

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

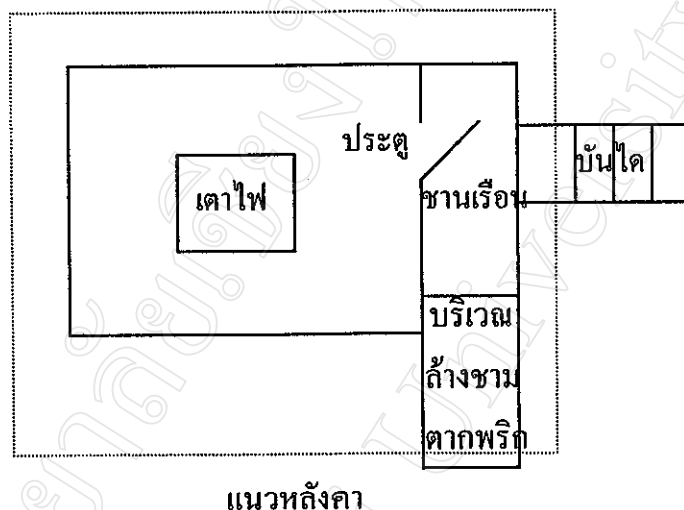
การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ครอบคลุมหัวข้อที่สำคัญดังนี้คือ

1. สภาพทั่วไปของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง
2. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภค
4. พฤติกรรมการบริโภค
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สภาพทั่วไปของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ในจำนวนชาวเขาที่มีอยู่ในประเทศไทย “กะเหรี่ยง” เป็นชาวเขาเผ่าที่มีประชากรมากที่สุดอาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทย-พม่า ชาวกะเหรี่ยงมักตั้งถิ่นฐานอยู่บนที่ราบสูงส่วนใหญ่พบในจังหวัดเชียงราย แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง ตาก และกำแพงเพชร นอกจากนี้ยังพบในจังหวัดกาญจนบุรี ราชบุรี และประจวบคีรีขันธ์ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่าชาวกะเหรี่ยงเดิมอาศัยในดินแดนด้านตะวันออกของธิเบตและย้ายถิ่นฐานไปอยู่ในจีนประมาณ 733 ปี ก่อนพุทธกาล ชาวจีนเรียก “ชนชาติโจว” ภายหลังถูกชาวจีนรุกราน จึงอพยพลงมาทางทิศใต้ อาศัยอยู่ตามพื้นที่สูงชายแดนไทยพม่า ชาวกะเหรี่ยงจึงจัดอยู่ในตระกูลธิเบต-พม่า (ไชยณรงค์ ปีเตอร์สัน, 2538) กะเหรี่ยงแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ สะกอรี ไป๋ บเว และตองสู แต่ละกลุ่มมีภาษาและการแต่งกายที่แตกต่างกันออกไป ลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยในปัจจุบันมีความคงทนถาวรมากขึ้น ใต้ถุนสูง พื้นและฝาบ้านปูด้วยฟาก หลังคามุงด้วยตองคิง ภายในบ้านมีเตาไฟอยู่ตรงกลาง ไม่มีหน้าต่าง เป็นห้องโล่ง อากาศไม่ค่อยถ่ายเท ไม่ได้แบ่งแยกเป็นสัดส่วน สมาชิกในครอบครัวปูเสื่อนอนรอบเตาไฟ (ตามแผนภูมิที่ 2) อาจมีการกั้นบังคาเป็นสัดส่วนให้ลูกสาวนอนมุ้งหนึ่ง ใต้ถุนใช้สำหรับนั่งเล่น ทำกิจกรรมประจำวัน เช่น ตำข้าว ฝ่ำพื้น เลี้ยงไหม และเลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่ ในเวลากลางคืนจะด้อนวัวควายไปไว้บริเวณใต้ถุนบ้าน สภาพพื้นและมุ้งกั้นมูลสัตว์ไม่ถูกสุขลักษณะมากนัก ทุกบ้านจะมีขานเรือนใต้หลังคาซึ่งใช้

เป็นที่นั่งทอดผ้า หุงหาอาหาร นั่งรับประทานอาหารและล้อมวงสนทนา รวมทั้งแขกที่ไปค้างคืน จะกางมุ้งหรือปูเสื่อนอนในพื้นที่ส่วนนี้ ระเบียบ จะมีส่วนที่ขึ้นพื้นหลังคาออกไปใช้เป็นที่ตากผ้า และตากพืชผลที่ต้องการทำแห้งเก็บไว้ (สุริยา รัตนสกุล และคณะ, 2531) ตามแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 แบบผังบ้านชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

มารยาทที่ดีและน่ายกย่องของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง คือ หากเจอกันมักจะถามกันว่า กินข้าวมาหรือยัง และหากเจอกันขณะที่เจ้าของบ้านกำลังรับประทานอาหารกันอยู่จะได้รับการเชิญชวนให้รับประทานอาหารร่วมกัน ซึ่งผู้ได้รับเชิญนั้นหากทราบธรรมเนียมของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงดีแล้วสมควรร่วมรับประทานอาหารกับพวกเขาเหล่านั้นอย่างน้อยสัก 4-5 คำก็ยังดี (สมภพ ลาขโรจน์, 2537) ในด้านการดูแลสุขภาพชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีความรู้ที่ดีเกี่ยวกับ การใช้สมุนไพรต่าง ๆ ในการรักษาพยาบาลและการบำรุงสุขภาพ เช่น สมุนไพรแก้ปวดท้อง ท้องร่วง แก้ไอ แก้ไข้ ตลอดจนสมุนไพรบำรุงกำลังของคนเฒ่าคนแก่ และหญิงมีครรภ์ การใช้สมุนไพรนี้จะเป็นการนำไปดื่มกับน้ำ แทะทุกคร้วเรือนจะมีกาน้ำซึ่งใส่สมุนไพรต้มอยู่ตลอดเวลา สำหรับการบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วยอีกแบบนั้น เรียกว่า “เลียงผี” ซึ่งหากพิจารณาให้ดีแล้วนับเป็นกิจกรรมที่บำบัดทางกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน หรือเทียบได้กับการบำบัดทางอายุเวท และการบำบัดทางจิตเวชในแพทย์แผนปัจจุบัน การเลียงผีนั้นต้องมีการฆ่าไก่ หรือหมูเพื่อ เช่นไหว้ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ส่วนที่เหลือจึงนำมาต้ม หรือนำไปประกอบอาหารประเภทแกง สำหรับผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาหารในลักษณะนี้เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดีกว่าอาหารที่รับประทานตามปกติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีการปัก “เฉลว” ห้ามแขกขึ้นบ้าน

ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพักผ่อนเป็นระยะเวลาประมาณ 3 วัน ด้านการบำบัดทางใจก็คือการที่ผู้ป่วยรู้ว่าได้มีการขอขมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วและได้รับการยกโทษหรือให้อภัยแล้ว (ประวิทย์ โพธิอาสน์, อ้างแล้ว)

ในอดีตสภาพความเป็นอยู่ของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในเขตพื้นที่อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพ การสร้างที่อยู่อาศัย และด้านอาหาร ตามที่ สุจริตลักษณ์ กิพดา และสรินยา คำเมือง (2540) ได้สรุปเรื่องอาหารของกะเหรี่ยงไว้ว่า อาหารหลักที่ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงรับประทานเป็นประจำทุกวันคือ ข้าวและกับข้าวซึ่งประกอบด้วยน้ำพริกและผักต่าง ๆ ผักที่รับประทานเป็นผักที่หาได้จากป่าตามฤดูกาล เช่น เห็ด หน่อไม้ ผักถูด ผักหวาน หัวเบ็ญ หัวบุก และผักที่ปลูกเอง เช่น ถั่วฝักยาว ยอดฟักทองอ่อน แตงกวา มะเขือและผักกาด โดยการนำมาต้มหรือหนึ่ง ไม่นิยมผักสด ส่วนกับข้าวที่ทำมาจากเนื้อสัตว์นั้น จะรับประทานก็ต่อเมื่อมีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน การเลี้ยงผี และพิธีมัดมือ

ปัจจุบันรัฐบาลและเอกชนได้เข้าไปพัฒนาและส่งเสริมด้านอาชีพ การศึกษา และการสาธารณสุขให้กับชาวเขากลุ่มดังกล่าวเพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว มีผลผลิตที่เป็นอาหารและสามารถนำไปประกอบอาหารได้ตลอด พร้อมทั้งให้ความรู้และความเข้าใจทางด้านโภชนาการ สาธารณสุข การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองและของคนในครอบครัว ประกอบกับการได้รับความรู้และข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และจากประชากรพื้นราบ ที่เข้าไปติดต่อค้าขายหรืออาศัยอยู่ในเขตนั้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลทำให้ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในพื้นที่ดังกล่าวมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น การประกอบอาชีพที่มีความหลากหลาย ที่อยู่อาศัยที่มีความหนาแน่นมากขึ้น การแต่งกาย ภาษา รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชนิดและประเภทของอาหารที่บริโภคเปลี่ยนไปด้วย

การบริโภคอาหารเป็นวัฒนธรรมที่คนในสังคมนั้นปฏิบัติและมีการสืบทอดโดยผ่านกระบวนการกล่อมเกลாதงสังคมและการเรียนรู้ทางสังคม ตามที่ ชูเกียรติ ลีสุวรรณ (อ้างใน พัชรี ยุติธรรม, 2539) ได้ศึกษาระบบการเรียนรู้ การถ่ายทอดความรู้ของชุมชนในท้องถิ่นชนบทภาคเหนือ พบว่า เริ่มถ่ายทอดกันในครอบครัว โดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อม ๆ กัน ผู้สอนคือ ผู้ใหญ่ในครอบครัว ที่มีความรู้หรือประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ ผู้เรียน คือ ลูกหลานหรือเครือญาติ ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรู้ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้เรียนเมื่อชำนาญจะกลายเป็นผู้สอนคนรุ่นหลังต่อไป

