



รายงานการวิจัย
เรื่อง

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ:
กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

Trends in Creating Value of Local Functional Raw Material:
Case Studies of Chiang Rai, Nong Khai, Phetchaburi, Surat Thani
Province

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงลักษณ์ โพธิ์ไพจิตร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณพร ประสิทธิ์วิเศษ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา ทหารวานิช
นางสาวจรรุณี วิเทศ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



รายงานการวิจัย
เรื่อง

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ:
กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

Trends in Creating Value of Local Functional Raw Material:
Case Studies of Chiang Rai, Nong Khai, Phetchaburi, Surat Thani

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงลักษณ์ โพธิ์ไพจิตร
(คณะวิทยาการจัดการ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณพร ประสิทธิ์วิเศษ
(คณะวิทยาการจัดการ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา ทหารวานิช
(คณะวิทยาการจัดการ)

นางสาวจรรุณี วิเทศ
(โรงเรียนการเรือน)

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดินด้านการวิจัย ปีงบประมาณ 2560)

หัวข้อวิจัย	แนวโน้มนการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัด เชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณรงค์ลักษณ์ โพธิ์ไพจิตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณพร ประสิทธิ์วิเศษ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา ทหารวานิช นางสาวจารุณี วิเทศ
หน่วยงาน	หลักสูตรการจัดการบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรการจัดการบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2561

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และเพื่อหาแนวโน้มนการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย นักวิชาการ ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน จังหวัดละ 12 คน รวมทั้งสิ้น 48 คน และนักท่องเที่ยว จังหวัดละ 100 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ และร้อยละ ผลการวิจัยมีดังนี้

1. วัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยพิจารณาจากคุณค่าของวัตถุดิบ 3 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ได้รายชื่อวัตถุดิบท้องถิ่น 3 อันดับในแต่ละจังหวัดดังนี้ จังหวัดเชียงราย ได้แก่ ผักหวานป่า สับปะรดนางแล ชาอัสสัม จังหวัดหนองคาย ได้แก่ ปลายี่สก ปลาบึก ปลาเผา จังหวัดเพชรบุรี ได้แก่ บุนนาค มะนาวแป้นรำไพ ปลาอกแล้ และจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ หอยเจาะ ลางสาด สะตอ

2. แนวโน้มนการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ โดยนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งในรูปแบบของเมนูอาหารหรือในรูปแบบของขนมขบเคี้ยวที่ผลิตจากวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวไปเยือน พิจารณาให้ผลิตภัณฑ์มีความเหมาะสมที่จะบริโภคในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปในแต่ละระดับอายุ และสามารถรับรู้กลิ่นหรือรสชาติของวัตถุดิบท้องถิ่นชนิดนั้นได้ รวมถึงการให้ข้อมูลกับผู้บริโภคเกี่ยวกับคุณค่าโภชนาการที่จะได้รับอย่างชัดเจน ในขณะที่ตัววัตถุดิบก็ต้องมีความสด สะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภคด้วย

3. แนวโน้มนการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านเศรษฐกิจ โดยส่งเสริมให้ผู้ประกอบการนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปแปรรูปในรูปแบบต่างๆ เช่น นำไปทำเป็นซอส น้ำสลัดครีม ทั้งในระดับวิสาหกิจชุมชน โอท็อป และระดับอุตสาหกรรม การใช้นวัตกรรมเพื่อสร้างโอกาสทางการแข่งขันเป็นการสร้างทั้งมูลค่าเพิ่มและสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่น ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและสถาบันการศึกษาในท้องถิ่นควรถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าโภชนาการที่มีอยู่ในวัตถุดิบ และมีส่วนร่วมในการวางแผนการพัฒนาระบบการผลิตอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้กับผู้ประกอบการ

4. แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต โดยการเชื่อมโยงเรื่องวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นเข้ากับการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม การอนุรักษ์ให้มีการปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์ที่เป็นวัตถุดิบท้องถิ่นไว้ เพื่ออนุรักษ์วิถีชีวิตของชุมชน เช่น ชาวเรือประมง สวนผักพื้นบ้าน การสร้างแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชนหรือผู้สนใจให้รู้จักจักชนิดของวัตถุดิบในแต่ละพื้นที่ เป็นการรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นไม่ให้สูญหายไป

Research Title	Trends in Creating Value of Local Functional Raw Material: Case Studies of Chiang Rai, Nong Khai, Phetchaburi, Surat Thani Province
Researcher	Asst. Prof. Nongluck Popichit Asst. Prof. Dr. Gritsanaporn Prasitwisate Asst. Prof. Apinya Taharawanich Miss Jarunee Wites
Organization	Bachelor of Management Program, Faculty of Management Science Bachelor of Communication Arts Program, Faculty of Management Science Bachelor of Management Program, Faculty of Management Science Bachelor of Arts Program in Home Economics, School of Culinary Art Suan Dusit University
Year	2018

The aims of this research is to find for the properly local raw materials in order for producing the local foods for health, and the trend to create values of local raw materials for health. The research methodology is carried out based on the important information collected from the 4 groups of key informants mainly included academics, food business entrepreneurs, farmers, and local philosophers, respectively. These key informants were selected for 12 people from each province; thus, there are 48 persons in total. Furthermore, the significant information was also provided by a 100 tourists from each province, thus 400 persons in total. The semi-structured questionnaire and statistical questionnaire, which statistics data such mean, standard deviation, frequency and percentage, were used as the research tools. The findings results are:

1. The findings of properly local raw materials in order for producing the locally healthy foods were selected based on consideration on 3 facets of value of raw materials which consists of nutrition, economics, and culture/lifestyle. The names of local raw materials in the first 3 orders of each province are listed as following: Chiang Rai: Puk-Whan-Paa (*Melientha suavisPierre*), Nanglae Pineapple (*Ananas comosus*), and Assam Tea (*Camellia sinensis var. assamica*); Nong Khai: Jullien's Golden-Price Carp (*Probarbus jullieni*), Mekong Giant Catfish (*Pangasianodon gigas*), and Vietnamese

Pangasius (*Pangasius bocourti*); Phetchaburi: Blue Swimmer Crab (*Portunus pelagicus*), Common Limes (*Citrus aurantifolia Swingle*), and Herrings (*Herklotsichthys*); Surat Thani: Hoi-Joh (*Saccostrea circumscuta*) Langsat (*Lansium parasiticum*), and Bitter Bean (*Parkia speciosa*).

2. The trend of value creations of local raw materials for health in term of nutrition. Firstly, healthy food products are produced in terms of foods and snacks made by ingredients from each local that tourists have been visited. Secondly, the food products are considered to be suitable for consumption in daily life for any age. Also, the smell or taste of individually local raw material can be recognized. Lastly, clearly information should be provided about nutritional values meanwhile raw materials must be fresh, clean and safe for consumption.

3. The trend of value creations of local raw materials for health in term of economy. Firstly, the entrepreneurs are encouraged to bring local materials for processing in various forms of food products, such as transform into sauce or salad dressing cream, with various levels of productions namely included community enterprise, OTOP, and industry. Secondly, the innovation can be applied to create an opportunity in competitions which is value added for local materials. Lastly, local government sectors and educational institutions should be conducted on knowledge transfers about nutrition in raw materials, and participate in the planning of local healthy food process development for entrepreneurs.

4. The trend of value creations of local raw materials for health in term of culture/lifestyle. Firstly, local food culture and learning and creative tourism are linked together in order for tourists to experience the traditional lifestyle. Secondly, conservation of local plants/animals are preserved for conserving community lifestyle, such as fishermen, vegetable garden, etc. Lastly, youth or interested parties are served by created the learning places for knowing of the type of raw materials in each area. It preserves the cultural food consumption which cooked from local ingredients, never let it disappears.

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัย เรื่อง แนวโน้ม การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี จากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2560 และบุคลากรของสถาบันวิจัยและพัฒนาที่ให้คำแนะนำและติดตามความก้าวหน้าตลอดระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยได้รับความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง หลายกลุ่ม ได้แก่ อาจารย์และนักวิจัยของสถาบันการศึกษา บุคลากรของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร เกษตรกร และชุมชนในท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และ สุราษฎร์ธานี ที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ตลอดจนนักท่องเที่ยว ที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ กรรมการบริหารหลักสูตรเทคโนโลยี บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหาร โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ในการจัดทำรายงานการวิจัยแก่คณะผู้วิจัย

รายงานการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และการ จัดทำแผนธุรกิจเพื่อสร้างนวัตกรรมและคุณค่าให้กับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อเผยแพร่และเป็น ประโยชน์ต่อผู้ประกอบการ เกษตรกรและชุมชนในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ ธานี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นในพื้นที่อื่นของ ประเทศไทยได้ต่อไป

คณะผู้วิจัย

2561

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
วัตถุดิบท้องถิ่น	5
วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	7
ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี	11
อาหารเพื่อสุขภาพ	22
คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น	23
การสร้างคุณค่า	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
กรอบแนวคิดในการวิจัย	34
กรอบการวิจัย	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	36
เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	40

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	42
การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิต	
เป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	42
การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	88
สรุปผลการวิจัย	88
อภิปรายผล	92
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	95
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	96
บรรณานุกรม	97
บรรณานุกรมภาษาไทย	97
บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ	103
ภาคผนวก	105
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย	106
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์	108
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม	111
ภาคผนวก ง รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	121
ภาคผนวก จ ภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	124
ประวัติผู้วิจัย	134

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	การนำเสนอคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้กับผู้บริโภค	28
3.1	จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำแนกตามพื้นที่การวิจัย	37
3.2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวจำแนกตามพื้นที่การวิจัย	38
3.3	พื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
3.4	การแปลความหมายระดับคะแนนและระดับคะแนนเฉลี่ยความสนใจต่อวัตถุดิบท้องถิ่นหากนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	41
3.5	การแปลความหมายระดับคะแนนและระดับคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น	41
4.1	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดเชียงราย	54
4.2	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดหนองคาย	55
4.3	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดเพชรบุรี	56
4.4	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดสุราษฎร์ธานี	57
4.5	สรุปข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการคัดเลือกในขั้นตอนที่ 1 ของทั้ง 4 จังหวัด	58
4.6	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย	59
4.7	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคาย	64
4.8	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี	68
4.9	ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานี	73
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเชียงรายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ	77
4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดหนองคายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ	78
4.12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ	78
4.13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ	79
4.14	จำนวนและร้อยละของนักท่องเที่ยวจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	82
4.15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทานของนักท่องเที่ยว	83

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	34
2.2	กรอบการวิจัย	35
4.1	ชาพันธุ์อัสสัม	62
4.2	ดอกนางลาว	62
4.3	ฝักเชียงดา	63
4.4	ฝักหวานป่า	63
4.5	หวาย	63
4.6	สับปะรดพันธุ์นางแล	63
4.7	ปลาคัง	63
4.8	มะเขือเทศราชินี	67
4.9	สับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย	67
4.10	ปลาแค้	67
4.11	ปลาบึก	67
4.12	ปลาเผา	67
4.13	ปลาเล่ง	67
4.14	ปลายี่สก	68
4.15	ชะคราม	71
4.16	ลูกตาล (ตาลโตนด)	71
4.17	มะนาวแป้นรำไพ	72
4.18	กล้วยหอมทอง	72
4.19	ชมพูเพชรสายรุ้ง	72
4.20	ปลากอกแล้	72
4.21	ปุม้า	72
4.22	ฝักเหลียง	76
4.23	มันปู	76
4.24	สะตอ	76
4.25	สาหร่ายข้อ	76
4.26	กลางสาด	76
4.27	ววย	76
4.28	หอยเจาะ	77
5.1	แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	91

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ประเทศไทยมีชื่อเสียงในเรื่องรสชาติความอร่อยของอาหารมาเป็นเวลานาน โดยรัฐบาลได้ให้การส่งเสริมด้วยการกำหนดนโยบายเพื่อผลักดันให้ประเทศไทยก้าวสู่การเป็นศูนย์กลางด้านการผลิตอาหารและครัวของโลก (Kitchen of the world) โดยให้ความสำคัญตั้งแต่เรื่องของวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต เทคโนโลยีการผลิต ไปจนถึงการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร จนกระทั่งอาหารไทยติดอันดับ 1 ใน 5 ของอาหารยอดนิยมของนักชิมจากทั่วโลก (โซติกา ชุ่มมี, 2557) แม้ว่าอาหารไทยจะมีชื่อเสียงในระดับโลกแต่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติส่วนใหญ่จะรู้จักอาหารไทยเพียงไม่กี่ชนิด เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไทย แกงเขียวหวาน ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของนักท่องเที่ยวส่วนหนึ่งมาจากแหล่งท่องเที่ยวที่นั่นมีอาหารท้องถิ่นที่มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งเป็นผลมาจากรสชาติของวัตถุดิบที่มีความแตกต่างกันตามลักษณะของภูมิศาสตร์และภูมิอากาศของภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารท้องถิ่นมักจะประกอบไปด้วยพืชผักผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของคนในยุคปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ซึ่งอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ (ปวรลักษณ์ จิรพงศอนันต์, 2557) จึงทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพยังเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบันและมีแนวโน้มที่ดีต่อเนื่องไปในอนาคต

อาหารถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไป นักท่องเที่ยวเองก็ได้หันมาให้ความสนใจกับการท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นที่แหล่งท่องเที่ยวที่ตั้งอยู่ ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีศักยภาพในการเชื่อมโยงประสบการณ์ระหว่างนักท่องเที่ยวเข้ากับท้องถิ่นและการรับรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยวที่ดีเป็นอย่างดี (Sims, 2009) และการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่นำวัตถุดิบที่ได้จากเพาะปลูกหรือเลี้ยงภายในท้องถิ่นยังสามารถเป็นแรงผลักดันที่สำคัญให้กับสถานที่ท่องเที่ยว (Fields, 2002) โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวกลุ่มที่ให้ความสนใจกับการท่องเที่ยวด้านอาหารจะเลือกรับประทานอาหารแบบเดียวกับที่ชุมชนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกัน ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบที่หาได้จากภายในท้องถิ่นนั้น และให้คุณค่ากับอาหารที่ปรุงขึ้นตามวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมมากกว่าอาหารในร้านค้าที่มีการปรุงแบบสมัยใหม่ มีราคาแพง และเน้นในเชิงการค้า (Sengel, et al., 2015) ประกอบกับพฤติกรรมผู้บริโภคของผู้บริโภคในปัจจุบันก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยหันไปให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยวัตถุดิบที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงแต่ได้รับแคลอรีต่ำกันมากขึ้น ข้อมูลจากรายงาน The Global Competitiveness Report 2011-2012 โดย World Economic Forum (WEF) ที่สำรวจอันดับความสามารถในการแข่งขันของประเทศต่างๆ 142 ประเทศพบว่า ประเทศไทยมีปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนในลำดับที่ 83 เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริโภคในประเทศไทยยังให้ความสำคัญในเรื่องของรสชาติอาหารมากกว่าประโยชน์ต่อ

สุขภาพ (จารุณี ทองไพบุลย์กิจ, 2555) เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งคือลักษณะการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคมเมือง ความรีบเร่งของเวลา ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป วิถีชีวิตสมัยใหม่ทำให้การปรุงอาหารเองน้อยลงในขณะที่มีการรับประทานอาหารนอกบ้านหรือการซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น และการรับวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารจากต่างประเทศเข้ามา เช่น อาหารจานด่วนที่คุณประโยชน์น้อย เป็นผลทำให้ผู้บริโภคมีปัญหาสุขภาพ เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น และพบว่ามี การเสียชีวิตของบุคคลก่อนวัยอันควรจำนวนไม่น้อย ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มเริ่มใส่ใจสุขภาพ โดยเฉพาะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเน้นอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น มีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี และลดปัญหาการเกิดโรคต่างๆ

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะมีความได้เปรียบด้านความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางธรรมชาติและวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่นที่มีความโดดเด่น รวมถึงมีคุณลักษณะของความเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาในการป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บไข้ที่มักนำมาใช้เป็นวัตถุดิบหรือส่วนประกอบในการปรุงอาหารด้วย อย่างไรก็ตามอาหารไทยก็ยังจำเป็นต้องได้รับการสร้างสรรค์เพื่อสร้างให้เกิดมูลค่าเพิ่มและความแตกต่างเพื่อสร้างอัตลักษณ์ให้โดดเด่น (จารุณี ทองไพบุลย์กิจ, 2557) การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นโดยการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาปรุงเป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่ยังไม่เคยมีจำหน่ายมาก่อนในร้านอาหารนั้น นอกจากจะช่วยส่งเสริมด้านเศรษฐกิจให้กับผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารขนาดย่อมและผู้ปลูกหรือจำหน่ายวัตถุดิบท้องถิ่นแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้านอาหารท้องถิ่นอีกด้วย การให้บริการด้านอาหารแก่นักท่องเที่ยวเป็นการบริการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญที่นักท่องเที่ยวจะต้องบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต (Chang, Kivela, & Mak, 2010) ความไม่รู้จักรั้ววัตถุดิบทั้งด้านรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการหรือส่วนประกอบต่างๆ ที่อยู่ในอาหารเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักท่องเที่ยวไม่กล้าที่จะลองรับประทานอาหารที่แปลกใหม่ รวมถึงไม่เชื่อมั่นว่าเมื่อรับประทานแล้วจะส่งผลดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่ (อภิสิทธิ์ บุญนาค, 2557) ซึ่งในการสร้างคุณค่าให้กับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนี้ควรเริ่มต้นจากการค้นหาวัตถุดิบในท้องถิ่นที่เหมาะสม เช่น พืช ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ เพราะโดยทั่วไปอาหารท้องถิ่นจะมีความสัมพันธ์กับวัตถุดิบที่มีหรือหาได้ตามฤดูกาลของแต่ละภูมิภาคหรือท้องถิ่น (วศินา จันทศิริ, 2557) จากนั้นก็ดำเนินการคัดเลือกชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่นักท่องเที่ยวมีความสนใจบริโภคหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่น ผู้บริโภคจะมีความต้องการคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ โดยเป็นความต้องการได้รับสารอาหารต่างๆ จากวัตถุดิบที่นำมาเป็นส่วนประกอบ (ณัฐกฤตา นันทะสิน, 2558) เพื่อนำไปสู่การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นจากอาหารท้องถิ่นหรือผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่มีการผลิตและจำหน่ายโดยทั่วไป อันจะนำไปสู่การพัฒนาเมนูอาหารท้องถิ่นหรือผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพใหม่ๆ ให้กับผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารขนาดย่อมในแต่ละพื้นที่วิจัย

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้นคณะผู้วิจัยของโครงการวิจัยย่อยที่ 1 จึงได้ดำเนินการศึกษาถึงวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความเหมาะสมในการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพต่อไปในโครงการวิจัยย่อยที่ 2 โดยจะพิจารณาทั้งคุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้าน

วัฒนธรรม/วิถีชีวิต ตลอดจนศึกษาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในพื้นที่วิจัย 4 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี เพื่อตอบสนองความต้องการในการรับประทานอาหารและสร้างประสบการณ์แปลกใหม่ให้กับผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวในพื้นที่ 4 จังหวัดดังกล่าว ซึ่งคณะผู้วิจัยได้เลือกให้เป็นพื้นที่ตัวแทนของแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวนิยมไปท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนนักท่องเที่ยว (กรมการท่องเที่ยว, 2559) และมีความหลากหลายของวัตถุดิบท้องถิ่นที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยว การส่งเสริมเศรษฐกิจของครัวเรือนและท้องถิ่น ตลอดจนการอนุรักษ์วิถีชีวิตของแต่ละท้องถิ่นไปพร้อมกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การดำเนินโครงการวิจัยนี้มีขอบเขตในการศึกษาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมสำหรับการปรุงหรือผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับโครงการวิจัยย่อยที่ 2 รวมทั้งหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
2. ขอบเขตการดำเนินงาน แบ่งออกเป็น
 - 2.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการดังนี้
 - 2.1.1 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และหรือสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) เพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการ กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และกลุ่มชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน ในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัดๆ ละ 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 48 คน
 - 2.1.2 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร เพื่อทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุดิบท้องถิ่นและคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น
 - 2.2 การสำรวจข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัดๆ ละ 100 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน
 3. ขอบเขตด้านระยะเวลา โครงการวิจัยนี้มีระยะเวลาการดำเนินการตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2559 ถึง 30 พฤศจิกายน 2560
 4. ขอบเขตด้านพื้นที่ พื้นที่สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 4 จังหวัดจาก 4 ภูมิภาค ได้แก่ จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

วัตถุดิบท้องถิ่น หมายถึง ผลผลิตจากการเกษตร (พืชสวน) ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ และผลิตผลจากการประมง ได้แก่ สัตว์น้ำจืดและน้ำเค็ม ที่คนในท้องถิ่นนิยมเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หาได้จากแหล่งธรรมชาติ หรือนิยมรับประทาน ซึ่งแสดงถึงลักษณะเฉพาะของพื้นที่ทางภูมิศาสตร์หรือวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี

วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หมายถึง วัตถุดิบที่พบได้ภายในพื้นที่จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เมื่อรับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้อวัยวะเกิดภูมิต้านทานหรือมีระบบการทำงานที่ดี โดยนำไปใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการแปรรูปหรือผลิตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้

คุณค่า (Value) หมายถึง เป็นความสำคัญหรือประโยชน์ของวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีต่อผู้ใช้หรือผู้บริโภค ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี ทั้งผู้ที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่น ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และนักท่องเที่ยว ใน 3 ด้าน ได้แก่

1. คุณค่าด้านโภชนาการ เป็นการให้ประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารอาหารที่ช่วยให้ผู้ที่บริโภคมีสุขภาพแข็งแรง และยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้
2. คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นการให้ประโยชน์ในการช่วยสร้างรายได้ให้กับผู้ปลูก ผู้เลี้ยง ผู้จัดหา ผู้ผลิต หรือผู้ประกอบการธุรกิจอาหารในท้องถิ่น
3. คุณค่าด้านวัฒนธรรม เป็นการให้ประโยชน์ในด้านการสืบทอดวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมา

แนวโน้มการสร้างคุณค่า หมายถึง แนวทางการนำคุณค่าจากวัตถุดิบท้องถิ่นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารในท้องถิ่น และผู้บริโภคทั่วไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารหรือผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เป็นการสร้างทางเลือกใหม่ในการรับประทานอาหารสำหรับผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยว
2. เป็นการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่น ได้แก่ พืชผัก ผลไม้ และเนื้อจากสัตว์ที่นิยมเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หรือหาได้จากแหล่งธรรมชาติในจังหวัดหรือภาคต่างๆ ของประเทศไทย เพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้ปลูก ผู้เลี้ยง และผู้จำหน่ายภายในท้องถิ่น รวมทั้งส่งเสริมวัฒนธรรมและวิถีชีวิตด้านการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นนั้นให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวโดยเฉพาะนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ
3. ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่ได้จากโครงการวิจัยย่อยที่ 1 จะถูกนำไปใช้พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในโครงการวิจัยย่อยที่ 2 เพื่อเผยแพร่คู่มือให้กับผู้สนใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะได้นำเสนอแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัยเรื่อง แนวโน้ม การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี ดังนี้

วัตถุดิบท้องถิ่น

ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า วัตถุดิบ (Raw material) ว่าเป็นสิ่งที่เตรียมไว้ เพื่อผลิตหรือประกอบเป็นสินค้าสำเร็จรูป (2556) หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่ถูกใช้เป็นส่วน ประกอบหลัก ในการผลิตผลิตภัณฑ์อื่นต่อไป ในกรณีของวัตถุดิบด้านอาหารจะเป็นผลผลิตที่ได้จากการเกษตร ได้แก่ ผลผลิตจากพืช ปศุสัตว์ และประมง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการแปรรูปอาหารหรืออุตสาหกรรม การผลิตอาหาร เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบนั้น (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนานนท์, 2554) หากแบ่งวัตถุดิบตามกระบวนการแปรรูปอาจแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. วัตถุดิบที่ยังไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป โดยทั่วไปจะอยู่ในรูปของผลผลิตตามธรรมชาติ เช่น มันสำปะหลัง อ้อย ธัญพืช ผลไม้ ผัก หมู ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น
2. วัตถุดิบทางการเกษตรที่แปรรูป ผ่านกระบวนการแปรรูปในขั้นแรกเพื่อเป็นวัตถุดิบหรือ ปัจจัยนำเข้าสำหรับกระบวนการแปรรูปในขั้นต่อไป เช่น เมล็ดโกโก้แห้ง เมล็ดข้าว น้ำตาลทราย นม พาสเจอร์ไรส์ แป้งจากธัญพืช มะนาวผง เป็นต้น
3. วัตถุดิบสำเร็จรูป ใช้เป็นปัจจัยนำเข้าหรือส่วนประกอบในการผลิตสินค้าของอุตสาหกรรม อื่น เช่น นมไขมันต่ำ แป้งผสมธัญพืชสำหรับประกอบอาหาร น้ำตาลก้อน น้ำมะเขือเทศ เป็นต้น
4. เศษซากวัตถุดิบ จากกระบวนการผลิตของอุตสาหกรรมหนึ่งสามารถใช้เป็นปัจจัยนำเข้า สำหรับอุตสาหกรรมอื่นได้ เช่น กากน้ำตาล ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตแอลกอฮอล์และยีสต์ ผงขมผง ครอบ ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหารสัตว์ เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นศึกษาวัตถุดิบด้านอาหารที่ยังไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป และสามารถ นำไปใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการพัฒนาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับโครงการวิจัยย่อยที่ 2 ต่อไป โดยแบ่งประเภทของวัตถุดิบตามวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย ได้แก่ ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ (โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต, 2552) สำหรับวัตถุดิบที่จัดอยู่ในประเภทเครื่องปรุงรสที่ทำ หน้าที่ปรุงแต่งรสชาติหรือกลิ่น เช่น กระชาย พริกไทย ขมิ้น มะแขว่น โดยปกติจะใช้ในปริมาณน้อย เมื่อเทียบสัดส่วนกับวัตถุดิบหลักประเภทผักและเนื้อสัตว์ จึงไม่อยู่ในขอบเขตของการศึกษาในครั้งนี้

ส่วนคำว่า ท้องถิ่น (Local) หมายถึง พื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่ใช้อ้างอิงระยะทางระหว่างผู้ผลิต อาหารหรือแหล่งวัตถุดิบกับผู้บริโภค (Peters, et al., 2008) อย่างไรก็ตามหากพิจารณาความหมาย ของอาหารท้องถิ่น (Local food) แล้ว คำว่า ท้องถิ่น ยังอาจหมายความถึงระยะทางระหว่างจุดที่เกิด การซื้อขายกับจุดกำเนิดของการผลิตสินค้าหรือวัตถุดิบนั้นที่อยู่ภายในขอบเขตของภูมิภาคใดภูมิภาค หนึ่ง (Martinez, et al., 2010) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และทางธรรมชาติ

ที่มีความเป็นขอบเขตเฉพาะของพื้นที่นั้นๆ จากความหมายดังกล่าวหากพิจารณาขอบเขตพื้นที่ในระดับประเทศ คำว่าวัตถุดิบท้องถิ่นจะหมายถึงวัตถุดิบหรือผลผลิตที่ผลิตขึ้นจากพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งภายในประเทศนั้น แต่ถ้าพิจารณาขอบเขตที่แคบลงไปอีกคำว่าท้องถิ่นอาจหมายถึง ภูมิภาค จังหวัด อำเภอ หรือตำบลก็ได้

ดังนั้นคำว่า วัตถุดิบท้องถิ่น (Local raw material) ในงานวิจัยนี้จึงมีขอบเขตเฉพาะผลิตผลทางการเกษตร ปศุสัตว์ และการประมงที่เกิดขึ้นหรือหาได้จากธรรมชาติภายในพื้นที่หรือถิ่นที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ได้แก่ เชียงราย (ภาคเหนือ) หนองคาย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เพชรบุรี (ภาคกลาง) และสุราษฎร์ธานี (ภาคใต้) โดยแหล่งที่มาของวัตถุดิบท้องถิ่นส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่ได้จาก (1) การเกษตร ได้แก่ พืชไร่ พืชสวน ไม้ผล พืชผักรวมถึงผักพื้นบ้าน (2) การปศุสัตว์ เช่น การเลี้ยงโค สุกรไก่ เป็ด (3) การประมง ทั้งการประมงน้ำจืดและน้ำเค็ม วัตถุดิบที่ได้จากสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา โดยต้องมีปริมาณการเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หรือหาได้จากแหล่งธรรมชาติที่เพียงพอต่อความต้องการบริโภคให้คุณค่าทางโภชนาการ และมีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค

ประโยชน์ของการบริโภควัตถุดิบจากในท้องถิ่น

สถาบันการตลาดอาหาร (Food Marketing Institute) ของสหรัฐอเมริกาได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของชาวอเมริกันถึงเหตุผลที่พวกเขาเลือกซื้ออาหารหรือวัตถุดิบที่ผลิตจากภายในท้องถิ่น (Stein, 2016) พบว่ามากกว่า 3 ใน 4 ของผู้บริโภคกล่าวว่าพวกเขาต้องการสนับสนุนเศรษฐกิจและเกษตรกรในท้องถิ่น โดยเหตุผลสำคัญอันดับแรกที่ทำให้พวกเขาซื้อวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นเพราะความสดใหม่ของวัตถุดิบ (ร้อยละ 74) และพวกเขาเชื่อว่าวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่า (ร้อยละ 38) ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2015 ที่มีเพียงร้อยละ 23 เท่านั้น แสดงให้เห็นว่าความเป็นท้องถิ่นสามารถเชื่อมโยงระหว่างอาหารเข้ากับบุคคล และยังสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้บริโภค รวมทั้งช่วยให้พวกเขาทราบว่าวัตถุดิบของอาหารที่รับประทานนั้นมาจากแหล่งใด

นอกจากนี้ เบรน (Brain, 2012) ยังได้ระบุถึงประโยชน์จากการบริโภควัตถุดิบอาหารจากท้องถิ่น โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้บริโภคซื้ออาหารหรือวัตถุดิบจากในท้องถิ่นเงินที่จ่ายออกไปนั้นจะหมุนเวียนอยู่ในชุมชนท้องถิ่นนั้น โดยการซื้อสินค้าในท้องถิ่นจะสร้างรายได้ประมาณร้อยละ 65 ให้กับชุมชน ในขณะที่การซื้อสินค้าจากร้านค้าปลีกขนาดใหญ่สร้างรายได้ให้เพียงร้อยละ 40 เท่านั้น หากพิจารณาในระดับประเทศธุรกิจขนาดเล็กเป็นกลุ่มผู้จ้างใหญ่ที่มีสัดส่วนมากที่สุด ดังนั้นการใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าท้องถิ่นจะช่วยให้เกิดการจ้างงานของคนในท้องถิ่นมากขึ้น การบริโภคอาหารหรือวัตถุดิบในท้องถิ่นยังช่วยเพิ่มความมั่นคงทางด้านอาหารให้กับท้องถิ่นนั้น โดยเฉพาะหากเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างประเทศ

2. ด้านสิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหารที่ทำจากวัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นการอนุรักษ์พื้นที่ทำการเกษตรขนาดเล็กในท้องถิ่นได้ และยังช่วยลดระยะทางการขนส่งอาหารหรือวัตถุดิบ ส่งผลให้ลดการใช้เชื้อเพลิงสำหรับยานพาหนะและลดการเกิดมลภาวะทางอากาศได้ การสนับสนุนการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นยังช่วยอนุรักษ์ด้านความหลากหลายทางพันธุกรรมของพืชให้คงอยู่ รวมทั้งเกษตรกรที่

จำหน่ายผลผลิตโดยตรงให้กับผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะใช้กระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า

3. ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การรับประทานอาหารที่ผลิตจากวัตถุดิบในท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยของอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมในเมือง การรับประทานอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นยังมีความเกี่ยวข้องกับการได้รับคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้น เพิ่มโอกาสในการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพได้มากขึ้น ป้องกันการเป็นโรคอ้วน และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารได้ เพราะในอาหารจะประกอบด้วยวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า มีความสดใหม่ของวัตถุดิบมากกว่า และผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยกว่า นอกจากนี้หากผู้บริโภคตัดสินใจที่จะเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหารเอง จะทำให้ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้นจากการบริโภคผักและผลไม้ และยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีสำหรับบุคคลทุกวัย

4. ด้านสังคม ประโยชน์ที่สำคัญประการหนึ่งของการสนับสนุนการบริโภคอาหารหรือวัตถุดิบจากในท้องถิ่นคือ ทำให้บุคคลได้รับข้อมูลหรือเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารหรือวัตถุดิบผ่านการสนทนากับเกษตรกรที่เพาะปลูก เพาะเลี้ยง หรือผู้ผลิตอาหารนั้นขึ้นมา การได้มีสนทนากับผู้ผลิตในระหว่างการเลือกซื้ออาหารจะทำให้มีโอกาสได้ถามคำถามเกี่ยวกับสารเคมีที่ใช้ในการปลูกพืช สารหรือฮอร์โมนที่ใช้เร่งการเจริญเติบโตของสัตว์ โรคระบาดที่อาจเกิดกับพืชและสัตว์ หรือข้อสงสัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบวนการผลิตอาหารนั้น ซึ่งการได้รู้จักกับผู้ผลิตในท้องถิ่นจะช่วยให้ผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับแหล่งของอาหาร มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความไว้วางใจ และเกิดความภาคภูมิใจในชุมชนหรือท้องถิ่นของตนมากขึ้น

สำหรับประเทศไทยอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมของคนในแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละภูมิภาคที่มีเอกลักษณ์และความโดดเด่นที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอาหารของท้องถิ่นภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ที่มีรสชาติ กรรมวิธีการปรุง และการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบที่แตกต่างกัน ซึ่งอาหารยังมีความสัมพันธ์กับวัตถุดิบที่สามารถหาได้ตามฤดูกาลของแต่ละท้องถิ่นด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นจึงเป็นการช่วยส่งเสริมด้านเศรษฐกิจของครัวเรือนและท้องถิ่น (วศินา จันทศิริ, 2557) ให้มีรายได้และความเป็นอยู่ที่ดี ตลอดจนเป็นการรักษาไว้ซึ่งอาชีพดั้งเดิมของคนไทยในภาคเกษตรกรรม

วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

อาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพเพราะนิยมใช้พืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารตามภูมิปัญญาของคนไทย ที่มีการสั่งสมความรู้และสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง นอกจากนี้เทคนิคที่ใช้ในการปรุงอาหารแล้วการเลือกใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการหรืออาจมีสรรพคุณทางยาาร่วมด้วยเป็นส่วนผสม ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะวัตถุดิบที่ดีย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

วัตถุดิบประเภทพืชผัก

พืชผัก เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่สำคัญในอาหารไทย เพราะสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม คนไทยจึงนิยมรับประทานผักเป็นอาหาร ด้วยเหตุที่คนไทยสามารถปลูกได้เอง หาซื้อวัตถุดิบประเภทผักได้ง่าย และมีราคาถูกหากเลือกรับประทานผักตามฤดูกาล อีกทั้งมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะสารอาหารที่อยู่ในกลุ่มของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร (Fiber) ซึ่งทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นปกติ ระบบการย่อยขับถ่ายทำงานได้ดี

นอกจากผักเศรษฐกิจ เช่น ผักกาด กะหล่ำปลี แตงกวา คื่นช่าย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านก็มีคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพเช่นเดียวกัน เพราะไม่เพียงแต่มีวิตามินและแร่ธาตุสูงแล้วยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น ผักพื้นบ้านจึงมีคุณค่าต่อการบริโภคไม่แพ้ผักเศรษฐกิจ โดยผักพื้นบ้านเป็นพรรณพืชที่มีแหล่งกระจายพันธุ์ธรรมชาติอยู่ในพื้นที่นั้นๆ ทั้งที่เป็นพืชพื้นเมือง และพืชที่มีการนำเข้ามาปลูกมาจากแหล่งอื่นหรือเรียกว่า พืชต่างถิ่น ซึ่งมนุษย์ได้นำมาบริโภคเป็นอาหารประเภทตามวัฒนธรรมการบริโภคและกรรมวิธีการปรุงอาหารที่สืบทอดกันมาของแต่ละชาติพันธุ์ (วิชาญ เอียดทอง, 2556) เป็นผักที่มีการเกิดและเติบโตตามธรรมชาติ พบได้ตามป่าเขา ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น หนอง บึง ในแต่ละภูมิภาคของประเทศ บางชนิดอาจพบได้เฉพาะในบางพื้นที่หรือบางภูมิภาค แต่บางชนิดก็ถือว่าเป็นผักร่วมภาค เพราะสามารถพบได้ในภูมิภาคอื่นด้วยแต่อาจมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป ผักพื้นบ้าน บางครั้งอาจเรียกว่า ผักไทย หรือผักกริมรั้ว เพราะคนในท้องถิ่นนิยมปลูกไว้ตามรั้วบ้านหรือปลูกไว้ใกล้บริเวณบ้านเพื่อความสะดวกในการนำมาบริโภค

ตัวอย่างของผักพื้นบ้านในแต่ละภาคของประเทศไทย (เพลินใจ ตังคะนงกุล, 2551) มีดังนี้

ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงดา ฮ้วน สะแล ผักไผ่ หอมแยม ปลั่ง ผักปุย่า ก้านตง กุ่มปลา ผักเสี้ยว ผักเผ็ด ผักเหือด นางแล

ภาคอีสาน ได้แก่ สะเม็ก กระโดนน้ำ กระโดนบก ตั้ว ผักชะแยง กระถิน ดอกขี้เหล็ก ไบยานาง ดอกสัง ผักอีตุ้ ผักสะแงะ

ภาคกลาง ได้แก่ สะเดา ไบยอ ชะอม กระเจต พริกไทยอ่อน ดอกแค ชะมวง ถั่วพู มะเขือเปราะ กระชาย ชะพลู ไบกะเพรา ไบโหระพา ไบแมงลัก ดอกโสน

ภาคใต้ ได้แก่ สะตอ ยอดหมุย ยอดมะม่วงหิมพานต์ ไบบัวบก ขมิ้นชัน มันปู ทำมึง เล็บรอก ผักกาดนกเขา ไบเหลียง ลูกเถาคัน

วัตถุดิบประเภทผลไม้

ผลไม้เป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ที่มีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ เป็นแหล่งรวมของสารอาหารโดยเฉพาะเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี แร่ธาตุที่มีอยู่มากในผลไม้คือ โพแทสเซียม ใยอาหาร และสารพฤกษเคมี ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (นันทวัน บุญยะประภัศร, 2557) ดังนี้

ใยอาหาร ช่วยในเรื่องการขับถ่าย ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลไขมันและคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งลำไส้ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

คาร์ดิโนอยด์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงในการเป็นต่อกระจุก

ฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ทางชีวภาพหลายอย่าง ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ตัวอย่างของผลไม้ที่มีสารอาหารและสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ส้ม ส้มโอ สับปะรด กล้วย ทับทิม มะละกอ มะเฟือง ทูเรียน มังคุด มะม่วง ฝรั่ง น้อยหน่า และแก้วมังกร เป็นต้น

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งสารอาหารประเภทโปรตีนโดยเฉพาะปลาที่ให้โปรตีนที่ง่าย ไขมันต่ำ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่นิยมบริโภคกันทั่วไป มีดังนี้ (โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต, 2552)

เนื้อหมู เป็นเนื้อสัตว์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะเนื้อแดงจะมีสารอาหารประเภทวิตามินบี 1 สูง

เนื้อไก่ มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ และเป็นเนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานกันมากอีกชนิดหนึ่ง เพราะเป็นแหล่งโปรตีน ไขมันต่ำ

กุ้ง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีนมีค่าเท่ากับเนื้อหมูและเนื้อวัว ส่วนวิตามินต่างๆ มีน้อยกว่า แต่มีแร่ธาตุโปแทสเซียมมากกว่า

ปูทะเล เช่น ปูแสม ปูม้า และปูทะเล เนื้อปูมีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงเนื้อสัตว์ชนิดอื่น แต่มีธาตุไอโอดีนน้อยกว่าอาหารทะเลชนิดอื่น

ปลา เป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนคุณภาพดี มีทั้งชนิดที่อยู่ในน้ำจืดและน้ำเค็มหรือเรียกว่าปลาทะเล ปลาแต่ละชนิดจะมีปริมาณไขมันที่แตกต่างกัน ปลาที่มีโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่เนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ง่ายและมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ไขมันก็ง่าย เช่นเดียวกับกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ปลาจะมีวิตามินสูงโดยเฉพาะวิตามินเอและวิตามินดีซึ่งอยู่ในไขมัน ส่วนเนื้อปลามีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินบี 6 ดังนั้นปลาจึงเหมาะกับผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคหัวใจ

นอกจากนี้วัตถุดิบประเภทเนื้อจากสัตว์ทะเลยังมีคุณค่าต่อร่างกายของผู้บริโภค (เสรี ทะนงค์, 2553) โดยมีแร่ธาตุไอโอดีนที่แม้ว่าร่างกายไม่ได้ต้องการได้รับในปริมาณมากเมื่อเทียบกับแร่ธาตุจำเป็นอื่นๆ แต่ถ้าหากร่างกายขาดไอโอดีนก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น เกิดโรคคอพอก มีแคลเซียมช่วยลดภาวะกระดูกพรุน มีธาตุสังกะสี ช่วยให้ผิวหนังแข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีการอักเสบน้อยลงพร้อมสร้างเนื้อเยื่อขึ้นใหม่ เป็นต้น

วัตถุดิบเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบเพื่อสุขภาพ (Functional raw material) เป็นวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารเพื่อสุขภาพ (Functional food) โดยคุณลักษณะของอาหารเพื่อสุขภาพคือ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารปกติที่บริโภคกันทั่วไป ประกอบด้วยสารสำคัญในอาหารที่เมื่อบุคคล

รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถออกฤทธิ์ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ของการช่วยป้องกันหรือลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ แต่ไม่ใช่เพื่อการรักษาเหมือนยารักษาโรค ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ (Function food product) จึงอาจเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที หรือเป็นอาหารดัดแปลง หรือเป็นอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คำว่า สารอาหาร หมายถึง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ ส่วนสารอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะหมายถึง สารต้านอนุมูลอิสระหรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพต่างๆ ได้แก่ แคโรทีนอยด์ ในผักใบเขียวและผักสีเหลือง สีส้ม ฟลาโวนอยด์และไลโคปีนในมะเขือเทศ หรือไอโซฟลาโวนส์ในถั่วเหลือง เป็นต้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551) วัตถุดิบแต่ละประเภทจะมีปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดมากน้อยแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามการรับประทานวัตถุดิบชนิดหนึ่งอาจให้พลังงานและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทดแทนวัตถุดิบอีกชนิดหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากสัดส่วนหรือปริมาณที่เท่ากันต่อหนึ่งหน่วย (ศรีวรรณ ทองแพง, 2558) ตัวอย่าง เช่น

วัตถุดิบประเภทผัก ผักชนิดต่างๆ 1 ส่วน เท่ากับ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ผักที่ให้พลังงานต่ำมาก หรือไม่คิดพลังงาน เช่น ผักกาดขาว ผักกาดสลัด ฟักเขียว สายบัว กะหล่ำปลี ใบกระเพรา มะเขือ แตงกวา บวบ ผักกวางตุ้ง ชิงอ่อน มะเขือเทศสีดา
2. ผักที่ให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไม่มีไขมัน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี เช่น ถั่วฝักยาว ฟักทอง ดอกแค แครอท เห็ดฟาง หน่อไม้ ถั่วอก ผักกระเฉด ผักคะน้า บร็อคโคลี่ มะละกอดิบ หอมใหญ่

วัตถุดิบประเภทผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณแตกต่างกันตามความหวานของผลไม้แต่ละชนิด มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ไม่มีโปรตีนและไขมัน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ได้แก่

1. ผลไม้ครึ่งผล เช่น กล้วยหอม ฝรั่ง (ผลกลาง) แก้วมังกร มะม่วงสุก/ดิบ
2. ผลไม้ 1 ผล เช่น กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล (ผลเล็ก) ส้ม (ผลใหญ่) ทูเรียน (เม็ดเล็ก)
3. ผลไม้ 2 ผล/ชิ้น เช่น ขนุน มะขามหวาน ส้มโอ
4. ผลไม้ 4 ผล เช่น มังคุด เงาะ พุทรา
5. ผลไม้ 5-6 ผล เช่น ลองกอง ลิ้นจี่ ลำไย
6. ผลไม้ 6-8 ชิ้น เช่น แตงโม สับปะรด มะละกอสุก

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ 1 ส่วน เท่ากับ เนื้อสัตว์สุก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนกินข้าว มีสารอาหารและพลังงาน ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก 1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 0-1 กรัม ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี เช่น กุ้ง (ตัวกลาง) เนื้อปลา ปลาหู
2. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน ไม่มีคาร์โบไฮเดรต มีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 3 กรัม ให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี เช่น เนื้ออกไก่ หมูเนื้อแดง ปลาซาร์ดีนกระป๋อง

สิ่งที่พึงระวังในการรับประทานพืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ต่างๆ คือ คุณภาพและความปลอดภัยจากการใช้สารเคมีหรือสารปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ รวมถึงการบริโภคในสัดส่วนที่เหมาะสมจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย

จังหวัดเชียงราย อยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูง มีแม่น้ำหลายสายรวมถึงแม่น้ำโขง ได้ชื่อว่า ดินแดนสามเหลี่ยมทองคำ เพราะมีชายแดนติดต่อกัน 3 ประเทศ คือ ไทย พม่า และลาว มีการสืบทอดของวัฒนธรรมล้านนาซึ่งส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมด้านอาหารด้วย จังหวัดเชียงรายมีผลผลิตของวัตถุดิบทั้งด้านเกษตรกรรม (พืช ผัก ผลไม้) และด้านการประมง โดยมีสัดส่วนผลผลิตด้านพืชมากที่สุด ดังนี้

1. ด้านเกษตรกรรม แบ่งออกเป็น

1.1 พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ ชา ลำไย สับปะรด วัตถุดิบแต่ละชนิดมีพื้นที่ปลูกผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

ชา เป็นพืชเศรษฐกิจเฉพาะถิ่น โดยเชียงรายเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ปลูกชามากที่สุดของประเทศ ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกชา 52,191 ไร่ ผลผลิตรวม 14,833.28 ตัน ปลูกมากในอำเภอแม่ฟ้าหลวง เมืองเชียงราย เวียงป่าเป้า และแม่สรวย (สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย, 2559) ชาอัสสัมเป็นชาพันธุ์ดั้งเดิม สามารถแปรรูปและมีส่วนแบ่งในตลาดโลกถึงร้อยละ 70 (สมพล นิลเวศน์, 2558) และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดเชียงราย เมื่อปี 2553 (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ชา มีสารต้านอนุมูลอิสระประเภทฟลาโวนอยด์ สารคาเทชิน สารโพลีฟีนอล (สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ม.ป.ป.)

