

อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ*

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

¹ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วูวงศ์ และ เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล

¹Chaweewan Suwannapha, Onanong Woowong and

Sermsin Suphametheesakul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus 54000, Thailand.

¹Email: Wee_mcu@hotmail.com



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม และ 2) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ การวิจัยครั้งนี้เป็นเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการเก็บข้อมูล คือ จังหวัดเชียงรายและจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านอาหาร นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน 36 รูป/คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ เริ่มจากการประกอบอาหารภายในครอบครัว ความรู้ในด้านประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน และการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน มีสุขภาพร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมที่ดี นอกจากนี้ยังได้แนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ



2) ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้าน เป็นระบบที่ให้ความสำคัญกับครอบครัว ชุมชน สังคม เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันครอบครัวให้ห่างไกลจากอบายมุข มีความรับผิดชอบต่อชุมชนโดยการผลิตอาหารที่ปลอดภัยมาจำหน่ายให้กับชุมชน สร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกกับสุขภาพ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และจริยธรรมทางสังคมของชุมชน

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน; กระบวนการจัดการ; คุณภาพชีวิต; จริยธรรมทางสังคม; ชุมชนภาคเหนือ

Abstract

Research Objectives 1. To study the food management process which enhances life quality and social ethics 2. To analyze the relation system and effects of Thai northern food that result in Thai northern communities. The research was qualitative characteristics. The storage area is Phrae Province and Chiang Rai Province. The sample was used in the research Monks, Scholars cuisine, Public health scholar, Cultural scholars and representatives of the community involved in the management of local food from a specific selection of 36 people. Data were analyzed with descriptive analysis.

The results found that:

1. The food management process which enhances life quality and social ethics of Thai northern communities, Start with cooking in the family. Knowledge of the benefits and nutritional value of food. Which affect the quality of life of the community and the development of participatory local food. To make the community realize the importance of folk food. Healthy body Mental, emotional and social well. It also has a new concept to drive food safety. From upstream Midstream and downstream.

2. The relation system and effects of Local food on the northern Community in local food the whole family, A system that gives importance to the family, community, society. It is like a family defense arm to keep from approaching evil things. Responsible to the community by producing safe food for distribution to the community. Create jobs and income for the community. Causing a positive behavior towards healthy. Affect the quality of life and social ethics of the community.

Keywords: Northern Food; Management Process; Quality of Life; Social Ethics; Northern Communities

บทนำ

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องการติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

ปัจจุบันการเลื่อนไหลของกระแสวัฒนธรรมโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นส่งผล ต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภค ทักษะคิด ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้และการบริโภคในรูปแบบต่างๆ และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญ ดังนี้ 1. การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2. คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม 3. การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ 4. การพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้อยู่รอดและดำรงชีวิตต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษาและทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารของมนุษย์ ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้และปรับตัวเพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ คืออาหาร เป็น 1 ในปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคในทางพุทธศาสนาได้มีการกล่าวถึงความหมายของคำว่า อาหาร หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นปัจจัยอันนำมาซึ่งผล เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต (P.A. Payutto, 1995) นักวิชาการทางด้านโภชนาการศาสตร์/คหกรรมศาสตร์ ที่กล่าวว่า อาหารทุกชนิดล้วนมีสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในภาวะปกติได้ (Sittironnarit, 1984) และอาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่ง ต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยนโดยมีกรรมวิธีที่ทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะท้องถิ่นแตกต่างกันไป (Anantathanachai, 2005) ซึ่งอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน มีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ คือ

1. เป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ
2. อาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น
3. เป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงซับซ้อนและวิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ
4. มีกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารให้หลากหลายรูปแบบ
5. มีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องฤดูกาล

จะเห็นได้ว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมันมีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่หายากจากอาหารประเภทอื่นๆ

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าอาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์และยังเป็นสิ่งที่สามารถบันดาลความสุข ที่เรียกว่าความสุขทางกายให้กับมนุษย์ส่วนมากอีกด้วย มนุษย์ทุกคนต่างยังปรารถนาที่จะ “อยู่ดีกินดี” คือ มีอาหารในการบริโภคที่ดี มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายที่สามารถตอบสนองได้ตลอดเมื่อต้องการในราคาที่เหมาะสมอีกด้วย การส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ และโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยจะศึกษาชุมชนในภาคเหนือที่มีลักษณะความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกันและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในชุมชนภาคเหนือมีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ มีวิธีการทำอย่างไรเพื่อนำไปสู่ความเป็นสากล และกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนภาคเหนือและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ
2. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) และการปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมุ่งเน้นเลือกสัมภาษณ์พระสงฆ์ นักวิชาการ