สมเกียรติ จำลอง (2537) สรุปว่า ในอดีตการบริโภคอาหารมีความเกี่ยวข้องกับ ประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ ของท้องถิ่น ซึ่งแสดงถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สั่งสมประสบการณ์ จะนำมาเป็นข้อห้าม ข้อปฏิบัติ พิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเป็นตัว บังคับในการรับประทานอาหารพืชผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ได้เชื่อมโยงถึง สภาพและอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้น การบริโภคอาหารที่ไม่ทำให้แสดงต่ออาการ สมดุลของธาตุทั้งสี่ของมนุษย์ การรับประทานพืชผักชนิดต่าง ๆ ตามฤดูกาลนั้นมีความเชื่อ ว่าในแต่ละฤดูกาล พืชจะมีแหล่งสะสมอาหารในส่วนต่าง ๆ ของพืชแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะ ทำให้ร่างกายมีความสมดุลกับสภาพแวดล้อมที่อากาศเปลี่ยนแปลงได้พอดี

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังแสวงหาทิศทางของสังคมในอนาคต เนื่องจากช่วงเวลาที่ผ่านมาสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะสังคมชนบทที่ประสบกับภาวะการ เปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง รวมถึงสังคมอย่างรุนแรง สภาพเศรษฐกิจสังคมแบบ เดิมได้เปลี่ยนแปลงไป ระบบเศรษฐกิจเป็นระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัด จากเดิม เศรษฐกิจของชุมชนถูกกำหนดด้วยลักษณะนิเวศวิทยา หรือสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก แต่ปัจจุบันถูก กำหนดด้วยความต้องการของตลาดที่มีความสลับซับซ้อน จนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีชุมชนใดใน สังคมไทยที่ระบบเศรษฐกิจเชิงพาณิชย์เข้าไปไม่ถึง อันมีผลกระทบต่อวัฒนธรรมและสภาพจิตใจ ของคนในสังคม สิปปนนท์ เกตุทัต (อ้างใน อภินพ ธาระสาร, 2539) สรุปว่า การขยายตัวของ ทุนนิยมการตลาดเข้าสู่วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนชนบท ซึ่งมีลักษณะเป็นทั้งการขยายตัวครอบคลุม พื้นที่ของชุมชนแห่งใหม่ ทำให้ระบบเศรษฐกิจเชิงพาณิชย์กลายเป็นรูปแบบการผลิตหลักในสังคม ชนบท ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในวิถีชีวิตการผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการ ของตลาด ทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบในการผลิตจากการผลิตแบบครัวเรือนเพื่อการบริโภค ไปสู่การผลิตเพื่อการค้าขาย พฤติกรรมของสังคมเมืองได้กลายเป็นแบบแผนที่คนชนบทได้หยิบยืม หรือลอกเลียนแบบแผนการดำเนินชีวิต และได้รับความนิยมนแทนที่ของวัฒนธรรมท้องถิ่น (ไพรัตน์ เตชะรินทร์ อ้างใน อภินพ ธาระสาร, อ้างแล้ว)

ชาวบ้านอาจจะรับวัฒนธรรมบางส่วนจากสังคมข้างเคียงที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม เดิมที่มีอยู่ ทำให้วัฒนธรรมชุมชนมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ทั้งสาเหตุจากภายในชุมชนและ ภายนอกชุมชนซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์กันมีส่วนทำให้วัฒนธรรมของชุมชนบางอย่างสูญหายไป มีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้ความกลมกลืนกับวัฒนธรรมภายนอกรวมทั้งประสมประสานเกิดเป็น วัฒนธรรมใหม่ขึ้นมา เช่น การยอมรับความคิดเห็น การปฏิบัติใหม่บางชุมชนอาจจะยอมรับ ทั้งหมด บางชุมชนอาจจะยอมรับบางส่วน และบางชุมชนอาจจะปฏิเสธทั้งหมด เพื่อคงสภาพเดิม เอาไว้ (เกียรติศักดิ์ วิชยานันท์ อ้างใน อภินพ ธาระสาร, อ้างแล้ว) ทั้งนี้เพราะบริบทของชุมชน

แต่ละแห่งแตกต่างกัน ทั้งระบบการผลิต ระบบความเชื่อ ระบบการอยู่ร่วมกันของชุมชน ซึ่งเมื่อ กระแสหรืออิทธิพลจากภายนอกเข้าไปกระทบกับการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนใน ชนบท ชุมชนเองย่อมมีการปรับตัว วัฒนธรรมของชุมชนชนบทก็ค่อยๆ ปรับตัวขึ้นมาจากการต่อสู้เพื่อให้ ทุกคนมีอยู่มีกิน ประกอบกับความต้องการคำอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติรอบตัว ความเป็นมาและ ความเป็นไปของจักรวาลโลก และชีวิต พัฒนาขึ้นมาเป็นวัฒนธรรม ความเชื่อ เกิดระบบคุณค่า และ การรับศาสนาเข้ามาในชุมชน พร้อมกับพิธีกรรมต่าง ๆ และการที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน จำเป็นต้องมีการจัดระบบความสัมพันธ์ที่จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เกิดเป็น จารีตประเพณี กฎเกณฑ์และพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกของชุมชนทั้งรุ่นปัจจุบัน และรุ่นต่อไปให้ยึดถือปฏิบัติ (สุรเชษฐ์ เวชชพิทักษ์ อังโน อินพ ธารณสาร, อ้างแล้ว)

ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม มีการถ่ายทอดความรู้ ด้านการเกษตรกันทั้งแบบบุคคลและกลุ่ม นับจากพ่อแม่ปู่ย่าตายายสู่ลูกหลาน การปลูกข้าว กระทำในลักษณะไร่ข้าวแบบหมุนเวียน และทำนาแบบขั้นบันได ระบบการผลิตแต่ละขั้นตอน จะมีความเชื่อถือเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ ข้าวที่ผลิตขึ้นนั้นเพียงพอเพื่อการบริโภคของ ครอบครัวและชุมชนเท่านั้น ซึ่งเป็นโครงสร้างทางเศรษฐกิจแบบผลิตเพื่อยังชีพ ในสภาพปัจจุบัน รูปแบบของโครงสร้างแบบเก่าได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งในด้านเทคนิคการผลิต ชนิดของพืช ตลอดจนเป้าหมายของการผลิต ทำให้การผลิตในอดีตซึ่งเป็นการผลิตเพื่อการบริโภคเป็นหลักมา เป็นการผลิตเพื่อขายสังคมของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงได้มีการติดต่อหรือพึ่งพิงสังคมภายนอก มากขึ้น ตลอดจนมีหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าไปส่งเสริมให้ชาวเขาปลูกพืช เชิงพาณิชย์มากขึ้น ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้บ่งชี้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ ระบบเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยจึงต้องการทราบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ระบบเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา การคมนาคม การสื่อสาร ฯลฯ มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในเขตพื้นที่อำเภอสบเมย จังหวัด แม่ฮ่องสอนหรือไม่

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

โภชนาการมีความสำคัญสำหรับทุกคน การรับประทานอาหารเพียงเพื่อให้ดำรงชีวิต อยู่ได้นั้นยังไม่เพียงพอ จำเป็นต้องรู้จักรับประทานให้ถูกต้องตามความต้องการทั้งทางด้าน ปริมาณและคุณภาพ ทุกคนต้องการสารอาหารชนิดต่าง ๆ เหมือนกัน แต่ปริมาณความต้องการ ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามเพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำ และสิ่งแวดล้อม การที่ คนแต่ละวัยรู้จักดูแลร่างกายให้มีภาวะโภชนาการที่ดีรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลัก

โภชนาการจะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีความต้านทานโรค สามารถประกอบ
กิจการงานให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม

ควีน ชาวหนู (2534) ให้ความเห็นว่า ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ
จึงจำเป็นต้องมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจึงจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโต
และทำหน้าที่ได้ตามปกติตลอดจนทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานสูงและมีอายุยืนในช่วงที่
ร่างกายอยู่ในวัยเจริญเติบโต หากร่างกายขาดอาหาร การเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก และอาจมี
โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดอาหาร อันเป็นเหตุให้ร่างกายเสื่อมโทรมอ่อนเพลียลง สุขภาพที่ไม่
สมบูรณ์แข็งแรงเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บได้ ปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกกำลังตื่นตัวและ
สนใจในการผลิตอาหารกันมาก ประชาชนจำเป็นต้องรู้จักผลิต รู้จักปรุงอาหาร รู้จักบริโภค และ
รู้จักประหยัด ซึ่ง องค์การสหประชาชาติ (FAO) ได้รณรงค์ให้มีการเพิ่มผลผลิตอาหารและ
กระจายอาหารไปสู่ประชาชนให้ทั่วถึง มีการให้การศึกษาแก่ประชาชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
การรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีราคาถูกแต่มีคุณค่าทางอาหารสูงรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับที่
สิริพันธ์ จุลรังคะ (2541) สรุปว่า อาหารและโภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของ
ประชาชนในประเทศตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ปัจจุบันคนไทยและรัฐบาลได้หันมาสนใจและ
มุ่งหวังที่จะแก้ไขปัญหาโภชนาการของแต่ละบุคคลและสังคมที่มีอยู่ในประเทศมากขึ้นเพราะ
ภาวะโภชนาการของคนเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนใน
ประเทศ แต่การที่คนเราจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้ต้องเริ่มต้นจากการมีความรู้เกี่ยวกับการ
รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้ศึกษา และมีความเข้าใจว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญ
ยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อได้รับ
อาหารที่ถูกสุขลักษณะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
ไม่มีวัตถุหรือสารพิษเจือปนในอาหาร ปราศจากสารปนเปื้อนหรือสารปลอมปนที่อาจก่อให้เกิด
อันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์
ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ดังคำกล่าวที่ว่า กินอย่างไรเป็นอย่างนั้น (You are what you eat) อันเป็น
คำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อภาวะโภชนาการ เพราะมนุษย์มีความ
ต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง
ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นปกติ ทั้งร่างกาย
และสติปัญญา มีภูมิต้านทานโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับ
อาหารไม่ครบถ้วนหรือได้ปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดโรค
ต่าง ๆ ได้

ภาวะโภชนาการ (Nutritional status) คือ ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ ซึ่ง สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (ฮ้างแล้ว) แบ่งไว้ ดังนี้

ภาวะโภชนาการดี (Good on adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ทำให้สุขภาพดี

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปความต้องการของร่างกายไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

- ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Undernutrition or nutritional deficiency) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจขาดสารอาหารอย่างเดียวหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง และอาจจะขาดพลังงานด้วยหรือไม่ขาดก็ได้

- ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย เก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ทำให้พลังงานมากเกินไปจะมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในสภาพไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วน (Obesity) ภาวะโภชนาการที่เป็นปัญหาใหญ่ในโลกขณะนี้คือภาวะการขาดสารอาหารหรือทุพโภชนาการ (Under nutrition) ซึ่งมีมากในประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) เป็นปัญหาของประเทศที่พัฒนาแล้ว

นิตยา ตั้งชูรัตน์ และคณะ (2539) กล่าวว่า การศึกษาโภชนาการจะต้องมีการศึกษาวิชาการต่าง ๆ หลายแขนง เช่น ต้องอาศัยวิชาเคมีเพื่อศึกษาถึงองค์ประกอบทางเคมีของอาหารเพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการต่าง ๆ ในการใช้สารอาหารของร่างกาย การที่จะมีภาวะโภชนาการที่ถูกต้องนั้น เราต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ถึงแม้ว่าจะมีอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเงินทองพอที่จะซื้อหาได้ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าคนผู้นั้นจะรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ได้เพียงพอความต้องการของร่างกาย โภชนศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับปรุงภาวะโภชนาการ ในทำนองเดียวกัน เสาวณีย์ จักรพิทักษ์ (2541) สรุปเรื่อง โภชนาการว่าเป็นทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะของการบริโภค (Science and Art of Feeding) ซึ่งมีได้มุ่งเพียงจัดหาอาหารที่มีรสดี ประดับประณีต และราคาข่อมเขามาบริโภคเท่านั้น แต่ยังไม่รู้จักเลือกและปรุงแต่งอาหารให้มีคุณค่าสูงไม่มีโทษแก่ร่างกายเพื่อร่างกายจะได้ใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างอนามัยได้มากที่สุด สารอาหารบางอย่างรับประทานน้อยเกินไปทำให้เกิดทุกข์ เกิดโทษหรือเกิดโรคอื่น ๆ แก่ร่างกายเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นหลักโภชนาการที่ดีจึงมิได้เน้นเฉพาะเรื่องคุณภาพของอาหารอย่างเดียว แต่จะรวมเรื่องปริมาณด้วย เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและชีวิตยืนยาว

ความรู้ทางโภชนาศาสตร์เกิดจากผลงานของนักวิจัยหลายสาขาที่เกี่ยวข้องกัน ผลการค้นคว้าวิจัยเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสารประกอบต่าง ๆ ที่อยู่ภายในเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งรวมกันประกอบเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เข้าใจระบบการสร้าง การสลาย และการใช้ประโยชน์ของสารประกอบต่าง ๆ ในร่างกาย ทราบความต้องการของสารอาหารสำหรับแต่ละคน ตามอายุ เพศ และลักษณะการปฏิบัติงาน รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารอาหารของร่างกาย เช่น สิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ รวมไปถึงเรื่องสุขภาพอนามัย การผลิตอาหาร การกระจายอาหาร การเก็บรักษาอาหาร การปรุงแต่งอาหาร การยอมรับอาหาร และการเลือกซื้ออาหารให้เข้ากับประเพณี วัฒนธรรม สังคมและเศรษฐกิจ ผลการวิจัยจะทำให้รู้ว่าอาหารประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง มีหน้าที่อย่างไร การขาดสารอาหารใดจะทำให้เกิดโรคอะไร เป็นการยากที่จะศึกษาให้เข้าใจว่าอาหารชนิดใดที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจของคน และสามารถที่จะควบคุมหรือชักนำให้คนเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงนิสัยการบริโภคอาหารที่ผิดหรือไม่ถูกต้องให้ดีขึ้น

วรพันธ์ ศุภพิพัฒน์ (2538) สรุปว่าโภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาสารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วร่างกายมีการบริหารจัดการอย่างไรและนำสารอาหารต่าง ๆ เหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร ซึ่งกระบวนการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การบริโภค การย่อยอาหาร การดูดซึม การนำไปใช้ การเก็บสะสม การขับถ่าย และการทำปฏิกิริยากับสารอื่น ๆ เป็นต้น คนที่ได้รับอาหารและมีโภชนาการที่ดีร่างกายย่อมมีสมรรถภาพ และประสิทธิภาพการทำงานที่ดี มีความสามารถในการปกป้องอันตราย หรือลดความเสี่ยงจากสารพิษในสิ่งแวดล้อมได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้รับบริโภคอาหารไม่ถูกสัดส่วน โดยได้รับสารอาหารตัวหนึ่งตัวใดมากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือได้รับสารพิษได้รับวัตถุเจือปนอาหารในปริมาณที่มากย่อมเป็นสาเหตุนำไปสู่การเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นภาวะโภชนาการของกลุ่มประชากรหรือชุมชนใดชุมชนหนึ่งยังเป็นสิ่งสะท้อนถึงสภาพของสังคมนั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ภาวะโภชนาการใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะของสังคมและเศรษฐกิจได้เป็นอย่างดี ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญคู่กับคุณภาพชีวิตของคนทุกคนในสังคม

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภค

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคมีหลายด้าน ได้แก่

ความรู้

ควีน ขาวหนู (อ้างแล้ว) กล่าวว่า ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการที่คนจะแสดงพฤติกรรม การขาดความรู้ทางโภชนาการเป็นเหตุให้เป็นโรคขาดสารอาหารและโรคที่เกิดจากการกินไม่ดี หรือ ทูพโภชนาการ (Malnutrition) เพราะขาดความรู้ว่าอาหารอะไรให้สารอาหารชนิดใด และจำเป็นแก่ร่างกายอย่างไร รวมถึงการขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหารและการประกอบอาหารด้วย การได้อาหารที่มีคุณค่านั้นจะต้องเริ่มด้วยรู้จักวิธีการเลือกสรรที่ถูกต้องและมีวิธีการปรุงที่ถูกต้อง เพราะถึงแม้ว่าจะเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพียงใดแต่ถ้าไม่รู้วิธีการเตรียมหรือหุงต้มอาหารที่เหมาะสม สารอาหารที่มีอยู่จะสูญเสียไปได้ง่ายระหว่างการปรุงอาหารนั้น ๆ

นิธยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์ (2537) กล่าวว่า โภชนศึกษาเป็นการเผยแพร่ความรู้เรื่องโภชนศาสตร์ให้กับบุคคลทั่วไป ให้ทราบถึงความสำคัญและหน้าที่ของอาหาร สารอาหาร วิธีการเลือกบริโภคให้ถูกต้องว่าควรบริโภคอาหารจำนวนมากน้อยเท่าใดจึงจะพอเหมาะและสุขภาพดี รวมทั้งให้ทราบถึงโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายขาดสารอาหารแต่ละประเภท

การไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหาร การละเลยและความยากจนก็เป็นสาเหตุทำให้คนเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ส่วนมากคนที่มียาได้น้อยมักเป็นคนที่มีการศึกษาน้อยด้วย ทำให้ไม่มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์ ภาวะทูพโภชนาการไม่ได้จำกัดที่จะเกิดขึ้นกับคนที่มียาได้น้อยเท่านั้น คนที่มียาได้สูงมีการศึกษาสูง แต่ไม่มีความรู้ทางด้านโภชนศาสตร์ก็จะทำให้เกิดภาวะทูพโภชนาการได้เช่นกัน การให้ความรู้ด้านโภชนศึกษาเป็นหน้าที่ของบุคคลหลายอาชีพ เช่น นักโภชนศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์การอาหาร โภชนากร ครู แพทย์และพยาบาล เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ควรเป็นผู้แนะนำด้านโภชนศึกษาแก่สมาชิกในครอบครัว นักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป เพราะคนทุกเพศทุกวัยควรมีความรู้เรื่องโภชนศาสตร์ การให้โภชนศึกษาควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อจะได้สร้างนิสัยการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการสอนควรมีทั้งการสอนในระบบและนอกระบบโรงเรียน เช่น เริ่มต้นที่บ้านโดยสอนสมาชิกในครอบครัว สอนนักเรียนชั้นอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย จนถึงระดับมหาวิทยาลัย นอกจากนั้นยังสอนกลุ่มคนในอาชีพต่าง ๆ กัน โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และคนชรา ซึ่งต้องการความรู้เรื่องการเลือกกินอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

คนแต่ละวัยมีความต้องการความรู้ทางโภชนาศาสตร์ที่แตกต่างกัน เช่น เด็กบางคนไม่ยอมกินผักต้องทำการปรับเปลี่ยนนิสัยให้กินผักมากขึ้น เด็กวัยรุ่นหรือหนุ่มสาวบางคนอาจสนใจเรื่องการลดน้ำหนักตัว สนใจอาหารที่ช่วยทำให้สุขภาพและผิวพรรณดี แม่บ้านอาจสนใจอาหารราคาถูกแต่มีคุณค่าทางอาหารสูง หรืออาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้น หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรอาจสนใจในเรื่องอาหารสำหรับเลี้ยงทารกและบำรุงสุขภาพของบุตรให้เจริญเติบโตและแข็งแรง ส่วนคนในวัยชรามักเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่สามารถลดหรือชะลอความแก่และอาหารสำหรับคนสูงอายุที่จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นต้น

นิรมล ชยุตสาหกิจ (2533) กล่าวถึงการเรียนรู้ของมนุษย์ว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือการกระทำ แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป เช่น บางคนได้เรียนรู้แล้วแต่ไม่สามารถกระทำได้ บางคนหลังจากได้รับความรู้แล้วมีผลต่อการกระทำในภายหน้า แต่การเรียนรู้จะเกิดก่อนการลงมือทำจริง

