

การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยา ภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย

A Study on the Guidelines for Elderly Healthcare Using the Wisdom of Medicinal Food Plants Based on the Knowledge of Thai Traditional Medicine.

(Received: December 17,2025 ; Revised: December 24,2025 ; Accepted: December 27,2025)

กฤษดา ศรีหmtree¹ ดวงนภา แดนบุญจันทร์¹ และนิตยา นามวิเศษ²

Kritsada Srihomtree¹ Duangnapa Danboonchant¹ and Nittaya Namwisete²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในตำราการแพทย์แผนไทย 2) พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มุ่งเน้นสืบค้นและรวบรวมข้อมูลจากตำราหนังสือและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่าจากตำราทางการแพทย์แผนไทย จำนวน 20 เล่ม ปรากฏรายการพืชที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงอาหารท้องถิ่น จำนวน 577 ชนิด เมื่อตัดความซ้ำซ้อนออกแล้วเหลือ จำนวน 167 ชนิด เมื่อจัดหมวดหมู่ตามสินค้าเกษตรเพื่อสามารถส่งเสริมการปลูกบริโภคและจำหน่ายได้ แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผลไม้ 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มพืชจำพวกหญ้า 4) กลุ่มผลเปลือกแข็ง เมล็ดและน้ำเลี้ยง 5) กลุ่มพืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศ และ 6) กลุ่มผักที่มีสรรพคุณทางยา จำนวน 18, 42, 3, 9, 55 และ 39 ชนิด ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณทางยาทางการแพทย์แผนไทยและจัดกลุ่มพืชที่มีสรรพคุณยาตามกลุ่มโรคหรืออาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) เบื่ออาหาร 2) นอนไม่หลับ 3) ท้องผูก 4) จุกเสียด 5) โรคกรดไหลย้อน 6) โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง 7) ไอ 8) หัวใจภูมิแพ้ 9) โรคความดันโลหิตสูง และ 10) โรคเบาหวาน จำนวน 12, 6, 17, 49, 9, 9, 26, 7, 9 และ 1 ชนิด ตามลำดับและพบข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของพืชที่มีสรรพคุณยา จำนวน 46 ชนิด

คำสำคัญ: อาหารเป็นยา, สุขภาพผู้สูงอายุ, การแพทย์แผนไทย

Abstract

The objectives of this research were to: 1) study the medicinal properties of herbs used as ingredients and side dishes in local cuisine that can be used to supplement the care and treatment of elderly patients in Thai traditional medicine textbooks; and 2) develop guidelines for elderly health care using plant-based food wisdom with medicinal properties under the framework of Thai traditional medicine knowledge. This was survey research focused on searching and collecting information from relevant textbooks and documents to obtain research data. Data analysis was performed using content analysis techniques.

The results showed that 20 Thai traditional medicine textbooks listed 577 types of plants used as ingredients and side dishes in local cuisine. After removing duplicates, 167 types remained. When categorized by agricultural product to promote cultivation, consumption, and sale, they were divided into 6 groups: 1) fruits, 2) vegetables, 3) grasses, 4) nuts, seeds, and sap, 5) herbs and spices, and 6) vegetables with medicinal properties, with 18, 42, 3, 9, 55, and 39 types, respectively. When analyzing the medicinal properties of Thai traditional medicine and grouping medicinal plants according to diseases or symptoms commonly found in

¹ อาจารย์, วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² อาจารย์, วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย Corresponding author

Email: nitt99.thaimed@gmail.com

the elderly, as follows: 1) Loss of appetite, 2) Insomnia, 3) Constipation, 4) Indigestion, 5) Hemorrhoids, 6) Chronic gastritis, 7) Cough, 8) Allergic rhinitis, 9) Hypertension, and 10) Diabetes, with 12, 6, 17, 49, 9, 9, 26, 7, 9, and 1 species respectively, and nutritional value information was found for 46 medicinal plants.

Keywords: Food as medicine, elderly health, Thai traditional medicine

บทนำ

ภาวะสูงอายุของประชากรโลก ใน พ.ศ.2566 โลกมีประชากรประมาณ 8 พันล้านคน ประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี จะมีประมาณ 2 พันล้านคน หรือร้อยละ 14.22 สหประชาชาติ (United Nations: UN) คาดการณ์ว่าภายใน พ.ศ.2593 ประชากรอายุมากกว่า 60 ปี ประมาณ 2 พันล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรโลก ในอาเซียน ประเทศสิงคโปร์มีอัตราผู้สูงอายุมากที่สุดและเป็นประเทศแรกที่เข้าสู่สังคมสูงอายุ ถัดมา คือประเทศไทย สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ คือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ.2566 ไทยมีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13,193,247 คนจากประชากร 66,052,615 คน หรือร้อยละ 19.97 แสดงให้เห็นว่าไทยใกล้เป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มอยู่ลำพังเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.7 ใน พ.ศ.2557 มาเป็นร้อยละ 12 ใน พ.ศ.2564 ดัชนีการสูงอายุและอัตราส่วนพึ่งพิงของผู้สูงอายุเพิ่มต่อเนื่องนับจาก พ.ศ.2557 ส่งผลให้จำนวนประชากรวัยแรงงานที่จะสามารถเกื้อหนุนผู้สูงอายุ 1 คน ลดลงจาก 4.62 คน ใน พ.ศ.2557 เหลือ 3.22 คน ใน พ.ศ.2566¹ และจากสถานการณ์การเจ็บป่วยของผู้ป่วยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ.2565 และ พ.ศ.2566 มีสาเหตุการป่วยใน 3 อันดับแรก ได้แก่ ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โภชนาการและเมตาบอลิกอื่น ๆ รองลงมา คือ ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีสาเหตุและเบาหวาน ตามลำดับ^{2,3} ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่ต้องรับมือทั้งเชิงบำบัด รักษา ส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟู ซึ่งภารกิจสำคัญของการแพทย์ทุกระบบรวมทั้งการแพทย์แผนไทย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน ด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มี

สรรพคุณทางยาภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นพืชในท้องถิ่น ที่มีในชุมชน มีตามสวนครัวรั้วบ้าน และเป็นพืชใกล้มือในชุมชน จะเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพให้กับผู้สูงอายุได้ เป็นการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้อีกด้วย^{4,5,6}

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกในฐานะสถาบันการศึกษาทางด้านการแพทย์แผนไทยได้ทำงานส่งเสริมป้องกัน บำบัดรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ให้กับชุมชนอย่างต่อเนื่องมากกว่า 22 ปี และสืบเนื่องจากโครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมรายตำบลแบบบูรณาการในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่าสถานการณ์ปัญหาและทิศทางแนวโน้มของผู้สูงอายุในตำบลบุญเรือง ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจมีฐานะยากจน ด้านสังคมผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอยู่ลำพังไม่มีคนดูแลและด้านสุขภาพผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวมีอาการเจ็บป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคเกาต์ โรคไตเรื้อรัง เป็นต้น ร้อยละ 61.46⁷ ประกอบกับจากการศึกษาพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า นอกจากโรคเรื้อรังที่ต้องดูแลรักษาแบบประคับประคองระยะยาวด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วยังพบกลุ่มอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการไข้หวัด ความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนัง และหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นขณะดำเนินกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น สมุนไพรที่ส่งเสริมการปลูกเพื่อใช้ดูแลรักษาสุขภาพ ได้แก่ ขิง ขมิ้นชัน กระจ่างขาว ชุมเห็ดเทศ โพล แคะ หนุมานประสานกาย ฟ้าทะลายโจรสลัด พงพอนตัวเมีย ทองพันชั่ง ข่า ชุมเห็ดไทย

