



การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
THAI CUISINE IMAGE DESIGN TO IMMUNIZATION FOR NEW NORMAL LIFESTYLE



พีรพอร์ช ลัทธิดรรณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบ
วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THAI CUISINE IMAGE DESIGN TO IMMUNIZATION FOR NEW NORMAL LIFESTYLE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF FINE ARTS
(Design innovation)

College of Creative Industry, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปฏิกิริยาใหม่
ของ
พีรพรพรษ์ ลัทธิตธรรม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญ วาณิชกร)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อติเทพ แจ่มนาลาว)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นัสดาวดี บุญญะเดชะ)	(อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข)

ชื่อเรื่อง	การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
ผู้วิจัย	พีรพรรณ ลัทธิธรรม
ปริญญา	ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญ วานิชกร
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นัสดาวดี บุญญะเดชไช

วิทยานิพนธ์ เรื่อง การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Research & Development) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสรรพคุณสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน 2. ออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ โดยมีกระบวนการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้องค์ความรู้และการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ สุดท้ายประเมินผลโดยผู้เชี่ยวชาญและเผยแพร่สื่อออนไลน์ ผลการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1.องค์ความรู้ลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันปกติวิถีใหม่ดังนี้ 1.1ส่วนผสมในเมนูต้องประกอบด้วยสมุนไพรไทยสดหรือแห้งอย่างน้อยสองชนิดขึ้นไป 1.2 ใช้ความร้อนต่ำในการประกอบอาหารและใช้เวลาสั้น 1.3 คำนึงถึงหลักการ 3ส. ได้แก่ ความสะอาดของวัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ วัตถุดิบต้องสดใหม่และซื้อจากแหล่งได้มาตรฐาน และ มีส่วนผสมของสมุนไพรไทย 2. การต่อยอดองค์ความรู้สู่การสร้างภาพลักษณ์ใหม่ จากการสร้างสรรค์เมนูใหม่ 3 แนวคิด ได้แก่ 1. แนวคิด Thai course menu คอร์สเมนูจากอาหารไทย จัดเสิร์ฟอาหารแบบเป็นลำดับไล่ไปตั้งแต่ผลไม้ ของเรียกน้ำย่อย ผักสด ของต้ม/แกง ข้าวและกับข้าว และของหวาน 2. แนวคิด Old memories อาหารระลึกความทรงจำ การรับประทานอาหารเพื่อย้อนความทรงจำวัยเด็ก 3. แนวคิด Chef prep We cook ชุดอาหาร เชฟเตรียม เราทำ กล้องบรรจุวัตถุดิบที่ถูกจัดสรรพอดีในการประกอบอาหารที่บ้าน พร้อมวิธีการทำผ่านวิดีโอ โดยถ่ายทอดนวัตกรรมที่ได้สู่ผู้ประกอบการร้านอาหารต่อไป

คำสำคัญ : การออกแบบภาพลักษณ์, ปกติวิถีใหม่, อาหารไทยเสริมภูมิ, ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019, การกักตัว, พฤติกรรมร่วมสมัยปกติวิถีใหม่

Title	THAI CUISINE IMAGE DESIGN TO IMMUNIZATION FOR NEW NORMAL LIFESTYLE
Author	PEERAPHAN LATTHITHAM
Degree	MASTER OF FINE ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Aran Wanichakorn
Co Advisor	Dr. Naddawadee Boonyadacho

This research is concerned with Thai cuisine image design as an immunization against the New Normal lifestyle and has the following aims: (1) to study the properties of Thai herbs as an ingredient in Thai immunization cuisine; (2) to design images of modern Thai immunization cuisine to harmonize with the New Normal lifestyle by research papers and interviews with specialists, and to analyze and synthesize knowledge and develop new products. It was evaluated by specialists and published on an online platform. The results were divided into two sections: Section One was the knowledge and the principles of Thai immunization cuisine, which was divided into three parts: (1.1) to use fresh or dried herbs in the food menu; (1.2) to use a low temperature and short cooking times; (1.3) Use the three ส principles: (สะอาด) cleanliness or maintaining hygiene and cleaning standards, (สดใหม่) freshness or using fresh and using quality ingredients; and (สมุนไพร) herbs or using Thai herbs in the food and on the menu. Section Two was product development by applying the principles of Thai immunization cuisine into three concepts: (1) a Thai course menu, to improve the image of Thai cuisine by serving as course menu consisting of fruit, appetizers, vegetables, soup and curry, rice, main courses and desserts; (2) old memories or reverse childhood memories with a comfort food design; and (3) chef prep, a pack of raw ingredients inside the "Ready to cook" meal box which includes clip video instructions inside the box and to apply concepts for guidelines for the food industry.

Keyword : Identity design, New normal, Immunization Thai cuisine, Coronavirus Disease 2019, Quarantine, New normal behavior

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัย จัดทำปฏิญานพนธ์ในครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ทำให้การดำเนินวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ในอันดับแรกผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญ วานิชกร อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ ดร. นิตดาวดี บุญญะเดโช อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม สำหรับคำแนะนำในด้านต่างๆ และการประสาทวิชาในเรื่องของการทำวิจัย การเขียนเล่ม รวมถึงให้คำปรึกษาในขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำปฏิญานพนธ์ อันนับว่าเป็นบุคคลที่มีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อติเทพ แจ่มนาลาว ในฐานะประธานสอบ และคอยให้คำปรึกษาในการกำหนดขอบเขตหัวข้อ รวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ในการทำวิจัย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. กรกมล คำสุข, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงแข บุตรภูกล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รวิเทพ มุสิกะปาน และนางสาว ณัชชา ศิริขวัญชัย ที่ช่วยให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา

อันดับถัดไป ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์และการตลาด ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และกลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ ที่ให้ความร่วมมือ และสละเวลาเพื่อให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยตลอดมา

อันดับสุดท้าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครอบครัว คนสำคัญ และรุ่นพี่ และเพื่อนๆ นวัตกรรมการออกแบบ รุ่น 13 วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยช่วยเหลือ และให้ กำลังใจกันตลอดมา เผยแพร่งานวิจัยระดับ บัณฑิตศึกษาจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยเล่มนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อวงการศึกษต่อไป ไม่มากก็น้อย และหากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขออภัย มา ณ ที่นี้

พีรพรรษ์ ลัทธิดธรรม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในงานวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย	6
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	7
1. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทย	7
2. ข้อมูลสมุนไพรและเครื่องเทศและเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน.....	15

3. ข้อมูลแนวคิดปกติวิถีใหม่	29
4. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกแบบอาหาร	41
5. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์.....	45
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	58
สรุปผลการศึกษา.....	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
ตัวแปรที่ศึกษา	61
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	61
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research)	62
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development)	63
ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล	63
ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน.....	64
กรอบแนวคิดในงานวิจัย	65
บทที่ 4 ผลการศึกษา	66
1. ผลสรุปองค์ความรู้สมุนไพรในอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน.....	66
2. ผลสรุปองค์ความรู้แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่.....	75
3. การสังเคราะห์ข้อมูลและออกแบบแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ	77
3.1 Thai course menu อาหารคอร์สจากสำหรับไทย.....	77
3.2 Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ	96
3.3 Chef prep\We cook เชฟเตรียม เราทำ.....	102
4. การสังเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะและออกแบบผลงานสร้างสรรค์	105
5. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ “ตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ ยุค New normal”	123

6. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ วิดิโอสอนการประกอบอาหาร “เชฟเตรียมเราทำ”	130
7. ผลความพึงพอใจต่อผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร.....	132
8. ผลสรุปการศึกษา.....	133
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ.....	134
สรุปผลการวิจัย.....	134
อภิปรายผลงานการวิจัย	136
ปัญหาที่พบในการวิจัย	137
ข้อเสนอแนะ	138
บรรณานุกรม	139
ภาคผนวก.....	143
ประวัติผู้เขียน.....	186

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 รายชื่อสมุนไพร 30 ชนิด ที่มีสรรพคุณในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019.....	16
ตาราง 2 คุณสมบัติในการเสริมสุขภาพของสมุนไพร	24
ตาราง 3 เครื่องเทศในอาหารไทย	25
ตาราง 4 เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ	26
ตาราง 5 ชนิดของ แรงดึงดูดทางอารมณ์ และความนิยม ในการกำหนดองค์ประกอบภาพถ่าย การ ตกแต่งจาน และการจัดอุปกรณ์เสริม	54
ตาราง 6 15 อันดับ กิจกรรมจากแบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการศึกษา	67
ตาราง 7 สัญลักษณ์กลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	73
ตาราง 8 สัญลักษณ์คุณสมบัติในสมุนไพร	74
ตาราง 9 ชุดอาหารสำหรับที่ ๑.....	79
ตาราง 10 ชุดอาหารสำหรับที่ ๒	88
ตาราง 11 เมนูจากแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ	98
ตาราง 12 ลักษณะการใช้งานแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ.....	103
ตาราง 13 วัตถุดิบที่มีคุณค่าทางสมุนไพรในเมนูต้มยำกุ้ง	104
ตาราง 14 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ.....	115
ตาราง 15 การทดลองวิธีการใช้งานแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ.....	121
ตาราง 16 บทที่ 2 แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ.....	128
ตาราง 17 Storyboard	130

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย	6
ภาพประกอบ 2 ขนมห้างไทย.....	9
ภาพประกอบ 3 รอยแถบข้าวที่ติดบนโบราณวัตถุ	10
ภาพประกอบ 4 กับข้าว	11
ภาพประกอบ 5 ชุดสำหรับ	12
ภาพประกอบ 6 ผัดไทย	13
ภาพประกอบ 7 สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน.....	23
ภาพประกอบ 8 กล้องเสียงโป.ลาน	32
ภาพประกอบ 9 ชุดบอร์เกอร์ Ocken	32
ภาพประกอบ 10 การรับประทานอาหารแบบออนไลน์	33
ภาพประกอบ 11 ถูบบรรจุหน้ากากอนามัย และ QR code สำหรับดูเมนู.....	33
ภาพประกอบ 12 ภาพการรับประทานอาหารในร้านในเมืองฮัมสเตอร์ดัม	36
ภาพประกอบ 13 ทฤษฎีสถิตยวรรคต.....	44
ภาพประกอบ 14 ตัวอย่างงานวิดิทัศน์โฆษณา “มรดกเพื่อชาวไทย”	46
ภาพประกอบ 15 การประกอบขนมไทย	46
ภาพประกอบ 16 Amazing Face.....	47
ภาพประกอบ 17 Thai food your heart	48
ภาพประกอบ 18 3 อาหารไทยติดอันดับ.....	48
ภาพประกอบ 19 งาน THE WORLD’S BEST STREET FOOD	49
ภาพประกอบ 20 งาน Amazing Thai Taste Festival	50
ภาพประกอบ 21 สัญลักษณ์ Thai select	51

ภาพประกอบ 22 สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ.....	52
ภาพประกอบ 23 สัญลักษณ์อาหารปลอดภัย.....	52
ภาพประกอบ 24 กรอบแนวคิดในงานวิจัย	65
ภาพประกอบ 25 กราฟแสดงแสดงจำนวนกิจกรรมช่วงกักตัว	67
ภาพประกอบ 26 ข้อมูลการใช้เวลากับกิจกรรมใน 1 วัน.....	68
ภาพประกอบ 27 Thai course menu คอร์สเมนูจากสำรับไทย.....	77
ภาพประกอบ 28 เมนูสังขยาหน้าเห็ด ซอสหอมแดง.....	80
ภาพประกอบ 29 เมนู Terrine ผักบ้าน	81
ภาพประกอบ 30 เมนูซูปเหี่ยวหวานกับโรตีส.....	82
ภาพประกอบ 31 เนื้อผัดขิง Deconstruction	83
ภาพประกอบ 32 ข้าวน้ำยำผักสะท่อน.....	84
ภาพประกอบ 33 ไอศกรีมมะกรูด	85
ภาพประกอบ 34 ผลไม้ปลาตะเพียน	86
ภาพประกอบ 35 เมนู ออกไก่หมักสมุนไพรภายในใบตอง	89
ภาพประกอบ 36 เมนู มะขามป้อมแช่อิ่ม	90
ภาพประกอบ 37 เมนูต้มยำกุ้ง เย็น	91
ภาพประกอบ 38 เมนู หลน Deconstructed.....	92
ภาพประกอบ 39 เมนูข้าวหุงสมุนไพรสมุนไพร.....	93
ภาพประกอบ 40 เมนูเจโล่มะนาว.....	94
ภาพประกอบ 41 Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ	96
ภาพประกอบ 42 เมนูไก่ทอดยัดไส้กับไข่เจียวกะเพรา	99
ภาพประกอบ 43 เมนูมินิเบอร์เกอร์สมุนไพรกับข้าวหน้าเห็ดไข่ดาว	100
ภาพประกอบ 44 เมนูปิ่นโต.....	101

ภาพประกอบ 45 Chef prep\ We cook เชฟเตรียม\เราทำ.....	102
ภาพประกอบ 46 เมนู ต้มยำกุ้ง	104
ภาพประกอบ 47 Golden Ratio.....	106
ภาพประกอบ 48 ภาระนะในการวิจัย	106
ภาพประกอบ 49 การถ่ายภาพงานการวิจัย.....	107
ภาพประกอบ 50 การเลือกสีในการออกแบบ.....	107
ภาพประกอบ 51 การเลือกขนาดรูปเล่ม.....	108
ภาพประกอบ 52 ฟอนต์ตัวอักษรในผลงานออกแบบ	108
ภาพประกอบ 53 สีครีม สีเหลืองทอง และสีเขียวธรรมชาติ	109
ภาพประกอบ 54 Color palette จากภาพถ่ายอาหาร	109
ภาพประกอบ 55 Color palette ในงานวิจัย.....	110
ภาพประกอบ 56 สไตส์การออกแบบผลงานวิดีโอ	111
ภาพประกอบ 57 โทนสีของผลงานวิดีโอ	111
ภาพประกอบ 58 ดราฟภาพอาหารคอร์สจากสำหรับไทย	112
ภาพประกอบ 59 ภาพขณะประกอบอาหาร และถ่ายภาพ.....	113
ภาพประกอบ 60 การแบ่งองค์ประกอบภาพ styling	113
ภาพประกอบ 61 การออกแบบภาพลักษณ์อาหารคอร์สจากสำหรับไทย.....	114
ภาพประกอบ 62 ดราฟเมนู อาหารระลึกความทรงจำ.....	115
ภาพประกอบ 63 ภาพขณะประกอบอาหาร และถ่ายภาพ.....	116
ภาพประกอบ 64 การออกแบบภาพลักษณ์อาหารรำลึกความทรงจำ	116
ภาพประกอบ 65 ผลสรุปการออกแบบอาหารระลึกความทรงจำ	117
ภาพประกอบ 66 งานออกแบบกราฟฟิค และแนวคิดบรรจุภัณฑ์.....	118
ภาพประกอบ 67 ภาพการทดลอง	119

ภาพประกอบ 68 วัตถุดิบ.....	119
ภาพประกอบ 69 ภาพการทดลองบรรจุวัตถุดิบและเครื่องปรุงใส่กล่อง.....	120
ภาพประกอบ 70 การแบ่งองค์ประกอบภาพ styling	120
ภาพประกอบ 71 ภาพลักษณะของแนวคิด เซฟเตรียม\ เราทำ.....	122
ภาพประกอบ 72 หน้าปกหนังสือ e-book ในชื่อ “อาหารไทยเสริมภูมิในยุค New Normal”	123
ภาพประกอบ 73 ตัวอย่างงานออกแบบเนื้อหาและการตกแต่ง	123
ภาพประกอบ 74 บทที่ 1 วิถีชีวิตแบบ New normal.....	124
ภาพประกอบ 75 ย้อนรอยการรับประทานอาหารของชาวไทย	125
ภาพประกอบ 76 สารอาหารเสริมภูมิ.....	126
ภาพประกอบ 77 องค์ความรู้อาหารไทยเสริมภูมิ.....	127
ภาพประกอบ 78 บทที่ 3.....	129

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อาหารไทยถูกจัดให้เป็นอีกหนึ่งอาหารอันเป็นที่นิยมในระดับสากล ด้วยรสชาติอันโดดเด่น เข้มข้นและกลมกล่อมอันเป็นเอกลักษณ์ อาหารไทยที่อร่อยควรมีรสชาติผสมผสาน จากระสเค็ม รสเปรี้ยว รสหวาน รสขม รสมัน และ รสเผ็ด อาหารไทยได้รับการยอมรับอย่างทั่วถึงในนานาชาติ ในการจัดอันดับ 50 อาหารที่อร่อยที่สุดในโลก The World's 50 best food โดย CNN มีอาหารไทยที่อันดับถึง 3 รายการอาหาร ได้แก่ ส้มตำ ต้มยำกุ้ง และแกงมัสมั่น โดยเฉพาะแกงมัสมั่นที่ติดอยู่ในอันดับหนึ่ง ถูกจัดให้เป็น “พระราชทานแห่งแกงกะหรี่” (CNN, 2020,) ทำให้เห็นถึงความนิยมของอาหารไทยที่กระจายตัวออกไปในร้านอาหารทั่วโลก ด้วยรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ จากวัตถุดิบอันบ่งบอกถึงพื้นที่กำเนิดอันอุดมสมบูรณ์ รวมถึงเอกลักษณ์เด่นของอาหารไทยนั้น มีการใช้สมุนไพร และ เครื่องเทศหลากหลายชนิด ในการประกอบอาหาร ทำให้อาหารไทยจัดได้ว่าเป็นอีกหนึ่งในอาหารสุขภาพ

จากงานวิจัยเรื่องสมุนไพรอาหารไทยรักษาความสุขภาพ กล่าวว่านอกจากอาหารไทยจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพช่วยในการต่อต้านไวรัสรวมถึงเสริมภูมิคุ้มกัน จากการศึกษาพบว่าพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยนั้น นอกจากจะให้รสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยแล้วยังให้คุณค่าทางพฤกษเคมีที่มีประโยชน์กับร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ต้มยำกุ้ง ส่วนผสมหลักคือสมุนไพรซึ่งประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ปูรสด้วยน้ำมะนาว และรสเผ็ดจากพริกขี้หนู เพียงเท่านั้นก็ได้อาหารเลิศรส และมีประโยชน์ (สิริบรรณ, 2014) ผลงานวิจัยจาก จากรมหาบัณฑิต สาขาพิษวิทยาอาหาร และโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า 22 ตำราอาหารไทย ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งได้ ยกตัวอย่างเช่น คะนํ้าน้ำมันหอย, ไก่ทอดสมุนไพร, ทอดมันปลาทราย, แกงเลียง และอีกหลายเมนู (มฤตดี, 2551)

จากการศึกษาสมุนไพรไทย 37 ชนิด พบว่ามีคุณสมบัติที่ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค เช่น โหระพา มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ และปรับภูมิคุ้มกัน โดยมีผลยับยั้งการหลั่งสารอักเสบหลายชนิด เช่น IL-2, TNF-Beta หรือ ใบกะเพรา ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยมีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase ของไวรัส ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการรักษาและควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัส กลไกเดียวกับยา oseltamivir (สุภาภรณ์, ผกากรอง, อาสาพา, & ณัฏชา, 2563)

จากสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งมีการระบาดเชื้อไวรัส โควิดสายพันธุ์ใหม่ 2019 แพร่กระจายไปทั่วโลก เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการกระจายตัวของโรค รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในนานาประเทศได้ประกาศภาวะฉุกเฉิน ให้ประชาชนเว้นระยะห่าง (social distancing) ระหว่างกัน รวมถึงกักตัวเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดต่อของโรค รวมถึงการเพิ่มมาตรการป้องกันด้านสุขอนามัย และความสะอาด เกิดเป็นมาตรฐานการใช้ชีวิตใหม่

“ปกติวิถีใหม่” หรือ “New Normal” เป็นที่รู้จัก จากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิดสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโรค COVID-19 ที่ระบาดออกไปทั่วโลก ราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” เพิ่มเข้ามาโดยให้ความหมายว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากอดีต เนื่องจากการกระทบของบางสิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคย ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้มาตรฐานที่ไม่คุ้นเคย (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2563) การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันส่งผลกระทบกับผู้คนในหลากหลายด้าน ทั้งการงาน การดำเนินชีวิต รวมถึง รูปแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป ผู้คนไม่สามารถรับประทานอาหารนอกบ้านได้ตามปกติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในครัวเรือนเพิ่มขึ้น การเติบโตของธุรกิจบริการส่งอาหาร รวมถึงความใส่ใจต่อโภชนาการและสุขภาพ

จากที่ภูมิปัญญาข้างต้น ส่งผลให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการนำสมุนไพรไทยมาประยุกต์พัฒนาออกแบบเป็นตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยเน้นเรื่องของสรรพคุณสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมภูมิด้านทานป้องกันโรค โดยสามารถแบ่งคุณสมบัติของสมุนไพรออกเป็น 3 ลักษณะอันได้แก่ ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ลดอักเสบ และ ฤทธิ์ต้านไวรัส และออกแบบผลงานให้มีความร่วมสมัย สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อออกแบบภาพลักษณ์ใหม่ของอาหารไทยอันเป็น 1 ในปัจจัย 4 ของวิถีชีวิตคนไทย เพื่อยกระดับอาหารไทยเพื่อสุขภาพในยุคปกติวิถีใหม่สู่สากล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
2. เพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาของงานวิจัยในครั้งนี้จะนำองค์ความรู้จากการศึกษาอาหารไทยที่ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน และการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเพื่อสุขภาพ รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลด้านสรรพคุณเสริมสุขภาพจากการรับประทานอาหารไทย เสริมสร้างพฤติกรรมและกิจกรรมการประกอบอาหาร การรับประทานอาหาร เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารไทยเสริมเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตงานเอกสาร และแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในงานวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานวัตถุดิบสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ที่ปรากฏในเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและการแพทย์แผนไทย

ส่วนที่ 2 แนวคิดทฤษฎีด้านการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยในยุคปกติวิถีใหม่จากการตอบแบบสำรวจ 100 คน

หลักการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

สมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย และ ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

สมุนไพรที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกันจำนวน 30 ชนิด

พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้คนระหว่างการกักตัวจากการตอบแบบสำรวจ 60 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชนิดและสรรพคุณของสมุนไพรไทย และเมนูอาหารไทยเสริมภูมิ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิ กิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพในยุคปกติวิถีใหม่

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) หรือ R&D ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยกำหนดกระบวนการไว้ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณ และ เชิงคุณภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา โดยแบ่งการศึกษา ข้อมูล 2 ขั้นตอน

การศึกษาขั้นตอนที่ 1

1.1 ข้อมูลพื้นฐานการรับประทานสมุนไพร/เครื่องเทศ และ วัตถุดิบส่งเสริมสุขภาพในอาหารไทย

1.2 ข้อมูลพฤติกรรมและลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้คนในยุคปกติวิถีใหม่ นำไปสังเคราะห์เพื่อศึกษาเมนูอาหาร

การศึกษาขั้นตอนที่ 2

ศึกษาเมนูอาหารที่ใช้สมุนไพรไทยเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาพัฒนาในขั้นตอนถัดไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development) สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เป็นเกณฑ์การออกแบบแนวคิดและเมนูอาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่ จากนั้นนำผลการพัฒนาเมนูอาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่ เพื่อออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพลักษณะของอาหารไทยให้เข้ากับบริบทของปกติวิถีใหม่

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล ประเมินความพึงพอใจด้านสื่อส่งเสริมสุขภาพลักษณะ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูล และผลงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยขอกำหนดความหมายและขอบเขตของคำศัพท์เฉพาะเพื่อความเข้าใจด้านความหมายมากขึ้น

การออกแบบภาพลักษณ์ (IDENTITY DESIGN) หมายถึง การออกแบบเมนูส่งเสริมภาพลักษณ์ของอาหารไทย และสื่อนำเสนอเช่น ภาพถ่าย, ภาพเคลื่อนไหว และสัญลักษณ์ เป็นต้น

ปกติวิถีใหม่ (NEW NORMAL) หมายถึง ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างที่แตกต่างกันจากอดีต เนื่องจากการกระทบของบางสิ่ง ทำให้แบบแผนแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคย ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้มาตรฐานที่ไม่คุ้นเคย

อาหารไทยเสริมภูมิ (IMMUNIZATION THAI FOOD) อาหารไทยที่มีผลช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ต่อไข้หวัดและโรคต่าง ๆ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (CORONAVIRUS DISEASE 2019) เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นสาเหตุของโรค COVID-19 ถูกค้นพบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ช่วงปลายปี ค.ศ.2019 และแพร่ระบาดไปทั่วโลก (Pandemic Crisis) มีผู้คนติดเชื้อกว่า 181,102,393 ราย และมียอดผู้เสียชีวิตไปทั้งสิ้น 3,923,132 ราย (ข้อมูลจากวันที่ 29 มิถุนายน 2564)

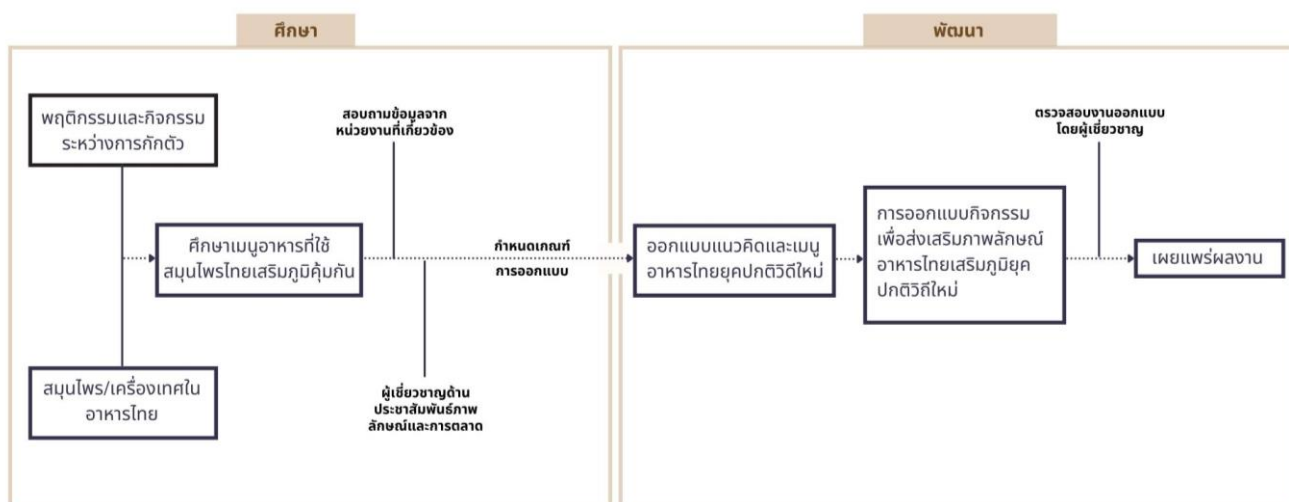
การกักตัว (QUARANTINE) การแยกบุคคลออกจากกัน การเว้นระยะเพื่อป้องกันการระบาดของโรคภัย

พฤติกรรมร่วมสมัยปกติวิถีใหม่ (NEW NORMAL BEHAVIOUR) พฤติกรรม การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเข้าสู่ยุคปกติวิถีใหม่

กรอบแนวคิดในงานวิจัย

การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นงานวิจัย แบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) หรือ R&D ประกอบไปด้วย การศึกษา 2 ขั้นตอน และการพัฒนาผลงาน การศึกษาประวัติความเป็นมาของสมุนไพรเครื่องเทศที่นิยมใช้ในอาหารไทย ขั้นตอนการศึกษาที่ 2 ศึกษาเมนูอาหารที่มีการนำสมุนไพรไทยมาใช้ในประกอบอาหารช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และทำการศึกษาด้านประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ และการตลาด เพื่อกำหนดเกณฑ์การออกแบบจากข้อสรุปการออกแบบภาพลักษณ์ที่เหมาะสม

จึงเข้าสู่ขั้นตอนการพัฒนาผลงาน เริ่มต้นจากการออกแบบเมนูอาหารไทยร่วมสมัย จากนั้นนำเกณฑ์การออกแบบ มาสร้างผลงานออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริม ภูมิคุ้มกันยุคปฏิตวิถี โดยการออกแบบภาพลักษณ์อันได้แก่ รูปถ่าย คลิปวิดีโอ ทำการตรวจสอบ ผ่านผู้เชี่ยวชาญ และเผยแพร่ผลงาน



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

จากการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปฏิตวิถีใหม่ และเผยแพร่เป็นตำรับอาหารไทย “อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน New Normal” ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จะได้รับการยอมรับจากผู้ให้ความสนใจ และตำรับอาหารไทยที่คิดค้นขึ้นได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยและโภชนาการ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนไทยหันมาสนใจอาหารไทยเพื่อสุขภาพ รวมถึงถ่ายทอดข้อมูลให้คนทั่วโลก ให้เข้าใจถึงคุณสมบัติของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างคุณค่าในการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทย
2. ข้อมูลสมุนไพรและเครื่องเทศและเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน
3. ข้อมูลแนวคิดปฏิกิริยาใหม่
4. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกแบบอาหาร
5. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทย

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ “ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทย” โดยศึกษาประวัติศาสตร์การรับประทานอาหารของชาวไทย การเปลี่ยนแปลง และลักษณะของอาหารไทยในปัจจุบันดังนี้

- 1.1 ข้อมูลพื้นฐานด้านภูมิศาสตร์ มรดกและประวัติอาหารไทย
- 1.2 ชนิดของอาหารไทย

1.1 ข้อมูลพื้นฐานด้านภูมิศาสตร์ มรดกและประวัติอาหารไทย

ประเทศไทย มีชื่ออย่างเป็นทางการคือ ราชอาณาจักรไทย มีชื่อเดิมว่าอาณาจักรสยาม ตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีอยู่ทั้งหมด 6 ภาค ภูมิศาสตร์ของประเทศไทยมีดินที่อุดมสมบูรณ์จากแร่ธาตุที่ถูกพัดลงมาจากแม่น้ำสายต่าง ๆ รวมถึงหนอง คลอง และ บึง ที่กระจัดกระจายอยู่ทั่วประเทศ ทำให้เหมาะสำหรับการเพาะปลูก โดยเฉพาะข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย รวมถึงอุดมไปด้วยปลา น้ำจืดและปลาน้ำเค็มเพราะอยู่ติดชายฝั่ง ดังคำที่ว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว”

ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของประเทศไทยในหลายภูมิภาค เหมาะสมกับการเดินทางโดยเรือ ทำให้เหมาะกับการค้าขายชุมชนที่อยู่บริเวณชายฝั่งจึงมีโอกาสติดต่อกับคนในพื้นที่และคนต่างชาติดำเนินการตั้งแต่สมัยโบราณ ภาคกลางและภาคใต้ของไทยในปัจจุบันมีการติดต่อทำ

การค้ากับประเทศฝั่งทะเลจีนใต้ มาก่อนเป็นอันดับแรก เช่นจากชาวจีนและชาวเวียดนาม ก่อนที่ประเทศอื่น ๆ ตามมาได้แก่ อินเดีย กรีก โรมัน ชาวตะวันตกเดินทางเข้ามาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เพื่อทำการพักสินค้า เพื่อจะทำการเดินทางต่อไปทางทิศตะวันออก เข้าสู่เวียดนาม และ จีน ในการเดินเรือต้องอาศัยลมมรสุม ชาวจีนอาศัยมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนต้นฤดูหนาวมายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แต่ไม่มีเวลามากพอที่จะเดินทางไปตะวันตกสู่อินเดียได้ทัน ต้องอาศัยมรสุมตะวันตกเฉียงใต้เดินทางกลับจีน กลับกัน ชาวตะวันตกเช่น ชาวอินเดีย กรีก โรมันอาศัยมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และกลับในช่วงมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ (กรรณิการ์, 2542)

ทำให้พื้นที่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มั่งคั่งไปด้วยผู้คนเดินทางหลากหลายกลายเป็น ศูนย์กลางการค้าขายของพ่อค้าและนักเดินทาง พ่อค้าบางรายนำเรือมาพักก่อนเดินทางต่อก็ทำการค้าขายไปด้วย บางรายก็เดินทางมาเพื่อค้าขายในอาณาเขตนี้เป็นหลัก รวมถึงบางรายก็ต้องการหาแหล่งปักหลักค้าขาย พื้นที่ในเขตนี้จึงถูกเรียกหลายชื่อ เช่น สุวรรณภูมิบ้าง แหลมทองบ้าง หมายถึงพื้นที่หรือดินแดนอันมั่งคั่ง สถานที่ของนักแสวงโชค และพ่อค้า

พื้นที่ของประเทศไทย นอกจากจะอุดมสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นที่ตั้งของเมืองสำคัญต่าง ๆ มาตั้งแต่สมัยของกรุงศรีอยุธยาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ทำให้มีปริมาณของผู้อยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก และก่อให้เกิดวัฒนธรรมการใช้ชีวิต รวมถึงการประกอบอาหารที่เจริญก้าวหน้า มีชั้นมีตอนจนเกิดเป็นอาหารที่ต้องใช้ความประณีตเช่นอาหารชาววังเป็นต้นเพราะเป็นดินแดนที่เหมาะสมกับ

การค้าขายจากนานาประเทศ จึงเกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม เมืองริมชายฝั่งรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามา แล้วค่อยๆ เผยแพร่เข้ามาในพื้นที่ภายในขึ้นเรื่อยๆ การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมจึงเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ผ่านการเลือกสรรและปรับใช้กับวัฒนธรรมในท้องถิ่น ชาวไทยเองก็รับเอาวัฒนธรรมรวมถึงรับเอาศาสนา มาปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตเดิมด้วยเช่นกัน อย่างการเข้ามาของศาสนาพุทธ เมื่อประมาณ พ.ศ. 236 จากพระสมณทูต โดยการอุปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์อินเดีย ทรงรับสั่งให้เข้ามาเผยแพร่ศาสนาพุทธในสุวรรณภูมิ ชาวไทยจึงรับศาสนาพุทธเข้ามาปรับใช้ในความเชื่อท้องถิ่น และกลายเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่นับถือ รวมถึงใช้ในงานพิธีทางราชการอีกด้วย

นอกเหนือจากศาสนาพุทธแล้ว การเข้ามาค้าขายของต่างชาติและการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมยังนำวัตถุดิบจากต่างประเทศเข้ามาด้วย ทำให้เกิดมรดกทางวัฒนธรรมและรูปแบบการรับประทานที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นขนมเป็ญซึ่งเป็นขนมโบราณของชาวอินเดียโบราณ หลักฐาน

ปรากฏในหนังสือ “ธรรมบทเพด็จ” คำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่อง “โกสิยเศรษฐีผู้มีความตระหนี่” มีการกล่าวถึงการถวายขนมชื่อ “เงื่อมขนมเบื้อง” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2522) ขนมเบื้องมีประวัติตั้งแต่สมัยไทยโบราณ คาดว่าตั้งแต่สมัยสุโขทัย โดยขนมเบื้องแบบไทยเดิมประกอบไปด้วย แป้งข้าวเจ้าผสมกะทิ ละเลงลงไปบนกระทะแบนแตกต่างจากขนมเบื้องญวน ซึ่งทำจากแป้งละลายกับไข่ชั้น



ภาพประกอบ 2 ขนมเบื้องไทย

ที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/ขนมเบื้อง>

ในสมัยอยุธยา สมัยของสมเด็จพระรามาธิบดีที่สอง มีการต้อนรับคณะทูตชาวโปรตุเกส เป็นครั้งแรกที่พระเจ้าแผ่นดินไทยต้อนรับชาวยุโรปเป็นครั้งแรก ต่อมาทรงอนุญาตให้ชาวโปรตุเกสเข้ามาตั้งถิ่นฐานในกรุงศรีอยุธยาได้ บาทหลวงชาวโปรตุเกสและสเปน รับเอาฟริกซึ่งเป็นผักพื้นเมืองในทวีปอเมริกาใต้ ที่ได้มาจากการเข้าไปเผยแพร่ศาสนาให้กับชาวพื้นเมือง และนำติดตัวมาในกรุงศรีอยุธยาด้วย คนไทยจึงรู้จักการใช้ฟริกเป็นครั้งแรกจึงแพร่หลายและนำมาเพาะปลูกจนกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญในอาหารไทยนับแต่นั้น

แต่เดิมคนไทยไม่นิยมรับประทานขนมหวาน ยกเว้นงานสำคัญ เช่นงานทำบุญ งานเทศกาล หรือการรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิดจำเป็นต้องใช้เวลาจนถึงกำลังคนในการทำ โดยส่วนผสมดั้งเดิมได้แก่ แป้ง กะทิ น้ำตาล อันได้แก่ขนมพื้นบ้าน เช่น ขนมครก หรือ กะละแม ซึ่งมีข้อสันนิษฐานว่า อาจจะได้รับมาจากขนมกาลาแม็กจากฝรั่งเศส คาราเมลจากอังกฤษ หรือเกละไมของชาวมลายู ราชบัณฑิตยสถานกล่าวว่า ขนมชนิดนี้ได้รับมาจากชาวมอญและชาวพม่า เรียกว่า กวานกะลาแม

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของขนมไทยเกิดขึ้นในสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช นั่นคือมีการนำไข่มาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำขนมโดยผู้มีบทบาทสำคัญคือ นางมารีอา กียมารดี ปีณา (Maria Guyomar de Pinha) เป็นที่รู้จักในชื่อ มารี กริมาร์ หรือ ท้าวทองกิมม้า ชาวโปรตุเกส ลูกครึ่งญี่ปุ่นภรรยาของเจ้าพระยาวิไชยเณร (คอนสแตนติน ฟอลคอน) ซึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่องต้นในราชสำนักอยุธยา คู่มือห้องเครื่องหวาน ท้าวทองกิมม้า นำวิธีการทำขนมแบบ

โปรตุเกสมาสอนชาวไทย โดยการใช้ไข่เป็นวัตถุดิบ เป็นครั้งแรกที่คนไทยมีการนำไข่มาใช้ ก่อให้เกิดขนมไทยชนิดใหม่ต่าง ๆ เช่น ขนมทองหยิบ ขนมทองหยอด ขนมฝอยทอง ขนมทองโปร่ง ขนมทองพลุ ขนมผิง ขนมไข่เต่า ขนมสั้มนี่ ขนมหม้อแกง และ ขนมสังขยา เป็นต้น จนถูกขนานนามว่า “ราชินีแห่งขนมไทย” (คึกเดช, 2545)

1.2 ชนิดของอาหารไทย

“ข้าว” เป็นอาหารหลักของคนไทย หลักฐานทางโบราณคดีจากคณะสำรวจโบราณคดีกรมศิลปากร และมหาวิทยาลัยฮาวาย ได้ทำการสำรวจโบราณสถานที่ บ้านโนนนกทา ตำบลบ้านโคก อำเภอ ภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ค้นพบเศษเครื่องปั้นดินเผาขนาดประมาณ 1 ตารางนิ้วมีรอยแกลบข้าวติดอยู่ โดยหลังจากการตรวจอายุคาร์บอนของวัตถุ พบว่ามีอายุราว 3,500 ปี ก่อนคริสตกาล แสดงให้เห็นถึงการรับประทานข้าวมีอยู่ในแผ่นดินไทยมาตั้งแต่กว่า 5,000 ปี (สุจิตต์, 2531)



ภาพประกอบ 3 รอยแกลบข้าวที่ติดบนโบราณวัตถุ

ที่มา: (สุจิตต์, 2531)

ข้าวในวัฒนธรรมไทย นิยมรับประทานข้าวเหนียว ซึ่งเป็นข้าวที่มีในพื้นที่ มีลักษณะสั้น บ่อม มีความเหนียวมากกว่าร่วนนิยมรับประทานโดยใช้มือเปิบ คาดว่าการเข้ามาของข้าวที่มีลักษณะยาว ร่วนจากประเทศอินเดียปรับเข้ากับการปลูกข้าวของชาวไทย เกิดเป็นข้าวชนิดใหม่ อันเป็นที่นิยมของชนชั้นสูงเรียกว่า “ข้าวเจ้า” โดยการปลูกข้าวเจ้าเป็นที่นิยมมากขึ้นในสมัยอยุธยา จนการรับประทานข้าวเหนียวลดลง และกระจายไปทั่ว นิโกลาส์ แชรว์เวส นักเดินทางชาวฝรั่งเศส ที่ติดตามคณะเผยแผ่ศาสนาคริสต์เข้ามายังสยาม ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช กล่าวเอาไว้ในหนังสือ *Le Siam et les Siamois d'après Nicolas Gervaise* ว่า อาหารหลักของชาวสยาม คือ ข้าวกับปลา “คนไทยเห็นว่า ข้าวอร่อยกว่าขนมปัง” เนื่องจากมีภูมิประเทศที่เหมาะสม

กับการปลูกข้าว (สุจิตต์, 2531) คนไทยไม่ว่าจะตอนช่วงเวลาไหนก็ต้องรับประทานข้าวอยู่เสมอ แม้กระทั่งการทักทาย คนไทยยังนิยมถามไถ่กันว่า “กินข้าวหรือยัง ?” แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของข้าวในวัฒนธรรมไทยอีกด้วย นอกจากการรับประทานข้าวแล้ว ยังมีการรับประทานคู่กับ “กับข้าว”

กับข้าว คืออาหารที่ทานคู่กับข้าว ไม่ว่าจะเป็นกับข้าวสวย หรือ ข้าวเหนียว คนไทยในสมัยก่อนนิยมกินกับข้าวเรียบง่ายอย่าง ผักต้ม น้ำพริก เครื่องเคียง ไม่นิยมกินสัตว์วันแต่ในงานเฉลิมฉลอง เช่น งานบวช งานแต่ง เพราะเชื่อว่าการฆ่าสัตว์เป็นการทำบาปในศาสนาพุทธซึ่งเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือ แต่เดิมลักษณะการประกอบอาหารของคนไทยจะไม่ซับซ้อน นิยมปรุงแต่เพียงเล็กน้อย เพื่อให้ผู้รับประทานได้รับรสชาติที่แท้จริง ของวัตถุดิบ อาจมีการใช้เครื่องเทศบางชนิดในการดับกลิ่นคาวของอาหารบ้าง เช่น การใช้ขมิ้นในการดับกลิ่นคาวปลาของคนในภาคใต้ และภาคกลางตอนล่างซึ่งติดทะเล รวมถึงเครื่องมือในครัวไทยไม่มีความหลากหลายหรือซับซ้อน ส่วนมากทำมาจากดินเผาหรือไม้ ทำให้ไม่สามารถทำอาหารที่มีความซับซ้อนได้ เช่น หม้อดินเผาสามารถต้มได้แต่ไม่สามารถตุ๋นซึ่งใช้เวลาในการต้มนานกว่าได้ ลักษณะอาหารไทยดั้งเดิมจึงมีความเรียบง่าย เช่น การตากแห้ง (การถนอมอาหาร) การย่าง การตำ การต้ม จนสมัยปลายกรุงศรีอยุธยาจนถึงรัตนโกสินทร์ตอนต้น มีการอพยพย้ายถิ่นฐานของชาวจีนเข้ามาในสยามจำนวนมากขึ้น ชาวไทยจึงรับเอาเทคนิคการทำอาหาร รวมถึงอุปกรณ์การประกอบอาหารจากจีน เช่น กระทะ หรือหม้อดินเผา ซึ่งสามารถทนความร้อนได้นาน ทำให้กับข้าวจีน กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมการกินของคนไทย เทคนิคการประกอบอาหารของจีนได้แก่ การผัด การตุ๋น การทอด ซึ่งใช้อุณหภูมิสูงในการประกอบอาหาร



