบการณ์และทักษะของบรรพบุรุษแต่ละภูมิภาคในการนำเอาทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้เป็นวัตถุดิบในตำรับอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการถ่ายทอดออกมาเป็นสารอาหารสำหรับใช้บริโภคในครัวเรือนและชุมชนแล้วถ่ายทอดมายังยุคปัจจุบัน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, ม.ป.ป.: 106)

โดยแหล่งวัฒนธรรมหลักในภาคกลางเกิดขึ้นในพื้นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำลำคลองและป่าไม้มีความอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและใช้เส้นทางทางน้ำเป็นเส้นทางคมนาคมหลัก ดังนั้น วัฒนธรรม ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีจึงเกี่ยวพันกับธรรมชาติและวิถีชีวิตในชุมชน

อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากหลายชาติ เนื่องจากประเทศไทยติดต่อกับต่างชาติตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชซึ่งมีทั้งชาวยุโรป ได้แก่ ฝรั่งเศส กรีก เปอร์เซีย โปรตุเกส ส่วนชาวเอเชีย ได้แก่ จีน อินเดีย ญี่ปุ่น ลาว เขมร ด้วยเหตุนี้อาหารในภาคกลางจึงมีที่มาจากหลายที่ เช่น อาหารประเภทแกงเผ็ดใส่เครื่องเทศมาจากประเทศอินเดีย โดยนำมาดัดแปลงให้มีรสชาติถูกปากคนไทย ด้วยการใส่ของสดผสมกับเครื่องเทศ ได้แก่ ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม กระเทียม กะปิ พริก อาหารประเภทผัดก็ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน ส่วนอาหารหวานของไทยที่ได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศคือ ขนมหวานที่ใส่ไข่ เพราะถ้าเป็นขนมไทยแท้ๆ จะมีส่วนผสมเพียงน้ำตาลกับแป้ง ด้านรสชาติอาหารคาว พบว่ามีรสชาติที่หลากหลาย เค็ม เผ็ด มัน ตัวอย่างรายการอาหาร เช่น สายบัวต้มกะทิ สะเดาลวกกับน้ำปลาหวาน กุ้งเผา ต้มส้มกะปิแตงโมอ่อน ขนมจีนซาวน้ำ ขนมจีนน้ำพริก น้ำพริกปลาทุ ส่วนอาหารหวานก็นิยมหวานจัด ตัวอย่างรายการขนมหวาน ได้แก่ ขนมตาล ขนมดอกโสน ขนมโก๋ ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง (ศรุตา นิติวรการ, 2557: 174-175)

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยภาคกลางจะนิยมรับประทานเป็นสำรับในหนึ่งสำรับจะประกอบด้วยอาหาร 4 อย่าง ได้แก่ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก ทั้งนี้เนื่องจากรสชาติของอาหารส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด จึงต้องมีรสเค็ม เปรี้ยว หรือหวานมาเป็นเครื่องแนม หรือเรียกอีกคำว่า “เครื่องชูรส” เพื่อลดความเผ็ดของสำรับอาหารลงและเมื่อรับประทานร่วมกันจะส่งผลให้อาหารสำหรับนั้นกลมกล่อมมากขึ้น (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, ม.ป.ป.: 115) ทั้งนี้ องค์ประกอบหลักของลักษณะอาหารพื้นถิ่นของคนภาคกลางเดิม คือ ข้าว สัตว์น้ำ ผัก ผลไม้ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเป็นพื้นที่ราบลุ่มและมีแหล่งน้ำตลอดภูมิภาค นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหารที่หลากหลายเพื่อช่วยยืดอายุอาหารเพื่อให้สามารถเก็บรักษาไว้บริโภคได้นาน เช่น การทำปลาร้า ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปูดอง

2.3.1 แนวคิดนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอาหาร

นวัตกรรม คือ กระบวนการนำสิ่งใหม่หรือความคิดในการแก้ปัญหาและเป็นกระบวนการสร้างการยอมรับ โดยมีวิธีการดำเนินการตามความคิดและกระบวนการ ด้วยเหตุนี้ นวัตกรรมบริการจึงหมายถึง ความคิดสร้างสรรค์ในกระบวนการพัฒนาลักษณะสินค้า กิจกรรม หรือบริการใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าด้วยการบูรณาการศักยภาพการบริหารจัดการขององค์กร และการสร้างปฏิสัมพันธ์กับลูกค้าอันก่อให้เกิดการสร้างคุณค่าของการบริการ (วลัยลักษณ์ รัตนาวงศ์, ณัฐธิดา สุวรรณโณ และ ชีรศักดิ์ จินดาบถ, 2557: 129) แนวทางการสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์บริการสำหรับร้านอาหารขนาดกลางและขนาดย่อม ประกอบด้วย 3 ประเภท ดังนี้ (Camisona & Monfort-Mir, 2012: 787)

1. นวัตกรรมด้านผลิตภัณฑ์บริการ (Product innovation) คือ การสร้างผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ หรือมีปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญ เช่น การนำเสนอการใช้อุปกรณ์และวัตถุดิบที่ใช้ใหม่ หรือคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น ห้องอาหารมีการสร้างรายการอาหารเมนูและระบบการให้บริการใหม่

2. ด้านกระบวนการจัดการ (Process innovation) คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยมุ่งหวังเพิ่มผลผลิตและประสิทธิภาพ เช่น การใช้อุปกรณ์ระบบอัตโนมัติที่ทำให้มีวิธีการผลิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การบริหารแรงงานที่รวดเร็วและดีขึ้น การมีวิธีการเตรียมความพร้อมด้านพลังงานทดแทนและมีการใช้ประโยชน์จากแหล่งพลังงานใหม่ การประหยัด การใช้ซ้ำ การรีไซเคิล และการจัดโปรแกรมและสุขอนามัยที่ดีขึ้น เป็นต้น

3. นวัตกรรมทางการตลาด (Marketing innovation) เป็นกระบวนการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานโครงสร้างของธุรกิจทั้งภายในและภายนอกซึ่งมีความสัมพันธ์กับการสร้างความร่วมมือของบุคลากรในองค์กรเพื่อพัฒนาศักยภาพของพนักงานในการเปลี่ยนแปลงและออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ การพัฒนาอาชีพของแรงงาน ค่าตอบแทน ส่วนภายนอกมีความสัมพันธ์กับกลยุทธ์การส่งเสริมการขาย การกำหนดราคาและความสัมพันธ์ทางธุรกิจระหว่างธุรกิจกับธุรกิจ และธุรกิจกับภาครัฐ ตัวอย่างนวัตกรรมทางการตลาดของธุรกิจร้านอาหาร เช่น การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์และบริการ หรือความภักดีในตราสินค้าของลูกค้า เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Craig, Rob & Shruti (2016: 223) ยังพบว่า กระบวนการนวัตกรรมร้านอาหารขนาดย่อมและขนาดกลาง (SMEs) ให้มีประสิทธิภาพเชิงบวกยังต้องอาศัย 2 ปัจจัยร่วม ดังนี้

1) การรับรู้ระดับความสามารถของผู้ประกอบการอาหาร (Entrepreneurial self-efficacy; ESE) คือ การรับรู้ถึงกิจกรรมด้านนวัตกรรมของเจ้าของกิจการที่มีต่อการทำงานในภาคธุรกิจ การรับรู้ระดับความสามารถของผู้ประกอบการ ประกอบด้วยปัจจัยหลัก 6 ด้าน ดังนี้ ประกอบด้วย 1) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่และโอกาสทางการตลาด (developing new product and market opportunities) 2) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นนวัตกรรม (building an innovative environment) 3) การค้นหาวัตถุประสงค์หลัก (defining core purpose) 4) การเริ่มต้นความสัมพันธ์กับพันธมิตร (initiating investor relationships) 5) การรับมือกับความท้าทายที่ไม่คาดคิด (coping with unexpected challenges) และ 6) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (developing critical human resources)

2) ทูมนมนุษย์ของผู้ประกอบการ (Human Capital of the restaurant owner) ทูมนมนุษย์ของผู้ประกอบการมีอิทธิพลต่อความสามารถของผู้ประกอบการ และพฤติกรรมการสร้างนวัตกรรมในอนาคต หากผู้ประกอบการมีวุฒิการศึกษาด้านการจัดการร้านอาหารจะสามารถสร้างความมั่นใจในการแก้ปัญหาภาวะความผู้นำและทักษะการบริหารจัดการที่นำไปสู่การเป็นผู้ประกอบการอย่างมืออาชีพ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจที่ก้าวหน้ามีผลทำให้ผู้ประกอบการที่มีคุณวุฒิทางการศึกษาที่สูงจะมีความสามารถในการเข้าใจในการประเมินข้อมูลใหม่ และสามารถแยกความแตกต่างได้ดีขึ้น ทูมนมนุษย์ของผู้ประกอบการร้านอาหารถูกพัฒนาจาก 3 ปัจจัย 1) ประสบการณ์การบริหารงานที่ผ่านมาเพื่อหากระบวนการบริหารงานรูปแบบใหม่ 2) ระดับการศึกษา สอดคล้องกับ Olsen (2015: 186) กระบวนการสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์อาหารขึ้นอยู่กับวิธีการที่ผู้ศึกษานั้นเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อการพัฒนาอาหาร และ 3) ระดับการศึกษาของพนักงานในองค์กรที่ทำหน้าที่ปฏิบัติงานตามคำสั่ง

เกณฑ์การพิจารณานวัตกรรมทางการท่องเที่ยวพื้นฐานมี 2 องค์ประกอบ คือ สิ่งบ่งชี้รูปแบบต่าง ๆ จากนวัตกรรม และผลกระทบของนวัตกรรมที่สามารถสังเกตได้ Hall and Williams (2008: 5) ส่วนเกณฑ์การวัดระดับนวัตกรรมในอุตสาหกรรมอาหารและบริการจะสามารถใช้การสอบถามระดับการรับรู้การตอบสนองความต้องการขณะใช้บริการเมื่อเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของการให้บริการกับคู่แข่งด้วยเกณฑ์การให้คะแนน 7 ระดับ คือ 1 ไม่พึงพอใจ และ 7 ยอดเยี่ยม (1 disadvantage และ 7 great advantage) Lin (2013: 1631) นอกจากนี้ Grissemann, Plank & Brunner-Sperdin (2013: 353) ยังระบุถึงเกณฑ์การประเมินระดับนวัตกรรมด้านอาหารจะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และกิจกรรมที่ผู้บริโภคได้มีส่วนร่วมในการออกแบบหรือสร้างนวัตกรรมอาหารขึ้นมาใหม่ด้วย

2.3.2 แนวทางในการพัฒนารูปแบบและเพิ่มมูลค่าของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

เนื่องจากนักท่องเที่ยวมีพฤติกรรมในปัจจุบันมีความสนใจสุนทรียขณะรับประทานอาหารมากขึ้น การนำทุนทางทรัพยากรมาต่อยอดให้เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวจึงเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบและเพิ่มมูลค่าของการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่สามารถเริ่มต้นจากระดับชุมชนจนถึงอุตสาหกรรม ประกอบด้วย 4 แนวทาง ดังนี้ (Hjalager & Richards, 2011)

1. การพัฒนาความเป็นพื้นที่ เป็นการพัฒนาหรือพัฒนาวิธีการประกอบอาหารและรูปแบบการท่องเที่ยวของแต่ละท้องถิ่น โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ประสบการณ์จากอาหารที่มีอยู่เฉพาะถิ่นนั้น โดยเฉพาะวัตถุดิบตามฤดูกาล

2. การพัฒนาแบบแนวระนาบ คือ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เดิมให้มีคุณภาพและปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยว โดยควรมีการใช้วัตถุดิบที่มีใบรับรองคุณภาพมาเป็นส่วนเสริมแสดงกระบวนการควบคุมคุณภาพของผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้ยังควรพัฒนารายการอาหารที่มีเรื่องราวเชื่อมโยงกับวิถีของท้องถิ่นหรือตำนานต่าง ๆ

3. การพัฒนาแบบแนวตั้ง คือ การวางแผนเพื่อขยายช่องทางการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่นให้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมระหว่างการเดินทางที่ไม่ใช่เพียงร้านอาหาร เช่น การจัดตั้งชุมชนอาหารพื้นถิ่นในจุดพักรถ การเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมการจัดการฟาร์ม การจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ชุมชนที่แสดงถึงวัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ในวิถีชีวิตของชุมชน การจัดเทศกาลอาหารประจำชุมชน การสอนการปรุงอาหารพื้นถิ่น

4. การพัฒนาแบบเส้นทแยง คือ การวางแผนจัดการที่ผสมผสานความคิดสร้างสรรค์กับองค์ความรู้ท้องถิ่นเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวในระดับกว้างหรือสู่ระดับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวสากล ดังนั้น การเพิ่มศักยภาพด้านความรู้ของคนในชุมชนถือเป็นสิ่งสำคัญ จึงควรมีส่วนร่วมในการเข้าฝึกอบรมหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้แล้วยังรวมถึงการทำการตลาดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างการรับรู้และแรงจูงใจ

อย่างไรก็ตามเพื่อสร้างความยั่งยืนแก่ผลิตภัณฑ์ กระบวนการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ผู้พัฒนาควรคำนึงถึงจุดต่างหรืออัตลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ที่สร้างขึ้นโดยจำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน กรมการท่องเที่ยว (2560: 42) ได้เสนอแนวทางการสร้างจุดต่างของผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว 3 ประเด็น ดังนี้ 1) การสร้างความรู้สึกรักของการเป็นเจ้าของทั้งในมุมมองของนักท่องเที่ยวและชุมชน 2) การสร้างความรู้สึกรักของการได้เป็นหนึ่งเดียวที่ไม่สามารถหาที่อื่นได้หรือผลิตภัณฑ์นั้นไม่ซ้ำกับใคร และ 3) การสร้างความรู้สึกรักของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมท่องเที่ยวต่าง ๆ

สำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารในสถานการณ์ที่ตลาดมีการแข่งขันสูงและผู้บริโภคมีทางเลือกในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และบริการจำนวนมาก ผลิตภัณฑ์อาหารและบริการจึงจำเป็นต้องตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างแท้จริงหรือใช้ผู้บริโภคเป็นศูนย์กลาง การใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบเพื่อสร้างนวัตกรรมอาหารจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถค้นหาความต้องการที่แท้จริงของผู้บริโภคโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีทันสมัยแต่อาศัยกระบวนการที่เริ่มต้นจากผู้บริโภคด้วยการทำความเข้าใจลูกค้าอย่างลึกซึ้ง จากนั้นจึงเป็นการค้นหาแนวทางพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารให้ตอบสนองและสร้างความแตกต่างให้กับผลิตภัณฑ์ในตลาด (สถาบันอาหาร, 2563)

2.4 อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นสินค้าที่มีมูลค่าสูงและมีความต้องการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้บริโภคตระหนักในปัญหาสุขภาพ และค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะประชากรผู้สูงอายุและประชากรเมือง ประเทศไทยมีโอกาสสูงในการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพที่หลากหลาย จากการนำผลิตผลทางการเกษตรมาเพิ่มมูลค่า โดยนำมาใช้เป็นวัตถุดิบเพื่อปรุง/แปรรูปเป็นอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับโรคต่าง ๆ ซึ่งเมื่อบริโภคจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อ

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

เรื้อรัง และโรคสำคัญของผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพดี เป็นการเสริมจุดแข็งของอาหารไทยที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว ให้โดดเด่นยิ่งขึ้น ซึ่งจะเพิ่มโอกาสทางการตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศ (กมล เลิศรัตน์ และคณะ, 2561)

อาหารเพื่อสุขภาพ มีความหมายกว้าง และมีหลายชนิดเมื่อพูดถึงอาหารเพื่อสุขภาพ หากให้ความหมายในภาพกว้าง อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในปริมาณเหมาะสม ที่ปรุงอย่างถูกต้อง จากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติมีส่วนผสมที่สร้างปัญหาต่อสุขภาพต่ำ และมีส่วนผสมของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหรือสารสกัดที่ได้จากสารดังกล่าวเพิ่มเติม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และมีส่วนช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ

2.4.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

ในภาพกว้าง อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในปริมาณเหมาะสม ที่ปรุงอย่างถูกต้อง จากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติมีส่วนผสมที่สร้างปัญหาต่อสุขภาพต่ำ (น้ำตาล สารให้ความเค็ม และไขมัน) และมีส่วนผสมของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหรือสารสกัดที่ได้จากสารดังกล่าวเพิ่มเติมเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และมีส่วนช่วยป้องกันและ/ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง อ้วน เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็งบางชนิด เป็นต้น รวมทั้งโรคสำคัญในผู้สูงอายุ เช่น กระดูกและข้อ สมอเสื่อม

2.4.2 ชนิดของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพมีหลายชนิด และมีชื่อเรียก ความหมายหรือคำจำกัดความ และกฎระเบียบหรือกฎหมายควบคุม แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแต่ละประเทศ ได้จัดแบ่งอาหารเพื่อสุขภาพออกเป็น 4 ชนิด เพื่อให้เป็นสากลสอดคล้องกับของต่างประเทศ

ตามลำดับความง่ายในการผลิต กฎระเบียบที่ควบคุม กระบวนการผลิต การแปรรูป การค้า และการบริโภค โดยอาศัยข้อมูลที่ประมวลมาจากแหล่งต่าง ๆ

ตามความเป็นจริง อาหารท้องถิ่น (Traditional foods) หรืออาหารพื้นเมืองของไทยที่รับประทานกันอยู่ในชีวิตประจำวัน มีคุณค่าด้านโภชนาการสูงอยู่แล้ว และหลายตำรับมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากมีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศอยู่ด้วย ซึ่งมีทั้งที่เป็นอาหารมื้อหลัก เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า แกงเหลือง และพบว่ามีงานวิจัยที่นำน้ำแกงไปทดลองกับเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวในจานเพาะเชื้อเปรียบเทียบกับยารักษามะเร็ง ผลปรากฏว่า แกงเลียง แกงส้มและแกงป่า สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ร้อยละ 45 แกงเหลืองและต้มยำร้อยละ 25 และ 30 ตามลำดับ (ยาสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ร้อยละ 70) สรุปว่าน้ำแกงเลียง แกงส้ม แกงป่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งตายแบบธรรมชาติได้ดี และทำให้เซลล์ผิดปกติลดลง

แต่ในยุคปัจจุบัน การใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้พฤติกรรมในการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป จากการปรุงเองมาเป็นซื้ออาหารสำเร็จรูปในลักษณะอาหารจานด่วนมารับประทานเพิ่มขึ้น ทั้งตำรับอาหารไทยและตำรับต่างประเทศ (อาหารจานด่วน) ทำให้มีความเสี่ยงด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การ

รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่สมดุล เสี่ยงรับประทานเฉพาะอาหารที่ถูกปาก ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ บางชนิดขาดหรือเกินความต้องการของร่างกาย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีปัญหาสุขภาพจากโรค NCDs ได้แก่ โรคอ้วนและโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ตำรับอาหารที่ปรุงจำหน่ายมักจะเน้นความอร่อยเป็นหลัก ส่วนใหญ่มีรสจัด ทั้ง เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด มีการใช้สารปรุงรส สารกันเสีย และที่สำคัญก็คือ มีการเปลี่ยนวัตถุดิบจากเดิมที่มีสารพิษจากธรรมชาติสูงที่ได้จากธรรมชาติ หรือผลิต โดยไม่ใช้สารเคมีหรือใช้สารเคมีน้อย ไปเป็นชนิดที่ปลูกเป็นการค้า ที่มีความเสี่ยงจากสารเคมีตกค้างสูง ตัวอย่างเช่น แกงส้มดอกแคหรือมะรุ้ม เปลี่ยนเป็นแกงส้มฝักกาดขาว ใส่อ้วฝักยาว เป็นต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนา ยกระดับอาหารท้องถิ่นของไทย ให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละชนิด ตามความเหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่ซึ่งจะทำให้อาหารไทยมีมูลค่าสูงขึ้น จุดเน้นที่สำคัญก็คือการทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในทุกองค์ประกอบของห่วงโซ่มูลค่าด้านเกษตรและอาหาร ได้รับผลประโยชน์ตอบแทนอย่างเหมาะสมและเป็นธรรม รวมทั้งการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค ในเรื่องอาหารและโภชนาการที่เชื่อมโยงกับสุขภาพ โดยเฉพาะกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ชนิดที่ 1 อาหารท้องถิ่น + (Traditional foods plus)

เป็นอาหารที่พัฒนาต่อยอดมาจากอาหารท้องถิ่น ที่อร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ มีการเพิ่มจุดเน้นเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค ได้แก่การปรุงหรือแปรรูปอย่างเหมาะสม ใช้วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ หรือจากการผลิตแบบอินทรีย์หรือแบบอื่นที่ได้รับการรับรองความปลอดภัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดรสชาติเผ็ด หวาน มัน และเค็ม ไม่ใช้สารกันเสีย สารปรุงรส สีสังเคราะห์ และมีข้อมูลทางวิชาการระบุถึงชนิดและประโยชน์ของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหรือสารพิษจากธรรมชาติที่มีอยู่ในวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารในตำรับอาหาร

ชนิดที่ 2 อาหารฟังก์ชัน /เฉพาะพันธุกิจ (Functional foods)

อาหารฟังก์ชันเป็นอาหารที่ใช้ในเชิงพาณิชย์ที่ทางอุตสาหกรรมอาหารในประเทศที่พัฒนาแล้วได้พัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภค ที่ต้องการอาหารที่มีรสชาติดีสะดวกในการรับประทาน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยเฉพาะช่วยลดความเสี่ยงและ/หรือป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้บริโภคที่เกิดจากรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่ครบหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ชนิดที่ 3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary supplements)

ผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ ได้แก่ วิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์จากพืชหรือสัตว์ ซึ่งรวมถึงสารเข้มข้น สารเมตาโบไลต์ ส่วนประกอบหรือสารสกัด สารสังเคราะห์เลียนแบบ รวมทั้งการนำสารอาหารหรือสารอื่นดังกล่าวมาผสมกัน อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น ซึ่งผู้บริโภคที่มีสุขภาพปกติใช้รับประทานโดยตรง นอกจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติโดยคาดหวังทางด้านส่งเสริมสุขภาพ

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนธ์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ชนิดที่ 4 อาหารทางการแพทย์(Medical foods)

ตามคำจำกัดความของสำนักงานอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ภายใต้ The Orphan Drug Act of 1984 อาหารทางการแพทย์ หมายถึง ผลิตภัณฑ์อาหารที่คิดค้นขึ้น โดยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน ที่เป็นการประเมินทางการแพทย์โดยเฉพาะผลการทดสอบในมนุษย์ ที่ไม่ใช่ยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ใช้เป็นโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค ผู้ที่ไม่สามารถรับประทานอาหารปกติได้อย่างเพียงพอ หรือผู้ที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่ต้องการสารอาหารบางอย่างมากหรือน้อยเป็นพิเศษ โดยที่ไม่สามารถได้จากการบริโภคอาหารทั่วไป การใช้อาหารชนิดนี้ต้อง



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 วิธีการดำเนินการวิจัย

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย คณะผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิธีดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยคุณภาพ ประกอบด้วย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1.1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาศักยภาพ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอภัยเสบสำหรับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี ด้วยวิธีการวิเคราะห์คำตอบส่วนข้อคำถามปลายเปิดจากนักท่องเที่ยว และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ประกอบการธุรกิจร้านอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มจังหวัดเพชรบุรี โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) โดยทำการตรวจสอบข้อมูลเรื่องเดียวกันจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งที่มีความแตกต่างกัน จนกระทั่งข้อมูลที่ได้ถึงจุดอิ่มตัว (Theoretical Saturation)

ขั้นตอนที่ 2 วิธีดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3 เพื่อพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และบูรณาการตำรับอาหารและสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research: PAR) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 2.1 ขั้นเตรียมก่อนการปฏิบัติการวิจัย

2.1.1 นักวิจัย ทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยอันนำไปสู่การออกแบบการวิจัย ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยว แนวคิดหลังนวมัยและการจัดการธุรกิจอุตสาหกรรมบริการหลังนวมัย แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร แนวคิดจิตวิทยาผู้บริโภค แนวคิดวัฒนธรรมและการบริโภคอาหารไทยท้องถิ่นภาคกลาง แนวคิดนวัตกรรมและการพัฒนาตำรับอาหาร แนวคิดอาหารพื้นถิ่นจังหวัดเพชรบุรี โดยศึกษาค้นคว้าจากหนังสือวิชาการ บทความวิชาการและวิจัยจากวารสาร บทความออนไลน์จากหน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังรวมถึงการวางแผน

ระเบียบวิธีวิจัยที่มีลักษณะพยายามเรียนรู้จากชุมชน เป็นที่ปรึกษา การให้คำแนะนำ และสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาและถ่ายทอดขยายความรู้

2.1.2 การเตรียมชุมชน เป็นชุมชนที่มีศักยภาพในการส่งเสริมให้เกิดกระบวนการท่องเที่ยวเชิงอาหารและมีความต้องการในการแก้ปัญหาและมียุทธศาสตร์ความรู้ในชุมชน และเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลแก่การวิจัยสู่การหาคำตอบของการวิจัย

2.1.3 การเตรียมหน่วยงานในท้องถิ่น คือ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่จากภาครัฐและเอกชน ส่วนงานต่าง ๆ ซึ่งเป็นผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัย และนำผลที่ได้ไปขยายผลต่อยังชุมชนอื่น ๆ สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มีดังนี้

2.1.3.1 เป็นผู้ที่อาศัยในเขตพื้นที่อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

2.1.3.2 เป็นลูกหลานที่เกี่ยวข้องกับการสืบทอดมรดกวัฒนธรรมอาหารในพื้นที่อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

2.1.3.3 เป็นบุคลากรของหน่วยงานส่วนท้องถิ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลพื้นที่อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

2.1.4 วิธีการเลือกพื้นที่ศึกษา คณะผู้วิจัยคัดเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจง (Purposive Selection) และพิจารณาเลือกพื้นที่วิจัย คือ เขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เนื่องจากเป็นพื้นที่มีประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร สมุนไพร อาหารพื้นถิ่น มีการจัดตั้ง วิสาหกิจท่องเที่ยวโดยชุมชนด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารในอำเภอบ้านลาด และแกนนำในชุมชนที่มีความสนใจและพร้อมให้ความร่วมมือในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2.2 การปฏิบัติการวิจัย กำหนดขั้นตอนการศึกษาในพื้นที่วิจัย แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 การวางแผน (Plan) ประกอบด้วย

2.2.1.1 การสำรวจข้อมูลพื้นฐานและศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่นในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี ศึกษาความคิดเห็น ผลกระทบ และข้อเสนอแนะของสมาชิกในชุมชนต่อการจัดการอาหารพื้นถิ่น

2.2.1.2 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับชุมชน ด้วยการกำหนดบทบาทระหว่างผู้วิจัยและผู้นำชุมชนให้เข้าใจกระบวนการศึกษา วัตถุประสงค์ เป้าหมายและความคาดหวังในการแก้ปัญหา เพื่อให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจตรงกันถึงสาเหตุของความร่วมมือในการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรี โดยผู้นำชุมชนเพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เช่น ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตัวแทนชาวบ้าน ตัวแทนพ่อครัวและแม่ครัว ตัวแทนประชาชนชาวบ้าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกประกอบด้วย มีความเต็มใจและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีที่พักอาศัยในชุมชน เป็นที่ยอมรับของชุมชน มีเวลาเพียงพอในการเข้าร่วมกิจกรรม

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

2.2.1.3 การวิเคราะห์ปัญหาพร้อมกับชุมชนเพื่อกำหนดแนวทางการการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรี ด้วยการสนทนากลุ่มเพื่อนำเสนอผลการศึกษาข้อมูลจากการสำรวจจากจุดประสงค์ข้อที่ 1 และการวิเคราะห์ศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นในชุมชนเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรีเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับชุมชนและประเมินปัญหาและความต้องการของชุมชน (Needs Assessment) ควบคู่กับการประเมินความเป็นไปได้ในด้านทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อนำไปสู่การวางแผนการพัฒนา ประกอบด้วย การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้านการออกแบบเพิ่มภูมิคุ้มกันรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ตำรับ ต่อไป

2.2.2 การปฏิบัติการ (Action) พัฒนาตำรับอาหารและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีด้วยกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้วิจัยและผู้นำชุมชนควบคู่กับการจัดสนทนากลุ่มเพื่อประเมินผลและหาฉันทามติที่มีต่อตำรับอาหารและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี ประกอบด้วย การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้านการออกแบบเพิ่มภูมิคุ้มกันเพิ่มภูมิคุ้มกันรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ตำรับ

2.2.3 การสังเกต (Observation) เป็นกระบวนการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การบันทึกอย่างเป็นระบบเพื่อบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสัมภาษณ์ (interviews) เพื่ออธิบายสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

2.2.4 การสะท้อนผล (Reflection) เป็นระยะที่ชุมชนนำผลการดำเนินงานการจัดกิจกรรมพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้านการออกแบบของจังหวัดเพชรบุรีไปปฏิบัติ ด้วยการบูรณาการตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้านการออกแบบของจังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี เพื่อประเมินและยกระดับผลการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรี

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปผลการวิจัย นำผลการวิจัยมาเรียบเรียง วิเคราะห์ข้อมูล และประมวลผลอย่างเป็นระบบตามพื้นฐานความเป็นจริงร่วมกับการอภิปรายผลตามหลักวิชาการเพื่อเป็นองค์ความรู้ใหม่

3.2 การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี

ขั้นตอนที่ 1.1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาศักยภาพ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี

ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่นที่ต้องพัฒนา ภูมิปัญญา และตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี จากนั้นวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสร้างเป็นทฤษฎีฐานราก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดข้อมูลและประชากรที่จะศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ ทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยว แนวคิดหลังนวมัยและการจัดการธุรกิจอุตสาหกรรมบริการหลังนวมัย แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร แนวคิดจิตวิทยาผู้บริโภค แนวคิดวัฒนธรรมและการบริโภคอาหารไทยท้องถิ่นภาคกลาง แนวคิดนวัตกรรมและการพัฒนาตำรับอาหาร แนวคิดอาหารพื้นถิ่นจังหวัดเพชรบุรี โดยศึกษาค้นคว้าจากหนังสือวิชาการ บทความวิชาการและวิจัยจากวารสาร บทความออนไลน์จากหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ลงเก็บข้อมูลพื้นที่ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญการประกอบอาหารและอาหารพื้นถิ่น ประชาชนชุมชน ผู้บริหารสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเพชรบุรี เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เช่น วัฒนธรรมการบริโภคและคุณลักษณะของอาหารพื้นถิ่น วัตถุประสงค์และภูมิปัญญาวิธีการประกอบอาหาร ตำรับอาหารพื้นถิ่น และศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่น ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

3. ลงเก็บข้อมูลพื้นที่ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญการประกอบอาหารและอาหารพื้นถิ่นในจังหวัด ประชาชนชุมชน ผู้บริหารสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เช่น วัฒนธรรมการบริโภคและคุณลักษณะของอาหารพื้นถิ่น วัตถุประสงค์และภูมิปัญญาวิธีการประกอบอาหาร ตำรับอาหารพื้นถิ่นและศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่น ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. ตัวผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีแนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยว แนวคิดหลังนวมัยและการจัดการธุรกิจอุตสาหกรรมบริการหลังนวมัย แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร แนวคิดจิตวิทยาผู้บริโภค แนวคิดวัฒนธรรมและการบริโภคอาหารไทยท้องถิ่นภาคกลาง แนวคิดนวัตกรรมและการพัฒนาตำรับอาหาร แนวคิดอาหารพื้นถิ่นจังหวัดเพชรบุรี

2. แนวข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิดด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ในหัวข้อวัฒนธรรมการบริโภคและคุณลักษณะของอาหารพื้นถิ่น วัตถุประสงค์และภูมิปัญญาวิธีการประกอบอาหาร ตำรับอาหารพื้นถิ่น และศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่น ซึ่งสร้างแนวข้อคำถามด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี จากข้อมูลหัตถ์ภูมิ เอกสารวิชาการ งานวิจัย และจากการสังเกต การสัมภาษณ์

3. เครื่องบันทึกเสียงและบันทึกภาพ ได้แก่ โปรแกรมบันทึกเสียงในมือถือสมาร์ตโฟน ไอแพด (iPad) สำหรับจดบันทึก และกล้องถ่ายรูปใช้สำหรับการบันทึกภาพ

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของแนวข้อคำถาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่นที่ไม่ใช่ผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัย จำนวน 4 ท่าน (Yu & Sun, 2019) จากนั้นนำปัญหาที่พบมาพัฒนาข้อคำถามก่อนนำไปใช้จริง

