

# อาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

## Lanna Traditional Dishes with Natural Laxative Properties

### That are Suitable for Older Adults

จิราพร หัตถประเสริฐ นิศรา ชัยวงศ์ วนิษา ปันฟ้า และ สุวนันท์ แก้วจันทา\*

*Jiraporn Hattapasu, Nissara Chaiwong, Wanisa Punfa and Suwanan Kaewjanta\**

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จ. เชียงราย 57100

School of Traditional and Alternative Medicine, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100, Thailand

\*Corresponding author: E-mail: suwanan.kae@crru.ac.th

(Received: September 4, 2025; Revised: December 12, 2025; Accepted: January 12, 2025)

**Abstract:** This study aims to examine the laxative properties of local Lanna foods suitable for the elderly. A review of local Lanna food menus, local herbs and vegetables processing properties to relieve constipation or laxatives was conducted using relevant textbooks. Focus groups were held with 12 key informants to select and analyze local Lanna food menus that had laxative properties suitable for the elderly. The selected menu information was then analyzed for the specific herbs and local vegetables that relieve constipation or had laxative properties. The results found that there were 27 Northern Thai local food menus that were suitable for recommendation to elderly people with constipation. The top 6 menus with the highest concentration of vegetables and herbs possessing laxative properties are Nam Phrik Kha with Pak Jim, followed by Gaeng Khae, Gaeng Marum, Gaeng Khanun, Gaeng Salae and Sa Phak, respectively. The ingredients of these contain local vegetables and herbs with proven laxative properties. Consuming these dishes can facilitate bowel movements, making them suitable alternative dietary options for elderly individuals. Additionally, Thai traditional medicine practitioners now have an opportunity to utilize these findings to promote and restore the health of elderly patients with constipation

**Keywords:** Constipation, elderly, local vegetables, herbs, food menu

**บทคัดย่อ:** บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีการศึกษาเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนา สมุนไพรและผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายท้องจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงจัดสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 12 คน เพื่อคัดเลือกและวิเคราะห์เมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แล้วนำเมนูอาหารที่คัดเลือก มาวิเคราะห์สมุนไพรและผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายท้อง ผลการศึกษาพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่เหมาะสมกับการนำไปใช้แนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก มี 27 เมนู เมนูที่มีผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องมากที่สุด 6 อันดับแรก ได้แก่ น้ำพริกข่ากับผักจิ้ม รองลงมา คือ แกงแค แกงมะรุ้ม แกงขนุน แกงสะแล และส้าผัก ตามลำดับ ซึ่งในส่วนประกอบของเมนูอาหารล้วนมีผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยในการระบายท้อง รับประทานแล้วทำให้ขับถ่ายสะดวก เหมาะสมกับการนำมาเป็นเมนูอาหารทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนที่แพทย์แผนไทยมีโอกาสนำไปส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องผูกได้ในอนาคต

**คำสำคัญ:** ท้องผูก ผู้สูงอายุ ผักพื้นบ้าน สมุนไพร เมนูอาหาร

## คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน แต่อาหารไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งให้นำเข้าสู่ร่างกายเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตและเจริญเติบโตเท่านั้น เพราะองค์ประกอบที่อยู่ในอาหารหลากหลายชนิดยังมีสรรพคุณที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บำรุง รักษา และฟื้นฟูสุขภาพด้วย ปัจจุบันประชากรทั้งโลกกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ต้องเร่งรีบ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมส่งผลทำให้เกิดการเจ็บป่วยโดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากร่างกายที่เสื่อมสภาพตามวัยและภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคภัยลดลง นอกจากนี้โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค (Sutthisak *et al.*, 2020) จากสถานการณ์ที่ปัจจุบันประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์โดยในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 14,459,000 คน หรือร้อยละ 22.45 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (Institute for Population and Social Research, 2021) ซึ่งปัญหาการเจ็บป่วยด้วยระบบทางเดินอาหารจากการเสื่อมสภาพส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะท้องผูก ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับอาหารของผู้สูงอายุที่นอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุแล้ว ยังควรมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างปกติ และช่วยระบายท้องในกรณีที่มีอาการท้องผูก

วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกได้สนองต่อนโยบายและยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายในการเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น จึงได้มีความร่วมมือกับชุมชนท้องถิ่นในการดำเนินกิจกรรมการดูแลสุขภาพสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยจากการลงพื้นที่สำรวจอาการเจ็บป่วยผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบุญเรือง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกถึงร้อยละ 9.49 ของผู้สูงอายุที่สำรวจได้ทั้งหมดจำนวน 1,043 คน

ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะมีโอกาสนำมาสู่ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคกรดสีดวง ทวารหนัก ลำไส้อุดตัน โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น (Kaewjantha *et al.*, 2024) โดยผักพื้นบ้านในชุมชนยังคงมีความสำคัญต่อการเป็นแหล่งวัตถุดิบสำคัญในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคในวิถีชีวิตประจำวัน (Jaitae *et al.*, 2024) มีเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่คนในพื้นที่นิยมรับประทานซึ่งช่วยในการระบายท้อง ทีมวิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาในชุมชนที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้อง เพื่อศึกษาผักพื้นบ้านและสมุนไพรในเมนูอาหารที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้อง โดยเริ่มจากการรวบรวมภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่คนในพื้นที่นิยมรับประทาน จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์หาพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายท้องในเมนูอาหารพื้นบ้านที่รวบรวมได้ โดยนำมาเป็นเมนูสำหรับผู้สูงอายุที่มาจากพืชผัก สมุนไพรในชุมชนเมื่อชุมชนมีความรู้ในด้านประโยชน์และคุณค่าของอาหารจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน (Suwannapha *et al.*, 2018) และสามารถขยายผลในการส่งเสริมการปลูกพืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของเมนูอาหารเพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

## อุปกรณ์และวิธีการ

การศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยได้มีการรวบรวมภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์พืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายท้องในเมนูอาหารพื้นบ้านที่รวบรวมได้

## 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ แพทย์แผนไทย และ อาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ในการให้บริการรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทยของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ แพทย์แผนไทย และอาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ในการให้บริการรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทยของวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 12 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการผลิตยา ซึ่งอยู่ในเครือข่ายโรงพยาบาลสาธิตการแพทย์แผนไทย วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มาอย่างน้อย 5 ปี

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (focus group) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นแพทย์แผนไทย และอาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ในการให้บริการรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทย มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการผลิตยาในการคัดเลือกและวิเคราะห์เมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (validity) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่ อาจารย์แพทย์แผนไทยและอาจารย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ (pre-clinic) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item object congruence: IOC) ผลทดสอบคำถามแต่ละข้อได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 ได้ทำการทดสอบการใช้เครื่องมือวิจัย และปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้สมบูรณ์

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ศึกษารวบรวมข้อมูลอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.1) ข้อมูลอาหารของชาวล้านนาที่ช่วยในการระบายท้องและช่วยในการขับถ่าย จากคู่มือการรักษาสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชาวล้านนา โดย สมลักษณ์ นิมสกูล โดยเป็นคู่มือที่รวบรวมจากชุดโครงการวิจัยองค์ความรู้หมอมือเมือง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (Nimsakul, 2003)

1.2) ข้อมูลอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่ช่วยในการระบายท้องและช่วยในการขับถ่าย จากหนังสืออาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยเสาวภา ศักยพันธ์ และยุพยง วิจิตรศิลป์ จากศูนย์ศิลปวัฒนธรรมสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ (Sakkayaphan and Wichitsil, 1996)

1.3) ข้อมูลอาหารพื้นบ้านล้านนาจากภูมิปัญญาไทยที่ช่วยในการระบายท้องและช่วยในการขับถ่ายง่าย จากเว็บไซต์และฐานข้อมูลอาหารพื้นบ้านล้านนา โดยศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Northern Thai Information Center, 2023)

2) จัดสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นแพทย์แผนไทย และอาจารย์แพทย์แผนไทยที่มีประสบการณ์ในการให้บริการรักษาโรคในคลินิกการแพทย์แผนไทย มีความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการผลิตยาจำนวนทั้งหมด 12 คน โดยจัดสนทนากลุ่มจำนวน 1 ครั้งเพื่อคัดเลือกและวิเคราะห์เมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3) นำข้อมูลเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณที่ระบายท้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่คัดเลือกแล้วมาวิเคราะห์และสรุปข้อมูลสมุนไพรและผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายท้องในเมนูอาหารเหล่านั้น

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนาผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) จากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการคัดเลือกและวิเคราะห์เมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายนท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกเมนูอาหารที่มิวิจัยได้กำหนดขึ้น เพื่อให้เป็นเมนูอาหารที่สามารถนำไปส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชนให้สามารถรับประทานอาหารแบบพื้นบ้านที่ช่วยลดและป้องกันอาการท้องผูกได้ โดยเกณฑ์ในการคัดเลือก ได้แก่ 1) ต้องเป็นเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายนท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) มีส่วนประกอบของสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น และ 3) ราคาถูก จากนั้นจึงนำข้อมูลเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณระบายนท้องที่คัดเลือกมาแล้วมาวิเคราะห์โดยอ้างอิงสรรพคุณจากข้อมูลอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จากหนังสืออาหารพื้นบ้านภาคเหนือ และข้อมูลอาหารพื้นบ้านล้านนาจากภูมิปัญญาไทยที่ช่วยในการระบายนท้องและช่วยให้ขับถ่ายง่าย และผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณแก้ท้องผูกหรือระบายนท้องในเมนูอาหารเหล่านั้น

#### 5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การทำวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เอกสารเลขที่ COE.P2-006/2566 ลงวันที่ 1 ธันวาคม 2566 โดยผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ การยินยอมของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ โดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลให้กับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่จะได้จากการวิจัยจะใช้เพื่อศึกษาตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น รวมทั้งผู้ให้ข้อมูลสามารถยุติการร่วมกิจกรรมได้ตลอดเวลาตามต้องการ

6. ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษาวิจัย ตั้งแต่ ธันวาคม 2566 - กันยายน 2567

#### ผลการศึกษา

##### 1. การศึกษาเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายนท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกสามารถใช้สมุนไพรเดี่ยว หรือตำรับยาแก้ท้องผูกได้ ซึ่งเป็นการรักษาโดยตรง อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกควรมีการปรับพฤติกรรมการขับถ่ายและการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นอาหารที่ช่วยระบายนท้อง ทั้งนี้อาหารพื้นบ้านของไทยมีพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ โดยผักและสมุนไพรบางชนิดมีสรรพคุณช่วยในการระบายนท้อง ดังนั้นอาหารพื้นบ้านที่นอกจากมีคุณค่าทั้งคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีสรรพคุณค่าทางยา การศึกษาในครั้งนี้มีขอบเขตพื้นที่การศึกษา คือ วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่บริบทของภาคเหนือ ดังนั้นอาหารพื้นบ้านที่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือซึ่งเหมาะกับการนำไปใช้แนะนำการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกที่อยู่ในพื้นที่ โดยได้มีการคัดเลือกอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่มีสรรพคุณช่วยระบายนท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก ตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ 1) เป็นตำรับอาหารที่ช่วยระบายนท้อง 2) วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น 3) มีราคาถูก ได้รวบรวมไว้ทั้งหมด 27 เมนู ดังนี้

1) แกงขนุน ส่วนประกอบ: ขนุนดิบ ใบข้าพลุ ผักชะอม สะค้าน ผักชีฝรั่ง มะเขือเทศ ปลาช่อนแห้ง พริกชี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยขับน้ำนมและสร้างน้ำนมให้หญิงตั้งครรภ์ แก้อืด จุกแน่นเพื่อ แก้อีก เป็นยาระบายอ่อน ๆ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง : ใบข้าพลุ ผักชะอม ผักชีฝรั่ง มะเขือเทศ

2) แกงผักเชียงดา ส่วนประกอบ : ผักเชียงดา มะเขือเทศ ปลาช่อนแห้งพริกชี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยขับน้ำนมและสร้างน้ำนมให้หญิงตั้งครรภ์ แก้กืด จุกแน่นเพื่อ แก้กะอืด เป็นยาระบายอ่อน ๆ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักเชียงดา, มะเขือเทศ

3) แกงปลี ส่วนประกอบ : หัวปลี มะเขือเทศ ผักชะอม ปลาช่อนแห้ง พริกชี้หนูแห้ง หอมแดง

ประโยชน์/สรรพคุณ : บำรุงน้ำนม บำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย บำรุงปอด เจริญอาหาร แก้กืดเพื่อ เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ช่วยลดปริมาณน้ำตาล ในกระแสเลือด ป้องกันโรคไต

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักชะอม, มะเขือเทศ

4) เจียวผักปลัง ส่วนประกอบ : ผักปลัง มะเขือเทศ แหนม พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม มะนาว

ประโยชน์/สรรพคุณ : ด้านการอักเสบ กระตุ้น การไหลเวียนเลือด ชะลอความชรา บำรุงผิวพรรณ เป็นยาระบาย แก้อาการอึดอัดแน่นท้อง ท้องผูก ปัสสาวะขัด รักษาไส้ติ่งอักเสบ รักษาโรคในปาก

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักปลัง, มะเขือเทศ

5) คั่วผักบุง ส่วนประกอบ : ผักบุงไทย หมูสามชั้น น้ำมันพืช พริกชี้หนูแห้ง ข่า หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร แก้กืดออกตามไรฟัน แก้อาหารเป็นพิษ แก้กืด ช่วยถอนพิษ เบื่อเมา ขับลม ขับพยาธิ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักบุงไทย ข่า

6) คั่วมะเขือบะแก้ว ส่วนประกอบ : ถั่วฝักยาว มะเขือยาว หมูสามชั้น น้ำมันพืช พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : ขับเสมหะ กระตุ้น การทำงานของระบบทางเดินอาหาร ลดอาการปวด

แก้บิดเรื้อรัง ชะลอความชรา แก้กืดแน่นเพื่อ แก้กืด ด้านการอักเสบ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : มะเขือยาว

7) ตำขุ่น ส่วนประกอบ: ขนุน มะเขือเทศ พริกชี้ หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ใบมะกรูด น้ำมันพืช