ด้านอาหาร นักวิชาการสาธารณสุข เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คณะผู้วิจัยต้องการศึกษาและเป็นผู้ที่มีบทบาทในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือและวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ ขอบเขตพื้นที่วิจัย 2 จังหวัด คือ จังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงรายกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมเป็นจำนวน 36 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) โดยมีเครื่องมือคือ แนวคำถาม (Guided Line) ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในภาคเหนือ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือและยืนยันสภาพจริง

2. การปฏิบัติการ (Action Research) การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยมีแบบบันทึก (field note) การสังเกตการณ์เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และเทคนิคการถ่ายภาพ บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) การสนทนากลุ่มและการวิเคราะห์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร และถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่มและการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร โดยใช้เทคนิคการถ่ายภาพ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท (Context Content Analysis Technique)

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคเหนือ

1.1 กระบวนการผลิต นับเป็นจุดต้นน้ำของการสร้างสังคมที่มีคุณภาพและปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยเริ่มจากครอบครัวและชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาเป็นความรู้ของชาวบ้าน ซึ่งเรียนรู้มาจากปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้องและความเฉลียวฉลาดของแต่ละคนหรือผู้มีความรู้ในหมู่บ้านในท้องถิ่นต่างๆ ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นเรื่องการทำมาหากิน เพื่อให้มีอาหารดี มีประโยชน์ อร่อย สะอาดหมายถึงกระบวนการผลิตที่สะอาดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีอะไรตกค้าง ปลอดภัยต่อคนปลูกคนกินและเป็นธรรม ก็คือคนปลูกมีรายได้พอใจ คนขายอยู่ได้ คนกินรับได้ เข้าถึงได้ สิ่งที่ชวนคนกิน เลือกกินก็มีเพียงเลือกรับประทานอาหารสด ใหม่ ไม่แปรรูป ไม่มาไกลเกินจำเป็น เลือกซื้อจากตลาดนัดชาวนา ชาวสวน ร้านค้าท้องถิ่น

1.2 กระบวนการทำอาหารในครอบครัวและชุมชน นับเป็นกลางน้ำ คือการส่งเสริมการทำอาหารปลอดภัยโดยใช้พืชผักที่ปลูกในรั้วบ้านหรือจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน และการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพและถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน ซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดในวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารมาอย่างต่อเนื่องยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น ส่งเสริมความมั่นคงทางชุมชน สังคมในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้าน

1.3 กระบวนการเชิงชุมชน นับเป็นปลายน้ำ ในชุมชนมีการทำงานแบบบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน เช่น หน่วยงานภาครัฐ เช่น เกษตรจังหวัดจะให้ความรู้ในการสร้างเครือข่ายในการทำการเกษตร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น เทศบาลเมืองเชียงราย ก็มาให้ความช่วยเหลือขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐานสร้างความยั่งยืนเรื่องของอาหาร สร้างชุมชนเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยเอาด้านการส่งเสริมเกษตรและวัฒนธรรมอาหาร และอาหารปลอดภัยเข้าไปใช้กระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน

สรุปได้ว่า ภาคเหนือส่วนมากจะประกอบอาหารเองโดยใช้พืชผักธรรมชาติในการประกอบอาหาร เพราะส่วนประกอบของอาหารมีทั้งผักที่มีคุณค่า ส่วนเครื่องปรุงทางภาคเหนือส่วนมากจะเป็นจำพวกสมุนไพรที่มีประโยชน์ กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้รู้เรื่องการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ โดยการมีส่วน

ร่วมภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ และผลงานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพมาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

2. ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

2.1 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ระบบความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ของระบบอาหารพื้นบ้านของครอบครัว มีระบบคุณค่าที่ให้ความสำคัญกับการเคารพบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ความขยันหมั่นเพียร ความอดทนในการประกอบอาชีพทางการเกษตรและการทำมาหากินถึงแม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยทำให้มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ครอบครัวไม่ละเลยสมาชิกซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงวิถีชีวิตแบบไทยและสะท้อนถึงระบบความสัมพันธ์ของอาหารกับครอบครัว วัฒนธรรมที่ประพฤติปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา และร่วมกันทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำอาหาร การรับประทานอาหารร่วมกันแบบขันโตก ซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมอาหารกับสถาบันครอบครัวทำให้สัมพันธ์ระหว่างครอบครัวมีความแน่นแฟ้น มีภูมิคุ้มกันไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข การทำอาหารร่วมกันทำให้มีเวลาจับใจซึ่งกันและกัน การกินอาหารร่วมกันเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยเกี่ยวกับชีวิตของตน สมาชิกในครอบครัวใช้เวลานี้รับฟัง ให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นเวลาที่มีคุณภาพของครอบครัวคือ เวลาที่สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน และมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกันทำให้ครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่นและอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข

ระบบความสัมพันธ์ในชุมชน ความสัมพันธ์ของระบบอาหารพื้นบ้านของชุมชน มีระบบคุณค่าที่ให้ความสำคัญกับทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การศึกษาอาหารพื้นบ้านจึงเป็นการศึกษาถึงทรัพยากรตั้งแต่ดิน น้ำ ป่า ฤดูกาล วัฒนธรรมชุมชน ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ระบบครอบครัว ระบบเศรษฐกิจและอาชีพของคนในชุมชน วัฒนธรรมอาหารเป็นสิ่งเชื่อมโยง ยึดโยงเป็นบทที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้าน การทำการเกษตรเกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องสิ่งแวดล้อมทั้งเรื่องดิน น้ำ เพื่อส่งเสริมอาชีพ สร้างรายได้ในด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ขณะเดียวกันทางด้านสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในชุมชนซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของคนในชุมชน กระบวนการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนทำให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการจัดการให้น้ำอาหารและผลผลิตจากผักพื้นบ้าน อาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดภัยปราศจากยาฆ่าแมลงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกต่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับสมาชิกของแต่ละชุมชนซึ่งบ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อผู้บริโภค

ระบบความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจและสังคม ระบบความสัมพันธ์ของอาหารในทางเศรษฐกิจและสังคมกับการพัฒนาอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ให้เป็นอุตสาหกรรมอาหารที่แข็งแกร่งของชุมชนและสังคม ซึ่งชุมชนมีความมุ่งมั่นในสร้างความเจริญเติบโตในการผลิตอาหารที่มีความปลอดภัย ในการคัดสรรผลผลิตที่นำมาจำหน่ายอย่างรับผิดชอบ ครอบคลุมทั้งด้านคุณภาพ ความปลอดภัย แหล่งที่สามารถตรวจสอบได้ เชื่อมโยงการผลิตสินค้าเกษตรและผลิตภัณฑ์ชุมชนให้มีมาตรฐานที่สูงขึ้น กระบวนการจัดซื้อเป็นธรรมและโปร่งใส ผลักดันให้มีพัฒนาและยกระดับศักยภาพการผลิตที่มีระบบการประกันคุณภาพที่มีความปลอดภัย และเพิ่มมูลค่าด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค อีกทั้งความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ร่วมกันของสังคม ซึ่ง ส่งผลทำให้คนในชุมชนคุณภาพชีวิตที่ดี มีความรับผิดชอบต่อชุมชน ทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและยั่งยืน

2.2 วิเคราะห์ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิต คนในชุมชนภาคเหนือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่จะให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยาเป็นสำคัญ ทั้งนี้อาหารส่วนใหญ่ที่รับประทานจะมีรสชาติไม่จัดจ้านและนิยมไม่ใส่กะทิ เน้นการบริโภคผักและอาหารที่ได้ตามธรรมชาติ แต่ในขณะที่เยาวชนของชุมชน นั้นมีการบริโภคตามสมัยนิยมมากขึ้น ดังนั้นชุมชนจึงพยายามให้ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ และผ่านการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชนเพื่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นนั้นคงสืบไป

ผลกระทบต่อการผลิต อาหารพื้นบ้านมีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้ท้องถิ่น ทั้งจากธรรมชาติและปลูกไว้บริโภค แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของบริบทชุมชน วัฒนธรรม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขึ้น จึงส่งผลให้มีทางเลือกในการจัดหาวัตถุดิบและการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ได้หลากหลายช่องทางมากขึ้น อีกทั้งยังเน้นความสะดวกสบายมากขึ้นอีกด้วย

