



แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านปางหมู ตำบล
 ปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน
 Approach to Food Security Developing Based on the Sufficiency Economy Philosophy
 Ban Pang Moo, Pang Mu Sub-District, Mueang Mae Hong Son District, Mae Hong Son
 Province.

เกียรติศักดิ์ ผดุงกิจ*, นครินทร์ พริบไหว**, และถนัด บุญชัย***

Kiattisak Phdungkit, Nakarin Pripwai, and Thanat Boonchai

*, **, *** หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Master of Arts Program in Science for Sustainable Local Development

Graduate Chiang Mai Rajabhat University

Email: kiattisak12529 @gmail.com

Received May 17, 2025; Revised December 25, 2025; Accepted December 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)ศึกษาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน และ 2)เสนอแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนบ้านปางหมู กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยตัวแทนครัวเรือนบ้านปางหมูจำนวน 340 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาสรุปแบบสถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพความมั่นคงทางอาหารของชุมชนบ้านปางหมูในปัจจุบันสามารถผลิตและจัดการอาหารได้ในระดับที่พอเพียงสำหรับครัวเรือน ทั้งในด้านการมีอาหารเพียงพอ การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และความเสถียรภาพทางอาหาร อย่างไรก็ตาม ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารโดยการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการเกษตรสมัยใหม่ เช่น การใช้เทคโนโลยีใหม่และเกษตรผสมผสาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตอาหารและสร้างความยั่งยืน นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมการเข้าถึงอาหารอย่างเท่าเทียมผ่านแหล่งอาหารส่วนกลาง เช่น ตลาดชุมชนและธนาคารอาหารชุมชน ช่วยให้สมาชิกในชุมชนสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างทั่วถึง การสนับสนุนการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืนและการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์ในท้องถิ่นเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว การแปรรูปอาหารและการจัดการผลผลิตส่วนเกินช่วยเพิ่มมูลค่าและรายได้ ขณะเดียวกันการวางแผนการผลิตตามฤดูกาลและการรักษาแหล่งน้ำธรรมชาติช่วยให้ชุมชนมีอาหารเพียงพอตลอดทั้งปี การบริหารจัดการทรัพยากรตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจึงสามารถเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชนอย่างยั่งยืน



คำสำคัญ : แนวทางการพัฒนา,ความมั่นคงทางอาหาร,ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

The purpose of this research is: 1) to study the current status of food security in Ban Pang Moo, Pang Moo Sub-district, Mueang Mae Hong Son District, Mae Hong Son Province, and 2) to propose a development approach for food security based on the principles of sufficiency economy in Ban Pang Moo community. The sample group consists of 340 household representatives from Ban Pang Moo, 15 key informants, and 9 experts. The research instruments used include questionnaires, interviews, and focus group discussion records. Qualitative data were analyzed through content analysis with descriptive summaries,

The research findings show that the current food security status in Ban Pang Moo community is at a level where households can produce and manage food to meet their needs, both overall and in specific areas such as food availability, food access, food utilization, and food stability. However, the study proposes development strategies for food security by integrating local wisdom with modern agricultural practices, such as using the New Theory and integrated farming systems, to increase food production efficiency and sustainability. Additionally, promoting equitable food access through community-based food sources, such as local markets and community food banks, ensures that all community members can access food fairly and sustainably. Supporting the sustainable use of natural resources and local farming practices also contributes to long-term food security. The processing of food and managing surplus production helps increase value and income, while planning food production according to seasonal cycles and preserving natural water resources ensure food availability throughout the year. Managing these resources based on the principles of sufficiency economy can therefore enhance sustainable food security within the community.

Keywords: Development guidelines, food security, sufficiency economy philosophy

บทนำ

ตามรายงานขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) วิกฤตอาหารโลก (Global food crisis) ในปัจจุบันกำลังขยายตัวและทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีความเสี่ยงจากปัจจัยต่าง ๆ ในระบบนิเวศที่ส่งผลกระทบต่อห่วงโซ่การผลิตอาหารตั้งแต่ระดับต้นน้ำ ด้านการเกษตรกรรมและปศุสัตว์ ไปจนถึง



