

# อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ

## Herbal foods for the Elderly

ศุณี โชติติลล<sup>1</sup> อังคณา จารุพินทุโสภณ<sup>1</sup> พงศธร กล่อมสกุล<sup>1</sup> พรชนก ชโลปกรณ์<sup>1</sup> กาญจนา จินดานิล<sup>1</sup>

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

อนรรักษ์ โชติติลล<sup>2</sup>

<sup>2</sup>โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิชาเอกระบบสารสนเทศ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

39 หมู่ 1 ถนนรังสิต-นครนายก(คลองหก) อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110 โทร.0817422515 E-Mail : nisai\_j@mail.rmUTT.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและองค์ความรู้ด้านการใช้สมุนไพรเป็นอาหาร 2) เพื่อออกแบบและจัดทำเอกสารองค์ความรู้เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ 3) เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้นำชุมชนหรือผู้สูงอายุจาก ศูนย์เยาวชนบางเขน ศูนย์สุขภาพชุมชนดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 45 คน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางตลาด จำนวน 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสำรวจรายการอาหาร แบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสาร เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) องค์ความรู้ที่ได้ ประกอบด้วย หลักและทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ สมุนไพร และอาหารสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงร่างกาย และป้องกันโรค 2) เอกสารที่ได้จากการลดช่องว่างขององค์ความรู้ 2 เล่ม ได้แก่ ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย และอาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ 3) ผลการประเมินความพึงพอใจ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชนที่มีต่อการใช้เอกสารเรื่อง ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจต่อเอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ:** อาหารสมุนไพร ผู้สูงอายุ ชาติเจ้าเรือน

### Abstract

The objective of this research is 1) to study the wisdom heritage and knowledge of the herbal foods, 2) to manipulate the documents of the herbal foods and 3) to propagate the knowledge with community leader and public health officials. The target group for collecting data is 45 people of community leaders or elders from Bangkhen Youth Center, Donmeang Health Care Center at Bangkok and Tambon Bangtarad at Nonthaburi including 2 people of public health officials. The data collection instruments

are consist of questionnaire on food data and satisfaction data in 5 levels. Statistical analysis involves collecting data, percentage and standard deviation.

The results show that 1) the wisdom heritage and knowledge of the herbal foods consist the principle of Thai traditional medicine for health care, medicinal plants and herbal supplement foods. 2) Description of body elements that causes changing state of health or disease and menu of herbal foods for balance the body element. 3) Evaluation of satisfaction with description of body elements showed the overall satisfied in the best and for menu of herbal foods showed the overall satisfied in good.

**Key words:** Herbal foods, body element and elderly

## 1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ในปี พ.ศ. 2542 ประเทศไทยได้มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้น เพื่อระบุภารกิจที่สังคมและรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ โดยกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) และมียุทธศาสตร์ที่ 2 เป็นยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ มีมาตรการที่ 1 คือ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น ข้อที่ 5 กล่าวว่า “ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง...” และในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ได้ระบุในมาตรา 80 (1) ว่า “... ต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ....ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งพาตนเองได้” [1]

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ร่วมกับผู้บริหารเขตบางเขน กทม. และผู้แทนชุมชนในเขตบางเขน ได้จัดประชุมเพื่อสำรวจความต้องการของชุมชน ในเรื่องปัญหาและความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุของชุมชน ประเด็นหนึ่งคือ ปัญหาสุขภาพ ผู้แทนชุมชนต้องการให้มหาวิทยาลัยศึกษาหาแนวทางสร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชนให้ดูแลเยาวชนและคนชรา จากการลงชุมชนที่อยู่รอบ ๆ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครพบว่า มีช่องว่างการเข้าถึงความรู้ด้านอาหารสมุนไพรในรูปแบบที่ช่วยป้องกันปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่หน่วยงานต่าง ๆ ได้จัดการความรู้ไว้เป็นอย่างดี [2][3]

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภูมิปัญญาและองค์ความรู้ด้านการใช้สมุนไพรเป็นอาหาร รวมถึงการจัดการความรู้ในลักษณะองค์รวมให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้อย่างสะดวกและถูกต้องตามหลักโภชนาการ และทำการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี

## 2. วิธีดำเนินการวิจัย

### 2.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลที่มีการจัดการความรู้บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นำมาตรวจสอบหาช่องว่างขององค์ความรู้ของแต่ละหน่วยงาน และจัดช่องว่างดังกล่าว และจัดทำเป็นเอกสารขึ้นใหม่โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยการสำรวจความคิดเห็นรายการอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน แล้วทำการวิเคราะห์และเสนอผลการออกแบบเอกสารให้ง่ายต่อการใช้องค์ความรู้

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย มี 2 กลุ่มดังนี้

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจากแหล่งข้อมูล เอกสารวารสาร

หนังสือ ข้อมูลบนเว็บไซต์ รายงานจากส่วนราชการ และภาคเอกชนรวมถึงงานวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรไทย อาหารสมุนไพร ซึ่งจะใช้เป็นข้อมูลช่วยให้คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์และกำหนดแนวทางการลดช่องว่างของการนำองค์ความรู้ไปใช้ในการจัดทำเอกสารและประกอบการเขียนรายงานต่อไป

2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการดำเนินการดังนี้

- 1) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จากแหล่งข้อมูลด้านบุคคล (ผู้บอกข้อมูล) คณะผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติผู้บอกข้อมูลที่จะทำการศึกษาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม). ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญคือ อาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน และความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารสมุนไพรที่ผู้สูงอายุ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลในการลดช่องว่างการใช้องค์ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน

- 2) จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยใช้เอกสารที่คณะผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเป็นหลักในการสนทนา และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

พื้นที่ที่ทำการศึกษาคือชุมชนที่มีหน่วยงานที่มีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกที่ผู้วิจัยเจาะจงที่จะศึกษาในเขตพื้นที่รับผิดชอบของเขตบางเขน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร และตำบลบางตลาด จ.นนทบุรี

## 2.2 วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

วิธีการมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่หน่วยงานอื่น ๆ ได้จัดการความรู้ไว้และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้สูงอายุได้ข้อมูลเบื้องต้น จากนั้นดำเนินการสำรวจความคิดเห็นรายการอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน เพื่อนำรายการดังกล่าวมาจัดทำเอกสารที่ลดช่องว่างการใช้องค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพรกับอาหาร จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสกัดองค์ความรู้ตามรายการอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทาน ทำการออกแบบเอกสารและใช้แบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสารของผู้สูงอายุ จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเอกสารและนำเอกสารไปดำเนินการเผยแพร่องค์ความรู้ให้กับผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรีและทำการ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และใช้แบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสารของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสำรวจความคิดเห็นรายการอาหารขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุรับประทานในชีวิตประจำวัน และแบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสารของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน

### 2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสารของผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน มาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตอนที่ 1 ผลการศึกษาภูมิปัญญาและองค์ความรู้ด้านการใช้สมุนไพรเป็นอาหารประกอบด้วย 4 ประเด็นได้แก่ 1) หลักการดูแลสุขภาพพิด้ด้วยการแพทย์ซึ่งมี 3 เรื่องคือ ธาตุเจ้าเรือน การเสียสมดุล และพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค 2) สมุนไพรได้องค์ความรู้มี 3 ลักษณะ คือ รสของสมุนไพร การใช้รสของสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนและสรรพคุณของสมุนไพร 3) โรคเกี่ยวกับความผิดปกติของเลือด ที่พบว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนมากคือโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือด และโรคความดันโลหิตสูง และ 4) อาหารสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงร่างกาย ป้องกันโรค ตอนที่ 2 การออกแบบและจัดทำเอกสารองค์ความรู้เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้ทำการออกแบบและจัดทำเอกสารการจัดการความรู้ เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงการลดช่องว่างเพื่อนำองค์ความรู้ไปสู่ผู้สูงอายุ รายการอาหารที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่นิยมรับประทานมากที่สุด ได้แก่ แกงเลียง คิดเป็นร้อยละ 95.56 รองลงมาได้แก่ แกงส้มผักรวม น้ำพริกปลาทุ ปลานึ่งมะนาว และก๋วยเตี๋ยวลุยสวน คิดเป็นร้อยละ 91.11, 86.67, 77.78 และ 51.11 ตามลำดับ รายการอาหารอื่นๆ นอกนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทาน การนำเสนอในเอกสารจะมี 4 ประเด็นได้แก่ ส่วนผสม วิธีทำ สรรพคุณทางยา และคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับรายการขนมหวานที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานมากที่สุด ได้แก่ เต้าหู้นมสด เฉาก๊วย คิดเป็นร้อยละ 77.78 เท่ากัน และบัวลอยน้ำจิง คิดเป็นร้อยละ 71.1 รายการขนมหวานอื่นๆ นอกนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทาน การนำเสนอในเอกสารจะมี 3 ประเด็นได้แก่ ส่วนผสม วิธีทำ และประโยชน์ และรายการเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุนิยมดื่มมากที่สุด ได้แก่ น้ำเก๊กฮวย คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาได้แก่ น้ำส้ม นมถั่วเหลือง และนมข้าวโพด คิดเป็นร้อยละ 66.67, 57.78 และ 53.33 ตามลำดับ การนำเสนอในเอกสารจะมี 2 ประเด็นได้แก่ วิธีทำ และสรรพคุณ จากนั้นคณะผู้วิจัยได้นำเอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ และนำไปให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คนศึกษาและทำการแก้ไขเอกสารตามข้อเสนอแนะ ได้แก่ การเพิ่มขนาด 26 แบบตัวอักษรเป็น TH Kodchasal และเพิ่มรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้นๆ เพื่อให้น่าสนใจมากขึ้น แล้วนำไปให้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็นในการเลือก

