

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิต และจริยธรรมทางสังคม

LOCAL FOOD : THE MANAGEMENT PROCESS FOR THE QUALITY OF LIFE AND SOCIAL ETHICS

พระราชเชมากร^๑ Phrarachkamakorn



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑.เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย ๒. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย ๓. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ในพื้นที่ ๘ จังหวัด ได้แก่ ภาคเหนือศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ ภาคกลางศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก ภาคตะวันออกศึกษาในจังหวัดเลย และจังหวัดขอนแก่นและ ภาคใต้พื้นที่จังหวัดสงขลาและนครศรีธรรมราช โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ๕ กลุ่ม ๔ ภาค รวมทั้งหมด ๑๓๖ รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกวดอาหารพื้นบ้านทั้ง ๔ ภาค

^๑ รองอธิการบดี, อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

ผลการวิจัย พบว่า

๑. องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค ด้านโภชนาการและสรรพคุณอาหารพื้นบ้าน วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย ๔ ภาค พบว่า เป็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกัน โดยมาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ ทางด้านสังคม และทางด้านภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ทำให้เกิดชนิดอาหารพื้นบ้านที่มาจากปัจจัยดังกล่าวตามลักษณะของพื้นที่แต่ละภาค และมาจากวิถีปฏิบัติทางด้านพระพุทธศาสนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้าน และคนไทยทุกภาคนิยมรับประทานข้าวเป็นหลักจึงทำให้เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านที่มาจากข้าว พืชผักสมุนไพรจากวัตถุดิบที่มีสรรพคุณด้านโภชนาการของพืชผักทั้งบนบกและในน้ำ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านมีคุณค่าจากครบถ้วนตามหลักสุขภาวะของอาหาร ๕ หมู่เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือสุขภาพและใจดีมีสุขส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนและต่อคุณภาพชีวิต

๒. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย พบว่า มีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนต่อการคงอยู่ของอาหารพื้นบ้านโดยให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านเกี่ยวกับวัตถุดิบส่งเสริมการปลูกพืชผักท้องถิ่นที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตมีการบูรณาการกับองค์กรต่างๆในท้องถิ่นต่อการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านโดยยึดพระพุทธศาสนาเป็นหลักมีวัดในชุมชนร่วมกับองค์กรภาครัฐในแต่ละท้องถิ่นมีแผนปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้านลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ ๖ องค์กร ที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย ๔ ภาค

๓. ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย ๔ ภาค พบว่า พื้นที่ทั้ง ๔ ภาคของการทำวิจัยระบบความสัมพันธ์มาจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ของแต่ละภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหารเป็นพื้นฐานด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นทุกภาคที่มีพื้นฐานดั้งเดิมทางการเกษตรและคนไทยรับประทานข้าวเป็นหลักและรับประทานอาหารครบ ๓ มื้อ เมื่อวิเคราะห์โดยรวมของอาหารพื้นบ้านแหล่งอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเป็นบ่อเกิดแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศจึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และ พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถี

ชีวิตของคนในชุมชนในสังคม แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักสุขอนามัย ๕ หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และวิถีทางพระพุทธศาสนา ระบบความสัมพันธ์ในสังคม คือ สร้างความเข้มแข็งบูรณาการกับภาคสังคม สู้ครอบครัวสู้ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับรายวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาพะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมด้านภูมิปัญญาจากอาหารพื้นบ้าน

- ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านใน ๔ ภาค พบว่า มีภาคใต้เพียงแห่งเดียวที่น่าเป็นห่วง คือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เช่น ขนมจู้จูน ขนมกง เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

คำสำคัญ: อาหารพื้นบ้าน, คุณภาพชีวิต, จริยธรรมทางสังคม

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the knowledge and values of local food towards the well-being enhancement in Thai society, 2) to study process of food management in life quality enhancement and ethics of community in Thai society and 3) to analyze the relationship system and the negative effects of Thai local food that affect Thai society. This research was a qualitative research by emphasizing the participatory action research (PAR) and also was mixed methods research. The data were collected by document in the Northern of Thailand such as Chiang Rai and Phrae province Uttaradit and Pitsanulok province in the middle of Thailand, Loie and Khon Kean in the East of Thailand and also Songkla and Nakornsri Thammarat in the South of Thailand. The 136 subjects came from determining 6 sampling groups of 4 parts of Thailand. The research instruments were in-depth interview, focus group discussion and participatory action research (PAR) by organizing local food contest of 4 parts of Thailand.

The results were found as follow;

1. The knowledge of the local food of 4 Thai regions in nutrition and properties aspects for well-being enhancement found that it were the local food knowledge that corresponded to geography, society and wisdom of ancestor factors that lead to the creation of local food of each region according to the differences of regional geography. The different kinds of Thai local food of each region came from Buddhist way that lead to local food tradition and culture. Moreover, rice was popular among Thai people in every region. Most of Thai local food knowledge came from rice and herbs that had nutritional qualities both of aquatic plants and soil plants. Herbs and rice were cooked as local food, considered to have their own values according to food well-being. Thai people always placed importance on consuming food for survive and sharing their products to their cousins. Well-being means having good physical health and having healthy mind that affect community and life quality well-being enhancement.

2. The process of food management in life quality enhancement and ethics of community in Thai society found that the processes corresponding to the local food existence were provided by placing importance on its ingredients, for example, enhancing the local plant growing and integrating with local organizations that had their main duties in conserve local food through Buddhism. In addition, temples in community cooperated with local government organizations and Sub-district Administrative Organization (SAO) had the plans and projects related to Thai local food conservation. Moreover, Buddhist organizations (temples) and 6 government organizations were considered to be the center of enhancing the life quality and ethic of 4 regions of Thai society.

3. The result of analyze the relationship system and the negative effects of Thai local food that affect Thai society found that the area of Thai 4 regions came from geography factors of each region that had different fertility in plants and food, also considered as the agricultural basis. Also, rice was popular among Thai people. They always had 3 meals each day. The Thai local food resources were considered as the big source of the country that produced to the country markets. It was also the origin of Thai food to world cuisine. The one of Thai food strengths was the natural ingredients. They were accepted in Thai and foreign countries. Therefore, the brand creation of Thai food was accepted worldwide in the Age of Thailand 4.0. The results also found that local food was considered to be the way of life of Thai society. Even though, Thai consuming culture is changing nowadays, Thai local food has the health value according to the 5 well-being principles and also Buddhist ways. The social relational system is to create the strength and then, integrate with society, family, community and schools by creating the local curriculum related to Thai local food. This curriculum must correspond to local geography subject in primary school and high school in order to cultivate the basis information to the youths ,to understand the benefits of local food, to create the social nutritional well-being both body and mind, to enhance the ethic and morality by having temples as the center of belief, culture, and local food wisdom.

๑๓๖ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

- The impacts of local food of 4 Thai regions found that the south of Thailand that had the serious impact. That was many kinds of local food were disappearing, for example, Kanom JuJun and Kanom Kong because of the lack of food management inheritance. Moreover, in the local food management processes, there was the lack of punctiliousness. Some kinds of local food took long time to prepare and cook. In addition, people nowadays lacked of patience and punctiliousness.

Key word: Local Food, the Quality of Life, Social Ethics

บทนำ

จากช่วงระยะเวลาที่ยาวนานกว่าศตวรรษนับตั้งแต่มีการตั้งถิ่นฐานที่มั่นคงของมนุษย์โลก พบว่า อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี” หรือ “อิมหมี พิมัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินลำ อยู่ม่วน กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีแสง” รวมถึงภาคอื่นๆด้วย ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา ๔ แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒ ของกระทรวงสาธารณสุข^๒ นิยามว่าอาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “๑. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใด ๆ หรือรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ ๒. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสนั วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม/จริยธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม

^๒ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://food.fda.moph.go.th/law/data/act/LawP0100.pdf>. [๙ พ.ค. ๒๕๖๐].

ประเพณี การแต่งกาย อาหารพื้นบ้านและจริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการบริโภคและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ประดิษฐ์ให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สีสัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร ๔ ภาค เป็นต้น หากแต่อาหารของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (Fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊า โรคอ้วน ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์ ทุกสังคมจึงดำเนินชีวิตไปเพื่อ “ การทำมาหากิน ” ด้วยรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น ๒ รูปแบบคือ

- อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณีการดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

- อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์และสภาพภูมิประเทศและมีรูปแบบกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคสังคมที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ภาคกลางมีรูปแบบการจัดแบบสำหรับที่มีต้นแบบมาจากการจัดอาหารในราชสำนัก, ภาคเหนือมีรูปแบบการจัดแบบขันโตก, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรูปแบบการจัดแบบพาแลงและภาคใต้มีรูปแบบการจัดที่เรียกว่า หมรับ (อ่านว่าหมับ) หรือสำรับ

จากประเด็นดังกล่าวทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาสร้างความสำเร็จ จัดระบบองค์ความรู้และการบริหารจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตโดยสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยในเชิงจริยธรรม และเพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการรวมถึงการจัดการความมั่งคั่งและคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยตลอดจนอนุรักษ์และสานต่อเพื่อให้อาหารพื้นบ้านอยู่คู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

คุณค่าของอาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงจุดนี้อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เสน่ห์ของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปมีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้น้ำตาลน้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาในคราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ ๓ ด้าน ดังนี้^๓

๑. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

๒. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวง ช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

๓. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติ หลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น

^๓ ศรีสมร คงพันธุ์, **ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>. [๙ พ.ค. ๒๕๖๐].

ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกชี้หนู ความเผ็ดของพริกชี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาคเป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่นชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหารเน้นการรับประทานเพื่อ^๕

๑. ความอร่อยอด เป็นการพึงตนเองจากวัตถุประสงค์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีผลต่อสังคมในทางเศรษฐกิจและการพัฒนาจิตใจ

๒. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตอันเกิดจากวัตถุประสงค์ของอาหารพื้นบ้านด้วยการจำหน่ายหรือจ่ายแจกแบ่งปันต่อภาคสังคมและชุมชน

๓. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุขที่เกิดจากการบริหารจัดการของอาหารพื้นบ้านที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์

จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

นอกจากนั้น พบว่า ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนชาวไทย ถ้ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็ คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาคนั่นเองว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

^๕ พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, “แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๘๕.

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น ๔ ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐ การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรมด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ประยุกต์ และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้ง ๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้วยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้ที่สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ มีวิธีการทำอย่างไร สุขภาพเป็นสากลอย่างไร และ เพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในสังคมไทย
๒. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย

๑๔๒ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

๓. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนใน
สังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

การออกแบบการวิจัยและขอบเขตการวิจัย

ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัย
เชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) และเป็นการวิจัยแบบผสม
วิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร
(Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และ
เอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีการกำหนดขอบเขตการวิจัย คือ

๑. ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาใน ๔ ภาค คือ ภาคเหนือ
ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ภาคละ ๒ จังหวัด รวมทั้งหมด ๘ จังหวัด คือ
จังหวัดแพร่จังหวัดเชียงราย จังหวัดอุดรดิตถ์ จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดเลย จังหวัดขอนแก่น
จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช

๒. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจำแนก
ไว้ดังนี้

ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่ ๘ จังหวัด ๔ ภาค
ภาคละ ๒ จังหวัด ประกอบด้วย พระสงฆ์จังหวัดละ ๒ รูป นักวิชาการด้านอาหาร/
นักโภชนาการจังหวัดละ ๔ คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ ๔ คน นักวิชาการด้าน
วัฒนธรรมจังหวัดละ ๔ คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัด
ละ ๒๐ คน รวมเป็นรายภาคจำนวน ๓๔ รูป/คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง ๑๓๖ รูป/คน

๓. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเนื้อหาในการศึกษาที่
สำคัญ คือ ศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของ
ชุมชนในสังคมไทย กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของ
ชุมชนในสังคมไทย และวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อ
ชุมชนในสังคมไทย การแบ่งปันอาหาร

๔. ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน ๒๕๖๐

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

๖. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย

การวิเคราะห์เอกสารวิชาการทางด้านอาหารพื้นบ้านใน ๔ ภาค ในกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่สำคัญ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กระบวนการจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research: PAR) จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารวิชาการเกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมการสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ จากกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ

ผลการวิจัย

จากผลของการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อและสรุปได้ใน ๓ ประเด็น องค์ความรู้ อาหารพื้นบ้าน ๔ ภาคด้านโภชนาการและสรรพคุณอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค และด้านจริยธรรมคุณธรรมและการแบ่งปันอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค

๑. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค ด้านโภชนาการสรรพคุณอาหารพื้นบ้าน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาพของชุมชนในสังคมไทย พบว่า ชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีผลต่อการดำรงชีวิต และมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ๕ หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหารเน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิต และต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เช่น ภาคกลาง มี แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผัก และแกงเลียง ภาคเหนือ แกงขนุน แกงแค ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แกงผักพื้นบ้าน ลาบ ภาคใต้ แกงไตปลา เป็น ๓ ชนิดอาหารในการประกวดเชิงปฏิบัติการ เป็นชนิดอาหารพื้นบ้านที่อุดมเป็นคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเป็นพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ปลาร้า ไตปลา กระเทียม หอมแดงพริกแห้ง กระชาย มะแขว่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก บวบ ผักขี้เหล็ก ชะอม ตำลึง ฯลฯ และสรรพคุณทางยาผักขี้เหล็ก ผักชะอมใบย่านาง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กะปวยลางดี ส่วนที่เป็นโปรตีน คือ ปลา

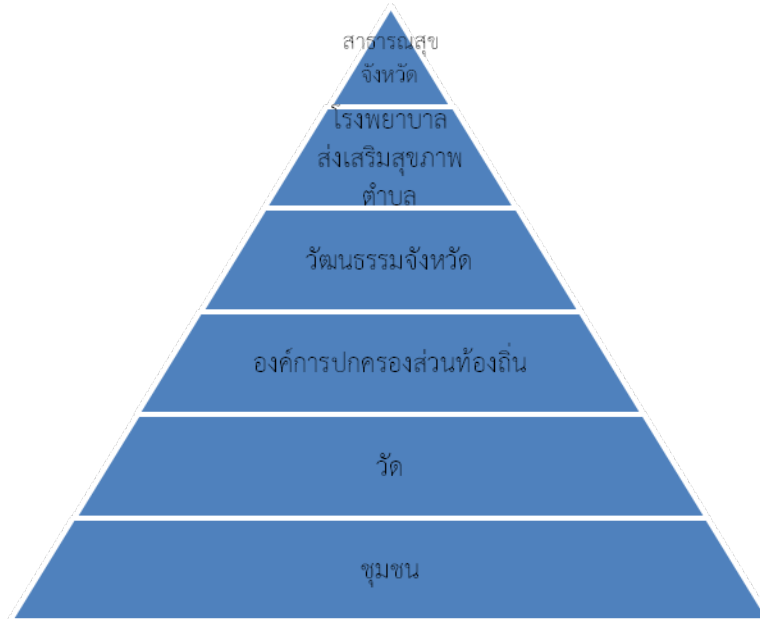
อย่าง ไขมันจากกะทิ พริกแห้ง กระชาย น้ำปลา เกือบปน น้ำตาล ที่เป็นส่วนผสม แกงขี้เหล็ก มีคุณค่าทั้งทางโภชนาการและคุณค่าทางยา โดยส่วนผสมของพริกแกง ประกอบด้วยขมิ้น สารสีเหลืองส้มในขมิ้น หรือสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ช่วยลดและยับยั้งการอักเสบ ในกระเพาะอาหารได้ เป็นอย่างดี มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดไข้เรื้อรัง ท้องร่วง และลด ความเสี่ยง การเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่, พริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ไข้หวัด และลดอาการเจ็บปวดขัดยอกตามร่างกาย, พริกไทย มีสรรพคุณขับลม บรรเทา อาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ละลายเสมหะ และบำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย, ตะไคร้ มีสรรพคุณ ช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ รักษาอาการ อาหารย่อยยาก บำรุงกำลังวังชา ประจำเดือนไม่ปกติ หรือแม้กระทั่งโรคเบาหวาน, กระเทียม มีวิตามินเอ บี ๑ บี๒ และซี สรรพคุณรับประทานประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยแก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคเบาหวาน ส่วนขี้เหล็ก ช่วยในการขับระดูขาวในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุแก้โรคกระษัย แก้กิน ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง แกงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่าง ๆ ได้ แกงเลียง สามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแกงเลียง แกงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แกงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและแกงแคเป็นอาหารพื้นบ้านเหนือที่มีคุณค่ามากมาย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่ หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภค มีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญา เลือกสรรผักต่างกลิ่น ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกัน ประดับแต่งรสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ชุมชน ซึ่งผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลหรือบางชนิดก็จะมีตลอดปี แต่ส่วนประกอบในชุด แกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้าไม่เหมือนกัน สิ่งที่เหมาะสมคือ ใบชะพลูซึ่งมีตลอดปี และทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก พริกสด ผักจากแกงแคมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้จุกเสียด ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่าช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเอียนเพื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วย

ย่อยอาหาร แกงขนุนมีคุณค่าของอาหาร เพราะส่วนประกอบของแกง ล้วนมีสรรพคุณทางยา เช่น ขนุนอ่อน รสฝาด มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้อาการท้องเสีย มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหารช่วยระบาย บำรุงผิว ชะอม รากชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ยอดชะอมใบอ่อนมีรสจืด กลิ่นฉุน ช่วยลดความร้อนของร่างกาย ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาการท้องเฟ้อ ขับลม พริกแห้ง รสเผ็ด ขับลม ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร ข่า รสเผ็ดปร่า และร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิต ร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้ กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด ส่วนแกงเหียง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมลาก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้ อาหารพื้นบ้านภาคใต้ ที่มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน มีหลายอย่างที่โดดเด่นมากที่สุด คือ ข้าวยาน้ำบูดู โดยพบว่า ข้าวยาน้ำบูดู ๑ งาน ประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำบูดู ผักหมดต่าง ๆ รวมทั้งส่วนผสมที่มีโปรตีนและวิตามินต่างๆ ให้พลังงานต่อร่างกาย ๑,๑๔๐ กิโลแคลอรี ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า – แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสีย เพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมาก ๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ,ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะเหล่านี้เป็นพืชผักที่อุดมด้วยคุณค่าสรรพคุณของสารอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค

๒. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค ด้านกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน พบว่ากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยใน ๔ ภาค มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัดนธรรมตำบล อสม. ชุมชนและ มีกระบวนการชัดเจน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีสถานที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลางพบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้”

๑๔๖ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ ๖ องค์กร ในท้องถิ่น และมีกระบวนการถ่ายทอดจากต้นน้ำผู้ปลูกพืชผักผลิตวัตถุดิบ กลางน้ำผู้ประกอบการ และปลายน้ำคือ ผู้บริโภค การมีส่วนร่วมของภาคท้องถิ่นดังแผนภูมิ



๓. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค ด้านคุณธรรมจริยธรรมการแบ่งปันอาหารพื้นบ้าน ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย ๔ ภาค พบว่า พื้นที่ทั้ง ๔ ภาคระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้าน จากปัจจัยที่๑ เป็นปัจจัยที่สร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม จากด้านภูมิศาสตร์ของแต่ละภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหารเป็นพื้นฐานด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นทุกภาคที่มีพื้นฐานดั้งเดิมทางการเกษตรและคนไทยรับประทานข้าวเป็นหลักและรับประทานอาหารครบ ๓ มื้อ เมื่อวิเคราะห์โดยรวมของอาหารพื้นบ้านแหล่งอาหารพื้นบ้านของประเทศไทยเป็นบ่อเกิดแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ และพบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

เปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักสุขอนามัย ๕ หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และวิถีทางพระพุทธศาสนา ปัจจัยที่ ๒ ระบบความสัมพันธ์ในสังคมสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า ได้รับการส่งเสริมอาหารพื้นบ้าน ทั้งภาครัฐ เอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แบบบูรณาการซึ่งแต่ละหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบในการรักษาอาหารพื้นบ้านที่เป็นองค์ความรู้ผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่น และอาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ถึงแม้ว่าปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักสุขอนามัย และปัจจัยที่ ๓ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว สร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านที่สร้างความเข้มแข็งและบูรณาการสู่ภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษา โดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับรายวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมด้านภูมิปัญญาจากอาหารพื้นบ้าน ในกิจกรรมงานบุญวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมคุณธรรมจริยธรรมจากการทำอาหารพื้นบ้านถวายพระในวิถีดั้งเดิม เช่น แกงขี้เหล็ก แกงเลียง แกงแค แกงไตปลา ข้าวพันผัก ขนมชั้น ขนมต้มและขนมลา ขนมจู้จุน เป็นต้น

- ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านใน ๔ ภาค พบว่า มีภาคใต้เพียงแห่งเดียวที่น่าเป็นห่วงคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เช่น ขนมจู้จุน ขนมกง เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

๑. ได้องค์ความรู้จากอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย

๒. ได้ทราบถึงกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านไทย ๔ ภาคเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทย

๓. ได้ทราบและได้องค์ความรู้เกี่ยวกับระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทย ๔ ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้

๑๔๘ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาในเชิงลึกในประเด็นของอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาคที่หลากหลายของชนิดอาหารที่มีความแตกต่างกันเชิงพื้นที่ชนบทธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม
๒. ควรลงพื้นที่ภาคสนามและจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการให้สอดคล้องกันทุกพื้นที่ของรอบการวิจัยเพื่อที่จะได้ข้อมูลในเชิงลึกตามชนิดและลักษณะของอาหารพื้นบ้าน

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://food.fda.moph.go.th/law/data/act/LawP0100.pdf>. [๙ พ.ค. ๒๕๖๐].
- พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, “แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา”, **รายงานการวิจัย**, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๘๕.
- ศรีสมร คงพันธุ์, **ครัวไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>. [๙ พ.ค. ๒๕๖๐].

