

การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์ เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้ร้านอาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก

The study of local healthy food from identity of community-based tourism
for healthy food tourism destinations in western Thailand

วรารัตน์ สานนท์^{1*} กมลพร สวนทอง¹ และ นิลุบล คงเปรม²
Wararat Sanon^{1*}, Kamolporn Suantong¹ and Nilubon Kongprem²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่น และการจัดสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ สร้างเรื่องเล่า และวิธีการเรียนรู้ร้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในจังหวัดภูมิภาคตะวันตก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกลุ่มที่ 1 คือ ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ ประชาชนในท้องถิ่น และกลุ่มเกษตรกร จำนวน 25 คนต่อเส้นทาง และกลุ่มที่ 2 คือ ประชาชนท้องถิ่น ผู้ประกอบการ และกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชน จำนวน 14 คนต่อเส้นทาง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจัดประชุมกลุ่มย่อย การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสาธิตการประกอบอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้ข้อความบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า มีการนำทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาล เช่น มะสัง ใบเปราะ หน่อไม้ แดงเปรี้ยว มะดัน ผักกูด คุณหรือโซน เครื่องเทศที่ขึ้นความจำเพาะในป่า เช่น มะแขว่นหรือพริกพราวน พืชสวนครัวผักพื้นบ้านมักเป็นพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา โหระพา กระชาย เป็นต้น นำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีการใช้พืชผักที่ให้รสเปรี้ยวมาประกอบอาหาร สำหรับเนื้อสัตว์นิยมใช้ปลาและไก่ เป็นเนื้อสัตว์หลัก โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่สามารถหาได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัยไร้พิษ ในการประกอบอาหารใช้น้ำมันและไขมันน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของท้องถิ่นนั้นๆ ส่วนการจัดสำหรับสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้ร้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวพบว่า ในแต่ละชุมชนได้มีการคัดเลือกอาหารท้องถิ่นมาจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพได้น้อย 6 สำหรับ โดยแต่ละสำหรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีเรื่องเล่าด้านประวัติอาหาร วิธีประกอบอาหาร วิถีชีวิตชุมชนและสรรพคุณทางอาหาร พร้อมทั้งสร้างเรื่องเล่าแต่ละสำหรับ มาเชื่อมโยงออกแบบเรื่องเล่า และวิธีการเรียนรู้ร้านอาหารท้องถิ่น สำหรับไทยเป็นภูมิปัญญาและมีการใช้สมุนไพรที่เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้ชุมชนมีกิจกรรมการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน นำไปสู่ยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้ร้านอาหารเชิงสุขภาพ

คำสำคัญ: อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การท่องเที่ยวเรียนรู้ร้านอาหาร ภูมิภาคตะวันตก

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

¹ Faculty of Science and Technology, Nakhon Pathom Rajabhat University

² คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

² Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Pathom Rajabhat University

* Corresponding author. E-mail: swararat0@gmail.com

Abstract

This research aimed to study the local food context and sets of local healthy menu for creating stories and cooking lessons of local healthy food based on communities' identity for tourists in western region. Quantitative methods with participatory action research was used in this study. There were 2 sample groups in this study selected by purposive sampling. Group one consisted of 25 community leaders, the elderly, local people and farmer and group two consisted of 14 local philosophers, entrepreneurs and housewives. The research instruments used in this research were questionnaire, in depth interview, and cooking demonstration. The quantitative data were analyzed using descriptive text. The results showed that local food resources such as native, natural or seasonal vegetable were used as ingredients in all 5 provincial communities. Those vegetables included of wood apple, Sand Ginger leave, bamboo shoot, sour cucumber, madan, oak fern, and bracken. Wild spices such as Szetchwan pepper or Sichuan pepper were also introduced. The home-grown vegetables used were herbal plants, such as galangal, lemongrass, kaffir lime leaf, holy basil, and wild ginger. Sour vegetables were also used. Fishes and chickens were main meat in the recipe, especially freshwater fishes which are available in natural water resources. Food resources were mostly non-chemicals. The cooking process used less cooking oil and fat. These showed the identity of healthy menu in each community. Regarding sets of local healthy menu for creating stories and cooking lessons of local healthy food for tourists, there were at least 6 sets of local healthy menu selected for creating stories and linking to stories and cooking lessons. Each set menu had 5 food groups. There were stories about food history, cooking methods, community lifestyle and nutritional properties. Thai cuisine was a wise wisdom and herbs were used as part of community tourism activities to support, and conserve wisdom in food resources and local food. It was also a channel to create jobs and generate income for the community leading to the upgrade of healthy food learning tourism.

Keywords: local healthy food, food learning tourism, western region

บทนำ

ทุกประเทศทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นอุตสาหกรรมที่สร้างรายได้ให้กับประเทศเป็นจำนวนมาก และทำให้ผู้คนเดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก องค์การการท่องเที่ยวโลกได้พยากรณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 หรือ ค.ศ. 2020 คนทั้งโลกจะพากันเดินทางท่องเที่ยวแบบก้าวกระโดดถึง 1.6 พันล้านคน โดยไปกระจุกตัวกันอยู่ที่เอเชียแปซิฟิกราวๆ 400 ล้านคน และเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในอาเซียนจำนวน 160-200 ล้านคน (Ministry Of Tourism and Sports, 2011) สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ยึดถือ

ตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้แบ่งประเทศไทยออกเป็น 6 ภาค มีขอบเขตของภาคตะวันตกแตกต่างไปจากภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ โดยภาคตะวันตกของประเทศไทย ประกอบไปด้วย 8 จังหวัด คือ กาญจนบุรี นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี ราชบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร และสุพรรณบุรี (National Statistical Office Thailand, 2012) ซึ่งแต่ละจังหวัดมีความหลากหลายทั้งทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวและเป็นที่สนใจแก่นักท่องเที่ยว

ชาวไทยและชาวต่างชาติ ปัจจุบันแหล่งท่องเที่ยวยังขาดความเชื่อมโยงในเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของพื้นที่ โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การบริโภคอาหารในการท่องเที่ยวเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการบริโภคของนักท่องเที่ยว ซึ่งส่วนใหญ่มักถูกมองข้ามและไม่ได้ถูกกล่าวถึงในวรรณกรรมการท่องเที่ยว (Kim, Eves, & Scarles, 2009) เหตุที่ถูกมองข้ามเนื่องจากเป็นความคิดแบบดั้งเดิมที่ว่าอาหารเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยว จากงานวิจัยของ Fields (2002) พบว่าอาหารท้องถิ่นมีบทบาทในการผลักดันให้การท่องเที่ยวมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการด้านอาหารแก่นักท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่นักท่องเที่ยวต้องบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต รวมถึงภูมิภาคตะวันตกมีอาหารที่หลากหลายและมีทั้งระบบนิเวศป่าเขาที่เป็นแหล่งวัตถุดิบในการทำอาหารมากมาย ซึ่งส่งผลต่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่จัดได้ว่าเป็นประตูด่านแรกหรือจุดนัดพบระหว่างชุมชนกับนักธุรกิจและนักท่องเที่ยว อันจะนำไปสู่การขยายตัวสู่ธุรกิจอาเซียนได้ (Government Public Relation Department, 2012)

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยว ประกอบกับการลงพื้นที่ 8 จังหวัดของภูมิภาคตะวันตกพบว่า มี 5 จังหวัด คือ นครปฐม ราชบุรี กาญจนบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีจุดเด่น คือ มีการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน มีกิจกรรมด้านสุขภาพ และบริการอาหารท้องถิ่นให้กับนักท่องเที่ยว รวมถึงทางชุมชนมีความต้องการที่จะหาแนวทางพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นจุดสร้างรายได้เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นประเด็นการ

