



รายงานวิจัย

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษา
ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

ชลลดา ทวีคุณ

จิราณีย์ พันมูล

ได้รับการสนับสนุนจาก สถาบันวิจัยและพัฒนา (สวพ.)
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

กันยายน 2558



รายงานวิจัย

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษา
ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

ชลลดา ทวีคุณ

จิราณีย์ พันมูล

ได้รับการสนับสนุนจาก สถาบันวิจัยและพัฒนา (สวพ.)
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

กันยายน 2558

บทคัดย่อ

ชื่องานวิจัย	การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลดา ทวีคุณ อาจารย์จิราณี พันมูล
ชื่อหน่วยงาน	สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
ปีการศึกษา	2558

การศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง 2) การสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง และ 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ควบคู่กัน โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 16 ราย และกลุ่มตัวแทนครัวเรือน จำนวนทั้งสิ้น 286 ครัวเรือน แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการวิเคราะห์ตีความตามหลักตรรกะ (Logical Reasoning) ควบคู่กับการวิเคราะห์บริบทของพื้นที่ศึกษา (Context Analysis) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจะวิเคราะห์ทางสถิติ ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการอธิบายด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อแจกแจงความถี่ของข้อมูลที่ได้ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง การกระจายของข้อมูลที่ได้

ผลการวิจัย พบว่า ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่สูงมีวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันแบบคงเอกลักษณ์แบบไทยทรงดำด้านอาหารแบบดั้งเดิม โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหารตามสมัยนิยม แต่ทั้งนี้ชุมชนไผ่สูงนั้นก็ยังมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน เช่น กระถิน ตำลึง มะเขือ พริก ผักบุ้ง ผักแว่น ผักเนาะ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันและประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวไทยทรงดำ เช่น การไหว้ผีบรรพบุรุษ งานศพ งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ ฯลฯ เนื่องจากเป็นประเพณีและพิธีกรรมที่ลูกหลานปฏิบัติสืบสานกันมาอย่างยาวนาน โดยมีเมนูที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน ได้แก่ (1) แกงหน่อไม้ส้ม (2) แกงหยวกกล้วย (3) ผักจู้บ (4) แกงส้มผักบุ้งใส่กะปิ (5) แก้วปลาร้า และ (6) ผักจิ้มแจ่วปลาร้า นั้นก็มีผักสดและผักต้ม เมนูอาหารดังกล่าวจะประกอบด้วยผักและพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกาย

มีสุขภาพดี แข็งแรง ทั้งช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย และมีภูมิต้านทานโรค และเป็นแหล่งของเส้นใย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีนด้วย

ส่วนการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ มีการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกันเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ทั้งด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหาร และคุณค่าของการประกอบอาหาร เช่น มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร ด้วยการใช้เตาแก๊ส แทนเตาถ่านหรือเตาฟืน และการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูปมากขึ้น แต่ทั้งนี้ชุมชนไผ่หูช้างนั้นก็ยังมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายตามธรรมชาติในท้องถิ่น นอกจากนี้แล้วชุมชนยังมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่มาจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด ที่ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และวิธีการในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นส่วนใหญ่มีวิธีการสืบทอดจากผู้ถ่ายทอดด้วยวิธีการบอกเล่า การอธิบาย และการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กัน อีกทั้งมีการสืบทอดการประกอบอาหารจากพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน

คำสำคัญ (keywords) : ภูมิปัญญาท้องถิ่น, อาหารเพื่อสุขภาพ, ไทยทรงดำ

ABSTRACT

Research Title	Application of Local Wisdom to Using Health Food : A Case Study of the Thai Song Dom Community, Hu Chang Sub-District, Bang Len District, Nakhon Pathom Province
Researchers	Asst. Prof. Chollada Taweekoon Miss Jiranee Phanmool
Organization	Social Science & Humanities, Faculty of Liberal Arts
Year	2015

The objectives of a study on the application of local wisdom in terms of healthy food belonging to the Community of Tai Song Dam, located in Pai Hu Chang Sub-district, Bang Len District, Nakhon Pathom Province, were (1) to study the characteristics of local healthy food belonging to the Community of Tai Song Dam, Pai Hu Chang Sub-district; (2) to study the transmission and the application of local wisdom in terms of healthy food belonging to the Community of Tai Song Dam, Pai Hu Chang Sub-district; and (3) to study the factors influencing the use of local wisdom for cooking healthy food belonging to the Community of Tai Song Dam, Pai Hu Chang Sub-district. Both qualitative and quantitative methods were utilized for analyzing data in this research. The data were collected through in-depth interview, using 16 key informants, as well as 286 household representatives. The data were then qualitatively analyzed through logical reasoning in parallel with context analysis. With regard to the quantitative method, the data were statistically analyzed in descriptive statistics and demonstrated in frequency, percentage, mean, standard deviation.

The findings revealed that the current lifestyle of Tai Song Dam people, living in Pai Hu Chang Sub-district, is unique and maintains in Tai Song Dam traditional style, especially in terms of food, mixed with a contemporary style. In addition, this community has a cooking style using raw ingredients available in their area. They planted some local vegetables for household consumption, such as acacia, ivy gourd, egg plants, chili, and morning glory. They not only have the cuisine of which ingredients consist the above-mentioned local vegetables, but also have their own lifestyles, traditions and rituals, such as worshiping ancestral spirits, funeral rites,

wedding ceremonies, house warming ceremonies, etc., which have been transmitted from one generation to another for a long time. Some healthy menus, such as Kaeng Nor Mai Som (Curry with Sour Baby Bamboos), Kaeng Yuak Kluay (Curry with Babana Stalks), Pak Joob (Vegetables for Dipping), Kaeng Som Pak Bung Kob (Curry with morning glory and frogs), Jaew Pla La (Fermented Fish Paste), Pak Jim Jaew Pla (Vegetables for dipping with fish paste) with fresh and cooked vegetables. The aforementioned menus consist of the vegetables and herbs which are enriched with nutritional value, benefiting ones' physical health, preventing ones' sickness and diseases, increasing immunity, providing fibers, anti-oxidants, vitamins A and C.

The application of local wisdom in healthy food was combined with the traditional wisdom and the modern wisdom to conform to current era living in terms of ingredient resources, ingredient selection, cooking process and valuation of cooking. The advanced technology was applied to cooking by Pai Hoo Chang sub - district, such as using of the gas stove and the instant ingredients; however, raw ingredients available in community were used to cook in Pai Hoo Chang sub district. Moreover, they inherit the local wisdom in terms of ingredient selection for healthy food, cooking process and tips from their relatives. The local wisdoms were carry down to the lineage by hear saying, describing and training with their parentage. In addition, the wisdoms were passed on through the cooking of their community rituals.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ประสบความสำเร็จ บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายเป็นอย่างดีนั้น คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ที่ได้ให้ความสำคัญและส่งเสริมสนับสนุนให้สร้างผลงานวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ให้การสนับสนุนเงินกองทุนส่งเสริมงานวิจัย ขอขอบคุณคณบดีคณะศิลปศาสตร์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่อำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ มีผลให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ

ในการนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน อาจารย์ปิยวรรณ สุขเกษม และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านในตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการวิจัย ขอขอบคุณผู้ให้คำแนะนำ เจ้าของผลงานอ้างอิงและแหล่งเรียนรู้ ทั้งหมดที่ใช้เป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ คุณค่าของผลงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอมอบแด่ชุมชนตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

ชลลดา ทวีคุณ
จิราณีย์ พันมูล
กันยายน 2558

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
ABSTRACT	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.4 ขอบเขตการศึกษา	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา	6
2.2 แนวคิดเรื่องอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ	20
2.3 ประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ไทยทรงดำ	28
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
2.5 กรอบแนวคิดในการศึกษา	40
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัย	41
3.1 พื้นที่ในการศึกษา	41
3.2 ตัวแทนประชากรที่ใช้ในการศึกษา	41
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	43
3.4 การตรวจสอบข้อมูล	45
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	45
บทที่ 4 ผลการศึกษา	47
4.1 บริบทของพื้นที่ศึกษา	47
4.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มตัวอย่าง	59
4.3 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น	65
4.4 เมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	67
4.5 ความรู้และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	78
4.6 การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	85
4.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	87

บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล	90
5.1 สรุปผลการวิจัย	90
5.2 อภิปรายผล	96
5.3 ข้อเสนอแนะ	97
บรรณานุกรม	99
ภาคผนวก	103
ภาคผนวก ก ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก	104
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	106
ประวัตินักวิจัย	115

สวพ.
มทร.สุวรรณภูมิ

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	คุณค่าของผักพื้นบ้านและผลไม้ไทย	27
3.1	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนที่เก็บข้อมูลจำแนกตามหมู่บ้าน	42
4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)	59
4.2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน	62
4.3	คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน	74
4.4	ระดับความรู้เรื่องภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	79
4.5	การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในภาพรวม	80
4.6	การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร	81
4.7	การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร	82
4.8	การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านคุณค่าของการประกอบอาหาร	84
4.9	ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	85
4.10	วิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	86
4.11	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	88

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1	แผนที่บริเวณที่อยู่ของไทดำ ไทขาว และไทแดงในประเทศเวียดนาม
2.2	การกระจายตัวประชากรของไทยทรงดำในประเทศไทย
2.3	กรอบแนวคิดในการศึกษา
4.1	อำเภอต่างๆ ในจังหวัดนครปฐม
4.2	แกงหน่อไม้ส้ม
4.3	กรรมวิธีการปรุงผักจู้บ
4.4	ส่วนประกอบแกงส้มผักจู้บใส่กบ
4.5	สาธิตการปรุงอาหารสูตรแจ่วปลาร้า (น้ำพริกปลาร้า)
4.6	ผักพื้นบ้านที่นิยมทำเป็นอาหารรับประทานของไทยไททรงดำ

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยตั้งอยู่ในบริเวณเขตร้อนชื้น มีความหลากหลายทางชีวภาพ ทำให้มีความอุดมสมบูรณ์ด้านพืชพรรณธัญญาหารตลอดปี ประเทศไทยจึงเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของโลก และเป็นผู้ส่งออกอาหารรายใหญ่อันดับที่ 5 รองจากประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย และฝรั่งเศส คุณลักษณะพิเศษของอาหารไทย คือ นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร รวมทั้งสะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น อาหารไทยจึงมีคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทยที่ควรได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่นิยมบริโภคทั้งภายในและภายนอกประเทศ ซึ่งจะช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจตั้งแต่ในระดับชุมชนจนถึงระดับประเทศ (สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2554) ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จึงได้มีการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน การพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ ด้วยการเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาหารบนพื้นฐานของภูมิปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ สนับสนุนการนำภูมิปัญญาไทยและวัฒนธรรมท้องถิ่นมาใช้ในการสร้างสรรค์คุณค่าของสินค้าและบริการที่มีโอกาสทางการตลาดสูง เช่น อาหารสุขภาพ หัตถกรรม บริการสุขภาพ บริการการท่องเที่ยว เป็นต้น โดยรักษาคุณค่าเอกลักษณ์ของท้องถิ่นอย่างเข้มแข็งเมื่อนำภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นไปต่อยอดขยายผลในเชิงพาณิชย์ พร้อมทั้งการเสริมสร้าง สุขภาวะคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) อีกทั้งรัฐบาลได้มีนโยบายในการฟื้นฟูและสืบสานคุณค่าภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่น ทั้งที่เป็นวิถีชีวิต ประเพณี ค่านิยมที่ดีงาม แล้วยังเป็นการรณรงค์เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของอาหารไทย และจัดให้มีมาตรการสร้างสุขภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการป่วย การตาย และผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรีแถลงต่อรัฐสภา, 2554) เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ปัญหาพฤติกรรมบริโภคของคนไทย เนื่องจากในรอบทศวรรษที่ผ่านมา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้ถูกกระแสวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตกและอเมริกันเข้าครอบงำ จนทำให้คนไทยเริ่มที่จะละเลยและมองไม่เห็นคุณค่าในการบริโภคอาหารแบบไทยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กและเยาวชน ผลพวงของการมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนดังกล่าว จึงทำให้คนไทยประสบกับความเจ็บป่วย ล้มตายด้วยโรคชนิดเดียวกับชาวตะวันตกและอเมริกันเพิ่มมากขึ้นอย่างน่าตกใจ โรคดังกล่าวแฝงมากับการบริโภคอาหารที่ขาดความสมดุลและอาหารปนเปื้อน อันได้แก่

โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น ในศตวรรษที่ 21 (สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2554) รวมถึงการสร้างค่านิยมจิตสำนึกและความภาคภูมิใจในเรื่องวัฒนธรรมอาหารไทยด้วยเพื่อเสริมสร้างการสร้าง ความเข้มแข็งของชุมชน

ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารพื้นบ้านได้รับการส่งเสริมให้มีบทบาทที่สำคัญเพิ่มมากขึ้น ในฐานะที่เป็นรากฐานของการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม และเศรษฐกิจชุมชน อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติ โดยมุ่งเน้นคุณค่าทางสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน คุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าทางยาและสมุนไพร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินต่างๆ แล้ว ยังได้รับใยอาหารหรือกากอาหาร ซึ่งสามารถดูดซับเอาสิ่งเป็นพิษต่างๆ ของร่างกายในลำไส้ใหญ่ ทำให้ลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ ซึ่งการกินอาหารที่มีเส้นใยน้อยจึงมีโอกาสเกิดภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตสูง และท้องผูกสำหรับอาหารพื้นบ้าน เป็นอาหารตามธรรมชาติที่มีลักษณะพิเศษตามภูมิอากาศและภูมิประเทศ และมีเอกลักษณ์สำคัญ คือ อาหารจะถูกปรุงแต่งด้วยวัตถุดิบท้องถิ่น และวิธีการโดยเฉพาะตามแบบวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมที่สั่งสมมา และเป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง นอกจากนี้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารยังมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาวะที่เน้นความสอดคล้องกับธรรมชาติ ภายใต้เงื่อนไขของภูมิโนเวส และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีกระบวนการสะสมองค์ความรู้จากประสบการณ์ชีวิตและการปรับตัวทางสังคม ดังนั้นมิติการสร้างเสริมสุขภาพของภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นทั้งแนวคิด การปฏิบัติ ความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กลายเป็นวิถีชีวิต วิถีปฏิบัติด้านอาหารสมุนไพร พิธีกรรม ประเพณีและระบบการแพทย์พื้นบ้าน ที่มีทั้ง ความเชื่อ และองค์ความรู้แฝงและฝังอยู่ทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน ดังนั้นอาหารพื้นบ้านจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของคนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เสาวณีย์ กุลสมบุรณ์ ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย ที่กล่าวในเวทีเสวนา “ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา” ว่า พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านไทยมีสรรพคุณเป็นประโยชน์และมีคุณค่า 4 มิติ 1. มิติภูมิปัญญาท้องถิ่น 2. มิติสุขภาพ 3. มิติเศรษฐกิจที่สนับสนุนพืชผักไทยเพื่อสร้างรายได้แก่เกษตรกร และ 4. มิติความมั่นคงทางอาหาร (ธนธรณ์ แซ่อึ้ง, 2556)

ไทยทรงดำเป็นกลุ่มชนที่ยังคงยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามรวมไปถึงวัฒนธรรมในเรื่องของอาหารและการทำอาหารพื้นบ้าน ในการประกอบอาหารพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี มักจะเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการจากบรรพบุรุษ ถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา เป็นอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน ชาวไทยทรงดำจะได้รับความรู้ในการประกอบอาหารมาจากบรรพบุรุษ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบอาหาร คือ ของที่จะนำมาประกอบอาหารจะต้องเป็นของสด และสะอาด ไทยทรงดำมักจะบริโภคอาหารที่ทำสุกใหม่ๆ และเป็นอาหารที่มีรสจัด สิ่งที่จะนำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่ ได้แก่ พืชพันธุ์ต่างๆ ที่หาได้ง่ายมีอยู่ในท้องถิ่น ไทยทรงดำยังใช้อาหารพื้นบ้านในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดแบบปากต่อปาก

จากบรรพบุรุษ อาหารดังกล่าวนั้นบรรพบุรุษใช้เช่นบวสรวงภูตผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชา ซึ่งผลจากการที่ใช้อาหารเหล่านี้เช่นบวสรวงแล้ว ทำให้หมู่บ้านหรือครอบครัวของผู้เช่นบวสรวงสงบเรียบร้อย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ประสบแต่ความสุข ความเจริญ บรรดาลูกหลานจึงได้ยึดถือเป็นแนวประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมา ด้วยความเชื่อหากได้ประพฤติปฏิบัติแล้วจะเป็นสิริมงคลกับครอบครัว อาหารพื้นบ้านเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะที่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ตลอดจนป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น (เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์, 2532 : 4-5) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้เนื่องจากอาหารพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำล้วนประกอบด้วยส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพร เช่น กระชาย กระเทียม กระเพรา ข่า ตะไคร้ พริกไทย หอม ฯลฯ สมุนไพรเหล่านี้ต่างก็มีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ (เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์, 2532 : 7) นอกจากนี้วัฒนธรรมของชาวไทยทรงดำในตำบลไผ่หูช้างมีลักษณะโดดเด่น เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ประกอบกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุนด้วยการจัดโครงการจัดงานอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้างเป็นประจำ เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่วัฒนธรรมไทยทรงดำ และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณี ด้วยการจัดกิจกรรมให้กับประชาชนและผู้สูงอายุเพื่อร่วมอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม ตลอดจนการเสริมสร้างสภาวะที่ดีให้กับชุมชน

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

1.2.2 เพื่อศึกษาการสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

1.2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.3.1 ได้ทราบถึงลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ

1.3.2 ได้ทราบถึงกระบวนการสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ

1.3.3 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ให้เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนไทยทรงดำ

1.4 ขอบเขตการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ดังต่อไปนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ วัฒนธรรมอาหาร การสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ในเขตตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

1.4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เป็นชุมชนที่มีชาวไทยทรงดำอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก มีเอกลักษณ์ความเป็นอยู่เฉพาะทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลไผ่หูช้าง มีทั้งสิ้น 7 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านไผ่ล้อม หมู่ที่ 2 บ้านหนองปรัง หมู่ที่ 3 บ้านคันคลอง หมู่ที่ 4 และ 5 บ้านไผ่หูช้าง หมู่ที่ 6 บ้านไผ่หอม และหมู่ที่ 7 บ้านเกาะเล็ก

1.4.3 ขอบเขตด้านตัวแทนประชากรที่ศึกษา ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ ประชากรที่อยู่อาศัยในตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม สำหรับตัวแทนประชากรที่ทำการศึกษา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนในชุมชน จำนวนทั้งสิ้น 286 ครัวเรือน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยทำการสัมภาษณ์รายบุคคล จำนวน 16 ราย

1.4.4 ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินการวิจัยจะทำการศึกษาวิจัยเป็นเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ถึง 30 กันยายน พ.ศ. 2558

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดคำนิยามศัพท์เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้มีความเข้าใจ ความหมายและขอบเขตของคำ ดังต่อไปนี้

1.5.1 อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้างบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และจากการผลิตขึ้นมาเอง หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์

1.5.2 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารท้องถิ่นที่ชุมชนไทยทรงดำตำบลไผ่หูช้างที่บริโภคในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพร ที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้าน

1.5.3 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่น หมายถึง การปรับหรือการผสมผสาน ความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นเข้าด้วยกันโดยให้เหมาะสมกับยุคสมัย ที่เปลี่ยนไป ตั้งแต่ วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุง อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หรือองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

1.5.4 การสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หมายถึง การสืบทอด การถ่ายทอด หรือการส่งต่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุง อาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ หรือองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งของชุมชน ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การบอกเล่า การอธิบาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติจริง การประกอบพิธีกรรม และการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในชุมชน

สวพ.
มทร.สุวรรณภูมิ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้มีความจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นหรือแนวทางการศึกษา เพื่ออธิบายปรากฏการณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีหลักที่นำมาใช้ในการศึกษา ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

2.1.1 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ ความสามารถในระดับท้องถิ่น ซึ่งมีขอบเขตจำกัด แต่ละท้องถิ่นที่ได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สอดคล้องกันพอสรุปได้ดังนี้

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถในการแก้ปัญหาของคนในท้องถิ่นที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนานหรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีการคิดค้นและพัฒนาอย่างต่อเนื่องแล้วถ่ายทอดสืบทอดกันมา จึงเป็นความรู้แบบองค์รวม (Holistic) สำหรับใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ปรับตัว และดำรงชีวิตให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรมอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย (กรมส่งเสริมการเกษตร, ม.ป.ป. : 3 ; กรมทรัพยากรน้ำ, 2551, 17) ซึ่งภูมิปัญญาดังกล่าวนั้นไม่ได้แยกย่อยเป็นศาสตร์เฉพาะสาขาวิชาต่าง ๆ ดังนั้นภูมิปัญญาจึงเป็นความรู้ที่ชาวบ้านได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ที่สืบทอดกันมาทั้งทางตรง เช่น ประสบการณ์ด้วยตนเอง และทางอ้อม เช่น การเรียนจากผู้ใหญ่หรือความรู้ที่สั่งสมต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติของแต่ละชุมชน โดยอาศัยศักยภาพที่ชุมชนมีอยู่มาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมสมัยถือว่าเป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน (ประเวศ วะสี, 2534 : 75)

จากการศึกษาผู้วิจัย พบว่า นอกจากคำว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Traditional Knowledge) และ ยังคำต่างๆ ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น คำว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน (Local Wisdom) และภูมิปัญญาชาวบ้าน (Folklore) สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่กับสังคมมนุษย์มาช้านานและเป็นการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น เป็นวิถีการปฏิบัติ องค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดกันมา เป็นความสามารถและศักยภาพในเชิงการแก้ไขปัญหา การปรับตัว การเรียนรู้ และสืบทอดรุ่นสู่รุ่น ด้วยการปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตาม

กาลเวลา เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติ และสภาวะแวดล้อมได้กลมกลืนอย่างสมดุล มีการเชื่อมโยงกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่และวัฒนธรรม

2.1.2 ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า ที่มีการสั่งสมและปฏิบัติสืบทอดต่อเนื่องกันมา ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะสำคัญ (กรมส่งเสริมการเกษตร, ม.ป.ป. : 4) คือ (1) เป็นความรู้แบบองค์รวมที่เกิดจากการเชื่อมโยงความรู้หรือกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (2) เป็นวิถีความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ (3) มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamics) คือ เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา (4) มีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน และ (5) มีลักษณะเฉพาะหรือเอกลักษณ์ในตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ประสาท เนืองเฉลิม (2546) ที่กล่าวถึงลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในสังคมไทย ไว้ดังนี้

(1) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดกันมาอย่างเป็นระบบ ด้วยกระบวนการกลั่นกรองทางสังคม เรียนรู้ได้จากการประสบพบเจอเหตุการณ์นั้นด้วยตนเอง การฟังจากคำบอกเล่า และการอ่านจากการบันทึก ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับธรรมชาติ และมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ คนในท้องถิ่นสามารถสร้างองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์จริง และดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

(2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะเป็นพลวัต มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์เมื่อสภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม และวิถีแห่งการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาเพื่อปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของท้องถิ่น จึงเป็นความรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง

ชลภัสส์ วงษ์ประเสริฐ (2551) ได้สังเคราะห์ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

(1) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ของชาวบ้านที่คิดขึ้นจากสติปัญญาของชาวบ้าน เป็นศักยภาพหรือความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม โดย ได้รับการสั่งสม ถ่ายทอด ปรับตัว ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

(2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นประสบการณ์ของชาวบ้านเป็นความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านในท้องถิ่นที่ปรับตัวและดำรงชีวิตในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ อาจมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มชนเดียวกันและระหว่างกลุ่มชน มีการบูรณาการโดยมีวัฒนธรรมเป็นฐาน

(3) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความสามารถของชุมชนท้องถิ่น เป็นองค์ความรู้ความสามารถของชาวบ้านที่คิดค้น สั่งสม สืบทอด ปรับปรุง เรียนรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนรุ่นใหม่ เป็นศักยภาพ หรือความสามารถในการสร้างสรรค์ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และใช้ในการแก้ไขปัญหาทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

(4) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแบบแผนวิถีชีวิต เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของชุมชนเป็นกระบวนการทัศน์ของกลุ่มคนในท้องถิ่นที่มีต่อต้านต่างๆ เป็นการจัดการความสัมพันธ์ ระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นนั้น ๆ

(5) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นทุนทางปัญญา กระบวนการทางปัญญา เป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติ จิตใจ พฤติกรรม สังคม องค์กร วัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่น เศรษฐกิจ เทคโนโลยีการผลิต ทรัพยากรบุคคลในท้องถิ่นจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตและวิถีชีวิตของชาวบ้าน เป็นสิ่งที่มีค่าเป็นทรัพย์สินทางปัญญา

(6) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นกระบวนการเรียนรู้ของคนในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งแทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันสอดแทรกในพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติที่ผู้อาวุโส สั่งสอน เยาวชนจนเป็นที่รู้จัก เกิดการยอมรับและนำไปถ่ายทอดพัฒนาและเป็นพลังที่หลอมรวมผู้คนในชุมชนท้องถิ่นให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

พัชรินทร์ สิริสุนทร (2550: 18) อธิบายว่า ลักษณะที่สำคัญของภูมิปัญญา มี 2 ประการ คือ ลักษณะของภูมิปัญญาที่เป็นนามธรรม ได้แก่ กระบวนการคิด โลกทัศน์ ค่านิยม ความเชื่อ คุณค่าและความหมายที่คนให้แก่สรรพสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตลอดจนปรัชญาในการดำเนินชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคล เช่น การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น และลักษณะภูมิปัญญาที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ผลผลิตขององค์ความรู้ของคนในสังคมนั้น ๆ เช่น ศิลปหัตถกรรม รูปแบบการทำเกษตรกรรม ดนตรี อุปกรณ์ เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น สำหรับประเภทของภูมิปัญญามีด้วยกันหลายด้าน ซึ่งในท้องถิ่นหนึ่งๆ จะมีปรากฏให้เห็นในเรื่องของการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม จารีต ประเพณี ความคิด ทัศนคติ ตลอดจนสิ่งก่อสร้าง เครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ กันไปตามแต่ละท้องถิ่น

ประเวศ วะสี (2534: 82-83) ได้จัดแบ่งลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น 3 ประการ ดังนี้

(1) มีความจำเพาะท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์หรือความชัดเจนจากชีวิตและสังคมในท้องถิ่นหนึ่งๆ เพราะฉะนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีความสอดคล้องกับเรื่องของท้องถิ่นมากกว่าภูมิปัญญาที่มาจากข้างนอก แต่อาจเอาไปใช้ในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน

(2) มีความเชื่อมโยงหรือบูรณาการสูง ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นภูมิปัญญาที่มาจากประสบการณ์จริง จึงมีความเป็นบูรณาการสูง ทั้งในเรื่องของกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ความคิดเรื่องแม่ธรณี แม่คงคา แม่โพสพ พระภูมิเจ้าที่ รุกขเทวดา เป็นต้นอย่างของการนำเอาธรรมชาติมาเป็นนามธรรมที่สื่อไปถึงส่วนลึกของใจที่เชื่อมโยงไปสู่อัตถประโยชน์โดยสร้างความสัมพันธ์ ที่ถูกต้องให้คนเคารพธรรมชาติ คนเราถ้าเคารพอะไรย่อมไม่ทำลายสิ่งนั้น

(3) มีความเคารพผู้อาวุโส ภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์จึงความเคารพผู้อาวุโส เพราะผู้อาวุโสมีประสบการณ์มากกว่า

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินชีวิตของชุมชน จึงเป็นการนำเอาองค์ความรู้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคมาใช้ผสมผสานกับการดำรงชีวิตประจำวัน นับตั้งแต่รูปแบบการดำเนินชีวิต การทำมาหากิน สังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตลอดจนแบบแผนในการดูแลสุขภาพที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นช่วงๆ ผ่านคนแล้วคนเล่า จนกลายเป็นแบบแผนหรือปทัสถานทางสังคม โดยภูมิปัญญา

มีคุณสมบัติที่สำคัญ (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2550 : 18) ได้แก่ (1) เป็นองค์รวม (Holistic) คือมีบูรณาการกับองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ บุคคล สังคมและธรรมชาติ (2) ให้ความสำคัญกับดุลยภาพและเอกภาพ และเอกภาพขององค์ประกอบต่างๆ เกี่ยวข้อง (3) มีความเชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ของสังคมทั้งระบบ (4) มีความหลากหลาย (Diversity) (5) มีพลวัต (Dynamic) คือ มีการเปลี่ยนแปลงและมีความยืดหยุ่นตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่ปรับเปลี่ยนตลอดเวลา และ (6) มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง โดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

สรุปได้ว่าลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการใช้ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ พฤติกรรม และประสบการณ์ของชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่นที่ปรับตัวและดำรงชีวิตในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เป็นศักยภาพหรือความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ โดยมีการลักษณะบูรณาการเชื่อมโยงทั้งเรื่องของกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ มีความจำเพาะของท้องถิ่น และมีลักษณะเป็นพลวัตให้สอดคล้องกับกาลสมัยอยู่ตลอดเวลา

2.1.3 ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

กำธน สนธวานนท์ (2539 : 250-252) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่า มีลักษณะที่เป็นความรู้ของชาวบ้าน ซึ่งเรียนรู้มาจากปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง และความเฉลียวฉลาดของแต่ละคน หรือผู้มีความรู้ในหมู่บ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นเรื่องการทำมาหากิน เช่น การจับปลา การจับสัตว์ การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การทอผ้า การทำเครื่องมือการเกษตร ภูมิปัญญาเหล่านี้เป็นความรู้ความสามารถที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์ และถ่ายทอดมาให้เรา มีวิธีการหลายอย่างที่ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน ดังนี้

(1) การอนุรักษ์ คือ การบำรุงรักษาสิ่งที่ดีงามไว้ เช่น ประเพณีต่าง ๆ หัตถกรรม และคุณค่าหรือการปฏิบัติตนเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับคนและสิ่งแวดล้อม

(2) การฟื้นฟู คือ การรื้อฟื้นสิ่งที่ดีงามที่หายไป เลิกไป หรือกำลังจะเลิกให้กลับมาเป็นประโยชน์ เช่น การรื้อฟื้นดนตรีไทย

(3) การประยุกต์ คือ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน ให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ เช่น การใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาล ประสานกับการรักษาสมัยใหม่ การทำพิธีบวงสรวงไม้ เพื่อให้เกิดสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติ รักษาป่ามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ประเพณีการทำบุญข้าวเปลือกที่วัด มาเป็นการสร้างธนาคารข้าว เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลน

(4) การสร้างใหม่ คือ การค้นคิดใหม่ที่สัมพันธ์กับความรู้ดั้งเดิม เช่น การประดิษฐ์โปงลาง การคิดโครงการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชน โดยอาศัยคุณค่าความเอื้ออาทรที่ชาวบ้านเคยมีต่อกันมาหารูปแบบใหม่ เช่น การสร้างธนาคารข้าว ธนาคารโคกระบือ การรวมกลุ่มแม่บ้าน เยาวชน เพื่อทำกิจกรรมกันอย่างมีระบบมากยิ่งขึ้น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญโดยทำให้คนในท้องถิ่นรักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงความรู้ระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับความรู้สมัยใหม่ สร้างความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติโดยอย่างยิ่งยืน ช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของชุมชน

ให้เหมาะสมกับยุคสมัย ทำให้คนในชุมชนพึ่งพาตนเองไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงความสงบสุขที่เกิดขึ้นในชุมชน (นิคม ชมพูหลง, 2544 : 12)

จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาเป็นความรู้ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวบ้าน มีความสัมพันธ์กับการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติทางศาสนา พิธีกรรมและ ประเพณี ความรู้เป็นคุณธรรมเมื่อผู้คนใช้ความรู้นั้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน คนกับ ธรรมชาติ และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ความรู้เหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว ความสัมพันธ์กับคนอื่น ความสัมพันธ์กับผู้ล่วงลับไปแล้ว กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และกับธรรมชาติ ความรู้เรื่องการทำมาหากินมีอยู่มาก เช่น การทำไร่ทำนา การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การจับปลา จับสัตว์ การผ้า ทั้งผ้าฝ้ายและผ้าไหม การทำเครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักไม้และหิน เป็นต้น ซึ่งมีลวดลายที่สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและ ความคิดของชาวบ้าน รวมไปถึงภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย หรือที่เคยเรียกกันว่า การแพทย์แผน โบราณ นั้นมีหลักการว่า คนมีสุขภาพดีเมื่อร่างกายมีความสมดุลระหว่างธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คนเจ็บป่วยได้เพราะธาตุขาดความสมดุล ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านในชุมชน ความสัมพันธ์ที่ดี มีหลักเกณฑ์ที่บรรพบุรุษได้สั่งสอนมา เช่น ลูกควรปฏิบัติอย่างไร กับพ่อแม่ กับญาติพี่น้อง กับผู้สูงอายุ พ่อแม่ควรเลี้ยงดูลูกอย่างไร ความเอื้ออาทรต่อกันและ กัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยเฉพาะในยามทุกข์ยากหรือมีปัญหา ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ผู้คน สมัยก่อนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติแทบทุกด้าน ตั้งแต่อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษา โรค อีกทั้งชาวบ้านรู้จักการแปรรูปผลิตผลในหลายรูปแบบ การถนอมอาหารให้กินได้นาน การดอง การหมัก เช่น ปลาร้า น้ำปลา ผักดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาแห้ง เนื้อแห้ง การแปรรูปข้าวก็ทำได้ มากมายนับร้อยชนิด เช่น ขนมต่าง ๆ แต่ละพิธีกรรมและแต่ละงานบุญประเพณี มีข้าวและขนม ในรูปแบบไม่ซ้ำกัน ตั้งแต่ขนมจีน สังขยา ไปถึงขนมในงานสารท กาละแม ขนมครก และอื่น ๆ ซึ่งยังพอมีให้เห็นอยู่จำนวนหนึ่ง ในปัจจุบันส่วนใหญ่ปรับเปลี่ยนมาเป็นการผลิตเพื่อขาย หรือเป็น อุตสาหกรรมในครัวเรือน ความรู้เรื่องการปรุงอาหารก็มีอยู่มากมายแต่ละท้องถิ่นมีรูปแบบและรสชาติ แตกต่างกันไปมีมากมายนับร้อยนับพันชนิด แม้ในชีวิตประจำวันจะมีเพียงไม่กี่อย่าง แต่โอกาสงานพิธี งานเลี้ยง งานฉลองสำคัญ จะมีการจัดเตรียมอาหารอย่างดีและพิถีพิถัน (กำธน สนธวานนท์, 2539 : 250-252)

จากความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันเกิดจากการพัฒนาการปรับตัว และปรับวิถีชีวิตของคน เป็นความรู้ที่เกิดจากการทดลองปฏิบัติจริงในห้องทดลองทางสังคม ความรู้เหล่านี้ถูกค้นพบ ลองใช้ ดัดแปลง ถ่ายทอดกันมาด้วยเวลายาวนาน ผ่านกระบวนการขัดเกลาของกลุ่มคน จึงมีค่าและมีความสำคัญยิ่งนัก นับเป็นมรดกทางปัญญาของมนุษย์ที่ทุกคนควรรู้ รักษา พัฒนา และนำมาปรับใช้ พัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้เข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

2.1.4 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นมีการผสมผสานและเชื่อมโยงซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สำหรับประเภทของภูมิปัญญามีด้วยกันหลายด้าน ซึ่งในท้องถิ่นหนึ่งๆ จะมีปรากฏให้เห็นในเรื่องการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม จารีต ประเพณี ความคิด ทักษะคติ ตลอดจนสิ่งก่อสร้าง เครื่องใช้ เครื่องมือต่างๆ ตามแต่ละท้องถิ่น จึงมีลักษณะเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรมที่ถ่ายทอดกันมา ซึ่งภูมิปัญญาที่เป็นนามธรรมนั้น ได้แก่ มโนทัศน์ การตระหนักรู้ วิธีคิด ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ส่วนภูมิปัญญาที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ เทคโนโลยีการทำมาหากิน การจัดการทรัพยากรทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แพทย์พื้นบ้านและการดูแลสุขภาพ การเกษตร ศิลปะ หัตถกรรม สถาปัตยกรรม เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ ฯลฯ ทั้งนี้ยังสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท (กรมส่งเสริมการเกษตร, ม.ป.ป. : 5-6 ; พิชรินทร์ สิริสุนทร, 2550 : 18) คือ (1) ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับความอยู่รอดหรือชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งได้แก่ปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ซึ่งอาหารไทยมีองค์ประกอบหลักเป็นผักพื้นบ้านหรือสมุนไพรที่มีสรรพคุณเสริมหรือต้านฤทธิ์กัน มีความเหมาะสมกลมกลืนทั้งในด้านคุณประโยชน์และฤดูกาล ยารักษาโรคนั้นเป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ชาวบ้านใช้ทั้งรักษาอาการเจ็บป่วยและดูแลสุขภาพ เครื่องนุ่งห่มมีการเลือกใช้วัสดุพื้นบ้านและวิธีการนุ่งห่มที่เหมาะสมกับสภาพอากาศโดยมีลายผ้าและวิธีการถักทอที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น และที่อยู่อาศัยมีรูปแบบและโครงสร้างที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ประโยชน์ใช้สอย และชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในแต่ละภูมิภาค (2) ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีการทำมาหากิน เช่น การกำจัดศัตรูพืชแบบพื้นบ้าน การย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติ การจักสาน หัตถกรรม การทำเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ และ (3) ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ และตำนานต่างๆ

กัลป์ยานี ปฏิมพรเทพ (2541: 20-25) ได้กล่าวว่า ประเภทของภูมิปัญญานั้นมีด้วยกันหลายด้าน ซึ่งในท้องถิ่นหนึ่งๆ จะมีปรากฏให้เห็นในเรื่องของการประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม จารีต ประเพณี ความคิด ทักษะคติ ตลอดจนสิ่งก่อสร้าง เครื่องใช้ เครื่องมือต่างๆ กันไปตามแต่ละท้องถิ่น จึงมีลักษณะเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ถ่ายทอดกันมา โดยสามารถประมวลได้เป็น 9 ประเภท

(1) ด้านภาษาและวัฒนธรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเพื่อการสื่อสาร การถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ในสังคมให้มีการเรียนรู้สืบทอดและเผยแพร่แก่สังคมอื่นจนมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

(2) ด้านศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์หลักธรรม คำสอน ความเชื่อ ค่านิยม จารีต แบบแผนในการดำเนินชีวิตและก่อสันติสุขขึ้นแก่สังคม

(3) ด้านศิลปกรรมและสถาปัตยกรรม หมายถึง ความสามารถในการออกแบบสร้างสรรค์ ประดิษฐ์งานด้านศิลปะเพื่อใช้จินตนาการให้เกิดสุนทรียภาพในสังคม ผลิตผลงานด้านสิ่งก่อสร้าง รูปแบบ และรูปทรงต่างๆ ภาพเขียน ภาพวาด จิตรกรรม ประติมากรรม ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความคิด ความเชื่อที่ถ่ายทอดไว้เป็นมรดกแก่สังคม

(4) ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถในการจัดระบบเพื่อการเรียนรู้ มีกระบวนการให้ความรู้ ถ่ายทอดแนวคิด ความเชื่อ ระเบียบแบบแผน การจัดการเรียนการสอน การให้การศึกษาทั้งที่มีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศและแหล่งที่จะเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของคนในสังคม

(5) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกัน ดูแล รักษาสุขภาพ อนามัยของคนในสังคม มีการเรียนรู้ และถ่ายทอดเพื่อบำบัดและขจัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทั้งในส่วนบุคคลและสังคมส่วนร่วม โดยใช้ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในสังคมให้เกิดประโยชน์

(6) ด้านการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถในการจัดการสื่อนุรักษ์ สงวนรักษา และนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมศึกษาและส่งเสริมคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติเพื่อรักษาสังแวดล้อมให้เกิดความสมดุลและยั่งยืน

(7) ด้านความเป็นอยู่และการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถในการจัดระบบการใช้ชีวิตประจำวัน การเลี้ยงดูเด็ก การพักผ่อนหย่อนใจ การละเล่น การแสดง การแต่งกาย การสังสรรค์ คติความเชื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับการมีชีวิตรอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข รวมทั้งข้อห้ามข้อละเว้นต่างๆ ในการดำรงชีวิต

(8) ด้านปกครองและการบริหาร หมายถึง ความสามารถในการจัดสรรจัดระบบการดูแลและระเบียบและองค์การที่สำคัญตามโครงสร้างของสังคม เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อย ความเป็นธรรม เป็นสุข มีการแบ่งสรรประโยชน์และทรัพยากรในสังคมร่วมกัน มีแนวคิดและวิธีการรักษา ป้องกันอันตรายเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม

(9) ด้านการผลิตและบริโภค หมายถึง ความสามารถในการจัดหาและใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำมาหากิน การประกอบอาชีพ การประกอบอาหาร การประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้เพื่ออำนวยความสะดวกในการผลิตสิ่งของ สำหรับบริโภคบริโภคของคนในสังคม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ได้แบ่งประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้

(1) ด้านเกษตรกรรม ได้แก่ ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนาพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิมซึ่งคนสามารถพึ่งตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆ ได้แก่ การทำเกษตรแบบผสมผสาน การแก้ปัญหาด้านการผลิตและรู้จักปรับใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับการเกษตร เป็นต้น

(2) ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ได้แก่ การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปการผลิตเพื่อการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัด และเป็นธรรม อันเป็นกระบวนการให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้ ตลอดทั้งการผลิตและการจำหน่ายผลผลิตทางหัตถกรรม เช่น การรวมกลุ่มของกลุ่มโรงงาน ยางพารา โรงสี

(3) ด้านการแพทย์แผนไทย ได้แก่ ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้ เช่น ยาจากสมุนไพรอันมีอยู่หลากหลาย การนวดแผนไทย การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน

(4) ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์และพัฒนา และ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน เช่น การบวชป่า การสืบชะตาแม่น้ำ การทำปะการังเทียม

(5) ด้านธุรกิจชุมชน ได้แก่ ความสามารถในการด้านการสะสม และบริหาร กองทุนและสวัสดิการชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตรา และโภคทรัพย์เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ชีวิต ความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่ม เช่น การจัดการกองทุนในรูปของสหกรณ์ออมทรัพย์ รวมถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางสังคมและ วัฒนธรรม โดยการตั้งกองทุนสวัสดิการรักษายาบาลของชุมชน และการจัดระบบสวัสดิการชุมชน

(6) ด้านศิลปกรรม ได้แก่ ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานทางด้าน ศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรมดนตรี การละเล่นพื้นบ้าน

สุรเชษฐ์ เวชพิทักษ์ (2547: 12) ได้แบ่งประเภทภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ดังนี้

(1) ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการผลิตหรือการประกอบอาชีพ ซึ่งมีลักษณะการ ประกอบอาชีพแบบพุทธเกษตรกรรม หรือการประกอบอาชีพที่มีลักษณะจัดความสมดุลสอดคล้องกับ ธรรมชาติ มุ่งการพึ่งพาตนเองเป็นกระแสหลักมากกว่าการพึ่งพาปัจจัยการผลิตจากภายนอก ได้แก่ การทำสวนเกษตร การทำเกษตรผสมผสาน และการทำเกษตรแบบธรรมชาติ

(2) ภูมิปัญญาเกี่ยวกับระบบสังคมหรือการจัดการความสัมพันธ์ระหว่าง มนุษย์กับมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ความเชื่อ คำสอน ค่านิยม ประเพณี ที่แสดงออกในแบบแผนการดำเนินชีวิต

(3) ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการจัดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติหรือ สิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรักษาป่าไม้ชุมชน การรักษาโรคด้วยสมุนไพร