รายการอาหารจำนวน 45 คน ใช้งานและให้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจในการใช้เอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการใช้เอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.22$ ) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านเนื้อหาสำหรับผู้สูงอายุพึงพอใจในการใช้คู่มืออาหารสมุนไพรอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.24$ ) ด้านการออกแบบอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.22$ ) และด้านการนำไปใช้ออยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.25$ ) ตอนที่ 3 เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คณะผู้วิจัยได้นำเอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านการประเมินความพึงพอใจจากผู้สูงอายุจำนวน 45 คน ที่มีความพึงพอใจในการใช้เอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ไปเผยแพร่แก่ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี ในการนี้มีผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมสนทนาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการใช้องค์ความรู้ และประเมินความพึงพอใจในการใช้งานเอกสารเรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยเอกสาร 2 เล่ม ได้แก่ ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย และ อาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน พึงพอใจในการใช้เอกสาร เรื่อง ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.57$ ) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านเนื้อหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชนพึงพอใจในการใช้เอกสารอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.56$ ) ด้านการออกแบบอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.58$ ) ด้านการนำไปใช้ออยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.58$ ) และมีความพึงพอใจในการใช้เอกสาร เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.41$ ) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านเนื้อหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชนพึงพอใจในการใช้เอกสารอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.44$ ) ด้านการออกแบบอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.35$ ) และด้านการนำไปใช้ออยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.46$ )

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                                                | สารอาหาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. อาหารคาว</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>1.1 แกงเลียง</b><br><br>อ้างอิง :[4] [5] [6] [7] [8] [9] [27] | 1. โปรตีน 59.5 กรัม<br>2. ไขมัน 8.2 กรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 127.3 กรัม<br>4. กาก 4.0 กรัม น้ำ 559.8 กรัม<br>5. แคลเซียม 516.5 มิลลิกรัม<br>6. ฟอสฟอรัส 623.2 มิลลิกรัม<br>7. วิตามินบีสอง 81 มิลลิกรัม<br>8. วิตามินเอ 20667 IU<br>9. วิตามินบีหนึ่ง 6.1 มิลลิกรัม<br>10. เรตินอล 4.4 ไมโครกรัม<br>11. โยอาหาร 0.5 กรัม | 1. พริกไทย ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร<br>2. หอมแดง แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด<br>3. ฟักทอง บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา<br>4. บวบ มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัส<br>มาก<br>5. น้ำเต้า ยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้<br>อาการบวมน้ำ<br>6. ตำลึง แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ<br>7. ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะ<br>อาหาร บำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับ<br>ปัสสาวะ<br>8. ใบแมงลัก แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้<br>โรค ท้องร่วง ขับลม |
| <b>1.2 แกงส้มผักรวม</b><br><br>อ้างอิง: [6] [9] [11] [27]      | 1. โปรตีน 19 กรัม<br>2. ไขมัน 53 กรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 24.2 กรัม<br>4. เหล็ก 5.0 กรัม<br>5. แคลเซียม 228 มิลลิกรัม<br>6. โยอาหาร 6.4 กรัม<br>7. วิตามินซี 54 มิลลิกรัม<br>8. บีตาแคโรทีน 732 กรัม                                                                                                                     | 1. พริก ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร<br>ละลาย ลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้<br>2. หอมแดง แก้ไข้ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้<br>ไข้หวัด<br>3. กระชาย แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุง<br>หัวใจ<br>4. มะขาม เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก แก้ไอ แก้<br>หวัด<br>5. มะกรูด บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ขับ<br>เสมหะ<br>6. แครอทขาว/แดง แก้ไข้หวัด แก้ปวดศีรษะ<br>7. ผักกระเฉด แก้พิษร้อน เจริญอาหาร                                        |