พัทยา สายหู (อ้างใน สุมาลี คุณแสง, 2537) สรุปว่า ความรู้เรื่องอาหารนั้น บุคคลได้รับความรู้เรื่องอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อม ตั้งแต่ยังเป็นทารก เมื่อเวลาผ่านไปทารกเจริญวัยขึ้น ก็รับเอาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มขึ้นตามโอกาสจนกลายเป็นความเคยชิน ความเคยชินนี้มีใช่เป็นความรู้ความสามารถ แต่เป็นสัญชาตญาณตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจากการปลูกฝังอบรมของพ่อแม่ และการเรียนรู้จากผู้อื่นในสังคม ความรู้ว่าอาหารอะไรดี มีประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ทุกสังคมและทุกวัฒนธรรมมีกำหนดกฎเกณฑ์อยู่ตามความรู้ความเข้าใจของสังคมนั้น บุคคลแต่ละชาติแต่ละภาษาจึงมีความรู้เรื่องคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละประเภทไม่มากนักน้อยตามระดับการศึกษาอบรมของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ส่วนความรู้ในเรื่องคุณประโยชน์หรือโทษที่ทำให้ผลของอาหารประเภทต่าง ๆ จะอาศัยเกณฑ์ต่างกันไปตามความรู้ ความเข้าใจที่แต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอยู่ในขณะนั้น ในสังคมขนาดย่อมความรู้เกี่ยวกับอาหารก็มักจะคล้อยตามกันหมดทั้งสังคม แต่ในสังคมขนาดใหญ่ ความรู้เรื่องอาหารจะแตกต่างกัน วศินา จันทศิริ (อ้างใน สุมาลี คุณแสง, อ้างแล้ว) สรุปว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญยิ่งต่อภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น บุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ เนื่องจากรู้ว่าอาหารใดมีประโยชน์ต่อร่างกายควรเลือกซื้อมาบริโภค และอาหารใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้น (สมณฑา วัฒนสินธุ์ อ้างใน สุมาลี คุณแสง, อ้างแล้ว) กล่าวว่าการขาดความรู้ทางโภชนาการหรือความรู้เรื่องอาหารจะทำให้บุคคลบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและไม่ถูกส่วน เนื่องจากไม่เข้าใจ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณธัญญาหาร แต่ก็มีจำนวนประชากร

ไม่น้อยที่ขาดสารอาหารเนื่องจากขาดความรู้เรื่องอาหาร ทำให้บริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายของบุคคลนั้น จึงทำให้ขาดสารอาหารได้ ดังนั้นความรู้เรื่องอาหารจึงมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความเชื่อ

จรรยา ขาณะสาร และคณะ (2537) สรุปว่า ความเชื่อ ความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องให้ความไว้วางใจ ความเชื่อของเราเกี่ยวกับอาหารมักจะเชื่อสืบต่อกันมาในลักษณะของแสลง ซึ่งความเชื่อนี้จะมีมากในสังคมชนบทหรือในท้องถิ่นที่ห่างไกลความเจริญ อาจเป็นเพราะอิทธิพลสิ่งแวดล้อมทางสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณีหรือค่านิยม อาจเป็นคำกล่าวหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นเมื่อเลือกซื้ออาหารหรือบริโภคอาหารจะต้องคำนึงถึงความเชื่อนี้เป็นหลัก ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพในแง่ของการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าความเชื่อเป็นความเชื่อที่ผิด ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของคนไทยส่วนมากมีทั้งความเชื่อที่ถูกและความเชื่อที่ผิด (ค้วน ขาวหนู, อ้างแล้ว)

ปรีชา อุปโยคิน (อ้างใน สุมาลี อุณแสง, อ้างแล้ว) กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคนั้น นอกจากความต้องการของร่างกายที่จะมีชีวิตอยู่ได้ไปวันหนึ่ง ๆ กับสภาพแวดล้อมที่มนุษย์จะสามารถแสวงหาได้มาซึ่งอาหารเพื่อการยังชีพแล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ตลอดจนนิสัยที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากสังคมการบริโภคอาหารจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางวัฒนธรรมหรือความเชื่อของสังคมนั้นร่วมด้วย การบริโภคอาหารนั้นเป็นวิถีชีวิตหรือแบบแผนพฤติกรรมในการกินอาหารของมนุษย์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นวัฒนธรรมในการกินอาหารที่มีสัมพันธ์กับสภาพทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่ถูกครอบงำโดยวิถีชีวิตที่ถ่ายทอดความเชื่อจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง มีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม แต่ก็มีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ทำให้การบริโภคอาหารแตกต่างกันออกไป เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ และความเพียงพอของอาหารที่จะหามาได้ ฉะนั้นแบบแผนการบริโภคอาหารจึงมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ที่พยายามยังชีพเพื่อความอยู่รอด มีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นกลไกวิวัฒนาการทางวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา

อารี วัลยะเสรี และคณะ (2525) กล่าวว่า ความเชื่อในเรื่องอาหารเนื่องจากคนอื่นหรือตนเอง มักไม่ค่อยมีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ เช่น วัฒนธรรมหรือประเพณีที่สืบทอดกันมา ในบางครั้งความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดความเชื่อทางอาหารขึ้นเหมือนกัน คนบางคนเมื่อรับประทานอาหารบางชนิดเข้าไป แล้วไม่สบายมักโทษว่าอาหารชนิดนั้นไม่ดี

เกิดความเชื่อมั่นและไม่ยอมรับประทานอาหารนั้นตลอดไป ชนบางกลุ่มเชื่อว่าอาหารบางประเภท เช่น สมุนไพรกำจัดศัตรูพืช และป้องกันอำนาจเวทมนตร์ได้ นอกจากนี้ยังกระตุ้นประสาท รักษาความโศกเศร้า ทำให้สาวและสวยเสมอ สำหรับคนไทยนั้นมีความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของแต่ละท้องถิ่นที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้อาจมีผลมาจากประเพณีบางอย่างที่สืบทอดต่อกันมา

สมเกียรติ จำลอง (อ้างแล้ว) กล่าวถึงความเชื่อในเรื่องการรับประทานอาหารของชาวกะเหรี่ยงว่า อาหารบางชนิดห้ามแขกและเจ้าของบ้านรับประทานร่วมกัน เช่น แกงหอยขม แกงไค้ขาว โดยเจ้าของบ้านจะไม่ยกมาเลี้ยงแขก หรือถ้าแขกรับประทานแล้วเจ้าของบ้านก็จะไม่รับประทานอีก เพราะเชื่อว่าจะไม่ได้พบกัน ส่วนอาหารใด ๆ ที่มีไข่เป็นส่วนประกอบถือเป็นข้อห้ามสำหรับหญิงที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมรวมทั้งลูกด้วย การให้ขนมแก่เด็กถือว่าเป็นสิ่งที่แสดงความใจดีของแขกแต่ต้องไม่ใช่ขนมที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะเด็กที่ยังกินนมแม่อยู่ (เด็กกะเหรี่ยงอาจกินนมแม่จนกระทั่งอายุ 3-4 ปี แม้ว่าแม่จะไม่มีน้ำนมแล้วก็ตาม)

วัฒนธรรมประเพณี

อารี วัลยะเสรี และคณะ (อ้างแล้ว) สรุปว่า วัฒนธรรมประเพณีเป็นสิ่งที่มิบอบาทในการบริโภคเช่นกัน สังคมที่มีวัฒนธรรมหรือประเพณีที่แตกต่างกันมักจะมีบริโภคนิสัยต่างกันด้วย เช่น ชาวมุสลิม (Moslems) ไม่กินหมูโดยเด็ดขาด ส่วนพวกยิวไม่กินเนื้อหมู กระต่าย อูฐ หรือชาวฮินดูไม่กินเนื้อวัว เป็นต้น การให้นมแก่ทารกของชาวอัฟริกาหลายเผ่าแสดงให้เห็นถึงประเพณีวัฒนธรรมต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้เป็นแม่มีความเชื่อว่านมของตนไม่ดีพอสำหรับเลี้ยงทารก ดังนั้นเด็กทารกที่เกิดใหม่ส่วนใหญ่จะได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมวัว นมอูฐ หรือนมแพะ

สมเกียรติ จำลอง (อ้างแล้ว) สรุปว่า ชาวกะเหรี่ยงโดยทั่วไปเป็นเผ่าที่มีอชยาศัยไมตรีที่ดีในการต้อนรับแขกที่เดินทางมาถึง เขาจะจัดสำรับให้แขกรับประทานเป็นอาหารที่จัดพิเศษเท่าที่จะหามาได้หรือมีอยู่ในขณะนั้น เช่น นำไค้มาฆ่าเพื่อปรุงเป็นอาหารเลี้ยงแขก ในสำรับอาหารของชาวกะเหรี่ยงจะประกอบด้วยข้าวชนิดต่าง ๆ วางอยู่ในถาด (ถ้ำมี) งานหรือกะละมังสำหรับแบ่งข้าว (ถ้ำมี) งานหรือกะละมังใส่น้ำสำหรับซุบมือ และน้ำ 1 ชัน สำหรับดื่ม หลังรับประทานอาหาร ชาวกะเหรี่ยงจะปล่อยให้แขกรับประทานอาหารตามลำพัง โดยเจ้าของบ้านจะคอยดูแลอยู่ข้าง ๆ แขกต้องรับประทานอาหารก่อนเจ้าของบ้าน ไม่ต้องชวนเจ้าของบ้านมาร่วมวง เพราะชาวกะเหรี่ยงถือว่าเป็นการผิดมารยาทอย่างยิ่ง อาจถูกนินทาหัวหมู่บ้าน

วัฒนธรรมประเพณีของชาวกะเหรี่ยงนั้น นับเป็นความดีงามของสังคมกะเหรี่ยงที่ได้ส่งสมสืบทอดมาจากบรรพบุรุษสู่ชนรุ่นหลัง และถือเป็นหลักปฏิบัติในปัจจุบันเป็นวิถีชีวิตที่ทุกคนยอมรับและให้ความเคารพต่อกฎเกณฑ์แห่งสังคมของตน เช่น ในสังคมกะเหรี่ยงที่เคร่งครัดต่อประเพณีวัฒนธรรมนั้น หากทราบว่ามิแอกมาเยี่ยมและค้างคืนครัวเรือนใดก็ตามในหมู่บ้าน พอรุ่งเช้าจะให้ลูกชายหรือลูกสาวไปเชิญแขกคนนั้นมารับประทานอาหารที่บ้านของตน ถึงแม้ว่าแขกจะรับประทานอาหารแล้วก็ตามไม่ควรที่จะปฏิเสธ เพราะชาวกะเหรี่ยงถือว่าเป็นการทำบุญที่สำคัญที่สุด การรับประทานนั้นอาจจะรับประทานเพียงคำเดียวหรือรับประทานจนอิ่มก็ได้ แต่มรรยาทที่ดีคือพูดคุยไปด้วยชั่วระยะหนึ่งจึงอิ่ม ถ้ารับประทานอาหารในบ้านหลังนั้นยังไม่ครบ 3 วัน ห้ามแขกเก็บถาด ล้างจาน เพราะชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงถือว่าถ้ากระทำให้ถาดล้างจะไม่ได้อีก