ลำไย เป็นไม้ผลเศรษฐกิจที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งของจังหวัดเชียงราย ผลผลิตสามารถนำไปอบแห้งและเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญ ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกลำไย 135,295 ไร่ ผลผลิตรวม 69,660 ตัน นิยมปลูกในอำเภอแม่สรวย พาน เทิง และพญาเม็งราย (สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ลำไย 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 111 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.0 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 25.6 กรัม โยอาหาร 0.4 กรัม แคลเซียม 2 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 6 มิลลิกรัม เหล็ก 0.3 มิลลิกรัม วิตามินเอ 3 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.07 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 44 มิลลิกรัม

สับปะรด เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีลักษณะเฉพาะถิ่นและมีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงราย ในปี 2557 มีพื้นที่ปลูกสับปะรด 10,323 ไร่ ผลผลิตรวม 31,236 ตัน ปลูกมากในอำเภอแม่จัน แม่สาย เชียงแสน และพาน (สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย, 2559) สับปะรดนางแลหรือสับปะรดพันธุ์น้ำผึ้งได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ เมื่อปี 2548 (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ สับปะรด 100 กรัม² ให้พลังงาน 69 กิโลแคลอรี โยอาหาร 1.4 กรัม โปแตสเซียม 160 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 150 ไมโครกรัม และวิตามินซี 11 มิลลิกรัม

¹ กองโภชนาการ. (2544). *ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

² สำนักโภชนาการ. (2553). *คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

นอกจากนี้สับปะรด ยังมีสารคาโรทีนอยด์ กรดอินทรีย์ และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง (นันทวัน บุญยะประภัศร, 2557)

1.2 พืชที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เป็นผักพื้นบ้านมีทั้งที่พบได้ในป่าธรรมชาติและที่ปลูกเพื่อจำหน่ายเชิงการค้าเพื่อเสริมรายได้ของเกษตรกรบ้าง เช่น ผักเชียงดา ผักหวานป่า นางลาวหวาน เป็นต้น

ผักเชียงดา เป็นราชินีผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ มีศักยภาพในการผลิตในระดับฟาร์ม เพื่อบริโภค จำหน่าย และเพิ่มมูลค่าโดยการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้ เช่น ชาชงหรือน้ำสกัดเข้มข้นพร้อมดื่ม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบแคปซูล (ปริญญาวัตี ศรีตันทิพย์ และคณะ, 2558) โดยสารสกัดน้ำจากใบผักเชียงดาช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและความต้องการอินซูลินในผู้ป่วยเบาหวานได้ (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557)

คุณค่าทางโภชนาการ ผักเชียงดา 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 70 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.4 กรัม ไขมัน 1.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.6 กรัม โยอาหาร 2.5 กรัม แคลเซียม 78 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 98 มิลลิกรัม เหล็ก 2.3 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 5905 ไมโครกรัม วิตามินเอ 984 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.35 มิลลิกรัม ไนอะซีน 1.0 มิลลิกรัม และวิตามินซี 153 มิลลิกรัม

ผักหวานป่า เป็นพืชพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการเพาะปลูก ปัจจุบันมีผู้นิยมปลูกผักหวานป่าเพื่อการค้าโดยปลูกแบบสภาพไร่ของเกษตรกรมากขึ้น (พนม เกิดแสง, 2552) ผักหวานป่ายังมีสรรพคุณในเชิงสมุนไพรด้วย เช่น ใบและรากใช้รักษาแผล ปวดหัว ปวดท้อง รากใช้แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้พิษไข้ (ณัฐกร เสรมสันต์ และบัณฑิต โพธิ์น้อย, 2552) ต้นผักหวานป่าที่อยู่ในป่าตามธรรมชาติจะสามารถเก็บยอดได้เฉพาะช่วงฤดูร้อนเท่านั้น แต่เนื่องจากมีผู้นิยมบริโภค ผักหวานป่ากันอย่างแพร่หลายจึงได้มีการพัฒนาพันธุ์ให้สามารถปลูกในแปลงเกษตรได้ ทำให้ปัจจุบันสามารถเก็บยอดผักหวานป่านอกฤดูกาลได้ (จารุณี จุงกลาง และจ่านง อุทัยบุตร, 2557) ปัจจุบันมีการปลูกผักหวานป่าในพื้นที่สวนลำไยเพื่อเก็บยอดจำหน่ายเป็นรายได้เสริม เช่น ในอำเภอเทิง

คุณค่าทางโภชนาการ ผักหวานป่า 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.2 กรัม ไขมัน 0.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.3 กรัม โยอาหาร 2.1 กรัม แคลเซียม 24 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 68 มิลลิกรัม เหล็ก 1.3 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 4756 ไมโครกรัม วิตามินเอ 792 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 1.65 มิลลิกรัม ไนอะซีน 3.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 168 มิลลิกรัม

นางลาว เป็นพืชท้องถิ่นทางภาคเหนือ มีศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดให้เป็นพืชเศรษฐกิจของชุมชนได้ โดยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำดอกนางลาวจากในพื้นที่ป่าธรรมชาติมาปลูกในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทางการเกษตรเพื่อจำหน่ายในเชิงการค้าเพิ่มขึ้น (วิชร นันตะยานา และคณะ, 2556) คนในท้องถิ่นนิยมนำมารับประทานโดยใส่ในแกงแค แกงใส่ปลาแห้ง เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

คุณค่าทางโภชนาการ นางลาว 100 กรัม มีสารต้านอนุมูลอิสระ 60 มิลลิกรัม และ โยอาหาร 2.79 กรัม (วิชร นันตะยานา, 2556)

หวาย เป็นพืชท้องถิ่นพบได้ทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เกิดขึ้นในป่าธรรมชาติและมีการปลูกเพื่อประโยชน์ด้านการค้าแต่ยังมีปริมาณการปลูกไม่มากนัก ประเทศไทยมี

พื้นที่ในการเพาะปลูกหว่ายเพิ่มขึ้นจากในอดีต สามารถพบการปลูกหว่ายได้ทั้งในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง วัตถุประสงค์ในการปลูกเพื่อเป็นแหล่งอาหารสำหรับการบริโภค โดยหว่ายสดนำมารับประทานส่วนหว่ายเส้นใช้ประโยชน์ในงานหัตถกรรม (ตีผ้า โยธาภักดี และคณะ, 2556) คนในท้องถิ่นโดยเฉพาะผู้สูงอายุนิยมนำมาปรุงอาหารเป็นตำหน่อหว่าย ใส่ในแกงแค ลวกจิ้ม น้ำพริก

คุณค่าทางโภชนาการ หว่าย 100 กรัม ให้ คาร์โบไฮเดรต 18.6 กรัม โยอาหาร 0.4 กรัม แคลเซียม 19 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 10 มิลลิกรัม และวิตามินซี 5 มิลลิกรัม (นิดดา หงส์วิวัฒน์ และคณะ, 2553)

2. ด้านการประมง การเพาะเลี้ยงปลาส่วนใหญ่เป็นการเลี้ยงเพื่อการบริโภคในครัวเรือนและจำหน่ายในชุมชนมากกว่าเพาะเลี้ยงในเชิงพาณิชย์ แหล่งที่นิยมเลี้ยงปลาอยู่ในอำเภอเชียงของ ขุนตาล พญาเม็งราย และยังมี การจับสัตว์น้ำตามแหล่งธรรมชาติได้ แบ่งออกเป็น

2.1 สัตว์น้ำจืดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ปลานิล ปลาดุก โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดมีจำนวนผู้เพาะเลี้ยง และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

ปลานิล เป็นปลาที่มีปริมาณการเลี้ยงมากที่สุดของจังหวัดเชียงราย ในปี 2559 มีจำนวนผู้เพาะเลี้ยง 9,503 ราย นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเชียงของ ขุนตาล และพญาเม็งราย (สำนักงานประมงจังหวัดเชียงราย, 2559) เป็นปลาที่ได้รับความนิยมในการบริโภคและเลี้ยงกันอย่างแพร่หลายในทุกภูมิภาค

คุณค่าทางโภชนาการ ปลานิล 100 กรัม ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี โปรตีน 19.8 กรัม (ปรีศนา เพียรจริง, จารุณี วิเทศ และจารินี ศานติจรรยาพร, 2557) ไขมัน 1.8 กรัม และกรดไขมันโอเมก้า 3 0.12 กรัม (กาญจนาภ คางคาน้อย, 2555)

ปลาดุก มีจำนวนผู้เพาะเลี้ยงรองจากปลานิล ในปี 2559 มีจำนวนผู้เพาะเลี้ยงปลาดุก 2,106 ราย นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเชียงของ พญาเม็งราย และขุนตาล (สำนักงานประมงจังหวัดเชียงราย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ปลาดุก 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 114 กิโลแคลอรี โปรตีน 23.0 กรัม ไขมัน 2.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.1 กรัม แคลเซียม 13 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 282 มิลลิกรัม เหล็ก 8.1 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.20 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.24 มิลลิกรัม และไนอะซิน 1.3 มิลลิกรัม

2.2 สัตว์น้ำจืดที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น กุ้งก้ามกราม ปลาตกคัง โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดมีปริมาณผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

กุ้งก้ามกราม ในปี 2555 มีผลผลิตประมาณ 200-250 ตัน โดยในปี 2559 มีจำนวนผู้เพาะเลี้ยง 43 ราย นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเทิงและแม่จัน (สำนักงานประมงจังหวัดเชียงราย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ กุ้งก้ามกราม 100 กรัม ให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี โปรตีน 20.5 กรัม ไขมัน 0.59 กรัม แคลเซียม 6 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 15 มิลลิกรัม เหล็ก 2 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 4 มิลลิกรัม และไนอะซิน 4 มิลลิกรัม

ปลากดคัง ในปี 2559 มีจำนวนผู้เพาะเลี้ยง 37 ราย นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเวียงแก่นและเชียงของ (สำนักงานประมงจังหวัดเชียงราย, 2559) คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานโดยนำไปปรุงเป็นอาหารประเภทแกงส้ม ต้มยำ

คุณค่าทางโภชนาการ ปลากดคัง 100 กรัม ให้ไขมัน 2.45 กรัม และกรดไขมันโอเมก้า 3 130 มิลลิกรัม (กาญจนาภรณ์ คงคาน้อย, 2555)

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดหนองคาย

จังหวัดหนองคาย อยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย มีแม่น้ำโขงไหลผ่านพื้นที่บางส่วนของจังหวัดทำให้มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรดินและน้ำ มีผลผลิตของวัตถุดิบทั้งด้านเกษตรกรรม (พืช ผัก ผลไม้) และด้านการประมง ดังนี้

1. ด้านเกษตรกรรม แบ่งออกเป็น

1.1 พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ กล้วยน้ำว่า มะเขือเทศ สับปะรด วัตถุดิบแต่ละชนิดมีพื้นที่ปลูก ผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

กล้วยน้ำว่า เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของอำเภอสังคม ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกกล้วยน้ำว่า 5,350 ไร่ ผลผลิตรวม 7,720 ตัน (สำนักงานเกษตรจังหวัดหนองคาย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ กล้วยน้ำว่า 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 148 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.1 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 35.4 กรัม โยอาหาร 2.3 กรัม แคลเซียม 7 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 43 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 54 ไมโครกรัม วิตามินเอ 9 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.02 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.4 มิลลิกรัม และวิตามินซี 11 มิลลิกรัม

มะเขือเทศ เป็นพืชที่นิยมปลูกมากแถบบริเวณริมแม่น้ำโขง มีทั้งการปลูกเพื่อจำหน่ายผลสดและปลูกส่งโรงงานอุตสาหกรรมที่ตั้งอยู่ในจังหวัดหนองคายจำนวน 3 โรงงาน เพื่อแปรรูปเป็นซอสมะเขือเทศและน้ำมะเขือเทศ ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกมะเขือเทศ 2,245 ไร่ ผลผลิตรวม 8,295 ตัน ปลูกมากในอำเภอท่าบ่อและเมืองหนองคาย (สำนักงานเกษตรจังหวัดหนองคาย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ มะเขือเทศ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 26 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.1 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.7 กรัม โยอาหาร 1.1 กรัม แคลเซียม 2 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 31 มิลลิกรัม เหล็ก 4.9 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 373 ไมโครกรัม วิตามินเอ 62 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.04 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.9 มิลลิกรัม และวิตามินซี 32 มิลลิกรัม

สับปะรด พันธุ์ที่นิยมปลูกคือพันธุ์ปัตตาเวีย โดยจังหวัดหนองคายเป็นแหล่งปลูกสับปะรดมากที่สุดในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกสับปะรด 6,499 ไร่ ผลผลิตรวม 19,414 ตัน โดยปลูกมากในพื้นที่ 4 อำเภอ คือ ศรีเชียงใหม่ โพธิ์ตาก สังคม และรัตนวาปี (สำนักงานเกษตรจังหวัดหนองคาย, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ สับปะรด 100 กรัม² ให้พลังงาน 69 กิโลแคลอรี โยอาหาร 1.4 กรัม โปแตสเซียม 160 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 150 ไมโครกรัม และวิตามินซี 11 มิลลิกรัม

1.2 พืชที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น เครือหมาน้อย ผักเม็ก หูเสือ เห็ดเผาะ เป็นต้น

เครือหมาน้อย นิยมรับประทานโดยนำเถาและใบไปคั้นจะได้น้ำเมื่อผสมกับเครื่องปรุงจะมีลักษณะเป็นวุ้น (วิสิฐ จະวะสิต, 2553) หรือรับประทานเป็นผักสดคู่กับอาหารพื้นบ้านประเภทปลา ไส้ในปนปลา

คุณค่าทางโภชนาการ เครือหมาน้อย 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.5 กรัม ไขมัน 0.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 13.6 กรัม โยอาหาร 2.4 กรัม แคลเซียม 423 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 26 มิลลิกรัม เหล็ก 2.1 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 6577 ไมโครกรัม วิตามินเอ 1096 ไมโครกรัม ไนอะซิน 1.3 มิลลิกรัม และวิตามินซี 82 มิลลิกรัม

ผักเม็ก เป็นผักพื้นบ้านพบได้ในป่าธรรมชาติ ปัจจุบันมีการนำมาปลูกในพื้นที่ชุมชน นิยมรับประทานเป็นผักสดคู่กับอาหารประเภทปลา ผักเม็กมีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง มีส่วนทำให้เกิดโรคนิ่วได้จึงควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย (สุวิทย์ จารุศรีวรกุล, 2553)

คุณค่าทางโภชนาการ ผักเม็ก 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 84 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.0 กรัม ไขมัน 1.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.8 กรัม โยอาหาร 3.2 กรัม แคลเซียม 10 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม เหล็ก 11.6 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1415 ไมโครกรัม วิตามินเอ 236 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.06 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.7 มิลลิกรัม และวิตามินซี 16 มิลลิกรัม

หน่อไม้ นิยมรับประทานโดยนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านประเภทซุบหน่อไม้ หมก

คุณค่าทางโภชนาการ หน่อไม้ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 33 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.4 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.4 กรัม โยอาหาร 1.0 กรัม แคลเซียม 58 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 48 มิลลิกรัม เหล็ก 0.2 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.08 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.18 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.2 มิลลิกรัม และวิตามินซี 13 มิลลิกรัม

เห็ดเผาะ เป็นเห็ดพื้นบ้านพบได้ในป่าธรรมชาติ นิยมรับประทานโดยนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านประเภทแกงคั่ว อ่อม

คุณค่าทางโภชนาการ เห็ดเผาะ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.2 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.6 กรัม โยอาหาร 2.3 กรัม แคลเซียม 39 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 85 มิลลิกรัม เหล็ก 3.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.03 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.7 มิลลิกรัม และวิตามินซี 12 มิลลิกรัม

2. ด้านการประมง มีทั้งการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืดในบ่อ กระจก และที่จับได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งวัตถุดิบของจังหวัดหนองคายที่มีความโดดเด่นมากกว่าจังหวัดอื่นคือปลาแม่น้ำโขง โดยเฉพาะปลาธรรมชาติจะมีรสชาติอร่อยและราคาสูงกว่าปลาเลี้ยง แบ่งออกเป็น

2.1 สัตว์น้ำจืดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ปลานิล ปลาดุก ปลาเทโพ โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดมีปริมาณผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

ปลานิล เป็นปลาที่มีปริมาณการเลี้ยงมากที่สุดของจังหวัดหนองคาย ในปี 2558 มีปริมาณผลผลิตรวม 12,674.3 ตัน นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเมืองหนองคาย ศรีเชียงใหม่ และ

ท่าบ่อ (สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 2558) เป็นปลาที่ได้รับความนิยมในการบริโภคอย่างแพร่หลายในทุกภูมิภาคเพราะสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

คุณค่าทางโภชนาการ ปลานิล 100 กรัม ให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี โปรตีน 19.8 กรัม (ปริศนา เพียรจริง, จารุณี วิเทศ และจารินี ศานติจรรยาพร, 2557) ไขมัน 1.8 กรัม และกรดไขมันโอเมก้า 3 0.12 กรัม (กาญจนาภ คงคาน้อย, 2555)

ปลาตะเพียน เป็นปลาที่มีปริมาณการเลี้ยงรองจากปลานิล ในปี 2558 มีปริมาณผลผลิตรวม 1,680.2 ตัน นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอเมืองหนองคาย โพนพิสัย ท่าบ่อ (สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 2558)

คุณค่าทางโภชนาการ ปลาตะเพียน 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 111 กิโลแคลอรี โปรตีน 20.4 กรัม ไขมัน 3.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.1 กรัม แคลเซียม 117 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 236 มิลลิกรัม เหล็ก 5.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.01 มิลลิกรัม และไนอะซิน 2.7 มิลลิกรัม

2.2 สัตว์น้ำจืดที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น ปลานิล ปลาเหาะ ปลาเล่ง ปลาอีตัก เป็นต้น โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดมีปริมาณผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

ปลานิล เป็นปลาที่อาศัยอยู่ในแม่น้ำโขง แหล่งที่พบปลานิลอาศัยอยู่จำนวนมากคือ อำเภอศรีเชียงใหม่ ผลผลิตรวมประมาณ 400 ตันต่อปี (โกศล สมัครสมาน สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 25 เมษายน 2560) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับการเพาะเลี้ยงปลานิล และได้มีการแปรรูปเนื้อปลานิลพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ ได้แก่ เนื้อปลาสดลวกจิ้ม ไสกรอกปลา และไสอั่วปลา (เกรียงศักดิ์ เมงอำพัน, สุดาพร ตงศิริ และดวงพร อมรเลิศพิศาล, 2556)

คุณค่าทางโภชนาการ ปลานิล 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 71 กิโลแคลอรี โปรตีน 16.2 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.3 กรัม เบต้าแคโรทีน 10 ไมโครกรัม วิตามินเอ 2 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.07 มิลลิกรัม และไนอะซิน 1.9 มิลลิกรัม

ปลาเหาะ เป็นปลาที่พบมากในแม่น้ำโขง ภาคกลางและภาคเหนือจะเรียกว่าปลาโหมง เป็นปลาที่นิยมรับประทานทั่วไปในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื้อปลามีสีขาว มีก้างน้อย และมีไขมันต่ำ (อรรธรณ คงพันธุ์ และคณะ, 2553) ผลผลิตรวมประมาณ 300 ตันต่อปี (โกศล สมัครสมาน สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 25 เมษายน 2560)

คุณค่าทางโภชนาการ ปลาเหาะ 100 กรัม ให้พลังงาน 274.75 กิโลแคลอรี โปรตีน 14.15 กรัม ไขมัน 21.07 กรัม กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากกว่าร้อยละ 10 DHA ร้อยละ 2 และโอเมก้า 3 มากกว่าร้อยละ 3 (สุภารัตน์ ตงศิริ และคณะ, 2554) ไขมันจากเนื้อปลาเหาะยังสามารถนำไปสกัดเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมประเภทน้ำมันปลา (Fish Oil) ได้อีกด้วย

ปลาเล่ง เป็นปลาท้องถิ่นตระกูลเดียวกับปลาจีน นิยมนำไปทำเป็นผลิตภัณฑ์ปลาหมกวันเช่นเดียวกับปลานวลจันทร์ (มณีวรรณ วงศ์นอก, 2555) การเลี้ยงปลาตระกูลปลาจีนส่วนใหญ่จะไม่ได้เลี้ยงเป็นปลาหลักเพราะไม่ใช่ปลาเศรษฐกิจ แต่มักจะเลี้ยงเพื่อการไขประโยชน์จากทรัพยากรในแหล่งน้ำ ผลผลิตรวมประมาณ 400 ตันต่อปี (โกศล สมัครสมาน สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 25 เมษายน 2560)

ปลายี่สก เป็นปลาประจำจังหวัดหนองคาย พบมากในแม่น้ำโขงบริเวณจังหวัดหนองคายและนครพนม ในปี 2558 มีปริมาณผลผลิตรวม 666.2 ตัน นิยมเลี้ยงกันมากในพื้นที่อำเภอโพนพิสัย ฝ้าไร่ เมืองหนองคาย (สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย, 2558) สามารถนำส่วนประกอบต่างๆ ของปลามารับประทานได้ เช่น เนื้อปลา หนังและเกล็ด มีรสชาติดอโรย (ยุพินท วิวัฒน์ชัยเศรษฐ์, ม.ป.ป.)

คุณค่าทางโภชนาการ ปลายี่สก 100 กรัม ให้ไขมัน 0.65 กรัม และกรดไขมันโอเมก้า 3 130 มิลลิกรัม (กาญจนาฏ คงคาน้อย, 2555)

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรี

จังหวัดเพชรบุรี อยู่ในพื้นที่ภาคกลางของประเทศไทย มีแม่น้ำเพชรบุรีเป็นแม่น้ำสายหลักพื้นที่การทำเกษตรส่วนใหญ่จึงอยู่ในอำเภอดั้งอยู่สองฝั่งของแม่น้ำสายนี้ นอกจากนี้จังหวัดเพชรบุรียังมีพื้นที่ติดอ่าวไทย ทำให้มีความอุดมสมบูรณ์ทั้งพืชผลทางการเกษตรและการประมงน้ำเค็ม ดังนี้

1. ด้านเกษตรกรรม แบ่งออกเป็น

1.1 พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ กล้ายหอมทอง ชมพูเพชรสายรุ้ง ตาลโตนด มะนาว วัตถุดิบแต่ละชนิดมีพื้นที่ปลูก ผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

กล้ายหอมทอง ในปี 2559 มีพื้นที่ปลูกกล้ายหอมทอง 8,049 ไร่ ผลผลิตรวม 21,286 ตัน ปลูกมาในอำเภอยางและบ้านลาด (สำนักงานเกษตรจังหวัดเพชรบุรี, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ กล้ายหอม 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 132 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.9 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 31.7 กรัม โยอาหาร 1.9 กรัม แคลเซียม 26 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 46 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 99 ไมโครกรัม วิตามินเอ 17 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.07 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.1 มิลลิกรัม และวิตามินซี 27 มิลลิกรัม

นอกจากนี้กล้าย ยังมีสารแคทอิซิน ฟลาโวนอยด์ อินนูลิน มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความดัน ลดคอเลสเตอรอล และลดอันตรายต่อเซลล์ประสาท (นันทวัน บุญยะประภัศร, 2557)

ชมพูเพชรสายรุ้ง เป็นไม้ผลที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดเพชรบุรี มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ในปี 2559 มีพื้นที่ปลูกชมพูเพชรสายรุ้ง 508 ไร่ ผลผลิตรวม 690 ตัน ปลูกมากในอำเภอยางและเมืองเพชรบุรี (สำนักงานเกษตรจังหวัดเพชรบุรี, 2559) โดยได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์จังหวัดเพชรบุรี เมื่อปี 2551 (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ชมพูเมืองเพชร (เพชรสายรุ้ง) 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 28 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.6 กรัม โยอาหาร 1.1 กรัม แคลเซียม 2 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 18 มิลลิกรัม เหล็ก 0.3 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 53 ไมโครกรัม วิตามินเอ 9 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.18 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 32 มิลลิกรัม

ตาลโตนด เป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของจังหวัดเพชรบุรี มีการปลูกมาเป็นเวลานาน และมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนเพชรบุรีทั้งด้านอาหารและเครื่องใช้ที่ทำจากต้นตาลโตนด ใน

ปี 2559 มีพื้นที่ปลูกต้นตาลโตขนาด 309,347 ไร่ ผลผลิตรวม 100,200 ตัน ปลูกมากในอำเภอบ้านลาด ท่ายาง เขาย้อย (สำนักงานเกษตรจังหวัดเพชรบุรี, 2559) และหน่วยงานภาครัฐของจังหวัดเพชรบุรี มีแผนที่จะส่งเสริมการสร้างรายได้และมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์จากตาลโตขนาด (สำนักงานจังหวัด เพชรบุรี, 2555)

คุณค่าทางโภชนาการ ลูกตาล 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 49 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.5 กรัม โยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 6 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม เหล็ก 1.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.01 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.5 มิลลิกรัม และวิตามินซี 2 มิลลิกรัม

มะนาว พันธุ์ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเพชรบุรีคือมะนาวพันธุ์แป้น ได้รับการขึ้นทะเบียน สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์เมื่อปี 2551 (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559) ในปี 2559 มีพื้นที่ปลูกมะนาว 42,791 ไร่ ผลผลิตรวม 64,022 ตัน ปลูกมากในอำเภอท่ายางและแก่งกระจาน (สำนักงานเกษตร จังหวัดเพชรบุรี, 2559) โดยเฉพาะพันธุ์แป้นไร้ไฟเป็นพันธุ์ที่มีรสชาติดีและมีกลิ่นหอมมากกว่าพันธุ์ อื่นๆ (วารสารเคหการเกษตร, 2559) ผิวเปลือกบาง เนื้อสีขาวใส รสเปรี้ยวกลมกล่อม

คุณค่าทางโภชนาการ มะนาว 100 กรัม ให้พลังงาน 15 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.7 กรัม โยอาหาร 1.4 กรัม แคลเซียม 15.3 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 105 มิลลิกรัม และวิตามินซี 29 มิลลิกรัม (นิดดา หงส์วิวัฒน์ และคณะ, 2553)

1.2 พืชที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น ผักชะคราม หน่อไม้ เป็นต้น

ชะคราม เป็นพืชที่เติบโตตามธรรมชาติพบได้ทั่วไปในบริเวณที่มีดินเค็มโดยเฉพาะ ป่าชายเลน คนในท้องถิ่นนิยมนำมารับประทานโดยปรุงเป็นแกงคั่วกับปู แกงส้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก เป็นต้น การศึกษาสารสกัดจากใบชะครามสีเขียวสดพบว่า มีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกจำนวนมาก จึงสามารถ ต้านอนุมูลอิสระได้ดี และมีการนำใบชะครามไปพัฒนาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ห่อหมกน้ำใบชะคราม ยำใบชะคราม ทอดมันปลาทรายใบชะคราม และแกงอ่อมปูทะเลใบชะคราม (นภาพร แก้วดวงดี และ นัฐพงษ์ อินทร์สมบัติ, 2555)

คุณค่าทางโภชนาการ ชะคราม 100 กรัม ให้โปรตีน 3.46 กรัม ไขมัน 0.15 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.18 กรัม โยอาหาร 6.21 กรัม แคลเซียม 2471.37 มิลลิกรัม และเบต้าแคโรทีน 3545.16 ไมโครกรัม (อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง และยุทธนา สุดเจริญ, 2556)

หน่อไม้ นิยมรับประทานโดยนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านโดยเฉพาะของไทยทรงดำ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเพชรบุรีจะนิยมรับประทานแกงหน่อส้ม

คุณค่าทางโภชนาการ หน่อไม้ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 33 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.4 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.4 กรัม โยอาหาร 1.0 กรัม แคลเซียม 58 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 48 มิลลิกรัม เหล็ก 0.2 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.08 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.18 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.2 มิลลิกรัม และวิตามินซี 13 มิลลิกรัม

2. ด้านการประมง อาชีพการประมงเป็นอาชีพที่มีความสำคัญและสร้างรายได้ให้กับจังหวัด เพชรบุรีสูงมากโดยเฉพาะที่อำเภอบ้านแหลมซึ่งมีพื้นที่ติดต่อกับชายฝั่งทะเลอ่าวไทย แบ่งออกเป็น

2.1 สัตว์น้ำจืดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ปูม้า หอยแครง หอยแมลงภู่ โดยวัตถุดิบ แต่ละชนิดมีปริมาณผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

ปทุมมา พบมากที่อำเภอบ้านแหลม และมีการจัดตั้งธนาคารปทุมมาขึ้นในตำบลแหลมผักเบี้ยเพื่อแก้ปัญหาจำนวนปทุมมาธรรมชาติที่ลดลงอย่างมาก ในปี 2559-2560 มีเรือประมงอวนปูจำนวนน้อยกว่าลำ แต่ลำสามารถจับปทุมมาได้ประมาณ 30-50 กิโลกรัมต่อวัน ราคา กิโลกรัมละ 300-400 บาท (อัจฉรี เสริมทรัพย์ สมาชิกธนาคารปทุมมาตำบลแหลมผักเบี้ย, 1 พฤษภาคม 2560) ปทุมมาเป็นสัตว์น้ำชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเนื้อปูสดเป็นที่นิยมบริโภคของนักท่องเที่ยว และมีการส่งออกเนื้อปทุมมาแปรรูปแช่แข็งหรือบรรจุกระป๋อง (ไกรวัล ขวัญอ่อน และคณะ, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ปทุมมา 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 79 กิโลแคลอรี โปรตีน 16.2 กรัม ไขมัน 1.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.1 กรัม แคลเซียม 127 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 214 มิลลิกรัม เหล็ก 1.7 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.24 มิลลิกรัม และไนอะซิน 2.8 มิลลิกรัม

หอยแครง มีการเพาะเลี้ยงหอยแครงกันมากที่อำเภอบ้านแหลม ในปี 2559 มีจำนวนเกษตรกรผู้เพาะเลี้ยง 320 ราย พื้นที่เพาะเลี้ยง 5,923 ไร่ (สำนักงานประมงจังหวัดเพชรบุรี, 2560)

คุณค่าทางโภชนาการ หอยแครง 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 81 กิโลแคลอรี โปรตีน 12.9 กรัม ไขมัน 1.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.3 กรัม แคลเซียม 134 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 128 มิลลิกรัม เหล็ก 6.4 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 74 ไมโครกรัม วิตามินเอ 12 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.28 มิลลิกรัม และไนอะซิน 1.7 มิลลิกรัม

หอยแมลงภู่ มีการเพาะเลี้ยงหอยแมลงภู่กันมากที่อำเภอบ้านแหลม ในปี 2559 มีจำนวนเกษตรกรผู้เพาะเลี้ยง 307 ราย พื้นที่เพาะเลี้ยง 2,827.67 ไร่ (สำนักงานประมงจังหวัดเพชรบุรี, 2560)

คุณค่าทางโภชนาการ หอยแมลงภู่ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 53 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.1 กรัม ไขมัน 0.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.1 กรัม แคลเซียม 26 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 184 มิลลิกรัม เหล็ก 15.6 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.18 มิลลิกรัม และไนอะซิน 1.9 มิลลิกรัม

2.2 สัตว์น้ำจืดที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น ปลาอวกแล้ หอยเสียบ เป็นต้น โดยวัตถุดิบทั้ง 2 ชนิดไม่มีการเพาะเลี้ยงแต่สามารถหาได้จากธรรมชาติ

ปลาอวกแล้ หรือปลาอวกแล เป็นปลาทะเล ชาวบ้านในตำบลหนองขนาน อำเภอเมืองเพชรบุรี มีรายได้หลักจากการออกเรือประมงจับปลาอวกแลเพื่อจำหน่ายให้พ่อค้าคนกลาง (พิทักษ์ศิริวงศ์ และคณะ, 2559) คนในท้องถิ่นอำเภอเมืองเพชรบุรีและตำบลบ้านท่า อำเภอชะอำ นิยมนำมาเสียบไม้ปิ้งหรือย่าง จากสถิติข้อมูลล่าสุดพบว่า ในปี 2556 มีปริมาณการจับปลาอวกแล้ทั่วประเทศจำนวน 60,441 ตัน (ปรเมศร์ อรุณ, 2560)

คุณค่าทางโภชนาการ ให้โปรตีน และแคลเซียม

หอยเสียบ พบได้ตามพื้นทรายบริเวณป่าชายเลนเวลาน้ำลง อำเภอบ้านแหลม ชาวบ้านในท้องถิ่นนิยมนำมารับประทานเป็นหอยเสียบคอง ผัดฉ่า

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จังหวัดสุราษฎร์ธานี อยู่ในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลอ่าวไทย มีผลผลิตของวัตถุดิบทั้งด้านเกษตรกรรม (พืช ผัก ผลไม้) ด้านการประมงและเพาะเลี้ยงชายฝั่ง ดังนี้

1. ด้านเกษตรกรรม แบ่งออกเป็น

1.1 พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ เช่น เงาะ ทุเรียน ลำไย เป็นต้น วัตถุดิบแต่ละชนิดมีพื้นที่ปลูก ผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

เงาะ ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกเงาะ 33,231 ไร่ ผลผลิตรวม 34,106 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ เงาะ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 67 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.9 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.6 กรัมใยอาหาร 1.1 กรัม แคลเซียม 3 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 6 มิลลิกรัม เหล็ก 1.8 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.05 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.6 มิลลิกรัม และวิตามินซี 31 มิลลิกรัม

ทุเรียน ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกทุเรียน 43,893 ไร่ ผลผลิตรวม 49,306 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2559)

คุณค่าทางโภชนาการ ทุเรียน 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 163 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.1 กรัม ไขมัน 3.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 31.2 กรัม ใยอาหาร 1.4 กรัม แคลเซียม 29 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 34 มิลลิกรัม เหล็ก 1.1 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 46 ไมโครกรัม วิตามินเอ 8 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.16 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.23 มิลลิกรัม ไนอะซิน 2.5 มิลลิกรัม และวิตามินซี 35 มิลลิกรัม

ลำไย ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกลำไย 3,148 ไร่ ผลผลิตรวม 483 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2559) เป็นไม้ผลเศรษฐกิจของเกาะสมุย มีคุณสมบัติที่แตกต่างจากที่อื่นคือ มีกลิ่นหอมและมียางน้อย

คุณค่าทางโภชนาการ ลำไย 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 67 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.9 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.6 กรัม ใยอาหาร 0.3 กรัม แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม วิตามินเอ 2 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.08 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.04 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.7 มิลลิกรัม และวิตามินซี 24 มิลลิกรัม

1.2 พืชที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น ผักเหลียง สะตอ เป็นต้น

ผักเหลียง ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกผักเหลียง 106 ไร่ ผลผลิตรวม 43.42 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2559) คนในท้องถิ่นนิยมนำไปรับประทานเป็นผักเคียงหรือผักเหนาะคู่กับอาหารรสจัด เช่น ขนมหุ้น หรือนำไปผัดไข่

คุณค่าทางโภชนาการ ผักเหลียง 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.6 กรัม ไขมัน 1.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.8 กรัม ใยอาหาร 8.8 กรัม แคลเซียม 151 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 224 มิลลิกรัม เหล็ก 2.5 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1089 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.18 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.75 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.7 มิลลิกรัม และวิตามินซี 192 มิลลิกรัม

สะตอ ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกสะตอ 1,888 ไร่ ผลผลิตรวม 4,016.8 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2559) เป็นผักพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์หรือเป็นพืชประจำถิ่นของภาคใต้ มี

2 พันธุ์ คือ สะตอข้าว ผักจะบิดเป็นเกลียว ส่วนสะตอดานผักจะยาวตรง (สุวิทย์ จารุศรีวรกุล, 2553) นิยมรับประทานโดยนำไปผัดใส่กุ้ง ผัดเผ็ดใส่หมู หรือรับประทานสด

คุณค่าทางโภชนาการ สะตอ 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 132 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.0 กรัม ไขมัน 4.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 16.0 กรัม โยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 76 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 83 มิลลิกรัม เหล็ก 0.7 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 79 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.11 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.01 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.0 มิลลิกรัม และวิตามินซี 6 มิลลิกรัม

2. ด้านการประมง มีการประมงน้ำเค็ม น้ำจืด และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง แบ่งออกเป็น

2.1 สัตว์น้ำจืดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ได้แก่ หอยแครง หอยนางรม (หอยตะไกร) มีการเพาะเลี้ยงกันมากในอำเภอกาญจนดิษฐ์ โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดมีปริมาณผลผลิตรวม และคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

หอยแครง ในปี 2557 มีพื้นที่การเลี้ยงหอยแครง 23,009 ไร่ ผลผลิตรวม 12,019 ตัน (กลุ่มวิจัยและวิเคราะห์สถิติการประมง, 2557)

คุณค่าทางโภชนาการ หอยแครง 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 81 กิโลแคลอรี โปรตีน 12.9 กรัม ไขมัน 1.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.3 กรัม แคลเซียม 134 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 128 มิลลิกรัม เหล็ก 6.4 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 74 ไมโครกรัม วิตามินเอ 12 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.28 มิลลิกรัม และไนอะซิน 1.7 มิลลิกรัม

หอยนางรม ในปี 2557 มีพื้นที่การเลี้ยงหอยนางรม 2,223 ไร่ ผลผลิตรวม 2,419 ตัน (กลุ่มวิจัยและวิเคราะห์สถิติการประมง, 2557) จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีการเพาะเลี้ยงหอยนางรมมาเป็นเวลา 50 กว่าปี แต่ผลผลิตที่ได้ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค ทำให้หอยนางรมมีราคาสูงแหล่งที่มีการเลี้ยงหอยนางรมมากที่สุด คือ อำเภอกาญจนดิษฐ์ (ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดสุราษฎร์ธานี, 2554)

คุณค่าทางโภชนาการ หอยนางรม 100 กรัม ให้พลังงาน 163 กิโลแคลอรี โปรตีน 18.9 กรัม ไขมัน 4.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.9 กรัม คอเลสเทอรอล 100 มิลลิกรัม โซเดียม 212 มิลลิกรัม และโพแทสเซียม 302 มิลลิกรัม (พลังงานและสารอาหารจากหอยนางรมสุก, 2558)

2.2 สัตว์น้ำจืดที่เป็นวิถีชีวิตด้านอาหารท้องถิ่น เช่น วาย (หมึกสาย) หอยเจาะ (หอยนางรมพันธุ์เล็ก) เป็นต้น

