

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาหาตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร วารสาร งานเขียน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับนี้

1. อำเภอลับแล
2. ความสำคัญของอาหารในเชิงวัฒนธรรม และอาหารท้องถิ่นลับแล
3. ความสำคัญของตำรับอาหารและตำรับอาหารมาตรฐาน
4. สารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### อำเภอลับแล

อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จากสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคเหนือ (2542) สรุปไว้ว่าอำเภอลับแลเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดอุตรดิตถ์ มีชื่อเสียงเกี่ยวกับนิยายปรัมปรา อันเป็นที่รู้จักกันทั่วประเทศว่าเป็นสถานที่ค่อนข้างลึกลับ เนื่องจากตั้งอยู่ในบริเวณที่มีภูเขาล้อมรอบถึง 3 ด้าน ด้วยสถานที่เช่นนี้พื้นที่ของอำเภอลับแลจึงเป็นดินตะกอนหุบเขาซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การทำการเกษตร ผลผลิตที่สำคัญและสร้างชื่อเสียงให้แก่อำเภอลับแล คือ ข้าว ทุเรียน และกลางสาด ซึ่งกลางสาดของอำเภอลับแลนั้นถือว่าเป็นกลางสาดที่มีรสหวานหอมรับประทานมากที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ นอกจากนี้เอกสารท้องถิ่นเกี่ยวกับประวัติการสร้างเมืองลับแล (เพ็ญวิภา แก้วอินทร์ และดวงใจ ปรีชา, 2532) กล่าวถึงการตั้งถิ่นฐานและการสร้างเมืองลับแลไว้ว่า เมื่อประมาณพุทธศักราชที่ 1500 อาณาจักรโยนกนคร หรือที่รู้จักกันในอีกชื่อหนึ่งว่าอาณาจักรโยนกเชียงแสน มินครเชียงแสนเป็นราชธานี (ปัจจุบันคืออำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย) ได้เกิดสงครามรบพุ่งกันอยู่เสมอและมีโรคระบาดเกิดขึ้นทั่วไป จึงมีราษฎรจากอาณาจักรโยนกเชียงแสน ประมาณ 20 ครอบครัว ที่เบื่อหน่ายในการทำสงคราม มีความประสงค์จะหาทำเลที่ตั้งถิ่นฐาน

แห่งใหม่ได้ พร้อมใจกันอพยพครอบครัวพร้อมลูกหลานและทรัพย์สินสมบัติเดินทางผ่านจังหวัดลำปาง และจังหวัดแพร่ ถึงหุบเขาลับแลเห็นว่ามีลักษณะภูมิประเทศที่ประกอบด้วยน้ำตก ธารน้ำไหล ดินฟ้าอากาศเย็นสบาย อุดมไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด แสงแดดส่องถึงพื้นดิน ราษฎรจากอาณาจักรโยนกเชียงแสนทั้ง 20 ครอบครัว จึงตกลงใจตั้งถิ่นฐานที่ดินแดนแห่งนี้ โดยเริ่มก่อสร้างเมืองครั้งแรกขึ้น บริเวณนี้จึงได้ชื่อว่าบ้านเชียงแสน

จากหลักฐานและตำนานพื้นบ้านดังกล่าว จึงอนุมานได้ว่าเมืองลับแลตั้งขึ้นตามลักษณะของภูมิประเทศที่สลับซับซ้อน โดยที่ชาวพื้นเมืองลับแลเองไม่ค่อยพบปะเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างถิ่น สภาพภูมิประเทศและอุปนิสัยของชาวลับแลดังกล่าวจึงถูกขนานนามว่า “ลับแลง” บริเวณที่ได้ชื่อว่าลับแล คือพื้นที่ตอนเหนือของอำเภอลับแลในตำบลชัยชุมพล ตำบลศรีพนมมาศ ตำบลฝายหลวง ตำบลแม่พูล และตำบลนากกก ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของชาวลับแลที่สืบเชื้อสายมาจากชาวไทยภาคเหนือ ซึ่งมาจากแพร่ น่าน และลำปาง ประชากรเหล่านี้มีขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาพูดคล้ายชาวล้านนา การทำมาหากินผูกพันกับสภาพภูมิประเทศที่เป็นทั้งที่ราบและภูเขาสูง ประกอบด้วยประชากรที่หลากหลายวัฒนธรรม ต่างปรับตัวในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับการนำภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษสั่งสมมาเป็นเวลานาน ปรับเปลี่ยนพัฒนาจนสามารถเกิดเป็นแนวทางการทำมาหากินตามสภาพของแต่ละชุมชน ส่วนที่เป็นเขาเตี้ย ๆ และภูเขาสูงชันที่มีความชุ่มชื้นสูง อาชีพหลักคือการทำสวนผลไม้ ได้แก่ ฝรั่ง สาลี่ มังคุด ทุเรียน ลองกอง และกาแฟ ส่วนในบริเวณที่ราบมีการปลูกพืชเศรษฐกิจหมุนเวียนกันตลอดเวลา ได้แก่ ข้าว หอมแดง และหอมแบ่ง (ต้นหอมรับประทานสด) ถั่วลิสง ถั่วเขียว และงา ทางด้านสัตว์เลี้ยงส่วนใหญ่ ได้แก่ โค กระบือ สุกร เป็ด และไก่ ส่วนงานหัตถกรรม ได้แก่ การถักไม้กวาดตองกง (ไม้กวาดดอกหญ้า) การทอผ้าขึ้นดินจกรวมถึงการทำข้าวแคบ และไส้เมี่ยง เป็นอาชีพเสริม

#### ความสำคัญของอาหารในเชิงวัฒนธรรม และอาหารท้องถิ่นลับแล

อาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมท้องถิ่น ตามที่สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์เอกลักษณ์และภูมิปัญญา (2535) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมท้องถิ่นว่า หมายถึง แบบอย่างการดำเนินชีวิตของกลุ่มชนที่ถือปฏิบัติร่วมกัน สั่งสมและสืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ย่อมเกิดขึ้น คงอยู่ และปรับเปลี่ยนอย่างสัมพันธ์กันกับสังคมของชุมชน มีความสำคัญโดยเป็นเครื่องแสดงลักษณะเฉพาะของกลุ่มชน ทำให้เกิดความรักและความผูกพันต่อ

ท้องถิ่น เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มชนและยังเป็นปัจจัยในการส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น เกิดเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในวิทยาการแขนงต่าง ๆ สามารถจัดหมวดหมู่ของวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นได้หลากหลาย เช่น วัฒนธรรมการแต่งกาย วัฒนธรรมด้านภาษา และวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร คนลัับแลรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก กับข้าวที่รับประทานกับข้าวเหนียวเป็นอาหารท้องถิ่นลัับแล เช่น น้ำพริกน้ำปู ผักต้ม แกงแค แกงป่า หมูทอด ลาบปลา แกงอ่อม และแกงโหะ เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ปรุงจากพืชและสัตว์ที่หาได้จากบริเวณใกล้บ้าน เช่น ในสวน ป่าโปร่ง ห้วย หนอง คลอง บึง ซึ่งสอดคล้องกับที่ ทองคำ แงเจริญ (2545) ได้ให้ข้อมูลว่าตำรับอาหารท้องถิ่นลัับแลที่นิยมรับประทาน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

### 1. ประเภทอาหารคาว

แกง ได้แก่ แกงแค แกงแคกพริก แกงสะแล หลามไบบอน (แกงไบบอน) แกงหน่อไม้ซาง กับปลาอย่าง แกงกุน (กุน) แกงผักฮ้วนหมู แกงมะค้อนก้อมปลาช่อน (แกงมะรุ้ม) แกงยอดแล้ว (ฮัวมยอดแล้ว) และคั่วเห็ดลม

น้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู) น้ำพริกสะเรียม น้ำพริกมะเขือแจ้ (นอนองมะเขือแจ้) แจ่วเคย และแจ่วหม้อ

