

การศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารและโอกาสในการใช้ประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ*

A STUDY OF THE DIVERSITY OF FOOD CROPS AND OPPORTUNITY TO TAKE ADVANTAGE TO STRENGTHENING THE HEALTH OF THE ELDERLY

ศิริวรรณ เกตุเพชร

Siriwan Ketpet

ชฎาพร แซ่ม้าม

Chadaporn Saema

นิตยา นามวิเศษ

Nittaya Namvises

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Thailand

E-mail: ketpet63@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ และวิเคราะห์โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสำรวจชนิดของพืชอาหาร ในครัวเรือนของผู้สูงอายุ ของประชากรในตำบลบุญเรือง อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 2,512 ครัวเรือน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง จำนวน 345 ครัวเรือน ของชุมชนตำบลบุญเรือง พร้อมทั้งศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของพืชอาหารแต่ละชนิด เพื่อเสนอแนวทางการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) ความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง ผู้สูงอายุนิยมปลูกพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านไว้ในครัวเรือน มีพืชอาหารจำนวน 141 ชนิด ครอบคลุมทั้งพืชอาหารกลุ่มผัก 77 ชนิด กลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ 34 ชนิด และกลุ่มผลไม้ 30 ชนิด โดยในจำนวนนี้พืชอาหารหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือซึ่ง

* Received November 1, 2022; Revised November 1, 2022; Accepted December 21, 2022

ผู้สูงอายุสามารถปลูกบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน ขณะที่พืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดนอกจากจะมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เช่น ขิง กระเทียม กระชาย ขมิ้นชัน ตะไคร้ สันพร้าวหอม หัวหอม เป็นต้น 2) โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำพืชอาหารในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ขนมน้ำยากระชาย แกงผักหวานบ้าน แกงมะรุม ไก่ผัดขิง น้ำพริกข่า เป็นต้น จึงเป็นอีกแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพและความยั่งยืนด้านอาหารให้กับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

คำสำคัญ: พืชอาหาร, ผู้สูงอายุ, สุขภาพ, ชุมชนท้องถิ่น

Abstract

The objectives of this research article were to study the diversity of food crops in the community area of the Boonruang sub-district, Chiang Khong District, Chiang Rai and analyze opportunities for utilizing local community food crops to strengthen the health of the elderly. It is qualitative research by surveying the types of food crops in the elderly households of the population in Boonruang sub-district, Chiang Khong District, Chiang Rai in the amount of 2,512 households by purposive sampling of 345 households. as well as to study the nutritional value of each food crops to propose guidelines for the utilization of food crops to strengthen the health of the elderly in local communities. The results showed that: 1) the diversity of food crops in the community area of the Boonruang sub-district; elderly people preferred popular to grow local herbs and vegetables in the household. There were 141 types of food crops, covering 77 types of food crops, 34 types of herbs and spices, and 30 types of fruit. Among these, many food crops were highly nutritious and were the main ingredient in northern traditional recipes that the elderly could cook and consume in their daily lives. Apart from enhancing the immune system, reduce inflammation and help inhibit the division of the coronavirus 2019, such as ginger, garlic, fingerroot, turmeric, lemongrass, blue glass, onion, etc. and 2) opportunities for utilizing local community food crops to encouraging the elderly to bring local food crops to cook food such as Khanom Jeen and Krachai Sauce. Ban Phak Wan, Moringa Curry, Stir-Fried Chicken with Ginger, Galangal Paste, etc., was the way to help



strengthen the health and food sustainability of the elderly in the local community.

