

การเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สามารถ ใจเตี้ย*

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

วันที่รับบทความ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

วันที่แก้ไขบทความ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2566

วันที่ตอบรับบทความ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมวิธีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านล้านนา และปัจจัยการเลือกอาหารของผู้สูงอายุ และ 2) สังเคราะห์แนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนเวียงท่ากาน - ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาเชิงปริมาณใช้การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 295 คน และการศึกษาเชิงคุณภาพทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มในกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวน 18 คน ทั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้อาหารพื้นบ้านมาจากบิดาและมารดา ร้อยละ 95.9 และเลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย การเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวก อาหารรสชาติดี และอาหารราคาถูกระดับปานกลาง ส่วนแนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย 1) หลักพอประมาณเป็นการจัดการวัตถุดิบด้วยการปลูกผักพื้นบ้าน และการเลี้ยงสัตว์ภายในครัวเรือน 2) หลักการมีเหตุผลเป็นการเสริมสร้างความรู้และทักษะการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้าน และ 3) การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีเป็นการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและชุมชน ทั้งนี้การดำเนินการตามแนวทางดังกล่าวต้องพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและสังคมในชุมชน

คำสำคัญ: การเพิ่มมูลค่า; อาหารพื้นบ้านล้านนา; การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ; ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

* ผู้รับผิดชอบบทความ: samartcmru@gmail.com

The Value-Added Approach of Lana Local Food for Elderly Health Promotion based - on Philosophy of Efficiency Economic

Samart Jaitae*

Faculty of Science and Technology, Chiang Mai Rajabhat University

Received 10 July 2023

Received in revised 27 December 2023

Accepted 28 December 2023

Abstract

This mixed methods research aimed to 1) explore learning about Lanna local food and the factors influencing food selection among the elderly, and 2) synthesize ways to enhance the value of Lanna traditional food for elderly health promotion in accordance with the Sufficiency Economy Philosophy. The sample consisted of elderly individuals and stakeholders in Wiang Tha Kan - Yuwa Community, Sanpatong District, Chiangmai Province. The quantitative study collect data using questionnaires from a sample of 295 elderly individuals. The qualitative study gathered data through non-in-depth interviews and group discussions with a sample of 18 stakeholders. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and qualitative data was analyzed through content analysis. The results indicated that 95.9% of the elderly learned about Lana local foods from their parents. The elderly rated the importance of selecting clean, safe, easily accessible, good-tasting, and affordable food at the moderate level. The approach to increasing the value of Lanna local food based on the Sufficiency Economy Philosophy consists of: 1) the moderation principle, which involves managing raw materials through the cultivation of local vegetables and the raising of animals within households; 2) the rational principle, which promote knowledge and skills to enhance the value of local food; and 3) the self-immunity principles, which is reinforced through support from government agencies and communities. However, the implementation of these guidelines must consider individual factors among the elderly, as well as physical and social changes within the community.

Keywords: value-added; Lana local food; elderly health promotion; philosophy of efficiency economic

* Corresponding author: samartcmru@gmail.com

DOI: 10.14456/tujournal.2025.3

บทนำ

อาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารที่มีความสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารในเขตภาคเหนือตอนบน การปรุงตำรับอาหารให้มีความสำคัญต่อคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน ใยอาหาร และสรรพคุณทางยาจากการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงตำรับอาหารเพื่อการรับประทานในวิถีชีวิตประจำวัน (ฉวีวรรณ สุวรรณภา, และคณะ 2560) คุณค่าทางโภชนาการในอาหารพื้นบ้านล้านนายังสะท้อนคุณประโยชน์ที่แฝงอยู่ภายใต้องค์ความรู้และตำรับอาหารที่ถูกส่งผ่านจากประสบการณ์ และวิถีทางเลือกเพื่อการบริโภคอาหารของคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นปรัชญาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตของชาวล้านนาที่ตั้งอยู่บนฐานสัจยชาติญาณแห่งการอยู่รอดของมนุษย์ ทำให้ผู้คนรู้จักการเรียนรู้และปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม หรือเศรษฐกิจ (สามารถ ใจเตี้ย, 2561) นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านล้านนายังบ่งบอกความเป็นเอกลักษณ์ที่สะท้อนความหมายของวัฒนธรรมอาหารในกลุ่มชาติพันธุ์ในเชิงสัญลักษณ์ รวมถึงความเป็นตัวตนของกลุ่มชาติพันธุ์ในแต่ละพื้นที่โดยชนชาติที่มีความเกี่ยวข้องมีทั้งหมด 5 ชนชาติ ได้แก่ ไทลื้อ ไทจีน ไทยวน ไทลัวะ และไทยอง (ทัศนีย์ อารมณกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์, 2557) อาหารพื้นบ้านยังมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความศรัทธาสืบเนื่องมาจากรูปแบบการบริโภค และการเก็บรักษาเพื่อการใช้ประโยชน์แตกต่างกันตามวัฒนธรรมชุมชนแต่ละแห่ง (Alfian et al., 2018) ดังนั้นอาหารพื้นบ้านล้านนาจึงเป็นวิถีการบริโภคที่หลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหารซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรุงแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารภายใต้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล

ถึงแม้ในปัจจุบันการเข้าถึงแหล่งอาหารที่มีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุภายใต้สวัสดิการภาครัฐที่สนับสนุนเบี้ยยังชีพเพื่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แต่ยังมีผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่สามารถเข้าถึงสวัสดิการที่เหมาะสมเนื่องจากนโยบายภาครัฐบางช่วงเวลาไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมภายในประเทศแต่ละช่วงเวลา (ณัฐณี สัจจนกุล และณปภัช สัจจนกุล, 2566) ผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายเสื่อมลง มีการสลายของเซลล์ในร่างกายมากกว่าการสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ เกิดปัญหาภาวะขาดสารอาหาร แนวทางปฏิบัติด้านโภชนาการสำหรับการเลือกและเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ (ขวิศา แก้วอนันต์, 2561) เช่นเดียวกับผู้สูงอายุในแอฟริกาใต้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดสารอาหารจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและการรับรู้แนวทางในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอ (Sonjoy et al., 2021) ทั้งนี้การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้านล้านนาอาจจะเป็นทางเลือกสู่การเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่เหมาะสมในผู้สูงอายุได้สอดคล้องกับรายงานการศึกษาที่พบว่า ผู้สูงอายุเรียนรู้และสืบทอดความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากบรรพบุรุษ การศึกษาด้วยตนเอง และการแนะนำจากคนอื่นเป็นทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปลูกผักพื้นบ้านในพื้นที่พักอาศัยของตนเอง (สามารถ ใจเตี้ย, 2563) ในส่วนของ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการศึกษาเชิงปริมาณ เป็นผู้สูงอายุ ในชุมชนเวียงท่ากาน - ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4,044 คน ผู้วิจัยได้เลือกใช้การ คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของ Daniel (2010) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 295 คน ใช้การสุ่มแบบ หลายขั้นตอน และคัดเลือกผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านมาศึกษาโดยใช้ตารางสุ่ม (random number table) ตามสัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพทำการคัดเลือกแบบเฉพาะ เจาะจง ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน และ ตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข จำนวน 1 คน และการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน ตัวแทนผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน และตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข จำนวน 1 คน

2. เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือการสำรวจการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านล้านนา ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาด้วยการทบทวนเนื้อหาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดการส่งเสริม การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561; กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560 แบบสอบถามครอบคลุมประเด็นแหล่งการเรียนรู้และแหล่งการจัดหาวัตถุดิบ โดยลักษณะแบบสอบถาม มีข้อคำถามทั้งปลายปิดและปลายเปิด ส่วนปัจจัยการเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ลักษณะ แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 คะแนน (Joshi et al., 2015) การแปลผลค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.49 ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหาร ระดับน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 - 2.49 ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารระดับน้อย ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 - 3.49 ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 - 4.49 ผู้สูงอายุเลือก รับประทานอาหารระดับมาก และค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 - 5.00 ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารระดับ มากที่สุด แบบสอบถามทั้งชุดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 (Cronbach, 1951) นอกจากนี้การศึกษานี้ ยังใช้เครื่องมือแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อรวบรวมข้อมูล เชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้อง

3. การเก็บข้อมูล ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาคั้งนี้ประกอบด้วย ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย ในพื้นที่ (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการอบรมชี้แจงรายละเอียดของ ข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยหัวหน้าคณะผู้วิจัย เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้การดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลไปในทางเดียวกัน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านล้านนา และปัจจัยการ เลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่ม ทำการวิเคราะห์ เชิงเนื้อหาโดยการจำแนกและจัดระบบข้อมูล การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย การเปรียบเทียบข้อมูลและ การตีความข้อมูล (Matthew and Michael, 1994)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เลขจริยธรรม COA No.027/2022

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.9 อายุเฉลี่ย 68.24 ค่าดัชนีมวลกาย เฉลี่ย 22.54 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.3 สถานภาพสมรส ร้อยละ 66.8 อาศัยอยู่ร่วมกับคู่สมรสและ บุตร หลาน ร้อยละ 45.2 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 58.5 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 54.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9,707.42 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 3.30 เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน (งานขึ้นบ้านใหม่ งานศพ งานแต่งงาน) เฉลี่ย 8.65 เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนที่หน่วยงานจัด (อบต./เทศบาล) เฉลี่ย 2.01 ครั้งในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป ร้อยละ 50.2 และเมื่อเจ็บป่วยจะใช้บริการกับหน่วยงานโรงพยาบาล ร้อยละ 100.00

ส่วนที่ 2 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้อาหารพื้นบ้านมาจากบิดาและมารดา ร้อยละ 95.9 โดยแหล่งการจัดหาวัตถุดิบในการปรุงตำรับอาหารส่วนใหญ่มาจากตลาดสดในหมู่บ้าน ร้อยละ 87.0 ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะซื้อเนื้อสัตว์ และผักในการปรุงตำรับอาหาร เฉลี่ย 6.53 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ

การเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน		
บิดา-มารดา	283	95.9
ญาติ พี่น้อง	188	63.7
การเข้ากิจกรรมในชุมชน	77	26.1
วัด	19	6.4
สถาบันการศึกษา	21	7.1
โรงพยาบาล/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	2	0.7
แหล่งการจัดหาวัตถุดิบ		
ตลาดสดในหมู่บ้าน	261	87.0
ห้างสรรพสินค้า	3	1.0
หาตามป่าธรรมชาติ	0	0
ปลูกเอง (หลังบ้าน/ที่ว่าง)	32	10.7
รถเร่/แม่ค้านำมาขายในหมู่บ้าน	4	1.3

ที่มา: ผู้วิจัย

ในส่วนของการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นการเรียนรู้ผ่านการจดจำจากคนในครอบครัว เครือญาติ และประสบการณ์ของตนเองที่มีการลองผิด ลองถูกจนเป็นตำรับอาหารที่ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมีความชื่นชอบ จากการสำรวจยังพบว่า ผู้สูงอายุจะปรุงตำรับอาหารรับประทานด้วยตนเองทุกมื้อ ร้อยละ 61.0 โดยตำรับแกงเป็นตำรับอาหารที่ผู้สูงอายุปรุงและรับประทานมากที่สุด ผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า “การปรุงตำรับแกงจะใช้วัตถุดิบจากผักพื้นบ้านที่ได้ในชุมชนเป็นหลัก ซึ่งผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นสมุนไพรพื้นบ้านบางตำรับจะใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบรอง บางตำรับจะมีการสวณคุณค่าของผักพื้นบ้าน เช่น การใช้เวลาในการต้มให้น้อยลง ในส่วนของเครื่องแกงจะมีกะปิและปลาร้าเป็นส่วนประกอบหลัก และมีบางตำรับที่ใช้ถั่วเน่าทดแทนปลาร้า” แต่อย่างไรก็ตามด้วยวิถีความคุ้นเคยด้านรสชาติเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส ซอสปรุงรส ยังคงเป็นสารสังเคราะห์ที่นิยมใส่ในตำรับอาหาร นอกจากนี้ตำรับอาหารแต่ละประเภทจะมีเครื่องเคียงทั้งที่เป็นผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน แคบหมู ไช้ต้ม และอื่น ๆ ปรากฏการณ์นี้ส่งผลต่อการจัดสำรับอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อที่มีการนำตำรับอาหารอย่างน้อย 2 ตำรับมาใส่ไว้ในสำรับรับประทานร่วมกับข้าวเหนียว

ส่วนที่ 3 ปัจจัยการเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะเลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัยการเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวก อาหารรสชาติดี อาหารราคาถูก ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.91 2.83 2.79 และ 2.72 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาหารของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการเลือก
การเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวก	2.83	0.40	ปานกลาง
รสชาติอาหาร	2.79	0.42	ปานกลาง
ความสะอาด ปลอดภัย	2.91	0.30	ปานกลาง
ราคา	2.72	0.52	ปานกลาง

ที่มา: ผู้วิจัย

การศึกษายัง พบว่า ผู้สูงอายุยังต้องพึ่งพาบุตร หลาน และญาติพี่น้องในการจัดหาอาหาร แต่ยังมีผู้สูงอายุที่ปลูกผักพื้นบ้านไว้ในพื้นที่ครัวเรือนของตนเองเพื่อการบริโภคและแบ่งให้เพื่อนบ้าน สอดคล้องกับผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “แหล่งวัตถุดิบจากผักพื้นบ้านในชุมชนมีความสำคัญต่อการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภค และยังเป็นแนวทางการลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารในครัวเรือนได้”

ส่วนที่ 4 ผลการสังเคราะห์แนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งกระบวนการสังเคราะห์ได้นำผลการศึกษาในส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 มาเป็นกรอบประเด็นในการสังเคราะห์แนวทาง พบว่า

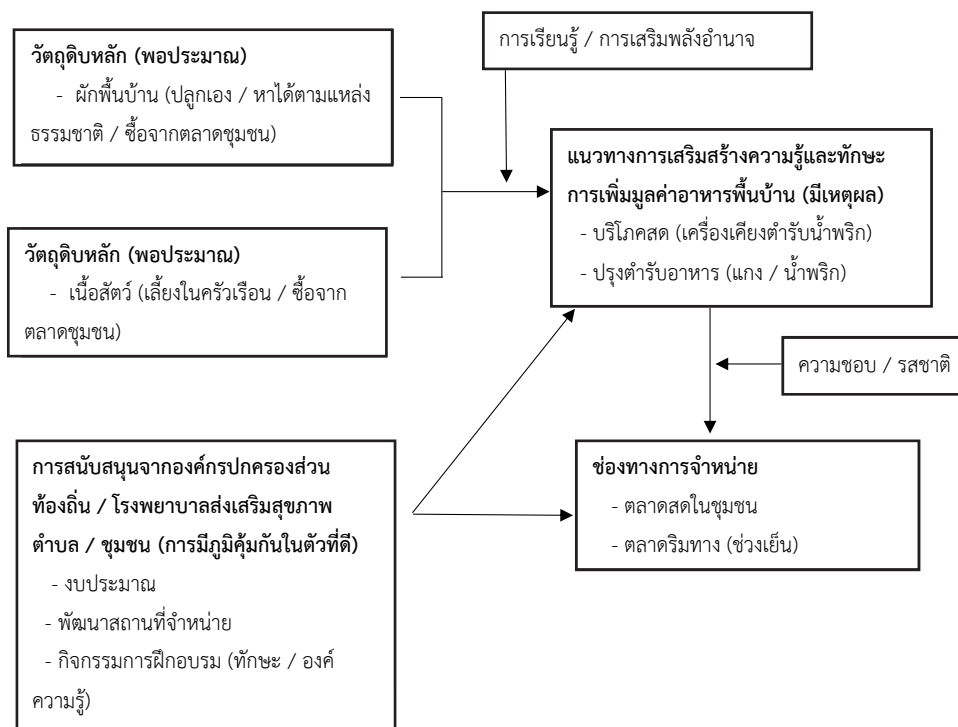
1. ประเด็นวัตถุดิบเป็นจุดเริ่มต้นของการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาที่สำคัญ (หลักพอประมาณ) เนื่องจากในสถานการณ์ปัจจุบันวัตถุดิบ โดยเฉพาะกลุ่มผักพื้นบ้านบางชนิดสูญหายไปจากชุมชน ส่วนเนื้อสัตว์ทุกชนิดมีราคาแพง แนวทางจัดหาและเพิ่มแหล่งวัตถุดิบ พบว่า วัตถุดิบหลักของตำรับอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านที่บางชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติ บางชนิดต้องปลูกเองภายในพื้นที่พักอาศัย ในไร่ นา โดยผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงตำรับอาหารควรปลอดสารพิษ นอกจากนี้จากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในชุมชนส่งผลให้พื้นที่ผลิตวัตถุดิบโดยเฉพาะผักพื้นบ้านลดลง ถึงแม้จะมีการปลูกทั่วไปในครัวเรือน แต่ปริมาณที่ผลิตได้มีจำนวนน้อยบางช่วงฤดูผลผลิตไม่เพียงพอต่อการบริโภค การปรับพื้นที่สาธารณะในชุมชนที่ยังคงไม่มีการใช้ประโยชน์มาเป็นแหล่งผลิตผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานและไม่ต้องการการดูแลมากนักนอกจากจะใช้เป็นอาหารแล้ว ยังได้รณรงค์โดยอาจจะพัฒนาพื้นที่เหล่านั้นเป็นแหล่งนันทนาการได้ต่อไป ในส่วนของเนื้อสัตว์ถึงแม้จะมีตลาดชุมชนเป็นแหล่งหาซื้อที่สะดวกแต่มีราคาสูง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบางครัวเรือนที่มีศักยภาพและมีพื้นที่เพียงพอต่อการเลี้ยงไก่ และปลาบางชนิด นอกจากจะมีเนื้อสัตว์ไว้บริโภคแล้วยังสามารถนำไปจำหน่ายเป็นรายได้เสริม แต่ถ้าต้องการได้วัตถุดิบในปริมาณมากต้องได้รับการสนับสนุนปัจจัยการผลิตจากหน่วยงานภาครัฐอย่างต่อเนื่อง

2. แนวทางการเสริมสร้างความรู้และทักษะการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้าน (มีเหตุผล) องค์ความรู้และทักษะการปรุงและการบริโภคอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ตั้งแต่เด็ก โดยการสังเกตและมีส่วนร่วมในการปรุงตำรับอาหารจนสามารถปรุงอาหารเองได้ บางส่วนศึกษาและฝึกจากการอ่านหนังสือและสื่อออนไลน์ ตำรับอาหารพื้นบ้านบางตำรับโดยเฉพาะตำรับแกงและตำรับน้ำพริกมีการปรับส่วนผสมให้เหมาะสมกับความต้องการและความชอบของผู้สูงอายุและสมาชิกในครัวเรือน ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุยังได้สะท้อนมิติความปลอดภัยของวัตถุดิบที่ไม่มีการใช้สารเคมี การเกษตร การลดเครื่องปรุงสังเคราะห์ และการปรุงตำรับอาหารที่ส่งคุณค่า รวมถึงผลิตภัณฑ์ต้องสะท้อนความเป็นเอกลักษณ์พื้นบ้านทั้งลักษณะและวิธีการบริโภค อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาจยังต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างองค์ความรู้และทักษะให้กับผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งการเข้ามาทำงานวิจัยหรือการบริการวิชาการของนักวิชาการจากสถาบันการศึกษาจะมีส่วนสำคัญในการผลักดันกระบวนการดังกล่าวได้ ส่วนช่องทางการจำหน่ายอาจพัฒนาพื้นที่สาธารณะในชุมชนเป็นตลาดนัดชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้สนใจทั่วไปนำผลิตภัณฑ์มาจำหน่าย หรืออาจใช้พื้นที่ริมถนนทำเป็นตลาดชุมชนช่วงเย็น (จำหน่ายอาหารถุง)

3. แนวทางการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและชุมชน (การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)

3.1 หน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสถานศึกษา ควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดหาเมล็ดพันธุ์ผัก และจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านที่ถูกต้องโดยมุ่งเน้นการปรุงอาหารที่มีการลดหวาน มัน เค็ม รวมถึงวิธีการบริโภคอาหารที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าทางอาหารที่ได้รับมากกว่าการรับประทานให้อิ่มเป็นมือ ๆ ทั้งนี้อาจดำเนินการระยะแรกโดยพัฒนาด้านแบบครัวเรือนและขยายผลในระยะต่อไป

จากแนวทางดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าวัตถุดิบทั้งผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์สามารถแสวงหาได้ทั่วไปในชุมชน ซึ่งวัตถุดิบดังกล่าวสามารถนำมาบริโภคได้ทั้งแบบการบริโภคสดซึ่งส่วนใหญ่นำมาเป็นเครื่องเคียงตำรับน้ำพริกและลาบ แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุยังคงต้องการการเรียนรู้ทั้งตัวบุคคลและชุมชน และช่องทางการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทั้งตลาดชุมชนและตลาดริมทางจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และชุมชน สรุปเป็นผังแนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชนตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้าน
ที่มา: ผู้วิจัย

ทั้งนี้ปัจจัยทั้งภายในทั้งภาวะความเจ็บป่วย รายได้และรายจ่ายในชีวิตประจำวัน และปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างทางสังคม และลักษณะครอบครัวอาจมีความสำคัญอย่างยวดยิ่งซึ่งผู้เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญก่อนตัดสินใจพัฒนากิจกรรม โครงการที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม การก่อเกิดแนวทางการเสริมสร้างความรู้และทักษะการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านควรดำเนินการภายใต้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจอันเป็นกระบวนการทางสังคมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียค้นพบปัญหาความต้องการของตนเองและจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองภายใต้ทรัพยากรที่แสวงหาได้สู่การเรียนรู้และความตระหนักถึงศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ

การศึกษานี้ทำการสำรวจการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านล้านนา และปัจจัยการเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุสู่การสังเคราะห์แนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่า การเรียนรู้ด้านอาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่ถูกกำหนดด้วยรูปแบบการดำรงชีวิตประจำวันตามแบบแผนพื้นบ้านล้านนาที่ยังคงช่วยเหลือและแบ่งปันทรัพยากรอาหารถึงแม้จะเผชิญกับปัญหาความยากลำบากจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว ส่วนปัจจัยการเลือกอาหารของผู้สูงอายุสะท้อนวิถีการบริโภคแบบดั้งเดิมที่ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงปรุงตำรับอาหารให้มีรสชาติตามที่ตนเองและสมาชิกในครัวเรือนคุ้นเคยถึงแม้ในปัจจุบันจะมีเครื่องปรุงรสที่หลากหลาย นอกจากนี้การปรุงรสอาหารจะนิยมใช้ผักพื้นบ้านมาช่วยในการชูรสซึ่งผักเหล่านั้นนอกจากจะช่วยทำให้ได้รสชาติอาหารที่ต้องการแล้วผักพื้นบ้านเหล่านี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ และบางชนิดเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน สอดคล้องกับเมนูอาหารพื้นบ้านของอินเดียที่มีส่วนผสมของธัญพืช เครื่องเทศ และผักที่หาได้ในแต่ละท้องถิ่นตามฤดูกาลซึ่งเมนูเหล่านี้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ (Salis et al., 2021) เช่นเดียวกับเมนูอาหารพื้นบ้านยอตนิยมตามหลักโภชนาการซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหลังจากทดลองอาหารพื้นบ้านกับผู้สูงอายุปรากฏว่าค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าระดับความดันโลหิต ค่าระดับไขมันในเลือด และค่าดัชนีมวลกายลดลง (พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒน์ และคณะ, 2564) และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพที่ปลูกสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร (ผักพื้นบ้าน) เช่น บอน (ตูน) ชะอม (ผักหละ) เพกา (ลิดไม้) เป็นต้น และเป็นส่วนผสมในเครื่องปรุงอาหาร เช่น กระชาย (หัวละแอน) ขมิ้น (ข้าวมัน) ไพล (ปูเลย) สะค้าน (จะค่าน) ใบย่านาง (จ้อยนาง) เป็นต้น (สามารถ ใจดี และคณะ, 2562)

แนวทางการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่มีเดิมมองเพียงมิติสุขภาพเท่านั้น แต่ยังสะท้อนมิติความสำคัญและขั้นตอนกระบวนการเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านที่พยายามนำเสนอแนวทางในการจัดหาวัตถุดิบที่ยังมีความหลากหลายโดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่เป็นวัตถุดิบสำคัญในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านบนฐานความพอประมาณภายใต้วิถีชุมชนที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ในส่วนของหลักการมีเหตุผลเป็นการนำเสนอความต้องการรูปแบบอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเองทั้งการบริโภคสด และการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านที่มีความนิยมในการบริโภค ซึ่งนอกจากจะเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพแล้วแนวทางนี้

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “เรียนรู้สังคม”*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- จุฑามาศ วิศาลสิงห์, ญัฐกานต์ พงษ์สรนันท์ และสมยศ แก่นหิน. (2564). *แนวทางการเพิ่มคุณค่าและมูลค่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การท่องเที่ยวเชิงศิลปะอาหาร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ฉวีวรรณ สุพรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์ และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2561). อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 6(4), 1306-1319.
- ชวิศา แก้วอนันต์. 2561. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย*, 12(2), 112-118.
- ทัศนีย์ อารมณเกลี้ยง และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2557). เส้นทางการสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์*, 35(2), 189-205 .
- ณัฐนี สัจฉกุล และณปภัช สัจฉกุล. (2566). มุมมองของรัฐที่มีต่อผู้สูงอายุผ่านประวัติศาสตร์การจัดสวัสดิการในประเทศไทย. *วารสารธรรมศาสตร์*, 42(1), 174-202.
- พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒนโธ, รวีโรจน์ ศรีคำภา, กาญจนา ดำจติ และคุณญา แก้วทันคำ. (2564). อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 9(4), 1641-1652.
- วนาลี นาว จันทอร่าม. (2561, 25 กุมภาพันธ์). *ผู้สูงอายุตำบลยุหว่า สันป่าตอง ขอแก้อย่างมีคุณภาพ*. GotoKnow. <https://www.gotoknow.org/posts/645098>
- สามารถ ใจเตี้ย. (2561). วัฒนธรรมสุขภาพล้านนาเพื่อการดูแลสุขภาพ. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 18(2), 240-247.
- สามารถ ใจเตี้ย, สิวลี รัตนปัญญา, วรรณลักษณ์ แสงโสภา และดารารัตน์ จำเกิด. (2562). การใช้ประโยชน์สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 38(6), 613-618.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2563). ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 18(1), 103-115.
- สุภัทรา ศรีวิชชากร. (2555, 27 มีนาคม). *การจัดการ โรคเรื้อรัง ในชุมชน*. <https://kb.hsri.or.th/dspace/bitstream/handle/11228/3687/8176.pdf>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). รายงานการวิจัยเปรียบเทียบเพื่อพัฒนานโยบาย เรื่อง การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

อุไรวรรณ อมรนิมิตร ญัฐสินี แสนสุข และธนศักดิ์ รังสีพรหม. (2565). การศึกษาความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารสังคมศาสตร์*, 11(1), 116-127.

ภาษาอังกฤษ

- Alfian, R.L., Iskandar, B.S. & Gunawan, B. (2018). The local wisdom of the coastal community of Bakaran village, Central Java, Indonesia, In Maintaining rice to improve the food security. *Asian Journal of Ethnobiology*, 1(1), 47-52.
- Bubpa, N. and Nuntaboot K. (2018). Diversity of foods among older people in Northern communities of Thailand ways to promote health and wellness. *Journal of Health Research*, 32(1), 95-104.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Daniel, W.W. (2010). *Biostatistics: Basic concepts and methodology for the health sciences* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Hidrawati, R. U., Iswandi, M. & Arafah N. (2016). Local wisdom of sustainable food security at Binongko island (A study on community adaptation strategies at Coastal area and small islands). *Food and Nutrition Science - An International Journal*, 1, 26-31.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal. D.K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 7(4), 396-403.
- Matthew, B.M. and A.H. Michael. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed). SAGE Publications.
- Salis, S., Virmani, A., Priyambada, L., Mohan, M., Hansda, K., & Beaufort C. (2021). 'Old Is Gold': How Traditional Indian Dietary Practices Can Support Pediatric Diabetes Management. *Nutrients*, 13(12), 4427. <https://doi.org/10.3390/nu13124427>.
- Sanjoy, S., Upasana, M., Makenzie, M., Li-Ling, P., Carin, N., Heleen, G. & Wilna O.T. (2021). Food and beverages promoting elderly health: Six food-based dietary guidelines to plan good mixed meals for elderly South Africans, South African. *Journal of Clinical Nutrition*, 34 (sup 1), S51-S63.