



รายงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics

โดย

พระราชเชมากร.ผศ.ดร.

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์

นางสาวพัฒน์นรี อัฐวงศ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCURS 610760015



รายงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics

โดย

พระราชเชมากร.ผศ.ดร.

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์

นางสาวพัฒน์นรี อัฐวงศ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCURS 610760015

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics

By

Phrametheethammalangkala (prayuddha Phuritatto)

Associate Professor Phoonsrap Ketveerapong

Miss.Patnaree Attawong

Mahachulalongkornrajavidyalay University Phare Campus

B.E 2560

Research Project Supported by Mahachulalongkornrajavidyalay
University

MCURS 610760015

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalayay University)

ชื่อรายงานการวิจัย : อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

ผู้วิจัย : พระราชเขมากร.ผศ.ดร.
รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์
นางสาวพัฒน์นรี อัฐวงศ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ปีงบประมาณ : 2560

ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ในพื้นที่ 8 จังหวัด ได้แก่ ภาคเหนือศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ ภาคกลางศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก ภาคตะวันออกศึกษาในจังหวัดเลย และจังหวัดขอนแก่นและ ภาคใต้พื้นที่จังหวัดสงขลาและนครศรีธรรมราช โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่ม 4 ภาค รวมทั้งหมด 136 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) dkiสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) ประกวดอาหารพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค

ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า เป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกันโดยมาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ ทางด้านสังคมและทางด้านภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ทำให้เกิดชนิดอาหารพื้นบ้านที่มาจากปัจจัยดังกล่าวตามลักษณะของพื้นที่แต่ละภาค และมาจากวิถีปฏิบัติทางด้านพระพุทธศาสนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้าน และคนไทยทุกภาคนิยมรับประทานข้าวเป็นหลักจึงทำให้เกิดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มาจากข้าว พืชผักสมุนไพรจากวัตถุดิบทั้งบนบกและในน้ำ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าจากครบถ้วนตามหลักสุขภาวะของอาหาร 5 หมู่เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตและอยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน

2. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า มีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนต่อการคงอยู่ของอาหารพื้นบ้านโดยให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านเกี่ยวกับวัตถุดิบส่งเสริมการปลูกพืชผักท้องถิ่นที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตมีการบูรณาการกับองค์กรต่างๆในท้องถิ่นต่อการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านโดยยึดพระพุทธศาสนาเป็นหลักมีวัดในชุมชนร่วมกับองค์กรภาครัฐในแต่ละท้องถิ่นมีแผนปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค

3. วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า พื้นที่ทั้ง 4 ภาคของการทำวิจัยระบบความสัมพันธ์มาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ของแต่ละภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหารเป็นพื้นฐานด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นทุกภาคที่มีพื้นฐานดั้งเดิมทางการเกษตรและคนไทยรับประทานข้าวเป็นหลักและรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เมื่อวิเคราะห์โดยรวมของอาหารพื้นบ้านแหล่งอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเป็นบ่อเกิดแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และ พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และวิถีทางพระพุทธศาสนา ระบบความสัมพันธ์ในสังคม คือ สร้างความเข้มแข็งบูรณาการกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับรายวิชา ภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

- ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านใน 4 ภาค พบว่า มีภาคใต้เพียงแห่งเดียวที่น่าเป็นห่วงคืออาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน,คุณภาพชีวิต,จริยธรรมทางสังคม

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัย อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
 “Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics” ในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนการทำงานวิจัย จากพระพรหมบัณฑิต อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต,ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและได้รับความร่วมมือในการลงพื้นที่ในการสำรวจจัดเก็บข้อมูลสัมภาษณ์(In-depth Interviews) และจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) และการลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการปฏิบัติการ(Participatory Action Research : PAR) ในพื้นที่ 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมือการเก็บมูลเชิงประจักษ์ แบบสัมภาษณ์ (In-depth Interviews) และคณะวิทยากรในการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ปฏิบัติการ(Participatory Action Research : PAR) ใน 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ดังกล่าวขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกรูป/ท่าน, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนงบประมาณวิจัยในครั้งนี้.

พระราชเขมากรและคณะ

2560

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	
สารบัญ.....	
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	5
1.3 ขอบเขตการวิจัย.....	5
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
1.5 วิธีดำเนินงานและสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล.....	7
1.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	8
1.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	8
1.8 วิเคราะห์ข้อมูล.....	9
1.9 กรอบแนวคิดของแผนงานวิจัย.....	10
1.10 นิยามศัพท์.....	11
1.11 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
บทที่ 2 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านและทบทวนวรรณกรรม.....	15
2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค.....	21
2.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง.....	22
2.3 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ.....	26
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้.....	31
2.5 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	34
2.6 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร.....	37
2.7 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.....	44
2.8 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	55
2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	67
บทที่ 3 กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน	
ในสังคมไทย 4 ภาค.....	73
3.1 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ ชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง.....	73
3.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ ชุมชนในสังคมไทยในภาคเหนือ จังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงราย.....	98

3.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ ชุมชนในสังคมไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดเลยและจังหวัดขอนแก่น.....	104
3.4 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ ชุมชนในสังคมไทยในภาคใต้ จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราช.....	106
3.5 สรุปกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนใน สังคมไทย 4 ภาค.....	113
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	115
4.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค.....	115
4.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ ชุมชนในภาคเหนือภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้.....	125
4.3 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ ภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้.....	135
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	138
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	139
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	157
บรรณานุกรม	158
ภาคผนวก ก.	163
ภาคผนวก ข.	173
ภาคผนวก ค.	170
ภาคผนวก ง.	180
ประวัติผู้วิจัย.....	191
แบบสรุปโครงการวิจัย.....	199

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

จากช่วงระยะเวลาที่ยาวนานกว่าศตวรรษนับตั้งแต่มีการตั้งถิ่นฐานที่มั่นคงของมนุษย์โลกพบว่า อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อัมหมิ พัมมัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินดี อยู่มาวัน กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีเฮง” รวมถึงภาคอื่นๆด้วย ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข¹ นิยาม ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสน วิธีการปรุงแต่งรสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม/จริยธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัว เข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย อาหารพื้นบ้านและจริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการบริโภคและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหาร

¹ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522, หน้า 2.

ท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรับแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สีกลิ่น ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น หากแต่อาหารของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก สอดคล้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (Fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ่อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเกาต์ โรคอ้วน ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์ ทุกสังคมจึงดำเนินชีวิตไปเพื่อ “การทำมาหากิน” ด้วยรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

- อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
- อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์ และสภาพภูมิประเทศและมีรูปแบบกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคสังคมที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ภาคกลางมีรูปแบบการจัดแบบสำหรับที่มีต้นแบบมาจากการจัดอาหารในราชสำนัก, ภาคเหนือมีรูปแบบการจัดแบบขันโตก, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรูปแบบการจัดแบบพาแลงและภาคใต้มีรูปแบบการจัดที่เรียกว่า หมัรับ (อ่านว่าหมับ) หรือสำรับ

จากประเด็นดังกล่าวทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาสร้างความเข้าใจ จัดระบบองค์ความรู้และการบริหารจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตโดยสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยในเชิงจริยธรรม และเพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการรวมถึงการจัดการความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยตลอดจนอนุรักษ์และสานต่อเพื่อให้อาหารพื้นบ้านอยู่คู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

คุณค่าของอาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงจุดนี้อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่าง

ประเทศ เส้นท่อนของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาในคราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้² (ศรีสมร คงพันธุ์, 2547)

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่ในน้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคเป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่มานำประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อ³

1. ความอยู่รอด เป็นการพึ่งตนเองจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีผลต่อสังคมในทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ

2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตอันเกิดจากวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านด้วยการจำหน่ายหรือแจกจ่ายแบ่งปันต่อภาคสังคมและชุมชน

3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุขที่เกิดจากการบริหารจัดการของอาหารพื้นบ้านที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์

²ศรีสมร คงพันธุ์.ศ.ศ. คลังไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น.<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

³ พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ. ผลงานวิจัย เรื่อง แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช.2559, หน้า 85.

จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

นอกจากนั้น พบว่า ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนชาวไทย ถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็ คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรมด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม หนึ่ง ย่าง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปที่ละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญา และสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีการถามว่า อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และ เพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนใน

สังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

1.3 เป้าหมายของการดำเนินโครงการ

1. ได้องค์ความรู้และเข้าถึงอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาคต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. ได้องค์ความรู้ของกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาคเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. ได้สร้างจิตสำนึกและความความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคที่มีต่อครอบครัวและชุมชนในสังคมไทย

1.4 คำถามของการวิจัย

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย

1.5 ระเบียบวิธีวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics ครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.5.1 รูปแบบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อศึกษาและประมวลองค์ความรู้แนวคิดทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อศึกษาความรู้ คุณค่า กระบวนการจัดการอาหารเพื่อ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และ การจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย การเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกำหนดชนิดของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา

1.5.2 ขอบเขตการวิจัย

1) **ขอบเขตด้านพื้นที่** คณะผู้วิจัย กำหนดพื้นที่ในการศึกษาในภูมิภาคของประเทศไทย จำนวน 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน และภาคใต้ ประกอบด้วยจังหวัดในภูมิภาค 8 จังหวัด คือ อุตรดิตถ์ พิษณุโลก แพร่ เชียงราย นครศรีธรรมราช สงขลา เลยและขอนแก่น เป็นพื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

2) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม จากการศึกษา พบว่า วิถีชุมชนในแต่ละภาคของประเทศไทยมีความแตกต่างกันในด้านบริบทของพื้นที่ ความรู้ ความเชื่อและการเข้าถึงแหล่งอาหารในชุมชนของสังคมไทย กระบวนการจัดการที่นำไปสู่การพัฒนากระบวนการจัดการอาหารของสังคมไทย และบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ในมิติเกี่ยวกับอาหารต่างๆ

คณะผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่ 8 จังหวัด 4 ภาค ภาคละ 2 จังหวัด ประกอบด้วย พระสงฆ์จังหวัดละ 2 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ จังหวัดละ 4 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 4 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 4 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 20 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 34 รูป/คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง 136 รูป/คนดังแผนภูมิตาราง

ที่	กลุ่มตัวอย่าง	ภาคกลาง	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้	รวม
1	พระสงฆ์	2	2	2	2	8
2	นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ	4	4	4	4	16
3	นักวิชาการด้านสาธารณสุข	4	4	4	4	16
4	นักวิชาการด้านวัฒนธรรม	4	4	4	4	16
5	ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน	20	20	20	20	80
รวม		34	34	34	34	136

ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 ภาคผู้วิจัยกำหนดแบบเจาะจงนะละภาคๆละ 2 จังหวัดแต่ละภาคมีผู้ให้ข้อมูล 5 กลุ่ม คือ

- (1) พระสงฆ์
- (2) นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ
- (3) นักวิชาการด้านสาธารณสุข
- (4) นักวิชาการด้านวัฒนธรรม

(5) ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน ภายใต้โครงการย่อย 4 โครงการในพื้นที่ 4 ภูมิภาคของประเทศไทย โดยการสัมภาษณ์การจัดประชุมกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันและการลงพื้นที่ภาคสนาม

1.5.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

- 1) อาหารพื้นบ้าน 4 ภาคที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในแต่ละจังหวัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- 2) เนื้อหาที่ต้องการศึกษาอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคกลางประกอบด้วย
 - 2.1) องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคกลางที่เป็นกรณีศึกษา
 - 2.2) กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคกลางที่เป็นกรณีศึกษาโดยมีกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคและชนิดอาหารที่กำหนด
 - 2.3) ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค ในกรณีศึกษาที่มีต่อชุมชนในสังคม

1.5.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

- 1.6.1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคอย่างรอบด้านและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 1.6.2) กำหนดชนิดของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคกลางในจังหวัดที่เป็นกรณีศึกษา
- 1.6.3) สืบหาข้อมูลสถานที่ที่เป็นแหล่งผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อลงศึกษาภาคสนาม
- 1.6.4) ศึกษาภาคสนามตามประเด็นเนื้อหาโดยใช้เครื่องมือต่างๆ ในการรวบรวมข้อมูล
- 1.6.5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และจัดกระทำให้เป็นระบบเพื่อสะดวกในการสรุปและรายงานผลการวิจัย
- 1.6.6) รายงานผลการวิจัย และผลิตสื่อมัลติมีเดียเผยแพร่ผลการวิจัย
- 1.6.7) สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการประกวดอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค

1.7 วิธีดำเนินงานและสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

มีขั้นตอนที่สำคัญของการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ จะแบ่งการดำเนินกิจกรรมออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 (ศึกษาอัตลักษณ์และเอกสาร) อาหารพื้นบ้านในการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาอย่างยั่งยืน ผ่านเอกสาร และลงพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง อีกทั้งดำเนินโครงการพัฒนารายจังหวัด โดยมุ่งเน้นการขับเคลื่อนนโยบายและการขยายองค์ความรู้ เช่นการสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารพื้นบ้าน, ในประเด็นการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพจากอาหารของชุมชนในสังคมไทย เป็นต้น

ระยะที่ 2 (การศึกษาเชิงพื้นที่และการสำรวจ) มุ่งเน้นการศึกษาพื้นที่รายจังหวัดทั้ง 8 แห่ง เพื่อทำความเข้าใจบริบททางสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน ที่จะสามารถส่งเสริมและ

การจัดการอาหารพื้นบ้าน ด้านสุขภาวะกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน สามารถขับเคลื่อนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเน้นการสร้างองค์ความรู้เชิงวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ รวมทั้งการมีส่วนร่วมและสนับสนุนองค์กรพระพุทธศาสนา/องค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชนสู่การพัฒนาองค์กรธุรกิจอย่างยั่งยืน

ระยะที่ 3 (สรุปผลการศึกษาเชิงพื้นที่) มุ่งเน้นการบูรณาการและสรุปผลการดำเนินโครงการพัฒนารายจังหวัด ตลอดจนผลการศึกษาวิจัยประเด็น เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนด้านอาหารในสังคมไทย

ระยะที่ 4 (การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย) ในรายจังหวัด 12 จังหวัด 4 ภาคของสังคมไทย และถ่ายทอดองค์ความรู้ในลักษณะสัมมนาเชิงปฏิบัติการให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอาหารพื้นบ้านเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

ระยะที่ 5 (สรุปผลการศึกษา ประเมินและทบทวนการดำเนินงาน จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย) การเผยแพร่องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค ทั้งเอกสาร/VCD/แผ่นพับโปสเตอร์มุ่งเน้นการจัดเสวนารับฟังความคิดเห็นการดำเนินงานทั้งเชิงยุทธศาสตร์และการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาข้อมูลในการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย รวมทั้งส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน กับพระสงฆ์และประชาชนด้านอาหารกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน

1.8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.8.1) แบบสัมภาษณ์ (In-depth Interviews) สำหรับผู้เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน โดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น ข้อมูลพื้นฐาน อาหารพื้นบ้านในด้านความรู้ อัตลักษณ์ของอาหาร คุณค่าของอาหารพื้นบ้านในมิติต่างๆ กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย และการเสริมสร้างการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน ผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นต้น

1.8.2) แบบบันทึกการเข้าร่วมและการสังเกตการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

1.8.3 กระบวนการจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

1.8.4) เครื่องบันทึกภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว (VDO) สำหรับใช้บันทึกภาพกิจกรรมต่างที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค

1.8.5) เครื่องบันทึกเสียงสำหรับใช้บันทึกการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง

1.9 การรวบรวมข้อมูล

1.9.1). การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ในด้าน คุณค่า สารการเรียนรู้ และปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม เป็นต้น

1.9.2) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้าน วัฒนธรรมตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อศึกษาความรู้และคุณค่าของ อาหารพื้นบ้าน อัตลักษณ์ กระบวนการจัดการเรียนรู้อาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนและ การจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย การเสริมสร้างการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน เป็นต้น

1.9.3) สังเกตและเก็บข้อมูลจากการมีส่วนร่วมของชุมชนและชาวบ้านในแต่ละภาคที่เข้า ร่วมในกิจกรรมสาธิตอาหารพื้นบ้านตามชนิดอาหารที่กำหนดและการประกวดแข่งขันอาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีทีมงานวิจัย คณะกรรมการประกวดอาหารและการสนทนากลุ่ม (Group discussion) จาก ตัวแทน 5 กลุ่มของแต่ละภาค คือ พระสงฆ์ ,นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ,นักวิชาการด้าน สาธารณสุข ,นักวิชาการด้านวัฒนธรรมและตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน

1.9.4) การสังเกตและการใช้เทคนิค SWOT และการถ่ายภาพเพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน และแนวทางการเสริมสร้างการเรียนรู้ของแหล่งอาหารในประเทศไทย โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยง ความรู้ และกระบวนการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน/การเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนา จิตใจและปัญญา

1.10 การวิเคราะห์ข้อมูล

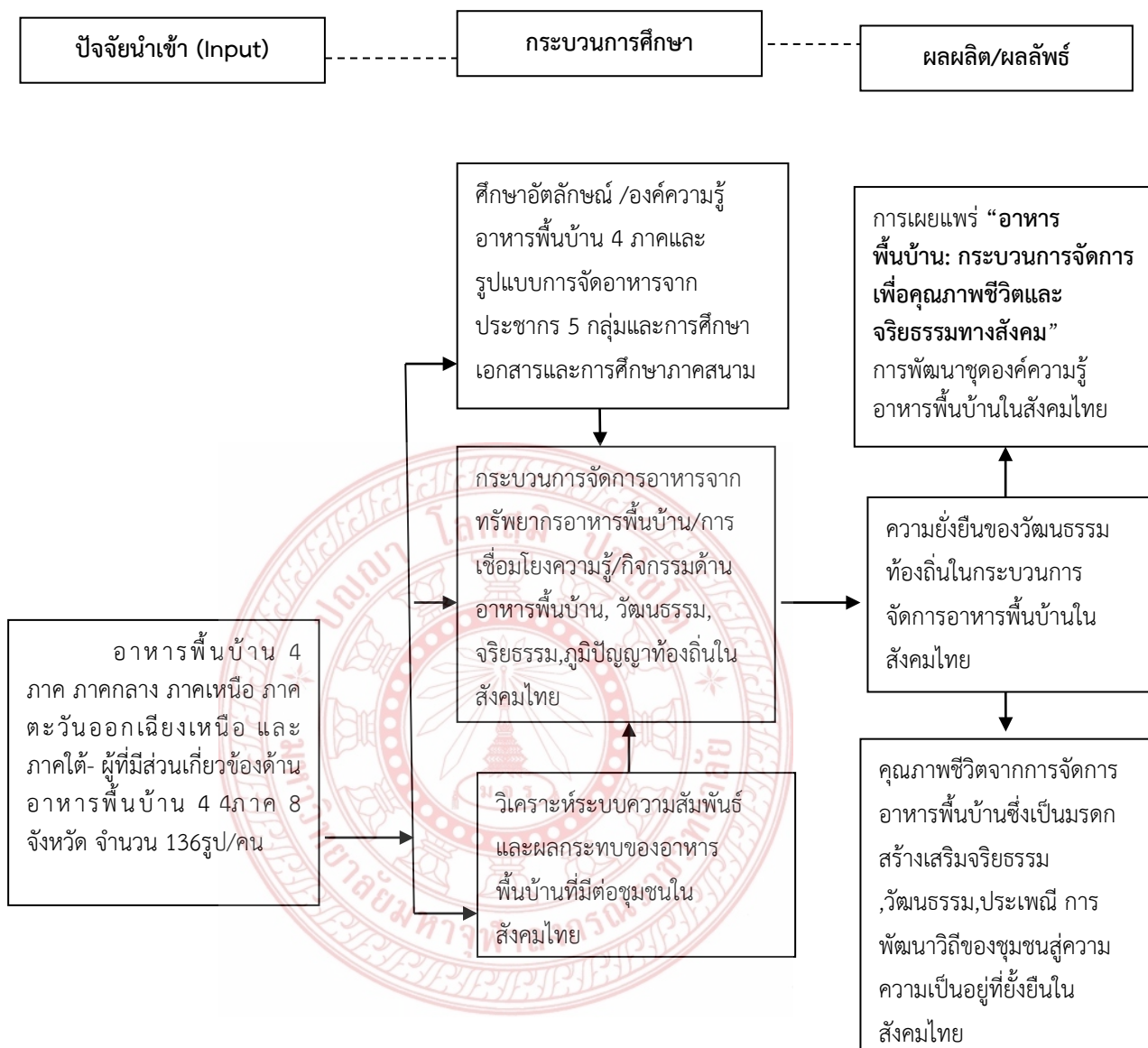
นำข้อมูลที่ได้จากศึกษาและรวบรวมได้ทั้งหมดมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล ตาม กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม (Content Analysis) ทั้งการวิเคราะห์เพื่อจำแนก (Yypologlal) และการวิเคราะห์เพื่อสร้างข้อสรุป (Analysis Induction) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, สืบค้นใน <http://pioneer.netser.chula.ac.th>)

1.11 การนำเสนอผลการวิจัย

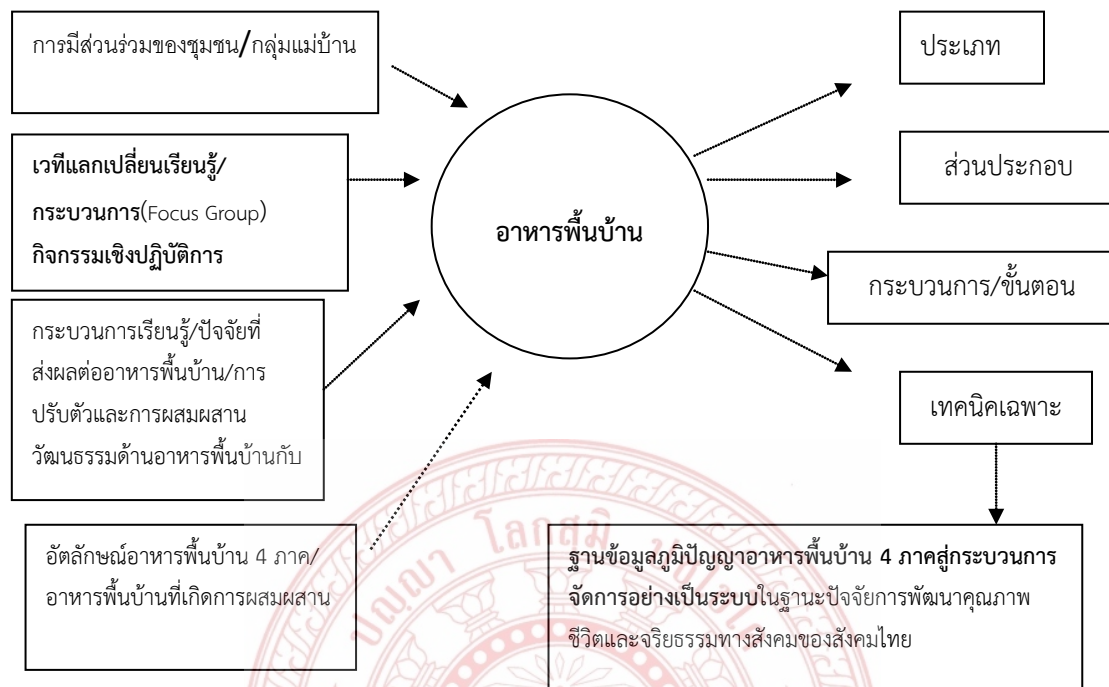
1.11.1) นำเสนอผลการวิจัยในลักษณะรายงานการวิจัย

1.11.2) จัดทำสื่อมัลติมีเดียเผยแพร่ผลการวิจัย

1.12 กรอบแนวความคิดของแผนงานวิจัย



แนวทางการขับเคลื่อนโครงการวิจัยอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม



1.13 นิยามศัพท์ของการศึกษา

1. **อาหารพื้นบ้าน** หมายถึง การเข้าถึงอาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษ ต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย

2. **การจัดการอาหารพื้นบ้าน** หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านขั้นตอนต่างๆ ของผลิตและการบริโภค การจัดการอาหารจะมีผู้เกี่ยวข้องหลายประเภทตามลักษณะของงาน เช่น ในครอบครัวแม่บ้านจะเป็นผู้จัดการอาหารให้ครอบครัวโดยคำนึงถึงการบริโภคที่เป็นประโยชน์ การจัดเตรียมอาหารอย่างมีคุณค่าประหยัดเวลาพร้อมทั้งการวางแผน การเตรียมอาหาร นอกจากนั้นในระดับการตลาด มีเชฟ (Chef) เป็นผู้จัดเตรียมวางแผนการผลิต การจัดการอาหารให้น่ารับประทาน สดสะอาด และนักโภชนาการในโรงพยาบาลจะเป็นผู้วางแผนจัดเตรียมอาหารทุกประเภท ดังนั้นในการจัดการอาหารทุกประเภทจึงขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของเป้าหมายที่เกี่ยวข้องพร้อมกับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ด้วยกัน

3. คุณภาพชีวิตจากอาหารพื้นบ้าน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านในสังคมไทยจากสิ่งที่มีอยู่รอบๆตัว เกิดขึ้นตั้งแต่มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร

4. จริยธรรมทางสังคมจากอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม ในการอยู่ร่วมกันของชุมชนไทย ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้านหลากหลายประเภท ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูกร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนการแบ่งปันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จับปลาช่อนตัวใหญ่ได้ ทำอย่างไรถึงจะรับประทานได้ทั้งปี ในท้องถิ่นส่วนใหญ่จะทำปลาร้า ปลาเค็ม เพื่อแบ่งปันให้กับพี่น้องเพื่อนบ้านเป็นการต่อสายสัมพันธ์ที่ดีเกิดจริยธรรมของการเกื้อกูลซึ่งกันและกันจากอาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” บ่งบอกถึงการเข้าถึงคนในชุมชนจากอาหารเป็นสำคัญ

5. องค์กรภาครัฐกับอาหารพื้นบ้าน หมายถึง กลุ่มขององค์กรภาครัฐในระดับหน่วยงานด้านสาธารณสุขและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนในสังคมไทยจากอาหารพื้นบ้าน โดยรูปแบบและขอบเขตการทำงานพัฒนามีความหลากหลายตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะให้ความสนใจกับการศึกษาความรู้อาหารพื้นบ้านและคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่เกิดจากการมีส่วนร่วมขององค์กรภาครัฐ

6. การมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้าน หมายถึง กลุ่มขององค์กร/ชุมชนในระดับท้องถิ่นด้านอาหารและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน โดยรูปแบบและขอบเขตการทำงานพัฒนามีความหลากหลายตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะให้ความสนใจกับการศึกษาความรู้และคุณค่าอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการอันเกิดแต่อาหารพื้นบ้านที่จะนำไปสู่ จัดกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยของอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาคทั้งที่รวมตัวทำงานในระดับพื้นที่ชุมชน จนถึงภูมิภาคต่างๆ

7. การจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม หมายถึง การดำเนินการด้านอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านแต่ละภูมิภาคในสังคมไทย โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค

1.14 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ชุมชน ที่เป็นแหล่งองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ได้มีการพัฒนารูปแบบ กิจกรรม อัตลักษณ์ และกระบวนการจัดการเพื่อการพัฒนาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านในสังคมไทยต่อการพัฒนา ภาย จิตใจและปัญญาเชิงจริยธรรมต่อการพัฒนาชุมชนในสังคมไทย

2. ชุมชน ที่เป็นแหล่งความรู้อาหารพื้นบ้านมีแนวทางในส่งเสริมการเรียนรู้และการสื่อสาร คุณค่าของอาหารพื้นบ้านเสริมสร้างจริยธรรมจากอาหารสอดคล้องกับพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา ภาย จิตใจและสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านอาหารพื้นบ้าน

3. วัดและองค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชน เช่น อบต. อบจ. สาธารณสุข ได้มีการพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคของสังคมไทย การวิเคราะห์การจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะ ปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยสอดคล้องหลักพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการจัดการกระบวนการจัดการ อาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยทางวัฒนธรรมและการพัฒนาชุมชนในภูมิภาค นั้นๆ

4. ภาครัฐ/เอกชน และผู้สนใจ มีส่วนร่วม และได้รับความรู้ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านใน สังคมไทย ความเข้าใจในวิถีความรู้อาหารพื้นบ้าน สามารถจัดกระบวนการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง สังคมของสังคมไทยและสามารถยกระดับไปสู่การพัฒนา ภาย จิตใจและสังคม ตามหลักการที่ว่า “อาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรม ด้านอาหารอันเป็นมรดกของมนุษยชาติต่อไป

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการตามกลยุทธ์ ดังนี้

1. ศึกษาองค์ความรู้และการเข้าถึงอาหาร อัตลักษณ์ (ความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นที่ สามารถเสนอเป็นจุดเด่นของการอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค) และกระบวนการจัดการของแหล่งอาหาร พื้นบ้านแต่ละประเภทในแต่ละภูมิภาค โดยเน้นรูปแบบการจัดการเพื่อการรองรับขยายตัวของอาหาร พื้นบ้านตามความนิยมของสังคม และกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมทั้งในด้านรูปแบบศิลปะ การจัดการอาหาร ความรู้ด้านวัฒนธรรมประเพณีทางพระพุทธศาสนา และในด้านนามธรรม คือ ความรู้ เกี่ยวกับการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับความเป็นอยู่ในชุมชนที่มีฐานมาจากกิจกรรม ของอาหารพื้นบ้าน เป็นต้น

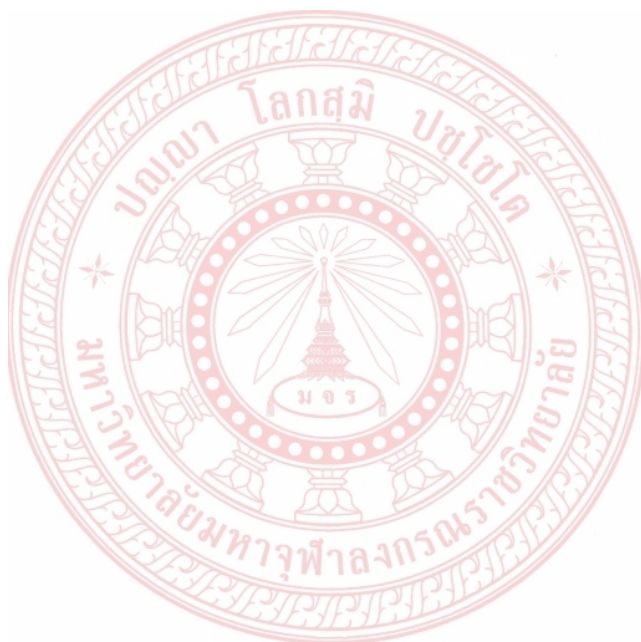
2. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคความนิยมของสังคมและกระบวนการสื่อสารเพื่อเสริมสร้าง คุณค่าและการพัฒนาจิตใจแก่ผู้บริโภค โดยเน้นการสื่อสารคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน

3. ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมการเรียนรู้ของแหล่งอาหารพื้นบ้านแต่ละประเภทในประเทศ ไทย โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงคน (พระสงฆ์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารพื้นบ้าน เจ้าหน้าที่ จากหน่วยงานรัฐ) ความรู้ (ความรู้และคุณค่า) และกระบวนการที่มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้ เพื่อ ส่งเสริมกิจกรรมการจัดการอาหารพื้นบ้านหรือการเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจและ ปัญญา

4) การศึกษาการมีส่วนร่วมของวัด ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา ในมิติของการจัดการเรียนรู้ กระบวนการสื่อสารคุณค่า การพัฒนาจิตใจ และการเสริมสร้าง กระบวนการเครือข่ายการเรียนรู้ในมิติต่างๆ ร่วมกัน

5) การศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรค ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสื่อสารเชิงพุทธและ การส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค เช่น สำหรับ ชนโตก พาแลงและหลับหรือสำหรับ.

6) วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของการอาหารพื้นบ้านเกี่ยวกับความรู้และ คุณค่ากระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยที่มีต่อวิถีชีวิต และวัฒนธรรม รวมทั้ง แนวทางการพัฒนาอาหารพื้นบ้านเชิงการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับการบริโภคนิยมในสังคม



บทที่ 2

องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค

การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม เนื่องจากการเรียนรู้ในอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค” มีความละเอียดอ่อนทั้งในบริบทสังคมแต่ละภาค รวมถึงมิติของพระพุทธศาสนา ความศรัทธา ประวัติศาสตร์/ศิลปวัฒนธรรม และการเรียนรู้ในเชิงลึกที่เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ดังนั้น แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษาจึงมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้เพื่อให้สามารถอธิบายการเรียนรู้และการเชื่อมโยงเครือข่ายการเรียนรู้ โดยมีองค์ความรู้สำคัญ ของอาหาร 4 ภาคดังนี้

- 2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค
- 2.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง
- 2.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ
- 2.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้
- 2.5 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- 2.6 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร
- 2.7 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.8 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.9 แนวคิดความสำคัญของคุณภาพชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.10.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค

วัฒนธรรมไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก¹ ทั้งในเรื่องความสวยงาม วิจิตรพิสดาร ความอ่อนช้อย แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของไทย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความละเอียด พิถีพิถัน ประณีต ยากที่จะหาชาติอื่นเทียบเทียม

อาหารไทยก็เช่นเดียวกัน เพราะนอกจากรสชาติที่หลากหลายถูกปากคนชาติต่างๆแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ และจุดเด่นในการเป็นยารักษาโรคด้วยวัฒนธรรมกินอาหารพื้นเมืองของไทยนั้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอาหารพื้นเมืองของคนไทยสามารถแบ่งได้ตามภาคเป็น 4 ภาคใหญ่ๆคือ อาหารประจำภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และ

¹วงสวาท ปัทมาคมผศ.ดร.. บทความสุขภาพนารู้ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 205เดือน/ปี: พฤษภาคม 2539.

ภาคใต้ ซึ่งอาหารแต่ละภาคนั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพและแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ทำให้อาหารในท้องถิ่นนั้นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป

1. อาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ เราสามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ

- อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าววาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้น และแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด
- อาหารกลางวัน เรียกข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น(ชิ้น)ปิ้ง(หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขนมจิ้น)น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน
- อาหารเย็น เรียกข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษคือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวั่วที่เคี้ยวให้ชันแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสอ่อน แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้มหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อีงอ่าง แมงยู่น

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อม เนื้อ แกงขนุนอ่อน(แกงมะหนูน) แกงชะอม(แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง(แกงผักส้ม) แกงผักกาดจอบ แกงเลียงบวบ(แกงมะนอย) ยาไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าว ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด ขนมรังผึ้ง ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืชผักผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อ

ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งทีนำไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้ม และเมี่ยงผาด

- คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

อาหารพื้นเมืองแต่ละภาคของประเทศไทยนั้น มีความหลากหลายมาก แต่มีอาหารพื้นเมืองบางชนิดที่คนไทยทั่วไปหรือคนไทยในภาคอื่นรู้จักดี ว่าเป็นอาหารเฉพาะของท้องถิ่นและเป็นที่ยอมรับ ตัวอย่างอาหารชุดหรือสำหรับอาหารพื้นเมืองของแต่ละภาค ได้แสดงไว้ในตารางข้างท้าย โดยแสดง

คุณค่าของสารอาหารหลักต่อปริมาณบริโภคใน 1 มื้อหรือต่อครั้ง การกระจายของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลัก และปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันในคนไทย (Thai Recommended Daily Intake,% Thai RDI)

จากตารางคุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ ซึ่งประกอบด้วย ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู แกงผักกาดจ้อ และไถ่ย่าง พลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 743 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 37 ของค่าสารอาหารที่แนะนำให้กินวันต่อวัน (RDI) หรือประมาณ 1/3 ของจำนวนพลังงานของผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวันโดยค่ากลางที่กำหนดจำนวนพลังงานที่ต้องการเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ

การกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยมีปริมาณโปรตีนร้อยละ 23 ไขมันร้อยละ 17 และคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60

สำหรับใยอาหารนั้นคำนวณจากผักสด จะมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 32 ของค่า RDI ซึ่งนับว่าอาหารสำหรับนี้มีใยอาหารสูง

- คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

ชื่ออาหาร	ปริมาณอาหารต่อจาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเหนียว	๑๕๐	๑๕๐	๒.๖	๐.๖	๓๐.๐	-
น้ำพริกหนุ่ม	๕๐	๓๐	๑.๕	๐.๕	๗.๐	-
ไถ่ย่าง	๕๐	๓๕	๑.๖	๑.๖	๐	-
แคบหมู	๕๐	๖๐	๕.๕	๔.๖	๐	-
ผักและเครื่องเคียง	๓๐๐	๕๕	๕.๕	๐.๕	๑๓.๑	๖.๕๘
รวมทั้งหมด	๕๐๐	๓๑๕	๑๖.๗	๓.๓	๕๐.๗	๖.๕๘
ปริมาณร้อยละของพลังงานที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (RDI)	๖๓%	๖๓%	๓๓%	๖๖%	๒๕%	๑๐๐%

*ไม่มีค่าวิเคราะห์

2. อาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสาน มีสภาพพื้นดินโดยทั่วไปค่อนข้างแห้งแล้ง และในอดีตเป็นภาคที่มีความชุกของปัญหาทุพโภชนาการค่อนข้างสูง

อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานนั้น อาหารหลักคือข้าวเหนียวเช่นเดียวกับภาคเหนือ อาหารหลักมี 3 มื้อ อาหารเช้าเรียกข้าวเช้า อาหารกลางวันเรียกข้าวเพล และอาหารเย็นเรียกข้าวแลง อาหารของภาคอีสานส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวมาก ซึ่งอาหารอีสานประเภทลาบ ส้มตำ ที่เป็นขนานแท้จะออกรสเผ็ดและเค็ม รสเปรี้ยวทางอีสานใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม มดแดง รสเค็มใช้ปลาร้า ชาวอีสานไม่นิยมเครื่องเทศแต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่

อาหารเนื้อสัตว์ของชาวอีสานส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น ในอดีตชาวอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมู แหล่งอาหารของชาวอีสานแบ่งได้เป็น 2 แหล่งคือ อาหารที่หาซื้อได้จากตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ ต้มยำ ปลาหูทอด ส่วนอีกแหล่งเป็นแหล่งที่ได้จากธรรมชาติตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อีงอ่าง กิ้งก่า แมลงชนิดต่างๆ

การประกอบอาหารของคนภาคอีสาน มักจะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้งหรือย่าง เช่นเดียวกับทางภาคเหนือ อาหารท้องถิ่นของภาคอีสานแทบจะไม่ใช้ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านของคนภาคอีสานในอดีตและที่ยังพบเห็นในชนบทจะมีปริมาณไขมันต่ำมาก ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก เพื่อให้สามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และยังพบว่าชาวอีสานยังกินพืชผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่นเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่น ผักติ้ว ผักกระโดน

- คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคอีสาน ตัวอย่างรายการอาหารที่นำมาแสดงในตารางประกอบด้วยข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู และผักสด

พลังงานที่คำนวณได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 617 กิโลแคลอรี หรือร้อยละ 31 ของปริมาณพลังงานที่ผู้ใหญ่ไทยต้องการโปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 66 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ใยอาหารที่คำนวณได้จากผักสดและส้มตำเท่ากับ 5 กรัม หรือร้อยละ 20 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

- คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชื่ออาหาร	น้ำหนักอาหาร สด (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเหนียว	๑๕๐	๓๕๐	๖.๒	๐.๖	๘๐	-
ไก่ย่าง	๕๐	๘๗	๑๕.๖	๑.๘	๐	-
ส้มตำ	๑๐๐	๒๓	๑.๓	๐.๓	๔.๑	๒.๕
ลาบหมู	๒๐	๑๔๙	๙.๐	๑๑.๔	๒.๖	-
ผักสด	๕๐	๑๖	๑.๕	๐.๕	๐.๕	๒.๒๕
รวม	๔๐๐	๖๑๗	๓๓.๖	๓.๖	๘๖.๘	๕.๐๕
ปริมาณร้อยละพลังงาน		๑๐๐	๕๔	๕.๖	๑๓.๙	๘.๑๖
ปริมาณร้อยละของสารอาหาร						
ที่แนะนำให้บริโภคในคนไทย (RDI)		๓๑.๕	๖๕.๘	๖๕	๒๖๙	๒๐.๒

*ไม่มีค่าวิเคราะห์

3. อาหารพื้นเมืองทางภาคใต้

ภาคใต้ เป็นท้องถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีสภาพภูมิประเทศทั่วไปเป็นภูเขา ทะเล และป่าอากาศค่อนข้างชุ่มชื้นตลอดทั้งปี อาชีพหลักของชาวภาคใต้คือการประมง ทำสวนยาง เหมืองแร่ และสวนผลไม้

อาหารพื้นเมืองของชาวภาคใต้ โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่ขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา(แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ไขมันในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหารจะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลาย

ชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมาเลย์ที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้ก็ทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

- คุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นเมืองของภาคใต้

ตัวอย่างสำหรับอาหารพื้นเมืองของภาคใต้ รายการอาหารประกอบด้วย ข้าวสวย สะตอผัดกุ้ง แกงเหลือง และผักสด

พลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 597 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 30 ของจำนวนพลังงานผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวัน หรือเท่ากับ 1/3 ของปริมาณพลังงานที่ต้องการทั้งวัน จำนวนพลังงานที่ได้จากไขมันคิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานทั้งหมด สัดส่วนโปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 25 ของพลังงานทั้งหมด หรือเท่ากับร้อยละ 72 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ชื่ออาหาร	น้ำหนักอาหารต่อจาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย	๓๕๐	๒๖๖	๓.๖	๐.๕	๕๖	-
สะตอผัดกุ้ง	๑๕๐	๒๕๖	๒๖.๐	๑๖.๑	๔.๕	-
แกงเหลือง	๑๕๐	๑๖๐	๗.๖	๑.๕	๒๕	-
ผักสด	๑๖๖	๖๖	๒.๓	๐.๕	๕.๓	๓.๕๕
รวม	๖๖๖	๕๙๘	๓๙.๕	๑๘.๕	๗๒.๔	๓.๕๕
ปริมาณร้อยละของสารอาหาร		๑๐๐	๒๕	๒๘	๕๔	-
ปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคในคนไทย (RDI)		๓๐	๗๒	๒๘	๗๔	๕

*ไม่มีค่าวิเคราะห์

4. อาหารพื้นเมืองของภาคกลาง

ภาคกลางถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด ทั้งการดำรงชีวิต และการทำมาหากิน สภาพพื้นดินนั้นส่วนใหญ่เป็นพื้นดินริมน้ำจึงเหมาะสมต่อการเพาะปลูก อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยในภาคนี้ ได้แก่ การทำนาข้าว ทำสวน การประมง และการทำอุตสาหกรรมต่างๆ

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแยะที่ใส่กะทิได้เป็น 2 ประเภท คือ

- แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง
- แกงกะทิประเภทแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง

ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงแบ่งได้อีกเป็น 2 ประเภท คือ

- แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่างๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่
- แกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง ยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกง

- แกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวเล็กน้อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่างๆ
- แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วม

ด้วย

แกงเผ็ดของภาคกลางยังสามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีส้มของอาหารชวนกินมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน อาทิ อาหารประเภทผัด นึ่ง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาติจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ แกงกะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและไขมันในการประกอบอาหารโดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม เป็นต้น

- คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ตัวอย่างรายการอาหารในสำรับของภาคกลางที่นำมาแสดงในตารางประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำพริกปลาร้าพร้อมผักจิ้มและเครื่องเคียง ต้มส้มปลาร้ากระดูก พลังงานที่ได้จากอาหารสำรับนี้ เท่ากับ 638 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับ $1/3$ ของปริมาณพลังงานที่ต้องการต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้ เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ อาหารสำรับนี้ยังเป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงเช่นกัน โดยมีสัดส่วน เท่ากับร้อยละ 23 ของพลังงานทั้งหมดหรือเท่ากับร้อยละ 73 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน และอาหารสำรับนี้ให้ใยอาหารสูงเช่นเดียวกัน โดยมีปริมาณเท่ากับ 7.6 กรัมหรือร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

- คุณค่าโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคกลาง

ชื่ออาหาร	น้ำหนักอาหาร ต่อจาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย	๑๕๐	๒๐๙	๓.๙	๐.๕	๔๖	-
น้ำพริกปลาร้า	๕๐	๒๐๒	๑๔.๖	๑.๗	๒๐.๕	-
ผักและเครื่องเคียง	๑๐๗	๔๓	๒.๓	๐.๙	๑๓.๓	๘.๖๒
ต้มส้มปลาร้ากระดูก	๒๕๐	๑๒๑	๒๒.๑	๑.๔	๑๖.๖	-
รวม	๕๕๗	๖๓๕	๓๖.๕	๓.๖	๙๖	๘.๖๒
ปริมาณร้อยละของพลังงาน		๑๐๐	๒๓	๑๔	๕๙	-
ปริมาณร้อยละของใยอาหาร			๓๒	๒๐	๓๒	๓๐
ที่แนะนำให้กินต่อวันในคนไทย (RDI)		๓๒	๕.๖	๖๐	๓๖๐	๓๐

ไม่มีค่าวิเคราะห์

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างรายการอาหารพื้นเมืองแต่ละภาค ซึ่งจัดเป็นสำรับ มื้อหนึ่งๆ ปริมาณ 1 หน่วยบริโภคนั้น จะเห็นว่ามีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมทั้งสารอาหารหลัก และสารอาหารอื่นๆ ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหารไทยที่เป็นอาหารดั้งเดิมท้องถิ่นต่างๆ ของไทย ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยพิจารณาการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่แนะนำ ปริมาณพลังงานที่เพียงพอสำหรับหนึ่งมื้อ

นอกจากนี้อาหารไทยพื้นเมืองยังมีปริมาณไขมันในเกณฑ์ต่ำ เพื่อป้องกันปัญหาที่ได้รับพลังงานจากอาหาร โดยเฉพาะไขมันเกินความต้องการ ดังนั้น สำหรับผู้ที่มองข้ามอาหารไทยและอาหารพื้นเมืองไป โดยหันไปนิยมอาหารตะวันตกตามค่านิยมว่าถ้าบริโภคแล้วจะเป็นคนทันสมัย ซึ่ง

เมื่อเห็นประโยชน์จากคุณค่าของอาหารไทยและอาหารพื้นเมืองแล้ว คงจะช่วยให้คนไทยหันมาบริโภคอาหารไทยมากขึ้น เพราะนอกจากจะเพียบพร้อมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่างๆแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทยอีกด้วย

2.1.1 อาหารดั้งเดิมของไทย 4 ภาค

1. อาหารไทยภาคเหนือ

อาหารดั้งเดิมของภาคเหนือ มีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมใช้พืชตามป่าเขาที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาปรุงอาหาร เนื้อสัตว์ได้จากท้องทุ่งและลำน้ำ อาทิเช่น กบ เขียด อังอ่าง ปู ปลา หอย ไก่ หมู และเนื้อ คนเหนือไม่นิยมใช้น้ำตาล แต่จะใช้น้ำหวานจากส่วนผสมที่ใช้ทำอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา หรือมะเขือส้ม

กรรมวิธีการปรุงอาหาร มักจะปรุงให้สุกมากๆ อาหารประเภทผัด หรือต้ม จะปรุงจนกระทั่งผักมีความนุ่ม และมีเครื่องปรุงรสเฉพาะของภูมิภาค เช่น น้ำปู ซึ่งได้จากการเอาปูนาตัวเล็กๆ เอามาโขลก แล้วนำไปเคี่ยว กรองเอาแต่น้ำ ใส่ข่า ตะไคร้ เคี่ยวต่อจนข้น ถั่วเน่าแผ่น ถั่วเหลืองต้มหมกกับเกลือจนนุ่ม นำไปโม้แล้วละเลงเป็นแผ่น ตากแดดให้แห้ง ใช้แทนกะปิ ผักและเครื่องเทศที่ใช้เป็นผักเฉพาะถิ่น

ภาคเหนือมีเครื่องเทศของเขา ส่วนใหญ่จะไม่ใช้กะปิเขาจะใช้เป็นถั่วเน่าแทน...จะมีอาหารเฉพาะหลายอย่าง เช่น ข้าวซอย น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู เป็นลักษณะเด่นของอาหารทางภาคเหนือ แต่เขายังจะมีพวกปิ้งย่างอย่างพวกหมูเขาก็กะหมักแล้วห่อใบตองปิ้งย่าง

2) อาหารไทยภาคกลาง

ภาคกลางเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ มีพืชผักผลไม้มีนานาชนิด อาหารของภาคกลางมีที่มาจากอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันจากประเทศจีน เป็นอาหารมีการประดิษฐ์ผู้อยู่ในวังในวังได้คิดสร้างสรรค์อาหารให้มีความวิจิตรบรรจง อาหารภาคกลางมักจะมีเครื่องเคียงของแนม เช่น น้ำพริกปลาร้า แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม กุ้งแห้งหรือปลาตุ๋นย่าง กินกับสะเดาน้ำปลาร้าหวาน

รสชาติของอาหารไม่เน้นรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ จะมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน เคล้ากันไป ตามชนิดของอาหาร นิยมใช้เครื่องเทศแต่งกลิ่นรส และใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหาร

ยังมี "อาหารชาววัง" ที่มีต้นกำเนิดจากอาหารในราชสำนัก ที่เน้นตกแต่งประณีตและปรุงให้ได้ครบรส ได้แก่ เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด นิยมประดิษฐ์อาหารให้สวยงามเลียนแบบรูปทรงต่างๆ ในธรรมชาติ

3) อาหารไทยภาคอีสาน

อาหารอีสาน เป็นอาหารที่เรียบง่ายเช่นเดียวกับวิถีการดำเนินชีวิตของชาวอีสาน ในแต่ละมื้อจะมีอาหารปรุงง่ายๆ 2-3 จาน มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลา หรือเนื้อวัวเนื้อควาย อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่มีรสชาติออกไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว เครื่องปรุงสำคัญที่แทบจะขาดไม่ได้เลย คือ ปลาร้า ชาวอีสานเรียก "ปลาแดก" เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารทุกประเภท อาหารจะมีลักษณะแห้ง ช้น หรือมีน้ำซลุลูกกลี ไม่นิยมใส่กะทิ รสชาติอาหารจะเข้มข้นเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

รสชาติทางอีสานออกไปทางรสค่อนข้างจัด วัตถุดิบก็จะต่างกันมีการเอาข้าวไปคั่วให้หอมมาผสมเป็นน้ำตกหรือทำลาบ

เขาจะใช้ปลาร้าเข้ามามีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร ปลาร้ามีรสเค็มและมีกลิ่นหอมเฉพาะ บางทีคนอีสานทำอาหารแต่ขาดปลาร้า อาหารก็จะไม่ใช่ลักษณะของเขา อย่างส้มตำก็ต้องเป็นส้มตำปลาร้า ภาคอีสานบางที่ก็คล้ายๆ กับภาคเหนือ สมมติถ้าเขามีปลาก็จะต้มใส่ใบมะขามใส่ตะไคร้

ชาวอีสานนิยมกินข้าวเหนียวเป็นหลัก และมีน้ำปลาร้าปรุงในอาหารแทบทุกชนิด มีศัพท์การปรุงหลายรูปแบบ เช่น ลาบ ก้อย หมก อ่อม แจ่ว จู้ ต้มส้ม ซุป เป็นต้น

4) อาหารไทยภาคใต้

อาหารหลักของคนภาคใต้คือ อาหารทะเล และกลิ่นคาวโดยธรรมชาติของปลา หรืออาหารทะเลอื่นๆ ทำให้อาหารของภาคใต้ต้องใช้เครื่องเทศโดยเฉพาะ เช่น ขมิ้น เป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้ เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาว อาหารภาคใต้จึงมักมีสีออกเหลือง เช่น แกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ซึ่งมีขมิ้นเป็นส่วนผสมทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่ง อาหารส่วนใหญ่มีรสชาติเผ็ดจัด และนิยมใส่เครื่องเทศมาก

อาหารส่วนใหญ่เป็นพวก กุ้ง หอย ปู ปลา จะเน้นเครื่องเทศเป็นสำคัญ อาหารภาคใต้จะไม่เน้นรสหวานจะเป็นรสจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และเน้นใส่ขมิ้นในอาหารทุกชนิด เครื่องปรุงของเขาเน้นกะปิ ส่วนที่ปรุงรสเปรี้ยวจะไม่ค่อยใช้มะนาว จะใช้เครื่องเทศของเขา

2.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

2.1.1 ประวัติความเป็นมาอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ² เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทยสมัยก่อนภาคกลางเป็นศูนย์กลางค้าขายสำคัญของประเทศไทย มีการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติต่าง ๆ เข้ามาด้วยเช่น เครื่องแกง แกงกะทิได้รับมาจากชาวฮินดูอาหารประเภทต้ม ผัด ได้รับมาจากชาวจีนผู้เข้ามาติดต่การค้าขายทางเรือสำเภา แม้กระทั่งขนมหวานที่มีไข่และแป้งเป็นส่วนผสมก็ได้รับการสืบทอดมาจากชาวตะวันตกเช่นเดียวกันซึ่งคนไทยได้นำสูตรอาหารต่างๆ มาประยุกต์ ทำรับประทานในครัวเรือน โดยปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในประเทศมาใช้แทนกัน และเผยแพร่ในเวลาต่อมาจนเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยจวบจนปัจจุบันด้วยความหลากหลายนี้เอง จึงส่งผลให้รสชาติอาหารภาคกลางไม่เน้นหนักไปทางใดทั้งเปรี้ยวหวาน เค็ม รวมถึงความจัดจ้านของพริก คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นข้าวขาวหอมมะลิข้าวขาวธรรมดา (ข้าวเสาไห้) ข้าวกล้อง ข้าวกล้องหอมมะลิ ในการหุงข้าวเจ้าแต่ละชนิด อัตราส่วนของน้ำ : ข้าวสาร จึงแตกต่างกันไปตามปริมาณเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในข้าวนั้นด้วยสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองหนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำ

²เพ็ญภา เวศวศ์ชาติพิทย์.เอกสารประกอบการเรียนวิชาอาหารไทยหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทย ยอดนิยม 4 ภาค เล่ม 1 อาหารไทยภาคกลาง. โรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ฉะเชิงเทราเขต 1 มปป,หน้า 21-25.

ให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์และภาคกลางเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้านแขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควตลงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุงรสชาติและการตกแต่งให้น่ารับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลาจืด น้ำพริกอ่อน

ส่วนอาหารพื้นบ้านหมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกชื่ออาหารแตกต่างกันไป เช่น ภาคอีสาน เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวซอย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวสวย มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแกง ส่วนภาคเหนือเรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวซอย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวตอน มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแกง ในขณะที่ภาคใต้เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวหั่วเช้า มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวหวนเที่ยง มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวหวนเย็น เป็นต้น สำหรับภาคอื่นไม่แตกต่างเท่าไรนัก และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย

2.1.2 ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาต่าง ๆ กัน ดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือขนมเป็ญไทย ดัดแปลงมาจาก ขนมเป็ญญวน ขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคุณท่านท้าวเธอที่อยู่ในวังในวังมีเวลาว่างมากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จามงกุฏ หมู่มลูกซุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวาน แกงกะทิที่มักจะแถมด้วยปลาเค็ม สะเดา น้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาดุกย่าง ปลาสลิดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือแม้กระทั่งไข่เค็มที่มักจะรับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริก

มะขามสด หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมายเช่นพวกผักตบชวา ชิงคอง หอมแดง ดอก เป็นต้น

4. เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก ปั่นขลิบหนึ่ง ใส่กรอกปลาแถม ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมหวานหลากหลายที่ทำจากไข่ แป้ง ชนิดต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเหนียว แป้งสาหร่าย แป้งมัน หรือแป้งหลายชนิดรวมกัน เช่น ขนมชั้น ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนมกง ขนมมุก ขนมลิ่มกลืน ขนมเต่า เป็นต้น

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลาง จึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ คือมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน คลุกเคล้าไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักจะใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่นพวกเครื่องเทศต่าง ๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารมากชนิด

2.1.3 อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น

ข้าวแช่ คือการนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้น้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอดไส้ พริกหยวกสอดไส้ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แตงกวา มะม่วงดิบ กระชาย ต้นหอม ผักชี พริกแดง ข้าวมันส้มตำ จะมีข้าวมัน ส้มตำ เนื้อเค็มฉีกฝอย แงงเผ็ด ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ผักชี แตงกวา ข้าวเหนียว - ไก่ย่าง ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ขนมจีนซาวน้ำ ขนมจีน แจงร้อน สับปะรดสับละเอียด กระเทียมหั่นบาง ชิงคองหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น กะทิข้น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักบุ้งไทยต้มหั่นฝอย หัวปลีหั่นบาง ผักกระเฉดตัดท่อนสั้นพริกขี้หนูแห้งทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด โดยการทำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแหมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมีเครื่องกินแหมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแหมที่นิยมรับประทานกับแกงต่าง ๆ ก็มี

- ปลาเค็ม คือการนำปลามาหมักกับเกลือ แล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลา สัก 30 นาทีตากแดด 1 วันเรียกว่าปลาแดดเดียว
- เนื้อเค็ม - หมูเค็ม คือการนำเนื้อหรือหมูมาแล่เป็นชิ้นใหญ่แล้วหมักกับเกลือ น้ำตาล น้ำปลาตากให้แห้ง
- ปลาสดเค็ม การหมักปลาสลิดกับเกลือ หมักทิ้งไว้ 1 คืน ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง
- ไข่เค็ม คือการนำไข่เป็ดมาดองกับน้ำเกลือที่ต้มแล้ว นานประมาณ 15 วัน ไข่เค็มสามารถนำมาเคียงได้ทั้ง ต้ม นึ่ง และทอด
- ผักตบชวาสามารถ คือการดองผักประเภท กะหล่ำปลี มะละกอ แตงกวา แครอท โดยการดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
- ชิงคอง คือการนำชิงอ้อมมาแช่กับน้ำเกลือประมาณ 1 ชั่วโมง บีบน้ำออกให้หมด แล้วดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ

- หอมแดงดอง คือ การนำหอมแดงมาแช่ในน้ำเกลือประมาณ 6 ชั่วโมง แล้วผึ่งแดดให้เหี่ยว นำไปดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ

- หัวไชเท้าดองสามรส คือ การนำหัวไชเท้าหมักกับเกลือ 1 คืน ล้างให้สะอาด ผึ่งแดดอีก 1 วัน นำไปดองกับ น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ

แม้แต่อหารประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม ก็จะมีเครื่องเคียงที่ต้องกินแนมหลายอย่าง เครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกัน คือ หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเจ้า หลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง หลนกะปิ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสด หรือแนมด้วยปลาตุ๋น

ผักที่นิยมรับประทานจะเป็นผักทั่ว ๆ ไป เช่น

- ผักกระเฉดน้ำ ลักษณะเป็นไม้เลื้อย เกิดในน้ำ มีนมหุ้มลำต้น เวลาจะรับประทานต้องลอกนมออกก่อน แล้วเด็ดเอาแต่ยอดอ่อน
- ผักตบเต้า ใบจะกลมมน เกิดในน้ำ ใช้จิ้มน้ำพริก
- ดอกแค มีสีขาว เมื่อนำมารับประทาน ให้ดึงเกสรสีเหลืองตรงกลางออกก่อนจึงนำไปแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือสอด้ใส่ทอด
- แตงกวา จะลูกเล็กกว่าแตงร้าน ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- มะเขือยาว เป็นผลยาว สีเขียว ใ้ย่ำ ผัด และทำอาหารอื่น ๆ
- มะเขือม่วง ลักษณะลูกจะเล็กกว่ามะเขือยาว สัน มีสีม่วง ใช้จิ้มน้ำพริก
- ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ
- ชะอม คล้ายหางนกยูงแต่เล็กกว่า ตามกิ่งจะมีหนาม กลิ่นฉุน ใช้ทอดกับไข่ ใส่แกง
- ถั่วฝักยาว เป็นฝักเล็กยาว ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- บวบ ลักษณะเป็นผลยาว มีเหลี่ยม ใช้จิ้มน้ำพริก และนำไปทำอาหารอื่น ๆ
- ฟักทอง ลักษณะเป็นผลกลมแบน เนื้อสีเหลือง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก ทำอาหารคาว หวานได้
- ฟัก เป็นผลกลมรี สีเขียว เนื้อขาว ใช้ทำอาหารประเภทแกง
- ใบเล็บครุฑ คล้ายใบเฟิร์น ใช้ชุบแป้งทอดรับประทานกับขนมจีนน้ำพริก
- ใบทองหลาง ใบเรียว ใช้รับประทานกับเมี่ยงคำ ข้าวมันส้มตำ เมี่ยงต่าง ๆ
- ใบบัวบก ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับผัดไทย ทำยำและน้ำบัวบก

2.1.4 ลักษณะอาหารภาคกลาง

ภาคกลางถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด ทั้งการดำรงชีวิต และการทำมาหากิน สภาพพื้นดินนั้นส่วนใหญ่เป็นพื้นดินริมน้ำจึงเหมาะสมต่อการเพาะปลูก อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยในภาคนี้ ได้แก่ การทำนาข้าว ทำสวน การประมง และการทำอุตสาหกรรมต่าง ๆ

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแวกที่ใส่กะทิได้เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง
- 2) แกงกะทิประเภทแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง

ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงแบ่งได้อีกเป็น 2 ประเภท คือ

แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่างๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่

แกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง ยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกง

แกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวนิดหน่อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่างๆ

แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วมด้วย

แกงเผ็ดของภาคกลางยังสามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีของอาหารชวนกินมากขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน อาทิ อาหารประเภทผัด นึ่ง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาตินจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ แกงกะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและไขมันในการประกอบอาหารโดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม เป็นต้น

เนื่องจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ และการตกแต่งให้น่ารับประทานสืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย

สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลา ร้า น้ำพริกอ่อน

กับข้าวพื้นบ้านของคนภาคกลางซึ่งเป็นแหล่งรวมสำหรับอาหารอันหลากหลาย ประกอบขึ้นด้วยวิธีการปรุงหลายแบบ เช่น แกง ต้ม ผัด ทอด และมักใช้กะทิใส่อาหาร ประเภทแกงเผ็ดทุกชนิด เช่น แกงเขียวหวาน นอกจากนี้มีแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แกงจืด

อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมไปทั่วโลกคือ ผัดไทย ต้มยำกุ้ง ที่ประกอบไปด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิด และประกอบขึ้นจากพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่นทั่วไป ล้วนแต่มีสรรพคุณเป็นยา มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

2.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ

และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อมและกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

ในอดีตชาวบ้านและชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากอาหารการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัย จำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหารและทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เงินทองไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อจำเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหารบ้านเรือนที่อยู่อาศัยทำเอง ใช้อย่างพอเพียง กินเองหรือหากินเองได้โดยแทบไม่ต้องปลูกหรือซื้อ

ในด้านอาหารการกิน ภาคเหนือเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ประกอบกับลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาน้อยใหญ่ และมีแหล่งต้นน้ำหลายสาย ทำให้อากาศค่อนข้างหนาวเย็น ในฤดูหนาว ฤดูฝน มีความเขียวชอุ่มไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคเหนือตอนล่าง รับประทานข้าวเจ้าคล้ายภาคกลางตอนบน โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็มเปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยม ใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ สามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ³ อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวายหรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมิน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้น และแกล้มด้วยผักต้มหรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด

อาหารกลางวัน ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขนมจิ้น) น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน

อาหารเย็น ซึ่งภาษาเหนือ เรียกว่าข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาแร่และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้มน้ำพริกพิเศษ คือ น้ำหนั ซึ่งเป็นหนังวู้ที่เคี้ยวให้ข้นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

ในแต่ละมื้อก็จะมีกับข้าวประมาณ 1-2 อย่าง อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสเผ็ดและรสเค็มนำ แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้ม

³ สัมภาษณ์ นางไพฑูรย์ สุวรรณภา บ้านเลขที่ 150/4 ยंत्रกิกโกศล อ.เมือง จ.แพร่ สัมภาษณ์ วันที่

(มะเขือเทศ) หรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อีงอ่าง แมงนูน

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง(แกงผักส้ม) แกงผักกาดจ้อ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยำไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับ และมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกดั่ง ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด ขนมรังผึ้ง และด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง มะขาม เป็นต้น

ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งทีนำไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้มและเมี่ยงฝาด เรียกว่า"อมเหมี้ยง"

2.3.1 คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

คุณค่าของอาหาร

คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ²⁴ อาหารคือ สิ่งที่ย่อยได้แล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารมีส่วนประกอบต่างกันและคุณค่าประโยชน์ตามส่วนประกอบนั้น ความต้องการของอาหารของร่างกายแตกต่างกันตามภาวะความเป็นอยู่ของร่างกาย อาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายตั้งแต่เด็กก่อน วันรุ่น วัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชราแบ่งได้ 5 หมู่ ได้แก่

1. หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายในวัย

เจริญเติบโต

2. หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือกมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

3. หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักต่างๆ บำรุงสุขภาพทั่วไปให้สมบูรณ์แข็งแรงและ

บำรุงหนัง ผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

4. หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ

5. หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และจากพืช ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การกินอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารเป็นเครื่องแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของตนเองและหมู่คณะอาหารที่รับประทานกันในท้องถิ่นย่อมมีลักษณะแตกต่างกันแต่ความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์แก่ร่างกาย จำแนกอาหารตามหลักวิชาการออกเป็น 6 อย่างดังนี้

⁴ ธาดา เจริญกุลศ.ดร. นักวิชาการสาธารณสุข สัมภาษณ์วันที่ 5 มีนาคม 2560

1. คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว น้ำตาล แป้ง เป็นอาหารเชื้อเพลิงทำให้เกิดกำลังงานในร่างกาย

2. ซิวะโปรตีน พวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่ว ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

3. วิตามิน อาหารจำพวกดื่บ เครื่องในสัตว์ พืช ผักและผลไม้ ทำให้ร่างกายเติบโต และ สมบูรณ์ปราศจากโรค

4. ไขมัน ได้แก่ ครีม นม เนย น้ำมันตับปลา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลืองช่วยให้ร่างกาย มีกำลังงานมากที่สุด

5. เกลือแร่ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส มีอยู่ในผักสด ไข่ เนื้อปลาและถั่ว ช่วยให้หัวใจ ดำเนินไปปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยกระดูกและฟัน

6. น้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย และร่างกายต้องการสารอาหารมาใช้สร้างและซ่อมแซม ให้พลังงานและเพื่อให้ร่างกายทำงานทุกวันและต้องคำนึงถึง เพศ อายุอาชีพ วัยและลักษณะการทำงาน เช่น หญิงมีครรภ์เด็กผู้สูงอายุอาหารที่รับประทานในแต่ละวันควรครบ 5 หมู่ ดังนั้นการเลือกซื้ออาหาร ควรคำนึง ดังนี้

1. ซื้ออาหารในท้องถิ่น หาได้ง่ายจากแหล่งอื่น ๆ

2. ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารจะมีราคาถูก เพราะมีมากนอกจากนี้อาหารจะสดและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

3. ซื้ออาหารตามคุณค่าให้เลือกอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า

หลักการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ควรรับประทานอาหารจุเกินไป ตามปกติยอมรับประทานอาหาร คือมือเช้าระหว่างเวลา 07.00 น. ถึง 08.00 น. มือกลางวันเวลา 12.00 น. ถึง 13.00 น. มือเย็นเวลา 18.00 น. ถึง 19.00 น.

อาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะข้าวเหนียว การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอ่อน ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่หาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มี

โอกาสพูดคุยกันระหว่างมืออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมในด้านการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน สังคมได้อีกด้วย

2.3.2 การเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

วัฒนธรรมอาหารหมายถึง ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่ง หรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน คือมีการกำหนดมีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพจากธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้น ๆ ที่คนนำมาใช้เป็นอาหาร ซึ่งไม่มีมนุษย์คนใดรับประทานอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ ๆ ของวัตถุดิบนั้น ๆ หรือกินตามความรู้สึกที่ต้องการทางชีววิทยา โดยธรรมชาติของคนนั้น ๆ ตามปกติวิสัยของคน เมื่อเกิดความหิวจะมุ่งหาแต่อาหารที่เคยชินก่อน เช่น คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่งรสชาติประจำที่ชอบ หรืออาหารประจำท้องถิ่นของตนเอง เป็นต้น

วัฒนธรรมอาหาร เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์ คิดค้น สร้างหรือทำขึ้นซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

จากการสัมภาษณ์ ชุติพร สารากิจ⁵ ในเมืองแพร่มีการติดตลาดนัดสำคัญๆ อยู่สามตลาด (หรือกาดในภาษาเมือง) คือ “ถนนคนเดิน” เป็นการออกจากร้านค้าแบบเดียวกับตลาดคลองถมตามชุมชนต่างๆ แต่จะมีพื้นที่ตลาดมากกว่า เพราะปิดถนนเจริญเมืองซึ่งเป็น ถนนสายเศรษฐกิจดั้งเดิมแล้วจัดให้ผู้ประกอบการนำสินค้ามาวางขาย สินค้าส่วนใหญ่เป็นเสื้อผ้า ของใช้กระจุกกระจิก และอาหารพร้อมรับประทาน แต่ที่น่าสนใจอย่างหนึ่งคือจะมีการแสดง ดนตรีพื้นเมือง และดนตรีร่วมสมัยเพื่อดึงความสนใจนักท่องเที่ยว ในจังหวัดแพร่ มีการเสริมสร้างสุขภาวะหรือสุขภาพของคนของชุมชนเกี่ยวกับอาหารการกินหรืออาหารพื้นบ้าน และเพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนและประชาชนได้มีความรักและหวงแหน ตลอดจนภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของถิ่นเกิด โดยให้เยาวชนรุ่นหลังช่วยกันรักษาสืบไป โดยได้มีการทำงานกับแบบบูรณาการกับองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเริ่มในสมัย นายสมชัย หทยะตันติ ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ จัดเป็นยุทธศาสตร์อันดับต้นๆ ของจังหวัดแพร่ ที่พยายามผลักดันชุมชนให้มีรายได้เลี้ยงชีพ โดยการจัดพื้นที่เศรษฐกิจชุมชนคนเมืองขึ้นทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ ภายใต้ชื่อ “กาด 3 วัย”

“กาด 3 วัย” โครงการนี้ทำให้เกิดกระแสการเงินหมุนเวียน สร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนมาถึงตอนนี้ เรียกว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี เริ่มต้นจากจำนวนร้านค้าเพียง 40 ร้าน เพิ่มเป็น 80 ร้านค้า มีเงินหมุนเวียนสัปดาห์ละ 2-3 แสนบาท “กาด 3 วัย” มีจุดเด่นด้านอาหารการกิน และสินค้าที่จำหน่าย มีกว่าต้องเป็นของพื้นเมืองหาากินยาก และอาจเลือนหายจากวิถีชีวิตคนเมืองไปแล้วที่สำคัญบนเวทีได้เพิ่มกิจกรรมให้เยาวชนได้มีพื้นที่แสดงออก เช่น การประกวดประเภทต่าง ๆ ซึ่งได้รับความสนใจจากเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก จนต้องจัดคิวให้แสดงกันในแต่ละสัปดาห์

โครงการกาด 3 วัย รองรับได้ตั้งแต่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมบนลานคนเมือง โดยปรับพื้นที่สนามเทนนิสเดิมหน้าศาลากลางจังหวัดแพร่ เปิดเป็นลานเศรษฐกิจชุมชนกาด 3 วัย เดิมทีเป็นความร่วมมือระหว่างจังหวัดแพร่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ และเทศบาลเมืองแพร่

⁵ นางชุติพร สารากิจ นักวิชาการวัฒนธรรมจังหวัดแพร่ สัมภาษณ์วันที่ 25 มีนาคม 2560

แต่ขณะนี้อยู่ในความดูแลของเทศบาลเมืองแพร่ จัดขึ้นบริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดแพร่ มีทุกวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.00 – 19.00 น. จะเป็นการจำหน่ายสินค้า ของที่ระลึกและอาหารพื้นเมืองของจังหวัดแพร่

2.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านของชาวภาคใต้ โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่ขึ้นชื่อว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้ก็ทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

2.4.1 ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านภาคใต้

ในอดีตชาวบ้าน และชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากอาหารการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดเคมี จำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เบียดเบียน ไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อจำเป็น สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า ยา อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ทำเอง ใช้เอง ปลูกเอง กินเอง หรือ หากินเองได้โดยไม่ต้องปลูก หรือซื้อหา

ปัจจุบัน สังคมโลกซับซ้อนขึ้น ผู้คนมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วกะทันหันไปแทบทุกเรื่อง จนหาราก และร่องรอยของตัวเองไม่เจอ และยิ่งนับวันจะหาร่องรอยความเป็นไทยแทบไม่เจอในยุคนี้ จะด้วยเหตุของสื่อกระแสหลักก็ดี หรือการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วไร้พรมแดนที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชุมชนจนส่งผลทำให้สุขภาพของชุมชนเสื่อมโทรมลงดังที่พบเห็นในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างคนต่างตั้งหน้าทำมาหาเงิน มากกว่าทำมาหากินอย่างแต่ก่อนเพราะ “เงิน” ถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในการใช้จ่ายใช้สอยซื้อหาวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ผู้คนต้องการ ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน เครื่องอำนวยความสะดวก ในขณะที่อีกกลุ่มคิดหนึ่ง มีวิธีคิดแบบ ทำเอง ใช้เอง แบบพอมีพอกิน อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติ (ตามมีตามเกิด) เหลือแจกจ่ายให้ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการ

⁶ <https://nureeda01084.wordpress.com/category> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 เมษายน 2560)

กุศล อันเป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนไทย ซึ่งวิถีแบบนี้ค่อยๆ เลื่อนหายไปจากสังคมไทย หลังจาก “วัฒนธรรมต่างดาว” เข้ามาปนแทรกอยู่ในสังคมไทย ซึ่งจริงแล้วยังมีบางกลุ่มคนที่บางทีคิดได้ ทำกิน หรือผลิตกินแบบไม่ใช้ทุน ไม่มุ่งเน้นที่ เงินตรา เป็นกลุ่มคิดที่ใช้วิธีการ แต่ไม่ใช้ทุนหรือที่เราเรียกว่า เป็น ภูมิปัญญาชุมชน เรื่องนี้เห็นได้ชัดอาหารการกินแบบสับเตะ (ละเมียดละไม พิถีพิถัน มีขั้นตอนในการทำ ใช้เวลา) กับชีวิตประจำวัน ให้ความสำคัญเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพหรือคำนึงถึงเรื่องโภชนาการและเวชการแบบภูมิปัญญาไทย

2.4.2 วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ มีทั้งส่วนที่คล้ายกันทั่วทั้งภาคและส่วนที่แตกต่างกันไปแต่ละถิ่นย่อย ซึ่งเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นอันสืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธกับคนต่างชาติและมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีอาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่อกันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารของภาคใต้ สามารถจำแนกประเภทวัฒนธรรมด้านอาหารของภาคใต้ ได้ดังนี้

ลักษณะของอาหารภาคใต้

ชาวภาคใต้ทั่วไปนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียว มักใช้ประกอบเป็นของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางครั้ง ด้วยเหตุนี้ ชาวภาคใต้จึงใช้เนื้อที่นาทั้งหมดปลูกข้าวเจ้า จะเจียดเนื้อที่เพียงบางส่วนปลูกข้าวเหนียว โดยถือคติว่า “อย่างน้อยให้พอมีข้าวเหนียวทำบุญได้ตลอดปี” ด้วยเหตุนี้ ราคาข้าวเจ้า (ข้าวพื้นเมือง) จึงถูกกว่าข้าวเหนียว ชาวบ้านส่วนมากรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเพียงวันละ 2 มื้อ คือ มื้อเช้าและเย็น เว้นแต่ฤดูกาลทำไร่ทำนา หรือผู้ที่ทำงานหนักตลอดวันที่จะขาดมื้อเที่ยงไม่ได้ มื้อเช้านิยมรับประทานหลังจากพระบิณฑบาตไปแล้ว เว้นแต่ผู้ที่ทำงานแต่เช้ามืด แต่จะต้องดักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรเสียก่อน (เรียกข้าวใส่บาตรนี้ว่า “ข้าวทานะ”) หรือมิฉะนั้น จะต้องกินข้าวเย็น(ข้าวที่เหลือจากมื้อก่อน) สำหรับมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว อาหารมื้อเย็นจะมีกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่า ค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ แต่ในกรณีที่มีแขกหรือมาพักอาศัยอยู่ นิยมจัดหากับข้าวให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 อย่าง ถ้ามีถึง 3 อย่าง หรือมากกว่านั้น ย่อมแสดงออกถึงความพึงใจต้อนรับเต็มที่

ถ้ามีเพื่อนบ้านใกล้เคียงหรือญาติมาประจวบเหมาะับเวลาที่รับประทานอาหารกันอยู่ ขอรับประทานอาหารด้วยหรือเพียงเอ่ยปากชวนก็ร่วมวงด้วยทันที เจ้าของบ้านถือว่าเป็นการให้เกียรติและให้เป็นกันเองอย่างยิ่งเสมอด้วยญาติที่ใกล้ชิด แต่กรณีเช่นนี้ จะมีแต่เฉพาะมื้อเที่ยงกับมื้อเย็นเท่านั้น ในทางตรงข้าม ถ้าใครไปอาศัยบ้านอื่น รับประทานอาหารในมื้อเช้ามักจะถูกตำหนิ เว้นแต่แขกหรือที่มาจากถิ่นไกลหรือญาติที่ใกล้ชิด

ชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงก็ต้องมีรสกะปิเข้มข้นและมักมีสีเหลืองจัดรสของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ฆ่ากลิ่นคาว นอกจากนี้ชาวภาคใต้ในสมัยก่อนยังมีความเชื่อว่าขมิ้นเป็น “ยาแก้ยา” หรือ “พญายา” คือทำให้บรรดาเวทมนต์คาถาหรือคุณไสยต่างๆ ที่ผู้อื่นกระทำหรือปองร้ายให้เสื่อมสูญ ทั้งยังเป็นสมุนไพรแก้โรคได้หลายชนิด

ชาวใต้ไม่นิยมใช้กระชายผสมในเครื่องแกง กับข้าวแต่ละมื้อส่วนมากจะไม่ขาดประเภทรสเผ็ดและประเภทที่มีน้ำแกง ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้งสองรสนั้นก็จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ถึงแม้กับข้าวมีอย่างอื่นจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว ก็อาจเจริญอาหารมากกว่ามีหลายอย่างแต่ไม่ครบทั้งสองรส จึงเป็นอาหารที่แต่ละบ้าน หมั่นเวียนเป็นประจำ ถ้าวันใดไม่มีแกงเหล่านี้จะมีน้ำพริกมาแทน การมี “น้ำแกง” เป็นสิ่งจำเป็นจนเกิดสำนวนพูดว่า “ถ้ามีลูกมีหลานเป็นหญิงพลอยได้กินน้ำแกงมันมั่ง” มีนัยความหมายว่า ลูกผู้หญิงมักเอาใจใส่ปรนนิบัติพ่อแม่ไม่ให้อดอยากขาดแคลน⁷

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักกันของคนทั่วไป และถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด หากเป็นแกง (น้ำยา) ที่ใช้รับประทานกับขนมจีนก็จะแตกต่างไปจากภาคอื่นตรงที่น้ำยาของภาคใต้จะใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร อาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำ คือ แตงร้าน (แตงกวา) สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักหลายชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น

เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่จะขาดเสียมิได้ ทำนองเดียวกับชาวภาคกลางที่ต้องมีพริกกับน้ำปลาไว้ปรุงรส ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิดและสดจริงๆ (ไม่นิยมผักลวก) เช่น กระถิน กระเฉด ผักบุ้ง แตงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเนียง ลูกตอ เพื่อรับประทานคู่กับแกง ยำ (ไม่ว่าจะมีน้ำพริกหรือไม่) จึงเรียกผักนี้ว่า “ผักแกล้ม” หรือ “ผักเหนาะ” วัฒนธรรมอันนี้จะพบได้แม้แต่ตามร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทานได้โดยไม่คิดเงิน สำหรับผู้ที่ชอบเผ็ดจัด ก็จะมีพริกขี้หนูสดที่ยังไม่หั่นวางไว้ให้มากพอจะหยิบขบเคี้ยวมากน้อยแล้วแต่ชอบ

“ผักเหนาะ” เป็นภาษาพื้นเมืองหมายความว่า ผักจิ้ม ผักแกล้ม เวลารับประทานอาหาร เช่น เวลากินข้าว กินขนมจีน มักจะมีผักเหนาะมายมายหลายสับอย่างให้เลือก สาเหตุที่ชาวภาคใต้นิยมรับประทานผักเหนาะก็เพราะปัจจัยหลายอย่าง คือ ชาวภาคใต้ชอบอาหารรสเผ็ด การกินผักเหนาะจะช่วยลดความเผ็ดของอาหารได้ อีกทั้งภาคใต้เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ด้วยผักนานาชนิดทำให้ผักสดกลายเป็นผักที่เป็นส่วนประกอบในการกินอาหารแต่ละมื้ออย่างขาดเสียไม่ได้⁸

วัฒนธรรมการกินผักเหนาะ อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะคือ

1. กินแบบผักสด การกินผักเหนาะแบบนี้เป็นที่นิยมมาก เพราะสะดวกและให้คุณค่าทางอาหาร เพียงนำผักสดมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกัน อาจจัดในลักษณะเป็นผลหรือต้นผักก็ได้ ผักเหนาะบางชนิดนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ นอกจากนั้นผักเหนาะบางอย่างอาจนำมาเพาะ (ชาวใต้เรียกว่า “หมาน”) ก่อนนำมาเป็นผัก เช่น ลูกเนียง ลูกเหรียง เป็นต้น ซึ่งทำให้ได้ผักเหนาะที่มีรสชาติและความกรอบมากขึ้น

⁷ สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้, วัฒนธรรมอาหารของคนใต้, สืบค้นใน http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8 วันที่ 17 เมษายน 2560.

⁸ ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์, วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณีและวัฒนธรรม, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, 2544.) หน้า 188.

2. กินแบบลวก ทั้งแบบลวกน้ำร้อนและลวกกะทิ ผักเหนาะที่นิยมนำมาลวกก่อนกิน เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ถั้วผักยาว ปลีกล้วย หยวกกล้วย หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้มีรสชาติแปลกออกไป เพราะมีรสมันของกะทิผสมอยู่ด้วย

3. กินแบบของหมักดอง ผักเหนาะบางชนิดไม่นิยมกินแบบสดๆ จะต้องนำมาหมักดองเสียก่อน เช่น ผักเสี้ยน นอกจากนั้นอาจมีการนำผักเหนาะแบบกินสด หรือแบบลวก มาหมักดองเพื่อเพิ่มรสชาติและความอร่อย เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง เป็นต้น โดยเฉพาะสะตอดอง นั้นเป็นที่นิยมนักเป็นอย่างมาก ถึงกับมีคำกล่าวในบางท้องถิ่นว่า “ใส่ฟันทองสองเซ่ ตาเหล่หน่อย ขาวเลนน้อยมาขอ ตกลูกตอดอง” ซึ่งแม้จะเป็นคำล้อแต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมเกี่ยวกับ “ลูกสะตอดอง” ของชาวบ้านได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบัน ชาวใต้ยังคงความนิยมในการกินผักเหนาะทั้งชาวเมืองและชาวชนบท ดังที่กล่าวแล้วเนื่องจากอาหารพื้นเมืองภาคใต้มักเป็นอาหารที่มีรสจัด การรับประทานอาหารแต่ละมื้อก็มักมีอาหารเผ็ดเป็นกับข้าวหลักด้วยเสมอ จึงต้องมีผักเหนาะใส่จานวางไว้เคียงคู่กับอาหารเผ็ดนั้นด้วย ชาวใต้จะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารมีอนันจะขาดรสชาติไปทันที ถ้าไม่มีผักเหนาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอาหารมีอนันมีน้ำพริกหรือแกงไตปลา ชาวใต้บางคนติดผักเหนาะขนาดที่ว่า ในการรับประทานอาหารทุกมื้อจะต้องมีผักเหนาะอยู่ด้วยเสมอ ไม่ว่าจะไปกับข้าวที่เป็นอาหารเผ็ดในมีอนันหรือไม่ก็ตาม



ภาพที่ 2.....อาหารภาคใต้ ที่ขาดไม่ได้คือ “ผักเหนาะ” ที่มีอย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ที่มา

http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8

ส่วนอาหารที่จัดเป็นของหวานของภาคใต้ มักทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

2.5 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

องค์ความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นอีสาน Wikipedai⁹ ในแอ่งโคราชและแอ่งสกลนคร อาศัยลำน้ำสำคัญ เช่น ชี มูล สงครามโขง เป็นต้น และชุมชนที่อาศัยในเขตภูเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทือกเขาภูพานและเทือกเขาเพชรบูรณ์ ซึ่งความแตกต่างของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ระบบอาหารและรูปแบบการจัดการอาหารของชุมชนแตกต่างกันไปด้วย แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์ อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหากอาหาร

⁹ Wikipedai, อาหารท้องถิ่นอีสาน(ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://www.th.wikipedia.org/wiki>, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2559.

จากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลามาซึ่งทราบไว้ และหากวันใดจับปลาได้มากก็แปรรูปเป็นปลาร้าหรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก ชาวบ้านจะ “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก” สวนหลังบ้านมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งอาหารประจำครัวเรือน ชาวบ้านมีฐานคิดสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหาร คือผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้องเพื่อนบ้านและทำบุญ

มหาวิทยาลัยนเรศวร¹⁰ ชาวอีสานมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เช่นเดียวกับการที่รับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ มักจะรับประทานได้ทุกอย่างเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของภาคอีสาน ชาวอีสานจึงรู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่สามารถรับประทานได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารรับประทาน อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆ เพียง 2-3 จาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลาหรือเนื้อวัว เนื้อควาย ความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานนั้น ไม่มีตายตัวแล้วแต่ความชอบของบุคคล แต่อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่แล้วจะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็มและเปรี้ยว เครื่องปรุงอาหารอีสานที่สำคัญและแทบขาดไม่ได้เลย คือ ปลาร้า ซึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของบรรพบุรุษของชาวอีสานถ้าจะกล่าวถึงชาวอีสานทุกครัวเรือนต้องมีปลาร้าไว้ประจำครัว ก็คงไม่ผิดนักปลาร้าใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารได้ทุกประเภท เหมือนกับที่ชาวไทยภาคกลางใช้น้ำปลา

ลักษณะการประกอบอาหารท้องถิ่นอีสาน

- ลาบ เป็นอาหารประเภทยำที่นำเนื้อมาสับละเอียดหรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า พริก ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชี รับประทานกับผักพื้นเมือง นิยมใช้กับเนื้อปลาหมูวัวควายและไก่
- ก้อย เป็นอาหารประเภทยำที่นำเนื้ออย่างมาหั่นเป็นชิ้นๆ ผสมกับผักพื้นเมืองนิยมใช้กับเนื้อปลาหมูวัวควายและไก่ทานกับผักสดนานาชนิด
- อ่อม เป็นอาหารประเภทแกงแต่มิใช่น้ำน้อยมีผัก พื้นเมืองหลายชนิดนิยมใช้กับเนื้อไก่และปลาหรือเนื้อกบเนื้อเขียดหรือเนื้อสัตว์อื่นๆ แต่เน้นที่ปริมาณผัก
- หมก เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่ใช้ใบตองห่อนิยม ใช้กับเนื้อปลา ไก่ แมลง กบเขียด ผักและหน่อไม้ หมกหรือห่อหมกของภาคอีสานจะไม่ใส่กะทิ
- อ้อ เป็นอาหารคล้ายอ่อมแต่ไม่ใส่ผักใส่เพียงต้นหอมใบมะกรูด ตะไคร้ ใบแมงลัก นิยมใช้ปลาตัวเล็ก กุ้งหรือไข่มดแดง ปรุงใส่น้ำพริกให้อาหารสุก
- อุ้ คือคล้ายหมกแต่ไม่ใช้ใบตอง นิยมใช้กับเนื้อปลาโดยเฉพาะปลาตัวเล็กๆ กับพวกลูกออดกบ
- หม่า คือ ใส่กรอกเนื้อวัวผสมตับ ตะไคร้และเครื่องเทศอื่นๆ

¹⁰ มหาวิทยาลัยนเรศวร, อาหารท้องถิ่นอีสาน (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://student.nu.ac.th/isannu/food/foodindex.htm>, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2559.

- แจ่ว คือ น้ำพริกของชาวอีสานนิยมใส่ปลาร้าสับหรือน้ำปลาร้า บางครั้งใส่มะกอกพื้นบ้านก็เป็นแจ่วมะกอก รับประทานกับผักสด ลวกหรือหนึ่ง เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันทุกบ้านในภาคอีสาน เพราะมีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก

ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อีสานเป็นที่ราบสูงที่มีชื่อเรียกว่าที่ราบสูงโคราช ลักษณะ เอียงเทไปทางตะวันออกเฉียงใต้ทางลุ่มแม่น้ำมูล โดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่ม ๆ ดอน ๆ มีลักษณะพิเศษ คือ มีแนวของที่ราบสูงชันเป็นตอน ๆ และมีแนวภูเขาถนนแนวเขตแดนแทบจะโดยรอบทุกด้าน

ดังนั้นจึงมีอากาศร้อนจัดและมีฝนตกน้อยผิวดินทั่วไปเป็นดินทรายไม่สามารถดูดซับน้ำ ส่วนที่ลึกลงไปก็เป็นดินเหนียวหรือไม้ก็ดินดานที่น้ำไม่สามารถซึมผ่านลงไปได้สะดวก เมื่อมีฝนตกชุกตามลุ่มน้ำต่าง ๆ น้ำนั้นก็ไหลลงสู่ลำน้ำ ทำให้เกิดน้ำท่วมหรือที่เรียกว่า ท่วมเป็น ประจำ ทำให้ชาวอีสานไม่สามารถตั้งบ้านเรือน ทำไร่ ทำนา ติตรึมแม่น้ำแต่ละแห่งได้ต้องไปอยู่ที่ ดอนซึ่งสูงขึ้นไปอีก ด้วยสาเหตุนี้ทำให้ชาวอีสานกันดารน้ำทั้ง ๆ ที่มีแม่น้ำ ลำห้วยต่าง ๆ ในภาค อีสานไหลลงสู่แม่น้ำโขงถึงปีละ

25, 000 ล้านลูกบาศก์เมตรใกล้เคียงกับที่ไหลลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยา ทางรัฐได้แก้ปัญหาโดยการสร้างเขื่อนกักน้ำหลายแห่ง เช่น เขื่อนอุบลรัตน์ที่จังหวัดขอนแก่น เขื่อนลำพระเพลิง เขื่อนลำตะคอง ที่จังหวัดนครราชสีมา เขื่อนจุฬาภรณ์ (เขื่อนน้ำพรม) ที่จังหวัด ชัยภูมิเขื่อนสิรินธร ที่จังหวัดอุบลราชธานีเขื่อนลำปาวที่จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นต้น

หลักฐานทางธรณีวิทยาทำให้ทราบว่าอาณาบริเวณอีสานในสมัยดึกดำบรรพ์เป็น ทะเลน้ำเค็ม ต่อมาเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงยุคเปลือกโลกบริเวณนี้ถูกดันด้วยกสูงชัน น้ำทะเลแห้งไป จึงมีแหล่งเกลือหินอยู่ใต้ดินหนาหลายร้อยเมตรเป็นจำนวนมหึมาถึง 2 ล้านเมตริกตัน หินดานส่วนใหญ่เป็นหินตะกอนหรือหินชั้นประเภทหินทราย เวลาสึกกร่อนจึงกลายเป็นดินทรายปนอยู่ทั่วไป ด้วยเหตุนี้อีสานจึงมีสภาพแห้งแล้งกว่าภาคอื่น ๆ บางแห่งเพาะปลูกไม่ได้ผลเพราะดินเค็มจึงสูบน้ำ ใต้ดินขึ้นมาทำเกลือเป็นอุตสาหกรรมกันหลายหมู่บ้านแถบอีสานใต้เช่น อำเภอกระบุรี จังหวัด มหาสารคาม เป็นต้น

การแบ่งพื้นที่ของภาคอีสานหากมีการแบ่งตามสภาพลุ่มน้ำแล้ว พื้นที่อุดมสมบูรณ์ จะอยู่ตามลุ่มน้ำใหญ่คือ

1) ลุ่มน้ำโขง อยู่ทางตอนเหนือของภาคอีสาน จากแนวเขาภูพานไปจดแม่น้ำโขง มีลำน้ำสาขาที่สำคัญอีกหลายสายที่ไหลผ่านพื้นที่ลุ่มน้ำนี้ลงสู่ฝั่งขวาของแม่น้ำโขง เช่น แม่น้ำเหือง แม่น้ำเลย แม่น้ำโขง ห้วยหลวง ห้วยทราย แม่น้ำก่ำ ห้วยบางทรายและแม่น้ำสงคราม อันเป็นแม่น้ำ ที่ใหญ่ที่สุดในพื้นที่ลุ่มแม่น้ำโขงนี้ยาวประมาณ 420 กิโลเมตร

2) ลุ่มน้ำชี อยู่ตรงกลางของแผ่นดินอีสานไปจดทิวเขาภูพานทางด้านทิศเหนือ มีลำน้ำสาขาสำคัญไหลลง 3 สาย คือ แม่น้ำพอง แม่น้ำปาวและแม่น้ำยัง

3) ลุ่มน้ำมูล อยู่ทางตอนใต้สุดของภาคอีสาน นับเป็นลุ่มน้ำสำคัญที่สุดยาว ประมาณ 641 กิโลเมตร มีลำน้ำสาขาสำคัญหลายสายไหลลงสู่แม่น้ำมูลทั้งทางฝั่งขวาและฝั่งซ้าย เช่น ลำแะ ลำปลายมาศ ลำชี ห้วยทัพทัน ห้วยขยุง ลำโดมใหญ่และลำโดมน้อย ส่วนทางฝั่งซ้ายมี ลำพระเพลิง ลำตะคอง ลำเชียงไกรและลำเสียว

การตั้งถิ่นฐานในอีสาน

ก่อนการพัฒนาเข้าสู่ยุคประวัติศาสตร์ภูมิภาคนี้ได้มีการกระจายตัวของชุมชนอย่าง กว้างขวาง ตั้งแต่ 2,500 ปีมาแล้ว เกิดการขยายตัวของชุมชน การตั้งถิ่นฐานเกิดจากการติดต่อ แลกเปลี่ยนทาง วัฒนธรรม และพัฒนาไปเป็นเมืองในระยะต่อมา โดยมีอิทธิพลและแนวความเชื่อ จากพื้นที่ใกล้เคียงและ ได้เคลื่อนเข้าสู่ดินแดนแถบนี้

วัฒนธรรมที่มีอิทธิพลจากด้านการเมืองการปกครอง รูปแบบวิถีชีวิตของคนใน ภูมิภาคนี้ได้ สร้างสรรค์ผลงานและรูปแบบทางสถาปัตยกรรมเข้ารูปแบบศิลปกรรมท้องถิ่นของตน โดยกลุ่มหนึ่ง เป็นวัฒนธรรมขอมโบราณ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นวัฒนธรรมแบบทวารวดี เรื่อยมาจนถึง วัฒนธรรมขอมแบบ พระนคร และวัฒนธรรมล้านช้าง

การตั้งถิ่นฐานวัฒนธรรมไทยลาวเนื่องจากชาวอีสานได้อพยพเคลื่อนย้าย เข้ามาราวพุทธ ศตวรรษที่ 21-22 ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนย้ายมาจากเวียงจันทน์เข้ามาในภูมิภาคนี้ ต่อมาในช่วงพุทธ ศตวรรษที่ 22-23 มีการเคลื่อนย้ายจากแหล่งเมืองหนึ่งไปอีกแหล่งเมืองหนึ่ง หลายครั้ง เมื่อประสบ ปัญหาทางธรรมชาติ ความแห้งแล้ง น้ำท่วม เกิดโรคระบาด ตลอดจนเห็นว่า แหล่งอื่นมีความสมบูรณ์ กว่าแหล่งเดิม ก็ย้ายออกไปเลือกตั้งชุมชนใหม่ด้วยเหตุนี้จึงมีเมืองร้าง ทั่วไปในอีสาน บางแห่งปรากฏ สันสถานอยู่ เมื่อเข้ามามีการดัดแปลงโบราณสถานเดิมหรือไม่ก็ มีการตกแต่งใหม่ให้สอดคล้องกับคติ นิยามความเชื่อของตน

การตั้งชุมชนเกิดจากการรวมตัวกัน ในบริเวณที่สภาพแวดล้อมภูมิศาสตร์ เหมาะสม โดยเฉพาะแหล่งน้ำ การตั้งถิ่นฐานจะรวมกลุ่มกันอยู่เป็นหย่อมๆ ทำให้เกิดชุมชน 2 ลักษณะได้แก่

1) ชุมชนระดับเมือง เป็นชุมชนที่เกิดจากการอพยพเป็นกลุ่มใหญ่มีผู้นำ พาครอบครัวมาตั้ง บ้านเมืองเป็นเวลาหลายชั่วคน และต่อเนื่องมาตลอด ชุมชนเหล่านี้ในอดีตมี ฐานะเป็นเมืองมีเจ้าเมือง ปกครองตนเอง

2) ชุมชนในชนบท เป็นชุมชนขนาดเล็กที่เกิดขึ้นใหม่หรือเกิดมาช่วง ระยะเวลาหนึ่งแต่เป็นชุมชนที่ อยู่ห่างไกลกับชุมชนระดับเมือง มีสภาพที่โดดเดี่ยว และพึ่งพาตนเองการ ตั้งชุมชนแถบอีสาน หลักฐาน บางอย่างบ่งบอกอารยธรรมที่รุ่งเรือง บรรดาผู้นำที่เคย ปกครองอยู่ อาณาจักรล้านช้างจึงได้สืบทอด ศิลปวัฒนธรรมด้านต่างๆ เช่น ภาษา ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ศิลปกรรมสถาปัตยกรรมแบบล้าน ช้างสืบต่อมา

2.6 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร

2.6.1 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร (Food security: Concepts and definitions)¹¹

ความมั่นคงทางอาหาร ได้กลายเป็นปัญหา ความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่หลายประเทศทั่วโลก

¹¹ วิรลพัชร ประเสริฐศักดิ์.บทความวิชาการอาหาร. ศูนย์วิจัย ดิเรก ชัยนาม คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

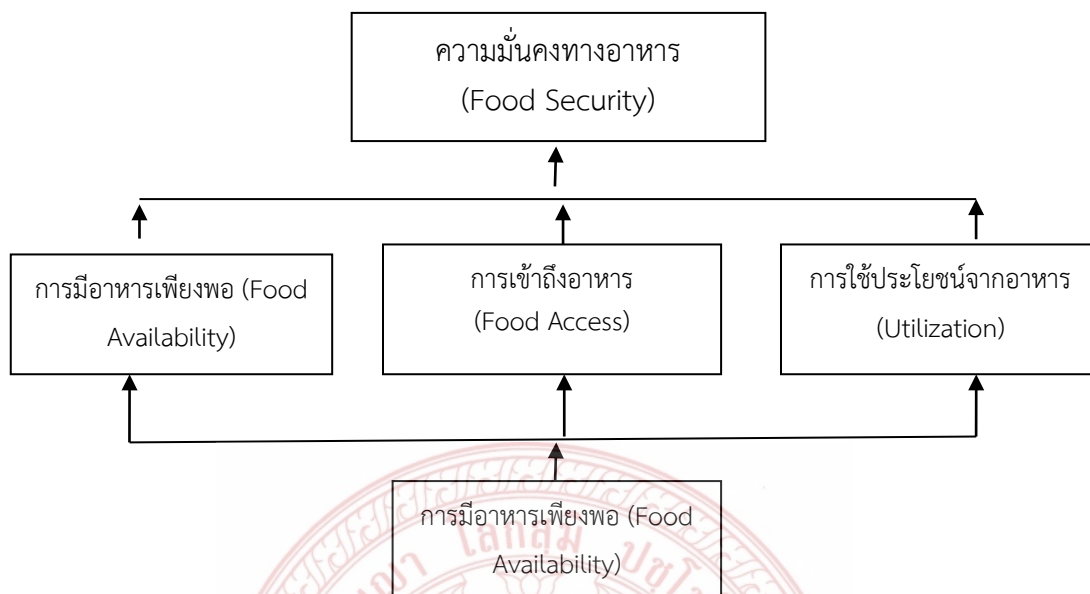
กำลังเผชิญและสร้างมาตรการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวเพื่อความอยู่รอดของประชากรในประเทศ และประชากรโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่ปัญหานี้กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น อันเป็นผลจากสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศที่ เกิดวิกฤติด้านพลังงาน สภาพแวดล้อม และ ความสำคัญของการผลิตพืชอาหารลดลง ทำให้ราคา พืชอาหาร สูงขึ้น จนทำให้ประชากรที่ยากจนไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้ แนวคิดความมั่นคงทางอาหารมิใช่เพิ่งเกิดขึ้น หากแต่มีการพัฒนาแนวคิดมา ตั้งแต่ช่วง ทศวรรษที่ 1970 โดยมีการให้คำนิยาม คำจำกัดความไว้มากมาย ความหมายของแนวคิด “ความมั่นคง ทางอาหาร” ถูกพัฒนาให้มีมิติที่ซับซ้อนขึ้นตามพลวัติความเข้าใจของผู้คนในเรื่อง บทบาทของอาหาร หรือแม้แต่ความแตกต่างในแต่ละประเทศและภูมิภาค 1 อย่างไรก็ตามคำนิยาม ของความมั่นคงทาง อาหารที่ได้รับการนำมาใช้อ้างอิงและเป็นที่รู้จักมาก ที่สุดมาจากการประชุม อาหารโลก (World Food Summit) ที่กรุงโรม ประเทศอิตาลีในปีค.ศ. 1996 คือ

“Food security, at the individual, household, national, regional and global levels (is achieved) when all people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life”

นอกจากความหมายของความมั่นคงทางอาหาร ที่ต้องการให้คนทุกคน ทุกเวลา มีความสามารถเข้าถึงอาหารทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทาง โภชนาการ ที่ตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง แล้ว องค์การอาหาร และ เกษตรแห่งสหประชาชาติ(FAO) ได้แบ่งความหมายด้านความมั่นคงออกเป็น 4 มิติคือ

ความพร้อมเพียง (Availability) ของปริมาณอาหาร ที่อาจได้มาจากการผลิตภายในประเทศ หรือการนำเข้า รวมถึงความช่วยเหลือด้านอาหาร การเข้าถึง (Access) ทรัพยากรที่พอเพียงของบุคคล เพื่อได้มาซึ่งอาหารที่เหมาะสมและมี โภชนาการ ทรัพยากรดังกล่าวหมายถึง ความสามารถของบุคคล ที่จะกำหนดควบคุมกลุ่มสินค้าหนึ่งๆ ได้ภายใต้บริบททางกฎหมาย การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของ ชุมชนที่บุคคลอาศัยอยู่ (รวมถึงสิทธิ ตามประเพณีเช่น การเข้าถึงทรัพยากรส่วนรวมของชุมชน) การใช้ ประโยชน์ (Utilization) ด้านอาหารผ่านอาหารที่เพียงพอ น้ำสะอาดและการรักษา สุขภาพและ สุขอนามัยเพื่อที่จะเข้าถึงภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทางโภชนาการ ซึ่งความต้องการทาง กายภาพทั้งหมด ได้รับการตอบสนอง โดยนัยยะนี้ความมั่นคงทางอาหาร จึงสัมพันธ์กับปัจจัยนำเข้าที่ ไม่ใช่อาหารด้วย และมิติสุดท้ายคือ เสถียรภาพ (Stability) ทางอาหาร ที่ประชาชน ครัวเรือนและบุคคลจะต้องเข้าถึง อาหารที่ เพียงพอตลอดเวลา ไม่ต้องเสี่ยงกับการไม่สามารถเข้าถึงอาหารอันเป็นผลมาจากวิกฤตที่ เกิดขึ้นอย่าง กระทันหัน เช่น วิกฤตทางเศรษฐกิจหรือสภาพภูมิอากาศ หรือเหตุการณ์ที่เป็นไปตาม วงจร เช่น ภาวะ ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล ซึ่งในความหมายนี้ความมั่นคงทางอาหาร ครอบคลุมถึงมิติความ พอเพียงและการเข้าถึงอาหารด้วย

รูปภาพที่ 1: องค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร



ที่มา : ปรับจาก Food and Agricultural Organization, "Food Security," Policy Brief Issue 2 (June 2006): 1.

นอกจากนั้น การให้คำนิยามของความมั่นคงทางอาหารนั้นยังเกิดขึ้นในหลายมิติ จากการศึกษาของ Marisol Smith & Simon Maxwell เรื่อง Household Food Security; a conceptual review ใน S. Maxwell & T.R. Frankenberger, eds. Household Food Security: Concept, Indicators and Measurement: A Technical Review. New York and Rome: UNICEF and IFAD ได้รวบรวมและบันทึกบรรณานุกรมเกี่ยวกับคำนิยามและคำจำกัดความของความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) และความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน (Household Food Security) ขององค์กรระหว่างประเทศ นักวิชาการ รวมถึงบุคคล องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1974 – 1991 ไว้เกือบ 200 ความหมาย นอกจากนี้ยังระบุถึงผู้เขียน แหล่งที่มา เอกสาร หน่วยงาน และเวลาที่มี การศึกษา งานศึกษาดังกล่าว เป็นการรวบรวมคำนิยามของความมั่นคงทางอาหารจากผลงานวิชาการ รายงานจากหน่วยงานรัฐบาล รวมถึงบทบันทึกทั้งที่มีการตีพิมพ์เผยแพร่ และไม่เผยแพร่สู่สาธารณะ โดยครอบคลุมเกือบทั่วทุกภูมิภาคของโลก การศึกษาแนวคิดและคำนิยามความมั่นคงด้านอาหารจะ ช่วยให้ผู้มีบทบาทในการจัดทำนโยบายรวมถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้มองเห็นขอบเขต มิติและความ เชื่อมโยงที่อาจส่งผลต่อมนุษย์และสังคม ทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ สามารถวางแผนและ กำหนดบทบาทของนโยบายได้อย่างชัดเจนและเหมาะสมต่อประเด็นปัญหาด้าน ความมั่นคงทางอาหาร ได้มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารในช่วงแรก นั้นจำกัดอยู่ในกรอบของ กระบวนการผลิต มีเป้าหมายการผลิตเพื่อให้มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภคซึ่ง นำไปสู่การปฏิวัติเขียว (Green Revolution) โดยการนำเทคโนโลยี และเครื่องจักรมาช่วยในการผลิต สินค้าเกษตรเพื่อให้ได้ในปริมาณมาก อย่างไรก็ตาม แม้จะมีปริมาณอาหารมากแล้ว แต่ปัญหา ความอดอยากของประชากรโลกยังคงอยู่ ด้วยเหตุนี้แนวคิดทางเลือกใหม่จึงเกิดขึ้นโดยหลายฝ่าย ตระหนักว่า ความมั่นคงทางอาหารไม่ได้มีเพียงมิติด้านการผลิตอาหารให้ได้มาก

ขึ้นเท่านั้น แต่ยัง เชื่อมโยงกับประเด็นอื่นๆ เช่น การเข้าถึงอาหาร การผลิตอาหารให้ได้ปริมาณ สม่่าเสมอ ความปลอดภัยทางอาหาร ความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ทั้งยังรวมถึงบริบทแวดล้อม อื่นๆ ของ ความมั่นคงทางอาหาร เช่น การพัฒนา การลดปัญหาความยากจน สถานการณ์ความเสี่ยง ความเปราะบาง การพึ่งพาตนเองและการพัฒนาชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้ บทบาทของเกษตรกรได้ ถูกนำมาทบทวนใหม่ว่า ภาคเกษตรกรรมไม่ได้เป็นเพียงภาคการผลิตที่ต้องได้รับการปกป้องเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารของประเทศทั้งในด้านการเพิ่มปริมาณอาหาร การ สนับสนุนการเข้าถึงอาหาร การมีปริมาณอาหารที่สม่ำเสมอ และความปลอดภัยทางอาหาร อีก ด้วย ความมั่นคงทางอาหารกับการพัฒนาภาคเกษตรในด้านต่างๆ จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องดำเนิน ควบคู่ กันไป

พัฒนาการของแนวคิดเรื่องความมั่นคงด้านอาหาร **ท** ทศวรรษที่ 1970: แนวคิดความมั่นคง ด้านอาหารกับกระบวนการผลิต ความมั่นคงทางอาหารเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนานา ประเทศเป็นอย่างมากในช่วง กลางทศวรรษที่ 1970 เนื่องจากสภาวะขาดแคลนอาหารของโลก แต่ ในขณะนั้นจุดมุ่งหมายของ การแก้ปัญหามุ่งให้ความสำคัญแก่ประเด็นที่ว่า จะผลิตอาหารเพียงพอต่อ ผู้บริโภคได้อย่างไร แนวคิดความมั่นคงทางอาหารจึงจำกัดอยู่ในกรอบของ กระบวนการผลิต กล่าวคือ การผลิตอาหารให้ ได้มากเพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภคในราคาที่มีเสถียรภาพเป็นสำคัญ ดังนั้นหลายประเทศจึง ได้นำแนวคิด การปฏิวัติเขียว (Green Revolution) หรือการท ากษตรแผน ใหม่ เข้ามาปรับใช้กับ การพัฒนาด้านเกษตรทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตจากการเกษตรแบบยัง ชีฟไปเป็นการทำเกษตรเพื่ออุตสาหกรรม เพื่อให้มีปริมาณอาหารเพียงพอกับประชากรโลก ทั้งนี้การ ปฏิวัติเขียวได้นำความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ไม่ว่าจะเป็น การใช้พันธุ์พืชใหม่ที่ให้ผลผลิตสูง (New crop cultivars) การชลประทาน (Irrigation) เพื่อให้ปลูกพืชได้ ในฤดูแล้งหรือสามารถผลิตได้ในทุกช่วงเวลาและมีผลผลิตอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการ ใช้สารเคมีทาง การเกษตรจำพวกปุ๋ยเคมี (Fertilizer) สารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Pesticide) และการใช้ เครื่องจักรกล การเกษตร (Mechanization) มาช่วยในการผลิตสินค้าเกษตรให้ได้ในปริมาณมาก บุคคลสำคัญที่มีบทบาทเด่นต่อแนวคิดการปฏิวัติเขียว คือ Norman Borlaug แนวคิดของเขา ได้ เปลี่ยนโฉมการเกษตรสู่การเพาะปลูกให้ได้ผลผลิตสูง รวมทั้งสร้างนวัตกรรมที่ช่วยผลิตอาหารให้แก่ โลกได้เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าระหว่างปี ค.ศ.1960 – 1990 ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากได้ให้เครดิตแก่ การปฏิวัติ เขียวของบอร์ลอกว่า การปฏิวัติเขียวช่วยเบนเข็มความอดอยากของโลกในช่วงครึ่งหลังของ ศตวรรษที่ 20 และช่วยชีวิตผู้คนซึ่งอาจจะมากถึงพันล้านคนไว้ นอร์แมน บอร์ลอกได้ตั้งศูนย์ปรับปรุง ข้าวโพดและ ข้าวสาลีนานาชาติ (International Maize and Wheat Improvement Center) ใน เม็กซิโกขึ้นใน ปี ค.ศ. 1964 และได้ใช้เวลากว่า 10 ปีในการพัฒนาข้าวสาลีหลากหลายสายพันธุ์ ที่มี ความต้านทาน โรค และให้ผลผลิตมากกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิม หลังจากนั้นเขาได้นำข้าวสาลีเหล่านั้น พร้อมด้วยข้าวเจ้า และข้าวโพดที่ผ่านการปรับปรุงพันธุ์คล้ายๆ กันมายังเอเชีย ตะวันออกกลาง อเมริกาใต้และแอฟริกา โดยมีปากีสถานและอินเดียที่ได้ประโยชน์จากเมล็ดพันธุ์สายพันธุ์ใหม่มากที่สุด ทำให้มีผลผลิตเพิ่มมาก ขึ้นถึง 4 เท่า ผลงานด้านการปฏิวัติเขียวที่ช่วยผลิตอาหารให้เพียงพอต่อ ประชากรโลกที่เพิ่มสูงขึ้น ได้กลายเป็นผลงานโดดเด่น ที่ทำให้นอร์แมน บอร์ลอกได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพในปี ค.ศ.1970 และเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีอาหารที่เพียงพอไว้ว่า

“We must recognize the fact that adequate food is only the first requisite for life. For a decent and humane life we must also provide an opportunity for good education, remunerative employment, comfortable housing, good clothing, and effective and compassionate medical care.”

อย่างไรก็ตาม แม้ว่านอร์แมน บอร์ลอกจะยอมรับถึงความสำเร็จของการปฏิบัติเขียวที่ช่วยให้ประชากรหลายร้อยล้านคนมีอาหารเพียงพอ แต่เขาก็ได้ตระหนักถึงหัวใจสำคัญของการแก้ปัญหาความยากจนว่า คือการลดความอดอยากและหิวโหยซึ่งยังคงเป็นปัญหาที่ยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอร์แมน บอร์ลอกได้กล่าวไว้ระหว่างการรับรางวัลโนเบลในปี ค.ศ. 1970 ว่า แม้ว่าการปฏิบัติ เขียวจะช่วยเพิ่มปริมาณผลผลิตแต่ก็มีผลกระทบที่เกิดขึ้นหลายประการจากการใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงและการพุ่งเป้าไปที่การเพิ่มผลผลิตในพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่ให้ประโยชน์แก่เจ้าของที่เพาะปลูกขนาดใหญ่ ทั้งที่จริงแล้วเป้าหมายสำคัญควรมุ่งเน้นไปที่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้คน นอกจากนั้นเขา ยังสนับสนุนให้รัฐบาลประเทศต่างๆ กำหนดนโยบายที่เป็นประโยชน์เชิงเศรษฐกิจต่อเกษตรกร และปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานให้เกษตรกรเข้าถึงตลาดได้ และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของโลก เช่น การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศโลกได้ด้วย

ทศวรรษที่ 1980: แนวคิดความมั่นคงด้านอาหารกับการเข้าถึงอาหาร

วิกฤตการณ์อาหารจากความอดอยากที่เกิดขึ้นในทวีปแอฟริกาช่วงกลางทศวรรษที่ 1980 ทำให้หลายฝ่ายเห็นว่าการมีอาหารปริมาณเพียงพอในระดับมหภาคนั้นไม่สามารถประกันความมั่นคงทางอาหารแก่ประชาชนในระดับครัวเรือนได้ หลายประเทศในทวีปแอฟริกาแม้จะเป็นประเทศผู้ส่งออกอาหารแต่ประชาชนจำนวนมากยังประสบกับปัญหาความอดอยากและหิวโหย เป็นผลให้ในระยะยาวต่อมาได้มีการนำเสนอแนวคิดเรื่อง “สิทธิด้านอาหาร” (Food Entitlement) ขึ้นโดยนักเศรษฐศาสตร์ชาว อินเดียคือ Amartya Sen ผู้ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การขาดแคลนอาหารของประชาชนในหลายประเทศไม่ได้ เกิดจากอาหารไม่เพียงพอ แต่เกิดจากการเข้าถึงสิทธิด้านอาหารในทางการเมือง ข้อเสนอของเขามี อิทธิพลอย่างมากต่อการขยายแนวคิดความมั่นคงทางอาหารที่ไม่ได้ผูกติดอยู่กับความพอเพียงของ อุปทานอาหารในระดับมหภาคเท่านั้น แต่ยังเน้นพิจารณาถึงมิติการเข้าถึงอาหารในระดับบุคคลและ ครัวเรือนด้วย การเข้าถึงอาหาร คือ การที่ประชาชนมีความสามารถในการเข้าถึงอาหารโดยการผลิตเอง ในครัวเรือนหรือซื้อมาบริโภค ดังนั้นการที่ประเทศหนึ่งมีอาหารในภาพรวมเพียงพอก็ไม่ได้เป็น การประกันว่าประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ ถ้าหากปัญหาความยากจนยังคงมีอยู่ เพราะในขณะที่อาหารมีราคาแพงขึ้น ประชาชนบางส่วนก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้ ซึ่งรูปแบบการเข้าถึงอาหารมีปัญหาสำคัญอย่างน้อย 2 รูปแบบ คือ ประการแรก ประชาชนมีเงินที่จะสามารถซื้อ อาหารได้แต่อาหารมีไม่เพียงพอซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประการที่สอง ประชาชน ไม่มีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แม้มีอาหารที่ผลิตเพียงพอ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับประเทศกำลังพัฒนาที่ ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในภาคการเกษตรและมีความยากจน จะเห็นได้ว่า ปัญหาทั้งสองรูปแบบที่เกิดขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับทั้งกระบวนการผลิตอาหารและปัญหาการเข้าถึงอาหารของประชาชน งานศึกษาของ Pingali and Stringer เรื่อง Food Security and Agricultural Production in Low-Income Food-Deficit Countries: 10 years after the Uruguay Round ระบุถึงประเด็น การเข้าถึงอาหาร ที่เน้นการกระจายรายได้เพื่อแก้ไขปัญหาความ

ยากจน และเพิ่มประสิทธิภาพ ด้านสาธารณสุขโรคและการตลาด พบว่าความไม่มีประสิทธิภาพของการเข้าถึงอาหารทำให้เกิดภาวะ ความอดอยาก การเกษตรเชิงอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติเขียวไม่สามารถแก้ปัญหา ความมั่นคงด้านอาหารได้เพียงสาขาเดียว การที่ประเทศมีอาหารในภาพรวมเพียงพอไม่ได้เป็นสิ่งที่จะ รับประกันได้ว่าประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะถ้าหากประชาชนมีรายได้ น้อยแต่อาหารมีราคาแพง หรือภาครัฐไม่มีระบบบริหารจัดการด้านสวัสดิการที่ดีแล้ว ประชาชนบางส่วน ก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้เช่นกันแนวคิดความมั่นคงทางอาหารในช่วงทศวรรษที่ 1980 ได้ขยายขอบเขตของการเข้าถึงอาหาร จากระดับโลกหรือระดับประเทศ มาสู่ระดับปัจเจกชน รวมทั้งเริ่มมีการนำนโยบายปรับโครงสร้างเพื่อ แก้ไขปัญหาความยากจนซึ่งทำให้ประชาชนเข้าไม่ถึงอาหาร มาใช้วิเคราะห์ในการแก้ปัญหาด้วย

ทศวรรษที่ 1990: ความมั่นคงทางอาหารกับความปลอดภัยทางอาหาร

ในทศวรรษที่ 1990 แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารได้ครอบคลุมไปถึงเรื่องคุณค่าของอาหาร โภชนาการ ความปลอดภัยและความสมดุลทางอาหาร โดยนักวิชาการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้หันมาให้ความสำคัญในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ มีคุณภาพและ ความปลอดภัย เพื่อ สุขภาพที่ดีของประชากรโลก งานวิจัยของDreze Jean และ Amartya Sen เรื่อง Hunger and Public Action ระบุว่า ประเด็นเรื่องสุขภาพและโภชนาการควรถูกนำมาใช้วิเคราะห์ เพื่อ แก้ไขปัญหาความอดอยากและภาวะขาดแคลนอาหารของประชาชนด้วย ขณะที่องค์การ UNICEF ได้ ระบุว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญของสาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการในแม่และเด็กซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและไม่มีหลากหลายทางอาหาร นอกจากนั้น กรมการเกษตรของ สหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture -- USDA) ยังได้ชี้ว่า ความมั่นคงทาง อาหารเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกในครอบครัวทั้งหมดสามารถเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอในทุกเวลา และดำเนินการได้เองเพื่อความสุขภาวะที่ดี ดังนั้นความมั่นคงทางอาหารจึงประกอบด้วย การมีอาหารเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารถูกพัฒนามาจากความแตกต่างด้านแนวทาง การมองปัญหา ทั้งทางกายภาพ ทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม โดยทุกฝ่ายต้องการแก้ไขปัญหาใน ทุกระดับทั้งในเชิงโครงสร้างและความต้องการระบุเป้าหมายของแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งเรื่อง กระบวนการผลิต การเข้าถึงอาหาร และความปลอดภัยทางอาหาร ดังนั้นในปี ค.ศ. 1996 ชุมชน ระหว่างประเทศจึงได้จัดให้มีการจัดประชุมสุดยอดว่าด้วยอาหารโลก (World Food Summit) ขึ้น ซึ่งที่ ประชุมได้ให้คำนิยามความมั่นคงทางอาหารที่มีความซับซ้อนมากขึ้นโดยได้พยายามเชื่อมโยงแนวคิด ต่างๆ ไว้อย่างครอบคลุมว่า

“Food security, at the individual, household, national, regional and global levels (is achieved) when all people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life.”

ตารางที่ 1: พัฒนาการแนวคิดด้านความมั่นคงทางอาหาร Concepts and Definitions

1974 World Food Summit	“availability at all times of adequate world food supplies of basic foodstuffs to sustain a steady expansion of food consumption and to offset fluctuations in production and prices”
1983 Food and Agriculture Organization (FAO)	“ensuring that all people at all times have both physical and economic access to the basic food that they need”
1985 Advisory Council on Development Co-operation, Food Security in Africa	The concept of food security is taken as embracing three specific aims: ensuring production of adequate food supplies; maximizing stability in the growth of supplies; and securing access to available supplies on the part of those who need them. < Advisory Council on Development Co-operation. Food Security in Africa. Report and Recommendations. Dublin, December 1985.>
1986 World Bank report	“access of all people at all times to enough food for an active, healthy life”.
1990 Life Sciences Research Office	“access by all people at all times to enough food for an active, healthy life and includes at a minimum: a) the ready availability of nutritionally adequate and safe foods, and b) the assured ability to acquire acceptable food in socially acceptable ways (e.g. without resorting to emergency food supplies, scavenging, stealing, and other coping strategies)” .
1996 World Food Summit	“All people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life”
2000 City of Toronto	Food security; - The availability of a variety of foods at a reasonable cost. - Ready access to quality grocery stores, food service operations, or alternative food sources. - Sufficient personal income to buy adequate food for each household member each day. - The freedom to choose personally and culturally acceptable foods. - Legitimate confidence in the quality of

	the foods available. - Easy access to understandable, accurate information about food and nutrition. - The assurance of a viable and sustainable food production system < Food and Hunger Action Committee, 2000>
2001 Food and Agriculture Organization (FAO)	“a situation that exists when all people, at all times, have physical, social and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for an active and healthy life”

2.7 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” (local wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” (popular wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาไทย” (Thai wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันในวงการศึกษามานานพอสมควรแล้ว แต่ความจริงในการกล่าวถึงได้เกิดขึ้นในบางระยะๆ และไม่ได้นำมาใช้ในการพัฒนาต่างๆ ของประเทศได้เต็มที่นัก ในด้านการศึกษาได้มีการตื่นตัวครั้งหนึ่ง เมื่อแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ในหมวดที่ 4 ได้กล่าวถึงแนวทางจัดการศึกษาในส่วนของเนื้อหาสาระ และกระบวนการเรียนการสอน ข้อ 9 ที่ว่า ให้นำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในศาสตร์ สาขาต่างๆ รวมทั้งจากแหล่งวิทยาการอื่นๆ เช่นภูมิปัญญาท้องถิ่น วัด หอสมุด พิพิธภัณฑ์ สื่อมวลชน เป็นต้น

จากนั้นภูมิปัญญาก็ยังมิได้รับการหยิบยกให้เห็นความสำคัญมากนักจนกระทั่ง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มีการกำหนดไว้ในมาตรา 6 ที่ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งส่วนหนึ่งของมาตรา 23 ที่ระบุว่า กระบวนการเรียนรู้ต้องปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬาภูมิปัญญาท้องถิ่นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและความรู้อันเป็นสากลที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำนักคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ¹² ได้กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันและถ่ายทอดสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนินงานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้ว ฟันฟู ประยุกต์ ประดิษฐ์ เสริมสร้างสิ่งใหม่ บนรากฐานสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้น นักฟันฟู นักประยุกต์ และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” หรือ “ผู้รู้ชาวบ้าน” และสติปัญญาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์นี้เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”

¹² สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรม และการพัฒนาชนบท.(กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534), หน้า 52.

ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า¹³ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการส่งสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดทุกสาขาวิชาไม่แยกเป็นวิชาแบบเรียนที่เราเรียน แต่เป็นการเชื่อมโยงกันทุกรายวิชาทั้งที่เป็นเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การศึกษาและวัฒนธรรม จะผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์ กล่าวว่า¹⁴ ภูมิปัญญาชาวบ้านเกิดจากการส่งสมความรู้ ประสบการณ์ ที่ได้รับถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆ โดยมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนา เกี่ยวข้องอยู่ด้วยและมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานภูมิปัญญา ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความมีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการส่งสมความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีการสืบทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านกับชาวบ้าน จากชุมชนหนึ่งสู่ชุมชนหนึ่งจนทำให้สังคมชาวบ้านมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันมานานพอสมควร เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งหลายแง่มุม ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่างกัน ดังนี้

อังกูล สมคะเนย์ กล่าวถึง ภูมิปัญญาชาวบ้านว่า¹⁵หมายถึง มวลความรู้และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอด ส่งสมกันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

รัตน์ บัวสนธิ์ กล่าวว่า¹⁶ ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงกระบวนการทัศนของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการทัศนดังกล่าวมีรากฐานจากคำสอนทางศาสนา คติ จารีต ประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอด ส่งสอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมา ปรับเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนที่เป็นชุมชน และปัจเจกบุคคล

รุ่ง แก้วแดง ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า¹⁷ หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและ

¹³ ประเวศ วะสี “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น”. น.17-19. ใน เสรีพงศ์พิศ. (บรรณาธิการ). 2536. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. (2536:21)

¹⁴ ทรัพย์อุไรรัตน์. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537) , หน้า 21.

¹⁵ อังกูล สมคะเนย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี. (กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2535), หน้า 37.

¹⁶ รัตน์ บัวสนธิ์.การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง.(2535), หน้า 35.

¹⁷ รุ่ง แก้วแดง. ปฏิบัติการศึกษาไทย. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543), หน้า 204.

ทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่า¹⁸ หมายถึงองค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่และพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสืบสาน สืบทอดประสบการณ์จากรุ่นถึงรุ่น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมาเป็นเวลานาน ถ้าถูกละเลย ขาดการยอมรับ และถูกทำลายลงก็จะสูญหายไป ไร้ซึ่งภูมิปัญญาของตนเอง ทำให้คนในท้องถิ่นไม่มีศักดิ์ศรี ขาดความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนักการศึกษา หน่วยงาน ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ไว้ดังนี้

ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์ กล่าวถึง¹⁹ ความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นวัฒนธรรมและประเพณี วิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของสังคม เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย เป็นสิ่งสำคัญ มีความหมายและคุณค่าต่อการดำรงอยู่ร่วมกันที่จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนหมู่บ้าน ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ช่วยสร้างความสมดุล ระหว่างคนกับธรรมชาติแวดล้อม ทำให้ผู้คนดำรงตนและปรับเปลี่ยนได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบอันเกิดจากสังคมภายนอกและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานพัฒนาชนบท ของเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆทั้งนี้เพื่อเป็นการกำหนดท่าทีในการทำงานให้กลมกลืนกับชาวบ้านได้มากยิ่งขึ้น

นันทสาร สีสลับ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทย ดังนี้²⁰

1. ภูมิปัญญาไทยช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น
2. สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิแก่คนไทย
3. สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนาใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม
4. สร้างความสมดุลระหว่างคนในสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน
5. เปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้ตามยุคสมัย

รุ่ง แก้วคง กล่าวถึง²¹ ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยว่าภูมิปัญญาไทยได้ช่วยสร้างชาติ

¹⁸ วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร *พื้นฐานวัฒนธรรมไทย*. (ลพบุรี สถาบันราชเทวะสตรี, 2542), หน้า 108.

¹⁹ ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์. *การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก*. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537) , หน้า 25-26.

²⁰ นันทสาร สีสลับ. “ภูมิปัญญาไทย”. *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2).* (2542), หน้า 25.

²¹ รุ่ง แก้วแดง. *ปฏิบัติการศึกษาไทย*. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543) , หน้า 205.

ให้เป็นปึกแผ่น สร้างศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแก่คนไทย ทำให้บรรพบุรุษของเราได้ดำรงชีวิตอยู่บนผืนแผ่นดินนี้มาอย่างสงบสุขเป็นเวลายาวนาน แม้ว่าภูมิปัญญาส่วนหนึ่งจะสูญหายไป แต่ยังมีบางส่วนหลงเหลือเป็นมรดกอันล้ำค่าอยู่กับสังคมไทยมาโดยตลอด

จากความสำคัญที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญ เป็นมรดกที่บรรพบุรุษในอดีตได้สั่งสม สร้างสรรค์ สืบทอดภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่อง สืบสานเรื่องราวอันทรงคุณค่ามากมาย ส่งผลให้คนในชาติเกิดความรัก ความภาคภูมิใจและร่วมแรงร่วมใจสืบสานต่อกันมาและต่อไปในอนาคต ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่ง

ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องราวการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันที่มีลักษณะของความสัมพันธ์ภายในท้องถิ่น ที่มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาแต่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งมีหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ กล่าวว่า²² ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ มีลักษณะเป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน

1. มีลักษณะเป็นรูปธรรม เกี่ยวกับเรื่องเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรีและอื่นๆ

ภูมิปัญญาเหล่านี้สะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติ ความสัมพันธ์กับคนอื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ทั้งหลาย ทั้ง 3 ลักษณะนี้ คือ สามมิติของเรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตของชาวบ้าน สะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างเอกภาพ เหมือนมุมของสามเหลี่ยม ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ ได้กล่าวถึง²³ ลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ดังนี้

1. ภูมิปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดๆหรือหน่วยสังคมใดๆเป็นข้อมูล เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์ เกี่ยวกับผู้หญิง ผู้ชาย ประเภทครอบครัวของสังคมนั้น

2. ภูมิปัญญา เป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใดๆของสังคมนั้น มีความเชื่อแต่ยังไม่มีข้อพิสูจน์ยืนยันว่าถูกต้อง เช่น เรื่องนรก สวรรค์ ตายแล้วไปไหน

3. ภูมิปัญญา คือ ความสามารถหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาเกี่ยวกับหน่วยสังคมหนึ่งสังคมใด ตัวอย่างครอบครัว เช่น ความสามารถในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว

4. ภูมิปัญญาทางวัตถุในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่าง เช่น เรือขนาน บ้านช่อง เครื่องใช้

²² เสรี พงศ์พิศ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536) , หน้า 145.

²³ สัญญา สัญญาวิวัฒน์. ภูมิปัญญาไทย. (กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา, 2534) , หน้า 25.

ไม่สอยต่างๆ ในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสะอาด สะดวกสบายตามสภาพ เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาด้านพฤติกรรมในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่างครอบครัว เช่น การกระทำความประพฤติ การปฏิบัติตัวของคนต่างๆในครอบครัวจนทำให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ก็นับเป็นภูมิปัญญาเช่นเดียวกัน

พรชัย กาพันธ์ กล่าวไว้²⁴ ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมกันมา จากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมชุมชน จึงเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่ามหาศาลของสังคมตลอดจนประเทศชาติ ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และหวงแหน มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวัฒนธรรมเป็นฐาน ไม่ใช่วิทยาศาสตร์
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีบูรณาการ
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้ง
4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าวัตถุธรรม

ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะและนันทนาการ ภาษาและวรรณกรรม ตลอดจนทั้งการสื่อสารต่างๆ เป็นต้น เป็นองค์รวม หรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต เป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชนและสังคม เป็นแกนหลัก หรือกระบวนการทัศน์ในการมองชีวิต เป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคมตลอดเวลามีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ภูมิปัญญามี 2 ลักษณะคือ

1. เป็นรูปธรรม ได้แก่ วัตถุการกระทำทั้งหลาย เช่น การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะดนตรี ฯลฯ
2. เป็นนามธรรม คือ ความรู้ ความเชื่อ หรือแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสุขให้กับชีวิตมนุษย์

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

อังกุล สมคณย์ ได้จำแนกภูมิปัญญาชาวบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ²⁵

กลุ่มที่ 1 เรื่องเกี่ยวกับคติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์แห่งความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมาคติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นการประกอบพิธีกรรม การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ และการใช้แรงงานของตนเอง รวมถึงการหาผลผลิตต่างๆที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพประกอบกับความเชื่อทางศาสนา ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย คติ คำคม สุภาษิต คำพังเพย

²⁴พรชัย กาพันธ์. “คู่มือการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”. (วารสารวิชาการ, 7 กรกฎาคม 2545), หน้า 5-6.

²⁵อังกุล สมคณย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 37.

นิทานหรือตำนานพื้นบ้าน คติธรรมคำสอนทางศาสนา ปรัชญาคำทายต่างๆ ภาษาถิ่นหรือภาษาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 เรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณี จะเป็นตัวชี้ที่สำคัญต่อการแสดงออกถึงภูมิปัญญาชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือผลงานหรือกิจกรรมที่เกิดจากความคิดของชาวบ้านที่แสดงให้เห็นคุณค่าแห่งการดำเนินชีวิต วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเฉพาะกลุ่มชน หรือท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของกลุ่มชนหรือท้องถิ่นนั้นๆ ได้แก่ การละเล่นพื้นบ้าน เพลงพื้นบ้านประเภทต่างๆ ศิลปะการแสดง เช่น หนังตะลุง มโนราห์ ศิลปะด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุของท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น

กลุ่มที่ 3 เรื่องของการประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น ในอดีตวิถีชีวิตของคนไทยมีความเป็นอยู่โดยธรรมชาติ ทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ จับสัตว์น้ำโดยใช้เครื่องมือที่ประดิษฐ์เอง ในการประกอบอาชีพนั้นเป็นการทำเพื่อให้มีอยู่มีกินมากกว่าที่จะทำเพื่อความมั่งคั่งมั่งร่ำรวย โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอกมาเป็นตัวกำหนดหรืออิทธิพลในการผลิต แต่ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมากซึ่งเป็นผลมาจากการมุ่งเน้นพัฒนาประเทศเพื่อเปลี่ยนแปลงจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้ระบบการผลิตของชาวบ้านได้รับผลกระทบไปด้วย จึงก่อให้เกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจในชนบทอย่างรุนแรง ผลจากความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงได้มีบุคคลหนึ่งนำไปใช้เป็นบทเรียนเกิดแนวความคิดพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในชนบท จึงได้มีการริเริ่มฟื้นฟูทรัพยากรในท้องถิ่นที่ได้มีการสูญเสียไปให้มีสภาพอุดมสมบูรณ์พร้อมปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่เคยถูกรบกวนด้วยระบบธุรกิจการค้า กลับมาสู่อาชีพเกษตรกรรม เพื่อความอยู่รอดโดยอาศัยความสมดุลทางธรรมชาติ กลุ่มบุคคลดังกล่าวยืนหยัดต่อสู้ด้วยความเข้มแข็งกับความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างภาคภูมิใจด้วยกำลังกาย สติปัญญา สังคมประสบการณ์จากการผสมผสานกลมกลืนได้อย่างเหมาะสม สามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง บุคคลเหล่านี้จึงเป็นผู้ที่สมควรได้รับการยกย่องและนำเอาหลักการความรู้แนวคิดและประสบการณ์ไปถ่ายทอดให้กับอนุชนรุ่นต่อไป ได้แก่ การทำเครื่องมือจับสัตว์น้ำ งานจักสานจากไม้ไผ่ งานจักสานจากเตยปาหนัน งานจักสานจากหวาย งานประดิษฐ์สิ่งของจากเปลือกหอยแตก การจัดทำผ้าบาติก และการเขียนลายผ้าบาติก

กลุ่มที่ 4 เรื่องของแนวความคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีชาวบ้าน จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงได้มีบุคคลนำแนวความรู้และหลักการที่เคยปฏิบัติกันมานำมาผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตหรือประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและท้องถิ่น ซึ่งนับว่าบุคคลเหล่านี้ เป็นภูมิปัญญาอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือสังคม ได้แก่ การทำไร่นาสวนผสมตามแนวเกษตรทฤษฎีใหม่ การแปรรูปอาหาร การประดิษฐ์ดอกไม้โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น การนำสมุนไพรเพื่อใช้รักษาโรค การถนอมอาหาร

รุ่ง แก้วแดง ได้แยกประเภทภูมิปัญญาไทยไว้ ดังนี้²⁶

1. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนานบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆได้
2. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัยประหยัดและเป็นธรรม
3. สาขาแพทย์แผนไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้
4. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ การพัฒนา การใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน
5. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการกองทุนและธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน
6. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม
7. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทศนศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น
8. สาขาการจัดการองค์กร หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงานองค์กรชุมชนต่างๆ ให้สามารถพัฒนาและบริหารองค์กรของตนเองได้ตามบทบาทหน้าที่ขององค์กร เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น
9. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเกี่ยวกับภาษา ทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทยและการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท
10. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์และปรับใช้หลักธรรม คำสอนทางศาสนา ความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักธรรมทางศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ประเพณีบุญประเพณีประเพณีชาวนา เป็นต้น
11. สาขาการศึกษา หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดการอบรมเลี้ยงดูการบ่มเพาะ การสอนสั่ง การสร้างสื่อและอุปกรณ์การวัดความสำเร็จ

²⁶ รุ่ง แก้วแดง. **ปฏิบัติการศึกษาไทย**. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543) , หน้า 206-208.

กล่าวโดยสรุป ลักษณะและประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ มีลักษณะเป็นรูปธรรม และนามธรรม อันเกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆในท้องถิ่น โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานจะมีลักษณะจำกัดเฉพาะถิ่นมีความเป็นสากล มุ่งการมีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและมีความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับชีวิต

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทร์สุรย์ ได้จำแนกการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านไว้ดังนี้²⁷วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่เรียนรู้โลกรอบๆ ตัวเองกิจกรรมการถ่ายทอดจึงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การทดลองทำหรือการเข้าร่วมปรากฏการณ์ ตลอดจนการเล่นปริศนาคำทาย

2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ถือว่าผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มานานพอสมควรแล้วและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นต่างๆดังจะเห็นได้โดยทั่วไปในพิธีแต่งงานของท้องถิ่นต่างๆจะมีขั้นตอนผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาววิธีการถ่ายทอดในรูปแบบการบันเทิง เช่น การสอดแทรกในคำร้องของบันเทิง ถ้าจะแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตตามรูปแบบใหญ่ๆอาจแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งในอดีตส่วนใหญ่ได้จารึกหรือเขียนไว้ในใบลานหรือสมุดข่อยที่ชาวบ้านภาคใต้เรียกว่า บุตดำ บุตขาว ส่วนในปัจจุบัน มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านผ่านสื่อมวลชนทุกสาขา เช่น หนังสือ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์และอื่นๆ

สรุปการถ่ายทอดภูมิปัญญา คือ การส่งทอดความรู้ ความเข้าใจจากบุคคลหนึ่งซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมีลายลักษณ์อักษร และไม่มีลายลักษณ์อักษร โดยมีองค์ประกอบในการถ่ายทอดคือ

1. องค์คติ (concepts) ได้แก่ ความเชื่อ ความคิดความเข้าใจ อุดมการณ์ต่าง ๆ
2. องค์พิธีการ (usages) ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ซึ่งแสดงออกมาในรูปพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีการตั้งศพ การแต่งกาย เป็นต้น
3. องค์วัตถุ (instrumentary and symbolic objects) ได้แก่ สิ่งประดิษฐ์ที่มีรูปร่างสามารถจับต้องได้ เช่น ผลิตผลทางศิลปกรรม งานฝีมือ และองค์วัตถุที่ไม่มีรูปร่างแต่เป็นเครื่องแสดงสัญลักษณ์ความหมายต่างๆ เช่น ภาษา เป็นต้น

2.7.1 ความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม

²⁷ สามารถ จันทร์สุรย์. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. 2534) , หน้า 50-51.

บริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ผ่านมา พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยได้บริโภคกันมาช้านานนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารเหล่านั้นอยู่มาก หากบริโภคเป็นประจำอาจสามารถส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ประกอบกับสภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ประชาชนต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคมากขึ้น ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การประสานงาน การสนับสนุนและความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็น ประเภท คือ อาหารพื้นเมืองและเครื่องสมุนไพร

1)อาหารพื้นเมือง

การพัฒนาสังคมโลก การนิยมบริโภคอาหารของชาติตะวันตก ผลของการโฆษณา ความสะดวกในการซื้อหา สภาพที่รีบเร่งของสังคมปัจจุบัน ทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนไปส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย บางครอบครัวไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง คงต้องอาศัยอาหารจานเดียว อาหารถุงซึ่งรวดเร็ว และราคาค่อนข้างประหยัด วิถีร่นนิยมบริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอดเค้นดักก็ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมากเกินไป อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมี ตกค้างในอาหาร ตลอดจนสารสังเคราะห์เพื่อการถนอมอาหาร แต่งกลิ่น สี รสชาติต่างๆ ที่อาจเกิดอันตรายได้ "อาหารพื้นเมือง" จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทย ที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามทวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ

2)คุณค่าของอาหารพื้นเมือง

มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่ฟิธิฟิ้น ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นเมืองของ

ไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารพื้นเมืองของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน อาหารพื้นเมืองของไทยสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่เนื่องจากอาหารพื้นเมืองมีเป็นจำนวนมาก จึงนำเสนอเฉพาะอาหารที่เป็นที่นิยมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ ดังข้อมูลข้างต้น²⁸

3)อาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ด้วยบริบทของพื้นที่ภาคกลางเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลูกอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแวดวงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

4)ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาจากต่าง ๆ กัน ดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือชนมเชื้อไทย ดัดแปลงมาจาก ชนมเชื้อญวน ชนมหวาน ประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น
2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคุณท่านท้าวเธอที่อยู่ในวังมีเวลาว่างมากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ชนมช่อม่วง จ่ามงกุฏ หม่อมลูกซุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก
3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวาน แกงกะทิที่มักจะแถมด้วยปลาเค็ม สะเดา น้ำปลาร้าก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสลิดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือแม้กระทั่งไข่เค็มที่มักจะรับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสด หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมายเช่นพวกผักดอง ขิงดอง หอมแดงดอง เป็นต้น
4. เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก บัวลอยนึ่ง ไข่กรอกปลาแฉะ ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมหวานหลากหลายที่ทำจากไข่ แป้งชนิดต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเหนียว แป้งสาลี แป้งมัน หรือแป้งหลายชนิดรวมกัน เช่น ขนมชั้น ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนมกง ขนมมุก ขนมลิ่มกลิ้ง ขนมเต่า เป็นต้น

²⁸ http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/. (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2560).

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลางนี้เอง จึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ คือมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน คลุกเคล้าไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักจะใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่นพวกเครื่องเทศต่าง ๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารมากชนิด

5)อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น

ข้าวแช่ คือการนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้น้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอไส้ พริกหยวกสอไส้ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แตงกวา มะม่วงดิบ กระชาย ต้นหอม ผักชี พริกแดง

- ข้าวมันส้มตำจะมีข้าวมัน/ส้มตำ/เนื้อเค็มฉีกฝอย/แกงเผ็ด
- ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย ผักชี แตงกวา
- ข้าวเหนียวไก่ย่าง ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ
- ขนมจีนชามน้ำ ขนมจีน แจงร้อน สับปะรดสับละเอียด กระเทียมหั่นบาง ชิงสาดหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น กะทิข้น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว
- ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักบุ้งไทยต้มหั่นฝอย หัวปลีหั่นบาง ผักกระเฉดตัดท่อนสั้น พริกชี้หนูแห้งทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด โดยการนำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแนมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมีเครื่องกินแนมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแนมที่นิยมรับประทานกับแกงต่าง ๆ ก็มี ปลาเค็ม คือ การนำปลามาหมักกับเกลือ แล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลาสัก30 นาที ตากแดด 1 วัน เรียกว่า ปลาแดดเดียว

อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหาร หรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติ หรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่มืองของคนไทยต่อไป

อาหารภาคกลาง ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีที่มาจากดังนี้

- ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กะทะ

- เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จามงกุฏ หุ้ม ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักผลไม้แกะสลัก

- เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแนม เช่น น้ำพริกปลาร้าต้องแนมด้วยหมูหวานแกงกะทิ แนมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแนมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชิงดอง เป็นต้น - เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเหนียวปอกหม้อ กระทงทอง

อาหารหวานเป็นสิ่งจำเป็นในสำหรับอาหารไทย ขนมหวานของไทยบางครั้งใช้เสิร์ฟในลักษณะของว่างก็มี เช่น เครื่องขนมหวานประเภทผลไม้ลอยแก้ว ที่ใช้เสิร์ฟยามบ่ายให้ รับประทานกับน้ำแข็งที่เย็นชื่นใจ เป็นต้น ประเภทขนมหวานไทย ได้แก่ ผลไม้ลอยแก้ว รวมมิตร ทับทิมกรอบ แกงบวด ขนมหนึ่ง ขนมกวน ขนมถาด ขนมผิง และขนมทอด เป็นต้น

2.8 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงามมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมาธิและปัญญา ปราศจากการเบียดเบียนทำร้าย ทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายเดือดร้อน ไม่เป็นโทษแก่คนสัตว์ สิ่งแวดล้อม²⁹ การที่ชีวิตมีความสงบสันติสุขได้นั้นต้องทั้งชีวิตคนและสัตว์ ไม่ใช่เฉพาะชีวิตคนเท่านั้น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันเป็นไปตามหลักอหิ่ปัจจยตา

ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษา อินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มสั่งสมบำเพ็ญความเพียร³⁰ เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นอาสวะกิเลส มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตม ประโยชน์สูงสุดคือ³¹ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใดๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตนคือ³² สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใดที่หนึ่ง ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย

²⁹ ดูรายละเอียดในพระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ(สมาน สุเมโธ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2547.หน้า 175-179

³⁰ อัง.จตุกก.(ไทย)21/37/6062

³¹ ขุ.จ. (บาลี)30/673/333.

³² คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชิง,พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน,พิมพ์ครั้งที่2 (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี้ยงเชิง,2535),หน้า 9.

วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์หลักก็เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญานั้นนอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัย ไร้เบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม³³ ทั้งนี้ วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

ประเภทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต³³ หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐาน หลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบครอง และครอบคลุม หรือรอบด้านและตลอดวงจเรียกว่า ภาวนา หมายถึง³⁴ การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวมอินทรีย์ 6 คือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป้าต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจนเข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาทุกข์ได้ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า³⁵ ชีวิตมีคุณค่าสูงสุดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ชีวิตที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะทำให้มีความสุขกายสบายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่เย็นเป็นสุข อัน

³³ พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธพรคุณ(สมาน สุเมโธ)”, หน้า 16-17.

³⁴ พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา,พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540),หน้า 79.

³⁵ พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต),พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่9, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), หน้า203.

เป็นที่พึงปรารถนาของสรรพสัตว์ การมีคุณภาพชีวิตได้นั้นบุคคลต้องสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการใช้สติปัญญา ไตร่ตรองพิจารณาปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน พยายามลดละเลิกจากกิเลส ตัณหา ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ บริโภคทุกอย่างเท่าที่จำเป็นต่อชีวิตโดยไม่เบียดเบียนทำให้ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนเสียหายจากการบริโภคของตนเอง แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นของคนทั่วไป คือ ศีลธรรมห้าข้อของพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้ชีวิตของตนเองดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมแก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ทุกคนควรมีคือความเมตตาต่อชีวิตทุกชีวิต มิใช่แค่ชีวิตของตนเองเท่านั้น ความเมตตาจะเป็นเกราะป้องกันมิให้บุคคลกระทำความผิดบาปต่อผู้อื่น ประกอบแต่กุศลกรรม ป้องกันชีวิตของตนมิให้ตกไปในทางเสื่อมเสียและเพิ่มหนี้กรรมขึ้นได้ เรียกว่าไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ร่างกายจิตใจของตนเองและผู้อื่น เป็นการเตรียมรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงให้แก่ชีวิต เช่นนี้แล้วชีวิตจึงอยู่เย็นเป็นสุขตามที่ปรารถนาคุณภาพชีวิต พึงตนเองได้ และมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นเป็นลำดับต่อไป ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปล่อยชีวิตดำเนินไปตามกิเลสตัณหา ตามกระแสสังคม สิ่งแวดล้อมมีความพึงเพื่อ แข่งขันชิงดีชิงเด่นอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ขาดการใช้ปัญญา พิจารณาไตร่ตรองแนวทางการดำเนินชีวิต ผิดศีลธรรม ขาดความเมตตา จะทำความผิดบาปให้แก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตแบบนี้จะนำพาตนเองไปในทางเสื่อม มีความทุกข์ทางกายใจ สร้างปัญหาแก่ชีวิต บริโภคทุกอย่างชนิดที่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างไม่รู้จบเพื่อตอบสนอง กิเลสตัณหาของตนเอง รากฐานของชีวิตไม่มั่นคงไม่แข็งแรงพียงตนไม่ได้ ทำให้อยู่ร้อนนอนทุกข์ ชีวิตแบบนี้ไร้ซึ่งคุณภาพของชีวิต ขาดโอกาสในการพัฒนา คุณภาพชีวิตในระดับต่อไป ถ้าบุคคลมีเมตตา ใช้ปัญญาเข้าใจกฎแห่งกรรมและหลักอิทัปปัจจยตาจึงจะมีโอกาสดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพและพัฒนาชีวิตต่อไปได้ ด้วยการบริโภคด้วยปัญญาแทนการบริโภคด้วยตัณหา

2.9 แนวคิดความสำคัญของคุณภาพชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต ปัจจุบัน นักวิชาการหลายท่านให้คำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” กันอย่างกว้างขวาง ซึ่งมักจะเป็นความหมายที่มีความคล้ายคลึงสอดคล้องกันดังต่อไปนี้

นิพนธ์ คันธเสวี กล่าวว่า³⁶ คุณภาพชีวิต คือ ระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกันไป ไม่ทัดเทียมกัน

³⁶ นิพนธ์ คันธเสวี “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา 21-22 เมษายน 2527.), 2527 หน้า 2.

พัฒน์นิ กิตติพรภรณ์ ให้นิยามว่า³⁷ คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากสุขทางกาย คือ การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี มีสาธารณูปโภคที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดีรวมถึงมีการพักผ่อน สันทนาการที่ดีด้วย สุขทางใจ อันเนื่องมาจากการรู้จักความพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่เห็นคุณค่าของตนเอง อดทน เสียสละ รัก ห่วงใย และเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนิธ สมักรการให้คำจำกัดความของคำว่าคุณภาพชีวิต ดังนี้ คือ สภาพของการดำรงชีวิตที่สร้างความพึงพอใจให้กับมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งความพึงพอใจเหล่านั้น สามารถนำไปวัดหรือประเมินผลได้ ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคลหรือสังคมก็ตาม

ดังนั้น คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคมและประเทศชาติด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาคนในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิต นับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคมและประเทศชาติ

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นอินทรีย์พลวัติ (Dynamic Organism) ที่ดิ้นรน โลดแล่นไปเพื่อแสวงหาวัตถุและเหตุการณ์มาตอบสนองต่อตัณหาหรือความอยากต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด และความอยากนี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ปรุงแต่งพฤติกรรมไปได้ต่าง ๆ นา ๆ ตัณหาของมนุษย์ก็ยากที่จะกำหนดขอบเขตแน่นอนลงไปได้ วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม³⁸ นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่าธรรมชาติของคนเมื่อแรกเกิดมายังไม่สมบูรณ์ต้องผ่านการอบรมกันอีกมากมายทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง จะต้องอยู่เหนือปัญหาชนิดที่กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ท่วมทับไม่ได้ เช่นเดียวกับที่พระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวชิริศย์ ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์เกิดมาถูกปกคลุมด้วยอำนาจของกิเลสต่าง ๆ มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ทำให้มองไม่เห็นความต้องการของผู้อื่นและความต้องการของตนเอง จึงต่างพากันดิ้นรนเพื่อหนีทุกข์และให้ได้รับความสุขตามความต้องการ แต่การดิ้นรนนั้นเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กลับเกิดทุกข์ทวีเพิ่มขึ้นกว่าเดิม แม้แต่ความสุขที่ได้รับแล้วนั้นก็ไม่ใช่เป็นสุข จึงต้องดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขอันยังมิได้รับให้วนเวียนขึ้นไปอีก และ Maslow (2970 : 69-80) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการมีสมมติฐานว่า “มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อ

³⁷ พัฒน์นิ กิตติพรภรณ์ “นันทาทรศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”. วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ. 25 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2532), หน้า 42-46.

³⁸ วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม.จิตวิทยาพุทธศาสนา. (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์ กรุงเทพมหานคร, 2527) , หน้า 67.

ความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจ ความต้องการอื่นๆ ที่สูงขึ้นไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ

2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัยเป็นความรู้สึกที่ต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ

3. ความต้องการทางด้านความรัก ความเป็นเจ้าของ เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการทางด้านสังคมก็จะเริ่มเป็นสิ่งสูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นความต้องการที่สังคมยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกได้รับการยอมรับจากคนอื่นๆ ได้รับความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อนร่วมงาน

4. ความต้องการมีเกียรติยศและชื่อเสียงเป็นความต้องการขั้นสูง ซึ่งได้แก่ ความต้องการอำนาจ ความสำเร็จ สถานภาพสูง ชื่อเสียง การยกย่อง เป็นต้น ความต้องการชนิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ความภูมิใจในตัวเองกับการที่ผู้อื่นให้การยกย่องให้เกียรติหรือได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิดเป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความต้องการที่ยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความนึกคิดของตนเอง เป็นความต้องการที่ยากแก่การแสวงหามาได้

ความต้องการทั้ง 5 ระดับนี้ ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในสถานะเดิมเสมอไป บุคคลอาจจะมีความต้องการทั้ง 5 ระดับ หมุนเวียนกันไปมาอยู่ตลอดเวลาตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต นั่นหมายความว่าผู้ที่บรรลุความต้องการสูงสุดในชีวิตมาแล้ว ก็สามารถที่จะมีความต้องการระดับต่ำในเรื่องอื่นๆ ได้อีกและตลอดเวลา เพียงแต่ว่าในขณะที่ความต้องการระดับต่ำมีอิทธิพลอยู่นั้น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น นิสิตที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีใหม่ๆ จะรู้สึกว่าการบรรลุความต้องการระดับ 5 คือการบรรลุศักยภาพแห่งตนแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปบัณฑิตผู้นั้นยังไม่สามารถหางานทำได้ ความรู้สึกปลอดภัยมั่นคง ทางจิตใจ ซึ่งเป็นความต้องการระดับ 2 อาจไม่บังเกิดขึ้น และความต้องการระดับ 3 ระดับ 4 และระดับ 5 ก็อาจยังไม่บังเกิดถึง เป็นต้น

ความต้องการของมนุษย์ดังกล่าวมาข้างต้น อาจแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความต้องการด้านร่างกายและความต้องการด้านจิตใจ การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดีและการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จิตใจต้องการจะช่วยให้มนุษย์เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัว วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังกล่าวนั้น เราเรียกกันว่า³⁹มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือ การฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้อง

ดังว่า มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดำรงถูกต้องหรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิด การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังกล่าวนั้นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือการศึกษา นั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังว่า ตราบใดชีวิต ของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา ตรานั้นเรายังต้อง พัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่า เรายังต้องมีการศึกษากันเรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะถึง จุดหมายดังกล่าว ซึ่งทั้งนี้ผู้ให้ความหมายของความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนวทางการอบรมแกนนำ ชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่าการพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกุล คือเครื่องส่ง คุณภาพ ดังนี้⁴⁰

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิดเช่นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพให้ออกกำลังกายทั่วประเทศ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งหมด
2. พฤติกรรมการกินที่ต้องช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การเสพยาเสพติด การมีพฤติกรรมเพศสำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อเหตุและภัยอันตรายทั้ง 4 ประการนี้ เป็น สาเหตุของการป่วยและตายเป็นอันมากของมนุษย์ทุกหนทุกแห่ง ถ้ามีทางใดที่จะหลีกเลี่ยงเหล่านี้ จะเป็นการ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง
4. สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติและมีความ สามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้พฤติกรรมเสี่ยง ดังกล่าวข้างต้น
5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกุลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพทั้งชีวภาพและทางสังคม เช่น จัด

³⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ธรรมกับ การ พัฒนา ชี วิ , แหล่งที่มา : http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน [8 กุมภาพันธ์ 2559].

⁴⁰ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

สิ่งแวดล้อมให้สงบ ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน

6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีวิธีการอันหลากหลาย ทั้งที่เป็น การเล่น การทำงาน การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตาหรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้บุคคลลดละความมีตัวตนเข้าถึงความดี ทำให้เขาถึงสภาวะความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดี อย่างยิ่ง

7. การเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีทำให้สนุก มีความสุข เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข หรือสภาวะอย่างยิ่ง ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ยากน่าเบื่อ เครียด ไปสู่การเรียนรู้ที่ทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข จะประหยัดและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพราะความสุขเป็นแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้อยากเรียนรู้ ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วยมนุษย์ มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้ จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสำรวมทั้งหลายมีสำรวม ตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่ว ทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เกื้อกูล ดังนั้นการจะพัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้⁴¹

1. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
2. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัวหลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
3. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการและต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาดคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณ์ธรรมชาติ บางอย่างก็อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ความสำคัญเคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้ง เห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะสังคม ให้ปลอดภัยความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ ผู้มีความสามารถทำคุณประโยชน์แก่สังคม

⁴¹ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

อมร นนทสุต ได้กล่าวถึง ⁴²องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วย อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมการดูแลอย่างง่ายสำหรับสุขภาพ กายและจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม

ทวีร์สมิ ธนาคม ได้อธิบายถึง ⁴³องค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิต ตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

1. มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คือ มีอาหารหลัก ทั้ง 5 หมู่ สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

2. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เรียบง่าย หรือสวยงามต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติและจากคนร้ายได้เป็นที่คลายเครียด พักผ่อนหย่อนใจได้

3. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความ เข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

4. มีสุขภาพดี มีพลานามัย องค์กรอนามัยโลก ได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่า สุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ปัญญา และสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีเยี่ยม ช่วยให้สวัสดิการ ส่วนรวมดีด้วย

5. มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาหลัก คือ อ่านออก เขียนได้ทำเลขได้ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ให้ได้การศึกษาและเรียนรู้เรื่องอื่นๆ ต่อไป

6. เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น

7. อาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือทำมาหากินต่างๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรม ย่อมเป็นงานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

8. มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือ ควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

9. รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบาย ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้อง แก้ไขก่อนที่จะแก้ปัญหามันต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิด ปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น

⁴² อมร นนทสุต, เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้นำราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี, 22-23 ตุลาคม 2526, (อัดสำเนา).

⁴³ ทวีร์สมิ ธนาคม, ถึงจะยากก็ต้องทำ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533), หน้า 14.

10. รู้จักตัดสินใจ การตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ ในการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด หรือมีความผิดพลาด น้อยที่สุด

11. ผูกมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอย ดักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกันเพราะ ได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกันอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

12. ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็น ประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยาหรือวาจา ก็ได้

13. มีเวลาว่าง และใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่า เป็นการทำให้เวลาที่มีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลก ของเรามีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่างๆ ช่วยป้องกันไม่ให้เราอยู่ล้าหลังและเสีย ประโยชน์การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าพัฒนาคคนอื่น ควรจะหมั่นถามตนเองว่า เราทำตัวของเรา ให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือไม่

สรุปได้ว่า การฝึกฝนดำเนินชีวิต ไปในวิถีทางที่ถูกต้อง สร้างทักษะชีวิต ให้ทุกคนควรมี ทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและครอบครัว รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบาย ร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและชุมชนชุมชน สิ่งแวดล้อม เพื่อให้การพัฒนาประสบผล ความสำเร็จในการทำงาน การเรียนรู้ การรวมกลุ่ม ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา จึง จำเป็นกระบวนการพัฒนาสร้างคนให้มีความรู้ หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิต ดีมีศักยภาพ

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น คือ การลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความ สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย⁴⁴มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมกาย สำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็น พื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือ พัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อย พึง พัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล⁴⁵ ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ ความหมายกระบวนการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

ประโยชน์ต่อตนเอง

ประโยชน์ต่อตนเอง ที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีหลายอย่าง ได้แก่ ทำให้ได้คติ

⁴⁴ ม.อ. (ไทย). 14/453 – 463/504 – 510.

⁴⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 238.

ธรรมสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องดีงาม เช่น หลักการพึ่งตนเอง⁴⁶นอกจากนั้น ยังได้รับผลแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้หลายระดับ พอจะกล่าวโดยย่อ ก็มีเพียง 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ระดับที่ให้ผลเป็นปัจจุบัน ที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ อันได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ทรงแสดงให้เห็นว่า ตัวประโยชน์นั้น จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยที่ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้เลย เช่น ต้องการได้ทรัพย์ เพียงแต่อ่อนนวยออย่างเดียวยังไม่ได้ ต้องขยันในการหาทรัพย์ เช่นที่ตรัสว่า อุกุฐาตา วินทเต ธนํ คนขยันยอมหาทรัพย์ได้ ในระดับนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ 4 ประการคือ อุกุฐานสัมปทาถึงพร้อมด้วยความหมั่นอารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดีงาม และสมชีวิตา การดำเนินชีวิต ด้วยการปฏิบัติพอควร⁴⁷

2. ระดับให้ผลต่อไป ที่เรียกว่า สัมปรายิกัตถประโยชน์ โดยตรงก็คือ ความสุข ความสบาย อันเป็นผลที่เกิดจากการบริหารทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ให้เป็นไปในทางที่ชอบ คือ ไม่ให้เกิดโทษ ได้แก่ปฏิบัติธรรมอันเป็นหลัก 4 ประการ คือ สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล จาคะสัมปทา ถึงพร้อมด้วยจาคะ และปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา หมายความว่า ผู้มีประโยชน์ คือ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ และความผาสุก เป็นต้นนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์สุขต่อไปวันนี เดือนหน้า และปีต่อไป จะต้องอาศัยหลักธรรมที่ว่ามานี้ เป็นเครื่องสนับสนุน ซึ่งจะนำไปด้วยดีและสำเร็จประโยชน์ได้

3. ระดับให้ผลสูงสุด หมายถึง ให้ผลในระดับนิพพาน ที่เรียกว่า ปรมาตถประโยชน์ นับเป็นประโยชน์ถาวร และประโยชน์สุดท้ายอันเป็นที่หวังของผู้มุ่งดับทุกข์ ชั่วฉินันดร แต่อันการจะได้มาต้องลงมือปฏิบัติ เช่นกับประโยชน์ข้างต้นทั้ง 2 นั้น แต่ธรรมะอันเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติก็ต้องเลื่อนระดับสูงขึ้นเช่นเดียวกัน เรียกว่า ปฏิบัติในมัชฌิมปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคทั้ง 8 ประกอบไปด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมัฏฐะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ รวมลงที่ ศีล สมาธิ ปัญญา

4. ประโยชน์ต่อเองในแง่ของความสุข คือ บุญ โดยบุญในที่นี้ หมายถึง การบำเพ็ญความดีตามหลักพุทธธรรมยอมทำให้ประสบความสุข ยิ่งทำความดี คือ บุญประจำแล้ว ก็จะทำอะไรได้สำเร็จด้วยบุญนั้นเองคอยส่งเสริมตน และคนเราควรทำบุญประจำวัน เพราะเหตุ ว่าจิตใจจะไฉ่ดเว้นจากบาป คือ ความชั่วทั้งปวงเสีย ถ้าหากบุคคลทำบุญซ้ำเกินไปแล้ว บาปนั้นก็ห่อหุ้มจิตใจให้เสียคุณภาพได้และการพัฒนาตนให้เป็นคนมีบุญย่อมได้รับประโยชน์เป็นอนันต สรรพ ความหมาย และประโยชน์ของบุญได้อย่างกว้างๆ ดังนี้⁴⁸

4.1 บุญทำให้มีอานุภาพ หมายถึง ทำให้คนยินดี เคารพนับถือ เกิดความชื่นชม

⁴⁶ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), *นบถิอพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร*, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2543), หน้า 12-13.

⁴⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 23-25.

⁴⁸ ขุ.ธ. (ไทย) 25/118, 116/67,67

อนุโมทนา ให้การต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดียิ่งงาม เหมือนญาติสนิทที่มีความรักต่อกัน เวลาจากกันไปนาน ๆ เมื่อได้ประสบพบเห็นก็จะยินดีปรีดาให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ฉะนั้น มีพระบาลีว่า “จิรปวารสี ปุริสํ, ทูรโต โสติถิมาคตํ, ญาติํ มิตตะตา สหชชา จ, อภินนทนต์ อาคตํ. บุญย่อมยินดีรับรองผู้ทำบุญ เช่นเดียวกับญาติมิตรสหาย ยินดีรับรองญาติที่อยู่แรมนาน มาแต่ไกลด้วยความสวัสดิ์”

4.2 บุญทำให้อมิณินหาร หมายถึง ทำให้คนเกิดความยำเกรง ไม่กล้าคิดมั่งร้ายมีแต่มุ่งเข้ามาพึ่งพาอาศัย อยู่ภายใต้ร่มเงาให้เกิดสุข ทุกคนต่างยกนิ้วให้ แสดงถึงความเป็นอัจฉริยบุคคล ที่น่าอัศจรรย์ใจ และพร้อมที่จะทำตามด้วยความจงรักภักดี ขอนี้มีพระบาลี รับรองว่า “สทฺโธ สีเลน สมปนโน, ยโส โภคสมปปีโต, ยํ ยํ ชนปทํ ยาทิ, ตตถ ตตเถว ปุชฺชิตอ. บุคคลมีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีลเพียบพร้อมด้วยยศ และโภคะ จะไปยังถิ่น ไฉๆ ย่อมมี ผู้เคารพบูชาในถิ่นนั้นๆ”

4.3 บุญเป็นสิริมบัติ หมายถึง ความเป็นคนมีสมบัติ คือ มิ่งขวัญอันเป็นสง่าราศี ดีเด่นเป็นพิเศษ ที่เกิดแต่บุญบารมี เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจให้คนเข้ามาหาผู้มีบุญ และสนับสนุน ให้เกิดเป็นขุมทรัพย์ ที่จะรองรับเอาทรัพย์สินทั้งหลาย อันเกิดแต่บุญ มารวมกันไว้ เพื่อให้ผู้มีบุญได้ใช้สอยตลอดไป ขอนี้ มีธรรมภาษิต รับรองไว้ว่า สิริ โภคานมาสโย ได้แก่ สิริ คือ มิ่งขวัญเป็นที่มานอนเนื่องแห่งโภคะทั้งหลาย

4.4 บุญทำให้เกิดเป็นวาสนา หมายถึง เป็นกิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยสิ่งเนื่องติดต่อกันมาไม่ขาดสาย เป็นบุญวาสนา คือ การคลุกคลีอยู่อยู่กับเรื่องของบุญเนิ่นนาน จนบันดาลให้เกิดในสถานที่อันเหมาะสม เช่น บางคน แม้ขั้นต้นจะเกิดในชนบทชายแดนถิ่นที่ไม่เจริญ แต่เมื่อมีบุญวาสนา ก็เป็นเหตุให้ชักพาไปเจริญรุ่งเรืองในถิ่นอื่น ก็มีเห็นเป็นตัวอย่างมากมาย เช่น คำว่า “ช่างเผือกเกิดในป่า ต้องจากป่าเข้าไปเป็นราชพาหนะอยู่ในเมืองหลวง”⁴⁹

ดังนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นผู้มีบุญ และบุญจะได้ช่วยให้ท่านได้อานุภาพ มิณินหาร พร้อมด้วยสิริมบัติ และมีวาสนา อันจักอำนวยผลที่ดียิ่งตามประสงค์แล้ว ก็จำต้องลงมือทำบุญด้วยอาศัยกาย วาจา และจิตใจของเรานี้เอง สร้างทาน ศีล ภาวนา ขึ้นมาด้วยตนเอง อย่าเพียงแต่ อ่อนนอน ขอร้องโดยไม่ได้ทำอะไรทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยการทำของตนทั้งสิ้น หากยังทำบุญมากไม่ได้ ก็ขอให้ค่อยทำไปทีละน้อย นานเข้าก็จักเป็นกองบุญที่ใหญ่ ให้ความสุขแก่เราได้ตลอดไป แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสรับรองไว้เช่นเดียวกันว่า “บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หม่อนน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยาดๆ ได้ฉันใด คนมีปัญญา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อยก็เต็มด้วยบุญได้ฉันนั้น”⁵⁰

ประโยชน์ต่อสังคม

⁴⁹ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเทโธ), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, แสงอีสาน, ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 (มิถุนายน – สิงหาคม 2547) : 19-20.

⁵⁰ ขุ.ธ. (ไทย) 25/122/69.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมใน 3 ประการ คือ ทำให้สังคมได้เนติธรรม ได้แก่แบบอย่างในการปกครองตามหลักพุทธธรรม เช่น ทศพิธราชธรรม 10 ราชธรรม 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น ทำให้สังคมได้สธรรม ได้แก่ หลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และทำให้สังคมได้วัตรธรรม อันเกิดจากพัฒนาตนที่ดีแล้ว เช่น การร่วมกันสร้างสมิอีสาน ที่วัดป่าแสงอรุณ การตั้งมูลนิธิวัดป่าแสงอรุณ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) ตลอดจนการช่วยเหลือสังคมในด้านการสงเคราะห์อื่นๆ เช่น การบริจาคเตียงผู้ป่วยแก่โรงพยาบาลขอนแก่น เป็นต้น ดังความตอนหนึ่งที่ท่านได้แสดงไว้ ดังนี้

1. ทำให้ได้เนติธรรม หมายถึง แบบอย่างในการปกครอง ตั้งแต่การปกครองระดับครอบครัว จนถึงการปกครองระดับประเทศ อุทาหรณ์ เช่น พรหมวิหาร 4 หลักธรรมสำหรับปกครองของผู้ใหญ่ ชี้ให้เห็นอย่างมารดาบิดา ผู้เป็นพระพรหม พระบูรพาจารย์ และพระอรหันต์ของลูกๆ จะต้องมีความคุณธรรม 4 ประการ นี้ คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา เป็นหลักของใจก่อน

2. ทำให้ได้สธรรม หมายถึง แบบอย่างสำหรับอยู่ร่วมกับมนุษย์ได้ชื่อว่าเป็น สัตว์สังคม คืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นกลุ่มญาติ เป็นหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นอำเภอ เป็นจังหวัด เป็นประเทศ เป็นต้น ก็ด้วยมี สธรรม คือ ระเบียบแบบอย่างที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ยกตัวอย่างให้เห็นในส่วนย่อยๆ เช่น สามัคคีธรรมที่อยู่ร่วมกันได้จนตลอดรอดฝั่งเพราะมีหลักธรรมสำหรับปฏิบัติร่วมกันนั่นเอง เช่น ขรรษาธรรม หน้าที่ในทศ 6 เป็นต้น

3. ทำให้ได้วัตรธรรม หมายถึง สิ่งปลูกสร้างอันเป็นถาวรวัตถุรวมไปถึงปูชนียวัตถุ อันมีค่ามหาศาล เช่น พระพุทธปฏิมา โบราณสถาน ซึ่งเป็นที่รวมแห่งสถาปัตยกรรม ประติมากรรม ศิลปกรรม ที่บ่งบอกถึงยุคสมัยของชนชั้นในยุคต่างๆ ซึ่งมีวิถีชีวิต ความรู้ ความสามารถ แตกต่างกันอย่างใด บางแห่งก็มีคัมภีร์โบราณ จารึกเรื่องราวต่างๆ ในปางหลัง แสดงถึงการปกครอง วิธีแก้ไขข้อขัดข้องต่างๆ พร้อมทั้งตำราการรักษาโรคภัยไข้เจ็บไว้อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า การก่อสร้างวัตถุ เป็นสมบัติอันล้ำค่า ที่ยั่งยืนอยู่ได้เป็นร้อยปี พันปีทำให้มองเห็นภาพแห่งการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในยุคนั้นๆ ได้อย่างใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นี่เป็นผลแห่งวัตรธรรมทางพระพุทธศาสนา⁵¹

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคม กับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจ จนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การพัฒนาด้วยการอบรมศีล ให้มีความประพฤติดีมีมารยาท และจิตใจย่อมโน้มเอียงไปสู่ความสงบสุข ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ เรียกว่าการเจริญจิตการ พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยัน หมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เป็นการฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญา จึงสามารถทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความสงบทางกาย และทางจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่มีพลังมีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง มีปิติ มีความเอิบอิ่มใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ อันเป็นนิยามความหมายของคำ ดำเนินชีวิตให้เป็นสุขต่อไป

2.10 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

⁵¹ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), *นบถิอพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร*, หน้า 23.

หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ รักษ์พงศ์ วงศาโรจน์⁵² ได้วิจัยเรื่อง ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพของอาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่ออาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน กลุ่มสมาคมธุรกิจท่องเที่ยว และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดน่าน กลุ่มผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองในจังหวัดน่านและใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล จากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดน่าน วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้เทคนิค SWOT Analysis ผลจากการศึกษาอาหารพื้นเมืองน่านส่วนใหญ่มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง นักท่องเที่ยวพึงพอใจในด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมืองมากที่สุด งานวิจัยนี้ได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองของจังหวัดน่าน 6 ด้าน คือ ด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมือง ด้านคุณภาพของอาหารพื้นเมือง ด้านราคา ด้านการบริการ ด้าน ลักษณะของร้านอาหารพื้นเมือง และด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด

อรอนงค์ ทองมี.ดร.⁵³ได้ศึกษาวัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์เชิงสร้างสรรค์ เป็นธุรกิจที่ยั่งยืนและเป็นการอนุรักษ์อาหารล้านนา งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1. ศึกษาประวัติความเป็นมาและวัฒนธรรมด้านอาหารของล้านนา 2. ศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาอาหารล้านนา 3. ศึกษาการจัดการเชิงวัฒนธรรมของอาหารล้านนาเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัยได้แก่จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบสนทนากลุ่ม และแบบประชุมเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า อาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปมักเป็นไปตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อย อาหารที่ทำรับประทานส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้างตามสภาพพื้นที่ โดยสรุป อาหารล้านนาเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย รวมถึงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของชุมชนและประเทศชาติ ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารล้านนามีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

สามารถ ใจเตี้ย⁵⁴ ได้ศึกษาการพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่องภูมิปัญญา

⁵² หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ รักษ์พงศ์ วงศาโรจน์ ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 2558 <https://www.tci-thaijo.org/index.php/jitt/article/download/65741/53743>

⁵³อรอนงค์ ทองมี.ดร., วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, วารสาร Journal Art Klong Hoh หน้า 25-54.

ล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบผสม เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน สร้างและทดสอบบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตตำบลสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม แบบบันทึก แบบสัมภาษณ์ แบบวัดและแบบทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นสร้างโดยการนำผลการจำแนกตำรับอาหารพื้นบ้าน ส่วนประกอบและวิธีการปรุง รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านร่วมกับองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้าน

รัมภา ศิริวงศ์⁵⁵ ได้ศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาโดยคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน ยังมีความสัมพันธ์กับระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาและการสืบทอดด้านพิธีกรรม มีพ่อ แม่ ผู้อาวุโส เป็นผู้ทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีและพิธีกรรม ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืช ผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลัก คนในชุมชนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารล้านนา เป็นการสร้างความรู้สึกรักที่มีคุณค่าและมีความสุขในการดำเนินชีวิตร่วมกันในชุมชน จึงเห็นได้ว่าการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารล้านนาเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารล้านนาสามารถดำรงอยู่ได้ในชุมชน

ทวีศักดิ์ อักษรทับ⁵⁶ ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมน้ำเงิน น้ำพริกฮ้อง แกงฮังเล แกงขนุน และจ้อผักกาด พบว่าอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยเฉพาะสารอาหารหลัก ประกอบด้วย พืช ผักพื้นบ้านจากแหล่งธรรมชาติ รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพรประกอบ อันแสดงถึงภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่ได้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน

จุฬารณย์ สมพุกษ์⁵⁷ ศึกษาความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน (บริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2550) พบว่าด้านการตลาด สถานการณ์ท่องเที่ยวของไทยมีแนวโน้มเจริญเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง

⁵⁴ สามารถ ใจเตี้ย. การพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเรื่องภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ, Journal of Phrapokklao Nursing College Vol.27 No.Suppl.1 December 2016 p.91-103.

⁵⁵ รัมภา ศิริวงศ์. การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา. (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544) , หน้า บทคัดย่อ.

⁵⁶ ทวีศักดิ์ อักษรทับ, คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา. (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2549) , หน้า 39-40.

⁵⁷ จุฬารณย์ สมพุกษ์ บทความ ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน บริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2550, http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44.

เฉลี่ยปีหนึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.5 การท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนมีการขยายตัว เห็นได้จากสถิติการท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนเพิ่มมากขึ้น และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวันของนักท่องเที่ยวในจังหวัดลำพูนมีการใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม และค่าซื้อสินค้าและของที่ระลึก เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 34.30 และ 30.21 ตามลำดับ รวมทั้งจังหวัดลำพูนมียอดจำหน่ายสินค้าหัตถกรรมและอาหารพื้นเมืองเพิ่มขึ้น แสดงว่าจะมีผู้ซื้อสินค้าในโครงการมากขึ้น และมีผู้ผลิตสินค้าหัตถกรรมในจังหวัดลำพูนที่ต้องการสินค้าหัตถกรรมอีก

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์⁵⁸ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมี 649 ชนิด เป็นอาหารคาวร้อยละ 63.79 อาหารถนอมและอาหารแปรรูปร้อยละ 22.96 อาหารหวานร้อยละ 9.86 และอาหารว่างร้อยละ 3.39 สำหรับ ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือในด้านของแหล่งวัตถุดิบพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือทุกชนิดมีระดับศักยภาพสูง ขณะที่ศักยภาพ ด้านกระบวนการผลิตพบว่าอาหารพื้นบ้านภาคเหนือโดยเฉลี่ยมีระดับศักยภาพสูง ส่วนศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์พบว่าอาหารถนอมและอาหารแปรรูป อาหารว่าง และอาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลางสำหรับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพปานกลาง ส่วนศักยภาพด้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและอาหารแปรรูปมีระดับศักยภาพสูง

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ⁵⁹ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาสำหรับอาหารไทยในท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง โดยชุมชนมีส่วนร่วม 2) ศึกษาการ ยอมรับสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้นของผู้บริโภคในชุมชน 3) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการ และคุณสมบัติอื่นๆที่ส่งเสริม สุขภาพของสำหรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น โดยทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในระหว่างเดือนมีนาคมถึง พฤษภาคม พ.ศ.2552 ในชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ ณ จังหวัดอำนาจเจริญ ราชบุรี ลำปาง และ สุราษฎร์ธานี ตามลำดับ กิจกรรมได้แก่ 1) การระดมสมอง โดย คณะผู้วิจัยและบุคคลในชุมชน 12 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน 2) การปรุงอาหารและการจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ โดย คณะผู้วิจัยและสตรีในชุมชน 6 คน 3) การประเมินผล อาหาร โดยบุคคลในชุมชน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) ใช้ 5-point Hedonic Scale 4) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารโดยใช้โปรแกรม INMUCAL และ 5) ประเมินคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของสำหรับอาหารจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูล โดยการประมวลค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis

⁵⁸ อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์ บทความศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44

⁵⁹ รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ.การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

Technique) ผลการวิจัย ได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน จำนวน 24 สำหรับ เป็นสำหรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำหรับ จัดเป็นชุดๆ ละ 3 มีได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในแต่ละสำหรับประกอบด้วยอาหารคาว 2 อย่าง และ ผลไม้หรือของหวาน 1 อย่าง เป็นอาหารสมดุลสำหรับวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง อาหารแต่ละสำหรับ มี ข้าว-แป้ง 3 ส่วน เท่ากับ ข้าวสวย 165 กรัม ผัก 1-2 ส่วน (50-140 กรัม) ผลไม้ 1-2 ส่วน (เช่น กล้วยน้ำว้า 1-2 ผล) เนื้อสัตว์ 3 ช้อนโต๊ะ (เนื้อปลา/หมู/ไก่สุก 45 กรัม) โดยใช้ไขมันน้อยเท่าที่จำเป็นในการปรุงอาหารเท่านั้นโดยเฉลี่ยมีปริมาณพลังงานมื้อละ 624 กิโลแคลอรี เมื่อรวมพลังงานของสำหรับอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น แล้วมีปริมาณพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,871 กิโลแคลอรี โดยมีสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน :ไขมัน เฉลี่ยร้อยละ 60 : 15 : 25 ตามลำดับ มีเกลือแร่ และวิตามินที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามิน เอ วิตามิน บี1 วิตามิน บี 2 วิตามิน ซี และไนอาซิน ซึ่งมี % DRI A-W_Sci-Tech V3 N1_2.indd 59 9/9/11 9:24 AM 60 SDU Res J 3 (1) : Jan - Dec 2010 (ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน : Dietary Reference Intake) โดยเฉลี่ยร้อยละ 61 163 74 177 105 172 และ 84 ตามลำดับ สำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักและผลไม้ ซึ่งมีสีเขียวย สีส้ม สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และ โรคเบาหวาน เป็นต้น สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ทั้ง 24 สำหรับ ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชน โดยมีระดับคะแนนการยอมรับ อยู่ในระดับที่ชอบถึงชอบมาก โดยมีระดับคะแนนความชอบอยู่ระหว่าง 4.17-4.93 โดยสรุป สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพร ในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชน.