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยขับน้ำนมและสร้างน้ำนมให้หญิงตั้งครรภ์ บำรุงร่างกายและหัวใจ บำรุงกำลังขับลม เป็นยาระบายอ่อน ๆ ลดอาการ บวม รักษาอาการท้องเสีย ขับพิษเลือดเสียในมดลูก

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : มะเขือเทศ ข่า

8) น้ำพริกข่ากับผักจิ้ม ส่วนประกอบ : ข่า พริกแห้ง กระเทียม เกลือป่น ผักจิ้ม ได้แก่ กระเจี๊ยบมอญ มะเขือพวง ผักเผ็ด ดอกข่า แดงโมอ่อน ถั่วปี ฟักทองอ่อน มะระขี้นก แดงกวา ผักกาดเขียว ผักคาดหัวแหวน ผักขี้หูด ผักชีลาว บวบหวาน

ประโยชน์/สรรพคุณ : เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการบวม แก้กืดใน แก้กืดอ่อนเพลีย ช่วยขับลม รักษาอาการท้องอืด แน่นท้อง รักษาโรคในปาก ลดเสมหะ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : มะเขือพวง กระเจี๊ยบมอญ บวบหวาน ผักกาดเขียว มะเขือพวง ผักเผ็ด แดงโมอ่อน ฟักทองอ่อน ถั่วปี ดอกข่า

9) น้ำพริกตาแดง ส่วนประกอบ : ปลาช่อนแห้ง ถั่วเน่าแผ่น พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า เกลือป่น

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ แก้กืด แก้กืดสืดขวาง แก้กืดโรคผิวหนัง แก้กืดเสียดแน่นเพื่อ รักษาโรคในปาก ขับพยาธิ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ถั่วเน่า

10) ยาดอกขี้เหล็ก ส่วนประกอบ : ดอกขี้เหล็ก ปูนา พริกชี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : บำรุงร่างกาย ทำให้นอนหลับดี ระวังประสาท ลดอาการบวม แก้หวัด จุก แน่นเพ้อ ขับพยาธิในท้อง ขับเลือดเสียในมดลูก ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ดอกขี้เหล็ก

11) ยำสะนัต ส่วนประกอบ : มะเขือยาว ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง มะเขือพวง หัวปลี หมูสับ พริกขี้หนูแห้ง ข่า หอมแดง กระเทียม งาขาว น้ำมันพืช

ประโยชน์/สรรพคุณ : กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ขับลม ขับเสมหะ ลดอาการปวด อาการบวม แก้บิดเรื้อรัง แก้อาหารเป็นพิษ แก้ไอ แก้หืด แก้สะอึก ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ยาระบาย และช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักบุ้ง มะเขือพวง ข่า

12) ส้าผัก ส่วนประกอบ : ยอดมะม่วง ฝักกาดเขียว ฝักจิก ใบ-ดอกผักครั้ง มะกอก ฝักไคร้ มด ใบ-ดอกผักปวยล่า มะเขือเทศ มะเขือเปราะ ดอกสะเดา ปลาช่อน พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยฟอกเลือด ระบายท้อง ด้านการอักเสบ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แก้บิดมูกเลือด แก้วิงเวียน แก้อาการพิการ รักษาโรคหวัด ท้องผูก ลดระดับคอเลสเตอรอล ชะลอความชรา

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ฝักกาดเขียว ยอดมะม่วง มะกอก มะเขือเทศ

13) หลามบอน ส่วนประกอบ : ต้นบอน หมูสามชั้น พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ใบมะกรูด มะขามเปียก น้ำมันพืช

ประโยชน์/สรรพคุณ : เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ปวดฟัน แก้หวัด ขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาโรคท้องผูก ลดความดันเลือด ลดอาการจุกเสียดในท้อง ลดอาการบวม ช่วยขับระดู ขับลม

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ต้นบอน มะขามเปียก ข่า

14) แกงผักบุ้ง ส่วนประกอบ : ผักบุ้ง ปลาช่อน มะเขือเทศลูกเล็ก มะนาว ผักชี ต้นหอม และ

เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ และเกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : บำรุงสายตา และมีกากใยช่วยในการขับถ่าย ป้องกันการท้องผูก

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักบุ้ง ตะไคร้

15) แกงผักปลัง ส่วนประกอบ : กระตูด อ่อนหมู แหนมเปรี้ยว มะเขือเทศ ผักปลัง มะขามเปียก พริกแกงพริกสด

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยแก้อาการท้องผูก และเป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะกับเด็กและสตรีตั้งครรภ์

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : มะเขือเทศ ผักปลัง มะขามเปียก

16) แกงผักเหือด ส่วนประกอบ : ผักเหือด ซีโครงหมูสับ มะเขือเทศ เครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียมหอมแดง กะปิ เกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยในการขับถ่าย แก้อาการท้องผูก และช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ผักเหือด, มะเขือเทศ

17) ผัดดอกขมจันทร์ ส่วนประกอบ : ดอกขมจันทร์ กระเทียม น้ำมันหอย น้ำสะอาด ผงปรุงรส พริกไทย

