

การสร้างแรงจูงใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นเสริมภูมิคุ้มกัน  
ในวิถีชุมชนสุขภาพ หลังการแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19  
Creating Motivation for Local Thai Gastronomy Tourism to Strengthen  
Immunity in the Way of a Healthy Community after Covid-19  
Pandemic

ภุริ ชุมห์ขจร\*, ธีราพัทธ์ ชมชื่นจิตต์สิน\*\*, นิลุลบ ประเคนภัทรา\*\*  
Puri Chunkajorn, Teerapat Chomchuenjitsin, Nilubon Prakenpattra

Received: April 29, 2020 Revised: September 9, 2020 Accepted: September 28, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้เป็นการศึกษาแรงจูงใจของนักท่องเที่ยวในการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นวิถีชุมชนสุขภาพ โดยแรงจูงใจของนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มาจากการที่ได้ท่องเที่ยวและการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เมื่อต้นปี 2563 ที่ผ่านมานักท่องเที่ยวจากทั่วโลกได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจากการระบาดของไวรัส COVID-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ทำให้นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่หันมาสนใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากยิ่งขึ้น นักท่องเที่ยวมองว่าการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทยเป็นการท่องเที่ยว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจากอาหาร การกินที่มีประโยชน์ ที่ทำมาจากวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพรไทยที่มีชื่อเสียง ซึ่งคุณสมบัติของสมุนไพรเหล่านั้น มีฤทธิ์ในการป้องกันหรือรักษาโรคต่าง ๆ ได้

ดังนั้นการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นวิถีชุมชนสุขภาพให้ได้มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ นั้น ต้องเป็นความร่วมมือของคนในชุมชนที่ต้องนำเสนอความหลากหลายของวัตถุดิบ ความหลากหลายของอาหารไทย กรรมวิธีการปรุง โดยนำวัตถุดิบแต่ละท้องถิ่นมาเป็นจุดขายหลัก ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย

การท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นนั้น สามารถนำเสนอผัก ผลไม้ และสมุนไพร ที่มีในท้องถิ่นเพื่อเป็นการท่องเที่ยวเชิงอาหารพร้อมการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักท่องเที่ยวได้อีกด้วย อีกทั้งอาจร่วมกับกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ให้เป็นการท่องเที่ยวที่ได้ทั้งประโยชน์และมีสุขภาพที่ดีควบคู่กันไปตามวิถีชุมชน ซึ่งถือว่าเป็นการนำเสนอเรื่องราววัตถุดิบท้องถิ่นร่วมกับการนำเสนอเมนูอาหารท้องถิ่นของชุมชน ให้แก่นักท่องเที่ยวที่มาเยือน โดยจัดเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวตามวิถีชุมชนสุขภาพและจะทำให้เกิดการบอกต่อเป็นเรื่องราว (Story Telling) ของการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยสุขภาพกับนักท่องเที่ยวต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: แรงจูงใจของนักท่องเที่ยว, การท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่น, วิถีชุมชนสุขภาพ

\* สาขาวิชาการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

\*\* สาขาวิชาการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

### Abstract

This academic article studies the motivation of tourists in local Thai gastronomy tourism, ways of health community. Having a good travel experience in local community and enjoy healthy and authentic Thai food is their main motivation. From early 2020, tourists from around the world have been affected from the outbreak of the COVID-19. Most of tourists pay more attention toward health tourism. Tourists consider that Thai food tourism is a good way to improve health through delicious and nutritious food. This is because the food ingredient made from the well-known Thai herbs which mostly accepted as medicine to prevent or cure illness.

To organize a promising local Thai gastronomy tourism for both Thai and foreigner, a synergy cooperation among local must be well prepared to present a variety of ingredients, variety of cooking method, and variety of Thai food. Using ingredients from each local community is a key selling point as this will reflect the uniqueness of each local Thai food.

Thai gastronomy tourism can present local vegetable, fruit, and herb to promote a healthy style along with increase immunity for strong body. Combining health tourism and Agro-tourism can lead to have fun, knowledgeable, and healthy activity in local community style. Presenting from growing local ingredient, food processing method, and finally cook them to have local authentic menu serving to tourist. This experienced story will be embraced in tourist mind and continually spread to the new tourist generation.

