รับเข้าระบบ : 2/10/2567
พิจารณา : 12/11/2567
สิ้นสุดกระบวนการ : 25/12/2567

การพัฒนาและสร้างสรรค์สำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Development and Creative Food of Local for the Elderly According to Nutrition Principles, Ban Du Subdistrict, Mueang District, Chiang Rai Province

กนกวรรณ ปลาศิลา[1*] วาสนา เสภา[2] และธงชัย ลาหุนะ[3]
Kanokwan plasila[1*], Wasana sepha[3] and Thongchai Lahuna[3]

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์1) เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ และ2) สร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงที่สามารถประกอบอาหารทั้งอาหารคาวและหวาน น้ำสมุนไพรอย่างมีความชำนาญและ สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหาร ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 60 คน ที่อยู่ในศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุตลอดชีพตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ที่ประกอบอาหารทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และ น้ำสมุนไพร ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด แบบการประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมใช้การประเมินความเหมาะสมของสำรับอาหารของผู้สูงอายุผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และวิเคราะห์เนื้อหาต่อการสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ

ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาตำรับอาหารผู้สูงอายุโดยจัดทำตำรับมาตรฐาน ชั่ง ตวง วัด รสชาติ สีสัน ปริมาณที่เหมาะสมผู้วิจัยและผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ พัฒนาตำรับอาหารให้มีรูปลักษณ์ รสชาติให้เหมาะสม โดยทดลองและพัฒนาตำรับอาหารด้านรูปลักษณ์ ชาติ ความพิถีพิถัน และสีสันของอาหาร จำนวน 3 ครั้ง ได้ตำรับอาหารมาตรฐาน 11 ตำรับ ได้แก่ 1 แกงแค 2 ปลานึ่งสมุนไพร 3 น้ำพริกมะขามอ่อน 4 แกงหน่อไม้ใส่ซีโครงหมู 5.น้ำพริกอ่อง 6.แกงผักเชียงดาใส่ปลาจี่ 7.แกงหยวกกล้วยใส่วุ่นเส้น 8.น้ำพริกมะกอกใส่ปลาจี่ 9.

[1,2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100
Assistant Professor, Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100
[3] อาจารย์, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100
Lecturer, Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100
* Corresponding author : kanokwan.pla@crru.ac.th

ปลานึ่งสมุนไพร 10.น้ำสามเกลอ 11.น้ำสมุนไพร 2) การสร้างสรรค์ผู้วิจัยและผู้สูงอายุได้ร่วมกันคัดเลือกตำรับอาหารจาก 11 ตำรับ ให้จัดทำเป็นสำรับมาตรฐาน 1 สำรับประกอบด้วย แกงแค ปลานึ่งสมุนไพร น้ำพริกมะขามอ่อน น้ำสามเกลอและผู้วิจัยได้พัฒนาสร้างสรรค์ยกระดับจากตำรับมาตรฐานสู่สำรับอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการมีคุณค่าทางโภชนาการและถ่ายทอดตำรับอาหารให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ ซุปแกงแค ข้าวมันน้ำพริกมะขามสเต๊กปลาซอสสมุนไพร และ น้ำสามเกลอโซดา มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย พลังงาน 628.55 กิโลแคลอรี่ คาร์โบไฮเดรต 76.98 กรัม โปรตีน 45.43 กรัม ไขมัน 15.54 กรัม

คำสำคัญ: ตำรับอาหารพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์ หลักโภชนาการ

Abstract

This research aimed to develop traditional local food recipes derived from the culinary wisdom of the elderly and to create nutritious local dishes tailored for the elderly, following nutritional principles, in Ban Du Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province. This was a qualitative study, utilizing purposive sampling to select individuals skilled in preparing savory and sweet dishes as well as herbal beverages. The study targets both male and female elderly participants, aged 60 and above, with a total of 60 individuals from the Lifelong Learning Center for the Elderly in Ban Du Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province. These individuals possess expertise in preparing savory dishes, desserts, and herbal drinks and were capable of transferring this culinary knowledge. Data collection tools include open-ended interview forms and assessment tools evaluated by experts to ensure the appropriateness of the recipes for elderly nutrition. The data were analyzed qualitatively, focusing on content analysis to support the development of creative local food recipes for the elderly, aligned with nutritional guidelines. The research findings revealed that: 1) The development of food recipes for the elderly involved creating standardized recipes that included measurements, taste, color, and appropriate portion sizes. Both the researcher and elderly participants collaborated to analyze and refine these recipes, focusing on visual appeal, taste, and overall presentation. Through three rounds of testing and refinement, a total of 11 standardized recipes were established, including: 1) Kaeng Khae (Northern Thai Vegetable Curry), 2) Steamed Fish with Herbs, 3) Tamarind Chili Paste, 4) Bamboo Shoot Soup with Pork Ribs, 5) Nam Prik Ong (Northern Thai Chili Dip), 6) Chiang Da Vegetable Curry with Fried Fish, 7) Banana Blossom Curry with Glass Noodles, 8) Olive Chili Paste with Fried Fish, 9) Steamed Fish with Herbs, 10) "Three-Friends" Drink (a herbal blend), and 11) Herbal Drink. For the creation process, the researcher and elderly participants jointly selected a subset of these recipes to form a single standard meal set. This set includes

