

## พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมือง ในภาคเหนือของประเทศไทย\*

ประกาย จิโรจน์กุล\*\* พูนพิลาศ โจรินสุพจน์\*\*\*

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์การวิจัย** เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม เกี่ยวกับแบบแผนการเลือกอาหาร การเตรียม การปรุง และพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่เป็นชนเผ่าพื้นเมืองในภาคเหนือของประเทศไทย

**รูปแบบการวิจัย** การวิจัยเชิงคุณภาพ

**วิธีดำเนินการวิจัย** มีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นชนเผ่าพื้นเมืองที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน จำนวน 20 คน ศึกษาระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึง ธันวาคม 2567 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา โดยจัดกลุ่มของข้อมูลตามคำ หรือประเด็นที่สนใจตีความหมาย และสรุปประเด็นหลักที่ได้

**ผลการวิจัย** พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมืองทั้ง 5 ชนเผ่า มี 7 ประเด็นหลัก ได้แก่ ความหมายของอาหารที่ดี อาหารที่นิยมรับประทาน วิธีการปรุงอาหารและเครื่องปรุงหลัก การปรับตัวในการรับประทานอาหารเมื่อต้องออกไปทำงานนอกบ้าน อาหารของคนรุ่นใหม่ อาหารที่มีข้อห้าม และขนมและของหวาน

**สรุปและข้อเสนอแนะ** ผลการศึกษาแสดงถึงความคล้ายคลึง และความแตกต่างในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมืองแต่ละเผ่า และสะท้อนถึงอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ที่มีผลต่อการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม ในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร อันจะนำไปสู่ภาวะสุขภาพของชนเผ่าพื้นเมืองโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ และมีข้อเสนอแนะให้มีการธำรงรักษาวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของชนเผ่าพื้นเมือง ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ที่เหมาะสม ในการเลือกอาหารสมัยใหม่ตามวิถีชีวิตของสังคมเมือง

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม, ชนเผ่าพื้นเมือง, ผู้ใหญ่วัยกลางคน, การยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม

## Cultural Dietary Habits of Indigenous People in the North of Thailand\*

Pragai Jirojanakul\*\*, Poonpilat Rojanasupot\*\*\*

### Abstract

**Purpose:** to explore the cultural dietary habits on patterns of food selection, preparation, and consumption of indigenous people who were middle-aged adults living in the north of Thailand.

**Design:** A qualitative research design

**Method:** Data were collected by in-depth interviews and focused group discussion using semi-structured interview questions during November to December 2024. There were 20 key informants from five selected indigenous people included Karen, Hmong, Tai Lue, Shan (Tai-Yai) and Tai-Yong. Data were analyzed by content analysis using summative approach.

**Main findings:** The cultural food consumption behaviors of the five indigenous tribes included seven themes consisted of the definition of good food, commonly eaten food, cooking methods and main ingredients, adjusting diet when working outside the house, the food for a new generation, and food taboos, and desserts.

**Conclusion and recommendations:** It could be summarized that there were some similarities and differences in cultural dietary habits of those five indigenous people. The results also reflected the influences of social and economic changes to the acculturation on dietary habits of the indigenous people which would affect their health status especially the younger generation in the future. It was suggested that the traditional food of the indigenous people should be preserved and health education about how to choose proper modern foods according to urban lifestyle should also provide.

**Keywords:** Cultural dietary habits, Indigenous people, Middle aged adults, Acculturation

---

Journal of Nursing Science Christian University of Thailand. 2025, 12(1), 34-50

\* Received funding from Nation University

\*\* Associate Professor, Instructor, Faculty of Nursing Chiangmai, Nation University

\*\*\* Instructor, Faculty of Nursing Chiangmai, Nation University, Corresponding author, e-mail: poonpilat\_roj@nation.ac.th

Tel. 089-5555184

Received: 10 March 2025, Revised: 20 May 2025, Accepted: 30 May 2025

### ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม (Cultural dietary habits) หมายถึง แบบแผนการเลือกอาหาร การเตรียม การปรุง และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่ได้รับอิทธิพลมาจากขนบธรรมเนียม ความเชื่อทางศาสนา บรรทัดฐานทางสังคมของบุคคล หรือคนกลุ่มนั้น ทำให้เขาเลือกจะรับประทานอะไร อย่างไร กับใคร และเมื่อไหร่ (Kittler, Sucher, & Nahikian-Nelms, 2016; United Nations Children's Fund [UNICEF], 2021) เป็นสิ่งที่ฝังรากลึกในบริบท และอัตลักษณ์ เชิงวัฒนธรรมของคนกลุ่มนั้น และส่งต่อไปยังรุ่นลูกหลาน (Rozin, 2005) มีหลักฐานงานวิจัย ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในบุคคลวัยผู้ใหญ่ในหลายช่องทาง เช่น อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง โซเดียมสูง อาหารที่มีการเติมน้ำตาล ซึ่งพบในอาหารเชิงวัฒนธรรมของคนบางกลุ่ม มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในทำนองเดียวกัน อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตที่มีการขัดสี มีกากใยน้อย ที่เป็นที่ยิยมในคนบางกลุ่ม ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน (Kapur & Dunning, 2008; Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012; Sun, Buys & Shen, 2013; Iriti, Varoni & Vitalini, 2020)

อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในผู้ใหญ่วัยกลางคนแต่ละบุคคล เป็นเรื่องที่ซับซ้อน และมีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม ระดับของการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม (Acculturation level) ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์

ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากกรรมพันธุ์ เป็นต้น มากยิ่งกว่านั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม ยังอาจได้รับปัจจัยเสริมอื่น ๆ เช่น การมีกิจกรรมทางกาย การสูบบุหรี่ ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

การศึกษาวิจัยในโครงการนี้ มุ่งศึกษาในชนเผ่าพื้นเมือง (Indigenous people) ของประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ มากกว่า 70 กลุ่ม หรือประมาณ 6.1 ล้านคน เฉพาะที่ขึ้นทะเบียนกับสภากาชาดประเทศไทย มี 42 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ กะเหรี่ยง กะเลิง กูย ขมุ คะฉิ่น ของ โซ่ทะวี่ง ฉั่ว ฉั่ว กูร ดาราอาง ไตหย่า ถิ่น ไทเขิน/ไทขิ่น ไทพวน ไทยวน ไทยอง ไทลื้อ ไทใหญ่ บรู บีซู ปลั่ง ภูไท ม้ง มานิมลาบรี เมี่ยน มอญ มอแกน มอแกน ไย้ ลเวีอะ (ลัวะ) ลาหู่ ลาวคั้ง ลาวเงี้ยว ลาวโซ่ง (ไทยดำ) ลาวเวียง ลีซู แสก (แตรก) โส้ (โทร) อาข่า อีมีปี่ อูรักลาโว้ย (คีติธ สุขบท และกษิพัฒน์ ถัดตามฉวีโรจน์, 2564) ในการศึกษาครั้งนี้ เลือกจากชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยในภาคเหนือของประเทศไทย มีจำนวน และเป็นที่ยังคงมากที่สุด 5 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ กะเหรี่ยง หรือปกากะญอ ม้ง ไทใหญ่ ไทลื้อ และไทยอง

ชนเผ่าพื้นเมือง มีบรรพบุรุษที่ได้อพยพมาตั้งถิ่นฐานตามพื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศไทย ส่วนใหญ่อยู่ในตอนเหนือของประเทศ โดยประวัติศาสตร์แล้วมีความแตกต่างไปจากภาคส่วนอื่น ๆ ของสังคม มีวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี และภาษาสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ แต่เนื่องจากความเจริญของการคมนาคมขนส่ง การติดต่อสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคม ทำให้ชนเผ่าพื้นเมืองมีการอพยพเข้ามาทำงาน และอาศัยอยู่กับคนไทยในพื้นที่ และอาจมีข้อจำกัดในการรักษาประเพณีวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม (Acculturation) กับคนไทยในพื้นที่ หรือแม้แต่วัฒนธรรมตะวันตกที่พบได้ทั่วไป โดยเฉพาะในเขตเมือง

