

การศึกษาเพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ Study of Image Design Concept for Modern Thai Immunization Cuisine in New Normal Lifestyle

◆ พีรพรรณ ลัทธิธรรม

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา นวัตกรรมการออกแบบ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Peeraphan Latthitham

Student, Degree of Master of Fine Arts (Design Innovation), College of creative industry

Srinakharinwirot University, E-mail: peeraphan.latthitham@gmail.com

◆ อรัญ วาณิชกร

ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Aran Wanichakorn

Ph.D., Assistant Professor, College of Creative Industry, Srinakharinwirot University

E-mail: aran@g.swu.ac.th

◆ นัตดาวดี บุญญะเดช

ดร. อาจารย์ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Naddawadee Boonyadacho

Ph.D., College of Creative Industry, Srinakharinwirot University

E-mail: nuddawadee@swu.ac.th

Received: August 23, 2021; Revised: November 5, 2021 ; Accepted: December 13 , 2021

Abstract

This research is concerned with study of image design concept for modern Thai immunization cuisine in New normal era has the following aims: (1) to study the properties of Thai herbs as an ingredient in Thai immunization cuisine; (2) to design images of modern Thai immunization cuisine to harmonize with the New Normal lifestyle by research papers and interviews with specialists, and to analyze and synthesize knowledge and develop new products and evaluated by specialists. The results were divided into two sections: Section One was the knowledge and the principles of Thai immunization cuisine, which was divided into three principles: cleanliness or maintaining hygiene and cleaning standards, freshness or using fresh and using quality ingredients; and herbs or using Thai herbs in the food and on

the menu. Section Two was product development by applying the principles of Thai immunization cuisine concept.

Keywords: Identity design, New normal, Immunization, Thai cuisine, Coronavirus Disease 2019, Quarantine

บทคัดย่อ

การศึกษาเพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ เป็นการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาชนิดและสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ 2) เพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ โดยมีกระบวนการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้องค์ความรู้และการสร้างสรรค์เมนูใหม่ ผลการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1. องค์ความรู้ลักษณะของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ หลักการ 3 ส. ได้แก่ สะอาด สดใหม่ และสมุนไพร ส่วนที่ 2. การต่อยอดองค์ความรู้สู่การสร้างภาพลักษณ์ใหม่ จากการออกแบบสร้างสรรค์ภาพลักษณ์ อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้ากับยุคสมัยปกติวิถีใหม่

คำสำคัญ : การออกแบบภาพลักษณ์, ปกติวิถีใหม่, อาหารไทยเสริมภูมิ, ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 การกักตัว

บทนำ

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโรค COVID-19 ที่ระบอบออกไปทั่วโลกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลากหลายด้าน ทั้งรูปแบบการทำงานจากที่ทำงาน เป็นที่บ้าน การติดต่อสื่อสารผ่านระบบ Online การดำเนินชีวิตที่ต้องปรับเปลี่ยน กิจกรรมในชีวิตประจำวัน รวมถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ต้องเปลี่ยน จากการที่ไม่สามารถรับประทานอาหารตามร้านอาหารได้ตามปกติ การเพิ่มมาตรการป้องกันด้านสุขอนามัย และความสะอาด เกิดเป็นมาตรฐานการใช้ชีวิตใหม่ที่เรียกว่า ปกติวิถีใหม่ (New normal) ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้นโดยคำนึงถึงการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

อาหารไทยนอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต่อต้านไวรัสรวมถึงเสริมภูมิคุ้มกัน จากคุณสมบัติของพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย ที่มีคุณสมบัติทางพฤกษเคมีที่มีประโยชน์กับร่างกาย เช่น ต้มยำกุ้ง ที่มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมหลักประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ประุงรสด้วยน้ำมะนาว รสเผ็ดจากพริกขี้หนู นอกจากรสชาติที่อร่อยยังมีประโยชน์สูงของสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ตัวอย่างสมุนไพรไทยที่มีคุณสมบัติที่ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น ใบโหระพา มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยมีผลยับยั้งการหลั่งสารอักเสบหลายชนิด เช่น

IL-2, TNF-Beta หรือ ใบกะเพรา ที่มีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase มีส่วนสำคัญในการศึกษาวิธีการรักษาและควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสชนิดต่าง ๆ รวมถึงเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 เพื่อศึกษาข้อมูลสมุนไพรไทยมีคุณค่าในการรับประทานเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

จากการศึกษาข้างต้น จึงเกิดความสนใจในการนำสมุนไพรไทยมาประยุกต์ พัฒนาออกแบบเป็นภาพลักษณ์อาหารไทยเพื่อสุขภาพ เน้นเรื่องของสรรพคุณสมุนไพร ส่งเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันโรค โดยสามารถแบ่งคุณสมบัติของสมุนไพรออกเป็น 3 ลักษณะอันได้แก่ ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ลดอักเสบ และฤทธิ์ต้านไวรัส นำมาออกแบบผลงานให้มีความร่วมสมัย สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อออกแบบภาพลักษณ์ใหม่ของอาหารไทย อันเป็น 1 ในปัจจัย 4 ตามวิถีชีวิตคนไทย-เพื่อยกระดับอาหารไทย เป็นอาหารสุขภาพร่วมสมัย เสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่สู่สากล

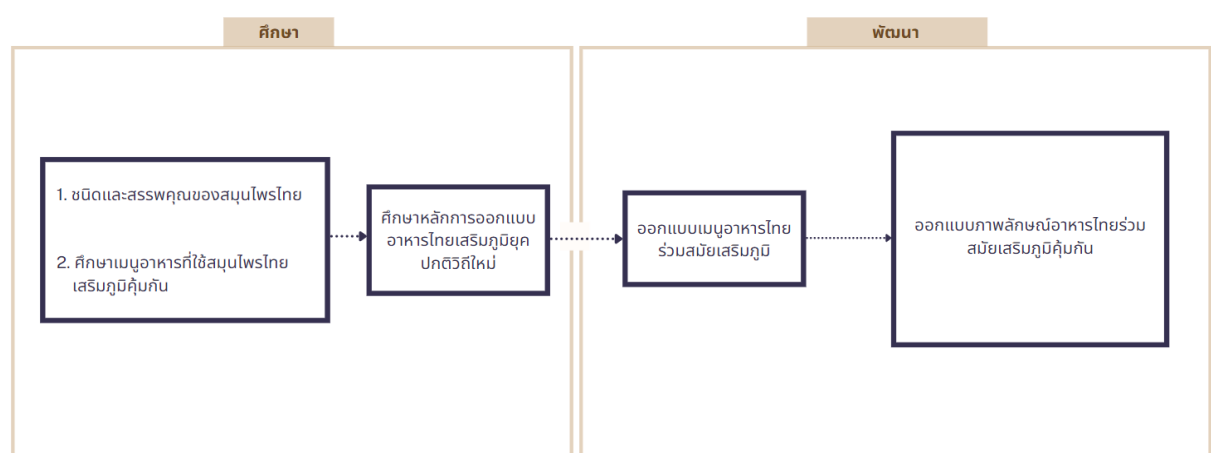
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาชนิดและสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่
2. เพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ขอบเขตการวิจัย

การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่ ได้แก่ เมนูอาหารเสริมภูมิคุ้มกันจำนวน 12 เมนู และ 3 แนวคิดสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ใหม่ ภาพโฆษณาอาหารไทยรูปแบบใหม่ เพื่อยืนยันจิตสัทธิบัตรการออกแบบภาพลักษณ์

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

นิยามศัพท์

การออกแบบภาพลักษณ์ (IDENTITY DESIGN) หมายถึง การออกแบบเมนูส่งเสริมภาพลักษณ์ของอาหารไทย และสื่อนำเสนอเช่น สัญลักษณ์ ภาพถ่าย ภาพเคลื่อนไหว และสัญลักษณ์ เป็นต้น

ปกติวิถีใหม่ (NEW NORMAL) หมายถึง ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างที่แตกต่างกันจากอดีต เนื่องจากการกระทบของบางสิ่ง ทำให้แบบแผน แนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคย ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้มาตรฐานที่ไม่คุ้นเคย

อาหารไทยเสริมภูมิ (IMMUNIZATION THAI FOOD) หมายถึง อาหารไทยที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรและช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ต่อไข้หวัดและโรคต่าง ๆ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (CORONAVIRUS DISEASE 2019) หมายถึง เชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นสาเหตุของโรค COVID-19 ถูกค้นพบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ช่วงปลายปี ค.ศ.2019 และแพร่ระบาดไปทั่วโลก (Pandemic Crisis)

การทบทวนวรรณกรรม

คุณสมบัติของสมุนไพรไทย

สมุนไพรไทยเป็นสมุนไพรที่ได้จากพืชภายในท้องถิ่น และพืชที่รับมาจากการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม เช่นการค้าขายกับต่างชาติ การสงคราม การทูต หรือการเผยแพร่ทางศาสนา เช่น การรับพริกมาจากผู้เผยแพร่ศาสนาคริสต์ ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์ หรือความเชื่อว่ามีและพริกไทย มาจากประเทศอินเดียตั้งแต่สมัยโบราณ โดยในสมุนไพรแต่ละชนิดมีคุณสมบัติ และคุณค่าทางอาหารที่ต่างกัน (Suphaporn et al., 2020) ได้ศึกษาสมุนไพร 37 ชนิดที่มีสารพฤกษเคมี (Phytochemicals) ด้านเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ลดการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกันโรค ยกเว้นมะเขือเทศและงา โดยคัดเลือกสมุนไพรที่นิยมใช้ในอาหารไทยจำนวน 30 ชนิด (แสดงดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 สมุนไพรไทย คุณสมบัติเสริมสุขภาพ

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติเสริมสุขภาพ	เสริมภูมิคุ้มกัน	ลดอักเสบ	ต้านไวรัส
ขมิ้น	มีคุณสมบัติลดการอักเสบ ป้องกันการทำลายปอดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่	☑	☑	☑
ขิง	รสเผ็ดร้อน สร้างความอุ่น ใช้แก้หวัดพื้นฐาน	☑	☑	☑
ข่า	ข้อมูลพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ	☑	☑	☑
ตะไคร้	ใช้รักษาปวดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษาอาการเรื้อรัง	☑	☑	☑
กระชาย	พืชที่มีคุณลักษณะคล้ายโสม ใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด	☑	☑	☑
พริก	เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับพ่นพุด และระบบทางเดินหายใจ	☑	☑	☑
พริกไทย	ใช้แก้ปวดและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต	☑	☑	☑
กะเพรา	แก้หวัด คลายเครียด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่	☑	☑	☑
โหระพา	ใช้รักษาหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่	☑	☑	☑

ชื่อสมุนไพร		คุณสมบัติเสริมสุขภาพ	เสริม ภูมิคุ้มกัน	ลด อักเสบ	ต้านไวรัส
สะเดา	มีผลลดการอักเสบและมีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน		☑	☑	☑
กระหล่ำปลี	มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด		☑	☑	☑
มะรุม	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง		☑	☑	☑
ผักหวานบ้าน	มีสารต้านการอักเสบ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน		☑	☑	☑
หุเสือ	ใช้เป็นยาพื้นบ้าน แก้กหวัด บรรเทาอาหารไอ ไอเรื้อรัง ขับเสมหะ		☑	☑	☑
ปวยเล้ง	ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019		☑	☑	☑
ข้าวไม่ขัดสี	อุดมไปด้วย GABA ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน		☑	☑	☑
ผักชี	ช่วยซ่อมแซม DNA บำรุงประสาท คลายเครียด ใช้คลายกังวล รักษาอาการนอนไม่หลับ		☑	☑	☑
หัวหอม	รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไอ		☑	☑	☑
กระเทียม	ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด		☑	☑	☑
ยอ	มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ลดอาการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ		☑	☑	☑
มะนาว/มะกรูด	วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานหวัด มีสาร Naringenin เสริมการทำงาน ของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell		☑	☑	☑
มะขามป้อม	เป็นยาละลายเสมหะ		☑	☑	☑
มะเขือเทศ	ช่วยป้องกันการผ่านของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด		☑	☑	☐
งาดำ/ขาว	น้ำมันงามีสาร Sesamol มีผลปรับภูมิคุ้มกัน		☑	☑	☐
ถั่วต่าง ๆ	ลดอาการรุนแรงของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019		☑	☑	☑
เห็ด	ลดอาการรุนแรงของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019		☑	☑	☑
มะระขี้นก	สารสกัดโปรตีนจากผลสุกมะระ มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A		☑	☑	☑
สับปะรด	มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่		☑	☑	☑
ผักชีลาว	ช่วยขับลม ใช้กันรักษาหวัด		☑	☑	☑
น้ำผึ้ง	มีน้ำตาลหลายชนิด เช่น ฟรุคโทสและกลูโคส ช่วยให้พลังงาน สร้างความสดชื่น ลดความอ่อนเพลีย		☑	☑	☑

ที่มา : (Suphaporn et al., 2020)

ข้อกำหนดของหลักการอาหารสุขภาพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล ทางเลือกสุขภาพ เป็นแบบอย่างสำคัญในการวิจัย โดยใช้หลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นตัวอย่างในผลงาน การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ โดยศึกษาถึงความสำคัญ และหลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารมื้อหลัก ผู้วิจัยได้นำข้อมูลหลักเกณฑ์ “กลุ่มอาหารมื้อหลัก” มาศึกษาเพื่อพัฒนาผลงานวิจัย การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถี โดยกลุ่มอาหารมื้อหลัก ในรูปแบบอาหารที่ผลิตเรียบริยพร้อมบริโภค บรรจุในภาชนะ พร้อมจำหน่ายได้ทันที ประกอบด้วยสารอาหารให้พลังงานประมาณ 250-600 กิโลแคลอรี ใช้บริโภคเป็นมื้ออาหารหลัก (Nutrition extension association, 2020)

คอมฟอร์ตฟู้ด อาหารที่ช่วยในการส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก

เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ คอมฟอร์ตฟู้ด อาหารที่ช่วยในการส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก ข้อมูลจากงานวิจัย Comfort food: A review ระบุว่าในทางจิตวิทยา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ จากการศึกษพบว่าส่วนมากอาหารที่เรียกว่า คอมฟอร์ตฟู้ด มักมีแคลอรีสูง และมีปริมาณน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก และมักเกี่ยวข้องกับความทรงจำในวัยเด็ก หรือความทรงจำเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานในบ้าน หรือกับครอบครัว อาหารที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันขอบคุณพระเจ้า โดยจะแตกต่างกันตามแหล่งอาศัยของผู้คน จากการศึกษา นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับแนวคิดของอาหารไทยสุขภาพที่มีสัดส่วนทางตามหลักโภชนาการ เป็นอาหารไทยเสริมภูมิในยุคปกติวิถีใหม่ เป็นแนวคิดอาหารที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Spence, 2017)

หลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร

ศึกษาลักษณะหลักการถ่ายภาพในธุรกิจอาหาร อธิบายลักษณะสำคัญในการถ่ายภาพอาหาร โดยคำนึงจาก 2 หัวข้อได้แก่ 1) แรงดึงดูดทางอารมณ์ (Emotional appeal) แสดงความเหมือนและแตกต่าง ด้านอารมณ์ความรู้สึก เชฟ และนักถ่ายภาพอาหารมืออาชีพ จะวิเคราะห์ลักษณะการจัดวาง การตกแต่ง และการเน้นส่วน เพื่อสร้างผลงานภาพถ่ายที่ก่อให้เกิดแรงดึงดูดทางอารมณ์สู่ลูกค้า การเผยแพร่ภาพอาหารทาง Social network เพื่อการเข้าถึง สร้างการรับรู้และแรงกระตุ้นในความอยากบริโภค ภาพอาหารที่น่ารับประทานจะกระตุ้นสมองให้สร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน ทำให้เกิดความหิว 2) สมัยนิยม (Trend) ในปัจจุบัน นักถ่ายภาพอาหารทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่น ต่างเลือกลักษณะการผ่านความนิยมในปัจจุบัน (Trending) ทั้งสิ้น (เช่นในปี 2021 นักถ่ายภาพและนักออกแบบหลายท่านนิยมเลือกใช้ภาพลักษณะของ “ความดั้งเดิม (Vintage)” เป็นพื้นฐาน เช่นการใช้ พื้นหลัง ภาชนะ อุปกรณ์ที่ให้ความรู้สึกโบราณ หรือการใช้โทนสีเข้ม (Dark food photography) เป็นสีพื้น เห็นภาพอาหารตัดกับพื้นหลังสี เข้ม ทำให้ภาพอาหารโดดเด่นขึ้น (Cankul et al., 2021)

จากการทบทวนวรรณกรรม 1) คุณสมบัติของสมุนไพรไทย 30 ชนิด สรรพคุณที่มีต่อร่างกาย สารประกอบที่มีในสมุนไพรต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และป้องกันไวรัส 2) ศึกษาข้อกำหนดหลักการอาหารสุขภาพ หลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารมือหลัก ข้อมูลหลักเกณฑ์ “กลุ่มอาหารมือหลัก” หลัก (Nutrition extension association, 2020) คุณสมบัติของสมุนไพรไทย หลักการและลักษณะการจัดวางจานอาหาร องค์ประกอบฉาก การใช้แสงและสีที่มีต่อการสร้างความอยากรับประทาน เพื่อ นำมาออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดวิธีการศึกษา 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1. การศึกษาข้อมูลสมุนไพรที่นำมาออกแบบเมนูอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิในยุคปกติวิถีใหม่ โดยการศึกษาเอกสารทางวิชาการ และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน อาทิ นักโภชนาการ แพทย์แผนไทย และ แพทย์อายุรเวท

ขั้นตอนที่ 2. สร้างองค์ความรู้ทางด้านอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน และนำไปพัฒนาเมนูอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิ จำนวน 12 เมนู

ขั้นตอนที่ 3. ออกแบบสื่อภาพลักษณ์ของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน ผ่านการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ เพื่อหาข้อสรุปสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้ และเมนูอาหารไทยร่วมสมัย เกิดเป็นแนวคิด 3 รูปแบบ ได้แก่

- อาหารคอมฟอร์ตฟู้ด จากการศึกษาทฤษฎีคอมฟอร์ตฟู้ด อาหารที่ช่วยในการส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก
- สื่อภาพลักษณ์สูตรอาหารไทยเสริมภูมิ การผสมผสานหลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร และหลักการออกแบบเข้ากับองค์ความรู้ด้านอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน
- กล่องอาหารพร้อมปรุงเพื่อสุขภาพ ประยุกต์แนวคิดกล่องอาหารพร้อมปรุง (Ready to cook meal) ปรับใช้กับอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างกิจกรรมการประกอบอาหารในครัวเรือน

ขั้นตอนที่ 4. การประเมินการออกแบบสื่อ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

ขั้นตอนที่ 5. สรุปผลพัฒนารูปแบบสื่อ และผลิตภัณท์สร้างสรรค์ผลงานเพื่อนำไปจดสิทธิบัตร

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยได้แก่ ส่วนที่ 1. ผลสรุปการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ และ ส่วนที่ 2. ผลการศึกษาการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ และผลประเมินการออกแบบผลงาน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

ส่วนที่ 1 ผลสรุปการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

จากการศึกษาข้อมูล คุณสมบัติของสมุนไพรไทย และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ แพทย์แผนไทย และ แพทย์อายุรเวท ได้ผลสรุปองค์ความรู้ใหม่ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ดังนี้

องค์ความรู้ของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน หลักการ 3 ส.

สร้างองค์ความรู้ของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ ได้จากการศึกษาสมุนไพรที่มีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และป้องกันไวรัส เพื่อสร้างมาตรฐานในการออกแบบเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้มีคุณลักษณะที่ทันสมัย และได้กำหนดข้อกำหนดและเอกลักษณ์ขององค์ความรู้ โดยใช้หลักการ 3 ส. ซึ่งประกอบด้วย สะอาด สดใหม่ สมุนไพร มีรายละเอียดดังนี้

สะอาด – ความสะอาดในการเก็บรักษาวัตถุดิบ และอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร อุปกรณ์ในการจัดเก็บวัตถุดิบจำเป็นต้องผ่านการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอมีการตรวจสอบอุณหภูมิของอุปกรณ์จัดเก็บอาหาร เช่น ห้องเย็น ตู้แช่เย็น และตู้แช่แข็งอย่างสม่ำเสมอ มีการจดบันทึกทุกครั้ง การประกอบอาหารผ่านการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ มีการรักษามาตรฐาน Hygiene ตามมาตรฐานสุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหาร หรือ จี เอช พี (GHP, Good Hygiene Practice)

สดใหม่ – มีการเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารอันเป็นส่วนสำคัญในการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ไม่นำวัตถุดิบที่ใกล้ หรือหมดอายุแล้วมาใช้ในการประกอบอาหารเด็ดขาด วัตถุดิบควรมีแหล่งที่มาชัดเจน เช่น จัดซื้อจากฟาร์ม สวน ไร่ ที่มีมาตรฐานด้านความปลอดภัย เช่น สัญญาลักษณ์ GPM HACCP และต้องตรวจเช็คมาตรฐานด้านความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

สมุนไพร – ใช้ผัก สมุนไพรที่หาได้ในประเทศไทยอย่างน้อย 2 ชนิด ในแต่ละเมนูโดยเฉพาะผักหรือผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน และ เกลือแร่ การเลือกใช้สมุนไพรที่มีคุณสมบัติเสริมภูมิคุ้มกัน มีรสชาติเสริมความกลมกล่อม และไม่ขัดแย้งกัน การประกอบอาหารที่มีสมุนไพรด้วยความร้อนควรจะใช้เวลาสั้น จะไม่ทำให้คุณสมบัติของสมุนไพรถูกทำลาย

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ผลการศึกษาได้แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อได้แก่ หัวข้อที่ 1. ผลสรุปการออกแบบเมนูอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน หัวข้อที่ 2. ผลสังเคราะห์การออกแบบภาพลักษณ์ หัวข้อที่ 3. ผลการออกแบบแนวคิดอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน

หัวข้อที่ 1. ผลสรุปการออกแบบเมนูอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน

กำหนดแบบร่างเมนูอาหาร ประยุกต์ความรู้เรื่องสมุนไพร องค์ความรู้ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างตัวอย่างเมนูอาหาร กำหนดรายละเอียดมาตรฐานสูตรอาหาร (Standard Recipe) เพื่อให้ได้เมนูอาหารที่ได้มาตรฐานตามองค์ความรู้ (แสดงดังภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 ภาพร่างเมนูอาหาร

นำแบบร่าง และสูตรอาหารเพื่อปรุงอาหาร และถ่ายภาพ ประยุกต์หลักการออกแบบ (Custer, 2010) จึงได้เริ่มการปรุงอาหาร จัดวางให้ตรงกับภาพลักษณ์ที่กำหนด และถ่ายภาพเมนูอาหาร ให้ตรงกับข้อกำหนดองค์ความรู้ของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน และภาพลักษณ์ตามที่คุณวิจัยกำหนด ทั้งหมด 12 เมนู (แสดงดังภาพที่ 3)



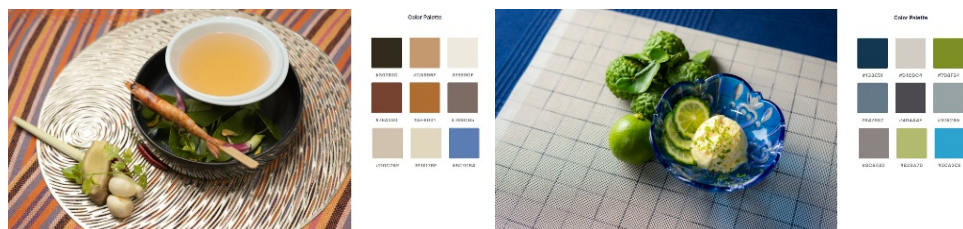
ภาพที่ 3 ภาพถ่ายเมนูอาหารไทยเสริมภูมิ

หัวข้อที่ 2 ผลสังเคราะห์การออกแบบภาพลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ และผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด สามารถสังเคราะห์การออกแบบภาพลักษณ์ได้ดังนี้ นำแนวคิดอาหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ (Imperfect food design) เพื่อกำหนดรูปแบบ (Theme) หลักของผลงานสื่อ โดยสร้างภาพลักษณ์เป็นอาหารธรรมชาติ เน้นภาพสมุนไพร และไม่เน้นความสมบูรณ์ในการจัด เพื่อสร้างเสริมภาพลักษณ์ของอาหารสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกัน ได้เป็นรายละเอียดดังนี้

- **การเลือกใช้ภาชนะ** เลือกใช้ภาชนะเป็นภาชนะเซรามิคแบบผิวด้าน เพราะมีความเรียบง่าย สวยงาม และดูเป็นธรรมชาติ มากกว่าภาชนะเซรามิคชนิดอื่น ให้ได้ลักษณะที่ใกล้เคียงกับรูปแบบธรรมชาติ
- **การออกแบบภาชนะ** ออกแบบลักษณะภาชนะ “ถาดอาหาร” เพื่อให้เข้ากับลักษณะการรับประทานชุดอาหารที่มีความทันสมัยและสะดวกสบาย ปรับจากลักษณะการเสิร์ฟแบบสำหรับไทย
- **หลักการถ่ายภาพอาหาร** หลักการถ่ายภาพ จัดวาง จานอาหารที่สำเร็จ วางคู่กับวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบเมนู เพื่อถ่ายทอดภาพให้เห็นถึงวัตถุดิบสดในอาหารได้อย่างชัดเจน สามารถเข้าใจคุณประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในเมนูนั้นได้โดยง่าย

- **การเลือกใช้สีในการออกแบบผลงาน** กำหนดโทนสีของผลงาน เพื่อสร้างความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างชุดอาหาร แบ่งโทนสีออกเป็นโทนร้อนและเย็นโดยเน้นไปทางสีเข้มเพื่อให้เข้ากับธีมการจัดวางอาหาร (แสดงดังภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 โทนสีในผลงานออกแบบ

- **การออกแบบลักษณะการจัดแต่งจานอาหาร** การจัดวางสำหรับการถ่ายภาพ ได้ใช้หลักการ 2 ข้อ ได้แก่ กฎแห่งเลขคี่ (Rule of odds) เพื่อสร้างความสมดุลของจานอาหาร ซึ่งเป็นกฎพื้นฐานในจัดอาหาร จัดวางวัตถุดิบ บนจานด้วยกฎแห่งเลขคี่ 1 3 5 ทำให้ผู้รับประทานสามารถเข้าใจจุดเด่นในองค์ประกอบของอาหาร ส่วนไหนที่เป็นจุดรองภายในจานได้ หลักการสัดส่วนทองคำ (Golden Ratio) ที่ใช้ตัวเลขทางคณิตศาสตร์อธิบายความงดงามของธรรมชาติ เพื่อสร้างจุดเด่นของอาหารบนจาน หรือองค์ประกอบของภาพถ่าย ให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด (Custer, 2010)

- **การออกแบบสัญลักษณ์ที่ใช้สื่อสารในงานวิจัย** การออกแบบสัญลักษณ์เพื่อส่งเสริมการคุณสมบัติทางสมุนไพร และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อสื่อสารผ่านทางสัญลักษณ์ ให้สร้างความเข้าใจให้ง่ายขึ้นสู่ผู้รับสาร (แสดงดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ภาพสัญลักษณ์ และความหมาย

ภาพสัญลักษณ์	ความหมาย	ภาพสัญลักษณ์	ความหมาย
	สัญลักษณ์ “ลดการอักเสบ” ของร่างกาย		สัญลักษณ์ “อาหารทะเล” หมายถึง มีการใช้อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย เป็นต้น ในการปรุงอาหาร
	สัญลักษณ์ “เสริมภูมิคุ้มกัน” ของร่างกาย		สัญลักษณ์ “แซ่” หมายถึง มีการใช้ผลิตภัณฑ์แซ่ ในการปรุงอาหาร
	สัญลักษณ์ “ป้องกันไวรัส” ไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย		สัญลักษณ์ “เนื้อสัตว์” หมายถึง มีการใช้เนื้อสัตว์ ในการปรุงอาหาร
	สัญลักษณ์ “ผลไม้” หมายถึง มีการใช้ผลไม้ในการปรุงอาหาร		สัญลักษณ์ “ผักสด” หมายถึง มีการใช้ผักสด ในการปรุงอาหาร

หัวข้อที่ 3 ผลการออกแบบแนวคิดอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน

นำข้อมูลจากการสังเคราะห์การออกแบบภาพลักษณ์ ลักษณะองค์ประกอบโดยรวม การเลือกใช้ภาชนะ หลักการถ่ายภาพอาหาร การเลือกใช้สีในการออกแบบผลงาน และการออกแบบสัญลักษณ์ที่ใช้

ผลงานการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันรูปแบบที่ 2



สำหรับ
2 ที่

เวลาในการปรุง
2 ชม.

ระดับความยาก
★★★★☆

พลังงาน/1 จาน
40 Kcal

วัตถุดิบ

30 g ผักหวาน	15 g แครอท
50 g กระเจียว	15 g เห็ดฟันทาน
100 g ผักกูด	3 g เกล็ดปลา
30 g ดอกอัญชัน	100 ml น้ำสต็อกผัก
30 g แตงกวา	15 g ผักชีลาว
30 g มะเขือเทศ	

คุณประโยชน์

ผักหวาน มีสารต้านการอักเสบ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

แครอท และมะเขือเทศ ช่วยป้องกันการผ่านของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด

เห็ด ลดการรุนแรงของหวัด

วิธีการทำ

1. แฉกผักหวานในน้ำเย็นเพื่อให้อ่อนตัวลง 15 นาที ลวก ผักหวาน กระเจียว ผักกูด ดอกอัญชันในน้ำเกลือหุง 90 องศา | นาทีแล้วเอาจากหม้อแล้วพักไว้ในหม้อเดียวกัน ดินแครอทที่ปอกเปลือกแล้วล้างปอกจนกว่าจะสุก แล้วนำแครอท ออกมาพักไว้ 15 นาที
2. หมสเกล็ดปลาในน้ำสต็อกผัก ตั้งไฟจนเดือดแล้วดับไฟ พักจนเย็น นำผักทั้งหมดผสมในน้ำสต็อก ใส่น้ำมันแล้วนำไปแช่เย็น 1-2 ชั่วโมง
3. หลังจากส่วนผสมเย็นแล้ว หั่นเป็นชิ้นหนา ๗ เซนติเมตร เสริฟบนจาน ตกแต่งด้วยผักชีลาว

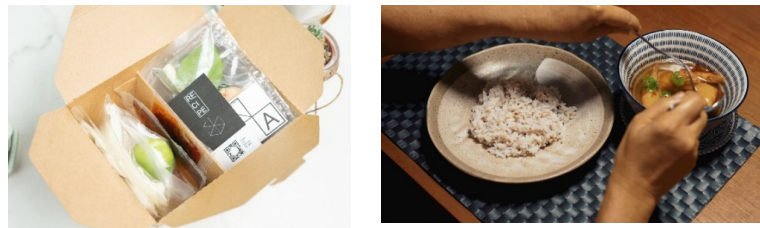
TIP

หลังจากที่ส่วนผสมเย็นแล้ว หั่นเป็นชิ้นหนา ๗ เซนติเมตร

ภาพที่ 7 การออกแบบภาพลักษณ์สูตรอาหารไทยเสริมภูมิ

จากภาพที่ 7 การออกแบบภาพลักษณ์ของสูตรอาหารไทยเสริมภูมิ โดยเน้นที่ภาพถ่ายของอาหารที่สื่อถึงการใช้สมุนไพรไทยในการปรุง มีภาพวัตถุดิบสด วางคู่กับจานอาหารที่ปรุงเสร็จ สามารถเข้าใจในวัตถุดิบที่ใช้ประกอบได้โดยง่าย มีการอธิบายส่วนประกอบและวิธีการทำอาหารที่กระชับ ใช้สัญลักษณ์เพื่อให้สื่อสารเข้าใจง่าย มีการเน้นย้ำจุดสำคัญเพื่อให้มั่นใจว่าสามารถลดการผิดพลาดขณะปรุงอาหาร มีส่วนอธิบายคุณประโยชน์ของสมุนไพรในการเสริมภูมิคุ้มกันอย่างไร และมีภาพสัญลักษณ์ที่สื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย ในคุณลักษณะพิเศษของอาหารที่นำเสนอมีคุณสมบัติอย่างไร ใช้วัตถุดิบอะไรในการปรุง เป็นต้น หรือออกแบบภาพลักษณ์ให้สามารถใส่ข้อมูลกระชับ คงแน่นเนื้อหาด้านคุณประโยชน์ของสมุนไพร ได้นำหนึ่งใน 12 เมนูที่ได้ทำการทดลองมาปรับใช้ ได้แก่เมนู Terrine ผักบ้าน (แสดงดังภาพที่ 7) นำผักพื้นบ้านในประเทศไทยโดยเฉพาะสมุนไพรที่มีสรรพคุณเสริมภูมิคุ้มกัน มาประกอบอาหารตามหลักการ 3 ส. มีส่วนอธิบาย วัตถุดิบที่ใช้ คุณประโยชน์ที่ได้รับ วิธีการทำอาหาร และ ใช้ภาพสัญลักษณ์อธิบายคุณสมบัติของเมนูอาหาร เป็นต้น

ผลงานการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันรูปแบบที่ 3



ภาพที่ 8 ภาพกล่องอาหารแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันพร้อมปรุง

จากภาพที่ 8 แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันพร้อมปรุง นำหลักองค์ความรู้อาหารไทยเสริมภูมิมาปรับใช้กับกล่องอาหารพร้อมปรุง (Ready to cook meal) เพื่อความสะดวกในการปรุงและรับประทานอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน สร้างกิจกรรมประกอบอาหารในครัวเรือน โดยเฉพาะในช่วงที่มีภาวะกักตัวเพื่อเว้นระยะห่าง (Social distancing) (SCB.co.th, 2021) ช่วยลดความเครียด และส่งเสริมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น นำเมนูต้มยำกุ้งมาปรับใช้ แยกส่วนวัตถุดิบ และเรียงลำดับการประกอบอาหารเข้ามาช่วยเพื่อให้ง่ายต่อการทำ (แสดงดังภาพที่ 9)



ภาพที่ 9 ชุดกล่องอาหารพร้อมปรุง เมนูต้มยำกุ้ง

ผลประเมินการออกแบบผลงาน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

ผลจากการเก็บข้อมูลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร 3 ท่าน จากการนำผลงานทดลองตัวอย่างไปนำเสนอเพื่อสอบถามความพึงพอใจต่อผลงานออกแบบได้ข้อสรุปดังนี้ การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิ เป็นการส่งเสริมแนวคิด อาหารไทยร่วมสมัย เช่น คอมฟอร์ตฟู้ด ซึ่งเป็นแนวคิดจากจัดสัดส่วนรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ชุดกล่องอาหารพร้อมปรุง เป็นสิ่งที่เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้คนที่ไม่สามารถออกไปรับประทานอาหารตามร้านอาหารอย่างปกติ การได้มีกิจกรรมการประกอบอาหารในบ้านที่ผ่านการออกแบบตัดแปลงให้ปรุงอาหารได้โดยง่ายและคงความอร่อยแล้ว ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตอีกด้วย สามารถนำแนวคิดที่ได้รับจากงานวิจัยเพื่อส่งเสริมธุรกิจร้านอาหาร และอุตสาหกรรมอาหารได้ ในแง่ของการปรับปรุงผลิตภัณฑ์ (Product development) จาก

การศึกษาผลงานตำราหนังสืออาหารไทยเสริมภูมิยุค New Normal ที่เล่าเรื่องการพัฒนาอาหารไทยให้เข้ากับยุคสมัยที่ผู้คนหันมาดูแลเรื่องสุขอนามัยและสุขภาพมากขึ้น

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรไทยและหลักการออกแบบผ่านเอกสารทางวิชาการ และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้ผลสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2 ข้อดังนี้ 1. ผลสรุปการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ ผลสรุปองค์ความรู้อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ ในชื่อ หลักการ 3 ส. ได้แก่ สะอาด สดใหม่ และสมุนไพร ส่วนที่ 2. ผลการศึกษาการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ การต่อยอดองค์ความรู้ของอาหารไทยร่วมสมัยสู่การสร้างภาพลักษณ์ใหม่ สู่การออกแบบแนวคิดภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้ากับยุคสมัยปกติวิถีใหม่ 3 แนวคิดและได้นำผลลัพธ์ ไปประเมินผลงานออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และเผยแพร่เพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนไทยหันมาสนใจอาหารไทยสุขภาพ รวมถึงถ่ายทอดข้อมูลให้คนทั่วโลกให้เข้าใจถึงคุณสมบัติของอาหารไทย นอกจากนี้มีข้อเสนอแนะด้านรสชาติ ยังดีต่อสุขภาพ สร้างคุณค่าในการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารเสริมภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาเพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่” สามารถอภิปรายผล องค์ความรู้จากการสืบค้นสรรพคุณของสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบในเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 สอดคล้องกับการศึกษาคุณค่าทางสารอาหารจากสมุนไพรไทย (Suphaporn et al., 2020) และ หลักเกณฑ์ของอาหารมีหลัก (Nutrition extension association, 2020) การสร้างองค์ความรู้อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อออกแบบเมนูอาหารที่มีประโยชน์ และนำองค์ความรู้มาออกแบบภาพลักษณ์อาหารอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ 3 แนวคิด ได้แก่ 1. การออกแบบภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันในภาชนะอาหาร ดัดแปลงจากรูปแบบอาหารสำหรับมาใช้ประยุกต์กับภาชนะอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องคอมพิวเตอร์ฟู้ดอาหารที่ช่วยในการส่งเสริมความรู้สึกระเบิบ (Spence, 2017) 2. การออกแบบภาพลักษณ์สูตรอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยใช้หลักการออกแบบภาพลักษณ์อาหาร (Custer, 2010) ประยุกต์กับองค์ความรู้อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน 3. อาหารกล่องอาหารพร้อมปรุง (Ready to cook meal) นำองค์ความรู้อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน มาประยุกต์ในรูปแบบกล่องอาหารพร้อมปรุง เพื่อส่งเสริมกิจกรรมยามว่าง และรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ศึกษาความรู้ด้านสมุนไพรและสุขภาพเพิ่มเติมเพื่อ ปรับปรุงองค์ความรู้ของอาหารไทยร่วมสมัย เสริมภูมิคุ้มกันให้มีมาตรฐานตามหลักสากล ในอนาคต
2. สามารถนำผลการศึกษาเป็นสื่อการประชาสัมพันธ์ อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติ วิธีใหม่ เผยแพร่ให้เป็นที่รับรู้ในวงกว้างส่งเสริมความรู้ ช่วยปรับเปลี่ยนความรับรู้ด้านอาหารไทยที่มีรสชาติ อร่อย และยังมีคุณประโยชน์ด้านการเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งระดับประเทศ และทั่วโลก

References

- Bangkokbiznews. (2020). *What is New Normal? When the COVID-19 push people to 'New Normal'*. Retrieved May 1, 2021, From: <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508> (in Thai).
- Cankul, D., Ari, O. P., and Okumus, B. (2021). The current practices of food and beverage photography and styling in food business. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 12(2), 287-306.
- Creative Economy Agency. (2020). *World Trade insight 2021: Reform this Moment*. Retrieved May 1, 2021, from: <https://web.tcdc.or.th/th/Publication/Detail/Trend-2021-Reform-this-Moment> (in Thai).
- Custer, D. (2010). *Food styling : the art of preparing food for the camera*: Hoboken, N.J. : John Wiley & Sons.
- Namdeo, P. (2021). A Review on Herbal Immunity Booster and Nutrition – To Fight against COVID-19. *Journal of Pharmaceutical Advanced Research*, 2021; 4(5): 1226-1237.
- Nutrition extension association. (2020). *Rule of product healthier logo*. Retrieved May 1, 2021, from: <http://healthierlogo.com/version-thai/> (in Thai).
- SCB.co.th. (2021). *10 Activities During Social Distancing*. Retrieved May 1, 2021, from: <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/protect-my-family/home-school.html> (in Thai).
- Siribunsop, S. (2014). Thai herbs to maintain happiness. *SCIENCE AND TECHNOLOGY NAKHON SAWAN RAJABHAT UNIVERSITY JOURNAL*. (in Thai).
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, 9, 105-109.

Suphaporn, P. Pakagrang, K., Asala, A., and Natcha, A. (2020). *Immunization herb in Covid-19 pandemic situation*. Pharmacy and Thai traditional medicine group Chaophraya Abhaibhubejhr Hospital. From: <http://dmsic.moph.go.th/index/detail/8160/> (in Thai).



Peeraphan Latthitham, Bachelor of Business Administration Culinary Arts and Restaurant Management Dusit Thani College.
Instructor of Culinary art and Kitchen Management (International Program) at Dusit Thani College.



Aran Wanichakorn, Ph.D., Doctor of Philosophy Program in Visual Arts and Design Burapha University, Master of Education Srinakharinwirot University, Bachelor of Fine and Applied Arts Srinakharinwirot University.
Assistant Professor Dr. at College of Creative Industry, Srinakharinwirot University



Naddawadee Boonyadacho, Ph.D. Doctor of Philosophy Program in Visual Arts and Design Burapha University, Master of Fine arts Srinakharinwirot University, Bachelor of Business Administration Siam University.
Dr. at College of Creative Industry, Srinakharinwirot University