



# การวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ และสารต้านอนุมูลอิสระอาหารพื้นถิ่นเพื่อการ ท่องเที่ยว กรณีศึกษาชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัด บุรีรัมย์

รัตนา เพ็งเพราะ<sup>1\*</sup> สุภาพร ปาโมกษ์<sup>1</sup> และจิตตะวัน กุโบล่า<sup>2</sup>

<sup>1</sup> สาขาวิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

<sup>2</sup> สาขาวิชานวัตกรรมอาหารและแปรรูป คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

อีเมล: rattana.pp@bru.ac.th

รับเมื่อ 2 กรกฎาคม 2568 แก้ไขเมื่อ 15 กันยายน 2568 ตอรับเมื่อ 23 มกราคม 2569

## จุดเด่น

- อัตลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นบุรีรัมย์เพื่อรองรับการท่องเที่ยว
- อาหารพื้นถิ่นบุรีรัมย์มีคุณค่าโภชนาการ และเมื่อน้ำพริกน้ายฮ้อยมีกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด
- การเชื่อมโยงเรื่องคุณค่าโภชนาการของอาหารพื้นถิ่นให้มีมาตรฐานเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ และสารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารพื้นถิ่น เพื่อ  
รองรับการท่องเที่ยว โดยเฉพาะชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อ  
รองรับการท่องเที่ยวทางกีฬา และจัดสำรับอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักท่องเที่ยว พื้นที่ศึกษามีกลุ่ม  
ชาติพันธุ์หลัก 3 กลุ่ม คือ ไทยเขมร ไทยลาว และไทยกวย ซึ่งมีประเพณีเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมการบริโภคที่  
คล้ายคลึงกัน โดยคัดเลือกอาหารพื้นถิ่น 5 เมนู ได้แก่ ต้มไก่ใส้ใบมะขามอ่อน ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง น้ำพริกน้าย  
ฮ้อย ตำมะม่วงใส่ไก่ และข้าวแต่นน้ากุ้งจ่อมกระฉิก มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และสารต้านอนุมูล  
อิสระเพื่อจัดรายการอาหารสำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยว ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า อาหารทั้ง 5 รายการ ให้  
พลังงานอยู่ในช่วง 43 - 461 กิโลแคลอรี /อาหาร 100 กรัม โดยข้าวแต่นน้ากุ้งจ่อมกระฉิกให้พลังงานมากที่สุด  
การวิเคราะห์คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี ORAC, FRAP และ DPPH พบว่าน้ำพริกน้ายฮ้อยมีกิจกรรมต้าน  
อนุมูลอิสระสูงที่สุด จากผลการศึกษาได้จัดเมนูอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการทางโภชนาการของ



นักท่องเที่ยวในแต่ละช่วงวัย โดยกลุ่มนักกีฬาแนะนำผลิตภัณฑ์เครื่องและข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก สำหรับผู้สูงอายุแนะนำผลิตภัณฑ์เครื่องและตำมะม่วงใส่ไข่ ส่วนเด็กแนะนำหลากหลาย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เครื่อง ข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก และต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อน ดังนั้นอาหารพื้นถิ่นของชุมชนบ้านโคกเมือง มีศักยภาพในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างยั่งยืน และตอบสนองความต้องการตามช่วงวัยของนักท่องเที่ยวได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** อาหารพื้นถิ่น คุณค่าโภชนาการ สารต้านอนุมูลอิสระ การท่องเที่ยว การท่องเที่ยวเชิงอาหาร



# Nutritional Value and Antioxidant Analysis of Ethnic Traditional Foods for Tourism: A Case Study of Ban Khok Mueang Community, Chorakhe Mak Subdistrict, Prakhon Chai District, Buriram Province

Rattana Pengproh<sup>1\*</sup> Supaporn Pamok<sup>1</sup> and Jittawan Kubola<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Biology, Faculty of Science, Buriram Rajabhat University

<sup>2</sup>Department of Food Innovation and Processing, Faculty of Agricultural Technology, Buriram Rajabhat University

E-mail: rattana.pp@bru.ac.th

**Received** 2 July 2025; **Revised** 15 September 2025; **Accepted** 23 January 2026

## Highlights

- The unique identity of Buriram's local foods to support tourism.
- Buriram's traditional local foods are nutritionally valuable, and Nam Prik Nai Hoi exhibits the highest antioxidant activity.
- Standardizing the nutritional value of local foods to accommodate tourism.

## Abstract

This research aimed to analyze the nutritional value and antioxidant potential of ethnic traditional foods in Ban Khok Mueang, Chorakhe Mak Subdistrict, Prakhon Chai District, Buriram Province, to support sports tourism and design age-appropriate meal sets for tourists. The area comprises three major ethnic groups: Thai-Khmer, Thai-Lao, and Thai-Kui, with similar culinary traditions. Five ethnic dishes were selected for nutritional and antioxidant analysis: Tom Kai Sai Bai Ma-kham On (chicken soup with young tamarind leaves), Pad Goong Jom Song Kruang (stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs), Nam Prik Nai Hoi (Nai Hoi chili dip), Tam Ma-muang Sai Kai (spicy green mango salad with chicken), and Khao Tan Na Goong Jom Kra Chiek



(crispy rice cakes topped with shredded fermented shrimp). The nutritional analysis showed that the energy content of these dishes ranged from 43 to 461 kilocalories per 100 grams of food, with the crispy rice cakes providing the highest energy. Antioxidant activity, measured using the ORAC, FRAP, and DPPH methods, revealed that the Nam Prik Nai Hoi exhibited the strongest antioxidant activity. Based on the study results, personalized meal sets were developed for specific consumer groups. The athlete-oriented set included stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs and crispy rice cakes topped with shredded fermented shrimp. The elderly-oriented set consisted of stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs and spicy green mango salad with chicken, while the child-oriented set comprised stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs, crispy rice cakes topped with shredded fermented shrimp, and chicken soup with young tamarind leaves. In conclusion, the ethnic cuisine of Ban Khok Mueang demonstrates potential for promoting sustainable health tourism while meeting the diverse nutritional needs of tourists across age groups.

**Keywords:** Local Food, Nutritional Value, Antioxidants, Tourism, Food Tourism

## บทนำ

อาหารพื้นถิ่นเป็นอาหารที่มีอัตลักษณ์และเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น แต่ละพื้นที่จะมีภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นสํารับอาหารที่ใช้รับประทานในครัวเรือนและงานประเพณี เสน่ห์ของอาหารพื้นถิ่นคือ วิธีการปรุง รสชาติ และการจัดตกแต่งอาหารที่แตกต่างกันไปตามวัตถุดิบของอาหารแต่ละฤดูกาล<sup>(1)</sup> อาหารพื้นถิ่นจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างประสบการณ์ในการท่องเที่ยวเพราะนักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสและเข้าถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นได้<sup>(2-3)</sup> ปัจจุบันรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ เช่น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (health tourism) การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย (adventure tourism) และการท่องเที่ยวเชิงศาสนา (spiritual tourism) กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และรูปแบบการท่องเที่ยวดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะขยายตัวเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากนักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าจากการมีส่วนร่วมอย่างจริงจังกับกิจกรรมในพื้นที่ท่องเที่ยว อีกทั้งยังได้ร่วมพัฒนาศักยภาพการสร้างสรรค์ของตนไปพร้อมกับชุมชนท้องถิ่น และวัฒนธรรมพื้นถิ่น ประสบการณ์ในลักษณะดังกล่าวนี้จะก่อให้เกิดความจดจำและประทับใจ นอกจากนี้การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาสมดุลทั้งทาง

เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของชุมชนได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย<sup>(4-7)</sup> อาหารจึงเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ซึ่งมีคุณค่าทางศิลปะ วัฒนธรรม และสังคม

ตำบลจระเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นพื้นที่หนึ่งที่ยังคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่มีการแสดงออกทางวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นที่มีลักษณะโดดเด่นด้านชาติพันธุ์ ซึ่งมีชาติพันธุ์ที่โดดเด่น 3 ชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทยลาว ไทยเขมร และไทยกวย ซึ่งแต่ละชาติพันธุ์จะมีวิถีการดำเนินชีวิตวัฒนธรรมที่เหมือนและแตกต่างกันไปตามชาติพันธุ์ เช่น วัฒนธรรมด้านภาษา และวัฒนธรรมการกิน โดยเฉพาะวัฒนธรรมการกินจากการรายงานพบว่าชาติพันธุ์ไทยเขมร และชาติพันธุ์ไทยกวย จะมีวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมการกินอาหารที่ค่อนข้างจะคล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว คือ ชาติพันธุ์ไทยเขมรและชาติพันธุ์ไทยกวย ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของเมนูอาหาร เช่น น้ำพริกกะทิ แกงหอยใส่กะทิ การกินอาหารจะเป็นการกินร่วมกันเป็นสํารับหรือการใช้มือในการกินอาหารบางชนิดที่ยังคงปฏิบัติกันอยู่แต่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวเมนูอาหารส่วนใหญ่จะใช้ปลาร้าเป็นส่วนประกอบ เน้นรสจัดจ้านและมี

หลากหลาย เช่น ส้มตำ น้ำพริกน้ายฮ้อย แจ่วบอง ลาบ น้ำตก และอาหารประเภทหมกต่าง ๆ ที่ใช้ใบตองเป็นภาชนะในการห่อ และวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะเป็นการนั่งล้อมวงกินข้าวเหนียวจากกระติบข้าวร่วมกัน เป็นต้น นอกจากนี้กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะมีเอกลักษณ์ของวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมการกินที่โดดเด่น เนื่องจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านโคกเมืองใกล้กับแหล่งท่องเที่ยวปราสาทหินเมืองต่ำที่มีประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ยาวนาน ดังนั้นหมู่บ้านโคกเมืองจึงเป็นแหล่งรวมแห่งขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ประวัติศาสตร์ที่เก่ารวมถึงวัฒนธรรมการกินการอยู่แบบพื้นเมืองเฉพาะถิ่น ซึ่งหลอมรวมกันเป็นวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน บ้านโคกเมืองจึงเป็นหมู่บ้านแห่งการท่องเที่ยวอันดับต้น ๆ ของจังหวัดบุรีรัมย์ มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาเที่ยวเป็นประจำทุกปี และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ <sup>(8-9)</sup> จึงเกิดโอกาสให้กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวสามารถนำเสนอเมนูอาหารและวัฒนธรรมการกินที่โดดเด่นของตนเองให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัส โดยชุมชนชาติพันธุ์ไทยลาวอาจมีการนำเสนอวัฒนธรรมการกินควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว เช่น การเปิดร้านอาหารท้องถิ่นหรือการจัดกิจกรรมสาธิตการทำอาหารพื้น

ถิ่น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมการกินของชาติพันธุ์ไทยลาวเป็นที่นิยม เป็นที่รู้จักได้ง่ายและโดดเด่นกว่าชาติพันธุ์อื่น ๆ อย่างไรก็ตามรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวในชุมชนยังมีข้อจำกัดอยู่หลายด้าน เช่น นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มาชื่นชมโบราณสถาน วิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมการทอผ้าแล้วเดินทางกลับ แต่ภูมิปัญญาด้านอื่น ๆ ที่สามารถนำมาเป็นสิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยวยังมีอีกมาก ดังนั้นคณะวิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารซึ่งเป็นคุณค่าของวัฒนธรรมที่แฝงอยู่ในวิถีชีวิตที่นักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมได้ในเวลาอันสั้น และด้วยกระแสทางการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ที่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มนักท่องเที่ยวในปัจจุบันและมีแนวโน้มมากยิ่งขึ้นในอนาคต จึงได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ และสารต้านอนุมูลอิสระอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวกรณีศึกษาชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งนี้ผลจากการวิจัยจะถูกนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา “คู่มือเส้นทางอาหารสุขภาพชุมชนบ้านโคกเมือง” และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการจัดกิจกรรมการทำอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว ซึ่งจะสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหารพื้นถิ่น และดึงดูด

นักท่องเที่ยวกลุ่มใหม่ ๆ ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยจะนำไปสู่การสร้างรายได้ที่มั่นคงให้กับคนในชุมชน และช่วยให้เกิดการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

### อุปกรณ์และวิธีการ

กระบวนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการที่ตั้งไว้ วิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยการใช้เอกสารตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ได้มาจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้มีแผนการดำเนินการกระบวนการของงานวิจัยดังนี้

#### 2.1. สืบค้นและศึกษาดำเนินการสำหรับอาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์

ทำการสืบค้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและดำเนินสำหรับอาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์ของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในชุมชนตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีความเชื่อมโยงทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในชุมชนพื้นถิ่น รวมถึงสืบค้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นลำดับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อพัฒนาและเพิ่มมูลค่าทางด้านวัฒนธรรมร่วมกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมพื้นถิ่น และการเชื่อมโยงสำหรับอาหาร

ของแต่ละชาติพันธุ์ ซึ่งในการดำเนินงานวิจัยมีดังต่อไปนี้

2.1.1 สืบค้นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้งหมด 18 หมู่บ้าน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ในการออกแบบสอบถามนั้นคณะผู้วิจัยได้มีการนำองค์ความรู้จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีงานวิจัย และมีการดัดแปลงข้อมูลแบบสอบถามเพื่อให้เข้ากับบริบทของการสำรวจงานวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งแบบสอบถามได้ดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ Songsiri และคณะ; Tong-on และคณะ<sup>(10-11)</sup>

2.1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนหลักคือ

การเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลรายการอาหารพื้นถิ่นที่คนในชุมชนนิยมรับประทานโดยใช้เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured or guided interview) โดยอาศัยแนวการสัมภาษณ์ (interview guide) เป็นเครื่องมือในรูปแบบการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth Interview) เกี่ยวกับรายการอาหารพื้นถิ่น โดยกำหนดผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ (key-informants) คือ ต้องเป็นบุคคลที่เกิดและอาศัยอยู่ในชุมชนมากกว่า 10 ปี ประเภท

อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อมีอะไรบ้าง  
เมนูอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อมีกี่อย่าง สำหรับ  
อาหารสำหรับตอนรับแขกญาติ พี่น้องหรือ  
นักท่องเที่ยว และเมนูอาหารพื้นถิ่นที่ใช้ในการจัดงาน  
ตามประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นทำการรวบรวม  
รายการอาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูล  
การเชื่อมโยงของอาหารและคัดเลือกเมนูอาหารเพื่อ  
นำไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และใช้เป็น  
สำหรับอาหารในการรองรับนักท่องเที่ยวต่อไป

การคัดเลือกเมนูอาหารเพื่อใช้เป็นสำหรับใน  
การรองรับนักท่องเที่ยว ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้  
วิธีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมเป็นหลัก โดยกำหนดผู้ให้  
ข้อมูลในการสัมภาษณ์ (key-informants) คือ ต้อง  
เป็นบุคคลที่เกิดและอาศัยอยู่ในชุมชนมากกว่า 10  
ปี ประธานโฮมสเตย์บ้านโคกเมือง และคณะทีมแม่  
ครัวในชุมชน จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูล  
เมนูอาหาร และวางแผนในการจัดเวทีเพื่อ  
แลกเปลี่ยนข้อมูลให้คนในชุมชนคิดค้นหาสำหรับ  
อาหารพื้นถิ่นของชุมชนบ้านโคกเมือง โดยเมนู  
ประกอบด้วยรายการอาหารคาว และอาหารหวาน  
เพื่อนำไปวิเคราะห์หาค่าทางโภชนาการ สาร  
ต้านอนุมูลอิสระ และนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำสำหรับ  
พร้อมตกแต่งสำหรับให้สวยงามเพื่อใช้ในการรับรอง  
นักท่องเที่ยวต่อไป

2.2 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และ  
คุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระเพื่อยกระดับอาหาร  
พื้นถิ่น

