บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เป็นผู้สูงอายุ เป็นชาวยองโดยกำเนิด มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 61-83 ปี เป็นชาวยองโดยกำเนิด พูดภาษายอง จากหมู่บ้านใน 3 อำเภอ หมู่บ้านศรีเมืองยู้ หมู่บ้านป่าซาง และหมู่บ้านทาขุมเงิน ของจังหวัดลำพูน

สำหรับอาหารของชาวยองที่ศึกษารวบรวมได้ มี 47 ตำรับ แบ่งเป็นอาหารประเภทแกง จำนวน 19 ตำรับ อาหารประเภทตำ (น้ำพริก) จำนวน 14 ตำรับ และอาหารทั่ว ๆ ไปอีกจำนวน 14 ตำรับ ลักษณะเครื่องแกงน้ำพริกที่เด่นคือ เครื่องปรุงน้ำพริกแกงจะมีส่วนประกอบเหมือนกัน แต่รสชาติอาหารต่างกัน ขึ้นอยู่กับผักและเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการปรุง เครื่องปรุงรสหลัก ได้แก่ ปลาร้า กะปิและเกลือ ส่วนอาหารประเภทตำ ลักษณะเครื่องปรุงน้ำพริกจะมีส่วนประกอบเหมือนกันที่ใช้ในการปรุงเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม และหัวหอม

ส่วนอาหารพื้นบ้านที่ชาวยองนิยมใช้ตามประเพณีหรือในเทศกาลต่าง ๆ มีการใช้อาหารที่เหมือนกันและแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ห่อนึ่ง แกงฮังเล ขนมจ๊อก ข้าวต้มกล้วย แกงอ่อม จิ้นควาย จิ้นลาบ จิ้นปิ้ง จากการสัมภาษณ์พบว่าการประกอบอาหารแต่ละครั้งในแต่ละงานนิยมทำเพียง 3-5 อย่าง ชนิดของอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ใช้สืบต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

อภิปรายผล

ผลของการศึกษาพบว่า วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารประจำวันแตกต่างกันเฉพาะแหล่งที่ตั้งของหมู่บ้าน ในฤดูฝนมีการรับประทานอาหารน้อยชนิดกว่าในฤดูแล้งและฤดูหนาว เนื่องจากในฤดูฝนมีปริมาณอาหารมาก ได้แก่ ปลาและผักมาก ในฤดูหนาวและฤดูร้อนโดยเฉพาะในฤดูร้อนอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณน้อย ชาวบ้านจึงจำเป็นต้องไปเสาะแสวงหาอาหารต่าง ๆ มารับประทานให้มากชนิด จากการสัมภาษณ์พบว่ามีการรับประทานอาหารประเภทผักสูง และ

ประเภทเนื้อสัตว์ต่ำ ยกเว้นการรับประทานปลา มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยมาก และรับประทานผลไม้น้อยมาก พืชผักส่วนใหญ่นิยมรับประทานประเภทยอด ประเภทใบ ได้แก่ ยอดตำลึง ยอดฟักทอง ยอดกระถิน เป็นต้น วิธีการปรุงอาหารไม่นิยมใช้น้ำมันหรือกะทิในการประกอบอาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีปริมาณไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู

จากการศึกษาพบว่าชนิดของส่วนประกอบอาหารพื้นบ้านชาวยองมีส่วนประกอบหลักที่เป็นเนื้อสัตว์และผลิตของเนื้อสัตว์ มีการใช้เนื้อหมู เนื้อปลา ปลาแห้งหรือปลาย่าง เนื้อไก่และพบว่าไม่นิยมใช้เนื้อวัวในการประกอบอาหาร เนื่องจากมีความเชื่อว่ากินแล้วแสลงโรค และไม่ชอบกลิ่นของเนื้อวัว จึงไม่นิยมรับประทาน ส่วนประกอบที่เป็นพืชผักพบว่าผักที่นิยมนำมาประกอบอาหารมากที่สุด ได้แก่ ผักชะอม ตำลึง ถั่วฝักยาว ผักกาด และยังมีพืชผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารอีกหลายชนิดที่ต้องรอตามฤดูกาล ได้แก่ สะแล ผักเฮือด ผักขี้ขวง จะมีเฉพาะฤดูหนาว ผักเสี้ยวในฤดูร้อน และยอดมะขามจะมีในต้นฤดูฝนเท่านั้น