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                                                              | สารอาหาร                                                                                                                                                                                                                | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. อาหารลาว(ต่อ)</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>1.3 น้ำพริกปลาทุ</b><br><br>อ้างอิง: [6] [10] [11] [13] [27]                | 1. โปรตีน 20 กรัม<br>2. ไขมัน 6.7 กรัม<br>3. ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม<br>4. วิตามินบีสอง 9.2 มิลลิกรัม<br>5. วิตามินซี 0.62 มิลลิกรัม<br>6. ไนอะซิน 9.2 มิลลิกรัม<br>7. แคลเซียม 170 มิลลิกรัม<br>8. โอเมก้าสาม 20-30 กรัม | 1. พริก ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร อากาศ<br>อักเสบ ละลายลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้<br>2. หอมแดง แก้ไข้ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้หวัด<br>3. กระเทียม ป้องกันโรคหัวใจ ลดการอุดตันของ<br>เส้นเลือด ลดคอเลสเตอรอล ลดไตรกลีเซอไรด์<br>ลดความดันโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต<br>4. ข้าวโพดอ่อน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ<br>ปอด เจริญอาหาร และขับปัสสาวะ<br>5. แตงกวา แก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และ<br>ช่วยการกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย<br>6. มะเขือเปราะ ลดระดับคอเลสเตอรอล ฆ่าเชื้อ<br>แบคทีเรีย และขับปัสสาวะ<br>7. กะหล่ำปลี ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง<br>บรรเทาอาการท้องผูก นอนหลับสนิท |
| <b>1.4 ปลานึ่งมะนาว</b><br><br>อ้างอิง: [6] [11] [12] [13] [27]<br>[28] [29] | 1. โปรตีน 42 กรัม<br>2. ไขมัน 2 กรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม<br>4. โซเดียม 825 มิลลิกรัม<br>5. โคเลสเตอรอล 74 มิลลิกรัม<br>6. น้ำตาล 1 กรัม                                                                           | 1. พริกขี้หนู ขับลม ช่วยเจริญอาหาร ลดอาการ<br>อักเสบ ละลายลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้<br>2. กระเทียม ป้องกันโรคหัวใจ ขับพิษ ช่วยขับลม<br>ลดการอุดตันของเส้นเลือด ลดคอเลสเตอรอล<br>ลดไตรกลีเซอไรด์ ลดความดันโลหิต<br>3. ต้นหอม บำรุงหัวใจ ลดไข้ และแก้หวัดคัดจมูก<br>4. มะนาว แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยบรรเทาอาการ<br>เจ็บคอ ขับลม ป้องกันโรคลึกลับปิดกั้นเปิด<br>5. รากผักชี บำรุงสายตา เจริญอาหาร บำรุงธาตุ<br>กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ แก้อาการหวัด                                                                                                                                                     |

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ(ต่อ)

