

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ จังหวัดเลย

Healthy food consumption behaviors of elderly in Na-o sub-district, Muang district,
Loei province

สุพรรณิ พุกษา¹ สุวริย์ ศรีปฐม²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี และ 2) เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุผู้ดูแลตนเองในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ 9 ชุมชน ตำบลนาอ้อ จังหวัดเลย เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-97 ปี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 83 คน และแม่บ้านและเยาวชนในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ชุมชนละ 5 คน รวม 45 คนเลือกกลุ่มเป้าหมายโดยวิธีการบอกรับตอบ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และประเด็นการสนทนากลุ่ม แล้วบันทึกผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุตำบลนาอ้อ โดยยึดหลักการบริโภคที่มุ่งความอิ่มและสุขภาพ (ร้อยละ 48.77 และ 20.00) ตามลำดับ ส่วนการเลือกอาหารและวิธีการบริโภค ส่วนใหญ่นิยมอาหารท้องถิ่น (ร้อยละ 78.31) รับประทานวันละ 3 มื้อ (ร้อยละ 93.98) โดยรับประทานข้าวเป็นหลัก (ร้อยละ 100.00) ชนิดของอาหารในแต่ละมื้อมีประเภทเนื้อสัตว์ ผัก แฉ่ว และผลไม้ (ร้อยละ 92.20, 85.54, 71.08 และ 62.65) ตามลำดับ ส่วนด้านอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี บริโภคประจำ มีจำนวนรวม 54 ตำรับ โดยแบ่งเป็น 7 ประเภทดังนี้ อาหารประเภทแกงรวม 24 ตำรับ อาหารประเภท แฉ่วหรือป่นที่รับประทานร่วมกับผักสด ผักลวก และหน่อไม้ต้ม รวม 7 ตำรับ อาหารประเภทหมกและอั่วรวม 11 ตำรับ อาหารประเภทซุบ รวม 3 ตำรับ อาหารประเภทลาบและก้อยรวม 4 ตำรับ อาหารประเภทหนึ่งรวม 2 ตำรับ และอาหารประเภทปิ้งย่างรวม 3 ตำรับ วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่หาได้ตามท้องถิ่น เนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นปลาชนิดต่างๆ ผลการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุผู้ดูแลตนเองในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุโดยการจัดประชุมพบว่า ผู้รับการถ่ายทอดมีความร่วมมือพอใจและจะนำความรู้ไปใช้เพื่อจัดทำอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และจะรักษาสืบทอดอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ จังหวัดเลย

¹ อาจารย์ ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ ประจำวิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

Abstract

The objectives of this study were 1) to investigate food consumption behaviors of healthy elderly residents and 2) to share their healthy foods with representative households in Na-o cultural village, Na-o district, Loei province. The subjects were 83 residents of Na-o cultural village, Na-o district, Loei province, who were aged 70-97 years old and had no diseases, together with 45 local elderly cousins. The snow ball technique was used for subject selection. In-depth interviews and focus group discussions were used for data collection. The results showed that the majority of subjects were concerned about feeling full after eating food followed their health status, as their principle food consumption behaviors (48.57% and 20.00%, respectively). They normally ate local dishes (78.31%) and consumed 3 meals a day (93.83%). The main dishes were rice, followed by meat, vegetable, chili paste, and fruits (100.00%, 92.77%, 85.85%, 71.08%, 62.65%, respectively). There were 54 recipes that contained traditional foods for health. They were classified into 7 groups. There were 23 curry recipes, 7 recipes of dip, 11 recipes of foods cooked in banana leaves, 3 pounded recipes, 4 salad recipes, 2 steamed recipes, and 3 grilled recipes. The majority of ingredients in the traditional recipes were local vegetables and fishes. The results showed representative households in Na-o cultural village satisfied the values of their local wisdom of healthy foods for elderly.

