

องค์ความรู้และคุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ
เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน
BODY OF KNOWLEDGE AND VALUE OF HIGHLY POPULAR LOCAL
FOOD BASE ON NUTRITION PRINCIPLE FOR HEALTH ENHANCEMENT
OF AGING PEOPLE UPPER NORTHERN, THAILAND

ธาดา เจริญกุล^๑ Thada Charoenkusol,
กาญจนา ดำจู้ติ^๒ Kanjana Damjutti,
พระมหาประพันธ์ สิริสิริปณฺโญ^๓ Phramahapraphan Siripanyo,
เจษฎาภรณ์ อิกำเนต^๔ Jetsadaporn I-gummerd,
ปริมล หงษ์ศรี^๕ Parimon Hongsri



บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบนเขตภาคเหนือตอนบน 2) เพื่อศึกษาคุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน และ 3) เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน เป็นการศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม กับกลุ่มตัวอย่าง จากจังหวัด แพร่ พะเยา ลำปางและเชียงรายจำนวน 400 คน การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) กับกลุ่มตัวอย่าง จากจังหวัด แพร่ พะเยา ลำปาง และ

^๑ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

^๒ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

^๓ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย

^๔ พยาบาลวิชาชีพ สถาบันพระบรมราชชนก

^๕ พยาบาลวิชาชีพ สถาบันพระบรมราชชนก

เชิงราย จำนวน 80 คน และทดสอบคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า 1. อาหารพื้นบ้านยอดนิยม 10 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม แกงแค แกงผักรวม ตำมะเขือ แกงหน่อไม้ ยำหน่อไม้ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกน้ำปู ขนมนจีน และลาบ องค์ความรู้ในการประกอบและวิธีการปรุงอาหารพื้นบ้านยอดนิยม จากบรรพบุรุษ การบอกต่อ ๆ กันมา จากเพื่อนบ้าน กิจกรรมในชุมชน และสื่อต่าง ๆ 2. คุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยม มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นสมุนไพร ซึ่งแต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกัน สามารถรักษาโรคและเสริมสร้างสุขภาพได้ การรับประทานอาหารพื้นบ้าน เป็นการ อนุรักษ์ สืบทอด ภูมิปัญญาวัฒนธรรมด้านอาหาร สร้างความเอื้ออาทร ความรักความผูกพัน สามัคคีในหมู่เครือญาติ และประหยัด ที่สำคัญที่สุดปลอดภัยต่อสุขภาพ 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารรับประทานเป็นประจำอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ซึ่งวัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารหาได้ง่ายซึ่งแต่ละบ้านนิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้าน, ริมรั้วจากบ้านใกล้เรือนเคียง และหาซื้อได้ตามตลาดในหมู่บ้าน วิธีการปรุงง่ายสะดวกรวดเร็ว ด้วยความคุ้นชินโดยไม่ต้องชั่งตวง

คำสำคัญ : องค์ความรู้, คุณค่าอาหารพื้นบ้าน, หลักโภชนาการ, สุขภาพของผู้สูงอายุ

Abstract

This study aimed to 1) study popular local food knowledge though nutrition's basic principles for elderly health enhancement upper northern, Thailand, 2) study popular local food value though nutrition's basic principles for elderly health enhancement upper northern, Thailand. and 3) analyze popular local food consuming behavior through nutrition's basic principles for elderly health enhancement upper northern, Thailand The qualitative and quantitative research methods were used in this study. This research was a mixed methods research by the quantitative aspect collected by using questionnaire from 400 subjects from Phrae province, Pra Yao province, Lampang province as well as Chiang Rai province. Besides, the qualitative aspect used the in-depth interview and focus group discussion in this study with

80 subjects from Phrae province, Pra Yao province, Lampang province, and Chiang Rai province. It examined the nutritional value. The data analysis was used a descriptive method.

The research results were revealed as follows;

1. The 10 different kinds of popular local food were as follows; northern Thai Green chili dip, Katurai chili soup, mixed vegetable soup, eggplant salad, bamboo shoot soup, bamboo shoot salad, Thai northern style pork and tomato chili relish, crab paste chili relish, rice noodles, and ground pork salad. The popular local food cooking knowledge was inherited by ancestors, community activities as well as different kinds of local media.

2. The value of popular local foods had nutritional value that were considered to be herbs with their different medical benefits and Local Thai foods cured some diseases and enhance Thai people's health. Consuming local foods were considered to be food culture inheritance, generosity building, and relationship booster between relatives. Most importantly, local foods were safe for people's health.

3. The local food consuming behaviors were as follows; Thai people had consumed local foods at least 2 to 3 times a week by using household ingredients even the ingredients from their neighbors or bought it from the nearby village market. The cooking methods were not difficult. People made cook their local foods quickly without weights and measures.

