

การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุชุมชนสะलग-ชีเหล็ก
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

Perceived Usefulness for Indigenous Vegetable Consumption for the
Elderly in Salung – Keelek Community, Mae Rim District,
Chiang Mai Province

สามารถ ใจเตี้ย* ณัฏธร สุขสีทอง และ ศศิภิญญา นำบุญจิตต์

Samart Jaitae, Nuttron Sukseetong, Sasikan Numboonjit*

ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จ. เชียงใหม่ 50180
Department of Public Health, Faculty of Science and Technology, ChiangMai Rajabhat University,
ChiangMai 50180, Thailand

*Corresponding author: Email: samart_jai@cmru.ac.th

(Received: October 03, 2023; Revised: November 07, 2023; Accepted: December 18, 2023)

Abstract: The purposes of the cross-sectional survey were to study perceived usefulness and synthesize guidelines on perceived usefulness for indigenous vegetable consumption by the elderly. The sample size was 300 households and 12 stakeholders in Saluang-Khilek community, Mae Rim district, Chiang Mai province. Data collected by questionnaires, non-structured interviews, and focus groups were employed. The data was analyzed using descriptive statistics and content analysis. It was found that perceived usefulness for indigenous vegetable consumption by the elderly was a moderate level (mean = 3.13). Stakeholders have suggested guidelines for perceived usefulness activities by promoting activities to create knowledge about the usefulness of consuming indigenous vegetables, promoting the engagement of the elderly people in activities related to the utility of indigenous vegetables, passing on wisdom to family members, and promoting the propagation of indigenous vegetables.

Keywords: Perceived usefulness, indigenous vegetables, elderly

บทคัดย่อ: การศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน และสังเคราะห์ข้อเสนอกิจกรรมการรับรู้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนสะलग - ชีเหล็ก อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 300 คน และผู้มีส่วนได้เสีย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักโดยรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.13) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้เสนอข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญา สู่สมาชิกในครอบครัว และการส่งเสริมการขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน

คำสำคัญ: การรับรู้คุณประโยชน์ ผักพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ

คำนำ

ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัจจัยกำหนดจากการพัฒนาที่ไม่ให้ความสำคัญต่อผลกระทบด้านสุขภาพทั้ง 4 มิติ มีรายงานการศึกษา พบว่า ความชรานำมาซึ่งความสัมพันธ์ของเซลล์และเนื้อเยื่อวัยชราในร่างกายที่เสื่อมถอย (Nandy *et al.* 2023) ผู้สูงอายุยังมีสภาพจิตใจไม่ปกติจากการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและปัจจัยการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศองค์กรความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (The Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) กำลังเผชิญปัญหาการดูแลจากครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มดั้งเดิมในพื้นที่ และผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีฐานะดี (Fang and Yang, 2023) ส่วนในประเทศไทยผู้สูงอายุเผชิญความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคโดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีรายงานการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตความรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง (Nawsuwan and Suwanraj, 2019) สาเหตุความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุยังเกิดจากเสื่อมถอยตามวัย (Mormon *et al.*, 2021) ในการแก้ไขปัญหาข้างต้นหลายหน่วยงานรวมถึงชุมชนได้พัฒนาแนวทางที่หลากหลายเพื่อประยุกต์สู่แนวทางการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้การนำภูมิปัญญาผักพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้สู่การส่งเสริมการบริโภคเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอาจเป็นทางเลือกที่เหมาะสมต่อบริบทชุมชนและวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน สอดคล้องกับรายงานการศึกษา ที่พบว่า ผักพื้นบ้านเป็นแหล่งสำคัญของอาหารที่มีคุณค่าโดยผักพื้นบ้านมีสารอาหารทั้งวิตามิน เกลือแร่ และส่วนประกอบทางเคมีอื่นที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ (Atuna *et al.*, 2022) นอกจากนี้การบริโภคผลไม้ที่เพียงพอและการบริโภคผักที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพมี

ความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ (Jagroep *et al.*, 2022) สอดคล้องกับรายงานการศึกษาที่พบว่า ผักพื้นเมืองภาคเหนือมีธาตุเหล็กสูงช่วยแก้ปัญหาภาวะโลหิตจางในผู้สูงอายุที่ (Praison *et al.*, 2020) ผักพื้นบ้านยังเป็นวัตถุดิบในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุนิยมบริโภค (Jaitae *et al.*, 2023) เช่นเดียวกับชุมชนสะลง - ชี้เหล็กที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงนิยมบริโภคผักพื้นบ้าน และมีการปลูกผักพื้นบ้านบางชนิดไว้ในพื้นที่ครัวเรือนเพื่อสะดวกต่อการใช้บริโภค การจำหน่ายเป็นรายได้เสริม และการแบ่งปันเพื่อนบ้าน (Jaitae *et al.*, 2022) จะเห็นได้ว่า ผักพื้นบ้านมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้วิถีการบริโภคของผู้สูงอายุที่ยังคงรูปแบบดั้งเดิมถึงแม้จะเผชิญกับกระแสการบริโภคสมัยใหม่ที่รุกคืบเข้าสู่ชุมชน และการบริโภคผักพื้นบ้านยังเป็นแนวทางส่งเสริมความตระหนักรู้ถึงปัญหาความมั่นคงทางอาหารและการติดตามการบริโภคอาหารพื้นบ้าน (Qwabe and Pittawat, 2023) การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน และสังเคราะห์ข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษานี้จะนำไปสู่การปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมต่อผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงบริบทชุมชนที่มีโอกาสเดาได้ต่อไป

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยฉบับนี้ใช้การศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross sectional survey) ตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ชุมชนสะลง - ชี้เหล็ก จำนวน 16 หมู่บ้าน คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยสูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของดาเนียล (Daniel, 2010) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300

ครัวเรือน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างระดับหมู่บ้าน ร้อยละ 30 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากแบบไม่กลับคืน การคัดเลือกครัวเรือนแต่ละหมู่บ้านมาศึกษาผู้วิจัยใช้ตารางสุ่มตามสัดส่วนของจำนวนหลังคาเรือนแต่ละหมู่บ้าน

2. การศึกษาเชิงคุณภาพประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ทำการคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน 12 คน ประกอบด้วย ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน และตัวแทนผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. การศึกษาเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถามทั้งปลายปิดและปลายเปิด ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปและการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านครอบคลุมประเด็นด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้น และด้านการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตามแบบของ Likert scale แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 คะแนน แปลผลค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.49 การรับรู้ต่ำที่สุด 1.50 - 2.49 การรับรู้ต่ำ 2.50 - 3.49 การรับรู้ปานกลาง 3.50 - 4.49 การรับรู้มาก และ 4.50 - 5.00 การรับรู้มากที่สุด แบบสอบถามทั้งชุดมีความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.76 (Cronbach, 1951)

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้ภาษีสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง โดยดำเนินการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน ปัญหาอุปสรรค และใช้แนวคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อสังเคราะห์ข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษานี้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการอบรม ซึ่งแจกรายละเอียดของข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยหัวหน้าคณะผู้วิจัย เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับ

วัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลไปในทางเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป และการรับรู้ประโยชน์ การบริโภคผักพื้นบ้าน วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และการสนทนากลุ่มใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาโดยการจำแนกและจัดระบบข้อมูล และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เลขที่รับรองที่ IRBCMRU 2023/245.30.06

ผลการศึกษา

1. การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน พบว่า ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในชุมชนยังคงมีความสำคัญต่อการเป็นแหล่งวัตถุดิบสำคัญในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารให้ครบ 3 มื้อ และแต่ละมื้อจะต้องก่อประโยชน์ด้านโภชนาการอย่างเหมาะสม แต่ยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่ยังรับประทานมื้ออาหารเพียงเพื่อให้อิ่มโดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับวัตถุดิบที่ใช้ เครื่องปรุง รวมถึงความสะอาดของภาชนะที่ใช้ ในส่วนของการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคผักพื้นบ้านจะส่งผ่านการรับรู้จากการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากสื่อและการบอกเล่าจากผู้สูงอายุด้วยกันเอง

การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านของผู้สูงอายุโดยรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.13) โดยการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านด้านสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพเบื้องต้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.21 (ระดับปานกลาง) รองลงมา

การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านด้านคุณค่าทางโภชนาการค่าเฉลี่ย 3.17 (ระดับปานกลาง) และการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านด้านการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ค่าเฉลี่ย 3.04 (ระดับปานกลาง)

Table 1. Elder's perceived usefulness for indigenous vegetables consumption (n = 300)

Perceived usefulness	WMS	S.D.	Level of perceived usefulness
Nutritional	3.17	0.63	moderate
Herbal uses in primary health care	3.21	0.83	moderate
Antioxidant	3.04	0.84	moderate
Total	3.13	0.66	moderate

การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ยังสรุปได้ว่า การบริโภคผักพื้นบ้านก่อประโยชน์ด้านสุขภาพอย่างมากในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผักพื้นบ้านมีความปลอดภัยสูงเนื่องจากผักส่วนใหญ่นิยมปลูกเพื่อการบริโภคโดยในครัวเรือนหรือถ้ามีผลผลิตจำนวนมากก็จะนำมาจำหน่ายตามตลาดสดในชุมชนหรือวางจำหน่ายข้างถนนหน้าบ้าน ในส่วนของการบริโภคผักพื้นบ้านผู้สูงอายุบางส่วนต้องการให้มีกิจกรรมการสร้างเสริมความรู้ที่ถูกต้องโดยเฉพาะผลกระทบสุขภาพจากการบริโภคผักพื้นบ้านบางชนิดที่เมื่อบริโภคสดจะทำให้เกิดอาการแพ้ ดังเช่น ผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า “ผักเมืองบ้านเรามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักบางอย่างกินกันมาตั้งแต่ยังน้อย แต่บอู้ว่ามันมีปี้ด หมอบอกว่าจะไปกินน้กมันบตีต่อสุขภาพ” (ผักพื้นบ้านมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักบางชนิดรับประทานตั้งแต่ยังเป็นเด็กแต่ไม่รู้ว่ามีพิษ หมอบอกว่าห้ามรับประทานเยอะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ) (สัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ ก, เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2566) เช่นเดียวกับผู้สูงอายุอีกท่านที่กล่าวว่า “ผักหลายอย่างที่กินกันเป็นประจำมีหลายอย่างที่ปลูกได้ หลายอย่างขึ้นในป่าธรรมชาติตามฤดูกาล การกินก่อนนำมาทำแกง กับน้ำพริก มีหลายคนบอกว่ากินผักน้ก ๆ จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่บอู้ว่าผักไหนมีประโยชน์

จะใด” (ผักหลากหลายชนิดที่รับประทานเป็นประจำปลูกได้ หลายชนิดขึ้นเองในป่าธรรมชาติตามฤดูกาล การรับประทานจะนำมาแกงหรือแกล้มน้ำพริก มีหลายคนบอกว่าการรับประทานผักเยอะ ๆ จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ก็ไม่รู้ว่าผักชนิดไหนมีประโยชน์อย่างไร) (สัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ น, เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2566)

ในส่วนปัญหาการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า “ผู้สูงอายุบางส่วนกินอยาก อยู่ยาก การกินแต่ละคาบบางคนจะมีคนทำกับเข้าที่อื่ บางคนต้องยะกินคนเดียวมีลูกหลานผ่อกอยมีอะหยังเป็นก่อกินบได้สนใจว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ควรมื่กิจกรรมอย่างต่อเนื่องผู้สูงอายุจะได้รับรู้ข้อมูลแล้วนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง” (ผู้สูงอายุ บางส่วนมีปัญหาการรับประทานอาหารและการอยู่อาศัย การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจะมีคนเตรียมอาหารให้ แต่บางคนที่ไม่ม่มีลูกหลานดูแลต้องปรุงอาหารเอง มีอาหารอย่างไรก็รับประทานไม่ค่านึงถึงประโยชน์หรือโทษ ควรมื่กิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง) (สัมภาษณ์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน น, เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2566)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทั้งสภาพภูมิประเทศที่มีการพัฒนาเพื่อการท่องเที่ยวและการขยายเขตเมืองรุกเข้าไปในพื้นที่ชุมชนได้ส่งผลต่อการลดลงของพื้นที่ป่าธรรมชาติอันเป็นแหล่งสำคัญของผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด รวมถึงรูปแบบการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนที่เปิดรับกระแสการบริโภคอาหารสมัยใหม่มากขึ้น ส่งผลให้การบริโภคผักพื้นบ้านลดความสำคัญลงเมื่อเทียบกับอดีต

2. ข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มและข้อคำถามปลายเปิด สามารถสรุปข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุภายใต้การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนดังต่อไปนี้

2.1 การส่งเสริมกิจกรรมการสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านผ่านกิจกรรมของชุมชนและกิจกรรมของหน่วยงานที่เข้ามาพัฒนาชุมชน ภายใต้กระแสการพัฒนาที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสังคมในชุมชน ทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันอุดมศึกษา และเครือข่ายชุมชนได้ดำเนินการกิจกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการสร้างรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องทั้งนี้อาจนำความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านมาเป็นแทรกเป็นกิจกรรมหรือการปรุงอาหารจากผักพื้นบ้านเป็นอาหารกลางวันให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรับประทานและเสริมกิจกรรมการให้ความรู้ร่วมด้วย

