

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หัวหน้าองค์กรด้านการพัฒนาและประชากรของสหประชาชาติ Jose Miguel Guzman ยกย่องการที่ประชากรโลกมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นว่าเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นผลพวงมาจากการพัฒนาด้านสุขอนามัย โภชนาการ การแพทย์ ระบบการดูแลสุขภาพ การศึกษาและเศรษฐกิจ (มติชน, 2555: ระบบออนไลน์) รวมทั้ง องค์การสหประชาชาติยังได้ประเมินสถานการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2544 – 2643 (ค.ศ. 2001 – 2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก (กรธัช อยู่สุข, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์) นอกจากนี้ จากการสำรวจสำมะโนประชากรของ U.S. Department of Commerce Economics and Statistics Administration Bureau of the Census (2539) อ้างใน สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ (2548: 97) ในปี พ.ศ. 2539 (ค.ศ. 1996) พบว่า ประชากรโลกกลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 550 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ.2568 (ค.ศ. 2025) ประชากรกลุ่มนี้จะมีอายุสูงขึ้นเป็น 1.2 พันล้านคน และมีแนวโน้มว่ากลุ่มประชากรผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีฐานะยากจน

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีอัตราการเกิดของประชากรค่อนข้างคงที่ อันเนื่องมาจากประเทศไทยมีนโยบายการคุมกำเนิดที่ได้ผลดีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สตรีไทยในวัยทำงานมีแนวโน้มการแต่งงานช้าลงและมีสถานะโสดเพิ่มขึ้น ตลอดจนโครงสร้างของสังคมที่เปลี่ยนมาเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้นจึงมีภาระและต้นทุนของค่าใช้จ่ายต่างๆ ตลอดจนการเลี้ยงดูบุตรที่มากขึ้น และประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุในอนาคต โดยประชากรในวัยเด็กจะลดลง ในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) กำลังเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุนั้นจะส่งผลให้ด้านต่างๆ ได้แก่

1. สังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมที่มีวัยแรงงานมาก (อายุ 25-59 ปี) เป็นสังคมของผู้สูงอายุโดยจะพบผู้ที่มีอายุยืนมากขึ้น แต่จะขาดแคลนแรงงานที่จะป้อนสู่ภาคอุตสาหกรรมและธุรกิจต่างๆ ปัญหาที่จะพบตามมาคือ อาจต้องมีการนำเข้าแรงงานจากต่างประเทศ ทั้งนี้รัฐต้องมีมาตรการในการควบคุมดูแลการนำเข้าแรงงานจากต่างประเทศให้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากจะส่งผลถึงความมั่นคงของประเทศได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงงานที่ผิดกฎหมายทั้งหลายเพราะอาจนำมาซึ่งปัญหาอาชกรรมต่างๆ ได้

2. การปรับนโยบายในการบริหารประเทศทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุจะส่งผลต่อการลดลงของรายได้เฉลี่ยของประชากร และส่งผลต่อรายได้จากเงินภาษีอากรของรัฐลดลงด้วย แต่รัฐจะต้องมีรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นในด้านที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น การประกันสังคม สุขภาพอนามัย และสวัสดิการของผู้สูงอายุต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้รัฐก็ได้มีการเตรียมความพร้อมของการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุไว้บ้างแล้ว จะเห็นได้จากการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นต้น

3. รูปแบบของการพึ่งพิงกันระหว่างกลุ่มประชากรในช่วงอายุต่างๆ จะเปลี่ยนไป โดยพบว่าโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไปนี้จะทำให้จำนวนประชากรในวัยเด็กที่ต้องพึ่งพิงวัยทำงานลดลง แต่กลับมีวัยผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพิงวัยทำงานเพิ่มขึ้น เมื่อวัยเด็กลดลงก็จะส่งผลต่อการลดลงของวัยผู้ใหญ่ที่เป็นวัยทำงานด้วย

ถ้าหากวัยผู้สูงอายุมากกว่าวัยทำงาน ก็จะมีปัญหาของการขาดที่พึ่งพิงของกลุ่มคนสูงอายุ ในแต่ละครอบครัวก็จะมีสมาชิกที่จะดูแลผู้สูงอายุน้อยลง ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งก็จะมีมากขึ้นตามลำดับ

4. ส่งเสริมการประกอบธุรกิจที่ใช้แรงงานจากผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุในปัจจุบันพบว่ามีความรู้ที่มีอายุยืนเพิ่มมากขึ้น และสุขภาพก็ยังคงแข็งแรงเช่นเดียวกับวัยทำงาน หากภาครัฐและเอกชนมีนโยบายในการส่งเสริมการประกอบอาชีพที่ให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้เข้ามาทำงานมากขึ้นก็จะช่วยแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจได้ หรืออาจจะขยายระยะเวลาในการประกอบอาชีพจากเดิมที่กำหนดให้มีการเกษียณอายุในวัย 60 ปี อาจเพิ่มเป็น 65 ปีดังเช่นหลายๆ ประเทศ ทั้งนี้ควรดำเนินการในเชิงนโยบายให้เป็นรูปธรรม เป็นต้น (วนิดา ธนประโยชน์ศักดิ์, 2553: ระบบออนไลน์)

ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และ ปราโมทย์ ประสาทกุล (2549: ระบบออนไลน์) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต จะก่อให้เกิดปรากฏการณ์ที่สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมาก นั่นคือการมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นจากจำนวนเด็กที่ลดลงในขณะที่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอนาคตจำนวนเด็กจะมีปริมาณพอๆ กับผู้สูงอายุ และหลังจากนั้นจะเกิดปรากฏการณ์มีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก นอกจากนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์) ยังได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุที่กำลังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นที่สำคัญ ได้แก่

1. **ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย** ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกายและทางสมอง ผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า

2. **ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ** ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู อาจจะไม่มียาได้หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มียาที่อยู่อาศัยทำให้ได้รับความลำบาก

3. **ปัญหาทางด้านความรู้** ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้เหมาะสมกับวัย และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่

4. **ปัญหาทางด้านสังคม** ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการ ตำแหน่งสูงซึ่งเคยมีอำนาจและบริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียตำแหน่งและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก๋าล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์

5. **ปัญหาทางด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุจะไม่ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกเหงา อ้างว้าง และอาจจะมีอาการวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคน ก็ยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัยของตนทำให้ได้รับความผิดหวัง

6. **ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว** ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม ในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ ที่เรียกว่า ครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และเกิดความอบอุ่น ระหว่างพ่อ แม่ และลูกหลาน ในปัจจุบันครอบครัวคนไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา

7. **ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง** ปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงจากภาวะทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ทำให้เยาวชนมีความกตเวทิต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ น้อยลง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแล ต้องอาศัยสถานสงเคราะห์คนชรา ในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมแบบใหม่ สังคมไทยอาจกลายเป็นสังคม

ตะวันตกคือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณ บุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อแก่ชรา

จากปัญหาหลายๆ ด้านจากการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุขนั้น จึงควรเริ่มปฏิบัติตนมาแต่เยาว์วัย โดยเฉพาะในเรื่องของการบริโภคอาหาร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยแปลได้ว่า “สรรพสัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร” เพื่อทรงชี้ให้เห็นว่าอาหารเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ สัตว์โลกทุกชนิดต้องกินอาหาร และทรงสอนให้รู้จักกิน ให้รู้จักประมาณในการกิน และการกินเป็นวัฒนธรรมเฉพาะเผ่าพันธุ์ ดังคำว่า “ภาษาและอาหารเป็นวัฒนธรรมของแต่ละชาติ” (สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ, 2550: 201) อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การบริโภคอาหารจึงถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เป็นวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยที่แตกต่างกันในแต่ละเผ่าพันธุ์ ดังที่ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543: 22) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารก็เช่นเดียวกันกับด้านอื่นๆ ของวัฒนธรรม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันเกิดจากการดัดแปลงปรับปรุงจากของเก่า อาจเกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาใหม่ หรืออาจเกิดจากการขอยืมขอย้อม การรับเอามาทั้งหมด หรือรับเอามาเพียงบางส่วนแล้วดัดแปลงให้เข้ากับความต้องการของเราได้ การศึกษาเรื่องอาหารควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี ก็จะมีส่วนช่วยให้เราเข้าใจประวัติศาสตร์ สังคมได้ดียิ่งขึ้น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน เนื่องจากลักษณะวัฒนธรรมที่โดดเด่นและมีความเฉพาะของแต่ละสังคมทำให้การดำเนินชีวิตมีความแตกต่างกัน ซึ่งวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้รับมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดไปยังอนุชนรุ่นหลังจนกลายเป็นวิถีของสังคม เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย และเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต ทั้งด้านครอบครัว เศรษฐกิจ การปกครอง การบริโภค การทำงาน ล้วนเป็นเรื่องของวัฒนธรรมที่เป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งสิ้น ประกอบกับประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารมากมายที่ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านของไทย ไม่ว่าจะเป็นผักที่ปลูกตามริมรั้ว ผักที่ขึ้นตามคูคลองต่างๆ ถือเป็นส่วนหนึ่งวิถีชีวิตของคนไทยมาแต่นานนม ล้วนประกอบไปด้วยสารอาหารและคุณประโยชน์ทั้งสิ้น การศึกษาเรื่องบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นภาระลูกหลาน เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ถือเป็นประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและสังคมในระดับประเทศในภาพรวม

วัฒนธรรมล้านนาเป็นวัฒนธรรมที่มีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เคยเป็นดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีตจนเกิดความเจริญงอกงามในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ ประเพณี จารีต กฎหมาย เป็นเอกลักษณ์ร่วมที่เป็นแบบแผนในสังคม โดยสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรม บุคลิกภาพ และถ่ายทอดไปยังชนรุ่นหลัง ล้านนาเป็นขอบเขตทางวัฒนธรรมในพื้นที่ภาคเหนือ หมายรวมถึงจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน รวมถึงตากและอุตรดิตถ์บางส่วน วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาความรู้ด้านต่างๆ ทั้งความเชื่อ ศิลปวัฒนธรรม และจารีตประเพณีสามารถสังเกตและสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพของผู้คนที่ส่วนมากมีบรรพบุรุษสืบสายมาจากผู้ที่ตั้งถิ่นฐานในดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีต วัฒนธรรมล้านนาไม่ได้มีลักษณะที่มีแบบอย่างลักษณะเดียว (Typical) เนื่องจากชาติพันธุ์ของผู้คนในล้านนามีลักษณะผสมผสาน บรรพบุรุษล้านนาได้สะสมภูมิปัญญาความรู้ในแขนงต่างๆ สร้างสรรค์เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่งดงามไม่มีใครเหมือน มีความลงตัวและมีเอกลักษณ์ที่ล้ำค่า ชาวล้านนาทั้งหลายได้สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ เอาไว้ได้โดยส่วนมาก รวมถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารด้วย (เชาวลิต สัยเจริญ, 2553: ระบบออนไลน์) สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: 217 - 219) ได้กล่าวถึงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชาวล้านนาโดยทั่วไปว่า ผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอยู่ในชนบท

ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเหมือนคนรุ่นใหม่ ยังคงสืบทอดวิถีชีวิตแบบปู่ย่าตายายไว้เกือบทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่กิจวัตรประจำวันในด้านต่างๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องที่มีคำสอนทางพุทธศาสนาและประเพณีท้องถิ่นเป็นเครื่องชี้นำ ยังไม่ถูกกระแสวัฒนธรรมและบริโภคนิยมครอบงำ ยึดมั่นในความเชื่อเกี่ยวกับบุญบาป กรรมเวร นรกสวรรค์ ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับเรื่องทางศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในด้านอาหารการกินนั้น ส่วนใหญ่มีสภาพความเป็นอยู่และทานอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิม ผู้สูงวัยชาวล้านนาบางท่าน แม้อายุ 70 – 80 ปีแล้ว สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงเป็นปกติสุข ไม่มีโรคประจำตัว เนื่องจากทานอาหารที่มีไขมันน้อย และทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติในท้องถิ่น

จากที่ได้กล่าวมาในตอนต้น เรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุในสังคมไทยอันเนื่องมาจากการลดลงของการเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดการเพิ่มจำนวนของประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจโดยรวมหากไม่มีแผนการรองรับที่เหมาะสม เนื่องจากต้องอาศัยทรัพยากรเพื่อผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อจัดการของชุมชนและสังคม รวมถึงภาวะการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้นจากภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุเอง ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ ในส่วนของประชากรของประเทศเองควรมีการเตรียมความพร้อมที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงนี้โดยการเตรียมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว มีการวางแผนการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะที่ทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อให้เกิดภาระที่น้อยที่สุดของสมาชิกในครอบครัว และต่อสังคมโดยรวม ประเด็น “ผู้สูงอายุ” จึงถือเป็นเรื่องที่ท้าทายและควรมีการศึกษาอย่างจริงจังไม่ว่าจะอยู่ในขอบเขตพื้นที่หรือภาคใดในประเทศไทยที่อาจมีการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน โดยการศึกษาวิจัยองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนาจะเป็นการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลโดยการถ่ายทอดประสบการณ์ และจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาว โดยผลการวิจัยจะเป็นผลการรวบรวมองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนา เพื่อเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุในการเอื้อประโยชน์ต่อครอบครัว และการเป็นทรัพยากรอันมีค่าของประเทศ รวมถึงเป็นประโยชน์แก่นุชนรุ่นหลังในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

จากประเด็นความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงนำไปกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ 3 ข้อ ดังนี้

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา
- 1.2.2 เพื่อวิเคราะห์เงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา

1.3 คำถามหลักในการวิจัย

- 1.3.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่
- 1.3.2 ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มีการบริโภคอาหารอย่างไรที่ทำให้มีอายุยืนยาวมากกว่า 80 ปี

1.3.3 มีเงื่อนไขใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มีอายุที่ยืนยาว

1.4 กรอบแนวความคิดของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีแนวคิดและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้ทำการค้นคว้าและศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย ดังนี้

1.4.1 แนวคิดองค์ความรู้

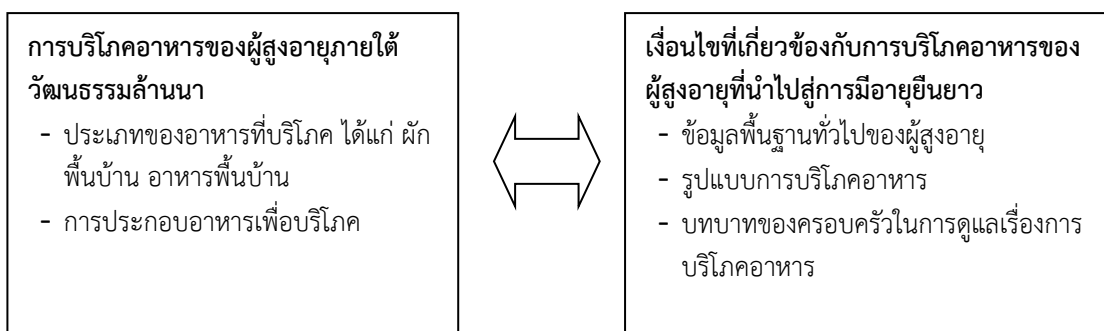
องค์ความรู้เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการถ่ายทอดจากประสบการณ์ หรือจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยความรู้เกิดขึ้นนั้นผู้รับสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง หรือสามารถนำมาปรับใช้ได้ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรืองานที่กระทำอยู่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นผู้รับสามารถนำไปใช้ในลักษณะต่างๆ ได้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2556: ระบบออนไลน์)

1.4.2 แนวคิดการบริโภคอาหารผู้สูงอายุภายใต้วัฒนธรรมล้านนา

อาหารจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ สำหรับผู้สูงอายุชาวล้านนานั้น ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในชนบทเรื่อยมา ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ยังคงสืบทอดวิถีชีวิตแบบปู่ย่าตายายไว้เกือบทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่กิจวัตรประจำวันในด้านต่างๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันในแง่ที่มีคำสอนทางพุทธศาสนาและประเพณีท้องถิ่นเป็นเครื่องชี้นำ ยังไม่ถูกกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมครอบงำเหมือนคนรุ่นใหม่ รับประทานอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิม (สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ, 2550: 217 – 219) อาหารการกินของชาวล้านนาเน้นการรับประทานพืชผักสมุนไพรเป็นทั้งอาหารบำรุงร่างกายและยารักษาโรคในเวลาเดียวกัน (พรรณเพ็ญ เครือไทย, 2552: บทคัดย่อ) รวมไปถึงการรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ จึงทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

1.4.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะเน้นการศึกษาการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา เพื่อวิเคราะห์และประมวลเป็นองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาว โดยยึดหลักภายใต้วัฒนธรรมล้านนา ดังนี้



1.5 คำนิยามศัพท์

องค์ความรู้ หมายถึง ความรู้และการดำรงชีวิตที่ทำให้มีอายุยืนยาว เกิดจากการถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งเป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ของผู้สูงอายุแต่ละท่าน

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงวัยอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 80 ปีขึ้นไปที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทลื้อ ไทยอง ไทยวน และไทใหญ่

กลุ่มชาติพันธุ์ (กลุ่มวัฒนธรรมที่มีลักษณะเด่น) หมายถึง กลุ่มคนที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน ซึ่งบรรพบุรุษในที่นี้หมายถึงบรรพบุรุษทางสายเลือดที่มีลักษณะทางชีวภาพและรูปพรรณ (เชื้อชาติ) เหมือนกัน รวมทั้งบรรพบุรุษทางวัฒนธรรมด้วย ผู้ที่อยู่ในกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกันจะมีความรู้สึกผูกพันทางสายเลือดและทางวัฒนธรรมพร้อมๆ กันไปเป็นความรู้สึกผูกพันที่ช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์ของบุคคลและของชาติพันธุ์ และในขณะเดียวกันก็สามารถเร้าอารมณ์ความรู้สึกให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าผู้ที่อยู่ในกลุ่มชาติพันธุ์นับถือศาสนาเดียวกันความรู้สึกผูกพันนี้อาจเรียกว่า "สำนึก" ทางชาติพันธุ์ หรือชาติลักษณะ (ethnic identity) (ศูนย์ชนเผ่า, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์)

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยเรื่ององค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร วิเคราะห์เงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาว และประมวลองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มีอายุที่ยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนา มีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ดังนี้

- 1.6.1 เพื่อเป็นความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่ประชาชนทั่วไป ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
- 1.6.2 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวในการดูแลเรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการลดภาวะการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวจากภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุเอง
- 1.6.3 เพื่อเป็นข้อมูลต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการบริโภคอาหารแก่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมการรองรับการเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ
- 1.6.4 เพื่อเป็นการส่งเสริม สนับสนุนผักพื้นถิ่นและอาหารไทยพื้นบ้านที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนรุ่นใหม่
- 1.6.5 ผลจากการศึกษาวิจัยจะเป็นประโยชน์ในด้านการเรียนการสอน การวิจัยต่อยอดของสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Review Literature)

2.1 องค์ความรู้

2.1.1 ความหมายขององค์ความรู้

องค์ความรู้ (body of knowledge) หมายถึง ความรู้ที่อยู่ในศาสตร์ ได้แก่ ความคิดรวบยอด หลักการ วิธีการที่อยู่ในตำรา อยู่ในห้องสมุด ซึ่งอยู่ภายนอกตัวบุคคลที่ส่งสมกันมาเพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ โครงสร้างความรู้ (representations of knowledge) หมายถึง ความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคล ที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งไม่ได้ลอกเลียนมาจากองค์ความรู้ แต่ผู้เรียนต้องสร้างขึ้นมาจากตัวตนเอง เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ เมื่อพัฒนาโครงสร้างความรู้ต่อไปก็สามารถสร้างผลงานเป็นองค์ความรู้ให้คนอื่นค้นคว้าได้

องค์ความรู้เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการถ่ายทอดจากประสบการณ์ หรือจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นผู้รับสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง หรือสามารถนำมาปรับใช้ได้ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรืองานที่กระทำอยู่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นผู้รับสามารถนำไปใช้ในลักษณะต่างๆ ได้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2556: ระบบออนไลน์)

ณัฐภัทรศญา ทับทิมเทศ (2550: ระบบออนไลน์) กล่าวว่า องค์ความรู้ คือ ข้อมูล (data) หรือข่าวสาร (information) ที่สามารถอธิบายความได้ มีความสัมพันธ์กับปัญหา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงประเด็น ซึ่งองค์ความรู้จัดเป็นทรัพย์สินทางปัญญา สามารถแลกเปลี่ยนทรัพย์สินนี้ได้ระหว่างบุคคล และทรัพย์สินชนิดนี้สามารถเจริญเติบโตหรือพัฒนาให้เพิ่มพูนได้

ศรันย์ ชูเกียรติ (2541: 14) อ่างใน สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (2549: ระบบออนไลน์) กล่าวว่า องค์ความรู้ หมายถึง ความรู้ในการทำบางสิ่งบางอย่าง (know how หรือ how to) ที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่กิจกรรมอื่นๆ ไม่สามารถกระทำได้

จากการนิยามความหมายขององค์ความรู้จากนักวิชาการหลายท่านพอสรุปได้ว่า องค์ความรู้ หมายถึง ความคิดรวบยอดของความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ การกระทำบางสิ่งบางอย่าง ความคิด หลักการ วิธีการต่างๆ ที่สามารถอธิบายความได้ นำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นผู้รับสามารถนำไปปรับใช้ในลักษณะต่างๆ ได้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรืองานที่กระทำอยู่ โดยองค์ความรู้มีลักษณะเป็นนามธรรมมากกว่ารูปธรรม มักเกิดขึ้นกับเฉพาะบุคคล และถือได้ว่าเป็นสินทรัพย์อย่างหนึ่งที่ทรงคุณค่าอีกด้วย

2.1.2 ประเภทขององค์ความรู้

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2556: ระบบออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่าองค์ความรู้แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. องค์ความรู้ที่สามารถอธิบายได้เป็นองค์ความรู้ซึ่งทำความเข้าใจได้จากการฟัง การอธิบาย การอ่าน และนำไปใช้ปฏิบัติ โดยจัดไว้อย่างมีแบบแผน มีโครงสร้าง และอธิบายกระบวนการ วิธี ขั้นตอนที่สามารถนำไปใช้ได้
2. องค์ความรู้ที่ไม่สามารถอธิบายได้หรืออธิบายได้ยาก เป็นองค์ความรู้ที่อธิบายได้ยากหรือในบางครั้งไม่สามารถอธิบายว่าเกิดความรู้เหล่านั้นได้อย่างไร ไม่มีแบบแผนโครงสร้าง

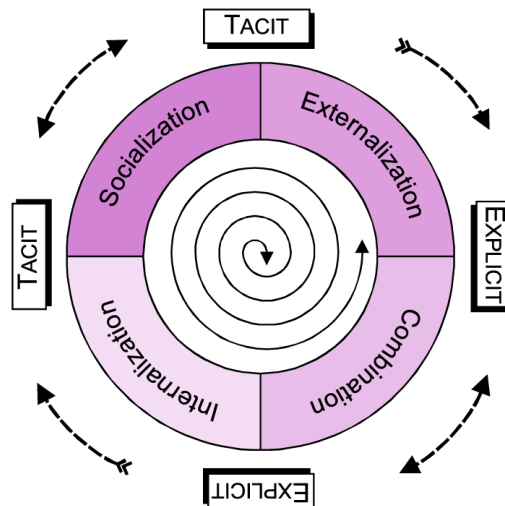
แน่นชัด มักเกิดขึ้นกับตัวบุคคล ผลของการถ่ายทอดขึ้นอยู่กับผู้ถ่ายทอดและผู้รับเป็นสำคัญ

ณัฏฐภัทรศญา ทับทิมเทศ (2550: ระบบออนไลน์) ได้จำแนกประเภทขององค์ความรู้ไว้ดังนี้

1. Base knowledge คือ องค์ความรู้พื้นฐานขององค์กร ซึ่งทุกองค์กรจะต้องมีจัดเป็นองค์ความรู้ที่มีความสำคัญ ใช้ในการสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันและใช้วางแผนระยะสั้นขององค์กร
2. Trivial knowledge คือ องค์ความรู้ทั่วไปขององค์กร เก็บรวบรวมไว้ในองค์กรแต่ไม่ได้ใช้ในการตัดสินใจกับงานหลักหรือภารกิจหลักขององค์กร
3. Explicit knowledge คือ องค์ความรู้ที่มีโครงสร้างชัดเจน สามารถเขียนบรรยายได้อย่างชัดเจนในรูปแบบของกระดาษ (Paper) หรือรายงาน (Report) ซึ่ง Explicit Knowledge อาจได้มาจากวัตถุประสงค์หลักในการดำเนินงานขององค์กร ข้อมูลที่วัดด้วยหลักเหตุผลต่างๆ หรือข้อมูลด้านเทคนิค ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้สามารถเก็บรวบรวมได้ง่ายๆ จากแหล่งเอกสารในองค์กรและสามารถถ่ายทอดให้กับคนอื่นได้ง่ายโดยวิธีการสอนหรือการเรียนรู้
4. Tacit knowledge คือ องค์ความรู้ที่ไม่มีโครงสร้าง ไม่สามารถบรรยายหรือเก็บรวบรวมได้จากแหล่งเอกสาร เป็นความรู้ที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ที่เคยพบเจอกับปัญหาต่างๆ อาจเป็นสัญชาตญาณและความชำนาญเฉพาะด้านของบุคคล ซึ่งปัจจุบันองค์ความรู้ประเภทนี้กำลังถูกพัฒนาให้มีการจัดเก็บ เนื่องจากเป็นความรู้ที่นอกเหนือจากมีอยู่ในรูปแบบของ Explicit knowledge

Tacit Knowledge เป็นความรู้ที่อยู่ในใจ สามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ ยากที่จะเขียนออกมาเป็นรูปของเอกสาร ยากต่อการถ่ายทอด ยากในการสอนและยากในการเรียนรู้ และองค์ความรู้ชนิดนี้ยังหมายความว่าไปถึงการบอกเล่าของบุคคลอีกด้วย