ชี้เหล็กบ้าน ว่านหางจระเข้ เป็นต้น⁸ นอกจากนี้จากการศึกษารูปแบบบริการคลินิกสูงวัยด้วยการแพทย์แผนไทย: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ประชาชนมีความต้องการให้มีกิจกรรมด้านการปรุงอาหารเป็นยา กิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือ เพื่อการใช้สมุนไพรเน้นมิติทางด้านอาหารในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ซึ่งองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยมีสมุนไพรที่เป็นอาหารและเครื่องเทศที่มีสรรพคุณทางยาในการดูแลสุขภาพ⁴

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการศึกษาพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในตำราการแพทย์แผนไทย และพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งพืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน และมีสรรพคุณทางยาในการช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในตำราการแพทย์แผนไทย
2. พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ที่มุ่งเน้นสืบค้นและรวบรวมข้อมูลจากตำราหนังสือและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้

ได้มาซึ่งข้อมูล การวิจัยครั้งนี้มีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยาจากตำราทางการแพทย์แผนไทยที่มีการรวบรวมและตรวจสอบอย่างเป็นระบบ โดยเป็นตำราที่มีการบันทึกความรู้ดั้งเดิม ตั้งแต่สมัยอยุธยาถึงกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 9 การศึกษาตำราเริ่มจากช่วงสมัยอยุธยา เนื่องจากเป็นช่วงที่การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์หลักที่ใช้ดูแลสุขภาพประชาชนของประเทศประกอบกับเป็นช่วงที่การแพทย์ตะวันตกหรือการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่แพร่หลายมากนัก โอกาสที่ตำราในช่วงนั้นจะมีความรู้การแพทย์ตะวันตกปนอยู่จึงมีน้อย ดังนั้นความรู้ที่ได้จากตำราการแพทย์แผนไทยในช่วงนั้นจึงถือเป็นความรู้ดั้งเดิมของการแพทย์แผนไทย ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกตำราพิจารณาจากตำราที่มีการบันทึกความรู้เนื้อหาดั้งเดิมไว้ตามประกาศคณะกรรมการวิชาชีพการแพทย์แผนไทยที่ใช้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนและการสอบเพื่อขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยและพิจารณาตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การกำหนดตำราการแพทย์แผนไทยของชาติ และตำรับยาแผนไทยของชาติ รวมทั้งพิจารณาตามประวัติการจัดทำตำราการแพทย์แผนไทยในอดีต โดยมีตำรา จำนวน 20 เล่ม ได้แก่ คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์ ฉบับไบบาลาน (ตำราพระโอสถพระนารายณ์)⁹ จารึกตำรายาวัตราชโอรสสารามราชวรวิหาร¹⁰ ตำราพระโอสถครั้งรัชกาลที่ 2¹¹ ตำราการแพทย์แผนไทย ในศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เล่ม 1-3¹² ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-2¹³ ตำราสรรพคุณยา¹⁴ ตำรายาพระองค์เจ้าสายสนิทวงษ์¹⁵ ตำราสรรพคุณยาไทย เขียนโดย หลวงประเสริฐวิทยาศาสตร์¹⁶ แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 1-2¹⁷ แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 1-3¹⁸ เวชศึกษา แพทย์ศาสตร์สังเขป¹⁹ เวชศาสตร์วิวัฒนาการ²⁰ ตำรา

แพทย์ตำบล²¹ ตำราหมอประจำบ้าน²² ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม²³ ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม²⁴ ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาพฤกษศาสตร์²⁵ ตำราคัมภีร์แพทย์ไทยแผนโบราณ²⁶ ประมวลสรรพคุณยาไทย²⁷ ไม้เทศเมืองไทย²⁸ แบ่งประเภทตามมาตรฐานสินค้าเกษตร การจัดหมวดหมู่สินค้าเกษตร เล่ม 1 : พืชสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผลไม้ กลุ่มผัก กลุ่มพืชจำพวกหญ้า กลุ่มผลเปลือกแข็ง เมล็ดและน้ำเลี้ยง และกลุ่มพืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศ²⁹ เพื่อให้เห็นถึงโอกาสในการปลูกพืชเพื่อดูแลสุขภาพตนเองและสามารถเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายสินค้าเกษตรได้

ขั้นตอนที่ 2 สืบค้นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของรายการสมุนไพรที่เป็นอาหารแต่ละชนิด โดยอ้างอิงจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข³⁰

ขั้นตอนที่ 3 ค้นข้อมูลตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา ดำเนินการค้นหาเอกสารโดยใช้หนังสือ ตำรา เว็บไซต์และบทความวิชาการในฐานข้อมูลศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai-Journal Citation Index (TCI) Centre) โดยกลุ่มคำที่ใช้ค้นหาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ได้แก่ “อาหารพื้นบ้านล้านนา³¹”, “วัตถุดิบของอาหารท้องถิ่น³²”, “ภูมิปัญญาด้านอาหารการกิน³³”, “วัฒนธรรมอาหารไทย³⁴”, “ผักพื้นบ้าน³⁵”, “อาหารสมุนไพร³⁶”, “พืชผักสมุนไพร³⁹”, “เมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพร⁴⁰” โดยค้นตำรับอาหารที่มีรายการพืชที่มีสรรพคุณทางยาเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพืชอาหารที่พบได้ตามสวนครัวรั้วบ้านของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ผักเชียงดา ผักคราดเพกา พริกขี้หนู หอมแดง มะระขี้นก ขิง ข่า มะเขือขื่น ตะไคร้ ขมิ้น โดยใช้ Boolean operators

(AND, OR) ในการผสมคำค้นเพื่อให้ได้เอกสารที่ตรงประเด็นมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาภายใต้ต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสาร (Inclusion criteria)

ตำราการแพทย์แผนไทยที่มีเนื้อหาทางด้านยาไทยและการรักษาโรคด้วยยา ที่ใช้เป็นตำราอ้างอิงในการเรียนการสอนของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก จำนวน 20 รายการ ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดแหล่งข้อมูลดังนี้

1. เป็นตำราการแพทย์แผนไทยที่รวบรวมหรือจัดทำขึ้นโดยราชสำนัก หน่วยงานของรัฐ ที่มีเนื้อหาทางด้านยาไทยและการรักษาโรคด้วยยา และใช้เป็นตำราอ้างอิงในการเรียนการสอนของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก
2. เป็นเอกสารที่นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาทั้งรูปแบบหนังสือ ตำรา เว็บไซต์และบทความวิชาการในฐานข้อมูลศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai-Journal Citation Index (TCI) Centre)
3. เป็นเอกสารที่สามารถเข้าถึงฉบับเต็มเพื่อการวิเคราะห์เนื้อหา