จากการสัมภาษณ์ถึงส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงรสอาหารพบว่าใช้ปลาร้า กะปิ และเกลือ เป็นเครื่องปรุงรสมากที่สุด รองลงมาคือ มะเขือส้ม ยอดมะขามอ่อนและมะขามสุก ส่วนประกอบที่ใช้ในการแต่งกลิ่นอาหารพบว่ามีการใช้กระเทียม หอมหัวเล็ก ผักชี ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูด ส่วนประกอบที่นำมาใช้เพื่อดับกลิ่นคาวพบว่ามีการใช้ตะไคร้มากที่สุด รองลงมาคือ ข่า ขมิ้นและใบมะกรูด ซึ่งส่วนประกอบอาหารพื้นบ้านยังให้คุณค่าสารอาหาร ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ อีกทั้งมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย

จากการศึกษาพบว่าวิธีการประกอบอาหารที่ชาวบ้านนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ วิธีการแกง ตำ ยำหรือส้า นอกจากนี้การประกอบอาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดมีเทคนิคและวิธีการทำให้อาหารอร่อย และเทคนิคการประกอบอาหารบางชนิดทำให้คุณค่าอาหารเสียไป เช่น วิธีการลวกผักขี้ขวงเพื่อให้รสขมหายไป ทำให้วิตามินที่ละลายได้ในน้ำสูญเสียได้ง่าย คือ วิตามินซี สำหรับอาหารบางอย่างวิธีการเช่นนี้มีประโยชน์ เช่น วิธีการลวกผักขี้เหล็กเพื่อให้รสหายขม พบว่าวิธีการนี้นอกจากจะขจัดรสขมแล้ว ยังช่วยขจัดสารพิษที่ปะปนอยู่ในใบผักขี้เหล็กออกไปด้วย

จากการสัมภาษณ์พบว่า การรับประทานน้ำพริกทุกครั้งนิยมใช้ผักสดและสุกเป็นเครื่องเคียง ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีจากผักสด จากการพิจารณาคุณค่าทางอาหารของอาหารพื้นบ้านทั้ง 47 ตำรับ ซึ่งมีวิธีการปรุงและส่วนผสมแตกต่างกันแล้ว พบว่า ชนิดของอาหารให้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ภาคเหนือมีประเพณีและเทศกาลทั้งหมด 11 ประเพณีและเทศกาล ได้แก่ เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลเข้าพรรษา เทศกาลออกพรรษา เทศกาลทำบุญข้าวใหม่ เทศกาลสลากภัตร เทศกาลวันยี่เป็ง ประเพณีปอยหลวง ประเพณีบวชนาค ประเพณีงานศพ ประเพณีงานแต่งงาน และประเพณีขึ้นบ้านใหม่ แต่ละประเพณีและเทศกาลมีการใช้อาหารที่เหมือนกันและแตกต่างกันไปบ้าง พบว่าอาหารที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดคือ ห่อนึ่ง แกงฮังเล จิ้นปิ้ง ขนมจ๊อก ข้าวต้มกล้วย และขนมบะแต๋งลาย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและไม่เลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านชาวยอง พบว่ามีหลายปัจจัย ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารพื้นบ้าน

1. สามารถเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านได้เอง เพราะภูมิประเทศของแต่ละท้องถิ่นไม่เหมือนกัน ดังนั้นความสามารถในการเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านเพื่อนำไปเป็นอาหาร สามารถทำได้เอง จึงทำให้เลือกอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่น

2. รสชาติอร่อย ถูกปาก เนื่องจากธรรมชาติของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ทำให้ความอร่อยของอาหารไม่เหมือนกัน อาหารบางอย่างรับประทานในฤดูร้อนอร่อยกว่าฤดูหนาว เช่น ตำบะม่วง ตำมะตื๋น ดังนั้นการยอมรับว่าอาหารชนิดนั้นอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับนิสัยการรับประทานของแต่ละบุคคล

3. อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ปรุงจากพืชผักและเนื้อสัตว์ที่สดและใหม่ไม่ต้องไปซื้อไกล มีอยู่ในท้องถิ่น ทำให้พืชผักพื้นบ้านนั้นอยู่ในสภาพดี ไม่บอบช้ำ เมื่อปรุงเสร็จแล้วทำให้รสชาติอาหารดี มีคุณค่า