สิ่งแวดล้อม

อารี วัลยะเสรี และคณะ (อ้างแล้ว) ให้ความเห็นว่าในสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์อาศัยอยู่ มักมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีผลและเป็นประโยชน์ต่อการยอมรับและความนิยมในอาหารนั้น ภาวะธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ความแห้งแล้ง เกิดการเจ็บป่วยในครอบครัวอาจทำให้การผลิต การบริโภคเปลี่ยนแปลง ความเจริญก้าวหน้าในวิทยาการใหม่ ๆ และทางอุตสาหกรรมอาจเปลี่ยนแปลงรูปแบบของเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนนั้น ซึ่งส่งผลต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของอาหาร อาหารใหม่อาจจะถูกนำมาโดยคนต่างดาวหรือนักท่องเที่ยวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของอาหารท้องถิ่นไป

สื่อจากการโฆษณา

อารี วัลยะเสรี และคณะ (อ้างแล้ว) สรุปว่า การโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยได้ บริษัทเอกชนส่วนใหญ่กระตือรือร้นที่จะขายผลผลิตจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางอาหารหรือองค์การตลาดเกษตรซึ่งขยายกิจการตลาดสำหรับผู้ผลิต โดยอาศัยหลักของการโฆษณา พ่อค้าส้มในสหรัฐอเมริกาซึ่งได้รับความช่วยเหลือจากผู้รับผิดชอบด้านโภชนาการและอนามัยสามารถที่จะทำให้ส้มกลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าของชาวอเมริกันได้ จากอิทธิพลโฆษณาจะเห็นได้ว่า นมข้นหวานเป็นที่นิยมมากในเมืองไทยขณะนี้ ในชนบทชาวบ้านบางแห่งก็ซื้อมาเลี้ยงทารก ถ้าหากบริษัทเอกชนโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการก็จะเป็นการปฏิบัติที่ดี แต่ถ้าหากการโฆษณานั้นไม่ถูกต้อง เป็นการหลอกลวงชาวบ้าน ก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้

การโฆษณา เป็นการสื่อสารระหว่างผู้จำหน่ายกับผู้บริโภคที่สำคัญทางหนึ่ง การโฆษณาไปถึงแม้ผู้จำหน่ายและผู้บริโภคจะไม่ได้ติดต่อกันโดยตรง เหมือนการได้รับคำแนะนำจากคนรู้จักหรือพนักงานขาย แต่เป็นวิธีการจูงใจที่มีประสิทธิภาพที่เดียว การโฆษณานั้นอาจทำได้หลายวิธี คือ

1. คำโฆษณาที่มีภาพหรือภาพยนต์ประกอบ
2. แผ่นโปสเตอร์โฆษณา
3. ประกาศโฆษณาทางวิทยุกระจายเสียง
4. ใบปลิวโฆษณา

คำโฆษณาที่มีภาพหรือภาพยนต์ประกอบนั้น เป็นวิธีการโฆษณาที่มีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีอื่น ๆ เนื่องจากผู้บริโภคได้ทั้งฟัง และเห็นภาพประกอบด้วย ทำให้เกิดความคล้อยตามได้ง่าย ปัจจุบันจะเห็นได้จากการโฆษณาต่าง ๆ ผ่านทางสถานีโทรทัศน์ การได้ยินและเห็นเป็นประจำทุกวัน ทำให้ผู้บริโภคมีแนวโน้มในการตัดสินใจเลือกซื้อสิ่งที่เคยชินมากกว่าสิ่งที่ไม่เคยชิน ตัวอย่างเช่น นักศึกษาต้องการซื้อผงซักฟอก 1 กล่อง เมื่อเดินเข้าไปในร้านที่มีผงซักฟอกหลายชนิดและนักศึกษาก็ไม่เคยซื้อมาก่อน เมื่อต้องตัดสินใจเลือกซื้อก็มักจะเลือกในชนิดที่เคยเห็นและได้ยินจากการโฆษณามากกว่าชนิดที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนเลย

แต่สำหรับแผ่นโปสเตอร์โฆษณา คำโฆษณาทางวิทยุกระจายเสียงและใบปลิวโฆษณามีประสิทธิภาพน้อยกว่าคำโฆษณาที่มีภาพยนต์ประกอบ เพราะการดึงดูดความสนใจของผู้เห็นหรือผู้ฟังได้ยากกว่า เช่น แผ่นโปสเตอร์โฆษณาถ้าไม่มีลักษณะสะดุดตามากจริง ๆ แล้วผู้พบเห็นก็มักจะไม่นสนใจ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้นั้นมีความสนใจอยู่แล้วจึงจะให้ความสนใจ รายการวิทยุกระจายเสียงก็เช่นกัน ถ้าผู้ฟังไม่ได้หมุนคลื่นไปรับฟังการโฆษณานั้นก็จะไม่มีผล หรือรับฟังอย่างไม่ได้ตั้งใจ เพียงชั่วคราวก็ลืมข้อความการโฆษณาจนหมด ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ของบุคคลนั้น 70% มาจากการเห็น 20% จากการได้ยิน และอีก 10% จากการสัมผัสอื่น ๆ ดังนั้นการที่ได้เห็นทั้งภาพและได้ยินเสียงประกอบด้วยทำให้รับรู้และจดจำได้นานกว่าจึงมีอิทธิพลมากต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของผู้บริโภค

ผลดีของการโฆษณาช่วยให้การจำหน่ายสินค้าหรือบริการมากขึ้น เข้าทำนองซื้อง่ายจ่ายคล่อง และส่งผลดีให้แก่เศรษฐกิจของประเทศเป็นลูกโซ่ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นติดตามมาก็คือทำอย่างไรจึงจะควบคุมการโฆษณาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมให้มีลักษณะเป็นเพียงการ "จูงใจ" ซึ่งเป็นผลสำเร็จของการโฆษณา กฎหมายไม่มีบทบังคับว่าจะต้องขออนุญาตก่อนการโฆษณา แต่การโฆษณาจะต้องไม่ฝ่าฝืนข้อกำหนดของกฎหมาย

การโฆษณาสินค้าหรือบริการ หากมีความจริงเกี่ยวกับคุณภาพของสินค้าหรือบริการแล้ว หรือมีราคาพอเหมาะตามคุณภาพของสินค้าหรือบริการก็จะเกิดผลดีแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการนั้น ๆ แต่ถ้าหากสินค้าหรือบริการใดที่ขายหรือโฆษณาเป็นสินค้าที่มีคุณภาพด้อยกว่าคุณภาพที่เป็นจริงหรือมีราคาสูงกว่ากลุ่มประเภทเดียวกันสินค้าหรือบริการนั้นก็ จะทำให้ผู้บริโภคเสียเปรียบผู้ประกอบการ

ดังนั้นมาตรการที่จะให้ผู้บริโภคได้รับความคุ้มครองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการจากผู้ประกอบการเพื่อให้มีการใช้สินค้าหรือบริการอย่างปลอดภัย จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงการพึงปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุมการโฆษณา การควบคุมการโฆษณาเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการนี้อยู่ภายใต้ขอบข่ายพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งมีสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบ สังกัดสำนักงานเลขาธิการนายกรัฐมนตรี และมีคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นผู้มีอำนาจส่วนหนึ่งในการแจ้งหรือโฆษณาข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายหรือเสื่อมเสียสิทธิของผู้บริโภค โดยจะระบุชื่อสินค้าหรือบริการ หรือชื่อของผู้ประกอบการด้วยก็ได้ และมีอำนาจหน้าที่ดำเนินคดีเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามที่เห็นสมควรหรือตามที่ได้รับคำร้องจากผู้บริโภคที่ถูกละเมิดสิทธิ

นอกจากนี้ยังมีคณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณาซึ่งมีอำนาจส่วนหนึ่งในหลายส่วนที่จะออกคำสั่งห้ามการโฆษณาสินค้าซึ่งเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลากที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคแต่ทั้งนี้กฎหมายได้คำนึงถึงสิทธิและผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของผู้ประกอบการด้วยเพื่อความ เป็นธรรมแก่สังคมเป็นส่วนร่วม โดยกฎหมายก็ได้ให้ความคุ้มครองแก่ผู้ประกอบการไว้ด้วย เช่น ให้ผู้ประกอบการสามารถขอความเห็นของคณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณาเกี่ยวกับการโฆษณาของตนได้ ให้ผู้ประกอบการมีสิทธิอุทธรณ์คำสั่งของคณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณาได้ หรือให้ผู้ประกอบการสามารถดำเนินการทดสอบหรือพิสูจน์ว่าสินค้าของตนไม่เป็นอันตรายหรือเปลี่ยนแปลงสินค้าดังกล่าวได้

ซึ่งพระราชบัญญัติฉบับนี้ได้ให้ความเป็นธรรมแก่สังคมเป็นส่วนรวมให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน โดยมุ่งถึงความสงบสุขของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2536)

พฤติกรรมกรรมการบริโภค

เฉลิมพล ต้นสกุล (อ้างแล้ว) ให้ความเห็นว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตนไปตามทัศนคติของตน ดังนั้นเราสามารถคาดการณ์หรือสรุปพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขาได้ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติของบุคคลในการบริโภค ได้แก่

1. ความอึด บางคนจะเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงปริมาณของอาหารว่าสามารถทำให้อึดได้นานและรับประทานได้เพียงพอกับความต้องการเท่านั้น
2. ความอร่อย ได้แก่ รสชาติอาหารซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน โดยบุคคลที่มุ่งในความอร่อยของอาหาร จะไม่สนใจในเรื่องประโยชน์หรือโทษของอาหารเหล่านั้นเลย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารประเภทผลไม้หมักคงยังคงมีผู้นิยมรับประทานกันมากทั้งที่ผลไม้นั้นมีประโยชน์มากกว่า
3. ความสะดวก ทุกวันนี้ประชาชนนิยมรับประทานอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปไปรับประทานที่บ้านมากกว่าจะทำอาหารรับประทานเองซึ่งอาหารที่ประกอบเอง สะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า
4. สรรพคุณพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุจะแสวงหาอาหารที่มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ นักกีฬาต้องการรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีผลกำลังและความอดทน
5. ความเหมาะสมกับฐานะ บุคคลที่มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ ร่ำรวย จะเลือกรับประทานอาหารในสถานที่หรูหรา ราคาแพง เพื่อให้เหมาะสมกับเกียรติยศของตน
6. คุณสมบัติและประโยชน์ของอาหารซึ่งจะทำให้บุคคลเลือกรับประทานอาหารโดยมุ่งที่ความสะอาดและคุณค่าของอาหารที่มีต่อสุขภาพมากกว่าเรื่องอื่น ๆ
7. ความเคยชิน คนที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมใดก็จะเคยชินกับบริโภคนิสัยในวัฒนธรรมนั้น ๆ เมื่อศึกษาเรื่องทัศนคติ พฤติกรรมภายในจิตใจของบุคคลอีกประการหนึ่งที่ควรศึกษาควบคู่ไปด้วยก็คือ เรื่องความเชื่อ

