

อาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ Sustainable Food to Support Health Tourism in Bang Kachao Samut Prakan Province

♦ สุวจิ แดงอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ สาขาวิชานวัตกรรมการบริการในอุตสาหกรรมบริการท่องเที่ยว
คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี

Suwajee Tangon

Assistant Professor, Service Innovation in Tourism Industry,

Faculty of Hospitality Industry, Dusit Thani College, E-mail: suwajee.ta@dtc.ac.th

Received: April 7, 2021; Revised: May 19, 2021; Accepted: May 28, 2021

Abstract

This article aims to study the status of food in Bang Kachao and to present food menu items based on sustainable food concept to support health tourism in Bang Kachao, Phra Pradaeng District, Samut Prakan Province. The study employed various means for data collection as surveys, questionnaire, informal interviews, focus group, and prototype cooking experiments in the kitchen laboratory and calculating the nutritional value with the program as INMUCAL-Nutrients that was developed by the Institute of Nutrition Mahidol University. The sample are the community leaders, and tourists. The data were analyzed by statistical values (percentage and average) and data analysis technique as data classification.

The results of the study show that the status of food that can be used for cooking include plants, animals, and plant and animals products, divided into 4 categories as: plants-vegetables (edible leaves/flowers); plants-vegetables (edible fruit); fruits; and animals (edible eggs). The community leaders also name 4 categories of local food in Bang Kachao as: savory food; sweet food; snack; and drink. The PTT (Public Company) Limited document divides local food in Bang Kachao into 3 categories as: savory food; sweet food; and snacks.

Sustainable food menu to support health tourism in Bang Kachao including 16 items are: steamed rice cooked with bael juice; steamed rice cooked with *Pilang-kasa* (*Ardisia polycephala*) water; steamed fish with herbs; clear soup with pumpkin balls mixed with minced pork and eggs; crispy tofu chili paste; *spicy* grilled mushroom salad; *Taling Pling*

leaf-wrapped salad bites with ingredients of *Taling Pling* fruits as main ingredients, cut ginger, toasted coconut, roasted peanuts, shallots, dried shrimp; *Khao Tang* (rice cracker) topped with mushroom chili paste; *Khao Tang* (rice cracker) topped with sweet eggplants stir fried with minced pork; Omelet noodles in coconut milk soup with ingredients of shrimp paste, mushrooms, Tremella mushrooms, and dried day lily; porridge served with stir fried *Taling Pling* mixed with eggs; stir fried tofu with *Queen sago*; shrimp powder with ingredients of Lanchester's freshwater prawn, roasted coconut, palm sugar turned back and forth until cooked; whole grain fried rice; and the lotus dessert with sesame filling. These all show sustainability in 4 aspects as: social; economic; environmental; and the health of consumers.

Keywords : Sustainable Food, Health Tourism, Local Food, Local Ingredients, *Bang Kachao*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า แล้วนำเสนอรายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสำรวจ การตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การจัดประชุมกลุ่มย่อย การทดลองทำอาหารต้นแบบในห้องปฏิบัติการครัว และการคำนวณคุณค่าสารอาหารด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients ที่พัฒนาโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างคือผู้นำชุมชนและนักท่องเที่ยว แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ (ร้อยละ และค่าเฉลี่ย) รวมทั้งใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจำแนกชนิดของข้อมูล

ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพของอาหารของชุมชนที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ มีทั้งพืช สัตว์ ผลิตภัณฑ์จากพืชและสัตว์ คือ พืช-ผัก (กินใบ/ดอก) พืช-ผัก (กินผล) ผลไม้ และสัตว์ (กินไข่) โดยผู้นำชุมชนแบ่งอาหารถิ่นในบางกะเจ้าเป็น 4 ประเภท (อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม) ในขณะที่เอกสารบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แบ่งอาหารถิ่นเป็น 3 ประเภท (อาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง)

รายการอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้าทั้ง 16 รายการ ได้แก่ ข้าวสวย หุงด้วยน้ำมะตูม ข้าวสวยหุงด้วยน้ำปลิงกาสา ปลานึ่งสมุนไพร แกงจืดลูกรอกผักทอง น้ำพริกเต้าหู้กรอบ ลาบเห็ดยาง เมี่ยงตะลิงปลิง ข้าวตังหน้าน้ำพริกเห็ด ข้าวตังหน้าน้ำมะเขือหวาน แกงกะทิเส้นไข่ โจ๊กก๊วย รับประทานคู่กับตะลิงปลิงผัดไข่ ผัดเต้าหู้ขาวปรนทะเล และพลีกุ้งปั่น ข้าวผัดธัญพืช และขนมบัวตักน้ำไฉ่ งา นั้น มีความยั่งยืนทั้งด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพของผู้บริโภค

คำสำคัญ : อาหารยั่งยืน การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ อาหารถิ่น วัตถุดิบชุมชน บางกะเจ้า

บทนำ

จากการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้น 4 ครั้งและสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนบางกะเจ้าทั้ง 6 ตำบล คือ บางกะเจ้า บางกอบัว บางยอ บางน้ำผึ้ง บางกระสอบ และ ทรงคะนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นผู้นำชุมชนด้านการอนุรักษ์พื้นที่สีเขียว ด้านการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน ด้านเกษตรกรรม รวมทั้งภูมิปัญญาอาหารไทยและเจ้าของสื่อออนไลน์ รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 คน พบว่าเป้าหมายของการพัฒนาบางกะเจ้า คือ “การอนุรักษ์พื้นที่สีเขียว” แต่เป้าหมายดังกล่าวมีอุปสรรค คือ คนท้องถิ่นเริ่มขายที่ดินทำกินทำให้พื้นที่สีเขียวในชุมชนเริ่มลดลง ทั้งที่บางกะเจ้ามีการทำท่องเที่ยวอย่างกว้างขวางแต่การท่องเที่ยวดังกล่าวไม่สามารถสร้างความยั่งยืนให้กับชุมชนได้ซึ่งสืบเนื่องมาจากชุมชนขาดการทำงานที่ประสานกันเป็นผลให้ชุมชนขาดความสามารถในการแข่งขันกับเอกชนที่เข้ามาซื้อที่ดินเพื่อทำธุรกิจทำให้รายได้เกือบทั้งหมดเป็นของเอกชนแทนที่จะกระจายลงสู่ชุมชนเป็นผลให้ท้ายที่สุดคนในชุมชนจึงตัดสินใจขายที่ดิน (Tangon, S., 2019)

