



รายงานการวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง
สังคมในชุมชนภาคเหนือ

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

ภายใต้แผนงานวิจัย

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

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

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุวรรณภา

ดร.อรอนงค์ วุวงศ์

นายเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760017



รายงานการวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง
สังคมในชุมชนภาคเหนือ

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

ภายใต้แผนงานวิจัย

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

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

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุวรรณภา

ดร.อรอนงค์ วุวงศ์

นายเสริมศิลป์ สุกเมธีสกุล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760017

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

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

Under the plan

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

by

Assistant Professor Chaweewan Suwanapha

Dr.Onanong Woowong

Mr.Sermsin Suphametheesakul

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2017

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760017

(copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya Campus)

- ชื่อรายงานการวิจัย** : อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ
- คณะวิจัย** : ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา, ดร.อรอนงค์ วุวงศ์, นายเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล
- ส่วนงาน** : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
- ปีงบประมาณ** : 2560
- ทุนอุดหนุนการวิจัย** : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย และจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/ นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน 36 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants)

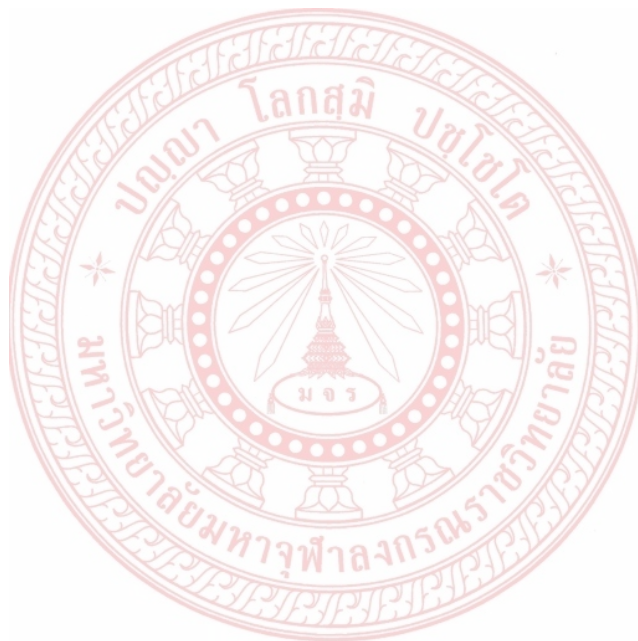
พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมเพราะตำรับอาหารประกอบไปด้วย คาโบรไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ น้ำ และพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

2. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การประกอบอาหารรวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน และการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วม ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ มีการส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่

ร่วมกันในชุมชนการเกื้อกูลซึ่งกัน เป็น การสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคี สร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกิดชุมชนเข้มแข็ง

3.ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือในการ ส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอน อาหารพื้นบ้านเป็น ความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้ แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติ ตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา ได้ผานแนวคิดใหม่ในการ ขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค)



Research Title: Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In northern communities

Researchers: Assistant Professor Chaweewan Suwanapha Dr.Onanong Woowong
Mr.Sermsin Suphametheesakul

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus

Fiscal Year: 2560 / 2017

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Phrae Campus

ABSTRACT

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In northern communities aims to 1. Study knowledge and value of local foods which enhance well-being of Thai northern communities, 2. To study the food management process which enhances life quality and social ethics of Thai northern communities and 3. To analyze relation system and effects of Thai northern food that result in Thai northern communities.

This research is mix method research using qualitative research methodology. The data were collected in Phrae and Chiang Rai. The 36 subjects were monks, nutritionists, public health officers, culture officers and community representatives. The research instruments were in-depth interview in order to collect data from key informants.

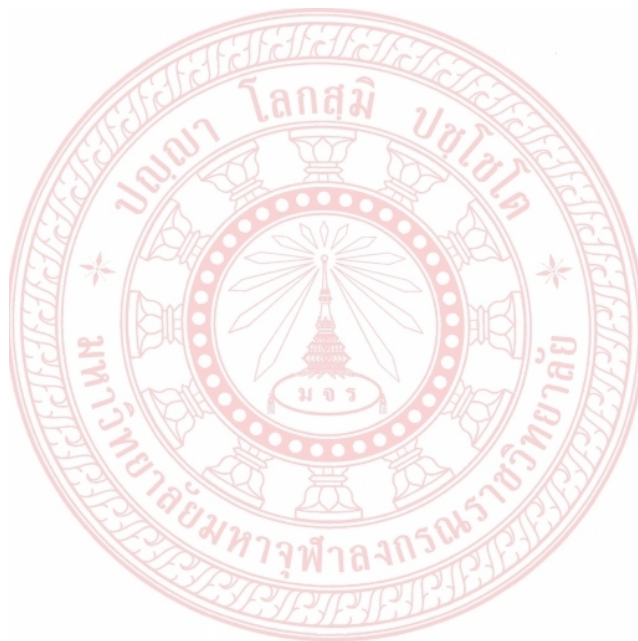
The results found that:

1. The knowledge and value of local foods which enhance well-being of Thai northern communities are considered to be valuable folk wisdom in beauty, taste and Thai identity. Local foods recipe consists of useful nutrition such as carbohydrate, protein, vitamins, fat, sodium, minerals, water and vegetables which have medicinal properties. There for, public and private organizations should realize the importance of local food. Also, they should support in budget and knowledge in order to conserve and manage local food.

2. The food management process which enhances life quality and social ethics of Thai northern communities have experience and knowledge exchange in nutritional benefits and values which have effects in life quality improvement and

local food cooperative improvement. It has community stability enhancement in live together.

3. The relation system and effects of Thai northern food that result in Thai northern communities has public and private enhancement that work with integration. Each organization has relationship with another organization. Thai local food is considered to be folk wisdom consisted of virtue which is related to folk ways of life that are inseparable. Every things have their own relationship such as culture and folk wisdom that run in Thai northern family. The knowledge that passed on is that safe food. Food must be safe from the beginning (producer, wholesaler) to the ending (consumer).



กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับคำแนะนำ จาก พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร เป็นที่ปรึกษางานวิจัย และพระครูวิมลศิลป์กิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ เชียงราย ดร.ธาดา เจริญกุลศุล ข้าราชการบำนาญสาธารณสุข และนางชุลีภรณ์ สารากิจ นักวิชาการ วัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ สำนักงานวัฒนธรรม อำเภอเมือง จังหวัดแพร่เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ คำปรึกษาและตรวจสอบแบบสอบถามในการทำวิจัยในครั้งนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ เจ้าอาวาสวัดเวียงเหนือ กลุ่มแม่บ้านเวียงเหนือ เทศบาลตำบล เวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และกลุ่มแม่บ้านตำบลทุ่งป่าดำ อำเภอเมืองแพร่ จังหวัด แพร่ ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

และขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร และคณาจารย์สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนทุนในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วย



ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์
นายเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล
กันยายน 2560

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญภาพ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1.4 ทฤษฎีหรือกรอบแนวคิด.....	6
1.5 นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ในภาคเหนือ.....	8
2.1 องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้าน.....	9
2.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ.....	12
2.3 คุณค่าอาหารพื้นบ้าน	15
2.4 วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน	18
2.5 ความมั่นคงทางอาหาร	20
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น	27
2.7 คุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม	34
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ.....	47
3.1 รูปแบบการวิจัย	47
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

บทที่ 4 ผลการวิจัย	52
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาคำรู้และความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้าง สุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ.....	52
ตอนที่ 2 ผลการศึกษาระบบการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ	68
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้าน ที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ	77
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	80
5.1 สรุปผลการวิจัย	81
5.2 อภิปรายผล	85
5.3 ข้อเสนอแนะ	88
บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	92
ผนวก ก บทความวิจัย	93
ผนวก ข ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผน.....	107
ผนวก ค แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต.....	108
ผนวก ง หนังสือที่เกี่ยวข้อง.....	111
ผนวก จ รายชื่อที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ.....	119
ผนวก ฉ รายชื่อผู้ให้ข้อมูล.....	120
ประวัติผู้วิจัย.....	122

สารบัญภาพ

ภาพที่

1	แกงผักป้อค้า.....	56
2	แกงหม่าหนูน.....	56
3	แกงอ่อม.....	56
4	แกงผักหวานใส่ไข่มด.....	56
5	คั่วมะเขือถั่วฝักยาว.....	56
6	คั่วลาบ.....	56
7	จอบผักกาด.....	57
8	จอบผักหนาม.....	57
9	ตำหม่าหนูน.....	57
10	ตำมะขาม.....	57
11	ยำจิ้นไก่.....	58
12	ยำผักเหือด.....	58
13	การนึ่งข้าว.....	58
14	การนึ่งจิ้น (เนื้อ).....	58
15	ห่อหนึ่ง.....	59
16	ห่อหนึ่งไก่.....	59
17	น้ำพริกหนุ่ม.....	59
18	น้ำพริกน้ำปู.....	59
19	ใส่อย่าง.....	59
20	ทอดแคบหมู.....	59
21	ลาบหมู.....	60
22	หลู้หมู.....	60
23	ส้าจิ้น.....	60
24	ส้าผัก.....	60
25	การหมักถั่วเน่าเมอะ.....	61
26	ถั่วเน่าแช่บ.....	61
27	อ็อกไข่ (ปามไข่)	61
28	ปูที่เตรียมไว้ทำน้ำปู (น้ำปู)	62
29	น้ำปู (น้ำปู)	62
30	เจียวไข่มด	62
31	เจียวผักปริง	62

สารบัญภาพ

ภาพที่

32	แอ็บป่า.....	63
33	แอ็บกุ่ม.....	63
34	การสนทนากลุ่ม จ.เชียงราย	64
35	การสัมภาษณ์ จ.เชียงราย	64
36	การสนทนากลุ่ม จ.แพร่	64
37	การสัมภาษณ์ จ.แพร่.....	64
38	กิจกรรมการมอบโล่ในการประกวดอาหาร	69
39	กิจกรรมการมอบเกียรติบัตร.....	69
40	โล่รางวัลชนะเลิศในการประกวดแกงแค	70
41	เกียรติบัตรเข้าร่วมกิจกรรม.....	70
42	ศิลปะในการจัดอาหาร	78
43	ขันโตก	78



สารบัญตาราง

ตารางที่

2.1	คุณค่าของผักพื้นบ้านและผลไม้ไทย.....	17
-----	--------------------------------------	----



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น และในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัว เข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างองค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่ง ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรับแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้ยู่รอดและดำรงชีวิตต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษาและทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี” หรือ “อิมหมี พิมัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินดี” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร กำหนดไว้ว่า “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับอันเกี่ยวข้องกับภาวะ

โภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพและอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีเส้น วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ปัจจุบันการเลื่อนไหลของกระแสวัฒนธรรมโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภค พลวัตความเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรมโลกมีสาเหตุจากโลกาภิวัตน์ เกิดการผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรม ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทักษะคิด ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้และการบริโภคในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในการจับจ่ายใช้สอยและการทำธุรกรรมต่างๆ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์โดยไม่จำเป็นต้องรู้จักตัวตนซึ่งกันและกัน การบริโภคสื่อ หลายช่องทางในช่วงเวลาเดียวกัน ส่งผลให้คนไทยเข้าถึงข้อมูลได้อย่างไร้ขีดจำกัด เกิดการสร้างวัฒนธรรมร่วมสมัย และมีโอกาสสำหรับการสร้างสรรค์สินค้าและบริการเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับประเทศ ขณะเดียวกันอาจก่อให้เกิดวิกฤตทางวัฒนธรรม เนื่องจากขาดการคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงาม จนทำให้คนไทยละเลยอัตลักษณ์มีพฤติกรรมที่เน้นบริโภคนิยมและค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ ใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ ไม่เคารพในสิทธิคนอื่น ขาดความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียคุณค่าทางวัฒนธรรมดั้งเดิมและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ใน สังคมไทย

ในช่วงของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)¹ ประเทศไทยจะ ยังคงประสบสภาวะแวดล้อมและบริบทของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ อาทิ กระแสการเปิดเศรษฐกิจเสรี ความท้าทายของเทคโนโลยีใหม่ๆ การเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ การเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรง ประกอบกับสถานการณ์ด้านต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของประเทศในปัจจุบันที่ยังคงประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ปัญหาผลิตภาพการผลิต ความสามารถในการแข่งขัน คุณภาพการศึกษา ความเหลื่อมล้ำทางสังคม เป็นต้น ทำให้การพัฒนาในช่วง แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้ (1) การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม (3) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ (4) การพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยวิสัยทัศน์ของการพัฒนาใน แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ต้องให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทย จากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคงและยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุขและนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศ

¹ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12** กรกฎาคม 2558, หน้า 1.

แนวทางการพัฒนาการ² โดยสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการบริโภคที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สร้างระบบหมุนเวียนวัสดุที่ใช้แล้วที่มีประสิทธิภาพ ขับเคลื่อนสู่ Zero Waste Society ผ่านมาตรการต่างๆ ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและแข่งขันได้อย่างยั่งยืน การพัฒนาภาคการเกษตรโดย ยกระดับการผลิตสินค้าเกษตรและอาหารเข้าสู่ระบบมาตรฐานและสอดคล้อง กับความต้องการของตลาดและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดย พัฒนาระบบมาตรฐาน สินค้าเกษตรและอาหารให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากล ส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรและอาหารให้ได้คุณภาพมาตรฐาน และความปลอดภัยและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลักในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12

จุดเน้นการพัฒนาคนที่สำคัญในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 มีดังนี้ 1) การพัฒนากลุ่มเด็กปฐมวัยให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะ การเรียนรู้ ทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ 2) การหล่อหลอมให้คนไทยมีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม คนไทยในทุก ช่วงวัยเป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม³

การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและ การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและ ภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบาย สาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพ⁴

จากการพัฒนาสังคมในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการนิยมบริโภคอาหารของชาติตะวันตกซึ่งเกิดจากผลของการโฆษณา ความสะดวกในการซื้อหา สภาพที่รับแรงของสังคมปัจจุบัน ทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนไปส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย บางครอบครัวไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง ต้องอาศัยอาหารจานเดียว อาหารถุงซึ่งรวดเร็ว และราคาค่อนข้างประหยัดด้วยรสนิยมบริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอดเคเอฟซี สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมากเกินไป อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมี ตกค้างในอาหาร ตลอดจนสารสังเคราะห์เพื่อการถนอมอาหาร แต่งกลิ่น สี รสชาติต่างๆ ที่อาจเกิดอันตรายได้ "อาหารพื้นเมือง" จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทยที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามหวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ

ความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษอาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี ถ้ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มี

² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, หน้า 21.

³ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ.2560-2564), หน้า 15.

⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 16.

รสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ในบริบทภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบด้วย 16 จังหวัด เช่น เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน สุโขทัย พิษณุโลก ตาก เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารและแหล่งที่ท่องเที่ยวสำคัญมากภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งนอกจากจะมีแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติแล้วยังมีชื่อเสียงในฐานะแหล่งอาหาร วัฒนธรรมและเทศกาลประเพณีที่งดงาม ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเดินทางมาชม และรับประทานอาหารจำนวนมาก โดยเฉพาะจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แพร่ น่าน เป็นต้น

หากแต่อาหารของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักรและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อนไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตกสอดคล้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็ว ทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเกา โรคอ้วน ฯลฯ

นอกจากนั้น พบว่าในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนชาวไทยถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลกและแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปที่เล็กลงน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็น

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้ที่สนใจร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

จากประเด็นดังกล่าวทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาสร้างความเข้าใจ จัดระบบองค์ความรู้และการบริหารจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตโดยสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยในเชิงจริยธรรม และเพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการรวมถึงการจัดการความองค์รู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยตลอดจนอนุรักษ์และสานต่อเพื่อให้อาหารพื้นบ้านอยู่คู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และเพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

1.2.2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ

1.2.3 เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัย เลือกพื้นที่ที่มีสภาพสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกันในด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรมในภาคเหนือ ด้วยวิธีการเจาะจง 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

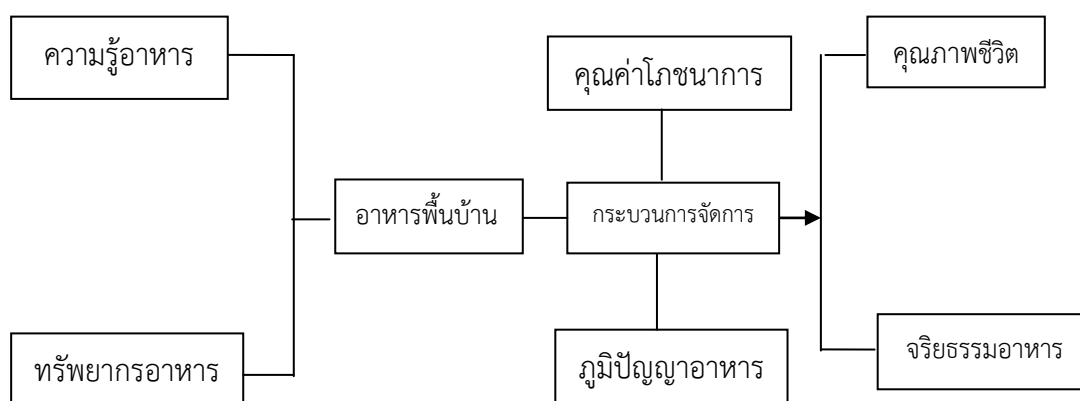
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม คณะผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่จังหวัดแพร่ และเชียงราย ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 36 รูป/คน ดังแผนภูมิตาราง

ที่	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (รูป/คน)
1	พระสงฆ์	2
2	นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ	4
3	นักวิชาการด้านสาธารณสุข	4
4	นักวิชาการด้านวัฒนธรรม	6
5	ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน	20
รวม		36

ขอบเขตเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึง องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

1.4 ทฤษฎี หรือกรอบแนวความคิดของแผนงานวิจัย



1.5 นิยามศัพท์

1.5.1 อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยสืบทอดตามประเพณี อาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์รสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่น และอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวชและอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือยามเจ็บป่วย

1.5.2 อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง อาหารที่ชาวภาคเหนือรับประทานจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณ์ รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นทั้งในการปรุง รสชาติและการตกแต่งให้น่ารับประทานสืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก

1.5.3 การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านขั้นตอนต่างๆ ของผลิตและการบริโภค การจัดการอาหารจะมีผู้เกี่ยวข้องหลายประเภทตามลักษณะของงาน เช่น ในครอบครัวแม่บ้านจะเป็นผู้จัดการอาหารให้ครอบครัวโดยคำนึงถึงการบริโภคที่เป็นประโยชน์ การจัดเตรียมอาหารอย่างมีคุณค่าประหยัดเวลาพร้อมทั้งการวางแผน

1.5.4 คุณภาพชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหารเกิดจากการใบไม้ ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี

1.5.5 การจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม หมายถึง การดำเนินการด้านอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

บทที่ 2

เอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษา อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ คณะผู้วิจัย ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถดำเนินการวิจัยได้อย่างถูกต้อง มีการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องตามประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

- 2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน
- 2.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ
- 2.3 คุณค่าอาหารพื้นบ้าน
- 2.4 วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน
- 2.5 ความมั่นคงทางอาหาร
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.7 คุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาสังคมโลก การนิยมบริโภคอาหารของชาติตะวันตก ผลของการโฆษณา ความสะดวกในการซื้อหา สภาพที่รีบเร่งของสังคมปัจจุบัน ทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนไปส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย บางครอบครัวไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง คงต้องอาศัยอาหารจานเดียว อาหารถุงซึ่งรวดเร็วและราคาค่อนข้างประหยัด วิถีร่นนิยมบริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือมากเกินไป อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมี ตกค้างในอาหาร ตลอดจนสารสังเคราะห์เพื่อการถนอมอาหาร แต่งกลิ่น สีรสชาติต่างๆ ที่อาจเกิดอันตรายได้ “อาหารพื้นบ้าน” จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทยที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามหวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ

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

การบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อมและกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

จากการศึกษาทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ผ่านมา พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยได้บริโภคกันมาช้านานนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารเหล่านั้นอยู่มาก หากบริโภคเป็นประจำอาจสามารถส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ประชาชนต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคมากขึ้น ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การประสานงาน การสนับสนุนและความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็นประเภทอาหารพื้นบ้านและเครื่องสมุนไพร

2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านจะมีการปรุงอาหารโดยอาศัยวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติและหาได้ง่าย มีวิธีการปรุงอย่างเรียบง่าย นอกจากนี้คนในท้องถิ่นได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น

ความหมายอาหารพื้นบ้าน

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย¹ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ในปัจจุบันผู้บริโภคมีแนวโน้มไปตามกระแสสังคมที่ต้องการความสะดวกรวดเร็วจนไม่คำนึงถึงคุณค่าอาหารเท่าที่ควร ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยไม่รู้ตัว การกินอาหารจึงจำเป็นต้องกินเพื่อให้มีสุขภาพดีและร่างกายแข็งแรง อาหาร (food) เป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ในอาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ เราเรียกสารเคมีดังกล่าวนี้ว่า สารอาหาร (nutrients) เมื่อเราบริโภคอาหารเข้าไป อาหารจะถูกย่อยโดยอวัยวะที่เกี่ยวข้องและน้ำย่อยซึ่งเป็นเอนไซม์ (enzyme) ที่ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาเคมีในการย่อยอาหารในระบบทางเดินอาหาร อันได้แก่ ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ สารอาหารในอาหารดังกล่าวจะถูกเปลี่ยนแปลงให้อยู่ในรูปแบบที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านหมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยนโดยมีกรรมวิธีที่

¹ รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, อาหารไทย : อาหารสมดุล-สมุนไพร, (กรุงเทพฯ : เสมาธรรม, 2548), หน้า 3.

ทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะท้องถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งอาหารท้องถิ่น มีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ คือ

1. อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ
2. อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น
3. อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงซับซ้อนและ

วิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ

4. อาหารท้องถิ่นมีกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารให้หลากหลายรูปแบบ
5. อาหารท้องถิ่นมีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องฤดูกาล

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวชและอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น หรือเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่ายไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มากแหล่งโปรตีนจากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่นเครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว

จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่ได้จากอาหารประเภทอื่น ๆ ตลอดจนเป็นกาอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารพื้นบ้านอยู่คู่กับสังคมไทยตลอดไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

อบเชย วงศ์ทอง² ได้กล่าวถึงการกินอาหารของชุมชนว่า ในแต่ละชุมชนจะมีความเชื่อเรื่องอาหาร บริโภคนิสัยและวิธีการกินอาหารที่ต่างกัน ส่วนใหญ่นิสัยในการกินอาหารจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพและชนิดของอาหารที่หาได้ง่ายและมีอยู่ในชุมชน รวมทั้งวิธีการกินอาหารที่ต่างออกไป มีการจำแนกอาหารที่ไม่ควรกินและอาหารที่แสดงต่อโรคต่าง ๆ

² อบเชย วงศ์ทอง, เอกสารประกอบการสอนวิชาสภาวะอาหารและครอบครัว, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545) , หน้า 45.

พณีนันท์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวณิชช์พณีนันท์ และ มาลี ทวีวุฒิมอร์³ ที่กล่าวถึงนิสัยในการกินอาหารของชาวชนบทว่า แบบอย่างการกินอาหารโดยทั่ว ๆ ไปของชาวชนบทที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำและไม่ค่อยมีการใช้จ่ายมากนัก มักจะไม่ค่อยมีอะไรที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น

1. สภาพทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ บริเวณที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ ทำให้บริเวณรอบๆ ชุมชนนั้นเป็นตัวกำหนดอาหารหลักที่จะนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตหนาวจะเลือกกินอาหารที่ให้ความอบอุ่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนที่สามารถเพาะปลูกพืชได้ง่ายก็เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก

2. ฤดูกาลที่เปลี่ยนไป ในบางพื้นที่ในฤดูหนาวจะหนาวจัด พอถึงฤดูร้อนจะแห้งแล้งมากพวกสัตว์และพืชไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศเช่นนี้ได้ทำให้ผลผลิตที่ได้มีน้อย แต่ในเขตร้อนขึ้นสภาพอากาศแต่ละฤดูกาลไม่แตกต่างกันมากนักทำให้มีผลผลิตเก็บไว้กินได้ตลอดปี

3. เศรษฐกิจ ในประเทศเกษตรกรรม โดยเฉพาะประเทศที่มีประชากรหนาแน่นประชาชนส่วนใหญ่จะมีฐานะยากจน อาหารหลักส่วนใหญ่จะเป็นพวกธัญพืชและพืชหัว เช่น ประเทศอินเดีย แบบอย่างของการกินอาหารในกลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำจะประกอบไปด้วย ข้าวเจ้า เป็นอาหารหลัก นอกจากนั้นจะเป็นถั่วและผักอีกเล็กน้อย แต่ในกลุ่มคนที่มีรายได้สูงจะกินข้าวสาลีแทนข้าวเจ้า กินนมและไข่แทนถั่ว

4. วัฒนธรรม สังคมและจิตวิทยา ในสังคมทุกแห่งจะมีสมาชิกในครอบครัว เช่น สามียภรรยา บิดา มารดา บุตร แม่สามีย ลูกสะใภ้ พี่ชาย น้องสาวและญาติ แบบอย่างการกินอาหารจะถูกจัดแบ่งสัดส่วนในการบริโภค

5. ศาสนา ศาสนาพุทธ ไม่มีการบัญญัติอาหารต้องห้าม ยกเว้นผู้รักษาศีลที่ห้ามดื่มสุราหรือห้ามกินอาหารเนื้อสัตว์บางชนิด แต่ในศาสนาอิสลามมีการบัญญัติไว้มากมาย เช่น ไม่อนุญาตให้กินสัตว์ที่ตายเองหรือไม่ทราบสาเหตุ ไม่ให้กินเลือดและไม่ให้กินเนื้อหมู เป็นต้น ศาสนาพราหมณ์มีข้อห้ามการกิน เนื้อวัว เพราะถือว่าโคหรือเนื้อวัวเป็นพาหนะของพระอิศวรซึ่งเป็นเทพเจ้าที่ชาวฮินดูนับถือมากดังนั้นคนทีนับถือศาสนาพราหมณ์ จะนิยมกินแพะและแกะ แทนเนื้อวัว รวมทั้งใช้สัตว์ทั้งสองชนิดนี้เป็นเครื่องสังเวยพระเจ้าด้วย

6. เทคโนโลยี ในปัจจุบันเทคโนโลยีสมัยใหม่มีส่วนทำให้พฤติกรรมการกินอาหารของคนเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยโบราณคนทั่วไปจะกินข้าวซ้อมมือที่มีคุณค่าทางอาหารมากมายแต่เมื่อมีการนำเครื่องจักรมาใช้ในการสีข้าวทำให้ได้ข้าวที่ขาวขึ้นแต่คุณค่าทางอาหารลดลง

ประหยัด สายวิเชียร⁴ ได้สรุปเกี่ยวกับการกินอาหารในแต่ละท้องถิ่นว่า “อยู่ต่างถิ่นมีกินต่างกัน” ซึ่งมีความหมายว่า คนที่อยู่ในแต่ละท้องถิ่นนั้น ย่อมมีปัจจัยหลาย ๆ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร เช่น สภาพภูมิอากาศ ความชอบและไม่ชอบในอาหารความนิยมและนิสัยในการกิน

³ พณีนันท์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวณิชช์พณีนันท์และมาลี ทวีวุฒิมอร์, รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง, มปท., 2544), หน้า 15-18.

⁴ ประหยัด สายวิเชียร,อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์, 2547), หน้า 3-8.

อาหารของคนในถิ่นนั้น ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิดพืชท้องถิ่นหรือพืชพื้นบ้านที่คนในแต่ละพื้นที่นำมาประกอบเป็นอาหาร

2.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ภาคเหนือเป็นดินแดนที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่ครั้งในอดีตเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ ศิลปะวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างไปจากภาคอื่นและคนเหนือมีเชื้อสายไทยใหญ่ หน้าตา ผิวพรรณ จึงต่างไปจากภาคอื่นๆ ประกอบความอ่อนหวาน ชื่อ บริสุทธิทำให้คนเหนือมีเอกลักษณ์ที่เด่นชัดและบริเวณภาคเหนือของไทยเคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนาก่อนช่วงที่อาณาจักรแห่งนี้เรืองอำนาจได้แผ่ขยายอาณาเขตเข้าไปยังประเทศเพื่อนบ้านเช่น พม่า ลาว และมีผู้คนจากดินแดนต่างๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดินแดนแห่งนี้จึงได้รับวัฒนธรรมหลากหลายจากชนชาติต่างๆ เข้ามาในชีวิตประจำวันรวมทั้งอาหารการกินด้วยอาหารพื้นบ้านภาคเหนือล้วนผ่านการปรุงแต่งตัดแปลงทั้งรสชาติและวัตถุดิบจากพื้นบ้านและจากกลุ่มชนต่างๆ วัฒนธรรมทางอาหารของภาคเหนือที่สร้างชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในหมู่คนไทยและชาวต่างชาติ เป็นสิ่งที่แสดงถึงภูมิปัญญา ของคนไทยในภูมิภาคต่างๆ ที่รู้จักปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างออกไปตามสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมที่ได้สั่งสมอันเกิดจากการคิดค้นรู้จักนำทรัพยากรธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา มีคุณค่าต่อสุขภาพอนามัย ทั้งยังเป็นการกินอยู่อย่างเรียบง่ายและประหยัดการบริโภคอาหารของคนในภาคเหนือ

การรับประทานอาหารของคนภาคเหนือนั้น เรียกว่า “ขันโตก” แทน “โต๊ะอาหาร” โดยสมาชิกในบ้านจะนั่งล้อมวงกัน ลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างเยือกเย็น สุขุมและสุภาพเรียบร้อย นับเป็นสิ่งที่สะท้อนออกมาให้เห็นถึง อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคเหนือ ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงโสะ แกงแค นอกจากนั้นยังมีแหนม ไส้อั่ว แคบหมู และผักต่างๆ สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือแตกต่างจากภาคอื่นๆ นั่นคือ การที่อากาศหนาวเย็นเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล ไส้อั่ว เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งการที่อาศัยอยู่ในหุบเขาและบนที่สูงอยู่ใกล้กับป่า จึงนิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแค บอน หยวกกล้วย ผักหวาน ทำให้เกิดอาหารพื้นบ้านชื่อต่างๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย แกงบอน อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสม เช่น ความหวานจากผัก จากปลา จากมะเขือส้ม เป็นต้น อาหารที่คนภาคเหนือนิยมใช้กินแนม หรือกินเคียงกับอย่างอื่น เช่น แคบหมู หนั๋งปอง เป็นต้น

ประเภทอาหาร

อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่เข้มซื่อ จึงส่งผลต่ออาหาร โดยมากมักจะเป็นผัก และชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียว อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการแกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์

ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร ดังนี้⁵

แกง (อ่านว่า แก่ง) หมายถึงการปรุงอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบแล้วใส่ส่วนผสมหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ บางสูตร นิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อย จนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่น เช่น หมู ไก่ จนมีกลิ่นหอมก่อน จึงจะเติมน้ำลงไป และจึงใส่เครื่องปรุงอื่นๆ ตามไป เมื่อ น้ำเดือด หรือเมื่อหมู หรือไก่ได้ที่แล้ว เครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ถ้าเป็นแกงที่มีเนื้อสัตว์ เป็นเครื่องปรุงด้วย จะใส่ตะไคร้ ขมิ้น เพื่อดับกลิ่นคาว อาหารประเภทแกง

ยำ ใช้กับของที่สุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ทำด้วยไก่ต้ม ยำผักเหือด (ผักเหือดหนึ่ง) ยำจิ้นแห้ง (เนื้อต้ม) ปรุงเครื่องยำหรือเรียกว่า พริกยำ ในน้ำเดือดแล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อหรือผักต้มลงไป คนให้ทั่ว

น้ำพริก (อ่านว่า น้ำพิก) เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าแซบ ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการปรุง จะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลก รวมกันในครก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตำแดง น้ำพริกปลา น้ำพริกแกงอ่อม น้ำพริกกบ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลา

ลาบ เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุงน้ำพริก ที่เรียกว่า พริกปลา หรือเครื่องปรุงอื่นๆ เรียกชื่อลาบตามชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิ้งหรีด ลาบควาย ลาบปลา นอกจากนี้ ยังเรียกตามการปรุงอีกด้วย ได้แก่ ลาบดิบ หรือ ลาบขม ซึ่งเป็นการปรุงลาบเสร็จแล้วแต่ยังไม่ทำให้สุก โดยการคั่ว คำว่าลาบ โดยทั่วไปหมายถึง ลาบดิบ อีกประเภทหนึ่งคือ ลาบคั่ว เป็นลาบดิบที่ปรุงเสร็จแล้วและนำไปคั่วให้สุก และมีลาบอีกหลายประเภท ได้แก่ ลาบเหินยว ลาบส้ม ขาวล้านนามีการทำลาบมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏว่าเมื่อใด เป็นอาหารยอดนิยมและถือเป็นอาหารชั้นสูงของชาวล้านนา

ตำ (อ่านว่า ต่ำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุง โดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก เช่น ตำขนน (ตำข่าขม) ตำมะขาม (ตำข่าขม) ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริกแห้งหรือพริกสด กะปิ ถั่วเน่าแซบ (ถั่วเน่าแผ่น) ปลาร้า ซึ่งทำให้สุกแล้ว

นึ่ง หรือห่อหนึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารชนิดหนึ่ง ใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หรือใช้หั่วปลี หน่อไม้ มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ห่อหนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำไปนึ่ง ห่อหนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำมาปรุงเช่น ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา หน่อหนึ่งปลี ห่อหนึ่งหน่อ เป็นต้น

คั่ว ในความหมายทางล้านนา คือการผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใช้น้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงผัด ใช้ไฟปานกลาง อีกแบบหนึ่งคือ คั่วแบบไม่ใส่น้ำมัน เพียงใส่น้ำลงไปเล็กน้อย พอน้ำเดือด จึงนำเครื่องปรุงลงผัด คนจนอาหารสุก และปรุงรส

⁵ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม, **อาหารพื้นเมืองแพร่**, (แพร่ : เมืองแพร่การพิมพ์, 2549), หน้า 13 –14.