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) และการตรวจสอบเส้าอื่น ๆ ได้แก่ เส้าด้านตัวผู้วิจัย (Investigator Triangulation) และเส้าด้านทฤษฎี (Theoretical Triangulation) โดยทำการตรวจสอบข้อมูลเรื่องเดียวกันจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งที่มีความแตกต่างกัน จนกระทั่งข้อมูลที่ได้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมหรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Theoretical Saturation) (สุภางค์ จันทวานิช, 2556)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบข้อมูลด้วยการถอดการบันทึกเสียงและภาพของการสัมภาษณ์ด้วยการจัดรูปแบบเนื้อหาที่ถอดความด้วยวิธีการพิมพ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้นจัดทำดัชนีคำของข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อค้นหาและระบุคำหรือวลีหลัก จากนั้นทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จัดเป็นหมวดหมู่ 4 ด้าน คือ วัฒนธรรมการบริโภคและคุณลักษณะของอาหารพื้นถิ่น วัตถุประสงค์ภูมิปัญญาวิธีการประกอบอาหาร และศักยภาพด้านอาหารพื้นถิ่น เพื่อทำการสร้างข้อสรุปชั่วคราวโดยการเขียนเป็นประโยคที่แสดงความสัมพันธ์กันระหว่างคำหลักที่ค้นพบ และสร้างเป็นบทสรุปของแต่ละประเด็นที่มีความสัมพันธ์กันจนเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลชุดเดียวกันและสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์สู่ทฤษฎีฐานรากเพื่อนำไปสู่การวิจัยขั้นต่อไป

2. วิธีการเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรี เพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

การวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชนเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรี ด้วยการสนทนากลุ่มเพื่อนำเสนอผลการศึกษาข้อมูลจากการสำรวจจากจุดประสงค์ข้อที่ 1 และการวิเคราะห์ศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น ในชุมชนเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรีเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับชุมชนและประเมินปัญหาและความต้องการของชุมชน (Needs Assessment) ควบคู่กับการประเมินความเป็นไปได้ในด้านทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อนำไปสู่การวางแผนการพัฒนา ประกอบด้วย การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอภเสบรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ตำรับ ต่อไป

1.1 ปฏิบัติการ (Action) เพื่อพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรีด้วยกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้วิจัยและผู้นำชุมชนควบคู่กับการสังเกต (Observation) เป็นกระบวนการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การบันทึกอย่างเป็นระบบเพื่อบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสัมภาษณ์ (interviews) เพื่ออธิบายสถานการณ์ที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และมีการจัดสนทนากลุ่มเพื่อประเมินผลและหาฉันทามติที่มีต่อการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอภเสบของจังหวัดเพชรบุรี ดังนี้

1.1.1 การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอภเสบรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ตำรับ และนำไปทดสอบชิมด้วยเทคนิคการทดสอบเชิงพรรณนา (Descriptive Analyses) ซึ่งเป็นการทดสอบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ขึ้นมาใหม่ที่อาศัยการบ่งพิสูจน์ และอธิบายคุณลักษณะทางประสาทสัมผัส (ลักษณะปรากฏ เนื้อสัมผัส เสียง กลิ่นรส และความรู้สึกในปาก) ด้วยการใช้แบบประเมินสเกลเส้นตรง (Anchored Line Scale) ที่ระบุคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของอาหาร (Attributes) และคำพูดที่ใช้บ่งบอกหัวท้ายของสเกล (Word Anchors) จำนวน 2 ขั้ว โดยใช้ผู้ทดสอบชิมที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่น หรือเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีและมีความคุ้นเคยกับคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของอาหาร จำนวน 5 คน เพื่อประเมินคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสของแต่ละตำรับสู่การวิจัยขั้นต่อไป และนำผลเชิงปริมาณไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จากนั้นจัดเป็นสำรับ (Set Menu) อาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นตามหลักการบริการอาหารแบบสากลที่มีการสะท้อนถึงใช้ภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบด้านสมุนไพร การประกอบอาหารพื้นถิ่น

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย

1. สถานที่ประกอบอาหารในชุมชน และอุปกรณ์ครัวสำหรับการพัฒนาตำรับ
2. ห้องปฏิบัติการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร และอุปกรณ์ครัวสำหรับการพัฒนาตำรับ
3. วัตถุดิบและเครื่องปรุงรส
4. แบบประเมินทางประสาทสัมผัสแบบสเกลเส้นตรง
5. อุปกรณ์ชุดทดสอบชิม ได้แก่ งาน ช้อน ส้อม และแก้วน้ำ
6. แบบบันทึกภาคสนามของผู้วิจัย (Field Note) และอุปกรณ์บันทึกข้อมูล ได้แก่ สมุดจดบันทึก ปากกา กล้องถ่ายภาพ และเครื่องบันทึกเสียง
7. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) เป็นแนวข้อคำถามปลายเปิดและมีลักษณะแนวข้อคำถามแบบกว้าง ๆ ไม่ตายตัว และยืดหยุ่น และกำหนดประเด็นให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา โดยพัฒนาจากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลระดับลึกมากที่สุด โดยใช้สัมภาษณ์กับผู้นำชุมชน ประชาชนชาวบ้าน นักวิชาการ
8. แบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการจัดสนทนากับกลุ่มผู้นำชาวบ้าน ประชาชนชาวบ้าน และนักวิชาการเพื่อถอดบทเรียน ความรู้ ศึกษาความคิดเห็นของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม และประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลเชิงปริมาณจากผลการทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ
2. นำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่นระหว่างการทดสอบทางประสาทสัมผัส มาเรียบเรียงและสรุปประเด็นจากการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation)

3. วิธีการเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อบูรณาการตำรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และสำหรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของจังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร การจัดประชุมกลุ่มย่อยโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ด้านอาหารและอาหารพื้นถิ่น และนักท่องเที่ยว เพื่อบูรณาการสำหรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของจังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ของจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้วิธีการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อระดมความรู้และเก็บรวบรวมข้อมูลในการค้นหาคำตอบของการบูรณาการสำหรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของจังหวัดเพชรบุรีที่พัฒนากับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัด ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Sampling and Key Information) ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านและนักท่องเที่ยว จำนวนทั้งสิ้น 20 คน ดังนี้

1. ผู้บริหารหรือตัวแทนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวจังหวัดเพชรบุรี และผู้ประกอบการหรือตัวแทนด้านการท่องเที่ยว หรือธุรกิจร้านอาหารพื้นถิ่นในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 คน
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่น การประกอบอาหาร และอุตสาหกรรมบริการอาหาร จำนวน 5 คน
3. นักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางมาเยือนจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 10 คน

วิธีการวิจัย

ทำการศึกษาโดยจัดแบ่งกลุ่มผู้ร่วมสนทนาแบบโต๊ะกลม จำนวน 4 กลุ่ม จากนั้นรับฟังการนำเสนอเนื้อหาจากผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ร่วมกับรับประทานอาหารพื้นถิ่นแบบสำหรับจำนวน 1 สำหรับ และสนทนาแบ่งปันประสบการณ์และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เกี่ยวกับการบูรณาการสำหรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการด้านการอีกเสบของจังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี โดยระหว่างการสนทนาดังนั้น ผู้วิจัยทำการสังเกตและจดบันทึก (Observation and Field note) ด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมสนทนาดูแลร่วมอภิปราย ตอบโต้ แสดงความคิดเห็น ถ่ายทอดประสบการณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยจนเกิดข้อมูลหลั่งไหล (flow) จากการสร้างปฏิสัมพันธ์แนวราบระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ดำเนินการสนทนา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. ตัวผู้วิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและครบถ้วน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องมีความไวทางทฤษฎี (Theoretical Sensitivity) ซึ่งเกิดจากการเตรียมความรู้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร อาหารพื้นถิ่นและบริการอาหาร ร่วมกับการใช้คุณสมบัติลักษณะส่วนตัว ภูมิหลังทางการศึกษา การฝึกอบรมและประสบการณ์ในการทำงานด้านอาหาร

2. แนวข้อคำถามและแบบแนวทางในการสัมภาษณ์ เนื่องจากผู้เข้าร่วมการสนทนาดูแลเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวข้อคำถามปลายเปิดแบบไม่มีโครงสร้าง ซึ่งสร้างแนวคำถามจาก 3 ส่วนหลัก คือ มโนทัศน์หรือประเด็นการศึกษา (study concept) คำถามหรือประเด็นการสนทนา (questions) และประเด็นในการซักถาม (ชาย โพธิสิตา, 2550)

3. เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกวิดีโอ ได้แก่ โปรแกรมบันทึกเสียงในมือถือสมาร์ทโฟน และ ไอแพด (iPad) สมุดจดบันทึกและปากกาและเลขานุการผู้จัดบันทึกการสนทนาดูแล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย

เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่มผู้วิจัยใช้การตรวจสอบการใช้ข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) โดยพิจารณาจากช่วงเวลา สถานที่ และบุคคลที่แตกต่างกัน การตรวจสอบเส้าอื่น ๆ ประกอบด้วย เส้าด้านตัวผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ทำหน้าที่จดบันทึกระหว่างการประชุมกลุ่ม ซึ่งจะเปรียบเทียบข้อมูลถึงความเหมือนกันหรือแตกต่างกัน เส้าด้านทฤษฎีทำการตรวจสอบข้อมูลเรื่องเดียวกันจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งจนกระทั่งข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Theoretical Saturation)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เริ่มจากการถอดการบันทึกภาพและเสียงของการสนทนากลุ่มจากกล่องวิดีโอ เครื่องมือบันทึกเสียง และจากรายงานการสนทนากลุ่ม ด้วยการจัดเนื้อหาที่ถอดความด้วยวิธีการแบบคำต่อคำ (Verbatim) จากนั้นจัดทำดัชนีคำของข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อค้นหาและระบุคำหรือวลีหลักและทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ถึงความเหมาะสมของการบูรณาการสารอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของจังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี เพื่อทำการสร้างข้อสรุปชั่วคราวโดยการเขียนเป็นประโยคที่แสดงความสัมพันธ์กันระหว่างคำหลักที่ค้นพบ และสร้างเป็นบทสรุปของแต่ละประเด็นที่มีความสัมพันธ์กันจนเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลชุดเดียวกันและสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์สู่ข้อสรุปเพื่อนำไปสู่การวิจัยขั้นต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

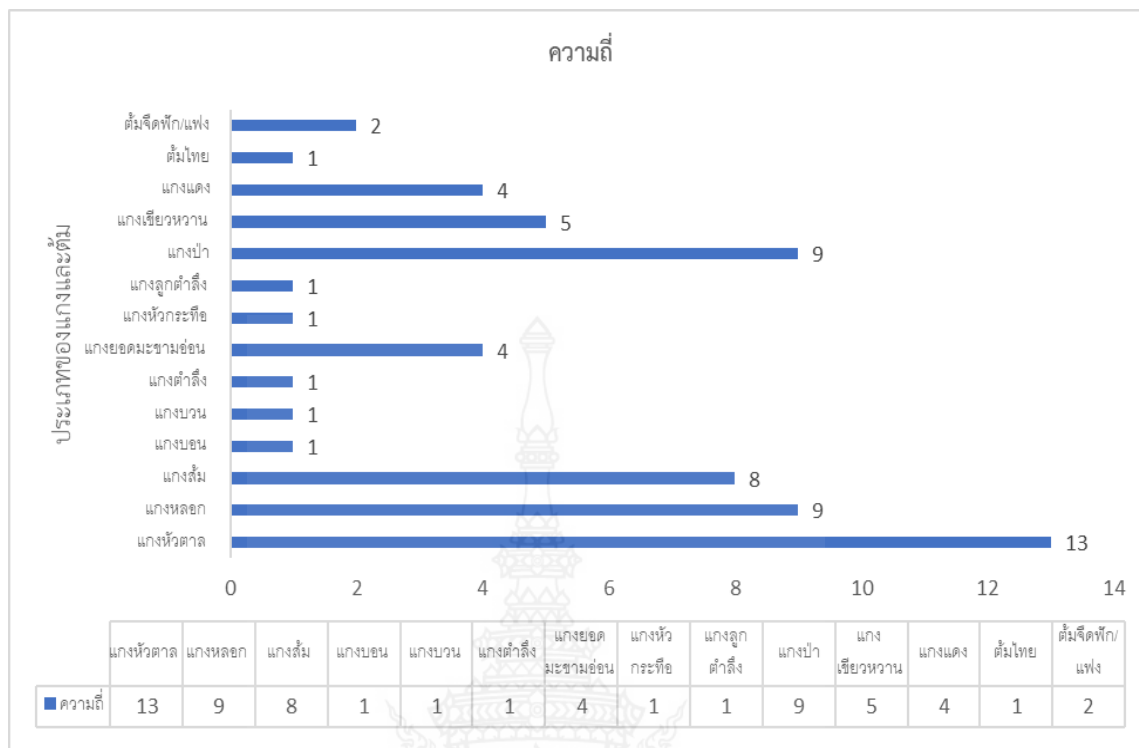
วิธีดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยคุณภาพ ประกอบด้วย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาศักยภาพ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอวกาศสำหรับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี ด้วยวิธีการวิเคราะห์คำตอบส่วนข้อคำถามปลายเปิดจากนักท่องเที่ยว และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ประกอบการธุรกิจร้านอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มจังหวัดเพชรบุรี โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) โดยทำการตรวจสอบข้อมูลเรื่องเดียวกันจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งที่มีความแตกต่างกัน จนกระทั่งข้อมูลที่ได้ถึงจุดอิ่มตัว (Theoretical Saturation)

4.1.1 ประเภทและรายการอาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมในอำเภอบ้านลาด

ผลการการศึกษาและสำรวจประเภทรายการอาหารที่มีการใช้สมุนไพรเป็นส่วนผสมในการประกอบอาหารของชาวอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี สมุนไพรที่ใช้ไม่เพียงช่วยเพิ่มรสชาติและความหอมให้กับอาหาร แต่ยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยบำรุงสุขภาพของผู้บริโภค มีดังนี้

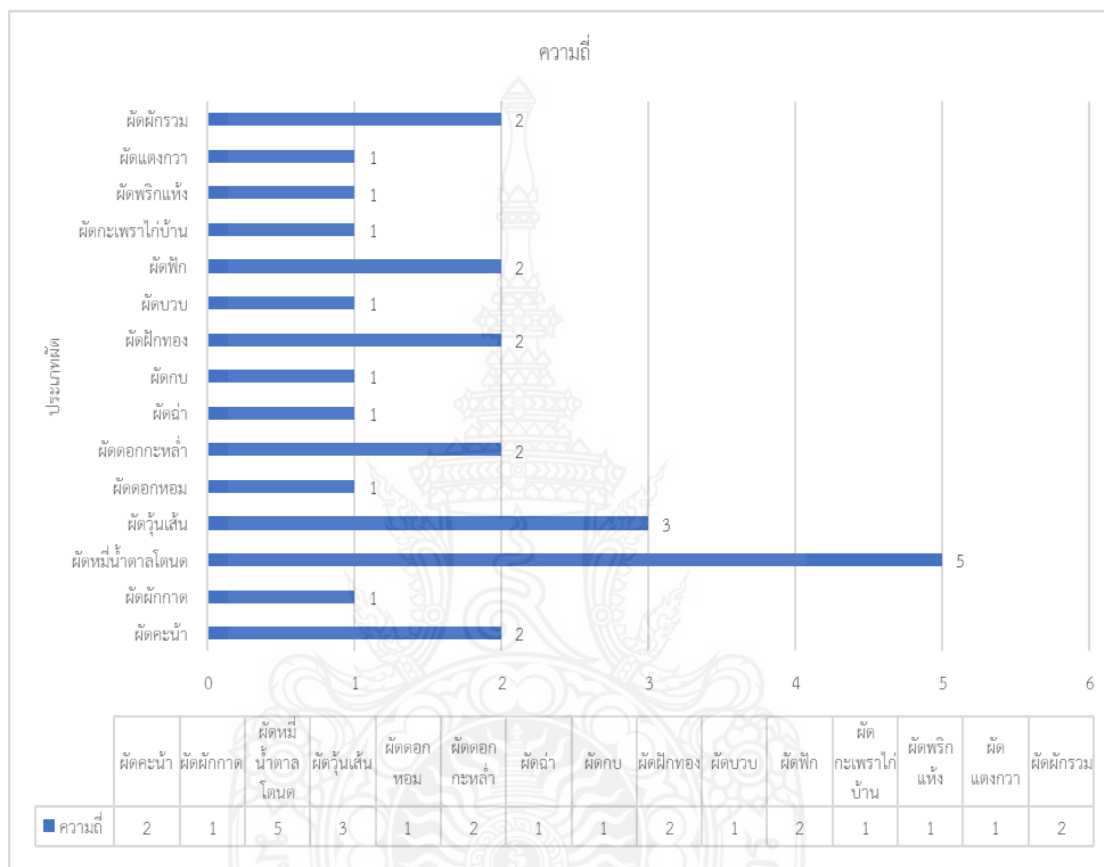
4.1.1.1 ประเภทแกง/ต้ม 1) แกงหลอก, 2) แกงหัวโตนด, 3) แกงส้มดอกแค, 4) แกงส้มมะรุ้ม, 5) แกงป่าเนื้อ, 6) แกงเขียวหวานไก่, 7) แกงใบมะขามกับหอยตากแห้ง, และ 8) ต้มฟัก สมุนไพรที่ใช้: กระชาย, ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด, ผิวมะกรูด, ใบส้มซ่า, พริกไทยสด



ภาพที่ 4.1 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทแกง

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.1.1.2 ประเภทผัก พบว่าเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ผักหมี่น้ำตาลโตนด รองลงมาคือ ผักวุ้นเส้น, ผักผักรวม, ผักฟัก, ผักผักทอง, ผักดอกกะหล่ำ, ผักคะน้า, ผักแตงกวา, ผักพริกแห้ง, ผักกระเพราไก่บ้าน, ผักบวบ, ผักกบ, ผักฉ่ำ, ผักดอกหอม และผักผักกาด ตามลำดับ สมุนไพรที่ใช้: พริกแห้ง, กระเทียม, ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด, พริกไทยสด, กระชาย, ใบกะเพรา

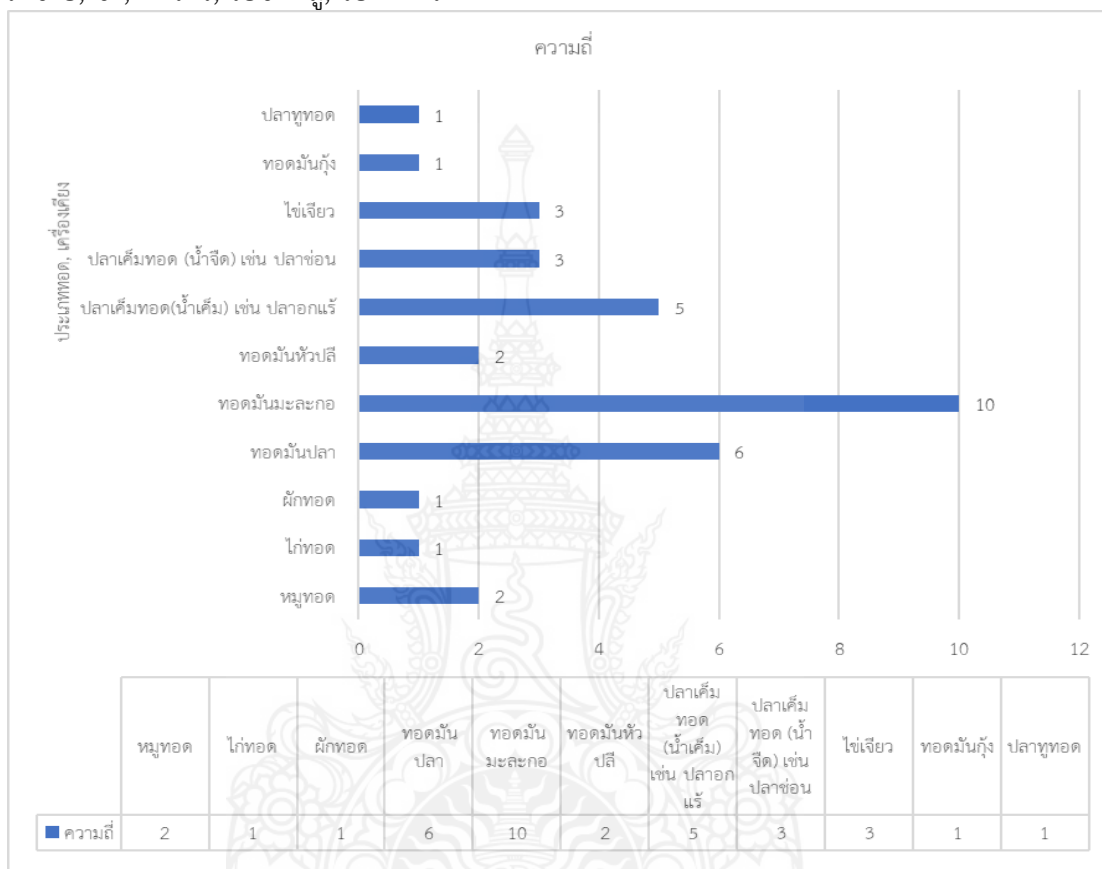


ผัก
น้ำตาลโตนด
วุ้นเส้น
ผักรวม
ฟัก
ผักทอง
กะหล่ำ
คะน้า
บวบ
กบ
ผัก
แตงกวา
พริกแห้ง
กระเพรา
ไก่บ้าน

ภาพที่ 4.2 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทผัก

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.1.1.4 ประเภททอด/ย่าง พบว่าเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ทอดมันมะละกอ รองลงมาคือ ทอดมันปลา, ปลาเค็มทอด(น้ำเค็ม)เช่น ปลาอกรั้ว, ไข่เจียว, ปลาเค็มทอด (น้ำจืด) เช่น ปลาช่อน, ทอดมันหัวปลี, หมูทอด, ไก่ทอด, ผักทอด, ทอดมันกุ้ง และปลาพูทอดตามลำดับ สมุนไพรที่ใช้: กระชาย, ข่า, ตะไคร้, ใบชะพลู, ใบกะเพรา

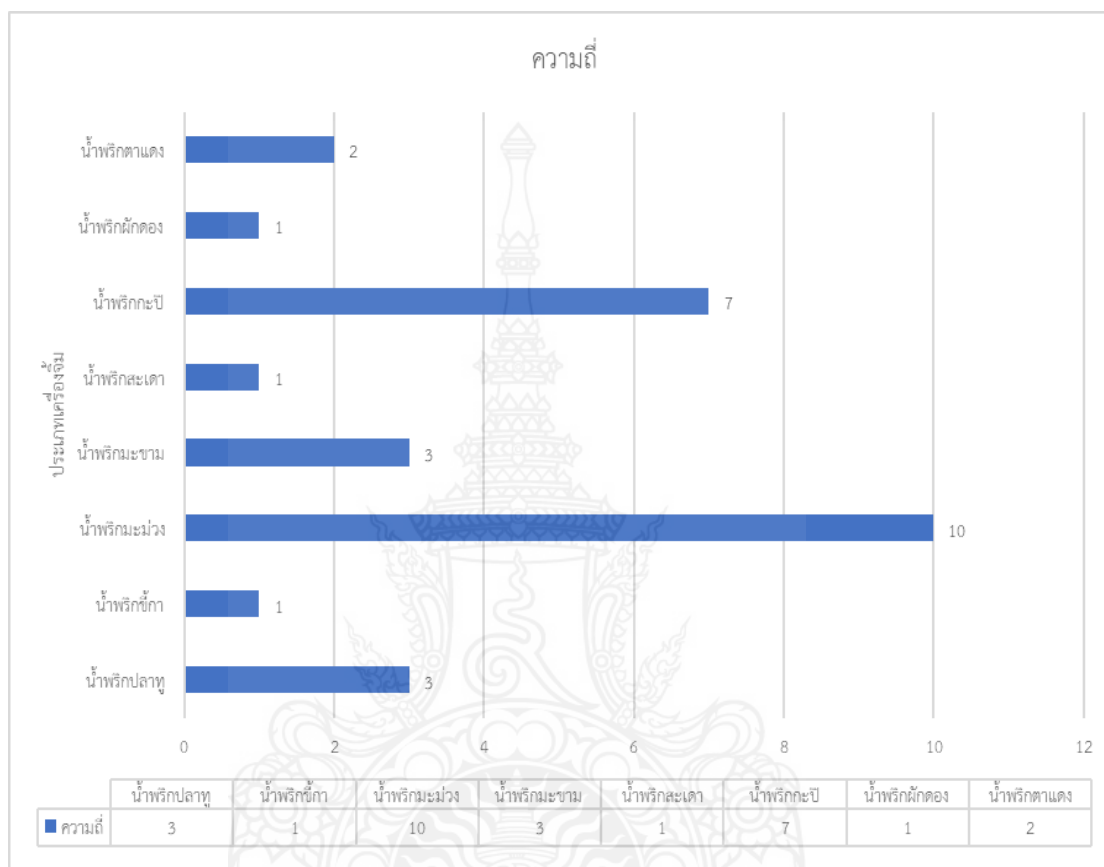


มะละกอ
ทอด
ทอดมัน
ปลา

ภาพที่ 4.4 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภททอด/ย่าง

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.1.1.5 ประเภทเครื่องจิ้ม พบว่าเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ น้ำพริกมะม่วง รองลงมาคือ น้ำพริกกะปิ, น้ำพริกปลาทุ, น้ำพริกมะขาม, น้ำพริกตาแดง, น้ำพริกผักดอง, น้ำพริกซีกา และ น้ำพริกสะเดา ตามลำดับ สมุนไพรที่ใช้: หอมแดง, พริก, กระเทียม, มะม่วง, ตะไคร้

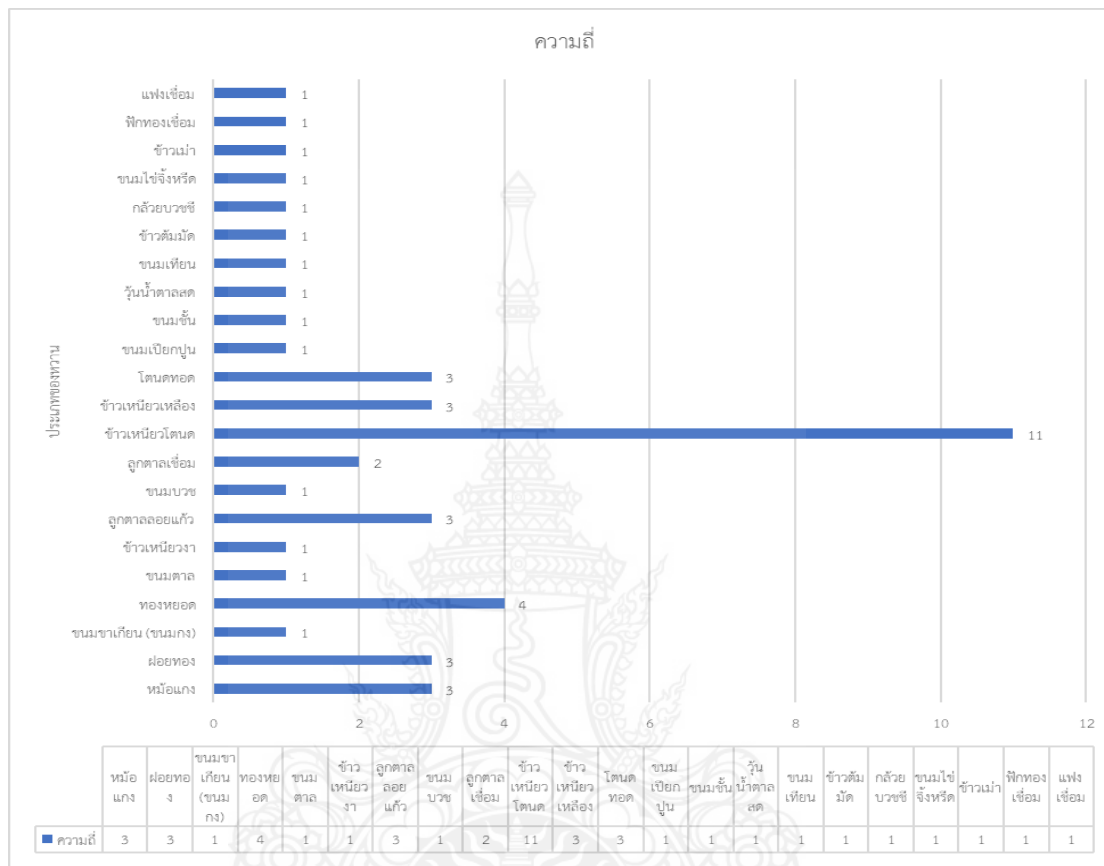


ภาพที่ 4.5 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทเครื่องจิ้ม

4.1.1.6 ประเภทของหวาน พบว่าเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ข้าวเหนียวโตนด รองลงมาคือ ทองหยอด, หม้อแกง, ฝอยทอง, ลูกตาลลอยแก้ว, ข้าวเหนียวเหลือง, โตนดทอด, ขนมขา

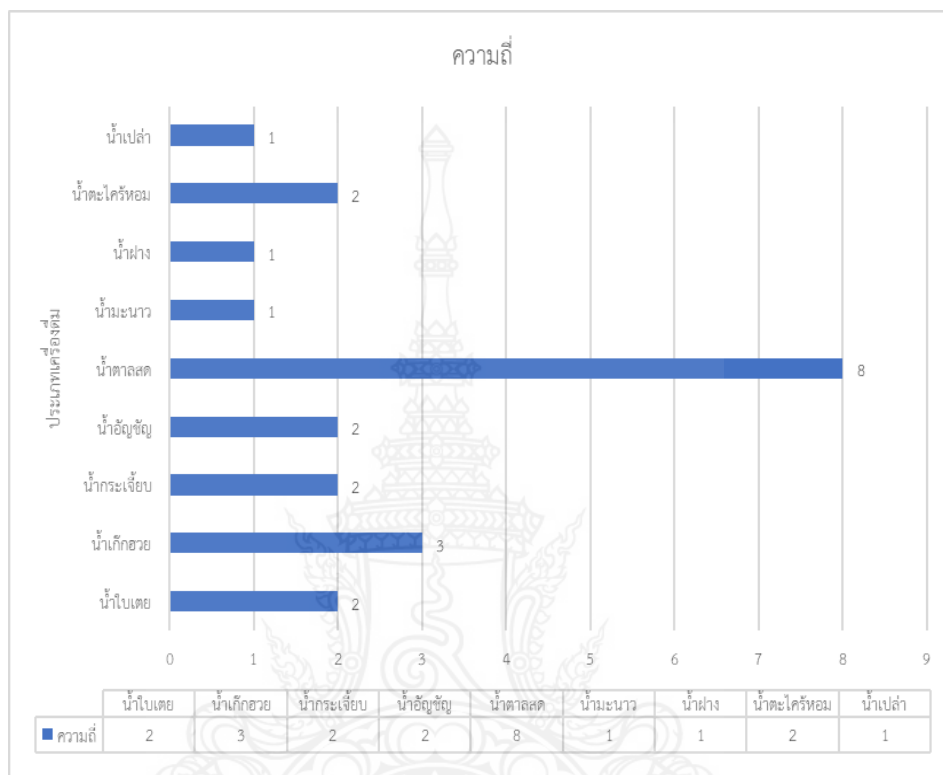
รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

เกียน (ขนมกง), ขนมตาล, ข้าวเหนียววา, ขนมบวช, ขนมเปียกปูน, ขนมชั้น, วน้ำตาลสด, ขนมเทียน, ข้าวต้มมัด, กล้วยบวชชี, ข้าวเม่า, ขนมไข่จังหวัด, ฟักทองเชื่อม, และแพงเชื่อม ตามลำดับ เป็นวัตถุดิบหลักใช้น้ำตาลโตนด ข้าวเหนียว มะพร้าว



ภาพที่ 4.6 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทของหวาน

4.1.1.7 ประเภทเครื่องดื่มที่มีสมุนไพรพบว่าเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ น้ำตาลสด รองลงมาคือ น้ำเก๊กฮวย, น้ำใบเตย, น้ำตะไคร้หอม, น้ำดอกอัญชัน, น้ำกระเจี๊ยบ, น้ำฝรั่ง, น้ำมะนาว และ น้ำเปล่า ตามลำดับ สมุนไพรที่ใช้: น้ำตาลโตนด, ใบเตย, ดอกอัญชัน, ฝรั่ง, ดอกกระเจี๊ยบ, ดอกเก๊กฮวย



ภาพที่ 4.7 ความถี่ของการลงความคิดเห็นในการเลือกสำหรับประเภทเครื่องดื่ม

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

การใช้สมุนไพรในอาหารของคนอำเภอบ้านลาด เสริมรสชาติและกลิ่นหอม: สมุนไพร เช่น กระชาย ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ถูกใช้ในแกงและต้มต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นที่หอมเป็นเอกลักษณ์

มีสรรพคุณทางยา: ชาวบ้านนิยมใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย เช่น แกงส้มดอกแคที่ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และการใช้กระชายเพื่อช่วยขับลม รวมไปถึงการถนอมอาหาร มีการใช้สมุนไพรบางชนิด เช่น กระชายและใบส้มซ่า ในการหมักเนื้อสัตว์เพื่อป้องกันการเน่าเสีย ความหลากหลายของสมุนไพรในท้องถิ่นส่งผลให้คนในชุมชนเลือกใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายจากธรรมชาติและบริเวณรอบตัว เพื่อความสะดวกในการประกอบอาหารและรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากการศึกษาพบว่าอาหารในอำเภอบ้านลาดมีการใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญในหลายประเภทของอาหาร ไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม แต่ยังมีสรรพคุณทางยาและช่วยในการถนอมอาหาร วัฒนธรรมการใช้สมุนไพรเหล่านี้สะท้อนถึงความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งต่อกันมา ชาวบ้านยังคงรักษาเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นโดยใช้สมุนไพรจากธรรมชาติ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น และช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้บริโภค

4.1.2 อัตลักษณ์อาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีจากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่น