Keywords: food crops, elderly people, health, local communities

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกรวมถึงประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุไทย เป็นผลมาจากการมีอายุขัยที่ยืนยาวขึ้น โดยปัจจุบันคนไทยมีอายุขัยคาดการณ์เฉลี่ยตามช่วงเวลา (period life expectancy) ประมาณ 75 ปี และคาดการณ์ว่ารุ่นอายุของคนไทยที่เกิดในปี 2559 จะอยู่ระหว่าง 80 - 98.3 ปี (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ), 2562) แต่ถึงอย่างไร การมีอายุขัยที่ยืนยาวก็ย่อมมาพร้อมกับการเสื่อมสภาพของร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยง่ายและส่วนใหญ่มักป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคเกาต์ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหืดหอบ โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น (วิชัย เอกพลากร และคณะ, 2564) การเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในเชิงบำบัด รักษา ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟู จึงเป็นภารกิจสำคัญของการแพทย์ทุกระบบรวมถึงการแพทย์แผนไทย

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน เป็นอีกหนึ่งภารกิจที่วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ในฐานะสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญ ทั้งนี้เพราะตลอดระยะเวลา 20 ปี ของการจัดการเรียนการสอนเพื่อผลิตบัณฑิตแพทย์แผนไทยไปรับใช้สังคม ทำให้สรุปได้แน่ชัดว่าการแพทย์แผนไทยคือการแพทย์ของชุมชน มีบทบาทโดยตรงในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคลมติดขัดอัมพฤกษ์ - อัมพาต ที่ทำให้มีอาการปวดตามข้อ อาการปวดตามกล้ามเนื้อ โรคโครงสร้าง กระดูกข้อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ได้แก่ เข่าเสื่อม นิ้วล็อก ไหล่ติด อัมพาตจากหลอดเลือดสมอง โรคทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน อาการจุกเสียด และอาการท้องผูก โรคทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหืดหอบ โรคภูมิแพ้ทางอากาศ โรคผิวหนัง ได้แก่ โรคสะเก็ดเงิน โรคเรื้อรัง-งูสวัด เป็นต้น ขณะเดียวกันก็สามารถเป็นผู้นำในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ผ่านการจัดการดูแลส่งเสริมป้องกันสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Preventive Medicine) เช่น กิจกรรมบริหารร่างกาย กิจกรรมส่งเสริมการใช้สมุนไพรใกล้มือดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การสอนทำยาสมุนไพรไว้ใช้เอง ให้ความรู้เรื่องโภชนาการเป็นยา และการทำกิจกรรมดูแลสุขภาพจิต เป็นต้น (สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ, 2565)

จากประสบการณ์การดำเนินงานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว ทีมผู้วิจัยในฐานะอาจารย์แพทย์แผนไทยของวิทยาลัยการแพทย์ฯ จึงเล็งเห็นโอกาสที่จะพัฒนาเทคนิควิธีการในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นโดยเน้นการเข้าถึงความหลากหลายของทรัพยากรท้องถิ่นในชุมชนโดยเฉพาะความหลากหลายของพันธุ์พืชสมุนไพรและพืชอาหาร เพื่อสร้างสรรค์กระบวนการวิธีการดูแลสุขภาพที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เองที่บ้านหรือพึ่งพาตนเองได้ในเบื้องต้น ทั้งนี้เพราะปัจจุบันวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ได้ร่วมมือกับเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ในการจัดตั้งคลินิกสูงวัยขึ้นในชุมชนเพื่อเป็นสถานที่ดูแลสุขภาพและส่งเสริมป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจากการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบุญเรือง มีปัญหาสุขภาพใน 5 กลุ่มหลักคือ กลุ่มโรคกระดูกและข้อ ได้แก่ เข่าเสื่อม ไหล่ติด และนิ้วล็อก กลุ่มโรคเลือดลม ได้แก่ อาการนอนไม่หลับ อาการวิงเวียน หน้ามืดตาลาย และอาการใจหวิวใจสั่น กลุ่มโรคทางเดินหายใจ ได้แก่ ภูมิแพ้อากาศ หืดหอบ และอาการหวัด ไอ กลุ่มโรคผิวหนัง ได้แก่ อาการคันตามผิวหนัง สะเก็ดเงิน และอาการแพ้สารเคมี และกลุ่มโรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อาการจุกเสียด ท้องผูก โรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง และโรคติดเชื้อทางทวารหนัก (สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ, 2564)

จากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลบุญเรือง โดยเฉพาะกลุ่มโรคท้องไส้ซึ่งโรคหรืออาการส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับชนิดของอาหารและพฤติกรรมการกินของผู้สูงอายุ อาทิ การรับประทานอาหารย่อยยากเป็นสาเหตุโดยตรงของการเกิดการท้องอืด จุกเสียด อาหารไม่ย่อย การรับประทานผักผลไม้ในปริมาณน้อยเกินไปเป็นสาเหตุของอาการท้องผูก เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้กิจกรรมด้านสุขภาพของคลินิกสูงวัย ตำบลบุญเรือง ตอบโจทย์การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ในเบื้องต้นและยั่งยืน ทีมผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง และวิเคราะห์โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ซึ่งปัจจุบันยังมีลักษณะเป็นชุมชนชนบทและมีความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งนี้เพื่อถึงความเข้มแข็งด้านพืชอาหารของชุมชนมาเป็นฐานในการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



2. วิเคราะห์โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีสำรวจ (Survey Research) ร่วมกับการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดจากข้อมูลเชิงเอกสาร

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครัวเรือนของประชากรในตำบลบุญเรือง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 2,512 ครัวเรือน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครัวเรือนของประชากรในตำบลบุญเรือง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 345 ครัวเรือน ได้มาจากการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane (ประกาย จิโรจน์กุล, 2548) และใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือก 2 ประการ คือ 1) เป็นครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ และ 2) เป็นครัวเรือนที่ยินยอมให้ทีมวิจัยสำรวจชนิดของพืชอาหารที่ปลูกไว้ในครัวเรือน

3. เครื่องมือในการวิจัย

3.1 แบบบันทึกชื่อพืชอาหารที่พบบริเวณรอบ ๆ บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง โดยเน้นบันทึกทั้งชื่อสามัญ และชื่อท้องถิ่น

3.2 กล้องถ่ายรูปสำหรับเก็บภาพพืชอาหารที่พบบริเวณรอบ ๆ บ้านของผู้สูงอายุแต่ละหลังคาเรือน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละส่วนตามขั้นตอนดังนี้

4.1 การเข้าพื้นที่เพื่อสำรวจชนิดของพืชอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง ปลูกไว้ในครัวเรือน โดยทีมวิจัยในฐานะอาจารย์แพทย์แผนไทยของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ได้ประสานงานกับหัวหน้าแผนกฝึกประสบการณ์วิชาชีพการแพทย์แผนไทย ของวิทยาลัยการแพทย์ฯ เพื่อบูรณาการงานสำรวจชนิดของพืชอาหารบริเวณรอบ ๆ บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง ให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมสำรวจและขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพและมีความประสงค์เข้ารับการบริการดูแลรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยในคลินิกสูงวัย ซึ่งตำบลบุญเรือง ดำเนินการภายใต้ความร่วมมือกับวิทยาลัยการแพทย์ฯ

4.2 การสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการของพืชอาหารแต่ละชนิด โดยอ้างอิงจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

4.3 การสืบค้นข้อมูลตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาจากศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2564)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการการวิเคราะห์ข้อมูลใน 2 ส่วน คือ

5.1 วิเคราะห์ความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย โดยใช้การตัดชื่อของพืชที่มีความซ้ำซ้อนกัน จากนั้นนำรายชื่อของพืชที่เหลืออยู่มาจัดกลุ่มตามมาตรฐานสินค้าเกษตร ของสำนักมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (สำนักมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2559)

5.2 วิเคราะห์โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารในการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง โดยนำข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของพืชอาหารแต่ละชนิด ข้อมูลตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา และข้อมูลโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ มาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อเสนอโอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารในการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

จากการสำรวจชนิดของพืชอาหารที่ประชาชนในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ปลูกไว้บริเวณสวนครัวรั้วบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการประกอบเป็นอาหาร พบว่า มีพืชอาหาร จำนวน 141 ชนิด แบ่งตามการจัดกลุ่มสินค้าเกษตรของสำนักมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พ.ศ. 2559 ได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผัก จำนวน 77 ชนิด กลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ จำนวน 34 ชนิด และกลุ่มผลไม้ จำนวน 30 ชนิด ดังแสดงในตารางที่ 1 – 3