2.2 การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ซึ่งในชุมชนมีการส่งเสริมจากหน่วยงานราชการในการรวมกลุ่มเพื่อการสร้างอาชีพสู่การมีรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุหลายกลุ่ม การนำภูมิปัญญาผักพื้นบ้านมาขยายผลสู่การใช้ประโยชน์โดยการส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านที่เป็นที่นิยม

บริโภคเพื่อจำหน่ายด้วยระบบเกษตรปลอดภัย รวมถึงการส่งเสริมการแปรรูปผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เพื่อเก็บไว้บริโภคหรือจำหน่าย กิจกรรมเหล่านี้จะเป็นการนำเสนอคุณประโยชน์ของผักพื้นบ้าน และยังสร้างผลิตภัณฑ์ชุมชนที่สอดคล้องกับเป้าหมายของหน่วยงานราชการที่เข้าไปส่งเสริม

2.3 การถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่สมาชิกในครอบครัว ศักยภาพของผู้สูงอายุบางส่วนยังสามารถเข้าป่าธรรมชาติเพื่อแสวงหาผักพื้นบ้านมารับประทานในครัวเรือน และจำหน่ายเป็นรายได้เสริมตามฤดูกาลของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ภูมิปัญญาเหล่านี้เป็นการส่งเสริม ทดลองใช้ และปรับเปลี่ยนตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพทางกายภาพและสังคมในชุมชน ถึงแม้ในสถานการณ์ปัจจุบันความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้านจะถูกลดความสำคัญลง แต่ด้วยวิถีการบริโภคที่ยังคงไว้ซึ่งรูปแบบการบริโภคอาหารร่วมกันในครอบครัวส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวยังเข้ามาช่วยในการปรุงตำรับอาหาร การเข้าป่าเพื่อหาผักพื้นบ้านตามฤดูกาลร่วมกัน รวมถึงการนำผักพื้นบ้านให้บุตรหลานนำไปจำหน่ายเพื่อเอาเงินไปโรงเรียน ปรากฏการณ์เหล่านี้จะเป็นการสร้างการรับรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาผักพื้นบ้านสู่สมาชิกในครอบครัวได้ และยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

2.4 การส่งเสริมการขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน ความนิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านบางชนิด โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่ให้ผลผลิตตามฤดูกาล เช่น ผักหวานป่า ผักป้อก้าตีเมียว (เฟินแดง) ผักเหือด (ผักเลียบ) ดอกสะแล และอื่น ๆ การส่งเสริมการเพาะขยายพันธุ์ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการจะส่งผลต่อการเพิ่มปริมาณผักพื้นบ้านเหล่านี้ให้เพียงพอต่อความต้องการบริโภค ทั้งนี้ผู้สูงอายุบางส่วนมีภูมิปัญญาในการขยายพันธุ์พืชที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งการเพาะกล้า การเปลี่ยนยอดพันธุ์ และการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ กิจกรรมเหล่านี้ยังเป็นการอนุรักษ์ความหลากหลายของผักพื้นบ้านให้คงอยู่กับชุมชนและเป็น

กระบวนการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับผู้สูงอายุได้

อย่างไรก็ตามข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุจะก่อเกิดแนวทางการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ครอบครัว ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงสนับสนุนงบประมาณและสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง ในส่วนขององค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องและบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญอาจขอความช่วยเหลือจากสถาบันอุดมศึกษาในพื้นที่

อภิปรายผล

การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านของผู้สูงอายุโดยรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุกำลังเข้าวัยที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ และผู้สูงอายุบางส่วนเผชิญความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง ปรากฏการณ์เหล่านี้อาจส่งผลต่อการเข้าถึงข้อมูลและการสื่อสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคผักพื้นบ้านได้อย่างเหมาะสมถึงแม้ในชุมชนจะมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพจากหน่วยงานราชการอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับรายงานการศึกษาที่พบว่าผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น การได้ยินไม่ชัด ความจำลดลง หรือจากอาการเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่ทำให้มีความกังวลใจ ไม่มีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางสุขภาพที่ไม่เพียงพอ เพราะได้รับข้อมูลความรู้ไม่เพียงพอ ทั้งนี้การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ทางบวกต่อสุขภาพในผู้สูงอายุ (Dejpitaksirikul *et al.*, 2022) นอกจากนี้การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านยังอาจจะเกี่ยวข้องกับวิถีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีปัจจัยจากภายนอกชุมชนทั้งการเข้ามาทำงานของสมาชิกในครอบครัวในเขตเมืองและ

