

ไข่ฝำในบริบทเศรษฐกิจสุขภาพอย่างยั่งยืนของหมู่บ้านราชธานีอโศก

Wolffia in the Context of Sustainable Health Economy at Ratchathani Asoke Village

ขวัญหินแก้ว รักพงษ์อโศก* เสวตการณ์ ตั้งวันเจริญ ถนอมพรรณ ตริวนิชชากร
Kwanhinkaew Rakphongasok* Sawetaporn Tangwancharoen, Thanomphan Triwanitchakorn
นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเกษตรศาสตร์การพัฒนากุมิภาค
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี¹
Ph.D. Candidate, Sustainable Development Strategy, Ubon Ratchathani Rajabhat University
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี²
Assistant Professor, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี³
Assistant Professor, Faculty of Humanities and Social Sciences,
Ubon Ratchathani Rajabhat University
kwanhinkaew@gmail.com

Received: March 14, 2025

Revised: May 13, 2025

Accepted: May 29, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง ไข่ฝำในบริบทเศรษฐกิจสุขภาพอย่างยั่งยืนของหมู่บ้านราชธานีอโศก มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอตัวอย่างการนำไข่ฝำ ซึ่งเป็นพืชน้ำจืดขนาดเล็ก ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง นำมาใช้ในบริบทการพัฒนาเศรษฐกิจสุขภาพของหมู่บ้านราชธานีอโศก ผลการศึกษาพบว่าการผลิตและแปรรูปไข่ฝำสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นการพึ่งพาตนเองและการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม สร้างงาน สร้างรายได้ให้กับชุมชน ซึ่งมีการพัฒนาระบบการเพาะเลี้ยงและแปรรูปไข่ฝำให้เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ อาทิ ฝำอบแห้ง ซึ่งในปี 2567 สามารถสร้างรายได้รวมกว่า 310,000 บาท แม้จะมีข้อจำกัดในด้านการบริหารจัดการผลผลิตและการขยายตลาดบ้าง ไข่ฝำจึงไม่เพียงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนที่ยั่งยืน สนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ด้านสุขภาพ ความมั่นคงทางอาหาร และการเติบโตทางเศรษฐกิจของชุมชนได้อีกด้วย

คำสำคัญ: ไข่ฝำ เศรษฐกิจสุขภาพอย่างยั่งยืน หมู่บ้านราชธานีอโศก อาหารแห่งอนาคต เศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

The academic article aims to present an example of utilizing *Wolffia*, a small freshwater plant with high nutritional value, in the context of health-based economic development in Ratchathani Asoke Village. The findings reveal that the production and processing of *Wolffia* align with the philosophy of sufficiency economy by emphasizing self-

reliance and the use of local resources to add value, create jobs, and generate income for the community. A cultivation and processing system has been developed to turn *Wolffia* into health products such as dried *Wolffia*. In 2024, this initiative generated a total income of over 310,000 baht. Despite some limitations in production management and market expansion, *Wolffia* is not only a highly nutritious food source but also a key factor in driving sustainable community-based economic development. It supports the Sustainable Development Goals (SDGs) in the areas of health, food security, and community economic growth.

Keywords: *Wolffia Globosa*, Sustainable Health Economy, Ratchathani Asok Village, Future Food, Sufficiency Economy

บทนำ

การพัฒนาเศรษฐกิจสุขภาพ (Health Economy) กำลังได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของประเทศไทย ซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและลดภาระด้านสาธารณสุข ไซฟ์ (Wolffia Globosa) ซึ่งเป็นพืชน้ำขนาดเล็กที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้รับการยอมรับว่าเป็น "Superfood" ที่สามารถตอบโจทย์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและส่งเสริมเศรษฐกิจสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ellen MacArthur Foundation, 2023) ในปี 2568 การติดตามเทรนด์อาหารและสุขภาพจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนการเติบโตของเศรษฐกิจสุขภาพทั่วโลก ประเทศไทยไม่แตกต่างจากประเทศอื่น ๆ ที่คาดการณ์ว่าจะเห็นการเติบโตอย่างต่อเนื่องในภาคธุรกิจอาหารและสุขภาพ ซึ่งได้รับความนิยมจากทั้งธุรกิจและผู้บริโภคทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก โดยเฉพาะหลังจากการระบาดของโควิด-19 ซึ่งได้เร่งให้เกิดความตระหนักด้านสุขภาพและการดูแลตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมีความสำคัญและได้รับความสนใจจากผู้คนมากขึ้น นอกจากนี้ เศรษฐกิจสุขภาพ หรือ "Wellness Economy" ซึ่งหมายถึงการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีผ่านการรักษาสุขภาพและการดำรงชีวิตที่สมดุล มีแนวโน้มที่จะเติบโตอย่างต่อเนื่อง ตามรายงานของสถาบันโกลบอลเวลเนส (Global Wellness Institute; GWI)