วาย หรือหมึกสาย ไม่มีการเพาะเลี้ยงแต่สามารถหาได้จากธรรมชาติ พบมากที่เกาะสมุย และเกาะพะงัน คนในท้องถิ่นนิยมนำไปรับประทานโดยปรุงเป็นวายเป็นวายเป็นอาหารท้องถิ่นของคนเกาะสมุย

คุณค่าทางโภชนาการ ปลาหมึก 100 กรัม¹ ให้พลังงาน 68 กิโลแคลอรี โปรตีน 15.2 กรัม ไขมัน 0.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.2 กรัม แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 128 มิลลิกรัม เหล็ก 2.9 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.03 มิลลิกรัม และไนอะซิน 2.0 มิลลิกรัม

หอยเจาะ หรือหอยนางรมพันธุ์เล็ก เป็นหอยสองฝา มีราคาถูกกว่าหอยนางรมพันธุ์ใหญ่ พบได้ทั่วไปบริเวณน้ำตื้นชายฝั่งหรือตามโขดหิน มีการนำส่วนของเนื้อไปประกอบอาหาร ได้แก่ ยำ ทอด ต้มยำ หรือบริโภคสด ส่วนของเปลือกนำไปคบเป็นส่วนผสมของปูนขาว หรือส่วนผสมของ

ยาสมุนไพร (ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดสุราษฎร์ธานี, 2554) คนในท้องถิ่นอำเภอเกาะสมุยและเกาะพะงัน นิยมนำไปยาใส่กะปิ ดอง หรือใส่ในไข่เจียว รสชาติคล้ายกับหอยนางรมพันธุ์ใหญ่

อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) เป็นอาหารที่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ให้สารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสนับสนุนให้ระบบต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่อวัยวะ ช่วยบรรเทาอาการของโรคที่เกิดขึ้น รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ (ธีรวิรวรรณไพบูลย์, 2557) ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นก็จะมีวัตถุดิบหลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถนำไปใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวัน ทั้งพืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์

การบริโภคผักผลไม้เป็นประจำนอกจากจะให้ประโยชน์เรื่องการขับถ่ายเพราะมีใยอาหารแล้วยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเกิดอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายเซลล์ในร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระเข้าไปทำลายเซลล์ภายในร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ (สถาบันโภชนาการ, 2557) นอกจากนี้การบริโภคพืช ผัก ผลไม้บางชนิดยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางประเภทต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น (1) ผักใบและใยอาหาร เป็นกลุ่มพืชที่ไม่ได้ให้แป้ง ได้แก่ ผักใบเขียวต่างๆ ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก (2) พืชตระกูลหอม กระเทียม ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร (3) ผลไม้ การรับประทานผลไม้ที่หลากหลายเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร ช่องปาก คอหอย และกล่องเสียงได้ (4) อาหารที่มีแคโรทีนอยด์และเบต้าแคโรทีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด และหลอดอาหาร (5) อาหารที่มีวิตามินซี ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งหลอดอาหาร (6) อาหารที่มีโฟเลต พบมากในผัก ผลไม้ และดื่บช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งตับอ่อน (สถาบันโภชนาการ, 2557)

อาหารเพื่อสุขภาพอาจแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท (วิศรุต สุวรรณ, 2557) ตามคุณสมบัติและประสิทธิภาพของอาหาร ได้แก่

1. อาหารบำรุงสุขภาพ เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปแล้วจะช่วยบำรุงร่างกายทำให้มีสุขภาพที่ดี เช่น อาหารประเภทธัญงอก ชูปลั๊กสกัด หรือวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
2. อาหารป้องกันและรักษาโรค อาหารประเภทนี้จะมีสรรพคุณในการป้องกัน รักษาหรือบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้ เช่น น้ำมันปลา ช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด เลซิติน ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล
3. อาหารลดความอ้วน เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานต่ำ เช่น เมล็ดแมงลัก แป้งบุก
4. อาหารเสริมสำหรับนักกีฬา เป็นอาหารที่เน้นการดูดซึมและให้พลังงานต่อร่างกายอย่างรวดเร็ว สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ต้องใช้แรงในการเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ และเครื่องดื่มเกลือแร่ชนิดต่างๆ

สำหรับผลการวิจัยของโครงการนี้จะมุ่งเน้นวัตถุดิบท้องถิ่นที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ด้านการบำรุงสุขภาพของผู้รับประทานเป็นหลัก

คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น

คุณค่า (Value) เป็นผลประโยชน์ที่ลูกค้าได้จากการบริโภค การครอบครอง การใช้สินค้าหรือบริการนั้นๆ โดยไม่จำกัดเพียงแค่รรถประโยชน์หลักของผลิตภัณฑ์ เช่น ที่พักอาศัยจากการใช้บริการโรงแรม พาหนะในการเดินทางจากรถยนต์ เป็นต้น แต่ยังมีรวมถึงความหมายเชิงสัญลักษณ์จากการบริโภคที่ลูกค้าสร้างขึ้น เช่น ผู้บริโภคไม่ได้ซื้อโทรศัพท์มือถือ iPhone7 เพราะต้องการอุปกรณ์สำหรับการติดต่อสื่อสารเท่านั้น แต่ยังซื้อความหมายเชิงสัญลักษณ์จากการใช้ iPhone7 หรืออัตลักษณ์ของการเป็นคนรุ่นใหม่และทันสมัย (ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์, 2555) ดังนั้นคุณค่าในความหมายนี้จึงรวมถึงคุณค่าที่จับต้องไม่ได้ด้วย ซึ่งนักการตลาดสามารถเพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์โดยการเสนอคุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านการใช้งาน และคุณค่าด้านอารมณ์ให้กับผู้บริโภค (Kotler & Keller, 2016) และผู้บริโภคจะเลือกระหว่างผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองความพึงพอใจหรือให้คุณค่าได้มากกว่า

การศึกษาวิจัยด้านสังคมศาสตร์เกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นของประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาว่ามีการนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารท้องถิ่นประเภทใดบ้าง คุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบนั้นมีอะไรบ้างหรือมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรอย่างไร และส่วนใหญ่จะเป็นวัตถุดิบประเภทผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานกันมาแต่โบราณตามวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาของคนในแต่ละท้องถิ่น จึงอาจพออ้างอิงถึงคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณค่าของอาหารไทยหรืออาหารท้องถิ่น ดังนี้ ศรีสมร คงพันธุ์ (2552) กล่าวถึงคุณค่าของอาหารไทยว่าแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน คือ

1. คุณค่าทางด้านโภชนาการ ซึ่งได้จากผักต่างๆ และเครื่องเทศสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องปรุงอาหารแต่ละจาน
2. คุณค่าด้านสรรพคุณทางยาของสมุนไพร เครื่องเทศ และพืชผักที่ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารนั้นๆ รวมทั้งช่วยเสริมให้อาหารมีกลิ่นหอมและรสชาติดี
3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม อาหารแต่ละชนิดจะมีรสชาติตามธรรมชาติและลักษณะประจำตัว เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม แต่ภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนเมื่อนำขี้เหล็กมาผสมกับเครื่องแกง กะทิ และเนื้อสัตว์ก็ทำให้เกิดความอร่อยขึ้นมาได้

เมื่อกล่าวถึงคุณค่าของอาหารไทยแล้วจะพบว่าคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละท้องถิ่นหรือภูมิภาคต่างกันจะมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน อาหารจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถสะท้อนความเป็นคนในท้องถิ่นหรือภูมิภาคเดียวกัน ความมีวัฒนธรรมเดียวกัน และยังสะท้อนถึงความเป็นเอกลักษณ์ทางสังคมของกลุ่มบุคคลอีกด้วย โดยวัฒนธรรมด้านอาหารจะถูกกำหนดมาจากวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสที่ใช้เป็นหลัก (นิดดา หงษ์วิวัฒน์, 2548) โดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทผักพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์หรือตัวแทนของท้องถิ่น เช่น ผักเชียงดา หน่อหวาย มะแขว่น เป็นผักของคนทางภาคเหนือ ส่วนสะตอ ผักเหลียง เป็นผักของคนทางภาคใต้ เป็นต้น

วัฒนธรรมด้านอาหารยังหมายถึงความถึงอาหารของชาติพันธุ์ต่างๆ อาหารของคนในพื้นที่อาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาของบรรพบุรุษ เป็นอาหารที่มีเรื่องราวความเป็นมาที่

สะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ของชุมชนนั้นๆ มีการใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นของตนที่มีลักษณะเฉพาะ และมีความโดดเด่นแตกต่างจากท้องถิ่นอื่น หรือเรียกว่าเป็น รากวัฒนธรรมอาหาร (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2556) นอกจากอาหารและวัตถุดิบท้องถิ่นจะมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของคนแต่ละเชื้อชาติ แต่ละพื้นถิ่นแล้ว อาหารยังมีความสัมพันธ์กับเศรษฐกิจของบุคคลและของชุมชนท้องถิ่น เพราะถ้าวัตถุดิบที่ใช้เป็นอาหารนั้นมีปริมาณมากเกินไปความต้องการบริโภคของครัวเรือนแล้ว ยังสามารถนำไปจำหน่ายในท้องตลาดเพื่อสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนหรือชุมชนได้ เมื่อวัตถุดิบทางเศรษฐกิจกับรายได้ของชุมชนจะเห็นได้ว่าพันธู์พืชหรือพันธู์สัตว์ในท้องถิ่นมีความสำคัญในด้านการเป็นแหล่งอาหารของมนุษย์ ทำให้ท้องถิ่นนั้นมีความมั่นคงทางด้านอาหารทั้งประโยชน์เพื่อการยังชีพ และการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบให้มีมูลค่าเป็นตัวเงิน (มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา, ม.ป.ป.) โดยวัตถุดิบประเภทผักพื้นบ้านส่วนใหญ่นอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว บางชนิดยังเป็นสมุนไพรหรือมีสรรพคุณทางยาด้วย ดังนั้นหากท้องถิ่นใดที่มีความหลากหลาย หลายของวัตถุดิบทั้งผัก ผลไม้ และเนื้อจากสัตว์ ก็จะช่วยส่งเสริมให้คนในท้องถิ่นมีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งชุมชนในท้องถิ่นนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

จากข้อมูลดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้ในการกำหนดประเภทคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เพื่อใช้ในการพิจารณาถึงวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และหาแนวโน้มนการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นต่อไป

การสร้างคุณค่า

การสร้างคุณค่า (Value creation) เป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยให้ธุรกิจเกิดความสามารถในการแข่งขัน โดยเฉพาะในปัจจุบันที่แนวคิดด้านการแข่งขันกันเปลี่ยนเป็นการแข่งขันด้วยทุนมนุษย์ในด้านสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ แทนการแข่งขันด้วยแนวคิดในการใช้ความได้เปรียบด้านวัตถุดิบ แรงงาน และความสามารถในการผลิต ซึ่งเป็นแนวคิดเดิมของระบบเศรษฐกิจอุตสาหกรรมที่เน้นการผลิตจำนวนมาก (Mass production)

สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (2556) ได้อธิบายความแตกต่างของคำว่า การสร้างคุณค่า (Value creation) และคำว่า การเพิ่มมูลค่า (Value added) ไว้ดังนี้

การสร้างคุณค่า (Value creation) เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับผู้บริโภคด้วยการ**เพิ่มคุณค่า**เข้าไปในสินค้าหรือบริการ ซึ่งคุณค่านั้นเกิดขึ้นจากทุนสร้างสรรค์ต่างๆ เช่น ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติ นวัตกรรม หรือเทคโนโลยี และทำให้สินค้าหรือบริการนั้นได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคมากขึ้นกว่าเดิม

ส่วน **การเพิ่มมูลค่า** (Value added) จะเน้นที่การ**เพิ่มมูลค่า**เข้าไปในแต่ละขั้นตอนหรือกิจกรรมของห่วงโซ่คุณค่า (Value chain) เช่น ขั้นตอนการผลิต การออกแบบบรรจุภัณฑ์ หรือการให้บริการ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับส่วนของผู้ประกอบการมากกว่าส่วนของผู้บริโภค

ในการสร้างคุณค่านั้นยังเกี่ยวข้องกับการยกระดับคุณค่า (Value up) ซึ่งจะก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าหรือบริการ ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจ ทำให้สินค้าหรือบริการ

เกิดความโดดเด่นและแตกต่างจากคู่แข่งอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องของคุณสมบัติการใช้งาน ความสวยงาม ความสะดวกสบาย หรือส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้บริโภค โดยสามารถตอบสนองความต้องการหรือสร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายได้เหนือกว่า ทำให้ธุรกิจสามารถกำหนดราคาของสินค้าหรือบริการได้สูงกว่าคู่แข่งอื่น รวมถึงการได้รับผลกำไรจากการดำเนินงานที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ถ้าหากธุรกิจใดสามารถสร้างให้เกิดความสมดุลระหว่างการสร้างคุณค่า หรือ “คุณค่าเพิ่ม” โดยคำนึงถึงสิ่งที่ผู้บริโภคจะได้รับจากสินค้าหรือบริการ และการเพิ่มมูลค่าเข้าไปในการดำเนินงานเพื่อให้เกิด “มูลค่าเพิ่ม” ที่ผู้ประกอบการคาดหวังแล้วก็จะช่วยให้ธุรกิจนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืนได้

ธนันธน์ อภิวันทนาพร ผู้เชี่ยวชาญพัฒนาโครงการ สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ผู้จัดการ 360° รายสัปดาห์, 2554) ได้กล่าวถึง “Value creation” ว่าเป็นการสร้างสรรคนวัตกรรมที่สร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ โดยในการสร้างคุณค่านั้นสิ่งที่ผู้ประกอบการต้องคำนึงถึงมี 4 ประการ ได้แก่ (1) ต้องไม่ปรับเปลี่ยนไปผลิตภัณฑ์ของตนให้เหมือนกับคู่แข่งอื่นที่อยู่ในตลาด แต่จะต้องพยายามสร้างความแตกต่างที่โดดเด่นให้กับผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน (2) ศึกษาและทำความเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของลูกค้าว่า ลูกค้าคาดหวังจะได้รับสิ่งใดจากการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ทั้งด้านอรรถประโยชน์ (Function) และด้านอารมณ์ความรู้สึก (Emotion) (3) สร้างอัตลักษณ์ให้กับผลิตภัณฑ์โดยใช้ทุนทางปัญญาที่ก่อให้เกิดความสร้างสรรค์ (4) สร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินธุรกิจ โดยใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยี รวมถึงงานวิจัยที่เป็นสิ่งสนับสนุนว่าการสร้างคุณค่านั้นจะประสบความสำเร็จได้ ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จจากการสร้างคุณค่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตหรือรูปแบบการดำเนินชีวิต (Life style) นอกเหนือจากปัจจัยสี่หรือสิ่งที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะมักจะเกี่ยวข้องกับความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการตอบสนองเชิงอารมณ์ของผู้บริโภค อันจะเป็นการสร้างคุณค่าให้กับสินค้าและบริการ เช่น การนวดสปา เป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์ในการดูแลสุขภาพและศิลปะในการสร้างสรรค์ความรู้สึกที่ดี ทำให้ผู้ใช้บริการสปาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ขั้นตอนการสร้างคุณค่าทางธุรกิจ (Value creation process) การดำเนินงานของธุรกิจ ในสถานการณ์ที่ต่างก็ต้องการช่วงชิงความได้เปรียบทางการแข่งขันนั้น ผู้ประกอบการควรพิจารณาใน 2 ประเด็น คือ (1) จะปรับหรือสร้างคุณค่าได้อย่างไร และ (2) การสร้างคุณค่ามีกระบวนการหรือขั้นตอนอย่างไร โดย ชูศักดิ์ เดชเกรียงไกรกุล (2555) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างคุณค่าทางธุรกิจว่ามีทั้งหมด 4 ขั้นตอน หรือ 4D ดังนี้

1. การกำหนดคุณค่า (Definition) เป็นการกำหนดว่าอะไรคือคุณค่าทางธุรกิจที่เป็นที่ต้องการของลูกค้า ใครคือกลุ่มเป้าหมายหลัก โดยพิจารณาว่าขณะนี้ธุรกิจมีสินค้าหรือบริการอะไรที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้บ้าง ซึ่งความต้องการของลูกค้าแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ รายได้ ระดับการศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิต ธุรกิจจึงต้องหาสินค้าหรือบริการใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยทำ ตลาดยังไม่เคยมี ลูกค้ายังไม่เคยใช้ และคู่แข่งก็ยังไม่เคยผลิต

2. การออกแบบคุณค่า (Design) ธุรกิจจะมีการออกแบบการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรมอย่างไรที่สามารถสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้ เริ่มตั้งแต่การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ ตรายี่ห้อ (Brand) และบริการที่จะส่งมอบให้กับลูกค้า ทั้งนี้ต้องเกี่ยวข้องกับนวัตกรรมในการผลิตโดยการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ ใช้เทคโนโลยีใหม่ในการผลิต การใช้วัสดุใหม่ เพื่อให้เกิดความแตกต่างที่เหนือกว่าคู่แข่ง เช่น ลูกค้าสามารถใช้งานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว และทนทานมากขึ้น รูปลักษณ์ที่ทันสมัยกว่าเดิม ประหยัดเงินและคุ้มค่าในใช้งาน เป็นต้น

3. การพัฒนาคุณค่า (Development) เป็นขั้นตอนการพัฒนาให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นมา ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิต การกำหนดตัวชี้วัด การควบคุมคุณภาพ การเพิ่มผลผลิต เป็นต้น ในการพัฒนาคุณค่าของผลิตภัณฑ์นี้สินค้าแต่ละชิ้นหรือบริการแต่ละครั้งจำเป็นต้องมีคุณภาพและมาตรฐาน นั่นคือ การผลิตซ้ำโดยที่ไม่เกิดการผิดเพี้ยนหรือแตกต่างไปจากเดิม เช่น รสชาติของอาหารในแต่ละสาขาจะต้องเหมือนกัน วิธีการให้บริการของพนักงานทุกคนเป็นรูปแบบเดียวกัน หากมีการผลิตเกิดขึ้นซ้ำหลายครั้งแล้วพนักงานควรจะต้องมีทักษะและความชำนาญในการผลิตมากขึ้นกว่าครั้งแรกๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ใช้เวลาและต้นทุนในการผลิตน้อยลง ของเสียในการผลิตลดลง ประสิทธิภาพในการผลิตเพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. การส่งมอบคุณค่า (Delivery) เป็นการตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างรวดเร็ว (Quick response) สามารถส่งมอบผลิตภัณฑ์ได้ทันต่อความต้องการใช้งาน มีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ และลูกค้าสามารถเข้าถึงได้ง่าย ในขั้นตอนนี้จึงเกี่ยวข้องกับทำเลที่ตั้งของธุรกิจ ระบบโลจิสติกส์ ช่องทางการจัดจำหน่าย การสื่อสารทางการตลาดผ่านสื่อต่างๆ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า รวมถึงชุมชนและสังคมด้วย

การรับรู้ในคุณค่า (Value) ของผลิตภัณฑ์จะส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคได้ การที่ผู้บริโภคเกิดการรับรู้ว่ามีสิ่งที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์นั้นมากกว่าสิ่งที่จ่ายออกไป (ราคาของผลิตภัณฑ์) จะก่อให้เกิดผลดีต่อธุรกิจในการสร้างความได้เปรียบที่คู่แข่งไม่สามารถลอกเลียนได้ สิ่งที่ต้องพิจารณาเกี่ยวกับการรับรู้ในคุณค่าของผู้บริโภค (Thomas, 2010) มีดังนี้

1. คุณค่าเกิดขึ้นจากการรับรู้ด้วยตา (Value is in the eye of the beholder) ถ้าการรับรู้ของผู้ซื้อเกี่ยวกับมูลค่าเป็นสิ่งที่สามารถนับได้ การที่ผู้บริโภครับรู้ถึงคุณค่ามากเท่าใดก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกถึงมูลค่าในจิตใจของผู้บริโภค ซึ่งผู้ชายจะไม่ทราบถึงมูลค่าจนกระทั่งได้ยินจากผู้ซื้อ ถ้าผู้ชายต้องการทราบถึงมูลค่าที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์จะต้องใช้วิธีการสังเกตถึงความเต็มใจที่จะจ่ายของผู้บริโภคเพื่อให้ได้สิ่งที่เขาต้องการ

2. คุณค่ามีความยิ่งใหญ่กว่าราคา (Value is bigger than price) คุณค่าเป็นผลลัพธ์ซึ่งเป็นผลตอบแทนต่อการลงทุน ประการแรก เกิดขึ้นจากการลงทุนแล้วตามด้วยผลตอบแทน ซึ่งการพิจารณาถึงคุณค่ามากกว่าราคาที่จ่าย ผู้ซื้อที่ให้ความสำคัญกับราคาของผลิตภัณฑ์จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะคิดถึงผลตอบแทนจากการลงทุน เพราะจะทำให้พวกเขาให้ความสนใจกับผลิตภัณฑ์มากกว่าผลลัพธ์ที่จะได้รับ

3. คุณค่าเป็นแนวความคิดในระยะยาว (Value is a long-term concept) มูลค่าจะเกิดจากสิ่งที่มีสินค้าหรือบริการนั้นสามารถให้กับผู้ซื้อได้มากกว่าที่ควรจะเป็นหรือมากกว่าเงินที่ผู้ซื้อจ่าย

ออกไป ตัวอย่างเช่น ทองคำ เพชร แต่ไม่รวมถึงของสะสม ความคุ้มค่าของผลิตภัณฑ์นั้นเกิดจากสิ่งที่มีผลิตภัณฑ์นั้นเป็นมากกว่าการใช้งานผลิตภัณฑ์นั้น

4. คุณค่าที่รับรู้ (Perceived value) เกี่ยวข้องกับการมองและความรู้สึกของผู้ซื้อที่มีต่อผลิตภัณฑ์ เป็นสิ่งที่ผู้ซื้อรับรู้จากประสาทสัมผัสด้านการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส และได้สัมผัสกับผลิตภัณฑ์นั้น

5. คุณค่าจากการทำงาน (Performance value) เกี่ยวข้องกับสิ่งที่สินค้าหรือบริการนั้นสามารถทำงานให้กับผู้ซื้อ และเมื่อคุณค่าที่รับรู้นี้เป็นไปตามที่ผู้ซื้อคาดหวัง คุณค่าจากการทำงานของผลิตภัณฑ์ก็จะส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้ซื้อ

สุรชัย รดาการ (2555) ก็ได้กล่าวถึงคุณค่าในมุมมองของลูกค้าเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการเพื่อให้ผู้ใช้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยแบ่งประเภทของคุณค่าออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ (1) คุณค่าด้านการหายาก (Scarcity value) (2) คุณค่าด้านต้นทุน (Cost value) (3) คุณค่าด้านความนิยม (Esteem value) (4) คุณค่าด้านการแลกเปลี่ยน (Exchange value) (5) คุณค่าด้านการใช้งาน (Use value) สอดคล้องกับที่ ริช และ โฮลเวก (Rich & Holweg, 2008) ได้อธิบายถึงการสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ใดๆ ก็ตามว่าจำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก คุณค่าที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากผลิตภัณฑ์นั้น หรือคุณค่าด้านการใช้งาน (Use value) และประการที่สอง คุณค่าจากการเป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์นั้น หรือคุณค่าด้านความนิยม (Esteem value) ตัวอย่าง เช่น ความแตกต่างระหว่างคุณค่าของรถยนต์ขนาดใหญ่หรูหรา ราคาแพง กับรถยนต์ขนาดเล็กรูปแบบธรรมดา และราคาไม่แพง แม้ว่ารถยนต์ทั้งสองคันจะผลิตจากเครื่องยนต์ชนิดเดียวกันและมีหน้าที่การใช้งานเหมือนกันคือเพื่อการเดินทางที่ปลอดภัย (คุณค่าด้านการใช้งาน) แต่อย่างไรก็ตามรถคันใหญ่หรูหราสามารถสร้างให้เกิดความรู้สึกถึงการได้รับการยกย่องหรือยอมรับจากบุคคลทั่วไปมากกว่า (คุณค่าด้านความนิยม) หรือสินค้าประเภทนาฬิกาหรือเสื้อผ้าที่มีแบรนด์เนม (Brand name) ผู้บริโภคมักตัดสินใจซื้อโดยพิจารณาถึงคุณค่าด้านความนิยมมากกว่าคุณค่าด้านการใช้งาน

การนำเสนอคุณค่า (Value proposition)

การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพหากพิจารณาในอีกแง่หนึ่งก็คือ การนำเสนอให้ผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวที่มารับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นนั้นจะก่อให้เกิดผลในด้านต่างๆ เช่น คุณค่าทางโภชนาการหรือประโยชน์ต่อร่างกาย คุณค่าทางวัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น คุณค่าทางเศรษฐกิจที่ช่วยส่งเสริมอาชีพ เป็นต้น เมื่อผู้บริโภคทราบถึงคุณค่าดังกล่าวก็จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจและเกิดพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ตนเดินทางไปท่องเที่ยว ซึ่ง ญัฐยา สันตระการผล (2557) ได้กล่าวถึงแนวคิดในการนำเสนอคุณค่าให้กับลูกค้า (Customer value proposition) ไว้ 3 วิธี คือ

1. การนำเสนอคุณค่าด้านประโยชน์ทั้งหมดที่ผู้บริโภคจะได้รับ วิธีนี้ทำได้ง่ายกว่าวิธีอื่น แต่ก็มีข้อเสียที่สำคัญประการหนึ่งคือการอ้างถึงผลประโยชน์ที่ผู้บริโภคไม่ได้รับ (Benefit assertion) หรือการอ้างถึงคุณสมบัติบางอย่างของผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มีประโยชน์สำหรับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย ความผิดพลาดอีกอย่างหนึ่งที่อาจเกิดขึ้นจากการนำเสนอคุณค่าด้านประโยชน์ทั้งหมดที่ผู้บริโภคจะได้รับคือผลประโยชน์หลายอย่างหรือส่วนใหญ่อาจเป็นส่วนที่เหมือนกันกับทางเลือกอื่นที่ตรงลงมา ซึ่งทำให้จุดแตกต่างอย่างแท้จริงถูกลดความสำคัญลงไป ดังนั้นจึงต้องระบุอย่างชัดเจนในคุณค่าที่นำเสนอให้

กับผู้บริโภคว่าองค์ประกอบส่วนใดที่เป็นจุดที่เหมือนและจุดที่แตกต่างจากวัตถุดิบอื่นๆ ที่สามารถพบได้ทั่วไปในทุกพื้นที่

2. การนำเสนอคุณค่าด้านข้อแตกต่างที่ดีกว่าทางเลือกอื่น วิธีนี้แสดงให้เห็นว่าแม้ผู้บริโภคจะมีทางเลือกอื่นแต่จงใจผู้บริโภคด้วยเหตุผลว่าทำไมจึงควรเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์หรือวัตถุดิบท้องถิ่นนั้น โดยวัตถุดิบที่นำไปผลิตเป็นอาหารอย่างหนึ่งอาจมีข้อแตกต่างจากวัตถุดิบชนิดอื่นหลายประการ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสนว่าข้อแตกต่างใดที่จะให้คุณค่าสูงสุดกับตนเอง จึงนำไปสู่ความผิดพลาดที่เรียกว่า การนำเสนอคุณค่าโดยสันนิษฐานขึ้นเอง (Value presumption) โดยเป็นการคิดเองว่าข้อแตกต่างนั้นมีค่าสำหรับผู้บริโภค

3. การนำเสนอคุณค่าด้านประโยชน์ที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค เป็นวิธีที่นำเสนอคุณค่าในแบบที่เข้าใจง่ายและสามารถดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี โดยเป็นการนำเสนอองค์ประกอบบางอย่างที่เหนือกว่าและมีความสำคัญมากที่สุดสำหรับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย สื่อสารให้เห็นว่าองค์ประกอบหรือวัตถุดิบท้องถิ่นนั้นจะให้คุณค่าอย่างไรต่อผู้บริโภค และจะให้คุณค่าในระยะยาวเมื่อมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งการศึกษาคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นที่ผู้บริโภคจะได้รับเมื่อรับประทานจะเป็นหลักฐานสนับสนุนคำกล่าวอ้างของผู้นำเสนอได้

ตารางที่ 2.1 การนำเสนอคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้กับผู้บริโภค

การนำเสนอคุณค่า	ด้านประโยชน์ทั้งหมดที่ผู้บริโภคจะได้รับ	ด้านข้อแตกต่างที่ดีกว่าทางเลือกอื่น	ด้านประโยชน์ที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค
ประกอบด้วย :	ประโยชน์ทั้งหมดที่ผู้บริโภคจะได้รับจากการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	เหตุผลที่วัตถุดิบท้องถิ่นมีความแตกต่างและดีกว่าทางเลือกอื่นที่ตีรองลงมา	ความแตกต่างจากวัตถุดิบชนิดอื่นที่ได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นและให้ประโยชน์สูงสุดแก่ผู้บริโภคได้ในอนาคตอันใกล้
การตอบคำถามของผู้บริโภค :	ทำไมผู้บริโภคควรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	ทำไมผู้บริโภคควรเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมากกว่าอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบทั่วไป	สิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุดจากการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่ผู้บริโภคควรคำนึงถึงคืออะไร
สิ่งที่ต้องมี :	ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพแต่ละชนิด	ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพและทางเลือกที่ตีรองลงมา	ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพทำให้ผู้บริโภคได้รับคุณค่าที่มากกว่าเมื่อเทียบกับทางเลือกอื่นที่ตีรองลงมา
ความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น :	การอ้างถึงผลประโยชน์ที่ผู้บริโภคไม่ได้รับจากผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	การนำเสนอคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยสันนิษฐานขึ้นเอง	จำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่ผู้บริโภคจะได้รับมาสนับสนุน

ที่มา (ปรับปรุงจาก ญัฐยา สิ้นตระการผล, 2557)

ตัวอย่างของการสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารขบเคี้ยวของญี่ปุ่นยี่ห้อหนึ่งที่เกิดจากข้าวเหนียวคุณภาพสูงของไทยว่า เป็นการสร้างคุณค่าใหม่ (New value) ให้กับผลิตภัณฑ์ด้วยเรื่องราวทั้งในด้านของวัตถุดิบ ด้วยการให้ข้อมูลที่แสดงถึงคุณค่าของแหล่งผลิตวัตถุดิบท้องถิ่นจากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีชื่อเสียงด้านคุณภาพของข้าวเหนียว ด้านการผลิตใช้ความเป็นญี่ปุ่นมาสร้างให้เกิดคุณค่าใหม่ ทั้งรูปแบบของผลิตภัณฑ์ขนม ขนาดและรูปร่างของขนมที่สื่อถึงความเป็นญี่ปุ่น ส่วนด้านการเลือกแหล่งผลิตอาหารก็เลือกผู้ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือ ทำให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจในคุณภาพ มาตรฐานการผลิต และตัวผลิตภัณฑ์ (วารุณี สุนทรเจริญนนท์, 2555) จากตัวอย่างดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการสื่อสารเรื่องราวของวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตว่ามีคุณลักษณะเฉพาะอย่างไร และการระบุแหล่งที่มาของวัตถุดิบว่าผลิตมาจากพื้นที่ใดเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ได้

ในบางครั้งการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อผลิตเป็นอาหารที่มีรสชาติดีและให้คุณค่าทางโภชนาการก็สามารถสร้างให้เกิดคุณค่าในทัศนะของผู้บริโภคได้มากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตของกลุ่มอุตสาหกรรม ปัจจัยสำคัญคือการหาลูกค้าที่อุตสาหกรรมไม่สามารถตอบสนองความต้องการพวกเขาได้ แล้วนำความต้องการนั้นมาเชื่อมโยงเข้ากับผลผลิตที่เกษตรกรสามารถสร้างรายได้หรือผลกำไรได้ ตัวอย่างความต้องการของลูกค้า เช่น ความสดใหม่ของวัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ ผลไม้ และผัก) รสชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สารกันบูด น้ำเชื่อมให้ความหวาน โดยเป็นผลผลิตซึ่งส่งตรงจากฟาร์มของผู้ผลิตไปยังผู้บริโภค ซึ่งวัตถุดิบท้องถิ่นเหล่านั้นจะสามารถนำเสนอคุณค่าและขายคุณภาพที่วัตถุดิบมีด้วยตัวของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้การโฆษณาที่มีค่าใช้จ่ายสูงๆ สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งคือการหาวิธีการที่จะเชื่อมโยงผู้บริโภคเข้ากับวัตถุดิบท้องถิ่น และจะมั่นใจได้อย่างไรว่าผู้บริโภคหรือลูกค้าได้รับประสบการณ์ที่ดีและส่งผลกระทบต่อพวกเขากลับมาบริโภคซ้ำอีกครั้ง ในประเด็นนี้จะเกี่ยวข้องกับ การนำหลักการหรือแนวคิดทางการตลาดมาประยุกต์ใช้ (Benjamin & Virkler, 2016) นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ผู้ผลิตวัตถุดิบท้องถิ่นหรือเกษตรกรต้องคำนึงถึงคือ วัตถุดิบอะไรที่เป็นที่ต้องการของตลาด ระดับของคุณภาพและมาตรฐานของผลผลิต และจะนำเสนอสำหรับลูกค้ากลุ่มใด เพื่อที่เกษตรกรจะได้ตัดสินใจว่าจะปลูกพืชผัก ผลไม้ หรือเลี้ยงสัตว์อะไร ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะต้องรู้ว่าวัตถุดิบใดที่ผลิตแล้วก่อให้เกิดรายได้และผลกำไร และจะต้องปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ปริมาณเท่าใดจึงจะสอดคล้องกับความต้องการของตลาดหรือผู้บริโภค

แนวโน้มการสร้างคุณค่า

แนวโน้ม (Trends) เป็นการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งการหาแนวโน้มหรือโอกาสจากการสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์นั้นมีหลายประการ สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจควรศึกษาแนวโน้ม 7 ประการ (Hisrich, Peters & Shepherd, 2013) ที่ก่อให้เกิดโอกาสในการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจ ดังนี้

1. แนวโน้มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Green trend) เป็นโอกาสจากการที่ผู้บริโภคมีความห่วงใยในสุขภาพจึงจับจ่ายใช้สอยสินค้า เช่น ผักปลอดสารพิษ ผู้บริโภคต้องการอาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ พืชผักสีเขียว อาหารประเภทเนื้อปลา เป็นต้น

2. แนวโน้มพลังงานสะอาด (Clean-energy trend) ผู้บริโภคต้องการใช้พลังงานที่สะอาด เช่น การใช้รถที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานแสงอาทิตย์แทนน้ำมันเชื้อเพลิง ต้องการอากาศที่ปลอดสารพิษ เช่น อยู่ในบริเวณที่สาธารณะที่ปราศจากฝุ่นควัน เป็นต้น เหล่านี้เป็นแนวโน้มพฤติกรรมผู้บริโภคซึ่งส่งผลต่อผู้ประกอบการที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการด้านนี้ได้

3. แนวโน้มการมุ่งที่ความเป็นออร์แกนิก (Organic-orientation trend) เนื่องจากความไม่ปลอดภัยจากการรับประทานอาหารมีมากขึ้น เช่น ผักที่ไม่สะอาด ผักที่มีสารพิษ เนื้อสัตว์ที่แช่สารฟอร์มาลีน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้บริโภควิตกกังวลมาก ทำให้ผู้บริโภคเริ่มให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารประเภทพืชผักออร์แกนิก

4. แนวโน้มมุ่งเศรษฐกิจ (Economic trend) ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันเน้นความคุ้มค่าด้านการเงินในการตัดสินใจซื้อ ต้องการผลประโยชน์ที่ได้รับจากการซื้อผลิตภัณฑ์มากกว่าเงินที่จ่ายไป เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารเช้าที่ผู้บริโภคต้องการความคุ้มค่าจากประโยชน์ที่ได้รับ

5. แนวโน้มมุ่งสังคม (Social trend) ในปัจจุบันได้กลายเป็นยุคของเครือข่ายสังคมออนไลน์ซึ่งผู้บริโภคใช้ในการติดต่อสื่อสาร เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ อินสตาแกรม เป็นต้น ซึ่งเป็นช่องทางการสื่อสารข้อมูลที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพอย่างมาก โดยเฉพาะร้านอาหารร้านใดที่รสชาติของอาหารอร่อย ผู้บริโภครับประทานแล้วเกิดความพึงพอใจก็จะบอกต่อกับบุคคลอื่นๆ ผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้ร้านอาหารหรือร้านค้านั้นเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคคนอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็ว

6. แนวโน้มมุ่งสุขภาพ (Health trend) เนื่องจากผู้บริโภคในยุคปัจจุบันต้องการความมีสุขภาพดี บุคลิกภาพดี จึงต้องการรับประทานอาหารเช้าที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ ซึ่งไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ดังนั้นอาหารเพื่อสุขภาพจึงสามารถตอบสนองความต้องการในด้านนี้ของผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี

7. แนวโน้มการใช้เว็บไซต์ (Web trend) เป็นการสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ๆ ของการสื่อสารในธุรกิจจำหน่ายสินค้าและให้บริการ และเป็นโอกาสสำหรับหลายธุรกิจในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลของตน เนื่องจากปัจจุบันการค้นหาข้อมูลของผู้บริโภคผ่านทางเว็บไซต์เป็นที่นิยมอย่างมาก เช่น การค้นหาข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ที่พัก ร้านอาหาร เป็นต้น

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หมายถึง โอกาสที่มีศักยภาพจากการที่ผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยวเกิดการยอมรับและเกิดความต้องการในการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นมาใหม่โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ เป็นการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี ใน 3 ด้าน คือ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ซึ่งผู้ประกอบการธุรกิจอาหารใน 4 จังหวัดที่เป็นพื้นที่การวิจัยสามารถสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ เพื่อนำเสนอให้กับนักท่องเที่ยว โดยเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคทั้งในรูปแบบของเมนูอาหารและขนมขบเคี้ยวที่ผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยวสามารถซื้อกลับไปเป็นของฝากได้ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความแตกต่างให้กับรูปแบบของอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นของตนอีกด้วย นำมาซึ่งรายได้และผลกำไรของผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์พันธุ์พืชและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมการรับประทานอาหารเช้าและการประกอบอาชีพดั้งเดิมด้วย

ผลการวิจัยจากโครงการวิจัยย่อยที่ 1 นี้ คณะผู้วิจัยในโครงการวิจัยย่อยที่ 2 จะได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อนำเสนอให้กับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เดินทางไปท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี รวมถึงนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการจัดทำแผนธุรกิจเพื่อสร้างนวัตกรรมและคุณค่าให้กับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปิยาภรณ์ เข้มชัยตระกูล และคณะ (2557) ศึกษาเรื่องการพัฒนาวัตกรรมการเครื่องต้มชาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและขยายโอกาสทางการตลาดของผลิตภัณฑ์ชาไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องต้มชาสมุนไพรโดยใช้ชาเขียวอัสสัมผสมกับสมุนไพรมะระขี้นก ผลการทดสอบการยอมรับของผู้บริโภคจำนวน 120 คน พบว่า ผู้บริโภคมีความชอบผลิตภัณฑ์ในระดับปานกลาง และตัดสินใจที่จะซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องต้มชาสมุนไพรหากมีการจำหน่ายในท้องตลาด นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังได้พัฒนาเมนูชาจำนวน 5 เมนู ได้แก่ ชาเขียวสับปะรด ชาเขียวบัว ชาเขียวขิง ชาเขียวลำไย และชาเขียวผสมกาแฟ ซึ่งเป็นเมนูที่พัฒนาขึ้นตามความต้องการของกลุ่มผู้บริโภค

ศุภมาศ กลิ่นขจร, นารีรัตน์ สุนทรธรรม, พจนา สุภาสุรย์ และเสริมสุข สลักเพ็ชร์ (2553) ศึกษาเรื่องการพัฒนาและพัฒนาน้ำสกัดผลไม้เพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาน้ำสกัดจากผลไม้ชนิดต่างๆ และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ โดยคณะผู้วิจัยใช้ผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ สับปะรด มังคุด และมะม่วง ในการพัฒนาสูตรพื้นฐานของน้ำสกัดผลไม้ที่มีปริมาณกรดอะซิติกและผลไม้ที่ใช้เป็นส่วนประกอบ แล้วนำไปทดสอบการยอมรับของผู้บริโภค ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคยอมรับน้ำสกัดสับปะรดที่มีกรดอะซิติกร้อยละ 11 และร้อยละ 30 น้ำสกัดมังคุดที่มีกรดอะซิติกร้อยละ 15 และร้อยละ 35 น้ำสกัดมะม่วงที่มีกรดอะซิติกร้อยละ 13.5 และร้อยละ 40 ส่วนคุณค่าทางโภชนาการพบว่า น้ำสกัดสับปะรด 100 กรัม มีวิตามินเอสูงที่สุดคือ 220 มิลลิกรัม น้ำสกัดมังคุด 100 กรัม มีเหล็ก 1.42 มิลลิกรัม และแคลเซียม 36 มิลลิกรัม น้ำสกัดมะม่วงมีค่าความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด คือ 552 $\mu\text{mol TE}$

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (2553) วิจัยและพัฒนาชาผักหวานป่าพร้อมดื่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผักหวานป่าที่นอกเหนือจากการรับประทานสด โดยคณะผู้วิจัยได้นำใบผักหวานป่าที่มีลักษณะกลางแก่กลางอ่อนมาแปรรูปเป็นชาผักหวานป่าชนิดขงและชนิดผงพร้อมชง โดยชาผักหวานป่านี้นี้มีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงกว่าใบชาหม่อนและชาดอกคำฝอย และมีสารโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับเซลล์ของร่างกาย และยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย และยังพบว่าชาผักหวานป่า 100 กรัม มีคุณค่าทางโภชนาการประกอบด้วยวิตามินบีสอง 0.26 มิลลิกรัม วิตามินซี 37.49 มิลลิกรัม และวิตามินอี 71.92 มิลลิกรัม

ภัทรภรณ์ ศรีสมรรถการ, ธีรวัลย์ ชาญฤทธิเสน และวริยา ชาญฤทธิเสน (2558) ศึกษาเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์กัมมีเยลลี่ผักเชียงดาเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อแปรรูปผักเชียงดาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวประเภทกัมมีเยลลี่สูตรพื้นฐาน สูตรน้ำผึ้ง และสูตรน้ำตาลต่ำ ผลการวิจัย

พบว่า ผลิตภัณฑ์กัมมีเยลลี่ผักเชียงตามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สูตรใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลและสูตรน้ำตาลต่ำ ตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการควบคุมพลังงานและควบคุมน้ำหนัก