เพื่อแก้ไขปัญหาการขายที่ดินทำกินดังกล่าว ผู้นำชุมชนและทีมวิจัยจึงได้แนวคิดร่วมกันว่า “ชุมชนควรปรับการท่องเที่ยวให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” เนื่องจาก (1) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นพื้นฐาน เช่น แม่น้ำ ป่าไม้ เป็นแหล่งดึงดูดนักท่องเที่ยว ซึ่งการท่องเที่ยวดังกล่าวจะกระตุ้นให้ชุมชนตื่นตัวในการร่วมกันอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวไว้ และ (2) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้องใช้องค์ประกอบ ดังนี้ คือ ที่พักอาศัย นวดแผนไทย เส้นทาง/กิจกรรมท่องเที่ยว และอาหาร ซึ่งทำให้ชุมชนทำงานเป็นเครือข่าย และกระจายรายได้ลงสู่ชุมชน ซึ่งชุมชนเองมีความพร้อมด้านองค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในระดับพื้นฐานอยู่แล้วทั้งด้านที่พักอาศัย นวดแผนไทย เส้นทาง/กิจกรรมท่องเที่ยว และอาหารถิ่นแล้ว ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้นำชุมชนและทีมวิจัยเห็นชอบร่วมกันที่จะเริ่มต้นพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการพัฒนารายการอาหารในท้องถิ่นให้โดดเด่นและเหมาะสมสุขภาพมากยิ่งขึ้นโดยใช้แนวคิดเรื่องอาหารยั่งยืน (Sustainable Food) ซึ่งหมายถึงอาหารที่นอกจากจะมีประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยวแล้ว อาหารดังกล่าวยังมีประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ (เช่น กระจายรายได้) ด้านสังคม (เช่น เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกัน) และสร้างผลกระทบเชิงลบกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนน้อยที่สุดอีกด้วย ซึ่งการพัฒนารายการอาหารท้องถิ่นให้เป็นอาหารยั่งยืนดังกล่าวจะเป็นจุดเริ่มต้นให้ชุมชนมีความพร้อมในการทำท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้ชุมชนตื่นตัวร่วมกันอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวไว้ ช่วยให้เกิดการรวมตัวของคนในชุมชน เพิ่มความสามารถในการแข่งขันด้านการท่องเที่ยว เกิดการกระจายรายได้และเพิ่มรายได้ให้ครัวเรือน และท้ายที่สุดจะทำให้ชุมชนไม่ขายที่ดินทำกิน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของชุมชนที่ “ต้องการอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวไว้เป็นปอดกลางเมือง”

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาสถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า
2. นำเสนอรายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า

ขอบเขตและกรอบแนวคิด

1. ขอบเขตของการวิจัย

1.1 ประชากร คือ ผู้นำชุมชนบางกะเจ้าและนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการด้านอาหารในบางกะเจ้า โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นผู้นำชุมชนด้านอาหารและด้านการท่องเที่ยวด้วยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และนักท่องเที่ยวที่เป็นผู้สูงอายุด้วยการสุ่มด้วยวิธีการคัดเลือกแบบตามสะดวก (Convenience Selection)

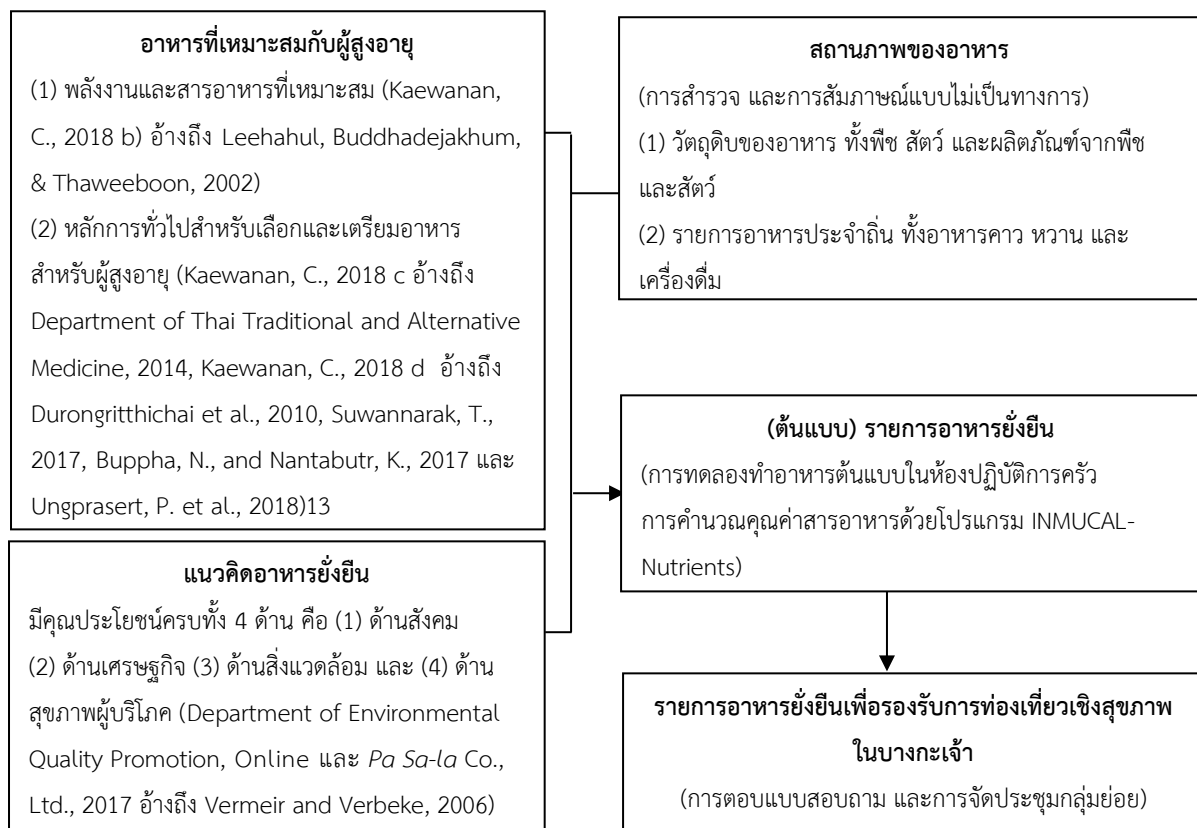
1.2 พื้นที่ คือ ตำบลบางกะเจ้า ตำบลบางกอบัว ตำบลบางยอ ตำบลบางน้ำผึ้ง ตำบลบางกระสอบ และ ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

1.3 เนื้อหา

1.3.1 สถานภาพด้านอาหาร ประกอบไปด้วยข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นในบางกะเจ้าที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ทั้งพืช สัตว์ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากพืชและสัตว์ และรายการอาหารประจำถิ่นของบางกะเจ้า ทั้งคาว หวาน และเครื่องดื่ม

1.3.2 รายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืน หมายถึง รายการอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีคุณประโยชน์ครบทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพผู้บริโภค

2. กรอบแนวคิดของงานวิจัย แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของงานวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

1. อาหารที่ยั่งยืน

ถึงแม้ “อาหารที่ยั่งยืน” จะไม่มีคำนิยามศัพท์เฉพาะ แต่จากความหมายของคำว่า การบริโภคที่ยั่งยืน ในบริบทของไทย สรุปความได้ว่า “การบริโภคที่ยั่งยืนในบริบทของไทย คือ การบริโภคสิ่งจำเป็นต่อชีวิตอย่างพอดี รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเลือกรูปแบบการบริโภคที่สร้างสมดุลระหว่างความสุขในการดำเนินชีวิตกับทรัพยากรที่มีจำกัด รวมถึงมีการแบ่งปันให้กับสังคมรอบข้างและมีความเอื้ออาทรต่อระบบนิเวศ” (Department of Environmental Quality Promotion, Online) ร่วมกับที่ *Pa Sa-la Co., Ltd.* (2017) อ้างถึง Vermeir and Verbeke (2006) กล่าวไว้ว่า “อาหารที่ยั่งยืนต้องมีครบทั้งสามแง่มุมสำคัญ คือ แง่มุมเชิงเศรษฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราคา ซึ่งต้องเป็นธรรมกับผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและเป็นราคาที่ผู้บริโภคสามารถจ่ายได้ แง่มุมเชิงนิเวศที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วยการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างเหมาะสม และแง่มุมด้านสังคม ซึ่งสังคมและภาครัฐควรรับรู้ว่าการเกษตรที่ยั่งยืนเป็นกุญแจสำคัญของการอยู่ดีกินดีของมนุษย์และเป็นการรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น” นั้น ทำให้สรุปได้ว่า “อาหารที่ยั่งยืน หมายถึง อาหารที่สร้างประโยชน์ 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อม โดยอาหารที่ยั่งยืนต้องเป็นอาหารที่เสริมสร้างให้ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรง ราคาอาหารต้องเป็นธรรมกับผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและเป็นราคาที่ผู้บริโภคสามารถจ่ายได้ ส่งเสริมการเกษตรที่ยั่งยืน และรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้งนี้ในกระบวนการผลิตและบริโภคดังกล่าวจะไม่ส่งผลกระทบต่อหรือสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด”

2. อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ให้ความหมายว่า “ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายเสื่อมลง มีการสลายของเซลล์ในร่างกายมากกว่าการสร้าง ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทั้งการเผาผลาญพลังงานลดลง อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกิดปัญหาภาวะขาดสารอาหาร (Kaewanan, C., 2018 a) ดังนั้นคุณลักษณะอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

2.1 พลังงานและสารอาหาร ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุโดยทั่วไปใน 1 วัน ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และหลากหลายชนิดในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้มีน้ำหนักรักษาอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (Kaewanan, C., 2018 b) อ้างถึง Leehahul, Buddhadejakhum, & Thaweeboon, 2002) ซึ่งผู้สูงอายุชายและหญิงมีความต้องการพลังงานจากอาหารไม่เกินวันละ 2,250 และ 1,850 กิโลแคลอรี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55 ของพลังงานทั้งหมด (หรือคิดเป็นข้าวกล้องวันละ 8 ทัพพี) และไขมันไม่ควรเกิน ร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด คอเลสเตอรอลในอาหารไม่ควรเกิน 300 มิลลิกรัม โดยโปรตีนคุณค่าสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเหลือง

เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้วและรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟองอีกด้วย และควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ธัญพืชไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท

นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องดื่มน้ำให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่วิตามินที่ครบถ้วนโดยเฉพาะวิตามินเอ ดี อี เค ซี บี 6 บี 12 โธอะมิน ไบโอฟลาวัน โพลีฟีนอล ในอะซิน และแคลเซียม เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ

2.2 หลักการทั่วไปสำหรับเลือกและเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (Kaewanan, C., 2018 c อ้างถึง Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2014, Kaewanan, C., 2018 d อ้างถึง Durongritthichai et al., 2010, Suwannarak, T., 2017, Buppha, N., and Nantabutr, K., 2017 และ Ungprasert, P. et al., 2018) ทำโดยเลือกอาหารที่มีในท้องถิ่น ออกตามฤดูกาล เพราะจะได้รับสารอาหารสูงสุด ไม่มีสารเคมีที่ใช้บังคับให้ออกนอกฤดู เลือกอาหารที่มีเป็นของเหลวหรือกึ่งของเหลว เพื่อให้กลืนง่าย ไม่ติดคอ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก นมถั่วเหลือง หรือในรูปแบบแกงจืดหรือซุปร้อน ๆ เป็นต้น เลือกอาหารที่มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม เคี้ยวและย่อยง่าย เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด ก่อนประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรนำไขมันหรือเส้นใยที่เหนียวออก และฉีก สับ บด อาหารเป็นชิ้นเล็ก ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เคี้ยวยาก อาหารที่ร้อน แห้ง รสจัด เพื่อลดความระคายเคืองหรือความเจ็บปวดในช่องปาก ควรเน้นอาหารรสไม่จัด/รสปานกลาง ควรแบ่งมื้ออาหาร 5-6 มื้อต่อวัน โดยมีมื้อกลางวันเป็นอาหารหลักและเพิ่มมื้อสายหรือบ่าย นอกจากนี้ยังควรจัดอาหารให้มีสีสัน กลิ่น รส นำรับประทาน และควรบริโภคพร้อมกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้มากขึ้น

3. การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

3.1 ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

Ufuk et al. (2012) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นการท่องเที่ยวเฉพาะทางที่นักท่องเที่ยวจะเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยวหรือเมืองต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าทำกิจกรรมส่งเสริมฟื้นฟูตลอดจนบำบัดรักษาสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Tourism Authority of Thailand (2008) ที่อธิบายความหมายของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพว่า หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และวัฒนธรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจโดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ/หรือบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ เช่น การรับคำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การนวด อบประคบสมุนไพร การฝึกปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนการตรวจร่างกาย การรักษาพยาบาล และอื่น ๆ โดยเป็นการท่องเที่ยวที่มีจิตสำนึกต่อการส่งเสริมและรักษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

3.2 ลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

Isichaikul, R., (2014) แบ่งลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้เป็น 3 ระดับ คือ การท่องเที่ยวเพื่อรักษาสุขภาพของนักท่องเที่ยวที่ติดอยู่แล้วให้ดีขึ้น เช่น การอาบแร่หรือสปา การนวดแผน

โบราณ เป็นต้น การท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของนักท่องเที่ยวหรืออยู่ในระยะพักฟื้น สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้บริการลักษณะนี้ เช่น สปาธรรมชาติ เป็นต้น และการท่องเที่ยวเพื่อรักษาโรคของนักท่องเที่ยว เช่น การทำทันตกรรม การผ่าตัดเพื่อเสริมความงาม เป็นต้น