ตารางที่ 1 รายชื่อพืชอาหารกลุ่มผัก 77 ชนิด

ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช
กะหล่ำปลี	เนยหมูเสือ	ผักหวานบ้าน	มะเขือแจ้
กุยช่าย	บล็อกโคลี	ผักฮ้วนหมู	มะเขือเทศ
กระถิน	บวบ	ผักฮาก	มะเขือเปราะ
โกสน	บอน	ผักเชียงดา	มะเขือพวง
ขี้เหล็ก	ผักกวางตุ้ง	ผักปลั่ง	มะแว้งต้น
คะน้า	ผักกาด	ผักกูด	มะระขี้นก
แคขาว	ผักกุ่ม	ผักติ๊ด	มะรุม
คันทรง	ผักชีหูด	เผือก	ยอบ้าน
ชะอม	ผักโขม	พริกชี้ฟ้า	เลืบลครุฑ
ตำลึง	ผักคราดหัวแหวน	พริกขี้หนู	สะเดา
ตูน	ผักแว่น	พริกหนุ่ม	ส้มกบ
แตงกวา	ผักบุ้ง	พริกขี้หนู	ส้มป่อย
แตงไทย	ผักบุ้ง	พริกขี้หนู	กล้วยตดหมา
แตงโม	ผักเหือก	พริกทอง	หว่าย
ตำลึง	ผักแปม	มะอึก	หน่อไม้
ต้นหอม	ผักไชยา	มะเขือยาว	หน่อไม้ฝรั่ง
เต้าร้าง	ผักพ้อคำตี่เมีย	มะระหวาน	หอมแดง
ถั่วแปบ	ผักสลัด	มะแว้งเครือ	อัญชัน
ถั่วฝักยาว	ผักสเลียด	มะเขือเทศเครือ	
น้ำเต้า	ผักเสี้ยว		

ตารางที่ 2 รายชื่อพืชอาหารกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ 34 ชนิด

ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช
กระชายขาว	ดีปลี	พลูคาว	สระแหน่
กะเพราขาว	ตะไคร้	เพกา	สันพร้าวหอม
กะเพราแดง	เตยหอม	มะกรูด	โหระพา
ข่า	บัวบก	มะแขว่น	หนานเฉาเหว่ย
ขิง	ผักไผ่	แมงลัก	หมากผู้หมากเมีย
ขมิ้นชัน	ผักชี	ย่านาง	หญ้าหวาน
ขึ้นฉ่าย	ผักชีฝรั่ง	ยี่ห่วย	อบเชย
จิงจูฉ่าย	ผักชีลาว	ว่านกาบหอย	
ข้าวพุล	ไพล	สะค้าน	

ตารางที่ 3 รายชื่อพืชอาหารกลุ่มผลไม้ 30 ชนิด

ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช	ชื่อพืช
กระทกรก	มะกอก	มะไฟ	สลอดเถา
กระท้อน	มะขาม	มะม่วง	ส้มโอ
กล้วยน้ำว้า	มะเดื่อ	มะม่วงหาวมะนาวโห่	เสาวรส
ขนุน	มะตูม	มะยม	หม่อน
ตะลิงปลิง	มะนาว	มะละกอ	อะโวคาโด
ทับทิม	มะปราง	มังคุด	องุ่น
น้อยหน่า	มะพร้าว	ลำไย	
มะก๊อ	มะเฟือง	สับปะรด	

เมื่อนำพืชอาหารแต่ละชนิดมาศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตามข้อมูลของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2561 พบว่าพืชอาหารแต่ละชนิดมีคุณค่าสารอาหารหลากหลายครอบคลุมทั้งกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน ดังตัวอย่างข้อมูลที่แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงคุณค่าโภชนาการของพืชอาหารตัวอย่าง (วิเคราะห์จากตัวอย่างพืชสด 12 กิโลกรัม)

