การพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้านจากย่านาง เป็นผลิตภัณฑ์อาหารชุมชน

ประมุข ศรีชัยวงษ์* และ กรกมล ไวยราบุตร

คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ 36000

*ผู้เขียนหลัก อีเมลล์: pramuk@cpru.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษาการต่อยอดภูมิปัญญาจากย่านางเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชุมชน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น การใช้ประโยชน์จากย่านางในด้านอาหาร ศึกษาแนวทางการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารจากย่านาง และการแปรรูปย่านางเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน โดยทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 4 ระยะ คือ 1) การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสนทนากลุ่มย่อยกับกลุ่มผู้มีประสบการณ์การใช้ประโยชน์จากย่านาง 2) การประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเพื่อหาแนวทางแปรรูปย่านางเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร 3) การทดสอบรสชาติอาหารจากการนำย่านางผงมาเป็นส่วนประกอบในสัดส่วนที่แตกต่างกัน และ 4) วิเคราะห์สารออกฤทธิ์สำคัญของย่านางผงทางห้องปฏิบัติการ ผลการศึกษาพบว่าชุมชนมีการใช้ย่านางมาตั้งแต่อดีต ทั้งในรูปอาหารและยา เช่น แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก และแกงเห็ด เพื่อลดอาการเผ็ดร้อนและอาการเบื่อเมา ส่วนประโยชน์ทางยา ได้นำมาใช้รักษาอาการไข้ลมพิษ แก้กินผิด เบื่อเมา วิงเวียนศีรษะ ความดัน รักษาอาการไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และรักษาสุนัขถูกยาเบื่อ เป็นต้น แนวทางการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชาวบ้าน ได้แก่ การทำย่านางผง ซึ่งเป็นกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก สามารถยืดอายุเก็บรักษาให้ยาวนาน สะดวกกับผู้บริโภคในปัจจุบัน ตลอดจนสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่หลากหลาย ผลการวิเคราะห์สารประกอบฟีนอลิก โดยใช้วิธี HPLC พบว่า ย่านางมีองค์ประกอบหลัก คือ กรดแกลลิก และกรดเฟอรูลิก ในปริมาณ 2.37 ± 0.10 mg/g และ 1.76 ± 0.02 mg/g ตามลำดับ

คำสำคัญ: ย่านาง อาหารพื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์อาหารชุมชน

The Development of Community Food Product from Local Wisdom of Ya-nang Leaves

Pramuk Srichaiwong* and Kornkamol Waiyaraphutra

Faculty of Political Science, Chaiyaphum Rajabhat University, Muang District, Chaiyaphum Province, Thailand 36000

*Corresponding author's E-mail: pramuk@cpru.ac.th

Abstract

This study is a further development of local wisdom on food processing of Ya-nang Leaves into local food product. The study which is qualitative in nature aimed 1) to study knowledge and local wisdom concerning the usefulness of Ya-nang in terms of food and medicine, 2) to study guidelines on food processing to process Ya-nang into local food product and, 3) to process Ya-nang into local food product. The study was divided into 4 phrases as follows. Phrase 1 concerned the interviews of key informants and group discussions with experienced users of Ya-nang. Phrase 2 referred to the workshop with community enterprise groups searching for practical guidelines to process Ya-nang into local food product. Phrase 3 concerned tasting of different portions of powdered Ya-nang used as one of the ingredients in a variety of food. Phrase 4 covered the analysis of phenolic compound of powdered Ya-nang in laboratory. The study found that Ya-nang has long been used within communities both in the forms of food and medicine; for example in bamboo curry, cassia curry, and mushroom curry, Ya-nang helps reduce spiciness and intoxication. For medical benefit, Ya-nang can be used to treat fever, urticarial, poison-related symptom, drunkenness, dizziness, pressure, burnt wound, and scald, and to cure dog poisoning. One of the Ya-nang products processed in accordance with the local wisdom of the villagers is, for example, powdered Ya-nang which can be easily produced to extend the shelf life and which is convenient to use for consumers nowadays. Such plant can be further developed into a number of food products as well as health products. On parts of phenolic compound analysis through HPLC method, the study revealed that the powdered Ya-nang comprised gallic acid and ferulic acid with average content of 2.37±0.10 mg/g and 1.76±0.02 mg/g respectively.