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้อธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม และเป็นฐานในการศึกษาเชิงคุณภาพครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีอัตลักษณ์ทางสังคม และการจัดกลุ่มของตนเอง (Social identity theory and Self-categorization theory) อธิบายว่าผู้คนมีการจัดกลุ่มของตนเองว่า อยู่ในกลุ่มไหนของสังคม เช่น เป็นคนชนชาติไหน เป็นคนภาคไหน เพศสภาพอะไร ช่วยให้เราเข้าใจถึงอิทธิพลของสมาชิกกลุ่ม ต่อการแสดงพฤติกรรมระหว่างกลุ่ม หรือต่ออัตมโนทัศน์ของปัจเจกบุคคลในกลุ่มนั้น ๆ และช่วยชี้ให้เห็นว่าอาหารเป็นได้ทั้งสิ่งบ่งบอกอัตลักษณ์ (Marker of identity) และสิ่งที่ใช้แยกความแตกต่างทางสังคมของบุคคล หรือกลุ่มคน (Hornsey, 2008; LeOn, 2023) และทฤษฎีโลกาภิวัตน์ (Globalization theory) ซึ่งอธิบายถึงการที่คนในโลกนี้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน และต้องพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น (Robertson, 1992; Mehta, 2018) ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ผสมผสาน และความกลมกลืนทางวัฒนธรรม อันรวมถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคเชิงวัฒนธรรม อันรวมถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคเชิงวัฒนธรรมด้วย การใช้ทฤษฎีอัตลักษณ์ทางสังคม และการจัดกลุ่มของตนเอง และทฤษฎีโลกาภิวัตน์ ร่วมกันในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเชิงวัฒนธรรม จะทำให้สามารถเข้าใจได้ลึกซึ้งว่ากระแสของโลกาภิวัตน์ และอัตลักษณ์ทางสังคมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร และปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชนเผ่าพื้นเมืองในภาคเหนือของประเทศไทยอย่างไร

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาโรคเรื้อรัง และพฤติกรรมด้านสุขภาพในชนเผ่าพื้นเมืองบางกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น

อนุชา รักสนิท (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาศาสนาการณีสุภาพของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์พื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พ.ม.พ.) และหมู่บ้านยามชายแดน จำนวน 48 หมู่บ้าน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ และตาก ณจรรย์ จิตจักร (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ของชาวเผ่าปกากะญอ ทักษิณจิระธรรม, กิณภัทณ คุ่มเนตร และพิชญ์รักษ์ กันทวี (2561) ได้ศึกษาความเชื่อ และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง แต่ไม่พบการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม และการศึกษาในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับปัญหาสุขภาพ การศึกษาครั้งนี้เป็นขั้นตอนแรกของการวิจัย เรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติในการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม และการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชนเผ่าพื้นเมือง ที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนในประเทศไทย ดังนั้น ผลจากการศึกษานี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญให้เข้าใจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม และปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมกรรมการบริโภค ของชนเผ่าพื้นเมือง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น วิทยาเขตเชียงใหม่ ซึ่งตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศไทย มีบทบาทในการบูรณาการการผลิตบัณฑิตพยาบาลกับการให้บริการทางวิชาการด้านสุขภาพแก่ประชาชนในภาคเหนือ ที่มีชนเผ่าพื้นเมืองกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ อาศัยอยู่จำนวนมาก ประกอบกับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของประชาชนกลุ่มเหล่านี้ยังมีจำกัด คณะพยาบาลศาสตร์จึงต้องการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมืองทางภาคเหนือ

เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานในการส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม เกี่ยวกับแบบแผนการเลือกอาหาร การเตรียม การปรุง และพฤติกรรมรับประทานอาหาร ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ เป็นชนเผ่าพื้นเมืองในภาคเหนือของประเทศไทย

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research design) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group interview) ขอบเขตพื้นที่การศึกษา เฉพาะภาคเหนือของประเทศไทยที่มีชนเผ่าพื้นเมืองอาศัยอยู่มาก และเลือกเจาะจงศึกษาในพื้นที่ หรือชุมชนที่มี 5 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ กะเหรี่ยง หรือปกากะญอ ม้ง ไทใหญ่ ไทลื้อ และไทยอง อาศัยอยู่ดังนี้ 1) ชุมชนกะเหรี่ยง และม้ง อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน 2) ชุมชนไทใหญ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 3) ชุมชนไทลื้อ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน และ 4) ชุมชนไทยอง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

### ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ประชากร คือ ชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยในประเทศไทย ที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนมีอายุระหว่าง 35 ปี ถึง 60 ปี ซึ่งไม่ทราบจำนวนที่แน่ชัด แต่จากข้อมูลระบุว่า มีชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยในประเทศไทย ประมาณ 6.1 ล้านคน (ศศิธร สุขบท และกษิพัฒน์ ลัดตามณีโรจน์, 2564) และประชากรที่เข้าถึงได้ (Approached population) คือ ชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยในภาคเหนือของประเทศไทย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ชนเผ่าพื้นเมืองที่อาศัยในภาคเหนือของประเทศไทยอย่างน้อย 5 ปี ที่เป็นผู้ใหญ่

วัยกลางคน อายุระหว่าง 35 ปี ถึง 60 ปี โดยเลือกจากกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีจำนวน และเป็นที่ยอมรับมากที่สุด 5 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ กะเหรี่ยง หรือปกากะญอ ม้ง ไทใหญ่ ไทลื้อ และไทยอง สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ใช้วิธีเลือกจากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ เป็นผู้นำหรือผู้ที่ประชาชนในกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกันนับถือ เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจในวัฒนธรรม โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ยังออกไปทำงานนอกบ้าน หรือในสวนในไร่เป็นปกติ สามารถฟัง และพูดภาษาไทยได้ (อาจเป็นภาษาเหนือ หรือภาษาไทยภาคกลางก็ได้) และยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

กำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่ม กลุ่มชาติพันธุ์ละ 1 กลุ่ม จำนวนผู้เข้าร่วม 3-5 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มชาติพันธุ์ละ 1 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประกอบด้วยคำถามปลายเปิดสำหรับการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 ข้อ และ 5 ข้อ ตามลำดับ ที่มีคำถามสอดคล้องกัน สอบถามเกี่ยวกับการจัดหาวัตถุดิบ การปรุงอาหาร และการบริโภคอาหารตามวัฒนธรรม ความเชื่อของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ สภาพการทำงาน หรือการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่มีผลต่อการเข้าถึงอาหารเหล่านั้น และวิธีการแก้ปัญหา

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อประสานงานผ่านผู้นำชุมชน นัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูล และเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง สถานที่ในการสัมภาษณ์ เป็นบริเวณ วัด โรงเรียน หรือสถานที่พักผ่อน ที่มีความเงียบสงบ ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้จัก ค่อนข้างเป็นอย่างดี โดย

ผู้นำชุมชน หรือ ผู้ประสานงานในพื้นที่เป็นผู้จัดเตรียมสถานที่ ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเดินทางไปถึงก่อนเวลานัด จัดเตรียมอาหารว่างเพื่อรับรอง ให้การต้อนรับ สร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลหลัก หลังจากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ซึ่งอาจเป็นช่วงเวลา เช้า บ่าย หรือ วันอื่น ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดำเนินการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ 20 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม พ.ศ. 2567 ตามแผนที่วางไว้ ยกเว้น กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง ที่ผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มจำเป็นต้องออกไปรับจ้างในวันที้นัดหมาย จึงมีผู้ให้ข้อมูลหลักเพียง 1 คน ซึ่งมีความรอบรู้ในวัฒนธรรมของชาวม้งเป็นอย่างดี สามารถให้ข้อมูลได้ครอบคลุมประเด็นที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงตัดสินใจกลุ่มชาติพันธุ์ม้งในการศึกษาครั้งนี้

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม

กลุ่มชาติพันธุ์	การสัมภาษณ์เชิงลึก	การสนทนากลุ่ม	รวม
ไทใหญ่	1 คน - เพศหญิง	4 คน - เพศหญิง	5 คน
กะเหรี่ยง	1 คน - เพศหญิง	3 คน - เพศหญิง 2, เพศชาย 1	4 คน
ม้ง	1 คน - เพศชาย	-	1 คน
ไทลื้อ	1 คน - เพศหญิง	4 คน - เพศหญิง	5 คน
ไทยอง	1 คน - เพศหญิง	4 คน - เพศหญิง	5 คน
รวม	5 คน	15 คน	20 คน

### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยเนชั่น เอกสารรับรองที่ มนช.จร.1-055/2567 ลงวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยได้มีการแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษา และรายละเอียดของการวิจัย ขอความยินยอมในการเป็นผู้ให้ข้อมูล ขออนุญาตจัดบันทึกข้อมูล และบันทึกเทปคำสัมภาษณ์ตลอดการสนทนา ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย มีสิทธิ์ยุติการให้ข้อมูลเมื่อใดก็ได้ ข้อมูลทุกอย่างถือเป็นความลับและนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลได้ลงลายมือชื่อให้ความยินยอม หรือประทับลายนิ้วมือเป็นหลักฐานทุกคน

### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis using summative approach) โดยจัดกลุ่มของข้อมูลตามคำ หรือประเด็นที่สนใจ ตีความหมาย และสรุปประเด็นหลักที่ได้ (Hsieh & Shannon, 2005) โดยสรุปได้ประเด็นหลัก 7 ประเด็น เกี่ยวกับความหมายของอาหารที่ดี อาหารที่นิยมรับประทาน วิธีการในการปรุงอาหารและเครื่องปรุงหลัก การปรับตัวในการรับประทานอาหารเมื่อต้องออกไปทำงาน นอกบ้าน อาหารของคนรุ่นใหม่ อาหารที่มีข้อห้าม และขนมและของหวาน

### กระบวนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้มีกระบวนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตั้งแต่การออกแบบคำถามสำหรับ

การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มให้สอดคล้องกัน แต่จัดลำดับ และความต่อเนื่องต่างกัน เพื่อให้สามารถตรวจสอบความตรงของข้อมูลที่ได้ ในระหว่างที่เก็บข้อมูลมีผู้ประสานงานในพื้นที่ช่วยแปลคำศัพท์ เฉพาะที่เป็นภาษาของชนเผ่า หรือทำให้เกิดความกระจ่างในความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการสื่อ มีการใช้คำถามเจาะลึก (Probing) และคำถามทวนสอบคำตอบภายในกลุ่มเดียวกัน และระหว่างกลุ่ม จนกระทั่งข้อมูลในแต่ละชนเผ่ามีความอิ่มตัว ไม่มีประเด็นใหม่เพิ่มเติม จึงยุติการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ ในระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทั้งสองคนจะอ่านคำสัมภาษณ์หลาย ๆ ครั้ง เพื่อจัดกลุ่มข้อมูลตามคำหรือประเด็นที่สนใจ หากพบคำ หรือข้อมูลที่ไม่แน่ใจ จะมีการศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นเพื่อยืนยันความถูกต้อง และนำมาพิจารณาร่วมกัน เพื่อตีความหมาย และสรุปประเด็นหลักที่ได้

### ผลการวิจัย

**ประเด็นหลักที่หนึ่ง: ความหมายของอาหารที่ดี**  
ทั้ง 5 ชนเผ่าให้นิยามอาหารที่ดี ใกล้เคียง และสอดคล้องกันว่า อาหารที่ดี คืออาหารที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ นำมาปรุงแบบง่าย ๆ มีส่วนประกอบหลัก คือ ผักที่ปลูกสำหรับรับประทานเอง หรือผักตามฤดูกาลที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ

ชนเผ่าไทใหญ่ “อาหารที่ดี จะเป็นอาหารที่ทำจากผักที่ปลูกเองตามธรรมชาติ ปลอดภัย ผักตามฤดูกาล”

กะเหรี่ยง “แกงมัน ใส่พริกใส่เกลือ และต้มจืด ผักกาดแห้ง ซึ่งผักกาดเราจะแยกปลูกเองไว้ทานตลอดปี เอามาตากให้แห้ง”

ชาวม้ง “เราปลูกพืชหลายชนิด ทั้งมะเขือเทศ กะหล่ำปลี แดง มะเขือม่วง พริก ข้าวโพด สำหรับขาย

แต่เราจะทานเฉพาะผักที่ปลูกไว้สำหรับกินเองเท่านั้น ซึ่งไม่ได้ใช้ขายมาแฉ่ง”

ไทลื้อ “เป็นอาหารที่มีความสด ใช้ผักตามรั้วบ้าน ที่เรียกว่า ผักไม่ใช้เครือ หรือ ขอบฮั่วขอบฮาว จะเห็นว่าคนรุ่นเก่าอายุยืนเพราะกินผักสด อาหารสด ตั้งแต่เด็ก ผู้สูงอายุในหมู่บ้านจะแข็งแรง”

ไทยอง “พวกผักริมรั้ว ยอดฟักทอง ผักโขม”

### ประเด็นหลักที่สอง: อาหารที่นิยมรับประทาน

อาหารที่ทุกชนเผ่าชอบรับประทานเหมือนกัน คือ แกงผักกาด จอผักกาด และแกงผักอื่น ๆ ที่ขึ้นเองหรือปลูกเองในบ้าน เรียกว่า “ขอบฮั่วขอบฮาว” หมายถึง ผักตามรั้วตามราว” หรือ “ผักไม่ใช้เครือ” เช่น ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักแค ผักปิ้ง เอามาแกง จอ หรือ ยำ แต่มีรายละเอียดของอาหารที่นิยมรับประทานแตกต่างกันดังนี้

ชนเผ่าไทใหญ่ นิยมรับประทาน แกงผักกาด จอผักกาด แกงผักเสี้ยว ผักหวาน ผักแคบ แกงขนุน หัวปลี ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา หรือผักอะไรก็ได้ แกงใส่ถั่วเน่า แต่มีความแตกต่างกันบ้าง ระหว่างคนที่มีฐานะดี กับคนไทใหญ่ทั่วไป เช่น “เวลามีนงานถ้าเป็นงานศพคนที่รวยจริง ๆ เขาก็จะมีแกงฮังเล จอผักกาด แล้วก็ยำผัก ยำผักนี้ก็จะเป็ดยำผักกาดดองก็ได้ ยำกระหล่ำหัวก็ได้แบบนี้ ยำใส่ขี้เหล็กแบบนี้ แต่คนที่พอมือพอกิน เขาก็จะเลี้ยงแกงผักรวม น้ำพริกอ่อน” การประกอบอาหารในครัวเรือนจะใช้ผักจากที่ปลูกเอง หรือผักตามฤดูกาลที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เวลามีนงาน เช่น งานศพ ต้องใช้ผักเป็นจำนวนมาก “เราก็จะซื้อจากตลาด เราก็จะแช่ และล้างน้ำให้สะอาดเสียก่อน”

ชนเผ่ากะเหรี่ยง นิยมรับประทาน **ข้าวเบือ** (คล้ายข้าวต้มใส่หมูปด/หรือกระดุกหมูย่าง ผักอีหรือ ตะไคร้ ขมิ้น ขิง ข่า เชื่อว่ากินแล้วอายุยืน)

แกงผักกาด **แกงมัน** (ใช้มันกะเหรี่ยง สีม่วง ใส่หมูปรุงด้วยพริก เกลือ ผงชูรส ต้นหอม ผักชี) ต้มจัดผักกาดแห้ง ซึ่งผักกาดปลูกเองแล้วตากให้แห้ง **น้ำพริกใส่มะเขือเทศ ทานกับผักลวก** (ผักจะปลูกเองในสวน เช่น ผักกวางตุ้ง ถั่ว มะเขือ) อาหารมื้อกลางวัน หรือเย็น จะไม่แตกต่างกัน บางวันทำครั้งเดียว สามารถเก็บไว้รับประทานได้ทั้งวัน อาหารในโอกาสพิเศษ เช่น งานแต่งงาน งานมัดมือ (เป็นพิธีที่ชาวกะเหรี่ยงมากินข้าวด้วยกันในชุมชน หมู่ญาติ หรือเพื่อน จะทำเมื่อเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จ) ก็เหมือนอาหารที่รับประทานตามปกติ

ชนเผ่าม้ง นิยมรับประทาน**ต้มผักกาด** โดยเอาน้ำมันคั่วร้อน ๆ ใส่ น้ำ และผัก ใส่หมู รสชาติจัด ๆ สามารถเปลี่ยนจากผักกาด เป็นผักอื่น ๆ ตามฤดูกาล เช่น ถั่ว ยอดผักทอง กะหล่ำปลี รับประทานกับข้าวสวย นอกจากนี้ นิยมรับประทาน **ไก่ต้มใส่สมุนไพร** (ใส่ใบย่างข้าวตั่ว ลักษณะคล้ายใบหอม) ในโอกาสพิเศษของชาวม้ง เช่น ขึ้นปีใหม่ (กินวอ) หลังเดือน 12 เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตเสร็จ จะมีพิธีสี่วัน วันแรก มีการเรียกขวัญสมาชิกในบ้าน ผูกข้อมือโดยหัวหน้าครอบครัว ทำพิธีที่บ้านของตนเอง จะเชิญคนที่ทำพิธีมาเรียกขวัญ ใช้ไก่สด ที่ยังไม่ตาย ฆ่าโดยเชือดคอก่อน ต้มปรุงอาหารกินกัน ทำไก่ต้มและไข่ต้ม วันที่สอง ทำบุญที่สุสาน โดยเอาไก่และไข่ไปขอพรจากบรรพบุรุษ มีกระดาษเงินกระดาษทอง คล้ายคนจีน วันที่สาม ทำบุญขอพรจากผู้เฒ่าในบ้าน วันที่สี่ เป็นการฉลองรื่นเริง สำหรับงานแต่งงาน จะทำพิธีที่บ้านเจ้าสาว พ่อแม่เจ้าสาวเป็นเจ้าภาพ ทำอาหารเลี้ยง โดยฆ่าหมู วัว เอามาปรุงเป็นอาหาร ในงานเลี้ยงนอกจากอาหารจะมีเหล้า ทำจากข้าวเปลือกต้มให้สุกทิ้งไว้หนึ่งเดือน รสชาติดีกว่าเหล้าของชาวกะเหรี่ยง แต่ดีกรีสูงกว่า