Keywords: healthy foods, elderly, Loei

ความเป็นมาของปัญหา

สถานการณ์ประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มจากร้อยละ 6.3 ในปี พ.ศ. 2523 เป็นร้อยละ 9.50 ในปี พ.ศ. 2543 และ ร้อยละ 11.90 ในปี 2553 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย (Aging Society) เนื่องจากสัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มสูงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดการณ์ว่าจะมีแนวโน้มสูงขึ้นมากกว่าสองเท่าตัวเป็นร้อยละ 25 ในปี 2573 ซึ่งถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Aged society) (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2555; ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)

จากแนวโน้มของกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากวัยสูงอายุมีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (คณินญา พรนริศ, 2546) ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานว่าโรคเรื้อรังที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญสำคัญสำหรับคนไทยในอันดับต้นๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งล้วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดีหรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งโภชนาการต่ำหรือขาด ได้แก่ โรคขาด

วิตามินเอ โรคขาดวิตามินดี โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอก โรคกระดูกพรุน เป็นต้น และปัญหาโภชนาการเกิน ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น (ทินกฤต มະโนจิตร, 2549: สิริพันธุ์ จุลกระงะ, 2550) นอกจากนี้ยังพบว่า การรับประทานอาหารท้องถิ่นส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี (ขวัญเรือน สมหาญ, 2545) ดังนั้นโภชนาการในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การมีภาวะโภชนาการที่ดียังช่วยในการต้านทานโรค ลดการติดเชื้อ การเจ็บป่วยและการตาย ตลอดจนส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาว (คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการหมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อัญชนีย์ อุตยพัฒนาชีพ และสิริพันธุ์ จุลกระงะ, 2556)

บ้านนาอ้อ ตำบลนาอ้อ เมืองเลย จังหวัดเลย แต่เดิมมาที่บ้านเก่าแก่มียุกว่า 400 ปี ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมที่หลากหลายในบ้านนาอ้อ รวมทั้งวัฒนธรรมทางด้านอาหาร ทำให้บ้านนาอ้อถูกขนานนามว่าเป็นหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ และเป็นหมู่บ้านที่มีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมากคิดเป็นหนึ่งในหกของประชากรทั้งหมด (เทศบาลตำบลนาอ้อ, 2553) โดยมีผู้สูงอายุมากกว่า 80 ปี ประมาณร้อยละ 15.00 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ จังหวัดเลย ถึงหลักการหรือแนวคิดในการบริโภคอาหาร และตำรับของอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี เพื่อให้ชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารท้องถิ่นที่บริโภคต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน และเพื่อได้เป็นต้นแบบหรือภูมิปัญญาที่เป็นคลังความรู้และเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้อาหารเพื่อ

สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ อันจะเป็นข้อมูลส่งเสริมการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์อาหารท้องถิ่นสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย
2. เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุผู้ตัวแทนครัวเรือนในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory research: PR) ใช้เทคนิคการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ได้แก่ ผู้สูงอายุหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ทั้ง 9 ชุมชน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป ได้กลุ่มเป้าหมายจำนวน 83 คน โดยใช้เทคนิค Snowball หรือให้ชาวบ้านแนะนำหรือบอกต่อเพื่อให้ผู้ศึกษาไปสัมภาษณ์ ส่วนกลุ่มเป้าหมายในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ได้แก่ แม่บ้านและเยาวชนในครอบครัวมีผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ชุมชนละ 5.00 คน รวม 45 คน โดยใช้เทคนิค Snowball

ขั้นตอนและเครื่องมือการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ชั้นศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพที่ดี

1. สํารวจหากกลุ่มเป้าหมายตามที่ได้ระบุไว้ และสัมภาษณ์ด้านหลักการ รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภค และการใช้ประโยชน์รับประทานเพื่อสุขภาพ โดยสัมภาษณ์รายการอาหารในวิถีวัฒนธรรมนาอ้อที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีบริโภคเป็นประจำ

2. ศึกษาเชิงลึกเพื่อกันหาองค์ความรู้ทางด้านอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุที่โดดเด่นในวิถีวัฒนธรรมนาอ้อ เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในการประกอบอาหาร โดยประชุมสรุปองค์ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุที่โดดเด่น จัดทำการศึกษาเชิงลึก ตัวแทนผู้รู้หรือปราชญ์ทางด้านอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ และประชุมกลุ่มผู้วิจัยเพื่อวิเคราะห์และสรุปผลที่ได้

ขั้นตอนที่ 2 ถ่ายทอดองค์ความรู้รับประทานเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

จัดประชุมวางแผนครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเมินความพึงพอใจต่อภูมิปัญญาที่ได้รับจากการถ่ายทอด โดยการประชุมแบบมีส่วนร่วม

เครื่องมือการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อใช้ในการศึกษาแนวคิดและหลักการเลือกอาหารสุขภาพให้ผู้สูงอายุ และอาหารเพื่อสุขภาพที่ผู้สูงอายุนิยมบริโภค

2. แบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อกันหาองค์ความรู้ทางด้านรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุที่โดดเด่นในวิถีวัฒนธรรมนาอ้อเชิงลึกด้านการใช้ชีวิตในการประกอบอาหาร โดยการสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ที่มีข้อคำถามปลายเปิดในประเด็นที่เกี่ยวข้อง และมีประเด็นข้อคำถามย่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. แบบบันทึกการประชุมถ่ายทอดองค์ความรู้รับประทานเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและการประเมินความพึงพอใจแบบมีส่วนร่วมต่อการได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ดังกล่าว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายและข้อมูลหลักการเลือกอาหารสุขภาพของผู้สูงอายุ และประเภทอาหารเพื่อสุขภาพที่ผู้สูงอายุนิยมบริโภค วิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การประชุมและการประเมินความพึงพอใจแบบมีส่วนร่วม ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอเชิงพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายที่ใช้การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย พบว่าเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน โดยเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 50.60 และ 49.40) มีอายุเฉลี่ย 78 ± 7 ปี อายุต่ำสุด 70 ปี อายุสูงสุด 97 ปี สถานภาพส่วนใหญ่สมรส (ร้อยละ 65.06) การศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 79.52) การอยู่อาศัยในครอบครัวส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตร หลาน ญาติ (ร้อยละ 68.96) การประกอบอาชีพส่วนใหญ่ไม่มีงานทำและทำอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 71.08) มีรายได้เฉลี่ย 1,171 ± 2,238 บาท/เดือน รายได้ต่ำสุดคือไม่มีรายได้ รายได้สูงสุด 15,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ ระหว่าง 500-1,000 บาท/เดือน ร้อยละ 78.31 การออกกำลัง

กายมีการออกกำลังกายเป็นประจำและเป็นบางครั้งเท่ากัน(ร้อยละ 33.73) และส่วนน้อยไม่ออกกำลังกาย(ร้อยละ 28.88) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่(ร้อยละ 74.70) ไม่ดื่มแอลกอฮอล์(ร้อยละ 78.31) ใช้ฟันดั้งเดิมเคี้ยวอาหารโดยปกติ(ร้อยละ 74.70) และเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม(ร้อยละ 53.01) โดยส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล(ร้อยละ 90.90)

2. หลักการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในหมู่บ้านนาอ้อ อำเภอเมืองจังหวัดเลย

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในตำบลนาอ้อส่วนใหญ่มีหลักการเลือกอาหารรับประทาน โดยคำนึงถึงความอึดเป็นหลัก(ร้อยละ 48.57) รองลงมา รับประทานอาหารโดยคำนึงถึงภาวะสุขภาพ(ร้อยละ 20.00) รับประทานอาหารตามที่มีในบ้านหรือตามที่มีขาย(ร้อยละ 20.00) และรับประทานโดยคำนึงถึงความอร่อย(ร้อยละ 11.43) มีความนิยมนิยมรับประทานอาหารท้องถิ่นเป็นหลัก(ร้อยละ 78.31) จำนวนมือในการรับประทานครบทั้ง 3 มือ(ร้อยละ 93.98) มีการรับประทานอาหารว่างด้วย(ร้อยละ 56.63) โดยนิยมอาหารว่างตอนเช้ามากที่สุด(ร้อยละ 55.93) รองลงมา เป็นอาหารว่างตอนบ่าย(ร้อยละ 32.20) และอาหารว่างตอนดึก(ร้อยละ 11.87) ชนิดของอาหารว่างที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ นม(ร้อยละ 25.34) รองลงมาคือ ไข่วัลดิน(ร้อยละ 17.34) ผลไม้(ร้อยละ 14.67) และ ขนมไทย(ร้อยละ 13.33) ตามลำดับ กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่คิดว่าอาหารสมัยก่อนแตกต่างจากอาหารในปัจจุบัน(ร้อยละ 92.36) ด้านการเลือกอาหารรับประทานอาหารมื้อหลักพบว่าอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารหลักในแต่ละมื้อส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว(ร้อยละ 100.00)

รองลงมาเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์(ร้อยละ 92.77) อาหารประเภทผัก(ร้อยละ 85.54) อาหารประเภทแฉ่ว(ร้อยละ 71.08) อาหารประเภทผลไม้(ร้อยละ 62.65) และอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ นานๆ ครั้ง(ร้อยละ 36.14) เมื่อพิจารณาแยกอาหารแต่ละประเภทพบว่าอาหารประเภทข้าวที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานเป็นอาหารหลักในแต่ละมื้อส่วนใหญ่เป็นข้าวเหนียว(ร้อยละ 80.72) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่ ได้แก่ ปลา(ร้อยละ 55.17) รองลงมาเป็นเนื้อหมู(ร้อยละ 31.90) อาหารประเภทผักที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่ ได้แก่ ผักกาดขาว(ร้อยละ 19.15) รองลงมาคือตำลึง และผักพื้นบ้าน(ร้อยละ 17.73) อาหารประเภทผลไม้ที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่ ได้แก่ กัลฉ่าย(ร้อยละ 23.41) รองลงมาคือแก้วมังกร(ร้อยละ 12.77) ลำไย(ร้อยละ 11.70) อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ ที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่ ได้แก่ ผัดผักต่างๆ(ร้อยละ 41.02) รองลงมาคืออาหารประเภททอด ได้แก่ ปลาทอด ไช้ทอด หมูทอด ฯ(ร้อยละ 35.90) และอาหารประเภทแฉ่วที่นิยมรับประทานส่วนใหญ่ ได้แก่ แฉ่วพริกสด(ร้อยละ 48.39) รองลงมาคือ แฉ่วปลา(ร้อยละ 43.55)

3. ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองจังหวัดเลย

3.1 ประเภท และรายการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่าอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีนิยมบริโภค สามอันดับแรก มี 7 ประเภท ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทลาบและก้อย อาหารประเภทหมกและอั่ว อาหารประเภทหนึ่งลวก อาหารประเภทปิ้งย่าง อาหารประเภทชุบ อาหารประเภทแฉ่ว โดยรายการอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีนิยมบริโภค แบ่งตามลำดับประเภทได้ ดังนี้

3.1.1 ประเภทแกงน้ำมาก คิดเป็นร้อยละ 92.77 ได้แก่ ต้มปลานิล แกงผักอีสุ่ม แกงผักรวม แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงปลาใส่ผัก แกงเห็ด แกงปลี ต้มปลาช่อ (ปลาช่อน) แกงบอน แกงข้าวเห็ดฟาง แกงข้าวเห็ดขาว แกงข้าวหอยตาก และแกงข้าวไก่ ตามลำดับ

3.1.2 อาหารอาหารประเภทแจ่วป๋น รับประทานร่วมกับผักสด ผักลวก ต้มหน่อไม้ คิดเป็นร้อยละ 50.66 ได้แก่ แจ่วปลานิล ปั่นปลาตุก แจ่วมะเขือแจ่วเห็ดฟาง แจ่วกบ แจ่วตาแดง แจ่วหนามพญา ตามลำดับ

3.1.3 อาหารประเภทแกงน้ำน้อย ร้อยละ 45.78 ได้แก่ อ่อมผัก อ่อมปลา เอาะปลา เอาะไข่มัดแดง เอาะผำ เอาะหอย เอาะกบ อ่อมหมู อ่อมไก่ อ่อมกบ ตามลำดับ

3.1.4 อาหารประเภทหมกและอั่ว คิดเป็นร้อยละ 44.58 ได้แก่ หมกปลานิล หมกปลาชิว หมกไข่ปลา หมกเห็ด หมกหอยกกล้วย หมกปลาลูกคอก หมกปลี หมกถั่วเน่า หมกเขียด อั่วพริกหอยก และอั่วปลี ตามลำดับ

3.1.5 อาหารประเภทซุบ คิดเป็นร้อยละ 19.28 ได้แก่ ซุบผักรวม ซุบมะเขือ และซุบหน่อไม้ ตามลำดับ

3.1.6 อาหารประเภทลาบก้อย คิดเป็นร้อยละ 18.07 ได้แก่ ลาบปลา ลาบเทา ก้อยเห็ดหูหนู ก้อยเพกา ตามลำดับ

3.1.7 อาหารประเภทหนึ่ง ได้แก่ ปลานิลหนึ่ง และผักหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 15.66

3.1.8 อาหารประเภทปิ้งย่าง คิดเป็นร้อยละ 13.25 ได้แก่ ปิ้งปลานิล ปิ้งปลาขาว ปิ้งปลาตุก

3.2 วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า การใช้ทรัพยากรที่เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน

54 ตำรับ ส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่หาได้ตามท้องถิ่น แบ่งเป็นประเภทดังนี้

3.2.1 เห็นชนิดต่างๆ ได้แก่ เห็ดระโงก เห็ดบด เห็ดเผาะ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดโคน เป็นต้น

3.2.2 ผักต่างๆ ได้แก่ มะเขือ บวบลาย ผักคาด หัวปลี พักทอง ย่านาง ยอดมะระ มะรุม ผักปลัง ผักหวาน ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ผักเลี้ยว ผักก้านจอก ผักอ่อมแซบ ผักแพรว ขี้เหล็ก ผำ หวาย บอน เพกา หอยกกล้วย ดอกแค ดอกกะหล่ำ แดงกวา เป็นต้น

3.2.3 เนื้อสัตว์ที่ได้แก่ ปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลานิล ปลาขาว ปลาตุก ปลาช่อ ปลาชิว ปลาทุรองลงมาคือหมู กบ หอย ไก่ ปูนา เขียด เป็นต้น

3.2.4 ส่วนพืชผักสมุนไพรที่นิยมใช้ในการปรุงแต่งรสชาติ ได้แก่ พริกสด หอมแดง ต้นหอม ตะไคร้ ผักชี ผักอีตู่หรือใบแมงลัก กระเทียม ข่าอ่อน ใบมะกรูด ตามลำดับ

3.2.5 ที่นิยมใช้ในการปรุงรส ได้แก่ พริก น้ำปลา น้ำปลาร้า เกลือ ผงชูรส

4. การถ่ายทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุสู่ตัวแทนครัวเรือนในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ

ผลการถ่ายทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุสู่ตัวแทนครอบครัวที่มีผู้สูงอายุโดยการจัดประชุมพบว่า ผู้รับการถ่ายทอดมีความร่วมมือเป็นอย่างดี พอใจและจะนำความรู้ไปใช้เพื่อจัดทำอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และจะรักษาสืบทอดภูมิปัญญาต่อไป เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความประโชชน์และสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ช่วยสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งทางเทศบาลตำบลนาอ้อมมีนโยบายในการส่งเสริมและสนับสนุนด้านนี้ด้วย

อภิปรายผล

1. แนวคิดและหลักการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีหลักการเลือกรับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงความอึดเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 48.57 รองลงมาคือรับประทานโดยคำนึงถึงภาวะสุขภาพ ร้อยละ 20.00 อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานอาหารท้องถิ่นเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 78.31 ซึ่งอาหารท้องถิ่นภาคอีสานส่วนใหญ่ไม่ค่อยใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ส่งผลให้มีปริมาณไขมันต่ำมาก (หมอชาวบ้าน, 2555) และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยให้อายุยืนยาว (จรีรัตน์ ชูโลก, 2546) นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายจากการศึกษานี้ส่วนใหญ่มีการรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ ร้อยละ 93.98 และรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม ร้อยละ 25.34 รองลงมาคือ กล้วย ร้อยละ 17.34 ผลไม้ ร้อยละ 14.67 และ ขนมไทย ร้อยละ 13.33 ตามลำดับ

ด้านการเลือกอาหารรับประทานอาหารเช้า หลักพบว่าอาหารที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว ร้อยละ 100.00 รองลงมาอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ร้อยละ 92.77 ส่วนใหญ่เป็นเนื้อปลา ประกอบกับอาหารที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานเป็นอาหารประเภทผัก ร้อยละ 85.54 อาหารประเภทแกง ร้อยละ 71.08 และอาหารประเภทผลไม้ ร้อยละ 62.65 ขณะที่รับประทานอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ นานๆ ครั้ง ร้อยละ 36.14 เมื่อพิจารณาแยกอาหารแต่ละประเภทพบว่าอาหารประเภทข้าวที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่เป็นข้าวเหนียว ร้อยละ 80.72 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ ได้แก่ ปลา ร้อยละ 55.17 รองลงมาคือหมู ร้อยละ 31.90 อาหารประเภทผักที่กลุ่มเป้าหมาย

รับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ ได้แก่ ผักกาดขาว ร้อยละ 19.15 รองลงมาคือตำลึง และผักพื้นบ้าน ร้อยละ 17.73 อาหารประเภทผลไม้ที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ ได้แก่ กล้วย ร้อยละ 23.41 รองลงมาคือแก้วมังกร ร้อยละ 12.77 ลำไย ร้อยละ 11.70 อาหารประเภทผัด ทอด กะทิ ที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ ได้แก่ ผัดผักต่างๆ ร้อยละ 41.02 รองลงมาคืออาหารประเภททอด ร้อยละ 35.90 และอาหารประเภทแกงที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานในแต่ละมื้อหลักส่วนใหญ่ ได้แก่ แกงพริกสด ร้อยละ 48.39 รองลงมาคือ แกงปลา ร้อยละ 43.55 จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าอาหารที่กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีบริโภคส่วนใหญ่เป็น ปลา พืชผักผลไม้ และแกง ซึ่งปลาเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี (อบเชย วงศ์ทอง, 2546; สิริพันธ์ จุลกระจัง, 2550) พืชผักผลไม้เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และพฤกษเคมีต่างๆ อันส่งผลดีต่อสุขภาพลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น (คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาการบูรณาการหมวดวิชาศึกษาทั่วไป, อัญชนีย์ อุตัยพัฒนาชีพ และสิริพันธ์ จุลกระจัง, 2556) นอกจากนี้อาหารประเภทแกง เป็นอาหารที่มีพริกและพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ซึ่งอาหารดังกล่าวมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย รวมทั้งช่วยในการเจริญอาหาร (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540; กองการแพทย์ทางเลือก, 2551)

2. ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองจังหวัดเลย

จากผลการศึกษาพบว่าตำรับอาหารที่ผู้สูงอายุหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อที่มีสุขภาพร่างกาย

แข็งแรงดีนิยมบริโภคประจำ แบ่งได้เป็น 7 ประเภท ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทลาบและก้อย อาหารประเภทหมกและอั่ว อาหารประเภทหนึ่งลวก อาหารประเภทบั้งย่าง อาหารประเภทซุบ อาหารประเภทแจ่วดั่งกล่าวข้างต้น โดยธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในเรื่องของการกลืนลำบาก ความอยากอาหารลดลง ส่งผลให้มีการบริโภคอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเกิดปัญหาทุพโภชนาการตามมาได้ (คณินญา พรนริศ, 2546) การเลือกรับประทานอาหารประเภทน้ำๆ อาจทำให้ให้ผู้สูงอายุกลืนอาหารได้ง่าย (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) และบริโภคปริมาณที่มากขึ้น เช่นเดียวกับอาหารประเภทแจ่ว ซึ่งเป็นประเภทอาหารอันดับที่สองรองจากประเภทแกงที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงดีนิยมบริโภค ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาหารประเภทแจ่วช่วยในการเจริญอาหาร (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาในเรื่องไม่ยอมรับประทานอาหาร ประกอบกับความสามารถในการรับรสเปลี่ยนไป เนื่องจากต่อมรับรสทำงานลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุชอบรับประทานอาหารรสจัดขึ้น (นิธิยา รัตนานพนธ์ และ วิบูลย์ รัตนานพนธ์, 2556) ประกอบกับเป็นวิถีวัฒนธรรมการกินของชาวอีสานที่รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักมีกับข้าวต่างๆ เพียง 2-3 อย่าง โดยแต่ละมื้อต้องมีแจ่วและผักเป็นส่วนประกอบหลัก (สัมฤทธิ์ สุภามา และสมโชค คุณสนอง, 2556) ซึ่งโดยปกติแล้วการรับประทานแจ่วมักรับประทานเคียงคู่กับพืชผักสมุนไพร ซึ่งเป็นอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551) ดังเช่นพาดิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ได้กล่าวว่าอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ช่วยระบบขับถ่ายและบำรุงธาตุทั้งสิ้นในร่างกาย