นอกจากนี้ บุญดี บุญญากิจ และคณะ (2548: 16) ได้กล่าวว่า องค์ความรู้แบบ Tacit Knowledge และ Explicit knowledge สามารถแลกเปลี่ยนสถานะระหว่างกันได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ใหม่ โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Knowledge Spiral หรือ SECI Model ซึ่งคิดค้นโดย Ikujiro Nonaka และ Takeuchi (1995) อ้างใน Jay Cross (2013: online) ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 วงจรความรู้ Knowledge Spiral, theorized by Ikujiro Nonaka and Takeuchi (1995)
(ที่มา: <http://internettimealliance.com/wp/blog/>, 26 February 2013)

จากกระบวนการดังกล่าว การปรับเปลี่ยนและสร้างความรู้จะเกิดขึ้นได้ 4 รูปแบบ ได้แก่ Socialization Externalization Combination และ Internalization ดังนี้

- Socialization การแบ่งปันและสร้าง Tacit knowledge จาก Tacit knowledge ของผู้สื่อสารระหว่างกัน โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรง
- Externalization การสร้างและแบ่งปันความรู้จากสิ่งที่มีและเผยแพร่ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นการแปลงจาก Tacit knowledge เป็น Explicit knowledge
- Combination เป็นการแปลง Explicit knowledge จาก Explicit knowledge โดยรวบรวมความรู้ประเภท Explicit ที่เรียนรู้มาสร้างเป็นความรู้ประเภท Explicit ใหม่ ๆ
- Internalization เป็นการแปลง Explicit knowledge มาเป็น Tacit knowledge มักเกิดจากการนำความรู้ที่เรียนรู้มาปฏิบัติ (บุญดี บุญญากิจ และคณะ, 2548: 17)

การรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ซึ่งกระจัดกระจายอยู่ในตัวบุคคลหรือเอกสารมาพัฒนาให้เป็นระบบจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงความรู้และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้ รวมทั้งนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2.2.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546: 347) ได้ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่ยอมรับ เนื่องจากก่อให้เกิดความหดหู่ใจและความถดถอยสิ้นหวัง สำหรับในประเทศไทยมีการใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นครั้งแรกโดย พลตำรวจตรีอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร (หลวงอรรถสิทธิ์สิทธิสุนทร) ในโอกาสที่มีการประชุมคณะผู้อาวุโส ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (ภาวิณี วรประดิษฐ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์)

กรมประชาสงเคราะห์ (2530) อ้างใน อาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2552: 20) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์เมื่อมีชีวิตอยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

สุพัตรา สุภาพ (2540) อ้างโดย อาชญญา รัตนอุบล และคณะ (2552: 21) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุหรือวัยชรา (The old age) ในแต่ละประเทศหรือแต่ละสังคมกำหนดไว้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการทำงานหรือสภาพร่างกาย ในบางครั้งอายุไม่ได้บอกว่าใครเป็นผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงแนวทางให้เราทราบว่าใครสมควรเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ

ทางราชการไทยได้กำหนดว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับที่ประชุมสมัชชาโลก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย พ.ศ. 2505 ว่าด้วยผู้สูงอายุ และได้ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์เกษียณอายุราชการในประเทศไทยเป็นต้นมา นอกจากนี้จะใช้ตัวเลขเป็นตัวกำหนดความหมายของผู้สูงอายุแล้ว ยังมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้น บุคคลที่มีอายุ 75 ปีย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 45 ปี เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวนี้ จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพความสามารถหรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผมเริ่มขาว ผิวหนังเหี่ยวย่นตกรະ สายตายาว ศีรษะเริ่มล้าน เป็นต้น ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological aging) ซึ่งนับรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป การเรียนรู้เริ่มถดถอยลง ตลอดจนบุคลิกภาพต่างๆ ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจน เป็นต้น
4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะบทบาททางสังคม (Social aging) รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อนฝูง ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมอื่นๆ ด้วย

วัยสูงอายุหรือการเข้าสู่วัยชราเป็นขบวนการซึ่งนำไปสู่การลดลงของการคาดการณ์ของอายุขัย เมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งการมีอายุเพิ่มมากขึ้น (Aging) ถือเป็นการสูญเสียการปรับตัวที่ค่อยเป็นค่อยไป และทำให้การคาดการณ์ของอายุขัยลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งสามารถตรวจวัดได้ว่าความมีชีวิตเริ่มลดน้อยลง โดยสามารถอธิบายความหมายของการสูงอายุได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ภาวะของการมีอายุสูงขึ้น เป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย (Aging as a stage of the life span) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลรวมของการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดในร่างกายเมื่อเวลาผ่านไป โดยถือว่าเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นตอนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสืบพันธุ์ เข้าสู่วัยชราและตามไปในที่สุด
2. ภาวะสูงอายุเป็นขบวนการของการเสื่อมสลาย (Aging as a deteriorative process) โดยมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายซึ่งมีการเสื่อมสลายเมื่อมีอายุมากขึ้น เป็นผลทำให้ทำหน้าที่ไม่ได้และตายไปในที่สุด
3. ภาวะสูงอายุเป็นภาวะที่มีการทำลายเซลล์และโมเลกุล (Aging as cellular and molecular damage) โดยเชื่อว่าเมื่อเวลาผ่านไปทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่เยื่อหุ้มเซลล์ทั้งในด้านของ Permeability และ Transport การเปลี่ยนแปลงของไซโตพลาสซึม โดยมีการสร้าง Free radicals, Cross linking, Lipofuscin, การเปลี่ยนแปลงของนิวเคลียสโดยมีความผิดปกติในการสร้างและทำลาย DNA รวมทั้ง mRNA error catastrophe และมีการเปลี่ยนแปลงใน Replication และ Histocompatibility complex

นอกจากนี้ ยังมีเกณฑ์พิจารณาอีกรูปแบบ ซึ่งมีวิธีพิจารณา 3 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ถือเอาตามอายุ การถือเอาตามอายุนี้นางคนก็กำหนดให้ถือว่าอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปว่าแก่ แต่บางคนก็ให้ถือว่าอายุจะเรียกว่าแก่ต้องมีอายุ 65 ปีขึ้นไป จึงมีผู้กำหนดอย่างกว้างๆ ว่า ผู้ที่จะถือว่าแก่ คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70 ปี บวกลบ 10 ขึ้นไป นับว่าให้ไว้กว้างมาก

วิธีที่ 2 ถือเอาตามอายุที่ยังสามารถปฏิบัติงานได้ วิธีนี้ถือว่าผู้ที่มีอายุเกินจากการที่ปฏิบัติงานได้ตามการเกษียณอายุนางคนก็ให้ถือว่าแก่แล้ว แต่การจะถือว่าเมื่อเกษียณอายุราชการหรืองานประจำแล้วเรียกว่าแก่นั้น ถือเอาแน่นอนไม่ได้ เนื่องจากการเกษียณงานจะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ กาลสมัย อาชีพ สภาพความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล บางอาชีพยังคงทำงานได้โดยไม่ต้องเกษียณ แต่ยังคงยึดหน้าที่หรือการทำงานนั้นไว้ไม่ว่าจะมีอายุมากเท่าใด บางคนปลดเกษียณแล้วยังสามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติก็มีอยู่มาก วิธีนี้จึงถือเป็นมาตรฐานได้ไม่ค่อยดีนัก

วิธีที่ 3 ถือเอาสุขภาพของร่างกายเมื่อมีความเสื่อมของร่างกาย คือ เมื่อร่างกายมีลักษณะของการเสื่อมโทรมเด่นชัดเมื่อใด เมื่อนั้นถือว่าแก่แล้ว วิธีนี้มักไม่มีคนยอมรับ เพราะสภาพของความสามารถเสื่อมโทรมของร่างกายมักจะปรากฏตั้งแต่วัยกลางคน ซึ่งก็ถือว่าอายุยังไม่มากนัก และบางคนก็เริ่มเสื่อมนั้นอาจอายุน้อยต่างกันด้วย วิธีนี้จึงไม่มีคนเห็นด้วยและไม่ใช้กัน Timiras (1998) อ้างโดย วิลาวัลย์ รัตนา (2552: 17 – 18)

สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางราชการไทยได้กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการด้วย (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2552: 21)

จากความหมายข้างต้นจะเห็นว่าแต่ละความหมายของผู้สูงอายุมีแง่มุมที่ไม่แตกต่างกันมากนัก จึงขอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมไปตามอายุขัย สุขภาพจิตใจที่อ่อนแอลง ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่วนใหญ่กำหนดอายุในช่วงเวลาของการมีชีวิตอยู่ที่อายุครบ 60 ปีขึ้นไป

2.2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีมากมายจนไม่สามารถใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งมาอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยของภาวะสูงอายุได้ชัดเจน ดังนั้น จึงต้องอาศัยทฤษฎีที่หลากหลายมารวมกันอธิบายถึงความสูงอายุ ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2552: 22 - 25) ได้กล่าวถึงภาวะของผู้สูงอายุว่า เรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นที่น่าสนใจกันอย่างกว้างขวางตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงมีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้นมา คือ “พฤฒาวิทยา” หรือ “วิทยาการผู้สูงอายุ” (Gerontology) ซึ่งแบ่งการศึกษาเป็นหลายสาขา เช่น ชีววิทยา สังคมวิทยา แพทย์ พยาบาล และสาขาการศึกษา เป็นต้น

ทฤษฎีต่างๆ แบ่งตามศาสตร์ที่ทำการศึกษากับผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่มทฤษฎีใหญ่ ดังนี้

1. ทฤษฎีด้านชีววิทยา (Biological Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความชราในเชิงชีววิทยา ดังนี้

1.1 ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าคนชราเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง อวัยวะบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน แสดงออกเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน เป็นต้น

1.2 ทฤษฎีเนื้อเยื่อว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากการมีสารประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มขึ้น และมีการรวม Collagen Fiber หดสั้นในวัยผู้สูงอายุ ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ตึงบริเวณโคนกระดูก

1.3 ทฤษฎีทำลายตนเอง (Auto-immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดน้อยลง ทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อเกิดขึ้นอาจเกิดความรุนแรงถึงแก่ชีวิต

1.4 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อบุคคลอายุมากขึ้นจะค่อยๆ เกิดความผิดพลาดและผิดพลาดมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

1.5 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุประกอบด้วยสิ่งแวดลอมที่มีเรดิคัลอย่างอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้ทำให้ยีนผิดปกติ ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวเกิดขึ้นมาก ทำให้เสียความยืดหยุ่น

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Free Radical Theory) ซึ่งกล่าวถึงจิตวิทยาทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนักชราภาพวิทยาสังคม (Social Gerontologist) ได้เสนอเป็นหลายแนวคิดทฤษฎี ดังนี้ สุรกุล เจนอบรม (2541) อ้างโดย อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2552: 23 - 24)

2.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เสนอว่า ผู้สูงอายุรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันในตลอดชีวิต เช่น บทบาทของการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ ภรรยา ลูกสาว นักธุรกิจ ฯลฯ โดยที่อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการที่กำหนดบทบาทของแต่ละคน แต่ละช่วงชีวิตที่ดำเนินไปของบุคคลนั้น ดังนั้น บุคคลจะปรับตัวต่อบทบาทของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาของตนเอง อันส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองที่กำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

2.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการมีกิจกรรมและเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและตระหนักว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.3 ทฤษฎีไร้ความผูกพัน (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุส่วนมากค่อยๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและในกลุ่มคนวัยอื่นๆ ด้วย เป็นการลดภาวะกดดันทางสังคม บางประการ และหนีความตึงเครียดโดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม

2.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีเชื่อว่าผู้สูงอายุมีความสุขได้ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวแบบที่เคยทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากจะกระทำต่อไป บุคคลใดพอใจชีวิตที่สุขสงบ สันโดษ อาจแยกตนเองออกมาอยู่ตามลำพัง ทฤษฎีนี้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้างๆ ว่าต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามี หรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

2.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างอายุที่แตกต่างกัน โดยถือว่าอายุเป็นเกณฑ์สากลในการกำหนดบทบาท หน้าที่ สิทธิ ฯลฯ เช่น อายุที่ต้องทำบัตรประชาชน อายุที่ต้องเกณฑ์ทหาร อายุที่ต้องเกษียณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีกับอายุโดยตรง

3. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับสภาพภูมิหลังและพัฒนาการทางจิตของผู้นั้น หากผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความอบอุ่น มั่นคง มีความรักผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุไม่เคยร่วมมือกับใคร จิตใจคับแคบ รู้สึกว่าตนเองทำคุณกับใครไม่ค่อยขึ้น มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข

3.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังปราดเปรื่องและคงความเป็นนักปราชญ์อยู่ได้ด้วยความเป็นผู้สนใจเรื่องราวต่างๆ อยู่ตลอดเวลา มีการค้นคว้าและสนใจในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้มีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

3.3 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้นเป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้สึกชีวิตมีคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดกำลังใจ สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกชีวิตนั้นมีคุณค่า หากมีความมั่นคงจะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา เกิดความรู้สึกสุขสงบทางใจ และสามารถยอมรับได้ว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่ต้องการให้มีชีวิตยืนยาวออกไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนนั้นไม่มีคุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะผู้สูงอายุลดน้อยลงด้วย

4. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluations Theory) เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการอยู่เสมอ และขั้นตอนการพัฒนาของมนุษย์ได้กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว โดยเริ่มต้นเป็นขั้นตอนตั้งแต่เกิด แก่ และตายในที่สุด

5. ทฤษฎีของเพค (Peck's Development Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงวัยต้น (อายุ 55 – 75 ปี) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัย และผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งด้านลักษณะนิสัยและการปฏิสัมพันธ์ทางด้านสังคม มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการ 3 ประการ ได้แก่

5.1 ความสามารถในการแยกความแตกต่างของตนกับบทบาทช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่าขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่การงาน ในทางตรงกันข้ามเมื่อเกษียณอายุ บางคนมีความรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่า และหากรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงานไม่

ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุที่ได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ

5.2 ความสามารถทางร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ หากผู้สูงอายุนึกถึงสภาพร่างกายยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตจะมีความสุข แต่หากผู้สูงอายุนึกถึงความถดถอยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจลดลง

5.3 ความสามารถในการยอมรับว่าร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับความตายด้วย ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยน้อยกว่า จะพยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ และมีความหวาดกลัวกับความตาย

สิทธิอาภรณ์ ชวนปี (2543: 9-12) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา (Sociologic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าหากสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น นอกจากนั้น ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุ ลูกหลานและชุมชนมักจะให้ความสำคัญและความสนใจน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ ควรจะเป็นตัวของตัวเอง ลดความรับผิดชอบลงและพยายามรักษาสุขภาพไว้ให้ได้ เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุข

นอกจากนี้ อัมพรพรรณ อีราบุตร และคณะ (2552: 3) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้ยืน เดิน หรือนั่งนานๆ
2. ร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้อยู่ในสถานที่ที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี เนื่องจากภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
3. ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง บางรายต้องมีคนคอยดูแล
4. มีปัญหาเรื่องสายตาและการได้ยิน เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมและการเรียนรู้
5. ความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ไขมันใต้ผิวหนังลดลง ทำให้ผิวแห้ง คัน การรับรู้ความร้อนเย็นลดลง กล้ามเนื้อมวลกระดูกลดลง ข้ออักเสบ ปวดตามข้อ เบื่ออาหาร ท้องผูก การรับกลิ่นรับรสลดลง ไม่ค่อยรู้สึกอยากทานอาหาร การทรงตัวไม่ดี หกล้มง่าย และอาจมีปัสสาวะเล็ด เป็นต้น
6. มีการใช้ยาหลายตัวและหลายขนาน
7. มีอาการเจ็บป่วยที่ไม่ชัดเจน อาการแสดงไม่สอดคล้องกับความรุนแรงของโรค
8. อารมณ์แปรปรวน เหนงา เครียด ใจน้อย พุดซ้ำๆ ซาก หงุดหงิดง่าย

จากการศึกษาทฤษฎีที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลง และสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การดำรงอยู่ในสังคม รวมถึงความรับผิดชอบของสังคมต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

2.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพิจารณาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรโดยให้ความสำคัญต่อปัญหาพื้นฐานคือ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยสี่ คือ ต้องมีอาหารการกินที่มีคุณภาพ มีเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่ถูกต้องตามสุขอนามัย การระวังรักษาสุขภาพร่างกายของประชาชนให้พ้นจากโรคภัยที่คอยเบียดเบียน ตลอดจนการให้การศึกษาและการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ประชาชนด้วย ทั้งนี้ ทรงเห็นว่าการพัฒนาต่างๆ จะได้ผลนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการที่มี "กำลังคน กำลังใจ" ที่ดีเพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาเพื่อตนเองและประเทศชาติต่อไป (สุเมธ ตันติเวชกุล, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์)

คุณภาพชีวิต (Quality of life) หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคล ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็ยังสามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย (มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์)

Flanagan (1978: 138 – 139) อธิบายว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมีพื้นฐานมาจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งจำแนกออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ โดยความสุขสบายทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความสุขสบายทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีบ้านที่น่าอยู่ มีอาหารที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวก
2. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลอื่น นอกจากนี้ การมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตรก็ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย
3. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน ได้มีโอกาสช่วยเหลือ สนับสนุนผู้อื่น
4. มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น การมีพัฒนาการทางสติปัญญา การเรียนรู้ สนใจในการเรียน และเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตนเอง มีงานทำที่น่าสนใจ ได้รับผลตอบแทนที่ดี และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์
5. มีกิจกรรมนันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬา หรือสิ่งบันเทิงอื่นๆ และการมีส่วนร่วมในสังคม

สุวัฒน์ มหัตนิรันดกุล และคณะ (2540: ระบบออนไลน์) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น
2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การ

ตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย
4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมใน เวลางว่าง เป็นต้น

ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เป็นข้อมูลในระดับครัวเรือนที่แสดงถึงสภาพความจำเป็นพื้นฐานของคนในครัวเรือนในด้านต่างๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ได้กำหนดมาตรฐานขั้นต่ำเอาไว้ว่า คนควรจะมีคุณภาพชีวิตในแต่ละเรื่องอย่างไรในช่วงระยะเวลาหนึ่งๆ โดยกำหนดเครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. คนในครัวเรือนกินอาหารถูกสุขลักษณะปลอดภัยและได้มาตรฐาน (ตัวชี้วัดที่ 9)
2. คนในครัวเรือนมีความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสม (ตัวชี้วัดที่ 10) คนในครัวเรือนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย หากยังไม่ได้ไปรักษาที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาล ควรปฏิบัติครบทั้ง 3 เรื่อง ได้แก่ (1) ไม่กินยาชุด (2) ไม่กินยาสมุนไพร หรือยาแผนโบราณที่ไม่ได้ปรุงขึ้นเฉพาะสำหรับตนเอง และ (3) เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษา
3. ครัวเรือนมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและบ้านมีสภาพคงทนถาวร (ตัวชี้วัดที่ 14)
4. ครัวเรือนมีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและบริโภคเพียงพอตลอดปี (ตัวชี้วัดที่ 15)
5. ครัวเรือนมีน้ำใช้เพียงพอตลอดปี (ตัวชี้วัดที่ 16)
6. ครัวเรือนมีการจัดบ้านเรือนเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด และถูกสุขลักษณะ (ตัวชี้วัดที่ 17)
7. ครัวเรือนไม่ถูกรบกวนจากมลพิษ (ตัวชี้วัดที่ 18) เช่น มลพิษจากเสียง ความสั่นสะเทือน ฝุ่นละออง กลิ่น หรือมลพิษทางอากาศ น้ำเสีย ขยะ หรือสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
8. ครัวเรือนมีการป้องกันอุบัติภัยอย่างถูกวิธี (ตัวชี้วัดที่ 19) เช่น การขับขี่ยานพาหนะ ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเครื่องป้องกัน ในการประกอบอาชีพได้มีการป้องกันอุบัติภัยอย่างถูกวิธี
9. ครัวเรือนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (ตัวชี้วัดที่ 20) เช่น การถูกลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ทรัพย์สิน ปล้นทรัพย์ หลอกหลวงให้เสียทรัพย์สิน กระทำอันตราย ช่มชืด กระทำชำเรา ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกฆ่าตาย หรือมีการบุกรุกที่อยู่อาศัย หรืออาชญากรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตและทรัพย์สิน
10. ครอบครัวมีความอบอุ่น (ตัวชี้วัดที่ 21) มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน มีความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน มีการปรึกษาหารือสมาชิกในครัวเรือน ไม่เคยหนีออกจากบ้าน

11. คนในครัวเรือนรับรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง (ตัวชี้วัดที่ 28) เช่น ด้านการตลาด (การซื้อขายผลผลิต) ด้านอาหารการกิน ด้านสุขภาพอนามัย ด้านกฎหมายที่ควรรู้ ด้านข่าวสารบ้านเมืองหรือด้านเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น
12. คนในครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่าคนละ 23,000 บาทต่อปี (ตัวชี้วัดที่ 30)
13. ครัวเรือนมีการเก็บออมเงิน (ตัวชี้วัดที่ 31)
14. คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา (ตัวชี้วัดที่ 32)
15. คนในครัวเรือนไม่สูบบุหรี่ (ตัวชี้วัดที่ 33)
16. คนในครัวเรือนทุกคน ได้ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมและมารยาทไทย (ตัวชี้วัดที่ 34) เช่น การไปมาหาสู่และการลาจากกัน ควรจะมีการยกมือไหว้ หรือ การกล่าวคำว่า “สวัสดี” เพื่อเป็นการทักทาย หรือ การกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” ในการรับ หรือกล่าวคำว่า “ขอโทษ” กรณีที่ทำผิด หรือให้เกียรติแก่ผู้อื่นว่า เป็นต้น ตลอดจนการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมของท้องถิ่นหรือหลักศาสนาที่แต่ละคนนับถือ
17. คนสูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครัวเรือน (ตัวชี้วัดที่ 36) ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่ในชีวิต ความเป็นอยู่ ด้านอาหารการกิน เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และได้รับการดูแลเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย การเอาใจใส่ด้านสภาพจิตใจจากคนในครัวเรือน
18. คนในครัวเรือนเป็นสมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้นในหมู่บ้าน/ชุมชน ตำบล (ตัวชี้วัดที่ 38) เป็นสมาชิกกลุ่ม เช่น สหกรณ์ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มผู้ใช้น้ำ กลุ่มอาชีพ กลุ่ม ชกส. กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ เป็นต้น เป็นสมาชิกกองทุนหมู่บ้าน/ชุมชน หรือกองทุนเฉพาะกิจ เช่น กองทุนฟื้นฟูเกษตรกร กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต ธนาคารข้าว กองทุนยา กองทุนพัฒนาหมู่บ้าน กองทุน SML เป็นต้น เป็นสมาชิกองค์กรประชาชนต่าง ๆ เช่น คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน (กพสม.) อาสาพัฒนาชุมชน (อช.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ราษฎรชาวบ้าน ผู้นำชุมชน/กลุ่มแกนสมาชิกเครือข่ายต่างๆ เป็นต้น

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2551) สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ (2552) อ้างโดย ดวงฤดี ลาตุษะ และคณะ (2553: 9 – 10) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 5 มิติ ได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีองค์ประกอบที่ครอบคลุมทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ
2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว
3. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดี
4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงามด้วยความมีเมตตากรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้

มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (self-transcending)

5. มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension) คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและลบ ผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ทั้งนี้อยู่ที่การควบคุมของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่า มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 5 มิติเป็นสุขภาวะที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันโดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของกาย จิต อารมณ์ และสังคมของบุคคลและชุมชนให้สอดคล้องกันเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะยึดกุมสุขภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกับอย่างครอบคลุมและครบถ้วน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและชุมชน

นอกจากนี้ แนวคิด “ความอยู่ดีมีสุข” ก็มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ซึ่งแนวคิดนี้พัฒนามาจากกรอบแนวคิดการพัฒนาประเทศของศาสตราจารย์อมตยา เช่น (พ.ศ.2528) ที่ระบุไว้ว่า “ผลกระทบขั้นสุดท้ายของการพัฒนา คือ การทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถบรรลุผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ และปัจเจกบุคคลมีสิทธิเสรีภาพในการเลือกวิธีการไปสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง ส่วนการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นเพียงเครื่องมือหรือทางผ่านไปสู่ความสำเร็จเท่านั้น” ความอยู่ดีมีสุข (well-being) หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำทั่วถึง มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และอยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ (สุชีรา สนั่นสายสิงห์, 2550: 7 - 9) สภาพความเป็นอยู่ด้านเศรษฐกิจที่ดีของครอบครัวเป็นผลมาจากระดับของรายได้ครัวเรือนที่มีอิทธิพลในการบริโภคสินค้าและบริการ ครอบครัวเกษตรกรมีรายได้จากหลากหลายแหล่ง ไม่ว่าจะเป็นงานนอกภาคการเกษตรหรือธุรกิจ การลงทุนอื่นๆ นอกจากนั้นยังกล่าวได้ว่าตัวบ่งชี้ในการวัดของความเป็นอยู่ที่ดีคือรายได้ รวมถึงการใช้จ่ายเงินในการบริโภค สำหรับการดูแลสุขภาพ อาหาร ที่อยู่อาศัย และอื่นๆ ความเป็นอยู่ที่ดีสามารถวัดได้จากความสามารถการบริโภคปัจจัยที่จำเป็น ในสมัยก่อน การวัดความเป็นอยู่ที่ดีทางด้านการเศรษฐกิจของครอบครัวเกษตรกรได้มองไปยังระดับของรายได้ครัวเรือน เปรียบเทียบกับรายได้นอกภาคการเกษตรของครัวเรือน ซึ่งในด้านการเงิน อาจมองได้จากการเก็บออมเงินของครอบครัว (Ashok et al, 2002) ซึ่ง สก๊อต ดาว วัฒนลี (2549) อ้างโดย สุชีรา สนั่นสายสิงห์ (2550: 10) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความสุขเชิงปริมาณของต่างประเทศ มีองค์ประกอบที่จะทำให้มนุษย์มีความสุข ประกอบด้วย 1) รายได้ 2) การทำงาน 3) ชีวิตส่วนตัว 4) ชุมชน 5) สุขภาพ 6) อีสุภาพ และ 7) ปรัชญาชีวิต ในการประชุมประจำปี 2545 ของสำนักงานเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและบุคลากรของสำนักงานเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กล่าวถึงตัวบ่งชี้ 7 หมวดที่ใช้วัดสภาพความเป็นอยู่ที่ดี สำหรับการประเมินการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติ ซึ่ง 7 หมวดนั้น ประกอบด้วย สุขภาพอนามัย ความรู้/การศึกษา ชีวิตการทำงาน รายได้และการกระจายรายได้ ชีวิตครอบครัว สิ่งแวดล้อม และการปกครองที่ดี ซึ่งในที่นี้ขอกล่าวถึงเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. **สุขภาพอนามัย** เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการแรกของความอยู่ดีมีสุข หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย) รวมถึงการมีภาวะโภชนาการที่ดี การรู้จักป้องกันดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อการทำลายสุขภาพ การมีสุขภาพจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส ไม่วิตกกังวลซึมเศร้า รวมถึงการเข้าถึงและได้รับโอกาสด้านการบริการสาธารณสุขของประชาชน
2. **ความรู้** เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการยกระดับความอยู่ดีมีสุขของคนไทย เนื่องจากความรู้ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของคนให้มีทักษะความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่คนเราจะมีรู้ได้นั้น ต้อง