ประเทศไทยได้รับการประกาศให้เป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับการปกป้องลดลงใน "ภูมิศาสตร์เวลเนส" ซึ่งถือเป็นความสำเร็จในฐานะประเทศที่มีศักยภาพในการพัฒนาอุตสาหกรรมสุขภาพและการแพทย์ในระดับโลก โดยการส่งเสริมสุขภาพและการสร้างมูลค่าในอุตสาหกรรมนี้ จะทำให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพในภูมิภาค และสามารถสร้างผลประโยชน์ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมได้ (RYT9, 2565) พร้อมกันนี้ ความสนใจในอาหารเพื่อสุขภาพและแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก โดยเฉพาะในบริบทของการพัฒนาที่ยั่งยืนและความมั่นคงทางอาหาร การพัฒนาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยั่งยืนอย่าง ไซฟ์ (*Wolffia sp.*) หรือที่รู้จักในชื่อ "Green Caviar" ได้รับการยอมรับในฐานะพืชทางเลือกที่มีศักยภาพสูงจากหลายภาคส่วน โดยไซฟ์มีโปรตีนสูงถึง 40-45% ของน้ำหนักแห้ง และยังคงอุดมไปด้วยกรดอะมิโนจำเป็น วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญต่อร่างกาย ซึ่งทำให้ไซฟ์เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการลดการบริโภคเนื้อสัตว์และลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยในบางสภาพแวดล้อม ไซฟ์ยังสามารถให้โปรตีนสูงกว่าทั้งไข่และเนื้อสัตว์อีกด้วย

หมู่บ้านราชธานีอโศก ที่ตั้งอยู่ตำบลบุงใหม่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหมู่บ้านนักรังสรรค์ทั้งหมู่บ้าน กล่าวคือ ทุกคนในชุมชนไม่บริโภคอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท และทุกคนในชุมชนจะใช้ชีวิตร่วมกันอย่างครอบครัวใหญ่ภายใต้ระบบสาธารณโภคี ซึ่งทุกคนในชุมชนทำงานร่วมกันเพื่อสร้างรายได้โดยไม่รับค่าตอบแทนจากการทำงาน และยังช่วยดูแลกันในเรื่องของสวัสดิการด้านอาหารอย่างครบถ้วน (ขวัญหินแก้ว รักพงษ์อโศก, 2566) มีความสนใจในการนำไข่ฝำมาใช้เป็นอาหารหลักในชุมชนและพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพจึงเป็นตัวอย่างที่น่าสนใจของการประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียนและเศรษฐกิจสีเขียว (Bio-Circular-Green Economy: BCG Economy) บทความนี้มุ่งเน้นการศึกษาบทบาทของไข่ฝำในบริบทของเศรษฐกิจสุขภาพของหมู่บ้านราชธานีอโศกเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยการนำไข่ฝำมาสร้างเศรษฐกิจสุขภาพ ให้เกิดการสร้างงานและสร้างรายได้ให้กับชุมชน

ข้อมูลทั่วไปของไข่ฝำ

1. คุณสมบัติของไข่ฝำ

ไข่ฝำ มีชื่อสามัญว่า *Wolffia*, Water meal มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Wolffia arrhiza* (L.) Wimm ปัจจุบันไข่ฝำ ที่พบในสกุล *Wolffia* มีทั้งหมด 16 ชนิด ดังนี้ *W. angusta*, *W. arrhiza*, *W. borealis*, *W. brasiliensis*, *W. Columbiana*, *W. denticulate*, *W. gladiata*, *W. globoas*, *W. hyaline*, *W. lingulata*, *W. microsvopica*, *W. netropica*, *W. oblonga*, *W. reanda*, *W. roanda* และ *W. welwitschii* แต่ที่ปรากฏในประเทศไทยมี 2 ชนิดได้แก่ *Wolffia arrhiza* (L.) wimm และ *Wolffia globosa* (L.) wimm ซึ่งมีชื่อที่ใช้เรียกกันเฉพาะตามในภูมิภาคท้องถิ่นของประเทศไทย อาทิเช่น ฝำ ไข่ฝำและไข่แหน นอกจากนี้ในประเทศไทยแล้วจากงานวิจัยอื่นยังพบไข่ฝำในประเทศแถบยุโรปแอฟริกากลาง แอฟริกาใต้ ออสเตรเลีย บราซิล และอินโดนีเซีย ไข่ฝำเป็นพืชขนาดเล็ก มีลักษณะเป็นเม็ดกลม ๆ สีเขียวขนาดเล็กคล้ายไข่ปลา มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 0.1-0.2 มิลลิเมตร ไม่มีราก จัดเป็นพืชตระกูลเดียวกับแหนต่างกันที่มีขนาดเล็กที่สุดในโลก กระจายคลุมเหนือผิวน้ำเป็นแพ ลอยอยู่บริเวณผิวน้ำ มักเกิดในแหล่งน้ำสะอาดที่เป็นน้ำนิ่ง เช่น ห้วย บึง หนองน้ำ เป็นต้น และพบได้ตามแหล่งน้ำสะอาดเท่านั้น ก่อนจะนำไปปรุงทำอาหารต้องใช้สวิงช้อนขึ้นมาแล้วล้างให้สะอาด เป็นพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำไปประกอบอาหารกันมานานตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น แกง ผัด ไข่เจียว ไข่ตุ๋น หรือใส่เป็นส่วนประกอบของอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความหอม มัน อร่อยมากยิ่งขึ้น (สุทิน สมบูรณ์, 2558)