**Keywords:** Tourist Motivation, Local Thai Gastronomy Tourism, Healthy Community Way

## บทนำ

สถานการณ์การท่องเที่ยวของประเทศไทยในปัจจุบันจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส 2019 (Covid-19) ในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ตั้งแต่ปลายปี 2562 จนถึงขณะนี้ที่จำนวนผู้ติดเชื้อในหลายประเทศยังคงเพิ่มขึ้น มีผู้เสียชีวิต และพบผู้ติดเชื้อในอีกหลายประเทศในเอเชียซึ่งรวมถึงไทย และสหรัฐฯ ส่งผลตามมาให้ทางการจีน ประกาศปิดการคมนาคมในเมืองอู่ฮั่นและอีกหลายเมืองเพื่อควบคุมสถานการณ์ (ข้อมูล ณ วันที่ 21 มีนาคม 2563) ผลจากการปิดท่าอากาศยานในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งเกิดขึ้นก่อนเทศกาลตรุษจีน 1 วัน อาจทำให้จำนวนนักท่องเที่ยวจีนเที่ยวไทยในช่วงเทศกาลตรุษจีนปี 2563 อยู่ที่ประมาณ 3.55-3.58 แสนคน จากเดิมที่คาดว่าจะมีประมาณ 3.66 แสนคน (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2563, ย่อหน้า 1-2)

โดยรวมผลกระทบจากการระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ในจีน ยังคงส่งผลจำกัดต่อการท่องเที่ยวไทย ในปี 2563 เนื่องด้วยสถานการณ์ครั้งนี้มีการแพร่ระบาดไปยังหลายประเทศอย่างรวดเร็ว มีการปิดประเทศเกิดขึ้น การแพร่ระบาดของโรคส่งผลกระทบต่อการท่องเที่ยวในตลาดนักท่องเที่ยวจีน นักท่องเที่ยวต่างชาติ ไม่เดินทางมายังประเทศไทยในปัจจุบัน ปัญหาจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ช่วงนี้ไม่เฉพาะคนจีนที่ไม่เดินทางมาท่องเที่ยวรวมถึงนักท่องเที่ยวชาติอื่นด้วย เพราะกลัวติดเชื้อไวรัสและการปิดเมืองป้องกัน หลังจากนั้นรัฐควรโปรโมตไทยเที่ยวไทย จัดโปรโมชันให้กับนักท่องเที่ยวคนไทยที่เคยไปท่องเที่ยวประเทศอื่น ให้เที่ยวในประเทศ ต่อกิจกรรมแบบลด แลก แจก แถม เช่น ซื้อทัวร์ 3 วัน อาจให้ฟรีอีก 1 คืน ให้สิทธิฟรีกับคนเที่ยวเมืองไทย จะเพิ่มเป็น 4 วัน 3 คืน หรือ 5 วัน 4 คืน หรือ 6 วัน 5 คืน ก็แล้วแต่ เพื่อกระตุ้นท่องเที่ยวในประเทศ ให้ผู้ประกอบการอยู่ได้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2563, ย่อหน้า 2)

การเตรียมการสำหรับฟื้นฟูการท่องเที่ยวหลังจากเหตุการณ์ระบาดของไวรัส Covid-19 สงบลง ธุรกิจการท่องเที่ยวที่น่าจับตามองนั้นสามารถกระทำได้หลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่น ซึ่งพบว่าในปัจจุบันการรับประทาน "อาหารไทย" ที่มี "สมุนไพร" ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส (มรุต จิรเศรษฐศิริ, 2563, ย่อหน้า 2) แนะนำผักผลไม้สมุนไพร 3 กลุ่ม เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ ได้แก่

1. กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น พลูควาหรือผักควาตอง, เห็ดต่าง ๆ, ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)
2. กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก, ยอดมะยม, ใบเหลียง, ยอดสะเดา, มะระขี้นก, พักข้าว, ผักเชียงดา, คენ้ำ, มะรุม, ผักแพว มะขามป้อม, ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี
3. กลุ่มที่มีสารในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 เช่น พลูควาหรือผักควาตอง กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิ้ล เปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า) จากตัวอย่างสมุนไพรไทย ผัก และผลไม้ดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยหลากหลายชนิด โดยสมุนไพรเหล่านั้นมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายห่างไกลจากเชื้อไวรัสได้ อาหารไทยบางชนิดยังเป็นที่รู้จักและจดจำของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นจึงเป็นทางเลือกที่มีบทบาทในการกระตุ้นให้เกิดการท่องเที่ยว เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เห็นมุมมองถึงอาหารเพื่อสุขภาพของประเทศไทยในแต่ละพื้นที่ อีกทั้งยังเป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชนต่าง ๆ ในท้องถิ่น

นอกจากนี้คุณค่าของอาหารที่ได้รับจากการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นนั้น ยังเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเป็นอันดับแรก ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับอาหารต่อสุขภาพของผู้บริโภคจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยด้านสารอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ ผลกระทบต่อร่างกาย จึงอาจกล่าวได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงอาหารนั้นเป็นแนวคิดการท่องเที่ยวแบบสหวิทยาการที่สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อสะท้อนความรู้ทางวัฒนธรรมต่าง ๆ ผ่านการบริโภคอาหาร และไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว (World