ได้รับการศึกษา การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างโอกาสและพัฒนาสติปัญญา และกระบวนการเรียนรู้ของคนให้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองและใช้ประสบการณ์ ศักยภาพ และทักษะของตนให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติการกิจในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. **ชีวิตการทำงาน** เป็นปัจจัยกำหนดความอยู่ดีมีสุขของคน เนื่องจากการทำงานจะเป็นที่มาของรายได้และอำนาจซื้อ หมายถึง การมีงานทำที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงาน มีรายได้อย่างต่อเนื่องพอเพียงต่อการดำรงชีวิตเมื่อตกงานหรือหลุดพ้นวัยทำงาน รวมทั้งมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี
4. **รายได้และการกระจายรายได้** หมายถึง การมีอำนาจซื้อเพียงพอต่อการดำรงชีวิตที่ได้มาตรฐาน และหลุดพ้นจากปัญหาความยากจน และมีการกระจายรายได้ในกลุ่มต่างๆ ในสังคมอย่างเท่าเทียม นอกจากนั้นยังกล่าวอีกว่าการมีรายได้ที่สูงเพิ่มมากขึ้นมีผลทำให้ความสุขเพิ่มมากขึ้นด้วย
5. **ชีวิตครอบครัว** ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีความสำคัญยิ่งต่อคนในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ “ความอยู่ดีมีสุข” ความอยู่ดีมีสุข หมายถึง ครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่น คนในครอบครัวมีความปรารถนาดีต่อกัน เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน เอื้ออาทรต่อกัน แสดงความรักความห่วงใย ร่วมทุกข์ร่วมสุข ปรึกษาหารือและแก้ไขปัญหาร่วมกัน มีความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน รับผิดชอบหน้าที่ของครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งสามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม
6. **สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต** สภาพแวดล้อมย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เอื้อต่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคม การมีสภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีบ้านและที่ดินเป็นของตนเอง การได้รับสาธารณูปโภคที่พอเพียง มีน้ำประปาใช้ เนื่องจากประชาชนจะมีความสุขจะต้องมีความมั่นคงในที่พำนักอาศัย มีน้ำสะอาดใช้เพื่ออุปโภคบริโภค และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ไม่มีปัญหาอาชญากรรมและยาเสพติด มีอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเกื้อกูลคุณภาพการดำรงชีวิตให้เกิดการสนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของคน

2.2.4 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

นายแพทย์วิชาญ เกิดวิชัย (ไม่ระบุปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า ในทางการแพทย์ ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือกล้วนถือว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับสุขภาพและการมีอายุยืนยาวของมนุษย์ ได้แก่

1. อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต มนุษย์ควรได้รับอาหารที่ครบถ้วนสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ โดยที่ส่วนประกอบของอาหารหมู่ต่างๆ ที่ร่างกายต้องการนั้นจะเปลี่ยนไปตามอายุและกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคน
2. การเลือกทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาพพื้นฐานของร่างกาย เช่น การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน อาหารตามทฤษฎี หยิน-หยาง และอาหารเฉพาะโรค เป็นต้น

3. การทานอาหารที่ปราศจากสารพิษ หรือสารที่เป็นอันตรายน้อยที่สุด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษ เช่น อาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค อาหารดิบ อาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ จำพวกยาปราบศัตรูพืช เป็นต้น
4. การเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือหลายๆ คนเรียกว่า อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่สร้างสมดุลในร่างกาย อาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น พืชผักสมุนไพร อาหารแมคโครไบโอติกส์ อาหารมังสวิรัต วิตามินรวม เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การทานอาหารยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ด้านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่ทำให้เกิดความสุขในการทาน และมีส่วนสำคัญในการเลือกทานอาหารของมนุษย์ ได้แก่ รูปลักษณ์ สีกลิ่นของอาหาร รสชาติ กลิ่น ความอ่อนนุ่มหรือความแข็งของอาหาร และความร้อนเย็นของอาหาร โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะมีเงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทานอาหารที่ควรให้ความสำคัญ ได้แก่ ความเบื่ออาหาร ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุทานอาหารได้น้อยลง ความเสื่อมของฟัน ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ดี ความเสื่อมของประสาทการรับรู้ที่ทำให้ทานอาหารไม่อร่อย โรคของทางเดินอาหารที่ทำให้กลืนอาหารลำบาก การดูดซึมอาหารที่ลดลงจากความเสื่อมสภาพของผนังทางเดินอาหาร ภาวะท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ที่ทำให้ไม่อยากทานอาหาร เป็นต้น ผู้สูงอายุเป็นวันที่ร่างกายและองค์รวมต่างๆ ทุกด้านกำลังเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว อาหารจะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการชะลอความเสื่อมถอยและช่วยฟื้นฟูสุขภาพ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แม้ว่าในความเป็นจริงนั้น การจัดการเรื่องอาหารให้เหมาะสมและมีประโยชน์ต้องทำในทุกช่วงของชีวิต แต่การหันมาเริ่มต้นการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในช่วงสูงอายุนั้นยังนับว่าไม่สายจนเกินไป โดยนายแพทย์วิชาญ เกติวิชัย ยังได้นำเสนอบันได 8 ขั้นสู่อาหารเพื่อสุขภาพในเอกสารการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (ไม่ระบุปีที่พิมพ์: ระบบออนไลน์) ได้แก่

1. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งของร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีการสูญเสียน้ำออกทางผิวหนังมากกว่าคนทั่วไป ประมาณร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุจะดื่มน้ำไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย น้ำที่ดื่มควรยึดน้ำเปล่าเป็นหลัก และอาจสลับด้วยน้ำอื่นๆ บ้างก็ได้ เพื่อเพิ่มรสชาติของการดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำผัก น้ำสมุนไพร ชา เป็นต้น
2. **สร้างพลังด้วยธัญพืช** ธัญพืชมีส่วนประกอบสำคัญ ได้แก่ แป้ง น้ำตาล และเส้นใยอาหาร เป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน เส้นใยอาหารของธัญพืชยังช่วยปรับการทำงานของทางเดินอาหารให้เข้าที่ ป้องกันท้องผูก และเชื่อว่าช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ และเพื่อให้ได้เส้นใยอาหารมากพอ ควรทานธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง ข้าวโพด
3. **หยุดเวลาด้วยผักและผลไม้** ผักและผลไม้เป็นอาหารอันอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ผักและผลไม้จึงเป็นคำตอบที่สำคัญสำหรับการชะลอความชราและป้องกันโรคร้ายต่างๆ ที่เป็นผลมาจากความเสื่อม (degeneration diseases) ทั้งหลายในผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับเชื้อโรคทั้งหลาย นอกจากนั้น สารไฟโตเคมีคัลในผักผลไม้ยังช่วยต้านมะเร็งได้อีกด้วย
4. **เพิ่มความแข็งแรงด้วยอาหารที่มีแคลเซียมสูง** นอกจากอาหารหลักประจำวันเป็นน้ำ ธัญพืช ผัก และผลไม้แล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมสูงด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมวัว โยเกิร์ต เป็นต้น นอกจากนี้ เพื่อให้แคลเซียมสามารถถูกดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น ผู้สูงอายุควรบริหารร่างกายเป็น

ประจำและรับแสงแดดอ่อนๆ ซึ่งมีวิตามินดี ในช่วงเวลาเช้านี้ก่อน 09.00 น. และช่วงเย็นหลังเวลา 17.00 น.

5. **ทานถั่วเพื่อชีวิตที่ยืนยาว** เมล็ดถั่วทั้งหลายนอกจากมีรสชาติที่อร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน สามารถช่วยลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดได้ นอกจากนี้ ถั่วเหลืองยังมีฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งมีประโยชน์ต่อสตรีอีกด้วย
6. **ทานปลาเพื่อหัวใจที่แข็งแรง** จุดเด่นของอาหารเนื้อปลาคือ มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (PUFA: Polyunsaturated fatty acid) ซึ่งพบว่าช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดแดงเสื่อมสภาพ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และเส้นเลือดในสมองตีบ ซึ่งเป็นโรคที่พบมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ตัวเอกของ PUFA ที่เป็นที่รู้จักกันดีคือ โอเมก้า-3 (Omega-3) ซึ่งพบมากในเนื้อปลา ดังนั้น คนทั่วไปควรเริ่มทานปลาตั้งแต่วัยน้อยๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรค ในขณะที่ผู้สูงอายุและผู้ที่เป็นโรคเหล่านี้แล้วยังไม่สายที่จะเริ่มทานปลา เนื่องจากพบว่า ช่วยรักษาอาการของโรคให้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงที่โรคจะกำเริบมากขึ้นได้ และที่น่าสนใจคือ หากทานปลามากเป็นพิเศษในผู้ที่เป็โรคสมองเสื่อมหรืออารมณ์แปรปรวน จะมีอาการดีขึ้นหลังจากรับประทานปลาหรือไขมันจากปลาได้ระยะหนึ่ง สำหรับผู้สูงอายุควรทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยผู้สูงอายุไทยอาจเน้นการทานปลาทูน่าและใช้เนื้อปลาทดแทนเนื้อสัตว์ชนิดอื่น และควรทานให้เป็นประจำไปตลอดชีวิต
7. **ควบคุมปริมาณเนื้อสัตว์** เนื้อสัตว์แม้จะอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน แต่ก็มีโคเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อเส้นเลือด โดยในผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงควรควบคุมการทานเนื้อสัตว์ให้เหลือน้อยที่สุด หากไม่สามารถเลิกได้เลย ควรควบคุมไม่ให้เกินเดือนละ 2 ครั้ง
8. **ลดขนมหวานและของขบเคี้ยว** ขนมหวานและของขบเคี้ยว (snacks) ถือเป็นอาหารที่อันตรายสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีส่วนประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายน้อย มีน้ำตาลและไขมันสูง จึงเป็นอาหารที่ไม่ควรรับประทาน หากเป็นไปได้ควรเลิกทานหรือพยายามทานให้น้อยที่สุด

นอกจากนี้ อัมพรพรรณ ธีรานทร และคณะ (2552: 8-9) ได้กล่าวถึงเคล็ดลับการกิน-อยู่เพื่อให้อายุยืนยาว ว่ามีหลักในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีของชมรมอยู่ร้อยปีชีวิตเป็นสุข มี 12 ประการ ได้แก่ 1) ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทย พึ่งตนเองเป็นหลักและใช้จ่ายอย่างประหยัด 2) ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมในชนบท ส่งเสริมการเกษตรธรรมชาติ คนในเมืองควรปลูกพืชผักไว้ทานเอง ซึ่งช่วยในการประหยัดและปลอดภัยจากการได้รับสารเคมี และยังช่วยผ่อนคลายความเครียดด้วย 3) กินอย่างไทย ประุงเองในบ้าน เลิกทานอาหารแบบฝรั่งและอาหารจีน เนื่องจากมีปริมาณไขมันและโปรตีนสูงอันเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคอื่นๆ 4) ทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ไม่ทานน้ำตาลฟอกขาว (ควรทานน้ำตาลที่ยังไม่ฟอกซึ่งจะมีสีน้ำตาล) ไม่ทานขนมหวาน ไม่ดื่มน้ำอัดลม 5) ลดการทานไขมันจากสัตว์ น้ำมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และกะทิ ควรใช้น้ำมันพืช 6) ไม่ควรทานเนื้อสัตว์มากเกินไปจนจำเป็น 7) ทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากเป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่ วิตามิน และพลังแห่งชีวิต 8) ไม่ทานอาหารขยะ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รณรงค์ให้ดื่มนมถั่วเหลืองที่ไม่ใส่ครีมเทียม 9) ควรเลิกดื่มหมวและผลิตภัณฑ์นมเนย เนื่องจากให้โทษแก่ร่างกายมากกว่าให้ประโยชน์ หากต้องการเสริมแคลเซียม ควรทานกึ่งแห้ง ปลากรอบ กะปิ ปลาร้าที่ทำอย่างถูกสุขลักษณะ เต้าหู้ งาขาว และงาดำ 10) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที จำนวน 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ไทเก็ก โยคะ ฤๅษีดัดตน เป็นต้น 11) รู้จักคลายเครียด ทำสมาธิ ขัดเกลาความคิดและจิตวิญญาณ ผูกให้รู้จักพอ

รู้จักให้ มีเมตตากรุณา และ 12) เรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ใช้ยาเท่าที่จำเป็น ปรับเปลี่ยนอาหารการกินและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การบริโภคพืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านที่บางคนมองว่าเป็นวัชพืช ไร้ค่า รกรุงรัง แต่หารู้ไม่ว่าผักเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสรรพคุณทางยามากมาย ซึ่งนอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้แล้ว เมื่อนำมาประกอบอาหารยังเปรียบเสมือนยาหม้อใหญ่ที่มีอยู่ในครัวเรือน (คมชัดลึก, 2553: ระบบออนไลน์) พืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักพื้นเมืองในประเทศไทยที่มีอยู่ในท้องถิ่นมานาน ชาวบ้านนำมาทานเป็นผัก โดยแหล่งของผักพื้นบ้านมีอยู่ในธรรมชาติ ป่าเขา ทุ่งนา ในสวน หนอง บึง คูคลองต่างๆ ชาวบ้านนำมาปลูกในบริเวณบ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาทานจนกลายเป็นผักริมรั้ว ผักสวนครัว ผักในไร่ ผักในทุ่งนา ผักเหล่านี้จึงมักมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแตกต่างจากผักทั่วไปที่มีชื่อเรียกที่เหมือนกัน พืชผักพื้นบ้านที่คนไทยนำมาใช้ประโยชน์ไม่เพียงแต่เป็นอาหารเท่านั้น ยังมีส่วนที่นำมาทำเป็นยารักษาโรค เป็นส่วนผสมยารักษาโรค และในปัจจุบันยังมีการนำไปใช้เป็นส่วนผสมในยาแผนปัจจุบัน และผักหลายชนิดยังนำมาใช้ในงานพิธีต่างๆ ของคนในท้องถิ่น เช่น ใบมะยม ใบขนุน ใบส้มป่อย ต้นกล้วย ต้นอ้อย เป็นต้น พืชผักพื้นเมืองหลายชนิดได้ถูกนำเข้ามาจากต่างประเทศเป็นเวลานาน และสามารถเพาะปลูกในเมืองไทยได้ดีจนมีขายอยู่ทั่วไปจนไม่สามารถแยกออกได้ว่าเป็นผักพื้นเมืองหรือผักที่มีแหล่งอยู่ในต่างประเทศ ตำรับสายเสาวภาระบุว่าผักที่มาจากเมืองจีนในสมัยนั้น ได้แก่ ต้นหอม กระเทียม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอมจีน ผักโหมจีน ผักกาดเขียว ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง และต้นเกี๋ยง โดยพืชผักพื้นบ้านต่างๆ ล้วนมีคุณประโยชน์อยู่ในตัวที่คนเราสามารถนำมาบริโภค มีประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค (ชิดชนก, 2548: 11 – 12)

นอกจากนี้ ผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท (ชิดชนก, 2548: 14–16) ดังนี้

ผักพื้นบ้านที่เป็นไม้ยืนต้น เช่น เพกา ผักหวาน มะขาม ขนุน ผักกุ่มน้ำ คุณ มะนาว ยอป่า สะเดา ผักต้ว ผักหวานป่า มะกอก มะตูม ผักกุ่มบก ฉิ่ง มะดัน มะยม หน่อไม้ไผ่ ชะมวง มะรุ้ม มะกรูด กระจับปี่ ผักเหือด ยอบ้าน สะตอ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่เป็นไม้ล้มลุก เช่น ผักโขม กระเจี๊ยบมอญ ผักปุยยา ผักเสี้ยน ผักหนาม มะละกอ ปักข์ขวง ดอกแคบ้าน ผักแปม ผักเสี้ยว บอนจืด หัวปลีกล้วยน้ำว้า ผักคราดหัวแหวน ผักชีล้อม ผักไห่ ผักแส้ว ข้าวโพด ดอกโสน เป็นต้น

ผักพื้นบ้านตามแหล่งน้ำ ลำคลอง เช่น ผักกระเฉด ผักอีฮิน สันตะวา ลำเพ็ง ผักตบชวา ผักแว่น ผักปุมปลา ผักกูด บอนน้ำ ผักตบไทย ผักบั้งไทย ผักแขยง ผักหนาม บัวสาย เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่เป็นไม้เลื้อย เช่น ตำลึง ฟักทอง ถั่วพู ดอกขจร พริกไทย ผักฮ้วนหมู ผักปลัง ฟักเขียว ถั่วแปป ชะพลู มะระขี้นก ผักชะอม ย่านาง ถั่วพื้นบ้าน บัวบก บวบหอม เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่เป็นผักสวนครัว เช่น โหระพา ผักชีลาว แมงลัก ชিং มะเขือพวง สะระแหน่ กระชาย ไพล ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง กะเพรา ขมิ้น มะเขือเทศ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่ใช้ส่วนหัวเป็นอาหาร เช่น กลอย บุก ผือก รากสามสิบ เป็นต้น

พืชผักพื้นบ้านต่างๆ ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เปรียบเสมือนเป็นสมุนไพร ใช้เป็นยารักษาโรคแบบภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งมีมาเนิ่นนานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ คนโบราณมีความรู้ในเรื่องผักพื้นบ้านและยาสมุนไพรอย่างน่าอัศจรรย์ คนโบราณรู้ว่าจะต้องใช้สมุนไพรชนิดใดและส่วนใดของต้นมาใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และได้ผลดีกับโรคนั้นๆ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วยพืชผักพื้นบ้านหรือสมุนไพรไทยนั้น แม้

จะต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา แต่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หายและไม่ย้อนกลับมาเป็นอีก จึงถือได้ว่าสรรพคุณของผักพื้นบ้านหรือสมุนไพรไทยนั้นมีไม่น้อยเลยทีเดียว (เอมอร ตรีภิญโญศ, 2551: 14)

2.3 วัฒนธรรมล้านนา

2.3.1 ความเป็นมาของวัฒนธรรมล้านนา

วัฒนธรรมล้านนาทำให้เกิดความเจริญงอกงาม ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ ประเพณี จารีต กฎหมาย เป็นเอกลักษณ์ร่วมที่เป็นแบบแผนในสังคม โดยสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรม บุคลิกภาพ และถ่ายทอดไปยังชนรุ่นหลัง ล้านนาเป็นขอบเขตทางวัฒนธรรมในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย หมายรวมถึงจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน รวมถึงตากและอุตรดิตถ์ บางส่วน ล้านนาเป็นชื่อต้นของอาณาจักรที่สถาปนาโดยพญามังรายมหาราช ในปี พ.ศ. 1839 พระองค์ทรงสร้างความเป็นปึกแผ่นให้อาณาจักรล้านนา เมื่อสิ้นสมัยของพญามังรายก็มีกษัตริย์สืบเชื้อสายมาเป็นกว่า 200 ปี กษัตริย์ในราชวงศ์มังรายที่ทรงมีคุณูปการ สร้างความมั่นคงและความเจริญรุ่งเรืองแก่อณาจักรล้านนา ได้แก่ พญากือนา (พ.ศ.1898 – 1928) ทรงเลื่อมใสในพุทธศาสนาและมีประปรีชาสามารถในศาสตร์ต่างๆ ทรงปกครองเมืองด้วยทศพิธราชธรรม พระเจ้าติโลกราช (พ.ศ. 1984 – 2030) ทรงสร้าง ความมั่นคงภายในล้านนา ทรงขยายอำนาจไปทุกด้าน ทรงเลื่อมใสและทำนุบำรุงพุทธศาสนามากมาย มีการสังคายนาระไตรปิฎกใน พ.ศ.2020 ที่วัดมหาโพธาราม (เจ็ดยอด) นับเป็นการสังคายนารั้งที่ 8 ของโลก ถือเป็นคัมภีร์หลักฐานสำคัญชิ้นหนึ่งของพุทธศาสนาในล้านนาที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน (พรรณเพ็ญ เครือไทย, 2552: 14)

ที่จริงแล้วขอบเขตอาณาจักรล้านนา ไม่ได้อยู่แค่ในประเทศไทยในปัจจุบัน ในอดีตก่อนมีแผนที่ประเทศไทย ล้านนาเคยมีดินแดนกว้างขวางเข้าไปในส่วนหนึ่งของพื้นที่รัฐฉานที่อยู่ในประเทศพม่าปัจจุบัน ส่วนหนึ่งของญวนนาได้ประเทศจีน แถบสิบสองปันนา และส่วนหนึ่งของประเทศลาวตอนเหนือในปัจจุบัน วัฒนธรรมล้านนาเป็นวัฒนธรรมที่มีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เคยเป็นดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีต ปรากฏให้เห็นในวัฒนธรรมการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาความรู้ด้านต่างๆ ทั้งความเชื่อ ศิลปะ ประเพณี และจารีต ซึ่งสามารถสังเกตและสัมผัสได้ จากวิถีชีวิต พฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของผู้คนที่ส่วนมากมีบรรพบุรุษสืบสายมาจากผู้ที่ตั้งถิ่นฐานในดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีตวัฒนธรรมล้านนา ไม่ได้มีลักษณะที่มีแบบอย่างลักษณะเดียว (Typical) เนื่องจากชาติพันธุ์ของผู้คนในล้านนามีลักษณะผสมผสาน โดยเริ่มแรกก่อนตั้งอาณาจักรได้มีชาวละว้า อพยพมาอาศัยอยู่ก่อนแล้ว จากนั้นมีชาวละว้า ลพบุรี อพยพขึ้นมาสมทบในยุคอาณาจักรหริภุญชัย และเมื่อหริภุญชัยเสื่อมลงชาวไตโยนจากอาณาจักรโยนก ได้เคลื่อนย้ายลงมาตั้งถิ่นฐานเป็นจำนวนมาก และตั้งอาณาจักรล้านนาขึ้น หลังจากนั้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง สังคม และเศรษฐกิจ ล้านนาได้เป็นที่รวมของชาติพันธุ์ที่หลากหลายมากขึ้น ได้แก่ ไตลื้อ ไตเจิน ไตยอง ไตใหญ่ รวมทั้งชาวละว้าเดิม และชาวกะเหรี่ยง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรมล้านนาได้เกิดการผสมผสานจากสายวัฒนธรรมหลักของชาวไตโยน ที่มีต้นเหง้ามาจากไทลื้อโบราณ วัฒนธรรมชาวละว้าโบราณบางส่วน วัฒนธรรมของชาวไตเจิน ไตยอง ที่มีต้นเหง้ามาจากไทลื้อเหมือนเช่น ไตโยน และวัฒนธรรมไตใหญ่ และพม่า ศิลปะและสถาปัตยกรรมของล้านนาได้รับแรงบันดาลใจบางส่วนจาก พุกาม สุโขทัย และจีน แต่โดยรวมแล้วบรรพบุรุษล้านนาได้สะสมภูมิปัญญา ความรู้ในแขนงต่างๆ สร้างสรรค์เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่งดงาม ไม่มีใครเหมือน มีความลงตัวและมีเอกลักษณ์ที่ล้ำค่าหลังจากการเสื่อมลงของอาณาจักรล้านนา วัฒนธรรมล้านนาไม่ได้เสื่อมหายไปทั้งหมด ชาวล้านนาทั้งหลายได้สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ เอาไว้ได้โดยส่วนมาก ในยุคที่เป็นเมืองขึ้นของพม่า ชาวล้านนาได้นำเอาวัฒนธรรมของพม่าเพียงเล็กน้อยมาเพิ่มเติมทำให้มีสีสัน เช่น อาหาร ศิลปะ สถาปัตยกรรม เมื่อล้านนาได้เป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรสยาม วัฒนธรรมจากสยามได้ไหลบ่ามาสู่ดินแดน

ล้านนาทำให้เกิดการผสมผสานและรับเอาวัฒนธรรมสยามเข้ามาจำนวนมากจนปัจจุบัน นอกจากนั้น วัฒนธรรมจากตะวันตกที่ผ่านมาทางสยามที่ภายหลังคือ กรุงเทพฯ ได้ส่งอิทธิพลมาสู่ล้านนาอย่างท่วมท้นเช่นกัน ธรรมชาติของวัฒนธรรมย่อมมีการปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม สัดส่วนในการปรับเปลี่ยนมีนัยสำคัญเป็นอย่างมากต่อการดำรงอยู่ของอัตลักษณ์ในวัฒนธรรม วัฒนธรรมล้านนาปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนไปมาก มีตัวแปรมากมายที่มีผลต่อการทำลายเอกลักษณ์วัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ ประชากรส่วนใหญ่ของดินแดนวัฒนธรรมล้านนาที่ไม่ใช่ลูกหลานคนล้านนาและลูกหลานชาวล้านนาได้ปฏิเสธวัฒนธรรมล้านนา หรือคนต่างวัฒนธรรมผู้ที่มาอาศัยและมาเที่ยวชมในดินแดนล้านนาไม่เคารพและยอมรับอนุรักษ์วัฒนธรรมล้านนา และอีกประการหนึ่งคือการละทิ้งสิ่งดีในวัฒนธรรมล้านนาเดิม เปลี่ยนแปลงโดยรับวัฒนธรรมจากที่อื่นล้นๆ ไม่สร้างสรรค์ผสมผสานวัฒนธรรมเก่าและใหม่ให้สะดวกเหมาะสมและคงคุณค่าในอัตลักษณ์ล้านนา การนำเอาวัฒนธรรมล้านนามาใช้อย่างไม่ถูกต้องเหมาะสมก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ เช่น การนำเอาศิลปและสัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนา ที่เป็นสิ่งเคารพที่เป็นของสูงไปใช้ในเชิงลบหลู่ บิดเบือนความหมายหรือใช้ไปในเชิงพาณิชย์ อันเป็นการลดคุณค่าที่มีความหมายต่อจิตใจลง เป็นต้น (เชาวลิต สัยเจริญ, 2553: ระบบออนไลน์)

