

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน โดยทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในชุมชน 4 ภาค ของประเทศไทย ได้แก่ ภาคอีสาน ณ ตำบลจิกคู่ อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ภาคกลาง ณ เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ภาคเหนือ ณ ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง และภาคใต้ ณ ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในระหว่างเดือนมีนาคม ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2552 กิจกรรมในการปฏิบัติการวิจัยได้แก่ 1) การระดมสมอง โดย คณะผู้วิจัยและบุคคลในชุมชน 12 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน 2) การปรุงอาหารและการจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ โดย คณะผู้วิจัยและสตรีในชุมชน 6 คน 3) การประเมินผลอาหาร โดยบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในชุมชน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) ใช้ 5 – point Hedonic Scale 4) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารโดยใช้โปรแกรม INMUCAL ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ 5) ประเมินคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของสำหรับอาหารจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนจำนวน 24 สำหรับ เป็นสำหรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำหรับ จัดเป็นชุด ๆ ละ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในแต่ละสำหรับประกอบด้วย อาหารคาว 2 อย่าง และผลไม้หรือของหวาน 1 อย่าง (ตารางที่ 5.1) สำหรับอาหารทั้ง 24 สำหรับ เป็นอาหารสมดุลสำหรับบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง อาหารแต่ละสำหรับมี ข้าวแข็ง 3 ส่วน เท่ากับ ข้าวสวย 165 กรัม ผัก 1-2 ส่วน (50 - 140 กรัม) ผลไม้ 1-2 ส่วน (เช่น กล้วยน้ำว่า 1-2 ผล) เนื้อสัตว์ 3 ช้อนโต๊ะ (เนื้อปลาหมู/ไก่สุก 45 กรัม) โดยไขมันใช้น้อยเท่าที่จำเป็นในการปรุงอาหารเท่านั้น สอดคล้องกับข้อเสนอแนะในเชิงโภชนาการ (สาธารณสุข, กระทรวง, กรมอนามัย, กองโภชนาการ, 2546)

ตารางที่ 5.1 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน  
ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้แสดงอาหารคาวและของหวาน

| ภาค   | สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน |                          |                                   |                           |
|-------|--|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
|       | ข้าว - /แป้ง   | อาหารคาว 1               | อาหารคาว 2                        | ผลไม้/ของหวาน             |
| อีสาน | 1 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | ป่นปลาใส่แมงดา / ผักลวก  | แกงขี้เหล็กใส่ปลาทอด              | กล้วยน้ำว้า               |
|       | 2 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงปลาผักคั่ว/ ไข่ต้มแดง | ส้มตำหัวผักกาด/ไก่ย่างสมุนไพร     | ลูกตาลลอยแก้วมะพร้าวอ่อน  |
|       | 3 ข้าวสวย  | แกงปลาอีสาน              | ผัดผัดปลาคู่กับใบอ่อนมะเข็ญ       | ขนมตาลต้ม                 |
|       | 4 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | ปลาปิ้งสมุนไพร           | แกงเห็ดหางใส่ผักหวาน              | กล้วยบวชชีลูกตาลอ่อน      |
|       | 5 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงไก่ใส่ใบสะตอ/ผักคั่ว  | อ่อมกบใส่สะเตาดิน                 | ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลอ่อน |
|       | 6 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | ยำผักคั่วใส่วุ้นเส้น     | แกงหัวลูกตาล/หมู/ใบย่านาง         | มะละกอสุก                 |
| กลาง  | 1 ข้าวสวย  | แกงจืดเลือดหมูตำลึง      | ไข่เจียวกะเพรา                    | กล้วยน้ำว้า               |
|       | 2 ขนมจีน   | น้ำยาปลานิล              | ผัดสด/ผัดลวก                      | เงาะก้วยมรกต              |
|       | 3 ข้าวสวย  | น้ำพริกกะปิ / ปลาทอด/ผัด | แกงจืดมะละกอกับซี่โครงหมู         | แตงโม                     |
|       | 4 ข้าวต้ม  | ข้าวต้มสายรุ้ง           | หมูทอดสมุนไพร                     | ชมพู่มะม่วง               |
|       | 5 ก๋วยเตี๋ยว   | ผัดไทย / ผัดสด           | ส้มตำมะละกอ/ผัดสด                 | สองเกลอเจ๊กะทิ            |
|       | 6 ข้าวสวย  | แกงเลียง                 | ปลานิล/หัวปลีทอด                  | มะละกอสุก                 |
| เหนือ | 1 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงส้มชาวเหนือ           | น้ำพริกหนุ่ม / ไข่เจียวเหนม       | กล้วยน้ำว้า               |
|       | 2 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงแคไก่                 | ยำมะกั่วมะเขือ/ปลาทอด             | มะละกอสุก                 |
|       | 3 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงหน่อไม้ใส่ซี่โครงหมู  | น้ำพริกอ่อง/ผัดลวก/ผัดสด          | มะม่วงสุก                 |
|       | 4 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | แกงชะอมใส่เห็ด           | ลาบคั่ว/ผัดสด                     | แกงบัวตองสองสาย           |
|       | 5 ขนมจีน   | น้ำเงี้ยว                | ข้าวก้นจิ้น                       | แตงไทย/ไข่กบ น้ำกะทิ      |
|       | 6 ข้าวเหนียวหนึ่ง  | ยำไก่ใส่ปลี(หัวปลี)      | น้ำพริกน้ำปู๋/จิ้นหมูปิ้ง/ผัดจิ้ม | แตงโม                     |
| ใต้   | 1 ข้าวสวย  | แกงส้มปลาใส่หยวกกล้วย    | ผัดใบเหลียงใส่ไข่                 | กล้วยเล็บมือนาง           |
|       | 2 ก๋วยเตี๋ยว   | ผัดไทยท่าเสาหอน          | ผัดสดพื้นบ้านนาชนนิต              | ลอดช่องแก้ว               |
|       | 3 ข้าวสวย  | แกงส้มลูกมุดใส่ปลา       | ปลาแดดเดียวทอด/ผัดสด              | แตงโม                     |
|       | 4 ข้าวสวย  | ปลาต้มส้ม                | กั่วคลิ้งสมุนไพร                  | มะละกอสุก                 |
|       | 5 ขนมจีน   | น้ำยา/น้ำพริกบักขี้ไต้   | ไข่ต้ม/ ผัดสด / ผัดคอง            | กล้วยบวชชี                |
|       | 6 ข้าวสวย  | สะตอผัดกะปิใส่กุ้ง       | ไก่ต้มขมิ้น                       | สับปะรด                   |

2. สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ โดยมีพลังงานต่อสำรับหรือต่อมือ อยู่ระหว่าง 549 – 776 กิโลแคลอรี แต่ละชุด สำหรับ 1 วัน มี 3 สำรับ หรือ 3 มือ (มือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น) พลังงานในอาหารต่อวันอยู่ระหว่าง 1,712 - 1,968 กิโลแคลอรี ซึ่งใกล้เคียงกับที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำไว้ในธงโภชนาการ ที่แนะนำให้บุคคลที่ทำงานหนักปานกลาง ควรได้รับพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน (สาธารณสุข, กระทรวง, กรมอนามัย, กองโภชนาการ, 2546) อย่างไรก็ตาม เมื่อนำมาประมวลค่าเฉลี่ย พบว่า สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นจำนวน 24 สำรับ โดยเฉลี่ยแล้ว จะมีปริมาณพลังงานมือละ 624 กิโลแคลอรี เมื่อรวมพลังงานของสำรับอาหารมือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น แล้ว โดยเฉลี่ยจะมีปริมาณพลังงานวันละ 1,871 กิโลแคลอรี หากผู้บริโภครับประทานอาหารว่าง บ้างหรืออาจดื่มน้ำนมบ้าง ก็จะได้พลังงานใกล้เคียง 2,000 กิโลแคลอรี ยิ่งขึ้น สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ทั้ง 24 สำรับ เป็นสำรับอาหารที่มีสัดส่วนของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน อย่างถูกสัดส่วน โดยมีสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน อยู่ในช่วง ร้อยละ 54 – 67 13-17 และ 16-31 ตามลำดับ โดยสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนภาคอีสาน จะมีสัดส่วนพลังงานจากไขมันค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ร้อยละ 16 – 21 ของพลังงานทั้งหมดต่อวันเท่านั้น ซึ่งสัดส่วนพลังงานจากไขมันที่แนะนำคือ ร้อยละ 25–30 ของพลังงานทั้งหมด สำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้นจำเป็นต้องสอดคล้องกับวัฒนธรรมการปรุงและการบริโภคอาหารของชุมชน วัฒนธรรมการปรุงอาหารของคนอีสานไม่ค่อยใช้น้ำมันปรุงอาหารคาว มีการปลุกมะพร้าว ใช้ปรุงอาหารหวาน และไม่นิยมใช้กะทิทำอาหารคาว เป็นต้น อาหารที่พัฒนาขึ้นในบริบทชุมชนภาคอีสานจึงมีไขมันต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับที่ ทรงคุณ จันทจร ( 2550, หน้า 51) ได้กล่าวไว้ว่า การประกอบอาหารของชาวอีสานเป็นแบบง่าย ๆ และเป็นวิธีที่ได้ปฏิบัติกันมาช้านาน วิธีการเป็นแบบง่าย ๆ ไม่พิถีพิถัน อาหารเกือบทุกชนิด ปราศจากกะทิ หรือน้ำมัน อย่างไรก็ตามเมื่อนำมาประมวลค่าเฉลี่ย พบว่า สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ทั้ง 24 สำรับ มีสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน โดยเฉลี่ยทั้งต่อสำรับ และรวม 3 มือ หรือ ต่อวัน เท่ากับ ร้อยละ 60 15 และ 25 ตามลำดับ ซึ่งมีสัดส่วนพลังงานที่สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน คือ มีสัดส่วนพลังงานของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 55 - 65 10 - 15 และ 25 – 30 ของพลังงานทั้งหมด (ตารางที่ 5.2 )