มักจะซื้ออาหารจากเขตเมืองไปรับประทานร่วมกัน และผู้สูงอายุบางส่วนเมื่อนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารหรือรับประทานสดมีความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะยาว รวมถึงผู้สูงอายุบางส่วนถึงแม้จะปลูกผักพื้นบ้านได้ในครัวเรือนแต่บางช่วงฤดูไม่มีผลผลิตให้บริโภคทำให้เมื่อต้องการบริโภคต้องหาซื้อจากตลาดหรือในชุมชนทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุบริโภคผักพื้นบ้านน้อยลงหรือไปบริโภคผักทั่วไปที่มีราคาถูกกว่า สอดคล้องกับผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน - ยุกหว่า ที่ปัจจัยรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jaitae *et al.*, 2022) นอกจากนี้การรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านยังอาจจะเกี่ยวข้องกับเหตุผลของการบริโภค ทั้งการรับรู้ประโยชน์ต่อสุขภาพ รสชาติ ราคา และการแสวงหาได้ในพื้นที่ป่าธรรมชาติ (Ndhlovu *et al.*, 2023)

ในส่วนข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมของชุมชนและกิจกรรมของหน่วยงาน เป็นการสะท้อนแนวทางสู่การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้ความต้องการการมีส่วนร่วมและข้อจำกัดทางกายภาพและสังคมในชุมชน ทั้งนี้กิจกรรมตามข้อเสนออาจเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่พยายามบูรณาการทุนทางสังคมในมิติอาหารร่วมกับกิจกรรมของชุมชนและหน่วยงานราชการอันเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหา ซึ่งการบูรณาการให้ภาคีเครือข่ายในท้องถิ่นเข้ามาดำเนินกิจกรรมร่วมกันอย่างเป็นระบบจะส่งผลกระทบต่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Daham and Duangrach, 2017) ซึ่งกิจกรรมการสร้างเสริมความรู้เป็นกิจกรรมที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนได้ให้ความสนใจและต้องการผลักดันสู่การพัฒนาเป็นกิจกรรมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ ซึ่งความต้องการนี้เป็นการสะท้อนความสำคัญของการเสริมสร้างความรู้ที่ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องผู้กรนำไปประยุกต์ใช้ในการเลือกผักพื้นบ้านมาบริโภค เพื่อให้เกิดผลด้านโภชนาการได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับแนวทางการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่ให้ความสำคัญต่อการถ่ายทอดความรู้อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งด้านการเสริมสร้างการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงของผักพื้นบ้าน การณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้าน และการให้ความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้อง (Dweba and Mearns, 2011) ทั้งนี้การพัฒนากิจกรรมการเสริมความรู้ด้านโภชนาการให้ผู้สูงอายุต้องสอดคล้องกับระดับอายุ สถานภาพทางสังคม และระดับการศึกษา (Fouad *et al.*, 2022) ในส่วนของข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่สมาชิกในครอบครัว และการส่งเสริมการขายพันธุ์ผักพื้นบ้าน อาจเป็นผลสืบเนื่องจากการดำเนินกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยหน่วยงานทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสถาบันอุดมศึกษาในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง โดยการเข้าร่วมกิจกรรมอาจเป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาผักพื้นบ้านอันเป็นแหล่งความมั่นคงทางอาหารของชุมชนซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันกำลังเผชิญปัญหาการถูกลดคุณค่าจากกระแสการพัฒนาพื้นที่และกระแสการบริโภคอาหารสมัยใหม่ อย่างไรก็ตามการให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมในชุมชนเพิ่มขึ้นควรมีการจัดหาผู้ช่วยเหลือทางสังคม การจัดสวัสดิการรถ รับ-ส่ง การจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งการจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ (Rojanadhamkul *et al.*, 2020)

สรุป

ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านยังคงมีความสำคัญต่อการเป็นแหล่งวัตถุดิบสำคัญในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคในวิถีชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านโดยรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อก่อประโยชน์ด้านสุขภาพจะต้องได้ผักพื้นบ้านที่มีความปลอดภัย ในส่วนของข้อเสนอกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้คุณประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้านในผู้สูงอายุควรดำเนินผ่านกิจกรรมของชุมชนและกิจกรรมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาความต้องการเข้ามามีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ของชุมชน การถ่ายทอดและการอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่กำลังเผชิญการคุกคามจากกระแสการพัฒนาและการบริโภคจากภายนอก

