

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(1)
บทคัดย่อ	(2)
Abstract	(4)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(9)
สารบัญภาพ	(15)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
กรอบแนวความคิดของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
อาหารไทย : อาหารสุขภาพ	6
1. อาหารไทยกับความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ	8
2. อาหารไทยกับสมุนไพรและสรรพคุณทางยา	16
อาหารไทย 4 ภาค	32
แนวทางการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพ	45
งานวิจัยและบทความทางวิชาการ ทางด้านการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพ	47
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
วิธีการศึกษาวิจัย	57

	หน้า
ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สถานที่และระยะเวลาในการทำการวิจัย	63
กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน	63
บทที่ 4 ผลการวิจัย	64
ผลการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ในพื้นที่ภาคอีสาน	65
ผลการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ในพื้นที่ภาคกลาง	104
ผลการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ในพื้นที่ภาคเหนือ	139
ผลการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ในพื้นที่ภาคใต้	178
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	214
สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล	214
ข้อเสนอแนะ	226
ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป	226
ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน	227
ข้อเสนอแนะสำหรับ นักวิจัย/นักวิชาการ	227
เอกสารอ้างอิง	228
ภาคผนวก	234
ภาคผนวก ก ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในชุมชนภาคอีสาน	235
ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในชุมชนภาคกลาง	243

	หน้า
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในชุมชนภาคเหนือ	249
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในชุมชนภาคใต้	256
ภาคผนวก จ แบบประเมินความชอบอาหาร โดยวิธีประสาทสัมผัส	263
ภาคผนวก ฉ ปริมาณพลังงานและสัดส่วนพลังงานของสารอาหารที่ให้พลังงานใน สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและ บริบทชุมชน	270
ภาคผนวก ช คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทาง โภชนาการของพืชผัก ผลไม้ ส่วนประกอบ ในสำหรับอาหาร เพื่อสุขภาพ	279
ภาคผนวก ซ ข้อมูลการประเมินพลังงานและสารอาหารโดยใช้ โปรแกรม INMUCAL	292
ประวัติและผลงานวิจัยที่สำคัญของนักวิจัยและคณะ	317

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	สัดส่วนปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ตามข้อเสนอแนะในธงโภชนาการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2546	13
2.2	อาหารในกลุ่มเดียวกันสามารถกินทดแทนกันได้	14
2.3	สารเคมีกลุ่มแคโรทีนอยด์ในพืชผักสมุนไพร แหล่งที่พบและคุณสมบัติ	21
2.4	สารเคมีกลุ่มฟีนอล และโพลีฟีนอล ในพืชผักสมุนไพร แหล่งที่พบและคุณสมบัติ	22
2.5	สารเคมีกลุ่มใยอาหาร ในพืชผักสมุนไพร แหล่งที่พบ และคุณสมบัติ	24
2.6	สารเคมีกลุ่มอื่นๆ ในพืชผักสมุนไพร แหล่งที่พบและคุณสมบัติ	25
2.7	คุณสมบัติของผักผลไม้และเครื่องเทศของไทย	26
2.8	ปริมาณสารไฟโตสเตอรอลในผักไทย (มิลลิกรัม / 100 กรัม ของอาหาร)	28
2.9	อาหารไทยประเภทต่างๆ ที่ได้รับการพัฒนาตำรับแล้ว โดยสถาบันวิจัย โภชนาการ	29
2.10	ปริมาณสารไฟโตสเตอรอล ในอาหารไทย (มิลลิกรัม / 100 กรัม ของอาหาร)	30
2.11	ปริมาณสาร ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ในอาหารไทย (มิลลิกรัม / 100 กรัม ของอาหาร)	31
2.12	ปริมาณสารฟลาโวนอยด์(Flavonoids) ในเครื่องแกงไทย (ไมโครกรัม / 100 กรัมของอาหาร)	32
2.13	เปรียบเทียบวัตถุดิบอาหารที่ใช้ในครอบครัวไทย 4 ภาค	40
2.14	เปรียบเทียบอาหารที่ครอบครัวไทยบริโภคประจำวันตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ	43
2.15	เปรียบเทียบสำรับอาหาร(รายการอาหาร)ของผู้สูงอายุ 4 ภาค	44
4.1	สำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	67
4.2	สัดส่วนและปริมาณอาหารหมวดต่างๆ ในสำรับอาหารสมดุลสำหรับบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง ซึ่งต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี	69
4.3	รายชื่อตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	73
4.4	ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	74

