

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพร เพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพ : กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี

กุลสมาลย์ น้อยผา\*, ธนวรรณ บัวเจริญ\*\*, โสมศิริ เดชรัตน์\*\*\*<sup>a</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม จากกลุ่มผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 185 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามมีค่า ความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.987 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ (Pearson's chi-square) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า พืชผักสมุนไพรที่นิยมใช้ในเมนูสุขภาพในพื้นที่มี 8 ชนิด ได้แก่ ผักเหลียง ผักกูด ตำลึง ตะไคร้ ถั่วพู ข่า กะเพรา และใบรา โดยการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ระยะเวลาเปิดกิจการ การรับรู้ด้านสรรพคุณและวิธีใช้ ทัศนคติ และปัจจัยแวดล้อม เช่น ความต้องการของผู้บริโภค สื่อประชาสัมพันธ์ และการรับรู้นโยบายภาครัฐ มีความสัมพันธ์กับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$  กลุ่มที่มีการรับรู้และทัศนคติเชิงบวกมีแนวโน้มสนับสนุนการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพสูง เช่นเดียวกับผู้ที่ได้รับข้อมูลจากโฆษณาหรือรับรู้นโยบายภาครัฐ ทั้งนี้ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการกำหนดแนวทางเชิงนโยบายส่งเสริมเศรษฐกิจฐานราก และพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่ได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** สมุนไพร; อาหารเพื่อสุขภาพ; ลุ่มน้ำตาปี; พืชผักท้องถิ่น; การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ;

การพัฒนาชุมชนเป็นฐาน

\* รองศาสตราจารย์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง วิทยาเขตพัทลุง

\*\* อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

\*\*\* รองศาสตราจารย์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาอนามัยและความปลอดภัย คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

<sup>a</sup> Corresponding author: โสมศิริ เดชรัตน์ Email: somsirir@tsu.ac.th

รับบทความ: 4 ต.ค. 68; รับบทความแก้ไข: 22 ต.ค. 68; ตอปรับตีพิมพ์: 23 ต.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 21 ธ.ค. 68

## Factors Related to the Approach to Promote the Use of Vegetables and Herbs to Enhance the Healthy Food Menu : The Case of the Tourist Attraction in the Tapi Basin

Kusumarn Noipha<sup>\*</sup>, Thanawan Buacharoen<sup>\*\*</sup>, Somsiri Decharat<sup>\*\*\*a</sup>

### Abstract

This study aimed to investigate the factors associated with promoting the use of local vegetables and herbs to enhance healthy menus in the Tapi River Basin tourist areas. A cross-sectional study design was employed, using cluster sampling to collect data from 185 participants, including restaurant operators and related stakeholders. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using descriptive statistics (frequencies and percentages) and Pearson's Chi-square tests, with a significance level set at 0.05.

The results revealed that eight local vegetables and herbs were most commonly used in healthy dishes in the area: *Melientha suavis* (Pak Liang), *Diplazium esculentum* (Pak Kut), *Coccinia grandis* (Tamlueng), lemongrass, winged bean, galangal, holy basil, and bay leaf. Several factors showed statistically significant associations ( $p < 0.01$ ) with the promotion of herbal usage in healthy menu development, including Bachelor's degree or higher, duration of business operation, knowledge of herb benefits and usage, attitudes towards herbal use, and environmental influences such as consumer demand, exposure to promotional media, and awareness of government policies. Participants with higher levels of knowledge and positive attitudes were more likely to support herbal menu promotion. Those who had been exposed to tourism promotion media or were aware of related policies also showed stronger positive attitudes. The findings suggested that integrating these factors into local development strategies could support sustainable health tourism and strengthen the local economy through the value-added use of indigenous herbs and vegetables.

