

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การผลิตและการบริโภคถั่วเน่า ของกลุ่มไทยใหญ่ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

รูปแบบของการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ชาวไทยใหญ่ที่อาศัยในเขตบ้านโป่งและบ้านในเวียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 364 คน และการผลิตถั่วเน่า ขั้นตอนการผลิตรวมทั้งการเก็บรักษาถั่วเน่า ได้ข้อมูลจากผู้ที่มีอาชีพขายถั่วเน่าในตลาดแม่สะเรียง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต

ผลการศึกษาทั้งด้านการผลิตและการบริโภคถั่วเน่าพบผลดังนี้

การผลิตถั่วเน่า พบว่า ขั้นตอนของการผลิตถั่วเน่า สามารถแบ่งเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

1. ขั้นตอนในการเตรียมวัสดุอุปกรณ์การผลิตถั่วเน่า วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นวัสดุ อุปกรณ์ในครัวเรือน หาง่ายในพื้นที่บ้าน วิธีการใช้ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

2. ขั้นตอนในการผลิตถั่วเน่า มีทั้งหมด 8 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การคัดและล้างถั่วเหลือง เป็นขั้นตอนของการทำความสะอาดถั่วเหลือง

ขั้นตอนที่ 2 นำถั่วเหลืองแช่น้ำ เป็นขั้นตอนการทำให้ถั่วเหลืองนุ่มและพองตัว

ช่วยในการต้มให้เปื่อยเร็ว

ขั้นตอนที่ 3 ต้มถั่วเหลือง เป็นขั้นตอนของการทำให้ถั่วเหลืองสุก

ขั้นตอนที่ 4 หมักถั่วเหลืองที่ต้มแล้ว เป็นขั้นตอนของการทำให้ถั่วเหลืองเน่า จึงมีชื่อว่า ถั่วเน่า ขั้นตอนนี้จะได้ถั่วเน่า ที่มีชื่อว่า ถั่วเน่าซา สามารถนำไปปรุงหรือประกอบอาหารได้

ขั้นตอนที่ 5 การบดถั่วเน่า เป็นขั้นตอนของการทำให้ถั่วเน่าละเอียด

ขั้นตอนที่ 6 การผลิตถั่วเน่าห่อ โดยการนำถั่วเน่าบดผสมเกลือ แล้วห่อด้วยใบกล้วย เป็นขั้นตอนของการทำถั่วเน่าห่อ

ขั้นตอนที่ 7 การผลิตถั่วเน่าทรงเครื่อง โดยการนำถั่วเน่าบดผสมกับเครื่องปรุง ห่อแล้วนำไปนึ่ง เป็นขั้นตอนของการทำถั่วเน่าทรงเครื่อง

ขั้นตอนที่ 8 การผลิตถั่วเน่าแผ่น โดยการนำถั่วเน่าบดทำเป็นแผ่นตากแดดให้แห้ง เป็นขั้นตอนการทำถั่วเน่าแผ่น

3. ขั้นตอนการบรรจุหรือห่อถั่วเน่าของแต่ละประเภทแตกต่างกันออกไป คือ

- การห่อถั่วเน่าซา จะใช้ถุงพลาสติกและยางรัดมัดให้แน่น เพื่อที่จะได้สังเกตเห็นลักษณะของถั่วเน่าก่อนนำไปบริโภค

- การห่อถั่วเน่าห่อ มีการห่อด้วยใบคั๊บบาง (ใบขางหูหมู) ซึ่งเป็นการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการเลือกสรรหาใบไม้ใบตองมาห่ออาหาร เนื่องจากว่า ใบคั๊บบาง (ใบขางหูหมู) มีคุณสมบัติในการดูดซับความชื้นเพราะลักษณะของใบจะมีขนเล็กๆที่นุ่ม

- การห่อถั่วเน่าทรงเครื่อง มีการห่อด้วยใบตองกล้วยแล้วนำไปนึ่ง เนื่องจากว่าการใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่สืบทอดต่อกันมาในเรื่องของการนึ่งอาหารประเภทต่าง ๆ จะใช้ใบตองกล้วยห่อแล้วนึ่ง ดังนั้นจึงมีการใช้ใบตองกล้วยห่อถั่วเน่าแล้วนำไปนึ่งก่อนรับประทาน