	หน้า	
4.5	ระดับคะแนนการยอมรับอาหารในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	92
4.6	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ชุดที่ 1	96
4.7	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชนตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ชุดที่ 2	97
4.8	เกลือแร่ที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	98
4.9	วิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	99
4.10	คุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐานของสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ชุดที่ 1	101
4.11	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐานของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ชุดที่ 2	102
4.12	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	106
4.13	รายชื่อตำรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	111
4.14	ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	112

	หน้า	
4.15	ระดับคะแนนการยอมรับอาหารในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	127
4.16	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ชุดที่ 1	131
4.17	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ชุดที่ 2	132
4.18	เกลือแร่ที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	133
4.19	วิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	134
4.20	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการของ สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และ บริบทชุมชน เทศบาล ตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ชุดที่ 1	136
4.21	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ชุดที่ 2	137
4.22	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองห่ม อำเภห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	141
4.23	รายชื่อตำรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองห่ม อำเภห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	147
4.24	ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองห่ม อำเภห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	148

	หน้า	
4.25	ระดับคะแนนการยอมรับอาหารในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	166
4.26	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ชุดที่ 1	170
4.27	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ชุดที่ 2	171
4.28	เกลือแร่ที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	172
4.29	วิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	173
4.30	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการของ สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และ บริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ชุดที่ 1	175
4.31	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ของ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ชุดที่ 2	176
4.32	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	180
4.33	รายชื่อตำรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	186
4.34	ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	187

	หน้า	
4.35	ระดับคะแนนการยอมรับอาหารในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	202
4.36	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุดที่ 1	206
4.37	ปริมาณกับสัดส่วนของพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงาน ในสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ ที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุดที่ 2	207
4.38	เกลือแร่ที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจ พอเพียงและ บริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	208
4.39	วิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจ พอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	209
4.40	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการของ สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และ บริบทชุมชน ตำบล ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุดที่ 1	211
4.41	คุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ของ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่า สะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุดที่ 2	212
5.1	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ แสดงอาหารคาวและของหวาน	215
5.2	ปริมาณและสัดส่วนพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงานของสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้	217
5.3	ปริมาณ เกลือแร่และวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้	220

	หน้า
5.4 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน {Dietary Reference Intake (DRI)} : ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล	222
5.5 พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐานของสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้	224
ผนวก 1 สารอาหาร ปริมาณ และสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	271
ผนวก 2 สารอาหาร ปริมาณ และสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	273
ผนวก 3 สารอาหาร ปริมาณ และสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง	275
ผนวก 4 สารอาหาร ปริมาณ และสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ในสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	277

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวความคิดของการวิจัย	5
2.1	สัดส่วนของพลังงานที่ควรได้รับจากสารอาหารที่ให้พลังงาน	9
2.2	ธงโภชนาการ แนะนำให้กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	10
2.3	แผนภูมิสมดุลของสารอาหารกับการใช้ประโยชน์ในร่างกายและการ ขจัดของเสีย	
	กระบวนการเมแทบอลิซึม	15
2.4	แผนภูมิแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง	53
2.5	โครงการตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง	54
3.1	แผนภูมิการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	57
3.2	แผนภูมิการเลือกชุมชนเป้าหมาย เป็นสถานที่ทำการวิจัยและเก็บข้อมูล	58
3.3	แผนภูมิคุณลักษณะของสำรับอาหาร ไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน	61
3.4	แผนภูมิคุณลักษณะของอาหารสมดุล	61
4.1	การประชุมระดมสมองเพื่อร่วมกันเสนอแนวคิด ในการพัฒนาสำรับอาหารไทยเพื่อ สุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนในพื้นที่ภาคอีสาน ณ ตำบล จิกคู่ อำเภอดงหลวง จังหวัดอำนาจเจริญ	66
4.2	สตรีในชุมชนร่วมกับคณะผู้วิจัยทำการจัดปรุงอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอดงหลวง จังหวัดอำนาจเจริญ ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้	68
4.3	สำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอดงหลวง จังหวัดอำนาจเจริญ มื้อเช้าสำหรับที่ 1 : ข้าวเหนียวหนึ่ง ปันปลาใส่แมลงดانا / ผักลวก แกงจืดเห็ดใส่ปลาทอด และ ก๋วยเตี๋ยว	70