หลักในการดำเนินชีวิตของชาวล้านนา

พรหมเพ็ญ เครือไทย (2552: 15 - 17) ได้กล่าวไว้ว่า ชาวล้านนามีความใกล้ชิดและผูกพันกับพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งและยังมีความเชื่อเรื่องผีและสิ่งเหนือธรรมชาติอันเป็นความเชื่อดั้งเดิมปะปนอยู่อย่างยากที่จะแยกออกได้ บรรพบุรุษของชาวล้านนานับถือพุทธควบคู่ไปกับการนับถือผีอย่างเคร่งครัด และสามารถนำลัทธิทั้งสองมาผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน ดังจะเห็นได้จากการประเพณีปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบประเพณีที่ถูกต้องเหมาะสมงดงาม รวมทั้งการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเกษตรกรรมซึ่งเป็นอาชีพหลัก จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวกำหนดงามบุญประเพณีต่างๆ ในรอบปีของชาวล้านนาเลยทีเดียว

โดยปกติทางล้านนาจะนับเดือนเร็วกว่าทางภาคกลาง 2 เดือน และเริ่มต้นปีใหม่เหมือนกัน กล่าวคือ นับเดือน 7 เป็นเดือนแรก (ตรงกับเดือนเมษายน) ซึ่งชาวล้านนาถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ แล้วไปสิ้นสุดเดือน 12 ราวเดือนกันยายน (ตรงกับเดือน 10 ของภาคกลาง) ส่วนเดือนที่ 1 หรือที่ชาวล้านนาเรียกว่าเดือนเก็ยหรือเดือนเจียงนั้น จะตรงกับเดือน 11 ของภาคกลาง (ราวเดือนตุลาคม) ดังนั้น ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ ของชาวล้านนาที่ประเพณีปฏิบัติสืบทอดกันมาในรอบ 12 เดือน ก็จะมีความสัมพันธ์กันไปด้วย ดังนี้

เดือนเจ็ด (เมษายน) ประเพณีสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง สรงน้ำพระพุทธรูป ดำหัวผู้เฒ่าผู้แก่ เป็นช่วงเวลาหลังเก็บเกี่ยวพืชผล ชาวนานำข้าวจากการทำไร่ทำนา จึงมักจัดงานเฉลิมฉลองกันมาก

เดือนแปด (พฤษภาคม – มิถุนายน) ประเพณีขึ้นพระธาตุ สรงน้ำพระธาตุ ไหว้พระธาตุ บูชาเสาอินทขิล (เสาหลักเมืองเชียงใหม่)

เดือนเก้า (มิถุนายน – กรกฎาคม) ประเพณีเลี้ยง – บูชาผี ทั้งผีปู้ย่า ผีบ้านผีเมือง ผีขุนน้ำ ผีอนผิมด ผีเม็ง เป็นการอ้อนวอนขอให้ผีช่วยคุ้มครองและบันดาลความอุดมสมบูรณ์แก่พืชผล

เดือนสิบ (กรกฎาคม – สิงหาคม) มีประเพณีแหกนาหรือแรกนา เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่พืชผล เมื่อถึงวันเข้าพรรษาก็จะถวายผ้าอาบน้ำฝน ถวายเทียนพรรษา ทำบุญตักบาตร และผู้เฒ่าผู้แก่นิยมไปนอนจำศีลที่วัดทุกวันพระตลอดช่วงเข้าพรรษา

เดือนสิบเอ็ด – เดือนสิบสอง (สิงหาคม – ตุลาคม) ประเพณีสู่ขวัญควาย บูชาแม่โพสพและท้าวจตุโลกบาล ประเพณีทำบุญอุทิศส่วนบุญหาผู้ตาย ทานก๋วยสลากหรือสลากภัต

เดือนเก็ย (ตุลาคม – พฤศจิกายน) ประเพณีออกพรรษา ตักบาตรเทโว ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า

เดือนยี่ (พฤศจิกายน – ธันวาคม) ประเพณีลอยกระทง ตั้งธรรมหลวง (เทศน์มหาชาติ)

เดือนสาม (ธันวาคม – มกราคม) ประเพณีเข้าโสสานกรรม หรือเข้ารกขุมล ประเพณีสู่ขวัญข้าว เป็นการบูชาแม่โพสพหรือผีไร่ผืนนาที่บันดาลให้ข้าวเจริญงอกงามให้ผลดี

เดือนสี่ (มกราคม – กุมภาพันธ์) ประเพณีทางหลังหิงไฟพระเจ้า เพื่อให้ความอบอุ่นแก่พระพุทธรูป เนื่องจากชาวล้านนาเชื่อว่าท่านมีชีวิตจิตใจและรู้สึกหนาวเช่นกัน ประเพณีทานข้าวจี๋ข้าวหลามทานข้าวล้นบาตร

เดือนห้า – เดือนหก (กุมภาพันธ์ – มีนาคม) ประเพณีไหว้พระธาตุ มาบูชา งานปอยต่างๆ

จะเห็นได้ว่าวิถีชีวิตของชาวล้านนาในอดีตนั้นมีพระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน และเป็นแหล่งกำเนิดขนบธรรมเนียมประเพณี สถาบันครอบครัวของชาวล้านนาได้ผ่านขั้นตอนและวิวัฒนาการมาเป็นเวลายาวนานภายใต้อิทธิพลพระพุทธศาสนาที่เจริญรุ่งเรือง เพราะการทำนุบำรุงของกษัตริย์ล้านนาและไพร่ฟ้าประชาชน การที่สถาบันศาสนาและสถาบันครอบครัวร่วมกันจัดงานบุญประเพณีแต่ละครั้งเป็นโอกาสให้สมาชิกของชุมชนหรือคนในหมู่บ้านทุกเพศทุกวัยได้มาชุมนุมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาชาวบ้านทุกครัวเรือนต้องช่วยกันจัดงานโดยไม่มีค่าตอบแทน การที่ชาวบ้านได้ร่วมงานประเพณี พิธีกรรมต่างๆ อยู่เป็นประจำเช่นนี้ นอกจากจะทำให้ผู้ที่มาร่วมงานคิดว่าได้บุญแล้ว ยังมีผลพลอยได้อีกหลายอย่างด้วย เช่น ความเป็นชุมชนในหมู่บ้าน เกิดความคุ้นเคยเหมือนเป็นญาติกัน เกิดการถ่ายทอดงานฝีมือและภูมิปัญญา เป็น การสืบสานงานประเพณีต่างๆ ให้คงอยู่คู่กับสังคมตลอดไป ความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาของชาวล้านนาคือเป็นบ่อเกิดแห่งศิลปวัฒนธรรมที่บ่งบอกเอกลักษณ์ล้านนา ขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ อันเป็นผลให้ชาวล้านนามีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น แตกต่างไปจากชนชาติอื่นๆ

2.3.2 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุภายใต้วัฒนธรรมล้านนา

ระบบนิเวศของภาคเหนือตอนบนแบ่งได้เป็นสองระบบ ได้แก่ ที่ราบกับที่ดอน และที่สูง ที่ราบในภาคเหนือตอนบนมีน้อยมาก คิดเป็นประมาณร้อยละสิบของพื้นที่ทั้งหมด คือเป็นบริเวณริมฝั่งลำห้วย ลำธาร และแม่น้ำน้อยสายต่างๆ ซึ่งอยู่ระหว่างหุบเขา แม่น้ำ หรือที่คนทางเหนือเรียกว่า “น้ำแม่” เช่น น้ำแม่ปิง แม่วัง แม่ยม แม่แตง แม่กวง แม่ขาน เป็นต้น ส่วนยม น่าน และอิงน่านมักเรียกว่า แม่ยม หรือ น้ำยม น้ำน่าน น้ำอิง ริมสองฝั่งของลำน้ำเหล่านี้ผืนดินอุดมสมบูรณ์จากการทับถมของดินตะกอนที่มากด้วยสารอาหารของพืช เป็นที่ที่มีน้ำทำอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การปลูกข้าว และในแปลงนาแบบตม น้ำ ชาวนาได้สร้างหนองน้ำจำลองขึ้นมา ในฤดูฝน พืชผักนานาชนิดจะเกิดขึ้นในหนองน้ำ เช่น ผักแว่น ผักบู่ ผักกระเฉด ผักอื่น ผักคาวตอง เป็นต้น นอกจากบรรดาผักนานาชนิดแล้ว ในนาจะมีพืชประเภทสาหร่ายเกิดขึ้นหลายอย่างโดยไม่ต้องเพาะปลูก ชาวเหนือเรียกว่า เต่า ไข่น้ำ ไค่น้ำ (ตะไคร่น้ำ หรือ ไคร) บ้างเอามายำแบบล้านนา นอกจากเป็นอาหารจานเด็ดแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกด้วย โดยเฉพาะวิตามินเอ (ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ, 2543: 5)

สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: 12 – 16) ได้กล่าวถึงวิถีชีวิตของชาวล้านนาสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ตามลักษณะความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ วิถีชีวิตทางโลก (secular lifestyle) และวิถีชีวิตทางศาสนา (religious lifestyle)

1. **วิถีชีวิตทางโลก** หมายถึง กิจกรรมเพื่อการยังชีพ การประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ส่วนใหญ่เกี่ยวกับการผลิตและวิธีการผลิตที่สืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการทำมาหากินเฉพาะกลุ่มชน ซึ่งรวมถึงความเชื่อและค่านิยมบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการผลิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน โดยชาวล้านนามีการผลิตอาหารหลักคือการทำนาทำไร่ นอกจากนั้นเป็นการผลิตเครื่องนุ่งห่มและเครื่องมือเครื่องใช้ประจำครัวเรือน โดยมีเครื่องใช้บางอย่างซึ่งเป็นงานฝีมือหรือเป็นงานศิลปะที่พวกเขาหัตถกรรมเฉพาะอย่างเท่านั้นสามารถทำได้ เช่น

ช่างเงิน ช่างทอง ช่างแก้วแหวน เป็นต้น ฉะนั้น ผู้ที่สามารถจะซื้อหาเครื่องประดับที่สวยงามและมีราคาแพงมาใช้จึงเป็นผู้ที่มีฐานะทางสังคมสูง ในกระบวนการผลิตแบบโบราณนั้น ปัจจัยสำหรับการผลิตมีเพียงทรัพยากรธรรมชาติและแรงงานเท่านั้น กิจกรรมเพื่อชีวิตหรือวิถีชีวิตทางโลกดำเนินไปตามเงื่อนไขของธรรมชาติ และหมุนไปตามฤดูกาลในรอบปี การผลิตยังไม่มีต้นทุนเข้ามาเกี่ยวข้องมากดังเช่นระบบเศรษฐกิจสมัยปัจจุบัน การดำรงชีวิตท่ามกลางทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์เช่นนั้น ความวิตกกังวลต่างๆ จึงไม่ค่อยมี แต่อาจมีความกังวลเล็กน้อยอยู่บ้างในเรื่องผลผลิตจากการทำนาและการเพาะปลูก เนื่องจากชาวนาไม่สามารถควบคุมให้ฝนตกตามฤดูกาลได้ จึงเกิดมีพิธีการขอฝนขึ้นซึ่งเป็นพิธีกรรมแห่งความเจริญงอกงาม (fertility rite) เพื่อเป็นการรับประกันถึงผลผลิตที่ดี จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบเนื่องต่อมา

2. **วิถีชีวิตทางศาสนา** ชาวล้านนาได้มีวิถีชีวิตทางศาสนาโดยแสดงออกในรูปของการทำบุญด้วยการถวายปัจจัยสี่ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรคแก่พระสงฆ์จนกลายเป็นประเพณีที่ถือปฏิบัติกันทั่วไปในท้องถิ่นต่างๆ ถือได้ว่าวิถีชีวิตทางศาสนามีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าวิถีชีวิตทางโลก เนื่องจากคนสมัยก่อนมีเวลาร่วมมาก ไม่ต้องทำมาหากินตลอดทั้งปี และสมาชิกในครอบครัวก็อยู่พร้อมหน้ากันเสมอ ไม่มีใครออกจากบ้านไปทำงานต่างถิ่น ครอบครัวไม่ค่อยแตกแยก คนในครอบครัวจึงพร้อมที่จะไปทำบุญที่วัดด้วยกัน การดำเนินชีวิตจึงเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือเดินไปภายในกรอบแห่งศีลธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพา ถึงแม้จะไม่ร่ำรวยเงินทองดังเช่นสมัยเศรษฐกิจเงินตราอย่างทุกวันนี้ แต่ไม่ค่อยจำเป็นต้องใช้เงิน ข้าวปลาอาหารสามารถหาได้เองเกือบทุกอย่าง นอกจากนี้ พรหมเพ็ญ เครือไทย (2552: 15) ยังได้กล่าวว่า แม้ว่าชาวล้านนาจะมีความใกล้ชิดและผูกพันกับพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง แต่ในขณะเดียวกัน ชาวล้านนาก็ยังมีความเชื่อเรื่องผีและสิ่งเหนือธรรมชาติอันเป็นความเชื่อดั้งเดิมปะปนอยู่อย่างยากที่จะแยกออกได้ บรรพบุรุษของชาวล้านนาก็ถือพุทธศรัทธาไปกับการนับถือผีอย่างเคร่งครัด และสามารถนำลัทธิทั้งสองมาผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืน ดังจะเห็นได้จากการประเพณีปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบประเพณีที่ถูกต้องเหมาะสม ดังาม รวมทั้งการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเกษตรกรรมซึ่งเป็นอาชีพหลัก จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวกำหนดงานบุญประเพณีต่างๆ ในรอบปีของชาวล้านนาเลยทีเดียว

พรหมเพ็ญ เครือไทย (2552: 123 - 124) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวล้านนาว่า ชาวล้านนาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจเป็นอย่างดี เข้าใจในชีวิตและความเจ็บไข้ว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้ ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตนเอง และทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับสูญ ดังนั้นจึงเกิดระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือการรักษาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยมีวิธีการรักษา 4 ลักษณะ ได้แก่

1. กำกั้นก้ำอยู่ คือการถือวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินและพฤติกรรมความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่ต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับจารีตประเพณี คติความเชื่อของท้องถิ่น เช่น การปฏิบัติตัวระหว่างอยู่เดือนของหญิงหลังคลอด การถือปฏิบัติของหมอเมือง เป็นต้น
2. การรักษาด้วยการบำรุงขวัญกำลังใจ เป็นการดูแลสุขภาพด้วยพิธีกรรมต่างๆ ตามวัฒนธรรม คติความเชื่อของท้องถิ่นนั้นๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำนายทายทัก เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อการรักษา เพื่อการบำรุงขวัญกำลังใจ เช่น การสู่ขวัญ การบูชาเทียน การสืบชะตา เป็นต้น
3. การรักษาด้วยการผ่อนคลายทางร่างกาย เป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวกขึ้น ทำให้หายจากอาการเจ็บปวด เมื่อยล้า และอาการเกร็งของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การนวด การย่ำขา การตอกเส้น เป็นต้น

4. การรักษาด้วยรากไม้ครวยา เป็นการใช้สมุนไพรจากส่วนต่างๆ ของพืช สัตว์ ธาตุวัตถุบางชนิดที่มีสรรพคุณในการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ เช่น ยาต้ม ยาฝน ยานวด ยาผง ยาสม (ยารม) ยาจู ยาตอง ยาแก้ ยาทา เป็นต้น มารักษาโรคภัยไข้เจ็บ

อย่างได้ก็ตาม ในการดูแลสุขภาพทั้งในยามปกติและยามเจ็บไข้ได้ป่วย ชาวล้านนาจะใช้วิธีการดังกล่าวเหล่านี้ควบคู่กันไปโดยไม่มีแบ่งแยกหรือเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง

สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: 126 – 134) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตเพื่อให้สุขภาพดี มีอายุยืนยาวว่ามีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่ชาวบ้านที่นับถือพุทธศาสนา ส่วนมากเชื่อว่าขึ้นอยู่กับบุญกรรมที่ได้ทำมาในอดีตชาติ ทำให้มีความเกรงกลัวต่อบาปโดยไม่ฆ่าสัตว์และเชื่อว่าการไม่ฆ่าสัตว์จะทำให้อายุยืน และยังมีปัจจัยรวมอีกอย่างที่จะส่งผลให้อายุยืนคือ กรรมพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีวิธีการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุชาวล้านนาเพื่อให้มีอายุยืน โดยสรุปได้ดังนี้

1. **อาหาร** ผู้สูงอายุชาวล้านนาที่มีอายุยืนมักทานอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก ซึ่งส่วนมากประกอบด้วยผักต่างๆ ทั้งสุกและดิบ ทั้งผักที่ปลูกเองและผักข้างรั้วที่ปลอดสารพิษ เนื่องจากไม่ได้ใส่ปุ๋ยเคมีเหมือนผักที่ขายทั่วไปตามท้องตลาด ผู้สูงอายุที่สุขภาพดียังรับประทานปลาซึ่งเป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายเป็นอาหารหลักมาแต่อดีต ดังคำว่า “กินข้าวกินปลา” หรือ “ข้าวปลาอาหาร” นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยุวัย 70 ปีขึ้นไปที่มีร่างกายแข็งแรง ไปไหนมาไหนได้สบายนั้นล้วนทานอาหารโปรตีนที่ได้จากผักต่างๆ ส่วนใหญ่ไม่สุบบุหรื ไม่ดื่มเหล้าแม้บางคนจะเคยสูบบุหรี่บ้างในวัยหนุ่ม นอกจากนี้ พรหมเพ็ญ เครือไทย (2552: 27 - 28) ได้กล่าวถึงเรื่องอาหารการกินของชาวล้านนาในอดีตว่า อาหารของคนล้านนามีมากมายหลายชนิด อาหารหลักๆ ที่รับประทานเป็นประจำและรู้จักกันทั่วไปคือ ข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียวหนึ่ง บั๊นเป็นก้อนแล้วจิ้มกับกับข้าว หากกับข้าวเป็นน้ำพริกก็จะทานผักพื้นบ้านควบคู่ไปด้วย เช่น ผักฮ้วน ผักหวาน ผักเสี้ยว บะแบบ บะเชือเครือ ส่วนจำพวกแกง เช่น แกงอ่อม แกงฮังเล แกงโชะ ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีแคบหมู ลาบ หลู้ ปลาบั้ง แอ็บปลา ส้า เป็นต้น ชาวล้านนามีวิธีการประกอบอาหารได้หลายอย่าง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่แทบไม่ต้องซื้อหา เนื่องจากได้จากพืชผักสวนครัวหรือผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ชาวล้านนาทานพืชผักเป็นทั้งอาหารและเป็นยาในขณะเดียวกัน สำหรับผักพื้นบ้านล้านนานั้นแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ พืชผักกินยอด เช่น ผักปวยล่า ผักบั้ง ผักแส้ว เป็นต้น ผักกินใบ เช่น ผักก้านตอง (คาวตอง) ใบย่านาง เป็นต้น พืชผักกินดอก เช่น เกสรดอกจี่ว เป็นต้น พืชผักกินผลหรือเมล็ด เช่น สะแล บะแคว้งขม งา ถั่ว เป็นต้น และพืชผักกินหัว หน่อ หรือราก เช่น หน่อไม้ มันอิมู กลอย เป็นต้น ส่วนเนื้อสัตว์ก็ได้จากสัตว์ที่เลี้ยงไว้ เช่น ไก่ หมู วัว ควาย ปลาจากหนองน้ำลำห้วยใกล้บ้าน อาหารพื้นบ้านล้านนาไม่นิยมกะทิและเยิ้มน้ำมัน และไม่เน้นเครื่องเทศมากนัก แต่จะใช้เครื่องปรุงง่ายๆ น้อยชนิด รสชาติไม่เผ็ดจนเกินไป แต่จะมีรสชาติเค็มเล็กน้อย และใช้อาหารที่มีความหวานตามธรรมชาติมาทานควบคู่ไปด้วย เช่น ผักนี้ ผักลวก แตงกวา เป็นต้น คนล้านนาไม่นิยมทานอาหารที่ร้อนๆ แต่จะรอให้อุณหภูมิของอาหารเย็นลงเสียก่อน และมีความเชื่อว่าอาหารที่เก็บไว้ค้างคืนจะอร่อยขึ้น

2. **อารมณ์** ผู้สูงวัยที่ยังดูแข็งแรงและไม่มีโรคภัยเบียดเบียนล้วนแต่เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีธรรมชาติในใจ เนื่องจากเข้าวัดฟังธรรมอยู่เป็นประจำ รักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอโดยเริ่มจากการฝึกจิตใจให้หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ นั่งสมาธิเป็นประจำทำให้จิตมีพลังมาก ดังคำกล่าวที่ “การบริหารจิตใจให้มีสมาธิเพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลัง สามารถมีสติรอบคอบ รักษาตนได้ดี” และผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี แม้จะไม่ได้ทานอาหารดีๆ เหมือนบุคคลที่มีเงินมีทองก็ตาม แต่การทำให้ตนเองเป็นคนมีอารมณ์ดีนั้น ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก ทุกอย่างมีอยู่ในตัวเราพร้อมแล้ว เพียงแต่รู้จักบังคับหรือฝึกมันให้เกิดประโยชน์เท่านั้นพอ

3. **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายอาจแบ่งเป็น 4 ท่าคือ กายบริหารแบบหายใจ กายบริหารแบบบอบอุณร่างกาย กายบริหารแบบยืดกล้ามเนื้อ และกายบริหารแบบแอโรบิก ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำยังมีจำนวนน้อย ซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดิน การปั่นจักรยาน และการแกว่งแขน แต่ทุกคนยังเห็นว่าการออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่จะทำให้มีอายุยืนและไม่ต้องการเป็นภาระแก่ลูกหลานในบั้นปลายชีวิต

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิต รูปแบบการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิต วัฒนธรรมการกิน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าล้วนเกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุทั้งสิ้น ได้แก่ ชูติเดช เจียนดอน และคณะ (2554: 229) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังเชียร จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท พบว่า ผู้สูงอายุมีความพอใจกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายร้อยละ 50.4 และพอใจด้านจิตใจร้อยละ 52.7 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 6 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม การศึกษา อาชีพ และอายุ โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านร่างกายได้ร้อยละ 30.5 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 4 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม และสัมพันธภาพในครอบครัว โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้ร้อยละ 21.5 บุคลากรสาธารณสุขควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว องค์กรท้องถิ่นควรให้การส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุในชนบท

พรรณเพ็ญ เครือไทย (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพหนุ่มสาวล้านนา ผลการวิจัยพบว่า หนุ่มสาวล้านนาล้วนก่อนมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มักน้อย สันโดษ และอยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ ยึดมั่นและดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาและความเชื่อดั้งเดิม จึงมีประเพณี พิธีกรรมตลอดปี ประกอบอาชีพหลักคือเกษตรกรรมซึ่งเป็นอาชีพดั้งเดิมที่สืบทอดมาแต่บรรพบุรุษ คนส่วนใหญ่จึงมีชีวิตอยู่กับทุ่งนาป่าเขามากกว่าอยู่ในเมือง หนุ่มสาวล้านนามีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ รักษาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยดูแลตั้งแต่อาหารการกินซึ่งชาวล้านนารับประทานพืชผักสมุนไพรเป็นทั้งอาหารบำรุงร่างกายและยารักษาโรคในเวลาเดียวกัน เมื่อเจ็บป่วยก็มีหมอพื้นบ้านหรือหมอเมืองเป็นผู้รักษาตามตำรายาสมุนไพร โดยมักใช้ยาฝนเป็นยาตำรับแรกและเป็นยาที่หมอเมืองทุกคนต้องมีติดตัว ทุกครอบครัวมีติดเรือน จนได้ชื่อว่าเป็นยาสามัญประจำบ้านของชาวล้านนา นอกจากนี้ ยังมีการใช้คาถาอาคม และพิธีกรรมต่างๆ ประกอบการรักษาด้วย เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้ผู้ป่วยอันเป็นการรักษาทางใจไปพร้อมๆ กับการรักษาทางกาย ช่วยให้หายเร็วยิ่งขึ้น หนุ่มสาวล้านนาใช้ชีวิตอย่างธรรมดา ตามธรรมชาติ ท่ามกลางความสงบ สะอาดปลอดภัย สุขกายและสบายใจตามอัตภาพ

รวีโรจน์ อนันตนาไชย (2552: ระบบออนไลน์) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้ที่มีอายุยืนทั้งภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกัน ได้แก่ 1) ประุงอาหารสำหรับบริโภคในครอบครัว โดยคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ใช้วัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น ปลูกพืชผักสวนครัว ไม่ทานอาหารนอกบ้านและอาหารที่ปรุงแต่งด้วยสารที่อาจเป็นพิษ 2) ผู้ที่มีอายุยืนบริโภคอาหารเป็นเวลาและครบ 3 มื้อ เป็นอาหารที่สมดุลได้สัดส่วน มีอาหารกลุ่มข้าว แป้ง ในสัดส่วนมากกว่าอาหารกลุ่มอื่นๆ รองลงมา ได้แก่ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ตามลำดับ ส่วนอาหารที่บริโภคน้อยที่สุด ได้แก่ อาหารจำพวกไขมัน น้ำตาล และเกลือ 3) ผู้ที่มีอายุ