Keywords: Ya-nang, Local food, Local food product

บทนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาอย่างยาวนาน จนกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นดินแดนที่ร่ำรวยภูมิปัญญาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย กระจายไปตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ คณะกรรมการสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (2541) ได้รายงานเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นว่าเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้สมัยใหม่ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินชีวิต เสรี พงศ์พิศ (2536) ได้แบ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็น 3 ประเภท คือ ภูมิปัญญาเกี่ยวกับระบบการผลิตและการประกอบอาชีพ ภูมิปัญญาเกี่ยวกับระบบสังคม และภูมิปัญญาเกี่ยวกับมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติ สำหรับอาหารพื้นบ้านถือว่าเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนมาอย่างยาวนาน บ่งบอกถึงภูมิปัญญาของแต่ละภูมิภาคที่รู้จักปรับตัวในการดำรงชีวิตตามสภาพทางภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ผ่านการคิดค้น นำทรัพยากรที่มีคุณค่า มีสรรพคุณทางด้านอาหารและยามาใช้ในชีวิตประจำวันที่สอดคล้องกับความเป็นอยู่ในแต่ละภูมิภาค จากการศึกษาของ Alzoreky & Nakahara (2002) พบว่าผักพื้นบ้านของประเทศไทยที่นำมาเป็นอาหารทั้งที่เป็นผักสดและส่วนประกอบในอาหารต่างๆ นั้น เป็นแหล่งโภชนาการที่สำคัญอุดมไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และเป็นแหล่งเยื่อใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าผักพื้นบ้านบางชนิดมีฤทธิ์ทางยา สามารถยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย เช่นเดียวกับ Mahidol et al. (1994) พบว่าตัวยาที่สกัดจากพืชสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ต้านการเจริญของแบคทีเรีย ต้านการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ซึ่งเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านของไทย นอกจากจะนำมาเป็นอาหารในการดำรงชีวิตแล้วยังสามารถนำมาใช้เป็นยาในการรักษาโรคได้ด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าผักพื้นบ้านของไทย มีคุณประโยชน์ทั้งทางด้านอาหารและยาที่มีความหลากหลายในแต่ละภูมิภาคของประเทศ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เป็นอีกหนึ่งภูมิภาคที่มีความหลากหลายทั้งกลุ่มชาติพันธุ์ ประวัติศาสตร์ ศิลปะและวัฒนธรรม และความหลากหลายทางชีวภาพ การตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัยในอดีตของผู้คนจึงขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งจากแหล่งน้ำและป่าไม้ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญในการหล่อเลี้ยงชีวิต มีวัฒนธรรมทางอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิต เป็นมรดกที่ถูกถ่ายทอดผ่านกรรมวิธีที่เรียบง่าย กลมกลืนกับสภาพพื้นที่ สามารถเก็บจากแหล่งอาหารธรรมชาติได้เกือบตลอดทั้งปี และนำมารังสรรค์ปรุงแต่งเป็นอาหารพื้นบ้านได้อย่างลงตัว จากการศึกษาของ Srichaiwong et al. (2014) พบว่าความหลากหลายทางชีวภาพของพืชพรรณอาหารในเขตพื้นที่ต้นน้ำชี สามารถจำแนกได้ 109 ชนิด แบ่งเป็นประเภทไม้ยืนต้น 25 ชนิด ไม้พุ่ม 14 ชนิด ไม้เลื้อย 21 ชนิด พืชน้ำ 22 ชนิด เห็ด 21 ชนิด และหน่อไม้อีก 6 ชนิด โดยส่วนใหญ่จะนำส่วนของยอดและใบอ่อนของพืชมาประกอบอาหารในรูปแบบต่างๆ เช่น ลวก นึ่ง ต้ม แกง อ่อม หมัก ดอง และบริโภคเป็นผักสด ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ และคณะ (2541) พบว่าผักพื้นบ้านในภาคอีสาน ที่นำมาเป็นแหล่งพลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ส่วนใหญ่เป็นพืชประเภทล้มลุก ส่วนผลการศึกษาศักยภาพชุมชนทางด้านอาหารและยาในชุมชนจังหวัดชัยภูมิ ของ Srichaiwong & Kewjai (2016) พบว่าแหล่งอาหารธรรมชาติมาจากป่าไม้ ภูเขาและบริเวณลำน้ำ ส่วนใหญ่เป็นพืชพรรณอาหารตามฤดูกาล เช่น ผักสาบ ผักติ้ว เห็ดต่างๆ นอกจากนี้ยังพบว่า ย่านางเป็นพืชอาหารที่สำคัญที่ชาวบ้านนำมาใช้แทบทุกครัวเรือนในการประกอบอาหาร และนำมาเป็นสมุนไพรในการรักษาโรคตามภูมิปัญญาและองค์ความรู้ของชุมชน ซึ่งเป็นพืชพรรณที่อยู่ในพื้นถิ่นและวิถีชีวิตของชาวบ้านมาอย่างยาวนาน Smitinand & Larsen (1991), Singtong et al. (2014) รายงานว่า ย่านางเป็นพืชที่พบในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยและประเทศลาว นิยมนำย่านางมาประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะแกงหน่อไม้ เพื่อเพิ่มรสชาติและลดอาการเผ็ดร้อนของหน่อไม้ Wiriyachita & Phuriyakom (1981), Rahman et al. (2017) พบว่าได้มีการสกัดส่วนของรากย่านางมาใช้เป็นยารักษาอาการไข้ไข้มาลาเรีย และนำมาเป็นสารต้านมะเร็ง

จากการสัมภาษณ์นายสุวรรณ นาโพธิ์ (10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560) ปราชญ์ชาวบ้าน และหมอยาพื้นบ้าน พบว่าย่านางถูกนำมาใช้ทั้งในส่วนที่เป็นอาหาร จากส่วนของใบ (น้ำย่านาง) และส่วนที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาโรค จากส่วนของใบ เถา และรากสามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ ทั้งในรูปของการดื่ม ยาต้ม และยาฝน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงมีอยู่ ผลการศึกษาของรัชฎาพร อุ่นศิริไลย์ และคณะ (2554) พบว่าสารสกัดจากใบย่านางประกอบด้วยสารฟีนอลิก ที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ และยังพบว่าสารสกัดย่านาง จัดอยู่ในกลุ่มของสารที่มีความเป็นพิษต่ำต่อ Caco-2 cell lines จึงเหมาะสำหรับการประยุกต์ใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพอื่นๆ สำหรับด้านโภชนาการ จากข้อมูลของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2553) พบว่าปริมาณสารสำคัญที่มีมากในใบย่านาง คือ ไฟเบอร์ แคลเซียม เหล็ก เบตาแคโรทีน วิตามินเอ โดยพบว่าใบย่านาง 100 กรัม จะให้พลังงาน 95 กิโลแคลอรี เส้นใย 7.9 กรัม แคลเซียม 155.0 กรัม ฟอสฟอรัส 11.0 มิลลิกรัม เหล็ก 7.0 มิลลิกรัม วิตามินเอ 30625 หน่วยสากล (IU) วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.36 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.4 มิลลิกรัม และวิตามินซี 141.0 มิลลิกรัม ส่วนความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นของย่านาง สำเริง มีทรัพย์ (2550) กล่าวว่าสรรพคุณของย่านาง สามารถลดฤทธิ์กรดยูริก ลดความขมในหน่อไม้

นำมาใช้เป็นยาถอนพิษ ผิดสำแดง แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้รากสาด ไข้กลับซ้ำ ฝีดาษ และไข้ตาแดง และใจเพชร มีทรัพย์ (2558) รายงานว่านำย่านางมาคั้นดื่มเพื่อช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย Naibaho et al. (2012) พบว่า ย่านาง สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพและเครื่องสำอางได้หลากหลายชนิด

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่บ้านท่ามะไฟหวาน หมู่ที่ 2 ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เป็นพื้นที่ในการศึกษาด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ประโยชน์จากย่านางทางด้านอาหารและสมุนไพร และทำการศึกษาแนวทางและการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารจากย่านาง ที่บ้านตาดโตน หมู่ที่ 1 ตำบลนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เนื่องจากมีปราชญ์ชาวบ้านกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในการแปรรูปอาหาร ตลอดจนมีความอุดมสมบูรณ์ของย่านางในพื้นที่ ชาวบ้านได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม มีความสะดวก รวดเร็วต่อผู้บริโภค และยังช่วยรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่ สอดรับกับนโยบายความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และยุทธศาสตร์จังหวัดชัยภูมิ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ทำการเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังภาพที่ 1 และมีรายละเอียดดังนี้