ภาพประกอบ 4 กับข้าว

ที่มา: <https://www.allthaievent.com/event/25453/>

สำหรับ มีความหมายถึง “ภาชนะ” เช่น ถาดสำหรับใส่ถ้วยชาม พร้อมบรรจุอาหาร คาว หวาน อาหารสำหรับเป็นลักษณะการจัดกับข้าว ทานคู่กับข้าว ภายในสำหรับมีอาหาร หลากหลายชนิด หรือแยกประเภทอาหารไปเช่น สำหรับคาวจะมีแต่อาหารคาว สำหรับหวานจะมี เพียงขนมต่าง ๆ ในการจัดสำหรับ อาหารภายในสำหรับต้องมีความสัมพันธ์กัน รสชาติสามารถไป ด้วยกันได้ทุกจานในชุด ชุดสำหรับเป็นชุดมีหลากหลายขนาดตั้งแต่สำหรับส่วนตัว หรือสำหรับกับข้าว ทานเป็นครอบครัว คล้ายโต๊ะกับข้าว



ภาพประกอบ 5 ชุดสำหรับ

ที่มา: <https://mgronline.com/travel/detail/9630000014802>

น้ำพริก อาหารประเภทเครื่องจิ้มของคนไทย ปกติใช้ทานคู่กับผักต้ม ผักสด หรือใช้เป็นเครื่องในการประกอบแกงต่าง ๆ เป็นอาหารคู่คนไทยมาตั้งแต่สมัยคนหันมารับประทานพริก ทั้งยังเป็นการถนอมอาหารโดยการนำเอาวัตถุดิบหลากหลายชนิดมาตำรวมกันเพื่อให้เก็บรักษาได้นานขึ้นอีกด้วย มีชื่อและลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามพื้นที่ ในภาคใต้คนท้องถิ่นเรียกน้ำพริก ว่า น้ำซุบ ส่วนผสมหลักได้แก่ พริก หอม และ กะปิ มีลักษณะแห้ง ภาคเหนือมีลักษณะของน้ำพริก ที่ทุกวัตถุดิบต้องย่างหรือเผาให้สุกก่อน ละปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก ส่วนภาคตะวันออกเสียดีเหนือ หรือภาคอีสานมีลักษณะของน้ำพริกที่หลากหลาย เช่น ป่น น้ำพริกจาก พริกแห้ง หอมแดง และ กระเทียม หรือ แจ่ว ที่นำน้ำปลาร้าผสมกับพริก และปรุงด้วยเครื่องสมุนไพรต่าง ๆ เช่น กระเทียม ชিং ข่า ตัวอย่างน้ำพริกชื่อดัง น้ำพริกกะปิ ของภาคกลาง น้ำพริกหนุ่ม ของภาคเหนือ น้ำพริกปักษ์ใต้ ของภาคใต้ และน้ำพริกปลาร้าของภาคอีสาน

อาหารจานเดียว อาหารจานเดียว คืออาหารที่รับประทานได้ในจานเดียว ไม่ว่าจะ เป็นอาหารประเภทข้าวหรือเส้น เป็นที่นิยมในยุคปัจจุบัน เพราะรับประทานได้ง่าย ประหยัดเวลา รวมถึงมีค่าใช้จ่ายไม่สูง เป็นที่นิยมโดยเฉพาะอาหารที่ใช้การผัด เช่น ข้าวผัด ผัดกะเพราผัดข้าว ผักไทย หรืออาหารต้ม เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ ชนิด



ภาพประกอบ 6 ผัดไทย

ที่มา:

https://www.sac.or.th/databases/southeastasia/subject.php?c_id=9&sj_id=76

การเปลี่ยนแปลงของอาหารไทยในยุคปัจจุบัน จากอดีตอาหารไทยมีการใช้วัตถุดิบ วิธีการประกอบอาหารรวมถึงลักษณะการรับประทานก็ถูกปรับเปลี่ยนให้เข้ากับยุคสมัยมากขึ้น โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่โด่งดังไปทั่วโลกในเรื่อง เมืองที่มีอาหารให้รับประทานตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะส่วนไหน เพราะการเปลี่ยนแปลงของสังคมเมือง ทำให้จำนวนผู้อาศัยในเมืองมีมากขึ้น ความต้องการอาหารจึงมีมากขึ้นไปด้วย การเดินทางทางน้ำได้ถูกลดลำดับความสำคัญลงและมีการก่อสร้างถนนสายสำคัญเส้นใหม่มากขึ้น จากเดิมที่คนเมืองกรุงเทพฯ มักจะเดินทางด้วยเรือ เปลี่ยนมาเดินทางด้วยท้องถนน ทำให้ความนิยมของตลาดน้ำหรืออาหารริมน้ำลดลงแต่สร้างโอกาสให้ผู้คนได้หารายได้จากการขายอาหารโดยเฉพาะอาหารริมทาง (Street food) มากขึ้น

ในปีพ.ศ. 2561 MICHELIN Guide 2018 Bangkok ซึ่งเปิดตัวในประเทศไทยเป็นครั้งแรก มีการแบ่งกลุ่มอาหารริมทางของกรุงเทพฯ มากมาย รวมถึงอาหารริมทางที่ได้รับความนิยมและมีคุณภาพสูงจนได้รับรางวัล 1 ดาวมิชลิน อย่างร้าน “เจ๊ไฝ” ที่ตั้งอยู่ตรงถนน มหาไชย แขวง สำราญราษฎร์ เขตพระนคร เป็นที่โด่งดังไปทั่วโลก

อาหารไทยมักรับประทานโดยจะมีข้าวเป็นส่วนประกอบสำคัญอยู่เสมอ คนไทยขาดข้าวไม่ได้ แต่อาหารไทยที่อื่นเป็นที่จดจำอย่างมากไม่กันคืออาหารประเภทเส้น ซึ่งรับมาจากประเทศจีน แต่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับภาพลักษณ์ความเป็นไทยได้อย่าง “ผัดไทย” ผัดไทยเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เดิมเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ก๋วยเตี๋ยวผัด” และได้รับการเปลี่ยนแปลงด้านรสชาติใหม่ตามอย่างอาหารไทยมากขึ้นในเวลาต่อมา ผัดไทยได้กลายเป็นที่รู้จักของคนต่างชาติใน สมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในขณะนั้นซึ่งเป็นช่วงเดียวกับสงครามโลกครั้งที่ 2 ท่านได้รณรงค์ให้ประชาชนหันมานิยมรับประทานก๋วยเตี๋ยวเพื่อลดการบริโภคข้าวภายในประเทศเนื่องจากในช่วงนั้นสภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ ข้าวแพง โดยท่านได้กล่าวเอาไว้ว่า “อยากให้พี่น้องกินก๋วยเตี๋ยวให้ทั่วกัน เพราะก๋วยเตี๋ยวมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีรสเปรี้ยว เค็ม หวานพร้อม ทำเองได้ในประเทศไทย หาได้สะดวกและอร่อยด้วย หากพี่น้องชาวไทยกินก๋วยเตี๋ยวคนละหนึ่งชามทุกวัน วันหนึ่งจะมีคนกินก๋วยเตี๋ยวสิบแปดล้านชาม ตกลงวันหนึ่งค่าก๋วยเตี๋ยวของชาติไทยหนึ่งวันเท่ากับเก้าสิบล้านสตางค์เท่ากับเก้าแสนบาท เป็นจำนวนเงินหมุนเวียนมากพอใช้ เงินเก้าแสนบาทนั้นก็ไหลไปสู่ชาวไร่ ชาวนา ชาวทะเลทั่วกันไม่ตกไปอยู่ในมือใครคนหนึ่งคนใดเพียงคนเดียว และเงินหนึ่งบาทก็มีราคาหนึ่งบาทซื้อก๋วยเตี๋ยวได้เสมอไม่ใช่ซื้ออะไรก็ได้เหมือนอย่างทุกวันนี้ซึ่งเท่ากับไม่มีประโยชน์เต็มทีในค่าของเงิน” แต่เพราะกระแสชาตินิยมที่มองว่าก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารจีนจึงได้ดัดแปลงให้ผัดไทยเป็นอาหารไทยผัดไทยในยุคแรกใช้เส้นจันท์เป็นเส้นในการผัด ไม่ใส่หมูเพราะมีความคล้ายคลึงผัดซีอิ้ว ซึ่งจะทำให้เหมือนกับอาหารจีนมากเกินไป โดยจะใส่กุ้งแห้งแทน นอกจากนี้ยังใส่ เต้าหู้เหลือง มะนาว ใบกระเทียม หัวปลีและถั่วงอก ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในประเทศไทย และเรียกเปลี่ยนชื่อ “ก๋วยเตี๋ยวผัด” เป็น “ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย” ตามชื่อใหม่ของประเทศปัจจุบันเรียกกันโดยย่อเหลือเพียงแค่ “ผัดไทย” ปัจจุบันผัดไทยได้กลายเป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติไทย ผัดไทยเริ่มได้รับความนิยมไปทั่วโลก จากข้อมูลปี พ.ศ. 2546 มีร้านอาหารไทยกว่า 6,800 ร้านกระจายอยู่ทั่วทุกมุมโลก ผัดไทยในต่างแดนจะเน้นการเสิร์ฟบนภาชนะที่มีลวดลายวิจิตรสวยงาม ให้ภาพอาหารของพอาหารชาววัง (Thawithong, Sirilak, & Wanwaeo, 2012)

2. ข้อมูลสมุนไพรและเครื่องเทศและเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

การศึกษาประโยชน์วัตถุดิบในอาหารไทย สมุนไพร เครื่องเทศ ความสามารถในการป้องกันโรค และเสริมภูมิคุ้มกัน รวมถึงตัวอย่างเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพดังนี้

- 2.1 การศึกษาสมุนไพรในอาหารไทย
- 2.2 การศึกษาเครื่องเทศในอาหารไทย
- 2.3 การศึกษาเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

2.1 การศึกษาสมุนไพรในอาหารไทย

เป็นสมุนไพรที่ได้จากพืชภายในท้องถิ่น และพืชที่รับมาจากการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมเช่นการค้าขายกับต่างชาติ การสงคราม การทูต หรือการเผยแพร่ทางศาสนา เช่น การรับพริกมาจากผู้เผยแพร่ศาสนาคริสต์ ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์ หรือความเชื่อว่ามีกลิ่นและพริกไทย มาจากประเทศอินเดียตั้งแต่สมัยโบราณ โดยในสมุนไพรแต่ละชนิดมีคุณสมบัติ และคุณค่าทางอาหารที่แตกต่างกัน จากงานวิจัยเรื่อง 37 อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของโรค COVID-19 (สุภาพรณ์ et al., 2563) อธิบายถึงคุณสมบัติของสมุนไพรบางชนิดมีผลในการยับยั้งการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล และเลือกสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทย 30 ชนิด โดยนำภาพ และคำอธิบายคุณสมบัติของสมุนไพรจากเอกสาร งานวิจัยเรื่อง 37 อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันมาวิเคราะห์ และบรรจุในตารางดังนี้

ตาราง 1 รายชื่อสมุนไพร 30 ชนิด ที่มีสรรพคุณในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ 2019

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
ขมิ้น 	Cur cumin Dimethoxy	มีคุณสมบัติลดการอักเสบ ป้องกันการทำลายปอดจาก ไวรัสไข้หวัดใหญ่ สามารถยับยั้งการแพร่เชื้อ ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ขณะเข้าสู่ปอด	อาหารแกง ต้ม ทอด ของ ภาคใต้ เช่น แกงเหลือง ไก่ ต้มขมิ้น ปลาทอดขมิ้น
ขิง 	Zinger	รสเผ็ดร้อน สร้างความอุ่น ใช้ แก้หวัดพื่นบ้าน พบสารสำคัญสามารถแย่งจับ กับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	อาหารผัด ไก่ผัดขิง ปลานึ่งขิง น้ำต้มขิงแกง ในขนม เต้า ฮวย บัวลอยน้ำขิง
ข่า 	Galangin Kaempferol Quercetin	ข้อมูลพื้นบ้านใช้รักษา หลอดลมอักเสบ พบสาร Galangin, สามารถ แย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการ แบ่งตัวของของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019	เป็นส่วนประกอบในต้มยำ / ต้มข่า เครื่องแกงเผ็ดต่างๆ
ตะไคร้ 	Kaempferol Quercetin myricetin	ใช้รักษาปอดบวม แก้ไข้ แก้ หวัด รักษามาลาเรีย ทั้งช่วยลดความเครียด	ส่วนผสมเครื่องแกง ยำต่าง ๆ ต้มยำ/ต้มข่า

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
กระชาย 	Kaempferol Quercetin	พืชที่มีคุณลักษณะคล้ายโสม ใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด พบสารสำคัญสามารถแย่งจับ กับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ส่วนผสมเครื่องแกงเผ็ด แกงส้ม ผัดซี๊มา แกงป่า น้ำกระชาย
พริก 	Quercetin Luteolin-7 Glucoside	เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับ ฟื้นฟูปอด และระบบทางเดิน หายใจ พบสารสำคัญสามารถแย่งจับ กับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ส่วนประกอบสำคัญใน อาหารรสเผ็ด อาหารแกง เผ็ด ผักเผ็ด ต้มยำ ต้มแซบ
พริกไทย 	Piperine	ใช้แก้ปวดและเพิ่มการ ไหลเวียนโลหิต มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ต้านซึมเศร้า ต้านการแพ้ ยับยั้งการหลั่งสารสื่ออักเสบ หลายชนิด	ใช้ปรุงเพิ่มความหอม ความ เผ็ด ร้อน กระตุ้นความ อยากอาหาร โรยในน้ำแกง จืด หมู ไก่ ทอดกระเทียม พริกไทย
กะเพรา 	Phosphatidyl Choline (PC)- Complexed Oleanolic acid, Ursolic acid, Rosmarinic acid, Eugenol,	แก้หวัด คลายเครียด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ มีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase ที่ทำให้เกิด การแพร่ระบาด กลไกเดียวกับยา Oseltamivir	ผัดกะเพรา แกงกะเพรา แกงป่า

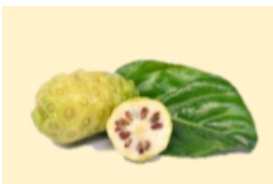
ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
โหระพา 	Caffeic P-coumaric acid	ใช้รักษาหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการ หลังสารอักเสบหลายชนิด	ห่อหมกใบโหระพา ขนมจีนน้ำยา ผักแนบต่าง ๆ เช่น ลาบ น้ำตก
หูเสือ 	Carvacrol Thymol	ใช้เป็นยาพื้นบ้าน แก้หวัด บรรเทาอาหารไอ ไอเรื้อรัง ขับเสมหะ Carvacrol มีฤทธิ์ต้านไวรัส ไข้หวัดใหญ่	แกงคั่วใบหูเสือ
สะเดา 	Quercetin, Azadirachtin Nimbidin	มีสาร Nimbidin ลดการ ทำงาน macrophages และ Neutrophils มีผลลดการ อักเสบและมีฤทธิ์ปรับ ภูมิคุ้มกัน มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ยำสะเดา แกงเผ็ดสะเดา สะเดาน้ำปลาหวาน
กระหล่ำปลี/บรอกโคลี 	Kaempferol, Sulforaphane	พืชกลุ่ม Cruciferous เช่น กระหล่ำปลีบรอกโคลีมีสาร sulforaphane มีฤทธิ์ต้าน ไวรัสหวัด มีสารพิเศษที่มี คุณสมบัติในการแย่งจับกับ ตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัว ของของไวรัสโคโรนาสาย พันธุ์ 2019	ผัดกะหล่ำปลีน้ำปลา แกงจืดกะหล่ำปลี ผัดบรอกโคลี

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
ผักหวานบ้าน 	Kaempferol	มีสารต้านการอักเสบ และ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ยำผักหวาน ยอดผักหวานผัดกุ้ง ผักหวานผัดไข่
มะรุม 	Quercetin	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มาก ใช้ในการรักษา หลอดเลือดอักเสบ มาลาเรีย	แกงส้มมะรุม ยอดมะรุมลวก
ปวยเล้ง 	Kaempferol	มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	แกงจืดปวยเล้ง ปวยเล้งลวก น้ำมันงา
ข้าวไม่ขัดสี 	Phytosterols, Phenolic acids	อุดมไปด้วย GABA ช่วย เสริมเซลล์ภูมิคุ้มกัน	ข้าวธัญพืชหุง ข้าวหอโบบัว ข้าวคั่วลูกกะปิ
ผักชี 	Kaempferol Quercetin	ช่วยซ่อมแซม DNA บำรุง ประสาท คลายเครียด ใช้คลายกังวล รักษาอาการ นอนไม่หลับ	เครื่องเคียง ผัดสด สาหร่ายลวก โรยหน้าอาหารต่าง ๆ

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
หัวหอม 	Quercetin, Luteolin-7- glucoside	รักษาหลอดเลือดอักเสบ แก้ไอ มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ไข่เจียวใส่หัวหอม สลัดผักสด ต้มจืด
กระเทียม 	Quercetin allicin	ช่วยเสริมการทำงานของ ภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด และ ภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ มี Allicin มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัส ชนิดมีเปลือกหุ้ม และชนิด ไม่มีเปลือกหุ้ม มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	กระเทียมดอง น้ำพริก เครื่องแกง ใส่สาหร่าย อาหารผัดทั้งหลาย
ยอ 	Quercetin Vitamin C Niacin	มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ลด อาการอักเสบ ต้านอนุมูล อิสระ มีฤทธิ์คลายเครียด มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	ห่อหมก ใบยอ แกงคั่วใบยอ

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
มะนาวมะกรูด 	Hesperidin, Naringenin	วิตามินซีสูง ช่วยในการ เสริมภูมิคุ้มกันทางหวัด มีสาร Naringenin เสริมการ ทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติใน การแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของของ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019	น้ำพริก / ต้มยำ
มะขามป้อม 	Phyllanemblinin G7, Phyllanemblinin, Phyllanemblinin B	สาร hesperidin สามารถ จับเอนไซม์ของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019 ทำให้เกิด การยับยั้งการแบ่งตัวของ ไวรัส เป็นยาละลายเสมหะ	มะขามป้อมแช่อิ่ม กินสด น้ำพริกมะขามป้อม น้ำมะขามป้อม
มะเขือเทศ มะละกอ แครอท ฟักทอง 	Beta Carotene	มีสาร Phyllanemblinin G7 มีความสามารถในการจับ ขาโปรตีนและตัวรับ ACE2 ช่วยป้องกันการผ่านของ ไวรัสโรโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด	ส้มตำ ผัด แกง ต้มต่าง ๆ

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
งาดำ/ขาว 	Sesamol, Sesamolin, Sesaminol	น้ำมันงามีสาร Sesamol มี ผลปรับภูมิคุ้มกัน ป้องกัน dendritic cell หลังสารสื่อ อักเสบ	โรยหน้าขนมไทย น้ำจิ้มสำหรับขนมไทย น้ำเต้าหู้งาดำ น้ำมันงาประกอบอาหาร
ถั่วต่าง ๆ 	Zinc (สังกะสี)	แหล่งอาหารชั้นดี ในการ เสริมสังกะสี (Zinc) บำรุง ระบบประสาท ต้านซึมเศร้า กระตุ้นต่อมไทมัสในการ สร้าง T-cell	ไก่ผัดเม็ดลัดมะม่วง ขนมไทย ถั่วเขียวต้มน้ำ ถั่วแปบ ถั่วคั่ว ถั่วป่น
เห็ด 	Beta-glucans, Polysaccharides	ลดอาการรุนแรงของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019 ยับยั้งเอนไซม์ของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019 ลดอาการรุนแรงของหวัด	อาหารผัด / ลาบเห็ด / น้ำ เห็ด / ยำเห็ด/อาหารต้ม ตู่น
มะระขี้นก 	Flavonoid Tannin	สารสกัดโปรตีนจากผลสุก มะระ มีฤทธิ์ต้านไวรัส ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A เสริมการทำงานของ ภูมิคุ้มกัน T-helper type 2	มะระขี้นกผัดไข่ มะระขี้นกลวกจิ้มน้ำพริก
สันพร้าหอม 	Quercetin, Quercitrin, Psoralen	มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ สาร Quercetin, Quercitrin, Psoralen ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส	ลาบเหินือ จิมน้ำพริก

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด	เมนูอาหารไทยตัวอย่าง
ผักชีลาว 	Kaempferol, Quercetin	ช่วยขับลม ใช้กินรักษาหวัด พบสารสำคัญสามารถแย่ง จับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้ง การแบ่งตัวของของไวรัสโค โรน่าสายพันธุ์ 2019	แกงอ่อม
น้ำผึ้ง 	Fructose, Glucose, Sucrose, Amino acids, Flavonoids	มีน้ำตาลหลายชนิด เช่น ฟรักโทสและกลูโคส ช่วยให้ พลังงาน สร้างความสดชื่น ลดความอ่อนเพลีย ลดความแห้งของปอด ช่วย ให้ชุ่มชื้น เหมาะสำหรับ อาหารไอแห้ง ลดเสมหะ	น้ำผึ้งผสมเครื่องดื่มน้ำต่างๆ น้ำผึ้งผสมมะนาวแก้เจ็บคอ

ภาพประกอบ 7 สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน

ที่มา: ภาพและเนื้อหา (สุภาภรณ์ et al., 2563)

จากการศึกษาข้อมูลชนิดของสมุนไพร 30 ชนิด ที่มีคุณสมบัติในให้รสชาติ และคุณสมบัติเพื่อเสริมสุขภาพแล้ว เอกสาร 37 อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของโรค COVID-19 (สุภาภรณ์ et al., 2563) ยังอธิบายถึงสรรพคุณในสมุนไพรตัวอย่าง ลักษณะสำคัญในการเสริมภูมิคุ้มกัน และการป้องกันโรคต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็นสามคุณสมบัติได้แก่ ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ลดอักเสบ และ ฤทธิ์ต้านไวรัส ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมในตารางดังนี้

ตาราง 2 คุณสมบัติในการเสริมสุขภาพของสมุนไพร

ชื่อสมุนไพร	ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส
ขมิ้น	✓	✓	✓
ขิง	✓	✓	✓
ข่า	✓	✓	✓
ตะไคร้	✓	✓	✓
กระชาย	✓	✓	✓
พริก	✓	✓	✓
พริกไทย	✓	✓	✓
กะเพรา	✓	✓	✓
โหระพา	✓	✓	✓
หุ้เสื่อ	✓	✓	✓
สะเดา	✓	✓	✓
กระหล่ำปลี/บรอกโคลี	✓	✓	✓
ผักหวานบ้าน	✓	✓	✓
มะรุม	✓	✓	✓
ปวยเล้ง	✓	✓	✓
ข้าวไม่ขัดสี	✓	✓	✓
ผักชี	✓	✓	✓
โหระพา	✓	✓	✓
หัวหอม	✓	✓	✓
กระเทียม	✓	✓	✓
ยอ	✓	✓	✓
มะนาวมะกรูด	✓	✓	✓
มะขามป้อม	✓	✓	✓
มะเขือเทศ มะละกอ แครีรอต พักทอง	✓	✓	
งาดำ/ขาว	✓	✓	
ถั่วต่าง ๆ	✓	✓	✓
เห็ด	✓	✓	✓
มะระขี้นก	✓	✓	✓
สับปะรด	✓	✓	✓
ผักชีลาว	✓	✓	✓
น้ำผึ้ง	✓	✓	✓

ที่มา: (สุภาภรณ์ et al., 2563)

2.2 การศึกษาเครื่องเทศในอาหารไทย

เครื่องเทศที่เป็นนิยมในอาหารไทยทั้งจากพบเจอในพื้นที่ประเทศไทย และพบจากการแลกเปลี่ยนทางการค้ากับต่างชาติมีคุณสมบัติในการให้รสชาติที่อร่อยรวมถึงดีต่อสุขภาพ

ตาราง 3 เครื่องเทศในอาหารไทย

ชื่อ	สารสำคัญที่พบ	รายละเอียด
ลูกผักชี	Cilantro	ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ขับลม และขับของเสีย
ยี่ห่วย	Cumin	ช่วยย่อย ขับลม แก้อาการท้องอืด และเป็นส่วนผสมในยาหอม
กานพลู	Clove	ช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้อาการท้องอืด เป็นยาชา แก้ปวดฟัน มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
อบเชย	Cinnamon	ขับเหงื่อ แก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนเพลีย ขับลม ใช้เป็นส่วนผสมของยานัตถุ์ น้ำมันอบเชยเทศมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและเชื้อจุลินทรีย์
ลูกกระวาน	Cardamon	ใช้เป็นยาบำ ช่วยขับลม ขับเสมหะ แก้อาการท้องอืด จุกเสียดแน่น เป็นส่วนผสมในยาถ่าย
พริกไทย	Pepper	ขับเหงื่อ ขับลม แก้อาการท้องอืด แก้อาการผูก ปวดฟัน ช่วยเจริญอาหาร
พริกแห้ง	Dried Chili	ขับเสมหะ ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร
โป๊ยกั๊ก	Staines	ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้อาการผูกอาหารไม่ย่อย
จันทน์เทศ	Nutmeg	ขับลม บำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร

ที่มา: (ศรีสุภา, 2550)

2.3 การศึกษาเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องสมุนไพรและเครื่องเทศเพื่อสุขภาพในอาหารไทยเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างอาหารไทยเพื่อสุขภาพทั้งหมด 10 เมนูอันเป็นที่นิยมและมีส่วนประกอบของวัตถุดิบส่งเสริมภูมิคุ้มกัน และคุณสมบัติที่มาจากสมุนไพรในการปรุง

ตาราง 4 เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

เมนู	วัตถุดิบสมุนไพร	คุณสมบัติ		
		ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส
ต้มยำกุ้ง	กระเทียม,	☒	☒	☒
	ข่า	☒	☒	☒
	ใบมะกรูด	☒	☒	☒
	พริก	☒	☒	☒
	หอมแดง	☒	☒	☒
ส้มตำ	มะเขือเทศ	☒	☒	
	มะละกอ	☒	☒	
	มะนาว	☒	☒	☒
	พริก	☒	☒	☒
	กระเทียม	☒	☒	☒
แกงข่าไก่	เห็ด	☒	☒	☒
	ข่า	☒	☒	☒
	ตะไคร้	☒	☒	☒
	ใบมะกรูด	☒	☒	☒
	พริกแดง	☒	☒	☒
	มะนาว	☒	☒	☒
แกงเขียวหวาน	พริกเขียว,	☒	☒	☒
	กระเทียม	☒	☒	☒
	หอมแดง	☒	☒	☒
	รากผักชี	☒	☒	☒
	ผิวมะกรูด	☒	☒	☒
	ข่า	☒	☒	☒

ตาราง (4) ต่อ

เมนู	วัตถุดิบสมุนไพร	คุณสมบัติ		
		ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส
ยำใหญ่	กระเทียม	☑	☑	☑
	ผักชี	☑	☑	☑
	พริกไทย	☑	☑	☑
	พริกขี้หนู	☑	☑	☑
	มะนาว	☑	☑	☑
	ต้นหอม	☑	☑	☑
	หัวหอม	☑	☑	☑
ปลากุ้ง	มะนาว	☑	☑	☑
	พริกขี้หนู	☑	☑	☑
	ตะไคร้	☑	☑	☑
	ใบมะกรูด	☑	☑	☑
	สระแหน่	☑	☑	☑
	หอมแดง	☑	☑	☑
	ผักชี	☑	☑	☑
เมี่ยงปลาทุ	ชิงอ้อน	☑	☑	☑
	หอมแดง	☑	☑	☑
	มะนาว	☑	☑	☑
	พริกขี้หนู	☑	☑	☑
	ผักกาดหอม	☑	☑	☑
	ถั่วลิสง	☑	☑	☑
ผัดกะเพรา	ใบกะเพรา	☑	☑	☑
	กระเทียม	☑	☑	☑
	พริกขี้หนู	☑	☑	☑
	พริกชี้ฟ้า	☑	☑	☑
	รากผักชี	☑	☑	☑
	ถั่วฝักยาว	☑	☑	☑
	ถั่วฝักยาว	☑	☑	☑

ตาราง (4) ต่อ

เมนู	วัตถุดิบสมุนไพร	คุณสมบัติ		
		ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส
แกงเลียงผักหวาน	ใบผักหวานบ้าน	☑	☑	☑
	พริกชี้ฟ้า	☑	☑	☑
	หอมแดง	☑	☑	☑
	พริกไทย	☑	☑	☑
แกงอ่อมไก่	มะระขี้นกเด็ดยอดและใบ	☑	☑	☑
	ผักชีลาว	☑	☑	☑
	พริกขี้หนู	☑	☑	☑
	ตะไคร้	☑	☑	☑

ที่มา: ผู้วิจัย

ตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะสำคัญของเมนูอาหารไทยยอดนิยม ซึ่งมีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีความสามารถส่งเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ หรือ ต้านไวรัส และเป็นเมนูที่สามารถหากินได้ง่ายตามพื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศไทย

3. ข้อมูลแนวคิดปกติวิถีใหม่

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ “ปกติวิถีใหม่” โดยศึกษาตั้งแต่ที่มาของคำว่า “ปกติวิถีใหม่” ลักษณะของแนวคิด รวมถึงการปรับตัวของผู้คนต่อการเปลี่ยนแปลงดังนี้

3.1 ที่มาของปกติวิถีใหม่

3.2 พฤติกรรมและกิจกรรมของผู้ประกอบการและบุคคลทั่วไปต่อผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

3.2.1 การปรับตัวของร้านอาหารและผู้ประกอบการในช่วงการระบาดของโรค COVID-19

3.2.2 กิจกรรมของประชาชนในช่วงกักตัว

3.3 สถานการณ์ร่วมสมัยของอาหารชาติอื่นๆ

3.1 ที่มาของปกติวิถีใหม่

“ปกติวิถีใหม่” หรือ “New Normal” เป็นศัพท์ที่ถูกใช้ครั้งแรกในนวนิยาย The Moon is a Harsh โดย Robert A. Heinlein ในปี ค.ศ. 1968 ขณะที่ตัวละครในหนังสืออธิบายเหตุการณ์การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่บนอาณานิคมของดวงจันทร์ จากนั้นคำว่า “New Normal” เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางที่สุด ในปี ค.ศ. 2008 โดย Bill Gross นักลงทุนในตราสารนี้ชื่อดัง ได้ให้นิยามคำว่า “New Normal” “ในบริบททางเศรษฐกิจ เป็นสถานะที่เศรษฐกิจโลกใหม่ ด้วยอัตราการเติบโตที่ชะลอตัว และเข้าสู่อัตราเติบโตเฉลี่ยครั้งใหม่ จากหลังเหตุการณ์วิกฤติทางการเงินในประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายอีกครั้งในช่วงต้นปี 2563 เนื่องจากการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วของโรค COVID-19

COVID-19 เป็นโรคจากเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ถูกคนพบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ช่วงปลายปี ค.ศ. 2019 และแพร่ระบาดไปทั่วโลก หรือ Pandemic Crisis มีผู้คนติดเชื้อกว่า 181,102,393 รายทั่ว และมียอดผู้เสียชีวิตไปทั้งสิ้น 3,923,132 ราย โดยประเทศที่มียอดผู้ติดเชื้อสูงที่สุดคือประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีผู้ติดเชื้อทั้งสิ้น 33,472,848 ราย และมียอดผู้เสียชีวิตสูงที่สุดในโลกที่ 619,595 ราย ส่วนประเทศที่มีผู้ติดเชื้อเป็นอันดับสองได้แก่ ประเทศอินเดียที่มีผู้ติดเชื้อไปแล้ว 30,279,331 ราย (Covid map: Coronavirus cases, deaths, vaccinations by country,bbc.com อัปเดตวันที่ 29 มิถุนายน 2564) อาการของโรคคือ มีไข้ ไอแห้ง รู้สึกอ่อนเพลีย และอาจมีอาการปวดเมื่อย เจ็บคอ ตาแดง ท้องเสีย ปวดศีรษะ รวมถึงการสูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและการรับรส หากมี

อาการรุนแรง จะหายใจได้ลำบาก เจ็บหรือแน่นหน้าอก สูญเสียความสามารถในการพูดหรือเคลื่อนไหว (ข้อมูลจาก World Health Organization)

ลักษณะเด่นที่ทำให้โรคสามารถแพร่กระจายออกไปในวงกว้างระดับโลก เพราะหากได้รับเชื้อโรคเข้าไปแล้วโรคจะอยู่ในระยะฟักตัวตั้งแต่ 3-5 วัน และอาจไม่แสดงอาการได้มากถึง 14 วัน แต่ขณะเดียวกันในช่วงที่มีเชื้อในร่างกาย ก็สามารถแพร่กระจายสู่ผู้อื่นต่อได้ หากรัฐบาลทั่วโลกจึงออกข้อกำหนด หรือข้อบังคับในการกักตัว (state quarantine) หรือการใส่หน้ากากอนามัยขณะอยู่ภายนอกบ้าน หรือห้องพัก เพื่อป้องกันกระแพร่กระจายต่อไปเป็นสาเหตุสำคัญในการเปลี่ยนแปลงไปของวิถีชีวิต และลักษณะการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอีกด้วย ผู้คนคอยป้องกันตัวเองมากขึ้น โดยการล้างมือให้ถี่ ไม่จับบริเวณใบหน้า รวมถึงใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันกระจายของเชื้อโรคทางอากาศ เกิดขึ้นเป็นวิถีการดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่เรียกว่า “ปกติวิถีใหม่” หรือ “New Normal lifestyle”

กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการสำรวจผลกระทบของโรค Covid-19 ต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ในช่วงการระบาดของโรค Covid-19 เดือนเมษายน 2563 ระหว่างวันที่ 27 เมษายน ถึง 3 พฤษภาคม 2563 มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 7,711 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 75.01 % เพศชาย 24.99% อายุ 31-49 ปีมากที่สุด 40.75% รองลงมา 50-59 ปี 32.04% และ 60-69 ปี 13.58% ไม่มีโรคประจำตัว 61.14% มีโรคประจำตัว 38.86% ส่วนของโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูงมากที่สุด 14.97% อื่นๆ 11.28% ภูมิแพ้สิ่งแวดล้อม 7.79 % เบาหวาน 6.17% และ โรคกระเพาะและทางเดินอาหาร 2.80% (กรุงเทพธุรกิจ, 2563)

การรับประทานเองก็เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจาก การต้องกักตัวที่บ้านหรือที่พักระยะกึ่งการเทคโนโลยีการสื่อสารที่ก้าวหน้าและสะดวกสบาย ก่อให้เกิดการเพิ่มของการสั่งอาหารมารับประทานที่บ้านจนได้รับความนิยมมากขึ้น ผลสำรวจเกี่ยวกับผลกระทบ COVID-19 จากกรมควบคุมโรคกว่า 7.7 พันคนพบว่า คนไทยปรุงอาหารกินเองบ่อยขึ้น สั่งอาหารแห้งเกือบ 70 % บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกักตุนมากที่สุด ออกกำลังกายน้อยลง ทำงานบ้านเยอะสุด นอนหลับได้ปกติเครียดมากกว่าเดิม 38.25 % (ประเสริฐ, 2563)

3.2 พฤติกรรมและกิจกรรมของผู้ประกอบการและบุคคลทั่วไปต่อผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19

ศึกษาข้อมูลทางด้านพฤติกรรมและกิจกรรมของผู้ประกอบการ และ บุคคลทั่วไปต่อผลกระทบของการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 จากการศึกษาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ตั้งแต่ เดือนมีนาคม 2563 ถึงเดือน มิถุนายน 2564 ด้วยจำนวนผู้ติดเชื้อ COVID-19 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้หน่วยงานภาครัฐจำเป็นต้องประกาศมาตรการเพื่อชะลอและป้องกันการแพร่กระจาย เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่าง ๆ ในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการทำงาน ที่จากปกติต้องปรับไปทำงานที่บ้าน (Work from home) หรือการที่ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าที่ร้านอาหารได้ จำนวนการสั่งอาหารแบบ delivery จึงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ร้านอาหารหลายร้านจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนลักษณะการให้บริการ

3.2.1 การปรับตัวของร้านอาหารและผู้ประกอบการในช่วงการระบาดของโรค COVID-19

ข้อมูลจากเว็บไซต์ Wongnai.com แนะนำบทความ แนวทางที่ร้านอาหารสามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 (Business, 2021)

1. เพิ่มช่องทางการขายผ่าน Delivery เพิ่มยอดขายและ ตอบโจทย์ลูกค้าที่ไม่ต้องการเสี่ยงออกมาข้างนอกรวมถึงประหยัดค่าเดินทาง ถึงแม้การใช้งานเดลิเวอรี่จะมีต้นทุนค่าบริการที่ต้องเสีย แต่หากคำนวณต้นทุนในส่วนอื่น ได้อย่างเหมาะสม ก็สามารถเพิ่มยอดขายเดลิเวอรี่ให้ร้านอาหารได้จริง ในช่วงวิกฤติ COVID-19 มีร้านอาหารเข้าสู่ตลาดเดลิเวอรี่เป็นจำนวนมาก

2. จัดการสัดส่วน และ ปรับโครงสร้างต้นทุนใหม่ ตรวจสอบต้นทุนที่ร้าน เช่น การคำนวณสัดส่วนต้นทุนวัตถุดิบให้สัมพันธ์กับจำนวนออเดอร์ที่เปลี่ยนแปลง ใช้เทคโนโลยีจัดการร้านอาหารเข้าช่วย ป้องกันการมีวัตถุดิบส่วนเกิน หรือขาดแคลน

3. สร้างความเชื่อมั่นให้ลูกค้า ความเชื่อมั่น ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ร้านอาหารต่อลูกค้า โดยเฉพาะการสร้างมาตรการจัดการที่ เช่น พนักงานทุกคนใส่หน้ากากอนามัยป้องกันเตรียมแอลกอฮอล์ล้างมือ เพียงพอสำหรับลูกค้า ตรวจสอบสุขภาพพนักงานในร้านอยู่เป็นประจำ มีการประชาสัมพันธ์มาตรการที่ร้านสามารถทำได้ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้ลูกค้า

ที่มา: <https://www.wongnai.com/business-owners/restaurant-covid-tip>

3.2.2 การปรับตัวของผู้ประกอบการในประเทศไทย

การเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์แพร่ระบาดโรค ส่งผลให้ร้านอาหารต้องปรับตัว ข้อมูลจากเว็บไซต์ www.sarakadeelite.com ได้รวบรวมข้อมูลการปรับตัวของร้านอาหารชั้นนำในประเทศไทยมานำเสนอ เพื่อเพิ่มประสบการณ์ใหม่แก่การรับประทานที่ไม่เพียงบรรจุเป็นอาหารกล่องกลับไปรับประทาน แต่ได้ความรู้สึกราวกับได้ทานในร้านอาหาร (นกแก้ว, 2020)

เมนูพร้อมปรุง Ready to cook

“กล่องเสบียงโบ.ลาน (Bo.lan Grocer Box)” จากร้านอาหารโบ.ลาน ร้านอาหารระดับมิชลินสตาร์ คิดค้นกล่องอาหารที่มาพร้อมสูตรของร้าน และวัตถุดิบ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล ที่มาจากเกษตรกร ฟาร์มสัตว์และชาวประมงขนาดเล็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโดยตรง เพื่อสร้างแรงกระตุ้นในการซื้อจากแนวคิดสนับสนุนผู้ผลิตโดยตรง



ภาพประกอบ 8 กล่องเสบียงโบ.ลาน

ที่มา: https://www.sarakadeelite.com/arts_and_culture/new-normal-dining/

เบอร์เกอร์ของ Ocken 3 ร้านอาหารในเครือ The Commons ก็ได้ใช้แนวคิดลักษณะเดียวกัน ได้เตรียมเนื้อและวัตถุดิบต่าง ๆ ในการปรุงเมนูแฮมเบอร์เกอร์ รวมถึงวิธีการทำอย่างละเอียดและง่าย บรรจุกล่อง เพียงเปิดกล่องออกมาแล้วจัดการย่าง ก็ได้รับประทานเบอร์เกอร์เนื้อที่สดุดอร่อย



ภาพประกอบ 9 ชุดเบอร์เกอร์ Ocken

ที่มา: https://www.sarakadeelite.com/arts_and_culture/new-normal-dining/

Interactive Dining ดินเนอร์ที่มีเซฟเป็นเพื่อน

บริษัท สแควร์เพิร์ส ผู้อยู่เบื้องหลังงานดนตรีชื่อดัง ได้สร้างสีสันให้วัฒนธรรมอาหารผ่านช่องทางใหม่ที่เรียกว่า Fruitful การจัดคอร์สเมนูอาหารเย็นแบบอินเตอร์แอคทีฟ ให้ความรู้สึกราวกับนั่งกินในร้าน สนทนากับเซฟออนไลน์ ผ่าน Live stream online ด้วยโปรแกรม zoom



ภาพประกอบ 10 การรับประทานอาหารแบบออนไลน์

ที่มา: https://www.sarakadeelite.com/arts_and_culture/new-normal-dining/

ร้าน Craft café ซึ่งเป็นร้านกาแฟเน้นการนั่งรับประทานเอง ปรับเปลี่ยนแนวทางการรับประทานอาหารภายในร้านโดย การเตรียมถุงบรรจุหน้ากากอนามัย เพื่อให้ลูกค้าสะดวกในการถอดและจัดเก็บเพื่อความสะดวก ไม่มีการแจกเมนูอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงการเปลี่ยนจากกระดาษเป็นการใช้การสแกน QR code เพื่อดูเมนูอาหารก็เป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสได้



