

แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวัน จังหวัดนครปฐม*

GUIDELINES FOR DEVELOPMENT OF HEALTHY CHINESE BANQUET BUSINESS IN NAKHON PATHOM

ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์*, นพรัตน์ บุญเพียรผล

Yuwarin Panjasiriwit*, Nopparat Boonpienpon

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Management Science, Silpakorn University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: best.yuwarin@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวัน และ 2) เพื่อสร้างแนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวัน จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักโภชนาการ เชฟ นักวิชาการด้านอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพ เจ้าของธุรกิจอาหารไต้หวัน บุคคลที่รับประทานอาหารไต้หวัน และออร์แกนไนซ์ที่ใช้บริการธุรกิจอาหารไต้หวัน มีจำนวนทั้งสิ้น 14 คน โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและสรุปภาพรวม ผลการวิจัย พบว่า 1) มีสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพจำนวน 33 รายการ ซึ่งประกอบด้วยวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่นครปฐม นำมาจัดทำเป็นสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวันโดยแบ่งออกเป็น 6 ประเภทตามวัฒนธรรมของการรับประทานอาหารไต้หวัน แต่ละเมนูมีการปรับสำหรับเพื่อให้เป็นรายการอาหารไต้หวันเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีการเพิ่มปริมาณผักและเนื้อสัตว์ในจานอาหารและจัดเสิร์ฟเมนูที่ประกอบด้วยผักเป็นลำดับต้นรวมถึงมีการปรับลดการใช้เครื่องปรุงและน้ำมัน แนวโน้มของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะต่อเนื่องในระยะยาว ผู้คนหันมาใส่ใจในด้านสุขภาพมากขึ้น และ 2) แนวทางการปฏิบัติในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวันต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากด้านหน่วยงานรัฐในการสร้างการรับรู้แก่ผู้บริโภค ส่งเสริมธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ สร้างมาตรฐานความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริโภค และผู้ประกอบการนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพรวมถึงสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ลูกค้าโดยเข้ารับการรับรองมาตรฐานและปรับตัวเพื่อให้ลูกค้าสามารถเข้าถึง ได้ง่าย

คำสำคัญ: แนวทางพัฒนา, สำหรับอาหาร, อาหารเพื่อสุขภาพ, ธุรกิจอาหารไต้หวัน, นครปฐม

Abstract

This research aims to 1) study the development of healthy menu options for Chinese food catering businesses, and 2) create guidelines for the development of healthy menu options specifically for Chinese food catering businesses in Nakhon Pathom Province. This qualitative research employed in-depth interviews with 14 key informants, including nutritionists, chefs, food scholars, health food consumers, Chinese catering business owners, consumers of Chinese food, and organizers of Chinese food catering services. Content analysis was used to synthesize the findings. The study found that 1) a selection of 33 healthy dishes was made using locally

sourced ingredients from Nakhon Pathom, categorized into six types according to the Chinese dining culture. Each menu was adjusted to be healthier by increasing the number of vegetables and meat in dishes and prioritizing vegetable-rich dishes while reducing the use of seasonings and oils. 2) It was observed that the trend of consuming health foods is likely to continue over the long term as people are becoming more health-conscious. The development of healthy menus for Chinese food catering businesses requires cooperation from governmental agencies to raise consumer awareness, promote health food businesses, establish credibility standards for consumers, and assist operators in presenting healthy menu options and gaining customer trust through certification and adaptability to ensure accessibility.

Keywords: Guidelines for Development, Banquet, Chinese Catering Business, Healthy Food, Nakhon Pathom

บทนำ

ประเทศไทยนับได้ว่าเป็นประเทศที่มีแหล่งอาหารการกินที่มีความอุดมสมบูรณ์และเป็นที่ยอมรับจากชาวต่างชาติว่าอาหารของไทยมีเอกลักษณ์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านรสชาติ ความประณีตงดงาม ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงคุณสมบัติของอาหารที่มีต่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ประเทศไทยมีนโยบายที่จะผลักดันให้ประเทศไทยเป็นครัวของโลก (Kitchen of the World) รวมถึงนโยบาย “อาหารไทย อาหารโลก” เพื่อรณรงค์ให้อาหารไทยมีคุณภาพและได้มาตรฐานเป็นไปตามหลักสากลในการสร้างความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัย ทั้งยังช่วยผลักดันให้ประเทศไทยเป็นประเทศผู้ส่งออกสินค้าอาหารที่สำคัญ (กรมประชาสัมพันธ์, 2566) ที่ผ่านมากระทรวงพาณิชย์ ได้มีนโยบายสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศไปสู่ภาคบริการมากขึ้น รวมทั้งให้ความสำคัญต่อการขับเคลื่อนนโยบาย “ครัวไทยสู่ครัวโลก” มาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นอยู่จังหวัดไหนในประเทศไทยก็สามารถหาอาหารไทยที่มีคุณภาพได้มาตรฐานทานได้ (วีรศักดิ์ หวังศุภกิจโกศล, 2563)

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาคมโลก และอุบัติการณ์โรคอ้วนในประเทศไทยเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 30 หรือมีผู้ป่วยด้วยโรคอ้วนกว่า 20 ล้านคนจากประชากรทั้งหมด ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563 พบว่า คนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีภาวะอ้วน ร้อยละ 42.2 และอ้วนลงพุง ร้อยละ 39.4 โดยโรคอ้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายในกรณีที่มีน้ำหนักมากทำให้ข้อผิดพลาด เช่น ขาโก่ง ขากาง การเคลื่อนไหวช้า ระบบการหายใจ คุณภาพการนอนไม่ดีเกิดภาวะนอนกรนจนหยุดหายใจ และจะมีเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) มากกว่าในปกติถึง 4 เท่าตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดและโรคมะเร็ง โดยภาพรวมทั้งประเทศมีแนวโน้มสูงขึ้นและมีมูลค่าค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงขึ้น แต่โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินเป็นโรคที่ป้องกันได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ไม่รับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงแต่คุณค่าสารอาหารต่ำ เลือกรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง รวมถึงการทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพได้ง่ายและราคาไม่แพงเกินไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2565) คนไทยส่วนมากที่ใส่ใจในสุขภาพใช้วิธีการเลือกรับประทานอาหาร เพราะการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีไขมันต่ำทำให้เป็นผลดีต่อสุขภาพปราศจากโรคภัยต่างๆ เนื่องจากคนไทยถือว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้นอาหารที่ถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นที่นิยมของผู้บริโภคในปัจจุบัน และหนึ่งในเทรนด์อาหารโลกปัจจุบันคือกระแสอาหารพื้นเมือง (Traditional Food) ที่ยังคงได้รับผลตอบรับที่ดีมากกว่า 10 ปี ส่วนอาหารเพื่อสุขภาพก็ยังคงมีแนวโน้มเติบโตเพิ่มขึ้น ประเทศไทยเป็นประเทศผู้ผลิตอาหารที่มีชื่อเสียงสามารถ



ปรับปรุงและพัฒนาสินค้าเกษตรและสมุนไพรให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นทั้งความท้าทายและโอกาสสำหรับผู้ผลิตเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตตลาดอาหารโลก (กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, 2566)