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                                                | สารอาหาร                                                                                                                                                                                                                 | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. อาหารคาว (ต่อ)</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.5 ก้วยเตี่ยวลยสวน<br><br>อ้างอิง: [6] [14] [15] [27] [28] [31] | 1. โยอาหาร 3.4 กรัม<br>2. โปรตีน 15.4 กรัม<br>3. ไขมัน 3.1 กรัม<br>4. โซเดียม 763 มิลลิกรัม<br>5. แคลเซียม 94.2 มิลลิกรัม<br>6. คอเลสเตอรอล 41 มิลลิกรัม<br>7. เบต้าแคโรทีน 463.8 ไมโครกรัม<br>8. คาร์โบไฮเดรต 42.6 กรัม | 1. ฟริกจีหนู ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหารและลดระดับน้ำตาลในเลือด<br>2. กระเทียม มีฤทธิ์เป็นยาฆ่าเชื้อ ช่วยย่อย ใช้บำบัดอาการ ไอ แก้ไข้หวัด ลดความดันโลหิต<br>3. ถั่วลิสง บำรุงสมองและประสาทตา เสริมสร้างความจำ ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของ โรคเบาหวาน รักษาเยื่อตาอักเสบ สมานแผลในกระเพาะอาหาร<br>4. ข่า ใช้ดับกลิ่นคาว แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ<br>5. โหระพา ช่วยย่อยอาหาร แก้ลมวิงเวียน ขับลมในลำไส้ ช่วยให้หายใจสะดวก แก้ปวดท้อง ขับเสมหะ<br>6. น้ำมันงา ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน<br>7. สะระแหน่ ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาว และช่วยขับลม<br>8. ผักชี บำรุงสายตา เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้อาการหวัด แก้ไอ<br>9. แครอท บำรุงสุขภาพผิว บำรุงกระดูก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับคอเลสเตอรอล บรรเทาโรคความดันโลหิตสูง รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากโรค เช่น ต้อกระจก<br>10. ผักกาดหอม ช่วยในการนอน ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียช่วยบรรเทาอาการท้องผูก รับประทานร่วมกับแครอท และผักขม จะบำรุงเส้นผม<br>11. เห็ดหอม บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น คีตกักลดคอเลสเตอรอล ช่วยย่อยอาหาร |

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ(ต่อ)

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                                                                                                                                    | สารอาหาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. อาหารหวาน</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>2.1 เต้าหู้นมสด</b><br><br><br>อ้างอิง: [9] [12] [16] [17] [32] | <b>ถั่วเหลือง</b><br>1. โปรตีน 36.49 กรัม<br>2. คาร์โบไฮเดรต 30.16 กรัม<br>3. โซเดียม 2 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 7.33 กรัม<br><b>มะละกอ</b><br>1. โปรตีน 0.6 มิลลิกรัม<br>2. โซเดียม 3 มิลลิกรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 9.6 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 8 กรัม<br><b>องุ่นดำ(ไทย)</b><br>1. โปรตีน 0.5 มิลลิกรัม<br>2. โซเดียม 4 มิลลิกรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 11.3 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 12 กรัม<br><b>สตรอว์เบอร์รี่</b><br>1. โปรตีน 0.7 มิลลิกรัม<br>2. โซเดียม 1 มิลลิกรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 7.2 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 4 กรัม<br><b>แอปเปิ้ลแดง (ฟูจิ)</b><br>1. โปรตีน 0.2 มิลลิกรัม<br>2. โซเดียม 4 มิลลิกรัม<br>3. คาร์โบไฮเดรต 9.0 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 9 กรัม<br><b>ส้มเขียวหวานบางมด</b><br>1. โปรตีน 1.1 มิลลิกรัม<br>2. คาร์โบไฮเดรต 12.6 มิลลิกรัม<br>3. โซเดียม 3 มิลลิกรัม<br>4. น้ำตาล 11 กรัม<br><b>กีวี่</b><br>1. โปรตีน 1.14 กรัม | 1. ช่วยสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง<br>2. ถั่วเหลือง ปราศจากคอเลสเตอรอลและเต็มไปด้วยกากใยอาหาร ช่วยลดความแก่ ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันเส้นเลือดแดง โรคเบาหวาน บรรเทาความดันโลหิตสูง และ โรคอ้วน<br>3. ผลไม้ มีวิตามินที่ดีต่อสุขภาพดังนี้<br>3.1 มะละกอสุก ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก่ท้องผูกช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ทำให้ผิวเส้นผม และเล็บมีสุขภาพดี<br>3.2 องุ่น ช่วยในการบำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง ช่วยเสริมทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น<br>3.3 สตรอว์เบอร์รี่ ช่วยในการทำงานของสมอง บำรุงสายตา ปรับความดันในลูกตา ลดความดันโลหิต<br>3.4 แอปเปิ้ล เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ต้องการ ควบคุมน้ำตาลในเลือด<br>3.5 ส้ม มีวิตามินซี ที่ช่วยทำให้ผิวสวยกระจ่างใส ช่วยปกป้องแก้วตาจากโรคต้อกระจก มีสารโฟเลต ช่วยให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้เล็ก ช่วยจับของเสียที่เป็นพิษต่อ ลำไส้ |

|  |                                                                                                   |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 2. ไขมัน 0.52 กรัม<br>3. โซเดียม 3 มิลลิกรัม<br>4. คาร์โบไฮเดรต 14.66 กรัม<br>5. น้ำตาล 8.99 กรัม |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ(ต่อ)

