

คณะกรรมการอำนวยการ
สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
วาระ พ.ศ. 2556-2557

ที่ปรึกษา

1. คุณหญิงกระจ่างศรี รักตะกนิษฐ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีรัตน์ ธนาคม
3. ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย
4. อาจารย์ประภา กาญจนาคม
5. อาจารย์พิณทิพย์ บริบูรณ์สุข
6. รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ธาระวานิช
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ
8. รองศาสตราจารย์ ออบเชย วงศ์ทอง
9. รองศาสตราจารย์ อนุกุล พลศิริ
10. นางพนิดา กำภู ณ อยุธยา
11. อาจารย์ ดร.สาธิต พุทธชัยขงค์
12. รองศาสตราจารย์ ดวงสุดา เตโชติรส
13. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชญาภัทร์ กีอารีโย
15. ศาสตราจารย์ ดร.มณีนรัตน์ จันทนะพะลิน
16. อาจารย์สมจิตต์ เมฆาสวรรณรัตน์
17. นางกมลกลอน วุฒิวิภู
18. อาจารย์เจียมจิต เผือกศรี

คณะกรรมการอำนวยการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล
 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ทักษิณี ลิ้มสุวรรณ
 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล
 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัชณี ลาขโรจน์
 5. รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ วิชัยดิษฐ
 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา เกียรติมนรัตน์
 7. รองศาสตราจารย์ จริยา เดชกฤษร
 8. อาจารย์ ดร.เปรมฤทัย แยมบรรจง
 9. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์
 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธีลักษณ์ ไกรสุวรรณ
 11. อาจารย์ ดร.วันเพ็ญ พงษ์เก่า
 12. รองศาสตราจารย์ วัฒนาภรณ์ โชครัตนชัย
 13. อาจารย์ ดร.เจลิยว หมดอื้อ
 14. อาจารย์ ดร.ศรัณยา เกษมบุญญากร
 15. อาจารย์ ดร.อังคณา ชันตรีจิตรานนท์
 16. รองศาสตราจารย์ ดร.ศรดา ปัญญาโรจน์รุ่ง
 17. อาจารย์ ธีรฐประภา เศรษฐกสิวิทย์
 18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จอมขวัญ สุวรรณรักษ์
 19. อาจารย์จรูพร รอดเชื้อ
 20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมณลักษณ์ วิชาศิลป์
 21. อาจารย์ วสพร นิชรรัตน์
- นายกสมาคม
อุปนายก คนที่ 1
อุปนายก คนที่ 2
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและนายทะเบียน
กรรมการและฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
กรรมการและฝ่ายวิชาการและวิจัย
กรรมการและฝ่ายปฏิคมและสมาชิกสัมพันธ์
กรรมการและฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
กรรมการและฝ่ายสารสนเทศ
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายวิชาการและวิจัย
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายปฏิคมและสมาชิกสัมพันธ์
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายสารสนเทศ
กรรมการและผู้ช่วยฝ่ายทะเบียน
กรรมการและเหรียญกษาปณ์
กรรมการและเลขานุการ



สารจากบรรณาธิการ

สวัสดีครับสมาชิกทุกท่าน

วารสารฉบับที่ 1 ปี 2556 ถึงมือท่านตามกำหนดเวลา ทั้งนี้เพราะได้รับความร่วมมือจากสมาชิกที่ส่งบทความวิจัย และบทความวิชาการมาเผยแพร่ วารสารคหเศรษฐศาสตร์มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องถึง 56 ปีแล้ว และปัจจุบันวารสารได้รับการคัดเลือกให้อยู่ในฐานข้อมูลของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai Journal Citation Index Centre, TCI) ซึ่งวารสารนี้มีค่า Impact Factor ในปีพ.ศ. 2554 อยู่ที่ 0.021 และมีค่าเฉลี่ยระหว่างปี พ.ศ. 2552-2554 อยู่ที่ 0.007 ข้อมูลนี้แสดงว่าบทความในวารสารได้มีการนำไปอ้างอิงหรือนำไปใช้ในทางวิชาการพอสมควร

ในปี 2555 TCI ได้ขอให้วารสารที่อยู่ในฐาน TCI ทุกฉบับส่งสำเนาการดำเนินการวารสาร เช่นรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ประเมินผลงานวิจัย พร้อมตำแหน่ง ที่อยู่ที่สังกัด สำเนาผลการประเมินบทความและรายละเอียดอื่นๆ เพื่อประเมินว่ามีการดำเนินการที่ได้มาตรฐานเพียงใด และอนาคตกำลังจะจัดอยู่ในฐาน ACI (อาเซียน) ดังนั้นขอให้สมาชิกทุกท่านช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนให้วารสารคหเศรษฐศาสตร์มีคุณภาพต่อไป ทางกองบรรณาธิการจะพยายามดำเนินการให้เผยแพร่ตรงเวลาและเป็นสากลมากขึ้น

เนื้อหาในฉบับนี้มีทั้งงานวิจัยด้านเสื้อผ้าสิ่งทอ ด้านอาหาร ด้านการศึกษาสุขภาพและการบริการวิชาการ นอกจากนี้จะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบเล็กน้อย ซึ่งคงจะต้องปรับปรุงต่อไป มีการผิดพลาดฉบับที่ 3 ปี 2555 คือการนำรูปภาพของเก่ามาใช้เนื่องจากทางโรงพิมพ์ดำเนินการผิดพลาดต้องขออภัยด้วย

การส่งบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารนี้ ให้ผู้เขียนใช้รูปแบบที่ปรับปรุงใหม่ท้ายเล่มฉบับนี้ เพื่อเปลี่ยนแปลงในปี 2557 ต่อไป

สวัสดีครับ
อนุกุล พลศิริ
บรรณาธิการ

สารจากนายกสมาคมฯ

สวัสดีค่ะ สมาชิกคหศรชชศสตร์ฯทุกท่าน

วารสารคหศรชชศสตร์ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 1 ของปี พุทธศักราช 2556 ซึ่งออกในเดือนเมษายนนี้ และตรงกับวันปีใหม่ของไทย ดังนั้น ดิฉันจึงขอถือโอกาสนี้อาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก และพระบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข สมหวัง สุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานตลอดปี 2556 นี้ นะคะ



ทางกองบรรณาธิการวารสารคหศรชชศสตร์ โดยรองศาสตราจารย์ อนุกุล พลศิริ ซึ่งเป็นบรรณาธิการ ได้พยายามปรับปรุงรูปลักษณ์และเนื้อหาของวารสารให้มีคุณภาพ ทันสมัย ทางด้านวิชาการอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบันนี้วารสารคหศรชชศสตร์ อยู่ในฐานข้อมูล TCI มาเป็นระยะเวลาหลายปีแล้ว ขอเชิญชวนทุกท่านรับสมัครเป็นสมาชิกและส่งบทความวิชาการและบทความวิจัยมาลงในวารสารนะคะ

ในช่วงระหว่าง วันที่ 14 – 19 กรกฎาคม 2556 นี้ สมาคมคหกรรมศาสตร์ ภูมิภาคพื้นเอเชีย (Asian Regional Association for Home Economics หรือ ARAHE) จะจัดการประชุมสัมมนาขึ้น ณ ประเทศสิงคโปร์ สมาชิกที่ประสงค์จะเข้าร่วมสัมมนาสามารถลงทะเบียนผ่าน Website <http://arahe.asia> ได้ภายในวันที่ 15 เมษายน 2556 นี้ ขอเชิญชวนสมาชิกเข้าร่วมสัมมนานะคะ เพื่อแสดงความเข้มแข็งทางด้านวิชาชีพคหกรรมศาสตร์ในประเทศไทย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตลอดจนสร้างเครือข่ายวิชาชีพคหกรรมศาสตร์กับนักวิชาการต่างประเทศค่ะ

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ปัทมาดี เล่ห์มงคล

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล)

นายกสมาคมคหกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชินูปถัมภ์

การพัฒนาลวดลายพิมพ์จากศิลปะอาร์ตนูโวบนผ้าใยกัญชง เพื่อออกแบบชุดทำงานสตรี*

A Development of Art Nouveau Printing Pattern on Hemp Fabrics for Women's Work Wear Design

ศรัณย์ จันทร์แก้ว** นวลแข ปาลิวณิช***
Sarun Jankaew** Nuankae Paliwanich***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาลวดลายพิมพ์จากศิลปะอาร์ตนูโวบนผ้าใยกัญชง ด้วยวิธีการพิมพ์สกรีน 2) ออกแบบชุดทำงานสตรีโดยใช้ผ้าใยกัญชงพิมพ์ลวดลายจากศิลปะอาร์ตนูโว 3) ศึกษาความพึงพอใจของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อชุดทำงานสตรีพิมพ์ลวดลายจากศิลปะอาร์ตนูโวบนผ้าใยกัญชง กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีวัยทำงานอายุ 25-35 ปี ในเขตสาทรและเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามและชุดทำงานสตรีต้นแบบจำนวน 9 แบบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดำเนินการโดยศึกษาแนวคิดจากศิลปะอาร์ตนูโวเพื่อออกแบบลวดลายพิมพ์ 3 ลวดลาย ประกอบด้วย ลายผีเสื้อ ลายดอกไม้ และลายเถาวัลย์ แล้วนำลายมาสกรีนบนผ้าใยกัญชง จากนั้นนำผ้ามาตัดเย็บเป็นชุดทำงานสตรี ประกอบด้วยชุดติดกัน เสื้อคลุมและกระโปรง

ผลการวิจัยพบว่า ลวดลายพิมพ์รูปแบบลายผีเสื้อที่ได้รับการคัดเลือกได้แก่ ลายที่ 4 รูปแบบลายดอกไม้ ได้แก่ ลายที่ 1 และรูปแบบลายเถาวัลย์ ได้แก่ ลายที่ 4 ชุดทำงานสตรีรูปแบบชุดติดกันที่ได้รับการคัดเลือกได้แก่ แบบที่ 4 รูปแบบเสื้อคลุม ได้แก่ แบบที่ 5 และรูปแบบกระโปรง ได้แก่ แบบที่ 1 ความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ต่อชุดทำงานสตรีที่ตัดเย็บด้วยผ้าใยกัญชงพิมพ์ลายจากศิลปะอาร์ตนูโว พบว่า แบบชุดติดกันลายผีเสื้อได้รับความพึงพอใจเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ลายเถาวัลย์ และลายดอกไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.03 3.99 และ 3.90 ตามลำดับ แบบเสื้อคลุมลายผีเสื้อมีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.09 รองลงมาคือ ลายเถาวัลย์ และลายดอกไม้ มีค่าเฉลี่ย 4.03 และ 3.95 ส่วนแบบกระโปรงลายเถาวัลย์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4.09 รองลงมา คือ ลายดอกไม้และลายผีเสื้อ มีค่าเฉลี่ย 4.00 และ 3.98 ซึ่งพบว่าทุกแบบได้รับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

* วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

** นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา)คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

*** รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1) to develop Art Nouveau printing pattern on hemp fabric by screen printing; 2) to design women's work wear made from Art Nouveau Print fabrics; and 3) to study female workers' satisfactions toward women's work wear made from hemp fabric printed with Art Nouveau printing pattern, in the Bangkok Metropolis area . The 384 members of the sample groups consisted of female with working age between 25 and 35 years, residing in Sathorn and Bangruk Areas. The instruments of the study comprised questionnaires and nine women's work wear design prototypes. Statistical analysis of the data were percentage, mean and standard deviation. Steps taken in the study were as follows: studying the Art Nouveau concepts; designing three print prototypes consisting of a Butterfly Design, Flower Design and Creeper Design; screening these designs on hemp fabrics; finally, tailoring these fabrics into women's work wear comprising office dresses, jackets, and skirts.

The findings indicated that the following designs were chosen: Butterfly – Design No.4, Flower- Design No.1, and Creeper – Design No. 4. Designs of work wear chosen were as follows: office dress – Design No.4, Jacket- Design No.5, and skirt – Design No.1. Regarding the satisfaction toward women's work wears made from hemp fabric printed with Art Nouveau patterns, the findings revealed that dresses with Butterfly print, Creeper print and Flower print had average satisfaction levels of 4.03,3.99 and 3.90, respectively. Satisfaction toward jackets with Butterfly print, Creeper print and Flower print were 4.09, 4.03 and 3.95, respectively. Satisfaction toward skirts with Creeper print, Flower print and Butterfly print were 4.09,4.00 and 3.98, respectively.

บทนำ

ใยัญชงเป็นพืชเศรษฐกิจที่กำลังได้รับความนิยมในการนำมาแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายรูปแบบ ถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างรายได้ให้กับชาวบ้านและชุมชน ซึ่งปัจจุบันผ้าทอจากใยัญชงได้รับความนิยมอย่างมากทั้งตลาดในประเทศและต่างประเทศจึงทำให้กลุ่มผู้ประกอบการหรือสถาบันที่เกี่ยวข้องกำลังเร่งส่งเสริมการแปรรูปและพัฒนาใยัญชงเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดที่ขยายตัวเพิ่มมากขึ้น

งานวิจัยของอรชร (2550) พบว่า รูปแบบผลิตภัณฑ์ผ้าใยัญชงที่พบส่วนใหญ่เป็นการนำเส้นใยมาถักนิตติ้งแปรรูปเป็นเสื้อผ้า หมวก กระเป๋า

และนำเส้นใยมาทอเป็นผ้าฝ้าย นำมาแปรรูปเป็นผ้าบาติก และจากการที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทอผ้าชาวเขาเผ่าม้ง ที่ยังมีการทอผ้าใยัญชงอยู่นั้นพบว่าทางกลุ่มกำลังมีความคิดที่จะพัฒนาผ้าใยัญชงให้มีความหลากหลายมากกว่าที่มีอยู่ ซึ่งปัจจุบันยังมีน้อยมากถ้าเทียบกับความต้องการของตลาด โดยมีผลิตภัณฑ์ผ้าใยัญชงบาติกเป็นที่รู้จักและสร้างรายได้เป็นอย่างมาก แต่ก็มีปัญหาการผลิตในปริมาณมากและการควบคุมคุณภาพในการผลิตแต่ละครั้ง คือ ชิ้นงานออกมาไม่ตรงกับตัวอย่างที่ถูกค้าต้องการ ใช้เวลาในการผลิตนาน การสร้างสรรค์ลวดลายโดยการพิมพ์ยังไม่มีการ

แปรรูปกับผ้าใยัญชง ซึ่งปัจจุบันการสร้างสรรค์ ลวดลายพิมพ์ เป็นการตกแต่งผ้าประเภทหนึ่งที่กำลังเป็นที่ต้องการในตลาดแฟชั่น

ผ้าใยัญชงเป็นผ้าที่มีเส้นใยคุณภาพสูง มีคุณสมบัติที่แข็งแรงกว่าผ้าฝ้าย ดูซับความชื้นได้ดีกว่าไนลอนและอบอุนยิ่งกว่าลินิน จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นที่เครื่องนุ่งห่มได้เป็นอย่างดี เมื่อสวมใส่ในอากาศร้อนจะให้ความเย็นสบายและให้ความอบอุ่นในอากาศหนาว ทนทานต่อการใช้ ยิ่งซักยิ่งนุ่มเบาบางสวมใส่สบายไม่ระคายผิวหนัง

การออกแบบลวดลายผ้าที่ผู้วิจัยได้นำ ศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) มาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ลวดลาย ซึ่งเป็นศิลปะประยุกต์ที่มีจุดเด่นในรูปแบบธรรมชาติโดยเฉพาะดอกไม้ และพืชพันธุ์หลายชนิดมาทำเป็นลวดลายเส้นโค้งอ่อนช้อยและเพื่อเป็นการลวดลายให้ผ้าใยัญชงมีลักษณะอ่อนช้อยที่เกิดจากลายเส้นภาพพิมพ์ จากนั้นนำลวดลายที่ได้มาพิมพ์สกรีนลงบนผ้าใยัญชงเพื่อใช้ในการออกแบบชุดทำงานสตรี ผู้วิจัยจึงนำประเด็นนี้มาศึกษาเพื่อลดขั้นตอนในการผลิต ควบคุมคุณภาพ โดยเลือกใช้เทคนิคการพิมพ์สกรีนเนื่องจากมีหลักการทำอย่างง่ายโดยการปาดหมึกพิมพ์ผ่านผ้าสกรีนที่ยึดบนกรอบสี่เหลี่ยมให้ลงไปติดกับผ้าที่จะพิมพ์และมีต้นทุนในการผลิตไม่สูงนักสามารถผลิตในปริมาณที่มากได้และคุณภาพเหมือนกัน

ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าให้แก่ผ้าใยัญชง และยังเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้สตรีไทยหันมาซื้อและสวมใส่ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากผ้าใยธรรมชาติ และเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการธุรกิจผ้าใยัญชง โดยเฉพาะชนเผ่าต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผล

ให้เศรษฐกิจชุมชนและประเทศไทยเข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาลวดลายพิมพ์จากศิลปะอาร์ตนูโวบนผ้าใยัญชงด้วยวิธีการพิมพ์สกรีน
2. เพื่อออกแบบชุดทำงานสตรีโดยใช้ผ้าใยัญชงพิมพ์ลวดลายจากศิลปะอาร์ตนูโว
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อชุดทำงานสตรีพิมพ์ลวดลายจากศิลปะอาร์ตนูโวบนผ้าใยัญชง

วิธีดำเนินการ

1. การดำเนินการระยะที่ 1 การออกแบบลวดลายพิมพ์จากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) ดำเนินการออกแบบลวดลายพิมพ์ด้วยแรงบันดาลใจจากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) ได้แบบร่างลวดลาย 3 รูปแบบ ประกอบด้วย รูปแบบจากผีเสื้อ รูปแบบจากดอกไม้ และรูปแบบจากเถาวัลย์ ได้ 15 ลวดลาย แบ่งออกเป็นรูปแบบละ 5 ลวดลาย จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณาคัดเลือกลายที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ให้เหลือรูปแบบละ 1 ลวดลาย
2. การดำเนินการระยะที่ 2 การออกแบบเสื้อผ้าชุดทำงานสตรี ได้แบบร่างชุดทำงานสตรีจำนวน 15 แบบ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่รูปแบบชุดติดกัน รูปแบบเสื้อคลุมและรูปแบบกระโปรง แบบร่างละ 5 แบบ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณาคัดเลือกแบบที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ให้เหลือกลุ่มละ 1 แบบที่เหมาะสมเพื่อจะนำไปตัดเย็บด้วยผ้าใยัญชงพิมพ์ลาย
3. การดำเนินการระยะที่ 3 การสกรีน

ลวดลายพิมพ์และการตัดเย็บชุดทำงาน มีขั้นตอน ดังนี้

1. ทำการสกรีนลวดลายที่ได้ออกแบบบนผ้าใยสังเคราะห์ฟอกขาวแล้วด้วยหมึกพิมพ์สีน้ำโดยสกรีนแบบรีพีท

2. ดำเนินการตัดเย็บชุดทำงานสตรีจากผ้าใยสังเคราะห์ลายจากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) ตามแบบร่างเพื่อเป็นผลิตภัณฑ์ต้นแบบ

4. การดำเนินการระยะที่ 4 ตรวจสอบความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดทำงานสตรี

กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีวัยทำงานอายุ 25-35 ปี ในเขตสารและเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร จำนวน 384 คน และทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accident Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดทำงานสตรีที่ตัดเย็บด้วยผ้าใยสังเคราะห์ลายจากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) โดยแบ่งคำถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภคมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลการใช้ผลิตภัณฑ์เสื้อผ้าและเครื่องประกอบการแต่งกายจากผ้าใยสังเคราะห์และการซื้อชุดทำงานมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจที่มีต่อชุดทำงานสตรีที่ตัดเย็บด้วยผ้าใยสังเคราะห์ลายจากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) มีลักษณะเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และทำการทดสอบเครื่องมือ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน

30 คน เพื่อหาข้อบกพร่องต่างๆ และนำมาแก้ไขปรับปรุงจนได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ โดยการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลวิจัยและวิจารณ์

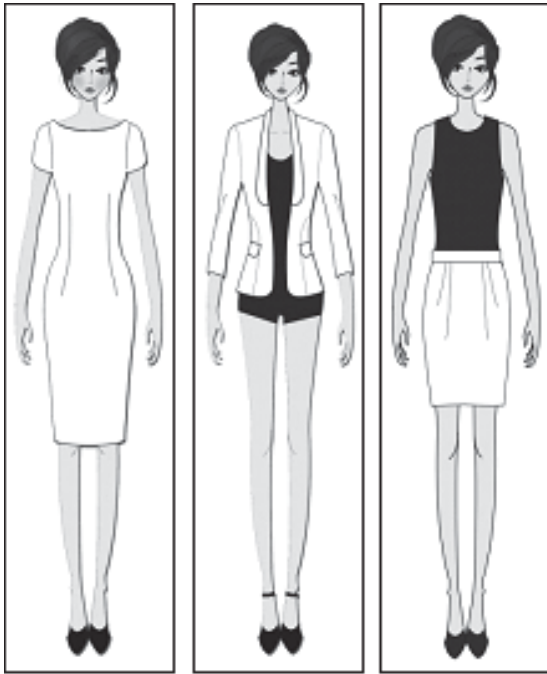
1. ผลการออกแบบลวดลายพิมพ์จากศิลปะอาร์ตนูโว (Art Nouveau) พบว่า รูปแบบลายผีเสื้อที่ได้รับการคัดเลือกได้แก่ลายที่ 4 รูปแบบลายดอกไม้ ได้แก่ ลายที่ 1 และรูปแบบลายเถาวัลย์ ได้แก่ลายที่ 4 ดังภาพที่ 1



ลายผีเสื้อ ลายดอกไม้ ลายเถาวัลย์

ภาพที่ 1 ลวดลายพิมพ์

2. ผลการออกแบบและตัดเย็บเสื้อผ้าชุดทำงานสตรีพบว่ารูปแบบชุดติดกันที่ได้รับการคัดเลือกได้แก่ แบบที่ 4 รูปแบบเสื้อคลุม ได้แก่ แบบที่ 5 และรูปแบบกระโปรง ได้แก่ แบบที่ 1 ดังภาพที่ 2-5



ชุดติดกัน เสื้อคลุม กระโปรง
 ภาพที่ 2 แบบร่างชุดทำงานสตรี



ภาพที่ 5 กระโปรง

3. ผลการสำรวจความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดทำงานสตรี มีดังนี้

3.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 25-30 ปี สถานภาพโสด อาชีพเป็นพนักงานเอกชน มีรายได้ระหว่าง 15,000 -25,000 บาท มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีเคยซื้อ เคยใช้ เสื้อผ้าและเครื่องประกอบการแต่งกายจากผ้าใยสังเคราะห์ ประเภทที่ซื้อมากที่สุด คือ กระเป๋ารองลงมา คือ กระโปรง โอกาสที่สวมใส่มากที่สุด คือ สวมใส่เป็นชุดจำลองและเหตุผลส่วนใหญ่ในการตัดสินใจเลือกซื้อชุดทำงานคือซื้อเมื่อชอบ ประเด็นที่ผู้บริโภคพิจารณาในการตัดสินใจซื้อชุดทำงานมากที่สุด คือ ความสวยงาม รูปแบบ ความทันสมัย ส่วนความถี่ในการซื้อ คือ ซื้อทุกเดือน ราคาของชุดทำงานที่ซื้อส่วนใหญ่ประมาณ 500 - 1,000 บาท /ตัว บุคคลที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อชุดทำงานมากที่สุด คือเพื่อน หรือ เพื่อนร่วมงาน

3.2 ผู้บริโภคมีความพึงพอใจต่อชุดทำงานสตรีที่ตัดเย็บด้วยผ้าใยสังเคราะห์พิมพ์ลายจากศิลปะอาร์ต นูโว (Art Nouveau) ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1