4.1.2.1 อัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพร

จากผลการศึกษาที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบพื้นถิ่นและภูมิปัญญาการปรุงอาหาร พบว่าการเลือกใช้วัตถุดิบและเทคนิคการปรุงมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของแต่ละพื้นที่ ได้ดังนี้

1) ประเภทแกง/ต้ม: การใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นและสมุนไพรไทย อาหารประเภทนี้นิยมใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น เช่น หัวตาล หน่อไม้ กระชาย และปลาเค็ม สอดคล้องกับ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565) โดยมีเทคนิคเฉพาะ เช่น การหมักเนื้อสัตว์กับหน่อไม้เพื่อเพิ่มความเปรี้ยวและถนอมอาหาร การใช้สมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูดเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม

2) ประเภทผัด: การปรุงรสด้วยน้ำตาลโตนดและวัตถุดิบในท้องถิ่น วัตถุดิบหลัก ได้แก่ พริกทอง แตงกวา หน่อไม้ และพืชผักในท้องถิ่น สอดคล้องกับ (ศูนย์ข้อมูลอาหารไทย, 2564) เทคนิคสำคัญคือการใช้น้ำตาลโตนดเป็นส่วนผสมหลักในการเจียวเพื่อให้รสชาติหวานธรรมชาติ

3) ประเภทยำ: การผสมผสานสมุนไพรและกะทิในการปรุงรสมีการใช้พืชผักพื้นถิ่นและสมุนไพร เช่น คื่นช่าย หอมแดง และใบส้มซ่าเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม รวมถึงการใช้กะทิเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มความชื้นให้กับน้ำยำ

4) ประเภททอด/ย่าง: เทคนิคการเลือกแป้งและสมุนไพรเพิ่มรสชาติอาหารทอด เช่น ทอดมันมะละกอและทอดมันปลา มีการใช้กระชายและใบชะพลูเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติพิเศษ เทคนิคสำคัญคือการใช้แป้งให้เหมาะสมกับความต้องการของเนื้อสัมผัส

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

5) ประเภทเครื่องจิ้ม: รสชาติและการปรุงน้ำพริกแบบดั้งเดิมน้ำพริกมีการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น เช่น กะปิ มะม่วง และน้ำตาลโตนด มีเทคนิคการปรุงรสที่สมดุลของรสเปรี้ยว หวาน และเค็ม

6) ประเภทเครื่องเคียง: กระบวนการถนอมอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหารประกอบ เช่น หอมแดง ปลาเค็ม และไข่ชะอม มีการใช้กระบวนการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม เช่น การดองและการทำปลาเค็มเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา

7) ประเภทขนมหวาน: การใช้วัตถุดิบจากต้นตาลในขนมไทยมีการใช้วัตถุดิบหลักจากต้นตาล เช่น น้ำตาลโตนด และลูกตาล เทคนิคดั้งเดิม เช่น การใช้ใบตาลเผาเพื่อทำให้ขนมเปียกปูนมีสีดำเป็นเอกลักษณ์

8) ประเภทเครื่องดื่ม: น้ำสมุนไพรและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ เครื่องดื่มหลัก ได้แก่ น้ำตาลสดและน้ำสมุนไพร เช่น น้ำอัญชันและน้ำใบเตย มีการใช้วัตถุดิบธรรมชาติโดยไม่ปรุงแต่งกลิ่นสังเคราะห์

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าวัตถุดิบพื้นถิ่นและภูมิปัญญาการปรุงอาหารมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมของชุมชน อาหารพื้นถิ่นมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชน การเลือกใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นสะท้อนถึงสภาพภูมิศาสตร์และความหลากหลายทางชีวภาพของพื้นที่ และเทคนิคกระบวนการถนอมอาหารที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นเป็นปัจจัยสำคัญในการคงไว้ซึ่งรสชาติและคุณค่าทางอาหารมีบทบาทสำคัญในการสร้างรสชาติ นอกจากนี้ การใช้สมุนไพรและวัตถุดิบพื้นถิ่นยังส่งผลดีต่อสุขภาพและช่วยรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป การศึกษาเพิ่มเติมสามารถมุ่งเน้นไปที่ผลกระทบทางเศรษฐกิจ และศักยภาพในการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยต่อไป

4.1.2.2 ผลการประเมินระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาด

อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี มีอาหารที่ใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งไม่เพียงเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ แต่ยังมีบทบาทในการส่งเสริมศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวโดยอาหารพื้นถิ่นเหล่านี้สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์ด้านอาหารและวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้งนี้จากการประเมินระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาด สามารถแสดงรายละเอียดรายด้านได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาด

ศักยภาพ/ประเภทอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความหมาย
แกง/ต้ม			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.87	0.52	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.87	0.52	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.87	0.52	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
ผัด			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.67	0.61	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.33	0.81	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.33	0.81	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	4.33	0.81	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	3.93	0.96	มาก
ยำ			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.87	0.35	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.80	0.41	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.80	0.77	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	4.60	0.63	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	4.60	0.91	มากที่สุด
ทอด/ย่าง			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.87	0.52	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.67	0.72	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
เครื่องจิ้ม			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.87	0.35	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.73	0.80	มากที่สุด

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.1 ระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาด (ต่อ)

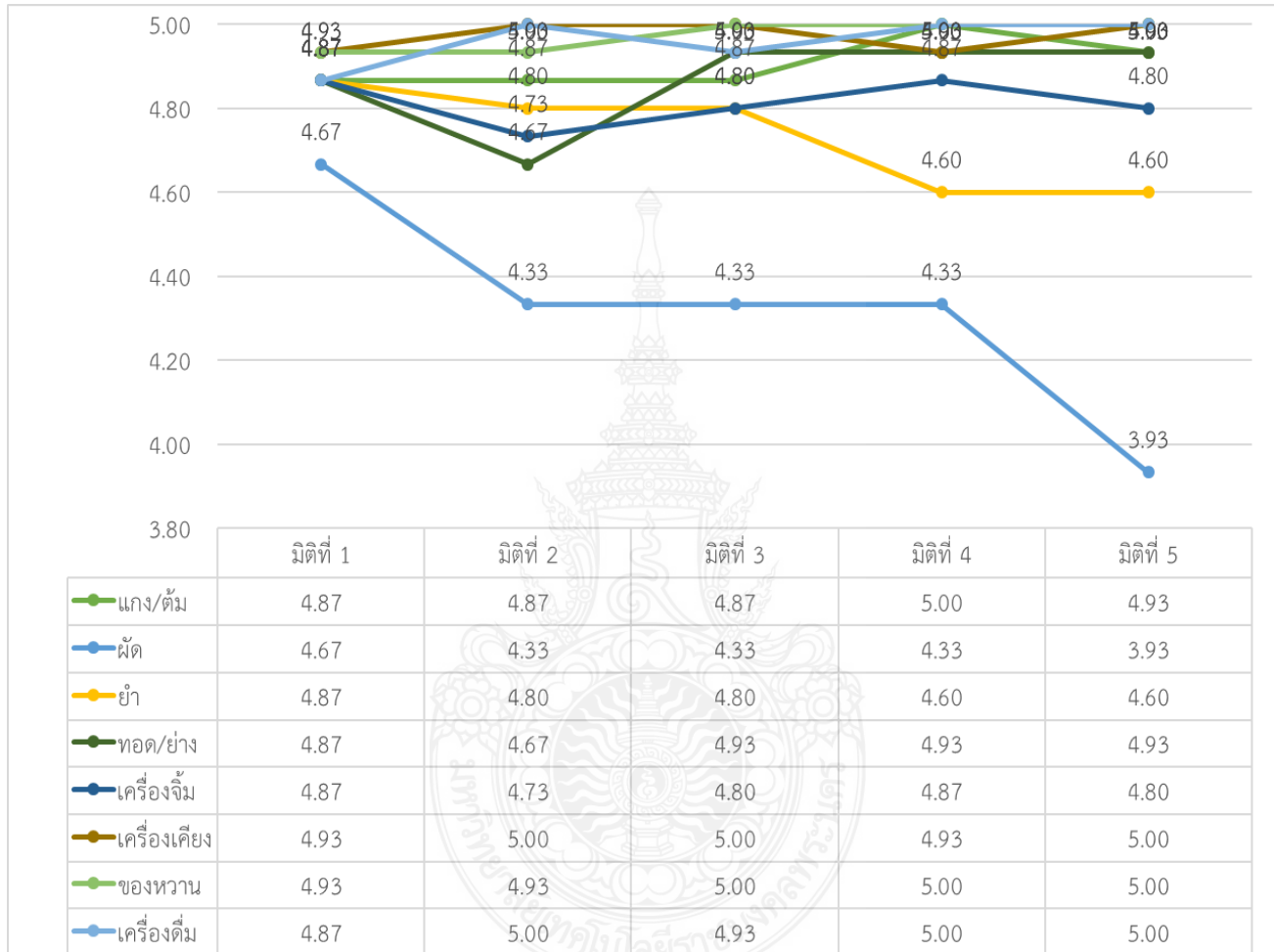
ศักยภาพ/ประเภทอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความหมาย
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.80	0.56	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	4.87	0.35	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	4.80	0.77	มากที่สุด
เครื่องเคียง			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.93	0.26	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	5.00	0.00	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
ขนมหวาน			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.93	0.26	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	4.93	0.26	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
เครื่องดื่ม			
1) การพบรายการอาหารใน อ.บ้านลาด	4.87	0.35	มากที่สุด
2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว	5.00	0.00	มากที่สุด
3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น	4.93	0.26	มากที่สุด
4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด
5) ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น	5.00	0.00	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.1 สามารถสรุปประเด็น ดังนี้ ด้านภาพรวมศักยภาพอาหารพื้นถิ่น ผลการประเมินพบว่าอาหารพื้นถิ่นทุกประเภทในอำเภอบ้านลาด ทั้งแกง/ต้ม ผัด ยำ ทอด/ย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ศักยภาพอยู่ในระดับ “มากที่สุด” เกือบทุกตัวชี้วัด แสดงให้เห็นว่าอาหารพื้นถิ่นในพื้นที่มีคุณค่าและอัตลักษณ์ที่ชัดเจน สามารถสะท้อนวัฒนธรรมการกินและมีศักยภาพในการดึงดูดนักท่องเที่ยวได้อย่างเด่นชัด ด้านจุดเด่นของอาหารพื้นถิ่น พบว่า การใช้วัตถุดิบท้องถิ่น ได้รับการประเมินในระดับ “มากที่สุด” ทุกกลุ่มอาหาร โดยเฉพาะในหมวดแกง/ต้ม เครื่องเคียง

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ขนมหวาน และเครื่องดื่ม (ค่าเฉลี่ย 5.00) สะท้อนถึงการพึงพาทรัพยากรในชุมชนและการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตพื้นถิ่นและความเป็นเอกลักษณ์ ของอาหาร ได้รับการยอมรับสูงมากในทุกประเภท โดยเฉพาะขนมหวาน เครื่องเคียง และเครื่องดื่ม (ค่าเฉลี่ย 5.00) ซึ่งสะท้อนความโดดเด่นที่ไม่ซ้ำกับพื้นที่อื่น ด้านวัฒนธรรมและการท่องเที่ยว พบว่า อาหารพื้นถิ่นในอำเภอบ้านลาดถูกมองว่าเป็น สื่อกลางทางวัฒนธรรมที่สะท้อนวิถีการกินและภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งยังเป็น ทรัพยากรด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ที่มีศักยภาพสูง สามารถนำไปใช้เป็นจุดขายและสร้างมูลค่าเพิ่มได้ ทั้งนี้พบข้อสังเกตเชิงเปรียบเทียบที่ว่า อาหารประเภท ผัด ได้คะแนนศักยภาพบางด้านในระดับ “มาก” (ค่าเฉลี่ย 3.93–4.33) ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มอื่นเล็กน้อย โดยเฉพาะด้านความเป็นเอกลักษณ์ สะท้อนว่าอาหารประเภทนี้อาจยังไม่โดดเด่นเท่ากับอาหารพื้นถิ่นประเภทอื่น อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาโดยรวม อาหารทุกหมวดได้รับการยอมรับในระดับ “มากที่สุด” ซึ่งตอกย้ำถึงความแข็งแกร่งของอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นอำเภอบ้านลาด





รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
 โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.1.2.3 ผลการประเมินระดับศักยภาพอาหารพื้นถิ่นที่มีอัตลักษณ์จากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงที่โดดเด่นของอำเภอบ้านลาดจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ

1) การพบรายการอาหารพื้นถิ่น (พบยาก/ง่าย)

อาหารพื้นถิ่นของบ้านลาด เช่น แกงหัวโตนด แกงหัวกระทือ และแกงหลอก สามารถพบได้ง่ายในท้องถิ่น โดยมักปรากฏในงานบุญ “เจอง่าย เพราะว่าท้องถิ่นต่าง ๆ เออหนึ่งถิ่นเธอไปนะทุกวัด” (BL15) งานเลี้ยงและร้านอาหารพื้นเมือง และอาหารบางประเภท เช่น ผัดหมี่น้ำตาลโตนด และทอดมันมะละกอ เป็นเมนูที่สามารถพบได้ทั่วไป “เพราะว่าบ้านลาดมีต้นตาลมากที่สุดทุกอำเภอ” (BL11) และมีการสืบทอดสูตรจากรุ่นสู่รุ่น “เพราะว่าทุกคนกินคือทุกคนรู้จักในงาน”

2) การใช้อาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว

อาหารที่มีความเป็นเอกลักษณ์ เช่น แกงหัวโตนด ซึ่งใช้วัตถุดิบจากต้นตาลอันเป็นสัญลักษณ์ของบ้านลาด สามารถนำมาใช้เป็นจุดขายในการดึงดูดนักท่องเที่ยว “พี่ว่าได้นะ เพราะสามารถนำเสนอด้วยตัวเองได้ 1) คือเป็นแกงเฉพาะถิ่น 2) สามารถทานร่วมกับขนมจีนหรือข้าวก็ได้ 3) คือรสชาติไม่ได้เผ็ดมากมันสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย” (BL02 03) “ผมก็ว่าไหวนะ มันมีกิจกรรมอยู่แล้ว ผมว่าไม่ใช่เรื่องยากที่จะดึงให้กลับมา” (BL01) และนักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสประสบการณ์การทำอาหารพื้นถิ่นผ่านกิจกรรมเวิร์กช็อป เช่น ทอดมันมะละกอ “ดูรูปร่างหน้าตาก่อน อาจจะสงสัยว่าคืออะไร ความแปลกใหม่ กินเล่นก็ได้ กินกับข้าวก็ได้” (BL08 09 10) หรือการรับประทานอาหารในร้านที่นำเสนออาหารพื้นเมืองโดยเฉพาะ

3) การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น

“การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของคนพื้นถิ่น เป็นเพราะว่า 1) มันเป็นที่รู้จักของคนในท้องถิ่นและมีในแทบทุกบ้าน 2) มีมานานตั้งแต่สมัยอดีตนะคะ ทุกงานจะต้องมีแกงหัวตาลอยู่ไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยง งานบุญ งานบวชหรืองานใด ๆ ก็ตาม 3) แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นบ้านลาดด้วย” (BL02 03) อาหารพื้นถิ่นสะท้อนถึงวัฒนธรรมการบริโภคของคนในชุมชน เช่น การใช้สมุนไพรในการประกอบอาหารเพื่อเสริมสุขภาพ เช่น กระชาย ตะไคร้ ใบส้มซ่า และพริกไทยสด “บ่งบอกถึงเครื่องเครื่องแกงที่อุดมไปด้วย ยาที่รักษาคนสูงอายุด้วยเพราะว่าอาจจะทานไปแล้วอาจจะเลือดลมดีขึ้น เพราะมีการใส่ทุกอย่าง” (BL15) “และอัตลักษณ์ของบ้านลาดคือต้นตาล ต้นตาลมีปืบเนี้ย อ่าเราอัตลักษณ์นำมาทำเป็นอาหารเนี่ยมันก็เลยชูให้อัตลักษณ์เด่นขึ้น” (BL06 07) อาหารบางชนิด เช่น ยำส้มโอ และน้ำพริกมะม่วง เป็นเมนูที่บ่งบอกถึงการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นและการผสมผสานรสชาติแบบดั้งเดิม “คือเราก้แสดงถึงว่าคนบ้านลาดกินผักเป็นหลักด้วย กินผัดในพื้นถิ่น ปลูกเองในบ้าน” (BL06 07)

4) การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

บ้านลาดมีวัตถุดิบพื้นถิ่นที่หาได้ง่าย เช่น ต้นตาล กระจ่าง และน้ำตาลโตนด ซึ่งถูกนำมาใช้ในอาหารต่าง ๆ อย่างแพร่หลายก็วัตถุดิบ “ต้นตาล มันบ่งบอกได้ชัดเจนอยู่แล้วว่านะ สมัยคนเฒ่าคนแก่เขาเอามาตัดแปลง” (BL01) “ท้องถิ่น 100 เปอร์เซ็นต์” (BL11) “วัตถุดิบในท้องถิ่นมีอยู่แล้ว” (BL02 03) การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นช่วยลดต้นทุนการผลิตและส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน “คือวัตถุดิบพื้นถิ่นก็ยิ่งแพงกว่าเนี่ยก็ เขาก็ปลูกขายกัน” (BL01) “ท้องถิ่นใหม่ น้ำตาลก็ใช้ ผักก็มีซื้อจากตลาดของชุมชนบ้าง” (BL08 09 10) “พื้นถิ่นสิ เราใช้แพงกว่าท้องถิ่นเออแล้วก็คือมันหาง่ายของทะเลก็หาง่ายพวกหมึกพวกอะไรเนี่ยมันมีตามท้องตลาดเราหาซื้อง่าย” (BL15)

5) ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่น

อาหารพื้นถิ่นของบ้านลาดมีความโดดเด่นและแตกต่างจากพื้นที่อื่น เช่น แกงหัวตาลที่ใช้ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา “เพราะว่าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ในสมัยก่อนะไม่มีอะไรกินก็แกงหัวตาล” (BL06 07) และการใช้ใบส้มซ่าเพิ่มกลิ่นหอม “คือเราปลูกส้มโออยู่แล้วอะเนาะ มะพร้าวเราก็มีของเราอยู่แล้ว” (BL04 05) หรือทอดมันมะละกอที่มีสูตรเฉพาะของบ้านลาด “บ้านลาดเนี่ยเป็นเฉพาะถิ่นเลย แต่ที่อื่นเนี่ย ก็นำไปเลียนแบบถามว่าทอดออกมาแล้วได้ดีเหมือนเราไหม เรอบอกว่าสู้ของเราไม่ได้นะก็เฉพาะถิ่นเลยของเราเนี่ย” (BL15) เมนูอย่างน้ำตาลสด และข้าวเหนียวหน้าโตนด เป็นเมนูที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของบ้านลาดได้อย่างชัดเจน

จากการศึกษา พบว่าอาหารพื้นถิ่นของบ้านลาดที่ใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบมีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยว อาหารเหล่านี้สามารถเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยสามารถนำเสนอผ่านกิจกรรมการทำอาหาร การจัดเทศกาลอาหารพื้นถิ่น และการสร้างจุดขายให้กับร้านอาหารในท้องถิ่น การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นยังช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและสร้างจุดเด่นให้กับแหล่งท่องเที่ยวของบ้านลาดต่อไป

4.1.3 ข้อคิดเห็นหากมีการจัดอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ใช้วัตถุดิบจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น ซึ่งมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและสร้างอัตลักษณ์ให้กับท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ยังมีปัญหาและอุปสรรคบางประการที่ทำให้อาหารเหล่านี้ไม่ได้รับความนิยมเท่าที่ควร การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นให้ตอบโจทย์นักท่องเที่ยวและคนรุ่นใหม่จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการผลักดันให้บ้านลาดก้าวไปสู่การเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารอย่างยั่งยืน มีดังนี้

4.1.4.1 ปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

1) ขาดการรับรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น คนในพื้นที่และนักท่องเที่ยวยังไม่คุ้นเคยกับเมนูอาหารพื้นบ้าน เช่น แกงหลอก “ส่วนมากบางคนจะยังไม่รู้จักใช้ไหม ว่าแกงหลอกคืออะไร มันเป็นแกงเหมือนเอากะทิมาต้ม ใส่หน่อไม้ ใส่หมู” (BL01) ต้มปลาหมอกับมะขามสด หรือทอดมันมะละกอ “ทอดมันมะละกอยังไม่ดังตูดได้ดีเพราะคนไม่รู้จัก” (BL12 13)

2) ขาดความหลากหลายและเอกลักษณ์ในเมนูอาหาร อาหารบางประเภท เช่น ผัดหมี่ น้ำตาลโตนด และยำใหญ่ ยังไม่มีความโดดเด่นที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น “มันยังไม่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่เพราะที่ไหนก็มี” (BL12 13)

3) วัตถุดิบบางชนิดหายากหรือมีข้อจำกัดตามฤดูกาล เช่น ใบมะขามที่ใช้ทำแกง และปลาไหลที่เริ่มขาดแคลน “ปลาไหลบางครั้งในท้องถิ่นเราหมดใช้มะเราก็ต้องยืมใกล้ ๆ มา” (BL04 05)

4) เมนูเพื่อสุขภาพยังไม่ดึงดูดนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ไม่นิยมรับประทานผักหรืออาหารพื้นบ้าน

5) การนำเสนอและบรรจุภัณฑ์ยังไม่ดึงดูดใจ ขนมหวานและเครื่องดื่ม เช่น กาละแม่มะเม็ด และน้ำตาลสด ยังขาดการออกแบบที่ทันสมัยและสร้างความประทับใจให้กับผู้บริโภค

4.1.4.2 แนวทางการพัฒนาและข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น จัดกิจกรรมเวิร์กช็อปหรือแคมเปญประชาสัมพันธ์เพื่อให้คนในพื้นที่และนักท่องเที่ยวรู้จักและสนใจอาหารพื้นบ้านมากขึ้น

2) ปรับปรุงเมนูอาหารให้ทันสมัยและดึงดูดคนรุ่นใหม่ เช่น ปรับรสชาติของอาหารให้เข้ากับรสนิยมปัจจุบัน หรือสร้างเมนูฟิวชั่นที่ใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น “เราอยากฟื้นฟูอันเนี้ยต้มปลาหมอกับมะขามสด ต้มปลาหมอต้มโคล้งเค้าเรียกว่าต้มโคล้ง” (BL04 05) “แล้วเรายังมีเรื่องเล่าบอกว่าผัดหมี่อันเนี้ยมันมีลักษณะเส้นที่มาสีน้ำตาลมาจากน้ำตาลโตนด” BL11

3) พัฒนาการปลูกพืชสมุนไพรและวัตถุดิบในพื้นที่ สนับสนุนการเกษตรเพื่อให้มีวัตถุดิบเพียงพอต่อการพัฒนาเมนูอาหาร

4) ออกแบบบรรจุภัณฑ์และการนำเสนอให้ทันสมัย เช่น การบรรจุเครื่องดื่มน้ำตาลสดในภาชนะที่มีดีไซน์โดดเด่น “เพราะว่าหนึ่งรูปแบบทั้งรูปแบบของกระบอกที่เราทำไปเรา สามารถมีหัวแล้ว ก็เออเราทำเอาใบตาลมาพับเป็นดอกกุหลาบติดกระบอกไปด้วยซึ่งคนเห็นปุ๊บก็บอกก็ไม่ว่าก็อ้อแบบถือกลับบ้านอันเป็นเอกลักษณ์” BL15 หรือการเสิร์ฟขนมหวานในรูปแบบที่สะดวกและน่าสนใจ “ยิ่งถ้าเราจัดในรูปแบบทำเป็นถ้วยออกแบบของเราในลักษณะที่ว่าเออถ้วยเล็ก ๆ เลยรู้สึกรู้ว่าดีดูดีใจนักท่องเที่ยง” BL15

5) พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร ส่งเสริมการท่องเที่ยวที่เน้นประสบการณ์การทำอาหารพื้นถิ่น และการจัดเทศกาลอาหารเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว

4.2 ผลการพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

เพื่อพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ และรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และบูรณาการตำรับอาหารและสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research: PAR) และสามารถสรุปผลตามประเด็นได้ ดังนี้

4.2.1 ผลการสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกรายการอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น

จากการประเมินความเป็นไปได้ในด้านทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีอยู่ในชุมชน เพื่อนำไปสู่การวางแผนเกณฑ์การพิจารณาเพื่อคัดเลือกรายการอาหารเพื่อการพัฒนาตำรับอาหารและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในเขตอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ดังนี้

1. เป็นตำรับอาหารอาหารพื้นถิ่นอำเภอบ้านลาดที่สามารถสะท้อนถึงเอกลักษณ์ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบและศาสตร์และศิลป์ของการประกอบอาหารของพื้นถิ่น และชุมชนให้การยอมรับหรือตรงกับความต้องการของชุมชน

“พัฒนาการอำเภอ คือตอนนี้อำเภอบ้านลาด คือสรุปแล้วคือตั้งแต่เราส่งเสริม เรื่องของวัฒนธรรมอาหารอะไรกันมาร่วมกับ มีการวิจัยออกมาแล้วบ้านลาดเรามี ก็คือต้นตาล ซึ่งมันจะเกี่ยวข้องกับท้องถิ่นเริ่มตั้งแต่อาหารรวมถึงวิถีชีวิต คือจะผูกพันกับเรื่องตาล นี่ไงบ้างตำบลสามารถ นำผลิตภัณฑ์ที่มาจาก อะไรต้นตาลกาบตาลอะไรอย่างเนี่ย มันเลยผูกพันเป็นวิถีชีวิตของคนอำเภอบ้านลาด

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

อันนี้เห็นด้วยค่ะ ที่ว่าเรานำอัตลักษณ์เรามาสู่เมนูอาหาร เนี่ยก็จะเป็นที่ประจักษ์เนี่ยพริกแกงหัวตาลมันจะมีลักษณะเฉพาะ เช่นมันต้องใส่ปลาตำในพริกแกง” (B5) “มันจะมีได้อีกอย่างนึงนะคะ สำหรับลูกตาลเนี่ยเราจะเอาลูกตาลไปเชื่อมแล้วก็เอามาทำหน้า แล้วก็งาโรย แล้วก็ชูดมะพร้าว แล้วก็อีกหน้าหนึ่งก็คือ ชูดมะพร้าวที่นึ่งที่ผสมจาวตาลแล้วก็น้ำตาลโตนดแล้วก็เคี้ยวให้เหนียว ก็กินกับข้าวเหนียวมูน งาเนี่ยต้องแช่ให้เม็ดเขาพองหน่อยแล้วก็มาคั่วที่หลังให้มีกลิ่นหอม”(B.)

เนื่องด้วย อำเภอบ้านลาดมีพัฒนาการในเรื่องการส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่น โดยใช้วัตถุดิบและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับ "ต้นตาล" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของชุมชนในพื้นที่ ต้นตาลได้กลายเป็นเอกลักษณ์สำคัญที่เชื่อมโยงอาหารและวัฒนธรรมท้องถิ่น ตั้งแต่การใช้ส่วนต่าง ๆ ของต้นตาล เช่น จาวตาล ลูกตาล และน้ำตาลโตนด มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ในด้านอาหาร ตัวอย่างที่โดดเด่นคือแกงหัวตาล และพริกแกงหัวตาล ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยใส่ปลาตำแกงเป็นส่วนประกอบสำคัญในพริกแกง และยังมีเมนูจากลูกตาล เช่น ข้าวเหนียวมูนหน้าจาวตาล โดยใช้มะพร้าวที่นึ่งที่ผสมจาวตาลและน้ำตาลโตนด เคี้ยวจนเหนียวเป็นหน้าหวานที่เข้ากับข้าวเหนียวมูน โรยปิดท้ายด้วยงาคั่ว การผูกพันระหว่างวิถีชีวิตของคนในพื้นที่และวัตถุดิบจากต้นตาล ได้สะท้อนถึงความคิดสร้างสรรค์และภูมิปัญญาของชุมชนบ้านลาดที่นำอัตลักษณ์ท้องถิ่นมาพัฒนาให้เป็นที่รู้จักและยอมรับ

2. เป็นสำหรับอาหารที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดเพชรบุรีเมือง 3 รส รสเปรี้ยวจากมะนาวเป็นรสหวานจากน้ำตาลโตนด และเค็มจากเกลือสมุทร

“ตรงกับคอนเซ็ปต์เมืองเพชรเมืองสามรสเหมือนเดิมถูกไหมครับ ถ้าตั้งนั้นเห็นด้วยไหมครับถ้าเราจะเอาผัดหมี่มาใส่ในตัวทำเป็นทานเล่น ถ้าเกิดเป็นงานบุญเราก็จะใส่ในสำหรับไปด้วย” (B.)

“ทอดมันมะละกอ ได้หมดเลย จริง ๆ มันเป็นอาหารที่ทานได้ทั้งสองอย่าง จะเป็นกับข้าวก็ได้จะเป็นเรียกน้ำย่อยก็ได้ เพราะว่ามันครบรส หนึ่ง ไม่ได้เผ็ดมาก แต่มีความเผ็ด แล้วก็มีความหวานเล็กน้อยนะจากการปรุงน้ำตาลเข้าไปแล้วก็ใส่แป้งลงไป” (B ป้าอารีย์) “อย่างที่บอกมะม่วงมันทำได้ สอง แบบก็คือน้ำพริกกะปิเนาะเราไม่ใช้มะนาวเราใช้มะม่วงแทน แต่ว่าถ้าจะให้มันแตกต่างด้วยตัวนี้ต้องเป็นพริกแห้งมันก็จะไม่เหมือนที่อื่น เพราะฉะนั้นถ้าเราจะบอกว่าที่มะม่วงเนี่ยเราต้องสื่อสารเข้าใจว่าเราใช้พริกแห้งในการตำสีมันก็จะแดง” (B.)

การเพิ่มเมนู "ผัดหมี่" เข้าไปในสำหรับสำหรับเป็นอาหารทานเล่น ก็เป็นแนวทางที่น่าสนับสนุน เพราะผัดหมี่มีรสชาติครบรสที่เข้ากับแนวคิดเพชรบุรีเมือง 3 รส นอกจากนี้ เมนูอย่าง ทอดมันมะละกอ ก็เป็นอาหารที่ยืดหยุ่น สามารถเป็นทั้งกับข้าวหรืออาหารเรียกน้ำย่อยได้ อีกทั้งยังไม่เผ็ดจัด มีรสหวานเล็กน้อยจากน้ำตาลและความเผ็ดกำลังดีที่เข้ากับรสนิยมของคนในพื้นที่ สำหรับน้ำพริกกะปิที่ใช้มะม่วงแทนมะนาว การปรับให้มีเอกลักษณ์ด้วยการใช้พริกแห้งแทนพริกสด ทำให้น้ำพริกมีสีแดงและรสชาติที่โดดเด่นกว่าเดิม เป็นการสร้างความแตกต่างและเสริมเอกลักษณ์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

3. วัตถุดิบและส่วนผสมที่ใช้สามารถหาได้สะดวก หรือสามารถเก็บรักษาไว้ได้นานเพื่อการจัดบริการแก่นักท่องเที่ยว

“เราก็เอามาต้ม ถ้าเราแกงก็ใส่ค้ำงน้ำแกงไว้ได้ ถ้าเราเก็บรักษาต้องต้มค้ะเมื่อกี้ที่ป่าเทียบพูดถึงคือแปรรูปก่อนนะไม่ใช่ต้มทั้งลูกนะเราเอาไปต้มล้างกับน้ำเกลือก่อนค่อยเอาไปเก็บช่องฟรีชเก็บไว้แกงได้เรื่อย ๆ ไข่ ๆ เก็บไว้แล้วรสชาติมันเปลี่ยนใหม่ค้ะไม่เปลี่ยนไม่เปลี่ยนไม่เปลี่ยนยังงัยค้ะ แม่ต้มเสร็จจะแม่เก็บยังงัย แซ่ตู้เย็น” (B.) “แซ่ตู้เย็นแซ่ฟริชก็ครั้งที่แล้วที่ทำแล้ปนนทก็ทำละเอาฟริชไปแอนต้ออกซิแดนทยังอยู่ครับยังอยู่เยอะด้วยมันมีวิธีเก็บอย่างอื่นใหม่ครับที่เราจะทำเช่นแซ่้ำเกลือก่อนจะเอาไปทำแปรรูปที่เพื่อกำหนายให้ม่กินทั้งปีส่งไปจังหวัดอื่นขายให้จังหวัดอื่น” (B.)

4. เป็นรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ และมีสมบัติทางพิษเคมี ด้านสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

“จริง ๆ มันมีประโยชน์นะค้ะ ในส่วนของตัวตาลเนี่ย อย่างที่บอกว่าเมื่อซักครู่ เราถามว่าตาลที่ใช้เนอะค้ะ ใช้สำหรับแกงนะ คนในพื้นที่เนี่ยเราได้ระบุใหม่ว่ามันเป็นตาลชนิดไหน ที่บอกว่าเป็นตาลไข่ที่มีความขมน้อยกว่า ถ้ามองไปลึก ๆ แล้วความขม ในเรื่องของขมนะมี แต่ถามว่ามันก็จะมีจุด ที่มันได้ขมน้อยแคไหน มันไม่ใช่ว่าทานขมอย่างเดียวแล้วมันจะดีนะค้ะ มันขึ้นอยู่กัหลายปัจจัย อย่างนี้เนอะค้ะจะบอกว่าความขมมีประโยชน์ ก็คือเนอะค้ะไอ้สารในตัวนั้นมันมี อยู่ในนั้นความขมความฝาดนะค้ะ ในระดับที่พอเหมาะก็จะเป็นตัวยาได้ เป็นฤทธิ์ในการต้านได้ แต่ถ้าได้มากเกินไป มันก็จะกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลยก็กลับมาที่เมื่อกี้คำตอบที่ถามว่ามีการผลิตผลานเชื่อว่า ภูมิปัญญาของเราเนี่ยในความขมของแกงนะค้ะมันอยู่ในตัวที่สมดุล ที่ทำให้เป็นยาได้อยู่แล้วนะค้ะ” (B.)