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                                           | สารอาหาร                                                                                                                                                                                            | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. อาหารหวาน</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2.2 บัวลอยน้ำจิง</b><br><br>อ้างอิง: [18] [19] [20] [27] | 1. แคลเซียมธรรมชาติ (มีมากกว่านมวัว 6 เท่า(งาดำ)<br>2. มีเซซามิน<br>3. กรดไขมันโอเมก้า สาม<br>4. กรดไขมันโอเมก้าหก<br>5. กรดอเลอิก<br>6. โอเมก้าเก้า<br>หมายเหตุ ไม่มีการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ | 1. ช่วยขยายช่องทางเดินของเลือดลม<br>2. ให้ความอบอุ่นภายในร่างกาย<br>3. ลดอาการอักเสบ บวมตามข้อต่างๆทั่วร่างกาย<br>4. บรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดตามข้อหรือเท้า<br>5. ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง<br>6. ช่วยดูดซับ / หยุดการผลิต คอเลสเตอรอล<br>7. ช่วยให้ร่างกายขจัดสารพิษออกเร็ว<br>8. ช่วยให้เส้นเลือดยืดหยุ่น ไม่เปราะง่าย<br>9. ผิวพรรณชุ่มชื้น และป้องกันโรคผิวหนังร้ายแรง |
| <b>2.3 เจาก้วย</b><br><br>อ้างอิง: [21] [22]              | 1. คาร์โบไฮเดรต 8.8 กรัม<br>2. โซเดียม 58 มิลลิกรัม<br>3. น้ำตาล 7 กรัม<br>หมายเหตุ ถ้าใส่น้ำตาลมากจะเพิ่มน้ำตาลในเลือด                                                                             | <b>เจาก้วยแท้</b><br>1. ลดความดันโลหิตสูง<br>2. ลดอาการกล้ามเนื้อ ตับ ไขข้อ อักเสบ<br>3. ลดระดับน้ำตาลในเลือด<br>4. ลดไข้ แก้อาการร้อน แกร้อนใน กระหายน้ำ<br>5. ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด<br>6. ป้องกันโรคเบาหวานและโรคหัวใจ<br>7. ลดอาการวัยทอง คือ วิตกกังวล ร้อนวูบวาบ<br>8. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน<br>โรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งเต้านม               |
| <b>3. เครื่องดื่ม</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.1 นมถั่วเหลือง</b>                                                                                                                      | 1. โปรตีน 2.8 กรัม<br>2. คาร์โบไฮเดรต 3.6 กรัม<br>3. ไขมัน 1.5 กรัม                                                                                                                                 | 1. ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด และลดไขมันในร่างกาย<br>2. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคกระดูก                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>อ้างอิง: [23]</p>                   | <p>4. วิตามิน 50 มิลลิกรัม</p>                                                                                                                                                      | <p>พรุน และ<br/>โรคหลอดเลือดหัวใจ</p> <p>3. ลดอาการวัยทอง คือ อาการวิตกกังวล ร้อนวูบวาบ<br/>เหงื่อออกมา</p> <p>4. โอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมลดลง</p>                                                           |
| <p>3.2 น้ำส้ม</p>  <p>อ้างอิง: [24]</p> | <p>1. โปรตีน 0.94 กรัม</p> <p>2. คาร์โบไฮเดรต 11.75 กรัม</p> <p>3. ไขมัน 0.12 กรัม</p> <p>4. แคลเซียม 40 มิลลิกรัม</p> <p>5. วิตามิน 38.84 มิลลิกรัม</p> <p>6. น้ำตาล 9.35 กรัม</p> | <p>1. เสริมสร้างกระดูก ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย</p> <p>2. ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด แผลไฟไหม้</p> <p>3. ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี</p> <p>4. ช่วยลดความเป็นความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองอุดตัน</p> |

ตารางแสดงประเภทอาหารสมุนไพร สารอาหาร และประโยชน์ต่อร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ(ต่อ)

| ประเภทอาหารสมุนไพร                                                                                                             | สารอาหาร                                                                                                                        | ประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. อาหารหวาน (ต่อ)</b>                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>3.3 น้ำเก๊กฮวย</p>  <p>อ้างอิง: [25]</p> | <p>1. สารฟลาโวนอยด์</p> <p>2. สารโครแซนทีน</p> <p>3. สารอะนิน สเตาโคควิน โคลีน</p> <p>4. กรดอะมิโน</p> <p>5. น้ำมันหอมระเหย</p> | <p>1. แก้กระหาย แก้ร้อนใน</p> <p>2. ช่วยในระบายและย่อยอาหาร</p> <p>3. ช่วยขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ที่เลี้ยงหัวใจ</p> <p>4. ช่วยป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง และลดการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้</p> <p>5. ช่วยขจัดสารพิษให้ออกจากร่างกาย</p> |

### สรุป และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยของบทความนี้เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้การออกแบบเอกสารการจัดการความรู้เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารที่สัมพันธ์กับสุขภาพของคนไทยโดยใช้รายการอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานในชีวิตประจำวันประกอบด้วยเอกสาร 2 เล่ม ได้แก่ ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย และอาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ โดยเอกสารชื่อ ชาติเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย ประกอบด้วย 2 หัวข้อได้แก่ 1) หลักการดูแลสุขภาพดีด้วยการแพทย์แผนไทย ในประเด็น ชาติเจ้าเรือน การเสียสมดุล และพฤติกรรมที่ทำให้

ให้เกิดโรค และ 2) สมุนไพร ในประเพณีของสมุนไพร และการใช้รสของสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน ส่วนเอกสารชื่อ อาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ จะจัดนำเสนอรายการอาหารสมุนไพรที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานในชีวิตประจำวันประกอบด้วย 1) อาหารควมมีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ แกงเลียง แกงส้มผักรวม น้ำพริกปลาทุ ปลานึ่งมะนาว และก๋วยเตี๋ยวลุยสวน 2) ขนมหวานมีจำนวน 3 รายการ ได้แก่ เต้าหู้นมสด เฉาก๊วย และบัวลอยน้ำขิง และ 3) เครื่องดื่มมีจำนวน 3 รายการ ได้แก่ น้ำส้ม นมถั่วเหลือง และ น้ำเก๊กฮวยเมื่อนำไปเผยแพร่ความรู้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำชุมชน พบว่ามีความพึงพอใจในระดับมาก

เอกสารองค์ความรู้เรื่อง อาหารสมุนไพรสำหรับผู้สูงอายุที่คณะผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น ประกอบด้วย 2 เล่ม ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือนกับสุขภาพคนไทย และอาหารสมุนไพรสำหรับการปรับสมดุลธาตุ ได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใน 3 พื้นที่ ได้แก่ เขตบางเขน เขตดอนเมือง และตำบลบางตลาด จังหวัดนนทบุรี สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการเตรียมและปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้

### เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2550.
- [2] สมถวิล วัลลิสุต. ผลการสำรวจความต้องการของชุมชน. กรุงเทพฯ ฯ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2553.
- [3] มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครยุทธศาสตร์ที่ 3 ยกคุณภาพและมาตรฐานงานวิจัย สร้างองค์ความรู้ และสร้างนวัตกรรมสู่ระดับนานาชาติและการพัฒนา มหาวิทยาลัยและท้องถิ่นที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2557.
- [4] จิตวิภา สุขพิทักษ์สกุล. แกงเลียง. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2558. จาก [http://thaifoodtoworld.com/home/recipeDetail.php?recipe\\_id=5](http://thaifoodtoworld.com/home/recipeDetail.php?recipe_id=5)
- [5] อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และคณะ. คุณค่าของสมุนไพรไทย. สืบค้นเมื่อ 29 ธันวาคม 2558. จาก [www.thaifoodtoworld.com/](http://www.thaifoodtoworld.com/)
- [6] สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2558. จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>.
- [7] สมศรี เจริญเกียรติกุล. คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ: ส่วนประกอบและเครื่องเทศในอาหารไทย. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558. จาก <http://www.thaifoodtoworld.com/home/ingredient.php>.
- [8] สุนทรี สิงหนุตตรา.สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. ฝ่ายวิชาการ กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.

- สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2558. จาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_08\\_9.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_9.htm), 2557.
- [9] แก้ว กังสดาลอำไพ และ มลฤดี สุขประสารทรัพย์. **กินอาหารไทยห่างไกลมะเร็ง**. หมอชาวบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2552.
- [10] ---. **น้ำพริกปลาทุ มีประโยชน์และคุณค่ามากมาย**. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2558. จาก <http://talk.mthai.com/topic/340655.2512>.
- [11] ---. **พลังงานและสารอาหารจาก Short-body, mackerel, raw ( ปลาทุ, สด)**. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2558. จาก <http://www.calforlife.com/th/calories/short-body-mackerel-raw>.
- [12] หมอชาวบ้าน. **ปลาหนึ่งมะนาว**. เว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2558. จาก <https://www.facebook.com/folkdoctorthailand/posts/10153205482357028:0>.
- [13] อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และคณะ. **คุณค่าของสมุนไพรไทย: มะนาว**. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2558. จาก [http://www.thaifoodtoworld.com/home/ingredientdetail.php?ingredient\\_id=12](http://www.thaifoodtoworld.com/home/ingredientdetail.php?ingredient_id=12)
- [14] IFIT4HEALTH. **ก้วยเตี่ยวลู่สวน**. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558. จาก <http://www.ifit4health.com>.
- [15] มาลี สุวรรณอัคร, ดวงจันทร์ เสงส์ศักดิ์ และคณะ. **84 เมนู อาหารผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร, 2555.
- [16] ----. **เต้าหู้นมสด**. สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน 2558. จาก taohuaydt.com. [www.tistr-foodprocess.net](http://xn--q3cpbe5bna8ah.com), <http://xn--q3cpbe5bna8ah.com>.
- [17] วิทยา บุญรอด. 2554. **เต้าหู้ยูนมสด**. สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2558. จาก <https://www.13nr.org/posts/464090>
- [18] ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร. **จิง-สมุนไพรในชีวิตประจำวัน**. สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558. จาก [http://webdb.dmhc.moph.go.th/ifc\\_herbal/search\\_detail.php](http://webdb.dmhc.moph.go.th/ifc_herbal/search_detail.php)
- [19] ----. **จิงกับประโยชน์ที่ยังไม่รู้**. อาหารสมอง. สืบค้นเมื่อ 2 กันยายน 2558. จาก <http://variety.teenee.com/science/10739.html>
- [20] ----. **น้ำจิงมีประโยชน์**. สมุนไพรเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2558. จาก <http://www.todayhealth.org/food-health/>, <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article>
- [21] สำนักข่าวมุสลิม. **ประโยชน์และสรรพคุณของเจาก้วย**. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2558. จาก [http://muslimvoicetv.com/health/healthy\\_content.php?nid=11612](http://muslimvoicetv.com/health/healthy_content.php?nid=11612)
- [22] เรื่องเล่าเช้านี้. **เจาก้วย-ของดำมีประโยชน์**. สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2558. จาก <http://ch3.sanook.com>
- [23] ----. **ปี 2012 นมถั่วเหลืองดีต่อสุขภาพอย่างไร**. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2558. จาก <http://www.dutchmill.co.th/faq.aspx?c=16>
- [24] ----. **น้ำส้ม**. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2558. จาก <http://frynn.com>.
- [25] ----. **เก็กฮวย**. <http://talk.mthai.com/topic/386179>

- [26] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). มีประโยชน์อะไรอยู่ใน‘พริกไทย’. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558. จาก <http://www.thaihealth.or.th>
- [27] สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. (มปป). 15 สมุนไพรรักษาเบาหวาน บำรุงสุขภาพก็ได้ ลดน้ำตาลก็ดีไม่เบา. หมอชาวบ้าน. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [คลังข้อมูลงานวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี](http://www.kapook.com/view132250.html) สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2558. จาก <http://health.kapook.com/view132250.html>
- [28] สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. **ฤทธิ์ด้านเบาหวานของกระเทียม**. คณะเภสัชศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2558. จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th>
- [29] นิดดา หงส์วิวัฒน์. **อาหารต้านโรคความดันโลหิตสูง**. กรุงเทพฯ: แสงแดด, ม.ป.ป.
- [30] วารุณี วารัณญานนท์ และคณะ. **ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ .
- [31] สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. **คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด, 2552.
- [32] หมอชาวบ้าน. มะละกอ ด้านอนุมูลอิสระ. วารสารหมอชาวบ้าน. ฉบับที่ 1 เม.ย 52 สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558. จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/6412>