2.1.5 การก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์ต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเพื่อความอยู่รอดและการดำรงเผ่าพันธุ์ ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็ต้องสร้าง และปรับระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันตลอดเวลาเพราะมนุษย์เป็นเพียงส่วนเล็กๆ ในธรรมชาติ มนุษย์ถึงจะเก่งอย่างไรก็อาจจะรู้หรือสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างไว้ได้บ้างได้ มนุษย์จึงสร้างความเชื่อและระบบความสัมพันธ์กับ “สิ่งเหนือธรรมชาติ” ขึ้นตามความรู้ความเข้าใจ และจินตนาการ ของเผ่าพันธุ์เพื่ออย่างน้อยก็ทำให้เกิดดุลยภาพ เกิดความมั่นคงทางใจ ความราบรื่นใน การดำรงชีวิต ทั้งนี้เพราะมนุษย์ใช้ปัญญาแก้ปัญหา สังคม สืบสาน และปรับเปลี่ยนประสบการณ์อย่าง ไม่หยุดยั้งและสิ่งนี้เองคือ “ภูมิปัญญา” อันเป็นแก่นของวัฒนธรรม เอกราช (2542) ได้กล่าวถึงปัจจัยการก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น มีปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

(1) ลักษณะภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติของภูมิภาคต่าง ๆ กลุ่มชน ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในอาณาบริเวณที่มีสภาพภูมิศาสตร์ และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติแตกต่างกัน ย่อมสร้างสม “ภูมิปัญญา” และพัฒนาระบบความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมในลักษณะแตกต่าง หลากหลาย เช่นเดียวกับลักษณะภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติของภูมิภาคต่าง ๆ ของไทย

อันเป็นปัจจัยพื้นฐานของการก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่น อาณาบริเวณที่ประเทศไทยในปัจจุบันถ้าจะพิจารณาในด้านความแตกต่างหลากหลายของสภาพดินฟ้าอากาศและพื้นฐานทางภูมิศาสตร์แล้ว ประเทศไทยนับเป็นประเทศที่มีความแตกต่างหลากหลายมากกว่าประเทศอื่น ๆ ในเอเชียอาคเนย์

(2) ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของภูมิภาคต่าง ๆ ภูมิปัญญาย่อมก่อเกิด หล่อหลอม ประดิษฐ์และปรับเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยของสังคมและวัฒนธรรม เช่นเดียวกับปัจจัยทางภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ กลุ่มคนในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทย ได้มีการแลกเปลี่ยนสร้างสรรค์ทางวัฒนธรรมกันอย่างต่อเนื่อง อิทธิพลความเชื่อ จารีตประเพณี ภาษา ศิลปะ และวิทยาการต่าง ๆ ได้เข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิม จึงเกิดการพัฒนาด้านทั้งหลายและคล้ายคลึง ซึ่งความเชื่อ พิธีกรรม ความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทำให้เกิดดุลยภาพแห่งการดำรงอยู่ร่วมกันของชีวิตและสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว

สุทธิวงษ์ พงศ์ไพบูลย์ (2547) ได้กล่าวถึงกระบวนการกำเนิดภูมิปัญญาประกอบด้วยกัน 2 ส่วนที่สำคัญ ดังนี้

(1) ปัจจัยพื้นฐาน ต้องมีข้อมูลเก่า หรือภูมิปัญญาเก่า มีองค์ความรู้เก่า มีสถานภาพเก่าเป็นตัวเริ่มต้น แล้วมีคนนำเอาปัจจัยพื้นฐานนั้นมาเชื่อมต่อโดยอาศัยประสบการณ์ของตนเอง และอาจผนวกด้วยสิ่งที่เป็นญาณทัศนะหรือความฉลาดหลักแหลมของผู้ที่ก่อให้เกิด ถ้าประกอบด้วย 3 ส่วนนี้แล้ว จะเกิดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นขึ้นมา ในปัจจัยพื้นฐานจะเห็นเรื่องทรัพยากรธรรมชาติเป็นหลัก สภาพแวดล้อมเป็นตัวประกอบ ในสิ่งเหล่านี้จะมีวิถีมีพลังในตัวของมันเอง ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ในแต่ละพื้นที่แต่ละท้องถิ่น บางตัวไม่มีวิถีไม่มีพลัง แต่บางตัวมีวิถีมีพลังในตัวของมัน นักปราชญ์หรือปราชญ์ชาวบ้านจะต้องนำสิ่งเหล่านี้มาพิจารณาว่าวิถีใดเอามาเสริมยอดได้ พลังใดจะเกิดประโยชน์กับชุมชนท้องถิ่น เพราะฉะนั้นความเป็นท้องถิ่นหรือสภาพความเป็นท้องถิ่น ก็คือ “ภูมิ” มาจากรากศัพท์ก็คือ ภู ภาวะ ภพ ซึ่งคือที่อยู่ที่เป็น ที่มี เพราะฉะนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นต้องไม่ลืมว่าพื้นที่ที่ก่อให้เกิดความรู้ใหม่ขึ้นมาในแหล่งนั้น เป็นตัวสำคัญที่สุด เพราะฉะนั้นคนญี่ปุ่นที่มีสภาพทรัพยากรต่างกับคนไทยแน่นอนคือ ภูมิปัญญาจะเกิดเหมือนกันไม่ได้ เพราะภูมิปัญญาต้องอาศัยพื้นที่ ภูมิปัญญาชาวเหนือจะไม่เหมือนภูมิปัญญาชาวใต้ หรือภูมิปัญญาชาวอีสาน เพราะทรัพยากรต่างกัน ตัวอย่างเช่นภูมิปัญญาในการทำเครื่องดักจับปลาของชาวใต้จะต่างกับภาคเหนือหรือภาคอีสาน เพราะฉะนั้นตัวหลักของการเกิดภูมิปัญญาก็คือ สภาพพื้นที่ในแต่ละแหล่ง

(2) ส่วนที่สำคัญที่สุด คือ คน ทั้งนี้เพราะคนคือผู้ที่将会นำเอาปัจจัยพื้นฐานมาเชื่อมต่อกับประสบการณ์ของตนเอง คนที่ทำให้เกิดภูมิปัญญา ถ้าไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เป็นการยากที่จะทำให้เกิดภูมิปัญญาได้ ดังนั้นคนคือตัวสำคัญที่จะเข้าไปทำให้สิ่งนั้นเกิดการจัดการที่ดีขึ้นมา จัดการด้วยสติปัญญา และด้วยทักษะที่ได้จากประสบการณ์ บางทีอาจจะลองผิดลองถูก ในที่สุดเมื่อปัจจัยพื้นฐานมาผสมผสานกับวิธีการจัดการ จึงเรียกว่าภูมิปัญญา ซึ่งภูมิคือ พื้นที่ปัจจัย ส่วนปัญญา คือ วิธีการจัดการที่ต้องใช้สติปัญญานั้นเอง

นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของชุมชนท้องถิ่นยังก่อให้เกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งนิธิ เอียวศรีวงศ์ (2536: 3) ได้แบ่งกระบวนการเรียนรู้ไว้ 4 ประการดังนี้

(1) การเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจากศักยภาพของชาวบ้านในการแสวงหาทางรอดต่อสภาพปัญหาที่รุมเร้าอยู่ โดยมีชาวบ้านผู้ที่มีความสามารถในการวิเคราะห์ คิดค้นทดลองและสรุปบทเรียน ผสมผสานความรู้กับเทคโนโลยีจากภายนอก อาจกล่าวได้ว่าชุมชนมีความรู้ความเข้าใจ สังเกตถึงสภาพของชุมชนและได้ใช้ความรู้ สติปัญญา จนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดกันมา

(2) การสั่งสมความรู้และการกระจายความรู้ ภูมิปัญญาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ การสั่งสมความรู้ได้มา 2 ทาง คือ การสั่งสมด้วยตนเองโดยเรียนรู้มาจากการประสบการณ์ในชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคม อีกทางหนึ่งคือ มีผู้ถ่ายทอดให้ในรูปของวัฒนธรรม ประเพณีและวิถีการดำรงชีวิต ซึ่งความรู้จะถูกสั่งสมไว้ในตัวคน ๆ หนึ่ง เรียกว่า ประชาชนชาวบ้าน ได้ถูกสั่งสมมาจากประสบการณ์และได้รับการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง คือ ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษผ่านการลงมือทดลอง และปรับให้ใช้ได้ภายใต้เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นและสอดคล้องกับระบบนิเวศ ภูมิปัญญาที่สั่งสมนี้สามารถนำไปใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ และการดำรงเผ่าพันธุ์

(3) การถ่ายทอดและกระจายความรู้ การถ่ายทอดและกระจายความรู้หรือภูมิปัญญาจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งโดยผ่านความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อเรื่องผีและการผลิตวิถีชีวิตในระบบนิเวศเดียวกันไม่ได้มีการเขียนบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร แต่มีผู้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาเรียกว่า ประชาชนชาวบ้าน ได้สืบสานภูมิปัญญาอย่างต่อเนื่องมาหลายชั่วอายุคน

(4) การสร้างสรรค์และการปรับปรุง เป็นการปรับเปลี่ยนและการประยุกต์ใช้ความรู้หรือภูมิปัญญาในการอนุรักษ์ โดยมากจะเป็นการประยุกต์จากวัฒนธรรม ส่วนที่มองไม่เห็น คือ การประยุกต์ตัวคุณค่าที่แฝงเร้นอยู่ภายใน ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจที่ละเอียดอ่อนเกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านเองเป็นหลัก

จากปัจจัยพื้นฐานของการก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นดังกล่าว สรุปได้ว่ามนุษย์ในแต่ละสภาพนิเวศน์ มีการสังเกต เรียนรู้ และปรับตัวตามลักษณะภูมิศาสตร์ สภาพแวดล้อมธรรมชาติเกิดผลเป็นสภาพที่เรียกว่านิเวศน์สังคมและวัฒนธรรม โดยเกิดภูมิปัญญาจากการเรียนรู้ในแต่ละสภาพนั้น ๆ แล้วถ่ายทอดความรู้แก่นักปฏิบัติตามกัน แล้วอยู่รอดร่วมกันสืบมา ด้วยสภาพนิเวศน์ที่หลากหลายภูมิปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในเงื่อนไขที่แตกต่างกันตามบริบทของนิเวศน์สังคมและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะภูมิปัญญาอยู่อย่างก่อเกิด ปรับเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีการแลกเปลี่ยน สร้างสรรค์วัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้ศิลปะและวิทยาการต่าง ๆ ได้เข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิม จึงทำให้ชุมชนท้องถิ่นในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทยมีภูมิปัญญาที่มีลักษณะแตกต่างและคล้ายคลึงกัน

2.1.6 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ต่างๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นวิถีการดำรงชีวิตของผู้นั้นในแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชุมชน ทั้งในด้านของการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและในสังคม และการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านศิลปวัฒนธรรม ศาสนาและความเชื่อ และคุณค่าทางจิตใจ ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นที่ผูกพันคนในท้องถิ่นเข้าด้วยกัน และเป็นความภาคภูมิใจของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ดังนั้นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา คือการปรับ หรือการผสมผสาน

ความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป เช่น การใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาลร่วมกับการรักษาสมัยใหม่ การประยุกต์การบวชมาเป็นการทำพิธีบวชต้นไม้ เพื่อให้คนร่วมมือกันอนุรักษ์และรักษาป่ามากยิ่งขึ้น เป็นต้น การปรับเปลี่ยนและการประยุกต์ใช้ความรู้หรือภูมิปัญญาในการอนุรักษ์ โดยมากจะเป็นการประยุกต์จากวัฒนธรรมส่วนที่มองไม่เห็น คือการประยุกต์ตัวคุณค่าที่แฝงเร้นอยู่ภายใน ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจที่ละเอียดอ่อนเกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านเองเป็นหลัก การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาในสังคมปัจจุบันนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านได้ก่อเกิดและสืบทอดกันมาในชุมชนหมู่บ้าน เมื่อหมู่บ้านเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับสังคมสมัยใหม่ ภูมิปัญญาชาวบ้านก็มีการปรับตัวเช่นเดียวกัน ความรู้จำนวนมากได้สูญหายไปเพราะไม่มีการปฏิบัติสืบทอด เช่น การรักษาพื้นบ้านบางอย่าง การใช้ยาสมุนไพรบางชนิด เพราะหมอยาเก่ง ๆ ได้เสียชีวิตโดยไม่ได้ถ่ายทอดให้กับคนอื่น หรือถ่ายทอดแต่คนต่อมาไม่ได้ปฏิบัติเพราะชาวบ้านไม่นิยมเหมือนสมัยก่อน ใช้ยาสมัยใหม่และไปหาหมอที่โรงพยาบาลหรือคลินิกง่ายกว่า งานหัตถกรรมทอผ้าหรือเครื่องเงิน เครื่องเงิน แม้จะยังเหลืออยู่ไม่น้อย แต่ก็ได้ถูกพัฒนาไปเป็นการค้า ไม่สามารถรักษาคุณภาพและฝีมือแบบดั้งเดิมไว้ได้ในการทำมาหากินมีการใช้เทคโนโลยีทันสมัย ใช้รถไถนาแทนควาย รถอีแต่นแทนเกวียน การลงแขกทำนาปลูกข้าวและปลูกสร้างบ้านเรือนก็เกือบจะหมดไป มีการจ้างงานมากขึ้น แรงงานก็หายากกว่าแต่ก่อน ผู้คนอพยพย้ายถิ่น บ้างก็เข้าเมือง บ้างก็ไปทำงานที่อื่น สังคมสมัยใหม่มีระบบการศึกษาในโรงเรียนมีอนามัยและโรงพยาบาล มีโรงหนัง วิทยุ โทรทัศน์ และเครื่องบินเหิงต่างๆ ทำให้ชีวิตทางสังคมของชุมชนหมู่บ้านเปลี่ยนไป มีตำรวจ มีโรงศาล มีเจ้าหน้าที่ราชการฝ่ายปกครอง ฝ่ายพัฒนาและอื่นเข้าไปในหมู่บ้าน บทบาทของวัด พระสงฆ์ คนเฒ่าคนแก่เริ่มลดน้อยลงไปในการทำมาหากินก็เปลี่ยนจากการทำเพื่อยังชีพไปเป็นการผลิตเพื่อการขาย ผู้คนต้องการเงินเพื่อซื้อเครื่องบริโภคต่าง ๆ ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป ผลผลิตจากป่าก็หมด สถานการณ์เช่นนี้ทำให้ผู้นำการพัฒนาหลายคนที่มีบทบาทสำคัญในระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ เริ่มเห็นความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน หน่วยงานทางภาครัฐและเอกชนให้การสนับสนุน และการส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ พื้นฟู ประยุกต์ และค้นคิดสิ่งใหม่ ความรู้ใหม่เพื่อประโยชน์สุขของสังคม (กำธน สินธวานนท์, 2539: 251, 262-263)

2.1.7 การสืบทอดและการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีกระบวนการเกิดที่เกิดจากการสืบทอดและถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ แล้วพัฒนา เลือกรองและปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะและความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด หรืออาจกล่าวได้ว่าภูมิปัญญาเป็นการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันมาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เป็นธรรมชาติของชาวบ้านที่เชื่อมโยงประวัติศาสตร์สืบทอดกันมา มีความสัมพันธ์ภายในโดยชาวบ้านเอง ภูมิปัญญาเป็นความคิดทางสังคม (Social Thought) ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ทั้งในลักษณะที่เป็นนามธรรม คือปรัชญาแนวทางในการดำเนินชีวิต ในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำมาหากิน ศิลปะ ดนตรี หัตถกรรม และสิ่งอื่นๆ ในทุกสังคมที่อยู่กันมาอย่างยาวนานต้องมีภูมิปัญญาทุกสังคม ทั้งนี้ชาวบ้านได้ใช้ความรู้ สติปัญญาของ

ตนสั่งสมความรู้และประสบการณ์เพื่อการดำรงชีพมาโดยตลอดถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยอาศัยศรัทธาทางศาสนาความเชื่อถือผีสารต่างๆ ตามความเชื่อบรรพบุรุษเป็นพื้นฐานในการถ่ายทอดเรียนรู้สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษในอดีตถึงลูกหลานในปัจจุบัน (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2533: 90) ซึ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมักเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ 8 ประการ คือ 1) การเรียนรู้โดยการลองผิดลองถูก 2) การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำจริง 3) การเรียนรู้โดยการสาธิตวิธีการ การสั่งสอน ด้วยการบอกเล่าในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพย สุภาษิต 4) การเรียนรู้โดยทางพิธีกรรม 5) การเรียนรู้โดยศาสนา 6) การเรียนรู้โดยการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนที่แตกต่างกันทั้งในทางชาติพันธุ์ถิ่นฐานทำกิน รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนกับคนต่างวัฒนธรรม 7) การเรียนรู้โดยการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม 8) การเรียนรู้โดยครูพักลักจำ (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2540)

จารุวรรณ ธรรมวัตร (2538: 12-13) ได้แบ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นตามช่วงวัยเป็น 2 วิธี ดังนี้

(1) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยใช้กิจกรรมการถ่ายทอดแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อนและดึงดูดใจ เช่น การเล่นเกม การละเล่น การทายปริศนา เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีการสร้างเสริมนิสัยและบุคลิกภาพที่สังคมปรารถนา และมุ่งเน้นด้านจริยธรรมเป็นสำคัญ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่เยาวชนอีกรูปแบบหนึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อให้เกิดการสืบทอดอุดมการณ์ให้ลูกหลานได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ช่วยให้เยาวชนรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักเปรียบเทียบ อันเป็นการเรียนรู้จากรากเหง้าของตนเอง เกิดความซาบซึ้งและภูมิใจที่ได้เกิดมาในชุมชนท้องถิ่น เช่น การจัดทำโครงการเยาวชนรักษถิ่น เป็นต้น

(2) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาพอสมควรและเป็นวัยทำงาน จึงมีวิธีการถ่ายทอดได้หลายรูปแบบ เช่น การบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ

ดวงฤทัย อรรถแสง (2552: 23) กล่าวว่า การถ่ายทอดความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ การบอกวิชาความรู้ให้ผู้เรียนเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นมักจะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมายไปโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เรียนวิชาการสอนมาจากสถาบันใดๆ และจะใช้สามัญสำนึกแบบสังคมประกิต คือการเรียนการสอนที่เกิดจากการเลียนแบบและการจดจำสืบทอดกันมาในครอบครัวและมีวิธีการถ่ายทอด 2 รูปแบบ ดังนี้

(1) วิธีสาธิต คือ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง อธิบายทุกขั้นตอนให้ผู้เรียนเข้าใจและปฏิบัติตาม

(2) วิธีการปฏิบัติจริง คือ ฟังคำบรรยาย อธิบาย การสาธิตแล้วนำไปปฏิบัติจริง และปฏิบัติซ้ำๆ กันจนเกิดเป็นความชำนาญ เพราะผลงานที่จะใช้ดำรงชีวิตได้ต้องเป็นผลงานที่เกิดขึ้นจริงสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

นันทิ พงษ์ดนตรี (2544) กล่าวถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ดังนี้

(1) การสืบทอดความรู้ภายในชุมชน ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอาชีพของหมู่บ้านที่แทบทุกคนรู้เรื่องทำกัน อาจเป็นอาชีพรองจากการทำไร่ทำนา เช่น เครื่องปั้นดินเผา จักสาน ทอผ้า ซึ่งสมาชิกของชุมชนได้คลุกคลี คຸ້ນเคยมาตั้งแต่เด็ก ภายใต้สภาพการดำรงชีวิตประจำวัน

(2) การสืบทอดภายในครัวเรือน ในการถ่ายนั้นจะเริ่มจากการถ่ายทอดผู้ที่ใกล้ชิดก่อน เช่น ลูก ภรรยา เครือญาติ โดยวิธีขยายความคิด และค่อยๆ ให้สัมผัสกับความจริงด้วยการค่อยๆ ทำทีละเล็กละน้อยเป็นการสืบทอดความรู้ความชำนาญ ที่มีลักษณะเฉพาะกล่าวคือ เป็นความสามารถเฉพาะบุคคล หรือเฉพาะครอบครัว เช่น ความสามารถในการครอบครั้ว บางอย่างมีการวางแผน และเป็นความลับในตระกูล

(3) การฝึกฝนจากผู้รู้ผู้ชำนาญเฉพาะอย่าง เป็นการถ่ายทอดที่ผู้สนใจไปขอรับการถ่ายทอดวิชาการดัดแปลงและพัฒนาขึ้นมาด้วยตนเองแล้วถ่ายทอดไปสู่ลูกหลาน เช่น การแกะสลักหินทำฆ้อง เป็นต้น

(4) ความรู้ความชำนาญที่เกิดขึ้นจากความบังเอิญหรือสิ่งลึกลับ เป็นความรู้บางอย่างเกิดขึ้นโดยตนเอง ไม่ได้สนใจหรือไม่ได้คาดคิดมาก่อนเป็นต้นว่ามีวิญญาณหรืออำนาจลึกลับเข้าสิงมาบอก ทำให้มีความสามารถในการรักษาโรค หรือความสามารถในการทำนายทายทักได้ ซึ่งยังไม่สามารถอธิบายด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ได้

(5) การจัดเวทีชุมชน เพื่อทำการประชุม เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งการระดมสมองในการวางแผนแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ซึ่งเป็นการเติมพลังทางกาย ทางใจ และทางปัญญาซึ่งกันและกัน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2544) ได้อธิบายถึงแนวทางการสืบทอดภูมิปัญญาไว้ดังนี้

(1) ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน ให้สามารถทำการถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนได้อย่างเต็มที่ และให้โอกาสพัฒนาผลงานให้ได้คุณภาพ และควรกระทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นที่รู้จักและเกิดการยอมรับอย่างแพร่หลาย เพื่อเป็นแบบอย่างและกระตุ้นให้ประชาชนในท้องถิ่นมีความภูมิใจ มั่นใจ ทำให้เกิดความศรัทธา ยอมรับในความคิดของบุคคล

(2) สรรหาบุคคลที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละสาขาวิชา ที่มีความรู้ประสบการณ์จนเกิดความเชี่ยวชาญในอาชีพที่กระทำนั้น ๆ ซึ่งโดยทั่วไปชาวบ้านจะไม่คุ้นเคยกับการประชาสัมพันธ์ตนเอง รัฐหรือองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนสร้างโอกาสให้แก่บุคคลในท้องถิ่น วิธีการคือ การคัดเลือก ประกวด หรือการแสวงหา โดยต้องทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติ และผลงานของบุคคลนั้น เพื่อทำการเผยแพร่ให้สาธารณชนได้รู้จักซึ่งกระบวนการสรรหาบุคคลที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นจะทำให้บุคคลมีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักแก่บุคคลทั่วไป

(3) การรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้ที่มีบทบาทในการดำเนินงาน ควรมีการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัด ศูนย์วัฒนธรรมอำเภอ องค์กรของรัฐและเอกชน มหาวิทยาลัยที่อยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อขอความร่วมมือและเก็บรวบรวมข้อมูลตามหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยการออกสำรวจตามพื้นที่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และชัดเจน หลังจากนั้นมาจัดพิมพ์ในรูปของสื่อสารสนเทศประเภทต่าง ๆ

รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น หนังสือ จุลสาร วารสาร ห้องสมุดดิจิทัลภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อทำการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในวงกว้างยิ่งขึ้น

(4) ส่งเสริมการเผยแพร่ เมื่อมีการเลือกสรรภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีลักษณะเด่น ๆ ของแต่ละสาขาแล้วเรียบร้อย ควรพิจารณาสื่อที่จะใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ตามวัตถุประสงค์และความเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับมีโอกาสได้รู้จักและศึกษาหาความรู้ โดยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้

(5) สนับสนุนให้มีการศึกษาค้นคว้าและวิจัย เพื่อให้เกิดมีการศึกษาค้นคว้าและวิจัยโดยนำผลจากการทดลองสรุปเป็นองค์ความรู้ ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำผลจากการวิจัยมาใช้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างภูมิปัญญา ให้มีการยอมรับหรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งจะส่งผลต่อประชาชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญานั้น เช่น การมีรายได้ มีชื่อเสียง สังคมยอมรับ เป็นต้น

(6) สนับสนุนให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ควรให้มีการถ่ายทอดมวลความรู้แก่นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลที่มีความสนใจทั่วไป ได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาหาความรู้ เพื่อทำการสืบทอดความรู้เหล่านั้นให้คงอยู่ต่อไป หรือเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสพการณ์ต่อกัน เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การสนับสนุนจากรัฐหรือองค์กร สมาคม กลุ่มสมาชิก ต่างๆ ควรร่วมมือประสานงานกัน เพื่อให้ผู้สนใจศึกษาเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด

(7) จัดทำเป็นหลักสูตรทางการศึกษา ควรมีการจัดหลักสูตรหรือเพิ่มบรรจุเนื้อหาด้านภูมิปัญญาไว้เป็นสาระในการเรียนการสอนในทุกระดับ โดยเน้นให้เยาวชนได้เรียนรู้และตระหนักถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เพื่อร่วมกันอนุรักษ์และสืบทอดต่อไป

(8) การร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานของรัฐและเอกชน ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรเข้ามามีบทบาทในการทำงานร่วมกันอย่างแท้จริง เช่น ดำเนินการให้มีการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญาอย่างจริงจัง ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่อย่างทั่วถึง และมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

(9) การสนับสนุนจากรัฐบาล รัฐบาลควรให้ความสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ ส่งเสริม คัดกรอง และเผยแพร่ ควรมอบหมายให้หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบทำงานอย่างจริงจังติดตามและประเมินผลงาน และรัฐควรกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความรัก ภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษตนเอง

(10) สนับสนุนคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรพิทักษ์รักษาผลประโยชน์อันพึงมีพึงได้ของประชาชนต่อภูมิปัญญาที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ การจดสิทธิบัตร หรือลิขสิทธิ์ เป็นต้น เพื่อเป็นผลคุ้มครองทางกฎหมาย

ดังที่กล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในพื้นที่นั้นโดยใช้สติปัญญาสั่งสมความรู้อย่างแพร่หลาย ผสมผสานความกลมกลืนชีวิตความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมการประกอบอาชีพ มีการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหลายชั่วคนจนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตจนมาถึงปัจจุบัน กลุ่มเป้าหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดจากผู้รู้ในท้องถิ่นส่วนมากจะเป็นคนในครอบครัว เป็นญาติโดยสายเลือด เนื่องจากความรู้บางอย่างผู้รู้ทั้งหลายมักหวงแหนและจะไม่แพร่พรายให้คนอื่น ๆ รู้ วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจะแบ่ง

ลักษณะการถ่ายทอดออกเป็นแบบหลักๆ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร เช่น การสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง การจดจำสืบทอดกันมาและแบบเป็นลายลักษณ์อักษร ในอดีตส่วนใหญ่ใช้จารึกในใบลานหรือสมุดข่อย หรือจากภาพวาดที่มีการบันทึกไว้เพื่อผู้ที่สนใจศึกษาเล่าเรียนสืบทอดกันมาได้วิธีหนึ่ง

2.2 แนวคิดเรื่องอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

อาหารพื้นบ้าน เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านจะมีการปรุงอาหารโดยอาศัยวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติ และหาได้ง่าย มีการวิธีการปรุงอย่างเรียบง่าย นอกจากนั้นในท้องถิ่นได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้กรรมวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น

2.2.1 ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

ประชากรในปัจจุบันต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงาน และสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย แต่ในปัจจุบันผู้บริโภคมีแนวโน้มไปตามกระแสสังคมที่ต้องการความสะดวกรวดเร็วจนไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารเท่าที่ควร ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยไม่รู้ตัว การกินอาหารจึงจำเป็นต้องกินเพื่อให้มีสุขภาพดี และมีร่างกายแข็งแรง อาหาร (foods) เป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และ ไขมัน ในอาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เราเรียกสารดังกล่าวนี้ว่า สารอาหาร (nutrients) เมื่อเราบริโภคอาหารเข้าไป อาหารจะถูกย่อยโดยอวัยวะที่เกี่ยวข้องและน้ำย่อยซึ่งเป็นเอนไซม์ (enzyme) ที่ทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาเคมีในการย่อยอาหารในระบบทางเดินอาหาร อันได้แก่ ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ สารอาหารในอาหารดังกล่าวจะถูกเปลี่ยนแปลงให้อยู่ในรูปแบบที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป (รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, 2548 : 3)

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นมาจาก เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ (อำไพ พุดวิตรพงศ์กุล, 2551) คือ 1) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ 2) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น 3) อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงซับซ้อน และวิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ 4) อาหารท้องถิ่นมีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุกหลายรูปแบบ และ 5) อาหารท้องถิ่นมีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาล

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น

การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่นเครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป ดังนั้น อาหารท้องถิ่น เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว ความพึงพอใจในรสชาติอาหาร หรือความอร่อยไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ซึ่งแต่ละคนในท้องถิ่นจะได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเยาว์ (เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2540)

2.2.2 ประเภทอาหารพื้นบ้าน

2.2.2.1 อาหารคาว ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กับข้าว” ใช้รับประทานคู่กับข้าวสวย อาหารคาวมีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ พล่า ต้มยำ ผัด น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น สามารถแบ่งได้ 5 ประเภท (จำนงค์ ตรีนิมิตร, 2553: 23-26 ; บัญชา สุวรรณานนท์, 2544 ; ทศนีย์ โรจนไพฑูรย์, 2544) ดังนี้

1) ประเภทแกง เป็นอาหารประเภทน้ำมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด ซึ่งแกงเผ็ดนั้นมีทั้งที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ แกงคั่ว เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกงเผ็ดจะเพิ่มปลามาโขลกน้ำแกง แกงส้มเป็นแกงชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลากหลายต่างกันในแต่ละท้องถิ่น แกงเลียงเป็นแกงที่ใช้ผักมาก เครื่องแกงจะเป็นพริกไทย หัวหอม กระเทียม ปลา กุ้ง โขลกรวมกับเครื่องแกง และแกงจืดเป็นแกงที่ไม่ได้ใส่พริก รสไม่เผ็ดซึ่งได้รับอิทธิพลจากชาวจีน

2) ประเภทผัด คือการทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จโดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนจึงใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุกปรุงรสตามชอบ มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจืดมีส่วนประกอบหลักเป็นผักและเนื้อนานาชนิด คาดว่าอาหารผัดจืดส่วนใหญ่อาจ

ได้รับอิทธิพลมาจากจีนเช่นกัน ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อที่ต้องการผัดกับพริกสด พริกแห้งหรือน้ำพริกแกง เช่น ผัดเผ็ดปลาดุก พะแนงเนื้อ เป็นต้น

3) ประเภทยำ-ปล่า หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งผสมรวมกัน โดยอาหารนั้นอาจจะกึ่งสุกกึ่งดิบ หรือสุกกึ่งตาม ประจุให้มีรสเปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ด คล้ายสลัดผักของชาวตะวันตก แต่ปรุงรสให้เหมาะกับความชอบของคนไทย คือมีรสจัด แยกได้เป็นชนิดที่มีรสหวานนำ โดยมีส่วนประกอบของกะทิ เช่น ยำถั่วพู ยำห้วปลี ชนิดที่มีรสเปรี้ยวนำได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อเป็นส่วนประกอบ

4) ประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มจะรับประทานกับผักสดและผักสุก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน เครื่องจิ้มเหล่านี้จะกินร่วมกับผักสดและผักปรุงสุกโดยการตำ ลวก เผา หรือชุบไข่ทอด บางครั้งก็กินร่วมกับปลาทอด กุ้งเผาหรือต้มน้ำพริกลงเรือกับหมูหวาน น้ำปลาหวานสะเดาลวกและปลาดุกย่าง เป็นต้น

5) ประเภททอด เผา ปิ้งย่าง นึ่ง อาหารประเภทเนื้อสัตว์มักจุ่มมาทอดหรือย่าง หรือหนึ่ง บางครั้งก็ปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี พริกไทย กระเทียม และเกลือ โดยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำหรับ เช่น แกงเผ็ดจะต้องมีของเค็มเป็นเครื่องเคียงได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็มหรือเนื้อเค็ม เป็นต้น

2.2.2.2 อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่จัดระหว่างมื้อหลัก เป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ หรืออาหารมื้อหลัก อาจเป็นอาหารน้ำ หรืออาหารแห้งก็ได้ ทั้งอาหารคาวหรืออาหารหวาน มีชิ้นเล็กขนาดพอกำ ปริมาณไม่มาก รับประทานง่าย เช่น สาหร่ายลวก ปั่นขลิบนิ่ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวแช่ ข้าวเม่าทอด เป็นต้น

2.2.2.3 อาหารหวาน หรือขนมหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว ขนมหวานไทยจะมีความหวานนำหรือมีความหวานจนรู้สึกในลิ้นของผู้รับประทาน การทำขนมหวานไทยเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกฝน ต้องใช้ศิลปะ วิทยาศาสตร์และความอดทนและความเป็นระเบียบ ความพิถีพิถันในการประกอบ ขนมไทยแท้ๆ ต้องมีกลิ่นหอม หวาน มัน มีความประณีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่การเตรียมส่วนผสมจนกระทั่งวิธีการทำ (สุวัฒนา เลียบวัน, 2544: 40 -50)

2.2.2.4 อาหารถนอมและแปรรูป หมายถึง การเก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ให้อาหารอยู่ในสภาพที่ใกล้เคียงกับของสด สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุดแต่ยังคงลักษณะซึ่งเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค

2.2.3 วัตถุดิบในการปรุงอาหาร

ในอดีตอาหารของคนเราได้มาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว ทั้งจากการเข้าป่าล่าสัตว์ เก็บผักหาเห็ดหาผลไม้ตามชายป่าชายทุ่ง รวมทั้งจับสัตว์น้ำตามห้วย หนอง คลอง บึง และในทะเล ปัจจุบันอาหารส่วนใหญ่ของคนเราได้มาจากเรือสวนไร่นา และฟาร์มปศุสัตว์ต่างๆ เฉพาะในชนบทเท่านั้นที่การเก็บผักหาปลาจากแหล่งธรรมชาติยังคงอยู่ในชีวิตประจำวัน ชาวบ้านในชนบทยังคงนิยมเก็บพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาประกอบอาหาร บ้างก็เก็บจากรั้วริมทางในไร่ในป่าในดง หรือ

แม้แต่กระทั่งตามห้วยหนองคลองบึง โดยรู้จักนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้เป็นอาหารทั้งใบทั้งดอก ยอดอ่อน ผล ก้าน ใบ ลำต้น รากและ ผลอ่อน แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้าน พอจะจำแนกเป็น 3 ชนิด คือ ผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงรส

2.2.3.1 ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านของไทยเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัสดุที่นำมาปรุงอาหาร ได้แก่ ผักพื้นบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นผักไทยตามท้องถิ่นต่างๆ ซึ่งมีทั้งตามแหล่งธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และลำธาร หรือจากสวนไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาไว้บริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน เมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น แม้สังคมจะแปรเปลี่ยนไปบ้าง แต่อาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีองค์ประกอบจากผักและสัตว์ต่างๆ ในท้องถิ่นก็ยังคงมีบทบาท และมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านอาหาร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และประเพณี

2.2.3.2 เนื้อสัตว์ ส่วนประกอบของอาหารไทยในอดีตมักหาจากแหล่งธรรมชาติ รอบตัว เช่น กุ้งและปลาในแม่น้ำลำคลอง ไก่ที่เลี้ยงไว้ในลานบ้าน เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่มีบริโภคตลอดปี โดยได้มาจากการซื้อ มีเนื้อสัตว์บางชนิดได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น หนู นก และงู เป็นต้น มีบางชนิดได้มาจากการเลี้ยง เช่น ไก่ เป็ด ห่าน เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นำมาบริโภคส่วนใหญ่จะหุงต้มให้สุกเสียก่อนและส่วนใหญ่จะนำมาประกอบอาหารร่วมกับผัก เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม แกงจืด ผัด และรับประทานเป็นเครื่องเคียง

2.2.3.3 เครื่องปรุงรส อาหารไทยแต่เดิมประกอบขึ้นมาอย่างง่ายๆ ผู้รับประทานจะได้รับรสชาติของอาหารอย่างแท้จริงโดยไม่มีเครื่องปรุงมากนัก เครื่องปรุงแต่ละอย่างนอกจากให้รสชาติตามต้องการยังมีวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง เช่น การใส่ขมิ้นของคนภาคใต้เพื่อบดกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ การใช้น้ำปลาร้าให้ความเค็มแทนน้ำปลาของคนอีสาน ภาคกลางส่วนใหญ่มักจะปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และมักจะมีเครื่องเทศ กะทิ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ โดยทั่วไปคนภาคกลางรับประทานอาหารรสกลมกล่อม มีรสหวานนำเล็กน้อย การใส่น้ำตาลในอาหารของภาคกลางเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม ซึ่งจะใส่ทีหลังเมื่อแกงเสร็จแล้ว เรียกว่าตดน้ำตาล เครื่องปรุงอาหารมี 2 ลักษณะ คือ เครื่องปรุงที่เป็นพืชผัก และเครื่องปรุงที่เป็นของแห้ง เครื่องปรุงหลักในบ้าน พวกผักมักปลูกเอง เช่น กระชาย ตะไคร้ มะกรูด มะสัง มะขาม กระเพรา โหระพา สะพลู พวกของแห้งมักซื้อ เช่น หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา เกลือ ผงชูรส ปลาร้า บางแห่งจะมีซอส น้ำมันหอย เพิ่มเข้ามาด้วย รสชาติที่อาศัยเครื่องปรุงจากธรรมชาติ ได้แก่ รสเปรี้ยว ใช้มะขามเปียก ยอดมะขามอ่อน มะสัง มะนาว และหน่อไม้ดอง สิ่งที่โดดเด่นมากคือ มะขามเปียกกับมะสัง ซึ่งควบคู่กับอาหารเกือบทุกชนิด รสหอม ใช้กลิ่นจากใบกระเพรา ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบมะกรูด ผิวมะกรูด กระชาย ใบยอ สะพลู ใบย่านาง งาคั่ว มะสัง นอกจากนี้ยังมี แมงดา ช่วยทำให้มีกลิ่นหอมด้วย รสหวานใช้น้ำตาลปีบ และผสมน้ำตาลทรายบ้าง ได้รสหวานละมุน รสมันกะทิมะพร้าวที่ขูดคั้นเอง รสหวานมัน ความกรอบใช้ปูนใสจากปูนแดง สีสนั้ใช้พริกเม็ดใหญ่ จะเผ็ดน้อย แต่สีสนั้สวยงาม

2.2.4 กระบวนการผลิต

กรรมวิธีในการประกอบอาหารนั้นมักมีวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรม ซึ่งการเตรียมอาหารและการประกอบอาหารเป็นการนำเอาวัตถุดิบมาทำความสะอาด พร้อมทั้งหั่น ซอย หรือสับให้ได้ตามความต้องการ แล้วจึงประกอบหรือปรุงแต่งให้เป็นอาหารปรุงสำเร็จ รวมทั้งเก็บอาหารนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะจนกว่าจะบริโภค ซึ่งกรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านมีความแตกต่างกันตามเครื่องปรุงที่ใช้ สามารถจำแนกรายละเอียด (อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลสกุล, 2547) ได้ดังนี้

1) การแกง คือ อาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดละลายกับน้ำหรือน้ำกะทิเป็นน้ำแกงมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย เช่น แกงเผ็ดไก่ แกงของไทย แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แกงกะทิและแกงไม่ใส่กะทิ แกงกะทิเป็นแกงที่มีปริมาณไขมันและให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง แกงกะทิส่วนใหญ่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักจึงมีโปรตีนสูง มีผักเป็นส่วนประกอบน้อยจึงมีใยอาหารต่ำ ส่วนแกงไม่ใส่กะทิมีผักเป็นส่วนประกอบหลักทำให้ได้ใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเลียง แกงป่า เป็นต้น

2) ต้ม คือ การนำอาหารใส่หม้อพร้อมกับน้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด

3) ผัด หมายถึง การทำอาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิดซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียวและมีรสอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการใช้น้ำมันหรือกะทิ ใส่ลงในกระทะรวมกับของที่ต้องการใส่ คนให้สุกและปรุงรสตามชอบ

4) เจียว คือ การทำอาหารที่ละเอียดหรือที่เป็นฝอย ซึ่งต้องการให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะแล้วใส่อาหารนั้นลงคนเรื่อยไปจนกว่าจะสุกตามต้องการ

5) ทอด คือ การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุกด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน แล้วใส่อาหารนั้นลงไปทอดเหลืองหรือสุก

6) นึ่ง คือ การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุก โดยไม่ต้องใส่น้ำ นำอาหารนั้นใส่ในรังถึง ตั้งในกระทะที่มีน้ำเดือด หรือนำอาหารนั้นใส่ลงในภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งลงในกระทะที่มีฝาครอบไม่ให้ไอร้อน หรือใช้นวด

7) ลวก คือ การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งให้สุกเร็วหรือหมดกลิ่นที่ไม่ต้องการ โดยต้มน้ำให้เดือดก่อน พออาหารนั้นเปลี่ยนสีหรือพอสุกนำขึ้นจากน้ำหรือรินออก ใช้กับเนื้อสัตว์ที่นำมาทำยำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรือผักที่รับประทานกับน้ำพริก

8) ปิ้ง คือ การนำอาหารไปย่างบนไฟ ทำให้สุกโดยวางอาหารนั้นเหนือไฟ ไม่สูบน้ำมันจากผิวสุกเกรียมหรือกรอบ

9) ย่าง คือ การวางอาหารนั้นเหนือไฟอ่อนๆ ไม่สูบน้ำมันจากผิวสุกตลอดถึงข้างในและอ่อนนุ่ม

10) เผา คือ การทำอาหารสุกโดยการวางอาหาร ลงในไฟอันแรงจนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกและนุ่ม ต้องใช้เวลาเร็วหรือนานพอสมควรให้เหมาะแก่ชนิดของวัตถุดิบ ๑ เช่น เผาหอม เผากระเทียม

11) หลาม คือ การทำอาหารที่บรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สด ตัดขังข้อ มีกาบมะพร้าวใบตอง ห่ออุดปากกระบอกเผาอย่างเผาชั่วหลาม หลามผัก

12) งบ คือ การดัดแปลงปรุงอาหารประเภทเนื้อปลาสด เดิมนิยมโขลกเนื้อ ปลาสดผสมกับเครื่องแกงเผ็ดจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกันและมีความเหนียว หากนำไปปั้นไปแผ่นและทอด ด้วยน้ำมันพืช เรียกว่า ทอดมัน และหากผสมเนื้อมะพร้าวขูดและใบกระเพรา แล้วนำไปห่อด้วยใบตอง หรือใบข่า ปิ้งจนสุกจะเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า งบ เช่น งบกุ้ง งบหอย งบปู งบปลา

13) กวน คือ การทำของเหลวให้รวมกัน จนเป็นเนื้อเดียวกันจนข้นและเหนียว โดยใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้แรงและเร็วจนทั่วกัน เช่น ขนมหอยนางรม

14) อบ คือ การทำอาหารให้สุกโดยการใช้ความร้อนแห้ง คือ การนำอาหาร ใส่ภาชนะนำไปเข้าเตาอบที่มีความร้อนรอบตัว