อาหารพื้นถิ่นที่ใช้วัตถุดิบจากตาล โดยเฉพาะ ตาลไข่ ซึ่งมีความขมน้อย และคุณสมบัติที่สมดุลได้รับการยอมรับว่ามีสารสำคัญที่ให้ประโยชน์ทางพิษเคมี เช่น สารต้านอนุมูลอิสระการผลิตผลานภูมิปัญญาและคุณสมบัติอื่น คนในพื้นที่ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้วัตถุดิบ เช่น ควบคุมระดับความขมในแกงให้สมดุล ซึ่งนอกจากเพิ่มรสชาติแล้ว ยังช่วยให้สารพิษเคมีในวัตถุดิบแสดงคุณสมบัติทางยาได้อย่างเหมาะสมสำหรับการรองรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร:

อาหารจากตาล เช่น แกงหัวตาล นอกจากมีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ยังสามารถสื่อสารคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ด้านสุขภาพแก่นักท่องเที่ยวได้อย่างดี ช่วยสร้างความสนใจและส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพและวัฒนธรรม

5. เป็นรายการอาหารที่สามารถจัดเป็นสำหรับ (Set Menu) ตามหลักการบริการอาหารแบบสากล และมีคุณลักษณะปรากฏด้านสี กลิ่น รสชาติ ที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ดี

“คือใช้พริกแห้งในการโขลกไม่ได้ใช้พริกสดลักษณะก็จะเหมือนเหมือนพริกแกงส้มประมาณนั้นนะค่ะ มันจะมีความหวานแล้วก็เผ็ดไม่มากเราจะใช้พริกเม็ดใหญ่ มักจะกินคู่กับผักประเภทชูบแบ่งทอดหรือไม่ก็ผักลวกเนาะจะเข้ากัน คือมันทานได้หมดจะเป็นอาหารจานหลักก็ได้หรือจะทานเล่นก็ได้กับแก้มก็ได้มันสามารถลงในสำหรับก็ได้หรือจะไปแยกเป็นอาหารจานเดียวก็ได้แต่ถ้าถ้าเราจะรวมก็ไม่ผิดเพราะเราสามารถกินรวมกับอาหารได้จะมีรสที่ที่แตกต่างจากอันอื่นมาอย่างเช่นสำหรับจะมีทั้งเผ็ดทั้งหวานอะไรอย่างงี้” (B.)

เมนูอาหารจากพริกแกงที่ใช้ พริกแห้งโขลก (แทนพริกสด) มีคุณสมบัติที่เหมาะสมสำหรับการจัดเป็น สำหรับอาหาร (Set Menu) ตามหลักการบริการอาหารแบบสากล และมีลักษณะที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ดีในแง่ของสี กลิ่น และรสชาติ ดังนี้ พริกแกงที่ใช้พริกแห้งให้สีแดงสดใส กลิ่นหอม และรสชาติที่เผ็ดกำลังดีผสมกับความหวานจากน้ำตาลโตนดการใช้พริกเม็ดใหญ่ช่วยให้ได้รสเผ็ดน้อย เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ไม่ชอบรสจัดเกินไป เหมาะสำหรับจัดรวมในสำหรับที่มีอาหารหลากหลายรสชาติ เช่น เผ็ด หวาน เค็ม เปรี้ยว สร้างความสมดุลในสำหรับ การดึงดูดสำหรับนักท่องเที่ยว สีสดใสจากพริกแกงและการตกแต่งด้วยผักช่วยเพิ่มความน่าสนใจรสชาติหวาน เผ็ดเล็กน้อย เป็นมิตรกับนักท่องเที่ยวที่ต้องการลิ้มลองอาหารไทยที่ปรับรสชาติให้เหมาะสม จึงสามารถเป็นส่วนสำคัญในสำหรับอาหารที่มีเอกลักษณ์ พร้อมตอบโจทย์การจัดบริการอาหารในรูปแบบสากลที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวผ่านสี กลิ่น รสชาติ และความหลากหลายในการนำเสนอ.

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยภาคกลางจะนิยมรับประทานเป็นสำหรับในหนึ่งสำหรับจะ ประกอบด้วยอาหาร 4 อย่าง ได้แก่ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก ทั้งนี้เนื่องจากรสชาติของอาหารส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดจึงต้องมีรสเค็ม เปรี้ยว หรือหวานมาเป็นเครื่องแนม หรือเรียกอีกคำว่า "เครื่องชูรส" เพื่อลดความเผ็ดของสำหรับอาหารลงและเมื่อรับประทานร่วมกันจะส่งผลให้อาหารสำหรับนั้นกลมกล่อมมากขึ้น (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, ม.ป.ป.)

4.2.2 ผลการถอดตำรับอาหารก่อนและหลังการพัฒนา

ผลพัฒนาตำรับอาหารและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีด้วยกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้วิจัยและผู้นำชุมชน ควบคู่กับการสังเกต การบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสัมภาษณ์เพื่ออธิบายสถานการณ์ และการจัดสนทนากลุ่มเพื่อประเมินผลและหาฉันทามติที่มีต่อการพัฒนาตำรับอาหารและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี สามารถแสดงรายละเอียดได้ ดังนี้

4.2.2.1 ตำรับอาหารพื้นถิ่นด้วยกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (ก่อนการพัฒนา)

แบบบันทึกตำรับ			
ชื่อเมนู	แกงหัวตาล	ชื่อปราชญ์	คุณแม่ประทุม ชันดี
			

รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
ปลาชี่กุลแล่	146	กรัม	
เกลือเม็ด	44.5	กรัม	
น้ำพริกแกง	536.2	กรัม	
ปลาอินทรีขทอด	22.4	กรัม	
น้ำตาลโตนด	174.5	กรัม	
ใบมะกรูดซอย	5	กรัม	
หัวตาลต้มลวก	470	กรัม	
เนื้อตาลสด	641	กรัม	
หัวกะทิ	653	กรัม	
หางกะทิ	2915.2	กรัม	
ผงปรุงรสไก่	20	กรัม	

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

วัตถุดิบน้ำพริก			
ตะไคร้	20	กรัม	
กระเทียม	25	กรัม	
หอมแดง	30	กรัม	
ข่า	10	กรัม	
กระชาย	50	กรัม	
กะปิ	18	กรัม	
พริกแห้ง	10	เม็ด	
พืวมะกรูด	4	กรัม	
ดอกกระเพรา	5	กรัม	
เกลือไทย	5	กรัม	
ปลาทูนึ่ง	126	กรัม	
ผงปรุงรสไก่	1	ช้อนโต๊ะ	
ผงปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ	

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนันทน์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แบบบันทึกคำรับ

ชื่อเมนู

ข้าวเหนียวหน้าโตนด

ชื่อปราชญ์

คุณแม่จุไรภรณ์ อุ๋นใจเพื่อน



รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
หัวกะทิ	1000	กรัม	
น้ำตาลทราย	900	กรัม	
ข้าวเหนียวแช่ขงู	1000	กรัม	
ใบเตย	4	ใบ	
จาวตาลดิบ	280	กรัม	
เกลือป่นไทย (ตราสุพรรณหงส์)	44	กรัม	ส่วนข้าวเหนียวมูน
เกลือป่นไทย (ตราสุพรรณหงส์)	4	กรัม	ส่วนผสมกับงา
ส่วนผสมโรยหน้า			
จาวตาลเชื่อม			
งา			
มะพร้าวขูด			

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แบบบันทึกคำรับ

ชื่อเมนู ทอดมันมะละกอ ชื่อปราชญ์ คุณแม่ทอง ไร่หินถ่าน



รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
พริกแกงป่า	130	กรัม	
เกลือ (ตราสุพรรณหงส์)	47	กรัม	
พริกแกงเผ็ด	207	กรัม	
ไข่ไก่	2	ฟอง	
ผงปรุงรสไก่	30	กรัม	
กระชายซอย	490	กรัม	
แป้งทอดกรอบ (ตราครุฑ)	1,398	กรัม	
โซดา (ตราสิงห์)	1	ขวด	
น้ำเปล่า	1,070	กรัม	
น้ำตาลทราย (ตราชฎา)	1000	กรัม	
มะละกอ	322.4	กรัม	
ซอสเครื่องแกง	422	กรัม	ก่อนผสมมะละกอ

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แบบบันทึกคำรับ

ชื่อเมนู

ยำใหญ่

ชื่อปราชญ์

คุณแม่ธนิษฐา จรัสดี



รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
วัตถุดิบ น้ำยำ			
เกลือป่นไทย	12	กรัม	
น้ำตาลโตนด	79	กรัม	
พริกขี้หนู	11	กรัม	
น้ำมะนาว	68	กรัม	
วัตถุดิบ เครื่องยำ			
มะเขือเทศเชอร์รี่	145	กรัม	
หอมใหญ่	140	กรัม	
แครอทซอย	80	กรัม	
กะหล่ำปลีซอย	95	กรัม	
แตงร้านฝาน	133	กรัม	
เห็ดหูหนู	78	กรัม	
ขึ้นฉ่าย-ต้นหอม	41	กรัม	
ถั่วงอกคั่วป่นหยาบ	51	กรัม	
กุ้งแห้ง	26	กรัม	
เนื้อหมูสามชั้นต้ม (สไลด์บาง)	64	กรัม	
ไข่ต้ม	1	ฟอง	
หัวกะทิ	500	กรัม	
ไข่ไก่	5	ฟอง	

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แบบบันทึกคำรับ

ชื่อเมนู

น้ำพริกมะม่วง

ชื่อปราชญ์

แม่พัชรินทร์ วารีเพชร



รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
พริกแห้ง (พริกชี้ฟ้า, พริกชี้หนู)	40	กรัม	
หอมแดง	88	กรัม	
น้ำตาลโตนด	200	กรัม	
กะปิ	80	กรัม	
เกลือป่นไทย	12	กรัม	
มะม่วงเปรี้ยว	1040	กรัม	

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แบบบันทึกคำรับ

ชื่อเมนู

ผัดหมี่น้ำตาลโตนด

ชื่อปราชญ์

คุณแม่วิมล ทองมี



รายการ	ปริมาณ	กรัม	หมายเหตุ
เส้นหมี่ลวก	724	กรัม	
น้ำตาลโตนด	500	กรัม	
มะขามเปียก	200	กรัม	
เกลือไทยปน	12	กรัม	
หอมเจียว	38	กรัม	
กากหมูเจียว	114	กรัม	
เต้าหู้แข็ง	92	กรัม	
ใบกุยช่าย	17	กรัม	
น้ำเปล่า	156	กรัม	
ถั่วงอก	280	กรัม	
พริกปน	1	ช้อนชา	
น้ำมะนาว	1	ช้อนชา	
น้ำมันหอมเจียว	20	กรัม	

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



ภาพที่ 4.8 กิจกรรมการถอดตำรับอาหารพื้นถิ่นจากปราชญ์ชุมชน

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.2.2.2 ตำรับอาหารพื้นถิ่นด้วยกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (หลังการพัฒนา)

น้ำพริกแกง

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : น้ำพริกแกง

Section : ครั้วร้อน

Portions : 312 กรัม

Category : พริกแกง

Total cost : 64.05บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 0.21กรัม/ 1บาท

Printed data : 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมน้ำพริกแกง				
	กะปิ (ตราช้าง)	18	กรัม	86บาท/กรัม	15.48
	ตะไคร้	20	กรัม	10บาท/กก	0.2
	กระเทียม	20	กรัม	70/กก	1.4
	หอมแดง	20	กรัม	75/กก	1.5
	ข่า	10	กรัม	35/กก	0.35
	กระชาย	50	กรัม	100/กก	5
	พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดกลาง (รวมเม็ด)	15	กรัม	318/กก	4.77
	ผิวส้มซ่า	4	กรัม	30/กก	0.12
	เกลือป่นไทย	5	กรัม	18/กก	0.09
	ดอกกระเพรา	5	กรัม	236/กรัม	1.18
	เนื้อปลาทูนึ่งแกะหลังออก หรือเนื้อปลาสิกุล (วรา ปลาทูนึ่ง)	125	กรัม	120/กก	27.25
	ผงปรุงรส	7	กรัม	161/กก	1.127
	คนอร์	1	กรัม	218/กก	0.218
	ปลาอินทรีขูด	10	กรัม	537/กก	5.37
Total cost, incl. 5% additional cost : 64.05 + 3.20 = 67.25					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
1. แกะพริกแห้งเอาเม็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กแช่น้ำอุ่นไว้จนนุ่ม จากนั้นบีบน้ำออก 2. โขลกพริกแห้ง เกลือป่นพอละเอียด เติมตะไคร้ ข่า กระเทียม ดอกกระเพรา ผิวส้มซ่า กระชาย หอมแดง และกะปิ ตามลำดับ จากนั้นโขลกต่อจนส่วนผสมละเอียดเนียน เติม ผงปรุงรส ชุปหมูก้อน เนื้อปลาอย่าง ปลาอินทรีขูด โขลกพอเข้ากัน เตรียมไว้					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

แกงหัวตาล
STANDARD RECIPE CARD

Recipe : แกงหัวตาล

Section : ครีวร้อน

Portions : 16 ถ้วย

Category : แกง

Total cost : 417.52 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 27.39 บาท

Printed data : 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมแกงหัวตาล				
	เกลือไทย	22	กรัม	18/กก	0.39
	น้ำตาลโตนด	115	กรัม	180/กก	20.7
	ใบมะกรูดซอย	5	กรัม	40/กก	0.2
	หัวตาลลวก	750	กรัม	80/กก	60
	เนื้อลูกตาลอ่อน	320	กรัม	190/กก	61
	หัวกะทิ	350	กรัม	99/กก	34.65
	หางกะทิ	1800	กรัม	70/กก	126
	น้ำพริกแกง	312	กรัม	207/กก	64.58
	คอหมูย่างหั่นชิ้นบาง	200	กรัม	252/กก	50
Total cost, incl. 5% additional cost : 417.52 + 20.87 = 438.39					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
1. หมักสันคอหมูกับดอกเกลือ ประมาณ 1-3 ชั่วโมง จากนั้นนำไปย่างไฟอ่อนพอเนื้อหมูสุก นำมาหั่นเป็นชิ้นเตรียมไว้ 2. ตั้งกะทะใส่หัวกะทิพอร้อน เติมน้ำพริกแกงลงผัดจนสุกและมีกลิ่นหอม 3. เติมหางกะทิ เคี่ยวต่อจนเดือด ใส่หัวตาล หมูย่าง เคี่ยวไฟอ่อนจนหัวตาลสุก 4. จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาลโตนด พอได้ที่ใส่ใบส้มซ่า เนื้อลูกตาลอ่อน และหัวกะทิ เล็กน้อยยกลงจัดเสิร์ฟ หมายเหตุ แกงหัวตาลสามารถดัดแปลงเนื้อสัตว์ได้ตามชอบ อาทิ หมูย่าง ปลาอย่าง					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ข้าวเหนียวมูนหน้าตาลโตนด

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : ข้าวเหนียวหน้าตาลโตนด

Section : ครีวหวาน

Portions : 10 ถ้วย

Category : ขนมหวาน

Total cost : 167.31 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 17.56 บาท

Printed data : 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมข้าวเหนียวมูนจาวตาลหน้างา				
	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู แช่น้ำ 9 ชั่วโมง	500	กรัม	36/กก	18
	ใบเตย	6	กรัม	18/กก	0.108
	หัวกะทิ	500	กรัม	99/กก	49
	น้ำตาลทราย	450	กรัม	27/กก	12.15
	เกลือไทย	17	กรัม	18/กก	0.306
	จาวตาลดิบหั่นบาง	140	กรัม	130/กก	18.2
	ส่วนผสมโรยหน้า				
	งาดำแช่น้ำคั่วสุก	20	กรัม	140/กก	2.8
	เกลือไทย (สำหรับคลุกงา)	3	กรัม	18/กก	0.054
	จาวตาลเชื่อม	300	กรัม	180/กก	54
	มะพร้าวทึนทึกขูดฝอยนึ่งสุก	100	กรัม	127/กก	12.7
Total cost, incl. 5% additional cost : 167.31 + 8.36 = 175.67					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
1. บุงงาดำคั่วสุกพอแตก เติมเกลือปนคนพอเข้ากัน เตรียมไว้ 2. ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย เกลือไทย เข้าด้วยกัน จนละลาย เตรียมไว้ 3. นึ่งข้าวเหนียวเขี้ยวงู จาวตาลดิบหั่นบาง และใบเตย บนน้ำเดือดจนสุก ประมาณ 30-35 นาที 4. เทน้ำกะทิลงในข้าวเหนียว คนเข้าด้วยกัน ปิดฝา พักไว้ 15 นาที จากนั้นคนกลับด้านส่วนผสม และพักข้าวเหนียวไว้อีก 1 ชั่วโมง ก่อนนำไปตกแต่งหน้าด้วยจาวตาลเชื่อม มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย และส่วนผสม งาดำก่อนจัดเสิร์ฟ					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
 สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
 โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ทอดมันมะละกอ

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : ทอดมันมะละกอ

Section : ครีวร้อน

Portions : 10 เสิร์ฟ

Category : เครื่องเคียง

Total cost : 98.16 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 10.30 บาท

Printed data : 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสม ทอดมันมะละกอ				
	พริกแกงป่า	32	กรัม	158/กก	5.05
	พริกแกงเผ็ด	50	กรัม	100/กก	5
	เกลือป่นไทย	12	กรัม	18/กก	0.21
	ไข่ไก่	25	กรัม	3.77/ฟอง	3.77
	รสดี	7.5	กรัม	161/กก	1.20
	กระชายซอย	125	กรัม	100/กก	12.5
	แป้งทอดกรอบ ตรารั้ววังทิพย์	375	กรัม	51/กก	19.12
	โชดา	80	กรัม	74/กก	5.92
	น้ำเปล่า	270	กรัม	6.5/กก	1.75
	น้ำตาลทราย	250	กรัม	27/กก	6.75
	มะละกอขูดฝอย	1250	กรัม	20/กก	25
Total cost, incl. 5% additional cost : 98.16 + 4.90 = 103.06					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
1. ผสมกระชายซอย และน้ำเปล่าปั่นเข้าด้วยกันจนละเอียด 2. ละลาย น้ำพริกแกงป่า น้ำพริกแกงเผ็ด ไข่ไก่ เกลือป่นไทย ผงปรุงรส น้ำตาลทราย และน้ำกระชายปั่นเข้าด้วยกัน เตรียมไว้ 3. ละลายแป้งทอดกรอบ และส่วนผสม น้ำพริกแกงเข้าด้วยกัน จากนั้นเติมน้ำโชดา 4. แบ่งแป้งลงผสมกับมะละกอขูดเส้น ปั่นเป็นก้อน นำลงทอดลงในน้ำมันร้อนจนเหลืองและกรอบ ตักขึ้นพักบนตะแกรง จัดเสิร์ฟขณะร้อน					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
 สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
 โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ยำใหญ่

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : ยำใหญ่

Section : ครีวร้อน

Portions : 5 จาน

Category : ยำ

Total cost : 84.65 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 17.77 บาท

Printed data : 5 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมน้ำยำ				
	เกลือป่นไทย	6	กรัม	18/กก	0.10
	น้ำตาลโตนด	40	กรัม	180/กก	7.2
	พริกขี้หนู	6	กรัม	50/กก	0.3
	น้ำมะนาว	34	กรัม	159/กก	5.40
	ส่วนประกอบยำ				
	มะเขือเทศเชอร์รี่	75	กรัม	198/กก	014.85
	หอมใหญ่ซอย	70	กรัม	28/กก	1.12
	แครอทซอย	40	กรัม	20/กก	0.8
	กะหล่ำปลีซอย	50	กรัม	18/กก	0.9
	แตงร้านฝาน	65	กรัม	20/กก	1.3
	เห็ดหูหนูหลวงสุกหั่นฝอย	40	กรัม	40/กก	1.6
	คื่นฉ่ายหั่น	10	กรัม	113/กก	1.13
	ต้นหอมหั่น	10	กรัม	100/กก	1
	ถั่วงอกคั่วป่นหยาบ	25	กรัม	100/กก	2.5
	กุ้งแห้ง	15	กรัม	1110/กก	16.65
	เนื้อหมูสามชั้นต้ม (สไลด์บาง)	35	กรัม	177/กก	6.19
	ไข่ไก่ต้ม	1	ฟอง	3.77/ฟอง	36.77
	ส่วนประกอบกะทิ				
	หัวกะทิ	125	กรัม	99/กก	12.75
	ไข่ไก่	2	ฟอง	3.77/ฟอง	7.54
Total cost, incl. 5% additional cost : 84.65 + 4.23 = 88.88					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ
สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

Preparation	Time 1 ชั่วโมง 30 นาที
<p>วิธีทำ : น้ำยา และเครื่องปรุงยา</p> <ol style="list-style-type: none"> ผสมน้ำตาลโตนด กลีบบอน น้ำมันงา และพริกขี้หนู คนเข้าด้วยกันชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เตรียมไว้ ผสมหัวกะทิ และไข่ไก่เข้าด้วยกัน นำไปตั้งไฟกลาง ผัดจนไข่สุกชั้น ยกลงพักไว้ <p>วิธีทำ : ยา</p> <ol style="list-style-type: none"> ต้กลส่วนผสมน้ำยาล้าง่างผสม เติมเนื้อหมูสามชั้นหอมใหญ่ แครอท กะหล่ำปลีซอย เห็ดหูหนูลวก แต่งร้าน มะเขือเทศเซอร์รี่ คื่นฉ่าย และต้นหอม ตามลำดับ คลุกเคล้าพอเข้ากัน เติมกุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่วป่น ตักเสิร์ฟลงจาน ตกแต่งหน้าด้วยไข่ไก่ต้มสุก <p>หมายเหตุ</p> <ol style="list-style-type: none"> เนื้อสัตว์สามารถดัดแปลงตามต้องการ เช่น กุ้งสด กุ้งแห้ง หรือไก่ฉีก กรณีหมูทอดการเตรียมให้หมักเนื้อหมูกับเกลือเล็กน้อยก่อนนำไปทอดให้กรอบ 	



ผัดมีน้ำตาลโตนด หรือผัดหมี่โบราณ

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : ผัดหมี่โบราณ

Section : ครีวร้อน

Portions : 6 จาน

Category : ผัด

Total cost : 112.45 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 19.67 บาท

Printed data : 5 สิงหาคม 2564

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมน้ำซอสผัดหมี่				
	น้ำตาลโตนด	250	กรัม	180/กก	45
	มะขามเปียก	70	กรัม	89/กก	6.23
	เกลือป่นไทย	7	กรัม	18/กก	0.126
	หอมแดงซอย	20	กรัม	75/กก	1.5
	น้ำมันพืชสำหรับเจียว	30	กรัม	54/กก	1.62
	ส่วนประกอบสำหรับผัด				
	เส้นหมี่แช่น้ำ ลวกสุก	560	กรัม	39/กก	21.24
	น้ำเปล่า	75	กรัม	6.5/กก	0.48
	เต้าหู้แข็ง หั่นท่อนทอดสุก	55	กรัม	180/กก	9.9
	ใบกุยช่าย	20	กรัม	74/กก	1.48
	ถั่วงอก	140	กรัม	30/กก	4.2
	กากหมูเจียว (สำหรับโรยหน้า)	60	กรัม	177/กก	10.62
	ไข่ไก่ (ไข่ฝอยสำหรับโรยหน้า)	2	ฟอง	3.77/ฟอง	7.54
	พริกป่น	5	กรัม	185/กก	0.92
	มะนาวหั่นซีก	3	ซีก	1.6/ลูก	1.6
Total cost, incl. 5% additional cost : 112.45 + 5.622 = 118.07					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
<p>วิธีทำ : ซอสน้ำตาลโตนด</p> <ol style="list-style-type: none"> ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน เติมหอมแดง เจียวจนเหลือง เติมน้ำตาลโตนด จากนั้นเจียวจนมีสีน้ำตาลไหม้ เติมมะขามเปียก และเกลือป่น ยกกลงนำไปใช้ผัดหมี่ <p>วิธีปรุง</p> <ol style="list-style-type: none"> ตั้งกระทะพอร้อน เติมส่วนผสมน้ำตาลโตนดที่เจียวไว้ เคี่ยวจนเดือด เติมเส้นหมี่ และน้ำเปล่า ผัดจนเส้นสุก ลดไฟลง เติมเต้าหู้ ใบกุยช่าย และถั่วงอก ผัดจนเข้ากัน ยกลงจัดจาน ตกแต่งหน้าด้วยกากหมูเจียว ไข่ฝอย พริกป่นและมะนาวหั่นซีก 					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

น้ำพริกมะม่วง

STANDARD RECIPE CARD

Recipe : น้ำพริกมะม่วง

Section : ครีวร้อน

Portions : 11 ถ้วย

Category : น้ำพริก

Total cost : 74.08 บาท

Created (mth/year) : 25 พฤศจิกายน 2567

Cost per portion : 7.09 บาท

Printed data : 25 พฤศจิกายน 2567

ITEM CODE	ITEM DESCRIPTION	ITEM QTY	ITEM UNIT	UNIT PRICE	COST (Bht.)
	ส่วนผสมน้ำพริก				
	พริกชี้ฟ้าแห้ง เม็ดกลาง	6	กรัม	318/กก	1.90
	พริกชี้ฟ้าแห้ง	4	กรัม	230/กก	0.92
	หอมแดง	22	กรัม	75/กก	1.62
	น้ำตาลโตนด	50	กรัม	180/กก	9
	กะปิ	18	กรัม	87/กก	1.56
	ดอกเกลือ	6	กรัม	18/กก	0.12
	มะม่วงไซคอนันต์หรือแก้วมันส์	260	กรัม	25/กก	6.5
	ผงปรุงรส	3	กรัม	161/กก	0.48
	ส่วนผสมรับทานนม				
	บวบงูลวกสุก	2	กรัม	40/กก	0.08
	กระเจี๊ยบ	100	กรัม	30/กก	3
	ฟักทองลวกสุก	200	กรัม	18/กก	3.6
	ดอกกะหล่ำลวกสุก	200	กรัม	67/กก	13.4
	ปลากอแร้	100	กรัม	320/กก	32
Total cost, incl. 5% additional cost : 74.38 + 3.719 = 78.09					
Preparation			Time 1 ชั่วโมง 30 นาที		
<p>1. หั่นพริกชี้ฟ้าแห้ง เม็ดกลาง และพริกชี้ฟ้าแห้ง เป็นชิ้นเล็กแช่ลงในน้ำอุ่น ประมาณ 15-20 นาที จากนั้นบีบน้ำออก ใส่ลงครกเติมดอกเกลือตำจนละเอียด</p> <p>2. เติม หอมแดง ตำจนละเอียด ปรุงรสด้วยกะปิ น้ำตาลโตนด และผงปรุงรส คนจนส่วนผสมละลายดี เติมเนื้อมะม่วงสับตัวอย่างเบาเมื่อพอเข้ากัน</p> <p>3. ตักเสิร์ฟคู่กับเครื่องแนม (ผักต้ม) เช่น บวบงูลวกสุก กระเจี๊ยบ ฟักทองลวกสุก ดอกกะหล่ำลวกสุก และปลากอแร้ทอดกรอบ</p>					

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.2.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการแกงหัวตาล

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของแกงหัวตาล พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 140 กรัม และต่อเสิร์ฟใหญ่ 550 กรัม มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.2 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของแกงหัวตาล

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (140 กรัม)	417.81	10.29	37.61	15.66
ปริมาณสารอาหาร ต่อเสิร์ฟใหญ่ (550 กรัม)	1504.11	37.04	135.40	56.37

จากผลการศึกษาพบว่า แกงหัวตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 1504.11 Kcal และมีปริมาณไขมันสูงถึง 135.40 กรัม ขณะที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมนูนี้อาจเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานสูงหรือสามารถปรับเปลี่ยนส่วนผสมเพื่อลดปริมาณไขมันให้เหมาะสมกับแนวทางการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพสำหรับผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการรวม แสดงดังตารางที่ 4.2

4.2.2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการน้ำพริกมะม่วง

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของ น้ำพริกมะม่วง พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 30 กรัม และต่อเสิร์ฟใหญ่ 90 กรัม มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.3 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของน้ำพริกมะม่วง

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (30 กรัม)	39.89	0.86	0.19	8.48
ปริมาณสารอาหาร ต่อเสิร์ฟใหญ่ (90 กรัม)	109.69	2.38	0.53	23.31

จากผลการศึกษาพบว่า น้ำพริกมะม่วงเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 109.69 Kcal ขณะเดียวกันมีปริมาณไขมันที่ต่ำ ทำให้น้ำพริกมะม่วงเหมาะสำหรับการบริโภคในอาหารที่ต้องการคุมแคลอรีและไขมัน น้ำพริกมะม่วงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีพลังงานและไขมันต่ำ จึงเหมาะสำหรับการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะในการเสิร์ฟขนาดเล็กเพื่อรักษาสมดุลทางโภชนาการแสดงดังตารางที่ 4.3

4.2.2.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการยำใหญ่

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของ ยำใหญ่ พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 125 กรัม และต่อเสิร์ฟใหญ่ 200 กรัม มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.4 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของยำใหญ่

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (125 กรัม)	196.70	7.19	13.30	12.97
ปริมาณสารอาหาร ต่อเสิร์ฟใหญ่ (200 กรัม)	327.83	11.99	22.16	21.62

จากผลการศึกษาพบว่า ยำใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 327.83 Kcal และมีปริมาณไขมันสูงถึง 22.16 กรัม ทำให้ผู้บริโภค ควรระมัดระวังในการบริโภค เพื่อหลีกเลี่ยงการรับพลังงานและไขมันที่สูงเกินไป ยำใหญ่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี มีปริมาณโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม แต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคไขมันสูง แสดงดังตารางที่ 4.4

4.2.2.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการข้าวเหนียวมูนตาลโตนด

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของ ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 115 กรัม มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.5 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของข้าวเหนียวมูนตาลโตนด

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (115 กรัม)	478.76	5.08	18.42	77.45

จากผลการศึกษาพบว่า ข้าวเหนียวมูนน้ำตาลโตนดเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 478.76 Kcal ในปริมาณเสิร์ฟ 115 กรัม ซึ่งอาจส่งผลต่อการควบคุมอาหารในผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือต้องการควบคุมการบริโภคไขมัน ข้าวเหนียวมูนตาลโตนดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีปริมาณพลังงานและคาร์โบไฮเดรตที่มาก ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีในบางโอกาส เช่น เป็นของหวานหรือขนมที่มีความอร่อยและมีคุณค่า แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสนับสนุนการรับประทานอาหารที่สมดุลและหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดจากการบริโภคพลังงานและไขมันสูงเกินไป นอกจากนี้ ข้าวเหนียวมูนตาลโตนดยังสามารถเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มและมีพลังงานในระหว่างวันได้อย่างมีประสิทธิภาพแสดงดังตารางที่ 4.5

4.2.2.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการทอดมันมะละกอ

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของ ทอดมันมะละกอ พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 35 กรัม/2 ชิ้นเล็ก มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.6 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของทอดมันมะละกอ

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (140 กรัม)	607.21	5.50	42.41	51.32

จากผลการศึกษาพบว่า ทอดมันมะละกอเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 607.21 Kcal ในปริมาณ 35 กรัม (2 ชิ้นเล็ก) อย่างไรก็ตาม การมีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมทำให้ทอดมันมะละกอสามารถเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการเสริมพลังงานในมื้ออาหาร ทอดมันมะละกอเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งให้พลังงานมาก ทำให้เหมาะสำหรับการเป็นอาหารว่างหรือเสริมในมื้อหลัก โดยเฉพาะเมื่อรับประทานร่วมกับผักสดหรือสลัด ซึ่งจะช่วยเพิ่มความหลากหลายและคุณค่าทางโภชนาการ โดยการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยสนับสนุนการรับประทานอาหารที่สมดุลและมีสุขภาพดีในระยะยาว แสดงดังตารางที่ 4.6

4.2.2.8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการผัดหมี่โบราณ

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของ ผัดหมี่โบราณ พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ 140 กรัม และต่อเสิร์ฟใหญ่ 550 กรัม มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.7 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของผัดหมี่โบราณ

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (135 กรัม)	417.81	15.03	8.45	92.27
ปริมาณสารอาหาร ต่อเสิร์ฟใหญ่ (230 กรัม)	961.82	30.05	16.91	184.54

จากผลการศึกษาพบว่า ผัดหมี่โบราณเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเสิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 961.82 Kcal ในปริมาณ 550 กรัม อย่างไรก็ตาม โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในผัดหมี่โบราณยังคงอยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งสามารถสนับสนุนพลังงานในกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ผัดหมี่โบราณเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีปริมาณพลังงานที่มากและโปรตีนในระดับที่เหมาะสม ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการรับประทานอาหารที่อร่อยและมีคุณค่า โดยควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคพลังงานและไขมันที่สูงเกินไป นอกจากนี้ การเสิร์ฟพร้อมกับผักสดหรือสลัดจะช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้ดียิ่งขึ้น แสดงดังตารางที่ 4.7