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. เกณฑ์การคัดออก คือ เป็นตำราที่จัดทำขึ้นโดยบุคคลทั่วไป และไม่มีเนื้อหาทางด้านยาไทยและการรักษาโรคด้วยยา และไม่ได้ใช้เป็นตำราอ้างอิงในการเรียนการสอนของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก
 2. เอกสารที่เป็นเพียงบทประชาสัมพันธ์หรือไม่มีหลักฐานเชิงวิชาการรองรับ
 3. เอกสารที่ไม่สามารถเข้าถึงฉบับเต็มได้
- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

แบบบันทึกวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis record form) เพื่อบันทึกและจัดหมวดหมู่ข้อมูลจากเอกสาร

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ เครื่องมือผ่านการตรวจสอบใช้วิธีตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยวิชาชีพและอาจารย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ (Pre-clinic) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค (Index of Item Object Congruence : IOC) ผลการทดสอบคำถามแต่ละข้อได้ค่า IOC อยู่ที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ทั้งเนื้อหาที่เป็นเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์รายการสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงและเครื่องเคียงของอาหารที่พบในตำราการแพทย์แผนไทย ในด้านสรรพคุณทางยา และคัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นอาหารเพื่อดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ที่สามารถเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้ แจกแจงข้อมูลที่มีความแตกต่างกัน และรวมกลุ่มประเด็นที่คล้ายคลึงกัน จากนั้นจัดหมวดหมู่ข้อมูล อธิบายและตีความข้อมูลสังเคราะห์ข้อค้นพบ พร้อมทั้งสรุปข้อค้นพบและนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ที่มุ่งเน้นสืบค้นและรวบรวมข้อมูลจากตำราหนังสือและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล งานวิจัยจึงไม่ได้ขอรับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เนื่องจากไม่มีการสัมภาษณ์หรือการสังเกตพฤติกรรมของผู้ป่วยหรือประชาชน และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของมนุษย์แต่อย่างใด

ผลการศึกษา

1. รายการพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย

ผลการวิจัยพบรายการสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง และเครื่องเคียงอาหารท้องถิ่น จำนวน 577 ชนิด ดังนี้ ตำราการแพทย์แผนไทย ในศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เล่ม 1-3¹² จำนวน 31 ชนิด ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-2¹³ จำนวน 46 ชนิด ตำราสรรพคุณยา¹⁴ จำนวน 29 ชนิด ตำราสรรพคุณยาไทย เขียนโดย หลวงประเสริฐวิทยาศาสตร์¹⁶ จำนวน 63 ชนิด แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1-2¹⁷ จำนวน 18 ชนิด แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1-3¹⁸ จำนวน 20 ชนิด เวชศาสตร์วิวัฒนาการ²⁰ จำนวน 46 ชนิด ตำราแพทย์ตำบล²¹ จำนวน 6 ชนิด ตำราหมอประจำบ้าน²² จำนวน 11 ชนิด ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม²³ จำนวน 23 ชนิด ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม²⁴ จำนวน 73 ชนิด ตำราคัมภีร์แพทย์ไทยแผนโบราณ²⁶ จำนวน 23 ชนิด ประมวลสรรพคุณยาไทย²⁷ จำนวน 94 ชนิด ไม้เทศเมืองไทย²⁸ จำนวน 94 ชนิด ตำราที่ไม่พบรายการพืชสมุนไพร จำนวน 6 เล่ม ดังนี้ คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์ ฉบับโบราณ (ตำราพระโอสถพระนารายณ์)⁹ จารึกตำรายาวัตราชโอรสอารามราชวรวิหาร¹⁰ ตำราพระโอสถครั้งรัชกาลที่ 2¹¹ ตำรายาพระองค์เจ้าสายสนิทวงษ์¹⁵ เวชศึกษา แพทย์ศาสตร์สังเขป¹⁹ และตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาผดุงครรภ์²⁵ เมื่อตัดความซ้ำซ้อนของรายการสมุนไพรที่เป็นอาหารออกแล้ว เหลือจำนวน 167 ชนิด

แบ่งประเภทตามมาตรฐานสินค้าเกษตร การจัดหมวดหมู่สินค้าเกษตร เล่ม 1 : พืช สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็น 6 กลุ่ม พืช 1

ชนิด จัดกลุ่มได้มากกว่า 1 กลุ่ม ซึ่งจำแนกตามส่วนที่ใช้ได้แก่

1. กลุ่มผลไม้ จำนวน 18 ชนิด ดังนี้ กล้วยไข่ (ผล), กล้วยตานี (ผล), กล้วยน้ำไทย(ผล), กล้วยน้ำว้าสุก (ผล), กล้วยหอมทองสุก (ผล), กล้วยหักมุก (ผล), ชมพู่ น้ำดอกไม้ (ผล), มะขามป้อม (ผล), มะขามหวาน (ผล), มะงั่ว (ผล), มะตูม (ผล), มะนาว (ผล), มะพร้าว (ผลอ่อน), มะไฟ (ผล), ยอ (ผล), ส้มเขียวหวาน (ผล), ส้มซ่า (ผล), สับปะรด (ผล)

2. กลุ่มผัก จำนวน 42 ชนิด ดังนี้ กระเจี๊ยบแดง/กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ใบ), กระเทียม (หัว), กะเพราขาว (ใบ), แคน (ใบ, ยอด), แตงโม (ผล), ถั่วเขียว/ถั่วแขก (เมล็ด), ถั่วพู (ราก), ถั่วแระต้ม (เมล็ด), ถั่วลันเตา (ผัก), ถั่วลันเตา (เมล็ด), ถั่วเหลืองคั่ว (เมล็ด), ท้ายายม่อม(หัว), น้ำเต้า (ผล), บวบ/บวบหอม (ผล), บวบก (ใบ), บัวหลวง (ราก), ปอกระเจา (ใบ), ผักกระเฉด (ยอด), ผักขวง/ผักขี้ขวง (ทั้งต้น), ผักขึ้นฉ่าย/คื่นช่าย (ใบ), ผักบุ้งไทยต้นขาว (ยอด), ผักปลั่ง (ใบ), ผักแว่น (ใบ), ผักเสี้ยน (ใบ), ผักโหมหนาม/ผักโขม/ผักโหม/ผักหม (ใบ), ผักโหมหัด (ใบ), พุทธรักษา (หัว), มะขาม (ใบ), มะระขี้นก (ใบ), มะระขี้นก (ผล), มะระจีน (ใบ,ผล), มะรุม (ใบ, ผัก), สะเดา (ใบ, ยอด), โสม (หัว), หอม (ใบ), หอมแดง (หัว), หอมปราง (ต้น), เห็ดโคน, เห็ดตับเต่า, เห็ดเผาะ, เห็ดฟาง/เห็ดบัว, เห็ดหูหนูสด

3. กลุ่มพืชจำพวกหญ้า จำนวน 3 ชนิด ดังนี้ ข้าวงอก, เทียนเกล็ดหอย (เมล็ด), อ้อย (น้ำอ้อย)

4. กลุ่มผลเปลือกแข็ง เมล็ดและน้ำเลี้ยง จำนวน 9 ชนิด ดังนี้ งา (เมล็ด), งาขี้ม้อน (เมล็ด), จาก (น้ำตาล), ตาลโตนด (น้ำตาล), ถั่วลิสง (เมล็ด), มะพร้าว (น้ำตาล), มะม่วงหิมพานต์ (เมล็ด), สำรอง (ผล), อ้อย (น้ำตาล)