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยในการระบายท้อง แก้อาการร้อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก และช่วยเรื่องการนอนไม่หลับ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง : ดอกขมจันทร์

18) แกงส้มดอกแค ส่วนประกอบ : ปลาช่อนหันแฉ้น ดอกแค และเครื่องแกง ประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียมหอมแดง ข่าหั่น ตะไคร้ กะปิ และเกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : เป็นยาระบายอ่อน ๆ ลดความร้อนในร่างกาย อาการไข้ที่เกิดจากอากาศเปลี่ยนแปลง และอาการปวดหัว

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: ดอกแค ตะไคร้ ข่า

19) แกงผักกูด ส่วนประกอบ : ยอดอ่อน ผักกูด ปลาตุก มะเขือเทศ มะนาว หรือ มะกรูด ผักชี ต้นหอม เครื่องแกง พริกสด กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น ปลาร้า เกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : ระบายนท้อง ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: ยอดอ่อนผักกูด มะเขือเทศ ตะไคร้

20) แกงมะรุ้ม ส่วนประกอบ : มะรุ้ม ปลาแห้ง ชะอม ข่าพลู เครื่องแกง พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาร้าต้มสุก เกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : ทำให้อ่อนล้า เป็นยา ระบายน ขับปัสสาวะ แก้ไข้ และบำรุงร่างกาย

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: มะรุ้ม ชะอม ข่าพลู ตะไคร้ ข่า

21) ต้มจืดตำลึง ส่วนประกอบ : ตำลึง หมูสับ เต้าหู้ไข่ กระเทียม ซอสปรุงรส น้ำมันหอย พริกไทยป่น น้ำเปล่า

ประโยชน์/สรรพคุณ : ป้องกันอาการ ท้องผูก บำรุงโลหิต และบำรุงเลือด

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: ตำลึง, พริกไทย

22) แกงสะแล ส่วนประกอบ : สะแล เนื้อหมูสามชั้น มะเขือเทศลูกเล็ก เครื่องแกง ได้แก่ พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่าหั่น ตะไคร้ซอย กะปิ ปลาร้าต้มสุก เกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยให้เจริญอาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยบำรุงเส้น เอ็นกล้ามเนื้อ

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: สะแล ตะไคร้ มะเขือเทศ ข่า

23) แกงแค ส่วนประกอบ : เนื้อไก่บ้าน ตำลึง ชะอม ข่าพลู ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ดอกจิวแห้ง เห็ดลมอ่อน ถั่วพู ผักชีหูด ผักเผ็ด ดอกข่า ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง น้ำมันพืช กระเทียม

เครื่องแกง ได้แก่ พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่าหั่น ตะไคร้ซอย กะปิ ปลาร้าต้มสุกเกลือ

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยในการขับถ่าย บำรุงเลือด ช่วยต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา ช่วยลดความร้อนในร่างกาย

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: ตำลึง ชะอม ข่าพลู มะเขือพวง ดอกข่า ผักชีหูด ผักเผ็ด ข่า ตะไคร้

24) แกงตุน ส่วนประกอบ : ตุน ปลาช่อน มะเขือเทศลูกเล็ก มะนาว ใบแมงลัก เครื่องแกง ได้แก่ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ตะไคร้ เกลือ กะปิ

ประโยชน์/สรรพคุณ : เป็นยา ระบายน ขับปัสสาวะ หัวตุนนำมาผนผสมกับน้ำผึ้งกิน ช่วยละลายเสมหะได้

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: มะเขือเทศลูกเล็ก, ตะไคร้

25) แกงผักขี้เสียด ส่วนประกอบ : ผักขี้เสียด ปลาแห้ง มะเขือเทศลูกเล็ก เครื่องแกง ได้แก่ พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือกะปิ

ประโยชน์/สรรพคุณ : แก้ไข้ แก้อ่อนใน กระจายน้ำ บำรุงน้ำดี แก้ไข้ทั้งปวง ระวังบวมร้อน ช่วยย่อยอาหาร

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: มะเขือเทศลูกเล็ก

26) สะเดาน้ำปลาหวาน ส่วนประกอบ : ยอดสะเดา น้ำปลาหวาน มะขามเปียก หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ผักชี ปลาตุกย่าง

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วยย่อยอาหาร และปรับสมดุลร่างกายในช่วงเปลี่ยนฤดู เจริญอาหาร บำรุงธาตุในช่วงอากาศเปลี่ยนฤดูกาล

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายนท้อง  
: ยอดสะเดา น้ำมะขามเปียก

27) แกงไก ส่วนประกอบ : ไก (สาหร่ายน้ำจืด) เครื่องแกง ได้แก่ พริกแห้ง หอมแดง ข่าวนิยว (แขน้า) เกลือ ใบมะกรูด