ตารางที่ 5.2 ปริมาณและสัดส่วนพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงานของสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้

| ภาค          | สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ<br>ที่พัฒนาขึ้นในแต่ละมื้อ ในแต่ละวัน | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | สัดส่วนของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน<br>(ร้อยละ) |           |           |
|--------------|---|-------------------------|---|-----------|-----------|
|              |   |                         | คาร์โบไฮเดรต  | โปรตีน    | ไขมัน     |
| ภาค<br>อีสาน | 1 สำหรับมื้อเช้า (1)  | 611                     | 65  | 18        | 17        |
|              | 2 สำหรับมื้อกลางวัน(1)  | 625                     | 71  | 13        | 16        |
|              | 3 สำหรับมื้อเย็น (1)  | 683                     | 57  | 13        | 30        |
|              | <b>ต่อวัน (1)</b>   | <b>1,919</b>            | <b>64</b>   | <b>15</b> | <b>21</b> |
|              | 4. สำหรับมื้อเช้า (2)   | 597                     | 67  | 15        | 18        |
|              | 5. สำหรับมื้อกลางวัน(2)   | 654                     | 66  | 16        | 18        |
|              | 6. สำหรับมื้อเย็น (2)   | 606                     | 69  | 19        | 12        |
|              | <b>ต่อวัน (2)</b>   | <b>1,857</b>            | <b>67</b>   | <b>17</b> | <b>16</b> |
| ภาคกลาง      | 1 สำหรับมื้อเช้า (1)  | 583                     | 53  | 16        | 31        |
|              | 2 สำหรับมื้อกลางวัน(1)  | 580                     | 61  | 12        | 27        |
|              | 3 สำหรับมื้อเย็น (1)  | 549                     | 55  | 15        | 30        |
|              | <b>ต่อวัน (1)</b>   | <b>1,712</b>            | <b>57</b>   | <b>14</b> | <b>29</b> |
|              | 4. สำหรับมื้อเช้า (2)   | 633                     | 56  | 18        | 26        |
|              | 5. สำหรับมื้อกลางวัน(2)   | 686                     | 65  | 10        | 25        |
|              | 6. สำหรับมื้อเย็น (2)   | 642                     | 60  | 19        | 21        |
|              | <b>ต่อวัน (2)</b>   | <b>1,961</b>            | <b>61</b>   | <b>15</b> | <b>24</b> |

ตารางที่ 5.2 ปริมาณและสัดส่วนพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน ของลำรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ (ต่อ)

| ภาค               | ลำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ<br>ที่พัฒนาขึ้นในแต่ละมื้อ ในแต่ละ<br>วัน | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | สัดส่วนของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน<br>(ร้อยละ) |           |           |
|-------------------|--|-------------------------|---|-----------|-----------|
|                   |  |                         | คาร์โบไฮเดรต  | โปรตีน    | ไขมัน     |
| ภาคเหนือ          | 1 ลำรับมือเช้า (1)   | 574                     | 55  | 15        | 30        |
|                   | 2 ลำรับมือกลางวัน (1)  | 642                     | 55  | 15        | 30        |
|                   | 3 ลำรับมือเย็น (1)   | 625                     | 54  | 16        | 30        |
|                   | <b>ต่อวัน (1)</b>  | <b>1,841</b>            | <b>54</b>   | <b>16</b> | <b>30</b> |
|                   | 4. ลำรับมือเช้า (2)  | 652                     | 63  | 13        | 24        |
|                   | 5. ลำรับมือกลางวัน (2)   | 581                     | 60  | 11        | 29        |
|                   | 6. ลำรับมือเย็น (2)  | 571                     | 63  | 21        | 16        |
| <b>ต่อวัน (2)</b> | <b>1,804</b>   | <b>62</b>               | <b>15</b>   | <b>23</b> |           |
| ภาคใต้            | 1 ลำรับมือเช้า (1)   | 610                     | 55  | 13        | 32        |
|                   | 2 ลำรับมือกลางวัน (1)  | 684                     | 69  | 10        | 21        |
|                   | 3 ลำรับมือเย็น (1)   | 611                     | 59  | 15        | 26        |
|                   | <b>ต่อวัน (1)</b>  | <b>1,905</b>            | <b>61</b>   | <b>13</b> | <b>26</b> |
|                   | 4. ลำรับมือเช้า (2)  | 577                     | 50  | 14        | 36        |
|                   | 5. ลำรับมือกลางวัน (2)   | 776                     | 59  | 11        | 30        |
|                   | 6. ลำรับมือเย็น (2)  | 615                     | 57  | 15        | 28        |
| <b>ต่อวัน (2)</b> | <b>1,968</b>   | <b>56</b>               | <b>13</b>   | <b>31</b> |           |
|                   | <b>เฉลี่ยต่อลำรับ</b>  | <b>624</b>              | <b>60</b>   | <b>15</b> | <b>25</b> |
|                   | <b>เฉลี่ยต่อวัน</b>  | <b>1,871</b>            | <b>60</b>   | <b>15</b> | <b>25</b> |