- การห่อถั่วเน่าแผ่น มีการบรรจุในถุงพลาสติกใสแล้วรัดด้วยยางรัดมัดให้แน่น เพื่อที่จะได้สังเกตเห็นลักษณะของถั่วเน่าแผ่นได้อย่างชัดเจนพร้อมทั้งสะดวกในการเก็บและบริโภค

4. ขั้นตอนในการเก็บรักษา ถั่วเน่าห่อและถั่วเน่าซา มีระยะเวลาการเก็บรักษาตั้งแต่วันผลิตสามารถเก็บไว้บริโภคได้ ประมาณ 2-3 วัน ถั่วเน่าทรงเครื่อง มีระยะเวลาการเก็บรักษาตั้งแต่วันผลิตสามารถเก็บไว้บริโภคได้ ประมาณ 3-4 วัน และถั่วเน่าแผ่น มีระยะเวลาการเก็บรักษาตั้งแต่วันผลิตสามารถเก็บไว้บริโภคได้ ประมาณ 2-3 เดือน

การบริโภคถั่วเน่า พบว่า กลุ่มบริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีครอบครัว เป็นคนแม่สะเรียงโดยกำเนิด มีการปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว การบริโภคถั่วเน่า สิ่งแรกที่พิจารณาซื้อถั่วเน่าแผ่นมาบริโภคคือ พิจารณาจากลักษณะเป็นแผ่นกลม ๆ เนื้อถั่วเน่าละเอียด ถั่วเน่าซา พิจารณาลักษณะเป็นเม็ด ๆ ไม่ละเอียด ถั่วเน่าห่อ พิจารณาการบรรจุห่อด้วยใบตอง ถั่วเน่าทรงเครื่อง พิจารณาถั่วเน่าบดละเอียดผสมเครื่องปรุง การปรุงอาหารในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นภรรยา ใช้ถั่วเน่าประกอบอาหารบางครั้งโดยการใช้ถั่วเน่าแผ่นและถั่วเน่าทรงเครื่องมาปรุงเป็นอาหารประเภทน้ำพริก ถั่วเน่าซามาปรุงอาหารประเภท ผัด คั่ว ถั่วเน่าห่อมาปรุงอาหารประเภทแกง ซึ่งในการบริโภคถั่วเน่านี้ ส่วนใหญ่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ถั่วเน่าที่รับประทานส่วนใหญ่ซื้อจากตลาด มีความถี่ในการบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ถั่วเน่าที่ชอบรับประทานมากที่สุด คือ ถั่วเน่าแผ่น ส่วนวิธีการรับประทานถั่วเน่าซา คือ เป็นกับข้าว ถั่วเน่าแผ่นเป็นเครื่องเคียง

ถั่วเน่าที่รับประทานแบบดิบ ๆ คือ ถั่วเน่าทรงเครื่อง เนื่องจากอโรยถูกปาก ถั่วเน่าที่ต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน คือ ถั่วเน่าแผ่น เนื่องจากการเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาทำให้พบว่า การผลิตถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากผู้เชี่ยวชาญ มีการใช้เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ที่มีการบำรุงรักษาความสะอาด และการป้องกันไม่ให้แมลงหรือสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคเข้าพักอาศัยในสถานที่ประกอบการผลิตถั่วเน่า และโรงผลิตถั่วเน่าจำหน่ายเป็นสถานที่สะอาด ไม่เก็บวัสดุอื่น ๆ ไว้ นอกจากวัสดุ อุปกรณ์ในการผลิตถั่วเน่าเท่านั้น สอดคล้องกับหลักสุขภาพีบาลเกี่ยวกับการประกอบอาหารในการควบคุมการปนเปื้อน โดยที่แมลงหรือสัตว์พาหะนำโรคและโรคของสัตว์และพืชต่าง ๆ รวมทั้งสารเคมีที่ใช้สารอันตรายอื่น ๆ ในลักษณะที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อความปลอดภัยของอาหารไว้ในบริเวณประกอบการผลิต ส่วนสุขลักษณะของผู้ผลิต ซึ่งเป็นผู้สัมผัสอาหารโดยตรงและทางอ้อม จะมีการรักษาความสะอาดส่วนบุคคล โดยที่เล็บมือและเท้าสะอาด สุภาพดี ไม่มีโรคติดต่อ การผลิตทุกครั้งมีการแต่งกายที่เรียบร้อย โดยการใส่ผ้ากันเปื้อนและผ้าคลุมผล สอดคล้องกับหลักสุขภาพีบาลของผู้ปฏิบัติงาน คือ ผู้ที่ไม่รักษาความสะอาดส่วนบุคคลหรือผู้ที่เจ็บป่วย ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมสามารถที่จะทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหาร และผู้บริโภคร่างกายติดโรคได้ ดังนั้นจึงมีการป้องกันไม่ให้อาหารปนเปื้อนโดยรักษาความสะอาดส่วนบุคคลทั้งในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติงานในลักษณะที่เหมาะสม (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2542)