Kaeng Khae, Steamed Fish with Herbs, Tamarind Chili Paste, and the "Sam Gler" (Three - Friends) Drink. The researcher then elevated these recipes into a nutritionally balanced meal set specifically suited to the dietary needs of the elderly. This adapted meal set, which was also designed for nutritional value, includes Kaeng Khae Soup, Tamarind Chili Paste with Rice, Fish Steak with Herbal Sauce, and a "Sam Gler" (Three – Friends) Herbal Soda. This meal set provided 628.55 kilocalories, 76.98 grams of carbohydrates, 45.43 grams of protein, and 15.54 grams of fat.

Keywords: local food recipes, Creative local food, principles of nutrition

บทนำ

ภูมิปัญญาอาหารของคนไทยที่มีการรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้ผ่านการคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้เข้ากับภูมิอากาศ ภูมิประเทศ วัตถุดิบในการประกอบ ปรุงอาหาร และยังมีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งในอดีต คนไทยยังไม่มีวิวัฒนาการในด้านวิทยาศาสตร์ แต่ก็มีความรู้เรื่องประโยชน์ในการนำวัตถุดิบมาประกอบอาหาร เพราะส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารนั้น เป็นสมุนไพรที่ใช้ในการรักษา ป้องกันโรคภัยต่างๆ ได้ จึงเห็นได้ชัดว่า คนไทยมีภูมิปัญญาทางด้านอาหารที่ไม่ด้อยกว่าใคร การรับประทานอาหารไทยจึงมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่อาหารไทยจะมีวิธีการประกอบอย่างง่ายๆใช้เวลาในกระบวนการทำไม่มากทุกครัวเรือนของคนไทยจะมีส่วนประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง กุ้งแห้ง น้ำปลา กะปิ มะขาม กระเทียม หัวหอม รวมทั้งส่วนประกอบอาหารจำพวกผัก และเนื้อสัตว์ นานาชนิด อยู่ในครัวเสมอ อาหารพื้นบ้านล้านนา หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะถิ่นทางภาคเหนือ ซึ่งเป็นอาหารที่ทำง่าย โดยพืชผักหรือส่วนผสมในการประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังสืบทอดวิธีการปรุงและการรับประทานต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาอันยาวนาน (Jareonsuk,1999)

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารของคนไทยภาคเหนือส่วน ใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาลความหวานจะได้จากส่วน ผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลาย วิธี เช่น การแกง การจอ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลู้ การต๋ำ ซึ่งอาหารของ ภาคเหนือมักจะทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหารซึ่งเป็นการถ่ายทอด องค์ความรู้ ในวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น (Onanong and Sermsin,2018)

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอ็นไซม์ กรดไขมัน ปลอดภัยจากสารเคมี เนื่องจากปรุงจากพืชผักที่ปลูกเองหรือขึ้นเอง ตามฤดูกาลในท้องถิ่น ด้วยความมีคุณค่าทางโภชนาการ รสชาติดี มีสรรพคุณทางยาจากสมุนไพร ทำให้อาหารพื้นบ้านยังคงคุณค่าอยู่คู่คนไทยและถูกสืบทอดมาอย่างต่อเนื่องด้วยการยกระดับมาตรฐานให้เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก อาหารพื้นบ้าน

ล้านนาเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ การปรุงอาหารจะเป็น การต้ม แกง ยำ ตำ เป็นกรรมวิธีที่เรียบง่าย ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงน้อย ใช้เนื้อสัตว์ ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ หมู และสัตว์อื่นๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เครื่องปรุงเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นสืบทอดมาจากปู่ย่าตายายและสืบทอดวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน อาหารพื้นเมืองที่บริโภคกันทั่วไปในชุมชน ได้แก่ น้ำพริกปลาแก่งผักห่อปลาแฮง แก่งบอนแคปหมู แก่งแคจินแฮง ลาบหมู จ่อผักกัด น้ำพริกปู น้ำพริกมะกอก น้ำพริกตาแดง ปลาเอพปลา ,ข้าวต้มหัวงู,ขนมโจ๊ก และน้ำสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย และน้ำอัญชัน การพัฒนาโดยพัฒนาสูตรอาหารตามภูมิปัญญาเพื่อให้ได้รูปลักษณ์ที่เหมาะสมและ รสชาติโดยที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูมิปัญญาด้วยการทดลองและพัฒนาทั้งรูปลักษณ์ รส ความพิถีพิถัน (Sepa, Manowang, Phaphothirat, 2024)