คุณณี สุทธรปรียาศรี (อ้างใน จรูณ ยานะสาร, 2537) ได้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง แบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจนั้นรวมไปถึงรายได้ของบุคคลหรือของครอบครัว ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนั้นรวมไปถึงขนาดของครอบครัว การศึกษา อาชีพ การนับถือศาสนา ตลอดจนความเชื่อ และค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม นิธิยา รัตนปนนท์ และวิบูลย์ รัตนปนนท์ (อ้างแล้ว) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคไว้ ดังนี้

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสรีรวิทยาของร่างกาย ความผิดปกติของการย่อยและการดูดซึมอาหาร หรือเมตาบอลิซึมภายในร่างกายผิดปกติ จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน เช่น ระดับไทรอยด์ฮอร์โมนน้อยเกินไป หรือมากเกินไป ก็จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารภายในร่างกายผิดปกติไปด้วย

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม อุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร เนื่องจากไฮโปซาลามัส มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ ถ้าอุณหภูมิสูงจะไปกระตุ้นศูนย์อิ่ม และเมื่ออุณหภูมิลดลงจะไปกระตุ้นศูนย์หิว ซึ่งจะสังเกตได้ว่าในฤดูหนาวจะรู้สึกหิวเร็วและรับประทานอาหารได้มาก แต่ในฤดูร้อนจะไม่ค่อยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหารทำให้มีผลต่อศูนย์อิ่มและศูนย์หิวทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่วนมีกลไกอย่างไรยังไม่ทราบแน่ชัด และจิตใจมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความอยากรับประทานอาหารจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนแล้ว ส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปากทำให้เกิดการชอบอาหารนั้นเป็นพิเศษ เมื่อได้เห็นอาหารชนิดนั้นอีก ถึงแม้ว่าจะอิ่มแล้วก็ยังสามารถรับประทานได้อีก เพราะมีความอยากที่จะรับประทาน

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับการบริโภคอาหารนั้นยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัด เพราะพบว่าบางคนกินอาหารได้เพิ่มขึ้น บางคนไม่เปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับความถี่ของการรับประทานอาหาร ระยะเวลาและชนิดของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับอายุและเพศด้วย คนส่วนใหญ่ถ้าให้รับประทานอาหารทันทีหลังการออกกำลังกายจะรับประทานอาหารได้น้อย ส่วนคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะรับประทานอาหารได้มาก เพราะร่างกายต้องการพลังงานมากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่น้ำหนักและส่วนสูงเท่ากัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ (อ้างใน พัชรี ยุติธรรม, 2539) ได้ศึกษาถึง “ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินในจังหวัดชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย” เป็นการศึกษา กลุ่มตัวอย่างโดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง 4 จังหวัด คือ จังหวัดตาก จันทบุรี ระยอง และชลบุรี ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล จังหวัดละ 2 ตำบล รวม 8 ตำบล เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารการกิน การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการหาความถี่และร้อยละของความเห็นของกลุ่มตัวอย่าง และทดสอบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ตาม

ตัวแปรโดยใช้ไคสแควร์ พบว่า ผลการเปรียบเทียบตามตัวแปรต่าง ๆ คำถามทั้งหมด 87 ข้อ เปรียบเทียบตามถิ่นที่อยู่ (ในและนอกเขตเทศบาล) พบความแตกต่างกัน 59 ข้อ เปรียบเทียบตามเพศ พบแตกต่างกัน 33 ข้อ เปรียบเทียบตามอายุพบแตกต่างกัน 74 ข้อ เปรียบเทียบตามระดับการศึกษา พบแตกต่างกัน 80 ข้อ เปรียบเทียบตามอาชีพพบแตกต่างกัน 32 ข้อ ที่มีความเชื่อมั่นที่ระดับ .05

ความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างเชื่อก่อนข้างสูง แต่ตามหลักวิทยาศาสตร์ถือว่าความเชื่อนั้นไม่ถูกต้อง เช่น เชื่อว่า “กุ้ง ปลา เนื้อ เมื่อบีบมะนาวใส่ทำให้สุกได้” (63.82%) เด็ก ๆ ควรกินข้าวมาก ๆ จะทำให้โตเร็ว (60.18%) เด็กที่กินกับข้าวมาก ๆ จะเป็นตาลขโมย (60.73%)

สุริยา รัตนกุล และลักขณา คาวรัตนหงษ์ (2531) ได้ศึกษาอาหารแสลงโรคและบริโภคของนิสิตของกะเหรี่ยงสะกอ อาหารประจำวัน อาหารที่ชาวกะเหรี่ยงรับประทานประจำวัน ได้แก่ ข้าว กับข้าวเช่นเดียวกับคนไทย กับข้าวของชาวกะเหรี่ยงมีเกลือและพริกเป็นส่วนประกอบสำคัญ กับข้าวทุกชนิดต้องใส่พริก ข้าว(แหม) กะเหรี่ยงใช้บริโภค เป็นข้าวที่ปลูกที่ดอน (ข้าวไร่) หรือปลูกนาตามที่ราบในหุบเขา เมล็ดค่อนข้างกลม เมื่อบีบมีกลิ่นหอมน้อยกว่าข้าวของคนไทย นิยมบริโภคมี 2 ชนิด คือ ชนิดเมล็ดสีขาวและชนิดเมล็ดสีแดง เป็นข้าวที่มีวิตามินสูง เพราะดำกินเอง กับข้าว (ตำเอาะ) ของกะเหรี่ยงจะมีรสเค็มและเผ็ดนำ แต่จะเผ็ดมากหรือน้อยแล้วแต่ชนิดของอาหาร ที่เผ็ดที่สุด คือ น้ำพริก นอกจากนั้นอาหารมีเครื่องปรุงรสเพิ่มอีก เช่น เครื่องให้ความหอมมักเป็นเครื่องปรุงรสด้วย ได้แก่ หอม กระเทียม สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ฯลฯ เครื่องให้ความข้นและเค็ม คือ ถั่วเน่า ส่วนกะปิและปลาร้า ไม่ค่อยนิยมมากนักเพราะต้องซื้อจากในเมือง แต่ถั่วเน่า นั้นชาวกะเหรี่ยงทำได้เอง ส่วนผักที่รับประทานมีทั้งปลูกเองในบริเวณบ้านหรือปลูกในไร่ข้าว ปลูกในสวนข้างบ้านหรือปลูกในนา เก็บตามป่าเขา ลำห้วยและลำธาร หรือซื้อจากในเมืองมีบ้าง นาน ๆ ครั้ง สำหรับเนื้อสัตว์นั้นมิให้รับประทานเป็นครั้งคราวเมื่อออกป่าล่าสัตว์หรือมีพิธีกรรม

อาหารที่ซื้อจากในเมืองหรือพ่อค้าแม่ค้านำไปจำหน่าย ได้แก่ ปลาทุเค็ม ปลาแห้ง ปลากระป๋อง เกลือ ผงชูรส น้ำตาล (นิยมใช้น้ำตาลอ้อยใส่ในขนม) กะปิ ปลาร้า น้ำปลา เส้นหมี่แห้ง เส้นหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลาสด ผักสด

ในแต่ละมื้อชาวกะเหรี่ยงนิยมรับประทานกับข้าวอย่างเดียว ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำพริกหรือแกงที่ทำกันแบบง่าย ๆ แต่อร่อยด้วยรสเค็มและเผ็ด ซึ่งจะทำให้รับประทานข้าวได้มาก บางมื้ออาจมีกับข้าว 2 อย่าง แต่ก็ไม่บ่อยนัก ประกอบด้วย น้ำพริกกับแกงที่มีรสเผ็ดน้อย ลักษณะอาหารแบบพื้น ๆ ที่นิยมทำกันทุกครอบครัว ได้แก่ น้ำพริก แกงข้าวเบือ แกงข้าวคั่ว แกงน้ำเปล่า แกงน้ำน้อย ไกเอาะตำ แกงมีรสเปรี้ยว ผัก คัมเค็ม หมก ฯลฯ จากข้อมูลรายการอาหารของกะเหรี่ยงซึ่งต่างกับของคนไทย อาจจะเกี่ยวกับเรื่องเนื้อสัตว์ ความคาว เครื่องแกง

ชนิดของแกง แต่กะเหรี่ยงบางพื้นที่ความคิดเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการได้ติดต่อกับคนไทย และอาหารบางอย่างก็ได้มาจากในเมืองมาใช้ปรุงอาหารด้วย เช่น กะปิ ปลา ร้า ฯลฯ

เครื่องปรุงน้ำพริก แบ่งตามประเภทได้ 5 อย่าง คือ

1. พริก นิยมใส่พริกชี้หนูหรือพริกป้าที่มีรสชาติเผ็ดมากไม่นิยมพริกชี้ฟ้าและจะต้องทำให้สุกด้วยการห่อใบตองแล้วต้มหรือหนึ่ง หรือกั้วจนสุก

2. เกลือ นิยมเกลือเม็ด เกลือป่นก็ใช้ได้ถ้ามี แต่ไม่นิยมน้ำปลา

3. ถั่วหมัก

4. เนื้อสัตว์นิยมใช้ปลาหรือใช้เนื้อสัตว์อื่น เช่น นก หรือกระรอก

5. เครื่องหอม ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า ต่าเนอุมู ได้แก่ หัวผัก ใบผักชนิดต่าง ๆ ที่มีกลิ่นหอม กับข้าวกะเหรี่ยงนิยมใส่เครื่องหอม เช่น หัวหอมเล็ก ใบผักชี ต้นหอม ใบพระอินทร์ลิ้ม น้ำพริกของกะเหรี่ยงมีรสเผ็ดมาก นิยมรับประทานกับผักหนึ่งหรือผักต้ม กะเหรี่ยงไม่รับประทานผักดิบนอกจากมะเขือเปราะแก่ ๆ เท่านั้น ถือว่าของดิบจะทำให้ท้องอืด แต่ในปัจจุบันนี้รับประทานผักดิบ ผลไม้ดิบได้เหมือนคนไทย ตามที่พบในหมู่บ้านเมริดป่าแก่ ตำบลแม่เหาะ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อาหารประเภทแกง ของกะเหรี่ยงแบ่งออกเป็น 7 ประเภท จะเรียกชื่อตามชนิดของเครื่องปรุงที่สำคัญ ได้แก่