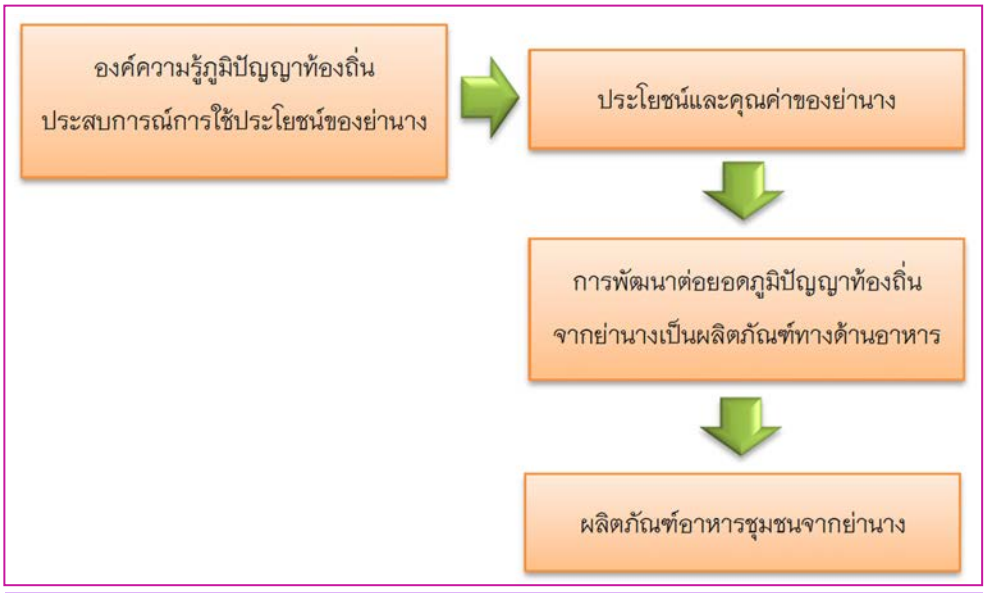
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ประโยชน์ย่านางทางด้านอาหารและยา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) ปราชญ์ชาวบ้าน และหมอยาพื้นบ้าน และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) กับผู้มีประสบการณ์การใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารและนำย่านางมาเป็นสมุนไพรในการรักษาโรค

ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากใบย่านางเป็นผลิตภัณฑ์ด้านอาหารชุมชน เป็นการนำองค์ความรู้ที่เป็นข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาในระยะที่ 1 เพื่อหาแนวทางในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน โดยคัดเลือกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนผู้แปรรูปอาหาร จำนวน 15 คน มาทำการสนทนากลุ่มย่อย ถึงความต้องการแนวทางในการแปรรูป กรรมวิธีในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จนเป็นผลิตภัณฑ์อาหารจากใบย่านาง

ระยะที่ 3 การทดสอบผลิตภัณฑ์ย่านางผง จากการนำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน ที่มีส่วนผสมของย่านางผงในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน และระบุความชอบของผู้ทดลองชิมรสชาติอาหาร จำนวน 10 คน เป็น 3 ระดับ คือ ความชอบในรสชาติระดับมาก ระดับปานกลาง และระดับน้อย

ระยะที่ 4 การวิเคราะห์สารประกอบฟีนอลิกทางห้องปฏิบัติการ จากย่านางผงของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ นำมาตีความ และสร้างข้อสรุป จากประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย การประชุมเชิงปฏิบัติการ การทดสอบรสชาติอาหาร การวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ การบันทึกเทปเสียง การบันทึกภาพ การจดบันทึก



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผลการวิจัย

1) ผลการศึกษาองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการใช้ประโยชน์ย่านางทางด้านอาหารและยา จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ปราชญ์ชาวบ้าน และหมอยาพื้นบ้าน และจากการประชุมกลุ่มย่อยกับผู้มีประสบการณ์การใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารและการใช้ประโยชน์ทางสมุนไพรของย่านางในการรักษาโรค การประชุมเชิงปฏิบัติการจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ตามรายละเอียด ดังนี้

1.1) การสัมภาษณ์เชิงลึก ปราชญ์ชาวบ้านและหมอยาพื้นบ้านเกี่ยวกับประสบการณ์และภูมิปัญญาดั้งเดิมในการนำย่านางมาใช้ประโยชน์ พบว่าย่านางหรือเขียวหมื่นปี มีการใช้ประโยชน์ทั้งในด้านอาหาร และเป็นยารักษาโรคตั้งแต่สมัยโบราณ และได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านสมุนไพรจากพ่อซึ่งเป็นหมอยาพื้นบ้าน และได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากประสบการณ์จนกลายเป็นหมอยาพื้นบ้าน และได้นำย่านางมาเป็นยารักษาโรคทั้งย่านางเขียว และย่านางแดง เพื่อใช้รักษาอาการไข้ป่า แก้พิษ แก้เบื่อเมา แก้กินผิด รักษาไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการลมพิษ รักษาสุนัขถูกยาเบื่อ รักษาความดันและวิงเวียนศีรษะ เป็นต้น

"ในสมัย 50-60 ปีที่ผ่านมา ไข้ป่าชุกชุม ก็ได้นำเอาใบย่านาง 2 กำมือ ใบบัวบก 2 กำมือ นำมาโครก และคั้นผสมกับน้ำซาวข้าว เพื่อรักษาอาการเป็นไข้ป่า นอนซึม" (พ่อสุวรรณ นาโพธิ์, หมอยาพื้นบ้าน, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

"การนำเอาย่านางมาใช้เป็นยาถอนพิษ และแก้เบื่อเมา กรณีเบื่อเห็ด ซึ่งจะพบอยู่บ่อยครั้ง ตนเองได้นำเอาใบย่านาง 1 กำมือ คั้นเอาน้ำให้ดื่มจนอาการดีขึ้น ซึ่งจะได้ผลดี" (พ่อพูน ภูแสง, ปราชญ์ชาวบ้านและหมอยาพื้นบ้าน, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