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.2.2.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการ

จากการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของสำหรับอาหาร ที่ประกอบด้วย แกงหัวตาล ข้าวเหนียวมูน ทอดมันมะละกอ ยำใหญ่ ผัดหมี่โบราณ น้ำพริกมะม่วง พบว่ามีปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักในระดับที่เหมาะสม โดยปริมาณสารอาหารต่อ 1 เซิร์ฟ 100 กรัม และต่อเซิร์ฟใหญ่ มีค่าดังนี้

ตารางที่ 4.8 ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตของสำหรับอาหาร

รายการ	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 สำหรับ	2200.85	43.74	119.97	254.19

จากผลการศึกษาพบว่า สำหรับอาหาร ที่ประกอบด้วย แกงหัวตาล ข้าวเหนียวมูน ทอดมันมะละกอ ยำใหญ่ ผัดหมี่โบราณ น้ำพริกมะม่วง เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง โดยเฉพาะในปริมาณเซิร์ฟใหญ่ ซึ่งให้พลังงานมากถึง 2200.85 Kcal ในปริมาณ 100 กรัม การมีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมสามารถสนับสนุนพลังงานสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับอาหารที่ประกอบด้วยแกงหัวตาล ข้าวเหนียวมูน ทอดมันมะละกอ ยำใหญ่ ผัดหมี่โบราณ และน้ำพริกมะม่วง ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยให้พลังงานและไขมันในระดับที่มาก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานสูง เช่น นักกีฬาหรือผู้ที่มีการใช้พลังงานมาก การบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นและส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว การเสิร์ฟร่วมกับผักสดหรือสลัดจะช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้ดียิ่งขึ้น และควรมีการควบคุมปริมาณการบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคพลังงานและไขมันสูงเกินไป แสดงดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของแกงหัวตาล

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
กะป	18	142.00	25.56	27.30	4.91	2.40	0.43	2.90	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00
ตะไคร้	20	143.00	28.60	1.20	0.24	2.10	0.42	29.70	5.94	4.20	0.84	0.00	0.00
กระเทียม	20	108.00	21.60	6.96	1.39	0.31	0.06	14.16	2.83	9.40	1.88	14.00	2.80
หอมแดง	20	63.00	12.60	2.70	0.54	0.20	0.04	12.60	2.52	0.60	0.12	0.00	0.00
ข่า	10	95.00	9.50	1.00	0.10	0.30	0.03	22.10	2.21	3.10	0.31	0.00	0.00
กระชาย	50	54.00	27.00	1.30	0.65	0.80	0.40	9.21	4.61	2.40	1.20	10.00	5.00
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดกลาง	15	364.00	54.60	14.40	2.16	11.80	1.77	50.00	7.50	24.30	3.65	0.00	0.00
ผิวส้มซ่า	4	118.00	4.72	4.00	0.16	1.90	0.08	21.10	0.84	3.80	0.15	0.00	0.00
เกลือป่นไทย	5		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00	38758.00	1937.90
ดอกกระเพรา	5	32.00	1.60	3.24	0.16	0.61	0.03	1.41	0.07	3.90	0.20	176.00	8.80
เนื้อปลาแห้งแกะหลังออก	125	136.00	170.00	24.90	31.13	4.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ผงปรุงรส	7	100.00	7.00	35.00	2.45	0.00	0.00	14.00	0.98	0.00	0.00	7722.00	540.54
คนอร์	1	100.00	1.00	35.00	0.35	0.00	0.00	14.00	0.14	0.00	0.00	7722.00	77.22
ปลาอินทรีหยด	10	305.00	30.50	18.50	1.85	25.10	2.51	0.00	0.00	0.00	0.00	4450.00	445.00
เกลือไทย	22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	8526.76
น้ำตาลโตนด	115	352.00	404.80	0.30	0.35	0.10	0.12	87.40	100.51	0.00	0.00	0.00	0.00
ใบมะกรูดซอย	5	171.00	8.55	0.80	0.04	3.10	0.16	29.00	1.45	8.20	0.41	0.00	0.00
หัวตาลลาว (ลูกตาลอ่อน)	750	49.00	367.50	0.51	3.83	1.00	7.50	9.51	71.33	0.00	0.00	0.00	0.00
เนื้อลูกตาลอ่อน	320	47.00	150.40	0.50	1.60	1.00	3.20	9.00	28.80	0.50	1.60	0.00	0.00
หัวกะทิ (ขาวเกาะ)	350	330.00	1155.00	4.30	15.05	34.70	121.45	6.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00
หางกะทิ	1800	259.00	4662.00	4.60	82.80	28.20	507.60	1.70	30.60	0.00	0.00	0.00	0.00
คอกหมูย่างหันชิ้นบาง	200	189.00	378.00	17.73	35.46	13.10	26.20	0.00	0.00	0.00	0.00	55.00	110.00

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนันท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของแกงหัวตาล (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
รวมทั้งตำรับ	3872		7520.53		185.21		676.99		281.85		10.35		11654.02
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (140 กรัม)	18	0.00	417.81	0.00	10.29	0.00	37.61	0.00	15.66	0.00	0.58	0.00	647.45
ปริมาณารอาหารต่อเสิร์ฟใหญ่ (550 กรัม)	5		1504.11	0.00	37.04	0.00	135.40	0.00	56.37	0.00	2.07	0.00	2330.80



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด
เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนันท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของน้ำพริกมะม่วง

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
พริกชี้ฟ้าแห้ง เม็ดกลาง	6	364.00	21.84	14.40	0.86	11.80	0.71	50.00	3.00	24.30	1.46	0.00	0.00
พริกชี้ฟ้าแห้ง	4	347.00	13.88	15.80	0.63	9.10	0.36	50.50	2.02	22.70	0.91	0.00	0.00
หอมแดง	22	63.00	13.86	2.70	0.59	0.20	0.04	12.60	2.77	0.60	0.13	0.00	0.00
น้ำตาลโตนด	50	352.00	176.00	0.30	0.15	0.10	0.05	87.40	43.70	0.00	0.00	0.00	0.00
กะปิ	18	142.00	25.56	27.30	4.91	2.40	0.43	2.90	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00
ดอกเกลือ	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	2325.48
มะม่วงไซคอนันต์หรือแก้วมั้นลับ	260	71.00	184.60	0.50	1.30	0.20	0.52	15.70	40.82	2.40	6.24	0.00	0.00
ผงปรุงรส	3	100.00	3.00	35.00	1.05	0.00	0.00	14.00	0.42	0.00	0.00	7722.00	231.66
รวมทั้งได้รับ	369		438.74		9.50		2.12		93.25		8.74		2557.14
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (30 ก.)	11		39.89	0.00	0.86	0.00	0.19	0.00	8.48	0.00	0.79	0.00	232.47
ปริมาณสารอาหารต่อเสิร์ฟใหญ่ (90 ก.)	4		109.69	0.00	2.38	0.00	0.53	0.00	23.31	0.00	2.18	0.00	639.29



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด
เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของยาใหญ่

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
เกลือป่นไทย	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	2325.48
น้ำตาลโตนด	40	352.00	140.80	0.30	0.12	0.10	0.04	87.40	34.96	0.00	0.00	0.00	0.00
พริกชี้หนู	6	63.00	3.78	3.41	0.20	2.11	0.13	2.92	0.18	9.30	0.56	4.00	0.24
น้ำมันงา	34	24.00	8.16	0.50	0.17	0.00	0.00	8.30	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00
มะเขือเทศเชอร์รี่	75	27.00	20.25	0.96	0.72	0.30	0.23	4.26	3.20	1.60	1.20	3.00	2.25
หอมใหญ่ซอย	70	29.00	20.30	1.40	0.98	0.10	0.07	5.00	3.50	1.20	0.84	0.00	0.00
แครอทซอย	40	42.00	16.80	1.60	0.64	0.40	0.16	7.90	3.16	1.00	0.40	0.00	0.00
กะหล่ำปลีซอย	50	14.00	7.00	1.60	0.80	0.10	0.05	1.00	0.50	1.20	0.60	0.00	0.00
แตงร้านฝาน	65	10.00	6.50	0.68	0.44	0.13	0.08	0.93	0.60	1.00	0.65	6.00	3.90
เห็ดหูหนูลวกสุกหั่นฝอย	40	50.00	20.00	1.40	0.56	0.10	0.04	10.90	4.36	1.80	0.72	0.00	0.00
คื่นฉ่ายหั่น	10	27.00	2.70	2.50	0.25	0.30	0.03	2.50	0.25	2.30	0.23	0.00	0.00
ต้นหอมหั่น	10	30.00	3.00	1.54	0.15	0.36	0.04	3.99	0.40	2.50	0.25	39.00	3.90
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	25	602.00	150.50	27.62	6.91	47.65	11.91	10.40	2.60	10.30	2.58	96.00	24.00
กุ้งแห้ง	15	389.00	58.35	34.24	5.14	27.76	4.16	0.59	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
เนื้อหมูสามชั้นต้ม (สไลด์บาง)	35	110.00	38.50	19.60	6.86	3.30	1.16	0.40	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00
ไข่ไก่ต้ม	50	143.00	71.50	12.77	6.39	9.65	4.83	1.17	0.59	0.00	0.00	165.00	82.50
หัวกะทิ	125	330.00	412.50	4.30	5.38	34.70	43.38	6.00	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00
ไข่ไก่	2	143.00	2.86	12.77	0.26	9.65	0.19	1.17	0.02	0.00	0.00	165.00	3.30
รวมทั้งตำรับ	698		983.50		35.96		66.49		64.86		8.02		2445.57
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (125 ก.)	5		196.70	0.00	7.19	0.00	13.30	0.00	12.97	0.00	1.60	0.00	489.11
ปริมาณสารอาหาร ต่อ เสิร์ฟใหญ่ (200ก.)	3		327.83	0.00	11.99	0.00	22.16	0.00	21.62	0.00	2.67	0.00	815.19

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนันทน์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของข้าวเหนียวมูนตาลโตนด

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
ข้าวเหนียวเขี้ยวงู แขน้ำ 9 ชั่วโมง	500	230.00	1150.00	4.10	20.50	0.60	3.00	51.80	259.00	0.50	2.50	0.00	0.00
หัวกะทิ	500	330.00	1650.00	4.30	21.50	34.70	173.50	6.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00
น้ำตาลทราย	450	385.00	1732.50	0.00	0.00	0.00	0.00	99.50	447.75	0.00	0.00	0.00	0.00
เกลือไทย	17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	6588.86
จาวตาลดิบหั่นบาง	140	0.00	53.84	5.49	7.69	0.06	0.08	13.46	18.84	3.34	4.68	0.00	0.00
งาดำแช่น้ำคั่วสุก	20	594.00	118.80	20.60	4.12	51.90	10.38	3.20	0.64	15.70	3.14	0.00	0.00
เกลือไทย (สำหรับคลุกงา)	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	1162.74
จาวตาลเชื่อม	300	238.00	714.00	1.20	3.60	1.80	5.40	53.30	159.90	1.70	5.10	0.00	0.00
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอยนึ่งสุก	100	326.00	326.00	3.50	3.50	28.70	28.70	13.30	13.30	6.40	6.40	0.00	0.00
รวมทั้งตำรับ	2030		5745.14		60.91		221.06		929.43		21.82		7751.60
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (115 ก.)	12		478.76	0.00	5.08	0.00	18.42	0.00	77.45	0.00	1.82	0.00	645.97
ปริมาณารอาหาร ต่อ เสิร์ฟใหญ่	-												

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด
เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของทอดมันมะละกอ

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
พริกแกงป่า	32	121.00	38.72	4.20	1.34	2.50	0.80	20.30	6.50	6.56	2.10	0.00	0.00
พริกแกงเผ็ด	50	121.00	60.50	4.20	2.10	2.50	1.25	20.30	10.15	6.56	3.28	0.00	0.00
เกลือป่นไทย	12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	4650.96
ไข่ไก่	25	143.00	35.75	12.77	3.19	9.65	2.41	1.17	0.29	0.00	0.00	165.00	41.25
รสดี	7.5	100.00	7.50	35.00	2.63	0.00	0.00	14.00	1.05	0.00	0.00	7722.00	579.15
กระชายซอย	125	54.00	67.50	1.30	1.63	0.80	1.00	9.21	11.51	2.40	3.00	10.00	12.50
แป้งทอดกรอบ ตราครัววังทิพย์	375	348.40	1306.50	12.70	47.63	1.00	3.75	71.70	268.88	6.00	22.50	991.60	3718.50
น้ำตาลทราย	250	385.00	962.50	0.00	0.00	0.00	0.00	99.50	248.75	0.00	0.00	0.00	0.00
มะละกอขูดฝอย	1250	25.00	312.50	0.60	7.50	0.10	1.25	5.50	68.75	0.60	7.50	0.00	0.00
น้ำมันพืช	500	899.00	4495.00	0.00	0.00	99.70	498.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
รวมทั้งตำรับ	2626.5		7286.47		66.01		508.96		615.88		38.38		9002.36
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (35 ก.)	12		607.21	0.00	5.50	0.00	42.41	0.00	51.32	0.00	3.20	0.00	750.20
ปริมาณารอาหาร ต่อ เสิร์ฟใหญ่	-												

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด
เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนันท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของผัดหมี่โบราณ

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
น้ำตาลโตนด	250	352.00	880.00	0.30	0.75	0.10	0.25	87.40	218.50	0.00	0.00	0.00	0.00
มะขามเปียก	70	318.00	222.60	2.00	1.40	0.80	0.56	75.60	52.92	6.50	4.55	0.00	0.00
เกลือป่นไทย	7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38758.00	2713.06
หอมแดงซอย	20	63.00	12.60	2.70	0.54	0.20	0.04	12.60	2.52	0.60	0.12	0.00	0.00
น้ำมันพืช	30	883.00	264.90	0.00	0.00	99.90	29.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
เส้นหมี่แช่น้ำ ลวกสุก	560	352.00	1971.20	5.33	29.85	0.71	3.98	80.77	452.31	0.40	2.24	156.00	873.60
เต้าหู้แข็ง	55	354.00	194.70	28.80	15.84	25.70	14.14	1.90	1.05	0.30	0.17	0.00	0.00
ใบกุยช่าย	20	27.00	5.40	250.00	50.00	0.30	0.06	2.50	0.50	2.30	0.46	0.00	0.00
ถั่วงอก	140	39.00	54.60	2.80	3.92	0.10	0.14	6.60	9.24	0.70	0.98	0.00	0.00
กากหมูเจียว (สำหรับโรยหน้า)	60	385.00	231.00	29.35	17.61	29.58	17.75	0.43	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00
ไข่ไก่ (ไข่ฝอยสำหรับโรยหน้า)	2	143.00	2.86	12.77	0.26	9.65	0.19	1.17	0.02	0.00	0.00	165.00	3.30
พริกป่น	2	251.00	5.02	0.00	0.00	27.85	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
มะนาว	10	24.00	2.40	0.50	0.05	0.00	0.00	8.30	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00
รวมทั้งดาร์บ	1226		3847.28		120.21		67.63		738.15		8.52		3589.96
ปริมาณสารอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ (135 ก.)	8		480.91	0.00	15.03	0.00	8.45	0.00	92.27	0.00	1.06	0.00	448.75
ปริมาณารอาหาร ต่อ เสิร์ฟใหญ่ (230 ก.)	4		961.82	0.00	30.05	0.00	16.91	0.00	184.54	0.00	2.13	0.00	897.49

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของสำหรับอาหาร

รายการอาหาร	จำนวนที่ ได้/สูตร	พลังงาน		โปรตีน		ไขมัน		คาร์โบไฮเดรต		ไฟเบอร์		โซเดียม	
		100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ	100 g	ที่ได้รับ
แกงหัวตาล	18	0.00	397.39	0.00	10.08	0.00	37.19	0.00	11.70	0.00	0.58	0.00	539.78
ข้าวเหนียวมูน	12	0.00	478.76	0.00	5.08	0.00	18.42	0.00	77.45	0.00	1.82	0.00	645.97
ทอดมันมะละกอ	12	0.00	607.21	0.00	5.50	0.00	42.41	0.00	51.32	0.00	3.20	0.00	750.20
ยำใหญ่	5	0.00	196.70	0.00	7.19	0.00	13.30	0.00	12.97	0.00	1.60	0.00	489.11
ผัดหมี่โบราณ	8	0.00	480.91	0.00	15.03	0.00	8.45	0.00	92.27	0.00	1.06	0.00	448.75
น้ำพริกมะม่วง	11	0.00	39.89	0.00	0.86	0.00	0.19	0.00	8.48	0.00	0.79	0.00	232.47
รวม			2200.85		43.74		119.97		254.19		9.05		3106.27



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัด
เพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด
โดยณนท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.2.3 ผลการทดสอบกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant activities)

4.2.3.1 ผลการทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP

วิธีเตรียมตัวอย่าง

1. ตัวอย่างแกงหัวตาล น้ำพริกมะม่วง ยำใหญ่ และข้าวเหนียวมูนตาลโตนด

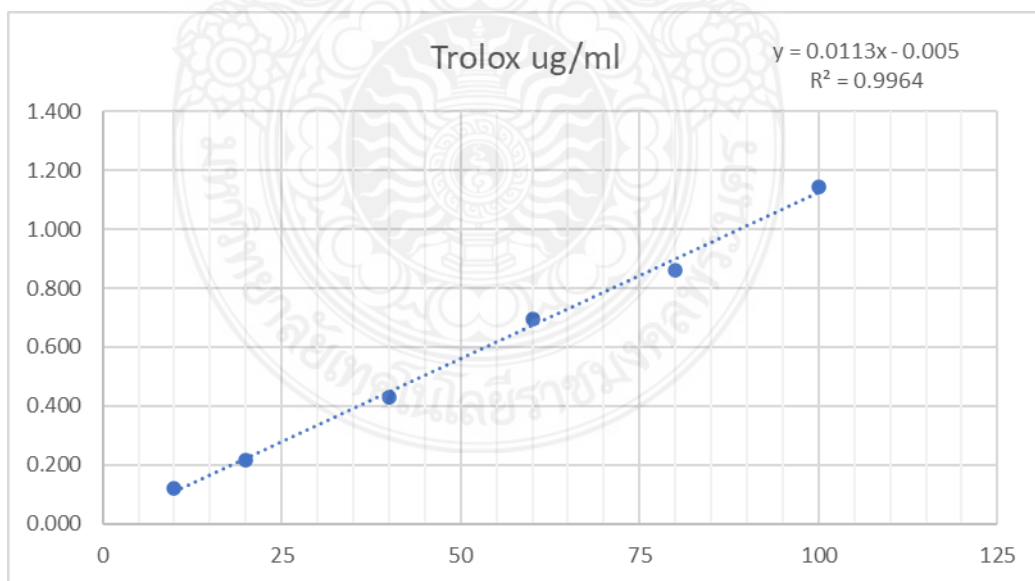
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย นำส่วนสารละลายเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 500, 250, 125, 50, 25 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร) โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ)

2. ตัวอย่าง ทอดมันมะละกอ

ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 20 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 250 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 250, 125, 62.5, 25, 12.5 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)

3. ตัวอย่าง ผัดหมี่โบราณ

ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 10 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 333.33 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 333.33, 166.67, 83.33, 33.33, 16.67 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)

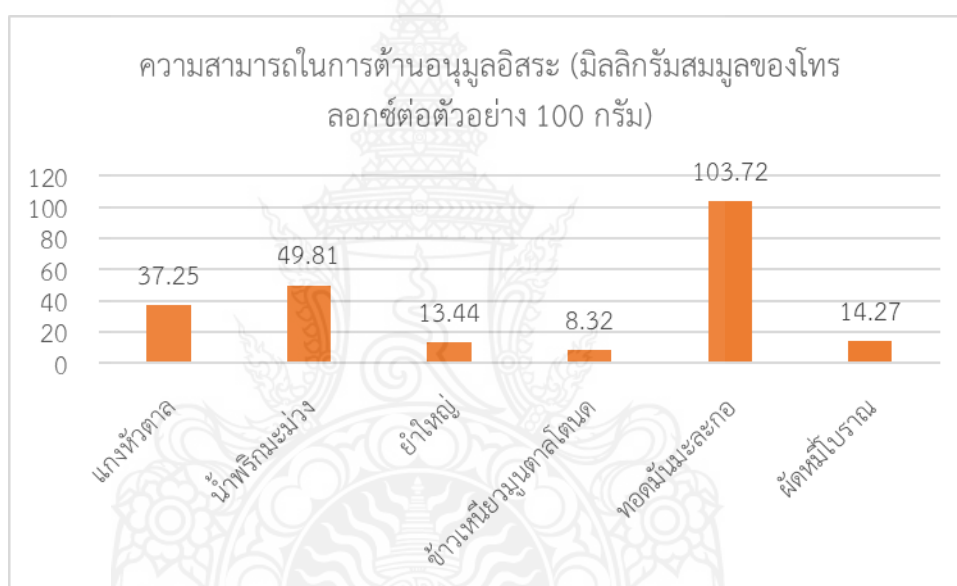


ภาพที่ 4.9 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ตารางที่ 4.16 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP

ลำดับที่	ชื่อตัวอย่าง	ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิกรัมสมมูลของโทรลอคซ์ต่อตัวอย่าง 100 กรัม)
1	แกงหัวตาล	37.25±0.24
2	น้ำพริกมะม่วง	49.81±0.09
3	ยำใหญ่	13.44±0.06
4	ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด	8.32±0.10
5	ทอดมันมะละกอ	103.72±0.50
6	ผัดหมี่โบราณ	14.27±0.06



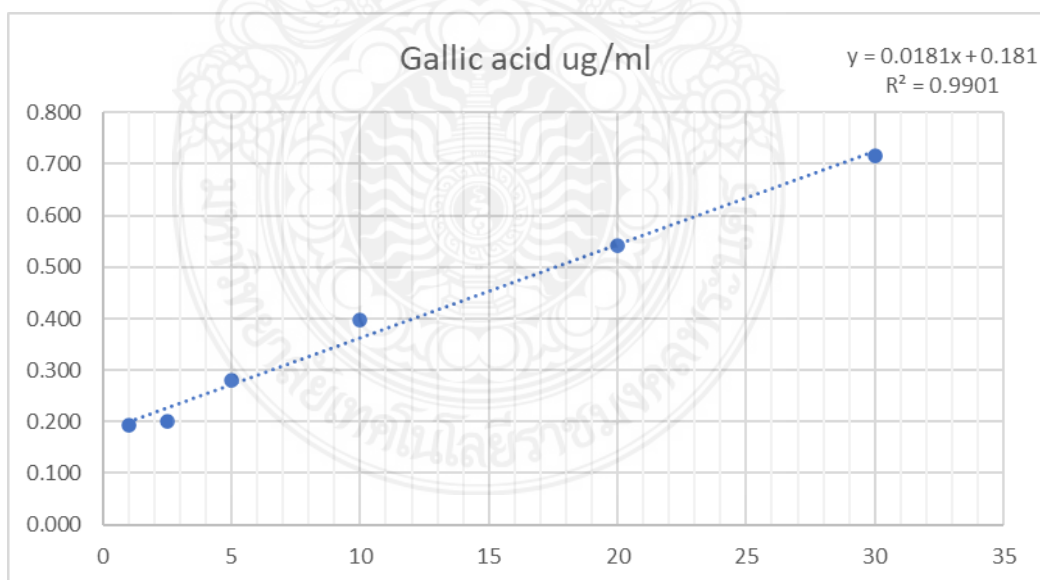
ภาพที่ 4.10 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้านโดยวิธี FRAP พบว่าอาหารแต่ละชนิดมีค่าการต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างกัน โดย ทอดมันมะละกอ มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดอยู่ที่ 103.72 ± 0.50 มก. สมมูลของโทรลอคซ์ต่อ 100 กรัม ขณะที่ ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด มีค่าต่ำที่สุดที่ 8.32 ± 0.10 มก. สมมูลของโทรลอคซ์ต่อ 100 กรัม อาหารอื่นๆ ที่มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ น้ำพริกมะม่วง (49.81 ± 0.09 มก.) และแกงหัวตาล (37.25 ± 0.24 มก.) ในขณะที่ยำใหญ่ (13.44 ± 0.06 มก.) และผัดหมี่โบราณ (14.27 ± 0.06 มก.) มีค่าการต้านอนุมูลอิสระในระดับปานกลาง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า อาหารพื้นบ้านบางชนิดมีศักยภาพสูงในการเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถนำไปต่อยอดในการพัฒนาเมนูอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพในอนาคตได้

4.2.3.2 ผลการทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS

วิธีเตรียมตัวอย่าง

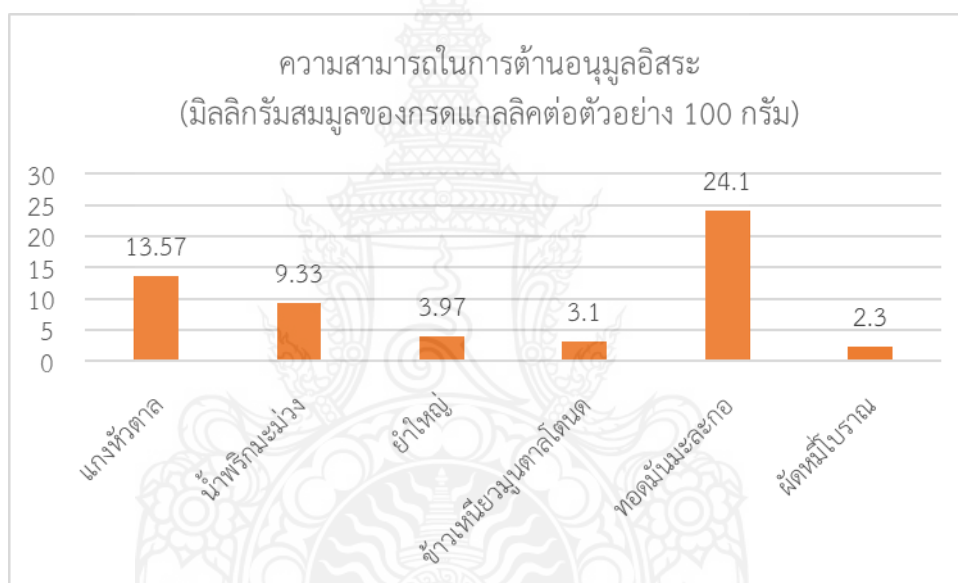
1. ตัวอย่างแกงหัวตาล น้ำพริกมะม่วง ยำใหญ่ และข้าวเหนียวมูนตาลโตนด
ชั่งตัวอย่าง 20 กรัม นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย นำส่วนสารละลายเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 500, 250, 125, 50, 25 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร) โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ)
2. ตัวอย่าง ทอดมันมะละกอ
ชั่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 20 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 250 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 250, 125, 62.5, 25, 12.5 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)
3. ตัวอย่าง ผัดหมี่โบราณ
ชั่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 10 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 333.33 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นเหวี่ยงที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 333.33, 166.67, 83.33, 33.33, 16.67 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)



ภาพที่ 4.11 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS

ตารางที่ 4.17 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS

ลำดับที่	ชื่อตัวอย่าง	ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อ ตัวอย่าง 100 กรัม)
1	แกงหัวตาล	13.57±0.01
2	น้ำพริกมะม่วง	9.33±0.11
3	ยำใหญ่	3.97±0.03
4	ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด	3.10±0.10
5	ทอดมันมะละกอ	24.10±0.53
6	ผัดหมี่โบราณ	2.30±0.04



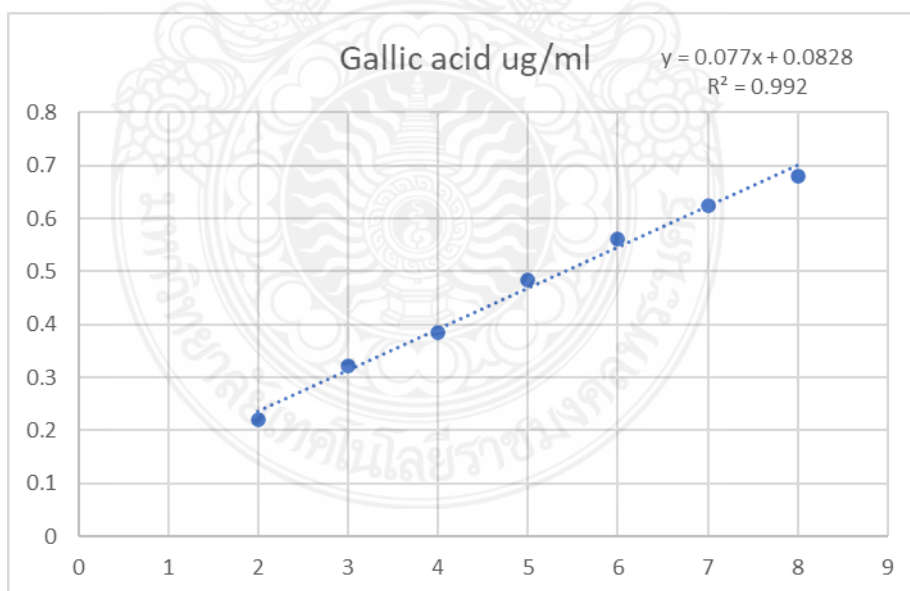
ภาพที่ 4.12 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้านโดยวิธี ABTS พบว่าอาหารแต่ละชนิดมีค่าการต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างกัน โดย ทอดมันมะละกอ มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดอยู่ที่ 24.10 ± 0.53 มก. สมมูลของกรดแกลลิกต่อ 100 กรัม ขณะที่ผัดหมี่โบราณ มีค่าต่ำที่สุดที่ 2.30 ± 0.04 มก. สมมูลของกรดแกลลิกต่อ 100 กรัม อาหารอื่นๆ ที่มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ แกงหัวตาล (13.57 ± 0.01 มก.) และน้ำพริกมะม่วง (9.33 ± 0.11 มก.) ในขณะที่ยำใหญ่ (3.97 ± 0.03 มก.) และข้าวเหนียวมูนตาลโตนด (3.10 ± 0.10 มก.) มีค่าการต้านอนุมูลอิสระในระดับต่ำ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า อาหารพื้นบ้านบางชนิดมีศักยภาพสูงในการเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถนำไปต่อยอดในการพัฒนาเมนูอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพในอนาคตได้

4.2.3.3 ผลการทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH

วิธีเตรียมตัวอย่าง

1. ตัวอย่างแกงหัวตาล น้ำพริกมะม่วง ยาใหญ่ และข้าวเหนียวมูนตาลโตนด
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย นำส่วนสารละลายเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 500, 250, 125, 50, 25 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร) โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ)
2. ตัวอย่าง ทอดมันมะละกอ
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 20 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้รับความเข้มข้นตัวอย่าง 250 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 250, 125, 62.5, 25, 12.5 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)
3. ตัวอย่าง ผัดหมี่โบราณ
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 10 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้รับความเข้มข้นตัวอย่าง 333.33 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 333.33, 166.67, 83.33, 33.33, 16.67 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)

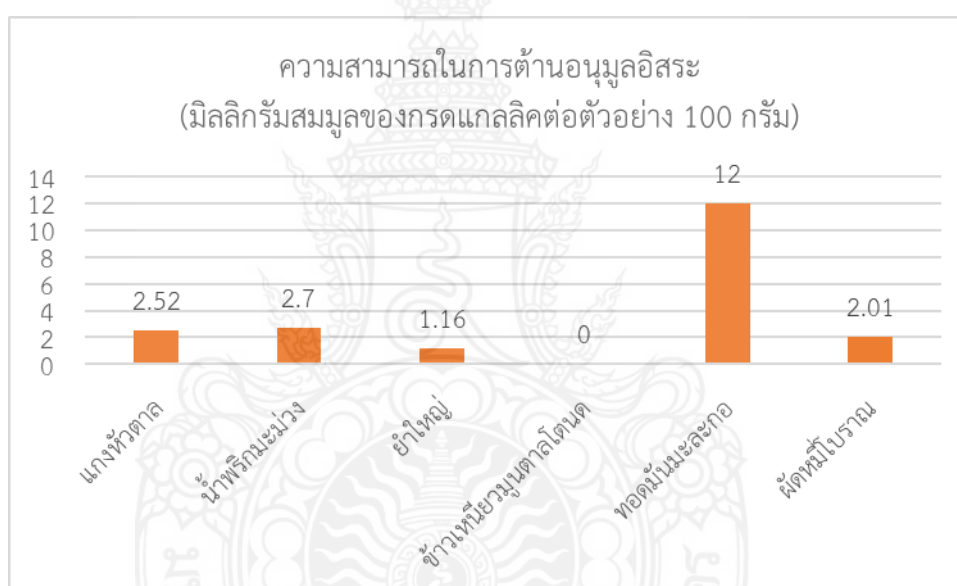


ภาพที่ 4.13 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH

ตารางที่ 4.18 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH

ลำดับที่	ชื่อตัวอย่าง	ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อตัวอย่าง 100 กรัม)
1	แกงหัวตาล	2.52±0.02
2	น้ำพริกมะม่วง	2.70±0.02
3	ยำใหญ่	1.16±0.02
4	ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด	ND*
5	ทอดมันมะละกอ	12.00±0.10
6	ผัดหมี่โบราณ	2.01±0.02

ND*=Not detect (เมื่อทำปฏิกิริยาแล้วสารละลายขุ่น ไม่สามารถวัดค่าการดูดกลืนแสงได้)



