



# การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาเพื่อสุขภาพ จากพืชสมุนไพรปลอดสารพิษบนฐานทรัพยากร ชุมชน ตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

ยัสมี ฮะซา

สาขาการบริหารและพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร. ชลลดา แสงมณี ศิริสาธิตกิจ



# ความเป็้ขมาและคามสำคัญ องปัญญา



สมุนไพรรเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน เป็นรากฐานสำคัญของการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพและรักษาโรคของคนไทย จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมสู่สังคมผู้สูงอายุและการเพิ่มขึ้นของโรคติดต่อเรื้อรัง ทำให้การส่งเสริมการปลูกและใช้สมุนไพรรไทย เช่น รางจืด ฟ้าทะลายโจรร ฯลฯ เป็นทางเลือกสำคัญในการดูแลสุขภาพขั้นต้นและลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุข

ตำบลท่าชะมวงเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ มีศักยภาพด้านการเกษตรและยังคงมีการใช้สมุนไพรรตามภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของคนในตำบล อย่างไรก็ตาม ยังขาดระบบการจัดการพื้นที่เพาะปลูกและฐานข้อมูลด้านชนิดพันธุ์ พื้นที่ปลูก และการใช้ประโยชน์สมุนไพรรอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การพัฒนาการจัดการสมุนไพรรในตำบลเพื่อเพิ่มมูลค่า ลดการพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอก และสร้างรายได้ให้กับตำบลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการยกระดับเศรษฐกิจฐานราก ให้เกิดความยั่งยืนในระยะยาว

# วัตถุประสงค์



เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มชาเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพรปลอดสารพิษ  
บนฐานทรัพยากรชุมชน ตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา



# ระเบียบวิจัย

พื้นที่ศึกษา : ตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

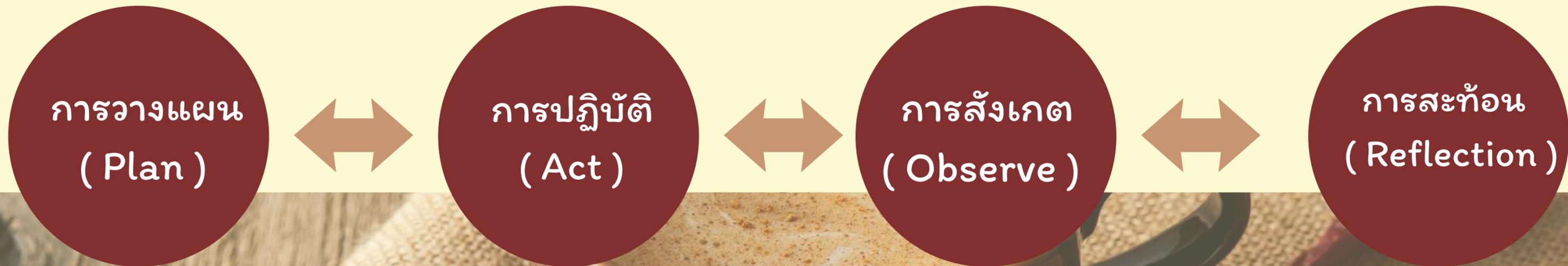
```
graph TD; A[ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ] --> B[ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม อบต.ท่าชะมวง จำนวน 1 คน]; A --> C[ผู้อำนวยการศูนย์สาธิตฝึกอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง ฯ จำนวน 1 คน]; A --> D[ชาวบ้านในตำบลท่าชะมวง จำนวน 23 คน];
```

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม  
อบต.ท่าชะมวง  
จำนวน 1 คน

ผู้อำนวยการศูนย์สาธิตฝึกอาชีพ  
เศรษฐกิจพอเพียง ฯ  
จำนวน 1 คน

ชาวบ้านในตำบลท่าชะมวง  
จำนวน 23 คน

# การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาวิจัยเชิงคุณภาพ



## ๖ การเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ

แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ

การสังเกต

การสัมภาษณ์

การสนทนากลุ่ม

# ผลการศึกษา

ตำบลดำชะมวง มีการปลูกสมุนไพรอยู่เกือบทุกครัวเรือน เช่น ขมิ้นชัน ตะไคร้ ขิง รางจืด กระเจี๊ยบ ฯลฯ แต่ยังคงใช้เพียงในครัวเรือนและขายแบบสด ไม่มีการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เชิงพาณิชย์ เนื่องจากยังไม่มีกลุ่มวิสาหกิจหรือกลุ่มสมุนไพรในพื้นที่

ทางผู้วิจัยได้แนวทางการพัฒนาการแปรรูปสมุนไพรเพื่อเพิ่มมูลค่า ประกอบด้วย 3 ด้าน คือการแปรรูปชาสมุนไพร 3 สูตร การออกแบบโลโก้ และการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ให้เหมาะสมและน่าซื้อ โดยมีการคัดเลือกสมุนไพรมาแปรรูปเป็น “ชาสมุนไพร” เป็นผลิตภัณฑ์ต้นแบบ

ผลการดำเนินงานพบว่า สมาชิกตำบลให้ความสนใจและพร้อมพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่อยอด การอนุรักษ์สมุนไพร และมีแนวโน้มในการรวมกลุ่มเพื่อสร้างรายได้ ยกระดับคุณภาพชีวิต และสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจของตำบลอย่างยั่งยืนในอนาคต

# ชาชนิดของสมุนไพร



ใบหิวน้ำแลบ



กระเจี๊ยบดำ



รางจืด



ขิง



ใบหม่อนเบอร์รี่



พุทรา



ดอกขมิ้นลี่

# วิธีการทำ



1. การเตรียมวัตถุดิบ คัดเลือกใบ ดอก หรือลำต้นที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้งเพื่อขจัดฝุ่น และสิ่งแปลกปลอม สะเด็ดน้ำให้แห้งสนิท จากนั้นนำมา หั่นเป็นฝอย เพื่อให้สารสำคัญออกมาได้ง่ายขึ้นและแห้งไวเมื่อนำไปตากแดด



2. ขั้นตอนการแปรรูปแบบอบแห้ง นำใบที่หั่นแล้วไปตากแดด 1-2 แดด จนแห้งสนิท ความกรอบเพื่อไล่ความชื้นและฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

# วิธีการทำ



3.วิธีการชงดื่มเติมน้ำร้อน (ประมาณ 250-300 มล.) แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที จนน้ำเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนหรือเขียวอ่อน ดื่มขณะยังอุ่น

# การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และฉลากสินค้า



**วิธีการชงดื่ม**  
 1.เสิร์ฟ 1 ซอง ต่อ น้ำ 1 แก้ว (250 ml)  
 2.เสิร์ฟในน้ำร้อน 3-5 นาที  
 3.ใช้ช้อนแหว่งของชาให้ทั่ว  
 ตามวันละ 1-2 ครั้ง

**ส่วนผสม**  
 ใบหม่อนเบอร์รี่ 50 %  
 ใบชาเขียว 50 %

**วิธีการเก็บรักษา**  
 เก็บในที่แห้งเย็น พ้นแสงแดด และความชื้น  
 ไม่ควรเปิดภาชนะบ่อย เพื่อป้องกันอากาศและความชื้นเข้า  
 ถ้ามีกลิ่นฉุน หรือขึ้นรา → ถึงกับเก็บ ห้ามนำชงดื่ม  
 หากเก็บผิด ๆ จะอยู่ได้นานประมาณ 3-6 เดือน

**สรรพคุณ**  
 ควบคุมเบาหวาน: ทั้งใบหม่อนและ ฝักรวมกัน  
 มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยใบหม่อน  
 มีสาร ที่ยับยั้งเอนไซม์ย่อยน้ำตาล

**ผู้ผลิตสินค้าในเลือด**  
**ใบหม่อนเบอร์รี่ ใบชาเขียว**

**ข้อควรระวัง**

- ผู้ที่ไม่น้ำตาลในเลือดต่ำ: เนื่องจากทั้งสมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด อาจทำให้หน้ามืดได้
- ผู้ป่วยโรคไต: ใบชาเขียวและใบชาออกซาเลตสูง และมีใบหม่อนอาจมีผลต่อสมดุลแร่ธาตุ ควรปรึกษาแพทย์
- ห้ามดื่มติดต่อกันเกิน 7 วัน อาจกระทบการทำงานของไต และอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปในผู้สูงอายุและน้ำตาล

**วิธีการชงดื่ม**  
 1.เสิร์ฟ 1 ซอง ต่อ น้ำ 1 แก้ว (250 ml)  
 2.เสิร์ฟในน้ำร้อน 3-5 นาที  
 3.ใช้ช้อนแหว่งของชาให้ทั่ว  
 ตามวันละ 1-2 ครั้ง

**ส่วนผสม**  
 รากงาดำ 90%  
 ดอกหนี่งี่ 10%

**ข้อควรระวัง**  
 ดื่มติดต่อกันเกิน 7 วัน อาจกระทบการทำงานของไตและอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปในผู้สูงอายุและน้ำตาล

**วิธีการเก็บรักษา**  
 เก็บในที่แห้งเย็น พ้นแสงแดด และความชื้น  
 ไม่ควรเปิดภาชนะบ่อย เพื่อป้องกันอากาศและความชื้นเข้า  
 ถ้ามีกลิ่นฉุน หรือขึ้นรา → ถึงกับเก็บ ห้ามนำชงดื่ม  
 หากเก็บผิด ๆ จะอยู่ได้นานประมาณ 3-6 เดือน

**ผู้ผลิตสินค้าในเลือด**  
**รากงาดำ ดอกหนี่งี่**

**สรรพคุณ**  
 ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดร่วมกับ  
 กับการย่อย คลายระบบประสาท

**ข้อควรปฏิบัติ**

- ผู้ป่วยเบาหวาน: เนื่องจากรากงาดำมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด หากทานร่วมกับยาเบาหวาน อาจทำให้เกิดภาวะ น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป (Hypoglycemia) งดนมหรือช็อกโกแลต
- ผู้ป่วยที่ดื่อกาแฟเป็นประจำ: รากงาดำมีฤทธิ์ลดปริมาณของคาเฟอีนในกาแฟด้วยให้ เช่น ชาความดัน หรือชากรีนชาโรสชาโรส
- หลีกเลี่ยงการรับประทาน และดื่ม: ไม่แนะนำเนื่องจากยังมีงานวิจัยรองรับความปลอดภัยที่เพียงพอ

บรรจุภัณฑ์ กระปุกทรงเหลี่ยม ปริมาณ 100g. ในกระปุกจุกษาได้ประมาณ 10 ถุง

**วิธีการชงดื่ม**  
 1.เสิร์ฟ 1 ซอง ต่อ น้ำ 1 แก้ว (250 ml)  
 2.เสิร์ฟในน้ำร้อน 3-5 นาที  
 3.ใช้ช้อนแหว่งของชาให้ทั่ว  
 ตามวันละ 1-2 ครั้ง

**ส่วนผสม**  
 กล้วยตาก 50%  
 ชิง 25%  
 พุทรา 25%

**วิธีการเก็บรักษา**  
 เก็บในที่แห้งเย็น พ้นแสงแดด และความชื้น  
 ไม่ควรเปิดภาชนะบ่อย เพื่อป้องกันอากาศและความชื้นเข้า  
 ถ้ามีกลิ่นฉุน หรือขึ้นรา → ถึงกับเก็บ ห้ามนำชงดื่ม  
 หากเก็บผิด ๆ จะอยู่ได้นานประมาณ 3-6 เดือน

**สรรพคุณ**  
 ลำปางเป็นแหล่งปลูกผลไม้รสหวาน: กล้วยตาก และ พุทราช่วยในการทำงานร่วมกับในการช่วยลดระดับไขมัน และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ความร้อนในเลือด มีความยืดหยุ่น และลดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด

**ผู้ผลิตสินค้าในเลือด**  
**กระเทียมดำ ชิง พุทรา**

**ข้อควรปฏิบัติ**

ผู้ป่วยโรคไต: ไม่แนะนำให้ดื่มปริมาณมากหรือดื่ม ติดต่อกันนานเกินไป เนื่องจากกระเทียมมีกรดออก ซาลิกสูงและมีฤทธิ์ยับยั้งปัสสาวะ ซึ่งอาจทำให้ไต ทำงานหนัก

- ความดันต่ำ: ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำควรดื่มอย่าง ระวังระวัง เพราะสูงมีฤทธิ์ลดความดัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทาน และดื่ม: ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ดื่ม

ฉลากสินค้าทั้ง 3 สูตร

## ๘๖ ตารางวิเคราะห์ต้นทุน

รายการ	จำนวน	ราคาต้นทุน (บาท)
รางจืด	500 กรัม	30 บาท
ดอกหนี่นลี่	10 กรัม	25 บาท
ใบหินฟ้าแลบ	500 กรัม	40 บาท
ใบหม่อนเบอร์รี่	500 กรัม	40 บาท
กระเจี๊ยบดำ	100 กรัม	39 บาท
ชิง	50 กรัม	28 บาท
พุทรา	50 กรัม	59 บาท
ถุงชา	1 แพ็ค 100ชิ้น	63 บาท
บรรจุภัณฑ์	3 กระปุก	60 บาท
สติ๊กเกอร์	3 แผ่น	60 บาท
รวมต้นทุนทั้งหมด		444 บาท

# ๘๖ การวิเคราะห์ต้นทุน



ต้นทุนทั้งหมด 444 บาท

- ชารางวัล ดอกเหม็นลี่ ราคา 59 บาท ต้นทุน 47 บาท กำไร 12 บาท
- ชาใบหินฟ้าแลบ ใบหอมอ่อน ราคา 59 บาท ต้นทุน 37 บาท กำไร 22 บาท
- ชา กระเจี๊ยบดำ ขิง พุทรา ราคา 59 บาท ต้นทุน 45 บาท กำไร 12 บาท



# ๐ ๘ ๗ ๐

## การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน



จัดเตรียมสถานที่การดำเนินงาน  
การลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม



เริ่มบรรยาย ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ชาวบ้านใน  
ชุมชนตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

# ๐ ๘ ๖ ๐ การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน ชุมชน ๆ



ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดลองดื่มชาสมุนไพร  
ปลอดสารพิษ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อ  
ปรับใช้และแก้ไขต่อไป



เสร็จสิ้นการดำเนินโครงการ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่อง  
ดื่มชาเพื่อสุขภาพ จากพืชสมุนไพรปลอดสารพิษบนฐาน  
ทรัพยากรชุมชน ตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตนภูมิ จังหวัด  
สงขลา

๗

## ขอเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรส่งเสริมให้สมาชิกในตำบล มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์พัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร ให้เกิดการร่วมมือกันอย่างยั่งยืน สนับสนุนการประชุมกลุ่ม เพื่อลงความคิดเห็นข้อเสนอแนะ จัดสรรผลิตภัณฑ์ให้เกิดความหลากหลาย และมีอัตลักษณ์รวมทั้งการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานท้องถิ่น หรือกลุ่มตำบล โดยรอบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร
2. ควรมีการส่งเสริมให้ใช้ประโยชน์จากสมุนไพรให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น เพื่อการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. ควรมีหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุนการใช้ทรัพยากรในตำบล ให้เกิดคุณค่าสูงสุด

๘

## ขอเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาข้อมูลการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีความหลากหลายและมีความทันสมัยเป็นที่ต้องการของกลุ่มผู้บริโภค
2. ควรศึกษาหากรรมวิธีการผลิตชาสมุนไพรให้มีอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น

**thank you**