ปริญญาวัตติ ศรีตันทิพย์ และคณะ (2558) ศึกษาเรื่องการผลิตผักเชียงดาอินทรีย์ตามวิถีพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผักเชียงดาเป็นวัตถุดิบสำหรับทำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์ โดยการแปรรูปเป็นผักเชียงดาเป็นชาชงหรือน้ำสกัดเข้มข้นพร้อมดื่ม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบแคปซูล ผักเชียงดาจึงเป็นผักพื้นบ้านที่สามารถทำการผลิตไว้เพื่อบริโภค จำหน่าย และเพิ่มมูลค่าโดยการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้

อรรวรรณ คงพันธุ์, วุทธิ คงรัตน์, รัชมีพร จิระเดชประไพ และสรเมษ ชโลวัฒน์ (2553) ศึกษาเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากปลาโฌง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ปลาโฌงหรือปลาเผาให้เป็นอาหารพร้อมบริโภค โดยผลการวิจัยได้ผลิตภัณฑ์อาหาร 2 ประเภท คือ ประเภทแช่เย็น ได้แก่ แสมปลาโฌงรมควันด้วยขานอ่อนและไม้ปืช และประเภทแช่เยือกแข็ง ได้แก่ เบอร์เกอร์ปลาโฌงแบบใส่ชิ้นเนื้อปลาอบและเนื้อปลารมควัน ฉูฉี่ปลาโฌงพร้อมข้าวแบบใส่ชิ้นเนื้อปลานึ่งและเนื้อปลาทอด จากนั้นคณะผู้วิจัยนำผลิตภัณฑ์ไปทดสอบพบว่าผู้ทดสอบให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ประเภทในระดับดี

วลัย หุตะโกวิท และคณะ (2551) ศึกษาเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากปลาน้ำจืดเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสูตรและกรรมวิธีการผลิตอาหารจากปลาน้ำจืดให้มีมาตรฐานคุณภาพทางด้านกายภาพ เคมี และจุลินทรีย์ รวมทั้งเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรด้วยการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ปลาที่นำมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใส่กรอกปลารสต้มยำ ได้แก่ ปลาเย็บสก โดยสูตรที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดคือสูตรที่ใช้ปลาเย็บสกทดแทนปลากราย ร้อยละ 50 และเครื่องต้มยำ กิ่งสำเร็จรูป ชนิด C 75 กรัม

นภาพร แก้วดวงดี และนัฐพงษ์ อินทร์สมบัติ (2555) ศึกษาเรื่องการศึกษาศักยภาพด้านอนุมูลอิสระและผลิตภัณฑ์จากชะคราม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพจากใบชะคราม และศึกษาความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระโดยวิธี DPPH ผลการวิจัยพบว่า สารสกัดจากชะครามใบอ่อน สีเขียวสดมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมดสูงสุด เท่ากับ 328.62 มิลลิกรัม และใบชะครามแก่ สีเขียวลวกมีเปอร์เซ็นต์ในการกำจัดอนุมูลอิสระสูงสุด เท่ากับ 44.91 นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังได้ทำการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารจากชะครามเพื่อเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในตำรับอาหารจำนวน 4 เมนู คือ ห่อหมกน้ำใบชะคราม ยำใบชะคราม ทอดมันปลากรายใบชะคราม และแกงอ่อมปูทะเลใบชะคราม โดยพบว่ามีคุณประโยชน์ สรรพคุณทางยา และคุณค่าทางโภชนาการซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้ง 4 เมนู ดังนั้นชะครามจึงสามารถนำไปแปรรูปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้

อมรรัตน์ ถนนวนแก้ว และคณะ (2551) การพัฒนาผลิตภัณฑ์คุกกี้เสริมเพคตินจากเปลือกมะนาว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้เพคตินจากเปลือกมะนาวในผลิตภัณฑ์คุกกี้ ผลการทดสอบทางการตลาดพบว่า ผู้บริโภคทุกวัยมีความชอบในผลิตภัณฑ์คุกกี้เสริมเพคตินมากกว่าคุกกี้ที่จำหน่ายในตลาดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และคณะผู้วิจัยยังได้ทำการทดสอบผลของการบริโภคคุกกี้เสริมเพคตินต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยพบว่าผู้ทดสอบมีความถี่ของมื้ออาหารและความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างมื้อลดลง รวมทั้งยังส่งผลต่อการเพิ่มความถี่ในการขับถ่ายด้วย

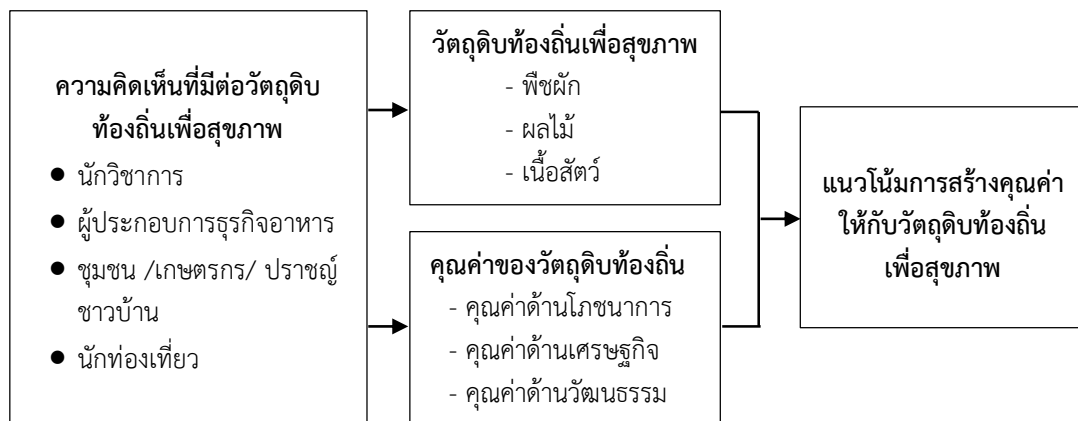
สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2559) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาด้านภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นพบว่า การบริโภคอาหารเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ อาหารบางชนิดยังคงพบการบริโภคอยู่ในปัจจุบัน แต่อาหารบางชนิดกำลังจะสูญหายไปเนื่องจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในปริมาณน้อยและกำลังจะหมดไปจากธรรมชาติ รวมถึงวิธีในการผลิตที่ค่อนข้างยุ่งยาก ผลการศึกษาด้านคุณค่าโภชนาการและสรรพคุณพื้นบ้าน พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นจะมีส่วนประกอบของพืชผักและสมุนไพรต่างๆ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ หมู บูด้า หอยขาว ปลาชนิด และปลาช่อน เป็นต้น ที่นำมาเป็นวัตถุดิบในการผลิต โดยอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นจะมีคุณค่าโภชนาการหลายประการและแตกต่างกันไปในอาหารแต่ละชนิด ทำให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหาร จากวัตถุดิบในการผลิตซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่วนผลการศึกษามูลค่าเชิงเศรษฐกิจของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น พบว่า อาหารเกือบทุกชนิดมีมูลค่าเพิ่มเชิงเศรษฐกิจ โดยแบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีอัตราส่วนต่ำกว่าร้อยละ 100 เช่น ข้าวยาเครื่องสมุนไพร รวญคั่ว ยาสาหร่ายช้อ กลุ่มที่มีอัตราเพิ่มร้อยละ 100-199 เช่น ผัดไทไชยา หอยขาวต้มสมุนไพร แกงส้มทุเรียน สะตอผัดเคย หอยนางรมพร้อมเครื่องเคียง และกลุ่มที่มีอัตราเพิ่มร้อยละ 200 ขึ้นไป เช่น ไข่เค็มไชยา ยาใบไม้ แกงคั่วปลาเค็ม กะละแมสมุย นอกจากนี้ยังมีอาหารบางชนิดที่เป็นรากวัฒนธรรมไม่สามารถนำมาคำนวณทางเศรษฐกิจออกมาเป็นตัวเงิน แต่เป็นอาหารที่มีมูลค่าเพิ่มในเชิงสังคมมากกว่า ได้แก่ ลาบลิ้นฟ้า (ฝักเพกา) หลามยอดบอน และหลามข้าวปลายอก

วิทยา อินทรพิมล (2555) ศึกษาเกี่ยวกับการบริการด้านการท่องเที่ยวและอาหาร กรณีศึกษาประเทศไทย มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อพัฒนาช่องทางการจัดจำหน่ายเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศที่มีรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเป็นนักท่องเที่ยวกลุ่มชนชั้นกลางในเมืองที่ทำงานในสำนักงานเขตสีลม จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ไม่รู้จักอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นแต่มีความสนใจรับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบในการปรุงในระดับมากที่สุด โดยความสนใจรับประทานอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสื่อบุคคล ความหลากหลายของอาหารและรสชาติของอาหาร กล่าวคือ ยิ่งได้รับข้อมูลจากสื่อบุคคลมาก อาหารยิ่งมีความหลากหลายมากและมีรสชาติอร่อยก็ยิ่งให้นักท่องเที่ยวมีความสนใจให้รับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการปรุงมาก

จากการทบทวนแนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการกำหนดคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยและประเด็นการศึกษา เช่น ประเภทของวัตถุดิบท้องถิ่น ประเภทของคุณค่า และกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 2.1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

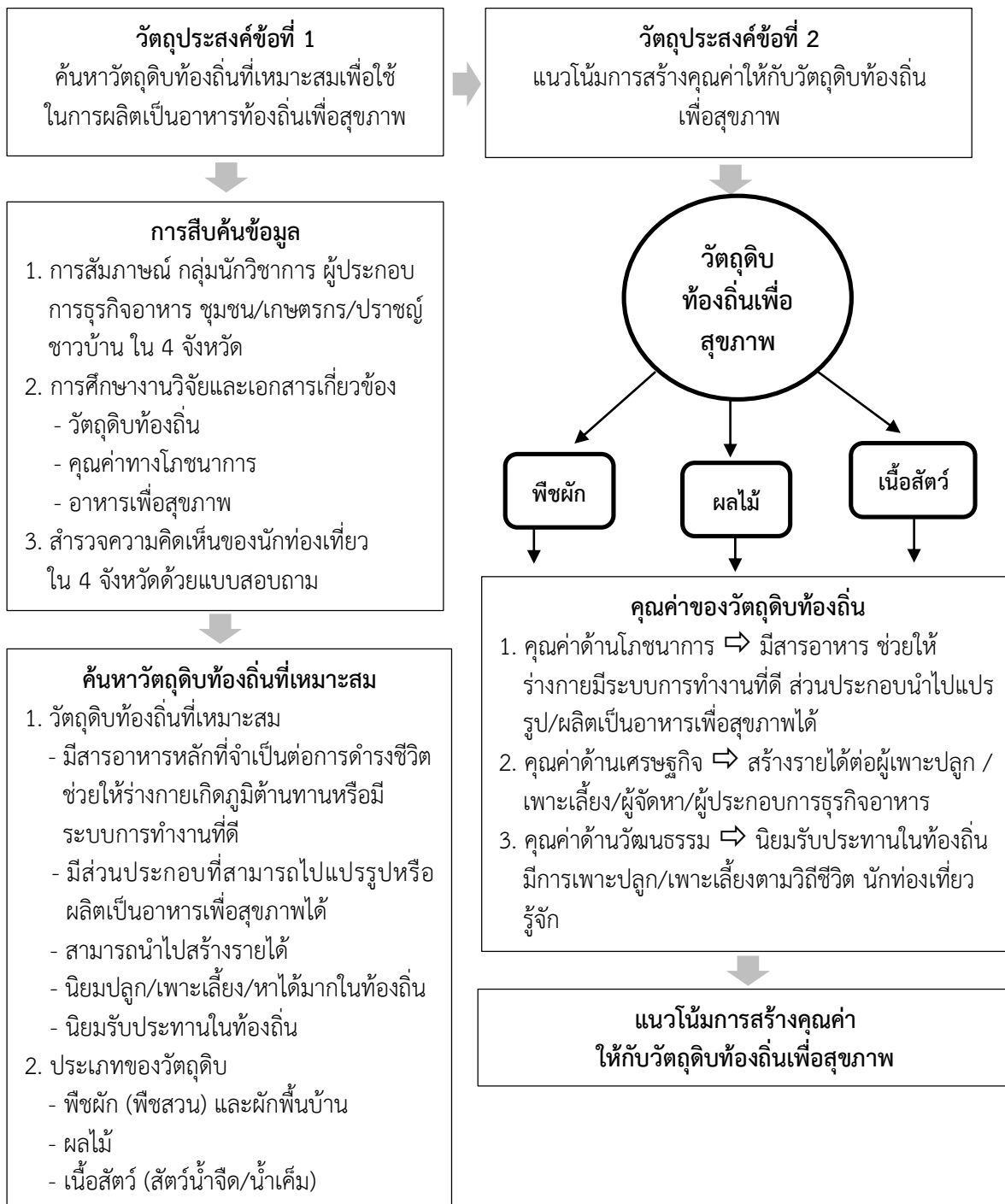
กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี มีดังนี้



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัด เชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี มีกรอบการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 2.2 กรอบการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยการสำรวจความคิดเห็นจากนักท่องเที่ยวด้วยแบบสอบถาม โดยมีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยนี้มีการกำหนดประชากรและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งตามวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

1.1 ประชากรในการวิจัย ประกอบด้วย กลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่ในพื้นที่การวิจัยและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้นได้ ประกอบด้วยบุคคล 3 กลุ่ม คือ นักวิชาการ ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ในงานวิจัยนี้

1.2 วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มหรือเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive sampling) พื้นที่การวิจัย 4 จังหวัดๆ ละ 12 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 48 คน และกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญของทั้ง 3 กลุ่มในแต่ละพื้นที่การวิจัยออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ดังนี้

1.2.1 กลุ่มนักวิชาการ ประกอบด้วย ผู้ที่มีความรู้ในเชิงวิชาการหรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับงานวิจัยด้านอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่น หรือบุคคลที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐด้านการเกษตร การปศุสัตว์ หรือการประมงในพื้นที่

1.2.2 กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ประกอบด้วย ผู้ที่เป็นเจ้าของธุรกิจร้านอาหาร/ร้านจำหน่ายของฝากประเภทอาหาร หรือผู้ผลิต/แปรรูปวัตถุดิบท้องถิ่นเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการจำหน่าย

1.2.3 กลุ่มชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน ประกอบด้วย ผู้ที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นหรือหาเลี้ยงชีพโดยการเพาะปลูกพืชผัก ผลไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำประมง และมีข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบในท้องถิ่นของตน

คณะผู้วิจัยจะพิจารณาจากคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่สามารถให้ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ร่วมกับการใช้วิธีการสุ่มแบบก้อนหิมะ (Snowball sampling) โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่คณะผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ไปแล้วแนะนำผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนอื่นๆ ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันให้อีกจำนวนหนึ่ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเก็บข้อมูลได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้หรือจนกว่าข้อมูลที่ได้รับจะมีลักษณะอิ่มตัว ซึ่งส่งผลให้จำนวนของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่มในแต่ละพื้นที่การวิจัยมีความแตกต่างกัน ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำแนกตามพื้นที่การวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	จังหวัดที่เป็นพื้นที่การวิจัย				รวม (คน)
	เชียงราย	หนองคาย	เพชรบุรี	สุราษฎร์ธานี	
นักวิชาการ	3	5	4	3	15
ผู้ประกอบการธุรกิจ อาหาร	5	4	4	5	18
ชุมชน/เกษตรกร/ ปราชญ์ชาวบ้าน	4	3	4	4	15
รวม (คน)	12	12	12	12	48

2. การวิจัยเชิงปริมาณ

2.1 ประชากรในการวิจัย คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด ซึ่งคณะผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2553) โดยกำหนดค่าระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 สูตรที่ใช้ในการคำนวณ ดังนี้

$$n = \frac{P(1 - P)Z^2}{e^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
	P	แทน	สัดส่วนของประชากรที่ต้องการสุ่ม คือ 0.50
	Z	แทน	ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 Z มีค่าเท่ากับ 1.96
	e	แทน	ระดับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง คือ 0.05

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} \quad n &= \frac{(0.50)(1 - 0.50)(1.96)^2}{(0.05)^2} \\ &= \frac{0.9604}{0.0025} \\ &= 384.16 \end{aligned}$$

ผลการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้จำนวน 385 คน เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล คณะผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวชาวไทยจำนวน 400 คน

2.3 วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) สำหรับนักท่องเที่ยวชาวไทยในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัดๆ ละ 100 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน จากนั้นใช้

วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) กับนักท่องเที่ยวชาวไทยคนใดก็ได้ที่มีความเต็มใจและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

ตารางที่ 3.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวจำแนกตามพื้นที่การวิจัย

จังหวัดที่เป็นพื้นที่การวิจัย				รวม (คน)
เชียงราย	หนองคาย	เพชรบุรี	สุราษฎร์ธานี	
100	100	100	100	400

เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนี้ ได้แก่

1.1 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยเป็นคำถามปลายเปิดที่มีคำสำคัญ (Key words) เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการทราบข้อมูล เช่น ชนิดของวัตถุดิบในท้องถิ่น คุณค่าโภชนาการ/ประโยชน์ต่อสุขภาพ อาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น การสร้างรายได้ เป็นต้น ซึ่งคำถามที่คณะผู้วิจัยใช้ในการสัมภาษณ์จะมีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำให้มีความเหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่ม หรือปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในการสัมภาษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุล, 2554)

1.2 แบบสอบถาม (Questionnaire) ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยแบ่งคำถามออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

คำถามส่วนที่ 1 เกี่ยวกับความสนใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่อวัตถุดิบท้องถิ่นหากนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จำนวนจังหวัดละ 7 ข้อ โดยชนิดของวัตถุดิบที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่การวิจัย

คำถามส่วนที่ 2 เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ

คำถามส่วนที่ 3 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยว ลักษณะของคำถามเป็นแบบนามบัญญัติ (Nominal scale) และแบบเรียงลำดับ (Ordinal scale) แบบให้เลือกตอบ (Multiple choices) จำนวน 4 ข้อ

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยนำเครื่องมือในการวิจัยทั้งแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) ได้แก่ ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความครอบคลุมของเนื้อหา และความเหมาะสมในการใช้ภาษา

2.2 การปรับแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 การนำแบบสอบถามไปทดลอง (Try out) เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.4 การนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .794 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายข้ออยู่ระหว่าง .722 ถึง .810

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และใช้แบบสอบถามกับนักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในงานวิจัยนี้ มีดังนี้

1. การศึกษาและรวบรวมข้อมูลสถิติทางการเกษตร และการประมงจากฐานข้อมูลเว็บไซต์ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานเกษตรอำเภอ/จังหวัด สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรจังหวัด สำนักงานประมง

2. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) และหรือสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด

3. การคัดเลือกวัตถุบัพทภัณฑ์ในแต่ละจังหวัดโดยพิจารณาจากการให้ข้อมูลซ้ำกันของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างน้อย 2 ใน 3 กลุ่ม

4. การศึกษาข้อมูลคุณค่าโภชนาการของวัตถุดิบจากฐานข้อมูลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพจากเอกสารเชิงวิชาการ เช่น รายงานการวิจัย บทความวิจัย บทความวิชาการ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด

พื้นที่ในการวิจัยประกอบด้วย 4 จังหวัด ซึ่งเป็นตัวแทนในแต่ละภูมิภาค โดยในแต่ละจังหวัดได้กำหนดพื้นที่สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณ ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 พื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาค	จังหวัด	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ข้อมูลเชิงปริมาณ
เหนือ	เชียงราย	อ.เมือง และ อ.เชียงแสน	อ.เมือง
ตะวันออกเฉียงเหนือ	หนองคาย	อ.เมือง อ.ศรีเชียงใหม่ และ อ.ท่าบ่อ	อ.เมือง
กลาง	เพชรบุรี	อ.เมือง อ.บ้านแหลม และ อ.บ้านลาด	อ.แก่งกระจาน
ใต้	สุราษฎร์ธานี	อ.เมือง อ.กาญจนดิษฐ์ และ อ.เกาะสมุย	อ.เกาะสมุย

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ผลโดยดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และหรือสัมภาษณ์กลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่มในพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด มาบันทึกรายละเอียด แล้วสรุปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) ร่วมกับข้อมูลเชิงวิชาการที่ได้จากเอกสารและฐานข้อมูลออนไลน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. นำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากการแจกแบบสอบถามมาตรวจสอบเพื่อคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ของการตอบ แล้วนำไปบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการประมวลผลข้อมูล

3. ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่

3.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ใช้เพื่อ

3.1.1 จัดลำดับของวัตถุดิบท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวชาวไทยสนใจรับประทานหากนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของแต่ละจังหวัดที่เป็นพื้นที่การวิจัย

3.1.2 อธิบายความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น

3.2 ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ใช้เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. กำหนดระดับคะแนนและการแปลความหมายคะแนนจากคะแนนเฉลี่ย ดังตารางที่ 3.4-3.5 โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5 - 1}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

ตารางที่ 3.4 การแปลความหมายระดับคะแนนและระดับคะแนนเฉลี่ยความสนใจต่อวัตถุดิบท้องถิ่น หากนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ระดับคะแนน	ระดับความสนใจ	ระดับคะแนนเฉลี่ย	ระดับความสนใจ
5	มากที่สุด	4.21 – 5.00	มากที่สุด
4	มาก	3.41 – 4.20	มาก
3	ปานกลาง	2.61 – 3.40	ปานกลาง
2	น้อย	1.81 – 2.60	น้อย
1	น้อยที่สุด	1.00 – 1.80	น้อยที่สุด

ตารางที่ 3.5 การแปลความหมายระดับคะแนนและระดับคะแนนเฉลี่ยความสำคัญของคุณค่า วัตถุดิบท้องถิ่น

ระดับคะแนน	ระดับความสำคัญ	ระดับคะแนนเฉลี่ย	ระดับความสำคัญ
5	มากที่สุด	4.21 – 5.00	มากที่สุด
4	มาก	3.41 – 4.20	มาก
3	ปานกลาง	2.61 – 3.40	ปานกลาง
2	น้อย	1.81 – 2.60	น้อย
1	น้อยที่สุด	1.00 – 1.80	น้อยที่สุด

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยในบทนี้คณะผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ ส่วนที่ 1 การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะนำไปสู่การพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพของโครงการวิจัยย่อยที่ 2 ต่อไป การนำเสนอจะจำแนกตามพื้นที่การวิจัย 4 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี และส่วนที่ 2 การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยนำเสนอในภาพรวมของทุกพื้นที่การวิจัย

การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแต่ละพื้นที่การวิจัย จะนำเสนอข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) การสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ พืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ (2) การคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยพิจารณาจากคุณค่าของวัตถุดิบ 3 ประการ คือ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม ดังนี้

1. การสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่น

คณะผู้วิจัยได้สำรวจรายการของวัตถุดิบท้องถิ่นโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของแต่ละพื้นที่วิจัย ซึ่งวัตถุดิบนั้นต้องสามารถพบได้ภายในพื้นที่ของท้องถิ่นนั้น ซึ่งอาจเป็นวัตถุดิบที่เป็นผลผลิตทางการเกษตร ปศุสัตว์ หรือประมง ที่คนในท้องถิ่นมีการเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หรือที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติ การนำเสนอผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นจะแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ พืช/ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ ทั้งนี้วัตถุดิบบางชนิดอาจพบได้เฉพาะถิ่นในขณะที่วัตถุดิบบางชนิดสามารถพบได้มากกว่าหนึ่งพื้นที่หรือหนึ่งภูมิภาค

จังหวัดเชียงราย

ผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย มีดังนี้

1) วัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นจังหวัดเชียงรายได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของล้านนาที่มีความเป็นเอกลักษณ์และแสดงถึงวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาเป็นเวลานาน

จากการสัมภาษณ์พบว่า วัตถุดิบท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายส่วนใหญ่จะเป็นประเภทพืชผัก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการปรุงอาหารที่มักจะมีผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบ และพืชผักบางชนิดแสดงถึงเอกลักษณ์ของความเป็นอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“*หาวยเป็นอาหารที่มีรสขม เป็นพืชที่มีมานานคนเฒ่าคนแก่ชอบขมๆ*” (ผู้ประกอบกรร
ธุรกิจอาหาร)

“นางลาว ลิงลาว ปูย่าตายายเอามาใส่แกงแคได้ ลวกกินกับน้ำพริก เอาไปผัด ... ใส่ มะแขว่นในลาบคั่ว ต้องใส่เพราะเป็นรสชาติต้นตำรับถ้าลาบคั่วไม่ใส่มะแขว่นก็จะไม่ใช่ของเหนือ ... ทางหวายหน่ออ่อนนำมาตำ ใส่แกงแค” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

“ผักหวานป่า ยอดอ่อนแกงใส่ปลาแห้ง ผัดใส่ไข่หรือหนึ่งกินกับน้ำพริก” (นักวิชาการ)

“ผักหวานปลาย่าง เป็นเมนูที่มีมานาน และก็มีแบบสั่งแต่แกงผักหวานเฉยๆ ไม่ใส่ หมู” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ผักที่ขาดไม่ได้คือผักปู้ย่า เพราะมีกลิ่นหอม ถ้ายำผักสดแล้วไม่มีผักปู้ย่าถือว่าไม่ใช่ ยำภาคเหนือ” (ชุมชน)

วัตถุดิบประเภทพืช/ผักโดยเฉพาะผักพื้นบ้านในเชียงรายถือว่ามีความหลากหลาย เป็นที่นิยมรับประทานของคนในท้องถิ่นมาเป็นเวลานาน บางชนิดพบได้ทุกฤดูกาลแต่บางชนิดถ้าจะ รับประทานให้ได้รสชาติอร่อยต้องรับประทานตามฤดูกาล วัตถุดิบบางอย่างที่นิยมทำเป็นเครื่องดื่ม ก็สามารถนำไปทำเป็นอาหารได้เช่นกัน ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“เชียงรายจะมีความหลากหลายทางพืชพรรณธัญญาหารของท้องถิ่น” (นักวิชาการ)

“แกงแคเป็นผักพื้นบ้านหมดเลย พวกผักจะมีขายทั่วไปและมีเป็นฤดูกาล ... ผักจินดา หรือเชียงดาเป็นราชินีผักทางภาคเหนือ ถ้าหน้าแล้งผักจินดากินแล้วอร่อย” (ผู้ประกอบการธุรกิจ อาหาร)

“หน้าหนาวผักปู้ย่าเยอะแต่จริงๆ แล้วก็หมดปี” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

“ผักหวานจะมีตลอด ... มีผักหวานป่าที่เขาปลูกขาย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ซาก็ซาอู่หลง ซาฮัสลัม ... นำมาทำเป็นเมนูใบชา เช่น หมูทอดใบชา ยำใบชา ยำสด ก็ได้ ทอดก็ได้” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

พืชผักหลายชนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพราะให้คุณค่าทางโภชนาการ บางชนิดเป็น สมุนไพรพื้นบ้านมีสรรพคุณเป็นยาช่วยบำรุงร่างกายหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางประการได้ ขึ้นอยู่กับว่านำส่วนใดของวัตถุดิบนั้นไปใช้ประโยชน์และด้วยวิธีการใด แต่บางชนิดหากรับประทานมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“น้ำผักบั้งแดงย่ำเองมันช่วยล้างพิษ ... ผักคาวตองนำรากของมันมาต้ม มันมี กลิ่นเหม็นเอามาไล่คาวเหม็นจนเหม็นมันช่วยล้างพิษ ... ผักผำ เป็นพืชน้ำเป็นอาหารที่มีคุณค่าทาง โปรตีน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ผักเชียงดา (จินดา) ถือได้ว่าเป็นราชินีผัก มีเบต้าแคโรทีนสูง ... ผักผำ มีแคลเซียม” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**ผักเชียงดา** จะช่วยลดน้ำตาลในเลือด ... ยำผักสดสารพัดผักเป็นยาสมนไพร อร่อย เพราะมีผักปุย่า” (นักวิชาการ)

“รสชาติของ**หางหวาย**จะขมกว่า ถึงจะขมแต่เพราะหวานเป็นลมขมเป็นยา” (ชุมชน)

“**ถั่วอินคา** มันเป็นโปรตีนคล้ายถั่ว กินแทนแบรินด์ซูปไก่สกัด ถ้าทานมากไปอาจมีเมื่มาๆ ... **กาบหอย** เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค แก้กึ่งบคอ บรรเทาอาการไอ ช่วยขับปัสสาวะ อาจมีแพ้บ้าง” (นักวิชาการ)

ผลไม้ท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายมีหลายชนิด แต่ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักโดยทั่วไป ได้แก่ สับปะรด ลิ้นจี่ ลำไย โดยเฉพาะสับปะรดพันธุ์นางแลที่ถือว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ที่จังหวัดเชียงราย นอกจากนี้ก็ยังมีผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย สตรอว์เบอร์รี่ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“**สับปะรดนางแล**เป็นของเชียงราย รสชาติของมันจะหวาน เป็นสินค้าที่ขึ้นชื่อประจำเชียงรายเพราะปลูกที่อื่นไม่หวาน กรอบ อร่อยเท่า ช่วงพฤษภาคมจะอร่อยที่สุด ... บ้านเราจะมีผลไม้พวก**ลิ้นจี่ ลำไย**” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**กล้วย**ของเชียงรายจะมีกล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ ... **สตรอว์เบอร์รี่**ของเชียงรายจะออกช้า” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**มะนัด** ปลูกมาตั้งแต่สมัยรุ่นพ่อรุ่นแม่ มีการเอามะนัดเป็นฐานรองรับเศรษฐกิจ ที่ขายตามข้างทางเป็นปัดตาเวียแต่ชอบบอกว่าปัดนางแล” (เกษตรกร)

ผลไม้ท้องถิ่นเหล่านี้นอกจากนิยมรับประทานผลสดแล้วยังสามารถนำไปปรุงเป็นอาหารคาวหวานได้ โดยผลไม้ที่ผ่านการแปรรูปจะเน้นเพื่อการจำหน่ายให้กับนักท่องเที่ยวมากกว่ารับประทานเองในครัวเรือน นอกจากนี้ส่วนประกอบอื่นๆ ของผลไม้ เช่น เมล็ด ราก ยังสามารถนำไปเป็นส่วนผสมของยารักษาโรคตามภูมิปัญญาท้องถิ่นได้

“นำมาแปรรูปเป็นคูกี้ ออบแห้ง ก็มีคุณค่าทางอาหารเหมือนเดิมไม่เสียไป มีแบบกวน มีคนเอามาทำเป็นเค้กสับปะรด แยม ... **ลิ้นจี่**จะเอามาแปรรูปเป็นแยม กวน และกระป๋อง **ลำไย**ก็จะนำมาอบแห้ง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**กล้วยไข่**ของเชียงรายเอามาแปรรูป กล้วยอบ กล้วยกวน กล้วยฉาบหวาน กล้วยตาก ... **สตรอว์เบอร์รี่** แปรรูปเป็นแยม ออบแห้ง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**สับปะรด**เอามาทำเป็นอาหาร เช่น ใส่ในแกงเผ็ดเป็ดย่าง ผัดเปรี้ยวหวาน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**ลำไย** เมล็ดข้างนอกก็เอาไปขายเพื่อใช้ต้มทำยาและทำเครื่องสำอางเนื่องจากมีสารลอกทานอยด์ เขาเอาไปทำวิจัยแล้วและนำไปทำเป็นยานวดแก้ปวด” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**มะนัต** รากเอาไปทำยา แก้วปลาสวะ โรคหอบหืด เหมือนใช้ล้างพิษ” (เกษตรกร)

สำหรับวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ที่พบในจังหวัดเชียงรายและคนในท้องถิ่นนิยมนำมารับประทานส่วนใหญ่จะเป็นประเภทปลาน้ำจืด และเป็นปลาเล็กมากกว่าปลาธรรมชาติ ปลาที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ปลาคังและปลาดุก ส่วนเนื้อสัตว์อื่น เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ก็มีนำมาประกอบอาหาร แต่คนในท้องถิ่นจะซื้อจากบริษัทในกลุ่มอุตสาหกรรมเกษตรและอาหาร เช่น เครือเจริญโภคภัณฑ์ เบทาโกร แทนการเลี้ยงหมูไก่ไว้รับประทานเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“แกงส้มปลา **ปลาคัง** ถ้าอยู่ในเชียงรายก็จะอร่อยที่สุดในบรรดาปลาหนังแข็ง ปลาเมืองก็ซื้อเหมือนปลาเล็ก **ปลาบึก**เลี้ยง เป็นตัวใหญ่มั่นน่ากิน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ปลานึ่งจะเป็นอาหารพื้นเมือง โดยจะชูในเรื่องของปลาเอามาหนึ่งหรือทอด ถ้าเป็นอ่อมปลา ใช้**ปลาช่อน ปลาดุก** เพราะรสชาติอร่อย ... ต้มยำ**ปลาคัง** ที่ใช้ปลาคังเพราะเป็นปลาที่ไม่คาว เขาจะเลี้ยงบริเวณแม่น้ำโขง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ปลาในเชียงรายที่เขานิยมกินกันเป็นปลาน้ำจืด เน้น**ปลานิล** ส่วน**ปลาคัง**ก็นิยม” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

“ใช้เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ซีพี เพราะในปัจจุบันไม่มีพื้นที่ในการเลี้ยงหมูด้วยปัจจัยของพื้นที่และกลิ่น ... ทางเชียงรายจะรับหมูจากทางบริษัทซีพี หรือเบทาโกร อาจมีการเลี้ยงหมูอยู่บ้างแต่ก็เป็นการเลี้ยงหมูส่งไปที่อื่น” (ชุมชน)

“ปัจจุบันไก่ที่ใช้เป็นไกซีพี ไก่ที่เลี้ยงเองลดลง ... ท้องถิ่นจะนิยมนทานปลา **ปลาแม่น้ำ** ปลากลางทุ่ง ที่ไม่ได้ผ่านการเลี้ยงหรือผ่านการปนเปื้อนเพื่อให้มันโตเร็ว” (นักวิชาการ)

สรุปรายชื่อวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายจากการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1. ประเภทพืช/ผัก ได้แก่ ชาอัสสัม ชาอู่หลง ถั่วอินคา นางลาว ผักคาวตอง ผักเชียงดา ผักปุย่า ผักแปม ผักหวานป่า ผักเหือด ผ่า หวาย
2. ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วย (กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยน้ำว่า) ลำไย ลิ้นจี่ สตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด (พันธุ์นางแล ภูแล ปัตตาเวีย)
3. ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาบึก ปลาคัง ปลาช่อน ปลาดุก ปลานิล

จังหวัดหนองคาย

ผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย มีดังนี้

1) วัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

พื้นที่หลายอำเภอของจังหวัดหนองคายติดกับแม่น้ำโขง ทำให้คนในท้องถิ่นมีอาชีพการทำประมงน้ำจืด มีทั้งการเลี้ยงปลาในบ่อดิน กระจก และ การจับปลาธรรมชาติจากในแม่น้ำโขง วัตถุดิบที่โดดเด่นของจังหวัดหนองคายที่แตกต่างจากอีก 3 จังหวัดพื้นที่การวิจัย คือ ปลาแม่น้ำโขง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“หนองคายที่เด่นกว่าจังหวัดอื่นก็พวกปลาน้ำโขง” (นักวิชาการ)

วัตถุดิบท้องถิ่นประเภทผักส่วนใหญ่จะเป็นผักพื้นบ้านที่คนในท้องถิ่นปลูกไว้เพื่อรับประทานในครัวเรือน ถ้านำไปปรุงเป็นเมนูของร้านอาหารก็จะเป็นคนในท้องถิ่นที่ส่งรับประทานมากกว่านักท่องเที่ยว บางชนิดก็มีสรรพคุณทางยาด้วย สำหรับมะเขือเทศจะมีการนำไปแปรรูปทั้งในกลุ่มชุมชนและโรงงานอุตสาหกรรม ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ผักที่ทำกินกับลาบของที่นี่เป็นผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ที่นี่ปลูก**ใบหูเสือ**ก็เป็นยา ... **ผักหวานบ้าน** ทำแกง ยำ น้ำมันหอย มันจะหายาก ... **เห็ดเผาะ** ทำแกงคั่ว อ่อม ไข่เจียว หมก” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**เครือหมาน้อย** ใบพืชเขียวๆ ปั่น ยำ เป็นวันๆ แล้วใส่น้ำตาลอ้อยกับกะทิ บางคนก็เอามาใส่ลาบ กินกับปลาร้าหรือปลาทุ ... หน่อไม้ ก็เป็นอาหารหลักของอีสาน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“มีพวก**ผักกะแยง หน่อไม้ ต้นเพกา**ใช้ได้ทั้งใบและลูก ดอกก็กินได้กับลาบ ต้นเพกา มีรสขม ต้านอนุมูลอิสระและเบาหวาน ... **หน่อหวาย**มาทำแกง **เห็ดกระด้าง** เกิดตามธรรมชาติบนขอนไม้ ส่วนมากเป็นคนอีสานที่จะสั่งกิน ... **เครือหมาน้อย** เป็นยา เอาใบมาคั้นมันจะเป็นวันกินสดได้ ทำอาหารก็ได้ ... **ใบหูเสือ** กินกับลาบหมู ถ้าใครไอเรื้อรังกินสดได้เลย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**มะเขือเทศ** ทำได้ตลอดมีแปรรูปเป็นมะเขือเทศเชื่อมแห้ง **มะเขือเทศราชินี**คนลาวจะชอบ คนในพื้นที่ก็ทาน” (นักวิชาการ)

“**มะเขือเทศ** เรามีส่งโรงงานและรับประทานสด เป็น**พันธุ์ราชินี**ลูกเล็กๆ ส่วนลูกใหญ่ๆ ก็เข้าโรงงานแปรรูปส่งไปต่างประเทศ” (นักวิชาการ)

ผลไม้ที่ปลูกกันมากของจังหวัดหนองคาย ได้แก่ สับปะรด (พันธุ์ปัตตาเวีย) มีการนำไปแปรรูปเป็นสับปะรดกวน และส่งโรงงานผลิตเป็นน้ำสับปะรด กลัวย่น้ำว่าก็มีการปลูกด้วยเช่นกัน ส่วนผลไม้อื่นๆ มีปริมาณไม่มากปลูกไว้เพื่อรับประทานเองหรือไปซื้อจากที่อื่นมาจำหน่าย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ตอนนี้นิยมปลูก**สับปะรด**เพราะมันอร่อยเป็น**พันธุ์ปัตตาเวีย**” (นักวิชาการ)

“ชุมชนนำไปทำเป็นสับประรดกวน ลูกหยีสับประรด ขายได้ตามสถานที่ท่องเที่ยว”
(นักวิชาการ)

“มีสับประรดและมีกล้วยน้ำว้า” (นักวิชาการ)

“**สับประรด** ปลูกมาหลายสิบปีแล้ว ทั้งภาคอีสานก็มีหนองคายและเลยที่ปลูกเยอะ นอกนั้นก็ไม่ค่อยมี แต่ที่นี่เป็นแบบปลูกบริเวณมากกว่า ส่วนผลผลิตไหนใช้ไม่ได้ก็เอาเข้าโรงงาน ... พวกมะขาม มะม่วงแก้ว ก็เอามาซ่อม มาดอง อันนี้จะไปซื้อมา” (นักวิชาการ)

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่นำไปปรุงเป็นอาหารที่มีความโดดเด่นมากสำหรับจังหวัดหนองคาย ได้แก่ เนื้อปลา แต่ปลาธรรมชาติที่ได้จากแม่น้ำโขงมีปริมาณไม่มากนักและมีราคาสูง ปลาธรรมชาติที่ร้านอาหารนำมาขายจะซื้อจากเรือของชาวบ้านที่จับปลาในแม่น้ำโขงเพื่อเลี้ยงชีพ ส่วนใหญ่เป็นการเลี้ยงปลาในบ่อและกระชัง ทำให้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“พวกปลาเป็นสัญลักษณ์ของอีสาน ... จะเอา**ปลาคัง**จากน้ำโขงที่ชาวบ้านมาขาย บางอย่างเป็นปลาลี้นง เช่น **ปลาบึก** เพราะมันหายาก **ปลาเผา**เป็นปลาน้ำโขง แต่**ปลาสวย**เป็นปลาที่เขาเลี้ยงในกระชังน้ำโขง ... ปลาแม่น้ำโขงแท้ๆ จะไม่คาว” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ปลาจะมี**ปลาแค้** **ปลานาง** เนื้ออร่อยแต่หายากมันเลี้ยงไม่ได้ **ปลาบึก** **ปลาคัง** **ปลายอน**” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ปลาแถวนี้ก็มี**ปลาเล่ง** **ปลานวลจันทร์** ใช้เยอะสุด โตเร็ว เลี้ยงง่าย ปลาเล่งเราจะเอาแคลเซียมจากมัน **ปลานิล**ก็เลี้ยงในกระชัง ... **ยี่สก**เป็นปลาที่รัฐมีนโยบายเป็นปลาประจำจังหวัด ... **ปลานิล** พยาธิน้อยที่สุด” (นักวิชาการ)

“ปลาแม่น้ำโขงของหนองคาย **ปลายี่สก** นำมาทำอาหารพวกปลา ต้มยำ ... **ปลาบึก** คนเลี้ยงเยอะเพื่อนำมากิน มีทั้งจำหน่ายและบริโภค” (นักวิชาการ)

“ปลาที่ใช้ทำปลาอบรมคว้นเป็น**ปลาเล่ง** ตระกูลเดียวกับกับ**ปลาจิ้น** มีทั้งปลาน้ำโขง และปลาเลี้ยงตามแหล่งน้ำ ปลาที่มีก้างเยอะเนื้อน้อยแต่เนื้อหวาน” (ชุมชน)

นอกจากวัตถุดิบประเภทปลาแล้ว จังหวัดหนองคายยังพบวัตถุดิบเนื้อสัตว์ประเภทอื่นด้วย แต่ปริมาณการเลี้ยงหรือหาได้ตามธรรมชาติยังมีไม่มากและไม่โดดเด่นเท่ากับปลา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“**กบ** นำมาทำอ่อมกบ ลูกอ๊อดหรือฮวก หายากถ้าไม่ใช่หน้ามันจะไม่มี” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

สรุปรายชื่อวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคายจากการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1. ประเภทพืช/ผัก ได้แก่ เครือหมาน้อย ผักกะแยง ผักเม็ก ผักหนาม ผักหวานบ้าน เพกา (ลิ้นฟ้า) มะเขือเทศ หน่อไม้ หวาย หูเสือ เห็ดกระด้าง เห็ดเผาะ
2. ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วยน้ำว่า สับปะรด (พันธุ์ปัตตาเวีย)
3. ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ กบนา ปลาคัง ปลาแค้ ปลาโจก ปลานวลจันทร์ ปลานาง ปลานิล ปลาน้ำจืด ปลาเผา ปลาเล่ง (ปลาจีน/ปลาเกล็ดเงิน) ปลายอน ปลายี่สก