4. การท่องเที่ยวเชิงอาหาร

4.1 ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

Weragul, K. et al. (2013) ได้ให้ความหมายของ การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร (Gastronomic Tourism) ว่าหมายถึง การผสมผสานของธรรมชาติของพื้นที่ในแต่ละท้องถิ่น วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี การบริการ สิ่งอำนวยความสะดวก การเข้าถึง การเป็นเจ้าบ้านที่ดีและเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ซึ่งรวมเป็นประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวได้รับจากสถานที่แห่งนั้น โดยเฉพาะการสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งการลิ้มลองอาหารในท้องถิ่น การเรียนรู้กระบวนการและขั้นตอนการประกอบอาหาร เป็นต้น ซึ่งเป็นการเพิ่มมูลค่าให้แก่ประสบการณ์ของนักท่องเที่ยว

4.2 ความสำคัญของการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร

Hall M. Mitchell R, (2005) สรุปความสำคัญของการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารไว้ดังนี้

- 4.2.1 ทำให้นักท่องเที่ยวได้ตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่น
- 4.2.2 เป็นองค์ประกอบของการส่งเสริมการตลาดทางการท่องเที่ยว
- 4.2.3 เป็นองค์ประกอบในด้านการพัฒนาด้านเกษตรกรรมและเศรษฐกิจของท้องถิ่น
- 4.2.4 เป็นส่วนสำคัญในการแข่งขันทางการตลาด
- 4.2.5 เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของความเจริญทั้งระดับโลก ระดับประเทศและระดับท้องถิ่น
- 4.2.6 เป็นสินค้าและการบริการที่จำเป็นและสำคัญต่อนักท่องเที่ยว

วิธีการศึกษา

1. จัดประชุมผู้นำชุมชนเพื่อชี้แจงความสำคัญ รายละเอียด และขั้นตอนงานวิจัย พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม
2. เก็บรวบรวมข้อมูล แยกตามวัตถุประสงค์งานวิจัย ดังนี้
 - 2.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาสถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า 6 ตำบล เครื่องมือวิจัย คือ แบบสำรวจและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยการสำรวจเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของวัตถุดิบที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการผู้นำชุมชน จำนวน 19 คน เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหารประจำถิ่นของบางกะเจ้า
 - 2.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 นำเสนอรายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 ออกแบบรายการอาหารยั่งยืน โดยนำข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า (ชนิดและปริมาณวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารได้) มาวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (พลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมและหลักการทั่วไปสำหรับเลือกและเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ) ประกอบกับแนวคิดอาหารยั่งยืนซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ครบทั้งด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพผู้บริโภค เพื่อออกแบบรายการให้สอดคล้องกับสถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเกิดประโยชน์ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม

2.2.2 ทดลองทำอาหารต้นแบบในห้องปฏิบัติการครัวตามที่ออกแบบไว้ในข้อ 2.2.1 เพื่อให้ได้อาหารที่มีรสชาติดี จากนั้นคำนวณคุณค่าสารอาหารด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients ที่พัฒนาโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปปรับแก้รายการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้

2.2.3 นำรายชื่ออาหารต้นแบบในห้องปฏิบัติการครัวทั้งหมดให้ผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนบางกะเจ้า รวมทั้งสิ้น 45 คน คัดเลือกรายการอาหารที่ชุมชนต้องการให้ทดลองทำจริงเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวได้รับประทาน ผ่านการตอบแบบสอบถามออนไลน์

2.2.4 ทดลองทำอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนที่ผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนบางกะเจ้าคัดเลือกไว้ในข้อ 1.2.3 ให้ผู้ที่เข้าร่วมการประชุมที่ อบต.บางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 50 คน รับประทานและประเมินความพึงพอใจด้วยแบบสอบถาม

2.2.5 นำผลประเมินความพึงพอใจในข้อ 2.2.4 ให้ผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน ร่วมกันพิจารณาและคัดเลือก “รายการอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า” ผ่านการจัดประชุมกลุ่มย่อย

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

1. สถานภาพของอาหารในบางกะเจ้า

1.1 วัตถุดิบท้องถิ่นในบางกะเจ้า

วัตถุดิบท้องถิ่นในบางกะเจ้าที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ มีทั้งพืช สัตว์ ผลิตภัณฑ์จากพืช และสัตว์ แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ พืช-ผัก (กินใบ/ดอก) รวม 31 ชนิด เช่น พรุง ผักหวาน กระเจี๊ยบ เป็นต้น พืช-ผัก (กินผล) รวม 22 ชนิด เช่น ตะลิงปลิง มะตาด ฟัก เป็นต้น ผลไม้ 14 ชนิด เช่น มะม่วง มะพร้าว กล้วย เป็นต้น และ สัตว์ (กินไข่) คือ เป็ดพันธุ์ปากน้ำ

1.2 รายการอาหารประจำถิ่นของบางกะเจ้า

1.2.1 จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน จำนวน 19 คน เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2563 และ 15 ธันวาคม 2563 แบ่งอาหารถิ่นได้ 4 ประเภท คือ อาหารคาว ซึ่งแบ่งออกเป็น อาหารประเภทแกงเผ็ด 13 รายการ เช่น แกงเขียวหวานกุ้งกระป๋องมะพร้าว แกงเผ็ดเป็ดย่าง แกงมัสมั่น เป็นต้น อาหารประเภทแกงส้ม/แกงคั่วส้ม 12 รายการ เช่น แกงส้มผักรวม แกงคั่วส้มปลาทุกงัง แกงขี้เหล็ก เป็นต้น อาหารประเภทแกงจืด

5 รายการ เช่น มะระขึ้นกยัดไส้หมูสับ ต้มจืดหน่อไม้สด เป็นต้น อาหารประเภทต้ม ต้ม รสเค็มหวาน 6 รายการ เช่น ต้มโคล้งปลากรอบ พะโล้ ต้มกะทิ เป็นต้น อาหารประเภทต้มรสเผ็ด 4 รายการ เช่น ต้มป่าไก่ กรูบมะพร้าว ต้มยำปลาช่อน เป็นต้น อาหารประเภทหนึ่ง 3 รายการ เช่น ท่อหมกปลาช่อน ปลานึ่งมะนาว เป็นต้น อาหารประเภทผัดรสจืด 8 รายการ เช่น ผัดผักรวมมิตร ปลาเจียวน (เต้าซี่) ผัดเปรี้ยวหวาน เป็นต้น อาหารประเภทปิ้งย่าง 4 รายการ เช่น ท่อหมกย่าง หมูย่างห่อใบชะพลู เป็นต้น อาหารประเภทผัดเผ็ด 4 รายการ เช่น พะแนง ผัดเผ็ด เป็นต้น อาหารประเภทต้มกะทิ 4 รายการ เช่น ต้มข่า แกงเลียงฟักทองกุ้งสด ปลาร้าทรงเครื่อง เป็นต้น อาหารประเภทยำ/ปลา/ลาบ 11 รายการ เช่น ยำใหญ่ ปลาสุก ลาบ เป็นต้น อาหารประเภทเครื่องจิ้ม 8 รายการ เช่น กะปิควั เต้าเจี้ยววุ้น น้ำพริกกุ้งสด เป็นต้น อาหารเคี้ยวสำหรับ 6 รายการ เช่น ไส้กรอกปลาเนม หมี่กรอบ เป็นต้น อาหารจานเดียว 6 รายการ เช่น ผัดไท ข้าวผัด ข้าวคลุก กะปิ เป็นต้น และอาหารประเภทแกงกับขนมจีน 5 รายการ เช่น น้ำยา แกงเขียวหวาน ขนมจีนซาวน้ำ เป็นต้น อาหารหวาน ซึ่งแบ่งออกเป็น ขนมไทย 19 รายการ เช่น วุ้นน้ำเชื่อม ลูกจากลอยแก้ว บัวลอยมะพร้าวอ่อน เป็นต้น และขนมเทศกาล/ฤดูกาล 5 รายการ เช่น กะละแม ข้าวเหนียวแก้ว กระจ่างสารทกล้วยไข่ เป็นต้น อาหารว่าง 11 รายการ เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ สาหร่ายไส้หมู กวยเตี๋ยวหลอด เป็นต้น และเครื่องดื่ม 15 รายการ เช่น น้ำฝรั่ง น้ำพื้งกาสา น้ำตะลิงปลิง เป็นต้น