ในส่วนสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานได้แก่ เกลือแร่และวิตามินนั้น จากการประเมินปริมาณสารอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามินที่สำคัญ ได้แก่ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามิน เอ วิตามินบี1 วิตามินบี 2 วิตามิน ซี และ โนอาซิน ในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ทั้ง 4 ภาค สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น ดังกล่าว ยังให้เกลือแร่และวิตามินที่สำคัญดังกล่าวอย่างเพียงพออีกด้วย ยกเว้น แคลเซียม ก่อนข้างไม่สูงนัก มีร้อยละของปริมาณอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (% DRI) เฉลี่ยเท่ากับ 60.80 % DRI (ตารางที่ 5.3 5.4 และภาคผนวก ซ) ดังนั้นจึงควรเพิ่มน้ำนมวัว วันละ 1 แก้ว ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี เพราะเป็นน้ำนมเป็นแหล่งของฟอสฟอรัสที่มีอัตราส่วนต่อแคลเซียมอย่างเหมาะสม คือ 1:1 การเพิ่มน้ำนมอีกวันละ 1 แก้ว ยังช่วยให้ได้รับพลังงานเพิ่มอีกประมาณ 150 กิโลแคลอรี ช่วยเพิ่มพลังงานต่อวันให้มากขึ้น ซึ่งพลังงานในสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้นโดยเฉลี่ยต่อวันประมาณ 1,871 กิโลแคลอรี เมื่อเพิ่มน้ำนม 1 แก้ว จะได้พลังงานเป็น 2,021 กิโลแคลอรี ซึ่งเหมาะสมกับความต้องการพลังงานต่อวันของบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง หากไม่ดื่มน้ำนมก็อาจรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมที่มีในท้องถิ่นได้เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ที่รับประทานได้ทั้งกระดูก เป็นต้น สิ่งที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่ง สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนนี้ มีปริมาณธาตุเหล็กสูง มี % DRI เฉลี่ยเท่ากับ 165.96 ซึ่งสอดคล้องกับที่สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545, บทคัดย่อ) ได้รายงานไว้ว่า “อาหารไทยที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมหินน้ำเงี้ยว ขนมหินน้ำยา ข้าวกับแกงเลียง แกงส้ม หรือ ห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิปลาทอด” ส่วนวิตามิน เอ วิตามินบี1 วิตามินบี 2 วิตามิน ซี และ โนอาซิน ในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน นี้พบว่า ซึ่งมี % DRI (ค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน : Dietary Reference Intake) โดยเฉลี่ยร้อยละ 80.40 122.65 105.84 190.53 และ 93.80 ตามลำดับ (ตารางที่ 5.3 5.4 และ ภาคผนวก ซ) แสดงให้เห็นว่า สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก วิตามิน เอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน ซี และ โนอาซิน ด้วย (ตารางที่ 5.3 5.4 และ ภาคผนวก ซ)

ตารางที่ 5.3 ปริมาณ แกลีโคแลและวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐาน  
เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้

| ภาค /<br>สำหรับอาหาร       | ปริมาณ แกลีโคแลและวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น |                |                   |                      |                      |                     |                  |
|----------------------------|--|----------------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------|
|                            | แคลเซียม<br>(มก.)  | เหล็ก<br>(มก.) | วิตามินเอ<br>(RE) | วิตามินบี 1<br>(มก.) | วิตามินบี 2<br>(มก.) | วิตามิน ซี<br>(มก.) | ไนอาซิน<br>(มก.) |
| <b>ภาคอีสาน</b>            |  |                |                   |                      |                      |                     |                  |
| สำหรับอาหารเช้า (1)        | 209.60   | 7.77           | 206.44            | 0.43                 | 1.00                 | 119.65              | 7.02             |
| สำหรับอาหารมื้อกลางวัน (1) | 107.95   | 6.40           | 81.41             | 0.21                 | 0.30                 | 20.15               | 5.71             |
| สำหรับอาหารมื้อเย็น (1)    | 230.35   | 4.79           | 331.79            | 0.28                 | 0.56                 | 35.95               | 6.62             |
| รวมทั้งวัน (1)             | <b>547.90</b>  | <b>18.96</b>   | <b>619.64</b>     | <b>0.92</b>          | <b>1.86</b>          | <b>175.75</b>       | <b>19.35</b>     |
| % DRI                      | <b>68.48</b>   | <b>182.24</b>  | <b>88.52</b>      | <b>58.80</b>         | <b>143.85</b>        | <b>191.23</b>       | <b>120.91</b>    |
| สำหรับอาหารเช้า (2)        | 92.25  | 2.97           | 158.40            | 0.18                 | 0.29                 | 112.40              | 7.29             |
| สำหรับอาหารมื้อกลางวัน (2) | 134.30   | 9.61           | 401.20            | 0.25                 | 0.44                 | 70.44               | 6.99             |
| สำหรับอาหารมื้อเย็น (2)    | 157.00   | 6.35           | 292.90            | 0.46                 | 0.46                 | 124.10              | 4.60             |
| รวมทั้งวัน (2)             | <b>383.55</b>  | <b>18.93</b>   | <b>852.50</b>     | <b>0.89</b>          | <b>1.19</b>          | <b>306.94</b>       | <b>18.88</b>     |
| % DRI                      | <b>47.95</b>   | <b>181.96</b>  | <b>121.79</b>     | <b>74.14</b>         | <b>91.97</b>         | <b>340.99</b>       | <b>117.98</b>    |
| % DRI เฉลี่ย               | <b>58.21</b>   | <b>182.10</b>  | <b>105.15</b>     | <b>66.47</b>         | <b>117.91</b>        | <b>266.11</b>       | <b>119.44</b>    |
| <b>ภาคกลาง</b>             |  |                |                   |                      |                      |                     |                  |
| สำหรับอาหารเช้า (1)        | 88.90  | 8.93           | 414.28            | 0.51                 | 0.63                 | 22.84               | 2.99             |
| สำหรับอาหารมื้อกลางวัน (1) | 207.45   | 2.77           | 26.07             | 1.66                 | 0.28                 | 41.63               | 2.67             |
| สำหรับอาหารมื้อเย็น (1)    | 151.62   | 3.00           | 93.47             | 0.47                 | 0.28                 | 40.66               | 2.60             |
| รวมทั้งวัน (1)             | <b>467.14</b>  | <b>14.53</b>   | <b>621.48</b>     | <b>2.49</b>          | <b>1.25</b>          | <b>112.83</b>       | <b>9.83</b>      |
| % DRI                      | <b>58.39</b>   | <b>148.33</b>  | <b>88.78</b>      | <b>207.46</b>        | <b>95.75</b>         | <b>125.35</b>       | <b>61.48</b>     |
| สำหรับอาหารเช้า (2)        | 90.79  | 3.97           | 41.59             | 0.91                 | 0.56                 | 66.78               | 6.65             |
| สำหรับอาหารมื้อกลางวัน (2) | 212.41   | 8.04           | 124.67            | 0.21                 | 0.32                 | 40.64               | 3.40             |
| สำหรับอาหารมื้อเย็น (2)    | 204.20   | 6.52           | 233.60            | 0.64                 | 0.66                 | 88.74               | 7.36             |
| รวมทั้งวัน (2)             | <b>507.40</b>  | <b>18.53</b>   | <b>408.96</b>     | <b>1.75</b>          | <b>1.50</b>          | <b>196.16</b>       | <b>17.05</b>     |
| % DRI                      | <b>63.43</b>   | <b>178.13</b>  | <b>58.42</b>      | <b>146.11</b>        | <b>115.02</b>        | <b>217.96</b>       | <b>106.51</b>    |
| % DRI เฉลี่ย               | <b>60.91</b>   | <b>163.23</b>  | <b>73.60</b>      | <b>176.78</b>        | <b>105.38</b>        | <b>171.65</b>       | <b>83.99</b>     |

ตารางที่ 5.3 ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ (ต่อ)

| ภาค /<br>สำหรับอาหาร      | ปริมาณ เกลือแร่และวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น |                |                   |                      |                      |                     |                  |
|---------------------------|--|----------------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------|
|                           | แคลเซียม<br>(มก.)  | เหล็ก<br>(มก.) | วิตามินเอ<br>(RE) | วิตามินบี 1<br>(มก.) | วิตามินบี 2<br>(มก.) | วิตามิน ซี<br>(มก.) | ไนอาซิน<br>(มก.) |
| <b>ภาคเหนือ</b>           |  |                |                   |                      |                      |                     |                  |
| สำหรับอาหารมือเช้า (1)    | 135.77   | 4.96           | 284.07            | 0.25                 | 0.55                 | 34.15               | 4.08             |
| สำหรับอาหารมือกลางวัน (1) | 193.00   | 7.75           | 269.00            | 0.39                 | 0.71                 | 155.70              | 7.27             |
| สำหรับอาหารมือเย็น (1)    | 128.74   | 6.96           | 128.90            | 0.58                 | 0.92                 | 56.03               | 4.83             |
| รวมทั้งวัน (1)            | <b>457.51</b>  | <b>19.67</b>   | <b>681.97</b>     | <b>1.22</b>          | <b>2.18</b>          | <b>245.88</b>       | <b>16.18</b>     |
| % DRI                     | <b>56.94</b>   | <b>189.28</b>  | <b>97.10</b>      | <b>102.03</b>        | <b>167.59</b>        | <b>273.16</b>       | <b>101.10</b>    |
| สำหรับอาหารมือเช้า (2)    | 92.32  | 3.36           | 92.66             | 0.44                 | 0.37                 | 26.89               | 3.05             |
| สำหรับอาหารมือกลางวัน (2) | 62.77  | 9.62           | 67.29             | 1.17                 | 0.17                 | 24.41               | 2.08             |
| สำหรับอาหารมือเย็น (2)    | 510.80   | 2.24           | 139.80            | 0.51                 | 0.30                 | 36.64               | 5.80             |
| รวมทั้งวัน (2)            | <b>665.89</b>  | <b>15.22</b>   | <b>299.75</b>     | <b>2.12</b>          | <b>0.84</b>          | <b>87.94</b>        | <b>10.93</b>     |
| % DRI                     | <b>83.24</b>   | <b>146.39</b>  | <b>42.82</b>      | <b>175.71</b>        | <b>64.21</b>         | <b>99.72</b>        | <b>68.29</b>     |
| % DRI เฉลี่ย              | <b>70.09</b>   | <b>167.83</b>  | <b>69.96</b>      | <b>138.87</b>        | <b>115.90</b>        | <b>186.44</b>       | <b>84.69</b>     |
| <b>ภาคใต้</b>             |  |                |                   |                      |                      |                     |                  |
| สำหรับอาหารมือเช้า (1)    | 205.10   | 6.53           | 375.70            | 0.16                 | 0.62                 | 60.78               | 4.57             |
| สำหรับอาหารมือกลางวัน (1) | 149.88   | 6.11           | 199.34            | 0.16                 | 0.39                 | 11.35               | 1.70             |
| สำหรับอาหารมือเย็น (1)    | 127.20   | 4.30           | 88.63             | 0.23                 | 0.29                 | 60.00               | 5.35             |
| รวมทั้งวัน (1)            | <b>482.18</b>  | <b>16.94</b>   | <b>663.67</b>     | <b>0.55</b>          | <b>1.50</b>          | <b>132.13</b>       | <b>11.62</b>     |
| % DRI                     | <b>60.28</b>   | <b>172.89</b>  | <b>94.82</b>      | <b>45.41</b>         | <b>100.53</b>        | <b>138.80</b>       | <b>72.60</b>     |
| สำหรับอาหารมือเช้า (2)    | 107.64   | 3.56           | 126.98            | 0.53                 | 0.23                 | 71.90               | 6.61             |
| สำหรับอาหารมือกลางวัน (2) | 133.30   | 4.12           | 213.70            | 1.58                 | 0.44                 | 19.89               | 3.70             |
| สำหรับอาหารมือเย็น (2)    | 140.30   | 5.68           | 16.48             | 0.27                 | 0.21                 | 31.61               | 5.94             |
| รวมทั้งวัน (2)            | <b>381.24</b>  | <b>13.36</b>   | <b>357.16</b>     | <b>2.38</b>          | <b>0.88</b>          | <b>123.4</b>        | <b>16.25</b>     |
| % DRI                     | <b>47.66</b>   | <b>128.51</b>  | <b>51.02</b>      | <b>171.59</b>        | <b>67.85</b>         | <b>137.10</b>       | <b>101.58</b>    |
| % DRI เฉลี่ย              | <b>53.99</b>   | <b>150.70</b>  | <b>72.92</b>      | <b>108.50</b>        | <b>84.19</b>         | <b>137.95</b>       | <b>87.09</b>     |
| % DRI เฉลี่ย 4 ภาค        | <b>60.80</b>   | <b>165.96</b>  | <b>80.40</b>      | <b>122.65</b>        | <b>105.84</b>        | <b>190.53</b>       | <b>93.80</b>     |