ชนเผ่าไทลื้อ นิยมรับประทาน จอผักกาด **น้ำพริกน้ำผัก** ใช้ผักกาดเขียว นำมาลวก แล้วหมักไว้ 1-2 คืน เอาไปตำ ใส่พริกป่น (บางคนใส่มะเข็ญด้วย) แกงแค อาจจะใช้กับ ไก่ หรือหมูก็ได้ และใส่เห็ดกลม **ยำสะแน็ก** (ยำผัก) หรือยำสะนั๊ก ซ่าผักกาด มีทั้งดิบและสุก แกงหยวก ใส่เนื้อวัวหรือควาย ปลาแห้ง วุ้นเส้น แกงอ่อม ใส่หมู หรือควาย **ผักกาดส้ม** ใช้ผักกาดเมือ เอามาตำ ๆ บีบเอาน้ำออก ใส่เกลือปรุง ดองไว้หนึ่งคืน กินกับแคบหมู จิ้นปิ้ง น้ำพริกอ่อม ใส่มะเขือเทศสุก น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดงใส่มะเขือเทศสุก ยำแคบหมู ใส่ น้ำปู พริกแห้งผิงไฟ งาดำคั่ว **ฮุ่มไก่** ทำโดยสับไก่ใส่เครื่อง โดยตำขมิ้นตะไคร้พริกแห้งให้ละเอียด **หลามบอน** ใส่หมู/ตีนหมู เนื้อ/หนังวัว โดยล้างบอนให้สะอาด นำไปนึ่ง แล้วล้างอีกครั้งหนึ่งเพื่อเอาความคั้นออก นึ่งบอนอีกครั้งให้สุก ตมน้ำหมู ใส่บอนแล้ว ต้มจนเปื่อย ตักรสด้วยน้ำมะขาม ชาวไทลื้อนิยมรับประทานข้าวเหนียว อาหารสำหรับเลี้ยงในงานแต่งงาน หรืองานศพ ไม่แตกต่างกัน จะนิยมแกงแค จอผักกาด แกงอ่อม น้ำพริก แกงหยวก ลาบ ทั้งลาบหมู วัว ควาย ใส่เลือดด้วย ผู้ชายจะกินลาบดิบ ผู้หญิงจะคั่วให้สุก ส่วนงานขึ้นบ้านใหม่ นิยมเลี้ยงอาหาร คือ แกงขนุน ใส่หมู ปลาแห้ง ปลาร้า คนรวย หรือจน ก็เลี้ยงอาหารเหมือนกัน ต่างกันที่ปริมาณ

ชนเผ่าไทยอง อาหารที่นิยมรับประทาน คือ จอผักกาด จอผักบั้ง แกงผักแว่น แกงผักขี้กวาง ผักขี้เหล็ก คั่วหน่อ ใส่ใบขิง พริก หอม กระเทียม กะปิ นิดหน่อย **ยำจิ้นไก่** ใส่ปลี สะระแหน่ ขิง ข่า หอม กระเทียม และ **ลาบทรงเครื่อง** (อาจเป็นลาบปลาหรือหมู) อาหารที่นับว่าเป็นเอกลักษณ์ของคนไทยอง คือ **หมีสแน็ก** เป็นยำผัก ที่ใช้ผักที่ปลูกตามสวน ลวกให้สุก ใส่หมูสับ พริกป่น งาดำ งาขาว และ **แกงผักอะหืออะเยาะ** แกงใส่ปลาแห้ง และผักต่าง ๆ เช่น ผักเสี้ยว ผักหวาน ยอดผักทอง บวบ ยอดบะนอย

(บวบ) ประุงด้วยพริกหยวกแดง กะปิ ปลาร้า ปลาขี้  
ให้แห้ง และเห็ดสามอย่าง ได้แก่ เห็ดหูหนู เห็ดลม  
เห็ดฟาง

### ประเด็นหลักที่สาม: วิธีการปรุงอาหาร และ เครื่องปรุงหลัก

วิธีการปรุงอาหารของทั้งห้าชนเผ่า จะปรุง  
แบบง่าย ๆ โดยการแกง หรือต้ม แต่เครื่องปรุงที่เป็น  
หลักจะมีความแตกต่างกัน ดังนี้

ชนเผ่าไทใหญ่ นิยมใส่ถั่วเน่า หอมแดง และ  
มะเขือเทศ ในอาหารเกือบทุกชนิด จะไม่ใช้กะปิ  
น้ำปลา ถั่วเน่าทำจากเม็ดถั่วเหลือง เอาไปต้มแล้วหมัก  
ไว้สองถึงสามคืน แล้วเอามาโม่ใส่เครื่องปั่นแล้วเอามา  
ทำเป็นแผ่น เอามาปิ้ง และบดไว้ใส่กระปุกเวลา  
ทำกับข้าวก็ตักใส่ “ถั่วเน่าทำอาหารได้หลายชนิด ทำ  
น้ำพริกอ่องก็ใส่ถั่วเน่า แล้วก็หอมแดง กระเทียม  
มะเขือเทศ พริกป่น” “ถ้าเป็นขนมจีน หรือขนมเส้น  
น้ำเงี้ยวของไทใหญ่ จะไม่ใส่ดอกจิว ไม่ใส่เลือด ใส่แต่  
หมูสับกับมะเขือเทศ และถั่วเน่า” กลุ่มตัวอย่างชาว  
ไทใหญ่ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “นอกจากถั่วเน่า แล้ว  
มะเขือเทศเป็นของที่ขาดไม่ได้เลย แพงแค่ไหนก็ต้อง  
หาซื้อเอามาไว้ เป็นถุงใหญ่ เป็นกิโลเลย” มะเขือเทศ  
ใช้ได้ทุกชนิดทั้งแบบลูกเล็กที่ออกรสเปรี้ยวอย่างพันธุ์  
สีดา ลูกขนาดกลาง และลูกใหญ่ อย่างพันธุ์ท้อ เป็น  
ต้น อาหารอีกอย่างของคนไทใหญ่ เรียก ข้าวกันจิ้น ที่  
คนไทยมักเข้าใจผิดว่าใส่เลือด แม่ครัวชาวไทใหญ่ให้  
ข้อมูลว่า “ไม่ใส่เลือด คนไทใหญ่ไม่ใส่เลือด... ที่ใส่  
เลือดนี้ เจ้าว่ามันเป็นคนเมือง เจ้าเคยมากินที่เจียงใหม่  
ทางบ้านเฮาบใส่ ทางบ้านเฮานี้จะขยำจิ้นแล้วก็เอาใส่  
ใบตองแล้วก็มัดไว้สักคืนหนึ่งแล้วเอาไปนึ่ง...ใส่เกลือ  
ใส่ซุสแล้วก็จะมิอะไรนะ คนไทใหญ่เขาเรียกสอดป่า  
มันคล้าย ๆ เหมือนสุราไทยอะไอย่างนี้ ที่เขาใส่จิ้นส้ม  
...จะเป็นก้อนใส ๆ คล้าย ๆ สารส้ม...มันจะทำให้จิ้น

มันจะออกส้ม ๆ เปรี้ยว ๆ หน่อย...เวลาจะกินก็เอามา  
ใส่หอมเจียว พริกป่น แล้วก็กินกับต้นหอมผักชี”

ชนเผ่ากะเหรี่ยง เครื่องปรุงในครัวของชาว  
กะเหรี่ยง ที่จะขาดไม่ได้คือ พริก เกลือ ผงชูรส จนมี  
คำพูดติดปากคนกะเหรี่ยงว่า “มีแต่เกลือ ก็อยู่ได้”  
บางคนให้ข้อมูลว่า “ซื้อเกลือเม็ดทีละกระสอบใช้ไป  
ทั้งปี เอมาล้างแล้วตากให้แห้งวางไว้เหนือเตาไฟ เมื่อ  
แห้งแล้วทำให้ละเอียดเก็บใส่ห่อไว้” ชนเผ่ากะเหรี่ยง  
จะรับประทานน้ำพริกเกือบทุกมื้อ พริกกะเหรี่ยงมีรส  
เผ็ดมาก ทำให้ส่วนใหญ่ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะ  
วิธีทำน้ำพริก จะใช้พริกสดหรือพริกคั่วก็ได้ ใส่มะเขือเทศ  
ผงชูรส และเกลือ ถ้าเป็นพริกคั่วจะคั่วให้ดำ ทำให้  
ละเอียด ใส่เกลือ ทานกับอาหาร บางทีทานกับไข่  
อาจจะต้มหรือเจียว 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ชนเผ่า  
กะเหรี่ยงไม่รับประทาน กะปิ และปลาร้า

ชนเผ่าม้ง จะปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุง  
หลากหลายชนิด ทั้งน้ำปลา ซอส รสดี มีการใช้  
เครื่องเทศ สมุนไพร เพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น กระเทียม  
พริกไทย ตะไคร้ และใบมะกรูด ชนิดของอาหารมีทั้ง  
การต้ม ย่าง ผัด และทอด โดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ  
และเนื้อสัตว์ พวก ไก่ หมู และปลา รับประทาน  
กับข้าวเหนียว