จังหวัดเพชรบุรี

ผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

1) วัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

จังหวัดเพชรบุรี มีความอุดมสมบูรณ์ทั้งสภาพดินและแหล่งน้ำ ได้แก่ แม่น้ำเพชรบุรี จึงเหมาะกับการปลูกพืชต่างๆ ทำให้ผลผลิตที่ได้มีคุณภาพและมีปริมาณมาก และยังมีพื้นที่บางส่วนที่ติดทะเล คนในท้องถิ่นจึงมีอาชีพทั้งทำการเกษตรและการประมง จึงถือว่าจังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีความหลากหลายของวัตถุดิบท้องถิ่น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“กล้วยหอมของเรารสชาติจะดีกว่า คุณสมบัติเฉพาะ เช่น แหล่งภูมิศาสตร์ แหล่งน้ำ แม่น้ำเพชร อุณหภูมิเขตศูนย์สูตรไม่ต่ำกว่า 25 ถึง 35 องศา กล้วยจะชอบ” (นักวิชาการ)

“มะนาว เป็นสิ่งที่คนเพชรปลูกมากเป็นแหล่งเพราะดินเหมาะกับมะนาว ปลูกที่อื่นรสชาติจะไม่ดี ต้องปลูกที่บ้านลาดมันปลูกดีกว่าในเพชรบุรี” (เกษตรกร)

“ตาลโตนด มะนาว กล้วย ก็เป็นตัวเด่นของเพชรบุรีและก็อาหารทะเลของบ้านแหลมพวกปูม้า” (นักวิชาการ)

วัตถุดิบประเภทพืช/ผักของเพชรบุรี มีทั้งที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ปลูกเพื่อการค้า และปลูกเพื่ออนุรักษ์ไว้ พืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ ชะคราม สามารถนำไปทำอาหารได้หลากหลาย ส่วนที่ปลูกเพื่อการค้า เช่น มะนาวโดยเฉพาะพันธุ์แป้นรำไพนิยมปลูกกันมาก สำหรับตาลโตนดถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่เมื่อนึกถึงเพชรบุรีก็จะนึกถึงตาลโตนด มีการอนุรักษ์ไว้เพราะเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนเพชรบุรี ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ผักชะคราม ขึ้นตามนาเกลือ ไม่ต้องปลูกมันก็เพียงพอต่อการใช้... เอามาทำเมนูยำ คั่วกินกับน้ำพริก เอามาทำขนมก็เคยมีเอามากวนออก 3 รส” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ลูกตาล นำมาทำแกงคั่วหัวตาล หายากมีเป็นบางฤดู ... ใบชะครามเหมาะกับแกงคั่วปู ไข่เจียว หรือยำ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“พันธุ์ของมะนาวมีพันธุ์แป้นรำไพ มันเปรี้ยวอร่อยกว่าเพื่อน ของท่าทางจะสุดยอด มีแป้นบัวด้วย มะนาวเราเอามาทำเป็นมะนาวผง มะนาวยลลี่ มะนาวดอง ... ชะอม มีเอามาทำเป็นข้าวเกรียบขายให้กับนักท่องเที่ยว” (ชุมชน)

“มะนาว เป็นสิ่งที่คนเพชรปลูกมาก เอกลักษณ์คือแป้นรำไพ” (เกษตรกร)

ส่วนประกอบของพืชหรือไม้ผลบางชนิดนอกจากนำไปปรุงเป็นอาหารคาวหวานรับประทานแล้ว ยังนำให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยตามภูมิปัญญาชาวบ้านได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ชะคราม มีประโยชน์เรื่องลดความดัน เรื่องหัวใจ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ตาลโตนด เขาจะปลูกแบบหัวไร่ปลายนา มันเป็นวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ... โภชนาการ เขาบอกว่ากินน้ำตาลโตนดแล้วไม่เป็นเบาหวานเพราะมันบริสุทธิ์” (นักวิชาการ)

“จาวตาล ใช้ทำยารักษาโรคแก้โรคนิว แก้กโรคไหลย้อน และรักษาโรคเยื่อในถุงน้ำดีได้ ... เคยเอาตาลไปให้จุฬาฯ แยกส่วนประกอบเขาบอกว่าสารอาหารเยอะ เป็นน้ำตาลที่มีประโยชน์ มันมีสารต้านอนุมูลอิสระให้คุณประโยชน์ดีกว่ามะพร้าว” (เกษตรกร)

ผลไม้ท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป ได้แก่ ชมพู่ พันธุ์เพชรสายรุ้ง เป็นพันธุ์ที่มีการอนุรักษ์เพราะเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indications : GI) และเพชรบุรียังเป็นแหล่งปลูกกล้วยหอมทองเพื่อส่งออกและเป็นที่ต้องการของตลาดญี่ปุ่นมาเป็นเวลานาน ส่วนตลาดรายใหญ่ในประเทศไทยก็ส่งให้กับบริษัทซีพีสำหรับจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ 7-11 ทั่วประเทศ สับปะรด พันธุ์เพชรบุรีก็มีลักษณะเด่นแตกต่างจากพันธุ์อื่นคือสามารถฉีกตาออกได้ง่าย ส่วนผลไม้อื่นๆ ที่มีการปลูกในท้องถิ่น เช่น มะละกอ กระท้อน และละมุด แต่ปริมาณการปลูกยังไม่มากเท่ากับกล้วยหอมทอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“กล้วยหอมที่ส่งออกเป็นตัวเดียวกับที่ส่งไปเซเว่น ส่งไปญี่ปุ่น โตเกียว” (นักวิชาการ)

“สับปะรด มีพันธุ์เพชรบุรีสามารถดึงตาออกมาได้เป็นวงเหมือนขนุน ... ชมพู่ มีไม่กี่ร้อยไร่ มันน้อยคุณภาพมันดีแต่จำกัด เราก็นอนุรักษ์เพราะเป็น GI” (นักวิชาการ)

“ที่เพชรบุรีปลูกได้ทุกอย่าง ปลูกกล้วยหอม ลูกตาล ชมพู่เพชร” (นักวิชาการ)

“ชมพู่เพชรก็ตั้งแต่สมัย ร.4 สับทอดกันมาเป็นพืชท้องถิ่นพื้นที่ที่บรรพบุรุษให้ไว้ ... กล้วยหอม ช่วงตรุษจีนจะขายได้ราคาสูง ... ลูกตาลอ่อน ให้ลูกมารายได้ดี” (เกษตรกร)

“กระท้อน ขายร้านค้าทั่วไป เน้นคนทั่วไปมีคนในท้องถิ่นมาซื้อและขายต่อ ... กล้วยปลูกลงรวมกับมะนาว ... มะละกอพันธุ์ฮอลแลนด์ ตลาดต้องการสูง” (เกษตรกร)

เนื่องจากจังหวัดเพชรบุรีมีพื้นที่ติดชายทะเล ทำให้วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่คนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวนิยมบริโภคส่วนใหญ่ได้มาจากการทำประมง มีทั้งหอย ปู ปลา โดยเฉพาะปูม้า สำหรับปลาออกแล้วจะเป็นที่นิยมรับประทานของคนในท้องถิ่นมากกว่า ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“**หอยแครง หอยแมลงภู่** เป็นของพื้นบ้าน ... อาหารทะเล พวกปลา **ปูทะเลไข ปูม้า** เป็นหลัก ผักจำพวก**ปลาดุกทะเล** เมนูชายติมีปูม้านี้ **ปลากระพง** ... บ้านแหลม ชะอำ อาหารทะเลเยอะ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**หอยเสียบ** ของบ้านเราเอามาแกงคู่กับใบชะคราม แกงหอยเสียบ มันมีเป็นฤดูมีเยอะช่วงเดือนเมษายน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**ปลาดุกทะเล** หนึ่งจะกรุบๆ เพิ่มคอลลาเจน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**ปูม้า** จะใช้ของบ้านแหลม รสชาติหวาน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**ปลาออกแล้** ปลาที่เสียบไม่ว่ายอย่างเลยเรียกปลาไม้ ชายเป็นโลเยอะแยะชุมชนกินกันไม่เอาขึ้นโต๊ะ ตัวเล็กๆ ทอดกินได้ทั้งตัว ... ถ้าแกงกระจายก็ปลาในเขื่อนพวก**ปลานิล ปลาหมอ ปลาตะกรับ**คล้ายปลานิลแต่ตัวเล็กกว่า” (นักวิชาการ)

“ใช้วัตถุดิบจากทะเล **ปลา ปู กุ้ง** จับได้จากทะเล ... **ปลาออกกะแล้**เป็นของที่นี่” (นักวิชาการ)

“**หอยเสียบ** จะว่าไปก็เป็นของพื้นที่เหมือนกัน มันขึ้นตามโคลนแถวบ้านแหลม” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

สรุปรายชื่อวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีจากการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1. ประเภทพืช/ผัก ได้แก่ ชะคราม ตาลโตนด มะนาว (พันธุ์แป้นรำไพ)
2. ประเภทผลไม้ ได้แก่ กระท้อน กลัวยหอมทอง ชมพู (พันธุ์เพชรสายรุ้ง) มะละกอ (พันธุ์ฮอลแลนด์) ละมุด สับปะรด (พันธุ์เพชรบุรี)
3. ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้ง ปลากระพง ปลาดุกทะเล ปลานิล ปลาออกแล้ ปูทะเล ปูม้า หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยเสียบ

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีดังนี้

1) วัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

สุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่บางส่วนติดชายทะเลและมีพื้นที่ที่เป็นเกาะจำนวนมาก เช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน จึงเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีวัตถุดิบท้องถิ่นที่หลากหลาย ทั้งวัตถุดิบที่เป็นพืชผัก ผลไม้ และสัตว์ทะเล หลายชนิดมีความแตกต่างจากภาคอื่นๆ ของประเทศไทย

พืชผักที่คนในท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีนิยมรับประทานส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน โดยรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหาร ภาษาใต้เรียกว่า ผักเหนาะ ผักต่างๆ มีทั้งที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ บางชนิดเป็นสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ผักเฉพาะก็มีเยอะเหมือนกัน **ยอดเหลียง** นำมาผัดไข่ **ยอดหมูย** ผักที่เอามาเป็นเครื่องเคียง ถ้าไม่อนุรักษมันก็จะสูญเสียพันธุ์และปลูกยาก ... ใ้ยยอดอ่อนเพราะมันมัน สรรพคุณถ้าผู้สูงอายุที่เป็นลมบ่อยๆ ของพวกนี้จะช่วย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“พวกผักสมุนไพรที่คนทานกันกับขนมจีนก็จะมี **เล็บรอก** มันช่วยขับปัสสาวะ มันจะขึ้นตามธรรมชาติ คนนำมาปลูกเพราะมันจะสูญเสียพันธุ์ ... **สะตอ**เบา มันหวานมัน ... สะตอพื้นเมืองนิยมเอามาต้ม จะเอามาทานสด แangkี้ได้” (ชุมชน)

“พืชผักท้องถิ่นก็**สะตอ ผักเหลียง ... สำหรับซื้อที่ร้านก็มีแล้วแต่ช่วง** เมื่อก่อนคนไม่รู้จัก ... **เห็ดแครง** มันอร่อยเราแต่เขาไม่รู้จักรสชาติ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**สำหรับซื้อที่มันอยู่ในทะเล**เอามาต้ม ลวกสดๆ แล้วก็นำมายำกับน้ำพริกใส่หอยไม่นิยมเอาไปทำแกง ... **สะตอ**ก็มีหลายพันธุ์แต่สะตอขาวจะมีมาตลอดเม็ดจะเล็ก ส่วนสะตอดานเม็ดจะโต **ถุน และเผ็ด**” (ชุมชน)

“ผักทางใต้ **ใบมันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ สะตอ ... ยอดมะม่วง**เขาไม่นิยมมาผัดจะเน้นกินสดเพราะอร่อยกว่า วิตามินดีกว่า” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“**สำหรับซื้อ** คนในพื้นที่นิยมนำไปยำ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ถ้าหากเป็นผักก็จะเป็น**ใบมันปู** เป็นของพื้นบ้านช่วยต้านมะเร็ง **ใบเหลียง** มีวิตามินสูงมาก **ยอดมะพร้าว**และ**ยอดมะม่วงหิมพานต์**ดิบ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

ผลไม้ที่ปลูกในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีหลายชนิด แต่ที่เป็นที่รู้จักว่าเป็นผลไม้ของท้องถิ่น ได้แก่ เงาะ ทุเรียน มะพร้าว ลางสาด เป็นต้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“**มะพร้าว** มีแบบสมัยใหม่ ส่วนแบบเก่าตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษยังพอเหลือเรียกว่าพันธุ์พื้นเมือง หรือมะพร้าวไทย เนื้อจะมันและน้ำหวานกว่า ... รากของมันจะหวานช่วยเรื่องเลือดลมใช้หว่าด ยอดมะพร้าวก็เอามาบำรุงร่างกายให้กระฉับกระเฉง” (ชุมชน)

“ผลไม้**ทุเรียน ลองกอง มังคุด เงาะ** ปลูกในแต่ละพื้นที่” (เกษตรกร)

“**ลางสาด**ที่นี่ก็ไม่เหมือนที่อื่น ที่นี่ยางน้อย กลิ่นหอม” (นักวิชาการ)

“**ลางสาด**ของสุราษฎร์บนเกาะสมุย ที่นี่เริ่มต้นปลูกลางสาด จะกินสด ลูกใหญ่และขึ้นชื่อ **ทุเรียน**ก็มี” (ชุมชน)

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่พบในจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่จะเป็นประเภทสัตว์ทะเล มีทั้งกุ้ง หอย ปลา ปลาหมึก แต่ที่นิยมเลี้ยงและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว ได้แก่ หอยนางรม แหล่งเลี้ยงจำนวนมากอยู่ที่อำเภอกาญจนดิษฐ์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“กาญจนดิษฐ์ดีดทะเล มีหอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม เป็นแหล่งเลี้ยง”
(ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“แถวนี้มีหอยนางรม เป็นแหล่งที่ริเริ่มเลี้ยง ระบบนิเวศที่นี้ดีต่อการเลี้ยงหอยนางรม
ชาวบ้านนิยมเลี้ยง ... หอยแครงจะเด่นเรื่องรสชาติ ” (ชุมชน)

“ปลามะยงเขาจะทำกินส่วนหัว เนื้อเอามาทำเค็ม จะเจอแถบอันดามันเยอะ เป็น
ประมงน้ำตื้น” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ปลาที่นี้จะมีปลาเกล็ดขาว ปลาหางไก่กลุ่มเดียวกับปลาแมว ปลาทั่วไปจะเยอะ
สุดที่กาญจนดิษฐ์ที่แปรรูปเพราะมาจากทะเล ... หอยแมลงภู่ หอยแครง ติดชายฝั่งทะเลก็คนละแบบ
... ที่นี้มาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษรุ่นปู่ย่าที่ออกทะเลเป็นชาวประมงอยู่แล้ว” (ชุมชน)

“หอยเจาะ นิยมนำไปยำหรือกินสด เป็นอาหารท้องถิ่นสมัย” (นักวิชาการ)

“หอยเจาะ นำไปยำร่วมกับสาหร่ายข้อ ถ้าไม่มีก็ใช้หอยแครงแทนได้” (ชุมชน)

“ปลากระมงแก้มบาง สามารถทำอาหารได้ทุกชนิดแต่ค่อนข้างหายาก” (ผู้ประกอบการ
ธุรกิจอาหาร)

“ปลานกนางแอ่นหรือปลาบิน เอามาปิ้ง มีเป็นฤดูกาล” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

วัตถุดิบประเภทสัตว์ทะเลที่มีการเลี้ยงกันมาก ซึ่งสัตว์ทะเลบางชนิดก็พบได้บริเวณ
พื้นที่เกาะ เช่น วาย (หมึกสาย) บางชนิดเป็นอาหารท้องถิ่นบริโภคกันเฉพาะในพื้นที่เท่านั้นเพราะ
ปัจจุบันถือเป็นสัตว์คุ้มครอง ร้านอาหารในพื้นที่ยังนำมาปรุงเป็นเมนูท้องถิ่นได้ เช่น เห็ดหลุบ (สัตว์
ทะเลจำพวกดอกไม้ทะเล) เป็นอาหารท้องถิ่นของเกาะสมัย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“วาย เป็นตระกูลปลาหมึก หัวเล็กแต่ตัวยาว คนเขาจะรู้จักมันเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งของ
ชุมพรก็ไม่เหมือนเรา ... เห็ดหลุบ จะมีตามฤดูกาลซึ่งหายาก เป็นสัตว์คุ้มครองแต่ว่าพอมียูบ่าง คน
นิยม เป็นอาหารท้องถิ่นสมัยเลย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“ถ้าหากไปสมัยก็ต้องวายคั่ว” (นักวิชาการ)

สรุปรายชื่อวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีจากการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1. ประเภทพืช/ผัก ได้แก่ ผักหมูย ผักเหลียง มันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ เล็บรอก สะตอ
สาหร่ายข้อ เห็ดแครง
2. ประเภทผลไม้ ได้แก่ เงาะ ทุเรียน มะพร้าว มังคุด ลองกอง กล้วย
3. ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลากระมงแก้มบาง ปลาเกล็ดขาว ปลานกนางแอ่น (ปลาบิน)
ปลามะยง ปลาหางไก่ วาย (หมึกสาย) หอยแครง หอยเจาะ หอยนางรม หอยแมลงภู่

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในแต่ละพื้นที่การวิจัย พบว่า วัตถุประสงค์บางชนิดสามารถพบได้มากกว่าหนึ่งพื้นที่หรือภูมิภาค ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ที่พบ และเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ สามารถสรุปได้ 3 ปัจจัย ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของพืช/ผัก ผลไม้ สัตว์บก สัตว์น้ำ เช่น สภาพภูมิอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของน้ำและแร่ธาตุในดิน ฤดูกาล
2. สภาพเศรษฐกิจ เช่น ความต้องการของผู้จัดจำหน่ายและผู้ผลิตในเชิงการค้า ความต้องการของผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ความต้องการบริโภคของนักท่องเที่ยว
3. สภาพสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความนิยมบริโภคของคนในท้องถิ่น การประกอบอาชีพที่เป็นวิถีชีวิตดั้งเดิม นโยบายสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ

2. การคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

คณะผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นจากการกล่าวถึงซ้ำกันของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาและรวบรวมข้อมูลเพื่อพิจารณาคคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น และขั้นตอนที่ 3 การสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อวัตถุดิบท้องถิ่น เพื่อให้ได้ผลการคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความเหมาะสมในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การคัดเลือกวัตถุดิบจากการกล่าวถึงซ้ำกันของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ข้อมูลชนิดวัตถุดิบท้องถิ่นที่คณะผู้วิจัยรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มนักวิชาการ กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และกลุ่มชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน มีจำนวนหลายชนิด ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยจะคัดเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมที่จะนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยพิจารณาจากการกล่าวถึงวัตถุดิบชนิดนั้นซ้ำกันของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างน้อย 2 ใน 3 กลุ่ม ส่วนวัตถุดิบชนิดใดที่มีการกล่าวถึงของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพียงกลุ่มเดียว วัตถุดิบชนิดนั้นจะไม่ถูกนำไปดำเนินการต่อในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป ดังตารางที่ 4.1-4.4

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดเชียงราย

วัตถุดิบท้องถิ่นเชียงราย	นักวิชาการ	ผู้ประกอบการ ธุรกิจอาหาร	ชุมชน/เกษตรกร/ ปราชญ์ชาวบ้าน
ประเภทพืช/ผัก			
1. ชาอัสสัม		✓	✓
2. ชาอู่หลง		✓	
3. ถั่วอินคา			✓
4. นางลาว	✓		✓
5. ผักคาวตอง		✓	
6. ผักเชียงดา	✓	✓	✓
7. ผักบั้งแดง		✓	
8. ผักปวยล่า			✓
9. ผักหวานป่า	✓	✓	✓
10. ผักเหือด		✓	
11. ผำ		✓	
12. หวาย	✓	✓	✓
ประเภทผลไม้			
13. กล้วย		✓	
14. ลำไย		✓	
15. ลิ้นจี่		✓	
16. สตรอว์เบอร์รี่		✓	
17. สับปะรด (พันธุ์นางแล)	✓	✓	✓
ประเภทเนื้อสัตว์			
18. ปลาคัง	✓	✓	✓
19. ปลาช่อน		✓	
20. ปลาดุก		✓	
21. ปลานิล			✓
22. ปลาบึก		✓	

จากตารางที่ 4.1 จะได้ชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายที่มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงซ้ำกันอย่างน้อย 2 กลุ่ม จำนวน 7 ชนิด ได้แก่ ชาอัสสัม นางลาว ผักเชียงดา ผักหวานป่า หวาย สับปะรด (พันธุ์นางแล) และปลาคัง

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดหนองคาย

วัตถุดิบท้องถิ่นหนองคาย	นักวิชาการ	ผู้ประกอบการ ธุรกิจอาหาร	ชุมชน/เกษตรกร/ ปราชญ์ชาวบ้าน
ประเภทพืช/ผัก			
1. เครื่องหมายน้อย		✓	
2. ผักกะแยง		✓	
3. ผักเม็ก		✓	
4. ผักหวานบ้าน		✓	
5. เพกา		✓	
6. มะเขือเทศ (พันธุ์ราชินี)	✓		✓
7. หน่อไม้		✓	
8. หวาย		✓	
9. หูเสือ		✓	
10. เห็ดกระด้าง		✓	
11. เห็ดเผาะ		✓	
ประเภทผลไม้			
12. กล้วยน้ำว้า	✓		
13. สับปะรด (พันธุ์ปัตตาเวีย)	✓		✓
ประเภทเนื้อสัตว์			
14. กบนา		✓	
15. ปลาคัง		✓	
16. ปลาแค้	✓	✓	
17. ปลาโจก		✓	
18. ปลานวลจันทร์	✓		
19. ปลานาง		✓	
20. ปลานิล	✓		
21. ปลาบึก	✓	✓	✓
22. ปลาเผา	✓	✓	
23. ปลาเล่ง	✓		✓
24. ปลาอุย		✓	
25. ปลาอีสก	✓	✓	✓
26. ปลาสร้อย		✓	

จากตารางที่ 4.2 จะได้ชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคายที่มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงซ้ำกันอย่างน้อย 2 กลุ่ม จำนวน 8 ชนิด ได้แก่ เครื่องหมายน้อย มะเขือเทศ (พันธุ์ราชินี) สับปะรด (พันธุ์ปัตตาเวีย) ปลาแค้ ปลาบึก ปลาเผา ปลาเล่ง และปลาอีสก

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดเพชรบุรี

วัตถุดิบท้องถิ่นเพชรบุรี	นักวิชาการ	ผู้ประกอบการ ธุรกิจอาหาร	ชุมชน/เกษตรกร/ ปราชญ์ชาวบ้าน
ประเภทพืช/ผัก			
1. ชะคราม	✓	✓	✓
2. ตาลโตนด	✓	✓	✓
3. มะนาว (พันธุ์แป้นรำไพ)	✓	✓	✓
ประเภทผลไม้			
4. กระท้อน			✓
5. กล้วยหอมทอง	✓	✓	✓
6. ชมพู (พันธุ์เพชรสายรุ้ง)	✓	✓	✓
7. มะละกอ (พันธุ์ฮอลแลนด์)			✓
8. สับปะรด (พันธุ์เพชรบุรี)	✓		
ประเภทเนื้อสัตว์			
9. กุ้ง	✓		
10. ปลากะพง		✓	
11. ปลาดุกทะเล		✓	
12. ปลาตะกรับ	✓		
13. ปลานิล	✓		
14. ปลาหมอ	✓		
15. ปลาอกแล้	✓		✓
16. ปูทะเล		✓	
17. ปูม้า	✓	✓	✓
18. หอยแครง		✓	
19. หอยแมลงภู่		✓	
20. หอยเสียบ		✓	

จากตารางที่ 4.3 จะได้ชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีที่มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงซ้ำกันอย่างน้อย 2 กลุ่ม จำนวน 7 ชนิด ได้แก่ ชะคราม ตาลโตนด มะนาว (พันธุ์แป้นรำไพ) กล้วยหอมทอง ชมพู (พันธุ์เพชรสายรุ้ง) ปลาอกแล้ และปูม้า

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุดิบท้องถิ่นสุราษฎร์ธานี	นักวิชาการ	ผู้ประกอบการ ธุรกิจอาหาร	ชุมชน/เกษตรกร/ ปราชญ์ชาวบ้าน
ประเภทพืช/ผัก			
1. ผักหมุย		✓	
2. ผักเหลียง	✓	✓	✓
3. มันปู		✓	✓
4. ยอดมะม่วงหิมพานต์		✓	
5. เล็บรอก		✓	
6. สะตอ	✓	✓	✓
7. สาหร่ายช้อ	✓	✓	✓
8. เห็ดแครง		✓	
ประเภทผลไม้			
9. เงาะ			✓
10. ทุเรียน			✓
11. มะพร้าว		✓	
12. มังคุด			✓
13. ลองกอง			✓
14. ลางสาด	✓	✓	✓
ประเภทเนื้อสัตว์			
15. ปลากระมงแก้มบาง		✓	
16. ปลาเกล็ดขาว			✓
17. ปลานกนางแอ่น		✓	
18. ปลามะยง		✓	
19. ปลาหางไก่			✓
20. วาย (หมึกสาย)	✓	✓	✓
21. หอยแครง			✓
22. หอยเจาะ	✓		✓
23. หอยนางรม			✓
24. หอยแมลงภู่			✓

จากตารางที่ 4.4 จะได้ชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวถึงซ้ำกันอย่างน้อย 2 กลุ่ม จำนวน 7 ชนิด ได้แก่ ผักเหลียง มันปู สะตอ สาหร่ายช้อ ลางสาด วาย (หมึกสาย) และหอยเจาะ (หอยนางรมพันธุ์เล็ก)

การคัดเลือกข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี โดยพิจารณาจากการกล่าวถึงวัตถุดิบชนิดนั้นซ้ำกันของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างน้อย 2 ใน 3 กลุ่ม สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 4.5 ซึ่งคณะผู้วิจัยจะได้นำรายชื่อของวัตถุดิบท้องถิ่นเหล่านี้ไปพิจารณาเกี่ยวกับคุณค่าของวัตถุดิบต่อไปในขั้นตอนที่ 3

ตารางที่ 4.5 สรุปข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการคัดเลือกในขั้นตอนที่ 1 ของทั้ง 4 จังหวัด

เชียงราย	หนองคาย	เพชรบุรี	สุราษฎร์ธานี
ประเภทพืช/ผัก	ประเภทพืช/ผัก	ประเภทพืช/ผัก	ประเภทพืช/ผัก
1. ชาอัสสัม	1. มะเขือเทศ (ราชีนี)	1. ชะคราม	1. ผักเหลียง
2. นางลาว	ประเภทผลไม้	2. ตาลโตนด	2. มันปู
3. ผักเชียงดา	2. สับปะรด (ปัตตาเวีย)	3. มะนาว (แป้นรำไพ)	3. สะตอ
4. ผักหวานป่า	ประเภทเนื้อสัตว์	ประเภทผลไม้	4. สาหร่ายข้อ
5. หวาย	3. ปลาแค้	4. กล้วยหอมทอง	ประเภทผลไม้
ประเภทผลไม้	4. ปลาบึก	5. ชมพู่ (เพชรสายรุ้ง)	5. ลางสาด
6. สับปะรด (นางแล)	5. ปลาเผา	ประเภทเนื้อสัตว์	ประเภทเนื้อสัตว์
ประเภทเนื้อสัตว์	6. ปลาเล้ง	6. ปลาออกแล้	6. วาย (หมึกสาย)
7. ปลาคัง	7. ปลายี่สก	7. ปูม้า	7. หอยเจาะ (นางรมพันธุ์เล็ก)

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาและรวบรวมข้อมูลเพื่อพิจารณาจากคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น
 ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยจะคัดเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นโดยพิจารณาจากคุณค่าของวัตถุดิบใน 3 ลักษณะ ได้แก่ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต โดยใช้ข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญร่วมกับข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากการสืบค้นผ่านฐานข้อมูลต่างๆ เช่น คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย และคุณค่าทางโภชนาการในผลไม้ ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (www.inmu.mahidol.ac.th/thaifcd/home.php) ข้อมูลสถิติทางการเกษตรและการประมงของหน่วยงานภายในท้องถิ่น ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย บทความวิจัย บทความวิชาการ และหนังสือที่เกี่ยวข้อง มาประกอบการพิจารณาถึงความเหมาะสมของวัตถุดิบแต่ละชนิดด้วย ดังตารางที่ 4.6-4.9

ตารางที่ 4.6 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงราย

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
1. ชาอัสสัม	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกชารวมทั้งสิ้น 52,191 ไร่ ผลผลิตรวม 14,833 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย สารต้านอนุมูลอิสระประเภทฟลาโวนอยด์ สารคาเทชิน สารโพลีฟีนอล
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ชาอัสสัมเป็นพันธุ์ดั้งเดิมหรือเป็นชาพื้นเมืองที่นิยมปลูกกันมากทางภาคเหนือโดยเฉพาะจังหวัดเชียงรายมีพื้นที่ปลูกชามากที่สุดในประเทศไทย ผลิตภัณฑ์จากชากลุ่มนี้สามารถแปรรูปและมีส่วนแบ่งในตลาดโลกถึง 70 เปอร์เซ็นต์ เพราะเป็นชาออร์แกนิก โดยชาของเชียงรายได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ เมื่อปี 2553
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ชาอัสสัมนิยมนำไปทำชาฝรั่งและชาเมี่ยงที่ผ่านกระบวนการหมักดอง ในอดีตนิยมรับประทานเป็นของขบเคี้ยวหรืออมระหว่างการทำงาน ปัจจุบันมีการแปรรูปชาอัสสัมเป็นชาสำหรับชงดื่มด้วย การปลูกและการเก็บใบชาเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวไทยภูเขาทางภาคเหนือและยังสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน
2. นางลาว	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มีมีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย สารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นพืชพื้นบ้าน ดอกนางลาวมีศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดให้เป็นพืชเศรษฐกิจของชุมชนได้ โดยได้มีการเริ่มนำดอกนางลาวจากในพื้นที่ป่าธรรมชาติมาเพาะขยายพันธุ์เพื่อปลูกในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ทางการเกษตร เพื่อจำหน่ายในเชิงการค้าเพิ่มขึ้นในระยะสิบกว่าปีที่ผ่านมา แต่อาจยังมีปริมาณไม่มากนักเมื่อเทียบกับพืชพื้นบ้านชนิดอื่น
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ดอกนางลาวหรือลิลลาวเป็นที่นิยมรับประทานของผู้สูงอายุและกลุ่มวัยกลางคนในท้องถิ่นมากกว่ากลุ่มวัยรุ่น นิยมนำไปเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร เช่น แกงใส่ปลาแห้ง ใส่แกงแค จิ้มกับน้ำพริก ดั่งกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “มันจะขึ้นเอง ปู่ย่าตายายเอามาใส่แกงแคได้ ลวกกินกับน้ำพริก เอาไปผัด เป็นยาระบาย” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
3. ผักเชียงดา	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน และวิตามินซี ผักเชียงดายังมีสรรพคุณในการต้านโรคเบาหวานได้ โดยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความต้องการอินซูลินในผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวาน
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ นอกจากมีการนำผักเชียงดาไปปรุงเป็นอาหารจำหน่ายในร้านอาหารท้องถิ่นแล้ว ยังมีการนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ผักเชียงดาหรือผักจินดาได้ชื่อว่าเป็น ราชนิผักพื้นบ้านของภาคเหนือ โดยภาคเหนือถือเป็นแหล่งเพาะปลูกและมีการรับประทานกันอย่างแพร่หลายมาตั้งแต่สมัยโบราณ คนในท้องถิ่นนิยมนำยอดและใบอ่อนไปทำอาหาร เช่น แกงใส่ปลาแห้งหรือผัดใส่ไข่ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ผักเชียงดาเป็นราชนิผักทางภาคเหนือ ... เอาไปทำแกงใส่ปลาแห้ง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร) และ “มีรสขมแต่พอเอามาผัดใส่ไข่ก็จะไม่ขม” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
4. ผักหวานป่า	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีสอง วิตามินซี ผักหวานป่ายังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ปวดท้อง แก้อ่อนในกระหายน้ำ
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ผักหวานป่าสามารถสร้างรายได้เสริมได้จำนวนมากทำให้มีผู้นิยมปลูกผักหวานป่ากันมากขึ้น ปัจจุบันมีการปลูกผักหวานป่าในพื้นที่สวนลำไยเพื่อเก็บยอดจำหน่ายเป็นรายได้เสริม เช่น ในอำเภอเทิง โดยผักหวานป่าที่ปลูกในแปลงเกษตรสามารถสร้างรายได้เสริมได้มากกว่าการเก็บจากในป่าธรรมชาติมาจำหน่าย
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ผักหวานป่าเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามป่าธรรมชาติ เป็นผักที่มีรสชาติดหวานกรอบอร่อย จึงเป็นที่มาของชื่อผักหวานป่า ชาวบ้านนิยมเก็บยอดมาทำอาหารรับประทานมาเป็นเวลานาน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ยอดอ่อนแกงใส่ปลาแห้ง ผัดใส่ไข่หรือหนึ่งกินกับน้ำพริกก็ได้” (ปราชญ์ชาวบ้าน)

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
5. หวาย	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มี การสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ โดยหวายที่พบส่วนใหญ่เป็นหวายที่เกิดขึ้นในป่าธรรมชาติ อย่างไรก็ตามมีการปลูกหวายเพื่อการค้าเพิ่มขึ้นจากในอดีตแต่ยังอยู่ในจำนวนที่ไม่มากนัก</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ การปลูกหวายสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ปลูก เพราะนอกจากจะใช้หวายสดเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารแล้ว ยังมีการนำไปทำเป็นหวายเส้นเพื่อเป็นวัตถุดิบสำหรับงานหัตถกรรมประเภทเครื่องจักสาน</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต หวายนิยมนำมาทำอาหารท้องถิ่นของคนในภาคเหนือ เช่น แกงหวาย หน่ออ่อนนำมาทำเป็นตำทางหวาย ใส่เป็นผักในแกงแค เป็นพืชที่คนในท้องถิ่นบริโภคกันมานาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะนิยมรับประทานเพราะมีรสชาติขมช่วยลดอาการร้อนในกระหายน้ำได้ ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “หวายเป็นพืชพรรณที่มีมานาน เป็นอาหารที่มีรสขมคนเฒ่าคนแก่ชอบขมๆ” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร) และ “รสชาติของทางหวายจะขม ถึงจะขมแต่เพราะหวานเป็นลมขมเป็นยา” (ชุมชน)</p>
6. สับปะรด	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2557 มีพื้นที่เก็บเกี่ยวสับปะรด 10,323 ไร่ ผลผลิตรวม 31,236 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย ใยอาหาร โปแตสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ สับปะรดนางแลเป็นผลไม้ขึ้นชื่อและเป็นพืชเศรษฐกิจของเชียงราย สร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น แม้จะมีการนำไปปลูกในจังหวัดอื่นแต่รสชาติก็จะอร่อยไม่เหมือนกับปลูกที่เชียงราย โดยสับปะรดนางแลได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดเชียงรายเมื่อปี 2548 ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “เอาไปปลูกที่อื่นไม่หวาน กรอบ อร่อยเท่า” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต สับปะรดนางแลตั้งชื่อตามพื้นที่ที่มีผู้นำพันธุ์มาปลูกเป็นแห่งแรก ซึ่งก็คือที่ตำบลนางแลอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยสับปะรดได้มีการปรับตัวเข้ากับสภาพทางภูมิศาสตร์จนมีลักษณะคือเนื้อเป็นสีน้ำผึ้ง รสหวานฉ่ำ และกลิ่นหอม ต่อมาได้มีผู้นำพันธุ์ไปปลูกในพื้นที่ใกล้เคียงจนเป็นที่นิยมมาเป็นเวลานาน นอกจากบริโภคผลสดแล้วสับปะรดยังใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ตามภูมิปัญญาชาวบ้าน</p>

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>ตั้งคํากล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “บ้านป่าปลูกในครัวเรือน ปลูกมาตั้งแต่สมัยรุ่นพ่อรุ่นแม่ เมื่อก่อนเป็นอาชีพรองเดี๋ยวนี้เป็นอาชีพหลัก ... รากเอาไปทำยาแก้ปัสสาวะโรคหอบหืด เหมือนใช้ล้างพิษ เป็นการเรียนรู้วิถีชีวิตที่ต้องกลับมาใช้” (เกษตรกร)</p>
7. ปลาคัง	<p>ปริมาณผลผลิต จำนวนผู้ขึ้นทะเบียนผู้เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชนิดปลาคัง จำนวน 37 ราย และนอกจากปลาคังที่เลี้ยงในกระชังแล้วคนในท้องถิ่นยังสามารถจับปลาธรรมชาติได้ในแม่น้ำโขง ซึ่งยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นปลาน้ำจืดที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจสูง ถ้าเป็นปลาธรรมชาติสามารถพบได้ในแม่น้ำโขงและแหล่งน้ำขนาดใหญ่ของประเทศไทย ในปัจจุบันสามารถเพาะพันธุ์ปลาคังด้วยวิธีการผสมเทียมได้ จึงสามารถทดแทนปลาธรรมชาติที่มีจำนวนลดลงเนื่องจากใช้เวลาในการเจริญเติบโตนานได้</p> <p>ตั้งคํากล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ปลาธรรมชาติหายากและราคาแพง ส่วนมากเป็นปลาเลี้ยง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต คนในท้องถิ่นนิยมนำปลาคังไปทำเป็นต้มยำหรือแกงส้ม เพราะเป็นปลาที่ไม่เคี้ยว รสชาติอร่อย และนิยมรับประทานปลาแม่น้ำมากกว่าเพราะปลาเลี้ยงอาจจะได้รับสารปนเปื้อนที่ทำให้ปลาโตเร็ว</p> <p>ตั้งคํากล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “คนท้องถิ่นนิยมนำปลาแม่น้ำ ปลากลางทุ่งที่ไม่ได้ผ่านการเลี้ยงหรือการปนเปื้อนเพื่อให้มันโตเร็ว” (นักวิชาการ)</p>

ภาพวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายทั้ง 7 ชนิด ดังภาพที่ 4.1-4.7



ภาพที่ 4.1 ชาพันธุ์อัสสัม
ที่มา (สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 4.2 ดอกนางลาว
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.3 ผักเชียงดา
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.4 ผักหวานป่า
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.5 หวาย
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.6 สับปะรดพันธุ์นางแล
ที่มา (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559)



ภาพที่ 4.7 ปลาคัง
ที่มา (โชคภรณ์ประเสริฐฟาร์ม, ม.ป.ป.)