การให้ความสำคัญต่อหลักพื้นฐานในการผลิตอาหาร เป็นสิ่งสำคัญเพื่อส่งผลต่อความสะอาดปลอดภัยของวัตถุดิบ การเตรียม การปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร จัดการบริหารและควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อให้เกิดความสะอาด ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค หนอนพยาธิ และสารเคมีต่าง ๆ ที่เป็นอันตราย หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และส่งผลต่อสุขภาพอนามัยและการดำรงชีวิตของผู้บริโภค (Food and water sanitation practice manual For District Public Health.(2013)

ชุมชนด้านอาหารให้ปลอดภัย จะเป็นจุดเด่นที่สามารถดึงดูดให้ผู้คนมาท่องเที่ยว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของชุมชนได้อาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุ คือการนำเสนออาหารพื้นบ้านที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ในวัยสูงอายุ ซึ่งผู้ผลิตต้องปรับกระบวนการผลิตสินค้าและบริการให้มีคุณค่า รสนิยม ประเพณี และวัฒนธรรมของผู้บริโภค ด้วยการยึดเอาความเป็นตัวตนเฉพาะของอาหารตามอัตลักษณ์แล้วสร้างสรรค์ให้มีรูปแบบในตัวอาหารเอง การนำเสนออาหารในแง่ของ วัฒนธรรมการกินแบบดั้งเดิมแล้วมาการนำมาดัดแปลงให้เป็นอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุ ในรูปแบบใหม่ที่ใช้กระบวนการจัดตกแต่งอาหารให้สวยงามตามหลักศิลปะ แต่ยังคงมีเอกลักษณ์เดิมของอาหารที่สามารถเล่าเรื่องราวอาหารจานนั้นได้ ทั้งคุณค่าทางวัฒนธรรมและคุณค่าทางโภชนาการ

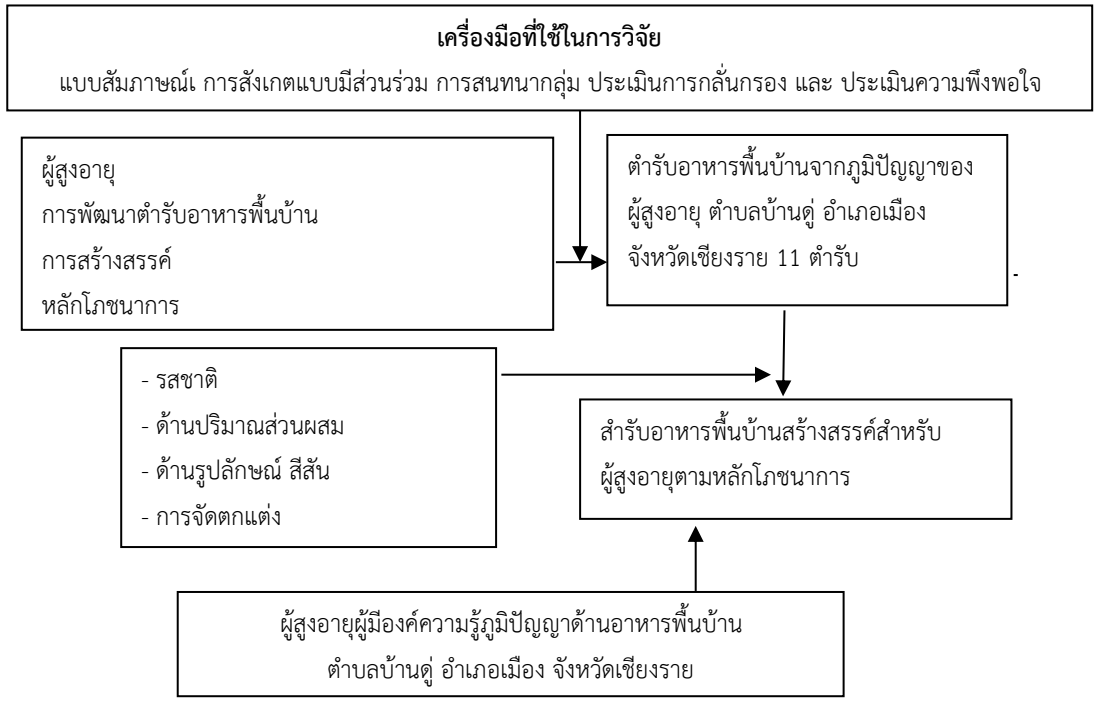
ผลจากการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะทางกายของผู้สูงวัยในชุมชนเทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะดูแลตนเองโดยวิธีการกินอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานผักผลไม้ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ รับประทานปลาเป็นประจำ อาหารที่รับประทานทุกวันเป็นอาหารเน้นการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ และมีตำรับอาหารที่หลากหลาย จากผลการวิจัยนี้เองจึงทำให้ผู้วิจัยมองเห็นการพัฒนาและสร้างสรรค์สำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อต่อยอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของอาหารที่มีส่วนเสริมสร้างสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุ นำมาสร้างสรรค์อาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อยกระดับอาหารให้มีความน่าสนใจ และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมให้มีอาหารเพื่อสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงแก่ชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