	หน้า
4.4 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ฤดูร้อนสำหรับที่ 1 : ข้าวเหนียวหนึ่ง แกงปลาผักต้วไข่มดแดง ส้มตำถั่วฝักยาว/ไก่ย่างสมุนไพร และ ลูกตาลลอยแก้ว	70
4.5 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ฤดูร้อนสำหรับที่ 1 : ข้าวสวย แกงปลาอีสาน ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกับใบอ่อมแซบ และ ขนมตาลต้มลูกหงา	71
4.6 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ฤดูร้อนสำหรับที่ 2 : ข้าวเหนียวหนึ่ง ปลาปิ้งสมุนไพรห่อใบตอง แกงเห็ดฟางใส่ผักหวาน และ ก้อยบวชชิลูกตาลอ่อน	71
4.7 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ฤดูร้อนสำหรับที่ 2 : ข้าวเหนียวหนึ่ง แกงไก่ใบสะตอใส่ผักต้ว อ่อมกบสะเดาดิน และ ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลอ่อน	72
4.8 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ ฤดูร้อนสำหรับที่ 2 : ข้าวเหนียวหนึ่ง ยำผักต้วใส่วุ้นเส้น แกงหัวลูกตาลกับหมูใส่ใบย่านาง และ มะละกอสุก	72
4.9 ปั่นปลาใส่แมลงดانا/ ผักลวก	81
4.10 แกงขี้เหล็กใส่ปลาทอด	82
4.11 แกงปลาผักต้วไข่มดแดง	83
4.12 แกงปลาอีสาน	83
4.13 ส้มตำถั่วฝักยาว กับไก่ย่างสมุนไพร	84
4.14 ผัดเผ็ดปลาตุ๋นกับใบอ่อมแซบ	85
4.15 แกงเห็ดฟางใส่ผักหวาน	85
4.16 แกงไก่ใบสะตอใส่ผักต้ว	86
4.17 อ่อมกบสะเดาดิน	86
4.18 แกงหัวลูกตาลกับหมูใส่ใบย่านาง	87

	หน้า
4.19 ปลาปิ้งสมุนไพรห่อใบตอง	88
4.20 ยำผักดัวใส่วุ้นเส้น	88
4.21 ลูกตาลลอยแก้ว	89
4.22 ก๋วยเตี๋ยวใส่ลูกตาลอ่อน	89
4.23 ขนมตาลต้มลูกงา	90
4.24 ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลอ่อน	90
4.25 สำหรับอาหารและการประเมินผลอาหาร	91
4.26 บุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ในชุมชนตำบลจิกคู่ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 30 คน ทำการประเมินผลสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น แล้วกรอกคะแนนการยอมรับคะแนนการยอมรับ ในแบบประเมินความชอบ	91
4.27 กิจกรรมการระดมสมอง เพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดในการพัฒนาสำหรับอาหารไทย เพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระเจ็ด อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	105
4.28 สตรีในชุมชนร่วมกับคณะผู้วิจัยทำการจัดปรุงอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระเจ็ด อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้	107
4.29 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระเจ็ด อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อเช้า สำหรับที่ 1 : ข้าวสวย (ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง) แกงจืด เลือดหมูใส่ตำลึง ไข่เจียวสมุนไพร และ ก๋วยเตี๋ยว	108
4.30 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระเจ็ด อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อกลางวันสำหรับที่ 1 : ขนมจีนน้ำยากะทิปลานิล และ แจก๊วยมรกต (แจก๊วยในน้ำดอกอัญชัญ/ใบเตย)	108
4.31 สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระเจ็ด อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อเย็นสำหรับที่ 1: ข้าวสวย(ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง) น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด ผักต้ม ผักสด แกงจืดมะละกอกับ ชี้อโครงหมู และแตงโม	109

	หน้า	
4.32	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อเช้าสำหรับที่ 2 : ข้าวต้มสายรุ้ง หมูทอดสมุนไพร และชมพู่มะม่วง	109
4.33	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อกลางวันสำหรับที่ 2 : ฟ้ามือจากัน (ผัดไทยกับส้มตำ) และ สองเกลอเจอกะทิ (เผือก/ข้าวโพด/น้ำกะทิ)	110
4.34	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มื้อเย็นสำหรับที่ 2 : ข้าวสวย (ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง) สวน้อยพริก (ปลานิล/หัวปลีทอด) แกงเลียง และมะละกอสุก	110
4.35	แกงจืดเลือดหมูตำลึง	119
4.36	ไข่เจียวกะเพรา	119
4.37	เครื่องปรุงน้ำยาปลานิล	120
4.38	น้ำยาปลานิล	120
4.39	น้ำพริกกะปิ	120
4.40	แกงจืดมะละกอดิบใส่ซี่โครงหมู	121
4.41	หมูทอดสมุนไพร	121
4.42	ข้าวต้มสายรุ้ง (ข้าวต้มเครื่อง/ปลา)	122
4.43	ฟ้ามือจากัน (ผัดไทยกับส้มตำ)	122
4.44	สวน้อยพริก (ปลานิลทอดกับหัวปลี)	123
4.45	แกงเลียง	124
4.46	แจ่วก๊วยมรกต (แจ่วก๊วยในน้ำดอกอัญชัน/ใบเตย)	125
4.47	สองเกลอเจอกะทิ (เผือก/ข้าวโพด/น้ำกะทิ)	125
4.48	บุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ในชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จำนวน 30 คน ทำการประเมินผลสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น แล้วกรอกคะแนน การยอมรับในแบบประเมินความชอบ	126