Tourism Organization, 2012; บุญจามาภรณ์ ชำนาญฉา, 2561, หน้า 104; Santich, 1996; Kesimoglu, 2015, p.112)

อาหารไทยจัดได้ว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่แสดงถึงความเป็นชาติไทยมาแต่สมัยโบราณ และอาหารไทยก็กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก เนื่องด้วยอาหารไทยมีความโดดเด่นทั้งในเรื่องของรสชาติ การมีคุณค่าทางโภชนาการ และการมีสารอาหารที่ครบถ้วน รวมถึงมีความหลากหลายของสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งจากกระแสความนิยมของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวบางกลุ่มจะเป็นการเดินทางมาประเทศไทยเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพควบคู่กับการท่องเที่ยวอย่างอื่นไปพร้อมกัน

### แรงจูงใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (อพท., 2562, ย่อหน้า 1) ให้สาเหตุเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Tourists) ไว้ดังนี้

1. ความรื่นรมย์ (Pleasurable Experience) นักท่องเที่ยวต้องการที่จะเติมเต็มความสุขจากการรู้สึกสัมผัส และประสบการณ์ในการกินอาหาร
2. ความสงสัยและใฝ่รู้ (Curiosity) นักท่องเที่ยวต้องการที่จะหาความรู้และค้นพบอะไรใหม่ ๆ เพื่อบ่งบอกถึงการศึกษาและความรู้ที่มีอยู่
3. การสืบค้นจากรากฐาน (Grounded) นักท่องเที่ยวต้องการที่จะดื่มด่ำกับรากเหง้าของอาหารในชนบทที่ซึ่งสามารถศึกษาวิถีในการผลิตอาหาร
4. การแสดงออกถึงตัวตน (Self-Expression) นักท่องเที่ยวต้องการแสดงถึงความแตกต่างตามความโดดเด่น และความเป็นตัวตน
5. ความกังวลใจ (Anxiety) นักท่องเที่ยวต้องการที่จะพักผ่อนหรือผ่อนคลายด้วยการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มระหว่างการท่องเที่ยว และหลีกเลี่ยงชีวิตประจำวันด้วยการรับประทานอาหารท้องถิ่น

เมื่อนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Tourists) มีแรงจูงใจเหล่านี้ ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ นั่นคือ อาหารท้องถิ่น นอกจากนี้ อาหารยังสามารถสร้างพื้นฐานให้กับการพัฒนาประสบการณ์การท่องเที่ยวได้ (อพท., 2562, ย่อหน้า 1) ดังนี้

1. เชื่อมโยงวัฒนธรรมเข้ากับการท่องเที่ยว การรับประทานอาหารเปรียบเสมือนการเปิดประตูสู่วัฒนธรรมท้องถิ่น และสามารถนำให้นักท่องเที่ยวและคนท้องถิ่นเข้าหากันได้ ด้วยการแบ่งปันประสบการณ์ทางวัฒนธรรมอาหารร่วมกัน
2. พัฒนาประสบการณ์การรับประทานอาหารแต่ละมื้อ อาหารแต่ละมื้อเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์การท่องเที่ยว และยังช่วยสร้างประสบการณ์ที่น่าจดจำและมีความหมายอีกด้วย
3. เกิดการสร้างสรรค้อาหารที่แตกต่างกัน อาหารเป็นสิ่งที่แสดงถึงความโดดเด่นของภาพลักษณ์ของสถานที่ และช่วยให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ในตลาดที่มีการแข่งขันสูง
4. พัฒนาโครงสร้างย่อย ๆ ที่สำคัญในการผลิตและบริโภคอาหาร มีองค์ประกอบย่อยมากมายที่มีความสำคัญในการผลิตและบริโภคอาหาร รวมถึงผู้ผลิตอาหาร ผู้ปรุง นักออกแบบอาหาร นักวิจารณ์ และผู้นำกระแสด้านอาหารอื่น ๆ

5. ส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่น ประสบการณ์ด้านอาหาร สามารถส่งเสริมการพัฒนาทางวัฒนธรรมท้องถิ่นได้โดยตรง ด้วยการสร้างต้นทุนทางวัฒนธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในการสร้างและสืบสานการผลิตและการบริโภคทางวัฒนธรรมนั้น

### แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

“อาหาร” เป็นหนึ่งในกลุ่มเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก ดังนั้นประเด็นเรื่องอาหารกับการท่องเที่ยวจึงเป็นที่สนใจแก่นักวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าของนักวิชาการ พบว่า อาหารเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ที่มีคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม และสังคม ซึ่งคุณค่าดังกล่าวมองเห็นได้อย่างง่ายในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประจำท้องถิ่น ที่สามารถนำมาใช้เป็นแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกันได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาหาความรู้จากอาหาร (Scarpato, 2002, para. 2; UNESCO, 2008, para. 3) กล่าวคือ อาหารสามารถเสริมสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี โดยอาหารสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเกิดความสนใจในจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยว (Cohen & Avieli, 2010, p. 759) บ่อยครั้งที่มีการนำเอกลักษณ์ของอาหารประจำท้องถิ่นมาใช้ในการสร้างตราสัญลักษณ์ (Brand) ของแหล่งท่องเที่ยว และยังใช้อาหารเป็นเครื่องมือในการพัฒนากลยุทธ์เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ (Hall & Mitchell, 2000, p. 32; Hall & Sharples, 2003, para. 3-4)

การท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงได้กลายเป็นเรื่องที่ได้รับคามสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบันและได้กลายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของแหล่งท่องเที่ยวที่เติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ซึ่งจะเห็นได้ว่าธุรกิจท่องเที่ยวในหลากหลายประเทศได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารในแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวในปัจจุบันให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะไม่ใช่เพียงแค่การบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดความอิ่ม แต่เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านการบริโภคอาหารในแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ทั้งด้านวัฒนธรรม สังคม และวิถีชีวิตของคนในแหล่งท่องเที่ยว (ญาณภา บุญประกอบ และคณะ, 2560, หน้า 95-96)

จากความสำคัญดังกล่าวมีการสรุปความสำคัญของการท่องเที่ยวเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารไว้ดังนี้ (Hall, 2003, para. 1-5)

1. ทำให้นักท่องเที่ยวตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่น
2. เป็นองค์ประกอบของการส่งเสริมการตลาดทางการท่องเที่ยว
3. เป็นองค์ประกอบในการพัฒนาด้านเกษตรกรรมและเศรษฐกิจของท้องถิ่น
4. เป็นส่วนสำคัญในการแข่งขันทางการตลาดกับคู่แข่ง
5. เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความเจริญทั้งระดับโลก ประเทศ และท้องถิ่น
6. เป็นสินค้าและบริการที่จำเป็นต่อนักท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร แท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งใหม่ในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว แต่นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวต่าง ๆ ได้นำเรื่อง “อาหาร” มาเป็นหัวข้อหลักในการศึกษา เนื่องจากเห็นถึงความสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงอาหารมากยิ่งขึ้น การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารนี้มีอิทธิพลเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารจึงได้รับความสนใจเนื่องจากกระแสที่ยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่

1. สังคมโลกได้ให้ความสนใจกับอาหารในเชิงวัฒนธรรมที่แตกต่าง
2. มีการเกิดของแหล่งสถานที่รับประทานอาหารที่แปลกใหม่ และหลากหลาย
3. การส่งเสริมการตลาดที่ใช้เรื่องอาหารเป็นสิ่งดึงดูดเป็นแนวทางใหม่ที่สามารถสร้างความนิยมให้กับ

นักท่องเที่ยวได้

4. อาหารเป็นการสร้างประสบการณ์มากกว่าการรับประทานอาหารในบ้าน ถือเป็น การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมแบบหนึ่งของนักท่องเที่ยว

5. อาหารทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกและสัมผัสแหล่งท่องเที่ยวได้อย่างเชิงลึก หรือเรียกได้ว่า Sense of place (Hall, 2003, para. 1-5) เป็นเอกลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยว นั้น ๆ แม้ว่าในยุคปัจจุบันนี้อาหารในแหล่งต่าง ๆ ได้รับความนิยมจากที่อื่น ๆ มากมาย

### รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทย

1. Food Walking Tour เป็นทัวร์ชิมอาหารท้องถิ่นตามร้านอาหารที่มีชื่อเสียงเก่าแก่หรืออาหารเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ

2. Cooking Class Tour เป็นทัวร์ที่เรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารท้องถิ่นและการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ตลาดด้วย

3. Food and Fruit Festival เป็นงานเทศกาลอาหารและผลไม้ประจำถิ่น เช่น งานอร่อยทุกไร่ ชิมไปทุกสวน เทศกาลกินเจ เทศกาลปลาทุแม่กลอง เทศกาลหมูย่างเมืองตรัง

4. Farm Tour เป็นทัวร์ที่นักท่องเที่ยวสามารถเยี่ยมชมสถานที่ปลูกพืชผักและผลไม้ได้เช่น ไร่รุ่งนุ ฟาร์มผักออร์แกนิก ฟาร์มเห็ด สวนผลไม้

5. การซื้ออาหารหรือผลไม้ ทั้งชนิดสดและแห้งเพื่อเป็นของฝาก ของที่ระลึกจากแนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร สรุปได้ว่า คือ การที่นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งวัตถุดิบ ได้ทดลองประกอบอาหาร ได้รับประทานอาหารท้องถิ่น เรียนรู้เรื่องราว หรือวัฒนธรรมท้องถิ่นผ่านอาหารเหล่านั้น

ดังนั้น สถานที่ใดก็ตามที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว มักจะมีเรื่องของอาหารเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยว นั้น ๆ ทำให้การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีศักยภาพ สามารถนำมาใช้แข่งขันกันในแต่ละพื้นที่ ช่วยดึงดูดจำนวนนักท่องเที่ยวให้เพิ่มขึ้น ช่วยสร้างความพึงพอใจให้กับนักท่องเที่ยว สร้างประสบการณ์ที่ดี สร้างรายได้ และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่คนในท้องถิ่น รวมทั้งมีส่วนช่วยในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นได้ (Ritchie & Crouch, 2003, para. 1)

### ความหมายของอาหารท้องถิ่น

สุนีย์ วัฒนายน (2557, หน้า 34) ได้ให้ความหมายของ อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่สร้างขึ้นด้วยวิธีง่าย ๆ โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีการปรุงและการรับประทานต่อกันมา อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่ประชาชนในชุมชนบริโภคในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ เช่น การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นเอง โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกชื่ออาหารและลักษณะของอาหารที่ไม่เหมือนกัน เป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการระหว่างชนิดและปริมาณขออาหารซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่นและมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารมีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาน้อย ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้น้ำมันน้อย เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ระบบขับถ่ายดี อีกทั้งช่วยรักษาการเจ็บป่วยได้ มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งวิตามินเกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้

สรรพคุณทางสมุนไพรที่ตีเลิศ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในชุมชนและครอบครัวอีกด้วย

### อาหารไทยท้องถิ่นเสริมภูมิต้านทาน

วรุณรัตน์ คัทมาตย์ (2563, ย่อหน้า 1) กล่าวว่า กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกได้ให้คำแนะนำในการรับประทานสมุนไพรไทย ผัก และผลไม้ในท้องถิ่นส่วนใหญ่มักจะเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยที่เรามักรับประทานกันบ่อย โดยสมุนไพรเหล่านั้นมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายห่างไกลจากเชื้อไวรัสได้ ซึ่งได้แก่เมนู เมี่ยงคำ ต้มยำ ผัดกระเพรา ต้มโคล้ง แกงส้มมะรุ่ม น้ำพริกผักต้ม น้ำตรีผลา และน้ำลูกหม่อน เป็นต้น



ภาพ 1 อาหารไทยกินสู้ Covid-19

ที่มา: วรุณรัตน์ คัทมาตย์

โดยผักผลไม้และยาจากสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ได้แก่ พลูควา หรือผักควาตอง เห็ดต่าง ๆ ซึ่งมีสารสำคัญ คือ เบต้ากลูแคน เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจิ เห็ดหลินจือ และตรีผลา สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม รับประทานในรูปของน้ำต้มดื่ม ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก ฟักข้าว ผักเชียงดา คื่นช่าย มะรุ่ม ผักแพว มะขามป้อม หรือมีสารกลุ่มแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) สูง ได้แก่ พลูควาหรือผักควาตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุ่ม ใบหม่อน แอปเปิ้ล ผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (Hesperidin) และรูติน (Rutin) สูง ได้แก่

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (Citrus fruit) เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า ซึ่งมีน้กวิจ้ย ประเทศจีน ทำการจำลองสารสำคัญจากสมุนไพโรในการจับกับตัวรับไวรัสในทางเดินหายใจ ซึ่งจะช่วยป้องกันไวรัส เข้าเซลล์ และการจับกับโปรตีนที่จำเป็นต่อการเพิ่มจำนวนของไวรัสช่วยป้องกันการแบ่งตัวของไวรัส (ไทยรัฐออนไลน์, 2563, ย่อหน้า 1)

### แนวคิดการท่องเที่ยววิถีชุมชนสุขภาพ

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2551, ย่อหน้า 1) ได้ให้ความหมายของของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไว้ว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ และวัฒนธรรม ตลอดจนการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาส่วนหนึ่งจากการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมรักษาฟื้นฟูสุขภาพ

Gee et al (1989 อ้างใน Douglas, 2001, p. 262) ได้ให้ความหมายของของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไว้ว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเดินทางไปจุดหมายปลายทางในประเทศหรือในพื้นที่ธรรมชาติ เพื่อหลีกเลี่ยงจากความจำเจและเพื่อความสงบในจิตใจของนักท่องเที่ยวที่กังวลใจ