2. คุณค่าทางโภชนาการของไข่ฝำ

ไข่ฝำ (*Wolffia* sp.) กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะ "Super Food" ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ผู้คนหันมาสนใจในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนต่างให้ความสำคัญและส่งเสริมการค้นคว้าเกี่ยวกับไข่ฝำมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ผู้จัดการออนไลน์, 2566) ที่ได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (สกสว.) ให้ศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการและการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากไข่ฝำ อาทิ โครงการผลิตภัณฑ์เม็ดสารสกัดไข่ฝำเพื่อเสริมโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า ซึ่งพบว่าไข่ฝำมีคุณค่าทางโภชนาการถึง 100 กรัม โดยมีสารอาหารสำคัญหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีนที่มีปริมาณสูงถึง 40-45 กรัม ซึ่งสูงกว่าปริมาณโปรตีนในถั่วเหลือง (36-40 กรัม ต่อ 100 กรัม) และโปรตีนในเนื้อสัตว์หลายชนิด (สุริย์พันธุ์ บุญวิสุทธิ, 2550) นอกจากนี้ ไข่ฝ่ายังมีเส้นใยอาหาร (0.3 กรัม) แคลเซียม (59 มิลลิกรัม), ฟอสฟอรัส (25 มิลลิกรัม), เหล็ก (6.6 มิลลิกรัม), และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี1 บี2 วิตามินซี ไนอะซิน รวมทั้งกรดอะมิโนที่จำเป็นหลายชนิด เช่น ลิวซีน ไลซีน วาลีน ฟีนอลานีน

อีโอเนิน และไอโซลิวซิน (สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดตรัง, 2565) ไข่ฝ้ายยังมีเบต้าแคโรทีนสูงและคลอโรฟิลล์ ซึ่งเป็นสารสีเขียวในพืชที่มีโครงสร้างคล้ายกับฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเลือด ทำให้ไข่ฝ้ายมีประโยชน์ในด้านการบำรุงสุขภาพอย่างมาก (สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดตรัง, 2565)

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณโปรตีนในแหล่งอาหารจากพืช พบว่า ไข่ฝ้าย เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีปริมาณโปรตีนสูงมาก โดยมีโปรตีนประมาณ 40–45 กรัมต่อ 100 กรัม ซึ่งถือว่าสูงกว่าแหล่งโปรตีนจากพืชทั่วไป และย่อยง่ายกว่าหลายชนิด (Ama Grow, n.d.) ในขณะที่ ถั่วเหลือง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล มีปริมาณโปรตีนประมาณ 36–56 กรัมต่อ 100 กรัม (Healthline, 2019) ส่วนถั่วเขียว มีปริมาณโปรตีนประมาณ 23.9 กรัม (FatSecret, n.d.) ซึ่งอยู่ในระดับรองลงมาแต่ยังถือว่าเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีในกลุ่มพืชตระกูลถั่ว สำหรับข้าวกล้อง ซึ่งเป็นธัญพืชที่ให้สารอาหารหลากหลายแต่มีโปรตีนค่อนข้างต่ำ ให้โปรตีนประมาณ 4.3 กรัมต่อ 100 กรัม (Holland & Barrett, 2022.) ด้านผักขม ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มผักใบเขียว มีโปรตีนเพียง 2.9 กรัมต่อ 100 กรัม แม้จะมีปริมาณโปรตีนต่ำแต่ก็อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ (Healthline, 2021) ในขณะที่ คีนัว (Quinoa) ซึ่งเป็นธัญพืชที่ได้รับความนิยมในระดับโลก มีโปรตีนอยู่ระหว่าง 14–18 กรัมต่อ 100 กรัม และมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน จึงจัดเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงในกลุ่มพืช (Department of Agriculture and Food, Western Australia, 2018) จากคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น ผู้เขียนจึงสามารถเปรียบเทียบสารอาหารจากไข่ฝ้ายกับพืชต่าง ๆ ที่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบหลัก ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสารอาหารจากไข่ฝ้ายกับพืชต่าง ๆ ที่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบหลัก

แหล่งโปรตีนจากพืช	ปริมาณโปรตีน (กรัม) ต่อ 100 กรัม	หมายเหตุ
ไข่ฝ้าย	40-45	พืชน้ำจืดขนาดเล็กที่มีโปรตีนสูงและย่อยง่าย
ถั่วเหลือง	36-56	แหล่งโปรตีนจากพืชที่มีคุณภาพสูง
ถั่วเขียว	24-25	โปรตีนจากพืชที่นิยมใช้ในอาหารทั่วไป
ข้าวกล้อง	7-8	ธัญพืชที่มีโปรตีนต่ำแต่มีเส้นใยสูง
ผักขม	2-3	ผักใบเขียวที่มีโปรตีนต่ำแต่มีสารอาหารอื่น ๆ สูง
คีนัว	14-18	ธัญพืชที่มีกรดอะมิโนครบถ้วน

จากตารางนี้จะเห็นว่าไข่ฝ้ายเป็นแหล่งโปรตีนที่มีปริมาณสูงมากเมื่อเทียบกับพืชหลายชนิดที่นิยมใช้ในการบริโภค ทำให้ไข่ฝ้ายเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการแหล่งโปรตีนจากพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไข่ฝ้ายจึงได้รับการยกย่องว่าเป็น Super Food ที่เหมาะสมทั้งสำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ และผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพในระยะยาว

ไข่ฝ้ายในบริบทของเศรษฐกิจเชิงสุขภาพ

1. เศรษฐกิจเชิงสุขภาพ

หลังจากการระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะในบริบทของการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แนวคิดนี้