2. เพื่อสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยมีวิธีการศึกษา ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

1.1 ประชากรที่ศึกษา ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 100 คน ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมเปิดเวทีชี้แจงโครงการวิจัย

1.2 ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ใช้กระบวนการคัดเลือกแบบเจาะจงคือ ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีความรู้การประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และน้ำสมุนไพร ที่มีอายุตั้งแต่

60 ปีขึ้นไป จำนวน 60 คน อ่าน ออก เขียนได้และยินดีที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ ด้านการประกอบอาหาร ที่ศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือการวิจัย โดยเน้นกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และน้ำสมุนไพร สัมภาษณ์ข้อมูลด้านวัตถุดิบ เครื่องปรุง วิธีการทำ การรับประทาน และความเชื่อ

2.2 แบบประเมินกลั่นกรองความเหมาะสม ของสำรับอาหารของผู้สูงอายุต่อการสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ลักษณะเครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ ระดับคะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด ระดับคะแนน 4 หมายถึง มาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง ระดับคะแนน 2 หมายถึง น้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และนำผลมาวิเคราะห์โปรแกรมสำเร็จรูป

2.3 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อตำรับอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ ลักษณะเครื่องมแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ ระดับคะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด ระดับคะแนน 4 หมายถึง มาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง ระดับคะแนน 2 หมายถึง น้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และนำผลมาวิเคราะห์โปรแกรมสำเร็จรูป

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1) แบบสัมภาษณ์

1.1) ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการออกแบบสัมภาษณ์ ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงในด้านเนื้อหา

1.3) ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

1.4) โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกกับกลุ่มผู้สูง ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญในภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุ ในด้านส่วนผสมหลัก เครื่องปรุง วิธีการทำ การรับประทาน ความเชื่อ รวมทำแบบประเมินความชอบสำรับอาหารพื้นบ้าน

2) แบบประเมิน

2.1) ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการออกแบบประมินกลั่นกรองความเหมาะสมของสำรับอาหารของผู้สูงอายุและแบบประเมินความพึงพอใจ ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.2) นำประมินกลั่นกรองความเหมาะสมของสำรับอาหารของผู้สูงอายุและแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงในด้านเนื้อหา

2.3) ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

3. การรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนและวิธีการในการรวบรวมข้อมูล เป็น 2 วัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) จัดประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินงานแก่ผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดู่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ 2 จัดประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์

3) สำรวจและรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารผู้สูงอายุในชุมชนด้วยการสัมภาษณ์โดยเน้นกระบวนการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และน้ำสมุนไพร สัมภาษณ์ข้อมูลด้านวัตถุดิบ เครื่องปรุง วิธีการทำ การรับประทาน และความเชื่อ



ภาพที่ 3 การประชุมเพื่อคัดเลือกตำรับอาหารอาหารผู้สูงอายุ

4) การประชุมเพื่อคัดเลือกตำรับอาหารอาหารผู้สูงอายุนำข้อมูลตำรับอาหารของผู้สูงอายุที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนำมาจัดชุดสำรับอาหาร 3 ชุด ทำการประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมของสำรับอาหารของผู้สูงอายุต่อการสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ แล้วหาค่าเฉลี่ย

5) นำชุดสำรับอาหารที่ทำการประเมินกลั่นกรองได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด มาทำการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ โดยจัดทำเป็นตำรับมาตรฐาน ให้มีรูปลักษณ์รสชาติที่เหมาะสม จำนวน 3 ครั้ง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

1) การทดลองสร้างสรรค์อาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุ

2) วิเคราะห์ผลการสร้างสรรค์ ด้านรูปลักษณ์ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส

3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

4) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการสร้างสรรค์สำรับอาหาร สำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

5) ประเมินความความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อตำรับอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ



ภาพที่ 4 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาสร้างสรรค์สำรับอาหาร

6) จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสรรค์สำรับอาหาร สำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



ภาพที่ 5 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาสร้างสรรค์สำรับอาหาร

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม วิเคราะห์เนื้อหาทั้งข้อมูลเดิมและข้อมูลใหม่ที่ได้จากการวิจัย ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Investigation Triangulation)

4.2) นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมและร่วมกันวิเคราะห์ตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุร่วมกับผู้สูงอายุพร้อมใช้แบบประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมและแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ ระดับคะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด ระดับคะแนน 4 หมายถึง มาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง ระดับคะแนน 2 หมายถึง น้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด และนำผลมาวิเคราะห์โปรแกรมสำเร็จรูป คัดเลือกตำรับอาหารสร้างสรรค์ที่ค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดนำมาพัฒนาและสร้างสรรค์ตำรับอาหารอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุร่วมกับผู้สูงและเขียนเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา

4.3) มีผู้เชียวชาญด้านอาหารมาพัฒนาอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ข้อมูลด้านหลักโภชนาการ