1. แกงข้าวเบือ ภาษากะเหรี่ยงว่า ต่าซุเผาะ หรือพอเผาะ

2. แกงข้าวคั่ว ภาษากะเหรี่ยงว่า ต่าซุเหมอะ หรือพอเหมอะ

3. แกงน้ำเปล่า (ไม่ได้ใส่ข้าวเบือหรือข้าวคั่ว) ภาษากะเหรี่ยงว่า พอที แปลเป็นภาษาไทยว่า “คัมน้ำ”

4. แกงน้ำน้อย ลักษณะคล้ายพะเนางของไทย แต่ไม่ใส่กะทิ แกงประเภทน้ำน้อยนี้เผ็ดมาก ภาษากระเหรี่ยงว่า “โตเว”

5. แกงน้ำน้อยอีกประเภทหนึ่ง ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า โดเบล ซึ่งแกงนี้ไม่เผ็ด

6. แกงรสเผ็ดชนิดหนึ่ง นิยมทำด้วยข้าวโพด ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า โก่อะเต่า แกงประเภทนี้ไม่ใส่เครื่องน้ำพริก

7. แกงมีรสเปรี้ยว ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า ต่าพอจี

นอกจากนี้มีแกงอื่น ๆ เช่น แกงบอน (กะเหรี่ยงบางคนจัดแกงบอนเป็นโดเบลอีกชนิดหนึ่ง แกงน้ำเย็นหรือน้ำพริกใส่น้ำ และตำเข่อซวี ซึ่งเป็นอาหารกึ่งผักลวก กินคู่กับอาหารอื่น

ผัด ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า **แควะเอาะ** ผัดของกะเหรี่ยงแตกต่างกับผัดของไทยมาก วิธีทำใส่น้ำพริกแกง (ที่เป็นเครื่องตำ) ในผัดด้วย คือใส่พริก เกลือ และหัวหอมโขลกรวมกันแล้ว ใสลงไปผัด ชาวกะเหรี่ยงไม่นิยมผัดจัดประเภทผัดเนื้อหมูกับผัดต่าง ๆ ใส่กระเทียมเจียวเหมือนคนไทย เพราะไม่มีรสเผ็ดและไม่มีเครื่องหอม รู้สึกว่าเหม็นคาวมาก ผัดของชาวกะเหรี่ยงมีลักษณะเหมือนกับแกง ต่างกับแกงตรงที่ผัดไม่ได้ใส่น้ำ แต่ใส่น้ำมันเล็กน้อยกันติดก้นหม้อ หรือก้นกระทะบ้างเท่านั้น

เครื่องปรุง ได้แก่ น้ำพริกที่จะใส่ในผัด เนื้อสัตว์ ผักและเครื่องหอม น้ำมันที่จะใช้ผัด นิยมใช้น้ำมันหมู

วิธีทำ การผัดจะผัดในกระทะหรือถ้าไม่มีกระทะจะใช้ผัดในหม้อปากกว้าง ๆ โดยเอาภาชนะที่จะใช้ผัดตั้งไฟ ใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อยพอทากระทะเท่านั้น เพราะกลัวเลี่ยน (หากเนื้อสัตว์ที่ใช้ผัดมีมันติดอยู่ด้วยจะไม่ใส่น้ำมันอีก) พอน้ำมันร้อนใส่เนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงผัดจนสุกใส่น้ำพริกที่โขลกไว้ผัดต่อพอมีกลิ่นหอมจึงใส่ผักที่ต้องการจะผัด อาจใส่น้ำเล็กน้อยแล้วใส่เครื่องหอม เช่น หัวหอมหั่น ผักชี ต้นหอม ดอกข่า ใบขิงหั่นฝอย ใบโหระพา ดอกโหระพา ใบกะเพรา ดอกกะเพรา เป็นต้น

ต้มเค็ม ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า **อูเอาะ** ในฤดูฝนที่หาปลาได้จำนวนมากๆ นิยมย่างแห้งเก็บไว้กินนานๆ ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งจะแบ่งทำต้มเค็มบ้าง

เครื่องปรุง เนื้อปลาหรือสัตว์น้ำอย่างอื่น เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง น้ำ เกลือ พริก เครื่องหอม

วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อสัตว์ล้างให้สะอาดควักไส้ และตัดหัว
2. นำน้ำใส่หม้อพอควร ตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่เกลือ ใส่พริก
3. พอน้ำเดือดอีกทีใส่เนื้อสัตว์ลงไป ต้มไฟขนาดกลาง ไม่ต้องคน เพราะจะทำให้มี

กลิ่นคาว

เมื่อจะรับประทานจึงใส่เครื่องหอม เช่น หัวหอมหั่น กระเทียมหั่น ต้นหอม ผักชี ฯลฯ

หมก ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า **แหมะเบอ** แหมะ แปลว่า สับให้ละเอียด เบอ แปลว่า ปกปิดหรือหมก แหมะเบอ เป็นอาหารที่ทำด้วยเนื้อสัตว์ คือ เนื้อปลา อย่างใดอย่างหนึ่งที่สับละเอียด คลุกเครื่องที่หั่นละเอียด อาจใส่ไข่ 1 ฟอง เพื่อให้ผสมเข้ากันดีโรยเครื่องหอมห่อใบตอง ให้น้ำมันหมกไฟจนสุก

เครื่องปรุง

1. เนื้อปลาสับละเอียด (เนื้อสัตว์ชนิดอื่นไม่นิยมนำมาทำห่อหมก)
2. เครื่องที่จะคลุกประกอบด้วย หัวหอมหั่นละเอียด เกลือ ใบมะกรูดหั่นฝอย
3. ผักที่ใส่ เช่น หววกกล้วยสับละเอียด หัวปลีหั่นละเอียด ผักกาดหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. เครื่องหอมโรยหน้า

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลาที่สับละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องในข้อ 2
2. นำผักที่หั่นละเอียดรองก้น นำเนื้อปลาที่คลุกแล้ววางข้างบนโรยเครื่องหอมข้างบน

อีกที่

3. ห่อให้แน่น นำไปปิ้งไฟอ่อนหรือหมกไฟต่ำจนสุก และห่อรับประทาน

หลาม ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า ลู

เครื่องปรุง เนื้อสัตว์มักใช้เนื้อปลา เกลือ พริก เครื่องหอม

วิธีทำ นำเนื้อสัตว์ผสมพริก เกลือ เครื่องหอม นำใส่กระบอกไม้ไผ่ไม่ปิดปากกระบอก จากนั้นนำไปวางผิงไฟพอสุกจะหอม มีรสอร่อยมาก อาจใช้เนื้อสัตว์หลายอย่างปนกันหลามในกระบอกเดียวกัน

ยำ ภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า ต่า มะ คำว่า ยำ เป็นคำที่เทียบได้ใกล้เคียงที่สุดกับคำว่า มะ ในภาษากะเหรี่ยง ซึ่งแปลว่า ผสม ปน ที่ต่างจากยำของไทย คือ ต่า มะ จะไม่มีรสเปรี้ยว เพราะชาวกะเหรี่ยงไม่ชอบรสเปรี้ยวแต่ชอบรสเผ็ดและรสเค็ม ส่วนที่เหมือนกับยำของไทยคือใช้ผักสด แต่ชาวกะเหรี่ยงไม่นิยมทำยำบ่อยนักเพราะโดยปกติชอบรับประทานผักสด

เครื่องปรุง เกลือ พริก ถั่วเน่า (หรือกะปิ) เครื่องหอม ผักสด เช่น ใบบัวบก สาหร่าย ยอดหวาย หัวปลี ผักกาดคอง เลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่หาได้

วิธีทำ หั่นผักให้ละเอียดพักไว้ โขลกพริกกับเกลือแล้วคลุกกับผักที่หั่น นำถั่วเน่าหรือกะปิลงคลุกให้ทั่ว โคลกกระเทียม หั่นสะระแหน่ ผักชีฝรั่งใส่ คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง

อาหารที่ปรุงจากอาหารสำเร็จรูป หรือถึงสำเร็จรูปที่ซื้อจากในเมือง

อาหารสำเร็จรูปที่นิยมซื้อจากในเมือง ได้แก่ ปลากระป๋อง (หญาเคอ) ซึ่งใช้ปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริกปลากระป๋อง แกงข้าวคั่ว แกงรสเปรี้ยว แกงน้ำเปล่า แกงน้ำน้อย ฯลฯ ซึ่งนิยมมาก เพราะชาวกะเหรี่ยงชอบปลามากกว่าสัตว์อื่น ๆ และราคาของปลากระป๋องไม่แพงมากนัก

อาหารกิ่งสำเร็จรูปซึ่งซื้อมาทำกินเป็นครั้งคราว ได้แก่ เส้นหมี่ และเส้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง อาหารแห้ง อาจเป็นประเภทที่มีเครื่องปรุงใส่มาด้วย เช่น มาม่า ไวไว ซึ่งปรุงได้ง่ายโดยต้ม หรือใส่น้ำร้อนผสมเกลือและพริก ลงไปอีกเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะชาวกะเหรี่ยงนิยมรับประทาน อาหารที่มีรสเผ็ด เค็ม และมักเติมน้ำมากเพื่อชดเชยน้ำแกงให้ได้มากด้วย

วิธีปรุงอาหารบางชนิด

เห็ด ชาวกะเหรี่ยงจะทดลองว่าเห็ดชนิดใดกินได้หรือไม่ ด้วยการเอาข้าวสุกไปคลุกกับ เห็ดถ้าไม่มีสีออกมาแสดงว่ารับประทานได้ นอกจากนี้ยังสังเกตจากแมลงถ้าแมลงกินได้คนก็ กินได้ (แต่ส่วนมากชาวกะเหรี่ยงจะกินเฉพาะเห็ดที่เขารู้จักเท่านั้น)

การทำอาหารจากเห็ด นิยมแกงเห็ดกับผักโดยไม่ใส่เนื้อสัตว์เลย โดยเฉพาะแกง ข้าวเบือ แกงข้าวคั่ว โดยใส่ถั่วเน่าและใส่เครื่องหอม