4. ความสะดวกในการเลือกซื้อพืชผักหรือเนื้อสัตว์ที่มีในหมู่บ้าน เพื่อทำเป็นอาหารพื้นบ้าน สามารถหาซื้อได้ทุกเวลา เพราะมีอยู่ในท้องถิ่นหาได้ง่ายไม่ต้องหามาจากแหล่งที่ไกล คุณค่าอาหารดีกว่าเพราะไม่บอบช้ำจากการขนส่ง

5. อาหารพื้นบ้านช่วยให้ประหยัดเงินค่าอาหารได้มากเพราะมีอยู่ในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล

6. พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หัดให้รับประทานอาหารพื้นบ้านมาตั้งแต่เกิด จึงรับประทานตามบรรพบุรุษ เนื่องจากมีการสั่งสอนให้มีการเรียนรู้นิสัยการรับประทานของกลุ่มโดยแม่ผ่านไปยังลูก ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงเรียนรู้ว่าอะไรควรรับประทานและอะไรไม่ควรรับประทาน รวมทั้งการชอบและไม่ชอบอาหารนั้น ๆ

7. สภาพทางภูมิศาสตร์ และฤดูกาลที่เปลี่ยนไปมีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารพื้นบ้าน เพราะพืชผักและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ สามารถมีหมุนเวียนตลอดปี อาหารที่รับประทานจึงไม่ซ้ำกัน เป็นการเปลี่ยนรสสัมผัสของอาหาร จึงเลือกอาหารพื้นบ้าน

8. พืชผักหรือเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านมีราคาถูกเพราะเป็นสิ่งที่ผลิตได้ในท้องถิ่น

ปัจจัยที่มีผลต่อการไม่เลือกรับประทานอาหารพื้นบ้าน

1. ไม่เคยรับประทาน ขึ้นอยู่กับนิสัยการรับประทานของแต่ละคน และการเรียนรู้จากวัฒนธรรมของกลุ่มคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ทำให้สมาชิกไม่เคยรับประทานหรือไม่รู้จักอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

2. รสชาติไม่อร่อย เกิดจากหลายสาเหตุ ขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละคนที่มีอาหารนั้น เช่น ประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น ๆ

3. รับประทานแล้วเกิดอาการแพ้หรือมีความเชื่อว่าแสลงโรค เนื่องจากความแตกต่างของบุคคลที่มีมาแต่กำเนิด เช่น มีระบบของการย่อยอาหารที่ผิดปกติ มีโรคแพ้อาหาร ทำให้ไม่รับประทานอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

4. เกิดความรู้สึกรังเกียจอาหารชนิดนั้น เนื่องมาจากความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่ออาหารพื้นบ้านชนิดนั้น ๆ

5. เครื่องปรุงของอาหารพื้นบ้าน ที่บ้านหรือในหมู่บ้านหายาก เนื่องจากสภาพของแต่ละท้องถิ่นไม่เหมือนกัน อาหารพื้นบ้านบางชนิดจึงไม่มีในท้องถิ่นนั้น

6. ไม่มีประโยชน์ จึงไม่รับประทาน เพราะมีความคิดว่าอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารพื้น ๆ ส่วนใหญ่มีแต่ผักที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ จึงไม่เลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

7. ทำไม่เป็น เนื่องจากบรรพบุรุษไม่รับประทานจึงไม่สอนให้ลูกหลานประกอบอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

8. พืชผักหรือเนื้อสัตว์ที่นำมาใช้เป็นอาหารพื้นบ้านในบางท้องถิ่นได้สูญพันธุ์ไปนานแล้ว จึงทำให้ไม่กินอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

9. ที่บ้านหรือในครอบครัวไม่มีใครรับประทาน ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงไม่รับประทานอาหารพื้นบ้านชนิดนั้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษาในท้องถิ่นอื่น ๆ ด้วย เพราะอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์ในด้านโภชนาการสูง เช่น น้ำพริกงาดำป่น ใช้รับประทานคู่กับหน่อไอ่

2. ควรมีการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิม เพราะมีส่วนประกอบที่มีวัตถุปรุงแต่งน้อยจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายในอนาคต

3. ควรมีการพัฒนาอาหารเหล่านี้ให้เป็นตำรับมาตรฐาน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University