ภาพประกอบ 11 ถุงบรรจุหน้ากากอนามัย และ QR code สำหรับดูเมนู

ที่มา: ผู้วิจัย

3.2.3 กิจกรรมของประชาชนในช่วงกักตัว

การกักตัวในช่วงระหว่างการระบาดของโรค ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีการใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถออกไปภายนอกได้สะดวกนัก แต่การอยู่ในสภาวะกักตัวทำให้ผู้คนมีเวลาว่างในการดูแลชีวิตตนเองได้มากขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการหาข้อมูลกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาของผู้คน ข้อมูลจากเว็บไซต์ของธนาคารไทยพาณิชย์ได้รวบรวมข้อมูล 10 กิจกรรม ที่ช่วยส่งเสริมผู้คนในช่วงระหว่างกักตัว (SCB.co.th, 2021) เพื่อสร้างระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เพื่อลดความแออัดและความเครียดที่ต้องอยู่ติดบ้านเป็นเวลานาน รวมถึงเพิ่มการพัฒนาศักยภาพการทำงาน เพิ่มขีดความสามารถให้ตนเอง และเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

1. เรียนออนไลน์ ส่งเสริมความรู้ ในยุคที่โลกมุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนควรพัฒนาทักษะของตนเองให้เท่าทันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ เพิ่มขีดความสามารถของตัวเอง เกิดคอร์สเรียนออนไลน์มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านภาษา, กราฟฟิก, ดัดต่อวิดีโอ, ถ่ายภาพ, ศิลปะ, Data Science, Design Thinking, เป็นต้น การเรียนออนไลน์จึงเป็นทางเลือกที่ดีในช่วงเวลานี้เพื่อพัฒนาศักยภาพให้ตัวเอง

2. คอนเทนต์ครีเอเตอร์ (Content creator) ในยุคที่ทุกคนสามารถผันตัวเองให้เป็นแอดมินเพจหรือเปิดชาแนลในโลกออนไลน์ได้โดยเฉพาะช่วงระหว่างกักตัว เป็นโอกาสทองที่จะได้เป็นเจ้าของเพจหรือมีชาแนลเป็นของตนเอง แล้วแต่สามารถนำเสนอเนื้อหาอะไรก็ได้ตามที่ถนัด เช่น ออกกำลังกาย ทำอาหาร ท่องเที่ยว สุขภาพความงาม สัตว์เลี้ยง เย็บปักถักร้อย เป็นต้น การเปิดเพจหรือชาแนลนอกจากจะได้บอกต่อเรื่องราวดีๆ ออกไปสู่ผู้อื่นแล้ว หากมีคนติดตามมากพออาจเป็นรายได้เสริมจากการโปรโมทสินค้าในเพจหรือชาแนลได้อีกด้วย

3. หัดทำอาหารและขนม ช่วงการกักตัวเป็นโอกาสที่ดีในการได้ลองหัดทำอาหาร โดยอาจเลือกจากเมนูง่ายๆ หรือเมนูที่ชื่นชอบ ซึ่งสูตรอาหารมีให้เลือกมากมายสามารถค้นหาได้ในอินเทอร์เน็ต หากเชี่ยวชาญแล้วค่อยพัฒนาฝีมือลองหัดทำเมนูยากๆ การทำอาหารกินเองนอกจากจะสามารถเลือกสรรวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพแล้ว ยังมั่นใจได้ในเรื่องความสะอาดและความปลอดภัยไร้สารปนเปื้อน ที่สำคัญเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ดึงความสนใจออกจากเรื่องวุ่นวายต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

4. ทำงานฝีมือ หากใครมีความชอบในการทำงานฝีมือ การได้ผลิตเพลินกับงานที่ชื่นชอบแล้ว ยังอาจหารายได้เสริม โดยเฉพาะในช่วงที่หน้ากาอนามัยขาดแคลนลองหัดทำเอาไว้อ自用 หรือจะเอาไปบริจาค สามารถหารายได้เสริมจากการอยู่บ้านได้อีกทางหนึ่ง

5. อ่านหนังสือ ใช้เวลาแล้วที่กับการอ่านหนังสือ เพื่อผ่อนคลาย ลดความเครียดสร้างสมาธิได้ดีขึ้น และช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองพัฒนาความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ยังช่วยทักษะในการสื่อสารให้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

6. ทำความสะอาดบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงในการป่วย การทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของบ้านให้สะอาด ปราศจากเชื้อโรค จัดให้เรียบร้อย เป็นการออกกำลังกายและทำให้ได้บ้านที่สะอาด

7. ปลูกผักสวนครัว การปลูกผักสวนครัวที่โตง่าย ได้ผลผลิตเร็ว ใช้พื้นที่ไม่มากเป็นทางออกที่ดีในช่วงที่เกิดวิกฤติ ได้ผักสดปลอดสารพิษเอาไว้กิน ผักที่ควรปลูก เช่น ถั่วงอก ผักบุ้ง ต้นอ่อนทานตะวัน โหระพา กะเพรา ผักสลัด นับเป็นอีกกิจกรรมที่ช่วยแก้เบื่อและมีวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ลดการใช้จ่าย

8. ออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายให้ผลดีมากมาย ทั้งทำให้อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง หลับสบาย ปอดแข็งแรง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น เป็นกิจกรรมแก้เบื่อ ลดความเครียด ป้องกัน COVID-19 ได้อีกด้วย

9. ปรนนิบัติร่างกาย เมื่อต้องอยู่บ้านนานๆ ลองหันมาดูแลร่างกายผิวพรรณของตัวเอง โดยเฉพาะคุณผู้หญิง ลองใช้โอกาสนี้ปรนนิบัติร่างกายตัวเอง เพื่อผ่อนคลายร่างกายจิตใจ ช่วยเสริมความงาม เสริมความมั่นใจให้กับตัวเองตั้งแต่ผมจรดปลายเท้า

10. นั่งสมาธิ มีสติ ช่วยลดความเครียด ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ที่ไม่รู้ว่าจะจบลงเมื่อไหร่ การรับข้อมูลข่าวสารในปริมาณมากๆ อาจทำให้วิตกกังวลเกิดความเครียดภายในจิตใจ การทำสมาธิจะทำให้จิตสงบนิ่งอยู่กับปัจจุบัน ก่อให้เกิดสติทำให้มีปัญญาสามารถเอาตัวรอดปลอดภัยได้ในสถานการณ์แบบนี้ การทำสมาธิเป็นประจำยังช่วยให้จิตใจผ่องใส ผ่อนคลายความเครียด ลดอารมณ์โกรธ ช่วยให้ความจำดีและสมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ที่มา: (SCB.co.th, 2021)

3.3 สถานการณ์ร่วมสมัยของอาหารชาติอื่น ๆ ในช่วยการระบาดโรค

ด้วยการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลกับธุรกิจทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วโลก ในปี 2564 ธุรกิจขนาดใหญ่และขนาดย่อมกำลังปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินธุรกิจได้ แม้ในช่วงการระบาดของโรค ดังนี้

3.3.1 แนวคิดร่วมสมัยระหว่างการเว้นระยะห่าง (Social distancing) ของหลายประเทศทั่วโลก

1 แนวคิด “โต๊ะชนกัน” จากร้านอาหารในประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ลูกค้าจะยืนอยู่ตรงกลางของห้องที่มีโต๊ะเล็ก เพื่อสร้างการเว้นระยะทางสังคมระหว่างลูกค้าด้วยตนเอง

2 ร้านอาหารระดับมิชลินในวอชิงตันดีซี จัดวางหุ่นมนุษย์ในร้านอาหาร เพื่อสร้างบรรยากาศในร้านไม่ให้เงียบเหงา หุ่นทุกตัวได้รับการจัดอย่างประณีตในอิริยาบถต่าง ๆ ให้ผู้ที่เข้ามารับประทานอาหารคลายเหงาและเพลิดเพลิน

3 ฟิตเนสในเมืองฮ่องกงได้ติดตั้งพลาสติกใสกั้นระหว่างอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย สร้างช่องส่วนตัว เพิ่มความมั่นใจให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายให้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

4 ร้านกาแฟแห่งในประเทศนิวซีแลนด์คิดวิธีเสิร์ฟลูกค้าแบบใหม่ผ่านรางรถไฟของเล่น แก้วกาแฟจะถูกวางอย่างแน่นหนาในช่องวาง และบังคับด้วยรีโมท เพื่อลดการสัมผัส

5 สวนสัตว์ San Antonio Zoo รัฐเท็กซัสประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เปิดให้ผู้ให้บริการขับรถของตนเองเข้าชมสวนสัตว์ตามเส้นทางที่กำหนดไว้ และการบรรยายเสียงในอินเทอร์เน็ต เพื่อให้ผู้ให้บริการเปิดฟังไประหว่างชมสัตว์ต่าง ๆ

6 ดินเนอร์ในอัมสเตอร์ดัม ร้านอาหารในเมืองอัมสเตอร์ดัม ได้สร้างเรือนกระจกใส่วางไว้รอบโต๊ะ ให้ผู้ให้บริการได้รับประทานอาหารแบบปลอดภัยและเว้นระยะห่างทางสังคม



ภาพประกอบ 12 ภาพการรับประทานอาหารดินเนอร์ในเมืองอัมสเตอร์ดัม

7. สวนสาธารณะในย่านบรุกลิน เมืองนิวยอร์ก ทาสีลงไปบนพื้นสนามหญ้าเป็นวงกลมขนาด 8 ฟุต ในการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างระยะห่างระหว่างที่ออกมาใช้ชีวิตเพลิดเพลินกับแสงแดดและอากาศภายนอก

8. คาเฟ่ในประเทศเยอรมัน เตรียมโฟมช่วยวุ่นน้ำติดให้ลูกค้าได้สวมไว้บนศีรษะ สร้างความห่างกันในระยะ 1.5 เมตร เพื่อความปลอดภัย

9. ร้านอาหารในรัฐเซาธ์แคโรไลนา สหรัฐอเมริกา ใช้ตุ๊กตาคนเป่าลมแต่งตัวดีมานั่งเป็นเพื่อนให้กับคนที่มาใช้บริการ เพื่อให้ผู้คนได้เว้นระยะห่างกันอย่างปลอดภัยในบรรยากาศที่คุ้นเคย

10. ร้านขายเบอเกอร์ในเมืองซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ใช้ระบบชักรอกโบราณส่งตะกร้าใส่ขนมปังให้ลูกค้า โดยลูกค้าทำการสั่งซื้อออนไลน์ เมื่อมาถึงร้านและกดออก ร้านจะชักรอกขนมปังมาให้ในตะกร้าเป็นวิธีการที่เรียบง่ายและมีเสน่ห์

ที่มา: ภาพและข้อมูล (Morgan, 2020)

3.3.2 การคาดการณ์ความนิยม (Trend) ของผู้บริโภคทั่วโลกหลังวิกฤตสิ้นสุดการระบาดของโรค COVID-19

ข้อมูลจากบริษัทที่ปรึกษาด้านเทรนด์ผู้บริโภคชั้นนำของโลก Trendwatching ได้นำเสนอ 10 แนวโน้มของผู้บริโภคหลังวิกฤต COVID-19 เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือของภาคธุรกิจ ในการดำเนินธุรกิจในอนาคต (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์, 2020)

1. เศรษฐกิจจากประสบการณ์บนโลกเสมือน (VIRTUAL EXPERIENCE ECONOMY) ทางเลือกใหม่ในการดำเนินธุรกิจและปฏิสัมพันธ์กับผู้บริโภคโดยปราศจากการสัมผัส เช่น พิพิธภัณฑ์หลายแห่งทั่วโลก อาทิ British Museum หรือ Louvre Museum ที่ให้ผู้ที่สนใจชมผลงานศิลปะสามารถเข้าชมด้วย Google Street View หรือ ในงาน 'Shanghai Fashion Week' โดยใช้ การเดินแบบเสมือนจริง ผ่านการไลฟ์สตรีม (Virtual Runway Livestream) ที่มีผู้ชมสูงถึง 11 ล้านวิว และสร้างยอดขายได้กว่า 20 ล้านดอลลาร์

2. ซื้อสินค้าผ่านการถ่ายทอดสดออนไลน์ (SHOPSTREAMING) การขายออนไลน์ผ่านการ Livestreaming ในภูมิภาคเอเชีย โดยเฉพาะในประเทศจีนจะมีการเติบโตอย่างมาก และหลังจากวิกฤต COVID-19 จะเติบโตขึ้นหลังอีกเพราะไม่เพียงแค่ภาคเอกชน ภาครัฐก็นำเทคโนโลยีนี้ไปใช้เป็นเครื่องมือส่งเสริมการค้าของภาคประชาชนด้วยเช่นกัน

3. ผู้ช่วยเสมือนจริง (VIRTUAL COMPANIONS) "NEON" โครงการสร้าง มนุษย์ประดิษฐ์ (Artificial Humans) ของ Samsung เปิดตัวในงาน CES 2020 ที่ผ่านมา ใช้เทคโนโลยีเรียกว่า CORE R3 (Reality, Real Time และ Responsiveness) ให้บอทสามารถตอบโต้ได้สมจริง เป็นตัวช่วยที่ดีในการดำเนินธุรกิจได้ในอนาคตโดยเฉพาะในธุรกิจการบริการ

4. สุขภาพดีรอบกาย (AMBIENT WELLNESS) จากการแพร่ระบาดของโรค ผู้คนหันมาใส่ใจความสะอาดและสุขอนามัยมากขึ้น ลดการสัมผัส รวมถึงตั้งคำถามเกี่ยวกับสุขอนามัยในงานบริการ หรือการซื้อสินค้า เช่น ส่วนประกอบหรือวัตถุดิบในสินค้า การขนส่ง และการส่งต่อผลิตภัณฑ์ให้ถึงมือลูกค้าอย่างสะอาดและปลอดภัย แบรนด์แฟชั่นชื่อดังอย่าง Stella McCartney ได้นำเสนอจุดเด่นของร้านในเรื่องของสุขอนามัยภายในร้านด้วยการติดตั้งเครื่องกรองอากาศที่สามารถกรองฝุ่นได้ถึง 95% พร้อมน้ำหอมปรับกลิ่นเพื่อแสดงให้เห็นว่า ร้านมีความใส่ใจลูกค้าในด้านความสะอาด หรือ ร้านกาแฟ Starbucks ในประเทศเนเธอร์แลนด์ร่วมกับบริษัท Philips ด้วยการติดตั้งหลอดไฟภายในร้านที่ให้แสงธรรมชาติซึ่งทำให้ลูกค้าสดชื่นและผ่อนคลาย

5. จากผู้สอนถึงผู้เรียน M2P (MENTOR TO PROTÉGÉ) การเปลี่ยนไปของวิถีชีวิตทำให้ผู้คนมีเวลาว่างในการดูแล สำนวญตัวตนมากขึ้น หนึ่งในสิ่งทีนิยมเป็นอย่างมากในช่วงกักตัวคือการเรียนคอร์สเรียนออนไลน์ เช่น เว็บไซต์เรียนออนไลน์ Coursera ที่เปิดให้ลงทะเบียนเรียนมากกว่า 100 คอร์ส หรือกิจกรรม นักการทูตรอบโลก (Global Ambassador) ของเว็บไซต์สอนภาษา Duolingo ร่วมกับบริษัท TWITCH ร่วมกันทำไลฟ์สดสอนภาษา ให้ผู้ที่ไลฟ์สดเล่นเกม พูดอธิบายขณะเล่นเกมด้วย 2 ภาษาขึ้นไป เพื่อให้ผู้ชมได้เรียนรู้เรื่องภาษาอื่นไปด้วย

6. การค้าอัตโนมัติ (Automated Commerce) หรือ A-Commerce ผลจากวิกฤต COVID-19 ทำให้ผู้บริโภคคุ้นชินกับการเลี่ยงการสัมผัสและเว้นระยะห่าง โดยใช้ระบบอัตโนมัติช่วยอำนวยความสะดวกในการขายสินค้า เช่น บริษัท Nuro ร่วมกับ Domino Pizza พัฒนาหุ่นยนต์ R1 ยานยนต์ไร้คนขับในการสำหรับส่งพิซซ่าอุ่นร้อนและเมนูอื่น ๆ ให้กับลูกค้า

7. ภาวะหมดไฟ (THE BURNOUT) ผลกระทบต่อจิตใจในภาวะวิกฤตก่อให้เกิดความเครียดและเหนื่อยล้า จากข่าวสารมากมาย และการทำงานในห้องเป็นเวลานาน และปัญหาอื่น ๆ จึงมีการสร้างเทคโนโลยีเพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้บริโภคได้ในพื้นที่ที่จำกัด อย่างแนวคิดของการ ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) วิธีการสร้างความผ่อนคลายแนวใหม่ที่ใช้การตอบสนองต่อประสาทรับความรู้สึก

8. สมการเปิดให้ร่วมใช้ (OPEN-SOURCE SOLUTIONS) ในปี 2018 สามบริษัท Ford, Uber และ Lyft ร่วมกันพัฒนาแพลตฟอร์มข้อมูลสาธารณะในชื่อว่า แบ่งปันถนน (Shared Streets) เพื่อเก็บข้อมูลการเดินทางของผู้คนใน 30 เมืองทั่วโลก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการลดปัญหาที่เกิดจากการขับขึ้นบนท้องถนน หรือการจดสิทธิบัตรรถยนต์ไฟฟ้า Tesla ของอีลอน มัสก์ ในรูปแบบโอเพนซอร์ส (Open Source) เพื่อให้เกิดการนำนวัตกรรมนี้ไปพัฒนาและช่วยแก้ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม

9. การพัฒนาระบบช่วยเหลือ (ASSISTED DEVELOPMENT) การเติบโตของธุรกิจตามต้องการ (On-demand) เช่น บริการรับส่งสินค้าและอาหาร รวมถึงผู้บริโภคต้องทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน Equal Parts บริษัทเครื่องครัวชื่อดังมีคิดค้นแนวคิด 'Text a Chef' ที่ลูกค้าสามารถส่งข้อความไปขอสูตรหรือเคล็ดลับการทำอาหารโดยตรง เพื่อกระตุ้นยอดขายเครื่องครัว

10. ตัวตนบนโลกเสมือน (VIRTUAL STATUS SYMBOLS) ผู้บริโภคยุคใหม่จะให้ความสำคัญกับสถานะบนโลกออนไลน์มากยิ่งขึ้น การมีตัวตนบนโลกเสมือนจริงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้คนมากขึ้น Drest แอปพลิเคชันรูปแบบเกมที่ผู้ใช้สามารถเลือกเสื้อผ้ามาแต่งให้กับนางแบบซึ่งเป็นคอลเลคชันเสื้อผ้าที่ โดยการร่วมมือกับบริษัทชื่อดัง อาทิ Burberry, Gucci และ Prada เพื่อตกแต่งให้กับตัวละครหรือตัวตนในเกมได้

ที่มา: <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/newnormal/>



4. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกแบบอาหาร

การศึกษาประโยชน์วัตถุดิบในอาหารไทย สมุนไพร เครื่องเทศ ความสามารถในการป้องกันโรค และเสริมภูมิคุ้มกัน รวมถึงตัวอย่างเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ข้อมูลเพื่อการออกแบบเมนูอาหาร โดยศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทั้งในด้าน การออกแบบรสชาติ ลักษณะการรับประทาน และการออกแบบภาพลักษณ์ของอาหาร และการถ่ายภาพอาหารดังนี้

4.1 ทฤษฎีประสาทสัมผัส

4.2 ข้อกำหนดของหลักการอาหารสุขภาพ

4.3 ทฤษฎีการออกแบบอาหารคอร์สอาหาร

4.4 ทฤษฎีสี

4.1 ทฤษฎีประสาทสัมผัส

ประสาทสัมผัสของมนุษย์ประกอบอยู่ 5 ส่วนคือ การมองเห็น การรับกลิ่น การได้ยีน การสัมผัส และการรับรส ส่วนประสาทสัมผัสของสัตว์ต่างชนิดมีลักษณะคล้ายคลึงกันแตกต่างกันไป ที่ความสามารถของอวัยวะในการดำรงชีวิต การออกแบบเมนูอาหารจากการใช้ประสาทสัมผัส ต้องคำนึงถึงการรับประทานของ มนุษย์ ผู้คนไม่เพียงรับประทานอาหารไม่ได้ใช้เฉพาะการรับรสเพียงเท่านั้น แต่ใช้ประสาทสัมผัส ทั้งหมดในการรับประทานอาหารอย่างสุนทรีย์ หากขาดไปซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจจะทำให้ความเอร็ดอร่อยลดลง

การมองเห็น มองเห็นรูปลักษณ์ของอาหาร สุนทรีย์ภาพทางสายตา

การรับกลิ่น การรับกลิ่นของอาหาร

การได้ยีน เสียงการกัดของฟันกับอาหาร

การสัมผัส รสสัมผัสและอุณหภูมิของอาหารภายในปาก

การรับรส รับรสผ่านลิ้น

(ไพโรจน์, 2561)

4.2 ข้อกำหนดของหลักการอาหารสุขภาพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล ทางเลือกสุขภาพ เป็นแบบอย่างสำคัญในการวิจัย และได้ทำการศึกษาถึงหลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” เป็นตัวอย่างในผลงาน การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ โดยศึกษาถึงความสำคัญ และหลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” หลักเกณฑ์ในการพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารมื้อหลัก ผู้วิจัยได้นำข้อมูลหลักเกณฑ์ “กลุ่มอาหารมื้อหลัก” มาศึกษาเพื่อพัฒนาผลงานวิจัย การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถี กลุ่มอาหารมื้อหลัก หมายถึง อาหารที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภค บรรจุในภาชนะ พร้อมจำหน่ายได้ทันที ประกอบด้วย สารอาหารให้พลังงานประมาณ 250-600 กิโลแคลอรี ใช้บริโภคเป็นมื้ออาหารหลัก(มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการฯ, 2020)

4.3 ทฤษฎีการออกแบบอาหารคอร์สอาหาร

ลักษณะการเสิร์ฟอาหารแบบลำดับคอร์สอาหาร หรือ การบริการอาหารแบบรัสเซีย (Service à la russe) เป็นลักษณะการเสิร์ฟอาหารแบบเสิร์ฟทีละจาน โดยจะมีการจัดเสิร์ฟอาหารทีละจานเป็นลำดับ หรือที่เรียกว่า การเสิร์ฟเป็นคอร์ส เป็นลักษณะที่นิยมมากในร้านอาหารตะวันตก คิดค้นโดยท่านทูตจากจักรวรรดิรัสเซีย ประจำประเทศกรุงปารีส นามว่า Alexander Kurakin ในช่วงศตวรรษที่ 19 พัฒนามาจากลักษณะการบริการอาหารแบบฝรั่งเศส (Service à la française) ซึ่งทุกเมนูอาหารจะถูกเสิร์ฟพร้อมกันบนโต๊ะ ประโยชน์ของการบริการอาหารแบบรัสเซีย เชฟหรือพ่อครัวสามารถควบคุมองค์ประกอบหลายอย่างก่อนการเสิร์ฟอาหารได้ เช่น ควบคุมอุณหภูมิให้พอดีเมื่อถึงเวลาเสิร์ฟให้แก่ผู้รับประทาน รวมถึงความง่ายในการควบคุมปริมาณอาหารต่อจาน และโดยคำนึงถึงความกลมกลืนของรสชาติ (Harmony) เพื่อให้ผู้รับประทานได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ สร้างความอิมเมสชันสนุกสนาน จากมื้ออาหาร สร้างสุนทรีย์ผ่านการรับประทาน

4.4 ทฤษฎีสี

การศึกษาข้อมูลทฤษฎีสี และแบบแผนการเลือกใช้สี จากภาพประกอบที่ 14 ทฤษฎีสีฉบับรวบรัด ในการออกแบบดังนี้

วงล้อสี (Color Wheel) ประกอบไปด้วย 12 สีหลักที่สามารถแบ่งลำดับชั้นได้ 3 ชั้น ซึ่งเกิดจากการผสมระหว่างแม่สี (Primary color) อันได้แก่ สีน้ำเงิน แดง และเหลือง นำมาผสมให้เกิดเป็นแม่สีขั้นที่สอง (Secondary color) ได้แก่ สีม่วง ส้ม และเขียว และเมื่อนำแม่สีรองมาผสมกับแม่สีหลัก จะได้ออกเป็นแม่สีขั้นที่สาม (Tertiary) ได้แก่ 6 สีดังนี้ สีน้ำเงิน-ฟ้า สีฟ้า สีน้ำเงิน-เขียว สีเขียว-เหลือง สีแดง-ม่วง และสีชมพู ทั้งหมด 12 สี

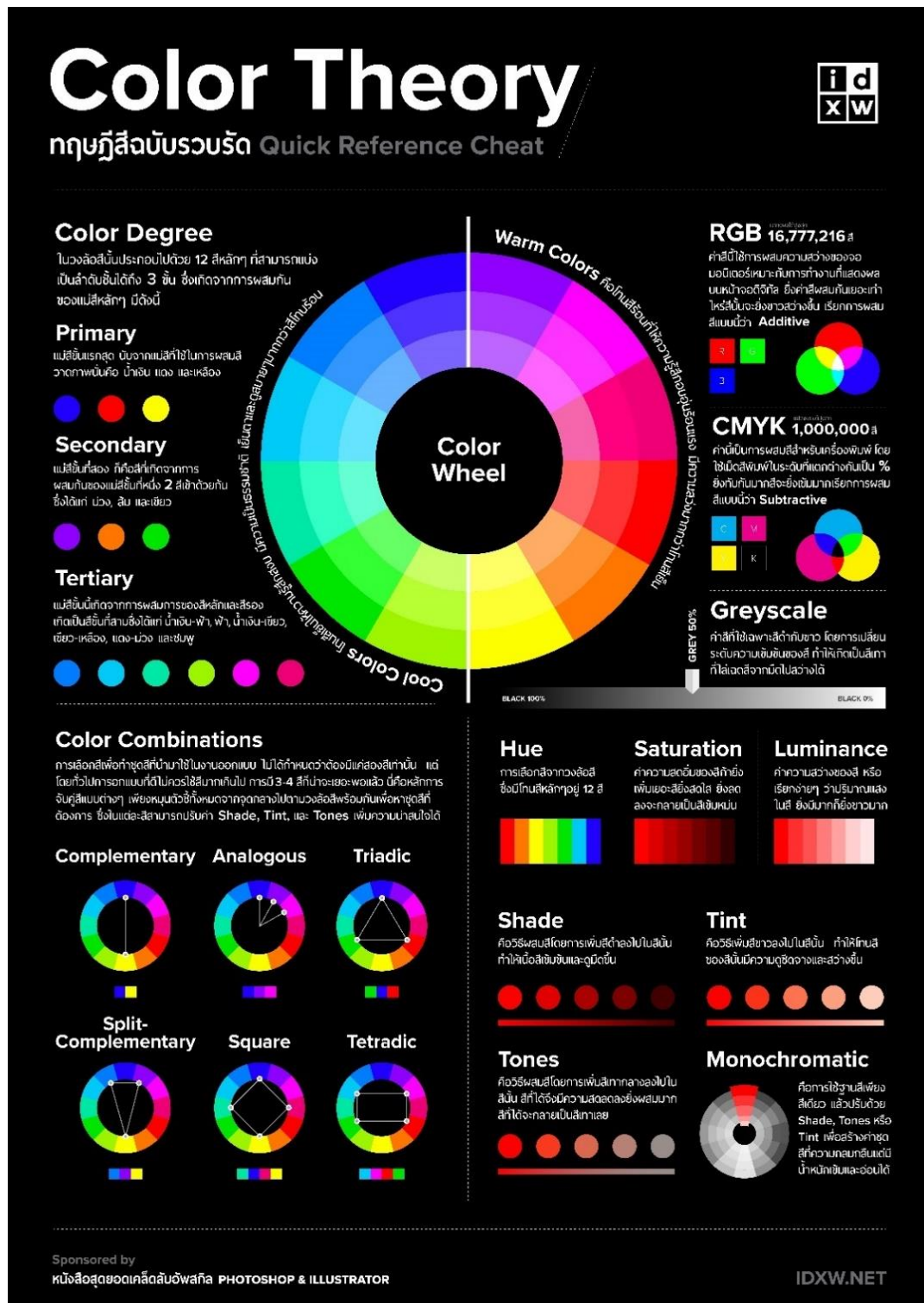
หลักการเลือกคู่สี (Color Combination) เป็นการเลือกชุดสีเพื่อใช้ในการออกแบบ สามารถกำหนดได้ตั้งแต่ 2 สีขึ้นไป โดยไม่ควรเลือกใช้จำนวนสีที่มากเกินไปในงานออกแบบ ซึ่งสามารถเลือกสีที่ต้องการและปรับค่า ร่ม (Shade) ความจาง (Tint) และ ความกลมกลืน (Tone)

ตัวอย่างการเลือกคู่สีได้แก่ Complementary, Analogous, Triadic, Split-Complementary, Square, และ Tetradic

หลักการในทฤษฎีสีอื่น ๆ

1. Hue การเลือกสีจากวงสีหลัก 12 สี
2. Saturation ค่าความสดของสี
3. Luminance ค่าความสว่างของสี
4. Shade การผสมสีโดยใช้สีดำเพื่อเพิ่มความเข้ม
5. Tint การผสมสีขาวลงไปเพื่อสร้างโทรสีที่มีลักษณะซีด
6. Tones การผสมพื้นสีเทากับสีเพื่อลดความสดของสี

7. Monochromatic การใช้ฐานสีเพียงสีเดียว และปรับด้วย Shade, Tone, และ Tint เพื่อสร้างชุดสีที่มีความกลมกลืน เป็นต้น



ภาพประกอบ 13 ทฤษฎีสีฉบับรวบรัด

ที่มา: <https://emojoez.gumroad.com>

5. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักการออกแบบสื่อ ชนิดของสื่อต่างประเภท เพื่อศึกษา และปรับใช้กับผลงานวิจัยการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปฏิกิริยาใหม่ ได้แบ่งการศึกษาออกเป็นดังนี้

5.1 การศึกษาลักษณะของสื่อ

5.2 หลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร

5.1 การศึกษาลักษณะของสื่อ

สื่อ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ดังนี้ “สื่อ” หมายถึงการติดต่อให้ถึงกัน เช่น สื่อความหมาย ชัดเจนให้รู้จักกัน สื่อ(นาม) หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อ เช่น เข้าใจจดหมายเป็นสื่อติดต่อกัน โดยการถ่ายโอนข้อมูลจากผู้ส่งไปถึงผู้รับ ให้เข้าใจอย่างตรงกัน สื่อในภาษาอังกฤษจะมีความหมายว่า “Media” นักเทคโนโลยีการศึกษาได้มีการนิยามความหมายของคำว่า“สื่อ”ไว้ดังต่อไปนี้ Heinich และคณะ (1996) Heinich เป็นศาสตราจารย์ ภาควิชาเทคโนโลยีระบบการเรียนการสอน ของมหาวิทยาลัยอินเดียนา (Indiana University) ให้คำจำกัดความคำว่า "media" ไว้ดังนี้ "Media is a channel of communication." ซึ่งสรุปความเป็นภาษาไทยได้ดังนี้ "สื่อ คือช่องทางในการติดต่อสื่อสาร" เป็นการศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับสื่อ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยทั้งหมด โดยเริ่มจากลักษณะของสื่อที่ใช้ในปัจจุบัน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเผยแพร่สื่อ หรือข้อมูล

1. งานสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร โบรชัวร์
2. การถ่ายทอดทางอากาศ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
3. โฆษณายานนอก ป้ายบิลบอร์ด ป้ายโฆษณา
4. อินเทอร์เน็ต

ข้อมูลจาก Media Disruption: สำรวจพฤติกรรมการใช้เข้าถึงสื่อที่เปลี่ยนไปของคนไทย จากการสำรวจข้อมูล สถิติ พบว่าการรับสื่อและการใช้เทคโนโลยีแบบเก่าที่เชย 'โทรทัศน์' ฟังวิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารลดลง แต่การเข้าถึงสื่อผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ (smart phone) และการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เพิ่มขึ้น โดยใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน และใช้โซเชียลมีเดียมากที่สุด

สื่อและโฆษณาที่ใช้ในการส่งเสริม อาหารไทย

ตัวอย่างผลงานในอดีตเกี่ยวกับสื่อและโฆษณาที่ใช้ส่งเสริมมรดกและวัฒนธรรมของอาหารไทยในอดีต โดยแบบออกเป็นลักษณะที่แตกต่างกันดังนี้

5.1.1 สื่อวีดิทัศน์

โฆษณา “มรดกไทยเพื่อชาวไทย” โดยบริษัท เทพผดุงพรมะพร้าว จำกัดการนำเสนอการใช้กะทิในการปรุงอาหาร ผสมผสานกับศิลปะการประกอบอาหารไทยที่อ่อนช้อย และประติมากรรม แสดงให้เห็นถึงลักษณะเด่นของอาหารไทยที่เน้นความสวยงาม ปราณีต



ภาพประกอบ 14 ตัวอย่างงานวีดิทัศน์โฆษณา “มรดกเพื่อชาวไทย”

ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=y-36VBE2U_E

S&P ขนมไทย จาก 'ภาพยนตร์เครื่องควรวาน' วิดีโอส่งเสริมภาพลักษณ์จากลักษณะของขนมไทยจาก ภาพยนตร์เครื่องควรวาน อันเป็น เป็นภาพยนตร์เรื่องที่พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) ทรงพระราชทานพระโอรส ซึ่งพรรณนาเกี่ยวกับอาหารควรวานในวัง มีการใช้โวหารและภาษาที่สละสลวย ตลอดจนการอุปมาเพื่อสื่อถึงรสชาติและฝีมือในการปรุงอาหารของนางอันเป็นที่รัก ชื่ออาหารหลายชนิดในภาพยนตร์เครื่องควรวาน เป็นอาหารโบราณที่หารับประทานได้ยาก เนื่องจากมีวิธีการปรุงที่ยาก และต้องใช้ความประณีตในการทำเป็นอย่างมาก เช่นห่อหมก ลำไยเตย เป็นต้น



ภาพประกอบ 15 การประกอบขนมไทย

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=OWjxW4uP-do>

5.1.2 สื่อสิ่งพิมพ์

งานออกแบบภาพเพื่อส่งเสริมและโปรโมตภาพลักษณ์อาหารไทย คุณค่าของอาหารไทย และเมนูที่มีคุณค่าในอาหารไทย ใช้ภาพและสีและการจัดองค์ประกอบ เพื่อสร้างความน่าดึงดูด



ภาพประกอบ 16 Amazing Face

ที่มา: <https://siamrath.co.th/n/83944>

Color combination: Analogous

ในภาพใช้สีโทนร้อนเป็นหลัก เพื่อแสดงให้เห็นถึงอารมณ์ของรสชาติที่เน้นรสร้อนของอาหารไทยรสเลิศ ใช้สีส้ม เป็นพื้นหลังเพื่อตัดกับพื้นที่สีขาวจากภาชนะและสีเหลืองจากอาหาร มีการจัดวางภาพวัตถุดิบในอาหารให้สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็น กุ้ง เนื้อปู หรือ สลัปะรส เพื่อสื่อสารถึงกิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร



ภาพประกอบ 17 Thai food your heart

ที่มา: <https://www.asiabiz-travel.com/content/5103>

Color combination: Analogous

เพิ่มคุณค่าและความสวยงามให้กับภาพด้วยการเลือกใช้สีเหลืองทองเป็นฉากหลัก ตัดกับภาพอาหารพื้นบ้านของไทย ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าทางรสชาติด้วยรูปลักษณะที่น่ารับประทาน และคุณค่าทางอาหาร ที่ได้จากภาพวัตถุดิบสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เป็นต้น



ภาพประกอบ 18 3 อาหารไทยติดอันดับ

ที่มา: <https://today.line.me/th/v2/article/lK0yVB>

Color combination: Complementary

เลือกพื้นหลังสีน้ำเงินโทนเข้ม 60% เพื่อตัดกับสีของภาชนะและอาหาร รวมถึงใช้สีน้ำตาลแดง เพื่อเพิ่มความรู้สึกน่ารับประทานของอาหารดังภาพ เช่น แกงมัสมั่น ต้มยำกุ้ง เสริมเอกลักษณ์อาหารไทย สี

5.1.3 สื่อโปรโมตผ่านโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวและอาหาร

Local Table

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ร่วมกับ เทคมีทัวร์ (TakeMeTour) พลิกโฉมธุรกิจการท่องเที่ยวของประเทศไทยผ่านการบอกเล่าด้วยอาหารและวัตถุดิบจากแหล่งผลิตท้องถิ่นแดนไทย กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารรูปแบบใหม่ ภายใต้ชื่อ Local Table - Taste Thailand on the LocalTable สัมผัสรสชาติแบบไทยกับอาหารไทยในท้องถิ่นที่ไม่ใช่แค่รสชาติ หรือความอร่อย แต่เป็นการสัมผัสถึงวิถีชีวิตของชุมชนโดยผู้นำเที่ยวท้องถิ่นหรือ Local Expert ใน 55 จังหวัดทั่วประเทศ เป็นการยกระดับประสบการณ์การท่องเที่ยวแบบวิถีไทยรูปแบบใหม่ และส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองรองให้เข้าถึงกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมากขึ้น พร้อมสัมผัสประสบการณ์การเดินทางท่องเที่ยวแบบครบเต็มอิ่มกับการบริการที่ครอบคลุมทุกความต้องการของนักท่องเที่ยว และการร่วมมือทางธุรกิจจากทั้งโรงแรม สายการบิน ผู้ให้บริการเครือข่าย โทรศัพท์ และห้างสรรพสินค้า

สุดยอดร้านอาหารริมทางระดับโลก

โครงการเกิดจากการเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาในเรื่องคุณภาพชีวิตและการประกอบอาชีพให้กับกลุ่มร้านอาหารริมทาง ประกอบกับความต้องการที่จะกระตุ้นการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารของไทยจึงได้มีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเพื่อยกระดับมาตรฐานการให้บริการอาหารริมทางในระดับนานาชาติดึงดูดนักท่องเที่ยวที่สำคัญ โดยการจัดรางวัลแก่ร้านอาหารริมทางที่มีความโดดเด่น ในด้านรสชาติ และเป็นที่นิยมของคนไทยอย่างแท้จริง เพื่อการท่องเที่ยวและสร้างอุปสงค์การเดินทางท่องเที่ยวไปยังพื้นที่ร้านอาหารริมทางต่าง ๆ ก่อให้เกิดรายได้ของผู้ประกอบอาชีพในกลุ่มร้านอาหารริมทาง



ภาพประกอบ 19 งาน THE WORLD'S BEST STREET FOOD

ที่มา: <https://mgronline.com/travel/detail/9620000011206>

Amazing Thai Taste Festival มหกรรมอาหาร

Amazing Thai Taste Festival ยกกระดับเทศกาลอาหารไทยสู่สากล ณ สยามสแควร์ ภายใต้แนวคิด “Eat Thai Food, Feeling Good” รวม 134 ร้านเด็ดทั่วเมืองไทยไว้ในงาน เพื่อเปิดประสบการณ์การท่องเที่ยวและวัฒนธรรมด้านอาหารที่หลากหลายของเมืองไทย ยกกระดับเทศกาลอาหารสู่ระดับโลก จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



ภาพประกอบ 20 งาน Amazing Thai Taste Festival

ที่มา: <https://siamrath.co.th/n/83944>

5.1.4 สื่อสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารในประเทศไทย

ตัวอย่างผลงานอัตลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสารเกี่ยวกับอาหารไทยในอดีต จากหลากหลายหน่วยงาน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบโลโก้ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหารในประเทศไทย โดยได้ศึกษาหลักการ วิธีการใช้ รวมถึงรูปแบบของงานออกแบบ สี ลายเส้น เพื่อสื่อถึงจุดมุ่งหมายของหน่วยงาน โดยได้ศึกษาสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังนี้

ตราสัญลักษณ์ “Thai SELECT”



ภาพประกอบ 21 สัญลักษณ์ Thai select

ที่มา: <https://themomentum.co/what-is-thai-select/>

คือตราสัญลักษณ์ที่กระทรวงพาณิชย์มอบให้ร้านอาหารไทยที่ได้รับคัดเลือก เพื่อการันตีว่าร้านนี้สามารถประกอบอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น แบ่งออกเป็น Thai SELECT PREMIUM ที่ได้รับการประเมินคะแนนที่ 90 คะแนนขึ้นไป เป็นร้านอาหารที่ทำอาหารไทยแบบ “ไทยแท้” และดีรสชาติดั้งเดิมของอาหารไทยออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด Thai Select ที่ได้รับการประเมินคะแนนที่ 75-89 คะแนน ร้านอาหารที่สามารถทำอาหารไทยได้สอดคล้องกับคุณภาพและลักษณะของอาหารที่ควรจะเป็น และ Thai SELECT UNIQUE เป็นสัญลักษณ์ของร้านอาหารที่สามารถสร้างอาหารอันเป็นอัตลักษณ์พิเศษ โดดเด่นอีกด้วยในปัจจุบันมีร้านอาหารที่ได้รับสัญลักษณ์ Thai SELECT กว่า 1,300 ร้านทั่วโลก ทั้งในทวีปอเมริกา ยุโรป เอเชีย แอฟริกา และออสเตรเลีย (สิทธิกา, 2018)

ตราสัญลักษณ์"ทางเลือกสุขภาพ"



ภาพประกอบ 22 สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

ที่มา: <http://healthierlogo.com/>

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพเป็นโครงการพัฒนาและส่งเสริมโภชนาการเพื่อแก้ปัญหาน้ำหนักเกิน โรคอ้วน (Obesity) และโรคที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็งภาวะไตวายเรื้อรัง อันมีความโยงข้องกับโรคอ้วนทั้งสิ้น โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

ตราสัญลักษณ์อาหารปลอดภัย



ภาพประกอบ 23 สัญลักษณ์อาหารปลอดภัย

ที่มา: <http://bqsf.dmsc.moph.go.th/>

กระทรวงสาธารณสุขเป็นองค์กรที่ให้การรับรองเครื่องหมายสุขภาพดีเริ่มที่อาหารปลอดภัย โดยเป็นสัญลักษณ์ให้กับร้านค้า แผงจำหน่ายอาหารสด ตลาดสด และซูเปอร์มาร์เก็ตเพื่อรับรองคุณภาพอาหาร ได้แก่ อาหารสด อาหารแปรรูป อาหารปรุงจำหน่าย พร้อมตรวจสอบสารเคมีปนเปื้อนที่เป็นอันตรายกับสุขภาพ เช่น บอร์แรกซ์ สารพิษตกค้างจากสารเคมี สารฟอกขาว สารเร่งเนื้อแดง เป็นต้น