สาหร่าย มีไม่มากนักตามแหล่งน้ำ ชาวกะเหรี่ยงนิยมนำมารับประทานโดยการขำ สด ๆ กับเนื้อปลาต้มใส่พริก เกลือ มะนาว และเครื่องหอม

ตะไคร่น้ำ (เตา) นิยมทำขำเช่นเดียวกับสาหร่าย ตะไคร้มีสีเขียวเข้มเป็นก้อนนุ่ม อยู่ติด กับก้อนหินเรียกว่า “เหล่อ หฉิม” (ขี้ไคร้หิน)

แมงดา ไม่นิยมรับประทาน ปรุงโดยการคั่วหรือปิ้งใส่เกลือนิดหน่อย บางคนไม่ รับประทานเลย เพราะมีกลิ่นเหม็น

ตัวอ่อนของแมลงปอ ชาวกะเหรี่ยงนิยมรับประทานตัวอ่อนของแมลงปอซึ่งอยู่ในน้ำ ก่อนลอกคราบ โดยดักตัวอ่อนเหล่านี้มาจำนวนมาก ๆ นำไปต้มหรือทอดรับประทานเป็นกับข้าว

ผึ้ง รับประทานทั้งรังและตัวอ่อน โดยวิธีต้ม ยกเว้นผึ้งหลวงที่ไม่รับประทานตัวอ่อน ใช้แต่น้ำผึ้ง เพราะถือว่าเอาขี้ผึ้งของผึ้งหลวงไปทำเทียนบูชาพระแล้ว ถ้ารับประทานลูกผึ้งชนิดนี้ จะบาป และยังทำให้ผึ้งหลวงสูญพันธุ์

ขนม ผลไม้ และของกินเล่น

ขนม ชาวกะเหรี่ยงไม่นิยมของหวานที่กินหลังอาหารเหมือนคนไทย แต่ขนมซึ่งทำ รับประทานนาน ๆ ครั้ง ส่วนใหญ่ทำในงานเลี้ยงหรือเพื่อประกอบพิธีการ เช่น ข้าวบูก ทำในพิธี ทำขวัญประจำปี หรือพิธีขึ้นบ้านใหม่ ข้าวต้มมัดทำในพิธีทำขวัญประจำปี และพิธีเลี้ยงผี บรรพบุรุษ

ข้าวหลาม (เม เต บลอ) ใช้ข้าวเหนียวแช่น้ำให้นิ่มใส่ในกระบอกไม้ไผ่ปนกับถั่วและ นำไปปิ้งไฟให้สุกนี้รับประทานได้

ขนมทอดกรอบ กะหรี่ปั๊วไม่นิยมของทอดกรอบเพราะไม่ชอบน้ำมันและไม่ค่อยมีเงินซื้อน้ำมัน แต่ของที่นำมาทอดรับประทานเล่น เช่น ก๊วยทอด (ใช้ก๊วยห่าม ๆ) ข้าวโพดทอดกรอบ

ขนมที่ซื้อจากในเมือง เช่น ขนมปังกรอบ เวเฟอร์ หนึ่กรอบ ข้าวตอกอัดแท่ง ลูกกวาด ลูกอมชนิดต่าง ๆ ขนมเหล่านี้มีราคาถูก ซึ่งไม่มีคุณภาพมากนัก แต่ขนมเหล่านี้จะขายได้ในหมู่บ้านชาวกะหรี่ปั๊วเพราะราคาไม่แพง

ผลไม้

เนื่องจากชาวกะหรี่ปั๊วเป็นชาวเขาที่อพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทยกว่า 200 ปีมาแล้ว และไม่ค่อยมีการอพยพโยกย้ายชุมชน ดังนั้นจึงมีความสนิทสนมกับคนไทย และมีโอกาสได้รับการถ่ายทอดความรู้และได้รับแนวความคิดจากคนไทยมากกว่าชาวเขาเผ่าอื่น ๆ พืชยืนต้นที่ชาวกะหรี่ปั๊วปลูกและให้ผลรับประทานได้นั้น มี มะม่วง ขนุน มะขาม มะพร้าว มะละกอ ส้มโอ ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง ลำไย น้อยหน่า น้อยโหน่ง ทับทิม กระท้อน และพืชให้ผลอื่น ๆ เช่น ก๊วย อ้อย แดงโม แดงไทย แดงพื้นบ้าน พืชเหล่านี้นิยมปลูกในสวนใกล้บ้านหรือบริเวณบ้านเช่นเดียวกับคนไทยในชนบท

ของกินเล่น

ของกินเล่นของกะหรี่ปั๊วมีไม่มากนัก เช่น ก๊วยดิบซึ่งมีรสหวานปนฝาด ผลไม้ป่าบางชนิด มีผลเล็กและออกรสเปรี้ยวปนฝาด เด็ก ๆ นิยมนำมาดูดหรือกินเล่น บางอย่างรับประทานทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เช่น ข้าวคั่ว ที่จะใช้ทำแกงข้าวคั่ว มักนำมารับประทานเล่น ๆ เพราะกรอบมันและหอม ประเภทถั่วต่าง ๆ นิยมคั่วกินเล่น ๆ เช่น ถั่วเหลืองคั่ว หรือถั่วเขียวคั่ว หรือคั่วให้สุกรับประทานเล่น

อาหารในงานเลี้ยง

อาหารคาว ในงานเลี้ยงของชาวกะหรี่ปั๊ว เช่น การทำขวัญประจำปี (มัดมือปีใหม่) งานกินข้าวใหม่ งานขึ้นบ้านใหม่ หรืองานแต่งงาน จะมีการฆ่าหมู ไก่ วัว หรือควาย ปรุงอาหารเพื่อเลี้ยงแขกอาหาร ส่วนใหญ่มีการปรุงเหมือนอาหารประจำวัน เช่น แกงข้าวเหนียว แกงข้าวคั่ว แกงน้ำปลา เป็นต้น แต่ความพิเศษของอาหารจะอยู่ที่ใส่เนื้อสด ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ได้รับประทานทุกวัน นอกจากนี้หากปริมาณเนื้อสัตว์มีมากอาจทำอาหารพิเศษอื่น ๆ ที่คล้ายอาหารของคนไทยภาคเหนือ เช่น ลาบ คัมขม ห่อหมก แหนม ไข่กรอก เนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์คัมหรือย่าง เป็นต้น

ขนม ในงานเลี้ยงของชาวกะเหรี่ยง เช่น งานทำขวัญประจำปี งานกินข้าวใหม่ งานขึ้นบ้านใหม่ ได้แก่ ข้าวปุก และข้าวต้มมัด ขนมทั้งสองอย่างนี้ใช้ในพิธีกรรมด้วย คือในงานเลี้ยงดังกล่าวจะมีการฆ่าหมู ไก่ ควาย หรือวัว ทำอาหารเพื่อบูชาผี เชิญผีให้มากินอาหาร ขนมและเหล้าที่ทำขึ้น และขอให้ผีดูแลคุ้มครองป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดแก่ตน ขอให้อำนาจความอุดมสมบูรณ์ให้แก่พืชผลที่ปลูกและช่วยให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุขดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ข้าวต้มมัดยังใช้ในพิธีเลี้ยงผีต่าง ๆ ได้อีก เช่น เลี้ยงผีบรรพบุรุษ เลี้ยงผีเรือนแล้วแต่ผู้ทำพิธีต้องการจะทำพิธีให้มีเพียงใด

เหล้า เป็นส่วนประกอบสำคัญในงานประเพณีและพิธีกรรมของชาวกะเหรี่ยงไม่ว่าจะเป็นงานทำขวัญประจำปี (มัดมือปีใหม่) งานกินข้าวใหม่ งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน พิธีเลี้ยงผีไร่ ผีนา พิธีเลี้ยงผีป่า พิธีเลี้ยงผีน้ำ ต้องใช้เหล้าทั้งนั้นและนิยมใช้เหล้าที่ทำเอง เพราะเชื่อว่าเป็นเหล้าที่บริสุทธิ์ ผีจะพอใจ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าถ้าดื่มเหล้าร่วมกันในพิธีกรรม หรือในงานเลี้ยงจะเป็นมงคลอย่างยิ่ง เช่น ในงานเลี้ยงมัดมือปีใหม่ ถ้าได้ดื่มเหล้าร่วมกันจะทำให้คุ้นเคยกัน สามัคคีกัน เห็นหน้ากันไปนาน แม้ตายไปแล้วและเกิดใหม่ในชาติหน้าจะได้พบกันอีก เนื่องจากมีความเชื่ออย่างนี้เด็ก ๆ จึงดื่มเหล้าด้วย บางคนจิบเหล้าได้ตั้งแต่อายุ 2-3 ขวบ หากอายุน้อยกว่านี้ยังจิบเหล้าเองไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่จะใช้นิ้วจิ้มเหล้าจากถ้วยไปแตะที่หัวเด็ก การดื่มเหล้ามักเป็นหน้าที่ของผู้หญิง ผู้หญิงทุกคนเมื่อเข้าพิธีแต่งงานจะต้องดื่มกลั่นเหล้าแสดงฝีมือให้พ่อแม่ของเจ้าบ่าวได้เห็นและดื่มเหล้าขวดแรกที่เจ้าสาวดื่ม แม้ชาวกะเหรี่ยงจะดื่มเหล้ามากแต่ไม่ได้ดื่มพร่ำเพรื่อ ตามปกติจะดื่มในงานเลี้ยง หรืองานพิธีเท่านั้น การนำเหล้ามาดื่มเพื่อต้อนรับแขกที่ไม่ใช่ชาวกะเหรี่ยงด้วยกัน ฟังจะเริ่มมีในระยะหลัง เมื่ออิทธิพลของวัฒนธรรมไทยขึ้นไปถึงผู้ที่ดื่มเหล้าเก่งคือผู้ชาย ผู้หญิงไม่นิยมดื่ม การดื่มเหล้านี้มีประเพณีว่า ต้องไม่ดื่มจนเมามาย ไม่ส่งเสียงเอะอะโวยวาย ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ดังนั้นเท่าที่เห็นชาวกะเหรี่ยงดื่มเหล้า ถ้าเขาดื่มจนเมามากมักจะพับกลับไป โอกาสที่จะเห็นชาวกะเหรี่ยงเมาอาละวาด มีน้อยมากเพราะผิดประเพณีที่เรียกว่า ก่อฉู้ ถูกรังเกียจและอาจถูกปรับสินไหม