ยื่นรับประทานอาหารพร้อมกับครอบครัว ส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพด้านจิตใจ 4) อาหารแต่ละมื้อจะเป็นวัฒนธรรมการทานอาหารของไทย คือ รับประทานข้าวเป็นหลัก อาจเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว ต้มหรือแกง ผัก/ปลา น้ำพริกต่างๆ พร้อมผักจิ้มนานาชนิด ทั้งผักสด ผักต้ม และปลาปิ้ง/นึ่ง รับประทานผลไม้แทนของหวาน 5) ตำรับอาหารที่ผู้ที่มีอายุยืนบริโภคบ่อยๆ ใช้วัตถุดิบอาหารในท้องถิ่นและมีวิธีการปรุงที่ง่าย ไม่ซับซ้อน มีส่วนประกอบหลักเป็นผักพื้นบ้านและปลา ได้แก่ อาหารประเภทต้มและแกง น้ำพริก ปิ้ง ย่าง นึ่ง ยำ ลาบ ปลา ผัด และทอด ตามลำดับ และ 6) ผู้ที่มีอายุยืนมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นอาหารที่ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ รับประทานผักและผลไม้อย่างเพียงพอ ทานเนื้อสัตว์แต่น้อย ส่วนใหญ่ทานปลา หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัดและหวานจัด ดื่มน้ำสะอาดและในปริมาณเพียงพอ ตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุและปฏิบัติมาก ขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

สมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุล้านนา พบว่า ผู้สูงอายุในชนบทยังคงยึดมั่นกับวิถีชีวิตตามอย่างบรรพบุรุษของตนเป็นส่วนมาก ผู้สูงอายุที่สนใจช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัดและออกกำลังกายพอประมาณทุกวัน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีกว่าผู้ที่อยู่กับบ้านเฉยๆ อนึ่ง ผู้สูงอายุส่วนมากในชนบทใช้เวลาว่างอยู่ที่วัดประจำชุมชน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมาร่วมในพิธีทำบุญ และงานประเพณีต่างๆ ดังนั้น ผู้สูงอายุประเภทนี้จึงอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยเข้าร่วมในงานทำบุญ และการศึกษาวิจัยพบว่า กรรมพันธุ์ ผดุงครรภ์ และพันธุกรรม รวมกันทั้งสามอย่างนี้เป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่าผู้นั้นจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้อื่น การเข้าร่วมงานบุญ รวมทั้งการร่วมทำกิจกรรมของชุมชนก็ช่วยให้มีอายุยืนด้วย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่รับประทานโปรตีนที่ได้จากปลาและผักต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะมีสุขภาพดี ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่บริโภคเนื้อสุกรและเนื้อโคกระบือมากกว่าปลาและผัก มักจะพบปัญหาสุขภาพเสมอ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่รับประทานอาหารประเภทเนื้อโคกระบือมากๆ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเมะเร็ง

สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ (2548: 95 - 96) ได้ศึกษา รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปี ตามกลไกที่สังคมกำหนดแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พบว่า 1) ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด ใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการนอน ในภาพรวมพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระบบขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก รับประทานอาหารพื้นบ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ 2) รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขเกิดจากสาเหตุเพราะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และในภาพรวม ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 3) รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่คล้ายคลึงกันในด้านภาวะทางสุขภาพ รายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว กิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543: 1-14) ได้ศึกษาวัฒนธรรมการกินของคนเมือง: น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา พบว่า อาหารของภาคเหนือต่างๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงแค แกงหน่อ แกงโหะ ยำหน่อ ยำเตา ฯลฯ กับข้าวหรือ “ของกิน” ของคนล้านนาและอาหารของคนไทยภาคต่างๆ ท้องถิ่นต่างๆ รวมทั้งอาหารของคนชาติอื่น กลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าต่อการศึกษาทำความเข้าใจด้วยกันทั้งสิ้น เนื่องจากเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติ พืชและสัตว์ใน

ระบบนิเวศที่พวกเขาดำรงชีวิตอยู่ เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการใช้จริงในชีวิตประจำวันอย่างได้ผลมาเป็นเวลานานนับร้อยๆ ปี พร้อมกันนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดลงมาเป็นความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องทดสอบทดลอง สามารถใช้ได้เลยโดยไม่ต้องตั้งคำถามอันเป็นลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 แบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยเรื่ององค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นวิธีการศึกษาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกแง่มุม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์นั้นๆ ส่วนใหญ่เป็นการวิจัยซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อมูลทางสังคมและวัฒนธรรม (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2553: 17) ไม่เน้นข้อมูลที่เป็นตัวเลขเป็นหลัก เน้นการหารายละเอียดต่างๆ ของกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษา ที่จะก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ข้อมูลหรือข้อค้นพบอาจได้มาจากการสังเกตหน่วยที่ต้องการศึกษาเพียงบางหน่วย (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2538: 22)

แหล่งที่มาของข้อมูลแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. **ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)** เก็บรวบรวมมาจากแหล่งต้นตอของข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) พูดโต้ตอบซึ่งกันและกัน ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ในเขตภาคเหนือ โดยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ใช้แนวคำถามเป็นเครื่องมือวิจัย
2. **ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)** เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคเหนือตอนบนจากตำรา เอกสาร รวมถึงข้อมูลที่ได้ถูกเก็บรวบรวมจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในรูปแบบของรายงาน บทวิเคราะห์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

3.2 ขั้นตอนและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ที่มีอายุเกิน 80 ปีแบบเจาะลึก มาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพและเขียนรายงานการวิจัยในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากตำรา เอกสาร รวมถึงข้อมูลที่ได้ถูกเก็บรวบรวมจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในรูปแบบของรายงาน บทวิเคราะห์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องมาประกอบ เพื่อให้เกิดความครอบคลุมและได้ผลการวิจัยที่มีความชัดเจน และเขียนเป็นรายงานการวิจัย

3.3 ขอบเขตการวิจัย

3.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา
2. ศึกษาเงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา
3. รวบรวมและจัดทำเป็นองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มียุขที่ยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนา

3.3.2 ขอบเขตด้านประชากรและพื้นที่

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ที่มีอายุเกิน 80 ปีภายใต้วัฒนธรรมล้านนา จึงได้กำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปในพื้นที่ภาคเหนือ จำนวน 32 คน ตามพื้นที่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างของวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์อย่างชัดเจน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มชาติพันธุ์	สถานที่ศึกษา	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
ไทลื้อ	1) ต.หลวงใต้ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ 2) เมืองเชียงรุ่ง ในเขตปกครองพิเศษไท – สิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน	8
ไทยอง	อ.ป่าซาง จ.ลำพูน อ.เมือง จ.ลำพูน	8
ไทยวน	อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	8
ไทใหญ่	อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน	8

บทที่ 4

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

4.1.1 ชื่อเรียกชน “ไทยวน”

ไทยวน คำนี้ พระยาประจักษ์จักรจักร (แช่ม บุนนาค, 2515 อ้างถึงใน เรณู เหมือนจันทร์เชย, 2548: 6) อธิบายไว้ในพงศาวดารโยนกว่า เป็นคำที่เพี้ยนมาจากคำว่า ยูนซาง หรือ ฮวนซาง ในภาษาจีนแปลว่า กลุ่มชนอื่นที่อาศัยอยู่ทางทิศใต้ ซึ่งหมายถึงชนหรือสยามนั่นเอง คำว่า ไทยวน (Tai Yuan) จึงหมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ไทกลุ่มหนึ่งที่พูดภาษาตระกูลไท - กะได (Tai - Kadai language Family) หรือที่รู้จักในนามของล้านนาไทย/ลาว/ไทยวน/โยนก เป็นกลุ่มชนดั้งเดิมที่อาศัยอยู่ในดินแดนตอนใต้ของประเทศจีนมาแต่โบราณหรือที่ปรากฏชื่อในเอกสารโบราณว่า อาณาจักรโยนกบ้าง อาณาจักรพุกามบ้าง อาณาจักรล้านนาบ้าง หรือที่คนบางกลุ่มเรียกชื่อวาลาวพุงด้าบ้าง (เนื่องจากนิยมสักรยันต์ตามร่างกาย) อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันคำว่าไทยวนมักใช้เรียกกลุ่มชาติพันธุ์ไทยกลุ่มหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรมของตนเอง โดยเฉพาะการทอผ้า¹

4.1.2 ความเป็นมาของชาวไทยวนคนเมือง

ชาวไทยวน หรือ โยนก หรือ ไทยล้านนา เป็นกลุ่มชนกลุ่มใหญ่ที่อาศัยอยู่ในดินแดนล้านนาเป็นเวลานาน มักเรียกตนเองว่า “คนเมือง”² หรือ “คนล้านนา” หากจะพูดถึงความหมายดั้งเดิมของคำว่า “คนเมือง” ต้องมองย้อนไปในอดีต กล่าวคือ ภายหลังจากที่ล้านนาไทยหรือภาคเหนือเมื่อประมาณ 200 ปีเศษ ได้ตกอยู่ในแอกการปกครองของพม่าเป็นเวลานานกว่า 150 ปี ในระยะเวลาดังกล่าวพม่าต้องส่งทหารและพลเรือนมาทำการปกครอง ควบคุมไม่ให้พลเมืองลุกฮือขึ้นก่อกบฏหรือกบฏพม่า ทั้งเจ้านาย ไพร่พล และพลเรือนที่เข้ามาอยู่ในเมืองเหนือครั้งนั้นมีมากกว่าคนเมืองเดิมเสียอีก เนื่องจากชาวเมืองเดิมได้อพยพหลบหนีจากภัยสงครามและไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของพม่า ได้หลบหนีออกไปอาศัยอยู่ตามป่า ด้วยที่คนต่างเมืองเข้ามาอยู่ปะปนด้วยนี้เอง จึงมีการแบ่งเรียกพวกพม่าว่า พวกม่าน เพราะชาวเมืองเหนือเรียกพม่าว่าม่าน และเรียกพวกชาวเมืองเดียวกันว่าคนเมือง เพื่อให้รู้ว่าพวกไหน จึงมีคำเรียกว่า “คนเมือง” เกิดขึ้นแต่นั้นมา และพวกคนเมืองนี้พวกไทยใหญ่หรือพวกเงี้ยวเรียกว่าพวกยวนหรือไตยวน ซึ่งเพี้ยนมาจากคำว่าพวกไทยวนหรือไตยวนนั่นเอง

พวกคนเมืองหรือไทยวนได้ถูกอพยพไปทางใต้หลายครั้ง เท่าที่ปรากฏในหลักฐานต่างๆ ที่ค้นพบ ได้แก่ ปรากฏในพระราชพงศาวดารกรุงเก่าว่า “ลัทธิราช 744 (พ.ศ. 1925) ปีจอจัตวาศก สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้าเสด็จสวรรคต อยู่ในราชสมบัติสิบสามปี แต่ชนมาอยู่เท่าใดมิปรากฏในพระราชพงศาวดาร เจ้าทองจันราชบุตรนัยหนึ่งว่า เจ้าทองลั่นพระชนม์ได้สิบห้าพรรษา ขึ้นเสวยราชย์ได้เจ็ดวัน สมเด็จพระราเมศวรเสด็จลงมาแต่เมืองลพบุรีเข้าพระราชวังได้ ให้กุมเอาเจ้าทองจันไปสำเร็จโทษเสีย แล้วขึ้นเสวยราชสมบัติเป็น

¹ เรณู เหมือนจันทร์เชย. 2548. สารานุกรมกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศไทย : ไทยวน. กรุงเทพฯ: บริษัท เอกพิมพ์ไทย จำกัด. หน้า 6.

² ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน). 2550. ไทยวน. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา:

www.sac.or.th/databases/ethnic/Content/Information/taiyuan.html สืบค้นวันที่ 1 ตุลาคม 2556.

สองครั้ง แล้วเสด็จยกไปตีเมืองเชียงใหม่ได้กวาดต้อนครัวลาว (สมัยนั้นยังเข้าใจว่าเชียงใหม่เป็นชาติลาวอยู่) ลงมาพระนครเป็นอันมาก ให้ส่งออกไปไว้ ณ เมืองนครศรีธรรมราช เมืองสงขลา เมืองพัทลุง เมืองจันทบุรี”

บรรดาพวกไทยวนที่อพยพไปครั้งนี้ เข้าใจว่าคงไม่ใช่แต่พวกชาวเชียงใหม่เท่านั้น เพราะคำว่า ลาว ในสมัยนั้นหมายถึง ชาวไทยในภาคเหนือเผ่าต่างๆ เช่น พวกไทลื้อ ไทยอง ไทยวน ซึ่งเมื่ออพยพลงไปภาค ภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงใต้ (จันทบุรี) ก็ได้ผสมสืบเผ่าพันธุ์กับชาวพื้นเมืองเดิม สืบเชื้อสายเผ่าพันธุ์กัน สืบมาจนทุกวันนี้ ท่านจะเห็นได้ว่าสำเนียงและภาษาพูดของชาวภาคใต้ เช่น ชาวเมืองนครศรีธรรมราช มี สำเนียงและภาษาพูดบางคำคล้ายคลึงกับพวกไทลื้อ พวกชาวเมืองจันทบุรีก็มีส่วนคล้ายคลึงกับชาวเชียงใหม่ มาก การอพยพชาวไทยวนลงไปทางใต้มีหลายครั้ง ซึ่งต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราชได้ โปรดให้เจ้าพระยาโกษาธิบดี (เหล็ก) เป็นแม่ทัพหน้ายกมาตีเมืองเชียงใหม่ ส่วนพระองค์ทรงเป็นจอมทัพยก กองทัพหลวงตามมากองทัพกรุงศรีอยุธยา ยกมาตีเมืองเชียงใหม่เมื่อจุลศักราช 1023 ปีฉลูตรีศก (พ.ศ. 2204) พระยาแสนหลวง หรือ เจ้าแสนเมือง เจ้าเมืองเชียงใหม่สู้ไม่ได้ จึงเสียเมืองให้แก่กองทัพกรุงศรีอยุธยา พระยาแสนหลวงหลบหนีออกไปได้ จับได้แต่โอรส ธิดา และชายา ญาติวงศ์รวมทั้งพระเยาวราชเมือง เชียงใหม่ ซึ่งเป็นกวีที่เคยปะการมกับศรีปราชญ์จอมกวีแห่งราชสำนักสมเด็จพระนารายณ์มหาราช และธิดา ของพระยาแสนหลวงคนหนึ่งได้ถูกนำไปถวายเป็นบาทบริจาริกาของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ซึ่งต่อมา นางได้ทรงครรภ์ขึ้น และประสูติราชโอรสองค์หนึ่งคือ ขุนหลวงสรศักดิ์หรือพระพุทธเจ้าเสือ กษัตริย์ซึ่งครอง กรุงศรีอยุธยาสืบต่อจากสมเด็จพระเพทราชา นับเป็นกษัตริย์องค์หนึ่งในจำนวน 34 พระองค์ที่ครองกรุงศรี อยุธยา

การตีเมืองเชียงใหม่ครั้งนี้ ทำให้เชียงใหม่เสียหายอย่างยับเยิน และครัวชาวเมืองได้ถูกกวาดต้อนลง ไปทางใต้ก็เป็นอันมาก แต่ในพระราชพงศาวดารไม่ได้ระบุว่าส่งครอบครัวชาวเมืองเชียงใหม่ที่จับเป็นเชลย ครั้งนี้ไปให้ที่แห่งใด และในพระราชพงศาวดารกรุงเก่ามีข้อความที่ผิดแผกไปจากตำนานเมืองเชียงใหม่และ พงศาวดารโยนกที่ว่าจับตัวพระยาแสนหลวงได้ แต่ในตำนานเมืองเชียงใหม่และพงศาวดารโยนกกว่าพระยา แสนหลวงได้หลบหนีไปยังกรุงอังวะ หลังจากที่ถูกกองทัพกรุงศรีอยุธยาคaptureไปแล้วพระยาแสนหลวงก็ กลับมาครองเมืองเชียงใหม่อีกครั้งหนึ่ง

ครัวชาวเชียงใหม่หรือชาวไทยวนนี้ นอกจากจะได้ถูกอพยพลงไปทางภาคกลางและภาคใต้ของ ประเทศไทยแล้วก็ได้อพยพไปยังเมืองพม่าบ้าง แต่ไม่มากนัก ทั้งนี้ เพราะลานนาไทยเป็นอยู่ชั่วอยู่น้ำ บริบูรณ์ ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร พม่าจึงต้องการจะยึดครองไว้เป็นอาณานิคมของตนเอง เพื่อเป็นแหล่งสะสมเสบียง อาหาร จึงไม่มีการทำลายบ้านเมืองและพลเมือง เพียงแต่ยึดครองไว้และพยายามกลืนคนเมืองให้ กลายเป็นคนม่าน ด้วยการเผยแพร่วัฒนธรรมและบังคับให้ชาวเมืองทำตามแบบอย่างของพม่า เช่น มีการ บังคับให้ชาวเมืองเจาะรูหูใส่ม้วนลานแบบพม่า และสักหมึกแบบพม่า รวมทั้งการปลูกบ้านสร้างเรือน วัฒนา อาราม ก็มีการบังคับให้ชาวเมืองทำตามแบบพม่า เช่น วัดทุกวัดจะต้องมีเสาหงส์และก่อรูปสิ่งให้ไว้ที่วัดหรือ ตามเจดีย์เมืองเหนือ เรียกรูปสิ่งนี้ว่า มอม ซึ่งเป็นการเลียนแบบศิลปกรรมของพม่า ในด้านอาหารการกิน ก็ ได้นำเอาวิธีปรุงอาหารแบบพม่ามาเผยแพร่ จนเป็นที่นิยมกันมาจนทุกวันนี้ คือ น้ำพริกอ่อง กับ แกงฮังเล แต่แม้ว่าคนเมืองจะตกอยู่ในการยึดครองของพม่ามาเป็นเวลานานกว่าร้อยปีเศษหรือราว 2 ชั่วคน แต่คน เมืองก็ไม่ยอมเป็นคนม่าน ยังคงรักษาขนบธรรมเนียม จารีตประเพณีของชาวลานนาไทยไว้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์อย่างน่าภาคภูมิใจ ไม่ยอมกลายชาติ และในที่สุดคนเมืองหรือไทยวน ซึ่งมีความเข้าใจดีว่าตนเป็นชน ชาติไทย จึงได้ร่วมคิดกันกอบกู้อิสรภาพได้สำเร็จในปี พ.ศ. 2317 ซึ่งนับว่าเป็นปีที่มีความสำคัญยิ่งใน ประวัติศาสตร์ของลานนา และชาติไทยที่ไทยลานนาได้สู้รบเพื่ออิสรภาพและได้ร่วมกับไทยภาคกลาง ตั้ง เป็นสยามประเทศไทยสำเร็จโดยการนำของวีระบุรุษลานนาไทย 2 ท่าน คือ พ่อกาวิละ และ พระยาจำบ้าน

พวกคนเมืองได้ถูกอพยพไปทางภาคกลางอีกครั้งในปี พ.ศ. 2347 ในครั้งนั้นเมืองเชียงแสนอันเป็นหัวเมืองสำคัญฝ่ายเหนือได้ตกอยู่ในการยึดครองของพม่า โปมะยวง่วน หรือ โปมะยี่หวุ่น แม่ทัพพม่าผู้ได้รับสมญานามจากชาวลานนาว่า โป่หัวขาว เพราะชอบโพกศีรษะด้วยผ้าแพรสีขาวเป็นประจำ ได้หนีการบุกโจมตีของกองทัพไทยและกองทัพเจ้ากาวิละที่เมืองเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2317 ได้ไปตั้งมั่นอยู่ที่เมืองเชียงแสน พม่าไม่ได้ละความตั้งใจที่ยึดครองลานนาไทย จึงได้พยายามจะตีเอาเมืองเชียงใหม่มานั้นให้ได้ โปมะยวง่วนได้ยกกองทัพมาตีเมืองเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2346 แต่ไม่สำเร็จ เพราะกองทัพเชียงใหม่ป้องกันบ้านเมืองแข็งแรงมากนัก และในบางครั้ง เมื่อกองทัพพม่ายกมาล้อมเมืองเชียงใหม่ไว้ กองทัพกรุงศรีอยุธยาช่วยกันทวงที่เสมอ ดังนั้น พม่าจึงตีเมืองเชียงใหม่ไม่แตก กองทัพโปมะยวง่วนก็ถอยไปตั้งอยู่ที่เมืองเชียงแสนตามเดิม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 1 จึงโปรดเกล้าฯ ให้ สมเด็จพระเจ้าหลานเธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงเทพหริรักษ์ พระยายมราช เจ้าอนุเวียงจันทน์ และเจ้าอุปราชเมืองเชียงใหม่ให้ยกกองทัพไปตีเมืองเชียงแสนขัดอิทธิพลของพม่าให้พ้นจากแผ่นดินลานนาให้จงได้ เมื่อกองทัพยกไปถึงก็ตั้งล้อมเมืองเชียงแสนไว้ แต่พม่ามิได้ออกสู้รบคงตั้งมั่นรักษาเมืองอยู่อย่างแข็งแรง กองทัพไทยและกองทัพเชียงใหม่จะตีหักเข้าไปก็ไม่ได้จึงตั้งล้อมไว้ ยิงนานวันเสบียงอาหารที่เตรียมไปนั้นก็ร่อยหรอลง และมีข่าวว่ากองทัพกรุงอังวะจะยกมาช่วยพม่าเมืองเชียงแสน และอีกประการหนึ่งเมื่อตั้งล้อมอยู่จนถึงเดือน 6 ข้างแรม ฝนตกลงมาประปราย แผ่นดินร้อนระอุขึ้น ผู้คนทางภาคกลางในกองทัพกรุงไม่เคยต่ออากาศก็ล้มเจ็บลงจะทำการต่อไปมิได้ สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมหลวงเทพหริรักษ์จึงให้ล่าทัพกลับไป ซึ่งเป็นเหตุให้ทรงได้รับพระราชดำหนิจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภายหลัง เมื่อกองทัพกรุงยกกลับไปแล้ว ก็คงเหลือแต่กองทัพเชียงใหม่ตั้งล้อมเมืองอยู่

พวกชาวเมืองเชียงแสนเห็นกองทัพเชียงใหม่ ซึ่งเป็นพวกไทยวนเช่นเดียวกัน ก็หลบหลบหนีออกไป สวามิภักดิ์ด้วยบางคนก็เป็นไส้ศึกให้กองทัพเชียงใหม่ เมื่อกองทัพเชียงใหม่ยกเข้าตี พวกชาวเมืองก็ก่อการจลาจลและเปิดประตูเมืองรับ กองทัพเชียงใหม่จึงเข้ามาได้ ได้สู้รบกันเป็นสามารภ โปมะยวง่วนแม่ทัพพม่าถูกปืนยิงตายในที่รบ นาชาวเจ้าเมืองเชียงแสนที่ตั้งให้รั้น พากรวอพยพข้ามแม่น้ำโขงเข้าเขตพม่าไป กองทัพเมืองเชียงใหม่ได้ครวชาวเมือง 23000 เศษ และเนื่องด้วยเมืองเชียงแสนเป็นหัวเมืองสำคัญทางชายแดนด้านเหนือสุดไม่มีกำลังที่จะป้องกันเมืองไว้ตลอดได้ และเพื่อมิให้พม่ายกมาตั้งมั่นอยู่ที่เมืองเชียงแสนอีกต่อไป เจ้าอุปราชเชียงใหม่จึงมีรับสั่งให้รื้อกำแพงเมืองออกเผาบ้านเรือนเสียสิ้น แล้วอพยพครัวชาวเมืองทั้งหมดนั้นลงยังเมืองเชียงใหม่ แล้วแจ้งข้อราชการไปยังกรุงเทพฯ มีพระราชดำรัสโปรดเกล้าฯ ให้แบ่งครัวชาวเมืองเชียงแสนออกเป็น 5 ส่วน ให้ไว้เมืองเชียงใหม่ส่วน 1 คือ บรรพบุรุษของชาวบ้านฮ่อม บ้านเชียงขวางไว้ที่เมืองลำปางส่วน 1 เมืองน่านส่วน 1 เมืองเวียงจันทน์ส่วน 1 และอีกส่วน 1 นั้น โปรดให้สร้างบ้านเมืองอยู่ที่สระบุรี เมืองราชบุรี ยังคงมีเชื้อสายเผ่าพันธุ์สืบกันมาจนทุกวันนี้ จะเห็นได้ว่าพวกไทยวนหรือคนเมืองนี้ มิใช่มีแต่เฉพาะในภาคเหนือเท่านั้น แม้แต่ในภาคกลางหรือภาคใต้ พวกไทยวนก็ได้ไปตั้งอยู่และสืบเผ่าพันธุ์ผสมกับชาวเมืองเดิม มีลูกหลานสืบมาจนกระทั่งบัดนี้ และนอกจากพวกไทยวนจะถูกอพยพลงไปทางใต้แล้ว ยังถูกพม่ากวาดต้อนไปไว้ยังพม่าหลายครั้ง ซึ่งอาจถูกกลืนชาติเป็นพม่าไปหมดสิ้นแล้ว³

³ สงวน โชติสุขรัตน์. 2512. ไทยวน - คนเมือง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. หน้า 189 - 198.