	หน้า	
4.49	กิจกรรมการระดมสมองเพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพบนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	140
4.50	สตรีในชุมชนร่วมกับคณะผู้วิจัยทำการจัดปรุงอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้	142
4.51	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อเช้า สำหรับที่ 1 : ข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำพริกหนุ่มมะขาม/ ผักจิ้ม/ ไข่เจียวแฉนม แกงส้มชาวเหนือ และกล้วยน้ำว้า	143
4.52	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อกลางวัน สำหรับที่ 1 : ข้าวเหนียวหนึ่ง ยำมะถั่วมะเขือ/ปลาทอด แกงแคไก่ และ มะละกอสุก	144
4.53	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อเย็น สำหรับที่ 1 : ข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำพริกอ่อน/ ผักลวก/ ผักสด แกงหน่อไม้ใส่ซี่โครงหมู และมะม่วงสุก	144
4.54	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อเช้า สำหรับที่ 2 : ข้าวเหนียวหนึ่ง ลาบคั่ว/ ผักสด แกงชะอมใส่เห็ด และ แกงบวดสองสหาย (ฟักทอง /เผือก)	145
4.55	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อกลางวัน สำหรับที่ 2 : ขนมหินน้ำเงี้ยว ข้าวก้นจั้น และ แดงไทย /ไข่กบ (เมล็ดแมงลัก) น้ำกะทิ	145
4.56	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มื้อเย็น สำหรับที่ 2 : ข้าวเหนียวหนึ่ง น้ำพริกน้ำปู๋ / จิ้นหมูปิ้ง / ผักจิ้ม ยาไก่ใส่หัวปลี และ แดงโม	146
4.57	น้ำพริกหนุ่มมะขาม/ ผักจิ้ม	157
4.58	ไข่เจียวแฉนม	157
4.59	แกงส้มชาวเหนือ	158

	หน้า	
4.60	ขำมะถั่วมะเขือ/ปลาทอด	158
4.61	แกงแคไก่	159
4.62	น้ำพริกอ่อง / ผักลวก/ ผักสด	159
4.63	แกงหน่อไม้ใส่ซี่โครงหมู	160
4.64	แกงชะอมใส่เห็ด	160
4.65	ลาบคั่ว/ผักสด	161
4.66	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	162
4.67	ข้าวก้นจีน	162
4.68	น้ำพริกน้ำปู / จิ้นหมูปิ้ง / ผักจิ้ม	163
4.69	ยำไก่ใส่หัวปลี	163
4.70	แกงบวดสองสหาย (ฟักทอง /เผือก)	164
4.71	แตงไทย /ไข่กบ น้ำกะทิ	164
4.72	บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ในชุมชนตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ทำการประเมินผลสำรับอาหารที่พัฒนาขึ้น แล้วกรอกคะแนนการยอมรับในแบบประเมินความชอบ	165
4.73	กิจกรรมการระดมสมองเพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดในการพัฒนาสำรับอาหาร เพื่อสุขภาพบนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	179
4.74	สตรีในชุมชนร่วมกับคณะผู้วิจัยทำการจัดปรุงอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐาน เศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้	181
4.75	สำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อเช้า สำรับที่ 1 : ข้าวสวย แกงส้มปลาใส่หอยกกล้วย ผักใบเหลืองใส่ไข่ และ กล้วยเล็บมือนาง	183
4.76	สำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อกลางวัน สำรับที่ 1 : ผักไทท่าสะท้อน ลอดช่องแก้ว	183