2.2.5 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น และเป็นเอกลักษณ์ที่หลายๆ ชาติพึงพอใจ ทั้งรสชาติ สีกลิ่น คุณค่าทางโภชนาการ ตำรับอาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานที่ลงตัวของรสชาติของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง สำหรับอาหารพื้นบ้านของไทย ถือเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทั้งทางวัฒนธรรมและโภชนาการ และสารสำคัญที่มีบทบาทป้องกัน รักษาโรคต่างๆ ได้หลายชนิด และองค์ประกอบที่ทำให้อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ทรงคุณค่าในการส่งเสริมสุขภาพ คือ ผักพื้นบ้านที่เติบโตมาพร้อมกับวัฒนธรรม ประเพณีของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งผักพื้นบ้าน คือ พืชชนิดใดก็ได้ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นสามารถหาเก็บได้จากแหล่งธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล แต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน ทั้งป่าเขา ริมลำธาร ลำห้วยเล็กๆ หรือตามหัวไร่ปลายนา เพื่อใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละท้องถิ่น อีกทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการและเป็นสมุนไพรในครัวเรือนเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งได้ตามส่วนที่ใช้ คือ 1) ผักกินหัว ราก หรือเหง้าใต้ดิน เช่น เผือก มัน ขิง ข่า กระวาน เป็นต้น 2) ผักกินใบและยอด เช่น ผักเหมียง ข้าวปลู ยอดแค ชะอม ผักกูดน้ำ ผักเชียงดา เป็นต้น 3) ผักกินผล หรือผัก เช่น มะรุม เพกา พักข้าว พักทอง มะเขือต่างๆ มะดัน และ 4) ผักกินส่วนแกนกลางของลำต้น เช่น ยอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง หน่อหวาน หน่อดาหลา เป็นต้น (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2551: 212-213)

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย (2548 : 30) ได้กล่าวว่า พืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีมากมายหลายชนิด ในการนำไปใช้มักจะเลือกใช้ตามคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรเหล่านั้น เช่น ช่วยขุดรื้ออาหาร ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ช่วยเพิ่มสีกลิ่นให้กับอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เกิดความอึด ความอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการ หรือสรรพคุณทางยา จึงอาจแบ่งหมวดหมู่พืชผักสมุนไพรตามวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ประกอบอาหาร ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่ใช้ปรุง แต่งรส กลิ่น และ สีของอาหาร กับ กลุ่มที่ใช้เป็นส่วนประกอบหลัก พืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร มีมากมายหลายชนิด และสามารถใช้ประกอบอาหาร ได้แตกต่างกันนานาชนิด เช่น อาหารประเภทต้ม แกง ผัด ทอด

ยำ และใช้เป็นเครื่องเคียง บางอย่างใช้ประกอบได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ซึ่งอาจแบ่งกลุ่มพืชผักสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักออกตามส่วนของพืช ได้ดังนี้

(1) ประเภทหัว (รากสะสมอาหาร) เช่น หัวผักกาด แครอท มันเทศ เผือก เป็นต้น ซึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญ ที่ให้ทั้งพลังงานและใยอาหาร ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ

(2) ประเภทเหง้าหรือแง (ลำต้นใต้ดิน) เช่น ขิง ข่าอ่อน รากบัว ไหลบัว ขมิ้นขาว เป็นต้น ล้วนเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร รวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ

(3) ประเภทใบ เช่น ใบผักกาดต่างๆ ใบขึ้นฉ่าย กะหล่ำปลี ใบบวบ ใบตำลึง ใบกุยช่าย ใบหอม ใบกระเทียม ใบว่านหางจระเข้ ใบชะพลู ใบผักแว่น ใบทองหลาง ใบถั่วพู ใบชะมวง ใบยอ ก้านใบเผือก ก้านใบบอน ทุเรียน ใบปอ ผักแต้วหรือผักติ้ว ผักหวาน ใบเล็บครุฑ เป็นต้น ล้วนเป็น แหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร รวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ

(4) ประเภทดอก เช่น ดอกโสน ดอกแค ดอกหอม ดอกขจร ดอกกระเจียว ดอกขี้เหล็ก ดอกกุยช่าย หัวปลี กะหล่ำดอก ดอกสะเดา ดอกพวงชมพู บรอกโคลี เป็นต้น เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร รวมทั้งสรรพคุณทางยาที่มีผลดีต่อสุขภาพ

(5) ประเภทผลและเมล็ด เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง และ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ถั่วฝักสดต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลิสงเตา ถั่วแขก มะรุม สะตอ ฟักทอง กระเจี๊ยบมอญ มะเขือเทศ มะระขี้นก มะระจีน มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกหยวก พริกหวาน ข้าวโพดฝักอ่อน เมล็ดข้าวโพด แตงกวา แตงร้าน แตงโมอ่อน บวบเหลี่ยม บวบหอม บวบงู ฟักเขียว น้ำเต้า ลูกเหริย มะละกอดิบ ถั่วยัดยิบ ผลไม้อื่นๆ ทั้งดิบและสุก เป็นต้น ผักประเภทผลและเมล็ด นั้นนอกจากจะเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร แล้ว ยังเป็นแหล่งสำคัญของคาร์โบไฮเดรต

พืชผักสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านที่เป็นส่วนประกอบของอาหารนี้ นอกจากจะช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของอาหารให้มีคุณลักษณะของความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งในแง่คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่จะช่วยบำบัดรักษาโรคได้ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรง ทั้งช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย และมีภูมิคุ้มกันโรค ทั้งนี้เพราะคุณสมบัติอันโดดเด่นของผักพื้นบ้าน คือ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งของสารผัก (phytonutrient) และสารสมุนไพรรักษาโรค และเป็นแหล่งของเส้นใย สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านที่มีสีเขียวและรสฝาดของผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน ได้แก่ ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ยอดและใบตำลึงผักกูด ผักแพว ผักชีลาว ผักแว่น ใบบวบ ใบเหมียง ใบกระเจี๊ยบ ใบแมงลัก แครอท ดอกขี้เหล็กใบเหมียง ผักหวาน ผักเชียงดา ผักติ้ว ยอดแค ใบกระเพรา ใบขี้เหล็ก ผักกะเฉด นอกจากนี้ยังมีผักอื่น ๆ ที่มีวิตามินเอ ได้แก่ ผักปลัง ผักหวาน ดอกขี้เหล็ก ยอดกระถิน ใบชะมวง ผักหนาม ผักเห็ด ผักชีฝรั่ง เป็นต้น การรักษาโรคไขมันเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรับสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูง การกินผักพื้นบ้านที่อุดมด้วยสารเหล่านี้ จึงช่วยรักษาโรคกลุ่มนี้ได้โดยรวม

ตารางที่ 2.1 คุณค่าของผักพื้นบ้านและผลไม้ไทย

คุณค่าอาหาร	ชื่อผักและผลไม้
ผักที่มีวิตามินเอสูง	ใบย่านาง ผักแพว ใบกะเพรา ผักแว่น ใบเหลียง พริกขี้หนู ผักแพงพวย ผักปลั่ง ยอดมันเทศ ยอดกระถิน ผักติ้ว ใบยอ ผักหนาม มะเขือเทศ
ผักที่มีแคลเซียมสูง	ใบชะพลู ผักแพว 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 ผักกระโดน สมอไทย ผักแพว
ผักที่มีโปรตีนสูง	ยอดชะอม ลูกเนียง ยอดแค สะตอ ยอดกระถิน ใบขี้เหล็ก ผักเชียงดา ชะพลู
ผักที่มีเส้นใยสูง	ยอดมะกอก ใบขี้เหล็ก ดอกแค ใบบัวบก ยอดผักแว่น ใบแมงลัก ตำลึง สมอไทย
ผักที่มีวิตามินอี	ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วแดง เมล็ดทานตะวัน ผักกาด หอม งาม น้ำมันรำ น้ำมันถั่วลิสง
ผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง	กล้วย มะละกอ ส้ม สับปะรด มะม่วงสุก
ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง	ส้ม กล้วย มะเขือเทศ มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง มะกอกไทย มะขามป้อม

นอกจากผักพื้นบ้านเพื่อนำมาบริโภคและเพื่อการรักษาโรคแล้ว ยังนำมาใช้ประโยชน์เป็นสมุนไพรด้วย สมุนไพรส่วนที่ได้จากพืช สัตว์และแร่ธาตุ มีทั้งที่ยังไม่ได้ผสมหรือแปรรูป แต่ถ้ามีการนำมาผสมปรุง หรือแปรรูป เช่น บดเป็นผงให้ละเอียดอัดเป็นแท่งเพื่อการรักษาโรค เรียกว่ายาสมุนไพร สมุนไพรไทยถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพมากมาย เช่น ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม แปรรูปเป็นอาหารเสริมเป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ในปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาเป็นอาหารเสริมที่เป็นเครื่องดื่ม และสมุนไพรที่ใช้ในเครื่องสำอาง เนื่องจากในปัจจุบันมีการนำสมุนไพรไทยมาใช้ประโยชน์ในด้านนี้มากทั้งในรูปแบบการค้า และการส่งเสริมสุขภาพทุกระดับในสังคมไทย เช่น การนำเอาเมล็ดพืชมาเตรียมเป็นอาหารเสริมมากขึ้น เนื่องจากให้ประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะกากใยในเมล็ดพืชช่วยให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ ตัวอย่างสมุนไพรอาหารเสริม ได้แก่ ข้าวกล้อง ถั่ว เห็ด กล้วย กระเทียม สาหร่ายทะเล น้ำมันปลา และกลูโคแมนแนน เป็นต้น

การกินอยู่อย่างวิถีไทยถูกพัฒนานำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ที่พบเห็นโดยทั่วไป เช่น การทำน้ำดื่มสมุนไพร เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ตัวอย่างสมุนไพรที่นิยมนำมาเตรียมเป็นเครื่องดื่ม เช่น กระเจียวแดง มีสรรพคุณละลายเสมหะช่วยขับปัสสาวะ แครอทมีสรรพคุณในการช่วยขับปัสสาวะ และถ่ายพยาธิ ไล่เดือนได้ เตยหอม มีสรรพคุณในการช่วยขับปัสสาวะ และยังลดการกระหายน้ำบำรุงหัวใจ รักษา

โรคเบาหวาน สำหรับกล้วยหอมมีโปรตีน วิตามินเอและซี ธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม และยังมีสรรพคุณในการบรรเทาอาการจุกเสียด ลดอาการแน่นท้อง ช่วยย่อยอาหาร เป็นต้น หรือการนำสมุนไพรมานำมาเป็นเครื่องสำอาง คนไทยโบราณนิยมใช้ดินสอพองผัดหน้าและขมิ้นชันทาผิว ทาปากด้วยสีผึ้ง สรรพคุณด้วยมะค้ำดีควายและเปลือกขี้หนอน รวมทั้งการประพรมผิวด้วยแป้งรำ น้ำปรุงสมุนไพรรักษาที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพด้านความงาม เช่น วุ้นจากว่านหางจระเข้ช่วยให้ผมมีน้ำหนักและกันผมร่วง มะกรูดช่วยป้องกันรังแคทำให้ผมเงางามดกดำ แต่งกว่าช่วยปรับสภาพผิวให้อ่อนนุ่ม น้ำมันงาช่วยปลุกผม และขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อรา เป็นต้น

2.3 ประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ไทยทรงดำ

2.3.1 ประวัติความเป็นมาของไทยทรงดำ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายไทยทรงดำ คือ โข่ง หรือ ช่ง หรือ ช่งดำ หมายถึง ชาวไทยพวกหนึ่ง ผู้ชายนุ่งกางเกงสีดำหรือสีครามแก่ ขาสั้นได้เข้าเล็กน้อย และแคบ ผู้หญิงนุ่งซิ่นสีดำหรือสีครามแกมีลายสีขาวเป็นทางลง ไทยทรงดำนับเป็นชาวไทยสาขาหนึ่งที่มีชื่อเรียกต่างกันหลายชื่อ เช่น “ช่ง” “โโข่ง” “ลาวโโข่ง” “ไทยโโข่ง” “ลาวทรงดำ” “ผู้ไทดำ” หรือ “ไทยทรงดำ” มีถิ่นฐานเดิมอยู่ที่แคว้นสิบสองจุไทยแถบ เมืองแถง (เดียนเบียนฟู) ตอนเหนือของประเทศเวียดนามติดต่อกับลาวซึ่งเป็น ดินแดนปลายสุดของราชอาณาจักรสยามเวลานั้น การอพยพของไทยทรงดำสู่ดินแดนของประเทศไทยที่นับว่าสำคัญมี 2 ครั้งด้วยกัน

ไทยทรงดำเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทยที่มีถิ่นฐานเดิมอยู่ในแคว้นสิบสองจุไทย ซึ่งมีที่ตั้งอยู่ในแถบแม่น้ำดำและแม่น้ำแดง ปัจจุบันอยู่ในเขตเวียดนามเหนือตอนเชื่อมต่อกับลาวและจีนตอนใต้ ไทยโโข่งมีชื่อเดิมเรียกกันว่า ไทดำ หรือ “ผู้ไทดำ” (Black Tai) เพราะนิยมใส่เสื้อดำล้วน ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มคนไทยที่อยู่ใกล้เคียงกัน เช่น “ไทขาว” หรือ “ผู้ไทขาว” (White Tai) นิยมแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีขาวและไทแดง หรือ “ผู้ไทแดง” (Red Tai) ชอบใช้สีแดงขลิบและตกแต่งชายเสื้อสีดำเป็นต้น ไทดำกลุ่มนี้ได้ถูกกวาดต้อนเข้ามาในประเทศไทย ตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรีและรัตนโกสินทร์ตอนต้น คนไทยภาคกลางเรียกกันว่า “ลาวทรงดำ” เพราะเข้าใจว่าเป็นพวกเดียวกับลาวและอพยพมาพร้อมกับลาวกลุ่มอื่น ๆ ต่อมาชื่อเดิมได้หดหายลง คำว่า “ดำ” หายไปนิยมเรียกกันในปัจจุบันว่า “ลาวทรง” หรือ “ลาวโโข่ง” จนบางครั้งไม่รู้ว่ ลาวโโข่งนี้คือพวกไทดำนั่นเอง

แคว้นสิบสองจุไทย ประกอบไปด้วยเมืองสำคัญสิบสองเมือง หรือสิบสองจุ แต่ละจุ หรือ แขวงประกอบด้วยเมืองเล็ก ๆ และหมู่บ้านที่อยู่ใกล้กัน โดยอยู่ภายใต้ การปกครองของเจ้าเมืองในแขวงนั้น ๆ แต่ละเมืองจะมีการปกครองที่เป็นอิสระต่อกัน บางเมืองจะเกี่ยวพันโดยญาติหรือแต่งงานกัน ตามพงศาวดารเมืองไลหรือไลเจา (Lai Chaw) กล่าวว่า เมืองที่พวกไทดำอาศัยอยู่ คือ “แถน” หรือ “เมืองแถน” หรือ “เมืองทันต์” ปัจจุบันคือ “เมืองเดียนเบียนฟู” (Dien Bien Phu) ประเทศเวียดนามเป็นเมืองศูนย์กลางที่สำคัญ เมืองความหรือเมืองกาย เมืองตุง เมืองม่วยหรือม่วน เมืองลา เมืองหวัด เมืองซาง เมืองโมะ รวม 8 เมือง กับเมืองที่ผู้ไทขาวอาศัยอยู่ 4 เมือง คือ เมืองไล เมืองเจียน เมืองมุน หรือเมืองบาง รวมทั้งหมด 12 เมือง เมืองดังกล่าว เรียกว่าแคว้นสิบสองจุไทย หรือ

สิบสองจุไทเป็นที่อยู่อาศัยดั้งเดิมของไทยดำ ไทขาว ไทแดง และไทอื่น ๆ มาช้านาน ก่อนที่พวกญวนจะขยายอำนาจไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของแคว้นดงเกีย และอาณาจักรสิบสองจุไทได้ปกครองตนเองเป็นอิสระมาช้านาน จนกระทั่งกลุ่มไททางด้านทิศตะวันตกมีอำนาจขึ้น ราวพุทธศตวรรษที่ 19-20 บริเวณที่อยู่อาศัยระหว่างดินแดนภาคเหนือและแคว้นสิบสองจุไททางใต้ ภายใต้การปกครองของเมืองหลวงพระบาง มีอยู่ห้าเมืองและต่อมาเพิ่มอีกหนึ่งเมืองเป็น 6 เมือง เรียกว่า “หัวพันทั้งห้าทั้งหก” ได้แก่เมืองควาย เมืองดุง เมืองม่วย เมืองลา เมืองไล เมืองแกง โดยเฉพาะเมืองแกงอยู่ห่างไกลจากนครหลวงพระบาง มีอาณาเขตติดต่อกับภาคใต้ของจีน และตอนเหนือของเวียดนาม อำนาจของหลวงพระบางจึงปกครองได้ไม่ทั่วถึง จึงให้อำนาจในการปกครองตนเอง แต่ยังอยู่ในอำนาจของเจ้าหลวงพระบาง ดังนั้นในยุคนั้นบางสมัย หัวเมืองฝ่ายเหนืออันมีเมืองแกง เป็นต้น ขึ้นอยู่กับจีนบ้าง เวียดนามบ้าง เรียกว่า “สามฝ่ายฟ้า” ต่อมา “หัวพันทั้งห้าทั้งหก” มาเป็นจังหวัดหนึ่งของลาวตอนเหนือ เรียกว่า “แขวงหัวพัน ซ้าเหนือ หรือเวียงไซย” กลุ่มชนที่อาศัยอยู่บริเวณนี้ส่วนมากเป็นชาวไทดำซึ่งลาวเรียกว่า “ไทเหนือ” เพราะตั้งอยู่ติดกับเมืองแกงแห่งสิบสองจุไท และไม่ห่างจากแม่น้ำหล้า หรือดำ

ไทดำได้อพยพเข้ามาอยู่ประเทศไทยในสมัยพระเจ้ากรุงธนบุรี ในปี พ.ศ.2322 เนื่องจากต้นแผ่นดินของพระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เจ้านครเวียงจันทน์ได้กระทำอันหมิ่นพระบรมเดชานุภาพ จึงได้โปรดเกล้าฯ ให้พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เมื่อครั้งยังดำรงตำแหน่งสมเด็จพระยามหากษัตริย์ศึก ยกกองทัพขึ้นไปตีเมืองเวียงจันทน์ในปี พ.ศ.2321 ครั้งปี พ.ศ.2322 กองทัพสมเด็จพระยามหากษัตริย์ศึก กำหนดให้กองทัพหลวงพระบาง ยกกำลังไปตีเมืองม่วย เมืองทัน ซึ่งเป็นเมืองของไทยดำ แล้วกวาดต้อนพลเมืองไทดำและลาวเวียงจันทน์มายังประเทศไทย และให้ลาวเวียงจันทน์ ตั้งถิ่นฐานที่เมืองสระบุรี ราชบุรีและเมืองจันทบุรี ส่วนไทดำให้ตั้งถิ่นฐานที่เมืองเพชรบุรี สันนิษฐานว่าอยู่ที่หนองปรัง อำเภอยะย้อย ในปี พ.ศ.2335 ไทดำได้อพยพเข้ามาในประเทศไทยอีกครั้ง เนื่องจากพวกเมืองแกง เมืองพวนแข็งข้อต่อเมืองเวียงจันทน์ เจ้าเมืองเวียงจันทน์จึงยกกองทัพไปตี และได้ไทดำและลาวพวนมาไว้ที่เพชรบุรี

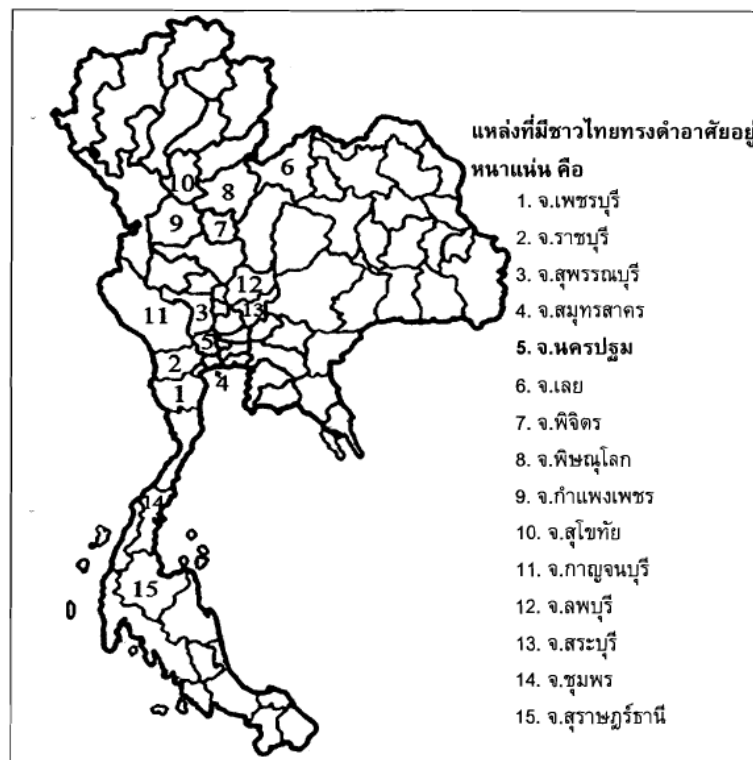
ในรัชกาล ที่ 3 พ.ศ.2370 หัวเมืองบางหัวเมืองที่ขึ้นต่อเมืองหลวงพระบางได้กระด้างกระเดื่อง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้แม่ทัพยกกองทัพไปปราบเมืองแกง และได้พลเมืองไทดำลงมาไว้ที่เมืองเพชรบุรีอีกครั้งหนึ่ง พ.ศ. 2379 เมืองหิมา เมืองคอย เมืองควร แข็งข้อต่อเมืองหลวงพระบาง เจ้าอุปราช เจ้าราชวงศ์ แต่งให้ท้าวพระยาคุมกองทัพขึ้นไปปราบ ได้ชาวไทดำถูกส่งมาไว้ที่เมืองเพชรบุรี พ.ศ.2381 เจ้าอุปราช เจ้าราชวงศ์ เจ้านายทางเมืองหลวงพระบางเกิดวิวาทกัน เจ้าราชวงศ์ได้คุมไทดำมาไว้ที่กรุงเทพฯ ไทดำที่อพยพมาในสมัยรัชกาลที่ 3 นั้นได้ตั้งหลักแหล่งที่ตำบลท่าแร่ อำเภอบ้านแหลม แต่ชาวไทดำชอบอาศัยที่ดอน น้ำไม่ท่วม และบริเวณที่อาศัยเดิมขาดแคลนไม้ จึงอพยพมาอยู่ที่อำเภอยะย้อยในเวลาต่อมา

พ.ศ. 2407 รัชกาลที่ 5 เกิดความระส่ำระสายในแคว้นดงเกีย สิบสองจุไท และลาวเหนือ พวกจีนฮ่อบุกเข้ามาก่อวุ่นในแถบแม่น้ำดำ แม่น้ำแดง และที่ราบสูงทรานนิงท์ หัวเมืองฝ่ายเหนือหรือคือหลวงพระบาง และเวียงจันทน์ถูกพวกจีนฮ่อบุกเข้าโจมตี เจ้าเมืองหัวเมืองฝ่ายเหนือขอความช่วยเหลือมายังที่กรุงเทพฯ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงส่งกองทัพไปปราบจีนฮ่อ ในปี พ.ศ.2421 และนำชาวไทดำมา ในประเทศไทย พ.ศ. 2428 และ พ.ศ. 2430 ได้โปรดเกล้าฯ

ให้จอมพลเจ้าพระยาสุรศักดิ์มนตรีจัดกองทัพไปปราบปรามอีกครั้งหนึ่ง และนำครอบครัวไทดำเข้ามาอยู่ในประเทศไทยอีกครั้งหนึ่ง

จากการอพยพของชาวไทดำหรือไทยทรงดำ จะเห็นได้ว่าถิ่นฐานเดิมของไทดำในประเทศไทยอยู่ที่จังหวัดเพชรบุรี การที่โปรดเกล้าฯ ให้ไทดำไปอยู่ที่เพชรบุรีนั้นอาจเป็นเพราะจังหวัดเพชรบุรีมีป่าและเขามาก มีหุบห้วย ลำธาร น้ำท่วมไม่ถึง ลักษณะภูมิประเทศคล้ายภูมิประเทศบ้านเก่าเมืองเดิม คือ เมืองแก่ง แคว้นสิบสองจุไทย การที่ไทดำ ได้อาศัยกระจัดกระจาย ในที่ต่างๆ ในประเทศไทยนั้น เหตุผลหนึ่งก็คือไทดำรุ่นเก่ามีความปรารถนาแรงกล้าที่จะกลับไปถิ่นฐานบ้านเกิดของตน คือ เมืองแก่ง จึงพยายามเดินทางขึ้นไปทางเหนือ เมื่อถึงฤดูฝนก็พัก ณ ที่ใดที่หนึ่ง ทำนาเพื่อหาเลี้ยงไว้สำหรับการเดินทางต่อไป เดินทางเรื่อยไป จนกระทั่งคนแก่ต้องตายจากไปในระหว่างการเดินทาง ลูกหลานก็ไม่สามารถจะเดินทางกลับไปได้ จึงตั้งหลักแหล่งอาศัยอยู่ตามทางเป็นแห่งๆ ไป เดินทางไปได้ไกลสุดที่จังหวัดพิจิตร และพิษณุโลก เราจึงเห็นว่ามีไทดำอาศัยอยู่ประปรายที่จังหวัดเหล่านี้ นอกจากนี้เหตุผลนี้แล้วยังมีเหตุผลอื่น คือการอพยพเพื่อไปหาที่ทำกินใหม่ ในบริเวณจังหวัดใกล้เคียง เช่น ราชบุรี สุพรรณบุรี และนครปฐม ดังนั้นไทดำที่กระจัดกระจายกันอยู่ในที่ต่างๆ ของประเทศไทยล้วนแต่เป็น เชื้อชาติของไทยทรงดำที่ไปจากเพชรบุรีทั้งสิ้น

แหล่งที่มีไทดำหนาแน่น ได้แก่ จังหวัดต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ จังหวัดเพชรบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสาคร นครปฐม เลย พิจิตร พิษณุโลก กำแพงเพชร ส่วนในจังหวัดอื่นๆ ที่มีไทยทรงดำอยู่ประปราย ได้แก่ สุโขทัย กาญจนบุรี ลพบุรี สระบุรี ชุมพร



ภาพที่ 2.2 การกระจายตัวประชากรของไทยทรงดำในประเทศไทย

ที่มา : ศูนย์วัฒนธรรมไทยทรงดำเขาย้อย, 2551.

จังหวัดนครปฐม มีไทยทรงดำอยู่ใน 5 อำเภอด้วยกัน คือ 1) อำเภอเมืองนครปฐม ที่ตำบลดอนยายหอม บ้านดอนขนาด และบ้านสะแกราย ที่ตำบลสระกระเทียม บ้านดอนทราย 2) อำเภอกำแพงแสน ที่ตำบลทุ่งกระพังโหม บ้านยาง ที่ตำบลทุ่งขวาง บ้านหนองขาม ที่ตำบลกระต๊อบ บ้านชาวไร่ ที่ตำบลห้วยม่วง บ้านท่า ที่ตำบลสระสี่มุม บ้านไผ่ค้อย บ้านไผ่สงคราม และบ้านไผ่โทน ที่ตำบลดอนข่อย บ้านดอนทอง บ้านดอนมะกอก และบ้านปอน้ำจืด ที่ตำบลสระพัฒนา บ้านสระ บ้านหัวซุกบัว บ้านหนองหมู บ้านหนองเทียม บ้านไร่ใหม่ และบ้านหนองพวงนก ที่ตำบลรางพิกุล บ้านกำแพงแสน 3) อำเภอดอนตูม ที่ตำบลดอนพุทรา บ้านหัวถนน ที่ตำบลลำลูกบัว ที่บ้านแหลม กระเจา 4) อำเภอสามพราน ที่ตำบลตลาดจินดา บ้านลำเอียง บ้านตากแดด และบ้านหนองอีแบน และ 5) อำเภอบางเลน ที่ตำบลบางไทรป่า บ้านคลองพิศมัย ที่ตำบลดอนตูม บ้านดอนขมิ้น บ้านทรายไทย และบ้านหัวทรายลาว ที่ตำบลบางปลา บ้านเกาะแรด ที่ตำบลไผ่หูช้าง บ้านหนองปรัง บ้านปลายคลองบางเลน และบ้านไผ่หูช้าง

2.3.2 ความเชื่อ วัฒนธรรม และประเพณีของไทยทรงดำ

ไทยทรงดำมีความเชื่อทางศาสนาในเรื่องของการนับถือผีเป็นอย่างมาก ชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายเกี่ยวข้องกับผีทั้งหมด เพราะมีความเชื่อว่าผีคือเทพดาที่ให้ความคุ้มครองพิทักษ์รักษาชีวิตหรืออาจลงโทษให้ถึงตายได้ ซึ่งผีที่ชาวไทยทรงดำให้ความสำคัญได้แก่ 1) ผีแถน (ผีฟ้า) เป็นเหมือนเทพเจ้าสูงสุดของศาสนา เชื่อว่าผีแถนเป็นผู้สร้างโลกและสามารถทำลายโลกเมื่อใดก็ได้ ตามที่ต้องการแล้วแต่ความพึงพอใจทั้งด้านดีและด้านร้าย จึงต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามความประสงค์ของผีแถนเพื่อให้ผีแถนมีความเมตตาและบันดาลให้เกิดความสุขแก่ตน 2) ผีบ้านผีเรือน เป็นผีที่คุ้มครองป้องกันบ้านเรือนให้ร่มเย็นเป็นสุขและอุดมสมบูรณ์ อาจสถิตย์อยู่ตามป่า ภูเขา หรือต้นไม้ บางแห่งก็จะสร้างศาลาให้อยู่บริเวณที่มีหลักเมืองซึ่งถือเป็นเขตหวงห้ามจะใช้เฉพาะในการประกอบพิธีเช่นไหว้ที่เรียกว่า “เสน” เท่านั้น ส่วนผีประจำหมู่บ้านก็สร้างให้อยู่ต่างหาก เรียกว่า “ศาลเจ้าปู่” หรือ “ศาลตาปู่” และต้องทำพิธีเช่นไ้ทุกปี 3) ผีบรรพบุรุษ เป็นผีของปู่ ย่า ตา ยาย หรือ พ่อแม่ ที่ถึงแก่กรรมไปแล้ว ซึ่งจะถูกอัญเชิญขึ้นมาไว้บนเรือน ณ ห้องผีเรือนหรือห้องของบรรพบุรุษที่เรียกว่า “กะล่อห้อง” คนภายนอกห้ามเข้าไปเด็ดขาด ถ้าใครเข้าไปโดยไม่บอกกล่าวถือว่าผิดผี เจ้าของบ้านอาจได้รับเคราะห์ร้าย ซึ่งเจ้าของบ้านต้องทำพิธีขอขมาผี เรียกว่า “พิธีเสียผี” และต้องจัดพิธีเช่นไ้ให้ ผีบรรพบุรุษทุกปี เรียกว่า “พิธีเสนเรือน” โดยผู้ทำพิธีคือพ่อบ้าน หากพ่อบ้านเสียชีวิตลง ผู้สืบทอดหน้าที่ต่อคือลูกชายหรืออาจเป็นหลายชายแทนก็ได้ แต่ห้ามใช้ผู้หญิงทำพิธีเด็ดขาด และ 4) ผีป่า ผีขวางและผีอื่นๆ เป็นผีที่สถิตย์อยู่ตามป่า ภูเขา แม่น้ำ หรือสถานที่ต่างๆ ซึ่งหากคนทำให้ไม่พอใจก็อาจถูกลงโทษให้เจ็บป่วยได้เช่นกัน นอกจากความเชื่อในเรื่องผีแล้ว ไทยทรงดำยังมีความเชื่อในเรื่องขวัญอีกด้วย เชื่อว่าผีแถนเป็นผู้สร้างให้มนุษย์เกิดขึ้นมาและให้มีขวัญของแต่ละคนติดตามตัวมาอยู่ในร่างกาย รวมทั้งสิ้น 32 ขวัญ ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ขวัญสามารถทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและทำงานได้ ขวัญอาจจะตกหล่นหรือสูญหายได้ ถ้าเราตกใจหรือเจ็บป่วย ขวัญของเราก็ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จึงต้องทำพิธีเรียกขวัญหรือที่เรียกว่า “สู่ขวัญ” โดยแม่หมอด (หมอดผี) เป็นผู้ทำพิธีทำหน้าที่ต่ออายุและแก้ไขการกระทำต่างๆ ที่ผิดผี เพื่อเรียกให้ขวัญกลับมาอยู่ในร่างกายตามปกติ

ในยุคสมัยปัจจุบันคนไทยทรงดำได้ให้ความนับถือพระพุทธศาสนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกับพุทธศาสนิกชนทั่วไป แต่ยังคงให้การนับถือผีโดยเฉพาะการนับถือผีบรรพบุรุษควบคู่ไปด้วย เพราะเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญู กตเวทิต์ของลูกหลานและเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวสืบไป (เกวลิน รัตนาวลีอาภรณ์, ม.ป.ป.)

ไทยทรงดำมีความเชื่อเรื่องผีและวิญญาณนับถือแถน (ผีฟ้า) เป็นเทพเจ้าสูงสุดของชีวิตมีการสืบทอดต่อมาจนปรากฏเป็นแบบแผน ประเพณี มีพิธีกรรมเกี่ยวกับการเซ่นไหว้ ผีและวิญญาณ ซึ่งเรียกว่าการเสน คือ การเสนเรือน (เสนเฮือน) การเสนฆ่าเกียด การเสนปาดตง การเสนเตง การเสนกวัดไกว การเสนเรียกขวัญหรือเสนขึ้นผีเสื้อ เสนสะเดาะเคราะห์ ส่วนประเพณีและเทศกาลต่างๆ จะมีประเพณีการเกิด ประเพณีการตาย ประเพณีการบวช ประเพณีการแต่งงาน เทศกาลตรุษสงกรานต์ เทศกาลเข้าพรรษา และเทศกาลออกพรรษา อีกทั้งมีภาษาพูดและภาษาเขียนเป็นของตนเอง ภาษาไทดำจัดอยู่ในตระกูลภาษาไท (Tai Language family) กลุ่มตะวันตกเฉียงใต้ เช่นเดียวกับภาษาไทยและภาษาลาว สำเนียงพูดแต่ละท้องถิ่นจะแตกต่างกันไปบ้างแต่ก็ไม่มาก รูปอักษรไทดำมีความสวยงาม ลักษณะคล้ายอักษรลาวและอักษรไทยโบราณบางตัว (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิจิตร, 2556)

2.3.3 การแต่งกายของไทยทรงดำ

เครื่องแต่งกายของไทยทรงดำทั้งชายและหญิงเป็นสีดำ หรือสีครามเข้ม ผ้าที่ใช้ตัดเย็บเป็นผ้าทอขึ้นเองย้อมเองโดยใช้สีที่ได้จากธรรมชาติ รวมไปถึงการตัดเย็บก็เป็นงานที่ชาวไทยทรงดำได้ถ่ายทอดสืบทอดกันมาจนปัจจุบัน ซึ่งยังคงมีการตัดเย็บใช้เองอยู่ การแต่งกายของไทยทรงดำมีการแบ่งออกเป็นชุดต่างๆ ตามโอกาสและพิธีกรรมต่างๆ (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิจิตร, 2556) ดังนี้

(1) การแต่งกายในโอกาสปกติ ผู้ชายจะสวมกางเกงขาสั้น เรียกว่า “ส้วงก้อม” เสื้อเรียกว่า “เสื้อไต่ย (เสื้อไทย) ผู้หญิงจะสวมผ้าถุงเรียกว่า “ผ้าซิ่น” เสื้อ เรียกว่า “เสื้อก้อม” ผ้านุ่งไทยทรงดำ (โซ่งดำ) เรียกว่า “ผ้าเปี้ยว” (ผ้าเปี้ยว) สำหรับหญิงชราจะใช้เป็น ผ้านุ่งเพียงเวลาไปทำบุญ

(2) การแต่งกายในโอกาสพิเศษ ผู้ชายจะสวมกางเกงขาวาวสีดำหรือสีครามแก่คล้ายกับกางเกงจีนขาวาวเรียกว่า “ส้วงฮี” จะสวมใส่เป็นชุดกับเสื้อเรียกว่า “เสื้อฮี” ส่วนผู้หญิงจะสวมผ้าซิ่นลายแดงไหมหรือ ซิ่นดามี่กับเสื้อฮี ซึ่งการสวมใส่เสื้อฮี เสื้อฮีใช้ในงานที่เป็นมงคล เช่น งานแต่ง งานบวช และงานที่ไม่เป็นมงคล เช่น งานเผาศพ งานทำบุญให้ผู้ตาย จะสวมเสื้อตัก ซึ่งเป็นการใส่เสื้อไว้ทุกข์ให้ผู้เสียชีวิต เรียกว่า “เสื้อตัก” เมื่อญาติผู้ใหญ่เสียชีวิต ที่จะใส่คือลูกหลาน ไกล่ซิดหรือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้ตายเท่านั้น

การแต่งกายของเด็กนั้น เด็กเล็กๆ มักใช้ผ้าผืนหนึ่งปิดหน้าอก หน้าท้อง มีสายโยงไปข้างหลังผูกมัดกันไว้ ผ้าเช่นนี้คนจีนเรียกกันว่า ผ้าเอี่ยม เด็กผู้ชายส่วนมากมักไม่นุ่งกางเกง จะผูกสายพวยเป็นสายสร้อยทำด้วยเงินหรือนากแล้วแต่ฐานะ ห้อยด้วยการเจาะรูทำเป็นรูปสัตว์ 12 ราศี ห้อยรอบเอว ส่วนเด็กผู้หญิง จะใส่จ๊ับปั้งซึ่งไทยทรงดำ (โซ่งดำ) เรียกว่า “ต๊ับปั้ง” เพราะเกรงว่าจะ

ถ่ายปัสสาวะอุจจาระทำให้สกปรก เด็กไทยทรงดำ มีหมวกแปลกกว่าเด็กอื่นๆ ส่วนเครื่องประดับส่วนใหญ่นิยมทำจากโลหะ ทอง นาก เงิน เช่น กำไลข้อมือ ต่างหู เป็นต้น

ทรงผมของไทยทรงดำนั้นจะมี ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของไทยทรงดำ อีกอย่างหนึ่งคือทรงผม ในสมัยก่อนเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะโกนผมตั้งแต่เด็กๆ พอเริ่มเป็นหนุ่ม-สาว ผู้ชายจะตัดผมทรงดอกกระพุ่มหรือทรงสูง ส่วนผู้หญิงจะเริ่มไว้ผมยาวและมีศิลปะในการแต่งผมแบบทรงต่างๆ

2.3.4 วิธีการดำเนินชีวิตของไทยทรงดำ

ชาวไทยทรงดำ เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ยังคงรักษาแบบแผนทางวัฒนธรรมดั้งเดิมไว้ แม้วัฒนธรรมบางส่วนได้มีการผสมผสานกับวัฒนธรรมสังคมไทย เพราะเข้าตั้งถิ่นฐานร่วมกับสังคมไทยมาเป็นเวลาช้านานแล้วก็ตาม นิยมตั้งบ้านเรือนเป็นกลุ่ม อาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ตามลักษณะของครอบครัวขยาย เมื่อมีการแต่งงานฝ่ายสามีจะนำภรรยาเข้าไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของตน และภรรยาต้องเปลี่ยนมาใช้นามสกุลของสามี สืบผีหรือนับถือผีบรรพบุรุษตามสามี ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าไทยทรงดำนั้นจะใช้ระบบครอบครัวและเครือญาติเป็นหลักในการจัดระเบียบครอบครัวโดยมีแนวคิดเรื่องผีเดียวกันเป็นสัญลักษณ์ร่วมกัน ระบบเครือญาตินี้เปรียบเสมือนวงกลมวงใหญ่ที่ล้อมสมาชิกของครอบครัว ส่วนใหญ่ชาวไทยทรงดำจะประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม ทำนา กล่าวคือแต่ละครอบครัวจะมีอาชีพทำนาปลูกข้าวไว้สำหรับกินตลอดปี ข้าวที่ได้จะนำมาแปรรูปโดยการจัดทำกันเอง เช่น การสีข้าว และการตำ เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน ทั้งนี้ข้าวที่ใช้รับประทานประจำวันนั้นแต่เดิมจะเป็นข้าวเหนียว ส่วนปัจจุบันก็เหมือนกับคนไทยทั่วไปคือ ข้าวเจ้า ชาวไทยทรงดำมีความขยันในการทำมาหากินมีความเป็นอยู่ที่พอเพียงและเรียบง่าย อันส่งผลให้ไทยทรงดำบริโภคอาหารที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติ โดยเฉพาะผักประเภทต่าง ๆ ที่หาได้ทั่วไป เช่น ตามรั้วข้างบ้าน ตามลำคลอง หนองน้ำ ประเภทกินยอดพืชผัก เช่น ยอดกระถิน ยอดกุ่ม ยอดตำลึง ยอดมะแว้ง ยอดสะเดา ยอดมะระ ยอดฟักทอง ฯลฯ ส่วนผลไม้ ได้แก่ มะม่วง มะละกอ แตงไทย ฯลฯ พืชผักดังกล่าวใช้เป็นอาหารสำหรับจิ้มแจ่ว เช่น แจ่วเอือดด้าน แจ่วปลาร้า ฯลฯ ส่วนที่นำไปประกอบเป็นอาหารหรือส่วนผสมของอาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ อาหารประเภทแกง หรืออาหารประเภทยำ เป็นต้น และนิยมนำสมุนไพรใส่อาหารเรียกว่ามะแข่น เช่น แกงเผ่า ยำเตา ผักจืด แกงหน่อส้ม น้ำพริกแจ่ว ผักต้ม แกงหน่ออ่อน หน่อปิ้ง กบโอ้ ต้มยำมะแข่น ใส่หมูคั่ว เป็นต้น อีกทั้งไทยทรงดำรู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินนานๆ หรือเก็บไว้กินในยามขาดแคลนหรือในยามที่อาหารประเภทนั้นมีน้อยหรือหายากมีหลายอย่างด้วยกัน การถนอมอาหารประเภทการดองหรือการหมัก เช่น ดองผักเสี้ยน ดองยอดกุ่ม ดองหน่อไม้ ปลาร้า ปลาจ่อม กุ้งจ่อม เป็นต้น (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิจิตร, 2556 ; มานิตา เชื้อนขันธ, 2541 : 17)

ส่วนการรักษาโรคภัย แต่เดิมไทยทรงดำมีวิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยการใช้สมุนไพรควบคู่ไปกับคาถาอาคม บางครั้งอาศัยการรักษาทางไสยศาสตร์เข้าร่วมกันโดยมีหมอปิดเป่าหรือหมอเป่าเป็นผู้ทำพิธี และไทยทรงดำเชื่อกันว่าผู้ที่เจ็บป่วยนั้นส่วนมากถูกผีกระทำให้ปวดหัวตัวร้อนเป็นไข้ เมื่อใช้หมอช่วยปิดเป่าให้ก็จะทุเลาเบาบางลง ได้หมอปิดเป่าต้องได้รับการเรียนรู้และถ่ายทอด ผูกพันจากหมอปิดเป่ารุ่นก่อนๆ สืบต่อกันมา โดยไม่จำเป็นต้องสืบเชื้อสายหมอคนเดิม แต่ไม่