บุรณ์เซน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์⁶⁰ วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อ จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นชาวกูยบ้านกู ตำบลกู อำเภอบางแก้ว จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีทั้งผู้น้อยอย่างเป็นทางการ ผู้นำน้อยเป็นทางการ ชาวบ้านที่เป็นผู้ประกอบอาหารอยู่เป็นประจำรวมถึงแม่ค้าท้องถิ่นที่ประกอบอาหารอยู่เพื่อจำหน่าย วิธีการเก็บข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลด้วยการ ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะทางภูมิประเทศของบ้านกูมีลักษณะเป็นเนินสูง โดยมีบริเวณที่ราบลุ่มอยู่รอบๆ ซึ่งเหมาะแก่การทำนาและมีแหล่งน้ำอยู่รอบๆ หลายแห่ง ทำให้ในฤดูฝนน้ำท่วมไม่ถึงและในหน้าแล้งก็มีน้ำใช้สอย ชาวกูยบ้านกูได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้มาใช้เป็นปัจจัยในการ

⁶⁰ บุรณ์เซน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์, วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อ จังหวัดศรีสะเกษ, (2556)

ดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านสามารถหาได้รอบๆ หมู่บ้านเช่น ที่นา ที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าและโคก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก อาหารของชาวกูยแบ่งประเภทเป็นกับข้าว ของหวาน ผักและผลไม้ นอกจากอาหารที่ได้จากแหล่งอาหารธรรมชาติแล้ว ชาวกูยยังนิยมเลี้ยงสัตว์ ปลุกผลไม้และปลูกผัก รวมถึงเผือกและมันต่างๆ ชาวกูยบ้านกูนียอมรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมในงานพิธีต่างๆ อาหารหลักของชาวกูยก็คืออาหารเช้าและอาหารค่ำ ชาวกูยมักจะรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว อาหารหลักที่ขาดไม่ได้ก็คือ ป่น ปลาแร่และแกง ชาวกูยไม่นิยมกักตุนอาหารไว้บริโภคหลายมื้อ การหาอาหารนั้นกะพอได้รับประทานแต่ละมื้อ แต่ถ้าได้อาหารมาจำนวนมากๆ ไม่สามารถทานหมดก็จะถนอมไว้รับประทานต่อไปชาวกูยบ้านกูนับถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวกูยนอกจากจะทำการบริโภคแล้วยังมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ชาวกูยยังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันชาวกูยบ้านกูนียังนิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารชาวกูยอยู่เช่นเดิมควบคู่กับอาหารไทยสากลทั่วไป แต่มีอาหารบางชนิดมีการผสมผสานกัน

จุฬารณย์ สมพฤกษ์⁶¹ ศึกษา ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน พบว่าด้านการตลาด สถานการณ์ท่องเที่ยวของไทยมีแนวโน้มเจริญเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ยปีหนึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.5 การท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนมีการขยายตัว เห็นได้จากสถิติการท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนเพิ่มมากขึ้น และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวันของนักท่องเที่ยวในจังหวัดลำพูนมีการใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม และค่าซื้อสินค้าและของที่ระลึก เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 34.30 และ 30.21 ตามลำดับ รวมทั้งจังหวัดลำพูนมียอดจำหน่ายสินค้าหัตถกรรมและอาหารพื้นเมืองเพิ่มขึ้น แสดงว่าจะมีผู้ซื้อสินค้าในโครงการมากขึ้น และมีผู้ผลิตสินค้าหัตถกรรมในจังหวัดลำพูนที่ต้องการสินค้าหัตถกรรมอีก

คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ โดย ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ⁶² ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ พบว่า ส่วนที่ 1 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจ ร้านอาหารไทยมีอาชีพ พบว่า ผู้ประกอบการร้านอาหารไทยมีอาชีพที่ประสบความสำเร็จ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 39.68 ปี ส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี เข้ามาทำอาชีพร้านอาหารด้วยความต้องการของตัวเอง ส่วนใหญ่ดำเนินธุรกิจแบบไม่มีหุ้นส่วน เฉลี่ยทำอาชีพร้านอาหารมาแล้ว 11.50 ปี ส่วนใหญ่ลงทุนด้วยเงินส่วนตัวจำนวนเงินลงทุนครั้งแรกเฉลี่ย 154,925.93 บาท จำนวนเกือบครึ่งไม่ต้องจ่ายค่าเช่า ส่วนใหญ่ไม่มีภาระหนี้สิน และใช้เวลาเต็มเวลาทำงานในร้านอาหาร การให้บริการส่วนใหญ่มีอาหารจานเด็ดเพื่อบริการลูกค้าส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งหนึ่งมีป้ายส่งเสริมการค้าด้านรสชาติ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำอาชีพ

⁶¹ จุฬารณย์ สมพฤกษ์, ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน, (2550)

⁶² สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ, การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ,

ร้านอาหารแบ่งเป็น 5 ปัจจัย คือ คุณลักษณะผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารไทยมืออาชีพ ความรู้ความสามารถพื้นฐานที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทย ความรู้ด้านกฎหมาย ความสามารถในการบริหารงาน และความเอาใจใส่ตรวจสอบร้านอาหาร ผลการวิจัย ส่วนที่ 2 พบว่า รายการและราคาอาหารยอดนิยมของร้านอาหารไทยมืออาชีพ ที่จำหน่ายได้ดีแบ่งออกเป็น 11 กลุ่มประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทยำ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ทอด ผัด ข้าวผัด ข้าวราด ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ไข่ ข้าวที่ขายมากได้แก่ข้าวหอมมะลิ ผลการวิจัยส่วนที่ 3 พบว่า วัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเริ่มต้นทำธุรกิจร้านอาหารไทยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ ส่วนบริการหน้าร้าน ในครัวที่ติดตั้งถาวร ในการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร ในการจัดเสิร์ฟและบริการ และที่ใช้ในการจัดการดูแลด้านสุขาภิบาล ผลการวิจัยส่วนที่ 4 พบว่า การจัดตกแต่งร้านอาหารไทยมี 4 แบบ คือ เรียบง่าย พื้นเมือง หรรษาคลาสสิก และสมัยใหม่ มีบริการเมนูอาหาร ผ้าปูโต๊ะ พนักงานใส่เครื่องแบบ ติดผ้า màn และมีแผ่นพับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ คือ ปัจจัยด้านทำเลที่ตั้ง ปัจจัยการพิจารณาบุคคลกร ปัจจัยด้านปริมาณของรายการอาหาร และปัจจัยแวดล้อมทั้งจากภายในและ ภายนอก รูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยให้ประสบความสำเร็จระดับมืออาชีพ คือ TPPAE Model ข้อเสนอแนะการจะริเริ่มทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทยในเมืองไทยหรือต่างประเทศนั้น ทุกคนทุกวัยสามารถทำได้ แต่ต้องมีการศึกษาและเตรียมความพร้อมเพราะเป็นธุรกิจที่มีรายละเอียดมาก และด้วยรัฐบาลต้องการให้ร้านอาหารไทยเป็นที่รู้จักทั่วโลก



บทที่ 3

กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค

การวิจัย เรื่อง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics

ลักษณะการวิจัย คณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มพื้นที่แบบเจาะจง คือ พื้นที่ใน 4 ภาคของประเทศไทย ประกอบด้วย ภาคกลาง, ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ในบทที่ 3 เป็นการสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 คือ ศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย โดยกระบวนการเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Research Action) ในพื้นที่ 4 ภาคจำนวน 8 จังหวัด และมีผลการวิจัย ดังนี้

- 3.1 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก
- 3.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคเหนือ จังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงราย
- 3.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดเลยและจังหวัดขอนแก่น
- 3.4 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคใต้ จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราช
- 3.5 สรุปกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค

3.1 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง

3.1.1 พื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์

จังหวัดอุตรดิตถ์เป็นส่วนหนึ่งของภาคกลางตอนบน บริบททางด้านภูมิศาสตร์เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ เกิดอยู่บริเวณสองฝั่งของแม่น้ำน่าน และลำน้ำสาขาที่ไหลมาบรรจบกับแม่น้ำน่าน สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่ค่อนข้างราบเรียบ มีที่ราบระหว่างหุบเขาและบริเวณลูกคลื่นลอนตื้น เป็นบริเวณที่อยู่ต่อเนื่องจากที่ราบลุ่มน้ำทางด้านเหนือและด้านตะวันออกของจังหวัด และที่ราบระหว่างหุบเขาและบริเวณลูกคลื่นลอนตื้น เป็นบริเวณที่อยู่ต่อเนื่องจากที่ราบลุ่มน้ำทางด้านเหนือและด้านตะวันออกของจังหวัด พื้นที่ในเขตภูเขาและที่สูง เป็นภูมิประเทศที่พบมากประมาณครึ่งหนึ่งของพื้นที่จังหวัด ประชาชนมีอาชีพทางการเกษตร และทำสวนผลไม้จากผลของการวิจัยในกระบวนการจัดการ

อาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง พบว่า ในพื้นที่ จังหวัดอุตรดิตถ์มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้ คือ

1. การใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการจัดกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และจริยธรรมทางสังคมของชุมชนโดยมีวัดเป็นจุดศูนย์กลาง คือ วัดไชยมงคล อำเภอตรอน จังหวัด อุตรดิตถ์ซึ่งเป็นชุมชนใหญ่ 12 ชุมชน และเป็นกลุ่มชุมชนชาติพันธุ์ไท-ยวน ที่มีการอนุรักษ์และ ขับเคลื่อนเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านตั้งแต่การปลูก การผลิต การแปรรูปสู่ผู้บริโภค มีพื้นที่รองรับ การส่งต่ออาหารพื้นบ้านสู่ผู้บริโภคชัดเจน คือ ตลาดทำน้ำไท-ยวน และพบว่า มีการบูรณาการ เชื่อมโยงในภาคชุมชนเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็งประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐคือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง วัดไชยมงคล เอกชนชมรมผู้สูงอายุ กลุ่ม แม่บ้าน วัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง ที่ทำงานขับเคลื่อนการให้ความรู้ด้านสุขภาพในพืชผักสวนครัวของ ท้องถิ่นที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านและสู่ชุมชน

หน่วยงานภาครัฐ โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง นายนเรศ น้อยทัน¹ นักวิชาการ สาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง ได้ดำเนินการต่อกระบวนการ จัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทางโรงพยาบาลยึดหลักของตามที่ กระทรวงสาธารณสุข ได้ปรับปรุงระบบบริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นโดย การยกระดับสถานีนามัยเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) และเพิ่มขีดความสามารถใน การดูแลประชาชนแบบมีส่วนร่วมและรับผิดชอบดูจญาติมิตร โดยมี อสม.เป็นผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด นั้นงานคุ้มครองผู้บริโภคนับเป็นหนึ่งภารกิจสำคัญ ของส่งเสริมสุขภาพตำบลที่จะต้องดำเนินงาน เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่าง ปลอดภัยเหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีภูมิคุ้มกันในการบริโภค ไม่ให้ถูกหลอกลวงจาก ผลิตภัณฑ์หรือบริการต่างๆที่ไม่เหมาะสมและแนวทางการปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภค ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลนี้ จัดทำเพื่อให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานในส่งเสริมสุขภาพตำบล ภายใต้บริบทที่สำคัญ 5 ประการ อันเป็นหัวใจของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้แก่

1. การเข้าถึงบริการ
2. การดูแลต่อเนื่อง
3. การดูแลแบบองค์รวมและผสมผสาน
4. การประสานบริการ
5. ยึดชุมชนเป็นฐาน

ทั้ง 5 ประเด็นนั้น สอดรับกันในเชิงคุณธรรมและจริยธรรม คือ การเข้าถึงบริการผ่านคนไข้ ที่มารับบริการการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยต่างๆที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารสมัยใหม่จากพืชผักที่ ปลูกจากการใช้สารเคมีที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยขยายองค์ความรู้ในเชิงบวกชี้ให้เห็นถึงภัยใกล้ตัว จากการรับประทานอาหาร กระตุ้นการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกจากพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นเป็น สำคัญ มีกระบวนการให้ความรู้อาหารพื้นบ้านปลอดภัยพิษ มีการอบรมเชิงปฏิบัติการผ่านกลุ่ม อสม. ซึ่งกลุ่ม อสม.จะเป็นผู้กระจายความรู้เหล่านี้ลงสู่ชุมชนในเชิงปฏิบัติการ สอดคล้องกับ พระครูอดุล

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัด อุตรดิตถ์.

จารุวรรณ² ในฐานะที่เป็นผู้นำทางพระพุทธศาสนา ท่านได้ริเริ่มและรณรงค์ชักชวนญาติโยมในการนำอาหารเพื่อถวายพระมาเป็นเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่ปลูกเองภายในชุมชนโดยไม่ใส่ปุ๋ยที่เป็นสารเคมี สืบเนื่องจากพระในวัดหลายๆในพื้นที่อาพาธจากโรคความดัน เบาหวาน ไขมัน ฯลฯ อันเป็นเป็นผลมาจากอาหารเริ่มจากในชุมชนโยมมีวัดไชยมงคลเป็นศูนย์กลางมีกระบวนการ คือ

1. การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้านจากพืชผักสมุนไพร ประกอบ พ่อบ้าน แม่บ้าน อสม. มีการประชุมเดือนละ 1 ครั้งเพื่อรณรงค์การปลูกพืชสวนครัวรั้วกินได้สู่ผักบ้านที่ปลอดสารเคมี
2. มีสถานที่เพื่อรองรับสำหรับการปลูกผักพื้นบ้านในแต่ละครอบครัวเพื่อเป็นแหล่งรายได้ประจำ คือ ตลาดทำน้ำไท-ยวน เปิดตลาดทุกวันเสาร์ที่ 2 และที่ 4 ของเดือนเป็นตลาดกลางของชุมชนที่จำหน่ายผักปลอดสารพิษ
3. พืชผักและอาหารพื้นบ้านที่ปรุงสำเร็จเรียบร้อยที่นำมาขายต้องเป็นพืชผักที่มีอยู่ครัวเรือนของชุมชนและปลอดสารเคมี
4. มีการกำหนดราคาพืชผักต่างๆและอาหารที่ปรุงสำเร็จนำมาวางขายในราคาที่ยุติธรรมเหมาะสมกับกำลังบริโภคของชุมชน
5. เป็นการสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นและให้ความสำคัญกับวิถีสุขภาพของชุมชนและอาหารพื้นบ้าน
6. ผสานองค์ความรู้อาหารกับโรงพยาบาลเสริมสุขภาพตำบล ในรูปแบบของเสียงตามสาย แผ่นพับ และกิจกรรมในวันธรรมะสวนะ
7. พัฒนาเป็นแหล่งอาหารพื้นบ้านปลอดสารพิษที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารต่อไป



รูปที่1 การสนทนากลุ่มย่อย ณ วัดไชยมงคลและตลาดทำน้ำไท - ยวนจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน

² พระครูอดุลจารุวรรณ.เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง อำเภอดรอน จังหวัดอุดรดิตถ์

องค์ประกอบที่มีต่อกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในอดีต พบว่า มีองค์ประกอบดังนี้

1. ในส่วนของปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า ในจังหวัดอุตรดิตถ์ นายลำอิง อินทรวงศ์³ กล่าวว่า คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากกลุ่มผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่กับวัฒนธรรมท้องถิ่น การคงไว้ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ขยายผลสู่คนรุ่นหลังให้รู้จักการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าและมีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น แกงผักชีเหล็ก แกงมะรุม ข้าวพันผักฯ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุโดยถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ชุมชน ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้น ผักชีเหล็ก เป็นสมุนไพร แก่ท้องผูกเป็นยาระบาย ข้าวพันผักได้คุณค่าทั้งแป้ง ไข่ โปรตีนและเกลือแร่จากผักพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือน ที่นำมาเป็นส่วนประกอบ รวมถึงมะรุมที่มีอยู่มากมายในท้องถิ่นสามารถแก้เบาหวาน ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการปรุงที่ถูกหลักวิธี โดยตั้งคณะทำงานด้านพื้นที่ ด้านเอกสารเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านที่ปรุงสุกจากพื้นบ้านและถูกหลักโภชนาการและมีการติดตามผล

2. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิดจากความร่วมมือทุกภาคส่วนของรัฐและประชาชนในชุมชน มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” มีการรณรงค์ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเป็นเบื้องต้นจากกลุ่มผู้บริโภคร่วมตั้งแต่การให้ความรู้เกี่ยวกับผักกลุ่มที่มีสารเคมี วิธีการล้างผัก วิธีการปรุง การเจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนผู้บริโภคผ่านคณะทำงานของกลุ่มงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพโดยขอความร่วมมือไปที่สาธารณสุขจังหวัด ในการใช้อุปกรณ์ต่าง โดยความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดอำเภอและตำบลและขยายผลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกตำบลใน อุตรดิตถ์ พิษณุโลกและมีตรวจสอบคุณภาพอาหารที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดท่าน้ำไทรยวน โดยกระบวนการของสาธารณสุขและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

3. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในทางพระพุทธศาสนา พระครูอดุลจารุวรรณ กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนและเป็นแหล่งสำคัญทางวัฒนธรรมและประเพณีของภาคกลาง ดั้งเดิมอาหารพื้นบ้านเหล่านี้เกิดขึ้นจากกิจกรรมงานบุญและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จัดขึ้นเป็นสัปดาห์ในการถวายพระในงานบุญ เช่น แกงเลียง แกงชีเหล็ก น้ำพริกตาแดง ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมตาล ขนมแดง บัวลอยไข่หวาน นอกจากนั้นในการประกอบอาหารดังกล่าวทำให้เกิดประเพณีการรวมการสร้างความสามัคคีในชุมชน เกิดการแบ่งปันวัตถุดิบระหว่างกันจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเฟื้อของสังคมชนบทที่ช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันกัน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นประเพณีที่ดงามจากพระพุทธศาสนาและอาหาร แต่สิ่งหนึ่งที่กำลังเกิดในภาวะปัจจุบันจากอาหารพื้นบ้านที่กำลังจะเลือนหายไป นายมัด พรหมน้ำอ่างและนายสยอง มามิ่ง⁴ กล่าวสอดคล้องกันว่า สถานการณ์การบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน เป็นปัญหาและวิกฤติที่น่าเป็นห่วงต่อคนรุ่นใหม่ในการสืบสานและบริโภคอาหารพื้นบ้าน ที่เกิดจากค่านิยม

³ นายลำอิง อินทรวงศ์. ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์และประธานวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง จังหวัดอุตรดิตถ์.

⁴ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่างและข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์

สมัยใหม่ จากการโฆษณาทางสื่อเทคโนโลยีที่เข้าถึงครัวเรือนอย่างง่ายดาย เกิดการนิยมรับประทานอาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) ที่มีความสะดวกรวดเร็ว สบายและโก้เก๋ในคนรุ่นใหม่ และเกิดจากการไม่ฝึกเด็กและลูกหลานให้รู้จักชนิดอาหารพื้นบ้าน ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากอาหารพื้นบ้าน จะต้องได้รับการแก้ไขเบื้องต้นจากครอบครัว ไมอย่างนั้นอย่างนั้นอาหารพื้นบ้านขนมพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางสารอาหารก็เลือนหายไปนที่สุด

ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิติถ์มีการสาดิอาหารพื้นบ้านจากวัตุดิบในท้องถื่นและเกิดองค้ความรู้จากอาหารพื้นบ้านที่ชุมชนบริภคประจําวันและมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพ โดยกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่างอำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิติถ์ คือ นางบุษยา กันภัย,นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์,นางวรรณมา ศรีย่านยาวและนางนริศา กาศมณี⁵ 3 ชนิดอาหาร คือ แกงซี่เหล็ก ข้าวพันผักและบัวลอยไข่หวานดังนี้

(1) แกงซี่เหล็ก เป็นแกงและอาหารพื้นบ้านของทุกภาค เครื่องแกงที่ประกอบด้วยผักซี่เหล็ก ผักชะอม ใบย่านาง ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กะปิอย่างดี ส่วนที่เป็นโปรตีน คือ ปลาอย่าง ไขมันจากกะทิ พริกแห้ง กระชาย น้ำปลา เกลือป่น น้ำตาล ที่เป็นผสม โดยได้สูตรดังนี้

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1.ปลาอย่าง แกะเอาเฉพาะเนื้อ | 300 กรัม |
| 2.มะพร้าวขูด | 700 กรัม |
| 3.ซี่เหล็กต้มแล้ว | 700 กรัม |

เครื่องแกงส่วนผสม

- | | |
|-----------------|------------|
| 1.พริกชี้หูสด | 40-50 เม็ด |
| 2.พริกไทยดำเม็ด | 2 ช้อนชา |
| 3.หอมแดง | 3-4 หัว |
| 4.กระเทียม | 1 หัว |
| 5.ขมิ้น | 2 ซม. |
| 6.ข้าว | 4-5 แว่น |
| 7.ตะไคร้หั่นฝอย | 3-4 ต้น |
| 8.เกลือป่น | 2 ช้อนชา |
| 9.กะปิอย่างดี | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. ถั่วทองคั่ว | 1 ถ้วย |

วิธีทำ โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด

1.ตำเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด ยกเว้นกะปิใส่ลงไปโขลกหลังจากตำเครื่องแกงอย่างอื่นละเอียดแล้ว

2.คั้นมะพร้าวให้กะทิประมาณ 2 ถ้วย แยกหัวกะทิไว้ประมาณ 1/2 ถ้วย

3.เอากะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง พอเริ่มเดือดใส่ซี่เหล็ก ใส่เนื้อปลา

4.พอเดือดดีแล้ว ใส่หัวกะทิ แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา ตามชอบ

5.เดือดอีกครั้งโรยถั่วทอง ยกกลงเสิร์ฟพร้อม

⁵ กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุดรดิติถ์



รูปภาพที่ 2 แสดงการสาธิตแกงซี่เหล็กผู้สาธิตนางบุษยา กันภัยและคณะ

ประโยชน์ของซี่เหล็ก ผักบ้านๆ ที่ประโยชน์ไม่บ้าน

สรรพคุณ ประโยชน์ซี่เหล็ก

อีกหนึ่งสมุนไพรไทยพื้นบ้านที่มีประโยชน์รอบด้านอย่าง “ซี่เหล็ก” ขึ้นชื่อเรื่องการบำรุงประสาท และยังช่วยยับยั้งโรคได้อีกมากมาย เป็นสมุนไพรชมแต่ก็เป็นของดี เพราะถึงแม้จะมีรสขมแต่ก็เปี่ยมไปด้วยคุณค่ามากมายซี่เหล็กเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่อยู่คู่คนไทยในทุกภาค ชื่อของซี่เหล็กที่ใช้เรียกในแต่ละภาคนั้นมีความต่างกันไม่มาก ภาคอีสานก็จะเรียกว่าซี่เหล็กเหมือนกัน อีกทั้งใบซี่เหล็กก็เป็นอาหารที่คนอีสานนิยมไม่ใช่น้อย ส่วนคนภาคเหนือ เรียกซี่เหล็กว่า “ผักจี้ลี้” และยังมีทั้งสายพันธุ์ซี่เหล็กบ้าน และ ซี่เหล็กหลวง ส่วนภาคใต้เรียกกันหลายชื่อทั้ง “ยะหา” หรือ “จิหรี” ชาวต่างชาติให้ชื่อซี่เหล็กว่าเป็นผักโขมของไทย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Thai copper pod หรืออีกชื่อว่า Siamese senna ซี่เหล็กมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ความสูงอยู่ที่ 10 เมตร มีลำต้นคดงอ เปลือกสีน้ำตาล ทั้งผลและใบสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ โดยเฉพาะใบของซี่เหล็ก ซึ่งมีสีเขียวเข้มนี้มีคุณค่าทางสารอาหารเยอะมาก อุดมไปด้วยโปรตีน และเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กสูง และมีเส้นใยอาหารอยู่มาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี คนโบราณกินแกงซี่เหล็กต้านหวัดแล้วได้ผล นั่นก็เพราะซี่เหล็กมีวิตามินซีสูงมากกว่าส้มเสียอีก “ในใบและดอกของซี่เหล็กมีวิตามินซีมากถึง 500 มิลลิกรัม”

ซี่เหล็ก” สรรพคุณดี ช่วยให้หลับสบาย

ซี่เหล็กมีสารบาราคอล (Baracol) ที่มีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาทอ่อนๆ ทำให้่วงนอน และช่วยให้รู้สึกหลับสบาย อีกทั้งยังมีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยให้รู้สึกคลายความเครียด ความเหนื่อยล้า รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสารที่ว่ามีอยู่ในความขมของซี่เหล็ก ถ้านำไปปรุงหรือผ่านกระบวนการทำให้สุก สารนี้อาจมีน้อยลงจึงไม่ค่อยได้ผลมากนักถ้าเลือกกินใบซี่เหล็กต้ม และแกงซี่เหล็กเพื่อให้นอนหลับสบาย แต่ปัจจุบันก็มีอาหารเสริมที่มีสารสกัดจากซี่เหล็กที่ช่วยให้คนนอนหลับยากได้นอนหลับง่ายขึ้น แต่การรับประทานสารสกัดจากซี่เหล็กมากๆ ก็ไม่ดีต่อตับเช่นกัน เพราะจะทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ตับได้

“ขี้เหล็ก” กับสรรพคุณทางยาขี้เหล็กมีสรรพคุณทางยามากมาย สมัยโบราณตามตำราแพทย์แผนไทยโบราณก็จะมีการใช้ใบเหล็กสดมาทำแผลให้ผู้ป่วย เพราะจะช่วยให้แผลไม่อักเสบ ลดหนอง ลดบวม อันนี้เป็นสรรพคุณทางยาที่ใช้ภายนอก ส่วนสรรพคุณทางยาของขี้เหล็กที่ใช้ภายใน สำหรับผู้ที่นำไปใช้เป็นยาระบายแบบอ่อนๆ เพื่อแก้ท้องผูก ก็เพียงแค่นำใบอ่อนของขี้เหล็กหรือแก่นขี้เหล็กมาต้มน้ำดื่มตอนเช้าๆ จะช่วยให้ถ่ายสะดวกขึ้น และยังช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวารได้ด้วย นอกจากนี้สรรพคุณที่มาจากใบและดอกของขี้เหล็กแล้ว ฝักของมันก็ยังมีสรรพคุณทางยาด้วยเช่นกันคือสามารถขับเสมหะ และมีสรรพคุณที่ช่วยในการบำรุงเลือด ทำให้ขี้เหล็กเหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง และผู้ป่วยโรคเบาหวาน และยังช่วยบำรุงธาตุไฟ เนื่องจากเป็นสมุนไพรเย็น จึงช่วยขับพิษร้อนออกจากร่างกายได้ดี นอกจากนี้ขี้เหล็กยังช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

เมนูขี้เหล็ก “แกงขี้เหล็ก” นอกจากแกงขี้เหล็กแล้วยังสามารถนำไปทำอาหารอะไรได้หลายอย่าง เช่น ยำขี้เหล็ก คั่วขี้เหล็ก หรือประยุกต์แกงขี้เหล็กให้อร่อยได้หลายสูตรทั้งแบบใส่กะทิหรือไม่ใส่กะทิ ทำเป็นแกงเผ็ด ใส่เนื้ออย่าง หมูย่าง เพิ่มความอร่อยได้ตามชอบ จะทำเป็นน้ำพริกใส่ปลาร้า หรือปลาช่อนย่างก็อร่อยสะใจไม่เบา แต่อย่าลืมว่าเมื่อเราต้องต้มให้สุกเพื่อเอาความขมของขี้เหล็กออกไป ก็อย่าลืมข้อดีของความขมในขี้เหล็กที่มีสารสำคัญช่วยบำรุงร่างกาย ดังนั้นหากจะกินเป็นยาก็ต้องคงความขมของขี้เหล็ก

(2) ข้าวพันผัก คล้ายข้าวเกรียบปากหม้อของคนภาคกลางแต่แบ่งหนาและมีขนาดใหญ่กว่า ห่อไส้ผักหลากชนิดเป็นทรงสี่เหลี่ยม โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กากหมู ปูรสด้วยเครื่องปรุงรสถ้วยเดียวหรือใส่ซอสรสเปรี้ยวอมหวาน

ส่วนผสมแป้ง

- | | | |
|--|-----|------|
| 1. แป้งข้าวเจ้าตราช้างสามเศียร | 250 | กรัม |
| 2. น้ำ | 2 | ถ้วย |
| 3. เกลือเล็กน้อย | | |
| 4. หมอนึ่งข้าวเหนียวขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 นิ้ว พร้อมผาหม้อ | | |

ทรงสูง ผาโพธิ์ขาวริมเขียว (ผาสำหรับทำข้าวเกรียบปากหม้อ) หรือใช้ผ้าริ้วยีสดำ และเชือกสำหรับมัดผ้ากับหม้อ

ส่วนผสมไส้

- | | | |
|------------------|---|------|
| 1. กะหล่ำปลีซอย | 1 | ถ้วย |
| 2. ผักบุ้งจีนซอย | 1 | ถ้วย |
| 3. คื่นช่าย | 1 | ถ้วย |
| 4. ถั่วงอก | 1 | ถ้วย |
| 5. ผักชีฝรั่งซอย | 1 | ถ้วย |
| 6. แครอทขูดเส้น | 1 | ถ้วย |
| 7. ใบและยอดตำลึง | 1 | ถ้วย |
| 8. วุ้นเส้นสด | 1 | ถ้วย |

ส่วนผสมกระเทียมเจียว

- | | |
|---|--------|
| 1. กากหมูโรยหน้ากระเทียมกลีบเล็กโขลกละเอียด | 2 ถ้วย |
| 2. มันหมูแข็งหั่นชิ้นเล็ก | 2 ถ้วย |
| 3. เกลือและพริกไทย อย่างละเล็กน้อย | |

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

- | | | |
|-----------------------------|---|----------|
| 1. น้ำจิ้มไก่ | 1 | ถ้วย |
| 2. ซอสพริก | 1 | ถ้วย |
| 3. ซอสปรุงรส | ¼ | ถ้วย |
| 4. น้ำส้มสายชู | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลมะพร้าว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. งาขาวคั่วบูปอแตกเล็กน้อย | | |

วิธีทำ

1. ผสมแป้งโดยเทน้ำ 1 ถ้วย ลงไปนวดกับแป้งจนนุ่มมือ จากนั้นค่อย ๆ ใส่น้ำที่เหลือละลายแป้งให้เข้ากัน พักไว้
2. ทำน้ำจิ้มโดยนำส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นงาคั่ว) ใส่หม้อคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอเดือดหรี่ไฟลง เคี่ยวสักครู่พอข้น ปิดไฟ ยกลงพักให้เย็นใส่งาคั่วลงไป พักไว้รับประทานกับข้าวพันผัก
3. ทำกระเทียมเจียวโรยหน้าโดยนำมันหมูมาเคล้ากับเกลือและพริกไทยเล็กน้อย จากนั้นนำไปเจียวให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ส่วนน้ำมันในกระทะนำไปเจียวกระเทียมให้เหลืองกรอบต่อแล้วตักขึ้นพักให้เย็น นำมาผสมกับกากหมูไว้สำหรับโรยหน้าส่วนน้ำมันที่เหลือเก็บไว้ทำเมนูหมี่คลุกและหมี่พัน
4. ทำข้าวพันผักโดยล้างผักคลุกปากหม้อ มัดด้วยเชือกให้ผ้าตึงเก็บชายผ้าให้เรียบร้อย ใช้มีดกรีดผ้าด้านริมขอบหม้อกว้างประมาณครึ่งคืบเพื่อไว้สำหรับเติมน้ำ จากนั้นใส่น้ำลงไปในหม้อประมาณ 3 ใน 4 ของหม้อยกขึ้นตั้งไฟกลางค่อนข้างแรงปิดฝา รอ น้ำเดือดพล่าน
5. พอน้ำเดือด (สังเกตจากมีไอน้ำพุ่งออกมาจากขอบฝาหม้อ) ให้เปิดฝาหม้อ ใช้กระบวยตักแป้งเทลงบนผ้า ใช้ก้นกระบวยละเลงแป้งให้เป็นแผ่นกลมบางปิดฝาหม้ออีกครั้ง รอแป้งสุกประมาณ 30 วินาที (สังเกตได้จากแป้งจะพองตัวไม่ติดกับผ้า) เปิดฝาดู ใส่ไส้ทุกอย่างลงไปอย่างละนิด ปิดฝาดูอีกครั้งให้ผักพอสุกประมาณ 30 วินาทีเปิดฝาดู ใช้พายไม้หรือพายยางแซะริมแป้งทั้ง 4 ด้านพับขึ้นปิดไส้ให้สนิท แล้วค่อย ๆ แซะข้าวพันผักใส่จาน ตักกระเทียมเจียวกากหมูโรยหน้า เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มพร้อมรับประทาน

คุณค่าอาหาร

คุณค่าอาหารจากข้าวพันผัก มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน แม้ว่าจะมีแป้งเป็นส่วนผสมหลัก แต่เมื่อมีการเพิ่มเนื้อสัตว์ และผักชนิดต่างๆ ลงไป ก็ทำให้เมนูนี้กลายเป็นเมนูที่ทั้งอร่อย มีคุณประโยชน์ ร่างกายจะได้รับทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ยิ่งถ้าใส่ผักอื่นๆ นอกจากผักใบเขียว เช่น แครอท หรือ พริกทอง ก็จะเป็นเบต้าแคโรทีนให้กับร่างกายด้วย

ข้าวพันผัก แต่เดิมเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวไท-ยวนล้าแล ปัจจุบันถูกนำมาทำขายเชิงเศรษฐกิจมากขึ้นในเขตพื้นที่อำเภอต่างๆ ของจังหวัดอุดรธานีและได้รับการส่งเสริมให้เป็นอาหารพื้นที่

มีคุณภาพและค่าทางสารอาหารครบถ้วนเริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในจังหวัดภาคกลางและภาคเหนือรวมทั้งเป็นชนิดอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งของการท่องเที่ยวจังหวัดอุตรดิตถ์



รูปที่ 3 แสดงการสาธิตข้าวพันผัก ผู้สาธิต นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์

(3) ขนมบัวลอยไข่หวานขนมบัวลอยไข่หวาน เป็นขนมไทยโบราณภาคกลาง เป็นขนมหวานที่อร่อยและมีประโยชน์ต่อร่างกายและทำจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นและในครัวเรือนรับประทานตอนร้อนๆ ทำให้เพิ่มคุณค่าและสารอาหารที่ครบถ้วนและทำให้อร่อยสบายมีขั้นตอนและวิธีทำดังนี้

ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------|-----|--------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 500 | กรัม |
| 2. น้ำตาลปีก | 1 | ถ้วย |
| 3. หัวกะทิ | 5 | ถ้วย |
| 4. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 5. ไข่ไก่ | | |

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียวใส่ลงในภาชนะสำหรับผสม ถ้าทำประมาณ 8-10 ถ้วย ควรใช้แป้งประมาณ 500 กรัม ไม่ควรผสมหมดทั้ง 500 กรัม ควรเหลือแป้งไว้นิดหน่อย เพื่อเวลาผสมแป้งเหลวเกินไปจะได้เติมแป้งส่วนที่เหลือ นำแป้งนวดกับน้ำเปล่า นวดจนแป้งจับตัวเป็นก้อน แล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ เพื่อนำไปผสมเข้ากับส่วนผสมอาหาร

2. จากนั้นปั้นแป้งเป็นเม็ดกลมเล็ก นำไปต้มจนแป้งสุกและลอยขึ้นมา ตักขึ้นมาใส่ชามที่มีน้ำพักไว้

3.นำหัวกะทิใส่หม้อ และเติมน้ำเปล่าลงไปนิดหน่อย โดยอัตราส่วนประมาณ กะทิ 3 ส่วน น้ำเปล่า 1 ส่วน ตั้งไฟอ่อน เติมน้ำตาลปีกลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ต้องมีคนเพราะอาจจะทำให้กะทิไหม้ได้ แล้วใส่เกลือตามลงไปเล็กน้อย ต้มจนกะทิเดือดอ่อนๆ หัวทั้งหม้อ จากนั้นก็ดับไฟ

4.เมื่อกะทิเดือดหัวทั้งหม้อจิกตอกไข่ใส่ลงไป ต้มจนไข่สุกลอย

5.ถึงเวลาเสิร์ฟก็ตักบัวลอยและตามด้วยน้ำกะทิตราลงไป และตักไข่ตามลง

คุณค่าและสารอาหารจากขนมบัวลอยไข่หวาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากวัตถุดิบ

1.ใบเตย เตยมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ

2.ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในไข่ขาวจะมีโปรตีนคุณภาพสูง คือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย สูง และไม่มีคอเลสเตอรอล ส่วนในไข่แดงจะมีสารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ไขมันในไข่แดงส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมถึง omega-3 ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ธาตุเหล็กในไข่ มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่เคี้ยวง่ายกว่าเนื้อสัตว์ จึงเหมาะสมกับเด็กทารก และคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องฟัน โฟลิก เป็นสารที่ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด มีความจำเป็นในหญิงที่ตั้งครรภ์ โคลีน เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างความจำ ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโต สารอาหารอื่นได้แก่ ไรโบเฟลวิน วิตามินเอ บี ดี และ อี วิตามินที่ไม่พบในไข่คือ วิตามินซี

3. กะทิ กะทิประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง ซึ่งถูกย่อยได้ง่าย และเคลื่อนย้ายได้สะดวก เมื่อบริโภคเข้าไป จะผ่านลำคอไปยังกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ แล้วไปถูกเฝ้าผลาญให้เป็นพลังงานในตับโดยไม่ไปสะสมเป็นไขมันเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ ดังนั้นผู้บริโภคกะทิจึงแข็งแรงเพราะได้พลังงานทันทีที่บริโภคเข้าไป อีกทั้งยังไปกระตุ้น ให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดความร้อน จากผลของอุณหภูมิ ซึ่งช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไปพร้อมกัน ให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทนที่จะไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นความร้อนที่เกิดขึ้น ยังไปช่วยสลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่ก่อนหน้านี้ ให้สลายตัวไปเป็นพลังงาน จึงทำให้ผู้บริโภคผอมลง

4.เกลือ มีประโยชน์ในการบำรุงและ ซ่อมแซมสุขภาพ แม้หลอดลมส่วนที่มีขนาดเล็กที่สุด โดยอนุภาคเกลือเหล่านี้ จะทำการแยกสกัดแปลกปลอมต่างๆ ให้หลุดออก ซึ่งต่อมาจะถูกกำจัดทิ้งโดยการขับของเสียทางระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม และทางเสมหะ



รูปภาพที่ 4 ขนมบัวลอยไข่หวาน ผู้สาธิต นางวรรณ ศรีย่านยาว,นางนริศ กาตมณี

สรุป กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง พื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า มีการบูรณาการและเชื่อมโยงในภาคชุมชนเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็งประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐคือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง วัดไชยมงคล เอกชนชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน วัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง ที่ทำงานขับเคลื่อนการให้ความรู้ด้านสุขภาพในพืชผักสวนครัวของท้องถิ่นที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านและสู่ชุมชน มีปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อกระบวนการอาหารพื้นบ้าน คือ ต้นทุนด้านพื้นที่ของชุมชน มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการมีส่วนร่วมของภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนและมีกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมชุมชนในทางพระพุทธศาสนา มี วัด เป็นศูนย์กลาง ในภาพรวมกระบวนการเหล่านี้ดำเนินการโดยมีวัดเป็นศูนย์กลางและองค์กรภาครัฐภาคประชาชน ชุมชนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนเพื่อสุขภาพของชุมชนขยายสู่พื้นที่ใหญ่ของภาคกลางทำให้อาหารพื้นบ้านยังคงอยู่คู่ชุมชนและสังคมและยังคงเข้มแข็งจากการร่วมมือของทุกภาคส่วนในสังคมและชุมชนตามกลไกของคำว่า **“บวรรัฐ”** คือ บ้าน วัด โรงเรียนและภาครัฐ ตามแผนภูมิ ดังนี้



3.1.2 พื้นที่จังหวัดพิษณุโลก

จังหวัดพิษณุโลกเป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคกลางตอนบนบริบททางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนานและพบว่าจังหวัด

พิษณุโลก มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้ โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางและการมีส่วนร่วมของชุมชนองค์กรภาครัฐ โดยใช้กระบวนการเชิงปฏิบัติการ ในการเข้าถึงอาหารพื้นบ้านและชุมชน ด้วยการสาธิตและประกวดอาหารพื้นบ้านปฏิบัติการ 1 ชนิดอาหารคือ แกงเลียง และมีอาหารสาธิตโชว์ 2 ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกปลาร้าและขนมชั้นโดยความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกเมื่อวันอาทิตย์ที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



รูปที่ 5 สัมภาษณ์ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก

1. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นชุมชนขนาดใหญ่ อยู่ใจกลางของเมืองรอบๆ วัดเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของชาวเมือง พบว่า จุดเด่นของวัดราชบูรณะเป็นแหล่งอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและโบราณคดีทั้งของจังหวัดพิษณุโลกและของชาติมาช้านาน ที่สำคัญอย่างเจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ พระครูสิทธิธรรมวิรัช¹⁵ ได้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ด้วยวิถีชุมชนในด้านการส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และชุมชนโดยรอบ โดยได้เริ่มต้นกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและอาหารพื้นบ้านสะอาดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 มีการรณรงค์ภายในวัดโดยความร่วมมือของชุมชนคือ การถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ภายในวัดด้วยอาหารปรุงสุกสะอาดจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวเรือนลดอาหารประเภทที่ไม่มีไขมัน และอาหารที่มีรสหวาน และพบว่า ในปี พ.ศ. 2559 ได้มีการรณรงค์อย่างเป็นรูปธรรมขยายออกสู่หน่วยงานอื่นๆ อย่างเป็นระบบ มีชุมชนเป็นพื้นที่หลักผนวกกับภาครัฐเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านและแหล่งกระจายสินค้าชุมชนในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็ง จึงเกิดตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก เปิดเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2559 ณ วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ตามโครงการถนนสายวัฒนธรรมเมืองสองแคว โดยจังหวัดพิษณุโลกและสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญาบรรพบุรุษทางวัฒนธรรมของชุมชน และเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมของจังหวัดพิษณุโลก เป็นการดำเนินการตามกรอบทิศทางการยุทธศาสตร์ชาตินโยบายการพัฒนาประเทศ 4.0 ที่รัฐบาลต้องการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่โดดเด่นออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะ ให้แก่ เด็ก

¹⁵ สัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกทางศิลปะ วัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญาบรรพบุรุษทางวัฒนธรรมของชุมชนและเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวควบคู่กันไปบริเวณตลาดจัดให้มีกิจกรรมที่เป็นแหล่งส่งเสริมการค้าขายและกระจายสินค้าประเภทอาหารท้องถิ่นที่ส่งเสริมสุขภาพของชุมชนและกิจกรรมการแสดงซึ่งแสดงถึงวัฒนธรรมของชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก

คุณสุวิมล เกตุศรีมรินทร์¹⁶ กล่าวว่า ทางวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ได้ริเริ่มโครงการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลก มาตั้งแต่ปี 2557 ต่อการสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ใน "กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน" ณ องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตำบลปากโทก กลุ่มชมรมต่าง ๆ เด็กและเยาวชน ร่วมรักษาและสืบสานอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ของตำบลปากโทก รวมทั้งยังเป็นการรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมทางสังคม และวัฒนธรรมไทย เป็นครั้งแรกโดยความร่วมมือของประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การถ่ายทอดวัฒนธรรม อาหารและขนมไทยพื้นบ้าน การแห่ลั่นกลอนสด การแสดงการเล่นพื้นบ้าน ศิลปะดนตรีและกลองยาวพื้นบ้าน การทำบายศรี การพับเหรียญ ทำดอกไม้ด้วยใบเตย การจักสาน การทำหมอนปักทอง ลูกประคบ การแต่งกายย้อนยุค การนวดแผนไทย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของวัฒนธรรมท้องถิ่นแต่ละหมู่บ้าน นิทรรศการของใช้พื้นบ้าน นิทรรศการของโรงเรียนในพื้นที่ มีกระบวนการจัดการอาหารและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นขั้นตอนร่วมกับชุมชนคือ

1. มีแผนปฏิบัติการและโครงการในการส่งเสริมสุขภาพชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน
2. มีการประชุมร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและชุมชนเป็นลำดับ
3. ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ
4. มีการติดตามการปฏิบัติงานในชุมชน
5. มีการประเมินผลการจัดโครงการ

ส่วน ดร.เปรมฤดี ชามพูนท¹⁷ กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีท้องถิ่นของคนพิษณุโลกและภาคกลาง และจังหวัดพิษณุโลกพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตรกรรมและทางตอนใต้เป็นที่ราบลุ่ม โดยเฉพาะบริเวณลุ่มแม่น้ำน่านและแม่น้ำยม เป็นย่านการเกษตรที่สำคัญที่สุดของจังหวัด ซึ่งอยู่ในท้องที่อำเภอบางระกำ อำเภอเมืองพิษณุโลก อำเภอพรหมพิราม และบางส่วนของอำเภอวังทอง และอำเภอเนินมะปราง และยังกล่าวอีกว่า ได้ร่วมมือกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก รมณรงศ์ด้านสุขภาพของประชาชนโดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชนด้านอาหารจากผักปลอดสารพิษ จัดอบรมเชิงพื้นที่เกี่ยวกับการปลูกผักปลอดสารพิษเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน มีพื้นที่ปลูกผักชาวบ้านชุมชนอำเภอบางระกำ และตำบลบึงพระ หมู่ที่ 4 ที่นำผักปลอดสารพิษ ที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ สาธารณะสุขจังหวัดและโรงพยาบาลพุทธชินราชได้ให้ความสำคัญร่วมกันบูรณาการแบบครบวงจร คือมีแหล่งปลูกผักและจัดจำหน่ายของชาวบ้านชุมชนบาง

¹⁶ สัมภาษณ์ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

¹⁷ สัมภาษณ์ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

ระกำ โดยการจัดตลาดผักปลอดสารพิษหรือตลาดสีเขียว ขึ้นที่โรงพยาบาลพุทธชินราชทุกสัปดาห์และได้รับการตอบรับจากญาติผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ รวมทั้งประชาชนทั่วไป ร่วมจับจ่ายและอุดหนุน สินค้าของชาวบ้านและกลุ่มเกษตรกรในอำเภอต่างๆ ที่นำพืชผักปลอดสารพิษ และสินค้าในชุมชนมาวางขาย นอกจากนั้นทางโรงพยาบาลพุทธชินราชยังนำมาประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย จึงมั่นใจได้ว่าปลอดภัยแท้จริงและชนิดพืชผักท้องถิ่นที่วางขายในตลาดนัดสีเขียวประกอบด้วยเช่น ผลไม้, ขนมหไทย, ข้าวไรซ์เบอร์รี่, ข้าวหอมมะลิแดง, ข้าวกล้อง, ลูกเดือย, มะตูมแห้ง เป็นต้น โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ยังได้นำพืชผักในท้องถิ่นที่สะอาดปราศจากสารพิษมาประกอบอาหารโดยฝ่ายโภชนาการเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนและญาติผู้ป่วยที่ตลาดนัดสีเขียวทุกวันในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตั้งแต่เวลา 10.00 – 15.00 น. ในฐานะของประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกได้สานต่อกิจกรรม "กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน" ขององค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกมาจนถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก¹⁸ ได้ดำเนินการด้านสาธารณสุขตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขตามโครงการอาหารปลอดภัย แก้ไขปัญหาเร่งด่วน / อาหารกระป๋อง / นมโรงเรียน โดยใช้มาตรการทางกฎหมาย ออกประกาศ คำสั่ง ตรวจสอบผลิตภัณฑ์โรงงานผู้ผลิต และระงับการผลิตเพื่อตรวจสอบหาสาเหตุ แจกจ่ายแผ่นรณรงค์ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมาคมผู้ค้าปลีกไทย พร้อมทั้งดำเนินคดีตามกฎหมาย และเผยแพร่ให้ประชาชนหรือผู้บริโภคทราบทุกช่องทาง เร่งรัดการดำเนินการ เรื่อง อาหารปลอดภัย เพื่อให้ประชาชนทั้งคนไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติ มีความเชื่อมั่นในการเป็นครัวของโลกของประเทศไทย ซึ่งมีความปลอดภัย สามารถลดการปนเปื้อนจากสารพิษและไม่ทำให้เกิดโรค โดยตั้งเป้าหมายภายในปี 2553 จนถึงปัจจุบัน จะมีตลาดปลอดภัยจากสารพิษครบทุกจังหวัด

2. ในส่วนของปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า ในพื้นที่ภาคกลางทุกจังหวัดมีต้นทุนทางพื้นที่ดีอยู่แล้ว นางสุนันทา ดีบ้านคลอง¹⁹ กล่าวว่า คนจังหวัดพิษณุโลก ได้กลับมาใส่ใจสุขภาพจากการบริโภคอาหารสะอาดและพืชผักในท้องถิ่นมากขึ้น ด้วยการขานรับนโยบายจากสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด ด้านอาหารพื้นบ้านสะอาด จากพืชผักท้องถิ่น จึงไปสู่แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกและการระดมองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากคนในท้องถิ่น เพื่อการสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่กับวิถีชุมชนชาวพิษณุโลก รวมถึงรักษาองค์ความรู้เหล่านี้ขยายผลสู่คนรุ่นหลังให้รู้จักการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณภาพและมีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น แกงเลียง น้ำพริกเงาะเรือ ขนมหชันฯ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุโดยถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ชุมชนชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆที่นำมาประกอบเป็นวัตถุดิบในแกงเลียง และ

¹⁸ ข้อมูลโดย :: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาโดย :: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

¹⁹ สัมภาษณ์เลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านพิษณุโลก. วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

เครื่องเคียงที่เป็นผักแนมของน้ำพริกเงาะเครือ เช่น กระชาย ใบแมงลัก แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ฟักทอง ตำลึง กะเพรา ฯลฯ ล้วนแต่เป็นพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพื้นบ้าน จากผักพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือน ที่นำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านเป็นสำคัญกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้ได้ทำร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในรูปของเอกสาร แผ่นพับ การอบรมเชิงปฏิบัติการ การประชาสัมพันธ์เสียงตามสายตามชุมชนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง



รูปชุดที่ 6 พื้นที่ปลูกผักปลอดสารพิษอำเภอบางระกำจังหวัดพิษณุโลก

3. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เป็นความร่วมมือของทุกภาคส่วนของรัฐ โดยสาธารณสุขจังหวัดยึดนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข กระจายลงสู่โรงพยาบาลจังหวัด มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนใน จังหวัดพิษณุโลก ทำให้เกิด “แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ” และประชาชนต่างตื่นตัวนำอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านด้วยการปลูกผักในบริเวณรอบๆ บ้านของตนเองเป็นเบื้องต้น และในเชิงสาธารณสุข สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกร่วมโรงพยาบาลพุทธชินราชและวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ได้จัดตลาดนัดสีเขียวขึ้นที่โรงพยาบาลพุทธชินราชทุกสัปดาห์ดังกล่าวแล้วเบื้องต้น และฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาลพุทธชินราช ได้จัดให้มีเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารสะอาดจากพืชผักพื้นบ้าน และผักปลอดสารพิษแก่ประชาชน คนไข้ ญาติผู้ป่วยที่เดินชมตลาดนัดผักปลอดสารพิษหรือผักสีเขียว และขยายผลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในเขต 2 ทุกตำบลใน ตั้งแต่อุดรดิตถ์ พิษณุโลกและมีตรวจสอบคุณภาพอาหารที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดวัดราชบูรณะตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก โดยกระบวนการของสาธารณสุขและวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก

4. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในทางพระพุทธศาสนา พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวว่า เมื่อพูดถึงอาหารพื้นบ้านแล้วก็จะหมายถึงอาหารพื้นบ้านที่ถูกปรุงแต่งในครัวเรือนของชุมชนเป็นเบื้องต้นล้วนแต่เกิดขึ้นจากวัตถุดิบที่มีอยู่รอบๆ ครัวเรือนแต่ละหลัง เช่น พืชผักสวนครัว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ยอดตำลึง ผักหวาน ใบแมงลัก บวบ

ผักทอง มะเขือ ถั่วฝักยาว ฯลฯ ที่ทุกบ้านปลูกไว้กินเอง ซึ่งเป็นวิถีความเป็นอยู่ของคนในชุมชนท้องถิ่น จึงเป็นที่มาของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค และเกิดกิจกรรมงานบุญที่จัดควบคู่กับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ การจัดสำรับอาหารถวายพระในท้องที่ภาคกลางนับเนื่องตั้งแต่ พิษณุโลกลงไปอาหารพื้นบ้านที่นิยมปรุงถวายพระที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ แกงเลียง แกงหยวก น้ำพริก ลงเรือ น้ำพริกตาแดง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมตาล ขนมแตง ฯลฯ พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สำหรับน้ำพริกลงเรือนั้นตำหรับจริงๆ เกิดขึ้นในวังวังสวนสุนันทา ผู้ที่คิดค้นสูตรนี้ คือ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 เมืองไทยในยุคนั้นมีลำคลองมากเจ้านาย มักเสด็จลงเรือในฤดูน้ำหลากซึ่งมีผักน้ำชนิดต่างๆ มาก เช่น ผักบุ้ง ดอกโสน แตงกวา มะเขือ ฯลฯ จึง นิยมทำเสปียงเป็นน้ำพริกเป็นเครื่องเสวยในการเล่นเรือ ซึ่งสะท้อนให้เห็นวิถีความเป็นอยู่ที่ดีสอดคล้อง กับธรรมชาติและทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารขึ้น ในพื้นที่ของจังหวัดพิษณุโลกเป็นที่ ราบท้องทุ่งกว้างใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร วิถีชุมชนอยู่กับธรรมชาติ น้ำพริกลงเรือจึงถูกถ่ายทอดสู่ วิถีความเป็นอยู่ของชุมชนคนภาคกลาง ในขณะที่ออกไปดำนาลูกข้าว น้ำพริกลงเรือจึงเป็นชนิด อาหารที่นำไปรับประทานร่วมกันในกิจกรรมดังกล่าว ผักแนมเหล่านั้นไม่ต้องซื้อหาขึ้นตามหัวไร่ปลาย นาทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนและการแบ่งปันเกิดขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้บรรลุเป็นประเพณีที่งดงาม อันเกิดแต่อาหารพื้นบ้านท้องถิ่น ส่งผ่านต่อเนื่องกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวด้วยความเป็นห่วงเพิ่มเติมว่า แม้ปัจจุบันอาหารดังที่กล่าวมานั้น ยังเป็นที่นิยมอยู่แล้วก็ตาม แต่สิ่งที่กำลังแพร่ระบาดในสังคมปัจจุบัน คือ อาหารจานด่วนต่างๆ ที่มากับ สื่อโฆษณาทางทีวี ของโลกยุคใหม่ ทางวัดจึงได้ร่วมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก จัดตลาดวิถีชุมชน คน พิษณุโลก ขึ้นภายในวัดเพื่อเป็นที่ยาวจำหน่ายสินค้าท้องถิ่น ประเภทอาหารพื้นบ้านที่เป็นวิถีของคน พิษณุโลกและอาหารที่นำมาวางขายต้องผลิตจากพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น และราคาไม่แพงกว่า ตลาด โดยวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกจะดูแลในเรื่องของความ สะอาด รสชาติ ชนิดของพืชผักที่มาประกอบอาหารขายเพื่อรักษาคุณภาพของอาหาร รวมทั้งมี กิจกรรมอื่นๆ เช่น การแข่งขันวาดภาพศิลปะเพื่อเด็กและเยาวชน เด็กรุ่นใหม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และเรียนรู้วิถีของวัฒนธรรมพื้นบ้านควบคู่กันไปด้วย สำหรับการจัดตลาดเริ่มมาตั้งแต่ ปี 2557 ระยะเวลากว่า 4 ปีที่ดำเนินการได้ผลเป็นพอใจในระดับหนึ่ง มีกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมกิจกรรมในการปรุง อาหารพื้นบ้านมาวางขายมากขึ้นรวมทั้งเด็กนักเรียนและเยาวชนคนรุ่นใหม่เข้ามาร่วมกิจกรรมมากขึ้น ในมีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของจังหวัดพิษณุโลกมีกิจกรรมเชิง ปฏิบัติการการประกวดอาหารพื้นบ้านตามแผนงานของการวิจัย โดยความร่วมมือของวัดราชบูรณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ในการประกวดอาหารพื้นบ้านครั้งนี้มีกระบวนการของการจัด ประกวดอาหารพื้นบ้าน คือ

1. การประชุมร่วมกันกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
2. กำหนดชนิดอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพตามแผนงานวิจัย คือ “แกงเลียง”
3. ประชาสัมพันธ์การประกวดอาหารแก่ผู้สนใจโดยวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
4. การกำหนดเกณฑ์การประกวดคือวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร
5. ระยะเวลาของการประชาสัมพันธ์ 1 สัปดาห์

6. แกงเลี้ยงที่ชนะเลิศจะต้องนำมาวางขายที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลกในราคาที่ยุติธรรม
ทุกสัปดาห์

ภาพกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่จังหวัดพิษณุโลก



รูปชุดที่ 7 พิธีเปิดโดยผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจังหวัดพิษณุโลก
วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก วัดราชบูรณะ และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่



รูปชุดที่ 8 ทีมที่ 1



รูปชุดที่ 9 ทีมที่ 2



รูปที่ 10 ทีมที่ 3



รูปชุดที่ 11 ทีมที่ 4



รูปชุดที่ 12 ทีมที่ 5



รูปที่ 13 ทีมที่ 6



รูปที่ 14 ทีมชนะเลิศแกงเลียง



รูปที่ 15 ทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศ

(1) แกงเลียง

“แกงเลียง” เป็นแกงไทยโบราณ ที่มีน้ำแกงไม้อะเอียด หรือชั้นเกินไป รสชาติเค็มพอดิ มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย แต่ไม่เผ็ดจัดจนเกินไป เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย หอมแดงและกะปิเป็นหลัก ส่วนประกอบจะเน้นที่ผัก มากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่หาง่าย เช่น ฟักทอง บวบ น้ำเต้าอ่อน ตำลึง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลักซึ่งทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์

คุณค่าอาหารของแกงเลียง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์พิเศษ แกงเลียงจะเป็นอาหารที่ง่ายแต่อย่าไม่คุ้นลิ้นสำหรับคนที่ไม่ชอบความเผ็ดของพริกไทย ส่วนประกอบของผักในแกงเลียงก็มีความหลากหลาย จากชนิดของผักที่ใส่ในแกงเลียง แกงเลียงจึงเป็นแกงที่น่าสนใจ สถาบันโภชนาการ แกงเลียง นอกจากจะเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำมาก แต่มีใยอาหารสูง ขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทางโภชนาการประเภท วิตามิน แร่ธาตุแล้วยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายๆ ชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน หรือฟลาโวนอยด์ที่ช่วยในการป้องกันโรคได้

แกงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่างๆ ได้ แกงเลียง สามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแกงเลียง แกงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แกงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนผสม:พริกแกง

วิธีทำ

- พริกไทยเม็ด	3/4	ช้อนชา
- หัวหอมแดงซอยหยาบ	1/2	ถ้วยตวง
- กะปิ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งป่นอย่างดี	1	ถ้วยตวง
- น้ำต้มผัก (น้ำซุป)	3 1/4	ถ้วยตวง
- น้ำ	5	ถ้วยตวง
- น้ำปลา	17	กรัม

ผักที่เป็นส่วนประกอบ

- พักทอง (ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง
- ใบแมงลัก	5	ถ้วยตวง
- ใบตำลึง	3	ถ้วยตวง
- บวบ (หั่นเฉียง)	1 1/2	ถ้วยตวง
- เห็ดฟางตุ่ม	24	ชิ้น
- น้ำเต้า (หั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง

1. โขลกพริกไทย กะปิ หัวหอม ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งป่นอย่างดี โขลกรวมกัน
2. บวบเหลี่ยมล้างสะอาด ปอกเปลือกหั่นแฉลบ
3. พักทองปอกเปลือก ฝานสไลด์ ล้างน้ำให้สะอาดหั่นขนาดพอคำ (กว้าง 1.5 นิ้ว ยาว 2.5 เซนติเมตร)
4. น้ำเต้าปอกเปลือกถ้าเป็นสั้ก่อนไม่ต้องควักไส้ หั่นชิ้นขนาดพอคำ (กว้าง 2.3 นิ้ว ยาว 2.5 นิ้ว)
5. ใบแมงลัก ใบตำลึง ล้างให้สะอาด เด็ดใบแยกไว้
6. เห็ดฟางเกล็ดนอออกให้หมดล้างน้ำหั่นกลางผ่า 2 ซีก

7. นำน้ำเปล่า 5 ถ้วยตวง (1188 กรัม) ใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด นำบวบเหลี่ยม พักทอง น้ำเต้า เห็ดฟาง ลวกพอสุกตักขึ้นพักไว้ เวลาที่ใช้ในการลวกผักประมาณ 4,3,6,2 นาที ตามลำดับ (ลวกผักเพื่อให้สีผักยังคงสดสีสวยไม่เป็นสีตายนิ่ง)

8. ละลายส่วนผสมผงพริกแกงกับน้ำลวกผักที่เหลือประมาณ 3 ½ ถ้วยตวง พอเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลา ใส่ใบตำลึง ใบแมงลัก พร้อมทั้งผักที่ลวกไว้ทั้งหมด คนให้ทั่วปิดไฟ ยกกลงเสิร์ฟขณะร้อน

เคล็ดลับความอร่อย

1. แกงเลียงที่อร่อยผักจะต้องสด ใหม่ จึงจะทำให้แกงหวานโดยธรรมชาติ และหอมน้ำพริกแกง
2. ควรรับประทานขณะร้อน ๆ
3. แกงเลียงมักจะรับประทานกับน้ำพริกกะปิ

สรรพคุณทางยา

1. บวบเหลี่ยม รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมากบวบช่วยบำรุงให้หัวใจแข็งแรง แก้วร้อนใน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ และยังช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย
2. ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทานเป็นยาขับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ ลดไข้ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ป้องกันโลหิตจาง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง ตีบ หรือตัน
3. ใบแมงลัก รสหอมร้อน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับกลิ่นคาวในอาหาร มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด บำรุงผิวหนัง สายตา ลดอาการท้องผูก ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการลำไส้อักเสบ
4. พักทอง รสมันหวาน บำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน
5. เห็ดฟาง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ลักปิดลักเปิด ลดอาการบวมของเหงือก บรรเทาอาการไข้ใน ปอดบวม และบำรุงตับให้แข็งแรง
6. พริกไทย รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหารช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง
7. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด ช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ
8. น้ำเต้า รสเย็นจัด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวมน้ำ
9. ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

คุณค่าทางโภชนาการ

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสะน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมบริบูรณ์ และ แก่ไขหวัดได้เป็นอย่างดี

แกงเลียง 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 842 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 559.8 กรัม โปรตีน 59.5 กรัม ไขมัน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 127.3 กรัม กาก 4.0 กรัม โยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 516.5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 623.2 มิลลิกรัม เรตินอล 4.4 ไมโครกรัม วิตามินเอ 20667 IU วิตามินบีหนึ่ง 6.1 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 81 มิลลิกรัม ไนอาซิน 13.79 มิลลิกรัม และวิตามินซี 44.7 มิลลิกรัม

คุณค่าและประโยชน์จากใบแมงลัก

“ใบแมงลัก” (*Ocimum citriodorum*) เป็นผักสวนครัวที่แม่บ้านรู้จักกันเป็นอย่างดี เป็นพืชผักสวนครัวประเภทล้มลุกที่ใช้เป็นอาหารได้ทั้งใบทั้งเมล็ด เป็นพืชที่มีลำต้นแข็งแรง สูงประมาณ 60-70 เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม มีใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม ตัวใบรูปไข่ หรือรูปรีปลายแหลม มีขนอ่อนๆ ที่ขอบใบ ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ บริเวณปลายกิ่งและปลายยอด ผลมีขนาดเล็กสีน้ำตาล เมื่อแก่มีสีดำ ภายในผลมีเมล็ดสีดำ แมงลักเป็นพืชที่สามารถพบได้ทั่วไปในเขตร้อน

ใบแมงลักสามารถใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเลียง ใช้แต่งกลิ่นอาหารที่มีรสเผ็ด เช่น ยำ ทานเป็นผักเคียงกับขนมจีนก็เป็นที่ยอมรับไม่แพ้ผักชนิดอื่น เมล็ดแมงลักแช่น้ำให้เมล็ดพองเต็มที่ใส่น้ำแข็งและน้ำหวานกลายเป็นหวานเย็นช่วยดับร้อนได้ดี หากใส่ส่วนผสมหรือทานก่อนนอนก็ช่วยให้เป็นยาระบาย แก่ท้องผูกได้ดี

คุณค่าทางอาหารของใบแมงลัก

ใบแมงลักมีสรรพคุณเป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้อาการปวดฟันได้ดี สารเบต้าแคโรทีนสูง มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เส้นใยอาหาร และไนอาซิน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งยังช่วยดูดซึมของเสียที่อยู่ในไตและยังช่วยกระตุ้นให้ขับออกมาทางปัสสาวะอีกด้วย เบต้าแคโรทีนในใบแมงลัก ยังช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์จากอนุมูลอิสระ และดูแลรักษาผิวพรรณให้ผ่องใส

นอกจากจะให้คุณค่าทางอาหารแล้ว ใบแมงลักยังใช้เป็นยาระบายช่วยย่อยอาหาร แก่จุกเสียด แน่นท้อง กลิ่นของใบแมงลักที่ได้มาจากน้ำมันหอมระเหย จะช่วยทำให้หายใจโล่งขณะที่รับประทาน ด้วยนอกจากนี้ยังพบว่าในใบแมงลัก มีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นวิตามินเอในพืชที่วงการวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจมาก และยังพบความสำคัญในการต้านโรคมะเร็งอีกด้วย สำหรับคนที่มักจะเป็นหวัดคัดจมูกบ่อยๆ ลองทานแกงเลียงใส่ใบแมงลัก เพราะนอกจากจะได้คุณค่าจากสมุนไพรที่อยู่ในแกงเลียงแล้ว ยังได้ประโยชน์จากใบสดของแมงลักด้วย จะช่วยทำให้อาการหวัดดีขึ้น

อาหารสพื้นบ้านจังหวัดอุดรดิตรดิตรมีการสาคิต 2 ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกลงเรือ และขนมชั้น ซึ่งเป็นชนิดอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นภาคกลาง



รูปชุดที่ 18 น้ำพริกปลาร้า



รูปที่ 19 ขนมชั้น

(2) น้ำพริกปลาร้า

น้ำพริกปลาร้าเป็นอาหารที่กำเนิดจากวังสวนสุนันทา ผู้ที่คิดค้นสูตรนี้ คือ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ อันมีที่มาจากการที่วังสวนสุนันทา ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่รายล้อมไปด้วยคลอง เจ้านายสมัยก่อนจึงนิยมนำพริกไปต้มในน้ำพริก โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุไรรัตนศิริมาน ได้ทรงกล่าวถึงน้ำพริกปลาร้าไว้ในหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ ความว่า "วันหนึ่งตอนค่ำคิดจะลงเรือกัน สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณฯ ก็ชวนว่าให้ไปกินข้าวในเรือกันเถอะ รับสั่งให้ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับไปดูในครัวว่ามีอะไรบ้าง เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาเสวย เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับไปในห้องเครื่อง เห็นมีแต่ปลาตากทอดพริกกับน้ำพริกที่ตำไว้เท่านั้น จึงหยิบน้ำพริกกับปลาตากทอดรวมกับหมูหวานเล็กน้อย พอตักขึ้นมาก็หยิบไข่เค็ม ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ต้ม เอาแต่ไข่แดงดิบวางลงไปทั้งลูก และจัดเตรียมผักเป็นเครื่องเคียงส่วนผสมของน้ำพริกปลาร้า หลังจากนั้นก็สูตรน้ำพริกปลาร้าชาววังถูกเผยแพร่อย่างกว้างขวางจึงเป็นอีกชนิดอาหารหนึ่งของภาคกลางต่อมาได้รับความนิยมแพร่หลายโดยทั่วไปของภาคกลาง

ส่วนผสม

1. กุ้งแห้ง	5	กรัม
2. พริกขี้หนูสวน	5	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม
4. กะปิย่างไฟ	25	กรัม
5. มะอึก	2	ลูก
6. มะม่วงเปรี้ยวซอยบาง	5	กรัม
7. มะเขือพวง	10	กรัม
8. น้ำมะนาว	20	กรัม
9. น้ำตาลปี๊ป	35	กรัม
10. น้ำปลา	10	กรัม
11. กระเทียมดอง	15	กรัม
12. หมูหวาน	20	กรัม

13. ไข่แดงของไข่เค็ม ปั่นกลมเล็ก
14. น้ำมันผัด เล็กน้อย
15. ผักเคียง เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ตามชอบ

สูตรหมูหวาน

1. หมูสันใน	50	กรัม
2. หมูสามชั้น	50	กรัม
3. หอมแดงสับ	30	กรัม
4. น้ำตาลปี๊ป	25	กรัม
5. น้ำเปล่า	30	กรัม
6. ซีอิ๊วขาว	10	กรัม
7. น้ำปลา	15	กรัม
8. น้ำมัน สำหรับผัด		

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับกะปิก่อน จากนั้นใส่กุ้งแห้ง(ที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วพักไว้)ลงไป โขลกให้หายาบ ใส่พริก บุบพอแตก
2. ใส่หมูอีก(ถ้าไม่มีไม่เป็นไรค่ะ) มะม่วงดิบ โขลกให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะเขือพวง บุบพอแตก
3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊ป น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำน้ำพริกลงผัดจนได้กลิ่นหอม ใส่หมูหวาน กระเทียมดอง ผัดจนเข้ากัน ตักใส่ถ้วย นำไข่เค็มปั่นวางไว้ด้านบนน้ำพริก เสิร์ฟพร้อมผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำพริกขี้หนือมีการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกันจากนั้นนำหมูบด และปลาตากฟูมาผัด เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ผักสดชนิดต่างๆเป็นเครื่องเคียง มีสรรพคุณคือ ควบคุมระดับไขมันของร่างกาย ป้องกันภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายอย่างที่สำคัญน้ำพริกขี้หนือแสดงคุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระสูงสุดเมื่อเทียบกับอาหารไทยชนิดต่างๆด้วย

สารอาหารที่ได้รับ ไขมันอิ่มตัว 13 โคเลสเตอรอล 13 โยอาหาร 20 แคลเซียม 13 เหล็ก 14 โซเดียม 14 วิตามิน 8 วิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน 29 มค.ก) คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 450 กิโลแคลอรี การกระจายพลังงาน (โปรตีน: ไขมัน : คาร์โบไฮเดรต) 15:18:67

น้ำพริกขี้หนือ จัดได้ว่าเป็นอาหาร จัดได้ว่าเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ความไทยสูง เนื่องจากเป็นรูปแบบอาหารดั้งเดิมที่คนไทยกินกันมานาน คือ กินข้าวร่วมกับน้ำพริก และนิยมกินกับของแนมต่างๆและที่ขาดไม่ได้คือผัก อาจเป็นผักสดหรือผักต้มก็ได้ ขึ้นอยู่กับความชอบและชนิดของน้ำพริก ในสำรับนี้ใช้ผักสดซึ่งประกอบด้วย แตงกวา ถั่วพู และขมิ้นขาว

จุดเด่นทางด้านโภชนาการ นอกจากไขมันโดยรวมของอาหารชนิดนี้จะไม่สูงแล้ว ปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง ทั้งยังมีใยอาหารสูง ดีต่อการควบคุมระดับไขมันในร่างกาย ส่วนปริมาณโปรตีนที่ได้อยู่ในระดับที่พอเหมาะเพื่อสุขภาพที่ดี รวมถึงแร่ธาตุและวิตามินที่ได้

(3) ขนมนั่น

ขนมนั่นเป็นขนมไทยโบราณ และยังเป็นขนมมงคลที่ใช้ในงานมงคลต่างๆ คนโบราณนิยมทำกันถึง 9 ชั้น เพราะถือเคล็ดเลข 9 ว่า จะได้เป็น “ศิริมงคลเจริญก้าวหน้า มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้นเรื่อยๆ” แก่เจ้าภาพ และชุดขนมนั่นยังจัดอยู่ในชุดของขนมแต่งงานในพิธีขันหมาก เนื่องจากมีชื่อที่เป็นสิริมงคล เชื่อว่าทุกคนคงเคยรับประทานขนมนั่นมาแล้ว ด้วยสีสันทันรับประทาน มีรสหวานหอมอร่อย หวานหอมกำลังดี และนุ่มเหนียว

ส่วนผสม

1. แป้งมันสำปะหลัง 300 กรัม
2. แป้งท้าวยายม่อม 40 กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า 40 กรัม
4. น้ำตาลทราย 600 กรัม (เป็นสูตรหวานกำลังดี)
5. กะทิกล่อง(ออร์ยดี) 850 กรัม (หรือ 850 มิลลิลิตร ...คืออันเดียวกันมีค่าเทียบเท่ากัน)
6. สีแดงสีผสมอาหารตามชอบ / หรือน้ำคั้นจากดอกอัญชัน-ใบเตย (ใช้น้ำคั้นเท่าไร...ก็ลด

ปริมาณกะทิลงเป็นจำนวนเท่ากัน)

วิธีทำ 1. เริ่มจากเคี่ยวกะทิน้ำเชื่อมก่อนแบ่งกะทิ 1/3 ใส่หม้อไปตั้งไฟอ่อนๆ เอน้ำตาลทรายใส่ และเอาใบเตยหั่นเป็นชิ้นใส่ลงไปพร้อมกันจากนั้นเคี่ยวเอาแค่พอน้ำตาลทรายละลายไม่ถึงกับเดือด (จะได้กลิ่นหอมของใบเตยออกมา) แล้วยกลงรอให้เย็น

2. ผสมแป้งทั้ง 3 อย่างให้เข้ากัน แล้วนำแป้งไปผสมกับกะทิทีละน้อยๆ นวดให้เข้ากัน ดังนี้;

2.1) เอาแป้งทั้งสามอย่างผสมลงในหม้อ (หรือชามผสมก็ได้) คนให้เข้ากัน

และทำบ่อตรงกลาง

2.2) เอน้ำกะทิที่เหลือค่อยๆ ใส่ลงไป สัก 1-2 ถ้วย

2.3) คนแป้งกับกะทิด้วยทัพพี คนแป้งไปเรื่อยๆ พอแป้งแข็งจับเป็นก้อน

เติมกะทิลงไปอีก 1-2 ถ้วย

2.4) ใส่กะทิเมื่อแป้งเริ่มหนืดและคนต่อไปจนแป้งทั้งหมดละลายทำงาน

กะทิหมด

2.5) จะได้แป้งละลายไม่เป็นก้อน

2.6) จากนั้นจึงเติมน้ำเชื่อมกะทิลงไป แล้วคนๆ อีก 5-10 นาที

3. เอาซึ่งใส่น้ำประมาณ ¾ ของรังถึง ตั้งไฟใช้ไฟแรงตั้งน้ำจนเดือด

4. จากนั้นนำถาดอลูมิเนียมสีเหลี่ยมจัดรูสหรือพิมพ์ไปนั่งในซึ่งน้ำเดือดให้ร้อนจัด ประมาณ 5 นาที (เพื่อป้องกันขนมติดขอบพิมพ์)

5. แบ่งแป้งเป็น 2 ถ้วย โดยถ้วยที่ 1 ผสมกับสีผสมอาหารสีแดงหรือใบเตยและถ้วยที่ 2 เป็นน้ำแป้งสีขาว...โดยสีในแป้งให้ผสมอ่อนกว่าสีที่ต้องการ เพราะเวลานึ่งสุก สีของขนมจะเข้มขึ้นอีก

6. หยอดแป้งขนมลงถาดหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ ตักแป้งใส่แต่ละครั้งให้สลับสีกัน (ปริมาณเท่ากัน) ใช้เวลานึ่ง 5-7 นาทีต่อชั้น (ให้สังเกตแป้งที่สุกจะมีลักษณะใสเป็นเงา) เมื่อแป้งสุกแล้วจึงค่อยหยอดชั้นต่อไปเรื่อยๆ จนเต็มถาด...นั่งจนสุก

ถ้าใช้พิมพ์ 5 ซม. ให้หยอด 3-4 ชั้น แต่ละชั้นใช้แป้งประมาณ $\frac{3}{4}$ ช้อนโต๊ะ ใช้เวลาหนึ่ง 5-7 นาทีต่อชั้น

7. เมื่อขนมสุกแล้วให้ปิดไฟทิ้งถึงก่อน แล้วยกถาดขนมออก ขนมที่ยกออกจากถังถึงให้วางพักบนตะแกรงพักจนเย็นสนิทก่อนแล้วจึงค่อยแกะขนมออกจากถาด และหั่นแบ่งเป็นขนาดตามต้องการ ให้จุ่มมีดลงในน้ำร้อน แล้วกดลงบนขนมเป็นชั้นๆ (เพื่อไม่ให้หน้าขนมและ) จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ประโยชน์ของขนมชั้น

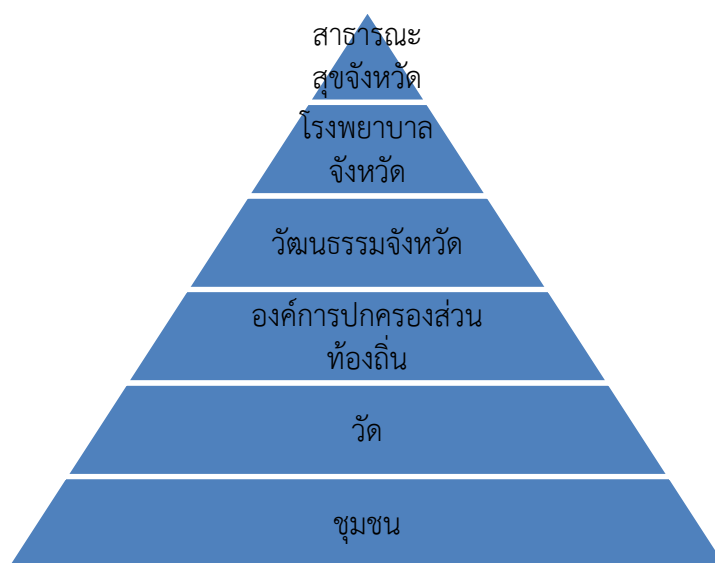
คุณค่าทางโภชนาการ ไม่ได้เป็นอาหารที่มีไขมันเหมือนกับขนมทอดกรอบแบบ และใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ และในการผลิตขนมชั้น ใช้เครื่องจักรในการผลิต ความสะอาด ถูกหลักอนามัยมีมากกว่าการผลิตขนมด้วยเครื่องจักรตามโรงงานอุตสาหกรรมที่อาจจะมีสารเคมีตกค้างได้ด้วย

ขนมไทยเหมาะสมสำหรับการทำงานเพื่อสุขภาพขนมไทยนั้นผลิตจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ จึงเหมาะสมสำหรับการทำงานเพื่อสุขภาพ คนไทยในยุคสมัยก่อนจึงมีสุขภาพดี แข็งแรงก็เพราะการได้รับประทานอาหารจากธรรมชาติอย่าง เช่น ขนมชั้น อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับอย่างมากในการนำไปเป็นของหวานตามร้านอาหารหลังจากทานอาหารจานหลักเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือแม้แต่การนำไปเป็นของหวานตามงานเลี้ยงต่างๆ เราเห็นได้ชัดจากงานมงคลต่างๆ อย่างเช่น งานมงคลสมรส หรืองานบวช โดยเฉพาะช่วงเวลาหลังๆมานี้ มีกลุ่มชมรมเกษตรกรหรือกลุ่มชมรมต่างๆที่เริ่มรณรงค์ในการผลิตขนมไทยเพื่อจำหน่ายเป็นสินค้า OTOP และตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป อย่างเช่นตาม 7-Eleven ในปัจจุบันเริ่มมีการรับขนมชั้นหรือขนมฝอยทองเข้ามาขายบ้างแล้ว เห็นได้เลยว่าขนมไทยกำลังแพร่หลายอย่างมากในยุคปัจจุบันนี้

สรุป

ผลจากการลงพื้นที่ในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการของกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของจังหวัดพิษณุโลกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาคกลางนั้นโดยรวมแล้วจังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านมาระยะหนึ่งแล้ว โดยเริ่มจากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์รวมของทุกชุมชนในเรื่องของการจัดการอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลกทำให้เกิดแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ ตลาดผักสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช การประกวดแข่งขันอาหารพื้นบ้านที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกและแหล่งจำหน่ายพื้นที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก วัดราชบูรณะ และกระจายสู่สังคมใหญ่ของพื้นที่ภาคกลาง

จากการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐ 6 องค์กรจากหน่วยงานภาครัฐลงสู่ชุมชนที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลางตามแผนภูมิ คือ



จากแผนภูมิ เป็นกระบวนการที่เกิดจากความร่วมมือร่วมใจร่วมคิดร่วมทำและใส่ใจในสุขภาพของชุมชนและสังคมโดยเริ่มต้นจากภาครัฐที่มีต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน มีศูนย์กลางสำคัญของจังหวัดพิษณุโลก คือ วัดราชบูรณะ มีการจัดตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก อย่างครบวงจรเป็นศูนย์กลางของชุมชนและจังหวัดด้วย เพื่อเป็นแหล่งทำมาค้าขายของคนในชุมชนและเป็นการอนุรักษ์วิถีความเป็นอยู่ประเพณีวัฒนธรรมทางอาหารของจังหวัดพิษณุโลก รวมทั้งเป็นการผสมผสานความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่น ตั้งแต่กลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านกลุ่มสตรี โรงเรียนในชุมชน สาธารณสุข โรงพยาบาลพุทธชินราชและวัฒนธรรมจังหวัดที่มีต่อการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการขยายถ่ายทอดองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านสะอาดปลอดภัยและเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันเบื้องต้นจากโรงพยาบาลพุทธชินราชและเกิดความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านและจริยธรรมทางสังคม จึงเป็นที่มั่นใจได้ว่ากระบวนการของการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางนั้นมีความเข้มแข็งและสามารถขยายผลได้อย่างยั่งยืน ตลอดถึงการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดพิษณุโลกและชุมชนในภาคกลางสืบต่อไป

3.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคเหนือ จังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงราย

3.2.1 พื้นที่จังหวัดแพร่

จังหวัดแพร่ที่อยู่ในภาคเหนือตอนบนเป็นจังหวัดที่มีภูเขาล้อมรอบทั้งสี่ทิศ มีภูเขาที่สูงที่สุดอยู่ที่ ดอยภูสถาน (บางชื่อเรียกว่าดอยขุนสถาน) สูง โดยทั่วไปพื้นที่ราบจะมีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 120-200 เมตร สำหรับตัวเมืองแพร่มีความสูง 161 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง แม่น้ำยมเป็นลำน้ำที่สำคัญที่สุดของจังหวัดแพร่ต้นกำเนิดจากเทือกเขาผีปันน้ำ อำเภอปง จังหวัดพะเยาประชาชนมีอาชีพทางการเกษตร ทำสวนทำไร่ เป็นหนึ่งในจังหวัดภาคที่กำหนดเป็น

พื้นที่การวิจัยอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จากการสนทนากลุ่ม พบว่า จังหวัดแพร่มีความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านผ่านองค์กรภาครัฐ ประชาชน ชุมชนในท้องถิ่น เป็นกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนที่บูรณาการร่วมกันทุกฝ่าย มีอาหารพื้นบ้านสาธิต 1 ชนิดอาหาร คือ แกงขนุน



แกงขนุน หรือ แกงป่าขนุน ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนจนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจะข่าน (สะค้าน) มะแขว่น โขลกใส่ลงไปแกงด้วย

เครื่องแกง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. พริกแห้งแช่น้ำ | 5 เม็ด (10 กรัม) |
| 2. ปลาร้าสับ | 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) |
| 3. ข่า | 4 แว่น (10 กรัม) |
| 4. หอมแดง | 5 หัว (25 กรัม) |
| 5. กระเทียม | 3 หัว (30 กรัม) |
| 6. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) |

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. ขนุนอ่อน | 1 ลูก (500 กรัม) |
| 2. มะเขือเทศลูกเล็ก (มะเขือส้ม) | 1 ถ้วย (100 กรัม) |
| 3. ซะอมเด็ดสั้น | 1 ถ้วย (100 กรัม) |
| 4. ใบชะพลู | 9 ใบ (8 กรัม) |
| 5. ซีอิ๊วหมูสับ | 200 กรัม |
| 6. เนื้อหมูหันบาง | 100 กรัม |
| 7. น้ำ 4 ถ้วย | 400 กรัม |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด
3. ใส่ซีอิ๊วหมู ต้มจนหมูนุ่ม
4. ใส่ขนุน ต้มให้ขนุนนิ่ม

5. ใส่มะเขือเทศ ชะอม และใบชะพลู คนให้เข้ากัน พอผักสุก ปิดไฟ

เคล็ดลับในการปรุง

เมื่อแกงสุกแล้วไม่ควรปิดฝาหม้อทันที ทิ้งไว้สักครูให้แกงเย็นลงบ้าง เพื่อให้ใบชะพลูและใบชะอมไม่สุกจนเกินไป จะทำให้รสชาติแกงไม่กลมกล่อม

เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม

ขนุนต้องใช้ขนุนอ่อนที่เม็ดยังไม่แก่ จึงจะทำให้ขนุนเปื่อยง่าย ควรเลือกขนุนอ่อนหรือที่มีเนื้อแน่น รสชาติของน้ำแกงจะกลมกล่อมยิ่งขึ้น

สรรพคุณทางยา

1. ขนุนอ่อน รสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้อาการท้องเสีย
2. มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้ แต่งสีและกลิ่นอาหารช่วยระบาย บำรุงผิว
3. ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ยอดชะอมใบอ่อนมีรสจืด กลิ่นฉุน ช่วยลดความร้อนของร่างกาย
4. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ ขับลม
5. พริกแห้ง รสเผ็ด ขับลม ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร
6. ข่า รสเผ็ดปร่า และร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิต ร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
7. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

8. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด

ประโยชน์ทางอาหาร

แกงขนุนอ่อน ขนุนมีรสฝาดจะช่วยให้การสลายลำไส้รักษาอาหารท้องเสียได้ โดยปกติอาหารที่มีรสเผ็ดจะช่วย

3.2.2 พื้นที่จังหวัดเชียงราย

จังหวัดเชียงรายบริบททางภูมิศาสตร์มีภูมิประเทศเป็นเทือกเขาสูงในทวีปตอนเหนือ (North Continental Highland) มีพื้นที่ราบสูงเป็นหย่อม ๆ บริเวณเทือกเขาจะมีความสูงประมาณ 1,500-2,000 เมตรจาก บริเวณส่วนที่ราบตามลุ่มแม่น้ำสำคัญในตอนกลางของพื้นที่ในจังหวัด ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทางเกษตร พื้นที่ของการวิจัยในการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ พบว่า หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นเกษตรจังหวัด จะลงไปให้ความรู้ สร้างเครือข่ายเทศบาลก็มาขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร TRQF (Thailand Restrang Quity Stand) สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ การทำงานจะทำงานแบบบูรณาการหอการค้า อุตสาหกรรมท่องเที่ยวจังหวัด สมาคมสภาท่องเที่ยวภาคเหนือ การผลักดันการทำงาน การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ ในจังหวัดเชียงรายมีชุมชนต้นแบบที่เป็นรูปธรรมมีจำนวน 10 ชุมชน และขับเคลื่อน เป็นวาระของเชียงราย “เชียงรายเป็น

เกษตรสีเขียวอาหารปลอดภัย วิถีไทยล้านนา” พร้อมทั้งขยายเครือข่ายออกไปอีก 3 จังหวัด คือ พะเยา แพร่ น่าน

กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” รมรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนโดยขอความร่วมมือไปที่สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลเพราะต้องใช้อุปกรณ์และบุคลากรมาช่วยในการดำเนินงาน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีการประสานงานกัน ทำงานปีละ 1 ครั้งและกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาตจากเทศบาล เทศบาลจะตั้งชมรมร้านอาหารของเทศบาล เมื่อมีความเข้มแข็งก็มาเป็นชมรมของจังหวัด ส่วนของเทศบาลร้านอาหารจะมีการสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test ประชาสัมพันธ์ให้มาสมัครก่อน ซึ่งเขาจะมีเกณฑ์ชี้วัดอยู่ จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์จะได้ป้าย ในส่วนของสำนักงานวัฒนธรรมมีโครงการรณรงค์วัฒนธรรม เรื่องอาหาร จะดูแลในเรื่อง เอกลักษณ์ของอาหารคาว อาหารหวานของแต่ละชุมชน ที่มีลักษณะเด่น เช่น หางหอยจากดอยหลวง กลั้วของแม่สรวย ต้มปลาแดด จะทำเป็นกล้วยฉาบที่มีรสชาติดี

การศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ ใช้กระบวนการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับจุดเด่น ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมด้านอาหารในชุมชนในลักษณะของการประกวดอาหารพื้นบ้าน ในวันที่ 24 มีนาคม 2560 งานวันลานวัฒนธรรมชุมชน ตำบลวังเหนือ ตำบลเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 12 หมู่บ้าน ให้กลุ่มแม่บ้านประกอบอาหารตามภูมิปัญญาเดิม จังหวัดเชียงราย มีกระบวนการในการส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกผักปลอดสารพิษในบริเวณบ้านเรือน การกระตุ้นในการผลิตผักปลอดสาร โดยการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ โดยมีวิทยากรให้ความรู้ กลางน้ำคือการส่งเสริมการทำอาหารปลอดสารพิษโดยการใส่พืชผักที่ปลูกในรั้วบ้านหรือจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหาร ปลายน้ำ คือหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ก็จะมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ชาวบ้านมีรายได้จากการปลูกผักที่เหลือจากการทำอาหาร ส่งให้กับหน่วยงานต่างๆ เช่น เรือนจำ โรงเรียน ตลาดซื้อขายผักปลอดสารพิษ ฯลฯ เพื่อทำธุรกิจการซื้อขายผักปลอดสารและประกอบอาหารที่ใช้ผักปลอดสารพิษ

อาหารพื้นบ้านของจังหวัดเชียงรายในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ คือ แกงแค



แกงแค

แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว

แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักหลายชนิดที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค ที่หาได้และปลูกเองในท้องถิ่น โดยได้สูตรดังนี้

ส่วนประกอบเครื่องแกง

1. พริกขี้หนูแห้ง	15	เม็ด
2. กระเทียม	10	กลีบ
3. หอมแดง	5	หัว
4. ข่าหั่น	1	ชิ้นโต
5. ตะไคร้ซอย	2	ชิ้นโต
6. กะปิ	1	ชิ้นชา
7. ปลาร้าต้มสุก	1	ชิ้นโต
8. เกลือ	1/2	ชิ้นชา

วิธีทำ โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด

ส่วนผสม

1. เนื้อไก่บ้าน	200	กรัม
2. ตำลึง	1	ถ้วย
3. ชะอม	1/2	ถ้วย
4. ชะพลู	1/2	ถ้วย
5. ถั่วฝักยาว	1/2	ถ้วย
6. มะเขือเปราะ	1/2	ถ้วย
7. มะเขือพวง	1/4	ถ้วย
8. ดอกจืดแห้ง	5	ดอก
9. เห็ดลมอ่อน	1/2	ถ้วย
10. ถั่วพู	1/2	ถ้วย
11. ผักชีหูด	1/2	ถ้วย
12. ผักเผ็ด	1/2	ถ้วย
13. ดอกข่า	3	ดอก
14. ใบมะกรูด	5-7	ใบ
15. ผักชีฝรั่ง	2	ต้น
16. น้ำมันพืช	2	ชิ้นโต
17. กระเทียม	1	ชิ้นโต

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด

2. เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น
3. กะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม
4. ใส่ไก่ลงไปผัดจนไก่นุ่ม ใส่น้ำซุป
5. ใส่ผักทั้งหมดลงไป พอสุกยกลง ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือ

เคล็ดลับในการปรุง

เคล็ดลับในการปรุง การคั่วหรือผัดเครื่องแกงใช้ไฟปานกลาง เครื่องแกงบางสูตรอาจใส่เม็ดผักชี มะแขว่น ใบขิง หน่อข่า เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมของแกงแค ผักที่ใช้เป็นส่วนผสม สามารถใส่ผักชนิดอื่นๆ ได้ เช่น หน่อไม้ต้ม ยอดมะพร้าว จะค่าน้ำแห้ง ดอกแคขาว ดอกแคแดง ใบพริก

เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม

ถ้าเป็นแกงแคไก่ ควรใช้ไก่บ้าน รสชาติน้ำแกงจะกลมกล่อม พริกที่ใช้ควรใช้พริกแห้งเม็ดใหญ่ แกะเม็ดแล้วแช่น้ำ จะทำให้ขอละเอียดและทำให้น้ำแกงมีสีแดงน่ารับประทาน

แกงแค อาหารเมืองเหนือที่มีคุณค่ามากมาย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญาเลือกสรรผักต่างกลิ่น ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกัน ปรุงแต่งรสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของคนในหมู่บ้านชุมชน ซึ่งผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลหรือบางชนิดก็มีตลอดปี แต่ส่วนประกอบในชุดแกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้าไม่เหมือนกัน สิ่งเหมือนกันคือ ใบชะพลูซึ่งมีตลอดปีและทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก พริกสด ซึ่งหาได้ง่ายมีตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนผักอื่นๆ แล้วแต่หาได้เห็ดลม ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอมและพริกขี้หนูสด

นอกจากนี้ น้ำพริกที่เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลากหลายชนิดเช่นกัน มีมะแหลบ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เมล็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ปกติแกงแคนิยมแกงกับไก่ หมู กบ เขียด หรือเนื้อวัว โดยการนำเอาพืชผักหลายชนิดมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผงชูรส ได้ความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในขามแกงแค เพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขมของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา เมื่อดูรายละเอียดเรื่องคุณค่าโภชนาการในผักแต่ละชนิด สารธรรมชาติมากมายในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจน แต่บรรพบุรุษของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้กูกเสียด ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่าช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเย็นเผื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารอีกด้วย แกงแคนี้จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารและสารธรรมชาติมากมาย ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ภาพกิจกรรมจังหวัดเชียงราย



ภาพที่ การมอบโล่ในการประกวดอาหาร



ภาพที่ การมอบเกียรติบัตร



ภาพที่ โล่รางวัลชนะเลิศในการประกวดแกงแค



ภาพที่ เกียรติบัตรเข้าร่วมกิจกรรม

สรุป กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในจังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงราย พบว่า มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านจากต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ โดยการมีส่วนร่วมของภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูกร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมเสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีต่อไป

3.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดเลยและจังหวัดขอนแก่น

3.3.1 พื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดเลย

จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือบริบททางด้านภูมิศาสตร์อยู่ในบริเวณและ ในอดีต ทั้งสองจังหวัดมีอาหารตามธรรมชาติอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์บกสัตว์น้ำพืชผักชนิดต่างๆ ทั้งนี้เพราะพื้นที่เหล่านี้มีประชากรไม่มาก ประกอบกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติซึ่งเป็นแหล่งอาหารมีอยู่ทั่วไปรอบหมู่บ้าน ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยสามารถแสวงหาอาหารตามธรรมชาติมาบริโภคในชีวิตประจำวันได้ง่ายและเพียงพอตลอดปี การซื้ออาหารมีน้อยมาก อาหารที่ซื้อส่วนใหญ่ คือเนื้อวัวและเนื้อควาย ซึ่งจะซื้อเฉพาะโอกาสพิเศษ

คือเวลาเทศกาล เวลาทำบุญเท่านั้น อาหารที่ได้มา นอกจากจะหาได้เองดังกล่าวมาแล้ว บางครั้งก็จะมี การแลกเปลี่ยนกัน อาหารที่ได้มานอกจากมาจะเก็บไว้บริโภคในครัวเรือนแล้ว ยังมีการแบ่งปันกันใน หมู่ญาติมิตรและเพื่อนบ้าน การซื้อขายกันจะมีน้อยมาก แต่หลังจากการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อปรับเป็น พื้นที่ทางการเกษตร สภาพต่างๆ ได้เปลี่ยนแปลงไปดังได้กล่าวมาแล้ว แหล่งอาหารที่มีอยู่ตาม ธรรมชาติได้ลดน้อยลง ประกอบกับการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรในพื้นที่ การแสวงหาอาหารจาก แหล่งธรรมชาติของชาวตำบลกุดรังเริ่มลำบากขึ้น และหาได้ปริมาณไม่มากพอกับความต้องการสำหรับ การบริโภคในครัวเรือนจึงจำเป็นต้องซื้ออาหารบริโภคจากตลาดนอกหมู่บ้านหรือร้านค้าย่อยในหมู่บ้าน ที่टनाอ้ายอยู่ พบว่า ในปัจจุบันชาวจังหวัดขอนแก่น ที่หาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นป่า แหล่งน้ำ ไร่และสวน มักจะเป็นกลุ่มชาวบ้านที่มีฐานะยากจนมาสามารถซื้ออาหารบริโภคจาก ตลาดได้ทุกมื้อในแต่ละวัน จึงจำเป็นต้องหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติมาบริโภคแทนอาหารจากตลาด ในบางครั้งเก็บหาได้ปริมาณมากก็สามารถนำไปขายให้กับชาวบ้านคนอื่นๆ ในหมู่บ้านได้ เป็นการ ประหยัดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอีกวิธีหนึ่ง ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมี วิธีการแสวงหาอาหารจากธรรมชาติที่แตกต่างกันไปขึ้นกับสภาพของแหล่งอาหาร ประเภทของอาหาร ตลอดจนฤดูกาลที่หาอาหาร ปริมาณของอาหารตามธรรมชาติที่ชาวบ้านเป็นผู้หาอาหาร พบว่า ปัจจัย ที่มีผลกระทบต่อปริมาณอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่สำคัญที่สุดคือปริมาณน้ำฝนของแต่ละปี ถ้าปีใด มีฝนตกชุกอาหารตามธรรมชาติไม่จะเป็นป่า แหล่งน้ำ ไร่และสวน มีอย่างอุดมสมบูรณ์และหาได้ ง่ายในทางตรงกันข้ามถ้าปีใดฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลทำให้มีปริมาณน้ำฝนน้อย มีผลให้ปริมาณอาหาร ตามแหล่งต่างๆ หาได้ยากขึ้นกระบวนจัดการอาหารพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนืออาศัยภูมิ ปัญญาดั้งเดิมและอาศัยธรรมชาติของพืชพรรณธัญญาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นอย่างอุดมสมบูรณ์และ ขึ้นตอนต่างๆ ง่ายไม่ซับซ้อนและอาหารพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือผูกพันอยู่กับธรรมชาติ วิถีความเป็นอยู่ของประเพณีวัฒนธรรมสอดคล้องกับคติความเชื่อและประเพณี 12 เดือนเป็นสำคัญ

สรุปกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน

ในสังคมไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีกระบวนการในการเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนง่ายๆ ไม่ ซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่ มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลย โดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทาน กับข้าวเหนียว ไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยม รับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดเร็วและอึดนานไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานอาหารเช้า เพราะจะไม่อึดและไม่อยู่ท้อง คือ รับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีกทำให้ไม่มีแรงทำงาน นอกจากนี้มีการ กันแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน และทำให้สัตว์น้ำตาม ธรรมชาติลดน้อยลง รวมทั้งการที่ประชากรของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพิ่มจำนวนมากขึ้น การเก็บอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ก็มีมาก ในทำนองเดียวกันและประการสำคัญการคมนาคมติดต่อ ระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่นมีความสะดวกมากขึ้น อาหาร ที่หามาได้จากแหล่งธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง ทำให้อาหารจากแหล่ง ธรรมชาติหายากโดยเฉพาะในหน้าแล้งการซื้อขายอาหารมีมากขึ้น

3.4 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคใต้ จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราช

3.4.1 พื้นที่จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราช

จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ในภาคใต้บริบททางด้านภูมิศาสตร์ ตั้งอยู่บนคาบสมุทรลพบุรี ขนาบด้วยอ่าวไทยทางฝั่งตะวันออก และทะเลอันดามันทางฝั่งตะวันตก มีเนื้อที่รวม 70,715.2 ตารางกิโลเมตร ความยาวจากเหนือจรดใต้ ประมาณ 750 กิโลเมตร ทุกจังหวัดของภาค มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ยกเว้นจังหวัดยะลาและจังหวัดพัทลุงภูมิประเทศของภาคใต้เต็มไปด้วยขุนเขาน้อยใหญ่ โดยเฉพาะบริเวณตอนกลางของภูมิภาค เช่น จังหวัดระนอง จังหวัดชุมพร จังหวัดสุราษฎร์ธานีจังหวัดพังงา จังหวัดนครศรีธรรมราช และ จังหวัดกระบี่ โดยมีจุดสูงสุดของภาคใต้ อยู่ที่ ยอดเขาหลวง 1,835 เมตร เหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง ตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติเขาหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราชประกอบด้วยพื้นที่ 14 จังหวัด ในกระบวนการจัดการอาหารกับการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้ พบว่า ภายใต้กระบวนการจัดการอาหารของชาวภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนภาคใต้ ดังนี้

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในอดีต เป็นการจัดการอาหารให้สมาชิกในครอบครัวโดยแม่บ้านเป็นผู้จัดหาวัตถุดิบ ส่วนประกอบในการปรุง และปรุงอาหารอย่างพิถีพิถัน โดยคำนึงถึงสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมหลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมของภาคใต้ ในระดับครอบครัว การเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวเป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและปัญหาการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน ดังคำโบราณว่า “เสน่ห์ปลายจวัก ผัวรักจนตาย เสน่ห์ในกาย ผัวรักจนแก่” การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่สมาชิกทุกคนร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น พ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูก ๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ ถือว่าเป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร อาจกล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากมื้ออาหารเย็นของครอบครัว

ในกระบวนการจัดการอาหารของครอบครัว มีการปลูกฝังให้สมาชิกได้เรียนรู้จริยธรรมของชุมชนภาคใต้ เช่น ฝึกให้มีการหุงหาอาหารตั้งแต่เช้า เมื่อทำอาหารเสร็จก็จะแบ่งส่วนหนึ่งไว้ใส่บาตร โดยเฉพาะข้าวเมื่อหุงเสร็จแล้ว จะต้องตักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรก่อน แล้วค่อยทานข้าวที่เหลือ ในอดีตการรับประทานข้าวมักใช้วิธีการเปิบด้วยมือ ทุกคนจะต้องฝึกให้เปิบข้าวด้วยมือขวา ถ้าใครเปิบข้าวด้วยมือซ้ายถือว่าเป็นที่รังเกียจ เพราะถือว่ามือซ้ายนั้นเป็นมือที่ใช้ล้างกัน ทุกคนจะหยิบอาหารแห้งหรือเนื้อแกงด้วยมือขวา ถ้าเป็นน้ำแกงจะใช้วิธีชด หรือเทน้ำแกงลงในชามข้าวของตน

ในระหว่างที่รับประทานอาหารอยู่นั้น หากมีเพื่อนบ้านใกล้เคียงมา เจ้าของบ้านจะต้องเอ่ยปากชวนและผู้มาเยือนจะต้องร่วมรับประทานอาหารด้วยทันที เจ้าของบ้านถือว่าการให้

เกียรติและให้ความเป็นกันเองเสมอด้วยญาติใกล้ชิด แต่ต้องเป็นกรณีมือกลางวันและมือเย็นเท่านั้น หากไปร่วมรับประทานอาหารที่บ้านของผู้อื่นมักจะโดนตำหนิ เว้นแต่แขกหรือที่มาจากถิ่นห่างไกล หรือญาติใกล้ชิดเท่านั้นที่จะร่วมรับประทานอาหารเข้ากับเจ้าของบ้านได้¹

การรับประทานอาหารของสมาชิกในครอบครัว แม้ว่าจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว หรือรับประทานอาหารเพียงลำพังก็นิยมตักแกงใส่ถ้วยแยกต่างหาก ไม่ให้ราดแกงลงในชามข้าวของตน เพราะถือเป็นการ “ขวัญข้าว” ลบหลู่พระแม่โพสพ และส่อนิสัยเกียจคร้าน มักง่าย ทั้งยังต้องรับประทานเฉพาะในห้องครัว ห้ามไม่ให้เร่กินนอกห้องครัว มิฉะนั้นก็จะ “ขวัญข้าว” เช่นกัน

ชาวภาคใต้ได้ใช้วัฒนธรรมการกินฝึคนิสัยให้กุลบุตร กุลธิดามีคุณธรรมหลายประการ โดยอ้างว่าหากไม่ปฏิบัติเช่นนั้นเช่นนี้ จะเป็นการ “ขวัญข้าว” จะทำให้อัปโชคในการทำมาหากิน เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารนั้น ทุกคนต้องสำรวม แต่ไม่เคร่งเครียด ไม่ขบเคี้ยวให้มีเสียงดังจ๊ับๆ ไม่กินมูมมาม ไม่ชดน้ำแกงเสียงดัง ไม่พูดมากเกินควร ห้ามนำเรื่องเศร้าหรือเรื่องอัปมงคลมาพูด ห้ามนำฝันร้ายมาเล่าในขณะที่รับประทานอาหาร ห้ามพูดเรื่องที่สะอิดสะเอียนหรือเกิดอาการพะอืดพะอม เป็นต้น

ชาวภาคใต้มีการจัดการอาหารเพื่อแสดงออกถึงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ โดยมักตั้งอาหารส่วนหนึ่งไว้หน้ารูปถ่ายของบรรพบุรุษที่ล่วงลับ และจะสอนให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกเรื่องความกตัญญู

ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น

ข้าวเหลือเกลืออ้อม	หมายถึง	มีความอุดมสมบูรณ์
ข้าวยากหมากแพง	หมายถึง	มีความทุกข์ยากขาดแคลน
สุกเอาเผากิน	หมายถึง	ทำงานแบบขี้ๆ ไม่มีความประณีต
คว่ำบาตร	หมายถึง	ตัดขาดไม่ให้รับประโยชน์จากผู้อื่น
ตามใจปากลำปากท้อง	หมายถึง	คนทำอะไรตามใจตัวเองมักจะเดือดร้อน
ตำข้าวสารกรอกหม้อ	หมายถึง	ทำให้พอเสร็จไม่ช่วยครั้งๆหนึ่ง
ถึงพริกถึงขิง	หมายถึง	เผ็ดร้อนรุนแรง
น้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง	หมายถึง	พูดมากไม่มีสาระ
กินเหมือนหมู อยู่เหมือนหมา	หมายถึง	ละเหะ ไม่มีระเบียบ
กินที่ลับไขที่แจ้ง	หมายถึง	เปิดเผยเรื่องที่ทำกันในที่ลับ
กินบนเรือนขึ้นหลังคา	หมายถึง	เนรคุณ
กินน้ำไม่เผื่อแล้ง	หมายถึง	มีอะไรใช้หมดทันทีไม่คิดถึงวันข้างหน้า
ปิ้งปลาประชดแมว	หมายถึง	ทำอะไรประชดแต่ผู้ถูกประชดกลับได้ประโยชน์

¹ พระครูอภิชาติปัญญารักษ์, เจ้าอาวาสวัดบ่อประดู ตำบลจะทิ้งพระ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา

ขุมมือเปิบ หมายถึง ฉวยโอกาสจะเอาประโยชน์โดยไม่ลงแรง
เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง หมายถึง ไม่ชอบเขาแต่อยากได้ประโยชน์จาก
เขา

กินปูนร้อนท้อง หมายถึง แสดงอาการเดือดร้อนขึ้นเอง
กินข้ามต้มกระโจนกลาง หมายถึง ทำอะไรด้วยความใจร้อน ไม่พิจารณาให้รอบคอบ ทำให้เกิดผลเสียหายแก่ตน

กินเศษกินเลย หมายถึง ยักยอกเอาส่วนที่เหลือไว้เป็นของตน
นอกจากนั้นกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ ยังทำให้เกิดภูมิปัญญาในการจัดการอาหารมากมาย เช่น การจัดการอาหารสดอย่างเหมาะสมกับประเภทและวัตถุดิบ การจัดส่วนประกอบของอาหารให้สอดคล้องในการประสานประโยชน์กันด้านคุณค่าของอาหาร การถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานๆ เป็นต้น

ในพื้นที่ภาคใต้จังหวัดสงขลาและจังหวัดนครศรีธรรมราชมีอาหารพื้นบ้านสาธิต 2 ชนิดอาหารคือ ขนมลาและแกงไตปลา

ขนมลา



ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------------------|-----|---------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 | ถ้วยตวง |
| 2. น้ำตาลทราย | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำตาลโตนด | 1/4 | ถ้วยตวง |
| 4. น้ำ | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 5. ไข่ไก่สุก (เอาเฉพาะไข่แดง) | 1 | ฟอง |
| 6. น้ำมันพืช | 1/2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด และน้ำ เคี่ยวจนกระทั่งเหนียวข้นเล็กน้อย
2. นำน้ำตาลที่เคี่ยวข้นแล้วมานวดกับแป้ง นวดจนแป้งเหนียวนิ่มมือ ค่อย ๆ เติมน้ำร้อนทีละน้อยประมาณ 6 ช้อนโต๊ะ คล้าแป้งต่อจนแป้งเหนียวดีลองใช้มือจุ่มโรยดู เมื่อเห็นว่าเป็นเส้นดีแล้วโรยได้ไม่ขาดสายก็ใช้ได้

3. ทากระทะด้วยน้ำมันและไขแดงนิดหน่อย ตั้งไฟพอกระทะร้อนดีแล้วจึงตักแบ่งใส่ภาชนะ ซึ่งเจาะรูเล็ก ๆ (ก่อนใส่แบ่งให้ทาน้ำมันเล็กน้อยที่ก้นภาชนะ) โรยแป้งลงในกระทะอาจจะโรยเป็นรูปต่าง ๆ ตามใจชอบ เส้นแป้งที่ได้จะมีขนาดเล็กฝอย

หมายเหตุ

1. ภาชนะสำหรับโรย สมัยก่อนใช้กะลามะพร้าวชุบให้เรียบแล้วเจาะรู ในปัจจุบันนี้อาจใช้ขันอะลูมิเนียม หรือกระป๋องอะลูมิเนียม จำนวนรูตามความต้องการคล้ายกับกระป๋องกดชาห์หมิม
2. ขนมนี เป็นขนมที่ใช้ทำบุญตามประเพณีของภาคใต้ในเทศกาลเดือน 10

ประโยชน์

1. ขนมน้ำตาล ให้โปรตีนจากแป้ง น้ำตาล และไขแดง และมีส่วนประกอบของไขมันอยู่ด้วย
2. เป็นขนมที่แสดงถึงศิลปะการผลิตที่ประณีตบรรจงอย่างยิ่งจากแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำผึ้ง แล้วค่อยๆ ละเลงลงบนกระทะน้ำมันที่ร้อนระอุ กลายเป็นแผ่นขนมน้ำตาลที่มีเส้นเล็กบางราวใยไหม และทอดสานกันเป็นร่างแห

3. ขนมน้ำตาล มุ่งหมายปรุงเป็นขนมสำคัญหนึ่งในห้าชนิดที่ใช้สำหรับจัดหมักรับเพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ในงานประเพณีสารทเดือนสิบ โดยอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับ ชาวนครศรีธรรมราชปรุงขนมน้ำตาลขึ้นเพื่อเป็นเสมือนแพรรพธรรมเสื่อผ้า

ปัจจุบันขนมน้ำตาลมีจำหน่ายตลอดทั้งปี ไม่ปรุงเฉพาะในเทศกาลอย่างที่เคยปฏิบัติมา นอกจากนี้ยังมีขนมน้ำตาลกรอบเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงมาจากขนมน้ำตาลดั้งเดิม โดยการพรมมีขนาดหนึ่งคำ โรยน้ำตาลทรายแล้วผึ่งแดดหรืออบในเตาจนกรอบร้อน และมี "ล้าม้วน" ปรุงด้วยวิธีเดียวกันกับขนมน้ำตาล แต่ละเลงบนกระทะน้ำมัน แล้วม้วนกลมจะได้ล้าม้วน

แกงไตปลา

1) องค์ความรู้ของแกงไตปลา

แกงไตปลา เป็นอาหารพื้นบ้านประจำถิ่นและเป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ โดยการนำพุงปลาและกระเพาะปลาทั้งปลาทะเล และปลาน้ำจืด ซึ่งมีอยู่มาก เช่น พุงปลาหู พุงปลาลัง พุงปลาช่อน พุงปลากระดี่ เป็นต้นมาใส่เกลือหมักดองไว้ เมื่อหมักจนได้ที่ประมาณ 1 เดือน ก็นำมาทำเป็นแกง ใส่เนื้อปลา ผัก ลงไป ทำให้ได้แกงไตปลาที่มีรสชาติเผ็ด เค็ม ร้อนแรง

ปัจจุบันแกงไตปลาได้เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลายไปทุกภาคของประเทศไทย มีการประยุกต์ในการแกงให้เข้ากับสภาพท้องถิ่น บางแห่งนิยมใส่กะทิ และเพิ่มผักลงไปอีกหลายชนิด เช่น ฟักทอง มะเขือพวง หน่อไม้ ถั่วฝักยาว และผักอื่นๆ แต่แกงไตปลาที่นิยมกันมากคือแกงไตปลาแบบดั้งเดิมไม่ใส่กะทิ และไม่นิยมใส่ผักลงไปหลายชนิด ส่วนเนื้อปลาที่ใส่ลงไปแกงไตปลาก็จะเป็นปลาล้าง ซึ่งในปัจจุบันอาจจะใส่หมูสับลงไปแทนเนื้อปลาล้าง

แกงไตปลาที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาในงานวิจัยนี้ จะเป็นแกงไตปลาแบบดั้งเดิม (โบราณ) สาธิตและให้องค์ความรู้ของแกงไตปลาโดย ตต.ปราโมทย์ สมภูเวช และ นางสมจิตต์ สมภูเวช สรุปผลการศึกษาค้นคว้าของแกงไตปลา ได้ดังต่อไปนี้²

² สัมภาษณ์ ตต.ปราโมทย์ สมภูเวช, อายุ ปี และ นางสมจิตต์ สมภูเวช, อายุ ปี, บ้านเลขที่ ต.ท่าวัง อ. เมือง จ.นครศรีธรรมราช, วันที่ 26 กรกฎาคม 2560.

1. การทำไตปลา ใช้พุงปลา หรือเครื่องในปลา เลือกจากปลาที่สดๆ จะเป็นปลาอะไรก็ได้ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด เช่น ปลาทู ปลากระบอก ปลาช่อนๆ บีบเอาซี่ปลาดอก ล้างให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปใส่ขวดแก้วสะอาด เดิมเกลือเม็ด (เกลือทะเล) พอประมาณ (เกลือเม็ดจะทำให้ได้พุงปลาที่ไม่เค็มมากนัก) คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปิดฝาหมักไว้อย่างน้อย 1 เดือน ในระหว่างที่หมักควรนำออกตากแดดบ้างจะได้พุงปลาที่สามารถเก็บไว้ได้นานและไม่มียกกลิ่นเหม็น
2. เครื่องปรุงที่ใช้ในการแกงไตปลา มีดังนี้
 - 2.1 น้ำพริกแกงไตปลา ประกอบด้วย หอมแดง กระเทียม พริกไทย พริกชี้หนู ข่า และกะปิ ทั้งหมดนำไปโขลกให้ละเอียด



ภาพที่ เครื่องปรุงที่ใช้ในการแกงไตปลา





ภาพที่ ขั้นตอนการทำพริกแกงไตปลาสาธิตโดย ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, 26 กรกฎาคม

2.2 ไตปลา ½ ถ้วย

2.3 น้ำสะอาด 1 + ½ ถ้วย

2.4 ปลาอย่าง

2.5 น้ำตาลแว่น



ภาพที่ 4.13 เครื่องปรุงและพริกแกง แกงไตปลาแบบดั้งเดิม (โบราณ)

3. วิธีการปรุง³

3.1 ต้มไตปลาในน้ำสะอาด ให้ไตปลาเดือดแรงๆ แล้วใช้กระชอนกรองเอาเฉพาะน้ำ
ไตปลา

3.2 นำน้ำไตปลาต้มที่กรองแล้ว ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง จากนั้นนำพริก
แกงไตปลาที่ตำเตรียมไว้แล้ว ใส่ลงในหม้อแกง คนให้เข้ากัน



³ สาธิตการปรุงโดย ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, วันที่ 26 กรกฎาคม 2560.

- 3.3 รอน้ำแกงเดือด แล้วจึงใส่เนื้อปลาอย่างที่แกะแล้วลงไป คนพอให้เข้ากัน
- 3.4 ชิมรสชาติ แล้วเติมน้ำตาล มะนาวลงไปเล็กน้อย
- 3.5 ฉีกใบมะกรูดใส่ลงในหม้อแกงแล้วปิดเตา คนพอทั่วเป็นอันเสร็จเรียบร้อย
- 3.6 ตักเสิร์ฟคู่กับผักสดหลายชนิด พร้อมข้าวสวย หรือขนมจีนพร้อม

4. ผักที่ใช้รับประทานคู่กับแกงไตปลา เป็นผักพื้นบ้านหลาย ๆ ชนิด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วพู ผักหมุย เป็นต้น ที่ขาดไม่ได้คือ สะตอ ซึ่งเป็นผักที่มีเฉพาะทางภาคใต้และเป็นผักที่เป็นเนื้อคู่ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งมักมีรสจัด สะตอจะเป็นผักแนมหรือผักหนะทานคู่กับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ ผักหนะ ที่ใช้รับประทานกับแกงไตปลาถ่ายภาพโดย นางสาวกณกมล สมภูเวช, 26 ก.ค. 2560

2) คุณค่าทางโภชนาการต่อการเสริมสร้างสุขภาพชุมชนในภาคใต้ของ แกงไตปลา

แกงไตปลามีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา ซึ่งเป็นกระเพาะปลานำมาหมัก ทำให้มีโปรตีนและเกลือแร่สูง นำมาทำเป็นแกงโดยใส่พริกแกงที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ ซึ่งล้วนมีสรรพคุณช่วยแก้ท้องอืด รสเผ็ดร้อนของพริกไทยช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีไขมันจากปลาซึ่งเป็นไขมันดี และมีวิตามินต่างๆ จากผัก เช่น พักทองที่มีวิตามินเอ มะเขือพวงช่วยย่อยอาหาร และข้อเด่นของผักทั้งหมดที่ใส่ในแกงไตปลา มีกากใยที่ช่วยระบายท้องได้อย่างดี

ในพริกแกงไตปลามีส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิด แต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยา ดังนี้

1. ใบมะกรูด มีรสเปรี้ยว กลิ่นหอมเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว แก้โรค ลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก่ลมจุกเสียด
2. ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับลม รักษาโรคผิวหนัง

3. ข่า มีรสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
4. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้หวัด ขับเสมหะ บำรุงธาตุ
5. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหารและขับเหงื่อ
6. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร
7. พริกไทยเม็ด รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร

ในแกงไตปลา 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 759 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

1. น้ำ 453.4 กรัม

2. โปรตีน 86.5 กรัม
3. ไขมัน 8.3 กรัม
4. คาร์โบไฮเดรต 83.6 กรัม
5. กาก 5.4 กรัม
6. แคลเซียม 448.9 กรัม
7. ฟอสฟอรัส 302.8 กรัม
8. เหล็ก 18.8 กรัม
9. เรตินอล 0.88 กรัม
10. เบต้า – แคโรทีน 24 ไมโครกรัม
11. วิตามินเอ 2545.2 IU

ภาพกิจกรรมของพื้นที่ภาคใต้



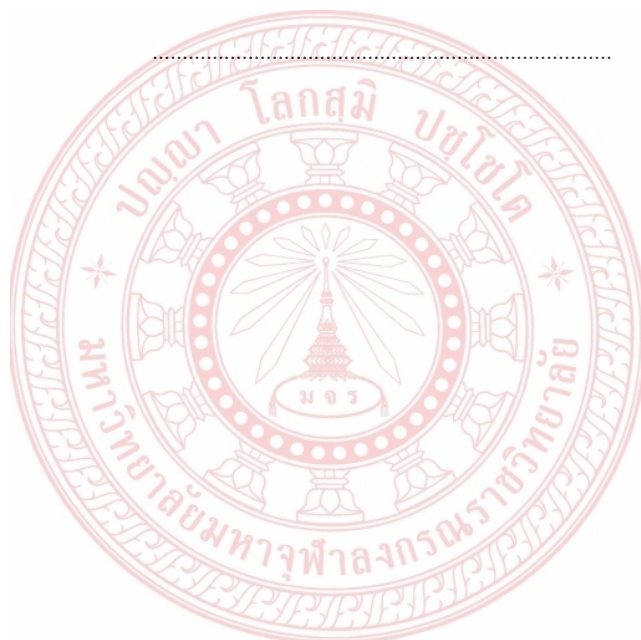
รูปภาพที่ กิจกรรมมอบเกียรติบัตรภาคใต้

สรุป กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้มี พบว่ากระบวนการโดยเริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัวตั้งแต่การถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ การปรุง ขั้นตอนการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นการขยายผลสู่การมีส่วนร่วมลงของชุมชนและภาครัฐที่มีความเกี่ยวข้องและอาหารพื้นบ้านภาคใต้มีหลากหลายชนิด ยังคงมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมลา ขนมจู้จั่นแกงไตปลา ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมดีซำ ขนมกง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้

3.5 สรุปกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค

จากผลของการวิจัยในกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาคนำไปสู่อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยประกอบด้วยภาคกลาง ภาคเหนือ ภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ โดยที่อาหารพื้นบ้านแต่ละภาคมีความหลากหลายตามลักษณะทางภูมิศาสตร์ในแต่ละพื้นที่รวมถึงวัตถุดิบ ค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งแต่ละภาคให้ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน จากวัตถุดิบสู่ครัวเรือนสู่การปรุงแต่งสู่การบริโภคสู่บริบททางสังคมที่เกิดจากความร่วมมือเป็นองค์กรรวมในแต่ละท้องถิ่นของชุมชน จึงสรุปเป็นกระบวนการที่เกิดจากการร่วมคิดร่วมทำในท้องถิ่น ตั้งแต่หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้าน สถาบันครอบครัว องค์กรทางพระพุทธศาสนาคือวัด ชุมชน กลุ่มแม่บ้าน เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลของรัฐ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในชุมชน วัฒนธรรมตำบล วัฒนธรรมอำเภอ และวัฒนธรรมจังหวัด จึงเกิดเป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่เข้มแข็งที่จะนำไปสู่มิติของความยั่งยืนของอาหารพื้นบ้านต่อไป จากกระบวนการที่เข้มแข็งในชุมชนโดยสอดคล้องกับความเป็นอยู่ในท้องถิ่นและสอดคล้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกิดจากอาหารพื้นบ้านสู่ประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านต่อไป



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม” Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics” ประกอบด้วยโครงการย่อย 4 โครงการ คือ โครงการย่อยที่ 1 อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ,โครงการย่อยที่ 2 อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง,โครงการย่อยที่ 3อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและโครงการย่อยที่ 4 อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ คณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Research Action) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มพื้นที่แบบเจาะจง คือ พื้นที่ภาคเหนือประกอบด้วยจังหวัดแพร่ เชียงราย พื้นที่ภาคกลางตอนบนประกอบด้วยจังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือประกอบด้วยจังหวัดเลยและขอนแก่น ในบทที่ 4 เป็นการสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 และที่ 3 คือ ศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางและวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนและมีผลการวิจัย ดังนี้

4.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค

4.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคเหนือภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

4.3 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

4.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาในโครงการวิจัยย่อยทั้ง 4 โครงการเกี่ยวกับองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านไทยหรืออาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคมีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงตามบริบทของพื้นที่ที่ให้ความสำคัญกับรากเหง้าของวิถีความเป็นอยู่ของท้องถิ่น จากบรรพบุรุษ จากภูมิปัญญาท้องถิ่น จากศาสนา จากประเพณีวัฒนธรรม และจากองค์กรของรัฐในท้องถิ่น จึงทำให้เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านเกิดขึ้นมากมายหลากหลายประเภท และ สรุปว่า อาหารพื้นบ้านของทุกภาคมีประวัติความเป็นมาที่แตกต่าง

กันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม และสภาพสังคมเศรษฐกิจ และปัจจัยเกิดจากอิทธิพลของต่างประเทศในแต่ละภูมิภาค เป็นสำคัญดังนี้

4.1.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เกิดจากประเพณีวัฒนธรรมและความเป็นไปในท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน จึงเกิดจากแหล่งธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ พบว่า ภาคเหนือมีลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาน้อยใหญ่ และมีแหล่งต้นน้ำหลายสาย ทำให้อากาศค่อนข้างหนาวเย็นในฤดูหนาว ฤดูฝน เต็มไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร เป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ มีความเชี่ยวชาญไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จะแยกเป็นภาคเหนือตอนบน นิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคเหนือตอนล่างรับประทานข้าวเจ้าคล้ายภาคกลางตอนบน โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย

องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกัน และเป็นอาหารพื้นบ้านที่เกิดจากประเพณีวัฒนธรรมแสดงถึงจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน เป็นองค์ความรู้จากกลุ่มอาหาร ที่มาจากวัตถุดิบ ส่วนผสม และวิธีการประกอบอาหาร หรือวิธีปรุงจากส่วนผสมต่างๆ เช่น แกงแคและแกงขนุน เป็นอาหารหลัก เพราะอาหารทั้ง 2 ประเภทจะมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เพราะจะต้องใช้ผักหลายชนิด และมีเครื่องเทศ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นและอาหารหลักที่คนภาคเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ สามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าววาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้า มักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้นและแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด อาหารกลางวัน ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขนมจีน) น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน ส่วนอาหารเย็น ซึ่งภาษาเหนือ เรียกว่าข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาแร่และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษ คือ น้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวู้ที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสเผ็ดและรสเค็มนำแต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้ม(มะเขือเทศ) หรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาแร่ใสในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงนูน

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง (แกงผัก

ส้ม) แกงผักกาดจ้อ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยำไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับ และมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าว ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวาน ของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเปี๊ยะ ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ถั่วแปบ ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด (ข้าวแต๋น) และด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง มะขาม เป็นต้น ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งทีนำไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้มและเมี่ยงฝาด เรียกว่า “อมเหมี้ยง”

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือหรืออาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นการปรุงอาหารจะปรุงจากสิ่งที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูก และยังปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นอาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ ประเภทอาหาร อาหารของคนเหนือจะมีความมงคล เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่แช่มช้อย จึงส่งผลต่ออาหาร ชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียวเหนียวเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร คือ แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก่ง) คั่ว หรือข้าว จ้อ ต้า/ยำ ต้า (ภาษาเหนือ อ่านว่า ต้า) นึ่ง หรือหนึ่ง น้ำพริก (ภาษาเหนืออ่านว่า น้ำพิก) ปิ้ง/ย่าง/ทอด ปิ้ง ลาบ/หลู้/ส้า หมักดอง อ้อก/ป๋าม เคี้ยว เจียว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจียว) และ แอ็บ

4.1.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีที่มาอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ มาจากปัจจัยต่างๆ จากประเภทของอาหาร และจากประเพณีวัฒนธรรมดังนี้

1. ปัจจัยที่เป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง มี 4 ปัจจัย คือ

1) ปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่า เนื่องจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์และด้วยพื้นที่เป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของ

การเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนนิยมทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

2) ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จากข้าราชการในวังหลวง ทำให้เกิดการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมจากวัง จากข้าราชการก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาวหวาน

3) ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาอาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาวต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกส ฝรั่งเศส ฮอลันดา ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวอินโดจีนกะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแกกอาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

4) ปัจจัยที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ พบว่า มีการถ่ายทอดองค์ความรู้จากบรรพบุรุษ ผู้รู้ ในท้องถิ่นในลักษณะของการปฏิบัติจริงเชิงประจักษ์ นครวัดเรือน จากปู่ตายายพ่อแม่สู่ลูกหลาน เพราะคนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเป็นหลัก คือ ข้าวเจ้า นิยมปรุงอาหารเอง มีมืออาหารครบสามมือ คือ เช้า กลางวัน และเย็น อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่นำมาประกอบอาหารมีอยู่ใกล้เคียงตามลำคลองหนองบึง พืชสวนครัวรังกินได้ มีทั้งแกง ต้ม น้ำพริกผัดแกง รสชาติอาหารจะออกหวานจากพืชผักและน้ำตาลปึกจากต้นตาลที่มีอยู่มากมาย

2. องค์ความรู้จากประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีประเภทของอาหารอยู่ 2 ประเภทดังนี้

1) ประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทแกง เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง อาหารประเภทผัด มีผัดจืดกับผัดเผ็ด ประเภทเครื่องจิ้มเป็น มีผักเป็นเครื่องจิ้มกับน้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า และหลนต่างๆ อาหารประเภทยำ มักมี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำหน่งหมู และยำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวันเส้น อาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด นึ่ง โดยใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา อาหารกลางวันประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำมาเสร็จแล้วสามารถรับประทานได้ เช่น ข้าวผัด ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกเงาะ และจำพวกก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด ส่วนอาหารว่างจัดเป็นอาหารมือพิเศษ เช่น พวกเมี่ยงต่างๆ ได้แก่ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมือกลางวัน

2) อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว เช่น ประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง นอกจากนั้นยังมีประเภทอาหารหวาน

ที่รับประทานคู่กับข้าวไทย คือ ขนม น้ำกะทิขนม น้ำเชื่อม ขนมเชื่อม ขนมกวร ขนมเนื้ ขนมทอด ขนมฉาบ และขนมจาก

3. องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางจากประเพณีวัฒนธรรม พบว่า เป็นองค์ความรู้จากวิถีประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่นอันเกิดจากวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาโดยมีวัดเป็นศูนย์กลางและจากการบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ในพื้นที่จากภูมิปัญญา จากการลวพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งชุมชนมีส่วนร่วมมีวัดชัยมงคลเป็นศูนย์กลางมีอาหารพื้นบ้านหลัก คือ แกงขี้เหล็ก ที่ชาวบ้านนิยมแกงในเทศกาลงานบุญ ได้จากผักขี้เหล็กในท้องถิ่นที่ปลอดสารพิษที่มีอยู่มากมาย มีส่วนผสมผสมเครื่องแกงที่ครบถ้วนเช่นปลากรอบ ข้าวตะไคร้ พริก ชะอมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการ และอีกหนึ่งชนิดอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ คือข้าวพันผัก ที่มีส่วนผสมจากจากพืชผักในท้องถิ่นแบ่งจากข้าวเจ้าโรตินจากไข่และเนื้อหมูที่เป็นส่วนผสม และนิยมทำในเทศกาลงานบุญ กระทั่งทำเป็นอาชีพเสริมได้ ในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก เป็นที่ราบลุ่มขนาดใหญ่มีแม่น้ำลำคลองมากมาย พืชผักธัญญาหารสมบูรณ์และปลอดสารพิษ อาหารที่นิยมทำในประเพณีงานบุญวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ แกงเลียง จากพืชผักในท้องถิ่นหัวไร่ปลายนาและโปรตีนจากปลากุ้งที่มีในแม่น้ำลำคลองอย่างไม่ขัดสน

ดังนั้นอาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใส่กะทิได้เป็น 2 ประเภท คือแกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง กะทิประเภทที่ใส่น้ำพริกแกง และกะทิประเภทที่ไม่ใส่น้ำพริกแกง ยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกงแกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวนิดหน่อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่างๆ

แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วมด้วย แกงเผ็ดของภาคกลางยังสามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม

จะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีส่นของอาหารชวนกินมากขึ้นเป็นที่น่าสนใจว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน อาทิ อาหารประเภทผัด นึ่ง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาตินจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ กะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและไขมันในการประกอบอาหารโดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม เป็นต้น

เนื่องจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ

และการตกแต่งให้น่ารับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย

สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหารที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลาจี่ น้ำพริกอ่อง กับข้าวพื้นบ้านของคนภาคกลางซึ่งเป็นแหล่งรวมสำหรับอาหารอันหลากหลาย ประกอบขึ้น ด้วยวิธีการปรุงหลายแบบ เช่น แกง ต้ม ผัด ทอด และมักใช้กะทิใส่อาหาร ประเภทแกงเผ็ดทุกชนิด เช่น แกงเขียวหวาน นอกจากนี้มีแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แกงจืด

อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมไปทั่วโลกคือ ผัดไทย ต้มยำกุ้ง ที่ประกอบไปด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิด และประกอบขึ้นจากพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่นทั่วไป ล้วนแต่มีสรรพคุณเป็นยา มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

4.1.3 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า พบว่า มุ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านสรุปได้มีดังนี้

1) เกี่ยวกับแหล่งอาหาร จากการสำรวจของผู้ศึกษาพบว่า แหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญของชาวอีสานสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 แหล่ง คือ

1.1) แหล่งอาหารธรรมชาติจากป่า มีหลายประเภท ได้แก่ ป่าโคก ห้วยบ้าน สวนป่า ป่าหัวไร่ปลายนา อาหารสำคัญที่ได้จากป่า ได้แก่ สัตว์ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในป่า ที่สำคัญ ได้แก่ แยก กิ้งก่า หนู และอีง่า งู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไช้ผดแดง และแม่เป้ง ประเภทพืชผัก ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ ที่ชาวบ้านสามารถเก็บหามาบริโภคได้ เช่น ผักกระโดน ผัดสาม ผักติ้ว ผักลิ้นแล่น ผักออบแอบ ผักสาบ และผัดหวาน เป็นต้น เห็ดชนิดต่างๆ เช่น เห็ดระโงก เห็ดเพ็ก เห็ดปลวก เห็ดขอน เห็ดก่อ เห็ดเผาะ และเห็ดตะไค้ เป็นต้นซึ่งเห็ดดังกล่าวมักจะขึ้นในฤดูฝน ในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น และเลย พบว่า ป่าส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นป่าสาธารณะประโยชน์ มีอาหารจากป่า ประเภทเห็ด เช่น เห็ดระโงก เห็ดแดง เห็ดหน้าวัว เห็ดถ่าน เห็ดกันครก เห็ดเผาะ เห็ดเพ็ก เห็ดยูลาลิปตัส ดอกกระเจียว ผักขี้มอด ยอดเหมือดแอ่ อีลอก ผักลิ้นแล่น และหน่อไม้ ประเภทพืชผล ได้แก่ หน่อข้าวจี พืพวน หลักดำ เสี้ยวโผ หน่อตะโก หน่อหม้อ หน่อข่อย หน่อค้อ สมอ ขาวบ่อม หน่อตังบี้ ส่วนประเภทสัตว์ ได้แก่ แยก กิ้งก่า อีง่า หนู งู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไช้ผดแดง แม่เป้ง และแมลงวัน เป็นต้น

1.2) แหล่งอาหารธรรมชาติจากแหล่งน้ำ ได้แก่ ลำห้วยซึ่งเรียกชื่อตามหมู่บ้านที่ไหลผ่าน อาหารที่ได้จากห้วยมี 3 ประเภท ประเภทแรก คือสัตว์น้ำ เช่น ปลา ปู หอย กุ้ง รวมทั้งแมลงต่าง ๆ ประเภทต่อมา คือพืชน้ำ เช่น ผักแว่น ผักกระเฉดน้ำ สายบัว กะยอแบ่ สาหร่าย แหน เป็นต้น ,หนองน้ำธรรมชาติ ซึ่งอาหารที่ได้จากหนองน้ำธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์น้ำ เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย และแมลงที่อาศัยอยู่ในน้ำ นอกจากนี้ยังมีประเภท สัตว์ที่อาศัยอยู่ตามริมหนองน้ำ เช่น กบ เขียด หนู งู เป็นต้น ส่วนอาหารอีกประเภท ได้แก่ พืชพรรณที่ขึ้นตามแหล่งน้ำ เช่น ผักแว่น ผักอีฮิ้น ผักก้านจอบ ผักกระเฉดน้ำ ผักพืพวย (แพงพวย) รวมทั้งหน่อไม้ต่างๆ

1.3) แหล่งอาหารจากไร่ นา และสวน อาหารที่ได้จากนา คือ ประเภทสัตว์ เช่น หนู กิ้งก่า แยก อีง่า บึง แมลงต่างๆ ไช้ผดแดง งู เป็นต้น ส่วนประเภทพืช เช่น ผักลิ้น ผักขี้เหล็ก ผักส้มลม ผักใส่ (มะระ) ตำลึง มะรุม ผักก้างตรง และผัดหวานบ้าน เป็นต้น

ในปัจจุบันแหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยได้ลดจำนวนลงมากในขณะที่ประชากรในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยไม่สามารถแสวงหาให้เพียงพอสำหรับบริโภคในครัวเรือน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากตลาดในชุมชนเมือง เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีผลให้วิถีชีวิตของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอย่างมาก

2) เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน เกี่ยวกับอาหารและวิธีการได้มาซึ่งอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลย พบว่า อาหารตามธรรมชาติแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือ สัตว์ ซึ่งแบ่งเป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และแมลง ส่วนอีกประเภท คือ พืช แบ่งเป็นพืชที่ขึ้นบนบก พืชน้ำ และเห็ด การแสวงหาอาหารตามธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลยมีวิธีการหาที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพของแหล่งอาหารและฤดูกาล อาหารบางอย่างจำเป็นต้องเสาะหาเวลากลางคืนจึงจะได้อาหารและเกิดความปลอดภัย กรณีที่การหาอาหารที่อาจมีอันตรายหรือต้องใช้แรงงานมากก็มักเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ส่วนอาหารที่เก็บหาได้ง่ายมักจะเป็นหน้าที่ของผู้หญิงและเด็ก การได้มาซึ่งอาหารจากธรรมชาติในปัจจุบันประสบความยากลำบากมากกว่าในอดีต เพราะแหล่งอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยเฉพาะป่าไม้ในแถบนี้ถูกทำลายเพื่อปรับเปลี่ยนเป็นพื้นที่ทำการเกษตร ประกอบกับชาวบ้านบางคนทำการเกษตรที่ไม่ถูกวิธี ทำให้ปริมาณอาหารที่เคยมีอย่างอุดมสมบูรณ์ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันนับชาวบ้านต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการหาอาหารตามธรรมชาติ การลดลงของอาหารตามธรรมชาติดังกล่าวมีผลให้ชาวบ้านต้องหันไปพึ่งพาอาหารจากตลาดเพื่อนำมาบริโภคในชีวิตประจำวันมากขึ้น

ส่วนประเภทของอาหารที่นิยมทำและบริโภคกันมาก ได้แก่ ประเภทลาบ เช่น ลาบหมู ลาบวัว ประเภทหมก เช่น หมกปลา ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกปลาร้า ประเภทต้ม เช่น ต้มปลา ต้มไก่ ประเภทแกง เช่น แกงผักหวาน แกงกล้วย แกงขี้เหล็ก ตำต่างๆ เช่น ตำมะละกอ ตำมะม่วง ตำหัวปลี ประเภทคั่ว เช่น คั่วงูสิง คั่วหนูนา ประเภทซุบ เช่น ซุบหัวปลี ซุบมะเขือ ซุบเห็ด ส่วนประเภทของหวาน ได้แก่ ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มด่าง ขนมเทียน ขนมตาล ขนมุก เป็นต้น

3) เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่า โดยทั่วไปชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะรับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อเหมือนกับคนไทยในภูมิภาคอื่นๆ วิธีการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนอกจากจะมีวิธีการปรุงอาหารอย่างง่ายแล้ว วิธีบริโภคอาหารก็เรียบง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น โดยการใช้เสื่อปูบนอาหารแทน เนื่องจากอาหารส่วนมากเป็นอาหารแห้ง จึงสะดวกในการใช้ไปมาจากธรรมชาติใส่แทนถ้วยจาน แล้วใช้มือปั้นข้าวเหนียว ถ้ามือใดมีอาหารประเภทต้ม ชาวบ้านมักจะใช้ช้อนที่เตรียมมาจากหมู่บ้าน หรือใช้บัวงักที่ทำมาจากเปลือกหอย หรือนำใบไม้มาทำเป็นกระตักน้ำแกง ซึ่งจะใช้เพียง 1-2 อัน ใช้ชดน้ำแกงร่วมกันทุกคนที่ร่วมรับประทานอาหารในมื้อนั้น

การรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะต้องรับประทานอาหารพร้อมกันทุกคนเนื่องจากกับข้าวมีค่อนข้างจำกัด ยกเว้นในมื้อเที่ยง เนื่องจากจะต้องแยกย้ายกันไปทำงาน โดยในขณะที่สมาชิกในครอบครัวกำลังรับประทานอาหาร หัวหน้าครอบครัวก็จะถือโอกาส

อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม บ้านไหนที่มีบุคคลพิเศษ เช่น เด็กทารก หญิงมีครรภ์จะต้องรับประทานอาหารพิเศษที่มีความแตกต่างไปจากคนธรรมดา กรณีที่หาอาหารได้ปริมาณน้อยจะนำมาให้เด็กและหญิงมีครรภ์ก่อน โดยเฉพาะเด็กทารก มักจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาเหมือนผู้ใหญ่ อาหารของเด็กจะแตกต่างกันออกไป เช่น ไข่ต้ม เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หรือเนื้อปลา ซึ่งถือว่าเป็นพิเศษโดยเป็นอาหารประเภทอ่อนๆ เช่น ต้ม แกง หลังจากรับประทานอาหาร แม่บ้านหรือลูกสาวจะเป็นผู้เก็บกวาดข้าวปลาอาหารที่เหลือ และล้างทำความสะอาดถ้วยชาม ตลอดจนเตรียมข้าวเหนียวไว้หนึ่งสำหรับมื้อต่อไป ส่วนพ่อบ้านหรือลูกชายก็จะออกไปทำงานหรือเดินทางไปเสาะหาวัตถุดิบจากแหล่งต่างๆ สำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทานในมื้อต่อไป จะเห็นได้ว่า อาหารและการรับประทานอาหารของชาวตำบลกุตรัง ในภาวะปกติทั่วๆ ไปนั้น จะเรียบง่าย โดยใช้อาหารมาจากแหล่งธรรมชาติ การรับประทานอาหารนั้น เพื่อมีชีวิตอยู่รอด และเพื่อให้มีเรี่ยวแรงสำหรับการทำงานในวันต่อไปเท่านั้น

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า การเลือกอาหารการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนที่ง่าย ไม่สลับซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร การประกอบอาหารโดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียวไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดเร็ว และอยู่ท้องนาน คืออึดนาน ไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานข้าวเจ้า เพราะจะทำให้ไม่อึด และไม่อยู่ท้อง คือรับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีก ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน

นอกจากสภาพดังกล่าวแล้ว จากการศึกษายังพบอีกว่า ชนิดของอาหารแต่ละแห่งตามธรรมชาติในปัจจุบัน มีลดน้อยลงและหายากขึ้น เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลายเพื่อปลูกพืชไร่ คือ มันสำปะหลัง อ้อย ข้าวโพดเป็นผลให้สัตว์ป่าที่มีในอดีตหมดไป นอกจากนี้มีการกักกันแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน ทำให้ปลาธรรมชาติลดน้อยลง นอกจากนี้ การที่ประชากรเพิ่มมากขึ้น การเก็บหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ก็มีมากขึ้น และประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่น มีความสะดวกมากขึ้นอาหารที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง เมื่ออาหารในแหล่งธรรมชาติหายาก โดยเฉพาะในหน้าแล้ง การซื้อขายอาหาร มีบทบาทมากขึ้นเป็นผลให้พฤติกรรมบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไป

1.4.3) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ มาจากลักษณะทางด้านภูมิศาสตร์ จากด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นและจากด้านวัฒนธรรม ดังนี้

1) ด้านภูมิศาสตร์ และแหล่งอาหารธรรมชาติ พบว่า ภาคใต้ เป็นท้องถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีสภาพภูมิประเทศทั่วไปเป็นภูเขา ทะเล และป่า อากาศค่อนข้างชุ่มชื้นตลอดทั้งปี อาชีพหลักของชาวภาคใต้คือการประมง ทำสวนยาง เหมือนแร่ และสวนผลไม้ อาหารพื้นบ้านจึงอุดมสมบูรณ์ ชาวภาคใต้ โดยปกติกินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น ผัดร่อน เป็ดยาว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่

กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา(แกงฟุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหารและอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีตส่วนของหวานของภาคใต้อีกทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมน้ำ ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาดะ ลูกหยี เป็นต้น

2) ด้านภูมิปัญญา พบว่า ภาคใต้เป็นอีกพื้นที่หนึ่งของประเทศที่มีองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดชนิดอาหารพื้นบ้านประเภทแกงพื้นบ้านมากมายและมีลักษณะเฉพาะและเป็นสัญลักษณ์ของภาคใต้ที่ใช้สมุนไพรในท้องถิ่นเป็นองค์ประกอบในการปรุง เช่น แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงฟุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีตและองค์ความรู้ประเภทของหวานได้จากธรรมชาติ พืช ผัก ผลไม้โดยเฉพาะของหวานของภาคใต้อีกทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมน้ำ ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาดะ ลูกหยี เป็นต้น

ในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวยาน้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมน้ำ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวยาน้ำบูดู เกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วยเครื่องหมวดข้าวยาอันเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในจานเดียว แกงเหลือง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมน้ำก็เป็น การสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมักรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

3) ด้านวัฒนธรรม พบว่า ภาคใต้เป็นอีกพื้นที่ในประเทศที่มีวัฒนธรรมทางอาหารมาจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนที่มีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาและประเพณีวัฒนธรรมประกอบกับภาคใต้มีวัตถุดิบทางธรรมชาติมากและในเทศกาลงานบุญต่างๆมักจะมีการประกอบอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปถวายพระและอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษจนกลายเป็นวัฒนธรรมทางอาหารไป ประกอบด้วยชนิดอาหาร คือ แกงเหลือง แกงไตปลา ข้าวยาและขนมลา เป็นต้น จึงยกตัวอย่างของอาหารที่เกี่ยวข้องทางวัฒนธรรมบางชนิดอาหารเท่านั้น คือขนมลา

ขนมลา

ขนมลา เป็นขนมที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยปกติขนมลาเป็นขนมพื้นบ้านที่นิยมทำมากในช่วงเทศกาลเดือนสิบ เพราะชาวจังหวัดนครศรีธรรมราชมีงานประเพณีในวันสารทเดือนสิบ เป็นประเพณีที่ทำบุญให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยมีขนม 5 ชนิด ได้แก่ ขนมลา ขนมพอง ขนมบ้า ขนมดีซำหรือขนมเจาะหู และขนมไข่ปลาหรือขนมกง เป็นของที่ลูกหลานจะทำบุญส่งไปให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ขนมแต่ละชนิดจะใช้เป็นสิ่งทดแทนสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ขนมลา ใช้แทนเสื้อผ้าและใช้เป็นอาหาร ขนมพอง ใช้เป็นพาหนะแทนเรือ แพ ขนมบ้า ใช้แทนลูกสะบ้า ไว้สำหรับการละเล่น ขนมดีซำหรือขนมเจาะหู ใช้แทนเงินสำหรับใช้จ่าย ส่วนขนมไข่ปลาหรือขนมกง ใช้แทนเครื่องประดับ

ในส่วนของขนมลา ในอดีตจะมี 2 ชนิด คือ ลาเซ็ด และลาลอยมัน ซึ่งขนมลาทั้งสองชนิดมีวิธีการทำแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยตรงวิธีการทอด และเป็นขนมลาที่ใช้ในงานบุญเทศกาลเดือนสิบ ในปัจจุบันผู้ผลิตขนมลาได้มีการพัฒนาแปรรูปผลิตภัณฑ์ขนมลาหลายรูปแบบมากขึ้น เช่น ลากรอบ ลางูลาม้วน ลาสำหรับเป็นของฝาก สามารถผลิตและจำหน่ายได้ตลอดทั้งปี

แหล่งกำเนิดจากลุ่มน้ำปากพนัง โดยมีเหตุผลสนับสนุนความเชื่อดังกล่าว คือ

1. วัสดุที่นำมาประกอบกันเป็นขนมต่างๆ สำหรับใช้เป็นขนมเพื่อการทำบุญเดือนสิบ ส่วนใหญ่จะเป็นแบ่งที่มาจากข้าวเจ้า โดยเฉพาะขนมลา ต้องใช้ข้าวสารเพื่อนำมาทำเป็นแบ่งจำนวนมาก และพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังเป็นพื้นที่ที่ผลิตข้าวมากที่สุด จึงมีข้าวเจ้ามากพอที่จะนำมาทำขนมลาได้โดยไม่ยากลำบาก

2. น้ำผึ้งหรือน้ำตาล เป็นวัสดุส่วนผสมที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งในการทำขนมลา ในอำเภอปากพนัง มีต้นจาก ซึ่งเป็นพืชที่นำมาใช้ในการผลิตน้ำผึ้งหรือน้ำตาล เรียกว่า น้ำผึ้งจาก ต้นจากเป็นพืชที่ขึ้นได้ดีและมีอยู่ทั่วไปริมแม่น้ำปากพนังและคลองสาขาที่มีมากกว่าร้อยสาย เป็นแหล่งผลิตน้ำผึ้งจาก ในปัจจุบันยังมีการผลิตน้ำผึ้งจากกันมาก ที่ตำบลขนานนก อำเภอปากพนัง มีการผลิตน้ำผึ้งจากใช้ในการทำขนมลาเป็นการเฉพาะ

3. น้ำมัน ที่ใช้ในการทอดขนมลา ซึ่งต้องจัดหาและเตรียมไว้ให้มากพอกับการทอดขนมลา น้ำมันที่ใช้เป็นน้ำมันมะพร้าว ที่มีความหอมไม่มีกลิ่นหืน และในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังก็เป็นแหล่งผลิตมะพร้าวที่สำคัญมาตั้งแต่สมัยโบราณ

4. การจัดทำขนมลา ซึ่งเป็นขนมหลักสำคัญที่ใช้ในงานบุญเดือนสิบ ต้องทำเป็นจำนวนมาก จึงต้องมีการทำเตรียมไว้แต่เนิ่นๆ ต้องสามารถเก็บรักษาไว้ได้เป็นเวลานานๆ นอกจากจะใช้ในการทำบุญเดือนสิบแล้ว ยังสามารถใช้เป็นอาหารไว้รับประทานในฤดูกาลทำนา ซึ่งเกษตรกรต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำนา ไม่สามารถประกอบอาหารได้อย่างปกติ

5. หากมีการแบ่งชั้นของขนมที่เป็นใช้เป็นหลักในการทำบุญเดือนสิบนั้น ขนมลานั้นเป็นขนมที่มีความยากลำบากในกระบวนการผลิต จึงมีการถ่ายทอดกระบวนการผลิตผ่านกระบวนการขัดเกลากายทางสังคม ที่ต้องถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เพื่อให้เกิดการกระทำกันอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว จึงเชื่อได้ว่า การทำขนมลานั้นน่าจะมีต้นกำเนิดมาจากพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง และปัจจุบันนี้ผู้คนในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังยังคงรักษาการทำขนมลาในเทศกาลบุญสารทเดือนสิบกันอย่างพร้อมเพรียง โดยเฉพาะในชุมชนบ้านหอยรอก ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง ได้มีการผลิตขนมลากันเกือบทุกบ้าน กลายเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน สามารถผลิตขนมลารอกจำหน่ายในเทศกาลเดือนสิบและตลอดทั้งปี กลายเป็นสินค้าประจำหมู่บ้านที่ทำรายได้ให้กับชุมชนได้ปีละหลายล้านบาท

ขนมลา ซึ่งประกอบไปด้วยแป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จะให้พลังงานในการบริโภคและหนักไปทางให้คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นหลัก แต่ขนมลามีคุณค่าที่เป็นขนมสำคัญของงานบุญประเพณีของชาวลใต้ คือ งานประเพณีบุญเดือนสิบ โดยลักษณะของขนมลามีลักษณะเป็นผืนมีลายถักทอคล้ายเสื้อผ้า ชาวภาคใต้จึงถือเป็นสัญลักษณ์ในการทำบุญให้บรรพบุรุษตามความเชื่อว่าเป็นเดือนสิบของทุกปี เปรตชนจะได้รับการปล่อยตัวจากนรกให้มารับการอุทิศส่วนบุญกุศลจากญาติๆ ที่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ เมื่อจะกลับสู่ปรโลก เหล่าญาติจะทำบุญโดยการจัดหมรับ (สำหรับทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ หมรับ ในคติความเชื่อของชาวภาคใต้นอกจากจะเป็นข้าวปลาอาหาร แล้ว มีขนม 5 ชนิดที่ขาดไม่ได้สำหรับให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับได้นำติดตัวไปด้วย คือ 1. ขนมลา เป็นสัญลักษณ์แทนเสื้อผ้า 2. ขนมพอง เป็นสัญลักษณ์ แทนเรือแพ ในการเดินทาง 3. ขนมบ้า เป็นสัญลักษณ์แทนลูกสะบ้าไว้ให้บรรพบุรุษได้ละเล่น (เล่นสะบ้า) 4. ขนมดีซำ เป็นสัญลักษณ์แทนเงิน ไว้ใช้สอย และ 5. ขนมกงหรือขนมไข่ปลา เป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องประดับ

ขนมลาจึงมีความสำคัญทางวัฒนธรรมและมีคุณค่าในทางสังคมและจริยธรรมของชาวลใต้ ที่จะต้องมีการทำหรือจัดหา และแจกจ่ายให้กันในวงศาตคณาญาติในช่วงก่อนถึงงานบุญประเพณีเดือนสิบ เพื่อวงศาตคณาญาติจะได้ใช้ในการจัดหมรับในงานบุญประเพณีเดือนสิบ ซึ่งเป็นงานบุญที่สำคัญของชาวภาคใต้ โดยเฉพาะชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช

4.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคเหนือภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

จากการวิเคราะห์ผลการศึกษาในโครงการวิจัยย่อยทั้ง 4 โครงการเกี่ยวกับกระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนของอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาค พบว่ากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในแต่ละภาคมีกระบวนการที่แตกต่างกันดังนี้

4.2.1 กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคเหนือ
พบว่า หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นเกษตรจังหวัด จะลงไปให้ความรู้ สร้างเครือข่าย เทศบาลก็มาขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้

ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร TRQF (Thailand Restrang Quity Stand) สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภค ให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ การทำงานจะทำงานแบบบูรณาการหอการค้า อุตสาหกรรมท่องเที่ยวจังหวัด สมาคมสภาท่องเที่ยวภาคเหนือ การผลักดันการทำงาน การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไป ใช้ ในจังหวัดเชียงใหม่ชุมชนต้นแบบที่เป็นรูปธรรมมีจำนวน 10 ชุมชน และขับเคลื่อน เป็นวาระของ เชียงราย “เชียงรายเป็นเกษตรสีเขียวอาหารปลอดภัย วิถีไทยล้านนา” พร้อมทั้งขยายเครือข่ายออกไป อีก 3 จังหวัด คือ พะเยา แพร่ น่าน

กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” รมรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนโดยขอความร่วมมือไปที่ สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลเพราะต้องใช้อุปกรณ์และบุคลากรมาช่วยในการดำเนินงาน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีการประสานงานกัน ทำงานปีละ 1 ครั้งและกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาตจากเทศบาล เทศบาลจะตั้งชมรมร้านอาหารของเทศบาล เมื่อมีความเข้มแข็งก็มาเป็นชมรมของจังหวัด ส่วนของเทศบาลร้านอาหารจะมีการสมัคร เป็นสมาชิก Green Food Food Test ประชาสัมพันธ์ให้มาสมัครก่อน ซึ่งเขาจะมีเกณฑ์ชี้วัดอยู่ จะมี ทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์จะได้ป้าย ในส่วนของสำนักงานวัฒนธรรมมีโครงการรณรงค์ วัฒนธรรม เรื่องอาหาร จะดูแลในเรื่อง เอกลักษณ์ของอาหารคาว อาหารหวานของแต่ละชุมชน ที่มี ลักษณะเด่น เช่น หางหวายจากดอยหลวง กลัวยของแม่สรวย ตำบลด้าแดด จะทำเป็นกล้วยฉาบที่มี รสชาติดี

การศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของ ชุมชนในภาคเหนือ ใช้กระบวนการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนความคิด เพื่อสืบค้น ข้อมูลเกี่ยวกับจุดเด่น ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมด้านอาหารในชุมชนในลักษณะของการประกวดอาหารพื้นบ้าน ในวันที่ 24 มีนาคม 2560 งานวันลานวัฒนธรรมชุมชน ตำบลวังเหนือ ตำบลเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งหมด จำนวน 12 หมู่บ้าน ให้กลุ่มแม่บ้านประกอบอาหารตามภูมิปัญญาเดิม มีการจัดสำหรับ ปรับ ส่วนประกอบ คัดเลือกตำรับอาหารร่วมสำหรับชนโตก ซึ่งอาหารแต่ละพื้นที่ในภาคเหนือจะปรับไปตาม บริบทของชุมชน เช่น จังหวัดเชียงราย ก็จะมีกระบวนการในการส่งเสริม ตั้งแต่ต้นน้ำ คือการส่งเสริม ให้ชาวบ้านปลูกผักปลอดสารพิษในบริเวณบ้านเรือน การกระตุ้นในการผลิตผักปลอดสาร โดยการ ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ โดยมีวิทยากรให้ความรู้ กลางน้ำคือการส่งเสริมการทำอาหารปลอดสารพิษ โดยการใช้พืชผักที่ปลูกในรั้วบ้านหรือจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหาร ปลายน้ำ คือหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ก็จะมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ชาวบ้านมีรายได้จากการปลูกผักที่เหลือจากการทำอาหาร ส่งให้กับหน่วยงานต่างๆ เช่น เรือนจำ โรงเรียน ตลาดซื้อขายผักปลอดสารพิษ ฯลฯ เพื่อทำธุรกิจการ ซื้อขายผักปลอดสารและประกอบอาหารที่ใช้ผักปลอดสารพิษ

4.2.2 กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลาง

พบว่า ในภาคกลางมีการศึกษาของกระบวนการอาหารทั้งสองจังหวัดคือจังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก และมีความแตกต่างกันในเชิงพื้นที่ดังนี้

1) กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์ จากการลงพื้นที่ภาคกลางตอนบนจังหวัดอุตรดิตถ์พื้นที่จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดโดยสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการของกลุ่มอาหารพื้นบ้าน 3 ชนิดอาหาร คือ แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผักและขนมบัวลอยไข่หวานเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2560 ที่วัดชัยมงคล อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นชุมชนใหญ่ 12 ชุมชน และเป็นกลุ่มชุมชนที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไท-ยวน ที่มีการอนุรักษ์และขับเคลื่อนเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านตั้งแต่การปลูก การผลิต การแปรรูปสู่ผู้บริโภค จากประเด็นที่กำหนด พบว่า มีการบูรณาการและเชื่อมโยงในภาคชุมชนเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็งประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่างวัดชัยมงคล เอกชนชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้านวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง ที่ทำงานขับเคลื่อนการให้ความรู้ด้านสุขภาพในพืชผักสวนครัวของท้องถิ่นที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านและสู่ชุมชน

สำหรับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่าง ให้การดูแลประชาชนแบบมีส่วนร่วมและรับผิดชอบดุจญาติมิตร โดยมี อสม.เป็นผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดนั้นงานคุ้มครองผู้บริโภคนับเป็นหนึ่งภารกิจสำคัญ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัยเหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีภูมิคุ้มกันในการบริโภค ภายใต้บริบทที่สำคัญ 5 ประการ อันเป็นหัวใจของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้แก่ 1. การเข้าถึงบริการ 2. การดูแลต่อเนื่อง 3. การดูแลแบบองค์รวมและผสมผสาน 4. การประสานบริการ 5. ยึดชุมชนเป็นฐานสอดรับกันในเชิงคุณธรรมและจริยธรรม คือ การเข้าถึงบริการผ่านคนไข้ที่มารับบริการการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร โดยขยายองค์ความรู้ในเชิงบวกชี้ให้เห็นถึงภัยใกล้ตัวจากการรับประทานอาหาร กระตุ้นการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกจากพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นเป็นสำคัญ มีกระบวนการให้ความรู้อาหารพื้นบ้านปลอดสารพิษ อบรมผ่านกลุ่ม อสม. ซึ่งกลุ่มอสม.จะเป็นผู้กระจายความรู้เหล่านี้ลงสู่ชุมชนในเชิงปฏิบัติการ สอดคล้องกับ วัดในชุมชนที่ริเริ่มและรณรงค์ชักชวนญาติโยมในการนำอาหารเพื่อถวายพระมาเป็นเวลา 5 ปีที่ผ่านมาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่ปลูกเองภายในชุมชนโดยไม่ใส่ปุ๋ยที่เป็นสารเคมีสมัยใหม่ สืบเนื่องจากพระในวัดหลาย ๆ แห่งในพื้นที่อาพาธจากโรคความดัน เบาหวาน ไขมัน ฯลฯ อันเป็นเป็นผลมาจากอาหารที่ฉุนโดยญาติโยมนำมาถวาย กระบวนการที่จะสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มจากในชุมชน คือ

1. การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้านจากพืชผักสมุนไพร ประกอบ พ่อบ้าน แม่บ้าน อสม. มีการประชุมเดือนละ 1 ครั้งเพื่อปลูกพืชสวนครัวรั้วกินได้สู่ผักบ้านที่ปลอดสารเคมี

2. มีสถานที่เพื่อรองรับสำหรับการปลูกผักพื้นบ้านในแต่ละครอบครัวและมีแหล่งสำหรับนำพืชผักเหล่านั้นเพื่อเป็นรายได้ประจำ โดย ท่านพระครูอดุล จารุวรรณ ได้ริเริ่มสร้างตลาดทำน้ำไท-ยวน ที่อยู่ข้างวัดเปิดตลาดทุกวันเสาร์ที่ 2 และที่ 4 ของเดือนเป็นตลาดกลางเพื่อการจำหน่ายพืชผักของชุมชนที่ปลอดสารพิษ

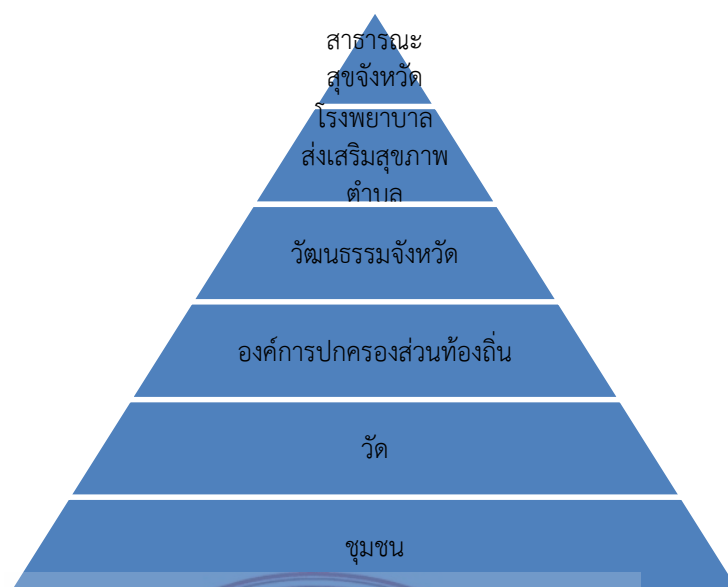
3. พืชผักและอาหารที่ปรุงสำเร็จเรียบร้อยที่นำมาขายต้องเป็นพืชผักที่มีอยู่คร่ำเรือนของชุมชนและปลอดภัย
4. มีการกำหนดราคาพืชผักต่าง ๆ และอาหารที่ปรุงสำเร็จนำมาวางขายในราคาที่ยุติธรรม เหมาะกับการบริโภคของชุมชน
5. เป็นการสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นและให้ความสำคัญกับวิถีความเป็นอยู่เพื่อรักษาสุขภาพของชุมชน
6. ผสานองค์ความรู้อาหารกับโรงพยาบาลเสริมสุขภาพตำบล ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสี่ยงตามสาย แผ่นพับ และในวันสำคัญทางศาสนา คือ วันธรรมะสวนะ
7. พัฒนาเป็นแหล่งอาหารพื้นบ้านปลอดภัยที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นต่อไป

ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตรดิตถ์มีปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อกระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน คือ

(1) คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่กับวัฒนธรรมโดยถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ชุมชน ซึ่งให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน ผักชีเหล็ก เป็นสมุนไพร แก้อาการเป็นยาระบาย มีการตั้งคณะทำงานด้านพื้นที่ ด้านเอกสารเอกสารเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านที่ปรุงสุกจากพื้นบ้านและถูกหลักโภชนาการและมีการติดตามผล

(2) ความร่วมมือทุกภาคส่วนของรัฐและประชาชนในชุมชน มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิตรดิตถ์ เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดภัยสวนครัวไว้กินได้” มีการรณรงค์ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับผักกลุ่มที่มีสารเคมี วิธีการล้างผัก วิธีการปรุง การเจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนผู้บริโภคผ่านคณะทำงานของกลุ่มงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพโดยขอความร่วมมือไปที่สาธารณสุขจังหวัดในการใช้อุปกรณ์ต่าง โดยความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดอำเภอและตำบลและขยายผลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกตำบลใน อุดรดิตรดิตถ์ พืชผักโลก

(3) พระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม โดยมีวัดเป็นศูนย์กลาง อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนและเป็นแหล่งสำคัญทางวัฒนธรรมและประเพณีของภาคกลาง จากกิจกรรมงานบุญและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จัดขึ้นเป็นประจำในการถวายพระในงานบุญ เช่น แกงเลียง แกงชีเหล็ก น้ำพริกตาแดง ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมตาล ขนมแดง บัวลอยไข่หวาน มีความสามัคคีในชุมชน เกิดการแบ่งปันวัตถุดิบระหว่างกันจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเฟื้อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นประเพณีที่ดงามจากพระพุทธศาสนาและอาหารในท้องถิ่น มีการป้องปรามการบริโภคอาหารสมัยใหม่ อาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางของจังหวัดอุดรดิตรดิตถ์ จากการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐ 6 องค์กรที่ร่วมคิดร่วมทำและเป็นกฎของชุมชน ตามแผนภูมิ คือ



จากแผนภูมิ ทำให้เกิดภาพของความร่วมมือของชุมชนที่เป็นกระบวนการต่อกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่กลุ่มพ่อแม่บ้านกลุ่มสตรี โรงเรียนในชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและวัฒนธรรมอำเภอ/ตำบล ต่อการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการขยายถ่ายทอดองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสะอาดปลอดภัย และสร้างภูมิคุ้มกันเบื้องต้นจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและเกิดความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมและจริยธรรมแก่ชุมชนจากกลุ่มของวัฒนธรรมอำเภอและตำบลและผลของการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) พบว่า ทำให้เกิดการสาธิตเชิงปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพที่ขึ้นชื่อของอำเภอตรอน จังหวัดอุดรธานี จากกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง นางบุษยา กันภัย, นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์ และนางนริศ กาสมณี มีชนิดอาหารที่สาธิต 3 ชนิดอาหาร คือ แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผักและบัวลอยไข่หวาน

1) กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลางจังหวัดพิษณุโลกจากการลงพื้นที่ภาคกลางตอนบนจังหวัดพิษณุโลกพื้นที่จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดโดยสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการสาธิตเชิงปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพชนิดอาหาร คือ แกงเลียงและสาธิตกลุ่มอาหารพื้นบ้าน / ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกปลาร้าและขนมชั้นเมื่อวันอาทิตย์ที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบุรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า จังหวัดพิษณุโลก ได้ริเริ่มโครงการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลก มาตั้งแต่ปี 2557 โดยวัฒนธรรมจังหวัด ที่สืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ใน "กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน" ณ องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตำบลปากโทก กลุ่มชมรมต่าง ๆ เด็กและเยาวชน ร่วมรักษาและสืบสานอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ มีกระบวนการจัดการอาหารและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นขั้นตอนร่วมกับชุมชน คือ

1. มีแผนปฏิบัติการและโครงการในการส่งเสริมสุขภาพชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน
2. มีการประชุมร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและชุมชนเป็นลำดับ
3. ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ
4. มีการติดตามการปฏิบัติงานในชุมชน
5. มีการประเมินผลการจัดโครงการ

กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลางจังหวัดพิษณุโลกมีปัจจัยเกื้อหนุนต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน คือ

(1) ความเป็นวิถีท้องถิ่นของคนพิษณุโลกและภาคกลาง และจังหวัดพิษณุโลกพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตรกรรมและทางตอนใต้เป็นที่ราบลุ่ม มีพื้นที่การเกษตรที่สำคัญของจังหวัด ในท้องที่อำเภอบางระกำ อำเภอเมืองพิษณุโลก อำเภอพรหมพิราม และบางส่วนของอำเภोजันทอง และอำเภอนิมนะปราง

(2) ความร่วมมือกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมด้านสุขภาพของประชาชนโดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชนด้านอาหารจากผักปลอดสารพิษ จัดอบรมเชิงพื้นที่เกี่ยวกับการปลูกผักปลอดสารพิษเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน มีพื้นที่ปลูกผักชาวบ้านชุมชนอำเภอบางระกำ และตำบลบึงพระ หมู่ที่ 4 ที่นำผักปลอดสารพิษ ที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ สาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาลพุทธชินราชได้ให้ความสำคัญร่วมกันบูรณาการแบบครบวงจร คือมีแหล่งปลูกผักและจัดจำหน่ายของชาวบ้านชุมชนบางระกำ โดยการจัดตลาดผักปลอดสารพิษหรือตลาดสีเขียว ขึ้น และยังได้นำพืชผักในท้องถิ่นที่สะอาดปราศจากสารพิษมาประกอบอาหารโดยฝ่ายโภชนาการเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนและญาติผู้ป่วยที่ตลาดนัดสีเขียวทุกวันในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตั้งแต่เวลา 10.00 – 15.00 น. ในฐานะของประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกได้สานต่อกิจกรรม “กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน” ขององค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกมาจนถึงปัจจุบัน

(3) ต้นทุนทางพื้นที่ คนจังหวัดพิษณุโลก ได้กลับมาใส่ใจสุขภาพจากการบริโภคอาหารสะอาดและพืชผักในท้องถิ่นมากขึ้น ด้วยการขานรับนโยบายจากสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด ด้านอาหารพื้นบ้านสะอาด จากพืชผักท้องถิ่น จึงไปสู่แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกและการระดมองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากคนในท้องถิ่น เพื่อการสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่กับวิถีชุมชนชาวพิษณุโลก มีการถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในรูปของเอกสาร แผ่นพับ การอบรมเชิงปฏิบัติการ การประชาสัมพันธ์เสียงตามสายตามชุมชนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

(4) ความร่วมมือของทุกภาคส่วนของรัฐ โดยสาธารณสุขจังหวัดยึดนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข กระจายลงสู่โรงพยาบาลจังหวัด มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนใน จังหวัดพิษณุโลก ทำให้เกิด “แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ” และประชาชนต่างตื่นตัวนำอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านด้วยการปลูกผักในบริเวณรอบๆบ้านของตนเองเป็นเบื้องต้น และในเชิงสาธารณสุข สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกร่วมโรงพยาบาลพุทธชินราชและวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ได้จัดตลาดนัดสีเขียวเป็นพื้นที่รองรับ

(5) วัดและพระพุทธศาสนา อาหารพื้นบ้านที่ถูกปรุงแต่งในครัวเรือนของชุมชนจากพืชผักสวนครัว ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ยอดตำลึง ผักหวาน ใบแมงลัก บวบ ฟักทอง มะเขือ ถั่วฝักยาว ฯลฯ ในเทศกาลงานบุญวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ การจัดสำรับอาหารถวายพระในท้องที่ภาคกลางอาหารพื้นบ้านที่นิยมปรุงถวายพระที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ แกงเลียง แกงหยวก น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมตาล ขนมแตง ฯลฯ สะท้อนให้เห็นวิถีความเป็นอยู่ที่ดีสอดคล้องกับธรรมชาติและทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารขึ้น ในกิจกรรมดังกล่าว ผักแฉะเหล่านั้นไม่ต้องซื้อหา มีขึ้นตามหัวไร่ปลายนาทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนและการแบ่งปันเกิดขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้บรรลุเป็นประเพณีที่งดงามอันเกิดแต่อาหารพื้นบ้านท้องถิ่น ส่งผ่านต่อในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศานานอกจากนั้นวัดยังเป็นแหล่งกลางเปิดตลาดอาหารที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้าน คือ ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ตั้งแต่ ปี 2557 ระยะเวลากว่า 4 ปีที่ดำเนินการได้ผลเป็นพอใจในระดับหนึ่ง มีกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมกิจกรรมในการปรุงอาหารพื้นบ้านมาวางขายมากขึ้น รวมทั้งเด็กนักเรียนและเยาวชนคนรุ่นใหม่เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

จากทั้ง 5 ปัจจัยเกื้อหนุนนำไปสู่กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการประกวดอาหารพื้นบ้าน โดยความร่วมมือของวัดราชบูรณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ในการประกวดอาหารพื้นบ้านครั้งนี้มีกระบวนการของการจัดประกวดอาหารพื้นบ้าน คือ

1. การประชุมร่วมกันกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
2. กำหนดชนิดอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพตามแผนงานวิจัย คือ “แกงเลียง”
3. ประชาสัมพันธ์การประกวดอาหารแก่ผู้ที่สนใจโดยวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
4. การกำหนดเกณฑ์การประกวดคือวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร
5. ระยะเวลาของการประชาสัมพันธ์ 1 สัปดาห์
6. แกงเลียงที่ชนะเลิศจะต้องนำมาวางขายที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลกในราคาที่ยุติธรรมทุกสัปดาห์

ผลของกิจกรรมเชิงปฏิบัติการของกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของจังหวัดพิษณุโลกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาคกลางนั้น โดยรวมแล้วจังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านมาระยะหนึ่งแล้ว โดยเริ่มจากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์รวมของทุกชุมชนในเรื่องของการจัดการอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลกทำให้เกิดแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ ตลาดผักสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช การประกวดแข่งขันอาหารพื้นบ้านที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกและแหล่งจำหน่ายพื้นบ้านที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก วัดราชบูรณะ และกระจายสู่สังคมใหญ่ของพื้นที่ภาคกลาง

จากการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐ 6 องค์กรจากหน่วยงานภาครัฐลงสู่ชุมชนที่ร่วมคิดร่วมทำและทำให้ได้กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลางสอดคล้องกับพื้นที่จังหวัดอุดรติดัดดังกล่าวแล้ว

4.2.3 กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยในปัจจุบันมีกระบวนการ การเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยโดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียว ไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดและอึดนานไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานอาหารเช้า เพราะจะไม่อึดและไม่อยู่ท้อง คือ รับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีกทำให้ไม่มีแรงทำงาน นอกจากนี้มีการกินแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเองเป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน และทำให้สัตว์น้ำตามธรรมชาติลดน้อยลง รวมทั้งการที่ประชากรของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพิ่มจำนวนมากขึ้น การเก็บอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ที่มีมาก ในทำนองเดียวกันและประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่นมีความสะดวกมากขึ้น อาหารที่หามาได้จากแหล่งธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง ทำให้อาหารจากแหล่งธรรมชาติหายากโดยเฉพาะในหน้าแล้งการซื้อขายอาหารมีมากขึ้น

4.2.4 กระบวนการจัดการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคใต้ พบว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติดทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสมคุณค่าทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวยำน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือซีอิ๊วปลา และน้ำบูดูข้าว

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและ

สรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ด และนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร” และในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น ซึ่งพ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ขึ้นบนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมน้ำจุ่ม ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมห่ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมหิขิ ขนมหง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้

4.3 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือภาคกลางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

4.3.1 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบ อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ หากแต่ทุก

อย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี ความเป็นคุณธรรม เมื่อคนในชุมชนใช้ความรู้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความรู้เรื่องทำมาหากิน เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลาจับสัตว์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและความคิดของชาวบ้าน แม้วิถีชีวิตของชาวบ้านเมื่อก่อนจะดูเรียบง่ายกว่าทุกวันนี้ และยังอาศัยธรรมชาติและแรงงานเป็นหลักในการทำมาหากิน แต่ก็ต้องใช้สติปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาเพื่อให้จะได้อยู่รอด และผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอน อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา และในบริบทที่เปลี่ยนแปลงไม่มีการผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่และทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4.3.2 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุตรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม ลักษณะคล้ายรางน้ำขนาดใหญ่ โดยทั่วไปในบริเวณตอนบนนี้ ประมาณ 2 ใน 3 ของพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำและที่ราบลูกฟูก (rolling plains) ดังนั้นประชาชนส่วนใหญ่ของภาคกลางจึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นต่างๆ มากมาย และยัง พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นระยะเวลายาวนานเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก ที่เกิดจากการสร้างความเข้มแข็งทางอาหารซึ่งมีวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารได้หลากหลายชนิดและประเภทอาหารเป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม หลังจากที่ได้มีการวิจัยได้ลงพื้นที่ทั้งสองจังหวัด การสนทนากลุ่ม ภาคปฏิบัติเชิงปฏิบัติการอาหาร การปรุงอาหาร การประกวดอาหาร การสาธิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านยังคงเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่ปรุง

และผลิตจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนแม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปบ้าง อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพยังคงหลงเหลืออยู่แต่ในหมู่ผู้เฒ่าผู้แก่ และในงานพิธีสำคัญต่างๆ ของชุมชนอยู่มาก จากการลงกิจกรรมเชิงปฏิบัติการกับชุมชนในพื้นที่ทั้งสองจังหวัด ถึงแม้ว่าในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทำให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปบ้าง แต่อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพยังคงหลงเหลืออยู่แต่ในหมู่ผู้เฒ่าผู้แก่ และในงานพิธีสำคัญต่างๆ ของชุมชนอยู่มาก ภาพที่ปรากฏเพื่อไม่ให้ชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อคุณภาพชีวิตสูญหายไปก็ต้องสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคมที่อยู่ใกล้เคียงโดยเริ่มฟื้นฟูจากครอบครัว ชุมชน สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้เคียงสอดคล้องกับกลุ่มวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาเพื่อเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและการณรงค์เพื่อให้เป็นที่รับรู้รับทราบคุณประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน เป็นการฟื้นฟูสร้างคุณค่าและรูปแบบอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ให้คนในชุมชนแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน และพบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นหากุมิรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษเมื่อครั้ง ปู่ ย่า ตา ยาย วงศาคณาญาติ ซึ่งเป็นเรื่องของการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ในภาคเกษตรกรรม ภาคกิจการ การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ที่เป็นกุสโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนสิ่งของอาหารการกิน พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้ ล้วนแต่เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าของบรรพบุรุษในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น จึงต้องรักษาภูมิปัญญาเหล่านี้ให้คงอยู่โดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมสอดคล้องกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง สองจังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งในระดับหนึ่งจากการณรงค์ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับถวายพระสงฆ์ สามเณร ในจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยเน้นอาหารสะอาด ปลอดภัย พืช ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย และสร้างกระแสให้กับคณะศรัทธาประชาชนเห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพและปรุงจากวัตถุดิบที่ไม่ได้คุณภาพและขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวนขึ้น โดยสินค้าที่นำมาวางขายในตลาดต้องเป็นผลผลิตในท้องถิ่นที่ปลอดภัยเป็นอาหารพื้นบ้านละขายในราคาถูกตามชุมชนสามารถซื้อขายแลกเปลี่ยนกันได้อย่างเหมาะสม คือ ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนจากอาหารพื้นบ้านที่ร่วมสร้างด้วยกันอย่างมีคุณภาพในชุมชน นอกจากนั้นความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นกับอาหารพื้นบ้านและจะยั่งยืนต่อไป คือ การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน ช่วยกันธำรงรักษาอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นกระบวนการที่ชัดเจน เช่นเดียวกันกับพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลกเพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน และเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมของจังหวัดพิษณุโลก เป็นการดำเนินการตามกรอบทิศทางยุทธศาสตร์ชาตินโยบายการพัฒนาประเทศ

4.0 ที่รัฐบาลต้องการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่โดดเด่นออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะ ให้แก่ เด็ก เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกทางศิลปะ วัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนและเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวควบคู่กันไป ภายในบริเวณตลาดจัดให้มีกิจกรรมการแสดงซึ่งแสดงถึงวัฒนธรรมของชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาแสดง ทุกสัปดาห์ อาทิเช่น รำวงย้อนยุค ร้องเพลง การแสดงทางวัฒนธรรมของเยาวชน การฉายหนังกลางแปลงขนาดเล็ก เป็นต้นและสินค้าที่ซื้อขาย เป็นสินค้าทางการเกษตร สินค้าอุปโภคบริโภคสอดคล้องกับจังหวัดพิษณุโลก เปิดโครงการถนนสายวัฒนธรรมเมืองสองแคว เพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนและเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ต้องทำอย่างยั่งยืนและมีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

กระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านจากผลของการวิจัยดังกล่าวแล้ว เบื้องต้น พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกันกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆ และคนรุ่นใหม่จะละทิ้งอาหารพื้นบ้านไป ในขณะเดียวกันอาหารพื้นบ้านก็จะต้องมีการปรับปรุงในด้านการผลิต แพคเกจต่างๆ บรรจุภัณฑ์ที่ดูเจ๋งดูใหม่ควบคู่กันไป เช่น อาหาร ขนมไทย เพิ่มรูปลักษณ์การบรรจุภัณฑ์สวยงาม เป็นต้น

กระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านจากผลของการวิจัยดังกล่าว พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกันกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีฯ ด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆ และคนรุ่นใหม่จะละเลยต่ออาหารพื้นบ้านภาคกลาง

4.3.3 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าอาหารพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยพบว่า มีความเชื่อจริยธรรมทางสังคมต่างๆ เป็นเรื่องที่บอกเล่าต่อกันมา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ ถึงแม้ว่าในสังคมปัจจุบันความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเหลืออยู่น้อยมาก แต่ยังคงมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปในหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและในสังคมชนบททั่วไป อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายของความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้ บางอย่างยังเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพราะมีการห้ามรับประทานอาหารบางประเภทในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่ไม่ปกติหรือไม่เหมาะสมกับวัย ตามความเชื่อจริยธรรมทางสังคมที่ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยยึดถือ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญด้านปัญหาทางโภชนาการของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและชาวชนบทอีสานโดยทั่วไป

4.3.4 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น ไม่

สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรรมเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว นอกจากนั้นจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไปเมื่อจ่ำรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน ทำให้ สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

สรุป องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านกระบวนการจัดการและผลกระทบที่มีต่อสังคม พบว่า ในด้านองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค มีความมั่นคงในเชิงพื้นที่ของแต่ละชุมชน มีความพร้อมด้านวัตถุดิบ องค์ความรู้จากการสืบสานของบรรพบุรุษและจากภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่นที่มีการจัดเก็บรักษาสืบทอดผ่านองค์กรในครอบครัว สังคมคือวัด ชุมชน และประเพณีวัฒนธรรม ที่มีการปรุงแต่งชนิดอาหารพื้นบ้านจากวิถีความเป็นอยู่ของคนในชุมชนโดยมีฐานคิดมาจากเรื่องราวทางพระพุทธศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมโยงถึงกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ในส่วนของกระบวนการทั้ง 4 ภาค มีการบูรณาการองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านผ่านองค์กรสำคัญในสังคม ประกอบด้วย วัด ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัฒนธรรมจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สาธารณสุขจังหวัด ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนอาหารพื้นบ้านสะอาดปลอดภัยไร้สารพิษและสืบทอดรักษาองค์ความรู้ภูมิรู้ของอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ได้ส่งผ่านสิ่งเหล่านี้สู่ชุมชน ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านต่อสังคมยังคงเข้มแข็งเพราะคนไทยทุกพื้นรับประทานครบ 3 มื้อมีข้าวเป็นจานหลักแม้จะมีอาหารสมัยใหม่ประเภท Fast Food แทรกซึมอยู่ในสังคมก็ตาม วิธีที่รักษาอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ คือ การเริ่มฟื้นฟูจากครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับกลุ่มวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเพื่อเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและการณรงค์เพื่อให้เป็นที่รับรู้รับทราบคุณประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง“อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในไทย” โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย และ3) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) ใช้พื้นที่ในการศึกษา 8 จังหวัดจากทุกภูมิภาคของประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงราย และจังหวัดแพร่ ภาคกลางศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ศึกษาในพื้นที่จังหวัดเลย และจังหวัดขอนแก่น ส่วนภาคใต้ศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลาและนครศรีธรรมราช โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรม และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค รวมทั้งหมด 136 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants) เพื่อนำมาใช้ในการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้อย่างบูรณาการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านและ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทยในแต่ละภาค สนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรมหรือตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง การจัดการกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการอาหารหรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้

5.1 สรุปผลการวิจัย

1.1) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีปัจจัยที่มาและประเภทของอาหาร ดังนี้

1.1.1 ปัจจัยที่มาของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

1) ปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

2) ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จากข้าราชการในวังหลวง ทำให้เกิดการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมจากวัง จากข้าราชการก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

3) ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาอาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาวต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกส ฝรั่งเศส ฮอลันดา ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวฮินดูใช้กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

1.1.2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีประเภทของอาหารดังนี้

1) ประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทแกง เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง อาหารอาหารประเภทผัด มีผัดจืดกับผัดเผ็ด ประเภทเครื่องจิ้มเป็น มีผักเป็นเครื่องจิ้มกับน้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า และหลนต่างๆ อาหารประเภทยำ มักมี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยาในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำหนั๋งหมู และยาที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวุ้นเส้น อาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด นึ่ง โดยใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา อาหารกลางวันประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำมาเสร็จแล้วสามารถรับประทานได้ เช่น ข้าวผัด ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า และจำพวกก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด ส่วนอาหารว่างจัดเป็นอาหารมื้อพิเศษ เช่น พวกเมี่ยงต่างๆ ได้แก่ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมื้อกลางวัน

2) อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว เช่น ประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง นอกจากนั้นยังมีประเภทอาหารหวานที่รับประทานคู่กับข้าวไทย คือ ขมน้ำกะทิขมน้ำเชื่อม ขนมเชื่อม ขนมหวน ขมนึ่ง ขนมทอด ขนมฉาบ และขนมจาก

5.2.1 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย

1) องค์ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน

ผลการศึกษาองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากทุกภูมิภาคในประเทศไทย สรุปได้ว่าอาหารพื้นบ้านของทุกภาคมีประวัติความเป็นมาที่แตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม และสภาพสังคมเศรษฐกิจ และปัจจัยเกิดจากอิทธิพลของต่างประเทศในแต่ละภูมิภาค ดังนี้

1.1) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า ภาคเหนือเป็นดินแดนแห่ง

ประวัติศาสตร์ ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ประกอบกับลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาน้อยใหญ่ และมีแหล่งต้นน้ำหลายสาย ทำให้อากาศค่อนข้างหนาวเย็น ในฤดูหนาว ฤดูฝน มีความเขียวชอุ่มไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคเหนือตอนล่างรับประทานข้าวเจ้าคล้ายภาคกลางตอนบน โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย

จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลจำนวน 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกันและการส่งเสริมจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน ส่วนมากจะพูดถึงแกงแคและแกงขนุน เป็นอาหารหลัก เพราะอาหารทั้ง 2 ประเภทจะมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เพราะจะต้องใช้ผักหลายชนิด และมีเครื่องเทศ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ สามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ

อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวงาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้และแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด อาหารกลางวัน ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขมนจิ้น) น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน ส่วนอาหารเย็น ซึ่งภาษาเหนือ เรียกว่าข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้าและแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษ คือ น้ำหน้ง ซึ่งเป็นหน้งวัวที่เคี้ยวให้ข้นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

ในแต่ละมื้อก็จะมีกับข้าวประมาณ 1-2 อย่าง อาหารการกินของชาวเหนือเน้นนิยมรสเผ็ด และรสเค็มนำแต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้ม (มะเขือเทศ) หรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงนูน

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง (แกงผักส้ม) แกงผักกาดจ้อ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยาไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับ และมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้งย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวาน ของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเปี๊ยะ ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ถั่วแปบ ขนมหิย่น ขนมห้างส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด (ข้าวแต๋น) และด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง มะขาม เป็นต้น ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งทีนำไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้มและเมี่ยงฝาด เรียกว่า “อมเหมี้ยง”

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือหรืออาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นการปรุงอาหารจะปรุงจากสิ่งที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูก และยังปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นอาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้งย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ ประเภทอาหาร อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่แช่มช้อย จึงส่งผลต่ออาหาร ชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียวเหนียวเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร คือ แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก่ง) คั่ว หรือขั่ว จ้อ ต้า/ย่า ต้า (ภาษาเหนือ อ่านว่า ต้า) นึ่ง หรือหนึ่ง น้ำพริก (ภาษาเหนืออ่านว่า น้ำพิก) ปิ้ง/ย่าง/ทอด ปิ้ง ลาบ/หลู้/ล้า หมักดอง อ้อก/ป้าม เคี้ยว เจียว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจียว) และ แอ็บ

1.3) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านสรุปได้ดังนี้

1) เกี่ยวกับแหล่งอาหาร จากการสำรวจของผู้ศึกษาพบว่า แหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญของชาวอีสานสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 แหล่ง คือ

1.1) แหล่งอาหารธรรมชาติจากป่า มีหลายประเภท ได้แก่ ป่าโคก ห้วยบ้าน สวนป่า ป่าหัวไร่ปลายนา อาหารสำคัญที่ได้จากป่า ได้แก่ สัตว์ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในป่า ที่สำคัญ ได้แก่ แยก กิ้งก่า หนู และอีง่า งู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไช้ผดแดง และแม่เป้ง ประเภทพืชผัก ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ ที่ชาวบ้านสามารถเก็บหามาบริโภคได้ เช่น ผักกระโดน ผัดสาม ผักติ้ว ผักลิ้นแล่น ผักออบแอบ ผักสาบ และผัดหวาน เป็นต้น เห็ดชนิดต่างๆ เช่น เห็ดระโงก เห็ดเพ็ก เห็ดปลวก เห็ดขอน เห็ดก่อ เห็ดเผาะ และเห็ดตะไค้ เป็นต้นซึ่งเห็ดดังกล่าวมักจะขึ้นในฤดูฝน จากการศึกษาแหล่งอาหารธรรมชาติที่เป็นป่าในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น และเลย พบว่า ป่าส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือเคยเป็นพื้นที่ป่าอุดมสมบูรณ์แต่ถูกชาวบ้านทำลายเพื่อปรับปรุงเป็นพื้นที่ทำกิน ส่วนที่ยังเหลือสภาพเป็นป่าในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นป่าสาธารณะประโยชน์ คือป่าช้าและดอนปู่ตาของหมู่บ้าน ซึ่งเหลือพื้นที่ค่อนข้างน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับป่าในอดีตอาหารที่ได้จากป่าแต่ละแห่งก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือมี 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ประเภทเห็ด เช่น เห็ดระโงก เห็ดแดง เห็ดหน้าวัว เห็ดถ่าน เห็ดกันครก เห็ดเผาะ เห็ดเพ็ก เห็ดยูลาลิปดัส ดอกกระเจียว ผักขี้มอด ยอดเหมือดแอ่ อีลอก ผักลิ้นแล่น และหน่อไม้ ประเภทพืชผล ได้แก่ หนามข้าวจี พืพวน หลักดำ เสี้ยวโผ หนามตะโก หนามหม้อ หนามข่อย หนามค้อ สมอ ขาวบ่อ หนามดงปี ส่วนประเภทสัตว์ ได้แก่ แยก กิ้งก่า อีง่า หนู งู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไช้ผดแดง แม่เป้ง และแมลงวัน เป็นต้น

นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า อาหารที่ได้จากป่า ปัจจุบันประสบกับปัญหาการขาดแคลน เพราะมีปริมาณลดลงในขณะที่ชาวบ้านมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นเพื่อนำมาบริโภคและจำหน่ายในท้องตลาด จึงนำมาซึ่งการแสวงหาด้วยวิธีการต่างๆ โดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น ตะเกียงแบตเตอรี่ สำหรับส่องสัตว์ในเวลากลางคืน ตาข่ายเรตาห์สำหรับดักนก และการใช้รถไถชุดทำลายป่าที่มีหนูอาศัยอยู่ เป็นต้น การแสวงหาอาหารด้วยวิธีดังกล่าวทำให้อาหารบางชนิดมีปริมาณลดลง

1.2) แหล่งอาหารธรรมชาติจากแหล่งน้ำ ได้แก่ ลำห้วยซึ่งเรียกชื่อตามหมู่บ้านที่ไหลผ่าน อาหารที่ได้จากห้วยมี 3 ประเภท ประเภทแรก คือสัตว์น้ำ เช่น ปลา ปู หอย กุ้ง รวมทั้งแมลงต่าง ๆ ประเภทต่อมา คือพืชน้ำ เช่น ผักแว่น ผักกระเฉดน้ำ สายบัว กะยอกแป สหายแห่น เป็นต้น ,หนองน้ำธรรมชาติ ซึ่งอาหารที่ได้จากหนองน้ำธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์น้ำ เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย และแมลงที่อาศัยอยู่ในน้ำ นอกจากนี้ยังมีประเภท สัตว์ที่อาศัยอยู่ตามริมหนองน้ำ เช่น กบ เขียด หนู งู เป็นต้น ส่วนอาหารอีกประเภท ได้แก่ พืชพรรณที่ขึ้นตามแหล่งน้ำ เช่น ผักแว่น ผักอีฮิน ผักก้านจอง ผักกระเฉดน้ำ ผักพิพวย (แพงพวย) รวมทั้งหน่อไม้ต่างๆ

1.3) แหล่งอาหารจากไร่และสวน อาหารที่ได้จากนา คือประเภทสัตว์ เช่น หนู กิ้งก่า แยก อีง่า บึง แมลงต่างๆ ไช้ผดแดง งู เป็นต้น ส่วนประเภทพืช เช่น ผักลิ้น ผักขี้เหล็ก ผักส้มลม ผักไล่ (มะระ) ตำลึง มะรุม ผักก้างตรง และผัดหวานบ้าน เป็นต้น

ในปัจจุบันแหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยได้ลดจำนวนลงมากในขณะที่ประชากรในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยไม่สามารถแสวงหาให้เพียงพอสำหรับบริโภคในครัวเรือน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากตลาดในชุมชน เมืองชาวบ้านที่มีฐานะยากจน ไม่มีที่ทำกินหรือมีน้อย แก้ปัญหาดังกล่าวโดยการอพยพไปรับจ้างทำงานในท้องที่อื่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีผลให้วิถีชีวิตของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอย่างมาก

2) เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน จากการศึกษาเกี่ยวกับอาหารและวิธีการได้มาซึ่งอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลย สรุปได้ว่า อาหารตามธรรมชาติแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือ สัตว์ ซึ่งแบ่งเป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และแมลง ส่วนอีกประเภท คือ พืช แบ่งเป็นพืชที่ขึ้นบนบก พืชน้ำ และเห็ด การแสวงหาอาหารตามธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลยมีวิธีการหาที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพของแหล่งอาหารและฤดูกาลตลอดจนประเภทของอาหารที่ไปหา การแสวงหาอาหารจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันหรือต้องเดินทางร่วมกันเป็นหมู่คณะจึงจะสามารถหาอาหารนั้นได้ อาหารบางอย่างจำเป็นต้องร่วมกันไปหลายๆ คน เพื่อจะได้คอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรืออาหารบางอย่างจำเป็นต้องเสาะหาเวลากลางคืนจึงจะได้อาหารและเกิดความปลอดภัย กรณีที่การหาอาหารที่อาจมีอันตรายหรือต้องใช้แรงงานมากก็มักเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ส่วนอาหารที่เก็บหาได้ง่ายมักจะเป็นหน้าที่ของผู้หญิงและเด็ก การได้มาซึ่งอาหารจากธรรมชาติในปัจจุบันประสบความลำบากมากกว่าในอดีต เพราะแหล่งอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะป่าไม้ในแถบนี้ถูกทำลายเพื่อปรับเปลี่ยนเป็นพื้นที่ทำการเกษตร ประกอบกับชาวบ้านบางคนทำการเกษตรที่ไม่ถูกวิธี ทำให้ปริมาณอาหารที่เคยมีอย่างอุดมสมบูรณ์ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันชาวบ้านต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการหาอาหารตามธรรมชาติ การลดลงของอาหารตามธรรมชาติ การลดลงของอาหารตามธรรมชาติดังกล่าวมีผลให้ชาวบ้านต้องหันไปพึ่งพาอาหารจากตลาดเพื่อนำมาบริโภคในชีวิตประจำวันมากขึ้น

ส่วนประเภทของอาหารที่นิยมทำและบริโภคกันมาก ได้แก่ ประเภทลาบ เช่น ลาบหมู ลาบวัว ประเภทหมก เช่น หมกปลา ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกปลาร้า ประเภทต้ม เช่น ต้มปลา ต้มไก่ ประเภทแกง เช่น แกงผักหวาน แกงกล้วย แกงขี้เหล็ก ตำต่างๆ เช่น ตำมะละกอ ตำมะม่วง ตำหัวปลี ประเภทคั่ว เช่น คั่วงูสิง คั่วหนูนา ประเภทซุบ เช่น ซุบหัวปลี ซุบมะเขือ ซุบเห็ด ส่วนประเภทของหวาน ได้แก่ ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มค้าง ขนมหิย่น ขนมหาล ขนมหูก เป็นต้น

3) เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่า โดยทั่วไปชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะรับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อเหมือนกับคนไทยในภูมิภาคอื่นๆ วิธีการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนอกจากจะมีวิธีการปรุงอาหารอย่างง่ายแล้ว วิธีบริโภคอาหารก็เรียบง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น โดยการใช้เสื่อปูบนอาหารแทน เนื่องจากอาหารส่วนมากเป็นอาหารแห้ง จึงสะดวกในการใช้ไปไม้จากธรรมชาติใส่แทนถ้วยจาน แล้วใช้มือปั้นข้าวเหนียว ถ้ามือใดมีอาหารประเภทต้ม ชาวบ้านมักจะใช้ช้อนที่เตรียมมาจากหมู่บ้าน หรือใช้บั้งที่ทำมาจากเปลือกหอย หรือนำใบไม้มาทำเป็นกระชกตักน้ำแกง ซึ่งจะใช้เพียง 1-2 อัน ใช้ชดน้ำแกงร่วมกันทุกคนที่ร่วมรับประทานอาหารในมื้อนั้น

การรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะต้องรับประทานอาหารพร้อมกันทุกคนเนื่องจากกับข้าวมีค่อนข้างจำกัด ยกเว้นในมื้อเที่ยง เนื่องจากจะต้องแยกย้ายกันไปทำงาน โดยในขณะที่สมาชิกในครอบครัวกำลังรับประทานอาหาร หัวหน้าครอบครัวก็จะถือโอกาสอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม บ้านไหนที่มีบุคคลพิเศษ เช่น เด็กทารก หญิงมีครรภ์จะต้องรับประทานอาหารพิเศษที่มีความแตกต่างไปจากคนธรรมดา กรณีที่หา

อาหารได้ปริมาณน้อยจะนำมาให้เด็กและหญิงมีครรภ์ก่อน โดยเฉพาะเด็กทารก มักจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาเหมือนผู้ใหญ่ อาหารของเด็กจะแตกต่างกันออกไป เช่น ไข่ต้ม เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หรือเนื้อปลา ซึ่งถือว่าเป็นพิเศษโดยเป็นอาหารประเภทอ่อนๆ เช่น ต้ม แกง หลังจากรับประทานอาหาร แม่บ้านหรือลูกสาวจะเป็นผู้เก็บกวาดข้าวปลาอาหารที่เหลือ และล้างทำความสะอาดถ้วยชาม ตลอดจนเตรียมแซ่ข้าวเหนียวไว้หนึ่งสำหรับมือต่อไป ส่วนพ่อบ้านหรือลูกชายก็จะออกไปทำงานหรือเดินทางไปเสาะหาวัตถุดิบจากแหล่งต่างๆ สำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทานในมือต่อไป จะเห็นได้ว่า อาหารและการรับประทานอาหารของชาวตำบลกุตรัง ในภาวะปกติทั่วๆ ไปนั้น จะเรียบง่าย โดยใช้อาหารมาจากแหล่งธรรมชาติ การรับประทานอาหารนั้น เพื่อมีชีวิตอยู่รอด และเพื่อให้มีเรี่ยวแรงสำหรับการทำงานในวันต่อไปเท่านั้น

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า การเลือกอาหารการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนที่ง่าย ไม่สลับซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร การประกอบอาหารโดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับการรับประทานกับข้าวเหนียวไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดเร็ว และอยู่ท้องนาน คืออึดนาน ไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานข้าวเจ้า เพราะจะทำให้ไม่อึด และไม่อยู่ท้อง คือรับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีก ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน

นอกจากสภาพดังกล่าวแล้ว จากการศึกษายังพบอีกว่า ชนิดของอาหารแต่ละแห่งตามธรรมชาติในปัจจุบัน มีลดน้อยลงและหายากขึ้น เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลายเพื่อปลูกพืชไร่ คือ มันสำปะหลัง อ้อย ข้าวโพดเป็นผลให้สัตว์ป่าที่มีในอดีตหมดไป นอกจากนี้มีการกักกันแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน ทำให้ปลาธรรมชาติลดน้อยลง นอกจากนี้ การที่ประชากรเพิ่มมากขึ้น การเก็บหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ที่มีมากขึ้น และประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่น มีความสะดวกมากขึ้นอาหารที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง เมื่ออาหารในแหล่งธรรมชาติหายาก โดยเฉพาะในหน้าแล้ง การซื้อขายอาหาร มีบทบาทมากขึ้นเป็นผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไป

1.4) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เป็นการศึกษากรณีอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี โดยศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวยำ น้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมลา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวยำน้ำบูดู เกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วย

เครื่องหมวดข้าวย่ำอันเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในจานเดียว แกงเหลียง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมลาก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

2) องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชน

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของแต่ละภาค พบว่าอาหารพื้นบ้านมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่น จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรมรวมถึงสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนขึ้น และชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีผลต่อการดำรงชีวิต และมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้น

กรณีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษาแต่ละภาค พบว่า

1. ภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน คือ แกงซี่เหล็ก ข้าวพันผัก และแกงเลียง

2.1 แกงซี่เหล็ก มีส่วนประกอบของแกงที่ประกอบด้วยผักซี่เหล็ก ผักชะอมใบย่านาง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กะปิอย่างดี ส่วนที่เป็นโปรตีน คือ ปลาอย่าง ไข่มุนจากกะทิ พริกแห้ง กระชาย น้ำปลา เกลือป่น น้ำตาล ที่เป็นส่วนผสม แกงซี่เหล็กมีคุณค่าทั้งทางโภชนาการและคุณค่าทางยา โดยส่วนผสมของพริกแกง ประกอบด้วยขมิ้น สารสีเหลืองส้มในขมิ้น หรือสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ช่วยลดและยับยั้งการอักเสบ ในกระเพาะอาหารได้ เป็นอย่างดี มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดไข้เรื้อรัง ท้องร่วง และลด ความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่, พริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ไข้หวัด และลดอาการเจ็บปวดขัด ยอกตามร่างกาย, พริกไทย มีสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ละลายเสมหะ และบำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย, ตะไคร้ มีสรรพคุณ ช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ รักษาอาการอาหารย่อยยาก บำรุงกำลังวังชา ประจำเดือนไม่ปกติ หรือแม้กระทั่งโรคเบาหวาน, กระเทียม มีวิตามินเอ บี1 บี2 และซี สรรพคุณรับประทานประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงหัวใจ นอกจากนั้นยังช่วยแก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคเบาหวาน ส่วนซี่เหล็ก ช่วยในการขับระดู ขาวในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุแก้โรคกระษัย แก้น้ำ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง

2.2 ข้าวพันผัก คล้ายข้าวเกรียบปากหม้อของคนภาคกลางแต่แบ่งหนาและมีขนาดใหญ่กว่าห่อไส้ผักหลากชนิดเป็นทรงสี่เหลี่ยม โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กากหมู ปรงรสด้วยเครื่องปรุงกล้วยเตี๋ยหรือใส่ซอสรสเปรี้ยวอมหวาน

คุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารจากข้าวพันผัก มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน แม้ว่าจะมีแป้งเป็นส่วนผสมหลัก แต่เมื่อมีการเพิ่มเนื้อสัตว์ และผักชนิดต่างๆ ลงไป ก็ทำให้เมนูนี้กลายเป็นเมนูที่ทั้งอิ่มท้อง มีคุณประโยชน์ ร่างกายจะได้รับทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ยิ่งถ้าใส่ผักอื่นๆ นอกจากผักใบเขียว เช่น แครอท หรือฟักทอง ก็จะมีเบต้าแคโรทีนให้กับร่างกายด้วย

ข้าวพันผัก แต่เดิมเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวไท-ยวนลับล้าน ปัจจุบันถูกนำมาทำขายเชิงเศรษฐกิจมากขึ้นในเขตพื้นที่อำเภอต่างๆ ของจังหวัดอุดรธานีและได้รับการส่งเสริมให้เป็นอาหารพื้นที่มีคุณภาพและค่าทางสารอาหารครบถ้วนเริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในจังหวัดภาคกลางและภาคเหนือรวมทั้งเป็นชนิดอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งของการท่องเที่ยวจังหวัดอุดรธานี

2.3 แกงเลียง “แกงเลียง” เป็นแกงไทยโบราณ ที่มีน้ำแกงไม่ใส หรือข้นเกินไป รสชาติเค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย แต่ไม่เผ็ดจัดจนเกินไป เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย หอมแดงและกะปิเป็นหลัก ส่วนประกอบจะเน้นที่ผัก มากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่หาง่าย เช่น ฟักทอง บวบ น้ำเต้าอ่อน ตำลึง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลักซึ่งทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์

คุณค่าอาหารของแกงเลียง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์พิเศษ แกงเลียงจะเป็นอาหารที่ง่ายแต่ว่าไม่คุ้นลิ้นสำหรับคนที่ไม่ชอบความเผ็ดของพริกไทย ส่วนประกอบของผักในแกงเลียงก็มีความหลากหลาย จากชนิดของผักที่ใส่ในแกงเลียง แกงเลียงจึงเป็นแกงที่น่าสนใจ สถาบันโภชนาการ แกงเลียง นอกจากจะเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำมาก แต่มีใยอาหารสูง ขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทางโภชนาการประเภท วิตามิน แร่ธาตุ แล้วยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายๆ ชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน หรือฟลาโวนอยด์ที่ช่วยในการป้องกันโรคได้

แกงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่างๆ ได้ แกงเลียง สามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแกงเลียง แกงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แกงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบของแกงเลียง

บวบเหลี่ยม รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมากบวบช่วยบำรุงให้หัวใจแข็งแรง แก้วร้อนใน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ และยังช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย, ตำลึงรสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทานเป็นยาขับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้อังธิด ท้องเฟ้อ ลดไข้ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ป้องกันโลหิตจาง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง ตีบ หรือตัน , ใบแมงลัก รสหอมร้อน แก้

หัด แก่หลอดลมอักเสบ แก่โรคท้องร่วง ขับลม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด บำรุงผิวหนัง สายตา ลดอาการท้องผูก ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการลำไส้อักเสบ, ฟกช้ำ รสมันหวาน บำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคนี้, เห็ดฟาง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ลักปิดลักเปิด ลดอาการบวมของเหงือก บรรเทาอาการไข้ ปวดบวม และบำรุงตับให้แข็งแรง, พริกไทยรสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง, หอมแดงรสเผ็ดร้อน แก่ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก่ไข้หวัดช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ, น้ำเต้า รสเย็นจัด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวม น้ำ, ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ปวด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

คุณค่าทางโภชนาการ

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสะน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมบริบูรณ์ และแก่ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี แยกเลี้ยง 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 842 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 559.8 กรัม โปรตีน 59.5 กรัม ไขมัน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 127.3 กรัม กาก 4.0 กรัมใยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 516.5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 623.2 มิลลิกรัม เรตินอล 4.4 ไมโครกรัม วิตามินเอ 20667 IU วิตามินบีหนึ่ง 6.1 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 81 มิลลิกรัม ไนอาซิน 13.79 มิลลิกรัม และวิตามินซี 44.7 มิลลิกรัม

2. ภาคเหนือ มีอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน คือ แกงแค และแกงขนุน โดยแกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักหลายชนิดที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดหลินอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค ที่หาได้และปลูกเองในท้องถิ่น

แกงแคเป็นอาหารพื้นบ้านเหนือที่มีคุณค่ามากมาย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่ หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญาเลือกสรรผักต่างกลิ่น ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกัน ประดัดรสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ชุมชน ซึ่งผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลหรือบางชนิดก็จะมีตลอดปี แต่ส่วนประกอบในชุดแกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้าไม่เหมือนกัน สิ่งที่เหมาะสมกันคือ ใบชะพลูซึ่งมีตลอดปีและทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก พริกสด ซึ่งหาได้ง่ายมีตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนผักอื่นๆ แล้วแต่หาได้ เห็ดหลิน ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอมและพริกชี้ฟ้าสด

นอกจากนี้ น้ำพริกที่เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลากหลายชนิดเช่นกัน มีมะแหลบ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เมล็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ปกติแกงแคนิยมแกงกับไก่ หมู กบ เขียด หรือเนื้อวัว

โดยการนำเอาพืชผักหลายชนิดมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผิงชูรส ได้ความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในขามแกงแค เพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา เมื่อดูรายละเอียดเรื่องคุณค่าโภชนาการในผักแต่ละชนิด สารธรรมชาติมากมายในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจน แต่บรรพบุรุษของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้จุกเสียด ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่าช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเย็นเพื่อบรรเทาความร้อน มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารอีกด้วย แกงแคนี้จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารและสารธรรมชาติมากมาย ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ส่วนแกงขนุน หรือ “แกงป่าขนุน” ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนหนุนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจะข่าน (สะค่าน) มะแขว่น โขลกใส่ลงไปแกงด้วย

แกงขนุนมีคุณค่าของอาหาร เพราะส่วนประกอบของแกง ล้วนมีสรรพคุณทางยา เช่น

1. ขนุนอ่อน รสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้อาการท้องเสีย
2. มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้ แต่งสีและกลืนอาหารช่วยระบาย บำรุงผิว
3. ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ยอดชะอมใบอ่อนมีรสจืด กลิ่นฉุน ช่วยลดความร้อนของร่างกาย
4. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาการท้องเฟ้อ ขับลม
5. พริกแห้ง รสเผ็ด ขับลม ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร
6. ข่า รสเผ็ดปร่า และร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิต ร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
7. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

8. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด

3. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาพของชุมชนได้มาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติพบว่า มีอยู่ ๓ แหล่งใหญ่ๆ คือ แหล่งอาหารที่เป็นป่า แหล่งน้ำ และที่ไร่ นา ในอดีตพื้นที่จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเป็นบริเวณที่มีทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ อยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ กล่าวคือ มีป่าไม่เกิดขึ้นอย่างหนาแน่น โดยเฉพาะตามหุบเขา ซึ่งมีอยู่ทุกหมู่บ้าน ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์จากป่าไม้ เหล่านี้สร้างเป็นที่อยู่อาศัย ยุงฉาง และทำเป็นเชื้อเพลิง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญของชาวบ้าน เพราะป่าเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด และพืชพรรณธรรมชาติที่เป็นอาหารของชาวบ้าน นอกจากนั้นที่จังหวัด

ขอนแก่น และจังหวัดเลยยังมีแหล่งน้ำตามธรรมชาติกระจายอยู่ทั่วไปตามหมู่บ้านต่างๆ มีสภาพเป็นหนองน้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีน้ำขังตลอดปีและมีสัตว์น้ำอาศัยอยู่อย่างชุกชุม ชาวบ้านสามารถจับสัตว์เหล่านั้นและเก็บพืชผักมาเป็นอาหารรับประทานได้อย่างเพียงพอตลอดปี จะเห็นได้ว่าในอดีตชาว จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยอาศัยอาหารตามธรรมชาติจากแหล่งต่างๆ สำหรับบริโภคอย่างเพียงพอ แต่หลังจากที่มีการตัดไม้ทำลายป่า เพื่อทำไร่มันสำปะหลังตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นต้นมา ก่อให้เกิดผลเสียต่อแหล่งอาหารตามธรรมชาติเหล่านี้มาก ป่าไม้ซึ่งมีสภาพที่สมบูรณ์ ได้ถูกทำลายลง มีการปรับพื้นที่ป่าเพื่อใช้เป็นที่เพาะปลูกมันสำปะหลัง รวมทั้งมีการนำไม้จำนวนมากไปทำเชื้อเพลิง เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นผลทำให้ป่าไม้ได้เริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อป่าไม้ถูกทำลาย จึงส่งผลให้แหล่งอาหารที่มีในป่าลดลง ดังนั้นอาหารที่ได้จากป่าจึงลดน้อยลงเช่นเดียวกัน สัตว์ป่าบางชนิดถูกล่าลดจำนวนลง บางชนิดได้สูญพันธุ์ไป นอกจากนี้การทำลายป่ายังทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์และเกิดการชะล้างพังทลายของหน้าดินไปทับถมตามที่ลุ่มหรือแหล่งน้ำที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงจนตื้นเขิน จนแหล่งน้ำบางแห่งต้องเปลี่ยนสภาพไป เกิดภาวะการขาดแคลนน้ำในหน้าแล้ง และหน้าฝนเกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลัน ถึงแม้ว่าทางเจ้าหน้าที่รัฐและชาวบ้านจะได้ร่วมกันแก้ปัญหาโดยการขุดลอกแหล่งน้ำเหล่านี้ แต่ในเวลาเพียง ๒-๓ ปีก็เกิดภาวะเหมือนเดิม

ปัจจุบันแหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยได้ลดจำนวนลงมาก ในขณะที่ประชากรในพื้นที่มีจำนวนมากเพิ่มขึ้น ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยไม่สามารถแสวงหาให้เพียงพอสำหรับการบริโภคในครัวเรือน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากตลาดในชุมชน ชาวบ้านที่มีฐานะยากจนไม่มีที่ทำกิน จึงต้องใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยการอพยพไปรับจ้างในท้องที่อื่น

4. ภาคใต้ พบว่าอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน มีหลายอย่าง ที่โดดเด่นมากที่สุด คือ ข้าวย่าน้ำบูดู โดยพบว่า ข้าวย่าน้ำบูดู 1 งาน ประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำบูดู ผักหมดต่างๆ รวมทั้งส่วนผสมที่มีโปรตีนและวิตามินต่างๆ ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,140 กิโลแคลอรี

นอกจากนั้น เครื่องปรุงของข้าวย่าน้ำบูดู ซึ่งประกอบผักสมุนไพรจากในสวน ไนไร่ ข้าวในนา ปลาจากทะเล อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ สามารถจำแนกคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมหรือส่วนประกอบของข้าวย่าน้ำบูดู ได้ดังนี้

1. ข้าวสวย เป็นข้าวเจ้าหุงสุก เพื่อเพิ่มรสชาติของข้าวและคุณค่าทางโภชนาการ บางแห่งนิยมใช้ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยเพิ่มกากและเส้นใย หรืออาจเป็นข้าวสวยหุงด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบยอ น้ำดอกอัญชัน

2. มะม่วงดิบซอย เป็นตัวช่วยปรุงรส นิยมใช้มะม่วงพื้นถิ่น เช่น มะม่วงเบา หรืออาจใช้มะขามสด มะยมดิบ หรือ มะมุดดิบก็ได้ นอกจากให้วิตามินซีแล้ว ยังเป็นตัวช่วยปรุงรสในข้าวยา ช่วยลดความเค็มของน้ำบูดูข้าวยา และสร้างความกลมกล่อมในรสชาติของข้าวยา

3. น้ำบูดูข้าวยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดู หอมแดง มะขามเปียก ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวข่า น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว หอมแดง มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด, ใบมะกรูด ช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก่ลมจุกเสียด ตะไคร้ ขับลม แก้ปวดท้อง ข่า ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก

4. มะพร้าวคั่ว เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวยาที่ใส่คู่กับกุ้งแห้งป่นเพิ่มความหอม ความมันให้รสชาติแบบอาหารวิถีใต้ เพิ่มความอร่อย มะพร้าวคั่วจะให้ไขมัน พอสฟอรัส กุ้งแห้งป่นให้โปรตีน และแคลเซียม ข้าวยาน้ำบูดูหากขาดกุ้งแห้ง ก็ทำให้ขาดรสชาติขาดความอร่อย

5. ข้าวตังทอด เป็นส่วนประกอบเฉพาะสูตรของครุฑนอม ศิริรักษ์ เป็นของแถมที่ใช้ใส่ในข้าวยาเพื่อเพิ่มรสชาติ และความกรอบในการรับประทาน บางแหล่งอาจใช้หมี่ฮั่นผัดกะทิ หรือหมี่กะทิ หรือหมี่ฮกเกี้ยน

6. ไข่ต้ม เป็นของแถมใช้รับประทานกับข้าวยา ให้วิตามินเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

7. พริกคั่วป่น เป็นภูมิปัญญาของคนภาคใต้นำมาพริกป่นมาใช้ชูรสในข้าวยา พริกเป็นยาขับเสมหะ ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พริกยังช่วยป้องกันหวัด เพราะพริกอุดมไปด้วย Betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

8. ผักหมวดข้าวยา เป็นผักพื้นบ้านสดๆ หลายชนิดที่นำมาหั่นเป็นผักใส่ในข้าว เช่น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ใบชะพลู กระเพรา โหระพา เป็นต้น ผักหมวดเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและเวชการ เรียกได้ว่าเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน นับเป็นภูมิปัญญาในการสรรหาพืชผักสมุนไพรมาใช้ประกอบในการกินข้าวยาของชาวใต้ที่ได้ทั้งรสชาติและคุณค่าเพราะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเกือบทุกท้องถิ่นในภาคใต้

กระเพราหรือพาโหม ลำต้นมีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล ประคบยาขับน้ำนมแม่ที่บวม ใช้รักษาโรคเบาหวาน ใบและเถา มีสรรพคุณแก้โรคเบาหวาน เป็นยาระบายอ่อนๆ ในเด็ก, รากมีสรรพคุณแก้โรคผิวหนัง ประโยชน์ทางอาหารใช้เป็นผักสดรับประทานร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า - แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสียเพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้นรากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ, ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะ

มะม่วงดิบ มีคาร์โบไฮเดรต มากกว่ามะม่วงสุก

ถั่วฝักยาว มีสารอาหารในปริมาณสูง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากมาย นอกจากนั้นยังมีวิตามินซีและโปรตีน

ถั่วงอก ช่วยในระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

5.1.2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในสังคมไทย

1) ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม

ทางสังคมของชุมชนในภาคกลาง

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง ซึ่งศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดพิษณุโลก พบว่ากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์ มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัดนธรรมตำบล อสม. ชุมชนและ มีกระบวนการชัดเจน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีสถานที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่าเกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ 6 องค์กร ในท้องถิ่น

ส่วนกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลางในจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม จังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลาง

2) ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม

ทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ พบว่า หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรจังหวัด จะไปให้ความรู้ สร้างเครือข่าย เทศบาล ขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน มีโครงการ “ชุมชนนารักกินผักปลอดภัย” มีการรณรงค์ เจาะเล็ดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชน และกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาต การสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test จะมีเกณฑ์ชี้วัดอยู่จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์ถึงจะได้ป้าย

จากการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประกอบอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละ

ชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นพืช ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร อีกทั้งยังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางซึ่งมีวิธีการทำและมีคุณสมบัติต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหารเกิดซึ่งเกิดจากจากการใบ ดอก ผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหารและเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

สรุปได้ว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้รู้ยั้งการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

3) ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยในปัจจุบัน มีกระบวนการ การเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่ มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยโดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียว ไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่า อิ่มเร็วและอิ่มนานไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานอาหารข้าวเจ้า เพราะจะไม่อิ่มและไม่อยู่ท้อง คือรับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีกทำให้ไม่มีแรงทำงาน นอกจากนี้มีการกั้นแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน และทำให้สัตว์น้ำตามธรรมชาติลดน้อยลง รวมทั้งการที่ประชากรของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพิ่มจำนวนมากขึ้น การเก็บอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ที่มีมาก ในทำนองเดียวกันและประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่นมีความสะดวกมากขึ้น อาหารที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง ทำให้อาหารจากแหล่งธรรมชาติหายากโดยเฉพาะในหน้าแล้งการซื้อขายอาหารมีมากขึ้น

4) ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม

ทางสังคมของชุมชนในภาคใต้ พบว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติดทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเลได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสาณคุณค่าทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวยำน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือซีอิ๊วปลา และน้ำบูดูข้าวยา

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ด และนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น ซึ่งพ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทาง

สังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ขึ้นบนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมน้ำจุ่ม ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมน้ำจุ่ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมน้ำจุ่ม ขนมน้ำจุ่ม หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้

5.1.3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย

1) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุตรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และ พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และในงานพิธีสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้อาหารพื้นบ้านสูญหายไป คือการสร้าง ความเข้มแข็งกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัว สอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นคว้าภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ จากการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ภาคเกษตรกรรม ภาคการบริการ “การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้” ที่เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนอาหารการ

กิน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์จากรุ่นสู่รุ่น มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ซึ่งให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวน เป็นแหล่งอาหารพื้นบ้าน ที่ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมาคือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน เป็นกระบวนการที่ชัดเจน มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ที่สร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

2) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ในภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เช่นเกษตรจังหวัด สมาคมสภาการท่องเที่ยว อุตสาหกรรมท่องเที่ยว หอการค้า สำนักงานวัฒนธรรม ซึ่งหน่วยงานแต่ละหน่วยจะมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่สำคัญจะทำให้การส่งเสริมอาหารปลอดภัยไร้สารพิษนั้นจะต้องสร้างเครือข่ายและให้ความรู้เป็นที่เข้าใจในทางเดียวกัน พร้อมขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ให้ใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร TRQF (Thailand Restaurant Quality Stand) สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ และผลักดันการทำงานไปสู่จังหวัดใกล้เคียง เช่น แพร่ น่าน พะเยา ซึ่งถ้าสร้างเครือข่ายได้จะทำให้เกิดความยั่งยืนในเรื่องของอาหารและเชื่อมโยงไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ ตามวิถีธรรมชาติวิถีพื้นบ้านของชุมชน

ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบ อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ หากแต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณีความรู้เป็นคุณธรรม เมื่อคนในชุมชนใช้ความรู้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความรู้เรื่องการทำมาหากิน เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลาจับสัตว์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและความคิดของชาวบ้าน แม้วิถีชีวิตของชาวบ้านเมื่อก่อนจะดูเรียบง่ายกว่าทุกวันนี้ และยังอาศัยธรรมชาติและแรงงานเป็นหลักในการทำมาหากิน แต่ก็ต้องใช้สติปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาให้เพื่อจะได้อยู่รอด และผานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณา

การร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอน อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา และในบริบทที่เปลี่ยนแปลงไม่มีการผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่และทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยพบว่า มีความเชื่อจริยธรรมทางสังคมต่างๆเป็นสิ่งที่บอกเล่าต่อๆ กันมา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ ถึงแม้ว่าในสังคมปัจจุบันความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเหลือน้อยลงมาก แต่ยังคงมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปในหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและในสังคมชนบททั่วไป อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายของความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้ บางอย่างยังเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพราะมีการห้ามรับประทานอาหารบางประเภทในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่ไม่ปกติหรือไม่เหมาะสมกับวัย ตามความเชื่อจริยธรรมทางสังคมที่ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยยึดถือ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญด้านปัญหาทางโภชนาการของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและชาวชนบทอีสานโดยทั่วไป

4) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ในภาคใต้พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้นไม่สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว นอกจากนั้นจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไปเมื่อจ่ายรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน ทำให้ สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ดำริบอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ เป็นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันในการปรุงและใช้ส่วนผสมที่หาได้ตามท้องถิ่นทั่วไป การส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภค เป็นประจำจะช่วยลดปัญหาการเกิดภาวะความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้

2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของสังคมไทย ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหารพื้นบ้านของ คนในชุมชน ที่มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของอาหารมากกว่าความอร่อย ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมและฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารเพื่อก่อให้เกิดกิจกรรมและคงไว้ซึ่งองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านต่อไป

3) อาหารพื้นบ้านในสังคมไทย มีประเภทอาหารหลากหลาย และปรุงจากวัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล รสชาติอาหารไม่เผ็ดมากครบถ้วนตามหลักสุขอนามัย และบางประเภทอาหารได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศจากราชสำนัก มีการพัฒนาเป็นอาหารพื้นบ้านที่สามารถนำมาประกอบอาชีพ เสริมสร้างทางด้านเศรษฐกิจ สร้างรายได้และส่งเสริมให้คนในชุมชนได้ผลิตและบริโภคเป็นอาหารหลักเพื่อสุขภาพทางกายทางใจที่ดี

4) อาหารพื้นบ้านของไทยควรได้รับการรวบรวมองค์ความรู้ผ่านองค์กรในท้องถิ่นด้านภูมิปัญญา ควรรักษาและพัฒนาต่อยอด ทั้งการผลิต การรักษาคุณภาพอาหารให้คงอยู่คู่ชุมชนและสังคมตามอัตลักษณ์ของสังคมไทยต่อไป

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบการถ่ายทอดและการนำอาหารพื้นบ้านสู่การสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชนบนฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน

2) ศึกษารูปแบบของการใช้อาหารพื้นบ้าน เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ การถอดองค์ความรู้ด้านความเชื่อในการประกอบอาหารพื้นบ้านในสังคมไทย

3) ควรศึกษากระบวนการผลิตการปรุงอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบและทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านในสถานศึกษาซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะส่งผ่านความรู้ให้กับเยาวชนของชาติที่จะรักษาอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ตลอดไป

4) ควรศึกษาและจัดประเภทของอาหารพื้นบ้านของไทยและจัดรูปแบบของอาหารพื้นบ้านที่ใช้ในวิถีชุมชนตามประเพณีและวัฒนธรรมและทางพระพุทธศาสนาให้ชัดเจน

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

1.1 ข้อมูลวิทยานิพนธ์

1.1.1 หนังสือ

- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2535.
- จุฬารัตน์ สมพุกฤษ. ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- ทวีรัสมิ ธนาคม. ถึงจะยากก็ต้องทำ. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533.
- ทวีศักดิ์ อักษรทับ. คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549.
- นันทสาร สีสลับ. “ภูมิปัญญาไทย”. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2542.
- นิพนธ์ คันทะเสวี “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา 21-22 เมษายน 2527.
- บุรณ์ชน สุคุ้มและธนพล วิยาสิงห์, วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อ จังหวัดศรีสะเกษ, 2556.
- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์. วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณีและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, 2544.
- ประเวศ วะสี “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น”. น.17-19. ใน เสรีพงศ์พิศ. (บรรณาธิการ). 2536.
- พระเทพวรคุณ (สมาน สุมะโธ). นบถิอพระพุทธานุชาแล้วได้อะไร. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2543.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2556.
- _____. ความสำคัญของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.
- เพ็ญญา เวทวงศ์ชาติพิทย์. เอกสารประกอบการเรียนวิชาอาหารไทยหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค เล่ม 1 อาหารไทยภาคกลาง. โรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฉะเชิงเทราเขต 1 มปพ.
- ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก.

- กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537.
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. **การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏ: สวนดุสิต, 2552.
- รัมภา ศิริวงศ์. **การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- รุ่ง แก้วแดง. **ปฏิบัติการศึกษาไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน. 2543.
- วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์กรุงเทพฯ, 2527.
- วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**. ลพบุรี : สถาบันราชเทวะสตรี, 2542.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพฯ: สถาบันไทยศึกษา, 2534.
- สามารถ จันทร์สุริย์. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. 2534.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรมและการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**, พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548.
- สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ. **การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์, 2548.
- เสรี พงศ์พิศ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิง, 2536.
- อมร นนทสุต, เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี, 22-23 ตุลาคม 2526.
- ช.จุ. (บาลี)30/673/333.
- ช.ธ. (ไทย) 25/118, 116/67,67
- ช.ธ. (ไทย) 25/122/69.
- ม.อุ. (ไทย). 14/453 – 463/504 – 510.
- อง.จตุกก.(ไทย)21/37/6062

1.1.2 บทความ

แกงเหลืองปักษ์ใต้...มีคุณประโยชน์ [ออนไลน์]

<http://picasawebcothleasungkhomnews.blogspot.com> 10 สิงหาคม 2560.

http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/. [ออนไลน์] วันที่ 17 ธันวาคม 2560

<https://nureeda01084.wordpress.com/category> [ออนไลน์] วันที่ 17 เมษายน 2560)

Wikipedai, **อาหารท้องถิ่นอีสาน** [ออนไลน์] <http://www.th.wikipedia.org/wiki>,

สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2559.

- คุณค่าทางโภชนาการของแกงเห็ดเมือง” http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes§ion=kaeng_lueng_th [ออนไลน์]
10 สิงหาคม 2560.
- จุฬารัตน์ สมพุกษ์. “ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน”. **บริหารธุรกิจบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550. [ออนไลน์] http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44.
- “ท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน” **วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ** ปีที่ 11, ฉบับที่ 1, 2558 [ออนไลน์] <https://www.tci-thaijo.org/index.php/jitt/article/download/65741/53743>
- บทความดูแลสุขภาพและเคล็ดลับเพื่อสุขภาพ, [ออนไลน์] <http://www.healthcarethai.com>. [ออนไลน์] 15 สิงหาคม 2560.
- พรชัย กาพันธ์. “กวีกฤตการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”. **วารสารวิชาการ**. 7 กรกฎาคม 2545, พระเทพวรคุณ (สมาน สุเทโธ), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, แสงอีสาน, ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 (มิถุนายน – สิงหาคม 2547) .
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, [ออนไลน์] http://www.med.mu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM ธรรมกับการเรียนการสอน, 8 กุมภาพันธ์ 2559.
- พัฒน์น กิตติพรภรณ์ “นันทาพรรณระธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”. **วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ**. 25 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2532).
- มหาวิทยาลัยนเรศวร, **อาหารท้องถิ่นอีสาน**, [ออนไลน์] <http://student.nu.ac.th/isannu/food/foodindex.htm>, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2559.
- วงสวาท ปัทมาคมผศ.ดร. “บทความสุขภาพน่ารู้” **นิตยสารหมอชาวบ้าน** เล่มที่ 205 พฤษภาคม 2539.
- วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์. **บทความวิชาการอาหาร**. ศูนย์วิจัย ดิเรก ชัยนาม คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสมร คงพันธุ์ ครูชาวไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น. <https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/> สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.
- สามารถ ใจเตี้ย. **การพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเรื่องภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ**, *Journal of Phrapokklao Nursing College* Vol.27 No.Suppl.1 December 2016.
- สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้, **วัฒนธรรมอาหารของคนใต้**, [ออนไลน์] http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8 วันที่ 17 เมษายน 2560.

สุรวิทย์ สือมู อายุ 41 ปี บ้านบางโสมมา อำเภอกะป้อ จังหวัดปัตตานี “ชมรมการแพทย์ลังกา
สุกะ” จังหวัดยะลา ใน “ประวัติความเป็นมาของข้าวย่านน้ำบูดู” [ออนไลน์]
<http://oknation.nationtv.tv/blog/rama/> วันที่ 25 กรกฎาคม 2560.

หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ และรักษพงศ์ วงศาโรจน์ “ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการ
ท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน”, วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ
ปีที่ : 11 ฉบับที่ : 1 ปีพ.ศ. : 2558.

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์, “ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ”
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
[ออนไลน์][http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44)
[research_id=44](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44)

อรอนงค์ ทองมี.ดร., “วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์”.
Journal Art Klong Hoh.

1.1.3 รายงานการวิจัย

พระมหาสมชาย สิริจินโท (ห่านนท์). “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ
พระพุทธคุณ (สมาน สุมะโธ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.

พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ., แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนว
พระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, 2559.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, “การศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้
ด้านอาหารพื้นบ้าน”, รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2550.

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

รัตนะ บัวสนธิ์. การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญา
ท้องถิ่น:กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง.(2535).

อังกุล สมคณย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียน
ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535).

1.1. 4 สัมภาษณ์

เกียรติศักดิ์ รอดแป้น, บ้านหอยราก ต.หูล่อง อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช, 2 สิงหาคม 2560.

คันธธ หัสนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสทิงพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, สัมภาษณ์,
20 กรกฎาคม 2560.

- ชูลีพร สารากิจ, นักวิชาการวัฒนธรรมจังหวัดแพร่, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2560.
- ถนอม ศิริรักษ์, อายุ 92 ปี ครูภูมิปัญญาไทย ด้านโภชนาการ รุ่นที่ 3 บ้านเลขที่ 42 – 43
ถ.สงขลา – ระโนด อ.สทิงพระ จ.สงขลา, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2560.
- ธาดา เจริญกุล, นักวิชาการสาธารณสุข, สัมภาษณ์, 5 มีนาคม 2560.
- นางลักษณ์ นักเทศน์, กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์
- นริศ กาสมณี, กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์
- นเรศ น้อยทัน, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง
อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์.
- บุษยา กันภัย, กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์
- เปรมฤดี ชามพูนท, ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2560.
- พระครูสิทธิธรรมวิรัช, เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก, สัมภาษณ์,
26 พฤศจิกายน 2560
- พระครูอดุลจารวรธรรม, เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง อำเภอตรอน
จังหวัดอุตรดิตถ์
- พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์, เจ้าอาวาสวัดบ่อประดู ตำบลจะทิ้งพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา
- ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ อำเภอ สทิงพระ
จังหวัดสงขลา, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2560.
- ไพฑูรย์ สุวรรณภา, ข้าราชการบำนาญ, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2560.
- ไพสิทธิ์ ทรัพย์มณี, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม, เลขานุการศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราช วัดนางเหล้า,
และผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนางเหล้า อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา,
สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2560.
- มัด พรหมน้ำอ่าง, ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.
- ลำอิ่ง อินทรวงศ์, ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์และประธานวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง
จังหวัดอุตรดิตถ์.
- เลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน
พิษณุโลก, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2560.
- วรรณ ศรีย่านยาว, กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์
- สมจิตต์ สมภูเวช, อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.
- สยอง มามิ่ง, ข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.
- สุวิมล เกตุศรีมรินทร์, ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก, สัมภาษณ์,
26 พฤศจิกายน 2560.

ภาคผนวก ก. บทควมวิจัย
อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics

พระราชเชมากร.ผศ.ดรและคณะ¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) โดยมีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ในพื้นที่ 8 จังหวัด ได้แก่ ภาคเหนือศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ ภาคกลางศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือศึกษาในพื้นที่จังหวัดเลย และจังหวัดขอนแก่นและ ภาคใต้พื้นที่จังหวัดสงขลาและนครศรีธรรมราช โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม 4 ภาค รวมทั้งหมด 136 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกวดอาหารพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค

ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า เป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกันโดยมาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ ทางด้านสังคม และทางด้านภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ทำให้เกิดชนิดอาหารพื้นบ้านที่มาจากปัจจัยดังกล่าวตามลักษณะของพื้นที่แต่ละภาค และมาจากวิถีปฏิบัติทางด้านพระพุทธศาสนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้าน และคนไทยทุกภาคนิยมรับประทานข้าวเป็นหลักจึงทำให้เกิดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มาจากข้าว พืชผักสมุนไพรจากวัตถุดิบทั้งบนบกและในน้ำ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าจากครบถ้วนตามหลักสุขภาวะของอาหาร 5 หมู่เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด ฟังตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตและอยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน

¹ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่.

2. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า มีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนต่อการคงอยู่ของอาหารพื้นบ้านโดยให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านเกี่ยวกับวัตถุดิบส่งเสริมการปลูกพืชผักท้องถิ่นที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตมีการบูรณาการกับองค์กรต่างๆในท้องถิ่นต่อการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านโดยยึดพระพุทธศาสนาเป็นหลักมีวัดในชุมชนร่วมกับองค์กรภาครัฐในแต่ละท้องถิ่นมีแผนปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค

3. วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า พื้นที่ทั้ง 4 ภาคของการทำวิจัยระบบความสัมพันธ์มาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ของแต่ละภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหารเป็นพื้นฐานด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นทุกภาคที่มีพื้นฐานดั้งเดิมทางการเกษตรและคนไทยรับประทานข้าวเป็นหลักและรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เมื่อวิเคราะห์โดยรวมของอาหารพื้นบ้านแหล่งอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเป็นบ่อเกิดแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และ พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และวิถีทางพระพุทธศาสนา ระบบความสัมพันธ์ในสังคม คือ สร้างความเข้มแข็งบูรณาการกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับรายวิชา ภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

- ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านใน 4 ภาค พบว่า มีภาคใต้เพียงแห่งเดียวที่น่าเป็นห่วงคืออาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน,คุณภาพชีวิต,จริยธรรมทางสังคม

1. บทนำ

จากช่วงระยะเวลาที่ยาวนานกว่าศตวรรษนับตั้งแต่มีการตั้งถิ่นฐานที่มั่นคงของมนุษย์โลก พบว่า อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุก วัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมี คุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อัมหมิ พิมัน” หรือ แม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินดี อยู่เย็น กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีเฮง”รวมถึงภาค อื่นๆด้วย ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของ สังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของ ประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข¹ นิยาม ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และ กำหนดไว้ว่า “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือ รูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึง วัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นิยามนี้ข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับ สากกล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อัน เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพ เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อัน เป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม/จริยธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่ม ชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัว เข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็น เอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่ง กาย อาหารพื้นบ้านและจริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการ บริโภคและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหาร ท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมี ชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่น ไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการ ของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สีสน ความน่ารักประหลาด ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อ ผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจาก

¹ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522, หน้า 2.

การใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น หากแต่อาหารของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก สอดคล้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (Fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ่อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเกาต์ โรคอ้วน ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์ ทุกสังคมจึงดำเนินชีวิตไปเพื่อ “การทำมาหากิน” ด้วยรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

- อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

- อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์ และสภาพภูมิประเทศและมีรูปแบบกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคสังคมที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ภาคกลางมีรูปแบบการจัดแบบสำหรับที่มีต้นแบบมาจากการจัดอาหารในราชสำนัก, ภาคเหนือมีรูปแบบการจัดแบบขันโตก, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรูปแบบการจัดแบบพาแลงและภาคใต้มีรูปแบบการจัดที่เรียกว่า หมักรับ (อ่านว่าหมับ) หรือสำรับ

จากประเด็นดังกล่าวทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปในอย่างน่าเสียดาย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาสร้างความเข้าใจ จัดระบบองค์ความรู้และการบริหารจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตโดยสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยในเชิงจริยธรรม และเพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการรวมถึงการจัดการความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยตลอดจนอนุรักษ์และสานต่อเพื่อให้อาหารพื้นบ้านอยู่คู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

คุณค่าของอาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงจุดนี้อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เสน่ห์ของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาในคราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้² (ศรีสมร คงพันธุ์, 2547)

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคเป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อ³

1. ความอยู่รอด เป็นการพึ่งตนเองจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีผลต่อสังคมในทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ

2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตอันเกิดจากวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านด้วยการจำหน่ายหรือแจกจ่ายแบ่งปันต่อภาคสังคมและชุมชน

3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุขที่เกิดจากการบริหารจัดการของอาหารพื้นบ้านที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์

จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

นอกจากนั้น พบว่า ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนชาวไทย

²ศรีสมร คงพันธุ์.พศ. คราวไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น.<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>.สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

³ พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ. ผลงานวิจัย เรื่อง แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช.2559, หน้า 85.

ถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็ คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่นนอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรมด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม หนึ่ง ย่าง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญา และสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และ เพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

3. การออกแบบการวิจัยและขอบเขตการวิจัย

ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีการกำหนดขอบเขตการวิจัย คือ

3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาใน 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ภาคละ 2 จังหวัด รวมทั้งหมด 8 จังหวัดคือจังหวัดแพร่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดอุดรธานี จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดเลย จังหวัดขอนแก่น จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจำแนกไว้ดังนี้ ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่ 8 จังหวัด 4 ภาคภาคละ 2 จังหวัด ประกอบด้วย พระสงฆ์จังหวัดละ 2 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 4 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 4 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 4 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 20 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 34 รูป/คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง 136 รูป/คน

3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเนื้อหาในการศึกษาที่สำคัญ คือ ศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย และวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560

3.5 วิธีการวิจัย ลักษณะของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research: PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย

การวิเคราะห์เอกสารวิชาการทางด้านอาหารพื้นบ้านใน 4 ภาค ในกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่สำคัญ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กระบวนการจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research: PAR) จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

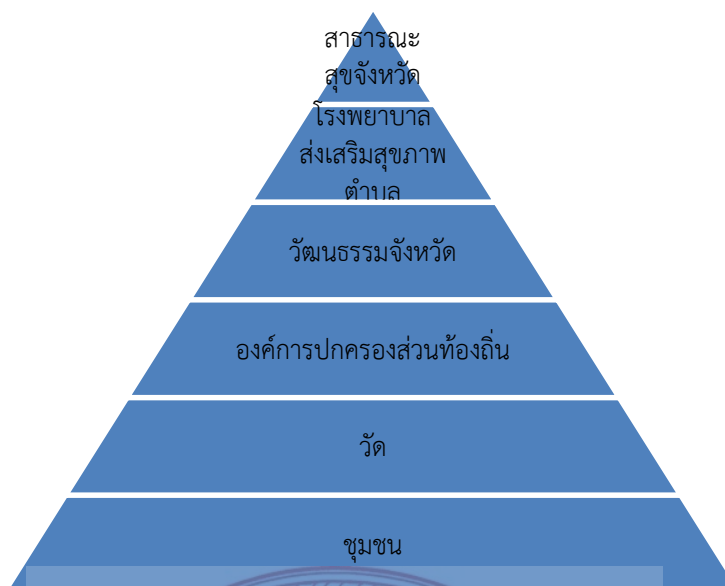
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารวิชาการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมการสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ จากกิจกรรมเชิงปฏิบัติการและสังเคราะห์ข้อมูลจากปฐมภูมิ

5. ผลการวิจัย

จากผลของการวิจัยเชิงเอกสารตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า เป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกันโดยมาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ ทางด้านสังคมและทางด้านภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ทำให้เกิดชนิตอาหารพื้นบ้านที่มาจากปัจจัยดังกล่าวตามลักษณะของพื้นที่แต่ละภาค และมาจากวิถีปฏิบัติทางด้านพระพุทธศาสนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้าน และคนไทยทุกภาคนิยมรับประทานข้าวเป็นหลักจึงทำให้เกิดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มาจากข้าว พืชผักสมุนไพรจากวัตถุดิบทั้งบนบกและในน้ำ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าจากครบถ้วนตามหลักสุขภาวะของอาหาร 5 หมู่เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตและอยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน

2. ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 คือ กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า มีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนต่อการคงอยู่ของอาหารพื้นบ้าน โดยให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านเกี่ยวกับวัตถุดิบส่งเสริมการปลูกพืชผักท้องถิ่นที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตมีการบูรณาการกับองค์กรต่างๆในท้องถิ่นต่อการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านโดยยึดพระพุทธศาสนาเป็นหลักมีวัดในชุมชนร่วมกับองค์กรภาครัฐในแต่ละท้องถิ่นมีแผนปฏิบัติอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค ตามแผนภูมิ



3. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 คือ วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ พบว่า พื้นที่ทั้ง 4 ภาคของการทำวิจัยระบบความสัมพันธ์มาจกปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ของแต่ละภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหารเป็นพื้นฐานด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นทุกภาคที่มีพื้นฐานดั้งเดิมทางการเกษตรและคนไทยรับประทานข้าวเป็นหลักและรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เมื่อวิเคราะห์โดยรวมของอาหารพื้นบ้านแหล่งอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเป็นบ่อเกิดแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และ พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และวิถีทางพระพุทธศาสนา ระบบความสัมพันธ์ในสังคม คือ สร้างความเข้มแข็งบูรณาการกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับรายวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

- ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านใน 4 ภาค พบว่า มีภาคใต้เพียงแห่งเดียวที่น่าเป็นห่วงคืออาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

6. ข้อเสนอแนะ จากผลการวิจัย

1. ได้องค์ความรู้จากอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
2. ได้ทราบถึงกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านไทย 4 ภาคเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. ได้ทราบและได้องค์ความรู้เกี่ยวกับระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในเชิงลึกในประเด็นของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาคที่หลากหลายของชนิดอาหารที่มีความแตกต่างกันเชิงพื้นที่ชนบทย่อยประเพณีและวัฒนธรรม
2. ควรลงพื้นที่ภาคสนามและจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการให้สอดคล้องกันทุกพื้นที่ของกรอบการวิจัยเพื่อที่จะได้ข้อมูลในเชิงลึกตามชนิดและลักษณะของอาหารพื้นบ้าน

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณการทำวิจัยจาก สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

8. เอกสารอ้างอิง

ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์, วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณีและวัฒนธรรม, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, 2544.

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522.

พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ. ผลงานวิจัย เรื่อง แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2559.

เพ็ญญา เวศวงศ์ชาติพิทย์.เอกสารประกอบการเรียนวิชาอาหารไทยหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค เล่ม 1 อาหารไทยภาคกลาง. โรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน”

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ฉะเชิงเทราเขต 1 มปป.

มหาวิทยาลัยนเรศวร, อาหารท้องถิ่นอีสาน (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://student.nu.ac.th/isannu/food/fooddindex.htm>, สืบค้นเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2559.

วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์.บทความวิชาการอาหาร. ศูนย์วิจัย ดิเรก ชัยนาม คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีสมร คงพันธุ์.ผศ. ครีวไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหาร

ท้องถิ่น.<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>.สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

ภาคผนวก ข. ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่วางแผนงานที่วางแผนไว้และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการและผลที่ได้รับของโครงการ

ชื่อเรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

สรุปผลการดำเนินการตามแผนงาน/กิจกรรมตาม Proposal Research ในรอบ 12 เดือน

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุน วัตถุประสงค์	ร้อยละ ความพึง พอใจต่อ ผลสำเร็จ
กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผลที่ได้จริง		
1.ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ/ทุติยภูมิ-เอกสารปฐมภูมิองค์ความรู้ อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม 4 ภาค	ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดในโครงการวิจัย	ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดในโครงการวิจัย	ข้อที่ 1	100 %

2. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มตัวอย่างพื้นที่ จังหวัดเชียงราย ,จังหวัดแพร่ จังหวัดอุดรดิตถ์ จังหวัด พิษณุโลก จังหวัดเลย จังหวัด ขอนแก่นจังหวัดสงขลาและ จังหวัดนครศรีธรรมราชเกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการ จัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคม	ข้อมูลเกี่ยวกับ กระบวนการจัดการ อาหารในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตและ จริยธรรมของชุมชน ในสังคมไทย	ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับ กระบวนการจัดการ อาหารในการส่งเสริม คุณ ภาพ ชีวิต และ จริยธรรมของชุมชน ในสังคมไทย	ข้อที่ 2	100 %
3.วิเคราะห์วิเคราะห์ระบบ ความสัมพันธ์และผลกระทบของ อาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนใน สังคมไทย	ข้อมูลเกี่ยวกับการ วิเคราะห์ ระบบ ความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหาร พื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ในสังคมไทย การ แบ่งปันอาหาร	ได้ทราบข้อมูลการ วิเคราะห์การ วิเคราะห์ระบบ ความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหาร พื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ในสังคมไทย การ แบ่งปันอาหาร	ข้อ 3	100 %
4. การเขียนรายงานการวิจัย	รายงานเกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคม ตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ	1.ได้ทราบองค์ความรู้ เกี่ยวกับองค์ความรู้ และ คุณ ค่า ของ อาหารพื้นบ้านต่อ การเสริมสร้างด้าน สุขภาวะของชุมชนใน สังคมไทย 2.ได้ทราบ กระบวนการจัดการ อาหารในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตและ จริยธรรมของชุมชน ในสังคมไทย 3.ได้องค์ความรู้จาก วิเคราะห์ ระบบ	ที่ 1-3	100 %

		ความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหาร พื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ในสังคมไทย การ แบ่งปันอาหาร		
--	--	---	--	--

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆต่อ มจร.

ลงชื่อ

(พระราชเชมากร ผศ.ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช 2561



ผนวก ค. แนวคำถาม สำหรับการสัมภาษณ์
อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

ผู้ให้ข้อมูล.....
เจ้าอาวาสวัดหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายวัด.....
นักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรม.....
ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน.....
วัน เดือน ปีที่เข้าสัมภาษณ์ / สันทนากลุ่ม

1. คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์/สันทนาคือเป็นส่วนหนึ่งการวิจัย เรื่อง อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง
2. ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปส่งเสริม พัฒนา อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางอย่างเหมาะสม
3. ข้อมูลของท่านจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมไม่แยกเป็นรายบุคคลจะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย

สำหรับผู้ประกอบอาหารพื้นบ้าน

1. ส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน

ข้าวพื้นผัก		แกงขึ้นให้ลึก	
ส่วนประกอบ	จำนวน	ส่วนประกอบ	จำนวน

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ
อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
(สำหรับนักโภชนาการ/นักวิชาการด้านอาหาร/ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านสมุนไพร)

1. ข้าวพันผัก

1.1 คุณค่าด้านโภชนาการ (ได้รับสารอาหารแต่ละหมู่จากส่วนประกอบแต่ละอย่าง มากน้อย
อย่างไร, มีปริมาณพลังงาน, ปริมาณน้ำตาล, ฯลฯ เป็นอย่างไร)

ส่วนประกอบ	คุณค่าด้านโภชนาการ

1.2 คุณค่าทางเวชการ (ส่วนประกอบแต่ละอย่างที่เป็นสมุนไพรมีคุณค่าทางเวชการอย่างไร)

ส่วนประกอบสมุนไพร	คุณค่าทางเวชการ

2. แกงขี้เหล็ก

2.1 คุณค่าด้านโภชนาการ (ได้รับสารอาหารแต่ละหมู่จากส่วนประกอบแต่ละอย่าง มากน้อย
อย่างไร, มีปริมาณพลังงาน, ปริมาณน้ำตาล, ฯลฯ เป็นอย่างไร)

ส่วนประกอบ	คุณค่าด้านโภชนาการ

2.2 คุณค่าทางเวชการ (ส่วนประกอบแต่ละอย่างที่เป็นสมุนไพรมีคุณค่าทางเวชการอย่างไร)

ส่วนประกอบสมุนไพร	คุณค่าทางเวชการ

แนวคำถามสำหรับการเสวนากลุ่ม

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

(สำหรับพระสงฆ์/นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/องค์กร,ผู้นำท้องถิ่น/องค์กรภาคเอกชน/องค์กรทางสังคม)

1	ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความมั่นคงทางอาหารหรือไม่ มีในระดับใด ทรัพยากรด้านอาหารในชุมชนมีเพียงพอหรือไม่
2	อาหารพื้นบ้านมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายคืออาหารพื้นบ้านประเภทใด ชนิดใด
3	ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านมีอะไรบ้าง
4	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไรบ้าง ปัจจุบันวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงสืบทอดหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางใด มีกระบวนการอะไรที่จะส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมด้านอาหารและการบริโภคของสังคมให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดไป
5	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมอย่างไรบ้าง
6	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างไร
7	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวบ้านอย่างไร
8	อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนอย่างไรบ้าง
9	มีกระบวนการหรือวิธีการส่งเสริมการจัดการอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการในการทำอาหาร อย่งไรบ้าง
10	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการเสริมสร้างองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
11	สถานการณ์ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีแนวโน้มอย่างไร
12	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอะไรที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคง
13	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอนุรักษ์และส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
14	การดำรงชีวิตของคนในชุมชนในปัจจุบันมีผลกระทบต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางอย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไรต่อการแก้ปัญหาผลกระทบเหล่านั้น

ภาคผนวก ง. กิจกรรม (Focus Group Discussion) และการสาธิตอาหารพื้นบ้านแกงผักขี้เหล็ก
จังหวัดอุดรดิตถ์





การสาธิตข้าวพันผัก ผู้สาธิต นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์



ขนมบัวลอยไข่หวาน ผู้สาธิต นางนริศ กาสมณีและนางวรรณ ศรีย่านยาว

กิจกรรม (Focus Group Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การ
ประกวดอาหารพื้นบ้าน ประเภท “แกงเลียง”และสาคิดอาหารพื้นบ้านภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก
วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



พิธีเปิดและการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมีทีมผู้สนใจเข้าแข่งขันอาหารพื้นบ้านประเภท
“แกงเลียง” ณ วัดราชบูรณะทั้งหมด 6 ทีมในชุมชนของอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และ
ดำเนินการดังนี้





พิธีเปิดโครงการโดยผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก



ทีมที่ 1



ทีมที่ 2



ทีมที่ 3



ทีมที่ 4





กระบวนการแกงเลียงและนำถวายเพลพระสงฆ์วัดราชบูรณะ



ผลการประกวดทีมชนะเลิศในการทำแกงเลียง คือทีมที่ 2 เป็นทีมที่มีความพร้อมในการจัดเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบของแกงเลียงเป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามเงื่อนไขของการประกวดทุกประการ



ภาพกิจกรรมการสาธิตและประกวดอาหารพื้นบ้านที่จังหวัดเชียงราย



แกงขนุนและแกงแค



การมอบโล่รางวัลและเกียรติบัตร

ภาพกิจกรรมอาหารพื้นบ้านภาคใต้การสาธิตทำขนมลาและแกงไตปลา





ภาพกิจกรรม การเสวนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ภาคใต้



ประวัติผู้วิจัย

ส่วน ก : ประวัติผู้วิจัย

ส่วน ก : ประวัติหัวหน้าแผนงานวิจัย

1. พระราชเชมามากร,ผศ.ดร. (ประยุทธ ภูริชตโต) นามสกุล วงศ์ยศ
Name Phrametheethammalangka (prayuddha Phuritatto)
Surname Wongyot
2. รหัสประจำตัว -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
อาจารย์ใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี
สำนักศาสนศึกษาวัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหารอำเภอเมืองแพร่
จังหวัดแพร่
ผู้จัดการโรงเรียนพุทธโกศลวิทยา (โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนก
สามัญศึกษา) อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
ผู้อำนวยการศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพระบาทมิ่งเมือง
วรวิหารเจ้าอาวาสวัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร วัดพระบาท
มิ่งเมืองวรวิหาร อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
เจ้าคณะจังหวัดแพร่
4. หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
111 หมู่ 5 ต.แม่คำมี อ. เมือง จ.แพร่ 54000 โทร.054 – 646585
5. ประวัติการศึกษา
 - 1) ป.ธ. 9 (เปรียญธรรม 9 ประโยค)
 - 2) พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) จิตวิทยา (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ
 - 3) M.A. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัย
ไมซอร์ ประเทศอินเดีย
 - 4) PhD. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมคอ ประเทศอินเดีย
6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชา
 1. บริหารการศึกษา
 2. อบรมและเผยแผ่ และ
 3. คอมพิวเตอร์
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ:

- 1) ชื่อเรื่อง “การศึกษาทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2543. สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้วิจัยหลัก
- 2) ชื่อเรื่อง “ศึกษาประเมินผลการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2543.
สถานภาพในการทำวิจัย : ผู้ร่วมวิจัย
- 3) ชื่อเรื่อง “ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ในการให้การศึกษาแก่ชุมชนในจังหวัด 2539 แพร่”พ.ศ. 2544 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ/ ผู้วิจัยหลัก
- 4) ชื่อเรื่อง “ศึกษาศักยภาพการบริหารการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีตามทฤษฎีของครูผู้สอนและนักเรียน: ศึกษาเฉพาะกรณี วัดจองคำ จังหวัดลำปาง” พ.ศ. 2547 สถานภาพ: หัวหน้าโครงการ
- 5) ชื่อเรื่อง “การศึกษาทิศทางการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2548
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 6) ชื่อเรื่อง “การศึกษารูปแบบของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) ในจังหวัดแพร่” พ.ศ. 2548
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 7) ชื่อเรื่อง “การศึกษาสภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการโรงเรียนวิถิพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต 1” พ.ศ.2549 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 8) ชื่อเรื่อง “การใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนวิถิพุทธ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แพร่ เขต 1” พ.ศ.2549.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 9) ชื่อเรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารงานคณะสงฆ์จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2551.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 10) ชื่อเรื่อง “การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพุทธศาสนิกชนที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ตามความต้องการของพระสังฆาธิการ” พ.ศ. 2553.สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 11) ชื่อเรื่อง “ศึกษาสภาพปัญหาการบริหารงานบุคคลมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ. 2553.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 12) ชื่อเรื่อง “การศึกษาเจตคติต่อกระบวนการเรียนการสอนรายวิชาตรรกศาสตร์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่”

พ.ศ. 2554. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

13) ชื่อเรื่อง “การศึกษาชีวประวัติและบทบาทด้านศาสนศึกษาของพระมหา

โพธิวงศาจารย์ (สุจี กตสาโร)” 2553. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้า

โครงการสถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

14) ชื่อเรื่อง “ศึกษารูปแบบการจัดงานนมัสการพระพุทธโกศัยสิริชัยมหาศากยมุนี
วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2557.

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

ประวัติผู้ร่วมวิจัยที่ 1

1. ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์
Name Associate Professor Phoonsrap Ketveerapong

2. รหัสประจำตัวนักวิจัย

3. เลขประจำตัวบัตรประชาชน

4. ตำแหน่งปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่

- อาจารย์ประจำ/หัวหน้าหน่วยวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่

5. หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

111 ต.แม่คำมี อ. เมือง จ. แพร่ 54000

โทร. 054- 522275, โทรสาร 054 -621250,

E-Mail pk2498@hotmail.com, มือถือ 081- 8826918.

6. ประวัติการศึกษา

- ธรรมศึกษาเอก

- ปก.ศ.สูง วิชาเอกสังคมศึกษาวิทยาลัยครูสวนดุสิต

- ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกสังคมศึกษาวิทยาลัยครูสวนดุสิต

- การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยนเรศวร

7. ประสบการณ์ทางวิชาการ/งานเอกสารตำรา

- เอกสารประกอบการสอน “พื้นฐานการศึกษา”

- เอกสารประกอบการสอน “จิตวิทยาการเรียนการสอน”

- เอกสารประกอบการสอน “ภูมิศาสตร์สำหรับครู”

- เอกสารประกอบการสอน “การเรียนรู้หน้าที่พลเมือง”

- เอกสารประกอบการสอน “จิตวิทยาสำหรับครู”

- เอกสารประกอบการสอน “พุทธวิถีการสอน”

- เอกสารประกอบคำสอน “จิตวิทยาการเรียนการสอน”

- เอกสารประกอบคำสอน “จิตวิทยาสำหรับครู”
- ตำรา “สารัตถะครู” พิมพ์ครั้งที่ 1
- ตำรา “สารัตถะครู” ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2
- งานเรียบเรียง “จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น” พิมพ์ครั้งที่ 1
- งานเรียบเรียง “จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น” ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2

8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

8.1 ผลงานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว: ชื่อเรื่องปีที่พิมพ์และสถานภาพในการทำวิจัย

8.1.1 เรื่อง “ศึกษาศักยภาพการบริหารการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกบาลีตามพระศนะของครูผู้สอนและนักเรียน: ศึกษาเฉพาะกรณีวัดจองคำจังหวัดลำปาง” พ.ศ. 2547 สถานภาพในการทำวิจัยภาพ: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.2 ชื่อเรื่อง “ประเมินโครงการกิจกรรมเสริมหลักสูตรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตภาคเหนือ “พ.ศ. 2548 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.3 ชื่อเรื่อง “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรมชั้นตรี โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2548 สถานภาพในการทำวิจัยภาพ: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.4 ชื่อเรื่อง “การใช้หลักพุทธธรรมในงานของสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต 1 พ.ศ.2549.

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.5 ชื่อเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต 1” พ.ศ.2549

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.6 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการโครงการของเทศบาลตำบลหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่” พ.ศ.2549

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.7 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการขององค์การบริหารส่วนตำบลอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 11 แห่ง” โครงการต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ.2549 - 2551 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.8 ชื่อเรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2550.

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.9 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการขององค์การบริหารส่วนตำบลอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน” พ.ศ.2550

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ (จำนวน 11 โครงการ)

8.1.10 ชื่อเรื่อง “การศึกษาทิศทางการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2551

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.11 เรื่อง “ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการให้บริการของฝ่ายกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ 2552

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.12 เรื่อง “ปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่” พ.ศ 2552

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.13 เรื่อง “การประเมินหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ 2554 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.14 เรื่อง “ศึกษาสภาพการเรียนรู้วิชาการวิจัยทางสังคมศึกษาสำหรับครูมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่(วิจัยสถาบัน)” พ.ศ 2554

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ (วิจัยในชั้นเรียน)

8.1.15 เรื่อง “การให้บริการหอฉันมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ (วิจัยสถาบัน) พ.ศ 2555 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ.

8.1.16 เรื่อง “รูปแบบและกระบวนการสร้างองค์ความรู้และเครือข่ายการเรียนรู้ขององค์กรการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” ผู้ร่วมโครงการวิจัยของสำนักสนับสนุนสภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), พ.ศ 2555.

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.17 เรื่อง “ศึกษาความพึงพอใจของนิสิตต่อการบริหารจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่ (วิจัยชั้นเรียน).พ.ศ 2556. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.18 เรื่อง “ศึกษาอัตชีวประวัติหลวงพ่อพระมหาโพธิวงศาจารย์ 2554”

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมโครงการ

8.1.19 เรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์จังหวัดแพร่” พ.ศ 2551 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.20 เรื่อง “การเสริมสร้างสภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาโดยการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในเขตภาคเหนือ” ผู้ร่วมโครงการ วิจัยของสำนักสนับสนุนสภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พ.ศ 2556.

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.21 เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนวิจัยของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่”(วิจัยชั้นเรียน).พ.ศ2557.สถานภาพในการทำวิจัย:หัวหน้าโครงการ

8.1.22 เรื่อง “สืบชะตาล้านนา: แนวคิดและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและจิตวิญญาณของชุมชนในล้านนา” สนับสนุนโดย สำนักบริหารโครงการวิจัยอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พ.ศ 2557.

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.23 เรื่อง “โครงการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ภาคเหนือที่ 1”

สนับสนุนโดย สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), พ.ศ 2558.สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

9.บทความวิจัย

9.1 “การศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่เขต 1” เผยแพร่ในเอกสารประกอบการสัมมนาผลงานวิจัยนานาชาติ พระพุทธศาสนา: ความรู้จริงและคุณภาพชีวิต. 2552.

9.2 “ทัศนคติที่มีต่อครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” เผยแพร่ในหนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ 54 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2552.

9.3 “The Study of the Conditions and Problems in Developing the Quality Management In Buddhist Way Schools under Phrae Education Service Area 1 Office “เผยแพรในเอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ.มจร.ครั้งที่ 1 เล่มที่ 2. ฯลฯ.

10. บทความวิชาการ

10.1 “พุทธจริยศาสตร์กับการศึกษา” เผยแพร่ในหนังสือพระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์ การสัมมนาทางวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

10.2 “ครูและคุณธรรมแห่งความเป็นครู” เผยแพร่ใน วารสารมหาจุฬาวิทยาเขตแพร่

10.3 “สิบสองเป็ง: มิติในพระพุทธศาสนา” เผยแพร่ใน วารสารมหาจุฬาวิทยาเขตแพร่

10.4 “คัมภีร์ที่ปรากฏในพิธีสืบทอดของล้านนา” เผยแพร่ในหนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ 54 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

10.5”การพัฒนาบุคลิกภาพต่อวิชาชีพครู”หนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ 53 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ฯลฯ.

(ลงชื่อ)



(รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์)

ประวัติผู้ร่วมวิจัยที่ 2

1. ชื่อ (ภาษาไทย) นางสาวพัฒน์นรี นามสกุล อัฐวงศ์
(ภาษาอังกฤษ) Miss.Patnaree Attawong
2. รหัสประจำตัว
3. ตำแหน่งปัจจุบัน บรรณารักษ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

4. ประวัติการศึกษา

1. ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) การจัดการทั่วไป (บัญชี) สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
2. การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

5. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชา

-

6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ : ระบุสถานภาพ

ในการทำวิจัยว่า เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมในแต่ละเรื่อง

1. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อเรื่องและสถานภาพการวิจัย

1.1 เรื่อง “ศึกษาภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ตามการรับรู้ของพระนิสิตและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดแพร่”

สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย 2548

1.2 เรื่อง “พฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ 2553

1.3 เรื่อง “ประสิทธิภาพการให้บริการของห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ 2553

1.4 เรื่อง “ศึกษาสภาพและปัญหาในการทำวัตร-สวดมนต์ของชุมชนวัดชัยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดแพร่” สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ 2553

1.5 เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในจังหวัดแพร่”
สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ 2553

1.6 เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอ่านของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” สถานภาพ : ผู้วิจัย 2554

1.7 เรื่อง “การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ 2554

1.8 เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการบริหารจัดการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มวิทยาเขตภาคเหนือ”

สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย 2555

1.9 เรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าศึกษาต่อมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ 2556

2. งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อเรื่อง และ สถานภาพในการทำวิจัย

2.1 เรื่อง “ลักษณะการผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาชุมชนไทยพวน ตำบลทุ่งไธ้ง จังหวัดแพร่”สถานภาพ ผู้ร่วมโครงการ 2555

2.2 เรื่อง “ลิลิตพระลอ : ประวัติศาสตร์ คุณค่าและการเสริมสร้าง การเรียนรู้จริยธรรมทางสังคมสถานภาพ ผู้ร่วมโครงการ 2557

2.3 เรื่อง “การมีส่วนร่วมในการประกันคุณภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่”สถานภาพ หัวหน้าโครงการ 2557

7. ผลงานวิชาการอื่น ๆ

7.1 บทความเรื่อง "เตี้ยเล่าให้ฟัง" วารสารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ปีที่ 8 ฉบับที่ 21 มกราคม -มิถุนายน พ.ศ. 2553



แบบสรุปโครงการวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	MCURS 610760015
ชื่อโครงการ	อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม “Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics”
หัวหน้าโครงการ	พระราชเชมากร ผศ.ดร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ โทรศัพท์.089-8546544 E-mail.:p.r.k08@hotmail.com
ความเป็นมาและสำคัญของปัญหา	การวิจัยเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม” เกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน:กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในประเทศไทยโดยได้ศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ทุกภูมิภาคและอาหารพื้นบ้านภาคกลางโดยตรงในเชิงเอกสารปฐมภูมิเป็นเบื้องต้นซึ่งเป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิที่มีอยู่แล้วในภาคกลางของประเทศไทยรวมถึงกระบวนการต่างๆของการจัดการอาหารพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นพื้นฐานจริยธรรมทางสังคมสืบเนื่องมาจากประเภทและชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่ผลิตและรับประทานในชีวิตประจำวันและบ่งบอกเอกลักษณ์อัตลักษณ์ของความเป็นอยู่ อาหารพื้นบ้านทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับพระพุทธศาสนา และศึกษาองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านจากผู้รู้ ครูภูมิปัญญา วัฒนธรรมจังหวัด สาธารณสุขและชุมชนคนท้องถิ่นภาคกลางการสาธิตชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้รับในการส่งเสริมการเรียนรู้และการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อภาคสังคมกับการอนุรักษ์และสืบสานอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่คู่กับสังคมไทย อาหารพื้นบ้านมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่นมาอย่างยาวนาน จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรมรวมถึงสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนขึ้น ในด้านของชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีผลต่อการดำรงชีวิตและอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปัน ผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในสังคม อาหารพื้นบ้านมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้น จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหารพ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข นิยาม ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า

“1. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึง วัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” ทั้งนี้เพื่อนำมาสู่การได้องค์ความรู้การจัดการเรียนรู้อาหารพื้นบ้านและกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางและถอดบทเรียนที่ได้จากการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างจิตสำนึกของการจัดการอาหารพื้นบ้านและเพื่อขยายผลการศึกษาไปสู่สถานศึกษา องค์กรทางสังคมชุมชนในท้องถิ่น วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

ผลการวิจัย อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมพบว่า

1. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีปัจจัยที่มาและประเภทของอาหาร ดังนี้

1.1.1 ปัจจัยที่มาของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

1) ปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลก ในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

2) ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จากข้าราชการในวังหลวง ทำให้เกิดการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมจากวัง จากข้าราชการก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

3) ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาอาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาวต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกส ฝรั่งเศส ฮอลันดา ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวฮินดูใช้กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก

อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

1.1.2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่ามีประเภทของอาหารดังนี้

1) ประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทแกง เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง อาหารอาหารประเภทผัด มีผัดจืดกับผัดเผ็ด ประเภทเครื่องจิ้มเป็นมีผักเป็นเครื่องจิ้มกับน้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า และหลนต่างๆ อาหารประเภทยำ มักมี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำหนัหมู และยำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวุ้นเส้น อาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด นึ่ง โดยใช้เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา อาหารกลางวันประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำมาเสร็จแล้วสามารถรับประทานได้ เช่น ข้าวผัด ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า และจำพวกก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด ส่วนอาหารว่างจัดเป็นอาหารมื้อพิเศษ เช่น พวกเมี่ยงต่างๆ ได้แก่ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมื้อกลางวัน

2) อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว เช่น ประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอไส้ ขนมหล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง นอกจากนั้นยังมีประเภทอาหารหวานที่รับประทานคู่กับข้าวไทย คือ ขมน้ำกะทิขมน้ำเชื่อม ขนมห่ม ขนมหวน ขมนึ่ง ขนมหวด ขนมหอบ และขนมจาก

2. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย

1) องค์ความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน

ผลการศึกษาองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากทุกภูมิภาคในประเทศไทย สรุปได้ว่า อาหารพื้นบ้านของทุกภาคมีประวัติความเป็นมาที่แตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม และสภาพสังคมเศรษฐกิจ และปัจจัยเกิดจากอิทธิพลของต่างประเทศในแต่ละภูมิภาคดังนี้

1.1) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า ภาคเหนือเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ประกอบกับลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาน้อยใหญ่ และมีแหล่งต้นน้ำหลายสาย ทำให้อากาศค่อนข้างหนาวเย็น ในฤดูหนาว ฤดูฝน มีความเขียวชอุ่มไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคเหนือตอนล่างรับประทานข้าวเจ้าคล้ายภาคกลางตอนบน โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย

จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลจำนวน 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย

ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกันและการส่งเสริมจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน ส่วนมากจะพูดถึงแกงแคและแกงขนุน เป็นอาหารหลัก เพราะอาหารทั้ง 2 ประเภทจะมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เพราะจะต้องใช้ผักหลายชนิด และมีเครื่องเทศ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ สามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ

อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าววาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้และแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด อาหารกลางวัน ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขนมจีน) น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน ส่วนอาหารเย็น ซึ่งภาษาเหนือ เรียกว่าข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้าและแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษ คือ น้ำหนั ซึ่งป็นหนั้ววที่เคียวให้ข่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

ในแต่ละมื้อก็จะมีกับข้าวประมาณ 1-2 อย่าง อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสเผ็ด และรสเค็มนำแต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้ม (มะเขือเทศ) หรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อังอ่าง แมงนูน

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง (แกงผักส้ม) แกงผักกาดจ้อ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยาไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าว ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวาน ของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเปี๊ยะ ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ถั่วแปบ ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขมนนางเล็ด (ข้าวแต่น) และด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย มะม่วง มะขาม เป็นต้น ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งที่น่าไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้มและเมี่ยงฝาด เรียกว่า “อมเหมี้ยง”

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือหรืออาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นการปรุงอาหารจะปรุงจากสิ่งที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูก และยัง

ปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นอาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้งย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ ประเภทอาหาร อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่เข้มซ้อย จึงส่งผลต่ออาหาร ชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียวเหนียวเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร คือ แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก่ง) คั่ว หรือข้าว จอ ตำ/ยำ ตำ (ภาษาเหนือ อ่านว่า ตำ) นึ่ง หรือหนึ่ง น้ำพริก (ภาษาเหนืออ่านว่า น้ำพิก) ปิ้ง/ย่าง/ทอด ปิ้ง ลาบ/หลู้/ส้า หมักดอง อ้อก/ปาม เคี้ยวเจียว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจียว) และ แอ็บ

1.2) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านสรุปได้ดังนี้

1) เกี่ยวกับแหล่งอาหาร จากการสำรวจของผู้ศึกษาพบว่า แหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญของชาวอีสานสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 แหล่ง คือ

1.1) แหล่งอาหารธรรมชาติจากป่า มีหลายประเภท ได้แก่ ป่าโคกหัวบ้าน สวนป่า ป่าหัวไร่ปลายนา อาหารสำคัญที่ได้จากป่า ได้แก่ สัตว์ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในป่า ที่สำคัญ ได้แก่ แอ็บ กิ้งก่า หนู และอีงอ่าง หนู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไข่มดแดง และแม่เป้ง ประเภทพืชผัก ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ ที่ชาวบ้านสามารถเก็บหามาบริโภคได้ เช่น ผักกระโดน ผัดสาม ผักติ้ว ผักลิ้นแล่น ผักออบแอบ ผักสาบ และผัดหวาน เป็นต้น เห็ดชนิดต่างๆ เช่น เห็ดระโงก เห็ดเพ็ก เห็ดปลวก เห็ดขอน เห็ดก่อ เห็ดเผาะ และเห็ดตะไค้ เป็นต้นซึ่งเห็ดดังกล่าวมักจะขึ้นในฤดูฝน

จากการศึกษาแหล่งอาหารธรรมชาติที่เป็นป่าในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น และเลย พบว่า ป่าส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือเคยเป็นพื้นที่ป่าอุดมสมบูรณ์แต่ถูกชาวบ้านทำลายเพื่อปรับปรุงเป็นพื้นที่ทำกิน ส่วนที่ยังเหลือสภาพเป็นป่าในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นป่าสาธารณะประโยชน์ คือป่าช้าและดอนปู่ตาของหมู่บ้าน ซึ่งเหลือพื้นที่ค่อนข้างน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับป่าในอดีตอาหารที่ได้จากป่าแต่ละแห่งก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือมี ๓ ประเภทใหญ่ ๆ คือ ประเภทเห็ด เช่น เห็ดระโงก เห็ดแดง เห็ดหน้าวัว เห็ดถ่าน เห็ดกันครก เห็ดเผาะ เห็ดเพ็ก เห็ดยูคาลิปตัส ดอกกระเจียว ผักขี้มอด ยอดเหมียดแอ้อ อีลอก ผักลิ้นแล่น และหน่อไม้ ประเภทพืชผล ได้แก่ หนากข้าวจี พืพวน หลักดำ เสี้ยวไผ่ หนากตะโก หนากหม้อ หนากข่อย หนากค้อ สมอ ขาวป้อม หนากดั่ง ปี้ ส่วนประเภทสัตว์ ได้แก่ แอ็บ กิ้งก่า อีงอ่าง หนู หนู แมลงป่องข้าง บึง จักจั่น แมลงมัน ไข่มดแดง แม่เป้ง และแมลงวัน เป็นต้น

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า อาหารที่ได้จากป่า ปัจจุบันประสบกับปัญหาการขาดแคลน เพราะมีปริมาณลดลงในขณะที่ชาวบ้านมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นเพื่อนำมาบริโภคและจำหน่ายในท้องตลาด จึงนำมาซึ่งการแสวงหาด้วยวิธีการต่างๆ โดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น

ตะเกียงแบบเตอรี สำหรับส่องสัตว์ในเวลากลางคืน ตาข่ายเรตาห์สำหรับดักนก และการใช้รถไถชุดทำลายป่าที่มีหนูอาศัยอยู่ เป็นต้น การแสวงหาอาหารด้วยวิธีดังกล่าวทำให้อาหารบางชนิดมีปริมาณลดลง

1.2) แหล่งอาหารธรรมชาติจากแหล่งน้ำ ได้แก่ ลำห้วยซึ่งเรียกชื่อตามหมู่บ้านที่ไหลผ่าน อาหารที่ได้จากห้วยมี ๓ ประเภท ประเภทแรก คือสัตว์น้ำ เช่นปลา ปู หอย กุ้ง รวมทั้งแมลงต่าง ๆ ประเภทต่อมา คือพืชน้ำ เช่น ผักแว่น ผักกระเฉดน้ำ สายบัว กะยอแง สาหร่าย แหน เป็นต้น ,หนองน้ำธรรมชาติ ซึ่งอาหารที่ได้จากหนองน้ำธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์น้ำ เช่นปลา ปู กุ้ง หอย และแมลงที่อาศัยอยู่ในน้ำ นอกจากนี้ยังมีประเภท สัตว์ที่อาศัยอยู่ตามริมหนองน้ำ เช่น กบ เขียด หนู งู เป็นต้น ส่วนอาหารอีกประเภท ได้แก่ พืชพรรณที่ขึ้นตามแหล่งน้ำ เช่น ผักแว่น ผักอีฮิ้น ผักก้านจองผักกระเฉดน้ำ ผักพิพวย (แพงพวย) รวมทั้งหน่อไม้ต่างๆ

1.3) แหล่งอาหารจากไร่นาและสวน อาหารที่ได้จากนา คือ ประเภทสัตว์ เช่นหนู กิ้งก่า แย้ อึ่งอ่าง บึง แมลงต่างๆ ไช้แดง งู เป็นต้น ส่วนประเภทพืช เช่น ผักเสี้ยน ผักขี้เหล็ก ผักส้มลม ผักไล่ (มะระ) ตำลึง มะรุม ผักก้างตรง และผักหวานบ้าน เป็นต้น

ในปัจจุบันแหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยได้ลดจำนวนลงมากในขณะที่ประชากรในพื้นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยไม่สามารถแสวงหาให้เพียงพอสำหรับบริโภคในครัวเรือน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากตลาดในชุมชนเมืองชาวบ้านที่มีฐานะยากจน ไม่มีที่ทำกินหรือน้อย แม้ปัญหาดังกล่าวโดยการอพยพไปรับจ้างทำงานในท้องที่อื่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีผลให้วิถีชีวิตของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอย่างมาก

2) เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน จากการศึกษาเกี่ยวกับอาหารและวิธีการได้มาซึ่งอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลย สรุปได้ว่า อาหารตามธรรมชาติแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือ สัตว์ ซึ่งแบ่งเป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และแมลง ส่วนอีกประเภทคือ พืช แบ่งเป็นพืชที่ขึ้นบนบก พืชน้ำ และเห็ด การแสวงหาอาหารตามธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และเลยมีวิธีการหาที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพของแหล่งอาหารและฤดูกาลตลอดจนประเภทของอาหารที่ไปหา การแสวงหาอาหารจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันหรือต้องเดินทางร่วมกันเป็นหมู่คณะจึงจะสามารถหาอาหารนั้นได้ อาหารบางอย่างจำเป็นต้องร่วมกันไปหลายๆ คนเพื่อจะได้คอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรืออาหารบางอย่างจำเป็นต้องเสาะหาเวลากลางคืนจึงจะได้อาหารและเกิดความปลอดภัย กรณีที่การหาอาหารที่อาจมีอันตรายหรือต้องใช้แรงงานมากก็มักเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ส่วนอาหารที่เก็บหาได้ง่ายมักจะเป็นหน้าที่ของผู้หญิงและเด็ก การได้มาซึ่งอาหารจากธรรมชาติในปัจจุบันประสบความกับความลำบากมากกว่าในอดีต เพราะแหล่งอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยเฉพาะป่าไม้ในแถบนี้ถูกทำลายเพื่อปรับเปลี่ยนเป็นพื้นที่ทำการเกษตร ประกอบกับชาวบ้านบางคนทำการเกษตรที่ไม่ถูกวิธี ทำให้ปริมาณอาหารที่เคยมีอย่างอุดมสมบูรณ์ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันชาวบ้านต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการหาอาหารตามธรรมชาติ การลดลงของอาหารตามธรรมชาติ การลดลงของอาหารตามธรรมชาติดังกล่าวมีผลให้ชาวบ้านต้องหันไปพึ่งพาอาหารจากตลาดเพื่อนำมาบริโภคในชีวิตประจำวันมากขึ้นส่วนประเภทของอาหารที่นิยมทำและบริโภคกันมาก ได้แก่ ประเภทลาบ เช่น ลาบหมู ลาบวัว ประเภทหมก

เช่น หมกปลา ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกปลาร้า ประเภทต้ม เช่น ต้มปลา ต้มไก่ ประเภทแกง เช่น แกงผักหวาน แกงกล้วย แกงขี้เหล็ก ตำต่างๆ เช่น ตำมะละกอ ตำมะม่วง ตำหัวปลี ประเภทคั่ว เช่น คั่วงูสิง คั่วหนุна ประเภทซุบ เช่น ซุบหัวปลี ซุบมะเขือ ซุบเห็ด ส่วนประเภทของหวาน ได้แก่ ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มต่าง ขนมเทียน ขนมตาล ขนมมุก เป็นต้น

3) เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่า โดยทั่วไปชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะรับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อเหมือนกับคนไทยในภูมิภาคอื่นๆ วิธีการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนอกจากจะมีวิธีการปรุงอาหารอย่างง่ายแล้ว วิธีการบริโภคอาหารก็เรียบง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อนเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น โดยการใช้เสื่อปูนั่งบนอาหารแทน เนื่องจากอาหารส่วนมากเป็นอาหารแห้ง จึงสะดวกในการใช้ไปไม้จากธรรมชาติใส่แทนถ้วยจาน แล้วใช้มือปั้นข้าวเหนียว ถ้ามีผลไม้หรืออาหารประเภทต้ม ชาวบ้านมักจะใช้ช้อนที่เตรียมมาจากหมู่บ้าน หรือใช้วงที่ทำมาจากเปลือกหอย หรือนำไปไม้มาทำเป็นกระทงตักน้ำแกง ซึ่งจะใช้เพียง 1-2 อัน ใช้ชดน้ำแกงร่วมกันทุกคนที่ร่วมรับประทานอาหารในมื้อนั้น

การรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยจะต้องรับประทานอาหารพร้อมกันทุกคนเนื่องจากกับข้าวมีค่อนข้างจำกัด ยกเว้นในมือเที่ยง เนื่องจากจะต้องแยกย้ายกันไปทำงาน โดยในขณะที่สมาชิกในครอบครัวกำลังรับประทานอาหารเช้า หัวหน้าครอบครัวก็จะถือโอกาสอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม บ้านไหนที่มีบุคคลพิเศษ เช่น เด็กทารก หญิงมีครรภ์จะต้องรับประทานอาหารพิเศษที่มีความแตกต่างไปจากคนธรรมดา กรณีที่หาอาหารได้ปริมาณน้อยจะนำมาให้เด็กและหญิงมีครรภ์ก่อน โดยเฉพาะเด็กทารก มักจะรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาเหมือนผู้ใหญ่ อาหารของเด็กจะแตกต่างกันออกไป เช่น ไข่ต้ม เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หรือเนื้อปลา ซึ่งถือว่าเป็นพิเศษโดยเป็นอาหารประเภทอ่อนๆ เช่น ต้ม แกง หลังจากรับประทานอาหารเช้า แม่บ้านหรือลูกสาวจะเป็นผู้เก็บกวาดข้าวปลาอาหารที่เหลือ และล้างทำความสะอาดถ้วยชาม ตลอดจนเตรียมแช่ข้าวเหนียวไว้หนึ่งสำหรับมื้อต่อไป ส่วนพ่อบ้านหรือลูกชายก็จะออกไปทำงานหรือเดินทางไปเสาะหาวัตถุดิบจากแหล่งต่างๆ สำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทานในมื้อต่อไป จะเห็นได้ว่า อาหารและการรับประทานอาหารของชาวตำบลภูคดร้างในภาวะปกติทั่วๆ ไปนั้น จะเรียบง่าย โดยใช้อาหารมาจากแหล่งธรรมชาติ การรับประทานอาหารนั้น เพื่อมีชีวิตอยู่รอด และเพื่อให้มีเรี่ยวแรงสำหรับการทำงานในวันต่อไปเท่านั้น

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า การเลือกอาหารการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนที่ง่าย ไม่สลับซับซ้อน สมาชิกของครอบครัวส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร โดยทั่วไปจะมีรสจัด แทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียวไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดเร็ว และอยู่ท้องนาน คืออึดนาน ไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานข้าวเจ้า เพราะจะทำให้ไม่อึด และไม่อยู่ท้อง คือรับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีก ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน นอกจากสภาพดังกล่าวแล้ว จากการศึกษายังพบอีกว่า ชนิดของอาหาร

แต่ละแห่งตามธรรมชาติในปัจจุบัน มีลดน้อยลงและหายากขึ้น เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลายเพื่อปลูกพืชไร่ คือ มันสำปะหลัง อ้อย ข้าวโพดเป็นผลให้สัตว์ป่าที่มีในอดีตหมดไป นอกจากนี้มีการกักกันแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน ทำให้ปลาธรรมชาติลดน้อยลง นอกจากนี้ การที่ประชากรเพิ่มมากขึ้น การเก็บหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ที่มีมากขึ้น และประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่น มีความสะดวกมากขึ้นอาหารที่หามาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง เมื่ออาหารในแหล่งธรรมชาติหายาก โดยเฉพาะในหน้าแล้ง การซื้อขายอาหาร มีบทบาทมากขึ้นเป็นผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเปลี่ยนแปลงไป

1.4) องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เป็นการศึกษากรณีอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี โดยศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวยาน้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมลา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวยาน้ำบูดูเกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วยเครื่องหมวดข้าวยาอันเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในงานเดียว แกงเหลือง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมลาก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมักรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

2) องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชน จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของแต่ละภาค พบว่าอาหารพื้นบ้านมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่น จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรม รวมถึงสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนขึ้น และชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีผลต่อการดำรงชีวิต และมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้นกรณีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษาแต่ละภาค พบว่า ภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน คือ แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผัก และแกงเลียง

1) แกงขี้เหล็ก มีส่วนประกอบของแกงที่ประกอบด้วยผักขี้เหล็ก ผักชะอมใบย่านาง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กะปอย่างดี ส่วนที่เป็นโปรตีน คือ ปลาอย่าง ไขมันจากกะทิ พริกแห้ง กระชาย น้ำปลา เกลือป่น น้ำตาล ที่เป็นส่วนผสม แกงขี้เหล็กมีคุณค่าทั้งทางโภชนาการและคุณค่าทางยา โดยส่วนผสมของพริกแกง ประกอบด้วยขมิ้น สารสีเหลืองส้มในขมิ้น หรือสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ช่วยลดและยับยั้งการอักเสบในกระเพาะอาหารได้ เป็นอย่างดี มีสรรพคุณแก้ ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดไข้เรื้อรัง ท้องร่วง และลด ความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่, พริกขี้หนู มี สรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ไข้หวัด และลดอาการเจ็บปวดขัดยอกตาม ร่างกาย, พริกไทย มีสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ละลายเสมหะ และ บำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย, ตะไคร้ มีสรรพคุณ ช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ รักษาอาการอาหารย่อยยาก บำรุงกำลังวังชา ประจำเดือนไม่ปกติ หรือ แม้กระทั่งโรคเบาหวาน, กระเทียม มีวิตามินบี 1 บี 2 และซี สรรพคุณรับประทานประจำช่วย ป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงหัวใจ นอกจากนั้นยังช่วยแก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคเบาหวาน ส่วนขี้เหล็ก ช่วยในการขับระดูขาวในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุแก้โรคกระษัย แก้นิ่ว ขับ ปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง

2) ข้าวพ่นผัก คล้ายข้าวเกรียบปากหม้อของคนภาคกลางแต่แบ่งหนาและมีขนาดใหญ่กว่า ห่อใส่ผักหลากหลายชนิดเป็นทรงสี่เหลี่ยม โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กากหมู ปูรสด้วยเครื่องปรุง รสเค็มหรือใส่ซอสรสเปรี้ยวอมหวาน

คุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารจากข้าวพ่นผัก มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน แม้ว่าจะ มีแป้งเป็นส่วนผสมหลัก แต่เมื่อมีการเพิ่มเนื้อสัตว์ และผักชนิดต่างๆ ลงไป ก็ทำให้เมนูนี้กลายเป็น เมนูที่ทั้งอิ่มท้อง มีคุณประโยชน์ ร่างกายจะได้รับทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ยิ่งถ้าใส่ผักอื่นๆ นอกจากผักใบเขียว เช่น แครอท หรือฟักทอง ก็จะเป็นเบต้าแคโรทีนให้กับร่างกายด้วย

ข้าวพ่นผัก แต่เดิมเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวไทย-ยวนลับล้าน ปัจจุบันถูกนำมาทำขายเชิง เศรษฐกิจมากขึ้นในเขตพื้นที่อำเภอต่างๆของจังหวัดอุดรธานีและได้รับการส่งเสริมให้เป็นอาหาร พื้นที่ที่มีคุณภาพและค่าทางสารอาหารครบถ้วนเริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในจังหวัดภาคกลาง และภาคเหนือรวมทั้งเป็นชนิดอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งของการท่องเที่ยวจังหวัดอุดรธานี

3) แกงเลียง “แกงเลียง” เป็นแกงไทยโบราณ ที่มีน้ำแกงไม่ใส หรือข้นเกินไป รสชาติ เค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย แต่ไม่เผ็ดจัดจนเกินไป เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย หอมแดงและ กะปิเป็นหลัก ส่วนประกอบจะเน้นที่ผัก มากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่หาง่าย เช่น ฟักทอง บวบ น้ำเต้าอ่อน ตำลึง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลักซึ่งทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์

คุณค่าอาหารของแกงเลียง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์พิเศษ แกงเลียงจะเป็นอาหารที่ง่ายแต่ไม่คุ้นลิ้น สำหรับคนที่ไม่ชอบความเผ็ดของพริกไทย ส่วนประกอบของผักในแกงเลียงก็มีความหลากหลาย จากชนิดของผักที่ใส่ในแกงเลียง แกงเลียงจึงเป็นแกงที่น่าสนใจ สถาบันโภชนาการ แกงเลียง นอกจากจะเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำมาก แต่มีใยอาหารสูง ขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทางโภชนาการ ประเภท วิตามิน แร่ธาตุ แล้วยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายๆ ชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน หรือฟ

ลาไวโนยด์ที่ช่วยในการป้องกันโรคได้ แงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่างๆ ได้ แงเลียงสามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแงเลียง แงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบของแงเลียง

บวบเหลี่ยม รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมากบวบช่วยบำรุงให้หัวใจแข็งแรง แก้อ่อนใน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ และยังช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย, ตำลึงรสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคันรับประทานเป็นยาขับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้อังคต ท้องเฟ้อ ลดไข้ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ป้องกันโลหิตจาง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง ตีบ หรือตัน , ใบแมงลัก รสหอมร้อน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม แก้อังคต ท้องเฟ้อ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด บำรุงผิวหนัง สายตา ลดอาการท้องผูก ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการลำไส้อักเสบ, พักทองรสมันหวาน บำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคหัวใจ, เห็ดฟางช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ลักปิดลักเปิด ลดอาการบวมของเหงือก บรรเทาอาการไข้ใน ปอดบวม และบำรุงตับให้แข็งแรง, พริกไทยรสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหารช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง,หอมแดงรสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัดช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ,น้ำเต้า รสเย็นจัด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวม น้ำ,ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

คุณค่าทางโภชนาการ

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประเสริฐน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมบริบูรณ์ และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี แงเลียง 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 842 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 559.8 กรัม โปรตีน 59.5 กรัม ไขมัน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 127.3 กรัม กาก 4.0 กรัม ใยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 516.5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 623.2 มิลลิกรัม เรตินอล 4.4 ไมโครกรัม วิตามินเอ 20667 IU วิตามินบีหนึ่ง 6.1 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 81 มิลลิกรัม ไนอาซิน 13.79 มิลลิกรัม และวิตามินซี 44.7 มิลลิกรัม

2. ภาคเหนือ มีอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน คือ

แกงแค และแกงขนุน โดยแกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักหลายชนิดที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค ที่หาได้และปลูกเองในท้องถิ่น

แกงแคเป็นอาหารพื้นบ้านเหนือที่มีคุณค่ามากมาย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่ หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญาเลือกสรรผักต่างกลืน ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกัน ประยุกต์รสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ชุมชน ซึ่งผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลหรือบางชนิดก็จะมีตลอดปี แต่ส่วนประกอบในชุดแกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้าไม่เหมือนกัน สิ่งที่มีเหมือนกันคือ ใบชะพลูซึ่งมีตลอดปีและทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก พริกสด ซึ่งหาได้ง่ายมีตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนผักอื่นๆ แล้วแต่หาได้ เห็ดลม ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอมและพริกชี้หูสด

นอกจากนี้ น้ำพริกที่เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลากหลายชนิดเช่นกัน มีมะแหลบ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เมล็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ปกติแกงแคนิยมแกงกับไก่ หมู กบ เขียด หรือเนื้อวัว

โดยการนำเอาพืชผักหลายชนิดมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผงชูรสได้ความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในซอแกงแค เพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา เมื่อดูรายละเอียดเรื่องคุณค่าโภชนาการในผักแต่ละชนิด สารธรรมชาติมากมายในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจน แต่บรรพบุรุษของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้อักเสบ ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่าช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเฝื่อนเผื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารอีกด้วย แกงแคนี้จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารและสารธรรมชาติมากมาย ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ส่วนแกงขนุน หรือ “แกงบ่าหนูน” ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนหนุนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจะข่าน (สะค่าน) มะแขว่น โขลกใส่ลงไปแกงด้วย

แกงขนุนมีคุณค่าของอาหาร เพราะส่วนประกอบของแกง ล้วนมีสรรพคุณทางยา เช่น

1. ขนุนอ่อน รสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้อาการท้องเสีย
2. มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้ แต่งสีและกลั่นอาหารช่วยระบาย บำรุงผิว

3. ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ยอดชะอมใบอ่อนมีรสจืด กลิ่นฉุน ช่วยลดความร้อนของร่างกาย

4. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาตุดิการ ขับลม

5. พริกแห้ง รสเผ็ด ขับลม ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร

6. ข่า รสเผ็ดปร่า และร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิต ร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้

7. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

8. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด

3. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนได้มาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติพบว่า มีอยู่ ๓ แหล่งใหญ่ๆ คือ แหล่งอาหารที่เป็นป่า แหล่งน้ำ และที่ไรนา ในอดีตพื้นที่จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเป็นบริเวณที่มีทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ อยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ กล่าวคือ มีป่าไม้เกิดขึ้นอย่างหนาแน่น โดยเฉพาะตามห้วยน้ำตก ซึ่งมีอยู่ทุกหมู่บ้าน ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์จากป่าไม้ เหล่านี้สร้างเป็นที่อยู่อาศัย ยุ้งฉาง และทำเป็นเชื้อเพลิง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญของชาวบ้าน เพราะป่าเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด และพืชพรรณธรรมชาติที่เป็นอาหารของชาวบ้าน นอกจากนั้นที่จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยยังมีแหล่งน้ำตามธรรมชาติกระจายอยู่ทั่วไปตามหมู่บ้านต่างๆ มีสภาพเป็นหนองน้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีน้ำขังตลอดปีและมีสัตว์น้ำอาศัยอยู่อย่างชุกชุม ชาวบ้านสามารถจับสัตว์เหล่านั้นและเก็บพืชผักมาเป็นอาหารรับประทานได้อย่างเพียงพอตลอดปี จะเห็นได้ว่าในอดีตชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยอาศัยอาหารตามธรรมชาติจากแหล่งต่างๆ สำหรับบริโภคอย่างเพียงพอ แต่หลังจากที่มีการตัดไม้ทำลายป่า เพื่อทำไร่มันสำปะหลังตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นต้นมา ก่อให้เกิดผลเสียต่อแหล่งอาหารตามธรรมชาติเหล่านี้มาก ป่าไม้ซึ่งมีสภาพที่สมบูรณ์ ได้ถูกทำลายลง มีการปรับพื้นที่ป่าเพื่อใช้เป็นที่เพาะปลูกมันสำปะหลัง รวมทั้งมีการนำไม้จำนวนมากไปทำเชื้อเพลิง เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นผลทำให้ป่าไม้ได้เริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อป่าไม้ถูกทำลาย จึงส่งผลให้แหล่งอาหารที่มีในป่าลดลง ดังนั้นอาหารที่ได้จากป่าจึงลดน้อยลงเช่นเดียวกัน สัตว์ป่าบางชนิดถูกล่าลดจำนวนลง บางชนิดได้สูญพันธุ์ไป นอกจากนี้การทำลายป่ายังทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์และเกิดการชะล้างพังทลายของหน้าดินไปทับถมตามที่ลุ่มหรือแหล่งน้ำที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงจนตื้นเขิน จนแหล่งน้ำบางแห่งต้องเปลี่ยนสภาพไป เกิดภาวะการขาดแคลนน้ำในหน้าแล้ง และหน้าฝนเกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลัน ถึงแม้ว่าทางเจ้าหน้าที่รัฐและชาวบ้านจะได้ร่วมกันแก้ปัญหาโดยการขุดลอกแหล่งน้ำเหล่านี้ แต่ในเวลาเพียง ๒-๓ ปีก็เกิดภาวะเหมือนเดิม

ปัจจุบันแหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยได้ลดจำนวนลงมาก ในขณะที่ประชากรในพื้นที่มีจำนวนมากเพิ่มขึ้น ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยไม่สามารถแสวงหาให้เพียงพอสำหรับการบริโภคในครัวเรือน จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากตลาดในชุมชน ชาวบ้านที่มีฐานะยากจนไม่มีที่ทำกิน จึงต้องใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยการอพยพไปรับจ้างในท้องถิ่น

4. ภาคใต้ พบว่าอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน มี

หลายอย่าง ที่โดดเด่นมากที่สุด คือ ข้าวยำน้ำบูดู โดยพบว่า ข้าวยำน้ำบูดู 1 จาน ประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำบูดู ผักหมวดต่างๆ รวมทั้งส่วนผสมที่มีโปรตีนและวิตามินต่างๆ ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,140 กิโลแคลอรี

นอกจากนั้น เครื่องปรุงของข้าวยำน้ำบูดู ซึ่งประกอบผักสมุนไพรจากในสวน ในไร่ ข้าวในนา ปลาจากทะเล อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ สามารถจำแนกคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมหรือส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ได้ดังนี้

1. ข้าวสวย เป็นข้าวเจ้าหุงสุก เพื่อเพิ่มรสชาติของข้าวและคุณค่าทางโภชนาการ บางแห่งนิยมใช้ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยเพิ่มกากและเส้นใย หรืออาจเป็นข้าวสวยหุงด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบยอ น้ำดอกอัญชัญ

2. มะม่วงดิบซอย เป็นตัวช่วยปรุงรส นิยมใช้มะม่วงพื้นถิ่น เช่น มะม่วงเบา หรืออาจใช้มะขามสด มะยมดิบ หรือ มะมุดดิบก็ได้ นอกจากให้วิตามินซีแล้ว ยังเป็นตัวช่วยปรุงรสในข้าวยา ช่วยลดความเค็มของน้ำบูดูข้าวยา และสร้างความกลมกล่อมในรสชาติของข้าวยา

3. น้ำบูดูข้าวยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดู หอมแดง มะขามเปียก ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวข่า น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว หอมแดง มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด, ใบมะกรูด ช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก่ลมจุกเสียด ตะไคร้ ขับลม แก้ปวดท้อง ข่า ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก

4. มะพร้าวคั่ว เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวยาที่ใส่คู่กับกุ้งแห้งป่นเพิ่มความหอม ความมันให้รสชาติแบบอาหารวิถีใต้ เพิ่มความอร่อย มะพร้าวคั่วจะให้ไขมัน พอสฟอรัส กุ้งแห้งป่นให้โปรตีนและแคลเซียม ข้าวยำน้ำบูดูหากขาดกุ้งแห้ง ก็ทำให้ขาดรสชาติขาดความอร่อย

5. ข้าวตังทอด เป็นส่วนประกอบเฉพาะสูตรของครูถนอม ศิริรักษ์ เป็นของแถมที่ใช้ใส่ในข้าวยาเพื่อเพิ่มรสชาติ และความกรุบกรอบในการรับประทาน บางแห่งอาจใช้หมี่ฮั่นผัดกะทิ หรือหมี่กะทิ หรือหมี่ฮกเกี้ยน

6. ไข่ต้ม เป็นของแถมใช้รับประทานกับข้าวยา ให้วิตามินเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

7. พริกคั่วป่น เป็นภูมิปัญญาของคนภาคใต้นำมาพริกป่นมาใช้ชูรสในข้าวยา พริกเป็นยา ขับเสมหะ ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พริกยังช่วยป้องกันหวัด เพราะพริกอุดมไปด้วย Betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

8. ผักหมวดข้าวยา เป็นผักพื้นบ้านสดๆ หลายชนิดที่นำมาหั่นเป็นผักใส่ในข้าว เช่น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ใบชะพลู กระเพรา โหระพา เป็นต้น ผักหมวดเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและเวชการ เรียกได้ว่าเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน นับเป็นภูมิปัญญาในการสรรหาพืชผักสมุนไพรมาใช้ประกอบในการกินข้าวยาของชาวใต้ที่ได้ทั้งรสชาติและคุณค่าเพราะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเกือบทุกท้องถิ่นในภาคใต้

กระเพรา โหระพาหรือพาโหม ลำต้นมีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล ปรุงเป็นยาขับน้ำนมแม่บด ไข่รอกสด, ใบและเถา มีสรรพคุณแก้ใช้รักษาบาดแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ ในเด็ก, รากมีสรรพคุณแก้โรคดีซ่าน ประโยชน์ทางอาหารใช้เป็นผักสดรับประทานร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า – แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสียเพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ, ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะ

มะม่วงดิบ มีคาร์โบไฮเดรต มากกว่ามะม่วงสุก

ถั่วฝักยาว มีสารอาหารในปริมาณสูง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากมาย นอกจากนั้นยังมีวิตามินซีและโปรตีน

ถั่วงอก ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

2. ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของ ชุมชนในสังคมไทย

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลาง

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง ซึ่งศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์ มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัฒนธรรมตำบล อสม. ชุมชนและ มีกระบวนการชัดเจน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีสถานที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ 6 องค์กร ในท้องถิ่น

ส่วนกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนภาคกลางในจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม จังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของ

ภาคกลาง

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ พบว่า หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรจังหวัด จะไปให้ความรู้ สร้างเครือข่าย เทศบาล ขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน มีโครงการ “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” มีการรณรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชน และกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาต การสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test จะมีเกณฑ์ชีวิตอยู่จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์ถึงจะได้ป้าย

จากการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประกอบอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นพืช ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร อีกทั้งยังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีวิธีการทำและมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหารเกิดซึ่งเกิดจากจากการนำใบ ดอก ผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหารและเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

สรุปได้ว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูก ร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และ สังคมเสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึง การดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และ จังหวัดเลยในปัจจุบัน มีกระบวนการ การเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทาน อาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยมีวิธีการและขั้นตอนง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน สมาชิก

ของครอบครัวส่วนใหญ่ มีส่วนร่วมในการแสวงหาอาหารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเตรียมอาหาร และการประกอบอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยโดยทั่วไปจะมีรสจัดแทบทุกชนิดต้องใส่ปลาร้า มีลักษณะเป็นอาหารแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียว ไม่นิยมอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยนิยมรับประทานข้าวเหนียว เพราะถือว่าอึดเร็วและอึดนานไม่หิวง่าย ไม่นิยมรับประทานอาหารเช้า เพราะจะไม่อึดและไม่อยู่ท้อง คือ รับประทานแล้วไม่นานก็หิวอีกทำให้ไม่มีแรงทำงาน นอกจากนี้มีการกั้นแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง เป็นเหตุให้แหล่งน้ำตื้นเขิน และทำให้สัตว์น้ำตามธรรมชาติลดน้อยลง รวมทั้งการที่ประชากรของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพิ่มจำนวนมากขึ้น การเก็บอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ก็มีมาก ในทำนองเดียวกันและประการสำคัญการคมนาคมติดต่อระหว่างหมู่บ้านต่างๆ ของจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยกับชุมชนอื่นมีความสะดวกมากขึ้น อาหารที่หามาได้จากแหล่งธรรมชาติจำนวนมากๆ ถูกส่งไปขายที่ตลาดในเมือง ทำให้อาหารจากแหล่งธรรมชาติหายากโดยเฉพาะในหน้าแล้งการซื้อขายอาหารมีมากขึ้น

ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้ พบว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติดทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสมคุณค่าทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวยาน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้สามารถถ่วงยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือซีอิ๊วปลา และน้ำบูดูข้าวยา

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ดเปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ด และนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกัน

การเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น ซึ่งพ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรมจริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ขี้บนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมหัจจุณ ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมหัจจุณ มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมหลาลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมห้ำ ขนมหัจจุณ ขนมหง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้

3. ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย

1) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัย และอุตรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และ พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนวิถีไทย และในงานพิธีสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้อาหารพื้นบ้านสูญหายไป คือการสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม ผู้ครอบครัว ผู้ชุมชน ผู้สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นหามิรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ จากการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ภาคเกษตรกรรม ภาคศิลปกรรม “การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้” ที่เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนอาหาร การกิน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์จากรุ่นสู่รุ่น มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ชี้ให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวน เป็นแหล่งอาหารพื้นบ้าน ที่ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน เป็นกระบวนการที่ชัดเจน มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ที่สร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

2) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ใน ภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เช่นเกษตรจังหวัด สมาคมสภาการท่องเที่ยว อุทสาหกรรมท่องเที่ยว หอการค้า สำนักงานวัฒนธรรม ซึ่งหน่วยงานแต่ละหน่วยจะมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่สำคัญจะทำให้การส่งเสริมอาหารปลอดภัยไร้สารพิษนั้นจะต้องสร้างเครือข่ายและให้ความรู้เป็นที่เข้าใจในทางเดียวกัน พร้อมขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ให้ใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร TRQF (Thailand Restaurant Quality Stand) สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ และผลักดันการทำงานไปสู่จังหวัดใกล้เคียง เช่น แพร่ น่าน พะเยา ซึ่งถ้าสร้างเครือข่ายได้จะทำให้เกิดความยั่งยืนในเรื่องของอาหาร

และเชื่อมโยงไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ ตามวิถีธรรมชาติวิถีพื้นบ้านของชุมชน

ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบ อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วย คุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ หากแต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี ความรู้เป็นคุณธรรม เมื่อคนในชุมชนใช้ความรู้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความรู้เรื่องทำมาหากิน เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลาจับสัตว์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ และความคิดของชาวบ้าน แม้วิถีชีวิตของชาวบ้านเมื่อก่อนจะดูเรียบง่ายกว่าทุกวันนี้ และยังอาศัยธรรมชาติและแรงงานเป็นหลักในการทำมาหากิน แต่ก็ต้องใช้สติปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาเพื่อให้จะได้อยู่รอด และผานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากล และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอน อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กัน การทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา และในบริบทที่เปลี่ยนแปลงไม่มีการผานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่และทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยพบว่า มีความเชื่อจริยธรรมทางสังคมต่างๆเป็นเรื่องที่บอกเล่าต่อๆ กันมา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ ถึงแม้ว่าในสังคมปัจจุบันความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเหลืออยู่น้อยมาก แต่ยังคงมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปในหมู่บ้านต่างๆ ของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและในสังคมชนบททั่วไป อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายของความเชื่อจริยธรรมทางสังคมเหล่านี้ บางอย่างยังเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการบริโภคอาหารของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยเพราะมีการห้ามรับประทานอาหารบางประเภทในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่ไม่ปกติหรือไม่เหมาะสมกับวัย ตามความเชื่อจริยธรรมทางสังคมที่ชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยยึดถือ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญด้านปัญหาทางโภชนาการของชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดเลยและชาวชนบทอีสานโดยทั่วไป

4) ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

ในภาคใต้พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น ไม่สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรรมเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว นอกจากนั้นจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไป เมื่อจ่ายรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน ทำให้ สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ	การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลกและหน่วยวิทยบริการวัดหมอนไม้ จังหวัดอุดรดิตถ์ วิทยาลัยสงฆ์เลย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย และวิทยาเขตนครศรีธรรมราช สามารถนำความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลางบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนในคณะครุศาสตร์ คณะพุทธศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์โดยประยุกต์ในกลุ่มวิชาความเป็นครู จิตวิทยาความเป็นครูวัฒนธรรมไทย มนุษย์กับสังคม พระพุทธศาสนากับความมั่นคงของมนุษย์พระไตรปิฎกศึกษาซึ่งสามารถนำองค์ความรู้ไปสร้างเสริมนิสัยในการเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านท้องถิ่นและบูรณาการกับสถานศึกษาในการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นตลอดจนถึงชุมชนและองค์กรในท้องถิ่นในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีจากอาหารพื้นบ้านต่อไป การประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์ทางสื่อสิ่งพิมพ์อยู่ระหว่างดำเนินการ
---	--