โตะจินนั้นจัดได้ว่ามีเอกลักษณ์และความโดดเด่นเฉพาะตัวอย่างมากในเรื่องของอาหาร วิธีการปรุงรวมถึงเรื่องของสรรพคุณในทางยาในการประกอบอาหารและการสื่อความหมายที่แฝงเอาไว้ในอาหาร วิธีการจัดโตะ รวมไปถึงการให้บริการที่แตกต่างออกไปจากการบริการอาหารในรูปแบบอื่น ในการจัดอาหารแต่ละครั้งผู้ประกอบการจะต้องคำนึงถึงความหมายและสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการจัดเพื่อให้เหมาะสมกับโอกาส เช่น ปลาซึ่งแสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ เป็นต้น อาหารมีความสดและใหม่ เพราะทำเสร็จแล้วก็นำมาเสิร์ฟเลยทันที ไม่เหมือนกับการจัดอาหารในรูปแบบอื่นที่ได้มีการจัดเตรียมอาหารไว้ก่อนล่วงหน้า เมื่อมีการปรุงอาหารเสร็จก็จะนำไปใส่ภาชนะขนาดใหญ่แล้วนำออกมาเสิร์ฟบนโตะกลม โดยผู้รับประทานจะนั่งล้อมวงกันรับประทานเพื่อการสร้างปฏิสัมพันธ์และความคุ้นเคยกันได้ง่ายมากขึ้น (กระทรวงวัฒนธรรม, 2567) รายการอาหารจะถูกตกลงกันไว้ก่อนล่วงหน้าระหว่างเจ้าภาพผู้จัดงานกับผู้ประกอบการเจ้าของธุรกิจโตะจิน อาหารที่นิยมนำมาจัดเลี้ยงมีประมาณ 10 อย่างรวมทั้งของหวาน ในอดีตรายการอาหารที่เป็นที่นิยมและได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก คือ ขาหมูทอด เป็ดพะโล้ หูฉลามน้ำแดงหรือหมีขั้วผัดซึ่งประกอบไปด้วยแป้งและความมันมาก เมื่อเวลาผ่านไปก้าวเข้าสู่ยุคปัจจุบันผู้คนตระหนักถึงปัญหาสุขภาพและใส่ใจในด้านการรับประทานอาหารมากขึ้นทำให้ธุรกิจโตะจินต้องมีการพัฒนาเพื่อให้ออกสนองความต้องการของผู้บริโภคให้ครอบคลุมมากขึ้น

จังหวัดนครปฐมเป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่มีคนไทยเชื้อสายจีนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากและมี ผู้ประกอบการโตะจินอยู่เป็นจำนวนมากด้วยเช่นเดียวกัน เป็นแหล่งผลิตอาหารโตะจินที่มีชื่อเสียงไปทั่วประเทศและประเทศเพื่อนบ้านประกอบด้วยเจ้าตำรับโตะจินอยู่หลายร้านและผู้ประกอบการรายใหม่ๆ โดยสามารถสร้างรายได้ให้จังหวัดแต่ละปีไม่น้อยกว่า 3,000 ล้านบาทจนมีการรวมตัวของผู้ประกอบการเป็นสมาคม ทำให้ธุรกิจโตะจินนครปฐมถือได้ว่าเป็นธุรกิจฐานรากของจังหวัด (สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ, 2565) ซึ่งจังหวัดนครปฐมเป็นเมืองเกษตรกรรมและมีอุดมสมบูรณ์ทางด้านพืชพรรณ ธัญญาหาร วัตถุดิบในการประกอบอาหารโตะจินจึงสามารถหาได้ง่าย ในปีพ.ศ. 2547 รัฐบาลได้กำหนดนโยบายเรื่องความปลอดภัยด้านอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การผลิตและบริโภคภายในประเทศมีความปลอดภัยได้มาตรฐานทัดเทียมสากล พร้อมทั้งจะก้าวสู่การเป็นครัวโลก เพื่อความสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลและศักยภาพความพร้อมในการเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของจังหวัดนครปฐมจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดนครปฐม พร้อมทั้งสนับสนุนให้จังหวัดนครปฐมเป็นแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยและสินค้าเกษตรอุตสาหกรรมเพื่อการส่งออกโดยเฉพาะธุรกิจอาหารโตะจินเนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัด (ประพฤติ อรรถชน, 2561)

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจศึกษาสำหรับอาหารโตะจินเพื่อสุขภาพในจังหวัดนครปฐม เพื่อทราบถึงสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพและเพื่อให้ได้แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโตะจิน จังหวัดนครปฐม ทำให้เกิดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโตะจิน สอดคล้องกับกระแสอาหารในปัจจุบัน อีกทั้งยังเพื่ออนุรักษ์ ส่งเสริมและคงรักษาวิถีวัฒนธรรม อัตลักษณ์การรับประทานอาหารโตะจินไว้สืบไป และเพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อท้องถิ่นทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การส่งเสริมด้านอาชีพ การต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง โดยผู้ประกอบการธุรกิจโตะจินในจังหวัดนครปฐมและจังหวัดอื่นๆ สามารถนำแนวทางไปพัฒนาธุรกิจของตนเองรวมถึงเพื่อให้ผู้ประกอบการธุรกิจโตะจินนำไปเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการขยายตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ นำข้อมูลไปปรับปรุงคุณภาพและวางแผนกลยุทธ์ในการทำธุรกิจได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโตะจิน



2. เพื่อสร้างแนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารไต้หวัน จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎี เนื้อหา จากเอกสารทางวิชาการ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาสำหรับอาหารไต้หวันเพื่อสุขภาพในจังหวัดนครปฐม รวมถึงดำเนินการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว (Face-to-Face) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Selection Interview)

2. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ 1) นักโภชนาการ 2) เชฟ 3) นักวิชาการด้านอาหาร 4) บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพ 5) เจ้าของธุรกิจอาหารไต้หวัน 6) บุคคลที่รับประทานอาหารไต้หวัน และ 7) ออร์แกนไนซ์ที่ใช้บริการธุรกิจอาหารไต้หวัน อย่างละ 2 คน รวมทั้งสิ้น 14 คน โดยวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลในแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposeful Selection)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Protocol) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกแบบเจาะจง และแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์นี้ได้ผ่านการศึกษาดูจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์ รวมถึงการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเพื่อพิจารณาประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงความถูกต้องเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไต้หวัน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร 1 ท่านและนักวิชาการ 1 ท่าน โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน 1) สภาพพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2) คำถามปลายเปิดที่ถามเกี่ยวกับ ความคิดเห็นเกี่ยวกับธุรกิจการจัดเลี้ยงไต้หวันเพื่อสุขภาพ ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นจริงของสำหรับอาหารไต้หวัน เมนูอาหารเพื่อสุขภาพในการจัดไต้หวัน สาเหตุที่ธุรกิจการจัดเลี้ยงไต้หวันประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จในการทำสำหรับอาหารไต้หวันเพื่อสุขภาพ และแนวความคิดอื่นๆที่เกี่ยวกับสำหรับอาหารไต้หวันเพื่อสุขภาพ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักโดยยึดวัตถุประสงค์ในการดำเนินการ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2567 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 1 ปี ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ขออนุญาตแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษา จากคณะวิทยาการการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ถึงนักโภชนาการ เชฟ นักวิชาการด้านอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพ เจ้าของธุรกิจอาหารไต้หวัน บุคคลที่รับประทานอาหารไต้หวันและออร์แกนไนซ์เซอร์ อย่างละ 2 คน รวมทั้งสิ้น 14 คน เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย โดยแนบกำหนดการนัดหมายที่จะไปสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย 2) ส่งแบบสัมภาษณ์ให้กับนักโภชนาการ เชฟ นักวิชาการด้านอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพ เจ้าของธุรกิจอาหารไต้หวัน บุคคลที่รับประทานอาหารไต้หวันและออร์แกนไนซ์เซอร์ อย่างละ 2 คน รวมทั้งสิ้น 14 คน ล่วงหน้า 3 วันก่อนวันนัดสัมภาษณ์ด้วยตนเอง 3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Selection Interview) ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant Interview) จำนวน 14 คน โดยทำการสัมภาษณ์เป็นเวลา 1 – 2 ชั่วโมง ต่อ 1 คน

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลแบบต่อเนื่องโดยยึดหลักมุมมองของคนถ่ายทอดองค์ความรู้ภายใน แต่ก็ได้มีการเสริมข้อมูลให้สามารถยืดหยุ่นได้เพื่อให้สอดคล้องกับผลที่ได้จากถอดองค์



ความรู้ แล้วนำข้อมูลมาจัดระเบียบในเบื้องต้น การจัดกลุ่มข้อมูล และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลเข้ากับวัตถุประสงค์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและสรุปภาพรวม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน มีเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีนจากวัตถุดิบที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนครปฐมที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ แบ่งเมนูตามประเภทของรูปแบบการเสิร์ฟของการทานอาหารโต๊ะจีน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) เพื่อศึกษาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน จากการศึกษากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักโภชนาการ เชฟ นักวิชาการด้านอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพ เจ้าของธุรกิจอาหารโต๊ะจีน บุคคลที่รับประทานอาหารโต๊ะจีน และออร์แกนไนซ์ที่ใช้บริการธุรกิจอาหารโต๊ะจีน ทั้งหมด 14 ราย พบว่า จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดที่อยู่ในเขตรากลุ่มในพื้นที่ภาคกลางและเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบ ทำให้มีวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณภาพมากมาย ทั้งแหล่งเพาะปลูกพืชทางการเกษตร แหล่งทำฟาร์มสุกร นอกจากนี้นครปฐมยังพบผู้ป่วยที่มีปัญหาความหวาน, ความดัน, โรคหัวใจและผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้มีผู้ที่ตระหนักถึงสุขภาพและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น โดยมีรายละเอียดผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ข้อมูลของนักโภชนาการชำนาญการ เพศหญิง การศึกษาระดับปริญญาโท อายุ 55 ปี สถานที่ตั้งโรงพยาบาลนครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม

“นครปฐม พบผู้ป่วยที่มีปัญหาความหวานและความดัน โรคหัวใจเยอะมาก มีเข้มารักษาททุกวัน เวลาที่เราไปกินโต๊ะจีน แป้งจะมาถึงที่หลังสุดและเนื้อสัตว์และของทอดจะมาก่อน แต่เราห้ามคนไม่ให้กินของที่ชอบลำบาก ดังนั้นควรให้กินของที่มีประโยชน์ก่อน เริ่มต้นด้วย ผัก ก่อน เนื่องจากผักจะไปขัดขวางกระบวนการในการดูดซึมไขมัน และกระบวนการดูดซึมน้ำตาลในเลือด ซึ่งพื้นที่ในลำไส้ป้องกันการดูดซึมสารอันตรายต่างๆ” จึงมีการบูรณาการความรู้ผ่านการสัมภาษณ์ นำจัดทำขึ้นมาเป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีนจากวัตถุดิบที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนครปฐม ดังนี้

ตารางที่ 1 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน จากวัตถุดิบที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนครปฐมที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ แบ่งเมนูตามประเภทของรูปแบบการเสิร์ฟของการทานอาหารโต๊ะจีน

ประเภทของรูปแบบการเสิร์ฟของการทานอาหารโต๊ะจีน	เมนูอาหารที่แนะนำ	วัตถุดิบขึ้นชื่อของจังหวัดนครปฐมที่ใช้
อาหารเรียกน้ำย่อย จะมีการเสิร์ฟลำดับแรก นำเสนอเมนูที่ประกอบไปด้วยผักเป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อช่วยลดอัตราการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน	- เมนูประเภทยำ : ยำผลไม้ส้มมะพร้าวคั่ว , ยำส้มโอ , ยำมะเขืออย่างใส่กุ้ง , ยำถั่วพู - ถั่วอบ เพื่อลดการใช้น้ำมันในการทอด - ซลชากุ้ง (กุ้งลวกนำมาสับใส่ซิง) ให้วิตามินสูง อีกทั้งยังให้พลังงานโคเลสเตอรอลและไขมันต่ำ วัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้	- ส้มโอ เป็นของขึ้นชื่อและอยู่ในคำขวัญประจำจังหวัด สามารถหาได้ง่าย และช่วยลดการใช้เครื่องปรุงรสเปรี้ยว
อาหารจานร้อน	ประเภทปรุงจากสัตว์ปีก และผัก - เมี่ยงเปิด ไก่ต้มสมุนไพร เปิดต้น ทดแทนเมนูชาหมูทอด - ผัดผักรวมมิตร ผัดผักน้ำมันหอยแปดเซียน สลัด อาจนำเสนอในรูปแบบสลัดโรล ประเภทปรุงจากเนื้อปลา - ปลานึ่งสมุนไพร ปลากระพงลวกจิ้ม ปลากระพงนึ่งมะนาว ลาบปลา หัวปลาต้มเผือก ปลาต้มขมิ้นน้ำขมิ้น : ขมิ้นในปลาประกอบด้วย กรดไขมันที่ให้ประโยชน์	- น้ำตาลมะพร้าว : ใช้ในการปรุงรสหวาน มีดัชนีน้ำตาลต่ำ - ปลา จากแม่น้ำท่าจีน - เกสรบัวหลวงและเนื้อหมู วัตถุดิบขึ้นชื่อและหาได้ง่ายในจังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 1 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโตะจีน จากวัตถุดิบที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนครปฐมที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารโตะจีนเพื่อสุขภาพ แบ่งเมนูตามประเภทของรูปแบบการเสิร์ฟของการทานอาหารโตะจีน (ต่อ)

ประเภทของรูปแบบการเสิร์ฟของการทานอาหารโตะจีน	เมนูอาหารที่แนะนำ	วัตถุดิบขึ้นชื่อของจังหวัดนครปฐมที่ใช้
	ประเภทซूप เน้นเป็นซूपใส - กระต่ายต้มมะพร้าวอ่อน ไก่บ้านต้มมะพร้าวอ่อนหรือต้มยำมะพร้าวอ่อน ใช้ น้ำมะพร้าวมาเป็นวัตถุดิบหลักในการทำน้ำซूप - ซุปเห็ดไฟ กระต่ายตุ๋นผักกาดดอง ซุปเสฉวน ต้มจืดเห็ดหอม - แกงเลียงนพเก้าเกษตรบัวหลวง แกงส้มผักกระเฉด	
อาหารจานหลัก	- ข้าวผัดรวมมิตรธัญพืช ประกอบด้วยผักและธัญพืชต่างๆ รวมถึงไข่และเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และใช้ข้าว กข.43 ซึ่งเป็นข้าวขาวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เป็นข้าวที่มีลักษณะหอมและนุ่ม คล้ายข้าวขาวผสมข้ามหอมมะลิ และราคาไม่สูงมากทำให้ไม่กระทบกับผู้ประกอบการที่ยังดีต่อสุขภาพ	พืชผัก จากเกษตรกรในพื้นที่
อาหารหวาน	- ผลไม้จานรวม - เมนูขนมจากมะพร้าว : วุ้นมะพร้าว , พุดดิ้งถั่ว 5 สีมะพร้าวอ่อน ใช้น้ำมะพร้าวโดยไม่ใส่น้ำตาลและมีส่วนผสมของถั่ว 5 สี - เมนูที่ใช้น้ำหล่อฮังก้วยแทนน้ำหวาน : เจลลี่น้ำจับเลี้ยงไล่แปะก้วย , ลำไยเต้าทึง , วุ้นลูกตาล , เต้าฮวยมะตูม	- มะพร้าวน้ำหอม จากอำเภอนครชัยศรีและอำเภอสมาปราชญ์ - ลูกตาล

จากตารางที่ 1 แสดงเมนูอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อจัดเป็นสำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโตะจีนโดยมีคุณค่าทางสารอาหารและประโยชน์ต่อร่างกายรวมถึงเป็นรายการอาหารที่สื่อความหมายเป็นมงคลซึ่งเป็นเมนูที่ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วยนักโภชนาการ เชฟ นักวิชาการด้านอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารสุขภาพเจ้าของธุรกิจอาหารโตะจีน บุคคลที่รับประทานอาหารโตะจีนและออกเอนไซม์เซอร์ทำการนำเสนอและเห็นด้วยรวมถึงมีความเป็นไปได้ที่จะมาปรับใช้ในการจัดเลี้ยงในธุรกิจการจัดเลี้ยงโตะจีน โดยหลักการของทุกรายการอาหารคือ มีการเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์และปริมาณผักที่มากขึ้นใน 1 จานอาหาร โดยในรายการอาหารจะมีวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางด้านสมุนไพรหรือเครื่องเทศที่มีสรรพคุณทางยาสำหรับการบำรุงร่างกาย และมีการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่นครปฐม มีการใช้วัตถุดิบที่มีความสดใหม่และการปรับลดการใช้เครื่องปรุงไม่ให้มากจนเกินไป ลด โซเดียมในเครื่องปรุงและจากเดิมเป็นน้ำตาลทรายเปลี่ยนมาเป็นน้ำตาลมะพร้าวเนื่องมีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า โดยหลักเลียงสารให้ความหวานมาใช้เนื่องจากมีราคาสูงและอาจส่งผลข้างเคียงต่อผู้ทานและไม่ใช้ผงชูรสในการปรุง รวมถึงลดการใช้น้ำมันและปริมาณไขมันในส่วนประสมให้น้อยลง ปรับประเภทของน้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันรำข้าว โดยแต่ละรายการมีการปรับสำรับเพื่อให้เป็นรายการอาหารโตะจีนเพื่อสุขภาพ และให้ความสำคัญของความหมายในแต่ละเมนูตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“สิ่งที่คนต้องคาดหวังในเรื่องของอาหารโตะจีน คือ ความเป็นมงคลที่เกี่ยวกับงานมงคลที่กำลังจัดเลี้ยง เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานมงคล ดังนั้นอาหารที่นึกถึงจะสอดคล้องกับงานเหล่านี้ และพอเป็นงานเฉลิมฉลองจะคาดหวังให้มีเมนูพรีเมียมไม่ใช่เมนูที่ได้ทานทุกวัน เมนูที่แสดงถึงความหรูหราและสื่อถึงความเอาใจใส่แขกของเจ้าของงานที่เลี้ยงดูเป็นอย่างดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 2567)



ยกตัวอย่างรายการอาหาร เช่น

อาหารเรียกน้ำย่อย : มีการเสิร์ฟลำดับแรกซึ่งจะนำเสนอเมนูที่ประกอบไปด้วยผักเป็นส่วนประกอบหลัก ก่อนเพื่อลดอัตราการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน

- เมนูยำ : ให้วิตามินเอสูง อีกทั้งยังให้พลังงานโคเลสเตอรอลและไขมันต่ำ ประกอบด้วยหอมแดงช่วยในการขับเสมหะ และวัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ หากมีการใช้ส้มโอเป็นวัตถุดิบ นอกจากจะหาได้ง่ายในจังหวัดนครปฐม ยังช่วยลดการใช้เครื่องปรุงรสน้ำตาล ใช้ความเปรี้ยวจากส้มโอได้อีกด้วย

“ยำที่ไม่ต้องมีไขมัน ให้ความสดชื่นและดีต่อร่างกาย เป็นการเพิ่มไฟเบอร์และปริมาณวิตามิน เช่น ยำกุ้งสดใส่ยอดผัก นำส้มโอของขึ้นชื่อมาใส่ได้ด้วย เป็นยำส้มโอ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3, 2567)

อาหารจานร้อน

- ผัดผักรวมมิตร , ผัดผักร้านน้ำมันหอยแปดเซียน และเมนูสลัด ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านการติดเชื้อโรค โดยได้วิตามินเอจากผักและใยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ

- ปลาเนื้อนุ่มนึ่ง , ปลากระพงลวกจิ้ม , ปลากระพงนึ่งมะนาว , ลาบปลา , หัวปลาท้มเผือก , ปลาทูนึ่งมะนาว : เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย ซึ่งไขมันในปลาประกอบด้วย กรดไขมันที่ให้ประโยชน์ที่ดี 2 ชนิด คือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ช่วยลดไขมันในเลือดพร้อมป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดและดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ให้คุณประโยชน์เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ได้สารโปรตีนจากเนื้อปลา และมีเครื่องสมุนไพรต่างๆที่มีสรรพคุณทางยาสำหรับการบำรุงร่างกาย

อาหารจานร้อนประเภทซุปรูป เป็นซุปรูปประเภทซุปรูป ประกอบด้วยเครื่องเทศและสมุนไพร และมีการปรับใช้น้ำมันพืชที่เป็นของขึ้นชื่อจังหวัดนครปฐมมาเป็นส่วนประกอบในน้ำซุปรูป ลดการใช้เครื่องปรุงเนื่องจากเมนูที่เป็นน้ำซุปรูปจะมีปริมาณโซเดียมที่เยอะและมีการใส่ผงชูรสหรือผงปรุงรสปริมาณมาก โดยมีตัวอย่างคุณประโยชน์ของแต่ละเมนู ตัวอย่างเช่น

- ต้มจืดผักกาดดอง เนื่องจากผักกาดดองที่ประกอบไปด้วยเส้นใยอาหาร มีวิตามินเอ, วิตามินเค โพแทสเซียมและมีจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ช่วยเสริมการทำงานของแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

- แกงเลียงนพเก้าเกรสบัวหลวง : มีผัก 9 อย่างและมีเครื่องเทศ ทำให้มีคุณค่าทางอาหารสูง และเป็นเมนูสุขภาพของจังหวัดนครปฐม ที่ผ่านเกณฑ์อาหารสุขภาพของกรมอนามัย แกงเลียงมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมากและหลากหลายชนิดซึ่งให้ใยอาหารสูง มีส่วนผสมของพริกแกง เช่น พริกไทย ช่วยดับกลิ่นคาว หอมแดงช่วยขับลม ผักต่างๆ ใบแมงลักช่วยขับเหงื่อ แก้วใบ พักทองให้วิตามินเอสูง ตำลึง ใบและยอด ให้ธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส และนำเกรสบัวหลวงมาใช้เป็นวัตถุดิบ โดยเกรสบัวหลวงมีสรรพคุณในการบำรุงหัวใจ ปอด และตับ, กระตุ้นการไหลเวียนเลือด บำรุงสายตา ลดระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ช่วยเรื่องการนอนหลับอีกด้วย

- ข้าวผัดรวมมิตรธัญพืช : มีสีน้ำตาลจากผักและธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโพด แครอท ถั่วต่างๆ มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ และไข่ รวมถึงเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน และใช้ข้าว กข.43 ซึ่งเป็นข้าวขาวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เป็นข้าวที่มีลักษณะหอมและนุ่ม คล้ายข้าวขาวผมน้ำหอมมะลิ และราคาไม่สูงมากทำให้ไม่กระทบกับผู้ประกอบการที่ยังดีต่อสุขภาพ รวมถึงลดการใช้น้ำมันและปริมาณไขมันในส่วนประสมให้น้อยลง ปรับประเภทของน้ำมันที่ใช้เป็นน้ำมันรำข้าว ซึ่งประกอบไปด้วยวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ โทโคไตรอีนอล โอโรซานอล และสเตอรอล โดยมีรายละเอียดผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“ของทอด เปลี่ยนจากการทอดเป็นการอบ เช่น แป้งทอดเปลี่ยนเป็นแป้งอบ หรือจากเดิมที่มีการทอดในน้ำมันปาล์ม จะเกิดสารตกค้างในร่างกาย เปลี่ยนไขมันเป็นสารพิษ อาจเปลี่ยนเป็นน้ำมันรำข้าวเป็นไขมันที่ไม่ทำร้ายร่างกาย ทางที่ดีที่สุดคือใช้น้ำมันแต่น้อย ลดปริมาณการใช้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4, 2567)

“ข้าวผัด อาจจะทำให้การเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี ข้าวที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ๆ เช่น ข้าวทางเลือก ข้าวกล้องแต่ถ้านำมาผัดได้เนื่องจากมาแทนเลยอาจจะไม่ถูกปาก โดยทำการผสม 1:1 จะทำให้ข้าวลีสวยขึ้น, ข้าว กข.43 ซึ่งเป็นข้าวขาวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เป็นข้าวที่มีลักษณะหอมและนุ่ม คล้ายข้าวขาวผสมข้าวหอมมะลิ และราคาไม่สูงมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5, 2567)

เนื้อสัตว์ที่แนะนำ โดยโปรตีนสามารถใช้ได้หลากหลายแต่ต้องเลือกส่วนที่นำมาใช้ ทั้งเนื้อปลา , กุ้งที่เป็นสัตว์ที่ไขมันต่ำ , เนื้อหมูใช้ส่วนเนื้อแดงหรือส่วนที่ไม่ติดมันมากเกินไป , เนื้อไก่ใช้ในส่วนของอก และไข่ ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพดี

อาหารหวาน เน้นเป็นผลไม้รวม แต่เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่ค่อยนิยมนทานผลไม้เพียงอย่างเดียว จึงเสนอเป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก และไม่หวานหรือมันจนเกินไป หลีกเลี่ยงน้ำเชื่อมและผลไม้กระป๋อง มีการปรับลดการใช้เครื่องปรุงรสหวานและความมันโดยใช้หล่อฮังก้วยหรือน้ำตาลมะพร้าวที่ให้ดัชนีน้ำตาลต่ำแทน เช่น เจลลี่น้ำจืดเลี้ยงไส้เปาะก๊วยและเก๋ากี้ , ลำไยเต้าหู้ และอาจมีการจัดเสิร์ฟแบบพอดี้อาและตกแต่งสวยงาม เหมาะกับความนิยมของเทรนด์ในปัจจุบันและสามารถจำกัดน้ำตาลในการทานได้ โดยมีรายละเอียดผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“ของหวานใช้น้ำหล่อฮังก้วยแทนน้ำหวานได้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้สารเพิ่มความหวานเนื่องจากสารให้ความหวานเหมาะสมไม่ได้เหมาะกับทุกคน บางโรคในผู้ป่วยบางคนก็ไม่เหมาะ หรือได้รับผลข้างเคียงไม่เหมือนกัน แนะนำเป็นหวานน้อย ใช้น้ำตาลน้อย ปรุงรสน้อย มีรางวัลชนะเลิศของอำเภอเมือง เป็นการนำเอาน้ำมะพร้าว น้ำหอมมาทำน้ำซุบ โดยใส่น้ำมะพร้าวด้วย หรือของหวานทำเป็นเมนูสุขภาพ เช่น พุดดิ้งมะพร้าว น้ำหอม เป็นของหวานที่พลังงานไม่สูงและเป็นวัตถุดิบจากนครปฐม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6, 2567)

“เมนูผลไม้รวม เป็นเมนูที่ต้นทุนถูกกว่าเมนูของหวานอื่นๆ แต่ลูกค้าและเจ้าภาพจะติดภาพที่ไม่ชอบเมนูนี้พวกบัวลอย แป๊ะก๊วยมะพร้าวสด ข้าวเหนียวเผือก สลสลอยแก้วต้นทุนจะสูง มีเงาะจะราคาถูกมาหน่อย ต้นทุนพอ กับผลไม้รวม แต่เจ้าภาพจะมองว่าของมันถูก อยากได้ของหรูๆ เช่น โอนิแป๊ะก๊วย , ข้าวเหนียวเผือก หลีกเลี่ยงหวาน มัน เค็ม กะทิ หวานน้อย ไม่ใส่น้ำตาล” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7, 2567)

2. แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐม มีดังนี้

2.1 แนวโน้มของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน มีแนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน ปัจจุบันจากการระบาดของโรคและการสัมภาษณ์พบว่า อาหารสุขภาพจะต่อเนื่องระยะยาว ผู้คนรับรู้ข้อมูลที่ทำได้รวดเร็วและกว้างขวาง หันมารักสุขภาพและรับรู้เรื่องการบริโภคมากขึ้น ทำให้คนที่ตระหนักมากขึ้น รวมถึงการ ทำให้ผู้คนเข้าใจในการบริโภคมากขึ้น เช่น ทำไมเราถึงควรลดน้ำตาล ลดโซเดียม และไม่ควรงินไขมัน ผู้คนที่อยากมีอายุยืน ก็จะเลือกหาอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น อยู่ได้อย่างยาวนาน เนื่องจากคนที่เริ่มมีปัญาสุขภาพ จะเริ่มมองหาอาหารสุขภาพ ปัจจุบันคนอายุน้อยเริ่มมีปัญาสุขภาพมากขึ้นเนื่องจากอาหารการกินในปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“ปัจจุบัน เนื่องจากโรคระบาดทำให้คนหันมารักสุขภาพมากขึ้น อาหารสุขภาพอยู่ในเทรนด์ตลอดแต่มันเป็นทางเลือก เลือกราคาต้นทุน ราคาขายจะสูงกว่าเสมอ ทำให้คนที่เข้าถึงอาหารสุขภาพแบบพร้อมใช้ มีค่าใช้จ่ายที่มากกว่า ทำให้คนที่ยังไม่พร้อมไม่สามารถเข้าถึงได้ไม่สม่ำเสมอเหมือนคนที่กำลังซื้อ ดังนั้น การทำให้อาหารสุขภาพมีราคาถูกลง อาจจะ使人สนใจสุขภาพมากขึ้น โดยไม่ต้องเป็นของแพง ไม่ต้องนำเข้า เนื่องจากอาหารไทยมีวัตถุดิบจำนวนมากที่สามารถนำมาทำให้อร่อยและถูกกว่า โดยการจัดจุดด้อยว่าอาหารสุขภาพคืออาหารที่ไม่อร่อย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9, 2567)

2.2 แนวทางการปฏิบัติในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ก.ด้านหน่วยงานรัฐ 1) หน่วยงานภาครัฐควรมุ่งเน้นการส่งเสริมอาหารด้านสุขภาพ และส่งเสริมธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารปลอดภัย โดยอาจมอบรางวัล สร้างแคมเปญหรือมอบเครื่องหมายยืนยันมาตรฐาน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภค รวมถึงให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการขอรับรองร้านอาหารสุขภาพดี สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน 2) หน่วยงานภาครัฐควรมีการสนับสนุนด้านข่าวสาร การประชาสัมพันธ์เพื่อคนทั่วไปเข้าถึงและเข้าใจว่าอาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่อาหารที่มีรสชาติจืด ไม่อร่อยและมีราคาแพง แต่มุ่งเน้นว่าอาหารเพื่อสุขภาพนั้นคืออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สร้างสุขภาพดีในระยะยาว และมีความอร่อย ความสะอาด ปลอดภัย และมีมาตรฐาน เพื่อช่วยยกระดับมาตรฐานอาหารเพื่อสุขภาพสู่กลุ่มผู้บริโภคอื่น ๆ และ ข. ด้านสถานประกอบการ 1) ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารโต๊ะจีน เริ่มต้นจากการมีเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ นำเสนอแก่ลูกค้า โดยลูกค้าสามารถเลือกได้ว่าจะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพทดแทนเมนูอาหารโต๊ะจีนแบบเดิม เข้าถึงลูกค้าหลากหลายกลุ่มโดยมีแบบให้ลูกค้าเลือกหลากหลาย อาหารมีความทันสมัยตามเทรนด์ 2) ผู้ประกอบการต้องมีการเตรียมความพร้อมต่อการขอรับรองมาตรฐาน เช่น “อาหารเป็นยา”, “Clean Food Good Taste” ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โดยจัดทำแนวทางหรือนโยบายที่ชัดเจนในการดำเนินการ และต้องมีการทำการตลาดเพื่อเข้าถึงและสร้างการรับรู้ให้กับลูกค้ามากขึ้น เช่น มีช่องทางการขายในช่องทางออนไลน์ทำเป็นแพลตฟอร์มเพื่อให้ลูกค้าเข้าถึงได้ง่ายรวมถึงการเล่าเรื่องราวที่มาของวัตถุดิบเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าถึงอาหารแต่ละเมนูและทำให้ผู้บริโภคมีความรู้สึกร่วมในการบริโภค 3) ผู้ประกอบการต้องมีการกำหนดราคาที่สามารถเข้าถึงได้ โดยจากการสัมภาษณ์ อาจมีการลดปริมาณเนื้อสัตว์หรือสัดส่วนอื่นๆ และนำผักที่ดีต่อสุขภาพเข้ามาทดแทนโดยไม่ทำให้สูญเสียรสชาติของอาหาร รวมถึงใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพจากในพื้นที่โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการขนส่ง กระจายรายได้สู่ชุมชน และผู้ประกอบการไม่ต้องแบกรับความเสี่ยงด้านต้นทุนที่มากเกินไป จากข้อมูลมุมมองของผู้บริโภคที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้บริโภคยอมจ่ายในราคาที่สูงขึ้น เพื่อแลกกับสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว รวมถึงต้องการในธุรกิจอาหารโต๊ะจีนมีการพัฒนาในด้านความสวยงามมากขึ้นในส่วนของอุปกรณ์ การจัดสถานที่และการแต่งกายของพนักงาน รวมถึงมีการปรับตัวเป็นธุรกิจที่ครบวงจรเพื่อเข้าถึงกลุ่มลูกค้า สร้างความประทับใจและสร้างมาตรฐานที่ดีกับธุรกิจ โดยมีรายละเอียดผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“การเพิ่มทางเลือกให้ผู้บริโภค มีแนวทางการทำธุรกิจที่ชัดเจนและไม่เหมือนคนอื่น เพราะทุกคนรู้สึกว่าได้เงินทุกทีคล้ายๆกัน หากถ้าเราทำให้จุดนี้มาเป็นจุดขายของร้าน จะทำการทำโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพประสบความสำเร็จ แต่ต้องฟังการโปรโมทสื่อสารให้ผู้บริโภคเข้าใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11, 2567)

“ต้องมีวิธีในการประชาสัมพันธ์ เช่น ใช้คำพูดโปรโมท ไม่กินแล้วสุขภาพพังพินาศ หรือกินโต๊ะจีนแล้วสุขภาพดีต่อไปตรวจสุขภาพก็ดี หรือมีเมนูในเลือกโดยมีตัวเลือกเป็นอาหารสุขภาพ เราสามารถเลือกรายการอาหารได้เลย ในปัจจุบันยังไม่มีเจ้าของธุรกิจไหนทำแบบนี้ แล้วถ้ายังการสร้างการรับรู้ว่าวัตถุดิบมาจากไหน มี

เรื่องราว เช่น เป็นการนำผักปลอดสารพิษมาจากมหาวิทยาลัยเกษตร ที่จังหวัดนครปฐมนะ ให้ 100 คะแนนเลย ถูกใจมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10, 2567)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

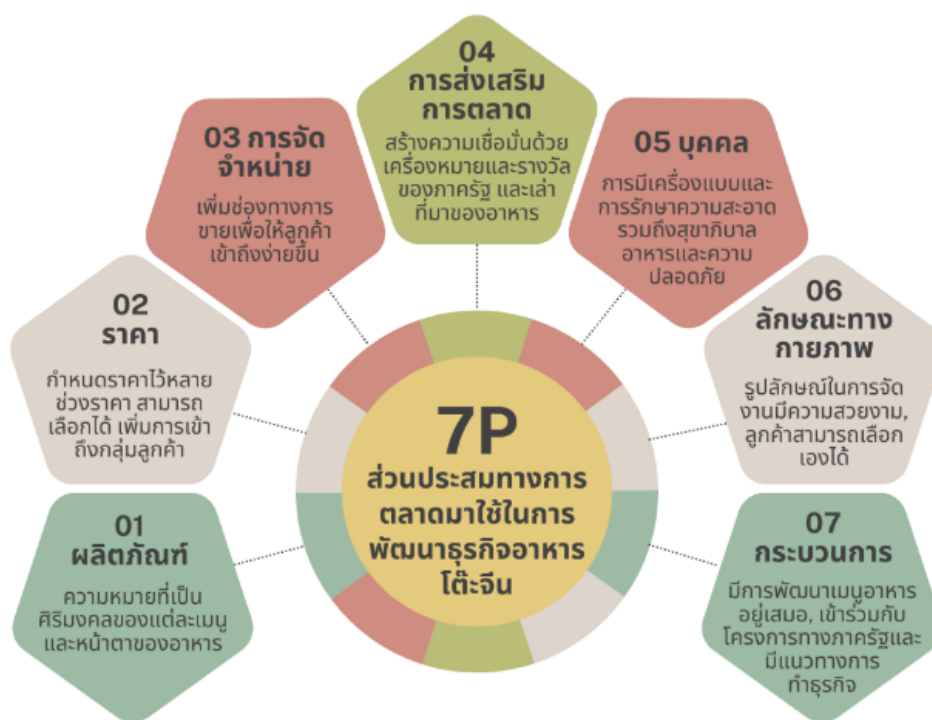
1. สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน มีการนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีนจำนวน 33 รายการ โดยทุกรายการมีการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่นครปฐม ทั้งปลาจากแม่น้ำท่าจีน, ส้มโอ, มะพร้าว, บัวหลวงและเนื้อหมู รวมถึงผัก สมุนไพรจากพื้นที่เกษตรในจังหวัด สอดคล้องกับการศึกษาของวรารัตน์ สานนท์และคณะ เรื่องอดีตถึงปัจจุบันแนวทางการพัฒนาอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดนครปฐม ที่กล่าวถึงอาหารท้องถิ่นที่สร้างชื่อเสียงและส่งเสริมเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐมที่สำคัญได้แก่ ส้มโอ มะพร้าว น้ำหอม อาหารโต๊ะจีนและนครปฐมเป็นพื้นที่เหมาะแก่การทำเกษตร ตั้งอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำท่าจีนของภาคกลาง (วรารัตน์ สานนท์ และคณะ, 2562) และมีการปรับสำรับเพื่อให้เป็นรายการอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ ดังนี้ มีการเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์และปริมาณผักที่มากขึ้นใน 1 จานอาหาร โดยในรายการอาหารจะมีวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางด้านสมุนไพรหรือเครื่องเทศที่มีสรรพคุณทางยาสำหรับการบำรุงร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา สุขบัว และคณะ เรื่องการส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ของชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ที่กล่าวถึงองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรมาประกอบเมนูอาหารช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ (กาญจนา สุขบัว และคณะ, 2566) และในเมนูอาหารเรียกน้ำย่อยที่มีการเสิร์ฟลำดับแรกจะเป็นเมนูที่ประกอบไปด้วยผักเป็นส่วนประกอบหลักก่อนเพื่อลดอัตราการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน , มีการใช้วัตถุดิบที่มีความสดใหม่และมีการปรับลดการใช้เครื่องปรุงไม่ให้น้ำมันเกินไป มีการลดโซเดียมในเครื่องปรุงและจากเดิมเป็นน้ำตาลทรายเปลี่ยนมาเป็นน้ำตาลมะพร้าวเนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า โดยไม่แนะนำสารให้ความหวานมาใช้เนื่องจากมีราคาสูงและอาจส่งผลข้างเคียงต่อผู้ทานและไม่ใส่ผงชูรส, ลดการใช้ไขมันและปริมาณไขมันในส่วนประสมให้น้อยลง ปรับลดเมนูประกอบด้วยของทอดและของมันเป็นส่วนน้อยเนื่องจากของทอดจะหลีกเลี่ยงน้ำมันทอดซ้ำได้ยากเน้นการเปลี่ยนกรรมวิธีการทำอาหารจากเดิม เช่น จากการทอดเป็นการอบ, การนึ่งหรือการต้มแทน หรือปรับประเภทของน้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันรำข้าวเนื่องจากมีประโยชน์ต่อร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนาและคณะ เรื่องการพัฒนาตำรับอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ ยุกระดับในการให้บริการให้ปลอดภัย และการพัฒนารูปแบบการจัดการแบบเดลิเวอรี่ ที่กล่าวถึงการปรับตำรับเพื่อให้เป็นรายการอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ โดยรายการอาหารประเภทของผัดและทอด มีแนวทางในการปรับประเภทของน้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันรำข้าว ซึ่งประกอบไปด้วยวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ โทโคไตรอีนอล โอโรซานอล และสเตอรอล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ลดปริมาณไขมันในส่วนผสมหรือเพิ่มปริมาณผักในจานอาหาร รายการอาหารประเภทซุพ และตุ๋น มีแนวทางในการวิเคราะห์สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เนื่องจากเครื่องยาจีน มีสรรพคุณทางยาสำหรับการบำรุงร่างกาย (จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา และคณะ, 2566) เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ที่รักสุขภาพและผู้ป่วยที่มีภาวะน้ำหนักเกินและเป็นความดัน เบาหวาน และโรคหัวใจที่พบได้มากในพื้นที่จังหวัดนครปฐม สอดคล้องกับการศึกษาของบุษยมาส บุศยารัศมี เรื่องการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงในยุควิถีใหม่ เขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ที่กล่าวถึงสถานการณ์โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของจังหวัดนครปฐมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (บุษยมาส บุศยารัศมี, 2566)

2. แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐม ต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากหน่วยงานภาครัฐและสถานประกอบการ สอดคล้องกับการศึกษาของนันธิดา แดงขาวและคณะ เรื่อง

แนวทางการพัฒนาอาหารไทยสู่มาตรฐานสากลที่กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาอาหารต้องอาศัยความร่วมมือหลายภาคส่วนทั้งหน่วยงานภาครัฐในการส่งเสริมอาหารด้านสุขภาพ ส่งเสริมธุรกิจขนาดเล็กหรือธุรกิจชุมชน นอกจากนี้ภาครัฐควรมีการให้ความรู้และประชาสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกเพื่อรับทราบ หน่วยงานที่รับรองมาตรฐาน การอุดหนุนงบประมาณการขอรับรองมาตรฐาน และสถานประกอบการจำเป็นต้องมีการศึกษาหาความรู้และให้ความสำคัญกับกระบวนการรักษามาตรฐาน (นันทิดา แดงขาว และสุพรรณษา หลังประเสริฐ, 2564) นอกจากนี้ควรมีการค้นหารูถุกิจแนวใหม่ที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเริ่มจากการนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค มีการสร้างการรับรู้และสร้างตลาดลูกค้าใหม่ให้กับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน ประกอบกับต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภคโดยอาศัยความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐมารับรองมาตรฐานทั้งในด้านอาหารสุขภาพและความสะอาด และยังสอดคล้องกับวิถีลภา วิชชะยะวงศ์และดวงใจ คงคาหลวง เรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีของผู้บริโภคธุรกิจโต๊ะจีนในจังหวัดนครปฐมที่กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาคือมาตรฐานอาหารสดใหม่รสชาติดี มีเมนูใหม่ ๆ ใช้วัตถุดิบคุณภาพ อุปกรณ์สะอาดพร้อมใช้ตั้งราคาชัดเจน มีช่องทางออฟไลน์และออนไลน์ จัดโปรโมชั่น มีการวางแผนพนักงานพร้อมทำงาน ปริมาณอาหารพอต่อแขกในโต๊ะ (วัลลภา วิชชะยะวงศ์ และดวงใจ คงคาหลวง, 2566)

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ ได้พบองค์ความรู้ใหม่ จากการวิเคราะห์แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน คือการนำส่วนประสมทางการตลาดมาใช้ในการพัฒนาธุรกิจอาหารโต๊ะจีน ทำให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น สร้างการรับรู้และเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค นั่นคือ 1) ผลิตภัณฑ์ (Product) : นำเอาสิ่งที่ผู้บริโภคคาดหวังในเรื่องของอาหารโต๊ะจีนและวัฒนธรรมมาใช้ คือ ความหมายที่เป็นศิริมงคลของแต่ละเมนูและหน้าตาของอาหารมาใช้ในการยกระดับอาหารโต๊ะจีน เนื่องจากการจัดเลี้ยงโต๊ะจีนมักมีการจัดเลี้ยงเนื่องในโอกาสที่เป็นมงคล เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน และพอเป็นงานเฉลิมฉลองจะคาดหวังให้มีเมนูที่แสดงถึงความหรูหรา อาหารที่เป็นมีความหมายมงคลสื่อถึงความเอาใจใส่แขกของเจ้าของงาน หากทำให้น้ำตาของอาหารแสดงถึงความใส่ใจของเจ้าของงานได้ จะทำให้อาหารโต๊ะจีนเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำคัญในการจัดเลี้ยง2) ราคา (Price) : กำหนดราคาไว้หลายช่วงราคา เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าถึงได้หลากหลายประเภท และผู้บริโภคสามารถเลือกได้ตามความต้องการของตนเอง 3) การจัดจำหน่าย (Place) : มีช่องทางการขายในช่องทางออนไลน์ให้มากขึ้น ทำเป็นแพลตฟอร์มเพื่อให้ลูกค้าเข้าถึงได้ง่าย เนื่องจากปัจจุบันเป็นการบอกแบบปากต่อปากและนามบัตร ทำให้ลูกค้าเข้าถึงได้ยาก 4) การส่งเสริมการตลาด (Promotion) : มีเครื่องหมายการันตีจากหน่วยงานต่างๆ สร้างความมั่นใจในการใช้บริการของผู้บริโภค และมีการเล่าที่มาของวัตถุดิบจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจในอาหารแต่ละเมนูและทำให้ผู้บริโภคมีความรู้สึกร่วมในการบริโภค เช่น วัตถุดิบเป็นการนำผักปลอดสารพิษมาจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในจังหวัดนครปฐม และทำการโปรโมทโดยใช้สโลแกนที่จดจำได้ง่าย เช่น กินโต๊ะจีนมงคล ชีวิตดี สุขภาพดีต่อไปตรวจสุขภาพก็ดี 5) บุคคล (People) : ส่วนใหญ่เน้นไปที่พนักงานและเชฟที่ลูกค้า สามารถพบได้บริเวณที่มีการจัดเลี้ยง การมีเครื่องแบบแสดงให้เห็นถึงมาตรฐานและความสวยงาม รวมถึงในด้านความสะอาด สุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญที่ลูกค้าให้ความสนใจมาก 6) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence) : รูปลักษณ์ในการจัดงานให้มีความสวยงามมากขึ้นหรือมีแบบให้ลูกค้าสามารถเลือกเองได้ เช่น ธิมต่างๆให้เข้ากับงาน การตกแต่งโต๊ะและยังคงวัฒนธรรมรูปแบบการรับประทานอาหารโต๊ะจีนไว้ นั่นคือความสะดวกสบายของการจัดเลี้ยงที่นำให้ผู้ทานได้กลับมาเจอและพูดคุยกัน รวมถึงอุปกรณ์ให้การรับประทานอาหาร สีสันในการตกแต่งงานหากมีการใส่ใจจะทำให้เป็นการพัฒนาและสามารถเพิ่มมูลค่าของธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีนให้มากขึ้น 7) กระบวนการ (Process) : พัฒนาด้านเมนู เช่น การออกเมนูใหม่ที่เข้ากับเทศกาลหรือเทรนด์ในช่วงนั้น การเข้าร่วมกับโครงการทางภาครัฐ การเพิ่มทางเลือกให้ผู้บริโภค มีแนวทางการทำธุรกิจที่ชัดเจนและไม่เหมือนคู่แข่งอื่น ดังที่แสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ส่วนประสมทางการตลาดมาใช้ในการพัฒนาธุรกิจอาหารใต้จีน