5. กลุ่มพืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศ จำนวน 55 ชนิด ดังนี้ กระชาย (ราก, หัว), กระวาน (ใบ), กัญชา (ดอก), กานพลู (ดอก), กายาน (ยาง), กุหลาบ (ดอก), โกรฐเขมา (ราก), ขมิ้นชัน (หัว), ขมิ้นอ้อย (หัว), ข่าลิง (หัว), ข่าใหญ่ (ดอก), ขิง (เหง้า), ขี้เหล็ก (ใบ), คำไทย (เมล็ด), โศกกระสุน (ทั้งต้น),

จันทน์แดง (แก่น), จันทน์เทศ (เมล็ด), จันทน์เทศ (รอกุ้มเมล็ด), ชะเอมเทศ (ราก), ชา (ใบ), ข้าวปลู (ใบ), ชุมเห็ดไทย (เมล็ด), ดีปลี (ผล), ตะไคร้ (ต้น), เตยหอม (ใบ), เทียนขาว (เมล็ด), เทียนขาวเปลือก (เมล็ด), เทียนดำ (เมล็ด), เทียนแดง (เมล็ด), เทียนตากบ (เมล็ด), เทียนตาตุ๊กแตน (เมล็ด), เทียนสัตตบุษย์ (เมล็ด), บัวหลวง (เกสร), เปราะหอม (หัว), ผักกาด (เมล็ด), ผักชีล้อม (เมล็ด), ผักชีลา (เมล็ด), พริกไทย (เมล็ด), พริกหาง (เมล็ด), พลุควาว (ใบ), มหาหิงคุ์ (ยาง), มะกรูด (ผิว), มะลิ (ดอก), แมงลัก (ใบ), ยี่หระ (ใบ), ลูกชด (เมล็ด), ลูกเอ็น (ผล), ว่านน้ำ (เหง้า), สมอพิเภก (ผล), สะเดา (ดอก), สีเสียดเทศ (ยาง), ญ่าฝรั่ง (เกสร), โหระพา (ใบ), อบเชย (เปลือก), อบเชยเทศ (เปลือก)

6. กลุ่มผักที่มีสรรพคุณทางยา (นอกเหนือจากรายการมาตรฐานสินค้าเกษตร) จำนวน 39 ชนิด ดังนี้ กระเจี๊ยบแดง (ใบ), กรุงเขมา (ใบ), กะเพราป่า (ใบ), กุ่มน้ำ (ใบ), ขิงแกลง (เหง้า), จั้วป่า (ดอกแห้ง), จักรนารายณ์ (ใบ), จันทน์ใบหอม (ใบ), จันทน์ลูกหอม (ผลสุก), ชะมวง (ใบ), ตำลึง (ใบ), ถั่วแปบ (เมล็ด), ทองหลางใบมน (ใบ), บัวหลวง (เมล็ด), ผักกระฉิม (ใบ), ผักกาดนา (ต้น), ผักกาดน้ำ (ต้น), ผักกูด (ใบ), ผักคราด (ใบ), ผักเค็ด (ใบ), ผักชีลา (ราก), ผักตับเต่าน้ำ (ต้น), ผักเบี้ย (ใบ), ผักปอด (ใบ), ผักพังพวย (ต้น), ผักหนาม (ต้น), ผักหุบลาช่อน (ต้น) (ผักกาดนกเขา), พริกขี้หนู (ผล), เพกา (ผักอ่อน), มะกอกป่า (ผล), มะเขือขื่น (ผล), มะตาด (ผล), มะรุม (ใบ), มะอึก (ผล), ส้มกุ่ม (ใบ), ส้มสันดาน (ใบ), สะค่าน (เถา), สะตอ (เมล็ด), โหระพาข้าง (ใบ)

เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณทางยาทางการแพทย์แผนไทย สามารถจัดกลุ่มพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาตามกลุ่มโรคหรืออาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยใช้แนวทางการจัดกลุ่มโรคตามการศึกษารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนด้วยองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย⁷ การพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ ด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ⁸ และการศึกษา

ข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้
ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรณีศึกษาอำเภอ
เชียงแสน จังหวัดเชียงราย³² พบพืชอาหารทั้งหมด
94 ชนิด โดยพืชบางชนิดมีมากกว่า 1 สรรพคุณ จัด
กลุ่มพืชอาหารตามโรคหรืออาการ ได้ดังนี้

1. อาการเบื่ออาหาร จำนวน 12 ชนิด ดังนี้
ขิง (เหง้า), จันทน์เทศ (เมล็ด, รากหุ้มเมล็ด), ตะไคร้
(ต้น), ผักแว่น (ใบ), ผักโหมหัด (ใบ), พริกไทย
(เมล็ด), มะขาม (ใบ), หอม (ใบ, หัว), เห็ดเผาะ, พริก
ขี้หนู (ผล), เพกา (ฝักอ่อน), สะค้าน (เถา)

2. อาการนอนไม่หลับ จำนวน 6 ชนิด ดังนี้
กัญชา (ดอก), ขี้เหล็ก (ใบ), จันทน์เทศ (เมล็ด, ราก
หุ้มเมล็ด), ขุมเห็ดไทย (เมล็ด), มะรุม (ใบ), ขี้เหล็ก
(ดอก)

3. อาการท้องผูก จำนวน 17 ชนิด ดังนี้
กระเทียม (หัว), กล้วยตานี (ผล), ขิง (เหง้า), ขี้เหล็ก
(ใบ), งาขี้ม่อน (เมล็ด), จันทน์เทศ (เมล็ด, รากหุ้ม
เมล็ด), เทียนดำ (เมล็ด), ผักกาด (เมล็ด), มหาหิงค์
(ยาง), มะขาม (ใบ), มะขามป้อม (ผล), มะตูม (ผล),
มะระขี้นก (ใบ, ผล), ส้มเขียวหวาน (ผล), หอม (ใบ,
หัว), ชมวง (ใบ), ผักเค็ด (ใบ)

4. อาการจุกเสียด จำนวน ชนิด 49 ดังนี้
กระชาย (ราก, หัว), กระเทียม (หัว), กระวาน (ใบ,
ผล), กะเพรา (ใบ), กานพลู (ดอก), กำยาน (ยาง),
ขมิ้นชัน (หัว), ขมิ้นอ้อย (หัว), ข่าลิง (หัว), ข่าใหญ่
(ดอก, หัว), ขิง (เหง้า), คำไทย (เมล็ด), จันทน์เทศ
(เมล็ด, รากหุ้มเมล็ด), ดีปลี (ผล), ถั่วพู (ราก), เทียน
ขาว (เมล็ด), เทียนขาวเปลือก (เมล็ด), เทียนดำ
(เมล็ด), เทียนแดง (เมล็ด), เทียนตาตุ๊กแตน (เมล็ด),
เทียนสัตตบุษย์ (เมล็ด), เปราะหอม (หัว), ผักกาด
(เมล็ด), ผักขึ้นฉ่าย (ใบ), ผักชีล้อม (เมล็ด), ผักชีลา
(เมล็ด), พริกไทย (เมล็ด), พริกหาง (เมล็ด),
มหาหิงค์ (ยาง), มะกรูด (ผิว), มะขามป้อม (ผล),
มะตูม (ผล), แมงลัก (ใบ), ยอ (ผล), ยี่หระ (ใบ), ว่าน
น้ำ (เหง้า), หอม (ใบ, หัว), หอมปรง (ต้น), โหระพา
(ใบ), อบเชย (เปลือก), อบเชยเทศ (เปลือก),
กะเพราป่า (ใบ), ขิงแกลง (เหง้า), จันทน์ใบหอม