ผลการวิจัย

1. พัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัยลงพื้นที่ศึกษาการประกอบอาหารของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ในกิจกรรมการแข่งขันการการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า การประกอบอาหารจากภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันมาและใช้วัตถุดิบที่ปลูกในท้องถิ่นเป็นหลักและอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานในชีวิตประจำวันที่มีรสชาติไม่จัดจ้านมีกระบวนการทำที่ไม่ซับซ้อนและแต่ละกลุ่มช่วยกันปรุงอาหารตามต้มตำรับที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ



ภาพที่ 6 การประกอบอาหารสูงอายุการแข่งขันการการประกอบอาหาร

ผลจากการจากการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลศึกษาการประกอบอาหารของผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ในวันที่ 23 มิถุนายน 2566 ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้จัดกิจกรรมการแข่งขันการการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ในครั้งนี้พบว่าอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำ เป็นที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุ โดยแต่ละกลุ่มทำอาหารที่แตกต่างกัน กลุ่มที่ 1 แกงแคหางหวายใส่หมูย่าง กลุ่มที่ 2 ต้มยำไกใส่เครื่องสมุนไพร กลุ่มที่ 3 ต้มแซบหมูใส่เห็ด กลุ่มที่ 4 แกงอ่อมหมู กลุ่มที่ 5 น้ำพริกอ่องหมู



ภาพที่ 7 แกงแคหางหวายใส่หมูย่าง



ภาพที่ 8 น้ำพริกอ่องและผักเครื่องเคียง



ภาพที่ 9 ต้มแซบหมูใส่เห็ด



ภาพที่10 แกงอ่อมหมู

การคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อนำมาพัฒนาตำอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทีมวิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกรบวรวมข้อมูลตำรับอาหารพร้อมผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นมาร่วมกันวิเคราะห์องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุร่วมกับผุ้สูงอายุจนได้ตำรับอาหารที่ผุ้สูงอายุนิยมรับประทานสูงสุดจำนวน 11 ตำรับ ได้แก่ 1. แกงแค 2. ปลานึ่งสมุนไพร 3.น้ำพริกมะขามอ่อน 4. แกงหน่อไม้ใส่ซีโครงหมู 5.น้ำพริกอ่อง 6. แกงผักเชียงดาใส่ปลาจี่ 7.น้ำสมุนไพร 8. แกงหยวกกล้วยใสวุ่นเส้น 9. น้ำพริกมะกอกใส่ปลาจี่ 10.ต้มยำไก่ใส่เครื่องสมุนไพร 11.น้ำสามเกลอ



ภาพที่ 11 ประชุมคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อนำมาพัฒนาตำอาหารพื้นบ้าน

เมือได้ตำรับอาหาร11 ตำรับมาจัดกลุ่มเป็นสำรับอาหารสร้างสรรค์จำนวน 3 สำรับ เพื่อให้เหมาะสมตามหลักโภชนการ ได้แก่ สำรับที่ 1 แกงแค ปลานึ่งสมุนไพร น้ำพริกมะขามอ่อน น้ำสามเกลอ สำรับที่ 2 แกงหน่อใส่ซี่โครงหมู น้ำพริกอ่อง แกงผักเชียงดาใส่ปลาจี่ น้ำสมุนไพร สำรับที่ 3 แกงหยวกกล้วยใส่วุ้นเส้น น้ำพริกมะกอกใส่ปลาจี่ ต้มยำไก่ใส่เครื่องสมุนไพร น้ำสามเกลอ จากการจัดสำรับอาหาร 3 สำรับ แบบประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมและแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อคัดเลือกสำรับในการสร้างสรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 60 คน มีความพึงพอใจในสำรับอาหารสำรับที่ 1 มากที่สุด คิดค่าเฉลี่ย 4.53 รองลงมาสำรับที่ 3 คิดคิดค่าเฉลี่ย 4.41 และน้อยที่สุดสำรับที่ 2 คิดคิดค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ จากผลประเมินกลั่นกรองความเมาะสมของสำรับอาหาร พบว่าสำรับที่1 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดจึงนำไปพัฒนาสร้างตำรับมาตรฐานชั่ง ตวง วัด ความสวยงามและสร้างสรรค์เป็นสำรับอาหารเพื่อสุขภาพ หลักโภชนาการ

2. การสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัยนำสำรับอาหารที่ได้รับคะแนนประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมและความพึงพอใจมากที่สุด ทำการทดลองพัฒนาสร้างตำรับมาตรฐานชั่ง ตวง วัด และสร้างสรรค์อาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุเป็นตำรับอาหารสุขภาพ ได้แก่ ซุปแกงแค สเต็กปลาราดซอสสมุนไพร ข้าวมันน้ำพริกมะขาม น้ำสามเกลอโซดา และพัฒนาสร้างสรรค์ ด้านรูปลักษณ์ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสจำนวน 3 ครั้ง ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจนได้ตำรับอาหารตามหลักโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุดังนี้