ส่วนการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่ ในเขตอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การบริโภคถั่วเน่าในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป คัดแปลงเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ ทั้งนี้มีการรับประทานถั่วเน่าโดยไม่ผ่านการปรุง เป็นอาหารประเภทยา โดยนำถั่วเน่าชามาตุลกละกับส่วนผสมเครื่องยา เรียกว่า ยาถั่วเน่าชา ถ้าหากมีการรับประทานมากจะมีผลต่อระบบการย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืดได้ สอดคล้องกับข้อพึงระวังในการบริโภคถั่วเน่าเนื่องจากเมล็ดถั่วมีน้ำตาลบางชนิดที่มีโยอาหารชนิดไม่ย่อยในร่างกายคน แต่จุลินทรีย์ในร่างกายคนย่อยน้ำตาลและโยอาหารชนิดนี้ได้ จึงทำให้เป็นกรดและแก๊สหลายชนิดที่ทำให้ผู้บริโภคท้องอืดและปวดท้องหรือท้องเสียได้ (บัญชา สุวรรณานนท์, 2542) การรับประทานถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่ จะได้คุณค่าทางโภชนาการจำพวกโปรตีนจากพืชที่มีราคาถูกลง และอาหารถั่วเน่าที่คัดแปลงเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ นั้น มีส่วนผสมของเครื่องปรุงพวกสมุนไพร เช่น จิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ช่วยเพิ่มคุณค่าสรรพคุณทางยา สอดคล้องกับคุณประโยชน์ของเมล็ดถั่วเหลืองที่มีโปรตีนสูงสุด และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลอิก (Linoleic Acid) กรดไลโนเลนิก (Linolenic

Acid) และกรด โอลีอิก (Oleic Acid) ซึ่งล้วนเป็นกรดไขมันจำเป็น กรดไลโนเลอิก มีหน้าที่สำคัญคือ สร้างความสมบูรณ์แก่ผิวหนัง ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก ส่วนสมุนไพรที่นำมาประกอบอาหาร หรือใช้เป็นเครื่องปรุงรสนั้นก็ช่วยบำรุงสุขภาพ และเจริญอาหารได้ ทั้งยังช่วยในการบรรเทาและบำบัดโรคได้ด้วย (บัญชา สุวรรณานนท์, 2542)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูวัฒนธรรม ส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่น หรืออนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น ทำการศึกษาและส่งเสริม เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารที่ใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้านในการผลิตเช่นเดียวกับการผลิตถั่วเน่า มีการสืบทอดกัน มาตั้งแต่บรรพบุรุษ ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวแม่ฮ่องสอน และหน่วยงานทางสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล ควรที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานถั่วเน่าแบบดิบ ๆ ถ้าหากมีการรับประทาน บ่อยครั้งหรือรับประทานมากเกินไปจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ศึกษาการแปรรูปอาหารที่ทำจากถั่วเน่าแต่ละประเภท
2. ศึกษาเปรียบเทียบคุณค่าของถั่วเน่าที่ทำจากถั่วประเภทต่าง ๆ
3. วิเคราะห์ตัวอย่างอาหารที่ทำจากถั่วเน่าแต่ละประเภท