ประโยชน์/สรรพคุณ : ช่วงป้องกันการเกิด  
แผลในกระเพาะอาหาร และมีกากใยสูง

ส่วนประกอบของอาหารที่ช่วยระบายท้อง  
: โถ (สำหรับน้ำจืด)

## 2. การศึกษาผักพื้นบ้านและสมุนไพรในเมนูอาหาร ที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้อง

ข้อมูลส่วนประกอบของผักพื้นบ้านและ  
สมุนไพรในเมนูอาหารที่ช่วยระบายท้อง จากการ  
คัดเลือกอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่มีสรรพคุณช่วย  
ระบายท้องที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก  
จากเมนูทั้งหมด 27 เมนู พบว่า เมนูที่มีผักพื้นบ้าน  
และสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องมากที่สุด  
6 อันดับแรกโดยคัดเลือกมาจากส่วนประกอบของ  
เมนูอาหารที่เป็นผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่ช่วย  
ระบายท้อง ได้แก่ น้ำพริกข่ากับผักจิ้มมี 10 ชนิด  
แกงแคมี 9 ชนิด แกงมะรุมมี 5 ชนิด แกงขนุน  
แกงสะแลและลำผัก มีเมนูละ 4 ชนิด อีกทั้งเมนูใน  
ข้างต้นตามลำดับล้วนแต่เป็นตัวอย่างเมนูอาหาร  
พื้นบ้านท้องถิ่นที่เหมาะสมแก่การแนะนำให้กับผู้สูงอายุ

ที่มีปัญหาเรื่องท้องผูกรวมทั้งเป็นเมนูเสริมสุขภาพ  
ร่างกายให้กับผู้สูงอายุอีกด้วย ซึ่งเมนูในข้างต้นที่  
ผู้วิจัยได้คัดเลือกสำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการ  
ท้องผูกสามารถใช้สมุนไพรเดี่ยว หรือตำรับยา  
แก้ท้องผูกแต่อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติตัวของ  
ผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกควรมีการปรับพฤติกรรม  
การขับถ่ายและการปรับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร  
ที่มีคุณประโยชน์ในการช่วยระบายท้องหรือช่วยลด  
อาการท้องผูก ทั้งนี้อาหารพื้นบ้านของไทยมีพืชผัก  
สมุนไพรเป็นส่วนประกอบ โดยผักและสมุนไพร  
บางชนิดมีสรรพคุณช่วยในการระบายท้อง  
เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น ดังนั้น  
อาหารพื้นบ้านจึงถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทั้งคุณค่า  
ทางโภชนาการและคุณค่าทางยา ซึ่งเหมาะกับการ  
นำไปใช้แนะนำการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกได้  
ในอนาคต ซึ่งในเมนูอาหารทั้ง 27 เมนู ประกอบไป  
ด้วยผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้อง 20 ชนิด  
ดัง Table 1

Table 1. Local vegetables with laxative properties

Number	Common name	Used part	Properties
1	Okra	Fruit	Relieve constipation
2	Cladophora algae	Whole part	Relieve constipation
3	Moonflower	Flower	Relieve constipation
4	Watermelon	Young fruit	Relieve constipation, improves the digestive system
5	Ivy gourd	Leaf	Relieve constipation, cure allergic reactions to insect bites
6	Elephant ear	Stem	Relieve constipation
7	Yard long bean	Fruit	Relieve constipation
8	Sponge gourd	Fruit	Reduce fever, cure aphthous ulcers, relieve constipation, diuretics
9	Mustard greens	Leaf, stem	Expels phlegm and blood, relieve constipation, cure flatulence

Number	Common name	Used part	Properties
10	Gurmar	Leaf, stem	Relieve constipation, treat hemorrhoids
11	Culantro	Leaf	Relieve constipation
12	Water spinach	Leaf, stem	Relieve constipation
13	Ceylon spinach	Flower, leaf	Relieve constipation, nourish eyesight
14	Ficus lacor	Leaf	Relieve constipation, helps nourish bones and teeth
15	Pumpkin	Fruit	Relieve constipation
16	Tomato	Fruit	Improves the digestive system, relieve constipation
17	Green eggplant	Fruit	Relieve constipation
18	Turkey berry	Fruit	Relieve constipation
19	Salae	Flower	Relieve constipation, treat lymphatic problems
20	Neem tree	Leaf, flower, fruit	Relieve constipation

นอกจากนี้ในเมนูอาหารทั้ง 27 เมนู มีสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้อง 5 ชนิด ดังแสดงใน Table 2 โดยสมุนไพรบางชนิด จะมีสรรพคุณช่วยระบายท้องได้โดยตรงทำให้แก้อาการท้องผูกได้ เช่น มะขาม ชีเหล็ก เป็นต้น

แต่บางชนิดมีสรรพคุณในการช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้อุจจาระเคลื่อนตัวได้ดีเมื่อรับประทานควบคู่กับสมุนไพรที่มีสรรพคุณระบายท้อง เช่น พริกไทย ข่า และ ข่าพลู เป็นต้น

**Table 2.** Herbs with laxative properties

Number	Common name	Used part	Properties
1	Wildbetal Leafbush	Leaf	Expels phlegm, expels gas in the intestines
2	Galangal	Rhizome	Cure flatulence, aids digestion, nourishes the fire element
3	Thai copper pod	Leaf, flower	Relieve constipation and cure insomnia
4	Tamarind	Fruit	Cough relief, expels phlegm, relieve constipation
5	Pepper	Seed	Cure flatulence

## วิจารณ์

การศึกษาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีอาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ช่วยในการระบายท้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกโดยเป็นอาหารพื้นบ้านล้านนาที่คนในพื้นที่นิยมรับประทาน จำนวน 27 เมนู มีพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหาร เนื่องจากเป็นอาหารประจำถิ่นมักจะใช้วัตถุดิบจากในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารทั้งผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร และสัตว์ในท้องถิ่น ดังนั้นเมื่อรับประทานแล้วจะได้คุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยาจากสมุนไพร ทั้งนี้อาหารพื้นบ้านยังแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น มีคุณค่าในเชิงวัฒนธรรมแสดงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นโดยสอดคล้องกับงานศึกษาของ Sanon and Suantong (2019) ที่มีการสร้างสารอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนท่องเที่ยวคลองมหาสวัสดิ์จัดได้ 6 สำหรับ โดยนำประวัติความเป็นมา วิถีชุมชนมาเชื่อมโยงสร้างเรื่องเล่ารวมถึงสรรพคุณการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาของชุมชนเพื่อใช้สำหรับจัดสารอาหารให้แก่ักท่องเที่ยว ฉะนั้นอาหารพื้นบ้านจึงมีความสำคัญกับสุขภาพของคนในชุมชนเพราะเป็นสิ่งที่คุ้นเคยถือเป็นวิถีชีวิตและสอดคล้องกับการศึกษาของ Janthsung and Singhatep (2025) ที่มีการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางอาหาร "กินผักสมุนไพรพื้นบ้านให้เป็นยา" ในชุมชนบ้านไทรงามเกี่ยวข้องกับการสืบทอดภูมิปัญญา การแสวงหาความรู้ การจัดการความรู้ การแบ่งปันและการสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Saema *et al.* (2025) พบว่าอาหารท้องถิ่นที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาเสริมการดูแลสุขภาพโรคของผู้สูงอายุในคลินิกสูงวัยในรูปแบบอาหารเป็นยา (กรรมวิธีโภชนเวช) จำนวน 72 เมนู ครอบคลุม 9 โรค/อาการ ได้แก่ 1) อาการเบื่ออาหาร 2) อาการนอนไม่หลับ 3) อาการท้องผูก 4) อาการจุกเสียด 5) โรคริดสีดวงทวารหนัก

6) โรคระเพาะอาหารเรื้อรัง 7) อาการไอ มีเสมหะ 8) โรคความดันโลหิตสูง 9) โรคเบาหวาน

ในอาหารทั้ง 27 เมนู มีส่วนประกอบเป็นพืชสมุนไพรในเมนูอาหารที่มีสรรพคุณระบายท้อง แก้กท้องผูก ทั้งหมด 2 ชนิด ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก และมะขาม ซึ่งในขี้เหล็กพบสารแอนทรากิวโนนหลายชนิดที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เช่น Rhein, Sennoside, Chrysophanol, Aloe-emodin เป็นต้น ส่วนในมะขามมีสารสำคัญคือ Tartaric acid และ Citric acid ทำให้มีฤทธิ์ระบาย (Burusliam, 2024) โดยจากการศึกษาของ Kaewjantha *et al.* (2024) พบสมุนไพรเดี่ยวที่มีสรรพคุณช่วยการระบายท้องจำนวน 49 ชนิด ซึ่งตรงกับสมุนไพรในเมนูอาหารได้แก่ ขี้เหล็กบ้าน และมะขามกระดาน อย่างไรก็ตามทั้งสมุนไพรและผักพื้นบ้านบางชนิดไม่สามารถแยกกันได้อย่างชัดเจนเนื่องจากมีทั้งสรรพคุณทางยาที่บันทึกไว้ในตำรายาทางการแพทย์แผนไทยและคุณประโยชน์ที่ช่วยระบายท้องได้ด้วยคุณสมบัติของพืชชนิดนั้นเองเนื่องจากในพืชเหล่านี้มีใยอาหารสูงสอดคล้องกับ Wattanataweekul (2002) ที่กล่าวว่า ใยอาหารมี 2 ชนิด คือชนิดที่ไม่ละลายน้ำและชนิดละลายน้ำได้ พืชส่วนมากมีใยอาหารทั้งสองอยู่ร่วมกันเพียงแต่ว่าจะมีชนิดใดมากกว่าก็จะแสดงคุณสมบัติของชนิดนั้นชัดเจน โดยใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำจะมีลักษณะเป็นเส้นใยที่ร่างกายย่อยไม่ได้สามารถอุ้มน้ำได้ดี จึงช่วยเพิ่มปริมาตรของกากอาหาร ทำให้กากอาหารอ่อนนุ่มผ่านลำไส้โดยเคลื่อนตัวได้เร็วมีผลให้ถ่ายอุจจาระสะดวก จึงทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ โดยใยอาหารจะช่วยลดอาการท้องผูกที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคริดสีดวงทวารหนักได้ นอกจากนี้ผักบางชนิดยังมีเมือกอื่น ๆ ที่ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ช่วยในการขับถ่ายเป็นยาระบายอ่อน ๆ ตามธรรมชาติ เช่น ผักปลัง กระจี้ยมมอญ ผักเหือด และผักบุ้ง เป็นต้น