ซุปแกงแค เป็นการนำแกงแคที่ปรุงประกอบสำเร็จแล้วมาปั่นกรองด้วยกระชอนเคี่ยวไฟอีกรอบค่อย ๆ ปรุงรสตามชอบลักษณะเป็นซุปข้นที่สามารถรับประทานได้ง่ายขึ้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 12 แกงแคต้นตำรับ



ภาพที่13 ซุปแกงแค

สเต็กปลาราดซอสสมุนไพร คือการนำเนื้อปลานิลหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีหมักสมุนไพร ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดมาและแกลือให้เข้ากับเนื้อปลานำไปย่างไฟให้สุก จากนั้นราดด้วยซอสสมุนไพรที่ได้เหลือจากการหมักเนื้อปลานำเคี่ยวไฟให้ข้น ใส่ขิงซอยเพื่อความหอมให้กับน้ำซอสนำมาราดบนเนื้อปลานิลที่ย่างสุกแล้ว เสิร์ฟคู่ข้าวมันกะทิ โดยนำข้าวสวยมาผัดกับน้ำกะทิเล็กน้อยใส่กระเทียมสับละเอียดตามด้วยน้ำพริกมะขามผัดข้าวจนหอมได้ที่แล้ว นำมาอัดในพิมพ์ ตักน้ำพริกมะขามวางด้านบนอีกรอบเพื่อความสวยงามรับประทานคู่กับผักสดหรือผักลวกตามชอบ



ภาพที่ 14 ปลานึ่งสมุนไพรน้ำพริกมะขามต้นตำรับ



ภาพที่ 15 สเต็กปลาราดซอสสมุนไพรข้าวมันน้ำพริกมะขาม

น้ำสมุนไพรสามเกลอโซดา โดยปรับความเข้มข้นของน้ำสมุนไพรสามเกลอให้มีความเข้มข้นของสมุนไพรและเพิ่มโซดาเพื่อความสดชื่นและตกแต่งแก้วให้สวยงามน่ารับประทาน



ภาพที่ 16 น้ำสมุนไพรสามเกลอต้นตำรับ



ภาพที่ 17 น้ำสมุนไพรสามเกลอโซดา

นำตำรับอาหารในสำรับอาหารสร้างสรรค์มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยโปแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปตามข้อกำหนดปริมาณ 1 หน่วยบริโภคตามหลักโภชนาการที่ (Thai Nutri Survey,2024)
ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 1

สารอาหาร	ปริมาณสารอาหารแต่ละตำรับ				รวม
	ซุบแกงแค	สเต็กปลา	ข้าวมัน	น้ำสามเกลอ	
พลังงาน (Energy) กิโลแคลอรี่	125.28	150.39	215.68	137.20	628.55
คาร์โบไฮเดตร(Carbohydrate) กรัม	10.52	12.68	19.58	34.19	76.98
โปรตีน (Protein) กรัม	13.45	21.60	10.33	0.06	45.43
ไขมัน (Fat) กรัม	3.27	1.57	10.68	0.02	15.54
แคลเซียม (Calcium) มิลลิกรัม	107.57	146.53	33.23	0.87	288.19
ฟอสฟอรัส (Phosphorus) มิลลิกรัม	182.87	200.46	62.79	1.22	447.34

สารอาหาร	ปริมาณสารอาหารแต่ละตำรับ				รวม
	ซุบแกงแค	สเต็กปลา	ข้าวมัน	น้ำสามเกลอ	
ธาตุเหล็ก (Iron) มิลลิกรัม	2.21	1.90	1.94	0.04	6.09
โพแทสเซียม Potassium มิลลิกรัม	449.98	431.40	113.2	0.61	995.18
วิตามินเอ (Vitamin A) ไมโครกรัม	43.38	43.89	1.73	0.07	89.06
เบต้า (Beta-Carotene) ไมโครกรัม	468.79	159.72	17.26	0.80	646.57
วิตามินบี1 (Thiamin) มิลลิกรัม	0.82	0.09	0.26	0.02	1.2
วิตามินบี 2 (Riboflavin) มิลลิกรัม	0.34	0.29	0.13	0.02	0.77
วิตามินบี 6 (Vitamin B6) มิลลิกรัม	0.31	0.00	0.025	0.00	0.335
วิตามินบี 12 (Vitamin B12) ไมโครกรัม	0.23	0.00	0.00	0.00	0.23
วิตามินซี (Vitamin C) มิลลิกรัม	13.32	6.04	2.41	0.10	21.87
วิตามินบี 3 (Niacin) มิลลิกรัม	4.01	1.79	0.67	0.02	6.49
ใยอาหาร (Dietary fiber) กรัม	4.20	1.91	0.84	0.08	7.04

หลังจากพัฒนาสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านเสร็จแล้ว ได้จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการสร้างสรรค์สำรับอาหาร สำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทีมวิจัยได้เชิญผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ขอมูลหลักจำนวน 60 คนมาร่วมกิจกรรมถ่ายทอดตำรับอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