นำอาหารท้องถิ่นมาจัดเป็นสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ สร้างเรื่องเล่าให้เกิดความน่าสนใจสำหรับใช้บริการอาหารให้นักท่องเที่ยว ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ โดยศึกษาจากการสืบภูมิหลังของอาหารท้องถิ่น ประโยชน์และสรรพคุณทางยาของพืชสมุนไพร เพื่อนำองค์ความรู้มาบอกเล่าให้เป็นเรื่องราวหรือความเชื่อที่ชุมชนมีต่ออาหาร นำไปสู่การยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารท้องถิ่น เน้นการพัฒนาควบคู่กับการอนุรักษ์ การสร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับชุมชน ก่อให้เกิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) ขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ 5 จังหวัดในภูมิภาคตะวันตก ได้แก่ นครปฐม ราชบุรี กาญจนบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ในการกำหนดพื้นที่การศึกษาค้นคว้าใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกแหล่งท่องเที่ยวพื้นที่ที่มีจุดเด่นด้านการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน มีการบริการอาหารท้องถิ่น ซึ่งได้จำนวนทั้งหมด 16 เส้นทาง ผู้วิจัยใช้เวลาในการลงพื้นที่ช่วงเดือนกันยายน 2560 ถึงมิถุนายน 2561

กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ในแหล่งท่องเที่ยว 16 เส้นทาง ประกอบไปด้วยผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ ประชาชนในท้องถิ่น และกลุ่มเกษตรกร จำนวน 25 คนต่อเส้นทาง คุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลต้องอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 10 ปี หรือมีภูมิลำเนาเกิดที่พื้นที่ศึกษา โดยเลือกกลุ่ม

ตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลด้วยการประชุมกลุ่มย่อย (focus group) ที่เกี่ยวข้องกับบริบทอาหารท้องถิ่น วัตถุดิบอาหาร ศักยภาพการท่องเที่ยวด้านอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป โดยใช้ข้อความบรรยาย (descriptive) 16 เส้นทางที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชน ในภูมิภาคตะวันตก 5 จังหวัด ได้แก่ 1) บ้านศาลาดิน อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 2) ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 3) ชุมชนตลาดน้ำเหล่าตั๊กลัก อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี 4) ศูนย์วัฒนธรรมไทยทรงดำบ้านหัวเขาจีน อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี 5) เครือข่ายพิพิธภัณฑ์ปानถนอม อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี 6) ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านหนองจิก อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี 7) บ้านถ้ำเสือโฮมสเตย์ อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี 8) ชุมชนพุน้ำร้อนหนองหญ้าปล้อง อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี 9) ชุมชนวัดพระธาตุโป่งนก อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี 10) บ้านหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี 11) โฮมสเตย์บ้านหนองขาว อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี 12) บ้านกลางทุ่ง ออร์แกนิกโฮม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี 13) ชุมชนหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี 14) ชุมชนท่องเที่ยวบ้านपालะนุ้ย อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 15) ชุมชนกลุ่มपालะนุโฮมสเตย์ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 16) บ้านเฉลิมเกียรติพัฒนา อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เก็บข้อมูลในเดือนกันยายนถึงธันวาคม 2560

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2 โดยคัดเลือกจากแหล่งท่องเที่ยวจังหวัดละ 1 เส้นทาง โดยใช้เกณฑ์แหล่งท่องเที่ยวที่มีการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน มีการจัดบริการอาหารท้องถิ่นให้แก่นักท่องเที่ยว มีกิจกรรมด้านสุขภาพ รวมทั้งชุมชนมีความต้องการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นจุดสร้างรายได้ ประกอบไปด้วยปราชญ์ท้องถิ่น ผู้ประกอบการ และกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชน 5 เส้นทางในแต่ละจังหวัด ได้แก่ 1) ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม 2) ชุมชนตลาดน้ำเหล่าตั๊กลัก จังหวัดราชบุรี 3) ชุมชนพุน้ำร้อนหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี 4) ชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี และ 5) ชุมชนกลุ่มपालะนุโฮมสเตย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 14 คนต่อเส้นทาง โดยกลุ่มตัวอย่างต้องอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 20 ปี หรือมีภูมิลำเนาเกิดที่พื้นที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ประชุมกลุ่มย่อย และสาธิตการประกอบอาหาร เก็บข้อมูลในเดือนมีนาคมถึงมิถุนายน 2561 ผู้วิจัยมุ่งประเด็นศึกษาในด้านอาหารท้องถิ่น กรรมวิธีการประกอบอาหาร และภูมิปัญญาอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อคัดเลือกอาหารท้องถิ่นมาจัดทำสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในการจัดบริการอาหารสำหรับนักท่องเที่ยว หลักการจัดสำหรับอาหารไทยจะต้องประกอบไปด้วยวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความหลากหลาย มีวิธีการเตรียมและการปรุงอาหารที่ง่าย วิธีการปรุงอาหารแต่ละชนิดที่เป็นอาหารร่วมสำหรับควรแตกต่างกันและมีการจัดสำหรับให้ดูสวยงาม เกณฑ์ในการจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพจะยึดแนวทางปฏิบัติของ Anuntatanachai (2005) ในการ

จัดอาหารไทย อาหารสมดุ คือ จัดตามหลักโภชนาการ มีอาหารครบ 5 หมู่ ให้พลังงานต่ำ มีใยอาหาร มีไขมันพอเหมาะ ใช้วัตถุดิบอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาท้องถิ่น มีพืชผักสมุนไพรที่หลากหลายเป็นส่วนประกอบ มีรสชาติ และคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของคนในท้องถิ่น จากนั้นสร้างเรื่องเล่าจากประวัติความเป็นมาอาหารประโยชน์ และสรรพคุณทางยาของพืชผักสมุนไพร การวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพตามประเด็น (content analysis) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป

ผลการศึกษา

ผลการศึกษา มี 2 ประเด็น ได้แก่ บริบทของอาหารท้องถิ่น และการจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น เพื่อสุขภาพในจังหวัดภูมิภาคตะวันตก โดยแต่ละชุมชนมีจุดเด่นของวัตถุดิบ ทรัพยากรอาหาร และอาหารท้องถิ่น เส้นทางท่องเที่ยวที่ผ่านการคัดเลือก 5 เส้นทาง คือ 1) ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม 2) ชุมชนตลาดน้ำเหล่าตั๊กลัก จังหวัดราชบุรี 3) ชุมชนพุน้ำร้อนหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี 4) ชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี และ 5) ชุมชนกลุ่มป่าละอูไฮมสแดย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สรุปได้ดังนี้

1. บริบทอาหารท้องถิ่นของ 5 ชุมชนในจังหวัดภูมิภาคตะวันตก

ผลการศึกษาประเภทอาหารท้องถิ่นพบว่า แต่ละชุมชนมีความคล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันตามบริบททรัพยากรอาหารที่นำมาปลูก เป็นไปตามการเรียนรู้และสืบทอดตำรับอาหาร

1.1 ด้านสภาพพื้นที่ของ 5 ชุมชนในจังหวัดภูมิภาคตะวันตกเป็นพื้นที่ราบลุ่ม ติดแหล่งน้ำ มีป่า

ธรรมชาติและป่าชุมชน มีความเหมาะสมในการปลูกพืชผักผลไม้ จึงทำให้พบทรัพยากรอาหารที่นำมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวันได้ เช่น ผักบุ้ง ดอกแค มะขาม มะรุม ตำลึง มะนาว หัวปลี หยวกกล้วย มะพร้าว ซึ่งเป็นพืชผักทั่วไปที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และพืชผักพื้นบ้านสวนครัวที่ปลูกในครัวเรือนมักเป็นพืชสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา โหระพา กระชาย จึงทำให้เป็นทรัพยากรอาหารที่ปลอดภัยพืชมีความคล้ายคลึงกันทั้ง 5 ชุมชน แต่จะแตกต่างกันในทรัพยากรผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีความจำเพาะในท้องถิ่น ซึ่งขึ้นตามธรรมชาติและตามฤดูกาล ทำให้เป็นพืชผักที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชน เช่น ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม มีดอกบัว มะพร้าว มะดัน มะขาม เนื่องจากเป็นชุมชนริมคลอง ติดแม่น้ำนครชัยศรี ชุมชนเหล่าตั๊กลัก จังหวัดราชบุรีมีพื้นที่อุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับปลูกผักผลไม้ในการจำหน่าย เช่น ชมพู่ ทับทิมจันทร์ กล้วยหอมทอง มะพร้าวและมะนาว ชุมชนหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่ป่าธรรมชาติ มีห้วย หนอง คลอง บึงในชุมชน ทำให้มีพืชผักธรรมชาติ เช่น หน่อไม้ ผักกูด มะเขือเทศกะเหรี่ยงแดงเปรี้ยว รวมถึงเครื่องเทศที่มีความเฉพาะซึ่งขึ้นในป่าคือพริกพราวนหรือมะแข่น ส่วนชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรีมีป่าชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ชาวบ้านสามารถมาเก็บเกี่ยววัตถุดิบไปทำอาหารได้ มีพืชผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่น เช่น มะสัง ใบมะกอก และใบเปราะ สำหรับชุมชนป่าละอูไฮมสแดย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พืชผักที่ได้จากธรรมชาติที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น ผักกูด โชนหรือคูณ เนื่องจากพื้นที่ล้อมรอบด้วยป่าและเชิงเขาที่อุดมสมบูรณ์ มีคลองและห้วยน้ำไหลผ่านในหมู่บ้าน

1.2 ลักษณะอาหารท้องถิ่น โดยทั่วไปมีอาหารประเภทแกง ต้ม ทอด ยำ เครื่องจิ้มรับประทานคู่กับผักสดและผักต้ม อาหารที่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น แกงส้ม แกงเผ็ด ต้มยำ ของทอดจากปลา น้ำพริกจะแตกต่างกันเพียงผักที่เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ทำให้อาหารของชุมชนแต่ละจังหวัดมีความเป็นอัตลักษณ์ตามพืชผักที่รับประทานได้ง่ายในท้องถิ่นนั้น เช่น แกงส้มมะรุมจากดอก ยอด ใบอ่อนของจังหวัดกาญจนบุรี แกงส้มใบกะเพราของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ แกงส้มจากผักเขียวและมะละกอของจังหวัดเพชรบุรี ส่วนแกงส้มผักรวมของจังหวัดนครปฐม และราชบุรีมีผักคล้ายคลึงกัน โดยใช้ผักที่ปลูกเองหรือซื้อหาได้ง่าย เช่น มะละกอ ถั่วฝักยาว เป็นต้น

1.3 มีพืชผักที่ให้รสเปรี้ยวสำหรับการปรุงอาหาร ซึ่งแต่ละชุมชนในจังหวัดภูมิภาคตะวันตกจะมีการนำผักรสเปรี้ยวที่ขึ้นตามธรรมชาติและอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร ทำให้มีรสชาติเปรี้ยวที่แตกต่างกันออกไป โดยชุมชนในจังหวัดนครปฐมมักใช้มะนาว มะดัน มะขามอ่อน จังหวัดราชบุรีใช้มะนาว จังหวัดเพชรบุรีใช้มะเขือเทศกะเหรี่ยง ไล่แดงเปรี้ยว จังหวัดกาญจนบุรีใช้มะสัง ใบมะกอก และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีการปรุงรสด้วยมะนาว มะขามอ่อน เป็นต้น

1.4 อาหารจานเดียวชุมชนในจังหวัดภูมิภาคตะวันตกพบว่า มีมากในจังหวัดนครปฐมและราชบุรี เนื่องจากได้รับอิทธิพลชุมชนเมืองที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว มีการคมนาคมที่สะดวกจากเส้นทางรถยนต์ที่เข้าถึงในพื้นที่ที่ตั้งไม่ไกลจากเมืองหลวง ทำให้มีอาหารจานเดียวและอาหารว่างเพื่อจำหน่ายแก่นักท่องเที่ยว เช่น ข้าวห่อใบบัว ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ

ไข่ต้ม ก๋วยเตี๋ยวโบราณสุตรน้ำแดง ก๋วยเตี๋ยวไต่ราว ผัดไทย และหมูสะเต๊ะ เป็นต้น

2. การจัดสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวในจังหวัดภูมิภาคตะวันตก

ผลการศึกษาพบว่า มีอาหารท้องถิ่นที่สามารถจัดเป็นสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริการให้นักท่องเที่ยว โดยใช้อาหารที่มีวิธีการประกอบอาหารหลากหลาย ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้มจัดให้มีสีสันสวยงาม รสชาติที่หลากหลาย ลักษณะสัมผัสที่แตกต่างกัน ทั้งนี้การสร้างสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของแต่ละชุมชน มีการนำพืชสมุนไพรเป็นวัตถุดิบที่สำคัญใช้ในการประกอบอาหาร ใช้น้ำมันและไขมันในการประกอบอาหารน้อย จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อนำมาจัดเป็นสำหรับอาหารจึงส่งผลให้แต่ละสำรับมาจากวัตถุดิบที่ปลอดภัย ผสมผสานกับพืชผักสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา และในเชิงโภชนาการยังพบว่าในแต่ละสำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีไขมันพอเหมาะ และมีใยอาหารซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยจัดสำรับได้จังหวัดละอย่างน้อย 6 สำรับ เมื่อจัดสำรับแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลประวัติและเรื่องเล่าอาหาร จุดเด่นของชุมชน รวมถึงสรรพคุณทางอาหารที่เกี่ยวข้องในสำรับมาเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์และการสาธิตอาหารของคนในชุมชน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

2.1 การจัดสำหรับอาหารของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม พบว่าเป็นชุมชนท่องเที่ยวเชิงเกษตร มีการทำนาข้าว ปลูกพืชผักและสวนผลไม้ อินทรีย รวมถึงมีแหล่งวัตถุดิบที่ปลอดภัยพืชอาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบ

ชุมชนนิยมรับประทานอาหารคาวประเภทแกงและต้ม ไม่ใส่กะทิ ใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลัก อาหารท้องถิ่นมีการผสมผสานกับความเป็นชุมชนเมืองจึงมีอาหารจานเดียว เพื่อสะดวกต่อการดำเนินชีวิต การจัดสำหรับอาหารจึงเป็นการสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยพัฒนา

เป็นแหล่งการเรียนรู้ของชุมชน เช่น ร้านอาหารท้องถิ่น ร้านอาหารเรียนรู้วัตถุดิบอาหารในสำหรับ รวมถึงมีการจัดอาหารเพื่อบริการนักท่องเที่ยวในรูปแบบหนึ่งวัน และสามารถพัฒนาไปสู่การท่องเที่ยวแบบค้างคืน สามารถจัดสำหรับอาหารได้ 6 สำหรับ ดัง (Table 1)

Table 1 Combination of various local healthy food dishes from Nakhon Pathom community-based tourism.

no.	rice dish	savory dish 1	savory dish 2	savory dish 3	dessert or fruit
1	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Liang (spicy herb vegetable soup)	Nam Prik Mamuang Pak Tom Pak Sud (spicy shrimp paste with green mango, serve with vegetables)	Pla Nin Tod (deep fried Tilapia fish)	Mamuang, Farang (mango and guava)
2	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Som Pla Pak Ruam (sour curry with fish and vegetable)	Pat Pak Bung Pla Kem (stir fried morning glory with salted fish)	Tod Mun Pla (deep fried fish cakes)	Kluay Buat Chee (banana in coconut cream)
3	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng The Po (pork belly curry with morning glory)	Pad Boap Khai (stir fried angled gourd with egg)	Pla Nin Dad Dew Tod (deep fried dried Tilapia fish)	Malagor, Kluay (papaya and banana)
4	Khao Suay (steamed rice)	Nam Prik Kapi Pla Too Tod Hor Baibua (spicy shrimp paste with short-mackerel wrapped in lotus leaves)	Tom Yam Kai Bai Makam (spicy soup with chicken and tamarind leaves)	Khai Tom (boiled egg)	Malagor (papaya)
5	Khao Pad Hor Baibua (fried rice wrapped in lotus leaves)	Tom Yam Too Tod Ma-dan (spicy soup with short-mackerel and Ma-dan)	-	-	Mamuang, Farang (mango and guava)
6	Pad Thai (Thai stir-fried noodles)	-	-	-	Kanom Tom, Som-O, Malagor (boiled coconut rice balls/Pomelo and papaya)

ตัวอย่างการจัดสำหรับและเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม คือ สำหรับที่ 4 ประกอบด้วยข้าวสวย น้ำพริกกะปิปลา ทูทอดห่อใบบัว ต้มยำไก่ใบมะขาม ไข่ต้ม มะละกอก เป็นสำหรับที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของชุมชนที่บ้านเรือนส่วนใหญ่ตั้งอยู่ริมน้ำ มีการใช้ใบบัวมาบรรจุและห่อ

อาหารแทนใบตอง บัวถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของชุมชน จึงเป็นสำหรับที่มีการใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นจุดขายให้กับนักท่องเที่ยวได้ มีเรื่องเล่าดังนี้

“หากกล่าวถึงวิถีดั้งเดิมในอดีตของคนไทยภาคกลาง ที่ดำรงชีวิตด้วยอาชีพทำนาทำสวน อาหารท้องถิ่นที่กินง่าย ระหว่างการไปทำงานมักจะเป็นอาหารที่ค่อนข้างแห้ง ใช้มือเปิบ

กินได้สะดวก ดังนั้นคนโบราณจึงใช้ข้าวสวยกับน้ำพริกเป็นเครื่องชูโรง ทั้งยังมีภูมิปัญญาด้านบรรจุภัณฑ์ที่สร้างสรรค์จากวัตถุดิบในท้องถิ่น จากแหล่งปลูกนาบัวในพื้นที่คลองมหาสวัสดิ์ จึงใช้ใบบัวขนาดใหญ่ห่อข้าว สามารถบรรจุกับข้าวได้หลายอย่าง กินแนมกับพืชผักสวนครัวอย่างถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค และดอกกะหล่ำ ช่วยลดความเผ็ดของน้ำพริก ส่งเสริมความเจริญอาหารได้ดี จับคู่กับต้มยำไก่ใบมะขาม อาหารท้องถิ่นที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติไร้สารเคมีจากมะขามที่ปลูกในบริเวณบ้าน สามารถเก็บทั้งยอด ดอก ใบ มาปรุงอาหารได้ ใช้ความเปรี้ยวจากมะขามแทนการปรุงรสด้วยมะนาวที่มีรสเปรี้ยวโดดเพียงอย่างเดียว มีสรรพคุณช่วยขับเลือดและลมในลำไส้ ขับเสมหะ ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัสอีกด้วย"

2.2 การจัดลำดับอาหารของชุมชนตลาดน้ำเหล่าตักถัก จังหวัดราชบุรีพบว่า เป็นชุมชนท่องเที่ยววิถีริมคลอง อาหารท้องถิ่นของชุมชนมีความสัมพันธ์เชิงวัฒนธรรมผสมผสานไทยและจีน มีพืชผักสวนครัวส่วนใหญ่ใช้เนื้อสัตว์ที่หลากหลาย สามารถหาซื้อเนื้อสัตว์และอาหารทะเลจากตลาดหรือแหล่งจำหน่ายได้ง่าย อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแกงและต้มไม่ใส่กะทิ หรือผัดและนึ่งที่มีรสชาติไม่จัดจ้าน นอกจากนี้ยังพบอาหารจานเดียวที่เป็นอัตลักษณ์และมีความดั้งเดิมของชุมชน ได้แก่ ข้าวแห้ง ผัดไทย กวยเตี๋ยวไต่ราวและกวยจั๊บ ทางชุมชนยังมีกิจกรรมการเดินและปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ทำให้เห็นวิถีชุมชนในรูปแบบการเก็บเกี่ยว ผักสวนครัวมาทำอาหารเอง และพาไปชมร้านอาหารดั้งเดิมของชุมชนที่มีเฉพาะในท้องถิ่น รวมถึงจัดกิจกรรมการทำอาหารในสำหรับเพื่อสาธิตให้กับนักท่องเที่ยวได้สามารถจัดลำดับอาหารได้ 7 ลำดับ ดัง (Table 2)

ตัวอย่างการจัดลำดับและเรียงเล่าอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนตลาดน้ำเหล่าตักถัก จังหวัดราชบุรี คือ ลำดับที่ 1 ประกอบด้วยข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้อ่อน ผัดขิงหมู น้ำพริกกะปิ ผักสด ผักต้ม ปลาทุทอด กล้วยหอม/ฝรั่ง ซึ่งลำดับนี้มีอัตลักษณ์ของอาหารที่เด่นชัดเนื่องจากการผสมผสานวัฒนธรรมของสองชาติ โดยนำภูมิปัญญาของคนไทยเชื้อสายจีนในการทำเต้าหู้มาใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหารรับประทานกับน้ำพริกที่มีเครื่องแนมทั้งผักสดและผักต้ม อุดมไปด้วยพืชผักและสมุนไพรที่หลากหลายมีเรื่องเล่าดังนี้

"เหล่าตักถักเป็นชุมชนตลาดเก่าของชาวจีนที่มาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทย ดังนั้นอาหารทั่วไปจึงได้รับอิทธิพลมาจากบรรพบุรุษ การผสมผสานวัฒนธรรมไทยจีนจึงแสดงกับลำดับอาหารในชีวิตประจำวัน เริ่มด้วยตำรับต้มจืดเต้าหู้อ่อนที่ดั้งเดิมภูมิปัญญาการทำเต้าหู้จากนมถั่วเหลือง ใส่เกลือหรือผงเจียะกอ ทำให้เต้าหู้มีเนื้อนุ่มสีขาวละเอียด นำมาทำแกงจืด อัตลักษณ์ที่สำคัญคือต้องโรยด้วยกระเทียมเจียวเพิ่มความหอมมันตามลักษณะอาหารจีน ซึ่งเต้าหู้อ่อนมีเลซิทินส่งผลในการลดไขมัน และส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ส่วนผัดขิงหมูที่นำเครื่องเทศสมุนไพรหลักของคนจีนอย่างขิงอ่อนมาซอย ก่อนนำมาผัดกับน้ำมัน โดยต้องไม่ล้างขิงหลังจากซอย เพื่อให้มีความหอม ปรุงรสให้เค็มและหวานเล็กน้อย ใช้เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นรสอาหาร มีฤทธิ์เป็นธาตุร้อน ช่วยขับเหงื่อ ขับลม แก้ท้องอืด และท้องเฟ้อ ใส่เห็ดหูหนูดำแก้ฤทธิ์ติดกันเนื่องจากแพทย์แผนจีนนั้นถือว่ามี เป็นยาเย็น ช่วยบำรุงเลือด บำรุงกำลัง ส่วนตำรับน้ำพริกกะปิกับปลาทุทอด เป็นเมนูไทยที่กระจายอยู่ในชุมชน ด้วยรสชาติที่แตกต่างทั้งเปรี้ยวเค็มหวาน กินแนมกับผักสวนครัวในรั้วบ้าน ทั้งถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี กระเจี๊ยบ เป็นเมนูที่ให้ใยอาหารสูงและช่วยระบบขับถ่ายได้ดี"

Table 2 Combination of various local healthy food dishes from Ratchaburi community-based tourism.

no.	rice dish	savory dish 1	savory dish 2	savory dish 3	dessert or fruit
1	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Toahu Aon (clear soup with soya bean curd and minced pork)	Pad King Moo (stir fried pork with ginger)	Nam Prik Kapi Pak Tom Pak Sud Pla Too Tod (spicy shrimp paste, deep fried short- mackerel, serve with vegetables)	Kluay, Farang (banana and guava)
2	Khao Suay (steamed rice)	Gaeng Som Goong Pak Ruam (sour curry with prawn and mixed vegetables)	Pat Pak Bung (stir fried morning glory)	Pla Nin Tod (deep fried Tilapia fish)	Mamuang (mango)
3	Khao Suay (steamed rice)	Pat Pak Ruam Goong (stir fried mixed vegetable and prawn)	Nam Prik Pla Too Pak Tom Pak Sud (short- mackerel chili paste, serve with vegetables)	Pla Tubtim Nueng Se- ew (steamed Nile tiapia fish with soya sauce)	Kluay, Farang (banana and guava)
4	Pad Thai (Thai stir-fried noodles)	Moo Sa tay (pork - satay)	-	-	Chompoo, Farang (roseapple and guava)
5	Khao Haeng Kai (steamed rice with chicken)	-	-	-	Chompoo, Farang (roseapple and guava)
6	Kuay-Jub (Chinese roll noodle soup)	-	-	-	Kluay, Farang (banana and guava)
7	Kuay-Teow-Tai-Roi (noodles soup with pork and morning glory)	-	-	-	Khao Nieow Mamuang (sweet sticky rice with mango)