สามารถเรียกร่องคำรักษาพยาบาลจากคนไข้ได้ แล้วแต่คนไข้จะให้ เรียกว่า “หยาดหอม” เป็นการแสดงความขอบคุณ (มานิตา เชื้อนรินทร์, 2541 : 17)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จรินทร์ เทศวานิช (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยโดยสรุปในมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมต่อการใช้พืชสมุนไพร พบว่า พืชสมุนไพรมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยด้านสุขภาพอนามัย ดับกลิ่นคาว ช่วยเพิ่มรสชาติ ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม สีสันน่ารับประทาน นอกจากนี้พืชสมุนไพรยังช่วยป้องกันรักษาโรค เช่น พริก และพริกไทย มีลักษณะเผ็ดร้อน ใช้ประกอบเป็นยาร้อนเกือบทุกชนิด ขมิ้น มีสรรพคุณทางยาเพื่อแก้โรคผิวหนัง รักษาแผลสด มะกรูด มะนาวใช้เป็นกระสายยาแก้ไอ บำรุงร่างกาย และหอมแดงแก้โรคไขข้อ นอกจากนี้พืชสมุนไพรยังใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย เช่น ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง ยากันยุงและแมลง ทำยาสีฟัน สบู่ สมุนไพรสระผมและเข้าเครื่องยา ทางพิธีกรรมสมุนไพรที่ศึกษาส่วนใหญ่ (ยกเว้นผักชี) มีการนำมาใช้ในแง่พิธีกรรม ความเป็นอยู่ บำรุงขวัญและกำลังใจ สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพืชสมุนไพรต่อสุขภาพ พบว่า พืชสมุนไพรช่วยเสริมคุณค่าทางเภสัชวิทยา ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง นอกจากนี้พืชสมุนไพรบางชนิดมีฟอสฟอรัสสูง เช่น ขมิ้น ผิวมะกรูด กระเทียม มีวิตามินเอสูง เช่น พริกไทยอ่อน ผักชี มะขาม ตะไคร้ ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของพืชสมุนไพร พบว่าแม้กระแสวิฒันธรรมข้ามชาติเข้ามาสู่สังคมไทยมากขึ้น พฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่มีพืชสมุนไพรยังได้รับความนิยมเพราะเป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ส่วนใหญ่เห็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีผลดีต่อสุขภาพ ช่วยระบบย่อยและขับถ่าย และด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพืชสมุนไพรในเชิงเศรษฐกิจ มีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารในเชิงธุรกิจทั้งในลักษณะการแปรรูปและไม่แปรรูป การนำสมุนไพรไปใช้ในส่วนประกอบในการผลิตภัณ์ประเภทต่างๆ ได้แก่ น้ำพริก เครื่องแกงสำเร็จรูป เครื่องปรุงผลิตภัณฑ์หมักดอง และแช่อิ่ม ผงชาพร้อมดื่ม บดแห้งหรือผง อาหารแช่แข็ง ขนมหรือของขบเคี้ยว และอาหารเสริม

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545 :บทคัดย่อ) จากสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและคัดเลือกอาหารไทยที่สมควรส่งเสริมให้เป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยการพัฒนาจัดปรับตำรับอาหารไทยต่างๆที่มีอยู่ให้เป็นตำรับอ้างอิง โดยคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยการสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ไทยจำนวน 500 คนใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานครเพื่อสำรวจรายชื่ออาหารไทยที่ยังคงได้รับความนิยมร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทยเพื่อให้ได้รายชื่ออาหารไทยที่ควรส่งเสริม จากนั้น จึงนำมาศึกษาตำรับและทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสเพื่อเป็นตำรับอาหารไทยอ้างอิงสำหรับวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการการศึกษานี้ได้พัฒนาตำรับอาหารไทยทั้งสิ้น 3 ประเภท คือ อาหารจานเดียว อาหารว่าง และอาหารร่วมสำหรับ จำนวน 21 ตำรับ ที่มีความหลากหลายของรสชาติและวิธีการปรุง ผลจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พบว่า อาหารไทยมีความ

หลากหลายของคุณค่าทางโภชนาการ เช่นพลังงานของอาหารไทยที่มีตั้งแต่พลังงานต่ำไปถึงพลังงานสูง อาหารไทยส่วนใหญ่มีการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลัก อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ อาหารไทยแต่ละสำรับมีจุดเด่นของตัวเอง ที่สามารถนำมาเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ และสภาวะของแต่ละบุคคล อาหารไทยแต่ละชนิดมีพลังงานและไขมันต่ำ ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวกับแกงเลียง หรือกับแกงส้ม หรือกับต้มยำกุ้ง อาหารไทยที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ขนมจีนน้ำยา ข้าวกับแกงเลียงหรือกับแกงส้มหรือกับห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิปลาทุทอด นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่จำเป็นแล้ว อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และ เบต้าแคโรทีน นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้วตำรับอาหารไทยต่างๆ ที่ทำการศึกษา ยังประกอบด้วยสารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่ได้จากเครื่องปรุงหลัก คือ จากพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศ ผลการศึกษาแสดงแนวทางให้เห็นว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ จึงควรรณรงค์ให้ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องกับคนไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพ ขณะเดียวกันควรมีการศึกษาริ้วยอย่างเป็นระบบ และรวบรวมตำรับอาหารไทยให้มีความเป็นมาตรฐานสากลมากขึ้น ทั้งตำรับที่ควรที่อนุรักษ์ลักษณะดั้งเดิมของอาหารไทยและตำรับที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ตามวัตถุประสงค์ต่างๆ เพื่อผลทางสุขภาพ รวมทั้งการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับบทบาทของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางการสนับสนุนการบริโภคและส่งออกอาหารไทยสู่ตลาดโลก

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2550: บทคัดย่อ) ได้พัฒนาชุดตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมแล้วทุกสำรับให้พลังงานในเกณฑ์ที่พอเหมาะคือประมาณร้อยละ 25 และมีการกระจายพลังงานที่เหมาะสม โดยปริมาณไขมันรวม ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลอยู่ในช่วงที่ดีไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพแม้แต่ในสำรับที่มีมันกะทิ ทุกสำรับมีใยอาหารอยู่ในเกณฑ์สูงซึ่งเป็นจุดเด่นของอาหารไทย สำหรับวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมีปริมาณแตกต่างกันไปตามแต่ละสำรับ เช่นวิตามินเอและเบต้าแคโรทีน พบมากในสำรับแกงเผ็ดเปิดอย่างและสำรับแกงเลียง สำหรับส้มตำและแกงเผ็ดเปิดอย่างมีวิตามินซีสูง สำหรับที่มีผักคะน้า กุ้งแห้งหรือกะปิเป็นส่วนประกอบพบว่ามีแคลเซียมปานกลาง ธาตุเหล็กพบอยู่ในเกณฑ์ดีเนื่องจากทุกสำรับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ สำหรับโซเดียมโดยรวมแล้วอยู่ในเกณฑ์ปกติโดยในบางสำรับอาจมีอยู่ในปริมาณที่ควรเฝ้าระวัง ผลจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารเป็นสำรับแบบไทยสามารถนำมาจัดเป็นชุดตำรับที่นอกจากจะมีความเหมาะสมในด้านรสชาติและสีกลิ่นแล้ว ยังสมดุลทั้งด้านปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเพื่อมีสุขภาพที่ดีของบุคคลทั่วไปได้

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ (2553) ทำ การพัฒนาตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ผลจากการพัฒนาได้ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนจำนวน 24 สำรับ เป็นสำรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำรับ เป็นสำรับอาหารที่มีสัดส่วนของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน อย่างถูกสัดส่วน จะมีสัดส่วนพลังงานจากไขมันค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์ ในส่วนสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงานได้แก่ เกลือแร่และวิตามินนั้น จากการประเมินปริมาณสารอาหารประเภทเกลือแร่และ

วิตามินที่สำคัญ ได้แก่ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามิน เอ วิตามินบี1 วิตามินบี 2 วิตามิน ซี และ ไนอาซิน สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของแต่ละภาค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักสีเขียว และมี ผลไม้สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก่หวัด ขับเสมหะ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาล ในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และ โรคมะเร็ง ทั้งนี้อาหารไทยท้องถิ่น 4 ภาค ตามวัฒนธรรมการกินอาหารของไทย เป็นอาหารที่ส่งเสริม สุขภาพและภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่า ด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพร บางอย่างมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิต และโรคไขมันในเลือดด้วยเช่นกัน

สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ (2548 : 23) ได้ทำการศึกษา สารพฤกษเคมีในอาหาร ไทยพบว่า อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษ เคมี จึงมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น หรือ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค ผู้ที่รับประทาน ผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น น้อยกว่า บุคคลที่ไม่ค่อยรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก

เพลินใจ ตั้งคณะกุล (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้าน ในอาหารเหนือและอาหารอีสาน พบว่า อาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของไทยหลายชนิดที่ใช้ผักพื้นบ้าน มาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร และนำผักพื้นบ้านของแต่ละภาคมาศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของ สารอาหาร พบว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพเพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถจัดการกับอนุมูล อิสระได้โดยการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือดเพื่อจับกับอนุมูลอิสระได้ถึง 99.9% คงเหลือทำลายเซลล์ 0.1% แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างสารต้านอนุมูลอิสระลดลง แต่อัตราการผลิตสารอนุมูลอิสระยังคงเท่าเดิม หรือ อาจเพิ่มขึ้นตามปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มฤทธิ์การต้านสารอนุมูลอิสระ เพื่อช่วย ให้เซลล์ในร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระหรือสารแอนติออกซิแดนซ์ จะได้ จาก วิตามินซี ในฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม, วิตามินอี ในธัญพืช, ซีลีเนียมในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ และ ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว, เบต้าแคโรทีน ในผักสีเหลือง และส้มสีเขียวเข้มต่างๆ วิตามินเอ, และพฤกษเคมี ต่างๆ เช่น สารประกอบฟีนอลิก (Polyphenol) จากชาและสมุนไพรบางชนิด สารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จากถั่วเหลือง เป็นต้น จากผลการวิจัยในการหาสารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านของ ไทย โดยการนำมาปรุงอาหารประจำถิ่น พบว่า ภาคอีสานมีผักสะเม็ก หรือ ประทัดดอย ผักตั่ว กระโดนน้ำ ผักพื้นบ้านภาคใต้พบใน ยอดมันปูหรือมัน้อย่าง หรือนกนอนทะเล สะตอ ส่วนใน ภาคเหนือมีผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ดอกสะแล ผักฮ้วน ผักเชียงดา ขนุนอ่อน และ ผักพื้นบ้านของภาคกลางที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ใบชะมวง ใบยอ ผักกระเฉด ซึ่งผักพื้นบ้าน เหล่านี้สามารถรับประทานได้ทั้งสดและนำมาปรุงสุก จากการวิจัยพบว่า ไม่ว่าจะรับประทานแบบสด

หรือแบบนำมาปรุงประกอบอาหาร ผักเหล่านี้ก็ยังมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิก และคงฤทธิ์ด้านสารอนุมูลอิสระคงที่ ดังนั้นการนำผักพื้นบ้านประจำท้องถิ่นมาปรุงประกอบอาหารก็นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยเราในการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคโดยไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมีใดๆ เลย

ทรงคุณ จันทจร (2555: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการจัดการการผลิตเสือกกเชิงพาณิชย์ จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า ในอดีตชุมชนมีการสืบทอดกระบวนการผลิตจากผู้สูงวัยหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับการทอเสื่อ สั่งสอนและแนะนำวิธีการทอเสื่อให้กับลูกหลาน เกิดการเรียนรู้เอง ซึ่งในอดีตใช้สีจากธรรมชาติ ปัจจุบันนิยมใช้สีเคมีหรือสีวิทยาศาสตร์ วัตถุประสงค์การผลิตเสือกกในอดีตทอขึ้นมาเพื่อใช้ในครัวเรือน แลกเปลี่ยนสิ่งของและถวายพระเท่านั้น แต่ปัจจุบันเป็นการผลิตเพื่อสืบทอด ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และเพื่อยังชีพโดยมุ่งเน้นการผลิตเชิงพาณิชย์หรือผลิตเพื่อจำหน่าย ทั้งนี้สภาพปัจจุบัน ปัญหาด้านการจัดการวัสดุอุปกรณ์การผลิตอยู่ในสภาพที่เก่าและเสื่อมโทรม กระบวนการผลิตขาดกำลังการผลิตและเทคโนโลยีในการผลิตที่เพียงพอ ขาดการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลาย การตลาดขาดองค์ความรู้ในการบริหารการตลาด ระบบการเงินและบัญชีขาดความรู้และทักษะในการจัดทำระบบการเงินและบัญชีที่เป็นระบบมาตรฐานทางบัญชี และรูปแบบการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผ่านการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติและประสบการณ์จากงานอื่นๆ ประกอบกับการศึกษาดูงาน จนนำไปสู่การเกิดการผลิตเสือกกเชิงพาณิชย์ และพัฒนาต่อยอดการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ในเชิงพาณิชย์ ได้แก่ กระเป๋า กล่องกระดาษทิชชู ที่รองแก้ว ผ้าฝ้าย กล่องเก็บของ โคมไฟ เป็นต้น เพื่อให้สอดคล้องกับชุมชนและความต้องการของตลาดสามารถนำมาจัดการการผลิตจากฐานภูมิปัญญาพื้นบ้านในชุมชนเพื่อสร้างรายได้และการจัดการในเชิงพาณิชย์

โสพิศ ชันทองดี (2550 : 111 – 113) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันและอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ศึกษาภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร สัมภาษณ์และสอบถามผู้ให้สัมภาษณ์ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวันทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันยังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญ คือ ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่แพร่หลายอยู่ในสังคมชาวสุพรรณบุรี จึงจัดบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหารมีทั้งหน้าที่ทางกายภาพ คือ บำรุงเลี้ยงร่างกายและหน้าที่ทางจิตใจ คือ ช่วยให้นุชชยในสังคมดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคนและรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน อาหารบางชนิดใช้กรรมวิธีในการประกอบที่ต่างจากท้องถิ่นอื่นจึงเป็นเอกลักษณ์และรสชาติเฉพาะของบางพื้นที่ในสุพรรณบุรี จึงนับว่าอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตด้านการบริโภคของชาวสุพรรณบุรี ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดแต่ละพื้นที่ของสุพรรณบุรีจึงเป็นเอกลักษณ์ในวัฒนธรรมการบริโภคของชาวสุพรรณบุรีและเผยแพร่ไปยังท้องถิ่นอื่น

และอาหารบางชนิดได้เปลี่ยนจากการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมาเป็นการผลิตเพื่อจำหน่าย สร้างชื่อเสียงในจังหวัดสุพรรณบุรี

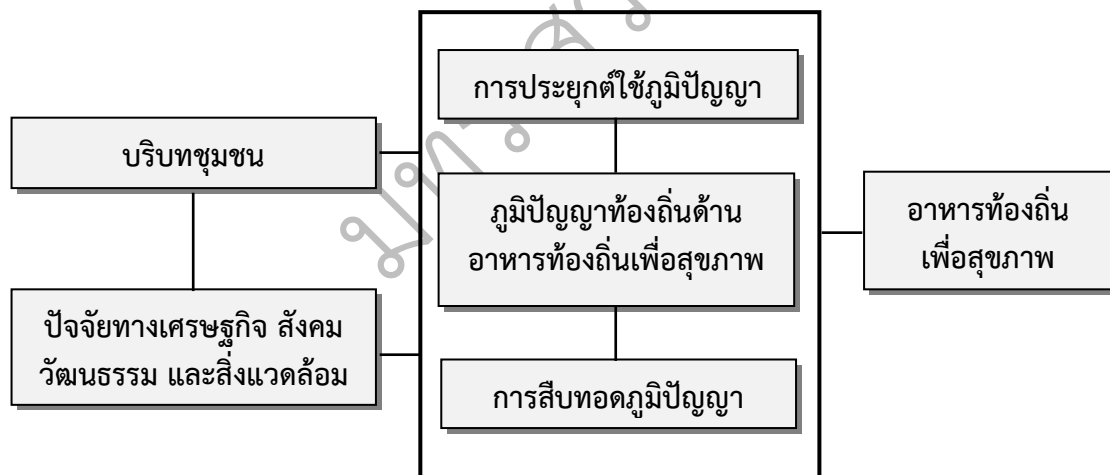
พาดิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส หมู่ 1 และหมู่ 10 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และ บ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบลสายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมอาหารพื้นบ้านของชุมชน และเพื่อศึกษารูปแบบการฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน มีการศึกษาด้วยวิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่าชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีพฤติกรรมอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศวัฒนธรรม หรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักหรืออนุรักษ์ตำรับอาหารไว้ เช่น หมูชะมวง ซึ่งเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านบ้านคลองน้ำใส และชาวบ้านคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะบิดามารดาสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่า แต่เยาวชนยังมีความรู้สืบทอดและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน แต่ชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมิได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในส่งเสริม และสภาพชุมชนในอนาคตอาหารพื้นบ้านของบ้านท่าควาย อาจจะเหลือน้อยชนิดกว่าบ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไปมากกว่า จากอดีตเป็นสังคมเกษตร ปัจจุบันมีสภาพเป็นสังคมเมืองและเป็นเขตอุตสาหกรรม ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ระบบเศรษฐกิจเปลี่ยนเป็นทุนนิยมมากขึ้น สภาพชาวบ้านที่เก็บผักหาปลาทำอาหารหมดไป ชาวบ้านซื้อแกงถูกรับประทานมากขึ้น ในส่วนอาหารพื้นบ้านในภาพรวมมีคุณค่าอาหารครบถ้วนเป็นอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่สูง และเหมาะสำหรับการบริโภคของคนทุกเพศ ทุกวัย ช่วยระบบขับถ่ายและบำรุงธาตุทั้ง 4 ให้สมบูรณ์แข็งแรงตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย

สุดา ไทยเกิด (2549 : 116-121) ได้ศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดอาหารพื้นบ้าน ประเด็นในงานประเพณีในวันสำคัญทางพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน ในงานขึ้นบ้านใหม่และเจ็บป่วย และลักษณะวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ ลักษณะอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบคำบรรยาย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และสังเกต พบว่า 1. ชนิดอาหารพื้นบ้านในงานประเพณีมีการทำข้าวแช่ กาละแม ข้าวเหนียวแดง ซึ่งมีเฉพาะประเพณีสงกรานต์ ส่วนประเพณีอื่นๆ จะมีหมี่กรอบ ขนมจีนน้ำยา แกงเนื้อ แกงเผ็ด และแกงหมู ขนมหวานมีทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมชะมด ส่วนประเพณีงานศพ จะไม่มีขนมจีนน้ำยาเพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้ญาติพี่น้องตายต่อกัน อาหารเกี่ยวกับพุทธศาสนาในวันเข้าพรรษา มีกระยาสารท ในวันออกพรรษามีข้าวต้มลูกโยน ขนมกง ขนมชะมด วันตักบาตรพระร้อย มีกระยาสารท ข้าวเม่าทอด วันตักบาตรน้ำผึ้ง มีข้าวต้มผัดน้ำผึ้ง วันตักบาตรเทโว มีข้าวต้มผัด ลักษณะอาหารที่มีน้ำน้อยอาหารในชีวิตประจำวัน มีแกงมะตาด แกงกะทิตาล แกงมะลั่น แกงกระเจียบ ส่วนมากใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล และมีผลกับสุขภาพ เช่น แกงมะตาด แกงกระเจียบ ส่วนอาหารหวานมีเพื่อดับ

กลืนคาวอาหาร เช่น พริกกับเกลือ ข้าวพม่า ข้าวอีกา ข้าวแดกงา ส่วนวันขึ้นบ้านใหม่ มีแกงข้าวตัง และแกงอื่นๆ ที่เป็นมงคล 2. ลักษณะอาหารในงานประเพณีสงกรานต์ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ มีความเชื่อว่าในวันสงกรานต์ คือ วันที่ 13-15 เมษายน นางสงกรานต์ลงมาจาก

สุนีย์ วัฒนายน (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมการกินที่สะท้อนถึงวิถีการดำเนินชีวิต วิธีการจัดการทางเศรษฐกิจและภูมิปัญญาของท้องถิ่นนราธิวาสเป็นจังหวัดหนึ่งทางใต้สุดปลายด้ามขวามิทำเลที่ตั้งติดกับชายแดนประเทศมาเลเซียดินแดนแถบนี้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและอินโดนีเซียทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียได้ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารเข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก ชาวนราธิวาสส่วนใหญ่นิยมนานข้าวเจ้าเป็นหลักและมือเย็นนั้นนิยมนานพร้อมกันทั้งครอบครัวกับข้าวแต่ละมื้อมักมีอาหารประเภทที่มีน้ำแกงและที่ขาดไม่ได้คือน้ำพริกหรือน้ำบูดู ผักจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มความอร่อยและช่วยรักษาโรคได้ดีอาหารท้องถิ่นที่สำคัญของจังหวัดนราธิวาสมี 6 ประเภทคือ 1) ข้าวยำน้ำบูดู 2) ข้าวมันแกงไก่ 3) ข้าวมันมลายู 4) ข้าวหมกไก่ 5) ข้าวหมกแพะ และ 6) ข้าวแกงซึ่งแต่ละประเภทมีเอกลักษณ์เฉพาะเน้นวิธีดั้งเดิมเรียบง่ายแต่ยั่งยืนไม่นิยมปรุงแต่งหน้าตาของอาหารให้งามเลิศเลอหากแต่รสชาติถูกปากคนท้องถิ่นและดำรงไว้ซึ่งความเป็นอัตลักษณ์ที่นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างแท้จริงจนกลายเป็นวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนนราธิวาส

2.5 กรอบแนวคิดในการศึกษา



ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการศึกษา

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ในครั้งนี้ ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ควบคู่กัน เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึก ครอบคลุม เหมาะต่อการวิเคราะห์ โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 พื้นที่ในการศึกษา

ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เป็นชุมชนที่มีลักษณะวัฒนธรรมโดดเด่น รวมไปถึงวัฒนธรรมในเรื่องของอาหารพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำมักจะเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการจากบรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา และเป็นอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน เนื่องจากส่วนประกอบของอาหารส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร สมุนไพรเหล่านี้ต่างก็มีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ประกอบกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุนด้วยการจัดโครงการจัดงานอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้างเป็นประจำ เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่วัฒนธรรมไทยทรงดำ และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณี ด้วยการจัดกิจกรรมให้กับประชาชนและผู้สูงอายุเพื่อร่วมอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม

3.2 ตัวแทนประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ คือ สมาชิกชุมชนไทยทรงดำที่อาศัยอยู่ในตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม สำหรับตัวแทนประชากรที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

3.2.1 กลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน

ผู้วิจัยได้มีกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ด้วยการใช้ค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน (Yamane, 1973 อ้างใน อีรุฒิ เอกะกุล, 2543) โดยประชากรที่ทำการวิจัยในครั้งนี้มีหน่วยเป็นครัวเรือนซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 995 ครัวเรือน จาก

การเทียบจากตารางขนาดของประชากรจำนวนครัวเรือนที่ใช้ในการศึกษาจะอยู่ในช่วง 1,000 หน่วย ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้จะเท่ากับ 286 คน

การสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างของประชากรในชุมชนที่อาศัยอยู่ในตำบลไผ่หูช้างนั้น ได้มีการแบ่งออกเป็น 7 หมู่บ้าน ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

(1) เมื่อได้ข้อมูลจำนวนประชากรทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในตำบลไผ่หูช้าง ซึ่งในแต่ละหมู่บ้านจะมีจำนวนครัวเรือนแตกต่างกันไป

(2) นำมาจำแนกเป็นสัดส่วนจำนวนครัวเรือนของแต่ละหมู่บ้าน ขั้นตอนนี้จะทราบจำนวนของกลุ่มตัวอย่างว่าในแต่ละหมู่บ้านนั้นมีจำนวนเท่าไร เป็นการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling)

(3) ในแต่ละหมู่บ้านได้นำจำนวนครัวเรือนแต่ละหมู่บ้านมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คือการจับฉลากตามเลขที่บ้านของหมู่บ้านนั้นๆ ขั้นตอนนี้จะได้เป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการในการเก็บข้อมูล ในกรณีที่การจับฉลากตามเลขที่บ้านนั้น แล้วไม่มีเจ้าของบ้านอยู่ กล่าวคือครัวเรือนนั้นไม่สามารถที่จะให้ข้อมูลได้ ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องปรับแผนเพื่อให้สามารถที่จะได้ข้อมูลมา โดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยเข้าไปเก็บข้อมูลจากบ้านเลขที่ ที่อยู่ในหมู่บ้านนั้น ซึ่งต้องไม่ซ้ำกับบ้านเลขที่ที่จับฉลากอยู่

(4) ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลจากตัวแทนครัวเรือนครั้งละ 1 คน

การแบ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนของประชากรทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในตำบลไผ่หูช้าง มีจำนวนทั้งสิ้น 995 ครัวเรือน ผู้วิจัยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้จำนวน 286 ครัวเรือน ซึ่งได้แบ่งเป็น 7 หมู่บ้านโดยการจำแนกเป็นอัตราส่วนของครัวเรือนที่พักอาศัยของประชากร (ตารางที่ 3.1)

ตารางที่ 3.1 จำนวนของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนที่เก็บข้อมูลจำแนกตามหมู่บ้าน

ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนครัวเรือน	สัดส่วน (ร้อยละ)	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง
หมู่ที่ 1 บ้านไผ่ล้อม	69	7	20
หมู่ที่ 2 บ้านหนองปรัง	158	16	45
หมู่ที่ 3 บ้านคันคลอง	201	20	58
หมู่ที่ 4 บ้านไผ่หูช้าง	143	14	41
หมู่ที่ 5 บ้านไผ่หูช้าง	230	23	66
หมู่ที่ 6 บ้านไผ่หอม	117	12	34
หมู่ที่ 7 บ้านเกาะเล็ก	77	8	22
รวม	995	100.00	286

3.2.2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยทำการสัมภาษณ์รายบุคคล

ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งประกอบด้วย ผู้นำชุมชน ราษฎรชาวบ้าน จำนวน 14 ราย (หมู่บ้านละ 2 ราย) และตัวแทนภาครัฐที่เกี่ยวข้องจำนวน 2 ราย รวมทั้งสิ้น 16 ราย การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยวิธีการเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Technique) โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนเป็นบุคคลแรก หลังจากนั้นให้ผู้นำชุมชนแนะนำบุคคลที่จะทำสัมภาษณ์ต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษานี้ผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลและใช้เครื่องมือในการศึกษาดังต่อไปนี้

3.3.1 การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study)

ด้วยการศึกษารวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจากตำรา เอกสารวิชาการ บทความ และรายงานวิจัย

3.3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวแทนประชากรที่ศึกษา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน ซึ่งทำการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลใน 2 ลักษณะ ดังนี้

(1) การจัดเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Questionnaire) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน โดยเน้นการสัมภาษณ์หัวหน้าครัวเรือนในชุมชน จำนวนทั้งสิ้น 286 ครัวเรือน โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลใน 4 ประเด็น ได้แก่

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 3 การสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

การกำหนดคะแนนการตอบคำถามของประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
น้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
มาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

จากการกำหนดคะแนนการตอบคำถามประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การกำหนดเกณฑ์นั้นใช้การคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างขั้นตาม หลักการค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542 : 82) ซึ่งสามารถกำหนดเกณฑ์ระดับคะแนนออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.80	คะแนน
น้อย	ค่าเฉลี่ย	1.81 – 2.60	คะแนน
ปานกลาง	ค่าเฉลี่ย	2.61 – 3.40	คะแนน
มาก	ค่าเฉลี่ย	3.41 – 4.20	คะแนน
มากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	4.21 – 5.00	คะแนน

การกำหนดคะแนนการตอบคำถามของประเด็นการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ แบ่งลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ดังนี้

ไม่เคย	มีค่าเท่ากับ	0	คะแนน
น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
น้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
มาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

จากการกำหนดคะแนนการตอบคำถามประเด็นการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การกำหนดเกณฑ์นั้นใช้การคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างขั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2542 : 82) ซึ่งสามารถกำหนดเกณฑ์ระดับคะแนนออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	0.00 – 1.00	คะแนน
น้อย	ค่าเฉลี่ย	1.01 – 2.00	คะแนน
ปานกลาง	ค่าเฉลี่ย	2.01 – 3.00	คะแนน
มาก	ค่าเฉลี่ย	3.01 – 4.00	คะแนน
มากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	4.01 – 5.00	คะแนน

(2) การจัดเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้แนวทางการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 16 ราย ประกอบด้วยผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน และตัวแทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในประเด็น บริบทชุมชน วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การการสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ

3.4 การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ จะทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการนำข้อมูลที่ได้จากหลากหลายบุคคลและจากต่างวิธีการมาตรวจสอบและเปรียบเทียบผลว่าเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลทันทีหรือในเวลาใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงทันเวลาและน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อมๆ กับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ศึกษาทำการตรวจสอบข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยวิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงใน เชิงพินิจ (Face Validity) ของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Questionnaire) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง จำนวน 3 คน เป็นผู้พิจารณาความถูกต้องของข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ รวมทั้งความสอดคล้องครบถ้วนตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดการศึกษา จากนั้นจึงทำการปรับปรุงแก้ไข และทำการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสัมภาษณ์ ด้วยการนำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับตัวแทนครัวเรือนของชุมชน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากตัวแทนครัวเรือนที่ไม่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริงในศึกษาในชุมชน จำนวน 30 ครัวเรือน หลังจากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ที่ทำการทดลองใช้แล้วมาทำการทดสอบทางสถิติด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามทั้งหมด เท่ากับ .879 โดยประเด็นความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เท่ากับ .895 ประเด็นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เท่ากับ .888 ประเด็นการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เท่ากับ .908 และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ เท่ากับ .958 หลังจากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้เก็บจริงกับกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนทั้ง 286 ครัวเรือน พร้อมกับตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์ที่ทำการสัมภาษณ์แล้วทุกครั้ง

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลทั้งแนวทางเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีวิเคราะห์การจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (Classification) ที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ด้วยการจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบตามประเด็นที่ศึกษารวมทั้งประเด็นใหม่ที่พบเพิ่มเติม แล้วนำมาทำความเข้าใจในความหมายของข้อมูลแต่ละประเด็นและเชื่อมโยงความสอดคล้องและความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ทำการศึกษา ผ่านการวิเคราะห์ตีความตามหลักตรรกะ (Logical Reasoning) ควบคู่กับการวิเคราะห์บริบทของพื้นที่ศึกษา (Context Analysis) และเทียบเคียงแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นการสร้างความเข้าใจกับเนื้อหาในประเด็นที่ศึกษาและความสอดคล้องกับบริบทของชุมชนในภาพรวม

3.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis)

ที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน ผู้ศึกษาใช้วิธีการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อประเมินระดับการสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ โดยเริ่มด้วยการนำข้อมูลมาตรวจสอบความเรียบร้อย จากนั้นนำข้อมูลไปบันทึกและวิเคราะห์ผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สำหรับสถิติที่ใช้ ผู้ศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการอธิบายด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อแจกแจงความถี่ของข้อมูลที่ได้ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง การกระจายของข้อมูลที่ได้

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ในครั้งนี้ ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ควบคู่กัน โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 16 ราย และกลุ่มตัวแทนครัวเรือน จำนวนทั้งสิ้น 286 ครัวเรือน ทั้งนี้เนื้อหาที่น่าสนใจในบทที่ 4 มีประเด็นดังต่อไปนี้

- 4.1 ประวัติความเป็นมาและบริบทของชุมชน
- 4.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มตัวอย่าง
- 4.3 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น
- 4.4 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
- 4.5 การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
- 4.6 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 4.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

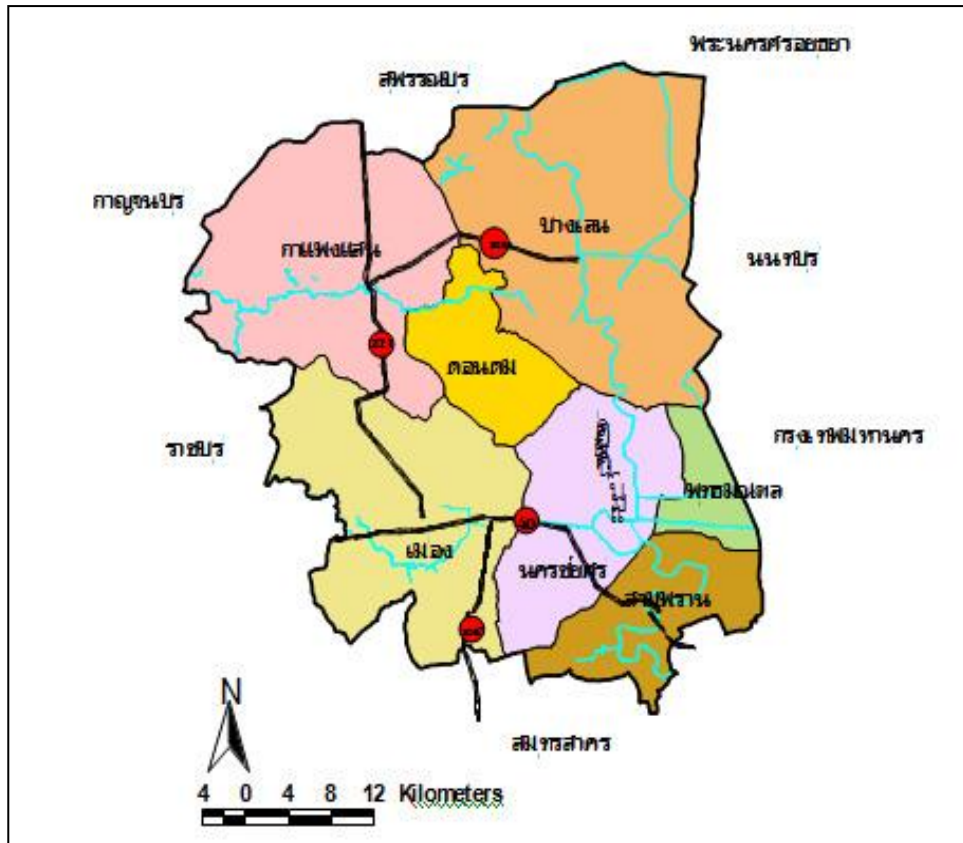
4.1 บริบทของพื้นที่ศึกษา

4.1.1 ที่ตั้งและอาณาเขตชุมชน

ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เป็นตำบลที่มีชาวไทยทรงดำอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก มีเอกลักษณ์ความเป็นอยู่เฉพาะตัว พหุมีเทศกาล งานบุญกนิยมที่จะใส่ชุดพิธีของกลุ่มซึ่งใช้สีดำเป็นส่วนใหญ่ วิธีการดำรงชีวิตยังมีความเป็นชนบทอยู่อย่างมาก มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร จึงจะเห็นได้ว่าประชากรส่วนใหญ่จะมีอาชีพทางด้านเกษตรกรรม โดยเฉพาะการเพาะปลูกข้าว ไร่ ไร่นา สวน และเลี้ยงสัตว์ ชุมชนตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของที่ว่าการอำเภอบางเลน ซึ่งระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอบางเลน ประมาณ 10 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 33 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 20,625 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อ (องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่หูช้าง, 2558) ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	องค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง อำเภอบางเลน
ทิศใต้	ติดต่อกับ	เทศบาลตำบลสามง่าม อำเภอดอนตูม
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	องค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล และองค์การบริหารส่วนตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ องค์การบริหารส่วนตำบลสระสีมูม และองค์การบริหารส่วนตำบลดอนข่อย อำเภอคำแพงแสน



ภาพที่ 4.1 อำเภอต่างๆ ในจังหวัดนครปฐม

การปกครองหมู่บ้านของตำบลไผ่หูช้าง แบ่งการปกครองออกเป็น 7 หมู่บ้าน โดยมีผู้ใหญ่บ้านและผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านปกครองดูแลทุกข์สุขของประชาชนภายในหมู่บ้านและมีสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลช่วยในการวางแผนพัฒนาหมู่บ้าน ประกอบด้วย หมู่ที่ 1 บ้านไผ่ล้อม หมู่ที่ 2 บ้านหนองปรัง หมู่ที่ 3 บ้านคันคลอง หมู่ที่ 4 บ้านไผ่หูช้าง หมู่ที่ 5 บ้านไผ่หูช้าง หมู่ที่ 6 ไผ่ขอม และหมู่ที่ 7 บ้านเกาะเล็ก ทั้งนี้สมาชิกในตำบลส่วนใหญ่เป็นชาวไทยทรงดำที่มีวัฒนธรรมโดดเด่น และมีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมของชุมชน

4.1.2 ประวัติศาสตร์ความเป็นมาของชุมชนไผ่หูช้าง

ไทยทรงดำ หรือไทดำ หรือลาวโซ่ง เป็นชนชาติไท-ไต กลุ่มหนึ่งที่มีถิ่นฐานเดิมอยู่ในเขตสิบสองจุไทย บริเวณแถบลุ่มน้ำดำ หรือแม่น้ำแดงในประเทศเวียดนาม ผลจากสงครามการแย่งชิงอำนาจกันระหว่างบรรดาหัวหน้าของไทดำกลุ่มต่างๆ และนโยบายการรวบรวมไพร่พลเมืองของกรุงธนบุรีและกรุงเทพมหานคร ทำให้กลุ่มชนกลุ่มนี้เข้ามาอยู่ในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่

สมัยธนบุรี และต้นรัตนโกสินทร์ และได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในภูมิภาคและกระจายอยู่ในพื้นที่หลายๆ จังหวัดของประเทศไทย เช่น จังหวัดเพชรบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสาคร นครปฐม เลย์พิจิตร พิษณุโลก กำแพงเพชร สุโขทัย กาญจนบุรี ลพบุรี สระบุรี ชุมพร และสุราษฎร์ธานี เป็นต้น (มนู อุมเวช, 2547 : 16-74) ชาวไทยทรงดำได้เข้ามาอยู่ในประเทศไทยนานกว่า 200 กว่าปีมาแล้ว มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น ภาษาพูด และภาษาเขียน อาชีพ การแต่งกาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งการดำรงชีวิตประจำวันที่ยังคงผูกพันกับประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อดั้งเดิมอยู่เป็นอันมาก (เรณู เหมือนจันทร์เชย, 2542 : 11)

ไทยทรงดำจังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่ได้อพยพมาจากไทยทรงดำจังหวัดเพชรบุรีไปอยู่ในท้องถื่นจังหวัดหลายจังหวัด ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ คือ ไม่มีที่ทำกิน หรือบางแห่งก็ถูกน้ำท่วม จึงจำเป็นต้องอพยพไปอยู่ในที่ใหม่ ไทยทรงดำเหล่านี้ยังติดต่อญาติพี่น้องที่จังหวัดเพชรบุรี (สร้อยน้ำค้าง มงคล, 2552 : 57) ซึ่งไทยทรงดำที่อาศัยในจังหวัดนครปฐม จะอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอกำแพงแสน อำเภอดอนตูม อำเภอบางเลน และอำเภอเมือง โดยชุมชนไทยทรงดำที่อำเภอกำแพงแสนมีจำนวนมากที่สุดคือ 8 ตำบล ได้แก่ ตำบลทุ่งกระพังโหม ทุ่งขวาง กระต๊อบ ห้วยม่วง สระสีมุ่ม สระพัฒนา ดอนข่อย และรางพิกุล ชุมชนที่มีจำนวนหมู่บ้านไทยทรงดำมากที่สุดคือ ตำบลสระสีมุ่ม คือ ประมาณ 14 หมู่บ้าน โดยมี หมู่ 6 บ้านเสื่ออีต้าง ซึ่งมีวัดลาดปลาเค้า เป็นศูนย์กลางของชาวไทยทรงดำ รองลงมาคือตำบลสระพัฒนา และตำบลดอนข่อย ชุมชนไทยทรงดำที่อำเภอดอนตูมอยู่ที่ 2 ตำบล ได้แก่ ตำบลดอนพุทรา และตำบลลำลูกบัว ที่ตำบลดอนพุทรา บ้านหัวถนน (หมู่ 1, 6, 8, 10) เป็นชุมชนที่อพยพมาจากจังหวัดเพชรบุรี ที่ตำบล ลำลูกบัว ชุมชนไทยทรงดำอยู่บ้านแหลมกระเจา ส่วนที่อำเภอเมืองมีอยู่ที่ หมู่ 9 บ้านดอนทราย ตำบลสระกระเทียม และที่หมู่ 7 บ้านดอนขนก และหมู่ 9 บ้านสะแกกราย สำหรับอำเภอบางเลนมี 4 ตำบล ได้แก่ ตำบลบางปลา ตำบลดอนตูม ตำบลไผ่หูช้าง และตำบลบางหลวง ชุมชนไทยทรงดำที่ตำบลบางปลามีจำนวนหมู่บ้านมากที่สุด รองลงมาคือตำบลดอนตูมและตำบลไผ่หูช้าง ที่หมู่ 5 บ้านไผ่หูช้างเป็นที่ทำการของสมาคมไทดำ (ประเทศไทย) ในจังหวัดนครปฐมมีชุมชนไทยทรงดำอาศัยอยู่ในหลายพื้นที่ ได้แก่ ตำบลไผ่หูช้าง บ้านเกาะแรดพัฒนา ตำบลสระกระเทียม ตำบลดอนยายหอม อำเภอเมือง ตำบลดอนพุทรา อำเภอดอนตูม ตำบลดอนข่อย ตำบลสระสีมุ่ม และตำบลสระพัฒนา อำเภอกำแพงแสน (ปัทมา พัฒน์พงษ์, ม.ป.ป.)