4.1.3 ความเป็นอยู่ของคนเมือง

คนเมืองเป็นผู้ที่มีนิสัยรักสงบและสันโดษ ขยันขันแข็งในการทำงานอาชีพ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ พวกคนเมืองมักจะตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นหมู่ๆ ตามพื้นที่ราบอันสมบูรณ์มีที่ทำเลอันเหมาะสมเจาะ ใกล้กับแม่น้ำ ลำห้วย หรือลำเหมือง เนื่องจากคนเมืองนิยมปลูกไม้ยืนต้นต่างๆ เช่น ลำไย มะม่วง มะปราง มะตั้น (กระท้อน) มะกรูด มะนาว ต้นหมาก มะพร้าว ไม้ไผ่ กล้าย อ้อย ฯลฯ ไว้ในบริเวณบ้าน จึงต้องการน้ำหล่อเลี้ยงต้นไม้ หรือหากไม่มีที่ๆ ใกล้กับแม่น้ำ ลำธาร ก็ต้องเป็นที่ที่สามารถหาวิธีรดน้ำเข้าไปได้ บริเวณรอบๆ หมู่บ้านของคนเมือง มักจะเป็นทุ่งนา ป่าละเมาะ หรือป่าโปร่งที่เรียกว่า แวะ เมื่อผ่านหมู่บ้านของคนเมืองแต่ไกล จะสังเกตเห็นหมู่บ้านคนเมืองได้ โดยจะมองเห็นทิวไม้ที่เขียวชอุ่ม ชุ่มชื้น จะมองเห็นรั้วบ้านที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระเบียบ บางหมู่บ้านจะมีถนนเล็กๆ ขนาดเกียนเดินขนานไปกับลำเหมืองที่มีน้ำใสสะอาดไหลผ่านไปตามหมู่บ้าน แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ เมื่อน้ำดี ดินดี พืชพันธุ์ ธัญญาหารก็ไปด้วยและเศรษฐกิจของหมู่บ้านนั้นก็มั่นคง ราษฎรไม่ยากจน



ภาพที่ 4.1 ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มมีความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย และผู้หญิงนิยมทอผ้าในเวลาว่าง
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

บ้านเรือนของคนเมืองจะปลูกอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยสะอาด รั้วบ้านมักจะปลูกต้นขิง ข่า ตะไคร้ ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักปิง (ผักปรง) ให้ทอดยอดขึ้นตามรั้วบ้าน เมื่อต้องการรับประทานก็เก็บไปต้มแกงกินได้ ภายในบริเวณบ้านของคนเมืองมักจะมีเนื้อว่างทำเป็นช่วงบ้าน คือลานบ้านสำหรับเป็นที่เล่นของเด็กๆ ช่วงบ้านนี้เขาจะรักษาความสะอาดเป็นอย่างดี ต้องคอยตัดหญ้าและกวาดให้สะอาดอยู่เสมอ หากบ้านใดมีช่วงบ้านที่ไม่เรียบร้อยสกปรกแล้วมักจะถูกตำหนิว่าคนในบ้านเป็นคนขี้เกียจ นอกจากช่วงบ้านก็จะมีสวนครัวปลูกผักต่างๆ ไว้รับประทานตามฤดูกาล เช่น ผักกาด ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ พริก มะเขือ ต้นหอม ผักชี ตลอดจนต้นกุ่มก้อ (ต้นแมงลัก) โหระพา กระเพรา เป็นต้น สวนครัวนี้จะล้อมด้วยไม้ไผ่สานเป็นเล็กๆ กันมิให้เปิดไล่สัตว์เลื้อย ที่นิยมเลี้ยงกันทุกบ้านเข้าไปรบกวาน รั้วชนิดนี้เรียกตามภาษาพื้นเมืองว่า ฮั่วฮั่ว



ภาพที่ 4.2 บ้านเรือนของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

ตามประตูป้านบางบ้านจะปลูกเพิงหมาแหงนเล็กๆ ไว้ที่ติดกับด้านใดด้านหนึ่งของประตูป้าน ทำร้านขึ้นสำหรับวางของต่างๆ เพื่อจำหน่าย เช่น สบู่ ไม้ขีดไฟเทียนไข ขนม จิ้นปิง ไล่อั่ว หมูส้ม เป็นต้น ร้านขายของเรียกตามภาษาพื้นเมืองว่า ตูบกาด จะมีร้านน้ำไว้วางหม้อน้ำพร้อมกระบวยสำหรับคนเดินทางดื่มแก้กระหายน้ำ บางบ้านไม่ได้ขายของก็จะมีร้านน้ำตั้งไว้ให้คนดื่ม โดยไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด การที่ชาวเหนือนิยมทำร้านน้ำไว้นี้ เป็นการแสดงออกถึงจิตใจอันเปี่ยมด้วยความเมตตาอารี และถือเป็นคตินิยมมาแต่โบราณกาลว่า การให้ทานข้าวน้ำอันเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตนี้ ได้อานิสงค์ผลบุญมากนัก จนมีคำพังเพยกล่าวไว้ว่า ทานน้ำเป็นเศรษฐี ทานบุหรีเป็นสะควย (สะควย หมายถึง ผู้ที่มั่งคั่ง เช่นเดียวกับคำว่าเศรษฐี แต่ให้คล้องจองกัน)



ภาพที่ 4.3 ร้านน้ำไว้สำหรับวางหม้อน้ำพร้อมกระบวย
บ้านผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

ภายในบริเวณบ้านของคนเมือง นอกจากจะปลูกไม้ยืนต้นและสวนครัว ก็จะมีผามวัวผามควาย สำหรับเป็นที่ผูกโคกระบือสัตว์พาหนะและใช้แรงงานในการทำนาทำสวน ซึ่งมีแทบทุกบ้าน บางคนไม่ได้ซื้อมาเลี้ยงเอง ก็เอาของคนอื่นมาเลี้ยงแล้วแบ่งลูกกัน เรียกว่า เลี้ยงผัว ผามวัวผามควายนี้ บางทีก็เรียกว่า แห้ง คือ คอกนั่นเอง ใกล้เคียงกับผามวัวผามควาย ก็จะมีก้างเฟือง คือที่สำหรับเก็บฟาง ซึ่งไว้สำหรับวัวควายกินในยามฤดูแล้ง ชัดสนหญ้า นอกจากสัตว์พาหนะก็เลี้ยงสัตว์ที่ใช้เป็นอาหารได้ เช่น หมู เป็ด ไก่ ห่าน เป็นต้น แต่หมูและไก่เลี้ยงกันเกือบทุกบ้าน เวลาชัดเจนอาหารหรือเวลามีแขกหรือไปเยี่ยมเยือนถึงบ้าน เมื่อไม่มีอาหารอื่นๆ ก็ฆ่าไก่หรือหมูเพื่อเลี้ยงแขก เนื่องจากตามบ้านในชนบท ตลาดจะมีแต่ตอนเช้าเวลาเดียวเท่านั้น และบางหมู่บ้านก็ห่างไกลตลาด จึงจำเป็นต้องเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารและปลูกผักไว้กิน ส่วนการเลี้ยงหมูนั้นถือว่าเป็นการออมทรัพย์อย่างหนึ่งและบ้านใดที่มีลูกสาวจะต้องเลี้ยงหมูไว้เพื่อความสะดวกในเวลาเสียผี

สิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่งคือ ครกกระต๋องสำหรับตำข้าว เรียกว่า มอตำข้าว แต่ก่อนนี้มีกันเกือบทุกบ้าน ใช้สำหรับตำข้าวเปลือกและตำข้าวแบ่งสำหรับทำขนม และอาศัยผลพลอยได้จากการตำข้าว คือได้รำสำหรับเลี้ยงหมู แต่ปัจจุบันโรงสีข้าวมีเกือบทั่วทุกแห่ง การตำข้าวด้วยครกกระต๋องจึงขาดความนิยมไป การตำข้าวด้วยครกกระต๋องนี้ถือเป็นสื่อสัมพันธ์ของหนุ่มสาวในเวลากลางคืนเดือนหงาย สาวๆ มักจะเอาข้าวไปตำเป็นการรอรเวลาที่หนุ่มหรือป่าวจะไปแ้ว⁴ เป็นการเกี่ยวพาราสีกันหนุ่มบางคนก็จะช่วยสาวตำข้าวไปพลาญ เกี้ยวไปพลาญ ทำให้หนุ่มสาวได้มอดวงใจให้แก่กัน และได้แต่งงานกันมีความสุขไปแล้วหลายร้อยคู่ และสิ่งที่จะขาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่งของคนเมืองก็คือ บ่อน้ำบาดาลสำหรับใช้บริโภค บริเวณบ่อน้ำจะปลูกต้นไม้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นต้นหมาก พลู มะม่วง ขนุน ผักบุ้ง (ใบชะพลู) ไร่รอบๆ⁵

4.2 ข้อมูลผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
1	นางจันทา นิปุณะ อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 10 ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน จำนวนสมาชิกในครอบครัว 6 คน ไม่ได้เรียนหนังสือ ชอบทอผ้าและทำถั่วเน่า รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารที่รับประทานเป็นประจำ ได้แก่ แกงบวบ ผักกาดจ้อ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) รับประทานพร้อมผักลวก ชอบทานปลาและหมู แต่ทานไก่ไม่ได้เนื่องจากเป็นโรคเก๊าต์ ไม่ชอบรับประทานของทอด ส่วนขนุน ผักชะอม และหน่อไม้จะทานไม่ได้เลย เพราะทำให้ปวดข้อ นิยมนำผักสวนครัวมาประกอบอาหารรับประทานเอง โดยในสวนครัวและตามริมรั้วมีพืชผักหลายอย่าง เช่น บวบ ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักปิ้ง (ผักปรง) ปะค้อนก้อม (มะรุม) บะริดไม้ (เพกา) ถั่วพู เป็นต้น รับประทานอาหารมื้อกลางวันมากที่สุด แม่อยู่จะตื่นแต่เช้าประมาณตี 5 มานั่งข้าวและเตรียมอาหารใส่บาตรทุกเช้า
2	นางซุ่ม สาครินทร์ อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน จำนวนสมาชิกในครอบครัว 6 คน ไม่ได้เรียนหนังสือ รูปร่างค่อนข้างท้วม ชอบทอผ้าชิ้นตีนจก รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารที่รับประทานเป็นประจำ ได้แก่ แกงผัก แกงผักกาด น้ำพริกต่างๆ กับผักหนึ่งที่เก็บจากสวนครัว ผักผักต่างๆ จะใช้น้ำมันถั่วเหลืองผัด ส่วนผักที่ปลูกเองในแปลงผักและแปลงนาตอนหมดฤดูกาลทำนา ได้แก่ ฟักทอง ผักกาด พริก ข้าวสาลี ส่วนผลไม้จะซื้อมาจากตลาด ลูกหลานเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องการทำอาหาร โดยจะงดเว้นเนื้อไก่เนื่องจากแม่อยู่เป็นโรคเก๊าต์ และต้องทานยาลดไขมันด้วย ในสมัยก่อนแม่อยู่ชอบทานรสชาติเผ็ดและเปรี้ยว แต่ปัจจุบันต้องทานรสชาติจืด ไม่มีปัญหาเรื่องการขบเคี้ยว แต่ฟันหน้าหลุดไป 3 ซี่ตามวัย แต่ฟันซี่อื่นๆ

⁴ คำว่าแ้วทางภาคเหนือหมายถึงการไปเที่ยว

⁵ สงวน โชติสุขรัตน์. 2512. ไทยวน – คนเมือง. อ่างแล้ว หน้า 199 – 206.

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		ยังแข็งแรงดี เพราะแม่อุ้ยอมเกลือทุกเช้า เพราะเชื่อว่าช่วยทำความสะอาดช่องปาก ลดปัญหาการเกิดโรคและอาการในช่องปากไม่ว่าจะเป็นการเสียฟัน ฟันกร่อน รวมถึงยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดี
3	นางจันทร์เป็ง นะติกา อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและลูกเขย จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน ไม่ได้เรียนหนังสือแต่รู้หนังสือ สายตาเริ่มพร่ามัว มองเห็นไม่ค่อยชัด สมัยก่อนชอบเดินแอโรบิก อาหารที่ชอบรับประทานเป็นจำพวกแกงต่างๆ เช่น แกงหน่อ แกงปะหนุน (แกงขุ่น) แกงผักปิ้ง (แกงผักปรง) เป็นต้น ชอบทานน้ำพริกน้ำปูกับผักต่างๆ ผักที่รับประทานจะไม่ซื้อเลย จะเก็บผักที่ปลูกเองและที่เพื่อนบ้านปลูก รวมถึงผักที่ขึ้นตามริมรั้วด้วย เช่น ผักกาดกะเพรา บวบ ตำลึง ผักปิ้ง (ผักปรง) เป็นต้น นานๆ ครั้งจะทานลาบ โดยต้องทานกับผักดิบด้วย ในช่วงเข้าพรรษามานอนที่วัด จะทานอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ จากปกติจะทานครบ 3 มื้อ แม่อุ้ยจะทานอาหารมากในมื้อกลางวัน โดยลูกสาวจะคนทำอาหารให้ทาน และเนื้อสัตว์จะทานแต่ปลาเท่านั้น นอกจากนี้ยังชอบเคี้ยวหมากด้วย เชื่อว่า จะทำให้ฟันแข็งแรง
4	นางบุญปัน กันธิยะ อายุ 81 ปี	อาศัยอยู่ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูก จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 คน ไม่ได้เรียนหนังสือ ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ชอบทานปลาปิ้ง หมูปิ้ง แกงพื้นเมืองต่างๆ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่วเน่า ไม่ค่อยได้ทานอาหารประเภทผัด เนื่องจากสมัยก่อนไม่ค่อยมีอาหารประเภทผัด ชอบทานผักทุกอย่างโดยเฉพาะฟักทอง ทานอาหารวันละ 3 มื้อโดยลูกเป็นคนทำอาหารให้ทาน ฟันหลุดหมดทุกซี่จึงต้องรับประทานอาหารที่เคี้ยวง่ายๆ รวมถึงเป็นโรคเกาต์ด้วย จึงไม่ได้ทานเนื้อไก่มานานแล้ว
5	นางมอม ปิยม อายุ 84 ปี	อาศัยอยู่ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน สมาชิกในครอบครัวจำนวน 4 คน เรียนหนังสือถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กิจกรรมยามว่างคือ ทำไร่นา และทำบุญที่วัด ชอบรับประทานแกงขุ่น แกงแค แกดผักกาด ไข่ต้ม และผักนึ่ง ไม่ค่อยชอบทานอาหารปิ้งย่าง เพราะเนื้อเหนียวและเคี้ยวยาก หากจะทานต้องนำมาตำก่อน มักเก็บพืชผักสวนครัวมารับประทาน เช่น โหระพา สะระแหน่ มะเขือเปราะ ขุ่น ผักกาด เป็นต้น รวมถึงเพาะเห็ดทานเองด้วย รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน โดยลูกสาวเป็นคนทำอาหารให้ทาน แต่บางครั้งก็ทำอาหารทานเองหากไม่เจ็บเอวมาก เนื่องจากเป็นโรคกระดูกผุ แม่อุ้ยชอบทานอาหารรสชาติดกกล่อม ชอบทานผักสุกเนื่องจากฟันหลุดหมดแล้ว ต้องทานอาหารที่เคี้ยวง่ายๆ
6	นางนุช ศรีเที่ยง อายุ 82 ปี	อาศัยอยู่บ้านป่าแดด ตำบลท่าผา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน สมาชิกในครอบครัวจำนวน 5 คน เรียน

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		หนังสือถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กิจกรรมยามว่างคือ เย็บหมวก รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนใหญ่ทำอาหารทานเอง ไม่ซื้อผัก มาทำอาหารเลย จะเก็บจากสวนครัวและริมรั้วบริเวณบ้าน เช่น ผัก เชียงดา มะรุม ผักตำลึง ชিং มะเขือเปราะ มะเขือพวง เป็นต้น ชอบทาน แกงขนุน แกงผักกาด ผักลวกต่างๆ และชอบทานเมี่ยงด้วย รับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ โดยจะทานมื้อกลางวันมากที่สุด สมัยก่อน รับประทานในขันโตก แต่ตอนนี้วางอาหารในถาดสังกะสีแทน ชอบ รับประทานส้มเขียวหวาน ส่วนเนื้อสัตว์ชอบรับประทานเนื้อหมูแต่จะไม่ ทานมันหมู
7	นายสมบูรณ์ ศรีเที่ยง อายุ 85 ปี	อาศัยอยู่บ้านป่าแดด ตำบลท่าผา อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและหลาน จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 คน ไม่ได้เรียน หนังสือ ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสานตะกร้า สานกระบุง ชอบ รับประทานข้าวเหนียว กับแกงผักเชียงดา แกงขนุน ทานถั่วเน่าแทน ปลา ร้า (ซื้อมาในราคา 20 บาทได้ 6 ห่อ มีแม่ค้ามาขายถึงบ้าน) แม่ฮุย (ภรรยา) เป็นคนทำอาหารให้รับประทาน โดยรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในหนึ่งวัน โดยวางอาหารในถาดสังกะสี แต่สมัยก่อนใช้ขันโตก ชอบ ทานรสเปรี้ยว ผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้รับประทานเอง ได้แก่ ผักเชียงดา มะรุม ตำลึง ชিং มะเขือเปราะ ไม่รับประทานหน่อเพราะทำให้ปวดเข้า เนื้อสัตว์ทานแต่ปลา ผลไม้ที่ชอบทานที่สุดคือ เสาวรส ฟินยังดี หลุด เพียงบางชิ้นเท่านั้น จึงชอบเคี้ยวหมากเป็นประจำ
8	นายปาน อาศัยการ อายุ 86 ปี	อาศัยอยู่บ้านป่าแดด ตำบลท่าผา อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับลูกและลูกเขย จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ไม่ได้เรียน หนังสือ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ชอบ รับประทานทั้งข้าวเหนียวและข้าวสวย กับต้มผัก แกงผักเปื่อยๆ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่วเน่า ไม่ค่อยรับประทานอาหารจำพวกผัดและ ทอด ลูกเป็นคนหนึ่งข้าวและทำอาหารไว้ให้รับประทาน รับประทาน อาหาร 3 มื้อในแต่ละวัน แต่จะทานไม่ค่อยมาก ทานเพียงให้อิ่มเท่านั้น ชอบรับประทานรสจืดแต่สมัยก่อนชอบทานรสเผ็ด ผักและผลไม้ที่ปลูก ไว้บริเวณบ้านมีมากเนื่องจากมีพื้นที่บริเวณบ้านเล็ก ทำให้ปลูกพืชผัก ต่างๆ ได้มาก ได้แก่ พริก ชিং ข่า ชะพลู ตำลึง ผักเผ็ด ต้นยอ พริก ขมิ้น ขนุน มะนาว มะละกอ มะพร้าว มะปราง กล้วย ลำไย ไม่ค่อยได้ซื้อ พืชผักและผลไม้จากตลาด ซื้อเพียงเนื้อสัตว์ได้แก่ เนื้อหมูและเนื้อปลา เท่านั้น ฟินไม่ค่อยดี เหลือเพียงไม่กี่ชิ้น ชอบทานนมเพราะเชื่อว่าจะทำให้ กระดูกแข็งแรง



ภาพที่ 4.4 ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ที่ให้สัมภาษณ์
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

4.3 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

4.3.1 อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาวพันธุ์ไทยวน

ผู้สูงอายุชาวไทยวนในพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ มีวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมท้องถิ่น การบริโภคอาหารเป็นไปตามบรรพบุรุษที่เคยบริโภคกันมา ส่วนใหญ่ในสมัยหนุ่มสาวประกอบอาชีพทำนา อาหารส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติ รับประทานข้าวเหนียว (ข้าวนี้) เป็นอาหารหลัก บางหลังคาเรือนหากมีการปลูกข้าวเหนียวดำ (ข้าวดำ) ก็จะนำมาผสมกับข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มสีสรรของอาหารให้น่ารับประทานและยังมีความทางโภชนาการอีกด้วย ได้แก่ เป็นแหล่งใยอาหาร (Dietary Fiber) ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ช่วย



ภาพที่ 4.5 ข้าวเหนียวขาวผสมข้าวเหนียวดำของผู้สูงอายุชาวไทยวน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสามารถทำลายเซลล์มะเร็งอีกด้วย⁶ อาหารประเภทต่างๆ ที่ผู้สูงอายุชาวไทยวนมักรับประทานพร้อมข้าวเหนียวเป็นประจำ คือ อาหารประเภทแกง/ต้ม เช่น แกงปะหนุน (แกงขนุน) แกงผักเชียงดา แกงแค จอผักกาด แกงผักกาด แกงบวบ แกงหน่อไม้ แกงปะผัก (แกงผัก) แกงผักหระ (แกงผักชะอม) เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว เช่น คั่วพลูลิง (คั่วใบชะพลู) คั่วถั่วเน่าเมือะ (คั่วถั่วเน่า) คั่วปะลิดไม้ (คั่วเพกา) เป็นต้น อาหารประเภทผัด เช่น ผัดกะปล่ำปลี ผัดบะแตง (ผัดแตงกวา) เป็นต้น อาหารประเภททอด ได้แก่ ปลาทอด หมูทอด ไข่ทอด อาหารประเภทตำ/ยำ เช่น ตำปะหนุน (ตำขนุน) ยำถั่วพู ยำหน่อไม้ เป็นต้น อาหารประเภทอื่นๆ ได้แก่ ไข่ต้ม น้ำปู (จิ้มกับมะเขือ) น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกถั่วเน่า (น้ำปูและน้ำพริกต่างๆ ทานพร้อมผักสดและผักลวกที่หาได้ในท้องถิ่น)



ภาพที่ 4.6 แกงปะหนุน (แกงขนุน)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 4.7 น้ำพริกถั่วเน่า
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

⁶ หน่วยวิจัยข้าวดำ. 2555. *สรรพคุณข้าวดำ*. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://web.agri.cmu.ac.th/prru> สืบค้นวันที่ 1 ตุลาคม 2556.



ภาพที่ 4.8 คั่วปะลิดไม้ (คั่วเพกา)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 4.9 คั่วพลูลิง (คั่วใบชะพลู)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 4.10 ต้มปะหนุ่น (ต้มขมิ้น)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 4.11 น้ำพริกอ่อน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

เป็นที่สังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มแทบทุกหลังคาเรือนจะรับประทานน้ำพริก เป็นหนึ่งในรายการอาหารหลักแต่ละมื้อ ทานพร้อมผักนึ่ง/ผักลวก ไม่ค่อยรับประทานของทอด และไม่ค่อย รับประทานอาหารประเภทผัด ส่วนใหญ่เป็นการประกอบอาหารแบบคั่วมากกว่า ซึ่งไม่ต้องใช้น้ำมันในการ ประกอบอาหาร ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุไม่นิยมรสหวาน ไม่ค่อยรับประทานหมูและเนื้อมาก นัก ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์ในอาหารแต่ละประเภท หากเป็นเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่จะรับประทานปลาที่ลูกหลานหา มาให้ อาหารประเภทแกงจะประกอบไปด้วยผักนานาชนิด ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย พืชผักที่นำมา ประกอบอาหารนั้นเป็นผักที่เก็บจากสวนครัวและตามริมรั้ว ชาวไทยวนให้ความสำคัญกับการปลูกพืชผักสวน ครัวมาก เนื่องจากให้เป็นอาหารในครัวเรือน ไม่จำเป็นต้องซื้อหา เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายรายวันไปได้มาก และผักยังมีความปลอดภัย ไร้สารพิษ บางครัวเรือนหากมีการปลูกไว้มากก็สามารถนำไปจำหน่ายได้ด้วย

4.3.2 อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาวพื้นถิ่นไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม

1) **ถั่วเน่า** ถือเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารของชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม บ้านเรือนแทบทุกหลังต้องมีถั่วเน่าเพื่อใช้ประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นคั่ว แกง หรือนำมาผสมกับน้ำพริก ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยยิ่งขึ้น และยังสามารถทานเป็นกับข้าวได้เลย ถั่วเน่าเป็นชื่อที่ชาวล้านนาเรียกอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง โดยการนำถั่วเหลืองมาต้มจนเปื่อย ใช้เวลาในการต้มประมาณ 2 วัน ชาวไทยวนต้องคอยเติมน้ำ เติมน้ำมันเรื่อยๆ จากนั้นนำไปใส่ใบตอง หมักไว้ประมาณ 4 วันเพื่อให้ขึ้นราเล็กน้อย นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นทำเป็นแผ่นวงกลมบางๆ ตากแดดให้แห้งหรือย่างบนตะแกรง (ต้องคอยพลิกถั่วเน่าอยู่ตลอด) ประมาณ 1 วัน เพื่อเก็บไว้ปรุงอาหาร เรียกว่า “ถั่วเน่าแชบ” หากนำมาห่อด้วยใบตองแล้วหนึ่งหรืออย่างไว้ปรุงอาหารเรียกว่า “ถั่วเน่าห่อ” ถั่วเน่าทั้งสองชนิดสามารถใช้แทนกะปิ ถั่วเน่าห่อนำมารับประทานกับพริกสด หอมแดงสด แทนน้ำพริกถั่วเน่าในกรณีที่ต้องออกไปทำไร่ทำสวนได้⁷ ชาวไทยวนในแม่แจ่มเชื่อว่า การรับประทานถั่วเน่าอย่างสม่ำเสมอเป็นการเสริมโปรตีนให้แก่ร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง นิยมนำมาผสมกับน้ำพริกตาแดงและน้ำพริกอ่อง นับเป็นภูมิปัญญาในการรับประทานอาหารเพื่อเสริมโปรตีนให้แก่ร่างกายของชาวไทยวน เป็นที่น่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุชาวไทยวนแทบทุกหลังคาเรือนในอำเภอแม่แจ่มล้วนมีที่ในบริเวณบ้านไว้สำหรับทำถั่วเน่ารับประทานเองทั้งสิ้น



ภาพที่ 4.12 การทำถั่วเน่าของชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม

ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

2) **น้ำพริกตาแดง** ถือเป็นอาหารยอดนิยมในแต่ละมื้อของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม แต่รสชาตินี้จะไม่เผ็ดนัก เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ค่อยทานรสเผ็ดเหมือนสมัยหนุ่มสาว น้ำพริกตาแดงนิยมนำมาเลี้ยงแขกที่มาบ้านและงานบุญต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานมงคลสมรส งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช และงานต่างๆ ที่วัดจัดขึ้น สามารถหารับประทานได้ตลอดทั้งปี เครื่องปรุงของน้ำพริกตาแดงประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำตาลปี๊ป เกลือ ถั่วเน่าแชบ ปลาร้า ปลาแห้ง วิธีการทำเริ่มจากการนำพริกแห้งมาปิ้งไฟให้หอม เผาหอม



ภาพที่ 4.13 น้ำพริกตาแดง

ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

⁷ ฉลาดชาย รมิตานนท์, ขวลิต เสถียรพัฒน์พงศ์, ปัทมาวดี กลีกรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: โรงพิมพ์มิ่งเมือง. หน้า 31.

และกระเทียม อย่างปลาแห้งให้หอม นำปลาร้าและกะปิห่อด้วยใบตองแล้วนำไปเผาไฟให้หอม ต่อมาโขลกกระเทียม พริกแห้ง หอม ปลาร้า กะปิ ปลาแห้งให้ละเอียด เป็นเนื้อเดียวกันแล้วตักใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น จะสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน ทั้งนี้ ชาวไทยวนจะเพิ่มความพิเศษให้กับน้ำพริกตาแดงคือ เพิ่มถั่วเน่าเป็นอีกเครื่องปรุงหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มรสชาติน้ำพริกให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น รับประทานพร้อมผักนึ่งต่างๆ ได้ทั้งความอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

3) น้ำปู เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนในภาคเหนือ เป็นอาหารคู่บ้าน คู่ครัวของชาวไทยวน ในอำเภอแม่แจ่มเหมือนกับกะปิ ปลาร้า และเป็นอาหารยอดนิยมนของผู้สูงอายุชาวไทยวน น้ำปูเป็นอาหารดั้งเดิมของชาวล้านนา เป็นวิธีการแปรรูปและถนอมอาหารที่ทำมาจากปูนา ในหนึ่งปีทำได้เพียงครั้งเดียวโดยนิยมทำในช่วงเดือนกันยายน – เดือนตุลาคม⁸ การทำน้ำปูต้องใช้เวลาและมีความหลายขั้นตอน เริ่มจากการจับปูนาในท้องถิ่น โดยชาวบ้านมักจับปูในวันที่มีแดดจัดและอากาศร้อน เนื่องจากปูนาหลบหนีความร้อนจากน้ำในนาขึ้นมาเดินบนคันนา ทำให้ชาวบ้านสามารถจับปูนาได้ง่ายขึ้น จากนั้นนำปูนามาแช่น้ำเพื่อล้างสิ่งสกปรกโดยการล้างด้วยน้ำซ้ำหลายๆ ครั้ง น้ำปูที่ได้ไปตำในครกให้ละเอียดแล้วนำมากรองหลังจากที่กรองเสร็จนำกากปูมาตำซ้ำอีก 2 ถึง 3 ครั้งแล้วกรองลงในหม้อ ช่วงนี้เรียกว่าน้ำปูที่ได้ว่าน้ำปูดิบหมักน้ำปูทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้ น้ำปูมีกลิ่นและรสชาติที่ดีขึ้น แล้วนำน้ำปูมาเคี่ยวประมาณ 1 วัน ซึ่งในช่วงแรกๆ จะใช้ไฟแรงก่อนและค่อยๆ ลดไฟลง คนทำต้องหมั่นคนอยู่เสมอมิฉะนั้นจะทำให้ น้ำปูล้นหม้อ เมื่อเคี่ยวจนน้ำปูเกือบแห้งแล้วก็เติมเกลือเล็กน้อย เมื่อน้ำปูแห้งจะจับกันเป็นก้อนสีดำชาวบ้านจะนำมาใส่กระปุก ปิดฝาให้แน่นแล้วเก็บไว้บริโภคตลอดทั้งปี⁹ วิธีการทานน้ำปูของผู้สูงอายุในอำเภอแม่แจ่มนั้น มักทานคู่กับมะเขือผ่อ (มะเขือเปราะ) ทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ ทำให้มีรสชาติอร่อยมาก นอกจากนี้ น้ำปูยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารได้หลายชนิด เช่น ตำส้มโอ แกงหน่อไม้ เป็นต้น และผู้สูงอายุชาวไทยวนบางท่านยังนำมะขามมาจิ้มน้ำปูรับประทานบอกว่า “อร่อยยิ่งนัก”



ภาพที่ 4.14 น้ำปู (จิ้มกับมะเขือ)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 4.15 ผักสดและผักลวกต่างๆ ทานกับน้ำปูและน้ำพริก อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

⁸ มานพ แก้วสนิท. 2556. น้ำปู: ของอร่อยจากล้านนา. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: [http://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-56\(500\)/page1-10-56\(500\).html](http://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-56(500)/page1-10-56(500).html) สืบค้นวันที่ 1 ตุลาคม 2556.

⁹ ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. 2542. น้ำปู. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: http://m-culture.in.th/moc_new/album/170419/น้ำปู/ สืบค้นวันที่ 1 ตุลาคม 2556.

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุชาวไทยวนในแม่แจ่มบางท่านมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่บ้าง ได้แก่ มีความเชื่อว่าน้ำปูเป็นของแสลงสำหรับบางคนที่มีเลือดลมไม่ดี โดยเฉพาะผู้หญิง หากรับประทานน้ำปูเข้าไป จะทำให้รู้สึกปวดหัว ปวดตามตัว ปวดกระดูก รู้สึกง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา อ่อนเพลีย นอกจากนี้ระหว่างการเคี้ยวน้ำปูที่ต้องใช้เวลาประมาณ 1 วัน น้ำปูจะมีกลิ่นเหม็นมาก ผู้หญิงชาวไทยวนที่อยู่ไฟหลังคลอด ไม่ควรอยู่ใกล้บริเวณนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคลมผิดเดือนหรือผิดกลิ่น ทำให้เกิดอาการเวียนหัว หน้ามืดตาลาย บางคนถึงขั้นเป็นลม และต้องนำตัวไปรักษาที่โรงพยาบาล หากไม่ได้รับการรักษา เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนล้า มีโรคแทรกซ้อน อาการชาตามตัว เป็นตะคริว และอาการอื่นๆ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุชาวไทยวนยังมีความเชื่อเกี่ยวกับคนป่วยหรือคนที่เพิ่งหายป่วยห้ามกินของแสลงหรืออาหารต้องห้ามต่างๆ เช่น อาหารหมักดอง อาหารเผ็ดร้อน เนื้อสัตว์ใหญ่ เป็นต้น เชื่อว่าอาจทำให้ไม่หายขาดจากโรคนั้นๆ

4.4 เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

การที่ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มมีอายุยืนยาวนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มอาศัยอยู่ในพื้นที่สูงและหุบเขาน้อยใหญ่ที่เรียงราย อยู่ใกล้กับธรรมชาติจึงนิยมเก็บผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จึงนิยมบริโภคอาหารประเภทผักที่ปลูกไว้เองในสวนครัวบริเวณบ้านหรือเก็บจากบ้านข้างเคียง ตามริมรั้วต่างๆ ได้แก่ พลูลิง (ใบชะพลู) บะแตง (แตงกวา) ปะเขือผ้อย (มะเขือเปราะ) ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่วพู (ถั่วพู) มะผักแก้ว (ผักทอง) บะเขือเครือ (มะระหวาน) หน่อไม้ หัวปลี การปลูกผักในบ้านไว้รับประทานเองของผู้สูงอายุชาวไทยวนไม่ได้เป็นบ้านที่มีบริเวณพื้นที่กว้างขวางนัก มีการปลูกตามริมรั้ว การปลูกพืชผักไว้ทานเองสามารถทานได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องเสียเงินซื้อจากตลาด และทำให้ผลิตผลจากการปลูกผักอีกด้วย

2) ผู้สูงอายุชาวไทยวนไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากนัก โดยเนื้อสัตว์ที่รับประทานจะเน้นการทานปลาเป็นหลัก

3) ผู้สูงอายุชาวไทยวนได้ถ่ายทอดแบบแผนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ การรับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อต่อวัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าวสวย) มื้อกลางวัน (ข้าวตอน) และมื้อเย็น (ข้าวแลง) ส่วนใหญ่รับประทานมื้อเช้าและมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเย็น มีความพอดีในการรับประทานอาหารทั้งในเชิงปริมาณและชนิดของอาหาร การเข้าครัวทำอาหารนั้น ผู้สูงอายุบางท่านตื่นแต่เช้า (เวลา 05:00 – 06:00 น.) มาล้างข้าวเหนียวและเข้าครัวทำอาหารเอง แต่บางท่านลูกหลานของผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลในเรื่องการทำอาหาร โดยเฉพาะลูกหลานที่เป็นผู้หญิง ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุหลายท่านไม่ค่อยรับประทานอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มักทานรสชาติดีด กลมกล่อม แม้ว่าในสมัยหนุ่มสาวจะชอบทานก็ตาม

4) การรับประทานอาหารผลไม้ของผู้สูงอายุชาวไทยวนนั้น ส่วนใหญ่รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลที่ลูกหลานซื้อมาให้จากตลาดในชุมชน ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์พบว่า ส่วนใหญ่จะรับประทานกล้วยอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางท่านดื่มนมทุกเช้า เนื่องจากเชื่อว่าทำให้กระดูกแข็งแรง

5) กับข้าวในแต่ละมื้อของผู้สูงอายุชาวไทยวนมักมีประมาณ 3 – 4 อย่าง มีวิธีการปรุงหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแกง ต้ม คั่ว แต่ส่วนใหญ่ที่ขาดไม่ได้เลยคือ น้ำพริก รับประทานพร้อมผักต่างๆ โดยในถาดนั้น อาหารครึ่งหนึ่งจะเป็นผักสดหรือผักลวก ถือเป็นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม อาหารทุกชนิดจะรับประทานกับข้าวเหนียว หรือคนเหนือเรียกกันว่า “ข้าวหนึ่ง” ที่ชาวไทยวนมักจะปลูกข้าวรับประทานเอง การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจะใช้วิธีการปั้นข้าวเหนียวจากในกระทิกใส่ข้าวที่เป็นพลาสติกโดยมีผ้าขาวบางที่มีลักษณะเป็นถุงห่อข้าวเหนียวไว้ และจิ้มกับอาหารในจาน/ในถ้วย หรือจิ้มกับน้ำพริกทานพร้อมผักลวกและผักดิบ ทั้งนี้ ในสมัยก่อนข้าวเหนียวจะใส่ในกระทิกข้าว แต่ปัจจุบันไม่ค่อยพบในครัวเรือนของชาวล้านนาแล้ว แต่จะพบมากในร้านอาหารในภาคเหนือที่จัดแบบล้านนาหรือขันโตก

ปัจจุบันครอบครัวผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มส่วนใหญ่ อาหารทั้งหมดบางหลังคาเรือนจะถูกจัดวางไว้ในถาดสังกะสี บางหลังคาเรือนยังใช้ขันโตกอยู่ แต่พบเป็นส่วนน้อย โดยในสมัยก่อนผู้สูงอายุเล่าว่า ขันโตกหรือโตก เป็นชื่อเรียกภาชนะสำหรับวางสำหรับอาหารของชาวล้านนาในภาคเหนือ มีรูปทรงกลมเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 30 เซนติเมตรขึ้นไป มีเชิงสูงประมาณ 1 ฟุต มีทั้งขันโตกไม้และขันโตกหวาย เมื่อใส่กับข้าวแล้วยกมาตั้งสมาชิกในครอบครัวหรือแขกที่มาบ้านจะนั่งล้อมวงกันรับประทานอาหาร¹⁰ แต่ปัจจุบันการรับประทานอาหารในขันโตกหาได้ยากมาก ส่วนใหญ่มีขันโตกเก็บไว้ แต่ไม่ได้ถูกนำมาใช้แล้ว จะใช้ถาดสังกะสี (บางบ้านเรียกถาดแบน)

นอกจากนี้ การเคี้ยวหมากถือเป็นวัฒนธรรมของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ อยู่คู่กับชาวไทยวนตั้งแต่โบราณ ถือเป็นภาพที่เห็นเป็นปกติและเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุทุกๆ ไป แต่ปัจจุบัน ชาวยุโรปรุ่นใหม่ไม่นิยมเคี้ยวหมากกันแล้ว การทานหมากมักนำมาผสมกับปูน (Calcium hydroxide) จากนั้นนำหมากไปห่อด้วยใบพลู บางครั้งอาจผสมใบยาสูบไปด้วย ผู้สูงอายุที่เคี้ยวหมากจะไม่กลืนลงสู่ระบบทางเดินอาหาร โดยการเคี้ยวหมากนั้นจะมีผลทำให้ผลหมากผสมกับปูน จะมีสารบางชนิดปล่อยออกมา ทำให้น้ำลายเปลี่ยนเป็นสีแดงเต็มช่องปาก การเคี้ยวหมากมีประโยชน์ ได้แก่ ใบสดของพลู มีประโยชน์ทางยา แก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด แก้ปากเหม็น ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดหัว ท้องเสีย ปูนแดงหรือปูนกินหมากได้จากการเอาหินปูนหรือเปลือกหอยมาเผาจนเป็นเถ้าได้ปูนขาว หากนำปูนขาวนี้ไปผสมกับน้ำและขมิ้นจะได้เป็นปูนแดง ผลหมากและใบพลูจะเต็มไปด้วยสารอัลคาร์ลอยด์ ทำให้ร่างกายสดชื่น เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มอุณหภูมิของผิวหนังของร่างกายผู้เคี้ยว¹¹ ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม มีความเชื่อว่าการเคี้ยวหมาก ทำให้อายุยืนยาว มีความกระฉับกระเฉง ทำให้ปากหอมและฟันแข็งแรงทนทานอีกด้วย



ภาพที่ 4.16 ผู้สูงอายุชาวไทยวน
นิยมเคี้ยวหมาก
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

¹⁰ วิถีชีวิต สารานุกรมเสรี. 2556. ขันโตก. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/ขันโตก> สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2556.

¹¹ บล็อก โอเคเนชั่น. 2551. เคยเคี้ยวหมากเคี้ยวพลูกันมั๊ย. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: www.oknation.net/blog/print.php?id=224563 สืบค้นวันที่ 24 ธันวาคม 2556.

ในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุชาวไทยวนที่ส่งผลต่อการรับประทานนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการขบเคี้ยว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคี้ยวมากเป็นของทานเล่น บางท่านจะอมเกลือทุกเช้า ระบบการย่อยอาหารดี ขับถ่ายทุกวัน ไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคเกาต์ ปวดเข่า ปวดตามกระดูก ปวดตามข้อ จนบางครั้งไม่สามารถเข้าครัวเพื่อประกอบอาหารได้

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

5.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

5.1.1 ความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

ตามตำนานที่เล่าสืบต่อกันมา ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในดินแดนสิบสองปันนาคือไม่ใช่ชนพื้นเมืองดั้งเดิมแต่เดิม “ชาวลื้อ” หรือ “ไทลื้อ” มีถิ่นที่อยู่บริเวณ เมืองลือหลวง (จีนเรียกว่า ลือเจียง) ซึ่งยังไม่พบหลักฐานว่าเมืองนี้อยู่ที่ใด ต่อมาได้อพยพหนีโรคระบาดจากเมืองลือหลวง เคลื่อนย้ายลงมาอยู่บริเวณเมืองหนองแส หรือที่เรียกว่าคุนหมิงในปัจจุบัน โดยมีคำแดงผู้นำสตรีเป็นผู้นำชาวไทลื้อจำนวนแสนคนอพยพลงมาทางใต้เรื่อยๆ ใช้เวลาอพยพร่วม 2 ปี ข้ามภูเขาแล้วแสนลูก เดินผ่านทุ่งราบร่วมแสนพันจนมาถึงลุ่มแม่น้ำโขง จึงได้ตั้งถิ่นฐานใหม่เรียกว่า เมืองลือใหม่ ซึ่งหมายถึงดินแดนสิบสองปันนาในปัจจุบันนั่นเอง ชาวไทลื้ออาศัยกระจายอยู่โดยทั่วไปในดินแดนสิบสองปันนา การเรียกชื่อของชาวไทลื้อจึงเรียกตามชื่อเมืองที่อยู่อาศัย เช่น ลื้อเชียงรุ่ง ลื้อเมืองฮ่า ลื้อเมืองล่า ลื้อเมืองอู ลื้อเมืองหลวง ลื้อเมืองฮาย เป็นต้น¹ นอกจากนี้ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2556: ระบบออนไลน์) ยังได้กล่าวถึงการอพยพของชาวลื้อว่า ประมาณศตวรรษที่ 12 เกิดมีวีรบุรุษชาวไทลื้อชื่อ เจ้าเจียงหาญได้รวบรวมหัวเมืองต่างๆ ตั้งเป็นอาณาจักรแจ๋ลื้อ (เซอลี่) โดยได้ตั้งศูนย์อำนาจการปกครองไว้ที่หอค้าเชียงรุ่งนาน 790 ปี ต่อมาในสมัยเจ้าอินเมืองครองราชย์ในปี พ.ศ. 2122 - 2126 ได้แบ่งเขตการปกครองเป็นสิบสองหัวเมือง แต่ละหัวเมืองให้มีที่ทำนา 1,000 หาบข้าวต่อนาหนึ่งทีในหนึ่งหัวเมือง จึงเป็นที่มาของคำว่า สิบสองพันนาที่อ่านออกเสียงเป็น “สิบสองปันนา” ชาวไทลื้อหรือชาวไตลื้อจึงเป็นชาวไทกลุ่มหนึ่งที่มีถิ่นฐานเดิมอยู่ในเขตสิบสองปันนา มณฑลยูนนานทางตอนใต้ของสาธารณรัฐประชาชนจีน² อย่างไรก็ตามสิบสองปันนามีชื่อเรียกหลายชื่อ ได้แก่ สิบสองพันนา นครเมิงโต นครเมืองไทย และเชียงรุ่ง (เชียงรุ่ง อาจหมายถึง เมืองของท้องฟ้าสีรุ้ง ตามสำเนียงของคนไทยทั่วไป แต่ชาวสิบสองปันน่ายืนยันว่าชื่อเรียกที่ถูกต้องแท้จริงคือ เชียงรุ่ง แปลว่า เมืองแห่งฟ้ารุ่งอรุณ ซึ่งชาวไตลื้อออกเสียงว่า เจงฮู่่ง ชาวจีนหรือภาษาราชการของจีนเรียก จิงหง³ ในอดีตเมืองสิบสองปันนาได้แบ่งเขตการปกครอง⁴ ดังนี้

1. ปันนาเชียงรุ่ง มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองเชียงรุ่ง เมืองฮ่า
2. ปันนาเมืองแจ๋ มี 3 เมือง ได้แก่ เมืองอ่อง เมืองงาด เมืองแจ๋
3. ปันนาเมืองหน มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองปาน เมืองหน
4. ปันนาเมืองเจียงเจื่อง มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองฮาย เมืองเจื่อง
5. ปันนาเจียงลอ มี 4 เมือง ได้แก่ เมืองมาง เมืองงาม เมืองกลางเหนือ เมืองเจียงลอ
6. ปันนาเมืองหลวง มี 1 เมือง ได้แก่ เมืองโลง
7. ปันนาเมืองลา มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองบาง เมืองลา

¹ โครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท**. เอกสารสนับสนุนโครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและชาติพันธุ์ล้านนา. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 2.

² วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2556. **ไทลื้อ**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/ไทลื้อ> สืบค้นวันที่ 4 มกราคม 2557.

³ โฟโต้ออนทัวร์. ม.ป.ป. **ย้อนอดีตเมืองล้านนาของไทย**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา:

http://www.photoontour.com/outbound/sipsongpanna/05_forest_park.htm สืบค้นวันที่ 11 มกราคม 2557.

⁴ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 10. 2554. **ไทลื้อ (ไทยอง)**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา:

http://www.tps10.org/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=122 สืบค้นวันที่ 9 มกราคม 2557.

8. ปันนาเมืองอิง มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองวัง เมืองอิง
9. ปันนาเมืองลำ มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองบาน เมืองลำ
10. ปันนาเมืองพง มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองหยวน เมืองพง
11. ปันนาเมืองอู่ มี 2 เมือง ได้แก่ เมืองอู่ใต้ เมืองอู่เหนือ
12. ปันนาเจียงตอง มี 4 เมือง ได้แก่ เมืองบ่อลำ เมืองอิง เมืองอีปัง เมืองเจียงตอง

สิบสองปันนาอาจกล่าวได้ว่าเป็นเมืองคู่แฝดกับล้านนาของประเทศไทย ชาวไทลื้อที่อยู่ในสิบสองปันนาถือเป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมล้านนาที่ยังคงถูกรักษา ไม่ให้สูญหายไปจนมีคำกล่าวไว้ว่า หากต้องการเห็นภาพในอดีตทางภาคเหนือของประเทศต้องไปเยือนสิบสองปันนา⁵ สิบสองปันนาได้รับสมญานามว่าเป็นอาณาจักรแห่งต้นไม้ เป็นเหมือนอู่ข้าวอู่น้ำของมณฑลยูนนาน เป็นดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์ ตั้งอยู่กลางที่ราบลุ่มหุบเขาริมแม่น้ำโขงที่ชาวจีนเรียกกันว่า แม่น้ำหลานชาง หรือ แม่น้ำหลานชางเจียง ส่วนชาวไทลื้อเรียกว่า แม่น้ำล้านช้าง สิบสองปันนามีสภาพภูมิอากาศแบบป่าฝนเขตร้อน มีฝนตกชุก อากาศไม่หนาวเย็นจนเกินไป อุดมไปด้วยป่าไม้เขตร้อน จึงถือเป็นดินแดนที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ในผืนป่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์ป่าอย่างช้างและนกยูงที่เสมือนเป็นสัตว์สัญลักษณ์ของสิบสองปันนาซึ่งดินแดนอันของสาธารณรัฐประชาชนจีนไม่มีสภาพความอุดมสมบูรณ์เช่นนี้ (ชาวไทลื้อเชื่อว่านกยูงเป็นสัญลักษณ์แห่งโชค ลาภและความสุขความเจริญ) สิบสองปันนาจึงเป็นแหล่งปลูกข้าว อ้อย ยางพารา กาแฟ ปาล์มน้ำมัน มะพร้าว ส่งขายไปยังเมืองอื่นๆ ในสาธารณรัฐประชาชนจีน สิบสองปันนาจึงเป็นดินแดนที่รัฐบาลจีนภูมิใจเนื่องจากทำให้จีนได้ชื่อว่ามีผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาล มีสภาพภูมิประเทศและผืนป่าสมบูรณ์⁶



ภาพที่ 5.1 สภาพแวดล้อมของหมู่บ้านไทลื้อกาหลันป่า สิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

⁵ โพธิ์ดอนท้าว. ม.ป.ป. *ย้อนอดีตเมืองล้านนาของไทย*. (ระบบออนไลน์). อ้างแล้ว.

⁶ โอเชียนสไมล์ทัว. ม.ป.ป. *สิบสองปันนา*. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.oceansmile.com/China/Sibsongpanna.htm>
สืบค้นวันที่ 11 มกราคม 2557.