กลืนในระหว่างนั้น เช่น คั่วมะเขือถั่วฝักยาว (คั่วบ่าเขือบ่าถั่ว) คั่วลาบ การคั่วเมล็ดพืช เช่น คั่วงา คั่วถั่วลิสง ใช้วิธีคั่วแบบแห้ง คือไม่ใช่ทั้งน้ำและน้ำมัน

วัตถุดิบในการปรุงอาหาร

ในอดีตอาหารของคนเราได้มาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว ทั้งจากการเข้าป่าล่าสัตว์ เก็บผัก หาเห็ด หาผลไม้ตามชายป่าชายทุ่ง รวมทั้งจับสัตว์น้ำตามห้วย หนอง คลอง บึง ปัจจุบันอาหารส่วนใหญ่ของคนเราได้มาจากเรือสวน ไร่นา และฟาร์มปศุสัตว์ต่าง ๆ เฉพาะชนบทเท่านั้นที่การเก็บผัก หาปลาจากแหล่งธรรมชาติยังคงอยู่ในชีวิตประจำวัน ชาวบ้านในชนบทยังคงนิยมเก็บพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาประกอบอาหาร บ้างก็เก็บจากริมรั้วทางไปไร่ หรือแม่แต่ตามห้วย หนอง คลอง บึง โดยรู้จักนำส่วนต่าง ๆ ของพืชมาใช้เป็นประโยชน์ทั้งใบ ทั้งดอก ยอดอ่อน ผลก้าน ใบ ลำต้น ราก ผลอ่อน แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้านจำแนกเป็น 3 ชนิด คือ ผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงรส

1. ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านของไทยเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัสดุที่นำมาปรุงอาหาร ได้แก่ ผักพื้นบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นผักตามท้องถิ่นต่างๆ ซึ่งมีทั้งตามแหล่งธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา ผักพื้นบ้านหมายถึงพืชพรรณผักพื้นบ้านพื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ ริมแม่น้ำและลำธารหรือจากสวน ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคและเป็นอาหารพื้นบ้าน นำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น แม้สังคมจะแปรเปลี่ยนไปบ้างแต่อาหารพื้นบ้านซึ่งมีองค์ประกอบจากผักและสัตว์ต่าง ๆ ในท้องถิ่นก็ยังคงมีบทบาทและมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและประเพณี

2. เนื้อสัตว์ ส่วนประกอบของอาหารไทยในอดีตมักหาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว เช่น กุ้งและปลา ในแม่น้ำลำคลอง ไก่ที่เลี้ยงไว้ไว้ในลานบ้าน เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่มีบริโภคตลอดปี โดยได้มาจากการซื้อ มีเนื้อสัตว์บางชนิดได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น หนูนา นก และงู เป็นต้น มีบางชนิดได้มาจากการเลี้ยง เช่น ไก่ เป็ด ห่าน เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นำมาบริโภคส่วนใหญ่จะหุงต้มให้สุกเสียก่อนและส่วนใหญ่นำมาประกอบอาหารร่วมกับผัก เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม แกงจืด ผัด และรับประทานเป็นเครื่องเคียง

3. เครื่องปรุงรส อาหารไทยแต่เดิมประกอบขึ้นมาอย่างง่าย ๆ ผู้รับประทานจะได้รับรสชาติของอาหารอย่างแท้จริงโดยไม่มีเครื่องปรุงมากนัก เครื่องปรุงแต่ละอย่างนอกจากให้รสชาติตามต้องการยังมีวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง เช่น การใส่ไขมันของคนภาคใต้เพื่อบดกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ การใช้ น้ำปลาร้าให้มีความเค็มแทนน้ำปลาของคนอีสาน ภาคกลางส่วนใหญ่มักจะปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็ม และจะมีเครื่องเทศ กะปิ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ โดยทั่วไปคนภาคกลางรับประทานอาหารรสกลมกล่อม ซึ่งจะใส่ทีหลังเมื่อปรุงเสร็จแล้วเรียกว่าตักน้ำตาล เครื่องปรุงอาหารมี 2 ลักษณะ คือ เครื่องปรุงที่เป็นพืชและเครื่องปรับที่เป็นของแห้ง เครื่องปรุงหลักในบ้านพวกผักมักปลูกเอง เช่น กระชาย ตะไคร้ มะกรูด มะขาม กระเพรา โหระพา ชะพลู พริกของแห้งมักซื้อ เช่น หอม กะปิ น้ำปลา เกลือ ผลขรุขระ ปลาร้า บางแห่งจะมีขอส น้ำมันหอยเพิ่มเข้ามาด้วย รสชาติที่อาศัยเครื่องปรุงจากธรรมชาติ ได้แก่ รสเปรี้ยว ใช้มะขามเปียก ยอดมะขามอ่อน มะนาว และหน่อไม้ดอง

2.3 คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน

มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อย เมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

อาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาแปรรูปเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารพื้นบ้านของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน (http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/)

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก⁶ อาหารพื้นบ้านเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นและเป็นเอกลักษณ์ที่หลาย ๆ ชาติพึงพอใจ ทั้งรสชาติ สี สันคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงสำหรับอาหารพื้นบ้านไทย ถือเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทั้งทางวัฒนธรรมและโภชนาการและสารสำคัญที่มีบทบาทป้องกัน รักษาโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิดและองค์ประกอบที่ทำให้อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ทรงคุณค่าในการส่งเสริมสุขภาพ คือ ผักพื้นบ้านที่เติบโตมาพร้อมกับการพัฒนาประเพณีของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งผักพื้นบ้าน คือ พืชชนิดใดก็ได้ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นสามารถหาเก็บได้จากแหล่งธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล แต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน

⁶ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, **อาหารเพื่อสุขภาพ**, (กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกฯ, 2551), หน้า 212-213.

กันทั้งป่าเขา ริมลำธาร ลำห้วยเล็กๆ หรือตามหัวไร่ปลายนา เพื่อใช้ประกอบอาหารแต่ละวัน ตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละท้องถิ่น อีกทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการและเป็นสมุนไพรในครัวเรือนเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งได้ตามส่วนที่ใช้ คือ

1. ผักกินหัว ราก หรือเหง้าใต้ดิน เช่น เผือก มัน ชিং ข่า กระวาน เป็นต้น
2. ผักกินใบและยอด เช่น ยอดแค ชะอม ผักกูด ผักเชียงดา เป็นต้น
3. ผักกินผล หรือผัก เช่น มะรุม เพกา ผักข้าว ผักทอง มะเขือต่างๆ มะดัน เป็นต้น
4. ผักกินส่วนแกนกลางของลำต้น เช่น ยอดมะพร้าว หน่อหวาน หน่อดาหลา เป็นต้น

รวีโรจน์ อนันนธนาชัย⁷ ได้กล่าวว่า พืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีมากมายหลายชนิด ในการนำไปใช้มักจะเลือกใช้ตามคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรเหล่านั้น เช่น ช่วยชูรสอาหาร ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ช่วยเพิ่มสีสันทัดกับอาหารทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความอิ่ม ความอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการหรือสรรพคุณทางยา จึงอาจแบ่งหมวดหมู่พืชผักสมุนไพรตามวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ประกอบอาหารออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่ใช้ปรุงรส แต่งรส กลิ่นและสีของอาหารกับกลุ่มที่ใช้เป็นส่วนประกอบหลักพืชผัก สมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารมีมากมายหลายชนิดและสามารถใช้ประกอบอาหารได้แตกต่างกันนานาชนิด เช่น อาหารประเภทแกงต้ม แกง ผัด ทอด ยำ และใช้เป็นเครื่องเคียงบางอย่างใช้ประกอบได้ทั้งอาหารคาวและหวานซึ่งอาจแบ่งกลุ่มพืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักออกตามส่วนของพืช ดังนี้

1. ประเภทหัว (รากสะสมอาหาร) เช่น หัวผักกาด แครอท มันเทศ เผือก เป็นต้น ซึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญที่ให้ทั้งพลังงานและใยอาหาร ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ
2. ประเภทเหง้าหรือแง (ลำต้นใต้ดิน) เช่น ชিং ข่าอ่อน รากบัว ไพลบัว ขมิ้นขาว เป็นต้น ล้วนเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร รวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ
3. ประเภทใบ เช่น ใบผักกาดต่าง ๆ ในขึ้นฉ่าย กะหล่ำปลี ใบบัวบก ใบหอม ใบตำลึง ใบกุยช่าย ใบกระเทียม ใบชะพลู ใบผักแว่น ใบทองหลาง ใบชะมวง ใบยอ ก้านใบเผือก ผักติ้ว ผักหวาน ใบเล็บครุฑ เป็นต้น ล้วนเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารรวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ
4. ประเภทดอก เช่น ดอกโสน ดอกแค ดอกขจร ดอกกระเจียว ดอกขี้เหล็ก ดอกกุยช่าย หัวปลี กะหล่ำดอก ดอกสะเดา บรอกโคลี เป็นต้น เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารรวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ
5. ประเภทผลและเมล็ด เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเหลืองและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ถั่วฝักต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา ถั่วแขก มะรุม สะตอ ผักทอง กระเจียว มะเขือเทศ มะระขี้นก มะระจีน มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกหยวก พริกหวาน ข้าวโพดฝักอ่อน เมล็ดข้าวโพด แตงกวา แตงร้าน แตงโมอ่อน บวบเหลี่ยม บวบงู ผักเชียง น้ำเต้า มะละกอ กัลยาดิบ

⁷ รวีโรจน์ อนันนธนาชัย, *อาหารไทย : อาหารสมดุล-สมุนไพร*, (กรุงเทพฯ: เสมาธรรม, 2548), หน้า 30.

และผลไม้อื่น ๆ ทั้งดิบและสุก เป็นต้น ผักประเภทผลและเมล็ดนั้นนอกจากจะเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่และใยอาหารแล้วยังเป็นแหล่งสำคัญของคาร์โบไฮเดรต

ตารางที่ 2.1 คุณค่าของผักพื้นบ้านและผลไม้ไทย

คุณค่าอาหาร	ชื่อผักและผลไม้
ผักที่มีวิตามินเอสูง	ใบย่านาง ผักแพรว ใบกระเพรา ผักแว่น ใบเหลียง พริกชี้ฟ้า ผักแพงพวย ผักปรง ยอดมันเทศ ยอดกระถิน ผักต้ว ใบยอ ผักหนาม มะเขือเทศ
ผักที่มีแคลเซียมสูง	ใบชะพลู ผักแพรว ใบยอ ยอดมะขามอ่อน ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา มะกอกไทย มะเขือพวง ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง
ผักที่มีธาตุเหล็กสูง	ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกระเพรา ยอดมะกอก ใบย่านาง ดอกกระถิน ชะพลู ผักแขยง
ผักที่มีวิตามินซีสูง	ขี้เหล็ก มะรุม ยอดสะเดา มะระขี้นก ผักหวาน ใบย่านาง ผักแพรว สมอไทย
ผักที่มีโปรตีนสูง	ยอดชะอม ลูกเนียง ยอดแค สะตอ ยอดกระถิน ใบขี้เหล็ก ผักเชียงดา
ผักที่สีเส้นใยสูง	ยอดมะกอก ใบขี้เหล็ก ดอกแค ใบบัวบก ยอดผักแว่น ใบแมงลัก ตำลึง สมอไทย
ผักที่มีวิตามินอี	ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วแดง เมล็ดทานตะวัน ผักกาด หอมงา น้ำมันรำ น้ำมันถั่วลิสง
ผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง	กล้วย มะละกอ ส้ม สับปะรด มะม่วงสุก
ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง	ส้ม กล้วย มะเขือเทศ มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง มะกอกไทย มะขามป้อม

2.4 วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน

วัฒนธรรมอาหาร

พัทธา สายหู⁸ กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารหมายถึง ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่างๆ ซึ่งเกี่ยวกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่ง หรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน คือมีการกำหนด มีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพจากธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้นๆ ที่คนนำมาใช้เป็นอาหาร ซึ่งไม่มีมนุษย์คนใดรับประทานอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ๆ ของวัตถุดิบนั้นๆ หรือกินตามความรู้สึกที่ต้องการทางชีววิทยา โดยธรรมชาติของคนนั้นๆ ตามปกติวิสัยของคนเมื่อเกิดความหิวจะมุ่งหาแต่อาหารที่เคยชินก่อน เช่น คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่งรสชาติประจำที่ชอบ หรืออาหารประจำท้องถิ่นของตัวเองเป็นต้น

ประหยัด สายวิเชียร⁹ ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมอาหารว่าวัฒนธรรมเป็นเรื่องราวของ ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง ยึดถือ ปฏิบัติสืบต่อกันมาในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับอาหารจึงไม่ใช่สัญชาตญาณอัตโนมัติตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติ โดยมีขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ครอบครัวและสังคมได้ถ่ายทอดและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในแต่ละวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่คนต่างถิ่นต้องทำความเข้าใจและใส่ใจ แสวงหาเหตุผลที่สังคมแต่ละแห่งมีการนำเอาอาหารแต่ละชนิดมาบริโภค เพื่อเชื่อมโยงถึงสายสัมพันธ์ ของความสำคัญด้านอาหารแต่ละชนิด อาหารบางชนิดเปรียบเสมือนตัวแทนหรือมีคุณค่าทางจิตใจหรือเป็นพลังให้กับสังคมนั้น ๆ โดยจะเห็นได้จากหลาย ๆ วัฒนธรรม เช่น วัฒนธรรมการกินอาหารใน เทศกาลตรุษจีน จำเป็นต้องมีอาหารประเภทเกี๊ยวต้มซึ่งมีรูปร่างคล้ายเงินในสมัยโบราณ ชาวจีนมีความ เชื่อว่า ในช่วงตรุษจีนต้องมีอาหารชนิดนี้บนโต๊ะอาหาร เพื่อบ่งบอกถึงการไหลมาเทมาของเงิน

พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ¹⁰ ได้สรุปว่า วัฒนธรรมอาหาร เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นสร้างหรือทำขึ้นซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียมและประเพณีพฤติกรรม ของคนในสังคมที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหารซึ่งประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น สร้างหรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกันจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

⁸ พัทธา สายหู, วัฒนธรรมอาหาร, (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

⁹ ประหยัด สายวิเชียร, อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : นพบุรุษการพิมพ์, 2547), หน้า 65.

¹⁰ พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ, (การศึกษามิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง, 2544), ไม่ปรากฏเลขหน้า

องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร

จุฑารัตน์ สุภาชี ได้กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารมีองค์ประกอบดังนี้¹¹

1. การรู้ว่าสิ่งใดในธรรมชาติเป็นอาหารได้ และวัสดุอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร
2. การมีวิธีการที่เก็บหาวัตถุดิบมาแปรรูปให้บริโภคได้
3. การมีกฎเกณฑ์ของสังคมกำหนดเงื่อนไขของการบริโภคตามสถานภาพของบุคคล
4. การมีข้อบัญญัติกำหนดประเภทของอาหารสำหรับเทศกาล หรือ โอกาสพิเศษต่างๆ

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล¹² ได้อธิบายถึง การประกอบ อาหารให้ได้ผลดี ต้องอาศัยปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. ตำรับอาหาร ซึ่งจะต้องเป็นตำรับผ่านการทดลองมาแล้ว มีรายการปรุง ค่าอธิบายการปรุงผลออกมาเหมือนกันทุกครั้ง
2. การชั่งตวงเพื่อให้ผลของการปรุงอาหารออกมาแน่นอนใกล้เคียงกันทุกครั้ง ควรใช้เครื่องชั่งตวงที่มาตรฐาน
3. การเตรียมอาหาร ต้องมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์การอาหารและประสบการณ์ในการจัดเตรียม
4. การหุงต้มต้องใช้ความร้อนมีอยู่ 2 แบบ คือการใช้ความร้อนแห้งและความร้อนชื้น
 - 4.1 การใช้ความร้อนแห้ง เช่น การคั่ว การปิ้งการย่างการอบ การจี่ การเจียว การทอด การผัด การรวน
 - 4.2 การใช้ความร้อนชื้น เช่น การกวน การต้มการตุ๋น การนึ่งการลวกการหุง

หลักในการประกอบอาหาร

ศรีสมร คงพันธุ์¹³ ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายร่างกายต้องการสารอาหารมาใช้สร้างและซ่อมแซม ให้พลังงานและเพื่อให้ร่างกายทำงานทุกวันและต้อง คำนึงถึงเพศ อายุอาชีพ วัยและลักษณะการทำงาน เช่น หญิงมีครรภ์เด็กผู้สูงอายุอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ควรครบ 5 หมู่

หลักของการทำครัวหรือหลักในการประกอบอาหาร มีอยู่ 3 การ ดังนี้

1. ก่อนประกอบอาหาร ต้องวางแผนก่อนว่าจะทำอะไร สิ่งที่จะทำมีความรู้หรือมีตำราถูกต้องหรือยัง ต้องค้นคว้าความรู้ให้ครบถ้วนก่อน ต้องใช้เครื่องมืออะไรบ้างเตรียมส่วนผสมให้ครบ
2. ขณะประกอบอาหาร ทำตามขั้นตอน ไม่ควรทำตามใจชอบ และควรรู้ว่าควรทำอะไร ก่อนหลังสิ่งใดที่ควรทำเป็นสิ่งที่สุดท้าย

¹¹ จุฑารัตน์ สุภาชี, การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544), หน้า 8.

¹² อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล, หลักการประกอบอาหาร, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2544) , หน้า 25– 36.

¹³ ศรีสมร คงพันธุ์, เข้าครัวเป็นอาชีพ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2544), หน้า 26– 36.

3. หลังประกอบอาหารเพื่อให้งานราบรื่นต้องทำไปล้างไปเก็บไปนอกจากนี้สิ่งสำคัญคือ
 - 3.1 ความว่องไวคนทำอาหารต้องว่องไว กระฉับกระเฉงรวดเร็วและตื่นตัวอยู่เสมอ
 - 3.2 ความเป็นระเบียบ การทำครัวทำไปเก็บไป ควรฝึกนิสัยในการทำงานที่ดี
 - 3.3 ความสะอาด เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค การทำอาหารต้องเอาใจใส่และให้ความสำคัญในเรื่องความสะอาด การชิมอาหารควรมีช้อนชิมและล้างช้อนชิมทุกครั้งก่อนนำไปตักชิมครั้งต่อไป

2.5 ความมั่นคงทางอาหาร

อาหารที่มีคุณภาพและความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการดำรงสุขภาวะที่ดีของประชาชนเพราะนอกจากจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพแล้วยังมีผลต่อการค้าและเศรษฐกิจของประเทศด้วย ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ และอุดมสมบูรณ์จนสามารถผลิตอาหารได้อย่างเพียงพอเพื่อเลี้ยงประชากรภายในประเทศและส่งออก นำรายได้มหาศาลสู่ประเทศแต่อย่างไรก็ตามจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง จากเดิมเป็นอันมาก อีกทั้งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี การเกิดขึ้น ของโรคและภัยคุกคามใหม่ๆ สถานการณ์ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและภาวะโลกร้อน ตลอดจนความจำเป็นในการปฏิบัติตามกฎกติกาสากลด้านการค้าระหว่างประเทศ และการเปิดการค้าเสรี ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ความมั่นคงและยั่งยืนด้านอาหารของประเทศได้ หากไม่สามารถดูแลจัดการระบบอาหารของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

ศักยภาพและระดับคุณภาพชีวิต¹⁴ ของคนไทยหลายด้านยังต่ำกว่าเป้าหมายและไม่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมบนฐานความรู้ ปัญหาสำคัญและเป็นข้อจำกัดต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของไทยคือการที่คนไทยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ จนทำให้ประชากรที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ เนื่องจากมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ได้แก่ การมีการศึกษาและรายได้น้อยทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจและทางเลือกในการดำเนินชีวิต อาทิ ความเสี่ยงในการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การเผชิญกับปัญหามลพิษในอากาศ

ตามพระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหาร¹⁵ ได้ให้ความหมายความมั่นคงอาหาร หมายถึง การเข้าถึงอาหารที่มีอย่างเพียงพอสำหรับการบริโภคของประชาชนในประเทศ อาหารมีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการตามวัยเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี

¹⁴ สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564, หน้า 11.

¹⁵ พระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ. 2551, ราชกิจจานุเบกษา, เล่มที่ 125 ตอนที่ 31 ก, 8 กุมภาพันธ์ 2551, หน้า 40.

รวมทั้ง การมีระบบการผลิตที่เกื้อหนุน รักษาความสมดุลของระบบนิเวศวิทยาสาธารณสุขหรือการก่อการร้ายอันเกี่ยวเนื่องจากอาหาร

การวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มในอนาคต

การวิเคราะห์สถานการณ์ในปัจจุบันและการคาดการณ์ถึงแนวโน้มในอนาคต¹⁶ จากกรอบงานด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการของประเทศไทย วาอาหารจะมีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้นเพียงใด เริ่มตั้งแต่กระบวนการผลิตในระดับฟาร์ม คุณภาพและความปลอดภัยของปัจจัยการผลิต รวมถึงมาตรฐานกระบวนการผลิต และการขนส่ง จากแหล่งผลิตสินค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศสู่ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด ศูนย์กระจายสินค้าโรงงานแปรรูปอาหาร โรงแรม ภัตตาคาร และร้านอาหาร เพื่อกระจายสู่ครัวเรือน

จากตลาดค้าส่งและ/หรือโรงงานแปรรูปอาหาร อาหารจะถูกขนส่งไปยังธุรกิจค้าปลีกซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นระดับไฮเปอร์มาร์เก็ต ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านค้าตลาดสด ตลาดนัด จนถึงหาบเร่ แผงลอย รถเร่ รวมทั้งธุรกิจขายตรง จากแหล่งค้าปลีก อาหารก็จะถูกส่งมายัง สถานที่ประกอบ จำหน่ายอาหาร ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบอีกเช่นกัน รวมถึงธุรกิจจัดเลี้ยง จนไปถึงผู้บริโภค ความเสี่ยงด้านความปลอดภัยของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขั้นตอนของการผลิต ตั้งแต่แหล่งผลิตถึงผู้บริโภค (From Farm to Fork)

ภารกิจของกระทรวงสาธารณสุขในฐานะหน่วยงานหลักในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารเริ่มตั้งแต่การนำเข้าปัจจัยการสินค้าด้านอาหาร ตลอดจนภาชนะบรรจุ/วัสดุสัมผัสอาหาร ครอบคลุมตลาดค้าส่ง/ค้าปลีกทุกรูปแบบ โรงงานผลิต/แปรรูปอาหาร รวมถึงสถานที่เก็บรักษา สถานที่ประกอบกิจการ (Food Supply Chain) และจำหน่ายอาหารทุกรูปแบบ รวมถึงการจัดเลี้ยง และการบริโภคในครัวเรือน นับเป็นภารกิจที่ทำทนายอย่างย่ง จำเป็นต่ออภัยการทำงานที่เป็นระบบและการบูรณาการ แผนการดำเนินงานทั้งในกระทรวงสาธารณสุขเอง และระหว่างกระทรวง องค์กรที่เกี่ยวข้องตลอดห่วงโซ่อุปสงค์ อุปทานด้านอาหาร การวิเคราะห์สถานการณ์สถานการณ์ปัจจุบันของเรื่องนี้จะวิเคราะห์ใน 3 ส่วนด้วยกัน คือ ในส่วนของผู้บริโภค ผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร 2 และผู้ควบคุม/กำกับดูแลระบบคุณภาพและความปลอดภัยอาหารซึ่งจะเป็นการนำเสนอทั้งในส่วนข้อมูลและสารสนเทศ (Data and Information) เพื่อให้เห็นขนาดของผลกระทบต่อผู้บริโภค ขนาดของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับด้านอาหาร ตลอดจนโครงสร้างของหน่วยงานงานในการกำกับดูแลระบบคุณภาพและความปลอดภัยด้านการอาหาร

1. ผู้บริโภคเป็นทั้งผู้ที่ได้รับผลประโยชน์/ผลกระทบจากอาหาร และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้อาหารมีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. ผู้ประกอบกิจการด้านอาหารเป็นผู้ปฏิบัติให้เกิดความปลอดภัยด้านอาหาร และให้อาหารมีคุณค่าที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้บริโภค
3. ผู้ควบคุม/กำกับดูแลระบบ ได้แก่หน่วยงานต่างๆ ของภาครัฐ ทั้งส่วนกลาง ส่วน

¹⁶ กระทรวงสาธารณสุข, กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559, มปป. หน้า 5-6.

ภูมิภาคและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุน ส่งเสริม และบังคับใช้กฎหมายในระดับพื้นที่

ผลกระทบด้านอาหารและโภชนาการต่อผู้บริโภค

ผลกระทบด้านอาหารต่อผู้บริโภค สามารถกล่าวแยกเป็นสองส่วนด้วยกัน คือ ผลกระทบด้านความปลอดภัยและผลกระทบด้านโภชนาการ¹⁷ ในส่วนของความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขมีระบบการเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคที่เกิดจากอาหารและรวมทั้งโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน ข้อมูลที่น่าสนใจ คือ ผู้ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษส่วนใหญ่อาศัยในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง มักพบการระบาดในโรงเรียน สถานที่จัดเลี้ยงและซื้ออาหารหรือปรุงเอง สาเหตุการระบาดส่วนใหญ่เกิดจากอาหารทั่วไป อาหารดิบ

ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข

การทำยุทธศาสตร์อาหารด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุขใน ครั้งนี้ เป็นยุทธศาสตร์สำหรับปีงบประมาณ 2555 - 2559 การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในครั้งนี้ ได้ใช้การพิจารณาผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการที่มีผลกระทบต่อผู้บริโภคภายในประเทศเป็นหลัก โดยมีการพิจารณากรอบยุทธศาสตร์การจัดการอาหารของประเทศไทย ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และยุทธศาสตร์มาตรฐานความปลอดภัยสินค้าเกษตรและอาหาร ปีงบประมาณ 2553 - 2556 ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ตลอดจน ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 และ 11 ร่วมด้วยในส่วนท้ายของบทที่ 3 ได้มีการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของยุทธศาสตร์ ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุข กับกรอบยุทธศาสตร์การจัดการอาหารของประเทศไทย ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และยุทธศาสตร์มาตรฐานความปลอดภัยสินค้าเกษตรและอาหาร ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประเด็นยุทธศาสตร์ “ผลที่ต้องการเห็นจากการดำเนินการตามกรอบยุทธศาสตร์นี้คือ อาหารที่จำหน่ายในประเทศไทยมีความปลอดภัย (Food Safety) มีคุณค่าทางโภชนาการ (Nutritious Food) พอเพียงต่อการบริโภค (sufficient consumption) และป้องกันการก่อการร้ายทางอาหาร (Food Defense) เพื่อให้ภาวะโรคจากอาหารและโภชนาการของคนไทยลดลง และสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภค

การจะให้ผู้บริโภคประกอบกิจการด้านอาหารปฏิบัติตามระบบและมาตรฐาน อันดับแรกต้องทำให้ผู้ประกอบการด้านอาหารมีความรู้ ความ ความตระหนักและทักษะด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการ โดยการกำหนดเป็นหลักสูตรภาคบังคับในการขอใบอนุญาตของผู้ดำเนินกิจการด้านอาหาร โดยผู้ประกอบการเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม (ยุทธศาสตร์ที่ 1 และยุทธศาสตร์ที่ 4) ผู้บริโภคเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้เกิดการผลิตอาหาร

¹⁷ กระทรวงสาธารณสุข, กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559, หน้า 17-19.