การเข้ามาตั้งถิ่นฐานของชาวบ้านไผ่หูช้างนั้น ไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร อาศัยจากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ประมาณปี พ.ศ. 2446 สมัยรัชกาลที่ 5 แห่งราชวงศ์จักรี ชาวไทยทรงดำครอบครัวของปู่ชายได้อพยพจากบ้านหนองเลา (หนองปรัง) จังหวัดเพชรบุรี เดินทางรอนแรมเพื่อหาทำเลที่เหมาะสมแก่การทำมาหากิน การเดินทางนั้นเดินทางโดยเกวียนมากับเพื่อนบ้าน เมื่อมาถึงบริเวณที่แห่งนี้เห็นว่าทำเลเหมาะสมจึงหยุดการเดินทางเพื่อตั้งถิ่นฐาน ส่วนเพื่อนบ้านที่มาด้วยกันยังไม่พึงพอใจที่แห่งนี้จึงเดินทางต่อไป และไปอยู่ในบริเวณหมู่บ้านเกาะแรด อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ระยะทางห่างจากหมู่บ้านไผ่หูช้างประมาณ 10 กิโลเมตร บริเวณที่ครอบครัวปู่ชายเลือกนั้น มีต้นไผ่ขึ้นอยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นยังมีต้นสะแกและดงหญ้าปรีอ มีสัตว์ที่พบ เช่น หมูป่า ลิง กระต่าย ไม่พบเสือหรือสิงโต อาศัยอยู่ได้ 1 ปีเกิดน้ำท่วมหนักจึงอพยพกลับไปจังหวัดเพชรบุรี ในปีต่อมาจึงกลับมาอีกครั้งหนึ่งและสร้างบ้านอยู่ห่างจากที่เดิมประมาณ 2 กิโลเมตร

ครอบครัวปู่ยายจึงถางป่าจับจองที่ทำมาหากิน 5 ปีต่อมา มีชาวไทยทรงดำอพยพจากบ้านตาล จังหวัดเพชรบุรีมาที่หมู่บ้านแห่งนี้ 5 ครอบครัว เป็นการตั้งถิ่นฐานในช่วงที่ 2 มีครอบครัวของปู่โหมด ปู่เค็ม ปู่สม ปู่ข้าว ปู่ใหญ่ ทั้ง 5 ครอบครัวได้สร้างบ้านเรือนไม้ใกล้กันนัก โดยเฉพาะปู่เค็ม สร้างบ้านอยู่ใกล้กับปู่ยายประมาณ 20 เมตร ทำให้บริเวณที่แห่งนี้มีชาวไทยทรงดำอาศัยอยู่ 5 ครอบครัว ซึ่งเป็นครอบครัวขยาย แต่ละครอบครัวมีสมาชิกหลายคน หลายปีต่อมา ทางราชการให้ตั้งชื่อหมู่บ้านและตั้งผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้านให้ปู่ยายตัดสินใจ ตั้งชื่อหมู่บ้านและขอให้ท่านเป็นผู้ใหญ่บ้านเนื่องจากท่านมาอยู่เป็นครอบครัวแรก ท่านตั้งชื่อหมู่บ้านแห่งนี้ว่า ไม้หูช้าง จากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุในช่วงเวลานั้น มีคนนำช้างมาเลี้ยงและผูกไว้ใกล้กับต้นไม้ อาจจะเป็แรงจูงใจในการตั้งชื่อหมู่บ้านและมีตำนานที่เล่าต่อ ๆ กันสนุกสนานว่า ที่ตั้งชื่อหมู่บ้านว่า ไม้หูช้าง เพราะมีหูช้างมาติดต้นไม้ เนื่องจากเกิดสงครามที่บ้านไม้ สงครามหลังจากต่อสู้กัน ช้างก็วิ่งหนีมาที่หมู่บ้าน ไม้ช้างแล่น ข้าศึกตามกันมาฟันหูช้างขาดที่ไม้หูช้างและยังไล่ล่าฟันช้างตัวนี้ต่อไปและไปฟันช้างคอกขาดตกอยู่ที่บ้านหนองหัวช้าง

ในสมัยรัชกาลที่ 6 นั้น มีผู้อพยพจากเพชรบุรีเข้ามาที่หมู่บ้านไม้หูช้างคือ ครอบครัวของ ปู่ตันทอง ใช้ชื่อสกุลมาจากเพชรบุรีแล้วคือ แป้นโก๋ ซึ่งครอบครัวปู่ตันทองเป็นญาติสนิทกับปู่เค็ม ใช้ชื่อสกุลทางทรงดำว่า สิงล่อ ทั้งนี้การตั้งชื่อสกุลเป็นไปตามลักษณะของคนไทย แต่ไทยทรงดำมีสกุลของตนเอง เช่น สิงเรือง สิงล่อ สิงกวาง เป็นต้น การนับเครือญาตินับตามสกุลของไทยทรงดำ มิได้นับตามสกุลของคนไทย เช่น ปู่ยาย และปู่เค็ม นามสกุล ทองคงหาญ แต่สกุลทางทรงดำ ปู่เค็ม สิงล่อ ปู่ยาย สิงเรือง ทั้งนี้พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชบัญญัตินามสกุล ชาวบ้านไม้หูช้างจึงตั้งนามสกุล (ปิยวรรณ สุขเกษม, 2548 : 8-12) ดังนี้

ปู่ยาย	ตั้งชื่อสกุลว่า	ทองคงหาญ
ปู่เค็ม	ตั้งชื่อสกุลตามปู่ยาย	ทองคงหาญ
ปู่สม	ตั้งชื่อสกุลว่า	ทองเต่าอินทร์
ปู่โหมด	ตั้งชื่อสกุลว่า	ทองดอนใหม่
ปู่ข้าว	ตั้งชื่อสกุลว่า	ทองดอนน้อย
ปู่ใหญ่	ตั้งชื่อสกุลว่า	ทองเต่าหมก

ประวัติความเป็นมาของบ้านไม้หูช้างในยุค พ.ศ. 2500 ถึง พ.ศ. 2515 นั้น เป็นช่วงเวลาที่คนในหมู่บ้านยากจน สภาพบ้านเรือนยังล้าหลังไม่ทันสมัย ไฟฟ้า น้ำประปาไม่มีใช้ ยิ่งกว่านั้นในหมู่บ้านแห่งนี้ประชากรประมาณร้อยละ 98 มีเชื้อสายไทยทรงดำซึ่งขณะนั้นใคร ๆ ต่างเรียกคนในหมู่บ้านแห่งนี้ว่า ลาวโซ่งไม้หูช้าง คนลาวโซ่ง (คนไทยทรงดำ) มีการแต่งกายไม่เหมือนคนไทยนิยมแต่งกายด้วยสีดำ ทั้งชายและหญิง เป็นเหตุให้มีชื่อดังเดิมว่า ไทดำ ลาวโซ่งไม้หูช้างอพยพมาจากจังหวัดเพชรบุรี การแต่งกายของหญิงในหมู่บ้านจะแตกต่างกันระหว่างหญิงสาวกับหญิงที่แต่งงานแล้ว หญิงที่แต่งงานแล้วจะใส่ผ้าซิ่นและใช้ผ้าสไบ (ผ้าเปียว) คาดหน้าอกสีดำ ผมจะดัดขึ้นเกล้าสูง ส่วนหญิงสาวที่ยังไม่แต่งงานจะใส่ผ้าซิ่น และใช้ผ้าคาดหน้าอกเป็นผ้าสีสดใส ผมจะทำป็นเกล้าขมวดไปทางท้ายทอย มีหวีเสียบด้านหน้า คนส่วนมากไม่มีรองเท้าใส่ บ้านไม้หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม กล่าวได้ว่าเป็นชุมชนของคนเชื้อสายไทดำ หรือไทยโซ่ง บางทีก็เรียกไทยทรงดำ เป็นแหล่งที่คงวิถีวัฒนธรรมสืบทอดกันมาว่าสองร้อยปี ทั้งการดำรงชีวิต ความรักในความ เป็นชาติพันธุ์ไทดำ รักและหวงแหนประเพณี วัฒนธรรม มีสถานที่ ตัวตน บุคคล ภาษาพูด สภาพ

บ้านเรือน แม้กระทั่งเสื้อผ้าก็ยังทอใช้เอง ชาวไทยทรงดำบ้านไผ่หู่ช้างในปัจจุบันมีวิถีการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม ในอดีตทำอาหารรับประทานเอง ข้าวก็สีเองและตำข้าวด้วยครกกระเดื่อง หาลาในคลอง หนองบึง ชาวบ้านตื่นนอนตั้งแต่เช้าเพื่อทำอาหาร อาชีพชาวบ้านในสมัยก่อนคือการทำงานอย่างเดียว ในช่วงว่างจากการทำนาหาหน่อไม้มาหมักดองเป็นอาหาร ผู้หญิงทอผ้า ผู้ชายจักสาน เด็กๆ มีความรับผิดชอบ เช่น ภูบ้าน ตักน้ำ เก็บผักให้หมูเพราะทุกบ้านจะเลี้ยงหมู แต่ในปัจจุบันอาชีพใหม่คือ การเลี้ยงกิ้ง เลี้ยงปลา รับจ้างทั่วไป รับราชการ ค้าขาย (นิรชราภา ทองธรรมชาติและคณะ, 2556: 12)

4.1.3 ลักษณะทางเศรษฐกิจของชุมชน

อาชีพของไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้าง ในอดีตทำนาเพียงอย่างเดียว นาที่ทำหรือนาหวาน เป็นนาปี ทำกันปีละ 1 ครั้ง ต้องรอให้ฝนตกจึงจะทำได้ ปีใดฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลการทำนาจะไม่ได้ผล ส่วนใหญ่ที่นาจะอยู่นอกหมู่บ้าน จึงต้องลากลึงข้าวจากทุ่งนาเข้ามาในบ้าน ในบ้านจะมีลานตากข้าวและยุ้งข้าวไว้เก็บข้าวที่ตากแห้งแล้ว แต่ปัจจุบันนั้นชาวบ้านได้มีการประกอบอาชีพที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากทำนา เช่น การเลี้ยงกิ้ง ทั้งกิ้งขาว กิ้งก้ำมกราม การเลี้ยงปลา การปลูกผัก การเลี้ยงไก่ ทั้งนี้ในชุมชนยังมีโรงงานอุตสาหกรรม จำนวน 2 แห่ง โรงสี จำนวน 1 แห่ง และมีสนามกอล์ฟ จำนวน 1 แห่ง ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าเป็นการเพิ่มช่องทางการประกอบอาชีพของชุมชน โดยเฉพาะการรับจ้างทั่วไปอีกด้วย

4.1.4 ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน

ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้างมีลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น การแต่งกาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรม และความเชื่อดั้งเดิม ทั้งนี้ชุมชนยังคงมีการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในความเป็นปึกแผ่นและการดำรงเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไว้สืบต่อไป ทั้งนี้ชุมชนไผ่หู่ช้างมีลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรม (ปิยวรรณ สุขเกษม, 2548: 14-32 ; ปัทมา พัฒน์พงษ์, ม.ป.ป.) ดังต่อไปนี้

4.1.4.1 ลักษณะเชื้อชาติ รูปร่าง และอุปนิสัย ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้างสืบเชื้อสายไทยทรงดำจากเพชรบุรี มีสัญชาติไทย เชื้อชาติไทย ตามสำเนาทะเบียนบ้าน มีรูปร่างสันทนต์ส่วนใหญ่จะมีผิวขาว ใบหน้าแบน หรือบางคนมักกล่าวว่า ไทยทรงดำหน้าแบน หน้าเปียง ผมเหยียดตรง ตาชั้นเดียวเป็นส่วนมาก จมูกค่อนข้างแบน คนไทยทรงดำบ้านไผ่หู่ช้างในปัจจุบัน จะมีลักษณะคล้ายคนไทยทั่วไป มีทั้งผิวขาวและผิวสองสี มีอุปนิสัยเป็นคนโอบอ้อมอารี รักญาติพี่น้อง มีความอ่อนน้อมต่อผู้มีพระคุณและผู้สูงอายุ เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ชอบเรื่องสนุกสนานมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกันให้อภัยกันและอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ซึ่งในปัจจุบันถึงแม้มีความเจริญทางวัตถุทำให้อุปนิสัยบางอย่างเริ่มเปลี่ยนแปลงไป แต่ก็ยังมีความคงอยู่ของด้านความคิด ความเชื่อ การอยู่ร่วมกันและความโอบอ้อมอารีที่เป็นวิถีชีวิตอยู่ด้วยเช่นเดิม (นิรชราภา ทองธรรมชาติและคณะ, 2556: 12 ; ปิยวรรณ สุขเกษม, 2548: 14)

4.1.4.2 การตั้งถิ่นฐานและลักษณะบ้านเรือน ชาวไทยทรงดำนิยมตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้กับที่ทำนาทำไร่ ทำการเกษตรจะอยู่นอกหมู่บ้าน ไปทำงานเข้าไปเย็นกลับ การสร้างที่อยู่อาศัยจะสร้างบ้านยกพื้นใต้ถุนสูง สร้างบ้านเป็นเรือนหลังใหญ่ มีห้องกว้าง ไม่นิยมกั้นห้อง จะมีห้องผี เรียกว่า กะลื้อห้อง ที่กั้นฝาไว้ตัวเรือนกว้าง เพื่อใช้ในงานพิธีญาติพี่น้องมารวมงานที่นอนจะปูนอนและเก็บหลังจากตื่นนอนไม่นิยมนอนเตียง แต่เดิมบ้านจะทำหลังคาสูง ด้านหน้าจั่วทำเป็นวงโค้ง หลังคามุงด้วยหญ้าคาที่มีดรวมกันเป็นตับ ชายคายาวต่ำลงมาบังมิดพื้นบ้านและฝาบ้านทำจากไม้ไผ่ มีบันไดทั้งด้านหน้าและด้านหลัง มีระเบียงด้านหน้าไว้รับแขกเรียกนอกชานหรือกกชาน ระเบียงด้านกะลื้อห้อง เรียกว่า กว้าน ปัจจุบันไม่มีการสร้างบ้านเรือนแบบไทยทรงดำเป็นที่ยู่ออาศัย มีเพียงบ้านทรงไทยและบ้านตามสมัยนิยมทั่วไป มีการสร้างบ้านแบบดั้งเดิมไว้เพื่ออนุรักษ์เท่านั้น และปัจจุบันส่วนใหญ่จะมีการสร้างบ้านเรือนตามสมัยนิยมทั่วไป

4.1.4.3 ลักษณะครอบครัวและเครือญาติ ครอบครัวของชาวไทยทรงดำมีลักษณะเป็นเครือญาติ เดิมเป็นแบบครอบครัวขยาย มีปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูก พี่ ป้า น้า อา อยู่บ้านเดียวกัน อำนาจของครอบครัวอยู่ที่ผู้นำ หากปู่ยายยังอยู่อำนาจการตัดสินใจจะอยู่ที่ปู่หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า อำนาจของครอบครัวอยู่ที่ผู้ชาย เพราะไทยทรงดำให้ผู้ชายเป็นผู้สืบสายสกุล ผู้หญิงเมื่อแต่งงานไปอยู่ครอบครัวสามี ก็สืบสายสกุลทางสามี ลักษณะครอบครัว การอบรมสั่งสอนคล้ายคนจีน คนไทยทรงดำเมื่อแต่งงานกับคนจีนจึงไม่เกิดปัญหา ในอดีตไทยทรงดำไม่นิยมแต่งงานกับคนไทย แต่ในปัจจุบันความเชื่อเหล่านั้นได้ถูกลบทิ้งไป ส่วนในปัจจุบันครอบครัวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ข้างเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น มี พ่อ แม่ ลูก มีการใช้นามสกุลแบบไทย ส่วนการนับเครือญาตินั้นนับเครือญาติทั้งฝ่ายพ่อและแม่ทั้งสองฝ่ายเช่นเดียวกับอดีต และมีการแต่งงานกับคนไทยและคนจีนมากขึ้น ทำให้สังคมวัฒนธรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

4.1.4.4 ลักษณะโครงสร้างทางสังคม ในด้านสังคมชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ข้างจะให้ความสำคัญของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะผู้ชายเป็นผู้สืบสกุลต้องรับภาระการเช่นไหว้บรรพบุรุษ ดังนั้นการแบ่งทรัพย์สินสมบัติจึงแบ่งให้ชายมากกว่าหญิง 2 – 3 เท่า ส่วนผู้หญิงในอดีตไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เพราะเมื่อแต่งงานไปอยู่สกุลสามี สามีก็ได้ทรัพย์สินสมบัติมากพอ เมื่อสกุลเดิมมีการเลี้ยงผี (เช่นไหว้บรรพบุรุษ เรียกว่า เสนเรือน ลูกสาวที่ออกเรือนไป ก็มาร่วมพิธีและนำของมาร่วมเช่นไหว้เท่านั้น ส่วนลำดับขั้นทางสังคมของไทยทรงดำแบ่งเป็น 2 ชั้น คือ (1) ชั้นผู้ดำว (ผู้ท้าว) ซึ่งถือว่าเป็นผู้สืบเชื้อสายมาจากเจ้าผู้ปกครอง และ (2) ชั้นผู้น้อย ซึ่งถือว่าเป็นผู้สืบเชื้อสายมาจากสามัญชน ซึ่งผู้ไทยทรงดำจะรู้ว่าใครอยู่ชั้นไหน ตรงการใช้สิ่ง หากสิ่งใด คือนตระกูลผู้ดำว สิ่งอื่นนั้นเป็นผู้น้อย ดังนั้นการทำพิธีกรรมต่าง ๆ ผู้ดำวมักทำใหญ่กว่าผู้น้อย เช่น การปาดตงเป็นการเช่นไหว้ผีเรือน ผู้ดำว 5 วัน ปาดตง 1 ครั้ง ผู้น้อย 10 วัน ปาดตง 1 ครั้ง ในการทำพิธีกรรมจะมีหมอทำพิธี หมอทำพิธีผู้ดำวไปทำพิธีให้ผู้น้อยได้ ถือว่าตัวเองใหญ่กว่า แต่หมอพิธีของผู้น้อยจะไปทำให้ผู้ดำวไม่ได้ ถือว่ายศศักดิ์ไม่เท่าเทียมกัน และผู้น้อยจะไม่ไปทำให้ผู้ดำว เพราะมักจะคิดว่าเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับผู้น้อยเอง เรียกว่า

แบ๊ก (แพ๊ก) ในปัจจุบัน ชนชั้นนี้จะเห็นได้จากงานพิธีกรรมต่าง ๆ โดยภาพรวมทั่วไปในชีวิตประจำวันของชุมชน

4.1.4.5 ลักษณะภาษาและวรรณกรรม ภาษาไทยทรงดำมีปรากฏในชุมชนไผ่หู่ช้างเป็นภาษาไทยทรงดำที่บันทึกลงในสมุดข่อย มีผู้อ่านออกเขียนได้อยู่หลายคน การสอนใช้วิธีสอนด้วยการบอกต่อ ตัวหนังสือของไทยทรงดำที่พบเป็นตัวหนังสือไทดำสายตังเกีย อีกทั้งมีการบันทึกวรรณกรรมเป็นลายลักษณ์อักษรเป็นภาษาไทยดำ หรือที่นิยมเรียกว่า ภาษาไทยทรงดำ ในสมุดข่อยเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการไปเมืองฟ้าและเพลงขับ วรรณกรรมมุขปาฐะ เป็นเรื่องที่บอกเล่าด้วยวาจาไม่มีการบันทึกเป็น ลายลักษณ์อักษร เช่น ปริศนาคำทาย (โตฮังเล้ย) นิทาน เช่น อิหล่อน อิดำ เชียงเมียง บ่คู บ่คี่ เป็นต้น และเรียนรู้ด้วยวิธีศึกษาจากคำบอกเล่า สอนคนต่อคน ยังมีคนที่ขับเพลงของไทยทรงดำได้ ในปัจจุบันมีการตั้งสมาคมไทยทรงดำขึ้นมา ที่ทำการสมาคมไทยทรงดำอยู่ในหมู่ที่ 5 นายกสมาคมอยู่ในหมู่ที่ 5 เช่นเดียวกัน ทางสมาคมไทดำมีการสอนภาษาไทยดำ และเผยแพร่เอกสารไทดำ ซึ่งเป็นแบบสากลแบบตัวอักษรเมืองแฉ่ง (เดียนเปียนฟู) และใช้ในประเทศต่าง ๆ ที่มีไทยทรงดำอาศัยอยู่ เช่นในประเทศเวียดนาม ลาว อเมริกา แคนาดาและฝรั่งเศส เป็นต้น

4.1.4.6 การแต่งกาย การแต่งกายของไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้างยังคงรักษาแบบดั้งเดิมไว้ ในปัจจุบันมีการใส่เสื้อผ้าแบบไทยทรงดำในงานประเพณีและตามโอกาส ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นมาก ถึงแม้ในปัจจุบันยังมีการทอผ้าไว้ใช้ในครัวเรือนและผลิตเพื่อการค้าขายด้วย ซึ่งในแต่ละบ้านจะมีการทอผ้าอยู่ที่บริเวณด้านล่างหรือด้านข้างของเรือนที่ปัก และมีทอผ้าเป็นงานเสริมหลังจากการออกไปทำนา หรืองานเกษตรกรรมอื่นๆ เครื่องแต่งกายจะเป็นผ้าสีดำ หรือสีครามดำผู้ชายจะใส่ช่วงก้อม ขาสั้น เอาผ้าคาดเอวหรือเป็นกระเป๋าทักคาดเอว ถ้าเป็นงานพิธีกรรมจะใส่เสื้อฮิซาย (ฮีแปลว่ายาว) หากไปทำงานนอกบ้านจะใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาวเรียกว่า เสื้อก้อมชาย ส้วงก้อมชาย

4.1.4.7 ความเชื่อ และพิธีกรรม ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้าง มีความเชื่อและยึดถือเรื่องผี ซึ่งผีของไทยทรงดำนั้นมีหลายประเภท ได้แก่ (1) ผีฟ้า ผีแถน เป็นเทวดาซึ่งสามารถดลบันดาลโชคหรือเคราะห์แก่มนุษย์ ผีฟ้าสามารถลิขิตชะตาชีวิตมนุษย์ได้ เมืองแฉ่งก็คือเมืองแถน (เมืองเทวดา) หมายถึงเมืองฟ้าอยู่บริเวณเหนือเมืองแฉ่ง (2) ผีบรรพบุรุษ คือผีที่เป็นบรรพบุรุษของเรา เมื่อตายแล้ววิญญาณส่วนหนึ่งไปเมืองฟ้า อีกส่วนหนึ่งจะอยู่ในกะล่อห้อง (ห้องหรือมูมหนึ่งภายในบ้าน เป็นที่อยู่ของวิญญาณบรรพบุรุษ) (3) ผีปู่เจ้า เลื้อบ้าน เป็นผีบ้าน ผีเมืองคอยดูแลปกป้องหมู่บ้าน มีศาลประจำหมู่บ้าน (4) ผีโฮ่ ผีนา เป็นผีเจ้าที่เจ้าทางอยู่ในไร่นาที่ทำมาหากิน (5) ผีมด ผีมนต์ เป็นผีที่ช่วยให้มนุษย์สื่อสารกับเมืองฟ้า (6) ผีใต้ ผีขวัญ เป็นผีขวัญของเรา ซึ่งมี 32 ขวัญ (8) ผีตายโหง เป็นผีที่ตายโดยไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ถูกยิง ผูกคอตาย และ (9) ผีประจำสถานที่ต่าง ๆ เช่น ผีประจำประตู บันได และที่อื่น ๆ สำหรับประเพณีที่ยังคงปฏิบัติในอดีตและปัจจุบันหมู่ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้างมีดังนี้

(1) ประเพณีการเสนเรื่อน เป็นพิธีเซ่นไหว้ผีเรือนของชนเผ่าไทดำซึ่งเป็นผีบรรพบุรุษได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย และบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว เป็นความเชื่อที่สำคัญเกี่ยวกับผีเรือนหรือผีบรรพบุรุษชาวไทยทรงดำชุมชนเผ่าหู่ซำเชื่อว่า คนเราเมื่อตายไปแล้ววิญญาณจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 จะขึ้นไปอยู่เมืองถน (เมืองฟ้า, เมืองเทวดา) อีกส่วนหนึ่งจะอยู่กับลูกหลานคอยปกป้องดูแลลูกหลานในบ้าน วิญญาณผู้ที่เป็บบรรพบุรุษลูกหลานจะเชิญขึ้นเรือน ผีบรรพบุรุษจะอยู่ในห้องผีเรียกว่า กะลื้อห้อง ลูกหลานที่อยู่บ้านต้องเซ่นไหว้ตามชนชั้นของตนเอง เรียกว่า การปาดตง อาหารที่เซ่นไหว้เป็นอาหารเช่นเดียวกับที่คนในบ้านรับประทาน ใน 1 ปี หรือ 3 ปี จะทำพิธีเซ่นไหว้ครั้งใหญ่เรียกว่า การเสนเรื่อน ผู้ที่ทำการเสนเรื่อนบ่อยครั้งเชื่อว่าจะทำให้มีศรีสุขเป็นมงคลแก่ชีวิต การเสนเรื่อน คือการเซ่นไหว้บรรพบุรุษครั้งใหญ่ การเซ่นไหว้จะใช้หมู 1 ตัว ในพิธีกรรมผู้ที่ทำพิธีเสนเรื่อนคือ หมอเสน หมอเสนเป็นผู้ชาย หมอเสนต้องเป็นคนตามตระกูลในชนชั้นผู้ตัวหรือผู้น้อย หากจำเป็นจริง ๆ ผู้ตัวสามารถเป็นหมอเสนให้ผู้น้อยได้ แต่ผู้น้อยไม่สามารถเป็นหมอเสนให้ผู้ตัวได้ หลังจากการทำพิธีกรรมเสร็จแล้ว จะมีการเลี้ยงอาหารญาติพี่น้อง ซึ่งเชิญมาทั้งหมู่บ้าน และต่างหมู่บ้านซึ่งเป็นญาติสนิท ไทยทรงดำชุมชนเผ่าหู่ซำ ยังรักษาประเพณีการเสนเรื่อนอย่างมั่นคงด้วยความกตัญญูต่อบิดามารดาและบรรพบุรุษ ทำให้สังคมมีความอบอุ่นและเป็นสังคมแบบเครือญาติ

(2) ประเพณีการปาดตง การเซ่นไหว้บรรพบุรุษ 5, 10 วันต่อครั้ง พิธีกรรมที่ลูกหลานต้องกระทำให้ถูกต้องตามสายตระกูล และกระทำให้ถูกต้องตาม “มือเวรตง” การเลือกวันที่จะเป็นมือเวรตง แบ่งเป็นมือเวรตงของผู้สืบผีผู้ตัว ปาดตงทุกๆ 5 วัน คือ มือฮายและมือฮวง ส่วนมือเวรตงของผู้สืบผีผู้น้อย ปาดตงทุกๆ 10 วัน โดยไม่ได้มีข้อกำหนดเจาะจงถือเอาวันใดเป็นวันเสนเฉพาะ หากคงเป็นแต่เพียงเจ้าเชื้อของผู้สืบผีผู้น้อย ได้ถือเอาวันดีเพียงหนึ่งวัน ตั้งต้นเป็นวันถือ แล้วใช้วันนั้นเป็นวันดีของตระกูลทำสืบต่อกันมา และต้องไม่ใช่วันที่ตรงกับวันตายของพ่อแม่ เพราะถือกันว่าวันนั้นเป็นวันอัปมงคล พิธีกรรมเสนปาดตง จึงเป็นพิธีกรรมที่คล้ายกับเป็นการย้าเตือนให้ลูกหลานไทยทรงดำเป็นผู้มีสติรอบคอบ และถึงพร้อมด้วยความกตัญญูต่อบิดามารดา และบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยให้ระลึกถึงบิดามารดาเป็นที่ตั้งอยู่กลางใจ เมื่อลูกหลานจะกระทำการสิ่งใดที่เป็น การไม่ถูกต้อง ก็จะมีสติให้กระทำแต่สิ่งถูกต้อง กระทำแต่สิ่งที่ควร ทำตามคำสอนของบิดามารดาที่ได้สั่งสอนไว้เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ อีกทั้งยังเป็นการสอนให้ลูกหลานได้รู้จักมารยาท เคารพผู้ใหญ่ ให้เกียรติผู้ที่อยู่สูงกว่า และเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ โดยเชื่อว่าเมื่อระลึกถึงบรรพบุรุษ และหากจะมีสิ่งร้ายแรงใดเกิดขึ้นกับลูกหลาน บรรพบุรุษก็จะช่วยคุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุขด้วย

(3) ประเพณีการแข่งขวัญ คือพิธีรับขวัญ มักทำกันเมื่อหายป่วยใช้แข่งขวัญเด็กไข้ วัยกลางคนไข้ไก่, หมูวัยชราไข้ห่มหมู ผู้ทำพิธีเป็นผู้รู้ไม่จำเป็นต้องเป็นหมอเสน หรือจะใช้หมอเสนก็ได้ เพราะส่วนใหญ่ ผู้รู้พิธีมักเป็นหมอเสน เป็นหญิงก็ได้ชายก็ได้แต่ถ้าไม่ค่อยมีผู้หญิงแข่งขวัญให้ผู้ชาย ถ้าผู้ชายก็จะแข่งขวัญได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่การเรียกขวัญ “เฮียะขวัญหลง” คือเรียกขวัญที่หลงตกใจเข้าสู่ตัว จะใช้ผู้หญิงเรียกขวัญและแข่งขวัญคือเมื่อขวัญมาสู่กายแล้วเชิญขวัญมารับเครื่องเซ่นเป็นหน้าที่ของหมอขวัญผู้ชาย การประกอบพิธีใช้เวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไปให้ทำก่อนพระอาทิตย์ตกดิน ไม่นิยมบอกแขกมากเสร็จพิธีก็ร่วมรับประทานอาหารร่วมกัน

(4) ประเพณีการกินดอง การแต่งงานแบบไทยทรงดำ ภาษาชาวไทยทรงดำ เรียกว่า กินดอง การทำพิธีจะจัดทำที่บ้านเจ้าสาว เจ้าบ่าวจะต้องทำพิธีไหว้ผีเรือนบ้านเจ้าสาวและกล่าวอาสาว่า ตกลงจะอยู่รับใช้หรือช่วยทำงานให้ครอบครัวของพ่อตาแม่ยาย เป็นเวลากี่ปีแล้วแต่จะตกลงกันเพื่อให้ผีเรือนรับรู้ เนื่องจากเมื่อแต่งงานแล้ว เจ้าสาวจะต้องออกจากผีเรือนของตนไปนับถือทางฝ่ายชาย และไปอยู่บ้านฝ่ายชายวันแต่เจ้าสาวจะเป็นลูกคนเดียวของครอบครัว ก็อาจต้องตกลงกับฝ่ายชายให้มานับถือผีตามฝ่ายหญิง และมาอยู่บ้านเจ้าสาว นอกเหนือไปจากเงินสินสอดตามที่ตกลงกันไว้ เงินจำนวนนี้เรียกว่า “เงินตามแม่โค” หมายถึงเงินค่าตัวของแม่ฝ่ายหญิง ข้อห้ามสำหรับการแต่งงาน คือ ชาวไทยทรงดำที่ถือผีเดียวกันจะแต่งงานกันไม่ได้ เพราะว่าเหมือนเป็นคนบ้านเดียวกัน แต่จะอยู่ด้วยกันโดยไม่ต้องแต่งงานก็ได้แต่ต้องทำพิธีไหว้ผีเรือนและพ่อแม่ทั้งสองฝ่าย และไม่จัดงาน

(5) ประเพณีไทยทรงดำ เป็นประเพณีสงกรานต์เดือน 5 อีกหนึ่งประเพณีเป็นประเพณีสงกรานต์ที่หาดูยากและมีเอกลักษณ์โดดเด่น และยังคงสืบทอดประเพณีดั้งเดิมของบรรพบุรุษ ไว้อย่างเหนียวแน่น ซึ่งเป็นการขับกลอนกินเหล้าของชาวไทยทรงดำ ที่มีขึ้นในช่วงตรุษสงกรานต์ซึ่งทุกคนจะไม่ทำงานเป็นช่วงที่ทุกคนพักผ่อนหยุดทำงานตลอดเดือน 5 ตามจันทรคติไทยหรือเดือนเมษายน การขับเพลงกินเหล้าจะเป็นการร้องรำทำเพลงไปจะทำในแต่ละบ้าน จากนั้นเจ้าของบ้านก็จะนำเหล้าขาว ซึ่งเป็นที่นิยมของไทยทรงดำออกมาต้อนรับ อย่างไรก็ตามประเพณีสงกรานต์ของไทยทรง แบบดั้งเดิมจะไม่มีพิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ รวมทั้งการสรงน้ำพระและการขนทรายเข้าวัด ก่อเจดีย์ทราย จะเน้นไปที่การเล่นมากกว่า

(6) ประเพณีการทำงานศพ การบอกทางไปเมืองแกง ชาวไทยทรงดำเชื่อว่าเมื่อตายไปวิญญาณหรือขวัญจะขึ้นไปอยู่ที่เมืองฟ้าหรือเมืองแกน คนที่ตายตามปกติ เช่น เจ็บป่วยตาย จะมีหมอพิธีบอกทางไปเมืองแกง หากตายโดยไม่เป็นธรรมชาติหรือตายโหง ไม่มีการบอกทางไปเมืองแกง หากไม่บอกทางไปเมืองแกง วิญญาณหรือขวัญจะเดินทางไปเมืองแกงไม่ได้ เพราะดินแดนของวิญญาณมีหลายแห่ง อาจะหลงและได้รับความทุกข์ยาก เป็นวิญญาณที่ร่อนเร่พเนจรไม่มีหลักแหล่ง ไม่สามารถไปพบญาติพี่น้องของตนเองได้ (เมืองฟ้าอยู่เหนือเมืองแกง) การบอกทางให้วิญญาณเดินทางไปตามที่บอก จิตวิญญาณจะมีพลัง และมีความสามารถผ่านช่วงเวลาได้ตามที่หมอพิธีบอก วิญญาณจะไปอยู่ตามจุดต่าง ๆ ที่หมอพิธีบอกทางให้ไป สิ่งที่ทำให้วิญญาณล่องลอยขึ้นไปได้คือ เสาหลวง ธงขาว และนกหัสดี ธงขาวจะพัดพาวิญญาณล่องลอยไป และมีผู้คอยรับและพาไป บางครั้งก็เชื่อว่า สามารถเดินทางไปได้เองโดยลำพังตามคำบอกทางของเขยยก เชื่อกันว่าเมืองฟ้านั้นอยู่เหนือเมืองแกงขึ้นไป ขวัญแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ขวัญหัว จะอยู่กับลูกหลานที่กะลือห้อง ขวัญปลาย จะไปเมืองฟ้า การบอกทางไปเมืองแกงเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมงานศพของไทยทรงดำ ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หุช้างทุกบ้าน เมื่อเสียชีวิตแล้วหลังจากเผาศพ จะมีพิธีบอกทางไปเมืองแกงให้วิญญาณกลับสู่เมืองฟ้า กลับสู่ญาติพี่น้อง ซึ่งรออยู่ที่นั่น การทำพิธีต้องมีหมอบำเพ็ญ เรียกว่า เขยยก จะเป็นผู้ทำพิธีบอกทางวิญญาณให้เดินทางไปยังเมืองแกง เหนือเมืองแกงคือเมืองฟ้า

(7) ประเพณีการเอาผีขึ้นเรือน การเชิญวิญญาณผู้ตายขึ้นเรือน เพื่ออยู่ในกะลือห้อง เมื่อตายไปแล้วคนไทยทรงดำเชื่อว่าวิญญาณจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 จะไปอยู่ที่เมืองฟ้า วิญญาณส่วนนี้จะขึ้นไปได้ ต้องบอกทางให้ไป เรียกว่าการบอกทางไปเมืองแกง วิญญาณอีกส่วนจะอยู่กับลูกหลานที่บ้าน วิญญาณส่วนนี้ต้องมีการเชิญขึ้นเรือน เรียกว่า การเชิญผีขึ้นเรือน วิญญาณส่วน

นี้สามารถรับรู้และสามารถติดต่อสื่อสารกับจิตวิญญาณอีกส่วนที่เมืองฟ้าได้ ความเชื่อนี้ยังคงอยู่อย่างมั่นคงในชุมชนไผ่ฮูซ้าง ในอดีตมีผู้นับถือศาสนาคริสต์หลายคนและศาสนาคริสต์สลายไปจากชุมชนไผ่ฮูซ้างเพราะความเชื่อว่า วิญญาณที่นับถือศาสนาคริสต์ไม่สามารถไปเมืองฟ้าและไม่สามารถขึ้นบ้านได้ แต่ไทยทรงดำเชื่อว่า ทำบุญในศาสนาพุทธแล้วได้บุญ ผีกับพระจึงอยู่รวมกันได้ พิธีเอาผีขึ้นเรือนเป็นพิธีกรรมของชาวไทยทรงดำ หลังจากมีคนตายเผาแล้วบอกทางให้วิญญาณไปเมืองแถง หลังจากนั้นควันทึเหมาะเพื่อเอาวิญญาณขึ้นเรือน การบอกกล่าววิญญาณขึ้นเรือน โดยหมอพิธีเรียกว่า เขยกก เขียววิญญาณขึ้นเรือน เพื่อให้ลูกหลานได้บำบัดงเซ่นไหว้ให้เป็นผีเรือนต่อไป

(8) ประเพณีการเสนแก่เคราะห์ การเซ่นไหว้เพื่อแก้เคราะห์ร้าย พิธีเสนแก่เคราะห์ เป็นพิธีปัดรังควานให้เคราะห์หมดสิ้นไป คล้ายกับเสนเรียกขวัญ ต่างกันที่ไม่ต้องขึ้นเสื่อเหมือนเสนเรียกขวัญ และไม่ต้องปล่อยไก่ แต่จะนำเคราะห์ลอยไปกับแพเคราะห์แทน ชาวไทยทรงดำเชื่อว่าเมื่อมีคนตายเกิดขึ้นในบ้าน บ้านนั้นถือว่ามิเคราะห์ มีสิ่งอัปมงคลเกิดขึ้น ต้องทำพิธีปัดรังควานให้หมดสิ้นไป โดยการเสนแก่เคราะห์ เพื่อคนในบ้านจะได้หมดเคราะห์ อยู่อาศัยในบ้านอย่างมีความสุข พิธีเสนแก่เคราะห์ต้องหาแม่มดมาทำพิธี หลังจากพิธีเสนแก่เคราะห์แล้ว จึงสามารถทำพิธีเสนเรือนได้ หากไม่ทำพิธีเสนแก่เคราะห์ คนในบ้านอาจเกิดเหตุเภทภัยได้ (บุญมี ปาริชาติธนกุล, 2546: 85)

(9) ประเพณีการเสนเตง การไถ่โทษให้กับบรรพบุรุษที่ต้องโทษในเมืองฟ้า ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่ฮูซ้าง เชื่อว่า นอกจากดินแดนที่ตนอาศัยอยู่ยังมีดินแดนอีกแห่งหนึ่งที่อยู่เหนือโลกมนุษย์ หรือที่ชาวไทยทรงดำเรียกว่า เมืองฟ้า เมืองแถง ซึ่งเป็นที่อยู่ของเทวดาและบรรพบุรุษที่ล่วงลับไป วิญญาณของผู้ตายส่วนหนึ่งจะอยู่ที่ห้องผีหรือกะลือห้อง อีกส่วนหนึ่งจะอยู่ที่เมืองฟ้าสามารถรับรู้ได้เหมือนกัน เช่น ลูกหลานเซ่นไหว้ที่กะลือห้องจิตวิญญาณที่เมืองฟ้าจะรับรู้ได้ หากชนชั้นสามัญชนตายไปอยู่ที่เมืองฟ้าจะมีวิถีชีวิตคล้ายกับในโลกมนุษย์ ชนชั้นผู้ดีหรือผู้สืบเชื้อสายจากเจ้าจะมีความสุขสบายมากกว่า บนเมืองฟ้ามีแถนเป็นผู้มีอำนาจเป็นผู้ส่งและเป็นผู้ควบคุมดูแลในเมืองฟ้า หากวิญญาณในเมืองฟ้ากระทำความผิดจะถูกทำโทษด้วยการจองจำด้วยโซ่คา ถูกกักขังไว้ หนทางเดียวที่จะหลุดพ้นจากการถูกจองจำก็คือ ให้ลูกหลานยังโลกมนุษย์ไถ่โทษให้โดยการเซ่นไหว้ขอขมาลาโทษต่อแถน ลูกหลานต้องส่งของเซ่นไหว้เงินทองเพื่อไถ่โทษบรรพบุรุษ หากแถนยินยอมรับเครื่องเซ่นไหว้และเงินทอง จึงปล่อยบรรพบุรุษออกจากที่คุมขังบรรพบุรุษจะส่งจิตวิญญาณถึงลูกหลานในโลกมนุษย์ได้ โดยวิธีเข้าฝันหรือดลบันดาลให้เกิดสิ่งอัศจรรย์ บางครั้งอาจทำให้ลูกหลานเกิดการเจ็บป่วย การส่งจิตหรือการทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ บรรพบุรุษไม่สามารถบอกความโดยตรงได้ ผู้ที่จะสื่อความได้ต้องเป็นผู้รู้เป็นหมอเมือง หมอมนต์หรือแม่มด การเสนเตงเป็นการเซ่นไหว้ต่อแถนเพื่อขอขมาลาโทษให้กับบรรพบุรุษ ที่บรรพบุรุษได้ล่วงเกินหรือกระทำความผิดต่อแถน แม่มดผู้ทำพิธีจะเป็นตัวแทนลูกหลานขอขมา แม่มดเป็นสื่อกลางระหว่างมนุษย์กับเมืองฟ้า นอกจากแม่มดผู้ทำพิธีแล้ว ลูกหลานในบ้านต้องร่วมขอขมาด้วย และต้องจัดหาหนุ่มสาวพรหมจารี ชาย 2 หญิง 2 เรียกว่าหนุ่มเข้าร้าน สาวกวานจา มาร่วมในพิธี ของใช้ในพิธีประกอบด้วย เหล้า ไก่ กระบุงข้าวม้า ขนม ผลไม้เงินทอง ทำจากดอกไม้ไผ่ และใบไม้ แม่มดผู้ทำพิธี จะอ้อนวอนขอขมาลาโทษจากแถน เป็นคาถาตามที่รำเรียนมา จะมีการเสี่ยงทายด้วยไม้แบนๆ 2 อัน หากแถนไม่ยกโทษให้ก็จะขอขมาต่อไปจนกว่าแถนจะยอมรับเครื่องเซ่นไหว้และให้อภัย

(10) ประเพณีการปาดตงข้าวใหม่ การเซ่นไหว้บรรพบุรุษในช่วงปีใหม่ การปาดตงข้าวใหม่ เป็นพิธีกรรมเก็บเกี่ยวข้าวใหม่มาเซ่นไหว้ผีพ่อแม่ ผีบรรพบุรุษกินก่อน ในช่วงฤดูกาลเริ่มเก็บเกี่ยวข้าวของทุกปี ดังนั้นการปาดตงข้าวใหม่จึงเป็นการปาดตงประจำปี ชาวไทยทรงดำส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา เมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยวในเดือน 12 ข้างแรม หรือเดือนอ้ายข้างขึ้น ข้าวในนาเริ่มแก่พร้อมที่จะเก็บเกี่ยวมาเข้ายุ้งเพื่อรอคนมาซื้อข้าวเปลือก ด้วยความสำนึกถึงบุญคุณบรรพบุรุษชาวไทยทรงดำจึงต้องทำพิธีเก็บเกี่ยวเอาข้าวใหม่มาให้ผีพ่อแม่ ผีบรรพบุรุษได้กินก่อน แล้วจึงเริ่มเก็บเกี่ยวข้าวในนาไปจนกว่าจะหมดฤดูเก็บเกี่ยว ถือว่าเป็นการแสดงถึงความกตัญญู ได้ทดแทนพระคุณ เป็นสิริมงคลในการทำนาต่อไป และเชื่อว่าจะทำให้เก็บเกี่ยวผลผลิตได้เพิ่มขึ้น (บุญมี ปาริชาติธนกุล, 2546: 113)

(11) ประเพณีขึ้นบ้านใหม่ เป็นการขึ้นบ้านใหม่ตามประเพณีไทยทรงดำ การสร้างบ้านของไทยทรงดำชุมชนเผ่าหู่ซ่าง ไม่ได้ยึดรูปแบบเดิม ในปัจจุบันการสร้างบ้านรูปแบบเช่นเดียวกับคนไทยทั่วไป แต่การสร้างบ้านใหม่ ยังคงมีความเชื่อแบบโบราณคือต้องมีพิธีขึ้นบ้านใหม่เพื่อเอาฤกษ์ในการเข้าไปอยู่ในบ้านใหม่ ดูวันที่เห็นว่าเหมาะสม จัดพิธีขึ้นบ้านใหม่ การตั้งบ้านนั้น มีอาจารย์ว่าบริเวณนั้นแต่เดิมเป็นเช่นไรบ้าง อาจจะมีสิ่งเลวร้ายอยู่ก็เป็นไปได้ จึงต้องมีวิธีข่มขวง คือข่มไม่ให้สิ่งชั่วร้ายมารังควาน หลังจากหมอมายาทำพิธีข่มขวงแล้ว มีพิธีเชิญผีขึ้นเรือน (ผีบรรพบุรุษ) การขึ้นบ้านใหม่ ผู้ที่ต้องสืบเชื้อสายไทยทรงดำคือผู้ชาย จะยึดถือประเพณีการขึ้นบ้านใหม่ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเป็นผู้หญิงไทยทรงดำที่แต่งงานกับคนเชื้อสายอื่น เมื่อปลูกบ้านไม่มีพิธีขึ้นบ้านใหม่แบบไทยทรงดำ จะยึดถือตามธรรมเนียมของสามี แต่ในบางกรณี บางคนเมื่อบิดามารดาเสียชีวิต มีทั้งลูกหญิงและลูกชาย ตามความเชื่อวิญญาณบิดามารดาต้องไปอยู่กับลูกชาย แต่หากวิญญาณมีความประสงค์จะอยู่กับลูกสาว จึงมาขออยู่ด้วย ถ้าลูกสาวตกลงรับก็ต้องเลี้ยงผีบรรพบุรุษ หากแต่ไม่รับก็ไม่เป็นไร แต่เป็นลูกชายถ้าไม่เลี้ยงผีบรรพบุรุษและไม่เชิญผีบรรพบุรุษขึ้นบ้าน เชื่อว่าอาจจะมียันต์เป็นไปในทางเลวร้าย ในชุมชนเผ่าหู่ซ่างไม่ปรากฏลูกหลานที่ไม่เลี้ยงผีบรรพบุรุษ ผู้ที่จะปลูกบ้านใหม่ต้องไปปรึกษาหมอปิธีก่อนการสร้างบ้าน ต้องเลือกวันดีเพื่อเป็นสิริมงคล วันดีมี 10 วัน ตามวันที่ปาดตง การปลูกบ้านนิยมปลูกเดือนสี่ เดือนหก เมื่อปลูกบ้านเสร็จแล้วจะมีพิธีขึ้นบ้านใหม่ การขึ้นบ้านใหม่จะนิยมทำพิธีในช่วงบ่ายแดดไม่จัดประมาณ 4 – 5 โมงเย็น การขึ้นบ้านใหม่ต้องไปหาหมอยาทำพิธีมาข่มขวง เป็นการสกัดสิ่งชั่วร้ายที่มีอยู่ในบริเวณไม่ให้ขึ้นมารังควาน ทำอันตรายกับผู้อยู่อาศัย หลังจากนั้นจะเชิญวิญญาณบรรพบุรุษขึ้นเรือนให้อยู่ในกะล่อห้อง (ห้องผี) หลังจากนั้นจะเลี้ยงอาหารแก่ญาติ ๆ ที่มาร่วมงาน