ชนไทลื้อ จะปรุงอาหารด้วยกะปิ ปลาร้า ผงชู  
รส เช่น ข้าวจิ้น ทำโดยเอาเนื้อไปย่าง แล้วหั่นเป็นชิ้น  
นำไปคั่ว (ใช้ น้ำมัน) ใส่ผักชี ต้นหอม กะปิ ปลาร้า  
หว่านขอยเป็นชิ้น อบจิ้น วิธีทำคือ ตั้งน้ำ ให้เดือด ใส่  
กะปิ ปลาร้า ใส่เนื้ออย่างหรือต้ม แล้วเอามาหั่น ใส่  
ข้าว ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี ข้าวเขียด นำเขียดไปเผา  
ให้หอม สับให้ละเอียด โขลกพริกแกง คั่วกับเขียด ใส่  
หอมตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม ปลาร้า กะปิ ยำหน่อไม้  
ต้ม ใส่गा น้ำปู ใบปูเลย ใส่ปลาร้า กะปิ

คนไทยอง เวลาปรุงอาหารจะใช้กะปิ ปลา ร้า ผงชูรส เหมือนเกลือ เช่น แกงผักกาด ใส่กะปิ ปลา ร้า พริกสดตำ

### ประเด็นหลักที่สี่: การปรับตัวในการ รับประทานอาหารเมื่อต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

สำหรับคนวัยผู้ใหญ่ ที่ต้องออกไปทำงาน นอกบ้านซึ่งต้องตื่นแต่เช้า และเร่งรีบออกไปทำงาน มีทั้งที่ออกไปทำอะไรทำสวน และออกไปทำงานใน สังคมเมือง จะมีวิธีการปรับตัวในการรับประทาน อาหาร โดยการตื่นแต่เช้า ทำอาหาร และนำไป รับประทานมือกลางวันด้วย หรือใช้วิธีทำอาหารมือ หนึ่งและรับประทานในมือต่อไปด้วย บางคนเผ่า สามารถซื้ออาหารปรุงสำเร็จได้สะดวก โดยมีความ แตกต่างในแต่ละชนเผ่า ดังนี้

ชนเผ่าไทใหญ่ก็ยังชอบที่จะรับประทานแบบ ดั้งเดิม “คนไทใหญ่นี้ส่วนมากถ้าเขาอยากกินกับข้าว เขาตื่นมาตีสี่ตีห้าเขาทำกับข้าวแล้ว กินไปครึ่งหนึ่ง แล้วใส่ปั้นโตไปครึ่งหนึ่ง เวลาเขาไปทำงาน คนที่เขา เป็นครอบครัวจะห่อข้าวไปด้วย คนที่ไม่เป็น ครอบครัวชอบไปซื้อกินบ่อย”

ชนเผ่ากะเหรี่ยง ก็เช่นเดียวกัน ได้ให้ข้อมูล ว่า การไปทำงานไม่ได้เป็นอุปสรรคในการทำอาหาร “อยากจะทำก็ทำได้ตลอด” “ตื่นแต่เช้า ตั้งแต่ตี 5 ทำอาหาร ห่อข้าวไปกินในสวน หรือไปทำกินที่สวน เลย ในสวนจะมีกระท่อม ทำเตาก่อไว้ ใช้พื้นที่เป็น เศษไม้เก็บไว้เป็นเชื้อเพลิง กับไม้แก๊ยะ ใช้ผักที่มีใน สวน อย่างผักทองเอามาต้ม...กินกับข้าวสวย ไม่กิน ข้าวเหนียว”

ชาวไทลื้อ ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะ ทำอาหารเช้า ไปรับประทานตอนกลางวัน และ ทำอาหารเย็นไว้รับประทานมือเช้า และมีวัฒนธรรมที่ ผู้ชายช่วยทำอาหาร มีคำพูดว่า “แม่ไปกาด พ่อแหม่มกิน” หมายความว่า แม่บ้าน จะมีหน้าที่ไปจ่ายตลาด ส่วน

พ่อบ้านจะเป็นคนทำอาหาร สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาในการ ทำอาหารก็มีแม่ค้าในชุมชนทำอาหารไทลื้อสำเร็จรูป ขาย

สำหรับคนหนุ่มสาว และผู้ใหญ่ชาวไทยองที่ ออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีปัญหาการทำอาหารเอง เพราะมีชายตามตลาดในชุมชน สามารถซื้อหาได้ง่าย มือเช้า กับกลางวัน จะรับประทานอาหารเดียวกัน ซื้อ ผักและเนื้อสัตว์ ที่ตลาดเช้า ส่วนอาหารเย็นซื้อใหม่มา ทำอีกมือหนึ่ง โดยซื้อวัตถุดิบที่ตลาดตอนเย็น หรือจะ ซื้ออาหารไทยองปรุงสำเร็จก็มีขาย เช่น อ่องปู คั่ว มะเขือ (ใช้มะเขือส้มวงห่าม้า พริกหนุ่มคั่ว ใส่หมู ใส่ใบ โหระพา) น้ำพริก มีทั้ง น้ำพริกปลา น้ำพริก หอมแดง น้ำพริกอ่อง ทานกับผักลวก แกงแค แคบหมู ไข่ปาม (ใส่ซีอิ้ว ท่อใบตองย่างเตาถ่าน) เป็นต้น

### ประเด็นหลักที่ห้า: อาหารสำหรับคนรุ่นใหม่

สำหรับรุ่นลูก รุ่นหลานที่อยู่ในวัยเรียน หรือ เพิ่งเรียนจบและได้งานทำ ด้วยความเร่งรีบที่ต้องออก จากบ้านแต่เช้า และการที่ได้รับวัฒนธรรมด้าน อาหารของคนเมือง จึงมีความชอบในการรับประทาน อาหารเปลี่ยนไป

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทใหญ่ ให้สัมภาษณ์ ว่า “เดี๋ยวนี้กับข้าวกับปลานี้ค่อย ๆ หายไปหมดแล้ว ถ้าเป็นคนรุ่นใหม่ ขนาดลูกสาวเจ้ายังทำไม่ได้เลย ทำกับข้าวอย่างนี้ไม่ได้ เดียวก็ผัดกะเพรา เดียวก็ไข่ เจียวของเขานั้นนะ ถ้าเป็นกับข้าวของเรานั้นนะ ถ้าแม่ ทำอร่อยถ้ายายทำอร่อยเขาก็ทำไม่เป็น” เช่นเดียวกับ ชนเผ่ากะเหรี่ยง ที่ให้ข้อมูลว่าลูกหลานที่ไปโรงเรียน “จะไม่ค่อยได้กินข้าวเบ็อะตอนเช้า จะไปซื้อ อาหาร เช่น ข้าวเหนียวหมูบึ่ง นม ขนมปัง”

ส่วนชนเผ่าม้ง ให้ข้อมูลว่า ปัจจุบันคนม้งมี รายได้มากขึ้น และอาหารจากข้างนอกก็เข้ามาขาย มากขึ้น แม้แต่ทำงานในสวน ก็ยังมีรถกระบะ หรือรถ มอเตอร์ไซค์พ่วงข้าง เอาอาหาร น้ำหวาน และขนมมา

ชาย “เวลาทำงานในสวนร้อน ๆ คนก็จะชอบซื้อ น้ำหวาน ๆ เย็น ๆ” อาหารพวกเนื้อสัตว์ก็ซื้อหาได้ง่าย เด็ก ๆ ไม่รับประทานข้าว แต่ชอบรับประทาน บะหมี่ ไส้กรอก ขนม “ผมเป็น อสม. เวลามาช่วย คุณหมอคัดกรองโรค ก็พบว่ามีคนป่วยเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมีคนที่รอบเอวเกินมากขึ้น”

สำหรับคนไทยรุ่นใหม่ รับประทานอาหาร ของชาวลีออน้อยลง สมาคมไต้หวันจึงมีการรณรงค์ให้ทาง โรงเรียนในชุมชนมีการส่งเสริมวัฒนธรรมไทยลื้อทุกวัน ศุกร์ โดยการแต่งกาย และส่งเสริมอาหารแบบไต้หวัน คนสมัยใหม่ซื้ออาหารในตลาด และอาหารฟาสต์ฟู้ด นิยมซื้อใน 7-11 เด็กรุ่นใหม่เข้าไปเรียนในเมือง มือเข้า ไม่ได้รับประทานอาหารจากบ้าน ไปซื้อที่โรงเรียน

คนไทยอง ให้ข้อมูลว่า ลูกหลานก็สามารถ รับประทานอาหารได้เหมือนรุ่นพ่อแม่ เพราะหาซื้อ ได้ทั่วไปในชุมชน แต่เวลามีงานเทศกาลสงกรานต์ ลูกหลานที่อยู่ไกลจะกลับมาพร้อมหน้ากัน อาหารที่ ชอบรับประทานได้แก่ หมูกระทะ ปลายี่งอ ข้าว ปลา ผา คลุกเกลือ ใส่ใบเตย ตะไคร้ ใบมะกรูด ซึ่งเป็น อาหารแบบสังคมเมือง

#### ประเด็นหลักที่หก: อาหารที่มีข้อห้าม

คนไทยใหญ่ มีความเชื่อว่า ในงานศพไม่ควรจัด เลี้ยงแขก ด้วยหน่อไม้ หรือเห็ด เพราะจะทำให้เกิดการ เสียชีวิตเป็นหมู่ เป็นกลุ่ม และยังมีความเชื่อว่างานศพ ไม่ควรเลี้ยงข้าวเส้น (ขนมจีนจะเป็นแบบเส้นใหญ่ เรียกว่าข้าวเส้น) เพราะเชื่อกันว่าจะมีศพต่อ ๆ ไป

ชนเผ่ากะเหรี่ยง ไม่มีข้อห้าม สามารถ รับประทานได้ทุกอย่าง ยกเว้นพิธีแต่งงาน ชนเผ่า กะเหรี่ยงมีความเชื่อว่า เจ้าบ่าวและเจ้าสาวไม่ให้กินไส้ หมู เพราะจะทำให้ลูกผสมหยิก และไม่ให้อาใจไส้หมูขึ้น บ้านเจ้าสาว นอกจากนั้นยังมีความเชื่อว่า ลูกสะใภ้กับ

แม่สามีไม่ควรกินอาหารประเภท ที่มีปลาไหล ชะนี ลิง ด้วยกัน จะทำให้แขนหน้าต่อกัน

สำหรับคนไทยลื้อในสมัยโบราณ งานศพไม่ควรเลี้ยงขนมเส้น (ขนมจีน) เพราะเชื่อกันว่าจะมีศพ ต่อ ๆ ไป และไม่นิยมกินแกงหอยด้วยกัน เพราะมีความเชื่อว่า จะทำให้เกิดความแขนหน้าต่อกัน

ส่วนคนม้ง และคนไทยอง ไม่มีข้อห้ามในการ รับประทานอาหาร

#### ประเด็นหลักที่เจ็ด: ขนม และของหวาน

ขนมและของหวาน ของทุกชนเผ่ามีความ คล้ายคลึงกัน คือ ทำจากข้าวเหนียวเป็นหลัก มีการ ประยุกต์ให้มีรสชาติเพิ่มขึ้นโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ไทใหญ่ก็มีขนมจ็อก ขนมปาด กล้วยบัวต๋อ ถ้า เป็นปีใหม่ไทใหญ่จะทำ **ข้าวต้มหัวแหลม** ใช้ข้าวเปล่า ๆ กับถั่วลิสงไปต้ม ทำเป็นห่อแหลม ๆ แล้วก็ห่อเป็นปึก ๆ (เป็นพวง)

ขนมของกะเหรี่ยง ที่นิยมมี **ขนมเปีย หรือข้าว ปุก** (คล้ายข้าวจี) ทำโดยเอาข้าวเหนียวมานึ่งแล้วตำ ใส่กา และ **ข้าวต้มหัวแหลม** (ข้าวต้มมัด) ทำจากข้าวเหนียว ห่อ เป็นกรวยแหลม ด้วยต้นหญ้าไม้กวาด หรือ ใบตองกง ประกอบกันและมัดเป็นคู่ นำไปต้มให้สุก รับประทานใน พิธีมงคลต่าง ๆ และพิธีมัดมือคนในครอบครัว นอกจากนั้นคนกะเหรี่ยงจะนิยมทำ แกงบวด ทำจากมัน ฟักทอง กล้วย ใส่น้ำตาล และกะทิ

ขนมของม้ง **ข้าวปุก** ทำจากข้าวเหนียวสุก เอามาตำ ห่อใบตองปิ้ง ไม่ใส่กะทิ ทำในงานปีใหม่

ขนมของคนไทยลื้อ มี **ข้าวแคบ** ใส่กา เกลือ เอาไปผิงไฟ ข้าวต้มหัวหงอก (มีทั้งข้าวต้มถั่ว และ กล้วย) ขนมคน (ขนมลิ้นหมา) ขนมจ็อก ขนมปาด

ขนมของคนไทยอง ที่ นิยมทำเมื่อมีงาน ประเพณี หรือเทศกาล เช่น สงกรานต์ คือ **ขนมจ็อก** ทำ จากมะพร้าว น้ำตาล ใส่น้ำโยบแห้งชิ้นเล็ก ๆ ภา

มะพร้าวขูด และ **ขนมปาด** ทำจากแป้งข้าวเจ้า คนจนสุกแล้วใส่ถาด ใส่กะทิ น้ำตาล รสชาติหวานมัน มีลักษณะคล้ายขนมชั้น เวลามีแขกมาหรือมีงาน จะทำขนมกล้วยต้ม/นึ่ง คุกกะมะพร้าว ใส่งา และน้ำตาลแยกต่างหาก

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมือง ในภาคเหนือของประเทศไทย ในกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ ไทใหญ่ กะเหรี่ยง ม้ง ไทลื้อ และไทยอง จำนวน 20 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม สามารถสรุปประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึง และประเด็นที่มีความแตกต่างในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรม ดังนี้

**ประเด็นที่มีความเหมือน หรือคล้ายคลึงกัน** ประกอบด้วย

1. การให้ความหมายของอาหารที่ดี การเลือกวัตถุดิบหลักในการนำมาปรุงอาหาร และวิธีการปรุงอาหาร กล่าวคือ กลุ่มชาติพันธุ์ทั้ง 5 กลุ่มเห็นว่าอาหารที่ดี คือ อาหารที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น ผักที่ขึ้นตามไร่ ตามฤดูกาล ผักที่ปลูกไว้ทานเอง อาหารมีผักเป็นส่วนประกอบหลัก นำมาปรุงแบบง่าย ๆ ด้วยการแกง ต้ม

2. ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ คือ แกงที่ใช้ผักที่ปลูกเองตามธรรมชาติ ผักตามฤดูกาลเป็นหลัก เช่น แกงผักกาด แกงแค จอผักกาด จอผักปิ้ง เป็นต้น และน้ำพริกชนิดต่าง ๆ รับประทานกับผักลวก แต่เนื้อสัตว์ หรือแหล่งโปรตีน ที่ใส่เพิ่มในแกง หรือนำมาปรุงอาหารอย่างอื่น อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม เช่น ไทใหญ่นิยมใช้ถั่วเน่า ม้ง นิยมรับประทานหมู และไก่ ส่วนไทยอง นิยมใส่ปลาแห้ง หมู หรือไก่ ในขณะที่ไทลื้อ นิยมรับประทานทั้ง หมู ไก่ เนื้อวัว และเนื้อควาย

3. ขนมและของหวาน ที่เป็นแบบดั้งเดิม ทำจากข้าวเหนียวเป็นหลัก มีการปรุงแต่งให้มีรสชาติเพิ่มขึ้น โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ใส่ถั่วลิสง กล้วย หรือนำมาทำเป็นแผ่น ปิ้ง ย่าง ให้หอม หรือนำมารับประทานกับ มะพร้าว น้ำตาล งาดำ งาขาว เพื่อเพิ่มความอร่อย นอกจากนั้น มีขนม และของหวานที่ทำจากวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น กล้วยบวดชี ฟักทองบวด มันบวด กับน้ำกะทิ และน้ำตาล การรับประทานขนมและของหวาน ไม่ได้ถือเป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารประจำวัน แต่นิยมทำในงานประเพณี หรือโอกาสพิเศษ

4. ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ได้รับอิทธิพลของสังคม จากความเจริญทางเศรษฐกิจ การคมนาคมที่สะดวกมากขึ้น และความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ทำให้มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม (Acculturation) ด้านการบริโภคอาหารตามแบบสังคมเมือง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียน และคนรุ่นใหม่

**ประเด็นที่มีความแตกต่างกัน** ประกอบด้วย

1. เครื่องปรุงหลักในการประกอบอาหารมีความแตกต่างกัน เช่น ชนเผ่าไทใหญ่ นิยมใช้ถั่วเน่า หอมแดง และมะเขือเทศ ในการปรุงอาหาร ไม่ใช้กะปิ น้ำปลา ชนเผ่ากะเหรี่ยง จะใช้พริกสด และเกลือเป็นหลักในการปรุงอาหาร ไม่รับประทานกะปิ ปลา ร้า ชนเผ่าม้ง นิยมใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ในขณะที่ชนเผ่าไทลื้อ และไทยอง จะปรุงอาหารด้วยกะปิ ปลา ร้า เป็นหลัก และมีข้อสังเกตที่ชนเผ่ากะเหรี่ยง ไทลื้อ และไทยอง มีการใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารเหมือนกัน แต่กลุ่มตัวอย่างต่างให้ข้อมูลว่าใช้ในปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น

2. การปรับตัวในการรับประทานอาหารเมื่อต้องออกไปทำงานนอกบ้าน แม้ว่าทั้ง 5 ชนเผ่ามีความพยายามรักษาวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารให้

เป็นแบบดั้งเดิม เช่น การตื่นแต่เช้าปรุงอาหารและห่อไปทำงานด้วย หรือปรุงอาหารในมือหนึ่งและสามารถรับประทานในมือต่อไปได้ แต่ชนเผ่าไทลื้อ และไทยองอาศัยในชุมชนใหญ่ ที่คนส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าเดียวกัน จะมีโอกาสในการหาซื้ออาหารสด และอาหารปรุงสำเร็จแบบดั้งเดิม ได้ง่ายกว่าชนเผ่าอื่น ๆ ที่อยู่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ปะปนไปกับคนไทยในท้องถิ่น

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาชนเผ่าพื้นเมืองทั้ง 5 เผ่าได้ให้ความหมายของอาหารที่ดี สอดคล้องกันแสดงถึงความเชื่อที่อาหารที่มาจากวัตถุดิบตามธรรมชาติเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และพยายามจะรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมนี้ไว้ในครอบครัว แต่ในกรณีที่ต้องใช้วัตถุดิบในปริมาณมาก เช่น งานศพ หรืองานฉลองตามประเพณีต้องใช้ผักปริมาณมาก ก็จะซื้อผักจากตลาด นำมาแช่ และล้างน้ำให้สะอาด และการที่ชนเผ่าม้ง และกะเหรี่ยงแยกปลูกผักที่เอาไว้รับประทานเอง ไม่รับประทานผักที่ปลูกไว้ขาย สะท้อนถึงการตระหนักรู้ ถึงอันตรายของสารพิษตกค้างในผัก สอดคล้องกับผลการศึกษาของณัฐธัญญ์ ประเทืองบริบูรณ์ และนันทะ บุตรน้อย, (2560); วิโรจน์ เจ้ยเปลี่ยน และคณะ (2560); และพิชามญณ์ อ่อนแก้ว (2566) ที่พบว่า คนในชุมชนมีอาชีพ เกษตรกรรม มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพ ว่ามีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ใช้ในวิถีการผลิตและมีสารพิษตกค้างในระบบนิเวศของชุมชน จึงร่วมกันกำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการผลิต การบริโภค เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ผลการศึกษาในประเด็นหลักเกี่ยวกับอาหารที่นิยมรับประทาน วิธีการปรุงอาหาร สะท้อนถึงความพยายามจะรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม ตั้งแต่การเลือกชนิดของอาหารในการ

รับประทานประจำวัน เช่น แกงผักต่าง ๆ ที่ปลูกในบ้าน หรือที่ขึ้นเองตามฤดูกาล หรือการเลือกชนิดของเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ปลา หมู ไก่ กบ การเลือกใช้เครื่องปรุงอาหารตามแบบดั้งเดิมของชนเผ่ากะเหรี่ยง เช่น การใช้พริก เกลือ เป็นต้น การใช้ถั่วเน่าเป็นแหล่งอาหารโปรตีนของชาวไทใหญ่ การรักษาความเชื่อเรื่องอาหารที่เป็นข้อห้าม หรือแม้แต่การทำขนมและของหวานจากข้าวเหนียว และวัตถุดิบในท้องถิ่น

พฤติกรรมการรักษาวัฒนธรรมการบริโภคแบบดั้งเดิมของแต่ละชนเผ่า อธิบายได้ด้วยทฤษฎีอัตลักษณ์ทางสังคม และการจัดกลุ่มของตนเอง (Social Identity Theory and Self-Categorization Theory) (Hornsey, 2008; LeOn, 2023) ซึ่งอธิบายว่า ผู้คนมีการจัดกลุ่มของตนเองว่า อยู่ในกลุ่มใดของสังคม เช่น ชนชาติ ภูมิภาค เพศสภาพอะไร หรือแม้แต่ทีมกีฬาที่ชื่นชอบ เป็นต้น ทฤษฎีนี้ช่วยให้เข้าใจถึงอิทธิพลของสมาชิกกลุ่มต่อการแสดงพฤติกรรมระหว่างกลุ่ม หรือต่ออัตมโนทัศน์ของปัจเจกบุคคลในกลุ่มนั้น ๆ อัตลักษณ์ทางสังคมของบุคคล ก่อรูป และถูกก่อรูปโดยพฤติกรรมทางสังคม การบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมทางสังคมอย่างหนึ่ง ที่บ่งบอกอัตลักษณ์ของบุคคล และบ่งบอกความแตกต่างจากบุคคลอื่น หรือคนกลุ่มอื่น ดังนั้น ทฤษฎีอัตลักษณ์ทางสังคม จึงช่วยอธิบายพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละชนเผ่าที่ยังคงชอบรับประทานอาหารแบบดั้งเดิม แม้บางคนจะมีการอพยพย้ายถิ่นฐานไปอยู่ที่อื่น เมื่อกลับมาบ้านก็ยังคงอยากบริโภคอาหารที่คุ้นเคยตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถอธิบายผลการศึกษาที่พบว่า ชนเผ่าไทลื้อ และไทยอง ที่อาศัยร่วมกันเป็นชุมชน ยังสามารถปรับตัวรักษาวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมไว้ได้แม้ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่ต้องตื่นแต่เช้ามืดเพื่อปรุงอาหาร

และห่อไปทำงาน เพราะสามารถซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหารจากตลาดสด และอาหารปรุงสำเร็จแบบตั้งเดิมจากคนเฒ่าเดียวกันได้สะดวก นั่นคือ การอยู่รวมกลุ่มกันเป็นชุมชน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรักษาอัตลักษณ์ทางสังคมของกลุ่มไว้ได้ นอกจากนี้ การมีผู้นำชุมชน ผู้อาวุโส และสมาชิกในชุมชนทำงานในหน่วยงานราชการ หรือองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทำให้สามารถริเริ่มจัดทำโครงการ หรือกิจกรรมการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชนเฒ่าให้คนรุ่นใหม่ได้เห็นคุณค่า และสืบทอดวัฒนธรรมต่อไป (สุนี คำนวลศิลป์ และกัญญาภรณ์ ปิยะธรรม, 2565) เช่น ตัวอย่างการส่งเสริมวัฒนธรรมการแต่งกาย และอาหารของชนไทลื้อ

แต่ในขณะที่เดียวกันจากผลการศึกษาในประเด็นหลักที่สาม: วิธีการปรุงอาหาร และเครื่องปรุงหลัก ก็พบข้อมูลว่าในการปรุงอาหาร มีการใช้เครื่องปรุงตามสมัยนิยม เช่น มีการใช้ผงชูรส ของชนเฒ่ากะเหรี่ยง ไทลื้อ และไทยอง และการที่ชาวม้ง มีการรับเอาเครื่องปรุง ทั้งผงชูรส ซอส และรสดี เป็นต้น แสดงถึงการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม ด้านการบริโภคอาหาร ตามแบบสังคมเมือง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในประเด็นหลักที่ห้า: อาหารของคนรุ่นใหม่ ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในทุกกลุ่มชาติพันธุ์ คือ อิทธิพลของสังคม จากความเจริญทางเศรษฐกิจ การมีรายได้ที่เพิ่มขึ้น การคมนาคมที่สะดวกมากขึ้น และความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับทฤษฎีโลกาภิวัตน์ ซึ่งอธิบายถึงการที่คนในโลกนี้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน และต้องพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น (Robertson, 1992; Mehta, 2018) ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ผสมผสาน และความกลมกลืนทางวัฒนธรรม อันรวมถึงพฤติกรรมกรบริโภคเชิงวัฒนธรรมด้วย

จากผลการศึกษาในประเด็นหลักเรื่องอาหารของคนรุ่นใหม่ กลุ่มเด็กนักเรียน และคนรุ่นใหม่ มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรมมากกว่าคนในวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ มีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจากร้านสะดวกซื้อ จำพวก บะหมี่ ไส้กรอก ขนม หรือมี้อเข้าไม่ได้ รับประทานอาหารจากบ้าน แต่ไปซื้อข้าวเหนียวหมูปั่น ขนมปังที่โรงเรียน เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเด็กและวัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางความคิดและการเปิดรับวัฒนธรรมใหม่ (Cognitive flexibility) มากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยสูงอายุ เพราะสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) กำลังพัฒนาและมีการทำงานมาก และในวัยรุ่นความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) มีความยืดหยุ่นสูง สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับตัว และตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมได้ดี (Armbruster et al., 2012; Kupis et al., 2021) ในทำนองเดียวกัน ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Erikson's Psychosocial Development) ได้อธิบายว่าวัยรุ่นจะมีการพัฒนาอยู่ในช่วงค้นหาตัวตน (Identity) จึงได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน และเทคโนโลยี สื่อต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะทดลองและยอมรับสิ่งใหม่ ในขณะที่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจะมีพัฒนาการในระยะของการสร้างงานและประโยชน์ต่อสังคม (Generativity) และการหาความสงบสุขและความลงตัวในชีวิต (Integrity) ตามลำดับ จึงมีแนวโน้มยึดมั่นในค่านิยมและวัฒนธรรมดั้งเดิม ทำให้การยอมรับวัฒนธรรมใหม่เป็นไปได้ยากกว่า (Lally & Valentine-French, 2019)