ผลกระทบต่อสังคม ในด้านการสืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจากสมาชิกในครอบครัวนั้นเป็นลักษณะที่มีการสอนและสอดแทรกความรู้ คุณธรรมการอยู่ร่วมกันและเพื่อให้สมาชิกรุ่นใหม่สามารถประกอบอาหารพื้นบ้านบริโภคในครัวเรือน และในชุมชนได้ การเรียนรู้จะเป็นแบบไม่เป็นทางการ ไม่มีหลักเกณฑ์หรือเงื่อนไขเป็นข้อกำหนด จึงทำคนรุ่นใหม่มีการเรียนรู้จากครอบครัวและชุมชนที่ตนอยู่ได้ดีที่สุด ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าเมื่อครอบครัวเป็นผู้ถ่ายทอดแล้ว ตนเองก็มีการลองผิดลองถูก คุรพักักจำจากผู้รู้ที่ประกอบอาหารในกิจกรรมหรือพิธีกรรมต่างๆ ของชุมชนอีกด้วย

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม จริยธรรมซึ่งเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของสมาชิกในครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ ในด้านการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชน พระสงฆ์ ผู้อาวุโส เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหาร ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ

และสังคม สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ที่สะท้อนให้เห็นถึงความความคิด ความเชื่อและภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมา เพื่อให้พัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ บริบทของพื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าหาอาหารพื้นบ้านในภาคเหนือคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ พบว่าเป็นภาคที่มีลักษณะภูมิประเทศที่เป็นเทือกเขาที่สลับซับซ้อนแลดูสวยงาม อากาศค่อนข้างเย็นสบายมีป่าไม้อยู่มาก ชีวิตความเป็นอยู่ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีจึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ด้วย การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ซึ่งลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือนั้น จะเห็นว่าภาคเหนือตอนบนนิยมรับประทานข้าวเหนียว โดยแหล่งอาหารในอดีตได้มาจากธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ แต่ปัจจุบันได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ (Chatumpaiwong, 2011) ที่กล่าวว่า นิสัยในการกินอาหารของชาวชนบทที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำและไม่ค่อยมีการใช้จ่ายมากนัก มักจะไม่ค่อยมีอะไรที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้นสภาพทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ บริเวณที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ ทำให้บริเวณรอบๆ ชุมชนนั้นเป็นตัวกำหนดอาหารหลักที่จะนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตหนาวจะเลือกกินอาหารที่ให้ความอบอุ่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนที่สามารถเพาะปลูกพืชได้ง่ายก็เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรมการปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาลความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลั้ การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหารซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ในวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย (Thongme, 2015) ที่กล่าวว่าอาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปเป็นไปตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อย อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้างตามสภาพพื้นที่อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางความสวยงามทางอาหาร รสชาติ และเอกลักษณ์ความเป็นไทยคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะดื่บอาหารแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วย คาโบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน ไขมัน เกลือแร่และน้ำ ช่วยให้การย่อยอาหารและหล่อเลี้ยงอาหาร โดยเฉพาะพืชผักจากแหล่ง

ธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยา ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญและให้การสนับสนุนทั้งในด้านการเงินและด้านวิชาการ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีความยั่งยืนอยู่คู่กับชุมชนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย (Auksrontub, 2006) ว่าคุณค่าทางโภชนาการอาหารล้านนา 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยวน้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แกงขนุน และจ้อผักกาด พบว่าอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เพราะอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยเฉพาะสารอาหารหลัก ประกอบด้วย พืช ผักพื้นบ้านจากแหล่งธรรมชาติ รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพรประกอบ อันแสดงถึงภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่ได้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเป็นการบูรณาการ การทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชน/ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ที่เน้นกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมีการดำเนินการเป็นกระบวนการของแต่ละขั้นตอนเริ่มตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เช่น เกษตรจังหวัด สมาคมสภาการท่องเที่ยว อุตุสหกรรมการท่องเที่ยว หอการค้า สำนักงานวัฒนธรรม ที่ส่งเสริมอาหารปลอดภัยไร้สารพิษ โดยการสร้างเครือข่ายและให้ความรู้เป็นที่เข้าใจในทางเดียวกัน พร้อมขับเคลื่อนสร้างร้านอาหารปลอดภัย ใช้วัตถุดิบที่ปลอดภัยให้ได้มาตรฐาน สร้างความตระหนักถึงคุณภาพของผู้บริโภค ให้หันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพและผลักดันการทำงานไปสู่จังหวัดใกล้เคียง เช่น แพร่ น่าน พะเยา ซึ่งถ้าสร้างเครือข่ายได้จะทำให้เกิดความยั่งยืนในเรื่องของอาหารและเชื่อมโยงไปถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ ตามวิถีธรรมชาติ วิถีพื้นบ้านของชุมชนอาหารพื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผูกร้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน เนื่องจากรสชาติไม่หวานจัด วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น สามารถนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสุขภาพ มีสารอาหารที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (Thanakom, 1990) ที่ได้อธิบายถึงองค์ประกอบหรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็นเราทุกคน คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเป็นปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้นจะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินการจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิด สุขภาวะที่ดี เพราะว่าการพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคสมองเสื่อม (Health Promotion Office Department of Health Ministry of Public Health, 2005)

ระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่มีต่อชุมชนในภาคเหนือ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในครอบครัว ในการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก เนื่องจากอาหารกับสถาบันครอบครัวทำให้สัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวมีความแน่นแฟ้น การทำอาหารร่วมกันทำให้เวลารับฟังซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุย อบรม สั่งสอน ให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นเวลาที่มีคุณภาพของครอบครัวคือ เวลาที่สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน และมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกันทำให้ครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสมาชิกในครอบครัวไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขและอยู่ในชุมชนได้อย่างมีความสุข ระบบความสัมพันธ์ในชุมชน การอยู่ร่วมกัน ความรับผิดชอบในการผลิตอาหารที่มีคุณภาพ มีความปลอดภัยในชุมชนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของคนในชุมชน กระบวนการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนทำให้มีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการจัดการให้น้ำอาหารและผลผลิตจากผักพื้นบ้าน อาหารที่ได้จากธรรมชาติซึ่งปลอดสารพิษมาจำหน่ายเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบวกต่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับสมาชิกของแต่ละชุมชนซึ่งบ่งบอกถึงความรักต่อผู้บริโภคร ระบบความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งสอดคล้องกับ (P.A. Payutto, 2000) ที่ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน พัฒนาจิตใจและช่วยแก้ปัญหาของงาน ดังนั้นเป้าหมายหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือการทำให้คนมีความสุข อันประกอบด้วย การมีสุขภาพแข็งแรง ครอบครัวที่อบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่สันติและเอื้ออาทร และในเมื่อคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชุมชน สังคมย่อมมีสงบสุข และเป็นหนทางสู่การสร้างสังคมคุณภาพ ดังการนำเสนอ ที่กล่าวว่า 1) การเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งในระบบ และนอกระบบ (Sriwivat, 2013) และแหล่งเรียนรู้ภายในชุมชน โดยเริ่มต้นจากชุมชน ที่มีการพัฒนาให้มีความรู้และจริยธรรม เริ่มตั้งแต่เด็กแรกเกิด และให้ความสำคัญแก่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัวที่อบอุ่น และสถานศึกษาที่เอาใจใส่ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดด้วยการปลูกฝังความรู้ที่ทันโลกและคุณค่าที่ดีของวัฒนธรรมไทย 2) การเป็นสังคมที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ทอดทิ้งกัน 3) ระบบบริหารจัดการสาธารณสุขทั่วถึง มีประสิทธิภาพและครบวงจร โดยมีระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขให้ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค 4) ประชาชนมีความมั่นคงในการเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย และมีสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เหมาะสม เช่น การมีสวนสุขภาพในชุมชน เป็นต้น 5) ประชาชนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 6) มีความเสมอภาคและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ปลอดภัยจากการค้ามนุษย์ให้หมดสิ้นไป การเลือกปฏิบัติและการละเมิดสิทธิเด็กและสตรี 7) การมีหลักประกันด้านรายได้และระบบการออมในช่วงวัยทำงานที่เพียงพอสำหรับช่วงวัยชรา รวมทั้งการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับช่วงวัย สนับสนุนครอบครัวให้เข้มแข็งสามารถดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความผาสุก และสร้างสังคมคุณภาพ จึงเป็นเรื่องของคนทุกคน ทั้งระดับปัจเจกบุคคล ชุมชนและสังคม ซึ่งจำเป็นต้องสร้างระบบให้สมดุลและดำรงอยู่ได้ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของระบบสังคม ทั้งนี้เพราะชีวิตที่ดีย่อมอยู่ภายใต้สังคมที่มีความสุข และในขณะเดียวกันสังคมที่ดีมีคุณภาพขึ้นอยู่กับคนมีคุณภาพ