ระดับปลายน้ำ ด้านการค้าขายและขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภค สถานการณ์วิกฤติอาหารในครั้งนี้เป็นสัญญาณเตือนให้โลกตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมรับมือ ซึ่งสอดคล้องกับรายงาน Global Report on Food Crises ประจำปี 2022 ที่ระบุว่า ประชากร 193 ล้านคนใน 53 ประเทศทั่วโลก กำลังประสบปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารอย่างเฉียบพลัน เนื่องจากปัจจัยหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) การแพร่ระบาดของ COVID-19 2) สงครามระหว่างรัสเซียและยูเครน และ 3) การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (SPRING, 2565: Online)

ประเทศไทยก็ต้องเผชิญกับภาวะขาดแคลนอาหารหลายครั้งตั้งแต่สงครามโลก นำท่วม ภัยแล้ง ล่าสุดคือโรคระบาดที่มีผลกระทบในวงกว้าง และปี พ.ศ. 2565 ได้เกิดภาวะเงินเฟ้อสูงสุดในรอบ 13 ปี โดยราคาวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตอาหาร เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ และไข่ไก่สูงขึ้น รวมทั้งความไม่ปลอดภัยของผักผลไม้ที่มีสารเคมีตกค้าง ทำให้คนจนมีทางเลือกในการซื้ออาหารน้อยลง ค่าใช้จ่ายด้านอาหารจึงเป็นภาระที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก และวิกฤติอาหารครั้งนี้ไม่ได้มีแค่ปัญหาราคาสูง แต่ยังเกิดจากปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และโรคระบาดที่ทำให้รายได้ของประชาชนลดลงอย่างมาก รวมถึงปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองและการพุ่งสูงขึ้นของราคาน้ำมัน (Biothai Team, 2565: Online) นอกจากนี้ การสำรวจดัชนีความมั่นคงทางอาหารของ 113 ประเทศทั่วโลกโดย "Economic Intelligence Unit (EIU)" พบว่าในปี 2565 ประเทศไทยมีคะแนนรวมอยู่ที่ 60.1 คะแนน ซึ่งทำให้ไทยตกอันดับลงจากอันดับที่ 51 ในปี 2564 มาอยู่ที่ 64 จากทั้งหมด 113 ประเทศ โดยเฉพาะในหมวดการเข้าถึงอาหาร (Availability) ที่ประเทศไทยได้คะแนนเพียง 52.9 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 (กรุงเทพธุรกิจ, 2565: Online) ปัจจัยหนึ่งที่อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาการเข้าถึงอาหารคือ ลักษณะภูมิประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศไทย โดยมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นทิวเขาสูงและป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ป่าไม้ประมาณ 6,976,650 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 88.02 ของพื้นที่จังหวัด (สำนักงานแรงงานจังหวัดแม่ฮ่องสอน, 2565) ทำให้พื้นที่สำหรับทำเกษตรกรรมมีจำกัด และส่งผลกระทบต่อการผลิตและกระจายอาหารไปยังประชากรในพื้นที่

จังหวัดแม่ฮ่องสอนมีความตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และได้เริ่มดำเนินการเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร โดยพัฒนาเกษตรกรรมและการตลาดเพื่อส่งเสริมการพึ่งตนเองในพื้นที่ (กรมประชาสัมพันธ์, 2565: Online) และจากข้อมูลการพึ่งตนเองด้านอาหารของบ้านปางหมู พบว่า ชุมชนมีการผลิตอาหารได้เองในระดับ 50.08% ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการผลิตเอง เช่น ข้าว พืชผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และน้ำดื่ม ขณะที่บางส่วนหาจากธรรมชาติ เช่น ปลา กุ้ง และพืชสมุนไพร (จารุวรรณ เฟ็งศิริ, สิริพร คีนมาเมือง, และ สมศักดิ์ พรหมจักร, 2565) การพึ่งตนเองในชุมชนปางหมูจึงมีพื้นฐานจากการเกษตรกรรมและธรรมชาติ ซึ่งในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหาโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ที่ส่งผลกระทบต่อเกษตรและทรัพยากรธรรมชาติ