Keywords : Knowledge, Value of Local Food, Nutritional Principles, Elderly Health

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรและเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aging Society) จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ของมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๕๘ พบว่าประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๑๑ ล้านคน^๖ ซึ่งประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด^๗ เมื่อพิจารณาตามการกระจายตัวของประชากรผู้สูงอายุพบว่า ภาคเหนือเป็นพื้นที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด ถึงร้อยละ ๑๘.๔^๘ เมื่อประชากรมีอายุเพิ่มขึ้น กลุ่มโรคผู้สูงอายุก็ตามมา เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น จากสภาพการณ์ข้างต้นนี้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ควรได้รับความสนใจด้านสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งจะนำไปสู่ภาวะพึ่งพิงผู้อื่น โดยสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) ซึ่งเป็นแผนแม่บทสำหรับการดำเนินงานเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถ ศักยภาพที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งให้มีบริการการดูแลและสวัสดิการต่าง ๆ ที่จะเอื้อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุขสมวัย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) รวมทั้งยุทธศาสตร์แห่งชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๘๐)

การดูแลผู้สูงอายุเป็นการชะลอต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ต้องมีระบบการดูแลที่ต่อเนื่อง ยั่งยืน^๙ และโดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ มีความปลอดภัยย่อมเกิดผลดีต่อการเจริญเติบโตและสุขอนามัยที่ดี และยังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า การควบคุมอาหารและ

^๖ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๖, สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรื, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/statplan/index.jsp/>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^๗ Pramote, P, (Editor), *Foundation of Thai Gerontology Research, Situation of the Thai elderly 2015*, (Bangkok : Amarin, 2015).

^๘ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๖, สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรื, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/statplan/index.jsp/>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^๙ Kathy D. Elder abuse in context of poverty and deprivation and emergency department care, *Australasian Emergency Nursing Journal*, 10(4), (2006) : 169-177.

น้ำตาลในอาหารจะช่วยให้เบาหวานดีขึ้น การลดการบริโภคเกลือช่วยให้ความดันโลหิตดีขึ้น การควบคุมอาหารสามารถลดระดับไขมันในเลือดลงได้ร้อยละ ๑๐-๒๐ ส่งผลให้ปัญหาเกี่ยวกับเบาหวานและไขมันที่ผิดปกติดีขึ้น^{๑๐}

สำหรับประเทศไทยมีความหลากหลายของประเภทอาหารตามวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น หรือภูมิภาค อาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมหลายรสชาติ แต่ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาคที่ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ จึงทำให้อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ^{๑๑} ที่มีการสืบทอดภูมิปัญญามาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน โดยวิธีการรับประทานอาหารไทยร่วมกันเป็นสำรับบ่งบอกถึงความหลากหลายความสมดุลของอาหารรสชาติและพืชผักที่นอกจากจะได้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังปลอดภัยจากสารเคมีอีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความรักความอบอุ่นในครอบครัว^{๑๒} เช่นเดียวกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ที่เป็นอาหารนิยมรับประทานเฉพาะท้องถิ่น มีวิธีการปรุงที่หลากหลายวิธี เช่น การแกง การยำ เป็นต้น วิธีการปรุงอาหารนี้ล้วนแต่อาศัยพืชผักและเครื่องปรุงที่มีอยู่ตามท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ และยังพบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการที่ประกอบด้วยโปรตีน วิตามินที่สำคัญมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ^{๑๓} ในร่างกายได้ดี ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้านย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ บางครั้งผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เข้าสู่วัยที่มีความเสื่อมของระบบต่าง ๆ เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการให้กับผู้สูงอายุตามแนวคิดด้านสุขภาพตามกฎบัตรรอตตาวา ที่ได้ถูกกำหนดมาเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบ ๕ ด้าน คือ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อองค์ความรู้และคุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเสริมสร้าง

^{๑๐} สัมฤทธิ์ สุภามา และคณะ, **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)**, (กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๖).

^{๑๑} พิมพ์ใหญ่ พรเฉลิมพงศ์, (๒๕๕๗), **อาหารพื้นบ้าน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.foodnet worksolution.com>. (๗ ตุลาคม ๒๕๖๑).

^{๑๒} สัมฤทธิ์ สุภามา และคณะ, **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)**, (กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๖).

^{๑๓} EAT FOR HEALTH Australian Dietary Guidelines: Providing the scientific evidence for healthier Australian diets 2013, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>. [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑]

สุขภาพของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง และการมีส่วนร่วมของชุมชนทำให้เกิดความยั่งยืนเป็นนโยบายสู่สาธารณะได้

จากแนวคิดสภาพปัญหาของพฤติกรรมการบริโภคนิยม ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาองค์ความรู้และคุณค่า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน อีกทั้งเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาารูปแบบของอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของออตตาวา ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ และยุทธศาสตร์แห่งชาติ ๒๐ ปี คณะผู้วิจัยจึงได้องค์ความรู้ คุณค่า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการศึกษา

๑. **ขอบเขตเนื้อหา** ศึกษาองค์ความรู้ คุณค่า และวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน

๒. **ขอบเขตพื้นที่** เขตภาคเหนือตอนบน ได้แก่

จังหวัดแพร่ อำเภอเมืองแพร่ ตำบลทุ่งกวาว (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทรพิก)
จังหวัดพะเยา อำเภอเมือง ตำบลแม่กาโทกหาว (โรงเรียนผู้สูงอายุแม่กาโทกหาว)
จังหวัดลำปาง อำเภอเมือง ตำบลชมพู (ศูนย์พัฒนาผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร)
และจังหวัดเชียงราย อำเภอพาน ตำบลหัวงุ่ม (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวงุ่ม)

๓. ขอบเขตประชากร

ประชากร ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ไม่เกิน ๗๕ ปี เพศชายและหญิงของภาคเหนือตอนบน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ไม่เกิน ๗๕ ปี เพศชายและเพศหญิง จำนวน ๔๐๐ คน คือ จังหวัดแพร่ จำนวน ๙๕ คน จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๕ คน จังหวัดลำปาง จำนวน ๑๑๘ คน และจังหวัดเชียงราย จำนวน ๑๒๒ คน ไม่จำกัดการศึกษา ไม่มีภาวะสมองเสื่อม สืบสารโดยใช้ภาษาไทยได้ โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection)

๔. **ขอบเขตระยะเวลา** ระยะเวลาในการวิจัย ๑ ตุลาคม ๖๑ - ๓๐ กันยายน ๖๒

วิธีการดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ๒ วิธี คือ

๑. การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) เพื่อค้นหาข้อมูลความรู้ด้านองค์ความรู้ คุณค่า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

๒. การศึกษาจากภาคสนาม โดยการใช้แบบสอบถาม (questionnaire) และแบบการสัมภาษณ์ (Interview) การสนทนาเฉพาะกลุ่ม (Focus Group Discussion)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อศึกษาระดับความนิยมการบริโภคอาหารพื้นบ้านและความถี่ในการรับประทานอาหาร

๒. แบบสัมภาษณ์ (In-depth Interview) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านยอดนิยม องค์ความรู้ แหล่งที่มาของวัตถุดิบ การรับรู้ ทักษะหรือความสามารถในการประกอบอาหารเพื่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอาหาร

๓. การจัดสนทนาเฉพาะกลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยดำเนินการร่วมกับทีมวิจัย ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับ องค์ความรู้คุณค่าอาหารพื้นบ้าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. นำหนังสือขออนุญาตเข้าทำการศึกษาวิจัยจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ไปยังโรงเรียนผู้สูงอายุและบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อแจกแบบสอบถามนัดหมายในการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม

๒. การเข้าศึกษาในพื้นที่เพื่อแจกแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม โดยมีกิจกรรม ดังนี้

๒.๑ การใช้แบบสอบถาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลระดับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จำนวน ๔๐๐ ชุด โดยมีรายการอาหารพื้นบ้านให้ผู้ตอบเลือกตามระดับความนิยมหรือความชอบในการรับประทานและความถี่ในการรับประทานต่อสัปดาห์ ๓๐ รายการ โดยกำหนดให้ข้อความที่มีความหมายเชิงปฏิฐาน (Positive) ได้แก่ นิยมมากที่สุด นิยมน้อยที่สุด และความถี่ในการรับประทาน

๒.๒ การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องกับการองค์ความรู้ คุณค่าตามหลักโภชนาการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ และการจัดการองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านทั้ง ๔ จังหวัด

๒.๓ การสนทนาเฉพาะกลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาองค์ความรู้คุณค่าอาหารพื้นบ้าน

๓. ประมวลข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

๔. สรุปประเมินผลการเก็บรวบรวมข้อมูลในทุกกระบวนการให้สมบูรณ์ครบถ้วน

๕. วิเคราะห์คุณค่าของอาหารพื้นบ้านยอดนิยมที่ได้ชัดเจนและไม่ได้ชัดเจน (ทำด้วยความคุ้นชิน) ของส่วนประกอบซึ่งผู้ที่ประกอบอาหารเป็นบุคคลชุดเดียวกันปรุงอาหารจำนวน ๔ ที่เท่ากันแต่ต่างวันและเวลาเท่านั้น

๖. สรุปผลการวิจัยทั้งหมดเป็นรูปเล่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิเคราะห์ห่องค์ความรู้ คุณค่าองค์ความรู้ คุณค่า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เน้นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมจากผู้สูงอายุจำนวน ๔๐๐ คน

๓. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลกับความคิดเห็นที่มีต่อระดับการบริโภคอาหารพื้นบ้านและจากกระบวนการศึกษาองค์ความรู้ คุณค่า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

๔. สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นชุดองค์ความรู้ คุณค่า และพฤติกรรมการบริโภค รวมทั้งแนวทางการพัฒนาอาหารพื้นบ้าน

ผลการวิจัย

๑. องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านยอดนิยม ทั้ง ๔ จังหวัด พบว่ามีส่วนประกอบและเครื่องปรุงไม่ต่างกันมาก ผักเคียงเป็นผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ปลูกเองเป็นหลัก ส่วนความรู้ได้รับมาจากพ่อแม่สอน สมุนไพรในบ้าน กินเป็นโรครักษา บ้างก็จดจำจากคำบอกเล่าของญาติผู้ใหญ่ ความรู้จากประสบการณ์ มีการศึกษาจากแหล่งความรู้จากหน่วยงานของรัฐและเอกชน ศึกษาจากตำราต่าง ๆ จากปราชญ์ชาวบ้าน จากการสื่อสารเทคโนโลยี รวมทั้งศึกษาด้วยตัวเอง ดังนี้

๑) น้ำพริกหนุ่ม มีส่วนประกอบ พริกหนุ่มสด กระเทียม หัวหอม ปลาร้า น้ำปลา เครื่องปรุง พริกหนุ่มสด กระเทียม หัวหอม ปลาร้า น้ำปลา วิธีการปรุง น้ำพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง มาเผาให้สุกแล้วแกะเปลือกออก นำพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดงที่เปลือกเปลือกเสร็จ

แล้ว มาโขลกรวมกันให้ละเอียด เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้เติมน้ำตาล น้ำปลา มะนาว เคล้าให้กัน แล้วชิม ตักใส่ถ้วยพร้อมผักลวก

๒) แกงแค มีส่วนประกอบ ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ปลาร้า มะแขว่น เกลือ ใบพริก ผักเผ็ดชะอม ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู มะเขือเปาะ ถั่วพู มะเขือพวง วิธีการปรุง ดังนี้ โขลกน้ำพริก (เครื่องปรุงให้ละเอียด) ผัดให้มีกลิ่นหอมแล้ว ใส่หมูหรือไก่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำลงไป ผัดให้หอม จนเนื้อหตุตัวพอสมควร ใส่ น้ำ รอดือด จากนั้นใส่มะเขือเปาะ ถั่วพู มะเขือพวงไปประมาณ ๑๐ นาที ชิมรสชาติให้พอดี พอเดือดแล้วใส่ผักให้เดือดจน ผักสุกแล้ว ยกลง

๓) แกงผักรวม มีส่วนประกอบ คือ พริกสด หรือพริกแห้ง ผักชะอม ผักเชียงดา ผักขงคบ้าน ยอดย่านาง ยอดฟักทอง ยอดกระถิน ผักเสี้ยว ยอดใบขามะเลียง มะเขือเทศ ตะไคร้ ผักเสี้ยว ผักแขว่น ผักสะลิด ผักฮ้าง ปลาย่าง วิธีการปรุง ตั้งหม้อให้น้ำเดือด โขลกพริกแห้ง ข่า กระเทียม และปลาร้าแห้งผิงไฟ โขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นต้มน้ำให้เดือด นำเครื่องปรุงที่โขลกละเอียด ใส่ปลาป่น โขลกด้วยนำผักที่มัดเป็นกำๆ ยกเว้นผักแขว่นและผักเชียงดา ลงในหม้อพอน้ำเดือดใส่ปลาป่นที่เตรียมไว้ พร้อมกับน้ำพริก ปรุงรสด้วยปลาร้าสับ จึงใส่ผักแขว่นผักเชียงดา แล้วจึงยกลง ตักใส่ถ้วย รับประทานร้อนๆ

๔) ตำมะเขือ มีส่วนประกอบ คือ มะเขือยาว พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม กะปิ ย่างไฟ ไข่ต้ม ใบสาระแหน่ เกลือ วิธีการปรุง นำเครื่องตำน้ำพริกมาโขลก ลอกเปลือกมะเขือเทศเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงไป ในน้ำพริก แกะไข่ต้มผ่า ๔ บางคนเอาไปผัดและใส่ใบสาระแหน่ รับประทานได้

๕) แกงหน่อไม้ มีส่วนประกอบได้แก่ หน่อไม้สด พริกสดเม็ดใหญ่ หรือเล็ก หอม กระเทียม ปลาร้าหรือกะปิ ชะอม ใบชะพลู ใบย่านาง ตะไคร้ วิธีการปรุง แกะหน่อไม้ แล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ใส่หม้อ โขลกใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำใส่ลงไป ในหม้อแกง แล้วยกตั้งไฟจนหน่อไม้ หวานดีแล้ว เอาตะไคร้ พริก หอม กระเทียม โขลกรวมกัน พอละเอียดก็ใส่ปลาร้าโขลกเข้าด้วยกัน แล้วตักใส่ในหม้อต้มหน่อไม้ พอเดือดก็ใส่ใบชะอม ใบชะพลู คนให้เข้ากัน ปรุงรสตามใจชอบ

๖) ยำหน่อไม้ มีส่วนประกอบหลักคือ หน่อไม้ต้มสุก พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง น้ำปลาร้า ต้นหอมผักชี ใบขิง ใบแมงลัก วิธีการปรุง เอาหน่อไม้ซอยหรือนำส้อมฉีกหน่อไม้เป็นเส้นๆ ท่อนๆ ให้เป็นเส้นพักไว้ เอาพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง บั้งให้สุก แกะเอาเปลือกออกใส่ครกโลกให้ละเอียด เอาหน่อไม้ซอยลงไปคลุกให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาร้าปรุงรสตามใจชอบ ซอยต้นหอมผักชี ใบขิง ใบแมงลักด้วย

๓) น้ำพริกอ่อน มีส่วนประกอบหรือเครื่องปรุง ได้แก่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะเขือเทศ หมูบด กระเทียม หอมแดง ต้นหอม ผักชี รากผักชี กะปิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ มะนาว มะเขือเทศสุก น้ำมันพืช ผัดสด แคมพู วิธีการปรุง กระเทียม หอมแดง โขลกให้ละเอียด พร้อมข้าว เอาพริกแห้งที่แช่น้ำไว้ พอนุ่ม บีบน้ำออก ใส่ครกพร้อมกัน พอละเอียด เอาหมูสับ มะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้นลงไปคลุกเคล้า ให้เข้ากับผักไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันนิดหน่อย เอากระเทียม บุบพอบแตกลงผัดพอหอมเหลือง เอาน้ำพริกหมูสับที่คลุกไป ลงผัดให้หอม พอสุกปรุงรส ตักใส่ถ้วยโรยต้นหอม ผักชี โรยหน้า

๔) น้ำพริกน้ำปู มีส่วนประกอบหลักหรือเครื่องปรุง น้ำปู เครื่องปรุงก็จะเป็น พริกหนุ่ม พริกขี้หนู กระเทียม หัวหอม เกลือ น้ำมะกรูด ผักชี ต้นหอม วิธีการปรุง น้ำพริกเผา แกะเปลือกออก โขลกพร้อมกระเทียม โขลกละเอียด ใส่น้ำปู เกลือนิดหน่อย ตักออก หากชอบเปรี้ยวใส่น้ำมะกรูด ชิมรส นำมาจับกับผักตามใจชอบ กินกับไข่ต้ม หมูทอด หรือผักลวก ตามชอบ

๕) ขนมจีน มีส่วนประกอบ กระจุกซี่โครงหมู เนื้อหมู กระจุกซ้อ กระจุกไก่ หมูสับ เลือดหมูกระเทียม เครื่องปรุง คือ รากผักชี กระเทียมเจียว พริกป่น ต้นหอม ผักชี ถั่วงอก มะเขือเทศ เลือดหมูต้ม เส้นขนมจีน มะนาว วิธีการปรุง นำรากผักชี กระเทียมโขลก จากนั้นผัดกับกระจุกซี่โครง รอจนหอม เติมน้ำ รอเดือด ใส่น้ำปลา น้ำปลาร้า แล้วแต่ชอบ ใส่เกล็ดเครื่องปรุงรส รอเดือด ใส่หมูบด ปั่นเป็นก้อน ใส่เลือดหมูหั่น มะเขือเทศ ปรุงตามใจชอบ นำมาราด เส้นขนมจีน ปรุงรสด้วย พริกป่น มะนาว

๖) ลาบ มีส่วนประกอบ พริกขี้หนูคั่ว ข้าว หัวหอม กระเทียม มะแขว่น หมู เครื่องใน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง ผักเผ่า วิธีการปรุง นำเครื่องปรุงไปคั่วพอหอม โขลก น้ำพริก พริกขี้หนูคั่ว พร้อมเกลือ ต้มเครื่องใน มะแขว่น ข้าว หัวหอม กระเทียม นำมาหั่น เจียว หัวหอม กระเทียม นำน้ำมันที่เจียวหัวหอม กระเทียม มาผัดน้ำพริกที่โขลกไว้ พอผัดน้ำพริกให้หอม นำเครื่องในที่ต้มลงผัด ใส่หมูบดลงผัด พร้อมน้ำพริกที่โขลก ชิม ปรุงรส ผัดให้สุก โรยด้วย ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง ผักเผ่า โรยหน้า พร้อมกระเทียมและเจียว

๒. คุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน พบว่า ๑) น้ำพริกหนุ่มมีคุณค่าทางโภชนาการคือรักษาไข้หวัด ท้องเพื่อ ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ล้างสารพิษ รักษาความดันโลหิต เป็นต้น ๒) แกงแคมีคุณค่าทางโภชนาการคือช่วยล้างลำไส้ มีสารต้านอนุมูลอิสระขับลมในลำไส้ เป็นต้น ๓) แกงผักรวมมีคุณค่าทางโภชนาการคือต้านโรคตับ ใช้ลดเสมหะ รักษาโรคขาดวิตามิน บำรุงหัวใจ และสายตา เป็นต้น ๔) ตำมะเขือมีคุณค่าทางโภชนาการคือมีวิตามินเอ ปี๑ ปี๒ ปี๓ ปี๕ ปี๖ วิตามินซี รักษาโรคความดัน เป็นต้น ๕) แกงหน่อไม้มีคุณค่าทางโภชนาการคือขยายหลอดเลือด ส่งผลดีต่อกระดูกและฟัน เป็นต้น ๖) ยำหน่อไม้มีคุณค่าทางโภชนาการคือช่วยบำรุง

เลือด หน่อไม้เป็นผักที่เส้นใยสูงป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ๗) น้ำพริกอ่อนมีคุณค่าทางโภชนาการคือมีเบต้าแคโรทีน ป้องกันอนุมูลอิสระ ท้องอืด เป็นต้น ๘) น้ำพริกน้ำปุมิคุณค่าทางโภชนาการคือป้องกันกระดูกพรุนกระเทียมลดไขมัน น้ำตาลในเลือด สร้างภูมิคุ้มกันทาน ๙) ขนมหินมีคุณค่าทางโภชนาการคือเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง บำรุงกำลัง ป้องกันไม่ให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น และ ๑๐) ลาบมีคุณค่าทางโภชนาการคือจะช่วยการกระตุ้นของระบบขับถ่ายให้ปกติ ป้องกันไม่ให้ท้องอืด เป็นต้น

ตารางที่ ๑ ผลการเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ซึ่งดวงและการกะปริมาณตามความเคยชินในการปรุง สำหรับคนรับประทาน ๔ คน

ประเภทอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	หมายเหตุ
1. น้ำพริกหนุ่ม					สำหรับ ทาน ๔ คน
ซั้ง	๔๖.๗๓	๒.๓๗	๐.๓๗	๘.๔๘	
กะตามถนัด	๔๕.๕๖	๒.๒๓	๐.๖๘	๗.๖๓	
2. แกงแค					
ซั้ง	๗๓.๕๐	๕.๐๓	๓.๒๖	๖.๐๘	
กะตามถนัด	๗๖๓๔	๔.๓๓	๔.๒๑	๕.๒๘	
๓. แกงฝักรวม					
ซั้ง	๒๙.๔๖	๒.๐๖	๑.๔๔	๔.๕๔	
กะตามถนัด	๒๘.๒๑	๑.๙๓	๐.๓๔	๔.๖๗	
๔. ตำมะเขือ					
ซั้ง	๕๗.๘๕	๒.๐๙	๐.๓๓	๑๐.๓๘	
กะตามถนัด	๕๑.๐๑	๑.๘๖	๐.๔๕	๙.๘๘	
๕. แกงหน่อไม้					
ซั้ง	๒๗.๐๕	๑.๘๒	๐.๒๙	๔.๒๙	
กะตามถนัด	๒๘.๕๖	๑.๙๓	๐.๔๐	๔.๓๙	
๖. ยำหน่อไม้					
ซั้ง	๓๒.๗๕	๒.๘๘	๐.๕๙	๔.๐๔	
กะตามถนัด	๓๔.๙๖	๒.๘๕	๐.๕๗	๔.๖๑	

๗. น้ำพริกอ่อน				
ซึ้ง	๑๑๙.๖๓	๙.๑๘	๕.๙๑	๗.๔๓
กะตามถนัด	๒๓๔.๓๔	๑๑.๔๔	๑๙.๙๒	๒.๓๗
๘. น้ำพริกน้ำปู				
ซึ้ง	๔๘.๐๗	๒.๘๓	๐.๔๓	๘.๗๗
กะตามถนัด	๕๕.๖๓	๓.๗๕	๑.๐๕	๗.๘๐
๙. ขนมหจिन				
ซึ้ง	๖๗.๗๒	๓.๒๙	๑.๔๔	๑๐.๔๐
กะตามถนัด	๗๔.๒๒	๓.๒๒	๑.๙๙	๑๐.๘๖
๑๐. ลาบ				
ซึ้ง	๒๓๙.๑๙	๑๙.๐๐	๑๕.๗๙	๒.๗๕
กะตามถนัด	๓๐๗.๐๒	๒๔.๔๒	๒๑.๘๘	๓.๔๑

จากตารางเปรียบเทียบผลการส่งตรวจวิเคราะห์คุณค่าของสารอาหารที่ผู้สูงอายุประกอบอาหารซึ่งเป็นคนกลุ่มเดียวกันจะเห็นว่ามีความใกล้เคียงกันหรือแตกต่างกันเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าในการประกอบอาหารนั้นในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ประกอบอาหารรับประทานได้ตามปกติด้วยความเคยชินโดยไม่ต้องชั่งตวงนั้นมีความเหมาะสมกับการบริโภคในชีวิตประจำวัน

๓. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่บ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน ดังตาราง

ตารางที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลอาหารยอดนิยมจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง ๔ จังหวัด

(n=๔๐๐)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบสอบถาม	จำนวนทั้งหมด ๔๐๐ คน							
	แพร่ (๙๕ คน)		พะเยา (๖๕ คน)		ลำปาง (๑๑๘ คน)		เชียงราย (๑๒๒ คน)	
	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
๑. น้ำพริกหนุ่ม	๘๐	๘๔.๒๑	๕๘	๘๙.๒๓	๑๐๐	๘๔.๗๔	๑๐๕	๘๖.๐๖
๒. แกงแค	๗๕	๗๘.๙๕	๖๐	๙๒.๓๐	๗๐	๕๙.๓๒	๘๙	๗๒.๙๕
๓. แกงผักรวม	๘๑	๘๕.๒๖	๕๑	๗๘.๔๖	๖๙	๕๘.๔๗	๙๑	๗๔.๕๙
๔. ตำมะเขือ	๗๕	๗๘.๙๕	๕๐	๗๖.๙๒	๖๕	๕๕.๐๘	๖๓	๕๑.๖๓
๕. แกงหน่อไม้	๗๘	๘๒.๑๐	๔๘	๗๓.๘๔	๖๓	๕๓.๓๘	๔๗	๓๘.๕๒
๖. ยำหน่อไม้	๗๑	๗๔.๗๓	๔๐	๖๑.๕๓	๕๐	๔๒.๓๗	๖๔	๕๒.๔๕
๗. น้ำพริกออง	๗๒	๗๕.๗๘	๔๒	๖๔.๖๑	๔๗	๓๙.๘๓	๕๘	๔๗.๕๔
๘. น้ำพริกน้ำปู	๖๘	๗๑.๕๗	๓๘	๕๘.๔๖	๓๕	๒๙.๖๖	๕๐	๔๐.๙๘
๙. ขนมจีน	๕๓	๕๕.๗๘	๒๒	๓๓.๘๔	๔๘	๔๐.๖๗	๖๕	๕๓.๒๗
๑๐. ลาบ	๔๙	๕๑.๕๗	๑๘	๒๗.๖๙	๓๒	๒๗.๑๑	๘๒	๖๗.๒๑

จากตารางที่ ๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม ที่รับประทานอาหารยอดนิยม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นอย่างน้อย โดยเรียงตามลำดับนิยมมากที่สุดและน้อยที่สุด ดังนี้ ๑) จังหวัดแพร่ จำนวน ๙๕ คน นิยมรับประทานแกงผักรวม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๒๖ และขนมจีน รับประทานสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๗๘ ๒) จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๕ คน นิยมรับประทานแกงแคสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๓๐ ลาบรับประทานสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๖๙ ๓) จังหวัดลำปาง จำนวน ๑๑๘ คน นิยมรับประทานน้ำพริกหนุ่มสัปดาห์ละ ๔ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๗๔ ลาบรับประทานสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๑๑ และ ๔) จังหวัดเชียงราย จำนวน ๑๒๒ คน นิยมรับประทานน้ำพริกหนุ่ม สัปดาห์ละ ๔ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐๖ น้ำพริกน้ำปู รับประทานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๙๘

การอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

๑. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านยอดนิยม ทั้ง ๑๐ ชนิด คือ น้ำพริกหนุ่ม แกงแค แกงผัก รวม ตำมะเขือ แกงหน่อไม้ ยำหน่อไม้ น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู ขนมหิ้น ลาบ เป็นอาหารที่สามารถหาวัตถุดิบในการประกอบได้ง่ายในท้องถิ่น โดยมีการปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน มีวิธีการปรุงที่สะดวกและรวดเร็ว นิยมปรุงรสชาติด้วยปลาร้าและน้ำตาลปี๊บใช้มะกรูดแทนมะนาว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน พบว่าวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก เช่น ปลาร้า ได้แก่ งานวิจัยของ บุรณ์ชน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาศาสตร์^{๑๔} ได้ศึกษาเรื่อง “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อจังหวัดศรีสะเกษ” โดยเน้นการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพเป็นหลัก ได้แก่ งานวิจัยของ ชลลดา ทวีคุณ และ จิราณีย์ พันมูล^{๑๕} ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม” อีกทั้งเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ วิตามินต่าง ๆ เช่น แคลเซียม และโปรตีน และยังมีสรรพคุณทางยา เช่น พริกชี้หนู มีสรรพคุณใช้ขับลม ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เมื่อรับประทานจะต้องมีผักเคียงต่าง ๆ ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง ซึ่งการรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นการรักษาอีกทางเลือกหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน พบว่า มีการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมโดยการผสมผสานภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมกับสมัยใหม่เข้าด้วยกันโดยยึดหลักโภชนาการเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน ได้แก่ งานวิจัยของ ชลลดา ทวีคุณ และ จิราณีย์ พันมูล ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”

๒. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน จากส่วนประกอบในการปรุงอาหารทั้ง ๑๐ ชนิด ได้แก่ แกงแค ตำมะเขือยาว ยำหน่อไม้ แกงหน่อไม้ แกงผักรวม ขนมหิ้น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู ตำมะเขือ ลาบหมู จาก ๔ จังหวัด คือ แพร่ พะเยา ลำปาง เชียงราย ผู้วิจัยพบว่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมเป็นอาหารที่รับประทานกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นอาหารที่อยู่คู่คนไทย รสชาติจะมีการปรุงแต่งตามวัตถุดิบที่ท้องถิ่นมีและความชอบของแต่ละบุคคล

^{๑๔} บุรณ์ชน สุขคุ้ม และ ธนพล วิทยาศาสตร์, “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อจังหวัดศรีสะเกษ”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, ๒๕๕๖).

^{๑๕} ชลลดา ทวีคุณ และ จิราณีย์ พันมูล, “การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”, รายงานการวิจัย, สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๘, หน้า (๑)-(๒).

ทั้ง ๔ จังหวัด มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านยอดนิยมเกี่ยวกับการป้องกันหรือรักษาโรค จึงนำมาปรุงเพิ่มเติมในอาหารตามวัตถุประสงค์ที่แต่ละจังหวัดหรือท้องถิ่นพึงมี เช่น น้ำพริกหนุ่มมีคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมในน้ำพริกหนุ่ม เช่น รักษาไข้หวัด ท้องเพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ควบคุมน้ำตาลในเลือด พริกช่วยเจริญอาหาร กระเทียมบำรุงเลือด ลดการเกิดโรคมะเร็ง ส่วนแกงแคมีคุณค่าทางโภชนาการและรักษาโรค คือ ช่วยล้างลำไส้ ขับลม ลดความดันโลหิต บำรุงสายตา มีโยอาหาร ทำให้ท้องไม่ผูก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและคุณค่าด้านโภชนาการ ได้แก่ งานวิจัยของ กฤติน ชุมแก้ว^{๑๖} ได้ศึกษาเรื่อง “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ^{๑๗} ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน” และจะเห็นได้ว่า “อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน พบว่า ภาคเหนือมีศักยภาพสูงด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ งานวิจัยของ อบเชย วงศ์ทอง และ สุจิตตา เรืองรัมย์^{๑๘} ได้ศึกษาเรื่อง “ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ” และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของหลายท่าน พบว่าเพศ อายุ และที่อยู่อาศัยมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ งานวิจัยของ ดารินทร์ ฤกษ์ชัย^{๑๙} ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ

^{๑๖} กฤติน ชุมแก้ว และคณะ, “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา”, *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)* ปีที่ ๓๕ (๒๕๕๗) : ๑๗.