**Keywords:** Herbs; Healthy food; Tapi River Basin; Local vegetables; Health tourism; Community-based development

---

<sup>\*</sup> Associate Professor, Department of Thai Traditional Medicine, Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University, Phatthalung Campus

<sup>\*\*</sup> Lecturer, Department of Occupational Health and Safety, Faculty of Health and Sports Sciences, Thaksin University, Phatthalung Campus

<sup>\*\*\*</sup> Associate Professor, Department of Occupational Health and Safety, Faculty of Health and Sports Sciences, Thaksin University, Phatthalung Campus

<sup>a</sup> Corresponding author: Somsiri Decharat Email: somsir@tsu.ac.th

*Received: Oct. 4, 25; Revised: Oct. 22, 25; Accepted: Oct. 23, 25; Published Online: Dec. 21, 25*

## บทนำ

กระแสวิถีกินเที่ยวขยายตัวอย่างต่อเนื่องจนการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นที่นิยมนอกจากการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ รวมทั้งการพัฒนาเทคโนโลยีและโซเซียลมีเดียทำให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและแพร่หลาย ส่งผลให้อาหารไม่เพียงแค่การดำรงชีพแต่เป็นไลฟ์สไตล์การท่องเที่ยวที่เพิ่มเสน่ห์และมูลค่าให้กับท้องถิ่นและประสบการณ์นักท่องเที่ยว ตลาดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy tourism) ทั่วโลกเติบโตเฉลี่ยปีละ 16.8% คาดว่าจะมีมูลค่า 1,796.5 พันล้านดอลลาร์ในปี 2570 โดยไทยมีส่วนแบ่งตลาดราว 4% ปัจจัยสำคัญที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวคือ คุณภาพอาหาร โดยเฉพาะร้านที่ได้รับ Michelin Star ซึ่งช่วยสร้างความพึงพอใจ เชื่อมโยงประสบการณ์ วิถีชีวิต วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม อาหารจึงกลายเป็นทรัพย์สินมูลค่าสูงทางการท่องเที่ยว<sup>(1)</sup> จากรายงานขององค์การการท่องเที่ยวโลก<sup>(2)</sup> พบว่านักท่องเที่ยวมีการใช้จ่ายในหมวดอาหารและเครื่องดื่มสูง คิดเป็นประมาณหนึ่งในสามของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ขณะที่ข้อมูลจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา<sup>(3)</sup> ระบุว่า ในปี 2562 นักท่องเที่ยวชาวไทยมีค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มคิดเป็น 21.72% ของรายจ่ายรวม ซึ่งจัดเป็นอันดับสองรองจากค่าที่พัก ทั้งนี้สัดส่วนดังกล่าวสอดคล้องกับนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มีค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มอยู่ที่ 21.02% ซึ่งเป็นอันดับสองเช่นเดียวกัน

พืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารพื้นบ้านไทยและทั่วโลก ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม เพิ่มสีสันกลิ่นหอมตามธรรมชาติ และคุณค่าทางโภชนาการสูง พืชสมุนไพรหลายชนิดมีบทบาทในการป้องกันโรคเรื้อรัง ชะลอความเสื่อมของร่างกายและบำบัดโรค การศึกษาในปัจจุบันพบว่าพืชผักสมุนไพร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ หรือยับยั้งกระบวนการออกซิเดชันที่ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินซี วิตามินอี แคโรทีนอยด์ และสารประกอบฟีนอลิก มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ด้านมะเร็ง ป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น พืชผักสมุนไพรที่พบได้ในพื้นที่ลุ่มน้ำต่าปีมีมากมายและมีสรรพคุณที่ช่วยเสริมสุขภาพ รวมทั้งยังสามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารสุขภาพที่มีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถใช้เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวที่ต้องการประสบการณ์ด้านการท่องเที่ยวร่วมกับการดูแลสุขภาพผ่านอาหารได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การใช้พืชผักสมุนไพรยังช่วยเสริมเอกลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นอีกด้วย เนื่องด้วยเมนูอาหารที่มีพืชผักสมุนไพรเป็นองค์ประกอบหลัก มีบริการในแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำต่าปีและมีความหลากหลาย จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าพืชผักสมุนไพรที่ปรากฏในเมนูของร้านอาหารและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำต่าปี เช่น ใบเหลียงมี รสชาติหวานมัน นิยมนำไปอ่อนและยอดอ่อนมารับประทาน ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ผัด ต้มกะทิ แกงเลียง จุ่มน้ำพริก หรือเป็นผักแกล้มกับขนมจีน ใบเหลียงมีสรรพคุณทางยา ช่วยลดไข้ ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ<sup>(4)</sup> การศึกษาผลของการลวกด้วยน้ำร้อนระยะเวลา 5 นาทีต่อปริมาณสารฟีนอลิกรวมและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของใบเหลียง พบว่าความสามารถในการรีดิวซ์เพอร์ริกลดลง 65.59% และ 35.07% ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับใบสด<sup>(5)</sup> มีผลลดน้ำตาลในเลือดและมีฤทธิ์เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก<sup>(6)</sup> ผักกูดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยปกป้องร่างกายจากเซลล์ที่เสื่อมสภาพ และเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการต่อต้านสารพิษก่อมะเร็ง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด<sup>(7)</sup> ผักตำลึงมีสารออกฤทธิ์ เช่น ไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) และสารต้าน