ได้รับความสนใจมากขึ้น จึงกลายเป็นเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพ หรือ Health Economy ซึ่งเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนผ่านการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพอนามัย (Adenan et al., 2023) เศรษฐกิจเพื่อสุขภาพเน้นความเชื่อมโยงระหว่างประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ การดูแลสุขภาพ และสวัสดิการของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสหประชาชาติ โดยมีแนวทางที่ให้ความสำคัญกับศักยภาพของมนุษย์ ความเสมอภาคในการกระจายทรัพยากร และความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อม (Kyyrönen, 2024) แนวคิดนี้ยังช่วยผลักดันเศรษฐกิจที่เน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพที่มีคุณค่าและยั่งยืน

รัฐบาลไทยมีนโยบายสอดรับและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาประเทศให้เป็นศูนย์กลางทางการแพทย์และสุขภาพ โดยมีเป้าหมายสำคัญ 1) การปรับโครงสร้างภาคการผลิตและบริการทางการแพทย์ผ่านนวัตกรรม 2) การพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข 3) การสร้างสังคมที่มีโอกาสและความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการสุขภาพ 4) การเสริมสร้างศักยภาพในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและการบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพ ซึ่งจุดแข็งของประเทศไทย คือ ด้านการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและการพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น สมุนไพรไทยและการบริการนวดไทย (วิชัย เทียนถาวร, 2566) และมีความได้เปรียบในความอุดมสมบูรณ์ด้านอาหารที่มีความหลากหลาย ที่สามารถต่อยอดให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างงานและสร้างรายได้ให้ประชาชน โดยการอาศัยวิถีชีวิตทางสุขภาพของชุมชน

2. ไข่ฝำในเชิงเศรษฐกิจสุขภาพ

ไข่ฝำ เป็นอาหารพื้นบ้านของไทยที่ได้รับความสนใจและการส่งเสริมให้กลายเป็นหนึ่งในอาหารเพื่อสุขภาพที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็น “Future Food” หรืออาหารแห่งอนาคต ซึ่งตอบโจทย์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะในบริบทของการลดการบริโภคเนื้อสัตว์และลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่มักเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล เช่น โรคเบาหวานและโรคหัวใจ การส่งเสริมการใช้ไข่ฝำในอุตสาหกรรมอาหารจึงเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งในแง่ของสุขภาพและเศรษฐกิจ (Adenan, et at. 2023 ; Williams, et at. 2023) ไข่ฝำยังสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์การบริโภคเพื่อสุขภาพในอนาคต โดยการส่งเสริมการผลิตและการใช้ไข่ฝำในอุตสาหกรรมอาหารและการแพทย์ ถือเป็น การสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจและเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนและเศรษฐกิจสุขภาพที่มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ในแง่ของเศรษฐกิจสุขภาพ (Health Economy) ที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจที่มีพื้นฐานมาจากการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะ การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ไข่ฝำ ถือเป็นพืชที่มีประโยชน์ทั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพและการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่นเดียวกับในเนเธอร์แลนด์ ที่มีการพัฒนา Duckweed (Lemna minor) เป็นแหล่งโปรตีนจากพืช โดยมีการสนับสนุนจากภาครัฐ (Wageningen University, 2022) แสดงให้เห็นว่าไข่ฝำสามารถเติบโตในตลาดโลกได้ นอกจากนี้ การผลิตอาหารจากพืชที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสหประชาชาติ ที่มุ่งเน้นการปกป้องสุขภาพของประชาชนและรักษาความยั่งยืนของทรัพยากรธรรมชาติ (Kyyrönen, 2024) การส่งเสริมเศรษฐกิจสุขภาพผ่านการพัฒนาอุตสาหกรรม การแพทย์และสุขภาพ รวมถึงการสร้างผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มจากพืชต่าง ๆ เช่น ไข่ฝำ เป็นหนึ่งในนโยบายสำคัญตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยรัฐบาลได้กำหนดเป้าหมายเพื่อยกระดับประเทศให้เป็นศูนย์กลางทางการแพทย์และสุขภาพ โดยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์และสมุนไพร รวมทั้งการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างรายได้ให้กับประเทศและขับเคลื่อนเศรษฐกิจในหลายมิติ การพัฒนาไข่ฝำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผงไข่ฝำ หรือ น้ำสลัดครีม

ที่เสริมไข่ผำแห้ง ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้อนุญาตให้ใช้ไข่ผำเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์อาหาร รวมทั้งอนุญาตให้ใช้ข้อความเกี่ยวกับสุขภาพบนฉลากอาหาร ซึ่งจะช่วยให้มูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์และทำให้ผู้ประกอบการสามารถแข่งขันในตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2567) นอกจากนี้การวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังพบว่า ไข่ผำสามารถใช้เสริมโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้าในผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับทรัพยากรท้องถิ่นและสร้างโอกาสในการพัฒนาอุตสาหกรรมการผลิตอาหารสุขภาพที่ยั่งยืนในอนาคต ทั้งยังช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของชุมชนและเพิ่มโอกาสในการสร้างงานในระดับท้องถิ่น (Katchwattana, 2566)