วรรณภา วงษ์วานิช (2546, หน้า 17-18) ได้ให้ความหมายของของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไว้ว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หมายถึง การท่องเที่ยวพักผ่อนไปท่ามกลางธรรมชาติ เรียนรู้วิถีการใช้พลังงานจากธรรมชาติ มาบำบัดและเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใสควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว เห็นวัฒนธรรมท้องถิ่น และนำสิ่งที่ได้รับมาปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543, หน้า 25-51) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชุมชนไว้ว่า เมื่อทำการศึกษารวมกัน จึงต้องศึกษาทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม อันถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของวิถีชีวิตชุมชนหนึ่ง ๆ เพื่อทำการสำรวจสืบค้น ตีความหมายของพฤติกรรมของคนในชุมชน อันสะท้อนความเป็นจริงของชุมชนในด้านการตั้งถิ่นฐาน เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในชุมชนให้ยั่งยืนต่อไป นอกจากนี้ยังใช้ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมอธิบายสังคมในฐานะที่เป็นระบบ มีอาณาเขตแน่นอนเป็นสังคมที่วางระเบียบตนเองควบคุมตนเอง(Self-regulating) โดยมีแนวโน้มที่ส่วนประกอบต่างๆ พึ่งพาอาศัยกันและรักษาดุลยภาพไว้ได้ ทั้งนี้สังคมมีความต้องการจำเป็นจำนวนหนึ่ง (needs or requisites) ซึ่งเมื่อสนองได้แล้ว จะทำให้สังคมดำรงชีวิตอยู่ส่วนต่างๆสามารถพึ่งพากันได้ (homeostasis) และสามารถรักษาสมดุลยภาพไว้ได้ มีการวิเคราะห์ระบบที่บำรุงรักษาตนเอง (สังคม) และมองว่าในระบบที่มีความต้องการจำเป็นต่อสังคมจึงต้องมีโครงสร้างแบบใดแบบหนึ่งขึ้นมาเป็นหลักประการให้มีการพึ่งพา (Homeostasis) ดุลยภาพ (Equilibrium) และการมีชีวิต (Survival) อาจกล่าวได้ว่า โครงสร้างหลายโครงสร้างสามารถสนองความต้องการจำเป็นอันเดียวกันได้ แต่โครงสร้างจำนวนจำกัดเท่านั้น ที่สามารถสนองความต้องการจำเป็นใด ๆ หรือความต้องการจำเป็นหลายอย่างในขณะเดียวกัน

รูปแบบการท่องเที่ยววิถีชุมชนสุขภาพนั้นเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวหรือการพักผ่อนควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพของนักท่องเที่ยว ซึ่งสามารถแบ่งตามการท่องเที่ยวออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. การท่องเที่ยวเพื่อรักษาสุขภาพของนักท่องเที่ยวตามชุมชนที่มีชื่อเสียง การท่องเที่ยวในลักษณะนี้กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงทั่วโลก เนื่องจากนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เริ่มให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพของตนเอง ภายใต้อาชีพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมในปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี เช่น การอาบน้ำแร่หรือสปา การนวดแผนโบราณ การรับประทานสมุนไพร การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ใกล้เขตธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งประเทศไทยมีสถานที่ให้บริการการท่องเที่ยวเพื่อรักษาสุขภาพหลายประเภทตามแหล่งชุมชนต่าง ๆ ในประเทศไทยที่มีชื่อเสียง



2. การท่องเที่ยวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของนักท่องเที่ยว หรืออยู่ในระยะพักฟื้น การท่องเที่ยวลักษณะนี้นักท่องเที่ยวต้องการอากาศที่บริสุทธิ์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและเป็นธรรมชาติรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างเบา ๆ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้บริการลักษณะนี้ เช่น ชีวาธรรม สถานพักตากอากาศชายทะเล เป็นต้น

3. การท่องเที่ยวเพื่อรักษาโรคของนักท่องเที่ยว การท่องเที่ยวในลักษณะนี้กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง เนื่องจากค่ารักษาพยาบาลในประเทศไทยถูกกว่าต่างประเทศ และประเทศไทยมีแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ และมีมือหลายด้าน