ชื่อพืช	Main nutrients					Minerals					Vitamins		
	Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	Mg	ug	mg	mg
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	แมกนีเซียม	เหล็ก	สังกะสี	วิตามินเอรวม	วิตามินซี	วิตามินอี
กระชาย ขาว (เหง้าและราก)	54	1.30	0.80	9.21	2.40	15	61	41	2.30	0.32	0	2	
กะเพรา ขาว (ใบ)	32	3.24	0.61	1.41	3.9	221	50	53	1.20	0.80	300	3	0.85
ขมิ้นชัน (เหง้า)	68	1.70	1.40	12.10	0.7	9	41		2.30		19	12	
ขิง (เหง้า)	23	0.76	0.47	2.53	2.6	14	25	29	0.40	0.23	1	7	
ข้าพูลู (ใบ)	55	4.85	1.54	1.72	7.20	406	30	106	7.60	0.93	142	22	1.52
ต้นหอม (ทั้งต้น)	30	1.54	0.36	3.99	2.5	87	33	20	0.51	0.30	19	29	0.40



ตารางที่ 4 แสดงคุณค่าโภชนาการของพืชอาหารตัวอย่าง (วิเคราะห์จากตัวอย่างพืชสด 12 กิโลกรัม) (ต่อ)

ชื่อพืช	Main nutrients					Minerals					Vitamins		
	Kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	Mg	ug	mg	mg
	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	แมกนีเซียม	เหล็ก	สังกะสี	วิตามินเอรวม	วิตามินซี	วิตามินอี
มะรุม	11	2.22	0.20	5.40	1.2	9	26		1.50		14	185	0.10
ผักหวานบ้าน	36	5.60	0.50	0.60	3.50	34.00	68.00	124			401	66	5.77
ผักเชียงดา (ใบและยอด)	70	5.40	1.50	8.60	2.5	78	98		2.30		492	153	
ผักปลัง (ยอดและดอก)	24	2.00	0.20	3.50	0.8	4	50		1.50		466	26	

2. โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ความหลากหลายของพืชอาหารในชุมชนที่มาพร้อมกับคุณค่าทางโภชนาการหรือความหลากหลายของสารอาหารกลุ่มต่าง ๆ ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นโอกาสที่แพทย์แผนไทยในฐานะแพทย์ของชุมชนจะสามารถหยิบยกเอาพืชอาหารชนิดต่าง ๆ มาเป็นฐานในการสร้างสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบุญเรืองได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้เพราะเมื่อนำข้อมูลของพืชอาหารทั้ง 3 กลุ่ม มาศึกษาในแง่การใช้ประโยชน์ พบว่า

2.1 พืชอาหารหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นส่วนประกอบหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือซึ่งผู้สูงอายุสามารถปรุงบริโภคได้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีการเสื่อมสภาพพร้อมกันหลายระบบ การได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุ โดยเมื่อพิจารณาจากธงโภชนาการของผู้สูงอายุที่ใน 1 วัน แนะนำให้ผู้สูงอายุบริโภคข้าว/แป้ง 7 - 9 ทัพพี ผัก 4 ทัพพี ผลไม้ 1 - 3 ส่วน นม 1 - 2 แก้ว เนื้อสัตว์ 6 - 8 ช้อนกินข้าว หรือถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว ส่วนนี้สะท้อนว่าการบริโภคอาหารในสัดส่วนดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ความพร้อมด้านพืชอาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะต้องมีการเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงได้โดยง่าย โดยจากข้อมูลความหลากหลายของพืชอาหารที่พบตามสวนครัวรั้วบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรืองได้ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำ



พืชอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ปลูกไว้ เช่น กระชายขาว กระเพราขาว ขี้เหล็ก ผักเชียงดา ผักปลัง ตำลึง บวบ ผักหวานบ้าน มะระขี้นก มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว มะรุม ผักกูด ยอดบ้าน เป็นต้น มาปรุงเป็นอาหารย่อมจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับคุณค่าอาหารที่หลากหลายครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ที่สำคัญคือสามารถปลูกเองได้ ลดการพึ่งพาพืชผักเฉพาะที่ขายในท้องตลาด เสมือนมีซูเปอร์มาร์เก็ตอยู่หลังบ้านของตนเอง

2.2 พืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 แพทย์แผนไทยสามารถแนะนำให้ผู้สูงอายุนำพืชอาหารที่ปัจจุบันมีงานศึกษาเกี่ยวกับสารพฤกษเคมีว่ามีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้แก่ กระเทียม กระชาย กะหล่ำปลี ขิง ขมิ้นชัน ตะไคร้ พริก สะเดา มะรุม สันป้าหอม มะกรูด มะนาว ยอด หั้วหอม ผักชีและผักหวานบ้าน เหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารตำรับต่าง ๆ เช่น ขนมน้ำยา กระชาย แกงผักหวานบ้าน แกงมะรุม ไก่ผัดขิง เป็นต้น

2.3 พืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ ลดอาการท้องอืด ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกแน่นอึดอัดไม่สบายในท้องเนื่องจากการที่มีแรงดันในช่องท้องเพิ่มสูงขึ้น การบีบตัวของลำไส้ลดลง ทำให้ท้องโตขึ้น ผู้สูงอายุจะรู้สึกแน่นอึดอัดไม่สบาย ไม่เรอ ไม่ผายลม ตรวจไม่พบเสียงการเคลื่อนไหวของลำไส้หรือมีการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ การปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของ กระชายขาว (เหง้าและราก) กระเพราขาว (ใบ) กระเพราแดง (ใบ) กุยช่าย (ใบ) ขมิ้นชัน (เหง้า) ข่า (เหง้า) ขิง (เหง้า) ขึ้นฉ่าย (ทั้งต้น) ข้าวพุล (ใบ) ดีปลี (ผล) ต้นหอม (ทั้งต้น) ตะไคร้ (ต้น) พาส (เหง้า) มะกรูด (ใบหรือผิวลูก) ผักชี (ทั้งต้น) ผักชีฝรั่ง (ใบ) ผักชีลาว (ใบ) มะแขว่น (ผลแก่จัด) ยี่หระ (ใบ) หอมแดง (หัว) โหระพา (ใบ) อบเชย (เปลือกต้น) สะค้าน (เถา) สะระแหน่ (ใบ) เหล่านี้จึงเป็นอีกแนวทางที่จะช่วยลดโอกาสการเกิดอาการท้องอืดภายหลังรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความหลากหลายของพืชอาหารในพื้นที่ชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ที่มีมากถึง 141 ชนิด ครอบคลุมทั้งกลุ่มผัก กลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ และกลุ่มผลไม้ สะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งของทรัพยากรด้านอาหารที่ยังคงมีอยู่ในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งแพทย์แผนไทยมีโอกาสนำไปส่งเสริมให้คนในชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุหันมาใช้ความหลากหลายของพืชอาหารชนิดต่าง ๆ เป็นตัวช่วยในการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดี ลดการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปและการซื้อหาพืชอาหารจากท้องตลาดเป็นหลัก ทั้งนี้เพราะปัจจุบัน



วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง การได้มาซึ่งอาหารการกินรวมถึงพืชอาหารสำหรับปรุงในมื้ออาหารหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องพึ่งพาลูกหลานหรือคนในครอบครัวเป็นผู้จัดหาเป็นหลัก สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบททางภาคใต้ (วันทนี ชัยฤทธิ และคณะ, 2555) ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความมั่นคงทางอาหารมีค่อนข้างน้อย ร้อยละ 6.7 แต่เมื่อวิเคราะห์รายมิติพบปัญหาด้านคุณภาพอาหารมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความปลอดภัยของอาหาร และปริมาณอาหาร นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ภาวะสุขภาพ รายได้ของครอบครัว และแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาความมั่นคงทางอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงด้านอาหารผ่านความหลากหลายของพืชอาหารในท้องถิ่น จึงเป็นทางออกสำคัญของการแก้ไขปัญหาทั้งในด้านคุณภาพ ความปลอดภัย และปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ กล่าวคือหากผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการที่ตนเองควรได้รับต่อวัน และรับรู้ว่าการรับประทานอาหารที่บ้านแต่ละตำรับให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร ส่วนนี้จะเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยเหนี่ยวนำให้ผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นหันมาให้ความสำคัญกับการปลูกพืชผักไว้กินเอง ทั้งการปลูกในสวนครัวรั้วบ้าน และปลูกตามหัวไร่ปลายนา สอดคล้องกับงานวิจัยของนคร จันตะวงษ์ ที่พบว่าปัญหาสุขภาพจากความเสื่อมโทรมตามวัย เช่น อาการนอนไม่หลับ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และไข้หวัด เหล่านี้เป็นปัญหาทางสุขภาพที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้นด้วยสมุนไพรใกล้มือ เช่น การปลูกขิง ขมิ้นชัน กระชายขาว ไว้สำหรับดูแลรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด เป็นต้น (นคร จันตะวงษ์, และคณะ, 2564)

2. โอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนนี้ค่อนข้างมีความเป็นไปได้สูงโดยเฉพาะเมื่อพิจารณาจากผลการศึกษาคุณค่าทางอาหารของพืชอาหารทั้ง 141 ชนิด ซึ่งพบว่าพืชอาหารหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นส่วนประกอบหลัก ในตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หากผู้สูงอายุปรุงอาหารท้องถิ่นบริโภคเองในชีวิตประจำวันก็ย่อมจะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและหลากหลายตามความต้องการของร่างกาย ประกอบกับเมื่อวิเคราะห์คุณค่าทางยาตามหลักเภสัชศาสตร์ไทยก็พบว่าพืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ ลดอาการท้องอืด เช่น กระชายขาว (เหง้าและราก) กระเพราขาว (ใบ) กระเพราแดง (ใบ) ขมิ้นชัน (เหง้า) ข่า (เหง้า) ขิง (เหง้า) ข้าวพุลู (ใบ) ดีปลี (ผล) ตะไคร้ (ต้น) พลู (เหง้า) มะกรูด (ใบหรือผิวลูก) มะแขว่น (ผลแก่จัด) ยี่หระ (ใบ) หอมแดง (หัว) โหระพา (ใบ) อบเชย (เปลือกต้น) สะค้าน (เถา) สะระแหน่ (ใบ) เป็นต้น (วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก, 2557) ดังนั้นหากผู้สูงอายุใช้สมุนไพรและเครื่องเทศเหล่านั้นเป็นส่วนประกอบใน

ตำรับอาหาร ก็จะเป็นอีกแนวทางที่จะช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการท้องอืดที่จะเกิดขึ้นได้ และที่สำคัญคือพืชอาหารในกลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายซึ่งสำคัญมากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สอดคล้องกับข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับอาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันของกลุ่มงานเภสัชกรรมและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่ระบุว่า ขมิ้นชัน ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริก พริกไทย กระเพรา โหระพา ผักชี ผักชีลาว หัวหอม กระเทียม ผักหวานบ้าน มะรุม มะระขี้นก สันปราชูหอม เหล่านี้มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบและต้านไวรัส (ไม่เพียงเฉพาะไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เท่านั้น) เช่น กระชาย ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย “Thai ginseng” พืชน้ำบ้านใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด หรือผักหวานบ้าน ซึ่งใบมีรสเย็น ประุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ พบฤทธิ์ด้านการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และจากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญที่พบในสมุนไพรทั้ง 2 ชนิด สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ เป็นต้น (กลุ่มงานเภสัชกรรมและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร, 2563)

นอกจากโอกาสในการนำพืชอาหารหลายชนิดมาเป็นส่วนประกอบในตำรับอาหารเพื่อประโยชน์ในการป้องกันอาการท้องอืดเฟ้อ และเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานจากโรคติดเชื้อทางลมหายใจ เช่น ขนมน้ำเงินน้ำยากระชาย แกงผักหวานบ้าน แกงมะรุม ไข่ผัดขิง น้ำพริกข่า เป็นต้น ความหลากหลายของพืชอาหารในชุมชนยังป็นฐานข้อมูลสำคัญที่จะทำให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุจากภาวะโภชนาการไม่ดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เกาต์ เป็นต้น สามารถพัฒนาหรือเลือกสรรตำรับอาหารพื้นบ้านขึ้นมาเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มได้อย่างเหมาะสมต่อไป ดังข้อเสนอในงานวิจัยของ เกณิกา จันชนะกิจ ที่ศึกษาอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยสะท้อนว่า การดูแลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรต้องมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง และกลุ่มที่มีส่วนได้ส่วนเสีย อาทิ ผู้ดูแล ครอบครัว ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในการจัดเตรียมอาหารและเห็นความสำคัญกับการประกอบการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง (เกณิกา จันชนะกิจ, 2559)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า ความหลากหลายของพืชอาหารที่ปลูกไว้โดยรอบบ้านของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย จำนวน 10 หมู่บ้าน 2,512