ภาพที่ 18 กิจกรรมการคืนข้อมูลวิจัย



ภาพที่ 19 กิจกรรมการสร้างสรรค์อาหาร



ภาพที่ 20 จัดตกแต่งจานอาหารสร้างสวรรค์



ภาพที่ 21 รับประทานอาหารสร้างสรรค์

กิจกรรมถ่ายทอดตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบล บ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้ประเมินความความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อตำรับอาหารในสำรับอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการพบว่า ตำรับอาหารในสำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการมีผลการประเมินที่มีความพึงพอใจ่สูงสุดต่อ ด้านรสชาติค่าเฉลี่ย 4.67 รองลงมาด้านรูปลักษณ์มีค่าเฉลี่ย 4.54 ด้านเนื้อสัมผัสมีค่าเฉลี่ย 4.45 ด้านสีสันของอาหารมีค่าเฉลี่ย 4.23 และด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ย 4.22 ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

การสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 60 คน ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุตลอดชีพตำบลบ้านดู่ จังหวัดเชียงราย สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1) การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทีมวิจัยและผู้เชี่ยวชาญด้านได้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำการรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารและได้นำข้อมูลตำรับอาหารมามาร่วมกันวิเคราะห์องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านร่วมกับผู้สูงอายุจนได้ตำรับอาหารที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานสูงสุดจำนวน 11 ตำรับ ได้แก่ 1.แกงแค 2.ปลานึ่งสมุนไพร 3.น้ำพริกมะขามอ่อน 4.แกงหน่อไม้ใส่ซี่โครงหมู 5.น้ำพริกอ่อง 6.แกงผักเชียงดาใส่ปลาจี่ 7.แกงหยวกกล้วยใส่วุ่นเส้น 8.น้ำพริกมะกอกใส่ปลาจี่ 9.ปลานึ่งสมุนไพร 10.น้ำสามเกลอ 11.น้ำสมุนไพร จากนั้นใช้แบบประเมินกลั่นกรองความเหมาะสมประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อคัดเลือกสำรับในการสร้างสรรค์ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 60 คน มีความพึงพอใจในสำรับอาหารสำรับที่ 1 แกงแค ปลานึ่งสมุนไพร น้ำพริกมะขามอ่อน น้ำสามเกลอ มากที่สุด คิดค่าเฉลี่ย 4.53 นำไปพัฒนาสร้างตำรับมาตรฐานชั่ง ตวง วัด ความสวยงามและสร้างสรรค์เป็นสำรับอาหารเพื่อสุขภาพหลักโภชนการปริมาณที่เหมาะสม และพัฒนารสชาติให้ดีขึ้น

2) การสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ สำรับที่ 1 แกงแค ปลานึ่งสมุนไพร น้ำพริกมะขามอ่อน น้ำสามเกลอ ได้การพัฒนาสร้างสรรค์เป็นชุดอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ซุปแกงแคสเต็กปลาราดซอสสมุนไพร ข้าวมันน้ำพริกมะขาม น้ำสามเกลอโซดา วิเคราะห์ผลการสร้างสรรค์ ด้านรูปลักษณ์ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส ร่วมกับผู้เชียวชาญจนได้ตำรับที่น่าพอใจ และได้ถ่ายทอดตำรับอาหารในสำรับอาหา

อาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุตามหลักโภชนการให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อสามารถนำไปใช้ประกอบอาหารเพื่อรับประทานหรือเพื่อการบริการอาหารในชุมชนได้ หลังจากจบกิจกรรมการถ่ายทอดการสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้าน พบว่า ผลประเมินความความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อตำรับอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการสูงอายุที่มีความพึงพอใจ่สูงสุดต่อ ด้านรสชาติคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.67

อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบล บ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นการพัฒนาตำรับอาหารตามภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านได้รับการสืบทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย ที่ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งเพื่อให้ได้รูปลักษณ์ที่เหมาะสมและรสชาติที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิม พัฒนาด้านรูปลักษณ์ รสชาติ กลิ่น เนื้อสัมผัส สี ด้วย ความพิถีพิถันสอดคล้องกับการพัฒนาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย พบว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านได้รับการสืบทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งจนถึงปัจจุบัน และความเชื่อในพุทธศาสนาผ่านประเพณี ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์หรือปี่ใหม่เมือง คนในชุมชนนิยมบริโภคแกงขนุน เพื่อหนุนนำค้ำชูชีวิตเนื่องจากชื่อแกงเป็นสิริมงคล ความเชื่อเกี่ยวกับแกงแค ควรรับประทานช่วงของการเปลี่ยนฤดูกาล เนื่องจากแกงแคเป็นเมนูที่ใช้ผักสมุนไพรจำนวนมากสามารถป้องกันอาการไข้ได้ ผลจากการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมกันวิเคราะห์แนวทางการพัฒนา โดยพัฒนาตำรับอาหารตามภูมิปัญญาให้ได้รูปลักษณ์ รสชาติ ให้เหมาะสมแต่ยังคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูปัญญา โดยทดลองและพัฒนาทั้งทางด้านรูปลักษณ์ รสชาติ ความพิถีพิถัน และสีสันของอาหาร จำนวน 3 ครั้ง ได้ตำรับมา 4 ตำรับ ได้แก่ แอ็บปลา แกงผัดโฮ๊ะ แกงหยวน น้ำพริกปลา และน้ำสมุนไพร (Sepa, Manowang, Phaphothirat, 2024)