(12) ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับมดมนต์(ผีมดผีมนต์) ชาวไทยทรงดำชุมชนเผ่าหู่ซ่าง เชื่อว่า การเจ็บป่วยนั้นมี 2 ลักษณะ ลักษณะที่หนึ่ง ป่วยเพราะสุขภาพไม่แข็งแรง เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การเจ็บป่วยอีกประการหนึ่ง เกิดจากเคราะห์กรรม และการกระทำของผี เมื่อมีคนเจ็บป่วย ก็จะส่งไปปรึกษาทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์แผนโบราณ หากอาการไม่ดีขึ้นและไม่รู้สาเหตุแน่ชัด จึงคิดว่าน่าจะเป็นการเจ็บป่วยที่ไม่ธรรมดา จึงไปหาผู้รู้คือ หมอยี่อง ดูให้หรือบางทีก็ไปให้มดหรือมนต์ดูให้ก็ได้ การดูว่าเป็นเพราะอะไร จะใช้วิธีการเสี่ยงทายแล้วถามทีละอย่างว่าใช่หรือไม่ใช่ เมื่อรู้แน่ชัดแล้วว่าคนในบ้านเจ็บป่วย จะต้องนำเสื้อผู้ป่วยไปขึ้นหิ้งไว้และบอกกล่าว เมื่อหายเจ็บป่วยแล้ว จึงจัดพิธีเสนตัวขึ้น พิธีเสนตัวนั้น นอกจากเกิดจากเคราะห์กรรมแล้ว อาจเกิดจากบรรพ

บุรุษ อาทิ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ขาดแคลนข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้า เครื่องประดับ อยากให้ลูกหลานส่งไปให้ แต่ไม่สามารถบอกด้วยวาจาได้ หรือบางทีการบอกด้วยวาจาอาจจะไม่เชื่อ เลยส่งพลังจิตทำให้ลูกหลานเจ็บป่วย เพื่อเป็นการให้ไปหาข้อมูลสาเหตุ และจะได้ปฏิบัติตามความต้องการของบรรพบุรุษ การส่งจิตของบรรพบุรุษจะมีผลต่อลูกหลานเท่านั้น ไม่มีผลต่อคนในตระกูลอื่น แม่เมตเป็นผู้ทำพิธี และเป็นผู้เสี่ยงทายในพิธีกรรม พิธีเสนตัวเป็นการเดินทางของจิตวิญญาณ ผู้ทำพิธีร้ายคาถาไปแต่จิตวิญญาณที่ติดตามคือครูของมด เป็นมดและมดจิ้งจกที่สามารถติดตามขวัญผู้ป่วยไปได้ทุกที่มีอำนาจทำให้ตนเองผ่านได้ทุกดินแดน แม้แต่ดินแดนสูงสุดคือดินแดนของแกน มดก็สามารถเดินทางไปได้ มดสามารถตามหาขวัญจนพบและพากลับมาสู่ตัว เมื่อขวัญกลับมาลูกหลานก็ช่วยกันรับขวัญด้วยความยินดี หากตามขวัญไม่ได้ คนผู้ขวัญหายจะมีอายุสั้น

(13) ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับปู่เจ้าเสือบ้าน ชาวบ้านชุมชนไผ่หูช้างเชื่อว่าในชุมชนไผ่หูช้างมีเทวดาผู้คุ้มครองปกป้องรักษาหมู่บ้าน คนทั่วไปแต่เดิมเรียกเทวดาคู่มครองหมู่บ้านว่า ปู่เจ้าเสือบ้าน แต่ในปัจจุบันจะเรียกว่า เจ้าพ่อ บางคนก็เรียกว่า คุณพ่อ เจ้าพ่อที่สิงสถิตอยู่ที่ศาลประจำหมู่บ้าน มีอยู่ 2 องค์ คือ เจ้าพ่อสร้อยทองและเจ้าพ่อศรีนวล ชาวไผ่หูช้างให้ความเคารพนับถือในความศักดิ์สิทธิ์ จะจัดให้มีพิธีเซ่นไหว้ศาลเจ้าพ่อประจำหมู่บ้านทุกปี ปีละ 1 ครั้ง หลังจากการสงฆ์พระประมาณเดือนเมษายนของทุกปี การเซ่นไหว้เริ่มแต่ในปีใดไม่แน่ชัด แต่ทำกันเรื่อยมานับตั้งแต่ผู้มาอยู่ครั้งแรกที่ไผ่หูช้าง จนถึงปัจจุบัน เจ้าพ่อทั้งสององค์ไม่ปรากฏกายโดยตรง ต้องผ่านร่างทรง ร่างทรงหากเป็นหญิง ชาวบ้านจะเรียกว่า นางทรง มีนางทรง เป็นร่างทรงมาตลอดจนในปัจจุบันมีร่างทรงเป็นชาย 1 หญิง 1 ตามความเชื่อ เจ้าพ่อสร้อยทองและเจ้าพ่อศรีนวลเป็นชาย การเซ่นไหว้ศาลถือเป็นสิริมงคลแก่หมู่บ้าน บ้านใดหากมีความจำเป็นจริง ๆ ไม่ได้มาร่วมก็ไม่มีผลอะไร แต่ส่วนมากจะมาเลี้ยงศาลอย่างน้อย ก็คิดว่า เพื่อความสบายใจ คำพูดที่มักติดปากคนสูงอายุ คือเราเป็นคนตามืดตาดี หมายความว่า เราเป็นมนุษย์ เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริงหรือไม่ เพื่อความปลอดภัยกับตนเอง จึงไม่ควรลบหลู่หรืออิกนัยหนึ่งคือเราเป็นมนุษย์ไม่อาจทลายใจเทวดาได้ การเลี้ยงศาลประจำหมู่บ้านไผ่หูช้าง เป็นการแสดงความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาลเจ้าพ่อเป็นสถานที่รวมจิตใจของคนในหมู่บ้าน เป็นขวัญเป็นกำลังใจให้ชาวบ้าน และการเลี้ยงศาลนี้ยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในชุมชน เมื่อมาเลี้ยงศาลกลับไปก็จะเกิดความสบายใจ ผู้ที่เป็นร่างทรงจะมาที่ศาลพร้อมขบวนแห่ แต่งกายสวยงามแบบโบราณ เมื่อนำของเซ่นไหว้โดยมีร่างทรงนำไหว้หลังจากเซ่นไหว้ เจ้าจะเข้าประทับร่างทรง ร่างทรงจะร่ายรำตามจังหวะกลอง หลังจากนั้นจะมีการให้พรชาวบ้าน ร่างทรงจะเสี่ยงทายเรื่องการทำการมาหากินของหมู่บ้าน และจะให้โอวาทแก่ชาวบ้านเมื่อเจ้าพ่อออกจากร่างทรง ร่างทรงพร้อมขบวนแห่จึงกลับบ้านพร้อมชาวบ้านที่มาร่วมพิธี

สรุปได้ว่า ชาวไทยทรงดำหรือไทยโซ่ง มีวิถีชีวิตที่มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยทรงดำอย่างยึดมั่นถึงแม้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีส่งผลให้ชุมชนในปัจจุบันเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามยังมีการรณรงค์ให้มีการอนุรักษ์ภาษาและวัฒนธรรมไทยทรงดำ เช่นการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยทรงดำในโรงเรียนไผ่หูช้าง มีกลุ่มอาชีพทอผ้าพื้นเมือง กลุ่มหัตถกรรมจักสาน การแสดงดนตรีและศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น โดยมีผู้นำชุมชนเป็นแกนนำในการจัดตั้งศูนย์วัฒนธรรมไทยทรงดำ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเกาะแรด จัดตั้งมูลนิธิไทยทรงดำแห่งประเทศไทยซึ่งมีสถานที่ทำการอยู่ในอำเภอบางเลนด้วย

4.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มตัวอย่าง

4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่ทำการศึกษา จำนวน 16 คน ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 4.1)

เพศ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 เป็นชาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25

อายุ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 51-60 ปี เป็นสัดส่วนสูงสุด จำนวน 10 คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 41-50 ปี และอายุมากกว่า 60 ปี โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75

ระดับการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ ไม่ได้รับการศึกษา จบการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

อาชีพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ ประกอบอาชีพข้าราชการ พนักงานราชการ และค้าขายและทำกิจการส่วนตัว โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ถัดมาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปและแม่บ้าน โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25

ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญอาศัยในชุมชนมากกว่า 51 – 60 ปี เป็นสัดส่วนสูงสุด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาอาศัยอยู่ระหว่าง 41 – 50 ปี และอาศัยมาแล้วมากกว่า 60 ปี โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75

จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีสมาชิกในครัวเรือน จำนวน 5 คน จำนวน 8 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมามีสมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 5 คน จำนวน 4 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ถัดมามีสมาชิกในครัวเรือน จำนวน 3 คน และ 4 คน โดยมีสัดส่วนเท่ากัน คือ จำนวน 2 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 12.25

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

(n=16)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=16)	ร้อยละ (100.00)
1. เพศ		
ชาย	5	31.25
หญิง	11	68.75

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

(n=16)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=16)	ร้อยละ (100.00)
2. อายุ (ปี)		
41-50	3	18.75
51-60	10	62.50
มากกว่า 60 ปี	3	18.75
3. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้รับการศึกษา	2	12.50
ประถมศึกษา	10	62.50
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	12.50
ปริญญาตรี	2	12.50
4. อาชีพ		
เกษตรกร	10	62.50
ข้าราชการ/พนักงานราชการ	2	12.50
ค้าขาย/กิจการส่วนตัว	2	12.50
รับจ้างทั่วไป	1	6.25
แม่บ้าน	1	6.25
5. ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน (ปี)		
41 - 50	3	18.75
51 - 60	10	62.50
มากกว่า 60	3	18.75
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
3	2	12.50
4	2	12.50
5	8	50.00
มากกว่า 5	4	25.00

4.2.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนที่ใช้ในการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 286 คน ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน จำนวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่หน้าที่จัดหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว ค่าใช้จ่ายด้านอาหารเฉลี่ยต่อเดือน การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อ ความถี่ในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และภาวะสุขภาพปัจจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 4.2)

เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 เป็นชาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1

อายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 51-60 ปี เป็นสัดส่วนสูงสุด จำนวน 110 คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ อายุมากกว่า 60 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 ถัดมาคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 50 คิดเป็นร้อยละ 17.5 ช่วงอายุที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดและมีสัดส่วนเท่ากัน คือ ต่ำกว่า 20 ปี 20-30 ปี และ 31-40 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 68.5 รองลงมาคือ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 ถัดมาคือ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ไม่ได้รับการศึกษา และจบการศึกษาระดับอนุปริญญา, ปวส. หรือเทียบเท่า มีสัดส่วนเท่ากัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และมีผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 73.8 รองลงมาคือ โสด จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 ถัดมาคือ หย่าร้าง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 หม้ายมีสัดส่วนน้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

อาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาคือ ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 45 คิดเป็นร้อยละ 15.7 ถัดมาคือ ประกอบอาชีพค้าขายและทำกิจการส่วนตัว จำนวน 40 คิดเป็นร้อยละ 14.0 ว่างาน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 เป็นข้าราชการ พนักงานราชการ และแม่บ้าน มีสัดส่วนเท่ากัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 ถัดมา มีรายได้เฉลี่ย 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 มีรายได้เฉลี่ย 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 รายได้เฉลี่ย 20,001 – 25,000 บาท และ 25,001 – 30,000 บาท มีจำนวนเท่ากัน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 มีรายได้เฉลี่ยในสัดส่วนน้อยที่สุด คือ มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 30,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน กลุ่มตัวอย่างอาศัยในชุมชนมากกว่า 51 – 60 ปี เป็นสัดส่วนสูงสุด จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 รองลงมา อาศัยมาแล้วมากกว่า 60 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 ถัดมาอาศัยมาแล้ว 41 – 50 ปี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 อาศัยอยู่ 20 – 30 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 อาศัยอยู่ต่ำกว่า 20 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และอาศัยอยู่ 31 – 40 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ตามลำดับ

จำนวนสมาชิกในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสมาชิกในครัวเรือน จำนวน มากกว่า 5 คน จำนวน 100 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมา มีสมาชิกในครัวเรือน จำนวน 5 คน จำนวน 71 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 24.8 ถัดมา มีสมาชิกในครัวเรือนจำนวน 4 คน จำนวน 56 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 19.6 มีสมาชิกในครัวเรือนจำนวน 3 คน จำนวน 31 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 10.8 มีสมาชิกในครัวเรือน 2 คน จำนวน 22 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 7.7 และมีสมาชิกในครัวเรือน 1 คน จำนวน 6 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 2.1 ตามลำดับ

บุคคลที่ทำหน้าที่จัดหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตนเองทำหน้าที่ในการจัดหาอาหารเป็นสัดส่วนสูงสุด จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 62.6 รองลงมา คือ ลูกสาว/ลูกชาย เป็นผู้จัดหาอาหาร จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 ถัดมาสามี/ภรรยาเป็นผู้จัดหาอาหาร จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 บิดา หรือ มารดา เป็นผู้จัดหาอาหาร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 คน และปู่ ย่า ตา ยายเป็นผู้จัดหาอาหาร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

ค่าใช้จ่ายด้านอาหารเฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายด้านอาหารเฉลี่ยต่อเดือนในสัดส่วนสูงสุด คือ มากกว่า 5,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมา 1,000 – 2,000 บาท จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 ถัดมา ต่ำกว่า 1,000 บาท จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 4,001 – 5,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 2,001 – 3,000 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และ 3,001 – 4,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

การทำอาหารท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นสัดส่วนสูงสุด 281 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 98.3 รองลงมา เพื่อประกอบประเพณี พิธีกรรม จำนวน 161 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 56.3 ถัดมา ขายหรือจำหน่าย 31 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 10.8 ตามลำดับ

ความถี่ในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเพื่อบริโภคในครัวเรือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการประกอบอาหารบริโภคทุกวัน จำนวน 166 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 50 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ถัดมา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 35 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 12.2 นานๆ ทำครั้ง จำนวน 15 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 5.2 และ 1-2 ครั้งต่อเดือน 3-4 ครั้งต่อเดือน มีสัดส่วนเท่ากัน คือ 10 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ภาวะสุขภาพปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 รองลงมา เป็นโรคความดัน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 ถัดมา เป็นโรคเบาหวาน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 เป็นโรคกระดูกพรุน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 เป็นโรคภูมิแพ้ และเป็นโรคกระเพาะ มีสัดส่วนเท่ากัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 และเป็นโรคเมะเร็ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือน

(n=286)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=286)	ร้อยละ (100.00)
1. เพศ		
ชาย	110	38.5
หญิง	176	61.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n=286)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=286)	ร้อยละ (100.00)
2. อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 20	10	3.5
20-30	10	3.5
31-40	10	3.5
41-50	50	17.5
51-60	110	38.5
มากกว่า 60 ปี	96	33.6
3. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้รับการศึกษา	10	3.5
ประถมศึกษา	196	68.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	40	14.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	25	8.7
อนุปริญญา, ปวส, หรือเทียบเท่า	10	3.5
ปริญญาตรี	5	1.7
4. สถานภาพสมรส		
โสด	45	15.7
สมรส	211	73.8
หย่าร้าง	25	8.7
หม้าย	5	1.7
5. อาชีพ		
เกษตรกร	156	54.5
ข้าราชการ/พนักงานราชการ	10	3.5
ค้าขาย/กิจการส่วนตัว	40	14.0
รับจ้างทั่วไป	45	15.7
แม่บ้าน	10	3.5
ว่างงาน	25	8.7
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 5,000	65	22.7
5,001 – 10,000	141	49.3
10,001 – 15,000	40	14.0
15,001 – 20,000	15	5.2
20,001 – 25,000	10	3.5
25,001 – 30,000	10	3.5
มากกว่า 30,000	5	1.7

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n=286)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=286)	ร้อยละ (100.00)
7. ระยะเวลาที่อาศัยในชุมชน (ปี)		
ต่ำกว่า 20	30	10.5
20 - 30	45	15.7
31 - 40	20	7.0
41 - 50	46	16.1
51 - 60	75	26.2
มากกว่า 60	70	24.5
8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
1	6	2.1
2	22	7.7
3	31	10.8
4	56	19.6
5	71	24.8
มากกว่า 5	100	35.0
9. บุคคลที่ทำหน้าที่จัดหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว		
ตัวเอง	179	62.6
บิดา หรือ มารดา	22	7.7
ลูกสาว/ลูกชาย	45	15.7
สามี/ภรรยา	25	8.7
ปู่ ย่า ตา ยาย	15	5.2
10. ค่าใช้จ่ายด้านอาหารเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 1,000	27	9.4
1,000 - 2,000	59	20.6
2,001 - 3,000	20	7.0
3,001 - 4,000	15	5.2
4,001 - 5,000	25	8.7
มากกว่า 5,000	140	49.0
11. การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อ**		
เพื่อบริโภคในครัวเรือน	281	98.3
เพื่อประกอบประเพณีพิธีกรรม	161	56.3
ขายหรือจำหน่าย	31	10.8
12. ความถี่ในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเพื่อบริโภคในครัวเรือน		
ทุกวัน	166	58.0
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	35	12.2
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	50	17.5
1-2 ครั้งต่อเดือน	10	3.5
3-4 ครั้งต่อเดือน	10	3.5
นานๆ ทำครั้ง	15	3.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n=286)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=286)	ร้อยละ (100.00)
13. ภาวะสุขภาพปัจจุบัน		
ไม่มีโรคประจำตัว	151	52.8
เป็นโรคเบาหวาน	20	7.0
เป็นโรคความดัน	75	26.2
เป็นโรคภูมิแพ้	10	3.5
เป็นโรคกระดูกพรุน	15	5.2
เป็นโรคมะเร็ง	5	1.7
เป็นโรคกระเพาะ	10	3.5

หมายเหตุ : ** เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ โดยคิดร้อยละคิดจาก 286

4.3 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

อาหารเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานความสำคัญทั้งด้านความปลอดภัย ด้านโภชนาการ และสุขภาพ ผ่านการสืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูงช้างได้มีการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านรุ่นสู่รุ่น อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผสมผสานกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงของบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีผลทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยทรงดำในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทั้งรูปแบบการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงและวิธีการบริโภค แต่ชุมชนก็ยังมีการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารให้คงอยู่กับชุมชนสืบมา โดยผ่านการสืบทอดในครอบครัว การทำกิจกรรมในชุมชน ตลอดจนการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน จะเห็นได้ว่า ชาวไทยทรงดำในอดีตส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวเหนียวในชีวิตประจำวัน และในงานพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีเสนเรือน พิธีแต่งงาน พิธีศพ เป็นต้น แต่ในปัจจุบันชาวไทยทรงดำหันมานิยมบริโภคข้าวเจ้ามากขึ้น แต่เมื่อชุมชนประกอบพิธีกรรมต่างๆ นั้นชุมชนยังนิยมรับประทานข้าวเหนียวเช่นเดิม

อาหารพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำมีรสชาติของอาหารที่หลากหลาย เนื่องจากมีหลากหลายชนิด ทั้งนี้ชุมชนไผ่สูงช้างมีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย มักจะกินอาหารอย่างง่ายๆ เพื่อการดำรงชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น รู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ในระยะหลังมีการปลูกผักสวนครัว ผักริมรั้วไว้รับประทานในครัวเรือน เช่น กระถิน ตำลึง มะเขือ พริก แตงกวา หากต้องการอะไรเพิ่มเติมชาวไทยทรงดำก็มักจะหาซื้อเครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆ ได้จากตลาดนัดที่มีอยู่ในทุกชุมชน นอกจากนี้ชาวไทยทรงดำยังมีวิธีการถนอมอาหารไว้รับประทาน ได้แก่ การนำมาตากแห้ง การทำปลาร้า ซึ่งปลาร้าเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหารหลายอย่างของชาวไทยทรงดำ

ซึ่งแกงต่างๆ ที่ทำเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมมีการใส่ปลาร้าลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น แกงหน่อส้ม แกงหยวกกล้วย เป็นต้น ชาวไทยทรงดำยังนิยมทำแจ่วปลาร้าใส่มะเข็ญ กินแกล้มกับผักชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นผักสดและสมุนไพร ทั้งนี้อาหารนิยมจะไม่ใส่กะทิ และชาวบ้านในชุมชนส่วนใหญ่นิยมรสชาติอาหารที่ไม่จัดจ้านมากนัก

อาหารที่ชาวไทยทรงดำนิยมปรุงเพื่อรับประทานทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรม แบ่งได้ 2 ประเภท คือ อาหารคาว และอาหารหวานหรือขนม อาหารคาวของชาวไทยทรงดำทุกชนิดมักใส่ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส อาหารคาวของชุมชนมีหลายอย่าง เช่น แกงโฮะ และแกงปลาผอ คือแกงเผ็ดปลาหรือลูกปลาทูเล็กๆ ใส่กะปิ ใบกระเพรา เป็นอาหารที่นิยมทำรับประทานในฤดูที่มีปลาชุกชุม ผัดเผ็ดใส่หมู ผัดเผ็ดหัวหมู คือผัดเผ็ดเนื้อหมูใส่ใส่หมูหรือหัวหมูใส่ปลาร้า นิยมทำรับประทานในพิธีเสนเรือนและใช้ในงานประเพณีต่างๆ แกงหน่อเปราะ คือแกงหน่อไม้รวกสดเผาแล้วชุตเป็นเส้นต้มใส่ใบหญ้านาง ใส่เนื้อหมูและน้ำปลาร้า แกงหน่อส้ม คือแกงหน่อไม้ต้องใส่หมูสามชั้นและใส่ปลาร้าแกล้มด้วยผักสดชนิดใบ เช่น ยอดกระถิน ผักชี ผักแว่น นิยมรับประทานเป็นอาหารในชีวิตประจำวันและในงานพิธีกรรม โดยเฉพาะงานเสนเรือน เป็นอาหารคาวที่ขาดไม่ได้ เป็นอาหารที่ต้องทำเพื่อนำไปเช่นผีบรรพบุรุษในวันเสนเรือน แกงบอนหรือแกนนางหวาน คือแกงเผ็ดใส่ต้นบอน หรือก้านเผือกใส่ปลาร้า ส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ปรุงรสตามชอบ นิยมรับประทานเป็นอาหารในชีวิตประจำวันและในงานพิธีกรรม แกงหยวกกล้วย คือแกงเผ็ดหยวกกล้วยใส่หมูสามชั้น ใส่หมูและใส่ปลาร้า นิยมทำรับประทานเป็นอาหารในงานศพ แกงผำ (ผำ คือพืชชนิดหนึ่งคล้ายแหวนแต่มีขนาดเล็กมากมีสีเขียวขึ้นอยู่ในน้ำที่ใสและสะอาด) คือแกงผำใส่หมูสามชั้น แกงแบบแกงคั่วแต่ไม่ใส่กะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า นิยมรับประทานเป็นอาหารในชีวิตประจำวันและในงานพิธีกรรม แกงหัวตาล คือแกงเผ็ดหัวตาลอ่อนใส่กะทิ ใส่หมู และน้ำปลาร้า นิยมรับประทานเป็นอาหารในชีวิตประจำวันและในงานพิธีกรรม แกงไก่ย่าง คือแกงไก่ไทยใส่หน่อไม้รวกคอง และใส่น้ำปลาร้า เป็นอาหารที่ใช้ในพิธีเสนเรือน และพิธีเอาผีขึ้นเรือน แกงป่า คือแกงเผ็ดเนื้อวัว หรือเนื้อหมูไม่ใส่กะทิ ใส่มะเข็ญ และน้ำปลาร้า นิยมรับประทานเป็นอาหารประจำวันและในพิธีกรรมต่างๆ แจ่วปลาร้า คือน้ำพริกปลาร้าที่ต้มสุกคลุกเคล้ากับเนื้อปลาช่อนต้ม โขลกกับพริกแกงคั่วหรืออย่างจนเข้ากัน รับประทานกับผักจิ้มต่างๆ เช่น ผักแว่น ยอดกระถิน มะเข็ญ หรือผักอื่นๆ ตามความชอบ นิยมรับประทานทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรม (บุญมี ปาริชาติธนกุล, 2546) ผักจู้บ คือยำผักใส่เนื้อปลาช่อนกับพริกแกงคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า นอกจากอาหารที่เป็นอาหารคาวดั้งเดิมของชาวไทยทรงดำแล้ว ยังมีอาหารไท จีนอื่นๆ รับประทานในครัวเรือน ในพิธีเสน และในงานประเพณีสืบสานวัฒนธรรมไทยทรงดำ ได้แก่ แกงจืดผัก ผัดพริกขิง ต้มพะโล้ ต้มจับฉ่าย ต้มเกี่ยมฉ่ายหมู ต้มไข่เต้ากระดุกหมู ต้มมะระกระดุกหมู หมี่ผัด รายการอาหารเหล่านี้ยังเป็นรายการอาหารที่เจ้าภาพทำเลี้ยงแขกที่มาร่วมงานเสนเรือน เนื่องจากปัจจุบันนี้มักมีคนที่มาจากต่างถิ่นมาร่วมงานเสนเรือน งานประเพณีสืบสานวัฒนธรรมไทยทรงดำมากขึ้น ดังนั้นเจ้าภาพจึงจัดทำอาหารที่ผู้มาร่วมงานสามารถรับประทานได้ ไม่จำกัดเฉพาะอาหารดั้งเดิมของชาวไทยทรงดำ สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยทรงดำ คือ การใส่ปลาร้าในแกงชนิดต่าง ๆ ปลาร้าจึงเป็นสิ่งสำคัญเคียงคู่อยู่กับชุมชนไทยทรงดำ ไม่สูญหายไปเฉกเช่นบางสิ่งบางอย่าง วิธีการทำปลาร้าของไทยทรงดำจะมีข้อแตกต่างจากคนกลุ่มอื่น (ปิยวรรณ สุขเกษม, 2548 : 3-6) วิธีการประกอบอาหารและปรุงอาหาร จะมีสูตรคล้ายกันทุกหมู่บ้านของชาวไทยทรงดำ แต่มักจะมีความ

แตกต่างในด้านการเลือกใช้ผักพื้นบ้านในการปรุงอาหาร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชุมชนสามารถเก็บหาได้หรือสามารถหาซื้อมาได้ ส่วนในด้านปริมาณและรสชาติมีความใกล้เคียงกัน โดยแต่ละครัวเรือนอาจเพิ่มหรือลดเครื่องปรุงลงตามที่ตนต้องการ

ชาวไทยทรงดำนิยมอาหารหวานที่ทำจากข้าวเหนียวและข้าวเจ้าเป็นหลัก เนื่องจากชาวไทยทรงดำส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา จึงนำผลผลิตที่ได้จากการทำนามาดัดแปลงทำอาหารหวานและขนม ปรุงด้วยน้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และมะพร้าว ตัวอย่างอาหารหวานได้แก่ ขนมบัวลอย ข้าวเม่าคลุก ขนมรดกะทะ ขนมนมสาว (ขนมเทียนแก้ว) ขนมเปียก (แบ่งข้าวเจ้าเปียก) ขนมก้อน (ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว) กระจ่างสารท ขนมห้างควาย (คล้ายขนมบ้าบิ่น) ขนมควายลุย (ข้าวเหนียวเปียก) ข้าวต้มมัด ขนมพอง (ข้าวสุกตากแห้งทอดคลุกน้ำตาล) ข้าวเหนียวแดง (บุญมี ปารีชาติธนกุล, 2546: 172)

สรุปได้ว่า ชาวไทยทรงดำเผ่าหู่ช้างมีวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันแบบคงเอกลักษณ์แบบไทยทรงดำด้านอาหารแบบดั้งเดิม โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหารตามสมัยนิยม เช่น การซื้อของตลาดนัด การนำสัตว์หรือพืชผักมาขาย ในขณะที่เป็นผู้ซื้อ เช่น การซื้ออาหารปรุงสำเร็จ การเลือกซื้อสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ตในเมืองหรือร้านค้าย่อย เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันและประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวไทยทรงดำ เช่น การไหว้ผีบรรพบุรุษ งานศพ งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ ฯลฯ เนื่องจากเป็นประเพณีและพิธีกรรมที่ลูกหลานปฏิบัติสืบสานกันมาอย่างยาวนาน

4.4 เมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

4.4.1 เมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่ชุมชนเผ่าหู่ช้างได้มีการปรุงขึ้นเพื่อรับประทานอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน โดยมีสูตรเครื่องปรุงและพืชผักสมุนไพรเป็นสูตรเฉพาะของชาวไทยทรงดำที่สืบทอดต่อกันมา ได้แก่ (1) แกงหน่อไม้ส้ม (2) แกงหยวกกล้วย (3) ผักจืด (4) แกงส้มผักบุ้งใส่กะปิ (5) แก้วปลาร้า และ (6) ผักจืดแก้วปลาร้า นั้นจะมีผักสดและผักต้ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.4.1.1 แกงหน่อไม้ส้ม แกงหน่อไม้ส้มเป็นอาหารของชาวไทยทรงดำ โดยนำหน่อไม้ทั้งเผ่า เผ่ารวก มาดองเป็นการถนอมอาหารเอาไว้แกงกินนอกฤดูกาล ไทยทรงดำถือเอาแกงหน่อไม้ (หน่อไม้เปรี้ยว) เป็นแกงที่ใช้ ในพิธีกรรมการเล่นเรือ ในเวลาการเล่นอาหารเช้า เรียกว่า “งายหมอ” สามารถรับประทานได้ตลอดปี มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด มีคุณค่าทางโภชนาการคือคุณค่าทางสมุนไพร จากพริก ช่วยลดความอ้วน หน่อไม้ดอง ช่วยบำรุงไต โปรตีนจากเนื้อไก่ หมู และปลา แคลเซียมจากปลาร้า (ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม, 2554) ทั้งนี้เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาแกงกับหน่อไม้เปรี้ยว ได้แก่ ไก่สดสับเป็นชิ้นรวมกระดูก หรือใช้ปลา เนื้อหมูหรือหมูสามชั้น หน่อไม้เปรี้ยวของชาวไทยทรงดำ จะเปรี้ยวกว่าหน่อไม้ดองทั่วไป เพราะการดองจะใช้น้ำซาวข้าวใส่ผสมหลังจากหมักหน่อไม้กับเกลือไว้แล้ว หน่อไม้เปรี้ยวก่อนจะใช้ปรุงอาหารจะล้างหน่อเดียว บางบ้านไม่ล้างน้ำออก

เพราะกลัวเสียรสชาติ หากหน่อไม้เปรี้ยวจะรับประทานกับผักไม้อร่อย แกงหน่อไม้ของไทยทรงดำ จึงมีชื่อว่า แกงหน่อส้ม คำว่า ส้ม หมายถึง เปรี้ยวนั่นเอง ทั้งนี้มีเครื่องปรุงและกรรมวิธีการปรุงดังนี้

1) เครื่องปรุง

(1) พริกแกงส้ม	1	ขีด
(2) หน่อไม้เปรี้ยว	½	ขีด
(3) น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
(4) เนื้อไก่	3	ขีด
(5) น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต๊ะ

2) กรรมวิธีการปรุงและเคล็ดลับ นำหน่อไม้เปรี้ยวไปต้มให้หายขึ้น ประมาณ 10 นาที ใส่พริกแกงส้มลงไป รอให้เดือด แล้วใส่เนื้อไก่ลงไปต้มต่อไปจนสุกดีเติมน้ำปลาปรุงรสหรือใส่น้ำปลาร้าเพียงอย่างเดียว สุกดีแล้วยกขึ้นจากเตา



ภาพที่ 4.2 แกงหน่อไม้ส้ม

4.4.1.2 แกงหยวกกล้วย การเลือกต้นกล้วยขนาดยังไม่ใหญ่นัก ตัดต้นมาลอกกาบ แก่ออกหรือเหลือที่อ่อนๆ หั่นต้นกล้วยเป็นแว่นกลมๆ ตามลักษณะต้นกล้วย นำมาสับแล้วล้างน้ำ ใช้น้ำผสมน้ำมะขามเปียกล้างยางของหยวกกล้วยเพื่อไม่ให้หยวกกล้วยดำ ซึ่งแกงหยวกกล้วยเป็นเมนูอาหารที่ไม่ใช้กะทิ เป็นส่วนประกอบที่มีผลดีต่อสุขภาพ หยวกกล้วยแม้จะมีวิตามินไม่มาก แต่ก็มีแร่ธาตุ และประกอบด้วยใยอาหารสูง นอกจากนี้ยังมีเบต้าแคโรทีน และวิตามินซีอีกด้วย ส่วนประกอบอย่างหนึ่งของแกงหยวกกล้วยก็คือ พริกแกงเผ็ด ซึ่งก็จะมีเครื่องสมุนไพรที่เด่นที่ให้คุณค่าทางโภชนาการทางอาหารสูง โดยมีเครื่องปรุงและกรรมวิธีการปรุงดังนี้

1) เครื่องปรุง

(1) พริกแกงเผ็ด	1 ½	ขีด
(2) หยวกกล้วย	1	กิโลกรัม
(3) ไส้หมู	1	กิโลกรัม
(4) ใบมะกรูด	6 – 8	ใบ
(5) น้ำปลาร้า	2 – 3	ช้อนโต๊ะ
(6) น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

2) **กรรมวิธีการปรุงและเคล็ดลับ** นำกระทะตั้งไฟให้ร้อนนำใส่หมูผัดรวนให้สุก ใส่ น้ำปลาร้าให้หอม ใส่พริกแกงเผ็ดลงไปผัดให้เข้ากันหรือไฟอ่อนๆ ไว้ประมาณ 5 – 8 นาที ใส่หอยวกกล้วยลงไป ยังไม่ต้องคน รอให้หอยวกกล้วยยุบตัวลงแล้วจึงคนเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสแล้วปรุงรสตามความต้องการ หั่นใบมะกรูดให้ฝอยใส่ลงในหม้อคนให้เข้ากันแล้วยกลง

4.4.1.3 ผักจืด (จืดผัก) ผักจืดเป็นอาหารรสจัดของชาวไทยทรงดำ ซึ่งใช้ผักพื้นบ้านที่หาง่ายได้ในท้องถิ่น เช่น ผักบุ้ง ผักหวานป่า ตำลึง มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ใบมะกอบ ใบมะม่วง ผักแว่น หัวปลี เป็นต้น ผักที่ใช้จืดนั้นแล้วแต่ฤดูกาล กรรมวิธีการปรุงนั้นจะทำการจืด คือ การนำส่วนผสมต่างๆ มาคลุกให้เข้ากัน ไม่ทำการคลุกผสมทิ้งไว้ เมื่อจืดเสร็จจะนำมารับประทานทันที ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการผักจืดเป็นอาหารมีกากใยอาหารสูง และมีส่วนประกอบที่มาจากพืชสมุนไพร มีคุณค่า มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินซี นอกจากชาวเผ่าหู่ซำจะปรุงเพื่อรับประทานในครัวเรือนแล้ว นอกจากนี้ผักจืดยังเป็นอาหารใช้ในพิธีกรรมของชาวไทยทรงดำ ซึ่งมีเครื่องปรุงและกรรมวิธีการปรุงดังนี้

1) เครื่องปรุงน้ำพริกยำ

(1) พริกชี้ฟ้าแห้ง	15	เม็ด
(2) หอมแดง	4	หัว
(3) กระเทียม	6	หัว
(4) ข่าหั่น	1/2	ขีด
(5) ตะไคร้ซอย	1/2	ขีด
(6) พริกพาน(มะเขื่อน)	10 – 15	เม็ด
(7) เกลือ	1/2	ช้อนชา

2) **กรรมวิธีการปรุงน้ำพริกยำและเคล็ดลับ** นำพริกชี้ฟ้า หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ คั่วไฟให้สุก ตำพริกที่เผาให้ละเอียดใส่ข่าตะไคร้ตำให้เข้ากันใส่หอมแดง กระเทียม เกลือ ตำให้เข้ากันให้ละเอียดพอประมาณไม่ต้องละเอียดเท่าพริกแกงอื่น ตักใส่ชามไว้เพื่อนำไปจืดผักต่อไป

3) เครื่องปรุงผักจืด

(1) พริกแกงยำ	ที่จัดเตรียมไว้	
(2) เนื้อปลาสุก	1	ขีด
(3) น้ำปลา	1	ช้อนชา
(4) ปลาร้าต้มสุก	2	ช้อนโต๊ะ
(5) ผักบุ้งนาหรือผักอื่น	3	ขีด

4) **กรรมวิธีการปรุงผักจืดและเคล็ดลับ** ตั้งน้ำให้เดือดนำผักบุ้งหรือผักอื่นตามต้องการลงไปต้มจนเดือดประมาณ 2 นาที นำมาบีบน้ำออกแล้วหั่นประมาณ 1 เซนติเมตร นำพริกย่ำมาผสมกับเนื้อปลาต้มสุก อาจเป็นเนื้อปลาช่อนหรือปลานิลก็ได้ ใส่ น้ำปลาและน้ำปลาร้า (ต้มสุก) ใส่เนื้อปลาและผักบุ้งต้มหรือผักอื่นๆ ตามต้องการลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันชิมรสตามชอบ ตักใส่ชามรับประทาน



ภาพที่ 4.3 กรรมวิธีการปรุงผักจืด

4.4.1.4 แกงส้มผักบุ้งใส่กบ อีกเมนูที่ชาวบ้านได้หุงหาปรุงเพื่อรับประทานเป็นประจำ โดยแกงส้มผักบุ้งใส่กบนี้นั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ กบนา เป็นกบที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติ จะพบมากในฤดูฝน โดยชาวบ้านจะออกหากบตามทุ่งนาเพื่อนำมาประกอบอาหาร เนื้อกบจะให้โปรตีนที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ผักบุ้งนาเป็นผักที่ชาวบ้านได้หุงหาได้ง่ายในท้องถิ่น มีคุณค่าทางโภชนาการยังมีสารสำคัญอื่นๆ นอกเหนือจากวิตามินเอที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ แคลเซียม วิตามินซี เส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต เหล็ก ฟอสฟอรัส มากน้อยแตกต่างกันไป ในทางการแพทย์แผนไทย ระบุว่า ผักบุ้งมีรสเย็น มีสรรพคุณถอนพิษสำแดงต่างๆ หรือช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย อีกส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้คือ ยอดและใบอ่อนมะขามมีสีชมพูปนเขียว กลิ่นหอม และรสเปรี้ยว จึงใช้เติมรสชาติอาหารให้กลมกล่อม ใบอ่อนของมะขามจะมีเส้นใยอาหาร แคลเซียม และธาตุเหล็กน้อยกว่าแต่จะมีวิตามินซีและฟอสฟอรัส และที่ขาดไม่ได้เลยคือพริกแกงส้ม ที่อุดมไปด้วยพืชสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์นานับประการ

1) เครื่องปรุงน้ำพริกแกงส้ม

(1) พริกชี้ฟ้าแห้ง	10	เม็ด
(2) หอมแดง	4 – 5	หัว
(3) กะปิ	1	ช้อนชา
(4) เกลือ	1	ช้อนชา
(5) กระชาย	1	ขีด

2) กรรมวิธีการปรุงน้ำพริกแกงส้มและเคล็ดลับ

นำพริกชี้ฟ้ามาฉีกให้ขาดเป็นสองชิ้นแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที บีบพริกให้สะเด็ดน้ำ ใช้ครกหินตำใส่เกลือลงไป ตำจนละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ ตำให้เข้ากันใส่กระชายตำให้ละเอียดเข้ากันดีตักออกใส่ชามไว้ เอน้ำสะอาดเทใส่ครกใช้ทัพพีคนในครกที่เปื้อนพริกแกง (ล้างพริกแกงในครก) และเติมน้ำใส่ชามไว้ สูตรนี้ใช้กับการแกงส้ม สำหรับครอบครัวประมาณ 4 – 6 คน สิ่งที่ควรระวัง การใช้มือเปล่าบีบพริก ต้องรับล้างมือให้สะอาดมิเช่นนั้นจะทำให้แสบ คนที่ไม่มีความชำนาญควรใช้ถุงมือ หากพริกที่ตำกระเด็นเข้าตาต้องรีบหาน้ำสะอาดล้างตาในน้ำสะอาด จะทำให้หายแสบตา สำหรับเคล็ดลับคือ การ

ใส่เกลือตำลงไปพร้อมพริก จะทำให้พริกแตกได้ง่าย ให้ใส่กระชายหลังสุด เพื่อมิให้น้ำกระชายกระเด็นเปื้อนหรือเข้าตาได้ง่าย

3) เครื่องปรุงสำหรับแกงส้มผักบุ้งใส่กบ

(1) ใบมะขามอ่อน	2	ขีด
(2) กบ	2	ตัว
(3) พริกแกงส้ม	1	ขีด
(4) ผักบุ้งนา	2	ขีด
(5) น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
(6) ปลาร้า	½	ขีด

4) กรรมวิธีการปรุงแกงส้มผักบุ้งใส่กบและเคล็ดลับ ทำกบให้สะอาดสับเป็นชิ้น ๆ ไม่ใหญ่มาก นำใบมะขามอ่อนล้างน้ำ นำผักบุ้งนาเลือกเอาที่อ่อน หั่นล้างน้ำให้สะอาด นำน้ำประมาณ 4 แก้วตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกแกงส้มลงไปพอเดือดใส่กบลงไปต้มให้สุก แล้วใส่ผักบุ้งลงไปใส่ปลาร้ากรองแต่น้ำรอจนสุก ใส่ใบมะขามอ่อนเติมน้ำปลา คนให้เข้ากัน เดือดแล้วยกลงรอประมาณ 5 นาที จึงตักใส่ชาม แกงส้มใบมะขามอ่อนเมื่อสุกแล้ว ต้องรอประมาณ 5 นาที ช่วงนั้นใบมะขามอ่อนจะออกรสเปรี้ยวพอดี ทำให้ไม่ต้องใส่มะขามเปียก นอกจากแกงส้มกบใบมะขามอ่อนแล้ว ที่นิยมอีกอย่างคือแกงส้มกบใส่หน่อไม้ต้อง



ภาพที่ 4.4 ส่วนประกอบแกงส้มผักบุ้งใส่กบ

4.4.1.5 แจ่วปลา คำว่า “แจ่ว” หมายถึง น้ำพริก แจ่วปลาถือเป็นอาหารหลักที่ชาวบ้านเฝ้าหุงซำรับประทานทุกครัวเรือน ซึ่งน้ำพริกถูกจัดสรรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะเฉพาะโดยที่น้ำพริกเองนั้นเป็นสูตรอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่นพริกช่วยในการไหลเวียนของเลือดดีลดไขมันในเลือด ลดความดัน ในน้ำพริกยังมีโปรตีนสำคัญ วิตามิน 12 แคลเซียมทั้งในกะปิ ปลาร้าทุกอย่างล้วนเป็นเครื่องเทศ สมุนไพร มีผลดีต่อสุขภาพทั้งนั้น ทั้งนี้ผักต่างๆ ที่กินกับน้ำพริกซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่เกิดขึ้นในภูมิเวศน์อันหลากหลาย ในช่วงเวลาต่างๆ กันไป ไม่ว่าจะเป็นผักสด ผักสุกโดยรูปแบบต่างๆ และผักดอง ผักพื้นบ้านเหล่านี้มีคุณค่าทางสมุนไพร มีวิตามินเอ วิตามินซี มีใยอาหาร (fiber) ช่วยให้ระบบย่อยและระบบขับถ่ายดี ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ผิวพรรณผ่องใส สารเบต้าแคโรทีนในเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคผิดสุขลักษณะ เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือด

1) เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------|---------|------|
| (1) พริกสด (พริกชี้ฟ้า) | 10 – 15 | เม็ด |
| (2) หอมแดง | 4 – 5 | หัว |
| (3) ปลาร้า | 1 | ชีด |
| (4) เนื้อปลา | 1 | ชีด |

2) กรรมวิธีการปรุงและเคล็ดลับ นำพริกชี้ฟ้าย่างไฟหรือคั่วในกระทะให้สุก ตักพริกออก คั่วหอมแดงให้สุก แล้วตักออก นำปลาร้าไปต้มจนเนื้อเปื่อยกรองเอาแต่น้ำปลาร้า นำพริกมาตำให้แหลกไม่ต้องละเอียดใส่หอมแดงตำให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาที่แกะก้างปลาออกแล้วตำให้เข้ากันตักใส่ชาม นำน้ำปลาร้าเทใส่ชามที่ตำพริกและปลาไว้แล้ว คนให้เข้ากันจะได้แจ่วปลาพร้อมสำหรับรับประทานกับผักสดหรือผักต้ม หากชอบเปรี้ยวบีบมะนาวลงไปครึ่งลูก เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากขึ้น



ภาพที่ 4.5 สาธิตการปรุงอาหารสูตรแจ่วปลาร้า (น้ำพริกปลาร้า)

4.4.1.6 ผักสดหรือผักต้มที่นิยมรับประทานกับแจ่วปลา ชาวบ้านในหุบช้างนิยมรับประทานคู่กับแจ่วปลา ก็จะมี ผักแว่น ผักชี ผักหนาม (ใบบัวบก) แตงกวา ถั่วพู ผักนุ้ม โดยมากจะนิยมกินสด ส่วนผักต้มที่นิยมรับประทานกับแจ่วปลา ได้แก่ มะเขือ น้ำเต้า บวบ กระเจี๊ยบ (มะเขือมอญ) มะระ ดอกแค ยอดแค ผักกระเฉด ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง และตำลึง ซึ่งเป็นผักที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น นอกจากคุณค่าทางยาแล้ว ผักพื้นบ้านยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สารสำคัญในผักพื้นบ้าน ที่สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ สารเบต้าแคโรทีน ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบขี้เหล็ก ใบกระเพรา นอกจากสารเบต้าแคโรทีนดังกล่าวแล้ว ในผักสด ยังพบว่ามีวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินซีมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันแข็งแรง คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้



ที่ 4.6 ผักพื้นบ้านที่นิยมทำเป็นอาหารรับประทานของไทยทรงดำ

จากเมนูและสูตรอาหารดังกล่าว ประกอบด้วยผักและพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่ช่วยขจัดโรคได้หลายชนิดเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ ชาวไทยทรงดำรับประทานผักต่างๆ ที่หาได้ทั่วไปตามรั้วข้างบ้าน ลำคลอง หนองน้ำ เช่น ผักแว่น ผักดัดเต่า ผักเหนาะ ผักหนาม ผักเสี้ยน ฯลฯ ประเภทยอดพืชผัก เช่น กระถิน กุ่ม ตำลึง มะแว้ง สะเดา มะระ ฟักทอง ฯลฯ ประเภทดอก เช่น ดอกแค ดอกแคป่า ดอกโสน ดอกขี้เหล็ก ฯลฯ พืชผักดังกล่าวใช้เป็นอาหารสำหรับจิ้มกับแจ่ว เช่น แจ่วปลาร้า และการนำผักต่างๆ นำไปเป็นส่วนประกอบของแกง ยำ เป็นต้น ส่วนกับข้าวที่ใช้ในพิธีกรรม ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า แกงเผ็ด แกงส้ม หน่อไม้ดอง ผักจู้บ เป็นต้น

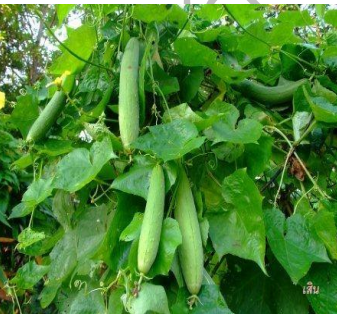
4.4.2 คุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักที่ชาวไทยทรงดำนิยมรับประทานมีมากมายหลายชนิด ในที่นี้ขอนำเสนอ 20 ชนิด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรต่างๆ ในส่วนที่รักษาโรคมียุคคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน

ชื่อพืชผัก	รูป	การใช้ประโยชน์/คุณค่า
หอมแดง		ใบแห้งใช้ต้มเป็นยาบำรุงเลือด แก้ระดูขาว หัว ใช้ทาที่ขมับเด็กแก้หวัด ประุงอาหารกินแก้ลม ขับลม ใช้หัวที่เป็นหอมโทน 1 หัว ต้มเป็นยาแก้ซาง แก้กตาแดง ใบ แก้ไข้หวัด คัดจมูกน้ำมูกไหล แก้กโรคตา แก้ไข้กำเดา หัวแก้ไข้ที่มีเสมหะในคอ บำรุงผม แก้ปวดกระบอกตา แสบร้อนตา น้ำตาไหล แก้กโรคในปากคอ บำรุงธาตุ ตำผสมพิมเสน พอกกระหม่อม เด็กไว้ 1 ชั่วโมง แก้หวัดคัดจมูก (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
กระเทียม		ใบใช้เป็นสมุนไพรในยาต้มแก้เอดส์ บำรุงเลือด แก้ระดูขาว หัวใช้แต่งกลิ่นอาหาร ต้มแก้ซางในเด็ก ทาแก้กลากเกลื้อน ลุดไขมันในเส้นเลือด ใช้หามือและเท้าเวลาเมื่อเท้าเย็น ทำให้เหงื่อออก การใช้ประโยชน์ ใบทำให้เสมหะแห้ง กระจายโลหิตแก้ลมปวดมวนในท้อง (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
ผักเนาะ (ใบบัวบก)		ต้นใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้ม ตมน้ำดื่ม แก้ไข้ใน ใช้แก้ร้อนใน แก้พิษไข้ แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเสีย บิด ดีซ่านที่เกิดจากร้อนชื้น ตกเลือด อาเจียนเป็นเลือด เลือดกำเดาออก ตาแดง เจ็บคอ ผลบวมอักเสบมีหนองบาดแผล หกล้มหรือเลือดออก ขับปัสสาวะ (สำลี ใจดี และคณะ, 2522)
ผักบุ้ง		ยอดอ่อนใช้เป็นอาหาร ใบขยี้ปิดบาดแผลห้ามเลือด ทั้งต้นตำผสมต้นสายบัว เป็นยาต้มแก้มะเร็ง ลำต้น กลั้นใจ เต็ดนำมาจิ้มกินแก้คลื่นไส้ ยอดอ่อน รับประทานทั้งต้น ยาระบาย แก้กโรคนอนไม่หลับ แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ แก้กโรคประสาทในสตรี แก้อาการอ่อนเพลีย แก้เบาหวาน แก้กกลากเกลื้อน แก้กโรคเลือดกำเดาออก หนองใน ขัดเบา ถ่ายเป็นเลือด (ดร.ณ เพ็ชรพลาย และคณะ, 2538; สำลี ใจดี และคณะ, 2522)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ชื่อพืชผัก	รูป	การใช้ประโยชน์/คุณค่า
ตำลึง		ยอดอ่อนใช้เป็นอาหาร ใบตำ ผสมน้ำข้าวข้าวพอก แก้โรคม แผลกลากย ทาแก้คัน ดับลมพิษ เป็นส่วนผสมใน ยาเขียวแก้ไข้ แก้อ่อนใน ใบตำพืชร้อนถอนพิษไข้ แก้อาเจียน ตาแดง ตาแฉะ รากใช้ลดไข้แก้ไอเจียน เถาใช้หยอดตา แก้อาพาฬ ตาแดง ตาฝ้า ตาแฉะ แก้อักเสบ ชงกับน้ำดื่มแก้ วิงเวียน เมล็ดตำผสมน้ำมันมะพร้าวแก้หิด ดอก แก้คัน ทั้งต้น แก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือดในหัว ดับพิษทั้ง ปวง (มานิชย์ วามานนท์ และ เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2538; วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
มะระขี้นก		ผลใช้แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทำให้ตาสว่าง แก้บิด ตาบวมแดง แผลบวมเป็นหนอง ผื่นอักเสบ เมล็ด แก้ววูถูก พิษคันน้ำให้กิน เป็นยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ใบแก้โรคกระเพาะ แผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ ดอก รสขม เย็นจัด ใช้แก้บิด ราก แก้อ่อนถอนพิษไข้ บิด ถ่ายเป็นเลือด แผลฝีบวมอักเสบ และปวดฟัน เถาใช้แก้อ่อน แก้วพิษ บิดผื่นอักเสบ ปวดฟัน (ลีนา ผู้พัฒนพงศ์ , 2522)
บวบ		ผลแก่ ฝานใช้เนื้อในผลทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน ฆ่าเหา และใช้แทนยาสระผมได้ ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก มีรสขม น้ำจากผลหยอดแก้ริดสีดวงจมูก ใบใช้ต้มน้ำดื่มลด ไข้ ระบาย ใช้มากทำให้อาเจียน ผลต้มดื่ม ระบายอุจจาระ ผลแห้งต้มน้ำตาลดื่มช่วยย่อยอาหาร แก้อ่อนริดสีดวงจมูก ผลสด แก้คันหนังศีรษะ แก้อ่อนแคะ ฆ่าเหา เมล็ด ขับเสมหะ แก้หิด ลดไข้ ขับพยาธิ แก้อ่อนปวดศีรษะ แก้อ่อนลดลมอักเสบ (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540 ; วงศ์สถิต ฉั่วสกุล และคณะ, 2539)
ผักกระเฉด		ทั้งต้น ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ แก้อ่อนระชี่ ผสมกับ รากสะเดาดิน และไมยราบ เสร็จทั้งต้น ต้มน้ำดื่มขับ ปัสสาวะ ราก แก้บิด (วงศ์สถิต และคณะ, 2539) ใบตำ พอก แก้อ่อนบวม แผลฝีหนอง แผลเรื้อรังต่าง ๆ ต้มหรือชง ดื่มแก้บิด บำรุงร่างกาย ขับน้ำ (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
ดอกแค		ดอกและยอดอ่อน เป็นอาหาร เปลือกต้น ยาต้มแก้ไข้ในเด็ก แก้พุพองคันปอด ตานขโมย ชาง ผ่นผสมน้ำปูนใส กินแก้ ท้องเสีย ราก เป็นส่วนผสมในยาต้มแก้กระษัย ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ดอก แก้ไข้หัวลม (มานิชย์ วามานนท์ และ เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2538) เปลือกต้น แก้บิดมูกเลือด คุมธาตุ สมานทั้งภายนอกและภายใน ชะล้างบาดแผล (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ชื่อพืชผัก	รูป	การใช้ประโยชน์/คุณค่า
ผักแว่น		ยอดอ่อนใช้จิ้มน้ำพริก ยำ ทั้งต้น เป็นส่วนผสมในยาต้มแก้ไข้ ทั้งต้นใช้ผสมต้นและใบรูปถั่วฝักยาว ทบพอแตกแช่น้ำที่มีหอมขมเป็น ๆ อยู่นาน 2 – 3 นาที ต้มแก้ไข้ ผิดสำแดง (สำลี ใจดี และคณะ, 2522)
ตระไคร้		ต้นใช้ต้มดื่มแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง ขับลม เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดแน่น แก้ไข้หวัดปวดหัว แก้ไอ แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้อาการเสียว แก้ปวดข้อปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม กระแทกกระแทก ประจำเดือนมาผิดปกติ ราก ใช้แก้เสียดแน่นบริเวณหน้าอก ปวดกระเพาะอาหาร และขับปัสสาวะ (ชัยโย ชัยชาญพิทยุทธ และคณะ, 2524)
มะกรูด		ใบ ผิวผล ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ผลดองสุรา หรือดองน้ำเกลือ ต้มน้ำบำรุงกำลังทำให้สดชื่น บำรุงโลหิตขับลม เหมาะสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ ผิวผลตากแดดอบเป็นผง ยาบำรุงเลือดเป็นยาระบาย แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในดับกลิ่นคาว ผล กัดเสมหะในคอ แก่น้ำลายเหนียว กัดเถา ดานในท้อง แก้อาการเสียว ฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ ขับระดู ผายลม น้ำในผลกัดเสมหะ (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
ข่า		ดอกอ่อน จิ้มน้ำพริก เหง้าใช้เป็นยาบำรุงเลือด ขับเลือดเสีย แก้ไข้ ขับลม ใบใช้ฆ่าพยาธิ กลากเกลื้อน ดอกแก้กลากเกลื้อน ผลใช้แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการเหนียวอาเจียน ท้องอืดเฟ้อ แก้บิดมีตัวและไม่มีตัว หนองแก้ม แสบหน้าอก บำรุงไฟธาตุ (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
กระถิน		ยอดอ่อน ผลอ่อนใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อนแก้โรคกระเพาะ เมล็ดแก้ รับประทาน 1 ช้อนโต๊ะ ถ่ายพยาธิ คั่วต้มน้ำดื่มแก้โรคเบาหวาน ราก ต้น ใบ เป็นส่วนผสมในยาต้มแก้ไข้หวัด เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิ เปลือกเป็นยาฟาดเสมาน ราก เป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม ขับระดูขาว (มานิชย์ วามานนท์ และ เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2538)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ชื่อพืชผัก	รูป	การใช้ประโยชน์/คุณค่า
กระชาย		เหง้า ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เหง้าอ่อน รับประทานสด หรือต้มจิ้มน้ำพริก ขับลม แก้ไข้ แก้เจ็บคอ แก้ท้องร่วง ราก แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงความกำหนัด (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)
พริก		พริกมีสาร capsaicin ซึ่งมีมากในไส้พริก เป็นสารที่มีรสเผ็ด นอกจากนี้ยังมีสาร carotenoid วิตามินซี วิตามินเอ ไขมัน และ โปรตีน ผลมีรสเผ็ดร้อนใช้ขับลม ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อ ขับผา ยลม แก้ลม จุกเสียด บรรเทาอาการเจ็บปวดเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว ปัจจุบันสาร Capsaicin นำมาทำเป็นยาธาตุ ยาเจริญอาหาร ยาขับลม ยาแก้ปวดท้อง ต้นมีรสเผ็ด ขับปัสสาวะ แก้กษัย แก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย (สถาบันแพทย์แผนไทย , 2542)
พริกพาน (มะเข็ญ)		ใช้รากและ เนื้อไม้เป็นยาขับลมในลำไส้ ลมขึ้นเบื้องสูง ทำให้หน้ามืดตาลาย วิงเวียน ลดความดัน เป็นยาขับโลหิตระดูของสตรี แต่ไม่ใช้กับหญิงมีครรภ์ ใบแก้รำมะนาด แก้ปวดฟัน เมล็ดสามารถสกัดน้ำมันหอมระเหย แก้ลม วิงเวียน บำรุง โลหิต บำรุงหัวใจ ขับลม การใช้ในตำรายาจีน แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน แก้ท้องเสีย และแก้อาการปวดไล่เลื้อน ใบขี้จูดฟันแก้รำมะนาด แก้ปวดฟัน เมล็ดกินแก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ
ใบมะขามอ่อน		ใบมะขามอ่อนนอกจากมีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้นแล้ว ด้านคุณค่าโภชนาการ ใบมะขามอ่อนยังมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง จึงมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยรักษาอาการเหน็บชา นอนไม่หลับ ขับน้ำคาวปลา แก้ไข้หวัด แก้ปวดหลัง จนถึงแก้อาการได้อีกด้วย
ผักเสี้ยน		ผักเสี้ยน คือ อาหารเป็นยา ช่วยบำรุงและให้พลังงาน ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า ผักเสี้ยนมีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก รวมทั้งแคลเซียม และเหล็ก เมื่อผ่านการดองวิตามินและสารต่างๆ จะไม่สูญเสียไปง่าย ยกเว้นวิตามินซีซึ่งอาจสูญเสียไปบ้าง แต่วิธีการดองซึ่งทำให้เกิดสภาพความเป็นกรด จะช่วยรักษาวิตามินซีได้มากกว่า การต้มหรือการใช้ความร้อน โดยเฉพาะการดองเร็ว จะได้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หรือโปรไบโอติกส์มาก การดองจึงเป็นความรู้พื้นบ้านในการถนอมสารอาหารได้อย่างดี

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ชื่อพืชผัก	รูป	การใช้ประโยชน์/คุณค่า
หัวปลี		หัวปลีแก้โรคระเพาะ แก้โรคโลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน ทั้งนี้หัวปลียังเป็นอาหารบำรุงน้ำนมของผู้หญิงที่กำลังมีบุตร ดังนั้นคุณแม่ลูกอ่อนที่ให้นมลูกก็ควรจะกินอาหารที่มีหัวปลีเป็นส่วนประกอบ ให้มากๆ ระหว่างที่ยังให้นมลูก (ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม, 2555)

การใช้ประโยชน์ของพืชผักชนิดต่างๆ ชุมชนท้องถิ่นชาวไทยทรงดำใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยใช้หลักๆ 5 กลุ่ม คือ ใช้เป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สร้างที่อยู่อาศัย และเป็นสัญลักษณ์ความเชื่อถือต่างๆ ทั้งนี้ชาวไทยทรงดำรู้จักใช้ประโยชน์จากพรรณพืช 156 ชนิด 126 สกุล และ 59 วงศ์ เท่ากับ 60.94 เปอร์เซ็นต์ ของพืชที่รวบรวมได้ทั้งหมด โดยใช้เป็นพืชสมุนไพร 140 ชนิด 120 สกุล 59 วงศ์ คิดเป็นร้อยละ 54.69 เป็นพืชอาหาร 80 ชนิด 67 สกุล 46 วงศ์ คิดเป็นร้อยละ 31.25 ใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ เช่น อาหารสัตว์ สีย้อม ทำไม้กวาด และใช้ในงานพิธีกรรม 33 ชนิด 31 สกุล 21 วงศ์ คิดเป็นร้อยละ 12.89 และพบว่าชาวไทยทรงดำเมื่อมีอายุมากขึ้นมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากพรรณพืชมากขึ้น โดยที่เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากพรรณพืชมากกว่าเพศชาย (ลุมลือ ทองดอนแอ : บทคัดย่อ)

4.5 ความรู้และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

การศึกษาในประเด็นความรู้และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้น ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบถึงลักษณะและระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.5.1 ความรู้เรื่องภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ความรู้เรื่องภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไผ่หุช้างปรากฏผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หุช้างมีความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.673)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชาวบ้านในชุมชนมีความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพโดยรวมจัดอยู่ในระดับมากเท่ากันทุกข้อ โดยชาวบ้านมีความรู้ว่า อาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารที่ได้จากธรรมชาติ โดยมีสัดส่วนสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.97) รองลงมาคือ อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นสามารถรักษาโรคภัยต่างๆ ได้ (ค่าเฉลี่ย 3.84) ถัดมาคือ สมาชิกในครัวเรือน

มีความรู้และประสบการณ์ในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย 3.72) ชุมชนมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น และมีการเรียนรู้ร่วมกัน (ค่าเฉลี่ย 3.64) สามารถปรุงหรือทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ (ค่าเฉลี่ย 3.60) มีความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 3.52) และชาวไทยทรงดำมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นของตนเอง (ค่าเฉลี่ย 3.42) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 ระดับความรู้เรื่องภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

(n=286)

ความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น	ระดับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. อาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารที่ได้จากธรรมชาติ	26.6	49.0	21.0	1.7	1.7	3.97	.839	มาก
2. อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นสามารถรักษาโรคภัยต่างๆ ได้	17.5	50.7	30.1	1.7	-	3.84	.722	มาก
3. มีความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี	15.7	33.3	42.3	5.2	3.5	3.52	.939	มาก
4. สามารถปรุงหรือทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ	21.3	33.3	35.0	5.2	5.2	3.60	1.044	มาก
5. สมาชิกในครัวเรือนของท่านมีความรู้และประสบการณ์ในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	21.0	38.8	35.0	1.7	3.5	3.72	.932	มาก
6. มีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	14.0	31.8	43.7	3.5	7.0	3.42	1.008	มาก
7. ชุมชนของท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น และมีการเรียนรู้ร่วมกัน	17.8	40.2	33.3	5.2	3.5	3.64	.952	มาก
ภาพรวม	19.13	39.59	34.34	3.46	3.49	3.673	.64002	มาก

ชาวบ้านไทยทรงดำในชุมชนไผ่หูกช้างนั้น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่จะให้ความสำคัญกับอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยาเป็นสำคัญ ทั้งนี้อาหารส่วนใหญ่ที่รับประทานจะมีรสชาติไม่จัดจ้าน และนิยมไม่ใส่กะทิ เน้นการบริโภคผักและอาหารที่ทำได้ตามธรรมชาติ แต่ในขณะที่เยาวชนของชุมชนนั้นมีการบริโภคตามสมัยนิยมมากขึ้น ดังนั้นชุมชนจึงพยายามให้ความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ และผ่านการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นนั้นคงสืบไป

4.5.2 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

การศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา 3 ประเด็น คือ การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหาร และคุณค่าของการประกอบอาหาร ปรากฏผลดังต่อไปนี้

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.595) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในเรื่องคุณค่าของการประกอบอาหาร เป็นสัดส่วนสูงสุด จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.815) รองลงมาคือ การประยุกต์ด้านการจัดหาแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.672) ถัดมาคือ การประยุกต์ด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.433) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในภาพรวม

(n=286)			
การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
แหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร	3.672	.62479	มาก
กรรมวิธีการปรุงอาหาร	3.433	.52904	มาก
คุณค่าของการประกอบอาหาร	3.815	.70609	มาก
ภาพรวมด้านการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	3.595	.49518	มาก

เมื่อพิจารณารายละเอียดของระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแต่ละด้าน ปรากฏผลดังต่อไปนี้

4.5.2.1 ด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.672)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชุมชนไผ่หูช้างการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมากทุกข้อ ข้อที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ เลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร โดยคำนึงถึงความสะดวกปลอดภัย และคุณค่าทางสารอาหาร (ค่าเฉลี่ย 4.00) รองลงมาคือ เลือกใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน (ค่าเฉลี่ย 3.78) ถัดมาคือ มีการนำวัตถุดิบที่เป็นพืชสมุนไพรมาปรุงอาหารท้องถิ่น (ค่าเฉลี่ย 3.75) วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการปรุงอาหารมีความหลากหลาย (ค่าเฉลี่ย 3.65) มีการนำวัตถุดิบท้องถิ่นในแต่ละฤดูมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้

บริโภคในครัวเรือน (ค่าเฉลี่ย 3.61) วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีการซื้อหาจากตลาดในชุมชน (ค่าเฉลี่ย 3.50) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือ วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพมีการซื้อหาจากตลาดนอกชุมชนหรือซื้อจากรถเร่ที่นำอาหารมาขายในชุมชน (ค่าเฉลี่ย 3.42) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร

(n=286)

แหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบ	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ร้อยละ)						ส่วน		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1. เลือกใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน	19.6	47.2	28.0	3.5	-	1.7	3.78	.921	มาก
2. วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีการซื้อหาจากตลาดในชุมชน	14.0	35.0	43.7	3.8	1.7	1.7	3.50	.962	มาก
3. วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพมีการซื้อหาจากตลาดนอกชุมชนหรือซื้อจากรถเร่ที่นำอาหารมาขายในชุมชน	15.7	29.7	40.2	9.1	5.2	-	3.42	1.029	มาก
4. วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการปรุงอาหารมีความหลากหลาย	14.0	45.8	31.5	8.7	-	-	3.65	.827	มาก
5. มีการนำวัตถุดิบท้องถิ่นในแต่ละฤดูมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน	19.2	38.5	33.6	3.5	3.5	1.7	3.61	1.056	มาก
6. เลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารโดยคำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย และคุณค่าทางสารอาหาร	29.7	43.7	23.1	3.5	-	-	4.00	.819	มาก
7. มีการนำวัตถุดิบที่เป็นพืชสมุนไพรมาปรุงอาหารท้องถิ่น	22.7	36.7	33.6	7.0	-	-	3.75	.885	มาก
ภาพรวม	19.27	39.51	33.39	5.59	1.49	0.73	3.672	.62479	มาก

ชุมชนไผ่หูช้างนั้นมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน ซึ่งผักที่นำมาประกอบอาหารนั้น เช่น ผักบุ้งนา ผักแว่น ผักเนาะ ตำลึง กระถิน มะระขี้นก ผักเสี้ยน มะขาม เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และสามารถเก็บหาได้ตามทุ่งนา คลอง หนอง บึง หรือตามชายป่า นอกจากนี้ชุมชนยังมีการปลูกผักไว้บริโภคในครัวเรือน แต่บางส่วนก็ไม่สามารถปลูกได้เนื่องจากมีข้อจำกัดของพื้นที่ ไม่มีพื้นที่สำหรับเพาะปลูก อันส่งผลให้บางส่วนมีการจัดหาวัตถุดิบโดยหาซื้อจากชุมชน ซึ่งเป็นชาวบ้านในชุมชนนำมาขายและคนนอกชุมชนนำมาขายอีกด้วย นอกจากนี้แล้วชุมชนยัง

มีการเลี้ยงปลาเป็นอาชีพ ดังนั้นชุมชนจึงมีความอุดมสมบูรณ์เต็มไปด้วยปลา อันทำให้ชุมชนนิยมกินปลาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนหมู เนื้อๆ ที่เป็นส่วนประกอบจะหาซื้อได้ตามตลาดในชุมชนที่ชาวบ้านและแม่ค้านำมาขายในหมู่บ้าน ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของบริบทชุมชน วัฒนธรรม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขึ้น ดังนั้นส่งผลให้ชาวบ้านมีทางเลือกในการจัดหาวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในปรุงอาหารได้หลากหลายช่องทางมากขึ้น อีกทั้งยังเน้นความสะดวกสบายมากขึ้นอีกด้วย

4.5.2.2 ด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านกรรมวิธีการปรุงอาหารจัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.433)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชุมชนไผ่หูช้างการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมากทุกข้อ ข้อที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส เป็นต้น (ค่าเฉลี่ย 3.88) รองลงมาคือ มีการปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ให้น่ารับประทาน (ค่าเฉลี่ย 3.65) ถัดมาคือ มีการผสมผสานกรรมวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมกับกรรมวิธีการปรุงอาหารสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิม และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้ (ค่าเฉลี่ย 3.57) มีการเก็บถนอมอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (ค่าเฉลี่ย 3.38) มีเคล็ดลับในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีลักษณะเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน (ค่าเฉลี่ย 3.35) มีกรรมวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม (ค่าเฉลี่ย 3.34) การประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและยุ่งยาก (ค่าเฉลี่ย 3.32) มีการปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นการตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน (ค่าเฉลี่ย 3.29) มีการเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีการตากแห้งโดยใช้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ การทอด การหมัก และการดอง (ค่าเฉลี่ย 3.28) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือ นำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาปรุงอาหารแทนวัตถุดิบที่หายากแต่คงรสชาติและคุณค่าทางสารอาหารเหมือนเดิม (ค่าเฉลี่ย 3.27) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร

(n=286)

กรรมวิธีการปรุงอาหาร	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ร้อยละ)						ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย			
1. มีเคล็ดลับในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีลักษณะเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน	7.0	40.6	42.0	5.2	1.7	3.5	3.35	1.001	มาก
2. การประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและยุ่งยาก	14.0	31.8	36.7	10.5	3.5	3.5	3.32	1.158	มาก

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

(n=286)

กรรมวิธีการปรุงอาหาร	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ร้อยละ)						ส่วน		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
3. นำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาปรุงอาหารแทนวัตถุดิบที่ยากแต่คงรสชาติและคุณค่าทางสารอาหารเหมือนเดิม	8.7	28.3	47.2	12.2	3.5	-	3.27	.910	มาก
4. มีกรรมวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม	8.7	37.1	38.5	12.2	1.7	1.7	3.34	.980	มาก
5. มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส ตู้อบ เป็นต้น	23.1	49.0	24.5	-	3.5	-	3.88	.882	มาก
6. มีการผสมผสานกรรมวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมกับกรรมวิธีการปรุงอาหารสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิม และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้	12.6	45.5	35.0	1.7	3.5	1.7	3.57	.977	มาก
7. ปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นการตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน	8.7	28.0	49.0	12.6	1.7	-	3.29	.861	มาก
8. มีการปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ให้น่ารับประทาน	15.7	35.0	47.6	1.7	-	-	3.65	.762	มาก
9. มีการเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีการตากแห้งโดยใช้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ การทอด การหมัก และการดอง	19.2	24.5	35.3	12.2	3.5	5.2	3.28	1.295	มาก
10. มีการเก็บถนอมอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร	8.7	47.2	30.1	7.0	1.7	5.2	3.38	1.136	มาก
ภาพรวม	12.64	36.70	38.59	7.53	2.43	2.08	3.433	.52904	มาก

การเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีผลทำให้วิถีชีวิตและการบริโภคอาหารของชุมชนไทยทรงดำเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ตั้งแต่จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการทำ ทั้งนี้มีผลทำให้ชุมชนมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกัน เช่น มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส ตู้อบ แทนเตาถ่าน หรือเตาฟืน และการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูปมากขึ้น แต่ทั้งนี้ชุมชนก็ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิม และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารให้คงไว้ นอกจากนี้การประกอบกิจกรรมต่างๆ และการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชนยังต้องมีการปรุงอาหารท้องถิ่น และยังรักษาวัฒนธรรมของชุมชนและภูมิปัญญาอาหารให้คงสืบต่อไป

4.5.2.3 ด้านคุณค่าของการประกอบอาหาร

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หุช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านคุณค่าของการประกอบอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.815)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชุมชนไผ่หุช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้านคุณค่าของการประกอบอาหาร ข้อที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ อาหารท้องถิ่นที่รับประทานมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าให้โทษ จัดอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.04) รองลงมาคือ การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อประกอบประเพณีหรือพิธีกรรมร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความสนิทสนมกันและก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้น จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.95) ถัดมาคือ อาหารท้องถิ่นที่รับประทานมีสารอาหารครบถ้วน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.88) ชุมชนมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมต่างๆ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.73) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือมีการปรุงและบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อรักษาอาการป่วยและโรคภัยต่างๆ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.48) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านคุณค่าของการประกอบอาหาร

(n=286)

คุณค่าของการประกอบอาหาร	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (ร้อยละ)						ส่วน		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1. อาหารท้องถิ่นที่รับประทานมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าให้โทษ	35.3	36.7	24.5	3.5	-	-	4.04	.860	มากที่สุด
2. อาหารท้องถิ่นที่รับประทานมีสารอาหารครบถ้วน	26.6	36.7	35.0	1.7	-	-	3.88	.821	มาก
3. มีการปรุงและบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อรักษาอาการป่วยและโรคภัยต่างๆ	12.6	43.7	31.5	7.0	1.7	3.5	3.48	1.082	มาก
4. ชุมชนมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมต่างๆ	29.7	28.3	31.5	7.0	2.8	0.7	3.73	1.089	มาก
5. การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อประกอบประเพณีหรือพิธีกรรมร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความสนิทสนมกันและก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้น	40.5	26.2	26.2	3.5	1.4	2.1	3.95	1.127	มาก
ภาพรวม	28.94	34.32	29.74	4.54	1.18	1.26	3.815	.70609	มาก

การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ชุมชนไทยทรงดำให้ความสำคัญกับคุณประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร และสรรพคุณทางยา ทั้งนี้ยังให้ความสำคัญกับการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อประกอบประเพณีหรือพิธีกรรมร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความสนิทสนมกันและก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้น จะเห็นได้ว่าเป็นคุณค่าทางจิตใจที่สะท้อนออกในลักษณะของวัฒนธรรมชุมชนอีกด้วย

4.6 การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

4.6.1 ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวมชุมชนเผ่าหู่ซำมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.200)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชุมชนเผ่าหู่ซำมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในสัดส่วนสูงสุด คือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.67) รองลงมาคือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดด้วยตนเอง ลองผิดลองถูก ครูพักลักจำ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.23) ถัดมาคือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากผู้นำชุมชน ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.07) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุด คือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากชุมชนผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ หรือจากศูนย์เรียนรู้ของชุมชน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.83) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.9 ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

(n=286)

ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	ระดับลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญา (ร้อยละ)						ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย			
1. ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดด้วยตนเอง ลองผิดลองถูก ครูพักลักจำ	12.6	35.0	31.5	12.2	1.7	7.0	3.23	1.275	มาก
2. ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด	26.6	35.0	28.0	3.5	3.1	3.8	3.67	1.216	มาก
3. ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากผู้นำชุมชน ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน	7.0	33.2	40.6	7.0	3.5	8.7	3.07	1.267	มาก
4. ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากชุมชนผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ หรือจากศูนย์เรียนรู้ของชุมชน	3.5	26.2	49.3	5.2	1.7	14.0	2.83	1.326	ปานกลาง
ภาพรวม	12.43	32.38	37.35	6.98	2.50	8.38	3.200	1.0275	มาก

ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะการสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติ ใกล้ชิด ที่ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิค ต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการสืบทอดและถ่ายทอดจากสมาชิก ในครอบครัวนั้นเป็นลักษณะที่มีการสอนเพื่อให้สมาชิกรุ่นใหม่สามารถประกอบอาหารท้องถิ่นบริโภค ในครัวเรือนได้ การสืบทอดและการเรียนรู้จะเป็นแบบไม่เป็นทางการ ไม่หลักเกณฑ์หรือเงื่อนไข เป็นข้อกำหนด จึงทำคนรุ่นใหม่มีการเรียนรู้จากครอบครัวได้ดีที่สุด ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าเมื่อครอบครัว เป็นผู้ถ่ายทอดแล้ว ตนเองก็มีการลองผิดลองถูก ครูพักลักจำ จากผู้รู้ที่ประกอบอาหารในกิจกรรมหรือ พิธีกรรมต่างๆ ของชุมชนอีกด้วย

4.6.2 วิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หุช้างมีวิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้าน อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพจัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.945)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชุมชนไผ่หุช้างมีวิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในสัดส่วนสูงสุด คือ สืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการอธิบาย จัดอยู่ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.40) รองลงมาคือ สืบทอดด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอด ภูมิปัญญา จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.26) ถัดมาคือ สืบทอดโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นใน ชุมชน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.23) สืบทอดโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน จัดอยู่ในระดับ มาก (ค่าเฉลี่ย 3.20) สืบทอดด้วยวิธีการบรรยาย อธิบายและการสาธิต จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.07) สืบทอดจากการแลกเปลี่ยนความรู้ หรือประสบการณ์ร่วมกัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.89) สืบทอดจากแหล่งเรียนรู้ หรือศูนย์เรียนรู้ของชุมชน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.49) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือ สืบทอดจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ ตำรา วิดีทัศน์ในรูปแบบของวีซีดี/ ดีวีดี เว็บไซต์ เป็นต้น จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.02) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.10 วิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

(n=286)

วิธีการทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	ระดับการสืบทอดภูมิปัญญา (ร้อยละ)						ส่วน		
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	ไม่เคย	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
1. สืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือ การอธิบาย	8.7	47.3	31.8	3.5	4.5	4.2	3.40	1.124	มาก
2. สืบทอดด้วยวิธีการบรรยาย อธิบาย และการสาธิต	7.0	31.5	45.8	3.5	1.7	10.5	3.07	1.282	มาก
3. สืบทอดด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติจริงไป พร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา	8.7	40.3	38.9	1.7	1.7	8.7	3.26	1.250	มาก
4. สืบทอดจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ ตำรา วิดีทัศน์ในรูปแบบของวีซีดี/ดีวีดี	-	12.3	28.3	26.2	15.7	17.5	2.02	1.279	ปานกลาง

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

(n=286)

วิธีการทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	ระดับการสืบทอดภูมิปัญญา (ร้อยละ)						ส่วน		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคย	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
5. สืบทอดจากแหล่งเรียนรู้ หรือศูนย์เรียนรู้ของชุมชน	-	21.0	42.3	17.5	3.5	15.7	2.49	1.300	ปานกลาง
6. สืบทอดจากการแลกเปลี่ยนความรู้ หรือประสบการณ์ร่วมกัน	5.2	26.2	45.8	8.7	2.8	11.3	2.89	1.293	ปานกลาง
7. สืบทอดโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน	14.0	32.9	31.8	10.5	2.1	8.7	3.20	1.353	มาก
8. สืบทอดโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน	8.7	36.7	38.9	7.0	1.7	7.0	3.23	1.200	มาก
ภาพรวม	6.54	31.03	37.95	9.83	4.21	10.45	2.945	.99297	ปานกลาง

วิธีการในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้น ไทยทรงดำชุมชนไผ่หุช้างจะวิธีการสืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการอธิบาย วิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สืบทอดผ่านประกอบอาหารในพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน ซึ่งผู้ถ่ายทอดส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลในครอบครัว คือ บิดา มารดา หรือญาติพี่น้องที่สนิทสนมกัน ทั้งนี้เพื่อให้คนรุ่นในครอบครัวสามารถปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อบริโภคในครัวเรือนได้ นอกจากนี้แล้วยังมีการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพผ่านการทำพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน ซึ่งการประกอบพิธีกรรมนั้นจะมีการปรุงอาหารท้องถิ่นขึ้น ชาวบ้านที่มาช่วยงานและมาร่วมงานจะได้รับการสืบทอดจากผู้รู้โดยปริยาย ทั้งในเรื่องกรรมวิธีการปรุง วิธีการบริโภค ทั้งนี้เพื่อให้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นอยู่คู่กับพิธีกรรมของชุมชนสืบไป

4.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไผ่หุช้างนั้น จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.454)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไผ่หุช้างที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า จึงทำให้ชาวบ้านมีการประยุกต์ใช้กับการประกอบอาหารท้องถิ่น เช่น เตาแก๊ส ตู้อบ โดยจัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.93) รองลงมาคือ ปัจจุบันการหาซื้ออาหารสำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่าการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคเองในครัวเรือน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.68) ถัดมา คือ ชาวบ้านในชุมชนต่างมุ่งทำงานเป็นหลักทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.61) เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าขึ้นจึงทำให้ชาวบ้านไม่นิยมทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน จัดอยู่ใน

ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.52) สภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.45) ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนที่มีความรู้เรื่องการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นมีจำนวนลดน้อยลง จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.42) คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.40) ทรัพยากรธรรมชาติ หรือวัตถุดิบธรรมชาติของชุมชนลดน้อยลงนั้นทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.38) วัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตกที่เข้ามาในชุมชนมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.35) ชุมชนชนชาติทรัพยากรธรรมชาติ หรือวัตถุดิบธรรมชาติในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.33) ชุมชนขาดการสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการทำอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพภายในชุมชน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.21) และมีสัดส่วนน้อยที่สุด คือ กรรมวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีความยุ่งยากซับซ้อน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.16) ตามลำดับ (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.11 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

(n=286)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้	ปัจจัยที่มีอิทธิพล (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. สภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง	12.2	33.2	42.3	12.2	-	3.45	.860	มาก
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตกที่เข้ามาในชุมชนมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง	8.7	35.0	42.3	10.5	3.5	3.35	.908	ปานกลาง
3. กรรมวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีความยุ่งยากซับซ้อน	14.0	21.0	40.6	15.7	8.7	3.16	1.121	ปานกลาง
4. คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	12.2	35.0	36.7	12.2	3.8	3.40	.981	ปานกลาง
5. ชาวบ้านในชุมชนต่างมุ่งทำงานเป็นหลัก ทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน	15.7	38.5	38.8	5.2	1.7	3.61	.874	มาก
6. ปัจจุบันการหาซื้ออาหารสำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคเองในครัวเรือน	15.7	42.0	37.1	5.2	-	3.68	.799	มาก

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=286)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้	ปัจจัยที่มีอิทธิพล (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
7. ทรัพยากรธรรมชาติ หรือวัตถุดิบธรรมชาติ ของชุมชนลดน้อยลงนั้นทำให้ชาวบ้านมีการ ทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคใน ครีวเรือนลดน้อยลง	14.0	28.0	42.3	14.0	1.7	3.38	.951	ปานกลาง
8. ชุมชนชนชาติทรัพยากรธรรมชาติ หรือ วัตถุดิบธรรมชาติในการประกอบอาหาร ท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	15.7	29.7	30.1	21.0	3.5	3.33	1.082	ปานกลาง
9. ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า จึง ทำให้ชาวบ้านมีการประยุกต์ใช้กับการ ประกอบอาหารท้องถิ่น เช่น เต้าแก๊ส ตู้อบ	22.7	47.2	30.1	-	-	3.93	.724	มาก
10. เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าขึ้นจึงทำให้ ชาวบ้านไม่นิยมทำอาหารท้องถิ่นเพื่อ สุขภาพบริโภคในครัวเรือน	12.2	38.5	38.8	10.5	-	3.52	.840	มาก
11. ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนที่มีความรู้ เรื่องการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นมี จำนวนลดน้อยลง	12.2	35.0	37.1	14.0	1.7	3.42	.936	มาก
12. ชุมชนขาดการสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิ ปัญญาท้องถิ่นด้านการทำอาหารพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพภายในชุมชน	10.5	29.7	35.3	19.2	5.2	3.21	1.039	ปานกลาง
ภาพรวม	13.82	34.40	37.63	11.64	2.48	3.454	.70131	มาก

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมากที่สุด คือ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมอันส่งผลให้การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงไป โดยจะเห็นชัดว่าครัวเรือนบางครัวเรือนจะมีการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส ตู้อบ นอกจากนี้แล้วความสะดวกสบายของการจัดหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารได้ง่ายก็มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและการปรุงอาหารของชุมชน ประกอบกับการที่ชาวบ้านมุ่งทำงานเป็นหลัก ทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารเพื่อบริโภค จึงทำให้หันไปซื้ออาหารสำเร็จรูปบริโภค คนรุ่นใหม่ก็ให้ความสำคัญกับอาหารท้องถิ่นลดน้อยลง ในขณะที่ผู้เฒ่าผู้แก่ของชุมชนยังคงรักษาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น มีการประกอบอาหารท้องถิ่นบริโภคเองในครัวเรือน รักษาภูมิปัญญาสมัยดั้งเดิม เช่น การใช้เตาถ่าน เตาฟืน ทั้งนี้โดยให้เหตุผลว่าการประกอบอาหารด้วยเตาถ่านและเตาฟืน อาหารจะมีรสชาติอร่อยกลมกล่อมมากกว่า และมีการเก็บพืชผักสมุนไพรมาประกอบเช่นดั้งเดิม อีกทั้งบางครัวเรือนก็มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาสมัยดั้งเดิมกับสมัยใหม่เข้าด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อให้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นสืบทอดไป

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ลักษณะอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม 2) การสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม และ 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำในเขตตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ใช้วิธีการศึกษาตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ควบคู่กัน โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 16 ราย และกลุ่มตัวแทนครัวเรือน จำนวนทั้งสิ้น 286 ครัวเรือน แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (Classification) ที่ได้ พร้อมกับจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบ ผ่านการวิเคราะห์ตีความตามหลักตรรกะ (Logical Reasoning) ควบคู่กับการวิเคราะห์บริบทของพื้นที่ศึกษา (Context Analysis) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจะใช้วิธีการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อประเมินระดับการสืบทอดและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการอธิบายด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อแจกแจงความถี่ของข้อมูลที่ได้ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง การกระจายของข้อมูลที่ได้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ประวัติความเป็นมาและบริบทของพื้นที่ศึกษา

ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เป็นตำบลที่มีชาวไทยทรงดำอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก มีเอกลักษณ์ความเป็นอยู่เฉพาะตัว มีวิถีการดำรงชีวิตยังมีความเป็นชนบท ประชากรส่วนใหญ่จะมีอาชีพทางด้านเกษตรกรรม โดยเฉพาะการเพาะปลูกข้าว ทำไร่ ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ ชุมชนตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของที่ว่าการอำเภอบางเลน ซึ่งระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอบางเลน ประมาณ 10 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 33 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 20,625 ไร่

ชุมชนไผ่สูงมีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนาน ซึ่งการเข้ามาตั้งถิ่นฐานของชาวบ้านไผ่สูงนั้น ไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร อาศัยจากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ประมาณ ปี พ.ศ. 2446 สมัยรัชกาลที่ 5 แห่งราชวงศ์จักรี ชาวไทยทรงดำครอบครัวของปู่ย่าได้อพยพจาก

