

# การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชน จากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้ อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

วารรัตน์ สานนท์<sup>\*</sup>

กมลพร สวนทอง<sup>\*\*</sup>

## บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง 2) เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง และ 3) เพื่อสร้างเรื่องเล่า (story) และวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพและปฏิบัติการแบบบูรณาการผ่านกลุ่มนักวิจัยและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ในประเด็นต่างๆ กัน เป็นการส่งเสริมให้ชุมชนได้มีแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวในชุมชนโดยใช้เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน นำไปสู่การยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า 1) ชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี มี

---

<sup>\*</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ติดต่อได้ที่: wararat@webmail.npru.ac.th

<sup>\*\*</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ติดต่อได้ที่: kamolporn@webmail.npru.ac.th

อัตลักษณ์ในการท่องเที่ยว ชุมชน มีป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีเป็นจุดเริ่มต้นของแหล่งท่องเที่ยววิถีชุมชนบ้านห้วยสะพาน โดยมีแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนทั้งหมด 21 แห่ง มีการนำทรัพยากรอาหารในท้องถิ่นมาใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยว พืชผักพื้นบ้านที่สำคัญในการนำมาปรุงอาหาร อาทิ หน่อไม้ มะรุม หัวปลี มะเขือเหลือง มะสัง ใบมะกอก และใบเปราะ เป็นต้น ซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนี้ ผลการศึกษาโดยสัมภาษณ์เชิงลึกและประชุมกลุ่มย่อยด้านข้อมูลอาหารท้องถิ่นชุมชนหนองโรง ได้ชื่ออาหารท้องถิ่นจำนวน 41 ชนิด พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวประเภทแกง ไม้ใส่กะทิ ใช้ปลาและไก่เป็นหลัก และมีพืชผักสมุนไพรเป็นแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญในการประกอบอาหาร เนื่องจากตำบลหนองโรงมีพื้นที่เป็นที่ราบและเชิงเขาสลับเนิน จึงนำทรัพยากรอาหารในท้องถิ่นมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย 2) การศึกษาความเป็นอาหารท้องถิ่นโดยการสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าอาหารส่วนใหญ่มีการยอมรับว่าเป็นอาหารท้องถิ่น เป็นอาหารที่รู้จักกันมานานมากกว่า 10 ปี มีปริมาณวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารมากกว่าร้อยละ 70 สามารถประกอบอาหารได้ง่ายสำหรับการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยว และ 3) การสร้างสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนหนองโรงโดยการสาธิตและการสัมภาษณ์ได้ 6 สำรับ โดยนำประวัติ ความเป็นมา และวิถีชุมชนเชื่อมโยงสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น ความเป็นสำรับไทย การใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาของชุมชน เพื่อใช้สำหรับจัดสำรับอาหารให้แก่นักท่องเที่ยว

**คำสำคัญ:** อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ; การท่องเที่ยวเรียนรู้อาหาร; อาหารเชิงสุขภาพ; ชุมชนหนองโรง

## **The Study of Local Healthy Food from Identity of Community-based Tourism for Health Tourism Destinations in Western Thailand: Nongrong Community, Nongrong Sub-district, Phanom Tuan District, Kanchanaburi Province**

Wararat Sanon<sup>\*</sup>

Kamolporn Suantong<sup>\*\*</sup>

### **Abstract**

This research work aimed to: 1) study the community context in community-based tourism at Nongrong Subdistrict; 2) study the local healthy food in Nongrong community and; 3) invent the stories and cooking lesson in local healthy food based on Nongrong community identity. A qualitative method and participatory action research were used by the research team and local people to develop guidelines for promoting community-based tourism development through food story. Additionally, it provided job opportunities to local communities, toward local experiential and health tourism.

The research result were: 1) the identity of Nongrong Community in Kanchanaburi Province was community-based tourism. Ban Huay Sapan

---

<sup>\*</sup> Lecturer, Department of Food Management, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Nakhon Pathom University, e-mail: wararat@webmail.npru.ac.th

<sup>\*\*</sup> Assistant Professor, Department of Food Management, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Nakhon Pathom University, e-mail: kamolporn@webmail.npru.ac.th

Samakkee Community Forest was the starting point of community tourism at Ban Huay Sapan. There were 21 community tourism destination. Local food resources were applied in tourism activities. The local vegetable ingredients, for example, were bamboo shoot, horse radish tree, banana blossom, Thai yellow eggplants, wood apple, hog plum leaves, and sand ginger leaves. These ingredients were identity of Nongrong Community. The research result from in-depth interviewed and focus-group discussion about local food data of Nongrong Community showed 41 local recipes. Most of them were curries without coconut milk. Fishes and chickens were main meat in the recipe. Vegetables and herbs were main ingredients. It is because Nongrong geographical feature was flat plain with small hills where food resources were available for variety of menu. 2) The results also showed that most of the foods were defined as local dishes and are well-known for more than 10 years. 70 percent of ingredients were locally available. Therefore, it was easy for applying cooking to a tourism activity. 3) There were 6 set of local healthy menu for creating stories based on history, background and way of life in Nongrong Community. Lessons in local cooking, Thai cuisine, herbal usage and local wise wisdom were developed as a tourist activity in Nongrong community-based tourism.

**Keywords:** Local Healthy Food; Food Learning Tourism; Healthy Food; Nongrong Community

## 1. บทนำ

ทุกประเทศทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นอุตสาหกรรมที่สร้างรายได้ให้กับประเทศเป็นจำนวนมากมหาศาล และทำให้ผู้คนเดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก องค์การการท่องเที่ยวโลกได้พยากรณ์ว่าในอีก 2 ปีข้างหน้า คือปี พ.ศ. 2563 หรือ ค.ศ.2020 คนทั้งโลกจะพากันเดินทางท่องเที่ยวแบบก้าวกระโดดถึง 1.6 พันล้านคน โดยไปกระจุกตัวกันอยู่ที่เอเชียแปซิฟิกราว ๆ 400 ล้านคน และแบ่งมาให้อาเซียน 160-200 ล้านคน ทั้งนี้ปีดังกล่าวนักท่องเที่ยวจะเพิ่มสูงขึ้นกว่าปี ค.ศ.2015 หรือ พ.ศ.2558 (กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา, 2554 น. 7-16)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้แบ่งประเทศไทยออกเป็น 6 ภาค มีขอบเขตของภาคตะวันตกแตกต่างไปจากภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ โดยภาคตะวันตกของประเทศไทย ประกอบไปด้วย 8 จังหวัด คือ จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดนครปฐม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสาคร และจังหวัดสุพรรณบุรี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) ซึ่งแต่ละจังหวัดมีความหลากหลายทั้งทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวและเป็นที่สนใจในด้านท่องเที่ยวทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเฉพาะด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพก่อให้เกิดการแข่งขันกันอย่างไร้ทิศทาง เนื่องจากขาดการคำนึงถึงเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ด้านวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชน พฤติกรรมนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวเป็นไปอย่างฉาบฉวย ขาดกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง

ปัจจุบันแหล่งท่องเที่ยวยังขาดความเชื่อมโยงในเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของพื้นที่โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยการให้บริการด้านอาหารแก่นักท่องเที่ยวเป็นการบริการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญที่นักท่องเที่ยวต้องบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต รวมถึงภูมิภาคตะวันตกมีอาหารที่หลากหลาย และมีธรรมชาติที่ระบบนิเวศป่าเขา ส่งผลให้การท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นประตูด่านแรกหรือจุดนัดพบระหว่างชุมชนกับนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวอันจะนำไปสู่

การขยายตัวสู่ธุรกิจอาเซียนได้ (ศูนย์ข้อมูลความรู้ประชาคมอาเซียน, 2555) พื้นที่หนองโรงเป็นชุมชนที่มีการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนจากทรัพยากรธรรมชาติจากป่าชุมชนและพืชผักที่มีการนำมาประกอบอาหารเฉพาะถิ่นที่แสดงถึงอัตลักษณ์ชุมชน รวมทั้งมีฐานการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอาชีพต่าง ๆ ซึ่งเป็นจุดสนใจในการนำมาพัฒนาการท่องเที่ยวได้

จากการศึกษาปัญหาประกอบกับการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวเบื้องต้นพบว่า แหล่งท่องเที่ยวที่ศึกษาเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่จัดการโดยชุมชน ซึ่งชุมชนมีความต้องการที่จะหาแนวทางพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถสร้างรายได้ให้กับสมาชิกในชุมชนได้อย่างยั่งยืน ดังนั้น ความสำเร็จของกลยุทธ์การตลาดสำหรับการบริโภคอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการท่องเที่ยวจะขึ้นอยู่กับความเข้าใจในทางเลือกที่มีผลกระทบต่อแรงจูงใจด้านอาหารท้องถิ่น แต่การวิจัยส่วนน้อยได้กำหนดแรงจูงใจในสถานที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาหารท้องถิ่นและความน่าสนใจของสถานที่ท่องเที่ยว ผู้วิจัยจึงมองเห็นประเด็นที่จะพัฒนาเพื่อส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวด้านการเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการสืบภูมิหลังของอาหารท้องถิ่นในชุมชนหนองโรงอย่างรอบด้านเพื่อนำองค์ความรู้มาบอกเล่าให้เป็นเรื่องราวหรือความเชื่อที่ชุมชนมีต่ออาหารคู่กับการบริการอาหารแก่นักท่องเที่ยว เป็นการสร้างความชัดเจนในความเป็นมาของอาหารท้องถิ่น รวมถึงสามารถนำข้อมูลรวบรวมสู่ชุมชน ยกกระดับความสามารถและสร้างโอกาสให้มีการบริการอาหารให้นักท่องเที่ยวจะนำไปสู่การยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เน้นการพัฒนาควบคู่กับการอนุรักษ์สร้างเรื่องเล่าและวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางการท่องเที่ยวจากรูปแบบความต้องการของชุมชนหนองโรง ส่งเสริมเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยว สามารถสร้างงาน สร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี

2. เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี

3. เพื่อสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี

### 3. แนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### บทบาทของอาหารท้องถิ่นต่อการท่องเที่ยว

การบริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่นย่อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ ย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อ ๆ กันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพทรัพยากร ภูมิปัญญาและภูมิธรรมของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นตนเอง การบริโภคอาหารในการท่องเที่ยวเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการบริโภคของนักท่องเที่ยวซึ่งส่วนใหญ่มักถูกมองข้ามและไม่ได้ถูกกล่าวถึงในวรรณกรรมการศึกษาการท่องเที่ยว (Kim, Eves & Scarles, 2009, pp. 423-431) เหตุที่ถูกมองข้ามเนื่องจากเป็นความคิดแบบดั้งเดิมที่ว่าอาหารเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยว เพราะการรับประทานอาหารเป็นกิจวัตรประจำวันของนักท่องเที่ยว จากงานวิจัยของ Fields (2002, pp. 36-50) พบว่าอาหารท้องถิ่นมีบทบาทในการผลักดันให้การท่องเที่ยวมีความสำคัญ ดังนั้นองค์กรและหน่วยงานด้านการท่องเที่ยวควรมีการพิจารณาว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งในการท่องเที่ยวซึ่งเป็นกลยุทธ์การตลาดโดยรวม (Hjalager & Corigliano, 2000, pp. 281-293) ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและการท่องเที่ยว ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแหล่งท่องเที่ยว การให้บริการด้านอาหารแก่นักท่องเที่ยว เป็นการบริการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญที่นักท่องเที่ยวจะต้องบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต ความสำเร็จของกลยุทธ์

การตลาดสำหรับการบริโภคอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการท่องเที่ยวจะขึ้นอยู่กับความเข้าใจในทางเลือกที่มีผลกระทบต่อแรงจูงใจด้านอาหารท้องถิ่น แต่การวิจัยส่วนน้อยได้กำหนดแรงจูงใจในสถานที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาหารท้องถิ่นและความน่าสนใจของสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งแรงจูงใจที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นมีแนวความคิด 4 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจทางวัฒนธรรม แรงจูงใจระหว่างบุคคล สถานะและแรงจูงใจที่ได้การยกย่องจากปัจจัยพื้นฐานที่กล่าวมาทั้งสี่ประเภทรวมถึงเจ็ดแรงจูงใจที่มีศักยภาพ โดยพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีมากมายหลายชนิด ในการนำไปใช้มักจะเลือกใช้ตามคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรเหล่านั้น เช่น ช่วยชูรสอาหาร ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ช่วยเพิ่มสีสันให้กับอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความอึด ความอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการ หรือสรรพคุณทางยา การกินอยู่อย่างวิถีไทยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ที่พบเห็นโดยทั่วไป เช่น การทำน้ำดื่มสมุนไพร เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การใช้สมุนไพรในการประกอบอาหารจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่แสดงศักยภาพอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงการใช้ภูมิปัญญาไทยในการจัดสำรับอาหารเป็นส่วนสำคัญที่สร้างแรงจูงใจในการท่องเที่ยว ทำให้เกิดความสนใจอาหารท้องถิ่นมากยิ่งขึ้น

### อาหารท้องถิ่นและอาหารเชิงสุขภาพ

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญ ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าว

เป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่ายไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่นเครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ อนุไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่หายากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป ดังนั้น อาหารท้องถิ่นจึงเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย มีความหลากหลายมีเอกลักษณ์และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดอาหาร ปริมาณและชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว ความพึงพอใจในรสชาติอาหาร หรือความอร่อยไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ซึ่งแต่ละคนในท้องถิ่นจะได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเยาว์ (เพ็ญญา ททรัพย์เจริญ, 2540; อ่ำไพ พุดวิงพงศ์กุล, 2551)

พืชผักสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านที่เป็นส่วนประกอบของอาหาร นอกจากจะช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของอาหารให้มีคุณลักษณะของความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งในแง่คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่จะช่วยบำบัดรักษาโรคได้ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีแข็งแรง ทั้งช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย และมีภูมิต้านทานโรค ทั้งนี้เพราะคุณสมบัติอันโดดเด่นของผักพื้นบ้าน คือ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งของสารพฤกษเคมี (Phytonutrient) และสารสมุนไพร

รักษาโรค และเป็นแหล่งของเส้นใย สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านที่มีสีเขียวและรสฝาดของผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน ได้แก่ ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ยอดและใบตำลึง ผักกูด ผักแพว ผักชีลาว ผักแว่น ใบบัวบก ใบเหลียง ใบกระเจี๊ยบ ใบแมงลัก แครอท ดอกขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักหวาน ผักเชียงดา ผักติ้ว ยอดแค ใบกะเพรา ใบขี้เหล็ก และผักกะเจ็ด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีผักอื่นๆ ที่มีวิตามินเอ ได้แก่ ผักปลัง ผักหวาน ดอกขี้เหล็ก ยอดกระถิน ใบชะมวง ผักหนาม ผักเหือด และผักชีฝรั่ง เป็นต้น การรักษาโรคไขมันเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรับสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูง การรับประทานผักพื้นบ้านที่อุดมด้วยสารเหล่านี้จึงช่วยรักษาโรคกลุ่มนี้ได้โดยรวม นอกจากผักพื้นบ้านเพื่อนำมาบริโภคและเพื่อการรักษาโรคแล้ว ยังนำมาใช้ประโยชน์เป็นสมุนไพรด้วย สมุนไพรส่วนที่ได้จากพืช สัตว์และแร่ธาตุ มีทั้งที่ยังไม่ได้ผสมหรือแปรรูป แต่ถ้ามีการนำมาผสมปรุง หรือแปรรูป เช่น บดเป็นผงให้ละเอียดอัดเป็นแท่งเพื่อการรักษาโรค เรียกว่ายาสมุนไพร สมุนไพรไทยถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพมากมาย เช่น ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม แปรรูปเป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ในปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาเป็นอาหารเสริมที่เป็นเครื่องดื่ม และสมุนไพรที่ใช้ในเครื่องสำอาง เนื่องจากในปัจจุบันมีการนำสมุนไพรไทยมาใช้ประโยชน์ในด้านนี้มากทั้งในรูปการค้าและการส่งเสริมสุขภาพทุกระดับในสังคมไทย เช่น การนำเอาเมล็ดพืชมาเตรียมเป็นอาหารเสริมมากขึ้น เนื่องจากให้ประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะกากใยในเมล็ดพืชช่วยให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ ตัวอย่างสมุนไพรอาหารเสริม ได้แก่ ข้าวกล้อง ถั่ว เห็ด กัลยัม กระเทียม สาหร่ายทะเล น้ำมันปลา และกลูโคแมนแนน เป็นต้น (วีโรจณ์ อนันตธนาชัย, 2548)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

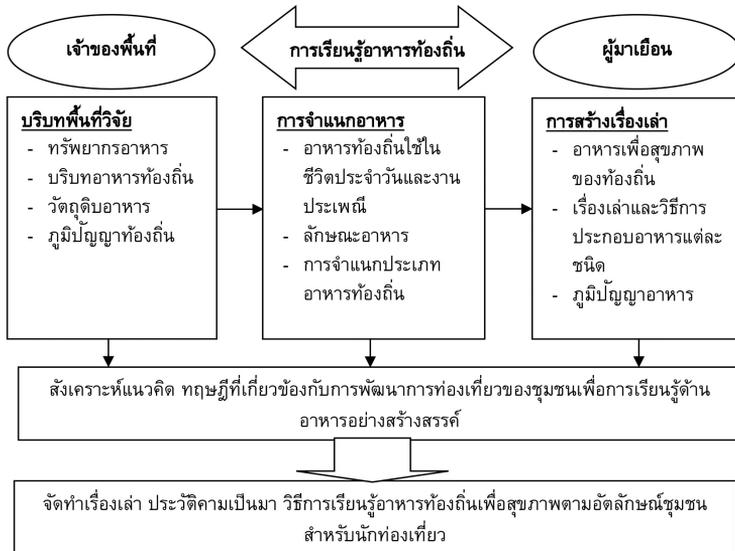
วุฒิชชาติ สุนทรสมัยและปิยะพร ธรรมชาติ (2559) ได้ศึกษารูปแบบการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพของจังหวัดปราจีนบุรี เพื่อการพัฒนาเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนอย่างยั่งยืน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพของธุรกิจการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพในการพัฒนาเครือข่ายชุมชนของจังหวัดปราจีนบุรี และศึกษาระดับการสนับสนุนของภาครัฐและภาคเอกชนที่ส่งผลต่อการพัฒนาให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเครือข่ายชุมชนด้านการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพของจังหวัดปราจีนบุรี รวมทั้งศึกษาและเสนอรูปแบบการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพของจังหวัดปราจีนบุรีที่ส่งผลต่อการพัฒนาเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนด้านการท่องเที่ยวชุมชน ใช้การวิจัยแบบปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยผู้แทนหน่วยงานภาครัฐด้านการท่องเที่ยว ตัวแทนกลุ่มการท่องเที่ยวชุมชน ตัวแทนชุมชน และนักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวและร่วมทำกิจกรรมเชิงสุขภาพกับชุมชนในจังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่า กลุ่มชุมชนและตัวแทนชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มปลูกและแปรรูปสมุนไพรไทยมีความสนใจและเข้าใจในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นอย่างดี มีความรู้ด้านสมุนไพรและการบำบัดเพื่อสุขภาพ รวมถึงชุมชนเองก็มีความพึงพอใจต่อการรวมกลุ่มในการพัฒนาเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนด้านการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพ โดยการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐและเอกชนโดยทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้มแข็งด้านเครือข่ายและทำให้เกิดศักยภาพด้านการท่องเที่ยวชุมชนรวมถึงการเชื่อมโยงเครือข่ายของธุรกิจชุมชนอันนำมาซึ่งการพัฒนาเครือข่ายชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