ตารางที่ 4.7 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคาย

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
1. มะเขือเทศ	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกมะเขือเทศจำนวน 2,245 ไร่ ผลผลิตรวม 8,295 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามิน เอ ไนอะซิน วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ มะเขือเทศเป็นหนึ่งในพืชเศรษฐกิจสำคัญของจังหวัดหนองคาย สร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น มีทั้งที่ปลูกเพื่อการบริโภคและส่งโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่ มะเขือเทศลูกใหญ่จะส่งโรงงานเพื่อแปรรูปเป็นน้ำมะเขือเทศและซอสมะเขือเทศ ส่วนมะเขือเทศลูกเล็กเป็นพันธุ์ราชินีชุมชนนิยมนำไปแปรรูปจำหน่าย ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “มะเขือเทศเรามีส่งโรงงานและรับประทานสดเป็นพันธุ์ราชินี ส่วนลูกใหญ่ๆ ก็เข้าโรงงานแปรรูปทำน้ำ ลักษณะส่งผลิตมากกว่าทำกินเอง ... เขาทำมะเขือเทศเชื่อมก็มีเอาพันธุ์มะเขือเทศราชินีลูกเล็กๆ เข้ามา ถ้านอกฤดูกาลต้องดูแลเป็นพิเศษถึงจะได้มาเชื่อม” (นักวิชาการ)
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต คนในท้องถิ่นปลูกมะเขือเทศกันมาเป็นเวลานานโดยเฉพาะที่อำเภอศรีเชียงใหม่ เพราะดินมีความอุดมสมบูรณ์ มีบางชุมชนที่นำไปแปรรูปเป็นมะเขือเทศเชื่อม เป็นที่นิยมของชาวลาวที่มาซื้อไปบริโภค ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “OTOP ชุมชน มีแปรรูปเป็นมะเขือเทศเชื่อมแห้ง ... มะเขือเทศราชินีคนลาวจะชอบ คนในพื้นที่ก็ทาน” (นักวิชาการ)
2. สับปะรด	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกสับปะรดจำนวน 6,499 ไร่ ผลผลิตรวม 19,414 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โยอาหาร โปแตสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ สับปะรดเป็นผลไม้ที่เป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้กับจังหวัดหนองคายมากกว่าผลไม้ชนิดอื่นๆ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีปลูกสับปะรดกันมากที่จังหวัดหนองคายและเลย พันธุ์ที่นิยมปลูก ได้แก่ พันธุ์ปัตตาเวีย โดยจำหน่ายในลักษณะผลสดมากกว่าการแปรรูป และมีส่งขายไปยังจังหวัดอื่นๆ ด้วย ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “สับปะรดเป็นพืชอุตสาหกรรมแต่ที่นี่เป็นแบบบริโภคมากกว่า ของเรา 80% เป็นผลสดวางตามแผงคนมารับไปขายตลาดผลสดลูกที่คนไม่กินก็เข้าโรงงานทำน้ำสับปะรด” (นักวิชาการ)

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต คนในท้องถิ่นโดยเฉพาะในอำเภอศรีเชียงใหม่ รัตนวาปี และโพธิ์ตาก มีอาชีพปลูกสับปะรดกันมาเป็นเวลานาน แม้ว่าปัจจุบันจะเปลี่ยนไปปลูกยางพารากันมากขึ้นแต่การปลูกสับปะรดก็ยังเป็นวิถีชีวิตหนึ่งของคนหนองคาย</p> <p>ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “สับปะรดปลูกที่หนองคายหลายสิบปีแล้วเมื่อก่อนพื้นที่สับปะรดเยอะ ... เป็นเกษตรกรรมมากกว่าอุตสาหกรรม” (นักวิชาการ)</p>
3. ปลาแค้	<p>ปริมาณผลผลิต ผลผลิตรวมประมาณ 100 ตันต่อปี</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นปลาแม่น้ำโขง ลำตัวใหญ่มีเนื้อนุ่ม นิยมนำมาใช้ประกอบอาหาร มีราคาค่อนข้างสูง เป็นปลาที่หายากใกล้สูญพันธุ์ มีรสชาติอร่อย</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต คนในท้องถิ่นรับประทานกันมานาน นิยมนำไปทำเป็นลาบปลาแค้ ลวกจิ้ม ผัดฉ่า ต้มยำ</p>
4. ปลาบึก	<p>ปริมาณผลผลิต ผลผลิตรวมประมาณ 400 ตันต่อปี</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ไนอะซิน กรดไขมันโอเมก้า 3</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ปลาบึกเป็นปลาแม่น้ำโขง ส่วนมากเป็นปลาเลี้ยง ใช้เวลาเลี้ยง 5-6 ปี ปลาบึกที่เป็นปลาธรรมชาติจะมีรสชาติอร่อยกว่าปลาเลี้ยง และหาได้ยากกว่าทำให้มีราคาแพงกว่า ในขณะที่ปลาเลี้ยงก็มีปริมาณไม่มากเพราะต้องใช้เวลาในการเลี้ยงนานกว่าจะได้ขนาดที่ต้องการเนื่องจากเป็นปลาที่มีขนาดใหญ่ ในจังหวัดหนองคายมีการเลี้ยงปลาบึกกันมากในอำเภอที่ติดกับแม่น้ำโขง เช่น อำเภอเมือง สังคม รัตนวาปี ศรีเชียงใหม่ ท่าบ่อ</p> <p>ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “อย่างปลาบึกเราก็บอกลูกค้าตรงๆ ว่าเป็นปลาเลี้ยง เพราะมันหายากถ้าจับจากธรรมชาติ รสชาติปลาเลี้ยงต่างจากธรรมชาติลูกค้าจะทราบเลย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร) และ “ปลาธรรมชาติมันอร่อย ถึงจะได้อายุ ปลาธรรมชาติมีราคาแพงกว่าปลาเลี้ยง” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นที่นิยมบริโภคของคนในท้องถิ่น โดยเฉพาะถ้าเป็นปลาธรรมชาติเพราะรสชาติอร่อย และยังเชื่อว่าหากได้รับประทานปลาบึกจะโชคดี</p>

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
5. ปลาเผา	ปริมาณผลผลิต ผลผลิตรวมประมาณ 300 ตันต่อปี
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ นิยมบริโภคทั่วไปในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื้อปลามีสีขาวและรสชาติดี ประเทศไทยมีการเลี้ยงปลาเผาเพื่อการบริโภคภายในประเทศและเพื่อการส่งออก โดยเฉพาะตลาดกลุ่มประเทศสหภาพยุโรปและสหรัฐอเมริกา
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นที่นิยมบริโภคของคนในท้องถิ่น สามารถปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลาย
6. ปลาเล่ง	ปริมาณผลผลิต ผลผลิตรวมประมาณ 400 ตันต่อปี
	คุณค่าด้านโภชนาการ ยังไม่มีข้อมูลเผยแพร่ข้อมูลอย่างเป็นทางการ แต่จากการสัมภาษณ์พบว่า เป็นปลาที่มีก้างเยอะถ้านำไปอบแห้งแล้วรับประทานจะทำให้ได้แคลเซียม ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ปลาก้างเยอะ เนื้อน้อยแต่เนื้อหวาน ตากแดดให้แห้งหรือใช้โรงอบ กินแล้วจะได้แคลเซียม” (ชุมชน)
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นปลาตระกูลเดียวกับปลาจีน เป็นปลาท้องถิ่น เลี้ยงกันทั่วไปในหนองคายแต่จำนวนไม่มากนัก นิยมนำไปทำเป็นปลาอบรมควันสำหรับเป็นอาหารทานเล่นหรือทานเป็นกับแกล้ม ต้นทุนในการเลี้ยงต่ำ มีอัตราการเจริญเติบโตเร็ว ส่วนใหญ่เลี้ยงเสริมไม่ได้เลี้ยงเป็นปลาหลัก ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “มีทั้งที่เลี้ยงเองและมีคนจับมาส่ง จับตามแถวหมู่บ้าน เป็นปลาธรรมชาติเลี้ยงเองก็มีราคาไม่ต่างกัน” (ชุมชน)
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพเลี้ยงปลา ใช้ปลาเล่งเป็นวัตถุดิบในการแปรรูปปลาอบรมควัน จึงเป็นการส่งเสริมอาชีพการเลี้ยงปลาของชาวบ้านในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง
7. ปลาเยี๊ยก	ปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีจำนวนปลาเยี๊ยกที่จับได้ทั้งหมด 666.2 ตันต่อปี
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นปลาท้องถิ่นที่นิยมเลี้ยงมากที่สุด ถ้าเป็นปลาแม่น้ำโขงจะมีราคาแพงมากกว่าปลาที่เลี้ยงในบ่อดิน ส่วนมากเลี้ยงกันที่อำเภอเมือง ท่าบ่อ และโพนพิสัย

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	คุณค่าของวัตถุประสงค์
	<p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นปลาประจำจังหวัดหนองคาย เพราะสถานีประมงน้ำจืดจังหวัดหนองคายเป็นแห่งแรกที่ประสบผลสำเร็จในการผสมเทียมปลายี่สก เป็นปลาท้องถิ่นที่นิยมเลี้ยงกันมากที่สุด เลี้ยงได้ทั้งในบ่อดินและในกระชัง</p> <p>ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ไม่ถือเป็นปลาทางธุรกิจแต่เป็นปลาประจำจังหวัด เลี้ยงในบ่อจะโตช้า ปลาแม่น้ำจะสดกว่า รสชาติหวานกว่า” (นักวิชาการ)</p>

ภาพวัตถุประสงค์ท้องถิ่นของจังหวัดหนองคายทั้ง 7 ชนิด ดังภาพที่ 4.8-4.14



ภาพที่ 4.8 มะเขือเทศราชินี
 ที่มา (หมอชาวบ้าน, 2552)



ภาพที่ 4.9 สับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย
 ที่มา (เทศโก้ โลตัส, 2560)



ภาพที่ 4.10 ปลาแค้
 ที่มา (บริษัท เทนเซ็นต์ จำกัด)



ภาพที่ 4.11 ปลาน้ำจืด
 ที่มา (กรมประมง, 2559)



ภาพที่ 4.12 ปลาเผาะ
 ที่มา (กรมประมง, 2559)



ภาพที่ 4.13 ปลาเล่ง
 ที่มา (กรมประมง, 2559)



ภาพที่ 4.14 ปลายี่สก
ที่มา (ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดหนองคาย, 2552)

ตารางที่ 4.8 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
1. ชะคราม	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ เนื่องจากชะครามเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณนาเกลือและป่าชายเลน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ไม่มีการปลูกเพื่อจำหน่ายเนื่องจากสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ แต่ร้านอาหารในท้องถิ่นมีการนำชะครามไปปรุงเป็นเมนูอาหารให้กับนักท่องเที่ยว
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นพืชที่หาได้ง่ายจากแหล่งธรรมชาติ คนท้องถิ่นนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารต่างๆ รับประทาน เช่น ลวกจิ้มน้ำพริก แกงส้มชะคราม ใส่ไข่เจียว เป็นต้น ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ชะครามทำไมยากเพราะมันขึ้นตามธรรมชาติกินมาตั้งแต่สมัยโบราณ ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรมากมันอร่อยในตัว” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
2. ตาลโตนด	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 366,027 ไร่ ผลผลิตรวม 101,156 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ (ลูกตาล) ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ อำเภอบ้านลาดมีการปลูกต้นตาลโตนดมากที่สุด ผลผลิตของตาลโตนดสามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ปลูกจำนวนมาก เช่น น้ำตาลโตนดแท้มีราคาที่สูงขึ้นจากในอดีตมาก นักท่องเที่ยวนิยมซื้อน้ำตาลโตนดและลูกตาลอ่อนไปรับประทาน

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ตอนที่เริ่มปลูกตาลแรกๆ ตอนนั้นน้ำตาล กิโลละ 20 บาท ต่อมาก็ขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบัน 120 บาท ถ้าเป็นน้ำตาลโตนดแท้ๆ ” (เกษตรกร) และ “ลูกตาลอ่อนขายได้ดี ให้ลูกมากขายได้ดี” (เกษตรกร)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต จังหวัดเพชรบุรีมีตาลโตนดมากที่สุดในประเทศไทยแต่ปัจจุบันมีจำนวนผู้ปลูกลดลง สาเหตุหนึ่งคือผู้ที่มีทักษะในการขึ้นต้นตาลเพื่อปาดน้ำตาลโตนดมีจำนวนน้อยลง ซึ่งตาลโตนดเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตของคนเพชรบุรีมาเป็นเวลานาน นำน้ำตาลโตนด และลูกตาลอ่อนไปเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารคาวหวาน เช่น ขนมหม้อแกง แกงคั่วหัวตาล ซึ่งถือเป็นอาหารท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี</p> <p>ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “หลังจากทำนาเขาก็จะมาทำตาลโตนด มัน เป็นวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ช่วยนี้เขาก็อนุรักษ์กันเพราะมันน้อยลง ” (นักวิชาการ) และ “คนเพชรใช้น้ำตาลโตนดมากกว่าน้ำตาลทรายทำทั้งอาหาร ขนม ... ลูกตาลอ่อนเอา ไปทำแกงคั่วหัวตาล จาวตาลเชื่อม” (เกษตรกร)</p>
3. มะนาว	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 42,030 ไร่ ผลผลิตรวม 64,601 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินซี</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ พันธุ์ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ พันธุ์แป้นรำไพ มีกลิ่นหอม รสชาติเปรี้ยวอร่อยกว่าพันธุ์อื่น ซึ่งที่อำเภอท่ายางมีพื้นที่ปลูกมะนาวมากที่สุด รองลงมาคือ อำเภอแก่งกระจาน เกษตรกรในพื้นที่มีรายได้หลักจากการจำหน่ายผลมะนาว และมะนาวยังได้รับการขึ้นทะเบียน สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดเพชรบุรีเมื่อปี 2551</p> <p>ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “มะนาวเพชรบุรีเยอะ เอกลักษณ์คือพันธุ์ แป้นรำไพ” (เกษตรกร) และ “มะนาวมีเยอะมาก ที่นี่เป็นกลไกควบคุมตลาดใหญ่ของ มะนาวทั่วทั้งประเทศ วัตถุประสงค์จากตลาดท่ายาง” (นักวิชาการ)</p>
4. กัลยหอมทอง	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 4,266 ไร่ ผลผลิตรวม 9,741 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นผลไม้ที่สร้างรายได้จำนวนมากให้กับเกษตรกรผู้ปลูก ปริมาณการปลูกกัลยหอมทองมีมากที่อำเภอบ้านลาดและท่ายาง รสชาติหวานพอดีและเนื้อแน่น เป็นผลจากความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรดินและน้ำจากแม่น้ำเพชร เกษตรกรส่วนใหญ่ปลูกเพื่อ</p>

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>ส่งออกไปตลาดประเทศญี่ปุ่น และส่งจำหน่ายให้กับเครือเจริญโภคภัณฑ์เพื่อจำหน่ายในร้านเซเว่น อีเลฟเว่น ประเทศไทย</p> <p>ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “กล้วยหอมที่ส่งออกปญี่ปุ่นที่โตเกี่ยวเป็นตัวเดียวกันกับที่ส่งไปเซเว่น ... กลิ่นและรสชาติแตกต่างจากฟิลิปปินส์ที่เปลือกแข็ง ของเรารสชาติจะดีกว่า รสชาติไม่หวานเกินไป เนื้อแน่น ส่งออกได้ตลอดแต่ปริมาณไม่มากพอ คนญี่ปุ่นต้องการกล้วยทั้งปี” (นักวิชาการ) และ “รายได้หลักจากการปลูกกล้วยซึ่งตลาดต้องการสูง” (เกษตรกร)</p>
5. ชมพู่	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 507 ไร่ ผลผลิตรวม 1,132 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โยอาอาหาร ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ชมพู่พันธุ์เพชรสายรุ้ง ได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดเพชรบุรี เมื่อปี 2551 ปลูกมากที่อำเภอเมืองและอำเภอยางชุมน้อย มีรสชาติหวาน กรอบ และมีราคาแพง เพราะมีปริมาณการปลูกน้อย เนื่องจากข้อจำกัดในด้านการดูแลคุณภาพ ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “พันธุ์เพชรสายรุ้งมันต้องดูแลมาก กิโลหนึ่ง 200-300 บาท ถ้าก็โลละร้อยไม่ใช่ของแท้” (นักวิชาการ)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต แม้ในปัจจุบันจะมีพื้นที่ปลูกชมพู่พันธุ์เพชรสายรุ้งประมาณ 500 ไร่ แต่เป็นผลไม้ท้องถิ่นที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้ เพราะมีการปลูกมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษและยังคงมีชื่อเสียงมาจนถึงปัจจุบัน ตั้งคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ชมพู่เพชรก็ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 สืบทอดกันมา เป็นผลไม้ท้องถิ่นที่บรรพบุรุษให้ไว้” (เกษตรกร)</p>
6. ปลาอกแล้	<p>ปริมาณผลผลิต ยังไม่มีมีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ แต่จากสถิติข้อมูลล่าสุดพบว่า ในปี 2556 มีปริมาณการจับปลาอกทะเลทั่วประเทศ จำนวน 60,441 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ โปรตีน</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นปลาที่คนในท้องถิ่นทำการประมงเพื่อยังชีพมากกว่าเพื่อการค้า มีการนำปลาอกแล้มาจำหน่ายในตลาดท้องถิ่น และแปรรูปเป็นปลาเค็มตากแห้งเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นปลาที่ได้จากประมงพื้นบ้านน้ำตื้น ของชาวบ้านตำบลหนองขนาน อำเภอเมืองและตำบลบ้านท่า อำเภอชะอำ เพื่อการบริโภคภายในครัวเรือนและของคนในท้องถิ่น</p>

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>โดยการเสียบไม้ปิ้งหรือย่าง จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปลาไม้</p> <p>ตั้งตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “คนในท้องถิ่นนิยมนำไปเสียบไม้ปิ้งหรือย่าง หรือนำไปทอดกินได้ทั้งตัวกินกับแกงส้ม ร้านอาหารไม่ได้นำไปทำขายให้นักท่องเที่ยว” (นักวิชาการ)</p>
7. ปูม้า	<p>ปริมาณผลผลิต ประมาณ 1,500-2,000 ตันต่อปี</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ปูม้าในจังหวัดเพชรบุรีพบมากที่อำเภอบ้านแหลม มีรสชาติหวานอร่อย นักท่องเที่ยวนิยมรับประทาน ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “เมนูขายดีก็มีปูม้านี้” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร) และ “เมนูขึ้นชื่ออย่างหลนปูม้า ปูจากบ้านแหลมรสชาติหวาน ลูกค้าบอกปูบ้านเรารสชาติดีกว่า” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต การออกเรือประมงเพื่อจับปูม้าจำหน่ายให้กับร้านอาหารถือเป็นวิถีชีวิตของชาวเรือประมงอวนปู แม้ว่าปัจจุบันจำนวนปูม้าตามธรรมชาติได้มีจำนวนลดลงแต่ก็ได้มีการจัดตั้งธนาคารปูม้าเพื่อปล่อยลูกปูม้าลงสู่ทะเลให้เติบโตตามธรรมชาติ นอกจากนี้ช่วยอนุรักษ์พันธุ์ปูม้าและเพิ่มปริมาณปูม้าในทะเลแล้ว ยังเป็นการช่วยส่งเสริมให้คนในท้องถิ่นประกอบอาชีพประมงได้ต่อไป ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ชาวบ้านตำบลหาดเจ้าสำราญและแหลมผักเบี้ย รวมกลุ่มกันจัดตั้งธนาคารปูม้าเพื่อแก้ปัญหาวิกฤตจำนวนปูม้าตามธรรมชาติลดลงในขณะที่จำนวนเรือประมงอวนปูเพิ่มขึ้น” (ชุมชน)</p>

ภาพวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรีทั้ง 7 ชนิด ดังภาพที่ 4.15-4.21



ภาพที่ 4.15 ชะคราม



ภาพที่ 4.16 ลูกตาล (ตาลโตนด)



ภาพที่ 4.17 มะนาวแป้นรำไพ



ภาพที่ 4.18 กล้วยหอมทอง



ภาพที่ 4.19 ชมพูเพชรสายรุ้ง
ที่มา (สำนักงานเกษตรจังหวัดเพชรบุรี, 2556)



ภาพที่ 4.20 ปลาอกล้ำ
ที่มา (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2559)



ภาพที่ 4.21 ปูม้า
ที่มา (ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งเพชรบุรี, 2555)

ตารางที่ 4.9 ข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
1. ผักเหลียง	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 106 ไร่ ผลผลิตรวม 43 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ปลูกเพื่อเก็บยอดและใบอ่อนจำหน่ายเป็นรายได้เสริมในครัวเรือนได้ หรือปลูกไว้ทำเป็นเมนูอาหารสำหรับร้านอาหารโดยไม่ต้องซื้อ ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “วัตถุดิบส่วนใหญ่ในร้านถ้าเป็นผักก็ปลูกเอง ปลูกไว้ 50 ตัน เลี้ยงง่ายปลูกง่าย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ผักเหลียงถือเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านของภาคใต้ นิยมนำไปผัดไข่ หรือทานสดกับน้ำพริก เป็นผักที่หารับประทานได้ทั่วไปในร้านอาหารของจังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดทางภาคใต้ ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “เป็นผักพื้นบ้าน เป็นเครื่องเคียง มีประโยชน์ต่อสุขภาพ” (ชุมชน) และ “ผักเหลียงเป็นพืชผักท้องถิ่น นิยมนำไปทำใบเหลียงผัดไข่” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
2. มันปู	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ยังไม่มีมีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบีสอง วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ปลูกเพื่อเก็บยอดและใบอ่อนจำหน่ายเป็นรายได้เสริมในครัวเรือนได้ หรือปลูกไว้ทำเป็นเมนูอาหารสำหรับร้านอาหารโดยไม่ต้องซื้อ
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นผักพื้นบ้านประจำภาคใต้ พบมากบริเวณชายป่า มีรสชาติหวานมัน จึงเป็นที่มาของชื่อ มันปู ใบมันปูเป็นที่นิยมรับประทานของคนในท้องถิ่นภาคใต้ ตั้งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “เป็นผักพื้นบ้าน เป็นเครื่องเคียงกับอาหาร” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
3. สะตอ	พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 1,883 ไร่ ผลผลิตรวม 4,017 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินซี แมกนีเซียม โฟลทาสเซียม เบต้าแคโรทีน
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นหนึ่งในพืชเศรษฐกิจของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
	<p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต สะตอถือเป็นพืชประจำถิ่นและเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ คนในท้องถิ่นนิยมบริโภค สามารถบริโภคได้ทั้งแบบสด นำไปปรุงเป็นอาหาร หรือนำไปดองเป็นการถนอมอาหารไว้สำหรับบริโภคในช่วงที่ผลผลิตสะตอสต่น้อย</p> <p>ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “สะตอพื้นเมืองคือสะตอป่า มันแข็ง ใหญ่ ฝืด และขม เขานิยมเอามาดอง สะตอจะเอามาทานสดหรือแกงก็ได้” (ชุมชน)</p>
4. สาหร่ายช่อ	<p>ปริมาณผลผลิต ยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ เนื่องจากเป็นพืชที่พบได้ในทะเล</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ไอโอดีน ทองแดง เหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม โพแทสเซียม สังกะสี โยอาหาร วิตามินบี เบต้าแคโรทีน</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นพืชที่คนในท้องถิ่นหาได้จากทะเลและนิยมนำไปรับประทานในครัวเรือนมากกว่า การหาเพื่อจำหน่ายเชิงการค้า</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต คนในท้องถิ่นนิยมนำไปปรุงเป็นย่ำสาหร่ายช่อ ซึ่งเป็นอาหารประจำถิ่นที่พบเห็นกันมากในเกาะสมุย</p> <p>ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “สาหร่ายช่อที่มันอยู่ในทะเลเอามายำ ลวก สดๆ แล้วก็นำมายำกับน้ำพริกใส่หอย ไม่นิยมนำเอาไปทำแกง” (ชุมชน)</p>
5. ลางสาต	<p>พื้นที่ปลูกและปริมาณผลผลิต ในปี 2558 มีพื้นที่ปลูกรวม 3,148 ไร่ ผลผลิตรวม 483 ตัน</p> <p>คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน</p> <p>คุณค่าด้านเศรษฐกิจ เป็นพืชเศรษฐกิจของอำเภอเกาะสมุย มีคุณสมบัติที่แตกต่างจากพันธุ์ที่ปลูกที่อื่นคือ มีกลิ่นหอม และมียางที่เปลือกน้อย</p> <p>ดั่งคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ลางสาตที่นี่ไม่เหมือนที่อื่น ที่นี้ยางน้อย กลิ่นหอม” (นักวิชาการ)</p> <p>คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นผลไม้พื้นถิ่นของเกาะสมุย พันธุ์ที่มีชื่อเสียงคือลางสาตลิปะน้อยซึ่งตั้งชื่อตามตำบลที่เป็นแหล่งเพาะปลูก</p>

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

วัตถุดิบ	คุณค่าของวัตถุดิบ
6. วาย (หมึกสาย)	ปริมาณผลผลิต ยังไม่มีการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติอย่างเป็นทางการ เนื่องจากเป็นสัตว์ที่พบได้ในทะเล ไม่มีการเพาะเลี้ยง
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และไนอะซิน
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ วายหรือหมึกสาย พบมากที่เกาะสมุย เกาะพะงัน และจังหวัดชุมพร ราคาแพงขึ้นอยู่กับฤดูกาล การจำหน่ายมีทั้งแบบสดและแบบตากแห้ง ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ถ้าเอามาตากแห้งก็กิโลละ 2,000 บาท ถ้าสดก็ประมาณ 400-500 บาท” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต เป็นอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของคนเกาะสมุย นิยมนำไปปรุงเป็นอาหารเมนู วายคั่วรับประทานกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายและยังสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “วายเป็นเมนูของทางภาคใต้ เยอะในสมุย” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร) และ “ที่อื่นก็พบวายได้แต่ที่สมุยจะนำมาทำแบบไม่แห้ง” (ชุมชน)
7. หอยเจาะ (หอยนางรมพันธุ์เล็ก)	พื้นที่เลี้ยงและปริมาณผลผลิต ในปี 2557 มีพื้นที่การเลี้ยงหอยนางรม 2,223 ไร่ ผลผลิตรวม 2,419 ตัน
	คุณค่าด้านโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน คอเลสเทอรอล ซิงค์ เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 12 วิตามินซี
	คุณค่าด้านเศรษฐกิจ หอยนางรมของจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว แหล่งที่มีการเลี้ยงหอยนางรมมากที่สุด คือ อำเภอกาญจนดิษฐ์ ส่วนหอยเจาะเป็นชื่อท้องถิ่นของหอยนางรมพันธุ์เล็กและมีราคาสูงกว่า
	คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต การเลี้ยงหอยนางรมเป็นอาชีพหรือวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นของอำเภอกาญจนดิษฐ์ และอำเภอไชยามาเป็นเวลานาน การเพาะเลี้ยงเป็นแบบอาศัยธรรมชาติ สำหรับหอยเจาะคนในท้องถิ่นเกาะสมุยนิยมรับประทานโดยนำไปใส่ไข่เจียว ยำ หรือดอง ตั้งค่างกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ชาวบ้านจะกินหอยนางรมแบบไม่ค่อยมีเครื่องเคียง จะเอามาลับๆ แล้วกินกับน้ำพริก เอามาทอดไข่ หรือเอามาผัด” (ชุมชน)

ภาพวัตถุบดท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีทั้ง 7 ชนิด ดังภาพที่ 4.22-4.28



ภาพที่ 4.22 ผักเหลียง
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.23 มันปู
ที่มา (วารากรสมุนไพโร, 2556)



ภาพที่ 4.24 สะตอ
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2548)



ภาพที่ 4.25 สาหร่ายข้อ
ที่มา (นิดดา หงส์วิวัฒน์, 2553)



ภาพที่ 4.26 ลางสาด



ภาพที่ 4.27 วาย



ภาพที่ 4.28 หอยเจาะ
ที่มา (ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดสุราษฎร์ธานี, 2554)

ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อวัตถุดิบท้องถิ่น

นำรายชื่อของวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้จากการพิจารณาคุณค่าทั้ง 3 ประการในขั้นตอนที่ 2 ไปจัดทำเป็นแบบสอบถาม เพื่อสำรวจความคิดเห็นกับนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 100 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามพื้นที่วิจัย ดังตารางที่ 4.10-4.13

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเชียงรายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย	\bar{x}	S.D.	อันดับ
1. ชาอัสสัม	4.22	.927	3
2. นางลาว	3.80	1.082	7
3. ผักเชียงดา	4.04	1.044	5
4. ผักหวานป่า	4.54	.809	1
5. หวาย	4.00	.942	6
6. สับปะรดนางแล	4.44	.880	2
7. ปลาคัง	4.16	.929	4

จากตารางที่ 4.10 พบว่า วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเชียงรายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ ผักหวานป่า ($\bar{x} = 4.54$) รองลงมา คือ สับปะรดนางแล ($\bar{x} = 4.44$) ชาอัสสัม ($\bar{x} = 4.22$) ปลาคัง ($\bar{x} = 4.16$) ผักเชียงดา ($\bar{x} = 4.04$) หวาย ($\bar{x} = 4.00$) และนางลาว ($\bar{x} = 3.80$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดหนองคายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดหนองคาย	\bar{x}	S.D.	อันดับ
1. มะเขือเทศราชินี	4.76	.429	6
2. สับปะรดปัตตาเวีย	4.64	.482	7
3. ปลาแค้	4.88	.327	5
4. ปลาบึก	4.96	.197	3
5. ปลาเผา	4.96	.197	3
6. ปลาเล้ง	4.98	.141	1
7. ปลายี่สก	4.98	.141	1

จากตารางที่ 4.11 พบว่า วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดหนองคายที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ อันดับแรกมี 2 ชนิด ได้แก่ ปลายี่สก ($\bar{x} = 4.98$) และปลาเล้ง ($\bar{x} = 4.98$) รองลงมาคือ ปลาบึก ($\bar{x} = 4.96$) และปลาเผา ($\bar{x} = 4.96$) ปลาแค้ ($\bar{x} = 4.88$) มะเขือเทศราชินี ($\bar{x} = 4.76$) และสับปะรดปัตตาเวีย ($\bar{x} = 4.64$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรี	\bar{x}	S.D.	อันดับ
1. ชะคราม	3.46	1.086	7
2. ตาลโตนด (ลูกตาล)	4.00	.921	4
3. มะนาวแป้นรำไพ	4.04	.875	2
4. กล้วยหอมทอง	3.94	1.108	5
5. ชมพู่เพชรสายรุ้ง	3.68	.863	6
6. ปลาอกแล้	4.04	1.063	3
7. ปูม้า	4.08	.981	1

จากตารางที่ 4.12 พบว่า วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ ปูม้า ($\bar{x} = 4.08$) รองลงมาคือ มะนาวแป้นรำไพ ($\bar{x} = 4.04$) ปลาอกแล้ ($\bar{x} = 4.04$) ตาลโตนด (ลูกตาล) ($\bar{x} = 4.00$) กล้วยหอมทอง ($\bar{x} = 3.94$) ชมพู่เพชรสายรุ้ง ($\bar{x} = 3.68$) และชะคราม ($\bar{x} = 3.46$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี	\bar{x}	S.D.	อันดับ
1. ผักเห็ดลิง	3.82	1.167	4
2. มันปู	3.50	1.106	6
3. สะตอ	3.84	1.412	3
4. สาหร่ายช้อ	3.44	1.175	7
5. ลางสาด	3.96	.984	2
6. วาย (หมึกสาย)	3.54	1.123	5
7. หอยเจาะ (หอยนางรมพันธุ์เล็ก)	4.18	.999	1

จากตารางที่ 4.13 พบว่า วัตถุดิบท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่นักท่องเที่ยวสนใจรับประทานหากนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ อันดับแรก ได้แก่ หอยเจาะ ($\bar{x} = 4.18$) รองลงมาคือ ลางสาด ($\bar{x} = 3.96$) สะตอ ($\bar{x} = 3.84$) ผักเห็ดลิง ($\bar{x} = 3.82$) วาย (หมึกสาย) ($\bar{x} = 3.54$) มันปู ($\bar{x} = 3.50$) และสาหร่ายช้อ ($\bar{x} = 3.44$) ตามลำดับ

การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับคั้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ คณะผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น (2) แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น

คณะผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในพื้นที่วิจัยทั้ง 4 จังหวัด มาวิเคราะห์ถึงคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น และส่วนที่ 2 การสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี โดยใช้แบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่นที่ส่งผลกระทบต่อทัศนใจรับประทานของนักท่องเที่ยว

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้แบ่งคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

คุณค่าด้านโภชนาการ

วัตถุดิบท้องถิ่นทั้งประเภทพืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ โดยปกติจะมีคุณค่าโภชนาการหรือสารอาหารพื้นฐานที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่แล้ว ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน นอกจากนี้แล้วบางส่วนของพืชผัก ผลไม้บางชนิด เช่น เปลือก เมล็ด ใบ ราก ยังมีสรรพคุณเป็นยาหรือมีฤทธิ์ทางชีวภาพที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกัน ต้านทานต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วยบางอย่าง ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย เป็นต้น ทั้งจากการนำมาบริโภคโดยตรงหรือผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ออกมาเป็นสารสกัดต่างๆ

วัตถุดิบท้องถิ่นแต่ละชนิดจะให้คุณค่าด้านโภชนาการในปริมาณที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับรูปแบบการบริโภคและวิธีการปรุง ถ้าเป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ (จังหวัดเชียงราย) จะนิยมนำไปปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงแคมีส่วนประกอบของผักหลายชนิด ภาคใต้ (จังหวัดสุราษฎร์ธานี) นิยมนำใบหรือยอดอ่อนของผักไปรับประทานสดเป็นผักเหนาะหรือผักเคียงกับอาหารที่มีรสชาติเผ็ด เช่น น้ำพริก ขนมหจิม มากกว่าการนำไปปรุงสุก การรับประทานวัตถุดิบประเภทพืชผักผลไม้ทำให้ร่างกายได้รับใยอาหารและสารอาหารประเภทวิตามินมาก ถ้าเป็นวัตถุดิบท้องถิ่นประเภทเนื้อสัตว์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (จังหวัดหนองคาย) จะมีความโดดเด่นเรื่องปลาน้ำจืดโดยเฉพาะปลาแม่น้ำโขง เช่น ปลาบึก ปลาเผา ปลาเยือก คนในท้องถิ่นนิยมนำวัตถุดิบเนื้อปลาไปปรุงอาหารประเภทลาปลา การรับประทานปลาทำให้ร่างกายจะได้รับโปรตีน ไขมัน และกรดไขมันโอเมก้า 3 ส่วนภาคกลาง (จังหวัดเพชรบุรี) จะมีวัตถุดิบท้องถิ่นจากทะเล เช่น ปูม้า ปลาอกแล้ จึงได้รับสารอาหารประเภทเหล็ก แคลเซียม โปรตีน เป็นต้น แม้ว่าวัตถุดิบที่รับประทานส่วนใหญ่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงปริมาณการบริโภคด้วย เพราะวัตถุดิบบางชนิดหากรับประทานมากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น ผักเม็ก มีสารออกซาเลตสูงอาจก่อให้เกิดโรคนิ่วได้ ควรรับประทานร่วมกับ

เนื้อสัตว์เพื่อให้ได้รับโปรตีนควบคู่ไปพร้อมกัน หรือหอยนางรม มีคุณค่าด้านโภชนาการสูงแต่ก็มีคอเลสเตอรอลสูงด้วยเช่นกัน

คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ในแต่ละพื้นที่จะมีทั้งวัตถุดิบที่คนในท้องถิ่นปลูกหรือเพาะเลี้ยงเพื่อเป็นอาชีพและสร้างรายได้หลักให้กับครัวเรือนและจังหวัดนั้นๆ โดยพิจารณาได้จากปริมาณการปลูกหรือเพาะเลี้ยงเพื่อจำหน่ายทั้งในเชิงเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม เช่น การปลูกมะนาว สะตอ สับปะรด การเลี้ยงปลา กระชัง การทำฟาร์มหอยนางรม เป็นต้น แม้กระทั่งพืชผักพื้นบ้านบางชนิดที่ในอดีตคนในท้องถิ่นหาได้จากในป่าธรรมชาติเพียงอย่างเดียว แต่เมื่อมีปริมาณความต้องการบริโภคเพิ่มมากขึ้นทั้งภายในและภายนอกท้องถิ่นทำให้ปัจจุบันกลายมาเป็นพืชผักที่สร้างรายได้เสริมให้ผู้ปลูกได้เป็นจำนวนมาก วัตถุดิบที่มีคุณค่าด้านเศรษฐกิจส่วนใหญ่จะมีนโยบายการส่งเสริมและกลไกการบริหารจัดการของภาครัฐเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งด้านการผลิตเพื่อจำหน่ายให้กับผู้บริโภคโดยไม่ผ่านการแปรรูปและการผลิตเพื่อเป็นวัตถุดิบนำเข้าสู่สำหรับโรงงานอุตสาหกรรมผลิตและแปรรูปต่อไป จึงทำให้สามารถพบพืชผักผลไม้ และสัตว์บางชนิดได้ในท้องถิ่นต่างๆ มากกว่าหนึ่งแห่งหรือหนึ่งภูมิภาค

แม้ว่าวัตถุดิบบางอย่างจะได้รับการส่งเสริมให้เป็นพืชหรือสัตว์เศรษฐกิจตามนโยบายของหน่วยงานภาครัฐในแต่ละพื้นที่ แต่ก็อาจมีความแตกต่างกันไปตามพันธุ์หรือคุณสมบัติเด่นของวัตถุดิบชนิดนั้น เช่น รสชาติ รูปร่าง หรือที่เรียกว่าลักษณะเฉพาะถิ่น ซึ่งปัจจัยด้านการเป็นแหล่งกำเนิดจะช่วยส่งเสริมให้วัตถุดิบท้องถิ่นชนิดนั้นเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมนจากผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น การขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indications หรือ GI) กับกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ แสดงให้รู้ว่าวัตถุดิบพันธุ์ดังกล่าวมีแหล่งกำเนิดดั้งเดิมจากตำบล อำเภอ หรือจังหวัดใด เช่น สับปะรดพันธุ์นางแล มีแหล่งกำเนิดที่ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ชมพู่พันธุ์เพชรสายรุ้ง มีแหล่งกำเนิดที่จังหวัดเพชรบุรี เป็นต้น

วัตถุดิบท้องถิ่นบางชนิดนอกจากมีคุณค่าด้านเศรษฐกิจจากการปลูก ผลิต และจำหน่ายในภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมอาหารโดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดคุณค่าทางเศรษฐกิจทางอ้อมผ่านการเชื่อมโยงกับภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว โดยเป็นวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและเป็นที่ต้องการบริโภคของนักท่องเที่ยวเมื่อเดินทางไปท่องเที่ยวในพื้นที่นั้นๆ เช่น ปูม้า หอยนางรม เป็นหนึ่งในวัตถุดิบทางทะเลที่นักท่องเที่ยวนิยมบริโภคในร้านอาหารทะเลท้องถิ่น ไร้ชาหลายแห่งในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดอื่นทางภาคเหนือ ปัจจุบันได้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจเรียนรู้ขั้นตอนการปลูกและเก็บใบชาด้วยเช่นกัน ส่วนปลาน้ำโขงที่เป็นปลาธรรมชาตินั้นในปัจจุบันหาได้ค่อนข้างยากและมีราคาสูง ถ้าร้านอาหารร้านใดสามารถรับซื้อจากเรือประมงในท้องถิ่นได้ก็ยังคงเป็นที่ต้องการรับประทานของนักท่องเที่ยว

คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต

วัตถุดิบบางชนิดอาจไม่มีข้อมูลเชิงวิชาการที่ระบุถึงคุณค่าทางโภชนาการอย่างชัดเจนและแพร่หลาย แต่เป็นวัตถุดิบที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกันมาเป็นเวลานานตั้งแต่บรรพบุรุษโดยไม่พบว่ามีอันตรายต่อร่างกาย สิ่งนี้ถือเป็นวิถีชีวิตและภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น ดอกนางลาว ซึ่งเป็นพืชพื้นบ้านของทางภาคเหนือพบได้ในป่าธรรมชาติแต่ในปัจจุบันได้มีการ

นำมาขยายพันธุ์ปลูกในพื้นที่สวนหรือในครัวเรือนมากขึ้น นิยมนำไปใส่แกงแค แกงใส่ปลาแห้ง ลวกรับประทานกับน้ำพริก หวาย นอกจากใช้ในการผลิตเครื่องมือเครื่องใช้หรือของตกแต่งบ้านแล้วคนในท้องถิ่นทางภาคเหนือและภาคอื่นบางจังหวัดใช้เป็นพืชอาหารรับประทานได้ เช่น ใส่แกงแค ตำหยา ผักพื้นบ้านเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวล้านนาที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ชะคราม เป็นพืชล้มลุกที่เติบโตบริเวณนาเกลือ ชายฝั่งทะเล และป่าชายเลนที่มีน้ำเค็ม คนในท้องถิ่นภาคกลาง เช่น จังหวัดเพชรบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม นิยมนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงคั่ว แกงส้ม ต้มจืดน้ำพริก ใส่ไข่เจียว รับประทานกันในครัวเรือนและในร้านอาหารท้องถิ่นบางแห่ง คนในท้องถิ่นไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินซื้อเพราะสามารถหาเก็บใบชะครามได้ตามธรรมชาติ

สัตว์ทะเลบางชนิดที่นิยมบริโภคกันเฉพาะคนในท้องถิ่น เช่น เห็ดหลุม แม้ว่าในปัจจุบันจะเป็นสัตว์คุ้มครองห้ามไม่ให้มีการซื้อขายเพื่อการค้าโดยตรง แต่ในบางพื้นที่ เช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี และในจังหวัดชุมพร ยังสามารถพบการนำเห็ดหลุมมาปรุงเป็นแกงคั่วซึ่งถือเป็นอาหารท้องถิ่นของคนในเกาะสมุยที่ยังมีจำหน่ายในร้านอาหารท้องถิ่นบางแห่ง หรือปลาอกแล้ ที่ได้จากการทำประมงพื้นบ้านน้ำตื้นของคนในท้องถิ่นเพชรบุรี ที่นิยมนำมาเสียบไม้ปิ้ง ย่าง หรือตากแห้งจำหน่ายในตลาดท้องถิ่นมากกว่าการนำไปประกอบอาหารจำหน่ายในภัตตาคารร้านอาหาร วัตถุประสงค์ท้องถิ่นเหล่านี้ถ้าจะพิจารณาถึงมูลค่าที่เป็นตัวเงินแล้วอาจไม่สามารถเทียบได้กับวัตถุประสงค์อื่นๆ เพราะไม่ได้สร้างรายได้หลักให้กับคนในท้องถิ่นหรือส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจในพื้นที่เท่าใดนัก แต่เป็นอาชีพดั้งเดิมที่คนในท้องถิ่นทำกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการประกอบอาชีพในลักษณะของวิถีชีวิตพื้นบ้านเพื่อการยังชีพในครัวเรือนมากกว่าเพื่อการค้าเป็นหลัก

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อความสำคัญของคุณค่าวัตถุประสงค์ท้องถิ่น

คณะผู้วิจัยทำการสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 100 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของคุณค่าวัตถุประสงค์ท้องถิ่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทานของนักท่องเที่ยว ดังตารางที่ 4.14-4.15

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของนักท่องเที่ยวจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยว	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	169	42.25
- หญิง	231	57.75
2. อายุ		
- 15 – 24 ปี	76	19.00
- 25 – 34 ปี	103	25.75
- 35 – 44 ปี	104	26.00
- 45 – 54 ปี	73	18.25
- 55 ปีขึ้นไป	44	11.00

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยว	จำนวน	ร้อยละ
3. ระดับการศึกษา		
- ต่ำกว่าปริญญาตรี	177	44.25
- ปริญญาตรี	194	48.50
- สูงกว่าปริญญาตรี	29	7.25
4. อาชีพ		
- ผู้ประกอบการธุรกิจ/ผู้จัดการ	40	10.00
- ผู้ประกอบวิชาชีพ	50	12.50
- พนักงานบริษัท	58	14.50
- พนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า	63	15.75
- ผู้ประกอบอาชีพงานพื้นฐาน (รับจ้างทั่วไป/ลูกจ้าง)	50	12.50
- รับราชการ	49	12.25
- นักเรียน/นักศึกษา	43	10.75
- เกษียณอายุ/ไม่ได้ประกอบอาชีพ	47	11.75

จากตารางที่ 4.14 พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 มีอายุระหว่าง 35-44 ปี และ 25-34 ปี ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 และจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 25.75 ตามลำดับ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 48.50 และประกอบอาชีพพนักงานบริการและผู้จำหน่ายสินค้า จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของคุณค่าวัตถุบึงท้องถิ่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทานของนักท่องเที่ยว

คุณค่าของวัตถุบึงท้องถิ่น	ระดับความสำคัญ			
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	อันดับ
1. ด้านโภชนาการหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.32	.737	มากที่สุด	1
2. ด้านความเป็นที่นิยมบริโภค	3.90	.759	มาก	4
3. ด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนท้องถิ่น	3.96	.803	มาก	3
4. ด้านการหารับประทานได้ยาก	3.80	.876	มาก	5
5. ด้านเศรษฐกิจและการสร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น	4.10	.732	มาก	2

จากตารางที่ 4.15 พบว่า นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับคุณค่าของวัตถุบึงท้องถิ่นในระดับมากที่สุด ในด้านโภชนาการหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ ($\bar{x} = 4.32$) และให้ความสำคัญกับคุณค่าของวัตถุบึงท้องถิ่นในระดับมาก ในด้านเศรษฐกิจและการสร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น ($\bar{x} = 4.10$)

รองลงมาคือ ด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนท้องถิ่น ($\bar{x} = 3.96$) ด้านความเป็นที่นิยมบริโภค ($\bar{x} = 3.90$) และด้านการหารับประทานได้ยาก ($\bar{x} = 3.80$) ตามลำดับ จากคะแนนเฉลี่ยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าในการตัดสินใจเลือกบริโภควัตถุดิบท้องถิ่นชนิดใดนั้น นักท่องเที่ยวพิจารณาหรือให้ความสำคัญกับโภชนาการหรือประโยชน์ต่อสุขภาพมากเป็นอันดับแรก

2. แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ที่เกิดขึ้นจากการเพาะปลูก เพาะเลี้ยงของคนในพื้นที่หรือแม้แต่ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ล้วนแต่มีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์ในแง่ของการดำเนินชีวิต ทั้งเพื่อเป็นอาหารรับประทานในครัวเรือน เพื่อการค้าขายสร้างอาชีพสร้างรายได้ และเพื่อแสดงถึงวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตของคนที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งในงานวิจัยนี้คณะผู้วิจัยจะได้นำเสนอถึงแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยมีความสอดคล้องกับสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทานของนักท่องเที่ยว 3 อันดับแรก ดังตารางที่ 4.15 ดังนี้

1. การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ

การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งในรูปแบบของเมนูอาหารหรือในรูปแบบของขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่เคยมีการผลิตหรือจัดจำหน่ายโดยผู้ผลิตรายอื่น เป็นการดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยว สร้างความแตกต่างและหลากหลายให้กับผลิตภัณฑ์ที่จำหน่าย สามารถผสมผสานความเป็นท้องถิ่นให้เข้ากับกระแสของการดูแลสุขภาพผ่านผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นทางเลือกใหม่สำหรับนักท่องเที่ยวในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่ผลิตจากวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวไปเยือน หรือใช้เป็นของฝากของที่ระลึกทางการท่องเที่ยวได้ ทั้งนี้ในการนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคจะได้รับด้วยว่ามีปริมาณมากน้อยเพียงใด มีความเหมาะสมที่จะรับประทานในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปได้ เช่น ไม่มีกลิ่นคาว ไม่มีกลิ่นฉุน สามารถรับรู้กลิ่นหรือรสชาติของวัตถุดิบท้องถิ่นชนิดนั้นได้ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคว่ามีรสสัมผัสของพืชผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ชนิดนั้นจริง ทั้งนี้ตัววัตถุดิบนั้นจะต้องมีความสะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภค โดยเฉพาะถ้าต้องการนำเสนอผลิตภัณฑ์อาหารให้กับนักท่องเที่ยวที่ไม่เคยรับประทานหรือไม่คุ้นเคยกับรสชาติของวัตถุดิบท้องถิ่นนั้นมาก่อน ควรผลิตให้ออกมาในรูปแบบและรสชาติที่คนทั่วไปสามารถรับประทานได้ในทุกระดับช่วงอายุ เช่น ผลิตเป็นขนมขบเคี้ยว (Snack) หรือเป็นอาหารประยุกต์แบบฟิวชั่น เพราะถ้าเป็นรสชาติแบบดั้งเดิมหรือรสชาติที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานอาจไม่ได้รับการตอบรับที่ดี รวมทั้งต้องให้ข้อมูลกับผู้บริโภคเกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการที่จะได้รับอย่างชัดเจนด้วย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ถ้าเอาไปทำเป็นอาหารสุขภาพพวกผักหรือปลาก็ต้องทำให้ทานได้กับชีวิตจริง ... ถ้านักท่องเที่ยวต้องเป็นอาหารแบบสากลที่เขากินได้ ถ้าที่บ้านจะไม่ได้เลยแต่วัตถุดิบเราใช้ที่บ้านได้”
(นักวิชาการ)

2. การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านเศรษฐกิจ

การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยการส่งเสริมให้นำวัตถุดิบท้องถิ่นไปแปรรูปในรูปแบบต่างๆ เช่น น้ามะนาว สับปะรด ไปทำเป็นซอส น้ำสลัดครีม เพื่อสร้างรายได้ให้กับทั้งผู้ปลูก ผู้เลี้ยง และผู้จำหน่าย วัตถุดิบท้องถิ่นที่สร้างรายได้ให้กับผู้ปลูกหรือผู้เลี้ยงส่วนใหญ่เป็นรายได้จากการจำหน่ายแบบที่ไม่ได้มีการนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น การปลูกผักหวานป่า ผักเหลียง เพื่อเก็บยอดหรือใบอ่อนจำหน่าย การเลี้ยงปลา เลี้ยงหอย เน้นการจำหน่ายเพื่อนำไปปรุงเป็นอาหารในครัวเรือนหรือจำหน่ายให้กับร้านอาหาร จึงควรมีการส่งเสริมให้มีการแปรรูปวัตถุดิบทั้งในระดับวิสาหกิจชุมชนหรือระดับอุตสาหกรรม เป็นการสร้างทั้งมูลค่าเพิ่มและสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่น ก่อให้เกิดรายได้ให้กับชุมชนในท้องถิ่นได้มากขึ้น ซึ่งชุมชนและผู้ประกอบการธุรกิจอาหารจำเป็นต้องได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าโภชนาการหรือสารสำคัญต่างๆ ที่มีอยู่ในวัตถุดิบท้องถิ่น ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการผลิตและการส่งเสริมการตลาดให้กับผลิตภัณฑ์แปรรูปนั้น ซึ่งหน่วยงานภาครัฐและสถาบันการศึกษาในท้องถิ่นจะต้องร่วมกันวางแผนการพัฒนากระบวนการตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ เพราะถ้ามีการแปรรูปวัตถุดิบท้องถิ่นให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพแล้วแต่ไม่มีช่องทางในการจำหน่าย หรือถ้าผลิตภัณฑ์เป็นที่ต้องการของตลาดแต่ปริมาณวัตถุดิบที่จะนำมาผลิตไม่เพียงพอก็จะทำให้สูญเสียโอกาสทางการตลาดได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“เน้นเรื่องวัตถุดิบต้องสกรีนเน้นชุมชน ไม่ใช่อะไรก็ได้ ได้อุดหนุนชุมชน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“นำปลามาแปรรูปเป็นปลาตากแห้ง ปลาอบ ปลาแห้ง เน้นกินเล่นหรือกับแกงส้ม ... ปลาที่ทำรายได้จำนวนมากให้หนองคายแต่ผลิตภัณฑ์จากปลาก็ยังมีน้อย” (ชุมชน)

“ทำเป็นซอสใส่ซ้างๆ อาหาร ไม่ต้องโดนเยอะ มีเยอะเยอะมากที่จะไปต่อยอดเพื่อสุขภาพและทำให้มีราคา” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

3. การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต

การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยการเชื่อมโยงเรื่องวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นเข้ากับการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เช่น ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสวิถีชีวิตการทำเกษตรกรรม การเลี้ยงสัตว์ การประมงพื้นบ้าน รวมถึงเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ตั้งแต่การปลูกพืช การเก็บเกี่ยวผลผลิต การดูแลรักษา การผลิตเป็นอาหาร การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นต้น การที่นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้งจากประสบการณ์ตรงของนักท่องเที่ยวเอง จะทำให้เห็นคุณค่าของความเป็นวัตถุดิบท้องถิ่นที่ควรอนุรักษ์และส่งเสริมให้เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญและอยู่คู่กับวิถีชีวิตของแต่ละท้องถิ่นต่อไป เพราะแม้ว่าบางพื้นที่ของประเทศไทยจะมีวัตถุดิบบางชนิดที่คล้ายคลึงกัน แต่วิธีการปรุงอาหารหรือวัฒนธรรมการบริโภคก็จะมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันตามภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่นดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“การท่องเที่ยวมีส่วนช่วยส่งเสริมเรื่องอาหารท้องถิ่น” (นักวิชาการ)

วัตถุดิบท้องถิ่นโดยเฉพาะผักพื้นบ้านหลายชนิดที่ไม่ได้มีคุณค่าทางเศรษฐกิจไม่สามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนที่ปลูกได้มากนัก เช่น เล็บรอก หวาย ผักปุย่า เครือหมาน้อย ส่วนใหญ่จะปลูกเพื่อเป็นแหล่งอาหารสำหรับการบริโภคในครัวเรือนหรือชุมชนเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ทั้งนี้ ส่วนประกอบของพืชผักผลไม้บางชนิดยังใช้เพื่อรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ตามความเชื่อและภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าสำหรับการดำเนินชีวิตของพวกเขา แสดงถึงความผูกพันของคนในยุคโบราณกับคนในยุคปัจจุบัน การรับประทานผักพื้นบ้านเพื่อเป็นเครื่องเคียงกับอาหารรสจัดก็ถือเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่มีความคล้ายคลึงกันในวัตถุประสงค์ของการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบท้องถิ่น แต่ก็อาจมีความแตกต่างกันในชนิดหรือพันธุ์ของผักที่นำมาเป็นเครื่องเคียง ถ้าหากไม่มีการอนุรักษ์ไว้ วัตถุดิบท้องถิ่นเหล่านั้นก็อาจสูญหายไปได้ในที่สุด เหลือเพียงผักหรือผลไม้ที่เป็นพืชเศรษฐกิจและเพื่อประโยชน์ด้านการค้าเพียงอย่างเดียว และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในยุคใหม่เท่านั้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“ถ้าทางด้านเศรษฐกิจมีหลายตัวที่ไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจเลย อย่างเช่นผักพื้นบ้าน แต่มีคุณค่าทางใจและวัฒนธรรม มันไม่ได้มีราคา” (นักวิชาการ)

“ผักพื้นบ้านที่นำมากินหรือเป็นเครื่องเคียง ถ้าไม่อนุรักษ์มันก็จะสูญพันธุ์และปลูกยาก (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)”

4. การสื่อสารถึงคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพผ่านสื่อ

การสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยการสื่อสารผ่านสื่อต่างๆ เช่น สื่อบุคคลโดยการแนะนำของพนักงานขาย สื่อโฆษณาออนไลน์และสื่ออื่นๆ ที่ใช้เพื่อการส่งเสริมการขายภายในร้านอาหารหรือร้านจำหน่ายของฝากของที่ระลึก รวมถึงการสื่อสารข้อมูลบนฉลาก บรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลคุณประโยชน์ด้านโภชนาการ ความเป็นมา หรือคุณลักษณะเฉพาะที่เชื่อมโยงกับจุดเด่นของวัตถุดิบท้องถิ่นแต่ละชนิด เนื่องจากวัตถุดิบบางชนิดหรือบางพันธุ์มีแหล่งกำเนิดหรือพบได้มากในบางพื้นที่เท่านั้น และไม่ได้เป็นพืชผัก ผลไม้ หรือสัตว์เศรษฐกิจที่ได้รับการส่งเสริมให้ปลูก/เลี้ยงกันอย่างแพร่หลาย จึงอาจยังไม่เป็นที่รู้จักของบุคคลนอกพื้นที่เท่าใดนัก เช่น หวาย (หมึกสาย) มีรูปร่างคล้ายปลาหมึกยักษ์ พบได้มากทางภาคใต้บางจังหวัด ดอกนางลาว เป็นพืชท้องถิ่นของทางภาคเหนือ ไม่ได้ปลูกเพื่อความสวยงามเท่านั้นแต่ดอกยังสามารถรับประทานได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย การสื่อสารถึงเรื่องราวความเป็นมาหรือวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นที่เชื่อมโยงกับวัตถุดิบท้องถิ่นแต่ละชนิด จะช่วยให้บุคคลที่ไม่เคยรู้จักหรือไม่เคยทราบข้อมูลได้เปิดรับประสบการณ์ใหม่ในการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น เพราะการที่บุคคลได้เห็น ได้รู้จัก ได้สัมผัส ได้ลิ้มลองรสชาติ ได้ทราบข้อมูล โดยเฉพาะการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพควรสื่อสารให้ทราบถึงคุณค่าด้านโภชนาการที่ผู้บริโภคจะได้รับอย่างชัดเจน มีการอ้างอิงข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อให้ผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวได้เกิดการเปิดรับข้อมูล การตีความข้อมูลที่ ได้รับ และเกิดการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์ในที่สุด ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า

“นักท่องเที่ยวพ่ไม่ได้ข้อมูลเขาจะกินไม่ถูก นี่ถึงเราถ้าเราไม่เคยกิน ไม่ได้รับข้อมูล เราก็จะไม่กล้ากิน” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“นักท่องเที่ยวชาว ต่างชาติและลูกค้าไทยที่ไม่รู้สตอรี่เราก็พยายามเล่าเรื่องราว มีบอก ส่วนผสมหลัก นำเอาวัฒนธรรมมาเล่าเรื่อง ... พยายามแทรกวัตถุดิบและอาหารท้องถิ่นเข้ามา ถ้าเขา ไม่รู้จักก็จะเชียร์ให้เขาทานเพราะเขาจะทานแต่ที่เขารู้จัก” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

“นักท่องเที่ยวเขาจะถ่ายรูปส่งให้เพื่อนแล้วคอมเมนต์เลย เดี่ยวนี้อะไรก็เร็วไปหมด แค่ หลับตาก็โพสต์ไปถึงไหนต่อไหนแล้ว ถ้าหากดีก็จะมีคนตามมา คนไทยแค่แซทซึกว่าเยอะ ฝรั่งเศสเขาจะ บอกถึงสัมผัสที่ได้” (ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากการวิจัยทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ มาสรุปและนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ คณะผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชนิดของวัตถุดิบที่มีในแต่ละพื้นที่การวิจัย แล้วดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจากกลุ่มนักวิชาการ ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร เกษตรกรหรือประชาชนชาวบ้านในพื้นที่เกี่ยวกับวัตถุดิบที่ก่อให้เกิดรายได้ทางเศรษฐกิจและที่แสดงถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น แล้วคัดเลือกวัตถุดิบที่มีการให้ข้อมูลซ้ำกันจาก 2 ใน 3 กลุ่ม จากนั้นศึกษาข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการเพื่อพิจารณาประโยชน์ต่อสุขภาพ ก่อนจะนำชนิดของวัตถุดิบเหล่านั้นไปสำรวจความสนใจรับประทานของนักท่องเที่ยวหากนำไปพัฒนาเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลจากการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นทำให้ได้ชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความเหมาะสมของแต่ละจังหวัดที่คณะผู้วิจัยของโครงการวิจัยย่อยที่ 2 จะนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ต่อไป ดังนี้

จังหวัดเชียงราย

วัตถุดิบท้องถิ่น 3 อันดับแรก ได้แก่ ผักหวานป่า สับปะรดนางแล และชาอัสสัม

เมื่อพิจารณาคคุณค่าของวัตถุดิบแต่ละชนิดจะพบว่า ผักหวานป่าเป็นพืชผักพื้นบ้านที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกันมาเป็นเวลานาน และมีการนำมาปลูกในพื้นที่การเกษตรเพื่อจำหน่ายนอกฤดูกาลสร้างรายได้เสริมให้กับผู้ปลูก มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง ส่วนสับปะรดนางแลและชาอัสสัมเป็นไม้ผลและพืชเศรษฐกิจ รวมถึงเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ และจังหวัดเชียงรายยังเป็นแหล่งปลูกชามากที่สุดของประเทศด้วย ชามีสารต้านอนุมูลอิสระประเภทฟลาโวนอยด์ สารคาเทชิน สารโพลีฟีนอล ส่วนสับปะรด มีโปแตสเซียมและเบต้าแคโรทีนสูง

จังหวัดหนองคาย

วัตถุดิบท้องถิ่น 3 อันดับแรก ได้แก่ ปลาเยี่ยง ปลาบึก และปลาเผา

ผลการสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวแม้จะพบว่าคะแนนเฉลี่ยความสนใจรับประทานปลาเผ่าจะได้เท่ากับปลาเยี่ยง แต่เมื่อพิจารณาคคุณค่าทางเศรษฐกิจแล้วพบว่ามีความนิยมรับประทานและมีราคาจำหน่ายต่ำกว่าปลาบึกและปลาเผา รวมทั้งปลาเยี่ยงซึ่งเป็นปลาท้องถิ่นที่เป็นปลาประจำจังหวัดก็มีผู้นิยมเลี้ยงเพื่อการบริโภคและเพื่อการค้ามากกว่า ดังนั้นวัตถุดิบท้องถิ่นของจังหวัดหนองคาย 3 อันดับแรกจึงเป็น ปลาเยี่ยง ปลาบึก และปลาเผา โดยปลาบึกและปลาเผาให้โปรตีนสูง ส่วนปลาเยี่ยงให้กรดไขมันโอเมก้า 3

จังหวัดเพชรบุรี

วัตถุดิบท้องถิ่น 3 อันดับแรก ได้แก่ ปูม้า มะนาวแป้นรำไพ และปลาอกแล้

เมื่อพิจารณาคุณค่าของวัตถุดิบแต่ละชนิดจะพบว่า ปูม้าเป็นอาหารที่นักท่องเที่ยวนิยมรับประทานในร้านอาหารตามแหล่งท่องเที่ยวชายทะเลของจังหวัดเพชรบุรี และยังเป็นวิถีชีวิตของชาวเรือประมงอวนปู ปูม้ามีโปรตีน แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง สำหรับมะนาวก็มีปริมาณการปลูกกันมากในอำเภอท่ายางและเป็นตลาดใหญ่ของมะนาวทั่วประเทศ มะนาวมีโพแทสเซียมและวิตามินซีสูง ส่วนปลาอกแล้แม้จะไม่ใช่ปลาเศรษฐกิจแต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของชาวประมงพื้นบ้าน และเป็นปลาที่พบจำหน่ายกันในตลาดท้องถิ่น นิยมบริโภคกันในครัวเรือน ในขณะที่เดียวกันก็มีการแปรรูปเป็นปลาเค็มตากแห้งเพิ่มมูลค่า ปลาอกแล้ให้โปรตีนและแคลเซียม

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุดิบท้องถิ่น 3 อันดับแรก ได้แก่ หอยเจาะ (หอยนางรมพันธุ์เล็ก) ลางสาด และสะตอ

เมื่อพิจารณาคุณค่าของวัตถุดิบแต่ละชนิดจะพบว่า หอยนางรมของจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวและเป็นแหล่งเลี้ยงจำนวนมาก โดยหอยเจาะเป็นอาหารพื้นบ้านของคนเกาะสมุย ให้โปรตีน โซเดียม และโพแทสเซียม ลางสาด เป็นพืชเศรษฐกิจของเกาะสมุยและเป็นพันธุ์ที่มีกลิ่นหอมแตกต่างจากที่อื่น ให้คาร์โบไฮเดรต และวิตามินซี ส่วนสะตอเป็นพืชประจำถิ่นและเป็นเอกลักษณ์ของคนใต้ที่นิยมรับประทานกันมาก ให้ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้แบ่งคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต ดังนี้

คุณค่าด้านโภชนาการ

วัตถุดิบท้องถิ่นประเภทพืชผักผลไม้จะให้คุณค่าโภชนาการด้านวิตามินและเกลือแร่เป็นหลัก บางชนิดยังมีสรรพคุณทางยา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ทั้งน้ำจืดและน้ำเค็มจะให้โปรตีน โดยเฉพาะเนื้อปลาที่จะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 เป็นต้น ซึ่งคุณค่าโภชนาการเหล่านี้ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ผลผลิตวัตถุดิบท้องถิ่นที่เป็นพืช ไม้ผล และสัตว์เศรษฐกิจก่อให้เกิดรายได้จากการเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หรือหาได้จากธรรมชาติ ใช้เป็นปัจจัยนำเข้าของอุตสาหกรรมผลิตอาหารหรือการแปรรูปของท้องถิ่น และยังก่อให้เกิดคุณค่าทางเศรษฐกิจทางอ้อมผ่านการเชื่อมโยงกับภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวได้

คุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต

วัตถุดิบท้องถิ่นบางชนิดมีมูลค่าทางเศรษฐกิจน้อยแต่เป็นวัตถุดิบที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาของคนในท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้าน ปลาจากการประมงพื้นบ้าน ส่วนใหญ่เพาะปลูก เพาะเลี้ยงเพื่อการยังชีพในครัวเรือนเป็นหลัก ถ้าเหลือจากการบริโภคจึงนำไปจำหน่ายรวมถึงอาหารท้องถิ่นที่จะใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบในการปรุง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของคนในแต่ละภูมิภาค

นอกจากนี้ผลการสำรวจนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี และสุราษฎร์ธานี ถึงความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่นที่ส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทาน ซึ่งใน 3 อันดับแรกพบว่า นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญกับคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นในด้านโภชนาการ หรือประโยชน์ต่อสุขภาพ รองลงมาคือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจและการสร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น และคุณค่าด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนท้องถิ่น จากข้อมูลคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นดังกล่าวจะนำไปสู่การหาแนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ได้ดังนี้

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นด้านโภชนาการ

1. นำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งในรูปแบบของเมนูอาหารหรือในรูปแบบของขนมขบเคี้ยวที่ผลิตจากวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวไปเยือน ซึ่งสามารถใช้เป็นของฝากของที่ระลึกทางการท่องเที่ยวได้

2. พิจารณาให้ผลิตภัณฑ์มีความเหมาะสมที่จะบริโภคในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปในทุกระดับอายุได้ เมื่อรับประทานแล้วสามารถรับรู้กลิ่นหรือรสชาติของวัตถุดิบท้องถิ่นชนิดนั้นได้ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคว่ามีส่วนผสมของพืชผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ชนิดนั้นจริง

3. การให้ข้อมูลกับผู้บริโภคเกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการที่จะได้รับอย่างชัดเจน ในขณะที่ตัววัตถุดิบก็ต้องมีความสด สะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภคด้วย

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นด้านเศรษฐกิจ

1. ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปแปรรูปในรูปแบบต่างๆ เช่น นำมะนาว สับปะรด ไปทำเป็นซอส น้ำสลัดครีม ทั้งในระดับวิสาหกิจชุมชน โอท็อป และระดับอุตสาหกรรม

2. ใช้นวัตกรรมเพื่อสร้างโอกาสทางการแข่งขัน เป็นการสร้างทั้งมูลค่าเพิ่มและสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่น

3. หน่วยงานภาครัฐและสถาบันการศึกษาในท้องถิ่นร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าโภชนาการ สารสำคัญต่างๆ ที่มีอยู่ในวัตถุดิบท้องถิ่นให้กับผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และมีส่วนร่วมในการวางแผนการพัฒนาระบบการผลิตอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ

แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต

1. การเชื่อมโยงเรื่องวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นเข้ากับการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้วัตถุดิบเพื่อการประกอบอาหารท้องถิ่น รวมทั้งใช้เป็นยาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยตามภูมิปัญญา

2. การอนุรักษ์ให้มีการปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์ที่เป็นวัตถุดิบท้องถิ่นไว้ เพื่ออนุรักษ์วิถีชีวิตของชุมชน เช่น ชาวเรือประมง สวนผักพื้นบ้าน เป็นต้น

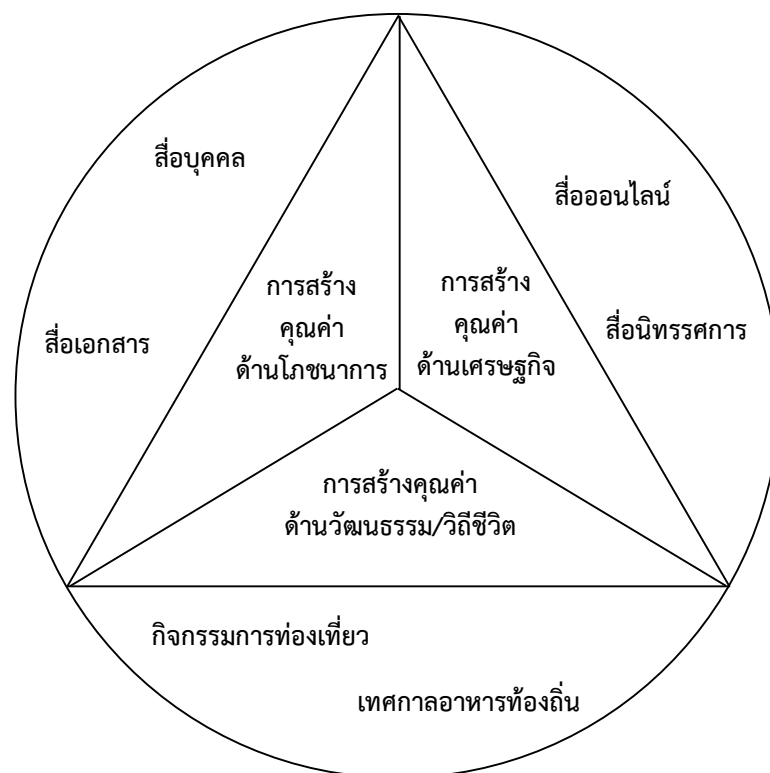
3. สร้างแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชนหรือผู้สนใจ ให้ได้รู้จักชนิดของวัตถุดิบท้องถิ่นต่างๆ เป็นการรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ปungจากวัตถุดิบท้องถิ่นไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา หรือตามวัฒนธรรมการบริโภคสมัยใหม่

โดยผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร เกษตรกร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่น สามารถใช้ช่องทางการสื่อสารต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลไปยังผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยวให้รู้จักชื่อวัตถุดิบท้องถิ่น

เพื่อสุขภาพ แหล่งที่มาของวัตถุดิบ ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เข้าใจถึงคุณค่าของวัตถุดิบในด้านวิถีชีวิต และเรียนรู้ประสบการณ์ในการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. การสื่อสารผ่านสื่อบุคคล โดยการแนะนำข้อมูลของพนักงานขาย เกษตรกรผู้เพาะปลูก หรือเพาะเลี้ยงวัตถุดิบชนิดนั้น
2. การสื่อสารผ่านโฆษณาออนไลน์ของผู้ประกอบการธุรกิจอาหารและของหน่วยงานรัฐในท้องถิ่น
3. การสื่อสารผ่านเอกสาร เช่น บนฉลากของบรรจุภัณฑ์ แผ่นพับ โปสเตอร์ภายในร้าน
4. การสื่อสารผ่านสื่อวิทยุกระจายเสียง
5. การสื่อสารผ่านกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงเกษตรหรือเชิงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น
6. การสื่อสารผ่านเทศกาลอาหารท้องถิ่น

โดยการสื่อสารผ่านช่องทางต่างๆ จะเป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมการสร้างคุณค่ากับวัตถุดิบเพื่อสุขภาพในแต่ละท้องถิ่นได้ ดังภาพที่ 5.1



ภาพที่ 5.1 แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การค้นหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบประเภทพืชผัก ผลไม้ และเนื้อจากสัตว์ที่จะนำไปพัฒนาเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องมีความสด สะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภค มีคุณค่าด้านโภชนาการตามที่กองโภชนาการ (2544) และสำนักโภชนาการ (2553) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือมีข้อมูลจากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุดิบชนิดนั้นเผยแพร่ไว้ นอกจากนี้ยังควรแสดงถึงความเชื่อมโยงกับความ เป็นท้องถิ่นในพื้นที่ที่ทำการศึกษาวิจัย ทั้งความเชื่อมโยงด้านเศรษฐกิจ เช่น เป็นพืช ไม้ผล หรือสัตว์ เศรษฐกิจที่สร้างรายได้หลักให้กับคนในท้องถิ่นที่เป็นเกษตรกร หรือมีความเชื่อมโยงกับลักษณะทาง ภูมิศาสตร์ เช่น เป็นสินค้าสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indication หรือ GI) เปรียบเสมือน เป็นแบรนด์ของท้องถิ่นที่บ่งบอกถึงคุณภาพและแหล่งที่มาของสินค้าหรือวัตถุดิบชนิดนั้น โดยมีการ จดทะเบียนไว้กับกระทรวงพาณิชย์ (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2559) ช่วยส่งเสริมให้วัตถุดิบหรือ สินค้าชนิดนั้นเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปได้ง่าย ตัวอย่างของวัตถุดิบท้องถิ่นที่เป็น GI ของจังหวัดเชียงราย เช่น ชา สับปะรดนางแล จังหวัดเพชรบุรี เช่น น้ำตาลโตนดเมืองเพชร ชมพู่เพชร มะนาวพันธุ์แป้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น หอยนางรม และแม้ว่าวัตถุดิบท้องถิ่นบางชนิดไม่ได้มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ แต่เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อน เรื่องราววิถีชีวิตของคนในยุคโบราณที่ถ่ายทอดมาจนถึงคนยุคปัจจุบันในแต่ละท้องถิ่น จึงอาจกล่าวได้ ว่าวัตถุดิบชนิดนั้นมีคุณค่าทางวัฒนธรรม ดังที่สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม (2556) ที่กล่าวไว้ว่า รากวัฒนธรรมอาหาร เป็นอาหารพื้นถิ่น อาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาไทย เป็นอาหารที่มีความเป็นมา และเรื่องราวที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของท้องถิ่น เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีลักษณะเฉพาะที่โดดเด่น และมีชื่อเสียงของท้องถิ่น ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและ ก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบหรืออาหารท้องถิ่น สามารถสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนส่งผลต่อ ความเข้มแข็งและยั่งยืนของท้องถิ่นนั้น ซึ่งจากผลการวิจัยนี้วัตถุดิบที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิต ของท้องถิ่น เช่น การปลูกและเก็บเกี่ยวชา เป็นวิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาทางภาคเหนือ ตาลโตนด เป็น วิถีชีวิตของคนเมืองเพชรที่มีการปลูกมากที่สุด ผลผลิตต่างๆ จากตาลโตนดสามารถนำไปทำเป็นอาหาร และเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันได้ ปูม้า ปลาอกแล้ เป็นวิถีชีวิตของชาวเรือประมงขนาดเล็ก สะตอ เป็น อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของทางภาคใต้ เป็นต้น

2. แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ

การสร้างคุณค่าด้านโภชนาการโดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อ สุขภาพ ทั้งในรูปแบบของเมนูอาหารหรือในรูปแบบของขนมขบเคี้ยวที่ผลิตจากวัตถุดิบในแต่ละ ท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวไปเยือน ซึ่งสามารถใช้เป็นของฝากของที่ระลึกทางการท่องเที่ยวได้ เพื่อเป็น ทางเลือกใหม่และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวในยุคปัจจุบันที่หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจากการรับประทานอาหารกันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ มีการนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อ สุขภาพ เช่น การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องดื่มชาสมุนไพรโดยใช้ชาเขียวอัสสัมผสมกับสมุนไพรและ

มะระขี้นก และพัฒนาเมนูจากวัตถุดิบชาจำนวน 5 เมนู ได้แก่ ชาเขียวสับปะรด ชาเขียวบัว ชาเขียวชิง ชาเขียวลำไย และชาเขียวผสมกาแฟ (ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล และคณะ, 2557) มีการศึกษาสมบัติสารต้านอนุมูลอิสระจากสารสกัดใบชะคราม แล้วแปรรูปผลิตภัณฑ์จากชะครามเพื่อเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ตำรับอาหารจำนวน 4 เมนู คือ ห่อหมกน้ำใบชะคราม ยำใบชะคราม ทอดมันปลากทรายใบชะคราม และแกงอ่อมปูทะเลใบชะคราม (นภาพร แก้วดวงดี และนัฐพงษ์ อินทร์สมบัติ, 2555) ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีคุณประโยชน์ สรรพคุณทางยา และคุณค่าทางโภชนาการต่อสุขภาพของผู้รับประทาน ในขณะที่ ภัทราภรณ์ ศรีสมรรถการ และคณะ (2558) ศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์กัมมีเยลลี่ผักเชียงดาเพื่อสุขภาพ โดยแปรรูปผักเชียงดาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวประเภทกัมมีเยลลี่จำนวน 3 สูตร ได้แก่ สูตรพื้นฐาน สูตรน้ำผึ้ง และสูตรน้ำตาลต่ำ ซึ่งผลิตภัณฑ์กัมมีเยลลี่ผักเชียงดามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการควบคุมพลังงานและควบคุมน้ำหนักได้

3. แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านเศรษฐกิจ

การสร้างคุณค่าด้านเศรษฐกิจโดยส่งเสริมให้ผู้ประกอบการนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปแปรรูปในรูปแบบต่างๆ เช่น นำมะนาว สับปะรด ไปทำเป็นซอส น้ำสลัดครีม ทั้งในระดับวิสาหกิจชุมชน โอท็อป และระดับอุตสาหกรรม เป็นการนำวัตถุดิบท้องถิ่นไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเป็นการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับวัตถุดิบนั้นๆ ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วลัย หุตะโกวิท และคณะ (2551) ที่ศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากปลาน้ำจืดเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับปลายี่สก โดยการพัฒนาสูตรและกรรมวิธีการผลิตอาหารจากปลาน้ำจืดให้มีมาตรฐานคุณภาพทางด้านกายภาพ เคมี จุลินทรีย์ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรด้วยการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ คณะผู้วิจัยได้นำปลายี่สกมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ไส้กรอกปลารสต้มยำ โดยสูตรที่ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคมากที่สุดคือสูตรที่ใช้ปลายี่สกทดแทนปลากลาย นอกจากการแปรรูปจากวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์จากปลาแล้วยังสามารถนำวัตถุดิบท้องถิ่นประเภทผลไม้มาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และยังสามารถนำวัตถุดิบท้องถิ่นประเภทผลไม้มาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และยังสอดคล้องกับที่ ศุภมาศ กลิ่นขจร และคณะ (2553) ได้วิจัยและพัฒนาน้ำสลัดผลไม้เพื่อสุขภาพจากผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ สับปะรด มังคุด และมะม่วง และได้ศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์น้ำสลัดผลไม้ด้วย เพื่อให้ผู้บริโภคทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากบริโภคน้ำสลัดผลไม้เพื่อสุขภาพทั้ง 3 ชนิด การแปรรูปวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพยังสามารถพัฒนาเป็นอาหารขบเคี้ยวเพื่อสร้างคุณค่าที่แตกต่างจากเมนูอาหารสุขภาพ ซึ่งผู้บริโภคสามารถบริโภคได้ตลอดเวลาที่ต้องการระหว่างวันหรือขณะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ไม่เพียงบริโภคเฉพาะเป็นอาหารหลัก 3 มื้อเท่านั้น

สอดคล้องกับที่ วารุณี สุนทรเจริญนนท์ (2555) ได้กล่าวถึงตัวอย่างของผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารขบเคี้ยวของญี่ปุ่นยี่ห้อหนึ่งที่เกิดจากข้าวเหนียวคุณภาพสูงของไทยว่า เป็นการสร้างคุณค่าใหม่ (New value) ให้กับผลิตภัณฑ์ด้วยเรื่องราวทั้งในด้านของวัตถุดิบ ด้วยการให้ข้อมูลที่แสดงถึงคุณค่าของแหล่งผลิตวัตถุดิบท้องถิ่นจากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีชื่อเสียงด้านคุณภาพของข้าวเหนียวด้านการผลิต ใช้นวัตกรรมการผลิตมาสร้างให้เกิดคุณค่าใหม่ ทั้งรูปแบบของผลิตภัณฑ์ขนม ขนาดและรูปทรงของขนม ทำให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจในคุณภาพและมาตรฐานการผลิต ซึ่งการใช้นวัตกรรมเพื่อสร้างความแตกต่างทางการแข่งขันจะช่วยให้ผู้ประกอบการหรือผู้ผลิตเกิดความได้เปรียบทางการแข่งขัน สอดคล้องกับแนวคิดของ สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (2556) ที่กล่าว

ถึงการสร้างคุณค่าว่าจะก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ซึ่งในงานวิจัยนี้คือวัตถุดิบท้องถิ่น โดยจะช่วยสร้างความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจ ทำให้ผลิตภัณฑ์เกิดความโดดเด่นและแตกต่างจากคู่แข่ง ในเรื่องคุณสมบัติการใช้งานคือรับประทานวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพจากวัตถุดิบท้องถิ่นแล้วได้รับประโยชน์แท้จริง จึงจะสามารถตอบสนองความต้องการหรือสร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริโภคหรือนักท่องเที่ยวที่เป็นกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหนือกว่า ทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารและเกษตรกรในท้องถิ่นได้รับผลกำไรจากการดำเนินงานที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

4. แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิต

การสร้างคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิตโดยการเชื่อมโยงเรื่องวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นเข้ากับการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม และเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้วัตถุดิบเพื่อการประกอบอาหารท้องถิ่น การใช้เป็นยาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยตามภูมิปัญญา ทั้งนี้การสร้างคุณค่าด้านวัฒนธรรม/วิถีชีวิตจะมีความเชื่อมโยงกับการสร้างคุณค่าด้านเศรษฐกิจด้วย เพราะการส่งเสริมให้ยังมีการปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์ที่เป็นวัตถุดิบดั้งเดิมของท้องถิ่นไว้ และยังเป็น การอนุรักษ์วิถีชีวิตของชุมชน เช่น ชาวเรือประมง การทำสวนผักพื้นบ้านนั้นส่งผลต่อรายได้ของครัวเรือนด้วย แต่อาจยังอยู่ในปริมาณที่ไม่มากพอที่จะเป็นเศรษฐกิจของทั้งในท้องถิ่นหรือระดับจังหวัดได้ สอดคล้องกับที่ มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาถึงคุณค่าและความสำคัญของพันธุ์พืชต่างๆ ในท้องถิ่นที่คนในชุมชนนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในมิติด้านอาหาร ยาสมุนไพร และมิติวัฒนธรรมประเพณี โดยได้มีการวัดคุณค่าทางเศรษฐกิจกับรายได้ของชุมชน พบว่าพันธุ์พืชหรือวัตถุดิบประเภทพืชผักผลไม้ไม่มีความสำคัญในด้านการสร้างความมั่นคงทางอาหาร คือ เป็นแหล่งอาหารที่ชุมชนในท้องถิ่นสามารถเก็บไว้เพื่อการบริโภคได้ตลอดทั้งปี ในขณะที่เดียวกันวัตถุดิบท้องถิ่นก็ยังใช้ประโยชน์ในมิติวัฒนธรรมประเพณี แสดงถึงความเชื่อมโยงกันอย่างไม่สามารถแยกกันได้อย่างชัดเจนสำหรับวัตถุดิบที่เป็นพืชผักพื้นบ้านและการประมงพื้นบ้านได้ เพราะคุณค่าทั้งสองด้านดังกล่าวเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชุมชนในท้องถิ่นนั้นๆ มีความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน และสอดคล้องกับ สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2559) ที่ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น โดยพบว่าอาหารหรือวัตถุดิบท้องถิ่นบางชนิดมีความเป็นรากวัฒนธรรม ซึ่งไม่สามารถนำมาคำนวณมูลค่าทางเศรษฐกิจออกมาเป็นตัวเลขได้ แต่ที่มีมูลค่าเพิ่มหรือมีคุณค่าในเชิงสังคมมากกว่า

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่ ธนันท์ อภิวันทนาพร (2554) ได้กล่าว ผลิตภัณฑ์ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จจากการสร้างคุณค่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตหรือรูปแบบการดำเนินชีวิต เพราะมักจะเกี่ยวข้องกับความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการตอบสนองเชิงอารมณ์ของผู้บริโภค อันจะเป็นการสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ ดังนั้นการเชื่อมโยงคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นเข้ากับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร หรือวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของคนในท้องถิ่น จะช่วยตอบสนองความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวและผู้บริโภคที่มีพฤติกรรมการท่องเที่ยวเพื่อศึกษาเรียนรู้วัฒนธรรมท้องถิ่นด้านอาหารได้ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวต่างชาติที่สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนในท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย

5. การใช้ช่องทางการสื่อสารต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่น

วัตถุดิบท้องถิ่นบางชนิดมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวอยู่แล้ว แต่ยังมีวัตถุดิบอีกหลายชนิดที่ยังไม่เป็นที่รู้จักเท่าใดนัก และเมื่อไม่รู้จักนักท่องเที่ยวก็จะปฏิเสธที่จะรับประทานอาหารท้องถิ่น โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่จะรู้จักแต่อาหารไทยที่มีชื่อเสียงในระดับโลก ดังนั้น การสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นที่โดดเด่นและมีเอกลักษณ์จะช่วยให้นักท่องเที่ยวเกิดการรับรู้ ว่าอาหารไทยแต่ละภาคแต่ละท้องถิ่นใช้วัตถุดิบท้องถิ่นใดเป็นส่วนประกอบบ้าง เพื่อให้เกิดการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ในการรับประทานอาหาร โดยสามารถสื่อสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยา อินทรพิมล (2555) ที่ศึกษาเรื่องการบริการด้านการท่องเที่ยวและอาหารในประเทศไทย เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศที่มีรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่วนใหญ่ไม่รู้จักอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นแต่มีความสนใจที่จะรับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบในการปรุง และความสนใจดังกล่าวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสื่อบุคคล หมายความว่าหากนักท่องเที่ยวได้รับข้อมูลจากสื่อบุคคลมากยิ่งขึ้นส่งผลให้นักท่องเที่ยวมีความสนใจรับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการปรุงมากขึ้น ดังนั้นผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารควรให้ความสำคัญกับการให้ข้อมูลหรือแนะนำเมนูอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นหลัก อาจเป็นตัวผู้ประกอบการเอง ผู้ปรุงอาหารหรือพนักงานบริการของร้าน และใช้ช่องทางการสื่อสารอื่นๆ ร่วมด้วยเพื่อให้เกิดการสื่อสารไปยังผู้บริโภคอย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ส่งเสริมให้มีการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านคุณค่าโภชนาการและด้านอาหารไปยังผู้ประกอบการธุรกิจอาหารและคนในชุมชน เพื่อสร้างให้เกิดความรู้และความเข้าใจในคุณค่าด้านโภชนาการที่วัตถุดิบแต่ละชนิดมี รวมถึงวิธีการปรุงอาหารหรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารประเภทอื่นโดยยังคงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

2. ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารทั้งประเภทร้านอาหาร ภัตตาคาร และห้องอาหารในโรงแรม นักวิชาการ และผู้บริโภค นำวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นหรือภูมิภาคไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเอกลักษณ์ของพื้นที่หรือวัฒนธรรมด้านอาหารในท้องถิ่นของตน เพื่อให้เกิดความหลากหลายของทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่เสนอให้กับนักท่องเที่ยวหรือผู้มาใช้บริการ ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณความต้องการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและกระตุ้นเศรษฐกิจในท้องถิ่นได้

3. หน่วยงานในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมให้ร้านอาหาร สถานศึกษา โรงพยาบาล นำวัตถุดิบท้องถิ่นไปใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว นักเรียน และผู้มีปัญหาด้านสุขภาพได้รับประทาน นอกจากเป็นการส่งเสริมด้านการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้วยังเป็นการส่งเสริมรายได้ให้กับเกษตรกรในท้องถิ่นด้วย

4. สร้างการรู้จักวัตถุดิบท้องถิ่นและคุณค่าโภชนาการผ่านการจัดโครงการหรือกิจกรรมด้านการท่องเที่ยวและด้านอาหารที่ส่งเสริมแนวคิดจากวัตถุดิบจนกระทั่งถึงมือผู้บริโภค (Farm to table)

โดยการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นจากฟาร์มในการปรุงอาหารรับประทาน และมุ่งเน้นการสื่อสารถึงความสำคัญและคุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบท้องถิ่นแต่ละชนิด เพื่อกระตุ้นให้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองได้หันมาให้ความสนใจบริโภควัตถุดิบท้องถิ่นที่มีแหล่งผลิตจากภูมิภาคหรือจังหวัดต่างๆ ในประเทศไทย

5. ควรมีการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบท้องถิ่นที่เป็นพืชผักพื้นบ้าน สัตว์น้ำประเภทปลาท้องถิ่นหรือที่จับได้จากทะเลที่พบได้มากในแต่ละท้องถิ่น ที่ยังไม่ปรากฏในฐานข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นข้อมูลยืนยันและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภค

6. ส่งเสริมให้มีการเพาะปลูกหรือเพาะเลี้ยงวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีคุณค่าด้านโภชนาการมากขึ้น โดยเฉพาะวัตถุดิบท้องถิ่นที่โครงการวิจัยย่อย 2 นำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ และโครงการวิจัยย่อย 3 นำไปทดสอบตลาดกับผู้บริโภคที่เป็นนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติแล้วได้รับการยอมรับหรือมีความสนใจที่จะรับประทานหากนำไปผลิตและจำหน่ายจริง

7. ควรมีการรวบรวมสารสนเทศเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ ทั้งที่เป็นพืชหรือสัตว์เศรษฐกิจ และไม่ใช้พืชหรือสัตว์เศรษฐกิจแต่เป็นวัตถุดิบที่คนในท้องถิ่นยังนำมาใช้ประโยชน์ด้านอาหารได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเฉพาะวัตถุดิบประเภทใดประเภทหนึ่ง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้พื้นถิ่น หรือสัตว์น้ำประเภทปลา และศึกษาในขอบเขตพื้นที่จังหวัดใดจังหวัดหนึ่งในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

2. ศึกษาศักยภาพในการบริหารจัดการด้านโลจิสติกส์ของวัตถุดิบท้องถิ่นตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาระบบโลจิสติกส์ของแต่ละท้องถิ่นหรือภูมิภาค

3. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่นในรูปแบบต่างๆ ของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ เพื่อนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารได้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค

บรรณานุกรม

บรรณานุกรมภาษาไทย

- กรมการท่องเที่ยว. (2559). *สถิตินักท่องเที่ยวภายในประเทศ ปี 2558 (จำแนกตามภูมิภาคและจังหวัด)*. เข้าถึงได้จาก <http://tourism2.tourism.go.th/home/details/11/221/24246> สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2559
- กรมทรัพย์สินทางปัญญา. (2559). *75 สินค้า GI ไทยมีอะไรบ้าง*. กรุงเทพฯ: กระทรวงพาณิชย์.
- กรมประมง. (2559). *ราคาจำหน่ายพันธุ์สัตว์น้ำจืด*. เข้าถึงได้จาก http://www.fisheries.go.th/fish_price/price.htm สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2560
- _____. (ม.ป.ป.). *ปลาจีน*. งานเอกสารคำแนะนำ ฝ้ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กองส่งเสริมการประมง กรมประมง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- กลุ่มวิจัยและวิเคราะห์สถิติการประมง. (2557). *เนื่องที่การเลี้ยงและผลผลิตการเลี้ยงหอย จำแนกตามชนิด เป็นรายจังหวัด ปี 2557*. กองนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาการประมง กรมประมง.
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2551). *ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโภชนาการ. (2544). *ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2553). *คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนาภ คางน้อย. (2555). *คุณประโยชน์ของโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลา*. สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข.
- กิติพัฒน์ นนทปัทมะดูล. (2554). *เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง เครื่องมือในการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Study)*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ โครงการ Research Zone (2011): Phase 51 วันที่ 13-16 กันยายน 2554.
- เกรียงศักดิ์ เมงอำพัน, สุดาพร ตงศิริ และดวงพร อมรเลิศพิศาล. (2556). *การเพาะเลี้ยงปลาบึกและปลาหนังลูกผสมบึกสยามแม่โจ้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวิสาหกิจชุมชน*. คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่.
- ไกรวัลย์ ขวัญอ่อน, พิราพร นุชประเสริฐ, วิภาวี พิทักษ์กมลพันธ์, พรธวัล ขำงาม และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2559). *แนวทางการสร้างความยั่งยืนของกิจกรรมธนาคารปูม้า ตำบลแหลมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี*. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(1), 456-469.
- จารุณี จุงกลาง และจ่านง อุทัยบุตร. (2557). *การเปรียบเทียบวิธีการเก็บรักษายอดผักหวานป่าในสภาวะอุณหภูมิต่ำ*. *วารสารวิทยาศาสตร์*, 42(1), 159-168.
- จารุณี ทองโพนุลย์กิจ. (2555). *อนาคตประเทศไทยสู่หุบเขาอาหารและ AEC*. *อุตสาหกรรมสาร*, 54 (ก.ย.-ต.ค.), 13-16.