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและ  
คุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นถิ่น  
คณะผู้วิจัยจะทำการส่งตัวอย่างไปวิเคราะห์ที่  
ห้องปฏิบัติการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
เพื่อวิเคราะห์ถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่ใช้ใน  
การจัดสำรับในการรองรับนักท่องเที่ยว รวมไปถึง  
การบ่งบอกถึงคุณประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับ  
และเป็นทางเลือกในการที่จะรับประทานอาหารที่มี  
ประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งในการวิเคราะห์คุณค่าทาง  
โภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระอาหารพื้นถิ่น  
ของชุมชนบ้านโคกเมือง คณะผู้วิจัยได้จะนำ  
เมนูอาหารที่คัดเลือกได้มาทำการวิเคราะห์ดังแสดง  
ใน Table 1 นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ  
โดยใช้โปรแกรม SPSS

2.3 การจัดสำรับเมนูอาหารพื้นถิ่นสู่  
กิจกรรมการท่องเที่ยวชุมชนบ้านโคกเมือง

ในการจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อรองรับการ  
ท่องเที่ยว จากข้อมูลในข้อที่ 2.1.2 และ 2.2  
คณะผู้วิจัย จะนำข้อมูลเมนูอาหารพื้นถิ่นมาทำการ  
จัดสำรับตามคุณค่าทางโภชนาการ โดยแบ่งตาม  
กลุ่มนักท่องเที่ยวออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ๆ คือ กลุ่ม  
ผู้สูงอายุ กลุ่มนักท่องเที่ยว และกลุ่มเด็ก (ช่วงอายุตั้งแต่



7 ขวบขึ้นไป) เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานอาหารที่คุ้มค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกายเหมาะสมกับช่วงอายุ นอกจากนั้นยังใช้เป็นเมนูอาหารเพิ่มเติมเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้

วิธีการประกอบอาหารซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการท่องเที่ยวเชิงอาหารของชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

**Table 1** Methods for nutritional composition and antioxidant activity analysis

Test list	Method
Energy (kcal)	By calculation
Moisture (g)	AOAC (2016) 952.08
Protein (g)	AOAC (2016) 992.23
Total fat (g)	AOAC (2016) 948.15, 945.16
Total carbohydrate (g)	By calculation
Ash (g)	AOAC (2016) 930.30, 945.46
Total sugars (g)	In-house method base on AOAC (2016)982.14
Total antioxidant activity (ORAC)	Ou et al. (2001)
Total antioxidant activity (FRAP)	Benzie and Strain. (1996)
Total antioxidant activity (DDPH)	Katsuke (2004)

## ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

### 1. กลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลจรเข้มาก

จากการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลจรเข้มากทั้งหมด 18 หมู่บ้าน พบกลุ่มชาติพันธุ์หลัก ๆ ทั้งหมด 3 ชาติพันธุ์ ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ไทยเขมร และไทยกวย<sup>(12-14)</sup> จากการสำรวจจะพบกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรมากที่สุด มีทั้งหมด 11 หมู่บ้าน (หมู่ที่ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 16

และ 17) รองลงมาคือชาติพันธุ์ไทยลาวมี 4 หมู่บ้าน (หมู่ที่ 6, 9, 15 และ 18) และไทยกวย 3 หมู่บ้าน (หมู่ที่ 2, 10 และ 13) และนอกจากนี้จากการสำรวจยังพบว่ากลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ไทยเขมร และไทยกวย มีการอาศัยอยู่รวมกันในแต่ละหมู่บ้านนั้น ๆ ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์แต่งงานกันและเข้าไปอาศัยอยู่ในหมู่บ้าน นอกจากนั้นบางหมู่บ้านยังพบกลุ่มชาติพันธุ์ไทยโคราช ซึ่งชาติพันธุ์ไทยโคราชนี้จะมาอยู่ในรูปแบบ

ของลูกเขยหรือลูกสะใภ้ไม่พบการอาศัยอยู่กันเป็นหมู่บ้าน

## 2. อาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์

จากการลงพื้นที่สำรวจอาหารพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์และประเพณี พบว่าแต่ละชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่จะมีการรับประทานอาหารที่เหมือนและแตกต่างกัน จากการเก็บข้อมูลอาหารคาว และอาหารหวาน ตามประเพณีของแต่ละชาติพันธุ์ในชุมชนสามารถอธิบายได้ดังนี้

จากการสำรวจอาหารคาวของแต่ละชาติพันธุ์ตามประเพณี เช่น งานบุญ (วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันทอดกฐิน/ผ้าป่า และงานบวช) งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ และงานศพ พบว่าเมนูอาหารต้มไก่บ้านจะเป็นเมนูที่พบการกินเหมือนกันทั้ง 3 ชาติพันธุ์ และพบการกินในประเพณีเดียวกันคือ ประเพณี งานบุญ นอกจากนั้นยังพบว่ามีเมนูอาหารแกงกล้วยใส่ไก่ที่พบว่ามี การกินทั้ง 3 ชาติพันธุ์ แต่ชาติพันธุ์ไทยลาว จะกินในประเพณีงานแต่งงาน ส่วนไทยเขมรและไทยกวยจะกินในประเพณีงานศพ ผลจากการสำรวจวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรไทยกวย และไทยลาว ตามความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมอาหารคาวพบว่า วัฒนธรรมอาหารคาวของทั้งสามชาติพันธุ์แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่น่าสนใจ โดยกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรและไทยกวยมี

รูปแบบการบริโภคอาหารคาวที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด ขณะที่ชาติพันธุ์ไทยกวยทำหน้าที่เสมือนสะพานเชื่อมทางวัฒนธรรมอาหารระหว่างกลุ่มไทยเขมรและไทยลาว แสดงให้เห็นถึงการผสมผสานและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชาติพันธุ์ แม้จะมีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ยังคงรักษาเอกลักษณ์ด้านอาหารเฉพาะถิ่นไว้อย่างเด่นชัด<sup>(15-17)</sup> เช่น **ไทยเขมร** โดดเด่นด้วยตำรับอาหารที่มีความซับซ้อนอย่าง แกงสอง แกงบวน และแกงถั่วดำใส่ซี่โครงหมู สะท้อนภูมิปัญญาในการประกอบอาหารที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน **ไทยกวย** มีเอกลักษณ์ในการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารเฉพาะตัว เช่น แกงเมล็ดขนุน แสดงถึงความเชี่ยวชาญในการใช้ประโยชน์จากพืชในท้องถิ่น **ไทยลาว** มีเอกลักษณ์ในการปรุงอาหารรสจัด เช่น น้ำพริกนอยฮ้อย ซึ่งสะท้อนวัฒนธรรมการกินที่เน้นรสชาติเผ็ดร้อนและกลมกล่อม และในส่วนของอาหารหวานตามประเพณีของทั้ง 3 ชาติพันธุ์ จะพบว่ามีวัฒนธรรมการกินอาหารหวานความคล้ายคลึง โดยเฉพาะขนมข้าวต้มมัด ขนมดอกจอก ขนมนางเล็ด (ข้าวแต่น) ขนมดอกบัว และขนมเทียน ในส่วนของชาติพันธุ์ไทยเขมรเมนูอาหารหวานที่ต้องมีกินในเกือบทุกงาน คือ ขนมดอกบัว และพบว่าในงานศพไม่นิยมกินอาหารหวานเหมือนกับชาติพันธุ์ไทยกวย ซึ่งแตกต่างจาก

ชาติพันธุ์ไทยลาวที่ต้องมีเมนูอาหารหวานกินใน  
เกือบทุก ๆ งาน<sup>(18)</sup>

### 3. เอกลักษณ์เมนูอาหารพื้นถิ่นและอาหารตาม ความเชื่อของแต่ละชาติพันธุ์

3.1 ชาติพันธุ์ไทยเขมร อาศัยอยู่ในชุมชนบ้าน  
จรเข้มากจะมีเมนูอาหารที่สื่อถึงความเป็น  
เอกลักษณ์เฉพาะถิ่นดังนี้

1. หมูฮอง ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่คนมี  
ฐานะถึงจะสามารถทำกินได้
2. แกงกล้วยไข่บ้าน
3. แกงบวน จะแกงใส่เครื่องใน เป็นอาหาร  
ที่ทำยาก หากทำไม่ดีจะมีกลิ่นคาว
4. แกงถั่วดำใส่ซี่โครงหมู ต้องต้มในน้ำ  
รสชาติคล้ายต้มยำ แต่สีของอาหารจะมีสีดำ ไม่น่า  
รับประทาน จึงทำให้ปัจจุบันหากินยาก เมนูอาหาร  
ชนิดนี้มีกินทั้งในงานแต่ง และงานศพ
5. ข้าวต้มมัด จะทำใส่หมู

3.2 ชาติพันธุ์ไทยกูย ส่วนใหญ่ไทยกูยจะ  
รับประทานอาหารที่มีตามฤดูกาล

1. แมงป่องใส่หมูสามชั้นย่าง
2. แมงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง หรือกึ่งก่า
3. แมงกูดจีใส่ซี่เหล็ก
4. ตำตะโกใส่มะเขือ

5. ขนมจีน ในอดีตเคยมีคนเฒ่าคนแก่ทำ แต่  
เนื่องจากกรรมวิธีในการทำค่อนข้างยุ่งยาก ณ  
ปัจจุบันจึงไม่มีคนทำแล้ว

6. ขนมขี้หนู จะเป็นขนมที่คล้าย ๆ บัวลอย  
แต่ก่อนจะใหญ่กว่า และเหนียวกว่า

3.3 ชาติพันธุ์ไทยลาว ส่วนใหญ่ไทยลาวจะ  
รับประทานอาหารที่มีตามฤดูกาลเช่นเดียวกับชาติ  
พันธุ์ไทยกูย เช่น

1. แมงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง เป็นเมนูอาหาร  
ที่ 1 ปี จะได้กิน 1 ครั้ง เพราะผักหวานจะออก  
ในช่วงเดือนเมษายน
2. แมงเห็ดป่า
3. ต้มเปรตปลาไหล

อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวมักจะเป็น  
อาหารที่ทำได้ตามฤดูกาลในท้องถิ่น ไม่นิยมแกง  
เป็นกะทิ แกงส่วนใส่นิยมใส่ย่านาง และใส่ผักเป็น  
จำนวนมาก

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าโดยส่วนใหญ่ทั้ง  
ชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกูย และไทยลาว ที่อาศัยอยู่  
ในเขตตำบลจรเข้มาก จะกินอาหารที่มีตามฤดูกาล  
เพราะมีอยู่ในท้องถิ่น และหาได้ง่าย นอกจากนั้น  
การกินอาหารของแต่ละชาติพันธุ์ก็มีความเกี่ยวข้องกับ  
ประเพณีพิธีกรรมของแต่ละชาติพันธุ์

#### 4. การคัดเลือกอาหารพื้นถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวชุมชนบ้านโคกเมือง

จากข้อมูลกลุ่มชาติพันธุ์ และข้อมูลเมนูอาหารที่คณะผู้วิจัยได้ทำการสำรวจแล้วนั้น คณะผู้วิจัยได้จัดเวทีเสวนาและนำข้อมูลดังกล่าวเสนอต่อนางสาวสัมพันธ์ สืบวัน ประธานกลุ่มโฮมสเตย์ คณะทีมแม่ครัว รวมถึงชาวบ้านที่อยู่ในชุมชนบ้านโคกเมืองเพื่อคัดเลือกเมนูอาหารที่จะใช้ในการต้อนรับนักท่องเที่ยว และนำเมนูอาหารไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่ใช้ในการต้อนรับนักท่องเที่ยว ซึ่งเป็นการสร้างมูลค่าและยกระดับสำหรับอาหารของชุมชนบ้านโคกเมืองให้ดีขึ้น

ข้อสรุปของเมนูอาหารที่จะใช้ในการต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งหมด 5 เมนูอาหาร คือ ต้มไก่บ้านใส่ใบมะขามอ่อน ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง น้ำพริกนายฮ้อย ตำมะม่วงใส่ไก่ ข้าวแต่นนังกุ้งจ่อมกระฉิก โดยเมนูอาหารทั้ง 5 คัดเลือกมาจากอาหารที่มีการรับประทานทั้ง 3 ชาติพันธุ์ ประวัติความเป็นมาของอาหาร อาหารตามประเพณี อาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น และเป็นเมนูอาหารที่สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี<sup>(16)</sup> แต่อย่างไรก็ตามเมนูอาหารที่เป็นเอกลักษณ์และเมนูเฉพาะถิ่นที่ใช้สำหรับรองรับนักท่องเที่ยวของคนในชุมชนบ้านโคกเมืองยังมีอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น แกง

ผักหวานใส่ไข่มดแดง แกงเห็ดป่า ต้มเปรตปลาไหล แต่เมนูอาหารเหล่านี้จะเป็นเมนูอาหารที่ 1 ปี จะได้กิน 1 ครั้ง เพราะเป็นเมนูอาหารที่มีตามฤดูกาล ดังนั้นหากนักท่องเที่ยวเดินทางมาเที่ยวชมชุมชนบ้านโคกเมืองตรงตามฤดูกาลที่มีเมนูอาหารเหล่านี้ นักท่องเที่ยวก็จะได้รับประทานอาหารตามฤดูกาลนั้นๆ อีกด้วย นอกจากนี้การที่นักท่องเที่ยวจะได้รับประทานอาหารที่เป็นอาหารพื้นถิ่นของคนในชุมชนยังจะได้ทราบถึงประวัติและเรื่องราวความเป็นมาของอาหารแต่ละชนิดที่รับประทาน ซึ่งเมนูอาหารแต่ละชนิดจะมีประวัติความเป็นมา และเรื่องราวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของคนในชุมชนดังนี้

1. น้ำพริกนายฮ้อย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้ลงพื้นที่สอบถามคนในชุมชนบ้านโคกเมือง กลุ่มแม่บ้านโฮมสเตย์ โดยนางสาวลักษณ นวมมูลตรีปัดดา ประชาสัมพันธ์กลุ่มโฮมสเตย์บ้านโคกเมือง เล่าว่าในสมัยที่ นายฮ้อย (หัวหน้าพ่อค้าขายวัวและควาย) พากลุ่มคนจากเมืองอุบลราชธานี ยโสธร และร้อยเอ็ด อพยพลงมาเพื่อนำควายมาขายแลกข้าวแลกเกลือ ณ บ้านโคกเมืองในปัจจุบัน ในการเดินทางของกลุ่มนายฮ้อยต้องเดินทางรอนแรมเป็นปีจำเป็นต้องมีอาหารพกมาด้วยในขณะเดินทางนั้นก็คือน้ำพริก ซึ่งน้ำพริกในสมัยก่อนนั้นมักจะไม่ใช่ใช้น้ำมันจึงทำให้น้ำพริกอยู่ได้นานเกินครึ่งปี จึง



เป็นที่มาของน้ำพริกนายฮ้อย และในช่วงที่นายฮ้อยเดินทางจะมีโจรตักข่มอยู่แต่นายฮ้อยก็สามารถเอาชนะโจรได้ในที่สุดจึงตัดสินใจตั้งรกรากอยู่ที่โคกเมือง ต่อมากลุ่มอาหารปลอดภัย สมุนไพรเพื่อสุขภาพ มีการจัดอบรมอาชีพให้กับคนในชุมชนและให้คนในชุมชนคิดหาผลิตภัณฑ์ที่จะเป็นสินค้าชุมชนในตอนนั้นคนในชุมชนได้ลงความเห็นว่าจะเลือกทำน้ำพริกเป็นสินค้าชุมชน นางอำไพ จันทร์วงศ์ ประธานกลุ่มสมุนไพร อาหารปลอดภัยจึงคิดขอน้ำพริกให้สื่อถึงเรื่องราวความเป็นมาของน้ำพริก โดยตั้งชื่อว่า น้ำพริกนายฮ้อย ต่อมาหลังจากมีการจัดจำหน่ายน้ำพริก คนในกลุ่มได้คิดหาวิธีในการสร้างบรรจุภัณฑ์ให้กับน้ำพริกนายฮ้อย โดยการนำใบตาลที่มีความแข็งแรงมาห่อให้เกิดความสวยงาม นอกจากนี้ น้ำพริกนายฮ้อยยังส่งขายให้กับบริษัท แอร์เอเชียอีกด้วย ปัจจุบันน้ำพริกนายฮ้อยกลายเป็นผลิตภัณฑ์น้ำพริกแปรรูปเลื่องชื่อของบ้านโคกเมืองไปแล้ว ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก ได้แก่ เนื้อปลาไหลกป่น ปลาร้าตุน ข่าเหลือง ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก น้ำตาล หอม และกระเทียมคั่วที่โขลกละเอียด แล้วนำมาคั่วบนกระทะจนแห้ง เป็นสินค้าดีเด่นอีกอย่างของชุมชนโคกเมืองที่ไม่ควรพลาดซื้อหาเป็นของฝากกัน

2. ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง เป็นอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของคนประโคนชัย โดยในอดีตนั้นคน

ส่วนใหญ่จะรับประทานโดยการนำมาคลุกกับพริกผง โรยด้วยหอมแดง และปรุงเครื่องตามความชอบ แต่เมื่อมีนักท่องเที่ยวเดินทางมาเที่ยวบ้านโคกเมืองมากขึ้นเมนูอาหารชนิดนี้นักท่องเที่ยวบางคนไม่สามารถรับประทานได้เนื่องจากรสชาติ และเป็นอาหารที่ไม่เคยรับประทาน จึงทำให้กลุ่มแม่ครัวและชุมชนรวมกันคิดและพัฒนาเป็นกุ้งจ่อมผัดทรงเครื่องในเวลาต่อมา ส่วนประกอบหลักของผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง คือ กุ้งจ่อม หอมแขก กระเทียมพริกแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ ไข่ และหมูสับ

3. ต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อน ในอดีตนั้นแกงไก่สามารถหากินง่าย โดยบ้านทั่วไปจะมีไก่ที่เลี้ยงไว้ ดังนั้นหากมีงานหรือมีการร่วมญาติก็จะมีการทำต้มไก่เพื่อให้กินกันได้ทั้งบ้าน ซึ่งถ้าเป็นชาติพันธุ์ไทยเขมร และชาติพันธุ์ไทยกวยจะมีการนำไก่มาแกงใส่หยวกกล้วย หรือฟักทอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่มีในครัวเรือน แต่โดยทั่วไปส่วนประกอบหลักได้แก่นื้อไก่บ้าน ใบมะขามอ่อน ใบมะกรูดฉีก ใบหม่อนพริกขี้หนู ตะไคร้ น้ำปลา เกลือ ผักชี น้ำปลาร้า หอมแดง มะขามเปียก กระเทียม กะเพราป่า และข่า

4. ต้มไก่ใส่มะม่วง ในอดีตชาติพันธุ์ไทยเขมร และไทยกวย จะต้มมะม่วงใส่กั้งก่า แต่เนื่องจากกั้งก่าเวลานั้นจะต้องออกไปหาตามท้องนา และคนต่างถิ่นไม่นิยมรับประทาน ทำให้มีการนำมา

ประยุกต์ใส่ไก่แทนทำให้สามารถรับประทานได้ง่าย  
คงรสชาติเดิม และอาหารชนิดนี้เมื่อชาติพันธุ์ไทย  
เขมร หรือไทยกวย ไปเป็นเขยหรือสะไก่ ในชุมชน  
ลาวบ้านโคกเมืองจึงมีการนำเมนูอาหารชนิดนี้  
เผยแพร่ไปยังกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และเป็นที่ยอมรับ  
รับประทานกันในเวลาต่อมา ส่วนประกอบของตำ  
ไก่ใส่มะม่วง คือ มะม่วงเปรี้ยว ไก่ย่าง ตะไคร้ ใบ  
มะกรูด พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า เกลือ  
และน้ำปลาร้า

5. ข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก ในอดีตนั้น  
ชนมหาकिनยากชาวบ้านเล่าว่ามีคนสังเกตเห็นว่า  
เมื่อนำข้าวเหนียวที่กินไม่หมดไปตากแดดถ้านำมา  
ทอดจะมีรสชาติหอมอร่อย ดังนั้นเมนูอาหารชนิดนี้  
จึงสืบทอดกันมา และเมนูข้าวแตนจะทำกินในงาน  
มงคล เช่น งานบวช และงานแต่ง แต่เพื่อให้  
เมนูอาหารชนิดนี้เป็นที่ยอมรับนักท่องเที่ยวและชู  
ความเป็นเอกลักษณ์ของคนบ้านโคกเมืองจึงมีการ  
พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร โดยการนำกุ้งจ่อมที่เป็น

ของขึ้นชื่อของอำเภอประโคนชัยมาประยุกต์ให้เข้า  
กันจึงกลายมาเป็นข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก  
ส่วนประกอบหลักของข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก  
คือ กุ้งจ่อมประโคนชัย ข้าวเหนียวซึ่งปลูกจากดิน  
ภูเขาไฟ มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ หอมแดงเจียว  
กระเทียม พริกไทย รากผักชี และถั่วลิสง

## 5. การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้น ถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวชุมชนบ้านโคกเมือง

### 5.1 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหาร พื้นถิ่น

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตัวอย่าง  
อาหารได้ทำการวิเคราะห์เทียบกับการบริโภค  
อาหาร 100 กรัม โดยคณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ใน  
ส่วนของพลังงาน ความชื้น โปรตีน ไขมัน  
ทั้งหมด คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลทั้งหมด และโซเดียม  
(Table 2)



**Table 2** Nutritional Analysis of Ethnic Traditional Foods (per 100 grams)

Food menu	Energy (kcal)	Quantity (g)						
		Moisture	Protein	Ash	Total Fat	Carbohydrate	Total Sugars	Sodium (mg)
Chicken soup with tamarind leaves	43.09±0.09 <sup>e</sup>	88.61±0.01 <sup>a</sup>	6.91±0.09 <sup>d</sup>	1.83±0.00 <sup>e</sup>	0.97±0.01 <sup>d</sup>	1.68±0.09 <sup>e</sup>	0.25±0.01 <sup>e</sup>	473.81±11.30 <sup>e</sup>
Stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs	308.10±1.18 <sup>b</sup>	42.98±0.23 <sup>d</sup>	20.12±0.14 <sup>a</sup>	4.82±0.01 <sup>b</sup>	19.86±0.05 <sup>a</sup>	12.22±0.04 <sup>c</sup>	3.95±0.06 <sup>c</sup>	1133.45±27.70 <sup>b</sup>
Nai Hoi chili dip	198.05±2.33 <sup>c</sup>	44.46±0.58 <sup>c</sup>	15.76±0.29 <sup>b</sup>	8.39±0.03 <sup>a</sup>	1.89±0.02 <sup>c</sup>	29.50±0.34 <sup>b</sup>	6.17±0.25 <sup>b</sup>	2090.71±28.33 <sup>a</sup>
Spicy green mango salad with chicken	119.45±0.66 <sup>d</sup>	70.82±0.19 <sup>b</sup>	12.32±0.23 <sup>c</sup>	2.78±0.07 <sup>c</sup>	2.77±0.06 <sup>b</sup>	11.31±0.04 <sup>d</sup>	2.47±0.12 <sup>d</sup>	738.30±13.19 <sup>c</sup>
Crispy rice cakes with fermented shrimp	461.38±1.44 <sup>a</sup>	7.05±0.18 <sup>e</sup>	6.40±0.09 <sup>e</sup>	2.33±0.01 <sup>d</sup>	19.78±0.45 <sup>a</sup>	64.44±0.57 <sup>a</sup>	16.30±0.42 <sup>a</sup>	580.27±11.23 <sup>d</sup>

จากการวิเคราะห์พบว่า อาหารทั้ง 5 ชนิด มีค่าพลังงานอยู่ในช่วง 43- 461 กิโลแคลอรี /อาหาร 100 กรัม ต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อนให้พลังงานน้อยที่สุด และข้าวแตงน้ากึ่งจ่อมกระฉีก ให้พลังงานมากที่สุด ปริมาณความชื้นในตัวอย่างอยู่ในช่วง 7- 88 กรัม ข้าวแตงน้ากึ่งจ่อมกระฉีกจึงมีความชื้นน้อยที่สุดเนื่องจากเป็นอาหารแห้งจึงควรมีปริมาณความชื้นที่ต่ำเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ปริมาณโปรตีนที่พบในอาหารตัวอย่างอยู่ในช่วง 6-20 กรัม /อาหาร 100 กรัม ซึ่งอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงสุด คือ ผัดกึ่งจ่อมทรงเครื่อง ปริมาณเถ้า โดยปริมาณเถ้าเป็นตัวแทนของปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหาร และยังใช้ปริมาณเถ้าเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารได้ จากการวิเคราะห์พบว่า ปริมาณเถ้าในอาหารตัวอย่างอยู่ในช่วง 1-8 กรัม/อาหาร 100 กรัม น้ำพริกน้ายฮ้อยเป็นอาหารที่มีปริมาณของเถ้าสูงที่สุด ปริมาณไขมันทั้งหมดในตัวอย่างอาหารอยู่ในช่วง 0.97- 19 กรัม/อาหาร 100 กรัม อาหารที่มีปริมาณไขมันทั้งหมดในปริมาณสูง ได้แก่ ผัดกึ่งจ่อมทรงเครื่อง และข้าวแตงน้ากึ่งจ่อมกระฉีก ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารตัวอย่างอยู่ในช่วง 1-64 กรัม/อาหาร 100 กรัม ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในอาหารตัวอย่างอยู่ในช่วง 0.25-16 กรัม /อาหาร 100 กรัม อาหารที่

มีปริมาณน้ำตาลมากที่สุดได้แก่ ข้าวแตงน้ากึ่งจ่อมกระฉีก ปริมาณโซเดียมในอาหารตัวอย่างอยู่ในช่วง 473-2,090 มิลลิกรัม/อาหาร 100 กรัม ซึ่งพบว่า ผัดกึ่งจ่อมทรงเครื่อง และน้ำพริกน้ายฮ้อย มีปริมาณโซเดียมในปริมาณที่สูงมากโดยเฉพาะน้ำพริกน้ายฮ้อย มีปริมาณที่เกินมาตรฐานปริมาณสูงสุดของการบริโภคที่สามารถบริโภคได้ต่อวัน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำให้บริโภคอาหารโดยคิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน ดังนี้ ค่าพลังงานเป็นร้อยละของพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี ค่าน้ำตาลเป็นร้อยละของน้ำตาล 65 กรัม ค่าไขมันเป็นร้อยละของไขมัน 65 กรัม ค่าโซเดียมเป็นร้อยละของโซเดียม 2,000 กรัม

## 5.2 การวิเคราะห์การทดสอบกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระ

การทดสอบกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระ 3 วิธี คือ ORAC (oxygen radical absorbance capacity), FRAP (ferric ion reducing antioxidant power) และ DPPH (2,2-diphenyl-1-picrylhydrazyl) ผลการวิจัยแสดงดังต่อไปนี้

1. การทดสอบกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี ORAC การทดสอบกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี ORAC เป็นการทดลองหาค่าความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหารจากห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ตามวิธี

และกระบวนการในการตรวจหาค่า ORAC score ของอาหารแต่ละชนิดเป็นวิธีการมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ มีความสลับซับซ้อนและค่าที่ได้จากการทดลองก็สามารถใช้เป็นบรรทัดฐานในการประเมินประสิทธิภาพของอาหารแต่ละชนิดที่มีความสามารถในการออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาหารที่มี ค่า ORAC score สูงก็จะมีประสิทธิภาพในการต้านทานและลดอุบัติการณ์ของโรคร้ายหลายชนิด ซึ่งมีสาเหตุจากอนุมูลอิสระ เช่น โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ เป็นต้น อาหารที่มีค่า ORAC score สูงยังสามารถปกป้องเซลล์ และองค์ประกอบของเซลล์ให้ปลอดภัยจากการถูกทำลายเสียหายจากกระบวนการออกซิเดชัน (oxidative damage) ซึ่งเป็นผลมาจากปฏิกิริยาเคมีระหว่างอนุมูลของออกซิเจน (oxygen radicals) และสารเคมีต่าง ๆ ที่สะสมอยู่ตามธรรมชาติภายในร่างกาย กระบวนการเหล่านี้แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองกับทุก ๆ คนในทุก

ๆ วันกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำงาน การรับประทานอาหาร อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ แสงแดด และคลื่นแม่เหล็กจากเครื่องใช้ไฟฟ้า แม้แต่กระบวนการย่อยอาหารที่เกิดขึ้นภายในร่างกายก็ล้วนเป็นกลไกที่สามารถสร้างอนุมูลของออกซิเจนขึ้นได้เอง ผลจากการทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี ORAC ตามวิธีทดสอบของ *Ou et al., 2002*<sup>(19)</sup> ของเมนูอาหารพื้นถิ่นทั้ง 5 เมนูพบว่าน้ำพริกน้ายฮ้อยมีกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด ( $12,398.33 \pm 309.08$   $\mu\text{moles TE}$ ) แตกต่างจากอาหารชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) รองลงมาคือผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง ( $7,964.29 \pm 319.14$   $\mu\text{moles TE}$ ) ต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อน ( $6,190.00 \pm 275.06$   $\mu\text{moles TE}$ ) ตามลำดับ ส่วนตำมะม่วงใส่ไก่ ( $2,605.79 \pm 7.88$   $\mu\text{moles TE}$ ) และข้าวแตนนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก ( $3,401.57 \pm 8.19$   $\mu\text{moles TE}$ ) กิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระไม่แตกต่างกันทางสถิติ (Table 3)



**Table 3** Antioxidant Characteristics of Ethnicity-Based Local Foods

Food menu	ORAC ( $\mu$ moles TE)	FRAP ( $\mu$ moles TE)	DPPH (mgAA)
Chicken soup with tamarind leaves	6,190.00 $\pm$ 275.06 <sup>c</sup>	425.91 $\pm$ 20.02 <sup>d</sup>	68.29 $\pm$ 2.79 <sup>c</sup>
Stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs	7,964.29 $\pm$ 319.14 <sup>b</sup>	564.64 $\pm$ 23.34 <sup>c</sup>	91.22 $\pm$ 1.68 <sup>b</sup>
Nai Hoi chili dip	12,398.33 $\pm$ 309.08 <sup>a</sup>	905.01 $\pm$ 38.32 <sup>a</sup>	120.53 $\pm$ 5.35 <sup>a</sup>
Spicy green mango salad with chicken	2,605.79 $\pm$ 7.88 <sup>d</sup>	721.18 $\pm$ 31.32 <sup>b</sup>	102.14 $\pm$ 1.56 <sup>b</sup>
Crispy rice cakes with fermented shrimp	3,401.57 $\pm$ 8.19 <sup>d</sup>	630.30 $\pm$ 18.34 <sup>bc</sup>	51.50 $\pm$ 0.73 <sup>d</sup>

Note: <sup>a, b, c and d</sup> Means followed by the different letters in each source within the same column are significantly difference ( $p < 0.05$ )

2. การทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี FRAP เป็นการวิเคราะห์ความสามารถในการรีดิวซ์เฟอร์ริก ของสารต้านอนุมูลอิสระ วิธีการนี้อาศัยหลักการของสารต้านอนุมูลอิสระสามารถถ่ายเทอิเล็กตรอนให้กับสารประกอบเชิงซ้อน  $[Fe(III)(TPTZ)_2]^{3+}$  ทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปเป็น  $[Fe(II)(TPTZ)_2]^{2+}$  ปริมาณของ  $[Fe(II)(TPTZ)_2]^{2+}$  ที่เกิดขึ้นสามารถประมาณความสามารถในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้ในรูป FRAP value ผลจากการทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี FRAP ตามวิธีการของ Benzie and Strain. (1996)<sup>(20)</sup> พบว่าน้ำพริกน่าย้อยมีกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด (905.01+38.32  $\mu$ moles TE) รองลงมาคือ ตำมะม่วงใส่ไก่ (721.18+31.32  $\mu$ moles TE) และข้าวแตนหน้ากุ้ง จ่อมกระฉีก (630.30+18.34  $\mu$ moles TE) นอกจากนี้ยังพบว่า ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง (564.64+23.34  $\mu$ moles TE) และข้าวหน้ากุ้งจ่อมกระฉีกมีกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อนมีกิจกรรมน้อยที่สุดในสำหรับอาหารคือ (425.91+20.02  $\mu$ moles TE) (Table 3)

3. การทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี DPPH (2,2-diphenyl-1-picrylhydrazyl) ตามวิธีการของ Katsuke. (2004)<sup>(21)</sup> เป็นการวิเคราะห์ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธีการทำลายอนุมูลอิสระ

DPPH และการวิเคราะห์ความสามารถในการรีดิวซ์เฟอร์ริกของสารต้านอนุมูลอิสระ (FRAP assay) ซึ่งวิธีการดังกล่าวข้างต้นจะมีการสร้างอนุมูลอิสระที่ทราบความเข้มข้นที่แน่นอน และวิเคราะห์ความสามารถในการยับยั้งหรือกำจัดอนุมูลอิสระของสารตัวอย่างที่สนใจ โดยวัดปริมาณ อนุมูลอิสระที่ลดลงหรือที่เหลือจากค่าการดูดกลืนแสง ผลจากการทดสอบกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี DPPH พบว่าน้ำพริกน่าย้อยมีกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด (120.53±5.35 mgAA) แตกต่างจากอาหารชนิดอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P<0.05) ส่วนตำมะม่วงใส่ไก่ (102.14±1.56 mgAA) และผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง (91.22±1.68 mgAA) มีกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระไม่แตกต่างกันทางสถิติ (Table 3)

## 6. สำหรับเมนูอาหารที่เน้นสูงกิจกรรมการท้องเที่ยวชุมชนบ้านโคกเมือง

จากข้อมูลข้างต้นของการวิเคราะห์คุณสมบัติทางโภชนาการอาหารพื้นถิ่นชุมชนบ้านโคกเมืองจำนวน 5 เมนู สามารถนำข้อมูลมาใช้เพื่อตัดสินใจเลือกสำหรับเมนูอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของกลุ่มนักท่องเที่ยว (กลุ่มนักกีฬา ผู้สูงวัย และเด็ก) ที่แตกต่างกันออกไป ดังแสดงใน Figure 1 ดังนี้



Figure 1 Ethnic traditional foods of Ban Khok Mueang Community; (a) Chicken soup with tamarind leaves, (b) Stir-fried fermented shrimp with aromatic herbs, (c) Nai Hoi chili dip, (d) Spicy green mango salad with chicken, (e) Crispy rice cakes topped with shredded fermented shrimp

### 6.1 สำหรับเมนูอาหารสำหรับกลุ่มนักศึกษา

กลุ่มนักศึกษาคควรรับประทานข้าวแต่พอควร แล้วรับประทานโปรตีน โดยเฉพาะเนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นแต่เพื่อประสิทธิภาพของนักศึกษา จึงยังควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากกว่าโปรตีน ดังนั้นในแต่ละมื้อนักศึกษาจึงควรได้รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ

15 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 75 และไขมัน ร้อยละ 10 นั่นคือต้องรับประทานคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนให้มาก เพราะการออกกำลังกายต้องใช้พลังงานมาก ประมาณวันละ 3,000-4,000 แคลอรี ในขณะที่คนปกติออกแรงปานกลางใช้พลังงานวันละ 2,000-2,500 แคลอรี จากการรายงานของ

Hecht *et al.*, 2023<sup>(22)</sup> ได้อธิบายโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาไว้ประกอบด้วยดังนี้

1. อาหารที่ให้พลังงานในการออกกำลังกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
2. อาหารที่เสริมสร้างร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ โปรตีน
3. อาหารที่จำเป็นในกระบวนการสลายสารอาหารต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่
4. น้ำซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกลางสำหรับปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย

ซึ่งจากเหตุผลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าอาหารตามชาติพันธุ์ที่ถูกคัดเลือกให้เป็นอาหารสำหรับนักกีฬาซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีสารอาหารที่นักกีฬาต้องการ โดยเฉพาะผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง และข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีกที่มีปริมาณสารคาร์โบไฮเดรต และไขมันปริมาณสูงเหมาะกับนักกีฬาที่ต้องใช้พลังงานในการออกกำลังกาย อีกทั้งผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่องยังมีปริมาณโปรตีนในปริมาณสูงที่ช่วยในเรื่องการเสริมสร้างร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่อย่างไรก็ตามเมนูอาหารต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อน ตำมะม่วงใส่ไก่ นักกีฬาก็สามารถรับประทานได้ แต่อาจจะต้องควบคุมปริมาณของโซเดียมไม่ให้เกินมาตรฐานที่สามารถรับประทานได้

## 6.2 สำหรับเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

Vinitchagoon *et al.*, 2019<sup>(23)</sup> ได้กล่าวถึงการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมากในการมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านโภชนาการมากกว่าวัยผู้ใหญ่ทั่วไป เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สารอาหารหลักที่ร่างกายแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่

1. สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
2. สารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ

ดังนั้นอาหารตามชาติพันธุ์ที่ถูกคัดเลือกให้เป็นอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาหารที่มีปริมาณ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ได้แก่ ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง และตำมะม่วงใส่ไก่

## 6.3 สำหรับเมนูอาหารสำหรับเด็ก

นิยามความหมายของเด็กในที่นี้คือ เด็กที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 7 ขวบขึ้นไป ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเด็กสามารถรับประทานอาหารได้ทั้ง 5 เมนู แต่อาหารบางเมนูอาจจะมิรสชาติที่ผิดไป เช่น ตำมะม่วงใส่ไก่ น้ำพริกนายฮ้อย จึงควรรับประทานในปริมาณน้อย ๆ

แต่จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพื้นถิ่นตามชาติพันธุ์ที่ถูกคัดเลือกยังมีข้อจำกัดสำหรับอาหารที่เหมาะสมต่อนักกีฬาและผู้สูงอายุ รวมถึงในกลุ่มทุก ๆ ช่วงวัยในเรื่องของปริมาณโซเดียม เพราะอาหารที่มีปริมาณของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ในปริมาณสูง จะมีปริมาณโซเดียมในปริมาณที่สูงมากตามไปด้วย ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากเกินไปจะทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อด้อยลง อาจเกิดตะคริวได้ง่าย และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง จึงเป็นข้อเสนอแนะให้กับผู้ผลิตอาหารควรลดการปรุงแต่งด้วยเครื่องปรุงรสที่มีปริมาณโซเดียมสูง เนื่องจากอาหารตามชาติพันธุ์ที่ถูกคัดเลือกเป็นแหล่งที่ดีของกลุ่มสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อนักกีฬา ผู้สูงอายุ และในกลุ่มช่วงวัยอื่น ๆ และจากข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารทั้ง 5 เมนู จะพบว่าเมนูอาหาร 1 ชนิดคือ น้ำพริกนอยฮ้อยที่มีค่าโซเดียมค่อนข้างสูง แต่ก็พบว่ามีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงตามไปด้วย ดังนั้นเมนูอาหารน้ำพริกนอยฮ้อยกลุ่มนักท่องเที่ยวทุกกลุ่มสามารถรับประทานได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณน้อย ควรรับประทานกับผักเครื่องเคียง และไม่ควรรับประทานเป็นอาหารหลักหากยังมีปริมาณโซเดียมสูงอยู่ หรือไม่กลุ่มแม่บ้านที่จัดเตรียมเมนูอาหารชนิดนี้อาจจะต้อง

ลดปริมาณโซเดียมลงเพื่อให้สามารถรับประทานได้ และเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อไปในอนาคต

### บทสรุป

ภูมิปัญญาทางอาหารชาติพันธุ์ของชาวไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว ในเขตตำบลจรเข้มาก เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับถ่ายทอดกันมายาวนานตามวัฒนธรรมความเชื่อผ่านประเพณีและวิถีการกิน ซึ่งพบว่าวัฒนธรรมการกินอาหารของชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว มีความคล้ายคลึงกันมากตามความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมอาหาร และจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และสารต้านอนุมูลอิสระของเมนูอาหาร 5 เมนู สามารถจัดสำหรับอาหารแบ่งตามกลุ่มนักท่องเที่ยว คือ กลุ่มนักกีฬา กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มเด็ก (ช่วงอายุประมาณ 7 ขวบขึ้นไป) โดยอาหารที่เหมาะสมกับการจัดสำหรับให้นักกีฬาทานมี 2 เมนูอาหาร คือ ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง ข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก สำหรับอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยผู้สูงอายุ คือ ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง ต้มมะม่วงใส่ไก่ และสำหรับอาหารสำหรับเด็ก คือ ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่อง ข้าวแตนหน้ากุ้งจ่อมกระฉีก ต้มไก่ใส่ใบมะขามอ่อน จากการจัดสำหรับอาหารที่ใช้ในการรองรับนักท่องเที่ยวจะพบว่าส่วนใหญ่



เมนูอาหารที่จัดสำหรับจะมีประมาณ 2-3 เมนูอาหาร โดยจะรับประทานพร้อมกับผักเครื่องเคียงชนิดต่าง ๆ ตามฤดูกาล พืชผักเหล่านั้นมีสรรพคุณที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยารักษาหรือป้องกันโรค อีกทั้งทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ เช่น ใบแมงลัก ช่วยขับลม บรรเทาอาการจุกเสียดท้อง และท้องอืดท้องเฟ้อ ผักเขียวช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้อาเจียน แก้อาการเป็นพิษ บวมบวมน้ำ หลอดลมอักเสบ ฟักทองช่วยบำรุงสายตา หอมแดงหรือหัวหอม ช่วยขับลม แก้ท้องอืด น้ำย่านางมีสารช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา

มะระขี้นกมีสารที่มีสรรพคุณในการช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเลือด มีสรรพคุณในการลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการช่วยในการบำรุงร่างกายได้

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยโดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) และมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ประจำปีงบประมาณ 2562

### เอกสารอ้างอิง

1. วิรัชยา อินทะกันท์, กุลชญา สีวหงวน. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก. วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร. 2564; 23(1):33-44.
2. Raji MNA, Karim AAB, Ishak FACI, Arshad MM. Utilizing Local Food Product at Rural Destination. IJ-ARBSS. 2017;7(12):118-126.
3. ปุณยวีร์ ศรีรัตน์. การสร้างคุณค่าอาหารพื้นถิ่นสำหรับโปรแกรมการท่องเที่ยว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่. 2564, 13(2):106-119.
4. Krittayaruangroj K, Suriyankietkaew S. Baan Khoa Lak: A case study on sustainable rural development through community-based tourism and natural resource conservation. In Tourism Case Studies Asia-Pacific Region. CABI International. 2024; 180-191.
5. ญาณภา บุญประกอบ, จักรวาล วงศ์มณี, สิริพร เขตเจนการ, โยธิน แสงวดี. อาหารพื้นถิ่นกับกลไกในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ : กรณีศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ลาวครั้ง จังหวัดชัยนาท. วารสารวิทยาลัย ดุสิตธานี. 2560; 11:93-108.
6. สุกานดา ถิ่นฐาน, อนุชา แผงเกษร. การส่งต่ออัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมผ่านคุณค่าด้านประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ในพื้นที่สงคราม. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 2566; 6(1):246-257.
7. พลฤทัยพร มณีรัตน์, ประสพชัย พสุนนท์. ปัจจัยด้านคุณค่ามรดกทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อประสบการณ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวในชุมชนย่านเมืองเก่าจังหวัดภูเก็ต. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 2565; 5(2):687-703.



8. อำนวย คมกริช, สิทธิศักดิ์ จำปาแดง. การออกแบบสร้างสรรค์ชุดการแสดงพื้นบ้านส่งเสริมหมู่บ้านท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมจังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. 2565; 7(3):302-315.
9. ปิติวรรณ ฝ่ายโคกสูง, วิษณุ ปัญญาสงค์, คคนางค์ ช่อชู, จตุพัฒน์ สมบัติโต, วมิษา แผลงรักษา. รูปแบบการจัดการวัดคู่ดิบบนแบบครบวงจรของอาหารพื้นถิ่นเพื่อรองรับการท่องเที่ยวชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์. 2022; 7(2):2299-2312.
10. Songsiri W, Bunna P, Athimuttisan J. Way of life and security in local southern food. RMUTP Res. J. Sci. Technol. 2014; 8(1):94-107.
11. Tong-on S, Kaewplod P, Tagontong N. The Study of Culture and Food Consumption Behavior in the People of Watthananakhon Sub-district, Watthananakhon District, Sa Kaeo Province. JSHC. 2024; 6(1):50-61.
12. 12. Srithong T, Tongtip T, Sutthajitto PC, Sermsupt P, Wongpakdee C, Phrakhrusumethchandhasiri. Religious and cultural tourism in the lower northeast region of Thailand: history routes and network strengthening in Asean community. J Pañña Panithan. 2020; 5(2): 55-68.
13. Teerachat T, Wannit P, Thaichantararak A, Chaiyachartkittiyos C. Wisdom Cultural Heritage of Ethnic Groups in Buriram Province. JHUSOC. 2021; 19(2):109-122.
14. Thaichantararak A. Inheriting Art and Cultural Wisdom Heritage of Ethnic Groups in Buriram Province. EDUBRU. 2021; 1(1):25-37.
15. Klinjandang K. Gastronomy tourism uniqueness of secondary cities in the lower north-eastern provincial cluster 1 (Doctoral dissertation). Naresuan University. 2020.
16. Wongkerd P, Siriprapa J, Jeidthumrong N. People's participation in gastronomy tourism of Khok Muang community, Jorakhay Mak sub-district, Prakhonchai diatrict, Buriram Province. J MCU Ubon Review. 2023; 7(2): 2299-2312.
17. Watcharapongkasem W, Somjai K, Mata N, Kaewkla K. 2D Game Development to Promote Local Gastronomy Tourism in Mueang Buriram District, Buriram Province. J COSCI SWU. 2024; 12(2):66-80.
18. Suphakitsuwannakul N. Knowledge Management and database system development of food diversity in the ethnic groups in Prakhon Chai district, Buriram province. JIBRU. 2017; 1(1): 57-72.
19. Ou B, Huang D, Hampsch-Woodill M, Flanagan JA, Deemer EK. Analysis of antioxidant activities of common vegetables employing oxygen radical absorbance capacity (ORAC) and ferric reducing antioxidant power (FRAP) assays: a comparative study. J Agric Food Chem. 2002; 50(11):3122-3128.
20. Benzie IFF, Strain JJ. Ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of antioxidant power: The FRAP assay. Anal Biochem. 1996; 239:70-76.
21. Katsuke T. Screening for antioxidant activity in edible plant products : comparison of low-density lipoprotein oxidation assay, DPPH radical scavenging assay, and Folin-Ciocalteu assay. J Agric Food Chem. 2004; 52:2391-2396.
22. Hecht C, Bank N, Cook B, Mistovich RJ. Nutritional Recommendations for the Young Athlete. JPOSNA. 2023; 5(1):1-12.
23. Vinitchagoon T, Prasobtham J, Poomsutas Y, Surapat P. A Narrative Review of Nutrition and Dietetics in Older Adults. JNAT. 2020; 55(1):41-52.