(ใบ), ผักตับเต่าน้ำ (ทั้งต้น), ผักคราด (ใบ), ผักเค็ด
(ใบ), เพกา (ฝักอ่อน), สะตอ (เมล็ด), โหระพาข้าง
(ใบ)

5. โรคกรดสีดวงทวาร จำนวน 9 ชนิด ดังนี้
กระเทียม (หัว), จาก (น้ำตาล), ดีปลี (ผล), ผักชีลา
(เมล็ด), สมอพิเภก (ผล), จี๊ป่า (ดอกแห้ง),
ทองหลางใบมน (ใบ), ผักคราด (ใบ), ผักปอด (ใบ)

6. โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง จำนวน 9 ชนิด
ดังนี้ ขมิ้นชัน (หัว), ขมิ้นอ้อย (หัว), คำไทย (เมล็ด),
มหาหิงค์ (ยาง), มะตูม (ผล), สะเดา (ดอก, ใบ),
หอม (ใบ, หัว), ผักตับเต่าน้ำ (ทั้งต้น), ผักคราด (ใบ)

7. อาการไอ จำนวน 26 ชนิด ดังนี้ กระเจี๊ยบ
แดง (ใบ), กะเพรา (ใบ), ชะเอมเทศ (ราก), เทียน
ขาว (เมล็ด), ผักชีล้อม (เมล็ด), พริกหาง (เมล็ด),
พุทธรักษา (หัว), มะขาม (ใบ), มะขามป้อม (ผล),
มะงั่ว (ผล), มะนาว (ผล), มะลิ (ดอก), ส้มซ่า (ผล),
สมอพิเภก (ผล), สับปะรด (ผล), หอม (ใบ, หัว),
เห็ดหูหนู, กะเพราป่า (ใบ), ชมวง (ใบ), ถั่วแปบ
(เมล็ด), ผักชีลา (ราก), มะกอกป่า (ผล), มะเขือขื่น
(ผล), มะอึก (ผล), ส้มกุ่ม (ใบ), ส้มสันดาน (ใบ)

8. หวัดภูมิแพ้ จำนวน 7 ชนิด ดังนี้ แค (ใบ),
มะขามป้อม (ผล), มะระจีน (ใบ), สมอพิเภก (ผล),
หอม (ใบ, หัว), ผักกระฉอม (ใบ), ผักพังพวย (ทั้งต้น)

9. โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 9 ชนิด ดังนี้
กระวาน (ใบ, ผล), เปราะหอม (หัว), ผักขึ้นฉ่าย
(ใบ), พริกไทย (เมล็ด), มะรุม (ใบ), ลูกเอ็น (ผล),
ว่านน้ำ (เหง้า), อบเชย (เปลือก), อบเชยเทศ
(เปลือก)

10. โรคเบาหวาน จำนวน 1 ชนิด คือ ผัก
ขึ้นฉ่าย (ใบ)

เมื่อนำกลุ่มพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยา
ตามกลุ่มโรคหรืออาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุแต่
ละชนิดมาศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตามข้อมูล
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2561 พบว่ามีข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของ
พืชอาหารกลุ่มนี้ จำนวน 46 ชนิด ดังแสดงใน
ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาตามกลุ่มโรคหรืออาการที่พบได้บ่อย
ในผู้สูงอายุ (ต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม)

ที่	ชื่อพืช (ส่วนที่ใช้)	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินซี	วิตามินอี
		Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg
1	กระเจี๊ยบแดง (ใบ)	38	1.70	0.10	5.84	3.5	104	30	0.80	-	44	-
2	กระชาย (ราก, หัว)	54	1.30	0.80	9.21	2.4	15	81	2.30	0	2	-
3	กระเทียม (หัว)	108	6.96	0.31	14.60	9.4	21	126	1.09	-	4	0.15
4	กระวาน (ใบแห้ง)	372	9.50	6.30	69.30	29.6	16	23	12.60	0	0	-
5	กะเพราขาว (ใบ)	32	3.24	0.61	1.41	3.9	221	50	1.20	300	3	0.85
6	ขมิ้นชัน (หัว)	68	1.70	1.40	12.10	0.7	9	41	2.30	19	12	-
7	ข่าใหญ่ (หัว)	95	1.00	0.30	22.10	3.1	18	-	2.20	6	1	-
8	ขิง (เหง้า)	23	0.78	0.47	2.53	2.6	14	25	0.40	1	7	-
9	ขี้เหล็ก (ใบ)	78	7.70	1.40	5.30	5.6	156	190	5.80	117	110	0.00
10	แค (ใบ, ยอด)	98	8.30	2.60	7.70	5.1	395	40	4.10	-	84	-
11	งาขี้ม้อน (เมล็ด)	569	16.00	42.00	31.70	19.3	442	284	6.30	3	-	-
12	งิ้วป่า (ดอกแห้ง)	317	6.60	1.40	89.40	14.9	429	161	8.80	5	-	-
13	จันทน์เทศ (รอกหุ้มเมล็ด)	388	14.20	15.40	48.10	9.7	134	142	-	190	-	-
14	ตะไคร้ (ต้น)	143	1.20	2.10	29.70	4.2	35	30	2.60	22	1	-
15	ทองหลางใบมน (ใบ)	72	4.60	0.8	11.70	4.1	57	40	1.80	192	68	-
16	เทียนขาว (เมล็ด)	313	14.50	0.60	62.40	26.8	2	215	25.50	15	7	-
17	น้ำเต้า (ผล)	17	0.60	0.10	3.40	0.30	4	53	0.50	4	8	-
18	ผักกาด (เมล็ด)	511	31.00	28.40	32.80	1.5	3	900	26.10	-	13	-
19	ผักขึ้นฉ่าย (ใบ)	18	1.60	0.50	0.50	2.6	93	40	-	152	30	1.43
20	ผักชีลา (เมล็ด)	325	13.60	0.60	66.30	29.7	512	495	-	9	0	-
21	ผักชีลา (ราก)	57	1.70	0.20	12.20	6.0	26	3	1.20	9	30	-
22	ผักปอด (ใบ)	44	2.70	1.10	5.80	1.0	79	53	1.20	341	-	-
23	ผักพังพวย (ต้น)	39	2.20	0.40	4.80	3.6	53	277	1.20	252	57	-
24	ผักแว่น (ใบ)	44	2.30	0.90	6.70	3.0	48	-	2.50	-	3	-
25	พริกขี้หนู (ผล)	63	3.41	2.11	2.92	9.3	28	54	1.20	121	49	-
26	พริกไทย (เมล็ด)	322	11.35	5.40	45.85	22.2	388	188	3.40	75	0	1.96
27	มะกรูด (ผิว)	118	4.00	1.90	21.10	3.8	138	57	16.70	2	104	-
28	มะขาม (ใบ)	59	3.60	0.30	10.40	1.0	19	38	1.00	84	53	-
29	มะขามป้อม (ผล)	58	0.29	0.22	13.40	0.44	28	14	0.50	0.02	431	0.03
30	มะเขือขื่น (ผล)	68	2.10	2.00	10.50	5.0	55	22	1.30	25	63	-
31	มะระขี้นก (ผล)	20	1.18	0.44	0.81	3.8	230	5	0.23	10	118	1.04
32	มะระจีน (ผล)	19	0.94	0.16	2.47	2.2	19	31	0.50	-	50	0.06

ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาตามกลุ่มโรคหรืออาการที่พบได้บ่อย ในผู้สูงอายุ (ต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม)

ที่	ชื่อพืช (ส่วนที่ใช้)	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินซี	วิตามินอี
		Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg
33	มะรุม (ใบ)	11	2.20	0.20	5.40	1.2	9	26	1.50	14	185	0.10
34	มะอึก (ผล)	66	1.90	0.80	12.70	3.6	26	41	0.80	91	3	-
35	แมงลัก (ใบ)	41	2.90	1.00	5.00	2.6	140	40	17.20	3	-	-
36	ยี่ห่วย (ใบ)	42	3.84	0.99	1.50	5.7	286	57	-	618	24	-
37	ส้มเขียวหวาน (ผล)	46	0.83	0.26	9.27	1.6	26	23	0.40	6	31	0.33
38	สะเดา (ใบ, ยอด)	85	5.40	0.50	14.70	2.2	354	26	4.60	301	194	-
39	สะเดา (ดอก)	84	5.50	4.20	0.00	12.2	-	-	-	105	123	4.57
40	สะตอ (เมล็ด)	132	8.00	4.00	16.00	0.5	76	83	0.70	40	6	-
41	สับปะรด (ผล)	60	0.41	0.23	13.55	1.3	5	8	-	2	18	0.02
42	หอมแดง (หัว)	63	2.70	0.20	12.60	0.6	16	59	-	14	5	-
43	เห็ดเผาะ	47	2.20	0.40	8.60	2.3	39	85	3.6	-	12	-
44	เห็ดหูหนูสด	50	1.4	0.10	10.90	1.8	60	-	6.10	-	21	-
45	โหระพา (ใบ)	54	3.30	1.00	7.90	2.5	336	-	-	-	35	-
46	อบเชย/อบเชยเทศ (เปลือก)	329	3.30	1.00	78.60	15.4	17	46	-	13	0	-

2. พัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยา ภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย

จากข้อมูลพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทย สามารถพัฒนาพืชอาหารชนิดต่างๆ มาเป็นฐานในการดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างยั่งยืน โดยการนำพืชมาเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพืชอาหารที่พบได้ตามสวนครัวรั้วบ้านของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ผักเชียงดา ผักคราด เพกา พริกขี้หนู หอมแดง มะระขี้นก ข่า มะเขือขื่น ตะไคร้ ขมิ้น นำมาปรุงเป็นอาหาร ย่อมจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับทั้งคุณค่าทางอาหารที่หลากหลายครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายที่สำคัญคือได้สรรพคุณทางยาในการช่วยป้องกัน บำรุง รักษาสุขภาพด้วย จึงได้คัดเลือกตัวอย่าง

เมนูอาหารท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อช่วยป้องกันโรคหรืออาการต่าง ๆ จำนวน 10 โรคหรืออาการ ได้แก่

1. อาการเบื่ออาหาร จำนวน 28 เมนู ดังนี้ น้ำพริกขิง ยำปลา ตำส้มโอ ส้ายอดมะขาม แกงผักแว่น แอ็บปลา คั่วผักเพกาอ่อน น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกมะเขือพวง³² ลาบปลา ลาบหมู ลาบไก่ ยำเตา น้ำพริกอีเก้ ส้ามะเขือเปราะ ตำเตา ยำเห็ดฟาง แกงเห็ดเผาะ³² แกงแค แกงถั่วปี แกงผักเชียงดา แกงปลี น้ำพริกตาแดง ตำลูกยอ แกงขนุน มอบปู้³³ แกงฮังเล³⁴

2. อาการนอนไม่หลับ จำนวน 3 เมนู ดังนี้ แกงผักขี้เหล็ก แกงมะรุม³² ยำดอกขี้เหล็ก³³

3. อาการท้องผูก จำนวน 11 เมนู ดังนี้ ส้ายอดมะขาม น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกขิง น้ำพริกไข่ต้ม ยำปลา³² แกงปลี แกงแค แกงถั่วปี แกงผักเชียงดา น้ำพริกตาแดง และผลไม้ ได้แก่ กล้วยน้ำว่าสุก³³

4. อาการจุกเสียด จำนวน 27 เมนู ดังนี้ ลาบปลา ยำไก่ ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา อ็อกกุ่ม อ็อกปลา

น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกขิง น้ำพริกข่า น้ำพริกไข่ต้ม ยำปลา หลามบอน หลามปลา แกงตูน แกงน้ำเต้าอ่อน แกงแค คั่วแคบ คั่วผักเพก้าอ่อน³² แกงอ่อมไก่ มอบปู แกงถั่วปี แกงผักเชียงดา แกงปลี ตำลูกยอ น้ำพริกตาแดง³³ ผัดปลากทรายสมุนไพโร³⁵ ลาบหมู ลาบไก่³¹

5. โรคริตสีดวงทวาร จำนวน 9 เมนู ดังนี้ น้ำพริกกระเทียม คั่วแคบ ขนมน้ำเจียว³² แกงแค มอบปู ยำผักจุมป่า³³ ลาบปลา ลาบหมู ลาบไก่³¹

6. โรคระเพาะอาหารเรื้อรัง จำนวน 15 เมนู ดังนี้ ยำไก่ คั่วแคบ ห่อหนึ่งปลา ออวกุ้ง น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริกตาแดง³² แกงผักเชียงดา แกงปลี แกงถั่วปี แกงแค แกงอ่อมไก่ มอบปู ส้าผัก ห่อหนึ่งไก่ ออกลปลา³³

7. อาการไอ จำนวน 16 เมนู ดังนี้ ส้ายอดมะขาม ส้ามะเขือแจ้ (มะเขือขื่น) จอผักปลัง ยำปลา แกงตูน น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริกอีเก³² แกงแค แกงถั่วปี แกงผักเชียงดา แกงปลี ส้าผัก เจียวผักปลัง ตำกุ้ง ตำลูกยอ น้ำพริกตาแดง³³

8. หวัดภูมิแพ้ จำนวน 8 เมนู ดังนี้ น้ำพริกไข่ต้ม น้ำพริกตาแดง³² แกงแค แกงถั่วปี แกงผักเชียงดา แกงปลี³³ ลาบหมู ลาบปลา ลาบไก่³¹

9. โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 เมนู ดังนี้ แกงมะรุ่ม³² ลาบปลา ลาบหมู ลาบไก่³¹ ปลาช่อน ผัดขึ้นฉ่าย ต้มจืดเต้าหู้ ยาเห็ดฟาง ยาเห็ดสามสหาย³⁵

10. โรคเบาหวาน จำนวน 4 เมนู ดังนี้ ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย ต้มจืดเต้าหู้ ยาเห็ดฟาง ยาเห็ดสามสหาย³⁵

สรุปและอภิปรายผล

รายการพืชสมุนไพรในตำราการแพทย์แผนไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงและเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่มีสรรพคุณทางยา พบมีจำนวน 167 ชนิด แบ่งประเภทตามมาตรฐานสินค้าเกษตร การจัดหมวดหมู่สินค้าเกษตร ของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อให้เห็นถึงโอกาส