ที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยใช้ระบบการตลาดในการขับเคลื่อนการผลิต ทั้งนี้ ผู้บริโภคต้องมีความรู้ความตระหนัก และไม่ละเลยที่จะเลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการรวมทั้งการปกป้องสิทธิของตนเองด้านอาหาร เมื่อประเมินสถานการณ์ ปัจจุบันผู้บริโภคไทยยังไม่สามารถเป็นกลไกในการขับเคลื่อนตลาดด้านอาหารปลอดภัยและอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้อย่างมีพลัง จึงจำเป็นต้องมียุทธวิธีต่างๆ ในการให้ ผู้บริโภคมีความรู้ ความตระหนัก และทักษะในการเลือกซื้ออาหารได้อย่างปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ (ยุทธศาสตร์ที่ 1 และยุทธศาสตร์ที่ 4)

ในขณะที่ภาครัฐ/ท้องถิ่นเองต้องมีระบบติดตาม ตรวจสอบ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ประกอบการกิจการปฏิบัติตามมาตรฐานที่กำหนด หากมีการละเลยหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐาน ผู้ดำเนินกิจการต้องเข้ารับห้องปฏิบัติการทดสอบอาหารเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน สถาบันศึกษา และระหว่างประเทศ (INFOSAN/IHR, APEC, Asia, ASEAN) และถ้ามีการละเลยถึง 3 ครั้ง ควรมีการสั่งพักใบอนุญาต จนกว่าจะมีการปรับปรุงแก้ไข (ยุทธศาสตร์ที่ 1 และยุทธศาสตร์ที่ 4) ในการดำเนินงานของภาครัฐ/ท้องถิ่นให้สัมฤทธิ์ผลจำเป็นต้องมีความพร้อมในทุกด้าน จึงต้องมีกลยุทธ์ในการเพิ่มประสิทธิภาพของภาครัฐ/ท้องถิ่น ทั้งในแง่ของบุคลากร โครงสร้างการทำงาน และระบบงาน เพื่อให้เกิดการบูรณาการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งในกระทรวงสาธารณสุข และระหว่างกระทรวง เช่น กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงพาณิชย์กระทรวงมหาดไทย เป็นต้น เพื่อให้มีการดำเนินงานแบบหุ้นส่วนความรับผิดชอบโดยมุ่งเน้นการบรรลุผลสัมฤทธิ์ร่วมกันในการควบคุม/กำกับดูแลตั้งแต่ต้นน้ำเข้า ไปยังศูนย์กระจายสินค้าโรงงานแปรรูป ผู้ค้าส่ง/ค้าปลีก จนถึงผู้ประกอบการ ทั้งนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาระบบงานและกลไกต่างๆ เช่น ระบบควบคุมสินค้าอาหารนำเข้า ระบบการเฝ้าระวังความเสี่ยงด้านอาหาร (Risk Assessment) ระบบตรวจอาหาร (Food Inspection) ระบบตรวจสอบย้อนกลับ (Traceability) และระบบเรียกคืนสินค้า (Recall) ตลอดจนกลไกการติดตามสถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ ทั้งนี้ การดำเนินงานทั้งหมดต้องอาศัยระบบข้อมูลที่ทันสมัยและเชื่อมโยงถึงกัน เพื่อการบริหารจัดการและการสื่อสารความเสี่ยงด้านอาหาร (ยุทธศาสตร์ที่ 1, 2, 3, 4 และยุทธศาสตร์ที่ 6)

สำหรับเครื่องมือสนับสนุนด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการที่สำคัญคือ ห้องปฏิบัติการทดสอบและชุดทดสอบ ก็ต้องมีการพัฒนาขีดความสามารถทั้งสำหรับห้องปฏิบัติการอ้างอิงด้านอาหารและห้องปฏิบัติการที่ให้บริการด้านการทดสอบอาหาร ซึ่งควรมีการส่งเสริมให้ภาคเอกชนเข้ามามีบทบาทและมีความสามารถในการรับให้บริการตามมาตรฐานสากลได้มากขึ้น (ยุทธศาสตร์ที่ 5)

ยุทธศาสตร์ความปลอดภัยด้านอาหาร

ยุทธศาสตร์ที่ 1: การส่งเสริมการจัดการความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (Food and Nutrition Education) และการสื่อสารสาธารณะ

ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาและระบบงานด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการของภาครัฐและท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ

ยุทธศาสตร์ที่ 3: การพัฒนานกฎหมาย และข้อกำหนด/มาตรฐานด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการให้ครอบคลุม ทันสมัยและเป็นสากล

ยุทธศาสตร์ที่ 4: การส่งเสริม สนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีขีดความสามารถในการคุ้มครองด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการแก่ประชาชน

ยุทธศาสตร์ที่ 5: การพัฒนาห้องปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการตามมาตรฐานสากลและการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัยอาหาร

ยุทธศาสตร์ที่ 6: พัฒนาและเชื่อมโยงระบบข้อมูลด้านความปลอดภัยอาหารและข้อมูลความเสี่ยงภัยอาหารทั้งกรณีจริงและโมเดล (Food Safety and Food Defense) ระหว่างหน่วยงานภายในประเทศและระหว่างประเทศ

ความหมาย

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations - FAO)¹⁸

ความมั่นคงทางอาหาร ตามความหมายของ FAO จึงหมายถึง สถานการณ์ที่ทุกคนในทุกละเอียดสามารถเข้าถึงอาหารได้ทั้งด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ อย่างเพียงพอ ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น ความหมายของความมั่นคงทางอาหารของ FAO จึงหมายถึง “สถานะที่ทุกคนและทุกขณะเวลามีความสามารถทั้งทางกายภาพและทางเศรษฐกิจที่สามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจด้าน อาหาร เพื่อให้เกิดชีวิตที่มีพลังและมีสุขภาพ” ซึ่งตามแนวคิดของ FAO นั้น ความมั่นคงทางอาหาร จะต้องมียอดประกอบสำคัญ 4 ประการ¹⁹

1. การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability) หมายถึงการมีอาหารในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่เหมาะสม ทั้งจากการผลิตภายในประเทศ และ/หรือการนำเข้า (รวมถึงความช่วยเหลือด้านอาหาร)

2. การเข้าถึงอาหาร (Food Access) หมายถึงการเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม (สิทธิ) เพื่อการหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม

3. การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization) หมายถึง การใช้ประโยชน์จากอาหารในการบริโภค โดยมีปริมาณอาหารที่เพียงพอ มีน้ำสะอาดในการบริโภค-อุปโภค มีสุขอนามัย และการดูแลสุขภาพที่ดีทำให้ความเป็นอยู่ทางกายภาพได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ เพื่อให้อยู่ใน สถานภาพที่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ดีและบรรลุความต้องการทางกายภาพ

¹⁸ นนทกานต์ จันทออ่อน, ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย, สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาปีที่ 4 ฉบับที่ 2 มกราคม 2557 [Online]. แหล่งที่มา library.senate.go.th/document/Ext7091/7091777_0002.PDF

¹⁹ อภิชาติ พงษ์ศรีหตุลชัย, รศ.ดร.ศรีณัฏฐ์วรรณจรรย์, นายเดชา ศุภวันต์ และผศ.สุภาวดีโพธิยะราช.

ความมั่นคงทางอาหารและพลังงานของไทย [Online]. แหล่งที่มา : <http://www.itd.or.th/research-report/238-2012-02-09-16-48-03> [6 มกราคม 2557]

4. การมีเสถียรภาพด้านอาหาร (Food Stability) หมายถึง ประชาชนหรือครัวเรือนหรือบุคคลต้องเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลา ไม่มีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหารเมื่อเกิดความขาดแคลนขึ้นอย่างกะทันหัน (เช่น วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจและภูมิภาค) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร (เช่น ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล) เสถียรภาพด้านอาหารเกี่ยวข้องกับมิติความมั่นคงอาหารทั้งในเรื่องของการมีและการเข้าถึงอาหาร

การเข้าถึงอาหาร

การเข้าถึงอาหาร²⁰ คือ การที่ประชาชนมีความสามารถในการเข้าถึงอาหารโดยการผลิตเองในครัวเรือนหรือซื้อจากตลาด ดังนั้นการที่ประเทศหนึ่งมีอาหารในภาพรวมเพียงพอก็ไม่ได้เป็นการประกันว่าประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ ถ้าหากปัญหาความยากจนยังคงมีอยู่ เพราะในขณะที่อาหารมีราคาแพงขึ้น ประชาชนบางส่วนก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้ ซึ่งรูปแบบการเข้าถึงอาหารมีปัญหาสำคัญอย่างน้อย 2 รูปแบบ คือ ประการแรก ประชาชนมีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แต่อาหารมีไม่เพียงพอซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประการที่สอง ประชาชนไม่มีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แม้มีอาหารที่ผลิตเพียงพอ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับประเทศกำลังพัฒนาที่ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในภาคการเกษตรและมีความยากจน จะเห็นได้ว่า ปัญหาทั้งสองรูปแบบที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับทั้งกระบวนการผลิตอาหารและปัญหาการเข้าถึงอาหารของประชาชน งานศึกษาของ Pingali and Stringer เรื่อง Food Security and Agricultural Production in Low-Income Food-Deficit Countries: 10 years after the Uruguay Round ระบุถึงประเด็นการเข้าถึงอาหาร ที่เน้นการกระจายรายได้เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจน และเพิ่มประสิทธิภาพด้านสาธารณสุขและตลาด พบว่าความไม่มีประสิทธิภาพของการเข้าถึงอาหารทำให้เกิดภาวะความอดอยาก การเกษตรเชิงอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติเขียวไม่สามารถแก้ปัญหาความมั่นคงด้านอาหารได้เพียงอย่างเดียว การที่ประเทศมีอาหารในภาพรวมเพียงพอไม่ได้เป็นสิ่งที่รับประกันได้ว่าประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะถ้าหากประชาชนมีรายได้น้อยแต่อาหารมีราคาแพง หรือภาครัฐไม่มีระบบบริหารจัดการด้านสวัสดิการที่ดีแล้ว ประชาชนบางส่วนก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้เช่นกัน

การใช้ประโยชน์จากอาหาร

ความมั่นคงทางอาหารได้ครอบคลุมไปถึงเรื่อง²¹ คุณค่าของอาหาร โภชนาการ ประโยชน์และความสมดุลทางอาหาร โดยนักวิชาการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้หันมาให้ความสำคัญในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ มีคุณภาพและความปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีของประชากรโลก งานวิจัยของ Dreze Jean และ Amartya Sen เรื่อง Hunger and Public

²⁰ รัลพัชร ประเสริฐศักดิ์, แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร,

<http://www.polsci.tu.ac.th/fileupload/36/24.pdf>, 23 เมษายน 2560, หน้า 5.

²¹ พัชรวดี อรรถวิวัฒนากุล, ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จังหวัดพัทลุง, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2557, หน้า 24

Action ระบุว่า ประเด็นเรื่องสุขภาพและโภชนาการควรถูกนำมาใช้วิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาความอดอยากและภาวะขาดแคลนอาหารของประชาชนด้วย ขณะที่องค์การ UNICEF ได้ระบุว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญของสาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ในแม่และเด็กซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและไม่มีหลากหลายทางอาหาร นอกจากนี้ กรมการเกษตรของสหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture -USDA) ยังได้ชี้ว่า ความมั่นคงทางอาหารเกิดขึ้นเมื่อ สมาชิกในครอบครัวทั้งหมดสามารถเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอในทุกเวลาและดำเนินการได้เองเพื่อความสุขภาวะที่ดี ดังนั้นความมั่นคงทางอาหารจึงประกอบด้วยการมีอาหารเพียงพอ อาหารมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการเนื่องจากแนวคิดเรื่องความมั่นคง ทางอาหารถูกพัฒนามาจากความแตกต่างด้านแนวทางการมองปัญหา ทั้งทางกายภาพ ทางเศรษฐกิจการเมือง และสังคม โดยทุกฝ่ายต้องการแก้ไขปัญหาในทุกระดับทั้งในเชิงโครงสร้างและความต้องการระบุเป้าหมายของแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งเรื่องกระบวนการผลิต การเข้าถึงอาหารและการใช้ประโยชน์ ดังนั้นในปีค.ศ. 1996 ชุมชนระหว่างประเทศจึงได้จัดให้มีการจัดประชุมสุดยอดว่าด้วยอาหารโลกขึ้น ซึ่งที่ประชุมได้ให้คำนิยามความมั่นคงทางอาหารที่มี ' ความซับซ้อนมากขึ้นโดยได้พยายามเชื่อมโยงแนวคิดต่าง ๆ ไว้อย่างครอบคลุม

การมีเสถียรภาพทางด้านอาหาร

เสถียรภาพทางอาหาร หมายถึงประชาชนหรือครัวเรือน หรือบุคคลต้องเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลาไม่มีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหารเมื่อเกิดความขาดแคลนขึ้นอย่างกะทันหัน (เช่น วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจและภูมิภาค) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร (เช่น ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล) เสถียรภาพทางด้านอาหารเกี่ยวข้องกับมิติความมั่นคงอาหารทั้งในเรื่องของการมีและการเข้าถึงอาหาร

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

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

จากนั้นภูมิปัญญาก็ยังมิได้รับการหยิบยกให้เห็นความสำคัญมากนักจนกระทั่ง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มีการกำหนดไว้ในมาตรา 6 ที่ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้

และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งส่วนหนึ่งของมาตรา 23 ที่ระบุว่า กระบวนการเรียนรู้ต้องปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและความรู้อันเป็นสากลที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ²² ได้กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันและถ่ายทอดสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนินงานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้ว ฟันฟู ประยุกต์ ประดิษฐ์ เสริมสร้างสิ่งใหม่ บนรากฐานสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้น นักฟันฟู นักประยุกต์ และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” หรือ “ผู้รู้ชาวบ้าน” และสติปัญญาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์นี้เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”

ประเวศ วะสี²³ ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสั่งสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดทุกสาขาวิชาไม่แยกเป็นวิชาแบบเรียนที่เราเรียนแต่เป็นการเชื่อมโยงกันทุกรายวิชาทั้งที่เป็นเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การศึกษาและวัฒนธรรมจะผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน

ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์²⁴ กล่าวว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านเกิดจากการสั่งสมความรู้ประสบการณ์ ที่ได้รับถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆ โดยมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยและมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานภูมิปัญญา ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความมีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการสั่งสมความรู้มวลประสบการณ์ต่างๆ ที่มีการสืบทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านกับชาวบ้าน จากชุมชนหนึ่งสู่ชุมชนหนึ่งจนทำให้สังคมชาวบ้านมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันมานานพอสมควร เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งหลายแง่มุมซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่างกัน ดังนี้

²² สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรมและการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534), หน้า 52.

²³ ประเวศ วะสี, “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น”. น.17-19. ใน เสรีพงศ์พิศ. (บรรณาธิการ). 2536, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป., 2536 หน้า 21.

²⁴ ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์, การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537), หน้า 21.

อังกุล สมคะเนย์²⁵ กล่าวถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่า หมายถึง มวลความรู้และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอด สัมกันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

รัตน์ บัวสนธิ²⁶ กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการที่คนของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีรากฐานจากคำสอนทางศาสนา คติ จารีต ประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอด สอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมา ปรับเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนที่เป็นชุมชน และปัจเจกบุคคล

รุ่ง แก้วแดง²⁷ ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้พัฒนาและถ่ายทอดสืบทอดกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร²⁸ ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึง องค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบทอดกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่และพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดจากการสืบสาน สืบทอดประสบการณ์จากรุ่นถึงรุ่นเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมาเป็นเวลานาน ถ้าถูกละเลยขาดการยอมรับและถูกทำลายลงก็จะสูญหายไปไร้ซึ่งภูมิปัญญาของตนเอง ทำให้คนในท้องถิ่นไม่มีศักดิ์ศรี ขาดความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนักการศึกษา ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ไว้ดังนี้

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์²⁹ กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นวัฒนธรรมและประเพณี วิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของสังคมเป็นสิ่งที่มีความหมายเป็นสิ่งสำคัญ มีความหมายและคุณค่าต่อการดำรงอยู่ร่วมกันที่จะช่วยให้สมาชิกในชุมชน

²⁵ อังกุล สมคะเนย์, สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 37.

²⁶ รัติน บัวสนธิ, การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง. 2535, หน้า 35.

²⁷ รุ่ง แก้วแดง, ปฏิบัติการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543), หน้า 204.

²⁸ วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร, พื้นฐานวัฒนธรรมไทย, (ลพบุรี: สถาบันราชเทวี, 2542), หน้า 108.

²⁹ ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์, การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537), หน้า 25-26.

หมู่บ้าน ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ช่วยสร้างความสมดุล ระหว่างคนกับธรรมชาติแวดล้อม ทำให้ผู้คนดำรงตนและปรับเปลี่ยนได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบอันเกิดจากสังคมภายนอกและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานพัฒนาชนบท ของเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการกำหนดท่าทีในการทำงานให้กลมกลืนกับชาวบ้านได้มากยิ่งขึ้น

นันทสาร สีสลับ³⁰ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทย ดังนี้

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

รุ่ง แก้วคง³¹ กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทยว่า ภูมิปัญญาไทยได้ช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น สร้างศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแก่คนไทย ทำให้บรรพบุรุษของเราได้ดำรงชีวิตอยู่บนผืนแผ่นดินนี้มาอย่างสงบสุขเป็นเวลายาวนาน แม้ว่าภูมิปัญญาส่วนหนึ่งจะสูญหายไป แต่ยังมีบางส่วนหลงเหลือเป็นมรดกอันล้ำค่าอยู่คู่กับสังคมไทยมาโดยตลอด

จากความสำคัญที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญ เป็นมรดกที่บรรพบุรุษในอดีตได้สั่งสม สร้างสรรค์ สืบทอดภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่อง สืบสานเรื่องราวอันทรงคุณค่ามากมาย ส่งผลให้คนในชาติเกิดความรัก ความภาคภูมิใจและร่วมแรงร่วมใจสืบสานต่อกันมาและต่อไปในอนาคต ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง

ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องราวการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันที่มีลักษณะของความสัมพันธ์ภายในท้องถิ่น ที่มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาแต่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งมีหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ³² กล่าวว่า ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ

1. มีลักษณะเป็นนามธรรมเป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็น เรื่องที่เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน
2. มีลักษณะเป็นรูปธรรม เกี่ยวข้องกับเรื่องเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรีและอื่นๆ

ภูมิปัญญาเหล่านี้สะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ทั้งหลาย ทั้ง 3

³⁰ นันทสาร สีสลับ, “ภูมิปัญญาไทย”, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2542, หน้า 25.

³¹ รุ่ง แก้วแดง, ปฏิบัติการศึกษไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543), หน้า 205.

³² เสรี พงศ์พิศ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536), หน้า 145.

ลักษณะนี้ คือ สามมิติของเรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตของชาวบ้าน สะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างเอกภาพเหมือนมุมของสามเหลี่ยม ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์³³ ได้กล่าวถึงลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ดังนี้

1. ภูมิปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดๆ หรือหน่วยสังคมใดๆ เป็นข้อมูล เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์ เกี่ยวกับผู้หญิง ผู้ชาย ประเภทครอบครัวของสังคมนั้น

2. ภูมิปัญญา เป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใดๆ ของสังคมนั้น มีความเชื่อแต่ยังไม่มีข้อพิสูจน์ยืนยันว่าถูกต้อง เช่น เรื่องนรก สวรรค์ ตายแล้วไปไหน

3. ภูมิปัญญา คือ ความสามารถหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาเกี่ยวกับหน่วยสังคมหนึ่งสังคมใด ตัวอย่างครอบครัว เช่น ความสามารถในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว

4. ภูมิปัญญาทางวัตถุในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่าง เช่น เรือชนวน บ้านช่อง เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสะอาด สะดวกสบายตามสภาพ เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาด้านพฤติกรรมในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่างครอบครัว เช่น การกระทำ ความประพฤติ การปฏิบัติตัวของคนต่างๆ ในครอบครัวจนทำให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ก็นับเป็นภูมิปัญญาเช่นเดียวกัน

พรชัย กาพันธ์³⁴ กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมกันมา จากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมชุมชน จึงเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่ามหาศาลของสังคมตลอดจนประเทศชาติ ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และหวงแหน มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

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

ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะและนันทนาการ ภาษาและวรรณกรรม ตลอดทั้งการสื่อสารต่างๆ เป็นต้น เป็นองค์รวม หรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต เป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชนและสังคม เป็นแกนหลัก หรือกระบวนทัศน์ในการมองชีวิต เป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคมตลอดเวลา มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง

³³ สัญญา สัญญาวิวัฒน์, ภูมิปัญญาไทย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา, 2534) , หน้า 25.

³⁴ พรชัย กาพันธ์, “ภูมิปัญญาการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”, (วารสารวิชาการ, 7 กรกฎาคม 2545) , หน้า 5-6.

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะคือ

1. เป็นรูปธรรม ได้แก่ วัตถุการกระทำทั้งหลาย เช่น การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี ฯลฯ
2. เป็นนามธรรม คือ ความรู้ ความเชื่อ หรือแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสะดวกให้กับชีวิตมนุษย์

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

อังกูล สมคะเนย์³⁵ ได้จำแนกภูมิปัญญาชาวบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เรื่องเกี่ยวกับคติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์แห่งความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา คติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นการประกอบพิธีกรรม การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์และการใช้แรงงานของตนเอง รวมถึงการหาผลผลิตต่างๆที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพประกอบกับความเชื่อทางศาสนา ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย คติ คำคม สุภาษิต คำพังเพย นิทานหรือตำนานพื้นบ้าน คติธรรมคำสอนทางศาสนา ปรีชาคำทายต่างๆ ภาษาถิ่นหรือภาษาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 เรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณี จะเป็นตัวชี้ที่สำคัญต่อการแสดงออกถึงภูมิปัญญาชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือผลงานหรือกิจกรรมที่เกิดจากความคิดของชาวบ้านที่แสดงให้เห็นคุณค่าแห่งการดำเนินชีวิต วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเฉพาะกลุ่มชน หรือท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของกลุ่มชนหรือท้องถิ่นนั้นๆได้แก่ การละเล่นพื้นบ้าน เพลงพื้นบ้านประเภทต่างๆศิลปะการแสดง เช่น หนังตะลุง มโนราห์ ศิลปะด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุของท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น

กลุ่มที่ 3 เรื่องของการประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น ในอดีตวิถีชีวิตของคนไทยมีความเป็นอยู่โดยธรรมชาติ ทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ จับสัตว์น้ำโดยใช้เครื่องมือที่ประดิษฐ์เอง ในการประกอบอาชีพนั้นเป็นการทำเพื่อให้มีอยู่มีกินมากกว่าที่จะทำเพื่อความมั่งคั่งร่ำรวย โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอกมาเป็นตัวกำหนดหรืออิทธิพลในการผลิต แต่ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมากซึ่งเป็นผลมาจากการมุ่งเน้นพัฒนาประเทศเพื่อเปลี่ยนแปลงจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้ระบบการผลิตของชาวบ้านได้รับผลกระทบไปด้วย จึงก่อให้เกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจในชนบทอย่างรุนแรง ผลจากความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงได้มีบุคคลหนึ่งนำไปใช้เป็นบทเรียนเกิดแนวคิดการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในชนบท จึงได้มีการริเริ่มฟื้นฟูทรัพยากรในท้องถิ่นที่ได้มีการสูญเสียไปให้มีสภาพอุดมสมบูรณ์พร้อมปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่เคยถูกรบกวนด้วยระบบธุรกิจ

³⁵ อังกูล สมคะเนย์, สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 37.

การค้า 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 แก้วแดง³⁶ ได้แยกประเภทภูมิปัญญาไทยไว้ ดังนี้

1. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆได้
2. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรม
3. สาขาแพทย์แผนไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้
4. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ การพัฒนา การใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน
5. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการกองทุนและธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน
6. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม

³⁶ รุ่ง แก้วแดง, ปฏิบัติการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543) , หน้า 206-208.

7. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทัศนศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น

8. สาขาการจัดการองค์กร หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงาน องค์กรชุมชนต่างๆ ให้สามารถพัฒนาและบริหารองค์กรของตนเองได้ตามบทบาทหน้าที่ขององค์กร เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

9. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเกี่ยวกับภาษา ทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทยและการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท

10. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์และปรับใช้ หลักธรรม คำสอนทางศาสนา ความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติ ปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักธรรมทางศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ประเพณีบุญประเพณีต่างๆ เป็นต้น

11. สาขาการศึกษา หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดการอบรมเลี้ยงดูการ บ่มเพาะ การสอนสั่ง การสร้างสื่อและอุปกรณ์การวัดความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ลักษณะและประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ มีลักษณะเป็นรูปธรรม และนามธรรม อันเกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบุคคลและ สถาบันต่างๆในท้องถิ่น โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานจะมีลักษณะจำกัดเฉพาะถิ่นมีความเป็นสากล มุ่งการมีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและมีความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับชีวิต

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทรสุรีย์³⁷ ได้จำแนกการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านไว้ดังนี้

1. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่เรียนรู้โลกรอบๆ ตัวเอง กิจกรรมการถ่ายทอดจึงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การทดลองทำหรือการเข้าร่วมปรากฏการณ์ ตลอดจนการเล่นปริศนาคำทาย

2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ถือว่าผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มานานพอสมควรแล้วและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรง หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นต่างๆ ดังจะเห็นได้โดยทั่วไปในพิธีแต่งงานของท้องถิ่นต่างๆจะมีขั้นตอนผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาววิธีการถ่ายทอด ในรูปแบบการบันเทิง เช่น การสอดแทรกในคำร้องของบันเทิง ถ้าจะแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตตามรูปแบบใหญ่ๆ อาจแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษรกับแบบเป็น ลายลักษณ์อักษร ซึ่งในอดีตส่วนใหญ่ได้จารึกหรือเขียนไว้ในใบลานหรือสมุดข่อยที่ชาวบ้านภาคใต้ เรียกว่า บุตคำ บุตขาว ส่วนในปัจจุบัน มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านผ่าน สื่อมวลชนทุกสาขา เช่น หนังสือ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์และอื่นๆ

สรุปการถ่ายทอดภูมิปัญญา คือ การส่งทอดความรู้ ความเข้าใจจากบุคคลหนึ่งซึ่งมี

³⁷ สามารถ จันทรสุรีย์, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534) , หน้า 50-51.

ลักษณะเป็นแบบมีลายลักษณ์อักษร 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 ผลผลิตทางศิลปกรรม งานฝีมือ และองค์วัตถุที่ไม่มีรูปร่างแต่เป็นเครื่องแสดงสัญลักษณ์ความหมายต่างๆ เช่น ภาษา เป็นต้น

2.7 คุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

ปัจจุบัน นักวิชาการหลายท่านให้คำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” กันอย่างกว้างขวาง ซึ่งมักจะเป็นความหมายที่มีความคล้ายคลึง สอดคล้องกันดังต่อไปนี้

นิพนธ์ คันธเสวี³⁸ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกันไป ไม่ทัดเทียมกัน

พัฒน์ กิตติพราภรณ์³⁹ ให้นิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากสุขทางกาย คือ การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี มีสาธารณูปโภคที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดีรวมถึงมีการพักผ่อน สันทนาการที่ดีด้วย สุขทางใจ อันเนื่องมาจากการรู้จักความพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ เห็นคุณค่าของตนเอง อดทน เสียสละ รัก ห่วงใย และเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ⁴⁰ ให้คำจำกัดความของคำว่าคุณภาพชีวิต ดังนี้ คือ สภาพของการดำรงชีวิตที่สร้างความพึงพอใจให้กับมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งความพึงพอใจเหล่านั้น สามารถนำไปวัดหรือประเมินผลได้ ไม่ว่าจะเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคลหรือสังคมก็ตาม

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

³⁸ นิพนธ์ คันธเสวี, “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”, เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา 21-22 เมษายน 2527), 2527, หน้า 2.

³⁹ พัฒน์ กิตติพราภรณ์, “นันทนาการและธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”, วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2532), หน้า 42-46.

⁴⁰ สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนธิ สมักรการ, “รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบระหว่างเมืองกับชนบท”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ .2534), หน้า 22.

นับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคมและประเทศชาติ

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นอินทรีย์พลวัติ (Dynamic Organism) ที่ดิ้นรน โลดแล่นไปเพื่อแสวงหาวัตถุประสงค์และเหตุการณ์มาตอบสนองต่อตัณหาหรือความอยากต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด และความอยากนี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ปรุงแต่งพฤติกรรมไปได้ต่าง ๆ นา ๆ ตัณหาของมนุษย์ก็ยากที่จะกำหนดขอบเขตแน่นอนลงไปได้ วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม⁴¹ นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติของคนเมื่อแรกเกิดมายังไม่สมบูรณ์ต้องผ่านการอบรมกันอีกมากมายทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ เป็นผู้มีจิตใจสูง จะต้องอยู่เหนือปัญหาชนิดที่กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ท่วมทับไม่ได้ เช่นเดียวกับที่พระราชินีโรธรัสส์ คัมภีร์ปัญญาวិเศษย์ ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์เกิดมาถูกปกคลุมด้วยอำนาจของกิเลสต่าง ๆ มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ทำให้มองไม่เห็นความต้องการของผู้อื่นและความต้องการของตนเอง จึงต่างพากันดิ้นรนเพื่อหนีทุกข์และให้ได้รับความสุขตามความต้องการ แต่การดิ้นรนนั้นเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กลับเกิดทุกข์ทวีเพิ่มขึ้นกว่าเดิม แม้แต่ความสุขที่ได้รับแล้วนั้นก็ไม่ใช่เป็นสุข จึงต้องดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขอันยังมิได้รับให้วนเวียนขึ้นไปอีก และ Maslow ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการมีสมมติฐานว่า “มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจ ความต้องการอื่นๆ ที่สูงขึ้น ความต้องการอีกอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัยเป็นความรู้สึกที่ต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ
3. ความต้องการทางด้านความรัก ความเป็นเจ้าของ เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการทางด้านสังคมก็จะเริ่มเป็นสิ่งสนใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นความต้องการที่สังคมยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ได้รับความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อนร่วมงาน
4. ความต้องการมีเกียรติยศและชื่อเสียงเป็นความต้องการขั้นสูง ซึ่งได้แก่ ความต้องการอำนาจ ความสำเร็จ สถานภาพสูง ชื่อเสียง การยกย่อง เป็นต้น ความต้องการชนิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ความภูมิใจในตัวเองกับการที่ผู้อื่นให้การยกย่องให้เกียรติหรือได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

⁴¹ วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์ กรุงเทพมหานคร, 2527) , หน้า 67.