1.2.2 จากการศึกษาค้นคว้า PTT Public Company Limited (2018) แบ่งอาหารถิ่นได้ 3 ประเภท คือ อาหารคาว 22 รายการ เช่น แกงกรูบกะลาสุก ต้มโคล้งปลาแห้ง ขนมจีนน้ำพริก เป็นต้น อาหารหวาน 9 รายการ เช่น ข้าวต้มน้ำจืด ลูกจากลอยแก้ว ขนมเทียนญวน เป็นต้น และอาหารว่าง 4 รายการ เช่น ม้าฮ่อ เมี่ยงคำ หมี่กรอบ เป็นต้น

2. รายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า

2.1 แนวคิดและหลักการในการออกแบบรายการอาหารยั่งยืน

ในการวิจัยครั้งนี้ทีมผู้วิจัยมีแนวคิดที่ว่า “อาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า ต้องแสดงความยั่งยืน 4 ด้าน คือ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสุขภาพ ซึ่งด้านสังคม ทำโดยการรักษามรดกภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่น ส่งเสริมการทำเกษตรปลอดภัยจากสารเคมีซึ่งจะทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดสร้างเครือข่ายทางสังคมในการทำงานร่วมกันโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมกันวางแผน/แก้ปัญหา/ดำเนินกิจกรรม ด้านเศรษฐกิจ โดยเพิ่มรายได้ให้ชุมชนจากการเลือกซื้อวัตถุดิบอาหารจากชุมชนโดยตรง ด้านสิ่งแวดล้อม โดยการเลือกซื้อวัตถุดิบจากชุมชนและใช้วิธีการปรุงอาหารแบบไม่ซับซ้อนจะช่วยลดการใช้ น้ำมันเชื้อเพลิงในการคมนาคม ลดบรรจุภัณฑ์ที่ใส่วัตถุดิบ เช่น ถุงพลาสติก ซึ่งเป็นการลดขยะและของเสีย และลดการใช้ไฟฟ้า/เชื้อเพลิงในการปรุงอาหารนั้น และด้านสุขภาพของผู้บริโภค โดยรายการอาหารที่งานวิจัยนี้จะเลือกชนิดวัตถุดิบ วิธีการปรุง และปริมาณในการรับประทานแต่ละมื้อเพื่อควบคุมชนิดของอาหารและปริมาณพลังงาน รวมทั้งเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควบคู่กับการเลือกใช้วัตถุดิบท้องถิ่นของไทยที่มีในชุมชนและ/หรือมีขายตามท้องตลาด

เช่น ผักปลอดสารพิษในชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้ได้วัตถุดิบที่มีความสดใหม่ ปลอดภัย และช่วยเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน ใช้รายการอาหารท้องถิ่นเป็นพื้นฐานในการออกแบบ เพื่อให้ชุมชนสามารถบอกเล่าเรื่องราวกับนักท่องเที่ยวเพื่อเชิญชวนให้นักท่องเที่ยวมาทดลองชิมรายการอาหารท้องถิ่นจริง ๆ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์/คงไว้ซึ่งภูมิปัญญาในเรื่องของอาหารท้องถิ่นไว้ นอกจากนี้ต้องมีวิธีการปรุงที่ไม่ซับซ้อน ชุมชนสามารถใช้อุปกรณ์/เครื่องครัวในครัวเรือนในการปรุงได้ อีกทั้งวิธีการปรุงต้องดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ปรุงสุกด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ตุ่น ปรุงรสด้วยวัตถุดิบธรรมชาติ/รสไม่จัด เช่น เกลือ เต้าเจี้ยว กุ้งแห้งป่น แพน น้ำปลา ใช้น้ำตาลมะพร้าวแทนน้ำตาลทรายขัดขาว ใช้ความเปรี้ยวจากมะนาวแทนน้ำส้มสายชู เป็นต้น

2.2 การพัฒนารายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า

หลังจากศึกษาข้อมูลสถานภาพด้านอาหารในบางกะเจ้าร่วมกับเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่เหมาะสมของผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยได้พัฒนารายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า โดยออกแบบรายการอาหารให้สอดคล้องกับรายการอาหารถิ่นและใช้วัตถุดิบท้องถิ่นของบางกะเจ้า โดยแบ่งอาหารเป็น 5 มื้อ ได้แก่ เช้า สาย กลางวัน บ่าย และเย็น จากนั้นทดลองทำอาหารในห้องปฏิบัติการครัวของวิทยาลัยดุสิตธานี (แสดงดังภาพที่ 2) ซึ่งได้อาหารต้นแบบจากห้องปฏิบัติการครัว รวมทั้งสิ้น 31 รายการ



ภาพที่ 2 ทดลองสูตรอาหารในห้องปฏิบัติการครัวของวิทยาลัยดุสิตธานี

ผลจากการให้ผู้สูงอายุด้านอาหารและด้านการท่องเที่ยวโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง และผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนบางกะเจ้าโดยการสุ่มด้วยวิธีการคัดเลือกแบบตามสะดวก รวมทั้งสิ้น 45 คน แสดงความคิดเห็นผ่านการตอบแบบสอบถามออนไลน์ สรุปได้ว่ารายการอาหารที่ชุมชนต้องการให้มีทดลองทำอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวได้รับประทานจริงมี 14 รายการ ได้แก่ ปลานึ่งสมุนไพร แกงจืดลูกรอกฟักทอง น้ำพริกเต้าหู้กรอบ ลาบเห็ดย่าง เมี่ยงตะลิงปลิง ข้าวตังหน่อน้ำพริกเห็ด ข้าวตังหน่อนมะเขือหวาน แกงกะทิเส้นไข่ โจ๊กก๊วยซึ่งรับประทานคู่กับตะลิงปลิงผัดไข่ ผัดเต้าหู้ขาวปรุงทะเล และพลิกกุ้งป่น ข้าวผัดธัญพืช และขนมบัวตักน้ำใ้สง่า

จากนั้นทดลองทำอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนทั้ง 14 รายการให้ผู้สูงอายุด้านอาหารและ/หรือด้านการท่องเที่ยวและผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนบางกะเจ้า รวมทั้งผู้ที่เข้าร่วมการประชุมที่ อบต. บางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างแทนกลุ่มตัวอย่าง

นักท่องเที่ยวที่เป็นผู้สูงอายุที่เข้ามาท่องเที่ยวในบริเวณตลาดบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักท่องเที่ยวปฏิเสธการรับประทานอาหารจากแหล่งที่ไม่รู้จัก ผลการประเมินความพึงพอใจโดยรวมที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อรายการอาหารยั่งยืนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกลิ่น-รส ของสมุนไพร/เครื่องเทศ ด้านความนุ่มหรือการเคี้ยวได้ง่ายของอาหาร และด้านรสชาติของอาหาร พบว่า รายการอาหารยั่งยืนที่กลุ่มตัวอย่างพึงพอใจในระดับมาก คือ แกงจืดลูกรอกผักทอง น้ำพริกเต้าหู้กรอบ ลาบเห็ดย่าง แกงกะทิเส้นไข่ ข้าวผัดธัญพืช โจ๊กก๊วยที่รับประทานคู่กับผัดเต้าหู้ขาวปรนทะเล ข้าวตังหน้า น้ำพริกเห็ด ข้าวตังหน้านมเชือกหวาน และขนมบัวตักน้ำใ้ซ่า และรายการอาหารยั่งยืนที่กลุ่มตัวอย่างพึงพอใจในระดับปานกลาง คือ ปลาหนังสมุนไพร เมี่ยงตะลิงปลิง โจ๊กก๊วยที่รับประทานคู่กับตะลิงปลิงผัดไข่และ พริกกุ้งปั่น โดยอาหารคาวที่เป็นกับข้าวทั้งหมดจะรับประทานกับข้าวสวยหุงด้วยน้ำมะตูมและข้าวสวยหุงด้วยน้ำปลิงกาสา



เมี่ยงตะลิงปลิง



แกงกะทิเส้นไข่



ขนมบัวตักน้ำ (ใ้ซ่า)

ภาพที่ 3 ตัวอย่างรายการอาหารที่กลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้ทดลองรับประทาน

ซึ่งจากการจัดประชุมกลุ่มย่อยผู้นำชุมชนด้านอาหารและ/หรือด้านการท่องเที่ยวหลังทดสอบความพึงพอใจรายการอาหารยั่งยืนภาคสนามแล้ว สรุปได้ว่า รายการอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า” มีทั้งหมด 16 รายการ ได้แก่ ข้าวสวยหุงด้วยน้ำมะตูม ข้าวสวยหุงด้วยน้ำปลิงกาสา โจ๊กก๊วยบางกะเจ้าที่จัดให้รับประทานคู่กับตะลิงปลิงผัดไข่ ผักกูดผัดเต้าหู้ พริกกุ้งปั่น แกงจืดลูกรอกผักทอง น้ำพริกเต้าหู้ทอด ลาบเห็ดย่าง ปลาหนังสมุนไพร เมี่ยงตะลิงปลิง เส้นไข่แกงกะทิ ข้าวตังหน้า น้ำพริกเห็ด ข้าวตังหน้านมเชือกหวาน ข้าวผัดธัญพืช และบัวตักน้ำใ้ซ่า (ตัวอย่างรายการอาหารแสดงดังภาพที่ 3) ตัวอย่างคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients ที่พัฒนาโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างรายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ/มีอ

อาหารจานเดียว	รายการอาหาร ท้องถิ่นพื้นฐาน	มี้อาหาร					ปริมาณ พลังงาน (kcal)	คุณค่าทางโภชนาการ								ลักษณะเด่น
		อาหาร เช้า	อาหาร ว่างเช้า	อาหาร กลางวัน	อาหาร ว่างบ่าย	อาหาร เย็น		CHO (g)	SUGAR (g)	PRO (g)	FAT (g)	CHOLE (mg)	P (mg)	K (mg)	NA (mg)	
ข้าวสวยหุงด้วยน้ำมะตูม	ข้าวสวย	√		√		√	393.04	88.99	0.12	7.45	0.81	0.00	94.02	116.10	18.82	กลิ่นหอม
ตะลิงปิงผัดไข่	ผัดผัก	√		√		√	76.58	3.97	2.77	4.04	4.95	113.58	54.80	49.69	41.48	ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น
ผักกูดผัดเต้าหู้	ผัดผัก	√		√		√	72.24	2.43	0.22	4.72	4.85	0.00	68.20	60.26	199.23	เพิ่มโปรตีนจากพืช
พลิกกุ้งปน	พลิกกะเกลือ	√		√		√	73.47	4.51	3.26	1.77	5.37	0.00	31.60	58.32	228.65	เพิ่มโปรตีนจากกุ้งแห้ง
แกงจืดลูกรอก-ผักทอง	แกงจืดลูกรอก	√		√		√	194.31	11.40	5.11	13.54	10.51	233.97	158.65	359.76	141.82	เพิ่มวิตามินจากพืช
น้ำพริกเต้าหู้ทอด	น้ำพริกกากหมู	√		√		√	103.99	12.93	5.92	7.80	2.34	2.97	131.22	179.24	53.14	ลดไขมันจากสัตว์
ลาบเห็ดย่าง	ลาบหมู	√		√		√	108.58	8.85	0.79	10.73	3.36	18.75	114.17	276.63	1037.50	ลดเนื้อแดงจากสัตว์
ปลานึ่งสมุนไพร	ปลานึ่งสมุนไพร	√		√		√	228.34	22.09	1.19	24.82	4.52	51.00	279.15	802.01	1329.55	เพิ่มวิตามินจากสมุนไพรไทย
เมี่ยงตะลิงปิง	เมี่ยงคำ		√		√	√	349.45	10.37	2.17	28.29	21.65	163.58	315.00	414.98	217.27	เพิ่มโปรตีนจากพืช
เส้นไข่แกงกะทิ	แกงกะทิวันเส้น			√		√	468.82	20.91	12.01	26.37	31.08	364.70	298.42	278.05	731.36	เพิ่มโปรตีนจากพืช
ข้าวตังหน้าน้ำพริกเห็ด	ข้าวตังหน้าตั้ง		√		√		205.61	16.78	0.17	2.38	14.33	0.00	27.40	52.54	64.49	ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น
ข้าวตังหน้านมมะเขือหวาน	ข้าวตังหน้าตั้ง		√		√		213.78	17.96	1.99	3.33	14.29	15.36	43.40	83.82	83.71	ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น
บัวตอกน้ำ (ไส้गा)	ขนมพระพาย		√		√		57.08	23.96	14.71	3.39	3.06	1.65	50.81	54.09	31.74	เพิ่มโปรตีนจากพืชและนม

หมายเหตุ

ENER (kcal)

คือ พลังงานรวม

SUGAR (g)

คือ น้ำตาล

FAT (g)

คือ ไขมัน

P (mg)

คือ ฟอสฟอรัส

NA (mg)

คือ โซเดียม

CHO (g)

คือ คาร์โบไฮเดรต

PRO (g)

คือ โปรตีน

CHOLE (mg)

คือ คอเลสเตอรอล

K (mg)

คือ โพแทสเซียม

สรุปผลและอภิปรายผล

จากการสำรวจข้อมูลสถานภาพด้านอาหารร่วมกับผู้นำชุมชน พบว่า ชนิดและปริมาณวัตถุดิบที่สามารถมาปรุงอาหารได้ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้ พืช-ผัก (กินใบ/ดอก) รวม 31 ชนิด เช่น ผักบุ้ง โสน โหระพา ถั่วฝักยาว ผักหวาน สะเดา ข่า ตะระไคร้ เป็นต้น พืช-ผัก (กินผล) รวม 22 ชนิด เช่น พริก แผลง น้ำเต้า บวบเหลี่ยม บวบหอม มะดัน ตะลิงปลิง พิลังกาสา มะนาว เป็นต้น ผลไม้ 14 ชนิด เช่น มะพร้าว มะม่วง ถั่วลิสงน้ำหวาน เป็นต้น และสัตว์ (กินไข่) คือ ไข่เป็ดพันธุ์ปากน้ำ

สอดคล้องกับการศึกษาของ Water Conservation, Forest Conservation, Bang Kachao Conservation Project. (2019) กล่าวว่าคังบางกะเจ้ามีทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ เนื่องจากมีพืชที่ช่วยรักษาระบบนิเวศที่เป็นแหล่งขยายพันธุ์ของสัตว์น้ำ และยังมีสวนช่วยควบคุมน้ำเค็ม ซึ่งเป็นผลต่อชีวิตชาวสวนโดยตรง เช่น ต้นจาก พิลังกาสา ตีนเป็ดน้ำ ลำเจียก เป็นต้น นอกจากนี้ในคังบางกะเจ้ายังเต็มไปด้วยวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารหลากหลายชนิด พื้นที่สวน ริมน้ำ และในป่า เต็มไปด้วยพืชผักสวนครัว เช่น ผักหวานบ้าน ยอดสะเดา ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะดัน ตะลิงปลิง มะนาว พืชไม้เลื้อยประเภทฟักทอง แผลง พริกเขียว น้ำเต้า และบวบชนิดต่าง ๆ พืชหัวใต้ดิน เช่น ขิง ข่า นอกจากนี้ในสวนยังมี ตะไคร้ กระเพรา โหระพา รวมทั้งพืชตระกูลถั่ว อย่างถั่วฝักยาว ถั่วลิสง พืชล้มลุก เช่น โสน และผักน้ำทอดยอด ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกะเฉด รวมทั้งสามารถปลูกผลไม้ประเภทสวนได้นานาพรรณ เช่น มะพร้าว ถั่วลิสง มะม่วง เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนร่วมกับการศึกษาเอกสารบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เกี่ยวกับรายการอาหารประจำถิ่น พบว่า ผู้นำชุมชนแบ่งอาหารถิ่นได้ 4 ประเภท คือ อาหารคาว เช่น แกงขี้เหล็ก กะปิควั แกงเขียวหวานกุ้งก้ามมะพร้าว แกงมัสมั่น ไส้กรอกปลาเนม น้ำปลาหวานสะเดา ยำใหญ่ เป็นต้น อาหารหวาน เช่น ข้าวต้มน้ำวุ้น ขนมเทียนญวน หยกมณี ข้าวเหนียวมะม่วงน้ำดอกไม้มัน เป็นต้น อาหารว่าง เช่น เมี่ยงคำ และเครื่องดื่ม เช่น น้ำตะลิงปลิง น้ำมะขวิด เป็นต้น ส่วนเอกสารบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แบ่งอาหารถิ่นได้ 3 ประเภท คือ อาหารคาว ได้แก่ กะปิควั แกงขี้เหล็ก แกงส้มพริกสด แกงส้มมะตาด น้ำปลาหวานสะเดา เป็นต้น อาหารหวาน ได้แก่ ขนมเทียนญวน ข้าวต้มน้ำวุ้น ข้าวตู ข้าวเหนียวมะม่วง น้ำดอกไม้มัน เป็นต้น และอาหารว่าง ได้แก่ ม้าฮ่อ เมี่ยงคำ หมี่กรอบ เป็นต้น

สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Water Conservation, Forest Conservation, Bang Kachao Conservation Project. (2020) ที่แบ่งอาหารในคังบางกะเจ้าเป็น 5 ประเภทตามฤดูกาล คือ อาหารประจำฤดูร้อน เช่น แกงขี้เหล็ก กะปิควั ข้าวเหนียวมะม่วงน้ำดอกไม้มัน เป็นต้น อาหารประจำฤดูหนาว เช่น น้ำปลาหวานสะเดา ข้าวตู หมี่กรอบ เป็นต้น อาหารประจำฤดูฝน เช่น แกงส้มพริกสด ยำใหญ่ ข้าวต้มน้ำวุ้น เป็นต้น อาหารฤดูทั่วไป เช่น แกงเขียวหวานกุ้งก้ามมะพร้าว แกงมัสมั่น ขนมเทียนญวน หยกมณี เมี่ยงคำ เป็นต้น และอาหารเมนูแนะนำ เช่น แกงส้มมะตาดพริกขี้หนูสด ไส้กรอกปลาเนม เป็นต้น

จากผลการวิจัยแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า พบว่า รายการอาหารตามแนวคิดอาหารยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้าคำนึงถึงการสร้าง

ประโยชน์ 4 ด้าน คือ 1) ด้านสังคม โดยการรักษาภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่น ส่งเสริมการทำเกษตรปลอดภัย เกิดเครือข่ายทางสังคมในการทำงานร่วมกัน 2) ด้านเศรษฐกิจ โดยเพิ่มรายได้ให้ชุมชนจากการเลือกซื้อวัตถุดิบอาหารจากชุมชนโดยตรง 3) ด้านสิ่งแวดล้อม การเลือกซื้อวัตถุดิบจากชุมชนและใช้วิธีการปรุงอาหารแบบไม่ซับซ้อนจะช่วยลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในการคมนาคม ลดบรรจุภัณฑ์ที่ใส่วัตถุดิบ ลดขยะ และลดการใช้ไฟฟ้า/เชื้อเพลิงในการปรุงอาหาร และ 4) ด้านสุขภาพผู้บริโภค โดยควบคุมชนิดของอาหารและปริมาณพลังงานให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สอดคล้องกับที่ Pa Sa-la Co., Ltd (2017) อ้างถึง Vermeir and Verbeke (2006) ได้กล่าวว่า “อาหารที่ยั่งยืนต้องมีครบทั้งสามแง่มุมสำคัญ คือ แง่มุมเชิงเศรษฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราคา ซึ่งต้องเป็นธรรมกับผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและเป็นราคาที่ผู้บริโภคสามารถจ่ายได้ แง่มุมเชิงนิเวศที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วยการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างเหมาะสม และแง่มุมด้านสังคม ซึ่งสังคมและภาครัฐควรรับรู้ว่าคุณค่าอาหารการเกษตรที่ยั่งยืนเป็นกุญแจสำคัญของการอยู่ดีกินดีของมนุษย์และเป็นการรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น”

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1.1 เนื่องจากโครงการวิจัยนี้ใช้วัตถุดิบจากชุมชน เช่น ตะลิงปลิง พืชผักสมุนไพร ฝรั่ง ฯลฯ ซึ่งวัตถุดิบดังกล่าวยังไม่มีข้อมูลพื้นฐานในโปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients ที่พัฒนาโดยสถาบันโภชนาการของมหาวิทยาลัยมหิดล จึงทำให้การคำนวณคุณค่าสารอาหารเกิดความคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้นเพื่อให้ค่าโภชนาการถูกต้องมากยิ่งขึ้นจึงควรส่งอาหารต้นแบบไปตรวจสอบเพิ่มเติมยังห้องปฏิบัติการในสถาบันอื่นด้วย เช่น ห้องปฏิบัติการของมหาวิทยาลัยเกษตร

1.2 เชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพืช ผัก ผลไม้ รวมทั้งสมุนไพรท้องถิ่น มาเป็นที่ปรึกษาในงานวิจัย เพื่อร่วมกันคัดเลือกวัตถุดิบ รายการอาหาร และวิธีการปรุง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รายการอาหารที่มีรสชาติดีที่สุด คงคุณค่าทางโภชนาการ และเกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภคมากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการนำความรู้จากงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลการศึกษานี้ทำให้ได้รายการอาหารที่ยั่งยืนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในบางกะเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ ดังนั้นการจะนำผลการศึกษาไปใช้จึงต้องเป็นไปในลักษณะของการประยุกต์ใช้ ดังนี้

2.1 เริ่มต้นใช้กับชุมชนที่มีวัตถุดิบของอาหาร บริบทและความพร้อมด้านการท่องเที่ยวภายในชุมชนคล้ายคลึงกับชุมชนบางกะเจ้า โดยก่อนนำรายการอาหารไปใช้ชุมชนควรจัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อร่วมกันพิจารณาคัดเลือกรายการอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับชุมชนของตนเอง

2.2 หากต้องการนำวัตถุดิบในชุมชนของตนมาจัดทำรายการอาหาร ควรศึกษาว่าวัตถุดิบนั้น ๆ ปลอดภัยและมีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์กับผู้บริโภคอย่างแท้จริงก่อน

References

- Buppha, Nisachon and Nantabutr, Khanittha. (2017). *Community Food Management Guidelines for Elderly Care*. Journal of Nursing Science and Health, 40 (3), 61-71.
- Department of Environmental Quality Promotion Ministry of Natural Resources and Environment. *Database system for environmentally friendly production and service and consumption*. Retrieved October 26, 2019, from <https://scpdatacenter.deqp.go.th/articleDetail.php?id=3>
- Isichaikul, Rane. (2014). *Specialized Tourism Management*. Nonthaburi, Sukhothai Thammathirat Open University Press.
- Kaewanan, Chawisa. (2018) a. Nutrition for the Elderly. Eastern Asia University Academic Journal, Science and Technology edition, 12 (2), 112-119.
- _____. (2018) b. Nutrition for the elderly. Eastern Asia University Academic Journal Science and Technology edition, 12 (2), 112-119. Referred to Leehahul, Buddhadejakhum, & Thaweeboon (2002).
- _____. (2018) c. Nutrition for the elderly. Eastern Asia University Academic Journal Science and Technology edition, 12 (2), 112-119. Referred to the Department of Thai. Traditional and Alternative Medicine. (2014).
- _____. (2018) d. Nutrition for the elderly. Eastern Asia University Academic Journal Science and Technology Edition, 12 (2), 112-119. Referred to Durongritthichai, W., Komphayak, J., Lekwijitthada, P., Jinayon, A., & Suwankeereekun, K. (2010).
- Hall M. Mitchell R. (2005). Comparing food and wine tourism experience. *Gastronomy Tourism (contemporary)*.
- Pa Sa-la Co., Ltd. (2017). Consumer Demand for Sustainable Seafood: Lessons from Overseas and Analysis of the Gaps in Thailand. Retrieved October 23, 2019, from <http://www.salforest.com/knowledge/demand-for-sustainable-seafood>
- PTT Public Company Limited. (2018). *Tamrub* (menu) Kung Bang Kachao.
- Suwannarak, Thippawan. (2017). Innovative Healthy Food for the Elderly. Eastern Asia University Academic Journal Science and Technology edition, 11 (3), 1-10.
- Tangon, Suwajee. (2019). Interviews of villagers. Bang Kachao Community Phra Pradaeng District Samut Prakan Province

- Tourism Authority of Thailand. (2008). Knowledge Level of Health Tourism of Thailand Survey Project. Bangkok: Planning Policy Department Tourism Planning Division
- Ufuk, A., Gulfer, B., Zehra, A., & Arzu, I. (2012). The International Patient's Portfolio and Marketing of Turkish Health Tourism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 58, 1004-1007.
- Ungprasert, Peerapat, Sirisupalak, Prapinwadee and Lertsuwai, Santisaeng. (2018). Food characteristics for Elderly people in Bangkok. 2nd UTCC National Symposium and Academic Presentation Academic Day, June 8, 2018, University of the Thai Chamber of Commerce, page 736-747.
- Weragul, Kanokkan et. al. (2013). Gastronomic Tourism. Bangkok, Suan Dusit University.
- Water Conservation, Forest Conservation, Bang Kachao Conservation Project. (2019). About Us, People of *Khung Bang Ka Chao*. Bangkok: Inc. On Paper Co., Ltd.
- _____. (2020). Masters of Savory, Sweet Food: *Bang Kachao* Food. Bangkok: P.O.



Assistant Professor, Suwajee Tangon, M.Phil (Environmental Technology), Service Innovation in Tourism Industry, Faculty of Hospitality Industry, Dusit Thani College.