	หน้า	
4.77	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อเย็น สำหรับที่ 1 : ข้าวสวย แกงส้มลูกมุดใส่ปลา ปลาแดดเดียวทอด/ผัดสด และแตงโม	184
4.78	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อเช้า สำหรับที่ 2 : ข้าวสวย ปลาต้มส้ม คั่วกลิ้งสมุนไพร และ มะละกอสุก	184
4.79	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อกลางวัน สำหรับที่ 2 : ขนมจีนน้ำยา/น้ำพริกปักษ์ใต้ ไข่ต้ม ผักสด/ผัดคอง และกล้วยบวชชี	185
4.80	สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มื้อเย็น สำหรับที่ 2 : ข้าวสวย ผัดสะตอกับกุ้ง ไก่ต้มขมิ้น และ สับปะรด	185
4.81	แกงส้มปลาใส่หอยกกล้วย	194
4.82	ผัดใบเหลียงใส่ไข่	194
4.83	ผัดไทยท่าสะท้อน	195
4.84	แกงส้มลูกมุดใส่ปลา	195
4.85	ลาแดดเดียวทอด/ผัดสด	196
4.86	คั่วกลิ้งสมุนไพร	196
4.87	ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ และ ขนมจีนน้ำพริกปักษ์ใต้	197
4.88	ปลาต้มส้ม	198
4.89	สะตอผัดกะปิใส่กุ้ง	198
4.90	ไก่ต้มขมิ้น	199
4.91	ลอดช่องแก้ว	199
4.92	กล้วยบวชชี	200
4.93	บุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ในชุมชนตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน ทำการชิมตัวอย่างสำหรับอาหาร แล้วกรอกคะแนนการยอมรับ ในแบบประเมินความชอบ	201

	หน้า
ผนวก 1 ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีในชุมชน สาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนและคณะผู้วิจัย ร่วมระดมสมองในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	235
ผนวก 2 อาหารพื้นบ้านที่เป็นแหล่งของโปรตีนของชาวอิสาน	236
ผนวก 3 อาหารพื้นบ้านที่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ของชาวอิสาน	237
ผนวก 4 กลุ่มสตรีในชุมชน และคณะผู้วิจัย ร่วมกันปฏิบัติการจัดปรุงอาหารในการพัฒนา สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	238
ผนวก 5 การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ ความวัฒนธรรมของชาวอิสาน	239
ผนวก 6 กิจกรรมการประเมินการยอมรับสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	240
ผนวก 7 กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการจัดแสดง ป้ายนิทรรศการ เรื่อง อาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	241
ผนวก 8 ผู้ร่วมปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลจิกคู่ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ	242
ผนวก 9 ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีในชุมชน สาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนและคณะผู้วิจัย ร่วมระดมสมองในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และ บริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	243
ผนวก 10 การระดมสมองสร้างสำหรับอาหารและดำรงอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	244
ผนวก 11 กลุ่มสตรีในชุมชน และคณะผู้วิจัย ร่วมกันปฏิบัติการจัดปรุงอาหารในการ พัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบท ชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอ บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	245
ผนวก 12 กิจกรรมการประเมินการยอมรับสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	246

	หน้า	
ผนวก 13	กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ จัดแสดงป้ายนิทรรศการ เรื่อง อาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	247
ผนวก 14	ผู้ร่วมปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจ พอเพียงและบริบทชุมชน เทศบาลตำบลกระจับ อำเภอ บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	248
ผนวก 15	ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีในชุมชน สาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนและคณะผู้วิจัย ร่วมระดมสมองในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	249
ผนวก 16	อาหารพื้นบ้านที่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ของชาวภาคเหนือ	250
ผนวก 17	กลุ่มสตรีในชุมชน และคณะผู้วิจัย ร่วมกันปฏิบัติการจัดปรุงอาหารในการพัฒนา สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	251
ผนวก 18	กิจกรรมการประเมินการยอมรับสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจ พอเพียงและบริบทชุมชน ณ ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	252
ผนวก 19	กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจัด แสดง ป้ายนิทรรศการ เรื่อง อาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและ บริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	253
ผนวก 20	กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการจัดแสดง ป้ายนิทรรศการ เรื่อง อาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ ความรู้สู่ชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	254
ผนวก 21	ผู้ร่วมปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจ พอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง	255
ผนวก 22	ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีในชุมชน สาธารณสุขชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนและคณะผู้วิจัย ร่วมระดมสมองในการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และ บริบทชุมชน ตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	256

	หน้า
ผนวก 23 ผู้ร่วมปฏิบัติการวิจัยภาคสนามในการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	258
ผนวก 24 กลุ่มสตรีในชุมชน และคณะผู้วิจัย ร่วมกันปฏิบัติการจัดปรุงอาหารในการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	259
ผนวก 25 กิจกรรมการประเมินการยอมรับสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	260
ผนวก 26 กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	261
ผนวก 27 กิจกรรมการถ่ายทอดผลงานวิจัยสู่ชุมชน โดยการจัดแสดงป้ายนิทรรศการ เรื่องอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน เพื่อเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	262