



นวัตกรรม “ข้าวอุ่นรักมือบขมื่นชั้นแดงสยาม”

สาขา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ประจำปีพุทธศักราช 2568



นางฉัตรชนก ชูแดง

อสม.ดีเด่น ระดับภาคกลาง

จังหวัด ฉะเชิงเทรา

นวัตกรรม “ข้าวอุ่นรักมือบขมื่นชั้นแดงสยาม”

ชื่อนวัตกรรม : ข้าวอุ่นรักมือบขมื่นชั้นแดงสยาม

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางฉัตรชนก ชูแดง

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : ฉะเชิงเทรา

อสม. ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☒ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ในปัจจุบัน ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการสูง เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (World Health Organization, 2020) ข้าว นับเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญและเป็นธัญญาหารหลักของไทย ซึ่งมีคุณค่าทาง โภชนาการสูงและเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่จำเป็นต่อร่างกาย (สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร, 2564) ข้าวอุ่นรักมือ เป็นข้าวหอมมือที่ผลิตโดยวิสาหกิจชุมชนและปลูกในพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้นาป่าฝน ซึ่งโดดเด่นด้านความนุ่ม ย่อยง่าย และมีปริมาณเส้นใยอาหารสูง (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2564) การบริโภคข้าวหอมมือไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต แต่ยังช่วยเพิ่มกากใยอาหาร ที่สำคัญต่อระบบขับถ่าย ช่วยลดปัญหาท้องผูกและส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหาร (Ministry of Public Health, 2021) การเริ่มต้นดูแลสุขภาพ โดยเริ่มจากการเลือกข้าวถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด เพราะถึงแม้ว่า ยุคสมัยจะเปลี่ยน แต่การบริโภคข้าวเป็นอาหาร

หลัก ไม่เคยเปลี่ยน เพื่อตอบสนองแนวโน้มสุขภาพของผู้บริโภค จึงได้พัฒนา
นวัตกรรมข้าวอุ่นรักชียโดยการหุงข้าวร่วมกับ ขมิ้นชัน ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกและ
มีทุกบ้าน ขมิ้นชันแดงสยามมีสรรพคุณเด่นในด้านการต้านการอักเสบ ส่งเสริมการ
ย่อยอาหาร และบรรเทาอาการกรดไหลย้อน (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา,
2564) ทำให้ผลิตภัณฑ์ข้าวอุ่นรักชียที่หุงร่วมกับขมิ้นชันนี้เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่รัก
สุขภาพ ลดการใช้ยา จากแพทย์แผนปัจจุบัน หันมาใช้ขมิ้นชันมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างทางเลือกด้านสุขภาพและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
2. เพื่อลดการใช้ยาแพทย์แผนปัจจุบัน
3. เพื่อบำรุงสุขภาพตามสรรพคุณของสมุนไพรขมิ้นชันแดงสยาม
4. เพื่อลดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการใช้นวัตกรรม การดำเนินการ/กิจกรรม นวัตกรรม “ข้าวอุ่นรักชีย
อบขมิ้นแดงสยาม” มีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ขั้นเตรียม

1. เตรียมเนื้อหาเกี่ยวกับนวัตกรรม ถึงความเป็นมา การดำเนินงานจนก่อ
เกิดเป็นนวัตกรรม
2. เตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ สื่อ และอุปกรณ์ในการใช้นวัตกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. จัดเตรียมวัตถุดิบ 1. ข้าวอุ่นรักชีย 1 ถ้วยตวง 2. ขมิ้นแดงสยามแบบผง
1 แคนจุลขนาด 500 มิลลิกรัม หรือ ½ - 1 ช้อนชา 3. น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วยตวง
2. วิธีการทำ 1. ล้างข้าว: ล้างข้าวสารให้สะอาดจนกว่าน้ำจะใส แล้วพักข้าวให้
สะเด็ดน้ำ 2. เตรียมน้ำมัน : ใส่น้ำมันประมาณ 1 แคนจุลขนาด 500 มิลลิกรัม

หรือ 1/2 - 1 ช้อนชา (ขึ้นอยู่กับ ปริมาณข้าวและความเข้มข้นที่ต้องการ) ลงในน้ำ
ประมาณ 1-1.5 ถ้วยตวง (หรือสามารถปรับได้ตาม ปริมาณข้าว) 3. ผสมขมกับน้ำ
: คนให้ผงขมละลายเข้ากับน้ำจนเป็นสีเหลือง 4. หุงข้าว : ใส่ข้าวสารที่ล้างแล้วลงในหม้อหุงข้าว เติมน้ำขมที่เตรียมไว้ลงไป (รวมกับน้ำปกติถ้าจำเป็น) ปรับปริมาณ
น้ำตามสัดส่วนของข้าวที่ใช้ โดยปกติจะใช้น้ำประมาณ 1.5 เท่าของข้าว

ขั้นตอนการสรุปผล

1. การประเมินความพึงพอใจต่อการบริโภคข้าวอุ่นรักอบสมุนไพรขมชั้น
จากการทำแบบประเมินและการสัมภาษณ์
2. การเปรียบเทียบ จากกลุ่มตัวอย่างขั้นสรุปผลการทำนวัตกรรมแบบ
ประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคร้อยละ 96.25

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประชาชนได้มีทางเลือกด้านสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
2. สามารถลดการใช้ยาแพทย์แผนปัจจุบันได้
3. ประชาชนได้ใช้สมุนไพรขมชั้นแดงสยาม บำรุงสุขภาพตามสรรพคุณได้
4. สามารถลดอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้องได้

สรุปผลการใช้ นวัตกรรมอาสาสมัครที่มีอาการท้องอืดแน่นท้อง อยู่เป็น
ประจำ จำนวน 30 ราย แบ่งอาสาสมัครเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่รับประทาน
ขมชั้น 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน (แบ่งทาน 4 เวลา) เพียงอย่างเดียว 2) กลุ่มที่
รับประทานยาลดกรด Omeprazole ขนาด 20 มิลลิกรัมต่อวัน ร่วมกับยาหลอก
และ 3) กลุ่มที่รับประทาน ข้าวอุ่นรักอบสมุนไพรขมชั้นแดงสยาม 1 ถ้วยต่อมือ
ต่อวัน พบว่า อาสาสมัครทั้ง 3 กลุ่มมีอาการต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างชัดเจนทั้งวันที่ 28
และวันที่ 56

ปัจจัยความสำเร็จ/โอกาสในการพัฒนา

การมีความตั้งใจเสียสละและอดทนโดยมุ่งหวังให้ประชาชนได้มีภูมิปัญญา
ท้องถิ่นด้านสุขภาพ ในชุมชน ความเข้มแข็งของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน

เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จความสะดวกในการประสานงานกับเครือข่ายระดับอำเภอระดับจังหวัดในการประสานงานเมื่อพบปัญหาสามารถช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วการนำประสบการณ์ตรงของตนเองมาใช้ในการดำเนินงาน การเสริมพลังเพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพได้สำเร็จ

ภาคผนวก





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