การที่พบว่า เด็กนักเรียน และวัยรุ่น มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือผสมผสานทางวัฒนธรรม (Acculturation) ด้านการบริโภคอาหารตามแบบสังคมเมืองของคนไทย ได้ง่ายกว่าคนในวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่บุคลากรทางสุขภาพควรให้ความสำคัญ

สนใจ เพราะการรับประทานอาหารตามแบบวัฒนธรรมดั้งเดิมของทั้ง 5 ชนเผ่าที่ได้ศึกษาเป็นอาหารที่มาจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ ประกอบด้วยผักเป็นหลัก ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่ควรจะได้ส่งเสริมให้มีการรักษาวัฒนธรรมนี้ไว้ ดังนั้นเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มชนเผ่าพื้นเมือง ที่เป็นคนรุ่นใหม่ จึงควรเป็นทั้งสองทาง คือการรณรงค์ให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์ต่อสุขภาพของอาหารแบบดั้งเดิม ในขณะเดียวกันก็ให้ความรู้ที่ถูกต้อง ในการเลือกอาหารตามวัฒนธรรมของสังคมเมือง เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ อันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจากร้านสะดวกซื้อ ซึ่งมีไขมัน และโซเดียมสูง และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

นอกจากนั้นการให้คำแนะนำในการดำรงรักษาวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของชนเผ่าพื้นเมือง ก็ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจที่เหมาะสมในการใช้วัตถุดิบหลัก และเครื่องปรุงหลักที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น การนิยมรับประทานพริกของชนเผ่ากะเหรี่ยงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ควรมีการรับประทานผักสด ผักลวก หรืออาหารอย่างอื่นควบคู่ไปด้วยเสมอ การแนะนำปริมาณที่สามารถรับประทานได้ในแต่ละวัน การใช้สมุนไพรทดแทนเกลือ เช่น ชিং ใบเตย ตะไคร้ มะนาว กระเจี๊ยบแดง เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารโดยไม่ต้องใช้เกลือมากในชนกะเหรี่ยง การใช้ถั่วเน่าในชาวไทใหญ่ มีทั้งถั่วเน่าแห้ง และ ถั่วเน่าป่น ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีโปรไบโอติกจากการหมัก ช่วยในระบบย่อยอาหาร

มีเกลือและโซเดียมต่ำกว่ากะปิและปลาร้า เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดโซเดียม แต่ก็มีข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยบางกลุ่ม หากบริโภคมากเกินไป เช่น ผู้ที่เป็นโรคไต หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้น ถั่วเน่าหมักอาจมีสารพิวรีนสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์ จึงควรบริโภคแต่น้อย เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการดำรงรักษาวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของชนเผ่าพื้นเมือง โดยเน้นให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์ต่อสุขภาพของอาหารแบบดั้งเดิม ในขณะเดียวกันก็ให้ความรู้ที่เหมาะสม ในการเลือกอาหารสมัยใหม่ตามวิถีชีวิตของสังคมเมือง เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

2. ควรนำองค์ความรู้ที่ได้ ไปให้คำแนะนำ หรือพัฒนาแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชนเผ่าพื้นเมืองในภาคเหนือของประเทศไทย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงวัฒนธรรมของชนเผ่าพื้นเมือง ในภาคเหนือของประเทศไทย ที่สามารถใช้ในการศึกษาเชิงปริมาณกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก

2. ศึกษาความรู้ ทักษะ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนเผ่าพื้นเมืองในภาคเหนือของประเทศไทย ในวัยเด็ก และวัยรุ่นที่เป็นคนรุ่นใหม่

## เอกสารอ้างอิง

- ณัฏฐริญา จิตจักร. (2562). พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ของชาวเผ่าปกากะญอ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่. *ลำปางเวชสาร*, 40(1), 10-16.
- ณัฏฐรัตน์ ประเทืองบริบูรณ์ และนันทะ บุตรน้อย. (2560). การจัดการชุมชนเพื่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสู่ระบบการผลิตเกษตรทางเลือกของชุมชน บ้านห้วยไซสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำพูน. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(5), 361-374.
- ทัศน์ิ จินะธรรม, กิณภัทณ คุ่มเนตร, และพิษณุรักษ์ กันทวิ. (2561). การศึกษาความเชื่อ และพฤติกรรมด้านสุขภาพ ที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย. *เชียงรายเวชสาร*, 10(1), 179-192.
- พิชามณู อ่อนแก้ว. (2566). ฝักผลไม้ไม่ปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 9(4), 10-20.
- วิโรจน์ แจ้เปลี่ยน, นพวรรณ เปี้ยชื่อ, จินตนา ศิริวราศัย, และนริมาลย์ นีละไพจิตร. (2560). การใช้สารเคมีกำจัดแมลง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับภาวะสุขภาพของเกษตรกรที่ทำงานสัมผัสสารเคมีกำจัดแมลง. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 29(3), 89-100.
- ศศิธร สุขบท และกษิพัฒน์ ลัดตามณีโรจน์. (2564, 15 มกราคม). รู้จัก ‘ชนเผ่า’ ในไทย 6 เรื่องราว เดิมผืน เดิมไฟ ความเป็นมนุษย์เท่ากัน. <https://theactive.net/data/get-to-know-the-indigenous-peoples-of-hailand/>
- สุนิ คำนวลศิลป์ และกัญญาภรณ์ ปิยะธรรม. (2565). การจัดการเพื่อรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยทรงดำในจังหวัดเพชรบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 42(2), 96-111.
- อนุชา รักสนิท. (ม.ป.ป.) *สถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์พื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน*. ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.  
<https://hhdc.anamai.moph.go.th/th/academic-work/download/?did=228083&id=114467>
- Armbruster, D. J. N., Ueltzhoffer K., Basten U., & Fiebach C.J. (2012). Prefrontal cortical mechanisms underlying individual differences in cognitive flexibility and stability. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(12), 2385-2399.
- Holmboe-Ottesen, G. & Wandel, M. (2012). Changes in dietary habits after migration and consequences for health: A focus on South Asians in Europe. *Food & Nutrition Research*, 56(1), 1-13, <https://doi.org/10.3402/fnr.v56i0.18891>
- Hornsey, M. J. (2008). Social identity theory and self-categorization theory: A historical review. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 204-222. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00066.x>
- Hsieh, H.F. & Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>



- Iriti, M., Varoni, E.M. & Vitalini, S. (2020). Healthy diets and modifiable risk factors for non-communicable diseases-The European perspective. *Foods*, 9(7), 940. <https://doi.org/10.3390/foods9070940>
- Kapur, K. & Dunning, T. (2008). A global survey of eating preferences, dietary habits and food beliefs. *Journal of Diabetes Nursing*, 12(3), 109-113.
- Kittler, P. G., Sucher, K. P., & Nahikian-Nelms, M. (2016). *Food and culture* (7th ed.). Cengage Learning.
- Kupis, L., Goodman, Z.T., Kornfeld, S., Hoang, S., Romero, C., Dirks, B., Dehoney, J., Chang, C., Spreng, R. N., Jason S. Nomi, J.S., & Uddin, L.Q. (2021). Brain dynamics underlying cognitive flexibility across the lifespan. *Cerebral Cortex*, 31(11), 5263–5274. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhab156>
- Lally, M. & Valentine-French, S. (2019). *Lifespan development: A Psychological perspective* (2nd ed.). Creative Commons <https://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf>
- LeÓN, F. (2023, July 17). Being one of us: We-identities and self-categorization theory. *Phenomenology and The Cognitive Sciences*, Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09923-0>
- Mehta, S. (2018). *Building trust: Education in global perspective. Chapter 1: What is globalization anyway?*. <http://mlpp.pressbpps.pub>globaleducation>
- Robertson, R. (1992). Globality and modernity. *Theory, Culture and Society*, 9(2), 153-161. <https://doi.org/10.1177/026327692009002010>
- Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives: A cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), S107–S112. [https://doi.org/10.1010/S1499-4046\(06\)60209-1](https://doi.org/10.1010/S1499-4046(06)60209-1)
- Sun, J., Buys, N. & Shen, S. (2013). Dietary patterns and cardiovascular disease-related risks in Chinese older adults. *Frontiers in Public Health*, 1(48). 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2013.000.48>.
- United Nations Children’s Fund. (2021). *Programming guidance: Nutrition in middle childhood and adolescence*. <https://www.unicef.org/documents/programming-guidance-nutrition-middle-childhood-and-adolescence>