"น้ำย่านางสามารถนำมารักษาสุนัขที่ถูกยาเบื่อ ใช้กรอกปาก จะทำให้หายจากอาการเบื่อยาพิษ ย่านางแดงจะให้ผลที่ดีกว่าย่านางเขียว" (พระครูกิตติธรรม วรคุณ, ปราชญ์ชาวบ้าน, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2560)

ตัวอย่างการนำย่านางมารักษาอาการป่วยในชุมชน เช่น นางสมร ชำจำปา อายุ 44 ปี บ้านเลขที่ 12 บ้านท่ามะไฟหวาน เป็นไข้ครั่นเนื้อครั่นตัว ดื่มน้ำย่านาง ทำให้อาการหายป่วยในวันรุ่งขึ้น นายอุดม โพธิ์กลาง อายุ 50 ปี บ้านเลขที่ 3 มีอาการเป็นผื่นคันตามตัว ได้นำย่านางผสมปูนเคี้ยวหมากทา ทำให้อาการทุเลาและหายในวันต่อมา และนายสัญญา นาโพธิ์ อายุ 42 ปี บ้านเลขที่ 22 บ้านภูเขาทอง หมู่ที่ 11 ตำบลท่ามะไฟหวาน มีอาการปวดท้องเฉียบพลัน ดื่มน้ำย่านางอาการปวดท้องหายภายใน 10 นาที

1.2) การประชุมกลุ่มย่อย กับกลุ่มสมุนไพรอินทรีย์ท่ามะไฟหวาน ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ในการนำย่านางไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ ศาลาวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ (ภาพที่ 2) พบว่าตามประสบการณ์ของชาวบ้าน ย่านางที่นำมาใช้ประโยชน์จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ ย่านางเขียว และย่านางแดง (ภาพที่ 3) โดยย่านางเขียวแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดใบกว้างมน และใบแหลมเล็ก การใช้ประโยชน์แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.2.1) การใช้ประกอบอาหาร ย่านางได้ถูกนำมาใช้ในอาหารอย่างยาวนาน ตามภูมิปัญญาชาวบ้านที่เข้าใจว่า ย่านางมีฤทธิ์เย็น จะต้องนำมารับประทานกับอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น นำมาใส่ในแกงหน่อไม้ จะทำให้มีรสกลมกล่อม ลดความเผ็ดร้อน ลดอาการปวดเมื่อยจากการกินหน่อไม้ นอกจากนี้ ยังพบว่าชาวบ้านนิยมนำน้ำย่านางมาทำอาหาร ดังนี้ *"แกงกับขี้เหล็ก เพื่อลดความ*

ภาพที่ 2 การประชุมกลุ่มย่อย

ภาพที่ 3 ย่านางแดง

ขม เฝื่อน" "แกงบอนจืด เพื่อลดความคัน" "แกงยอดหวาย เพื่อลดความขม" "แกงเห็ด เพื่อลดความเป็นพิษและเพิ่มรสชาติดีขึ้น" (ฉวีวรรณ เที่ยงคำ, นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร, มุกดา วรศักดิ์ กลุ่มวิสาหกิจชุมชน, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

1.2.2) **การใช้เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค** ย่านางเป็นพืชสมุนไพรในครัวเรือน เป็นพืชสมุนไพรอินทรีย์ที่ปลูก และดูแลรักษาง่าย ไม่มีโรคและแมลงทำลาย สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางยาได้แทบทุกส่วน ทั้งใบ เถา ราก และผล ส่วนใหญ่ใช้เป็นตำรับยาโบราณ จากการรับประทานสด คั้นเอาน้ำจากใบ ต้มน้ำดื่ม ดองเหล้าดื่มบำรุงกำลัง และฝนในส่วนของรากเพื่อใช้รักษาโรค (ภาพที่ 4 – 5)

"ทางกลุ่มสมุนไพรอินทรีย์ ได้นำใบย่านางมาเป็นส่วนผสมของน้ำมันเขียว มีสรรพคุณในการแก้วิงเวียนศีรษะ รักษาอาการปวดบวม" (ภาพที่ 6) (นางสุนันทา โรจน์เรืองไร, ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนฯ, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

"ขยี้เอาน้ำข้นๆ ทาบริเวณถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะช่วยลดอาการปวดร้อน และรักษาอาการอักเสบ จากแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก" (นายสัญญา นาโพธิ์, สมาชิกกลุ่ม, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

"ในปัจจุบัน จะมีผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพของตนเองหันมาดื่มน้ำย่านางมากขึ้นทุกวัน" (สมาชิกกลุ่ม)

นอกจากนี้ ชาวบ้านยังนำย่านางแดงมาใช้ประโยชน์ทางยาเช่นเดียวกับย่านางเขียว ในการรักษาอาการวิงเวียนศีรษะ ตาเปียกแฉะ แก้ลมพิษ ขับน้ำคาวปลา และเป็นยาดองเหล้าบำรุงกำลัง

1.2.3) **การทำเป็นเครื่องสำอาง และประโยชน์ใช้สอยอื่นๆ** (ภาพที่ 6 – 7) จากการระดมความคิด ได้มีผู้ชี้ประเด็นการนำย่านางมาใช้ประโยชน์อื่นๆ นอกจากจะเป็นอาหารและยา สรุปได้ดังนี้

ย่านาง สามารถนำมาใช้เป็นแชมพูสระผม *"ใบย่านาง 1 กำมือ ใบหมี่ 1 กำมือ ใบขมิ้น 1 กำมือ ผสมกับน้ำซาวข้าว นำมาสระผม จะช่วยให้ผมดกดำ"* (นางสุภาพ แก้วโพนทอง, สมาชิกกลุ่ม)

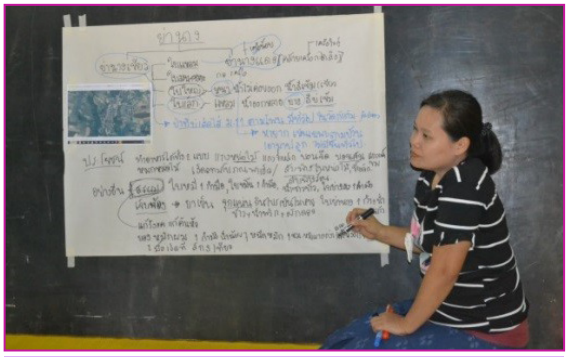
หมักผม *"ใช้ใบย่านาง 1 กำมือ ขยี้ให้ละเอียดผสมน้ำพอหนืด นำมาหมักผม ช่วยรักษารังแค แก้คันศีรษะ ชะลอผมหงอก ทำให้ผมดกดำ"* (นางโสภิณ จินาคม, สมาชิกกลุ่ม)