ตารางที่ 5.4 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน {Dietary Reference Intake (DRI)}: ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล

| วัยผู้ใหญ่<br>เพศ / อายุ | เกลือแร่และวิตามินที่สำคัญ |                  |                      |                    |                       |                      |                    |
|--------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
|                          | แคลเซียม<br>มก./วัน        | เหล็ก<br>มก./วัน | วิตามินเอ<br>มก./วัน | โซเดียม<br>มก./วัน | ไรโบฟลาวิน<br>มก./วัน | วิตามินซี<br>มก./วัน | ไนอะซิน<br>มก./วัน |
| <b>ผู้ชาย</b>            |                            |                  |                      |                    |                       |                      |                    |
| 19-30 ปี                 | 800                        | 10.4             | 700                  | 1.2                | 1.3                   | 90                   | 16                 |
| 31-50 ปี                 | 800                        | 10.4             | 700                  | 1.2                | 1.3                   | 90                   | 16                 |
| 51-70 ปี                 | 1000                       | 10.4             | 700                  | 1.2                | 1.3                   | 90                   | 16                 |
| ≥ 71 ปี                  | 1000                       | 10.4             | 700                  | 1.2                | 1.3                   | 90                   | 16                 |
| <b>ผู้หญิง</b>           |                            |                  |                      |                    |                       |                      |                    |
| 19-30 ปี                 | 800                        | 24.7             | 600                  | 1.1                | 1.1                   | 75                   | 14                 |
| 31-50 ปี                 | 800                        | 24.7             | 600                  | 1.1                | 1.1                   | 75                   | 14                 |
| 51-70 ปี                 | 1000                       | 9.4              | 600                  | 1.1                | 1.1                   | 75                   | 14                 |
| ≥ 71 ปี                  | 1000                       | 9.4              | 600                  | 1.1                | 1.1                   | 75                   | 14                 |

ที่มา (สาธารณสุข, กระทรวง, กรมอนามัย, 2546)

3. ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของแต่ละภาค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักสีเขียว และมีผลไม้สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้หวัด ขับเสมะ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งสอดคล้องกับที่สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ (2548, หน้า 23) ได้กล่าวไว้ว่า “อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษเคมี จึงมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น หรือ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค ผู้ที่รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น น้อยกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก” และสอดคล้องกับที่สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545, บทคัดย่อ) ก็ได้รายงานว่า “นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่จำเป็นแล้ว อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และ บีตาแคโรทีน” ผักพื้นบ้านทั้งภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ต่างก็เป็นของสารต้านอนุมูลอิสระ ดังที่ เพลินใจ ดังคณะกุล (2546) จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเหนือและอาหารอีสาน พบว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพ (functional food) เพราะมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น และสอดคล้องกับที่รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ (2552, หน้า 9 -10 และ 12 ) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยไว้ว่า “อาหารไทยท้องถิ่น 4 ภาค ตามวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย เป็นอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และ ภาคใต้ มีพฤติกรรมบริโภคอาหารสอดคล้องกันทุกภาค โดยรับประทานผักและผลไม้เพียงพอ กินเนื้อสัตว์น้อยส่วนใหญ่เป็นปลา ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และผู้สูงอายุทราบว่า อาหารที่ท่านบริโภค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน บางอย่างมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิต และโรคไขมันในเลือดได้”

สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ได้ร่วมกับชุมชนพัฒนาขึ้นทั้ง 4 ภาค จำนวน 24 สำหรับนี้ล้วนอยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย ตามบริบทของชุมชนในท้องถิ่นนั้นๆทั้งสิ้น ซึ่งมีสรรพคุณทางยาหรือคุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพอีก นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน (ตารางที่ 5.5)

ตารางที่ 5.5 พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ของสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้

| ภาค / สำหรับ<br>อาหาร | ส่วนประกอบและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน                        |   |
|-----------------------|--|---|
|                       | พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบ  | คุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ  |
| <b>ภาคอีสาน</b>       |  |   |
| สำหรับที่ 1           | หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่าอ่อน ยอดผักทอง ยอด  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสารที่มีคุณสมบัติยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้วหัวดี ขับเสมหะ</li> <li>- กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย</li> <li>- ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือด</li> <li>- มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ช่วยป้องกัน โรคหรือ อันตรายที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด และโรคมะเร็ง</li> <li>- ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ</li> <li>- ป้องกันโรคระเพาะอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ และช่วยไม่ให้ท้องผูก</li> </ul> |
| สำหรับที่ 2           | ขี้เหล็ก ใบย่านาง ผักชี ใบกระเทียม ใบแมงลัก  |   |
| สำหรับที่ 3           | หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย ผักคั่ว ใบแมงลัก ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะนาว              |   |
| สำหรับที่ 4           | หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ พริกขี้หนู มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบอ่อมแซบ |   |
| สำหรับที่ 5           | หัวหอม กระเทียม หัวหอม พริกไทย ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู ผักหวาน ใบแมงลัก                         |   |
| สำหรับที่ 6           | หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ พริกขี้หนู ใบสะเดา ผักคั่ว ดอกแค ต้นหอม ผักชีลาว ใบแมงลัก สะเดาดิน          |   |
| <b>ภาคกลาง</b>        |  |   |
| สำหรับที่ 1           | กระเทียม แครอท ตำลึง พริกขี้หนู ใบกะเพรา   |   |
| สำหรับที่ 2           | กระเทียม หัวหอม พริก ตะไคร้ ข่า กระชาย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก มะระจีน ดอกอัญชัน      |   |
| สำหรับที่ 3           | กระเทียม พริกไทย มะละกอดิบ ถั่วลิสง ขึ้นฉ่าย ต้นหอม  |   |
| สำหรับที่ 4           | กระเทียม ต้นหอม ขิงอ่อน ขึ้นฉ่าย ใบเตย ถั่วแดง แครอท ข้าวโพด                                       |   |
| สำหรับที่ 5           | กระเทียม พริกขี้หนู พริกป่น มะขามเปียก มะนาว ถั่วงอก มะละกอดิบ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว                |   |
| สำหรับที่ 6           | หัวหอม พริก พริกไทยดำ กระชาย ผักทอง ข้าวโพด ข้าวโพดฝักอ่อน ตำลึง ใบแมงลัก                          |   |

ตารางที่ 5.5 พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ของสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ (ต่อ)

| ภาค /<br>สำหรับอาหาร | ส่วนประกอบและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน  |  |
|----------------------|---|--|
|                      | พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบ   | คุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ   |
| <b>ภาคเหนือ</b>      |   |  |
| สำหรับที่ 1          | หัวหอม กระเทียม พริก มะเขือเทศ ผักบุ้ง  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสารที่มีคุณสมบัติยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์</li> <li>แก้หวัด ขับเสมหะ</li> <li>- กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย</li> <li>- ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตและลดน้ำตาลในเลือด</li> <li>- มีสารต้านอนุมูลอิสระ(antioxidants) ช่วยป้องกันโรคหรืออันตรายที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือดและโรคมะเร็ง</li> <li>- ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ</li> <li>- ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร</li> <li>ช่วยขับลมในลำไส้</li> <li>และช่วยไม่ให้ท้องผูก</li> </ul> |
| สำหรับที่ 2          | หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า ถั่วฝักยาว บวบ มะเขือต่างๆ ผักบุ้ง กระเจี๊ยบมอญ มะระขี้นก ชะอม ใบชะพลู ผักเชียงดา                     |  |
| สำหรับที่ 3          | กระเทียม หัวหอม พริก มะเขือเทศ ชะอม ใบย่านางอ่อน ผักหอมแย้  |  |
| สำหรับที่ 4          | หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ พริกไทยดำ ข่า ลูกผักชี ผักชี ต้นหอม สะระแหน่ มะแหลบ มะแขว่น ชะอม ดอกนางเลวด ดอกสลิด ผักเสี้ยว ผักกั๊กแก้ว |  |
| สำหรับที่ 5          | หัวหอม กระเทียม พริก มะเขือเทศ ผักบุ้ง  |  |
| สำหรับที่ 6          | หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า ถั่วฝักยาว บวบ มะเขือต่างๆ ผักบุ้ง กระเจี๊ยบมอญ มะระขี้นก ชะอม ใบชะพลู ผักเชียงดา                     |  |
| <b>ภาคใต้</b>        |   |  |
| สำหรับที่ 1          | หัวหอม กระเทียม พริกขี้หนูสด/แห้ง ขมิ้น ใบเจตียง  |  |
| สำหรับที่ 2          | หัวหอม กระเทียม พริก ถั่วงอก หัวปลี กุยช่าย ใบบัวบก   |  |
| สำหรับที่ 3          | หัวหอม กระเทียม พริกขี้หนูสด/แห้ง ขมิ้น ลูกมุด  |  |
| สำหรับที่ 4          | หัวหอม พริก ตะไคร้ ขมิ้น ข่า พริกไทยอ่อน มะขามเปียก ใบมะกรูด  |  |
| สำหรับที่ 5          | หัวหอม กระเทียม พริก ขมิ้น ตะไคร้ ข่า กระชาย พริกไทยดำ ใบมะกรูด   |  |
| สำหรับที่ 6          | กระเทียม หอมใหญ่ พริก ขมิ้น ตะไคร้ ข่า สะค้อ  |  |

4. สำหรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ในชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ทั้ง 24 สำหรับ ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชน โดยมีระดับคะแนนการยอมรับอยู่ในระดับที่ชอบถึงชอบมาก เนื่องจาก ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาโดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ผสมผสานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นกับเทคโนโลยีที่เหมาะสม ทำให้รสชาติและคุณลักษณะโดยรวมของอาหารยังคงเป็นไปตามความนิยมของท้องถิ่น

แสดงให้เห็นว่า สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ได้ร่วมกับชุมชนพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ทั้ง 24 สำหรับ มีคุณลักษณะเป็นสำหรับอาหารที่มีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าด้านโภชนาการพื้นฐาน และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป

1) บุคคลในชุมชน และบุคคลทั่วไปสามารถ นำไปใช้ในการจัดเตรียมอาหารและบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ โดยเสนอแนะให้บริโภคอาหารสมดุล คือ มีอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีสัดส่วนและปริมาณอาหารเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น บุคคลวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง สำหรับอาหารในแต่ละมื้อ ควรมีอาหารประเภทข้าว-แป้ง 3 ส่วน ข้าวสวยประมาณ 3 ทัพพีหรือ 1 ถ้วยตวง ผักประมาณ 1-2 ทัพพี ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ มะละกอสุก 8 ชิ้น ขนาดกำ หรือ แดงโม 2 ถ้วยตวง เนื้อสัตว์ 3 ช้อนกินข้าว โดยไขมันใช้เท่าที่จำเป็นในการปรุงอาหารเท่านั้น และแนะนำให้ดื่มน้ำนม อีกวันละ 1 แก้ว หรือ กินปลาเล็กปลาน้อย จะช่วยเสริมให้ได้แคลเซียมอย่างเพียงพอ

2) เสนอแนะให้บริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนตามวัฒนธรรมการกินอาหารของไทย เพราะนอกจากจะมีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการแล้ว ยังมีคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่นสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานาชนิด นอกเหนือจากคุณค่าทางด้านโภชนาการพื้นฐาน อีกด้วย

3) เสนอแนะให้บุคคลในชุมชน จัดปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ ดังกล่าว เพื่อจำหน่ายในชุมชน เพื่อให้ประชากรในชุมชน สามารถซื้อไปบริโภค ได้ครบตามสำหรับ โดยไม่ต้องเสียเวลาปรุงเองทุกอย่างในสำหรับ

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน

- 1) หน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำผลงานวิจัย ไปพัฒนาสินค้าและบริการ ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และให้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ทั้งในระดับชุมชนและระดับประเทศ
- 2) เสนอแนะให้จัดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) ระหว่างหน่วยงาน กับชุมชน เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดภูมิปัญญา ระหว่าง ชุมชน และ หน่วยงาน ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา การร่วมเรียนรู้ การร่วมกันคิดค้นแนวทางในการพัฒนา และการร่วมรับผลของการพัฒนา
- 3) ควรส่งเสริมและสนับสนุน โครงการพัฒนาสำหรับอาหารไทยพื้นบ้านที่มีศักยภาพสูง ในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้เป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงยิ่งขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและ บริบทชุมชน ต่อไป

## 3. ข้อเสนอแนะสำหรับ นักวิจัย/นักวิชาการ

- 1) นักวิจัย/นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัย ไปใช้เป็นหลักฐานสำคัญ ในการบ่งชี้ศักยภาพของอาหารไทยในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้
- 2) นักวิจัย/นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัย ไปเผยแพร่สู่สาธารณชน ทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และ ธุรกิจท่องเที่ยว
- 3) นักวิจัย/นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัย ไปต่อยอดในการวิจัย เพื่อให้เกิด ประโยชน์มากยิ่งขึ้น โดยเสนอแนะให้ทำการวิจัยต่อยอด ดังนี้
  - 3.1) ทำการวิเคราะห์ สารพฤกษเคมีและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ ของอาหารในสำหรับ อาหารที่ได้พัฒนาขึ้นเปรียบเทียบกับวัตถุดิบอาหาร เช่น การศึกษาเปรียบเทียบปริมาณสารพฤกษเคมีที่มี ประโยชน์ในข้าวโพดคั่วกับข้าวโพดต้ม หรือข้าวโพดปิ้ง เป็นต้น
  - 3.2) ทำการวิจัยต่อยอดเพื่อหาหลักฐานทางการแพทย์ด้วย
  - 3.3) พัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน สำหรับบุคคลวัยอื่นๆ เช่น เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยสูงอายุ เป็นต้น