5.2 หลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร

ศึกษาลักษณะหลักการถ่ายในธุรกิจอาหาร อธิบายลักษณะสำคัญในการถ่ายภาพอาหาร โดยคำนึงจาก 2 หัวข้อได้แก่ 1 แรงดึงดูดทางอารมณ์ (emotional appeal) ที่มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร ในแง่มุมของอารมณ์ความรู้สึก เชฟ และนักถ่ายภาพอาหารมืออาชีพ จะวิเคราะห์ลักษณะการจัดวาง การตกแต่ง และการเน้นส่วน เพื่อสร้างผลงานภาพถ่ายที่ก่อให้เกิดแรงดึงดูดทางอารมณ์สู่ลูกค้า และเผยแพร่ทาง website หรือ social network เพื่อสร้างแรงกระตุ้นในความอยากรับประทานตั้งแต่ได้เห็นภาพ ซึ่งภาพอาหารที่น่ารับประทานจะกระตุ้นสมองให้สร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน ทำให้เกิดความสุขเป็นต้น และ 2 ความนิยม (Trend) ในปัจจุบัน นักถ่ายภาพอาหารทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นเอง ก็ต่างเลือกลักษณะการถ่ายภาพความนิยมในปัจจุบันทั้งสิ้น เช่นในปี 2021 นักถ่ายภาพและนักออกแบบหลายท่านนิยมเลือกใช้ภาพลักษณะของ “ความดั้งเดิม (Vintage)” เป็นพื้นฐาน เช่น พื้นหลัง ภาชนะที่ใช้ หรืออุปกรณ์ที่ให้ความรู้สึกโบราณ หรืออีกลักษณะที่เป็นที่นิยมไม่แพ้กันคือการถ่ายภาพให้ออกเป็นภาพอาหารโทนมืด (dark food photography) ที่เห็นภาพอาหารตัดกับพื้นหลังสีดำ และใช้สีเข้มหรือสีดำเป็นส่วนประกอบหลักเป็นต้น

ตาราง 5 ชนิดของ แรงดึงดูดทางอารมณ์ และความนิยม ในการกำหนดองค์ประกอบภาพถ่าย การ ตกแต่งจาน และการจัดอุปกรณ์เสริม

ข้อกำหนด	แรงดึงดูดทางอารมณ์ (Emotional appeal)	ความนิยม (Trend) การถ่ายภาพอาหารในปี 2021
องค์ประกอบใน ภาพถ่าย (Food Photography)	สร้างแรงดึงดูดในรสชาติ (Being savory) กระตุ้นความหิว (Arousing hunger) กระตุ้นให้ต้องการซื้อ (The need to purchase) ชื่นชมความสวยงาม (Aesthetic appeasement) เติมเต็มจินตนาการ (Visual Fulfilment) ความรู้สึกที่เหมือนอยู่ตรงนั้น (The feeling of "being there")	มีความสอดคล้องกับพื้นที่การใช้ประโยชน์ (Compatibility with the utilization area) ลักษณะตามภาพลักษณ์ของธุรกิจ และ ยี่ห้อสินค้า (Accordance with the business/brand) ภาพถ่ายธรรมชาติ (Natural photography) ภาพถ่ายอาหารโทนมืด (Dark food photography) รูปถ่ายเชิงศิลป์ (Decoupling photography) การถ่ายรูปแบบสต็อก (Stock photography) การถ่ายรูปแบบโฆษณา (Billboard photography) การถ่ายรูปแบบเมนู (Menu photography) การถ่ายรูปแบบ Social media (Social media photography) ไม่เน้นความดีเลิศ (Effortless elegance)

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อกำหนด	แรงดึงดูดทางอารมณ์ (Emotional appeal)	ความนิยม (Trend) การถ่ายภาพอาหารในปี 2021
ลักษณะการจัดอาหารและ เครื่องดื่ม (Foods and beverage styling)	กระตุ้นความหิว (Arousing hunger) สร้างแรงดึงดูดในรสชาติ (Being savory) สร้างความต้องการรับประทาน (The demand to eat) ภาพลักษณ์ที่อนามัย (Hygienic appearance) มีลักษณะที่สะอาด (A clean presentation)	ลักษณะตามภาพลักษณ์ของธุรกิจ และ ยี่ห้อสินค้า (Accordance with the business/brand) ลักษณะที่แปลกใหม่ (Unique presentations) มีปริมาณอาหารเท่ากับการเสิร์ฟจริง (Correct serving plate size) มีความกลมกลืนของสี (Color harmony) ผสมผสานกับลักษณะกลุ่มชาติพันธุ์ (Coverings with ethnic patterns) มีความกลมกลืนของการตกแต่งในการ นำเสนอ (Garniture and presentation harmony) เน้นความงาม (Aesthetic presentations) เน้นความเป็นครัวเรือน (Homemade appearances) ภาชนะและอุปกรณ์จากทองเหลืองและ เงิน (Brass and copper sets) ภาชนะและอุปกรณ์แบบดั้งเดิม (Vintage plates and accessories) ภาชนะและอุปกรณ์แบบชนบท (Rustic plates and accessories)

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อกำหนด	แรงดึงดูดทางอารมณ์ (Emotional appeal)	ความนิยม (Trend) การถ่ายภาพอาหารในปี 2021
การจัดองค์ประกอบฉาก (Prop styling)	มีความสอดคล้องกับเป้าหมายในการถ่าย (Adherence to the purpose) มีลักษณะเดียวกัน (Uniqueness) มีความเรียบง่าย (Simplicity) สร้างแรงดึงดูดทางสายตา (Appeal to the eye) มีความอนามัย (Hygiene) สร้างความรู้สึกเหมือนมาจากการประสบการณ์ ตรง (Feeling of direct experience)	ลักษณะตามภาพลักษณ์ของธุรกิจ และ ยี่ห้อสินค้า (Accordance with the business/purpose) สร้างความกลมกลืนระหว่างฉากและ อาหาร (Food-prop harmony) ใช้วัสดุที่แปลกใหม่ (Unique prop materials) การใช้ของเหลือในการประกอบ (The capability to use waste products) จัดวางจานอาหารให้มีความโดดเด่น (Placing the dish in the foreground) ความกลมกลืนของสี (Color harmony) ใช้พื้นหลังให้ความรู้สึกความเก่า (Aged backgrounds) องค์ประกอบฉากที่เรียบง่าย (Simple props) ฉากหลังลายไม้ (Wooden backgrounds) มีความสะอาดในการนำเสนอ (Clean and hygienic presentation) มีลักษณะสัมพันธ์เข้ากับฤดูกาล (Coherence with the season) ใช้อุปกรณ์ที่มีสีทอง (Gold-colored accessories)

ที่มา: (Cankul, Ari, & Okumus, 2021)

จากตารางสามารถสรุปลักษณะและองค์ประกอบภาพถ่าย โดยคำนึงจาก 1 แรงดึงดูดทางอารมณ์ (emotional appeal) และ 2 ความนิยม (Trend) ลักษณะการจัดจาน และการจัดองค์ประกอบฉาก ที่มีความกลมกลืน (Harmony) เน้นความเรียบง่าย(Simplicity) มีความอนามัย (Hygiene) มีลักษณะภาพถ่ายแบบธรรมชาติ (Natural photography) หรือ ภาพถ่ายอาหารโทนมืด (Dark food photography) และมีการจัดลักษณะองค์ประกอบฉากที่เรียบง่าย มีความเก๋ไก๋เป็นธรรมชาติ รวมถึงการใช้สีที่สร้างความหรูหรา เช่นสีทองในภาชนะและอุปกรณ์แบบดั้งเดิมเป็นต้น



6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทำการศึกษารูปแบบดำเนินการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ ในเรื่องกระบวนการวิธีในการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ (วานิชกร, 2017) การศึกษาและสร้างสรรค์แบรนด์รับรองและรางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพรดีเด่นระดับชาติ การศึกษาและสร้างสรรค์แบรนด์รับรองและรางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพร ดีเด่นระดับชาติได้ โดยมุ่งเน้นการศึกษาในเรื่องแนวคิดรูปธรรมและนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสร้างคุณค่าและเรื่องราวให้กับผลิตภัณฑ์สมุนไพรในระดับสากล และการออกแบบภาพลักษณ์การแพทย์แผนไทย

ทำการศึกษารูปแบบดำเนินการออกแบบผลงานหนังสือ จาก (อรัญ & ศิริขวัญชัย, 2564) หนังสือ “การออกแบบแนวคิดนิทรรศการ “กัญชาทางการแพทย์” : งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 18 เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบผลงาน ตำรับอาหารอิเล็กทรอนิกส์ “อาหารไทยเสริมภูมิยุค New normal”

การศึกษาลักษณะการการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ (รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, 2553) และผลการยอมรับสำหรับที่พัฒนาขึ้นของผู้บริโภคในชุมชน รวมถึงวิธีการประเมินคุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ

ศึกษาลักษณะการออกแบบเมนูอาหารแคลอรีต่ำและให้คุณค่าทางอาหารสูง (Lundin & Golding, 2009) จากการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำมักให้รสชาติและรสสัมผัสของอาหารต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารที่ให้พลังงานสูง เพื่อตอบโจทย์แนวทางการบริโภคที่ไม่เพียงแต่อาหารที่อร่อย ยังต้องการคุณค่าทางสารอาหารที่สูง เพื่อกำหนดลักษณะการออกแบบอาหารเพื่อสุขภาพ

(Spence, 2017) เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ คอมฟอร์ตฟู้ด อาหารที่ช่วยในการส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก ในทางจิตวิทยา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ จากการศึกษาพบว่าส่วนมากอาหารที่เรียกว่า คอมฟอร์ตฟู้ด มักมีแคลอรีสูง และมีปริมาณน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก (Fearnley-Whittingstall, 2012) และมักเกี่ยวข้องกับความทรงจำในวัยเด็ก หรือความทรงจำเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานในบ้าน หรือกับครอบครัว อาหารที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันขอคุณพระเจ้า โดยจะแตกต่างกันตามแหล่งอาศัยของผู้คน จากการศึกษา นำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับแนวคิดของอาหารไทยเสริมภูมิในยุคปกติวิถีใหม่ แนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ

สรุปผลการศึกษา

กล่าวโดยสรุป การค้นหาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัยเรื่อง การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ มีข้อมูล เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจำนวน 6 หัวข้อหลัก ได้แก่ หัวข้อที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทย แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 1.1 ข้อมูลพื้นฐานด้านภูมิศาสตร์ มรดกและประวัติอาหารไทย และ 1.2 ชนิดของอาหารไทย ส่วนที่ 2 ข้อมูลสมุนไพรและเครื่องเทศและเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ 2.1 การศึกษาสมุนไพรในอาหารไทย 2.2 การศึกษาเครื่องเทศในอาหารไทย และ 2.3 การศึกษาเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ส่วนที่ 3. ข้อมูลแนวคิดปกติวิถีใหม่ แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 3.1 ที่มาของปกติวิถีใหม่ และ 3.2 พฤติกรรมและกิจกรรมของผู้ประกอบการและบุคคลทั่วไปต่อผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่วนที่ 4 ทฤษฎีและแนวคิดในการออกแบบอาหาร แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนได้แก่ 4.1 ทฤษฎีประสาทสัมผัส 4.2 ข้อกำหนดของหลักการอาหารสุขภาพ และ 4.3 ทฤษฎีการออกแบบอาหารคอร์สอาหาร และส่วนที่ 5. ทฤษฎีและแนวคิดในการออกสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ ได้แบ่งการศึกษาออกเป็นดังนี้ 5.1 ลักษณะของสื่อ 5.2 หลักการออกแบบภาพภายในธุรกิจอาหาร

ปิดท้ายด้วยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 5 เรื่องราวได้แก่ 1 เรื่องราวของการศึกษาและสร้างสรรค์แบรนด์รับรองและรางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพรดีเด่นระดับชาติ 2 การออกแบบแนวคิดนิทรรศการกัญชาทางการแพทย์ 3 การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน 4 ลักษณะการออกแบบอาหารเพื่อสุขภาพ และ 5 การค้นคว้าเรื่อง Comfort food โดยข้อมูลที่เกี่ยวข้องมีความสอดคล้องและจะถูกนำไปใช้ในการออกแบบกระบวนการวิจัย ในขั้นตอนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิธีใหม่ ในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ การสร้างภาพลักษณ์นวัตกรรมอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้ากับยุคสมัยปกติวิธีใหม่ เพื่อออกแบบภาพลักษณ์ในการแสดงลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิ และสร้างสูตรยารูปภาพและประสบการณ์ใหม่ ให้กับผู้ต้องการศึกษางานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ สมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย และภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยได้แก่

1. สมุนไพรที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกันจำนวน 30 ชนิด
2. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้คนระหว่างการกักตัว
3. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ 1 ท่าน

อาจารย์วิไลลักษณ์ ศรีสุระ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กรมอนามัย

4. ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทย 2 ท่าน

อาจารย์คมสัน ทินกร ณ อยุธยา รองคณบดี (ด้านการแพทย์แผนไทย) วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และดำรงตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ บริษัทกุลประสิทธิ์จำกัด

พทป.กรรณิกา จิตต์ศรัทธา กรรมการผู้จัดการ บริษัทเนเชอรัลเฮลท์พาราไดซ์ จำกัด กล่าวถึงหลัก

5. ผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์และการตลาด 1 ท่าน

คุณวราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี กรรมการผู้จัดการ บริษัท อินทิเกรเต็ด คอมมูนิเคชั่น จำกัด

6. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ 1 ท่าน

อาจารย์ นภาวดี โรจนธรรม อาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

8. ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร 3 ท่าน

อาจารย์ ชีวิน คเชนทร์เดชา สังกัดภาควิชา professional culinary art, International program วิทยาลัยดุสิตธานี

อาจารย์ ศิโรรัตน์ คเชนทร์เดชา สังกัดภาควิชา professional culinary art, International program วิทยาลัยดุสิตธานี

อาจารย์ชุตินทรภรณ์ ทับทิมเขียว สังกัดภาควิชา อาหารและโภชนาการ (พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร) คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ กรุงเทพมหานคร ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย และผู้เผยแพร่และวางมาตรฐานอาหารไทยในต่างประเทศ

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ(independent variable) ได้แก่ ชนิดและสรรพคุณของสมุนไพรไทย และเมนูอาหารไทยเสริมภูมิ

ตัวแปรตาม(dependent variable) ได้แก่ เมนูอาหารไทยจากสมุนไพรเสริมภูมิ และ กิจกรรมส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองในรูปแบบ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) หรือ R&D ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง

โดยกำหนดกระบวนการไว้ 4 ขั้นตอนประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณ และ เชิงคุณภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา โดยแบ่งการศึกษา ข้อมูล 2 ขั้นตอน

การศึกษาขั้นตอนที่ 1

1.ข้อมูลพื้นฐานการรับประทานสมุนไพร/เครื่องเทศ และ วัตถุดิบส่งเสริมสุขภาพ ในอาหารไทย

2.ข้อมูลพฤติกรรมและลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้คนในยุคปกติวิถีใหม่จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปสังเคราะห์เพื่อศึกษาเมนูอาหารเพื่อ ศึกษาเมนูอาหารที่ใช้สมุนไพรไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาพัฒนาในขั้นตอนถัดไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development) สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เป็นเกณฑ์การออกแบบแนวคิดและเมนูอาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่ จากนั้นนำผลการพัฒนาเมนูอาหารไทยยุคปกติวิถีใหม่ เพื่อออกแบบกิจกรรมส่งเสริมภาพลักษณ์ของอาหารไทยให้เข้ากับบริบทของปกติวิถีใหม่

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล ประเมินความพึงพอใจด้านสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูลและผลงานผ่านนิทรรศการ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research)

วิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรมในช่วงการกักตัว
2. ศึกษาข้อมูลอาหารไทยเสริมภูมิช่วยในการป้องกันโรคติดต่อและส่งเสริมสุขภาพ
 - 2.1 สมุนไพรในไทย
 - 2.2 เครื่องเทศในอาหารไทย
 - 2.3. ศึกษาเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

ปรึกษาข้อมูลด้านสมุนไพร และอาหารไทยเพื่อสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและอาหารสุขภาพ

สอบถามคุณลักษณะการใช้สมุนไพรในการประกอบอาหารไทยจากผู้เชี่ยวชาญจากแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กำหนดขอบเขตและลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative data) จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและอาหารสุขภาพ

อาจารย์วิไลลักษณ์ ศรีสุระ

อาจารย์คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

พทป.กรณีศึกษา จิตต์ศรัทธา ไดัซ์จำกัด

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development)

เพื่อทดลองออกแบบและพัฒนา (Design and Development) ลักษณะของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกัน ให้เข้ากับบริบทของยุคปกติวิถีใหม่ หรือ New Normal ที่สามารถถ่ายทอดภาพลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

วิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 2

1. ออกแบบเมนูอาหารอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
2. กำหนดรูปแบบผลงาน รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ได้รับจากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและอาหารสุขภาพ
3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์และการตลาด รูปแบบสื่อที่ใช้ในการนำเสนอลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิ

4. สรุปเกณฑ์การออกแบบลักษณะภาพลักษณ์
5. ทดลองออกแบบภาพลักษณ์ที่ได้จากเกณฑ์การออกแบบ
6. ปรับปรุงผลงานออกแบบ
7. ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด

คุณวราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

อาจารย์ นภาวดี โรจนธรรม

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล

ประเมินความพึงพอใจด้านภาพลักษณ์ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน ทั้งหมด 4 ขั้นตอน

1. แบบร่างที่ได้คัดเลือกมา ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว
2. ตรวจสอบคุณภาพและรับรองความเหมาะสมของแบบร่าง
3. ตรวจสอบความพึงพอใจ และความเข้าใจในงานออกแบบจากผลงานการ
4. ออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
5. รวบรวม วิเคราะห์ สรุปผลความพึงพอใจ จากผู้เชี่ยวชาญ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

อาจารย์ ชีวิน คชนทร์เดชา

อาจารย์ ศิโรรัตน์ คชนทร์เดชา

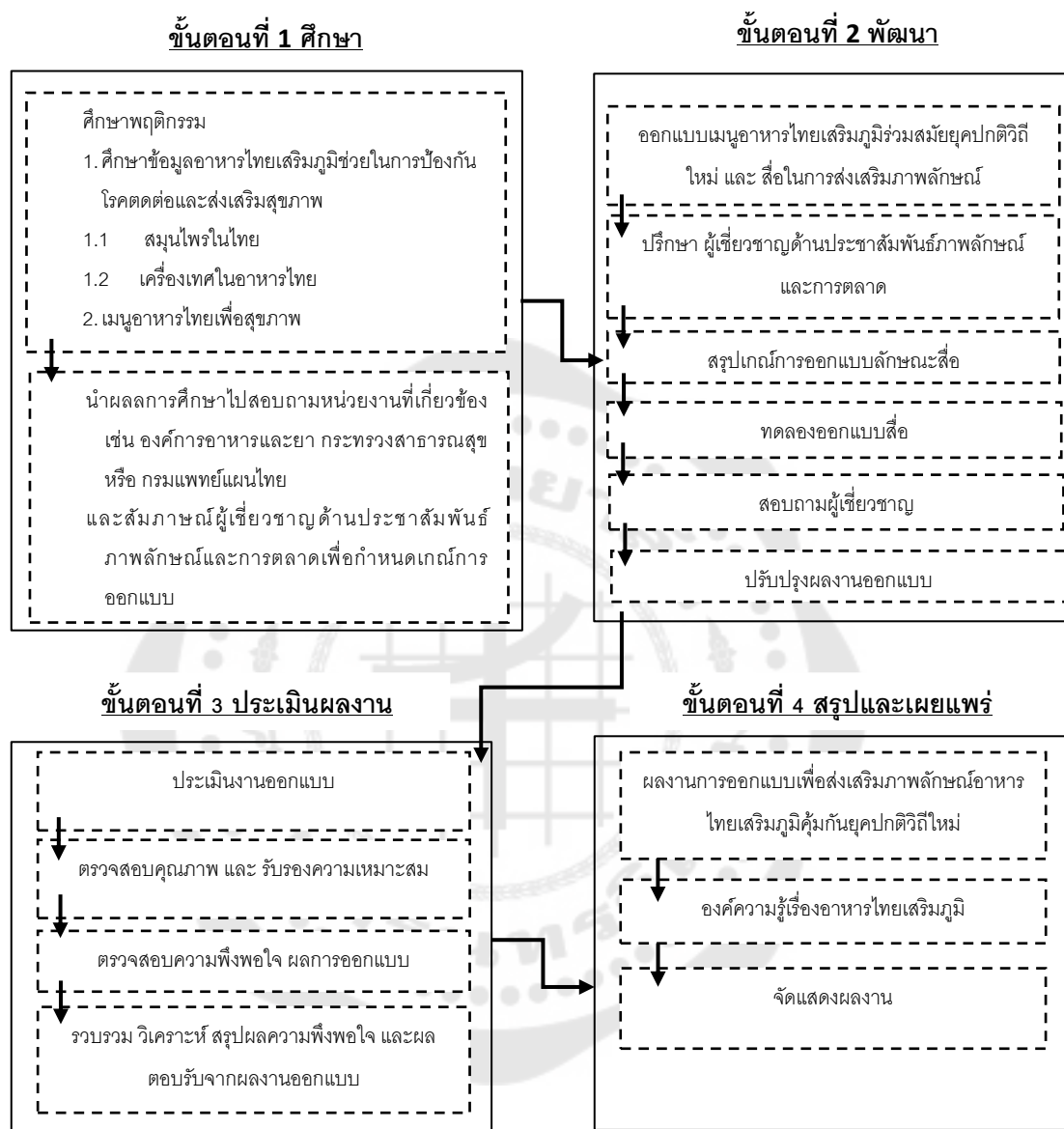
อาจารย์ชุตินทรภรณ์ ทับทิมเขียว

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน

นำเสนอข้อมูลและผลงาน ที่ได้จากกระบวนการทั้งหมดออกเป็นดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการใช้ชีวิตในยุคปกติวิถีใหม่ ผ่านการประกอบอาหาร
 2. ผลงานการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ ให้เข้ากับรูปแบบการดีไซน์สมัยใหม่ เข้ากับยุคปกติวิถีใหม่
- จัดแสดงผลงาน ผ่านงานจัดแสดงต่าง ๆ เช่นงาน Bangkok Design Week หรือช่องทางออนไลน์ เป็นต้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ และประโยชน์จากงานออกแบบ

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพประกอบ 24 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยการออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการศึกษาขั้นตอนตามขบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ จนกระทั่งประเมินประสิทธิภาพขององค์ความรู้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ผลสรุปองค์ความรู้สมุนไพรในอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน
2. ผลสรุปองค์ความรู้แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
3. การสังเคราะห์ข้อมูลและการออกแบบแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ
4. การสังเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะและออกแบบผลงานสร้างสรรค์
5. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ “ตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ ยุค New normal”
6. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ “วิดีโอสอนการประกอบอาหาร “เชฟเตรียมเราทำ”
7. ผลความพึงพอใจต่อผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร
8. ผลสรุปการศึกษา

1. ผลสรุปองค์ความรู้สมุนไพรในอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

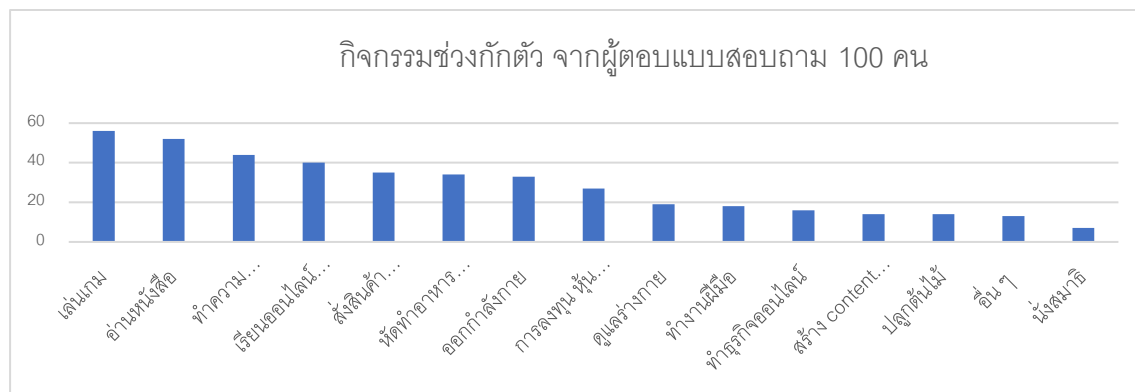
สรุปความรู้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารสุขภาพและสมุนไพรโดยการศึกษาพฤติกรรมของผู้คนในช่วงการระบาดของโรค ลักษณะที่เหมาะสมในการออกแบบ และคุณสมบัติจากการรับประทานอาหารไทย เพื่อนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้อาหารไทยเสริมภูมิ

ทางด้านองค์ความรู้ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันดังนี้

- 1.1 ผลสรุปจากการศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรมในช่วงระหว่างการกักตัว
- 1.2 ผลสรุปลักษณะการออกแบบภาพลักษณ์
- 1.3 ผลสรุปจากการศึกษาอาหารสุขภาพและสมุนไพร

1.1 ผลสรุปจากการศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรมในช่วงระหว่างการกักตัว

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการสำรวจกิจกรรมระหว่างกักตัว ให้แก่ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 100 คน โดยสามารถเลือกตอบกิจกรรมได้มากกว่า 1 อย่าง และเวลาในการประกอบกิจกรรมใน 1 วัน เพื่อหาข้อมูลทางสถิติดังนี้



ภาพประกอบ 25 กราฟแสดงแสดงจำนวนกิจกรรมช่วงกักตัว

ที่มา: แบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว

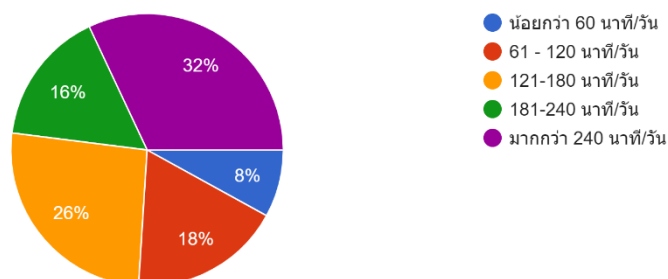
ตาราง 6 15 อันดับ กิจกรรมจากแบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว

ลำดับ	กิจกรรม	คน
1	เล่นเกม	56
2	อ่านหนังสือ	52
3	ทำความสะอาดบ้าน	44
4	เรียนออนไลน์ หาความรู้เพิ่มเติม	40
5	สั่งสินค้า ออนไลน์	35
6	หัดทำอาหารหรือขนม	34
7	ออกกำลังกาย	33
8	การลงทุน หุ่น คริปโต อื่น ๆ	27
9	ดูแลร่างกาย	19
10	ทำงานฝีมือ	18
11	ทำธุรกิจออนไลน์	16
12	สร้าง content ลงโซเชียลเน็ต	14
13	ปลูกต้นไม้	14
14	อื่น ๆ	13
15	นั่งสมาธิ	7

ที่มา: แบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว

ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมเท่าไร ใน 1 วัน

100 responses



ภาพประกอบ 26 ข้อมูลการใช้เวลากับกิจกรรมใน 1 วัน

ที่มา: แบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว

จากผลสำรวจ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมอันเป็นที่นิยมในช่วงกักตัวลำดับที่ 1 คือ เล่นเกม 56 คน ลำดับที่ 2 คือ อ่านหนังสือ 52 คน และ ลำดับที่ 3 ทำความสะอาดบ้าน 44 คน ตามด้วยเรียนออนไลน์ 40 คน สั่งสินค้าออนไลน์ 35 คน หัดทำอาหาร 34 ออกกำลังกาย 33 คน คน ลงทุน 27 คน ดูแลร่างกาย 19 คน ทำงานฝีมือ 18 คน ทำธุรกิจออนไลน์ 16 คน สร้าง content ลงอินเทอร์เน็ต 14 คน ปลูกต้นไม้ 14 คน อื่นๆ 13 คน และ ปิดท้ายด้วย นั่งสมาธิ 7 คน

ลำดับของเวลาที่ใช้ในกิจกรรมต่อ 1 วันได้แก่ลำดับที่ 1. 32% มากกว่า 240 นาที/วัน ลำดับที่ 2. 26% 121-180 นาที/วัน ลำดับที่ 3. 18% 61-120 นาที/วัน ลำดับที่ 4. 16% 181-240 นาที/วัน และ ลำสุดท้าย 8 % น้อยกว่า 60 นาที/วัน

ผลสรุปการศึกษากิจกรรมช่วงกักตัว และข้อมูลกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมงานอดิเรกในช่วงการกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ผู้วิจัยได้เลือกหนึ่งในกิจกรรมที่นิยมทำในช่วงระหว่างการกักตัวคือ “การหัดทำอาหารและขนม” พฤติกรรมการทำอาหารและขนม ของผู้ที่อยู่ในระหว่างการกักตัวที่ปฏิบัติกันได้แก่ การฝึกทำอาหารและขนมตามสื่อวีดิทัศน์สาธารณะออนไลน์ การลงเรียนออนไลน์ และการซื้อวัตถุดิบสดมาหัดปรุงด้วยตนเอง เนื่องจากไม่สามารถออกไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารและไปเรียนทำอาหารที่สถาบันการ สอนประกอบอาหารได้ ทำให้คนสนใจเรียนรู้การหัดทำอาหารและขนมด้วยตัวเองมากขึ้น

1.2 ผลการสรุปด้านการออกแบบภาพลักษณ์

หลังจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดและการออกแบบ ผู้วิจัยได้ข้อสรุป ลักษณะผลงานและการออกแบบดังนี้

ในการออกแบบผลงาน ควรตั้งกลุ่มเป้าหมายไปที่คนไทยระหว่าง 30-40 ปี เพราะเป็นช่วงวัยที่เริ่มใส่ใจสุขภาพของตัวเอง ออกแบบภาพลักษณ์ให้มีความเรียบง่าย การออกแบบลักษณะภาพลักษณ์ควรสื่อสารให้เข้าใจได้ง่ายเน้นการอธิบายเนื้อหาของงานวิจัย ออกแบบผลงานผ่านเครื่องมืออันเป็นที่นิยมของคนในกลุ่มเป้าหมาย เช่น ข้อมูลกราฟฟิก (Infographic), ภาพจัดแต่ง (Styling), วิดีทัศน์ (Video) หรือการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข้อมูลบนเครื่องมือต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต เช่น Social media facebook, Twitter, TikTok เพราะสามารถกระจายข้อมูลได้ง่าย

ออกแบบผลงานให้สื่อถึงความเป็นไทยร่วมสมัย เข้ากับเทรนด์การออกแบบกับภาพลักษณ์ของยุคสมัยใหม่ อาทิ ออกแบบในรูปแบบ อย่างน้อยที่สุด (Minimal) การใช้สีและลายเส้น ให้สื่อถึงความรู้สึกของความเป็นไทย เป็นต้น

1.3 ผลสรุปเรื่องสมุนไพรและอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

จากศึกษาตั้งแต่ลักษณะการรับประทานอาหารของคนไทยตั้งแต่อดีต หลักการรับประทานอาหารตามตำรับแพทย์แผนไทย จากเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารสมุนไพรตามหลักแพทย์แผนไทย และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดยได้ผลสรุปออกเป็นดังนี้

1.3.1 ลักษณะการรับประทานอาหารของคนไทยแต่ดั้งเดิม

การรับประทานอาหารของคนไทยแต่ดั้งเดิม ทานอาหารเป็นยา กินเพื่อสุขภาพโดยตามหลักการรับประทานอาหารของแพทย์แผนไทย การรับประทานอาหารของคนไทย เพื่อส่งเสริมธาตุภายในร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และจัดแบ่งรสชาติเพื่อส่งเสริมแต่ละธาตุดังนี้

รสหวานธรรมชาติ เสริมธาตุดิน เสริมกล้ามเนื้อ และ กระดูก

รสเปรี้ยว เสริมธาตุน้ำ เลือดไม่ข้นหนืด รักษาผิวพรรณ

รสเผ็ดร้อน เสริมธาตุไฟ ต้านโรคหวัด โรค COVID-19 สร้างความอบอุ่น

รสขม รสฝาด เสริมธาตุลม ช่วยในการขับถ่ายของเสีย แก๊ส เลือดลม

รสเค็ม เสริมไฟและน้ำ ควรระวัง แต่ต้องรับประทานให้เหมาะสมเพื่อแร่ธาตุ

หากสามารถรับประทานอาหารเพื่อส่งเสริมธาตุได้แล้ว สุขภาพจะสมดุลห่างไกลจากการป่วยไข้ หากระบบใดมีปัญหา แพทย์แผนโบราณจะตรวจสอบจาก 3 ระบบได้แก่

ระบบน้ำดี (ปิตตะ) โดยการแก้ไขดังนี้

หากปิตตะอ่อน ให้รับประทานอาหารเผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม

หาก ปิตตะสูง ให้รับประทานรสหวานธรรมชาติ ขม ฝาด

ระบบประสาท (วาตะ)

หากวาตะอ่อน ให้รับประทานเผ็ดร้อน ขม ฝาด

หากวาตะเยอะ ให้รับประทานหวาน เปรี้ยว เค็ม

ระบบน้ำเหลือง (เสมหะ)

หากเสมหะอ่อน ให้รับประทานหวาน เปรี้ยว เค็ม

หากเสมหะเยอะ ให้รับประทานเผ็ด ขม ฝาด

การรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้รสชาติสมดุลกันเพื่อให้ระบบทั้งสามสมดุล ให้ร่างกายคืนสู่ความสมดุล และระบบภูมิคุ้มกันจะแข็งแรง ปัญหาที่พบในการรับประทานอาหารในปัจจุบัน คือ มักเน้นรสชาติไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป สร้างความไม่สมดุลให้กับระบบร่างกายได้ ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง ไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคต่าง ๆ อาหาร Process เป็นการ

รับประทานอาหารที่ปราศจากชีวิต ไม่เป็นธรรมชาติ เพราะมีกระบวนการยืดอายุ การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ใหญ่มากขึ้น ต่างจากลักษณะการรับประทานอาหารเดิมๆ ของคนไทย ที่คนไทยนิยมนำสมุนไพรมาปรุงอาหาร ไม่นิยมรับประทานของมัน จะใช้เพียงน้ำมันจากกะทิ และมันหมูเพียงเล็กน้อย แต่เดิมชาวไทยทานเนื้อสัตว์ ประเภทปลา ไก่ เป็นหลัก ทำให้การย่อยเนื้อสัตว์ใหญ่ไม่เหมาะสมกับลักษณะการรับประทานอาหารของชาวไทย

1.3.2 การรับประทานอาหารตามหลักแพทย์แผนไทย

จากความรู้ของแพทย์แผนไทยโบราณ รสร้อนเหมาะสมที่ช่วยในการขับลม ฉะนั้นอาหารไทยจึงปรุงแต่งด้วยรสเผ็ดร้อน เพื่อช่วยกระจายกองลมอันเกิดจากสภาพภูมิอากาศในภูมิภาคนี้ ยามมีลมร้อนมาจะเกิดลมจากความร้อนนั้น ยามมีลมฝนมาจะเกิดลมจากความชื้น ความเย็นที่มาปะทะกัน ยามมีลมหนาวมาลมจะเคลื่อนตัวได้น้อยลง อาหารรสร้อนจึงเหมาะในทุกสายลมในทุกฤดูกาล เป็นอาหารแห่งสุขภาพเพื่อความไม่เจ็บป่วยโดยแท้

อาหารไทยนั้นมีรสร้อนด้วยเครื่องเทศและเครื่องไทย ไม่ว่าจะเป็นตำ ยำ ตำ หรือแกง ผัด หรือทอดลวกประกอบไปด้วยเครื่องประกอบในการปรุงอาหารที่มีรสร้อนเป็นกำหนด รสร้อนยังช่วยจุดไฟธาตุให้ลูกโซน ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกย่อยอย่างมีคุณภาพ ทำให้ไม่อึดอัด เลือดลมในร่างกายไหลเวียน และเมื่อคุณภาพในการย่อยดี ระบบภายในร่างกายการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกัน อาหารไทยจึงเป็นอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยไม่สบาย

อาหารต้ม เช่นแกงจืดใช้รากผักชี กระเทียมไทย พริกไทย มีรสร้อนเป็นเครื่องละลายน้ำแกง ต้มยำใช้ตะไคร้ใบมะกรูด ข่าก็ยังเสริมรสร้อนอีกด้วย

อาหารยำ เช่นยำสารพัดชนิด ล้วนประกอบด้วย หอมแดง กระเทียม พริก เป็นพื้นซึ่งล้วนมีรสอันร้อน

อาหารตำ มีส่วนประกอบของพริก มีรสเผ็ดรส เช่น น้ำพริก ต่างๆ ที่เป็นที่ยนิยมน

อาหารแกง เอกลักษณะของอาหารไทย ใช้เครื่องเทศและเครื่องไทยมาประกอบเข้าเป็นเครื่องแกง ลูกผักชี ยี่ห่วย กระวาน อบเชย พริกแห้ง พริกสด กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ เป็นต้น

อาหารผัด เช่นผัดผัก ใช้กระเทียมสับ ชิงชอย ลางที่เจือพริก

อาหารทอด เช่น ปลาทอดขมิ้น หมูทอดกระเทียมพริกไทย

อาหารไทยนั้นเป็นอาหารที่มีรสอันกลมกล่อมครบรส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ร้อน ไม่มีรสใดรสหนึ่งโดดเด่นกว่ากัน ลักษณะรสชาติ ชูรสด้วยรส เพื่อกลบรสที่จะโดดเด่นมาให้กลมกล่อมขึ้น เช่นเค็มไปตัดรสหวาน น้ำรสหวานไปตัดรสเปรี้ยว เป็นต้น เพิ่มรสร้อนทำให้ระบบการย่อยดีขึ้น ไม่เกิดการสะสมของอาหารเก่า ส่งเสริมระบบขับถ่าย รสร้อนยังไปช่วยละลายไขมันให้แตกตัว กระจายออก ทำให้ไม่เกิดการสะสม ลดความเสี่ยงการเป็นโรคอ้วน และเพิ่มประสิทธิภาพระบบหมุนเวียนเลือด อาหารไทยในแต่ละภูมิภาคยังถูกปรุงแต่งให้เหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันไปอีก ทางภาคเหนืออยู่เขตที่สูง มีอากาศหนาว อาหารจะมีรสร้อนออกทางมันทางจี๊ด ภาคอีสานเป็นเขตแห้งแล้งอาหารจะรสร้อนออกทางเปรี้ยว ภาคกลางเป็นเขตฝนอาหารจะรสร้อนเป็นหลัก ส่วนทางภาคตะวันออกและภาคใต้ติดทะเลอาหารจะมักมีรสร้อนจัดมากกว่าทางภาคกลาง ไม่ว่าจะภาคไหนก็จะมีรสร้อนเป็นส่วนประกอบเสมอ เพื่อส่งเสริมการไหลเวียนลมภายในร่างกาย ฉบับแพทย์แผนไทย

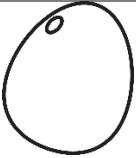
1.3.3 สาเหตุเพิ่มความเสี่ยงให้ผู้คนสามารถติดโรค COVID-19

สาเหตุที่เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 ได้แก่ เป็นบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีภูมิคุ้มกัน การรับประทานอาหารที่ไม่มีสารอาหารที่ดีเพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง และไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อเชื้อสู่ร่างกาย ติดการแพร่กระจายเชื้อโรคไม่ง่าย เมื่อไม่รักษาในการป้องกันตัวเอง ในการ ล้างมือไม่สะอาด สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ

1.3.4 สารอาหารที่ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ที่ลดความเสี่ยงในการเป็นโรค COVID-19 และสัญญาณแสดงภาพลักษณ์

จากการศึกษาข้อมูลของสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมความแข็งแรงของร่างกายรวมถึงเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันโรค SARS-COV หรือ โรค SAR ที่เกิดขึ้นในปี 2002 และโรค MERS ในปี 2012 เพราะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับโรค COVID-19 พบว่าสารอาหารหลายชนิดสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรคจำพวกนี้ได้ จึงมีการตั้งสมมุติฐานในการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 หรือ SAR-COV2 ผ่านการรับประทาน

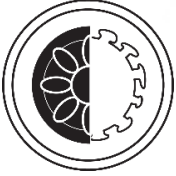
ตาราง 7 สัญญาณกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ

สัญญาณ	กลุ่มอาหาร	คุณสมบัติ
	กลุ่มอาหารที่มีวิตามินซีสูง	ช่วยในการทำงานของเม็ดเลือดขาว ต้านภูมิแพ้ จัดการเชื้อโรคในในร่างกาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย อาหารที่จัดอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้แก่ ฝรั่ง เงาะ มะเขือเทศ มะขามป้อม พริกหวาน เชียว แดง เหลือง ผักคะน้าบร็อกโคลี มะระขี้นก หอมแดง กระเพรา
	กลุ่มอาหารที่มีวิตามินอีสูง	เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รวมถึงเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย และช่วยชะลอความแก่ อาหารที่จัดอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้แก่ ไข่ไก่, น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย หน่อไม้ฝรั่ง บร็อกโคลี มะม่วง เชียวเสวยดิบ ขนุน กัลยไช
	ซีลีเนียม	เป็นสารที่กำจัดอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมการทำงานของวิตามินซี และวิตามินบี อาหารที่จัดอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้แก่ ปลาทูสด ไข่แดง ปลาดุก ไข่ไก่ทั้งฟอง หอยแครง, หอยแมลงภู่
	สังกะสี	ควบคุมการทำงานของ เอ็นไซม์สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค อาหารที่จัดอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้แก่ กุ้ง เนื้อสันในวัว ตับไก่ ไช้ผดแดง เนื้อสันในหมู ไข่เป็ด, ไข่ไก่ ปูทะเล

ที่มา: จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ผลการศึกษาคณสมบัติของสมุนไพร ที่นิยมในการปรุงอาหารไทย ได้ผลสรุปออกมา เป็น คุณสมบัติ 3 ชนิดได้แก่ คุณสมบัติด้านเสริมภูมิคุ้มกัน, ลดการอักเสบ, และต้านไวรัส และ สร้างสัญลักษณ์เพื่อใช้อธิบายคุณสมบัติผ่านภาพ ให้ผู้รับสารเข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังในตาราง

ตาราง 8 สัญลักษณ์คุณสมบัติในสมุนไพร

สัญลักษณ์	คุณสมบัติ	รายชื่อสมุนไพร
	เสริมภูมิคุ้มกัน	ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริก พริกไทย กระเพรา โหระพา หู เสือ สะเดา กระหล่ำปลี/บรอกโคลี ผักหวานบ้าน มะรุม ปว ยเล้ง ข้าวไม่ขัดสี ผักชี โหระพา หัวหอม กระเทียม ยอ มะนาว มะกรูด มะขามป้อม มะเขือเทศ มะละกอ แคร้งรอก พักทอง งา ดำ/ขาว ถั่วต่าง ๆ เห็ด มะระขี้นก สันพร้าวหอม ผักชีลาว น้ำผึ้ง
	ลดอักเสบ	ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริก พริกไทย กระเพรา โหระพา หู เสือ สะเดา กระหล่ำปลี/บรอกโคลี ผักหวานบ้าน มะรุม ปว ยเล้ง ข้าวไม่ขัดสี ผักชี โหระพา หัวหอม กระเทียม ยอ มะนาว มะกรูด มะขามป้อม มะเขือเทศ มะละกอ แคร้งรอก พักทอง งา ดำ/ขาว ถั่วต่าง ๆ เห็ด มะระขี้นก สันพร้าวหอม ผักชีลาว น้ำผึ้ง
	ต้านไวรัส	ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริก พริกไทย กระเพรา โหระพา หู เสือ สะเดา กระหล่ำปลี/บรอกโคลี ผักหวานบ้าน มะรุม ปว ยเล้ง ข้าวไม่ขัดสี ผักชี โหระพา หัวหอม กระเทียม ยอ มะนาว มะกรูด มะขามป้อม มะเขือเทศ มะละกอ แคร้งรอก พักทอง งา ดำ/ขาว ถั่วต่าง ๆ เห็ด มะระขี้นก สันพร้าวหอม ผักชีลาว น้ำผึ้ง

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลสรุปจากการศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรมในช่วงระหว่างการกักตัว ลักษณะการ
ออกแบบภาพลักษณ์ และ การศึกษาอาหารสุขภาพและสมุนไพร ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผลการศึกษา
เพื่อสร้างข้อกำหนดในการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน
ต่อไป

2. ผลสรุปองค์ความรู้แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิยุคปктиวิถีใหม่

จากการรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร การตลาด และการออกแบบ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้รับมาประยุกต์กับการออกแบบ ลักษณะการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้คนในยุคปктиวิถีใหม่ และได้กำหนดลักษณะของอาหารไทยที่เสริมภูมิคุ้มกัน เข้ากับยุคปктиวิถีใหม่ เรียกว่า “อาหารไทยเสริมภูมิยุคปктиวิถีใหม่” เป็นแนวคิดการรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพจากการใช้สมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันเป็นวัตถุดิบสำคัญในการประกอบอาหาร โดยมีข้อกำหนด

2.1 องค์ความรู้ข้อกำหนดลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิยุคปктиวิถีใหม่

จากการศึกษาผู้วิจัยได้เลือกการพิจารณาการออกแบบเมนูอาหารไทยเสริมภูมิในยุคปктиวิถีใหม่ เพื่อสร้างประสบการณ์และภาพลักษณ์การรับประทานอาหารไทยร่วมสมัย โดยมีลักษณะดังนี้

1. ส่วนผสมในเมนูต้องประกอบด้วยสมุนไพรไทยสดหรือแห้งอย่างน้อย 2 ชนิดขึ้นไปเพื่อเพิ่มผักและสมุนไพร ส่งเสริมการบริโภคใยอาหาร ส่งเสริมกลิ่นหอมในอาหาร และเสริมภูมิคุ้มกัน
2. ปรับใช้การปรุงอาหารที่ลดการใช้น้ำมัน ใช้ความร้อนต่ำและปรุงอาหารในระยะเวลาสั้นเพื่อลดการก่อมะเร็ง
3. ยึดตามหลักการ 3ส.

2.2 ข้อกำหนดรูปแบบในการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ หลักการ 3ส.

หลักการ 3ส. เป็นข้อกำหนดที่ผู้วิจัยตั้งขึ้นจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นข้อกำหนดพื้นฐานที่จำเป็นต่อการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิ คำว่า 3ส. ได้แก่ สะอาด,สดใหม่, สมุนไพร มีรายละเอียดดังนี้

สะอาด – ความสะอาดของอุปกรณ์ในการประกอบอาหารและการเก็บรักษาวัตถุดิบ

อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผ่านการทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ รวมถึงอุปกรณ์ในการจัดเก็บวัตถุดิบจำเป็นต้องผ่านการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ

มีการรักษามาตรฐาน Hygiene ตามมาตรฐานสุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหาร หรือ จี เอช พี (GHP, Good Hygiene Practice)

มีการตรวจสอบอุณหภูมิของอุปกรณ์จัดเก็บอาหาร อย่างสม่ำเสมอ และดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงมีการจดบันทึกทุกครั้ง

สดใหม่ – มีการเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารอันเป็นส่วนสำคัญในการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิ

มีการเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ และไม่นำวัตถุดิบที่ใกล้ หรือหมดอายุแล้วมาใช้ในการประกอบอาหารเด็ดขาด

วัตถุดิบควรมีแหล่งที่มาชัดเจน เช่น จัดซื้อจากฟาร์ม สวน ไร่ ที่มีมาตรฐานด้านความปลอดภัย และจำเป็นต้องได้รับการตรวจเช็คมาตรฐานด้านความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

สมุนไพร – ใช้สมุนไพรที่หาได้ในประเทศไทยในการประกอบอาหาร

ควรมีผักหรือสมุนไพรสดอย่างน้อย 1 -2 ชนิด ในเมนูอาหาร โดยเฉพาะผักหรือผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน และ แกลีออกไซด์

ควรเลือกใช้สมุนไพรที่ให้รสชาติไปในทางเดียวกันกับอาหาร ให้มีความกลมกล่อม และไม่ขัดแย้งกันเอง

3. การสังเคราะห์ข้อมูลและออกแบบแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ

สังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในการออกแบบแนวคิดการออกแบบภาพลักษณ์ รวมถึงการออกแบบเมนูอาหาร

ผลการออกแบบแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ ในยุคปกติวิถีใหม่ นำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์และออกแบบรูปแบบแนวคิดที่เหมาะสมต่อรูปแบบการรับประทานอาหารไทยเสริมภูมิ ได้ผลการออกแบบ 3 แนวคิดดังนี้

3.1 Thai course menu อาหารคอร์สจากสำรับไทย

3.2 Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ

3.3 Chef prep\ We cook เชฟเตรียม เราทำ

3.1 Thai course menu อาหารคอร์สจากสำรับไทย



ภาพประกอบ 27 Thai course menu คอร์สเมนูจากสำรับไทย

ที่มา: ผู้วิจัย

Thai course menu คอร์สเมนูจากสำรับไทย คือการนำเอารูปแบบการจัดอาหารแบบสำรับไทย ที่เป็นการเสิร์ฟแบบทุกเมนูถูกจัดใส่สำหรับอาหารและเสิร์ฟให้ได้ปริมาณพอเหมาะสำหรับ 1 คน นำมาเปลี่ยนรูปแบบ เป็นการเสิร์ฟทีละจาน หรือเป็นที่รู้จักในการเสิร์ฟอาหารคอร์สจากวัฒนธรรมตะวันตก หรือ การเสิร์ฟแบบรัสเซีย (Service à la russe) มาประยุกต์ใช้กับอาหารไทย เพื่อยกระดับภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยสู่ระดับสากล โดยคำนึงถึงรสชาติ บาลานซ์ สดส่วนพลังงาน และสารอาหารที่เหมาะสม หลักโภชนาการ รวมถึงคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน ออกมาเป็น "อาหารคอร์สจากสำรับไทย" มีการเสิร์ฟแบบเรียงลำดับดังนี้

1. อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานพิเศษขนาดเล็ก โดยมักเลือกปรุงอาหารที่มีรสชาติ เบี้ยวหรือเค็มเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับประทานมีความอยากอาหารมากขึ้น ผู้วิจัยได้ออกแบบพัฒนารูปแบบการรับประทานอาหารเรียกน้ำย่อยของไทย ให้มีภาพลักษณ์ร่วมสมัยมากขึ้น

2. อาหารจานผัก ผักสดเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ชั้นดี อีกทั้งยังอุดมไปด้วยใยอาหาร การรับประทานผักเป็นประจำจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายทำงานเป็นปกติ วัฒนธรรมการรับประทานผักของคนไทย นิยมทานคู่กับน้ำพริกมาตั้งแต่สมัยโบราณ ผู้วิจัยได้ออกแบบพัฒนารูปแบบการรับประทานผักให้มีภาพลักษณ์ทันสมัยขึ้น เพื่อดึงดูดให้คนหันมารับประทานผักมากขึ้น

3. อาหารต้มหรือแกง เป็นตำรับอาหารที่คู่คนไทยมานับแต่โบราณ นิยมรับประทานกับข้าว อาหารประเภทต้มหรือแกงมักประกอบไปด้วย น้ำแกง ผักและเนื้อสัตว์ อาจมีเครื่องแกงที่ปรุงจากสมุนไพร ที่มีรสชาติเผ็ดร้อน มีความหอมมันจากกะทิ ในอาหารไทยเองก็มีเมนูจากต้มและแกงที่โด่งดังในระดับโลก อย่างต้มยำ หรือแกงมัสมั่น ผู้วิจัยได้ออกแบบพัฒนารูปแบบการรับประทานอาหารประเภทต้มหรือแกง ให้มีภาพลักษณ์ทันสมัยเหมือนอาหารประเภทซูปรอของตะวันตก เพื่อเหมาะกับการเสิร์ฟแบบคอร์สเมนู

4. อาหารจานข้าว/กับข้าว ข้าวถือเป็นอาหารจานหลักของคนไทยมาแต่โบราณ มักเสิร์ฟคู่กับกับข้าว ที่เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ กับข้าวในอาหารตั้งแต่สมัยก่อนนิยมเสิร์ฟประมาณ 1 - 2 ชนิด ผู้วิจัยได้ออกแบบพัฒนารูปแบบการรับประทานกับข้าวแบบไทย ให้เหมาะสมกับการเสิร์ฟแบบคอร์สเมนู โดยออกแบบให้คล้ายกับการเสิร์ฟอาหารจานหลัก (Main dish) ในวัฒนธรรมการเสิร์ฟอาหารตะวันตก แต่ยังคงเอกลักษณ์แบบไทย ด้วยการเสิร์ฟคู่กับข้าว

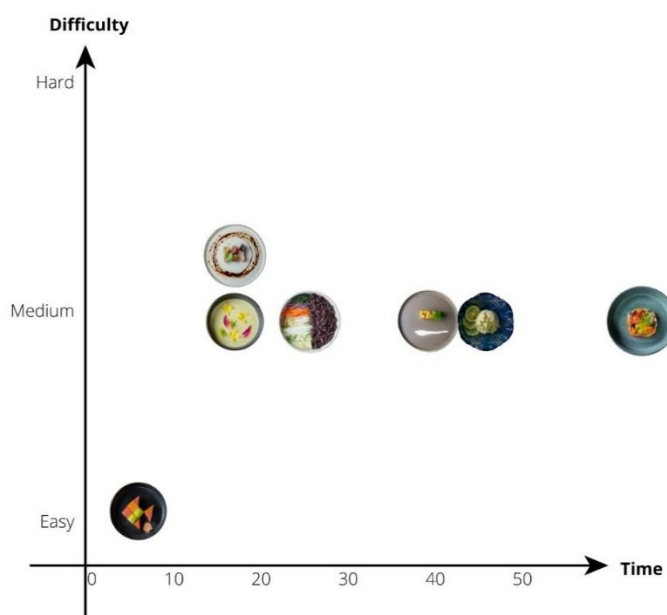
5. อาหารจานหวาน ช่วยล้างรสคาวจากมื้ออาหาร และเติมเต็มประสบการณ์ในการรับประทานอาหารให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยนำขนมหวานมาผสมผสานกับสมุนไพรไทยให้มีประโยชน์และอร่อย ส่งเสริมสุขภาพของผู้รับประทาน อาหารจานหวานสามารถเสิร์ฟเป็นผลไม้ได้เช่นกัน

6. อาหารจานผลไม้ ผลไม้เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และผลไม้ยังอุดมไปด้วยกากใยอาหาร ช่วยล้างปฏิกิริยาจากมื้ออาหาร ผู้วิจัยจึงนำผลไม้มาเสิร์ฟเป็นจานสุดท้ายในคอร์สอาหารจากสำหรับไทย

ผลงานการออกแบบเมนูอาหารจากแนวคิด คอร์สอาหารจากสำหรับไทย ที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เกณฑ์การออกแบบ ทั้งหมด 2 ชุด ดังนี้

ตาราง 9 ชุดอาหารสำหรับที่ ๑

ลำดับ	ชื่อเมนู	เวลาในการ ปรุง (นาที)	ระดับความ ยาก	พลังงาน (Kcal)
1	อาหารเรียกน้ำย่อย สังขยาอบ เฝื่อนบ้านย่าง ซอสหอมแดง	45	ปานกลาง	130
2	อาหารจานผัก Terrine ผักบ้าน	120	ปานกลาง	160
3	อาหารต้มหรือแกง ซุปรวหวานกับโรตีส	20	ปานกลาง	125
4	กับข้าว เนื้อผัดขิง deconstructed	20	ปานกลาง	125
5	อาหารจานข้าว ข้าวยาน้ำใบสะทอน	25	ปานกลาง	125
6	อาหารจานหวาน ไอศกรีมมะกรูด	45	ปานกลาง	120
7	อาหารจานผลไม้ ผลไม้ปลาตะเพียน	5	ง่าย	62



ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารเรียก
น้ำย่อย

สังขยาน้ำเห็ด ซอสหอมแดง

จำนวนเสิร์ฟ
2เวลาในการปรุง
45 นาทีระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
130 Kcal

วิธีการทำ

ล้างส่วนผสมก่อนใช้
ผสมไข่แดง ไข่ และปลาขาวบด ให้เข้ากันในเครื่องปั่นจนทุก
อย่างผสมเข้ากัน
นำส่วนผสมใส่พิมพ์อบแล้วอบที่อุณหภูมิ 120 องศา 60-90
นาที หรือจนกว่าส่วนผสมจะสุก แล้วนำมาพักไว้ 1 ชั่วโมง

ทำความสะอาดหอมแดง หั่นครึ่ง
ตั้งไฟ นำครีมใส่ในหม้อ ใส่หอมแดงเข้าไป ต้มด้วยไฟกลาง
15 นาที เพื่อสกัดรสชาติ
ดับไฟ ผสมน้ำมันแล้วพักไว้
เตรียมกะทะ ใส่เนยตั้งไฟกลาง อย่างเห็นกับกระเทียมจนสุก
พอดี

เสิร์ฟขึ้นจาน แต่งหน้าด้วยเห็ด กระเทียม รสซอส
หอมแดงไว้ด้านข้าง

วัตถุดิบ

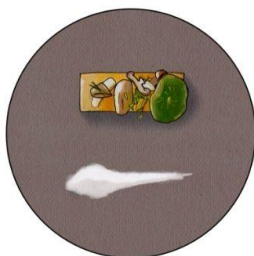
60 g ไข่แดง
50 g ไข่
100 g ปลาขาวบด

30 g หอมแดง
100 g ครีม
30 g น้ำมัน

30 g เห็ดไทยบ้าน
30 g กระเทียม
15 g เนย

ประโยชน์ทางโภชนาการ

หอมแดง มีสารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ
ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019
มะนาว วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันทางหวัด มีสาร naringenin เสริมการทำงานของ
ภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell
เห็ด ลดอาการรุนแรงของหวัด
กระเทียม มีสารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ
ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019



แนวคิดเมนู

ดัดแปลงจากสังขยาไทย
นำไข่ผสมเนื้อปลาขาวบด
ให้ได้ texture นุ่มคล้ายริบ
ประทานขนมเค้ก

แนวคิดภาพลักษณ์

จัดวางเห็ด กระเทียม และผักสีเขียวบนไข่
ให้เสมือนเห็ดและผักที่งอกอยู่บนพื้นดิน
ใช้จานสีเข้มเพื่อเน้นสีของอาหาร

ภาพประกอบ 28 เมนูสังขยาน้ำเห็ด ซอสหอมแดง

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหาร
จานผัก

TERRINE ผักบ้าน

จำนวนเสิร์ฟ
2เวลาในการปรุง
2 ชม.ระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
40 Kcal

วิธีการทำ

แช่แผ่นเจลาตินในน้ำเย็นเพื่อให้อ่อนตัวลง 15 นาที ลวก ผักหวาน กระเจี๊ยบ ผักกูด ดอกอัญชันในน้ำที่อุณหภูมิ 90 องศา 1 นาทีแล้วเอามาจากหม้อแล้วพักไว้ ในหม้อเดียวกัน ต้มแครอทที่ปอกเปลือกแล้วลงไปจนกว่าจะสุก แล้วนำแครอทออกมาพักไว้

ผสมเจลาตินในน้ำสต็อกผัก ตั้งไฟจนเดือดแล้วดับไฟ พักจนเย็น นำผักทั้งหมดผสมในน้ำสต็อก ใส่พิมพ์แล้วนำไปแช่เย็น

หลังจากที่ส่วนผสมแข็งตัวแล้ว หั่นเป็นชิ้นหนา 4 เซนติเมตร เสิร์ฟบนจาน ตกแต่งด้วยผักชีลาว

วัตถุดิบ

- 30 กรัม ผักหวาน
- 50 กรัม กระเจี๊ยบ
- 100 กรัม ผักกูด
- 30 กรัม ดอกอัญชัน
- 30 กรัม แดงกวา
- 15 กรัม แครอท
- 30 กรัม มะเขือเทศ
- 15 กรัม เห็ดฟ้านบ้าน
- 3 กรัม เจลาติน
- 100 ml น้ำสต็อกผัก
- 15 กรัม ผักชีลาว

ประโยชน์ทางโภชนาการ

ผักหวาน มีสารต้านการอักเสบ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

แครอท และมะเขือเทศ มีสาร Phylloemblicin G7 มีความสามารถในการจับกับโปรตีนและตัวรับ ACE2 ช่วยป้องกันการผ่านของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด

เห็ด ลดอาการรุนแรงของหวัด



แนวคิดเมนู

ดัดแปลงจากเมนู terrine de legumes ด้วยผักและเห็ดฟ้านบ้านของไทย เพื่อเสริมคุณค่าการรับประทานผักไทยพื้นบ้าน

แนวคิดภาพลักษณ์

ส่งเสริมภาพลักษณ์ การดัดแปลงผักพื้นบ้านของไทยให้ดูเป็นสากล ด้วยการดัดแปลงทั้งลักษณะการปรุงอาหาร และรูปร่างของอาหารที่เสร็จสมบูรณ์

ภาพประกอบ 29 เมนู Terrine ผักบ้าน

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารต้ม
หรือแกง

ซูปเขียวหวานกับโรตี่

จำนวนเสิร์ฟ
2เวลาในการปรุง
20 นาทีระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
160 Kcal

วิธีการทำ

ผัดพริกแกงเขียวหวานในหัวกะทิด้วยไฟกลางจนพริกแกงสุก
นำไปใส่ในเครื่องปั่นแล้วปั่นจนพริกแกงเป็นเนื้อเดียวกับน้ำ
กรองแล้วนำกลับลงในหม้อ ใส่ครีมและน้ำสต็อกผัก ตั้งไฟ
อ่อน เคี่ยวจนได้ออกมาเป็นซูป puree

ตักใส่ถ้วย แต่งด้วยดอกไม้แห้งเสียง กานคู่กับโรตี่

วัตถุดิบ

100 g พริกแกงเขียวหวาน
50 g หัวกะทิ
100 g ครีม
30 g น้ำสต็อกผัก
15 g ดอกเข็ม
15 g โรตี่

สูตรพริกแกงเขียวหวาน

100 g พริกขี้หนูเขียว
20 g พริกขี้หนูสวนเขียว
80 g กระเทียมไทย
150 g หอมแดง
30 g ข่า
60 g ตะไคร้
15 g รากผักชี
2 tsp ผิวมะกรูด
1/2 tsp ขมิ้นสด
15 เม็ด พริกไทยขาวเม็ด
1 tbspc ลูกผักชีคั่วป่น
2 tbspc ยี่หร่าคั่วป่น
1 tsp เกลือ
1 tbspc กะปิ

ประโยชน์ทางโภชนาการ



พริก เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับพื้นฟูปอด และระบบทางเดินหายใจ

กระเทียม ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด

หอมแดง รักษาหลอดลมอักเสบ

ข่า เป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ

ตะไคร้ ใช้รักษาปอดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษาเมาลาเรีย

ผักชี ช่วยซ่อมแซม DNA บำรุงประสาท คลายเครียด

มะกรูด มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell

ขมิ้น ช่วยลดการอักเสบ ป้องกันการทำลายปอดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่

พริกไทย ใช้ในการแพทย์แผนจีน และอายุรเวท ใช้แก้ปวดและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต



แนวคิดเมนู

เปลี่ยนการรับประทานแกงเป็นซูป
ปรับเปลี่ยนให้รสชาติเข้ากับอาหาร
ต้ม กานคู่กับโรตี่หรือขนมปังก็ได้

แนวคิดภาพลักษณ์

ดัดแปลงภาพลักษณ์ของแกงเขียวหวาน
ที่มีลักษณะเป็นกับข้าว(side dish) กานคู่
กับข้าวหรือในบางท้องถิ่นกานคู่กับโรตี่
เปลี่ยนให้เป็นจานหลัก (main dish) แทน

ภาพประกอบ 30 เมนูซูปเขียวหวานกับโรตี่

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
ข้าว/กับข้าว

เนื้อผัดขิง DECONSTRUCTED

จำนวนเสิร์ฟ
1เวลาในการปรุง
20 นาทีระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
125 Kcal

วิธีการทำ

ล้างส่วนผสมก่อนใช้

ย่างเนื้อสันบนกระทะจนได้ความสุกที่ต้องการ แล้วนำมาพัก 15 นาที

บนกระทะใบเดิมย่างกระเทียม พริก เห็ดหูหนู แล้วนำมาพักไว้

เตรียมผ้าขาวบางบนถ้วยผสม จากนั้นขูดขิงแก่ด้วยที่ขูดชีส ให้น้ำและเนื้อขิงตกลงบนผ้า คีบเอาน้ำออกด้วยผ้าขาวบาง เพื่อให้ได้น้ำขิงสด

ผสมส่วนผสม (B) แล้วให้เข้ากัน

นำกระทะที่ย่างเนื้อแล้วผัดกลับมาตั้งไฟ ผสมส่วนผสม (B) ตั้งไฟกลางแล้วคนจนได้น้ำซอสเข้มข้น

จัดเรียงบนจาน ราดด้วยซอส

วัตถุดิบ

- 100 g เนื้อสัน
- 1 g กระเทียม
- 5 g เห็ดหูหนู
- 5 g พริกแดง

(B) ซอสน้ำขิง

- 50 g น้ำสต็อกผัก
- 2 g เกลือ
- 15 g น้ำขิงสด
- 5 g มิโสะ
- 15 g กระเทียม(ขูด)
- 15 g หัวหอม(ขูด)

ประโยชน์ทางโภชนาการ

กระเทียม ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด

เห็ด ลดอาการรุนแรงของหวัด

พริกเป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับฟื้นฟูปอด และระบบทางเดินหายใจ

ขิง มีรสเผ็ดร้อน สร้างความอุ่น ใช้แก้หวัดพื้นบ้าน

หัวหอม มีสารสำคัญสามารถแข่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019



แนวคิดเมนู

ถอดองค์ประกอบของเมนูผัดขิงออก ปรับให้เข้ากับการรับประทานแบบตะวันตกมากขึ้น

แนวคิดภาพลักษณ์

ดัดแปลงเมนูผัดขิงให้ดูน่าตื่นเต้น ด้วยการใช้เครื่องปรุงชนิดเดียวกัน ทำให้รสชาติของอาหารออกมาเหมือนกับต้นฉบับ เว้นเสียแต่รูปลักษณ์และหน้าตาอาหารที่เปลี่ยนไป

ภาพประกอบ 31 เนื้อผัดขิง Deconstruction

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
ข้าว/กับข้าว



ข้าวย่าน้ำผักสะท่อน



จำนวนเสิร์ฟ
2



เวลาในการปรุง
2 ชม.



ระดับความยาก
★★★★☆



พลังงาน/1 จาน
40 Kcal

วิธีการทำ

หุงข้าว
ผสมวัตถุดิบน้ำยำ และคนให้เข้ากัน

วางข้าวลงในจาน เรียงด้วยเครื่องเคียงให้สวยงาม
เสิร์ฟกับน้ำยำ มะนาว กุ้งแห้งโขลก และมะพร้าวคั่ว

วัตถุดิบ

ข้าว	น้ำยำ
1 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง	150 ml น้ำผักสะท่อน
1.25 ถ้วยตวง น้ำเปล่า	10 g ตะไคร้หั่น
	5 ใบมะกรูดฉีก
เครื่องเคียง	5 g ข่าแก่
2-3 ชิ้น พริกแห้งปั่น	4 หัว หอมแดง
50 g ใบชะพลูซอย	2 tbs น้ำตาลมะพร้าว
50 g ตะไคร้ซอย	
50 g ถั่วงอก	¼ ส่วน ลูกมะนาว
50 g ถั่วงอก	50 g กุ้งแห้งโขลก 1
50 g ถั่วงอก	50 g มะพร้าวคั่ว

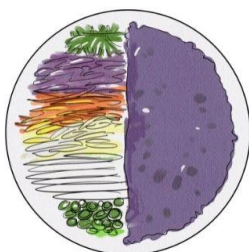
ประโยชน์ทางโภชนาการ



ตะไคร้ ใช้รักษาปอดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษาบาดแผล
มะกรูดและมะนาว มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน
B cell, NK cell

หอมแดง มีสารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease
(Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

กะหล่ำปลี พืชกลุ่ม cruciferous เช่น กะหล่ำปลีบรอกโคลีมีสาร
sulforaphane มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด



แนวคิดเมนู

นำน้ำผักสะท่อนซึ่งเป็นภูมิปัญญา
พื้นบ้านของชาวจังหวัดเลยมาปรับ
ใช้
ปรับเปลี่ยนวัตถุดิบในน้ำยำ จาก
การใช้น้ำปูตุนเป็นน้ำผักสะท่อนซึ่งให้
รสชาติคล้ายกัน เพื่อลดโซเดียม

แนวคิดภาพลักษณ์

นำวัตถุดิบที่ใช้แทนได้มาปรับใช้ ให้มี
ลักษณะของอาหารสุขภาพมากขึ้น
โดยยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของอาหาร
ท้องถิ่น

ภาพประกอบ 32 ข้าวย่าน้ำผักสะท่อน

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
หวาน

ไอศกรีมมะกรูด

จำนวนเสิร์ฟ
10เวลาในการปรุง
45 นาทีระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
120 Kcal

วิธีการทำ

ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ในถ้วยสแตลเลอร์ด้วย
น้ำแข็ง หรือน้ำเย็นจัด

คนจนส่วนผสมเข้ากันและเย็นจัด จนมีน้ำหนัก
นำไปใส่ตู้แช่แข็ง 2 ชั่วโมง

เสิร์ฟในถ้วย ชูตผิวมะกรูด และมะกรูดสไลซ์เพื่อแต่งกลิ่น

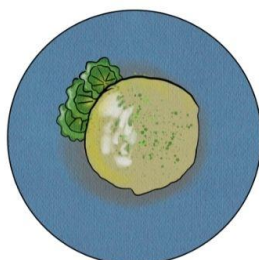
วัตถุดิบ

500 ml ครีม
250 ml ครีมสด
2/3 cup น้ำตาล
1/2 tsp ผิวมะกรูด
1/4 tsp เกลือ
6 ลูก ไข่แดง
15 ml น้ำมะกรูด

มะกรูดสไลซ์สำหรับแต่ง
จาน
ผิวมะกรูดขูดสำหรับแต่ง
กลิ่น

ประโยชน์ทางโภชนาการ

มะกรูด มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell



แนวคิดเมนู

ประยุกต์ลักษณะการทานขนมให้
เสริมสุขภาพ โดยนำสมุนไพรขึ้นดี
ของไทยอย่างมะกรูด เพื่อเสริมกา
วลักษณ์ของของหวานรสชาติ
แบบไทย

แนวคิดภาพลักษณ์

ภาพลักษณ์การกินขนมหวานที่เสริมสุข
ภาพ

ภาพประกอบ 33 ไอศกรีมมะกรูด

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหาร
จานผลไม้

ผลไม้ปลาตะเพียน

จำนวนเสิร์ฟ
1เวลาในการปรุง
5 นาทีระดับความยาก
★☆☆☆พลังงาน/1 จาน
62 Kcal

วิธีการทำ

ล้างแตงโม มะละกอ และฝรั่งให้สะอาด
ผ่าครึ่งแตงโม จากนั้นผ่าอีกครึ่ง
นำเมล็ดมะละกอออกเพื่อเตรียมหั่นเป็นชิ้น

ตัดเนื้อแตงโม ฝรั่ง มะละกอ เป็นทรงลูกบาศก์

วัตถุดิบ

50 g แตงโม
50 g ฝรั่ง
50 g มะละกอ

เกลือหิมาลัย

ประโยชน์ทางโภชนาการ

ผลไม้มีวิตามินซีสูง เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยในการทำงานของเม็ดเลือดขาว ต้านภูมิแพ้ จัดการเชื้อโรคในร่างกาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย อาหารที่จัดอยู่ในหมวดหมู่นี้ได้แก่



แนวคิดเมนู

ผลไม้ตามฤดูกาลที่หาได้ทั่วไป
ประเทศไทย เพื่อเสริมวิตามินและแร่
ธาตุ

แนวคิดภาพลักษณ์

ตัดแต่งให้เหมือนกับศิลปะการพับ
รูปปลาตะเพียนของไทย

ภาพประกอบ 34 ผลไม้ปลาตะเพียน

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลสรุปคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ จากเมนูสำหรับที่ ๑

ชุดอาหารสำหรับที่ ๑ เป็นชุดอาหารที่เน้นการใช้ผักสดและสมุนไพรไทยในการปรุง มีขั้นตอนในการปรุงที่ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุด เน้นการใช้ผักและสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ทั่วไปมาดัดแปลง เช่น ข่า ใบมะกรูด พริกสด ขิง มะนาว และผักอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ และต่อต้านไวรัส รวมถึงการรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลเพื่อเสริมวิตามินหลากหลายชนิด อีกด้วย

สัญลักษณ์คุณสมบัติของสมุนไพรที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารในชุดสำหรับที่ ๑



เสริมภูมิคุ้มกัน



ลดอักเสบ



ต้านไวรัส

สัญลักษณ์ด้านคุณค่าทางอาหารที่ได้รับจากการรับประทานชุดสำหรับที่ ๑



วิตามินซีสูง



วิตามินอีสูง



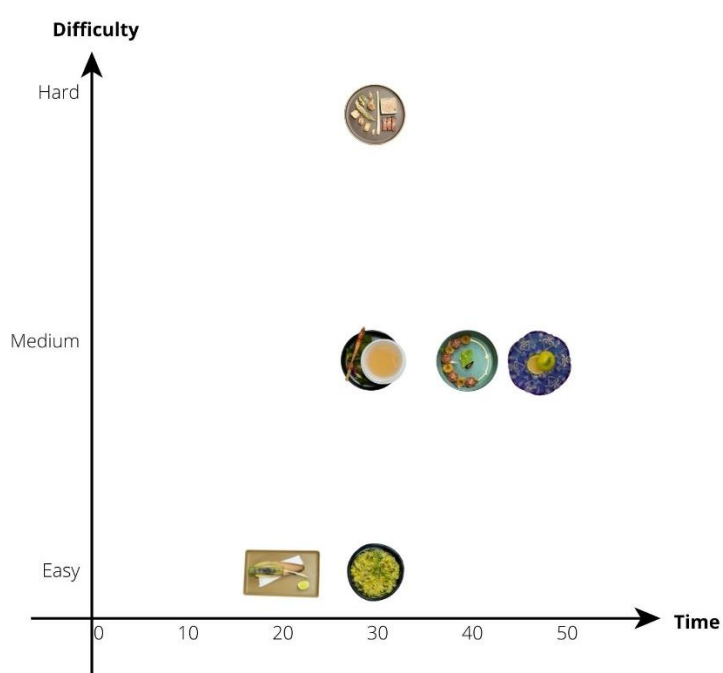
มีสังกะสี

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารสำหรับที่ ๒ เป็นชุดเมนู ที่ปรับปรุงจากเมนูการทดลองนำมาปรับปรุงใหม่ ให้ดูน่ารับประทานมากขึ้น รวมถึงมีการปรับรสชาติให้รับประทานได้ง่าย ดังนี้

ตาราง 10 ชุดอาหารสำหรับที่ ๒

	ลำดับ	ชื่อเมนู	เวลาในการ ปรุง (นาที)	ระดับความ ยาก	พลังงาน (Kcal)
1	อาหารเรียกน้ำย่อย	อกไก่หมักสมุนไพรอย่างใน ใบตอง	20	ง่าย	80
2	อาหารจานผัก	มะขามป้อมแช่อิ่ม	40	ปานกลาง	120
3	อาหารต้มหรือแกง	ต้มยำเย็น + กุ้ง	30	ปานกลาง	220
4	อาหารจานข้าว	หล่น deconstructed	30	สูง	250
5	กับข้าว	ข้าวหุงสมุนไพรเสริมภูมิ	30	ง่าย	130
6	อาหารจานหวาน	เจลมะนาว	45	ปานกลาง	26



ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารเรียก
น้ำย่อย



อกไก่หมักสมุนไพรอย่างในใบตอง



จำนวนเสิร์ฟ
1



เวลาในการปรุง
20 นาที



ระดับความยาก
★☆☆☆



พลังงาน/1 จาน
80 Kcal

วิธีการทำ

ล้างอกไก่ให้สะอาด เช็ดด้วยกระดาษทิชชู และหั่นครึ่งตาม
แนวยาวของอกไก่
หมักอกไก่ในส่วนผสม (A) 4 ชั่วโมง
เช็ดส่วนผสมที่หมักออกให้หมดด้วยกระดาษทิชชู

เสียบก้านตะไคร้ที่เข้าปิ้งครึ่งหนึ่งของเนื้อไก่ ให้มีลักษณะ
เหมือนไม้เสียบ
ปรุงรสด้วยเกลือ และห่อไก่ด้วยใบตองให้แน่น แล้วกลัดเพื่อ
กันใบตองหลุดออก
นำไปย่างไฟจนกว่าจะสุก

เช็ดโดยการใช้น้ำจิ้มเข้าไป เพื่อดูอุณหภูมิภายในของไก่ ถ้าไม่
ร้อนหมายความว่าสุกแล้ว ให้นำออกจากไฟแล้วพักไว้ 15
นาที ค่อยแกะใบตองออกแล้วเสิร์ฟ

วัตถุดิบ

100 g อกไก่

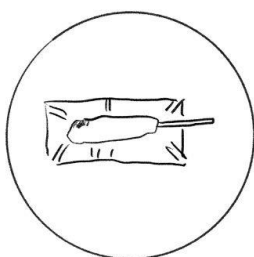
ส่วนผสม (A)

100 g โยเกิร์ต
10 g ตะไคร้
10 g ข่า
10 g ใบมะกรู
10 g พริกแดง

ประโยชน์ทางโภชนาการ

โยเกิร์ต มีสาร Probiotic เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานการระบาดของเชื้อโคโรนา
ตะไคร้ ใช้รักษาปวดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษามาลาเรีย
ข่า เป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ
มะกรู มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell
พริก เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับฟื้นฟูปอด และระบบทางเดินหายใจ

ใบตอง



แนวคิดเมนู

ไก่หมักในสมุนไพรและโยเกิร์ต
เสริมคุณค่าจากสมุนไพรหลาย
ชนิดและเพิ่ม Probiotics จากโย
เกิร์ต

แนวคิดภาพลักษณ์

เนื้อไก่สีขาวตัดกับใบตองสีเขียว การห่อ
ก่อนย่างนอกจากจะเพิ่มกลิ่นให้อาหาร
แล้ว ยังช่วยป้องกันการเปลี่ยนสีมากเกินไป
ไปจากความร้อนอีกด้วย

ภาพประกอบ 35 เมนู อกไก่หมักสมุนไพรอย่างในใบตอง

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหาร
จานผัก

TERRINE ผักบ้าน

จำนวนเสิร์ฟ
2เวลาในการปรุง
2 ชม.ระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
40 Kcal

วิธีการทำ

ล้างมะขามป้อมให้สะอาด ใช้ปลายมีดกรีดเพื่อลอกผิวมะขาม
ป้อมออก ตัดครึ่ง ควักเมล็ดออก
นำไปต้มในน้ำเดือด 30 นาที

ในกระทะ ตั้งไฟตั้งน้ำเปล่าให้เดือดแล้วใส่น้ำตาลลงไป เคี่ยว
จนส่วนผสมเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม จากนั้นใส่พริกและ
เกลือ เพื่อให้ได้รสชาติ หวาน เค็ม เผ็ด
นำมะขามป้อมที่ลวกแล้วลงไปคลุกเคล้ากับคาราเมลด้วย
แล้วกวนด้วยไฟอ่อน เพื่อคาราเมลค่อย ๆ ซึมเข้าไปในเนื้อ
มะขามป้อม

เสิร์ฟพร้อมกับ มะเขือเทศราชินี และมายองเนสไขมันต่ำ หรือ
น้ำสลัดแล้วแต่ชอบ

วัตถุดิบ

- 2 ผล มะขามป้อม
- 2 ผล มะเขือเทศราชินี

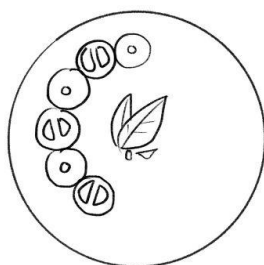
คาราเมล
น้ำตาล
น้ำเปล่า
พริกแห้ง
เกลือ

มายองเนสไขมันต่ำ

ประโยชน์ทางโภชนาการ

มะขามป้อม มีสาร hesperidin สามารถจับเอนไซม์ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ทำให้เกิดการ
ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส
เป็นยาละลายเสมหะ

มะเขือเทศ มีสาร Phyllaemblicin G7 มีความสามารถในการจับขาโปรตีนและตัวรับ ACE2 ช่วย
ป้องกันการผ่านของไวรัสโรนัสสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด



แนวคิดเมนู

เปลี่ยนกระบวนการทำมะขามป้อม
แช่เย็น เพิ่มรสชาติด้วยคาราเมล
เพื่อให้รับประทานได้ง่าย

แนวคิดภาพลักษณ์

จัดวางให้เห็นภาพรวมของวัตถุดิบ
ทั้งหมดภายในจาน

ภาพประกอบ 36 เมนู มะขามป้อมแช่เย็น

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารต้ม
หรือแกง

ต้มยำเย็น + กุ้ง

จำนวนเสิร์ฟ
2เวลาในการปรุง
20 นาทีระดับความยาก
★★★★☆พลังงาน/1 จาน
160 Kcal

วิธีการทำ

ล้างกุ้งให้สะอาด
ใช้ไม้ลูกชิ้นสะอาก เสิบเข้าที่หางกุ้งเป็นแนวยาวจนถึงหัว
นำกุ้งไปลวกในน้ำเดือดจนสุกได้ที่
นำกุ้งออกจากหม้อ และใส่เครื่องต้มยำ
ต้มด้วยไฟกลาง 15 นาที
ดับไฟ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว
กรองเครื่องต้มยำลงในถ้วยโลหะแล้ววางถ้วยบนภาชนะน้ำ
แข็งเพื่อลดอุณหภูมิ

เมื่อน้ำต้มยำเย็นจัดแล้ว นำเสิร์ฟใส่ถ้วย เสิร์ฟคู่กับกุ้ง

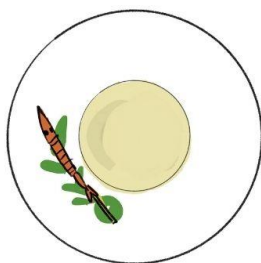
วัตถุดิบ

เครื่องต้มยำ
2 ก้าน ตะไคร้
1 นิ้ว ข่า
4 ใบมะกรูด
10 เม็ด พริกชี้ฟ้า
5 กลีบ กระเทียม

4 ถ้วยตวง น้ำเปล่า
2 ตัว กุ้ง
1 tbsps น้ำปลา
½ tbsps น้ำตาล
1 ลูก มะนาว

ประโยชน์ทางโภชนาการ

ตะไคร้ ใช้รักษาปวดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษาเมาลาเรีย
ข่า เป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ
มะกรูด มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell
พริก เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับฟื้นฟูปอด และระบบทางเดินหายใจ
กระเทียม ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด



แนวคิดเมนู

เปลี่ยนต้มยำกุ้งให้เป็นต้มยำใส
เสิร์ฟเย็น พร้อมกับกุ้งสด

แนวคิดภาพลักษณ์

เปลี่ยนภาพลักษณ์ต้มยำ จากซุ๊ปที่มี
สมุนไพร และเนื้อสัตว์เห็นอย่างชัดเจน
ให้เป็นซุ๊ปใส แต่ยังคงรสชาติเข้มข้นไว้

ภาพประกอบ 37 เมนูต้มยำกุ้ง เย็น

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
ข้าว/กับข้าว



เนื้อพัตขิง DECONSTRUCTED



จำนวนเสิร์ฟ
1



เวลาในการปรุง
20 นาที



ระดับความยาก
★★★★☆



พลังงาน/1 จาน
125 Kcal

วิธีการทำ

ย่างสันคอหมูจนสุก ปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย

โขลกเต้าเจี้ยว พริกแดง และหอมแดงจนละเอียดในครก
ตั้งไฟแล้วเคี่ยวกะทิจนแตกมัน ใส่ใบมะกรูด และวัตถุดิบซอส
เครื่องหลนที่เหลือ แล้วนำมาผัดไว้