เอกสารอ้างอิง

- Atuna, R.A., J. Djah, M.A. Achaglinkame, S. Bakker, L. Dari, M. Osei-Kwarteng,, G.K. Mahunu, I. Koomen , and FK. Amagloh . 2022. Types of indigenous vegetables consumed, preparation, preferences and perceived benefits in Ghana. *Journal of Ethnic Foods* 9(38), doi: 10.1186/s42779-022-00154-3.
- Cronbach, L.J. 1951. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16: 297 - 334.
- Daharn, T. and J. Duangrach. 2017. Development of a health care model for elderly by community participation, Nonglake sub-district, Kosum Phisai district, Mahasarakham province. *Academic Journal of Mahasarakham Provincial Public Health Office* 2(3): 42 - 54. (in Thai)

- Daniel, W. W. 2010. Biostatistics: basic concepts and methodology for the health sciences (9 th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Dweba, T.P. and M.A. Mearns. 2011. Conserving indigenous knowledge as the key to the current and future use of traditional vegetables. *International Journal of Information Management* 31(6): 564-571.
- Dejpitaksirikul, S., S. Sinthuchai, D. Ubolyam. 2022. Effective communication to enhance health literacy in diabetic older adults with high blood pressure. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health* 32(1): 1 -13. (in Thai)
- Fang, F and X. Yang. 2023. Socioeconomic status, cultural values, and elderly care: An examination of elderly care preference in OECD countries. *Aging and Health Research* 3(3): 100153doi:10.1016/j.ahr.2023.100153
- Fouad, A.A.,E.S.A. Allah, A.G. Hussien and R.A. Mohamed.. 2022. Assessment of knowledge regarding nutrition among elderly in rural area, Sharkia governorate. *Zagazig Nursing Journal* 18(2): 92-103.
- Jagroep, W., J.M. Cramm, S. Denktas and AP. Nieboer. 2022. Health behaviours and well-being among older adults with a Surinamese migration background in the Netherlands. *BMC Public Health* 22, doi: 10.1186/s12889-022-14414-z
- Jaitae, S., S. Rattanapunya and N. Sukseetong. 2023. Wisdom and factors related consumption behavior of traditional lanna food among the elderly in Wiang Tha Kan – Yuwa community, Sanpatong district, Chiang Mai province. *Journal of Chandrakasem Sarn*28(2): 269 - 284. (in Thai)
- Jaitae, S., S. Nummisri, S. Rattanapunya, J. Stantripob, N. Sukseetong, S. Numboonjit, C. Vipawin and A. Khamfun. 2022. People’s utilization and participation in conservation of wild edible plants, Saluang - Keelek, Mae Rim district, Chiang Mai Province. *Journal of Community Development and Life Quality* 10(2): 180-189. (in Thai)
- Ndhlovu, B., J.J. Sibanyoni and F.T. Tabit. 2023. An exploration of the consumption of indigenous vegetables in informal settlements in the West Coast district municipality, Western Cape province, South Africa. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 13(5): 595-610.
- Mormon, K., C. Mangkhang and J.Dibyamandala. 2022. Quality of life of the aging in Fang district, Chiang Mai province. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology* 6(11): 192 – 208. (in Thai)
- Nandy, A., A. Richards, S. Thapa, A. Akhmetshina and N. Narayani. 2023. Altered osteoblast metabolism with aging results in lipid accumulation and oxidative stress mediated bone loss. *Aging Disease*,doi:10.14336/AD.2023.0510
- Nawsuwan, K. and M. Suwanraj. 2019. Current problems and care needs of older adults living in local administrative

organization responsibility area in the lower southern of Thailand. Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal 11(2): 118 – 132. (in Thai)

Praison, P., P. Sareeso and P. Poolviwat 2020. Effectiveness of local food recipes on anemia in older adults living in upper northern Thailand. Journal of Health Science Research 14(2), 1 - 10.

Qwabe, Q.N. and T. Pittawaty. 2023. Exploring the role of indigenous vegetables in rural livelihoods: Perceptions from the Ntuz

community. South African Society of Agricultural Extension 51(1):142-154
d o i : 1 0 . 1 7 1 5 9 / 2 4 1 3 - 3221/2023/v51n1a14377

Rojanadhamkul, N., J. Klommek and J. Sriratanaprat. 2020. Social activities participation of elder persons in Muak Lek subdistrict, Muak Lek district, Saraburi province. Journal of Health and Nursing Research 36(2): 15 – 25. (in Thai)