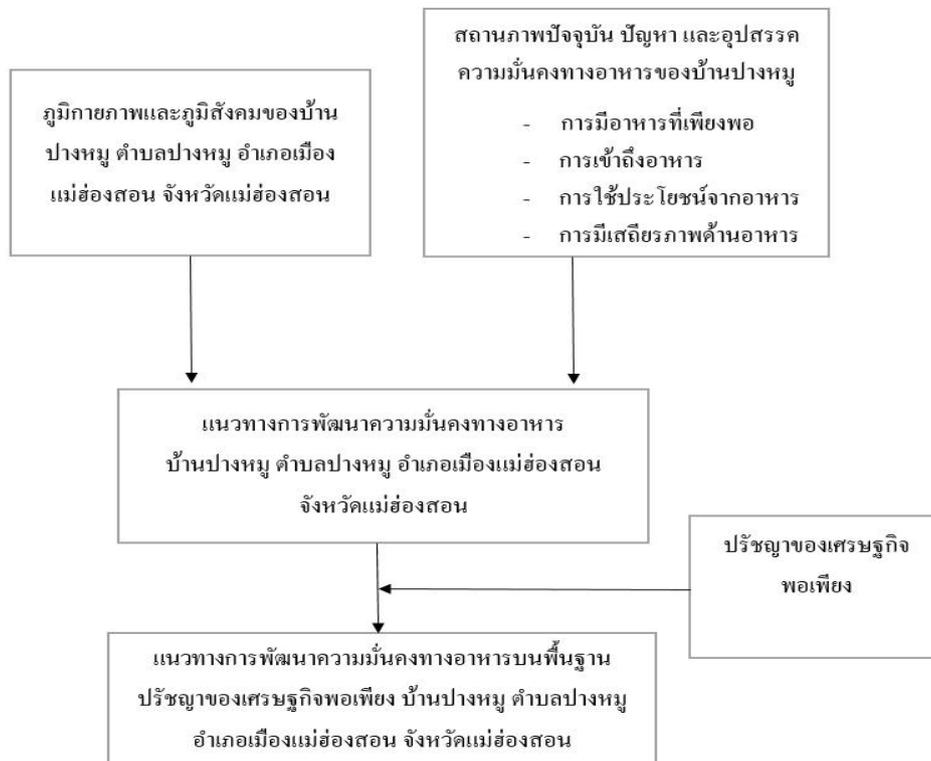
จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิธีแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารในชุมชนบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างความมั่นคงด้านอาหารที่ยั่งยืนและเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่น ๆ และหน่วยงานภาครัฐในการนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันทางอาหารให้กับครัวเรือนในพื้นที่และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบด้วย การมีอาหารเพียงพอ การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และความเสถียรภาพทางอาหาร แนวทางในการพัฒนาด้านความมั่นคงทางอาหารที่เหมาะสมกับบริบทของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบด้วย การมีอาหารเพียงพอ



การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และความปลอดภัยทางอาหาร ให้คนในหมู่บ้านมีอาหารสำหรับบริโภคที่เพียงพออย่างยั่งยืนบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือประชากรที่ใช้ในการศึกษาความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้แก่ ตัวแทนของครัวเรือนบ้านปางหมู จำนวน 1,322 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำท้องถิ่น และตัวแทนครัวเรือน จำนวน 15 คน และผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานภาครัฐและผู้นำท้องถิ่น จำนวน 9 คน รวมจำนวน 1,346 คน

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการศึกษาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน มี 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มตัวแทนครัวเรือนจำนวน 340 คน ได้จากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรทั้งหมดจำนวน 1,322 ครัวเรือน โดยใช้สูตรในการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับความคลาดเคลื่อน 5% (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 307 ชุด เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของข้อมูลจึงเก็บข้อมูล 340 ตัวอย่าง โดยการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำท้องถิ่น และตัวแทนครัวเรือน จำนวน 15 คน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อศึกษาและนำเสนอแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากหน่วยงานราชการในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนที่เชี่ยวชาญด้านความมั่นคงทางอาหาร ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครูภูมิปัญญา ผู้นำท้องถิ่น และตัวแทนครัวเรือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้ทางผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งสามารถแบ่งแบบสอบถาม และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended Question)

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามให้เรียบร้อย และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ค่าสถิติของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้ สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากกลุ่มตัวอย่างตัวแทนครัวเรือนบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 340 คน โดยการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม ระหว่างวันที่ 20 มีนาคม 2567 ถึง 30 มีนาคม 2567 รวม 10 วัน หลังจากนั้น สรุปผลและเขียนรายงานการวิจัยจัดทำรูปเล่มฉบับสมบูรณ์



ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอนจากกลุ่ม ปราบกฏผลดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ 1 จำนวน 340 คน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สถานภาพสมรสส่วนใหญ่สมรสและอยู่ร่วมกัน รองลงมาเป็นผู้ที่ยังโสด และเป็นผู้ที่สมรสแต่ไม่ได้อยู่ร่วมกันตามลำดับ มีอายุเฉลี่ย 48 ปี มีการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุด รองลงมารองลงมาที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ตามลำดับ ด้านอาชีพพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด รองลงมาเป็นลูกจ้าง และประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระ ตามลำดับ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ 2 จำนวน 15 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญตอบแบบสัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากที่สุด โดยผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นคนในชุมชนท้องถิ่น รองลงมาเป็นคนในชุมชนท้องถิ่นซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มชุมชนท้องถิ่น และเป็นเจ้าหน้าที่หน่วยงานราชการตามลำดับ และ 3) ผลการวิเคราะห์สถานภาพปัจจุบัน เกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ดังแสดงตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นต่อความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในภาพรวม (ตัวแทนครัวเรือน) (n=340)

รายการ	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
	\bar{X}	S.D.	
ความพอเพียงของอาหาร	2.99	0.71	น้อย
การเข้าถึงอาหาร	3.16	0.62	มาก
การใช้ประโยชน์จากอาหาร	3.69	0.77	มาก
ความมีเสถียรภาพทางอาหาร	3.62	0.83	มาก
โดยรวม	3.36	0.73	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่าระดับความคิดเห็นต่อความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในภาพรวม (ตัวแทนครัวเรือน) 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่าด้านความมีเสถียรภาพทางอาหารอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร ด้านการเข้าถึงอาหาร ตามลำดับ ประเด็นที่มีคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ ด้านความพอเพียงของอาหาร



ตารางที่ 2 สรุปความคิดเห็นต่อความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในภาพรวม (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) (n=15)

รายการ	
ความพอเพียงของอาหาร	ชุมชนบ้านปางหมูมีความพอเพียงด้านอาหารในระดับหนึ่ง โดยสามารถพึ่งพาตนเองผ่านการผลิตอาหารในครัวเรือน การหาอาหารจากธรรมชาติ และการแบ่งปันในชุมชน อย่างไรก็ตาม ยังต้องพึ่งพาอาหารจากภายนอก เช่น เนื้อสัตว์บางชนิดและอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากการผลิตภายในยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของครัวเรือน
การเข้าถึงอาหาร	ชุมชนบ้านปางหมูสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวก ทั้งจากตลาดในเมืองและร้านค้าในหมู่บ้านที่จำหน่ายอาหารสดและแห้งตามความต้องการของชุมชน นอกจากนี้ ยังสามารถหาอาหารจากธรรมชาติ เช่น พืชผัก สมุนไพร และสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติและทุ่งนาได้ตลอดปี ทำให้ชุมชนมีทางเลือกในการจัดหาอาหารที่หลากหลายและเพียงพอ
การใช้ประโยชน์จากอาหาร	ชุมชนบ้านปางหมูใช้ประโยชน์จากอาหารอย่างคุ้มค่า โดยอาศัยวัตถุดิบจากการผลิตเอง แหล่งธรรมชาติ และการจัดหาภายในชุมชน เพื่อให้มีโภชนาการครบถ้วนและปลอดภัย นอกจากนี้ ยังมีการแปรรูปและถนอมอาหาร เช่น การดองและการทำอาหารแห้ง เพื่อเก็บไว้บริโภคในอนาคตหรือจำหน่ายสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือน
ความเสถียรภาพทางอาหาร	ชุมชนบ้านปางหมูมีความเสถียรภาพด้านอาหารสูง เนื่องจากประชาชนมีรายได้เพียงพอและสามารถพึ่งพาตนเองผ่านการผลิตอาหารภายในครัวเรือน นอกจากนี้ การแบ่งปันอาหารตามวัฒนธรรมท้องถิ่นและการเข้าถึงแหล่งอาหารธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ช่วยเสริมความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชนอย่างยั่งยืน

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของชุมชนบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยภาพรวมพบว่าคนในชุมชนยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร มีอาหารเพียงพอ สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวก มีการใช้ประโยชน์จากอาหารอย่างคุ้มค่า และมีเสถียรภาพด้านอาหาร อย่างไรก็ตาม ชุมชนยังคงต้องพึ่งพาอาหารจากภายนอก เช่น เนื้อสัตว์บางชนิดและอาหารสำเร็จรูป เนื่องจากการผลิตภายในยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของครัวเรือน



จากการศึกษาสถานภาพปัจจุบันเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้วิเคราะห์แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งผลจากการศึกษาสามารถสรุปแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารดังนี้

1. ความพอเพียงของอาหาร

แนวทางการเสริมสร้างความพอเพียงด้านอาหารในชุมชนบ้านปางหมูมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้และทักษะในการผลิตอาหารภายในครัวเรือน โดยประสานภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับแนวทางการเกษตรสมัยใหม่ เช่น เกษตรทฤษฎีใหม่และเกษตรแบบผสมผสาน นอกจากนี้ ยังมีการจัดตั้งแหล่งอาหารส่วนกลาง ธนาคารอาหารชุมชน และตลาดชุมชน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงอาหารอย่างยั่งยืน ส่งเสริมเกษตรกรรุ่นใหม่ การแปรรูปอาหาร และการสำรองอาหารระยะยาว เป็นอีกแนวทางสำคัญที่ช่วยลดการพึ่งพาอาหารจากภายนอก ทั้งนี้ ภาครัฐและหน่วยงานท้องถิ่นควรมีบทบาทในการสนับสนุนการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและแหล่งน้ำ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในระยะยาวและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

2. การเข้าถึงอาหาร

แนวทางการสร้างการเข้าถึงอาหารในชุมชนบ้านปางหมูมุ่งเน้นการเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าถึงแหล่งอาหาร ทั้งในระดับครัวเรือน ชุมชน และจากธรรมชาติ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแหล่งอาหารส่วนกลางให้มีความยั่งยืน ส่งเสริมระบบซื้อขายที่เข้าถึงได้ง่าย และสนับสนุนการแบ่งปันอาหารตามวิถีชุมชน เพื่อให้ทุกคนสามารถบริโภคอาหารได้อย่างเท่าเทียม นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมการสร้างอาชีพและรายได้ที่มั่นคงให้กับสมาชิกชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เพื่อให้สามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอในระยะยาว การพึ่งพาตนเองผ่านการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ และใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ถือเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

3. การใช้ประโยชน์จากอาหาร

แนวทางการใช้ประโยชน์จากอาหารในชุมชนบ้านปางหมู มุ่งเน้นการผลิตอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัยเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน รวมถึงการจัดการผลผลิตส่วนเกินโดยนำไปจำหน่าย แปรรูป หรือถนอมอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างรายได้ การเลือกวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารควรคำนึงถึงความสด สะอาด และปลอดภัย พร้อมทั้งสนับสนุนให้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนตามหลักโภชนาการ การควบคุมปริมาณการบริโภคให้เหมาะสมกับสุขภาพและกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งสำคัญ อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

4. ความเสถียรภาพทางอาหาร

แนวทางการสร้างเสถียรภาพด้านอาหารในชุมชนบ้านปางหมูมุ่งเน้นการลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ของครัวเรือน เพื่อให้สามารถจัดหาอาหารได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว นอกจากนี้ยังส่งเสริมการสร้างและดูแลแหล่ง



อาหารภายในครัวเรือนและชุมชนให้เพียงพอตลอดปี ควบคู่ไปกับการวางแผนการผลิตอาหารตามฤดูกาลเพื่อให้เกิดความสมดุล การแปรรูปและการเก็บรักษาอาหารเป็นอีกแนวทางสำคัญที่ช่วยยืดอายุการบริโภคและเพิ่มมูลค่าผลผลิต ขณะเดียวกัน การอนุรักษ์แหล่งอาหารธรรมชาติและจัดการแหล่งน้ำให้เพียงพอต่อการใช้งานและการเกษตรในชุมชนก็เป็นปัจจัยสำคัญ เพื่อให้สามารถรองรับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งผลการวิจัยมีประเด็นที่สำคัญผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

จากผลการสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ควรยึดหลักความพอประมาณ การพึ่งพาตนเอง และการใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสมในทุกด้าน ทั้งในแง่ของอาหาร รายได้ และการดำเนินชีวิต โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น และสร้างแหล่งอาหารในครัวเรือนให้เพียงพอ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการสร้างรายได้อย่างมีเหตุผล คำนึงถึงความเสี่ยง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พร้อมทั้งเรียนรู้ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา และส่งเสริมการช่วยเหลือกันในชุมชน เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมที่ยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดของมูลนิธิชัยพัฒนา (2560) ที่ระบุว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และระบบภูมิคุ้มกันที่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ตามแนวทางองค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหารทั้ง 4 ด้าน