นอกจากนี้ การท่องเที่ยววิถีชุมชนสุขภาพ นักท่องเที่ยวได้เข้าถึงการมีส่วนร่วมจากการสัมผัสวิถีชุมชนสุขภาพภายใต้การท่องเที่ยวเชิงอาหาร มนต์เสน่ห์อาหารไทยที่เชื้อเชิญให้เราเข้าไปทำความรู้จักความหลากหลายทางด้านธรรมชาติ ด้านวัฒนธรรม และความหลากหลายของวิถีชีวิตผู้คน นักท่องเที่ยวที่ได้เข้ามาในชุมชนจะได้เรียนรู้ ทดลอง และเปิดใจการท่องเที่ยวเชิงอาหารและวิถีชุมชนสุขภาพ ที่เดินทางไม่ห่างจากตัวเมืองมากนัก เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท ทำให้เดินทางได้ง่าย กอปรกับวิถีชาวสวนชาวนาแบบดั้งเดิมของแต่ละพื้นที่ จากการปลูกผักสวนครัวและปลูกข้าว ทำให้เห็นถึงการอนุรักษ์ต่อยอด และการถ่ายทอดจิตวิญญาณวิถีชาวสวนและชาวนาภายในพื้นที่ไว้อย่างเต็มเปี่ยม จึงสามารถออกแบบรูปแบบการท่องเที่ยว ได้ออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ เรียนรู้ ลงมือ ผ่อนคลาย และวัฒนธรรม

กล่าวโดยสรุป การท่องเที่ยววิถีชุมชนสุขภาพต้องประกอบไปด้วยกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพชุมชน รวมถึงการปรับสมดุลของอาหาร การปรนนิบัติ เพื่อเพิ่มพูนพลังกำลังให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับสภาพจิตใจให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จัดความเครียด และปรับความสมดุลให้แก่ร่างกาย เช่น การทำอาหารจากวัตถุดิบในชุมชน การกินอยู่แบบชุมชน การอาบน้ำแร่/น้ำพุร้อน การฝึกปฏิบัติสมาธิ การลดความเครียด การปรับปรุงรูปร่างให้สมส่วน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

## บทสรุป

การท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นได้พูดถึงความได้เปรียบเชิงสุขภาพตามวิถีชุมชน ในการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวหลังจากเกิดการแพร่ระบาดของปัญหาไวรัส Covid-19 ทำให้นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศไทยสนใจการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นวิถีชุมชนสุขภาพเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวหนึ่ง ของด้านอาหารอย่างแท้จริง นอกจากนี้นักท่องเที่ยวยังมีส่วนร่วมใน การรับประทานอาหารเช้า อาหารพื้นเมืองหรืออาหารขึ้นชื่อของพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งในปัจจุบันมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารและส่งผลให้แนวโน้มของการท่องเที่ยวเชิงอาหารได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงปัจจัยทางสังคม กระแสการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนที่เพิ่มมากขึ้น การแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ในท้องถิ่น ส่งผลให้นักท่องเที่ยวนิยมเดินทางท่องเที่ยวเชิงอาหารมากยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันประเทศไทยยังคงมีศักยภาพและความได้เปรียบของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ได้แก่ งานเทศกาลต่าง ๆ ความหลากหลายของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ความหลากหลายของอาหารไทยในแต่ละพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงอาหารไทย นโยบายและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร รวมถึงอาหารริมทางที่ขึ้นชื่อในแหล่งท่องเที่ยวของประเทศไทย

ด้วยความเป็นเอกลักษณ์ของวัตถุดิบอาหารไทย การท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นต้องนำเสนอผัก ผลไม้ และสมุนไพร ที่มีในท้องถิ่นเพื่อเป็นการท่องเที่ยวเชิงอาหารพร้อมเสริมสร้างภูมิฐานทาน จากวัตถุดิบอาหารไทย ให้เป็นการท่องเที่ยวที่ได้ประโยชน์และมีสุขภาพที่ดีควบคู่กันไปกับวิถีชุมชนนำวัตถุดิบท้องถิ่นเข้าร่วมกับการนำเสนอเมนูอาหารท้องถิ่นของชุมชนเพื่อชูวัตถุดิบ ผัก ผลไม้ สมุนไพรไทย ให้แก่นักท่องเที่ยวที่มาเยือน จัดเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวตามวิถีชุมชนสุขภาพต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

1. การสร้างแรงจูงใจในการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่น อาจจะไม่ได้รับความสำคัญจากบางองค์กรที่มีความเกี่ยวข้อง ดังนั้นควรมีการนำเสนอข้อมูลที่แสดงถึงความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ให้เป็นการท่องเที่ยวที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพื่อเป็นการสร้างรายได้ และชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทย
2. การท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยท้องถิ่นวิถีชุมชนสุขภาพ นั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ การที่จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นโดยสมบูรณ์และทั่วโลกยอมรับ ต้องมีการทำการตลาด การประชาสัมพันธ์ ถูกนำเสนอมาจากวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในชุมชนนั้น ๆ ดังนั้นคนในชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการสร้างจุดเด่นในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นร่วมกัน