รักษาสิว ฝ้า *"คั้นเอาน้ำย่านางข้นๆ นำมาแต้มสิว ฝ้า ลดการอักเสบของสิว และลดรอยฝ้าได้ดี"* (นางสุนันทา โรจน์เรืองไร, ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชน)

ภาพที่ 4 ราก เถาย่านาง และอุปกรณ์ฝน

ภาพที่ 5 หมอยาพื้นบ้าน (หมอยาฝน)

ภาพที่ 6 ผลิตภัณฑ์ชุมชนจากย่านาง



ภาพที่ 7 ประเด็นประโยชน์อื่น

2) ผลการศึกษาแนวทางการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากใบย่านางเป็นผลิตภัณฑ์ด้านอาหารชุมชน

การศึกษาแนวทางการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากใบย่านางเป็นผลิตภัณฑ์ด้านอาหารชุมชนกับกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านตาดโตน ตำบลนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเรียนรู้ถึงประโยชน์และความสำคัญในการแปรรูปจากนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และสาธิตกระบวนการแปรรูปใบย่านางเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร โดยวิทยากรจากสำนักงานเกษตรจังหวัดชัยภูมิ (ภาพที่ 8 – 9) เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านตาดโตน มีดังนี้

2.1) ความจำเป็นในการแปรรูปใบย่านาง จากการศึกษาและรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า ย่านางมีประโยชน์ และมีคุณสมบัติทั้งในด้านอาหาร ยา เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งย่านางเป็นพืชเลื้อยที่มีอยู่ทั่วไป ทั้งตามป่าละเมาะ ตามรั้ว และตามสวนครัวของชาวบ้าน นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด แกงเลียง แกงขี้เหล็ก ตลอดจนนำมาคั้นน้ำสำหรับการดูแลสุขภาพ แม้ว่าย่านางจะถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลายลักษณะ แต่ก็มีความยุ่งยากจากขั้นตอนการนำใบย่านางสดมาใช้ประโยชน์โดยตรง ทั้งใบสดที่ต้องปั่นให้ได้น้ำย่านาง ก่อนนำไปใช้ประกอบอาหาร และไม่สะดวกในการขนส่ง ตลอดจนการเก็บรักษา การแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่พร้อมใช้ในการประกอบอาหารจึงเป็นนวัตกรรมที่ต่อยอดจากภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวบ้าน ให้ได้ผลิตภัณฑ์จากย่านาง ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยกลุ่มวิสาหกิจชุมชนได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์ กับวิทยากรจากสำนักงานเกษตรจังหวัดชัยภูมิ ในประเด็นประโยชน์จากการแปรรูป สรุปได้ดังนี้

(1) ความสะดวก รวดเร็วต่อการนำไปใช้ ต้องมากกว่าการใช้แบบพื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการแปรรูปสามารถนำมาใช้ได้ทันที ไม่ต้องนำไปขยี้ หรือปั่นเอาน้ำเพื่อนำมาประกอบอาหาร

(2) การเก็บรักษาได้ยาวนาน โดยเน้นการเก็บรักษาได้ที่อุณหภูมิห้อง เพราะต้องผ่านกรรมวิธีการผลิต และพัฒนาศึกษาวิจัยให้ดีขึ้นกว่าเดิม

(3) การขนส่งได้ง่าย สะดวกในการพกพา โดยต้องคำนึงถึงความสะดวกในการเดินทาง และขนส่งไปยังสถานที่ห่างไกล หรือตลาดอื่นๆ ได้

(4) การใช้ประโยชน์ที่หลากหลาย ควรมีการพัฒนาให้เกิดประโยชน์ที่หลากหลาย นอกเหนือจากที่เคยใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้าน และนักวิจัยจะต้องมีการศึกษาวิจัยที่ต่อเนื่องในการพัฒนาการแปรรูปผลิตภัณฑ์อื่นๆ

(5) แก้ปัญหากรณีไม่มีที่ดินปลูก และการดูแลรักษา

2.2) รูปแบบของการแปรรูปย่านาง จากการสนทนาแลกเปลี่ยน ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการแปรรูปย่านางเป็นผลิตภัณฑ์ด้านอาหาร ผู้ร่วมแลกเปลี่ยนได้เสนอความคิดเห็นประเด็นรูปแบบที่เหมาะสม ที่สามารถดำเนินการได้ภายใต้ข้อจำกัดของเครื่องมือ อุปกรณ์ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน และข้อสรุปที่ทางกลุ่มสามารถดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ

(1) ย่านางผง สามารถดำเนินการได้ทันที

(2) ย่านางก้อน จะต้องจัดหาเครื่องมือ อุปกรณ์ในการอัดเป็นก้อน

ซึ่งขณะนี้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนยังไม่มีความพร้อมในการอัดก้อน ดังนั้นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนจึงเห็นว่าควรทำเป็นย่านางผงเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร และใช้ประโยชน์

2.3) วิธีการและขั้นตอนแปรรูปย่านางผง การแปรรูปใบย่านางสดเป็นย่านางผง โดยการสาธิตของวิทยากร และฝึกปฏิบัติการแปรรูปย่านางของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ตามขั้นตอน (ภาพที่ 10) ดังนี้

(1) นำใบย่านางสด ที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป ปริมาณตามความต้องการ มาล้างทำความสะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

ภาพที่ 8 การประชุมเชิงปฏิบัติการ

ภาพที่ 9 สาธิตการแปรรูปโดยวิทยากร

ภาพที่ 10 ขั้นตอนการแปรรูปย่านางผง

(2) ทำการหั่นให้เป็นฝอยเล็กๆ โดยใช้มีดที่มีความคม หรือเครื่องหั่นฝอย

(3) ต้มน้ำให้เดือด และเติมเกลือแกงประมาณ 1 ช้อนชา และผ่อนไฟให้อ่อนลง หลังจากนั้นนำย่านางที่หั่นฝอยลงลวกในน้ำเดือด ประมาณ 2 นาที

(4) รีบนำย่านางออกจากกระทะลวกลงแช่ในน้ำเย็นทันที

(5) นำย่านางมาใส่ในกระทะที่ตั้งไฟอ่อน อุณหภูมิประมาณ 30 – 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 30 นาที เพื่อให้ได้ย่านางที่มีสีเขียวสดเหมือนย่านางสด และคลึงให้แห้ง

(6) นำไปผึ่งลมประมาณ 2-3 ชั่วโมง จนย่านางแห้งสนิท

(7) นำเข้าเครื่องบดสมุนไพร ชนิดบดให้เป็นผงละเอียด ประมาณ 15 วินาที

(8) นำมากรองเพื่อแยกกากโดยใช้ตะแกรงร่อนละเอียดให้เหลือผงแป้งของย่านาง

(9) บรรจุใส่หีบห่อ ตามขนาด และความต้องการ

2.4) การนำผลิตภัณฑ์ไปใช้ประโยชน์ เช่น การนำไปผสมเป็นน้ำแกง การนำไปชงน้ำดื่ม การใช้เป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์อื่นๆ ซึ่งกลุ่มได้เสนอการใช้ผลิตภัณฑ์ โดยมีข้อสรุปดังนี้ ย่านางผงสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายด้านตามความต้องการ เช่น ใช้เป็นส่วนประกอบของแกงต่างๆ ส่วนการนำไปชงดื่มเพื่อดูแลสุขภาพ สามารถนำผลิตภัณฑ์ย่านางผงชงดื่มเช่นเดียวกับชาทั่วไป

2.5) การวิเคราะห์ปริมาณสารประกอบฟีนอลิกทั้งหมดของย่านาง ในสารสกัดย่านางผง ตามวิธีการของ Oonsivilai et al. (2007) โดยวิธี High Performance Liquid Chromatography (HPLC) ใช้ Reverse phase column คือ Nova-Pack C18 (3.8 mm I.d.×150 mm) ส่วน Guard column คือ Nova-Pack C18 ให้อัตราการไหล 1.0 มิลลิลิตรต่อนาที ที่ 35°C binary mobile phase เป็นน้ำต่ออะซีติก อัตราส่วน 98:2 v/v ใน reservoir A และอะซีโตไนไตรล์ใน Reservoir B โดยช่วงเริ่มต้นมีอัตราส่วนของสารละลาย A/B คือ 99:1 v/v ถึง 70:30 v/v นาน 20 นาที ทิ้งไว้อีก 5 นาทีจะกลับมาเป็นอัตราส่วนเดิม และ 5 นาทีถัดไปเข้าสู่สมดุล รวมเป็น 30 นาทีในแต่ละตัวอย่าง จะพบแต่ละชนิด ที่ดูได้จากช่วงข้อมูลต่างๆ เทียบกับข้อมูลของสารมาตรฐาน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ย่านางผงของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านตาดโตน ตำบลนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีสารประกอบฟีนอลิก ที่มีองค์ประกอบหลัก คือ กรดแกลลิก และกรดเฟอรูลิก จำนวน 2.37±0.10 mg/g และ 1.76±0.02 mg/g ตามลำดับ

2.6) การทดสอบรสชาติอาหารจากการใช้ย่านางผงเป็นส่วนผสมในอาหารพื้นบ้าน เป็นการนำย่านางผงที่ผ่านขั้นตอนการแปรรูป และกรองแยกกากโดยตะแกรงละเอียดจนได้ย่านางที่เป็นผงละเอียด มาเป็นส่วนผสมในหม้อแกงหน่อไม้ ที่เป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมรับประทาน และใช้กรรมวิธีชาวบ้านในการประกอบอาหาร ทำการทดสอบรสชาติว่าใกล้เคียงกับการใช้น้ำย่านางสดจากตัวแทนผู้บริโภค จำนวน 10 คน วางแผนการทดลองออกเป็น 4 หม้อแกง โดยหม้อที่ 1 – 3 เป็นการทดลองการใช้ย่านางผงเป็นส่วนประกอบแกงหน่อไม้ที่มีปริมาณแตกต่างกัน ส่วนหม้อที่ 4 เป็นหม้อเปรียบเทียบจากการใช้น้ำคั้นใบย่านางสดเป็นส่วนประกอบแกงหน่อไม้ (ภาพที่ 11 – 12) โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย ดังตารางที่ 1

ผลการทดสอบ พบว่าหม้อแกง หมายเลข 3 ผสมด้วยย่านาง 3 ช้อนแกง มีผู้ให้คะแนนรสชาติแกงหน่อไม้ที่มีความใกล้เคียงกับหม้อที่ 4 มากที่สุด รองลงมาได้แก่ หม้อแกงหมายเลข 2 และหม้อแกงหมายเลข 1 ตามลำดับ ซึ่งผลจากการทดสอบนี้ทำให้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนได้สูตรแกงหน่อไม้-ย่านางกึ่งสำเร็จรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นที่เหมาะสม อัตราส่วนที่แนะนำคือ ย่านางผงในอัตราส่วน 2-3 ช้อนแกง ต่อหนึ่งหม้อแกงหน่อไม้

ภาพที่ 11 ย่านางผงเปรียบเทียบกับย่านางสด

ภาพที่ 12 การทดสอบรสชาติ

ตารางที่ 1 การทดสอบความชอบของผู้บริโภคต่อรสชาติของแกงหน่อไม้ที่ใช้ย่านางผงเป็นส่วนประกอบ

หมายเลขหม้อแกง	ส่วนประกอบ	ความคิดเห็นของผู้บริโภค		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	หน่อไม้ + ย่านางผง 1 ช้อนแกง	-	-	10
2	หน่อไม้ + ย่านางผง 2 ช้อนแกง	5	4	1
3	หน่อไม้ + ย่านางผง 3 ช้อนแกง	7	2	1

อภิปรายและสรุปผล

ย่านางได้มีการนำมาใช้ตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะในภาคอีสาน โดยใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารร่วมกับวัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ เห็ด ขี้เหล็ก ยอดหวาย และพืชผักอื่นๆ ตามฤดูกาล เพื่อเป็นอาหารสำหรับการยังชีพมาอย่างยาวนาน จากประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ พบว่าน้ำย่านางช่วยลดอาการเผ็ดร้อน และอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและข้อจากการกินหน่อไม้ เพราะย่านางมีฤทธิ์เย็น และหน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน จึงเกิดภูมิปัญญาการนำมาปรุงเป็นอาหารร่วมกันเพื่อช่วยปรับสมดุลของอาหารในกลุ่มที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด แกงยอดหวาย และแกงบอน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา ของ ศิริมา ภู่พิพัฒน์ และ ธิดารัตน์ กันทะสา (2553) พบว่าหน่อไม้มีพิษที่เกิดจากไซยาไนด์ และมีปริมาณกรดยูริกสูง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดโรคเกาต์ และมักส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคในระยะยาว จากภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันเรื่อยมา ทำให้ในปัจจุบันมีผู้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ประโยชน์ของย่านางจำนวนมากยิ่งขึ้น และมีรูปแบบการใช้ที่หลากหลาย ซึ่งรูปแบบที่นิยมคือปั่นน้ำย่านางดื่มเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาวิเคราะห์ปริมาณของสารประกอบฟีโนลิกในย่านางผง พบว่ามีองค์ประกอบหลักคือ กรดแกลลิก จำนวน 2.37 ± 0.10 mg/g และกรดเฟอรูริก 1.76 ± 0.02 mg/g ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับการศึกษาของ สุนันทา ทองทา และ เบ็ญจมาศ จิตรสมบูรณ์ (2556) พบว่าในเมล็ดข้าวโพดมีปริมาณกรดเฟอรูริก 1.74 mg/g และสอดคล้องกับการศึกษาของ พรชัย หาระโคตร และคณะ (2558) พบว่าข้าวโพดสายพันธุ์ KK Composite ในระยะน้ำนม มีปริมาณสารประกอบฟีนอลิก 4.75±0.04 mg/g และพบว่าปริมาณสารประกอบฟีนอลิก และค่าความสามารถในการต้านออกซิเดชั่น มีแนวโน้มลดลงเมื่ออายุการเก็บเกี่ยวมากขึ้น ส่วนการนำย่านางมาใช้เป็นสารในการต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งและการทำลายผิวจากแสงแดด พบได้ทั้งในรูปของอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพรูปแบบต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ รัชฎาพร อุ่นศิวิไลย์ และคณะ (2554) พบว่าใบย่านางมีสารฟีนอลิก ที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ และพบว่ามีความเป็นพิษต่อเซลล์ในระดับต่ำ นอกจากนี้ในชุมชนได้นำย่านางมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ทั้งนำมาเป็นส่วนผสมของสบู่ แชมพู น้ำมันหอมระเหย สเปรย์ฉีดหน้า ครีมถนอมผิว และครีมรักษาสิว ฝ้า และการศึกษาของ พุทธรักษา พุทธโค และรัญจวน ศรีสุบาล (2547) และ Naibaho et al. (2012) พบว่าสารสกัด

จากรากย่านางสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรสิเนส ที่มีผลต่อการสร้างเมลานิน ที่เป็นสาเหตุของการเกิดฝ้า และได้รับการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใช้รักษาฝ้า ส่วนการประกอบอาหารจากย่านางนั้น จากการศึกษาของ ชุติปภา สุวรรณกนิษฐ์ และคณะ (2550) ได้ทำการศึกษาสัดส่วนที่เหมาะสมของหน่อไม้และย่านาง พบว่าสัดส่วนของเนื้อหน่อไม้รวก ร้อยละ 70 ต่อน้ำต้มใบย่านางร้อยละ 30 เป็นปริมาณที่เหมาะสม ส่วนการทดสอบรสชาติของอาหารที่ใช้ย่านางผงเป็นส่วนผสมในแกงหน่อไม้ พบว่าผู้ทดสอบมีความชอบสูตรการใช้ย่านางผง 3 ช้อนแกงต่อหม้อแกง ทำให้ได้สูตรที่เหมาะสมเพื่อการผลิตส่วนผสมแกงหน่อไม้กึ่งสำเร็จรูปของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

ผลกระทบและความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นคุณค่าที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นในชุมชน กล่าวคือ

1) ฟื้นฟูคุณค่าขององค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น จากการค้นหา แลกเปลี่ยนระหว่างชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน และนักวิจัย เกิดการตระหนักรู้ เห็นคุณค่าของคนในชุมชนและคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ

2) เกิดกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้าน มายังคนรุ่นหลังถึงคุณประโยชน์ของย่านาง ทั้งในรูปแบบของอาหารประจำถิ่น สมุนไพรและประโยชน์ใช้สอยอื่น เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของย่านาง

3) ได้วิธีการในการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากย่านาง เพื่อยืดอายุในการเก็บรักษาย่านาง ที่มีความสะดวก รวดเร็วเหมาะสมกับความต้องการของคนในสังคมปัจจุบัน

4) เกิดการส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากของชุมชน เพิ่มทางเลือกและโอกาสในการสร้างรายได้ให้กับประชาชน ตลอดจนกลุ่มวิสาหกิจชุมชนสามารถพัฒนาเป็นอาชีพ ให้กับตนเองและชุมชนได้

5) ได้ผลิตภัณฑ์ชุมชน ที่ผลิตจากวัตถุดิบพื้นถิ่น ที่สามารถพัฒนาต่อยอดให้เป็นสินค้าเพื่อจำหน่ายในวงกว้าง ทั้งในระดับประเทศ และต่างประเทศที่มีคนไทยเดินทางไปทำงาน

6) ได้กระบวนการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนระหว่างประชาชน นักวิชาการ และนักวิจัย เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ควรส่งเสริมให้ประชาชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการจัดการความรู้สู่สาธารณะให้มากยิ่งขึ้น และสนับสนุนให้เกิดการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่คนรุ่นหลัง เพื่อปลูกจิตสำนึกในด้านคุณค่าของภูมิปัญญาและทรัพยากรท้องถิ่น เพิ่มการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการวิจัยในเชิงพื้นที่ ตลอดจนสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์และสินค้าชุมชน

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ

2.1) ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเผยแพร่สู่ประชาชนในพื้นที่เพื่อให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของย่านางเพิ่มเติมจากภูมิปัญญาเดิมด้วยผลการยืนยันทางด้านวิทยาศาสตร์เพื่อให้เกิดความมั่นใจในกลุ่มผู้บริโภค

2.2) ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องกับผู้ใช้ประโยชน์จากย่านาง ทั้งในด้านอาหาร และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและได้ประโยชน์

2.3) ส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกย่านางเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นรายได้และแก้ปัญหาการขาดแคลนใบย่านางในการแปรรูป

3) ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

3.1) ควรมีการศึกษาในพืชอาหารอื่นๆ ที่มีศักยภาพในชุมชนท้องถิ่น เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางด้านวิชาการ และช่องทางในการประกอบอาชีพ

3.2) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ภายหลังการแปรรูปและอายุการเก็บรักษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัยทุกท่าน ทั้งทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ นักวิชาการจากสำนักงานเกษตรจังหวัดชัยภูมิ กลุ่มวิสาหกิจชุมชน กลุ่มแปรรูปอาหาร ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และผู้ร่วมแสดงความคิดเห็น ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ในการดำเนินการวิจัย ขอขอบพระคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายชุมชนและสังคม โครงการพัฒนาการเขียนบทความเชิงพื้นที่ สัญญาทุนเลขที่ RDG 5940004-L03 ที่สนับสนุนการเขียนบทความเชิงพื้นที่ ขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการอนุเคราะห์ห้องปฏิบัติการ ขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ที่ส่งเสริมให้การวิจัยประสบความสำเร็จ ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อารี วิบูลย์พงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ชิตณรงค์ ศิริสถิตย์กุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจษฎา มิ่งฉาย อาจารย์ ดร. พิมพิมล แก้วมณี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ เยาวเรศ ศิริสถิตย์กุล ที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการจัดทำบทความวิจัยจนเสร็จสิ้นสมบูรณ์

บรรณานุกรม

คณะกรรมการสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ. 2541. **แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาในการจัดการศึกษา.** พิมพ์ดี. กรุงเทพฯ.

ใจเพชร มีทรัพย์. 2558. **ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์.** ธีระการพิมพ์. กรุงเทพฯ.

ชุติปภา สุวรรณกนิษฐ์ และคณะ. 2550. **รายงานการวิจัยโครงการผลิตภัณฑ์หน่อไม้ใบย่านางพร้อมปรุงในภาชนะบรรจุที่เหมาะสม.** คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หลักสูตรวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. กรุงเทพฯ.

ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ และคณะ. 2541. **รายงานการวิจัยโครงการการศึกษาคุณค่าทางโภชนาของพืชและผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานใช้เพื่อการบริโภค.** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.

พรชัย หาระโคตร และคณะ. 2558. **สารประกอบฟีนอลิคและความสามารถในการต้านออกซิเดชั่นในข้าวโพดข้าวเหนียวที่อายุเก็บเกี่ยวแตกต่างกัน.** *แก่นเกษตร.* 43(ฉบับพิเศษ 1); 311–316.

พุทธรักษา พุทธโค และ รัญจวน ศรีสุบาล. 2547. **รายงานการวิจัยโครงการศึกษาการยับยั้งเอนไซม์ไทโรสิเนสด้วยสารสกัดหยาบจากรากย่านาง.** คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. นครราชสีมา.

รัชฎาพร อุ่นศิวิไลย์ และคณะ. 2554. **รายงานการวิจัยโครงการฤทธิ์ทางชีวภาพและคุณสมบัติเชิงหน้าที่ของสารสกัดย่านาง เครือหมาน้อย และรางจืด.** มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. นครราชสีมา.

ศิริมา ภู่พิพัฒน์ และ ธิดารัตน์ กันทะสา. 2553. **การลดกรดยูริกในหน่อไม้.** โครงงานหลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2553. **The food composition. Institute of Nutrient Mahidol University.** จาก http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/.

สำเริง มีทรัพย์. 2550. **ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์.** พิมพ์ครั้งที่ 8. ธีระการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สุนันทา ทองทา และ เบ็ญจมาศ จิตรสมบูรณ์. 2556. **รายงานการวิจัยโครงการอะราบิโนไซแลนสกัดจากรำข้าว: คุณสมบัติต้านออกซิเดชัน.** มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. นครราชสีมา.

เสรี พงศ์พิศ. 2536. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่ม 1.** อมรินพรินติ้งกรุ๊ป, กรุงเทพฯ.

Alzoreky, N. S. & Nakahara, K. 2002. **Antibacterial activity of extracts from some edible plants commonly consumed in Asia.** *Int. J. Food Micro-biol.* 80(3); 223–230.

Mahidol, C. et al. 1994. **Bioactive natural products from Thai plants.** *Journal of Pure and Applied Chemistry.* 66(10/11); 2353–2356.

Naibaho, N. M. et al. 2012. **Physico-chemical properties of plant extracts from Yanang (Tiliacora triandra) leaves.** *Agricultural Sci. J.* 43(2)(Suppl.); 533–536.

Oonsivilai, R. et al. 2007. **Phytochemical profiling and phase II enzyme-inducing properties of Thunbergia laurifolia Lindl. (RC) extracts.** *Journal of Ethnopharmacology.* 114(3); 300–306.

Rahman, M. Md. et al. 2017. **Phytochemical and Antimicrobial properties of Tiliacora triandra Stem Bark.** *British Journal of Pharmaceutical Research.* 17(2); 1–9.

Singtong, J. et al. 2014. **Bioactive compounds and encapsulation of Yanang (Tiliacora Triandra).** *Afr J Tradit Complement Altern Med.* 11(3); 76–84.

Smitinand, T. & Larsen, K. 1991. **Flora of Thailand.** Vol. 5, Part 3. Forest Herbarium, Royal Forest Department, Chutima Press, Bangkok, Thailand.

Srichaiwong, P. & Kewjai, L. 2016. **Food and medicine learning management base on local wisdom of Ban Na Sri Nua community, Muang district, Chaiyaphum province.** Curriculum Instruction and Supervision: Art Science and Technology toward the Education Quality and Creativity Civic for the 21st Century. Silpakorn University.

Srichaiwong, P. et al. 2014. **A study on the biodiversity of natural fod production to support community upstream of Chi Basin, Thailand.** *Asian Social Science.* 10(2); 145–156.

Wiriyachita, P. & Phuriyakorn, B. 1981. **Alkaloids of Tiliacora triandra.** *Australian Journal of Chemistry.* 34(9); 2001–2004.