ซึ่งอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเภทอาหารควาประเภทอ่อม อุ เาะะ มีศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูงถึงร้อยละ 68.30 และประเภทแกงต้มมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 31.40 (อบเชย วงศ์ทอง และ สุจิตตา เรืองรัมย์, 2551)

ทรัพยากรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่หาได้ตามท้องถิ่น ได้แก่ เห็ดชนิดต่างๆ มะเขือ บวบลาย ผักคาด หัวปลี ฟักทอง ย่านาง ยอดมะระ มะรุม ผักปลั่ง ผักหวาน ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ผักเสี้ยว ผักก้านจอก ผักอ่อม แซบ ผักแพรว ชี้เหล็ก ผำ หวาย บอน เพกา หยวกกล้วย ดอกแค ดอกกะหล่ำ แตงกวา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าพืชผักที่นิยมใช้เป็นพืชผักพื้นบ้าน ที่สามารถหาเก็บได้ในชุมชนและรั้วบ้าน ซึ่งผักพื้นบ้านและผักทั่วไป เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญสำหรับแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และฟัน ธาตุเหล็ก วิตามิน เอ วิตามินซี เป็นต้น นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักยังให้กากใยอาหารซึ่งช่วยดูดซับไขมันให้ไขมันเข้าสู่ร่างกายลดลง อันจะส่งผลต่อการลดระดับไขมันในเลือดได้ ตลอดจนช่วยในการขับถ่ายให้ลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น รวมทั้งผักมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้า-แคโรทีน วิตามินซี เป็นต้น ที่ช่วยในการป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551) โดยเนื้อสัตว์ที่นิยมใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ได้แก่ ปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลานิล ปลาขาว ปลาดุก ปลาช่อน ปลาชิว ปลาทู รongลงมาคือหมู กบ หอย ไก่ ปูนา เหียด เป็นต้น ซึ่งปลาเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นแหล่งอาหารโปรตีนคุณภาพดี มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น รวมทั้งย่อยง่าย อย่างไรก็ตามการรับประทานแต่ละครั้งต้องระวังกาก (คณะกรรมการ

วิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการหมวด วิชาศึกษาทั่วไป, อัญชณีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และสิริพันธ์ จุลกระวีระคะ, 2556) ส่วนพืชผักสมุนไพรที่นิยมใช้ในการปรุงแต่งรสชาติ ได้แก่ พริกสด หอมแดง ต้นหอม ตะไคร้ ผักชี ผักอู่หรือใบแมงลัก กระเทียม ข่าอ่อน ใบมะกรูด ตามลำดับ ซึ่งช่วยในเรื่องระบบทางเดินอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ (ธีรวิมล ปัญญา, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของยุทธนา ปาละนิตีเสนา (2549) ที่ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นกับสภาพการมีอายุยืน กรณีศึกษาผู้สูงอายุในจังหวัดเลย พบว่าหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยให้ผู้สูงอายุในจังหวัดเลยมีอายุยืนและสุขภาพแข็งแรง ได้แก่การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุบริโภคอาหารประเภท ผักและปลา ไม่รับประทานอาหารหมักดอง และใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบของอาหาร

3. การถ่ายทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุสู่ตัวแทนครัวเรือนในหมู่บ้านวัฒนธรรมนำร่ององค์ความรู้ตำรับอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีบริโภคประจำ มีอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น 54 ตำรับ 7 ประเภท ดังนี้ อาหารประเภทแกงรวม 24 ตำรับ อาหารประเภทแจ่วหรือป่นที่รับประทานร่วมกับผักสด ผักลวก และหน่อไม้ต้ม รวม 7 ตำรับ อาหารประเภทหมกและอั่วรวม 11 ตำรับ อาหารประเภทซุบ รวม 3 ตำรับ อาหารประเภทลาบและก้อยรวม 4 ตำรับ อาหารประเภทหนึ่งรวม 2 ตำรับ และอาหารประเภทปิ้งย่างรวม 3 ตำรับ

การถ่ายทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุสู่ตัวแทนครอบครัวที่มีผู้สูงอายุครั้งนี้ โดยการจัดประชุมพบว่าผู้รับการถ่ายทอดมีความร่วมมือเป็นอย่างดี พอใจและจะนำความรู้ไปใช้เพื่อจัดทำอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และจะรักษาสืบทอดภูมิปัญญาต่อไป เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์และสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งยังช่วยในเรื่อง

ของการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ช่วยสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งทางเทศบาลตำบลนาอ้อมีนโยบายในการส่งเสริมและสนับสนุนด้านนี้ด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจากชุมชนนาอ้อเป็นชุมชนเก่าแก่โบราณ มีอาชีพหลักคือการเกษตร พึ่งตนเองแบบพอมีพอกิน มีชีวิตความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลกันเป็นอย่างดี ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และยังคงอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีให้กลมกลืนและดำรงอยู่ได้อย่างลงตัวในวิถีชีวิตประจำวัน ใช้วิถีทางวัฒนธรรมของความเป็นเครือญาติในวิถีชีวิตประจำวัน ช่วยเหลือแบ่งปัน พึ่งตนเอง รวมกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันละกัน ให้ชุมชนเข้มแข็ง (ชนินฐา ศรีคำมี, 2550)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุควรส่งเสริมและสนับสนุนการอนุรักษ์และสืบทอดองค์ความรู้ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในวิถีชีวิตประจำวันและในเทศกาลต่างๆ เพื่อสร้างทัศนคติของคนในชุมชนให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น

2. หน่วยงานด้านการท่องเที่ยวและเทศบาลตำบลนาอ้อ ควรร่วมกันสนับสนุนให้มีเทศกาลองค์ความรู้ตำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ใช้สูตรอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเครื่องมือสนับสนุนให้หน่วยงานท่องเที่ยวของจังหวัด และเพิ่มกิจกรรมสำหรับนักท่องเที่ยวให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

3. ควรจัดทำคู่มือตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสืบทอดองค์ความรู้ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามฤดูกาลและเปรียบเทียบตามภูมิสังคมและภูมิเวศ

2. ควรทำการศึกษาคูณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

3. ควรวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นแบบพึ่งตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้การดูแลประสานงานตลอดการทำวิจัย กลุ่มตัวอย่าง อาจารย์ และนักศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือให้ผลงานชิ้นนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้โดยดี

เอกสารอ้างอิง

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **อาหารเพื่อสุขภาพ**. นนทบุรี : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ชนิษฐา ศรีคำมี. (2550). **วิถีเกษตรกรรมชุมชนนาอ้ออำเภอเมือง จังหวัดเลย**. สาขาวิชาไทยศึกษาเพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ขวัญเรือน สมหาญ. (2545). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของนักเรียนโรงเรียนโปลีเทคนิคลานนาจังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาบูรณาการหมวดศึกษาศาสตร์ศึกษาทั่วไป, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และสิริพันธ์ จุลกะรังคะ. (2556). **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คณินญา พรนริศ. (2546). **โภชนาการผู้สูงอายุ**. เชียงใหม่: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

จวีร์รัตน์ ชูโลก. (2546). **ตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์**. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย**. <http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF>. (7 สิงหาคม).

ทินกฤต มะโนจิตร. (2549). **ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เทศบาลตำบลนาอ้อ. (2553). **รายงานแผนพัฒนาสามปี ปี พ.ศ. 2554-2556**. เทศบาลตำบลนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย.

ธีรภูมิ ปัญญา. (2553). **สุดยอดตำรับยาอายุวัฒนะจากผักพื้นบ้านใกล้ตัว**. นนทบุรี: Happy Book Publishing.

นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์. (2556).

หลักโภชนศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

พาลีพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์. (2544). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน: กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. มปท. พี.เพรส.

ยุทธนา ปาละนิตีเสนา. (2553). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับสภาพการมีอายุยืน ศึกษากรณีผู้สูงอายุในจังหวัดเลย.** เลย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (2555). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที คิว พี จำกัด.

สัมฤทธิ์ สุภามา สมโชค คุณสนอง. (2556). **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2550). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น.**

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **จำนวนผู้ป่วย / สาเหตุการตาย.** <[http:// service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries09 .html](http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries09.html)>. (20 ตุลาคม).

หมอชาวบ้าน. (2555). **อาหารไทย 4 ภาค.** <[http:// doctor.or.th/node/4151](http://doctor.or.th/node/4151)>. (28 มกราคม).

อบเชย วงศ์ทอง. (2546). **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัศมิ์. (2551). ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 46.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 508-514.