ตั้งไฟน้ำมันรำข้าว แยกเอาเกลือของตะไคร้เป็นแผ่นบาง และ
เตรียมผักที่เหลือ

ผสมไข่กับน้ำเย็น ใส่แป้งเค็กลงไปแล้วคนส่วนผสมให้พอเข้า
กัน

นำผักมาลวกในเครื่องผสมแล้วทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิ
170 องศา จนแป้งเป็นสีเหลืองทอง แล้วนำออกมาพักไว้

จัดวางแยกส่วนประกอบเพื่อความสวยงาม

วัตถุดิบ

100 g สันคอหมู

ผักทอด

10 g กระเทียม
10 g ใบมะกรูด
10 g พริกแดง
10 g ตะไคร้
10 g กระเจียว
10 g มะเขือเทศ
150 g แป้งเค้ก
100 g น้ำเย็น
1 ฟอง ไข่

ซอสเครื่องหลน

250 g กะทิ
5 หัว หอมแดง
5 ใบมะกรูด
เม็ด พริกขี้หนู
ml น้ำมะขามเปียก
ml น้ำปลา
g เต้าเจี้ยว

ประโยชน์ทางโภชนาการ

กระเทียม ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด

มะกรูด มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell

พริก เป็นยาขับเสมหะ ใช้สำหรับพินฟูปอด และระบบทางเดินหายใจ

ตะไคร้ ใช้รักษาปวดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษาบาดแผล

หอมแดง มีสารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro)

ยับยั้งการแบ่งตัวของของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

มะเขือเทศ มีสาร Phyllaemblicin G7 มีความสามารถในการจับไวรัสโปรตีนและ

ควรรับ ACE2 ช่วยป้องกันการผ่านของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด



แนวคิดเมนู

ถอดองค์ประกอบของเมนูหมูพัต
ซิงออก ปรับให้เข้ากับการรับ
ประทานแบบตะวันตกมากขึ้น

แนวคิดภาพลักษณ์

ดัดแปลงเมนูหมูพัตซิงให้ดูน่าตื่นเต้น
ด้วยการใช้เครื่องปรุงชนิดเดียวกัน ทำให้
รสชาติของอาหารออกมาเหมือนกับ
ต้นฉบับ เว้นเสียแต่รูปลักษณ์และหน้าตา
อาหารที่เปลี่ยนไป

ภาพประกอบ 38 เมนู หลน Deconstructed

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
ข้าว/กับข้าว



ข้าวยำน้ำผักสะท่อน



จำนวนเสิร์ฟ
2



เวลาในการปรุง
30 นาที



ระดับความยาก
★★★★☆



พลังงาน/1 จาน
130 Kcal

วิธีการทำ

แช่ลูกเดือยในน้ำเย็นทิ้งไว้ข้ามคืน แล้วนำมาพักไว้
คั่วงาดำจนหอมสุก
ล้างกระชายสด ขมิ้นชันเพื่อเอาคราบดินออก
ผสมส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อหุงข้าว
หุงข้าวจนสุกหอม

เมื่อข้าวสุกแล้วเอากระชายและขมิ้นชันออก จากนั้นคลุกข้าว
ให้สีที่ได้จากขมิ้นชันกระจายจนเข้ากันเป็นสีเหลืองสวย

ตกแต่งด้วยผักชีลาว

วัตถุดิบ

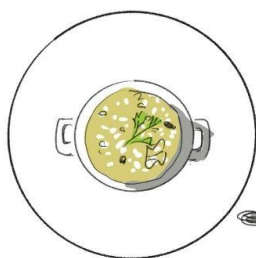
ข้าว
1 ถ้วยตวง ข้าวกล้อง
1.25 ถ้วยตวง น้ำเปล่า

15 g กระชายสด
15 g ขมิ้นชัน
50 g ลูกเดือย
5 g งาดำ

ประโยชน์ทางโภชนาการ

กระชาย พืชที่มีคุณลักษณะคล้ายโสม ใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด
ขมิ้นชัน ลดการอักเสบ ป้องกันการทำลายปอดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่

งา น้ำมันงามีสาร sesamol มีผลปรับภูมิคุ้มกัน ป้องกัน dendritic cell หลังสารสื่ออักเสบ



แนวคิดเมนู

ใช้สมุนไพรที่มีประโยชน์อย่างขมิ้น
ชันและกระชายเพิ่มคุณค่าทาง
อาหารของข้าวเป็นอย่างมาก รวม
ถึงทำให้มีกลิ่นหอมและรสชาติ
อร่อย

แนวคิดภาพลักษณ์

เพื่อแสดงให้เห็นถึงการใช้สมุนไพรสดที่มี
คุณภาพ จึงออกแบบให้เห็นว่าสีเหลืองได้
จากขมิ้นชันสด จะไม่ได้กระจายจนเท่ากัน
ทั้งหมดเหมือนการใช้ผงขมิ้นในการปรุง
เป็นการสร้างคุณค่าของการใช้สมุนไพร
สดอีกด้วย

ภาพประกอบ 39 เมนูข้าวหุงสมุนไพรสมุนไพร

ที่มา: ผู้วิจัย

อาหารจาน
หวาน



เจลลี่มะนาว



จำนวนเสิร์ฟ
10



เวลาในการปรุง
45 นาที



ระดับความยาก
☆☆☆☆



พลังงาน/1 จาน
50 Kcal

วิธีการทำ

แช่แผ่นเจลาตินในน้ำเย็นเพื่อให้อ่อนตัวลง 15 นาที
หั่นครึ่งมะนาว บีบน้ำออกแล้วควักไส้
ล้างทำความสะอาดเปลือกมะนาว สำหรับเป็นภาชนะ
ตั้งน้ำในหม้อจนเดือด ใส่น้ำตาลลงในน้ำแล้วตั้งไฟกลางจน
น้ำตาลละลายจนหมด
ใส่แผ่นเจลาตินคนให้แน่ใจว่าส่วนผสมเข้ากันแล้วดับไฟเพื่อ
ลดอุณหภูมิ

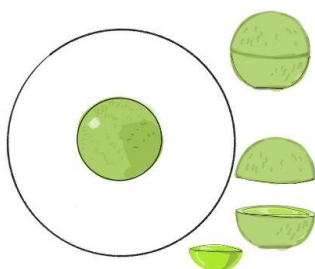
เมื่ออุณหภูมิของส่วนผสมลดลงถึงอุณหภูมิห้อง ผสมน้ำ
มะนาวแล้วคนให้เข้ากัน
รินใส่เปลือกมะนาว
นำไปแช่เย็น จนเจลลี่แข็งตัว

วัตถุดิบ

100 g น้ำตาล
100 ml น้ำ
6 g เจลาตินแผ่น
5 ลูก มะนาว

ประโยชน์ทางโภชนาการ

มะนาว วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน
มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell
พบสารสำคัญสามารถแข่งกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ยับยั้งการแบ่งตัวของ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019



แนวคิดเมนู

ดัดแปลงมาจากเมนู Lemon
Drop Jello Shots โดยเปลี่ยนมา
ใช้มะนาวไทย ซึ่งให้ทั้งรสชาติหวาน
อมเปรี้ยวแล้วยังมีกลิ่นหอม รวม
ถึงมีวิตามินซีสูง

แนวคิดภาพลักษณ์

ออกแบบภาพลักษณ์ที่เรียบง่าย สามารถ
รับประทานได้ โดยการบีบใส่ปาก ให้
ลักษณะเดียวกับการบีบมะนาวลงบน
อาหาร

ภาพประกอบ 40 เมนูเจลลี่มะนาว

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลสรุปคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ จากเมนูสำหรับที่ ๒

ชุดอาหารสำหรับที่ ๒ เป็นชุดอาหารที่เน้นการสกัดรสชาติและคุณค่าทางสารอาหารจากสมุนไพรไทย มีขั้นตอนในการปรุงที่ไม่ซับซ้อน มีการจัดวางที่สะอาดตา แต่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ที่หลากหลาย จากสมุนไพรและเครื่องเทศ

สัญลักษณ์แสดงคุณสมบัติของสมุนไพรที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารในชุดสำหรับที่ ๒



เสริมภูมิคุ้มกัน



ลดอ้วนเสป



ต้านไวรัส

สัญลักษณ์ด้านคุณค่าทางอาหารที่ได้รับจากการรับประทานชุดสำหรับที่ ๒



วิตามินซีสูง



วิตามินอีสูง



มีสังกะสี

ที่มา: ผู้วิจัย

3.2 Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ



ภาพประกอบ 41 Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ

ที่มา: ผู้วิจัย

แนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ เป็นการประยุกต์ลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิเข้ากับทฤษฎี comfort food โดยการกำหนดแนวคิดเรื่องการกินอาหารให้แข็งแรงทั้งกาย และใจ เนื่องจาก comfort food หรืออาหารที่รับประทานแล้วช่วยส่งเสริมความรู้สึกในแง่บวก รวมถึงสุขภาพจิตทางด้านอารมณ์แก่ผู้รับประทาน และมักมีความเกี่ยวข้องกับ ความทรงจำครั้งวัยเยาว์ โดยเฉพาะอาหารประจำบ้าน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิร่วมสมัยต่อไป

อาหารระลึกความทรงจำจะนำผู้รับประทานหวนระลึกถึงความรู้สึกอันครั้งวัยเยาว์จาก เมนูอันเป็นที่ชื่นชอบสมัยยังเด็ก ผสมผสานการใช้สมุนไพรไทย เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิ ให้เข้ากับอาหารในยุคปศุวัตินิยม และนำเสนอด้วยภาชนะที่บ่งบอกถึงช่วงเวลาสมัยเรียนอย่างเช่น ถาดอาหาร Ph.D. Susan Whitbourne ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สมอง กล่าวถึง ความทรงจำเกี่ยวกับรสชาติอาหารที่ได้รับในวัยเด็กนั้นจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเติบโตของมนุษย์ รวมถึงการรับรสเป็นสิ่งที่สามารถจดจำได้ชัดเจนมากที่สุดในประสาทสัมผัสทั้ง 5

เพื่อสร้างสุขภาพจิตของคุณให้แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงกักตัวระหว่างการแพร่ระบาดของโรคภัย เนื่องจากการที่ผู้คนไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตภายนอกได้ตามปกตินั้น ก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ และความรู้สึกอึดอัดจนเป็นเกิดความเครียดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เพื่อช่วยในการลดผลเสียที่เกิดจากความเครียด ทำได้จากการทำร่างกายให้แข็งแรงทั้งจากการออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่มีประโยชน์เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เมื่อสุขภาพจิตดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน ผู้วิจัยได้ออกแบบแนวคิดการรับประทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต กำหนดแนวคิดรูปแบบของอาหารระลึกความทรงจำ โดยเน้นไปที่การปรับปรุงเมนูอาหาร comfort food ที่มักมีปริมาณน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีรสชาติหวานหรือเค็มจัด มาผสมผสานกับสมุนไพรไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ได้เป็นแนวคิด "อาหารระลึกความทรงจำ"

รูปแบบแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ

การออกแบบเมนูแต่ละชนิดในรูปชุดอาหาร (Set menu) มีความคล้ายคลึงกับการเสิร์ฟแบบสำหรับไทย ซึ่งมีข้าวส่วนประกอบหลักกับประทานคู่กับกับข้าว เพื่อให้การรับประทานที่รสชาติที่หลากหลาย ไม่จำเจ การแบ่งเมนูจำเป็นต้องคิดเรื่องความสมดุลของรสชาติและสารอาหาร โดยใช้หลักอาหาร 5 หมู่เป็นข้อกำหนด

เมนูจากแนวคิด OLD MEMORIES

การออกแบบเมนูจากแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ นำรูปแบบแนวคิดอาหาร
ระลึกความทรงจำ มาปรับใช้ในการออกแบบเมนูอาหาร

ตาราง 11 เมนูจากแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ

ภาพถ่ายอาหาร	ชื่อเมนู พร้อมคำอธิบาย
	ไก่ทอดยัดไส้กับไข่เจียวกะเพรา ไก่ทอด และ ไข่เจียว ด้วยรสชาติที่เอร็ดอร่อย และกรุบกรอบจึงเป็นที่โปรดปรานของผู้คนหลายวัย โดยเฉพาะวัยเด็กตรงกับกรวิจัยเรื่อง comfort food ที่ส่วนมากจะเป็นอาหารที่รสชาติเอร็ดอร่อยและแคลอรีสูง ผู้วิจัยได้นำเมนูทั้งสองมาดัดแปลงให้เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ แต่ยังคงความอร่อยแบบเดิมเพื่อปรับใช้กับแนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ โดยรับประทานคู่กับผักผลไม้และข้าวสวยหุงกะกิ
	มินิเบอร์เกอร์สมูทไฟรกับข้าวหน้าเห็ดไข่ดาว มินิเบอร์เกอร์ หรือ เนื้อ/หมู/ไก่ทอด เป็นอาหารยอดนิยมเพราะทำได้ง่าย อร่อย และดัดแปลงได้หลากหลาย เสิร์ฟคู่กับซอส ทานกับข้าวร้อน ๆ พร้อมไข่ดาวเป็นอาหารที่อร่อยจนกินยังไม่เบื่อ
	เบอร์เกอร์สมูทไฟร PINTO ver. เปลี่ยนภาชนะและลักษณะจากจัดวาง เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่แตกต่าง โดยประยุกต์จากแนวคิดเดิมซึ่งคือการรับประทานอาหารเพื่อระลึกความทรงจำในวัยเยาว์ ปรับใช้กับภาชนะปิ่นโต ซึ่งเป็นการลักษณะการรับประทานอาหารไทยคุ่นเคยมาตั้งแต่สมัยก่อน เรียกว่า "สำหรับปิ่นโต" ไม่เพียงแต่ปิ่นโตเท่านั้น การประยุกต์แนวคิดสามารถใช้กับภาชนะทุกรูปแบบ เช่น กล่องข้าว หรือจานข้าวแบบไทย เป็นต้น

ที่มา: ผู้วิจัย



อาหารระลึก
ความทรงจำ

ไก่ทอดยัดไส้กับไข่เจียวกะเพรา



1

ข้าวหุงกะทิ นำข้าวไปหุงกับหางกะทิ
ให้รสชาติหวานมันอร่อย เพื่อให้ได้
รสชาติของข้าวมัน แต่ดีต่อสุขภาพ

2

สลัดผลไม้ ผลไม้รวมเน้นที่
ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี
สูง เพื่อคุณประโยชน์และตัด
เลี่ยนจากรสมัน

3

ไข่เจียวกะเพรา
ดัดแปลงการทอดไข่เจียว จากการใช้
หมกทอดแล้วนำไปทอด
ประยุกต์กับวิธีการนึ่งไข่แบบญี่ปุ่น
โดยยัดไส้กะเพราไว้ตรงกลางเพื่อ
กันไม่ให้ไข่กะเพราโดนความร้อนและ
เสียคุณประโยชน์

4

อกไก่ยัดไส้แฮมชีสโรปะพา
อกไก่เป็นส่วนที่มีไขมันต่ำ เพิ่ม
รสชาติด้วยชีสและแฮมชีสและ
แฮมสด ตัดรสเค็มโดยใบโรปะพา

5

สลัดสมุนไพร
ตัดเลี่ยนไปกับสมุนไพรที่ให้รส
เย็น
ตัดความหอบและเย็นของ
ผักชีลาว
โรปะพา สารแทนนิน และผัก
แพว



วัตถุดิบสมุนไพร

ใบกะเพรา
ใบผักชีลาว
ใบโรปะพา
มะนาว

ผลไม้

ประโยชน์ทางโภชนาการ

กะเพรา มีคุณสมบัติแก้หวัด คลายเครียด
ผักชีลาว ช่วยขับลม ใช้รักษาหวัด
โรปะพา ใช้รักษาหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการสังเคราะห์หลายชนิด
มะนาว มีสาร naringenin เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell

ผลไม้ วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันหวัด



แนวคิดเมนู

ไก่ทอด และ ไข่เจียว ด้วยรสชาติที่เอร็ดอร่อย และกรุบกรอบ
จึงเป็นที่โปรดปรานของผู้คนหลายวัย โดยเฉพาะวัยเด็กตรง
กับการวิจัยเรื่อง comfort food ส่วนมากจะเป็นอาหารที่
รสชาติเอร็ดอร่อยและแคลอรีสูง
ผู้จัดทำได้นำเมนูทั้งสองมาดัดแปลงให้เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ
แต่ยังคงความอร่อยแบบเดิมเพื่อปรับใช้กับแนวคิด อาหาร
ระลึกความทรงจำ โดยรับประทานคู่กับผักผลไม้และข้าวสวย
หุงกะทิ

แนวคิดภาพลักษณ์

การจัดวางองค์ประกอบ
ในการถ่ายภาพ ผู้วิจัย
ตั้งใจให้มีการจัดวางบน
ใบตองสีเขียว ตัดกับโต๊ะ
สีน้ำตาล เพื่อให้ลักษณะ
ของถาดอาหาร หรือ
ปิ่นโต สามารถมองเห็นได้
อย่างชัดเจนและเป็นส่วน
สำคัญที่สุดของภาพ

ภาพประกอบ 42 เมนูไก่ทอดยัดไส้กับไข่เจียวกะเพรา

ที่มา: ผู้วิจัย



อาหารรส
ความทรงจำ

มินิเบอร์เกอร์สมุนไพรกับข้าวหน้า เห็ดไข่ดาว



1

ข้าวอบเห็ด
ข้าวกล้องหุงไปพร้อมกับเห็ดหอม
ทำให้ข้าวมีหวานหอมและรสชาติ
ของเห็ด รวมถึงเห็ดหอมมีกรดกลูตาเมต
ทำหน้าที่เป็นผงชูรสธรรมชาติ ทำให้รสชาติเข้มข้น แต่มี
ปริมาณโซเดียมต่ำ จึงไม่จำเป็นต้อง
ปรุงด้วยเครื่องปรุงใด ๆ ข้าวก็หอม
อร่อยมีรสชาติ

2

ไข่ดาวน้ำ
ทอดไข่ดาวโดยการใส่น้ำ
เปล่าแทนน้ำมัน หาก
ต้องการความกรอบ
หลังจากที่น้ำในกะทะแห้ง
หมดแล้ว สามารถหยอด
น้ำมันลงไปเพื่อสร้าง
ความกรอบได้

3

สลัดผลไม้
ผลไม้รวมเน้นที่ผลไม้ที่อุดม
ไปด้วยวิตามินซีสูง เพื่อคุณ
ประโยชน์และตัดเลี่ยนจาก
รสมัน

4

มินิเบอร์เกอร์ใส่สมุนไพร
ผสมเนื้อไก่สับ ไช้หอม
สะระแหน่ เกล็ดขนมปัง
ชนิดนุ่ม ไข่ไก่
เลือกใช้เนื้อไก่ที่มีส่วนของ
ไขมันต่ำ
ผสมกับเกล็ดขนมปังและ
ไข่ไก่ จะได้ความนุ่มและชุ่ม
ฉ่ำ อุดมไปด้วยแร่ธาตุจาก
ไช้หอม และ สะระแหน่

5

ผักสลัด
สลัดผักไม่มีกำหนดชนิด
ของผัก
ควรใช้ผักที่สดใหม่และ
สะอาด
การรับประทานผักสด ยัง
ช่วยในการย่อยอาหาร และ
ระบบขับถ่าย รวมถึงเป็น
แหล่งแร่ธาตุที่ดี



วัตถุดิบสมุนไพร

ใบโหระพา
มะเขือเทศ
เห็ด

ผลไม้

ประโยชน์ทางโภชนาการ

โหระพา ใช้รักษาหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการหลั่งสารอักเสบหลายชนิด
มะเขือเทศ มีสาร Phylloblin G7 มีความสามารถในการจับอนุมูลอิสระและยับยั้ง ACE2 ช่วยป้องกันการ
ผ่านของไวรัสโรนินาสายพันธุ์ 2019 เข้าสู่ปอด
เห็ด ลดอาการรุนแรงของหวัด

ผลไม้ วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานหวัด



แนวคิดเมนู

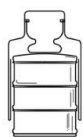
มินิเบอร์เกอร์ หรือ เนื้อ/หมู/ไก่ทอด เป็นอาหาร
ยอดนิยมเพราะทำได้ง่าย
อร่อย และดัดแปลงได้
หลากหลาย เสพคู่กับซอส
ทานกับข้าวร้อน ๆ พร้อม
ไข่ดาวเป็นอาหารที่อร่อย
จนกินยังนึกไม่เบื่อ

แนวคิดภาพลักษณ์

การจัดวางองค์ประกอบในการถ่ายภาพ
ผู้วิจัยตั้งใจให้มีการจัดวางบนใบตองสี
เขียว ตัดกับโต๊ะสีน้ำตาล เพื่อให้
ลักษณะของภาชนะอาหาร หรือพื้นโต๊ะ
สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและ
เป็นส่วนสำคัญที่สุดของภาพ

ภาพประกอบ 43 เมนูมินิเบอร์เกอร์สมุนไพรกับข้าวหน้าเห็ดไข่ดาว

ที่มา: ผู้วิจัย



อาหารรส
ความทรงจำ

มินิเบอร์เกอร์สบนไฟกับข้าวหน้า เห็ดไข่ดาว (PINTO)



- 1** ข้าวอบเห็ด ข้าวกล้องหุงไปพร้อมกับเห็ดหอม ทำให้ข้าวมีหวานหอมและรสชาติของเห็ด รวมถึงเห็ดหอมมีกรดกลูตามิกทำหน้าที่เป็นผงชูรสธรรมชาติ ทำให้รสชาติเข้มข้น แต่มีปริมาณโซเดียมต่ำ จึงไม่จำเป็นต้องปรุงด้วยเครื่องปรุงใด ๆ ข้าวก็หอมอร่อยมีรสชาติ
- 2** ไข่ดาวน้ำ ทอดไข่ดาวโดยการใส่น้ำเปล่าแทนน้ำมัน หากต้องการความกรอบหลังจากที่น้ำในกระทะแห้งหมดแล้ว สามารถหยอดน้ำมันลงไปเพื่อสร้างความกรอบได้
- 3** สลัดผลไม้ ผลไม้รวมเน้นที่ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูง เพื่อคุณประโยชน์และดีต่อสุขภาพ
- 4** มินิเบอร์เกอร์ไก่สบนไฟ ผสมเนื้อไก่สับ ไช้โปะ แฮร์รี่ เกล็ดขนมปังขมิ้นนึ่ง ไข่ไก่ เลือกใช้เนื้อไก่ที่มีส่วนของไขมันต่ำ ผสมกับเกล็ดขนมปังและไข่ไก่ จะได้ความนุ่มและชุ่มฉ่ำ อุดมไปด้วยแร่ธาตุจากไช้โปะ และ แฮร์รี่
- 5** ผักสลัด สลัดผักไม่มีกำหนดชนิดของผัก ควรใช้ผักที่สดใหม่และสะอาด การรับประทานผักสด ยังช่วยในการย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย รวมถึงเป็นแหล่งแร่ธาตุที่ดี



วัตถุดิบสบนไฟ

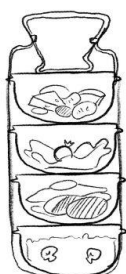
ใบโหระพา
มะเขือเทศ
เห็ด

ผลไม้

ประโยชน์ทางโภชนาการ

โหระพา ใช้รักษาหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ปรับภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการหลั่งสารอักเสบหลายชนิด
มะเขือเทศ มีสาร Phylloblembicin G7 มีความสามารถในการจับกับโปรตีนและตัวรับ ACE2 ช่วยป้องกันกั้นการผ่านของไวรัสโรนาลายพันธุกรรม 2019 เข้าสู่ปอด
เห็ด ลดอาการรุนแรงของหวัด

ผลไม้ วิตามินซีสูง ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานหวัด



แนวคิดเมนู

มินิเบอร์เกอร์ หรือ เนื้อ/หมู/ไก่ทอด เป็นอาหารยอดนิยมเพราะทำได้ง่าย อร่อย และดัดแปลงได้หลากหลาย เสฟคู่กับซอสทานกับข้าวร้อน ๆ พร้อมไข่ดาวเป็นอาหารที่อร่อยจนกินยังไข้อยู่

แนวคิดภาพลักษณ์

เปลี่ยนภาชนะและลักษณะจากจัดวาง เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่แตกต่าง โดยประยุกต์จากแนวคิดเดิมซึ่งคือการรับประทานอาหารเพื่อระลึกความทรงจำในวัยเยาว์

ปรับใช้กับภาชนะเป็นโต ซึ่งเป็นการลักษณะการรับประทานอาหารไทยคุ้นเคยมาตั้งแต่สมัยก่อน เรียกว่า "สำรับปิ่นโต"

ภาพประกอบ 44 เมนูปิ่นโต

ที่มา: ผู้วิจัย

การประยุกต์ใช้แนวคิด

การรับประทานอาหารแบบเช็ตอาหารที่มีครบองค์ประกอบ ทำให้ผู้รับประทานไม่จำเป็นต้องแชร์อาหารกับเพื่อนร่วมโต๊ะ ป้องกันการสัมผัส การรับประทานระลึกรสความทรงจำยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยลดความเครียด และการใช้สมุนไพรในเมนูยังช่วยเรื่องการเสริมภูมิคุ้มกันอีกด้วย

3.3 Chef prep\We cook เชฟเตรียม เราทำ



ภาพประกอบ 45 Chef prep\ We cook เชฟเตรียมเราทำ

ที่มา: ผู้วิจัย

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทำให้เกิดมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างกัน และการกักตัว เพื่อป้องกันการกระจายตัวของเชื้อเกิดการเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรประจำวัน ผู้คนจำเป็นต้องใช้ชีวิตในบ้าน การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันก่อให้เกิดความเครียด ผู้คนจึงหากิจกรรมเพื่อส่งเสริมเวลาว่างทั้งการออกกำลังกาย ศึกษาเรียนรู้เรื่องราวใหม่ ๆ หรือการฝึกทำอาหารและขนม รวมถึงลักษณะการรับประทานอาหารของผู้คนก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ความคำนึงถึงความสะอาดทำให้ผู้คนหันมาสนใจประกอบอาหารบริโภค

ผู้วิจัยได้ออกแบบแนวคิด "เชฟเตรียม เราทำ" เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และการทำกิจกรรมยามว่างอย่างมีประโยชน์ในช่วงการกักตัว โดยมุ่งเน้นการทำอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จากแนวคิด กล้องบรรจุวัตถุดิบอาหารพร้อมปรุง และวิดีโอการประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้คน และเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่เข้มแข็งของอาหารไทยเสริมภูมิยุคปทิตวิถีใหม่

การใช้งานแนวคิด

เชฟเตรียม\เราทำ เป็นแนวคิดการออกแบบผลิตภัณฑ์กล่องบรรจุวัตถุดิบพร้อมปรุง ที่มาพร้อมกับการสอนวิธีการปรุงอาหารไทยเสริมภูมิโดยละเอียด นำแนวคิดมาปรับใช้กับระบบการขนส่งอาหาร (Delivery service) เพื่อสร้างกิจกรรมการปรุงอาหารสุขภาพภายในบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้และการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ตาราง 12 ลักษณะการใช้งานแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ

ขั้นตอนที่	รูปประกอบ	คำอธิบาย
1		สั่งเมนูกล่องบรรจุวัตถุดิบพร้อมปรุงที่ต้องการผ่านช่องทางออนไลน์ทั้งบนคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ
2		หลังจากเลือกเมนูที่ต้องการแล้ว ทางระบบจะทำการจัดเตรียมกล่องบรรจุวัตถุดิบพร้อมปรุง ที่ท่านเลือก และทำการส่งตรงถึงที่หมาย ผ่านการควบคุมอุณหภูมิที่ถูกต้องตามหลักอนามัย
3		ภายในกล่องบรรจุเครื่องปรุง วัตถุดิบ ทั้งสดและแห้ง พร้อมคู่มือและสูตรอาหาร ที่มาพร้อมกับรหัสและ QR code สำหรับเข้าระบบเฉพาะลูกค้า
4		สูตรอาหารมาพร้อมกับวิดีโอสอนวิธีการประกอบอาหารจากเชฟ ที่รับรองได้ว่า ด้วยอุปกรณ์ที่ท่านมีในบ้าน ก็สามารถทำอาหารรสเลิศได้
5		สนุกสนานไปกับการทำอาหาร

ที่มา: ผู้วิจัย

การประยุกต์ใช้แนวคิด

แนวคิดเชฟเตรียม\เราทำ เป็นการออกแบบผลิตภัณฑ์กล่องบรรจุวัตถุดิบพร้อมปรุง สามารถนำไปปรับใช้ได้กับหลากหลายเมนู ทั้งเมนูดั้งเดิมของไทย หรือเมนูที่ได้จากแนวคิดอื่น ๆ ของอาหารไทยเสริมภูมิเอง ก็สามารถนำมาปรับใช้กับแนวคิดเชฟเตรียม\เราทำได้เช่นกัน

ตัวอย่างเมนูประยุกต์จากแนวคิด เชฟเตรียมเราทำ



ภาพประกอบ 46 เมนู ต้มยำกุ้ง

ที่มา: ผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาผลิตภัณฑ์กล่องบรรจุวัตถุดิบพร้อมปรุง โดยเลือกจากเมนูอาหารที่มีชื่อเสียงของประเทศไทยในระดับนานาชาติ คือ ต้มยำกุ้ง ด้วยเอกลักษณ์ในการใช้สมุนไพรหลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการ และรสชาติเป็นที่ยอมรับในระดับสากล มาปรับใช้กับผลงานแนวคิด เชฟเตรียมเราทำ

ตาราง 13 วัตถุดิบที่มีคุณค่าทางสมุนไพรในเมนูต้มยำกุ้ง

วัตถุดิบสมุนไพร	คุณสมบัติ		
	ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส
กระเทียม,	☒	☒	☒
ข่า	☒	☒	☒
ใบมะกรูด	☒	☒	☒
พริกขี้หนู	☒	☒	☒
หอมแดง	☒	☒	☒
ตะไคร้	☒	☒	☒
รากผักชี	☒	☒	☒
ผักชีฝรั่ง	☒	☒	☒
เห็ด (เป็นตัวเลือก)	☒	☒	☒
กุ้ง	กุ้งอุดมไปด้วยสังกะสีช่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกัน		

ที่มา: ผู้วิจัย

4. การสังเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะและออกแบบผลงานสร้างสรรค์

การออกแบบงานสร้างสรรค์ในงานวิจัยการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทย เสริมภูมิคุ้มกันยุคปฏิกิริยาใหม่แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อดังนี้

- 4.1 หลักการออกแบบภาพลักษณ์
- 4.2 หลักการออกแบบผลงานสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์
- 4.3 ขั้นตอนการดำเนินการออกแบบภาพลักษณ์อาหาร

4.1 หลักการออกแบบภาพลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารตัวอย่าง หลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะ การกำกับศิลป์ (Art direction) และ แก่นเรื่อง (Theme) และหลักการออกแบบผลงานดังนี้

การออกแบบแก่นเรื่องโดยรวมของผลงานออกแบบ

จากการศึกษาแนวคิดและเทรนด์การออกแบบในปี 2021 ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิด การออกแบบอาหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ (Imperfect food design) มาประยุกต์กับแก่นเรื่อง (Theme) หลักของงานออกแบบ โดยไม่เน้นความสมบูรณ์แบบขององค์ประกอบ วัตถุดิบ และการจัดวาง แต่เน้นออกแบบภาพลักษณ์อาหารที่เป็นธรรมชาติ เน้นภาพของการใช้สมุนไพรและวัตถุดิบอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมความหมายของอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

การออกแบบลักษณะการจัดแต่งจานอาหาร

การจัดวางสำหรับการถ่ายภาพ ได้ใช้หลักการ 2 ข้อ ได้แก่ กฎแห่งเลขคี่ (Rule of odds) เพื่อสร้างความสมดุลของจานอาหาร ซึ่งเป็นกฎพื้นฐานในจัดอาหาร จัดวางวัตถุดิบ บนจานด้วยกฎแห่งเลขคี่ 1 3 5 ทำให้ผู้รับประทานสามารถเข้าใจจุดเด่นในองค์ประกอบของอาหาร ส่วนไหนที่เป็นจุดรองภายในจานได้ หลักการสัดส่วนทองคำ (Golden Ratio) ที่คิดค้นโดย เลโอนาร์โด ฟิโบนัชชี ที่ใช้ตัวเลขทางคณิตศาสตร์อธิบายความงามงดงามของธรรมชาติ เพื่อสร้างจุดเด่นของอาหารบนจาน หรือองค์ประกอบของภาพถ่าย ให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด



ภาพประกอบ 47 Golden Ratio

ที่มา: ผู้วิจัย

การเลือกใช้ภาชนะ

ผู้วิจัยเลือกใช้ภาชนะเป็นภาชนะเซรามิคแบบผิวด้าน เพราะมีความเรียบง่าย สวยงาม และดูเป็นธรรมชาติ มากกว่าภาชนะเซรามิคชนิดอื่น ให้ได้ลักษณะที่ใกล้เคียงกับแก่นเรื่อง (Theme) ธรรมชาติมากที่สุด



ภาพประกอบ 48 ภาชนะในการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

การถ่ายภาพอาหาร

หลักการถ่ายภาพ ผู้วิจัยตั้งใจจัดวาง จานอาหารที่สำเร็จ วางคู่กับวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบเมนูนั้น เพื่อให้เห็นถึงวัตถุดิบในอาหารได้อย่างชัดเจน ผู้รับสารสามารถเข้าใจคุณประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในเมนูนั้นได้โดยง่าย

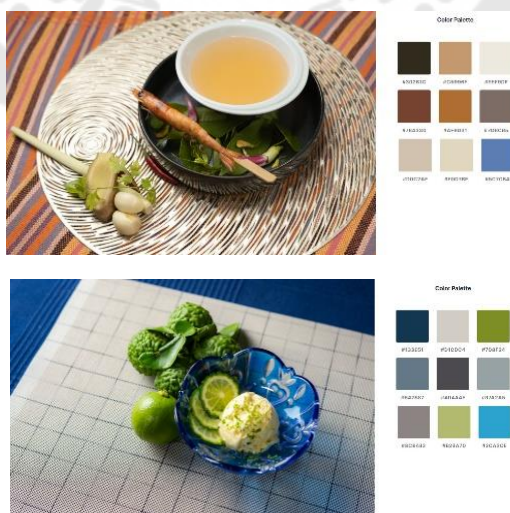


ภาพประกอบ 49 การถ่ายภาพงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

การเลือกใช้สีในการออกแบบผลงาน

กำหนดโทนสีของผลงาน เพื่อสร้างความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างชุดอาหาร แบ่งโทนสีออกเป็นโทนร้อนและเย็นโดยเน้นไปทางสีเข้มเพื่อให้เข้ากับเทรนด์การจัดวางอาหาร



ภาพประกอบ 50 การเลือกสีในการออกแบบ

ที่มา: ผู้วิจัย

4.2 หลักการออกแบบผลงานสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารตัวอย่าง และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ได้สรุปเลือกรูปแบบการออกแบบผลงานสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ตำราอาหารและวิดีโอดังนี้

การเลือกขนาดผลงานเล่มตำราอาหารไทยเสริมภูมิ

เลือกรูปแบบเล่มตำราอาหารเป็นไซส์ 11 x 8.5 นิ้ว อัตราส่วน 4:3 เลือกสัดส่วน 4:3 เนื่องจากเหมาะสมกับการอ่านบนอุปกรณ์ tablet และหน้าจอคอมพิวเตอร์



ภาพประกอบ 51 การเลือกขนาดรูปเล่ม

ที่มา: ผู้วิจัย

การเลือกแบบฟอนต์ตัวอักษรในผลงานออกแบบ

ผู้วิจัยเลือกใช้ฟอนต์ FC Lamoon โดย จุติพงศ์ ภูสุมาศ ใช้ในผลงานออกแบบทั้งตำราหนังสือ และผลงานวิดีโอ เนื่องจาก ให้ความรู้สึกนุ่มนวล ชวนสัมผัสผ่านสายตา สื่อถึงธรรมชาติ และไม่ทิ้งความสวยงามของตัวอักษรไทย เป็นตัวอักษรหลักในผลงานออกแบบ

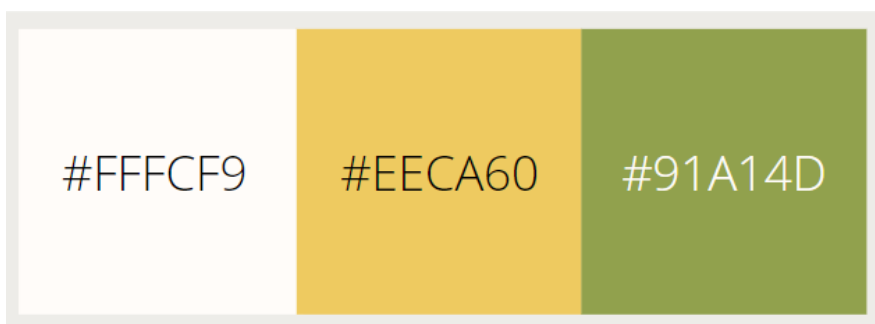
ละมุน

ภาพประกอบ 52 ฟอนต์ตัวอักษรในผลงานออกแบบ

ที่มา: ผู้วิจัย

การออกแบบสีหลัก อารมณ์ความรู้สึก และบุคลิกภาพของงานออกแบบ (Mood and Tone) ของผลงานเล่มตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ

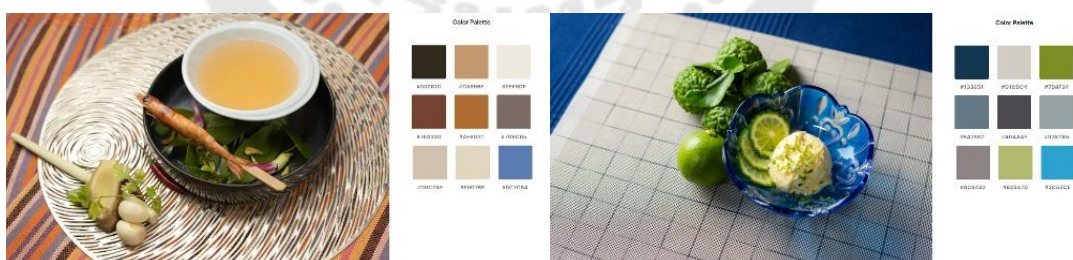
จากการศึกษาแนวคิดและเทรนด์การออกแบบในปี 2021 ผู้วิจัยได้เลือกสีครีม สีเหลืองทอง สีเขียวธรรมชาติ เนื่องจากแสดงถึงความเป็นธรรมชาติ สามารถกล้างถึงการใช้สมุนไพรได้



ภาพประกอบ 53 สีครีม สีเหลืองทอง และสีเขียวธรรมชาติ

ที่มา: ผู้วิจัย

คัดเลือกสีจาก color palette ของภาพถ่ายอาหารในงานวิจัย เพื่อเลือกกลุ่มสีหลักที่เลือกใช้เป็นสีในงานวิจัย



ภาพประกอบ 54 Color palette จากภาพถ่ายอาหาร

ที่มา: ผู้วิจัย

ในการเลือกใช้สีเพื่อสร้างสีหลังในผลงานวิจัย ผู้วิจัยได้เลือกใช้ Color Combination จากทฤษฎีสีมาสองชนิด ได้แก่ Color Combination : Complementary และ Color Combination Analogous เพื่อกำหนดชุดสีได้ออกมาเป็น 9 สีหลัก และสร้าง color palette ดังนี้

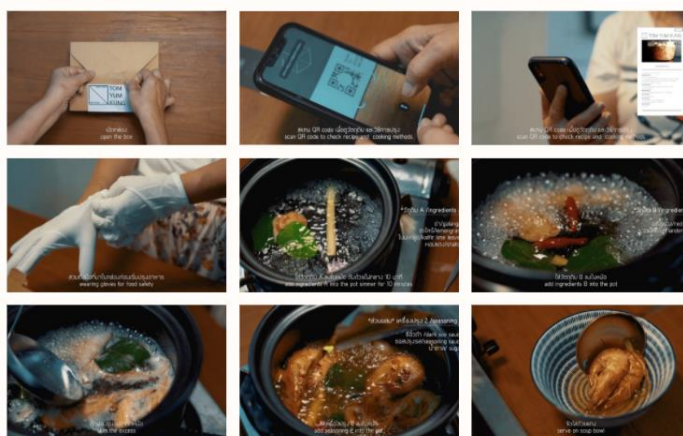


ภาพประกอบ 55 Color palette ในงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

การเลือกรูปแบบในผลงานวิดีโอ

ผู้วิจัยได้เลือกลักษณะผลงานวิดีโอ Vlog คำรวมระหว่าง Video + Log หรือ Video + Blog เป็นลักษณะการเผยแพร่เนื้อหาสาระ ความรู้และความบันเทิงในรูปแบบของวิดีโอ มาปรับใช้กับงานวิจัย เพราะเป็นที่นิยมในปัจจุบัน โดยเฉพาะทางช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์วิดีโอ Youtube ตั้งรูปแบบให้มีความยาวไม่เกิน 3 นาที และอธิบายเนื้อหาในวิดีโอด้วย ภาพ เสียง ธรรมชาติ และ คำบรรยาย

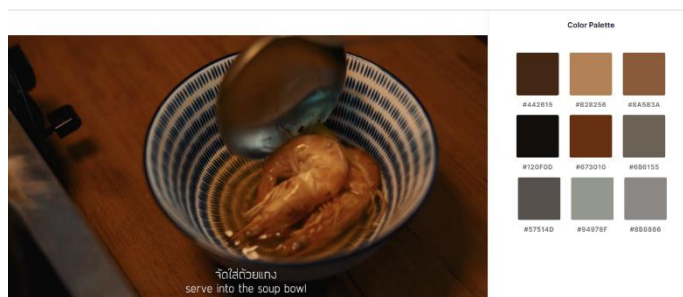


ภาพประกอบ 56 สไตส์การออกแบบผลงานวิดีโอ

ที่มา: ผู้วิจัย

Mood and tone ของผลงานวิดีโอ

ผู้วิจัยได้เลือกใช้กลุ่มสี Earth tone เพื่อสร้างอารมณ์ความรู้สึก เป็นธรรมชาติ และเพื่อเน้นภาพลักษณ์ของการปรุงอาหารภายในบ้าน เพื่อให้เข้ากับลักษณะการถ่ายทอดวิดีโอแบบ vlog ในปี 2021