1) แนวทางการเสริมสร้างความพอเพียงด้านอาหารในชุมชนบ้านปางหมูมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้และทักษะในการผลิตอาหารภายในครัวเรือนและชุมชน โดยบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับแนวทางเกษตรสมัยใหม่ เช่น เกษตรทฤษฎีใหม่และเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อให้เกิดการพึ่งพาแหล่งอาหารจากธรรมชาติอย่างสมดุล ขณะเดียวกัน ภาครัฐและหน่วยงานท้องถิ่นควรมีบทบาทในการสนับสนุนการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและแหล่งน้ำ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว สอดคล้องกับ ธนันชัย มุ่งจิต (2555) ที่ระบุว่าความมั่นคงทางอาหารของชุมชนประกอบด้วย การเสริมสร้างศักยภาพชุมชนในการจัดการแหล่งอาหารตามธรรมชาติ การผลิตพืชอาหารหลักที่ปลอดภัย เพียงพอ และหลากหลาย รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรในชุมชน โดยเฉพาะผู้นำกลุ่มองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างกลไกเฝ้าระวังความมั่นคงทางอาหาร และส่งเสริมการเรียนรู้ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

2) แนวทางการเสริมสร้างการเข้าถึงอาหารในชุมชนบ้านปางหมูมุ่งเน้นการเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิในการเข้าถึงแหล่งอาหาร ทั้งในระดับครัวเรือน ชุมชน และจากธรรมชาติ ควบคู่ไปกับการ



พัฒนาแหล่งอาหารส่วนกลางให้มีความยั่งยืน ส่งเสริมระบบซื้อขายที่เข้าถึงได้ง่าย และสนับสนุนการแบ่งปันอาหารตามวิถีชุมชน เพื่อให้ทุกคนสามารถบริโภคอาหารได้อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง สอดคล้องกับ เกตนาฏ กลิ่นทอง (2560) ที่ระบุว่า การมีอาหารที่ผลิตเองตลอดทั้งปี การมีแหล่งซื้ออาหารที่หลากหลาย และการรักษาความสมบูรณ์ของแหล่งอาหารธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร นอกจากนี้ วิถีชีวิตของชุมชนที่ส่งเสริมการแบ่งปันอาหารตามขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงสิทธิในการเข้าถึงทรัพยากรส่วนรวมของชุมชน ยังเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้การเข้าถึงอาหารมีความยั่งยืนในระยะยาว

3) แนวทางการเสริมสร้างการใช้ประโยชน์จากอาหารในชุมชนบ้านปางหมู่เน้นการผลิตอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน พร้อมทั้งส่งเสริมการแปรรูปและถนอมอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างรายได้ นอกจากนี้ ควรให้ความสำคัญกับการเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย รวมถึงการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ และการควบคุมปริมาณการบริโภคให้เหมาะสมกับสุขภาพและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ นริฐ สาธุธรรม (2558) ที่ระบุว่า การใช้ประโยชน์จากอาหารอย่างเหมาะสมช่วยให้สามารถดำรงชีพได้อย่างถูกต้อง ได้รับสารอาหารครบถ้วน ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว

4) แนวทางการเสริมสร้างเสถียรภาพด้านอาหารในชุมชนบ้านปางหมู่เน้นการลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ของครัวเรือน ควบคู่กับการพัฒนาแหล่งอาหารภายในชุมชนให้สามารถเข้าถึงและเพียงพอตลอดปี รวมทั้งการวางแผนการผลิตตามฤดูกาล การส่งเสริมการแปรรูปและเก็บรักษาอาหาร และการอนุรักษ์แหล่งอาหารธรรมชาติและแหล่งน้ำ เพื่อให้ชุมชนสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้อย่างยั่งยืน และพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตในอนาคต สอดคล้องกับ ศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริ (2559) ที่ระบุว่า เสถียรภาพด้านอาหารหมายถึงการที่ประชาชนหรือครัวเรือนสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอตลอดเวลา โดยไม่มีความเสี่ยงในการขาดแคลนอาหารในช่วงวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร เช่น ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การมีอาหารเพียงพอและการเข้าถึงอาหารอย่างมั่นคง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การพัฒนาแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชน โดยเน้นการพึ่งพาตนเอง การพัฒนาทักษะและความรู้ด้านเกษตรกรรม การสนับสนุนจากภาครัฐ และการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ การพัฒนาความมั่นคงทางอาหารควรเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง โดยชุมชนต้องมีบทบาทในการขับเคลื่อนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. การพัฒนาระบบกระจายอาหารให้ประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารได้สะดวก โดยลดช่องว่างระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค เช่น การจัดตั้งตลาดชุมชนเพื่อให้เกษตรกรและร้านค้าท้องถิ่นนำสินค้ามาจำหน่ายโดยตรง