อนุมูลอิสระ ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด<sup>(8)</sup> ตะไคร้มีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ฤทธิ์ต้านปรสิติ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์แก้ปวด ด้านการอักเสบ ลดไข้ ฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์ต่อระบบไหลเวียนโลหิต ฤทธิ์ต่อทางเดินอาหาร ฤทธิ์ต่อเอนไซม์ในตับ ฤทธิ์ต่อยีนส์ ฤทธิ์ต้านการกลายพันธุ์ ฤทธิ์ต้านมะเร็ง ฤทธิ์ไล่แมลง<sup>(9)</sup> ถั่วพุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถช่วยปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน อาจมีคุณสมบัติช่วยต้านมะเร็ง ด้านการอักเสบ ด้านเนื้องอก ด้านจุลชีพ ด้านเซลล์กลายพันธุ์ ด้านการแพ้ ด้านการขาดเลือด และอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้<sup>(10)</sup> ข่าช่วยลดการอักเสบ และสมุนไพรรักษาที่มีข่าเป็นส่วนประกอบมีฤทธิ์ลดการอักเสบได้<sup>(11)</sup> กระเพรา มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ<sup>(12)</sup> กะเพรา มีคุณสมบัติ ช่วยลดการอักเสบในผิวหนัง ข่าเชื้อแบคทีเรีย ข่าเชื้อรา<sup>(13)</sup> ลดอาการปวด เพิ่มการดูดซึมสารต่างๆ ผ่านชั้นผิว และสามารถช่วยปกป้องเซลล์สมองส่วนกลางทำให้ลดการ เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคซึมเศร้า และ โรคลมชัก รวมถึงพบว่าใบของกะเพรา มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิวได้อีกด้วย ใบกะเพรา มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็ง ด้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ในการไล่แมลง<sup>(14)</sup> ใบโหระพา มีคุณสมบัติในการต้านเชื้อจุลินทรีย์ ด้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ และยังเป็นสารป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ<sup>(15)</sup> จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับการท่องเที่ยวในพื้นที่ลุ่มน้ำตาปี แต่พบว่าประเด็นด้านอาหารสุขภาพและสมุนไพรมีน้อย และยังขาดการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ ผู้วิจัยจึงมีคำถามวิจัยว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการรับรู้ ทักษะคิด และการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารสุขภาพเป็นอย่างไร ดังนั้นการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี จะช่วยเชื่อมโยงทรัพยากรเหล่านี้กับการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในอาหารสุขภาพได้ ข้อมูลจากการวิจัยสามารถนำไปต่อยอดเป็นแผนพัฒนาท้องถิ่นหรือแนวทางเชิงนโยบายในการส่งเสริมอาหารสุขภาพ หรือพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์และบริการที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจเมนูอาหารที่มีการใช้พืชผักสมุนไพรที่เป็นที่นิยมบริเวณแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี
2. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้คุณสมบัติของพืชผักสมุนไพร ทักษะคิด และสภาพแวดล้อมเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี

### ระเบียบและวิธีการวิจัย

งานวิจัยส่วนนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) โดยแบ่งลักษณะภูมิประเทศของ จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) ตัวแทนจากผู้ประกอบการที่พัก จำนวน 1 คน/แห่ง รวมจำนวน 70 คน 2) ตัวแทนจากผู้ประกอบการร้านอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 1 คน/แห่ง รวมจำนวน 65 คน 3) ตัวแทนเจ้าหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 2 คน/แห่ง (24 แห่งแหล่งท่องเที่ยว

ที่เป็นที่นิยมที่สุดของพื้นที่แต่ละอำเภอ) ได้แก่ 3.1) นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท) และ 3.2) ผู้รับผิดชอบงานด้านการท่องเที่ยวและสิ่งแวดล้อมของ อปท. จำนวน 14 รวมจำนวน 28 คน 4) ตัวแทน/แกนนำของชุมชนที่ แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมลำดับที่ 1-3 ของพื้นที่แต่ละอำเภอตั้งอยู่ จำนวน 22 คน ดังนั้นรวมผู้ให้ข้อมูล จำนวนทั้งหมด 185 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามถูกสร้างขึ้นโดยผู้วิจัยซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรมและการลงสำรวจพื้นที่จริง สามารถแบ่งได้ 3 ส่วน คือ แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้มีส่วนร่วม จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และระยะเวลาเปิดกิจการ ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ: กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี ประกอบด้วยข้อคำถามในประเด็นต่อไปนี้ 1) ระดับการรับรู้คุณสมบัติทางโภชนาการและสรรพคุณของพืชผักสมุนไพร จำนวน 15 ข้อ 2) ทศนคติต่อวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร จำนวน 15 ข้อ และ 3) ปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการเลือกใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร จำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ ดังนี้ 5=เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4=เห็นด้วยมาก 3=ปานกลาง 2=ไม่เห็นด้วย และ 1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แปลผลตามเกณฑ์ คือ ระดับการรับรู้ น้อย ปานกลาง และมาก

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสมุนไพร โภชนาการ และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ทำการประเมินความสอดคล้องของแต่ละข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน คือ +1 หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ และ -1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นจึงนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ของแต่ละข้อ ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการประเมิน ค่าที่ได้จะอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1 โดยกำหนดเกณฑ์การยอมรับว่า หากข้อคำถามใดมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องเพียงพอ สามารถนำไปใช้ได้ แต่หากมีค่าต่ำกว่า 0.50 จะต้องพิจารณาปรับแก้หรือยกเลิกข้อคำถามนั้น ผลการหาค่า IOC เท่ากับ 0.987

วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ (%) และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอื่นๆ กับการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี โดยใช้ค่าไคสแควร์ (Pearson's chi-square) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## ผลการวิจัย

ผลการสำรวจพบว่าพืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักในเมนูสุขภาพที่นิยม 8 ชนิด ในบริเวณแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี ได้แก่ ผักเหลียง ผักกูด ตำลึง ตะไคร้ ถั่วพู ข่า กะเพรา และใบรา และพืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพแสดงในตารางที่ 1

## ตารางที่ 1 พืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักในเมนูสุขภาพ กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี

| พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ | Plant Species                                    | เมนูอาหารของร้านอาหารและเป็นที่นิยมในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ผักเหลียง                           | <i>Gnetum gnemon</i> var. <i>tenerum</i> Markgr. | ผักเหลียงผัดไข่ ผักเหลียงต้มเคย แกงเหลียงผักเหลียง ผักเหลียงต้มกะทิ                 |
| ผักกูด                              | <i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.          | ผัดผักกูดน้ำมันหอย ยำผักกูด ผัดผักกูดกับกะปิ แกงเหลียงกะทิผักกูด ยำผักกูดกุ้งสด     |
| ตำลึง                               | <i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt               | แกงจืดตำลึงหมูสับ ยำยอดตำลึงหมูยอ แกงส้มตำลึงใส่หมูสามชั้น แกงจืดตำลึงหมูชะอ        |
| ตะไคร้                              | <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf           | ยำตะไคร้ ไก่ผัดตะไคร้ หมูผัดตะไคร้ ไก่ทอดเกลือ ตะไคร้ ทอดมันพันตะไคร้ น้ำพริกตะไคร้ |
| ถั่วพู                              | <i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.      | ยำถั่วพูกุ้งสด ทอดมันปลาใส่ถั่วพู ยำถั่วพูกุ้งสดราดกะทิสด ยำปลาทุใส่ถั่วพู          |
| ข่า                                 | <i>Alpinia galanga</i> (Linn.) Swartz.           | แกงคั่วเนื้อข่าอ่อน แกงเนื้อข่าอ่อนมะเขือพวง ผัดเผ็ดหมูข่าอ่อน                      |
| กะเพรา                              | <i>Ocimum tenuiflorum</i> L.                     | กะเพราหมูสับพริกแกงใต้ ผัดกะเพราเนื้อ แกงป่าปลาสมรมใส่ใบกะเพรา                      |
| ใบรา                                | <i>Ocimum gratissimum</i> L.                     | คั่วเนื้อใบรา แกงพริกปลาใบรา แกงกะทิปลาอย่างใบรา แกงพริกไก่ใบรา                     |

## ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผลการศึกษาพบว่า ผู้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลเป็นส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 54.79) มีสัดส่วนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่ามากที่สุด (ร้อยละ 35.68) และส่วนมากเปิดกิจการน้อยกว่า 5 ปี (ร้อยละ 77.84)

ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี โดยกลุ่มที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีความคิดเห็นว่าคุณมีแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 78.79) ขณะที่กลุ่มมัธยมศึกษาตอนต้นมีความคิดเห็นว่าคุณมีแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพน้อยที่สุด (ร้อยละ 45.00) ผลการศึกษาพบว่า ร้านอาหารที่มีระยะเวลาเปิดบริการไม่น้อยกว่า 5 ปี มีความคิดเห็นว่าคุณมีแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูอาหารสุขภาพสูงถึงร้อยละ 95.12 ในขณะที่ร้านอาหารที่เปิดบริการน้อยกว่า 5 ปี มีความคิดเห็นว่าคุณมีการส่งเสริมร้อยละ 83.33

## ปัจจัยด้านการรับรู้สรรพคุณและวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้สรรพคุณและวิธีใช้พืชผักสมุนไพรของผู้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม โดยผู้ที่มีการรับรู้ในระดับมาก และ ปานกลาง มีทัศนคติในเชิงบวกต่อ

การใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารสูงกว่าผู้ที่มีการรับรู้ในระดับน้อย จากข้อมูลพบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ด้านสรรพคุณในระดับมาก มีทัศนคติเชิงบวกถึง ร้อยละ 89.61 (69 คน) ในขณะที่กลุ่มที่มีการรับรู้ในระดับน้อย มีทัศนคติในเชิงบวกเพียง ร้อยละ 44.44 (20 คน)

#### ปัจจัยด้านทัศนคติต่อวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร

ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติต่อการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารมีแนวโน้มสูงขึ้นในกลุ่มที่มีการรับรู้ด้านสรรพคุณในระดับปานกลางและมาก โดยกลุ่มที่มีทัศนคติในเชิงบวกในระดับมาก มีจำนวนถึง ร้อยละ 84.78 (78 คน)

#### ปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อการเลือกใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร

ผลการศึกษาพบว่า การเลือกใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารไม่เพียงแต่ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ส่วนบุคคล แต่ยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น การเรียกหาเมนูอาหารพืชผักสมุนไพรจากผู้บริโภค การได้ยินหรือเห็นโฆษณาการส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่ตนเองและพื้นที่อื่น ๆ และการรับรู้นโยบายภาครัฐในพื้นที่ ซึ่งสามารถแยกผลการศึกษาดังนี้ ประเด็นการเรียกหาเมนูอาหารพืชผักสมุนไพรของผู้บริโภคพบว่า กลุ่มที่มีการเรียกหาหรือสนใจเมนูอาหารที่ใช้พืชผักสมุนไพรในระดับมาก มีทัศนคติในเชิงบวกถึง ร้อยละ 80.77 (84 คน) ประเด็นการได้ยินหรือเห็นโฆษณาการส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่ พบว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลหรือโฆษณาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวในพื้นที่ที่มีทัศนคติในเชิงบวกถึง ร้อยละ 88.24 (45 คน) และประเด็นการรับรู้นโยบายภาครัฐในพื้นที่ พบว่า กลุ่มที่รับรู้นโยบายภาครัฐเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรมีทัศนคติในเชิงบวกถึง ร้อยละ 86.67 (65 คน)

#### ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการเลือกใช้พืชผักสมุนไพร

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษา ระยะเวลาเปิดกิจการ การรับรู้ด้านสรรพคุณและวิธีใช้พืชผักสมุนไพร ทัศนคติต่อวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร และปัจจัยแวดล้อมต่อการเลือกใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารมีความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติกับแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$  (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี (n=185)

| ปัจจัยที่ศึกษา | จำนวน<br>(ร้อยละ) | ความคิดเห็นต่อแนวทางการ<br>ส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพร<br>เพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ |             | p-value |
|----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|
|                |                   | ส่งเสริม                                                                         | ไม่ส่งเสริม |         |
|                |                   |                                                                                  |             |         |
| <b>เพศ</b>     |                   |                                                                                  |             | 0.28    |
| ชาย            | 73 (39.46)        | 40 (54.79)                                                                       | 33 (45.21)  |         |
| หญิง           | 112 (60.54)       | 58 (51.79)                                                                       | 54 (48.21)  |         |

ตารางที่ 2 (ต่อ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ:กรณีแหล่งท่องเที่ยวลุ่มน้ำตาปี (n=185)

|                                                                |             |             |            |        |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|--------|
| <b>ระดับการศึกษา</b>                                           |             |             |            | <0.01* |
| มัธยมศึกษาตอนต้น                                               | 60 (32.43)  | 27 (45.00)  | 33 (55.00) |        |
| มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า                                 | 59 (31.89)  | 33 (55.93)  | 26 (44.07) |        |
| ปริญญาตรี หรือสูงกว่า                                          | 66 (35.68)  | 52 (78.79)  | 14 (21.21) |        |
| <b>ระยะเวลาเปิดกิจการ (ปี)</b>                                 |             |             |            | <0.01* |
| <5 ปี                                                          | 144 (77.84) | 120 (83.33) | 24 (16.67) |        |
| ≥5 ปี                                                          | 41 (22.16)  | 39 (95.12)  | 2 (4.88)   |        |
| <b>การรับรู้ด้านสรรพคุณและวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร</b>  |             |             |            | <0.01* |
| <b>น้อย</b>                                                    | 45 (24.32)  | 20 (44.44)  | 25 (55.56) |        |
| <b>ปานกลาง</b>                                                 | 63 (34.06)  | 52 (82.54)  | 11 (17.46) |        |
| <b>มาก</b>                                                     | 77 (41.62)  | 69 (89.61)  | 8 (10.39)  |        |
| <b>ทัศนคติต่อวิธีใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร</b>               |             |             |            | <0.01* |
| <b>น้อย</b>                                                    | 32 (17.30)  | 12 (37.50)  | 20 (62.50) |        |
| <b>ปานกลาง</b>                                                 | 61 (32.97)  | 41 (67.21)  | 20 (32.79) |        |
| <b>มาก</b>                                                     | 92 (47.73)  | 78 (84.78)  | 14 (15.22) |        |
| <b>ปัจจัยแวดล้อมต่อการเลือกใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหาร</b>     |             |             |            |        |
| <b>การเรียกหาเมนูอาหารพืชผักสมุนไพรของผู้บริโภค</b>            |             |             |            | <0.01* |
| <b>น้อย</b>                                                    | 30 (16.22)  | 9 (30.00)   | 21 (70.00) |        |
| <b>ปานกลาง</b>                                                 | 51 (27.57)  | 32 (62.75)  | 19 (37.25) |        |
| <b>มาก</b>                                                     | 104 (56.21) | 84 (80.77)  | 20 (19.23) |        |
| <b>การได้ยินหรือเห็นโฆษณาการส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่</b> |             |             |            | <0.01* |
| <b>น้อย</b>                                                    | 64 (34.60)  | 28 (43.75)  | 36 (56.25) |        |
| <b>ปานกลาง</b>                                                 | 70 (37.84)  | 51 (72.86)  | 19 (27.14) |        |
| <b>มาก</b>                                                     | 51 (27.56)  | 45 (88.24)  | 6 (11.76)  |        |
| <b>การรับรู้นโยบายภาครัฐในพื้นที่</b>                          |             |             |            | <0.01* |
| <b>น้อย</b>                                                    | 46 (24.86)  | 24 (52.17)  | 22 (47.83) |        |
| <b>ปานกลาง</b>                                                 | 64 (34.59)  | 41 (64.06)  | 23 (35.94) |        |
| <b>มาก</b>                                                     | 75 (40.55)  | 65 (86.67)  | 10 (13.33) |        |