จะเห็นได้ว่าระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านซึ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ ในด้านการทำมาหากิน การร่วมกันในชุมชน การปฏิบัติตามศาสนา พิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำในชุมชน พระสงฆ์ ผู้อาวุโส เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหาร ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจและสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตเป็นแนวทาง หลักเกณฑ์ วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของครอบครัว เพราะว่าว่าวัฒนธรรมอาหารล้านนาคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน ยังมีความสัมพันธ์กับระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาและการสืบทอดด้านพิธีกรรม มีพ่อ แม่ ผู้อาวุโส เป็นผู้ทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีและพิธีกรรม ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืช ผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลักและในบริบทที่เปลี่ยนแปลงได้สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อของคนในชุมชน และภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดมาและผสมผสานแนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ต้องปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ (เกษตรกร/ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้แปรรูป/ผู้ขนส่ง/ผู้ขาย) และปลายน้ำ (ผู้บริโภค) (Siriwong, 2001, Ministry of Public Health, n.d.) ด้วยการทำงานบูรณาการร่วมกับทุกพื้นที่ เน้นการส่งเสริมการผลิตสินค้าเกษตรคุณภาพ มาตรฐานสากลและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ ว่าอาหารจะมีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยเพียงใด เริ่มตั้งแต่กระบวนการผลิตในระดับฟาร์ม คุณภาพและความปลอดภัยของปัจจัยการผลิต รวมถึงมาตรฐานกระบวนการผลิต และการขนส่ง จากแหล่งผลิตสินค้าทั้งในประเทศและต่างประเทศสู่ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด ศูนย์กระจายสินค้าโรงงานแปรรูปอาหาร โรงแรม ภัตตาคารและร้านอาหารเพื่อกระจายสู่ครัวเรือน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหารพื้นบ้านของ คนในชุมชน ที่มุ่งเน้นประโยชน์ คุณค่าของอาหารมากกว่าความอร่อย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร ส่งเสริมสนับสนุน ครอบครัว ชุมชน ประกอบอาหารด้วยพืชผักพื้นบ้านเพื่อช่วยลดปัญหาการเกิดภาวะความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบการถ่ายทอดและการนำอาหารพื้นบ้านภาคเหนือสู่การสร้างเสริมสุขภาพคนในชุมชนบนฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน

2) ศึกษาแบบของการใช้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมต่างๆ อันจะนำไปสู่ การถอดองค์ความรู้ด้านความเชื่อในการประกอบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

References

- Anantathanachai, R. (2005). *Thai Food: Balance Food-herb*. Bangkok: Samathum Publishers.
- Auksomtub, T. (2006). *Nutritive Values and Fiber of Lanna food*. Chiang Mai: Chiangmai University.
- Chatumpaiwong, P. et al. (2001). *Study of folk wisdom: A Case Study of Thai folk food in Central Region*. (2nd ed.) Bangkok: Phim Pha lak Publishers.
- Health Promotion Office Department of Health Ministry of Public Health. (2005). *Readership Training Course for Health Clubs Exercise for Health, food, safety and good mental health for Public health*. (3rd ed.) Bangkok: TETO Publishers.
- Ministry of Public Health. (n.d.). *Strategic Framework for Food Safety and Nutrition for food security Public health Fiscal Year 2555-2559*.
- Phra Dhrampidok (P.A. Payutto). (2000). *Sustainable Development*. Bangkok: Sahathummika Publishers.
- . (1995). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: MCU Press.
- Siriwong, S. (2001). *The Existence of Lana food Culture*. Chiang Mai: Chiangmai University.
- Sittironnarit, V. (1984). *Community Nutrition*. Nakhon Pathom: Silpakorn University.
- Tongme, O. (2015). The Cultural of Lanna Food, The Develop to Creative Economy. *Silpakorn University Journal of Social Sciences, Humanities, and Arts*, 15(3), 105-119.