ภาพประกอบ 57 โทนสีของผลงานวิดีโอ

ที่มา: ผู้วิจัย

4.3 ขั้นตอนการดำเนินการออกแบบ

ขั้นตอนการดำเนินการออกแบบภาพลักษณ์เมนูอาหาร การถ่ายภาพ เพื่อนำผลงานเผยแพร่สู่ผลงานการออกแบบตำรับอาหารในขั้นตอนถัดไป

แบ่งขั้นตอนการออกแบบตามหัวข้อ 3 แนวคิดดังนี้

4.3.1 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด คอรัสอาหารจากสำรับไทย

4.3.2 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ

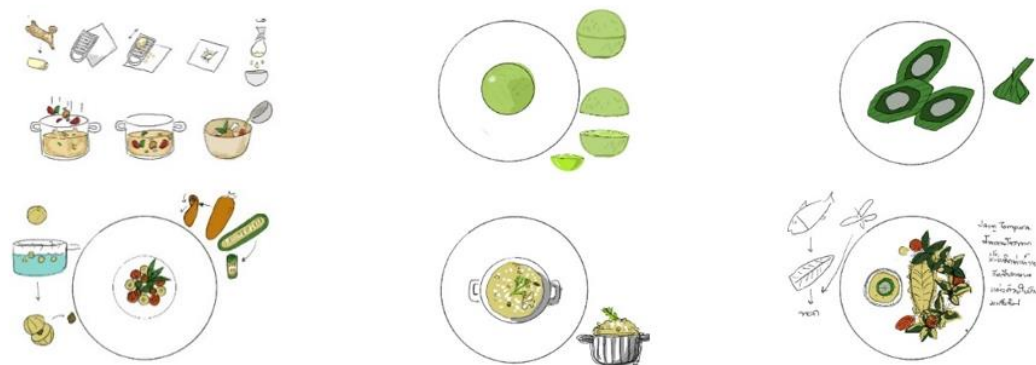
4.3.3 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด เชฟเตรียม\เราทำ

4.3.1 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิดคอรัสอาหารจากสำรับไทย

การออกแบบภาพลักษณ์ในงานออกแบบ

ขั้นตอนการออกแบบภาพลักษณ์ของอาหารคอรัสอาหารจากสำรับไทย นำเกณฑ์การออกแบบที่ได้จากองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรเสริมภูมิเป็นพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบของเมนูอาหาร ทั้งเรื่องของรสชาติ คุณสมบัติ และการกำจัดวาง เพื่อให้เกิดรูปลักษณ์ที่เหมาะสมกับแนวคิดคอรัสอาหารจากสำรับไทย ดังนี้

1. ดราฟภาพอาหารที่ได้จากแนวคิด ลงสีเพื่อให้แสดงถึง เขียนอธิบายการประกอบอาหาร เพื่อให้เข้าใจขั้นตอนทดลอง จนได้แบบที่ต้องการ



ภาพประกอบ 58 ดราฟภาพอาหารคอรัสจากสำรับไทย

ที่มา: ผู้วิจัย

2. ออกแบบเมนูอาหาร และถ่ายภาพ โดยเน้นการจ้ององค์ประกอบดังนี้

การจัดวางองค์ประกอบในการถ่ายภาพ ผู้วิจัยตั้งใจให้มีการแบ่งภาพระหว่าง วัตถุดิบสดและภาพอาหารที่สำเร็จแล้วภายในรูปเดียว เพื่อให้ผู้รับสารเข้าใจได้ว่ามีวัตถุดิบอะไรบ้างในเมนู



ภาพประกอบ 59 ภาพขณะประกอบอาหาร และถ่ายภาพ

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลการออกแบบภาพลักษณะ ในการจัดวาง ภาพของวัตถุดิบสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน (ซ้าย) และสามารถเห็นภาพอาหารที่สำเร็จแล้ว (ขวา) เน้นสีของวัตถุดิบให้เด่นชัด ให้เห็นถึงความสดใหม่ของวัตถุดิบที่นำมาประกอบในอาหาร



ภาพประกอบ 60 การแบ่งองค์ประกอบภาพ styling

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลการออกแบบภาพลักษณ์จากแนวคิด คอรัสอาหารจากสำหรับไทย

จากการออกแบบสัญลักษณ์ และภาพลักษณ์ในแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ “คอรัสอาหารจากสำหรับไทย” ผู้วิจัยได้นำวัตถุดิบและเมนูอาหารมาดัดแปลงเพื่อสร้างสัญลักษณ์ ของแต่ละเมนู ในการออกแบบภาพลักษณ์เน้นให้เห็นถึงวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารที่ชัดเจน ช่าง ๆ อาหารที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว



ภาพประกอบ 61 การออกแบบภาพลักษณ์อาหารคอรัสจากสำหรับไทย

ที่มา: ผู้วิจัย

4.3.2 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ

เพื่อสร้างภาพลักษณ์ให้ตรงกับหลักการของแนวคิด ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะภาชนะที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ เช่นการรับประทานด้วยถาดอาหาร หรือปิ่นโต

ตาราง 14 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ

ที่มา	การเลือกภาชนะในการกำหนดภาพลักษณ์
	ผู้วิจัยเลือกออกแบบภาพลักษณ์ถาดอาหาร เพราะถาดอาหาร สามารถบรรจุอาหารได้หลากหลายชนิด จึงง่ายต่อการประยุกต์ใช้ ทั้งการใส่ข้าว พร้อมกับกับข้าว หรือการรับประทานแบบตะวันตกก็ตาม ด้วยลักษณะที่มีช่องแบ่งที่ชัดเจน สามารถนำมาออกแบบอาหารเซต (Set menu) และยังง่ายต่อการเข้าใจ เพราะใช้เป็นอุปกรณ์ภาชนะที่นิยมใช้ในโรงเรียน โรงพยาบาล และอื่น ๆ
	ผู้วิจัยเลือกออกแบบภาพลักษณ์ปิ่นโต เพราะปิ่นโตอยู่คู่กับการรับประทานอาหารของชาวไทยมานับแต่โบราณ ด้วยรูปลักษณะที่ง่ายต่อการพกพา และสามารถใส่อาหารได้หลายชนิด ทำให้เป็นที่นิยมในทุกคน

ที่มา: ผู้วิจัย

การออกแบบภาพลักษณ์ในงานออกแบบ

1. ดราฟภาพเมนูทดลอง การจัดวางอาหาร ข้าว 1 ส่วน กับ 3 ส่วน โดยลงรายละเอียดในแต่ละเมนู เพื่อออกแบบสุนทรีย์ทางการกินที่เข้ากับหลักอาหารไทยเสริมภูมิ โดยการประยุกต์กับเรื่องราวของ Comfort food เพื่อออกแบบเมนูระลึกความทรงจำ ให้เหมาะสมกับแนวคิดอาหารระลึกความทรงจำ ของอาหารไทยเสริมภูมิยุคปดิวถีใหม่



ภาพประกอบ 62 ดราฟเมนู อาหารระลึกความทรงจำ

ที่มา: ผู้วิจัย

2. ทดลองประกอบอาหารเมนูตัวอย่าง และจัดบันทึก



ภาพประกอบ 63 ภาพขณะประกอบอาหาร และถ่ายภาพ

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลการออกแบบภาพลักษณะในแนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ

การจัดวางองค์ประกอบในการถ่ายภาพ ผู้วิจัยตั้งใจให้มีการจัดวางบนใบตองสีเขียว ตัดกับโต๊ะสีน้ำตาล เพื่อให้ลักษณะของภาชนะอาหาร หรือปิ่นโต สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและเป็นส่วนสำคัญที่สุดของภาพ ให้ผู้รับสารมองเห็นภาพอาหารน่ารับประทานโดยปราศจากการตกแต่งเพิ่มเติม



ภาพประกอบ 64 การออกแบบภาพลักษณะอาหารรำลึกความทรงจำ

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลสรุปการออกแบบ ภาพลักษณ์จากแนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ

จากการออกแบบสัญลักษณ์ และภาพลักษณ์ในแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ “อาหารระลึกความทรงจำ” ผู้วิจัยได้นำเน้นการนำภาชนะมาประยุกต์กับหลักการ Comfort food ที่ให้ภาพลักษณ์น่ารับประทาน ในภาชนะอันเป็นที่คุ้นเคยของผู้คน



ภาพประกอบ 65 ผลสรุปการออกแบบอาหารระลึกความทรงจำ

ที่มา: ผู้วิจัย

4.3.3 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด เซฟเตรียม\ เราทำ

การออกแบบภาพลักษณ์จากแนวคิด เซฟเตรียม\ เราทำ ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นในการออกแบบหน้าตาของเมนูอาหารเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการนำแนวคิดของอาหารพร้อมปรุง หรือ Ready to cook meal มาปรับใช้ให้เข้ากับแนวคิดอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยได้เลือกตั้งแต่ส่วนของบรรจุภัณฑ์ที่บรรจุวัตถุดิบ ลักษณะการจัดวางในการถ่ายภาพ เพื่อบ่งบอกให้เห็นถึงภาพลักษณ์สำคัญของอาหารไทยเสริมภูมิในแนวคิดนี้ โดยมีขั้นตอนการออกแบบดังนี้

1. การเลือกรูปแบบกล่องบรรจุภัณฑ์ ผู้วิจัยได้ทำการเลือกลักษณะบรรจุภัณฑ์ให้เข้ากับภาพลักษณ์แนวคิด โดยแบ่งออกเป็น 2 แนวคิดดังนี้

แนวคิด A (ซ้าย) การใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ง่ายจากธรรมชาติ เป็นกล่องกระดาษ 100% ขนาด ด้านบน : 17.8 x 13.7 x 6.4 cm สามารถย่อยสลายง่ายธรรมชาติ เคลือบพลาสติกกันน้ำ ป้องกันความชื้น ทำให้มั่นใจได้ว่าจะไม่เกิดการขึ้นเมื่อมีการเกิดการละลายของวัตถุดิบ ขณะ การขนส่ง เป็นกล่องปิดสนิทมองไม่เห็นภายใน เปรียบเสมือนการเปิดกล่องของข้าวตูที่มีการซ่อนของเซอร์ไพรส์ไว้ด้านใน แนวคิด B (ขวา) ใช้กล่องพลาสติกใส เพื่อให้เห็นวัตถุดิบภายในได้อย่างชัดเจน สวยงามและเรียบง่าย มีความสามารถในการใช้งานกับเครื่องไมโครเวฟ

ผลสรุป ผู้วิจัยได้เลือก Concept A มาปรับใช้กับแนวคิดเนื่องจากแนวโน้มในการใช้วัสดุย่อยสลายตามธรรมชาติ ส่งผลดีระยะยาวกับธรรมชาติ

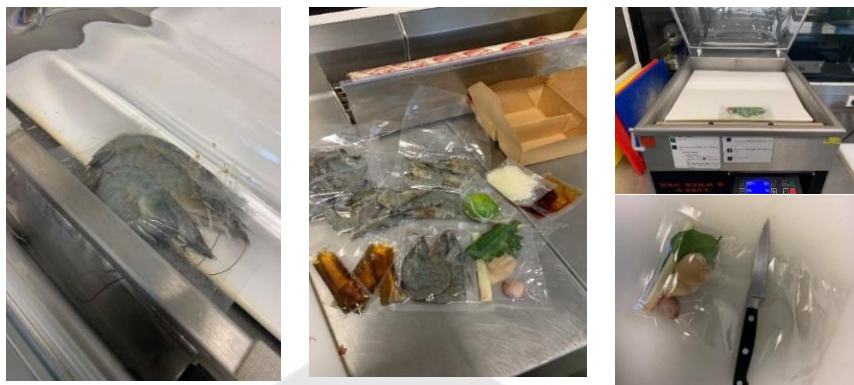


ภาพประกอบ 66 งานออกแบบกราฟฟิค และแนวคิดบรรจุภัณฑ์

ที่มา: ผู้วิจัย

2. ทดลองการบรรจุวัตถุดิบ ในบรรจุภัณฑ์ นำวัตถุดิบแบ่งเพื่อเข้าเครื่อง

สุญญากาศ



ภาพประกอบ 67 ภาพการทดลอง

ที่มา: ผู้วิจัย

ในการทดลอง ผู้วิจัยได้นำเอาวัตถุดิบในการประกอบเมนูต้มยำกุ้ง มาแบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ บรรจุในถุงพลาสติกชนิดพิเศษที่ใช้คู่กับเครื่องสุญญากาศ (vacuum machine) ในการจัดเก็บวัตถุดิบ



ภาพประกอบ 68 วัตถุดิบ

ที่มา: ผู้วิจัย

3. เรียงวัตถุดิบใส่กล่องบรรจุภัณฑ์ เพื่อตรวจสอบว่าสามารถใส่ได้ครบหรือไม่ นอกเหนือจากวัตถุดิบ มีการบรรจุถุงมือยาง และการัดสำหรับสแกน QR code เพื่อดูสูตรอาหาร และทำการปิดผนึกกล่อง



ภาพประกอบ 69 ภาพการทดลองบรรจุวัตถุดิบและเครื่องปรุงใส่กล่อง

ที่มา: ผู้วิจัย

การออกแบบภาพลักษณ์และองค์ประกอบในภาพถ่าย

ออกแบบภาพลักษณ์ให้เห็นถึงลักษณะที่ชัดเจนของแนวคิด มีการจัดองค์ประกอบแบ่งส่วนระหว่าง (1) กล่องบรรจุ (2) วัตถุดิบภายใน และ (3) ภาพของมื้ออาหารที่สำเร็จแล้ว



ภาพประกอบ 70 การแบ่งองค์ประกอบภาพ styling

ที่มา: ผู้วิจัย

4. ทดลองการใช้งานแนวคิดและ หลังเสร็จสิ้นการทดลองบรรจุภัณฑ์ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองการประกอบอาหาร เพื่อทดสอบกระบวนการทำงานของงานออกแบบทั้งหมด และบันทึกภาพวิดีโอเป็นฉากต่อไป

ตาราง 15 การทดลองวิธีการใช้งานแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ

ฉาก	คำอธิบายฉาก
	1 นำกล่องมาจัดวางเตรียมพร้อมในการประกอบอาหาร
	2 เปิดภายในกล่องเพื่อตรวจสอบสภาพวัตถุดิบ และส่วนประกอบ
	3 Scan QR code สำหรับเข้าระบบเฉพาะลูกค้า
	4 ดูสูตรอาหาร และวิดีโอวิธีการประกอบอาหาร
	5 ในกล่องมีถุงมือยางบรรจุมา ล้างมือให้สะอาดและทำการสวมใส่ถุงมือเพื่อความสะดวก
	6 ตัดบรรจุภัณฑ์ให้เปิดออกเพื่อเตรียมนำมาปรุงอาหาร
	7 นำวัตถุดิบใส่หม้อ และทำตามขั้นตอนถัดไป
	8 ปิดท้ายด้วยการบีบมะนาวซึ่งเป็นเครื่องปรุงสุดท้าย
	9 รับประทานพร้อมข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลสรุปการออกแบบภาพลักษณ์จากแนวคิด เชฟเตรียม\ เราทำ

จากการออกแบบสัญลักษณ์ และภาพลักษณ์ในแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ “อาหารระลึกความทรงจำ” ผู้วิจัยได้นำเน้นการนำภาชนะในการบรรจุอาหารมาในการออกแบบสัญลักษณ์ การออกแบบโลโก้และสัญลักษณ์ในการแบ่งประเภทวัตถุดิบ และกล่องภาชนะ โดยใช้ทรงสี่เหลี่ยมเป็นหลักในการสื่อสาร และภาพลักษณ์และองค์ประกอบในของภาพถ่ายอาหาร แสดงองค์ประกอบ แบ่งส่วนระหว่าง (1) กล่องบรรจุ (2) วัตถุดิบภายใน และ (3) ภาพของมืออาหารที่สำเร็จแล้ว

รูปแบบผลงานแนวคิดอาหาร เชฟเตรียม\ เราทำ สามารถนำไปประยุกต์ได้ในอาหารหลากหลายประเภทไม่เพียงเฉพาะอาหารไทย

ในการทดลองครั้งนี้บรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสมในการบรรจุ และควบคุมคุณภาพอาหารและความสะอาด

ในอนาคตหากมีการศึกษาเพิ่มเติม แนะนำในการใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ หรือ ลดการใช้พลาสติกจากปิโตรเลียมให้น้อยที่สุด จะเป็นผลดีต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ในอนาคตอาจจะมีพลาสติกชีวภาพ ที่สามารถใช้กับเครื่องสุญญากาศได้

กล่อง 1,400 ml สามารถบรรจุวัตถุดิบได้อย่างละ 1 เมนู หากต้องการจะบรรจุตั้งแต่ 2 เมนูขึ้นไป แนะนำให้ใช้กล่องที่บรรจุได้มากขึ้น



ภาพประกอบ 71 ภาพลักษณ์ของแนวคิด เชฟเตรียม\ เราทำ

ที่มา: ผู้วิจัย

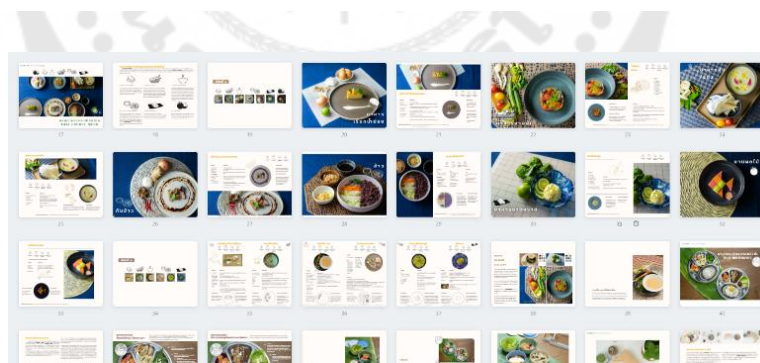
5. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ “ตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ ยุค New normal”

ผู้วิจัยได้นำคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับใช้กับผลงานออกแบบ โดยเลือกสื่อที่สามารถบรรจุข้อมูลและหลักการของงานออกแบบ รวมถึงเผยแพร่ได้ง่าย เช่น สื่อหนังสือ โดยผู้วิจัยกำหนดเป็นรูปแบบของสื่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (Electronic-book) โดยมีผลงานวิดีโอประกอบ เพื่อให้ผู้รับสารเข้าใจแนวคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



ภาพประกอบ 72 หน้าปกหนังสือ e-book ในชื่อ “อาหารไทยเสริมภูมิในยุค New Normal”

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพประกอบ 73 ตัวอย่างงานออกแบบเนื้อหาและการตกแต่ง

ที่มา: ผู้วิจัย

หนังสือรวบรวมแนวคิด และแนวคิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็นสารบัญและตัวอย่างเนื้อหาที่บรรจุอยู่ในผลงานออกแบบแนวคิด ดังนี้

บทที่ 1 วิถีชีวิตแบบ New normal



ภาพประกอบ 74 บทที่ 1 วิถีชีวิตแบบ New normal

ที่มา: ผู้วิจัย

การอธิบายเนื้อหางานวิจัยเกี่ยวกับอาหารไทยพบว่านอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพช่วยในการต่อต้านไวรัสรวมถึงเสริมภูมิคุ้มกัน จากการศึกษาพืชผักและสมุนไพรที่ถูกใช้ในการประกอบอาหารไทย ทำให้ได้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงวิธีการปรุงที่เรียบง่ายทำให้ได้อาหารที่คงคุณค่าทางอาหารสูง

ย้อนรอยการรับประทานอาหารของชาวไทย



ภาพประกอบ 75 ย้อนรอยการรับประทานอาหารของชาวไทย

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการศึกษาการรับประทานอาหารของชาวไทยในอดีต จำเป็นต้องศึกษาร่วมไปกับการแพทย์แผนไทย ซึ่งอธิบายลักษณะการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของชาวไทยโดยจากข้อมูลความรู้ของตำราแพทย์แผนไทยโบราณอธิบายรสชาติดังนี้ รสร้อนเหมาะสมที่ช่วยในการขับลม ฉะนั้นอาหารไทยจึงปรุงแต่งด้วยรสเผ็ดร้อนเพื่อช่วยกระจายกองลมอันเกิดจากสภาพภูมิอากาศในภูมิประเทศนี้ ยามมีลมร้อนมาจะเกิดลมจากความร้อนนั้นยามมีลมฝนมาจะเกิดลมจากความร้อนความเย็นที่มาปะทะกัน ยามมีลมหนาวมาลมจะเคลื่อนตัวได้น้อยลง อาหารรสร้อนจึงเหมาะในทุกสลายลมในทุกฤดูกาล เป็นอาหารแห่งสุขภาพ

รสร้อนยังช่วยจุดไฟธาตุให้ลูกซอน ไฟธาตุนั้นหมายถึงไฟที่ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกย่อยอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น และเมื่อคุณภาพในการย่อยดีนั้นก็หมายถึงร่างกายที่แข็งแรงพร้อม เป็นการดูแลไม่ให้ป่วยก่อนที่จะป่วย อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยไม่สบาย ทานแล้วก็ไม่อึดอัดให้รู้สึกโล่งโปร่งสบายท้องด้วยการย่อยที่หมดจดจากรสร้อนในอาหารไทยนั่นเอง ลมดีย่อมทำให้เลือดไหลเวียนดี ระบบย่อยดีเลือดก็บริบูรณ์พร้อม เลือดบริบูรณ์ร่างกายย่อมแข็งแรง เมื่อแข็งแรงย่อมไม่เจ็บป่วย

อาหารไทยนั้นมีรสร้อนด้วยเครื่องเทศและเครื่องไทย ไม่ว่าจะเป็นตะไคร้ ขมิ้น หรือแกง ผักหรือทอดล่วนประกอบไปด้วยเครื่องประกอบในการปรุงอาหารที่มีรสร้อนเป็นกำหนด ยกตัวอย่างเครื่องประกอบอาหารให้มีรสร้อนในอาหารไทยตามกรรมวิธีในการปรุง

สารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



ภาพประกอบ 76 สารอาหารเสริมภูมิ

ที่มา: ผู้วิจัย

อธิบายลักษณะของสารอาหารที่ช่วยในการป้องกันการแพร่กระจายโรค โดยอ้างอิงจากข้อมูลสารอาหารที่ที่เสริมภูมิคุ้มกันป้องกันโรค SAR-COV หรือโรค SAR และโรค MERS เพราะลักษณะทางชีวภาพของไวรัสมีความใกล้เคียงกับเชื้อไวรัส SAR-COV2 สาเหตุของโรค COVID-19 ยกตัวอย่างสมุนไพรไทย ที่มีคุณสมบัติที่ช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะสมุนไพรหลัก ๆ ที่นำมาประกอบในอาหารไทย

บทที่ 2 วิถีชีวิตแบบ New normal

ผู้วิจัยได้ออกแบบเมนูอาหารให้เข้ากับแนวคิดทั้งสามชนิด โดยเน้นที่การใช้วัตถุดิบที่หาได้ในประเทศไทย และการใช้สมุนไพรไทยเป็นปัจจัยหลักในการออกแบบ ให้อาหารมีความเอร็ดอร่อย และมีประโยชน์ ตรงกับแนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่

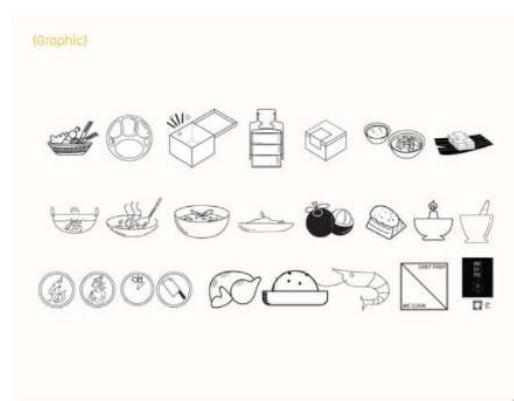
ตาราง 16 บทที่ 2 แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

หน้าตัวอย่างในตำรับ	ตัวอย่างเนื้อหา
 คอนเซ็ปต์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน THAI COURSE MENU	Thai course menu คอร์สเมนูจากสำรับไทย คือการนำเอารูปแบบการจัดอาหารแบบสำรับไทย ที่เป็นการเสิร์ฟแบบทุกเมนูถูกจัดใส่สำหรับอาหารและเสิร์ฟให้ได้ปริมาณพอเหมาะสำหรับ 1 คน นำมาเปลี่ยนรูปแบบ เป็นการเสิร์ฟทีละจานหรือเป็นที่รู้จักในการเสิร์ฟอาหารคอร์สจากวัฒนธรรมตะวันตก หรือ Service à la russe มาประยุกต์ใช้กับอาหารไทย
 อาหารระลึกความทรงจำ OLD MEMORIES	Old Memories อาหารระลึกความทรงจำ เป็นการประยุกต์ลักษณะของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันเข้ากับทฤษฎี comfort food โดยกำหนดแนวคิดเรื่องการกินอาหารให้แข็งแรงทั้งกาย และใจ เนื่องจาก comfort food หรืออาหารที่รับประทานแล้วช่วยส่งเสริมความรู้สึกในแง่บวก รวมถึงสุขภาพจิตทางด้านอารมณ์แก่ผู้รับประทาน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการประกอบอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันร่วมสมัยต่อไป
 CHEF PREP\ WE COOK เตรียมพร้อม ใจสู้	Chef prep\ We cook ชุดอาหาร เชฟเตรียม\ เราทำ. เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และการทำกิจกรรมยามว่างอย่างมีประสิทธิภาพในช่วงการกักตัว โดยมุ่งเน้นการทำอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการ จากแนวคิด กล้องบรรจุวัตถุดิบอาหารพร้อมปรุง และวิดีโอการประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้คน

ที่มา: ผู้วิจัย

บทที่ 3 การออกแบบในงานวิจัย

ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานออกแบบ ภาพกราฟอาหาร ผลงานออกแบบสัญลักษณ์ ผลงานถ่ายภาพอาหาร ผลงานภาพถ่ายในการทดลอง แสดงไว้ในบทที่ 3



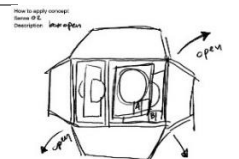
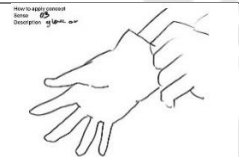
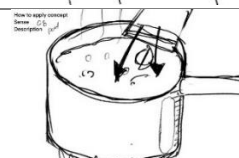
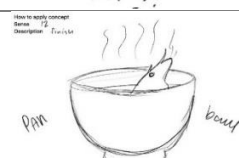
ภาพประกอบ 78 บทที่ 3

ที่มา: ผู้วิจัย

6. ผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ วิดีโอสอนการประกอบอาหาร “เชฟเตรียมเราทำ”

ผลงานออกแบบ เพื่อส่งเสริมแนวคิด เชฟเตรียมเราทำ ด้วยวิดีโอ เป็นผลงานออกแบบ ขั้นตอนการทำอาหาร เมนู “ต้มยำกุ้ง” ที่ผู้วิจัยได้ใช้เป็นตัวอย่างในการทดลอง ผ่านการออกแบบ Storyboard และถ่ายทำจากลักษณะ Cooking Vlog เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน

ตาราง 17 Storyboard

Story board	ภาพจากวิดีโอ	คำอธิบาย
		เปิดฝากล่องอาหารพร้อมปรุงเชฟเตรียมเราทำ
		เช็ควัตถุดิบที่อยู่ภายใน รวมถึงสแกน QR code จากการัด Recipe ภายในกล่อง
		สวมถุงมือที่เตรียมมาให้ในกล่องเพื่อความสะดวกก่อนเริ่มปรุงอาหาร
		เช็คขั้นตอนและเริ่มปรุงอาหาร
		ใส่วัตถุดิบลงในหม้อ
		ได้อาหารอร่อย ๆ เสิร์ฟคู่กับข้าวร้อน ๆ

ที่มา: ผู้วิจัย

สรุปผลงานออกแบบผลงานสร้างสรรค์ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะ และออกแบบผลงานสร้างสรรค์ เป็น 3 ขั้นตอน 1 หลักการออกแบบ เพื่อกำหนดลักษณะ การกำกับศิลป์ และแก่นเรื่อง (Theme) ของผลงานได้แก่ 1.1 การออกแบบแก่นเรื่อง (Theme) โดยรวมของผลงานออกแบบ 1.2 การออกแบบลักษณะการจัดแต่งจานอาหาร 1.3 การเลือกใช้ ภาพ 1.4 การถ่ายภาพอาหาร 1.5 การเลือกใช้สีในการออกแบบ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการ ดำเนินการออกแบบ เพื่อดำเนินการออกแบบภาพลักษณ์อาหารจากแต่ละแนวคิดได้แก่ 2.1 การ ออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด คอร์สอาหารจากสำรับไทย 2.2 การออกแบบภาพลักษณ์ใน แนวคิด อาหารระลึกความทรงจำ และ 2.3 การออกแบบภาพลักษณ์ในแนวคิด เชฟเตรียม\ เราทำ ขั้นตอนที่ 3 หลักการออกแบบผลงานสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ เพื่อสรุปรูปแบบการออกแบบผลงาน สื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ตำราอาหารและวิดีโอดังนี้ 3.1 การเลือกขนาดผลงานเล่มตำราอาหารไทย เสริมภูมิ 3.2 การเลือกแบบฟอนต์ตัวอักษรในผลงานเล่มตำราอาหารไทยเสริมภูมิ 3.3 การ ออกแบบสีของผลงานในผลงานเล่มตำราอาหารไทยเสริมภูมิ 3.4 การเลือกรูปแบบในผลงานวิดีโอ 3.5 Mood and tone ของผลงานวิดีโอ

เพื่อนำผลงานออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ 2 ผลงานได้แก่ ผลงานที่ 1 “ตำราอาหาร ไทยเสริมภูมิ ยุค New normal” ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา 3 บทได้แก่ บทที่ 1 วิธีชีวิตแบบ New normal บทที่ 1 วิธีชีวิตแบบ New normal และ บทที่ 3 การออกแบบในงานวิจัย ผลงานที่ 2 “วิดีโอสอนการประกอบอาหาร “เชฟเตรียมเราทำ”

7. ผลความพึงพอใจต่อผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

ผลจากการเก็บข้อมูลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร 3 ท่านจากการนำผลงานทดลองตัวอย่างไปนำเสนอเพื่อสอบถามความพึงพอใจต่อผลงานออกแบบ ได้ข้อสรุปดังนี้

การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิ เป็นการส่งเสริมแนวคิด อาหารไทยร่วมสมัย เช่นแนวคิด เชฟเตรียมเราทำ เป็นสิ่งที่เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้คนที่ไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตภายนอกได้อย่างสมัยก่อน การได้มีกิจกรรมการประกอบอาหารในบ้านที่ผ่านการออกแบบดัดแปลงให้ปรุงอาหารได้โดยง่ายและคงความอร่อยแล้ว ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพอีกด้วย สามารถนำแนวคิดที่ได้รับจากงานวิจัยเพื่อส่งเสริมธุรกิจร้านอาหาร และอุตสาหกรรมอาหารได้ ในแง่ของการปรับปรุงผลิตภัณฑ์ (Product development)

จากการศึกษาผลงานตำราหนังสืออาหารไทยเสริมภูมิยุค New Normal ที่เล่าเรื่องการพัฒนาอาหารไทยให้เข้ากับยุคสมัยที่ผู้คนหันมาดูแลเรื่องสุขอนามัยและสุขภาพมากขึ้น อย่างยุคปกติวิถีใหม่ เพื่อให้ปรับปรุงรูปแบบการปรุง รูปแบบการจัดวาง หรือรูปแบบการรับประทานให้ร่วมสมัยมากขึ้น สร้างความภาคภูมิใจในอาหารประจำชาติ และมาตรฐาน ให้ได้รับการยอมรับจากผู้คนทั่วโลก

8. ผลสรุปการศึกษา

ผลสรุปการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลทางด้านอาหารไทย สมุนไพรไทย จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ สรุปองค์ความรู้ที่เหมาะสมในการออกแบบเมนูอาหารไทยเสริมภูมิ จากนั้นศึกษารูปแบบของผลงานออกแบบในการเผยแพร่แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาด ได้เป็นผลสรุปว่า ควรมุ่งเป้าไปที่ผู้คนที่อยู่ในช่วงวัย 30-40 ปี เพื่อสร้างกิจกรรมในช่วงกักตัว ระหว่างกระแสระบาดของโรค COVID-19 นำเสนอแนวคิดเพื่อหาแนวทางการพัฒนาผลงานจากการสอบถามหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กำหนดรูปแบบผลงานออกแบบจากการสัมภาษณ์และตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ได้เลือกรูปแบบผลงานออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 1 ตำรับอาหารไทยเสริมภูมิยุค New Normal ตำรับที่รวบรวมข้อมูลแนวคิดและวิธีการปรุงอาหารไทยเสริมภูมิ ช่วยเสริมกิจกรรมการประกอบอาหารและสร้างภาพลักษณ์ใหม่ของอาหารไทยเสริมภูมิ และ 2 วิดีโอประกอบการใช้งานแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ วิดีโอสั้นในรูปแบบ Cooking vlog เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน นำเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร เพื่อปรับปรุงผลงานและข้อเสนอแนะ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นงานวิจัย แบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) หรือ R&D จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ ประกอบด้วยการศึกษา 2 ขั้นตอน 1.ข้อมูลพื้นฐานการรับประทานสมุนไพร/เครื่องเทศ และ วัตถุดิบส่งเสริมสุขภาพใน อาหารไทย 2.ข้อมูลพฤติกรรมและลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้คนในยุคปกติวิถีใหม่ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปสังเคราะห์เพื่อศึกษาเมนูอาหารที่ใช้สมุนไพรไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาพัฒนาในสร้างองค์ความรู้ของอาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ และนำมาออกแบบสื่อเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ข้อมูลของอาหารไทยเสริมภูมิในยุคปกติวิถีใหม่ ที่ได้รับจากการศึกษาทั้งจากเอกสารและจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ และเกณฑ์การออกแบบภาพลักษณ์ เพื่อนำไปสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหาร และรูปแบบของสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ ทำการประเมินความพึงพอใจโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ทำการสรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะต่อไป

สรุปผลการวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์องค์ความรู้การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ สามารถสรุปได้ดังนี้

ผลสรุปองค์ความรู้จากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในอาหารไทย เพื่อหาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผลสรุปข้อกำหนดเกณฑ์การออกแบบเมนู การประกอบอาหารที่มีสมุนไพรด้วยความร้อนสมควรจะใช้เวลาสั้น ป้องกันความร้อนจากการประกอบอาหารทำลาย สารอาหารสำคัญบางชนิดจนสูญเสียลาย มีผักหรือสมุนไพรสดอย่างน้อย 1 -2 ชนิด ในเมนูอาหาร การประกอบอาหาร

จำเป็นต้องมีหลักการ 3ส. อันเป็นหลักการที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมาเพื่อให้ผู้ประกอบการนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง หลักการ 3ส. ได้แก่

สะอาด – ความสะอาดของอุปกรณ์ในการประกอบอาหารและการเก็บรักษาวัตถุดิบ

สดใหม่ – มีการเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารอันเป็นส่วนสำคัญ

สมุนไพร – ใช้สมุนไพรที่หาได้ในประเทศไทยในการประกอบอาหาร

นำข้อกำหนดเกณฑ์การออกแบบเมนู ออกแบบ แนวคิดกิจกรรมการรับประทานอาหาร ไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่และภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน สื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ เพื่อส่งเสริมการประกอบกิจกรรมระหว่างการศึกษา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์รวมถึงส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

แนวคิดอาหารไทยเสริมภูมิ 3 หลักการ

Thai course menu คอร์สเมนูจากอาหารไทย การรับประทานอาหารเป็นการแยกเสิร์ฟแบบคอร์สเมนู เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคผ่านการรับประทานอาหารจากส่วนกลาง

Old memories อาหารระลึกความทรงจำ การรับประทานอาหารเพื่อย้อนความทรงจำวัยเด็ก ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้แข็งแรงในภาวะกักตัว เพื่อลดความเครียด

Chef prep\ We cook ชูอาหาร เชฟเตรียม\ เราทำ ชูอาหารประกอบทำที่บ้าน ชูอาหารที่บรรจุวัตถุดิบที่ถูกจัดสรรพอดีในการประกอบอาหาร พร้อมวิธีการทำผ่านวิดีโอออนไลน์.

สังเคราะห์แนวคิดมาออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ ตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ ตำรับอาหารที่รวบรวมแนวคิดจากงานวิจัย พร้อมทั้งตัวอย่างการใช้แนวคิด เมนูอาหาร และคุณประโยชน์ ประกอบกับผลงานที่ 2 วิดีโอสอนการประกอบอาหาร “เชฟเตรียมเราทำ” ซึ่งจะอธิบายลักษณะแนวคิดการประกอบอาหารกล่อกจากแนวคิด เชฟเตรียมเราทำ อันเป็นหนึ่งในแนวคิดที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้น

แก่นเรื่อง (Theme) และภาพลักษณ์ของงานออกแบบ ใช้หลักการออกแบบภาพลักษณ์จากการศึกษาเอกสารตัวอย่าง หลักการออกแบบภาพถ่ายในธุรกิจอาหาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะ การกำกับศิลป์ (Art direction) และ แก่นเรื่อง (Theme) ได้นำหลักการออกแบบอาหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ (Imperfect food design) มาประยุกต์กับแก่นเรื่อง (Theme) หลักของงานออกแบบ โดยไม่เน้นความสมบูรณ์แบบขององค์ประกอบ วัตถุดิบ และการจัดวาง แต่เน้นออกแบบภาพลักษณ์อาหารที่เป็นธรรมชาติ เน้นภาพของการใช้สมุนไพรและวัตถุดิบ เพื่อส่งเสริมความหมายของอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน การจัดวาง

สำหรับการถ่ายภาพ ได้ใช้หลักการ 2 ข้อ ได้แก่ กฎแห่งเลขคี่ (Rule of odds) หลักการสัดส่วนทองคำ (Golden Ratio) เพื่อสร้างจุดสนใจในอาหาร เลือกใช้ภาชนะเป็นภาชนะเซรามิคแบบผิวด้าน ให้เข้ากับความเป็นธรรมชาติใน หลักการถ่ายภาพ จัดวางจานอาหารที่สำเร็จคู่กับวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบเมนูนั้นเพื่อแสดงถึงวัตถุดิบในการปรุงอาหารได้อย่างชัดเจน การเลือกขนาดผลงานเล่มตำรับอาหารไทยเสริมภูมิ เลือกรูปแบบเล่มตำรับอาหารเป็นไซส์ 11 x 8.5 นิ้ว อัตราส่วน 4:3 เลือกสัดส่วน 4:3 เนื่องจากเหมาะสมกับการอ่านบนอุปกรณ์ tablet และหน้าจอคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยเลือกใช้ฟอนต์ FC Lamoon เนื่องจาก ให้ความรู้สึกนุ่มนวล ชวนสัมผัสผ่านสายตา สื่อถึงธรรมชาติ และไม่ทิ้งความสวยงามของตัวอักษรไทย เป็นตัวอักษรหลักในผลงานออกแบบ

อภิปรายผลงานการวิจัย

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตให้เปลี่ยนแปลงสู่ยุคปกติวิถีใหม่ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการวิจัยเรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิยุคปกติวิถีใหม่ สามารถอธิบายผลองค์ความรู้จากศึกษาสรรพคุณสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 เพื่อออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันและสื่อสารให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่ เป็นไปตามจุดมุ่งหมายในการวิจัยดังนี้

หลักเกณฑ์การออกแบบของเมนูอาหารไทยเสริมภูมิ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยสมุนไพร สอดคล้องกับงานวิจัย (สิริพันธุ์, 2558) อ้างอิงในส่วนการป้องกันการสูญเสียคุณค่าอาหารระหว่างการประกอบอาหาร และออกแบบเมนูอาหารที่มีประโยชน์จากการใช้คุณค่าทางสารอาหารจากสมุนไพรไทย (สุภาพรณ์ et al., 2563) และคำนึงถึงสุนทรียภาพทางรสชาติอันเป็นหนึ่งในประสาทสัมผัสที่สำคัญสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (ไพโรจน์, 2561) ให้ผลงานเมนูมีทั้งคุณประโยชน์และรสชาติอร่อย การออกแบบภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน นำข้อมูลจาก Trendwatching ที่กล่าวถึงหลักการ Assisted development ให้ลูกค้าสามารถสนทนากับเชฟในเรื่องการประกอบอาหาร หรือสูตรอาหารได้ มาประยุกต์กับงานวิจัยเพื่อสร้างกิจกรรมในรูปแบบของการทำอาหารกล่องพร้อมทำ Ready to cook พร้อมฟังก์ชันออนไลน์สอนการปรุงอาหาร ในแนวคิด เชฟเตรียม เราทำ ส่งเสริมภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิที่มีความร่วมสมัย กลุ่มเป้าหมายการวิจัย มุ่งเน้นไปที่กลุ่มอายุ 30-40 ปี ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 ทั้งทางด้านการใช้ชีวิตและการทำงาน สอดคล้องจากเอกสาร (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจ

สร้างสรรค์, 2020) เพื่อส่งเสริมกิจกรรมยาวว่าง ลดทอนความเครียดจากวิถีชีวิตใหม่จากการกักตัว
สำรวจจากเทรนนิจกรรมช่วงกักตัว (SCB.co.th, 2021) และแบบสอบถาม

ปัญหาที่พบในการวิจัย

ในการดำเนินการขั้นตอนตรวจสอบความพึงพอใจในผลงานออกแบบ ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะนำรูปแบบภาพลักษณ์ และเมนูอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน ไปทดลองกับร้านอาหารจริง โดยได้เลือกร้านอาหารไทย-โปรตุเกส “บ้านสกุลทอง” ที่ใช้สูตรเมนูอาหารไทยชาววังโบราณ โดยการปรับภาพลักษณ์และต่อยอดเมนูอาหารของร้านด้วยเกณฑ์การออกแบบอาหารไทยเสริมภูมิ เพื่อยกระดับคุณค่าของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ผ่านการจัดนิทรรศการชั่วคราว แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่กระจายของโรคที่ยังพุ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่สามารถการใช้ร้านอาหารในงานวิจัยได้ ส่งผลกระทบต่อการประเมินผลความพึงพอใจต่อการรับประทานเมนูอาหารในงานวิจัย ผู้วิจัยไม่สามารถนำผลการทดลองออกแบบเมนูเพื่อสอบถามความคิดเห็นจากผู้ประกอบการ ผ่านการรับประทานได้

แนวทางการแก้ไข เนื่องจากในช่วงเวลาขณะการศึกษาวิจัยข้อมูลโรค COVID-19 ยังมีการเปลี่ยนแปลง และการกลายพันธุ์ของโรค รวมถึงปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ มากกระทบ จึงทำอาจมีการทำวิจัยต่อยอดประเด็นอาหารไทยเสริมภูมิได้อีกในภายหลัง

เนื่องจากในช่วงเวลาขณะการศึกษาวิจัย และทดลองเมนูอาหารใหม่ อยู่ในช่วงการเว้นระยะห่างทางสังคมโดยเฉพาะในพื้นที่สีแดงเข้ม เช่น กรุงเทพมหานคร ประกอบกับภาครัฐได้ออกมาตรการป้องกัน ห้ามรับประทานอาหารในร้านอาหาร จึงไม่สามารถประเมินผลความพึงพอใจในผลงานออกแบบได้ ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนเป็นการออกแบบแหล่งความรู้ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ และ วิดีโอประกอบแทน แต่ในอนาคตสามารถ นำข้อมูลและเกณฑ์การออกแบบมาต่อยอดในการทดลองถัดไปได้ หากสถานการณ์การระบาด คลี่คลายแล้ว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ยุคปกติวิธีมีข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้งานวิจัยดังนี้

1. สามารถนำแนวคิดในการออกแบบเมนูอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิธีใหม่ไปต่อยอดเข้าสู่อุตสาหกรรมอาหารและเจ้าของกิจการร้านอาหารเพื่อสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับอาหารไทยร่วมสมัย
2. สามารถต่อยอดการออกแบบสัญลักษณ์ประกอบเมนู เพื่อก้าวข้ามข้อจำกัดทางภาษาสู่การสร้างภาพลักษณ์อาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกันในระดับสากลต่อไป
3. สามารถนำแนวคิดเกณฑ์การออกแบบเมนู มาประยุกต์ใช้ในร้านอาหารไทย ในต่างประเทศ เพื่อเป็นการส่งเสริมและเผยแพร่วัฒนธรรมไทย ที่ทั้งอร่อยและเสริมสุขภาพ และสามารถประยุกต์กับสมุนไพรท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของอาหารไทยร่วมสมัยเสริมภูมิคุ้มกัน
4. สามารถนำรูปแบบและลักษณะผลงานสร้างสรรค์ตำรับหนังสืออาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน New normal เป็นพื้นฐานในการออกแบบตำรับหนังสือเพื่อสุขภาพในยุคปกติวิธีใหม่
5. สามารถต่อยอดงานวิจัยจากการนำข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยมาปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอ โดยการศึกษากลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เพื่อสร้างสรรค์ผลงานออกแบบให้มีความหลากหลายและครอบคลุมมากขึ้น ในอนาคตต่อไป

บรรณานุกรม

Asiabiz-Travely. (2556). Thai food your heart. สืบค้นจาก

<https://www.asiabiz-travel.com/content/5103/ร่วมลุ้นสนุกกับกิจกรรม “Thai food>

BLT BANGKOK. (2563). แกงมัสมั่น. สืบค้นจาก <https://today.line.me/th/v2/article/lK0yVB>

Business, W. f. (2021). แนวทางการปรับตัวร้านอาหาร รับมือภัยโควิด-19. สืบค้นจาก

<https://www.wongnai.com/business-owners/restaurant-covid-tip>

Cankul, D., Ari, O. P., & Okumus, B. (2021). The current practices of food and beverage photography and styling in food business. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 12(2), 287-306.