นอกจากนี้ยังสามารถจัดตั้งศูนย์กลางการแบ่งปันอาหารในหมู่บ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลนและลดปัญหาการสูญเสียอาหารในสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. สามารถขยายผลการศึกษาดูด้วยการสำรวจวิธีการที่ชุมชนบ้านปางหมูปรับตัวต่อภาวะวิกฤตที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ภัยธรรมชาติ หรือการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ เพื่อเข้าใจแนวทางการสร้างเสถียรภาพทางอาหารในระยะยาวและการฟื้นฟูหลังวิกฤต โดยสามารถทำการวิจัยในแง่มุมมองของการเตรียมความพร้อมและความยืดหยุ่นของชุมชนต่อปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

2. ควรศึกษาผลกระทบจากการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีเกษตรสมัยใหม่ในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชน เช่น การใช้เกษตรทฤษฎีใหม่ร่วมกับเทคนิคการเกษตรสมัยใหม่ โดยการวิจัยนี้สามารถประเมินผลในด้านการผลิตที่เพิ่มขึ้น ความหลากหลายของพืชผล และการพัฒนาเศรษฐกิจในชุมชน รวมถึงผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้น

บรรณานุกรม

กรุงเทพฯธุรกิจ. (2565). ความมั่นคงทางอาหาร'ไทยรอด 13 อันดับ สัญญาณเตือนอันตราย 'ประชานิยมภาคเกษตร.

สืบค้น 29 กรกฎาคม 2566. จาก

<https://www.bangkokbiznews.com/business/economic/1031036>

เกศนาฏ กลิ่นทอง. (2560). ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนเกษตรกรตำบล สองห้องอำเภอฟากท่า จังหวัดอุตรดิตถ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา เกษตรศาสตร์และสหกรณ์).

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

จารุวรรณ เฟ็งศิริ, สิริพร คินมาเมือง, และสมศักดิ์ พรหมจักร. (2565). “ปางหมู” ศิลปกรรมเพื่อชุมชนและผู้ประกอบการในพื้นที่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน,

ธันนชัย มุ่งจิต. (2555). แนวทางการเสริมสร้างศักยภาพด้านความมั่นคงทางอาหารบ้านแม่สุริน อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน (วิทยานิพนธ์ปริญญาเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์).

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

นรัฐ สาธวรรณ์. (2558). ความมั่นคงทางอาหารของเกษตรกรตำบลลูกศกร อำเภอตระการพืชผลจังหวัดอุบลราชธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์).

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

มูลนิธิชัยพัฒนา. (2560). จุดเริ่มต้นแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. สืบค้น 18 ธันวาคม 2565. จาก

<https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>



ศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริ. (2559). *ความมั่นคงทางอาหารคืออะไร*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2565. จาก
<http://www.princechak.com/food-security/>

สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. (2564). *เที่ยวโครงการธนาคารอาหารชุมชนตามพระราชดำริ หรือ Food Bank
นาป่าแบก พิพิธภัณฑสถานชาติมีชีวิต ที่แม่ฮ่องสอน*. สืบค้น 11 สิงหาคม 2565. จาก
https://thainews.prd.go.th/th/news/print_news/TCATG210919114557762

สำนักงานแรงงานจังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2565). *ลักษณะภูมิประเทศ*. สืบค้น 29 กรกฎาคม 2566. จาก
<https://maehongson.mol.go.th/ข้อมูลภาพรวมจังหวัด/ภูมิประเทศ>

Biothai Team. (2565). *ไทยกำลังเสี่ยงเข้าสู่วิกฤติอาหาร 2022 หลังโควิด*. สืบค้น 17 ธันวาคม 2565. จาก
<https://biothai.net/food-security-situation/food-crisis/5164>

SPRING. (2565). *วิกฤติอาหารโลก ปัญหากระทบห่วงโซ่ผลิตอาหารตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ*. สืบค้น 17 ธันวาคม
2565. จาก <https://www.springnews.co.th/keep-the-world/climate-change/832570>