สรिता พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจรและมาริสสา โกเศยะโยธิน (2560) ได้ศึกษารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง

เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์ สันทนาการกลุ่ม และการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร จังหวัดสมุทรสงคราม และจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มจังหวัดในเขตลุ่มแม่น้ำภาคกลาง โดยสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลางโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ทำให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า การท่องเที่ยวที่ใช้อาหารเป็นจุดดึงดูดในการกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวอย่างมากและสามารถพัฒนาเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ได้ เรียกว่ารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารในเขตลุ่มแม่น้ำภาคกลาง (Culinary Tourism Model) สามารถพัฒนาได้โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ด้วย โดยการนำความคิดสร้างสรรค์มาพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการให้เกิดมูลค่าและคุณค่า โดยการท่องเที่ยวเชิงอาหารนี้เป็นการนำอาหารท้องถิ่นมาจัดรูปแบบการท่องเที่ยว โดยนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่มจะทราบข้อมูลการท่องเที่ยวจากระบบการตลาดและการประชาสัมพันธ์ของภาครัฐรวมถึงการประชาสัมพันธ์โดยกลุ่มของจังหวัด ชุมชน หรือสถานประกอบการเอง แต่ควรมีการเชื่อมโยงในลักษณะของเครือข่ายวิสาหกิจ (Cluster) โดยทั้งแหล่งท่องเที่ยวของทั้งชุมชน ภาคเอกชนหรือภาครัฐ รวมถึงกลุ่มบริการที่สนับสนุนด้านการท่องเที่ยว เช่น ที่พัก ร้านขายของฝาก ร้านอาหาร มีความร่วมมือเกื้อหนุน เชื่อมโยงและเสริมกิจการซึ่งกันและกันอย่างครบวงจร ทำให้แหล่งท่องเที่ยวเดิมที่มีอยู่ให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวแบบใหม่ที่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชนและสร้างเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมของชุมชนและประเทศต่อไปได้

## กรอบแนวคิด

### กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)



## 4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการจัดการวิจัยเชิงคุณภาพและปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Active Research) ผ่านกลุ่มนักวิจัยและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ มีการแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามระยะเวลาเก็บข้อมูล โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จำนวน 25 คนเป็นผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และ

การประชุมกลุ่มย่อย จำนวน 14 คน โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประชาชนท้องถิ่น ผู้ประกอบการ และกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชน ขั้นตอนวิจัยดังมีดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง ศึกษาบริบทท้องถิ่นของชุมชน

ขั้นตอนที่สอง ดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย เก็บข้อมูลในพื้นที่ด้านอาหารท้องถิ่น ทรัพยากรอาหาร กิจกรรมท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์การประชุมกลุ่มย่อยด้านทรัพยากรอาหาร วัตถุดิบอาหารท้องถิ่น และภูมิปัญญาอาหารในชุมชน

ขั้นตอนที่สาม สอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนเกี่ยวกับการจำแนกอาหารท้องถิ่นโดยคัดเลือกอาหารจากชุมชน

ขั้นตอนที่สี่ คัดเลือกอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจัดทำเป็นสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อ การท่องเที่ยว และสาธิตอาหารแต่ละตำรับโดยประชาชนท้องถิ่น วิเคราะห์ข้อมูลด้านสำรับอาหารไทย การสร้างเรื่องเล่าจากประวัติความเป็นมาอาหาร ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป โดยใช้ข้อความบรรยาย (Descriptive) ซึ่งได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ และจดบันทึก

หลักการจัดสำรับอาหารไทยควรพิจารณาเรื่องราวรสชาติของอาหารที่นำมาจัดร่วมสำรับต้องแตกต่างกัน สีสีนของอาหารแต่ละจานต้องจัดให้สวยงามมีสีสันทัดกันหรือแตกต่างกัน เนื้อสัมผัสของอาหารควรมี ความแตกต่างกัน รูปลักษณะของอาหาร ต้องมีความหลากหลาย ต้องมีความแตกต่างของประเภทวัตถุดิบที่ใช้ ประเภทของอาหาร วิธีการปรุงอาหารแต่ละชนิดที่เป็นอาหารร่วมสำรับควรแตกต่างกันและมีการจัดสำรับให้ดูสวยงาม

ขั้นตอนที่ห้า สรุปผลการวิจัยและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

## 5. ผลการวิจัย

การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษา

มี 4 ประเด็น บริบทของอาหารท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นในชุมชน การจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และการสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

## 5.1 บริบทอาหารท้องถิ่นของชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี

### 5.1.1 ประวัติความเป็นมาของชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง

การท่องเที่ยวในชุมชนตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี เกิดจากการที่ชาวบ้านในชุมชนรวมตัวกันเพื่อนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาต่อยอด และเป็นการสร้างจิตสำนึกให้กับคนในพื้นที่ และใช้สื่อชุมชนให้เห็นความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ เห็นประโยชน์ของป่าซึ่งแต่เดิมเคยเป็นป่าที่เสื่อมโทรมถูกทำลาย ชาวบ้านได้ร่วมใจกันเพื่อฟื้นฟูป่าขึ้นมาใหม่ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบและที่ราบเชิงเขาสลับเนินเขา ดินส่วนใหญ่เป็นดินร่วนปนทรายเหมาะแก่การทำไร่ มันสำปะหลังและเลี้ยงสัตว์ พื้นที่ราบมีการทำนา ดังนั้น จึงมีทรัพยากรธรรมชาติประเภท ป่าไม้ครอบคลุมพื้นที่จำนวนมาก ชาวบ้านได้ร่วมกันจัดแนวเขตป่า จัดตั้งขึ้นเป็นป่าชุมชนเพราะสามารถใช้ประโยชน์จากป่าเป็นแหล่งอาหารและอาชีพได้ เช่น ของป่า ได้แก่ หน่อไม้ มะกอก ใบเปราะ เห็ดโคนและผักหวาน เป็นต้น สัตว์ป่า ได้แก่ แยกไก่ป่า เป็นต้น ปัจจุบันเป็นพื้นที่ชีวิตของชุมชนและได้กลายเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกันของคนกับป่า โดยชาวบ้านห้วยสะพานทั้ง 4 หมู่บ้านร่วมดูแลป่าไม้ผืนนี้ตั้งชื่อป่าแห่งนี้ว่า “ป่าชุมชนห้วยสะพานสามัคคี” รวมถึงปัจจุบันชุมชนแห่งนี้ยังมีการพัฒนาแหล่งเรียนรู้เพื่อเป็นจุดสนใจให้กับนักท่องเที่ยวอีกทางหนึ่งด้วย (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ, 2556)

### 5.1.2 ทรัพยากรอาหารท้องถิ่นในชุมชน

ผลการศึกษาข้อมูลทรัพยากรอาหารและแหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือนของชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าด้านช่องทางของอาหารที่นำมาบริโภค

ประทานในครัวเรือน ส่วนใหญ่คนในชุมชนจะนิยมปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ไว้กินเอง รองลงมาคือเก็บวัตถุดิบอาหารจากธรรมชาติทั้งในป่าและพืชที่ขึ้นตามริมรั้ว โดยเฉพาะหน่อไม้ มะสัง มะกอก มะขาม ผักหวาน ตาล เห็ดโคน และใบเปราะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการซื้ออาหารบ้างและได้จากการแบ่งปันในชุมชน การซื้ออาหารส่วนใหญ่ซื้อจากร้านขายของชำในชุมชนและตลาด ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์และของแห้ง ได้แก่ หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง รวมทั้งเครื่องปรุงรสและขนมหวาน ชนิดของพืชที่ทำการเพาะปลูก ได้แก่ ข้าว มันสำปะหลัง ประเภทผักสวนครัว ได้แก่ มะรุม ดอกแค ผักบุ้ง มะเขือเหลือง มะเขือขื่น มะเขือพวง และมะนาว เป็นต้น ประเภทผักเศรษฐกิจเพื่อกินเองและจำหน่าย ได้แก่ คื่นช่าย กวางตุ้ง แดงกวา ต้นหอม ผักชี ถั่วฝักยาว มันเทศ และฟักทอง เป็นต้น ประเภทผลไม้ ได้แก่ กัลยัญน้ำว่า ประเภทสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา ใบแมงลัก กระชาย ใบมะกรูด มะนาว ยี่ห่วย ขมิ้น ไพล และมะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นต้น

### 5.1.3 ศักยภาพการท่องเที่ยว

ชุมชนมีเส้นทางการท่องเที่ยวในแต่ละด้านของชุมชน โดยมีป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีเป็นจุดเริ่มต้นของแหล่งท่องเที่ยววิถีชุมชนบ้านห้วยสะพาน มีแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนที่เป็นฐานเรียนรู้ทางด้านปลูกป่าและพืชสมุนไพร การทำไร่นาสวนผสม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชน ได้แก่ การละเล่นเกี้ยวข้าว รำเหยย ทำขวัญข้าว บายศรีสู่ขวัญ ตำนานมัจฉาโบราณ ฐานการเรียนรู้การทำอาหาร ได้แก่ แคปหมู ข้าวเกรียบสายรุ้ง กลุ่มขนมไทย ได้แก่ การทำผลิตภัณฑ์จากตาล ทองพับ และฐานการเรียนรู้ชุมชนประเภทอื่นๆ ได้แก่ ไม้ประดิษฐ์ นวดแผนไทย การทอผ้า การทำปุ๋ยชีวภาพ หอดูดาว การทำเป็ดไม่ไข่ ผ้าแพรว เป็นต้น

## 5.2 อาหารท้องถิ่นในชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง

ผลการศึกษาประเภทอาหารท้องถิ่นในชุมชนหนองโรง พบว่ามีอาหารท้องถิ่นจำนวน 41 ชนิด เป็นอาหารคาว 28 ชนิด อาหารหวาน ขนมหวานหรือผลไม้ 9 ชนิด อาหารว่าง 1 ชนิด และเครื่องดื่ม 3 ชนิด ดังตารางที่ 1