ยำ ส้า ได้แก่ ยำมะหนูน ส้ามะเขือผ้อย ส้ามะแตง ยำผักเสียด ยำกล้วยแค้ (กล้วยป่า ลูกเล็ก) และป่นมะเขือ

2. ประเภทอาหารหวาน (ขนมหวาน) ได้แก่ ขนมเหน็บ อีบ๊ะ ขนมพริก ขะเน็บข้าวโพด และลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)

### 3. ประเภทอาหารว่าง ได้แก่ ลอดช่องเค็ม หมักลูก และไส้เมี่ยง

อาหารของชาวลัับแลเป็นอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันปกติ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ปรุงจากพืชผักและเนื้อสัตว์ มีวิธีการปรุงหลายรูปแบบ ที่นิยมปรุงรับประทานกันเป็นประจำ ได้แก่ อาหารประเภทน้ำพริก และแกงผักต่าง ๆ ชนิดของอาหารจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเกษตร ซึ่งแหล่งของอาหารและการได้อาหารมาปรุงรับประทานมีดังนี้

1. แหล่งธรรมชาติ เช่น ทุ่งนา หนองน้ำ ดอย ป่าโปร่ง โดยการเก็บหารวมทั้งการล่าสัตว์และแมลง ได้แก่ นก กบ ปลา กุ้ง หอย ปู จิ้งจก เห็บคน แตน หรือตัวนิ่ม อาหารประเภทผัก เช่น ผักฮ้วนหมู ผักเสียด ไบบอน ต้นกุน หน่อไม้ ผักคันทรง ผักไผ่ ยอดแล้ว ผักกูดแดง ผักกูดเขียว ผักแว่น ผักต้นขน จิงเดือน เห็ดลม ใบเพ็ลี่ยฟาน จิงแมงดา ผักสาบ ยอดยาง ผักหนาม ปูย่า ผักบะวอก ใบหัวพาน ใบหูหนา ผักไช้ หรือยอดมะเต้า

2. การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ผักที่นิยมปลูกในสวนครัว เช่น ผักชี ยี่ห่วย ผักตำลึง (ผักแคบ) หอมบัว (หอมแดง) หอมเตียม (กระเทียม) ผักชี (หอมหน้อย) แดงกวา ผักชีข่อ (ใบข่อ) ต้นหอม มะเขือ บวบ กระถิน (กันถิน) ถั่วพู ถั่วฝักยาว ตะไคร้ สะระแหน่ หรือผักคาวตอง เป็นต้น ส่วนสัตว์เลี้ยงมีหมู ปลา วัว ควาย และไก่

3. ตลาด ได้แก่ อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ และอาหารสำเร็จรูป บรรจุกระป๋อง อาหารทะเล หรืออาหารปรุงสำเร็จ

การประกอบอาหาร หมายถึง การนำอาหารสดมาปรุงแต่ง ปรุงรส กลิ่น เพื่อรับประทาน ซึ่งอาหารจะถูกทำให้สุกด้วยการใช้ความร้อนวิธีใดวิธีหนึ่ง หรืออาหารอาจจะยังดิบอยู่ คนท้องถิ่นลับแลมีวิธีการประกอบอาหารหลายวิธี มีทั้งการทำอาหารให้สุกโดยการใช้ความร้อนสูง และใช้ระยะเวลานาน ดังนั้นลักษณะอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผักจึงสุกมากจนเปื่อยนุ่ม ส่วนอาหารที่ไม่สุกจะเป็นอาหารประเภทผักสดกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ และ “ส้าผัก” เช่น ส้ามะแตง (ยำแตงกวา) อาหารอีกชนิดหนึ่งที่นาน ๆ ครั้งในโอกาสพิเศษจะรับประทานดิบ ๆ ในหมู่ผู้ชายคือ ถู่เลือด และลาบเนื้อหรือลาบหมูดิบ เป็นต้น

อุบลรัตน์ พันธุมินทร์ (2538) ได้แบ่งวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นและอาหารท้องถิ่นของชาวล้านนาไว้ 2 ประเภท คือ ประเภทแกง และน้ำพริก ซึ่งสอดคล้องกับที่ ทองคำ แยมเจริญ (2545) ได้ให้ข้อมูลคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ การปรุงอาหารหรือทำกับข้าว ในภาษาล้านนาเรียกว่า เยียะกิน (อ่านว่า “เยียะกิน”) ชาวลับแลใช้คำว่า ยะกิน โดยแบ่งตามลักษณะของวัตถุดิบที่นำมาประกอบเป็นหลัก เช่น พืชผัก และเนื้อสัตว์ วัตถุดิบเกือบทุกชนิดสามารถนำมาทำน้ำพริก และแกงได้

1. อาหารประเภทแกง แกงเป็นอาหารที่อาจมีน้ำมากหรือน้ำขลุกขลิก ประกอบด้วยวัตถุดิบที่ต้องการแกง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก เครื่องปรุงรส และอื่น ๆ ส่วนน้ำพริกแกง ประกอบด้วย พริก เกลือ หอม กระเทียม ปรุงรสด้วยปลาร้า หรือกะปิ หากเป็นแกงที่ต้องการดับกลิ่นคาว หรือกลิ่นสาบของเนื้อสัตว์จะใส่พืชสมุนไพร เช่น ตะไคร้หรือขมิ้นด้วย ดังนั้นพืชผักและเนื้อสัตว์เกือบทุกชนิดสามารถนำมาแกงได้ ทำให้การประกอบอาหารประเภทแกง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 แบ่งตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำแกง เช่น

แกงผัก เป็นแกงที่มีผักเป็นหลัก อาจใส่เนื้อสัตว์เพียงเล็กน้อยหรือไม่ใส่เลย เช่น แกงใบบอน แกงคูณ (ตุน) และแกงแค

แกงเนื้อสัตว์ หรือแกงจืด (จืด) เป็นแกงที่ใส่เนื้อสัตว์ล้วน เช่น แกงอ่อมเนื้อวัว แกงอ่อมปลา

1.2 แบ่งตามลักษณะน้ำพริกแกงหรือเครื่องแกง จะมีแกงพริกแห้ง และแกงพริกสด

แกงพริกแห้ง เป็นแกงซึ่งทำน้ำพริกแกงด้วยพริกตากแห้ง อาจปรุงจากเนื้อสัตว์ หรือแกงผักที่ใส่เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว ควาย ไก่ นก ปลา รวมไปถึงปลาแห้งหรือปลาขี้แห้ง ทั้งนี้ ยังแบ่งลักษณะการปรุงเป็น 2 รูปแบบ คือ แกงที่มีการคั่ว หรือผัดน้ำพริกแกงก่อน เช่น แกงแค (ไก่ กบ นก) แกงอ่อม (หมู วัว ควาย) แกงหยวก (ใส่ไก่) แกงพริก (ใส่ไก่) และแกงที่ไม่มีการคั่ว หรือผัดน้ำพริกแกง กล่าวคือเมื่อโขลกน้ำพริกแกงเสร็จนำไปใส่หม้อแกงได้เลย เช่น แกงสะแล แกงใบบอน แกงหน่อไม้ส้ม แกงกุน (ตุน) แกงมะค้อนค่อม หรือแกงผักฮ้วนหมู

แกงพริกสด เป็นแกงซึ่งปรุงน้ำพริกแกงด้วยพริกสด ใช้กับแกงปลา แกงผัก เพราะผักเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ที่เก็บจากธรรมชาติ หรือปลูกเพื่อบริโภคเอง หรือซื้อได้ใน ราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์

2. อาหารประเภทน้ำพริก น้ำพริกเป็นอาหารที่คู่กับครัวคนไทยมาเป็นเวลาช้านานทุกภาค ของประเทศ เป็นอาหารหลักคู่กับข้าวทุก ๆ มื้อ การตำน้ำพริกเป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการนำ เครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลก (ตำ) รวมกันในครก คำว่าตำยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิดที่ปรุง คล้ายยาหรือส้า เป็นการคลุกเคล้าอาหารในครกโดยการตำเบา ๆ เช่น ตำเทา ตำบ่าหนูน (ยำขุ่น) ตำบ่าเขือ (ยำมะเขือ) หรือตำมะม่วง การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดนั้นเรียกตามส่วนประกอบหลัก ที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืช ผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกน้ำปลา น้ำพริกปลา น้ำพริกหนุ่ม หรือน้ำพริกน้ำปู ประเภทของพริกที่นำมาทำ น้ำพริกมีทั้งพริกสด หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง

ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปการทำน้ำพริกของคนล้านแคว้นมีส่วนประกอบหลัก คือ เกลือ กระเทียม (หอมเทียม) หัวหอม (หอมบัว) พริก อาจจะเป็นพริกชี้ฟ้าสด สีเขียว สีแดง สีเหลือง พริกชี้แค้ (พริกชี้หนุสวนเม็ดเล็ก) พริกเม็ดใหญ่ หรือพริกแห้ง ถ้าเป็นน้ำพริกที่ใช้ ข้าวเหนียวจิ้มกิน จะเผา จี่ หรือหมกขี้เถ้าร้อนให้สุกก่อนเพื่อให้มีรสดีและกลิ่นหอม สำหรับ เครื่องปรุงรสอื่น ๆ เช่น กะปิ ปลาร้า มะเข็ญ (มะเขือเทศพวงลูกเล็ก ๆ มีรสเปรี้ยว) ข่า หรือตะไคร้ อาจจะไม่ใส่เพิ่มขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำพริก น้ำพริกทุกชนิดจะโรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีหั่นฝอยทุกครั้ง เมื่อทำเสร็จ น้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาปรุง ยังขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการ

ปรุงหรือส่วนประกอบหลักที่เป็นพืชหรือสัตว์ กล่าวคือ ถ้าเป็นการใช้ส่วนประกอบหลักไปต้ม น้ำพริกจะมีลักษณะขลุกขลิก แต่ถ้านำเอาไปเผา ปิ้ง จี้ มักมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

ฉลาดชาย รมิตานนท์, ชวลิต เสดิธรพัฒนพงศ์, ปัทมาวดี กสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2543) สรุปเกี่ยวกับน้ำพริกพื้นเมืองของคนล้านนาว่า มีเอกลักษณ์ทั้งในด้านเครื่องปรุง และวิธีการประกอบเป็นของตนเอง รสค่อนข้างเผ็ดและเค็ม มีกลิ่นหอมจากเครื่องปรุงที่ใช้ในการทำน้ำพริก น้ำพริกพื้นเมืองมีรสหวาน และรสเปรี้ยวอยู่ในตัวจากเครื่องปรุงที่นำมาประกอบ เช่น มะเขือเทศสุกมีรสหวานและเปรี้ยวอยู่แล้ว จึงไม่นิยมปรุงด้วยน้ำตาลหรือน้ำมะนาว น้ำพริกพื้นเมืองแตกต่างจากน้ำพริกทั่วไป กล่าวคือ เครื่องปรุงทุกอย่างต้องทำให้สุกก่อนด้วยการปิ้งย่าง หมกหรือเผาไฟ ถ้านำมาปรุงแบบสด ๆ ทำให้ไม่มีกลิ่นหอม เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำน้ำพริก ได้แก่ พริกสด พริกแห้ง หอม กระเทียม ปรุงรสด้วย กะปิ ปลา ร้า หรือเกลือ น้ำพริกนิยมรับประทานกับผักต้ม หรือหนึ่ง ถ้าเป็นผักสดขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำพริก ผักสดประกอบด้วยผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วงอกยาว ยอดแค ดอกแค ดอกข่า มะเขือม่วง ผักกูดต้ม หน่อไม้ต้ม กันทรงต้มหรือลวก ยอดยาง ผักไช้ ส่วนผักสดประกอบด้วย ยอดกระถิน ผักแว่น ผักชี ก้านคูณ แดงกวา เป็นต้น

ย่า คำ ส้า (รำไพ ปัญญาพรหม, 2545) เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการนำเอาผักหรือเนื้อสัตว์ มาลวกเคล้ากับเครื่องปรุง หรือน้ำพริก ซึ่งเตรียมไว้ต่างหาก โดยอาจเอาเครื่องปรุงนั้นมาละลาย ก่อนแล้วค่อยคลุกเคล้า ย่ามักใช้กับของที่ทำให้สุกแล้ว ส่วนส้ามักใช้กับของที่นำมาปรุงสด ๆ หากเป็นการนำเครื่องโหลกรวมกันในครก มักเรียก คำ เช่น คำมะเขือ คำมะม่วง และโดยทั่วไป อาหารแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ตามลักษณะของเครื่องปรุงคือ

1. กลุ่มที่เครื่องปรุงมีส่วนผสมคล้ายน้ำพริกปลา ร้าหรือน้ำพริกปลา โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ พริกสด หอม กระเทียม ปลา ร้า ซึ่งพริกสด หอม กระเทียม จะต้องนำไปย่างไฟให้สุกก่อน ส่วนปลา ร้าจะนำไปต้มหรือเคี้ยวให้สุก ทั้งนี้บางชนิดอาจใส่ปลาต้มหรือหมูสับต้มด้วย และอาจมีการปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะกอก หรือมะนาว เช่น ย่าเทาหรือย่าเตา (เตา คือ สาหร่ายจากท้องถิ่น) นอนอองมะเขือแจ้ (มะเขือขึ้น) ส้ามะแตง และส้ามะเขือผ่อย

2. กลุ่มเครื่องปรุงมีส่วนผสมคล้ายน้ำพริกลาบ โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ บางชนิดอาจมีการใส่เครื่องเทศ เช่น บำแข่วน ดิปลี ลูกผักชี ทั้งหมด ย่างไฟก่อน แล้วจึงนำไปโหลกรวมกัน และอาจมีผักชี ต้นหอม หั่นละเอียด ๆ ใส่ด้วย เช่น คำกุ้ง ย่าขึ้นไก่ ย่ากบ ย่าเห็ดลม และย่าไข่มดส้ม

3. กลุ่มที่เครื่องปรุงรสดำน้ำพริกแกงส้ม โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ บางชนิดอาจมีปลาร้า ตะไคร้เพิ่มเข้าไป เครื่องปรุงเหล่านี้ไม่ต้องย่างไฟก่อนโขลก รวมกัน ถ้ามีปลาร้าจะต้มให้สุกก่อน บางชนิดอาจมีการใส่หมูสับหรือเนื้อแห้งย่าง บางชนิดจะผัด น้ำพริกก่อนนำมาขยี้รวมกัน บางชนิดย่างก่อนแล้วค่อยนำไปผัด เช่น ยำปลาดิบยำเชื้อ ตำบ่าหนูน (ขยูน) ยำบ่าแปบ (ถั่วแปบ) ยำผักเสียด และย่างวม

4. กลุ่มตำผลไม้ต่าง ๆ โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ พริก หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาล บางชนิดใส่ปลาร้า น้ำปู ปลาแห้ง มะเขือเปาะ หรือผักชีฝรั่ง เช่น ตำบ่าม่วง (มะม่วง) ใส่ปลาแห้ง และตำบ่าโอ (ส้มโอ)

ความหมายของคำที่ใช้ในการประกอบอาหารของชาวล้านนา ตามที่วาทณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) สรุปไว้ในหนังสืออาหารล้านนา ซึ่งคำเหล่านี้บางคำเป็นชื่ออาหาร (คำนาม) บางคำเป็นทั้งชื่ออาหารและวิธีการทำอาหาร (คำกริยา) หรือเป็นคำกริยาอย่างเดียว คำดังกล่าวมีดังนี้ คือ

**แก้ง** หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยการนำอาหารใส่ในน้ำแล้วตั้งไฟ ปรุงด้วยน้ำพริก เครื่องแกง

**หนึ่ง** หรือ **นึ่ง** ทางท้องถิ่นล้านแลหรือชาวล้านนาในอดีตมีลักษณะเช่นเดียวกับภาคกลาง กล่าวคือ เป็นการอาศัยความร้อนจากไอน้ำทำให้อาหารนั้นสุก อาจนึ่งกับไผ่ขี้ว่าที่ใช้ขี้ว่าหรือ รังถึงของภาคกลางก็ได้ ทั้งนี้มี 2 ลักษณะ คือ นึ่งโดยตรง อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น หนึ่งไก่ หนึ่งปลา หนึ่งชิ้นแห้ง หนึ่งกล้วยตาก เป็นต้น อีกลักษณะหนึ่งคืออาหารนั้นจะห่อใบตอง ก่อน ได้แก่ การนึ่งห่อหนึ่ง หรือห่อหมก

**แอ็บ** เป็นการปรุงอาหารโดยการนำอาหารนั้นมาปรุงกับเครื่องปรุงก่อน แล้วห่อด้วย ใบตอง กลัดด้วยไม้กลัดให้เรียบร้อย นำไปย่างบนไฟอ่อน ๆ จนใบตองนั้นเกรียมเล็กน้อย เช่น แอ็บปลา แอ็บหมู แอ็บดอกบักดีไม้ แอ็บอ่องอหมู (สมองหมู) เครื่องปรุงของแอ็บเหล่านี้นิยม ใส่ตะไคร้ และขมิ้นด้วยเพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้อาหารมีกลิ่นหอมมารับประทาน

**ปิ้ง** เป็นการประกอบอาหารในลักษณะเช่นเดียวกับการย่างของภาคกลางที่ต้องนำอาหาร นั้นวางเหนือถ่านไฟร้อน เพื่อให้อาหารนั้นสุก ก่อนการปิ้งอาจจะนำอาหารนั้นมาปรุงรสก่อน เช่น ทาเกลือ ชนิดของอาหารประเภทนี้ ได้แก่ ปลาปิ้ง ชิ้นปิ้ง ตับปิ้ง สำหรับปลาปิ้งบางแห่งนิยม ตำเครื่องปรุงบรรจุใส่ท้องปลาก่อนนำไปปิ้งด้วย (ถ้าปลาช่อน นิยมนำน้ำพริกโปะด้านหลังของปลา ที่แผ่ไว้แล้วพับปลา และใช้ไม้หนีบผิงไฟ เรียกปลาปิ้งโดยวิธีนี้ว่า ปลาหมบ (อ่านว่า “ป้ามบ”)

**คั่ว** หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำแกงขลุกขลิก เช่น “คั่วแค” (แกงแคมีน้ำน้อย) เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย (ตรงกับผัดของภาคกลาง)

**อ่อม** หมายถึง การต้ม เคี้ยวด้วยความร้อน ใช้เวลานาน (มักใช้กับเนื้อสัตว์) จนเนื้อสัตว์เปื่อยนุ่มดี เช่น แกงอ่อมจิ้นหมู

**จอ** เป็นการปรุงอาหารประเภทผักโดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงรสด้วยเกลือ กะปิ ปลา ร้า เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นเคี่ยวรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด (ไม่นิยมใส่น้ำมันขาว มะเขือเทศ หรือมะกรูด) การจอนี้อาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจอ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง ซึ่งผักที่นิยมนำมาจอมากที่สุด ได้แก่ ผักกาดจ้อนหรือผักกวางตุ้งที่กำลังออกดอก ซึ่งบางแห่งนิยมใส่ถั่วเน่าเข็บบึงไฟ และน้ำอ้อยลงไปด้วย คำว่า จอ ต้องถิ่นลับแลเรียกว่า ฮ้วม

**ลำผัก** ลำเป็นการนำเอายอดผักสดมายำโดยอาจใช้ผักชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น ลำผักม่วง (ยอดอ่อนมะม่วง) ลำผักหนอก (ใบบัวบก) ลำผักกาดน้อย (ผักกาดที่ต้นยังเล็กอยู่) ลำใบเหมียง (ใบเหมียง) แต่หากเป็นลำผักหลายชนิดรวมกันก็อาจว่าลำผัก และไม่ระบุชื่อผักก็ได้ โดยเฉพาะผักชนิดต่าง ๆ ที่ได้จากป่าโปร่ง คือ ผักหนามปู้ย่า ผักขี้ติ้ว ยอดส้มป่อย ผักงวม ผักกูด การลำผักนิยมทำในราวเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคมของปี เพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่ใบไม้ผลิ แดกยอดอ่อนสามารถนำมาลำหรือยำได้

**ตำน้ำพริก** (อ่านตำน้ำพริก) เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหารโดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่าง ๆ คำว่า “ตำ” ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิดที่ปรุงคล้ายยำ หรือลำ แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำ เช่น ตำเทา ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าเขือ ตำบ่าม่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตามการทำมักใช้อาหารประเภทน้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลา (น้ำพริกป่า) น้ำพริกต่อ (ตัวอ่อนของตัวต่อ) น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของน้ำพริกที่นำมาตำมีทั้งพริกสด หรือพริกหนุ่ม และพริกแห้ง

**ลาบ/หลู้** เป็นการปรุงอาหารในลักษณะเดียวกับยำ ลำ ซึ่งมีการเตรียมเครื่องปรุงหรือที่เรียกว่า น้ำพริกลาบ ไว้ต่างหาก แล้วจึงนำมาผสมคลุกเคล้ากันภายหลัง แต่ลาบจะมีลักษณะเด่นคือ ส่วนประกอบหลักที่นำมาทำลาบไม่ว่าจะเป็นพืชหรือเนื้อสัตว์ จะมีการลาบ คือสับให้ละเอียด



ก่อนแล้วจึงนำมาปรุง ถ้ามีน้ำมากจะเรียกว่าหลู่ อย่างไรก็ตามลาบโดยทั่วไป หมายถึง ลาบ ซึ่งทำจากเนื้อสัตว์ หรือเรียกว่า ลาบชิ้น (อ่านลาบจิ้น) หรือชิ้นลาบเป็นอาหารดิบ เรียกตามชนิดเนื้อสัตว์ที่นำมาทำ เช่น ลาบไก่ ลาบปลา ลาบวัว ลาบควาย ลาบหมู ลาบฟาน (แก้ง) เป็นต้น หรือเรียกตามลักษณะการปรุง เช่น ลาบเหนียว ลาบน้ำโตม ลาบลอ ลาบขโมย ลาบใกล้แจ้ง เป็นต้น อาหารชนิดนี้หากมีการใส่เลือดมากหน่อยเรียก หลู่เลือด และถ้าใส่น้ำเกลือ (กากอาหารที่ค้างอยู่ในลำไส้วัว ควาย) มากเรียก หลู่เกลือ และหากหันเนื้อเป็นชิ้น ๆ ไม่สับละเอียดแล้วคลุกกับน้ำพริกเรียก ส้าชิ้น อาหารประเภทลาบนี้ได้รับความนิยมสูงโดยเฉพาะในพิธีการเลี้ยงในงานเทศกาลต่าง ๆ

**เจียว** (อ่านว่าเจี้ยว) หมายถึง ลักษณะการปรุงอาหารที่นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด นอกจากนี้มีกระเทียม หอมหัวเล็ก ปรุงรสด้วยกะปิ เกลือหรือน้ำปลา หรือปลาร้า จากนั้นจึงใส่ผักหรือไข่ หรือจะปรุงรสทีหลังก็ได้ เจียวมีลักษณะคล้ายแกงจืด ถ้าเป็นเจียวผักนิยมใส่ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ตีให้กระจายใส่ลงไปใต้น้ำแกงขณะที่น้ำเดือดด้วย แต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทยตามชอบ ถ้าชอบรสเผ็ดอาจใส่พริกสดแกะเปลือกแล้วใส่ลงไปด้วย หรือจะใช้กินกับเจียวผักนั้นที่หลังก็ได้ ตัวอย่างเช่น เจียวไข่ เจียวผักกาดหน้อย เจียวชิ้นส้ม เจียวผักโขม เจียวผักบุ้ง เจียวผักแคบ หรือเจียวไข่มดส้ม เป็นต้น

**จี่** เป็นวิธีประกอบอาหารโดยนำอาหารนั้นไปวางบนถ่านไฟแดงโดยตรงเพื่อให้อาหารนั้นสุก อาหารจึงมีลักษณะค่อนข้างเกรียม เช่น จี่ปลา จี่ข้าว จี่ไส้ จี่พริกหนุ่ม เป็นต้น การจี่นี้อาจเป็นขั้นตอนหนึ่งของการปรุงอาหารชนิดอื่นต่อไป เช่น จี่ปลาเพื่อทำน้ำพริกปลา จี่แมงดาเพื่อทำน้ำพริกแมงดา เป็นต้น

**หมก** เป็นการประกอบอาหารโดยนำอาหารไปหมกหรือบ่มไว้ในจี๋ไถร้อน ๆ เพื่อให้อาหารนั้นสุก มักจะใช้กับอาหารที่เป็นชิ้นหรือท่อน เช่น กระเทียม หัวหอม มันเทศ และอาหารจำพวกเนื้อ ก็หมกได้เช่นกัน ซึ่งเรียกว่า ชิ้นหมก (อ่าน "จิ้นหมก") หากเป็นอาหารบางชนิด เช่น ปลาร้า จะต้องห่อใบตองก่อนแล้วจึงนำไปหมก

**ลุ่ม** เป็นการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยหันเนื้อเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ปรุงอย่างเดียวกับแกง เตี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เนื้อนั้นเปื่อยนุ่มและเหลือน้ำแกงเพียงเล็กน้อย

กับข้าวหรือของกินของคนล้านนารวมทั้งอาหารของคนกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าต่อการศึกษาทำความเข้าใจในฐานะที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกิดจากความรู้อาหารที่มาจากพืชและสัตว์ในระบบนิเวศที่ดำรงอยู่ เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการใช้จริงในชีวิตประจำวันอย่างได้ผลมาเป็นเวลานานนับร้อย ๆ ปีขึ้นไป พร้อมกันนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดมาเป็นความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องทดสอบทดลอง อันเป็นลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน (ฉลาดชาย รมิตานนท์, ชวลิต เสถียรพัฒน์พงศา, ปัทมาวดี กสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ 2543)

อาหารในชีวิตประจำวันของชาวล้านนา เป็นอาหารที่รับประทานภายในครอบครัวตามปกติ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิดทั้งที่ทำจากพืชผักและเนื้อสัตว์ แต่ละชนิดที่นิยมทำรับประทานเป็นประจำ ได้แก่ อาหารประเภทน้ำพริกและแกงผักต่าง ๆ ชนิดของอาหารมักจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเพาะปลูก ซึ่งเป็นแหล่งของอาหารและวิธีการได้อาหารมารับประทานจะมาจากแหล่งธรรมชาติ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ รวมทั้งที่ต้องซื้อจากตลาด

### ความสำคัญของตำรับอาหารและตำรับอาหารมาตรฐาน

อบเชย วงศ์ทอง (2544) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับตำรับอาหารไว้ว่า ตำรับอาหารประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนรายการเครื่องปรุงหรือส่วนผสม และส่วนคำอธิบายวิธีการปรุงหรือวิธีผสมเครื่องปรุงเหล่านั้นเข้าด้วยกัน รวมถึงการทำให้สุก

#### 1. ส่วนรายการเครื่องปรุงหรือส่วนผสม

1.1 รายการเครื่องปรุงจะต้องให้เรียงลำดับการใช้ แม้ว่ามีเนื้อที่หน้ากระดาษไม่พอก็ไม่ควรใช้คำย่อ

1.2 ถ้าเครื่องปรุงที่ใช้มีข้อความอธิบายลักษณะ ปริมาณที่บอกนั้น ต้องเป็นจำนวนตัวเลขที่ใช้จริง ๆ

1.3 เมื่อมีความจำเป็นให้บอกชนิดเครื่องปรุงด้วย เพราะหากใช้ชนิดต่างกันอาหารที่ออกมาจะมีลักษณะต่างกันได้

1.4 พยายามใช้ชื่อทั่วไปของเครื่องปรุงแต่ละอย่าง หลีกเลี่ยงการใช้ชื่อยี่ห้อ

#### 2. ส่วนคำอธิบายที่เกี่ยวกับวิธีการทำ

2.1 คำอธิบายวิธีการทำจะต้องชัดเจน แจ่มแจ้ง เข้าใจง่าย ทุกขั้นตอนของการผสมหรือการหุงต้ม ใช้ประโยคสั้น ๆ แต่ได้ใจความ

2.2 วิธีการทำต้องทันสมัยตามหลักวิชาการ

2.3 เลือกเฟ้นคำอธิบายที่ถูกต้อง เหมาะสม

2.4 ลักษณะบางอย่างควรมีคำอธิบายสั้น ๆ จะช่วยให้เข้าใจ ความหมายได้ดีขึ้น

ตำรับอาหารมาตรฐาน หมายถึง ตำรับที่มีการระบุเครื่องปรุง และวิธีการทำที่ชัดเจน ไม่ว่าใครจะนำตำรับนั้น ๆ ไปทำที่ไหนเมื่อใช้เครื่องปรุงตามสัดส่วนที่ตำรับกำหนดและปรุงตามวิธีการที่ระบุไว้ จะได้อาหารนั้นออกมาดีเหมือนเดิมทุกครั้ง

ตำรับมาตรฐานไม่เพียงแต่เพื่อผลออกมาดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเพื่อให้เกิดผลในการเรียงลำดับการทำงานที่ดี ประหยัดเวลาในการทำ การเขียนตำรับที่ยาว เครื่องปรุงมากจะทำให้ไม่น่าสนใจ สำหรับเครื่องปรุง ควรดูด้วยว่ามีในท้องถิ่นหรือในประเทศหรือไม่ ถ้าไม่มีควรเสนอแนะช่องที่ทดแทน ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ของถูกแทนของแพง เมื่อของทั้งสองให้ผลเหมือนกัน คำต่างประเทศหรือคำไม่คุ้นหูต้องอธิบายให้แจ่มแจ้งหรือหลีกเลี่ยงไปใช้คำอื่นที่มีความหมายคล้ายกัน และเป็นที่ยอมรับกันดีแล้ว นอกจากนี้ วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องการประกอบอาหารตามตำรับให้ได้ผลดี ดังนี้

1. อ่านตำรับให้เข้าใจโดยตลอด ทั้งความหมายของคำศัพท์ และลำดับขั้นตอน วิธีทำ
2. ตรวจสอบส่วนผสม เครื่องปรุงรสและอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ในการป้องกันการหลงลืมหรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. ชั่ง ตวง ส่วนผสม และเครื่องปรุงให้ถูกต้องตามวิธีต่อไปนี้  
เนื้อสัตว์ ล้างแล้วหั่น ตวงหรือชั่งให้พอดีตามที่กับตำรับกำหนด  
ผักต่าง ๆ ล้างแล้วเด็ดหรือหั่น ตวงพูนของปากถ้วยตวง  
หอม กระเทียม บ่า ตะไคร้ หั่นหยาบ ๆ ตวงพูนช้อนตวง  
กะปิ ตวงพูนช้อนตวง
4. ใช้อุณหภูมิและเวลาสำหรับการหุงต้มใกล้เคียงตามตำรับและใช้เตาแก๊ส ถ้าใช้เตาถ่านหรือเตาไฟฟ้าอาจต้องใช้ระยะเวลาเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
5. การเสิร์ฟมีความสำคัญต่อรสชาติของอาหารอย่างยิ่ง อาหารบางอย่างรับประทานขณะร้อนจะมีรสชาติดีกว่าเมื่อเย็นแล้ว ฉะนั้นจึงควรเสิร์ฟให้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร

ในการประกอบอาหารให้ได้ผลดีนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเข้าด้วยกัน วิธีหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้ได้ผลดีก็คือ การใช้ตำรับมาตรฐาน แต่จะเรียกว่าเป็นตำรับมาตรฐานก็ต่อเมื่อดำรับนั้นเมื่อนำมาใช้โดยใช้เครื่องปรุงในปริมาณ สัดส่วน และวิธีการตามที่กำหนดไว้แล้วให้ผลที่ดีคงเดิมเสมอ ในการประกอบอาหารตามตำรับอาหารต่าง ๆ มีน้อยครั้งที่ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อสี สัน รูปร่าง และรสชาติของอาหาร ปัจจัยดังกล่าวได้แก่ (วาณี เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร, 2538)

1. วัตถุดิบ ส่วนผสม และเครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหาร ควรเลือกของสดใหม่ และมีคุณภาพ
2. เทคนิควิธีการประกอบอาหารแต่ละขั้นตอน ควรปฏิบัติให้ถูกต้องและตามลำดับก่อน เช่น วิธีการคน การคลุก หรือการตัด การหั่นขนาดชิ้นของอาหาร
3. อุณหภูมิที่ใช้ในการหุงต้ม ควรใช้ให้ถูกต้อง เพราะอาหารแต่ละชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ความร้อนต่างกัน หากใช้ความร้อนไม่เหมาะสมจะทำให้รูปร่าง ลักษณะ หรือรสชาติของอาหารผิดเพี้ยนไปได้ การประกอบอาหารไทยส่วนใหญ่จะบอกอุณหภูมิที่ใช้เป็นสามระดับ คือ ไฟอ่อน ไฟปานกลาง และไฟแรง
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการหุงต้ม ควรถูกต้องหรือใกล้เคียงตามที่ตำรับกำหนดไว้ ซึ่งจะมีผลให้ได้ลักษณะของอาหารใกล้เคียงกับตำรับในด้านความเปื่อยนุ่มและสี สันของอาหาร

#### สารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร

นิธิยา รัตนปนนท์ และวิบูลย์ รัตนปนนท์ (2537) ได้ให้คำจำกัดความของสารอาหาร (Nutrient) ไว้ว่า เป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหาร อาหารประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนั้นในอาหารยังมีส่วนประกอบอื่น เช่น น้ำ กากอาหาร (Fiber) และสารที่ทำให้เกิดกลิ่นและสี ซึ่งไม่จัดว่าเป็นสารอาหาร

ส่วนตารางคุณค่าอาหาร (Food Composition Table) นั้นเป็นตารางแสดงถึงปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ที่มีในอาหารแต่ละชนิดในปริมาณและน้ำหนักที่แน่นอน คุณค่าอาหารเหล่านี้ถูกวิเคราะห์ทางเคมี แต่บางกรณีวิเคราะห์โดยชีววิธี (Bioassay) ซึ่งต้องใช้สัตว์ทดลอง เช่น คุณภาพของโปรตีน วิตามิน (สิริพันธ์ จุลรังคะ, 2542)

คุณค่าที่แสดงในตารางนั้นเป็นค่าเฉลี่ยจากการวิเคราะห์ เพราะฉะนั้นคุณค่าที่แท้จริงอาจต่างไปจากค่าเฉลี่ยในตารางมากหรือน้อยได้ ตารางคุณค่าอาหารนี้มีประโยชน์คือใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพิจารณาจัดอาหารรับประทานให้มีประโยชน์หรือได้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมากที่สุด ซึ่งรายละเอียดตารางคุณค่าอาหารประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 3 ส่วน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535) คือ

1. ส่วนประกอบหลัก (Proximate Composition) ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
  2. แร่ธาตุแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แร่ธาตุปริมาณมาก (Macro Elements) ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแร่ธาตุปริมาณน้อย (Micro Elements) ได้แก่ เหล็ก
  3. วิตามินแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ วิตามินละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ส่วนที่เหลือเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี และวิตามินซี
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของสารอาหารเหล่านี้ต่อร่างกาย คือ

พลังงาน คือ ความสามารถในการทำงาน ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก เพื่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ร่างกายได้พลังงานจากการรับประทานอาหาร สารอาหารเมื่อถูกดูดซึมและเปลี่ยนแปลงไปตามขบวนการเมแทบอลิซึมก็จะทำให้เกิดพลังงานขึ้น สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน การวัดปริมาณพลังงานมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรี เท่ากับ 4.186 กิโลจูล (KJ) การกำหนดค่าความต้องการพลังงานของคนไทยได้แสดงไว้ พลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารทั้งสามชนิดนี้มีค่าดังนี้

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 17 กิโลจูล

ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 38 กิโลจูล

โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 17 กิโลจูล

โปรตีน ความสำคัญของโปรตีนต่อร่างกายคือ โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อ

1. สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ซึ่งไขมันและคาร์โบไฮเดรตไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ เพราะไม่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ

2. สร้างโปรตีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น น้ำย่อย สอร์โอมิน สารภูมิคุ้มกัน และโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย

3. ช่วยรักษาอุณหภูมิของน้ำในร่างกาย โปรตีนในเลือดมีส่วนช่วยควบคุมการแลกเปลี่ยนหรือการเคลื่อนที่ของของเหลวระหว่างเลือดกับเซลล์

4. รักษาสมดุล ความเป็นกรด ต่างของร่างกาย เนื่องจากโปรตีนประกอบด้วยกรดอะมิโน และในกรดอะมิโนมีหน่วยคาร์บอกซิล ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดและหน่วยอะมิโนมีฤทธิ์เป็นด่าง โปรตีนจึงมีคุณสมบัติรักษากรด ต่างของร่างกาย

5. ให้พลังงานถ้าร่างกายได้รับพลังงานจากอาหาร คาร์โบไฮเดรต และไขมันไม่พอ

6. ช่วยกำจัดสารพิษบางอย่าง เช่น ถ้าร่างกายได้รับกรดเบนโซอิก ที่ใช้เป็นสารกันบูดในอาหารกระป๋อง ดับจะทำลายโดยการนำมารวมกับไกลซีนให้กลายเป็นกรดฮิปพิวริก ที่กำจัดออกจากร่างกายทางปัสสาวะ

ไขมัน จัดเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน มีความสำคัญต่อร่างกาย คือ

1. ให้พลังงานแก่ร่างกายได้มากกว่าสารอาหารชนิดอื่น ไขมันบริสุทธิ์ทุกชนิดให้พลังงานเท่ากันไม่ว่าจะเป็นไขมันจากพืชหรือสัตว์ คือ ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม

2. ช่วยในการละลายและการดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค

3. เป็นส่วนประกอบของเซลล์เมมเบรนทุกชนิด

4. เป็นส่วนประกอบของอวัยวะบางอย่าง เป็นส่วนประกอบในเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ และเนื้อเยื่อสมอง

5. ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดลิโนเลอิก ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผิวหนังอักเสบและมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารก นอกจากนั้นกรดไขมันยังจำเป็นในการช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดด้วย

6. ไขมันบางชนิดช่วยในการย่อยและการดูดซึมไขมันด้วย

7. ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายใน

8. ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนจากร่างกาย

9. ช่วยสงวน โปรตีนให้แก่ร่างกายเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต

10. ไขมันในอาหารช่วยให้อาหารรสดีและนุ่มขึ้น และยังช่วยให้ผู้บริโภครู้สึกอิ่มนาน เพราะไขมันย่อยได้ช้ากว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต

11. ไขมันเป็นตัวหล่อลื่นช่วยในการขบถ่าย

ปริมาณไขมันที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน คิดเทียบกับปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมด ควรได้จากไขมันประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด สำหรับคนที่ใช้แรงงานมาก ควรเพิ่มขึ้นเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ และควรมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว 1-4 เปอร์เซ็นต์ ของพลังงานทั้งหมด ถ้าได้รับสารอาหารที่มีไขมันต่ำจะทำให้ร่างกายได้พลังงานไม่เพียงพอ และยังจะทำให้เกิดภาวะการขาดวิตามินที่ละลายในไขมัน และทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยหล่อลื่นทางเดินอาหารและช่วยให้หิวช้าลง (สุวิมล ตัญญาสุภศิริ, 2536)

คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานรองจากไขมัน ซึ่ง นิธิยา รัตนานันท์ และ วิบูลย์ รัตนานันท์ (2537) ได้กล่าวว่า

1. เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดในการให้พลังงานแก่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เซลล์ของสมองและเนื้อเยื่อประสาทใช้น้ำตาลกลูโคสในการให้พลังงาน เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำกว่าปกติจะทำให้เซลล์สมองขาดน้ำตาลกลูโคส และทำให้เกิดอาการหมดสติได้

2. คาร์โบไฮเดรตบางชนิด เช่น กาแลคโตส เป็นส่วนประกอบในเนื้อเยื่อประสาท ส่วนเพนโตสเป็นส่วนประกอบของกรดนิวคลีอิก นอกจากนั้นระหว่างการให้นมบุตรจะมีการสร้างน้ำตาลแลคโตสขึ้นในต่อมเต้านมเป็นส่วนประกอบของน้ำนม

3. ช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยน้ำตาลกลูโคสจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดกลูโคโรนิกเพื่อให้รวมกับสารพิษ ทำให้สารพิษละลายได้ดีในน้ำและถูกขับออกทางปัสสาวะได้ง่าย

4. ช่วยสงวนโปรตีน ทำให้ร่างกายนำโปรตีนไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอกับความต้องการพลังงาน ร่างกายจะออกซิไดซ์โปรตีนให้เป็นพลังงาน

5. น้ำตาลกลูโคสสามารถใช้สังเคราะห์กรดอะมิโนบางชนิดได้

6. ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาการใช้ไขมันเป็นไปตามปกติ การใช้ไขมันในร่างกายจะไม่สมบูรณ์ถ้ามีคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ และร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน

ร่างกายจำเป็นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานอยู่เป็นประจำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายตลอดเวลา จากข้อแนะนำการรับประทานอาหารของชาวอเมริกันแนะนำว่าควรรับประทานแป้ง และใยอาหารให้พอเพียง และหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาลมาก ร้อยละ 58 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตโดยร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานนี้มาจากน้ำตาล และที่เหลือมาจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

ใยอาหาร ประกอบด้วยเซลลูโลสของพืชที่ไม่ถูกทำลายด้วยกรด และไม่สามารถถูกย่อยด้วยเอนไซม์ใด ๆ ในระบบย่อยอาหาร กากอาหาร หรือเส้นใยอาหาร พบมากในผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืช มีความสำคัญต่อร่างกายคือกากอาหารหรือใยอาหารนี้มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลกลูโคส และระดับของโคเลสเตอรอลในเลือด อาหารที่มีกากอาหารสูงจะชะลอการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด และจะเคลื่อนย้ายผ่านระบบทางเดินอาหารได้รวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นอย่างช้า ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อคนที่เป็นโรคเบาหวาน ทำให้ร่างกายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ กากอาหารยังรวมตัวกับน้ำดีที่ร่างกายหลั่งออกมาช่วยในการย่อยและดูดซึมไขมัน ทำให้น้ำดีไม่มีโอกาสถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายได้อีก น้ำดีจึงถูกสร้างขึ้นใหม่ที่ตับเป็นการใช้โคเลสเตอรอลในร่างกายมากขึ้น ทำให้สะสมในร่างกายน้อยลง (นิธิยา รัตนปนนท์, 2538)

แคลเซียม มีความสำคัญต่อร่างกายคือ เป็นแร่ธาตุที่พบมากในร่างกาย แคลเซียมประมาณร้อยละ 99 ในร่างกายจะอยู่ที่กระดูกและฟันในรูปของแคลเซียมไตรฟอสเฟต ที่เหลือจะอยู่ในเนื้อเยื่อและของเหลวของร่างกายที่ควบคุมการเผาผลาญที่สำคัญ ๆ โดยครึ่งหนึ่งจะจับกับโปรตีนในเลือดและอีกครึ่งหนึ่งจะลอยตัวอยู่ในน้ำเลือดเป็นแคลเซียมอิสระโดยไม่จับกับอะไร แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญเพราะเป็นส่วนประกอบของกระดูก ในวัยเด็กอัตราการดูดซึมแคลเซียมเพื่อนำไปสร้างกระดูกจะสูงกว่าอัตราการดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือด แต่ในวัยสูงอายุจะมีการดูดซึมของแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือดมากกว่า ทำให้กระดูกเปราะง่าย การขาดแคลเซียมเป็นเวลานานจะมีผลทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกนำไปใช้ในอวัยวะอื่นทำให้กระดูกเปราะได้ (สุวิมล ตันจตุศิริ, 2536)



**ฟอสฟอรัส** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ เป็นแร่ธาตุที่มีมากเป็นอันดับสองในร่างกาย ร้อยละ 80 ของฟอสฟอรัสในร่างกายพบได้ในกระดูก ร้อยละ 20 กระจายอยู่ระหว่างเนื้อเยื่อและเยื่อเซลล์ของกล้ามเนื้อ ผิวหนังและเนื้อเยื่อประสาท ฟอสฟอรัสทำงานร่วมกับแคลเซียมในสัดส่วนแคลเซียมต่อฟอสฟอรัสเท่ากับสองต่อหนึ่ง โดยทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม ฟอสฟอรัสจำเป็นสำหรับการเมแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย และจำเป็นสำหรับการทำงานของไตและส่งแรงกระตุ้นของประสาท (นิธิยา รัตนาปนนท์, 2537)

**เหล็ก** มีความสำคัญต่อร่างกายโดยทำหน้าที่หลักคือ ร่วมกับโปรตีนและทองแดง เพื่อสร้างเฮโมโกลบินซึ่งเป็นสารที่ให้ออกซิเจนแก่เซลล์ของเลือดแดง เฮโมโกลบินจะเป็นตัวที่ส่งออกซิเจนในเลือดจากปอดไปยังอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งต้องการออกซิเจนเพื่อที่จะได้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ และเป็นส่วนประกอบของโปรตีนและน้ำย่อยหลายอย่าง

**วิตามินเอ** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ปรากฏอยู่ในธรรมชาติ 2 รูป คือ วิตามินเอและแคโรทีน แคโรทีนเป็นสารแรกเริ่มของวิตามินเอที่ต้องอาศัยปฏิกิริยาของเอ็นไซม์ในการเปลี่ยนรูปที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ แคโรทีนมีมากในแครอทและผักใบสีเขียว วิตามินเอช่วยในการมองเห็นในที่สลัว ช่วยบำรุงรักษาเซลล์ชนิดบุผิวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการสร้างกระดูกและฟัน การทำงานเป็นปกติของระบบสืบพันธุ์ (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542)

**วิตามินอี** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ มีหน้าที่ช่วยป้องกันไม่ให้วิตามินเอ แคโรทีนและกรดไขมันไม่อิ่มตัวถูกออกซิไดส์ คุณสมบัตินี้จึงมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ และช่วยทำลายฤทธิ์ของสารก่อมะเร็ง

**วิตามินบีหนึ่งหรือธอะมีน** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ วิตามินบีหนึ่งจำเป็นสำหรับการเผาผลาญสารอาหารหรือเป็นส่วนประกอบของโคเอ็นไซม์ที่ใช้ในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นถ้าใช้พลังงานหรือกินอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก จะต้องการวิตามินบีหนึ่งมาก เพราะมีส่วนในการปฏิบัติการภายในเซลล์ทั้งหมดของร่างกาย และช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ และการผลิตน้ำนม (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542)

วิตามินบีสอง มีความสำคัญต่อร่างกายคือ รูปแบบของวิตามินบีสองหรือไรโบฟลาวิน (Riboflavin) โดยทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ของปฏิกิริยาหลายชนิด จำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนังและระบบประสาท ช่วยบำรุงสายตาและช่วยให้ผนังเม็ดเลือดแดงคงสภาพอยู่ได้

ไนอะซิน มีความสำคัญต่อร่างกายดังนี้ คือ

1. เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาหลายอย่างในร่างกาย
2. ช่วยบำรุงสมองและประสาท
3. ช่วยรักษาคุณภาพของผิวหนัง ลื่น และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร
4. จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

วิตามินซี มีความสำคัญต่อร่างกายคือ เป็นวิตามินที่ป้องกันและรักษาโรคลักปิดลักเปิด (Scurvy) ซึ่งเป็นโรคที่รู้จักกันมาแต่โบราณ พืชและสัตว์ต่าง ๆ สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้จากกลูโคส และโมโนแซกคาไรค์ อื่น ๆ ยกเว้นสัตว์มีกระดูกสันหลัง เช่น คน ลิง หนูตะเภา นกและปลาบางชนิด เนื่องจากน้ำย่อยที่ช่วยในการสร้างวิตามินซี ดังนั้นคนและสัตว์เหล่านี้จึงได้รับวิตามินซี (Ascorbic acid)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมศรี เจริญเกียรติกุล และวงสาวท โกศลวัฒน์ (2541) ได้ศึกษาบทบาทของอาหารและโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนยาวทั้งในสัตว์ทดลองและตัวอย่างประชากรกลุ่มต่าง ๆ ของโลก ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ขึ้นอยู่กับรูปแบบการรับประทานอาหารของคนในชาติพันธุ์นั้น ๆ ส่วน พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์, สุธิดา รัตนวาณิชย์พันธุ์ และมาลี ทวีวุฒิมร (2544) ได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส หมู่ที่ 1 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และที่บ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบลสายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง พบว่า องค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารพื้นบ้านของชุมชนดังกล่าว จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกพบว่าชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศวัฒนธรรม หรือตามแหล่งอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติที่ชาวบ้านใส่ใจในรสชาติของอาหาร เช่น หมูชะมวง เป็นตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านคลองน้ำใสที่คนรุ่นเก่ารู้จักทำอาหารชนิดนี้มากกว่าคนรุ่นใหม่ เป็นการนำผักพื้นบ้านมาขยายพันธุ์และอนุรักษ์ตำรับอาหารนี้ไว้ สืบทอดสู่

เยาวชนคนรุ่นใหม่ และเมื่อวิเคราะห์ในส่วนของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ พบว่า อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าอาหารครบถ้วนเป็นอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่สูงเหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ช่วยระบบขับถ่ายและบำรุงธาตุทั้ง 4 ให้สมบูรณ์แข็งแรงตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์ไทยสมควรส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักในคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และควรมีการอนุรักษ์ฟื้นฟูวัฒนธรรมการรับประทานอาหารพื้นบ้าน และยังเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยไว้ทำให้ป่าสมบูรณ์ สร้างความหลากหลายทางระบบนิเวศน์ให้กลับคืนมา

โสภณ อ้นไชยะ และคณะ (2543) ศึกษาการใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อการดำรงชีวิต ตำบลแม่พุด อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า การใช้ภูมิปัญญาไทยในเรื่อง “4 อ” ด้านอาหาร ผลการวิเคราะห์พบว่า อาหารที่ปรุงรับประทานที่เป็นเอกลักษณ์ในท้องถิ่นเป็นประจำ ได้แก่ แกงแค และแกงป่า คิดเป็นร้อยละ 15.60 รองลงมาคือ ตาบ คิดเป็นร้อยละ 11.01 น้อยที่สุดคือ แกงยอดหาวาย แกงยอดดาว แกงไข่มดแดง แกงหอย และแกงยอดมุย คิดเป็นร้อยละ 0.92 อาหารที่ปรุงมีรับประทานเฉพาะในท้องถิ่น ได้แก่ ข้าวแคบ คิดเป็นร้อยละ 23.60 รองลงมา คือข้าวพันผัก คิดเป็นร้อยละ 20.80 อาหารที่ปรุงรับประทานน้อยที่สุด คือ ขนมจีน แกงจืดเห็ด ยำมะหนูน ส้าหวยก ยำหัวปลี ส้ามะเขือ ส้าแดง และแกงเลียง คิดเป็นร้อยละ 1.40 ด้านประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่ได้รับมากที่สุด คือ โปรตีน วิตามิน และคาร์โบไฮเดรต ซึ่งช่วยบำรุงร่างกายและให้พลังงาน คิดเป็นร้อยละ 25 รองลงมาให้ประโยชน์ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 17.9 มีการนำสมุนไพรใช้เป็นอาหารและรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 3.6 และพบว่าเครื่องปรุงในการประกอบอาหารในท้องถิ่นที่ใช้มากที่สุดคือ พริกแห้งและพริกสด คิดเป็นร้อยละ 11.86 รองลงมาคือ หอม กระเทียม คิดเป็นร้อยละ 11.02 และอื่น ๆ เช่น มะนาว กากหมู หนังกหมู และกระชาย คิดเป็นร้อยละ 0.85 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า อาหารที่มีมากในท้องถิ่นส่วนใหญ่หาได้จากธรรมชาติ โดยเฉพาะพืชผักและอาหารเนื้อสัตว์ และอาหารที่ซื้อจากแหล่งอื่น เช่น เกลือ กะปิ น้ำตาลทราย ปลาหู น้ำมันพืช และโปรตีนได้จากสัตว์น้ำ ประเภทปลาไม่มาก เนื่องจากไม่มีแหล่งน้ำใหญ่ จะมีบริโภคได้ก็ต่อเมื่อถึงฤดูกาล เช่น ตอนน้ำหลาก หาปลาจากลำห้วย ส่วนพืชผักสวนครัวและสมุนไพรในท้องถิ่น จะเห็นว่าผู้คนในท้องถิ่นมีผิวพรรณผุดผ่อง สวย บุคลิกดี สุขภาพจิตดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย เป็นผลเนื่องมาจากได้อาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย จึงเป็นเหตุให้คนส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน อันเนื่องมาจากความฉลาดในการใช้ภูมิปัญญาด้านอาหาร ซึ่งสอดคล้องกันกับ พิภูต บุญมาภาส (2544) ได้ทำการศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง จำนวน 47 ตำรับ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ประเภทแกง 19

ตำรับ ประเภทต่ำ (โหลก) จำนวน 15 ตำรับ และประเภทอื่น ๆ อีก 13 ตำรับ จากการศึกษาและรวบรวมตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองทั้ง 47 ตำรับ พบว่า ได้รับคุณค่าทางด้านโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วนทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ต่อมา รำไพ ปัญญาพรหม (2545) ได้นำตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองมาศึกษาต่อเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ตำรับมาตรฐานและหาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง ผลการศึกษาพบว่า อาหารพื้นบ้านชาวยองให้คุณค่าทางด้านโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ รวมทั้งเส้นใย

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านดังกล่าวเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางด้านโภชนาการครบให้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ทำให้ได้สารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ อายุยืน อันเนื่องมาจากความชาญฉลาดในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved