

การศึกษาข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรณีศึกษาอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

The Study of Healthy Local Foods Ingredients base on Thai Traditional Medicine Wisdom: Case Study of Chiang Sean District, Chiang Rai.

(Received: May 30,2025 ; Revised: June 8,2025 ; Accepted: June 10,2025)

ชฎาพร แซ่ม้า¹ สุวสิน พลนรัตน์² ดวงนภา แดนบุญจันทร์¹ นวรัตน์ วิริยะเซหม¹ ศิวพงษ์ ตันสุวรรณวงศ์³
Chadaporn Saema¹ Suwasin Polnarat² Duangnapa Danboonchant¹ Nawarat Viriyakasem¹ Siwapong
Tansuwanwong³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 2) ศึกษาวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยทั้งในด้านสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ และสารพฤกษเคมี โดยการวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยในรูปแบบอาหารเป็นยา (กรรมวิธีโภชนเวช) จำนวน 72 เมนู ครอบคลุม 9 โรค/อาการ ได้แก่ 1) อาการเบื่ออาหาร 2) อาการนอนไม่หลับ 3) อาการท้องผูก 4) อาการจุกเสียด 5) โรคกรดไหลย้อน 6) โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง 7) อาการไอ มีเสมหะ 8) โรคความดันโลหิตสูง 9) โรคเบาหวาน โดยได้คัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 เมนู คือ แกงผักปลัง ยาดอกขี้เหล็ก คั่วผักเพกฮ่อน แกงมะรุ้ม และส้าปลี เพื่อนำวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรไปค้นคว้าข้อมูลสารพฤกษเคมีเพื่อช่วยยืนยันผลของสรรพคุณทางยาตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย ซึ่งพบว่าสารพฤกษเคมีที่มีอยู่ในวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นมีความสอดคล้องกับสรรพคุณทางยาในทางการแพทย์แผนไทย

คำสำคัญ: วัตถุดิบของอาหารท้องถิ่น, ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, อาหารเป็นยา

Abstract

This research aimed to: 1) study healthy local food base on Thai traditional medicine wisdom in Chiang Saen District, Chiang Rai province. 2) study the components of local food such as ingredients, seasoning and side dishes which can be used in medical treatment of the patients in elderly clinic based on Thai traditional medicine knowledge. The research keeps focusing on medicinal properties, nutritional value and phytochemicals by studying the related documents, in-depth Interviews, and focus group discussions. The purposive sampling and content analysis method are used in this research. As a result, it is found that 72 local menus are healthy food base on Thai traditional medicine wisdom. These menus can be used for medical treatment of the patients in elderly clinic in term of food as medicine (nutritional therapeutic procedure) of 9 diseases/symptoms including loss of appetite, insomnia, constipation, heartburn, hemorrhoid, atrophic gastritis, productive cough, hypertension and diabetes. Five menus which are Kang Pak Plang, Yum Dorg kee Lek, Kua Phak Pay Ka On, Kang Ma Room and Za Plee were selected and main ingredient

¹ อาจารย์, วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² อาจารย์, วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย Corresponding author
Email: suwasin.pol@crru.ac.th

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

were study their phytochemical substances to confirm with medical properties based on Thai traditional medicine knowledge.

Keywords: Local foods ingredients, Thai medicine wisdom, food as medicine

บทนำ

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งธรรมชาติท่ามกลางนิเวศที่แวดล้อมอยู่อาศัยและจากการผลิตขึ้นมาเอง¹ อาหารท้องถิ่นหลายชนิดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์ รวมทั้งป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ² นอกจากนี้อาหารท้องถิ่นยังแสดงถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่รู้จักนำวัตถุดิบพืชผักใกล้ตัวที่มีอยู่ในท้องถิ่น เกิดขึ้นตามฤดูกาล มาปรุงเป็นอาหารนานาชนิด พืชผักนานาชนิดล้วนมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เช่น พริก กระเทียม ขิง ข่า ตำลึง ผักปลั่ง ขี้เหล็ก หัวปลี สะแล เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการกินที่ผ่านกาลเวลา สัมผัสสืบทอดมาอย่างยาวนาน อาหารไม่ได้เป็นแค่กินเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต แต่ยังเป็นยาสมุนไพรป้องกันและรักษาโรค³ คนไทยในสมัยก่อนมักใช้พืช ผัก ผลไม้ ราก เหง้า ต้นไม้ วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติอร่อย บริโภคแล้วมีสุขภาพแข็งแรง และช่วยป้องกันโรคบางโรคได้ โดยอาหารมีความสดใหม่ ใช้น้ำมันน้อย และใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงอาหารไม่มาก ใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น⁴

ปัจจุบันวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ และอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพ อาหารไทยจึงได้รับการขนานนามว่าอาหารสุขภาพ⁵ เพราะเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพร หากสามารถนำความรู้ในเรื่องสมุนไพร สรรพคุณจากพืชสมุนไพรทางอาหารที่มีการบริโภคเป็นพฤติกรรมที่สั่งสมกันมานานจนเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง การเรียนรู้วิธีการนำเอาผัก

ต่างๆ มาประกอบอาหาร ที่ไม่เพียงมีคุณค่าทางสารอาหารเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าเป็นอาหารสมุนไพร ซึ่งมีคุณสมบัติทางยา เช่น อาหารรสเผ็ดร้อน จะช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร เป็นต้น⁶ การปรุงอาหารให้เป็นยาและการปรุงยาให้อยู่ในรูปแบบอาหารตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้วยวัตถุดิบที่นำมาปรุงเป็นอาหารล้วนแต่เป็นพืชผักสมุนไพรที่ให้สรรพคุณทางยาหรืออาจกล่าวได้ว่า “อาหารคือยา” และ “ยาคืออาหาร” ดังนั้นการได้รับประทานอาหารก็เปรียบเสมือนการได้รับประทานยาร่วมด้วย⁷ จากการขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยาที่มีแผนการดำเนินกิจกรรมขับเคลื่อนนโยบายอาหารเป็นยาในจังหวัดน่าน โดยมีจังหวัดเชียงรายเป็นพื้นที่เป้าหมาย 15 จังหวัด ใน 12 เขตสุขภาพ ที่สนองตอบต่อนโยบายของรัฐถือเป็นกำลังในการเสริมสร้างความรู้และการตระหนักถึงการบริโภคอาหารเป็นยาให้กับประชาชน⁸ ซึ่งจังหวัดเชียงรายถือเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางทรัพยากร โดยเฉพาะอำเภอเชียงแสนมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมในการบริโภคที่เกิดจากพื้นที่ทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ในการได้มาซึ่งวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหาร จนเกิดความหลากหลายของอาหารที่บริโภคในพื้นที่ สอดรับกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่มีความหลากหลายในการใช้พืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคทั้งการปรุงเป็นตำรับยา และการปรุงอาหารที่มีสรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบสมุนไพร ถือเป็นอีกหนึ่งกรรมวิธีสำหรับสุขภาพและการรักษาโรคทางการแพทย์แผนไทย

สถานการณ์ในปัจจุบันผู้สูงอายุกำลังกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในสังคมไทย และเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง⁹ วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกในฐานะเป็นสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยที่มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตให้

มีศักยภาพในการรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะโรคในกลุ่มผู้สูงอายุหรือกลุ่มโรคเรื้อรัง จึงได้พัฒนารูปแบบบริการคลินิกสูงวัยด้วยการแพทย์แผนไทยที่ให้บริการรักษาอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ¹⁰ เน้น 5 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคกระดูกและข้อ กลุ่มโรคเลือดลม กลุ่มโรคทางเดินอาหาร กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคผิวหนัง โดยมีกระบวนการรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทยครอบคลุม 4 กรรมวิธี ได้แก่ กรรมวิธีเภสัชเวช (การรักษาด้วยยา) กรรมวิธีหัตถเวช (การรักษาด้วยมือ) กรรมวิธีโภชนเวช (การรักษาด้วยอาหารเป็นยา) และกรรมวิธีจิตเวช (การรักษาด้วยจิตใจ) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าอาหารเป็นหนึ่งในกรรมวิธีการรักษาโรคของแพทย์แผนไทยในลักษณะอาหารเป็นยา ดังนั้นเพื่อให้สามารถนำอาหารท้องถิ่นที่มีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรมาส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในแง่ที่มีสรรพคุณทางยา ที่สอดคล้องกับองค์ความรู้ทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ ข้อมูลสารพฤกษเคมีของวัตถุดิบที่สำคัญในอาหารท้องถิ่นเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนและอ้างอิงในการใช้อาหารท้องถิ่นสำหรับการดูแลสุขภาพ คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเพื่อให้สามารถนำอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคที่แพทย์แผนไทยรักษา โดยจะใช้พื้นที่ในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงรายเป็นกรณีศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยตามองค์ความรู้ทาง

การแพทย์แผนไทยทั้งในด้านสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ และสารพฤกษเคมี

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาอาหารท้องถิ่นในเขตภาคเหนือตอนบน จากเอกสารหรือฐานข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และจัดทำฐานข้อมูลอาหารท้องถิ่นเพื่อใช้เป็นแบบเก็บข้อมูลอาหารท้องถิ่นในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ขั้นตอนที่ 2 ลงพื้นที่สำรวจอาหารท้องถิ่นในตลาดประเภทที่ 1 (ตลาดที่มีโครงสร้างอาคารและดำเนินกิจการเป็นการประจำหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง) และสัมภาษณ์ตัวแทนในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จำนวน 12 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ 1) ผู้ค้าอาหารท้องถิ่นในตลาดประเภทที่ 1 จำนวน 6 คน จากประชากรทั้งหมด 8 คน 2) ผู้นำชุมชน 6 ตำบลในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จำนวน 6 คน จากประชากรทั้งหมด 13 คน สัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นที่ยังมีการรับประทานในครัวเรือนหรือมีจำหน่ายในตลาด โดยระบุชื่ออาหาร วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นแต่ละเมนู

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นที่มีพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ในพื้นที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และทำการวิเคราะห์สรรพคุณทางยาของพืชผักสมุนไพรแต่ละชนิดในอาหารท้องถิ่น และสรุปข้อมูลสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการในภาพรวมของอาหารท้องถิ่นแต่ละเมนู

ขั้นตอนที่ 4 ทำการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและดูแลการรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทย จำนวน 20 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อพิจารณาข้อมูลสรรพคุณทางยาของอาหารท้องถิ่นแต่ละเมนู

และคัดเลือกอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่แพทย์แผนไทยรักษาในคลินิกสูงวัยด้วยกรรมวิธีโภชนเวช โดยมีเกณฑ์พิจารณา 3 ข้อ คือ 1) วัตถุดิบในอาหารท้องถิ่นที่เป็นพืชผักสมุนไพรมีสรรพคุณทางยาที่สัมพันธ์กับโรค/อาการที่แพทย์แผนไทยดูแลสุขภาพในคลินิกสูงวัย 2) วัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นต้องไม่เป็นอาหารแสลงต่อโรค/อาการของผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย 3) ข้อห้ามหรือข้อควรระวังของแต่ละโรค/อาการ

ขั้นตอนที่ 5 คัดเลือกตัวอย่างเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีสรรพคุณทางยาตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแบบเจาะจงเลือกจำนวน 5 เมนู เพื่อนำวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรของอาหารท้องถิ่นไปค้นคว้าข้อมูลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อช่วยยืนยันผลของสรรพคุณทางยาตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการศึกษาข้อมูลอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่มีข้อมูลด้านสรรพคุณทางยา ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ และข้อมูลสารพิษตกค้างที่สามารถอธิบายเชื่อมโยงกับโรค/อาการที่แพทย์แผนไทยรักษาในคลินิกสูงวัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทนผู้ค้าอาหารท้องถิ่นในตลาดที่มีโครงสร้างอาคารและดำเนินกิจการ เป็นการประจำหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ตลาดประเภทที่ 1) และผู้นำชุมชน 6 ตำบลในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

2. แบบเก็บข้อมูลอาหารท้องถิ่น

3. แบบบันทึกการประชุมสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่มีโอกาสนำมาเสริมการดูแลสุขภาพโรคที่แพทย์แผนไทยรักษาในคลินิกสูงวัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยวิชาชีพ และอาจารย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Object Congruence: IOC) ผลทดสอบคำถามแต่ละข้อได้ค่า IOC อยู่ที่ 1.00

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาทั้งเนื้อหาที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการวิเคราะห์ข้อมูลของอาหารท้องถิ่นที่มีพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการประชุมสนทนากลุ่มเพื่อวิเคราะห์วัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรของอาหารท้องถิ่นในด้านสรรพคุณทางยาและคัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถเสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยด้วยกรรมวิธีโภชนเวช โดยเริ่มจากการแจกแจงข้อมูลที่มีประเด็นแตกต่างกัน รวมกลุ่มประเด็นที่คล้ายคลึงกัน จากนั้นจัดหมวดหมู่ข้อมูล อธิบายและตีความข้อมูลสังเคราะห์ข้อค้นพบ พร้อมทั้งสรุปข้อค้นพบและนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

จริยธรรมในการวิจัย

ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย วันที่ 27 มีนาคม 2567 ตามเอกสารรับรองเลขที่ COE.001/2567

ผลการศึกษา

1. อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัยพบว่า อาหารท้องถิ่นในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย มีจำนวนทั้งสิ้น 160

เมนู โดยแบ่งตามวิธีการปรุงอาหาร ได้ทั้งหมด 7 ประเภท ได้แก่ 1) อาหารท้องถิ่นประเภทแกงและจืด จำนวน 39 เมนู 2) อาหารท้องถิ่นประเภทลาบและหลู้ จำนวน 6 เมนู 3) อาหารท้องถิ่นประเภทตำ ยำ และส้า จำนวน 38 เมนู 4) อาหารท้องถิ่นประเภทแอ็บ หลาม ย่าง นึ่ง มอบ อ็อก และฮุ่ม/ฮัก จำนวน 18 เมนู 5) อาหารท้องถิ่นประเภทเจียว ผัด ทอด และคั่ว จำนวน 17 เมนู 6) อาหารท้องถิ่นประเภทน้ำพริก จำนวน 36 เมนู 7) อาหารท้องถิ่นประเภทจานเดียว จำนวน 6 เมนู จากข้อมูลอาหารท้องถิ่นที่พบในพื้นที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงรายดังกล่าว เมื่อวิเคราะห์วัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นส่วนประกอบในแต่ละเมนูอาหาร พบว่ามีพืชผักสมุนไพร จำนวน 144 ชนิด ได้แก่ กระเทียม กระเจียวมอญ กระถิน กระท้อน กระวาน กะเพรา กะหล่ำปลี กานพลู กุยช่าย เนื้อขนุนอ่อน ขมิ้นชัน ข่า ขางครั้ง ขิง ขี้เหล็กบ้าน แค แครอท ชะอม ข้าวพุล ดอกงิ้ว ดอกอาว ดีปลี ต้นหอม ตะไคร้ ตำลึง ตูน เต้าแตงกวา แตงโม ถั่วเขียวงอก ถั่วปี ถั่วแปบ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วมะแฮะ ทองหลาง เทียน ข้าวเปลือก น้ำเต้า เนียมหูเสือ บวบ บอน ปลีกกล้วย เปราะหอม โปยกัก ผักกาดเขียว ผักกุ่ม ผักกูด ผักขวง ผักขี้หูด ผักโขม ผักคราดหัวแหวน ผักคันทรง ผักจ้ำ ผักจิก ผักจุ่มป่า ผักชี ผักชีฝรั่ง ผักชีล้อม ผักชีลาว ผักเชียงดา ผักติ๊ด ผักตบ ผักตั่ว ผักบั้ง ผักบุง ผักปลั่ง ผักปุย่า ผักแปม ผักไผ่ ผักแว่น ผักสลัด ผักสีเสียด ผักเสี้ยว ผักหนอก ผักหนาม ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักฮ้วนหมู ผักฮั่น ผักเหือด ผำ พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกไทย พริกหนุ่ม พลุควา เพกา เพี้ยฟาน ฟักเขียว ฟักทอง ฟักแม้ว มะกรูด มะกอกน้ำ มะกอกป่า มะขาม มะเขือแจ้ มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว มะเขว่น มะเดื่อเกลี้ยง มะนาว ยอดมะพร้าวอ่อน มะเฟือง มะม่วง มะเฒ่า มะยม มะระขี้นก มะรุม มะละกอ มะแว้ง มะส้าน มะเหลบ มะอึก มันเทศ เมียง แมงลัก ยอบ้าน ย่านาง ยี่ห่วย ลูกจันทน์ เล็บครุฑ ส้มป่อย ส้มออบแอบ ส้มโอ

สะค่าน สะเดา สะระแหน่ สะแล สับปะรด หน่อไม้ หยวกกล้วย หอมแดง หอมหัวใหญ่ เห็ดตับเต่า เห็ดเผาะ เห็ดฟาง เห็ดลม เห็ดหล่ม เห็ดหูหนู โหระพา และอบเชยเทศ โดยพืชผักสมุนไพรเหล่านี้ล้วนมีสรรพคุณทางยาในทางการแพทย์แผนไทยทั้งด้านการรักษาโรค การส่งเสริมสุขภาพ หรือการป้องกันโรค

จากความหลากหลายของพืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบประกอบการปรุงอาหารท้องถิ่น เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณทางยาทางการแพทย์แผนไทยในอาหารท้องถิ่นแต่ละเมนู พบว่ามีอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสำหรับใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัย รูปแบบอาหารเป็นยา (กรรมวิธีโภชนาเวช) จำนวน 72 เมนู ครอบคลุม 9 โรค/อาการ โดยอาหารท้องถิ่นบางเมนูสามารถเสริมการรักษาได้มากกว่า 1 โรค/อาการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) อาการเบื่ออาหาร อาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมสำหรับเสริมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่มีอาการเบื่ออาหาร มี 38 เมนู ได้แก่ แกงดอกสะแล แกงผักแว่น ขนมหินน้ำเงี้ยว ขนมหินน้ำแจ้ว คั่วแคกบ คั่วบ่าเชื่อบ่าถั่ว คั่วผักเพก้าอ่อน ตำมะเขือพวง ตำมะละกอ ตำส้มโอ น้ำพริกบ น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกกุ้งฝอย น้ำพริกขิง น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริกแคบหมู น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเต้าเจี้ยวใส่มะเขือปู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกปลา น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกอ่อน น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกฮ้า ยำจิ้นไก่ ยำปลาจ่อม ยำผักเหือด ลาบปลา ส้ายอตมะม่วง ห่อนึ่งไก่ อ็อกกุง อ็อกปลา แอ็บกุง แอ็บปลา โดยอาหารท้องถิ่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณช่วยในการเจริญอาหาร เช่น ขิง ต้นหอม ตะไคร้ ผักขี้หูด ผักไผ่ ผักแว่น ผักเหือด ผักเพกา พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกหนุ่ม มะเขือพวง มะระขี้นก ส้มโอ โหระพา เป็นต้น

2) อาการนอนไม่หลับ อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณแก้ อาการนอนไม่หลับ มี 2 เมนู ได้แก่ แกงผักชีเหล็ก ยำดอกชีเหล็ก โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการช่วยให้นอนหลับ คือ ดอก ใบ และยอดอ่อนของชีเหล็กบ้าน

3) อาการท้องผูก อาหารท้องถื่นที่เหมาะสมสำหรับเสริมการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก มี 21 เมนู ได้แก่ แกงแค แกงดอกสะแล แกงตูน แกงผักชีเหล็ก แกงผักปลัง แกงผักเหือด ขนมน้ำเนื้ ข้าวคั่ว จอผักกาด จอผักกูด จอผักปลัง เจียวผักปลัง ตำกระท้อน ตำมะม่วง ตำส้มโอ น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกอ่อน ยำดอกชีเหล็ก ยำผักเหือด ส้าผัก หลามบอน โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการช่วยระบาย แก้อาการท้องผูก ขำระเมือกมันในลำไส้ คือ กระท้อน ชีเหล็ก บอน ผักกูด ผักปลัง ผักเหือด มะขามเปียก มะเขือเทศ มะม่วง ยอดส้มป่อย ลูกมะลัน ส้มโอ สะแล

4) อาการจุกเสียด อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณในการแก้ อาการจุกเสียด มี 13 เมนู ได้แก่ น้ำพริกบ น้ำพริกข่า น้ำพริกมะแขว่น น้ำพริกมะแขว่นปลาย่าง ยำปลา ยำผักเหือด หลามปลา ห่อหนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา อ้อกปลา อู๋ไก่ แอ็บกึ่ง แอ็บปลา โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการแก้ อาการจุกเสียด ขับลม คือ ขมิ้นชัน ข่า ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด โหระพา ผักชีฝรั่ง พริกชี้ฟ้า พริกหนุ่ม หอมแดง

5) โรคกรดสิดวงทวารหนัก อาหารท้องถื่นที่เหมาะสมสำหรับเสริมการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคกรดสิดวงทวารหนัก โดยเป็นอาหารที่เน้นช่วยในด้านการขับถ่ายอุจจาระ ลดภาวะท้องผูก ขับลม และส่วนประกอบของอาหาร ไม่แสลงกับโรคกรดสิดวงทวารหนัก มี 4 เมนู ได้แก่ แกงดอกสะแล แกงผักปลัง แกงตูน จอผักกาด ซึ่งอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบ

ที่มีสรรพคุณในการระบายอุจจาระ คือ ดอกสะแล ผักปลัง ตูน ผักกาด มะขามเปียก

6) โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณในการดูแลรักษาโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง มี 4 เมนู ได้แก่ แกงขนุน แกงปลี แกงหยวกกล้วย ส้าปลี โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการสมานแผลในกระเพาะอาหาร คือ เนื้อขนุนอ่อน หัวปลี หยวกกล้วย

7) อาการไอ มีเสมหะ อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณแก้ อาการไอ ขับเสมหะ มี 3 เมนู ได้แก่ แกงผักเสี้ยว ส้ามะเขือแจ้ ส้ายอดมะขาม โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการแก้ อาการไอ ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว คือ ผักเสี้ยว มะเขือแจ้ ยอดมะขาม

8) โรคความดันโลหิตสูง อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง มี 5 เมนู ได้แก่ แกงผักเชียงดา แกงมะรุ้ม แกงน้ำเต้าอ่อน ยำเห็ดฟาง และส้ามะเขือเปราะ โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการลดความดันโลหิตสูง คือ ผักเชียงดา มะรุ้ม น้ำเต้า เห็ดฟาง มะเขือเปราะ

9) โรคเบาหวาน อาหารท้องถื่นที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการโรคเบาหวาน มี 6 เมนู ได้แก่ แกงผักเชียงดา แกงน้ำเต้าอ่อน แกงผักชีเสียด แกงเห็ดลม ส้ามะเขือเปราะ และส้าปลี โดยอาหารท้องถื่นดังกล่าวมีพืชผักสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบส่วนประกอบที่มีสรรพคุณในการลดอาการของโรคเบาหวาน คือ ผักเชียงดา น้ำเต้า ผักชีเสียด เห็ดลม มะเขือเปราะ

2. ข้อมูลวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถื่นที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลรักษาโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยทั้งในด้านสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ และสารพฤกษเคมี

เมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาเสริมการดูแลรักษาโรค/อาการที่แพทย์แผนไทยรักษาในคลินิกสูงวัย จำนวน 72 เมนู ที่ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสรรพคุณทางยาในทางการแพทย์แผนไทย และคุณค่าทางโภชนาการแล้วนั้น เพื่อให้มีข้อมูลด้านสารพฤกษเคมีที่จะช่วยสนับสนุนสรรพคุณทางยาตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย จึงได้ทำการคัดเลือกตัวอย่างเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 เมนู ได้แก่ แกงผักปลัง ยำดอกขี้เหล็ก คั่วผักเพกฮ่อน แกงมะรุม และส้าปลี โดยศึกษาวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารพบว่าพืชผักสมุนไพร จำนวน 14 ชนิด ได้แก่ กระเทียม ข่า ข่าพลู ชะอม ขี้เหล็ก ตะไคร้ ผักปลัง พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า เพกา มะเขือเทศ มะรุม หอมแดง และหัวปลี เพื่อนำวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพแต่ละเมนูไปค้นคว้าเปรียบเทียบกับกลุ่มสารพฤกษเคมีจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถอธิบายข้อมูลสนับสนุนการนำอาหารท้องถิ่นมาใช้เสริมการดูแลรักษาโรค/อาการ ดังนี้คือ

1) แกงผักปลัง มีวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรคือ ผักปลังและมะเขือเทศ มีสรรพคุณช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ แก้อท้องผูก พรอดัก และมีวัตถุดิบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงคือ พริกขี้ฟ้าแห้ง กระเทียม หอมแดง เป็นสมุนไพรที่มีรสร้อน ช่วยในการขับลม แก้อท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ “ผักปลัง” เป็นแหล่งของใยอาหารช่วยในการกระตุ้นการขับถ่าย ประกอบกับข้อมูลทางสารพฤกษเคมีพบว่าผักปลังเป็นผักที่มีเมือกสูง เนื่องจากมีสารเมือกมิวซิเลจ (Mucilage) ซึ่งเป็นโพลีแซคคาไรด์ที่ละลายน้ำ¹¹ มีคุณสมบัติดูดความชื้นได้สูง สามารถพองตัวได้ดี¹² จึงคาดว่าเป็นตัวที่ช่วยอุ้มน้ำ ทำให้อุจจาระไม่แห้งแข็ง สามารถช่วยการขับถ่ายได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “แกงผักปลัง” เป็นเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้เสริมการดูแลรักษาอาการท้องผูกในผู้สูงอายุ

2) ยำดอกขี้เหล็ก มีวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรคือ ดอกขี้เหล็ก มีสรรพคุณ แก้อาการนอนไม่หลับ เป็นยาระบายอ่อนๆ และมีวัตถุดิบสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุง คือ พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยในการขับลมในลำไส้ และข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการของเมนูยำดอกขี้เหล็ก พบว่าเป็นแหล่งของใยอาหารช่วยในการกระตุ้นการขับถ่าย ข้อมูลทางสารพฤกษเคมีพบว่าดอกขี้เหล็กมีสารพฤกษเคมีกลุ่มแอน ทราควิโนน (Anthraquinone) ซึ่งเป็นสารกลุ่มที่ออกฤทธิ์เร่งการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ จึงสามารถออกฤทธิ์เป็นยาระบายได้ นอกจากนี้มีรายงานวิจัยศึกษาว่าในดอกขี้เหล็กมีสารพฤกษเคมีที่สำคัญอีกชนิด คือ บาราคอล (Barakol) ซึ่งแสดงผลการลดอาการกระวนกระวายในสัตว์ทดลอง และออกฤทธิ์ช่วยแก้อาการในผู้ป่วยนอนไม่หลับให้หลับได้เร็วขึ้นและลดการตื่นกลางดึก^{13,14} ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า “ยำดอกขี้เหล็ก” เป็นเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้เสริมการดูแลรักษาอาการนอนไม่หลับ และอาการท้องผูกในผู้สูงอายุ

3) คั่วผักเพกฮ่อน มีวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรคือ ผักเพกา รสขมร้อน มีสรรพคุณ แก้อร้อนใน กระหายน้ำ ขับผายลม ช่วยในการเจริญอาหารเนื่องจากมีรสขม และมีวัตถุดิบสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุง คือ กระเทียม พริกขี้หนูสด หอมแดง ที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยในการขับลม และกระตุ้นการเจริญอาหาร และเมื่อพิจารณาข้อมูลทางสารพฤกษเคมีพบว่าเพกามีสารสำคัญในกลุ่มฟลาโวน เช่น ไบคาลิน (Baicalin) ไบคาเลอิน (Baicaein) เป็นต้น ซึ่งออกฤทธิ์เกี่ยวข้องกับการต้านเชื้อไวรัส การต้านอนุมูลอิสระและการต้านอักเสบ¹⁵ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “คั่วผักเพกฮ่อน” เป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้เสริมการดูแลรักษาอาการเบื่ออาหารในผู้สูงอายุ

4) แกงมะรุม มีวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรคือ ผักมะรุม มีสรรพคุณ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ ขับลมในลำไส้ แก่ลม

บำรุงไฟธาตุ ลดความดันโลหิตสูง และมีวัตถุดิบสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุง คือ พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยในการขับลม และข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ แกงมะรุมนเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ประกอบกับข้อมูลทางสารพฤกษเคมีพบว่ามะรุมนมีสารพฤกษเคมีสำคัญหลายตัว เช่น มอรินจิน (Moringine) มอรินจินิน (Moringinine) ควอเซติน (Quercetin) แคมเฟอรอล (Kaempferol) เป็นต้น โดยรายงานศึกษาวิจัยของสารสกัดมะรุมนจะแสดงฤทธิ์เกี่ยวกับการสลายไขมันและการลดความดันเลือด¹⁶ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “แกงมะรุมน” เป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้เสริมการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

5) ส้าปลี มีวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพร คือ หัวปลี มีสรรพคุณ ลดระดับน้ำตาล ในเลือด สมานแผลในกระเพาะอาหาร และข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า ส้าปลี เป็นแหล่งของใยอาหาร สามารถช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล เข้าสู่กระแสเลือด ประกอบกับข้อมูลทางสารพฤกษเคมีพบว่าหัวปลีมีสารพฤกษเคมีกลุ่มฟลาโวนอยด์ปริมาณมาก โดยมีงานศึกษาวิจัยพบว่าสารฟลาโวนอยด์หลายชนิด เช่น ควอเซติน (Quercetin) โมราซาลโคน (Morachalcone) แคมเฟอรอล (Kaempferol) เป็นต้น ทำหน้าที่ยับยั้งเอนไซม์ แอลฟา-กลูโคซิเดส (α -glucosidase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการย่อยสลายอาหาร คาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ก่อนจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด^{17,18} ดังนั้นจึงสามารถช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสสู่กระแสเลือดได้ จึงสรุปได้ว่า “ส้าปลี” เป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับใช้เสริมการดูแลรักษาผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน

สรุปและอภิปรายผล

อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย มีจำนวน 72 เมนู ที่เหมาะสมสำหรับนำไป

เสริมการดูแลรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยด้วยการใช้อาหารเป็นยา หรือการรับประทานยาในรูปแบบอาหาร ครอบคลุม 9 โรค/อาการ ยกตัวอย่างเช่น แกงผักขี้เหล็ก แกงแค แกงผักปลั่ง แกงผักเหือด แกงดอกสะแล จอผักกูด น้ำพริกอ่อน น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกปลา ห่อนึ่งปลา เป็นต้น เหมาะสมสำหรับเสริมการดูแลรักษาผู้ป่วยในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะต่างๆ อาทิ ท้องผูก จุกเสียด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทัศน์ สัทน¹⁹ ได้ศึกษาการพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีกิจกรรมเมนูสุขภาพเป็นหนึ่งใน 5 กิจกรรมการดูแลสุขภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ หลังการพัฒนาแบบส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความพึงพอใจต่อรูปแบบฯ โดยรวมอยู่ในระดับมากในด้านเมนูอาหารท้องถิ่นกลุ่มน้ำพริก สอดคล้องกับข้อมูลเมนูสุขภาพของกองโภชนาการที่กล่าวว่าเมนูอาหารกลุ่มน้ำพริก มักรับประทานผักควบคู่ไปด้วยทำให้มีเส้นใยอาหารสูง ให้พลังงานต่ำ และพืชผักสมุนไพรในน้ำพริกช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ รวมทั้งน้ำพริกช่วยทำให้อาหารมีรสชาติ ช่วยให้กินข้าวได้มาก หรือแกงขี้เหล็ก แกงแค เป็นเมนูที่มีเส้นใยอาหารสูง เป็นยาระบายอ่อนๆ แก่ท้องผูกได้²⁰ และอาหารท้องถิ่นข้างต้นสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับเมนูสุขภาพผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองที่พบว่าแกงผักเหือด ยำผักเหือด น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่มมะเขือเทศ ห่อนึ่งปลา เจียวผักปลั่งจิ้นส้ม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ²¹ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ²² ได้ศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา พบตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา จำนวน 85 เมนู วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารได้จากธรรมชาติ พืชผักตามฤดูกาล รวมทั้งวัตถุดิบจากป่า ในด้านคุณค่าทางโภชนาการมีเมนูอาหาร ยำผักหนอก แกงผักกาดจ้อ น้ำพริก ผักส้ม หลามบอน ต้าเตา ยำหัวอียอย ไก และแอ่งละ มีฤทธิ์ในการ

ด้านอนุมูลอิสระสูง ทั้งนี้ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทยมีการใช้อาหารเป็นยาผ่านวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย โดยการรับประทานอาหารพื้นบ้านเป็นทั้งอาหารเพื่อประทังชีวิต ยารักษาโรคและสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งแบบแผนการบริโภคอาหารพื้นบ้านของคนไทยยังสัมพันธ์กับฤดูกาลตามธรรมชาติซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายมนุษย์กับธรรมชาติ²³ อาหารท้องถิ่นเหล่านี้เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบพืชผักสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นหรือมีตามฤดูกาลและมีการนำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อรับประทานในท้องถิ่น ทำให้มีโอกาสในการส่งเสริมความเข้มแข็งด้านสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่นผ่านอาหารในรูปของอาหารเป็นยา สอดคล้องกับการศึกษาของพระอธิการสฤณี มหายโส (ฉัตรทอง)²⁴ ได้ศึกษาการสร้างควมยั่งยืนทางอาหารท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี ได้สรุปว่า คุณค่าและคุณประโยชน์ของอาหารท้องถิ่น สามารถจำแนกได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ คุณค่าและคุณประโยชน์ด้านโภชนาการ ซึ่งมีการใช้พืชผักสด สมุนไพร และเนื้อสัตว์ มาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร เป็นการแสดงให้เห็นว่ามีสารอาหารครบถ้วนอยู่ในตัว ขณะที่คุณค่าและคุณประโยชน์ด้านยารักษาโรคนั้นพบว่า อาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของเครื่องเทศต่างๆ เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติของสมุนไพรไทยเหล่านี้มีมากมายเกี่ยวกับการขับลม การขับถ่าย การบรรเทาอาการไข้ เป็นต้น ประการสุดท้ายเป็นคุณค่าและคุณประโยชน์ด้านปัญญาและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นการสั่งสมความรู้ที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ข้อมูลวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยทั้งในด้านสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการและสารพฤกษเคมี จากตัวอย่างเมนูอาหารท้องถิ่น

เพื่อสุขภาพ จำนวน 5 เมนู ได้แก่ แกงผักปลัง ยำดอกขี้เหล็ก คั่วผักเพกฮ่อน แกงมะรุม และส้าปลีพบว่าวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหาร จำนวน 14 ชนิด ได้แก่ กระเทียม ข่า ข่าพลู ชะอม ขี้เหล็ก ตะไคร้ ผักปลัง พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า เพกา มะเขือเทศ มะรุม หอมแดง และหัวปลี เมื่อศึกษาข้อมูลสารพฤกษเคมีของพืชผักสมุนไพรเหล่านี้พบว่าสามารถอธิบายความสอดคล้องระหว่างสรรพคุณทางยาในทางการแพทย์แผนไทยและข้อมูลทางโภชนาการ แสดงให้เห็นว่ามีโอกาสส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนท้องถิ่นผ่านอาหารเป็นยาจากอาหารท้องถิ่นที่มีพืชผักสมุนไพรเป็นวัตถุดิบส่วนประกอบ สอดคล้องกับการศึกษาของยุพา ชาญวิกรัยและไมตรี สุทธจิตต์²⁵ ที่สรุปว่าพืชสมุนไพรถูกใช้ทดแทนเครื่องปรุงรส เช่น เกลือโซเดียม น้ำตาล น้ำมัน ในการประกอบอาหารประเภทต่างๆ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การศึกษาที่ผ่านมามีพบว่าพืชสมุนไพรมีสารฟีนอลิก ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาหารพื้นบ้านไทยนิยมใช้พืชสมุนไพรและเครื่องเทศมากกว่าหนึ่งชนิด และวิธีการประกอบอาหารหลากหลายอาจทำให้เกิดการเพิ่มฤทธิ์ การต้านฤทธิ์ และ/หรือการเสริมฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ อาจขึ้นกับชนิดของพืชและ/หรือวิธีการประกอบอาหาร นับว่าอาหารพื้นบ้านไทยดั้งเดิมมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของกัญญ์สิริ จันทรเจริญ และคณะ²⁶ ที่ศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีดำรงชีวิตพิถีพิถันสุขภาพดี พบว่าการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรและสรรพคุณทางยาจากพืชผักและสมุนไพร ด้วยการนำมาปรุงเป็นอาหารของภาคใต้ส่งผลต่อการได้รับคุณค่าทางสารอาหารทั้ง 5 หมู่ โดยวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารส่วนใหญ่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ และการผลิตขึ้นเอง ซึ่งเครื่องปรุงจะประกอบด้วยผักและสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค อาหารที่ช่วยกลมกล่อมอาหารที่ช่วยขับลมแก้ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ ทั้งนี้จากผลการศึกษาเห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสมุนไพรในอาหารท้องถิ่นที่มีมากถึง 144 ชนิด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่น โดยเฉพาะแพทย์แผนไทยที่ปฏิบัติงานอยู่ในชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ เกตุเพชร และคณะ²⁷ ได้ศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารและโอกาสในการใช้ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ามีความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนนิยมปลูกพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านไว้ในครัวเรือน มีพืชอาหารจำนวน 141 ชนิด ซึ่งเป็นพืชอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นส่วนประกอบในตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือและผู้สูงอายุมีการปรุงบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งด้านสุขภาพและความยั่งยืนด้านอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นด้วยสรรพคุณทางยาของสมุนไพรและเครื่องเทศในการช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของนคร จันดีวงศ์ และคณะ²⁸ ได้ศึกษาการพัฒนาวัฒนธรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ ที่พบว่าปัญหาสุขภาพจากความเสื่อมโทรมตามวัย เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการท้องอืดท้องเฟ้อและแน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการปวดเมื่อยตามร่างกายและไขข้อ เหล่านี้เป็นปัญหาทางสุขภาพที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้นด้วยสมุนไพรใกล้มือ เช่น การปลูกขิง ขมิ้นชัน กระชายขาว ไว้สำหรับดูแลสุขภาพอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและแน่นจุกเสียด เป็นต้น

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าอาหารท้องถิ่นเหล่านี้มีโอกาสถูกนำไปประยุกต์ใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทย ตลอดจนใช้เป็นแนวทางส่งเสริมการรับประทานอาหารท้องถิ่น

เพื่อสุขภาพสำหรับประชาชนในท้องถิ่นให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

บุคลากรทางด้านแพทย์แผนไทยสามารถใช้ข้อมูลจากการศึกษานี้ในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้ป่วยในคลินิกการแพทย์แผนไทย โดยการใช้แนวทางอาหารเป็นยาหรือการรับประทานยาในรูปแบบอาหาร หรือควรส่งเสริมให้มีการนำอาหารท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยให้คงอยู่สืบไป นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายของเมนูอาหารท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าอาหารท้องถิ่นมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยาในรูปแบบอาหารเป็นยาได้อย่างมาก การวิจัยครั้งต่อไปควรเน้นการศึกษาเพื่อปรับสูตรอาหารท้องถิ่นให้สอดคล้องกับโรคที่ต้องการรักษา นอกจากนี้ควรขยายขอบเขตไปยังโรคอื่น ๆ และกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนในท้องถิ่น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนสนับสนุนงานวิจัยเพื่อการพัฒนา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ผู้วิจัยขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการดำเนินการวิจัย และขอบคุณผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ม.ป.ป.
2. ฉวีวรรณ สุวรรณภา อรอนงค์ วุวงศ์ และเสริมศิลป์ สุกเมธีสกุล. อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ.แพร่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2560. MCU RS 610760017.
3. โสภณีสืบสานภูมิปัญญาล้านนา. กิน อยู่ ในวิถีล้านนา. เชียงใหม่: บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด; 2558.
4. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. อัตลักษณ์อาหารไทย 4 ภาค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; ม.ป.ป.
5. พัทธนันท์ ศรีม่วง, สมยศ ตันติวงศ์วานิช, สุวรรณภา พิชัยยงค์วงศ์ดี และพรทิพย์ เดชพิชัย. โครงการวิจัยและพัฒนาตำรับชุดอาหารสุขภาพไทยจากท้องถิ่นสู่ครัวโลกกรณีศึกษาอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ (ระยะสืบค้น). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต; 2549.
6. สุปรานี สิทธิพรหม. พฤษศาสตร์พื้นบ้านของพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้าน ในชุดสำหรับตำรับอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอมือง จังหวัดเลย. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย; 2559.
7. วรรณพร สุริยะคุปต์. การศึกษาและพัฒนาระบบบริการสุขภาพในรูปแบบโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย [ดุชนิพนธ์ปริญาการแพทย์แผนไทยดุชนิพนธ์]. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; 2565.
8. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. อาหารเป็นยา สู่วิถีรักสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์ กรุงเทพ จำกัด; 2565.
9. วิมลรัตน์ บุญเสถียร และอรทัย เจริญทิพย์เสกุล. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: สถานการณ์และผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอท 2563; 2(1): 1-19.
10. บริพัช เงินงาม, ปัญญาธิ คำเสื่อ, สุจิตา วิริยา, นิศรา ชัยวงศ์ และสุนันท์ แก้วจันทา. การศึกษารูปแบบบริการคลินิกสูงวัยด้วยการแพทย์แผนไทย: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 10(1): 229-238. เข้าถึงจาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/slc/article/view/269539/183181>.
11. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ผักปลั่ง [อินเทอร์เน็ต]. 2568 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]. เข้าถึงจาก: <https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailPhargarden/238>.
12. ชื่นนภา ชัชวาล, นาฎศิริ นวลแก้ว, ศรีสมพร ปรีเปรม, สุพัตรา ปรศพัฒนา และอรุณศรี ปรีเปรม. คุณสมบัติทางกายภาพและชีวภาพของสารสกัดเมือกจากลำต้นผักปลั่งและการเตรียมเป็นผลิตภัณฑ์เจล. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 6(3): 104-112. เข้าถึงจาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/UJPS/article/view/9092/7759>.
13. ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข, พิมลวรรณ ทิพย์ทพพิจารณ์ และธริส วิทยะนันท์.ฤทธิ์ทำให้ง่วงหลับของยาสมุนไพรแปรรูปสกัดจากใบขี้เหล็ก. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2543 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 45(3): 251-259. เข้าถึงจาก: <https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/download/45-3-06.pdf>.
14. Tanit Padumanonda and Wandee Gritsanapan. Barako contents in fresh and cooked *Senna siamea* leaves. The Southeast Asian journal of tropical medicine and public health [Internet]. 2006. [cited 2025 March 31]; 37(2): 388-393. Available from: https://www.tn.mahidol.ac.th/seameo/2006_37_2/24-3768.pdf.
15. Pattaraphorn Panomai, Suthasinee Thapphasaraphong and Natsajee Nualkeaw. A Comparative Study of Two *Oroxylum indicum* (L.) Kurz. Phenotypes Based on Phytochemicals and Antioxidant Effects, and the Anti-Inflammatory Activity of Leaf and Pod Extracts. Plants [Internet]. 2024. [cited 2025 March 31]. 13(15), 2110. Available from: <https://doi.org/10.3390/plants13152110>.
16. อธิกา จารุโศติกรม, ปวีตรา พูลบุตร, จริยาพร เพรศแก้ว, ปวีณสุดา สามสี, รุ่งนภา ปาพรม และศิวาภรณ์ แดนรักษ์.ฤทธิ์ของสารสกัดใบมะรุมต่อการสลายไขมันในเซลล์ไขมันจากหนูขาว. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม [อินเทอร์เน็ต]. 2543 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 32(2): 129-139. เข้าถึงจาก: <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/scimsujournal/article/view/19215/16900>.

17. Centhya Chen, Umi Hartina Mohamad Razali, Fiffy Hanisdah Saikim, Azniza Mahyudin and Nor Qhairul Izzreen Mohd Noor. *Morus alba* L. Plant: Bioactive Compounds and Potential as a Functional Food Ingredient. Foods [Internet]. 2021. [cited 2025 March 31]; 10(3), 689. Available from: <https://doi.org/10.3390/foods10030689>.
18. M. Najma Habeeb, Prakash R. Naik and Fahmi S. Moqbel. Inhibition of α -glucosidase and α -amylase by *Morus alba* Linn leaf extracts. Journal of Pharmacy Research [Internet]. 2012. [cited 2025 March 31]; 5(1), 285-289. Available from: www.jpronline.info.
19. สุทัศน์ สิทน. การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 1 พ.ค. 68]; 8(2): 18-31. เข้าถึงจาก: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/hej/article/view/265336/177815>.
20. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 190 เมนูสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2547.
21. โรงพยาบาลดอกคำใต้. 99 เมนูสุขภาพ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง. พะเยา: กอบคำการพิมพ์; 2552.
22. ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, เอกอุรินทร์ ดวงทิพย์, นิชาธิ์ อิตินันท์, มณฑกัญจน์ ปิ่นภู และวิไลพร วงศ์คินี. ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 9(4): 297-313. เข้าถึงจาก: <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/abcjournal/article/view/106383/84222>.
23. ดวงนภา แดนบุญจันทร์, สุวสิน พลนรัตน์, ธัญลักษณ์ ปุค้ำสุข, ศิริพัชกร จันทร์สังสา และวรรณพร สุริยะคุปต์. แนวทางการพัฒนาตำรับอาหารจากกระชายขาวเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่ต้องอยู่ร่วมกับโรคโควิด 19. วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 6(1): 11-31. เข้าถึงจาก: <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jfood/article/view/269128/183765>.
24. พระอธิการสฤทธิ มหายโส (ฉัตรทอง), ฤทธมฤกษ์ ระบุแสง และจำลอง แสนเสนาะ. การสร้างความยั่งยืนทางอาหารท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี. วารสารวิจัยรำไพพรรณี [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 17(3): 15-23. เข้าถึงจาก: <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RRBR/article/view/269349/180158>.
25. ยุพา ชาญวิกรัย และไมตรี สุทธจิตต์. พืชผักสมุนไพรเพิ่มรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้าน. วารสารโภชนาบำบัด [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 26(2): 20-26. เข้าถึงจาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ThaiJPEN/article/view/244327/166068>.
26. กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ, พันสยา วรรณวิไล และจุฬารวี ชัยวงค์นาคพันธ์. อาหารพื้นบ้านภาคใต้ วิธีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 4(2): 281-290. เข้าถึงจาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/92846/72688>.
27. ศิริวรรณ เกตุเพชร, ขวภาพร แซ่ม้า และนิตยา นามวิเศษ. การศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารและในการใช้ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารมหากุฬานาครทรรศน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 10(1): 14-27. เข้าถึงจาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/view/268189/177763>.
28. นคร จันตะวงษ์, รุสณี มามะ, โชคชัย แซ่ว่าง, ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์ และชัยนรินทร์ เรือนเจริญ. การพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 31 มี.ค. 68]; 10(1): 245-256. เข้าถึงจาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/249381/168435>.