

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องตำรับอาหารที่ใช้ในการฟ้อนผีเม็ง ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความเป็นมาของชาวเม็ง
2. ประเพณีการฟ้อนผีเม็งและอาหารที่ใช้
3. ความหมายและความสำคัญของอาหารที่ใช้ในการฟ้อนผีเม็ง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นมาของชาวเม็ง

เม็ง หรือ มอญ เป็นชนชาติที่มีอารยธรรมและวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์ของตนเองซึ่งวัฒนธรรมของชาวเม็งบางอย่างเป็นแม่แบบของวัฒนธรรมของหลายชนชาติ เช่น วัฒนธรรมทางด้านภาษา ศิลปะวิทยาการต่างๆทางด้านงานช่างฝีมือและความเชื่อทางพุทธศาสนา จึงนับได้ว่าชาวเม็งเป็นชนชาติที่มีอารยธรรมชั้นสูง สำหรับชาวเม็งในอาณาจักรล้านนามีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานก่อนการก่อตั้งอาณาจักรล้านนาซึ่งสามารถสรุปความเป็นมาของชาวเม็งในอาณาจักรล้านนาจากข้อสันนิษฐานของนักวิชาการหลายท่านไว้ดังนี้

วรรณิ จันทศิริ (2542) ได้สรุปถึง ชาวเม็ง (มอญ) ในยุคทวารวดีไว้ดังนี้ สาเหตุที่ชนชาติเม็ง เป็นชนชาติที่มีวัฒนธรรมและอารยธรรมชั้นสูงนั้นสืบเนื่องมาจากต้นกำเนิดวัฒนธรรมทวารวดีซึ่งเกิดจากความเชื่อทางพุทธศาสนา ดังนั้น โบราณสถานและ โบราณวัตถุที่สร้างขึ้นในสมัยทวารวดีจึงเกี่ยวเนื่องในพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังพบการใช้อักษรจารึก ซึ่งเป็นรูปแบบอักษรของอินเดียตอนใต้ มีทั้งภาษาบาลี สันสกฤต และภาษามอญโบราณ รวมถึงช่างฝีมือต่างๆ ได้แก่ ช่างแก้วแหวน ช่างเงิน และช่างทอง ซึ่งปรากฏหลักฐานจากศิลปะในสมัยศรีวิชัย และได้รับอิทธิพลมาจากศิลปะทวารวดี เอกสารยังสรุปถึงชนชาติเม็ง ที่เก่าแก่ ไว้ว่า ช่วงที่กษัตริย์นครศรีธรรมราชยึดอาณาจักรทวารวดีนั้น ผู้คนในอาณาจักรทวารวดีถูกเรียกว่า “ชาวกัมโพชา” หรือ “คนชาวกัมโพชา” ทั้งนี้เพราะอาณาจักรทวารวดี ถูกรวมเข้ากับอาณาจักรกัมโพชา (อาณาจักรเขมร) ภายใต้การปกครองของพระเจ้าวรมัน หรือพระเจ้าสุริยวรมันที่1 การที่ผู้คนของอาณาจักร

ทวารวดีถูกเรียกว่า “ชาวกำโพงชา” เป็นหลักฐานอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองอาณาจักรทวารวดี ไม่ใช่มอญอีกต่อไป

ส่วนฮันส์ เพนซ์ (2526) ได้สรุปถึง พระนางจามเทวีและการอพยพผู้คนที่มีเชื้อสายเม็ง จากอาณาจักรทวารวดี มาอาศัยอยู่ในอาณาจักรศรีอยุธยาไว้ดังนี้ เมื่อพุทธศักราช 1310 ในสมัยพระนางจามเทวีครองอาณาจักรศรีอยุธยา ได้มีรับสั่งให้รับผู้คนจากอาณาจักรทวารวดีซึ่งมีเชื้อสายเม็งเข้ามาอาศัยอยู่ในอาณาจักรศรีอยุธยาและชนชาติเม็ง เป็นชนชาติแรกที่ได้ นำอารยธรรมและวัฒนธรรมชั้นสูงของตน เข้ามาเผยแพร่ในอาณาจักรล้านนาด้วย โดยเฉพาะพุทธศาสนานิกายหินยานหรือเถรวาท นอกจากการเผยแพร่พุทธศาสนาและอารยธรรมชั้นสูงแล้ว ชนชาติเม็ง ยังสร้าง เมืองเขลางค์ (ลำปาง) อีกด้วย สำหรับกรมวิชาการ (2542) ที่ได้สรุปถึงชนชาติเม็งแห่งอาณาจักรศรีอยุธยาถึงความสัมพันธ์ ของชาวเม็งแห่งอาณาจักรทวารวดีและอาณาจักรศรีอยุธยาไว้ว่า ชนชาติเม็งของ 2 อาณาจักร ได้มีความสัมพันธ์กันมาช้านานและมีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน มีเชื้อสายเม็งเหมือนกัน โดยพบหลักฐานที่เป็นจารึก จดหมายเหตุและเอกสารต่างๆ เช่นตำนานชินกาลมาลีปกรณ์ได้สรุปไว้ว่า ฤาษีวาสุเทพได้สร้างอาณาจักรศรีอยุธยา (ลำพูน) ขึ้นในพุทธศักราช 1024 ต่อมาในปีพุทธศักราช 1206 ฤาษีวาสุเทพได้ส่งราชทูตด้วยการล่องตามแม่น้ำปิงไปยังเมืองลวปุระ (ลพบุรี) เพื่อทูลขอเชื้อสายกษัตริย์ลวปุระให้มาปกครองอาณาจักรศรีอยุธยา

นอกจากนี้ไพโรจน์ สาลีรัตน์ (2549) ได้สรุปถึงพระนางจามเทวี พระราชธิดาแห่งพระเจ้ากรุงละโว้ ในสมัยนั้น คืออาณาจักรทวารวดีเป็นอาณาจักรของชาวมอญ การเสด็จมาครองเมืองศรีอยุธยาของพระนางจามเทวีในครั้งนั้นได้นำเอาศิลปะและวัฒนธรรมตลอดจนถึงชาวมอญขึ้นมาด้วยอย่างมากมาย นอกจากนี้พระสวามีของพระนางยังเป็นพญารามัญแห่งเมืองสุพรรณวดี (หงสาวดี) ซึ่งเป็นหลักฐานสำคัญเกี่ยวกับความเป็นมาของชาวเม็งในล้านนา ส่วนนพคุณ ดันติกุล (2548) ได้สรุปถึงมอญศรีอยุธยาไว้ว่าพระนางจามเทวีได้อพยพผู้คนจากเมืองละโว้ขึ้นมาครองเมืองลำพูนซึ่งการเสด็จมาในครั้งนี้ได้เสด็จมาตามลำน้ำปิงผ่านเมืองเล็กเมืองน้อยต่างๆ เช่น เมืองบางประการ เมืองคันธิกะ และบ้านตาก พระนางจามเทวีใช้เวลาในการเสด็จขึ้นมาทางเรือจากกรุงละโว้นานถึง 7 เดือน จึงถึงเมืองลำพูนในปีพุทธศักราช 1215 รัชสมัยพระนางจามเทวีมีเหตุการณ์เกิดขึ้นในเมืองลำพูนมากมาย เช่น การขยายอาณาจักรของมอญเข้ามาในดินแดนลุ่มน้ำเจ้าพระยาและแม่น้ำปิงและตำนานกล่าวถึงสงครามระหว่างมอญ 3 อาณาจักร คือ มอญหงสาวดี มอญละโว้และมอญศรีอยุธยา สาเหตุจากการแย่งชิงดินแดนระหว่างกัน และศรีสวัสดิ์ อ่องสกุล (2547) ได้ทำการศึกษาอพยพของชาวเม็งในครั้งการก่อตั้งเวียงกุมกามของพญามังรายประวัติศาสตร์ล้านนา กล่าวถึงกษัตริย์หงสาวดีถวายธิดาพระนามว่า นางพวยโค ในครั้งนั้นมีผู้คนชาวเม็งติดตามนาง

พายโคมมาถึง500 ครอบครัวและได้เข้ามาอาศัยยังบริเวณวัดกานโถมในเวียงกุมกามซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการผสมผสานวัฒนธรรมมอญและล้านนา

สำหรับ นเรศร์ จิตรักษ์ (2548) ให้ข้อมูลความเกี่ยวกับ พระราชกรณียกิจของพญากาวิละ เกี่ยวกับการขยายพระราชอาณาเขตของไทย และการกวาดต้อนผู้คนเข้ามาอาศัยในเมืองเชียงใหม่ ไว้ว่า พญากาวิละ เป็นบุคคลสำคัญในการขยายพระราชอาณาเขตไทยออกไปอย่างกว้างขวาง ทางด้านทิศเหนือ และทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทำให้อาณาเขตเมืองเชียงใหม่ขยายไปถึงเชียงตุง เชียงรุ้งและ ลีปสองปันนา เมื่อพญากาวิละได้รับสถาปนาเป็นพญาจักรปรการ เจ้าเมืองเชียงใหม่ แล้วพระองค์ทรงได้พยายามรวบรวมผู้คนกลับมาตั้งเมืองเชียงใหม่ เป็นราชธานีอีกครั้งหนึ่งพญากาวิละได้รวบรวมประชาชนจากที่ต่างๆ มาตั้งภูมิลำเนา ตามส่วนต่างๆ ของเมืองเชียงใหม่ ดังคำกล่าวที่ว่า “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” โดยให้พวกไทใหญ่ หรือไทลื้อ อยู่ในตำบล ช้างเผือก เอาพวกมอญ (เม็ง) ซึ่งเป็นช่างเหล็กทำเครื่องมือเกษตรกรรมต่างๆ เช่น จอบ เสียม มีด ทวน ฯลฯ มาอยู่ตำบลช้างม้อย ส่วนพวกช่างศิลป์ต่างๆ ช่างทำลื้อเกวียน ไว้ที่ตำบลช้างคลาน นอกจากนั้นยังมีชนชาติต่างๆ ทางเหนือมาอยู่บริเวณปากน้ำปิง เพื่อเป็นทหารช่วยป้องกันบ้านเมืองต่อไป เช่น ที่บ้านเมืองสาด บ้านเมืองก้าย บ้านเมืองวะและบ้านเมืองเลน นอกจากนี้ได้ให้พวกไทลื้อ และไทยของ ไปอยู่ที่อำเภอสันกำแพง ซึ่งมีฝีมือในการทำร่มด้วย (นเรศร์ จิตรักษ์, 2548)

จากการศึกษาของยุพิน เข็มมุกต์ (2544) พบสถานที่ต่างๆ ในปัจจุบันมีชื่อเรียกหมู่บ้าน และคำนำหน้าว่า เม็ง เช่น บ้านสันนาเม็งและบ้านร้องเม็ง อำเภอสันทราย บ้านนาเม็ง อำเภอแม่ริม บ้านหนองปูเม็ง บ้านอู่เม็ง อำเภอสันป่าตอง รวมถึงบ้านเม็งช้างม้อยและบ้านเม็งชัยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สำหรับ สรสวัสดิ อ่องสกุล (2542) ได้ศึกษาชุมชนชาวเม็งในจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดลำพูน พบหลักฐานชุมชนเม็งโบราณดังนี้ บ้านคลองเม็ง อำเภอหางดง บ้านกอกโชคและบ้านหนองครอบ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนชุมชนโบราณสมัยทวารวดีหลายแห่ง เป็นชุมชนเดิมของชาวเม็ง แต่ในปัจจุบันไม่มีร่องรอยความเป็นเม็งเหลืออยู่ เช่น เวียงท่ากาน อำเภอสันป่าตอง เวียงมโนและบ้านละโว้ อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ การหายไปของชาวเม็งบนดินแดนล้านนาอาจจะด้วยสาเหตุการผสมกลมกลืนกับชนเผ่าอื่น อย่างไรก็ตามยังสามารถพบเห็นชาวเม็งในบางหมู่บ้านอาศัยอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำปิง

ประเพณีการฟ้อนผีเม็งและอาหารที่ใช้

ประเพณีการฟ้อนผีเม็ง คำว่า ประเพณี จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถานพุทธศักราช (2538) ได้ให้ความหมายคำว่าประเพณีไว้ดังนี้ ประเพณี คือ สิ่งที่นิยมถือประพฤติ ปฏิบัติสืบๆ กันมาจนเป็นแบบแผน ขนบธรรมเนียม หรือจารีตประเพณี ส่วนประเพณีนิยมหมายถึง ประเพณี

ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมา ส่วนคณิศร พรนริศ (2545) ได้สรุปความหมายของคำว่า ประเพณี ว่าหมายถึงวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมหนึ่งซึ่งเป็นที่ทำให้ สังคมมีความเจริญงอกงาม มั่นคงเป็นปึกแผ่น เป็นสิ่งที่ผู้คนในสังคมนิยมถือปฏิบัติสืบทอดกันมา แต่ครั้งบรรพบุรุษจนกลายเป็นแบบแผน ขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณีของสังคมนั้นๆ เช่น งานเทศกาล งานประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ส่วนประเพณีฟ้อนผีเมืองมีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายเกี่ยวกับประเพณีการฟ้อนผีเมืองไว้ เช่น สงวน โชติสุขรัตน์ (2511) ได้สรุปถึงการฟ้อนผีเมืองไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเมือง คือ การฟ้อนรำเพื่อการสังเวศบรรพบุรุษ ไม่ปรากฏจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์หรือมีจารึกใดว่าเป็นประเพณีของชนชาติใด แต่มีการสันนิษฐานว่าได้ถือพิชิตจากมอญโบราณ ที่เรียกว่า เมงคบุตร ก็คือพวกมอญ รามัญ หรือ เตล่ง ตามที่นักมนุษยวิทยานิยมใช้เรียกจากการสัมภาษณ์ผู้เฒ่าผู้แก่ของ (สงวน โชติสุขรัตน์, 2511) สรุปไว้ว่าเป็นฮิตฮอยเดิมของคนโบราณและนิยมเรียกว่า เมืองน้ำฮ้ำ (น้ำปลาร้า) สาเหตุที่มีการเรียกเช่นนี้ เพราะในขณะที่มีการประกอบพิธีการฟ้อนผีเมือง มีการตั้งน้ำฮ้ำ (น้ำปลาร้า) ไว้หน้าผาม(ปะรำ) หรือจากการสันนิษฐาน กระบอกลปลาร้านั้น เป็นเครื่องหมายการบริโภคอาหารของชาวภาคเหนือ เพราะทุกบ้าน ในล้านนานิยมบริโภคปลาร้าทุกบ้าน การฟ้อนผีเมือง มักกระทำในเดือนพฤษภาคม ถึง มิถุนายน ของทุกปี บางตระกูลจะฟ้อนทุกปี บางตระกูลจะฟ้อน 3 ปีต่อครั้ง การประกอบพิธีการฟ้อนผีเมืองในแต่ละครั้ง จะมีการเตรียมเครื่องสังเวศไว้ มีการสร้างสถานที่ประกอบพิธีกรรมที่คนล้านนาเรียกว่า ผาม (ปะรำ) ซึ่งจะสร้างไว้บริเวณลานบ้าน ส่วนเครื่องสังเวศนั้น ประกอบไปด้วย หัวหมู ไก่สุกทั้งตัว เหล้า ข้าวตอก ข้าวต้ม หัวหงอก มะพร้าว กล้วยและอ้อย

สำหรับฉวี พยอมยงค์ (2529) ได้สรุปการฟ้อนผีเมืองไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเมือง คือ การฟ้อนรำเพื่อเป็นการสังเวศ หรือแก้บนผีของบรรพบุรุษ ซึ่งชาวบ้านทางภาคเหนือนับถือ แต่ปัจจุบันได้เลือนหายไปมากแล้ว ยังมีปฏิบัติกันอยู่บ้างในชนบทของล้านนาไทย ซึ่งเป็นประเพณีเก่าแก่สันนิษฐานว่า เป็นประเพณีมาจากมอญ เพราะสังเกตได้จากการแต่งตัวในเวลาเข้าทรงจะเป็นแบบการแต่งตัวของพวกมอญโบราณและพวกมอญนี้เองที่คนไทยทางภาคเหนือหรือล้านนาเรียกว่า เมือง การฟ้อนผีเมืองนี้เป็นการสังเวศบรรพบุรุษ ซึ่งจะจัดอยู่ในวงศาคณาญาติ หรือที่เรียกว่าตระกูลเดียวกันในวันครบรอบปี หรือครบรอบ 2 ปีหรือ 3 ปี ตามความสะดวก แต่กรณีพี่น้องหรือญาติๆ เกิดการเจ็บป่วยขึ้นมาจะมีการบอกกล่าวผีปู่ย่าถ้าหายจากการเจ็บป่วยแล้วจึงทำการแก้บน คือการฟ้อนแก้บน การจัดนั้นทางผู้ที่เป็นเจ้าภาพ ทำหน้าที่เลี้ยงดูแขกที่มาร่วมงานซึ่ง ส่วนมากมักเป็นญาติๆ และเพื่อนบ้านใกล้เคียงกัน เริ่มต้นด้วยการทำปะรำหรือทางภาษาล้านนาเรียกว่า (ผาม) ขึ้นกลางลานบ้าน เจ้าภาพจะจัดเครื่องสังเวศประกอบด้วย หมู ไก่ เหล้า ข้าวต้มและขนมน้ำอ้อย พร้อมพานข้าวตอกดอกไม้ธูปเทียนต่าง ๆ ในปะรำต้องมีราวสำหรับพาด ผ้าโสร่ง ผ้าพันหัวและผ้าพาดบ่า

สำหรับใส่ทับในเวลาฟ้อน การฟ้อนจะมีดนตรีประกอบเครื่องดนตรีเป็นเครื่องดนตรีพื้นเมือง เช่น กลอง ระนาด แนน ฉิ่ง ฉ้องวง ฯลฯ เมื่อได้เวลาผู้สูงอายุประจำตระกูลจะเป็นผู้นำจุดธูปเทียนที่หน้าหอผี ซึ่งปลูกไว้ในบ้านเป็นลักษณะคล้ายศาลเพียงตา ปลูกไว้ให้เป็นที่อยู่ของผี สตรีที่มีอาวุโสในบ้านนั้นจะเป็นผู้นำทำพิธีขอเชิญผีมาเข้าทรง มีการขอให้ผีที่เข้ามาเข้าทรงนั้นปกปักรักษาลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข เมื่อผีเข้าทรงแล้วจะมีการไต่ถามสารทุกข์สุกดิบซึ่งกันและกัน คนทรงจะเรียกลูกหลานว่า **เหลนน้อย** และมีการมัดมือสู่ขวัญลูกหลาน พอสมควรแล้วจะมีการฟ้อน ผู้หญิงจะนำฟ้อนก่อนโดยเอามือไปเกาะที่ผ้าขาวกลางประรำที่ผูกไว้ โหนดัว ไปมาขณะฟ้อนมีดนตรีประกอบด้วย พวกผู้ชายมักจะมีการฟ้อนดาบ สำหรับเครื่องแต่งตัวนั้นมีผ้าโสร่ง ผ้าโพกหัว เสื้อแบบมอญ และผ้าพาดบ่า ผีเม็งมีกระบอกลาร้า เป็นเครื่องสังเวท ชาวบ้านมักพูดกันเล่นๆ ดิดปากว่า (เมงน้ำฮ้ำ) หมายถึงพวกมอญชอบปลาร้าและชอบดอมอาหารด้วยการดองผักต่างๆ ไว้กินนานๆ การฟ้อนนอกจากจะเป็นพิธีรำลึกถึงพระคุณของปู่ ย่า ตา ยาย แล้ว ยังสร้างความสามัคคีกลมเกลียวขึ้นในกลุ่มที่นับถือผีด้วยกัน ต้องปฏิบัติตามจารีตที่วางไว้โดยเคร่งครัด เช่น ไม่ยอมให้แต่งงานในกลุ่มผีเดียวกัน เป็นต้น ครอบครัวที่นับถือผีเม็งจะสร้างศาลทางทิศตะวันออกของบ้านส่วนกำหนดระยะเวลาในการฟ้อนผีเม็ง การฟ้อนผีเม็ง ทำกันระหว่างเดือน 8 - 9 (พฤษภาคม - มิถุนายน) บางตระกูลก็กำหนดไว้ปีละครั้ง บางตระกูลก็ 3 ปีครั้ง บางตระกูลก็ไม่มีกำหนดแน่นอนแล้วแต่ความสะดวก บางครั้งก็เป็นการฟ้อนแก้บนในกรณีที่ถูกหลานเจ็บป่วย แล้วบนบานเอาไว้เมื่อหายก็มีการฟ้อนรำแก้บน

สำหรับวิษุรักษ์ บัวแดง (2537) ได้สรุปการฟ้อนผีเม็ง ไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเม็งของชาวเม็ง (มอญ) มีความเชื่อว่า ผีเม็ง คือผีบรรพบุรุษที่จะคอยดูแลลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งมีการจัดขึ้นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม จนถึงเดือนเมษายน กลุ่มตระกูลที่ยังถือปฏิบัติการฟ้อนผีเม็งในภาคเหนือ เช่น เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปางและพะเยา จากเอกสารทางประวัติศาสตร์ ได้กล่าวถึงการฟ้อนผีเม็งไว้ว่า การฟ้อนผีเม็ง เป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมานานตั้งแต่โบราณกาล ดังมีรายงานของพ่อค้าชาวอังกฤษ ชื่อ Ralph Fittch ที่เข้ามาสำรวจเมืองเชียงใหม่ ในปีพุทธศักราช 1588 หรือ 400 กว่าปีมาแล้ว หลังจากพม่าได้เข้ามา ปกครองเชียงใหม่เล็กน้อย ได้สังเกตเห็นว่า เมื่อมีคนเจ็บป่วยขึ้นจะมีการจัดพิธีเลี้ยงและฟ้อนผีกันตลอดคืน พร้อมวงดนตรีที่มีทั้งปี่และกลอง เพื่อแก้บนให้หายจากการเจ็บป่วย การฟ้อนผีเม็งในจังหวัดต่างๆ ในเขตภาคเหนือตอนบน ก็มีข้อปฏิบัติที่คล้ายคลึงกัน เช่น จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน บนหอผีจะมีกระบอกลาร้าจำนวน 12 - 13 กระบอกซึ่งถือเป็นตัวแทนผีปู่ย่า ส่วนลำปางถือเป็น 7 กระบอกและทุกบ้านจะมีเก้าอี้ (หอผี) ที่สามารถขึ้นไปกราบไหว้ขนาดของหอผีนั้นแล้วแต่ฐานะของครอบครัวนั้นๆ นอกจากนี้แล้ว สาเหตุของการฟ้อนผีเม็งของชาวเม็ง (มอญ) มีสาเหตุหลายประการ เช่น

1. ต้องฟ้อนเพราะผิดผี จนเป็นเหตุให้เกิดวิกฤติการณ์ในตระกูล เช่น อาจมีคนป่วยหนัก หรืออาจมีคนตาย ซึ่งเชื่อว่าสาเหตุมาจากการลบหลู่ผีบรรพบุรุษหรือ

2. อาจต้องฟ้อนผี เมื่อมีการแยกผี หรือแบ่งผี ในกรณีที่ตระกูลนั้นเกิดขยาย มีสมาชิกมากขึ้น แยกย้ายกันออกไปทำมาหากินในต่างถิ่น เป็นการยากลำบากต่อการตรวจสอบกับต้นผีและอาจทำให้เกิดการผิดผีขึ้นมาได้โดยง่าย เช่น อาจมีการแต่งงาน โดยมีได้บอกกล่าวผีบรรพบุรุษ ถือเป็นการผิดผี

3. แก๊บน อาจเนื่องมาจากได้รับโชคลาภ ซึ่งเชื่อว่าเป็นแรงบันดาลจากผี หรือ อาจมีการลัญญาไว้กับผี ให้พ้นจากวิกฤติการณ์บางอย่าง

การฟ้อนผีเม็งในภาคเหนือ มีสาเหตุเพียงการแก๊บน และการฟ้อนผีเม็ง คือ ตระกูลนั้นได้ตกลงกับผีไว้ว่า จะฟ้อนเมื่อครบกำหนด 3 ปี หรือ 4 ปี เป็นต้น

ส่วนกาญจนา พจน์ราบริน (2541) ได้สรุปพิธีการฟ้อนผีเม็งไว้ดังนี้ พิธีไหว้ผีบรรพบุรุษกรณีผีเม็ง เป็นการนับถือผีบรรพบุรุษที่เรียกกันว่า ผีปู่ย่า ของชาวล้านนาที่แตกต่างไปจากการนับถือของชาวไทยภาคอื่นที่ถือผีบรรพบุรุษเป็นเพียงผีอารักษ์บ้านเรือนเท่านั้น แต่ชาวล้านนาถือว่า ผีปู่ย่าเป็นที่เคารพร่วมกันของคนทั้งตระกูล ในชนบททั่วไปของภาคเหนือจะมีตระกูลผีปู่ย่าอยู่ประมาณ 5 - 20 ตระกูล สมาชิกของตระกูล ผู้มีผีเดียวกันนี้จะนับสายตระกูลทางฝ่ายมารดาย้อนหลังไปได้เพียง 4 - 5ชั่วอายุคน พิธีเลี้ยงผีประจำปีไม่ยุ่งยาก เพียงแต่ถวายเครื่องเช่นประเภทหมูหรือไก่ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผีแต่ละตระกูลและจะมีพิธีเลี้ยงผีในวาระสำคัญ เช่น การแต่งงานและการที่มีลูกหลานเจ็บป่วย เป็นต้น แต่เดิมนั้นตระกูลผีปู่ย่ามีบทบาทอย่างสำคัญในการกำหนดคู่แต่งงานของลูกหลาน โดยอาศัยความเชื่อเกี่ยวกับการผิดผีเป็นเครื่องควบคุมความประพฤติทางเพศของผู้หญิงในตระกูล และบทบาทในการจัดสรรการใช้ที่ดินของตระกูล การนับถือผีเม็งไม่พบว่ามีทั่วไปทุกจังหวัดในภาคเหนือ ส่วนใหญ่จะพบเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แต่ก็ยังมีบางตระกูลที่พบว่ามาจากลำปางและเชียงใหม่ย้ายไปอาศัยที่พะเยา และแพร่บ้าง ที่ลำปางแห่งเดียวมีตระกูลผีเม็งไม่น้อยกว่า 60 ตระกูล ผีเม็งนั้นได้อิทธิพลจากชาวมอญโบราณหรือเรียกว่าเม็งนั่นเอง

ในปัจจุบัน ตระกูลเม็งยังคงจัดให้มีพิธีเลี้ยงผีของตนอยู่ การทำพิธีเลี้ยงผีเม็งนั้นมักทำกันได้ 2 อย่าง คือ การจัดตามประเพณี ซึ่งมีช่วงเวลาเช่นทุกๆ ปี หรือทุกๆ 3 ปีและการจัดเพื่อแก๊บน ลูกหลานที่ต้องการแก๊บนจะออกค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด ซึ่งแสดงว่าจะต้องเป็นผู้มีฐานะร่ำรวย ซึ่งการประกอบพิธีการฟ้อนผีเม็ง จะมีการฆ่าสัตว์ใหญ่ เช่น หมู วัว หรือควายเพื่อประกอบอาหาร และเครื่องเช่นไหว้ต่างๆ ส่วนที่เป็นผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า ขนุนและมะพร้าว เป็นต้น

นอกจากนี้ เอกวิทย์ ณ ถลาง (2544) ได้สรุปถึงการนับถือผีเม็งของชาวล้านนาไว้ว่า ชาวล้านนาเชื่อว่า ผีเม็งเป็นตัวแทนอำนาจเหนือธรรมชาติที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์และเป็นความเชื่อดั้งเดิมขั้นพื้นฐาน ในสังคมของกลุ่มชาติพันธุ์ไท ความเชื่อเกี่ยวกับ ผีเม็ง คือ ผีบรรพบุรุษจึงมีการนับถือในระดับเครือญาติได้ขยายขอบเขตจนกลายมาเป็นผีอารักษ์ที่คอยปกป้องรักษาลูกหลานที่นับถือ นอกจากนี้การนับถือผีเม็งยังมีอำนาจในการพยากรณ์และการรักษาโรคด้วย ดังปรากฏในรูปของการบนและการเข้าทรงซึ่งมีให้พบเห็นในปัจจุบัน

กวรรณ ชิวสันต์ และ ธินันดา จินาจันทร์ (2546) ได้ให้มูลถึง การฟ้อนผีเม็ง ไว้ดังนี้ ผีเม็งเป็นผีของชาวเม็ง (มอญ) ที่สืบทอดเป็นตระกูล โดยผ่านสายลูกผู้หญิงเป็นหลัก การฟ้อนผีเม็งนั้นเป็นการฟ้อนเพื่อการสังเวศผีบรรพบุรุษ ซึ่งทางเจ้าของผีจะต้องเอาใจใส่และเลี้ยงดูผีบรรพบุรุษของตนเองให้ดี หากทำให้ผีดอยาก็จะเป็นการทำให้ผีบรรพบุรุษ กลายเป็นผีกะ (ตะกละ) ดังนั้นในแต่ละปีจะมีการเลี้ยงผีบรรพบุรุษ หากปีใดไม่มีการฟ้อนก็จะเลี้ยงผีบรรพบุรุษด้วยอาหารและเครื่องสังเวศต่างๆที่คล้ายกับการฟ้อน เช่น หมู ไก่ต้ม เหล้า ข้าวต้มหัวหงอก ขมนน้ำอ้อย มะพร้าวและกล้วยน้ำว้า เป็นต้น

ณรงค์ สมิตธิธรรม(2538) ให้ข้อมูลการฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งในจังหวัดลำปาง ไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเม็งเป็นการเลี้ยงผีบรรพบุรุษซึ่งถือปฏิบัติในช่วงเดือน 5 เหนือ (เดือนกุมภาพันธ์ พฤษภาคม) ของทุกปี การฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งในจังหวัดลำปางไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีมาในสมัยใด สันนิษฐานว่ามีมาก่อนที่ พุทธศาสนาจะเผยแพร่เข้ามาในดินแดนล้านนาและชาวเม็งในจังหวัดลำปางมีความเชื่อว่าการฟ้อนผีเม็งเป็นเรื่องราวของอำนาจที่เหนือธรรมชาติที่สามารถคลบบันดาลให้ชีวิตและความเป็นอยู่มีความสุขจากการปฏิบัติที่มีกฎเกณฑ์เคร่งครัด

ในการฟ้อนผีเม็ง แต่ละครั้งมีขั้นตอนในการฟ้อนและกฎข้อห้ามดังนี้ ก่อนวันฟ้อนผี มีการจัดเตรียมอาหาร สถานที่และดนตรีสำหรับประกอบการฟ้อนผีเม็ง เรียกวันนี้ว่า วันดา การเตรียมสถานที่มีการสร้างปะรำหรือบางสำเนาเรียกว่า ผาม ไว้กลางบ้านหรือบริเวณที่กว้างเหมาะสมสำหรับการฟ้อนผีเม็ง ปะรำนั้นจะประกอบขึ้นจาก ไม้ไผ่และหุ้มด้วยใบพลวง (ตองตึง) ในขณะที่ของกินได้มีการจัดเตรียมอาหารคาว-อาหารหวาน เพื่อเป็นเครื่องสังเวศ สำหรับผีบรรพบุรุษ นอกจาก อาหารและสถานที่แล้ว เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งในจังหวัดลำปาง มีลักษณะเฉพาะชาวเม็งในจังหวัดลำปางนิยมเรียกดนตรีชนิดนี้ว่า วงปาด สันนิษฐานว่าได้อิทธิพลมาจากมอญ และการประกอบพิธีการฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งในจังหวัดลำปาง ยังมีข้อห้ามที่ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. ในการสร้างปะรำ (ผาม) ต้องระมัดระวังในการผูกโครงหลังคา เรียงหัวไม้ท้ายไม้ให้ไปในทางเดียวกัน

2. ต้องแสดงความเคารพ ต่อร่างทรง ทางล้านนา เรียกว่า ม้าขี่ ของผีบรรพบุรุษ ห้ามเล่น และส่งเสียดังเป็นอันขาด

3. บุคคลที่ไม่มีบรรพบุรุษเป็นผีเม็งจะเข้าไปในปะรำไม่ได้ หากจะเข้าต้องขออนุญาตจากผีบรรพบุรุษก่อนจึงจะเข้าไปได้

วิถี พานิชพันธ์ (2545) ได้เขียนเกี่ยวกับประเพณีการฟ้อนผีในล้านนา ซึ่งสรุปการฟ้อนผีเม็งไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเม็งเป็นประเพณีการเช่นไหว้ผีบรรพบุรุษของชาวล้านนา ซึ่งถือปฏิบัติต่อกันมาแต่โบราณ มีข้อสันนิษฐานว่าเป็นประเพณีที่สืบทอดมาจากวัฒนธรรมมอญ สังเกตได้จากรูปแบบของเครื่องแต่งกายในพิธีเข้าทรง คล้ายคลึงกับมอญโบราณ นอกจากหลักฐานการแต่งกายแล้วยังมีเครื่องดนตรีแบบมอญ เป็นหลักฐานที่สรุปได้ว่าการฟ้อนผีเม็งได้รับอิทธิพลมาจากมอญ เช่น ตะโพนมอญและฆ้องวง การฟ้อนผีเม็งนั้น นิยมประกอบพิธีในช่วง เดือนมีนาคม - เมษายน ของทุกปีและ ยังสรุปลักษณะเฉพาะของผีเม็ง คือ ผีบรรพบุรุษของนักรบและชนชั้นปกครอง สังเกตได้จากการประกอบพิธีซึ่งมีการสร้าง ผามจ้อง (ปะรำ) คล้ายหลังคาทรงปราสาททำด้วยหญ้าคา มีการปักกร่มหรือสัปทน ที่ประตูทางเข้า และขั้นตอนการไหว้บรรพบุรุษได้จัดไว้ 9 ชั้น ซึ่งการประกอบพิธีฟ้อนก่อนข้างพิธีฟิดัน บ่งบอกถึงสังคมชนชั้นนักรบ นักปกครอง เช่น การฟ้อนดาบ การออกศึก สงคราม และการละเล่นของเจ้านาย เป็นต้น สำหรับการสืบทอดผีส่วนใหญ่จะเป็นการสืบทอดตระกูลทางสายมารดา ส่วนตระกูลทางสายบิดานั้นมีบ้างแต่ไม่มาก ส่วนระยะเวลาในการประกอบพิธีประกอบด้วย วันดา เป็นการเตรียมงานของเจ้าภาพ ในด้านต่างๆ เช่น สถานที่ในการฟ้อน เรียกว่า ผาม (ปะรำ) นอกจากนี้มีการเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับใช้ในงาน ส่วนการฟ้อนมีการประกอบพิธีตลอดทั้งวันและวันล้างผาม (ปะรำ) เป็นการเลี้ยงส่งและปิดงาน การฟ้อนผีเม็งเป็นประเพณีที่แสดงออกถึงความกตัญญู ต่อบรรพบุรุษและยังเป็นการสร้างความสามัคคี กลมเกลียวในกลุ่มคนที่นับถือผีในสายเดียวกันอีกด้วย

จักรพงษ์ คำบุญเรือง (2549) ได้เขียนเรื่องฟ้อนผีเม็ง แบบแผนวิถีชนของคนเม็งในตำบลช้างคลาน ซึ่งสรุปได้ดังนี้ การฟ้อนผีเม็งหรือเรียกว่าผีปู่ย่า เป็นผีบรรพบุรุษซึ่งสืบทอดมาหลายชั่วอายุคน การฟ้อนผีเม็งจะกระทำเพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว ซึ่งนิยมทำการฟ้อนในช่วงเดือน 4 ถึงเดือน 8 และจะต้องทำในเดือนคู่เท่านั้น การฟ้อนผีเม็ง จะเริ่มตั้งแต่ตอนเช้า มีการอัญเชิญผีบรรพบุรุษมารับเครื่องเช่น ส่วนบริเวณหน้าปะรำพิธีจะมีต้นดอกแก้ว และหม้อน้ำ นอกจากนี้ยังมีหม้อน้ำฮ้ำ (น้ำปลาร้า) หม้อนี้มีความสำคัญอย่างมากหากผู้ใดมาสัมผัสโดนหม้อน้ำนี้แตกจะต้องเริ่มต้นทำพิธีนี้ใหม่ทั้งหมด ส่วนผู้ที่ทำพิธีฟ้อนผีเม็งจะต้องเป็นลูกหลานผู้หญิงที่อยู่ในตระกูลที่มีบรรพบุรุษเป็นผีเม็งเท่านั้น นอกจากนี้ได้สรุปถึงอาหารที่ใช้ในการฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งตำบลช้างคลานไว้ดังนี้ การฟ้อนผีเม็งมีการจัดเตรียมด้วยฟ้อนจำนวน 40 ถ้วย ซึ่งภายใน

ถ้วยจะประกอบไปด้วยอาหารต่างๆ อย่างละชนิด เช่น ข้าวเหนียวหนึ่งลูก กล้วย ขนมะม่วง ขนมะแดง กล้วย น้ำว้าและเนื้อมะพร้าวหั่น ซึ่งจะทำให้การพอนให้เสร็จก่อนเที่ยง นอกจากนี้ในช่วงกลางคืนยังมี พิธีการเช่นไหว้ผีนางน้อย ซึ่งเครื่องเซ่นจะประกอบไปด้วย มะพร้าว 1 ลูก กล้วยน้ำว้า 1 หวี มะม่วง สุก 2 ลูก สับปะรด 1 ผล และไถ่หนึ่ง 1 ตัว ทุกอย่างจัดใส่ไว้ในกะละมังเพื่อใช้เลี้ยงตอน กลางคืน

จากข้อสรุปนักวิชาการหลายท่านที่สรุปถึง การพอนผีเม็งของชาวมะเข็ญในแต่ละท้องถิ่น มี ลักษณะที่คล้ายคลึงกันอาจแตกต่างกันบ้างในข้อปฏิบัติ แต่รูปแบบการพอนจะมีลักษณะเหมือนกัน ดังภาพในภาคผนวก จ

อาหารที่ใช้ในการพอนผีเม็ง หมายถึง อาหารที่ใช้เช่น ไหว้บูชาบรรพบุรุษชาวมะเข็ญในภาคเหนือ (วิฑูรย์ บัวแดง, 2537) สำหรับอาหารในการพอนผีเม็งตามข้อมูลของสงวน โชติสุรัตน์ (2511) ได้ให้ ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ใช้ในการพอนผีเม็ง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ การพอนผีเม็งในแต่ละครั้ง ผู้จัดให้มีการพอนจะต้องเตรียมอาหารและผลไม้ต่างๆไว้สำหรับประกอบพิธีการพอน เช่น อาหาร ประกอบด้วย หัวหมูต้มสุก ไก่ต้มสุก สุรา ส่วนอาหารหวาน ประกอบด้วย ข้าวต้มหัวหงอก ขนมะม่วง ขนมะแดง ผลไม้นิยมใช้ กล้วย อ้อยและมะพร้าว เป็นต้น

มณี พยอมยงค์ (2529) สรุปว่า ในการพอนผีเม็งแต่ละครั้งจะมีการจัดเตรียมอาหารเพื่อ ประกอบการพอนดังนี้ หัวหมูต้มสุก ไก่ต้มสุก เหล้า ข้าวต้ม ขนมน้ำอ้อย กล้วยอ้อย เหล้าขาว และเหล้าแดง เพื่อประกอบพิธีการพอน

สำหรับ ฌรงค์ สมิตธรรม (2538) ได้สรุปถึงอาหารที่ใช้ในการพอนผีเม็งและกฎข้อห้ามใน การประกอบอาหาร ดังนี้ การประกอบอาหารเพื่อใช้ในการพอนผีเม็งของชาวมะเข็ญในจังหวัดลำปาง แบ่งออกได้ หลายอย่าง เช่น อาหารคาวมีหัวหมูต้มสุก ไก่ต้มสุกและปลาแห้ง เป็นต้น ส่วนอาหารหวาน ประกอบด้วย ขนมะม่วงที่ทำจากแป้งข้าวเหนียวและน้ำอ้อย ส่วนผลไม้ ประกอบด้วย กล้วยน้ำว้า อ้อย หรือผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน นอกจากนี้ยังมีกฎข้อห้ามในการประกอบอาหารไว้ดังนี้

1. การประกอบอาหารสำหรับ ผีบรรพบุรุษ ห้ามนำเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีกลิ่นมาปรุงอาหารและการปรุงอาหารห้ามชิมรสอาหารอย่างเด็ดขาด
2. อาหารที่ใช้เลี้ยงผีบรรพบุรุษ ห้ามมีรสเปรี้ยว ทั้งอาหารคาว อาหารหวานและผลไม้

สนั่น เข็มราช (2548) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ เครื่อง บวงสรวงที่ใช้ในประเพณีพอนผีเม็งไว้ ดังนี้ ประเพณีการพอนผีเม็งเป็นประเพณีที่ได้รับอิทธิพลมาจาก ชาวมะเข็ญ (มอญโบราณ) การพอนผีเม็ง เป็นประเพณี ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณของชาวล้านนา มีพื้นฐานทางความเชื่อ เรื่อง ผีบรรพบุรุษที่คอย ปกป้องรักษาลูกหลาน ให้อยู่เย็นเป็นสุข การพอนผีเม็งนั้นมีการจัดเตรียมเครื่องบวงสรวง เพื่อไหว้ผี

บรรพบุรุษ ซึ่งแต่ละหมู่บ้านจะมีความแตกต่างกันออกไป สามารถสรุปได้คือ อาหาร ได้แก่ ควาย ช้างและ 1 ตัว (คิบ) หมู 10 ตัว (คิบ) ไก่ต้มสุก 16 ตัว ไช้ต้ม 32 ฟอง ลาบเมือง 1 หม้อ แกงอ่อม 1 หม้อ เนื้อย่าง 5 กิโลกรัม และไส้อ้ว 5 กิโลกรัม ส่วนอาหารหวาน ได้แก่ ขนมขาว ขนมแดง และผลไม้ ต่างๆ ได้แก่ มะพร้าว น้ำหอม 1 ทะลาย กล้วย 1 เครือ นอกจากนี้ยังมี หมากพลู บุหรี่ อย่างละ 1,000 คำ และเหล้าแดง เหล้าขาว อย่างละ 10 ขวด อาหารเหล่านี้ จัดเตรียมไว้เป็นเครื่อง บวงสรวงแก่ผีบรรพบุรุษ เช่น เจ้าพ่อตนหลวง เจ้าพญาไฮ เจ้าพ่อเสนาหา เจ้าพญาผาบ่มและเจ้าอ้วน เอ็น เป็นต้น

ความหมายและความสำคัญของอาหารที่ใช้ในการฟ้อนผีเม็ง

การฟ้อนผีเม็งของชาวเม็งในแต่ละพื้นที่มีลักษณะอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีแตกต่างกันไปและมีความหมายที่แตกต่างตามท้องถิ่นดังนี้

รวัช ศิริวงศ์ (2527) ได้สรุปความหมายและความสำคัญของอาหารที่ใช้ในการฟ้อนผีเม็งไว้ดังนี้ ก่อนการประกอบพิธีฟ้อนผีเม็งนั้นจะมีการประกอบเครื่องบวงสรวงไว้ล่วงหน้าหนึ่งวัน ให้เจ้าปู่ เจ้าย่าซึ่งเรียกวันนั้นว่า วันดา มีการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และเตรียมผลไม้ต่างๆ ซึ่งแต่ละอย่างมีความหมายและใช้ในการประกอบพิธีดังนี้

ขนมขาว คือ ขนมที่ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวและเกลือผสมกันปั้นเป็นก้อนกลมๆ แล้วกดให้แบน ทอดในน้ำมันให้ขึ้นฟูหากขนมที่ทอดขึ้นฟูมากแสดงว่าการค้าขายในปีนั้นจะส่งผลดีแสดงว่าเงินตราจะหาได้มากขึ้นอันจะนำมาซึ่งความมั่งคั่ง

ขนมแดง คือ ขนมที่ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวและน้ำอ้อยละลายน้ำผสมกันและปั้นเป็นก้อนกลมๆ กดให้แบนมีความหมายเหมือนกับขนมขาว

ขนมเต่า มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ เต่าเงิน และเต่าคำ ซึ่งขนมเต่านี้จะทำมาจากแป้งข้าวเหนียว แต่ต่างกันตรงที่เต่าเงินใช้แป้งข้าวเหนียวผสมเกลือ ส่วนเต่าคำใช้แป้งข้าวเหนียวผสมน้ำอ้อยละลาย ปั้นเป็นรูปเต่าจากนั้นนำไปทอดจนขนมสุก ตัวขนมเต่าเงินมีสีเหลืองอ่อน ส่วนขนมเต่าคำมีสีเหลืองเข้ม ขนมเต่ามีความหมายถึงการมีอายุยืนของผีบรรพบุรุษและลูกหลานที่นับถือผีเม็ง

แกงจืดเหล็ก คือ แกงที่มีส่วนผสมของกะทิ ยอดอ่อนของจืดเหล็กและมะเขือพวง (มะแค้วงกุลา) แกงจืดเหล็กไม่ใส่เนื้อสัตว์ ชาวเม็งมีความเชื่อว่าหากได้รับประทานแล้วจะทำให้สุขภาพดีและแข็งแรงดังเหล็ก รวมทั้งยังเชื่ออีกว่าเป็นชื่อของเจ้าพ่อข้อมือเหล็กที่เป็นต้นตระกูลของผีเม็ง

ไก่คั่วเม็ง คือ อาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อไก่และเครื่องในไก่ ซึ่งมีข้อห้ามในการหั่นไก่ไว้ดังนี้คือ ห้ามหั่นหัวไก่ ปากไก่ ขาไก่ ตีนและเล็บไก่ ยกเว้นแต่เนื้อไก่และเครื่องในให้

หั่นเป็นชิ้นได้ตามขนาดที่ต้องการ สำหรับเครื่องปรุงน้ำพริกแกง หอมแดง กระเทียม พริกแห้งเม็ดใหญ่ กะปิและปลาร้า การปรุงเริ่มจากใช้น้ำมัน ผัดน้ำพริกแกงให้หอม จากนั้นใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำเปล่า ปล่อยให้สุกจนเหลือน้ำขลุกขลิก ตักข้าวไก่แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 นำไปให้ผีเจ้าปู่ เจ้าย่า ส่วนที่ 2 แบ่งให้ลูกหลานรับประทาน ความหมายของไก่คั่วเม็ง คือ สร้อยเพชรและพลอยแดง เนื่องจากสีและลักษณะของอาหารเปรียบเสมือนสีของสร้อยเพชรและพลอยแดงที่บรรพบุรุษมอบไว้ให้ลูกหลาน

ขนุนสุก คือ ผลไม้ที่มีชื่อเป็นมงคล ต้องจัดใส่ถ้วยฟ่อนผีเจ้าปู่ เจ้าย่าและอีกส่วนจะถูกแบ่งให้ลูกหลานรับประทานตามความเชื่อที่ว่าจะช่วยหนุนนำให้เกิดโชคลาภ

กล้วยน้ำว้า คือ ผลไม้อีกประเภทหนึ่งที่ใช้ประกอบการฟ่อนผีเม็ง เพราะกล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้ว จะทำให้เกิดความเจริญงอกงาม

มะพร้าวน้ำหอม คือ ผลไม้ที่เชื่อว่าน้ำมะพร้าวเป็นน้ำที่บริสุทธิ์ หากลูกหลานได้ดื่มจะเกิดความเป็นสิริมงคล

สับปะรด คือ ผลไม้ที่ใช้ในการเซ่นไหว้บรรพบุรุษ ซึ่งสับปะรด มีความหมายถึง การดูแลรักษา ในการฟ่อนผีเม็ง สับปะรดจะใช้ใน 2 ลักษณะคือ ลักษณะที่หนึ่ง ใช้ไหว้ผีเจ้าปู่ เจ้าย่า ไม่มีการปอกเปลือก ใช้ทั้งลูก ลักษณะที่สองต้องปอกเปลือกใช้ประกอบพิธีฟ่อนผีกุลา กับผีสามตัวและให้ลูกหลานรับประทานหลังพิธีเสร็จสิ้นลง

มะม่วงสุก คือ ผลไม้ที่มีความหมายแสดงถึงความอ่อนหวานและเป็นเครื่องเซ่นไหว้ ผีนางน้อย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง อาหารที่ใช้ในการฟ่อนผีเม็ง ได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ อาหารและวัฒนธรรมของชนชาติต่างๆ และงานวิจัยไว้ดังนี้

วิฑูรย์ บัวแดง (2537) ได้ศึกษา เรื่องอาหารที่ใช้ในการฟ่อนผีเม็ง ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน พบว่า มีอาหารคาว-หวาน ที่คล้ายคลึงกัน สรุปได้ดังนี้ อาหารคาว ไก่คั่ว หัวหมูต้มสุก ต้มไก่ สุราและฟักทอง ส่วนอาหารหวานและผลไม้ ขนมขาว ขนมแดง กล้วย อ้อยและมะพร้าว เป็นต้น

สมลักษณ์ นิมสกุลและคณะ (2540) ได้ศึกษาองค์ความรู้ดูแลรักษาสุขภาพ โดยภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชาวล้านนา มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และจัดทำคู่มือ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ โดยภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวล้านนา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกการสนทนากลุ่ม รวมทั้งการสังเกตการณ์ และ การสาธิตการประกอบ

อาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุระหว่าง 41-89 ปี อาศัยอยู่ใน 3 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนหมื่นห้วยน้ำงาม อำเภอแม่ริม ชุมชนบ้านแม่ก่อใต้ อำเภอดอยสะเก็ดและชุมชนบ้านเทพาราม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า ในอดีตชุมชนมีการใช้ประโยชน์จากอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค เช่น การบริโภคดิบเพื่อป้องกันรักษาโรคตาบอดตอนกลางคืน นอกจากนี้การวิจัยยังพบความเชื่อและข้อห้ามด้านการบริโภคจากบรรพบุรุษ และอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน รวมถึงอาหารที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรม ซึ่งสามารถเก็บรวบรวมได้จำนวน 30 รายการและผลไม้ 1 ชนิด จากนั้นได้นำรายการอาหาร 30 ประเภทและผลไม้ 1 ชนิด มาเปรียบเทียบหาคุณค่าทางโภชนาการสำหรับผลการศึกษาซึ่งพบว่า ชาวบ้านใน 3 ชุมชน มีองค์ความรู้ในการรักษาสุขภาพ โดยการเลือกบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรคซึ่งอาหารส่วนใหญ่มีส่วนประกอบจาก ผักพื้นบ้านต่างๆ และใช้เครื่องปรุงรส เช่น ปลา ร้า ถั่วเน่าและเกลือ นอกจากนี้ยังใช้น้ำมันในการประกอบอาหารน้อย ไม่นิยมบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบจากกะทิ ทำให้อาหารมีไขมันต่ำ และได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้ชาวบ้านใน 3 ชุมชนมีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง

พิกุล บุญมาศ (2544) ได้รวบรวมคำรับอาหารชาวยอง ด้วยการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นผู้สูงอายุและเป็นชาวยองโดยกำเนิด มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยอยู่ใน 3 หมู่บ้าน ได้แก่หมู่บ้านศรีเมืองยู หมู่บ้านป่าซาง หมู่บ้านท่าขุมเงิน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการศึกษาพบว่า คำรับอาหารของชาวยองรวบรวมได้ 47 คำรับ แบ่งเป็นอาหารประเภทแกง 19 คำรับ อาหารประเภทตำ (น้ำพริก) 14 คำรับ และอาหารทั่วไปอีก 14 คำรับ ส่วนอาหารพื้นบ้านที่ชาวยองนิยมรับประทาน ตามประเพณีหรือเทศกาลต่างๆ มีการรับประทานอาหารที่เหมือนกัน แต่ต่างกันไปบ้างเช่น ห่อนึ่ง แกงฮังเล ขนมจ็อก ข้าวต้มกล้วย แกงอ่อมจิ้นควาย (แกงอ่อมเนื้อควาย) และจิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง) จากการสัมภาษณ์พบว่า การประกอบอาหารแต่ละครั้งนิยมทำเพียง 3 – 5 คำรับ ชนิดของอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ส่วนประหยัด สายวิเชียร สุรางค์ศรี บุญยฤทธิ์กิจและศักดิ์ดา พริ้งคำภู (2546) ได้ศึกษาพัฒนาตำรับใส่อั่วเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและลดปริมาณไขมัน โคลเลสเตอรอล มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้บริโภค ซึ่งปัจจุบันผู้บริโภคมีปัญหาด้านสุขภาพจากการบริโภคอาหารจำพวก ปิ้ง ย่าง และทอด ใส่อั่วถูกจัดเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของทางภาคเหนือ แต่ในขณะที่เดียวกัน ใส่อั่วถูกจัดให้เป็นอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีโคเลสเตอรอลสูง การพัฒนาตำรับใส่อั่วเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ได้ นำ หัวปลี ซึ่งเป็นพืชพื้นบ้าน หาได้ง่าย และมีอยู่ทุกฤดูกาล เป็นส่วนผสมในการทำใส่อั่ว เพราะ หัวปลีจัดเป็นสารต้านออกซิเดชั่นและช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ผลจากการทดสอบการชิม จำนวน 3 ครั้ง

ปรากฏครั้งนี้ ครั้งที่ 1 จำนวนผู้ชิม 55 คน ผู้ชิมส่วนใหญ่ชอบสีของไส้ข้าวอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 39.99 ชอบกลิ่นอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 49.09 ชอบรสชาติอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 38.18 และเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 45.45 ครั้งที่ 2 จำนวนผู้ชิม 48 คน ผู้ชิมส่วนใหญ่ชอบสีของไส้ข้าวอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 50.00 ชอบกลิ่นอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 52.08 ชอบรสชาติอยู่ในระดับ 5 (มากที่สุด) คิดเป็นร้อยละ 54.17 และเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 60.42 ครั้งที่ 3 จำนวนผู้ชิม 58 คน ผู้ชิมส่วนใหญ่ชอบสีของไส้ข้าวอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 48.28 ชอบกลิ่นอยู่ในระดับ 4 (มาก) คิดเป็นร้อยละ 51.72 ชอบรสชาติอยู่ในระดับ 5 (มากที่สุด) คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเนื้อสัมผัสอยู่ในระดับ 5 (มากที่สุด) คิดเป็นร้อยละ 53.45 เนื่องจากหนู ช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ไส้ข้าวดำรับใหม่นี้มี แคลเซียม และฟอสฟอรัส เพิ่มขึ้นคือ แคลเซียมมี 105.16 และ 67.45 และฟอสฟอรัส 90.84 และ 182.71 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

เกริก อัครชินเรศและสุเมธ สุทิน (2547) ทำการศึกษาการนับถือนิเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ ไว้ดังนี้ นิเมือง คือ ผิบรรพบุรุษชาวเมือง (มอญ) นับถือนิเมือง น่าจะ หมายถึง เมงบุตร ซึ่งหมายถึง ลูกหลานชาวเมืองของพระนางจามเทวี ชนชั้นปกครองดั้งเดิม ของดินแดนอาณาจักรหริภุญไชย นิเมืองจึงถูกเรียกอีกชื่อว่า ผิเจ้านายของชนชั้นปกครองของล้านนา ในปัจจุบันการพื่อนนิเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ ยังถือปฏิบัติในเขตอำเภอต่างๆ เช่น อำเภอสารภี หางดง สันทราย และแม่ริม นอกเหนือจากอำเภอเมือง เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า ผิบรรพบุรุษที่ชาวเมืองนับถือนิเมืองได้แก่ เจ้าหลวงสุวรรณคำแดงและมีความเชื่อว่าหากบ้านใดหรือตระกูลใดไม่มีลูกสาว นั้นหมายความว่าสายสกุลของนิเมืองได้ขาดสิ้นไป

สมนึก ชัชวาลและบานจิตร สายรอคำ (2547) ทำการศึกษา เรื่อง ภูมิปัญญาเกษตรกรรมพื้นบ้านล้านนา ซึ่งวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านเกษตรกรรมพื้นบ้านที่ประกอบด้วยพันธุ์ข้าวพื้นเมืองและพืชผักที่ใช้เป็นอาหารในชีวิตประจำวัน รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ ชุมชนบ้านน้ำเกียน กิ่งอำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่า บริเวณจังหวัดน่าน เป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายของสภาพภูมิประเทศ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่สูงและภูเขา มีที่ราบเพียงเล็กน้อย ด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสมกับการเกษตรอาชีพของชุมชนส่วนใหญ่จึงทำอาชีพทางการเกษตร โดยเฉพาะการปลูกข้าว จากการศึกษาพบว่าข้าวที่นิยมปลูกมากที่สุดคือ ข้าวเหนียว ซึ่งผลผลิตที่ได้จะถูกจัดสรรได้ 3 ลักษณะ คือ 1 เพื่อการค้าขาย 2 เพื่อการบริโภค และ 3 เพื่อทำเป็นเมล็ดพันธุ์ นอกจากนี้ยังสามารถสรุปถึง พืชผักที่ใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของชาวบ้านในชุมชนน้ำเกียน คือ ชีวิตประจำวันของชาวบ้านในชุมชน รับประทานข้าวเป็นหลัก ส่วนอาหารที่ใช้รับประทานกับข้าวมีมากมายหลายชนิดทั้งที่

ประกอบจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการประกอบอยู่หลายวิธี เช่น แกง น้ำพริก ยำ ตำ ส้า ลาบ ต้มส้ม แอ็บและอ้อบ เป็นต้น จากการสำรวจการรับประทานอาหารของชุมชนน้ำเกี๋ยน ยังพบอีกว่า อาหารที่นิยมเป็นโอกาสพิเศษเป็นในพิธีมงคลต่างๆ อันได้แก่ พิธีบวช พิธีขึ้นบ้านใหม่ พิธีปลุกนา และเกี่ยวข้าว จะนิยมประกอบอาหารประเภท ลาบ สาเหตุเพราะนามของชื่ออาหารที่ชาวบ้านถือว่ามีความเป็นสิริมงคล หากได้รับประทานจะเกิดโชคลาภแก่ผู้รับประทาน ซึ่งลาบที่นิยมรับประทาน ได้แก่ลาบหมูลาบควายและลาบวัว เป็นต้น

กษมาภรณ์ โสพันธ์ ดุษฎี ป้องแก้วและสายรุ้ง ชมพู (2547) ทำการศึกษาเรื่องการยอมรับผลิตภัณฑ์ข้าวแต่นผสมธัญพืช มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการผลิตข้าวแต่นธัญพืช การยอมรับผลิตภัณฑ์ข้าวแต่นผสมธัญพืช และคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ข้าวแต่นผสมธัญพืช ผลการศึกษาพบว่า ผลิตภัณฑ์ข้าวแต่นผสมธัญพืช โดยใช้ธัญพืช 5 ชนิด ได้แก่ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ข้าวโอ๊ต และลูกเดือย ใช้อัตราส่วนของข้าวเหนียว 200 กรัม และธัญพืชชนิดละ 100 กรัม ทำการตากแห้ง 2 วัน ที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส ได้ผลิตภัณฑ์แห้ง 60 ชิ้น ขนาด 3 กรัม เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.50 นิ้ว นำไปทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 60 คน เพื่อหาระดับความพอใจ ผลการศึกษาพบว่า ข้าวแต่นผสมถั่วเขียวได้รับการยอมรับมากที่สุด รองลงมาคือข้าวแต่นผสมข้าวโอ๊ต ถั่วแดง ถั่วดำและลูกเดือย อยู่ในระดับความชอบที่ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.59 รองลงมาคือ 3.58, 3.56 และ 3.50 ตามลำดับและความพอใจสีสันของข้าวแต่นผสมถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง ข้าวโอ๊ตและลูกเดือย โดยมีระดับความชอบมากถึงน้อยตามลำดับ ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ข้าวแต่นผสมธัญพืช ทำการศึกษาเฉพาะสารอาหารหลัก 3 ตัว คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน พบว่า ข้าวแต่นที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุดคือ ถั่วดำ รองลงมาคือ ถั่วเขียว ถั่วแดง ลูกเดือยและข้าวโอ๊ต ตามลำดับ ข้าวแต่นที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดคือ ลูกเดือย รองลงมาคือ ข้าวโอ๊ต ถั่วดำ ถั่วเขียวและถั่วแดง ตามลำดับ ข้าวแต่นที่มีสารอาหารประเภทไขมันมากที่สุดคือ ข้าวโอ๊ต รองลงมาคือ ลูกเดือย ถั่วเขียว ถั่วแดงและถั่วดำ

Jeffery Sobal (1998) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การออกแบบทางโภชนาการที่มีผลมาจากวัฒนธรรม ซึ่งสามารถสรุปงานวิจัยได้ดังนี้ วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดเรื่องราวของอาหารการกิน และโภชนาการของมนุษย์ จากการวิจัยที่ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบทางวัฒนธรรมทำให้เข้าใจรูปแบบกว้างๆ และเอกลักษณ์ของวัฒนธรรม มีหลายรูปแบบ การออกแบบงานวิจัยสามารถนำไปใช้เปรียบเทียบทางวัฒนธรรมทั้งแบบที่เพิ่งเกิดขึ้นในเวลาหนึ่งและที่เกิดขึ้นนาน การออกแบบทางวัฒนธรรมเดียว สามารถวัดสิ่งที่เกิดขึ้นในกรณีทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำการเปรียบเทียบที่ชัดเจนได้ การออกแบบทางวัฒนธรรมย่อย สามารถเปรียบเทียบกลุ่มทาง

วัฒนธรรมต่างๆ ในสังคมที่ซับซ้อนในรูปของการเปรียบเทียบของคนกลุ่มน้อย การออกแบบทางวัฒนธรรมคอบ สามารถวัดข้อแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมที่ต่างกัน ตรวจสอบบุคคลที่มีหลายเชื้อชาติและการศึกษาการย้ายถิ่นและตรวจสอบสังคมโดยการวิเคราะห์แบบโลกาภิวัตน์ เพื่อนำการออกแบบงานวิจัยเหล่านี้มาใช้เปรียบเทียบทางวัฒนธรรม หัวข้ออื่นที่ควรคำนึงถึงด้วยคือ การกำจัดชุดของการวิเคราะห์ การยกตัวอย่างวัฒนธรรมและบุคคลที่อยู่ภายใต้วัฒนธรรมนั้นและพัฒนากรรมวิธีการกำหนดให้เทียบเท่ากันในแต่ละวัฒนธรรม การพิจารณาโดยเฉพาะเจาะจงของการออกแบบงานวิจัยและขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยสามารถทำให้งานวิจัยเกี่ยวกับการเปรียบเทียบเรื่องราวของอาหารการกินและโภชนาการในแต่ละวัฒนธรรมมีความหนักแน่นขึ้น

Blanka Tivadar and Breda Luthar (2004) ได้ศึกษาเรื่องอาหาร จริยธรรมและสุนทรียภาพโครงสร้างทางสังคม ปัจเจกและตะวันตกนิยม ในเรื่องของการอุปโภคบริโภค โดยใช้ตัวอย่างของนิสัยการรับประทานอาหาร โดยการวิเคราะห์นั้นอาศัยข้อมูลที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างประชาชนชาวสโลวีเนียภายใต้การค้นคว้าวิจัยในหัวข้อ รูปแบบชีวิตในสังคมกึ่งกลางโดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อทำการสำรวจบทบาทความผูกพันทางด้านประชากรและสังคมศาสตร์ นิสัยรับประทานอาหารและเพื่อหาเหตุผลส่วนตัวที่จูงใจให้บุคคลเลือกรับประทานอาหารที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยการกินของบุคคลกับทัศนคติและการบริโภคทางวัฒนธรรม

จากการวิเคราะห์เป็นกลุ่มๆ พบว่ามี 6 กลุ่มวัฒนธรรมการกิน (ผู้ชายที่ยึดถือจารีตนิยม ผู้เห็นด้วยกับแบบสอบถาม ผู้ชายแบบสมัยนิยม ผู้ที่ให้ความสำคัญกับเรื่อง น้ำหนัก ผู้ที่เชื่อว่าความสุขเป็นสุดยอดปรารถนาและผู้ที่มีความสุขกับการใส่ใจสุขภาพ) ตามลำดับอนุกรมในสังคมที่ผูกกับจารีตนิยมข้างหนึ่งและผูกกับจารีตนิยมยุคหลังอีกข้างหนึ่ง ผู้วิจัยสรุปว่าแม้จะมีสองในหกกลุ่มวัฒนธรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงรูปแบบการกินไปจากองค์ประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ลักษณะด้านประชากรศาสตร์และสังคมศาสตร์ก็มีอิทธิพลสำคัญต่อลักษณะการกินของสังคมประชาชนสโลวีเนียในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเรื่องของเพศและการศึกษา ที่มากกว่านั้น ความเชื่อมโยงก็ยังคงมีอยู่ระหว่างนิสัยการกินกับทัศนคติและการบริโภคทางวัฒนธรรมของบุคคล

L. Amy and P.Pehrsson (2004) ได้วิจัย เรื่อง ตัวอย่างของอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าต่างๆ ของอินเดียนแดงในอเมริกาตะวันตกเฉียงใต้ ผลขั้นต้นสรุปได้ดังนี้ นิสัยการกินและสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวอินเดียนแดง เมื่ออาหารของคนกลุ่มใหญ่ของอเมริกาได้เข้าไปมีอิทธิพลต่อการเลือกกินอาหารของชาวอินเดียนแดงซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาเรื่องราวของสภาวะสุขภาพและโภชนาการของแต่ละเผ่า อาหารเป็นจุดเริ่มต้นของโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือดหัวใจ เนื่องจากมีข้อมูลที่จำกัดที่ได้ถูกบันทึกและเผยแพร่เกี่ยวกับองค์ประกอบของอาหารพื้นเมืองของชาวอินเดียนแดง อาหารเหล่านี้ถูกมองว่า

มีประโยชน์แก่สมาชิกในชนเผ่ามากกว่าอาหารของคนส่วนใหญ่ในอเมริกา การรายงานข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่พบในอาหารอเมริกันกว่า 100 ชนิด รวมไปถึง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ ศูนย์ปฏิบัติการทางโภชนาการได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอาหาร การออกแบบในหลายขั้นตอน ได้ถูกพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับชนเผ่าอินเดียนแดงซึ่งเป็นชนชาติที่ถูกแยก ประเภทโดยการขึ้นทะเบียน ผลผลิตทางเกษตรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ อาหารหลักของชาวอินเดียนแดงถูกพิจารณาจากความถี่ในการกินอาหารนั้นๆ ข้อมูลจากการศึกษาครั้งก่อนๆ อาหารหลักถูกเก็บรวบรวมไว้แล้วนำไปวิเคราะห์หาสารอาหาร ข้อมูลที่ได้รับ จากการวิเคราะห์ของศูนย์การวิจัยสารอาหารได้รวบรวมถึงอาหารของชนเผ่านาวาโฮ 20 ชนิด องค์ประกอบของสารอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าอินเดียนแดงช่วยสนับสนุนการป้องกันและการจัดการเกี่ยวกับสภาวะโรคเรื้อรังด้วยการจัดหาความรู้ที่เกี่ยวข้องช่วยแนะแนวทางใน การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สำหรับชาวอินเดียนแดงและผู้เชี่ยวชาญด้าน โภชนาการที่ทำงานร่วมกับชาวอินเดียนแดงต่อไป

Yves Segers (2005) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การแนะนำอาหาร จารีตประเพณีและการเปลี่ยนแปลงในหนังสือการทำอาหารของชาวแฟลนเดอร์ (Flander) ระหว่างปี 1920 – 2000 สรุปว่า หนังสือ ถือเป็นคู่มือเกี่ยวกับการปรุงอาหารที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในเบลเยียม ซึ่งถูกพิมพ์เป็นครั้งแรกเมื่อปี 1927 โดยกลุ่มชานาสตรีในประเทศเบลเยียมและภายในปี 2000 หนังสือจำหน่ายได้ประมาณถึง 2.3 ล้านเล่ม ความสำเร็จและความยาวนานของหนังสือสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของวัฒนธรรมการกินของชาวเบลเยียม เป้าหมายของบทความเรื่องนี้คือ วิเคราะห์ว่าการแนะนำการปรุงอาหารในหนังสือ Our Cookbook ได้เปลี่ยนไปอย่างไรในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาควบคู่ไปกับการที่ความสำคัญของภาคเกษตรกรรมของเบลเยียมลดน้อยลง ในตอนแรก หนังสือได้ถูกผลิตออกมาเพื่อครอบงำและเปลี่ยนแปลงรายการอาหารของชาวชนบทที่ซ้าซากจำเจผ่านทางการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องของการปรุงอาหารที่มีประโยชน์ ทำง่ายและไม่แพง นับจากช่วงกลางของยุค 60 เป็นต้นมา เนื้อหาของหนังสือได้เปลี่ยนไปเนื่องจากอิทธิพล ที่เพิ่มขึ้นของกำลังซื้อและวัฒนธรรมการปรุงอาหารนานาชาติ หนังสือ Our Cookbook ไม่ใช่คู่มือการทำอาหารที่จำกัดอิสรภาพของการทำอาหารอีกต่อไป แต่ผู้อ่านมีอิสรภาพในการเลือกวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายซึ่งให้ผลที่ตรงกันข้ามกับการแนะนำ ถ้าไม่คำนึงถึงนวัตกรรมใหม่ๆ ในสายสัมพันธ์กับภาคเกษตรกรรมยังคงมีอาหารมังสวิรัตด้วย