ไข่ผำ ถือเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเป็นทางเลือกที่ดีในการบริโภคอาหารสุขภาพ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อาทิเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และโรคมะเร็ง ในขณะเดียวกัน ไข่ผำได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ในการอนุญาตให้ผลิตภัณฑ์จากไข่ผำ เช่น ผงไข่ผำและไข่ผำสดสามารถใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารได้ พร้อมทั้งให้การส่งเสริมการกล่าวอ้างทางสุขภาพบนฉลากเพื่อสนับสนุนผู้ประกอบการและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2567) การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากไข่ผำ เช่น การเสริมไข่ผำแห้งในผลิตภัณฑ์น้ำสลัดครีมจากเต้าหู้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการเพิ่มมูลค่าและขยายตลาดผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใหม่ ๆ ไข่ผำได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ ทั้งในด้านการเพิ่มรายได้ให้กับผู้ผลิตและการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร (ศุภศิษร์ มาแสวง และคณะ, 2566)

ไข่ผำกำลังกลายเป็น "Future Food" หรืออาหารแห่งอนาคต ที่ได้รับความสนใจจากผู้บริโภคและมีการส่งเสริมให้เป็นพืชที่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ โดยสามารถตอบสนองความต้องการในเรื่องการดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารที่ยั่งยืนและปลอดภัย การส่งเสริมการพัฒนาและใช้ไข่ผำในผลิตภัณฑ์อาหารจึงเป็นการสร้างมูลค่าใหม่ให้กับเศรษฐกิจสุขภาพของประเทศไทยนอกจากนี้ ยังมีผลกระทบเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเพาะเลี้ยงไข่ผำใช้ทรัพยากรน้อยและสามารถช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในน้ำได้ดี (Kyyrönen, 2024) ซึ่ง Future Food นับเป็นเมกะเทรนด์ที่มาแรง และได้รับความสนใจจากอุตสาหกรรมอาหารทั่วโลก มูลค่าการส่งออก Future Food ของไทย 7 เดือนแรกปี 2565 มีมูลค่าส่งออก 95,592 ล้านบาท โดยส่งออกไปยัง อาเซียน สัดส่วน 37% ล่าสุด "BETAGRO Ventures" ร่วมลงทุนส่งเสริมการพัฒนาโปรตีนทางเลือกกับ "Infinite Roots" สตาร์ทอัปด้านเทคโนโลยีชีวภาพอาหารชั้นนำของยุโรป มุ่งสร้างระบบอาหารยั่งยืน ด้วยการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านอาหารที่ทันสมัย (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2024) ทำให้เห็นว่าตลาดของอาหารสุขภาพเป็นที่ต้องการอย่างมาก

บทบาทไข่ผำในเศรษฐกิจสุขภาพอย่างยั่งยืนของหมู่บ้านราชธานีอโศก

หมู่บ้านราชธานีอโศกเป็นชุมชนที่ใช้ระบบสาธารณสุขโคก ซึ่งสมาชิกในชุมชนแบ่งปันทรัพยากรและรายได้ร่วมกัน ส่งผลให้การผลิตไข่ผำสามารถเติบโตได้อย่างมั่นคง ซึ่งบทบาทของหมู่บ้านราชธานีอโศกในเศรษฐกิจสุขภาพอย่างยั่งยืนสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการส่งเสริมการผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในชุมชน โดยเฉพาะการนำ ไข่ผำ มาเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจสุขภาพของชุมชน การพัฒนาไข่ผำในหมู่บ้านนี้เป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้นวัตกรรมเพื่อสร้างรายได้เสริมและการส่งเสริมการเกษตรที่ยั่งยืน โดยการเลี้ยงและแปรรูปไข่ผำเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่ม เช่น ผำอบแห้งซึ่งช่วยสร้างเสถียรภาพทางอาหารและเศรษฐกิจในหมู่บ้านราชธานีอโศก

1. การใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในหมู่บ้านราชธานีโอศอก

หมู่บ้านราชธานีโอศอกนำหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นกรอบในการดำเนินชีวิต โดยยึดมั่นในความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการพึ่งตนเอง การสร้างสังคมที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญในหมู่บ้านนี้ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ แต่ยังสร้างการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมที่ยั่งยืน (มูลนิธิชัยพัฒนา) หมู่บ้านราชธานีโอศอกเป็นชุมชนที่สมาชิกมาร่วมกันเพื่อสร้างชุมชนที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องถือศีล 5 เป็นอย่างต่ำ รับประทานอาหารมังสวิรัต ไม่มีอบายมุขทุกชนิด ทุกคนในชุมชนจะใช้ชีวิตร่วมกันอย่างครอบครัวใหญ่ภายใต้ระบบสาธารณสุขโรคี ซึ่งทุกคนในชุมชนทำงานร่วมกันเพื่อสร้างรายได้โดยไม่รับค่าตอบแทนจากการทำงาน และยังช่วยดูแลกันในเรื่องของสวัสดิการ มีการจัดสรรสวัสดิการและทรัพยากรแบบสาธารณสุขโรคีทำให้เสมอภาคกันในการกระจายทรัพยากรของชุมชน เพื่อสร้างความผาสุกด้านจิตใจและมีความอุดมสมบูรณ์ด้านต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชน (ร้อยขวัญพุทธ มุ่งมาจน, 2556) การนำไข่ฝ้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตในชุมชนนี้เป็นการนำหลักการเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในภาคการเกษตรและการผลิตอาหารตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Ellen MacArthur Foundation, 2023) การใช้ไข่ฝ้าในชุมชนราชธานีโอศอกสะท้อนถึงการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่นและการแปรรูปไข่ฝ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถลดของเสียจากภาคเกษตรกรรมอีกด้วย

2. การพัฒนาไข่ฝ้าในหมู่บ้านราชธานีโอศอก

การเลี้ยงไข่ฝ้าในหมู่บ้านราชธานีโอศอกเริ่มต้นจากการสังเกตว่ามีไข่ฝ้าเติบโตขึ้นในบ่อดินที่ใช้บำบัดน้ำจากโรงเตาหู้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากข้อมูลการสัมภาษณ์กับสมณะเด่น ตะวัน นริวิโร ซึ่งเป็นที่ปรึกษาการเลี้ยงไข่ฝ้าในหมู่บ้านราชธานีโอศอก กล่าวว่า "ไข่ฝ้าเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในบ่อบำบัดน้ำที่เราใช้ในการผลิตเตาหู้ เราเห็นว่ามันเติบโตได้ดีและสามารถใช้ประโยชน์ได้มากจึงเริ่มขยายการเลี้ยงไข่ฝ้า จนปัจจุบันมีบ่อดินเลี้ยงไข่ฝ้าจำนวน 4 บ่อ และสามารถเก็บไข่ฝ้าได้ถึง 50 กิโลกรัมต่อวัน" (สมณะ เด่นตะวัน, 2568) ทำให้ปริมาณไข่ฝ้าของหมู่บ้านมีจำนวนมากเพียงพอสำหรับการไปปรุงอาหารให้กับชาวชุมชน เพื่อเป็นการเพิ่มโปรตีนในกับร่างกาย ซึ่งยังเหลือไข่ฝ้าอีกจำนวนมาก และไข่ฝ้ายังได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป ที่ต้องการรับประทานไข่ฝ้า ที่มีการเลี้ยงที่สะอาด ปลอดภัย

หมู่บ้านราชธานีโอศอกให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของการผลิตไข่ฝ้าให้ได้มาตรฐาน โดยการขอรับการตรวจสอบคุณภาพจากกรมวิชาการเกษตร และการเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์กับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี (ดอมไพร มานะสุข, 2568) ซึ่งได้นำตัวอย่างไข่ฝ้าที่เลี้ยงในหมู่บ้านราชธานีโอศอกเข้ารับการตรวจคุณภาพวัดปริมาณสิ่งปนเปื้อน เมื่อได้รับผลการตรวจที่เป็นไปตามมาตรฐานของกรมวิชาการเกษตร ว่าไข่ฝ้าของหมู่บ้านราชธานีโอศอก สะอาด ปลอดภัย สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภคและสามารถต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชนเพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิต และยกระดับผลิตภัณฑ์ให้สามารถแข่งขันในตลาดได้มากขึ้น จึงมีความสนใจในการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกทางหนึ่ง



ภาพที่ 1 ใบรับรองการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี ภาพที่ 2 ผลิตภัณฑ์ผ่าอบแห้งหมู่บ้านราชธานีโอโศก
(Good Agricultural Practices: GAP) GAP ของไข่ผ่า

หมู่บ้านราชธานีโอโศกนำไข่ผ่ามาใช้เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยการแปรรูปไข่ผ่าเป็นผ่าอบแห้ง ที่นำไข่ผ่าที่เก็บได้มาล้างให้สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อด้วยไอโชน ก่อนนำไปตากและอบจนแห้ง บรรจุใส่ในภาชนะที่สะอาด การแปรรูปช่วยให้ไข่ผ่าสามารถเก็บรักษาได้ยาวนานและสามารถขายให้กับผู้บริโภคที่ต้องการอาหารที่สะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง (บุญชัย แต่งงาม, 2568) การแปรรูปยังสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ ที่สามารถสั่งซื้อทางออนไลน์ไปบริโภคอย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น ตอบสนองกับวิถีชีวิตของผู้สนใจสุขภาพแต่ไม่สะดวกที่จะผลิตหรือปรุงอาหารเอง

จากข้อมูลของนายบุญชัย แต่งงาม หัวหน้าฐานบ้านราช Shop ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการผลผลิตทางการเกษตรของหมู่บ้านราชธานีโอโศก กล่าวว่า "การแปรรูปไข่ผ่าเป็นผลิตภัณฑ์ เช่น ผ่าอบแห้ง เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับไข่ผ่าและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการความสะดวกในการรับประทาน" (บุญชัย แต่งงาม, 2568) ซึ่งการจำหน่ายไข่ผ่าสด ราคา 40 บาท เมื่อนำไข่ผ่าสดจำนวน 18–20 กิโลกรัม มาผ่านกระบวนการตากแห้งจะได้ผ่าอบแห้ง 1 กิโลกรัม ขายในราคาประมาณกิโลกรัมละ 1,600 บาท โดยในปี 2567 การจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากไข่ผ่าสามารถสร้างรายได้รวมกว่า 310,000 บาท การพัฒนาไข่ผ่าในหมู่บ้านราชธานีโอโศกจึงส่งผลให้เกิดการสร้างงานและรายได้ในชุมชน เพื่อนำรายได้ไปจัดสรรเป็นสวัสดิการแก่สมาชิกชุมชนและยังนำไปใช้เพื่อพัฒนางานในส่วนต่าง ๆ ของชุมชนอีกด้วย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการกระตุ้นเศรษฐกิจท้องถิ่น

ตารางที่ 2 แสดงรายได้จากการจำหน่ายไข่ฝามาของหมู่บ้านราชธานีอโศก ในปี 2567

รายการ	ยอดสินค้า	จำนวนเงิน (บาท)
ฝามาแห้ง	113 กิโลกรัม (ฝามาสด 18-20 กิโลกรัม = ฝามาแห้ง 1 กิโลกรัม)	170,483
ฝามาสด	2,327 กิโลกรัม	139,651
รวม	ฝามาสด 4,361 กิโลกรัม	310,144

ที่มา ข้อมูลการขายไข่ฝามาของหมู่บ้านราชธานีอโศก (รุ่งแสงสอน หมิ่นสุดตา, 2568.)

3. ความท้าทายและโอกาสในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

แม้ว่าไข่ฝามาจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การขยายการผลิตในวงกว้างยังคงมีความท้าทายหลายปัจจัย โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดการผลผลิตให้มีคุณภาพสูง สะอาด ปลอดภัยให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และตรงตามมาตรฐานและระบบประกันคุณภาพ ซึ่งการเลี้ยงไข่ฝามาต้องการความรู้และทักษะในการดูแลให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพและปลอดภัย ต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะหมู่บ้านราชธานีอโศกที่มีพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วมเกือบทุกปี ทำให้ต้องคำนึงถึงความกระบวนการผลิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การจำหน่ายช่องทางออนไลน์ การขนส่งไข่ฝามาสดก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ท้าทาย ซึ่งต้องใช้การจัดส่งในท้องถิ่น ที่มีค่าใช้จ่ายสูงเป็นปัจจัยสำคัญในการขยายตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค แม้การนำไข่ฝามาแปรรูปจะเป็นการแก้ปัญหาและเพิ่มมูลค่า ก็ยังต้องเจอกับความท้าทายในการควบคุมปริมาณการผลิตให้มีความต่อเนื่องเพียงพอกับความต้องการ นับว่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการเลี้ยงไข่ฝามาให้ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ถือว่าเป็นความท้าทายที่จะสร้างทักษะ ทำให้ผู้ผลิตต้องศึกษา ค้นคว้าวิธีการ กระบวนการผลิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ไข่ฝามาที่มีคุณภาพสูง สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน สร้างความเชื่อมั่นต่อผู้บริโภค

สรุป

ไข่ฝามาเป็นอาหารที่มีความสำคัญในบริบทเศรษฐกิจสุขภาพที่ยั่งยืน เนื่องจากไข่ฝามาอยู่ในฐานะ Superfood ที่มีโปรตีนสูง (ร้อยละ 40-45 ของน้ำหนักแห้ง) และเป็นแหล่งของ กรดอะมิโนจำเป็น วิตามิน แร่ธาตุ สามารถเป็น ทางเลือกโปรตีนจากพืช เพื่อลดการบริโภคเนื้อสัตว์ มีศักยภาพในการพัฒนาสินค้าอาหารแห่งอนาคต (Future Food) ทำให้หมู่บ้านราชธานีอโศกให้ความสนใจในการนำไข่ฝามาประกอบเป็นอาหารเพื่อเพิ่มโปรตีนให้กับสมาชิกชุมชนที่เป็นนักมังสวิรัติ นอกจากนี้ยังนำไข่ฝามาช่วยสร้างเศรษฐกิจสุขภาพให้กับชุมชน โดยการพัฒนามาตรฐานการเลี้ยงไข่ฝามาให้มีคุณภาพจนได้รับใบรับรองการปฏิบัติการทางการเกษตรที่ดี (GMP) และต่อยอดเพิ่มมูลค่าด้วยการพัฒนาแปรรูปจากไข่ฝามาสดเป็นไข่ฝามาอบแห้ง เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้สูงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์เกษตรทั่วไป ซึ่งในปี 2567 สามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชน 310,000 บาท แม้จะต้องเจอกับความท้าทายในการเลี้ยง การควบคุมคุณภาพ การขยายตลาด ต้นทุนในการขนส่งไข่ฝามาสดและการจัดเก็บ นับว่าเป็นความท้าทายที่หมู่บ้านราชธานีอโศกจะต้องพัฒนาจนสามารถเป็นแบบอย่างของการพัฒนานำทรัพยากรในชุมชนมาสร้างมูลค่า สร้างรายได้เสริมให้แก่ชุมชน เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ทั้งในด้านการเกษตร ส่งเสริมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์และการรักษาความยั่งยืนในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ให้สอดคล้องกับเศรษฐกิจ

พอเพียงและ SDGs ที่สนับสนุนแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง โดยพึ่งพาทรัพยากรในชุมชนและนวัตกรรม
การสร้างเสถียรภาพทางเศรษฐกิจและสุขภาพในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพฯธุรกิจ. (2567). *Future Food สร้างระบบอาหารยั่งยืน ด้วยนวัตกรรมทันสมัย*. สืบค้นเมื่อ 3
กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/environment/1113673>
- ขวัญหินแก้ว รักพงษ์โสภ. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนด้วยระบบสาธารณสุข
ของหมู่บ้านราชธานีอโศก ตำบลปุงโหม อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 14(2), 1-15.
- ดอมไพร มานะสุข. (2568, 14 กุมภาพันธ์). ผู้ประสานงานการดำเนินการขอมาตรฐานการปฏิบัติทาง
การเกษตรที่ดี (Good Agricultural Practices: GAP) ของหมู่บ้านราชธานีอโศก. *สัมภาษณ์*.
- บุญชัย แต่งงาม. (2568, 12 กุมภาพันธ์). หัวหน้าฐานงานบ้านราช Shop และผู้คิดค้นผลิตภัณฑ์เพื่อ
สุขภาพจากพืชผลการเกษตรของหมู่บ้านราชธานีอโศก. *สัมภาษณ์*.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2566). *สวก. หนุนงานวิจัยซูเปอร์ฟู้ด “ไข่ผ่า” เป็นพืชโปรตีนทดแทน ตอบโจทย์คน
รักสุขภาพทั่วโลก*. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2568, จาก
<https://mgronline.com/local/detail/9660000047931>
- ร้อยขวัญพุทธ มุ่งมาจน. (2556). องค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนบ้านดอนหมุ ชุมชนบ้านตำแย
ชุมชนราชธานีอโศก และชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 4(2), 50-65.
- รุ่งแสงสอน หมั่นสุดตา. (2568, 15 กุมภาพันธ์). ผู้จัดทำบัญชีฐานงานของหมู่บ้านราชธานีอโศก.
สัมภาษณ์.
- สมณะ เด่นตะวัน, น. (2568, 15 มกราคม). ที่ปรึกษาการเลี้ยงและดูแลไข่ผ่าของบ้านราชธานีอโศก.
สัมภาษณ์.
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดตรัง. (2565). “ไข่ผ่า” ผักพื้นบ้านสุดยอดโปรตีน เพาะเลี้ยงไว้ประกอบ
อาหารเองได้. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.opsmoac.go.th/transg-article_prov-preview-441291791793
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2567). *อย. หนุนผลิตอาหารแห่งอนาคต ลดเสี่ยงโรค NCDs*.
สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.fda.moph.go.th/news/ncds/>
- สุริย์พันธุ์ บุญวิสุทธิ. (2550). *ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การ
ทหารผ่านศึก.
- สุทิน สมบูรณ์. (2558). การเพาะเลี้ยงและการใช้ประโยชน์จากไข่น้ำ (ไข่ผ่า). *ข่าวสารเกษตรศาสตร์*, 60(2),
61-74.
- ศุภักษร มาแสวง, ศุภณัฐ เกิดน้อย, สุรเชษฐ วรณพันธ์, อนุพันธ์ แดงสังวาลย์, & ศันสนีย์ ทิมทอง. (2566).
ผลิตภัณฑ์น้ำสลัดครีมจำกัดเต้าหู้ถั่วเหลืองเสริมไข่ผ่าแห้ง. *PBRU Science Journal*, 20(2), 1-15.
- วิชัย เทียนถาวร. (2566). *เศรษฐกิจสุขภาพ : หมายเหตุประเทศไทย. มติชนออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 3
กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_4226765

- Adenan, M., Cholifah, U., Prasetiyaningtiyas, S., Wulandari, D., Subagio, N. A., & Prianto, F. W. (2023). Model of strengthening halal branding as an implementation of wellness economy for MSMEs in Jember Regency. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(11), 3869–3882. Retrieved February 3, 2025, from <https://doi.org/10.11594/jimaber.04.11.09>
- Department of Agriculture and Food, Western Australia. (2018). *Nutritional aspects of quinoa*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.agric.wa.gov.au/irrigated-crops/nutritional-aspects-quinoa>
- Ellen MacArthur Foundation. (2023). *Circular economy: Introduction – overview*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy-introduction/overview>
- FatSecret. (2008). *Calories in 100 g of Mung Beans (Mature Seeds) and Nutrition Facts*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.fatsecret.com/calories-nutrition/usda/mung-beans-%28mature-seeds%29?portionamount=100.000&portionid=61021>
- Healthline. (2019). *Soybeans 101: Nutrition facts and health effects*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.healthline.com/nutrition/soybeans>
- Healthline. (2021). *Spinach 101: Nutrition facts and health benefits*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.healthline.com/nutrition/foods/spinach>
- Holland & Barrett. (2022). *Brown rice - types, calories & benefits*. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.hollandandbarrett.com/the-health-hub/food-drink/benefits-of-brown-rice/>
- Katchwattana, P. (2566). “ไข่ฝำ” อาหารแห่งอนาคต Superfood ของไทย กับเส้นทางเติบโตที่ไปได้ไกลถึงอวกาศ. *Salika*. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.salika.co/2023/11/19/kaipam-future-food-superfood-thailand-go-to-space/>
- Kyyrönen, O. (2024). Wellbeing economy: Integrating sustainability and social welfare. *European Journal of Public Health*, 34 (Suppl. 3), ckae144.625. Retrieved February 3, 2025, from <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.625>
- RYT9. (2565). *Global Wellness Institute (GWI) ชูเวลเนสไทยปักหมุดบน "ภูมิศาสตร์เวลเนส" เป็นประเทศที่*. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.ryt9.com/s/prg/3356500>
- Wageningen University. (2022). *Annual report Wageningen University 2022*. Wageningen University. Retrieved February 3, 2025, from <https://www.wur.nl/en/show/annual-report-wageningen-university-2022>
- Williams, C., Smith, J. A., Valentine, N., Baum, F., Friel, S., Williams, J., & Schmitt, D. (2023). The well-being economy and health in all policies: Fostering action for change. *Health Promotion Journal of Australia*. Retrieved February 3, 2025, from <https://doi.org/10.1002/hpja.768>