บ้านหนองเลา (หนองปรัง) จังหวัดเพชรบุรี เดินทางรอนแรมเพื่อหาทำเลที่เหมาะสมแก่การทำมาหากิน การเดินทางนั้นเดินทางโดยเกวียนมากับเพื่อนบ้าน เมื่อมาถึงบริเวณที่แห่งนี้เห็นว่าทำเลเหมาะสมจึงหยุด การเดินทางเพื่อตั้งถิ่นฐาน ส่วนเพื่อนบ้านที่มาด้วยกันยังไม่พึงพอใจที่แห่งนี้จึงเดินทางต่อไป และไป ตั้งถิ่นฐานอยู่ในบริเวณหมู่บ้านเกาะแรด อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ระยะทางห่างจากหมู่บ้าน ฝั่หูช้างประมาณ 10 กิโลเมตร ในปี พ.ศ. 2500 ถึง พ.ศ. 2515 นั้น เป็นช่วงเวลาที่คนในหมู่บ้าน ยากจน สภาพบ้านเรือนยังล้าหลังไม่ทันสมัย ไฟฟ้า น้ำประปาไม่มีใช้ ยิ่งกว่านั้นในหมู่บ้านแห่งนี้ ประชากรประมาณร้อยละ 98 มีเชื้อสายไทยทรงดำซึ่งขณะนั้นใคร ๆ ต่างเรียกคนในหมู่บ้านแห่งนี้ว่า ลาวโซ่ง ฝั่หูช้าง ชาวไทยทรงดำมีการแต่งกายไม่เหมือนคนไทยนิยมแต่งกายด้วยสีดำ ทั้งชายและ หญิง เป็นเหตุให้มีชื่อตั้งเดิมว่า ไทดำ ลาวโซ่งฝั่หูช้าง อพยพมาจากจังหวัดเพชรบุรี การแต่งกายของ หญิงในหมู่บ้านจะแตกต่างกันระหว่างหญิงสาวกับหญิงที่แต่งงานแล้ว หญิงที่แต่งงานแล้วจะใส่ผ้าชิ้น และใช้ผ้าสไบ (ผ้าเปีย) คาดหน้าอกสีดำ ผมจะตั้งปั้งเกล้าสูง ส่วนหญิงสาวที่ยังไม่แต่งงานจะใส่ผ้าชิ้น และใช้ผ้าคาดหน้าอกเป็นผ้าสีสดใส ผมจะทำปั้งเกล้าขมวดไปทางท้ายทอย มีหัวเสียบด้านหน้าคน ส่วนมากไม่มีรองเท้าใส่ บ้านฝั่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม กล่าวได้ว่าเป็นชุมชนของคน เชื้อสายไทดำ หรือไทยโซ่ง บางทีก็เรียกไทยทรงดำ เป็นแหล่งที่คงวิถีวัฒนธรรมสืบทอดกันมา กว่า สองร้อยปี ทั้งการดำรงชีวิต ความรักในความเป็นชาติพันธุ์ไทดำ รักและหวงแหนประเพณี วัฒนธรรม มีสถานที่ ตัวตน บุคคล ภาษาพูด สภาพบ้านเรือนแม้กระทั่งเสื้อผ้าก็ยังทอใช้เอง ชาวไทยทรงดำชุมชน ฝั่หูช้างในปัจจุบันมีวิธีการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม ในอดีตทำอาหารรับประทานเอง ข้าวก็สีเอง และตำข้าวด้วยครกกระเดื่อง หาบปลาในคลอง หนองบึง ชาวบ้านตื่นนอนตั้งแต่เช้าเพื่อทำอาหาร อาชีพในสมัยก่อนคือการทำงานอย่างเดียว ในช่วงว่างจากการทำนาหาหน่อไม้มาหมักดองเป็นอาหาร ผู้หญิงทอผ้า ผู้ชายจักสาน เด็กๆ มีความรับผิดชอบ เช่น ภูบ้าน ตักน้ำ เก็บผักให้หมูเพราะทุกบ้านจะ เลี้ยงหมู แต่ในปัจจุบันอาชีพใหม่คือ การเลี้ยงกุ้ง เลี้ยงปลา รับจ้างทั่วไป รับราชการ ค้าขาย

ชาวไทยทรงดำชุมชนฝั่หูช้างมีลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ของตนเอง เช่น การแต่งกาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรม และความเชื่อดั้งเดิม ทั้งนี้ชุมชน ยังคงมีการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในความ เป็นปึกแผ่นและการดำรงเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไว้สืบต่อไป ปัจจุบันครอบครัวไทยทรงดำชุมชน ฝั่หูช้างเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น มี พ่อ แม่ ลูก มีการใช้นามสกุลแบบไทย ส่วนการนับ เครือญาตินั้นนับเครือญาติทั้งฝ่ายพ่อและแม่ทั้งสองฝ่ายเช่นเดียวกับอดีต และมีการแต่งงานกับคนไทย และคนจีนมากขึ้น ทำให้สังคมวัฒนธรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ยังคงให้ความสำคัญกับ ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะผู้ชายเป็นผู้สืบสกุลต้องรับภาระการเช่นไหว้บรรพบุรุษ ชาวไทยทรงดำ ชุมชน ฝั่หูช้างมีความเชื่อและยึดถือเรื่องผี ซึ่งมีหลายประเภท ได้แก่ (1) ผีฟ้า (2) ผีบรรพบุรุษ (3) ผีปู่เจ้า (4) ผีโฮ่ ผีนา (5) ผีมด ผีมนต์ (6) ผีใต้ ผีขวัญ (8) ผีตายโหง และ(9) ผีประจำสถานที่ต่าง ๆ เช่น ผีประจำประตู บันได และที่อื่น ๆ สำหรับประเพณีที่ยังคงปฏิบัติในอดีตและปัจจุบันไทยทรงดำ ชุมชนฝั่หูช้างมีประเพณีการเสนเรือน การปาดตง การแบ่งขวัญ การกินดอง การแต่งงานแบบ ไทยทรงดำประเพณีสงกรานต์ การทำงานศพหรือการบอกทางไปเมืองแถง การเอาผีขึ้นเรือน การเสน แก้วเคราะห์ การเสนเตง การปาดตงข้าวใหม่ การขึ้นบ้านใหม่ ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับมดมนต์ (ผีมดผีมนต์) และความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับปู่เจ้าเสื้อบ้าน

ชาวไทยทรงดำมีวิถีชีวิตที่มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยทรงดำอย่างยึดมั่นถึงแม้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีส่งผลให้ชุมชนในปัจจุบันเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามยังมีการรณรงค์ให้มีการอนุรักษ์ภาษาและวัฒนธรรมไทยทรงดำ เช่นการจัดการเรียนการสอนภาษาไทยทรงดำในโรงเรียนไฝหู่ช้าง มีกลุ่มอาชีพทอผ้าพื้นเมือง กลุ่มหัตถกรรมจักสาน การแสดงดนตรีและศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น โดยมีผู้นำชุมชนเป็นแกนนำในการจัดตั้งศูนย์วัฒนธรรมไทยทรงดำ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเกาะแรด จัดตั้งมูลนิธิไทยทรงดำแห่งประเทศไทยซึ่งมีสถานที่ทำการอยู่ในอำเภอบางเลน

5.1.2 ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

ชาวไทยทรงดำในอดีตส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวเหนียวในชีวิตประจำวัน และในงานพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีเสนเรือน พิธีแต่งงาน พิธีศพ เป็นต้น แต่ในปัจจุบันชาวไทยทรงดำหันมานิยมบริโภคข้าวเจ้า แต่เมื่อชุมชนประกอบพิธีกรรมต่างๆ นั้น ชุมชนยังนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารท้องถิ่นของไทยทรงดำมีรสชาติของอาหารที่หลากหลาย เนื่องจากมีหลากหลายชนิด ทั้งนี้ชุมชนไฝหู่ช้างมีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย มักจะกินอาหารอย่างง่ายๆ เพื่อการดำรงชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น รู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ในระยะหลังมีการปลูกผักสวนครัว ผักริมรั้วไว้รับประทานในครัวเรือน เช่น กระถิน ตำลึง มะเขือ พริก แตงกวา หากต้องการอะไรเพิ่มเติมชาวไทยทรงดำก็มักจะหาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ได้จากตลาดนัดที่มีอยู่ในทุกชุมชนไทยทรงดำ

อาหารที่ชาวไทยทรงดำนิยมทำรับประทานทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมแบ่งได้ 2 ประเภท คือ อาหารคาว และอาหารหวานหรือขนม อาหารคาวของชาวไทยทรงดำทุกชนิดมักใส่ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส อาหารคาวมีหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น แกงโฮะโฮ และแกงปลาผอ ผัดเผ็ดไส้หมู ผัดเผ็ดหัวหมู แกงหน่อเปราะ แกงหน่อส้ม แกงบอนหรือแกนนางหวาน แกงหยวกกล้วย แกงผำ แกงหัวตาล แกงไก่ย่าง แกงป่า ผักจู้บ เป็นต้น ชาวไทยทรงดำยังนิยมทำแจ่วปลาร้าใส่มะแข่น กินแกลั้มกับผักชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นผักสดและสมุนไพร อาหารหลายชนิดในอดีตยังเป็นที่นิยมรับประทานในครอบครัว เช่น แจ่วปลา แกงหน่อส้ม แกงส้มกบใบมะขามอ่อน แกนนางหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ชาวไทยทรงดำยังมีวิธีการถนอมอาหารไว้รับประทาน ได้แก่ การนำมามาตากแห้ง การทำปลาร้า ซึ่งปลาร้าเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหารหลายอย่างของชาวไทยทรงดำ แกงต่างๆ ที่ทำเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมมีการใส่ปลาร้าลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ จะเห็นได้ว่าอาหารชาวไทยทรงดำส่วนใหญ่นิยมใส่ปลาร้า ซึ่งถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารของไทยทรงดำ อีกทั้งอาหารพื้นบ้านของไทยทรงดำมักจะไม่ใส่กะทิ และชาวบ้านในชุมชนส่วนใหญ่นิยมรสชาติอาหารที่ไม่จัดจ้าน ส่วนอาหารหวานที่ทำจากข้าวเหนียวและข้าวเจ้าเป็นหลัก เนื่องจากชาวไทยทรงดำ มีอาชีพทำนา จึงนำผลผลิตที่ได้จากการทำนามาดัดแปลงทำอาหารหวานและขนมปรุงด้วยน้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และมะพร้าว ได้แก่ ขนมบัวลอย ข้าวเม่าคลุก ขนมราดกะทะ ขนมนมสาว (ขนมเทียนแก้ว) ขนมเปียก (แบ่งข้าวเจ้าเปียก) ขนมก้อน (ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว)

กระยาสารท ขนมหันงควาย (คล้ายขนมห้าบิ่น) ขนมหควายลู่ย (ข้าวเหนียวเปียก) ข้าวต้มมัด ขนมหพอง (ข้าวสุกตากแห้งทอดคลุกน้ำตาล) ข้าวเหนียวแดง

ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หู่ช้างมีวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันแบบคงเอกลักษณ์แบบไทยทรงดำด้านอาหารแบบดั้งเดิม โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหารตามสมัยนิยม เช่น การซื้อของตลาดนัด การนำสัตว์หรือพืชผักมาขาย ในขณะที่เป็นผู้ซื้อ เช่น การซื้ออาหารปรุงสำเร็จ การเลือกซื้อสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ตในเมืองหรือร้านค้าย่อย เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันและประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวไทยทรงดำเช่น การไหว้ผีบรรพบุรุษ งานศพ งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ ฯลฯ เนื่องจากเป็นประเพณีและพิธีกรรมที่ลูกหลานปฏิบัติสืบสานกันมาอย่างยาวนาน

5.1.3 เมนูอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่ชุมชนไผ่หู่ช้างได้มีการปรุงขึ้นเพื่อรับประทานอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน ได้แก่ (1) แกงหน่อไม้ส้ม (2) แกงหยวกกล้วย (3) ผักจู้บ (4) แกงส้มผักบั้งใส่กบ (5) แจ่วปลาร้า และ (6) ผักจิ้มแจ่วปลาร้า นั้นก็จะมีผักสดและผักต้ม ซึ่งชาวไทยทรงดำรับประทานผักต่างๆ ที่หาได้ทั่วไปตามรั้วข้างบ้าน ลำคลอง หนองน้ำ เช่น ผักแว่น ผักติ้วเต้า ผักหนาม ผักเสี้ยน ฯลฯ ประเภทยอดพืชผัก เช่น กระถิน กุ่ม ตำลึง มะแว้ง สะเดา มะระ ฟักทอง ฯลฯ ประเภทดอก เช่น ดอกแค ดอกแคป่า ดอกโสน ดอกขี้เหล็ก ฯลฯ พืชผักดังกล่าวใช้เป็นอาหารสำหรับจิ้มกับแจ่ว เช่น แจ่วปลาร้า และการนำผักต่างๆ นำไปเป็นส่วนประกอบของแกง ยำ เป็นต้น จากเมนูอาหารดังกล่าวจะ ประกอบด้วยผักและพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยขจัดโรคได้หลายชนิดที่ยอมรับในวงการแพทย์ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรง ทั้งช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย และมีภูมิต้านทานโรค ทั้งนี้เพราะคุณสมบัติอันโดดเด่นของผักพื้นบ้าน คือ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งของสารผัก (phytonutrient) และสารสมุนไพรรักษาโรค และเป็นแหล่งของเส้นใยสารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านที่มีสีเขียวและรสฝาดของผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีนอีกด้วย

5.1.4 ความรู้และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ชาวบ้านไทยทรงดำในชุมชนไผ่หู่ช้างนั้น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่จะให้ความสำคัญกับอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยาเป็นสำคัญ ทั้งนี้อาหารส่วนใหญ่รับประทานจะมีรสชาติไม่จัดจ้าน และนิยมไม่ใส่กะทิ เน้นการบริโภคผักและอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติ แต่ในขณะที่เยาวชนของชุมชนนั้นมีการบริโภคตามสมัยนิยมมากขึ้น ดังนั้นชุมชนจึงพยายามให้ความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ และผ่านการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อให้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นนั้นคงสืบไป ความรู้เรื่องภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไผ่หู่ช้าง ผลการวิจัยพบว่า

ในภาพรวม ชุมชนไผ่หูช้างมีความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.673)

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นได้ทำการศึกษา ในประเด็นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหาร และคุณค่าของการประกอบอาหาร ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวม ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.595) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ชุมชนไผ่หูช้างมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในเรื่องคุณค่าของการประกอบอาหาร เป็นสัดส่วนสูงสุด จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.815) รองลงมาคือ การประยุกต์ด้านการจัดหาแหล่งวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.672) ถัดมาคือ การประยุกต์ด้านกรรมวิธีการปรุงอาหาร จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.433) ตามลำดับ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีผลทำให้วิถีชีวิตและการบริโภคอาหารของชุมชนไทยทรงดำเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ตั้งแต่จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการทำ อีกทั้งมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกัน เช่น มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส แทนเตาถ่าน หรือเตาฟืน และการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูปมากขึ้น แต่ทั้งนี้ชุมชนไผ่หูช้างนั้นก็ยังมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน บางส่วนก็มีการจัดหาวัตถุดิบโดยหาซื้อจากชุมชน ซึ่งเป็นชาวบ้านในชุมชนนำมาขาย ชาวบ้านมีทางเลือกในการจัดหาวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารได้หลากหลายช่องทางมากขึ้น และเน้นความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ชุมชนไทยทรงดำให้ความสำคัญกับคุณค่าประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร และสรรพคุณทางยา ทั้งนี้ยังให้ความสำคัญกับการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อประกอบประเพณีหรือพิธีกรรมร่วมกัน อันจะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความสนิทสนมกันและก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้น จะเห็นได้ว่าเป็นคุณค่าทางจิตใจที่สะท้อนออกในลักษณะของวัฒนธรรมชุมชนอีกด้วย

5.1.5 การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ชุมชนไผ่หูช้างมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.200) พบว่า ชุมชนมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในสัดส่วนสูงสุด คือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.67) รองลงมาคือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดด้วยตนเอง ลองผิดลองถูก ครูพักลักจำ จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.23) ถัดมาคือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากผู้นำชุมชน ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.07) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุด คือ ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากชุมชนผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ หรือจากศูนย์เรียนรู้ของชุมชน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.83) ตามลำดับ

มีวิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพจัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.945) พบว่า ชุมชนมีวิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในสัดส่วนสูงสุด คือ สืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการอธิบาย จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.40) รองลงมาคือ สืบทอดด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.26) ถัดมาคือ สืบทอดโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.23) สืบทอดโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.20) สืบทอดด้วยวิธีการบรรยาย อธิบายและการสาธิต จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.07) สืบทอดจากการแลกเปลี่ยนความรู้ หรือประสบการณ์ร่วมกัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.89) สืบทอดจากแหล่งเรียนรู้ หรือศูนย์เรียนรู้ของชุมชน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.49) และข้อที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดคือ สืบทอดจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ ตำรา วิดีทัศน์ในรูปแบบของวีซีดี/ดีวีดี เว็บไซต์ เป็นต้น จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.02) ตามลำดับ

จะเห็นว่าชุมชนมีลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ของชุมชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะการสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด ที่ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และวิธีการในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้น ไทยทรงดำชุมชนไผ่หุช้างจะวิธีการสืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการอธิบาย วิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สืบทอดจากการประกอบอาหารในพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน

5.1.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไผ่หุช้างนั้น จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.454) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีสัดส่วนสูงสุด คือ ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า จึงทำให้ชาวบ้านมีการประยุกต์ใช้กับการประกอบอาหารท้องถิ่น เช่น เตาแก๊ส ตู้อบ โดยจัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.93) รองลงมาคือ ปัจจุบันการหาซื้ออาหารสำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่าการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคเองในครัวเรือน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.68) ถัดมา คือ ชาวบ้านในชุมชนต่างมุ่งทำงานเป็นหลักทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน จัดอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.61) และมีสัดส่วนน้อยที่สุด คือ กรรมวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีความยุ่งยากซับซ้อน จัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.16) ตามลำดับ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีอิทธิพลและมีผลทำให้วิถีชีวิตและการบริโภคอาหารของชุมชนไทยทรงดำเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ตั้งแต่จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหาร ทั้งนี้มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกัน

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ชาวไทยทรงดำชุมชนไผ่หุซังมีวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันแบบคงเอกลักษณ์แบบไทยทรงดำ โดยมีลักษณะของการผสมผสานกับการรับประทานอาหารตามสมัยนิยม ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีผลทำให้วิถีชีวิตและการบริโภคอาหารของชุมชนไทยทรงดำเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ตั้งแต่จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เช่น การซื้อวัตถุดิบจากตลาดนัด การซื้ออาหารปรุงสำเร็จและการซื้อสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ตในเมืองหรือร้านค้าย่อย เป็นต้น กระบวนการทำ ทั้งนี้ชุมชนยังมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับภูมิปัญญาสมัยใหม่เข้าด้วยกัน เช่น มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส แทนเตาถ่าน หรือเตาฟืน และการใช้เครื่องปรุงรสสำเร็จรูปมากขึ้น อีกทั้งยังมีการประกอบอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน เช่น กระถิน ตำลึง มะเขือ พริก ผักบุ้ง ผักแว่น ผักเนาะ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารตามสูตรอาหารผักพื้นบ้านแบบดั้งเดิมก็ยังมีการใช้ในชีวิตประจำวันและประเพณีหรือพิธีกรรมแบบของชาวไทยทรงดำ เช่น การไหว้ผีบรรพบุรุษ งานศพ งานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ งานสงกรานต์ ฯลฯ เนื่องจากเป็นประเพณีและพิธีกรรมที่ลูกหลานปฏิบัติสืบสานกันมาอย่างยาวนาน โดยมีเมนูที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน ได้แก่ (1) แกงหน่อไม้ส้ม (2) แกงหยวกกล้วย (3) ผักจู้บ (4) แกงส้มผักบุ้งใส่กะปิ (5) แจ่วปลาร้า และ (6) ผักจิ้มแจ่วปลาร้า นั้นก็จะมีผักสดและผักต้ม ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ โสพิศ ชันทองดี (2550) ที่ศึกษาเรื่อง ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวันทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันยังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญ คือ ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ อีกทั้งบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหารมีทั้งหน้าที่ทางกายภาพ คือ บำรุงเลี้ยงร่างกาย และหน้าที่ทางจิตใจ คือ ช่วยให้มีมนุษย์ในสังคมดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคนและรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน

เมนูอาหารดังกล่าวจะประกอบด้วยผักและพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยขจัดโรคได้หลายชนิดเป็นที่นิยมรับประทานในวงการแพทย์ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรง ทั้งช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกาย และมีภูมิต้านทานโรค ทั้งนี้เพราะคุณสมบัติอันโดดเด่นของผักพื้นบ้าน คือ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งของสารผัก (phytonutrient) และสารสมุนไพรรักษาโรค และเป็นแหล่งของเส้นใย สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านที่มีสีเขียวและรสฝาดของผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ (2553) ที่กล่าวว่า สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของแต่ละภาค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักสีเขียว และมีผลไม้สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้วหวัด ขับเสมหะ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของ

ร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง และสอดคล้องกับ เฟลินใจ ตังคณะกุล (2546) ที่กล่าวว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพเพราะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถจัดการกับอนุมูลอิสระได้โดยการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือดเพื่อจับกับอนุมูลอิสระได้ถึง 99.9% และ จรินทร์ เทศวานิช (2550) ได้ทำการศึกษาภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยโดยสรุปในมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมต่อการใช้พืชสมุนไพร พบว่า พืชสมุนไพรมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยด้านสุขภาพอนามัย ดับกลิ่นคาว ช่วยเพิ่มรสชาติ ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม สีสันน่ารับประทาน นอกจากนี้พืชสมุนไพรยังช่วยป้องกันรักษาโรค

สำหรับลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ของชุมชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นลักษณะการสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ ปิตามารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด ที่ถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่วิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และวิธีการในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้น ไทยทรงดำชุมชนไผ่สูงจะวิธีการสืบทอดด้วยวิธีการบอกเล่าหรือการอธิบาย วิธีการฝึกปฏิบัติจริงไปพร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา สืบทอดจากการประกอบอาหารในพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชน ซึ่งจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุหรือผู้เฒ่าผู้แก่ภายในชุมชนจะยังคงรักษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้คงอยู่ ในขณะที่เยาวชนหรือคนรุ่นใหม่ยังมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ที่พบว่าชาวบ้านคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะปิตามารดาสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่า แต่เยาวชนยังมีความรู้สึกตระหนักและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน แต่ชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมิได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป

5.3.1.1 บุคคลในชุมชนและบุคคลทั่วไปควรมีการจัดเตรียมอาหารและบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ อีกทั้งจะต้องมีการบริโภคอาหารให้สมดุล มีสารอาหารครบ 5 หมู่ และควรมีการบริโภคพืชผักท้องถิ่นเป็นประจำ ทั้งนี้ผักพื้นบ้านมีสรรพคุณทางยา มีคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้วหวัด ขับเสมะ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง

5.3.1.2 บุคคลในชุมชน ควรมีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อจำหน่ายในชุมชน เพื่อให้ชาวบ้านในชุมชนได้บริโภคอย่างครบถ้วน

5.3.1.3 ชุมชนควรจัดกิจกรรมสนับสนุนให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และจัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้เฒ่าผู้แก่ของชุมชนปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้านถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้แก่เยาวชนในชุมชน

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5.3.2.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมหรือโครงการร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน

5.3.2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมหรือโครงการร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพให้คงอยู่คู่ชุมชนต่อไป และให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับนักวิจัย

5.3.3.1 นักวิจัยหรือนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอดในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ในเรื่องการพัฒนาแนวทางการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

5.3.3.2 นักวิจัยหรือนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอดในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ในประเด็นการวิเคราะห์ สารพิษตกค้างและคุณสมบัติที่ส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านในชุมชน

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2551. **อาหารเพื่อสุขภาพ.**
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึกษา.
กรมส่งเสริมการเกษตร. ม.ป.ป.. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.** กรุงเทพมหานคร :
กรมส่งเสริมการเกษตร.
- กรรณิการ์ นิตติภัยธรรม. 2547. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ
นิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. 2551. **รายงานการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นใน
การบริหารจัดการน้ำ : กรณีศึกษาพื้นที่ลุ่มน้ำชี.** กรุงเทพมหานคร : กรมทรัพยากรน้ำ.
- กัลป์ยานี ปฎิมาพรเทพ . 2541. **แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา : สำนักงาน
คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี สถาบันแห่งชาติว่าด้วยภูมิปัญญา
และการศึกษาไทย.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี.
การพิมพ์.
- กำธน สนธวานนท์. 2539. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน. ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราช
ประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. เล่มที่ 19. กรุงเทพมหานคร. หน้า 247-263.**
- เกวณีน รัตนวลีอาภรณ์. ม.ป.ป.. **ความเชื่อศาสนาของคนไทยทรงดำ. รายงานวิจัยวิทยาลัย
ศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2558, จาก
<http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/keawarin.htm>.**
- คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรีแถลงต่อรัฐสภา.**
2554. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.
- จรินทร์ เทศวานิช. 2550. **ภูมิปัญญาไทยในมิติอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช.**
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. 2538. **วิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน. มหาสารคาม: โรงพิมพ์สิริธรรมออฟเซต.**
- ชลทิพย์ เอี่ยมสำอาง และวิศนี ศิลตระกูล. 2533. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน เทคโนโลยีพื้นบ้านและแหล่ง
วิทยาการในชุมชน. ในเอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาและการใช้แหล่งวิทยาการใน
ชุมชน หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. หน้า 211.**
- ชัยโย ชัยชาญพิทยุทธ และอมร เพชรสม. 2524. **สมุนไพร อันดับที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยูไนเต็ดโปร
ดักชั่น.**
- ดร.ณ เพ็ชรพลาย, ฉัตรภา จันทรสุวานิชย์ และชาติรี ชาญประเสริฐ. 2538. **พืชสมุนไพรในประเทศไทย
ตอนที่ 1. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึกษา.**
- ดวงฤทัย อรรถแสง. 2552. **กระบวนการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ้าไหมมัดหมี่ย้อมสี
ธรรมชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ทวีโรจน์ กล้ากล่อมจิตต์. 2550. **ขุนนางโซ่ง. เพชรบุรี : เพชรภูมิการพิมพ์.**

- ธนธรณ์ แซ่อึ้ง. 2556. **หนูนคนไทยกินผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา-สร้างรายได้ชุมชน**. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2557, จาก [HTTP://WWW.ISRANEWS.ORG/COMMUNITY/COMM-NEWS/COMM-EDUCATION-HEALTH/ITEM/20813-002221.HTML](http://www.isranews.org/community/comm-news/comm-education-health/item/20813-002221.html).
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543. **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- นิคม ชมพุดหง. 2544. **การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น**. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. 2536. ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการทรัพยากร. *ทิศทางไทย*. 5 (สิงหาคม): 3-4.
- ประเวศ วะสี. 2534. **ปัญหาวิกฤตด้านชนบทสู่ทางรอด**. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์
- ปัทมา พัฒนพงษ์. ม.ป.ป. **กลุ่มชาติพันธุ์ไทยโซ่งในจังหวัดนครปฐม**. สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2558, จาก <http://taidamld.com/index.php/th/thaisong-nakhonpathom-th>.
- ปิยวรรณ สุขเกษม. 2548. **เจาะเวลาหาอดีต**. นครปฐม: รายงานการวิจัยชุมชนไทยทรงดำ.
- เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์. 2532. **อาหารพื้นบ้านของไทยทรงดำ บางระกำ พิชญโลก การวิเคราะห์ตามแนวหน้าที่นิยมและสังคมวิทยา**. รายงานวิจัยสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. 2550. **ชุมชนปฏิบัติการด้านการเรียนรู้ : แนวคิด เทคนิคและวิธีการ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พานิพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. 2544. **การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง**. รายงานการวิจัย. บริษัท พี. เพรส จำกัด.
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ, บรรณาธิการ. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. 2546. ฤทธิ์ด้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเนื้อและอาหารอีสาน. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2558 , จาก http://www.ku.ac.th/e-magazine/feb50/agri/free_radical.htm
- มานิตา เชื้อนขันธ. 2543. **ภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นของลาวโซ่ง**. สุพรรณบุรี : สุพรรณบุรีการพิมพ์.
- มานิตย์ วามานนท์ และ เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. 2538. **ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย**. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. 2553. **การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. งานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รวีโรจน์ อนันตธนาชัย. 2548. **อาหารไทย:อาหารสมดุล - สมุนไพร**. กรุงเทพมหานคร : เสมาธรรม.
- ลีนา ผู้พัฒนพงศ์. 2522. **สมุนไพรไทย ตอนที่ 2**. กรุงเทพมหานคร: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.
- วงศ์สถิต ฉั่วสกุล, พร้อมจิตต์ ศรีลัทพ์, รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล และวิจิต เปานิล. 2539. **สมุนไพรพื้นบ้านล้านนา**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

- วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540. **สารานุกรมสมุนไพร** (รวมหลักเภสัชกรรมไทย). กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์.
- ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม. 2554. **แกงหน่อส้ม (หน่อไม้เปรี้ยว)**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.m-culture.in.th/album/117375>.
- สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ. 2548. **สารพฤษเคมีในอาหารไทย**. ในการประชุมวิชาการเรื่อง การกำหนดอาหารและ การดัดแปลงอาหารไทย สู่ครัวโลกและ ครัวโรค : นำความรู้สู่การ ปฏิบัติ. สมาคมนักกำหนด อาหารและ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ศูนย์ประชุมอิมแพค เมืองทองธานี. วันที่ 12- 15 พฤษภาคม 2548. กรุงเทพฯ: เมตตาทอปปี้ปริ้น.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. 2550. **การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. 2545. **คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน 2557, จาก www.thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=40.
- สหพันธ์มังสวิรัตแห่งประเทศไทย. 2542. **ตำหรับอาหารธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ไท.
- สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2533. **รายงานการสัมมนาเชิงวิชาการเรื่อง ภูมิ ปัญญาชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559**. ม.ป.ท..
- สำนักงานคณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ. 2544. **ครุภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 1 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิจิตร. 2556. **ชาวไทยทรงดำ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.m-culture.go.th/phichit/>.
- สำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2554. **ภูมิปัญญาอาหารไทย อาหารสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2557, จาก http://www.ptpfods.com/2011/09/blog-post_15.html .
- สำลี ใจดี และคณะ 2522. **การใช้ สมุนไพรเล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน.
- สุนีย์ วัฒนายน. 2557. **6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน**. นราธิวาส : มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- สุมาลี ทองดอนแอ. 2546. **พฤษศาสตร์พื้นบ้านของชุมชนไทยทรงดำในจังหวัดกาญจนบุรีและ จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพืชสวน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวัฒนา เลียบวัน. 2544. **อาหารท้องถิ่นไทย-ภาคกลาง (เล่ม 2)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

- โสพิศ ชันทองดี. 2550. **ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ไทยศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่หูช้าง. 2558. **สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานสำคัญขององค์การบริหารส่วนตำบลไผ่หูช้าง**. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2558, จาก
<http://pihuchang.igetweb.com/index.php?mo=59&action=page&id=51013>
- อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลสกุล. 2547. **หลักการประกอบอาหาร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิชาติ ทองอยู่. 2528. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับปัญญาตามแบบพุทธ ปรัชญาในงานพัฒนาสังคม**. ม.ป.ท. เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. **ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.

สวพ.
 มทร.สุพรรณภูมิ

สวพ.

ภาคผนวก

นทร.สุวรรณภูมิ

ภาคผนวก ก

ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษา
ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หนูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1.1 ชื่อ-สกุล | 1.5 การศึกษา |
| 1.2 เพศ | 1.6 ที่อยู่ปัจจุบัน |
| 1.3 อายุ | 1.7 ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน |
| 1.4 อาชีพหลัก อาชีพเสริม | 1.8 จำนวนสมาชิกในครอบครัว |

ส่วนที่ 2 บริบทชุมชนและวิถีการดำเนินชีวิตชุมชน

- | | |
|-------------------------------|--|
| 2.1 ประวัติความเป็นมาของชุมชน | 2.7 ลักษณะทางสังคม |
| 2.2 ลักษณะทางภูมิศาสตร์ | 2.8 ความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมชุมชน |
| 2.3 สภาพทางเศรษฐกิจ | 2.9 ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม |
| 2.4 สภาพทางการเมืองการปกครอง | 2.10 ภูมิปัญญาท้องถิ่น |
| 2.5 ระบบการศึกษา | 2.11 วิถีการดำเนินชีวิตชุมชน |
| 2.6 ระบบสาธารณสุข | |

ส่วนที่ 3 ลักษณะและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและอาหารเพื่อสุขภาพ

- 3.1 ลักษณะของอาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.2 แหล่งที่มาและวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.3 กรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.4 ลักษณะการบริโภคอาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพ
- 3.5 อาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพกับความเชื่อในชุมชน
- 3.6 อาหารพื้นบ้าน อาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคในปัจจุบัน

ส่วนที่ 4 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

- 4.1 แหล่งวัตถุดิบ และวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4.2 กรรมวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ

- 4.3 รสชาติของอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4.4 การเก็บรักษาอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4.5 คุณประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4.6 แบบแผนการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 5 กระบวนการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

- 5.1 การสร้างแรงจูงใจในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5.2 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5.3 ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5.4 วิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5.5 กระบวนการ/ขั้นตอนสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

- 6.1 สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม
- 6.2 สภาพทางเศรษฐกิจ
- 6.3 ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 6.4 ทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อม
- 6.5 สภาพการเมืองการปกครอง

ส่วนที่ 7 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

- 7.1 เมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่มีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่บริโภคในปัจจุบัน
 - 7.2 วัตถุประสงค์และกรรมวิธีปรุงอาหารเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
 - 7.3 การรับประทานอาหารเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
 - 7.4 ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
-

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ
: กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่สูง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

แบบสอบถามชุดนี้ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อนำผลลัพธ์ไปใช้ประโยชน์ในงานวิจัยทางวิชาการเท่านั้น เพื่อความสมบูรณ์ของงานวิจัย ดังนั้น คำตอบของท่านจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์แก่คณะผู้ศึกษาอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอให้ท่านโปรดตอบคำถามในแบบสอบถามชุดนี้ตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของท่านทุกประเด็นคณะผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับ และถือว่าเป็นเกียรติที่ได้รับความร่วมมือจากทุกท่าน จึงขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 3 การสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ และเติมคำลงในช่องว่างให้ครบถ้วนตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. ปัจจุบันอายุ.....ปี
3. ศาสนาที่ท่านนับถือ

☐ 1. พุทธ	☐ 2. อิสลาม
☐ 3. คริสต์	☐ 4. อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
4. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ 1. ไม่ได้รับการศึกษา	☐ 2. ประถมศึกษา (โปรดระบุชั้น.....)
☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น	☐ 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ 5. อนุปริญญา, ปวส. หรือเทียบเท่า	☐ 6. ปริญญาตรี
☐ 7. สูงกว่าปริญญาตรี	
5. สถานภาพสมรส

☐ 1. โสด	☐ 2. สมรส
☐ 3. แยกกันอยู่	☐ 4. หย่าร้าง
6. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ

☐ 1. เกษตรกรรม	☐ 2. ข้าราชการ/พนักงานราชการ
☐ 3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	☐ 4. พนักงานบริษัท ร้านค้าเอกชน
☐ 5. ค้าขาย/กิจการส่วนตัว	☐ 6. รับจ้างทั่วไป
☐ 7.ว่างงาน	☐ 8. อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
7. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน.....บาท
8. ท่านอาศัยอยู่ในชุมชนนี้เป็นระยะเวลา.....เดือนปี
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมี.....คน (รวมตัวท่านด้วย)
10. บุคคลใดในครอบครัวของท่านที่ทำหน้าที่จัดหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว

☐ 1. ตัวท่านเอง	☐ 2. บิดา หรือ มารดา
☐ 3. ปู่ ย่า ตา ยาย	☐ 4. อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
11. ท่านมีค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารเดือนละ บาท
12. ท่านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. เพื่อบริโภคในครัวเรือน	☐ 2. เพื่อประกอบประเพณีพิธีกรรม
☐ 3. ขายหรือจำหน่าย	☐ 4. อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
13. ปกติท่านมีการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพรับประทานในครัวเรือนบ่อยแค่ไหน

☐ 1. ทุกวัน	☐ 2. 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
☐ 3. 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	☐ 4. 1-2 ครั้งต่อเดือน
☐ 5. 3-4 ครั้งต่อเดือน	☐ 6. อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
14. ภาวะสุขภาพปัจจุบันของท่านเป็นอย่างไร

☐ 1. ไม่มีโรคประจำตัว	
☐ 2. มีโรคประจำตัว (โปรดระบุ.....)	

ตอนที่ 2 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

2.1 ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

รายการคำถาม	ระดับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. อาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารที่ได้จากธรรมชาติ					
2. อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นสามารถรักษาโรคภัยต่างๆ ได้					
3. ท่านมีความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี					
4. ท่านสามารถปรุงหรือทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ					
5. สมาชิกในครัวเรือนของท่านมีความรู้และประสบการณ์ในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ					
6. ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ					
7. ชุมชนของท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น และมีการเรียนรู้ร่วมกัน					

2.2 การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

รายการคำถาม	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
แหล่งวัตถุดิบ และการเลือกวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ						
1. ท่านเลือกใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือน						
2. วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีการซื้อหาจากตลาดในชุมชน						
3. วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพมีการซื้อหาจากตลาด นอกชุมชนหรือซื้อจากรถเร่ที่นำอาหารมาขายในชุมชน						

รายการคำถาม	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
4. วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการปรุงอาหารมีความหลากหลาย						
5. ท่านนำวัตถุดิบท้องถิ่นในแต่ละฤดูมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน						
6. ท่านเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร โดยคำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย และคุณค่าทางสารอาหาร						
7. ท่านมีการนำวัตถุดิบที่เป็นพืชสมุนไพรมาปรุงอาหารท้องถิ่น						
กรรมวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ						
8. ท่านมีเคล็ดลับในการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพที่มีลักษณะเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน						
9. ท่านคิดว่าการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีขั้นตอน ที่ไม่ซับซ้อนและยุ่งยาก						
10. ท่านนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาปรุงอาหารแทนวัตถุดิบที่หายากแต่คงรสชาติ และคุณค่าทางสารอาหารเหมือนเดิม						
11. ท่านมีกรรมวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม						
12. ท่านมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการปรุงอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส เป็นต้น						
13. ท่านมีการผสมผสานกรรมวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมกับกรรมวิธีการปรุงอาหารสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิม และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้						
14. ท่านปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นการตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน						
15. ท่านปรุงอาหารท้องถิ่นเน้นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ให้น่ารับประทาน						
16. ท่านมีการเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีการตากแห้งโดยใช้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ การทอด การหมัก และการดอง						

รายการคำถาม	ระดับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
17. ท่านมีการเก็บถนอมอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร						
18. อาหารท้องถิ่นที่ท่านรับประทานมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าให้โทษ						
19. อาหารท้องถิ่นที่ท่านรับประทานมีสารอาหารครบถ้วน						
20. ท่านมีการปรุงและบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อรักษาอาการป่วยและโรคร้ายต่างๆ						
21. ชุมชนของท่านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมต่างๆ						
22. การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อประกอบประเพณีหรือพิธีกรรมร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีความสนิทสนมกันและก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้น						

ตอนที่ 3 การสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

รายการคำถาม	ระดับการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ						
1. ท่านได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจาก <u>ด้วยตนเอง ลงมือลงถูก ครูพักลักจำ</u>						
2. ท่านได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจาก <u>สมาชิกในครอบครัว ได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง หรือเครือญาติใกล้ชิด</u>						
3. ท่านได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุง						

รายการคำถาม	ระดับการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจาก <u>ผู้นำชุมชน</u> <u>ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน</u>						
4. ท่านได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดวิธีการ คัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุง อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจาก <u>ชุมชน</u> <u>ผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้</u> <u>ประสบการณ์ หรือจากศูนย์เรียนรู้ของ</u> <u>ชุมชน</u>						
วิธีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพ						
5. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เพื่อสุขภาพด้วย <u>วิธีการบอกเล่าหรือการ</u> <u>อธิบาย</u> การเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธี การ ปรุง เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการ ปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						
6. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เพื่อสุขภาพด้วย <u>วิธีการบรรยาย อธิบาย</u> <u>และการสาธิต</u> ขั้นตอนการคัดเลือก วัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุง พร้อมทั้งแนะนำ เคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุง อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						
7. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เพื่อสุขภาพด้วย <u>วิธีการฝึกปฏิบัติจริงไป</u> <u>พร้อมๆ กับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา</u> ตั้งแต่ การคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุง อาหาร ร่วมทั้งมีการแนะนำเคล็ดลับหรือ เทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่น เพื่อสุขภาพ						
8. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ <u>จากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ</u> <u>ตำรา วิดีทัศน์ในรูปแบบของวีซีดี/ดีวีดี เว็บ</u> <u>ไซด์ เป็นต้น</u> ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร ร่วมทั้งมีการ แนะนำเคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการ ปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						

รายการคำถาม	ระดับการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่เคย (0)
9. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งเรียนรู้ หรือศูนย์เรียนรู้ของชุมชนที่มีการรวบรวมวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร รวมทั้งเคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						
10. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพจากการแลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์ร่วมกันในการคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร รวมทั้งเคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						
11. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ ในชุมชน ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร รวมทั้งเคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						
12. ท่านสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชนตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร รวมทั้งเคล็ดลับหรือเทคนิคต่างๆ ในการปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ						

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพของชุมชน
คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

รายการคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. สภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง					

รายการคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตกที่เข้ามาในชุมชนมีผลทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง					
3. กรรมวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมีความยุ่งยากซับซ้อน					
4. คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ					
5. ชาวบ้านในชุมชนต่างมุ่งทำงานเป็นหลักทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน					
6. ปัจจุบันการหาซื้ออาหารสำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคเองในครัวเรือน					
7. ทรัพยากรธรรมชาติ หรือวิถีชีวิตธรรมชาติของชุมชนลดน้อยลงนั้นทำให้ชาวบ้านมีการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง					
8. ชุมชนขาดทรัพยากรธรรมชาติ หรือวิถีชีวิตธรรมชาติในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ					
9. ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า จึงทำให้ชาวบ้านมีการประยุกต์ใช้กับการประกอบอาหารท้องถิ่น เช่น เตาแก๊ส ตู้อบ เป็นต้น					
10. เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้านั้นจึงทำให้ชาวบ้านไม่นิยมทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน					
11. ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนที่มีความรู้เรื่องการทำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพนั้นมีจำนวนลดน้อยลง					
12. ชุมชนขาดการสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการทำอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพภายในชุมชน					

ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

1. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลลดา ทวีคุณ
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)	Asst. Prof. Chollada Taweekoon
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
ประวัติการศึกษา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	300/790 ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- การปรับตัวของกระเทยและเกย์ในมหาวิทยาลัย ปีงบประมาณ 2554
- การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร 4 ปีงบประมาณ 2555
- คุณลักษณะครูในฝันของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21 ปีงบประมาณ 2557

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)	นางสาวจิราณีย์ พันมูล
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)	Miss Jirane Phanmool
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
ประวัติการศึกษา	ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาวิชาการบริหาร การพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	95/67 หมู่ 5 หมู่บ้านไอยรา ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- อาหารพื้นบ้านกับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนชาติอาเซียน ที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในราชอาณาจักรไทย : กรณีศึกษาชนชาติมอญ ตำบลคลองตากุด อำเภอโศกราม จังหวัดราชบุรี
- การศึกษาความเป็นเครือข่ายทางสังคม คุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อม เพื่อจัดทำแผนพัฒนาตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา