

การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย
Product Development of Chum Hed Thai Herbal Drink for Health

มนีกัญญา นากามัทสึ^{1*}, คณิงนิจ รัตนอริยมณีกร²,
พัชรินทร์ ประเสริฐวณิช², พรปวีณ์ ขวัญทองพิศศักดิ์²

Maneekanya Nagamatsu^{1*}, Kanungnich Rattanaariyametheekorn²,
Patchrin Prasertwanich², Phornpravee Kwanthongphisak²

¹ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

² นักวิจัยอิสระ

*ผู้วิจัยติดต่อ: maneekanya@sau.ac.th

วันที่รับบทความ : 18 กุมภาพันธ์ 2568, วันที่แก้ไขบทความ ครั้งที่ 1 : 26 เมษายน 2568

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์ : 19 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

จากคามวิตกกังวล เครียดสะสมและความเสื่อมของร่างกายที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอน เมื่อนอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพตามมา จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า สารสกัดจากเมล็ดชุมเห็ดไทยมีฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับได้เร็วขึ้นและหลับสนิทมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณอื่น ๆ เช่น ช่วยบำรุงร่างกาย การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาสมุนไพรจากเมล็ดชุมเห็ดไทยสูตรเฉพาะ เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับด้วยวิธีธรรมชาติ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย 2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพการแพทย์แผนไทย แผน ก. อายุ 30 ปีขึ้นไป จำนวน 100 คน พำนักในเขตกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เครื่องดื่มสมุนไพรชาชุมเห็ดไทยที่ช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับสบาย มีรสชาติที่กลมกล่อมในแต่ละสูตร มีดังนี้ 1. Peaceful night ใช้เมล็ดชุมเห็ดไทย 5 กรัม, เก๊กฮวย 4 กรัม, เติยหอม 0.5 กรัม 2. One blue day ใช้เมล็ดชุมเห็ดไทย 5 กรัม, คาโมมายล์ 3 กรัม, มะตูม 1 กรัม และ 3. Deep Zleep ใช้เมล็ดชุมเห็ดไทย 5 กรัม, เสาวรส 2 กรัม, ชะเอมเทศ 0.5 กรัม โดยความพึงพอใจของผู้บริโภคใน

ภาพรวมต่อเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรคือช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น สามารถหลับได้ยาวถึงเช้า ตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น อยู่ในระดับมากที่ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ เท่ากับ 4.16

คำสำคัญ : การพัฒนาผลิตภัณฑ์, ชาชุมเห็ดไทย, สมุนไพรชุมเห็ดไทย, ความพึงพอใจ

Abstract:

Anxiety, accumulated stress and physical deterioration affect the quality of sleep. When sleep is insufficient, it will lead to health problems. From the literature review, it was found that the extract from the seeds of Senna Tora has the effect of helping to fall asleep faster and sleep more efficiently. In addition, it has other properties such as helping to nourish the body. This study focuses on developing the herbal tea drink product from a specific formula of Senna Tora as an alternative for those who want to improve their sleep quality naturally. This research aims to 1. Develop a formula for a health drink product of Senna Tora herbal tea. 2. To assess consumer satisfaction with the health drink product of Senna Tora (Chum Hed Thai) herbal tea. The sample population in this study consisted of 100 students of Thai Traditional Medicine Diploma Program, aged 30 years and over, residing in Bangkok by purposive sampling method. The data collection tool was a questionnaire. The research found that Senna Tora herbal tea that helps to relax and sleep well has a well taste in each formula consisting of herbs with different proportions as follows: 1. Peaceful night; uses 5 grams of Senna Tora seeds, 4 grams of chrysanthemum, 0.5 grams of pandanus 2. One blue day; uses 5 grams of Senna Tora seeds, 3 grams of chamomile, 1 gram of Bael fruit and 3. Deep Zleep; uses 5 grams of Senna Tora seeds, 2 grams of passion fruit, 0.5 grams of Licorice Root. The overall consumer satisfaction with the three formulas of Chum Hed Thai Herbal Drink for Health, which were better sleep quality, able to sleep throughout the morning, and wake up feeling refreshed, was at a high level with an average value of $\bar{x}$ equal to 4.16.

Key Words: Product Development, Chum Hed Thai herbal tea, Senna Tora seed herb, Customer satisfaction.

1. บทนำ

ในปัจจุบัน ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติและสมุนไพร ซึ่งตอบสนองต่อกระแสความนิยมในผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (HRDI, 2025) อีกทั้งยังมีความต้องการเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุที่เผชิญกับปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และอาการนอนไม่หลับ (Jung et al., 2013) จากข้อมูลทางสถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยเผชิญภาวะ "นอนไม่หลับ" มากถึง 40% ของประชากรทั้งหมด หรือราว ๆ 19 ล้านคนและมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2563) การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่สำคัญต่อสุขภาพกายและจิตใจ โดยในระหว่างการนอนหลับ ร่างกายจะลดการใช้พลังงานและสะสมพลังงานในเซลล์เพื่อใช้ในวันถัดไป (Kamel & Gammack, 2006) การนอนหลับยังช่วยซ่อมแซมส่วนสึกหรอและปรับสมดุลของสารเคมีในร่างกาย รวมถึงการจัดระเบียบความจำ หากมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น การนอนไม่หลับ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตและสุขภาพในหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเครียดที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับในทุกช่วงวัย (Van Reeth et al., 2000).

จากการศึกษาพบว่า สารสกัดน้ำจากเมล็ดชุมเห็ดไทย (Senna tora) มีฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับและช่วยขับปัสสาวะได้ (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2567) ชุมเห็ดไทยยังเป็นสมุนไพรที่มีการใช้ในภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในการขับพยาธิ การช่วยให้นอนหลับ และการบำรุงประสาท (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2563) นอกจากนี้ ยังมีสารสำคัญ เช่น แอนทราควิโนน (Anthraquinones) และฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน (Sae-Wong, Tansakul & Tewtrakul, 2011) ชุมเห็ดไทยหรือที่ชาวบ้านเรียก "ผักหลับมัน" เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์หลากหลายด้านสุขภาพเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาหลากหลาย (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2567) แต่ยังไม่ได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวางในตลาดเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ ทั้งที่มีศักยภาพสูง ทำให้ผู้บริโภคยังไม่คุ้นเคยกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากชุมเห็ดไทย นอกจากนี้การแข่งขันจากผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ມสมุนไพรอื่น ๆ : ตลาดเครื่องดื่ມสมุนไพรมีการแข่งขันสูง โดยมีผลิตภัณฑ์ที่เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากมาย เช่น ชาเขียว ชาสมุนไพรต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้ผลิตภัณฑ์จากชาชุมเห็ดไทยไม่สามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้ง่าย (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2564) จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีงานวิจัยเกี่ยวกับการนำเมล็ดชุมเห็ดไทยมาพัฒนาเป็นสูตรชาพร้อมดื่ມเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการนำเมล็ดชุมเห็ดไทยมามุ่งเน้นการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ມชาสมุนไพรจากเมล็ดชุมเห็ดไทยที่เป็นสูตรเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ การนำชุมเห็ดไทยมาพัฒนาเป็นเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพในรูปแบบชาถุงชงสำเร็จ จึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจ ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ แต่ยังสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรและผู้ประกอบการในท้องถิ่น อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจฐานราก สนับสนุนนโยบายภาครัฐโดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ (กรมส่งเสริม

การเกษตร, 2564) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวยังช่วยสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับสมุนไพรไทย และสร้างความยั่งยืนในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเหมาะสม (Sae-Wong, Tansakul & Tewtrakul, 2011)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาสมุนไพรไทย
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาสมุนไพรไทย

3. การทบทวนวรรณกรรม

3.1 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยและการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มสมุนไพร

ชาสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่เตรียมได้จากพืชสมุนไพรที่มีสารทรงคุณค่าจากพืชมีสรรพคุณดีต่อสุขภาพ เมื่อนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรบริโภคจึงมีสรรพคุณหลากหลาย (Kays, 1991) ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีแนวคิดหลักในการรักษาสุขภาพโดยการปรับสมดุลธาตุในร่างกายคือปรับสมดุลตามธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล ซึ่งการเลือกบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรจะขึ้นอยู่กับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น คนธาตุดินควรเลือกดื่มน้ำสมุนไพรที่มีรสหวานหรือฝาด คนธาตุน้ำควรเลือกดื่มน้ำสมุนไพร รสเปรี้ยวและขม คนธาตุลมควรเลือกดื่มน้ำสมุนไพรรสเผ็ด และ คนธาตุไฟควรเลือกดื่มน้ำสมุนไพรรสขมเย็น เพื่อช่วยบำรุงสุขภาพ โดยเครื่องดื่มสมุนไพรมีสรรพคุณที่หลากหลายและมีงานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของสมุนไพรต่าง ๆ ที่ใช้ในเครื่องดื่ม (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2564) การพัฒนาเครื่องดื่มสมุนไพรเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย การศึกษาชนิดของสมุนไพรที่เหมาะสมสำหรับเครื่องดื่มเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ (รุจิรัตน์ คงจันทร์, 2565) เนื่องจากผู้บริโภคให้ความสนใจในสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพของสมุนไพร แต่สมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณและคุณสมบัติที่ให้ประโยชน์แตกต่างกัน บางชนิดก็ช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ในขณะที่บางชนิดก็ช่วยบำรุงเสริมสร้างสุขภาพร่างกายได้ การทราบถึงสรรพคุณของสมุนไพรในผลิตภัณฑ์ จะช่วยให้สามารถเลือกน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับร่างกายได้ง่ายมากขึ้น (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2564) ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจึงต้องมีการทดลองสูตรและการทดสอบทางประสาทสัมผัสซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ได้รสชาติและมีคุณลักษณะที่ผู้บริโภคชื่นชอบ มีคุณประโยชน์ที่หลากหลาย มีรสชาติกลมกล่อม ดื่มง่ายให้ความสะดวกกับร่างกายได้เป็นอย่างดี

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับสมุนไพรชุมเห็ดไทยและสมุนไพรอื่นที่เกี่ยวข้อง

สมุนไพรชุมเห็ดไทยและสรรพคุณนั้นได้ถูกบันทึกไว้ในหนังสือประมวลสรรพคุณยาไทย ของสมาคมร.ร. แพทย์แผนโบราณสำนักวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ท่านเทียน พระนคร ระบุว่า “ประโยชน์ทางยาของชุมเห็ดไทย เมล็ดคั่วให้ดำเกรียม ชงน้ำรับประทานเป็นยาระงับประสาท ทำให้อ่อนหลับสบาย ตื่นและรากเป็น ยาแก้ไข้ขับปัสสาวะ แก้กษัย และจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับเมล็ดชุมเห็ดไทยต่อ

รูปแบบการนอนหลับศึกษาโดยวิธีโพลีซอมโนกราฟฟีพบว่า เครื่องดื่มชুমเห็ดไทยสามารถทำให้หลับได้เร็วขึ้น และ หลับสนิทมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยแนวคิดภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยโบราณนั้นยังกล่าวไว้ด้วยว่า การใช้ชুমเห็ดไทยเป็นยาช่วยให้นอนหลับจึงนำเมล็ดคั่วก่อน เพราะเมล็ดที่ไม่คั่วจะเป็นพิษ ห้ามนำมารับประทาน เด็ดขาด ในสมัยก่อนนิยมคั่วเมล็ดชুমเห็ดไทยให้เกรียม มีกลิ่นหอม บดเป็นผงชงน้ำร้อนกินแทนชา จะทำให้นอนหลับสบาย และช่วยขับปัสสาวะได้



ภาพที่ 1 : เมล็ดชুমเห็ดไทย

ดอกเก๊กฮวย และ เตยหอม สำหรับดอกเก๊กฮวยมีสารเคมีธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น กรดคลอโรจีนิก (Chlorogenic Acide) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) หรือชานโคเน (Chalcone) สารโครแซนทีมิน (Chrysanthemin), สารอะดีนีน (Adenine) สตาไดดรีน (Stachydrine) โคลีน (Choline) กรดอะมิโน และน้ำมันหอมระเหยอีกหลายชนิดที่ ซึ่งช่วยรักษาและป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ชาดอกเก๊กฮวย เหมาะกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วยบำรุงร่างกายผู้ที่มีโรคเรื้อรังเช่นนอนไม่หลับ เบาหวาน โรคตับ โรคเก๊าท์ เป็นต้น (ไชยยัง รุจจนเวท, 2548) สำหรับ เตยหอม หรือ “ใบเตย” มีสรรพคุณจากน้ำมันหอมระเหยในใบเตยหอมมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจ โดยอาจส่งผลกระทบต่อระบบประสาททำให้รู้สึกตื่นตัว มีกำลังวังชา สดชื่น กระปรี้กระเปร่า จึงนิยมนำมาใช้ในผู้ที่อาการซึมเศร้า รู้สึกหดหู่ อ่อนเพลียในทางตรงกันข้ามน้ำมันหอมระเหยบางชนิดช่วยให้สงบ ผ่อนคลายความตึงเครียด นอนหลับง่ายขึ้น มักใช้ในผู้ที่มีการตึงเครียด นอนไม่หลับ(ฐาปนีย์ หงส์รัตนารกิจ, 2550)

คาโมมายล์ และ มะตูม สำหรับดอกคาโมมายล์จะมีสารพิษเคมีหลากหลายชนิด แต่พบอะพิจินี เป็นสัดส่วนสูงที่สุด ซึ่งสารอะพิจินีนี้มีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ ช่วยขับลมในกระเพาะและช่วยให้รู้สึกสงบ คลายความกังวล ช่วยให้หลับสนิท (Srivastava, Pandey & Gupta.,2009; Srivastava et al., 2010) สำหรับมะตูม ในทางการแพทย์แผนไทยมีการใช้มะตูมเพื่อการรักษามาตั้งแต่อดีต โดยตามตำราสรรพคุณยาไทย มะตูมมีสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้อาตุพิการ แก่ท้องเสีย แก้บิด แก้ขับลม บำรุงไฟธาตุ บำรุงกำลัง 2 ใน

บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562 (บัญชียาจากสมุนไพร) ผลมะตูมเป็นส่วนประกอบในตำรับยาตรีเกสรมาศ ซึ่งอยู่ในกลุ่มยาบำรุงธาตุปรับธาตุ (คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ, 2566)

ดอกเสาวรส และ ชะเอมเทศ สำหรับดอกเสาวรส มีสารออกฤทธิ์จากน้ำดอกเสาวรสทั้งชนิดเปลือกสีเหลืองและเปลือกสีม่วงต่อการต้านอนุมูลอิสระ การต้านการอักเสบ ลดอาการวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับ และการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านเสาวรสเพื่อนำมาช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย (Larzelere and Wiseman, 2002) ปัญหาในการนอนไม่หลับหรือหลับยาก อาจได้รับการบรรเทาด้วยการดื่มชาดอกเสาวรส ซึ่งมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และไฟโตเคมีคอล (Phytochemicals) ช่วยส่งเสริมการนอนหลับช่วยให้หลับไวขึ้น คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นทำให้สมองผ่อนคลาย ช่วยสนับสนุนสุขภาพสมองและปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับในระยะยาว (Wang, L. et al., 2003) สำหรับชะเอมเทศ รากชะเอมเทศมีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในตำรับยาแผนไทยหลายตำรับ โดยถูกระบุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งควบคุมโดยประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ชะเอมเทศยังมีการนำไปทำให้เล็องกรอบแล้วชงน้ำดื่มเพื่อช่วยแก้การชักและสงบประสาท ทำให้นอนหลับได้ดี (เย็นจิตร เตชะดำรงสิน, 2547)

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการนอนหลับและสุขภาพ

การนอนหลับกับสุขภาพ เนื่องจากช่วงเวลานอนหลับ ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนสำคัญต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อระบบการหมุนเวียนเลือด ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งมีผลสำคัญต่อการเจริญเติบโต กระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกาย และกระตุ้นให้สร้างโปรตีนเพื่อใช้ซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ให้ทำงานเป็นปกติ (James B. et al., 1998; Mignot E., 2008; Smolensky & Lamberg 2001) จากการศึกษาพบว่าในขณะหลับจะมีการหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น และในระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้น ในผู้ที่หลับสนิทหรือพักผ่อนเพียงพอก็จะมีโอกาสป่วยจากการติดเชื้อน้อยกว่าผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ (James B. et al., 1998) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอีกว่า Epidermal Growth Factor (EGF) ที่พบในสมองมีส่วนช่วยในการกระตุ้นการผลิตสารที่มีบทบาทในการควบคุมการนอนหลับอีกด้วย (Kushikata, T., Sawada, M., Niwa, H. et al., 2016) จึงอาจกล่าวได้ว่า การนอนหลับให้สนิทและเพียงพอในแต่ละคืนจะทำให้ร่างกายฟื้นตัว รู้สึกสดชื่น ตื่นตัว เมื่อขณะตื่น (James B et al., 1998) และยังส่งผลช่วยฟื้นฟูผิวพรรณให้สดใส ในทางตรงกันข้ามการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ จากการศึกษาพบว่านอกจากจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพแล้ว ยังส่งผลให้เกิดปัญหาด้านผิวพรรณตามมาอีกด้วย (Thorburn PT. & Riha RL., 2010) การดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ หรือสมุนไพรบางชนิดที่มีคุณสมบัติช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือคลายความวิตกกังวล เช่น ชาเมล็ดชุมเห็ดไทย, ดอกเสาวรส, ดอกคาโมไมล์ปริมาณเล็กน้อยก่อนเข้านอนก็จะช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ทำให้หลับง่าย และนอนหลับสนิทมากขึ้น (Zick S., Wright B., Sen A., Arnedt JT., 2011)

3.4 แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อชาสมุนไพรไทย

ความพึงพอใจต่อชาสมุนไพรไทยนั้นเชื่อมโยงกับคุณลักษณะทางประสาทสัมผัส นพรัตน์ อาตมะพันธ์ (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลประเทศแหล่งกำเนิดชาต่อการรับรู้ของผู้บริโภค โดยการวิเคราะห์ด้วย Logistic Regression พบว่า สี กลิ่น รสชาติ กลิ่นสมุนไพร และความรู้สึกหลังกลืนมีผลต่อการยอมรับและตัดสินใจซื้อ การประเมินความพึงพอใจโดยใช้มาตราส่วนค่า 9 ระดับ (9 Point Hedonic Scale) ซึ่งพบว่า ผู้บริโภคชอบชามะขามแขกมากที่สุด ทั้งด้านความชอบโดยรวม กลิ่น รสชาติ กลิ่นรสสมุนไพรและความรู้สึกหลังกลืน ด้านบรรจุภัณฑ์ การศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบบรรจุภัณฑ์ชาสมุนไพรในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม อำนวยความสะดวก ส่งเสริมการจัดจำหน่าย การบรรจุ และปกป้องผลิตภัณฑ์ สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อความภักดีในตราสินค้าชาสมุนไพรคือ ภาพลักษณ์ตราสินค้าและการรับรู้คุณภาพผลิตภัณฑ์โดยผลการวิเคราะห์ แบบ Principal Component Analysis พบว่ามี 3 ปัจจัยหลักคือ ด้านค่านิยมของสังคม ด้านสุขภาพของผู้บริโภค และด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์(ชัยวุฒติ เกตุอุดม, 2565)

กระบวนการขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้

กรอบแนวความคิดในการทำวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดวิจัย

จากกรอบแนวคิดข้างต้น การพัฒนาเครื่องดื่มสุขภาพชาชุมเห็ดไทยนั้น เมื่อพัฒนาสูตรได้แล้วยังต้องเชื่อมโยงกับความพึงพอใจของผู้บริโภคผ่านคุณลักษณะทางประสาทสัมผัส เช่น สี กลิ่น รสชาติ และรูปลักษณะผลิตภัณฑ์ต่างๆที่ส่งผลต่อการยอมรับและตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์

4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นวิจัยประยุกต์ (Applied Research) ที่ผู้วิจัยมุ่งหวังในการค้นหาคำตอบหรือแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือใช้ในการตัดสินใจ มุ่งเน้นนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในทางปฏิบัติ ในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิในประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางการวิจัย และศึกษาข้อมูลจากเอกสารและเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา เพื่อนำมาวางแผนพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย และหลังจากได้ตัวอย่างผลิตภัณฑ์แต่ละสูตรจึงได้นำมาประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย

4.2 ขั้นตอนการเตรียมผลิตภัณฑ์

1. จัดหาสมุนไพรหลักคือ เมล็ดชุมเห็ดไทยแห้ง นำมาคั่วให้เกรียมและบดที่มีความละเอียดพร้อมสำหรับการทำชา
2. จัดหาสมุนไพรแต่งกลิ่นและรส คือ ดอกเสาวรสจัดหาจากแหล่งที่ทำการเพาะปลูกทางภาคเหนือ และอีสาน นำมาล้างทำความสะอาดและตากแห้ง นำเข้าตู้อบเพื่อฆ่าเชื้อและรักษาอายุของส่วนผสม
3. จัดหาสมุนไพรแต่งกลิ่นและรส คือ ดอกเก็กฮวย ใบเตย และคาโมมายล์แห้ง นำเข้าตู้อบเพื่อฆ่าเชื้อและรักษาอายุของส่วนผสม
4. จัดหาสมุนไพรแต่งกลิ่นและรส คือ ชะเอมเทศ และ มะตูม แห้ง นำมาคั่วและบดให้มีความละเอียด
5. นำแต่ละส่วนผสมมาร่อนผ่านร่อนเบอร์ 20
6. เมื่อส่วนผสมพร้อมจึงนำเข้าบรรจุในถุงชาตามสัดส่วนที่กำหนดในแต่ละสูตร และจัดทำบรรจุภัณฑ์พร้อมดื่ม

5. ระเบียบวิธีวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพการแพทย์แผนไทย แผน ก อายุ 30 ปีขึ้นไปวัยทำงาน จำนวน 100 คน พำนักในเขตกรุงเทพมหานคร

เนื่องจากการประเมินความพึงพอใจจากผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาสูตรขึ้นมาในช่วงแรกนี้จำเป็นต้องได้รับการทดสอบทางประสาทสัมผัสจากอาสาสมัครผู้มีความรู้เฉพาะทางก่อนรับการประเมินความพึงพอใจจากผู้ที่มีนิยมนิยมเครื่องดื่มสมุนไพรทั่วไป การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างกำหนดตามตารางสำเร็จรูปของ Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมให้มีความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% จะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ 80 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการตอบแบบสอบถาม ทางผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 100 คน โดยเก็บข้อมูลจากวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีการพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยจำนวน 3 สูตรเพื่อทดสอบรสชาติที่มีคุณลักษณะทางประสาทสัมผัสอันเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค และมีการประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามออนไลน์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย

5.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความชัดเจนของข้อความถาม และความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence - IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อรายการ (Items) ที่มีค่า IOC = 0.75 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูล จากนั้นทำการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลอง (Try Out) กับบุคคลที่มีลักษณะเช่นเดียวกับผู้บริโภค โดยกลุ่มบุคคลที่ใช้ในการทดลองแบบสอบถามครั้งนี้คือ กลุ่มผู้บริโภคที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.85 สอดคล้องกับ Nunnally J.D.(1978) ได้นำเสนอว่าค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมืออยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ควรมากกว่า 0.70 ถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพสามารถนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้

5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์ google form เพื่อประเมินความพึงพอใจ จำนวน 100 คน จากนั้นนำแบบสอบถามดังกล่าวมาทำการลงรหัสเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: S.D.)

6. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำส่วนผสมในแต่ละสูตรไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อการพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์สมุนไพรชาชุมเห็ดไทยซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของชาทั้ง 3 สูตร โดยนำชาจากเมล็ดชุมเห็ดไทยดั้งเดิมที่ได้มีใบทางรสฝาดและขม ค่อนข้างรับประทานยาก ผู้วิจัยได้นำสมุนไพรประกอบผสมเพื่อแต่งกลิ่นและรส และเพิ่มคุณสมบัติให้มากขึ้น จึงได้ เครื่องดื่มชาชุมเห็ดไทยเพื่อสุขภาพทั้ง 3 สูตรมีสรรพคุณ แสดงดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ส่วนประกอบจากสมุนไพรในเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย (ถุงชาขนาด 6x8 cm)

สูตร (หมายเลข)	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	เวลาการ อบแห้งเพื่อฆ่า เชื้อ (55 °C)	ขนาด ของแรง (เบอร์)	อัตราส่วนที่ เหมาะสมของ แต่ละสูตร	สรรพคุณ
สูตร 1 : นิทรา Peaceful night	ชุมเห็ดไทย ดอกเก็กฮวย และ ใบเตย	เมล็ด, ดอก , ใบ	5 ชม.	20	เมล็ดชุมเห็ด ไทย 5 กรัม, ดอกเก็กฮวย 4 กรัม ,ใบเตย หอม 0.5 กรัม	รสชาติดอ่อนหวานละมุน ช่วยให้ผ่อนคลาย หลับ สบายตลอดคืน
สูตร 2 : นิทรา One blue day	ชุมเห็ดไทย คาโมมายล์ และ มะตูม	เมล็ด, ดอก , ผล	5 ชม.	20	เมล็ดชุมเห็ด ไทย 5 กรัม, คา โมมายล์ 3 กรัม, มะตูม 1 กรัม	รสชาดิเข้มข้นปานกลางหวาน หอม ช่วยลดความตึง เครียดและคลายความวิตก ที่เกิดขึ้นระหว่างวันจาก การทำงานหรือการทำ กิจกรรมต่างๆ
สูตร 3 : นิทรา Deep Zleep	ชุมเห็ดไทย ดอกเสาวรส	เมล็ด, ดอก	5 ชม.	20	เมล็ดชุมเห็ด ไทย 5 กรัม, เสาวรส 2 กรัม, ชะเอมเทศ 0.5 กรัม	รสชาดิเข้มข้นชุ่มคอช่วย เสริมเรื่องการนอนหลับลึก ต่อเนื่องตลอดระยะเวลา ของการนอนหลับ

ต้นแบบผลิตภัณฑ์ที่ได้ชื่อว่า นิทรา (Nithra) คือชาสมุนไพรช่วยให้ผ่อนคลายและช่วยในการนอนหลับสบาย พัฒนาจากสมุนไพรชุมเห็ดไทย *Senna tora* (L.) Roxb. โดยทั้ง 3 สูตร (ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลและคาเฟอีน)



ภาพที่ 3 เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตร

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย

จากข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ไม่มีประวัติการแพ้เกสรดอกไม้ ชอบดื่มชาสมุนไพรในลักษณะวันเว้นวัน คิดเป็นร้อยละ 57 และ เหตุผลหลักที่เลือกบริโภคชาชุมเห็ดไทยคือช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับดี คิดเป็นร้อยละ 65 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย

n = 100

ประเด็นด้านความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจของผู้บริโภค		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์ของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยมีความเรียบหรูและรู้สึกอบอุ่น	4.02	.651	มาก
2. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรมีกลิ่นหอมเหมาะสม	3.99	.703	ปานกลาง
3. สีชาดำเข้มของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยดูสร้างบรรยากาศที่หรูหราและเจียบสงบ	4.60	.681	มากที่สุด
4. รสชาติของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรมีความกลมกล่อมเหมาะสม	4.38	.788	มาก
5. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรช่วยให้ผ่อนคลายลดความเครียดจากการทำงานลง	3.70	.482	ปานกลาง
6. ความพึงพอใจภาพรวมในการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตร ช่วยเสริมให้คุณภาพการนอนหลับในเวลากลางคืนดีขึ้น สามารถหลับได้ยาวถึงเช้า ตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น	4.16	.563	มาก
ภาพรวมเฉลี่ย	4.14	.264	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ภาพรวมเฉลี่ยของความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สีชาดำเข้มของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยดูสร้างบรรยากาศที่หรูหราและเจียบสงบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดเท่ากับ 4.60 รองลงมา คือ รสชาติของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพของชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรมีความกลมกล่อมเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเท่ากับ 4.38 และ ความพึงพอใจภาพรวมในการดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตร ที่ช่วยให้คุณภาพการนอนหลับในเวลากลางคืนดีขึ้น สามารถหลับได้ยาวถึงเช้า ตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเท่ากับ 4.16 ตามลำดับ

7. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

การศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย สามารถตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย ผลการวิจัยพบว่าต้นแบบผลิตภัณฑ์พัฒนาจากสมุนไพรชุมเห็ดไทยสูตรที่ 1 นิทราPeaceful night มีรสชาติอ่อนหวานละมุน สรรพคุณช่วยในการผ่อนคลายหลับสบายตลอดคืน สำหรับสูตรที่ 2 นิทรา One blue day มีรสชาติเข้มข้นปานกลาง สรรพคุณช่วยลดความตึงเครียดและคลายความวิตกกังวลระหว่างวัน และสูตรที่ 3 มีรสชาติเข้มข้นชุ่มคอ สรรพคุณช่วยเสริมให้นอนหลับลึกต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการนอนหลับ ช่วยเสริมคุณภาพการนอนหลับในเวลากลางคืน สามารถหลับได้ยาวถึงเช้าเมื่อตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Weerakit Kietcharoensuk (2550) ได้ทำการศึกษา ผลของเมล็ดชุมเห็ดไทยต่อรูปแบบการนอนหลับศึกษาโดยวิธีโพลีซอมโนกราฟฟี พบว่า 1) การที่มีการเปลี่ยนสถานที่นอน และการติดอุปกรณ์บันทึกการนอนของการทดลองใน 3 คืนแรกไม่มีผลต่อตัวแปรต่างๆที่ใช้วัดการนอน ยกเว้น ตัวแปร ระยะเวลา นอนหลับช่วงหลับฝัน (REM duration) และ ประสิทธิภาพการนอน (Sleep efficiency) ระหว่าง คืนที่ 1 และคืนที่ 3 ของการนอน 2) การดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำชุมเห็ดไทยก่อนนอนมีผลให้ ระยะเวลาการ หลับต่อเนื่องเร็วขึ้น (Latency to persistent sleep) ระยะเวลาช่วงหลับตื้นลดลง (sleep stage 1+2) ระยะเวลาการเข้าสู่การหลับลึกเร็วขึ้น (latency to deep sleep) และระยะเวลาของการหลับ ลึกนานขึ้น (sleep stage 3+4) โดยไม่ส่งผลกระทบต่อเวลาในช่วงหลับฝัน 3) คุณภาพการนอน หลับที่วัดโดยแบบวัดคุณภาพการนอนหลับในแต่ละคืนไม่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทย ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพชาชุมเห็ดไทยทั้ง 3 สูตรในระดับมากโดยเฉพาะสรรพคุณของการช่วยเสริมให้คุณภาพการนอนหลับในเวลากลางคืนดีขึ้น สามารถหลับได้ยาวถึงเช้า ตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของนพรัตน์ อาคมะพันธ์ (2560) พบว่าเครื่องดื่มน้ำชุมเห็ดไทยสามารถทำให้หลับได้เร็วขึ้นและ หลับสนิทมากขึ้น สี รสชาติ กลิ่นสมุนไพร และความรู้สึกล้างกลืนมีผลต่อการยอมรับและตัดสินใจซื้อจากผู้บริโภค

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยสามารถนำไปสู่นโยบายด้านการส่งเสริมสนับสนุนเกษตรกรปลูกสมุนไพรชุมเห็ดไทยและแปรรูปเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมส่งเสริมการเกษตร สำนักส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิสาหกิจชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน ให้ความรู้ด้านวิชาการและเทคโนโลยีในการช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์วัตถุดิบที่เกี่ยวข้อง

เป็นการสร้างเศรษฐกิจฐานรากให้เข้มแข็ง โดยหน่วยงานภาครัฐให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านความรู้ เทคโนโลยี ทุน การบริหารจัดการร่วมมือกับภาคเอกชน เชื่อมโยงสินค้าจากชุมชนไปสู่ตลาดทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

8.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผลสรุปที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดการนำวัตถุดิบจากเมล็ดชุมเห็ดไทยมาพัฒนาสูตรเป็น ผลิตภัณฑ์ใหม่ ควรมีการพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารสกัดจากเมล็ดชุมเห็ดไทยในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชา, แคปซูล, หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกใช้ได้ตามความสะดวกและความต้องการ และทำแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์เพื่อสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มผู้บริโภคทั่วไปเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ชุมเห็ดไทย จะช่วยให้เข้าใจถึงความต้องการและความพึงพอใจของตลาดได้ดียิ่งขึ้น

8.3 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์จากเมล็ดชุมเห็ดไทยด้านเวชสำอางค์ด้วย เช่น ครีมทารักษาโรคผิวหนัง ซึ่งมีในตำรับยาของจีนและอายุรเวทอินเดีย มีการใช้ใบชุมเห็ดไทยทาภายนอกเพื่อรักษาโรคผิวหนัง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้มีความหลากหลายมากขึ้น

9. เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2563). *ฐานข้อมูลสมุนไพร*.

<http://www.dtam.moph.go.th>

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2564). *น้ำสมุนไพร: ประโยชน์และสรรพคุณ*.

<https://ittm.dtam.moph.go.th>

กรมสุขภาพจิต. (2563). *โรค นอนไม่หลับ สัมพันธ์กับ นาฬิกาชีวิต แก้ได้โดยไม่ใช้ยา*.

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30519>

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2564). *รายงานสถานการณ์เศรษฐกิจสมุนไพร กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมการเกษตร*.

ชัยวุฒิ เกตุอุดม. (2565). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภักดีในตราสินค้าผลิตภัณฑ์ชาสมุนไพรของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล*. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไชยยง รุจจนเวท. (2548). *บรรณาธิการ. “20 ปี สวนสมุนไพร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี”*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน).

ฐานันท์ หงส์รัตนารกิจ. (2550). *น้ำมันหอมระเหยและการใช้ในสุนทรียบำบัด*. กรุงเทพฯ : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นพรัตน์ อาณะพันธ์. (2550). *อิทธิพลประเทศแหล่งกำเนิดชาต่อการรับรู้ของผู้บริโภค*. มหาวิทยาลัยมหิดล

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 136ม ตอนพิเศษ 95ง. (2562).

https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/E/095/T_0008.PDF

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2567). *ชุมเห็ดไทย*.

<https://phar.ubu.ac.th/herb- DetailThaicrudedrug/54>

เย็นจิตร เตชะดำรงสิน. (2547). ขะเอมเทศ. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 2(3), 75-89.

รุจิรัตน์ คงจันทร์. (2565). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากดอกดาหลา*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. 2566 พ.ศ. 2566. (2566). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 140 ตอนพิเศษ 130 ง. หน้า 14.

HRDI. (2025). *ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ: โอกาสของพืชท้องถิ่นบนพื้นที่สูง*.

<https://www.hrди.or.th/articles/Detail/1516>

Janmejai K. Srivastava, Mitali Pandey, Sanjay Gupta. (2009). Chamomile, a novel and selective COX-2 inhibitor with anti-inflammatory activity. *Life Sciences*, 85, 19-20, 663-669.

Jung, H. A., Ali, M. Y., Choi, R. J., & Choi, J. S. (2013). Anti-diabetic and anti-inflammatory effects of *Senna tora* leaves. *Journal of Ethnopharmacology*, 149(2), 759-767.

Kays, S. (1991). *Postharvest Physiology of Perishable Plant Products*. (illustrated). Springer US.

Kamel, N. Gammack, J. (2006). Insomnia in elderly: Cause, approach, and treatment. *The American Journal of Medicine*, 119(6), 465.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30 (3), 607-610.

Kushikata, T., Sawada, M., Niwa, H. et al. (2016). Ketamine and propofol have opposite effects on postanesthetic sleep architecture in rats: relevance to the endogenous sleep-wakefulness substances orexin and melanin-concentrating hormone. *J Anesth* 30, 437-443.

Larzelere MM, Wiseman P. (2002). Anxiety, depression, and insomnia. *Prim Care. vii. Review*, 29, 339-360.

- James B. Maas, Megan L. Wherry, David J. Axelrod, Barbara R. Hogan, Jennifer A. Blumin. (1998). *The Golden rules of sleep. In Power sleep: The revolutionary program that prepares your mind for peak performance.* New York. Quill: Villard Books: 71-82.
- Mignot E. (2008). Why We Sleep: The Temporal Organization of Recovery. *PLoS Biology*, 6(4), 661-669.
- Nidhi Srivastava, Barkha Kamal, Vikas Sharma, Yogesh Kumar Negi, A.K. Dobriyal, Sanjay Gupta & Vikash Singh Jadon. (2010). Standardization of Sterilization Protocol for Micropropagation of *Aconitum heterophyllum*- An Endangered Medicinal Herb. *Academic Arena*, 2(6), 62-66.
- Nunnally, J.D. (1978). *Psychometric Theory (2nd ed)*, New York: McGraw-Hill.
- Petronilho, S., Maraschin, M., Coimbra, M.A., & Rocha, S.M. (2012). In vitro and in vivo studies of natural products: A challenge for their valuation. The case study of chamomile (*Matricaria recutita* L.). *Industrial Crops and Products*, 40, 1-12.
- Sae-Wong, C., Tansakul, P., & Tewtrakul, S. (2011). Antioxidant and anti-inflammatory activities of extracts from *Senna tora* Roxb. leaves. *Journal of Medicinal Plants Research*, 5(26), 6082-6090.
- Silvia Petronilho, Marcelo Maraschin, Manuel A. Coimbra, Silvia M. Rocha. (2012). In vitro and in vivo studies of natural products: A challenge for their valuation. The case study of chamomile (*Matricaria recutita* L.) *Industrial Crops and Products*, 40, 1-12.
- Smolensky M. and Lamberg L. (2001). *How your body clock works. In The Body clock guide to better health.* New York: Holt Paperback, Henry Holt and company: 30-39.
- Srivastava, N., Kamal, B., Sharma, V., Kumar Negi, Y., A.K. Dobriyal, Gupta, S., & Singh Jadon V. (2010) Standardization of Sterilization Protocol for Micropropagation of *Aconitum heterophyllum*-An Endangered Medicinal Herb. *Academic Arena*, 2, 37-42.
- Thorburn PT. and Riha RL. (2010). Skin disorders and sleep in adults: Where is the evidence? *Sleep Medicine Reviews*. 14, 351-358.
- Van Reeth, O., Weibel, L., Spiegel, K., Leproult, R., Dugovic, C., & Maccari, S. (2000). Interactions between stress and sleep: From basic research to clinical situations. *Sleep Medicine Reviews*, 4 (2), 201-209
- Wang, L.; Gui, J.; Ding, R.; Yang, X.; Yang, J.; Luo, H.; Huang, D.; Han, Z.; Jiang, L. Dietary (2003). Intake of Flavonoids Associated with Sleep Problems: An Analysis of Data

from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007–2010. *Brain Sci.*,13,873.

Weerakit Kietcharoensuk. (2550). ผลของเมล็ดชุมเห็ดไทยต่อรูปแบบการนอนหลับ : ศึกษาโดยวิธีโพลีซอมโนกราฟฟี *Effect of Cassia tora Linn seeds on sleep architecture : polysomnography study.* มหาวิทยาลัยมหิดล.

https://tarr.arda.or.th/preview/item/RrvH_3HunCwCiCDuudJdl

Zick SM, Wright BD, Sen A, Arnedt JT. (2011). Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: A randomized placebo controlled pilot study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*,11(78),1-8.