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิดเป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความต้องการที่อยากให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความนึกคิดของตนเอง เป็นความต้องการที่อยากแก่การเสาะแสวงหามาได้

ความต้องการทั้ง 5 ระดับนี้ ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในสภาวะเดิมเสมอไป บุคคลอาจจะมีความต้องการทั้ง 5 ระดับ หมุนเวียนกันไปมาอยู่ตลอดเวลาตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต นั้นหมายความว่าผู้ที่บรรลุความต้องการสูงสุดในชีวิตมาแล้ว 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 ก็อาจยังไม่นึกถึง เป็นต้น

ความต้องการของมนุษย์ดังกล่าวมาข้างต้น อาจแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความต้องการด้านร่างกายและความต้องการด้านจิตใจ การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้นมนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดีและการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จิตใจต้องการจะช่วยทำให้มนุษย์เป็นผู้สุขภาพจิตดี

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนานั้น⁴² การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัววิถีชีวิตที่ถูกต้องดังามนั้น เราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือ การฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดังาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดังามถูกต้องหรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิด การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือการศึกษา นั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังาม トラバไตชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラバไตนั้นเรายังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่า เรายังต้องมีการศึกษากันเรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว ซึ่งทั้งนี้ผู้มีผู้ให้ความหมายของความสำเร็จการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

⁴²พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

[http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน,\[8 กุมภาพันธ์ 2559\].](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน,[8 กุมภาพันธ์ 2559].)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁴³ แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่าการพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกุล คือ เครื่องส่งคุณภาพ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิดเช่นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพให้ออกกำลังกายทั่วประเทศ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งหมด

2. พฤติกรรมการกินที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดี 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 จะเป็น การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง

4. สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติและมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกุลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพทั้งชีวภาพและทางสังคม เช่น จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ 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 ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วยมนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสำรวจทั้งหลายมีสำรวจ ตา สำรวจหู สำรวจจมูก สำรวจลิ้น สำรวจกาย และสำรวจใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่ว ทางวาจา

⁴³ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาองกาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เกื้อกูล ดังนั้นการจะพัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้⁴⁴

1. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการทาง เศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
2. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบัน ครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
3. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการและต้องการให้ หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณธรรมชาติ บางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้ง เห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษามลประโยชน์ของหมู่คณะสังคมให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ ผู้มีความสามารถทำคุณประโยชน์แก่สังคม

อมร นนทสุต⁴⁵ ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วย อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมการดูแลอย่างง่ายสำหรับ สุขภาพกายและจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม

ทวีร์สมิ ธนาคม⁴⁶ ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิต ตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

1. มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คือ มีอาหารหลัก ทั้ง 5 หมู่ สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติและให้พลังงาน
2. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เรียบง่าย

⁴⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2543), หน้า 238.

⁴⁵ อมร นนทสุต, เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้นำราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพญาชลบุรี, 22-23 ตุลาคม 2526, (อัดสำเนา).

⁴⁶ ทวีร์สมิ ธนาคม, ถึงจะยากก็ต้องทำ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533), หน้า 14.

หรือสวยงามต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติและจากคนร้ายได้เป็นที่คลายเครียดพักผ่อนหย่อนใจได้

3. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

4. มีสุขภาพดี มีพลานามัย องค์กรอนามัยโลก ได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่า สุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ ปัญญาและสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีเยี่ยม ช่วยให้สวัสดิการส่วนรวมดีด้วย

5. มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาหลัก คือ อ่านออก เขียนได้ทำเลขได้ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถได้การศึกษาและเรียนรู้เรื่องอื่นๆ 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 และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไขก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาก็ขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น

10. รู้จักตัดสินใจ การตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ในการปกครองระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด หรือมีความผิดพลาด น้อยที่สุด

11. ผู้กมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกันเพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกันอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

12. ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็น ประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

13. มีเวลาว่างและใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่างๆ ช่วยป้องกันไม่ให้เราอยู่ล้าหลังและ

เสียประโยชน์การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าพัฒนาคนอื่น ควรจะหมั่นถามตนเองว่า เราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือไม่

สรุปได้ว่า การฝึกฝนดำเนินชีวิต ไปในวิถีทางที่ถูกต้อง สร้างทักษะชีวิต ให้ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและครอบครัว รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบายร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกันกับบุคคลและชุมชนชุมชน สิ่งแวดล้อม เพื่อให้การพัฒนาประสบผลสำเร็จในการทำงาน การเรียนรู้ การรวมกลุ่ม ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา จึงจำเป็นกระบวนการพัฒนาสร้างคนให้มีความรู้ หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตดีมีศักยภาพ

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น คือ การลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย⁴⁷ มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมกาย สำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล⁴⁸ ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ความหมายกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

ประโยชน์ต่อตนเอง

ประโยชน์ต่อตนเอง ที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีหลายอย่าง ได้แก่ ทำให้ได้คติธรรมสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องดีงาม เช่น หลักการพึ่งตนเอง⁴⁹ นอกจากนั้นยังได้รับผลแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้หลายระดับ พอจะกล่าวโดยย่อ ก็มีเพียง 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ระดับที่ให้ผลเป็นปัจจุบัน ที่เรียกว่า ภิภุชธัมมิกัตถประโยชน์ อันได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไม้ตรี ความผาสุก เป็นต้น ทรงแสดงให้เห็นว่า ตัวประโยชน์นั้น จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยที่ไม่ได้ทำอะไรไม่ได้เลย เช่น ต้องการได้ทรัพย์ เพียงแต่อ่อนน้อมอย่างเดียวไม่ได้ ต้องขยันในการหาทรัพย์ เช่นที่ตรัสว่า อุภูฏาตา วินทเต ธนํ คนขยันยอมหาทรัพย์ได้ ในระดับนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ 4 ประการคือ อุภูฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดีงาม และสมชีวิตา การดำเนินชีวิต ด้วยการปฏิบัติพอควร⁵⁰

⁴⁷ ม.อ. (ไทย). 14/453 – 463/504 – 510.

⁴⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 238.

⁴⁹ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), นบถิอพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2543), หน้า 12-13.

⁵⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 23-25.

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

3. ระดับให้ผลสูงสุด หมายถึง ให้ผลในระดับนิพพาน ที่เรียกว่า ปรมัตถประโยชน์ นับเป็นประโยชน์ถาวร และประโยชน์สุดท้ายอันเป็นที่หวังของผู้มุ่งดับทุกข์ ชั่ววันรันดร แต่อันการจะได้มาต้องลงมือปฏิบัติ เช่นกับประโยชน์ข้างต้นทั้ง 2 นั้น แต่ธรรมะอันเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติก็ต้องเลื่อนระดับสูงขึ้นเช่นเดียวกัน เรียกว่า ปฏิบัติในมัชฌิมปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคทั้ง 8 ประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ รวมลงที่ ศีล สมาธิ ปัญญา

4. ประโยชน์ต่อเองในแง่ของความสุข คือ บุญ โดยบุญในที่นี้ หมายถึง การบำเพ็ญความดีตามหลักพุทธธรรมย่อมทำให้ประสบความสุข ยิ่งทำความดี คือ บุญประจำแล้ว ก็จะทำอะไรได้สำเร็จ ด้วยบุญนั่นเองคอยส่งเสริมตน และคนเราควรทำบุญประจำวัน เพราะเหตุ ว่าจิตใจจะไฉไลเว้นจากบาป คือ ความชั่วทั้งปวงเสีย ถ้าหากบุคคลทำบุญซ้ำเกินไปแล้ว บาปนั้นก็ครอบงำจิตใจเสียคุณภาพได้⁵¹ และการพัฒนาตนให้เป็นคนมีบุญย่อมได้รับประโยชน์เป็นเอนก สรุปล ความหมาย และประโยชน์ของบุญได้อย่างกว้างๆ ดังนี้

4.1 บุญทำให้มีอานุภาพ หมายถึง ทำให้คนยินดี เคารพนับถือ เกิดความชื่นชม อนุโมทนา ให้การต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีงาม เหมือนญาติสนิทที่มีความรักต่อกัน เวลาจากกันไปนาน ๆ เมื่อได้ประสบพบเห็นก็จะยินดีปรีดาให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ฉะนั้น มีพระบาลีว่า “จิริปวาสิ ปุริสํ, ทูโรโต โสถถิมาคตํ, ญาตี มิตตา สหชชา จ, อภินนทนต์ อากตํ. บุญย่อมยินดีรับรองผู้ทำบุญ เช่นเดียวกับญาติมิตรสหาย ยินดีรับรองญาติที่อยู่แรมนาน มาแต่ไกลด้วยความสวัสดี”

4.2 บุญทำให้มีอิทธิพล หมายถึง ทำให้คนเกิดความยำเกรง ไม่กล้าคิดมั่งร้ายมีแต่มุ่งเข้ามาพึ่งพาอาศัย อยู่ภายใต้ร่มเงาให้เกิดสุข ทุกคนต่างยกนิ้วให้ แสดงถึงความเป็นอัจฉริยบุคคล ที่น่าอัศจรรย์ใจ และพร้อมที่จะทำตามด้วยความจงรักภักดี ขอนี้มีพระบาลี รับรองว่า “สทฺโธ สีเลน สมปนโน, ยโส โภคสมปิโต, ยํ ยํ ชนปทํ ยาติ, ตตถ ตตเถว ปุชิตอ. บุคคลมีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล เพียบพร้อมด้วยยศ และโภคะ จะไปยังถิ่น ไใดๆ ย่อมมี ผู้เคารพบูชาในถิ่นนั้นๆ”

4.3 บุญเป็นสิริสมบัติ หมายถึง ความเป็นคนมีสมบัติ คือ มีขวัญอันเป็นสง่าราศี ดีเด่นเป็นพิเศษ ที่เกิดแต่บุญบารมี เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจให้คนเข้ามาหาผู้มีบุญ และสนับสนุน ให้เกิดเป็นชุมชนทรัพย์ที่จะรองรับเอาทรัพย์สินทั้งหลายอันเกิดแต่บุญ มารวมกันไว้ เพื่อให้ผู้มีบุญได้ใช้สอยตลอดไป

⁵¹ พ.ธ. (ไทย) 25/118, 116/67,67

ข้อนี้ มีธรรมภาษิต รับรองไว้ว่า สิริ โภคานมาสโย ได้แก่ สิริ คือ มิ่งขวัญเป็นที่มาเนื่องแห่งโภคะทั้งหลาย

4.4 บุญทำให้เกิดเป็นวาสนา หมายถึง เป็นกิริยาที่จิตใจอยู่แนบแน่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยสิ่งหนึ่งติดต่อกันมาไม่ขาดสาย เป็นบุญวาสนา คือ การคลุกคลีอยู่อยู่กับเรื่องของบุญเนิ่นนาน จนบันดาลให้เกิดในสถานที่อันเหมาะสม เช่น บางคน แม้ขั้นต้นจะเกิดในชนบทชายแดนถิ่นที่ไม่เจริญ แต่เมื่อมีบุญวาสนา ก็เป็นเหตุให้ชักพาไปเจริญรุ่งเรืองในถิ่นอื่น ก็มีเห็นเป็นตัวอย่างมากมาย เช่น คำว่า “ช้างเผือกเกิดในป่า ต้องจากป่าเข้าไปเป็นราชพาหนะอยู่ในเมืองหลวง”⁵²

ดังนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นผู้มีบุญ และบุญจะได้ช่วยให้ท่านได้อ่านภาพ มณีนิหาร พร้อมด้วยสิริสมบัติ และมีวาสนา อันจักอำนวยผลที่ดั่งตามประสงค์แล้ว ก็จำต้องลงมือทำบุญด้วยอาศัยกาย วาจา และจิตใจของเราเอง สร้างทาน ศีล ภาวนา ขึ้นมาด้วยตนเอง อย่าเพียงแต่ อ้อนวอนขอร้องโดยไม่ได้ทำอะไรทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยการทำของตนทั้งสิ้น หากยังทำบุญมากไม่ได้ ก็ขอให้ค่อยทำไปทีละน้อย นานเข้าก็จักเป็นกองบุญที่ใหญ่ ให้ความสุขแก่เราได้ตลอดไป แม้พระพุทธรองค์ก็ตรัสรับรองไว้เช่นเดียวกันว่า “บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หมอน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยดๆ ได้ฉันใด คนมีปัญญา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อยก็เต็มด้วยบุญได้ฉันนั้น”⁵³

ประโยชน์ต่อสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมใน 3 ประการ คือ ทำให้สังคมได้เนติธรรม ได้แก่แบบอย่างในการปกครองตามหลักพุทธธรรม เช่น ทศพิธราชธรรม 10 ราชธรรม 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น ทำให้สังคมได้สธรรม ได้แก่ หลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และทำให้สังคมได้วัตรธรรม อันเกิดจากพัฒนาตนที่ดีแล้ว เช่น การร่วมกันสร้างสิมอีสาน 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 จะต้องมีคุณธรรม 4 ประการ นี้ คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นหลักของใจก่อน

2. ทำให้ได้สธรรม หมายถึง แบบอย่างสำหรับอยู่ร่วมกับมนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์สังคม คืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นกลุ่มญาติ เป็นหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นอำเภอ เป็นจังหวัด เป็นประเทศ เป็นต้น ก็ด้วยมี สธรรม คือ ระเบียบแบบอย่างที่ดีร้อยรัดให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ยกตัวอย่างให้เห็นในส่วนย่อยๆ เช่น สามัคคีธรรมที่อยู่ร่วมกันได้จนตลอดรอดฝั่งเพราะมีหลักธรรมสำหรับปฏิบัติร่วมกันนั่นเอง เช่น ขรวาสนธรรม หน้าที่ในทิศ 6 เป็นต้น

⁵² พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, แสงอีสาน, ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 (มิถุนายน – สิงหาคม 2547) : 19-20.

⁵³ ชุ.ธ. (ไทย) 25/122/69.

3. ทำให้ได้วัตถุธรรม หมายถึง สิ่งปลูกสร้างอันเป็นถาวรวัตถุรวมไปถึงปูชนียวัตถุอันมีค่ามหาศาล เช่น พระพุทธรูปปฏิมา โบราณสถาน ซึ่งเป็นที่รวมแห่งสถาปัตยกรรม ประติมากรรม ศิลปกรรม ที่บ่งบอกถึงยุคสมัยของชนชั้นในยุคต่างๆ ซึ่งมีวิถีชีวิต ความรู้ ความสามารถ แตกต่างกันไปอย่างไร บางแห่งก็มีคัมภีร์ใบลาน จารึกเรื่องราวต่างๆ ในปางหลัง แสดงถึงการปกครอง วิธีแก้ไขข้อขัดข้องต่างๆ พร้อมทั้งตำรายารักษาโรคภัยไข้เจ็บไว้อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า การก่อสร้างวัตถุเป็นสมบัติอันล้ำค่า ที่ยั่งยืนอยู่ได้เป็นร้อยปี พันปีทำให้มองเห็นภาพแห่งการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในยุคนั้นๆ ได้อย่างใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นี่เป็นผลแห่งวัตถุธรรมทางพระพุทธศาสนา⁵⁴

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจในการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคม กับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจ จนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การพัฒนาด้วยการอบรมศีล ให้ความประพฤติดีมีมารยาท และจิตใจอ่อนโยนเอื้อยไปสู่ความสงบสุข ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ เรียกว่าการเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยัน หมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เป็นการฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญา จึงสามารถทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความสงบทางกาย และทางจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่มีพลังมีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง มีปิติ มีความเอิบอิ่มใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ อันเป็นนิยามความหมายของคำ ดำเนินชีวิตให้เป็นสุขต่อไป

ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ)

ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เป็นข้อมูลที่แสดงถึงลักษณะของสังคมไทยที่พึงประสงค์ตามเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของเครื่องชี้วัดว่าอย่างน้อยคนไทยควรจะมีคุณภาพชีวิตในเรื่องอะไรบ้าง และควรจะมีระดับความเป็นอยู่ไม่ต่ำกว่าระดับไหนในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และทำให้ประชาชนสามารถทราบได้ด้วยตนเองว่าในขณะนี้คุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว รวมทั้งหมู่บ้าน/ชุมชนอยู่ในระดับใด มีปัญหาที่จะต้องแก้ไขในเรื่องใดบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม ดังนั้น ข้อมูล จปฐ. ที่จัดเก็บโดยผู้นำชุมชน หัวหน้าคุ้มหรืออาสาสมัคร ด้วยความสนับสนุนของคณะทำงานบริหารจัดการจัดเก็บข้อมูลระดับตำบล และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะทำให้ทราบว่าแต่ละครัวเรือน และหมู่บ้าน/ชุมชน มีปัญหาเรื่องอะไรบ้างและเมื่อทราบแล้ว สมาชิกในครัวเรือนต้องช่วยกันแก้ไข ส่วนใดที่ไม่สามารถแก้ไขได้เอง ก็ให้เป็นหน้าที่ของผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องที่จะเข้ามา

⁵⁴ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), *นับถือพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร*, หน้า 23.

ดำเนินการต่อไป ทั้งนี้การดำเนินการดังกล่าวต้องผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) ดังนี้⁵⁵

หมวดที่ 1 สุขภาพดี มี 7 ตัวชี้วัด

1. เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม
2. เด็กแรกเกิดได้กินนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือนแรกติดต่อกัน
3. เด็กแรกเกิดถึง 12 ปี ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคครบตามตารางสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค
4. ทุกคนในครัวเรือนกินอาหารถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยและได้มาตรฐาน
5. คนในครัวเรือนมีการใช้ยาเพื่อบำบัด บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นอย่างเหมาะสม
6. คนอายุ 35 ปี ขึ้นไป ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี
7. คนอายุ 6 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที

สรุปได้ว่า ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) ในหมวดที่ 1 ที่กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องอาหารการกิน และเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงระดับการพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศ โดยมีตัวชี้วัดที่สามารถบ่งบอกคุณภาพชีวิตของคนไทยว่ามีคุณภาพชีวิตในเรื่องอะไรบ้างและอยู่ในระดับไหนซึ่งสามารถดูได้จากเกณฑ์ตัวชี้วัดข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพอนามัย คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิตนับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการอาหารการกิน

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ รักษ์พงศ์ วงศาโรจน์⁵⁶ ได้วิจัยเรื่อง ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพของอาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่ออาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่าน อาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีประสบการณ์มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน กลุ่มสมาคมธุรกิจท่องเที่ยว และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดน่าน กลุ่มผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองในจังหวัดน่านและใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล จากนั้นนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดน่านวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้เทคนิค SWOT Analysis ผลจากการศึกษาอาหารพื้นเมืองน่านส่วนใหญ่มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง นักท่องเที่ยวพึงพอใจในด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมืองมากที่สุด งานวิจัยนี้ได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองของจังหวัดน่าน 6 ด้าน

⁵⁵ กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทยและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, ข้อมูลจำเป็นพื้นฐาน ปี 2560-2564, ภายใต้คณะกรรมการอำนวยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน (พช.), หน้า 32.

⁵⁶ หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ รักษ์พงศ์ วงศาโรจน์, ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน, (วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ ปีที่ 11 ฉบับที่ 1, 2558) <https://www.tci-thaijo.org/index.php/jitt/article/download/65741/53743>

คือ ด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมือง ด้านคุณภาพของอาหารพื้นเมือง ด้านราคา ด้านการบริการ ด้าน ลักษณะของร้านอาหารพื้นเมืองและด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด

อรอนงค์ ทองมี.ดร.⁵⁷ ได้ศึกษาวัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์เชิงสร้างสรรค์ เป็นธุรกิจที่ยั่งยืนและเป็นการอนุรักษ์อาหารล้านนา งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1. ศึกษาประวัติความเป็นมาและวัฒนธรรมด้านอาหารของล้านนา 2. ศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาอาหารล้านนา 3. ศึกษาการจัดการเชิงวัฒนธรรมของอาหารล้านนาเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัยได้แก่จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบสนทนากลุ่ม และแบบประชุมเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า อาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปมักเป็นไปตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อยอาหารที่ทำรับประทานส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้างตามสภาพพื้นที่ โดยสรุป อาหารล้านนาเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย รวมถึงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของชุมชนและประเทศชาติ ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารล้านนามีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

สามารถ ใจเตี้ย⁵⁸ ได้ศึกษาการพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่องภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบผสม เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน สร้างและทดสอบบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตตำบลสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม แบบบันทึก แบบสัมภาษณ์ แบบวัดและแบบทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นสร้างโดยการนำผลการจำแนกตำรับอาหารพื้นบ้าน ส่วนประกอบและวิธีการปรุง รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านร่วมกับองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้าน

รัมภา ศิริวงศ์⁵⁹ ได้ศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาโดยคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน ยังมีความสัมพันธ์

⁵⁷ อรอนงค์ ทองมี.ดร., วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, วารสาร Journal Art Klong Hoh หน้า 25-54.

www.journal.rmutt.ac.th:8080/index.php/arts/article/download/311/31

⁵⁸ สามารถ ใจเตี้ย, การพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเรื่องภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหารพื้นบ้านกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ, Journal of Phrapokklao Nursing College Vol.27 No.Suppl.1 December 2016, p.91-103.

⁵⁹ รัมภา ศิริวงศ์, การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544) , บทคัดย่อ.

กับระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาและการสืบทอดด้านพิธีกรรม มีพ่อ แม่ ผู้อาวุโส เป็นผู้ทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีและพิธีกรรม ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืช ผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลัก คนในชุมชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารล้านนา เป็นการสร้างความรู้สึกที่มีคุณค่าและมีความสุขในการดำเนินชีวิตร่วมกันในชุมชน จึงเห็นได้ว่าการประกอบอาหารและบริโภคอาหารล้านนาเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารล้านนาสามารถดำรงอยู่ได้ในชุมชน

ทวีศักดิ์ อักษรทับ⁶⁰ ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แกงขนุน และจ้อผักกาด พบว่าอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยเฉพาะสารอาหารหลัก ประกอบด้วย พืช ผักพื้นบ้านจากแหล่งธรรมชาติ รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพรประกอบ อันแสดงถึงภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่ได้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน

สุธินดา ใจхан⁶¹ การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา ศักยภาพ ของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบาง ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านเมืองหลวงพระบางและศึกษาความนิยมของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้านของเมืองหลวงพระบาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักท่องเที่ยวชาวลาวและชาวต่างชาติ ผู้มีความรู้ในการประกอบอาหารต่างชาติ ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน บริษัทนำเที่ยว เครื่องมือรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า วัตถุประสงค์ที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านเมืองหลวงพระบางมีเพียงพอกับความต้องการ สามารถซื้อได้จากตลาดสดโดยไม่ขาดแคลน ผู้ประกอบอาหารในสถานประกอบการประเภทร้านอาหารทั่วไปที่บริการลูกค้าที่เป็นนักท่องเที่ยวและประชาชนทั่วไป สามารถหาผู้ที่สามารถประกอบอาหารพื้นเมืองได้ง่าย ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านหลวงพระบางจะรับประทานเป็นสารับ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ข้าวและผักจึงได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

⁶⁰ ทวีศักดิ์ อักษรทับ, คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2549) , หน้า 39-40.

⁶¹ สุธินดา ใจхан, การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community 11-13 มิถุนายน 2557

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษา อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีพื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/ นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม ได้แก่

1. พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป
2. นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน
3. นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน
4. นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน
5. ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการจัดเก็บข้อมูลดังรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 การสัมภาษณ์

คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants) ประกอบด้วย พระสงฆ์ ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน เพื่อนำมาใช้ในการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ เป็นเบื้องต้นก่อน ในประเด็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืน โดยมีเครื่องมือคือ แนวคำถาม (Guideline) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.3.2 การกลุ่มสนทนา

คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรมหรือตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืน เครื่องมือที่ใช้คือ แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขอคำแนะนำจากที่ปรึกษาโครงการและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเสนอที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความเห็นชอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ คือ

1. พระครูวิมลศิลป์กิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์เชียงราย
2. ดร.ธาดา เจริญกุลศล ข้าราชการบำนาญ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ)
3. นางชุลีภรณ์ สารากิจ นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ สำนักงาน

วัฒนธรรม อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

3.3.3 การปฏิบัติการ (Action Research)

การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการอาหารหรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้ และแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสม การสังเกตการณ์เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การใช้เทคนิค SWOT และเทคนิคการถ่ายภาพ การจัดแผนภูมิ/แผนภาพ เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม แนวทางการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน การพัฒนาสุขภาวะ กาย จิตใจ สังคม จริยธรรม

3.3.4 แบบบันทึกการสังเกต (field note) เพื่อใช้บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย

คณะผู้วิจัยจึงกำหนดพื้นที่ในรูปแบบของพื้นที่กรณีศึกษาในเขตภาคเหนือ เป็นการเลือกพื้นที่แบบเจาะจง (Purposive) โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการเลือกพื้นที่ ดังนี้

1. เลือกพื้นที่ที่มีสภาพสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกันในด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม ประกอบด้วย 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย
2. เลือกหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมผู้ให้ข้อมูล จำนวน 36 รูป/คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านวัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารพื้นบ้าน
2. คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับผู้เกี่ยวข้องโดยที่ประเด็นที่สำคัญ เช่น คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืน
4. คณะผู้วิจัยร่วมกับชุมชนจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในการปฏิบัติการประกวดอาหารพื้นบ้าน มีขั้นตอนดังนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนออกภาคสนาม

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เช่น องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ กระบวนการจัดอาหาร หรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืนเพื่อสร้างแนว
คำถามในการสัมภาษณ์

1.2 ลงสำรวจพื้นที่เพื่อศึกษาบริบทของชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย
จังหวัดเชียงราย เพื่อกำหนดขอบเขตที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การติดต่อบุคคลที่จะอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล เช่น พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ตัวแทนภาครัฐและเอกชน ผู้นำสตรีหรือกลุ่ม
แม่บ้านที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร ในขณะเดียวกันผู้วิจัยเริ่มติดต่อบุคคลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก
ผู้วิจัยหาวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับผู้นำชุมชนและผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล
เป็นไปอย่างราบรื่นและติดต่อนัดหมายการสัมภาษณ์ การเข้าสังเกตการทำอาหารตลอดจนหาชนิด
อาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการเตรียมหาที่พักชั่วคราวในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล
ภาคสนาม จากนั้นจึงนำสิ่งที่พบในการลงพื้นที่มาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์
และแนวทางในการสังเกต

1.3 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยแบบ
สัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แบบบันทึกการสังเกต (field note) เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล เมื่อได้
แนวคำถามแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยง ตรงของเนื้อหา
นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมกล้องบันทึกภาพนิ่ง รวมทั้งเครื่องบันทึกเสียง

ระยะที่ 2 ระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้วางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลขณะอยู่ในภาคสนาม ไว้ดังนี้

2.1 เข้าพบปะกับแกนนำชุมชน เพื่อจัดประชุมวางแผนในการดำเนินกิจกรรม
ประกวดอาหารพื้นบ้าน

2.2 เข้าไปสังเกตและอยู่ร่วมกับชุมชน เพื่อศึกษาและสังเกตการณ์ประกอบ
อาหาร การจัดอาหาร พิธีกรรมและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนนี้
ผู้วิจัยได้ใช้แบบบันทึกการสังเกต (field note) รวมทั้งใช้กล้องบันทึกภาพประกอบการรวบรวม
ข้อมูล

2.3 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน ชนิดของอาหาร ความถี่ในการกิน
วิธีการเตรียม วิธีการทำ วิธีการคัดเลือกอาหาร ได้มาจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเพื่อ
สำรวจความนิยมในการกิน ซึ่งมีชนิดของอาหารที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค ลาบหมู
น้ำพริก เน้นอาหารปลอดสารพิษ ผักปลอดภัย ที่คนในชุมชนปลูกไว้กินเอง เป็นผักสวนครัว รั้วกินได้

2.4 ปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน
ในวันที่ 24 มีนาคม 2560 งานวันลานวัฒนธรรมชุมชน ตำบลวังเหนือ ตำบลเวียงชัย จังหวัด
เชียงราย โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด
จำนวน 12 หมู่บ้าน

2.5 ติดตามประเมินผล กำหนดเกณฑ์ในการประกวดอาหารซึ่งเน้นในคุณค่า
โภชนาการอาหาร รสชาติ ค่านิยม ความเชื่อ เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้ และแนวทางการจัด
กิจกรรมการเรียนรู้ในอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสม การสังเกตการณ์เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมอาหาร
พื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการ

สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ในด้านคุณค่า สารการเรียนรู้ และปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม เป็นต้น

2.6 สะท้อนผลการปฏิบัติไปยังชุมชนและแนวทางการเสริมสร้างการเรียนรู้ของแหล่งอาหารในชุมชน โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงความรู้และกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน การเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจและปัญญา

2.7 สรุปผลการดำเนินงานการประกวดอาหารพื้นบ้าน ระดมความคิดเพื่อรวบรวมความคิด องค์ความรู้ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

ระยะที่ 3 ระยะหลังออกจากภาคสนาม

3.1 เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ หากมีข้อสงสัย ผู้วิจัยได้วางแผนเข้าไปลงพื้นที่เพื่อขอข้อมูลในพื้นที่อีกครั้งหนึ่ง

3.2 คณะผู้วิจัยถอดองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่ได้จากการศึกษา

3.3 คณะผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการลงพื้นที่การปฏิบัติการประกวดอาหาร เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการจัดอาหารและจริยธรรมทางสังคมชุมชน

5. คณะผู้วิจัยประชุมกลุ่มเพื่อสังเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ จะทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการนำข้อมูลที่ได้จากหลากหลายบุคคลและจากต่างวิธีการมาตรวจสอบและเปรียบเทียบผลว่าเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลทันทีหรือในเวลาใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงทันเวลาและน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อมๆ กับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) สนทนากลุ่ม และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่มและการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร โดยใช้เทคนิคการถ่ายภาพ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท (Context Content Analysis Technique)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการศึกษา อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ โดยนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษ่องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

1.1 บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา

1.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ

1.3 คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากิจกรรมการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษ่องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

1.1 บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา

ภาคเหนือ เป็นภาคหนึ่งของประเทศไทยที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย ภาคเหนือมีพื้นที่ประมาณ 106,027,681 ไร่ แบ่งออกเป็น 17 จังหวัด ได้แก่ อุทัยธานี ตาก กำแพงเพชร นครสวรรค์ พิจิตร สุโขทัย พิษณุโลก อุตรดิตถ์ เพชรบูรณ์ พะเยาแพร่ น่าน ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ เชียงรายและแม่ฮ่องสอน ในอดีตชาวเหนือส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์อยู่ตามพื้นที่ราบระหว่างหุบเขา ส่วนชาวไทยภูเขาเมื่ออาชีพทำไร่เลื่อนลอย ปลูกฝิ่นอยู่บริเวณเขตภูเขาสูง การที่ภาคเหนือมีสภาพภูมิประเทศที่อุดมด้วยป่าไม้นานาชนิดทั้งไม้สัก ไม้มีค่าอื่น ๆ จึงมีการนำไม้เหล่านั้นมาปลูกสร้างบ้านเรือนในสมัย

แรก ๆ ที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานการถางป่าเพื่อทำไร่เลื่อนลอยและปลูกฝิ่น ส่งผลให้พื้นที่ป่าไม้ในภาคเหนือ ลดจำนวนลง ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิต คือ เกิดการพังทลายของดิน เมื่อฝนตกน้ำจะไหลลงอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดน้ำท่วมและเกิดความแห้งแล้งในฤดูร้อน ปลูกพืชไม่ได้ ผลดีเท่าที่ควร ในปัจจุบันจึงมีโครงการพัฒนาภาคเหนือที่ดำเนินตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เรียกว่าโครงการหลวงเพื่อช่วยแก้ปัญหาความยากจนให้แก่ชาวเขาที่อาศัยอยู่บนที่สูง และชาวเมืองที่อาศัยในบริเวณที่ราบ