ครัวเรือน ซึ่งมีสูงถึง 141 ชนิด ครอบคลุมทั้งกลุ่มผัก กลุ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ และกลุ่มผลไม้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงโอกาสในการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของชุมชนท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน จะนำเอาความหลากหลายของพืชอาหารในท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะการปลูกพืชอาหารชนิดต่าง ๆ ไว้ตามสวนครัวรั้วบ้านหรือปลูกตามหัวไร่ปลายนา พร้อมกับส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในคุณประโยชน์ของพืชอาหารเหล่านั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุจะสามารถนำเอาพืชอาหารชนิดต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง อาทิ การดูแลสุขภาพโภชนาการด้วยการบริโภคพืชอาหารที่หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วยการปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น กระเทียม กระชาย ขมิ้นชัน ตะไคร้ พริก สับปะรดหอม มะกรูด หัวหอม ผักชี เป็นต้น และการดูแลสุขภาพการเจ็บป่วยเบื้องต้น เช่น ท้องอืด จุกเสียด ด้วยการนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณขับลมในลำไส้ ลดอาการท้องอืด เช่น ขิง ข่า กระชาย กระเพรา ฯลฯ มาต้มดื่ม เป็นต้น แต่ถึงอย่างไร เพื่อให้การปลูกและการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารในท้องถิ่นเป็นการดำเนินงานที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด การศึกษาในโอกาสต่อไปก็ควรต้องดึงผู้สูงอายุที่มีความสนใจในการปลูกและใช้ประโยชน์จากพืชอาหารในครัวเรือนเข้ามามีส่วนร่วมดำเนินการให้เห็นผลเป็นรูปธรรมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานเภสัชกรรมและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. (2563). อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโรคโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 10 มกราคม 2565 จาก <http://dmsic.moph.go.th/index/detail/8160>
- เกณิกา จันชนะกิจ. (2559). อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร Mahidol R2R e-Journal, 3 (1), 1-11.
- นคร จันต๊ะวงศ์, และคณะ. (2564). การพัฒนานวัตกรรมการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้มือสำหรับผู้สูงอายุ. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 10 (1), 245-256.
- ประกาย จิโรจน์กุล. (2548). การวิจัยทางการแพทย์ : แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- วันทนี ชัยฤทธิ และคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบททางภาคใต้. ราชบัณฑิตยบาลสาร, 18 (3), 311-326.

- วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2564). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์.
- วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก. (2557). คู่มือเภสัชศาสตร์และเภสัชกรรมไทย. เชียงใหม่: วนิตาการพิมพ์.
- ศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2564). อาหารพื้นบ้านล้านนา. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2564 จาก <http://lannainfo.library.cmu.ac.th/lannafood/>
- สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ). (2562). รายงานทีดีอาร์ไอ ฉบับที่ 152 พฤษภาคม 2562. เรียกใช้เมื่อ 15 พฤษภาคม 2564 จาก <https://tdri.or.th/wp-content/uploads/2019/08/wb152.pdf>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. เรียกใช้เมื่อ 14 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/thai-food-composition-table>
- สำนักมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2559). มาตรฐานสินค้าเกษตร: การจัดกลุ่มสินค้าเกษตร: พืช. เรียกใช้เมื่อ 26 ตุลาคม 2564 จาก https://www.acfs.go.th/standard/download/CLASSIFICATION_AGRICULTURAL_COMMODITIES-CROP.pdf
- สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ. (2564). สถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย. ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาตินนทธีอีสาน ครั้งที่ 9 (ออนไลน์) (หน้า 1013-1023). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร.
- สุนันท์ แก้วจันทา และคณะ. (2565). การศึกษาบทบาทของเทศบาลในการดูแลผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 9(9), 451-467.