2. การสร้างสรรค์ตำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบล บ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พัฒนาสร้างสรรค์โดยกระบวนพัฒนาให้เป็นสำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการและยังคงเอกลักษณ์อาหารตามภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสอดคล้องกับสอดคล้องกับ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ด้านการแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพ จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในกลุ่มจังหวัด (สกลนคร นครพนม มุกดาหาร) (Songyuth, Ratchataporn, 2023) ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพเชิงสร้างสรรค์จากภูมิ ปัญญาท้องถิ่น สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) การแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพเชิง สร้างสรรค์โดยใช้วัตถุดิบจากพืช และ 2) การแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพเชิงสร้างสรรค์โดยใช้ วัตถุดิบจากสัตว์ จำนวน 20 รายการ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ ด้านการแปรรูปอาหารเพื่อสุขภาพ มีการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ และตราสินค้า ให้มีความหลากหลายเป็นที่น่าสนใจ จากภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ผลิตภัณฑ์มีความแปลกใหม่ โดดเด่น เป็นอัตลักษณ์เฉพาะกลุ่ม ทำให้ เกิดการจดจำผลิตภัณฑ์ผ่านตราสินค้า ในชุมชนและสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสำรับอาหารท้องถิ่นสอดคล้องกับ (Malee, 2012) การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์อาหาร ในสำรับขันโตก ผลการวิจัยพบว่า การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์

เพื่อมูลค่าอาหารในสำรับขันโตกให้ได้ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว เป็นการวิจัยแบบผสมผสานเชิงปริมาณและคุณภาพ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ บริบทองค์รวมของการกินข้าวแบบขันโตก ซึ่งเป็นวิถีการกินแบบพื้นบ้านของชาวล้านนาที่ได้รับ การถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เกิดเป็นวัฒนธรรม ใช้เป็นกิจกรรมในการเลี้ยงต้อนรับ แขกบ้านแขกเมือง หรือผู้มาเยือนด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆกระตุ้นการพัฒนาโครงการวิจัยที่ยกระดับภูมิปัญญา อาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่ออนุรักษ์ตำรับอาหารดั้งเดิมตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อยกระดับสร้างมูลค่าเพิ่ม ด้านอาหารให้ชุมชน

2. ควรส่งเสริมสนับสนุนครอบครัว ชุมชน ให้เล็งเห็นความสำคัญของประกอบอาหารด้วยพืชผักพื้นบ้านตามตำรับอาหารในสำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อสุขภาพที่ดีในชุมชน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย และการศึกษาครั้งต่อไป

1. การยกระดับอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุเป็นอาหารพื้นบ้านสร้างสรรค์สามารถสร้างอาชีพและเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนและการเสริมสร้างอาชีพให้ผู้สูงอายุในชุมชน

2. การพัฒนาและสร้างสรรค์สำรับอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตามหลักโภชนาการ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ส่งผลให้ครอบครัวและชุมชน ตื่นตัวและตระหนักถึงการประกอบอ อาหารเพื่อสุขภาพในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี

เอกสารอ้างอิง

Bureau of Nutrition. (2024) **Thai Nutri Survey** https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/thai-nutri-survey

Food and water sanitation practice manual For District Public Health. (2013) Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health, Bangkok: Agricultural Cooperatives Association of Thailand Limited.

Jareonsuk, P. & Colleagues. (1999). **Factors affecting the choice of Thai food consumption among foreign tourists: A case study in Chiang Rai Municipality. Research Report. Chiang Rai**: Chiang Rai Rajabhat University. .

Muakkun, M.(2012). **Product creation to increase the value of food products in Khantoke sets. Chiang Rai**: Chiang Rai Rajabhat University

Sepa, W, Manowang, J, Phaphothirat, K.(2024). Development of local food wisdom among the elderly in Wiang Nuea Subdistrict, Wiang Chai District, Chiang Rai Province. **Humanities and Social Sciences Journal** of Pibulsongkram Rajabhat University, 18(1), 189-201

Suwannapha, C, Woowong, O ,Suphametheesakul, S.(2018) "LocalFood:The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics in Northern Communities" **Journal of MCU** Peace Studies,6(4):1306-1319

Tonwan, S, Boonkong, R.(2023) Creative Product Development For Healthy Food Processing Groups in Sanuk Province Group.(Sakon Nakhon Nakhon Phanom MukdaHan) **Journal of Social Science and Cultura**l 7 (1): 112-126