2.3 การจัดสำหรับอาหารของชุมชนหนอง-
หญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรีพบว่า ชุมชนนี้มีอัตลักษณ์ใน
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มีพื้นที่ร้อนที่ใช้การอาบและแช่
เพื่อสุขภาพ รวมถึงในบริเวณใกล้เคียงมีเส้นทางสำหรับ
ปั่นจักรยาน อาหารท้องถิ่นของชุมชนมีทั้งแบบไทยและ
อาหารชาวไทยเชื้อสายปกากะญอ แหล่งทรัพยากร
อาหารส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติทั้งป่าและลำธาร
จึงมีความอุดมสมบูรณ์ ปลอดภัย พืชผักที่ขึ้น
ตามธรรมชาติที่เป็นอัตลักษณ์ ได้แก่ หน่อไม้ ผักกูด
มะเขือเทศกะเหรี่ยง แตงเปรี้ยว หัวปลี และหยวกกล้วย

เป็นต้น รวมถึงมีเครื่องเทศ ซึ่งขึ้นเฉพาะในป่าคือ
พริกพราวนหรือมะเข่น มีปลาและไก่เป็นเนื้อสัตว์หลัก
โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่สามารถหาได้ตามแหล่งน้ำ
เนื่องจากมีแม่น้ำและเขื่อนในพื้นที่ใกล้เคียง
มีพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา สามารถจัดสำหรับ
อาหารได้ 6 สำหรับ ดัง (Table 3)

ตัวอย่างการจัดสำหรับและเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น
เพื่อสุขภาพของชุมชนพื้นที่ร้อนหนองหญ้าปล้อง
จังหวัดเพชรบุรี คือ สำหรับที่ 5 ประกอบด้วยข้าวสวย
แกงแตงเปรี้ยว ยำผักกูด ปลานิลแดดเดียวทอด

มะละกอ/กล้วย เป็นสำหรับที่ใช้พืชผักท้องถิ่นที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ออกผลผลิตตามฤดูกาล ปลอดภัยสารพิษ คือแตงเปรี้ยวที่พบมากในเดือนตุลาคม และผักกูดที่เป็นพืชซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่า รวมถึงปลานิลที่หาได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ มีโยอาหารและพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาเป็นส่วนประกอบของอาหาร จึงทำให้เป็นจุดสนใจในการท่องเที่ยวตามช่วงเดือนต่างๆ สำหรับสร้างกิจกรรมการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นของชุมชน มีเรื่องเล่าดังนี้

“สำหรับนี้เป็นสำหรับที่หลากหลายมีทั้งแกง ยำ และทอด โดยตำรับอาหารของชุมชนหนองหญ้าปล้องที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น สำหรับแกงแตงเปรี้ยวเป็นแกงไม่ใส่กะทิแต่มี

ความข้นจากข้าวคั่ว ส่วนผสมสำคัญที่เป็นวัตถุดิบธรรมชาติจากชุมชนคือแตงเปรี้ยว ผลแตงขนาดใหญ่ผิวสีเหลืองแต่เนื้อขาวคล้ายแตงกวาที่แก่จัด ชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงจะปลูกทิ้งไว้ในไร่ข้าว เมื่อแตงเปรี้ยวสุกใส่ในจะมีรสเปรี้ยว แต่เนื้อนอกขาวกรอบคล้ายผัก นำมาแกงกับพริกแกงเพิ่มความเผ็ดร้อน ส่วนยำผักกูดพบมากในฤดูฝน สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเป็นผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน ไม่มีรสขมฝาด ทำให้รับประทานได้ง่าย มีเบต้าแคโรทีนสูง แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง นำมายำกับน้ำมะนาวและพริกขี้หนูรสเปรี้ยวเค็มหวาน รับประทานกับร่วมกับปลานิลแดดเดียวจากแหล่งน้ำจัดธรรมชาติที่ใช้ตากแดดเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา แสดงถึงภูมิปัญญาในด้านการถนอมอาหารและการกินอาหารท้องถิ่นที่มีความผสมผสานความเป็นตัวตนของชุมชน”

Table 3 Combination of various local healthy food dishes from Phetchaburi community-based tourism.

no.	rice dish	savory dish 1	savory dish 2	savory dish 3	dessert or fruit
1	Khao Suay (steamed rice)	Gaeng Som Pla Pak Ruam (sour curry with fish and mixed vegetables)	Pat Pak Kood (stir fried oak fern)	Kai Tod Samunprai (deep fried chicken with herb)	Mamuang, Malagor (mango and papaya)
2	Khao Suay (steamed rice)	Geang Pa Kai Nhor Mai (jungle curry with chicken and bamboo shoot)	Pad Malagor Khai (stir fried papaya with egg)	Yum Pla Nin Tod Samunprai (spicy salad with deep fried Tilapia fish and herb)	Mamuang, Sadparod (mango and pineapple)
3	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Fak Kai (winter melon clear soup with chicken)	Nam Prik Kapi Makher-ga-riang Pak Tom Pak Sud (wild tomato chili paste, serve with vegetables)	Pla Nin Tod (deep fried Tilapia fish)	Mamuang, Sadparod (mango and pineapple)
4	Khao Suay (steamed rice)	Geang Yuak Kluay Kai (spicy soup with chicken and banana sheath)	Pat Pak Bung (stir fried morning glory)	Tod Mun Pla (deep fried fish cakes)	Malagor, Kluay (papaya and banana)
5	Khao Suay (steamed rice)	Geang Taeng Prew (spicy soup with sour cucumber)	Yum Pak Kood (oak fern spicy salad)	Pla Nin Dad Dew Tod (deep fried dried Tilapia fish)	Malagor, Kluay (papaya and banana)
6	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Tamloung Moosab (ivy gourd clear soup with minced pork)	Pad Ped Kai (stir fried chicken with curry paste)	Nam Prik Taeng Prew Pak Tom Pak Sud (sour cucumber chili paste, serve with vegetables)	Malagor, Sadparod (papaya and pineapple)

2.4 การจัดสำหรับอาหารของชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรีพบว่า ชุมชนหนองโรงมีป่าชุมชน บ้านห้วยสะพานสามัคคี เป็นจุดเริ่มต้นของแหล่งท่องเที่ยววิถีชุมชนและแหล่งทรัพยากรอาหารตามธรรมชาติที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่นได้ โดยมีทั้งพืชผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร เช่น หน่อไม้ มะรุม หัวปลี มะเขือเหลือง มะสัง ใบมะกอก ตาล และใบเปราะ เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชผักพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนนี้ ใช้เป็น

ปลาและไก่เป็นเนื้อสัตว์หลัก ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ เนื่องจากชุมชนมีฐานเรียนรู้ทางด้านการปลูกป่าและพืชสมุนไพร การทำไร่นาสวนผสม และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชน จึงสามารถนำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพไปใช้ในการบริการนักท่องเที่ยวทั้งในรูปแบบหนึ่งวัน ไม่ค้างคืน หรือค้างคืน เพื่อให้เกิดกิจกรรมท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่องได้ ชุมชนนี้สามารถจัดสำหรับอาหารได้ 6 สำหรับ ดัง (Table 4)

Table 4 Combination of various local healthy food dishes from Kanchanaburi community-based tourism.

no.	rice dish	savory dish 1	savory dish 2	savory dish 3	dessert or fruit
1	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Fak Kai (winter melon clear soup with chicken)	Nam Prik Masang Pak Tom Pak Sud (wood apple chili paste, serve with vegetables)	Pla Chon Dad Dew Tod (deep fried dried sneak head fish)	Tengmo, Farang (watermelon and guava)
2	Khao Suay (steamed rice)	Geang Pa Kai Nhor Mai (jungle curry with chicken and bamboo shoot)	Yum Bai Makok (spicy salad hog plum leave)	Pad Fakthong Khai Bai Horapa (stir fried pumpkin with egg and sweet basil)	Tengmo, Farang (watermelon and guava)
3	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Som Pla Marum (sour curry with fish, moringa flower and moringa pod)	Pla Chon Dad Dew Tod (deep fried dried sneak head fish)	Pad Nhor Mai Khai Bai Horapa (stir fried bamboo shoot with egg and sweet basil)	Malagor, Farang (papaya and guava)
4	Khao Suay (steamed rice)	Tom Yam Kai (spicy soup with chicken)	Tod Mun Hua Plee (deep fried banana blossom cake)	Nam Prik Ta-Daeng Pak Tom Pak Sud (long red pepper chili paste, serve with vegetables)	Sadparod, Malagor (pineapple and papaya)
5	Khao Suay (steamed rice)	Geang Pa Kai Makher Leung (jungle curry with chicken and yellow egg plant)	Yum Hua Plee (spicy salad banana blossom)	Khai Tom (boiled egg)	Geang Sam Buat, Farang (taro, sweet potato and pumpkin in coconut cream / and guava)
6	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Liang (spicy herb vegetable Soup)	Tod Mun Bai Pror (deep fried hog plum leave cake)	Yum Mamuang (spicy salad green Mango)	Tengmo, Malagor (watermelon and papaya)

ตัวอย่างการจัดสำหรับและเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของชุมชนหนองโรง จังหวัดกาญจนบุรี

คือ สำหรับที่ 1 ประกอบด้วย ข้าวสวย ต้มจัดผักไก่ น้ำพริกมะสัง ผักต้มและผักสด ปลาช่อนแดดเดียว

แดงโม/ฝรั่ง เป็นลำดับที่มีวิธีการประกอบอาหารแบบดั้งเดิมตามวิถีชีวิตชุมชน ใช้พืชสมุนไพรที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น มะสังแทนรสเปรี้ยวของมะนาวในการทำน้ำพริก มีพืชผักสมุนไพรที่หลากหลายในลำดับ เช่น มะเขือเหลือง หน่อไม้ มะเขือเปราะ พักทองอ่อน ดอกแคขาวและแดง เป็นต้น ซึ่งอาหารในลำดับสามารถสร้างกิจกรรมเป็นฐานการเรียนรู้วัตถุดิบอาหารแก่นักท่องเที่ยวได้ มีเรื่องเล่าดังนี้

“วัตถุดิบที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนหนองโรง ได้แก่ มะสังซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่มีความโดดเด่นทั้งรสชาติ ลักษณะของผล และการนำไปใช้ การนำมะสังมาทำน้ำพริกต้องกะทะาะเปลือกแข็ง เพื่อให้ได้เนื้อภายในคล้ายเนื้อมะเขือเปราะที่นิ่ม แต่มีรสเปรี้ยว มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รวมถึงการใช้กะปิผดซึ่งเป็นกะปิที่ทำมาจากปลา ต่างจากกะปิทั่วไปที่ทำจากเคยหรือกุ้งฝอย โดยชาวบ้านได้ทำกะปิเองเพื่อใช้ในการทำน้ำพริก จึงทำให้รสชาติที่ไม่เค็มมาก มีกลิ่นหอมที่นุ่มนวล รับประทานกับพืชผักท้องถิ่น เช่น มะเขือเปราะ แดงขาว หน่อไม้ลูก และผักท้องถิ่นที่หลากหลายและหาได้ตามริมรั้ว เช่น ดอกแคขาวและแดงที่รับประทานได้ทั้งสดหรือลวกที่ช่วยแก้อาการไข้เปลี่ยนฤดู ให้รสหวานเย็น ลูกผักทองอ่อนที่นำมาลวก รสหวานมัน รับประทานได้ทั้งเมล็ด มีสรรพคุณด้านการถอนพิษที่เกิดจากเนื้อสัตว์และแอลกอฮอล์ แก้อ่อนใน และเป็นยาขับปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีผักโขงของทางชุมชนก็มีลักษณะพิเศษที่นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยและตะไคร้โขลกรวมกัน เพื่อให้รับประทานแล้วมีความกลมกล่อมและเผ็ดร้อนเล็กน้อยจากเครื่องเทศสมุนไพร ส่วนของปลาแดดเดียวส่วนใหญ่ชุมชนจะนำปลาน้ำจืดในห้วย หนอง คลองบึงที่หาได้ง่าย ทั้งปลาช่อน ปลาหมอ ปลานิล นำมาตากแห้งเพื่อเก็บไว้ได้นาน สะท้อนถึงภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารที่มีมาอย่างยาวนาน”

2.5 การจัดลำดับอาหารของชุมชนป่าละอู โฮมสเตย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์พบว่า เป็นชุมชนที่มีกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ เนื่องจากเป็นสภาพพื้นที่ที่เป็นที่ราบเชิงเขา ล้อมด้วยป่า มีแหล่งน้ำ

ธรรมชาติทั้งจากเขื่อนและน้ำตกป่าละอู มีฐานการเรียนรู้ที่จัดทำกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวที่หลากหลาย เช่น ฟาร์มโคนม การชมช้าง สวนทุเรียนอินทรีย์ เป็นต้น อาหารท้องถิ่นของชุมชนมีวัตถุดิบอาหารมาจากแหล่งพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ร่วมกับการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายจึงใช้สมุนไพรและพืชผักจากธรรมชาติในการประกอบอาหาร วัตถุดิบอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น ผักกูด โชนหรือคุณมะขาม และตำลึง เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชผักปลอดสารพิษขึ้นเองตามธรรมชาติ มีปลาและไก่บ้านเป็นเนื้อสัตว์หลัก อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทน้ำพริก และประเภทแกงไม่ใส่กะทิ มีการใช้น้ำมันประกอบอาหารน้อย เนื่องจากวิถีชีวิตคนในชุมชนไม่นิยมใช้กะทิในการประกอบอาหาร มีกรรมวิธีการประกอบอาหารที่ง่าย สามารถจัดลำดับอาหารได้ 6 ลำดับ ดัง (Table 5)

ตัวอย่างการจัดลำดับและเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของชุมชนกลุ่มป่าละอูโฮมสเตย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ คือ ลำดับที่ 2 ประกอบด้วยข้าวสวย แกงเลียง ยำผักกูด ทอดมันหัวปลี กุ้งลวกหอม เป็นลำดับที่ใช้พืชผักสมุนไพรที่หลากหลาย หาได้ง่ายในท้องถิ่น ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและปลูกในครัวเรือน รวมทั้งมีสรรพคุณทางยา เป็นลำดับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งนี้ยังสามารถสร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหาร โดยให้นักท่องเที่ยวเก็บพืชผักสมุนไพรในบริเวณโดยรอบชุมชนมาประกอบอาหารได้ มีเรื่องเล่าดังนี้

“ด้วยชุมชนป่าละอูเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ล้อมรอบไปด้วยป่าไม้ สัตว์ป่าหายาก พืชนานาพันธุ์ มีลำธารไหลผ่านกลางหมู่บ้าน ความอุดมสมบูรณ์ในด้านทรัพยากรอาหารจึงแสดงมากับลำดับชุดนี้ที่ส่วนประกอบเป็นพืชผักสมุนไพรที่หลากหลาย แกงเลียงที่มีผักทอง ตำลึง บวบงู บวบเหลี่ยม และใบแมงลักปรุงรสน้ำแกงที่ตำจากวัตถุดิบหลากหลายทั้งกุ้งแห้ง หอมแดง กระชาย กะปิ พริกไทยขาว โขลกรวมจนเข้ากันดี ใส่ผักทองที่

มีเบต้าแคโรทีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซีจากยอด
ตำลึงปลอดสารพิษมีรสขื่น บวบงูและบวบเหลี่ยมที่โยอาหารสูง
และช่วยในระบบขับถ่าย ใบแมงลักที่นอกจากจะให้ความหอม
กับแกงเลียงยังมีธาตุเหล็กสูงช่วยบำรุงเลือด มีวิตามินเอช่วย
บำรุงสายตา รับประทานคู่กับยำผักกูดที่เพิ่มรสชาติเปรี้ยวใน
สำหรับ ใช้ผักกูดพืชรสชาติหวานมันจากท้องถิ่นที่มีธาตุเหล็กสูง
ช่วยบำรุงสายตาและยากับกุ้งสดเนื้อนุ่ม ส่วนทอดมันหัว

ปลีอาหารดั้งเดิมที่ทางชุมชนใช้ส่วนของดอกกล้วยมาซอยเป็น
เส้นสั้น คลุกเคล้ากับแป้งและพริกแกงเผ็ดที่ใช้ทั้งหอมแดง
กระเทียม พริกแห้งที่เป็นสมุนไพรบำรุงธาตุ มีคุณสมบัติช่วย
ขับน้ำนม บำรุงน้ำนม และลดน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งจากอาหาร
ดังกล่าวทำให้สำหรับนี้มีอาหารครบ 5 หมู่ รวมถึงมีปริมาณ
ไขมันพอเหมาะอีกด้วย"

Table 5 Combination of various local healthy food dishes from Prachuap khiri khan community-based tourism.

no.	rice dish	savory dish 1	savory dish 2	savory dish 3	dessert or fruit
1	Khao Suay (steamed rice)	Tom Yam Kai (spicy soup with chicken)	Pad Pak Kood (stir fried oak fern)	Tod Mun Malagor (deep fried papaya cake)	Kluay (banana)
2	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Liang (spicy herb vegetable Soup)	Yum Pak Kood (spicy salad oak fern)	Tod Mun Hua Plee (deep fried banana blossom cake)	Kluay (banana)
3	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Fak Moo (winter melon clear soup with rid pork)	Pad Ped Kai (stir fried chicken with curry paste)	Nam Prik Kapi Ma-uk Pak Tom Pak Sud (spicy shrimp paste with Hairy fruited eggplant, serve with vegetables)	Malagor (papaya)
4	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Som Chon (sour curry with fish and bracken)	Pad Malagor khai (stir fried papaya with egg)	Pla Nin Tod (deep fried Tilapia fish)	Malagor (papaya)
5	Khao Suay (steamed rice)	Tom Jued Tamloung Moosab (ivy gourd clear soup with minced pork)	Pad Boap Khai (stir fried angled gourd with egg)	Nam Prik Makam Pak Tom Pak Sud (spicy shrimp paste with tamarind, serve with vegetables)	Malagor, Sadparod (papaya and pineapple)
6	Khao Suay (steamed rice)	Kaeng Som Pla Nin Bai Horapa (sour curry with Tilapia fish and holy basil)	Pad Sataw Kapi (stir fried bitter bean with shrimp paste)	Pla Nin Dad Dew Tod (deep fried dried Tilapia fish)	Kluay (banana)

อภิปรายผล

ข้อค้นพบจากการวิจัย เรื่อง การศึกษาอาหาร
ท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์
เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาค
ตะวันตก สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่ง

ท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดภูมิภาคตะวันตกพบว่า แต่ละ
ชุมชนมีความเป็นอัตลักษณ์จากการนำทรัพยากร
อาหารทั้งพืชผักท้องถิ่นและเนื้อสัตว์มาประกอบอาหาร
ส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ

อาหารประเภทต้ม ประเภทเครื่องจิ้ม และประเภทผัด เนื้อสัตว์หลักคือปลาและไก่ มีการใช้พืชผักที่มีความเปรี้ยวมาประกอบอาหาร มีการใช้น้ำมันและไขมันในการประกอบอาหารน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ Wisootthipaet (2014) ที่รายงานการวิจัยเรื่องภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น: การจัดการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือว่า ภูมิปัญญาอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นแหล่งที่มาจากกลุ่มคนที่อาศัยโดยพึ่งพาธรรมชาติ ที่อุดมสมบูรณ์ทั้งบนบกและชายฝั่ง โดยมีวิธีการได้มาจากป่าเขา ทะเลและการเพาะปลูกที่เป็นไปตามฤดูกาล นำมาปรับใช้ในวิถีการกินอยู่ จึงเกิดเป็นรูปแบบเฉพาะถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะร่วมกัน มีวิธีการใช้วัตถุดิบ วิธีการเตรียมวัตถุดิบและวิธีปรุงอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ผ่านกระบวนการกลั่นกรองและพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับถิ่นที่อยู่อาศัยมากที่สุด และสอดคล้องกับ Phumee, & Thomol (2017) ที่ศึกษาเรื่องความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชอาหารป่าในตลาดพื้นบ้านอีสาน กรณีศึกษาพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยหลวง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทยพบว่า พืชอาหารที่มีการนำมาจำหน่ายในตลาดมาจากพื้นที่ป่าไม้ที่นา ป่าหัวไร่ปลายนา พื้นที่ที่เป็นแหล่งน้ำ แสดงให้เห็นว่าชุมชนในเขตพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยหลวงนิยมบริโภคอาหารท้องถิ่นที่หาได้จากพืชท้องถิ่นที่มีตามธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังคงทอดสู่สังคมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ Promkaew (2007) ที่กล่าวว่า การบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นย่อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว

และผู้คนย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร”

จากการศึกษาผู้วิจัยได้ค้นพบว่า การใช้ทรัพยากรอาหารแบบดั้งเดิมตามวิถีชุมชนและวัฒนธรรมที่ได้รับการถ่ายทอดโดยนำพืชหรือสมุนไพรที่เพาะปลูกไว้ในบริเวณรั้วบ้าน เมื่อจะใช้ทำอาหารก็จะแบ่งมาใช้ตามปริมาณที่ต้องการ และสามารถนำมาประกอบอาหารท้องถิ่นได้ ทั้งนี้ยังมีการนำสมุนไพรในท้องถิ่นที่มีหลากหลายมาประกอบอาหาร เกิดจากการลองผิดลองถูกของคนรุ่นอดีต เป็นกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลทางวิทยาศาสตร์ที่เกิดจากการสังเกตและทดลองใช้เป็นอาหาร เช่น การใส่พริกพราลงในน้ำพริก หรือเครื่องแกง หรือแต่งเปรี้ยวสามารถใช้ส่วนประกอบทั้งได้และเนื้อมาประกอบอาหารได้ โดยทั้งชนิด ส่วนประกอบและปริมาณที่ใส่จะถูกพัฒนาเป็นรูปแบบภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรอาหารที่ทำให้ได้อาหารท้องถิ่นที่มีความเป็นอัตลักษณ์ มีรสชาติและลักษณะที่เหมาะสมตามวิถีความเป็นอยู่ของชุมชนนั้นๆ

2. การจัดสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ สร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้ตามอัตลักษณ์ชุมชน สำหรับนักท่องเที่ยวในจังหวัดภูมิภาควัดวันตกพบว่าในแต่ละชุมชนสามารถนำอาหารท้องถิ่นมาจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างน้อย 6 สำหรับ พร้อมทั้งสร้างเรื่องเล่าแต่ละสำหรับ โดยใช้ลักษณะอาหารไทยในการรับประทานที่ต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้มีอาหารครบ 5 หมู่ โดยอาหารแต่ละสำหรับประกอบด้วย ข้าว อาหารคาว 3 อย่าง และขนมหวานหรือผลไม้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Anuntatanachai et al. (2010) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาสำหรับอาหารไทย

เพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ผลการวิจัยได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพจำนวน 24 สำหรับ เป็นสำหรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำหรับ จัดเป็นชุดๆ ละ 3 มื้อ ซึ่งอาหารที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้าน ส่วนใหญ่เป็นผักและผลไม้ที่มีสีเขียวแดง ส้ม และเหลือง จึงมีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ด้านอนุมูลอิสระ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เป็นต้น โดยสำหรับอาหารไทยมีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชน รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Trakoontivakorn (2014) ที่ศึกษาเรื่องการส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นพบว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากประชากรติดอันดับหนึ่งในห้าของโลกหนึ่งในปัจจุบันที่ได้รับความนิยมนอกจากรสชาติของอาหารแล้วก็คือประโยชน์ต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความสมดุลของสารอาหาร ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และใยอาหาร

จากการศึกษาผู้วิจัยได้ค้นพบว่า รูปแบบการจัดสำหรับอาหารไทยเป็นสำหรับที่มีคุณค่าทางโภชนาการเนื่องด้วยมีลักษณะอาหารที่หลากหลาย มีอาหารครบ 5 หมู่แล้ว การจัดทำเรื่องเล่าเพื่อสื่อสารต่อนักท่องเที่ยวหรือทางชุมชน โดยร้อยเรียงประวัติความเป็นมาของอาหาร วัตถุดิบท้องถิ่น การประกอบอาหาร รวมถึง

ประโยชน์ทางโภชนาการ และคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและสืบสานต่อภูมิปัญญาด้านทรัพยากรอาหารและอาหารท้องถิ่น โดยให้ความรู้แก่คนในชุมชนและใช้สื่อประชาสัมพันธ์ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และแอปพลิเคชันเพื่อให้เกิดการส่งต่อความรู้ด้านอาหารสำหรับการท่องเที่ยวได้

สรุป

1. การศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชน พบว่าแต่ละชุมชนมีบริบทอาหารท้องถิ่นที่มีความคล้ายคลึงกันในปัจจุบันต่างๆ เนื่องจากมีสภาพภูมิประเทศที่เอื้อต่อการนำทรัพยากรอาหารทั้งพืชผักและเนื้อสัตว์ ทำให้มีวิธีการใช้ประโยชน์เชิงอาหารจากทรัพยากรท้องถิ่นคล้ายคลึงกัน อาจจะแตกต่างกันในรายละเอียด เช่น การใช้พืชที่มีรสเปรี้ยวมาทดแทนวัตถุดิบในอาหารประเภทเครื่องจิ้ม โดยชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ใช้มะม่วงเปรี้ยว ชุมชนเหล่าตึกลักใช้มะนาว ชุมชนหนองโรงใช้มะสัง ชุมชนหนองหญ้าปล้องใช้แตงเปรี้ยว และชุมชนป่าละอูไฮมสเตย์ใช้มะขามอ่อน หรือการนำวัตถุดิบมาปรุงอาหารที่คล้ายคลึงกัน เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มจืด เป็นต้น จึงอาจอนุมานได้ว่าทั้ง 5 ชุมชนมีรูปแบบวัฒนธรรมอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรมของ Steward (1953) เกี่ยวกับความสนใจด้านนิเวศวิทยาหรือสภาพแวดล้อมมานานแล้ว โดยผู้คนยุคก่อนประวัติศาสตร์สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดมาได้โดยอาศัยความเคยชินกับสภาพแวดล้อมในการหาอาหารด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การหาของป่าและล่าสัตว์

เป็นตัวอย่งที่ยืนยันได้ว่ามนุษย์ได้พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมเพื่อการปรับและดำเนินชีวิต โดยที่มนุษย์ได้สะสมประสบการณ์และถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่มีต่อการดำเนินชีวิตเช่นนี้สืบต่อเรื่อยมา

2. การจัดสำรับอาหารไทยเพื่อสื่อสารต่อนักท่องเที่ยวหรือชุมชน โดยสร้างเรื่องเล่าจากการร้อยเรียงประวัติความเป็นมาของอาหาร วัตถุดิบท้องถิ่น การประกอบอาหาร พบว่า สำรับไทยเป็นสำรับที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องด้วยมีลักษณะอาหารที่หลากหลาย มีอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายของพืชผักและเนื้อสัตว์ มีเครื่องเทศสมุนไพรที่แตกต่างกันไปในแต่ละสำรับ และมีคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและสืบสานต่อภูมิปัญญาด้านทรัพยากรอาหารและอาหารไทยท้องถิ่น โดยให้ความรู้แก่คนในชุมชนและนักท่องเที่ยวได้ นอกจากนี้ควรมีการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และแอปพลิเคชันเพื่อให้เกิดการส่งต่อความรู้ด้านอาหารสำหรับการท่องเที่ยว ซึ่งในเส้นทางการท่องเที่ยวแต่ละจังหวัดภูมิภาคตะวันตกจะพบว่ามีฐานการเรียนรู้ หรือแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถพัฒนาเป็นจุดบริการด้านอาหารและให้ความรู้ด้านประวัติและประโยชน์ของอาหารต่อนักท่องเที่ยวได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปข้อเสนอแนะในการดำเนินการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษารวบรวมและจัดทำสำรับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับจังหวัด เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อจัดทำคลังข้อมูลมรดกภูมิปัญญา

ทางวัฒนธรรมอาหารอันส่งผลไปสู่การท่องเที่ยวเชิงอาหารสุขภาพ

2. ควรศึกษาวิจัยอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในจังหวัดอื่นๆ ในภูมิภาคต่างๆ ที่มีอัตลักษณ์ของอาหาร เพื่อยกระดับมาตรฐานด้านการท่องเที่ยว

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจด้านการจัดการท่องเที่ยวเรียนรู้โดยใช้อาหารท้องถิ่นสุขภาพเป็นจุดขายในมุมมองของนักท่องเที่ยวร่วมกับมุมมองของชุมชน

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

อาหารไทย อาหารท้องถิ่น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอาหาร รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการท่องเที่ยวควรสนับสนุนเชิงนโยบายและการวางแผน เพื่อผลักดันให้เกิดการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยใช้อาหารท้องถิ่น ภูมิปัญญาอาหารอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ มาใช้ควบคู่กับการจัดกิจกรรมอื่นๆ ในการท่องเที่ยว เช่น การจัดอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวทั้งแบบวันเดียวและค้างคืน การจัดกิจกรรมทำอาหาร และการนำข้อมูลการวิจัยไปพัฒนาเป็นสื่อสิ่งพิมพ์หรือแอปพลิเคชันเพื่อใช้เป็นจุดขายหลักของการท่องเที่ยวโดยชุมชน

คำขอบคุณ

โครงการวิจัยนี้ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมและสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เอกสารอ้างอิง

Anuntatanachai, R. (2005). *Thai food: Balance food-herb*. Bangkok: Sematum. (in Thai)

- Anuntatanachai, R., Kittivarapon, T., Kulsetthalchalee, C., Onvimol, N., Khunsee, A., Charupan, K., Anantathanachai, N., Praprew, N., Panomwan, P., & Juntachote, T. (2010). Development of healthy Thai food set menus based on the sufficiency economy philosophy and community context. *SDU Research Journal Sciences and Technology*, 3(1), 59-74. (in Thai)
- Fields, K. (2002). Demand for the gastronomy tourism product: motivational factors. In A. M. Hjalager, & G. Richards (Eds.), *Tourism and gastronomy* (pp. 36-50). London: Routledge.
- Government Public Relation Department. (2012). *The completion of hospitality tourism in ASEAN economic community*. Retrieved 15 August 2017, from <http://www.thai-aec.com/115#ixzz23gwp3FVz> (in Thai)
- Kim, Y. G., Eves, E., & Scarles, C. (2009). Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach. *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 423-431.
- Ministry of Tourism and Sports. (2011). *Tourism and sports strategic plan 2012 – 2016*. Retrieved 15 August 2017, from https://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=7100 (in Thai)
- National Statistical Office Thailand. (2012). *Key statistics of Thailand 2012*. Bangkok: Statistical Forecasting Bureau Nation Statistical Office. (in Thai)
- Phumee, P., & Thomol, P. (2017). Biodiversity and utilizing benefit of wild food plants in Isan local markets: A case study in Huai Luang Basin area of northeastern Thailand. *Mekong Chi Mun Art and Culture Journal*, 3(1), 187-210. (in Thai)
- Promkaew, P. (2007). Southern region cuisine. In *2nd International Conference on The celebrations on the auspicious occasion of His Majesty the King's 80th birthday anniversary Thai food cultural diversity in globalization*. Bangkok: Institute of Language, Art and Culture, Suan Dusit Rajabhat University. (in Thai)
- Steward, J. H. (1953). Culture patterns of Puerto Rico. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 285, 95-103.
- Trakoontivakorn, G. (2014). *Thai tourism promotion through Image of northern culinary* (research report). Bangkok: The Thailand Research Fund. (in Thai)
- Wisootthipaet, S. (2014). *Local food wisdom: Management for tourism in the eastern region, Thailand* (Doctoral dissertation). Mahasarakham University, Mahasarakham. (in Thai)