## เอกสารอ้างอิง

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2551). การท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ในประเทศไทย. สืบค้น กุมภาพันธ์ 25, 2562, จาก [www.elfhs.ssru.ac.th/phanitthat\\_pu/mod/resource/view.php](http://www.elfhs.ssru.ac.th/phanitthat_pu/mod/resource/view.php).
- ไทยรัฐออนไลน์. (2563). ไวรัสโควิด-19 จุดท่องเที่ยวลวงแหว ระบาด 3 เดือน บาท. สืบค้น มีนาคม 22, 2563, จาก <https://www.thairath.co.th/news/business/market-business/1763095>.
- ญาณภา บุญประกอบ สิริพร เขตเจนการ โยธิน แสงวดี และจักรวาล วงศ์มณี. (2560). อาหารพื้นถิ่นกับกลไกในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ลาวครั้ง จังหวัดชัยนาท. **วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 11(พิเศษ)**, 93-108.
- เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา. (2561). การท่องเที่ยวเชิงอาหาร: ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทย. **วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 24 (1)**, 103-116.
- มรุต จิรเศรษฐศิริ. (2563). เปิดเมนูอาหารไทย กินสู้โรค โควิด-19. สืบค้น กันยายน 9, 2563, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30233>.
- วรรณา วงษ์วานิช. (2546). ภูมิศาสตร์การท่องเที่ยว (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรรณรัตน์ คัทมาตย์. (2563). 7 อาหารไทยต้าน 'โควิด-19' เปิดสรรพคุณเด็ดที่ช่วยป้องกันไวรัส. สืบค้น กันยายน 9, 2563, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/871359>.
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน. **Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences**, 34-44.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2543). ทฤษฎีสังคมวิทยา: เนื้อหาและแนวการใช้ประโยชน์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2563). โควิด-19 จุดเศรษฐกิจไทย ปี 63. สืบค้น มีนาคม 22, 2563, จาก <https://www.kasikornresearch.com/th/analysis/k-econ/economy/Pages/Covid-ThaiEco-050363.aspx>.
- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. (ม.ป.ป.). การท่องเที่ยวเชิงอาหาร. สืบค้น กุมภาพันธ์ 25, 2562, จาก [www.dasta.or.th/th/.../840\\_da12f12c9915698bd10e50c811eba772](http://www.dasta.or.th/th/.../840_da12f12c9915698bd10e50c811eba772).
- Cohen, E., & Avieli, N. (2010). Food tourism: Attraction and impediment. **Annals of Tourism Research, 31(4)**, 755-778.
- Douglas, P. (2001). **Tourist Development**. London: Pitman.
- Hall, M.C. (2003). **Food Tourism Around the World. Management and markets**. Retrieved February 25, 2019, from [http://shora.tabriz.ir/Uploads/83/cms/user/File/657/E\\_Book/Tourism/Food%20Tourism.pdf](http://shora.tabriz.ir/Uploads/83/cms/user/File/657/E_Book/Tourism/Food%20Tourism.pdf).
- Hall, C.M. & Mitchell, R. (2000). We are what we eat: Food, tourism and globalization. **Tourism Culture and Communication, 2**, 29-37.

- Hall, C.M. & Sharples, L. (2003), **The consumption of experiences or the experience of Consumption**. Retrieved February 25, 2019, from <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780080477862/chapters/10.4324/9780080477862-9>.
- Kesimoglu, A. (2015). A Reconceptualization of Gastronomy as Relational and Reflexive. **Hospitality and Society, 5(1)**, 71-91.
- Ritchie, J. R. & Crouch, G. I. (2003). **A model of destination competitiveness/sustainability: Brazilian Perspectives**. Retrieved February 25, 2019, from <http://www.scielo.br/pdf/rap/v44n5/v44n5a03.pdf>.
- Santich, B. (1996). **Looking for flavour**. Kent Town: Wakefield.
- Scarpato, R. (2002). **Gastronomy as a tourist product: The perspective of gastronomy studies**, in A.M. Hjalager and G. Richards (eds.), **Tourism and gastronomy**. Retrieved February 25, 2019, from [https://www.researchgate.net/publication/305386515\\_Gastronomy\\_as\\_a\\_tourist\\_product\\_The\\_perspective\\_of\\_gastronomy\\_studies](https://www.researchgate.net/publication/305386515_Gastronomy_as_a_tourist_product_The_perspective_of_gastronomy_studies).
- United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2008). **The 2008 Santa Fe UNESCO International Conference on Creative Tourism in Santa Fe**. Retrieved February 25, 2019, from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000159811>.
- World Tourism Organization. (2012). **Global report on food tourism: AM report volume four**. Retrieved February 25, 2019, from [https://urbact.eu/sites/default/files/import/Projects/Gastronomic\\_Cities/outputs\\_media/Food\\_tourism.pdf](https://urbact.eu/sites/default/files/import/Projects/Gastronomic_Cities/outputs_media/Food_tourism.pdf).