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า 1) การดำเนินการวิจัยแนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารใต้จีน จังหวัดนครปฐม ในส่วนแรกการดำเนินการพัฒนาสำหรับอาหารใต้จีนเพื่อสุขภาพ โดยได้คัดเลือกรายการอาหารจำนวน 33 รายการ ซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากวัตถุดิบที่หาได้จากในพื้นที่จังหวัดนครปฐม ทั้งเนื้อปลา เนื้อหมู ผักพืชสมุนไพรและผลไม้อย่างส้มโอและมะพร้าวน้ำหอม แยกเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานร้อนประเภทปรุงจากสัตว์ปีกและผัก อาหารจานร้อนประเภทปรุงจากเนื้อปลา อาหารจานร้อนประเภทซุปรวมอาหารจานหลักและอาหารหวานตามหลักการจัดเลี้ยงใต้จีน มีการปรับสำรับเพื่อให้เป็นรายการอาหารใต้จีนเพื่อสุขภาพ ดังนี้ 1) มีการเพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์และปริมาณผักที่มากขึ้นใน 1 จานอาหารและในเมนูที่มีการเสิร์ฟลำดับแรกจะเป็นเมนูที่ประกอบไปด้วยผักเป็นส่วนประกอบหลัก เนื่องจากผักจะขัดขวางการดูดซึมไขมันและน้ำตาลในเลือด 2) มีการปรับลดการใช้เครื่องปรุงให้เป็นรายการอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น การลดโซเดียมในเครื่องปรุงรสเค็มและการใช้น้ำตาลที่ให้พลังงานต่ำ 3) ลดการใช้น้ำมันและปริมาณไขมันในส่วนประสมให้น้อยลง ปรับประเภทของน้ำมันที่ใช้ทอดเป็นน้ำมันรำข้าว ซึ่งประกอบไปด้วยวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ โทโคไตรอีนอล โอโรซานอล และสเตอรอล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและ 4) ในแต่ละเมนูมีการใช้วัตถุดิบหรือสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณทางยาสำหรับการบำรุงร่างกาย และ 2) แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารใต้จีน จังหวัดนครปฐมจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยพบว่าต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากหน่วยงานภาครัฐและสถานประกอบการ โดยเริ่มจากการนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค มีการสร้างการรับรู้และสร้างตลาดลูกค้าใหม่ให้กับธุรกิจการจัดเลี้ยงใต้จีน ประกอบกับต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภคโดยอาศัยความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐมารับรองมาตรฐานทั้งในด้านอาหารสุขภาพและความสะอาด ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไปการศึกษาวิจัยควรต่อยอดในประเด็นการรับรู้และการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพของคนในพื้นที่นครปฐม

และแหล่งวัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพในจังหวัดนครปฐม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพ และการพัฒนาธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีนในรูปแบบอาหารมงคล ความหมายดีและยกระดับอาหารโต๊ะจีนในรูปแบบอสังหาริมทรัพย์จากนั้นยังควรศึกษาอาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่ในภูมิภาคอื่นของประเทศเพื่อการพัฒนาต่อยอดนโยบายการันตีอาหารไทย “สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน” อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมประชาสัมพันธ์. (2566). รายงานงาน “THAIFEX - ANUGA ASIA 2023” ส่งเสริมอุตสาหกรรมอาหารในตลาดโลก เพื่อประโยชน์ต่อผู้ประกอบการในการเจรจาการค้า สร้างเครือข่ายพันธมิตรทางธุรกิจ เพิ่มโอกาสขยายตลาดส่งออก. เรียกใช้เมื่อ 25 พฤษภาคม 2566 จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/39/iid/184039>
- กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ. (2566). รายงานตลาดอาหารเพื่อสุขภาพของจีนเติบโตอย่างต่อเนื่อง. เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2566 จาก <https://www.ditp.go.th>
- กระทรวงวัฒนธรรม. (2567). ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม รายงานโต๊ะจีนนครปฐม. เรียกใช้เมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <http://www.m-culture.in.th>
- กาญจนา สุขบัว และคณะ. (2566). การส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ. วารสารคหเศรษฐศาสตร์, 18(2), 406-418.
- จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา และคณะ. (2566). การพัฒนาตำรับอาหารโต๊ะจีนเพื่อสุขภาพและยกระดับในการให้บริการให้ปลอดภัยในเขตกรุงเทพและปริมณฑล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- นันธิดา แดงขาว และสุพรรณษา หลังประเสริฐ. (2564). แนวทางการพัฒนาอาหารไทยสู่มาตรฐานสากล. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, 18(1), 12-23.
- บุษยมาส บุศยารัตน์. (2566). การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงในยุควิถีใหม่ เขตอำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม. วารสารแพทย์เขต, 42(1), 63-78.
- ประพฤติ อรรถชน. (2561). โต๊ะจีนนครปฐมพันล้าน รุกลาว-เมียนมา ชลบุรียึดแข่งหนัก ดึงความสดชื่นฟูดตอบโจทยลูกค้า. กรุงเทพมหานคร: ประชาชาติธุรกิจ.
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1. (8 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10. (12 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11. (13 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3. (3 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4. (4 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5. (9 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6. (9 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัดนครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7. (10 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัด นครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9. (16 มีนาคม 2567). รายการอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับธุรกิจการจัดเลี้ยงโต๊ะจีน จังหวัด นครปฐมและแนวทางการพัฒนาอาหารสุขภาพและธุรกิจโต๊ะจีน. (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, ผู้สัมภาษณ์)
- วรารัตน์ สานนท์ และคณะ. (2562). อดีตถึงปัจจุบันแนวทางการพัฒนาอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัด นครปฐม. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 5(1), 130-142.
- วัลลภา วิชะยะวงศ์ และดวงใจ คงคาหลวง. (2566). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีของผู้บริโภค ธุรกิจโต๊ะจีนในจังหวัดนครปฐม. วารสารศิลปการจัดการ, 7(2), 605-623.
- วีรศักดิ์ หวังศุภกิจโกศล. (2563). รายงานพาณิชย์เดินทางนโยบาย คราวไทยสู่ครัวโลก. เรียกใช้เมื่อ 23 ธันวาคม 2563 จาก <https://www.dbd.go.th>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). รายงานคนไทยเป็นโรคอ้วน แนวโน้มพุ่งสูงขึ้น เนะ ร่วมมือป้องกัน แก้ไข ในวันอ้วนโลก. เรียกใช้เมื่อ 3 มีนาคม 2565 จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. (2565). รายงานข. หนุนนวัตกรรมระบบบริหารจัดการโต๊ะจีนนครปฐมเพื่อยกระดับ คุณภาพมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหาร. เรียกใช้เมื่อ 17 สิงหาคม 2565 จาก <https://pr.nrct.go.th>