CNN. (2020,). The world's 50 best foods. Retrieved from

<https://edition.cnn.com/travel/article/world-best-food-dishes/index.html>

Lundin, L., & Golding, M. (2009). Structure design for healthy food. *Australian Journal of Dairy Technology*, 64(1), 68-74.

SCB.co.th. (2021). 10 กิจกรรมแก้เบื่อช่วง Social Distancing. สืบค้นจาก

<https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/protect-my-family/home-school.html>

Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, 9, 105-109.

Thawithong, H., Sirilak, R., & Wanwaeo, H. (2012). *Pad Thai : favorite Thai noodle and rice dishes*: Bangkok : SD Books.

Media Disruption. (2020). อุปกรณ์ที่ใช้ในการเผยแพร่สื่อ หรือข้อมูลในประเทศไทย. สืบค้นจาก

<https://www.everydaymarketing.com/>

Morgan, B. (2020). 10 Creative Customer Experience Ideas For Social Distancing.

Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/blakemorgan/2020/05/25/10-creative-customer-experience-ideas-for-social-distancing/?sh=7bf8ec738338>

OpenRice. (2013). ท้าวทองกีบม้าราชินีแห่งขนมไทย. สืบค้นจาก

<https://th.openrice.com/th/bangkok/article/ท้าวทองกีบม้าราชินีแห่งขนมไทย>

Oporshady. (2556). Thai Food Festival. สืบค้นจาก

<https://travel.mthai.com/news/60068.html>

Pixabay. (2020). รูปผิดไทย. สืบค้นจาก <https://pixabay.com/th/>

r-u-go. (2018). Local Table. สืบค้นจาก <https://today.line.me/th/v2/article/IK0yVB>

S&P. (2015). ภาพยนตร์ให้ชมเครื่องควาวหวาน. สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/watch?v=OWjxW4uP-do>

Thawithong, H., Sirilak, R., & Wanwaeo, H. (2012). *Pad Thai : favorite Thai noodle and rice dishes*: Bangkok : SD Books. สืบค้นจาก

https://www.sac.or.th/databases/southeastasia/subject.php?c_id=9&sj_id=76

totikkytikky. (2016). กระเพราหมูสับไข่ดาวราดข้าว. สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/watch?v=QdpQwfXhrAQ>

Wikipedia. (2020). ขนมเป็๋อง. สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ขนมเป็๋อง>

ไพโรจน์, ว. (2561). การประเมินทางประสาทสัมผัส = *Sensory evaluation* (พิมพ์ครั้งที่ 2):

เชียงใหม่ : ศูนย์บริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรรณิการ์, พ. (2542). แกะรอยสำหรับไทย: กรุงเทพฯ : วรณรักษ์.

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2563). New Normal' คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเรารู้ชีวิต 'ปกติวิถีใหม่'.

สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882508>

คึกเดช, ก. (2545). ท้าวทองกีบม้า. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นกแก้ว, ศ. (2020). New Normal Dining ความไม่ปกติที่สร้างวัฒนธรรมใหม่ ให้วงการอาหาร.

สืบค้นจาก https://www.sarakadeelite.com/arts_and_culture/new-normal-dining/

ประเสริฐ, พ. (2563). ส่งพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อช่วงพีคโควิด-19. สืบค้นจาก

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30356>

มฤดี, ส. (2551). อาหารไทย 22 ตำรับสู่มะเร็ง. หมอชาวบ้าน ปีที่ 30, ฉบับที่ 351 (ก.ค. 2551), หน้า 18-23.

ผู้จัดการออนไลน์. (2563). สืบค้นจาก

<https://mgronline.com/travel/detail/9630000014802>

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ค. (2522). พระอัมมปัทมฐกถาแปล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์.

มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ. (2020). หลักเกณฑ์ของกลุ่มผลิตภัณฑ์ ตราสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://healthierlogo.com/หลักเกณฑ์/>

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, แ. (2553). การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. In: วารสารวิจัย มสค สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.

วานิชกร, อ. (2017). การศึกษาและสร้างสรรค์แบรนด์รับรองและรางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพร ดีเด่นระดับชาติ. *Institute of Culture and Arts Journal*.

ศรีสุภา, ม. (2550). เครื่องเทศครัวไทยอาหารใช้เป็นยา. ชีวจิต ปีที่ 9, ฉบับที่ 213 (16 ส.ค. 2550), หน้า 58-63.

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์. (2020). เจาะเทรนด์โลก 2021: Reform this Moment.

สืบค้นจาก <https://web.tcdc.or.th/th/Publication/Detail/Trend-2021-Reform-this-Moment>

สิทธิกา, ศ. (2018). สัญลักษณ์ 'Thai SELECT' เขาคัดเลือกกันอย่างไร?. สืบค้นจาก

<https://themomentum.co/what-is-thai-select/>

สิริบรรณ, ส. (2014). สมุนไพรอาหารไทยรักษาความสุข. *SCIENCE AND TECHNOLOGY NAKHON SAWAN RAJABHAT UNIVERSITY JOURNAL*.

สิริพันธุ์, จ. (2558). โภชนศาสตร์เบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9.). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุจิตต์, ว. (2531). ข้าวโพด-ข้าวเจ้าของชาวสยาม. กรุงเทพฯ: ศิลปวัฒนธรรม.

สุภาภรณ์, ป., ผกากรอง, ข., อาสาฟ้า, เ., & ณัฏฐา, เ. (2563). อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน
ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. 8-21.

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์. (2020). 10 เทรนด์ผู้บริโภคของโลกหลังวิกฤต COVID-19.

สืบค้นจาก <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/newnormal/>

อรุณ, ว., & ศิริวัณชัย, ณ. (2564). หนังสือการออกแบบแนวคิดนิทรรศการ "กัญชาทางการแพทย์"

: งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 18





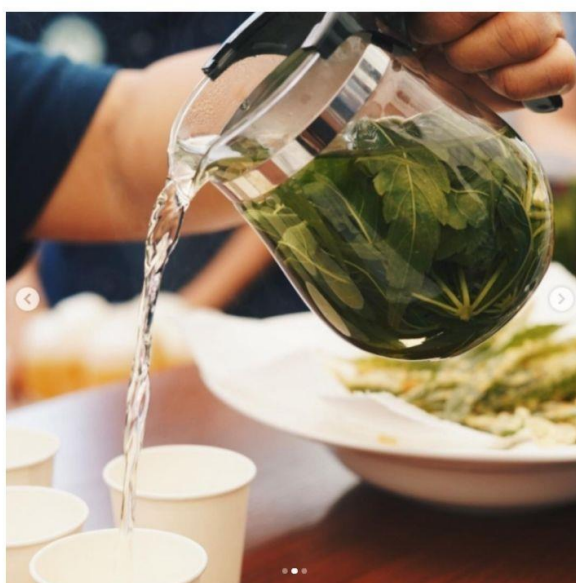
ภาคผนวก



การลงพื้นที่ ณ ร้านอาหารบ้านสกุลทอง ชุมชน ภูมิ จีน จังหวัดกรุงเทพมหานคร



การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล ณ งานกิจกรรมเผยแพร่องค์ความรู้การนำสวนประกอบกัญชาที่ไม่ใช่ยาเสพติดมาใช้ประโยชน์ 15-16 กุมภาพันธ์ 2564





ภาควิชาฟิสิกส์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น

เพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน
โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารสุขภาพและสมุนไพร

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน สำหรับผู้เชี่ยวชาญพิจารณา และให้คำแนะนำเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

งานวิจัยเรื่อง : การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้วิจัย : นายพิรพรรษ์ ลัทธิตรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาสรวพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019 และเพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปฎิวัติใหม่

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบ จากผู้เชี่ยวชาญด้าน อาหารสุขภาพและสมุนไพร

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

การวิจัยเรื่องการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นการการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรอันเป็นในการประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ที่มีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคภัย และนำองค์ความรู้ที่ได้รับ มาประยุกต์ในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และลักษณะเด่นของสรรพคุณต่อการบริโภคอาหารไทยซึ่งมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข้อมูลด้านการป้องกันโรค โดยเฉพาะ โรค COVID – 19 ที่ได้ระบาดไปทั่วโลก และเสริมสุขภาพจากการรับประทานอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างแบบอย่างข้อกำหนดรูปแบบการรับประทานอาหาร การออกแบบอาหาร หรือการนำเสนออาหารผ่านสื่อ ให้คำนึงถึงการรับประทานอาหารเสริมเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ต่อไป

โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019

เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

การวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research) วิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีการดำเนินวิจัยขั้นตอนที่ 1 การศึกษา

1. ศึกษาโรค หรืออาการป่วยในยุคปกติวิถีใหม่ เช่น โรค COVID-19 โรคไข้หวัดสายพันธุ์ 2020
2. ศึกษาข้อมูลอาหารไทยเสริมภูมิช่วยในการป้องกันโรคติดต่อและส่งเสริมสุขภาพ สมุนไพรในไทย เครื่องเทศในอาหารไทย เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

นำผลการศึกษาไปตรวจสอบกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กรมแพทยแผนไทย เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development) เพื่อทดลองออกแบบและพัฒนา (Design and Development) ลักษณะของอัตลักษณ์ ของอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้เข้ากับบริบทของยุคปกติวิถีใหม่ หรือ New Normal ที่สามารถถ่ายทอดภาพลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล ประเมินความพึงพอใจด้านภาพลักษณ์ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูลและผลงานที่ได้จากกระบวนการทั้งหมดจัดแสดงผลงาน ผ่านงานจัดแสดง เป็นต้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ และประโยชน์จากงานออกแบบ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารสุขภาพและสมุนไพร

แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 2 วัตถุประสงค์ได้แก่

วัตถุประสงค์ที่ 1 องค์ความรู้ของสมุนไพรไทย ที่มีผลต่อการเสริมภูมิคุ้มกัน และการป้องกันจากโรค ที่แพร่โดยทางเดินหายใจ

ส่วนที่ 1 สรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด ที่มีผลต่อการเสริมภูมิคุ้มกันของมนุษย์ในตำราแพทย์แผนไทย

ส่วนที่ 2 การทำงานของสมุนไพรไทย ต่อการป้องกันการแพร่กระจายของโรคที่แพร่โดยทางเดินหายใจ

ส่วนที่ 3 ท่านคิดว่า ประเด็นใด ที่ควรเน้นย้ำกับประชาชน ในการบริโภคอาหารและอาหารไทย

วัตถุประสงค์ที่ 2 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ที่ 1 องค์ความรู้ของสมุนไพรไทย ที่มีผลต่อการเสริมภูมิคุ้มกัน และการป้องกันจากโรค ที่แพร่โดยทางเดินหายใจ

คำชี้แจง : กรุณาตอบคำถามดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 สรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด ที่มีผลต่อการเสริมภูมิคุ้มกันของมนุษย์ ในตำราแพทย์แผนไทย

.....

.....

ส่วนที่ 2 การทำงานของสมุนไพรไทย ต่อการป้องกันการแพร่กระจายของโรคที่แพร่โดยทางเดินหายใจ

.....

.....

ส่วนที่ 3 ท่านคิดว่าประเด็นใดที่ควรเน้นย้ำกับประชาชน ในการบริโภคอาหารและอาหารไทย

3.1 ด้านพฤติกรรมการบริโภค

.....

.....

3.2 ด้านสรรพคุณของอาหารไทย

.....

.....

**วัตถุประสงค์ที่ 2 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้
เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน**

คำชี้แจง : กรุณาตอบคำถามดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทย
เสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

(หมายเหตุ: เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นการจดบันทึกด้วยสมุดบันทึก และใช้เครื่องอัด
บันทึกเสียง)

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือก

รูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์และการตลาด

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน สำหรับผู้เชี่ยวชาญพิจารณา และให้คำแนะนำเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

งานวิจัยเรื่อง : การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้วิจัย : นายพิรพรรษ์ ลัทธิตรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาสรวพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019 และเพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปฎิวัติใหม่

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบ จากผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์และการตลาด

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

การวิจัยเรื่องการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นการการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรอันเป็นในการประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ที่มีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคภัย และนำองค์ความรู้ที่ได้รับ มาประยุกต์ในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และลักษณะเด่นของสรรพคุณต่อการบริโภคอาหารไทยซึ่งมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข้อมูลด้านการป้องกันโรค โดยเฉพาะ โรค COVID – 19 ที่ได้ระบาดไปทั่วโลก และเสริมสุขภาพจากการรับประทานอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างแบบอย่างข้อกำหนดรูปแบบการรับประทานอาหาร การออกแบบอาหาร หรือการนำเสนออาหารผ่านสื่อ ให้คำนึงถึงการรับประทานอาหารเสริมเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ต่อไป

โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

การวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research) วิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีการดำเนินวิจัยขั้นตอนที่ 1 **การศึกษา**

1. ศึกษาโรค หรืออาการป่วยในยุคปกติวิถีใหม่ เช่น โรค COVID-19 โรคไข้หวัดสายพันธุ์ 2020
2. ศึกษาข้อมูลอาหารไทยเสริมภูมิช่วยในการป้องกันโรคติดต่อและส่งเสริมสุขภาพ สมุนไพรในไทย เครื่องเทศในอาหารไทย เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

นำผลการศึกษาไปตรวจสอบกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กรมแพทยแผนไทย เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development) เพื่อทดลองออกแบบและพัฒนา (Design and Development) ลักษณะของอัตลักษณ์ ของอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้เข้ากับบริบทของยุคปกติวิถีใหม่ หรือ New Normal ที่สามารถถ่ายทอดภาพลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล ประเมินความพึงพอใจด้านภาพลักษณ์ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูลและผลงานที่ได้จากกระบวนการทั้งหมดจัดแสดงผลงาน ผ่านงานจัดแสดง เป็นต้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ และประโยชน์จากงานออกแบบ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบจากผู้เชี่ยวชาญด้าน อาหารสุขภาพและสมุนไพร

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์ได้แก่

วัตถุประสงค์ที่ 1 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ที่ 1 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

คำชี้แจง : กรุณาตอบคำถามดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(หมายเหตุ: เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นการจดบันทึกด้วยสมุดบันทึก และใช้เครื่องอัดบันทึกเสียง)

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือก

รูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน กรณีศึกษา ร้านอาหาร
บ้านสกุลทอง
โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน สำหรับผู้เชี่ยวชาญพิจารณา และให้คำแนะนำเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

งานวิจัยเรื่อง : การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้วิจัย : นายพีรพรชัย ลัทธิตรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และเพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปฎิวัติวิถีใหม่

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลกรณีศึกษาร้านอาหาร “บ้านสกุลทอง”

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบ จากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้สัมภาษณ์

การวิจัยเรื่องการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ เป็นการการศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรอันเป็นในการประกอบอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ที่มีคุณสมบัติในการเสริมภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคภัย และนำองค์ความรู้ที่ได้รับ มาประยุกต์ในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์และลักษณะเด่นของสรรพคุณต่อการบริโภคอาหารไทยซึ่งมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข้อมูลด้านการป้องกันโรค โดยเฉพาะ โรค COVID – 19 ที่ได้ระบาดไปทั่วโลก และเสริมสุขภาพจากการรับประทานอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างแบบอย่างข้อกำหนดรูปแบบการรับประทานอาหาร การออกแบบอาหาร หรือการนำเสนออาหารผ่านสื่อ ให้คำนึงถึงการรับประทานอาหารเสริมเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ต่อไป

โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

การวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา (Research) วิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีการดำเนินวิจัยขั้นตอนที่ 1 การศึกษา

1. ศึกษาโรค หรืออาการป่วยในยุคปกติวิถีใหม่ เช่น โรค COVID-19 โรคไข้หวัดสายพันธุ์ 2020
2. ศึกษาข้อมูลอาหารไทยเสริมภูมิช่วยในการป้องกันโรคติดต่อและส่งเสริมสุขภาพ สมุนไพรในไทย เครื่องเทศในอาหารไทย เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

นำผลการศึกษาไปตรวจสอบกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กรมแพทยแผนไทย เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development) เพื่อทดลองออกแบบและพัฒนา (Design and Development) ลักษณะของอัตลักษณ์ ของอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้เข้ากับบริบทของยุคปกติวิถีใหม่ หรือ New Normal ที่สามารถถ่ายทอดภาพลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล ประเมินความพึงพอใจด้านภาพลักษณ์ นำผลการประเมินไปปรับใช้ในการพัฒนาผลงาน

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและเผยแพร่ผลงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูลและผลงานที่ได้จากกระบวนการทั้งหมดจัดแสดงผลงาน ผ่านงานจัดแสดง เป็นต้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ และประโยชน์จากงานออกแบบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลกรณีศึกษาร้านอาหาร “บ้านสกุลทอง”

ผู้วิจัย ต้องการนำองค์ความรู้ด้านสมุนไพร และอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อการปรับใช้และพัฒนา ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันในยุคปกติวิถีใหม่ โดยผู้วิจัย ได้รับความกรุณาจาก “ คุณชนิษฐา สกุลทอง ” ได้อนุญาตให้ผู้วิจัย ได้ใช้สถานที่ ณ ร้านอาหาร “บ้านสกุลทอง” เพื่อใช้เป็นกรณีศึกษาในการวิจัย

โดย ร้านอาหารบ้านสกุลทอง เป็นร้านอาหารที่มากับคอนเท็ปของอาหารไทย - โปรตุเกส ซึ่งเป็นรากฐานหนึ่ง ของอาหารไทย เดิมทีเป็นที่นิยมเพียงในเขตพระราชวังและหมู่ชนชั้นสูง เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปในชื่อว่า “อาหารชาววัง” คุณชนิษฐา มีความตั้งใจจะนำความรู้จากในวังที่สืบทอดต่อมาจากครอบครัวของเธอ มาเผยแพร่ในลักษณะของอาหารผสมผสานระหว่าง เมนูชาววังดั้งเดิมอย่าง “ขนมขอม่วง” ของว่างชาววังที่มีปรากฏใน กาพย์เห่ชมเครื่องคาว-หวาน อันเป็นพระราชนิพนธ์ของ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย หรือ “ขนมจีบนก” เสริมคู่กับอาหารไทย-โปรตุเกส อย่าง “หมูสับผัด” ซึ่งมาจากคำว่า “สับเซ” ในภาษาโปรตุเกส มีความหมายถึงการนำเนื้อสัตว์มาบดและนำไปผัด ลักษณะคล้ายการทำไส้กระหึ่ม ของว่างขึ้นชื่อของไทย และเมนู ต้มเค็มโปรตุเกส ลักษณะคล้ายคลึงกับสตูของตะวันตก แต่มีการใช้น้ำตาลมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำตาลที่หาได้ง่าย เป็นเอกลักษณ์ และมีรสชาติอร่อย ของคนไทย มาเสริมให้ผู้ถูกค้าผู้อยากหาประสบการณ์อาหารไทย-โปรตุเกสซึ่งหาทานได้ยาก

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบจากผู้เชี่ยวชาญด้าน อาหารสุขภาพและสมุนไพร

แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์ได้แก่

วัตถุประสงค์ที่ 1 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ที่ 1 แบบสัมภาษณ์ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมในการเผยแพร่องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

คำชี้แจง : กรุณาตอบคำถามดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะของสื่อที่เหมาะสม ในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน ในยุคปกติวิถีใหม่

ลักษณะของสื่อวิดีโอเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ ควรนำเสนอแบบใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ลักษณะของสื่อภาพถ่ายเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่ ควรมีลักษณะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ลักษณะของสื่อนำเสนอ Infographic เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปฎิวัติใหม่ ควรมีลักษณะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ลักษณะของสัญลักษณ์ โลโก้ สำหรับนิทรรศการเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปฎิวัติใหม่ ควรมีลักษณะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

(หมายเหตุ: เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นการจดบันทึกด้วยสมุดบันทึก และใช้เครื่องอัดบันทึกเสียง)

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือก

รูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อประเมินและคัดเลือกรูปแบบในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน สำหรับผู้เชี่ยวชาญพิจารณา และให้คำแนะนำเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

งานวิจัยเรื่อง : การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้วิจัย : นายพิรพรรษ์ ลัทธิตรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาสรวพคุณต่อสมุนไพรมที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019 และเพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิให้สอดคล้องกับยุคปคตวิถึใหม่

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 การประเมินแบบร่าง ขอความกรุณาผู้เชี่ยวชาญไปรพิจารณาประเมินรูปแบบที่ โดยการให้คะแนน ไล่ตามระดับความคิดเห็นของท่าน ในช่องด้านหลัง ดังนี้

5 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ดีมาก

4 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ดี

3 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ปานกลาง

2 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อย

1 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อยมาก

ตอนที่ 2 แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 โปรดพิจารณาประเมินรูปแบบที่ โดยการให้คะแนน ไล่ตามระดับความคิดเห็นของท่าน

คำชี้แจง : โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจ และขอความกรุณาตอบตามความเป็นจริง

แบบร่างวิดีโอเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่



ภาพที่ 1 VDO example 1

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ				
		5	4	3	2	1
หลักเกณฑ์ทางการออกแบบ						
1.1	สื่อความหมายเข้าใจง่าย					
1.2	มีความน่าสนใจ					
1.3	สื่อความหมายสอดคล้องกับงานวิจัยการออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่					
หลักเกณฑ์ด้านการสื่อถึงอาหารในยุคปกติวิถีใหม่						
2.1	สื่อถึงลักษณะอาหารในยุคปกติวิถีใหม่					
2.2	สื่อความหมายถึงลักษณะที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารในยุคปกติวิถีใหม่					
หลักเกณฑ์ด้านการสื่อถึงสมุนไพร						
3.1	สื่อถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารสุขภาพที่มีสมุนไพรประกอบ					
3.2	สื่อถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทย					

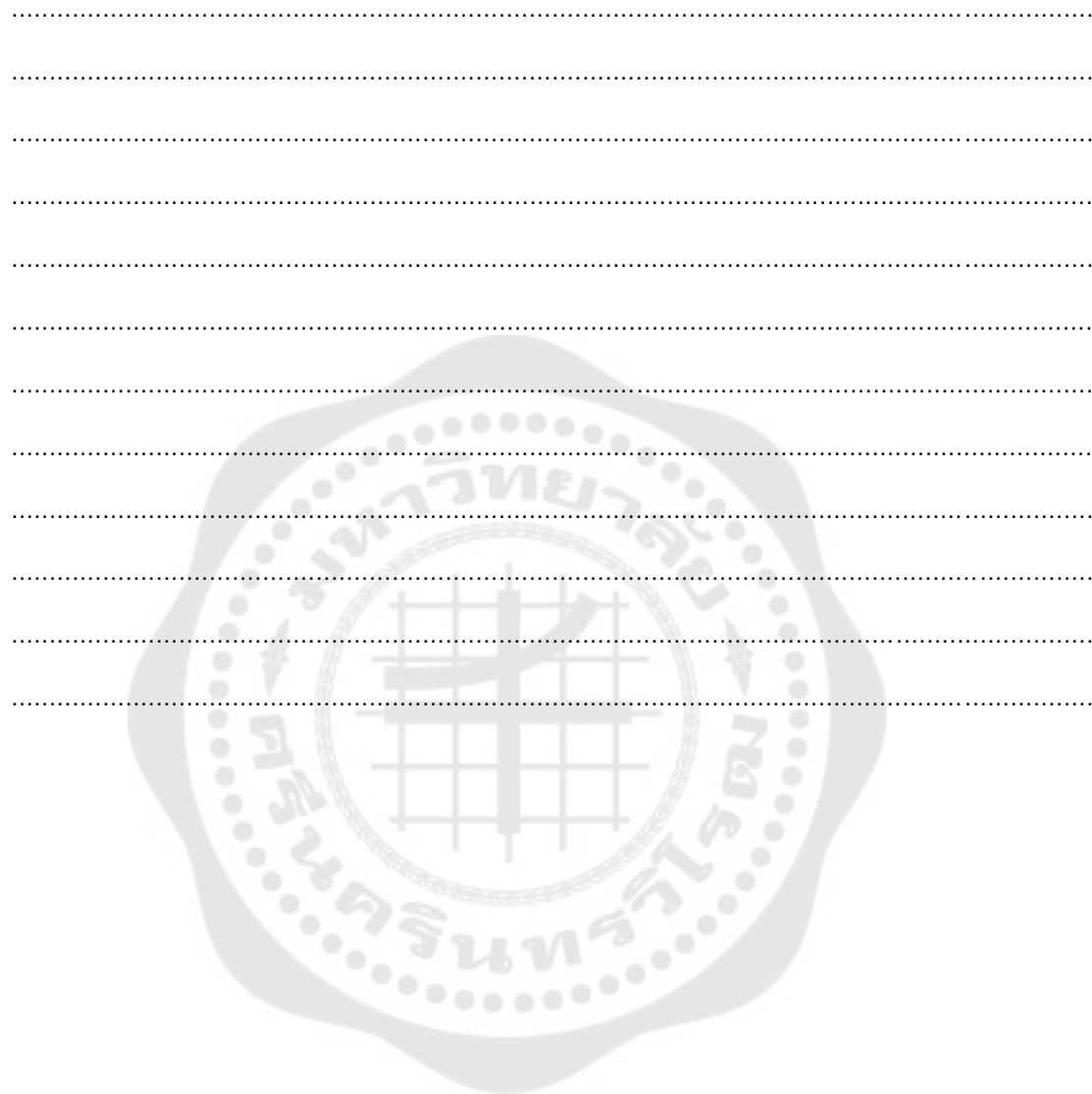
แบบร่างสื่อภาพถ่ายเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่



ภาพที่ 2 Photo example 1

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ				
		5	4	3	2	1
หลักเกณฑ์ทางการออกแบบ						
1.1	การจัดวางภาพถ่ายมีความสวยงาม					
1.2	การจัดวางภาพถ่ายส่งเสริมความน่ารักประทับใจ					
1.3	การจัดวางภาพถ่ายมีความทันสมัยสอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่					
หลักเกณฑ์ด้านการสื่อถึงอาหารในยุคปกติวิถีใหม่						
2.1	สื่อความหมายถึงการรับประทานอาหารในยุค New Normal					
2.2	สื่อความหมายถึงลักษณะที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารในยุคปกติวิถีใหม่					
หลักเกณฑ์ด้านการสื่อถึงสมุนไพร						
3.1	สื่อถึงประโยชน์ในการรับประทานอาหารสุขภาพที่มีสมุนไพรประกอบ					
3.2	สื่อถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทย					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะ



แบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว
การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่

แบบสอบถามความพึงพอใจนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิจัย เรื่อง **การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่** ของ นาย พีรพรรษ์ ด้ทธิธรรม นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจ ในการออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ในด้านต่าง ๆ

งานวิจัยเรื่อง : การออกแบบสื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้วิจัย : นายพีรพรรษ์ ด้ทธิธรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อสำรวจข้อมูลกิจกรรมอดิเรกของผู้ตอบแบบสอบถามในระหว่างการกักตัว หรือการทำงานที่บ้าน (Work from Home) และเวลาในการทำกิจกรรม เพื่อรวบรวมสถิติในการจัดทำวิจัย

คำชี้แจง : แบบประเมินนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจกิจกรรมระหว่างการกักตัว

ส่วนที่ 1 สํารวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดให้รายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่าน โดยการเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน O และขอความกรุณาเลือกตอบตามความเป็นจริง

เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ

☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21-30 ปี ☐ 31-40 ปี
☐ 41-50 ปี ☐ มากกว่า 50 ปี

ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า ☐ ปริญญาตรี
☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก

อาชีพ

☐ รับราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
☐ อาชีพอิสระ ☐ นักเรียน / นิสิต / นักศึกษา ☐ อื่น ๆ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 15,000 บาท ☐ 15,000-30,000 บาท ☐ 30,000-60,000 บาท
☐ 60,000-100,000 บาท ☐ มากกว่า 100,000 บาท

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมช่วงระหว่างกักตัว

คำชี้แจง : โปรดเลือกคำตอบของท่าน และขอความกรุณาตอบตามความเป็นจริง

1. ในระหว่างการกักตัว หรือทำงานที่บ้าน (Work from Home) ท่านทำกิจกรรมใดเรกชนิดใดบ้าง (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ เรียนออนไลน์ หาความรู้เพิ่มเติม | ☐ ดูแลร่างกาย |
| ☐ สร้าง content ลงอินเทอร์เน็ต | ☐ นั่งสมาธิ |
| ☐ หัดทำอาหารหรือขนม | ☐ เล่นเกม |
| ☐ ทำงานฝีมือ | ☐ การลงทุน หุ้น คริปโต อื่น ๆ |
| ☐ อ่านหนังสือ | ☐ ทำธุรกิจออนไลน์ |
| ☐ ทำความสะอาดบ้าน | ☐ สั่งสินค้า ออนไลน์ |
| ☐ ปลูกต้นไม้ | ☐ อื่น ๆ |
| ☐ ออกกำลังกาย | โปรดระบุ |

2. ท่านใช้เวลาทำกิจกรรมเท่าไร ใน 1 วัน

- ☐ น้อยกว่า 60 นาที/วัน
- ☐ 61 - 120 นาที/วัน
- ☐ 121-180 นาที/วัน
- ☐ 181-240 นาที/วัน
- ☐ มากกว่า 240 นาที/วัน

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

ที่ อว 8733.2/ 52



วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
10110

16 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน พ.ท. คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. เอกสารชี้แจงและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นายพิรพรรค์ ลัทธิดธรรม รหัส 62199130172 นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญ วานิชกร เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ อาจารย์ ดร.นิตดาดี บุญยะเดโช เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิ ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ในการนี้ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาเห็นว่าท่านมีชื่อเสียงด้านแพทย์แผนไทย และสมุนไพร จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการให้การสัมภาษณ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยและอาหารสุขภาพ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชชีพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

โทร. 095 494 3043 e-mail peeraphan.latthitham@g.swu.ac.th

หรือติดต่อผู้ประสานงาน นายพิรพรรค์ ลัทธิดธรรม

ที่ อว 8733.2/ 52



วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
10110

16 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ วิไลลักษณ์ ศรีสุระ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. เอกสารชี้แจงและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นายพิรพรรษ์ ลัทธิตธรรม รหัส 62199130172 นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณู วานิชกร เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ อาจารย์ ดร.นันทวดี บุญญะเดโช เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิ ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ในการนี้ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาเห็นว่าท่าน มีชื่อเสียงด้านสมุนไพร และอาหารสุขภาพ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการให้การสัมภาษณ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยและอาหารสุขภาพ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จีพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

โทร. 095 494 3043 e-mail peeraphan.latthitham@gswu.ac.th

หรือติดต่อผู้ประสานงาน นายพิรพรรษ์ ลัทธิตธรรม

ที่ อว 8733.2/ 52



วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
10110

16 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ใช้ยา

เรียน พท.ป.กรรณิกา จิตต์ศรีธา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำขอใบอนุญาตนิตยสาร จำนวน 1 ชุด
2. เอกสารชี้แจงและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นายพีรพรณ์ ลัทธิตธรรม รหัส 62199130172 นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำใบอนุญาตนิตยสาร เรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญ วานิชกร เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ อาจารย์ ดร. นัตตาดี บุญญะเดโช เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิ ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ในการนี้ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาเห็นว่าท่านมีชื่อเสียงด้านสมุนไพร การรักษาด้วยการแพทย์ตะวันออก จึงขออนุญาตเป็นผู้ใช้ยาในการให้การสัมภาษณ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยและอาหารสุขภาพ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

โทร. 095 494 3043 e mail peeraphan.latthitham@gswu.ac.th

หรือติดต่อผู้ประสานงาน นายพีรพรณ์ ลัทธิตธรรม

ที่ อว 8733.2/ 52



วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
10110

16 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตยืมทรัพย์สินจากผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณวราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำร้องขออนุญาตยืมทรัพย์สิน จำนวน 1 ชุด
2. เอกสารชี้แจงและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นายพีรพรณ์ ลัทธิดธรรม รหัส 62199130172 นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำปฏิญานินพนธ์ เรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญ วานิชกร เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ อาจารย์ ดร. นัตตาวิดี บุญญะเดช เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิ ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ในการนี้ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาเห็นท่านมีชื่อเสียงด้านประชาสัมพันธ์และการตลาด จึงใคร่ขออนุญาตยืมท่านในการให้การสัมภาษณ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประชาสัมพันธ์และการตลาด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

โทร. 095 494 3043 e mail peeraphan.latthitham@gs.wu.ac.th

หรือติดต่อผู้ประสานงาน นายพีรพรณ์ ลัทธิดธรรม

ที่ อว 8733.2/ 52



วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
10110

16 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ นภาดิ โจนธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

2. เอกสารชี้แจงและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นายพิรพรรค์ ลัทธิดิธรรม รหัส 62199130172 นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณู วาณิชกร เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ อาจารย์ ดร. นัตตาติ บุญญะเดช เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสรรพคุณต่อสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบของเมนูอาหารไทยที่ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019 และ เพื่อออกแบบสื่อที่ช่วยส่งเสริมประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเสริมภูมิ ให้สอดคล้องกับยุคปกติวิถีใหม่

ในการนี้ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการออกแบบ วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาเห็นว่าท่านมีชื่อเสียงด้าน การออกแบบประสบการณ์และการออกแบบผลิตภัณฑ์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านในการให้การสัมภาษณ์ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

โทร. 095 494 3043 e-mail peeraphan.latthitham@gswu.ac.th

หรือติดต่อผู้ประสานงาน นายพิรพรรค์ ลัทธิดิธรรม



ภาคผนวก ง
จริยธรรมในมนุษย์



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : การออกแบบเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยเสริมภูมิคุ้มกันยุคปกติวิถีใหม่
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นาย พีรพรณ์ ลัทธธรรม
หน่วยงานต้นสังกัด : วิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-123/2564X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 15 มีนาคม 2564

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 15 มีนาคม 2564

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณัฏฐา เอี่ยมจิตรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุริพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-123/2564



ภาคผนวก จ

เอกสารแสดงการเผยแพร่บทความวิจัย



(사) 한국조형디자인협회

THE KOREA ASSOCIATION OF ART&DESIGN

04039 RN, 523 Seokyo Plaza, Seokyo-dong
Mapo-gu, Seoul, Republic of Korea
www.art-design.or.kr E-mail: 3256454@naver.com
Tel. +82 2 325 6454 Fax. +82 2 325 6455
Asst. Ms. Jung-hee Woo

Acceptance Letter

Dear. Pccraphan Latthitham, Aran Wanichakorn, Naddawadce Boonyadacho

On behalf of the organizing committee, we are glad to inform you that your entitled submission "Thai cuisine image design to Immunization for new normal lifestyle" has been accepted for Poster Presentation at the Korea Association of Art & Design 2020 International Symposium held in Kookmin University, South Korea, on December 5, 2020.

Your paper will be published in the Symposium Journal (Special Issue). Acceptance of your contribution carries with it the obligation for at least one of the authors to actually present it at the meeting. Details on the payment options and other practical issues can be found on the conference website <http://www.art-design.or.kr>.

Your contribution will contribute greatly to the success of the symposium. We look forward to seeing you at the international symposium.

Yours faithfully,

2020.11.29.

Ji-Hye Kim

Chairman of the Korea Association of Art & Design



ภาคผนวก จ

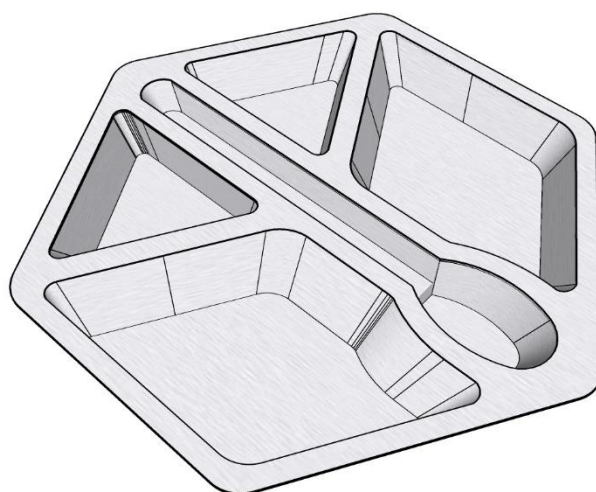
สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์

ข้อถ้อยสิทธิ

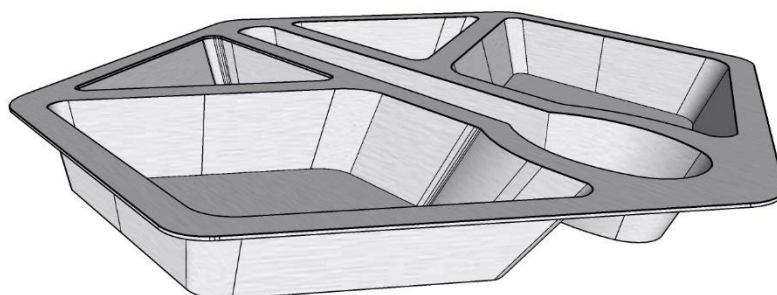
ข้อถ้อยสิทธิในแบบผลิตภัณฑ์ ซึ่งได้แก่ รูปร่าง ลักษณะของ “ถาดอาหาร” ดังมีรายละเอียดตามที่ปรากฏในภาพแสดงผลิตภัณฑ์ที่ได้เสนอมานี้



หน้าที่ 1 ของจำนวน 4 หน้า



รูปที่ 1



รูปที่ 2

หน้าที่ 2 ของจำนวน 4 หน้า



รูปที่ 3



รูปที่ 4

หน้าที่ 3 ของจำนวน 4 หน้า

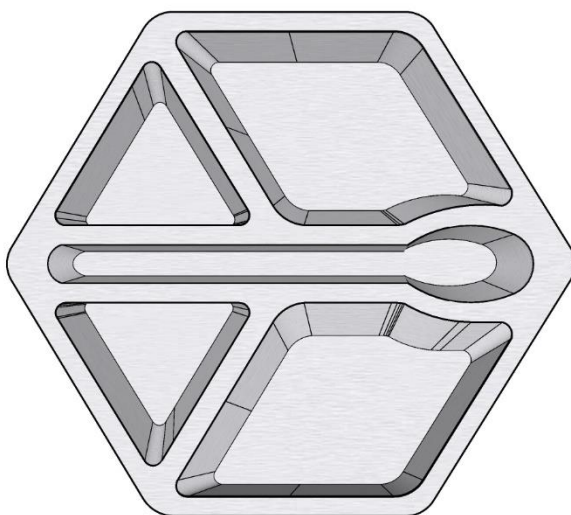


รูปที่ 5



รูปที่ 6

หน้าที่ 4 ของจำนวน 4 หน้า



รูปที่ 7

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พีรพรรณ ลัทธิธรรม
วัน เดือน ปี เกิด	05 มีนาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ พ.ศ. 2557 Culinary Arts and Restaurant Management Dusit Thani College พ.ศ. 2562 สาขาวิชาวัตกรรมการออกแบบ คณะวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ จาก มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	325 รัตนวิเบศร์ 18 บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