ภาพที่ 4.14 ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้านโดยวิธี DPPH พบว่าอาหารแต่ละชนิดมีค่าการต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างกัน โดย ทอดมันมะละกอ มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดอยู่ที่ 12.00 ± 0.10 มก. สมมูลของกรดแกลลิกต่อ 100 กรัม ขณะที่ ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด มีค่าต่ำที่สุด (ตรวจไม่พบ) อาหารที่มีค่าการต้านอนุมูลอิสระในระดับปานกลาง ได้แก่ น้ำพริกมะม่วง (2.70 ± 0.02 มก.) และแกงหัวตาล (2.52 ± 0.02 มก.) ในขณะที่ยำใหญ่ (1.16 ± 0.02 มก.) และผัดหมี่โบราณ (2.01 ± 0.02 มก.) มีค่าการต้านอนุมูลอิสระในระดับต่ำ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า อาหารพื้นบ้านบางชนิดมีศักยภาพในการเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยเฉพาะทอดมันมะละกอที่มีค่าการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด อาจสามารถนำไปพัฒนาเป็นเมนูเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.2.3.4 ผลการทดสอบปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด (Total Phenolic content)

วิธีเตรียมตัวอย่าง

1. ตัวอย่างแกงหัวตาล น้ำพริกมะม่วง ยำใหญ่ และข้าวเหนียวมูนตาลโตนด

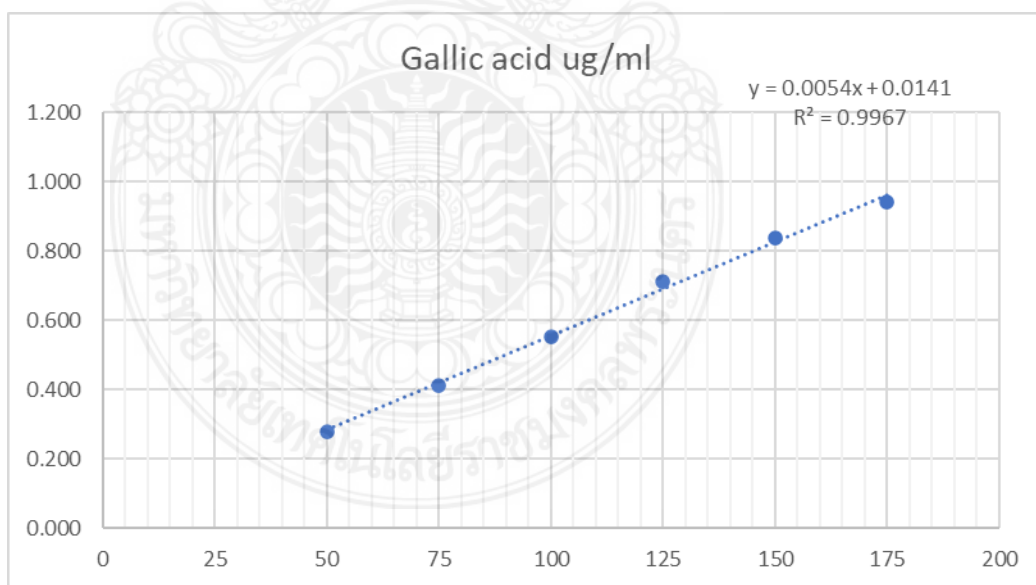
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย นำส่วนสารละลายเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 500, 250, 125, 50, 25 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร) โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ)

2. ตัวอย่าง ทอดมันมะละกอ

ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 20 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 250 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 250, 125, 62.5, 25, 12.5 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)

3. ตัวอย่าง ผัดหมี่โบราณ

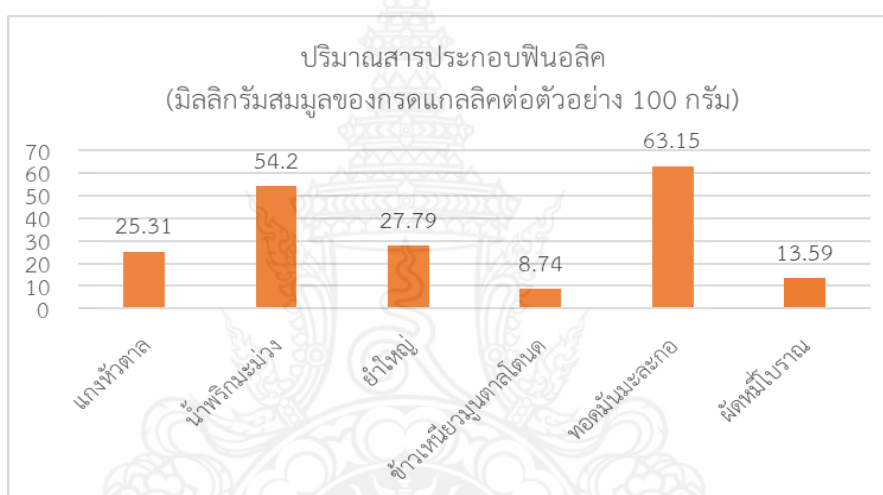
ซึ่งตัวอย่าง 20 กรัม เติมน้ำกลั่นจนครบ 10 มิลลิลิตร โดยความเข้มข้นเริ่มต้นของตัวอย่างเท่ากับ 500 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร (ตัวอย่าง 1 เสิร์ฟ เติมน้ำเท่ากับปริมาณ 1 เสิร์ฟ) ดังนั้นจะได้ความเข้มข้นตัวอย่าง 333.33 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร นำไปปั่นหยาบที่ความเร็วรอบ 6000 รอบต่อนาที นาน 10 นาที เก็บส่วนสารละลาย แล้วเจือจางด้วยน้ำที่ความเข้มข้นต่าง ๆ (ทดสอบที่ความเข้มข้น 333.33, 166.67, 83.33, 33.33, 16.67 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร)



ภาพที่ 4.15 กราฟมาตรฐานของกรดแกลลิกสำหรับการหาปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด

ตารางที่ 4.19 ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด (Total Phenolic content)

ลำดับที่	ชื่อตัวอย่าง	ปริมาณสารประกอบฟีนอลิก (มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อตัวอย่าง 100 กรัม)
1	แกงหัวตาล	25.31±0.31
2	น้ำพริกมะม่วง	54.20±0.99
3	ยำใหญ่	27.79±0.23
4	ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด	8.74±0.17
5	ทอดมันมะละกอ	63.15±0.79
6	ผัดหมี่โบราณ	13.59±0.23



ภาพที่ 4.16 ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด

จากการวิเคราะห์ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมดของอาหารพื้นบ้าน พบว่าอาหารแต่ละชนิดมีค่าปริมาณสารประกอบฟีนอลิกที่แตกต่างกัน โดยทอดมันมะละกอ มีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกสูงที่สุดอยู่ที่ (63.15 ± 0.79 มก.) สมมูลของกรดแกลลิกต่อ 100 กรัม ขณะที่ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด มีค่าต่ำที่สุดอยู่ที่ 8.74 ± 0.17 มก. สมมูลของกรดแกลลิกต่อ 100 กรัม อาหารอื่น ๆ ที่มีค่าปริมาณสารประกอบฟีนอลิกสูง ได้แก่ น้ำพริกมะม่วง (54.20 ± 0.99 มก.) และยำใหญ่ (27.79 ± 0.23 มก.) ในขณะที่แกงหัวตาล (25.31 ± 0.31 มก.) และผัดหมี่โบราณ (13.59 ± 0.23 มก.) มีค่าปริมาณสารประกอบฟีนอลิกในระดับปานกลาง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า อาหารพื้นบ้านบางชนิดมีศักยภาพสูงในการเป็นแหล่งของสารประกอบฟีนอลิกและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะทอดมันมะละกอ ที่มีค่าปริมาณสารประกอบฟีนอลิกสูงสุด อาจสามารถนำไปพัฒนาเป็นเมนูเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ ขณะที่ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด มีค่าต่ำที่สุดซึ่งอาจเกิดจากองค์ประกอบของวัตถุดิบที่มีสารประกอบฟีนอลิกต่ำหรือกระบวนการปรุงอาหารที่ลดปริมาณสารเหล่านี้

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.3 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

4.3.1 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการบูรณาการตำรับอาหารจากสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของจังหวัดเพชรบุรีเข้ากับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อคิดเห็นที่ครอบคลุมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลายภาคส่วน ทั้งผู้บริหารและผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่นและการบริการอาหาร ตลอดจนนักท่องเที่ยวที่เคยมาเยือนจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งทำให้การวิจัยมีความสมบูรณ์ในมิติของการพัฒนาท้องถิ่นและสอดคล้องกับความต้องการจริง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คน ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง และแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารหรือผู้แทนหน่วยงานด้านการท่องเที่ยวและผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นถิ่น 5 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและการบริการ 5 คน และนักท่องเที่ยว 10 คน การจัดเก็บข้อมูลใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อยในลักษณะโต๊ะกลม ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสรับประทานอาหารพื้นถิ่นแบบสำรับร่วมกับการสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และถ่ายทอดประสบการณ์อย่างใกล้ชิด วิธีการดังกล่าวช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง กระตุ้นการมีส่วนร่วม และก่อให้เกิดข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างลึกซึ้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ (1) ตัวผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ทางด้านอาหารและการบริการ (2) แนวคำถามสนทนากลุ่มในลักษณะคำถามปลายเปิดที่ยืดหยุ่น สามารถขยายหรือซักถามเพิ่มเติมได้ตามสถานการณ์ และ (3) เครื่องมือบันทึกข้อมูล ได้แก่ สมุดบันทึก เครื่องบันทึกเสียงและซึ่งช่วยให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและสามารถตรวจสอบซ้ำได้ในภายหลัง

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการถอดความแบบคำต่อคำและวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล และสังเคราะห์ออกมาเป็นข้อสรุปเชิงประเด็น โดยเน้นการหาความเหมาะสมของการบูรณาการสำรับอาหารสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การผนวกภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นเข้ากับการบริการในลักษณะโต๊ะไทย สามารถสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าแก่ผู้บริโภคและนักท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับคุณค่าอาหารพื้นถิ่นและส่งเสริมให้จังหวัดเพชรบุรีก้าวสู่การเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารอย่างยั่งยืน

ข้อมูลแนวทางการให้บริการที่ใช้สำหรับการบูรณาการตำรับอาหารและตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แนวคิด "โต๊ะไทย" ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดเลี้ยงอาหารไทยแบบดั้งเดิมที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมอาหารและความอบอุ่นของสังคมไทย โดยมีลักษณะการเสิร์ฟอาหารหลายรายการพร้อมกันบนโต๊ะ เพื่อให้ผู้ที่ร่วมรับประทานอาหารสามารถเลือกทานได้ตามความชอบ การจัดเลี้ยงอาหารแบบโต๊ะไทยมีลักษณะสำคัญที่ควรคำนึง ดังนี้

4.3.1.1 ลักษณะของโต๊ะไทย

1) การเสิร์ฟอาหารแบบสำหรับ โดยจะเลือกรายการอาหารให้ครบทั้งอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารคาวหลัก เครื่องเคียง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม โดยมีการจัดวางอาหารทุกเมนูจะถูกจัดเรียงบนโต๊ะพร้อมกันบนโต๊ะกลมเพื่อให้ทุกคนสามารถเลือกตักทานได้สะดวก โดยใช้ช้อนกลางสำหรับตักอาหารเพื่อรักษาสุขอนามัย และใช้ภาชนะที่เข้ากับประเภทอาหาร เช่น ชามสำหรับแกงจานสำหรับอาหารทอดหรือผัด และโต๊ะไทยมักเป็น

2) การจัดเสิร์ฟเพื่อสะท้อนวัฒนธรรมการรับประทานอาหารร่วมกัน ควรสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม ทั้งนี้การดูแลอาจมีพนักงานคอยเติมอาหารและดูแลแขกตลอดเวลาเพื่อมิให้แขกไม่ต้องลุกไปตักอาหารเอง ทำให้เหมาะกับงานที่มีแขกผู้ใหญ่หรือแขกที่ต้องการบรรยากาศที่เป็นทางการ

3) ความหลากหลายของรสชาติและประเภทอาหาร การเลือกรายการอาหารในแต่ละมื้อจะเน้นความหลากหลายทางรสชาติและกรรมวิธีการปรุงเพื่อให้มีอาหารมีความสมดุลและกลมกล่อม โดยแม่ครัวที่จัดโต๊ะไทยจะคัดเลือกรายการอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาลและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของแต่ละภูมิภาค และสามารถปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัย

4) การจัดวางอุปกรณ์บนโต๊ะ ควรจัดเรียงอุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม และแก้วน้ำให้ครบและเรียบร้อยก่อนที่แขกจะนั่ง

4.3.1.2 ความสำคัญของการจัดเลี้ยงแบบโต๊ะไทยกับการเกิดประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหาร

- 1) ประสบการณ์ด้านวัฒนธรรมและสังคม ประกอบด้วย
 - สะท้อนวัฒนธรรมการกินแบบไทย: โต๊ะไทยเน้นการแบ่งปันอาหารร่วมกัน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทย
 - ความแตกต่างจากโต๊ะตะวันตก: โต๊ะไทยเน้นการเสิร์ฟอาหารทั้งหมดพร้อมกันเพื่อให้ผู้ร่วมโต๊ะสามารถเลือกรับประทานตามความชอบ ขณะที่การบริการแบบตะวันตกจะมีการเสิร์ฟเป็นลำดับตามประเภทของอาหาร
 - ความสำคัญในพิธีกรรมและโอกาสพิเศษ: การจัดโต๊ะไทยมักใช้ในงานบุญ งานแต่งงาน งานบวช และงานเฉลิมฉลอง เพื่อแสดงถึงความเป็นมิตรและการเฉลิมฉลองร่วมกัน

2) ประสบการณ์ด้านโภชนาการและสุขภาพ

- ความหลากหลายของเมนู: โตะไทยจะประกอบด้วยอาหารหลายประเภท เช่น อาหารจานหลัก เช่น แกง ต้ม ผัด ทอด อาหารเรียกน้ำย่อย เช่น ยำหรือของทอด เครื่องเคียง เช่น น้ำพริก ผักสด ขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง หรือผลไม้ เครื่องดื่ม เช่น น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้ หรือชาไทย
- ความสมดุลของรสชาติ: อาหารไทยมีความครบถ้วนในมิติของรสชาติ ทั้งเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม ซึ่งช่วยให้การรับประทานอาหารสมดุล
- การใช้วัตถุดิบสดใหม่: นิยมใช้สมุนไพรและวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ตามฤดูกาลและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

3) ประสบการณ์ด้านการบริการและประสบการณ์ของผู้ร่วมรับประทาน

- ความสะดวกสบายของแขก: การจัดโต๊ะไทยช่วยให้แขกไม่ต้องลุกไปตักอาหารเอง ทำให้เหมาะกับงานที่มีแขกผู้ใหญ่หรือแขกที่ต้องการบรรยากาศที่เป็นทางการ
- บรรยากาศที่อบอุ่น: เนื่องจากทุกคนรับประทานร่วมกันและมีการแบ่งปันอาหาร จึงช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมโต๊ะ

4.3.1.3 ข้อมูลชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่ใช้ในการบูรณาการตำรับอาหารร่วมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก



ภาพที่ 4.17 ข้อมูลประกอบกิจกรรมสัมผัสเสน่ห์ได้ทั้งไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี (ส่วนหน้า)

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนท์ แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.3.1.4 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

จากการดำเนินกิจกรรมการสัมผัสเสน่ห์ใต้ไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี "Experience the Charm of Thai Table with Local Cuisine in Ban Lat, Phetchaburi" เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2568 เวลา 10.30-12.30 น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ อ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อหาฉันทามติของการบูรณาการสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร สามารถสรุปเป็นรายด้านได้ดังนี้



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



ภาพที่ 4.19 กิจกรรมการสัมผัสเสน่ห์วิถีไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

1) ผลการประเมินด้านศักยภาพในการเป็นชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด สามารถสรุปได้ 5 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1: อัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของอาหาร

เมนู “แกงหัวตาล” ถูกระบุชัดเจนว่าเป็นเมนูที่สะท้อนอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นของบ้านลาด เนื่องจากใช้วัตถุดิบพื้นบ้านที่หาได้ยากคือ “ตาลอ่อน” ซึ่งผูกพันกับวิถีชีวิตชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต นอกจากนั้นยังมีเมนูอื่น ๆ เช่น ผัดหมี่โบราณ และยำใหญ่ ที่สะท้อนวิถีชีวิตการกินแบบดั้งเดิม และสามารถเป็นจุดขายในการนำเสนอเป็น “สารบ” ได้ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า บ้านลาดมีเมนูเอกลักษณ์ชัดเจน ที่สามารถพัฒนาเป็นสัญลักษณ์ทางการท่องเที่ยวได้

คำพูดที่สะท้อน: “ก็ได้เกือบทุกเมนูเลยนะคะ แต่ที่เราจะโชว์โดดเด่นก็คือแกงหัวตาล... นอกนั้นยำใหญ่ก็โอเค... ผัดหมี่ก็จะเป็นอาหารว่างของสารบโบราณของชาวบ้าน” (KI05: ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด) และ “จุดเด่นจริง ๆ ที่เป็นหัวใจแน่นอนว่าต้องเป็นแกงหัวตาล... ถ้าเขาลองชิมรับรองว่าจะต้องติดใจ” (KI02: ผู้เชี่ยวชาญศิลปวัฒนธรรม การท่องเที่ยวของจังหวัด)

ประเด็นที่ 2: ด้านรสชาติและการตอบสนองของกลุ่มนักท่องเที่ยว

ผู้ให้ข้อมูลเสนอว่า รสชาติของอาหารบางประเภท เช่น เมนูยำ อาจมีรสหวานนำ ซึ่งสะท้อนรสนิยมของคนเพชรแต่สำหรับนักท่องเที่ยวควรปรับสมดุลรสชาติให้มีความเปรี้ยว เค็ม หรือเผ็ดมากขึ้นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มกว้างขึ้น ทั้งนี้ การออกแบบสารบต้องคำนึงถึงกลุ่มอายุและความต้องการเฉพาะของนักท่องเที่ยว เช่น วัยรุ่นที่ชอบรสจัด ผู้สูงอายุที่นิยมอาหารรสอ่อนและเนื้อนุ่ม แสดงให้เห็นว่าการปรับรสชาติและการแบ่งกลุ่มผู้บริโภคเป็น ปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มศักยภาพการตลาดของสารบอาหาร

คำพูดที่สะท้อน: “เราจะต้องไม่เอาคนเพชรมาเป็นผู้ชิม เราต้องเอานักท่องเที่ยวมาเป็นผู้ชิม... ผู้สูงอายุก็กินรสไม่จัด วัยรุ่นก็อยากกินรสแซบ” (KI03: ผู้บริหารจังหวัด) และ “ในรสชาติของยำคิดว่าหวานนำไปนิดนึง... ถ้าเพิ่มความเปรี้ยวมันก็ดึงดูดได้ดี” (KI08: นักท่องเที่ยวเชิงอาหาร)

ประเด็นที่ 3: ด้านการเล่าเรื่องและการสร้างประสบการณ์

อาหารพื้นถิ่นเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่สามารถสร้างความโดดเด่นเพียงพอ แต่การเชื่อมโยงอาหารเข้ากับ เรื่องเล่าวิถีชีวิตท้องถิ่น (Storytelling) เช่น การใช้ผ้าขาวม้าเป็นผ้าปูโต๊ะ หรือการเล่าเรื่องราวความทรงจำของการกินอาหารในครัวเรือน จะช่วยทำให้สารบอาหารบ้านลาดแตกต่างจากพื้นที่อื่น การสร้างเรื่องราวควบคู่กับการเสิร์ฟอาหาร คือ จุดแข็งที่จะยกระดับอาหารพื้นถิ่นให้เป็นประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

คำพูดที่สะท้อน: “ถ้ามันจะต้องโดดเด่นก็ต้องเล่าเรื่อง... การที่เราเอาผ้าขาวม้ามาวางเนี่ย คือวิถีชีวิตของชาวบ้านลาด... เราขายวิถีชีวิตของชาวบ้านลาดก็ต้องเข้าถึงอาหารชุดที่จะผ่านวิถีชีวิตคู่กับการเสริมเรื่องเล่า” (KI03: ผู้บริหารจังหวัด) และ “ผมคลุกคลีกับแม่ของผมาอายุ 102 ปี... ขาย

อาหารตั้งแต่สมัยสงครามโลก...สิ่งเหล่านี้มันคือเรื่องราวที่บอกได้ว่าอาหารพื้นบ้านคือชีวิตและภูมิปัญญา” (KI01: นักท่องเที่ยว)

ประเด็นที่ 4: ด้านวัตถุดิบและสุขภาพ

อาหารพื้นถิ่นของบ้านลาดยังคงใช้วัตถุดิบจาก ผักสวนครัวและสมุนไพรพื้นบ้าน ที่ปลูกเอง ทำให้มั่นใจได้ว่ามีความปลอดภัยและปลอดภัยเคมี การนำเสนออาหารในมิติสุขภาพ เช่น คุณสมบัติของสมุนไพรด้านการต้านอนุมูลอิสระและการป้องกันโรค สามารถต่อยอดเป็น จุดขายเชิงสุขภาพควบคู่กับความเป็นวัฒนธรรมได้ สิ่งนี้ช่วยยกระดับอาหารพื้นถิ่นบ้านลาดให้เป็น “อาหารเพื่อสุขภาพ” ซึ่งสอดคล้องกับกระแสการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในระดับนานาชาติ

คำพูดที่สะท้อน: “ถ้าเป็นวิถีชีวิตกับวัตถุดิบ...เราปลอดภัยแน่ ๆ เพราะทุกบ้านยังมีลักษณะของการปลูกผักกริมรั้ว ผักสวนครัว...มันก็น่าจะเอามารวมกันทั้งอาชีพและการกินอยู่ที่ได้เรียนรู้กับคนบ้านลาดจริง ๆ” (KI04: ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่น)

ประเด็นที่ 5: ด้านการจัดสำรับและการนำเสนอ

การจัดโต๊ะอาหารและภาชนะที่ใช้ได้รับการเสนอแนะให้เน้น ความเป็นพื้นบ้านและความย้อนยุค เช่น การใช้จานสังกะสี ช้อนส้อม หรือผลิตภัณฑ์จากใบตาล ซึ่งสร้างความประทับใจและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น การนำเสนอในรูปแบบ โต๊ะไทย (Thai Table) ที่ประกอบด้วย 4-5 เมนูในหนึ่งสำรับ ช่วยเพิ่มความน่าสนใจและความสมบูรณ์แบบของประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหาร แสดงให้เห็นว่าการจัดสำรับอาหารบ้านลาดสามารถตอบโจทย์ด้าน ศิลปะ ความงดงาม และความน่าประทับใจ ได้เป็นอย่างดี

คำพูดที่สะท้อน: “ถ้าเราเอาอายุมาเป็นตัวแปรในการจัดสำรับก็จะตอบโจทย์...ภาชนะอาจใช้จานสังกะสี ช้อนส้อม หรือผลิตภัณฑ์จากใบตาล...มันจะเป็นอัตลักษณ์โดดเด่น อยากถ่ายรูปกลับไป” (KI09: ผู้บริหารท้องถิ่น) และ “การสร้างสรรค์แบบพื้นบ้าน...เราก็ต้องสร้างอัตลักษณ์ของสำรับแบบนี้ของเรา...แต่อาจเพิ่มเติมการจัดโต๊ะและศิลปะให้น่าสนใจ” (KI04: ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่น)

เมื่อพิจารณาจากทุกมิติ พบว่า สำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นของบ้านลาดมีศักยภาพสูงที่จะพัฒนาเป็นจุดขายเชิงการท่องเที่ยว โดยความสำเร็จขึ้นอยู่กับ (1) การนำเสนอเมนูเอกลักษณ์ (แกงหัวตาล, ผัดหมี่โบราณ) (2) การปรับรสชาติให้เหมาะกับกลุ่มนักท่องเที่ยวเป้าหมาย (3) การเล่าเรื่องวิถีชีวิตและประวัติศาสตร์ประกอบการเสิร์ฟ (4) การเน้นจุดขายด้านสุขภาพจากสมุนไพรพื้นบ้าน และ (5) การใช้ภาชนะและการจัดโต๊ะที่สะท้อนอัตลักษณ์ท้องถิ่น

2) ผลการประเมินชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด สามารถสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวที่น่าจดจำ สามารถสรุปได้ 4 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1: อาหารพื้นถิ่นคือทุนทางวัฒนธรรมและความทรงจำ

อาหารพื้นบ้านถูกมองว่าเป็นสิ่งที่สืบทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น และมีคุณค่าในฐานะ “ทุนทางวัฒนธรรม” ที่สะท้อนทั้งวิถีชีวิตและภูมิปัญญา ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า อาหารพื้นถิ่นมีความอร่อยและใช้วัตถุดิบท้องถิ่นได้อย่างคุ้มค่า แต่หากต้องการพัฒนาให้โดดเด่นจำเป็นต้องมีการเสริม ศิลปะ เทคนิค และความคิดสร้างสรรค์ เข้าไปเพื่อให้เข้ากับยุคสมัย

คำพูดที่สะท้อน: “ไม่ว่าอาหารที่ชาวบ้านลาดได้ทำเป็นสิ่งที่ดี...แต่ต้องเพิ่มเทคนิค ความมีศิลปะเข้าไป...มันจะทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่สิ่งที่สูงสุดได้” (KI01: นักท่องเที่ยว)

ประเด็นที่ 2: อัตลักษณ์และจุดขายของเมนู “แกงหัวตาล”

ผู้ให้ข้อมูลเห็นพ้องว่า “แกงหัวตาล” คือเมนูที่มีศักยภาพสูงในการเป็นสัญลักษณ์อาหารพื้นถิ่นเพชรบุรี เนื่องจากมีวัตถุดิบเฉพาะถิ่นอย่าง “ตาลอ่อน” ซึ่งหาได้ยากและมีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์และวรรณกรรมรองรับ เมนูนี้สามารถเป็น จุดขายหลักของสำหรับอาหาร และสร้างการรับรู้ในเชิงการท่องเที่ยวได้อย่างชัดเจน

คำพูดที่สะท้อน: “จุดเด่นจริง ๆ ที่เป็นหัวใจแน่นอนว่าต้องเป็นแกงหัวตาล...ถ้าเขาลองชิมรับรองว่าจะต้องติดใจ” (KI02: ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่นประจำจังหวัด)

ประเด็นที่ 3: การเล่าเรื่อง (Storytelling) เพื่อสร้างความโดดเด่น

ผู้ให้ข้อมูลบางรายมองว่า เพียงรสชาติอาหารอย่างเดียวอาจไม่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ในระดับกว้าง สิ่งที่จะทำให้อาหารพื้นถิ่นโดดเด่น คือการผูกเรื่องราวกับ วิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณีของคนบ้านลาด เช่น การใช้ผ้าขาวม้าในการจัดโต๊ะอาหาร ซึ่งสะท้อนการดำรงชีวิตของชาวนาและชาวบ้านในพื้นที่ หากมีการเล่าเรื่องควบคู่ไปกับการเสิร์ฟอาหาร จะสามารถสร้างความแตกต่างจากพื้นที่อื่นและเพิ่มมูลค่าให้แก่อาหาร

คำพูดที่สะท้อน: “ถ้ามันจะต้องโดดเด่นก็จะต้องเล่าเรื่อง...การที่เราเอาผ้าขาวม้ามาวางเนี่ยคือวิถีชีวิตของชาวบ้านลาด...เราจะขายวิถีชีวิตของชาวบ้านลาดก็ต้องเข้าถึงอาหารชุดที่จะผ่านวิถีชีวิตคู่กับการเสริมเรื่องเล่า” (KI03: ผู้บริหารจังหวัด)

ประเด็นที่ 4: ความปลอดภัยของวัตถุดิบและวิถีชีวิตที่ยั่งยืน

อีกหนึ่งจุดแข็งที่ถูกกล่าวถึงคือ ความปลอดภัยของวัตถุดิบ เนื่องจากวิถีชีวิตของชุมชนยังคงมีการปลูกผักสวนครัวและใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้านอย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นจุดเด่นที่สามารถต่อยอดสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ การสื่อสารเรื่อง “อาหารปลอดภัย” และ “วิถีชีวิตพึ่งพาตนเอง” จะช่วยสร้างความมั่นใจและเพิ่มคุณค่าแก่อาหารพื้นถิ่นบ้านลาด

คำพูดที่สะท้อน: “ถ้าเป็นวิถีชีวิตกับวัตถุดิบ...เราปลอดภัยแน่ ๆ เพราะทุกบ้านยังมีลักษณะของการปลูกผักมีรั้ว ผักสวนครัว...มันก็น่าจะเอามารวมกันทั้งอาชีพและการกินอยู่ที่ได้เรียนรู้กับคนบ้านลาดจริง ๆ” (KI04: ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่น)

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า อาหารพื้นถิ่นบ้านลาดมีศักยภาพสูงในหลายมิติ ได้แก่ 1) การเป็นทุนทางวัฒนธรรมและความทรงจำ 2) การมีเมนูเอกลักษณ์อย่าง “แกงหัวตาล” 3) การใช้ การเล่าเรื่องเพื่อสร้างความแตกต่าง และ 4) การนำเสนอความปลอดภัยของวัตถุดิบที่เชื่อมโยงกับวิถี ชีวิตยั่งยืน ประเด็นเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญในการบูรณาการอาหารพื้นถิ่นกับการท่องเที่ยวเชิง อาหาร เพื่อยกระดับคุณค่าอาหารท้องถิ่นสู่การพัฒนาอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

จากข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระของอาหารแต่ละรายการใน ชุดสำหรับ พบว่าอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นของอำเภอบ้านลาดมีจุดแข็งที่โดดเด่นทั้งในมิติของ สุขภาพ อุตลักษณ์ และวัฒนธรรม ซึ่งสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาเป็นชุดสำหรับเพื่อการท่องเที่ยว เชิงอาหารได้ ดังนี้

1. ด้านโภชนาการและสุขภาพ

- อาหารในชุดสำหรับประกอบด้วยสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ใบ โหระพา ตาลอ่อน ไข่ ตะไคร้ และพืชผักสวนครัวอื่น ๆ
- สมุนไพรเหล่านี้เป็นแหล่งของ สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ซึ่งมีบทบาทใน การลดการอักเสบ ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพองค์รวม
- การมีข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์สนับสนุนช่วยสร้างความน่าเชื่อถือให้กับอาหารชุดนี้ ทำ ให้นำไปสู่การสื่อสารในเชิง “อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Cuisine)” ได้อย่างมั่นใจ

2. ด้านอัตลักษณ์และเอกลักษณ์

- เมนู แกงหัวตาล เป็นสัญลักษณ์สำคัญที่แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น เนื่องจากใช้วัตถุดิบที่หาได้เฉพาะในพื้นที่เพชรบุรี
- เมนูอื่น ๆ เช่น ผัดหมี่โบราณ ยำใหญ่ และขนมพื้นบ้าน สะท้อนวิถีชีวิตดั้งเดิมและ ภูมิปัญญาชาวบ้านลาด ทำให้ชุดสำหรับนี้แตกต่างจากอาหารทั่วไป

3. ด้านการตลาดและการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

- อาหารที่มีทั้งความอร่อย คุณค่าทางวัฒนธรรม และคุณค่าทางโภชนาการ สามารถ สร้างประสบการณ์ให้นักท่องเที่ยวได้ในลักษณะ “กินเพื่อสุขภาพ เรียนรู้ วัฒนธรรม”
- ชุดสำหรับดังกล่าวสามารถออกแบบเป็นกิจกรรมเชิงท่องเที่ยว เช่น การเรียน ทำอาหาร (Cooking Class) หรือการชิมอาหารพร้อมเล่าเรื่อง (Storytelling Dining) เพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างเสน่ห์เชิงการท่องเที่ยว

4. ด้านความยั่งยืนและการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์

- วัตถุดิบส่วนใหญ่เป็น ผักสวนครัวและสมุนไพรปลอดภัยที่ชุมชนปลูกเอง ซึ่ง สอดคล้องกับกระแสการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและความยั่งยืน (Sustainable Gastronomy)
- หากบูรณาการการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ เช่น การจัดสำหรับแบบโต๊ะไทย การใช้ ภาพยนตร์จากใบตาลหรือวัสดุพื้นบ้าน และการเล่าเรื่องราววิถีชีวิต จะช่วยสร้าง ภาพลักษณ์ที่โดดเด่นยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นของอำเภอบ้านลาดมีศักยภาพเพียงพอที่จะเป็นชุดสำหรับเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เนื่องจากตอบโจทย์ทั้งด้านสุขภาพ (ข้อมูลโภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระ) วัฒนธรรม (อัตลักษณ์แกงหัวตาลและเมนูโบราณ) และการท่องเที่ยว (กิจกรรมการเรียนรู้และการเล่าเรื่องวิถีชีวิต) หากมีการปรับรสชาติและการนำเสนอให้เหมาะกับกลุ่มนักท่องเที่ยวเป้าหมาย จะสามารถยกระดับสำหรับนี้ให้เป็นที่ “อาหารเพื่อสุขภาพ” และ “มรดกทางวัฒนธรรม” ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวได้อย่างยั่งยืน



ผู้เขียนและทีมงานได้รับเกียรติ ไปร่วมในงาน "สัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี" Experience the Charm of Thai Table with Local Cuisine in Ban Lat, Phetchaburi" จัดขึ้นโดยโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และ ชุมชนบ้านลาด ภายใต้การสนับสนุนของ สกสว. (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม)

หัวหน้าโครงการ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณนันท แดงสังวาล