ภาพที่ 3 ชุดติดกัน



ภาพที่ 4 เสื้อคลุม

ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจในชุดทำงานสตรี

เสื้อผ้า	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ชุดติดกัน	4.08	0.66	มาก
เสื้อคลุม	4.12	0.46	มาก
กระโปรง	4.10	0.44	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ความพึงพอใจในชุดทำงานสตรีอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ด้านรูปแบบ ด้านประโยชน์ใช้สอย และด้านความสวยงาม กล่าวคือ มีรูปแบบที่ดึงดูดความสนใจได้สัดส่วน เป็นรูปแบบพื้นฐานที่สุภาพ มีความสวยงามตรงตามความเหมาะสมกับการใช้งาน ได้ออกแบบให้สอดคล้องกับประโยชน์ใช้สอย คือ ใส่ทำงาน คำนึงถึงความสะดวกสบายในการสวมใส่ มีความคล่องตัวในการทำงาน รวมทั้งมีความละเอียดประณีตในการตัดเย็บเพื่อให้ชุดทำงานมีคุณภาพ สามารถสวมใส่ได้นาน สอดคล้องกับเจียมจิต (2546) ที่กล่าวว่า ลักษณะของแบบเสื้อต้องออกแบบให้มีประโยชน์ใช้สอยสอดคล้องกับอาชีพ

ด้านสีสันทันมีความเหมาะสมกับการใส่ทำงาน เนื่องจากสีพื้นของชุดกับสีของลวดลายเป็นสีอ่อน ไม่ฉูดฉาดจนเกินไป ทำให้ชุดทำงานมีภาพลักษณ์ที่สุภาพ มองแล้วสบายตา สอดคล้องกับเจียมจิต (2546) ที่กล่าวว่า การเลือกใช้สีให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส อย่างเช่น ชุดใส่ไปทำงาน ควรใช้สีสุภาพ สีอ่อนสดใส ถ้าใช้สีเข้มควรเป็นสีที่ดูลดค่าความเข้มให้หม่นลง

ด้านลวดลาย อาจเป็นเพราะลวดลายมีความสะอาด การพิมพ์ลายมีความประณีต การจัดวางลวดลายเหมาะสม เนื่องจากได้มีการออกแบบลวดลายด้วยแรงบันดาลใจจากศิลปะ

อาร์ตนูโวที่มีเส้นและลวดลายอ่อนช้อยเหมาะกับ ผู้สวมใส่ที่เป็นสตรี ประกอบกับการใช้เทคนิคการพิมพ์ซิลค์สกรีนใช้หมึกพิมพ์เชื่อน้ำแบบสีจืดทำให้เนื้อสีแทรกซึมเข้าไประหว่างเส้นใยผ้าซึ่งเหมาะกับผ้าสีอ่อนอย่างผ้าใยกันยูซงที่ฟอกขาวแล้ว อีกทั้งใช้การสกรีนแบบรีพีททำให้ลวดลายต่อเนื่อง เพราะต้องสกรีนลวดลายที่ออกแบบให้เต็มผืนผ้าที่มีความกว้างพอสมควรเพื่อให้ได้ปริมาณผ้าเพียงพอต่อการตัดเย็บเป็นชุดทำงานสตรี เหล่านี้ทำให้ลวดลายมีความคมชัด ประณีต มีลวดลายค่อนข้างละเอียดอ่อนช้อย ส่งผลให้ผู้บริโภคมีความพึงพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับพินาลิน (2549) กล่าวว่า การจะได้ผลงานที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดต่อผู้ใช้ประโยชน์จากลวดลายผ้า นำมาซึ่งความสำเร็จด้านการจัดจำหน่าย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการออกแบบลวดลายผ้า จะต้องคำนึงถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบลวดลายผ้าเพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจหาแนวทางในการออกแบบลวดลายตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับพีรยา (2553) กล่าวว่า การวางลายโดยใช้ช่องไฟหรือความห่างที่ไม่เท่ากัน ลวดลายและช่องไฟที่มีความแตกต่างหลากหลาย ดูแล้วทำให้ลดความซ้ำลดความน่าเบื่อลงได้ และสอดคล้องกับพรสนอง (2547)กล่าวว่า ศิลปะอาร์ตนูโวมีลักษณะเด่นของการใช้เส้น คือ ใช้รูปแบบธรรมชาติ โดยเฉพาะดอกไม้และพืชอื่น ๆ มาทำเป็นลวดลายเส้นโค้งที่อ่อนช้อย การโค้งพลิ้วไหวเช่นนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกบางเบา สว่าง และ มีอิสระภาพ เหล่านี้จึงทำให้ผู้บริโภคมีความพึงพอใจต่อชุดทำงานสตรีในระดับมาก

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรเพิ่มหรือลดขนาดของลายในบางส่วนเพื่อให้เหมาะสมกับรูปแบบของชุดและมีความสวยงามมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการพัฒนาลวดลายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับแบบชุดทำงานในแบบอื่นๆต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการนำผ้าใยสังเคราะห์ผ่านการสกรีนลวดลายพิมพ์จากซิลปะอาร์ตดูไวแล้วไปตัดเย็บเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทอื่น เช่น กระเป๋า

ปลอกหมอน หรือผลิตภัณฑ์ตกแต่งบ้าน ที่สามารถผลิตในปริมาณมากได้

2. ควรพัฒนาในเรื่องของเทคนิคการสกรีนในแบบอื่นเพื่อให้ได้สีสันทึ่หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น การสกรีนแบบเรนโบ การสกรีนลายหินอ่อน

3. ควรมีการกระจายกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ไปยังเขตพื้นที่อื่น เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่แตกต่าง และสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- เจียมจิต เผือกศรี. การออกแบบเสื้อ 1.กรุงเทพฯ:ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.2546.
พรสนอง วงศ์สิงห์ทอง. ประวัติศาสตร์ศิลปะเครื่องแต่งกาย.กรุงเทพฯ:อินฟอร์มีเดีย อินเตอร์เนชั่นแนล. 2547.
พินาลิน สาริยา. การออกแบบลวดลาย.กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์.2549.
พีรยา สระมาลา. “แรงบันดาลใจในการออกแบบ.” ใน พื้นฐานการออกแบบสิ่งทอและแฟชั่น. กรุงเทพฯ : เอ.พี. กราฟิคดีไซน์และการพิมพ์ จำกัด. 2553.
อรชร มณีสังข์. รายงานสรุปความก้าวหน้าโครงการพัฒนาเส้นใยสังเคราะห์คุณภาพดี.เชียงใหม่: สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง.2550.

ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ

The Potential of Thai Krang Native Textile Community Enterprise at Bannatapho

พิรมาลัย บุญธรรม* พุทธชาติ ชุณสาคร** กุลกนิษฐ์ ราชนบุญวัฒน์*** วราภรณ์ ธาระวานิช****
Piramal Buntham* Puthachart Chunsakorn** Kulkanit Rashainbunyawat*** Waraporn Tharawanich****

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งได้ดำเนินการกับสมาชิกกลุ่มจำนวน 28 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และความสอดคล้องของข้อมูล

ศักยภาพด้านคน พบว่า มีการสืบทอดกระบวนการทอผ้ามาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน มีการนำเสนอตนเองบนฐานของวิถีชีวิต มีการสร้างเครือข่ายพัฒนาทั้งในและนอกชุมชน พัฒนาความสามารถของช่างทออย่างครอบคลุม ถูกต้องและเหมาะสม ช่างทอมีความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการสืบสานภูมิปัญญาสิ่งทอแห่งตน มีการส่งเสริมเยาวชนให้เป็นผู้สืบสานภูมิปัญญาทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ศักยภาพด้านทุน พบว่า มีการนำทุนชุมชนด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมมาใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่าและคุ้มค่าในด้านการผลิต มีศูนย์การเรียนรู้การผลิตสิ่งทอในสถานประกอบการศึกษาในชุมชนเป็นวิสาหกิจชุมชนปลอดหนี้ สามารถนำภูมิปัญญาสิ่งทอของเผ่าพันธุ์แห่งตนมาพัฒนาเป็นอาชีพ และรายได้ มีการอนุรักษ์และเสริมสร้างทุนที่กำลังจะหมดไปจากชุมชน

ศักยภาพด้านวัสดุ พบว่า วัสดุในการผลิตเป็นผ้าใยแท้ ใช้ลวดลายที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิม สีทอผ้าจกมี 7 สี จากพรรณไม้ในชุมชน คือ ดำ แดง เขียว แสด คราม เหลือง และสีขาว อุปกรณ์ในการทอได้รับการพัฒนามาจากเทคโนโลยีพื้นบ้าน

ศักยภาพด้านการบริหารจัดการ พบว่า มีการบริหารจัดการบนความเพียงพอ เน้นการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการแบบองค์รวม หลักการทำงานกลุ่มต้องเสียสละ ไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน เข้าใจและเข้าถึงกระบวนการทำงานอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มีการบริหารจัดการที่ประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และสถาบันการศึกษาอย่างต่อเนื่อง มอบหมายงานให้

* นิสิตปริญญาเอก ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร

** อาจารย์ ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**** รองศาสตราจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ถูกต้องและเหมาะสมกับความสามารถของช่างทอ เปิดรับความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้บริโภคเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนา

ผลจากการวิเคราะห์ศักยภาพพบประเด็นที่น่าสนใจ คือ มีการสืบทอดภูมิปัญญาสิ่งทอมาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเป็นสตรี บริหารจัดการแบบองค์รวมที่โปร่งใส ตรวจสอบได้ นำทุนชุมชนมาเป็นทุนในการพัฒนา เครือข่ายการพัฒนา สร้างเสริมความเชื่อมั่นและศรัทธาในภูมิปัญญาสิ่งทอแห่งตน

ABSTRACT

The objectives of this research were to study and analyze the potentials of Thai Krang native textile community enterprise at Bannatapho, Banrai district, Uthaitani province. The population consisted of 28 members of the community enterprise. The methodology used to collect data was an in-depth interview. An analysis of the interview content were, then, conducted to look for consensus and congruency of the data.

From the contextual analysis, regarding the human resource potential, it was found that the textile weaving process was transferred from the ancestor to the present generation; self-promotion was made based on their own lifestyles; building of the weaving network occurred both in and outside the community; development of weavers' ability was done inclusively, accurately and appropriately; weavers were proud to take part in the preservation of their own weaving wisdom; and there was an encouragement of the younger generation to preserve this wisdom, both at present and in the future.

Regarding the capital potential, it was found that Bannatapho community enterprise made full uses of the community's economic, social, cultural and environmental capital. With respect to production, there was a learning center for textile production in educational institutes within the community; a debt-free community enterprise, ability to generate vocation and income from their own ethnic's textile wisdom; and preservation and rebuilding of capital which was about to be exhausted from the community.

Regarding the material potential, it was found that textiles were made from 100% cotton, using unique and authentic designs. Thai Krang textiles used natural dyes from community plants in seven colors : black, red, green, orange, blue, yellow and white; weaving equipments were developed from local technology.

Regarding the management potential, it was found that management was conducted on a sufficiency basis, emphasizing participatory and holistic management. The principle of team

working focused on sacrificing oneself, but in such a way that it did not caused problems to oneself and others. Other findings included understanding and being aware of the actual working process; continuing coordination with public and private agencies and educational institutes; assigning works in alignment with weavers' capability; and being open to suggestion concerning consumers' satisfaction and making the adjustments accordingly.

The contextual analysis of Thai Krang native textiles community enterprise indicated the following interesting dimensions of the enterprise: the native textile was inherited from the ancestor to the present generation; the leader of the community enterprise was female; the holistic management was transparent and opened to scrutiny; utilization of community capital in enterprise development; and existing developing network encouraged confidence and faith in one's own textile wisdom.

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540-2544) ที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของการพัฒนา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของคนทุกคนทั้งในด้านสติปัญญา มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554) ได้ัญเชิญแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางการพัฒนาโดยมีคนเป็นศูนย์กลาง มีวัตถุประสงค์หลัก คือ การเสริมสร้างศักยภาพชุมชนให้เข้มแข็ง เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ผ่านการบริหารจัดการเพื่อการเพิ่มผลผลิต และคุณค่าของสินค้าและการบริการบนฐานของภูมิปัญญาไทย และสามารถพึ่งตนเองได้ วิสาหกิจชุมชน คือการประกอบการเพื่อการจัดการทุนของชุมชน เป็นงานสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่แสดงคุณค่าทางเศรษฐกิจ 3 ระดับ คือ สร้างผลิตภัณฑ์เพื่อการพึ่งพาตนเองในครัวเรือน ให้พอเพียงกับความ ต้องการระดับชุมชน และการพัฒนาระดับผลิตภัณฑ์เพื่อตอบสนองสังคม ต่อการส่งเสริมความรู้

และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนารูปแบบของวิสาหกิจชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ (สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน, 2553)

บุญธรรม จิตอนันต์ (2546) กล่าวถึง การส่งเสริมและพัฒนาวิสาหกิจชุมชนว่า เป็นการจัดการทรัพยากรด้วยวิธีที่เหมาะสม ใช้ทรัพยากรน้อยแต่ได้ผลผลิตและการบริการที่คุ้มค่าผ่านกระบวนการประยุกต์กลายเป็นนวัตกรรมบนพื้นฐานของภูมิปัญญา ทำให้เกิดคุณค่าและมีมูลค่าเพิ่มขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตของบุคคลในชุมชนที่ผสมผสานกับนวัตกรรม ซึ่งนับเป็นการพึ่งพาตนเองโดยเน้นกระบวนการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคม วัฒนธรรม

วิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมือง มีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนมีผลวัดมีความสำคัญในฐานะปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มีกระบวนการออกแบบที่สร้างสรรค์นำไปสู่กระบวนการผลิตเป็นผลงานที่มีคุณค่าเป็นเอกลักษณ์เฝ้าพันธุ์ที่ควรค่าต่อการอนุรักษ์และสืบสาน การทอผ้าพื้นเมืองเป็นหัตถกรรม

พื้นบ้าน นำเอาเทคโนโลยีพื้นบ้านมาเป็นนวัตกรรม การผลิต กลุ่มชาติพันธุ์ไทยครั้ง ได้สืบทอดการ ทอผ้าของเผ่าพันธุ์ตนเองมาจากบรรพบุรุษ เป็น มรดกทางภูมิปัญญาสำหรับลูกหลานสืบต่อกันมา จนถึงปัจจุบัน (ฐานข้อมูลกลุ่มชาติพันธุ์, 2552)

ปัจจุบันวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทย- ครั้งบ้านนาตาโพ นับเป็นแหล่งทอผ้าที่ได้อนุรักษ์ กรรมวิธีการผลิตที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาจาก บรรพบุรุษ “ลาวครั้ง” ไว้ทั้งวิธีการทอ การกำหนด ลวดลาย และการย้อมสีธรรมชาติจากพืช ให้ปรากฏ ผ้าทอและขนบนิยามการผลิตที่เป็นกลิ่นอายความ เป็นศิลปกรรมแห่งกาลเวลาเอาไว้ได้อย่างน่าชื่นชม ยังได้มีการรวมตัวกันด้านการผลิตและการบริหาร จัดการได้ด้วยตัวเองใน ปีพุทธศักราช 2553 ผ้า คลุมเตียง ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชนบ้านนาตาโพ ได้รับคัดเลือกให้เป็นผลิตภัณฑ์ระดับ 5 ดาว (โครงการสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์, 2553) ดังนั้นการวิเคราะห์ศักยภาพของกลุ่มวิสาหกิจ ชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอ บ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ทำให้ทราบศักยภาพด้าน คน ทุน วัสดุ และการบริหารจัดการ บนฐานทุน การพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และ สิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาได้อย่าง ยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจ ชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอ บ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี

วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยดำเนินการศึกษาและ วิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมือง ไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี ประชากร

ประชากรเป้าหมายในการศึกษา ประกอบด้วย หัวหน้ากลุ่ม และสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอบ้าน- ไร่ จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 28 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Struc- tured Interview Form) วิสาหกิจชุมชนผ้าทอ พื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ ที่เป็นศักยภาพด้าน คน ทุน วัสดุ และการบริหารจัดการ ที่อยู่บนฐาน ทุนการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกหัวหน้า กลุ่ม และสมาชิกวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมือง ไทยครั้งบ้านนาตาโพ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เป็นผู้จัดบันทึกข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ดำเนินการเก็บข้อมูล ได้นำข้อมูลที่ได้อ มาทบทวน แปลความหมาย และสรุป ทำให้ข้อมูลที่ ได้มีความสมบูรณ์ ถูกต้องและเชื่อถือได้ ตามสภาพ ความเป็นจริงในรูปแบบของ SWOT ที่เป็นจุด แข็ง (Strengths) จุดอ่อน (Weaknesses) โอกาส (Opportunities) และข้อจำกัด (Threats) ด้านคน (Man) ทุน (Money) วัสดุ (Material) และการ บริหารจัดการ (Management)

ผลวิจัยและวิจารณ์

ผลการวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชน ไร่ จังหวัดอุทัยธานี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้
ผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ อำเภอบ้าน

ตารางที่ 1 ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ ด้านคน

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weaknesses)
<ol style="list-style-type: none"> มีการสืบทอดกระบวนการทอผ้าตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน การนำเสนอตนเองบนฐานภูมิปัญญาและวิถีชีวิต ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ช่างทอมีความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการสืบสานภูมิปัญญาสิ่งทอแห่งตน 	<ol style="list-style-type: none"> ช่างทอบางส่วนไม่ได้พบผู้บริโภคโดยตรงส่งผลต่อการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ช่างทอที่สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คือปวดเมื่อย และสายตารำมัว ไม่มีกองทุนเพื่อสวัสดิการสังคม ด้านสุขภาพ และผลประโยชน์ให้กับสมาชิก
โอกาส (Opportunities)	ข้อจำกัด (Threats)
<ol style="list-style-type: none"> มีการส่งเสริมเยาวชนให้เป็นผู้สืบสานภูมิปัญญาในปัจจุบัน และในอนาคตได้ ช่างทอได้รับการพัฒนาจากองค์การภาครัฐ เอกชน และสถาบันการศึกษาอย่างต่อเนื่อง 	-

ตารางที่ 2 ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ ด้านทุน

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weaknesses)
<ol style="list-style-type: none"> นำทุนชุมชนมาเป็นทุนการผลิต และบริการ สิ่งแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ในการผลิตผลิตภัณฑ์ มีศูนย์การเรียนรู้การผลิตสิ่งทอในสถาบันการศึกษาของชุมชน สามารถนำทุนแรงงานมาเป็นทุนในการผลิต มีศูนย์แสดงและจำหน่ายสินค้าที่ได้รับการสนับสนุนจาก Japan Bank of Investment Co-operation เป็นวิสาหกิจชุมชนที่ปลอดภัย 	-
โอกาส (Opportunities)	ข้อจำกัด (Threats)
<ol style="list-style-type: none"> สามารถนำภูมิปัญญาสิ่งทอของเผ่าพันธุ์มาพัฒนาเป็นอาชีพ และสร้างรายได้ มีการอนุรักษ์ และเสริมสร้างทุนที่กำลังจะหมดไปจากชุมชน 	-

ตารางที่ 3 ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโป ด้านวัสดุ

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weaknesses)
<ol style="list-style-type: none"> วัสดุในการผลิตเป็นฝ้ายแท้ ใช้ลวดลายเอกลักษณ์ดั้งเดิมในการผลิต ชาวไทยครั้งใช้สีในการทอผ้าจาก 7 สี คือ ดำ แดง เขียว แสด คราม เหลือง และสีขาว สีย้อมธรรมชาติได้จากพรรณไม้ในชุมชน มีกระบวนการพัฒนาสีย้อมธรรมชาติที่ป้องกันการกัดกินของแมลง อุปกรณ์ทอผ้า ถูกพัฒนาจากเทคโนโลยีพื้นบ้านให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ให้ความรู้กับผู้บริโภคในการดูแลและรักษาสิ่งทอได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมเพื่อยืดอายุการใช้งาน สีย้อมธรรมชาติจากพรรณไม้เดียวกัน เมื่อย้อมต่างเวลา ต่างน้ำ ต่างภูมิอากาศ จะให้สีต่างกัน ที่สร้างความหลากหลายให้กับผู้บริโภค 	<ol style="list-style-type: none"> ต้องสั่งซื้อวัสดุการผลิตจากเครือข่ายนอกชุมชน ทำให้ไม่สามารถกำหนดต้นทุนในการผลิตได้ สภาพภูมิอากาศร้อนชื้นหากรักษาสิ่งทอได้ไม่ถูกต้องจะทำให้อายุการใช้งานสั้นลง - - - - - -
โอกาส (Opportunities)	ข้อจำกัด (Threats)
สามารถปลูกฝ้ายได้ในชุมชน เกิดกระบวนการผลิตที่ครบวงจร และควบคุมต้นทุนในการผลิตได้	-

ตารางที่ 4 ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโป ด้านการบริหารจัดการ

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weaknesses)
<ol style="list-style-type: none"> มีการบริหารจัดการบนความเพียงพอ มีการบริหารจัดการองค์รวม และเน้นการมีส่วนร่วม หลักการทำงานกลุ่มต้องเสียสละ ไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน มีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทำให้ต้นทุนการผลิตลดลง เข้าใจและเข้าถึงกระบวนการทำงานอย่างถูกต้องเป็นจริง มีการบริหารจัดการที่ประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนอย่างต่อเนื่อง พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เน้นกลุ่มเป้าหมายหลากหลาย มอบหมายงานได้ถูกต้องเหมาะสม ช่างทอมีอิสระในการกำหนดราคา และสถานที่จำหน่าย 	<ol style="list-style-type: none"> ขาดการบริหารจัดการเชิงรุก ไม่เน้นการบริหารจัดการความเสี่ยง ระบบการทำบัญชีรายรับรายจ่ายเป็นเพียงระดับเบื้องต้น - - - - - -
โอกาส (Opportunities)	ข้อจำกัด (Threats)
การเปิดรับความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้บริโภคเพื่อปรับปรุงและพัฒนา	บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในตำแหน่งบริหารยังไม่เด่นชัด

การศึกษาและวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ ได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจ เพื่อนำไปสู่การวิจารณ์ผลได้ดังนี้คือ

การสืบทอดภูมิปัญญาสิ่งทอของชาวบ้านนาตาโพ ที่มีเชื้อสายไทยครั้ง ได้ดำเนินการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจากย่า ยาย แม่ และผ่านไปยังลูกสาว นำเสนอภูมิปัญญาสิ่งทอในวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในประเพณีวัฒนธรรม และในพิธีกรรมของเผ่าพันธุ์ ซึ่งสอดคล้องกับสุริยวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2553) ที่ได้อธิบายว่า ภูมิปัญญาที่เป็นปัจจัยพื้นฐานของสังคมมนุษย์ ซึ่งจำแนกตามเหตุปัจจัยได้เป็น 2 กลุ่มหลักคือ 1) ภูมิปัญญา เพื่อความอยู่ได้ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากสติปัญญาเพื่อช่วยให้ชีวิตอยู่รอด และ 2) ภูมิปัญญาเพื่อความอยู่ดี หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการใช้สติปัญญาค้นหาเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ให้สูงขึ้น เพื่อดำรงอยู่อย่างสงบสุขสมดุลกับสภาพแวดล้อมและสภาพทางสังคม

ผู้นำกลุ่มวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ เริ่มจากการมีผู้นำแบบไม่เป็นทางการ ร่วมกันคิดร่วมกันดำเนินการกิจกรรมการทอผ้าอย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดกลุ่มอย่างเป็นทางการจากเหตุผลดังกล่าวเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งชี้ถึงการมีภาวะผู้นำของผู้นำกลุ่มได้ ดังความในพระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๒๑ (2553) ที่ได้กล่าวถึงผู้นำไว้ว่า

“...เมื่อฝูงโคข้ามไปอยู่ ถ้าโคผู้นำฝูงไปคดโคเหล่านั้นย่อมไปคดทั้งหมด ในมนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับสมมติให้เป็นผู้นำ ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม ประชาชนนอกนั้นก็ประพฤติธรรมเหมือนกัน แวนแวนทั้งหมดจะได้ประสบความสุข...”

...เมื่อฝูงโคข้ามไปอยู่ ถ้าโคผู้นำฝูงไปตรง

โคเหล่านั้นย่อมไปตรงทั้งหมด ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับสมมติให้เป็นผู้นำ ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม ประชาชนนอกนั้นก็ประพฤติธรรมเหมือนกัน แวนแวนทั้งหมดย่อมได้ประสบความสุข...”

กลุ่มวิสาหกิจผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ มีหลักการบริหารจัดการแบบองค์กรร่วม โปร่งใสตรวจสอบได้ โดยยึดหลักความถูกต้องมีส่วนร่วม สมาชิกเป็นผู้มีทั้งส่วนได้และส่วนเสีย ซึ่งช่วยให้เกิดความรักความสามัคคีในกลุ่ม นำไปสู่ความร่วมมือกันระหว่างองค์กร สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2552) ที่ว่า การบริหารจัดการวิสาหกิจชุมชน ต้องยึดหลักความมีส่วนร่วม คือ การทำให้วิสาหกิจชุมชน เป็นกลุ่มที่ประชาชนมีส่วนร่วมรับรู้ และร่วมเสนอความคิดเห็น ในการตัดสินใจ จะช่วยให้เกิดความรักความสามัคคี และความร่วมมือกันระหว่างองค์กร มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ ยึดหลักการประหยัดและความคุ้มค่า

ทุนในการพัฒนา เป็นปัจจัยสำคัญที่จะให้วิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ ได้ดำเนินกิจกรรมโดยการนำทุนในชุมชนมาใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการได้ดังนี้คือ ทุนด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับสุริยวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2553) ที่ได้อธิบายว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน คือ องค์กรความรู้ และกระบวนการสร้างสมแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่แสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล ชุมชน และสังคม ที่มีขึ้นตามเงื่อนไขของหลากหลายทางชีวภาพ ที่เป็นต้นทุนทางวัฒนธรรมที่เป็นพลวัตมาจากต้นทางและปลายทาง เพื่อให้คนได้ปรับตัว ปรับชีวิตให้เข้าถึงธรรมชาติแวดล้อมให้เข้ากับผู้อื่นที่อยู่รวมกัน และการสัมผัสสัมพันธ์

กับคนภายนอกด้วย

วิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ มีสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านที่อยู่อาศัย นำมาเสริมสร้างอาชีพทอผ้า และนำมาเป็นสีย้อม โดยมีกระบวนการผลิต และบริการสิ่งทอที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554) ที่ได้สร้างความตระหนักรู้ของชุมชนในคุณค่าของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อวิถีชีวิต รวมทั้งกระจายอำนาจการจัดการทรัพยากรของท้องถิ่นให้ชุมชนที่มีศักยภาพเข้ามามีส่วนร่วมกับรัฐในการอนุรักษ์ ฟื้นฟูและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างเครือข่ายการพัฒนา วิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งบ้านนาตาโพ มีเครือข่ายที่เกิดขึ้นแบบกึ่งธรรมชาติ เป็นสายใยของความสัมพันธ์ที่เกิดจากสายสัมพันธ์ทางเครือญาติ ความเชื่อถือ และการแลกเปลี่ยนระหว่างผลผลิต และการบริการ นอกจากนั้นแล้วยังมีเครือข่ายที่เป็นการจัดตั้งอย่างเป็นทางการ ซึ่งเกิดจากความพร้อมและความต้องการของผู้นำ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของสัมพันธ์ เศรษฐกิจและคณะ (2537) ที่ได้จำแนกประเภทไว้ว่ามีเครือข่ายความคิด ความรู้ และกรรมวิธี เกิดจากผู้นำได้มีโอกาสเผยแพร่ความคิด และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ทำให้เกิดแนวคิดที่ชัดเจนขึ้น เครือข่ายกิจกรรม เน้นการช่วยเหลือร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน มักเป็นเครือข่ายในชุมชนที่เป็นญาติกัน อยู่ในกลุ่มกิจกรรมเดียวกัน ที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ยังผลให้ผู้นำกลุ่มประสบความสำเร็จในการพัฒนากิจกรรมของกลุ่มได้ และสัมพันธ์ เศรษฐกิจ (2540) ได้จำแนกประเภทของเครือข่าย

ที่สำคัญต่อการพัฒนาชุมชนที่สำคัญไว้คือว่า เครือข่ายธุรกิจชุมชน ที่เป็นเครือข่ายการพัฒนา เพื่อให้ชุมชนมีรายได้ เกิดการพัฒนาศักยภาพของชุมชน นำไปสู่รายได้ที่จะนำมาพัฒนาบุคคลและชุมชนได้ และเครือข่ายคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มเครือข่ายที่จะสานต่อภูมิปัญญาแห่งตนต่อไปได้

การสร้างเสริมความเชื่อมั่น และศรัทธาในภูมิปัญญาสิ่งทอ โดยวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้ง ได้มีการปลูกฝังให้เยาวชนในชุมชนให้เห็นคุณค่า ให้เกิดความรัก ความศรัทธา และเกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาแห่งตน ที่สอดคล้องกับสำนักวัฒนธรรมสุพรรณบุรี (2553) ที่ได้อธิบายว่า ผ้าทอ มีความผูกพันเกี่ยวโยงกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และพิธีกรรมของคนมานาน ศาสตร์และศิลป์แห่งการทอผ้าไทย ได้รับการถ่ายทอดและสืบสานต่อกันมารุ่นต่อรุ่นกระทั่งถึงปัจจุบัน การทอผ้าในหลายท้องถิ่นยังคงรักษารูปแบบอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนไว้อย่างเหนียวแน่น จึงกล่าวได้ว่า ผ้าทอเป็นมรดกทางสังคมที่ดำเนินมาบนความเชื่อมั่น และศรัทธาในแต่ละเผ่าพันธุ์ที่ได้สืบทอดกันมา

สรุป

ผลการศึกษาและการวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนผ้าทอพื้นเมืองไทยครั้งด้านคน ทุน วัสดุ และการบริหารจัดการ ประเด็นที่น่าสนใจ คือ การสืบทอดภูมิปัญญาสิ่งทอมาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มวิสาหกิจชุมชน มีการบริหารจัดการแบบองค์รวมที่โปร่งใสตรวจสอบได้ การนำทุนชุมชนมาเป็นทุนในการพัฒนา เครือข่ายการพัฒนา การสร้างเสริมความเชื่อมั่นและศรัทธาในภูมิปัญญาสิ่งทอแห่งตน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะนำผลการวิเคราะห์ศักยภาพวิสาหกิจชุมชนไปสู่กระบวนการสังเคราะห์ความเข้มแข็งวิสาหกิจชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบองค์รวมต่อไป

2. ควรจะมีการดำเนินการศึกษาสี่เหลี่ยมชาติและลดความเหลื่อมล้ำของพื้นที่เมืองบ้านนาตาโพในเชิงลึกต่อไป เพื่อเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาของชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๒๑. 2553. (Online). TIPITAKA ONLINE, 12 มิถุนายน 2553.

โครงการหยุดยอกหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์. โครงการหยุดยอกหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์. 2553. (Online). www.thaitambon.com/OPC2553/UN53.htm, 28 มีนาคม 2554.

ฐานข้อมูลกลุ่มชาติพันธุ์. กลุ่มลาวครั้ง. 2552 (Online). <http://www.Sac.or.th/database/ethnic/Laokhrang.htm>, 12 มิถุนายน 2552.

บุญธรรม จิตอนันต์. การวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2546.

พิพิธภัณฑ์ผ้ามหาวิทาลัยนครสวรรค์. ประเภทของผ้าไทย. 2553. (Online). <http://www.thaitextilemuseum.com>, 8 ธันวาคม 2553.

สัมพันธ์ เศษะอริก ปรีชา อุยตระกูล และชื่น ศรีสวัสดิ์. ศักยภาพและเครือข่ายผู้นำชาวบ้านคู่มือและทิศทางการพัฒนาผู้นำชาวบ้านเพื่อแก้ปัญหาในชนบท. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์. 2537.

_____. NGOs อีสานทางเลือกแห่งพลังการเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี. 2540.

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. โครงการภูมิปัญญาทักษิณจากวรรณกรรมและพฤติกรรม. ม.ป.ท. 2553.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** (Online). <http://www.Nesdb.go.th/plan10/data.>, 12 มิถุนายน 2553.

สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน. **วิสาหกิจชุมชน**. 2553. (Online). <http://www.doac.go.th/index>, 12 มิถุนายน 2553.

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุพรรณบุรี. **กลุ่มทอผ้าบ้านทุ่งก้านเหลือง** 2550. (Online). <http://www.m-culture.go.th/suphanburi/modules>, 12 มิถุนายน 2553.

การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่องขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ Preparation of a Lesson Plan on Thai Dessert Kanom Chan (Layered Sweet), Leading to Creative Economy.

นุชนาถ อุตสาหพานิช* อมรรัตน์ เจริญชัย**
Nuchanart Usahapanich* Amornrat Chareonchai**

บทคัดย่อ

ผู้ศึกษาได้สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ สำหรับวิชาขนมไทย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อ 1) สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน และ 3) เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย ของผู้เรียนหลังจากการเรียน กลุ่มเป้าหมายหรือประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้เรียนที่เรียนในวิชาขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 สาขางานอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์

ผลการศึกษา พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 87.61/83.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย อยู่ในระดับดี

ABSTRACT

The researcher prepared a lesson plan on Thai dessert Kanom Chan (Layered Sweet), leading to creative economy for a Thai Dessert course in the Vocational Certificate curriculum. The objectives of this research were to 1) prepare a lesson plan on Thai dessert Kanom Chan (Layered Sweet), leading to creative economy for a sophomore class of the Vocational Certificate. The lesson plan was expected to meet the efficiency standard of 80/80; 2) compare the students'

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

** ศาสตราจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

academic achievement prior to and after learning; and 3) assess the students' creative behaviors in the areas of psychomotor and affective domains.

The target or population of the study consisted of 15 sophomores Food and Nutrition students of the Vocational Certificate curriculum who were enrolled in the Thai Dessert course in the second semester of 2011 academic year at Thonburi Vocational College in Bangkok. The instrument of the study was a lesson plan on Kanom Chan (Layered Sweet), leading to creative economy.

The results of the study revealed that the lesson plan on Kanom Chan had an efficiency of 87.61/83.00 which was higher than the targeted 80/80 standard. The students' academic achievement of post-learning was statistically significantly higher than the pre-learning one at the .01 level. Students exhibited creative behaviors in the areas of psychomotor and affective domains at a good level.

บทนำ

การจัดการศึกษาในระดับอาชีวศึกษา ได้จัดหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 ซึ่งมีพระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา พุทธศักราช 2551 มาตรา 6 ระบุว่า การจัดการอาชีวศึกษาและการฝึกอบรมวิชาชีพ ต้องเป็นการจัดการศึกษาในด้านวิชาชีพ ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนการศึกษาแห่งชาติ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัดของผู้เรียน คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์การประยุกต์ใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ผสมผสานความรู้ด้านต่างๆ ได้สมดุลกัน ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในด้านวิชาชีพระดับฝีมือ โดยนำความรู้ในทางทฤษฎีอันเป็นสากลและภูมิปัญญาไทยมาพัฒนาผู้รับการศึกษา ให้มีความรู้ความสามารถ

ในทางปฏิบัติและมีสมรรถนะ จนสามารถนำไปประกอบอาชีพในลักษณะผู้ประกอบการหรือผู้ประกอบการอาชีพโดยอิสระได้ (ราชกิจจานุเบกษา, 2553)

ปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายที่จะผลักดันระบบเศรษฐกิจ ที่จะสร้างความมั่นคงให้กับระบบเศรษฐกิจไทย ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นผู้รับผิดชอบและวางแผน กำหนดนิยามและรูปแบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ รัฐบาลผลักดันรูปแบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในอนาคต โดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555 – 2559) ให้มีการขับเคลื่อนเศรษฐกิจบนพื้นฐานของการใช้องค์ความรู้ของการศึกษา การสร้างสรรค์งาน และการใช้ทรัพย์สินทางปัญญาที่มีการเชื่อมโยงกับรากฐานทางวัฒนธรรม ดังนั้นแผนการจัดการศึกษาต้องจัดให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (อาคม, 2552) โดยเฉพาะการพัฒนากระบวนการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งควรปลูกฝังตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐาน สืบต่อมาถึง

ระดับอาชีวศึกษา และการอุดมศึกษาตามลำดับ (ณัฐประภา, 2552)

วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี จัดการเรียนการสอนในสาขางานอาหารและโภชนาการตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา วิชาขนมไทย เป็นวิชาในหมวดวิชาชีพ สาขางานที่ให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะเฉพาะด้าน เพื่อให้เกิดความรู้ทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ ครูผู้สอนต้องจัดเตรียมการเรียนการสอน ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ให้มีความพร้อมเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายทางการศึกษา นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกในอนาคต ที่มีการผลัดกันให้เกิดการขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะการศึกษาที่มีหน้าที่พัฒนากระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิดของผู้เรียน และครูผู้สอนควรมีบทบาทสำคัญในการสร้างแนวคิดให้กับผู้เรียน ดังนั้น แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์จึงควรเริ่มต้นในบทบาทของผู้สอนเป็นอันดับแรก

ด้วยเหตุผลและความคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนจึงมีแนวความคิด และความสนใจในการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่อง ขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบเดิม ผู้สอนใช้วิธีการอธิบาย บรรยาย สั่งการ มอบหมายงานให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตาม ผู้เรียนได้รับความรู้ฝึกทักษะปฏิบัติการกระบวนการเรียนการสอน จากการสอนในรูปแบบดังกล่าวผู้เรียนได้รับ ความรู้ และการฝึกปฏิบัติแต่เกิดปัญหา เรื่องการขาดทักษะในเชิงกระบวนการคิดสร้างสรรค์ คือผู้เรียนเกิดปัญหาในการใช้องค์ความรู้ เพื่อสร้างสรรค์ผลงานให้เกิดความแตกต่างจากของเดิม และการจัดการเรียนรู้มีปัญหา เนื่องจากขาดสื่อตำรา

เอกสารประกอบการเรียนรู้ สำหรับผู้เรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยการสร้างเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ ขนมไทย เรื่อง ขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ สำหรับผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะ พัฒนาการบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างผลงาน หรือชิ้นงานให้ถูกต้อง มีคุณภาพ สร้างมูลค่าเพิ่ม และบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในสาขางานอาหารและโภชนาการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่องขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์สำหรับผู้เรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่องขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
3. เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะพิสัย และด้านคุณธรรมจริยธรรมของผู้เรียน หลังจากการเรียน โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่องขนมชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

วิธีดำเนินการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย และพัฒนา (Research and Development... R & D) ประชากร คือผู้เรียนวิชาขนมไทย เรื่องขนมชั้น ระดับ

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 สาขา
งานอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา
ธนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่
ผู้เรียนวิชาขนมไทย เรื่องขนมชั้น ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กลุ่ม คอ. 2/2 วิทยาลัย
อาชีวศึกษาธนบุรี จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบ
ด้วย

1. แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่อง
กษาหลัสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ และคำอธิบาย
รายวิชา นำมาวิเคราะห์กำหนดจุดประสงค์ และ
จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ได้ 3 แผนการจัดการ
เรียนรู้ ใช้เวลาเรียนแผนละ 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
รวมเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง 3 สัปดาห์ แต่ละแผนการ
จัดการเรียนรู้กำหนดไว้ดังนี้

1.1 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องความรู้
ทั่วไปเกี่ยวกับขนมไทย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ
เลือกวัสดุในการทำขนมชั้น และทำแบบประเมิน
ความรู้ก่อนเรียน 30 นาที ฝึกปฏิบัติการทำขนม
ชั้นบรรจุถาด

1.2 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการทำ
ขนมชั้นในรูปทรงพิมพ์ชนิดต่างๆ เช่น รูปกระต่าย
รูปปลา รูปดอกไม้ รูปทรงกลมพิมพ์ขนมเค้ก และ
ฝึกปฏิบัติทำขนมชั้นรูปทรงต่างๆ

1.3 แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการทำ
ขนมชั้นดอกกุหลาบ และการจัดทำขนมชั้นเป็น
ของขวัญ มอบในโอกาสพิเศษ เพื่อเป็นแนวทาง
ในการทำขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์

แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 3 แผนการ
จัดการเรียนรู้ ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา
จากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ นำไปทดลอง
ใช้กับกลุ่มผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วปรับปรุง
แก้ไข นำไปใช้กับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ด้านพุทธิ

พิสัย คือ วัดความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำ
ไปใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ การประเมินค่าโดย
การวิเคราะห์จุดประสงค์ และเนื้อหาสาระการ
เรียนรู้ เพื่อสร้างแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4
ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ ให้ครอบคลุมจุดประสงค์
และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เชิง
พฤติกรรม (IOC)/แก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับ
ผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คะแนนข้อที่ตอบถูก
ได้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิด ข้อที่ไม่ได้ทำ หรือข้อ
ที่ตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกได้ 0 คะแนน มีค่าความ
ยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) เป็นรายข้อ เลือก
เฉพาะข้อทดสอบที่มีความยากระหว่าง 0.23 - 0.63
และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 - 0.87 ได้ค่า
ความเชื่อมั่น 0.84

3. แบบประเมินทักษะพิสัย คือ การ
ประเมินผู้เรียนในเรื่องทักษะการปฏิบัติงานและ
ผลงานโดยกำหนดพฤติกรรมที่จะประเมิน ด้าน
กระบวนการทำงาน ด้านคุณลักษณะในการทำงาน
และสร้างเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติงานและ
ผลงาน

4. แบบประเมินวัดผลสัมฤทธิ์ด้านจิต
พิสัย คือการประเมินผู้เรียนคุณธรรมและจริยธรรม
ในเรื่อง ความรับผิดชอบ มีวินัย ประหยัด ซื่อสัตย์
มีสัมมาคารวะ อดทน อดกลั้นและพึ่งตนเอง และ
สร้างเกณฑ์การให้คะแนนผู้เรียน

5. แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้
ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 สร้าง
แบบประเมินให้ครอบคลุมองค์ประกอบของ
แผนการจัดการเรียนรู้ คือ ก) สาระสำคัญ ข) จุด
ประสงค์การเรียนรู้ ค) สาระการเรียนรู้ ง) เนื้อหา
จ) กิจกรรมการเรียนรู้ ฉ) สื่อการเรียนการสอน
ช) ใบความรู้และใบงาน ช) กระบวนการที่นักเรียน
ได้ฝึก ฉ) การวัดผลและการประเมินผล ฅ) ความ

สอดคล้องกันของแผนการเรียนรู้ มาตรฐาน
ประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมี 5 ระดับ คือ 5
หมายถึง ความเหมาะสมมากที่สุด 4 ความเหมาะสม
มาก 3 ความเหมาะสมปานกลาง 2 ความเหมาะสม
น้อย 1 ความเหมาะสมน้อยที่สุด (บุญชม, 2543)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินด้าน
พุทธิพิสัย คือ การประเมินผู้เรียนในเรื่องความรู้
ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ วิเคราะห์
สังเคราะห์ และการประเมินค่า โดยใช้สถิติตรวจสอบ
คุณภาพเครื่องมือ ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจ
จำแนก ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ (Relia-
bility) สูตรคูเคอร์-ริชาร์ดสัน 20 (KR-20) ค่าดัชนี
ความสอดคล้อง (Item Objective Congruence :
IOC) และคำนวณหาประสิทธิภาพของแผนการ
จัดการเรียนรู้ ส่วนแบบประเมินผู้เรียนด้านทักษะ
พิสัย คือ ประเมินผู้เรียนในเรื่องทักษะการปฏิบัติ
คนและผลงาน แบบประเมินผู้เรียนด้านจิตพิสัย
คือ ประเมินผู้เรียนคุณธรรมและจริยธรรมในเรื่อง
ความรับผิดชอบ มีวินัย ประหยัด ซื่อสัตย์
มีสัมมาคารวะ อดทน อดกลั้น และพึ่งตนเอง
โดยวิเคราะห์ ทางสถิติ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย

(Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard
deviation) และ t-test Dependent แบบ Difference
Score

ผลวิจัยและวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยข้อมูล 3 ตอน
ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้
ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ เท่ากับ
87.61/83.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ แสดง
ให้เห็นว่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมานั้น
มีการวางแผนการจัดทำ และพัฒนาอย่างเป็นระบบ
โดยมีการศึกษาเอกสาร หลักสูตร และเอกสารที่
เกี่ยวข้องในการใช้หลักสูตร การวิเคราะห์เนื้อหา
สาระอย่างละเอียด การจัดกิจกรรมการเรียนการ
สอน การวัด และประเมินผล ตลอดจนทั้งการนำ
แผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองสอนและปรับปรุง
ให้ได้แผนที่สามารถเกิดประโยชน์กับผู้เรียนอย่าง
สูงสุด เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สอดคล้องกับ
ประเสริฐ (2546) วิจัยเรื่องการจัดการเรียนการสอนที่
เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ของอาจารย์วิทยาลัยพณิชยการ
เชตุพน และวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ ขนมไทย เรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์

รายการ	คะแนน เต็ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ร้อยละ
คะแนนเฉลี่ยจากการประเมินท้าย แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 เรื่อง	60	52.57	1.89	87.61
ผลการทดสอบด้วยแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพุทธิพิสัย	20	16.60	1.72	83.00

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนก่อน
เรียน และหลังเรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้
ขนมไทยเรื่องขนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ได้

คะแนนเฉลี่ย 11.88 ซึ่งน้อยกว่าหลังเรียนโดยใช้
แผนการจัดการเรียนรู้ขนมไทยเรื่องขนมชั้นสู่
เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ได้คะแนนเฉลี่ย 16.60 และ

เมื่อพิจารณาจากคะแนนของนักเรียนจากการทดสอบหลังเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) มีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 และมีนักเรียนจำนวน 3 คน ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 80 แต่ยังคงอยู่ในระดับคะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ผ่านพอใช้ ทั้งนี้เมื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้เรียน 3 คน ที่ได้คะแนนไม่ถึงร้อยละ 80 ผู้เรียนทั้ง 3 คน ก็สามารถปฏิบัติชิ้นงานได้ตามที่กำหนด และเมื่อทำการทดสอบค่าสถิติที่เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 จากผลการศึกษาดังกล่าวมีส่วนสะท้อนให้เห็นว่า

ผู้เรียนสามารถจดจำความรู้ที่ได้ศึกษาและเข้าใจได้ดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากแผนการจัดการเรียนรู้ขมนมไทยเรื่องขมนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนได้ง่ายขึ้น ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับ วันทนี (2550) ยุกติ (2550) และวัลลภ (2550) ที่ได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการประดิษฐ์บายศรี และแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุจากธรรมชาติ ซึ่งผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี หลังจากใช้แผนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยของผู้เรียนที่ได้จากการทดสอบหลังเรียน

คะแนนที่ผู้เรียนสอบได้ คะแนนเต็ม 20 คะแนน	จำนวนผู้เรียนที่สอบได้	คะแนนรวม
18	5	90
17	6	102
16	1	16
15	1	15
14	1	14
13	-	0
12	1	12
รวม	15	249
คะแนนเฉลี่ย	-	16.60
คิดเป็นร้อยละ	-	83.00

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของผู้เรียน จากการทำการประเมินท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ขมนมไทย เรื่องขมนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์

รายการ	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ร้อยละ
1. เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับขมนมไทย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกวัสดุในการทำขมนมชั้น	20	17.37	0.56	86.85
2. เรื่องการทำขมนมชั้นในรูปทรงพิมพ์ชนิดต่าง ๆ	20	17.74	0.88	88.71
3. เรื่องการทำขมนมชั้นดอกกุหลาบ และการจัดทำขมนมชั้นเป็นของขวัญมอบในโอกาสพิเศษ เพื่อเป็นแนวทางในการทำขมนมชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์	20	17.46	0.71	87.28

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้
 ขนมหไทยเรื่องขนมหชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้การทดสอบที (t-test)

ผลสัมฤทธิ์ด้านพุทธิพิสัย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน		Sig.
		มาตรฐาน	df =13	
ก่อนเรียน	11.88	1.48	11.89**	.00
หลังเรียน	16.60	1.72		

** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

3. การประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัยของผู้เรียนหลังจากการเรียน โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ขนมหไทยเรื่องขนมหชั้นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบว่าผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย อยู่ในระดับดี ผู้เรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์ ผลงาน พัฒนาให้ผลงานเกิดแตกต่าง เพื่อนำมาออกแบบขนมหชั้นรูปแบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ สร้างมูลค่าเพิ่มได้เป็นอย่างดี ซึ่งในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้ดำเนินการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย เพื่อประเมิน

ทักษะการปฏิบัติงานและผลงาน และด้านจิตพิสัย เพื่อประเมินคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ สมพร (2552) และณัฐประภา (2552) โดยสรุปแล้วการเรียนรู้เรื่องขนมหชั้น สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการทำงานอย่างมีระบบ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะการออกแบบใช้องค์ความรู้เดิมมาพัฒนาให้เกิดความแตกต่าง มีมูลค่าเพิ่มในผลงานที่เกิดจากการบูรณาการความรู้ ความสามารถ ทักษะ จนเป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยของการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน ด้านทักษะพิสัย

รายการประเมิน	คะแนนการประเมิน		การแปลผล
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. กระบวนการทำงาน	3.96	0.17	ระดับดี
1.1 มีความพร้อมในการเตรียมวัสดุอุปกรณ์	4.20	0.77	ระดับดี
1.2 ปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน	4.13	0.83	ระดับดี
1.3 ปฏิบัติงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด	3.53	0.52	ระดับดี
2. คุณลักษณะในการทำงาน	3.67	0.49	ระดับดี
2.1 มีชุดปฏิบัติการ หมวก ผ้าเช็ดมือ	3.67	0.49	ระดับดี
2.2 มีกิจนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน ตรงเวลา มีระเบียบ	3.67	0.49	ระดับดี
2.3 เก็บรักษาอุปกรณ์สะอาด และเป็นระเบียบ	3.67	0.49	ระดับดี

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนการประเมิน		การแปลผล
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
3. คุณภาพของผลงาน	3.84	0.14	ระดับดี
3.1 ลักษณะของขนมชั้นที่ถูกต้อง	3.93	0.59	ระดับดี
3.2 รสชาติถูกต้องตามลักษณะของขนมชั้น	3.93	0.59	ระดับดี
3.3 นำเสนอผลงานที่เกิดจากแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์	3.67	0.62	ระดับดี

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยของการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน ด้านจิตพิสัย

รายการประเมิน	คะแนนการประเมิน		การแปลผล
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ความรับผิดชอบ	4.08	0.63	ระดับดี
1.1 มีความพร้อมในการเรียน	4.40	0.51	ระดับดี
1.2 ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ	4.40	0.51	ระดับดี
1.3 มีความละเอียดรอบคอบ	3.87	0.52	ระดับดี
1.4 ปฏิบัติงานเสร็จตามกำหนดเวลา	3.80	0.86	ระดับดี
1.5 มีความพากเพียรพยายามในการเรียน และปฏิบัติงาน	3.93	0.79	ระดับดี
1.6 รู้หน้าที่ของตนเอง	4.13	0.74	ระดับดี
1.7 ยอมรับผลการกระทำของตนเอง	4.07	0.46	ระดับดี
2. มีวินัย	4.33	0.58	ระดับดี
2.1 ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับและข้อตกลงระหว่างครูและผู้เรียน	4.13	0.52	ระดับดี
2.2 ตรงต่อเวลา	4.53	0.64	ระดับดีมาก
3. ความซื่อสัตย์สุจริต	4.33	0.72	ระดับดี
3.1 ไม่นำผลงานผู้อื่นมาแอบอ้าง	4.33	0.72	ระดับดี
3.2 ไม่ทุจริตในการสอบ	4.33	0.72	ระดับดี
4. การมีสัมมาคารวะ	4.27	0.60	ระดับดี
มีสัมมาคารวะต่ออาจารย์อย่างสม่ำเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลัง ช่วยเหลือครูอาจารย์ด้วยความเต็มใจเมื่อมีโอกาส			
5. ความอดทนอดกลั้น	4.47	0.64	ระดับดี
มีสติและสามารถควบคุมตัวเองได้ดี ควบคุมกริยามารยาทในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้			
6. การพึ่งตนเอง	4.27	0.60	ระดับดี
สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ด้วยตนเอง สามารถทำงานที่ได้ด้วยตนเอง			

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษา ควรให้ความสนใจและนำแผนการสอนที่เน้นกระบวนการความคิดสร้างสรรค์หรือเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เพื่อเป็นนวัตกรรมการศึกษาที่สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และต่อยอดองค์ความรู้สู่การสร้างสรรคสร้างรายได้หรืออาชีพให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเป็นการตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาลอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรศึกษาผลการสอนด้วยแผนการ

จัดการเรียนรู้ขนมไทย เรื่องขนมชั้นคู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์กับตัวแปรอื่นๆ เช่น เจตคติ ระดับความคิดสร้างสรรค์เชิงจิตวิทยา เป็นต้น

2. ควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้เน้นแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในระดับชั้นหรือรายวิชาอื่นๆ หรือในสถาบันอาชีวศึกษาอื่นๆ ด้วย

3. ควรนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นไปทดลองหาประสิทธิภาพกับผู้เรียนในสถาบันอาชีวศึกษาต่าง ๆ เพื่อจะได้ข้อสรุปผลการศึกษากว้างขวางยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545.** (ปรับปรุง 2546)

กรุงเทพ ฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมอาชีวศึกษา. 2546.

ณัฐประภา เศรษฐกลสิทธิ์. “ห้องปฏิบัติการ...ครู”. **วารสารคหเศรษฐศาสตร์.** 52 (2)

(พฤษภาคม - สิงหาคม) : 56 – 61. 2552.

_____. “ห้องปฏิบัติการ...ครู”. **วารสารคหเศรษฐศาสตร์.** 52 (3) (กันยายน - ธันวาคม) :

51 – 52. 2552.

บุญชม ศรีสะอาด. **การวิจัยเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ ฯ : สุวีริยาสาส์น. 2543.

ประเสริฐ ลีอานันต์กุล. “การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ของอาจารย์ วิทยาลัย
พัฒนการเขตพูน และวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ”. การค้นคว้าแบบอิสระ

ปริญญาโท. สาขาวิชาธุรกิจศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2546.

ยุวดี ยางสวย. **ศึกษาสมรรถนะด้านการบริหารการจัดการในห้องเรียนของครู.**

สารนิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

2550.

ราชกิจจานุเบกษา. **พระราชบัญญัติ การอาชีวศึกษา พ.ศ. 2553.** 2553.

วันทนีย์ ไชยวัฒน์. **การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง การประดิษฐ์บายศรี สำหรับนักเรียน**

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาโท. สาขาวิชาประถมศึกษา.

บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.

วัลลภ รัตนยูวัน. **การสร้างแผนการจัดการเรียนแบบโครงการ เรื่องการประดิษฐ์ดอกไม้**

จากวัสดุธรรมชาติสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. การค้นคว้าแบบอิสระ

ปริญญาโท. สาขาวิชาประถมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.

เอกสารอ้างอิง (ย่อ)

สมพร หลิมเจริญ. การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ สำหรับนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2. ปรินญาการศึกษาคุษฎีบัณฑิต. สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร.
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2552.
อาคม เต็มพิทยาไพสิฐ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 - 11. กรุงเทพฯ :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (อค์สำเนา) 2552.

เทคนิคการตั้งปณิธาน

- เริ่มจากเล็กๆ เลือกเป้าหมายที่เป็นไปได้ ไม่ต้องเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ จากนั้นก็ลงรายละเอียดให้
กับมัน อย่างเช่น “จะเดินวันละ 20 นาที 5 วันต่อสัปดาห์”
- วางแผนล่วงหน้า วางเป้าหมาย จากนั้นแบ่งเป็นขั้นเล็กๆ ว่าจะเดินไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไร จาก
นั้นก็เตรียมตัว และหาข้อมูลเตรียมตัวสำหรับทำจริง
- ทำด้วยความรัก การจะตั้งปณิธานทำอะไร ใช้เหตุผลอย่างเดียวไม่พอ แต่ต้องใช้หัวใจด้วย ถ้าคุณ
บอกว่า “ฉันเกลียดรูปร่างตัวเอง ฉันจะลดความอ้วน” นั่นไม่มีทางสำเร็จ เพราะการดำเนินตัวเองจะขัดขวาง
คุณ ดังนั้นต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างเช่น “ฉันรักสุขภาพของตัวเอง ฉันจะดื่มน้อยลง
- สัญญา แคคิดว่าจะทำนั้นไม่เพียงพอ แต่คุณต้องทำสัญญา ด้วยการเขียนรายการปณิธานของคุณ
พร้อมเหตุผลว่าทำไมถึงอยากทำให้สำเร็จ ทันทิที่เริ่มต้น เดือนตัวเองถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากทำสำเร็จ
เพราะมีแนวโน้มจะทำสำเร็จมากขึ้นหากเราโฟกัสที่ข้อดีของมัน
- วางกระบวนการ วางแผนว่าจะไปสู่เป้าหมายได้ยังไงบ้าง ลองคาดถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น และวิธี
แก้ปัญหาเอาไว้ล่วงหน้า
- ฉลองความสำเร็จ ถ้าหากเวลาผ่านไประยะหนึ่งและคุณยังรักษาความตั้งใจไว้ได้ ก็ให้รางวัลกับตัว
เองบ้างเพื่อเป็นกำลังใจให้ทำต่อไป รวมถึงหาคนที่คอยให้กำลังใจและกระตุ้นให้คุณเดินต่อ ซึ่งใครคนนั้นอาจ
เป็นคนที่ตั้งปณิธานเหมือนกัน หรือคล้ายกับคุณก็ได้

เหตุผลที่คนล้มเลิกปณิธาน

1. ตั้งเป้าหมายเกินตัว
2. บอกความตั้งใจกับคนผิด แทนที่ใครคนนั้นจะช่วยให้กำลังใจคุณ เขาอาจใช้วิธีกดดันจนเกินไป
3. โฟกัสผิดจุด อาจไปสนใจ “วิธีการ” ที่จะทำให้สำเร็จมากเกินไป จนลืมย้ำเตือนตัวเองว่า “ทำไม” ถึง
อยากทำให้สำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า

ที่มา : จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ฉบับสร้างสุข ปีที่ 9 ฉบับที่ 135 มกราคม 2556 หน้า 10

การเปรียบเทียบความรู้ ภาวะโภชนาการ และแบบแผนการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้กับที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ที่เข้ารับบริการบริการคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูน

A Comparative Study of Knowledge, Nutritional Status and Dietary Patterns Between Controlled and Uncontrolled Blood Sugar of Type 2 Diabetic Patients Attending Diabetes Mellitus Clinic at Lamphun Hospital, Lamphun Province

วิรัชยา อินทะกันท์* ลีลี่ อิงศรีสว่าง** ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ***

Wirachya Intakan*, Lily Ingsrisawang**, Tasanee Limsuwan***

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ภาวะโภชนาการ และแบบแผนการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้กับที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รวม 510 คน รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และการประเมินภาวะโภชนาการด้วยค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบที่ ไคสแควร์ และการถดถอย โลจิสติกแบบทวิ กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.31 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้มีความรู้มากกว่า มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวอยู่ในระดับปกติมากกว่า และมีแบบแผนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ได้แก่ เพศ ผู้ดูแลการบริโภคอาหาร ความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของอาหารที่บริโภค การออกกำลังกาย และระดับความรู้ และผลการศึกษาที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ความถี่ในการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และปริมาณไขมันในร่างกาย โดยส่งผลกระทบต่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 4-23 เท่า ควรส่งเสริมการให้ความรู้ในการบริโภคอาหารพื้นเมืองที่เหมาะสม การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการสร้างความตระหนักถึงในครอบครัวให้มากขึ้น

งานวิจัยได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการการสิทธิผู้ป่วยและจริยธรรมองค์กรโรงพยาบาลลำพูน

* นิสิตปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ABSTRACT

The purposes of this study were to compare knowledge, nutritional status, dietary patterns and controlling factors of blood sugar between controlled and uncontrolled blood sugar of type 2 diabetic patients attending Diabetes Mellitus Clinic at Lamphun Hospital, Lamphun Province. A total of 510 sample patients were included. The instrument used for data collection was questionnaires. Body mass index as well as a measure of waist circumference were used to assess the nutritional status. Data were analyzed with descriptive statistics: t-test, Chi-square and binary logistic regression. More than half of the sample patients were female. A majority of the respondents were married, completed a primary school education, and were employed in the agricultural sector. Results of the study showed that the controlled blood sugar levels group (CBS group) had higher level of knowledge, higher number of patients with normal BMI and normal waist circumference and suitable dietary patterns than the uncontrolled blood sugar group (UCBS group) ($p < 0.001$). Factors affecting the control of blood sugar significantly at 0.001 were sex, person taking care of the food, opinion towards suitability of food consumed, exercise, and knowledge of food. Factors affecting significantly at the 0.05 level were frequency of blood sugar check-up and total body fat, the effects of which showed 4-23 times. Nutrition education should be provided for the diabetic patients on local food selection, promotion of exercise and awareness in their family.

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดำรงชีวิตได้อย่างคนปกติทั่วไปหากสามารถควบคุมการบริโภคอาหารได้เหมาะสมทั้งในด้านชนิดและปริมาณ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2544) อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงที่ปลอดภัยได้ ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายด้วยเหตุนี้จึงเห็นความสำคัญในการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้กับกลุ่ม

ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในด้านความรู้ภาวะโภชนาการ แบบแผนการบริโภคอาหาร และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆที่จะส่งผลกระทบต่อควบคุมระดับน้ำตาล ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น โดยการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกศึกษาผู้ป่วยเบาหวานในจังหวัดลำพูนซึ่งมีวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่มีไขมันสูงหลายชนิด เช่น ไข่อั่ว แกงอ่อมเครื่องในหมู แกงกระด้าง แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แคบหมู ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อควบคุมอาหารสำหรับโรคเบาหวานได้

วิธีดำเนินการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลลำพูน ในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2554 สุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (มีผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังการงดอาหาร หรือ FBS = 80 – 140 มิลลิกรัม /เดซิลิตร) กับผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (FBS = >140 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย กลุ่มละ 255 คน รวมเป็นจำนวน 510 คน ตามจำนวนที่คำนวณเพื่อการทดสอบสมมติฐานผลต่างสัดส่วนประชากรสองกลุ่ม (Dawson and Trapp, 1994) การสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มตามสะดวกในวันที่กลุ่มตัวอย่างเข้ารับบริการที่คลินิก และสุ่มให้กระจายตามช่วงอายุ 40-49 ปี 50-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไปในจำนวนเท่าๆ กัน และการวิจัยได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากโรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูน

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคอาหาร (ตอนที่ 4 เป็นแบบบันทึกการบริโภคอาหาร 3 วัน ซึ่งมีรายละเอียดมาก จะไม่ขอกล่าวถึงผลการวิจัยในครั้งนี้) และมีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการคำนวณค่าดัชนีมวลกายจากน้ำหนักตัว และส่วนสูง และการวัดเส้นรอบเอว เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข

นำเครื่องมือวิจัยที่จัดทำขึ้นทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่จังหวัดลำพูน หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.88

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบด้วยสถิติทดสอบที (t-test) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) และการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบบทวิ (Binary logistic regression)

ผลวิจัยและวิจารณ์

ข้อมูลทั่วไป และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และไม่ได้กินกึ่งหนึ่งเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.2 และ 67.5 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมีอาชีพเกษตรกร กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ ระบุมีการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (ร้อยละ 74.9 และ 31.0 ตามลำดับ) โดยวิธีที่นิยมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดิน ร้อยละ 62.8 และ 72.2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานด้วยร้อยละ 40.8 และ 43.1 ตามลำดับ โดยที่ระบุมากที่สุด คือ พ่อ แม่ (ร้อยละ 56.5 และ 56.9 ตามลำดับ) รองลงมา คือ พี่ น้องสายเลือดเดียวกัน ร้อยละ 16.9 และ 43.1 ตามลำดับ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของพันธุกรรมของโรคเบาหวาน

กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มีจำนวนผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว

อยู่ในระดับปกติมากกว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ และมีจำนวนผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัว

เกินและลักษณะอ้วนลงพุงน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้และกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ (n=510)

ภาวะโภชนาการ	กลุ่มที่ควบคุมได้		กลุ่มที่ควบคุมไม่ได้		χ^2	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ดัชนีมวลกาย (กก./ม.2)						
ปกติ (18.5-22.9)	88	34.5	48	18.8	16.153**	0.000
น้ำหนักเกิน (23.0-24.9)	69	27.1	82	32.2		
อ้วน (>25)	98	38.4	125	50.0		
เส้นรอบเอว (ซม.)						
ปกติ (ชาย <90, หญิง <80)	107	42.0	59	23.1	20.577**	0.000
อ้วนลงพุง (ชาย \geq 90,หญิง \geq 80)	148	58.0	196	76.9		

หมายเหตุ ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับโรคเบาหวาน

ผลการทดสอบความรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มีคะแนนความรู้มากกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ อย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังตารางที่ 2 และยังพบว่ามีความสอดคล้องกับแบบแผนการบริโภคอาหารที่จะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป ดังนั้นจึงมีแนวโน้มว่าการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมากกว่า ช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่า

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้และกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้

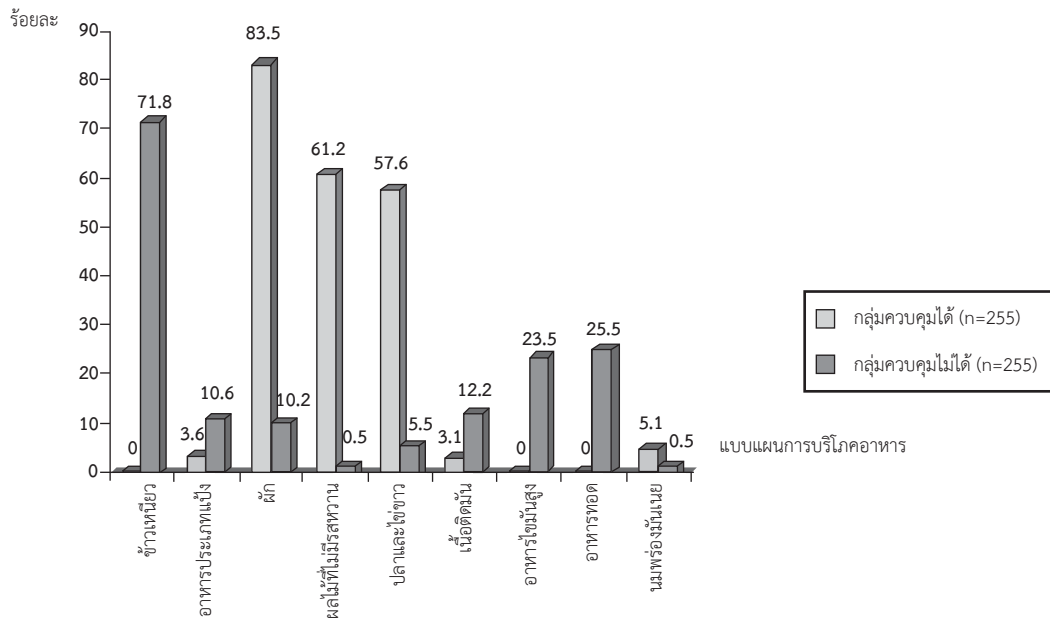
กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	t	P-value
กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้	255	13.61	1.70	11.664***	0.000
กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้	255	11.84	1.72		

หมายเหตุ *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

แบบแผนการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มีแบบแผนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีการบริโภคอาหารที่มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงเป็นประจำน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ได้แก่ การบริโภคข้าวเหนียว (ร้อยละ 0 และ 71.8) อาหารจากแป้ง (ร้อยละ 3.5 และ 10.6) เนื้อสัตว์ติดมัน (ร้อยละ 3.1 และ 12.2) ไขมัน (ร้อยละ 0 และ 23.5) อาหารทอด (ร้อยละ 0 และ 25.1) และบริโภคอาหารที่มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ได้แก่ การบริโภคผัก (ร้อยละ 83.5 และ 10.2) ผลไม้ที่ไม่รสหวาน (ร้อยละ 61.2 และ 0.5) ปลาและไข่ขาว (ร้อยละ 57.6 และ 5.5) เนื้อติดมัน (ร้อยละ 3.1 และ 12.2) อาหารไขมันสูง (ร้อยละ 0 และ 23.5) อาหารทอด (ร้อยละ 0 และ 25.5) และนมพองนมเนย (ร้อยละ 5.1 และ 0.5)

ไม่มีรสหวาน (ร้อยละ 61.2 และ 0.8) ปลาและไข่ขาว (ร้อยละ 57.6 และ 5.5) และเมื่อสอบถามถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง พบว่า กลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คำตอบที่สอดคล้องกันจำนวนมากว่า ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารพื้นเมืองที่มีไขมัน เช่น แกงฮังเล ไข่อั่ว เครื่องในหมู แกงกะทิ (ร้อยละ 42.4 และ 2.7) การหลีกเลี่ยงอาหารทอด (ร้อยละ 54.5 และ 0) การหลีกเลี่ยงอาหารขนมอบ (ร้อยละ 61.2 และ 27.1) การหลีกเลี่ยงขนมหวาน (ร้อยละ 40.8 และ 20.4) การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล (ร้อยละ 52.5 และ 30.2) การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม (ร้อยละ 80.7 และ 72.9) การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 69.8 และ 66.3) (รูปภาพที่ 1)



รูปภาพที่ 1 การเปรียบเทียบแบบแผนการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำระหว่างกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้และกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้

แบบแผนการบริโภคอาหารดังกล่าวข้างต้นของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้สอดคล้องกับงานวิจัยของสมคิด (2546) และวินธนา (2546) และข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับโรคเบาหวาน ซึ่งจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงรวดเร็วเกินไป ทำให้สามารถควบคุมอาการได้ดี และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงและภาวะแทรกซ้อน การที่ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงแต่ไม่จำกัดอาหารพวกแป้งและงดหวาน โอกาสการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้จะเพิ่มขึ้นเป็น 2.94 เท่า (สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย, 2543) การบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักยังพบทำนองเดียวกันกับผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในจังหวัดเชียงใหม่ (ศักดา, 2546) ในจังหวัดขอนแก่น (ปราณี, 2553) และจังหวัดหนองบัวลำภู (อมรรัตน์, 2550) การบริโภคข้าวเหนียวทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงพอๆ กับการดื่มน้ำหวาน (ศักดา, 2546) การบริโภคข้าวเหนียวเป็นประจำอาจเนื่องจากเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่น และการขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน ในทำนองเดียวกันการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้มีการบริโภคอาหารพื้นเมืองที่มีไขมันมาก เช่น แกงฮังเล ไข่อั่ว แกงกะทิมากกว่ากลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนที่พบว่ายังมีการบริโภคน้อย คือ ข้าวกล้อง ซึ่งข้าวกล้องมีใยอาหารสูงกว่าข้าวขาว มีวิตามินและแร่ธาตุมากกว่า และถูกย่อยได้ช้ากว่าซึ่งทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นช้าๆ เป็นผลดีต่อผู้ที่ที่เป็นโรคเบาหวาน (วิทยา, 2549) ดังนั้นการให้ความรู้ยังเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการปรับตัวให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น

วารสารคหเศรษฐศาสตร์

ปีที่ 56 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2556

ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ได้แก่ เพศ ผู้ดูแลด้านอาหารสำหรับผู้ป่วย ความคิดเห็นต่ออาหารที่บริโภค การออกกำลังกายและระดับความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ความถี่ในการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด และปริมาณไขมันในร่างกาย การหาปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วยการวิเคราะห์แบบ Binary Logistic พบว่า ผู้ป่วยเพศชายมีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่าเพศหญิง 4 เท่า ($1/Ors=3.83$) การมีสมาชิกในครอบครัวดูแลการบริโภคอาหารพบว่ามีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลได้มากกว่าผู้ป่วยที่ดูแลตนเอง 5 เท่า ($Ors=4.865$) ความคิดเห็นต่ออาหารที่บริโภคว่าเหมาะสมมากมีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่าผู้ที่มีความเห็นว่าอาหารเหมาะสมปานกลาง-น้อยถึง 23 เท่า ($Ors=22.865$) ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีการออกกำลังกายมีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลได้มากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ออกกำลังกาย 7 เท่า ($Ors=6.511$) ผู้ป่วยที่เข้ารับการตรวจระดับน้ำตาล 3-4 ครั้งต่อปีมีโอกาสในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่าผู้ป่วยที่เข้ารับการตรวจระดับน้ำตาล 5-6 ครั้งต่อปี 7 เท่า ($1/Ors=7.25$) และผู้ป่วยที่มีปริมาณไขมันในร่างกายปกติมีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่าผู้ป่วยที่มีไขมันมากกว่าปกติ 2 เท่า ($1/Ors=2.47$) และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีความรู้ระดับสูง มีโอกาสควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่า ผู้ที่มีความรู้ระดับน้อย-ปานกลาง 5 เท่า ($1/Ors=4.74$) (ตารางที่ 3) ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายของเพศหญิงสะสมไขมันได้ง่ายกว่าเพศชาย จึงเกิดปัญหาโรคอ้วนได้ง่าย

กว่าซึ่งโรคอ้วนเป็นอุปสรรคในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การมีสมาชิกในครอบครัวช่วยดูแลอาหาร การออกกำลังกายซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน การมีความคิดเห็นว่าอาหารที่

บริโภคเหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน รวมทั้งการมีความรู้ระดับสูงน่าจะช่วยในการเลือกอาหารและการดูแลตนเองที่ส่งผลให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่า

ตารางที่ 3 ค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยของผู้ป่วยเบาหวานที่มีผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (n=510)

ตัวแปร	การวิเคราะห์แบบ Binary logistics				95% C.L.	
	β	SE (β)	ORs	P-value	Lower	Upper
	1 เพศ					
เพศหญิง	-1.342	0.412	0.261	0.001**	0.116	0.587
เพศชาย (กลุ่มอ้างอิง)						
2 ผู้ดูแลการบริโภคอาหาร						
สมาชิกในครอบครัวดูแล	1.582	0.450	4.865	0.000**	2.012	11.764
ดูแลตนเอง (กลุ่มอ้างอิง)						
3 ความคิดเห็นต่ออาหารที่บริโภค						
เหมาะสมมาก	3.130	0.394	22.865	0.000**	10.561	49.501
เหมาะสมปานกลาง-น้อย (กลุ่มอ้างอิง)						
4 จำนวนครั้งของการตรวจระดับน้ำตาล						
5-6 ครั้งต่อปี	-1.984	0.913	0.138	0.030*	0.023	0.824
3-4 ครั้งต่อปี (กลุ่มอ้างอิง)						
5 การออกกำลังกาย						
ออกกำลังกาย	1.874	0.364	6.511	0.000**	3.192	13.282
ไม่ออกกำลังกาย (กลุ่มอ้างอิง)						
6 ปริมาณไขมันในร่างกาย						
มากกว่าปกติ	-0.904	0.361	0.405	0.012*	0.200	0.821
ปกติ (กลุ่มอ้างอิง)						
7 ระดับความรู้						
ระดับความรู้ปานกลาง-น้อย	-1.558	0.402	0.211	0.000**	0.096	0.463
ระดับความรู้สูง (กลุ่มอ้างอิง)						
ค่าคงที่	-22.37	2.990E3	0.000	0.994		

หมายเหตุ ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 และ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรุป

ระดับความรู้ ความเหมาะสมของภาวะโภชนาการ แบบแผนการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน และการดูแลตนเองในการบริโภคอาหาร

และการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 4-23 เท่า ควรมีการให้ความรู้การบริโภคอาหารท้องถิ่นควบคู่กับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับโรคเบาหวาน

และส่งเสริมให้ครอบครัวของผู้ป่วยเบาหวานเห็นความสำคัญและให้การดูแลอาหารของผู้ป่วยเบาหวานมากขึ้น เพื่อเป็นกำลังใจและช่วยให้ผู้ป่วยดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงอันตรายของโรคแทรกซ้อนที่จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงมากขึ้น

กิจกรรมประกาศ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำพูนที่อนุญาตให้ทำการวิจัย ขอขอบคุณนายแพทย์กรินทร์ ภักดี และหัวหน้าพยาบาล เจ้าหน้าที่คลินิกเบาหวานรวมทั้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายโภชนาการที่ให้ความสะดวกในการประสานงาน ตลอดจนผู้ป่วยเบาหวานที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบคุณทุนสนับสนุนการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดูแลเบื้องต้นเรื่องเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2544.
- ปราณี สวางค์นาม. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ โดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลศรีมหาธาตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2553.
- วินธนา คูศิริสิน. การดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2546.
- วิทยา ศรีมาดา. การดูแลรักษาเบาหวานแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2549.
- ศักดิ์ดา พริ่งลำภู. บริโภคนิสัยของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในจังหวัดเชียงใหม่. ในรายงานการประชุมประจำปีวันมหิดล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่, 2546.
- สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย. แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน. กรุงเทพฯ, 2543.
- สถิติข้อมูลโรงพยาบาลลำพูน. รายงานข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวาน. ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์. 2552.
- สมคิด สีหสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงบริการสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับภาวะสุขภาพและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- อมรรัตน์ ทองอุทัยศิริ. วิถีชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้และกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลหนองบัวลำภู. ขอนแก่น : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2550.
- Dawson-Saunders, B. and R.B. Trapp. **Basic & Clinical Biostatistics**. Connecticut, Appletion and Lange, 1994.

การพัฒนาแบบแผนการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

A Development of a Model for a Community Service Project on “Thai Kitchen to the World” at the Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep

ชยานิชฐ์ พรหมภักย์* อัจฉรา วัฒนานรงค์** สุวพร ตั้งสมวรพงษ์*** ราชนีย์ บุญธิมา****
Chayanit Prampate* Achara Whattananarong** Suwaporn Tungsomworapongs***
Rachan Boonthima****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสภาพการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ด้านการประสานงาน ด้านบุคลากร ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม และด้านงบประมาณ 2) สร้างแบบแผนการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และ 3) ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติของรูปแบบ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ 4 ด้าน คือ ด้านการประสานงาน ด้านบุคลากร ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรมและด้านงบประมาณ ยังพบปัญหาและอุปสรรค คือ การจัดดำเนินงานโครงการยังไม่เป็นระบบที่ชัดเจน

2. รูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ประกอบด้วย 1) ด้านการประสานงาน ควรเป็นลักษณะความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน มีหน่วยงานประสานงานหลัก มีการติดต่อสื่อสารและการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีการประเมินผลและติดตามผลโครงการ 2) ด้านบุคลากร ควรมีระบบการจัดบุคลากรเข้าทำงานในโครงการ ระบุนโยบายการทำงานของบุคลากรในโครงการ และการพัฒนาบุคลากรในโครงการ 3) ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม ได้แก่ การจัดหลักสูตรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารไทย และการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารไทย 4) ด้านงบประมาณ ควรมีการวางแผนการใช้งบประมาณ และการบริหารงบประมาณให้มีประสิทธิภาพ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

** รองศาสตราจารย์ ดร.สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*** อาจารย์ ดร.สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**** อาจารย์ ดร.สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. การประเมินความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบโครงการไปปฏิบัติโดยรวมในแต่ละด้านและแต่ละข้อพบว่าอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ABSTRACT

The purposes of this research were: 1) to study the current status of a community service project on “Thai Kitchen to the World” in the areas of coordination, staffing, training program and activities, and budgeting; 2) to develop a model for community service project on “Thai Kitchen to the World”; and 3) to verify the appropriateness and practicality of the model.

The findings of this study were concluded as follows.

1. Regarding the current status of a community service project on “Thai Kitchen to the World” at the Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep, it was found that the four areas of the project, namely, coordination, staffing, curriculum and training activities, and budgeting, were not systematized and could result in problems.

2. The model for a community service project on “ Thai Kitchen to the World ” at the Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep, consisted of four areas :1) Coordination – cooperation between agencies was required and there ought to be a main coordinating unit responsible for communication and coordination with concerning agencies, making appraisal and following up; 2) Staffing –There ought to have system for staff recruitment, job descriptions and staff development; and 3) Curriculum and Training Activities – development of a Thai Food Training Curriculum and training activities; and 4) Budgeting – There ought to have system for budget planning and effective budget management.

3. Overall appropriateness and practicality of each area and each item were rated between high and highest level and, also, above the designated criteria at the .05 level.

บทนำ

สถาบันอุดมศึกษามีบทบาทหน้าที่ในการบริการวิชาการแก่สังคมในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งร่วมมือกับองค์กรและสังคมในการเผยแพร่วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งจะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสถาบันอุดมศึกษากับสังคมภายนอก สามารถต่อยอดองค์ความรู้ในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศต่อไป โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะ

เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับสถานเอกอัครราชทูตไทยในกลุ่มประเทศแถบยุโรปได้แก่ประเทศเบลเยียม เนเธอร์แลนด์ โปรตุเกส สเปน เดนมาร์ก สวีเดน สาธารณรัฐเชก โปแลนด์และโรมาเนีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้และวิธีการประกอบอาหารไทยให้คงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยให้แก่คนไทยในกลุ่มประเทศแถบ

ยุโรป ด้วยวิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการอาหาร แต่จากการดำเนินงานโครงการที่ผ่านมาก็ยังพบ ปัญหาและอุปสรรคพอสรุปได้ดังนี้ (มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ, 2553:152) ในด้านการประสานงาน ยังขาดการประสานงานระหว่าง องค์กรอย่างเป็นระบบ การมีส่วนร่วมของหน่วยงานต่างๆ ยังมีน้อย การติดต่อสื่อสารยังไม่มี ประสิทธิภาพ ส่วนด้านบุคลากร วิทยาการที่มีความ เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยที่สามารถสื่อสารภาษา อังกฤษได้มีจำนวนน้อย สำหรับด้านหลักสูตร และกิจกรรมการฝึกอบรม พบว่าคนไทยส่วนใหญ่มี ความรู้และทักษะเรื่องอาหารไทยน้อยมาก การ จัดหลักสูตรยังไม่หลากหลายและในด้านงบประมาณ งบประมาณหลักเป็นของกระทรวงการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยยังไม่ มีนโยบายชัดเจนในการ สนับสนุนงบประมาณในโครงการและการได้รับ งบประมาณจากแหล่งอื่นๆไม่เป็นรูปธรรม จาก สภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการ วิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยี ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพ เพื่อให้การจัดดำเนินงานโครงการมีความ ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการจัดดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” โดยศึกษาและวิเคราะห์ เอกสาร งานวิจัย รายงาน สรุปผลการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ปี พ.ศ. 2549-2554 ของ คณะเทคโนโลยีศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคลกรุงเทพ และสัมภาษณ์ผู้ทรง คุณวุฒิ จำนวน 10 คน ที่เป็นผู้บริหารหรือนัก วิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ในการบริการ วิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 สร้างรูปแบบการจัดดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” โดยนำข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 มาจัดทำเป็นร่างรูปแบบ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณ ค่า 5 ระดับ (Rating Scale) นำไปสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 คนซึ่งเป็นผู้ บริหารและ/หรือนักวิชาการของสถาบันอุดม- ศึกษาและผู้บริหารกระทรวงการต่างประเทศที่มี ความรู้และประสบการณ์ในการจัดดำเนินงานโครงการ บริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” โดยใช้เทคนิค เดลฟาย (Delphi Technique) วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่าง ควอ-ไทล์ (Interquartile Range)

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและ ความเป็นไปได้ของรูปแบบในการนำไปปฏิบัติ โดยนำร่างรูปแบบฯที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 ซึ่งเป็น แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ไปสอบถามความคิดเห็นผู้บริหาร มหาวิทยาลัย ผู้บริหารและข้าราชการสถานเอก- อัครราชทูตไทยในกลุ่มประเทศแถบยุโรป และผู้ บริหารภาคเอกชนรวม 83 คน ด้านการประสาน งาน ด้านบุคลากรและด้านงบประมาณและผู้เข้า รับการฝึกอบรม 108 คนด้านหลักสูตรและกิจกรรม การฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบทีแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว (t-test for One Sample) โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ที่ 3.5 (μ 3.5)

ผลวิจัยและวิจารณ์

จากการศึกษาสภาพการจัดดำเนินงาน สภาพการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พบว่ามีปัญหาและอุปสรรค คือ การจัดดำเนินงาน ยังไม่เป็นระบบที่ชัดเจน จึงได้สร้างรูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งประกอบด้วย ด้านการประสานงาน ได้แก่ ลักษณะความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน หน่วยงานประสานงานหลัก การติดต่อสื่อสาร การประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการประเมินผล และติดตามผลโครงการ ด้านบุคลากร ได้แก่ การจัดบุคลากรเข้าทำงานในโครงการ ลักษณะการทำงาน

ของบุคลากรในโครงการ และการพัฒนาบุคลากร ในโครงการ ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม ได้แก่ การจัดหลักสูตรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อาหารไทย และการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารไทย และด้านงบประมาณ ได้แก่ การวางแผนการใช้งบประมาณ และการบริหารงบประมาณให้มีประสิทธิภาพ ผลการประเมินความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ในการ นำร่างรูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ไปปฏิบัติโดยรวมในแต่ละด้าน และแต่ละข้อพบว่าอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงตามตาราง ที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ผู้บริหารและข้าราชการสถานเอกอัครราชทูต ผู้บริหารภาคเอกชน ที่มีต่อความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติของร่างรูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ โดยรวมและในแต่ละด้านกับเกณฑ์ที่กำหนด

รูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก”			ระดับความเหมาะสม/ความเป็นไปได้	t
	\bar{x}	S.D.		
ด้านการประสานงาน	4.58	.38	เหมาะสมมากที่สุด	25.77*
ด้านบุคลากร	4.46	.38	เหมาะสมมาก	22.96*
ด้านงบประมาณ	4.63	.43	เหมาะสมมากที่สุด	23.75*
รวม	4.56	.32	เหมาะสมมากที่สุด	29.62*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกณฑ์ที่กำหนด = 3.50

จากตารางที่ 1 แสดงว่าผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ผู้บริหารและข้าราชการสถานเอกอัครราชทูตในกลุ่มประเทศแถบยุโรป ผู้บริหารภาคเอกชน มีความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดดำเนินงาน

โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” โดยรวมว่ามีความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ ในการนำไปปฏิบัติได้ในระดับมากที่สุด และสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ที่มีต่อความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ ในการนำไปปฏิบัติของร่างรูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก”

n = 108

รูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก”	\bar{x}	S.D.	ระดับความเหมาะสม/ความเป็นไปได้	t
ด้านการจัดหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม	4.54	0.37	เหมาะสมมากที่สุด	29.14*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกณฑ์ที่กำหนด = 3.50

จากตารางที่ 2 แสดงว่าผู้รับการฝึกอบรม มีความคิดเห็นต่อร่างรูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ว่ามีความเหมาะสมในการนำไปปฏิบัติได้ในระดับมากที่สุดและสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

รูปแบบการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ผู้บริหารและข้าราชการสถานเอกอัครราชทูตไทยในกลุ่มประเทศแถบยุโรป ผู้บริหารภาคเอกชนและผู้เข้ารับการฝึกอบรมโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” มีประเด็นที่วิจารณ์ดังนี้

1. ด้านการประสานงาน ควรเป็นลักษณะโครงการความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยฯกับกระทรวงการต่างประเทศโดยมีหน่วยงานประสานงานหลักเพราะการจัดดำเนินงานโครงการในหลายประเทศทำให้การทำงานซับซ้อนขึ้น ดังที่ เบลญานา

ดวงจิโน (2547:ออนไลน์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิภาพและประสิทธิผลการดำเนินกิจกรรมบริการวิชาการของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2545-2547 ผลการวิจัย พบว่าแนวทางการพัฒนาการบริการวิชาการ ต้องมีหน่วยงานกลางทำหน้าที่ประสานงานเพื่อความคล่องตัวลดปัญหาความซ้ำซ้อน ช่วยประหยัดทรัพยากรรวมทั้งควรมีการติดต่อสื่อสารและการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงแรมต่าง ๆ สถาบันการศึกษาที่สอนอาหาร ร้านอาหารไทย การจัดประสานงานโครงการจะต้องมีการติดต่อกับบุคลากรทั้งในและต่างประเทศ ควรมีการติดต่อสื่อสารหลายช่องทางเช่น การประชุม โทรศัพท์ และจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) เป็นต้น เพราะการจัดดำเนินงานโครงการจะช่วยสร้างเครือข่ายการขยายตลาดอาหารไทยและเพิ่มช่องทางความร่วมมือทางวิชาชีพด้านอาหารซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พรชูลี อาชวบำรุง (2543 : 4/2) ที่ว่าสถาบันอุดมศึกษา ควรมีระบบเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ดังที่สุณี รักษา-

เกียรติศักดิ์ (2541 : 1-2) กล่าวว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสามารถจะเพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานโครงการ ดังผลการวิจัยของสมุทธงามกนก (2551 : ออนไลน์) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการสร้างทีมงาน พบว่า การสร้างทีมงานต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ต่อกันในการสื่อสาร นอกจากนี้ควรมีการประเมินและติดตามผลโครงการ อาจเป็นเพราะว่า เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องและควรมีการติดตามผลผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าสามารถนำความรู้และทักษะการประกอบอาหารไทยไปใช้ในเชิงธุรกิจด้านอาหารไทย สนับสนุนยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่ครัวโลกมากขึ้นเพียงใด ดังที่ สมคิด บางโม (2551 : 75) กล่าวว่า การจัดการฝึกอบรมต้องมีการวิเคราะห์แบบประเมินที่รวบรวมไว้ในระหว่างการฝึกอบรม มีการติดตามผลเมื่อผู้เข้ารับการอบรมกลับไปปฏิบัติหน้าที่แล้ว 3-6 เดือน ดังที่ปิย ศรีวงษ์ (2553) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องการติดตามผลหลักสูตรฝึกอบรมนัก พัฒนาชุมชนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่านักพัฒนาชุมชนขององค์กรส่วนท้องถิ่นมีการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานจากทุกหมวดวิชาในระดับมาก

2. ด้านบุคลากร ได้แก่ ผู้ประสานงานและวิทยากรของมหาวิทยาลัยต้องมีความรู้ในด้านอาหารไทย อาหารตะวันตก สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ มีประสบการณ์เป็นวิทยากรด้านอาหารไทยในต่างประเทศ สามารถใช้สื่อและนำองค์ความรู้จากผลการวิจัยด้านอาหารไทยออกเผยแพร่ในต่างประเทศได้ อาจเป็นเพราะว่า ผู้ประสานงานจะต้องมีความรับผิดชอบสูง วิทยากรต้องมีความเชี่ยวชาญในหัวข้อการฝึกอบรม ดังที่สุวิมล ติรกานันท์. (2548 : 268) กล่าวว่า การคัดเลือกวิทยากรฝึกอบรมพิจารณาจากคุณวุฒิประสบการณ์

หัวข้อการฝึกอบรม ความสามารถในการใช้สื่อและการถ่ายทอดความรู้ ส่วนลักษณะการทำงานของบุคลากร ผู้บริหารของหน่วยงานควรเป็นผู้ชำนาญการในการบริหารโครงการโดยมีผู้ประสานงานโครงการเป็นผู้ควบคุมดูแล กำกับ ติดตาม และให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานทุกฝ่าย ดังที่สุภาพร พิศาลบุตร. (2550 : 106) กล่าวว่า บุคลากรในระดับผู้กำหนดนโยบายโครงการ คือผู้บริหารระดับสูง ซึ่งเป็นผู้ชำนาญการ จัดสรรค่าใช้จ่ายประเมินผลและกำหนดรายละเอียดต่างๆ ในการบริหารโครงการโดยส่วนรวม ผู้ประสานงานโครงการเป็นผู้นำนโยบายมาแตกเป็นแผนเพื่อการปฏิบัติงาน สำหรับการพัฒนามหาวิทยาลัยควรมีการฝึกอบรมวิชาชีพทางด้านอาหารไทยและภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างวิทยากรรุ่นใหม่ด้านอาหารไทยให้เป็นวิทยากรมืออาชีพพระระดับสากล ดังที่ปฏิพล ตั้งจักรวราพันธ์ (2551:59) กล่าวว่า ควรมีการจัดฝึกอบรมให้บุคลากรที่ต้องการเพิ่มทักษะโดยการฝึกอบรม

3. ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม ควรคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม สถานที่ วิทยากร อุปกรณ์ งบประมาณ รายการอาหาร ความนิยมของคนไทยและชาวต่างชาติ อาจเป็นเพราะในการเผยแพร่อาหารไทยควรสร้างความเข้าใจ ความรู้เอกลักษณ์อาหารไทย ให้แก่คนไทยในกลุ่มประเทศแถบยุโรปดังที่ สุวิมล ติรกานันท์ และสมคิด บางโม (2548 : 268, 2551 : 17) กล่าวว่า การจัดหลักสูตรควรประเมินความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้การจัดหลักสูตรควรคำนึงถึงถึงวัตถุประสงค์ในต่างประเทศ สอดคล้องกับการขยายตลาดเครื่องปรุงอาหารไทย ดังที่นภวรรณ นพรัตน์ (2548 : 3) กล่าวว่า รัฐบาลสนับสนุนอุตสาหกรรมอาหารให้ครอบคลุม 4 กลุ่ม

หลักได้แก่ วัตถุประสงค์ในการผลิตอาหาร การผลิตอาหารพร้อมปรุง การผลิตอาหารพร้อมรับประทาน และการส่งเสริมพัฒนาร้านอาหารไทยในต่างประเทศ ดังผลการวิจัยของ วารุณี วารุญญานนท์ (2547 : 17-18) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาผลผลิต การส่งออกและการประชาสัมพันธ์เชิงรุกเพื่อสนับสนุน “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ผลการวิจัยพบว่าการประชาสัมพันธ์เชิงรุกในการสร้างภาพลักษณ์ของอาหารไทยให้ชาวต่างชาติรู้จัก ควรมีการฝึกอบรมความรู้ด้านอาหารไทยให้บุคลากรในร้านอาหารไทยรับทราบ ส่วนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ควรประกอบด้วยการบรรยาย การสาธิตอาหาร การปฏิบัติการอาหาร การทดสอบมาตรฐานฝีมือและการแข่งขันการทำอาหาร ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า การบรรยายเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ชมการสาธิตการทำอาหารไทย เพื่อให้เข้าใจวิธีการทำ แล้วจึงลงมือปฏิบัติการอาหาร ดังที่สมคิด บางโม (2551 : 85) ได้กล่าวว่า เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้มากที่สุดในเวลาจำกัด วิทยากรควรบรรยายโดยใช้สื่อประกอบ ส่วนการสาธิตโดยวิทยากร ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเร็วขึ้น และวิจิตร อาวะกุล (2537 : 140) กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทำให้เกิดประสบการณ์และนำไปใช้ปฏิบัติได้ นอกจากนี้ควรมีการทดสอบมาตรฐานฝีมือการประกอบอาหารไทย และการแข่งขันการทำอาหาร การมอบวุฒิบัตร และมอบรางวัล เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาฝีมือการประกอบอาหารไทย

4. ด้านงบประมาณในการวางแผนงบประมาณการดำเนินงานในโครงการ กระทรวงการต่างประเทศควรสนับสนุนงบประมาณในส่วนค่าใช้จ่ายของวิทยากรและค่าใช้จ่ายการฝึกอบรมภายในกลุ่มประเทศแถบยุโรป ส่วนมหาวิทยาลัย

ควรสนับสนุนงบประมาณในการเดินทางไป-กลับของบุคลากรจากกรุงเทพฯ ไปยุโรป ผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรออกค่าใช้จ่ายค่าวัตถุประสงค์และควรของบประมาณสนับสนุนจากภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาจเป็นเพราะว่า กระทรวงการต่างประเทศ เป็นหน่วยงานหลักเพื่อผลักดันการดำเนินงานให้เป็นไปอย่างบูรณาการและสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่รัฐบาลกำหนดไว้ ส่วนมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนด้านบุคลากรและงบประมาณบางส่วน เพื่อมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการเผยแพร่อาหารไทยสู่นานาชาติ อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยสามารถจัดสรรงบประมาณทำงานร่วมกันกับหน่วยงานอื่นอย่างเป็นระบบ เพื่อเพิ่มช่องทางความร่วมมือด้านอื่นๆของมหาวิทยาลัยด้วย ดังที่สมิต สัจฉกร. (2546:16) กล่าวว่าความร่วมมือจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการระดมทรัพยากรมาสนับสนุนงานร่วมกันดังผลการวิจัยของเบญจนาฏ ดวงจิโน และคณะ (2547:ออนไลน์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพและประสิทธิผลการจัดดำเนินกิจกรรมการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2545-2547 พบว่างบประมาณด้านบริการวิชาการ ถูกปรับลดทุกปี แต่ก็ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากแหล่งอื่น ส่วนการบริหารงบประมาณให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรวางแผนการบริหารงบประมาณให้สอดคล้องกับพันธกิจ และภารกิจหลักของหน่วยงาน จัดทำบัญชี ควรมีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างงบประมาณกับผลงานและประชุมชี้แจงการใช้งบประมาณให้คณะกรรมการทำงานโครงการฯ ทราบ เพื่อให้การบริหารงบประมาณให้คุ้มค่ามากที่สุดและเพื่อความโปร่งใส ดังที่คมสัน ขจรชีพพันธุ์งาม (2549:121-124) ได้กล่าวว่า ควรมีการจัดประชุมรายงานผลการใช้งบประมาณ

สรุป

การพัฒนารูปแบบการจัดดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรมีระบบการจัดดำเนินงานด้านต่างๆ อย่างเป็นระบบที่ชัดเจน ประกอบด้วยด้านการประสานงาน ควรเป็นโครงการลักษณะความร่วมมือระหว่าง กระทรวงการต่างประเทศกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โดยการจัดดำเนินงานทั้งสอง หน่วยงานควรมีหน่วยงานประสานงานหลัก มีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ควรมีการประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง และควรมีการประเมินผลและติดตามผลโครงการ ด้านบุคลากร ควรมีระบบการจัดบุคลากรเข้าทำงาน ในโครงการ ลักษณะการทำงานของบุคลากรในโครงการ และมีการพัฒนาบุคลากรในโครงการ ด้านหลักสูตรและกิจกรรมการฝึกอบรม ควรมีการจัดหลักสูตรฝึกอบรมและการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการอาหารไทย และด้านงบประมาณ ควรมีการวางแผนการใช้งบประมาณ และการบริหาร

งบประมาณให้มีประสิทธิภาพ เพื่อประหยัด ทรัพยากร การจัดดำเนินงานอย่างเป็นระบบเพื่อ ผลักดันนโยบายครัวไทยสู่ครัวโลก การร่วมมือกันระหว่างกระทรวงการต่างประเทศกับสถาบัน อุดมศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหารไทยและ หน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง จะส่งผลให้โครงการ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับปรุงการจัดดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ในครั้งต่อไป

2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานครและสถาบันอุดมศึกษาอื่นๆ สามารถนำ ผลการวิจัย ไปประยุกต์ใช้ในการจัดดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการด้านอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- คมสัน ขจรชีพพันธุ์งาม. การบริหารโครงการ. กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.2549.
- นภาพรรณ นพรัตนารภรณ์. ยุทธศาสตร์อาหารไทยและครัวไทยสู่โลก : คู่มือการ ประกอบธุรกิจ ร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เล่ม 3 การจัดการธุรกิจอาหารไทยอย่างมืออาชีพ. กรุงเทพฯ: โครงการการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเพื่อป้อนธุรกิจอาหารไทยทั่วโลกมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.2548.
- เบญจนาฎ ดวงจิโนและคณะ. ประสิทธิภาพและประสิทธิผลการดำเนินกิจกรรมการบริการวิชาการ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2545-2547 สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2555 จาก <http://exten.pn.psu.ac.th/research1.pdf>
- ปฏิพล ตั้งจักรวราภรณ์.คัมภีร์นักการตลาด.กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด. 2551.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ปิย์ ศรีวงษ์. การติดตามผลหลักสูตรฝึกอบรมนักพัฒนาชุมชนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
- พรชูลี อาชาวอำรุง. แนวทางปฏิรูปโครงสร้างและการบริหารจัดการอุดมศึกษา : รูปแบบการจัดกลุ่มอุดมศึกษาที่สอดคล้องกับศักยภาพปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2543.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. รายงานสรุปผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ปี พ.ศ 2549-2553. กรุงเทพฯ : คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยฯ . 2553.
- วารุณี วารัญญานนท์. การวิจัยและพัฒนการผลิต การส่งออกและการ ประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อสนับสนุนครัวไทยสู่ครัวโลก. สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2547.
- วิจิตร อาวะกุล. การฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537.
- สมิต สัตถุภกร. เทคนิคการประสานงาน. กรุงเทพฯ : สายธาร. 2546.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. “การเพิ่มประสิทธิภาพในการ ประสานงานโครงการ โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ” วารสารวิทยาศาสตร์ มศว. 14(2) (กรกฎาคม) : 1-2. 2541.
- สุภาพร พิศาลบุตร. การวางแผนและการบริหารโครงการ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัท วิรัตน์ เอ็ดดุกะชั่น จำกัด. 2550.
- สุเมธ งามกนก. การสร้างทีมงาน. 2551. สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2555.
จาก <http://www.edu.buu.ac.th/journal/Journal%20Edu/19-1/3.pdf>.
- สมคิด บางโม. เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม. กรุงเทพฯ : บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด. 2551.
- สุวิมล ดิรกานันท์ . การประเมินโครงการ : แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2548.

คุณค่าของไม้ทองสยามที่ควรแก่การส่งเสริม

วัฒนาภรณ์ โชครัตนชัย *



สวนไม้ทองสยาม

สืบเนื่องจากคุณพิเชฐ รัตนประสิทธิ์ กรรมการผู้จัดการบริษัท บุญโอบกิจการ จำกัด มีโครงการขยายพื้นที่การปลูกไม้ทองสยามในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ไม้ทองสยามเป็นไม้ที่ได้รับการปรับปรุงสายพันธุ์ โดย ดร.สุริยันต์ บุญนาคคำ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดชลบุรี (บริษัท บุญโอบกิจการ จำกัด, 2553) และจากโครงการดังกล่าวคาดว่าในอนาคตเมื่อมีการปลูกไม้ทองสยามมากขึ้น จำเป็นต้องมีแหล่งแปรรูปหน่อไม้จากไม้ทองสยามไว้รองรับตลาดด้วย ทางบริษัท บุญโอบกิจการ จำกัด ได้ประสานงานกับคุณธานี ธรรมานิชานนท์ ผู้จัดการห้างหุ้นส่วนจำกัด โคราชเมืองเกษตร ติดต่อผู้เขียนเพื่อหาแนวทางในการรองรับผลิตผลทางการเกษตร

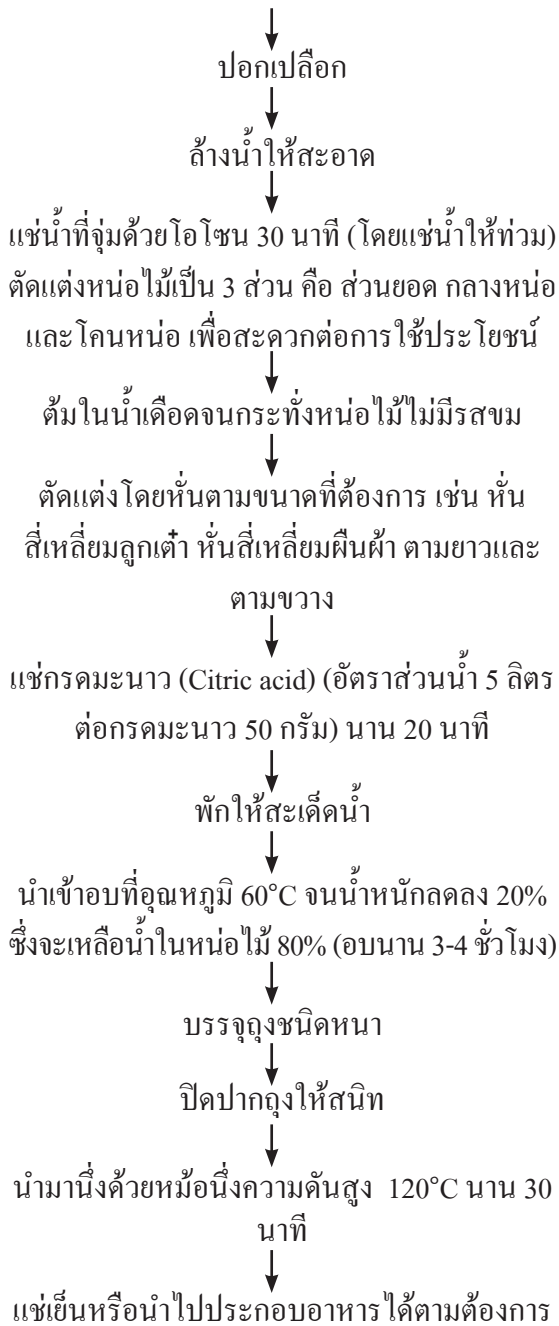
ที่จะมีขึ้น

ผู้เขียนจึงได้เสนอให้มีการทดลองปรับปรุงพัฒนาตำรับอาหารต่างๆ โดยใช้หน่อไม้เป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งทางบริษัทฯ มีความเห็นชอบด้วย จึงสนับสนุนงบประมาณ พร้อมหน่อไม้ไฟทองสยามที่เป็นพระเอกของโครงการ จากนั้นผู้เขียนได้ทำการทดลองปรับปรุง พัฒนาตำรับอาหารต่างๆ โดยใช้หลักสุขลักษณะที่ดีในการประกอบอาหารเป็นจุดยืน ผนวกกับบริษัท ฯ มีขั้นตอนในการเตรียมหน่อไม้ในเชิงอุตสาหกรรมเบื้องต้นอยู่แล้ว ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป ทำให้ได้ตำรับอาหารหวาน อาหารว่าง และผลิตภัณฑ์ขนมอบ นับร้อยรายการที่สะอาด ถูกหลักอนามัย และมีความโดดเด่น แปลกใหม่น่าสนใจ เป็นจุดที่สะดุดตาสะดุดใจนักลงทุน และเพื่อไม่ให้ความรู้ที่ได้หล่อหลอมขึ้นมาจากการทดลองสูญหายไป ผู้เขียนจึงได้สืบค้น รวบรวมเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ ทั้งประวัติความเป็นมาของไม้ ส่งตัวอย่างตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางอาหาร (ผลดังตารางที่ 1) ค้นคว้าข้อมูลการขยายพันธุ์ไม้ทั้งจากตำรา จากผู้เชี่ยวชาญทดลองปลูกไม้ พร้อมทั้งลงพื้นที่สวนไม้เพื่อสังเกตการณ์เป็นระยะมาโดยตลอด และนำตำรับอาหารจากไม้ที่ทดลองขึ้น มาหลอมรวม กรอบให้เกิดตำราอาหารจากไม้พืชเศรษฐกิจยุคใหม่ขึ้น

* รองศาสตราจารย์ โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ขั้นตอนการเตรียมหน่อไม้ไฟทอวสยามสดเขียว
อุตสาหกรรม

หน่อไม้ไฟทอวสยามที่มีขนาดหน่อสมบูรณ์



ที่มา : ทิเชฐ รัตนประสิทธิ์, 2553

ตารางที่ 1 คุณค่าทางอาหารในหน่อไม้ไฟทอวสยามต้ม 100 กรัม

สารอาหาร	ปริมาณสารอาหาร	หน่วย
พลังงานทั้งหมด	20.70	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	2.34	กิโลแคลอรี
ความชื้น	94.91	กรัม
เถ้า	0.24	กรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	3.14	กรัม
โปรตีน	1.45	กรัม
ไขมันทั้งหมด	0.26	กรัม
ไขมันอิ่มตัว	0.12	กรัม
คลอโรสเตรอล	-	มิลลิกรัม
เส้นใยอาหาร	2.41	กรัม
น้ำตาล	-	กรัม
วิตามิน เอ	-	ไมโครกรัม
วิตามิน บี 1	0.12	มิลลิกรัม
วิตามิน บี 2	0.004	มิลลิกรัม
โซเดียม	4.08	มิลลิกรัม
แคลเซียม	19.49	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.26	มิลลิกรัม

ที่มา : บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด, 2554

ระหว่างการรวบรวมข้อมูล ผู้เขียนได้ทดลองปลูกไฟทอวสยามในพื้นที่ของตน จำนวน 300 ต้น โดยปลูกเป็นแนวรั้วพื้นที่ด้านหลังโรงงาน ซึ่งเป็นพื้นที่นา (บริษัท ไปโอชินเนอร์จี จำกัด) เพื่อศึกษาการปลูกไฟในที่ราบลุ่มด้วยระบบน้ำหยด ซึ่งใช้หลักการปลูกตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ คือ ระยะการปลูก 4x4 เมตร ขุดหลุมกว้างxลึก ประมาณ 30x30 เซนติเมตร ใส่ปุ๋ยอินทรีย์รองก้นหลุมและรอบ ๆ ต้น เมื่อกลบดินเสร็จ ให้น้ำวันละครึ่ง พบว่าในระยะเวลาเพียง 7-10 เดือน ไฟจะแตกหน่อและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว



สวนไร่บริษัท ไบโอดีเอ็นเอจี จำกัด

คณาจารย์โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เจ้าหน้าที่ครุราชภัฏ และนักศึกษาได้นำตำรับอาหารจากไร่ทองสยามที่ผู้เขียนพัฒนาขึ้นออกสู่ตลาด โดยคัดเลือกตำรับที่น่าสนใจ เช่น ผัดหมีโคราช (เส้นหมีหน่อไม้) กะหรี่ปั๊ปลิ้นหน่อไม้ ทอ้งม้วนหน่อไม้ ข้าวโป่งหน่อไม้ ข้าวเกรียบหน่อไม้ ลูกก็หน่อไม้ เด็กหน่อไม้ เยลลี่หน่อไม้ สากุ ข้าวเกรียบปากหม้อไส้หน่อไม้ แกงไตปลา ลอดช่องไทยหน่อไม้ เป็นต้น สาธิต และจำหน่ายในงานเกษตรแฟร์โคราชครั้งที่ 1 ซึ่งจัดขึ้น ณ บริเวณบ้านสวนเกาะทิพย์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่



เกษตรแฟร์โคราชครั้งที่ 1

25 พฤศจิกายน-1 ธันวาคม 2553 จากการสาธิต และจำหน่าย พบว่า ผู้บริโภคให้ความสนใจกับตำรับอาหารจากหน่อไม้ไร่ทองสยามเป็นอย่างมาก

วันที่ 1-2 พฤศจิกายน 2554 ผู้เขียนได้มีโอกาเข้าร่วมงานนิทรรศการ “ทรัพยากรไทย : ก้าวสู่ครัวโลกอย่างมั่นใจ” ณ พื้นที่ปฎิบัติกิจกรรมพืช อพ.สธ. ที่ศูนย์หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา ทั้งนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นองค์ประธาน ผู้เขียนจึงนำตำรับอาหารที่คิดค้นขึ้นจากหน่อไม้ไร่ทองสยามแสดงในงาน ได้แก่ กะหรี่ปั๊ปลิ้นหน่อไม้ ข้าวเกรียบปากหม้อไส้หน่อไม้ ขนมถ้วยตะไลหน่อไม้ ลูกก็ไส้หน่อไม้ หน่อไม้กวน 3 รส หน่อไม้กวนสลัดงา ทอ้งม้วนหน่อไม้ และข้าวเกรียบว่าว (ข้าวโป่ง) หน่อไม้



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จเยี่ยมขมนิทรรศการ



นิทรรศการ “ทรัพยากรไทย : ก้าวสู่ครัวโลกอย่างมั่นใจ”

บริษัท บุญโอบกิจการ จำกัด ได้บริจาค พันธุ์ไผ่ทองสยาม จำนวน 300 ต้น ให้กับสมาคม คหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ โดยผ่านชมรมคหเศรษฐศาสตร์ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือและบริษัท คลัสเตอร์ต้นน้ำ ทุ่งกุลารักษ์แถมิกส์ จำกัด บริจาคปุ๋ย จำนวน 300 ถุง ทางชมรม ฯ ได้ทำโครงการปลูกไผ่ทองสยาม การกุศล โดยขอบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธาซื้อต้นไผ่ และให้ชมรมนำไปปลูกให้ โดยชมรม ฯ ได้ลงพื้นที่ ปลูกไผ่ทองสยามเป็นครั้งแรก เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี แห่งการตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า ณ วัดป่าเขาพระนั่ง อำเภอสีกี้ จังหวัด นครราชสีมา จำนวน 100 ต้น เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2554



ปลูกไผ่ทองสยามครั้งที่ 1 ณ วัดเขาพระนั่ง

ลงพื้นที่ปลูกไผ่ครั้งที่ 2 จำนวน 150 ต้น โดยมี คณะทำงานของชมรม ฯ เพื่อน ๆ และนักศึกษา จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โปรแกรม วิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม ร่วมแรงร่วมใจกัน ปลูกไผ่บริเวณโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ศูนย์หนอง ระเวียง อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2554 และต้นไผ่ที่เหลือได้บริจาคให้

กลุ่มแม่บ้าน โรงเรียน จำนวนเงินที่ได้รับบริจาค ครั้งนี้เป็นเงิน 60,000 บาท ชมรม ฯ ได้นำเงิน 55,000 บาท มอบให้กับสมาคมคหเศรษฐศาสตร์ แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ และ 5,000 บาท บริจาคให้กับผู้ประสบอุทกภัยที่กรุงเทพฯ ฯ ปี 2554 ผ่านทาง KCTV



ปลูกไผ่ทองสยามครั้งที่ 2 ณ พื้นที่ปกปักพันธุกรรมพืช อพ.สธ.

ผู้เขียนได้นำตำรับอาหารจากไผ่ทอง สยามออกเผยแพร่สู่ชุมชน และท้องถิ่น ซึ่งเป็นการ ต่อยอดโครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีการสร้าง เสริมศักยภาพกลุ่มแปรรูปข้าว โป่งเพื่อขอรับการ รับรองมาตรฐาน ออย. (เลซสารบบอาหาร) ที่ผู้เขียน และคณะได้รับทุนวิจัยจากศูนย์พันธุวิศวกรรม และเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ สำนักงานพัฒนา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ เมื่อปี 2553 (วัฒนภรณ์ โชครัตนชัย และคณะ, 2554) โดยได้ นำหน่อไม้ไผ่ทองสยามเติมในส่วนผสมข้าว โป่ง หรือข้าวเกรียบว่าว และตั้งชื่อตำรับอาหารว่า ข้าว โป่งหน่อไม้ ให้กับกลุ่มเกษตรกรบ้านโคกสี ตำบล วังไม้แดง อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา ตราวังไม้แดง เพิ่มขึ้นมาอีกตำรับ นับว่าเป็นการ นำภูมิปัญญาสมัยใหม่ ผนวกกับภูมิปัญญาชาวบ้าน สร้างอาชีพและรายได้ให้กับชุมชนได้อีกทาง (วัฒนภรณ์ โชครัตนชัย, 2555)



การจำหน่ายและจัดเสิร์ฟข้าวโป่งหน่อไม้ไผ่ทองสยาม



ตำรับอาหารจากไผ่จัดเสิร์ฟในงาน “กินเข้าค่า”

นอกจากโครงการส่งเสริมการปลูกไผ่ทองสยามที่กล่าวมานี้ ยังมีอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจซึ่งผู้เขียนได้นำตำรับอาหารจากไผ่ทองสยามที่ทดลองขึ้นไปใช้ในกิจกรรม กินเข้าค่า ซึ่งเป็นการสืบสานประเพณีวัฒนธรรมอันล้ำค่าของคนโคราช อาทิงาน กินเข้าค่าชาวเกษตร การประชุมวิชาการโลกด้านบรรพชีวินวิทยาและลำดับชั้นหิน 2011 สังสรรค์ประจำปีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ครั้งที่ 2 (การวิจัยท้องถิ่นเพื่อแผ่นดินไทย : พัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่น) และมหกรรมวิชาการวิจัยตามรอยพระยุคลบาท : สร้างสรรค์ปัญญา เพื่อพัฒนาประเทศเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2555 ในหัวข้อ “ธุรกิจสร้างสรรค์ : จากท้องถิ่นสู่สากล” ตำรับอาหารจากไผ่ทองสยามในสำรับ “กินเข้าค่า” ได้แก่ ห่อหมกหน่อไม้ ลอดช่องไทยหน่อไม้ ส่วนอาหารว่างเป็นข้าวเกรียบหน่อไม้ ข้าวเกรียบว่าหน่อไม้ เป็นต้น

เมื่อวันที่ 19-22 มีนาคม 2555 ผู้เขียนพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่คหกรรมศาสตร์ และนักศึกษาโปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้ขยายผลโดยนำตำรับอาหารจากไผ่เผยแพร่ให้ความรู้ในโครงการขยายผลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวทางโครงการพระราชดำริ ณ หอประชุมอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา มีการจัดฝึกอบรมให้ความรู้กับประชาชนและเกษตรกรอำเภอวังน้ำเขียวกับการประกอบอาหารจากหน่อไม้ไผ่ทอง-สยามที่ใหม่ สด สะอาด และถูกสุขลักษณะ ตำรับอาหารที่นำเผยแพร่ ได้แก่ ส้มตำหน่อไม้ ห่อหมกหน่อไม้ แหนมหน่อไม้ ซาลาเปาขนมจีบไส้หมูสับหน่อไม้ กะหรี่ปั๊บน้ำใส่ไก่หน่อไม้ สาकुใส่หน่อไม้ ข้าวเกรียบปากหม้อใส่หน่อไม้ ขนมกล้วยตะไลหน่อไม้ เป็นต้น พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมให้ความสนใจในการรับฟัง การสาธิตพร้อมชมและรับประทานกันอย่างมีความสุข



อบรมโครงการขายผลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวทาง
โครงการพระราชดำริ

ล่าสุดเมื่อวันที่ 23-24 สิงหาคม 2555 ที่ผ่านมา สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดโครงการสัมมนาของสมาคม ฯ ในหัวข้อ การสัมมนาวิชาการคหกรรมศาสตร์แห่งชาติครั้งที่ 19 เรื่อง **ประชาคมอาเซียน : ผลกระทบและการเตรียมความพร้อมของคหกรรมศาสตร์** ณ โรงแรมมารวยการ์เด็นท์ ผู้เขียนและคณาจารย์โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ครุราชภัฏ นักศึกษา และตัวแทนจากกลุ่มเกษตรกรเข้าร่วมงานดังกล่าว และได้นำเสนอผลงานจากไม้ทองสยามภาคนิทรรศการ ซึ่งผลงานที่จัดแสดงจะเป็นตำรับอาหารที่พัฒนาขึ้นจากการใช้หน่อไม้ไผ่ทองสยามเป็นวัตถุดิบ ได้แก่ คุกกี้รังไหมไผ่หน่อไม้กวน กะหรี่ปั๊ปไผ่ไถ่หน่อไม้ สาकुไผ่หน่อไม้ ข้าวเกรียบว่าวหน่อไม้ ซึ่งได้รับความสนใจและตอบรับเป็นอย่างดียิ่ง นอกจากนี้ยังมีสปูจากผงถ่านไผ่ ผงถ่านคุดกลั่น ต้นไผ่ทองสยาม และมีหนังสือ **อาหารจากไผ่พืชเศรษฐกิจยุคใหม่** เผยแพร่อีกด้วย พร้อมทั้งรายงานความก้าวหน้าในการดำเนินโครงการปลูก ไผ่ทองสยามทั้ง 2 ครั้ง ของชมรมคหเศรษฐศาสตร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

และประธานชมรม ฯ ได้เป็นตัวแทนนำเงินจำนวน 55,000 บาท มอบให้กับสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



มอบเงินให้กับสมาคมและจัดนิทรรศการ

ตำราอาหารจากไผ่พืชเศรษฐกิจยุคใหม่ จะไม่สำเร็จเป็นรูปเล่ม และไม่เกิดกิจกรรมต่าง ๆ ลักษณะการต่อยอดภูมิปัญญาด้านอาหาร การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนและท้องถิ่น ที่เรียกว่าการจัดการองค์ความรู้ (Knowledge Management; KM) พร้อมทั้งส่งเสริม สนับสนุนสืบสานการปลูกป่าของชมรมคหเศรษฐศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากมายตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ได้ ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์ สนับสนุนเงินทุน กล้าพันธุ์ไผ่ทองสยาม และหน่อไม้ไผ่ทองสยามจากคุณพิเชฐรัตนประสิทธิ์ ผู้ประสานงานคือ คุณธานี ธรรมมาณีชานนท์ ที่ให้การสนับสนุนด้านการปลูกไผ่เป็นอย่างดี และอีกท่านที่ได้มอบปุ๋ยในการปลูกไผ่คือ คุณสังจา ตันนิรัตน์ ผู้เขียนจึงขอขอบพระคุณบุคคลทั้ง 3 ท่าน พร้อมสมาชิกชมรมฯ คณาจารย์ โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เจ้าหน้าที่ครุราชภัฏ ลูกศิษย์ นักศึกษาและเพื่อนๆ ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ร่วมแรงผลักดันดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี



ตำราอาหารจากไฟฟ้เศรษฐกิจยุคใหม่

และบรรลุตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

ผู้เขียนมีความคิดเห็นว่า การนำกล้าพันธุ์ไฟฟ้ทองสยามมาปลูกจะสามารถลดภาวะโลกร้อนได้อีกรูปวิธีหนึ่ง เพราะไฟฟ้สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และปลดปล่อยก๊าซออกซิเจนในอัตรา

ที่สูงกว่าป่าไม้ธรรมชาติทั่วไปถึงร้อยละ 30-35 และใช้เวลาในการปลูกสั้นกว่าการปลูกต้นไม้ชนิดอื่น เพียง 3-5 ปี ป่าไฟฟ้ก็เจริญเติบโตเต็มที่ (สุทธิพงษ์ ถิ่นเขาน้อย, 2552) อีกทั้งคุณค่าทางอาหารมากมายในหน่อไม้ไฟฟ้ทองสยามนำมาเสริมปรุงแต่งอาหารที่รับประทานเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้เป็นอย่างดี และสร้างอาชีพได้อีกด้วย ฉะนั้นแล้วเราจะนั่งนอนใจกันอยู่ทำไม หันซ้ายแลขวา ตำรวจพื้นที่สวนของตนว่ามีที่ว่างพอสำหรับการปลูกไฟฟ้ทองสยามหรือไม่ แล้วลงมือปลูกกันตั้งแต่วันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสของพวกเราทุกคนในวันข้างหน้า ปลูกน้อยปลูกมากไม่ว่ากัน สำคัญที่ว่าปลูกเพื่ออะไร

เอกสารอ้างอิง

บริษัท บุญโอบกิจการ จำกัด. ไฟฟ้ทองสยามไม้เศรษฐกิจตัวใหม่ของเกษตรกร. (วีซีดี).

เกษตรแฟร์โคราช ครั้งที่ 1 2553 ณ บริเวณบ้านสวนเกาะทิพย์ ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 1 ธันวาคม 2553.

บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด (สาขาขอนแก่น). รายงานผลการทดสอบ.

(17 สิงหาคม 2554).

พิเชฐ รัตนประสิทธิ์. (1 ธันวาคม 2553). สัมภาษณ์.

วัฒนารักษ์ โชครัตนชัย. อาหารจากไฟฟ้: พืชเศรษฐกิจยุคใหม่. นครราชสีมา: บิ๊ก-ไอเดียแอดเวอร้ไทซิ่ง. 2555.

วัฒนารักษ์ โชครัตนชัย ปทุมพร โสติดิรัตนพันธุ์และพิภรณ์ ทวีผล. โครงการถ่ายทอดเทคโนโลยี

การสร้างเสริมศักยภาพ กลุ่มแปรรูปข้าวโป่งเพื่อขอรับการรับรองมาตรฐาน ออย. (เลขสารบบ

อาหาร). นครราชสีมา : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

2554.

สุทธิพงษ์ ถิ่นเขาน้อย. ปลูกไฟฟ้ให้รวย คู่มือการปลูก เชิงการค้าอย่างครบวงจร. กรุงเทพฯ : บิ๊ก มีเดีย.

2552.

แม่บ้านกับการออกกำลังกาย

ศรินวล แก้วแพรก*

แม่บ้านในที่นี้หมายถึง ภริยาของสามี เป็นแม่ของลูกๆ ในครอบครัว มิใช่ลูกจ้าง คนรับใช้ ที่ครอบครัวจ้างมาเป็นแม่บ้านเพื่อดูแลบ้าน หรือ ลูกจ้างของบริษัทที่รับจ้างทำความสะอาดบ้าน อาคารสำนักงานทั่วไป ซึ่งมักถูกเรียกว่าแม่บ้าน เช่นกัน หรือท่านใดได้อ่านบทความนี้จะนำไปปฏิบัติด้วยก็ไม่ขัดข้อง และขอทำความเข้าใจถึง การออกกำลังกายที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างเสริมให้ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ เช่น การเล่น กีฬาชนิดใดชนิดหนึ่ง โยคะ ลีลาศ รำมวยจีน กายบริหารประกอบไม้พลอง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน วิ่ง เหยาะๆ เดิน เต้นแอโรบิค และการออกกำลังกาย ประกอบเครื่องมือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสุขภาพ มิใช่การแข่งขัน



ภาพที่ 1 การวิ่งออกกำลังกาย

ความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์คือ การมีความสุข มีอายุยืน คู่อ่อนกว่าวัย แต่บางคนอาจ บอกว่ายอดปรารถนาของมนุษย์คือนิพพาน ก็ใช่ แต่จะมีสักกี่คนที่ไปถึงนิพพานได้ ไม่เหมือนกับ

ความสุขพื้นฐานที่ทุกคนจะได้รับเมื่อทำสิ่งนั้น แล้วประสบความสำเร็จ เช่น การมีครอบครัวที่ดี มีลูกเป็นคนดี มีเงินทอง บ้าน รถยนต์และอื่นๆ ล้วนทำให้มีความสุขทั้งนั้น แต่ความสุขที่เกิดจาก ปัจจัยเหล่านี้อาจมีความสุขที่ปะปนอยู่ด้วยเสมอ ฉะนั้นความสุขที่แท้จริง (Reality) คือ ความสุขที่บริสุทธิ์ ได้แก่ การมีสุขภาพดี ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็น ลาภอันประเสริฐ

แม่บ้านยุคใหม่ต่างจากแม่บ้านสมัยก่อน ที่ต้องดูแลครอบครัวและทำงานบ้านด้วยตนเอง ซึ่งบางคนเข้าใจว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว แต่ก็ยังไม่ใช่การออกกำลังกาย ที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งหมด ยิ่งแม่บ้านยุคนี้ จะใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยผ่อนแรงทำให้เหนื่อย น้อยลง เช่น การเลี้ยงดูลูกก็ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ไม่ ต้องซัก เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปมากกว่าปรุงอาหาร รับประทาน การซักรีดเสื้อผ้าก็ใช้เครื่องซักผ้าหรือ เลือกการส่งเสื้อผ้าเข้าร้านซักอบรีด การทำความสะอาดที่อยู่อาศัยก็เน้นพื้นที่ใช้สอยกระจัดรีด เป็นห้องชุดคอนโดมีเนียมใช้เครื่องทุ่นแรงทุก



ภาพที่ 2 การขี่จักรยานออกกำลังกาย

*รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชนิดในการทำความสะดวก และอาจไม่ทำทุกวัน เพราะส่วนมากเป็นห้องปรับอากาศ ความสะดวกสบายเหล่านี้ จึงทำให้แม่บ้านสมัยนี้แทบไม่ได้ออกกำลังกายกับการทำงานบ้านเลย กอรปกับปัจจุบัน แม่บ้านต้องทำงานนอกบ้าน หาเลี้ยงครอบครัวเช่นเดียวกับพ่อบ้าน ภาระงานอันหนักอึ้งนี้ ก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุในการบั่นทอนสุขภาพของคุณแม่บ้านทั้งหลาย ทั้งๆ ที่แม่บ้านเป็นบุคคลสำคัญของครอบครัว ต้องมีสุขภาพดี เป็นกำลังที่เข้มแข็ง ในการสร้างเสริมสมาชิกให้มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมทั้งจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม

แม่บ้านส่วนใหญ่ทราบและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย แต่ขาดการปฏิบัติ มักอ้างว่ามีงานมาก ไม่มีเวลา เมื่อมีปัญหาสุขภาพและรูปร่างก็จะได้รับคำแนะนำจากคุณหมอให้ออกกำลังกาย และดูแลเรื่องการบริโภคอาหาร จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปีพ.ศ. 2550 พบว่า อัตราการออกกำลังกายของหญิงไทย ตั้งแต่อายุ 11 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 26.7 จากจำนวนประชากรหญิง 32.12 ล้านคน หรือพูดง่ายๆ ว่าหญิงไทย ออกกำลังกายเพียง 8.6 ล้านคน และพบว่าคนไทยวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ (<http://stat.baradopa.go.th>)



ภาพที่ 3 การออกกำลังกายแบบโยคะ

จากการเปิดเผยของนายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2555 กล่าวว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรคเรื้อรัง จำนวน 5 โรคคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง โดยมีสาเหตุจากปัจจัย 2 ประการ คือ ขาดการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม (www.matichon.co.th/news) ฉะนั้นการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อการสร้างสุขภาพที่ดีของชีวิต โดยการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับเพศและวัย ในขณะเดียวกันต้องบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการ เพียงพอกับความต้องการของร่างกายควบคู่กัน

การออกกำลังกายเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญ (ประดิษฐ์ ตันสุรัตน์. 2540 หน้า 17-20) ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือนจะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเพียงร้อยละ 17 ขณะที่ผู้ไม่ออกกำลังกายจะมีความเสี่ยงถึงร้อยละ 68 องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำว่าหากคนทั่วไปหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายจะมีผลดีต่อหัวใจ ปอด ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคอันตราย 5 โรคดังกล่าว นอกจากนี้ในระหว่างและหลังการออกกำลังกายจะได้รับความสนุกสนาน สบายใจ

มีความสุขนั้นคือการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด การออกกำลังกายที่เหนื่อยถึงระดับหนึ่ง (ไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง หรือพอเหงื่อออก) ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphine) เป็นฮอร์โมนที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินที่ร่างกายสร้างขึ้นได้เอง เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำเป็นกิจนิสัย หากวันใดไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่แจ่มใส คุณแม่บ้านท่านใดที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว ก็ขอให้ทำต่อไป ท่านใดทำหายๆ หรือยังไม่ได้เริ่มต้นก็ขอให้เริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ยังไม่สายเกินไป เพราะ “สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย”

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีวิธีการและรูปแบบที่หลากหลาย เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ออกกำลังกาย เช่น ต้องการสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่โตเป็นมัดๆ และแข็งแรง ต้องออกกำลังกายแบบมีเครื่องมือประกอบ เช่น คัมเบล บาร์เบล หากต้องการเพิ่มสมรรถนะการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผู้เขียนจะขอแนะนำรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อความเข้าใจและประกอบการพิจารณาว่าควรออกกำลังกายแบบใดจึงจะเหมาะสม



ภาพที่ 4 การออกกำลังกายในน้ำ

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา แบ่งการออกกำลังกายเป็น 5 ประเภท (www.tice.ac.th/online) คือ

1. ไอโซเมตริก หรือ สเตติก (Isometric or Static Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ เช่นการใช้ฝ่ามือดันกำแพง การดึงข้อค้ำไว้กับบาร์ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อแข็งแรง แก้ปวดเมื่อยสามารถทำได้ในสถานที่ทั่วไป เช่นที่ทำงาน ในรถยนต์ สวนสาธารณะ ที่มีเครื่องออกกำลังกายประเภทบาร์รูปแบบต่างๆ

2. ไอโซโทนิค หรือ ไอโซเฟซิก (Isotonic or Isophasic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ กล้ามเนื้อทำงานทั้งยืดและหดตัว (เกร็ง) ช่วยเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะเห็นผลได้เร็วกว่าการบริหารด้วยมือเปล่า เช่นการบริหารร่างกายแบบรำมวยจีน การทำโยคะ รวมถึงการออกกำลังกายที่ต้องใช้เครื่องมือประกอบจำพวกบาร์เบล คัมเบล อุปกรณ์ของนักเพาะกาย นักยกน้ำหนัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

3. ไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึงการออกกำลังกายที่ใช้เครื่องมือประกอบที่มีเทคโนโลยีทันสมัย ขณะใช้การออกกำลังกายจะปรากฏข้อมูลเกี่ยวกับอัตราการเต้นของชีพจร การสูญเสียแคลอรี จำนวนรอบ ระยะทาง ความหนักเบา ระดับความชันของพื้นที่ ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือประกอบนี้จะพบในสถานบริหารร่างกาย (Fitness) มีประเภทให้เลือกจำนวนมาก ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะบริหารส่วนใด เช่น สายพานเดินวิ่ง จีจ็อกยอนอยู่กับที่ เครื่อง sit-up เป็นต้น ก่อนเริ่มใช้ควรศึกษาข้อแนะนำการใช้แต่ละชนิดก่อน และควรเริ่มจาก

ระยะเวลาสั้นๆ อัตราความเร็วต่ำ ไปถึงมาก สูง ขึ้นตามสมรรถภาพของร่างกาย เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

4. แอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หรืออนาอกาสนิยม หมายถึงการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน หรือใช้เป็นการชั่วคราว ใช้น้อย เช่นการวิ่งระยะสั้นๆ 100 หรือ 200 เมตร เตะบอล เสรีฟลูทเทนนิส กีฬาเกือบทุกชนิดจัดอยู่ในประเภทนี้ ยกเว้น สควอท

5. แอโรบิก (Aerobic Exercise) หรืออากาสนิยม หมายถึงการออกกำลังกายที่ต้องการ



ภาพที่ 5 การออกกำลังกายบนลู่วิ่งสายพาน

ออกซิเจนจำนวนมากติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่หยุดพัก อย่างน้อย 2 นาที แต่ถ้าจะให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ควรปฏิบัติต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 25-30 นาที (เอก ชนะศิริ. 2547. หน้า 56) เช่นการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยานอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ ว่ายน้ำ วิ่งมาราธอน ลีลาศ เดินแอโรบิก สูลาสูป และการใช้เครื่องมือประกอบการออกกำลังกายหลายชนิด เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจ และหลอดเลือด

นายแพทย์เอก ชนะศิริ (2547. หน้า 59) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมทริก และ

ไอโซโทนิค ไม่สามารถทำให้หลอดเลือดแข็งแรงได้ แบบแอนแอโรบิกดีกว่าไอโซเมทริก และไอโซโทนิค แต่ไม่ดีเท่ากับแอโรบิกฉะนั้นไม่ว่าท่านจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทใดแล้ว ควรตามด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงจะเกิดประโยชน์แท้จริง โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

วิธีการออกกำลังกาย

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” เป็นวรรคหนึ่งในเพลงกราวกีฬา ทุกคนคงเคยได้ยินและร้องได้ สมัยที่เรียนหนังสือ กีฬาเป็นการออกกำลังกายที่มีคุณค่าทั้งการป้องกันและการรักษาโรคบางชนิดได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ถูกวิธีก็เป็นโทษได้เช่นกัน การออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้นต้องกระทำด้วยวิธีที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายเกิดสมรรถนะ ดีต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระยะยาว การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องนั้น รศ. นพ. อภิชาติ อัสวมงคลกุล (info.muslemthai.com) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือหยุดมานาน ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่นการเดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ใช้เวลาประมาณ 2-3 เดือน แล้วจึงเพิ่มกิจกรรมและเวลามากขึ้น ทำอย่างสม่ำเสมอ จนคิดเป็นนิสัย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

2. การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ผู้ที่มีโรคประจำตัวก่อนออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป เลือกวิธีออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ และออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (Aerobic Exercise) จากเบาไปหาหนัก น้อยไปหามาก ให้สังเกตอาการของตนเอง

การเต้นของหัวใจ ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากจนพูดไม่
เป็นประโยค หรือหน้ามืดเป็นลม ให้หยุดพักจน
รู้สึกดีขึ้น หรืองดการออกกำลังกายไปสักกระษะ
หนึ่ง จึงเริ่มออกกำลังกายใหม่

3. การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย ให้
เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ประมาณ 5
-10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้
มากขึ้นและหลอดเลือด เตรียมความพร้อม ด้วย
กิจกรรมกายบริหาร ยืดกล้ามเนื้อ เป็นการป้องกันการ
บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

4. การปฏิบัติหลังออกกำลังกาย ไม่ควร
หยุดออกกำลังกายทันที ให้ทำช้าลง เพื่อให้ร่างกาย
เย็นลง (Warm-down) ใช้เวลาประมาณ 5 – 10
นาที จนกระทั่งชีพจรคืนสู่สภาพปกติ จึงหยุดและ
ดื่มน้ำสะอาดทันทีเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจาก
การขับเหงื่อของร่างกายจะทำให้รู้สึกสดชื่น

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (department.
atec.ac.th/sport.news) ได้เสนอแนะหลักการ
ออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้คือวิธีหนึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ออกกำลังกายให้เหนื่อยหรือหนักใน
กิจกรรมที่เหมาะสมในเวลา 25-30 นาที สัปดาห์ละ
3-4 ครั้ง เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เต้น
แอโรบิค ลีลาศ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนัก
หรือมีแรงต้านต่ออวัยวะในร่างกาย และกล้ามเนื้อ
จะได้แข็งแรง เช่น การว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก เดิน-วิ่ง
ในน้ำ จะทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น และมี
แรงต้านกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น กระดูกหนาขึ้น แม่บ้าน
จำนวนมากมีปัญหาโรคกระดูกบาง ควรสนใจและ
ปฏิบัติ จะช่วยสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายให้ชื่อต่างๆ มีการ
เหยียด-ยืด-หด การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน อวัยวะส่วน
สะโพก เข่า ข้อเท้า หัวไหล่ได้เคลื่อนไหวมาก

การว่ายน้ำ มีการเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้มากที่สุด

4. การออกกำลังกายให้ร่างกายเกิดการ
ทรงตัวดีขึ้น เกิดจากกล้ามเนื้อทำงานประสาน
สัมพันธ์กัน กิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละชนิด
ช่วยฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกัน
ได้อย่างดีเยี่ยม



ภาพที่ 6 การออกกำลังกายแบบลีลาศ

5. การออกกำลังกายให้ร่างกายมีความ
ว่องไว (Agility) เป็นความสามารถในการปรับ
เปลี่ยนร่างกายในท่าต่างๆ ได้ทันท่วงที รวดเร็ว
ซึ่งเกิดจากการสื่อสารทางประสาทส่วนกลางให้
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหว
ประสานสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยน
ท่าได้ตามใจปรารถนา กิจกรรมที่ช่วยฝึกคือ การ
เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยานเคลื่อนที่ ลีลาศ เล่นกีฬา
ชนิดต่างๆ

การออกกำลังกายควรเป็นกิจกรรมที่เกิด
ขึ้นควบคู่กับการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน
โดยเฉพาะแม่บ้านเพราะเป็นคนสำคัญของ
ครอบครัวไม่น้อยไปกว่าพ่อบ้าน ที่จะต้องมีสุขภาพ
ดี ขอให้แม่บ้านทดลองนำหลักและวิธีการไปปฏิบัติ
เริ่มได้ทันทีไม่มีคำว่าสายเกินไป ก่อนออกกำลังกาย
ควรปรับสภาพร่างกายให้มีความพร้อมด้วย
การ Warm up แล้วเริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบ
แอโรบิค (Aerobic) ในลักษณะต่อเนื่อง ตามด้วย

แบบ ไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่มีน้ำหนักประกอบ เพื่อสร้างเสริมสมรรถนะของหัวใจ หลอดเลือด ปอด กล้ามเนื้อ และกระดูกให้แข็งแรง จนถึงระดับและเวลาที่พอเหมาะจึงลดให้ช้าลงด้วยการ Warm down เพื่อให้ร่างกายเย็นลงและอยู่ในสภาพปกติ แม่บ้านควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ชวนพ่อบ้านและลูกๆ ไปออกกำลังกายด้วยกัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จิตใจเบิกบาน สร้างความผูกพัน เกิดความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัวและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกๆ แต่ต้องไม่ลืมว่าการออกกำลังกายเป็นเพียงวิธีหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาพดี แม่บ้านจะต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เป็นอาหารตามธรรมชาติ ที่มีความหลากหลายและมีสุขอนามัยที่ดี ถ้าสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ แม่บ้านทุกครอบครัวก็จะมีสุขภาพดี อุบอุ่นกว่าวัย มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข



ภาพที่ 7 การเล่นฮูลาฮูป



ภาพที่ 8 กิจกรรมกายบริหาร

เอกสารอ้างอิง

เอก ณะศิริ (นายแพทย์). **ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา**. พิมพ์ครั้งที่ 12. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พานิชย์, กรุงเทพฯ. 2540.

เอก ณะศิริ (นายแพทย์). **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 85. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พานิชย์, กรุงเทพฯ. 2547.

ประดิษฐ์ ต้นสุรัตน์ (ศาสตราจารย์ นายแพทย์). **เคล็ดลับในการทำให้อายุยืน**. สำนักพิมพ์มาลัย, กรุงเทพฯ. 2540.