^{๑๗} รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ, “การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน”, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๓).

^{๑๘} อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์, *ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ*, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน, ๒๕๕๖. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=๔๔

^{๑๙} ดารินทร์ ฤกษ์ชัย, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ในเขตกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๐.

ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ในเขตกรุงเทพฯ” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุรณ์ชน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์^{๒๐} ได้ศึกษาเรื่อง “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กัญจังหวัดศรีสะเกษ”

๓. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหาร อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นอย่างน้อยโดยสรุป เรียงตามลำดับได้ ดังนี้ น้ำพริกหนุ่ม รับประทานสัปดาห์ละ ๔ ครั้ง จำนวน ๓๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๗๕ แกงแค รับประทานสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง จำนวน ๒๙๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๕๐ แกงฝักรวม รับประทานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๒๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๒๕ ตำมะเขือ รับประทานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๒๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๒๕ แกงหน่อไม้ รับประทานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๒๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๐๐ ยำหน่อไม้ รับประทานสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง จำนวน ๒๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๒๕ น้ำพริกอ่อง รับประทานสัปดาห์ละ ๔ ครั้ง จำนวน ๒๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗๔ น้ำพริกน้ำปู รับประทานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๑๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗๕ ขนมันจิ้น รับประทานสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง จำนวน ๑๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๐๖ และลาบ รับประทานสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง จำนวน ๑๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๒๕

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

๑. องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัยผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ จังหวัด มีองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านยอดนิยม รัฐ หรือหน่วยงานในท้องถิ่น ควรส่งเสริมและอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คู่กับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ส่งเสริมพืชสวนครัวรั้วกินได้ กินให้อาหารเป็นยา ควรมีกิจกรรมแนะนำให้ความรู้เพิ่มเติม มีการสาธิตการทำอาหารให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้

๒. คุณค่าอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ จากผลการวิจัย ผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ จังหวัด มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน จะเห็นว่ามีอายุยืนและมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนชุมชนเมือง รัฐหรือหน่วยงานในท้องถิ่น ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ความรู้โดยการเผยแพร่ข้อมูลที่สามารถใช้เป็นแหล่งอ้างอิงได้ ควรมีการอบรมการทำอาหาร สำหรับผู้สูงวัยที่มีประโยชน์ และหาวัสดุได้ตามท้องถิ่น และไม่ควรรื้อสารเคมี สำหรับผู้สูงอายุจะได้ฟื้นฟูสมองและความคิด

^{๒๐} บุรณ์ชน สุขคุ้ม และธนพล วิทยาสิงห์, “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กัญจังหวัดศรีสะเกษ”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ), ๒๕๕๖.

และความจำ ควรจะจัดให้มีการแข่งขัน การทำอาหารที่บ้านบ่อย ๆ ควรมีการจัดอบรมการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุวัยที่ทานง่าย มีประโยชน์ แหล่งผลิตอยู่ในท้องถิ่น

๓. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่บ้าน จากผลการวิจัย จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่บ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการ รัฐหรือหน่วยงานในท้องถิ่น ต้องสนับสนุนให้คนในท้องถิ่นเห็นถึงความเชื่อ ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณอาหารที่บ้านที่ได้รับการถ่ายทอดมานั้นเป็นจริงเชื่อได้ กินแล้วเป็นยา ควรมีการเชิญแม่บ้านที่มีความชำนาญในการทำอาหารที่บ้านมาให้ความรู้แก่ผู้สนใจในชุมชน ควรให้แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่บ้านให้เด็กและคนรุ่นใหม่ เพื่อได้รู้และประโยชน์ของอาหารที่บ้าน

เอกสารอ้างอิง

- กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์. **อาหารพื้นบ้านไทย (ชุดภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ)**. นนทบุรี : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๔๘.
- กฤติน ชุมแก้ว และ ชีพสมน รังสยาธร. (๒๕๕๗). ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. **วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)**, ๓๕(๑), ๑๖-๒๙.
- ชลลดา ทวีคุณ และจิราณีย์ พันมุล. “การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม”. **รายงานการวิจัย**. สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. คณะศิลปศาสตร์, ๒๕๕๘.
- ดารินทร์ ฤชาชัย. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.
- บุรณ์เชน สุขคุ้ม และ ธนพล วียาสิงห์. “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กัญจังหวัดศรีสะเกษ”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, ๒๕๕๖.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. (๒๕๕๗). **อาหารพื้นบ้าน**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.foodnetworksolution.com>. [๗ ตุลาคม ๒๕๖๑].
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. “การพัฒนาสารับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน”. **วารสารวิจัย มสค.**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑, ๒๕๕๓.

วิภาวี ปั่นนพศรี. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี”. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๐.

สัมพันธ์ สุภามา และคณะ. **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๖.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (๒๕๕๖). **ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๖**. สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://service.nso.go.th/statplan/index.jsp/>. [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์. **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน, ๒๕๕๖.

Kathy D. Elder abuse in context of poverty and deprivation and emergency department care.

Australasian Emergency Nursing Journal, 10(4), (2006): 169-177.

Pramote, P. (Editor). (2015). **Foundation of Thai Gerontology Research, Situation of the Thai elderly 2015**. Bangkok: Amarin.