จากผลการศึกษาอาหารท้องถิ่นของชุมชนนี้พบว่า อาหารส่วนใหญ่ใช้ทรัพยากรภายในท้องถิ่น ได้แก่ หน่อไม้ มะเขือเหลือง ผักบุ้ง มะรุม โหระพา มะสัง เห็ดโคน มะกอก มะม่วง หัวปลี ใบเปราะ ตาล เป็นต้น ที่สามารถเพาะปลูกได้เอง หรือจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตในไร่ สวน และบริเวณป่า รวมถึงอาหารทั่วไปในการรับประทานมักประกอบจากพืชผักเป็นส่วนประกอบหลัก โดยเฉพาะอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่ใช้ผักสมุนไพรท้องถิ่นในการรับประทานแนม เช่น ผลพริกทองอ่อน ดอกแคขาวและแดง ยอดมะรุม หน่อไม้ และแตงกวา เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ ได้แก่ ไก่และปลา สามารถหาได้จากชุมชน และอาหารคาวส่วนใหญ่ไม่นิยมใช้กะทิในการประกอบอาหาร ในส่วนอาหารหวานนิยมนำผลไม้เป็นทรัพยากรที่ปลูกมากท้องถิ่นมาประกอบอาหาร ได้แก่ ขนมตาล จาวตาลเชื่อม และกล้วยบวชชี เป็นต้น เนื่องจากในชุมชนมีป่าชุมชนทำให้พบไม้ยืนต้น ได้แก่ ฝาง และตะโก และผลไม้ที่มีสรรพคุณทางยา ได้แก่ มะม่วงหาวมะนาวโห่ จึงมีการนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม เช่น น้ำฝาง น้ำตะโก และน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ จากการรวบรวมตำรับอาหารของชุมชนพบวัตถุดิบอาหารเฉพาะถิ่นที่นิยมรับประทาน เช่น ใบเปราะ ผลมะสัง หน่อไม้ เห็ดโคน ใบมะกอก และมะรุม ซึ่งสามารถนำมาจัดสำรับอาหารได้

ตารางที่ 1 ประเภทและจำนวนอาหารท้องถิ่นของชุมชนหนองโรง

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	อาหารท้องถิ่น
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
แกงกะทิ	1	แกงคั่วหัวตาล
แกงไม่ใส่กะทิ	7	แกงป่าไก่มะเขือเหลือง แกงป่าไก่หน่อไม้ แกงส้มหน่อไม้ แกงส้มผักรวม แกงส้มผักหวาน แกงส้มมะรุม แกงเลียงผักรวม

ตารางที่ 1 ประเภทและจำนวนอาหารท้องถิ่นของชุมชนหนองโรง (ต่อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	อาหารท้องถิ่น
ประเภทต้ม	4	ต้มยำไก่บ้าน ต้มยำอี้ง ต้มเห็ดโคน ต้มจิตพักหนองไถ่
ประเภทผัด	5	ผัดบวบกับไข่ ผัดฟักทองไข่ใบโหระพา ผัดหน่อไม้ไข่ใบโหระพา ผัดผักหวาน ผัดผักบุ้ง
ประเภทยำ	4	ยำใบมะกอก ยำใบเปราะ ยำหัวปลี ยำมะม่วง
ประเภทของแฉม	5	ปลาสร้อย/ปลาช่อนแดดเดียว ทอดมันฟักทอง ทอดมันหัวปลี ทอดมันใบเปราะ ไข่ต้ม
ประเภทเครื่องจิ้ม	2	น้ำพริกมะสัง น้ำพริกตาแดง
อาหารหวานและผลไม้	9	กล้วยบวชชี แกงสามบวด ขนมตาล ลอดช่อง จาวตาลเชื่อม แดงโม มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด
อาหารว่าง	1	ข้าวเกรียบปากหม้อ
เครื่องดื่ม	3	น้ำฝาง น้ำตะโก น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

### 5.3 การจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนหนองโรง

จากผลการศึกษาอาหารท้องถิ่นของชุมชนหนองโรงพบว่า มีอาหารท้องถิ่นที่สามารถจัดเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับการจัดสำรับอาหารโดยการจัดสำรับไทยนั้นจะใช้อาหารที่มีความหลากหลายทั้งวิธีการประกอบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม จัดให้มีสีสันสวยงาม รสชาติที่หลากหลาย ลักษณะสัมผัสที่แตกต่างกัน การสร้างสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนท่องเที่ยวหนองโรงจัดได้ 6 สำรับ ดังตารางที่ 2 - 8 โดยนำประวัติ ความเป็นมา และวิถีชุมชนเชื่อมโยงสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น รวมถึงสรรพคุณการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาของชุมชน เป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น มีประวัติและเรื่องเล่าอาหาร รวมถึงสรรพคุณทางอาหารที่เกี่ยวข้องในสำรับซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 2 สำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพชุมชนหนองโรง

สำหรับ ที่	สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการท่องเที่ยว				
	ข้าวแม่	อาหารคาว 1	อาหารคาว 2	อาหารคาว 3	ผลไม้/ ของหวาน
1	ข้าว	ต้มจืดผักไถ่	น้ำพริกมะสังผักแนม	ปลาแดดเดียวทอด	แตงโม/ฝรั่ง
2	ข้าว	แกงป่าไก่หน่อไม้	ยำหัวโอบมะกอก	ผัดผักทองไข่	แตงโม/ฝรั่ง
3	ข้าว	แกงส้มมะรุม	ปลาแดดเดียวทอด	ผัดหน่อไม้ไข่โหระพา	มะละกอ/ฝรั่ง
4	ข้าว	ต้มยำไก่บ้าน	ทอดมันหัวปลี	น้ำพริกตาแดงผักแนม	สับปะรด/มะละกอ
5	ข้าว	แกงป่าไก่มะเขือเหลือง	ยำหัวปลี	ไข่ต้ม	แกงสามवाद/ฝรั่ง
6	ข้าว	แกงเลียง	ทอดมันโอบเปราะ	ยำมะม่วง	แตงโม/มะละกอ

### 5.3.1 สำหรับที่ 1

ประกอบด้วยข้าวสวย ต้มจืดผักไถ่ ปลาช่อนแดดเดียว น้ำพริกมะสัง ผักต้ม และผักสด แตงโม/ฝรั่ง ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 มีเรื่องเล่าดังนี้

“หากจะกล่าวถึงวัตถุดิบที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนหนองโรง มะสังถือเป็นพืชสมุนไพรที่มีความโดดเด่นทั้งรสชาติ ลักษณะของผล และการนำไปใช้ การนำมะสังมาทำน้ำพริกต้องกะเทาะเปลือกแข็ง เพื่อให้ได้เนื้อภายในคล้ายเนื้อมะเขือเปราะที่นิ่มแต่มีรสเปรี้ยว มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รวมถึงการใช้กะปิหมอยุซึ่งเป็นกะปิที่ทำมาจากปลา ต่างจากกะปิทั่วไปที่ทำจากเคยหรือกุ้งฝอย โดยชาวบ้านได้ทำกะปิเองเพื่อใช้ในการทำน้ำพริก จึงทำให้รสชาติที่ไม่เค็มมาก มีกลิ่นหอมที่นุ่มนวล รับประทานกับพืชผักท้องถิ่น เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา หน่อไม้ลวก และผักท้องถิ่นที่หลากหลาย และหาได้ตามริมรั้ว เช่น ดอกแคขาวและแดงที่ช่วยแก้อาการไข้เปลี่ยนฤดู ใ้รสหวานเย็น ลูกผักทองอ่อนที่นำมาลวก รสหวานมัน รับประทานได้ทั้งเมล็ด มีสรรพคุณด้านการถอนพิษที่เกิดจากเนื้อสัตว์และแอลกอฮอล์ แก้อ่อนใน และเป็นยาขับปัสสาวะ นอกจากนี้ต้มจืดผักไถ่ของทางชุมชนก็มีลักษณะพิเศษที่นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยและตะไคร้โขลกรวมกัน เพื่อให้หน้าต้มจืดมีความกลมกล่อมและเผ็ดร้อนเล็กน้อยจากเครื่องเทศสมุนไพร ส่วนของปลาแดดเดียวส่วนใหญ่ชุมชนจะนำปลาน้ำจืดในห้วย หนอง คลองบึงที่หาได้ง่ายทั้งปลาช่อน ปลาลม ปลานิล มาตากแห้งเพื่อเก็บไว้ได้นาน สะท้อนถึงภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารที่มีมาอย่างยาวนาน”

ตารางที่ 3 ลักษณะสารอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 1 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองไทรง

ลักษณะสารอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 1 ชุมชนหนองไทรง จ.กาญจนบุรี	
รายการอาหาร	ข้าวสวย ต้มจืดผักไถ่ ปลาช่อนแดดเดียว น้ำพริกมะสัง ผักต้มและผักสด แดงโม/ฝรั่ง 
คุณลักษณะ	ต้มจืดผักไถ่เป็นอาหารประเภทต้ม สีเขียวจากผัก น้ำแกงมีลักษณะใส รสชาติเค็มเล็กน้อย มีกลิ่นหอมจากกระเทียม พริกไทย รากผักชี ลักษณะสัมผัสมีความนุ่มของเนื้อไก่ และผัก <p>ปลาช่อนแดดเดียวเป็นอาหารประเภททอด สีน้ำตาลทอง มีกลิ่นหอม รสชาติเค็มเล็กน้อย ลักษณะกรอบนอกนุ่มใน</p> <p>น้ำพริกมะสัง มีสีเทาอ่อนปนสีส้มแดงจากพริก มะเขือเหลือง และส้มข่อยหรือมะเขือส้ม ซึ่งเป็นมะเขือเทศลูกเล็กมีรสเปรี้ยวอมหวาน มีกลิ่นเปรี้ยวและรสชาติเฉพาะของมะสังปรุงรุ่มเค็มและเผ็ดเพิ่ม มีลักษณะน้ำพริกหยาบ รับประทานกับผักต้มและผักสดหลากสี</p> <p>แดงโมและฝรั่งเป็นผลไม้ มีสีแดงและเขียว มีรสหวานเล็กน้อย แดงโมเนื้อสัมผัสนุ่มฝรั่งเนื้อสัมผัสกรอบ</p>
วัตถุดิบท้องถิ่น	ปลาช่อน ผักเขียว ผักชี มะสัง มะเขือพวง มะเขือเปราะ มะเขือเหลือง มะเขือเทศ (ส้มข่อย) ดอกแคแดงและขาว ฟักทองอ่อน หน่อไม้ แดงกวาง
สมุนไพร	ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง รากผักชี มะสัง ดอกแคขาวและแดง มะเขือเทศ (ส้มข่อย)
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	กะปิหมอย เป็นกะปิที่ทำจากปลาตัวเล็กตัวน้อย มีสีเทาอมดำ ใสในน้ำพริกมะสัง <p>หน่อไม้เป็นพืชท้องถิ่นที่ทำได้ตามป่าชุมชน สามารถนำมาดองเค็มและต้มเพื่อเป็นการถนอมอาหาร สามารถเก็บได้นาน</p> <p>มะสังเป็นไม้ยืนต้น ผลสีเขียว มีเปลือกแข็ง เนื้อด้านในมีรสชาติเปรี้ยว นิยมนำมาทำน้ำพริกมะสังซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของหนองไทรง มีในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ ปัจจุบันสามารถนำเนื้อมาแช่แข็งเพื่อเป็นการยืดอายุให้สามารถเก็บได้นานขึ้น</p>

### 5.3.2 สำหรับที่ 2

ประกอบด้วยข้าวสวย แกงป่าไก่หน่อไม้ ยำใบมะกอก ผัดผักทองไข่แดงโม/ฝรั่ง ดังรายละเอียดในตารางที่ 4 มีเรื่องเล่าดังนี้

“สำหรับนี่เป็นการรวมวัตถุดิบท้องถิ่นไว้มากมาย ทั้งแกงป่าหน่อไม้ไก่เป็นอาหารพื้นบ้านที่คู่กับชุมชนมาช้านาน ไก่บ้านมักเป็นวัตถุดิบหลักในการทำอาหาร เนื่องจากมีการเลี้ยงอยู่ในบริเวณบ้านโดยทั่วไป และยังสะท้อนวิถีชีวิตและความรักใคร่กลมเกลียวกัน จนกล่าวได้ว่าไก่แต่ละบ้านสามารถบินผ่านหลังคาไปบ้านโน้นที่ บ้านนี้ที เพราะหลังคาบ้านที่เตี้ย ปลูกต่อกันหลังต่อหลัง และไม่มีรั้วกัน จึงทำให้ไก่วิ่งรอบชุมชนได้ตลอด ส่วนหน่อไม้ที่ใช้เป็นหน่อไม้จืดซึ่งเป็นพืชผักที่ขึ้นตามเรียกสวนไร่นา และป่าชุมชนเป็นจำนวนมาก หน่อไม้ที่ใช้เป็นหน่ออ่อนของใฝ่เนื้อในสีขาว กรอบ บางชนิดมีรสขม มีเส้นใยอาหารสูงสามารถขับสารพิษออกจากร่างกาย และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย ในส่วนของยำใบมะกอกมีวิธียาที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดกาญจนบุรีคือยำกับน้ำพริกเผาและหมูย่างหั่นชิ้น มีกลิ่นหอมและรสเปรี้ยวจากใบมะกอก โดยนำไปย่างจนหอม เพิ่มรสชาติในการรับประทาน ทั้งยังมีสรรพคุณทางยา เช่น แก้อาการปวดศีรษะเนื่องจากน้ำดีไม่ปกติ แก้อับดี มีวิตามินซีสูงช่วยในการบำรุงสายตา แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย และอาหารท้องถิ่นอีกอย่างที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนคือผัดผักทองไข่ที่ต๋องใส่ใบโหระพาเพิ่มกลิ่นหอม ช่วยให้เจริญอาหาร ด้วยผักทองเนื้อหวานนุ่ม และใบโหระพาปลอดสารพิษที่ชุมชนปลูกเป็นผักสวนครัว ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้ นอกจากนี้ยังมีเบต้าแคโรทีนและฟอสฟอรัสสูงอีกด้วย”

ตารางที่ 4 ลักษณะสารับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 2 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองไทรง

ลักษณะสารับอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 2 ชุมชนหนองไทรง จ.กาญจนบุรี	
รายการอาหาร	ข้าวสวย แกงป่าไก่หน่อไม้ ยำโสมะกอก ผัดผักทองไข่ แดงโม/ฝรั่ง 
คุณลักษณะ	แกงป่าไก่หน่อไม้เป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ มีสีเหลืองจากหน่อไม้ และส้มจาก พริกแกง รสชาติเผ็ดและเค็มเล็กน้อย มีกลิ่นหอม ลักษณะน้ำขลุกขลิก และเนื้อไก่มี ความเหนียวเล็กน้อย  ยำโสมะกอกเป็นอาหารประเภทยำ สีเขียวโสมะกอกและสีน้ำตาลอมส้มจาก น้ำพริกเผา มีกลิ่นหอมของโสมะกอกอย่าง รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย  ผัดผักทองไข่เป็นอาหารประเภทผัด มีสีเหลืองและสีเขียว มีกลิ่นหอมของใบโหระพา รสเค็ม หวานเล็กน้อย  แดงโมและฝรั่ง มีสีแดงและเขียวตัดกัน มีรสหวานเล็กน้อย แดงโมเนื้อสัมผัสนุ่ม ฝรั่ง เนื้อสัมผัสกรอบ
วัตถุดิบท้องถิ่น	ไก่บ้าน หน่อไม้ พักทอง ใบกะเพรา โสมะกอก ใบโหระพา ตะไคร้ ข่า มะกรูด
สมุนไพร	หอมแดง กระเทียม พริกไทยขาว พริกชี้ฟ้า ตะไคร้ ข่า ใบกะเพรา โสมะกอก ใบโหระพา มะกรูด
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	หน่อไม้เป็นพืชท้องถิ่นที่หาได้ตามป่าชุมชน สามารถนำมาดองเค็มและต้มเพื่อเป็น การถนอมอาหาร สามารถเก็บได้นาน  การทำยำโสมะกอกได้รับการถ่ายทอดกรรมวิธีในการย่างโสมะกอก เมื่อนำไปยำจะ ทำให้ได้กลิ่นรสที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ทำให้โสมะกอกมีกลิ่นหอม โสมะกอกเหมาะ กับการรับประทาน

### 5.3.3 สำหรับที่ 3

ประกอบด้วยข้าวสวย แกงส้มมะรุ้ม ผัดหน่อไม้ไชโหระพา ปลาช่อนแดดเดียว มะละกอ/ฝรั่ง ดังรายละเอียดในตารางที่ 5 มีเรื่องเล่าดังนี้

“หากจะกล่าวถึงแกงที่เป็นอาหารท้องถิ่นของทางชุมชนหนองโรง แกงส้มเป็นอีกตำรับหนึ่งที่สามารถสะท้อนวิถีการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายได้ แกงส้มมะรุ้มที่ใช้วัตถุดิบจากพืชท้องถิ่นที่ขึ้นทั่วไปตามทางโดยรอบชุมชน นำมาปรุงเป็นแกงส้มที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อยอย่างกลมกล่อม นำมะรุ้มมาเป็นส่วนประกอบหลักในวัตถุดิบผัก เพราะนอกจากผักที่มีสรรพคุณแก้ไข้ ไปใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบแล้ว ชุมชนยังใช้ทั้งยอดอ่อนและดอกของมะรุ้มซึ่งเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ เป็นการเพิ่มใยอาหารกับให้ตำรับแกงส้มมากยิ่งขึ้น ในส่วนของผัดหน่อไม้ไชโหระพาที่เป็นอาหารท้องถิ่นอีกอย่างที่เป็นอัตลักษณ์คือต้องใส่ใบโหระพาเพิ่มกลิ่นหอม ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้ นำมาผัดกับหน่อไม้ที่หาได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดสารพิษ รวมไปถึงปลาช่อนในท้องถิ่นที่สามารถนำมาถนอมอาหารโดยการทำแดดเดียว เนื่องจากบริเวณหนองโรงมีห้วย หนอง คลอง บึง และน้ำกั้นคั่นนาซึ่งเป็นแหล่งวัตถุดิบอาหารจากธรรมชาติ แสดงถึงภูมิปัญญาในด้านการถนอมอาหารและการกินอาหารท้องถิ่นที่มีความผสมผสานความเป็นตัวตนของชุมชนได้เป็นอย่างดี”

ตารางที่ 5 ลักษณะสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 3 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองโรง

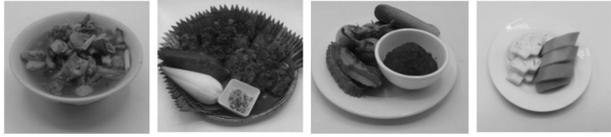
ลักษณะสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 3 ชุมชนหนองโรง จ.กาญจนบุรี	
รายการอาหาร	ข้าวสวย แกงส้มมะรุม ผัดหน่อไม้ไข่โหระพา ปลาช่อนแดดเดียว มะละกอ/ฝรั่ง 
คุณลักษณะ	แกงส้มมะรุมเป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ มีสีส้มจากพริกแกง มีเขียวจากผัก ยอด และดอกมะรุม มีกลิ่นหอมจากปลาช่อนย่าง รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวาน เล็กน้อย มีความมันจากยอดและดอกมะรุม  ผัดหน่อไม้ไข่โหระพาเป็นอาหารประเภทผัด มีสีเหลืองอ่อน และเขียวจากโหระพา รสเค็มและหวานเล็กน้อย  ปลาช่อนแดดเดียวเป็นอาหารประเภททอด สีน้ำตาลทอง มีกลิ่นหอม รสชาติเค็ม เล็กน้อย ลักษณะกรอบนอกนุ่มใน ไข่เป็นของแถมแกงส้มมะรุม  มะละกอและฝรั่งเป็นผลไม้ มะละกอสีส้มเนื้อนุ่ม และฝรั่งสีเขียวกรอบ
วัตถุดิบท้องถิ่น	ปลาช่อน ผัก ยอดและดอกมะรุม หน่อไม้ ไข่โหระพา มะขามเปียก
สมุนไพร	มะรุม หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า ใบโหระพา มะขามเปียก
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	หน่อไม้เป็นพืชท้องถิ่นที่ทำได้ตามป่าชุมชน สามารถนำมาดองเค็มและต้มเพื่อเป็น การถนอมอาหาร สามารถเก็บได้นาน  มะรุมปลูกทั่วไปบริเวณรอบบ้านและริมทาง นำมาทำแกงส้มได้ หรือนำใบมะรุมมา ตากแห้งก่อนนำมาบด ชงเป็นชารับประทานเพื่อลดน้ำตาลในเลือด