- _____. (2557). ขับเคลื่อน ‘อาหารเชิงสร้างสรรค์’ ไทยสู่เวทีโลก. *อุตสาหกรรมสาร*, 56(มี.ค.-เม.ย.), 23-24.
- ชูศักดิ์ เดชเกรียงไกรกุล. (2555). *ปรับโมเดลสู่ศึก AEC ตอนที่ 2 Value Creation*. วารสารที่ปรึกษาทางธุรกิจ, 4(5). เข้าถึงได้จาก <http://www.mga.co.th/viewnewsletter.php?id=125> สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2559.
- โชคกรณ์ประเสริฐฟาร์ม. (ม.ป.ป.). *ปลาสดคง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.ปลาสดคง.com/home.php> สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2559.
- โชติกา ชุ่มมี. (2557). ถอดรหัส Food Valley Model จากเนเธอร์แลนด์สู่ไทยแลนด์. *อุตสาหกรรมสาร*, 56(มี.ค.-เม.ย.), 8-10.
- ทิฆา โยธาทักดี, ธนากร ลัทธธีระสุวรรณ, วรรณมา มังกิตะ และลักษวรรณ หอศิลป์. (2556). ผลตอบแทนของระบบการปลูกหอยในรูปแบบที่แตกต่างกันในพื้นที่ต้นน้ำน้ำแหนด อำเภอบางบาล จังหวัดน่าน. *วารสารเกษตรพระจอมเกล้า*, 31(3), 39-48.
- ณัฐากร เสมสันทัด และบัณฑิต โพธิ์น้อย. (2552). *ผักหวานป่า*. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิจัย สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้ กรมป่าไม้.
- ณัฐกฤตา นันทะสิน. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. *กระแสวัฒนธรรม*, 16(29), 3-18.
- ณัฐยา สิ้นตระการผล. (2557). *การนำเสนอคุณค่าให้กับลูกค้าธุรกิจ* ใน การบริหารการตลาด หน้า 211-242. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. แปลและเรียบเรียงจาก Harvard Business Review on Reinventing Your Marketing โดย James C. Anderson, James A. Narus และ Wouter V. Rossum.
- เทสโก้ โลตัส. (2560). *สับประรดปัดตาเวีย*. <https://shoponline.tescolotus.com/groceries/th-TH/products/6072467606> สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2560
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2553). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS ครอบคลุมทุกเวอร์ชัน* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 5(2) (มกราคม-มิถุนายน), 255-264.
- นภาพร แก้วดวงดี และนัฐพงษ์ อินทร์สมบัติ. (2555). การศึกษาสมบัติสารต้านอนุมูลอิสระและผลิตภัณฑ์จากชะคราม. *วารสารก้าวทันโลกวิทยาศาสตร์*, 12(2), 107-120.
- นันทวัน บุญยะประภัศร. (2557). *คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติเชิงสุขภาพของผลไม้ไทย*. ใน การประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 “ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ” จัดโดย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ 16-17 มกราคม 2557 ณ โรงแรมเอส กรุงเทพมหานคร.
- นิดดา หงส์วิวัฒน์, ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ และสุภาพรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2553). *ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- นิดดา หงส์วิวัฒน์. (2548). *ผักพื้นบ้านอาหารไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แสงแดด.

- บริษัท เทนเซ็นต์ (ประเทศไทย) จำกัด. (2560). *แค้*. เข้าถึงได้จาก <http://dictionary.sanook.com/search/dict-fish/%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%89> สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2560
- ปริญญาวัตี ศรีตันทิพย์ และคณะ. (2558). *การผลิตผักเชียงดาอินทรีย์ตามวิถีพอเพียง*. สถาบันวิจัยเทคโนโลยีเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ลำปาง.
- ปริศนา เพ็ชรจริง, จารุณี วิเทศ และจารินี ศานติจรรยาพร. (2557). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาตัวรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพจากปลาไนลสายพันธุ์จิตรลดา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ปวรลักษณ์ จิรพงศอนันต์. (2557). *พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเชิงสัญญา*. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- ปิยาภรณ์ เข้มชัยตระกูล, กาญจนา พลอยสี, ศารินาฏ เกตวัลท์ และอนัญญา เอกพันธ์. (2557). *การพัฒนานวัตกรรมเครื่องต้มชาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและขยายโอกาสทางการตลาดของผลิตภัณฑ์ชาไทย*. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- ผู้จัดการ 360° รายสัปดาห์. (2554). *ตอบโจทย์ 'Value Creation' ด้วยโมเดลสู่ทางรอดเอสเอ็มอี*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaiday.com/mgrweekly/viewnews.aspx?NewsID=9540000139639> สืบค้นเมื่อ 17 กรกฎาคม 2559.
- พนม เกิดแสง. (2552). *การปลูกและขยายพันธุ์ผักหวานป่า*. *วารสารข่าวสารเกษตรศาสตร์*, 54(3), 1-14.
- พลังงานและสารอาหารจากปลาหมึกและหอยนางรมสุก. (2558). เข้าถึงได้จาก <http://www.calforlife.com/th/calories/> สืบค้นเมื่อ 29 มีนาคม 2560
- พิทักษ์ ศิริวงศ์, จิรภัทร โตภาณุรักษ์กุล และปกรณ์เกียรติ เขตรจัตุรัส. (2559). *ปลาออกแล : กระบวนการผลิตด้วยศักยภาพของวิถีชุมชน กรณีศึกษาชุมชนประมงพื้นบ้าน ตำบลหนองขนาน อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี*. ในการประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ “การวิจัยเพื่อการพัฒนา เผยแพร่ และถ่ายทอดเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่อสังคม” วันที่ 16-17 กรกฎาคม 2559 ณ โรงแรมสีมาธานี จังหวัดนครราชสีมา.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนาปนนท์. (2554). *Raw material/วัตถุดิบ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0464/raw-material> สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2560
- เพลินใจ ตังคณะกุล. (2551). *ชวนกินผักพื้นบ้าน*. *Thailand Restaurant News*, 98(กรกฎาคม), 95.
- _____. (2551). *ฝากไว้ให้รู้จัก...ชวนมารักผักพื้นบ้าน* ใน *นวัตกรรมอาหารสร้างคุณค่าสานเศรษฐกิจไทย*, หน้า 84-88, สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภัทรภรณ์ ศรีสมรรถการ, ธีรวัลย์ ชาญฤทธิเสน และวริยา ชาญฤทธิเสน. (2558). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์กัมมี่เยลลี่ผักเชียงดาเพื่อสุขภาพ*. ลำปาง: สถาบันวิจัยเทคโนโลยีเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย.

- มณีวรรณ วงศ์นอก. (2555). *เมนูอาหารจากปลาคุ้มค่าเพราะกินได้ทั้งตัว*. กลุ่มพัฒนาและส่งเสริมอาชีพ การประมง สำนักงานประมงจังหวัดอุบลราชธานี.
- มะนาว พันธุ์ที่ผู้บริโภคชอบ พร้อมข้อคิดการผลิตจากมืออาชีพ. *วารสารเคหการเกษตร*, 40(4), 59-78.
- มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา. (ม.ป.ป.). *คุณค่าทางเศรษฐกิจของพันธุ์พืชท้องถิ่น กรณีศึกษาชุมชนชาติพันธุ์ 5 ชาติพันธุ์*. เชียงราย: วนิดาการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต. (2552). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- วารสารสมุนไพร. (2560). *ต้นมันปู*. เข้าถึงได้จาก <https://www.nanagarden.com/product/198720> สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2560
- วลัย หุดะโกวิท และคณะ. (2551). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากปลาน้ำจืดเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ*. กรุงเทพฯ: คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- วศินา จันทรศิริ. (2557). วัฒนธรรมอาหารไทย : อีกหนึ่งพลังสู่ประชาคมอาเซียน. *วารสารมนุษยนิเวศศาสตร์* (ฉบับพิเศษ สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เนื่องในโอกาสวันสถาปนามหาวิทยาลัยครบ 36 ปี), 99-105.
- วารุณี สุนทรเจริญนนท์. (2555). *หยาบยืมคุณค่าต่างชาติมาสร้างแบรนด์ไทย*. เข้าถึงได้จาก http://www.amexteam.com/resources/helper/editor/upload/knowledge/2_.pdf สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2556
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). *ปลาออกแล*. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki> สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2559
- วิชร นันตะยานา และคณะ. (2556). การจัดการต้นลิงลาวสู่เศรษฐกิจชุมชนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของตำบลเทพเสด็จ อำเภอตอยสะแกต จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 5(6), 5-18.
- วิชาญ เอียดทอง. (2556). *ความหลากหลายชนิด และวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านกลุ่มรับประทานส่วนดอกในประเทศไทย*. เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการและอุทยานผักพื้นบ้านในวิถีไทย วันพฤหัสบดีที่ 19 ธันวาคม 2556 เวลา 08.30-12.30 น. ณ สำนักพิพิธภัณฑ์และวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิทยา อินทรพิมล. (2555). *รายงานการวิจัยเรื่องการบริการด้านการท่องเที่ยวและอาหาร กรณีศึกษาประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิศรุต สุวรรณ. (2557). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ.
- ศรีวรรณ ทองแพง. (2558). *เอกสารเผยแพร่ รายการอาหารแลกเปลี่ยน*. ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2552). *ภูมิปัญญาไทยกับอาหารทางเลือก ใน เครื่องมือทางวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์. (2555). *หลักการตลาด*. กรุงเทพฯ : ท้อป.
- ศุภมาศ กลิ่นขจร, นาริรัตน์ สุนทรธรรม, พัจณา สุภาสุรย์ และเสริมสุข สลักเพ็ชร์. (2553). *การวิจัยและพัฒนา น้ำสลดผลไม้เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร และสำนักพัฒนาระบบและรับรองมาตรฐานสินค้าพืช.
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งเพชรบุรี. (2555). *การเพาะเลี้ยงปูม้า*. เข้าถึงได้จาก http://www.fisheries.go.th/cf-phetchaburi/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=81 สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2559
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดสุราษฎร์ธานี. (2554). *หอยนางรมพันธุ์เล็ก หรือหอยปากจีบ หรือหอยเจาะ*. เข้าถึงได้จาก http://www.fisheries.go.th/if-suratthani/web2/index.php?option=com_content&view=article&catid=40%3A2011-06-20-08-13-10&id=348%3A2011-06-20-09-02-41&Itemid=21 สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2560
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงน้ำจืดหนองคาย. (2552). *ปลายี่สก ประจำจังหวัดหนองคาย*. เข้าถึงได้จาก http://www.fisheries.go.th/if-nongkhai/web2/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=28 สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2560
- สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของชาต่อสุขภาพ*. เข้าถึงได้จาก <http://tea.institutemfu.com/main/blog> สืบค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2559
- สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2556). *บริการเพิ่มมูลค่าผลผลิตและออกแบบผลิตภัณฑ์*. เข้าถึงได้จาก <http://www.ismed.or.th/%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%B4/> สืบค้นเมื่อ 16 กรกฎาคม 2559.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). *การเพิ่มการบริโภคพืช ผัก ผลไม้*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. (2553). *การวิจัยและพัฒนาชาผักหวานป่าพร้อมดื่ม*. กรุงเทพฯ: กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- สมพล นิลเวศร์. (2558). *วิจัยการปรับปรุงพันธุ์และเทคโนโลยีการผลิตชา*. กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย. (2558). *ข้อมูลพืชเศรษฐกิจหลัก ปี พ.ศ. 2558*. เข้าถึงได้จาก <http://www.chiangrai.doae.go.th/347-2/> สืบค้นเมื่อ 31 ตุลาคม 2559
- สำนักงานเกษตรจังหวัดเพชรบุรี. (2556). *ชมพูเพชรสายรุ้ง*. เอกสารเผยแพร่.
- สำนักงานเกษตรจังหวัดหนองคาย. (2559). *สถานการณ์และแนวทางการพัฒนาด้านการเกษตรจังหวัดหนองคาย*. เข้าถึงได้จาก http://www.nongkhai.doae.go.th/data/A_database_2559.pdf สืบค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม 2560
- สำนักงานประมงจังหวัดเชียงราย. (2559). *สรุปผู้ขึ้นทะเบียนผู้เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ จังหวัดเชียงราย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.fisheries.go.th/fpo-chiangrai/web2/?p=431> สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2560

- สำนักงานประมงจังหวัดเพชรบุรี. (2560). ตารางแสดงจำนวนเกษตรกรผู้เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรี. เข้าถึงได้จาก <http://www.fisheries.go.th/fpo-phetchaburi/images/download/appp.pdf> สืบค้นเมื่อ 2 เมษายน 2560
- สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม. (2556). คู่มือการดำเนินงานโครงการภายใต้ยุทธศาสตร์ประเทศของกระทรวงวัฒนธรรม: โครงการรากวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: คณะทำงานโครงการรากวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2559). รายงานสถิติจังหวัด พ.ศ. 2559. สุราษฎร์ธานี: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติจังหวัดหนองคาย. (2558). สัตว์น้ำจืดที่จับได้ จำแนกตามชนิดสัตว์น้ำจืด เป็นรายอำเภอ พ.ศ. 2558. เข้าถึงได้จาก http://nongkhai.old.nso.go.th/nso/project/search_option/search_result.jsp สืบค้นเมื่อ 28 พฤษภาคม 2560
- สำนักโภชนาการ. (2553). คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ. (2559). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- สุดาพร ตงศิริ และคณะ. (2554). งานวิจัยเรื่องการเลี้ยงปลาเผาะร่วมกับปลาบึกในบ่อดินเพื่อการค้า. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สุทิน สมบูรณ์ และวิจิตต์ เสมาศัย. (2557). ผลของปริมาณไขมันและองค์ประกอบของกรดไขมันในอาหารต่อการเจริญเติบโตของปลาโพง. ศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีอาหารสัตว์น้ำ คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในการประชุมเชิงวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 52, 4 มีนาคม-7 เมษายน 2557.
- สุรัชย์ รดาการ. (2555). การคิดสร้างสรรค์เพื่อการจัดการคุณค่า. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิทย์ จารุศรีวรกุล. (2553). ผักพื้นบ้าน ต้านภัยสารพัดโรค. กรุงเทพฯ: แพลน บี.
- เสรี ทะนงค์. (2553). กุ้ง หอย ปู ปลา. กรุงเทพฯ: แม่บ้าน.
- หมอชาวบ้าน. (2551). มะนาว ลดคอเลสเตอรอลป้องกันโรคหลอดเลือด. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5777> สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2560
- _____. (2552). มะเขือเทศราชินี. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5888> สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2560
- อภิสิทธิ์ บุญนาค. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคใต้ของนักท่องเที่ยวชาวไทย. *กระแสวัฒนธรรม*, 15(28), 3-16.
- อมรรัตน์ ถนนแก้ว และคณะ. (2551). การพัฒนาผลิตภัณฑ์คูกี้เสริมคุณค่าจากเปลือกมะนาว. พัทลุง: คณะเทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อรรวรรณ คงพันธุ์, วชิร คงรัตน์, รัชมีพร จิระเดชประไพ และสรเมษ ชโลวัฒน์. (2553). การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากปลาโพง. กรุงเทพฯ: กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ กรมประมง.
- อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง และยุพธนา สุดเจริญ. (2556). การพัฒนารูปแบบช่ขระมพร้อมประกอบอาหาร จังหวัดสมุทรสงคราม. ในการประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน 2556 ครั้งที่

3 “ชุมชนท้องถิ่น ฐานรากการพัฒนาประชาคมอาเซียน” วันที่ 9-10 พฤษภาคม 2556 ณ โรงแรมเซ็นทารา แอนด์ คอนเวนชันเซ็นเตอร์ จังหวัดขอนแก่น, 571-576.

การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

โกศล สมัครสมาน. *ปริมาณผลผลิตปลาท้องถิ่น (ปลาบึก ปลาเผา ปลาเล่ง ปลาแค้)*. หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาและส่งเสริมอาชีพการประมง สำนักงานประมงจังหวัดหนองคาย. เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2560.

ปรเมศร์ อรุณ. *ปริมาณผลผลิตปลากะลาแล้*. นักวิชาการประมงปฏิบัติการ สำนักงานประมงจังหวัดเพชรบุรี. เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2560.

อัจฉรี เสริมทรัพย์. *ปริมาณผลผลิตปูม้า*. สมาชิกธนาคารปูม้า ตำบลแหลมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี. เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2560.

บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ

Benjamin, D., & Virkler, L. (2016). *Farm to table: The essential guide to sustainable food system for student, Professionals, and consumers*. Vermont: Chelsea Green Publishing.

Brain, R. (2012). *The local food movement: Definitions, benefits & resources*. Department of Environment & Society, Utah State University, USA.

Chang, R. C. Y., Kivela, J., & Mak, A. H. N. (2010). Food preferences of Chinese tourists. *Annals of Tourism Research*, 37(4), 989-1011.

Fields, K. (2002). Demand for the gastronomy tourism products: Motivational factors. In A.M. Hjalager & G. Richard (Eds.), *Tourism and Gastronomy* (pp. 36-50). Routledge. London.

Hisrich, R. D., Peters, M. P., & Shepherd, D. A. (2013). *Entrepreneurship* (9th ed.). Singapore: McGraw-Hill.

Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management* (15th ed.). New Jersey: Pearson Education.

Martinez, S., et al. (2010). *Local food systems: Concepts, impacts, and issues*. Economic Research Report, 97. Washington, D.C.: Department of Agriculture.

Peters, C. J., Bills, N. L., Wilkins, J. L., & Fick, G. W. (2008). Food shed analysis and its relevance to sustainability. *Renewable Agriculture and Food Systems*, 24, Cambridge University, 1-7.

- Rich, N., & Holweg, M. (2008). *Value analysis, value engineering*. Cardiff, UK: Lean Enterprise Research Centre.
- Sengel, T., et al. (2015). Tourists' Approach to Local Food. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 429-437.
- Sims, R. (2009). Food, place and authenticity: Local food and the sustainable tourism experience. *Journal of Sustainable Tourism*, 17(3), 321-336.
- Stein, R. (2016). *Telling a local, fresh story*. Virginia: Food Marketing Institute.
- Thomas, P. R. (2010). *Value-added selling: How to sell more profitably, confidently, and professionally by competing on value* (3rd ed.). USA: McGraw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ 1

ดร.ปริศนา เพียรจริง
ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ
หลักสูตรสิ่งแวดล้อมเมืองและอุตสาหกรรม
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ 2

ดร.พรดารา เขตต์ทองคำ
ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย
หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ 3

นายพงศ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย
ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย
โรงเรียนการอาหารนานาชาติ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัย เรื่อง แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ:
กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

พื้นที่วิจัย เชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

- นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้านวัตถุดิบหรืออาหารท้องถิ่น
ชื่อ-นามสกุล.....หน่วยงาน.....
- ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร
ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อสถานประกอบการ.....
- ชุมชน/เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน
ชื่อ-นามสกุล.....ที่อยู่.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

- ชนิดของวัตถุดิบ (พืชผัก ผลไม้ หรือเนื้อจากสัตว์) ที่พบในท้องถิ่น ซึ่งแสดงถึงลักษณะเฉพาะของพื้นที่ทางภูมิศาสตร์หรือวิถีชีวิต
ประเภทพืชผัก.....
.....
.....
ประเภทผลไม้.....
.....
.....
ประเภทเนื้อสัตว์.....
.....
.....
- แหล่งที่มาของวัตถุดิบ (การเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หาได้จากธรรมชาติ)
.....
.....
.....
- คุณค่าโภชนาการหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ
.....
.....
.....

4. อาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น

.....
.....
.....

5. การสร้างรายได้ให้กับคนในท้องถิ่น

.....
.....
.....

6. วิธีการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

.....
.....
.....

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

โครงการวิจัย เรื่อง แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ:
กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้าและคณะกำลังศึกษาเรื่อง “แนวโน้มการสร้างคุณค่าให้กับวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา จังหวัดเชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี” คำตอบของท่านมีคุณค่าสำหรับงานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งในกรณีนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ข้าพเจ้าและคณะสนใจศึกษาความคิดเห็นที่เป็นจริงของท่านข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความกรุณาของท่านในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พื้นที่วิจัย เชียงราย หนองคาย เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี

นิยามศัพท์

วัตถุดิบท้องถิ่น หมายถึง ผลผลิตจากการเกษตร ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ และผลผลิตจากการประมง ได้แก่ สัตว์น้ำจืดและน้ำเค็ม ที่คนในท้องถิ่นนิยมเพาะปลูก เพาะเลี้ยง หาได้จากแหล่งธรรมชาติ หรือนิยมนำมาแปรรูป แสดงถึงลักษณะเฉพาะของพื้นที่ทางภูมิศาสตร์หรือวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หมายถึง วัตถุดิบที่มีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันหรือมีระบบการทำงานที่ดี นำไปใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการผลิตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้

คำชี้แจง

- แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ส่วน ประกอบด้วย
ส่วนที่ 1 ความสนใจต่อวัตถุดิบท้องถิ่นหากนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น
ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคล
- โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็น/ความเป็นจริงของท่านมากที่สุด



ส่วนที่ 1 ความสนใจต่อวัตถุดิบท้องถิ่นหากนำไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

หากนำวัตถุดิบท้องถิ่นต่อไปนี้ไปผลิตเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ท่านมีความสนใจรับประทานในระดับใด








โดย	5	หมายถึง	สนใจมากที่สุด	4	หมายถึง	สนใจมาก
	3	หมายถึง	สนใจปานกลาง	2	หมายถึง	สนใจน้อย
	1	หมายถึง	สนใจน้อยที่สุด			

จังหวัดเชียงราย






ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(1) ชาอัสสัม 	มีวิตามินซี สารฟลาโวนอยด์ ป้องกันมะเร็งลำไส้ ลดระดับ น้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันโลหิตสูง					
(2) ดอกนางลาว 	มีสารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย					
(3) ผักเชียงดา 	มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ มีสาร ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านโรค เบาหวาน ลดระดับน้ำตาลเลือด					
(4) ผักหวานป่า 	มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน บำรุง สายตา โยอาหาร ช่วยบรรเทา อาการปวดหัว ปวดท้อง แก้อ่อนใน กระหายน้ำ					

ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(5) หวาย 	มีคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี โยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร ขับปัสสาวะ					
(6) สับปะรดนางแล 	มีโปแตสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหาร					
(7) ปลาคัง 	มีโปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3					

จังหวัดหนองคาย






ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(1) มะเขือเทศราชินี 	มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี บำรุง สายตาและผิวพรรณ ลดอัตราเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ					
(2) สับปะรดปัตตาเวีย 	มีโปแตสเซียม เบต้าแคโรทีน วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหาร					
(3) ปลาแค้ 	มีโปรตีน ไขมัน					
(4) ปลานิล 	มีโปรตีน ไขมัน เบต้าแคโรทีน กรดไขมันโอเมก้า 3					
(5) ปลาเผา 	มีโปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3					
(6) ปลาเล้ง 	มีโปรตีน แคลเซียม					
(7) ปลายี่สก 	มีโปรตีน ไขมัน กรดไขมันโอเมก้า 3					



จังหวัดเพชรบุรี

ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(1) ชะคราม 	มีโปรตีน ไยอาหาร แคลเซียม เบต้าแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ					
(2) ตาลโตนด (ลูกตาล) 	มีคาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส บรรเทาอาการไอ แก้กระหายน้ำ					
(3) มะนาว 	มีโพแทสเซียม วิตามินซี ช่วยลด อาการเลือดออกตามไรฟัน บรรเทา อาการไอ					
(4) กล้วยหอมทอง 	มีคาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส ใยอาหาร เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยในการระบาย					
(5) ชมพู่เพชรสายรุ้ง 	มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามิน ซี ใยอาหาร ช่วยในระบบขับถ่าย					

ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(6) ปลาออกแล้ 	มีโปรตีน แคลเซียม					
(7) ปูม้า 	มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส กรดไขมันโอเมก้า 3					

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(1) ผักเหลียง 	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี เบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา					
(2) มันปู 	มีเบต้าแคโรทีน คาร์โบไฮเดรต มี ฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของ เซลล์มะเร็ง โยอาหาร ช่วยในการ ขับถ่าย					
(3) สะตอ 	มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เบต้า แคโรทีน ช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยขับ ปัสสาวะ					
(4) สหรัยข้อ 	มีไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคคอพอก ธาตุเหล็ก บำรุงผิวพรรณ โยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย					
(5) ลางสาด 	มีคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี ป้องกัน ไข้หวัด มีสารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย					

ชนิดของ วัตถุดิบท้องถิ่น	คุณค่าทางโภชนาการ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพ	ระดับความสนใจรับประทาน				
		5	4	3	2	1
(6) วาย (หมึกสาย) 	มีฟอสฟอรัส แคลเซียม ไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคคอพอก					
(7) หอยเจาะ 	เป็นหอยนางรมพันธุ์เล็ก มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม และ โปแทสเซียม					

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อความสำคัญของคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น

ความสำคัญของคุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่นส่งผลต่อการตัดสินใจรับประทานของท่านในระดับใด

โดย 5 หมายถึง สำคัญมากที่สุด 4 หมายถึง สำคัญมาก
3 หมายถึง สำคัญปานกลาง 2 หมายถึง สำคัญน้อย
1 หมายถึง สำคัญน้อยที่สุด

คุณค่าของวัตถุดิบท้องถิ่น	ระดับความสำคัญ				
	5	4	3	2	1
1. คุณค่าด้านโภชนาการหรือประโยชน์ต่อสุขภาพ					
2. คุณค่าด้านความเป็นที่นิยมบริโภคของคนทั่วไป					
3. คุณค่าด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนท้องถิ่น					
4. คุณค่าด้านการหารรับประทานได้ยาก					
5. คุณค่าด้านเศรษฐกิจ/สร้างรายได้ให้คนท้องถิ่น					

ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ชาย หญิง

1. อายุ

15 - 24 ปี 25 - 34 ปี 35 - 44 ปี 45 - 54 ปี 55 ปีขึ้นไป

2. ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพ (โปรดระบุ).....

4. ภูมิลำเนา (โปรดระบุจังหวัด).....

-----ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถาม-----

ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จังหวัดเชียงราย

1. ดร.ศรียรรณ ไชยสุข ผู้อำนวยการศูนย์ความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อพัฒนา
ท้องถิ่นและอาเซียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. นางสาวกนกวรรณ ปลาศิลา อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
3. นางบัวเรียว วงษ์ช่าง ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารท้องถิ่น
4. นางบังอร ทิศสกุล ผู้ประกอบการร้านสบัnga
5. นางเสรีพร บุษเนียร ผู้ประกอบการร้านตองตึง
6. นางนฤมล บัวตึบ ผู้ประกอบการร้านหลู้ล่า
7. นางเจริญศรี แก้วประเสริฐ ผู้ประกอบการร้านนันทวรรณ
8. นางอารีย์ ไชยมงคล ผู้ประกอบการร้านอาหาร
9. นางวิรัตน์ จันเลน เกษตรกร/ปราชญ์ชาวบ้าน
10. นางศรียรรณ เชื้อเจ็ดตน เกษตรกร/ชุมชน
11. นางเจริญศรี แก้วประเสริฐ ชุมชน
12. นางอรุวรรณ ดารินทร์ ชุมชน

จังหวัดหนองคาย

1. ผศ.ดร.กฤษดา คำเจริญ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์และวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย
2. นายสุรัส พิลาฤทธิ์ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
สำนักงานเกษตรอำเภอศรีเชียงใหม่
3. นายลิขิต บังทัด นักวิชาการประมง ศูนย์เพาะพันธุ์สัตว์น้ำ อำเภอศรีเชียงใหม่
4. นายอัครเดช บพมาตย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ อำเภอศรีเชียงใหม่
5. นางนัญญงค์ ธรา นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ สำนักงานพัฒนาชุมชน
6. นางสาวรณิ พินิจนารถ ผู้ประกอบการร้านครัวคุณแก้ว
7. นางบุญเลิศ อุสสิทธิ์ ผู้ประกอบการร้านครัวแม่แปด
8. นายไสว อินทวงษ์ ผู้ประกอบการร้านครัวริมโขง
9. นายวุฒิชัย ศรีเจริญชัย ผู้ประกอบการร้าน Friendship
10. นางเพชรี โอชะพันธ์ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปปลา
11. นางมาลัยทอง ทานนท์ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปสับปะรด
12. นางไพรัตน์ อุณารักษ์ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโคกป่าแฝงแปรรูปปลา

จังหวัดเพชรบุรี

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. นายชาญณรงค์ พวงสั้น | หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี |
| 2. นางวิจิตรา จันทร์จวง | นักวิชาการสหกรณ์ชำนาญการ กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาธุรกิจ สหกรณ์ สำนักงานสหกรณ์จังหวัดเพชรบุรี |
| 3. นายศิริชัย จันนาก | ผู้จัดการสหกรณ์การเกษตรอำเภอบ้านลาด |
| 4. นายไพโรจน์ เปียผ่อง | พนักงานประสานงานชนบท องค์การบริหารส่วนตำบลถ้ำรงค์ |
| 5. นายบรรพต ทศพล | ผู้ประกอบการร้านครัวทศพล |
| 6. นายณฤตล นียมคำ | ผู้ประกอบการร้านเรือแลแล |
| 7. นายธวัชชัย สหัสสพาศน์ | ผู้ประกอบการร้าน JM Cuisine |
| 8. นายสุรชัย แก้วมาก | ผู้ประกอบการร้านเปลญวน |
| 9. นายอำนาจ ภูเงิน | เกษตรกร |
| 10. นายสุริยะ ชวงค์ | เกษตรกร |
| 11. นายทองอยู่ พุกพวง | เกษตรกร |
| 12. นางรุ่งเรือง อยู่ฉิม | กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโพธิ์ทองพัฒนาแปรรูปมะนาว |

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. ผศ.สุกัญญา ไหมเครือแก้ว | อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| 2. อ.กฤตภาส จินาภาค | อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| 3. นางบังอร เพ็ชรรัตน์ | เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตรชำนาญงาน สำนักงานเกษตรอำเภอเกาะสมุย |
| 4. นายสมภพ เครือหวัง | ผู้ประกอบการร้านหม้อดิน |
| 5. นายสมจิตร แสงแก้ว | ผู้ประกอบการร้านจิตรโกษา |
| 6. นางมยุรี สุขสวัสดิ์ | ผู้ประกอบการร้านครัวตาโช |
| 7. นายสิทธิพร ทวยเจริญ | ผู้ประกอบการร้านน้องวี |
| 8. นางสุจิตรา เกิดสมพงษ์ | ผู้ประกอบการร้าน Art Café by June |
| 9. นางเสรี ชุ่นศิริณู | กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำบ้านท่าโพธิ์ อำเภอกาญจนดิษฐ์ |
| 10. นายพัฒนพงศ์ ปลื้มพัฒน์ | ชุมชน/ประธานกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมชายฝั่ง ตำบลท่าทอง |
| 11. นางอารี จันทร์ผ่อง | ชุมชน |
| 12. นายวินัย อินทร์คำ | ชุมชน |

ภาคผนวก จ

ภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จังหวัดเชียงราย

กลุ่มนักวิชาการ



ดร.ศรวิวรรณ ไชยสุข และ อ.กนกวรรณ ปลาศิลา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



ป้าบัวเรียว วงษ์ช่าง ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารท้องถิ่น

กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร



ป้าบังอร ทิศสกุล ร้านสบันงา



คุณเสรีพร บุษเนียร ร้านตองตึง



คุณนฤมล บัวตี่บ ร้านหลู้ล่า



คุณเจริญศรี แก้วประเสริฐ ร้านนันทวรรณ



ป้าอารีย์ ไชยมงคล ผู้ประกอบการร้านอาหาร

กลุ่มเกษตรกร/ชุมชน



ป้าวิรัตน์ จันเลน เกษตรกร ปลุกสัปปะรด

จังหวัดหนองคาย

กลุ่มนักวิชาการ



คุณลิขิต บังทัด นักวิชาการประมง
ศูนย์เพาะพันธุ์สัตว์น้ำ

คุณสุรัส พิลาฤทธิ์
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
สำนักงานเกษตรอำเภอศรีเชียงใหม่



คุณนัญญงค์ ธรา นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
สำนักงานพัฒนาชุมชน



นายอัครเดช บทมาตย์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ อำเภอศรีเชียงใหม่

กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร



คุณสุวรรณี พินิจนารถ ร้านครัวคุณแก้ว



คุณไสว อินทวงษ์ ร้านครัวริมโขง



คุณบุญเลิศ อุสสิทธิ์
ร้านครัวแม่แปด



คุณวุฒิชัย ศรีเจริญชัย
ร้าน Friendship

กลุ่มชุมชน



คุณมาลัยทอง ทานนท์
กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปสับปะรด



คุณไพรัตน์ อุนารักษ์
กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโคกป่าฝางแปรรูปปลา

จังหวัดเพชรบุรี

กลุ่มนักวิชาการ



คุณชาญณรงค์ พวงสั้น
หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต
กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี

คุณวิจิตรา จันทร์จวง
หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต
กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี



คุณศิริชัย จันทนาก
ผู้จัดการสหกรณ์การเกษตรอำเภอบ้านลาด



คุณไพโรจน์ เปี้ยผ่อง
พนักงานประสานงานชนบท อปต.ถ้ำรงค์

กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร



คุณบรรพต ทศพล ร้านครัวทศพล



คุณนฤตล นิยมคำ ร้านเรือแลแล



คุณธวัชชัย สหัสสพาศน์ ร้าน JM Cuisine



คุณสุรชัย แก้วมาก ร้านเปลญวน

กลุ่มเกษตรกร/ชุมชน



คุณอำนาจ ภูเงิน เกษตรกร ปลูกตาลโตนด

ลุงน้อย (สุริยะ ชวงค์) และ ลุงทองอยู่ พุกพวง
เกษตรกร ปลูกกล้วยหอมและผลไม้อื่นๆ





คุณรุ่งเรือง อยู่ฉิม
กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโพธิ์ทองพัฒนาแปรรูปมะนาว

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มนักวิชาการ



ผศ.สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และ
อ.กฤตภาส จินาภาค
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



คุณบังอร เพ็ชรรัตน์
เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตรชำนาญงาน
สำนักงานเกษตรอำเภอเกาะสมุย

กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร



คุณสมจิตร แสงแก้ว ร้านจิตรโกชนา



คุณสุจิตรา เกิดสมพงษ์
ร้าน Art Café by June



คุณมยุรี สุขสวัสดิ์ ร้านครัวตาโช

กลุ่มชุมชน



คุณเสรี ชุ่นศิริ
กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำบ้านท่าโพธิ์ อำเภอกาญจนดิษฐ์



ป่าเขื่อน (อารี จันทร์ผ่อง)

ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวนงลักษณ์ โพธิ์ไพจิตร
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
หน่วยงาน	หลักสูตรการจัดการบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วัน/เดือน/ปีเกิด	1 พฤษภาคม 2519
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2546 ปริญญาตรี การศึกษามัธยมศึกษา วิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2541
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผลงานทางวิชาการ	1. บทความวิจัย เรื่อง Guideline Development of Potential Tourism Management at Erawan National Park in Kanchanaburi Province via Participation between Government Privates Sector and Community วารสาร BU ACADEMIC REVIEW Vol.15 No.2 (July-December 2016) 2. งานวิจัย เรื่อง แผนธุรกิจเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาวัตถุดิบท้องถิ่นจากหน่อกะลา เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี (2559)

ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวกฤษณพร ประสิทธิ์วิเศษ
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
หน่วยงาน	หลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วัน/เดือน/ปีเกิด	4 มีนาคม 2518
ประวัติการศึกษา	ปริญญาเอก นิเทศศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2557 ปริญญาโท นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารการตลาด มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2544 ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ (การตลาด) สถาบันราชภัฏสวนดุสิต สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2540

ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2545-2546 ผู้ช่วยหัวหน้าศูนย์การศึกษา ศูนย์จรัสสิทวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2546-2547 ผู้ช่วยหัวหน้าศูนย์การศึกษา ศูนย์ลุมพินี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผลงานทางวิชาการ	1. บทความวิจัย เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ: ประโยชน์และการนำไปใช้ วารสารศรีวนาลัยวิจัย ปีที่ฉบับพิเศษ 2/2559 2. บทความวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนักศึกษาในการเรียนวิชาการจัดการตลาดธุรกิจสื่อ ในการประชุมระดับชาติ “การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้: การเรียนรู้ใน ศตวรรษที่ 21” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มิถุนายน 2559 3. บทความวิจัย เรื่อง การสื่อสารและทุนทางสังคมออนไลน์ผ่านเฟซบุ๊กกับ คุณภาพชีวิตโลกแห่งความจริง วารสาร JC Journal ปีที่ 6 ฉบับที่ (เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2557) 4. บทความวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาบทบาทผู้นำชุมชนในการสร้างความ เข้มแข็งกรณีศึกษา ชุมชนวัดญาณสังวราราม อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี วารสารการเมืองการปกครอง ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (กันยายน 2557-กุมภาพันธ์ 2558)

ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวอภิญา ทหารวานิช
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
หน่วยงาน	หลักสูตรการจัดการบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วัน/เดือน/ปีเกิด	15 พฤษภาคม 2519
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2547 ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2542
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผลงานทางวิชาการ	งานวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา Generation Y มหาวิทยาลัยราชภัฏในกรุงเทพมหานคร

ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวจรรุณี วิเทศ
ตำแหน่ง	อาจารย์
หน่วยงาน	หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วัน/เดือน/ปีเกิด	2 พฤษภาคม 2525
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2554 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต สำเร็จการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2549
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2550-2554 เลขานุการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2555-2556 อาจารย์ประจำหลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2557-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ผลงานทางวิชาการ	Utilization of Nile Tilapia (<i>Oreochromis niloticus</i>) in Development of Fish Based Thai Snacks. (2017). <i>International Food Research Journal</i> . 23(6)