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อมและกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

เมื่อกล่าวถึงอาหาร ทุกคนต่างยอมรับว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่อาหารยังบ่งบอกถึงความเจริญของตน ในชุมชนหรือคนในชาติ เริ่มจากการคิดค้นวิธีการปรุงอาหารให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ตลอดจนกรรมวิธีในการถนอมอาหาร การแยกประเภทอาหาร ภาคเหนือนิยมรับประทานพืช ผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจจะเป็นผักป่า หรือว่าผักข้างรั้ว กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมปรุงอาหารโดยไม่ใส่น้ำตาล มีรสเค็มนำและเผ็ดเล็กน้อย ใช้กะทิปรุงน้อยกว่าภาคกลาง นิยมแกงแบบน้ำขลุกขลิกและน้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้งเพราะรับประทานด้วยวิธีปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วจิ้มลงไป ในน้ำแกง ผักป่า เป็นผักที่ได้มาจากป่าหรือจากแพะ (ป่าละเมาะ) ในฤดูร้อน ได้แก่ ปลีกกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ผักเสี้ยว ผักเห็ด ในฤดูฝน จะมีอาหารจากป่ามาก เช่น หน่อไม้ เห็ด ผักหวาน ผักปุย่า ในทุ่งนามีผักสี่เสียด ผักกาดนาหรือผักจุมป่า ผักแว่น ผักบู่ เป็นต้น

ในด้านอาหารการกิน ภาคเหนือเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน ไม่เว้นแม้แต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ประกอบกับลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาน้อยใหญ่ และมีแหล่งต้นน้ำหลายสาย ทำให้อากาศค่อนข้างหนาวเย็น ในฤดูหนาว ฤดูฝน มีความเขียวชอุ่มไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคเหนือตอนล่างรับประทานข้าวเจ้าคล้ายภาคกลางตอนบน โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย

ในบริบทพื้นที่ภาคเหนือในแต่ละพื้นที่หรือจังหวัดในการประกอบอาหาร จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน ส่วนเครื่องปรุงก็เช่นกัน บางที่อาจจะใส่หรือไม่ใส่ เช่น ลาบ ส่วนประกอบ มีมะแขว่นเป็น

เครื่องเทศที่เอกลักษณ์ของจังหวัดแพร่ ซึ่งจังหวัดอื่น ๆ อาจจะไม่มีมะแขว่นเป็นเครื่องปรุง ส่วนจังหวัดเชียงใหม่ จะมีเครื่องเทศ คือ ดีปลี เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ

จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลจำนวน 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกันและการส่งเสริมจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ ทั้ง 2 จังหวัด ส่วนมากจะพูดถึงแกงแคและลาบ เป็นอาหารหลัก เพราะอาหารทั้ง 2 ประเภทจะมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เพราะจะต้องใช้ผักหลายชนิด และมีเครื่องเทศ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

1.2 องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่เอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นจะมีคุณค่า โภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูกและยังปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง ในอดีตชาวบ้าน ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากอาหาร การกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดสารเคมีจำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่องข้าวปลาอาหารและทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบาย สมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้อง แก่งแย่ง ใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหาร บ้านเรือน ที่อยู่อาศัยทำเอง ใช้เอง ปลูกเองและออกตามธรรมชาติและผักพื้นบ้านแต่ละพื้นที่

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 เป็นพริกและแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด

อาหารกลางวัน ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหาร ประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (ชิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้ง การกินขนมเส้น (ขนมจีน) น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน

อาหารเย็น ซึ่งภาษาเหนือ เรียกว่าข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้าและแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้มน้ำพริกพิเศษ คือ น้ำหนั ซึ่งเป็นหนั้วว ที่เคี้ยวให้ชันแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

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

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

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

ประเภทอาหาร

อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีหน้าที่ที่เข้มข้อย จึงส่งผลต่ออาหาร โดยมากมักจะเป็นผัก และชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียว อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการแกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร ดังนี้

1. แกง

แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก่ง) เป็นอาหารประเภทน้ำ ที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่างๆ ในหม้อ มีวิธีการทำ โดยใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ บางสูตร นิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อย จนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่น เช่น หมู ไก่ จนมีกลิ่นหอมก่อน จึงจะเติมน้ำลงไป และจึงใส่เครื่องปรุงอื่นๆ ตามไป เมื่อน้ำเดือด หรือเมื่อหมู หรือไก่ได้ที่แล้ว เครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ถ้าเป็นแกงที่มีเนื้อสัตว์ เป็นเครื่องปรุงด้วย จะใส่ตะไคร้ ขมิ้น เพื่อดับกลิ่นคาวอาหารประเภทแกง เช่น

แกงบอน	แกงฮังแล	แกงโหะ	แกงผักหวาน	แกงผักปิ้ง
แกงขี้เหล็ก	แกงผักใส่ไก่	แกงแค	แกงสะแล	แกงผักขี้กวาง
ผักไข่เหา	แกงขนุน	แกงหยวก	แกงผักหละ	แกงผักกูด
แกงผักฮาก	แกงป่า	แกงหน่อไม้	แกงอ่อม	
แกงเห็ดชนิดต่าง ๆ เช่น เห็ดถอบ เห็ดไข่เหือง เห็ดถ่าน เห็ดดิน เห็ดแพะ				

อาหารประเภทแกงผัก ผักที่จะแกงแบบเดียวกัน น้ำพริกแกงเหมือนกันใช้พริกชี้ฟ้าแห้ง (แกงพริกแห้ง) รวมทั้งวิธีการทำเหมือนกันเพียงแต่เปลี่ยนผักชนิดต่าง ๆ ที่มีตามฤดูกาล หรือที่มีในท้องถิ่น คือ แกงผักเสี้ยว แกงผักหละ แกงผักหม่าปู้ แกงผักขี้กวาง (สะเดาดิน) แกงผักหวานใส่ไข่มด แกงผักสีเสียด แกงผักอะเยาะอะเยะ แกงผักหม ผักกาดน้อย แกงผักจู้หุด ผักจู้หุด เป็นต้น



ภาพที่ 1 แกงผักป้อคำ



ภาพที่ 2 แกงหม่าหนุน



ภาพที่ 3 แกงอ่อม



ภาพที่ 4 แกงผักหวานใส่ไข่มด

2. คั่ว หรือ ชั่ว

ในความหมายทางเหนือ คือ การผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใช้น้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงไปผัด ใช้ไฟปานกลางอีกแบบหนึ่งคือ คั่วแบบไม่ใส่น้ำมัน เพียงใส่น้ำลงไปเล็กน้อย พอน้ำเดือด จึงนำเครื่องปรุงลงผัด คนจนอาหารสุกและปรุงรสกลืนในระหว่างนั้น เช่น คั่วมะเขือถั่วฝักยาว (คั่วบ่าเขือบ่าถั่ว) คั่วลาบ การคั่วเมล็ดพืช เช่น คั่วงา คั่วถั่วลิสง ใช้วิธีคั่วแบบแห้ง คือไม่ใช้ทั้งน้ำและน้ำมัน



ภาพที่ 5 คั่วมะเขือถั่วฝักยาว



ภาพที่ 6 คั่วลาบ

3. จอ

เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลาร้าเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด (ไม่นิยมใช้น้ำมะนาว มะเขือเทศ มะกรูด) การจ่ออาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจ่อ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง ซึ่งบางแห่งนิยมใส่ถั่วเน่าแช่บดผงไฟ และน้ำอ้อย ลงไปด้วย



ภาพที่ 7 จอผักกาด



ภาพที่ 8 จอผักหนาม

4. ตำ/ยำ

ตำ (ภาษาเหนือ อ่านว่า ต่ำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุง โดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องเคล้ากันในครก เช่น ตำขมุน (ตำป่าขมุน) ตำมะขาม (ตำป่าขาม) ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริกแห้งหรือพริกสด กะปิ ถั่วเน่าแช่บ (ถั่วเน่าแผ่น) ปลาร้า ซึ่งทำให้สุกแล้ว



ภาพที่ 9 ตำหม่าหุน



ภาพที่ 10 ตำมะขาม

ยำ ใช้กับของที่สุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ทำด้วยไก่ต้ม ยำผักเหือด (ผักเหือดหนึ่ง) ยำจิ้นแห้ง (เนื้อต้ม) ประเครื่องยำหรือเรียกว่า พริกยำ ในน้ำเดือดแล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อหรือผักต้มลงไป คนให้ทั่ว



ภาพที่ 11 ยำจิ้นไก่



ภาพที่ 12 ยำผักเหือด

5. นึ่ง

นึ่ง หรือนึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห หรือที่สำหรับการนึ่ง มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรง โดยที่อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าว นึ่งปลา นึ่งกล้วยตาก นึ่งเนื้อตาก อีกลักษณะหนึ่ง คืออาหารนั้นจะห่อด้วยใบตองก่อน ได้แก่ การนึ่งขนมที่ห่อใบตอง เช่น ขนมจ็อก ขนมเกลือกและพวกห่อนึ่งต่างๆ อาหารที่ใช้วิธีนี้ มักจะเรียกตามชื่ออาหารนั้นๆ ลงท้ายด้วย นึ่ง เช่น ไก่นึ่ง ปลานึ่ง กล้วยนึ่ง



ภาพที่ 13 การนึ่งข้าว



ภาพที่ 14 การนึ่งจิ้น (เนื้อ)

ห่อนึ่ง หรือห่อหึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารชนิดหนึ่ง ใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หรือใช้หั่วปลี หน่อไม้ มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำมาปรุงเช่น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา หน่อนึ่งปลี ห่อนึ่งหน่อ เป็นต้น



รูปภาพ 15 ห่อหนึ่ง



รูปภาพ 16 ห่อหนึ่งไก่

6. น้ำพริก

น้ำพริก (ภาษาอ่านว่า น้ำพิก) เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าแซบ ปลา ร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการปรุง จะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลก รวมกันในครก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตำแดง น้ำพริกปลา น้ำพริกแกงอ่อม น้ำพริกกบ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลา



ภาพที่ 17 น้ำพริกหนุ่ม



ภาพที่ 18 น้ำพริกน้ำปู

7. ปิ้ง/ย่าง/ทอด

ปิ้ง เป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาปิ้งเหนือไฟไม่แรงนัก ปิ้งจนสุกเกรียมกรอบ เช่น ปิ้งปลา ปิ้งไก่ ปิ้งหมู ย่าง เป็นการทำอาหาร หรือการทำให้เครื่องปรุงสุก โดยวางสิ่งของนั้นเหนือไฟอ่อนจนสุกตลอดถึงข้างใน อาจใช้เวลาค่อนข้างนาน เช่น การย่างไส้อ้ว ทอด เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่อาหารลงทอดให้เหลืองสุกตามที่ต้องการ เช่น การทอดแคบหมู แคบไข่ ไส้อั่ว



ภาพที่ 19 ไส้อั่วย่าง



ภาพที่ 20 ทอดแคบหมู

8. ลาบ/หลู้

เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุง น้ำพริก ที่เรียกว่า พริกลาบ หรือเครื่องปรุงอื่นๆ เรียกชื่อลาบตามชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิ้งหรีด ลาบควาย ลาบฟาน (แก้ง) ลาบปลา นอกจากนี้ ยังเรียกตามการปรุงอีกด้วย ได้แก่ ลาบดิบ หรือ ลาบขม ซึ่งเป็นการปรุงลาบเสร็จแล้วแต่ยังไม่ทำให้สุก โดยการคั่ว คำว่าลาบ โดยทั่วไป หมายถึง ลาบดิบ อีกประเภทหนึ่งคือ ลาบคั่ว เป็นลาบดิบที่ปรุงเสร็จแล้วและนำไปคั่วให้สุก และมีลาบอีกหลายประเภท ได้แก่ ลาบหนึ่ว ลาบส้ม ขาวล้านนามีการทำลาบมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏว่าเมื่อใด เป็นอาหารยอดนิยมและถือเป็นอาหารชั้นสูงของชาวล้านนา



ภาพที่ 21 ลาบหมู



ภาพที่ 22 หลู้หมู

9. ส้า

เป็นวิธีการปรุงอาหารที่นำเอาเครื่องปรุงเช่น เนื้อปลา พริกสด หอมแดง กระเทียมมา่างไฟให้สุกก่อนโขลกเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน เติมน้ำปลาร้าที่ต้มเตรียมไว้ นำมาคลุกเคล้ากับผักสดที่ล้างเตรียมไว้แล้ว เช่น ส้าผักแพะ ส้ายอดมะม่วง จะปรุงรสให้เปรี้ยวด้วยมะกอกป่า หรือมะนาว



ภาพที่ 23 ส้าจิ้น



ภาพที่ 24 ส้าผัก

10. หมักดอง

คนในภาคเหนือ ทำอาหารประเภทหมักดองไว้สำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรส และเป็นส่วนผสมของตำรับอาหาร เช่น ถั่วเน่าเมอะ ถั่วเน่าแซ็บ หรือถั่วเน่าแผ่น สำหรับใช้ในการปรุงรสแกงต่างๆ เช่น น้ำเงี้ยว หรือจ้อ เช่น จ้อผักกาด สำหรับทำน้ำพริก เช่น น้ำพริกถั่วเน่าเมอะ น้ำพริกถั่วเน่าแซ็บ หรือสำหรับเป็นกับข้าว เช่น นำถั่วเน่าเมอะมาห่อใบตองแล้วนำมาย่างไฟ รับประทานกับข้าวนี้ร้อนๆ กับเครื่องเคียง เป็นพริกหนุ่ม เป็นต้น



ภาพที่ 25 การหมักถั่วเน่าเมอะ

ภาพที่ 26 ถั่วเน่าแซ็บ

11. อ็อก/ปาม

เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารห่อใบตอง นำใส่หม้อหรือกระทะ เติมน้ำลงไปเล็กน้อย หรือนำเอาอาหารพร้อมเครื่องปรุงใส่ในหม้อ ยกตั้งไฟ นิยมทำกับอาหารที่สุกเร็ว เช่น ไข่ ปลา เรียกชื่ออาหารตามชนิดของส่วนผสม เช่น อ็อกปลา อ็อกไข่ (ไข่ปาม หรือปามไข่)



ภาพที่ 27 อ็อกไข่ (ปามไข่)

12. เคี้ยว

เครื่องปรุงรสอาหารของชาวเหนือ ที่ใช้วิธีเคี้ยว เช่น น้ำปู (ภาษาเหนือ อ่านว่า น้ำปู) เป็นวิธีการที่นำปูมาโขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ แล้วนำไปเคี้ยวบนไฟแรงๆ จนเหลือแต่น้ำปูในหม้อ 2

ใน 3 ส่วน แล้วจึงลดไฟให้อ่อนลง เติมเกลือ บางคนชอบเผ็ด ก็ใส่พริกใส่ลงไปด้วย ในปัจจุบันมีบางแห่งมีการปรุงรสน้ำปู ด้วยสมุนไพร เช่น ตะไคร้



ภาพที่ 28 ปูที่เตรียมไว้ทำน้ำปู (น้ำปู)



ภาพที่ 29 น้ำปู (น้ำปู)

13. เจี้ยว

เจี้ยว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจี้ยว) เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใส่น้ำ แล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา ปลาร้า กระเทียม หอมหัวเล็ก พริกสด ลงไปปรุงรส จากนั้นจึงใส่ผัก หรือไข่ขณะที่น้ำเดือด หรือจะปรุงรสที่หลังก็ได้ แต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทย ถ้าชอบเผ็ด ก็ใส่พริกสด หรือพริกสดเผาแกะเปลือก ใส่ลงไปทั้งเม็ด หรือจะใช้กินกับเจี้ยวผักนั้น เจี้ยวมีลักษณะคล้ายจ้อ แต่ไม่มีรสเปรี้ยว ปริมาณน้ำแกงน้อยกว่าจ้อ เช่น เจี้ยวผักโขม เจี้ยวไข่มดแดง เป็นต้น



ภาพที่ 30 เจี้ยวไข่มดแดง



ภาพที่ 31 เจี้ยวผักปรัง

14. แอ็บ

เป็นการนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน ปรุงเสร็จแล้วนำมาห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้ง หรือนึ่ง เช่น แอ็บป่า แอ็บกุ่ม แอ็บอีฮวก



ภาพที่ 32 แอ็บป่า



ภาพที่ 33 แอ็บกุ้ง

สรุป คนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็จะหาจากสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา ที่สำคัญคือ ผักพื้นบ้าน อันเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลั การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุกมากๆ เช่น ผัดผักก็จะผัดจนผักนุ่ม หรือต้มผักจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่จะใช้ผัดกับน้ำมัน แม้แต่ตำขงุน (ยำขงุน) เมื่อตำเสร็จก็ต้องนำมาผัดอีกครั้งจะรับประทาน แต่หลายคนคงไม่ปฏิเสธว่าในสารบบขันโตก ภาคเหนือเป็นตำรับอาหารที่มีเสน่ห์ มีเอกลักษณ์รสชาติ ซึ่งมีตำนานผักพื้นบ้านและตำรับอาหาร

1.3 คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือ

คุณค่าของอาหาร

คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือ อาหาร คือ สิ่งที่ย่อยได้แล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารมีส่วนประกอบต่างกันและคุณค่าประโยชน์ตามส่วนประกอบนั้น ความต้องการของอาหารของร่างกายแตกต่างกันตามภาวะความเป็นอยู่ของร่างกาย อาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายตั้งแต่เด็กอ่อน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชราแบ่งได้ 5 หมู่ ได้แก่

1. หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายในวัยเจริญเติบโต
2. หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือกมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
3. หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักต่างๆ บำรุงสุขภาพทั่วไปให้สมบูรณ์แข็งแรงและบำรุงหนัง ผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

4. หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ

5. หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และจากพืช ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การกินอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารเป็นเครื่องแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของตนเองและหมู่คณะอาหารที่รับประทานกันในท้องถิ่นย่อมมีลักษณะแตกต่างกันแต่ความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์แก่ร่างกาย จำแนกอาหารตามหลักวิชาการออกเป็น 6 อย่างดังนี้

1. คาโบรไฮเดรต มีอยู่ในข้าว น้ำตาล แป้ง เป็นอาหารเชื้อเพลิงทำให้เกิดพลังงานในร่างกาย
2. โปรตีน พวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่ว ช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย
3. วิตามิน อาหารจำพวกตับ เครื่องในสัตว์ พืช ผักและผลไม้ ทำให้ร่างกายเติบโต และ สมบูรณ์ปราศจากโรค
4. ไขมัน ได้แก่ ครีม นม เนย น้ำมันตับปลา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลืองช่วยให้ร่างกาย มีกำลังงานมากที่สุด
5. แกล็กโธร่า ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส มีอยู่ในผักสด ไข่ เนื้อปลาและถั่ว ช่วยให้หัวใจ ดำเนินไปปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยกระดูกและฟัน
6. น้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย และร่างกายต้องการสารอาหารมาใช้สร้างและซ่อมแซมให้พลังงานและเพื่อให้ร่างกายทำงานทุกวันและต้องคำนึงถึง เพศ อายุอาชีพ วัยและลักษณะการทำงาน เช่น หญิงมีครรภ์เด็กผู้สูงอายุอาหารที่รับประทานในแต่ละวันควรครบ 5 หมู่ ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารควรคำนึง ดังนี้ ซื้ออาหารในท้องถิ่นหาได้ง่ายจากแหล่งต่าง ๆ ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารจะมีราคาถูก เพราะมีมากนอกจากนี้อาหารจะสดและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และซื้ออาหารตามคุณค่าให้เลือกอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า

หลักการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่ควรรับประทานอาหารจุบจิบไป ตามปกตินิยมรับประทานอาหารเช้า มื้อเช้าระหว่างเวลา 07.00 น. ถึง 08.00 น. มื้อกลางวันเวลา 12.00 น. ถึง 13.00 น. มื้อเย็นเวลา 18.00 น. ถึง 19.00 น.

อาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะข้าวเหนียว การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาแปรรูปเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอ่อน ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า อาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน แกล็กโธร่า เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่หาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมในด้านการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน สังคมได้อีกด้วย

คุณค่าของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านเป็นพืชพื้นบ้านในท้องถิ่น ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสยาที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับรสอาหาร พื้นบ้าน จากการสนทนากลุ่ม อาหารพื้นบ้านมีสรรพคุณทางยาตามลักษณะของรสชาติดังนี้

รสฝาด มีคุณค่าช่วยสมานแผล แก้ก้องร่วน บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ

รสหวาน มีคุณค่าช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ

รสเผ็ดร้อน มีคุณค่าแก้ท้องอืด แก้อลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

รสเปรี้ยว มีคุณค่าขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักต้ว

รสหอมเย็น มีคุณค่าบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม ดอกขจร บัว ผักบู่ไทย เป็นต้น

รสมัน มีคุณค่าบำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม

รสขม มีคุณค่าบำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม

นอกจากคุณค่าทางยาแล้ว ผักพื้นบ้านยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สารสำคัญในผักพื้นบ้าน ที่สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ สารเบต้าแคโรทีน ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบขี้เหล็ก ใบกระเพรา นอกจากนี้ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก ฟักทอง มะปราง นอกจากสารเบต้าแคโรทีนดังกล่าวแล้วในผักสด ยังพบว่ามียูบิควินอล ซึ่งยูบิควินอลมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันมะเร็ง คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มประสิทธิภาพ ของการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้

วัฒนธรรมพื้นบ้านของคนภาคเหนือตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้วจากป่า ไร่ นา หรือสวน เป็นผักสดๆ มาประกอบเป็นอาหาร ผักสดยังสดเท่าไรก็ยังมีวิตามินซีสูงเท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสดกับน้ำพริก คนไทยก็มักจะนำมารับประทานเลย ซึ่งได้วิตามินซีและเกลือแร่อื่นๆ สูง ในบางชนิดอาจจะเป็นอันตรายถ้านำมารับประทานทันที ก็จะนำมอลวก ต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม

การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้วยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน มีการส่งเสริมให้มีการปลูกผักริมรั้วเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มียาบริเวณที่จะปลูก

ต้นไม้ หรือผักไว้กินได้มากนัก เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กระเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี ผักแพว เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ ผู้ที่มีที่ดินพอปลูกผักริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้นที่เก็บไว้กินได้หลายๆ ปี เช่น แค กระถิน ชะอม สะเดา นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหาร ที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้าน และให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้าน หรือเก็บไปขายได้

จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาดั้งเดิม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนภาคเหนือ ในสมัยโบราณที่อยู่แบบอบอู่พึ่งตนเองได้ ปัจจุบันกำลังหวนคืนสู่บรรยากาศเก่าๆ เพื่อความเป็นอยู่ที่เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคเหนือ การช่วยเหลือจุนเจือกัน การช่วยเหลือตัวเองในระดับครอบครัว ชุมชนเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ที่ทุกคนควรจะเห็นความสำคัญเพื่อความอยู่รอดของทุกคนในชุมชน

คุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นบ้าน

สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไปมีหลายชนิด ที่สำคัญได้แก่ แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเรามาก คือช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ แร่ธาตุและวิตามินในพืชผักที่สำคัญมีดังต่อไปนี้¹

1. แคลเซียม ร่างกายของมนุษย์มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่นๆ ถ้าคิดโดย น้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายทั้งหมด เป็นส่วน ประกอบสำคัญจำเป็นของกระดูกและฟัน แคลเซียมในอาหารดูดซึมได้ร้อยละ 30-50 วิตามินดี โปรตีนและวิตามินซีในอาหารช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดีขึ้น ความต้องการแคลเซียมสำหรับ ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 800 มิลลิกรัม ผักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา สะแล มะเขือพวง ขึ้นฉ่าย ใบเหลียง กระถิน ตำลึง

2. ฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน 85-90% อยู่ในสภาพ ของแคลเซียมฟอสเฟตที่ไม่ละลาย ทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรง อีก 10-15% มีอยู่ทั่วไปใน ร่างกาย ผักที่มีแคลเซียมสูงมักจะเป็นแหล่งของธาตุฟอสฟอรัสด้วย ความต้องการธาตุฟอสฟอรัส ปกติ ควรได้รับประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม เท่ากับปริมาณแคลเซียม

3. ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ส่วนที่เรียกว่า ฮีโมโกลบิน ซึ่ง จะเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอด เพื่อขับถ่ายออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาด ธาตุเหล็กได้ ความต้องการธาตุเหล็ก : เด็ก 10-12 มิลลิกรัม/วัน ผู้ใหญ่ชาย 10 มิลลิกรัม/วัน ผู้ใหญ่หญิง วันละ 15 มิลลิกรัม/วัน ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบโหระพา ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู ขึ้นฉ่าย

4. วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาด จะทำให้ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้ ผักพื้นบ้านที่ให้วิตามินเอสูง ได้แก่ ใบย่านาง

¹ บทความดูแลสุขภาพและเคล็ดลับเพื่อสุขภาพ, <http://www.healthcarethai.com> 15 สิงหาคม 2560.

ยอดแค กระถินอ่อน ยอดสะเดา ผักหวาน ฟักทองยอดอ่อน ใบชี้เหล็ก ใบบัวบก ใบยอ ใบชะพลู ใบแมงลัก

5. วิตามินซี มีมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป ผักสดมีวิตามินซีสูงมาก โดยเฉพาะในใบต่อนส่วนยอดและเมล็ดกำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซีจะละลายง่ายและไม่ทนความร้อน การหุงอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการอาจทำให้สูญเสียวิตามินนี้ได้ง่ายที่สุด ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก มะรุม พรึก ยอดสะเดา มะระขี้นก ผักหวาน ผักเขียวปลี ผักขี้หูด ผักแพว

นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านยังให้กากใยอาหาร ซึ่งจะดูดซับ ไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อย จึงทำให้ลดระดับไขมันในเลือดได้ ใยอาหารยังช่วย ขับถ่ายไม่ให้ท้องผูก ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ผักพื้นบ้านบางชนิดมีสารออกซาเลตสูง เช่น ผักโขม ผักต้ว ผักหวานป่า ใบชะพลู เป็นต้น ต้องรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์

การเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

การส่งเสริมสุขภาวะ คือ กระบวนการซึ่งทำให้ชุมชนสามารถเพิ่มการควบคุมหรือจัดการ สุขภาพของตน และทำให้สุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม การเสริมสร้างสุขภาวะของคนในชุมชน ได้มีการจัดการโดยการนำอาหารและผลผลิตจากผักพื้นบ้าน อาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดสารพิษมาจำหน่าย คณะกรรมการของตลาดจะมีกฎระเบียบของตลาดว่าอาหารที่นำมาขายที่ตลาดจะต้องปลอดสารพิษ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกต่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับสมาชิกของแต่ละชุมชน สังคม ซึ่งบ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อผู้บริโภคและสังคม และในอีกมิติหนึ่งของตลาดก็มีกิจกรรม เช่น การมีเวทีแสดงดนตรีพื้นบ้านของเด็กและผู้สูงอายุ เป็นการสื่อให้เห็นถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ซึ่งสุขภาพดีเป็นดัชนีชี้วัดที่ชี้ถึงคุณภาพชีวิต สำหรับการดูแลรักษาสุขภาพของคนเรา ซึ่งสุขภาพเป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติ เพื่อการดำรงชีวิตที่ครบด้วยจิตปัญญา อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

สรุป อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมเพราะตำรับอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาโบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว น้ำตาล แป้ง โปรตีน พวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่ว วิตามิน อาหารจำพวกตับ เครื่องในสัตว์ พืช ผักและผลไม้ ทำ ไขมัน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลือง เกลือแร่ มีอยู่ใน ผักสด ไข่ เนื้อปลาและถั่ว และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ



ภาพที่ 34 การสนทนากลุ่ม จ.เชียงราย



ภาพที่ 35 การสัมภาษณ์ จ.เชียงราย



ภาพที่ 36 การสนทนากลุ่ม จ.แพร่



ภาพที่ 37 การสัมภาษณ์ จ.แพร่

ผลจากการสัมภาษณ์และสนทนาผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ พบว่า หน่วยงานภาครัฐเอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรจังหวัด จะลงไปให้ความรู้ สร้างเครือข่าย เทศบาลก็มาขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร TRQF (Thailand Restrang Quity Stand) สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ การทำงานจะทำงานแบบบูรณาการหอการค้า อุตสาหกรรมท่องเที่ยวจังหวัด สมาคมสภาท่องเที่ยวภาคเหนือ การผลักดันการทำงาน การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ ในจังหวัดเชียงรายมีชุมชนต้นแบบที่เป็นรูปธรรมมีจำนวน 10 ชุมชน และขับเคลื่อน เป็นวาระของเชียงราย “เชียงรายเป็นเกษตรสีเขียวอาหารปลอดภัย วิถีไทยล้านนา” พร้อมทั้งขยายเครือข่ายออกไปอีก 3 จังหวัด คือ พะเยา แพร่ น่าน

กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” รณรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนโดยขอความร่วมมือไปที่สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลเพราะต้องใช้อุปกรณ์และบุคลากรมาช่วยในการดำเนินงาน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีการประสานงานกัน ทำงานปีละ 1 ครั้งและกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาตจากเทศบาล เทศบาลจะตั้งชมรมร้านอาหารของเทศบาล เมื่อมีความเข้มแข็งก็มาเป็นชมรมของจังหวัด ส่วนของเทศบาลร้านอาหารจะมีการสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test ประชาสัมพันธ์ให้มาสมัครก่อน ซึ่งเขาจะมีเกณฑ์ชี้วัดอยู่ จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์จะได้ป้าย ในส่วนของสำนักงานวัฒนธรรมมีโครงการรณรงค์ วัฒนธรรม เรื่องอาหาร จะดูแลในเรื่อง เอกลักษณ์ของอาหารคาว อาหารหวานของแต่ละชุมชน ที่มีลักษณะเด่น เช่น ทางหวายจากดอยหลวง กล้วยของแม่สรวย ต่าบลป่าแดด จะทำเป็นกล้วยฉาบที่มีรสชาติดี

การศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ ใช้กระบวนการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนความคิด เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับจุดเด่น ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมด้านอาหารในชุมชนในลักษณะของการประกวดอาหารพื้นบ้าน ในวันที่ 24 มีนาคม 2560 งานวันลานวัฒนธรรมชุมชน ตำบลวังเหนือ ตำบลเวียงชัย จังหวัดเชียงราย โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 12 หมู่บ้าน ให้กลุ่มแม่บ้านประกอบอาหารตามภูมิปัญญาเดิม มีการจัดสำหรับ ปรับส่วนประกอบ คัดเลือกตำรับอาหารร่วมสำหรับชนโตก ซึ่งอาหารแต่ละพื้นที่ในภาคเหนือจะปรับไปตามบริบทของชุมชน เช่น จังหวัดเชียงราย ก็จะมีกระบวนการในการส่งเสริม ตั้งแต่ต้นน้ำ คือการส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกผักปลอดสารพิษในบริเวณบ้านเรือน การกระตุ้นในการผลิตผักปลอดสาร โดยการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ โดยมีวิทยากรให้ความรู้ กลางน้ำคือการส่งเสริมการทำอาหารปลอดสารพิษ โดยการใช้พืชผักที่ปลูกในรั้วบ้านหรือจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหาร ปลายน้ำ คือหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ก็จะมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ชาวบ้านมีรายได้จากการปลูกผักที่เหลือจากการทำอาหาร ส่งให้กับหน่วยงานต่างๆ เช่น เรือนจำ โรงเรียน ตลาดซื้อขายผักปลอดสารพิษ ฯลฯ เพื่อทำธุรกิจการซื้อขายผักปลอดสารและประกอบอาหารที่ใช้ผักปลอดสารพิษ



ภาพที่ 38 กิจกรรมการมอบโล่ในการประกวดอาหาร



ภาพที่ 39 กิจกรรมการมอบเกียรติบัตร



ภาพที่ 40 โล่รางวัลชนะเลิศในการประกวดแกงแค

ภาพที่ 41 เกียรติบัตรเข้าร่วมกิจกรรม

ผลจากการปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน งานวันลานวัฒนธรรมชุมชน ตำบลวังเหนือ ตำบลเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

แกงแค

แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักหลายชนิดที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และ ดอกแค ที่หาได้และปลูกเองในท้องถิ่น โดยได้สูตรดังนี้

ส่วนประกอบเครื่องแกง

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

วิธีทำ โขกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด

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. ดอกจิวแห้ง	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	ช้อนโต๊ะ
17. กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ

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 จะทำให้โขลกละเอียดและทำให้น้ำแกงมีสีแดงน่ารับประทาน

แกงแค อาหารเมืองเหนือที่มีคุณค่ามากมาย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญาเลือกสรรผักต่างกลิ่น ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกัน ปรุงแต่งรสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ชุมชน ซึ่งผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลหรือบางชนิดก็จะมีตลอดปี แต่ส่วนประกอบในชุดแกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้าไม่เหมือนกัน สิ่งเหมือนกันคือ ใบชะพลูซึ่งมีตลอดปีและทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก พริกสด ซึ่งหาได้ง่ายมีตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนผักอื่นๆ แล้วแต่หาได้ เห็ดลม ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอมและพริกขี้หนูสด

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

โดยการนำเอาพืชผักหลายชนิดมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผัดชูรส ได้ความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในแกงแค เพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา เมื่อดูรายละเอียดเรื่องคุณค่าโภชนาการในผักแต่ละชนิด สารธรรมชาติมากมายในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจน แต่บรรพบุรุษของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเย็นเผื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารอีกด้วย แกงแคนี้จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารและสารธรรมชาติมากมาย ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ลาบ

ลาบหมู เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในโอกาสพิเศษหรืองานเลี้ยงหรือในเทศกาลต่างๆ ส่วนประกอบหลักของลาบหมู คือเนื้อหมูสด นำมาสับให้ละเอียดคลุกเคล้ากับเลือดสดและเครื่องใน ต้มหั่นซอย ปรุงด้วยเครื่องปรุงอันประกอบด้วยพริกแห้งเผา และเครื่องเทศต่างๆ ลาบกินกับผักสดนานาชนิด โดยเฉพาะประเภทสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมแรง และเรียกผักที่นำมากินกับลาบว่า ผักกับลาบ ปัจจุบัน นิยมรับประทานลาบหมู มากกว่าลาบวัว ลาบควาย ลาบที่ยังไม่สุก เรียกว่า ลาบดิบ ถ้าต้องการรับประทานแบบสุก ก็นำไปคั่วกับน้ำมันพืชเล็กน้อย หรือไม่ใส่น้ำมันก็ได้ตามชอบ เรียกว่า ลาบคั่วส่วนผสมน้ำพริกลาบ

ส่วนผสมน้ำพริกลาบ

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. พริกแห้งเผา | 7 เม็ด |
| 2. หอมแดงเผา | 5 หัว |
| 3. กระเทียมเผา | 2 กลีบ |
| 4. ข่าหั่นละเอียดคั่ว | 1 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้หั่นละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ดีปลีคั่วโขลกละเอียด | 1/2 ช้อนชา |
| 7. มะแขว่นคั่ว | 1 ช้อนชา |
| 8. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งเผากับเกลือให้ละเอียด
2. ใส่ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ดีปลีคั่ว มะแขว่นคั่ว โขลกส่วนผสมจนกระทั่งละเอียดดี ตักขึ้นพักไว้

ส่วนผสม

1. เนื้อหมูสันใน	300	กรัม
2. เครื่องในหมู (ตับ, ใส่อ่อน)	200	กรัม
3. หนั๋งหมูต้มหั่นฝอย	100	กรัม
4. เลือดหมู	1/2	ถ้วย
5. ผักไผ่	2	ช้อนโต๊ะ
6. พริกกลาบ	3	ช้อนโต๊ะ
7. กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
8. พริกชี้หนูแห้งทอด	5	เม็ด

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นเล็กๆ
2. สับหมู ขณะที่สับให้ใส่เลือดหมูลงสับด้วยทีละน้อย
3. สับหมู จนกระทั่งหมูละเอียดและนิ่ม
4. หั่นเครื่องในหมูต้มและหนั๋งต้มเป็นชิ้นบางๆ
5. ผสมเลือดหมู น้ำต้มเครื่องในหมู พริกกลาบ คนให้เข้ากัน
6. นำน้ำพริกกลาบมาละลายกับน้ำต้มเครื่องในเล็กน้อยแล้วนำหมูสับ เครื่องในลงคลุกเคล้าให้เข้ากันพักไว้
7. ตั้งกะทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำตะไคร้และหอมแดงซอยลงเจียวให้เหลืองกรอบ ตักพักไว้
8. นำลาบลงคั่วในกะทะให้สุกแล้วใส่ตะไคร้และหอมแดงเจียวใส่ พร้อมผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ผักไผ่ ซอยละเอียดใส่ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
ปรุงรสอีกทีเป็นอันเสร็จ

เคล็ดลับในการปรุง

การใช้พริกกลาบกับเนื้อหมู ไก่ ปลา จะใช้พริกกลาบสูตรเดียวกัน ขึ้นอยู่กับปริมาณเนื้อที่จะนำมาทำลาบ เช่น น้ำหนักหมู 1 กิโลกรัม การใช้พริกกลาบประมาณ 4-5 ช้อนโต๊ะ เพิ่มหรือลดตามความชอบเผ็ดมากหรือเผ็ดน้อย

ผักเครื่องเคียง

1. ผักคาวตอง
2. กระถิน
3. ผักไผ่
4. สะระแหน่
5. มะเขือเปราะ
6. ยอดมะกอก
7. เล็บครุฑ
8. ใบหูเสือ (ผักอีหลิ้น)

ลาบเป็นอาหารยอดนิยมที่รู้จักกันมานาน ซึ่งในอดีตถือว่าเป็นอาหารชั้นสูง คนในภาคเหนือรู้จักบริโภคลาบมานานแต่ไม่ปรากฏเป็นหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่ม ขึ้นเมื่อใด ซึ่งลาบถือว่าเป็นอาหารที่จัดทำขึ้นในงานเลี้ยงหรือในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานศพ ตลอดจนงานสงกรานต์ ส่วนประกอบหลักของลาบคือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว ควาย ปลา ไก่ เนื้อสัตว์เหล่านี้จะถูกสับให้ละเอียด อาจมีการผสมเลือดสดและหั่นเครื่องในลงไปด้วย ประดับด้วยเครื่องปรุงที่เรียกว่า น้ำพริกลาบ ซึ่งส่วนประกอบขึ้นอยู่กับท้องถิ่น แต่ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยเครื่องเทศต่าง ๆ เช่น พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า มะละบ มะแขว่น เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ส่วนประกอบทั้งหมดต้องนำมาคั่วไฟให้แห้ง ซึ่งจะมีกลิ่นหอมแรงในการปรุงอาจมีการเติมเกลือหรือน้ำปลาเพื่อเพิ่มรสชาติ

การรับประทานลาบนั้นจะรับประทานร่วมกับผักสดนานาชนิด ที่เรียกว่า ผักกับลาบซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมฉุน เช่น สารแหน ผักชีฝรั่ง ผักคาวตองผักไผ่ ผลดีปลี ยี่หร่า หรือผักที่มีรสขม รสหวาน เช่น สะเดา ยอดมะยม เพี้ยฟาน มะเขือพวง มะเขือ ผักเพกา เล็บครุฑฝอย กระถิน เป็นต้น ซึ่งผักเหล่านี้จัดเป็นผักที่ช่วยขุรส ขูกลิ่น ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ แต่ปัจจุบัน มีผักที่นิยมรับประทานกับลาบภายหลัง เช่น ผักกาดขาวปลี กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ เป็นต้น

แกงขนุน

แกงขนุน หรือ แกงบ่าขนุน ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนหนุนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจะข่าน (สะค่าน) มะแขว่น โขลกใส่ลงไปในแกงด้วย

เครื่องแกง

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

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน	1 ลูก (500 กรัม)
มะเขือเทศลูกเล็ก (มะเขือส้ม) 1 ถ้วย	(100 กรัม)
ชะอมเด็ดสั้น	1 ถ้วย (100 กรัม)
ใบชะพลู	9 ใบ (8 กรัม)
ชีโครงหมูสับ	200 กรัม
เนื้อหมูหั่นบาง	100 กรัม
น้ำ 4 ถ้วย	400 กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด
3. ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
4. ใส่ขนุน ต้มให้ขนุนนิ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ ชะอม และใบชะพลู คนให้เข้ากัน พอผักสุก ปิดไฟ

เคล็ดลับในการปรุง

เคล็ดลับในการปรุง

เมื่อแกงสุกแล้วไม่ควรปิดฝาหม้อทันที ที่ทิ้งไว้สักครูให้แกงเย็นลงบ้าง เพื่อให้ใบชะพลูและใบชะอมไม่สุกจนเกินไป จะทำให้รสชาติแกงไม่กลมกล่อม

เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม

ขนุนต้องใช้ขนุนอ่อนที่เมื่อยังไม่แก่ จึงจะทำให้ขนุนเปื่อยง่าย ควรเลือกขนุนอ่อนหรือที่มีเนื้อแน่น รสชาติของน้ำแกงจะกลมกล่อมยิ่งขึ้น

สรรพคุณทางยา

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

ประโยชน์ทางอาหาร

แกงขนุนอ่อน ขนุนมีรสฝาดจะช่วยในการสมานลำไส้รักษาอาหารท้องเสียได้ โดยปกติอาหารที่มีรสเผ็ดจะช่วย

วัฒนธรรมของทางภาคเหนือ ถ้ามีการจัดงานส่วนมากจะทำตำรับอาหารขันโตกเพื่อสุขภาพประกอบด้วย อาหารประเภทแกงที่มีเครื่องแกงสมุนไพร แบบจำเพาะของภาคเหนือ น้ำพริกที่เป็นลักษณะเฉพาะและการบริโภคน้ำพริกกับผักเครื่องเคียงเป็นอาหารหลัก ประเภทตำ และอาหารประเภทลาบ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของอาหารภาคเหนือ ทั้งนี้การบริโภคอาหารเป็นสำรับในลักษณะขันโตกจะต้องมีความหลากหลายของส่วนประกอบอาหาร และความหลากหลายของรสชาติอาหารเช่นกัน รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันและวิธีการบริโภคอาหารยังเป็นอาหารพื้นเมือง โดยเฉพาะอาหารที่ได้จากพืช ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ตามป่า แต่ความหลากหลายของพืชผักบางอย่างลดลงและมีการบริโภคพืชผักเศรษฐกิจ (ปลูกเองหรือซื้อจากตลาดภายใน ภายนอกชุมชน ส่วนอาหาร

พื้นที่ที่เป็นเนื้อสัตว์นั้น มีการเปลี่ยนแปลงจากการบริโภคสัตว์ที่เลี้ยงหรือสัตว์ที่หาได้เนื่องจากไม่ได้เลี้ยง เป็นเนื้อสัตว์ที่หาซื้อจากตลาดยกเว้นไก่บ้านที่ยังคงเลี้ยงอยู่ในชุมชน) ด้านภูมิปัญญาการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องพบว่า ชาวบ้านให้ข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจน แน่ชัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาหารกับภาวะสุขภาพ ข้อมูลอยู่ในลักษณะของสิ่งที่ได้รับการบอกเล่ามาจากผู้เฒ่าผู้แก่

จุดเด่นของอาหารพื้นบ้านในชุมชน คือ มีพืชผักพื้นบ้านตลอดปีหรือตามฤดูกาล พืชผักที่ปลูกเอง (ไร้สารพิษ) มีอาหารจากป่าตามฤดูกาล แม่บ้านหรือพ่อบ้านที่ปรุงอาหารสำหรับครอบครัวได้รับการถ่ายทอดวิธีการปรุงประกอบอาหารแบบพื้นบ้าน และยังคงปรุงประกอบอาหารรับประทานประจำวันอยู่ ประเภทแกง ต้ม/จืด/เจียว ยำ/ส้ม น้ำพริก ผัด ปกติชาวบ้านจะปรุงประกอบอาหารเพื่อบริโภควันละ 2 มื้อ (บริโภคอาหาร 3 มื้อ/วัน) มื้อเช้าบริโภคข้าวเหนียวกับข้าว 2 อย่าง (แกง น้ำพริก+ผัก/ปลาทอด) ห่ออาหารมื้อเช้าไปรับประทานเป็นมื้อกลางวัน มื้อเย็นประกอบอาหารอีก 1 ครั้ง ข้าวเหนียวกับข้าว 1-2 อย่าง (แกงเป็นหลัก) ประเภทอาหารที่ปรุงประกอบเพื่อบริโภคจะปรับเปลี่ยนตามวัตถุดิบอาหารที่มีเป็นหลัก ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ ในประเด็นของส่วนประกอบวัตถุดิบในอาหารแต่ละเมนูก็มีความแตกต่างกันบ้าง เช่น บางคนใส่ผักบางอย่าง บางคนใส่เครื่องเทศบางอย่าง แต่บางคนไม่ใส่ นอกจากนี้ยังพบว่า ในการปรุงประกอบอาหารเพื่อบริโภคเองในครอบครัว มักมีการใช้เครื่องปรุงรส เช่น ซีอิ๊ว น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส ซุปก้อน ผงชูรส เป็นประจำ โดยชาวบ้านให้ข้อมูลว่าช่วยทำให้อาหารอร่อย ซึ่งในประเด็นนี้จำเป็นต้องสร้างความเข้าใจและแนวปฏิบัติที่ถูกต้องกับชาวบ้าน

จากการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประกอบอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน และการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นพืช ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร อีกทั้งยังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีวิธีการทำและมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหารเกิดซึ่งเกิดจากจากการนำใบ ดอก ผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหารและเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ละวัฒนธรรมต่างก็มีเอกลักษณ์และการพัฒนาเฉพาะตัว และถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน ซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดในวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารมาอย่างต่อเนื่องยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

สรุปได้ว่า ภาคเหนือส่วนมากจะประกอบอาหารเองโดยใช้พืชผักธรรมชาติในการประกอบอาหาร เพราะส่วนประกอบของอาหารมีทั้งผักที่มีคุณค่า ส่วนเครื่องปรุงทางภาคเหนือส่วนมากจะเป็นจำพวกสมุนไพรที่มีประโยชน์ กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของ

บรรพบุรุษที่ผูกร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ภาคเหนือเป็นภาคที่มีทิวทัศน์ธรรมชาติที่สวยงาม มีโบราณสถานหลายแห่งและมีอุณหภูมิอากาศเย็นสบายกว่าภาคอื่นๆ ชาวเมืองและชาวไทยภูเขายังคงรักษาวัฒนธรรมเก่าแก่ของตนไว้จึงส่งผลให้ภาคเหนือมีผู้นิยมมาท่องเที่ยวมากมายนับวันเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน

ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นความรู้ของชาวบ้าน ซึ่งเรียนรู้มาจากรุ่นสู่รุ่น ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง และความเฉลียวฉลาดของแต่ละคน หรือผู้มีความรู้ในหมู่บ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นเรื่องราวการทำมาหากิน เช่น การจับปลา การจับสัตว์ การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การทำเครื่องมือ การเกษตร เหล่านี้เป็นความรู้ที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีวิธีการที่ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน โดยการปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ เช่น การทำพิธีบวงสรวงต้นไม้ เพื่อให้เกิดสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติ รักษาป่ามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ประเพณีการทำบุญข้าวเปลือกที่วัดมาเป็นการสร้างธนาคารข้าว เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลนการประยุกต์ในด้านการทำอาหาร

การจัดการแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร เป็นความรู้ความสามารถที่มีมาแต่โบราณ คนทางภาคเหนือรู้จักบริหารน้ำเพื่อการเกษตรและเพื่อการบริโภคต่างๆ โดยการจัดระบบเหมืองฝายมีการจัดแบ่งปันน้ำกันตามระบบประเพณีที่สืบทอดกันมา มีหัวหน้าที่ทุกคนยอมรับ มีคณะกรรมการจัดสรรน้ำตามสัดส่วนและตามพื้นที่ทำกิน เป็นความรู้ที่ทำให้ชุมชนต่างๆ ที่อาศัยอยู่ใกล้ลำน้ำ ไม่ว่าต้นน้ำ กลางน้ำ หรือปลายน้ำ ได้รับการแบ่งปันน้ำอย่างยุติธรรม ทุกคนได้ประโยชน์และอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การแปรรูปผลิตผลในหลายรูปแบบการถนอมอาหารให้กินได้นาน เช่น การดอง การหมัก ปลาร้า น้ำปลา ผักดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาแห้ง เนื้อแห้ง การแปรรูปข้าวก็ทำได้มากมายหลายชนิด เช่น ขนมต่าง ๆ ในแต่ละพิธีกรรมและแต่ละงานบุญประเพณี มีข้าวและขนมในรูปแบบไม่ซ้ำกัน ตั้งแต่ขนมจีนน้ำเงี้ยว ไปถึงขนมในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น ขนมปาด ขนมเทียน ข้าวแต่น และอื่น ๆ ซึ่งยังพอมีให้เห็นอยู่จำนวนหนึ่ง ในปัจจุบันส่วนใหญ่ปรับเปลี่ยนมาเป็นการผลิตเพื่อขายหรือเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน ความรู้เรื่องการปรุงอาหารในแต่ละท้องถิ่นมีรูปแบบและรสชาติแตกต่างกันไปมีมากมายหลายชนิด แม้ในชีวิตประจำวันจะมีเพียงไม่กี่อย่างแต่โอกาสงานพิธี งานเลี้ยง งานฉลองสำคัญ งานมงคล จะมีการจัดเตรียมอาหารอย่างดีและพิถีพิถัน ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ การเตรียมอาหารนั้นเป็นงานศิลปะที่ปรุงแต่งด้วยความตั้งใจ ใช้เวลา ฝีมือและความรู้ความสามารถ

การจัดขนมและผลไม้ ไม่ได้เป็นเพียงเพื่อให้รับประทานและอร่อย แต่ให้ได้รับความสวยงาม ทำให้สามารถสัมผัสกับอาหารนั้นได้ทั้งทางปากคือ รสชาติของอาหาร ทางตา ความสวยงามของอาหารและทางใจ กินแล้วสบายใจปลอดสารพิษ ให้คุณค่าทางโภชนาการ



ภาพที่ 42 ศิลปะในการจัดอาหาร



ภาพที่ 43 ชั่นโตก

ปัจจุบันการบริโภคพืชผักปลอดภัยจากสารเคมีหรือจากเกษตรอินทรีย์ กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวเข้ามาเยือน มากิน มาเที่ยวเป็นจำนวนมาก จึงได้ร่วมกับหน่วยงานจากทั้งภาครัฐ และเอกชน รวมทั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมตัวทำโครงการบูรณาการอาหารปลอดภัยเชียงรายเป็นสุข นำเอาเรื่องอาหารปลอดภัยมาส่งเสริมการท่องเที่ยว เพื่อรองรับประชาชนและนักท่องเที่ยวที่มาเยือนให้ชาวเชียงรายและนักท่องเที่ยว ได้รับความปลอดภัยจากอาหารการกิน อีกทั้งยังได้กำหนดให้เกษตรอินทรีย์เป็นวาระจังหวัดเชียงรายเมืองเกษตรสีเขียวอาหารปลอดภัย เป็นแห่งแรกของประเทศ มีการจัดตั้งศูนย์ตรวจเชียงราย ต้นแบบเมืองอาหารปลอดภัย การดำเนินการโครงการ “อาหารปลอดภัยเชียงรายเป็นสุข” เป็นการทำงานบูรณาการร่วมกันทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชนในพื้นที่ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และเพิ่มขีดความสามารถพัฒนางานด้านอาหารปลอดภัยในระดับจังหวัด จนเกิดความเข้มแข็ง ส่งเสริมให้เกิดต้นแบบของตลาดสีเขียว ที่สร้างระบบการผลิต การกระจาย การบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับชุมชน จนสามารถแก้ไขปัญหาความไม่ปลอดภัยด้านอาหารของจังหวัดเชียงรายได้เป็นผลสำเร็จ ส่งผลให้เชียงรายสามารถประกาศให้การดำเนินงานอาหารปลอดภัยเป็นวาระของจังหวัดได้เป็นแห่งแรกของประเทศ

ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมการปลูกผักไร้สารพิษ ได้แก่ มีการรวมกลุ่มกันของเกษตรกรผู้ปลูกผักไร้สารพิษ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่นำไปสู่การหาตลาดง่าย ตลาดมีความต้องการผักไร้สารพิษ โครงการปลูกผักไร้สารพิษเป็นโครงการที่ผู้บริหารส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุนในเชิงนโยบายและงบประมาณ มีการประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลของกลุ่มและเป็นการบูรณาการแผนงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีความเชื่อมโยงกันเกิดการสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมจากชุมชนเป็นตัวตั้ง โดยอาศัยพื้นที่ซึ่งมีลักษณะเป็นวัฒนธรรมที่โดดเด่นและเป็นอัตลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ความคิด ความเชื่อและศาสนา ส่งเสริมปลูกผักปลอด

สารพิษในชุมชน แนวคิดในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัยต้องปลอดภัยตั้งแต่ ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) โดยการสร้างเครือข่ายเกษตรกรผู้ผลิต พืชผักปลอดสารพิษด้วยวิถีเกษตรอินทรีย์ และสร้างผู้ซื้อ คือร้านอาหาร เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน การสร้างระบบตลาดสีเขียวให้เกษตรกรมีแหล่งจำหน่ายสินค้าและให้ประชาชนผู้บริโภคเข้าถึงแหล่งอาหารปลอดภัยซึ่งหัวใจหลักของการสร้างเมืองเกษตรสีเขียวและอาหาร โดยนำการเกษตรเชื่อมโยงทางเศรษฐกิจ ขับเคลื่อนด้วยการพัฒนาระบบความปลอดภัยด้านอาหารตลอดจนคุณภาพร้านอาหารมาตรฐานสากล (TRQS) นอกจากผลผลิตที่ได้จะปลอดภัย ช่วยสร้างรายได้เพิ่มให้กับเกษตรกรจากการขายผลผลิต แล้วยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายจากการเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลกระทบมาจากการใช้สารเคมีได้อีกด้วย

ในส่วนของจังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ร่วมกับจังหวัดแพร่ จัดงานถนนสายวัฒนธรรม กาดกองเก่า กาดพระนอน กาดสามวัย ณ เวทีคุ้มเจ้าหลวงเมืองแพร่ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ ได้เปิดพื้นที่ทางวัฒนธรรม ให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงผลผลิตทางวัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ โดยได้รับนโยบายจากรัฐบาลในการสนับสนุนการเปิดพื้นที่สาธารณะให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงอย่างสร้างสรรค์ และมุ่งเน้นการขับเคลื่อนนโยบาย “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ที่สร้างความมั่นคงทางมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชุมชน สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม มีภูมิคุ้มกันนำไปสู่การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน การจัดงานถนนสายวัฒนธรรมกาดกองเก่า กาดพระนอน จังหวัดแพร่ เป็นการเสริมพลังจากภาคส่วนต่างๆ ในการร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต กิจกรรมในงาน เช่น การแสดงศิลปวัฒนธรรม เช่น ดนตรีสะล้อซอซึง การแสดงฟ้อนรำของเมืองแพร่ การสาธิตภูมิปัญญา และผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม การจำหน่ายผักพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้าน ขนมพื้นบ้าน การจำหน่ายสินค้าพื้นบ้าน เช่น ผ้าหม้อห้อมย้อมคราม ผ้าจกเมืองลอง และการแสดงดนตรีโฟล์คซองคำเมือง เป็นต้น โดยได้นำมิติความหลากหลายของวัฒนธรรมท้องถิ่น การแสดงทางศิลปวัฒนธรรม สินค้าทางวัฒนธรรม ตลอดจนกิจกรรมสาธิตภูมิปัญญาของจังหวัดแพร่ มาร่วมสร้างสรรค์ให้ถนนสายวัฒนธรรมเกิดความหลากหลาย การมีส่วนร่วมของกลุ่มคนทุกระดับในสังคม นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่น รวมถึงการพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าทางสังคม จิตใจ

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์กัน ระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ ในด้านการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชน พระสงฆ์ ผู้อาวุโส เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหาร ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ที่สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาไว้เพื่อจะได้อยู่รอด และผ산แนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

พื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/ นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants) เพื่อนำมาใช้ในการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้อย่างบูรณาการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ เป็นเบื้องต้น ในประเด็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือ คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรมหรือตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการอาหารหรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้

5.1 สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาค้นคว้าความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ของชุมชนในภาคเหนือ บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา

บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าภาคเหนือ เป็นภาคหนึ่งของประเทศไทยที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหารยังบ่งบอกถึงความเจริญของคนในชุมชน ในด้านอาหารการกินชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือนั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย ในการประกอบอาหาร จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน ส่วนเครื่องปรุงก็เช่นกัน จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลจะมีอยู่ 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกัน และการส่งเสริมจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน

องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ

อาหารพื้นบ้านหรืออาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นการปรุงอาหารจะปรุงจากสิ่งที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูกและยังปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นอาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ ประเภทอาหาร อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่แช่มช้อย จึงส่งผลต่ออาหาร ชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียวเหนียวเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการผสมผสานลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหาร โดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร ดังนี้ แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก้ง) คั่ว หรือขั่ว จอ ต้า/ย่า ต้า

(ภาษาเหนือ อ่านว่า ต้า) นึ่ง หรือหนึ่ง น้ำพริก (ภาษาอ่านว่า น้ำพิก) ปิ้ง/ย่าง/ทอด ปิ้ง ลาบ/หลู้ /ส้า หมักตอง อ้อก/ปาม เคี้ยว เจียว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจียว) แอ็บ

สรุป คนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็จะหาจากสิ่งที่มืออยู่ในท้องถิ่น เช่น ไข่ หมู เนื้อ ปลา ที่สำคัญคือ ผักพื้นบ้าน อันเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การล้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลู้ การต้มน้ำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุกมากๆ เช่น ผัดผักก็จะผัดจนผักนุ่ม หรือต้มผักจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่จะใช้ผัดกับน้ำมัน แม้แต่ตำขมุน (ยำขมุน) เมื่อตำเสร็จก็ต้องนำมาผัดอีกจึงจะรับประทาน แต่หลายคนคงไม่ปฏิเสธว่าในสารพัดขันโตก ภาคเหนือเป็นตำรับอาหารที่มีเสน่ห์ มีเอกลักษณ์รสชาติ ซึ่งมีผักพื้นบ้านและตำรับอาหารที่สวยงามน่ารับประทาน

คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน

คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ผักพื้นบ้านถือเป็นทางเลือกหนึ่งของการบริโภคที่ส่งผลให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับวิถีการรับประทานอาหารแบบชาวบ้าน ซึ่งผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีองค์ประกอบที่เป็นส่วนสำคัญในการทำอาหารและให้คุณค่าต่อร่างกายแตกต่างกันไป ผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้วส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เช่น

รสผาด มีคุณค่าช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ

รสหวาน มีคุณค่าช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ

รสเผ็ดร้อน มีคุณค่าแก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

รสเปรี้ยว มีคุณค่าขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักติ้ว

รสหอมเย็น มีคุณค่าบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม ดอกขจร บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น

รสมัน มีคุณค่าบำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม

รสขม มีคุณค่าบำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม

การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยอาหาร นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน มีการส่งเสริมให้มีการปลูกผักริมรั้ว เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้กากใยอาหารซึ่งจะดูดซับ ไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยจึงทำให้ลดระดับไขมันในเลือดได้ ใยอาหารช่วยขับถ่ายไม่ให้อ้วนผูกช่วยให้การ

เคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคกรดไหลย้อน ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระบวนการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนทำให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการจัดการให้น้ำอาหารและผลผลิตจากผักพื้นบ้าน อาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดสารพิษมาจำหน่ายเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกต่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับสมาชิกของแต่ละชุมชน ซึ่งบ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อผู้บริโภคและในตลาดก็มีกิจกรรม เช่น การมีเวทีแสดงดนตรีพื้นบ้านของเด็กและผู้สูงอายุ เป็นการสื่อให้เห็นถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ซึ่งสุขภาพดีเป็นดัชนีชี้วัดที่ชี้ถึงคุณภาพชีวิต สำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติ เพื่อการดำรงชีวิตที่ครบด้วยปัจจัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ละวัฒนธรรมต่างก็มีเอกลักษณ์และการพัฒนาเฉพาะตัว

สรุป อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมเพราะตำรับอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาโบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว น้ำตาล แป้ง โปรตีน พวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่ว วิตามิน อาหารจำพวกดื่บ เครื่องในสัตว์ พืช ผักและผลไม้ ทำไขมัน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลือง เกลือแร่ มีอยู่ในผักสด ไข่ เนื้อปลาและถั่ว และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ

จริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ

กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรจังหวัด จะไปให้ความรู้ สร้างเครือข่ายเทศบาล ขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน มีโครงการ “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” มีการณรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชน และกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาต การสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test จะมีเกณฑ์ชีวิตอยู่จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์ถึงจะได้ป้าย

จากการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประกอบอาหาร พื้นบ้านรวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่

ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นพืช ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร อีกทั้งยังได้รับความนิยมนอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีวิธีการทำและมีคุณสมบัติประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหารเกิดซึ่งเกิดจากจากการนำเอา ดอก ผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหารและเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

สรุปได้ว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้กร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เช่นเกษตรจังหวัด สมาคมสภาการท่องเที่ยว อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว 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 พิธีกรรมและประเพณี ความรู้เป็นคุณธรรม เมื่อคนในชุมชนใช้ความรู้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความรู้เรื่องทำมาหากิน เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลาจับสัตว์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและ

ความคิดของชาวบ้าน แม้วิถีชีวิตของชาวบ้านเมื่อก่อนจะดูเรียบง่ายกว่าทุกวันนี้ และยังอาศัยธรรมชาติ และแรงงานเป็นหลักในการทำมาหากิน แต่ก็ต้องใช้สติปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาให้เพื่อจะได้อยู่รอด และผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ 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

5.2 อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ พบว่าเป็นภาคที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ แต่ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ พาณิพนธ์¹ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิตา รัตนวาณิชพันธ์ และ มาลี ทวีวุฒิมร¹ ที่กล่าวว่า นิัยในการกินอาหารของชาวชนบทที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำและไม่ค่อยมีการใช้จ่ายมากนัก มักจะไม่ค่อยมีอะไรที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้นสภาพทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ บริเวณที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ ทำให้บริเวณรอบๆ ชุมชนนั้นเป็นตัวกำหนดอาหารหลักที่จะนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตหนาวจะเลือกกินอาหารที่ให้ความอบอุ่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนที่สามารถเพาะปลูกพืชได้ง่ายก็เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก

อาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่

¹ พาณิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิตา รัตนวาณิชพันธ์และมาลี ทวีวุฒิมร. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. มปท., 2544), หน้า 15-18.

จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาลความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การล้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหั่น การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหารซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ในวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ อรอนงค์ ทองมี² ที่กล่าวว่าอาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปมักเป็นไปตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อย อาหารที่ทำรับประทานส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้างตามสภาพพื้นที่

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงามทางอาหาร รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะตำรับอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่คู่กับชุมชนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ อักษรทับ³ ว่าคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยวน้ำพริกฮ้อง แกงฮังเล แกงขนุน และจ่อผักกาด พบว่าอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยเฉพาะสารอาหารหลัก ประกอบด้วย พืช ผักพื้นบ้านจากแหล่งธรรมชาติ รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพรประกอบ อันแสดงถึงภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่ได้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน

ผลการศึกษา กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูกร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน เนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น⁴ ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีรัสมิ ธนาคม ที่ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการ

² อรอนงค์ ทองมี.ดร., วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, วารสารJournal Art Klong Hoh หน้า 25-54.

³ สุธินดา ใจขาน. การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community 11-13 มิถุนายน 2557

⁴ ทวีรัสมิ ธนาคม, ถึงจะยากก็ต้องทำ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533), หน้า 14.

มีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็เกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิด สุขภาวะที่ดี และสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁵ ว่าพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดีคือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ เช่นเกษตรจังหวัด สมาคมสภาการท่องเที่ยวอุตสาหกรรมท่องเที่ยว หอการค้า สำนักงานวัฒนธรรม ซึ่งหน่วยงานแต่ละหน่วยจะมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่สำคัญจะทำให้การส่งเสริมอาหารปลอดภัยไร้สารพิษนั้นจะต้องสร้างเครือข่ายและให้ความรู้เป็นที่เข้าใจในทางเดียวกัน พร้อมขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ให้ใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ และผลักดันการทำงานไปสู่จังหวัดใกล้เคียง เช่นแพร่ น่าน พะเยา ซึ่งถ้าสร้างเครือข่ายได้จะทำให้เกิดความยั่งยืนในเรื่องของอาหารและเชื่อมโยงไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ ตามวิถีธรรมชาติวิถีพื้นบ้านของชุมชน

ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ ในด้านการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชน พระสงฆ์ ผู้อาวุโส เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับรัชมภา ศิริวงศ์⁶ ว่าวัฒนธรรมอาหารล้านนาคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน ยังมีความสัมพันธ์กับระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาและการสืบทอดด้านพิธีกรรม มีพ่อ แม่ ผู้อาวุโส เป็นผู้ทำ

⁵ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

⁶ รัชมภา ศิริวงศ์, การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544), หน้า บทคัดย่อ.

หน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีและพิธีกรรม ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืช ผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลัก

และในบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาและผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพมาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข⁷ ว่าอาหารจะมีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยเพียงใด เริ่มตั้งแต่กระบวนการผลิตในระดับฟาร์ม คุณภาพและความปลอดภัยของปัจจัยการผลิต รวมถึงมาตรฐานกระบวนการผลิต และการขนส่ง จากแหล่งผลิตสินค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศสู่ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด ศูนย์กระจายสินค้า โรงงานแปรรูปอาหาร โรงแรม ภัตตาคารและร้านอาหารเพื่อกระจายสู่ครัวเรือน

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ดำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือส่วนใหญ่ เป็นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันในการปรุงและใช้ ส่วน ประกอบที่หาได้ตามท้องถิ่นทั่วไป การส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภค เป็นประจำจะช่วยลดปัญหาการเกิดภาวะความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้

2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหารพื้นบ้านของ คนในชุมชน ที่มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของอาหารมากกว่าความอร่อย ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมและฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารเพื่อก่อเกิดกิจกรรมและคงไว้ซึ่งองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือต่อไป

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบการถ่ายทอดและการนำอาหารพื้นบ้านภาคเหนือสู่การสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชนบนฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน

2) ศึกษาแบบของการใช้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ การถอดองค์ความรู้ด้านความเชื่อในการประกอบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

⁷ กระทรวงสาธารณสุข, กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559, มปป. หน้า 5-6.

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ :สำนักงาน
กิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกฯ. 2551.
- กระทรวงสาธารณสุข. **กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคง
ทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559**. มปป.
- ช.ธ. (ไทย) 25/118. 116/67.67
- ช.ธ. (ไทย) 25/122/69.
- จุฑารัตน์ สุภาชี. **การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่อำเภอแม่สะเรียง จังหวัด
แม่ฮ่องสอน**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- ทรัพย์อุไรรัตน์. **การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก**.
กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537.
- ทวีรสมิ์ ธนาคม. **ถึงจะยากก็ต้องทำ**. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์. 2533.
- ทวีศักดิ์ อักษรทับ. **คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา**. เชียงใหม่ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2549.
- นนทกานต์ จันทออ่อน. **ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย** สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการ
วุฒิสภาปีที่ 4 ฉบับที่ 2 มกราคม 2557 [Online]. แหล่งที่มา
library.senate.go.th/document/ Ext7091/7091777_0002.PDF
- นันทสาร สีสลับ. **“ภูมิปัญญาไทย”**. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2). 2542
- นิพนธ์ คันทะเสวี **“คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”**. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะ
สังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา 29-22 เมษายน 2527). 2527.
- ประเวศ วะสี **“การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น”**. น.17-19. ใน เสรี พงศ์พิศ.(บรรณาธิการ)
ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป. 2536.
- ประหยัด สายวิเชียร. **อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์. 2547.
- พรชัย กาพันธ์. **“วิถีการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”**. วารสารวิชาการ. 7 กรกฎาคม 2545.
- พระเทพวรคุณ (สมาน สุเทโธ). **“มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”**. แสงอีสาน. ปีที่ 3 ฉบับที่ 9
(มิถุนายน – สิงหาคม 2547)
- _____. **นับถือพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร**. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
2543.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก. 2543.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน.8 กุมภาพันธ์ 2559.
- พระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ. 2551. **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่มที่ 125 ตอนที่ 3ก
8 กุมภาพันธ์ 2551.

- พัชรชาติ อรรถวิวัฒนากุล. **ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จังหวัดพัทลุง**.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. 2557.
- พัฒน์ กิติพราภรณ์ “**นันทาทรศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร**”. วารสารเศรษฐกิจและ
บริหารธุรกิจ. 25 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2532).
- พาณิชย์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. **การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาค
กลาง**. 2544.
- พาณิชย์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวณิชช์พันธ์และมาลี ทวีวุฒิมร. **รายงานการวิจัยเรื่อง
การศึกษา ภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง**. มปท.. 2544.
ม.อ. (ไทย). 14/453 – 463/504 – 510.
- ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์. **การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก**.
กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537.
- รวีโรจน์ อนันนธนาชัย. **อาหารไทย : อาหารสมดุล-สมุนไพร**. กรุงเทพฯ : เสมาธรรม. 2548.
- รัตนะ บัวสนธิ์. **การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญา
ท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง**. 2535.
- รัมภา ศิริวงศ์. **การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2544.
- รลพัชร ประเสริฐศักดิ์. **แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร**.
<http://www.polsci.tu.ac.th/fileupload/36/24.pdf>. 23 เมษายน 2560. หน้า 5.
- รุ่ง แก้วแดง. **ปฏิบัติการศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์
กรุงเทพมหานคร. 2527.
- วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**. ลพบุรี สถาบันราชเทวะสตรี. 2542.
- ศรีสมร คงพันธุ์. **เข้าครัวเป็นอาชีพ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด. 2544.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา. 2534.
- สามารถ จันทรสุรีย์. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์
พรินต์ติ้งกรุ๊ป. 2534.
- สามารถ ใจเตี้ย. **การพัฒนาบทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่น เรื่องภูมิปัญญาล้านนาด้านอาหาร
พื้นบ้าน กับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ**. Journal of Phrapokklao Nursing
College Vol.27 No.Suppl.1 December 2016.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12** กรกฎาคม 2558.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนา
เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ.2560-2564)**.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรม
และการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป. 2534.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่,กระทรวงวัฒนธรรม. **อาหารพื้นเมืองแพร่**แพร่ : เมืองแพร่การ
พิมพ์. 2549.

- สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัยและการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.). 2548.
- สุธินดา ไชยาน. การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community 11-13 มิถุนายน 2557
- สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนิท สมักรการ “รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบกับระหว่าง เมืองกับชนบท”. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.2534.
- เสรี พงศ์พิศ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง. 2536.
- หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ รักษ์พงศ์ วงศาโรจน์ ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหาร พื้นเมืองจังหวัดน่าน วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 2558
<https://www.tcithaijo.org/index.php/jitt/article/download/65741/53743>
- อบเชย วงศ์ทอง. เอกสารประกอบการสอนวิชาสภาวะอาหารและครอบครัว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ . 2545.
- อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล หลักการประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ ราช วิทยาลัย. 2544.
- อภิชาติ พงษ์ศรีหตุลชัย. รศ.ดร.ศรีธัญวรรณจันฉริยา. นายเดชา ศุภวันต์ และผศ.สุภาวดีโพธิยะราช. ความมั่นคงทางอาหารและพลังงานของไทย [Online]. แหล่งที่มา : [6 มกราคม 2557]
<http://www.itd.or.th/research-report/238-2012-02-09-16-48-03>
- อมร นนทสุต. เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร. เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี. 22-23 ตุลาคม 2526.
- อรอนงค์ ทองมี.ดร.. วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์. วารสาร Journal Art Klong Hoh.www.journal.rmutt.ac.th:8080/index.php/arts/article/download/311/31
- อังกูล สมคเนย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2535.

ภาคผนวก



ผนวก ก

บทความวิจัย

อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน
ภาคเหนือ

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

ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา, คบ., ศศ.บ., กศ.ม. และดร.อรอนงค์ วุวงศ์, ศศ.บ. , ศษ.ม., Ph.D.

นายเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล ,พธ.บ. , ศศ.ม.

บทคัดย่อ

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย และจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/ นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน ๓๖ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants)

พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมเพราะตำรับอาหารประกอบไปด้วย คาโบรไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ น้ำ และพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

2. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การประกอบอาหารรวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้

ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน และการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วม ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ มีการส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชนการเกื้อกูลซึ่งกัน เป็น การสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคี สร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกัน เกิดชุมชนเข้มแข็ง

3.ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอน อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา ได้ผานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค)

ABSTRACT

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In northern communities aims to 1. Study knowledge and value of local foods which enhance well-being of Thai northern communities, 2. To study the food management process which enhances life quality and social ethics of Thai northern communities and 3. To analyze relation system and effects of Thai northern food that result in Thai northern communities.

This research is mix method research using qualitative research methodology. The data were collected in Phrae and Chiang Rai. The 36 subjects were monks, nutritionists, public health officers, culture officers and community representatives. The research instruments were in-depth interview in order to collect data from key informants.

The results found that:

1. The knowledge and value of local foods which enhance well-being of Thai northern communities are considered to be valuable folk wisdom in beauty, taste and Thai identity. Local foods recipe consists of useful nutrition such as carbohydrate, protein, vitamins, fat, sodium, minerals, water and vegetables which have medicinal properties. There for, public and private organizations should realize the importance of local food. Also, they should support in budget and knowledge in order to conserve and manage local food.

2. The food management process which enhances life quality and social ethics of Thai northern communities have experience and knowledge exchange in nutritional benefits and values which have effects in life quality improvement and local food cooperative improvement. It has community stability enhancement in live together.

3. The relation system and effects of Thai northern food that result in Thai northern communities has public and private enhancement that work with integration. Each organization has relationship with another organization. Thai local food is considered to be folk wisdom consisted of virtue which is related to folk ways of life that are inseparable. Every things have their own relationship such as culture and folk wisdom that run in Thai northern family. The knowledge that passed on is that safe food. Food must be safe from the beginning (producer, wholesaler) to the ending (consumer).

บทนำ

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้ยู่รอดและดำรงชีวิตต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษาและทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจุบันการเลื่อนไหลของกระแสวัฒนธรรมโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภค พลวัตความเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมไทยที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรมโลกมีสาเหตุจากโลกาภิวัตน์ เกิดการผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรม ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทศนคติ ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้และการบริโภคในรูปแบบต่าง ๆ และในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้ (1) การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม (3) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ (4) การพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข การสร้าง

เสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและ การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเพณีใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และเพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัย เลือกพื้นที่ที่มีสภาพสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกันในด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรมในภาคเหนือ ด้วยวิธีการเจาะจง 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึง องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม คณะผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่จังหวัดแพร่ และเชียงราย ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการ

ด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 36 รูป/คน

ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บเชิงเอกสาร ระยะแรกของการศึกษาโดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากแหล่งข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ วารสารและสื่อสิ่งพิมพ์ ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นหลักในการค้นคว้าข้อมูล เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559 – ธันวาคม 2559

ระยะที่สองเป็นการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยศึกษาเข้าสำรวจพื้นที่ สังเกตและอยู่ร่วมกับชุมชนและปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ โดยการจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2560 – เมษายน 2560

นิยามศัพท์

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยสืบทอดตามประเพณี อาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่น และอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวชและอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง อาหารที่ชาวภาคเหนือรับประทานจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณะ รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นทั้งในการปรุง รสชาติและการตกแต่งให้น่ารับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก

การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านขั้นตอนต่างๆ ของผลิตและการบริโภค การจัดการอาหารจะมีผู้เกี่ยวข้องหลายประเภทตามลักษณะของงาน เช่น ในครอบครัวแม่บ้านจะเป็นผู้จัดการอาหารให้ครอบครัวโดยคำนึงถึงการบริโภคที่เป็นประโยชน์ การจัดเตรียมอาหารอย่างมีคุณค่าประหยัดเวลาพร้อมทั้งการวางแผน

คุณภาพชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหารเกิดจากนำการไปไม้ ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี

การจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม หมายถึง การดำเนินการด้านอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์ รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย

1. การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research)
2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants)
3. การปฏิบัติการ (Action Research) การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ

บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา

บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือภาคเหนือ เป็นภาคหนึ่งของประเทศไทยที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหารยังบ่งบอกถึงความเจริญของคนในชุมชน ในด้านอาหารการกินชาวเหนือได้สร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้าน อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือนั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย ในการประกอบอาหาร จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน ส่วนเครื่องปรุงก็เช่นกัน จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลจะมีอยู่ 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่ และจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีบริบทที่ใกล้เคียงกัน และการส่งเสริมจริยธรรมทางด้านอาหารจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน

องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ

อาหารพื้นบ้านหรืออาหารในท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นการปรุงอาหารจะปรุงจากสิ่งที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณค่าโภชนาการต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นซึ่งหาง่าย ราคาถูกและยังปลอดภัยจากสารเคมี มีคุณค่าสูง การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้นอาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ ประเภทอาหาร อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกริยาที่แช่มช้อย จึงส่งผลต่ออาหาร ชาวเหนือมีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียวเหนียวเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการผสมผสานลงตัวของรสชาติและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ นำมาปรุงเป็นอาหารโดยทางภาคเหนือ มีประเภทของอาหาร ดังนี้ แกง (ภาษาเหนือ อ่านว่า แก่ง) คั่ว หรือขั่ว จอ ต้า/ย่า ต้า (ภาษาเหนือ อ่านว่า ต้า) นึ่ง หรือหนึ่ง น้ำพริก (ภาษาอ่านว่า น้ำพิก) ปิ้ง/ย่าง/ทอด ปิ้ง ลาบ/หลู้/ส้า หมักดอง อ้อก/ปาม เคี้ยว เจียว (ภาษาเหนือ อ่านว่า เจี้ยว) แอ็บ

สรุป คนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็จะหาจากสิ่งที่อยู่ในท้องถิ่น เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา ที่สำคัญคือ ผักพื้นบ้าน อันเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจอ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลู้ การต้า ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุกมากๆ เช่น ผัดผักก็จะผัดจนผักนุ่ม หรือต้มผักจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่จะใช้ผัดกับน้ำมัน แม้แต่ตำขบถ (ยำขบถ) เมื่อตำเสร็จก็ต้องนำมาผัดอีกจึงจะรับประทาน แต่หลายคนคงไม่ปฏิเสธว่าในสารพัดชนิด ภาคเหนือเป็นตำรับอาหารที่มีเสน่ห์ มีเอกลักษณ์รสชาติ ซึ่งมีผักพื้นบ้านและตำรับอาหารที่สวยงามน่ารับประทาน

คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน

คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคเหนือการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ผักพื้นบ้านถือเป็นทางเลือกหนึ่งของการบริโภคที่ส่งผลให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับวิถีการรับประทานอาหารแบบชาวบ้าน ซึ่งผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีองค์ประกอบที่เป็นส่วนสำคัญในการทำอาหารและให้คุณค่าต่อร่างกายแตกต่างกันไป ผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้วส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เช่น

รสเผ็ด มีคุณค่าช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ

รสหวาน มีคุณค่าช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ

รสเผ็ดร้อน มีคุณค่าแก้ท้องอืด แก้อาเจียน ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู จิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

รสเปรี้ยว มีคุณค่าขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักตบ

รสหอมเย็น มีคุณค่าบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม ดอกขจร บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น

รสมัน มีคุณค่าบำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม

รสขม มีคุณค่าบำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม

การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยอาหาร นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน มีการส่งเสริมให้มีการปลูกผักกิมมู เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้กากใยอาหารซึ่งจะดูดซับ ไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าสู่ร่างกายน้อยจึงทำให้ลดระดับไขมันในเลือดได้ ใยอาหารช่วยขับถ่ายไม่ให้อุจจาระแข็งช่วยให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

กระบวนการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนทำให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการจัดการให้น้ำอาหารและผลผลิตจากผักพื้นบ้าน อาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดภัยปราศจากยาฆ่าแมลง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกต่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับสมาชิกของแต่ละชุมชน ซึ่งบ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อผู้บริโภคและในตลาดก็มีกิจกรรม เช่น การมีเวทีแสดงดนตรีพื้นบ้านของเด็กและผู้สูงอายุ เป็นการสื่อให้เห็นถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ซึ่งสุขภาพดีเป็นดัชนีชี้วัดที่ชี้ถึงคุณภาพชีวิต สำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติ เพื่อการดำรงชีวิตที่ครบด้วยจิตปัญญา อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ละวัฒนธรรมต่างก็มีเอกลักษณ์ และการพัฒนาเฉพาะตัว

สรุป อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงาม รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมเพราะตำรับอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว น้ำตาล แป้ง โปรตีน พืชเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่ว วิตามิน อาหารจำพวกตับ เครื่องในสัตว์ พืช ผักและผลไม้ ทำ ไขมัน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วเหลือง เกลือแร่ มีอยู่ใน ผักสด ไข่ เนื้อปลาและถั่ว และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่กับชุมชนต่อไป

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ

กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต หน่วยงานภาครัฐ เอกชน จะทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรจังหวัด จะไปให้ความรู้ สร้างเครือข่ายเทศบาล ขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ทำอย่างไรให้ทำอาหารที่ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร การสร้างความยั่งยืน เรื่องของอาหาร ชุมชนสร้างเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้ กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน มีโครงการ “ชุมชนน่ารักกินผักปลอดภัย” มีการณรงค์ เจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชน และกระตุ้นให้ชุมชนทำโครงการเกี่ยวกับการทำอาหารที่ปลอดภัย ร้านอาหารจะต้องได้รับอนุญาต การสมัครเป็นสมาชิก Green Food Food Test จะมีเกณฑ์ชีวิตอยู่จะมีทีมผู้ตรวจประเมินไปตรวจถ้าผ่านเกณฑ์ถึงจะได้ป้าย

จากการจัดประกวดอาหารพื้นบ้านและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประกอบอาหารพื้นบ้านรวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ จัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเน้นพืช ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร อีกทั้งยังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีวิธีการทำและมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหารเกิดซึ่งเกิดจากจากการนำใบ ดอก ผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหารและเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

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

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อ ชุมชนในภาคเหนือ

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

ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบ อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ หากแต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี ความรู้เป็นคุณธรรม เมื่อคนในชุมชนใช้ความรู้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความรู้เรื่องทำมาหากิน เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลาจับสัตว์ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและความคิดของชาวบ้าน แม้วิถีชีวิตของชาวบ้านเมื่อก่อนจะดูเรียบง่ายกว่าทุกวันนี้ และยังอาศัยธรรมชาติและแรงงานเป็นหลักในการทำมาหากิน แต่ก็ต้องใช้สติปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาเพื่อให้จะได้อยู่รอด และผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ 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

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าความรู้อาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ พบว่าเป็นภาคที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ แต่ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ พาณิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวณิชช์พนธ์ และ มาลี ทวีวุฒิอมร¹ ที่กล่าวว่า นิัยในการกินอาหารของชาวชนบทที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำและไม่ค่อยมีการใช้จ่ายมากนัก มักจะไม่ค่อยมีอะไรที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้นสภาพทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ บริเวณที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ ทำให้บริเวณรอบๆ ชุมชนนั้นเป็นตัวกำหนดอาหารหลักที่จะนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตหนาวจะเลือกกินอาหารที่ให้ความอบอุ่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนที่สามารถเพาะปลูกพืชได้ง่ายก็เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก

อาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารของคนไทยภาคเหนือ ส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาลความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลั การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหารซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ในวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ อรอนงค์ ทองมี² ที่กล่าวว่าอาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปมักเป็นไปตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อย อาหารที่ทำรับประทานส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้างตามสภาพพื้นที่

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงามทางอาหาร รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะตำรับอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาโบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่งธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐ

¹ พาณิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวณิชช์พนธ์และมาลี ทวีวุฒิอมร, รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง, มปท., 2544), หน้า 15-18.

² อรอนงค์ ทองมี.ดร., วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, วารสารJournal Art Klong Hoh หน้า 25-54.

และองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่คู่กับชุมชนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ อักษรทับ³ ว่าคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แกงขนุน และจ้อผักกาด พบว่าอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยเฉพาะสารอาหารหลัก ประกอบด้วย พืช ผักพื้นบ้านจากแหล่งธรรมชาติ รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพรประกอบ อันแสดงถึงภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่ได้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน

ผลการศึกษา กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน อาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูกอยู่กับการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน เนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น⁴ ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีธรรม ธนาคม ที่ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นผู้ผลิตและบริโภค เป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิด สุขภาวะที่ดี และสอดคล้องกับ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁵ ว่าพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะทำงานแบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ เช่นเกษตรจังหวัด สมาคมสภา

³ สุจินดา ใจขาน, การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community 11-13 มิถุนายน 2557

⁴ ทวีธรรม ธนาคม, ถึงจะยากก็ต้องทำ, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533), หน้า 14.

⁵ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

การท่องเที่ยว อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว หอการค้า สำนักงานวัฒนธรรม ซึ่งหน่วยงานแต่ละหน่วยจะมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไป สิ่งที่สำคัญจะทำให้การส่งเสริมอาหารปลอดภัยไร้สารพิษนั้นจะต้องสร้างเครือข่ายและให้ความรู้เป็นที่เข้าใจในทางเดียวกัน พร้อมขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ให้ใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานของชมรมภัตตาคาร สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ผลตอบรับเข้ามาหา ผู้บริโภคให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพ และผลักดันการทำงานไปสู่จังหวัดใกล้เคียง เช่น แพร่ น่าน พะเยา ซึ่งถ้าสร้างเครือข่ายได้จะทำให้เกิดความยั่งยืนในเรื่องของอาหารและเชื่อมโยงไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ ตามวิถีธรรมชาติวิถีพื้นบ้านของชุมชน

ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ ในด้านการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชน พระสงฆ์ ผู้อาวุโส เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหาร ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับรัมภา ศิริวงศ์⁶ ว่าวัฒนธรรมอาหารล้านนาคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน ยังมีความสัมพันธ์กับระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาและการสืบทอดด้านพิธีกรรม มีพ่อ แม่ ผู้อาวุโส เป็นผู้ทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณี และพิธีกรรม ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืช ผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลัก

และในบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาและผานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัยต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพมาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข⁷ ว่าอาหารจะมีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้นเพียงใด เริ่มตั้งแต่กระบวนการผลิตในระดับฟาร์ม คุณภาพและความปลอดภัยของปัจจัยการผลิต รวมถึงมาตรฐานกระบวนการผลิต และการขนส่ง จากแหล่งผลิตสินค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศสู่ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด ศูนย์กระจายสินค้า โรงงานแปรรูปอาหาร โรงแรม ภัตตาคารและร้านอาหารเพื่อกระจายสู่ครัวเรือน

⁶ รัมภา ศิริวงศ์, การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544) , หน้า บทคัดย่อ.

⁷ กระทรวงสาธารณสุข, กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559, มปป. หน้า 5-6.

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือส่วนใหญ่ เป็นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันในการปรุงและใช้ ส่วน ประกอบที่ได้ตามท้องถิ่นทั่วไป การส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภค เป็นประจำจะช่วยลด ปัญหาการเกิดภาวะความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้

2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหาร พื้นบ้านของ คนในชุมชน ที่มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของอาหารมากกว่าความอร่อย ดังนั้นสมาชิกใน ครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมและฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารเพื่อก่อให้เกิด กิจกรรมและคงไว้ซึ่งองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือต่อไป

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบการถ่ายทอดและการนำอาหารพื้นบ้านภาคเหนือสู่การสร้างเสริม สุขภาพคนในชุมชนบนฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน

2) ศึกษาแบบของการใช้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรม ต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ การถอดองค์ความรู้ด้านความเชื่อในการประกอบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข, กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2555-2559, มปป.
- รัมภา ศิริวงศ์. การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544
- พาณิชย์พันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวาณิชพันธ์และมาลี ทวีวุฒิอมร. รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษา ภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. มปป., 2544
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้า และพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548
- ทวิรัสมิ ธนาคม, ถึงจะยากก็ต้องทำ, กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533
- สุธินดา ใจขาน. การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community 11-13 มิถุนายน 2557
- อรอนงค์ ทองมี.ดร., วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, วารสาร Journal Art Klong Hoh

ผนวก ข

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
1. ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากเอกสารวิชาการ วารสาร และรายงานการวิจัย ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด องค์ปกครองส่วนท้องถิ่น และวัด กลุ่มแม่บ้าน ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ วิธีการทำงานแบบมีส่วนร่วม	-ทราบถึงข้อมูล ในด้านบริบท องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ	ข้อที่ 1	ทราบถึงข้อมูล ในด้านบริบท องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ
2. ประชุมนักวิจัยเพื่อวิเคราะห์ ข้อมูลในด้านบริบท องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ	ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูล -ด้านบริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา -องค์ความรู้ ประเภทอาหาร -คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ	ข้อที่ 1	ได้วิเคราะห์ข้อมูล -ด้านบริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษา -องค์ความรู้ ประเภทอาหาร -คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ
3. การลงพื้นที่ออกศึกษา/สังเกต สัมภาษณ์ สนทนา กลุ่มย่อย และการดำเนินกิจกรรมประกวดอาหารในพื้นที่เป้าหมาย คือ เทศบาลตำบลวังเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย	ทราบถึงกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ	ข้อที่ 2- 3	ทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มต่าง ๆ ในประเด็นเกี่ยวกับกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

4. สทนากลุ่มย่อย/สังเกต / สัมภาษณ์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล เช่น พระสงฆ์ นักวิชาการ ด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการ ด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วม ในการจัดการอาหาร พื้นบ้าน ในจังหวัดแพร่	ทราบถึงกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ และความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ	ข้อที่ 1-2-3	ทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงความ คิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มต่าง ๆ ในประเด็นเกี่ยวกับ กระบวนการจัดการอาหารใน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคมของชุมชนใน ภาคเหนือ และความสัมพันธ์และผลกระทบ ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนใน ภาคเหนือ
5. ประชุมกลุ่มนักวิจัย เพื่อ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จาก สทนากลุ่มย่อย/สังเกต แบบมีส่วนร่วม / สัมภาษณ์ ของ กลุ่มเป้าหมาย	ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับองค์ -ความรู้และคุณค่าของ อาหารพื้นบ้านต่อการ เสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ในภาคเหนือ -กระบวนการจัดการอาหาร ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และจริยธรรมทางสังคมของ ชุมชนในภาคเหนือ -ระบบความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหาร พื้นบ้านที่มีต่อชุมชนใน ภาคเหนือ	ข้อที่ 1-2-3	ทำให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูล เกี่ยวกับ -องค์ความรู้และคุณค่าของ อาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้าง สุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ -กระบวนการจัดการอาหารใน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคมของชุมชนใน ภาคเหนือ -ระบบความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่ มีต่อชุมชนในภาคเหนือ
6. ข้อเสนอแนะ	ทราบถึงข้อเสนอแนะทั้งใน ส่วนของการวิจัยที่ได้จาก การศึกษาและข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ - ที่สะท้อนวิถีการบริโภค อาหารพื้นบ้านของ คนใน ชุมชน ที่มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของอาหารมากกว่า ความอร่อย -การส่งเสริมให้คนในชุมชน บริโภค เป็นประจำจะช่วยลด ปัญหาการเกิดภาวะความ	ข้อที่ 1-2-3	ทำให้ได้ข้อเสนอแนะต่อชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงการ บริหารและการนำไปประยุกต์ใช้ โดย - สะท้อนวิถีการบริโภคอาหาร พื้นบ้านของ คนในชุมชน ที่ มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของ อาหารมากกว่าความอร่อย -การส่งเสริมให้คนในชุมชน บริโภค เป็นประจำจะช่วยลด ปัญหาการเกิดภาวะความ เจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้

	เจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้ -หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมและฟื้นฟูภูมิปัญญา พื้นบ้านด้านอาหารเพื่อก่อ เกิดกิจกรรมและคงไว้ซึ่งองค์ ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ		-หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมและฟื้นฟูภูมิปัญญา พื้นบ้านด้านอาหารเพื่อก่อเกิด กิจกรรมและคงไว้ซึ่งองค์ความรู้ ด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ
7. รายงานฉบับสมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ที่ สามารถตอบวัตถุประสงค์ ของ การวิจัยทั้ง 3 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และ คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อ การเสริมสร้างสุขภาวะของ ชุมชนในภาคเหนือ 2. เพื่อศึกษากระบวนการ จัดการอาหารในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตและจริยธรรม ทางสังคมของชุมชนใน ภาคเหนือ 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบ ความสัมพันธ์และผลกระทบ ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อ ชุมชนในภาคเหนือ	ข้อที่ 1-2-3	ได้รายงานการวิจัยที่มีคุณค่าที่ สามารถตอบวัตถุประสงค์ได้ครบ ทั้ง 3 ข้อ และเป็นแนวทางในการ ถ่ายทอดและการนำอาหาร พื้นบ้านภาคเหนือสู่การสร้าง เสริมสุขภาพคนในชุมชนบนฐาน การมีส่วนร่วมของชุมชน

ผนวก ค

แบบสัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม

งานวิจัยเรื่อง

อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน
ภาคเหนือ

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

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์/สนทนานี้เป็นส่วนหนึ่งการวิจัย เรื่อง อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ
2. ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปส่งเสริม พัฒนา อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนืออย่างเหมาะสม
3. ข้อมูลของท่านจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมไม่แยกเป็นรายบุคคลจะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ประเด็นในการสัมภาษณ์/สนทนา

1. ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความมั่นคงทางอาหารหรือไม่ มีในระดับใด ทรัพยากรด้านอาหารในชุมชนมีเพียงพอหรือไม่
2. อาหารพื้นบ้านในภาคเหนือมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย คืออาหารพื้นบ้านประเภทใด ชนิดใด
3. ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีอะไรบ้าง
4. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไรบ้าง ปัจจุบันวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงสืบทอดหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางใด มีกระบวนการอย่างใดที่จะส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมด้านอาหารและการบริโภคของคนในภาคเหนือ ให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดไป
5. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือ ทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมในชุมชนอย่างไรบ้าง
6. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคเหนือทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนอย่างไร
7. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวภาคเหนืออย่างไร
8. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนอย่างไรบ้าง
9. มีกระบวนการหรือวิธีการส่งเสริมการจัดการอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการในการทำอาหาร อย่งไรบ้าง
10. องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการเสริมสร้างองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
11. สถานการณ์ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีแนวโน้มอย่างไร
12. องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญ ของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคง
13. องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอนุรักษ์และส่งเสริมกระบวนการจัดการ อาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
14. การดำรงชีวิตของคนในชุมชนในปัจจุบันมีผลกระทบต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนืออย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไรต่อการแก้ปัญหาผลกระทบเหล่านั้น
15. ผู้เกี่ยวข้องับกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านต่อไปนี้ ควรทำอย่างไรที่จะรักษาและพัฒนาให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือสามารถดำรงอยู่ในสังคมไทยตลอดไป

1) ครอบครัว

2) ชุมชน

- 3) องค์กร/ผู้นำทางศาสนา
- 4) องค์กรภาครัฐ/เอกชน (เช่น การท่องเที่ยว,ร้านอาหาร,โรงแรมที่พัก เป็นต้น)
- 5) องค์กรทางสังคมอื่นๆ



ขอขอบคุณในความร่วมมือทุกท่าน
 ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
 ดร.อรอนงค์ วุวงศ์
 นายเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล

ผนวก ง

ที่ พิเศษ วส ๑๗ / ๐๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐
โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ พระครูวิมลศิลปกิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานงานวิจัย บทที่ ๑ - ๓ จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสัมภาษณ์/แบบสังเกต งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้อนุมัติให้ ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา ดร.อรอนงค์ วาวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ นั้น

คณะผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและเชี่ยวชาญ ในเรื่องดังกล่าว จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอความอนุเคราะห์ส่งกลับคืนภายในวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

กราบนมัสการด้วยความเคารพ

(ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา)

หัวหน้าโครงการ

ที่ พิเศษ วส ๑๗ / ๐๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อําเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐
โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.ธาดา เจริญกุล อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานงานวิจัย บทที่ ๑ - ๓ จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสัมภาษณ์/แบบสังเกต งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้อนุมัติให้ ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ นั้น

คณะผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอความอนุเคราะห์ส่งกลับคืนภายในวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา)
หัวหน้าโครงการ

ที่ พิเศษ วส ๑๗ / ๐๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อําเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐
โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางชุลีภรณ์ สารากิจ นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ สำนักงานวัฒนธรรม
อําเภอเมือง จังหวัดแพร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานงานวิจัย บทที่ ๑ - ๓ จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสัมภาษณ์/แบบสังเกต งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้อนุมัติ
ให้ ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
ให้ดำเนินการวิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
และจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ นั้น

คณะผู้วิจัย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและเชี่ยวชาญ ใน
เรื่องดังกล่าว จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอความอนุเคราะห์
ส่งกลับคืนภายในวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา)

หัวหน้าโครงการ

ที่ ศธ ๖๑๔๑ /ว.๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อําเภอมือเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐
โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ให้ข้อมูล

เจริญพร วัฒนธรรมเชียงราย

ด้วย พระราชเชมากร,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการ
วิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม
ทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” และจังหวัดเชียงรายเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษากระบวนการ
จัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการวิจัย
เป็นไปตามกระบวนการ ขั้นตอนและได้ข้อมูลที่ต้องการในการวิจัย

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้บุคลากรในสำนักงานของท่าน คือ
นางสาวสุชานาฏ วงศ์จันทร์ดี นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการไปเป็นผู้ให้ข้อมูลโดยการสนทนา
กลุ่มย่อย (Focus Group) กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนักวิจัย ในวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๐ เวลา
๐๙.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ โรงเรียนเวียงชัยพิทยาสรรค์ พระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา จังหวัดเชียงราย

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เจริญพร

(พระราชเชมากร,ผศ. ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา

โทร.๐๘-๖๔๒๑-๖๗๘๗

E-mail: wee_mcu@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๑ /ว.๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐

โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตและขออนุญาตเป็นผู้ให้ข้อมูล

เจริญพร คุณรัชดา เมืองมาหล้า ผอ.กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลนครเชียงราย

ด้วย พระราชเชมากร,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการ
วิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม
ทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” และจังหวัดเชียงรายเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษากระบวนการ
จัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการวิจัย
เป็นไปตามกระบวนการ ขั้นตอนและได้ข้อมูลที่ต้องการในการวิจัย

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขออนุญาตท่านเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยการสนทนากลุ่มย่อย
(Focus Group) กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนักวิจัย ในวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ น.
เป็นต้นไป ณ โรงเรียนเวียงชัยพิทยาสรรค์ พระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา จังหวัดเชียงราย

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุญาต และขออนุมัติขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เจริญพร

(พระราชเชมากร,ผศ. ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา

โทร.๐๘-๖๔๒๑-๖๗๙๗

E-mail: wee_mcu@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๑ /ว.๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อําเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐
โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ให้ข้อมูล

เจริญพร ประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโทรพักจังหวัดแพร่

ด้วย พระราชเชมากร,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการ
วิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม
ทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา
กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน เพื่อให้การ
ดำเนินการวิจัยเป็นไปตามกระบวนการ ขั้นตอนและได้ข้อมูลที่ต้องการในการวิจัย

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยการสนทนากลุ่มย่อย
(Focus Group) กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนักวิจัย ในวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ น.
เป็นต้นไป ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโทรพักจังหวัดแพร่

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอขอบคณา ณ ที่นี้ด้วย

เจริญพร

(พระราชเชมากร,ผศ. ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา

โทร.๐๘-๖๔๒๑-๖๗๗๗

E-mail: wee_mcu@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๑ /ว.๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐

โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ให้ข้อมูล

เจริญพร นางรัญจวน คูหา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วย พระราชเชมากร,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการ
วิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม
ทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” และจังหวัดเชียงรายเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษากระบวนการ
จัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการวิจัย
เป็นไปตามกระบวนการ ขั้นตอนและได้ข้อมูลที่ถูกต้องในการวิจัย

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยการสนทนากลุ่มย่อย
(Focus Group) กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนักวิจัย ในวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ น.
เป็นต้นไป ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไท่พิกจังหวัดแพร่

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เจริญพร

(พระราชเชมากร,ผศ. ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา

โทร.๐๘-๖๔๒๑-๖๗๙๗

E-mail: wee_mcu@hotmail.com

ที่ ศธ ๖๑๔๑ /ว.๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่

เลขที่ ๑๑๑ ต.แม่คำมี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๕๔๐๐๐

โทร. ๐-๕๔๖๔-๖๕๘๕ โทรสาร ๐-๕๔๖๔-๖๒๗๓

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ให้ข้อมูล

เจริญพร

ด้วย พระราชเชมากร,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา
ดร.อรอนงค์ วุวงศ์ และอาจารย์เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการ
วิจัยโครงการชุดเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม
ทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ” และจังหวัดเชียงรายเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษากระบวนการ
จัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน เพื่อให้การดำเนินการวิจัย
เป็นไปตามกระบวนการ ขั้นตอนและได้ข้อมูลที่ถูกต้องในการวิจัย

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ให้ข้อมูล โดยการสนทนากลุ่มย่อย
(Focus Group) กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนักวิจัย ในวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ น.
เป็นต้นไป ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไท่พิกจังหวัดแพร่

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เจริญพร

(พระราชเชมากร,ผศ. ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: ผศ.ฉวีวรรณ สุวรรณภา

โทร.๐๘-๖๔๒๑-๖๗๙๗

E-mail: wee_mcu@hotmail.com

ภาคผนวก จ

ที่ปรึกษางานวิจัย

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ, ดร.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

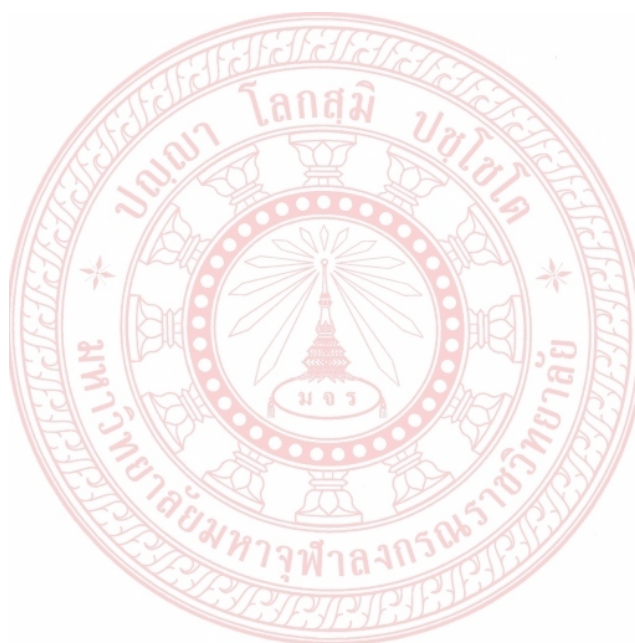
1. พระครูวิมลศิลปกิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์เชียงราย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ดร.ธาดา เจริญกุล ข้าราชการบำนาญ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ)
3. นางชุลีภรณ์ สารากิจ นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ สำนักงาน
วัฒนธรรม อำเภอมะนัง จังหวัดแพร่

ผนวก ฉ

รายชื่อผู้ให้ข้อมูล

1. พระครูวิมลศิลปกิจ อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. พระครูพิธานพัฒนคุณ เจ้าอาวาสวัดเวียงชัย
3. นางมงคล ศรีคำม้วน ปลัดเทศบาลตำบลเวียงเหนือ
4. นายสมยศ สมณะ กำนันตำบลเวียงเหนือ
5. นางสาวสุชานาฏ วงศ์จันทร์ตะ นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
6. นางสาววิภารัตน์ ไชยยะ ตัวแทนผู้จัดการโครงการอาหารปลอดภัย
7. นางชื่นจิตต์ แดงจันทร์ตา พยาบาลวิชาชีพ
8. ดร.ฤทธิชัย แกมなか อาจารย์ประจำ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
9. นางสาวรัชฎา เมืองมาหล้า ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข เทศบาลเมืองเชียงราย
10. นางประทุมพร ทนทาน ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 1 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
11. นางจันทร์ดี วิงวอน ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 2 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
12. นางสุจิตตรา สุขประเสริฐ ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 3 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
13. นางจันทร์สวย มั่นขัน ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 4 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
14. นางสุภา หงส์อัครวิน ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 5 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
15. นางศศิธร ณ เชียงใหม่ ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 6 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
16. นางสมศรี ยิ้มกลั่น ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 7 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
17. นางเสงี่ยม เวียงภูแก้ว ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 8 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
18. นางศรีจันทร์ โทธโย ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 9 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
19. นางสาวคำ สี่ใจปึง ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 10 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
20. นางสาวสมคิด จันทร์สุภาเสน ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 11 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
21. นางศรีนิยม แก้วสิง ประธานกลุ่มแม่บ้านหมู่ 12 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงเหนือ จ.เชียงราย
22. พระมหาสมิรัตน์ บุญเชื้อ,ดร. อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตแพร่
23. พระศักดิ์ทัศน์ แสนธง อาจารย์ประจำ มจร. วิทยาเขตแพร่
24. นางรัญจวน คูหา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
25. ดร.ธาดา เจริญกุล ข้าราชการบำนาญ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ)
26. นางขันทอง สุทชนะ วัฒนธรรมจังหวัดแพร่
27. นางประไพ กันทาธรรม นายกสมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิงจังหวัดแพร่
28. นางบุญหลั่น ไหวเคลื่อน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลทุ่งกวาว
29. นางมยุเรศ ชัยวรรณคุปต์ ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลทุ่งกวาว

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 30. นางสาวจิตตรา วุวงศ์ | กลุ่มแม่บ้านตอนิมิต |
| 31. นางสาวจำปา ตนาวรรณ | ประธานกลุ่มแม่บ้านตำบลเหมืองหม้อ |
| 32. นางภัทรวดี ชัยวัฒนานนท์ | ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน |
| 33. นางบุญชวน แหวนวัง | กลุ่มแม่บ้านตำบลหนองม่วงไข่ |
| 34. นางแก้วมา สุทธกัน | กลุ่มแม่บ้านตำบลหนองม่วงไข่ |
| 35. นางชนิดา พรวนหาญ | กลุ่มแม่บ้านตำบลหนองม่วงไข่ |
| 36. นางรจนา สิทธิวงศ์ | กลุ่มแม่บ้านตำบลหนองม่วงไข่ |



ประวัติหัวหน้าโครงการ

1. ชื่อ (ภาษาไทย) ผศ.ฉวีวรรณ นามสกุล สุวรรณภา
(ภาษาอังกฤษ) Assistant. Chaweewan Suwannapha
2. รหัสประจำตัว
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ ประจำ/ประธานหลักสูตรสาขาวิชาสังคมศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
4. ประวัติการศึกษา วิทยาเขตแพร่
 1. ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) เอกการพัฒนาชุมชน วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์
 2. ครุศาสตรบัณฑิต (คบ.) เอกการประถมศึกษา สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์
 3. การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) เอกบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. ประสบการณ์ทางวิชาการ/งานเอกสารตำรา
 - เอกสารประกอบการสอน วิชา การศึกษากับชีวิตและชุมชน ,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ , 2547
 - เอกสารประกอบการสอน วัฒนธรรมไทย (เขียนร่วมในโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กองวิชาการร่วมกับสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) โรงพิมพ์นวสาส์นการพิมพ์ , 2552, ISBN 978-974-364-768-0
 - เอกสารประกอบการสอน เทศกาลและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา (เขียนร่วมในโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กองวิชาการร่วมกับสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2553, ISBN 978-974-364-899-1
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ : ระบุสถานภาพในการทำวิจัยว่า เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมในแต่ละเรื่อง
 1. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อเรื่องและสถานภาพการวิจัย
เรื่อง “การศึกษาทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี จังหวัดแพร่” 2543
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย
เรื่อง “การประเมินผลการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดแพร่” 2543
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย

เรื่อง “บทบาทพระสงฆ์ในการให้การศึกษาแก่ชุมชนในจังหวัดแพร่” 2544

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง “ประเมินผลการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” 2546

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ

เรื่อง “ประเมินผลโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” 2547

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง “ความพึงพอใจของนิสิตต่อการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร
วิชาชีพครู ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” 2547

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ

เรื่อง “ศึกษาคุณลักษณะของพระสังฆาธิการตามทัศนะของผู้นำชุมชนในจังหวัด
แพร่” 2548

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง “ศึกษาภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
ตามการรับรู้ของพระนิสิตและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดแพร่” 2548

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ

เรื่อง “ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนของหน่วยอบรมประชาชนตำบล
ตามคิดเห็นของพระสงฆ์และผู้นำชุมชนในจังหวัดแพร่” 2548

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง “ศึกษาสภาพวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อย บ้านดง (ชนมปี่) ตำบล
สวนเขื่อน อำเภอเมือง จังหวัดแพร่” 2549

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ

เรื่อง “การป้องกันและการแก้ไขปัญหาเสพติดของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต 1” 2549

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง “ประสิทธิภาพการสอนของครูวิชาพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดแพร่” 2550

สถานภาพ : ผู้วิจัย

เรื่อง ประสิทธิภาพการให้บริการของห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่ 2553

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ

เรื่อง พฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ 2553

สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ

เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในจังหวัดแพร่”

สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ 2553

เรื่อง “การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ 2554

เรื่อง “ลักษณะการผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาชุมชนไทยพวน ตำบลทุ่งโฮ้ง จังหวัดแพร่”

สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ 2555

เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชุมชนจังหวัดแพร่”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ 2556

เรื่อง “ลิลิตพระลอ : การเรียนรู้และจริยธรรมทางสังคม”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ พ.ศ. 2557

เรื่อง “ศาสนพิธี วิถีวัฒนธรรมไทย สายใยชุมชน”

สถานภาพ : ผู้ร่วมโครงการ พ.ศ. 2557

เรื่อง “การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อเสริมทักษะการคิด ในรายวิชา สัมมนาสังคมศึกษาของนิสิตสาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ พ.ศ. 2558

เรื่อง “การตรวจชำระพระไตรปิฎกและการศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์ไบเบิลฉบับวัดสูงเม่น อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่”

สถานภาพ : นักวิจัย พ.ศ. 2558

เรื่อง “การมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดแพร่”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ พ.ศ. 2559

เรื่อง “ผลการพัฒนาผู้เรียนด้วยการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม ในรายวิชา วัฒนธรรมไทย”

สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ พ.ศ. 2559

เรื่อง “แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา”

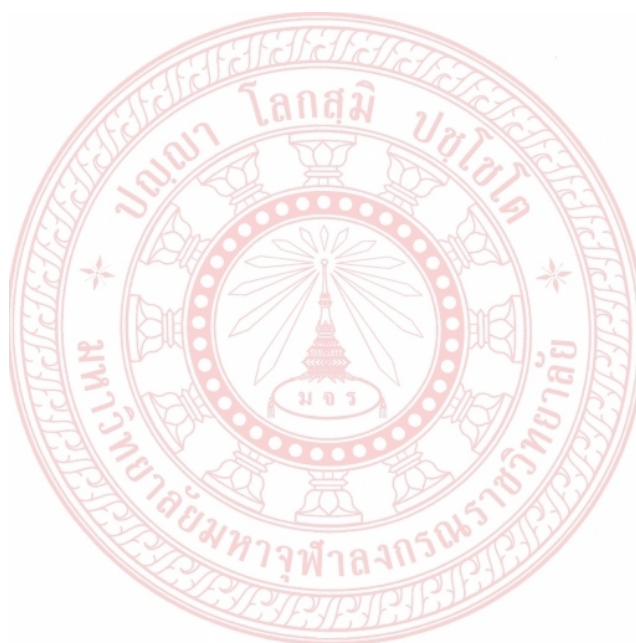
สถานภาพ : นักวิจัย พ.ศ. 2559

7. ผลงานวิชาการอื่น ๆ

1. หนังสือ “วันไหว้ครู” รวบรวมและเรียบเรียงโดย นางฉวีวรรณ สุวรรณภา และนางสาวอรอนงค์ ววงค์ พิมพ์ที่เมืองแพร่การพิมพ์ จำนวน 700 เล่ม 24 หน้า

2. คู่มือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. รวบรวมและเรียบเรียงโดย พระมหาสมิธรัตน์ สิริธมโม และคณะ. ห้างหุ้นส่วนเมืองแพร่การพิมพ์. 2546.

3. บทวิชาการ เรื่อง “ปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ “ครู” คือผู้สานฝัน” ตีพิมพ์ใน
นิตยสารสาระวิชาการ ธรรมทรรศน์ ISSN 1513 – 5845 ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมีนาคม
– มิถุนายน 2545 หน้า 56 – 59
4. บทความเชิงวิชาการ เรื่อง “การศึกษากับชีวิตและชุมชน” ตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาฯ
วิทยาเขตแพร่ ISBN 1685 – 5140 ปีที่ 5 ฉบับที่ 16 ประจำเดือนพฤษภาคม – ตุลาคม 2545
หน้า 53 – 64
5. สารนิพนธ์ เรื่อง “บทบาทของพระสงฆ์ในการให้การศึกษาตามพระราชบัญญัติ
การศึกษา 2542” ตีพิมพ์ในนิตยสารสาระวิชาการ ธรรมทรรศน์ ISSN 1513 – 5845 ปีที่ 3 ฉบับ
ที่ 3 ประจำเดือน พฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ 2545 หน้า 103 – 11
6. บทความเชิงวิชาการ เรื่อง “คุณธรรมของผู้บริหารการศึกษาและบุคลากรในวิชาชีพกับ
การพัฒนาการศึกษา” ตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาฯ วิทยาเขตแพร่ ISBN 1685 – ปีที่ 5 ฉบับที่ 17
พฤศจิกายน 2545 – เมษายน 2546 หน้า 22 -25



ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ (ภาษาไทย) ดร.อรอนงค์ นามสกุล ววงค์
(ภาษาอังกฤษ) Dr.Onanong Woowong
2. รหัสประจำตัวผู้วิจัย
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
4. ประวัติการศึกษา
 1. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาบัญชีทั่วไป จากโรงเรียนศรีธนาพานิชยการเชียงใหม่
 2. ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) เอกการจัดการทั่วไป สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
 3. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) เอกหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 4. Ph.D. Psychology มหาวิทยาลัยมคร
5. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชา
พิมพ์ดีดไทย อังกฤษ,คอมพิวเตอร์
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ : ระบุสถานภาพในการทำวิจัยว่า เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมในแต่ละเรื่อง
 1. งานวิจัยที่ทำ เสร็จแล้ว : ชื่อเรื่องและสถานภาพในการทำวิจัย

เรื่อง “บทบาทพระสงฆ์ที่มีต่อการให้การศึกษาแก่ชุมชนในจังหวัดแพร่” 2544
สถานภาพ : ผู้วิจัยหลัก

เรื่อง “ประเมินการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนิสิตคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” 2546
สถานภาพ : ผู้วิจัยหลัก

เรื่อง “ความพึงพอใจของนิสิตต่อการจัดการเรียนการสอนหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพครูของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” 2547
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย

เรื่อง “ประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” 2547
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย

เรื่อง ศึกษาความพึงพอใจการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดแพร่ ประจำปี 2548
สถานภาพ : ผู้วิจัย

- เรื่อง “ศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพระสังฆาธิการตามทัศนะ
ของผู้นำชุมชนในจังหวัดแพร่” 2548
สถานภาพ : หัวหน้าโครงการวิจัย
- เรื่อง “ศึกษาสภาพวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยบ้านดง
ตำบลสวนเขื่อน อำเภอเมือง จังหวัดแพร่” 2549
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง “ ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” 2547
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย
- เรื่อง “ ศึกษาสภาพปัญหาการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นไปใช้ในการจัดการ
เรียนการสอนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
จังหวัดแพร่” 2548
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง “ สถานการณ์และมาตรการการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดแพร่” 2549
สถานภาพ : หัวหน้าโครงการ
- เรื่อง ประสิทธิภาพการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาจังหวัดแพร่ 2550
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง การมีส่วนร่วมของประชาชนและพระสังฆาธิการ ในการส่งเสริม
การเรียนรู้ของพระนิสิตในจังหวัดแพร่ 2551
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการขององค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดแพร่ ประจำปี 2551
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง การศึกษาประสิทธิภาพการใช้บริการห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ 2553
สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย
- เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการขององค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดแพร่ ประจำปี 2553
สถานภาพ : ผู้วิจัย
- เรื่อง การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ 2554
สถานภาพ : ผู้วิจัย

- เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของสถาบัน
พัฒนาผู้นำท้องถิ่น การให้บริการของพิพิธภัณฑ์เมืองแพร่ (คุ้มเจ้า
หลวง) และการให้บริการตามโครงการ อบจ.แพร่ พบประชาชน
ประจำปี 2554
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดแพร่ ปี 2555
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง ประเมินความพึงพอใจการบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาลของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ปี 2555
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง พัฒนาการเรียนรู้ของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ โดยใช้
กระบวนการเรียนการสอนแบบ GI (Group Investigation) ปี 2556
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง ประเมินความพึงพอใจการบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล ของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ปี 2556
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการสนามกีฬา การให้บริการ
พิพิธภัณฑ์เมืองแพร่(คุ้มเจ้าหลวง) และการให้บริการตามโครงการธนาคาร
เลือดขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ประจำปี 2556
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาการไม่ส่งงานของนิสิตรายวิชา การบริหาร
จัดการชั้นเรียน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่ 2557
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง ประเมินความพึงพอใจการบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล ของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ปี 2557
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการโครงสร้างพื้นฐาน (ใช้
เครื่องจักรกล), บริการห้องสมุดของเล่น, สถาบันวิจัยพัฒนาท้องถิ่น
ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ประจำปี 2557
สถานภาพ ผู้วิจัย
- เรื่อง การบูรณาการการเรียนการสอนรายวิชาเทคนิคการศึกษาระดับอุดมศึกษา
โดยใช้วิจัยเป็นฐาน ประจำปี 2558
สถานภาพ ผู้วิจัย

เรื่อง การมีส่วนร่วมการเรียนรู้สารสนเทศของนิสิตรายวิชาเทคนิคการศึกษา
ระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่ ประจำปี 2559
สถานภาพ หัวหน้าโครงการ

2. กำลังดำเนินการ

เรื่อง ชุดโครงการ บทบาทการเชื่อมโยงภูมิภาคของพระมหาเถระในล้านนา ประจำปี
2560
สถานภาพ ผู้วิจัย
เรื่อง อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
และจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ ประจำปี 2560
สถานภาพ ผู้วิจัย
เรื่อง ชุดโครงการวิสาหกิจชุมชนเมืองแพร่ : องค์ความรู้และการจัดการเชิงเครือข่าย
เพื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน ประจำปี 2560
สถานภาพ ผู้วิจัย

7. ผลงานวิชาการอื่น ๆ

1. หนังสือ “วันไหว้ครู” รวบรวมและเรียบเรียงโดย นางฉวีวรรณ สุวรรณภา
และนางสาวอรอนงค์ วุวงศ์ พิมพ์ที่เมืองแพร่การพิมพ์ จำนวน 700 เล่ม 24 หน้า
2. บทความเชิงวิชาการ เรื่อง “ท่องเที่ยวแดนจังโหล” ตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาฯ
วิทยาเขตแพร่ ISBN 1685-5140 ปีที่ 5 ฉบับที่ 16 ประจำเดือน พฤษภาคม-ตุลาคม 2545
หน้า 32-52
3. คู่มือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. รวบรวมและเรียบเรียงโดยพระมหาสมิรัตน์
สิริธมโม และคณะ. ห้างหุ้นส่วนเมืองแพร่การพิมพ์. 2546.
4. บทความเชิงวิชาการ เรื่อง “ท่องเที่ยวสาธารณประชาชนจีน” ตีพิมพ์ในวารสาร
มหาจุฬาฯ วิทยาเขตแพร่ ISBN 1685-5140 ปีที่ 5 ฉบับที่ 19 ประจำเดือน มีนาคม-สิงหาคม
2547. หน้า 37-49.
5. บทความวิชาการ เรื่อง “ตะวันฉายแห่งความสำเร็จ” ตีพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์
พระมนัสชัย พลเยี่ยม. 2557
6. บทความวิจัย เรื่องบทบาทของพระสงฆ์ในการอนุรักษ์และส่งเสริมประเพณี
วัฒนธรรมท้องถิ่นในจังหวัดแพร่ เกรียงศักดิ์ พงศ์คำ อรอนงค์ วุวงศ์ และฉวีวรรณ สุวรรณภา
วารสารสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร ISSN1686-3690 ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 มกราคมมิถุนายน 2558 หน้า
19-38.

ประวัตินักวิจัย

1. ชื่อ (ภาษาไทย) นายเสริมศิลป์ นามสกุล สุภเมธีสกุล
(ภาษาอังกฤษ) Mr.Sermsin Suphametheesakul
2. รหัสประจำตัวนักวิจัย -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่
4. ที่อยู่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
111 หมู่ที่ 5 บ้านหนองห้า ตำบลแม่คำมี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ 54000
โทร. 054- 646 585, 0-95-134-6167
โทรสาร. 054-646 273
E-mail -

5. ประวัติการศึกษา

1. นักระบบเอก ป.ธ. 4
2. พก.ศ. , พม. ประโยคพิเศษครูมัธยม
3. ครุศาสตร์บัณฑิต (การบริหารการศึกษา) วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์
4. การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชา

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ : ระบุสถานภาพ ในการทำวิจัยว่า เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมในแต่ละเรื่อง

1. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อเรื่องและสถานภาพการวิจัย

- 1.1 เรื่อง “การศึกษาทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนพระ
ปริยัติธรรมแผนกบาลี จังหวัดแพร่” ปี พ.ศ. 2543

สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย

- 1.2 เรื่อง “การประเมินผลการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรม
สามัญศึกษา จังหวัดแพร่” ปี พ.ศ. 2543

สถานภาพ : ผู้ร่วมวิจัย

- 1.3 เรื่อง การประเมินการใช้หลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรมชั้นตรี โรงเรียน

พระปริยัติธรรมแผนกธรรม จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา พ.ศ. 2548.

สถานภาพ หัวหน้าโครงการวิจัย

- 1.4 เรื่อง "ความต้องการจำเป็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา พ.ศ. 2553.
สถานภาพ ผู้ร่วมวิจัย
- 1.5 เรื่อง "ศึกษาสภาพและปัญหารูปแบบการทำวัตร-สวดมนต์ของชุมชนวัดชัยมงคล
อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา พ.ศ. 2553.
สถานภาพ หัวหน้าโครงการวิจัย
- 1.6 เรื่อง ลักษณะการผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาท้องถิ่นใน
การพัฒนาชุมชนไทยพวน ตำบลทุ่งโฮ้ง จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา พ.ศ. 2553.
สถานภาพ หัวหน้าโครงการวิจัย