ชุมชนบ้านลาด คือ นายชัชชัย นาคสุข และทีมชาวบ้าน มีนางวันเพ็ญ มังศรี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน

กิจกรรมวิจัยนี้ จัดขึ้นที่ศาลาอเนกประสงค์ อ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี ในวันที่สิบวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๓๐ น. ในงานมีการนำเสนอผลการศึกษาและร่วมรับประทานอาหารโต๊ะไทย ได้สัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกันอย่างชื่นมื่น



นวนิยาย "เรือองค์" และสารคดีวัฒนธรรม "คลื่นห้าทาลาย" ผลงานของ รศ.สุนันท์ นิลพงษ์ มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือสาธิต ร้านจักรเพชรบุ๊คเซ็นเตอร์ และสำนักพิมพ์เพชรภูมิ สังกัด โทร. ๐๘๖-๓๐๖๖๕๐

เสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี



ได้สัมผัสสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น สัมผัสรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารบ้านลาดที่รังสรรค์จากพืชสมุนไพรท้องถิ่น ด้วยเมนูสุดพิเศษ อาทิ ยาใหญ่เมืองเพชร, ทอดมันมะละกอ, น้ำพริกแดง (น้ำพริกมะม่วง) พร้อมเครื่องแนม, แกงหัวตาลและปลาออกแร้ทอด, ผัดหมี่น้ำตาลโตนดและข้าวเหนียวหน้าโตนด

แถมได้เรียนรู้คุณประโยชน์จากพืชสมุนไพร ร่วมฟังการนำเสนอผลการศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น และสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการจัดการอีกแบบ ซึ่งจะช่วยเปิดโลกทัศน์ใหม่เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารท้องถิ่น

ยินดีที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการหาจันทมาติ เพื่อบูรณาการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเข้ากับการท่องเที่ยว และเพื่อรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี

ติดตามงานวิจัยมีฉบับร่างได้ที่ลิงค์ <https://online.fliphtml5.com/gqzee/izwn/>

ได้สัมผัสเสน่ห์อาหารพื้นถิ่นบ้านลาดที่สุดยอดจริง ๆ

ภาพที่ 4.20 การเผยแพร่ข่าวกิจกรรมการสัมผัสเสน่ห์โต๊ะไทยอาหารถิ่นบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ผ่านหนังสือพิมพ์เพชรภูมิ จังหวัดเพชรบุรี

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนันท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.3.2 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กักการท่องเที่ยวเชิงอาหารในกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการพัฒนาเมืองสร้างสรรค์ อำเภอด่านซ้าย

โครงการวิจัย “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด” และตัวแทนปราชญ์ชุมชนที่ร่วมโครงการได้นำเสนอชุดอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวโดยชุมชนซึ่งเป็นตัวแทนองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) หรือ อพท. และสมาชิกการท่องเที่ยวเชิงพื้นที่ของอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ที่มาดำเนินกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการพัฒนาเมืองสร้างสรรค์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2567 ศาลาหมู่ 3 ต. ถ้ำรงค์ อ. บ้านลาด จ. เพชรบุรี

การเข้าร่วมในครั้งนี้ ผู้วิจัยและปราชญ์ชุมชนได้นำเสนอชุดอาหารที่เกิดจากผลการวิจัยให้นักท่องเที่ยวที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประทานและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดชุดสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อนำข้อเสนอแนะภายหลังจากการให้บริการมาพัฒนาให้สามารถให้บริการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรีต่อไป



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



ภาพที่ 4.21 การบูรณาการชุดสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ ในกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการพัฒนาเมืองสร้างสรรค์จากอำเภอค่ายช้าง

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

4.3.3 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในงานมหกรรมส่งเสริมการใช้ประโยชน์ อววน. เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจไทยอย่างยั่งยืนด้วยพลังสหวิทยาการ (อว.แพร่ : Sci Power For Future Thailand)

โครงการวิจัย “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด” ได้รับเชิญจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อววน.) ให้เข้าร่วมกิจกรรม “1 หมู่บ้าน 1 เชฟอาหารไทย” ในงานมหกรรมส่งเสริมการใช้ประโยชน์ อววน. เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจไทยอย่างยั่งยืนด้วยพลังสหวิทยาการ (อว.แพร่ : Sci Power For Future Thailand) จัดขึ้น ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2567

การเข้าร่วมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอและจัดชุดน้ำพริกมะม่วงให้ผู้เข้าร่วมชมงานดังกล่าวได้ทดสอบชิม ซึ่งเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่พัฒนาจากงานวิจัย โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นผสมผสานองค์ความรู้ด้านโภชนาการและการพัฒนาสูตรอาหาร ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางอาหารสูง แต่ยังเป็นตัวอย่างของการ เผยแพร่ผลการวิจัยสู่สาธารณะ และการบูรณาการให้เป็นอาหารไทยที่นักท่องเที่ยวควรลิ้มลอง เนื่องจากสะท้อนเอกลักษณ์ด้านรสชาติของท้องถิ่น สร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้มาเยือน และส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารไทยอย่างมีเรื่องราว (storytelling gastronomy)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้รับเกียรติเป็นผู้แทนร่วมเสวนาในหัวข้อ “อรรถ-รส : รสชาติในอาหารไทย” โดยรับผิดชอบการถ่ายทอดองค์ความรู้ในมิติของ รสเผ็ด การเสวนามิวต์อุปสรรคเพื่ออธิบายรสชาติหลัก 6 รสของอาหารไทย ได้แก่ เผ็ด หวาน มัน เค็ม เปรี้ยว และกลมกล่อม โดยเชื่อมโยงกับวัตถุดิบในท้องถิ่นและการพัฒนาสูตรใหม่ผ่านงานวิจัย ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเชฟชุมพล แจ้งไพร และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นตัวแทนของรสชาติทั้ง 6 รสชาติ ได้แก่

1. ผศ.ดร.ณนทน์ แดงสังวาลย์ อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (โชติเวช) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผศ.แสนประเสริฐ ปานเนียม อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
3. ผศ.อรุณวรรณ อรรถธรรม อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
4. อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน อาจารย์ประจำหลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
5. รศ.ดร.กาญจนา มหัทธนะวิ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
6. ผศ.ดร.ปัทมา หิรัญญูภาส อาจารย์ประจำสาขาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ผลลัพธ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่

1. เชิงวิชาการ เพื่อเผยแพร่ผลการวิจัยสู่สังคมวงกว้าง และสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการแลกเปลี่ยนกับผู้ทรงคุณวุฒิ
2. เชิงเศรษฐกิจและสังคม ผลิตภัณฑ์น้ำพริกมะม่วงเป็นต้นแบบอาหารที่นักท่องเที่ยวควรรับประทาน สามารถต่อยอดสู่การเป็นของฝากหรือเมนูส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในพื้นที่
3. เชิงนโยบาย เพื่อแสดงให้เห็นศักยภาพของงานวิจัยในการสนับสนุนการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมอาหารไทยและ Soft Power ด้านอาหาร

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมงาน อว.แฟร์ 2567 เป็นการแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการงานวิจัยเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นและนวัตกรรมอาหารไทย โดยไม่เพียงแต่ตอบโจทย์ด้านวิชาการและเศรษฐกิจ แต่ยังช่วยเผยแพร่และสร้างสรรค์อาหารไทยให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสประสบการณ์รสชาติและคุณค่าทางวัฒนธรรม อันนำไปสู่การเสริมสร้างภาพลักษณ์ของประเทศไทยในฐานะ จุดหมายปลายทางด้านอาหาร (Gastronomy Destination) บนเวทีโลก



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



ภาพที่ 4.22 การบูรณาการผลการวิจัยในงานมหกรรมส่งเสริมการใช้ประโยชน์ อววน. เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจไทยอย่างยั่งยืนด้วยพลังสหวิทยาการ ประจำปี 2567

4.3.4 ผลการบูรณาการตำรับอาหารและตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในงานยกพลคนน้ำพริก

โครงการวิจัย “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด” และตัวแทนปราชญ์ชุมชนที่ร่วมโครงการได้รับเชิญจากศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม ไทยพีบีเอส ให้เข้าร่วมงานยกพลคนน้ำพริก เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2567 ณ มิวเซียมสยาม

การเข้าร่วมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอและจัดชุดน้ำพริกมะม่วงให้ผู้เข้าร่วมชมงานดังกล่าวได้ทดสอบชิม ซึ่งเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่พัฒนาจากงานวิจัย ผ่านการเผยแพร่ผ่านสื่อข่าวระดับประเทศ ซึ่งเป็นเวทีสำคัญในการเชื่อมโยง นักวิจัย ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้บริโภค เข้าด้วยกัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีความชื่นชอบน้ำพริกและอาหารสุขภาพท้องถิ่น การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สัมผัสรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

ทดลอง และแสดงความคิดเห็นผ่านกระบวนการ sensory test และการเสวนาเชิงวัฒนธรรม เป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมที่ทำให้งานวิจัยไม่หยุดอยู่เพียงในห้องทดลอง แต่ถูกนำไปทดสอบในจริง พร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้บริโภค เช่น การปรับรสชาติให้เหมาะกับค่านิยมของคนรุ่นใหม่ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่สะดวกและทันสมัย ตลอดจนการเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ล้วนเป็นข้อมูลที่มีคุณค่า ซึ่งจะถูกนำกลับมาปรับปรุงทั้งผลิตภัณฑ์และกระบวนการให้บริการของชุมชน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดมากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป การเข้าร่วมโครงการ “ยกพลคนน้ำพริก” คือ การสะท้อนภาพของงานวิจัยที่กลับคืนสู่ชุมชน และการใช้เวทีสาธารณะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อบูรณาการองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และรสนิยมของผู้บริโภคให้เป็นหนึ่งเดียว นำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ โดดเด่น และพร้อมขับเคลื่อน Soft Power ของประเทศไทยในระดับสากล



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)



ภาพที่ 4.23 การบูรณาการผลการวิจัยในงานร่วมงานยกพลคนน้ำพริก ณ มิวเซียมสยาม

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ สำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปและอภิปรายผล

5.1.1 การศึกษาศักยภาพด้านอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์ความหลากหลายทางอาหาร อัตลักษณ์ท้องถิ่น และศักยภาพในการพัฒนาเป็นฐานรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร ผลการศึกษาที่ได้สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า อาหารพื้นถิ่นของอำเภอบ้านลาดมีความหลากหลายและคุณค่าทางสุขภาพ และมีใช้พืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบหลักอย่างแพร่หลาย ครอบคลุมตั้งแต่แกง/ต้ม ผัด ยำ ทอด/ย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม ซึ่งมีได้ทำหน้าที่เพียง “ปรุงรสและแต่งกลิ่น” แต่ยังคงสอดแทรกบทบาทเชิงสุขภาพ เช่น ช่า ตะไคร้ กระจ่าง ขมิ้น มะขาม ใบบัวบก ใบส้มซ่า พริกไทยสด และเชิง การถนอมอาหารตามภูมิปัญญา ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานทบทวนที่ชี้ว่า สมุนไพรและเครื่องเทศ จำนวนมากมีสารออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบและยับยั้งจุลินทรีย์ที่ก่อโรค จึงมีบทบาทคู่ทั้ง รสชาติและสุขภาพในผลิตภัณฑ์อาหาร (Wojdyto et al., 2020) ขณะเดียวกันเอกสารความรู้ด้าน วัฒนธรรมอาหารไทยยืนยันว่าความรู้พื้นบ้านได้บูรณาการ อาหาร, ยา และภูมิปัญญาเป็นองค์รวมมาแต่ เดิม (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565) ส่งผลให้การยกระดับผลิตภัณฑ์จากอาหารสมุนไพรพื้นถิ่นมีฐาน ความชอบธรรมทางวัฒนธรรมและวิทยาศาสตร์ไปพร้อมกัน

ด้านอัตลักษณ์อาหารและการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผลการศึกษาชี้ชัดว่า อัตลักษณ์ของ เมนูที่ยึดโยงทรัพยากรท้องถิ่น เช่น หัวตาล น้ำตาลโตนด ลูกตาล กะปิท้องถิ่น ผลไม้ และผักพื้นบ้านเป็น รายการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียยอมรับสูง ทั้งในเชิงความเป็นเอกลักษณ์และการสื่อ สะท้อนวิถีชีวิต ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับกรอบ terroir/foodscape ที่อธิบายว่าเอกลักษณ์รสชาติและ เรื่องเล่าของอาหารถูกกำหนดร่วมกันโดยภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ความหลากหลายชีวภาพและวัฒนธรรม การปรุง (UNESCO, 2019) การที่ชุมชนอำเภอบ้านลาดใช้ของที่มี รู้จักและเข้าถึงได้ เช่น วัตถุดิบจากต้น ตาล และพืชสวนครัวจึงทำให้อาหารกลายเป็นหลักฐานเชิงวัฒนธรรมที่กินได้และเป็นทุนทางวัฒนธรรม พร้อมส่งต่อในเชิงการท่องเที่ยว

ด้านศักยภาพด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ผลการประเมินศักยภาพ แบบเชิงปริมาณชี้ว่า ทุกหมวดอาหารมีคะแนนมากที่สุดแทบทุกตัวชี้วัด โดยเฉพาะการใช้วัตถุดิบใน ท้องถิ่น และความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่น ซึ่งในหลายหมวดได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด 5.00 ได้แก่ แกง/ต้ม เครื่องเคียง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม นัยสำคัญเชิงนโยบายคือ เมนูกลุ่มนี้มีความพร้อมต่อการบรรจุเป็น สินทรัพย์ด้านการท่องเที่ยวอาหารสูงกว่ากลุ่มอื่น (product-market fit) ที่เด่นชัดกว่าและสอดคล้องกับ วรรณกรรมด้าน gastronomy tourism ที่เสนอว่า เมนูซึ่งเปี่ยมเอกลักษณ์และใช้วัตถุดิบถิ่นจะสร้างความ แตกต่างและ ประสบการณ์เฉพาะพื้นที่ได้ดีกว่า (Okumus, Koseoglu, & Ma, 2018; Hjalager &

Richards, 2002) ทั้งนี้ ข้อสังเกตที่สำคัญคือ อาหารกลุ่มผัด มีคะแนนด้านเอกลักษณ์และบางตัวชี้วัดอยู่เพียงระดับ “มาก” (3.93–4.33) ต่ำกว่ากลุ่มอื่นเล็กน้อยซึ่งตีความได้ว่า การรับรู้ความเป็นของถิ่นอาจยังไม่ชัดหรือรูปแบบการเล่าเรื่อง/การนำเสนอ (storytelling–plating–naming) ยังไม่เน้นย้ำจุดต่าง การพัฒนากลุ่มผัดจึงควรมุ่ง “เสริมเรื่องเล่าและความเชื่อมโยงกับทรัพยากรถิ่น” เช่น ที่มาของน้ำตาลโตนด วิธีเจียว/คาราเมลไลซ์แบบถิ่น ฯลฯ ควบคู่กับการออกแบบตำรับย่อยให้ชัดกว่าเดิม

ด้านการรับรู้ของผู้เชี่ยวชาญและคนท้องถิ่น หลักฐานจากการศึกษาเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ พบความเห็นต่อแกงหัวตาล แกงหลอก ทอดมันมะละกอ น้ำตาลสด และข้าวเหนียวหน้าโตนดที่สะท้อนถึงการเข้าถึงได้จริงในชีวิตประจำวัน/งานบุญตลอดจนศักยภาพต่อการเป็นกิจกรรมท่องเที่ยว เช่น เวิร์กช็อปทำเมนู/ชุดชิม อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลชี้ปัญหาสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การรับรู้ของคนรุ่นใหม่ต่อเมนูถิ่นยังจำกัด 2) บางวัตถุดิบขึ้นอยู่กับการฤดูกาล/ปริมาณการผลิต และ 3) งานออกแบบบรรจุภัณฑ์/การนำเสนอประสบการณ์ยังไม่ดึงดูดมากพอ ซึ่งสอดคล้องกับวรรณกรรมด้านนวัตกรรมการท่องเที่ยวอาหารที่เสนอให้ยกระดับการสื่อสารคุณค่า เรื่องเล่า และดีไซน์บรรจุภัณฑ์ ควบคู่กับการบริหารห่วงโซ่อุปทาน (Hjalager & Richards, 2002)

ด้านการขับเคลื่อนเชิงนโยบาย เมื่อนำผลลัพธ์มาเทียบกรอบ “Creative City of Gastronomy” จะพบปัจจัย 3 ประการ ที่อำเภอบ้านลาดมีความพร้อมต่อการยกระดับ ดังนี้ 1) ทุนทรัพยากรถิ่น: มีวัตถุดิบโดดเด่น เช่น ตาลโตนด ผลไม้/ผักสมุนไพร และองค์ความรู้การปรุงที่สืบทอด 2) ฐานความต้องการเชิงประสบการณ์: เมนูแกง/ต้ม เครื่องเคียง ขนมหวาน เครื่องดื่ม ได้คะแนนความเป็นเอกลักษณ์และการใช้วัตถุดิบถิ่นสูงมาก พร้อมบูรณาการเป็นสินค้า/กิจกรรมท่องเที่ยว และ 3) สะพานเชื่อมวิจัยกับชุมชนและผู้บริโภค: กระบวนการเก็บข้อเสนอแนะจากผู้บริโภค/ผู้เชี่ยวชาญ และการตรวจสอบสามเส้า และความอิมมิตัวทางทฤษฎี ช่วยลดอคติและชี้แนวพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม โดยข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์จึงควรเน้นเมนูที่มีคะแนนโดดเด่นเพื่อพัฒนาเป็นแพ็คเกจประสบการณ์ (experience package) เช่น สำหรับหัวตาลตาลโตนด อาหารของหวาน และเครื่องดื่ม จับคู่กับเส้นทางเรียนรู้สวนตาลครัวชุมชน และเวิร์กช็อป และระบบสื่อสารคุณค่าผ่านตราสินค้า เรื่องเล่า และบรรจุภัณฑ์ร่วมสมัย จากนั้นจึงเสริมความเป็นถิ่นของหมวดผัด/ยำ ด้วยการออกแบบตำรับย่อยและเรื่องเล่าเฉพาะจุด

5.1.2 การพัฒนาตำรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบและรูปแบบการให้บริการสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพด้านการต้านการอักเสบของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

5.1.2.1 ผลการสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกรายการอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่น

จากการสนทนากลุ่มแบบมีส่วนร่วม (PAR) ใช้เกณฑ์หลัก 5 ข้อ ได้แก่ ก) ความเป็นอัตลักษณ์ของบ้านลาดและการยอมรับของชุมชน ข) สอดคล้องแนวคิด “เพชรบุรี เมือง 3 รส” (เปรี้ยว-หวาน-เค็ม) ค) วัตถุดิบหาได้จริง/เก็บรักษาได้เพื่อรองรับนักท่องเที่ยว ง) มีคุณค่าโภชนาการและศักยภาพด้านพฤกษเคมี และ จ) สามารถจัดเป็นลำดับบริการอาหารแบบสากลได้ ผลลัพธ์คือ ชุดรายการตัวแทนหมวดอาหารพื้นถิ่น 6 รายการ: แกงหัวตาล, น้ำพริกมะม่วง, ยำใหญ่, ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด, ทอดมันมะละกอ, ผัดหมีโบราณ พร้อมเหตุผลเชิงบริบท เช่น การใช้ส่วนของต้นตาล เช่น หัวตาล ลูกตาล และน้ำตาลโตนด เป็นทุนทรัพยากรถิ่น/เรื่องเล่าของเมืองเพชร การปรับน้ำพริกให้มีเอกลักษณ์ด้วยพริกแห้งที่ให้สี กลิ่นและรสชาติ และการออกแบบเป็นสำหรับครบกระบวนการสำหรับประสบการณ์นักท่องเที่ยว(gastronomy experience)

5.1.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของรายการอาหารแต่ละประเภท

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการของรายการอาหารแต่ละประเภท ในปริมาณหนึ่งเสิร์ฟ หรือ 1 คนรับประทาน พบว่า แกงหัวตาลมีปริมาณพลังงาน 417.81 kcal/140 กรัม ไขมัน 37.61 กรัม โปรตีน 10.29 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15.66 กรัม น้ำพริกมะม่วงมีปริมาณพลังงาน 39.89 kcal/30 กรัม ไขมัน 0.19 กรัม โปรตีน 0.86 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 8.48 กรัม ยำใหญ่มีปริมาณพลังงาน 196.70 kcal/125 กรัม ไขมัน 13.30 กรัม โปรตีน 7.19 กรัมและคาร์โบไฮเดรต 12.97 กรัม ข้าวเหนียวมูนตาลโตนดมีปริมาณพลังงาน 478.76 kcal/115 กรัม ไขมัน 18.42 กรัม โปรตีน 5.08 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 77.45 กรัม ทอดมันมะละกามีปริมาณพลังงาน 607.21 kcal/35 กรัม ไขมัน 42.41 กรัม โปรตีน 5.50 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 51.32 กรัม ผัดหมีโบราณมีปริมาณพลังงาน 417.81 kcal/135-140 กรัม โปรตีน 15.03 กรัม ไขมัน 8.45 กรัม คาร์โบไฮเดรต 92.27 กรัม เมื่อรวมทั้งสำหรับ 6 รายการ มีปริมาณพลังงาน 2200.85 kcal โปรตีน 43.74 กรัม ไขมัน 119.97 กรัม คาร์โบไฮเดรต 254.19 กรัม จะเห็นได้ว่าชุดอาหารสำหรับนี้จึงเหมาะกับการรับประทานแบบแบ่งกินร่วมกัน (shared plate) มากกว่าบุคคลเดียว

ผลการทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระและสารฟีนอลิกรวม สามารถสรุปผลตามวิธีวัด ดังนี้ การทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี FRAP พบว่า ทอดมันมะละกามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุดคือ 103.72 รองลงมาคือ น้ำพริกมะม่วง 49.81 แกงหัวตาล 37.25 ผัดหมี 14.27 ยำใหญ่ 13.44 และข้าวเหนียวมูน 8.32 มิลลิกรัมสมมูลของโทรลอคซ์ต่อตัวอย่าง 100 กรัม ตามลำดับ

การทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี ABTS พบว่า ทอดมันมะละกามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุดคือ 24.10 รองลงมาคือ แกงหัวตาล 13.57 น้ำพริกมะม่วง 9.33 ยำใหญ่ 3.97 ข้าวเหนียวมูน 3.10 และผัดหมี่ 2.30 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อตัวอย่าง 100 กรัม (mg GAE/100 g.) ตามลำดับ การทดสอบความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH พบว่าทอดมันมะละกามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด คือ 12.00 รองลงมาคือ น้ำพริกมะม่วง 2.70 แกงหัวตาล 2.52 ผัดหมี่ 2.01 และยำใหญ่ 1.16 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อตัวอย่าง 100 กรัม (mg GAE/100 g.) ตามลำดับ ส่วนข้าวเหนียวมูนตรวจไม่พบ (ND) และการทดสอบปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด พบว่า สูงสุด ทอดมันมะละกามีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมด 63.15 สูงสุด รองลงมาคือ น้ำพริกมะม่วง 54.20 ยำใหญ่ 27.79 แกงหัวตาล 25.31 ผัดหมี่ 13.59 และข้าวเหนียวมูน 8.74 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิกต่อตัวอย่าง 100 กรัม (mg GAE/100 g.) ตามลำดับ

ทั้งนี้ จากผลการศึกษาศึกษาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระของอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบูรณาการภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเข้ากับแนวทางด้านสุขภาพและการสร้างสรรค์มูลค่าเพิ่มด้านอาหารเพื่อการท่องเที่ยว โดยในเชิงโภชนาการพบว่าอาหารแต่ละชนิดมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน เมนูที่มีพลังงานและไขมันสูง ได้แก่ แกงหัวตาล ข้าวเหนียวมูนตาลโตนด และทอดมันมะละกอสะท้อนรูปแบบอาหารภาคกลางที่นิยมใช้กะทิและการทอด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อปริมาณพลังงานและไขมันรวม (Institute of Nutrition, 2020) ในทางตรงกันข้าม เมนูที่มีพลังงานต่ำและมีศักยภาพเชิงสุขภาพมากกว่า เช่น น้ำพริกมะม่วง และยำใหญ่ ช่วยสร้างสมดุลในเชิงโภชนาการของทั้งสำหรับ เมื่อรวมทั้งชุดอาหารพบว่ามีความพลังงานสูงกว่า 2,200 kcal จึงเหมาะสมต่อการบริโภคแบบ shared plate มากกว่าการบริโภคโดยบุคคลเดียว ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมการกินอาหารไทยที่เน้นการแบ่งปันและการกินร่วมกัน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565) โดยเฉพาะวัฒนธรรมการรับประทานอาหารแบบโต๊ะไทยที่เดิมนั้นนิยมใช้วิธีการตักอาหารแบ่งกันรับประทาน

ด้านกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระ ผลการทดสอบด้วยวิธี FRAP, ABTS และ DPPH รวมถึงการวิเคราะห์ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกรวม พบว่า ทอดมันมะละกอ และ น้ำพริกมะม่วง เป็นเมนูที่มีค่าสูงที่สุดในเกือบทุกวิธีการทดสอบ แสดงถึงการมีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอลจากสมุนไพรและเครื่องแกงจำนวนมาก เช่น พริก ข่า ตะไคร้ กระเทียม และมะม่วงดิบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ระบุว่าสมุนไพรและเครื่องเทศเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระสำคัญในอาหารไทย (Wojdyto et al., 2020; Shahidi & Ambigaipalan, 2015) ขณะเดียวกัน วิธีการปรุงอาหารก็มีผลอย่างมากต่อค่าการต้านอนุมูลอิสระ เช่น การทอดช่วยสกัดสารประกอบที่ละลายในไขมัน ทำให้ทอดมันมะละกามีค่ากิจกรรมต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าคาด (Nicolli, Anese, & Parpinel, 1999) ในขณะที่ข้าวเหนียวมูนตาลโตนดซึ่งประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก ตรวจไม่พบค่าต้านอนุมูลอิสระในวิธี DPPH และมีค่าฟีนอลิกต่ำที่สุด ซึ่งยืนยันว่า

ความหลากหลายของสารพฤกษเคมีขึ้นอยู่กับชนิดวัตถุดิบและกระบวนการแปรรูป (Manach et al., 2004)

ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การออกแบบสำหรับอาหารพื้นถิ่นไม่เพียงตอบโจทย์ความอร่อยและอัตลักษณ์วัฒนธรรม แต่ยังสามารถเน้นคุณค่าเชิงสุขภาพได้หากเลือกงานอาหารที่สมดุลระหว่างเมนูพลังงานสูงและเมนูที่มีคุณค่าทางพฤกษศาสตร์สูง ซึ่งสามารถต่อยอดสู่การท่องเที่ยวเชิงการท่องเที่ยว (Gastronomy Tourism) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการชูจุดขายด้านอาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เชื่อมโยงกับแนวคิดเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร (UNESCO, 2019; Okumus, Koseoglu, & Ma, 2018) ดังนั้น การบูรณาการงานวิจัยนี้จึงไม่เพียงสร้างคุณค่าทางวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ แต่ยังสามารถขับเคลื่อน Soft Power ของอาหารไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม

5.1.3 การบูรณาการตำรับอาหารและสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

จากผลการบูรณาการตำรับอาหารและสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพของอำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพในการยกระดับอาหารพื้นบ้านสู่การเป็นเครื่องมือพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่มีมิติสุขภาพและความสร้างสรรค์ควบคู่กัน โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทำให้ได้ข้อมูลที่รอบด้านทั้งในแง่มุมมองของผู้บริหารการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและนักท่องเที่ยว ซึ่งช่วยให้ข้อค้นพบมีความลึกซึ้งและสอดคล้องกับความต้องการจริงของสังคม ดังนี้

5.1.3.1 ด้านโภชนาการและสุขภาพ ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระพบว่า อาหารในตำรับ เช่น น้ำพริกมะม่วงและทอดมันมะละกอ มีสารโพลีฟีนอลและกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งสนับสนุนกระแสการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (Wojdyto et al., 2020; Shahidi & Ambigaipalan, 2015) ในขณะที่เมนูอย่างแกงหัวตาลและข้าวเหนียวมูนตาลโตนดให้พลังงานสูงและมีความสัมพันธ์กับวิถีการกินแบบดั้งเดิมของภาคกลาง การผสมผสานเมนูเหล่านี้เข้าด้วยกันในลักษณะโต๊ะไทย จึงช่วยสร้างสมดุลระหว่างความอร่อย ความคุ้นเคย และคุณค่าทางสุขภาพ (Institute of Nutrition, 2020)

5.1.3.2 ด้านอัตลักษณ์และวัฒนธรรม ผลการสนทนากลุ่มระบุว่า แกงหัวตาล คือ เมนูเอกลักษณ์ที่สะท้อนอัตลักษณ์ของเพชรบุรีอย่างชัดเจน เพราะใช้วัตถุดิบเฉพาะถิ่นคือ ตาลอ่อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและภูมิศาสตร์ของพื้นที่ อาหารพื้นถิ่นจึงไม่ใช่เพียงการบริโภค แต่ยังเป็น ทูทางวัฒนธรรมที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565; UNESCO, 2019) การนำเสนอผ่านการเล่าเรื่อง (storytelling) เช่น การใช้ผ้าขาวม้าในการจัดโต๊ะ หรือการเล่าความทรงจำจากปราชญ์ชาวบ้าน ยิ่งทำให้อาหารเหล่านี้มีคุณค่าเชิงประสบการณ์ที่แตกต่าง (Hjalager & Richards, 2002)

5.1.3.3 ด้านการตลาดและการท่องเที่ยวเชิงอาหาร การออกแบบกิจกรรม โต๊ะไทยที่รวมอาหารหลากหลายรสชาติและรูปแบบ เช่น แกง ผัด น้ำพริก และขนมพื้นบ้าน ช่วยสร้างประสบการณ์กิน

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี: อำเภอบ้านลาด โดยณนัท แดงสังวาลย์ และคณะ (2567)

เพื่อสุขภาพ เรียนรู้วัฒนธรรมให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Gastronomy Tourism ที่เน้นการสร้างประสบการณ์ผ่านอาหารและเรื่องราวท้องถิ่น (Okumus, Koseoglu, & Ma, 2018) การปรับรสชาติให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ลดความหวานหรือเพิ่มรสจัดสำหรับวัยรุ่น ยังเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยเพิ่มการยอมรับในตลาดสากล

5.1.3.4 ด้านความยั่งยืนและการสื่อสารสร้างสรรค์ การที่ชุมชนยังคงปลูกผักสวนครัวและสมุนไพรปลอดสารพิษ ทำให้อาหารพื้นถิ่นของบ้านลาดเชื่อมโยงกับแนวคิดอาหารยั่งยืน (sustainable gastronomy) ซึ่งได้รับความสนใจในระดับโลก (UNESCO, 2019) การใช้ภาษาพื้นบ้าน เช่น จานสังกะสี ใบตาล หรือการจัดโต๊ะอย่างมีศิลป์ สะท้อนทั้งความเป็นพื้นถิ่นและการสื่อสาร Soft Power ของไทย (ศูนย์ข้อมูลอาหารไทย, 2564) จึงสรุปได้ว่า การบูรณาการสำหรับอาหารสมุนไพรพื้นถิ่นบ้านลาดเข้ากับการท่องเที่ยวเชิงอาหารไม่เพียงเพิ่มมูลค่าด้านเศรษฐกิจและการตลาด แต่ยังช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาสร้างสุขภาพ และขับเคลื่อนเพชรบุรีสู่การเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารอย่างยั่งยืน

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบที่เกิดขึ้นระหว่างการศึกษ สามารถเขียนข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ประกอบด้วย

5.2.1.1 การผลักดันสำหรับอาหารพื้นถิ่นบ้านลาดสู่แผนยุทธศาสตร์จังหวัด ควรนำเมนูเอกลักษณ์ เช่น แกงหัวตาลและผัดหมีโบราณเข้าสู่แผนส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของจังหวัดเพชรบุรี โดยบูรณาการกับโครงการเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร (Creative City of Gastronomy) เพื่อสร้างแบรนด์เชิงพื้นที่ที่ชัดเจน

5.2.1.2 การพัฒนาโมเดลการบริการแบบโต้ะไทยเพื่อการท่องเที่ยว โดยส่งเสริมการจัดสำหรับอาหารในรูปแบบโต้ะไทยควบคู่กับการเล่าเรื่อง (storytelling) ที่สะท้อนวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การใช้ผ้าขาวม้า ภาษาพื้นบ้าน และเรื่องเล่าวิถีชีวิต ซึ่งจะช่วยสร้างประสบการณ์เฉพาะที่แตกต่างจากการบริโภคอาหารทั่วไป

5.2.1.3 การยกระดับมาตรฐานด้านสุขภาพและความปลอดภัยอาหาร ควรมีการกำหนดมาตรฐานโภชนาการ (nutritional guideline) สำหรับเมนูพื้นถิ่น เช่น การควบคุมปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียม เพื่อสอดคล้องกับแนวทางอาหารเพื่อสุขภาพ และเพิ่มคุณค่าเชิงตลาดสำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวสุขภาพ

5.2.1.4 การบูรณาการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) โดยนำเสนออาหารพื้นถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระเป็นอาหารสุขภาพ (Healthy Cuisine) เชื่อมโยงกับแพ็คเกจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น ฟาร์มสเตย์ การเรียนทำอาหาร (cooking class) และกิจกรรมเวิร์กช็อปสมุนไพร

5.2.1.5 การสนับสนุนผู้ประกอบการท้องถิ่นและเครือข่ายชุมชน โดยภาครัฐและหน่วยงานการท่องเที่ยวควรมีสนับสนุนทุน อบรม และการตลาดดิจิทัลแก่ผู้ประกอบการอาหารพื้นถิ่น เพื่อสร้างรายได้ที่ยั่งยืนและกระจายสู่ชุมชนพร้อมขับเคลื่อน Soft Power ของอาหารไทยไปสู่ระดับนานาชาติ

5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ประกอบด้วย

5.2.2.1 การวิจัยเชิงปริมาณในด้านโภชนาการและสุขภาพ การศึกษาในอนาคตรวมมีการทดสอบซ้ำในระดับห้องปฏิบัติการด้วยวิธีมาตรฐาน AOAC เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของค่าพลังงานสารอาหารหลัก

5.2.2.2 การศึกษาเชิงพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Research) เป็นศึกษาการยอมรับในรสชาติ รูปแบบการนำเสนอ และบรรจุภัณฑ์ของสำหรับอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติและเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการที่ตอบโจทย์ตลาดการท่องเที่ยวเชิงอาหารของโลกมากขึ้น

5.2.2.3 การวิจัยเชิงเศรษฐกิจและการตลาด (Economics & Marketing Research) ด้วยการประเมินผลกระทบทางเศรษฐกิจของการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นต่อรายได้ชุมชน การสร้างงาน และการพัฒนาแบรนด์จังหวัดเพชรบุรี เพื่อนำไปสู่การกำหนดนโยบายและกลยุทธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างยั่งยืนต่อไป

5.2.2.4 การศึกษาการสื่อสารเชิงวัฒนธรรมและ Soft Power เป็นการศึกษาการใช้สื่อสร้างสรรค์ เช่น สื่อดิจิทัล เรื่องเล่าเชิงวัฒนธรรม และงานออกแบบเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเผยแพร่อาหารพื้นถิ่นบ้านลาดสู่ระดับนานาชาติ และตรวจสอบผลลัพธ์ด้านการสร้างภาพลักษณ์จังหวัดและประเทศไทย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กมล เลิศรัตน์ และคณะ. (2561). **เส้นทางสู่การสร้างนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทยอย่างยั่งยืน**. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). **คู่มือการบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์**. เข้าถึงเมื่อ 5 มีนาคม 2563. เข้าถึงได้จาก

https://www.dot.go.th/storage/3_01_2562/JilBmnsOzmzCAgf0M9h83hZ1RoJkUmLPFJA8lTMG.pdf

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์. (5 มีนาคม 2563). **บทวิเคราะห์ธุรกิจ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2562**. เข้าถึงเมื่อ 5 มีนาคม 2563. เข้าถึงได้จาก

https://www.dbd.go.th/download/document_file/Statistic/2562/T26/T26_201902.pdf

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (ม.ป.ป.). **อาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (ม.ป.ป.). **อาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). **วัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญา**. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2565). **วัฒนธรรมอาหารไทยและการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น**. กรุงเทพฯ: กระทรวงวัฒนธรรม.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2565). **อาหารพื้นถิ่นกับวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งชาติ.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (2560). **อาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.

กระทรวงวัฒนธรรม. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). **วัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญา**. กรุงเทพฯ: กระทรวงวัฒนธรรม. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.

จรัสพิมพ์ วั่งเย็น. (2555). “แนวคิดหลังสมัยใหม่: การย้อนสู่โลกแห่งภูมิปัญญา.” วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 13, 1 (กรกฎาคม-ธันวาคม): 20-23.

จรัสพิมพ์ วั่งเย็น. (2555). “แนวคิดหลังสมัยใหม่: การย้อนสู่โลกแห่งภูมิปัญญา.” วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 13, 1 (กรกฎาคม-ธันวาคม): 20-23.

ชาย โพธิ์ธิดา. (2550). **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559) **การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรี และจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์** Doctoral dissertation, มหาวิทยาลัย ศิลปากร.
- ณรงค์ฤทธิ์ สุมาลี. (มปป.). **แนวคิดของกลุ่มหลังสมัยใหม่ (Post Modern)**. โครงการจัดตั้ง พิพิธภัณฑ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณรงค์ฤทธิ์ สุมาลี. (มปป.). **แนวคิดของกลุ่มหลังสมัยใหม่ (Post Modern)**. โครงการจัดตั้ง พิพิธภัณฑ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธีระพันธ์ ปัญญาดี นิสากกร คุณวงศ์ กฤษดา ตั้งชวาล พิชรุจน์ เป็ยวน้อย และชนัยกานต์ เป็ยมสง่า. (2565). การสร้างเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ในรูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรี. **วารสารมนุษยสังคมปริทัศน์ (มสป.)**, 24(1), 7-24.
- ภัทรพร พันธุ์. (2558). “การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยผ่านประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวในประเทศไทย.” **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้** 8, 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม): 27-37.
- ภัทรพร พันธุ์. (2558). “การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยผ่านประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวในประเทศไทย.” **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้** 8, 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม): 27-37.
- ภูริ ชุณหะวัณ. (2560). “ยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ.” **วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี** 11, ฉบับพิเศษ (พฤษภาคม): 321- 332.
- ภูริ ชุณหะวัณ. (2560). “ยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ.” **วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี** 11, ฉบับพิเศษ (พฤษภาคม): 321- 332.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- วรัญญู อีทรกำแหง (2565). **เพชรบุรีมีอะไรดี ทำไม ‘เมือง 3 รส’ แห่งนี้จึงถูกยกขึ้นแทนเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารล่าสุดของ UNESCO**. สืบค้นได้จาก <https://thestandard.co/phetchaburi-unesco-creative-cities-network/>
- วลัยลักษณ์ รัตนวงศ์, ณิชูธิดา สุวรรณโณ และธีรศักดิ์ จินดาบถ. (2557). “การวัดนวัตกรรมบริการของธุรกิจท่องเที่ยวไทย: วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม.” **Journal of Management Sciences** 31, 1 (มกราคม-มิถุนายน): 119-146.
- วิษุตา ร้อยพิลา และปรีดา ไชยา. (2558). “องค์ประกอบของทรัพยากรท่องเที่ยวที่มีผลต่อการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ของจังหวัดกาฬสินธุ์.” **วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์** 10, 3 (กันยายน-ธันวาคม): 197-211.
- ศรุดา นิตวิธการ. (2557). “อาหารไทย: มรดกทางวัฒนธรรมของชาติ.” **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร** 5, 1 (พฤศจิกายน-เมษายน): 171-179.

- ศูนย์ข้อมูลอาหารไทย. (2564). **การใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นและผลกระทบต่อเศรษฐกิจชุมชน**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยอาหารแห่งชาติ.
- ศูนย์ข้อมูลอาหารไทย. (2564). **ฐานข้อมูลอาหารไทยเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์.
- สถาบันอาหาร. 2563. **กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร**. เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.nfi.or.th/training-list-detail.php?id=360>
- สถาบันอาหาร. 2563. **กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร**. เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.nfi.or.th/training-list-detail.php?id=360>
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2557). **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรีตา พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจร และมารีสา โกเศษโยธิน. (2560). “รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง.” **Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University** 9, 3 (กรกฎาคม): 190-198.
- สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด. (2561). **แผนพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี 2561-2565**. สืบค้นได้จาก http://phetchaburi.go.th/phet2/CODE/files/1558496349_plan6165.pdf
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. **รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่องการสำรวจพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของชาวไทย พ.ศ. 2560 (ในรอบปี 2559)**. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. **รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่องการสำรวจพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของชาวไทย พ.ศ. 2560 (ในรอบปี 2559)**. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th>
- สุทธิพันธ์ ศรีสวัสดิ์, ปวีณา ทองอินทร์, และคณะ. (2565). สารต้านอนุมูลอิสระในสมุนไพรไทยและการประยุกต์ใช้ในอาหาร. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไทย**, 14(2), 55–70.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2556). **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภณ ศรีวิวัฒนะ และธีรดา จงกักรัตนาภรณ์. (2559). **ตัวชี้วัดชื่อเสียงเมืองท่องเที่ยวของประเทศไทย**. ประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2559. คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. วันที่ 1 ก.ค. 2559.
- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวยั่งยืน (องค์การมหาชน). (2559). **ท่องเที่ยวเชิงอาหาร**. กรุงเทพมหานคร: โคคูณ แอนด์โค.

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวยั่งยืน (องค์การมหาชน). (2559). **ท่องเที่ยวเชิงอาหาร**. กรุงเทพมหานคร: โคคูน แอนดีโค.

ภาษาอังกฤษ

- Benur, M. A. and Bramwell, B. (2015). "Tourism product development and product diversification in destinations." **Tourism Management** 54, no (February): 213-224.
- Bernini, C. and Cracolici, M. F. (2015). "Demographic change, tourism expenditure and life cycle behavior." **Tourism Management** 47, 191-205.
- Bernini, C. and Cracolici, M. F. (2015). "Demographic change, tourism expenditure and life cycle behavior." **Tourism Management** 47, 191-205.
- Boniface, P. (2016). **Tasting Tourism: Travelling for Food and Drink**. New York: Routledge.
- Camisona, C. and Monfort-Mir, V. M. (2012). "Measuring innovation in tourism from the Schumpeterian and the dynamic-capabilities perspectives." **Tourism Management** 33, 776-789.
- Craig Lee, Rob Hallak and Shruti, R. Sardeshmukh. (2016). "Innovation, entrepreneurship, and restaurant performance: A higher-order structural model." **Tourism Management** 53, 215-228.
- Dat-arun P., Chakree K., Settaraksa S. Fatty acid profile, phenolic compounds and potential antioxidant activity of fresh and cooked Massaman curry paste. **Functional Foods in Health and Disease**, 9(8): 543-557.
DOI:<https://doi.org/10.31989/ffhd.v9i8.644>
- Diaconu, Mircea A. (2014). "Truth and Knowledge in Postmodernism." **Procedia - Social and Behavioral Sciences** 137, 165-169.
- D'Urso, Pierpaolo and others. (2016). "Fuzzy segmentation of postmodern tourists." **Tourism Management** 55, 297-308.
- Ellisa, A. and others. (2018). "What is food tourism." **Tourism Management** 68, 250-263.
- Grisseemann, U., Plank, A., & Brunner-Sperdin, A. (2013). "Enhancing business performance of hotels: The role of innovation and customer orientation." **International Journal of Hospitality Management** 33, 347-356.
- Hall, C. M., & Williams, A. M. (2008). **Tourism and innovation**. London: Routledge.
- Hjalager, A. M., & Richards, G. (2002). **Tourism and gastronomy**. London: Routledge.

- Institute of Nutrition, Mahidol University. (2020). **Food composition database for INMUCAL program**. Nakhon Pathom: Mahidol University.
- Jing Bill Xu. (2010). "Perceptions of tourism products." **Tourism Management** 31, no (June) : 607–610.
- Karim, S. M., Chua, L. B. and Salleh, H. (2009). "Malaysia As A Culinary Tourism Destination: International Tourists' Perspective." **Journal of Tourism, Hospitality & Culinary Arts**, no. 63-78.
- Lin, L. (2013). "The impact of service innovation on firm performance." **The Service Industries Journal** 33, 15, 1599-1632.
- Manach, C., Scalbert, A., Morand, C., Rémésy, C., & Jiménez, L. (2004). Polyphenols: Food sources and bioavailability. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 79(5), 727–747. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.5.727>
- McKercher, B. (2016). "Towards a taxonomy of tourism products." **Tourism Management** 54, no, (December): 196-208.
- Mitchell, R. and Hall, M. C. (2003). **Consuming tourism: food tourism consumer behavior: Food Tourism Around the World**. Burlington: Elsevier.
- Nicoli, M. C., Anese, M., & Parpinel, M. (1999). Influence of processing on the antioxidant properties of fruit and vegetables. **Trends in Food Science & Technology**, 10(3), 94–100. [https://doi.org/10.1016/S0924-2244\(99\)00023-0](https://doi.org/10.1016/S0924-2244(99)00023-0)
- Nuryanti, Wiendu. (1996). "Heritage and postmodern tourism." **Annals of Tourism Research** 23, 2, 249-260.
- Okumus, B., Koseoglu, M. A., & Ma, F. (2018). Food tourism research: A bibliometric analysis. **Journal of Hospitality and Tourism Management**, 37, 180–190. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2018.10.002>
- Olsen, Veflen N. (2015). "Design Thinking and food innovation." **Trends in Food Science & Technology** 41, 182-187.
- Park, E., Kim, S. and Yeoman, L. (2019). **Food Tourism in Asia**. Singapore: Springer Nature.
- Shahidi, F., & Ambigaipalan, P. (2015). Phenolics and polyphenolics in foods, beverages and spices: Antioxidant activity and health effects—A review. **Journal of Functional Foods**, 18, 820–897. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018>

- Siripongvutikorn S, Pumethakul K, Yupanqui CT, Seechamnaturakit V, Detarun P, Utaipan T, Sirinupong N, Chansuwan W, Wittaya T, Samakradhamrongthai RS. Antioxidant and Nitric Oxide Inhibitory Activity of the Six Most Popular Instant Thai Curries. **Foods**. 2024 Jan 5;13(2):178. doi: 10.3390/foods13020178.
- Thailand Convention and Exhibition Bureau. (5 มีนาคม 2019). เข้าถึงได้จาก Skift: <https://skift.com/2019/11/15/the-future-of-food-tourism-in-thailand/>
- Thirumoorthi, T. and Wong, K. M. (2015). **Tourism, Chapter 24**. In: A., Idris, S., Moghavvemi & G., Musa (Eds.), Selected Theories in Social Science Research. Kuala Lumpur: UM Press.
- UNESCO. (2019). **Creative cities of gastronomy: Using food to foster sustainable development**. Paris: UNESCO Publishing.
- Warren S. (2020). "Postmodern City." **International Encyclopedia of Human Geography** 2, 315-322.
- Wojdyło, A., Nowicka, P., Tkacz, K., & Hernández, F. (2020). Antioxidant, anti-inflammatory, and antimicrobial properties of herbs and spices in food. **Food Chemistry**, 309, 125–133. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2019.125133>
- Yu, C. E., & Sun, R. (2019). "The role of Instagram in the UNESCO's creative city of gastronomy: A case study of Macau." **Tourism Management** 75, 257-268.

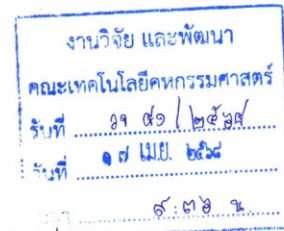




ภาคผนวก



บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร โทรศัพท์ ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๑๔๑

ที่ ออ.๐๘๒/๒๕๖๘ วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอส่งแบบแสดงความจำนงการขอรับอนุสิทธิบัตร

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ตามที่ข้าพเจ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนท์ แดงสังวาลย์ สังกัดสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ได้รับทุนสนับสนุนให้ดำเนินโครงการวิจัยงบประมาณรายจ่าย เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมสำหรับอาหารจากพืชสมุนไพรพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับรองรับการเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี อำเภอบ้านลาด ด้วยงบประมาณกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยได้กำหนดผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ (Output) ที่นำส่งด้านทรัพย์สินทางปัญญา จำนวน ๕ ผลงาน ประกอบด้วย

๑. สูตรน้ำพริกแกงหัวตาล และกรรมวิธีการผลิต
๒. สูตรน้ำพริกมะม่วง และกรรมวิธีการผลิต
๓. สูตรซอสผัดหมี่น้ำตาลโตนด และกรรมวิธีการผลิต
๔. สูตรทอดมันมะละกอ และกรรมวิธีการผลิต
๕. สูตรยำใหญ่เมืองเพชรบุรี และกรรมวิธีการผลิต

บัดนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานทรัพย์สินทางปัญญาประเภทอนุสิทธิบัตรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และเพื่อเป็นการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาจากการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้ จึงขอส่งแบบแสดงความจำนงการขอรับอนุสิทธิบัตร และเอกสารประกอบการขอจดทะเบียนทรัพย์สินทางปัญญา จำนวนทั้งสิ้น ๕ ผลงาน มาตั้งเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนท์ แดงสังวาลย์)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

เรียน ผู้ช่วยคณบดี
เพื่อโปรดพิจารณา

ทราบ ๓๐๖ ๕๖๖ ๖๑" อี. ๖๖๖

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปรัชญา แพมมงคล)

หัวหน้าสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนท์ แดงสังวาลย์)

ผู้ช่วยคณบดี

เรียน ผู้ช่วยคณบดี (ผศ.ดร.ณนท์)

เพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวธัญชนก วัชรวันดี)
หัวหน้างานวิจัยและข้อมูล

ทราบ



13 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญร่วมงานกิจกรรมศิลปสโมสรเสวนา “ในรอยรสพริก”
เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
สิ่งที่แนบมาด้วย: กำหนดการ

เนื่องด้วยศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม ไทยพีบีเอส ได้จัดทำโครงการขับเคลื่อน Thai Soft Power “ยกพลคนน้ำพริก” เพื่อผลักดันซอฟต์แวร์ด้านอาหารให้เป็นจริงอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญของรัฐบาล ที่จะเสริมอาชีพและรายได้ รวมทั้งสร้างมูลค่าเพิ่ม ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เป็นการสร้างโอกาสให้อาหารไทยเติบโต มีพลังที่ยิ่งใหญ่สู่สังคมโลก เพื่อเป็นการส่งเสริมสร้างศักยภาพ ในอุตสาหกรรมด้านอาหาร และขับเคลื่อนให้ซอฟต์แวร์ด้านอาหารเป็นจริง ศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม จึงจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาสู่รายการเรียลลิตี้ “ยกพลคนน้ำพริก” ขึ้นมาเพื่อสร้างการตระหนักรู้และเข้าใจในคุณค่าของอาหารไทยที่เรียกว่า “น้ำพริก”

ด้วยเหตุนี้เองในวันที่ 28 มิถุนายน 2567 จึงได้จัดกิจกรรมเปิดตัวรายการ “ยกพลคนน้ำพริก” โดยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ Pre-launch, launch, Post – launch ซึ่งในวันดังกล่าวจะจัดกิจกรรมเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ รับรู้ข้อมูล ก่อนกิจกรรมยกพลคนน้ำพริกจะเกิดขึ้นในลำดับต่อไป โดยจัดกิจกรรมเชิญผู้สนใจ นักเรียน นักศึกษา นักวิจัย เซฟ นักเขียนและกูรูด้านอาหาร ลิ้มชิมรสน้ำพริก 20 ชนิด ซึ่งวิธีการนี้รู้จักในชื่อ Sensory test จึงขอเชิญคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นำโดย ผศ.ดร.ณนัท แดงสังวาลย์ และทีมงานร่วมกิจกรรม Workshop ชวนชิมลิ้มรสน้ำพริก ร่วมกับผู้เข้าร่วม 40 คน จากนั้นช่วงบ่ายได้จัดกิจกรรมศิลปสโมสรเสวนา “ในรอยรสพริก” ซึ่งภายในงานเสวนามีนิทรรศการประวัติศาสตร์การเดินทางของพริกและรสเผ็ดดั้งเดิมในอุษาคเนย์ด้วย

จากรูปแบบและเนื้อหาการจัดกิจกรรม ศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม ไทยพีบีเอส จึงขอเรียนเชิญคณะทำงานจาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เข้าร่วมเป็นเครือข่ายในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

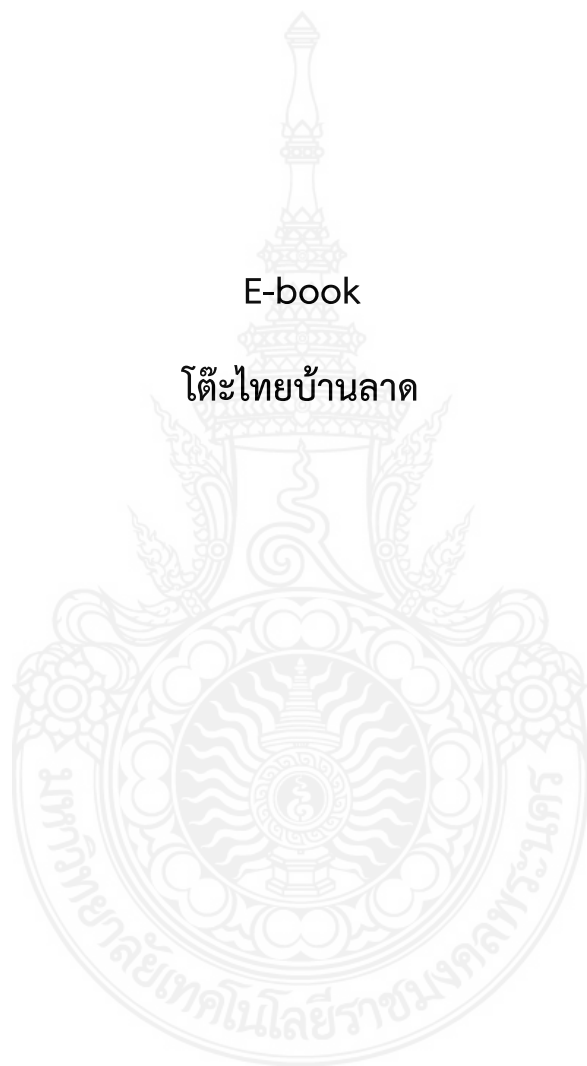
ขอแสดงความนับถือ

พรรณี รุ่งสว่าง

ผู้อำนวยการศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม

E-book

โต๊ะไทยบ้านลาด



แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำขอของงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ข้อมูลหัวหน้าโครงการ

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย):ณนนต์ แดงสังวาลย์.....

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ):...Nanoln.Dangsungwal.....

2. หน่วยงาน หมายเลขโทรศัพท์มือถือ และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

- หน่วยงาน:คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.....

- หมายเลขโทรศัพท์มือถือ:

- E-mail:nanoln.d@mutp.ac.th.....

3. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	คุณวุฒิและสถานศึกษา	ปีที่จบการศึกษา
ปริญญาเอก	ปร.ด. การจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปกร	2565
ปริญญาโท	วท.ม. คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2552
ปริญญาตรี	คศ.บ. อาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2549

4. สมรรถนะด้านการวิจัย

- ผลงานตีพิมพ์

ลำดับ	ชื่อบทความ	ชื่อวารสาร	ระดับชาติ/ นานาชาติ	ปีที่ตีพิมพ์
1	การท่องเที่ยวเชิงอาหารในสังคมต่าง วัฒนธรรม: ประเทศไทยและมาเลเซีย	วารสารรัตนปัญญา	ระดับชาติ	2563
2	การประยุกต์ใช้การคิดเชิงออกแบบสำหรับ เมนูอาหารและเครื่องดื่มของธุรกิจร้านกาแฟ แนววิถีชีวิต:กรณีศึกษาในเขตพระนคร เขตดุสิต เขตสัมพันธวงศ์และเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร	วารสารวิทยาการจัดการ ปริทัศน์	ระดับชาติ	2563
3	การศึกษาสภาพการณ์ของการใช้บริการ ร้านอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มจังหวัดเมืองรองเขต ภาคกลาง : การวิจัยแบบผสมวิธี	วารสารมหาวิทยาลัยราช ภัฏธนบุรี	ระดับชาติ	2563
4	การจัดกลุ่มผู้ประกอบการอาหารตามพฤติกรรม การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สำหรับการ ออกแบบรายการอาหารในอุตสาหกรรม	วารสารวิชาการเครือข่าย บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏภาคเหนือ	ระดับชาติ	2563

แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำขอของงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ลำดับ	ชื่อบทความ	ชื่อวารสาร	ระดับชาติ/ นานาชาติ	ปีที่ตีพิมพ์
	โรงแรม : โรงแรมประเภทให้บริการแบบ หุรรุและโรงแรมที่ให้บริการแบบหุ เหนือกว่าเกณฑ์มาตรฐาน			
5	การศึกษาสภาพการณ์ของการใช้บริการ ร้านอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มจังหวัดเมืองรองเขต ภาคกลาง : การวิจัยแบบผสมวิธี	วารสารมหาวิทยาลัย ราชภัฏธนบุรี	ระดับชาติ	2563

- ผลงานทรัพย์สินทางปัญญา ที่ได้รับและที่อยู่ระหว่างยื่นจด (ระบุชื่อผลงาน ประเภท และสถานะ

ลำดับ	ชื่อผลงาน	ประเภท	สถานะ	ปีที่ยื่น

5. ระบุประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการ
ทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

ลำดับ	ชื่อโครงการ / แผนงาน	ปีงบประมาณ	แหล่งทุน	งบประมาณ (บาท)	หน้าที่ความรับผิดชอบ (หัวหน้าโครงการ/ผู้ร่วมวิจัย)
1	การพัฒนาชุมชนต้นแบบด้วยการ ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์และยั่งยืน เพื่อยกระดับจังหวัดเพชรบุรีสู่เมือง สร้างสรรค์”	2563	วช	968,880	ผู้ร่วมโครงการ

6. ความเชี่ยวชาญของตนเองที่สอดคล้องกับข้อเสนอโครงการที่จัดส่งครั้งนี้ (ผลงานและหน้าที่ความรับผิดชอบที่
ผ่านมา ที่แสดงให้เห็นถึงการดำเนินโครงการให้สำเร็จลุล่วง)

- คณะกรรมการดำเนินงานการรอกในสมัครเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ด้านวิทยาการอาหารของจังหวัดเพชรบุรี
- ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุมชนต้นแบบด้วยการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์และยั่งยืนเพื่อยกระดับจังหวัด
เพชรบุรีสู่เมืองสร้างสรรค์” ทุนวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
- การออกแบบกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหาร และอาหารพื้นถิ่น
- การพัฒนาตัวชี้วัดภาพลักษณ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(นายณนท์ แดงสังวาลย์)

(หัวหน้าโครงการวิจัย)

แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำของบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ข้อมูลผู้ร่วมวิจัยคนที่ 1

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย): ศันสนีย์ ทิมทอง.....

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ):..... Sansanee Thimthong.....

2. หน่วยงาน หมายเลขโทรศัพท์มือถือ และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

- หน่วยงาน: คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.....

- หมายเลขโทรศัพท์มือถือ: 081-3479688.....

- E-mail: Sansanee.th@rmutp.ac.th.....

3. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	คุณวุฒิและสถานศึกษา	ปีที่จบการศึกษา
ปริญญาโท	วท.ม. เทคโนโลยีการจัดและการบริการอาหาร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	2552
ปริญญาตรี	คศ.บ. อาหารและโภชนาการ (ธุรกิจอาหาร) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	2548

4. สมรรถนะด้านการวิจัย

- ผลงานตีพิมพ์

ลำดับ	ชื่อบทความ	ชื่อวารสาร	ระดับชาติ/ นานาชาติ	ปีที่ตีพิมพ์
1	กรรมวิธีการปรับกรดของผักและสลักด้วย เครื่องปรับสภาพความเป็นกรดภายใต้การ ควบคุมอุณหภูมิและความดันบรรยากาศ	วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร	ระดับชาติ	2563
2	กระบวนการผลิตผักแกะสลักบรรจุในภาชนะ ปิดสนิท	วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร	ระดับชาติ	2560

- ผลงานทรัพย์สินทางปัญญา ที่ได้รับและที่อยู่ระหว่างยื่นจด (ระบุชื่อผลงาน ประเภท และสถานะ)

ลำดับ	ชื่อผลงาน	ประเภท	สถานะ	ปีที่ยื่น
-	-	-	-	-

แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำขอของงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

5. ระบุประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการ
ทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

ลำดับ	ชื่อโครงการ / แผนงาน	ปีงบประมาณ	แหล่งทุน	งบประมาณ (บาท)	หน้าที่ความรับผิดชอบ (หัวหน้าโครงการ/ผู้ร่วมวิจัย)
1	การพัฒนาศักยภาพด้านการสื่อสาร ภาษาอังกฤษของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผ่านการเรียนการสอนแบบบูรณา การด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลและการ ฝึกปฏิบัติจริง	2565	กองทุนส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัย และ นวัตกรรม (กสว.)	1,163,000	ผู้ร่วมวิจัย
2	การพัฒนาผลิตภัณฑ์ซูปผัก สำเร็จรูปสำหรับผู้สูงอายุ	2564	กองทุนส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัย และ นวัตกรรม (กสว.)	380,000	ผู้ร่วมวิจัย
3	การวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีการ ใช้ประโยชน์จากเนื้อลูกตาลสุกใน ผลิตภัณฑ์อาหาร	2563	กองทุนส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัย และ นวัตกรรม (กสว.)	350,000	ผู้ร่วมวิจัย
4	การยืดอายุผักแคะสลัดด้วย นวัตกรรมเครื่องปรับสภาพความ เป็นกรดของผักภายใต้การควบคุม อุณหภูมิและความดันบรรยากาศ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มในอุตสาหกรรม อาหาร	2561	งบประมาณแผ่นดิน	267,100	ผู้ร่วมวิจัย
5	ความหลากหลายของพืช กัญชามี ปัญญางานแคะสลัดผัก ผลไม้ เพื่อ เพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร	2559	งบประมาณแผ่นดิน	350,000	ผู้ร่วมวิจัย
6	ศึกษาและพัฒนาการทำขนมไทยพื้นบ้าน จ.สุพรรณบุรี จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่เชิง พาณิชย์	2558	งบประมาณแผ่นดิน	190,000	หัวหน้าโครงการ
7	ศึกษาและพัฒนาการทำขนมไทยพื้นบ้าน จ.สุพรรณบุรี จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่เชิง พาณิชย์	2557	งบประมาณแผ่นดิน	270,000	หัวหน้าโครงการ

แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำขอของงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

6. ความเชี่ยวชาญของตนเองที่สอดคล้องกับข้อเสนอโครงการที่จัดส่งครั้งนี้ (ผลงานและหน้าที่ความรับผิดชอบที่ผ่านมา ที่แสดงให้เห็นถึงการดำเนินโครงการให้สำเร็จลุล่วง) ผู้วิจัยมีประสบการณ์สอน การทำวิจัยด้านอาหาร และด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น มีเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มตัวอย่างในการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลให้ได้ผลการวิจัยและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ สามารถเป็นแนวทางในการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับชุมชนยกระดับอาหารพื้นถิ่น โดยใช้นวัตกรรมได้

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(นางสาวศันสนีย์ ทิมทอง)

(ผู้ร่วมวิจัย)



แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำของบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ข้อมูลผู้ร่วมวิจัยคนที่ 2

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย):อินท์ธิมา หิรัญอักษรวงศ์.....

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ): Intheema.Hiran-akkharawong.....

2. หน่วยงาน หมายเลขโทรศัพท์มือถือ และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

- หน่วยงาน:คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.....

- หมายเลขโทรศัพท์มือถือ:06_3680_3244.....

- E-mail:intheema.h@rmutp.ac.th.....

3. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา	คุณวุฒิและสถานศึกษา	ปีที่จบการศึกษา
ปริญญาโท	คศ.ม.อาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2557
ปริญญาตรี	คศ.บ.คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2546

4. สมรรถนะด้านการวิจัย

- ผลงานตีพิมพ์

ลำดับ	ชื่อบทความ	ชื่อวารสาร	ระดับชาติ/ นานาชาติ	ปีที่ตีพิมพ์

- ผลงานทรัพย์สินทางปัญญา ที่ได้รับและที่อยู่ระหว่างยื่นจด (ระบุชื่อผลงาน ประเภท และสถานะ)

ลำดับ	ชื่อผลงาน	ประเภท	สถานะ	ปีที่ยื่น
1	กรรมวิธีการปรับกรดของผักและสลัดด้วย เครื่องปรับสภาพความเป็นกรดภายใต้การ ควบคุมอุณหภูมิและความดันบรรยากาศ	วารสารวิชาการ และวิจัย มทร.พระ นคร	ระดับชาติ	2563

แบบฟอร์มให้ข้อมูลประกอบการพิจารณา

สำหรับการยื่นคำขอของงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

ประเภท งบประมาณเพื่อสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

5. ระบุประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

ลำดับ	ชื่อโครงการ / แผนงาน	ปีงบประมาณ	แหล่งทุน	งบประมาณ (บาท)	หน้าที่ความรับผิดชอบ (หัวหน้าโครงการ/ผู้ร่วมวิจัย)
1	การวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีการ ใช้ประโยชน์จากเนื้อลูกตาลสุกใน ผลิตภัณฑ์อาหาร	2563	กองทุนส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัย และ นวัตกรรม (กสว.)	350,000	หัวหน้าโครงการ

6. ความเชี่ยวชาญของตนเองที่สอดคล้องกับข้อเสนอโครงการที่จัดส่งครั้งนี้ (ผลงานและหน้าที่ความรับผิดชอบที่ผ่านมา ที่แสดงให้เห็นถึงการดำเนินโครงการให้สำเร็จลุล่วง)

ผู้วิจัยมีประสบการณ์การสอน การทำวิจัยโดยเฉพาะการทำวิจัยที่ต้องลงพื้นที่ให้กับชุมชน และมีความสนใจที่จะทำวิจัยอาหารพื้นถิ่นเพื่อยกระดับให้ได้มาตรฐานมากขึ้น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(นางสาวอินทิริมา หิรัญอักษรวงศ์)

(ผู้ร่วมโครงการวิจัย)