อภิชาติ อัสวมงคลกุล info.muslimthaipost.com ค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2555

department.atec.ac.th/sport/news ค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2555

www.tice.ac.th/online ค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2555

<http://stat.baradopa.go.th> ค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2555

www.matichon.co.th/news ค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2555

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอหรือฉลากหวาน มัน เค็ม

เปรมฤทัย แยมบรรจง*

บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินของคนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยมีสาเหตุหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นกองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารจึงเห็นความสำคัญในการป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้ผู้บริโภคลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อต้องการเห็นผู้บริโภคชาวไทยมีสุขภาพดีด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องการให้โรคอ้วนหมดไปจากคนไทย โดยการส่งเสริมให้ผู้บริโภค โดยเฉพาะเด็กไทยรู้จักการอ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียด มีความรู้ความเข้าใจในปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิด และสามารถนำข้อมูลฉลากโภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารแต่ละวันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้

ผลจากการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการ (กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2553) พบว่า ฉลากโภชนาการที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมีรายละเอียดมากทำให้อ่านและเข้าใจยาก นอกจากนี้ยังมีขนาดเล็กทำให้เห็นข้อมูลได้ไม่ชัดเจนจึงไม่มีการนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ประกอบกับมีการนำสัญลักษณ์ทางโภชนาการมาแสดงในรูปแบบที่แตกต่างกันบนฉลากด้านหน้า

บรรจุภัณฑ์ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน ดังนั้นสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงพิจารณาปรับเปลี่ยนให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกันเพิ่มเติมจากการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือต่อยอดฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบันให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียมบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ หรือที่เรียกกันว่า ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA: Guideline Daily Amounts) โดยในเบื้องต้นมีการบังคับใช้กับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด หากไม่ปฏิบัติตามประกาศมีโทษปรับ 30,000 บาท ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้ ทั้งนี้จะมีการขยายผลสำหรับอาหารอื่นๆ ต่อไป

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอนี้จะเน้นให้ข้อมูลที่ผู้บริโภคควรทราบ และสามารถอ่านทำความเข้าใจได้ง่ายกว่าฉลากโภชนาการแบบเดิม ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อและเปรียบเทียบระหว่างผลิตภัณฑ์ได้อย่างรวดเร็ว โดยที่หากต้องการทราบคุณค่าทางโภชนาการโดยละเอียดก็สามารถพลิกดูรอบข้อมูลโภชนาการด้านหลังบรรจุภัณฑ์ได้

*อาจารย์ ดร.สาขาการจัดการธุรกิจอาหาร คณะบริหารธุรกิจ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

ฉลากโภชนาการและฉลากโภชนาการแบบ จัดโต๊ะ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม เรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” โดยจะระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารชนิดนั้นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารยี่ห้อที่ให้ประโยชน์มากที่สุดได้อีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น เป็นโรคไตต้องควบคุมปริมาณโซเดียม หรือไขมันในเลือดสูงต้องควบคุมคอเรสเตอรอล เป็นต้น ปัญหาที่แก้ไขได้เพียงแค่อ่านฉลากโภชนาการเท่านั้น (สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย, 2555 : 60)

ฉลากโภชนาการที่ใช้อยู่ในปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ทั่วไปตามผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ มีอยู่ 2 รูปแบบ คือ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม และฉลากโภชนาการแบบย่อ

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก นอกจากนี้สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัดสามารถแสดงฉลากโภชนาการแบบเต็มในลักษณะ

แบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ได้

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค:.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน.....กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด ก.%
ไขมันอิ่มตัวก.%
คอเลสเตอรอลมก.%
โปรตีน ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
ใยอาหาร ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน =9, โปรตีน = 4,คาร์โบไฮเดรต = 4	

ภาพที่ 1 ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่สารอาหาร ตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้นมีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เห็นรูปแบบ (ใช้ควบคู่กับการแสดงฉลากโภชนาการแบบจัดโต๊ะ)

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค:.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด ก.%
โปรตีน ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ภาพที่ 2 ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA:Guide-line Daily Amounts) เป็นการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยแสดงอยู่ในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน ส่วนเนื้อรูปทรงกระบอกแสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ชอง ถู ก๋วยเตี๋ยว)” และ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง” เมื่อผลิตภัณฑ์ห่อนั้นสามารถแบ่งกินมากกว่า 1 ครั้ง และเนื่องจากสารอาหารที่แสดงบนฉลากหวาน มัน เค็ม นั้น เป็นสารอาหารที่ควรระวังในการบริโภค จึงกำหนดให้มีการแสดงข้อความ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอกดังรูปแบบและเงื่อนไขต่อไปนี้

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน.....ครั้ง**

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %

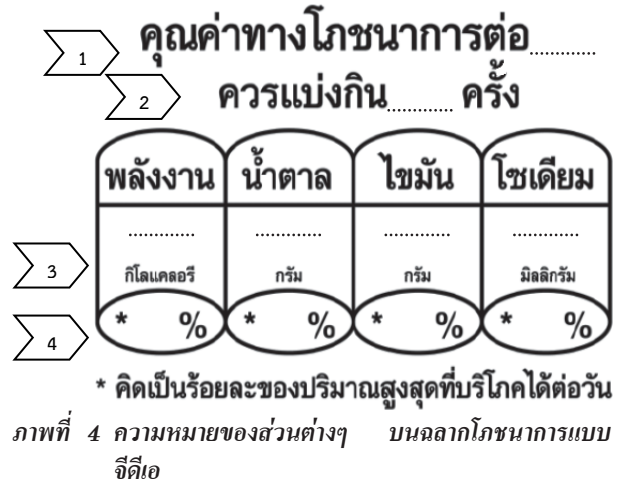
* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ภาพที่ 3 ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

- รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
- สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่งดังต่อไปนี้ คือ สีดำ สีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก
- สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
- เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้น

ให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับ สีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

5. ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของบรรจุภัณฑ์ ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน

การอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ



ส่วนที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการต่อ..... หมายถึง คุณค่าทางโภชนาการต่อบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถู 1 ชอง 1 ก๋วยเตี๋ยว 1 แท่ง เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ควรแบ่งกิน.....ครั้ง หมายถึง ใน 1 บรรจุภัณฑ์นี้ควรแบ่งกินกี่ครั้งหรือกี่คน

ส่วนที่ 3 ตัวเลขแถวบนแสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

ส่วนที่ 4 ตัวเลขแถวล่างแสดงร้อยละของปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ของ 1 บรรจุภัณฑ์เปรียบเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน โดยในหนึ่งวันเราไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมมากกว่าปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	0 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*0%	*28%	*12%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ภาพที่ 5 ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ส่วนที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ของจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณตามที่ปรากฏ ในกรอบรูปทรงกระบอกที่แสดงด้านล่าง คือ พลังงาน 320 กิโลแคลอรี น้ำตาล 0 กรัม ไขมัน

18 กรัม และโซเดียม 280 มิลลิกรัม แต่หากกินเพียง ½ ของจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม น้อยลงครึ่งหนึ่ง คือ พลังงาน 160 กิโลแคลอรี น้ำตาล 0 กรัม ไขมัน 9 กรัม และโซเดียม 140 มิลลิกรัม

ส่วนที่ 2 ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง หมายถึง ใน 1 ของนี้ควรแบ่งกิน 2 ครั้งหรือ 2 คน

ส่วนที่ 3 ตัวเลขแถวบน หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ของจะได้รับปริมาณพลังงาน 320 กิโลแคลอรี น้ำตาล 0 กรัม ไขมัน 18 กรัม และโซเดียม 280 มิลลิกรัม

ส่วนที่ 4 ตัวเลขแถวล่าง หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ของจะได้รับพลังงาน 16% น้ำตาล 0% ไขมัน 28% และโซเดียม 12% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

1. แสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมาและเห็นได้ชัดเจน ซึ่งทำให้ผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการแบบเดิม

2. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันที จากตัวเลขและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มลดลง

3. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเอง ในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารที่สมดุล

4. ใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ รวมทั้งปลูกฝัง

พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม และเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและนำไปสู่การตลาด มั่นคง อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป

การประยุกต์ใช้ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอในชีวิตประจำวัน

1. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอจะช่วยให้รู้ว่าผลิตภัณฑ์อาหารที่กำลังจะกินหรือซื้อนั้นมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าไรได้อย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ว่า จะกินหรือซื้อดีหรือไม่

2. ค่าที่แสดงเป็นร้อยละจะช่วยให้รู้ว่า หากกินผลิตภัณฑ์นั้นแล้วจะได้รับพลังงาน น้ำตาล

ไขมัน และโซเดียมในปริมาณร้อยละเท่าไรของ ปริมาณที่ควรบริโภคในหนึ่งวัน โดยมีเป้าหมาย ว่าในแต่ละวันไม่ควรได้รับเกิน 100%

3. สามารถใช้ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ในการเปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมระหว่างผลิตภัณฑ์ และเลือกผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะกับผู้บริโภคได้ง่าย เช่น ผู้ที่กำลังควบคุม น้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงาน น้อยกว่า เป็นต้น

4. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอช่วยให้ สามารถวางแผนการบริโภคได้อย่างสมดุล เช่น หากต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่โปรตีนสูง ซึ่ง ให้พลังงานสูงในมือนั้น ดังนั้นในมือนั้นก็ควร เลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานน้อย หรือจากการ

อ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอช่วยให้รู้ว่าหาก กินผลิตภัณฑ์นั้นหมดซองจะได้รับพลังงานสูง มากจึงควรแบ่งกินในปริมาณเพียงเล็กน้อย เพื่อ ไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป

สรุป

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ(GDA) สามารถใช้เป็นเครื่องมืออย่างง่ายชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะในผู้บริโภคที่ต้องการควบคุมปริมาณ พลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม เพื่อใช้เป็น ทางเลือกในการช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจ เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ถูกหลัก โภชนาการ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ. 11 มิถุนายน 2541.

กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลาก ของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด. 19 กันยายน 2550.

กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่ พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2). 25 พฤษภาคม 2554.

กระทรวงสาธารณสุข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. สำนักอาหาร. คู่มือธงรงค์ให้ความรู้ เรื่องฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA) : ฉบับ อสม. และประชาชน. นนทบุรี : กระทรวง สาธารณสุข, 2554.

สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย. จากพื้นฐานโภชนาการสู่ฉลากหวาน มัน เกล็ม. กรุงเทพฯ : สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย, 2555.

กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. รายงานวิจัยเรื่อง การสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการของประชาชนไทย พ.ศ. 2552. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2553.

ส้มตำรากบัว

มนิรัตน์ จันทนะพะลิน*

ส้มตำรากบัว เป็นส้มตำชนิดหนึ่งที่ชาวอีสานกินมาช้านานแล้ว ข้าพเจ้าคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก (ปัจจุบันอายุ 63 ปีแล้ว) ชาวอีสานจะนำผัก – ผลไม้ตามฤดูกาลมาทำส้มตำ และตามลำดับความนิยมรวมถึงเป็นวัสดุหาง่ายมีมากตลอดทุกฤดู และบางฤดู คือ มะละกอ ถั่วฝักยาว แดงร้านแดงไทยอ่อน เปลือกเนื้อขาวแดงโม ฝรั่งผสม สับปะรด หัวมะพร้าวอ่อน รากบัว มะม่วง มะขม มะขาม กระเทียม หมากแฉว มะกอกน้ำ

(หมากแฉว) ผลนุ่มอ่อน กล้วยตานีอ่อน หมากฝี่้วน หมากเค็ง ระยะต่อมามีแคโรท แอปเปิ้ลเขียว องุ่นเปรี้ยว

ปัจจุบันร้านอาหารบางแห่งในกรุงเทพฯ ทำส้มตำสารพัดผัก เช่น คะน้า กะหล่ำปลี บร็อกเคอรี่ หัวปลี หน่อไม้ฝรั่ง ยอดมะพร้าวอ่อน ทูเรียนอ่อน (ชาวจันทบุรี, ระยอง) หน่อกะลา (ชาวเกาะเกร็ด) ไหลบัว

วัตถุดิบ และเครื่องปรุงรส “ส้มตำรากบัว”

รากบัว (เมื่อโขลกหยาบ ๆ แล้ว)	1 ½	ถ.ต.	ประมาณ 1 ท่อนยาว 8 นิ้ว
พริกขี้หนูสดเมล็ดใหญ่	3 – 6	เมล็ด	
กระเทียม	3 – 5	กลีบ	
มะเขือเทศสีดา (ผลเล็กห้ามและสุก)	6 – 10	ผล	
น้ำมะขามเปียก	1	ช.ต.	
น้ำมะนาว	1	ช.ช.	
น้ำปลาดี	1 – 2	ช.ต.	
น้ำปลาร้าต้มสุก	2 – 3	ช.ต.	

สำหรับส้มตำรสภาคกลาง เปรี้ยว – หวานนำ ต้องเพิ่มน้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย มะนาว น้ำมะขามเปียก กุ้งป่น ถั่วลิสงคั่วป่น เกือบป่น

วิธีทำ ปฏิบัติคล้ายกับส้มตำ อื่น ๆ ต่างกันเฉพาะการเตรียมรากบัว

1. รากบัวใหม่ผิวสะอาดใช้ทั้งผิว ถ้าผิวเก่าหมอง มีรอยตำหนิให้ปอก – เนื้อทิ้ง ล้างน้ำสะอาด หั่นขวางหนาไม่เกิน ¼ นิ้ว ถ้าเห็นว่า

ภายในรูโพรงมีรอยคราบไม่สะอาดส่วนใด ให้ใช้สำลีหรือฟู่กัน หรือแปรงขนาดเล็กเท่ารูโพรงถูปั่นขัดในน้ำ ล้างให้สะอาด แต่ส่วนใหญ่จะสะอาด เพราะส่วนรากบัวนี้จะมีลักษณะเป็นปล้อง คั่นด้วยข้อ ชาวอีสานจะเรียก ปั้งบัว ปั้ง หมายถึง ป้อง

* ศาสตราจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

รากบัวของไทยจะมีขนาดเล็กแต่รสชาติ และกลิ่นดีกว่ารากบัวของจีนซึ่งมีขนาดใหญ่กว่า 2-3-4 เท่าไม่ค่อยมีรสชาติและกลิ่นอ่อนมาก

2. นำรากบัวที่หั่นเป็นชิ้น ๆ ไปโขลกให้ แผลกหยาบ ๆ (คล้ายหมูสับหยาบ ๆ) พักไว้

3. โขลกกุ้งแห้ง ถั่วลิสง ให้แผลก หยาบ ๆ พักไว้แต่ละสิ่ง

4. โขลกพริก กระเทียม ไม่ละเอียดมาก ใส่รากบัว มะเขือเทศ น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำปลาร้า ตำและคลุก มือขวาจับไม้ลูก ครกตำ มือซ้ายจับช้อนควักให้ตำคลุกเคล้าเบา ๆ ชิมรสเปรี้ยว เผ็ด เค็มกลมกล่อม (รสนิ้ว) คือ แบบอีสานไม่มีรสหวานแซงหรือนำ รสเปรี้ยวก็ ไม่จัด ส่วนรสเผ็ดนั้นตามชอบ

5. เพิ่มรสส้มตำ รสภาคกลางนั้นนอกจาก จะเพิ่มกุ้งป่น ถั่วลิสงคั่วป่นแล้ว น้ำมะนาวก็ใส่ 2-3 ช.ต. น้ำมะขามเปียก 2 ช.ต. น้ำตาลปีป 3 ช.ต. น้ำตาลทราย 2 ช.ต. เกลือ ½ ช.ช. น้ำปลา 1 ½ - 2 ช.ต. (ให้ใส่น้อยก่อนชิมดูถ้าจัดให้เต็ม อีก ½ ช.ต.) ถ้าส้มตำเค็มเกินไป รสเปรี้ยวและ หวานจะไม่สดใสจะเป็นรสขี้ๆ เกลือจะช่วยให้ รสจืดคมชัด

6. ตักใส่จานพูนพองาม วางผักไว้ข้าง ๆ

หรือคนละจาน ผักที่กินคู่กันคือ ถั่วฝักยาว ถั่วพู โหลบัว สายบัว

หมายเหตุ

1. ผักกินคู่ แก้วฝัดนั้น อาจจะทำเป็น เส้นคล้ายเส้นมะละกอ ตำคลุกผสมกัน ช่วยให้มีสี กลิ่นรสเพิ่มขึ้น เป็นตำรับที่ดัดแปลงเพิ่มขึ้นใหม่

2. เครื่องเคียง เช่นปลาช่อน ไข่ต้ม หมู ปิ้ง อบ ทอด หรือของอย่างง่ายอยู่กับบ้านคือ ไข่เจียว เป็นสิ่งที่อร่อยมาก ข้าวใช้ได้ทั้งข้าวเหนียว นึ่ง ข้าวสวย ข้าวหลาม

3. ส่งท้าย (ล้างคอ) ด้วยขนม ผลไม้หวาน และเย็น จะสดชื่นมากถ้ามีไอศกรีม

4. ส้มตำทุกชนิดใช้เป็นของว่าง อาหาร เรียกน้ำย่อย หรือกับข้าว ช่วยชูรสแก้เบื่ออาหาร แก้อาการคลื่นเหียนวิงเวียนได้คตินักทุกโอกาส

5. สรรพคุณของรากบัว แก้ไข้ ร้อนใน คับพิษร้อน ชูกำลัง แก้เสมหะ น้ำลายเหนียว พิษ อักเสบ ท้องเสีย ปวดบวม เลือดกำเดาไหล บำรุง สายตา สมอ

6. คุณค่าทางอาหารและโภชนาการ - มีฟลาโวนอยด์ โพลีฟีนอล ช่วยในการต่อต้าน มะเร็ง และมีคุณค่าทางโภชนาการดังตาราง

คุณค่าทาง โภชนาการ	Cal Unit	Moisture%	Protein	Fat	CHO	Fibre	Ash	Ca	P	Fe	Vitamins				
			Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	mg.	mg.	mg.	A	B1	B2	Niacin	C
											I.U	mg.	mg.	mg.	mg.
รากบัว	49	85.9	1.7	0.1	11.3	-	-	21	-	0.4	-	0.05	-	-	22
เมล็ดบัว	339	14.3	14.2	2.3	65.3	2.1	1.8	335	342	19.5	-	0.32	0.11	1.3	9

ที่มา : บัวหลวง ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความทางวิชาการหรือบทวิจัย

ขอให้ส่งบทความวิชาการหรือบทวิจัย โดยจัดส่งต้นฉบับและสำเนา 3 ชุดพร้อมดิสเก็ต ถ้ามีรูปขอรูปภาพจริง ภาพขาว-ดำ หรือภาพสี ส่งเรื่องไปยังบรรณาธิการวารสารคหเศรษฐศาสตร์ สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ 538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

บทวิจัย

1. ต้นฉบับจะเป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษก็ได้ แต่ต้องมีบทคัดย่อทั้งสองภาษาและไม่เคยตีพิมพ์ที่ใดมาก่อน
2. ให้พิมพ์เป็นตัวอักษรสีดำ ขนาดอักษร 16 จำนวนไม่เกิน 8 หน้ากระดาษ พิมพ์ A4 พิมพ์หน้าเดียว ระยะพิมพ์ Single Space พิมพ์เว้นจากขอบกระดาษเข้ามาประมาณ 2.5 เซนติเมตร ทั้ง 4 ด้าน
3. การลำดับเรื่อง ควรเรียงดังนี้
 - 3.1 ชื่อเรื่อง (ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
 - 3.2 ชื่อผู้เขียน (ชื่อนามสกุลจริงที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
 - 3.3 ตำแหน่ง ชื่อสถาบันและสถานที่ทำงานของผู้เขียน ใส่ในเชิงอรรถ
 - 3.4 บทคัดย่อมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีคำสำคัญ (key words) ได้บทคัดย่อ (abstract)
 - 3.5 เนื้อหาประกอบด้วย
 - บทนำ (Introduction)
 - วัตถุประสงค์
 - วิธีการ (Method) (-การวิจัยเชิงสำรวจควรมีหัวข้อ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล
 - การวิจัยเชิงทดลองควรมีหัวข้อ วัตถุประสงค์ ระเบียบการเตรียมอุปกรณ์/เครื่องมือ วิธีการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล)
 - ผลวิจัยและวิจารณ์ (Results and Discussion)
 - สรุปผล (Conclusion)
 - เอกสารอ้างอิง (References)

การเขียนเอกสารอ้างอิง

1. เอกสารอ้างอิงที่เป็นตำรา/หนังสือภาษาไทย ชื่อผู้เขียนและนามสกุล ปีพ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อหนังสือ สถานที่พิมพ์ สำนักพิมพ์ ในกรณีที่ผู้เขียนร่วมมากกว่า 3 คน ให้ใส่ข้อมูลผู้เขียนคนแรกและตามด้วยคำว่า “และคณะ”

ตัวอย่าง

ผ่องพรรณ ตรียมงคล และสุภาพ นัตรารณณ์. 2541 การออกแบบวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

2. เอกสารอ้างอิงที่เป็นตำรา/หนังสือภาษาอังกฤษ ชื่อสกุลและชื่อผู้เขียน พ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อหนังสือ ครั้งที่พิมพ์ สถานที่พิมพ์ สำนักพิมพ์

ตัวอย่าง

Ary, D.L. Jacobs, and A. Razavich, 1990 **Introduction to Research in Education**. 4th ed. New York : Hot, Rinehart and Winstion.

3. บทความในเอกสาร ชื่อและนามสกุลผู้แต่ง ปีพ.ศ.ที่พิมพ์ ชื่อเรื่อง ชื่อวารสาร ปีที่ ฉบับที่ เดือนที่ หน้า

ตัวอย่าง

ทวีรัมย์ ชนาคม. 2541 “ตามรอยพระยุคลบาท” วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 41 (3) (กันยายน-ธันวาคม) : 7-14.

Bohie, E.W., D. Grobe, and G.I.Oloon, 1997 “Perception of Managrial Style as Denition of Self : A First Approach” **Family and Consumer Sciences Research Journal**, 25 (3) (March) : 286-297

บทความวิจัยจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิที่สมาคมฯแต่งตั้ง และแก้ไขตามคำแนะนำ ทั้งนี้จะต้องเสียค่าใช้จ่าย 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) และต้องเป็นสมาชิกวารสารฯนี้ด้วย



ใบสมัครสมาชิก
สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชินีนาถ
โทรศัพท์. 0-2241-5118 โทรสาร. 0-2668-9301

ข้าพเจ้า (นาย/นางสาว/นาง).....

ขอสมัครสมาชิกประเภท สามัญ ปีละ 300 บาท ตลอดชีพ 1,500 บาท

พร้อมกับใบสมัคร ข้าพเจ้าได้ชำระเงินดังนี้

เงินสด ตัวแลกเงิน เช็ค ธนาณัติ เป็นเงินจำนวน.....บาท

ข้อมูลสมาชิก

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี สัญชาติ.....เชื้อชาติ.....ศาสนา.....

สถานภาพ นิสิต / นักศึกษา ผู้ทำงาน ผู้เกษียณอายุราชการ โสด สมรส หม้าย

ชื่อคู่สมรส.....

ท่านกำลังศึกษา / สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรีในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

ปริญญาโทในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

ปริญญาเอกในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ.

อาชีพในปัจจุบัน.....

ท่านดำรงตำแหน่ง

อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ อื่นๆ โปรดระบุ.....

สถานที่ทำงาน

ชื่อที่ทำงาน.....

เลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....

โปรดระบุสายวิชาที่เรียน/ความถนัด/ความชำนาญ ของท่านเพียง 1 ด้าน

นิสิต/นักศึกษา (โปรดระบุ).....

ผู้ทำงาน (โปรดระบุ).....

ผู้เกษียณอายุราชการ (โปรดระบุ).....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้และที่ส่งวารสารสมาคมฯ (โปรดเขียนตัวบรรจงหรือพิมพ์)

เลขที่.....ซอย.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

โทรศัพท์มือถือ.....E-Mail Address :

ท่านสะดวกที่จะติดต่อประสานงานกับสมาคมฯ ภาควิชา

ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้

ลงนามผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่...../...../.....

การส่งเงินโปรดส่งจ่าย

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินีนาถ
ปณ.ดุสิต เลขที่ 538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300