ในการปลูกพืชเพื่อดูแลสุขภาพตนเองและสามารถเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายสินค้าเกษตรได้เป็น 6 กลุ่ม ทั้งนี้เป็นการจำแนกตามส่วนที่ใช้ส่งผลให้พืช 1 ชนิด สามารถจัดกลุ่มได้มากกว่า 1 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มผลไม้ จำนวน 18 ชนิด กลุ่มผัก จำนวน 42 ชนิด กลุ่มพืชจำพวกหญ้า จำนวน 3 ชนิด กลุ่มผลเปลือกแข็ง เมล็ดและน้ำเลี้ยง จำนวน 9 ชนิด กลุ่มพืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศ จำนวน 55 ชนิด นอกจากนี้ยังมีกลุ่มผักที่มีสรรพคุณทางยา (นอกเหนือจากรายการมาตรฐานสินค้าเกษตร) จำนวน 39 ชนิด สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุนันท์ อยู่คงดี อาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบคืออาหารสมุนไพรซึ่งอาหารไทยมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบโดยชาตมิได้³⁶ เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณตามกลุ่มโรคอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ 10 กลุ่มโรคหรืออาการ ได้แก่ อาการเบื่ออาหาร จำนวน 12 ชนิด อาการนอนไม่หลับ จำนวน 6 ชนิด อาการท้องผูก จำนวน 17 ชนิด อาการจุกเสียด จำนวน 49 ชนิด โรคริตสีดวงทวาร จำนวน 9 ชนิด โรคระเพาะอาหารเรื้อรัง จำนวน 9 ชนิด อาการไอ จำนวน 26 ชนิด หวัดภูมิแพ้ จำนวน 7 ชนิด โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 9 ชนิด และโรคเบาหวาน จำนวน 1 ชนิด โดยสารประกอบทางเคมีจากพืชสมุนไพรหลายชนิดมีรายงานการศึกษาว่าสามารถป้องกันความผิดปกติและโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์ร่วมกันของสมุนไพรและอาหารสุขภาพ³⁷

อย่างไรก็ตามจากการเสื่อมสภาพของร่างกายในผู้สูงอายุส่งผลต่อการรับรู้รสสัมผัสของอาหารซึ่งเป็นปัจจัยที่กระทบต่อความรู้สึกอยากอาหารในขณะที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในด้านรสชาติอาหารเป็นอันดับแรกรองลงมาคือความยากในการย่อยอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีข้อจำกัดในด้านการปรุงรสอาหารที่จัดเกิดไปทั้งรสหวาน มัน เค็ม เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ดังนั้น การปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุจึงเน้นใช้เครื่องเทศซึ่งเป็นสมุนไพรหลากหลายชนิดเพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร

รวมทั้งการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านซึ่งมีสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการ³⁸ และจากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของพืชสมุนไพรตามข้อมูลสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2561 พบว่าพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาแต่ละชนิดยังมีคุณค่าสารอาหารหลากหลายครอบคลุมทั้งกลุ่ม คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน พบข้อมูล จำนวน 46 ชนิด โดยพืชผักและสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารมีส่วนช่วยเพิ่มกลิ่นรสและสีสัมผัสกับอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการและมีบทบาทในการป้องกันโรคเรื้อรังรวมทั้งชะลอความเสื่อมของร่างกาย³⁹

แนวทางการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพืชอาหารที่มีสรรพคุณทางยาภายใต้องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยโดยอิงจากสรรพคุณของพืชอาหารที่ปรากฏในตำราการแพทย์แผนไทยควบคู่กับคุณค่าทางโภชนาการมาเป็นฐานในการเลือกรายการอาหารพื้นบ้านที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวันและสามารถหาวัตถุดิบได้ในท้องถิ่น⁴⁰ เป็นพืชอาหารที่พบได้ตามสวนครัวรั้วบ้านในชุมชน เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารซึ่งประกอบด้วยคุณค่าทางอาหารที่หลากหลายครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสรรพคุณในการช่วยป้องกันโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่พบในผู้สูงอายุ 10 รายการ ได้แก่ โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องผูก อาการนอนไม่หลับ อาการเบื่ออาหาร อาการไอ ทั้งนี้ยังเป็นเมนูอาหาร

ท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นชินในการรับประทานในวิถีชีวิต ซึ่งมีไม่น้อยกว่า 129 เมนู เช่น แกงขนุน คั่วแคบ ตำกุ้ง น้ำพริกกระเทียม ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย มอบปู ยำไก่ ลาบไก่ ส้าผัก หลามบอน ห่อฉิ่งไก่ อ้อกุ้ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

แพทย์แผนไทยและบุคลากรทางการแพทย์แผนไทยสามารถใช้ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ในการในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างยั่งยืน โดยการนำพืชมาเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพืชอาหารที่พบได้ตามสวนครัวรั้วบ้านของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้แนวทางการรับประทานอาหารเป็นยาที่ได้สรรพคุณทางยาในการช่วยป้องกันบำรุง รักษาสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการนำตำรับอาหารไปใช้ในการช่วยป้องกัน บำรุง รักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนและติดตามผลการใช้ตำรับอาหารในการดูแลรักษาสุขภาพในกลุ่มโรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์ฯ ที่ให้ความอนุเคราะห์การใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการทำวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.(2567). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2566. กรุงเทพฯ: บริษัทโกโพรินท์ (ไทยแลนด์) จำกัด.
2. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2565). สรุปรายงานการป่วย ปี พ.ศ.2565. [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; เข้าถึงจาก https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2024/01/ill_2023_full_30012567.pdf

3. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2566). สรุปรายงานการป่วย ปี พ.ศ.2566. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; เข้าถึงจาก https://spd.moph.go.th/wp-content/uploads/2024/11/ill_2023_full_07112567.pdf
4. ปรีพัช เงินงาม, ปัญญารัช คำ เสือ, สุธิดา วิริยา, นิศรา ชัยวงค์ และสุนันท์ แก้วจันทา.(2024). การศึกษารูปแบบบริการคลินิกสูงวัยด้วยการแพทย์แผนไทย: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2024 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 10(1) : 229-238. เข้าถึงจาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/slc/article/download/269539/183181/1183075>
5. สุนันท์ แก้วจันทา, สุธิดา วิริยา, ชนาภา ไวลลาพี, โชคชัย แซ่หว่าง และนิศรา ชัยวงค์.(2023). แนวทางการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรใน ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. วารสารการบริหารจัดการและนวัตกรรมท้องถิ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2023 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 5(6) : 121-135. เข้าถึงจาก: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jmli/article/download/260582/178359/1038886>
6. รุสนี มามะ, นิศรา ชัยวงค์, ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์ และสุนันท์ แก้วจันทา.(2021). การศึกษาปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2021 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 5(6) : 222-231. เข้าถึงจาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/249325>
7. นิศรา ชัยวงค์, ปรีพัช เงินงาม, ปัญญารัช คำ เสือ, สุธิดา วิริยา และสุนันท์ แก้วจันทา.(2024). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนด้วยองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพแห่งประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2024 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 6(4): 18-25. เข้าถึงจาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/HJST/article/view/266797>
8. นคร จันดีวงษ์, รุสนี มามะ, โชคชัย แซ่หว่าง, ศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์ และชยันรินทร์ เรือนเจริญ.(2021). การพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ ด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2021 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 10(1): 245-256. เข้าถึงจาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/249381>
9. สำนักคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย.(2555). คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์ ฉบับโบราณ (ตำราพระโอสถพระนารายณ์). กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
10. สำนักคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย.(2558). จารึกตำรายาวัตราชโอรสรามราชวรวิหาร. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
11. สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาวชิรญาณวโรรส สมเด็จพระมหาสมณะ.(2459). ตำราพระโอสถครั้งรัชกาลที่ 2. กรุงเทพฯ : โสภณพิพรรฒนาการ.
12. สำนักคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย.(2557). ตำราการแพทย์แผนไทย ในศิลาจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เล่ม 1-3 . กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
13. คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุในคณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ.(2542). ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 เล่ม 1-2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
14. กรมหลวงวงศาธิราชสนิท.(2465). ตำราสรรพคุณยา. กรุงเทพฯ : โสภณพิพรรฒนาการ
15. พระองค์เจ้าสายสนิทวงศ์.(2459). ตำรายาพระองค์เจ้าสายสนิทวงศ์. กรุงเทพฯ : พิมพ์ไทย
16. ถนอม บุญยะกมล.(2484). ตำราสรรพคุณยาไทย เขียนโดย หลวงประเสริฐวิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ : ใต้เขียง
17. พระยาพิศณุประสาทเวช.(2451). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 1-2. กรุงเทพฯ : ศุภการจำรูญ
18. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรวิหาร.(มปท.) แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 1-3. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์; ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
19. พระยาพิศณุประสาทเวช.(2452). เวชศึกษา แพทย์ศาสตร์สังเขป. ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์ : ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์
20. สุ่ม วรกิจ พิศาล.(2460) เวชศาสตร์วินิจฉัย ตำราแพทย์แบบเก่า เล่ม 1-5 เรียบเรียงไว้ตามตำราของท่าน พระยาประเสริฐสุศาสตร์ดำรง. กรุงเทพฯ : พิศาลบรรณินดี
21. พระยาแพทย์พงศาวีสุทธาธิบดี.(2464). ตำราแพทย์ตำบลด เล่ม 1-3. กรุงเทพฯ : อักษรินดี
22. พระยาแพทย์พงศาวีสุทธาธิบดี.(2462). ตำราหมอประจำบ้าน. กรุงเทพฯ : อักษรินดี.
23. กองการประกอบโรคศิลปะ.(2549). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม เล่ม 1-3. สมุทรสาคร : ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด.
24. กองการประกอบโรคศิลปะ.(2541). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม. กรุงเทพฯ : ชุมชมุสสกรณ์แห่งประเทศไทย.

25. กองการประกอบโรคศิลปะ.(2549). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาคงคฤกษ์. สมุทรสาคร : ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด
26. ชุนโสภิตบรรณลักษณ์.(2513). ตำราคัมภีร์แพทย์ไทยแผนโบราณ เล่ม 1-3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี
27. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร.(2537). ประมวลสรรพคุณยาไทย ภาค 1-3 ว่าด้วย
พฤกษชาติ วัตถุธาตุ และสัตว์วัตถุนานาชาติ. กรุงเทพฯ : พิษัยการพิมพ์.
28. เสรียม พงษ์บุญรอด. ไม้เทศเมืองไทย สรรพคุณยาไทยและยาเทศ. กรุงเทพฯ : กรุงธน.
29. สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.(2025). การจัดทำมาตรฐานสินค้าเกษตร เล่ม 1:
พืช. [อินเทอร์เน็ต]. 2025 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; เข้าถึงจาก: <https://www.acfs.go.th/standard/detail/530>.
30. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2018). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย[อินเทอร์เน็ต].
2018 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; เข้าถึงจาก: https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/thai-food-composition-table?fbclid=IwAR1pHbAtzNskv6DU8qvGCPu54cr8QrJooCQ0mrLDPj-qDpAXb_r9Vt-wVs0&page=1.
31. ศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.(2024). อาหารพื้นบ้านล้านนา. [อินเทอร์เน็ต]. 2024 [สืบค้นเมื่อ 30
ส.ค.68]; เข้าถึงจาก: <https://lannainfo.library.cmu.ac.th/lannafood>.
32. ขวภาพร แซ่ม้า, สุวดีน พลนรัตน์, ดวงนภา แตนบุญจันทร์, นวรัตน์ วิริยะเชชม และศิวพงษ์ ต้นสุวรรณวงศ์.(2025). การศึกษา
ข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรณีศึกษาอำเภอเชียงแสน จังหวัด
เชียงราย. วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2025 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 10(2): 436-447.
เข้าถึงจาก: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/hej/article/view/285347>
33. สมลักษณ์ นิมัสกุล.(2546). คู่มือการดูแลสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชาวล้านนา. เชียงใหม่: สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการวิจัย.
34. สุดา นนทะวงษ์.(2556). วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคเหนือ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
35. โรงพยาบาลดอกคำใต้.(2552). 99 เมนูสุขภาพ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง. พะเยา: กอบคำการพิมพ์.
36. สุนันท์ อยู่คงดี. (2554). อาหารสมุนไพรไทย. วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี [อินเทอร์เน็ต]. 2011 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 7(2) :
1-10. เข้าถึงจาก: [https://www.chonburi.spu.ac.th/journal/booksearch/upload/149-A152\(1-10\)](https://www.chonburi.spu.ac.th/journal/booksearch/upload/149-A152(1-10)).
37. Joyce Mudondo, Kenneth Happy, Roggers Gang, Yeongjun Ban & Youngmin Kang.(2025). From nature to
nutrition: exploring the synergistic benefits of functional foods and herbal medicines for holistic health.
Applied Biological Chemistry [อินเทอร์เน็ต]. 2025 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 68(17) : 1-22. เข้าถึงจาก:
<https://link.springer.com/article/10.1186/s13765-025-00985-z>.
38. มนูญญา คำวชิระพิทักษ์. (2565). อาหารสำหรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในยุคชีวิตวิถีใหม่. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี [อินเทอร์เน็ต]. 2022 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68];. 2565 ; 3(3) : 43-56. เข้าถึงจาก
<https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/JRIST/article/view/249400>
39. ยุกา ชาญวิกรัย และไมตรี สุทธิจิตต์.(2018). พืชผักสมุนไพรเพิ่มรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของ
อาหารพื้นบ้าน. วารสารโภชนบำบัด [อินเทอร์เน็ต]. 2018 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 26(2) : 20-26. เข้าถึงจาก:
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ThaiJPEN/article/view/244327>
40. กาญจนา สุขบัว, ฉัตรศรี ภูซังคชัย และอัญญา ภัชรจิรินทร์ญา.(2023). การส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของจากพืชสมุนไพรตาม
ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนตำบลคอนสาร อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ. วารสารคหเศรษฐศาสตร์
[อินเทอร์เน็ต]. 2023 [สืบค้นเมื่อ 30 ส.ค.68]; 66(2) : 1-16. เข้าถึงจาก: <https://thea.or.th/wp-content/uploads/2023/12/1-%E0%B8%A3%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1-1022566-.pdf>.