## สรุป

การศึกษาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีอาหารพื้นบ้านทั้งหมด 27 เมนูที่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ช่วยในการระบายท้องเหมาะกับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก โดยในอาหารทั้ง 27 เมนู มีส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณระบายท้อง แก่ท้องผูก 5 ชนิด และมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารอยู่ทั้งหมด 20 ชนิด

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาอาหารพื้นบ้านล้านนาที่มีสรรพคุณช่วยระบายท้องที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยอาจจะจำเพาะกับเมนูอาหารพื้นบ้านล้านนา ซึ่งเหมาะกับบริบทของผู้สูงอายุภาคเหนือ หากจะนำไปใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น อาจจะต้องมีการปรับเมนูอาหารให้เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย และทุนในการจัดบทความฉบับนี้ ขอขอบคุณทีมอาจารย์แพทย์แผนไทยทุกท่านที่ได้เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในครั้งนี้จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

- Burusliam, N. 2024. How to treat the elderly with Thai traditional medicine. Chonburi Hospital Journal 49(2): 187-196. (in Thai)
- Institute for Population and Social Research. 2021. Population of Thailand 2025. Mahidol Population Gazette 34(1): 1-2. (in Thai)
- Jaitae, S., N. Sukseetong and S. Numboonjit. 2024. Perceived usefulness for indigenous vegetable consumption for the elderly in Salung - Keelek community, Mae Rim district, Chiang Mai province. Journal for Community Development and Life Quality 12(1): 38-46. (in Thai)
- Janthsung, S. and C. Singhatep, 2025. The case study of local wisdom management in food consumption 'vegetable consumption for health purposes' in Bansai-ngam, Na Siao subdistrict, Mueang Chaiyaphum district, Chaiyaphum province. Interdisciplinary Academic and Research Journal 5(3): 351-366. (in Thai)
- Kaewjantha, S., J. Hattapasu, W. Punfa, P. Maneewan and N. Chaiwong. 2024. Promoting the use of herbs to relieve constipation for the elderly in the community: A case study of Boonrueang subdistrict, Chiang Khong district, Chiang Rai province. Journal of Health and Health Management 10(2): 169-182. (in Thai)
- Nimsakul, S. 2003. A guide to maintaining health using the food wisdom of the Lanna people. The Thailand Research Fund (TRF), Chiang Mai. 108 p. (in Thai)
- Northern Thai Information Center, Chiang Mai University. 2023. Lanna local food. (Online). Available: <https://lannainfo.library.cmu.ac.th> (March 10, 2025). (in Thai)
- Saema, C., S. Polnarat, D. Danboonchant, N. Viriyakasem and S. Tansuwanwong. 2025. The study of healthy local foods ingredients base on Thai traditional medicine wisdom: Case study of Chiang Sean district, Chiang

- Rai. Journal of Environmental Education Medical and Health 10(2): 436-447. (in Thai)
- Sakkayaphan, S. and Y. Wichitsil. 1996. Northern Thai Local Food. Dao Printing., Chiang Mai. (in Thai)
- Sanon, W. and K. Suantong. 2019. The study of local healthy food from identity of community-based tourism for health tourism destinations in western Thailand: A case study of Maha Sawat canal community-based tourism, Maha Sawat sub-district, Putthamonthon district, Nakhon Pathom province. Journal of Management Science Nakhon Pathom Rajabhat University 6(2): 97-114. (in Thai)
- Sutthisak, W., K. Klinchongkon and H. Makphin. 2020. Factors affecting food consumption behaviors of elders in Nakhonpathom province. Journal of Nursing Science Christian University of Thailand 7(1): 30-49. (in Thai)
- Suwanapha, C., O. Woowong and S. Suphametheesakul. 2018. Local food : The management process for the quality of life and social ethics in northern communities. Journal of MCU Peace Studies 6(4): 1306-1319. (in Thai)
- Wattanataweekul, J. 2002. Dietary fiber for health. Department of Science Service Journal 50(159): 28-31. (in Thai)
-