

ชื่อเรื่อง : การศึกษาข้อมูลวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภายใต้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

กรณีศึกษาอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวชฎาพร แซ่ม้า และคณะ

สาขาวิชา : การแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ : 2567

ระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยปี : มกราคม 2567 - มกราคม 2568

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 2) ศึกษาวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุง และเครื่องเคียงของอาหารท้องถิ่นที่สามารถนำมาใช้เสริมการดูแลรักษาโรคกลุ่มผู้ป่วยของคลินิกสูงวัย และคลินิกความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยทั้งในด้านสรรพคุณทางยา คุณค่าทางโภชนาการ และสารพฤกษเคมี โดยการวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง และการทดลองทางเคมี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า มีอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาเสริมการดูแลรักษาโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัย คลินิกความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ในรูปแบบอาหารเป็นยา (กรรมวิธีโภชนาการ) จำนวน 72 เมนู ครอบคลุม 9 โรค/อาการ ได้แก่ 1) อาการเบื่ออาหาร 2) อาการนอนไม่หลับ 3) อาการท้องผูก 4) อาการจุกเสียด 5) โรคกรดไหลย้อน 6) โรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง 7) อาการไอ มีเสมหะ 8) โรคความดันโลหิตสูง 9) โรคเบาหวาน โดยได้คัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 รายการ คือ แกงผักปลัง ยำดอกขี้เหล็ก ข้าวผัดเพกาอ่อน แกงมะรุ้ม และส้าปลี เพื่อนำวัตถุดิบหลักที่เป็นพืชผักสมุนไพรไปตรวจหาสารพฤกษเคมีด้วยการทดลองทางเคมีร่วมกับค้นคว้าข้อมูลสารพฤกษเคมีเพื่อช่วยยืนยันผลของสรรพคุณทางยาตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย ซึ่งพบว่าสารพฤกษเคมีมีความสอดคล้องกับสรรพคุณทางยาในทางการแพทย์แผนไทย

คำสำคัญ : วัตถุดิบของอาหารท้องถิ่น, ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, อาหารเป็นยา, คุณค่าทางโภชนาการ, สารพฤกษเคมี

Research Title : The Study of Healthy Local Foods Ingredients base on Thai
Traditional Medicine Wisdom: Case Study of Chiang Sean District,
Chiang Rai

Author : Mrs. Chadaporn Saema et al.

Faculty : Thai Traditional Medicine, School of Thai Traditional and Alternative Medicine

Fiscal Year : 2024

Year of Research : January 2024 - January 2025

Abstract

This research aimed to: 1) study healthy local food base on Thai traditional medicine wisdom in Chiang Saen District, Chiang Rai province 2) study the components of local food such as ingredients, seasoning and side dishes which can be used in medical treatment support for patients in elderly clinic and diabetes and hypertension clinic based on Thai traditional medicine knowledge in medicinal properties, nutritional value and phytochemical substances. The research was done by reviewing related documents, in-depth interviews, focus group discussions by purposive sampling and chemical experiment. Content analysis technique was used for data analysis. The result found that 72 local menus are healthy food base on Thai traditional medicine wisdom. Those menus can be used for medical treatment support in elderly clinic, diabetes and hypertension clinic in term of food as medicine (nutritional therapeutic procedure) of 9 diseases/symptoms including 1) loss of appetite, 2) insomnia, 3) constipation, 4) heartburn, 5) hemorrhoid, 6) atrophic gastritis, 7) productive cough, 8) hypertension and 9) diabetes. Five menus which are Kang Pak Plang, Yum Dorg kee Lek, Kua Phak Pay Ka On, Kang Ma Room and Za Plee were selected. Main ingredients from five menus were determined their phytochemical substances by chemical experiment and content review to confirm their medical properties based on Thai traditional medicine knowledge which revealed the relation of phytochemical substances and Thai traditional medical properties.

Keywords : Local foods ingredients, Thai traditional medicine wisdom, Food as medicine, Nutritional value, Phytochemical substances