\*ยอมรับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณและวิธีการใช้พืชผักสมุนไพร รวมถึงการสนับสนุนจากปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น การโฆษณา การส่งเสริมการท่องเที่ยว และนโยบายภาครัฐในการกระตุ้นให้ประชาชนหันมาใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่าเพศผู้ได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรเพื่อยกระดับเมนูสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษาที่สูงมีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารสุขภาพเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ บุญเลี้ยง สุพิมพ์ และคณะ<sup>(16)</sup> ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากกว่าครึ่ง มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 70) มีทัศนคติเกี่ยวกับการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 65.6) เช่นเดียวกับผลการวิจัยที่พบว่าประสบการณ์และระยะเวลาในการดำเนินกิจการร้านอาหารเป็นปัจจัยที่เอื้อที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูสุขภาพเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว อาจเนื่องจากผู้ประกอบการที่มีประสบการณ์และอยู่ในธุรกิจมานานมักมีความเข้าใจในความต้องการของผู้บริโภคและแนวโน้มการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากกว่า อีกทั้งมีเครือข่ายทางธุรกิจและทรัพยากรที่เอื้อต่อการพัฒนาเมนูอาหารที่หลากหลายและมีคุณค่าเชิงสุขภาพสูงกว่าผู้ประกอบการรายใหม่ ซึ่งยังอาจมีข้อจำกัดทั้งด้านเงินทุน ความรู้ และการปรับตัวให้สอดคล้องกับนโยบายการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าความรู้ที่ดีเกี่ยวกับสรรพคุณและวิธีการใช้พืชผักสมุนไพร มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว สอดคล้องกับการศึกษาของแสงแข<sup>(17)</sup> รายงานว่าภูมิปัญญาด้านอาหารของชุมชนหนองลานได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจากครอบครัวในการเลือกพืชสมุนไพรมาบริโภค เทคนิคการปรุงอาหาร การเรียนรู้ส่วนใหญ่เป็นการพูดคุย บอกเล่า ลงมือทำให้ดู ให้ช่วยทำ ลงมือทำด้วยตนเอง นอกจากนี้พบว่าการมีทัศนคติที่ดีและความเต็มใจในการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารมีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว สอดคล้องกับการศึกษาของบุญเลี้ยง สุพิมพ์ และคณะ<sup>(16)</sup> ที่ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนบ้านสวนห้อม ตำบลพานพ อำเภอนองหิน จังหวัดเลย ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$  ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยแวดล้อม เช่น การโปรโมตการท่องเที่ยวและนโยบายรัฐ เป็นต้น มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดเห็นต่อแนวทางการส่งเสริมการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการสนับสนุนจากภาครัฐและการเผยแพร่ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณา คำปวนบุตร และคณะ<sup>(18)</sup> ได้ศึกษารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวิถีชีวิตเกษตร ในชุมชนต้นแบบบ้านหัวขัว อำเภอกงเต่า จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่าบ้านหัวขัวยังประสบปัญหาช่องทางประชาสัมพันธ์ที่ล่าช้าและกิจกรรมท่องเที่ยวที่ไม่สอดคล้องกับทรัพยากร รวมถึงการบริการที่ไม่เป็นมาตรฐาน จึงจำเป็นต้องปรับปรุงฐานข้อมูลและพัฒนาารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวิถีชีวิตเกษตร

เพื่อยกระดับและต่อยอดการท่องเที่ยวในอนาคต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการรับรู้ในระดับสูงจะมีทัศนคติในเชิงบวกต่อการใช้พืชผักสมุนไพรในเมนูอาหารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวสูงกว่าผู้ที่มีการรับรู้ในระดับต่ำ

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเจ้าของร้านจำหน่ายอาหารและที่พัก พนักงานทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยทักษิณ

## เอกสารอ้างอิง

1. Knowledge Portal. Gastronomy Tourism: ท่องเที่ยวเชิงอาหาร สัมผัสวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2568 กันยายน 25]. เข้าถึงได้จาก: <https://knowledgeportal.okmd.or.th/valuechain/66ffa4f3bcd34>
2. World Tourism Organization (UNWTO). International Tourism Highlights, 2019 Edition [Internet]. 2019 [cited 2025 Sep 25]. Available from: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284421152>
3. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. Tourism Statistics 2562 [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 2568 กันยายน 25]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.mots.go.th/more\\_news\\_new.php?cid=618](https://www.mots.go.th/more_news_new.php?cid=618)
4. Suksanga A, Siripongvutikorn S, Leelawattana R, Yupanqui CT, Idowu AO. Assessment of Biological Activities, Acute and Sub-chronic Toxicity of Liang (Gnetum gnemon var. tenerum) Leaves Powder, a Natural Product. *Biol Pharm Bull.* 2023 Dec 1;46(12):1666-1675. doi: 10.1248/bpb.b23-00208.
5. ดลฤดี พิชัยรัตน์, นพรัตน์ มะเห. ผลของการลวกต่อปริมาณสารประกอบฟีนอลิกและสมบัติการต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันของผักพื้นบ้านภาคใต้บางชนิด. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.* 2557;6(2):36-46.
6. ศรีโสภา เรืองหนู, รุจิลักษณ์ รัตตะรมย์, อรุณพร อิฐรัตน์. ฤทธิ์ความเป็นพิษของผักพื้นบ้านไทยต่อเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก. *ธรรมศาสตร์เวชสาร.* 2562;19(12):70-8.
7. มนต์รี แก้วดวง, วิเชษฐ์ ดวงสา. ผักกูด อาหารต้านอนุมูลอิสระ. *วารสารหมอชาวบ้าน.* 2556;55(412):10-4.
8. นิตดา หงส์วิวัฒน์. ตำลึง เจ้าแห่งวิตามินเอในผักสีเขียว. *ครัว.* 2554;18(205):24.
9. Khonsung P. ตะไคร้. *Thai J Pharmacol.* 2012;34(2):37-50.
10. Somtrakoon K, Chouychai W, Lee H. Comparing anthracene and fluorene degradation in anthracene and fluorene-contaminated soil by single and mixed plant cultivation. *Int J Phytoremediation.* 2014;16(4):415-28. doi: 10.1080/15226514.2013.803024.
11. Sundari SKK, Valarmathi R, Dayabaran D, Mohamed PN. Studies on the anti-inflammatory activity of Gugula Thiktha Kashayam (GTK). *Indian Drugs.* 2001;38(7):380-2.

12. Chaiyana W, Anuchapreeda S, Somwongin S, Marsup P, Lee KH, Lin WC, Lue SC. Dermal Delivery Enhancement of Natural Anti-Ageing Compounds from *Ocimum sanctum* Linn. Extract by Nanostructured Lipid Carriers. *Pharmaceutics*. 2020 Mar 29;12(4):309. doi: 10.3390/pharmaceutics12040309.
13. Ulanowska M, Olas B. Biological Properties and Prospects for the Application of Eugenol-A Review. *Int J Mol Sci*. 2021 Apr 1;22(7):3671. doi: 10.3390/ijms22073671.
14. Singh D, Chaudhuri PK. A review on phytochemical and pharmacological properties of Holy basil (*Ocimum sanctum* L.). *Ind Crops Prod*. 2018;118:367–82. doi: 10.1016/j.indcrop.2018.03.048
15. Shahrajabiana MH, Sun W, Cheng Q. Chemical components and pharmacological benefits of Basil (*Ocimum basilicum*): a review. *Int J Food Prop*. 2020;23(1):1961-70. doi: 10.1080/10942912.2020.1828456
16. บุญเลี้ยง สุพิมพ์, อรทัย ปานเพชร, มธุรส ชลามาตย์, นรุวรรณ อยู่สำราญ, ปิยะพงษ์ ชุมศรี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนบ้านสวนหอม ตำบลปวนพุ อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 2566;12(2):36-46.
17. แสงแข สพันธุ์พงศ์. การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากพืชสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารในชุมชนตำบลหนองลาน อำเภอน้ำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารการพัฒนารวมชนและคุณภาพชีวิต*. 2560;5(2):260-9.
18. วรณา คำปวนบุตร, จรินทร์ พิภประไพ. รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสัมผัสวิถีชีวิตเกษตรในชุมชนต้นแบบบ้านหัวขัว อำเภอกำแพง จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*. 2567;8(1):26-40.