### 5.3.4 สำหรับที่ 4

ประกอบด้วยข้าวสวย ต้มยำไก่บ้าน ทอดมันหัวปลี น้ำพริกตาแดง ผักสด ผักต้ม สับปะรด/มะละกอ เป็นดังรายละเอียดในตารางที่ 6 มีเรื่องเล่าดังนี้

“สำหรับน้ำพริกตาแดงเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีความหลากหลายของวัตถุดิบอีกสำหรับหนึ่ง ถือเป็น ภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้รับประทานพืชผักหลายชนิดเพื่อให้ได้รับใยอาหารสูง น้ำพริกตาแดงเป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่มีความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนี้ เป็นการตำน้ำพริกสดโดยใช้เพียงพริกชี้ฟ้าแดงเม็ดใหญ่ หอมแดง กระเทียม กะปิ และปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกให้กลมกล่อม มีทั้งรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เนื้อสัมผัสที่ละเอียดสีแดงสดแสดงถึงคุณภาพดีของการปรุงอาหาร สามารถเก็บไว้รับประทานได้หลายมื้อ พริกชี้ฟ้าให้ความเผ็ดร้อนแล้วยังมีสารแคปไซซินทำให้เจริญอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น มีสรรพคุณทางยาช่วยแก้หวัด ขับลม ช่วยสูบฉีดโลหิต ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจตีบ บำรุงธาตุ เมื่อรับประทานคู่กับผักสวนครัวปลอดสารพิษนานาชนิด ทั้งหมดนี้ไม่ พักทองอ่อน มะเขือเปราะ บวบ ดอกแค จึงทำให้ได้ใยอาหารเพิ่มขึ้น ส่วนต้มยำไก่บ้านก็เป็นอาหารพื้นบ้านที่คู่กับชุมชนมาช้านาน ไก่บ้านมักเป็นวัตถุดิบหลักในการทำอาหารเนื่องจากการเลี้ยงอยู่ในบริเวณบ้านโดยทั่วไป ต้มกับเครื่องสมุนไพรในการทำต้มยำ ทั้งข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดและหอมแดง จัดจ้านครบรส โดยการใส่หอมแดงนอกจากจะให้รสหวานแล้ว ยังมีคุณสมบัติขัดขวางไขมันไม่ให้เกาะตามผนังเส้นเลือด ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ช่วยขับปัสสาวะและขับเสมหะ รับประทานกับทอดมันหัวปลีที่ใช้พริกแกงคู่ผสมกับกระชายและมะพร้าวขูดเพื่อเพิ่มรสชาติและความหอมมัน ซึ่งหัวปลีจากดอกของต้นกล้วยเป็นอาหารชั้นดี มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีคุณสมบัติช่วยขับน้ำนม ฝ้าครสมัน บำรุงน้ำนม ป้องกันโรคไส้ ลดน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย”

ตารางที่ 6 ลักษณะสารอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 4 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองโรง

ลักษณะสารอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 4 ชุมชนหนองโรง จ.กาญจนบุรี	
รายการอาหาร	ข้าวสวย ต้มยำไก่บ้าน ทอดมันหัวปลี น้ำพริกตาแดง ผักสด ผักต้ม สับปะรด/ มะละกอ 
คุณลักษณะ	ต้มยำไก่บ้านเป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ มีกลิ่นหอมจากเครื่องสมุนไพร รสชาติเปรี้ยว เค็ม และเผ็ดเล็กน้อย โดยความเปรี้ยวมาจากมะขามเปียกและ มะนาว เนื้อไก่มีความเหนียวเล็กน้อย  ทอดมันหัวปลีเป็นอาหารประเภททอด มีกลิ่นหอมจากกระชายและหัวปลี รสชาติ หวาน และเค็มเล็กน้อย มีความมันจากมะพร้าวขูด เนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน  น้ำพริกตาแดงเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม มีสีแดงเข้มจากพริกชี้ฟ้า รสชาติเผ็ด เค็ม เปรี้ยว โดยความเปรี้ยวมาจากมะขามเปียก เนื้อสัมผัสละเอียด รับประทานกับ ผักสดและผักต้ม  มะละกอและสับปะรดเป็นผลไม้ มะละกอสีส้มเหลือง เนื้อสัมผัสนุ่ม และสับปะรด สีเหลือง เนื้อสัมผัสกรอบ
วัตถุดิบท้องถิ่น	ไก่บ้าน หัวปลี หน่อไม้ พักทองอ่อน มะเขือเปราะ ขวบ ดอกแค มะขามเปียก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู มะนาว มะขามเปียก กระชาย
สมุนไพร	ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกชี้หนู มะขามเปียก กระชาย หัวปลี ผักชีฝรั่ง ดอกแคขาวและแดง
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	น้ำพริกตาแดงเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีมายาวนาน นิยมรับประทานเนื่องจากมี วัตถุดิบอยู่ในครัวเรือน กรรมวิธีการทำง่าย โดยใช้พริกชี้ฟ้าแดงเม็ดใหญ่แช่น้ำมา เป็นส่วนประกอบหลัก ลักษณะเป็นน้ำพริกสด มีเนื้อสัมผัสที่ละเอียด สามารถเก็บ ไว้รับประทานได้หลายมื้อ

### 5.3.5 สำหรับที่ 5

ประกอบด้วยข้าวสวย แกงป่าไถ่มะเขือเหลือง ยาหว่าปลี ไข่ต้ม แกงสามบวดฝรั่ง ดังรายละเอียดในตารางที่ 7 มีเรื่องเล่าดังนี้

“แกงไถ่มะเขือเหลืองถือเป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่มีความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนหนองโรง ใช้ไถ่บ้านเนื้อเหนียวนุ่มผัดกับพริกแกงเผ็ดรสจัดแก้กลิ่นคาวจากไถ่บ้าน ใส่มะเขือเหลืองซึ่งเป็นผักสวนครัวที่เกือบทุกครัวเรือนปลูกเนื่องจากให้ผลผลิตตลอดทั้งปี มีรสขื่นเปรี้ยว เป็นยาเย็น แก่เสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไข้สันนิบาต มีเบต้าแคโรทีนสูง เป็นอาหารท้องถิ่นจากวัตถุดิบพื้นบ้านปลอดภัยไร้สารพิษรับประทานกับยำ หว่าปลีที่มีวิธียาเป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดกาญจนบุรีคือยำกับน้ำพริกเผาและหมูย่างหั่นชิ้น มีกลิ่นหอมและรสเปรี้ยวจากมะนาว โรยด้วยใบสะระแหน่ โดยหว่าปลีจากต้นกล้วยเป็นอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีคุณสมบัติช่วยขับน้ำนม ผาตรสมัน บำรุงน้ำนม ป้องกันโรคลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย รับประทานกับไข่ต้มที่เป็นโปรตีนคุณภาพดีและเป็นไข่ไถ่จากทางชุมชน ช่วยแก้รสชาติเปรี้ยวและเผ็ดได้ดี นอกจากนี้ยังมีแกงสามบวดขนมหวานไทยประยุกต์ที่ทางชุมชนคิดขึ้นโดยเฉพาะ ใช้ฟักทอง เผือก และมันเทศสีม่วง หั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กหลากสีสับ ต้มในหัวกะทิให้ความหอม หวานมัน ประูด้วยน้ำตาลทราย และเกลือ สำหรับนี้ประกอบด้วยอาหารประเภทแกง ยำ ของแถม และขนมหวานไทย จึงมีอาหารครบ 5 หมู่ ทั้งยังมีกะทิซึ่งเป็นไขมันช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันจากฟักทอง มันเทศม่วง เผือก รับประทานร่วมกันทั้งสำหรับจึงได้ปริมาณไขมันที่เหมาะสม รวมถึงมะเขือเหลืองที่มีวิตามินเอสูงอีกด้วย”

ตารางที่ 7 ลักษณะสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 5 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองโรง

ลักษณะสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 5 ชุมชนหนองโรง	
รายการอาหาร	<p>ข้าวสวย แกงป่าไก่มะเขือเหลือง ยำห้วยปลี ไข่ต้ม แกงสามवाद ฝรั่งเศส</p> 
คุณลักษณะ	<p>แกงป่าไก่มะเขือเหลืองเป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ มีสีเหลืองจากมะเขือเหลือง และส้มจากพริกแกง รสชาติเผ็ดและเค็มเล็กน้อย มีกลิ่นหอมจากใบกะเพรา และใช้เนื้อไก่บ้านที่มีความเหนียวเล็กน้อย</p> <p>ยำห้วยปลีเป็นอาหารประเภทยำ มีสีน้ำตาลส้มจากน้ำพริกเผา และสีเขียวจากใบสะระแหน่ มีรสชาติเปรี้ยว หวาน และเค็มเล็กน้อย ลักษณะสัมผัสหยาบ รับประทานคู่กับไข่ต้ม</p> <p>แกงสามवादเป็นขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ มีสีเหลืองจากฟักทอง สีม่วงจากมันเทศสีม่วง สีขาวจากเผือก กลิ่นหอมจากน้ำตาลมะพร้าวและกะทิ รสชาติหวาน เค็มเล็กน้อย มีความมันจากกะทิ ลักษณะสัมผัสนุ่มและเหนียวเล็กน้อย</p> <p>ฝรั่งเศสเป็นผลไม้ สีเขียว เนื้อสัมผัสกรอบ</p>
วัตถุดิบท้องถิ่น	ไก่บ้าน มะเขือเหลือง ข้าว ตะไคร้ มะกรูด พริกขี้หนู ใบกะเพรา ใบสะระแหน่ ห้วยปลี ฟักทอง
สมุนไพร	ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู ห้วยปลี ใบกะเพรา ใบสะระแหน่
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	มะเขือเหลืองเป็นพืชผักที่นิยมปลูกในชุมชน เนื่องจากปลูกง่าย ให้ผลผลิตตลอดทั้งปี มะเขือเหลืองถือว่าเป็นพืชผักที่มีความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนี้ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด

### 5.3.6 สำหรับที่ 6

ประกอบด้วยข้าวสวย แกงเลียง ทอดมันใบเปราะ ยำมะม่วง แดงโม/มะละกอดังรายละเอียดในตารางที่ 8 มีเรื่องเล่าดังนี้

“แกงเลียงเป็นแกงไทยโบราณที่มีน้ำแกงไม่ใสหรือข้นเกินไป รสชาติเค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อนแต่ไม่เผ็ดจัดจนเกินไป เครื่องแกงเลียงของหนองโรงจะมีอัตลักษณ์โดยใช้พริกแห้ง หอมแดงและกะปิมาอยู่เป็นหลัก ทำให้ได้น้ำแกงที่มีรสชาติดกกล่อม ส่วนประกอบจะเน้นที่ผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านที่หาง่าย เช่น บวบ ฟักทอง ฟักทองอ่อน ยอดฟักทอง หัวปลี และใบแมงลักทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ที่สำคัญชุมชนหนองโรงยังใช้ฟักทองทั้งลูกอ่อนที่กินได้ทั้งผล ยอดอ่อนซึ่งมีวิตามินซีสูง และเนื้อฟักทองที่มีวิตามินเอ ทำให้แกงเลียงเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำและใยอาหารสูงจากผักนานาชนิด จับคู่กับอาหารประเภททอดคือ ทอดมันใบเปราะ ซึ่งมีไขมันสำหรับดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน รวมถึงใช้การนำใบเปราะ ผักท้องถิ่นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามบริเวณในเขตป่าชุมชนและตามแนวป่า เจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูฝนมีมากในเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม ใบมีรสเผ็ดเล็กน้อยและมีกลิ่นหอม เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชน สามารถพบใบเปราะระหว่างฐานท่องเที่ยวเรียนรู้ป่าชุมชนห้วยสะพานสามัคคี นอกจากนี้ต้นเปราะยังอยู่ในตำรายาไทยใช้เหง้าใต้ดิน มีรสเผ็ดขมตำผสมกับหัวหอมสุมกระหม่อมเด็กเพื่อแก้หวัดและแก้กำเดาได้อีกด้วย ส่วนยำมะม่วงเป็นอีกเมนูหนึ่งที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นโดยใช้มะม่วงเปรี้ยวมาชอย คลุกเคล้ากับน้ำยาจากน้ำพริกเผา ใช้เนื้อหมูสับและหอมแดงชอย รสชาติเปรี้ยวหวานเผ็ดดั้งเดิมของหนองโรง นอกจากมะม่วงจะมีวิตามินซีสูงแล้ว ในมะม่วงยังมีเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีนในหาง่ายต่อการดูดซึมของร่างกาย และใยอาหารในมะม่วงก็ช่วยย่อยอาหารและเผาผลาญพลังงานได้ดีอีกด้วย”

ตารางที่ 8 ลักษณะสารับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับที่ 6 สำหรับการท่องเที่ยวชุมชน  
หนองโรง

<b>ลักษณะสารับอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับที่ 6 ชุมชนหนองโรง</b>	
<b>รายการอาหาร</b>	ข้าวสวย แกงเลียง ทอดมันใบเปราะะ ยำมะม่วง แดงโม/มะละกอ 
<b>คุณลักษณะ</b>	แกงเลียงเป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ น้ำขุ่นเล็กน้อย มีสีขาว เขียว เหลือง ผักต่าง ๆ มีกลิ่นหอมจากพริกแกงและใบแมงลัก มีรสชาติเค็มเล็กน้อย มีความหวานจากผักต่าง ๆ มีความนุ่มจากผัก ทอดมันใบเปราะะเป็นอาหารประเภททอด มีกลิ่นหอมจากกระชายและหัวปลี รสชาติหวาน และเค็มเล็กน้อย มีความมันจากมะพร้าวขูด เนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน ยำมะม่วงเป็นอาหารประเภทยำ มีสีน้ำตาลส้มจากน้ำพริกเผา และสีเขียวจากใบสะระแหน่ มีรสชาติเปรี้ยวจากมะม่วง หวานและเค็มเล็กน้อย ลักษณะสัมผัสหยาบ แดงโมและมะละกอเป็นผลไม้ แดงโมสีแดงเนื้อสัมผัสฉ่ำน้ำ และมะละกอสีส้มเนื้อสัมผัสนุ่ม
<b>วัตถุดิบท้องถิ่น</b>	พื้กทอง พื้กทองอ่อน ยอดพื้กทองบวบ หัวปลี ใบแมงลัก ใบเปราะะ ข้าว ตะไคร้ มะกรูด มะม่วง
<b>สมุนไพร</b>	หัวปลี ใบแมงลัก หอมแดง กระเทียม กระชาย พริกขี้ฟ้า ใบเปราะะ ข้าว ตะไคร้ มะกรูด
<b>ภูมิปัญญาท้องถิ่น</b>	การใช้ใบเปราะะมาปรุงอาหาร ซึ่งเป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นขึ้นบริเวณในเขตป่าเจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูฝนมีมากในเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม ใบมีรสเผ็ดเล็กน้อยและมีกลิ่นหอม นิยมนำมาทำเป็นแกง ยำ หรือทอดมัน ซึ่งเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชน

## 6. สรุปและข้อเสนอแนะ

### 6.1 สรุป และอภิปรายผล

จากการดำเนินการวิจัยเรื่องการศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี มีดังนี้

1) การศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง ชุมชนแห่งนี้มีอัตลักษณ์ในการท่องเที่ยวชุมชน เนื่องจากความผูกพันและความเข้มแข็งของคนในชุมชนที่พัฒนาและร่วมกันจัดแหล่งเรียนรู้จากทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อสืบสานภูมิปัญญาของอาชีพ ทรัพยากรอาหาร ทรัพยากรป่าไม้ และวิถีชีวิตทางการเกษตรมาเป็นฐานเรียนรู้ เช่น การทำป่าชุมชนบ้านห้วยสะพานสามัคคีที่เป็นจุดเริ่มต้นของแหล่งท่องเที่ยววิถีชุมชนบ้านห้วยสะพานทางด้านปลูกป่าและพืชสมุนไพร การทำไร่นาสวนผสม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชน ได้แก่ การละเล่นเกี่ยวข้าว รำเหยย ทำขวัญข้าว บายศรีสู่ขวัญ ตำขนมจีนโบราณ ฐานการเรียนรู้การทำอาหาร ได้แก่ แคนหมู ข้าวเกรียบสายรุ้ง กลุ่มขนมไทย ได้แก่ การทำผลิตภัณฑ์จากตาล ทองพับ และฐานการเรียนรู้ชุมชนประเภทอื่นๆ ได้แก่ ไม้ประดิษฐ์ นวดแผนไทย การทอผ้า การทำปุ๋ยชีวภาพ หอดูแยม การทำเป็ดไม๊ไผ่ ผ้าแพรว เป็นต้น รวมถึงมีการนำทรัพยากรอาหารมาใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งตำบลหนองโรงมีพืชผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่นได้ เช่น หน่อไม้ มะรุม หัวปลี มะเขือเหลือง มะสัง ใบมะกอก และใบเปราะ เป็นพืชผักพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนี้ และมีทรัพยากรอาหารอื่นๆ ได้แก่ ดอกแค ผักบุ้ง มะเขือพวง มะเขือขื่น มะนาว และมะขาม ซึ่งเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติทั้งในป่าและริมรั้ว เป็นทรัพยากรอาหารที่ปลอดภัยไร้พิษสอดคล้องกับการศึกษาของโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ (2557) ที่ศึกษาแหล่งที่มาของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นภาคตะวันออก พบว่าภูมิปัญญาอาหารภาคตะวันออกเป็นแหล่งที่มาจากกลุ่มคนที่อาศัยโดยพึ่งพาธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งบนบกและชายฝั่ง

โดยกลุ่มคนหรือชุมชนมีความสัมพันธ์เชิงฉันมิตรแสดงออกด้วยการพึ่งพากัน ใช้ทรัพยากรร่วมกัน โดยมีวิธีการได้มาจากป่าเขา ทะเลและการเพาะปลูกที่เป็นไปตามฤดูกาล นำมาปรับใช้ในวิถีการกินอยู่ จึงเกิดเป็นรูปแบบเฉพาะถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะร่วมกัน มีวิธีการใช้วัตถุดิบ วิธีการเตรียมวัตถุดิบและวิธีปรุงประกอบอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ ผ่านกระบวนการกลั่นกรองและพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับถิ่นที่อยู่อาศัยมากที่สุด และสอดคล้องกับพลอยระดา ภูมิ และปิยะนุช โทมล (2560) ที่ศึกษาเรื่องความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชอาหารป่าในตลาดพื้นบ้านอีสาน กรณีศึกษาพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยหลวง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย พบว่าพืชอาหารที่มีการนำมาจำหน่ายในตลาดมาจากพื้นที่ป่าไม้ ที่นา ป่าหัวไร่ปลายนา พื้นที่ที่เป็นแหล่งน้ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชุมชนในเขตพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยหลวงนิยมบริโภคอาหารท้องถิ่นที่ได้จากพืชท้องถิ่นที่มีตามธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังคงทอดสู่สังคมรุ่นอดีตมาจนถึงคนปัจจุบัน

2) การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนหนองโรง พบว่ามีอาหารท้องถิ่นจำนวน 41 ชนิด โดยพบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวประเภทแกงไม่ใส่กะทิ โดยใช้ปลาและไก่เป็นหลัก และมีพืชผักสมุนไพรเป็นแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญใช้ในการประกอบอาหาร อาหารส่วนใหญ่มีการยอมรับว่าเป็นอาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่รู้จักการมานานมากกว่า 10 ปี มีปริมาณวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งสามารถประกอบอาหารได้ง่ายสำหรับการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยว ชุมชนมีความเป็นอัตลักษณ์จากการนำทรัพยากรอาหารทั้งเนื้อสัตว์ พืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ ประเภทต้ม ประเภทเครื่องจิ้ม และประเภทผัด เนื้อสัตว์หลักคือไก่และปลา สอดคล้องกับพรศักดิ์ พรหมแก้ว (2550) ที่กล่าวว่าการบริโภคอาหารอาหารของผู้คนในท้องถิ่นย่อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่างๆ ย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อๆ กันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา และภูมิธรรม

ของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นตนเอง

3) การสร้างสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนท่องเที่ยวหนองโรง จากศักยภาพของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น จัดได้ 6 สำหรับ อาหารที่จัดในสำรับมาจากวัตถุดิบที่ปลอดภัยพิษ ผสมผสานกับพืชผักสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา สำหรับอาหารท้องถิ่นจึงมีสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพร และในเชิงโภชนาการยังพบว่าในแต่ละสำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีไขมันพอเหมาะ และมีใยอาหารจากผักและผลไม้ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของเกศศิณี ตระกูลทิวากร และคณะ (2557) ที่ศึกษาเรื่องการส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น ซึ่งพบว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากประชากรติดอันดับหนึ่งในห้าของโลก หนึ่งในปัจจัยที่ได้รับความนิยมนอกจากรสชาติของอาหารแล้วก็คือประโยชน์ต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความสมดุลของสารอาหาร ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร แร่ธาตุชนิดต่างๆ ทั้งยังส่งผลให้การจัดสำรับอาหารเป็นการสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยการมีแหล่งการเรียนรู้ของชุมชน เช่น การสาธิตอาหารท้องถิ่น มีการนำประวัติความเป็นมาและภูมิปัญญาชุมชนมาสอดแทรกเพื่อให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว ให้ความรู้ ประโยชน์และสรรพคุณทางยาวัตถุดิบอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ (2557) ว่าความสำเร็จของการจัดการท่องเที่ยวส่วนหนึ่งของความสำเร็จ คือ การนำเสนอสิ่งที่แตกต่างจากที่นักท่องเที่ยวเคยพบเจอ โดยมีปัจจัยพื้นฐานด้านความสะอาดสบาย อิ่มอร่อยเป็นองค์ประกอบ อาหารท้องถิ่นมีการใช้วัตถุดิบที่แตกต่างจากอาหารอื่นทั่วไป จึงควรได้รับการนำเสนอสู่นักท่องเที่ยวบ้าง เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ สอดคล้องกับวารุณี วารัญญานนท์ ณรงค์ สมพงษ์ สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และณัฐพล ร้าไพ (2557) ได้ศึกษาการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ โดยการท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมบริการสร้างรายได้ให้กับประเทศ พบว่าอาหารท้องถิ่นภาคเหนือมีเอกลักษณ์และศักยภาพในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ในลักษณะ Gastronomy Tourism เพราะอาหารท้องถิ่นมีคุณลักษณะเฉพาะที่มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ มีตำนานการกล่าวขานและการพูดถึงมานาน มีความหลากหลายทางมวลมนุษยชาติ ลักษณะของ

คนในแต่ละท้องถิ่น สะท้อนวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี และความเป็นอยู่ มีคุณค่าทางด้านโภชนาการซึ่งพบว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค ควรได้รับการส่งเสริมและแนะนำให้มีการนำขึ้นเป็นเมนูวางบนโต๊ะอาหารในร้านอาหาร

ข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า รูปแบบการจัดทำอาหารไทยเป็นสำรับที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องด้วยมีลักษณะอาหารที่หลากหลาย มีอาหารครบ 5 หมู่แล้ว การจัดทำเรื่องเล่าเพื่อสื่อสารต่อนักท่องเที่ยวหรือทางชุมชน โดยร้อยเรียงประวัติความเป็นมาของอาหาร วัตถุประสงค์ท้องถิ่น การประกอบอาหาร รวมถึงประโยชน์ทางโภชนาการ และคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและสืบสานต่อภูมิปัญญาด้านทรัพยากรอาหารและอาหารไทยท้องถิ่น โดยให้ความรู้แก่คนในชุมชนและใช้สื่อประชาสัมพันธ์ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และแอปพลิเคชันเพื่อให้เกิดการส่งต่อความรู้ด้านอาหารสำหรับการท่องเที่ยวได้

## 6.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เชิงนโยบาย

6.2.1 ครอบครัวยุคใหม่ และผู้ประกอบการอาหารในชุมชนควรมีส่วนร่วมและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในกระบวนการผลิตและการถ่ายทอดภูมิปัญญา ผู้นำชุมชนควรเร่งสร้างความเข้าใจต่อมุมมองการนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เพื่อให้เห็นคุณค่าอาหารท้องถิ่นของตนเอง สนับสนุนและส่งเสริมการใช้อาหารท้องถิ่นในการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวของชุมชน

6.2.2 หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับส่วนปกครองท้องถิ่นและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ควรส่งเสริมให้นำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาใช้ในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยมีนโยบายที่สอดคล้องในระยะสั้นและระยะยาว สนับสนุนเชิงนโยบายและการวางแผนเพื่อผลักดันให้เกิดการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยใช้ภูมิปัญญาอาหารของท้องถิ่นนั้นๆ อันจะส่งผลถึงการยกระดับมาตรฐานการท่องเที่ยว รวมทั้งควรดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง

### 6.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

6.3.1 ควรมีการศึกษารวบรวมและจัดทำสารบัญชอาหารเพื่อสุขภาพในระดับจังหวัด เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อจัดทำคลังข้อมูลมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารอันส่งผลไปสู่การท่องเที่ยวเชิงอาหารสุขภาพ

6.3.2 ควรศึกษาวิจัยอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในจังหวัดอื่นๆ ในภูมิภาคต่างๆ ที่มีอัตลักษณ์ของอาหารเพื่อยกระดับมาตรฐานด้านการท่องเที่ยว

## 7. กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการการศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ดังนั้น จึงขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติเป็นอย่างมากที่สนับสนุนในครั้งนี้

## รายการอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2554, 17 สิงหาคม). *ยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555-2559*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2560 จาก [https://www.mots.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=7100](https://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=7100).
- เกศศิณี ตระกูลทิวากร. (2557). *รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- พรศักดิ์ พรหมแก้ว. (2550). *อาหารภาคใต้*. ใน การประชุมโครงการสัมมนาดุสิตาวิชาการครั้งที่ 2 เฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา, ความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหารไทยในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ: สถาบัน ภาษา ศิลปะ และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

- พลอยระดา ภูมิ และปิยะนุช โทมล. (2560). ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชอาหารป่าในตลาดพื้นบ้านอีสาน กรณีศึกษาพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยหลวงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย. *วารสารพื้นถิ่นโขง ซีมูล*, 3(1), 187-210.
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. (2540). *อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- รวีโรจน์ อนันตชนชัย. (2548). *อาหารไทย:อาหารสมดุล - สมุนไพร*. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- วารุณี วารัญญานนท์, ณรงค์ สมพงษ์, สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และณัฐพล รำไพ (2557). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วุฒิชชาติ สุนทรสมัย และ ปิยะพร ธรรมชาติ. (2559). รูปแบบการท่องเที่ยวชุมชนเชิงสุขภาพของจังหวัดปราจีนบุรี เพื่อการพัฒนาเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนอย่างยั่งยืน. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 21(3), 167-181.
- ศูนย์ข้อมูลความรู้ประชาคมอาเซียน. (2555, 20 ตุลาคม). *การบริการท่องเที่ยวไทยภายใต้กรอบ AEC ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.thai-aec.com/115#ixzz23gwp3FVz>.
- สรีดา พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจร และมารีสา โทเศยะโยธิน. (2560). รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง. *วารสารวิจัยและพัฒนา ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 9(3), 190-198.
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ. (2556). *สารานุกรมความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญา ตำบลหนองโรง*. นนทบุรี: ดีดี มีเดีย พลัส.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2555). *ประมวลสถิติสำคัญของประเทศไทย พ.ศ. 2555*. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.

- โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์. (2557). *ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น: การจัดการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในภาคตะวันออก* (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- อ่ำไพ พฤติวงพงศ์กุล. (2551). *อาหารพื้นบ้านไทย*. ใน *ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- Fields, K. (2002). Demand for the gastronomy tourism product: motivational factors. In A.-M. a. G. R. Hjalager (Eds.), *Tourism and gastronomy* (pp. 36-50). London: Routledge.
- Hjalager, A-M. and Corigliano, M.A. (2000). Food for tourists- Determinants of an image. *International Journal of Tourism Research*, 2(4), 281-293.
- Kim, Y. G., Eves, A., & Scarles, C. (2009). Building a Model of Local Food Consumption on Trips and Holidays: A Grounded Theory Approach. *International Journal of Hospitality Management*. 28(3), 423-431.

Received: October 5, 2018

Revised: June 26, 2019

Accepted: May 13, 2020