ไทลื้อเป็นชนชาติที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาช้านานในดินแดนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือ เอเชียอาคเนย์ หรืออุษาคเนย์ เป็นชนชาติที่มีภาษาและวัฒนธรรมเป็นของตนเองที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ มีความสามารถด้านเกษตรกรรมที่เก่าแก่ ชาวไทลื้อในสิบสองปันนานิยมตั้งบ้านเรือนอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ราบลุ่มระหว่างหุบเขาโดยมีแม่น้ำโขงซึ่งมีต้นน้ำไหลมาจากทิเบตเป็นแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่านสิบสองปันนามีความยาว 158 กิโลเมตร⁷ รวมถึงแม่น้ำสายย่อยที่ไหลผ่านหัวเมืองต่างๆ เช่น น้ำฮ้ำไหลผ่านเมืองฮ้ำ น้ำเฮ้มไหลผ่านเมืองเฮ้ม เป็นต้น การที่มีแม่น้ำโขงไหลผ่านทำให้รัฐสิบสองปันนาแบ่งออกเป็น 2 ฝั่ง ได้แก่ ฝั่งตะวันตกหกพันนา และอยู่ฝั่งตะวันออกของแม่น้ำโขงอีกหกพันนา⁸ มีเมืองต่างๆ ที่กล่าวเป็นภาษาไทลื้อไว้ว่า ห้าเมืองตะวันตก หกเมืองตะวันออก รวมเจียงฮั่ง (เชียงรุ่ง) เป็น 12 ปันนา และทั้ง 12 ปันนานั้น ประกอบด้วยเมืองใหญ่น้อยต่างๆ โดยฝั่งตะวันตก ได้แก่ เชียงรุ่ง เมืองฮ้ำ เมืองแซ่ เมืองลู่ เมืองออง เมืองหลวง เมืองหุน เมืองพาน เมืองเชียงเจิง เมืองฮาย เมืองเชียงล่อ และเมืองมาง ส่วนฝั่งตะวันออก ได้แก่ เมืองลำ เมืองบาน เมืองแวน เมืองฮิง เมืองปาง เมืองลา เมืองวัง เมืองพง เมืองหยวน เมืองมาง และเมืองเชียงทอง ชาวไทลื้อจึงเป็นกลุ่มไทแรกเริ่มที่ถือกำเนิดขึ้นในจีนตอนใต้ แล้วอพยพไปตั้งถิ่นฐานตามแหล่งต่างๆ จนเกิดเป็นกลุ่มไทอื่นๆ ตามมา โดยหลักฐานที่ชัดเจนที่สุดคือ การแตกสายสกุลออกไปคือ ชาวไทยองและชาวไทเขินในเขตเชียงตุง ประเทศพม่า ซึ่งมีขนบธรรมเนียม ความเชื่อ และวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกับคนไทอื่นในหลายๆ พื้นที่⁹ ไทลื้อถือเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไท – ลาวที่เป็นกลุ่มใหญ่ เมื่อย้ายไปอยู่แห่งใดก็จะอ้างอิงภูมิประเทศนั้นๆ มาเป็นชื่อใหม่ ในการหาที่อยู่ใหม่นี้ ไทลื้ออาศัยเส้นทาง 4 สายซึ่งมีลักษณะเคลื่อนจากเหนือลงใต้ ไม่มีที่เดินขึ้นเหนือสู่แผ่นดินจีน¹⁰ ได้แก่

- สายที่ 1 เข้าสู่ประเทศพม่าแถบเมืองยอง เมืองยู้ เมืองหลวย เมืองเชียงลาบ เมืองโร เมืองพะยาก เมืองโก เมืองโตน เมืองเลน เชียงตุง
- สายที่ 2 เข้าสู่ประเทศเวียดนาม มีชุมชนไทลื้ออาศัยอยู่ที่เมืองบินลูห์ เมืองแถน และบริเวณฝั่งตะวันตกของแม่น้ำดำตามแนวพรมแดนที่ติดต่อกับจีน
- สายที่ 3 สู่ประเทศลาว ไทลื้อตั้งถิ่นฐานอยู่ทางภาคเหนือแถบเมืองสิง เมืองหลวงภูคา เมืองลองในแขวงหลวงน้ำทา เมืองอุเหนือ อุใต้ งามเหนือ งามใต้ บุนเหนือ บุนใต้ในแขวงพงสาลี เมืองไซ เมืองแบง เมืองฮุก เมืองหงสาในแขวงอุดมไซ เมืองเงิน เมืองเชียงฮ่อน เชียงลม และเมืองหงสาในแขวงไชยะบุรี นอกจากนี้ยังตั้งชุมชนอยู่รอบๆ เมืองหลวงพระบางและกระจายกันอยู่แถบลุ่มน้ำอูและแม่น้ำโขง ในแขวงหลวงพระบาง และแขวงบ่อแก้วอีกหลายหมู่บ้าน
- สายที่ 4 เข้าสู่ประเทศไทยทางภาคเหนือในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง พะเยา น่าน แพร่ ตั้งแต่อดีตซึ่งถูกกวาดต้อนมาจากสิบสองปันนาเป็นจำนวนมาก บางส่วนอพยพมาภายหลังเพื่อค้าขาย ติดตามญาติพี่น้องที่มาก่อนแล้ว แต่งงาน หาแหล่งทำที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีความสงบร่มเย็น มีภูมิประเทศที่เหมาะสม เหตุบ้านการเมือง การปกครอง¹¹ และหนีภัยสงคราม

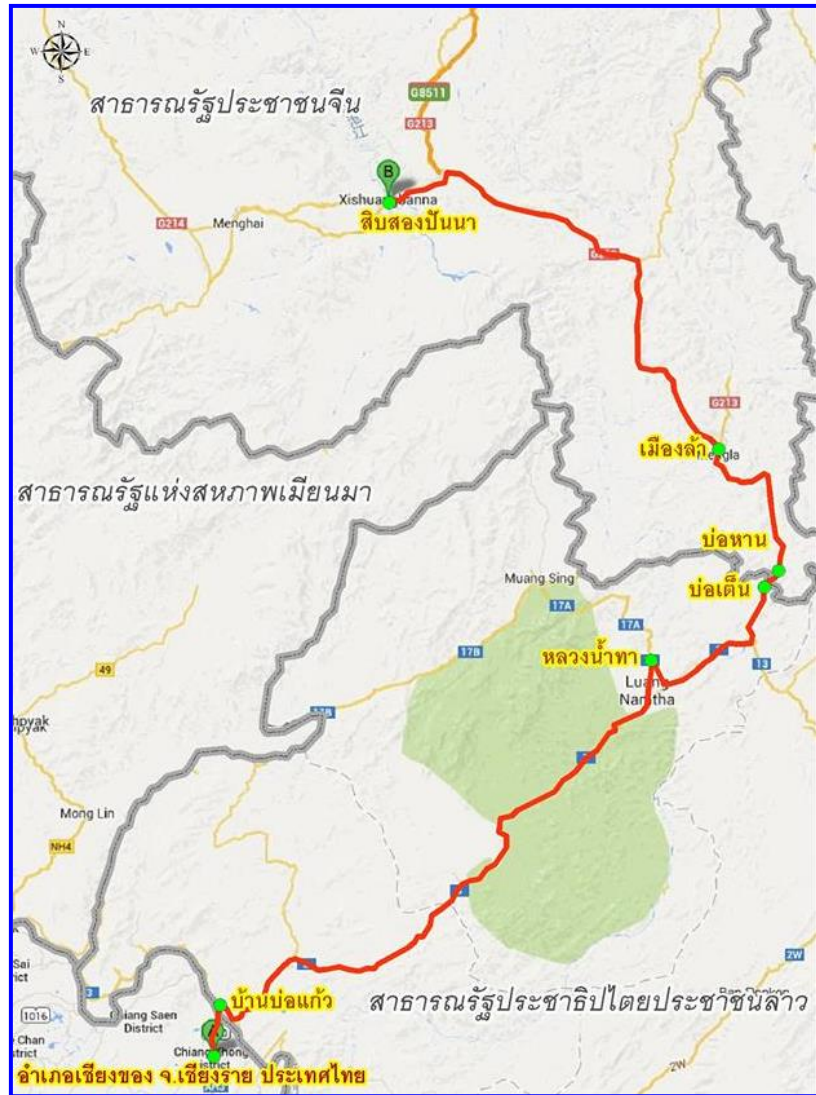
⁷ สถานีวิทยุซี อาร์ ไอ ปักกิ่งภาคภาษาไทย. 2549. **ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://thai.cri.cn/1/2006/09/13/21@78650.htm> สืบค้นวันที่ 15 มกราคม 2557.

⁸ โครงการพิพิธภัณฑสถานวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท**. อ่างแล้ว, หน้า 1.

⁹ โครงการพิพิธภัณฑสถานวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท**. อ่างแล้ว, หน้า 1.

¹⁰ โครงการพิพิธภัณฑสถานวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท**. อ่างแล้ว, หน้า 39.

¹¹ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 10. 2554. **ไทลื้อ (ไทยอง)**. (ระบบออนไลน์). อ่างแล้ว.



ภาพที่ 5.2 เส้นทางหมายเลข 3A (R3A) เส้นทางสายไหมเชื่อมระหว่างจีน – ลาว – ไทย
ทำให้ชาวไทยเชื้อสายไทและสิบสองปันนาเดินทางไปมาหาสู่กันได้สะดวกยิ่งขึ้น
ที่มา: ภาพดัดแปลงจาก <https://maps.google.com>

ในประเทศไทยมีชุมชนไทลื้อที่กระจายทั่วไปในดินแดนภาคเหนือ ซึ่งแต่ละจังหวัดได้ตั้งชุมชนไทลื้อตามหมู่บ้านต่างๆ¹² ได้แก่

1. จังหวัดเชียงใหม่ ที่บ้านเมืองหลวง ตำบลหลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด เป็นชาวไทลื้อที่เข้ามาเป็นรุ่นแรกๆ ราวพุทธศตวรรษที่ 18 ในสมัยพระเจ้าสามฝั่งแกน ส่วนรุ่นหลังๆ ได้แก่ บ้านแม่สาบ อำเภอสะเมิง อำเภอสันกำแพง อำเภอสันทราย
2. จังหวัดลำพูน เป็นจังหวัดที่มีชาวไทลื้อมากที่สุด ที่รู้จักกันดีคือ ชาวไทลื้อจากเมืองยองที่เรียกขานกันว่า “ชาวยอง” ส่วนใหญ่ตั้งหมู่บ้านอยู่ในเขตอำเภอเมือง อำเภอป่าซาง อำเภอบ้านโฮ่ง อำเภอแม่ทา อำเภอลี้ และอำเภอทุ่งหัวช้าง

¹² โครงการพิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท. อ่างแก้ว, หน้า 40 - 42.

3. จังหวัดเชียงราย มีชาวไทลื้อที่บ้านห้วยเม็ง บ้านท่าข้าม และบ้านศรีดอนชัยในเขตอำเภอเชียงของ และบ้านสันบุญเรือง อำเภอแม่สาย บ้านโป่งแดง ตำบลห้วยทรายขาว และบ้านกล้วยแม่แก้ว ตำบลมะเค็ด อำเภอพาน
4. จังหวัดพะเยา มีชาวไทลื้ออาศัยอยู่จำนวนมากที่อำเภอเชียงคำ อำเภอเชียงม่วน และอำเภอปง
5. จังหวัดน่าน มีหมู่บ้านไทลื้ออยู่ทั่วไปในเขตอำเภอเมือง อำเภอท่าวังผา อำเภอเชียงกลาง อำเภอทุ่งช้าง อำเภอทุ่งหลวง และอำเภอแม่จริม
6. จังหวัดแพร่ พบชาวไทลื้ออาศัยอยู่ที่ตำบลบ้านถิ่น อำเภอเมือง อำเภอสูงเม่น
7. จังหวัดลำปาง มีหมู่บ้านไทลื้อที่ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง อำเภอแม่ทะ

5.1.2 วิถีชีวิตของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาสู่ประเทศไทย

จากดินแดนสิบสองปันนามาสู่ดินแดนล้านนาไทย ชาวไทลื้อมีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ใกล้เคียงกับชาวไทยล้านนา มีการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตนไว้อย่างเหนียวแน่น ไม่ว่าจะเป็นภาษาไทลื้อ การเกษตรกรรม การประกอบอาหาร งานหัตถกรรม ศิลปะการทอผ้า วรรณกรรม และงานสืบสานวัฒนธรรมไทลื้อ ถือได้ว่าชาวไทลื้อสามารถประยุกต์วัฒนธรรมท้องถิ่นของตนมาปรับใช้เข้ากับสังคมไทยได้อย่างกลมกลืน ทำให้ยังคงมีวัฒนธรรมที่มีความโดดเด่นมาจนถึงทุกวันนี้¹³ ชาวไทลื้อมีสภาพความเป็นอยู่มีความเรียบง่าย มีวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาช้านาน นับตั้งแต่ที่ได้อพยพมาจากสิบสองปันนา สาธารณรัฐประชาชนจีน ครอบครัวของชาวไทลื้อมักอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายจนถึงรุ่นหลานเหลน ให้ความเคารพเชื่อฟังคนเฒ่าคนแก่ ชาวไทลื้อมีเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ ที่โดดเด่นคือ การใช้ภาษาไทลื้อที่มีสำเนียงแตกต่างจากชาวล้านนาโดยทั่วไป ชาวไทลื้อมีผิวพรรณค่อนข้างขาว รูปร่างสันทนต์ คติความเชื่อเกี่ยวกับผีและวิญญาณมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของชาวไทลื้อ ทั้งแนวความคิด พฤติกรรม รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน¹⁴ ในอดีตชาวไทลื้อมีวิถีชีวิตคล้ายคลึงกับคนไทยและกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ได้แก่ การสร้างบ้านเรือนเป็นบ้านไม้ มีใต้ถุนสูง มีครัวไฟอยู่บนบ้าน มีใต้ถุนเลี้ยงสัตว์ แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตได้เปลี่ยนไป การสร้างบ้านเรือนก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย บ้านเรือนที่ยังคงสภาพเป็นเรือนไม้แบบเดิมสถาปัตยกรรมแบบไทลื้อผสมล้านน่ายังพอจะมีให้เห็นบ้างในบางชุมชน เช่น บ้านธาตุสบแวน และบ้านหย่วน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา เป็นต้น

ชาวไทลื้อส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัด นับถือศาสนาพุทธนิกายาน นิกายลังกาวงศ์ มีวัดเป็นศูนย์กลางของประชาชน ทุกหมู่บ้านจะมีวัดประจำหมู่บ้านๆ ละ 1 วัดใช้เป็นที่ประกอบสังฆกรรม พิธีบวชพระ บวชเณร¹⁵ นิยมสร้างวัดในชุมชนต่างๆ ที่ยังคงตกแต่งด้วยศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมที่เป็นเอกลักษณ์งดงาม มีการบูรณะ ซ่อมแซม ให้คงสภาพดีอยู่เสมอ ซึ่งปัจจุบันเหลืออยู่เพียงบางแห่ง เช่น วิหารวัดดอนมูล วิหารวัดหนองแดง วิหารวัดหนองบัว วิหารวัดท่าฟ้าใต้ วิหารวัดแสนเมืองมา (วัดมาง) วิหารวัดหย่วน เป็นต้น ผู้สูงอายุชาวไทลื้อนิยมเข้าวัดไปทำบุญ ถวายสังฆทาน ฟังธรรม รวมถึงไปนอนที่วัดในวันพระและวันสำคัญทางพุทธศาสนา

งานผ้าทอไทลื้อถือเป็นศิลปะที่โดดเด่น นิยมใช้ผ้าฝ้าย บางยุคสมัยนิยมใช้เส้นไหมจากต่างถิ่น ทออลวดลายที่เรียกว่า “ลายเกาะ” ด้วยเทคนิคการล้วง ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่าลายน้ำไหล มีการพันฟูและ

¹³ วัดรังษีสุทธาวาส (เมืองหลวงใต้) ม.ป.ป. ข้อมูลศูนย์วัฒนธรรมไทยสายใยชุมชน. เอกสารอัดสำเนา. หน้า 2.

¹⁴ โครงการพัฒนาวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. ไทลื้อ อัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ไท. อ่างแก้ว, หน้า 3.

¹⁵ สถานีวิทยุซีอาร์ไอ ปักกิ่งภาคภาษาไทย. 2549. ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา. (ระบบออนไลน์). อ่างแก้ว.

ถ่ายทอดศิลปะการทอผ้าด้วยศิลปะที่มีความงดงามแบบไทลื้อ จนปัจจุบันงานทอผ้าดังกล่าวถือเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ชาวไทลื้อในหลายชุมชนของภาคเหนือ ด้านการแต่งกาย ผู้ชายไทลื้อส่วนใหญ่นิยมโพกศีรษะด้วยผ้าสีขาวและสีชมพู นิยมสวมเสื้อขาวแขนยาว สวมทับด้วยเสื้อกั๊กปกคลุมด้วยเลื่อม เรียกว่า “เสื้อปา” สวมกางเกงหม้อห้อมชายาวต่อหัวกางเกงด้วยผ้าสีขาว เรียกว่า “เตี่ยวหัวขาว” ส่วนผู้หญิงชาวไทลื้อนิยมโพกศีรษะด้วยผ้าสีขาวหรือสีชมพู สวมเสื้อไม่มีกระดุมแต่สาบเสื้อจะป้ายเฉียงมาผูกไว้ที่เอวด้านข้าง เรียก “เสื้อปัด” นุ่งซิ่นดำลื้อ และนิยมสะพายถุงย่าม¹⁶



ภาพที่ 5.3 ผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.4 ผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

¹⁶ วิจิตต์เดียว สารานุกรมเสรี. 2556. ไทลื้อ. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/ไทลื้อ> สืบค้นวันที่ 4 มกราคม 2557.

5.2 ข้อมูลผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อผู้ให้สัมภาษณ์

5.2.1 ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในสิบสองปันนา สาธารณรัฐประชาชนจีนที่ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
1	แม่เผ่าคิง อายุ 86 ปี	อยู่ในหมู่บ้านกาหลันป่า (เมืองฮ่า) สุขภาพแข็งแรง เดินได้คล่องแคล่ว พักอาศัยอยู่กับลูกหลาน ชอบรับประทานถั่วน้อยคั่ว (ถั่วลันเตา) น้ำหมีมะเขือส้ม (น้ำพริกมะเขือเทศแบบเหลว) ปลาย่างสมุนไพร แคจิ้นโฮ๊ะ แคจิ้นโก่ (ต้มไก่) และทุกมื้อจะต้องมีจานผักสดที่เก็บจากสวนครัวในบ้านไว้จิ้มทานกับน้ำพริก ชอบรับประทานข้าวหนุกงาน (ข้าวคลุกงา) นอกจากนี้ อาหารที่รับประทานไม่ได้เมื่อยามเจ็บป่วย คือ น้ำปู ถั่วเน่า หน่อไม้ และน้ำผัก หากทานแล้วอาการป่วยใช้จะไม่หาย
2	แม่เผ่าอิน อายุ 80 ปี	เป็นชาวกาหลันป่าโดยกำเนิด มีลูกจำนวน 6 คน (หญิง 3 คน ชาย 3 คน) มีหลานจำนวน 12 คน ที่บ้านประกอบธุรกิจโฮมสเตย์ขนาดเล็กไว้รองรับนักท่องเที่ยว สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่จะเวียนศีรษะอยู่บ้างเป็นบางครั้ง ชอบรับประทานปลาย่างทาด้วยน้ำมันมะเขว่น และชอบรับประทานทานน้ำพริกมะเขือเทศ น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกมะกอก เก็บผักสวนครัวรับประทานกับน้ำพริกเป็นประจำ นอกจากนี้ยังชอบรับประทานข้าวซอย (เข่าซอย หรือก๋วยเตี๋ยวใส่น้ำซุบ/น้ำแกง) อีกด้วย
3	แม่เผ่ากองแสน อายุ 84 ปี	อยู่ในหมู่บ้านกาดทราย เมืองเชียงรุ่ง พี่น้องเสียชีวิตหมดแล้ว มีลูก 2 คน การได้เงินไม่ค่อยชัดเจน ตามองเห็นข้างเดียว ชอบรับประทานข้าวกับน้ำพริกชนิดต่างๆ บริเวณบ้านมีสวนครัวเล็กๆ เก็บผักจากสวนครัวมารับประทานกับน้ำพริก ไม่ค่อยชอบรับประทานเนื้อสัตว์ หากรับประทานจะทานแต่เนื้อหมูและเนื้อไก่เท่านั้น ชอบรับประทานผักลีน้อย ผักลิหลวง (คนจีนไม่ทาน ทานแต่ไทลื้อเท่านั้น) เก็บจากสวนครัวหลังบ้าน มีรสชาติฝาดขม รับประทานยอดอ่อน นำมาแกงใส่เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ใน 1 ปี จะรับประทานได้ครั้งเดียวคือเดือน 5 ได้ (เดือนกุมภาพันธ์) นอกจากนี้ ยังชอบรับประทานผักแปมอีกด้วย โดยทานยอดและใบอ่อนๆ มีรสชาติฝาดขมเล็กน้อย ทานสดจิ้มกับน้ำพริก
4	แม่เผ่าอีอิน (แปลว่าลูกผู้หญิงคนแรก) อายุ 80 ปี	อาศัยในหมู่บ้านกาดทราย สมัยก่อนมีอาชีพทำนา แต่ปัจจุบันชอบทอผ้าอยู่ใต้ถุนบ้านเป็นประจำ เนื่องจากไม่มีที่นาแล้ว ชอบรับประทานแกงผักกาดใส่เนื้อหมู เนื้อไก่ โดยจะชอบปลูกผักกาดไว้ในสวนครัวเพื่อนำมาแกง และทานกับน้ำพริก โดยเฉพาะน้ำพริกพริกขี้หนู นอกจากนี้ ยังมีสูตรสมุนไพรบำบัดโรค ได้แก่ เปลือกกล้วย แสงदानำมาต้มรับประทานแก้อาการปวดท้อง ผักคาวตองนำมาตำ

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		พอกไว้ห้ามเลือด มักจอก (ส้ม) รับประทานส้มช่วยลดไข้ ส่วนเปลือก ส้มกับหอมเกรว นำมาต้มในหม้อหนึ่งแล้วนำมาเช็ดตัวช่วยลดไข้ ส่วน ผักบุษ (ผักป่า) นำหัวมาตากแดดแล้วฝนรับประทานแก้ปวดท้อง

5.2.2 ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ที่ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
1	นายทองดี หนานแก้ว อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 8 ตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ อาศัยอยู่กับภรรยาและลูก จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 คน จบ การศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชอบทำไม้กลัดและปลูกผัก สวนครัว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด พริก ผักสั้ว เป็นต้น อาหารที่ รับประทานทั่วไปลูกจะทำให้ทาน ชอบรับประทานผักสั้ว โดยนำมา ลวกจิ้มกับน้ำพริก หรือนำมาแกงใส่ปลาแห้ง ชอบรับประทานผักสุก ทานไขวันละ 1 ฟอง สมัยก่อนมักทำปลาแห้งไว้รับประทานเอง แต่ ปัจจุบันลูกหลานจะซื้อมาให้ ด้านสุขภาพจะปวดไหล่ ปวดเข่าอยู่ บ้าง และเนื่องจากดื่มชาบ่อยทำให้ระบบขับถ่ายมีปัญหาเล็กน้อย ชอบออกกำลังกายด้วยการทำนํ้าและปลูกผักสวนครัว
2	นางบัวเลี่ยม เขื่อนล้อม อายุ 93 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 2 ตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 คน อาศัยอยู่กับลูก จบการศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีแปลงผักสวนครัวในบ้าน เหลือจาก การบริโภคจะนำไปขายที่ตลาด ชอบรับประทานผัก เช่น มะอึก (มะเขือป่า) นำมาประกอบอาหารแทนมะนาวเนื่องจากมีรสเปรี้ยว และใช้ปรุงแกงหรือต้มที่ออกรสเปรี้ยวด้วย ผักเผ็ดนำมาแกงแค ส่วนมะริดไม้ (เพกา) พริก มะเขือเปราะ และผักสั้วลวกทานกับ น้ำพริกต่างๆ หรือแกงใส่ปลาแห้ง ผักสั้วส่วนใหญ่จะเก็บในช่วงเดือน พฤษภาคม - กุมภาพันธ์ ช่วงฤดูฝนจะออกรสชาติขมฝาด แต่หาก เป็นช่วงฤดูหนาว (เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์) นำมารับประทาน จะมีรสหวาน ในส่วนของอาหารทานเล่นมักทานกล้วยตาก เพราะ หาได้ง่ายในท้องถิ่น และเชื่อว่ากล้วยมีวิตามินที่มีประโยชน์แก่ ร่างกาย และทานหมากเป็นบางครั้ง ในช่วงมีงานพิธีกรรม สืบชะตา และขึ้นบ้านใหม่
3	นางพร สอาดล้วน อายุ 81 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 7 ตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน อาศัยอยู่กับลูก ไม่ได้เรียนหนังสือ สมัยก่อนมีอาชีพทำสวน แต่ปัจจุบันอยู่บ้าน ทำงานบ้านทั่วไป ชอบ รับประทานแกงขนุน แกงผักพื้นบ้านทั่วไป โดยเฉพาะผัดถั่วงอกยาว ใส่หมู ไม่ค่อยชอบทานเนื้อสัตว์ใหญ่ รับประทานไข่ไก่เป็นบางวัน ชอบรับประทานผักกับน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตา

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		แดง เป็นต้น เน้นอาหารประเภทต้ม/แกง และผักลวกกับน้ำพริก ในสวนครัวมีพืชผักมากมายรวมถึงผักตามริมรั้ว เช่น ถั่วพู มะเขือยาว พริกขี้หนู ผักบุ้ง ผักแคบ (ตำลึง) ผักเชียงดา เป็นต้น และเลี้ยงไก่ด้วย เป็นคนชอบรักษาความสะอาด จะล้างมือก่อนทานข้าวเสมอ และมักใช้ช้อนกลางตักอาหาร ฟันหลุดเกือบทั้งปาก สมัยก่อนชอบทานมะขาม ออกกำลังกายร่วมกับชมรมผู้สูงอายุวัดดอยสะเก็ดเป็นประจำ
4	นายพรหมมินทร์ สอาด ล้วน อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 8 ตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีลูก 4 คน แต่อาศัยอยู่กับภรรยา ลูกแหวะมาหาบ้าง เนื่องจากทำงานอยู่ในอำเภอเมือง กิจกรรมยามว่างได้แก่ แกะลำไย ทำไม้กวาด สานตะกร้า และทำงานบ้านทั่วไปซึ่งถือเป็นการออกกำลังกาย มีความรู้เรื่องยาสมุนไพร จึงเป็นหมอประจำหมู่บ้าน (หมอเมือง) มีคนมาซื้อยาสมุนไพรถึงบ้านเพื่อนำไปต้มกินในการรักษาโรคต่างๆ เช่น ริดสีดวงทวาร แก้วพยาธิตัวจิ๊ด เป็นต้น อาหารพื้นบ้านที่รับประทานเป็นประจำ ได้แก่ แกงผักกาด ผัดมะเขือยาว แกงผักมันใส่ปลาตุก หมูทอด แกงผักสั่ง ผักลวกทานกับน้ำพริกต่างๆ ผักริมรั้วและผักสวนครัวที่ปลูกบริเวณบ้าน เช่น ผักริมรั้ว แกงผักมัน (มันหัวแดงๆ) มะเขือยาว ผักเชียงดา เป็นต้น นอกจากนี้ พ่อพรหมมินทร์ได้แนะนำสูตรยาแก้ริดสีดวงทวาร มีส่วนผสมของสมุนไพร 8 ชนิด ได้แก่ ไม้ฝาง เป้าหลวง เป้าหน้อย มะตูม ลมแรง ไม้หอมพอ จายแดง เค็ดเก๊า (หนามใหญ่) และสูตรยาสมุนไพรแก้ตัวจิ๊ด มีส่วนผสม 3 ชนิด ได้แก่ เครือตดหมา ปูเลย และเครือมะเขือแจ้



ภาพที่ 5.5 ผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีนที่ให้สัมภาษณ์
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.6 ผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในอำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ที่ให้สัมภาษณ์
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

5.3 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

5.3.1 อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทลื้อในสืบสองปันนา

ผู้สูงอายุชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ดินแดนในสืบสองปันนา มณฑลยูนนาน สภาพภูมิประเทศตั้งอยู่กลางที่ราบลุ่มหุบเขาริมฝั่งแม่น้ำโขง (ชาวจีนเรียกกันว่า แม่น้ำหลันซาง หรือ แม่น้ำหลันซางเจียง) ภูมิอากาศแบบเขตร้อนและกึ่งเขตร้อน เป็นดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์ จึงเป็นเสมือนอู่ข้าวอู่น้ำของมณฑลยูนนาน นิยมตั้งบ้านเรือนอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ อยู่ใกล้ขีดธรรมชาติ การประกอบอาหารส่วนใหญ่จึงนำมาจากธรรมชาติรอบกายและบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก จากคำบอกกล่าวของผู้สูงอายุได้กล่าวว่า ในสมัยก่อนอาหารแต่ละมื้อจะทำเพียง 1 – 2 อย่างเท่านั้น และจะประกอบอาหารมากเฉพาะช่วงที่มีเทศกาลสำคัญ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช แต่งงาน เป็นต้น เจ้าของงานต่างทำอาหารหลายอย่างไว้สำหรับเลี้ยงแขกอย่างเต็มที่



ภาพที่ 5.7 ชาวไทลื้อในสืบสองปันนาที่รับประทานอาหารร่วมกันงานวันเลี้ยงรับขวัญเด็กอายุ 1 เดือน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

อาหารของผู้สูงอายุในสืบสองปันนาเป็นอาหารของท้องถิ่นดั้งเดิม มีการปรุงอาหารที่เป็นวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นที่มีอยู่ในวิถีการทานอาหารของชาวไทลื้อ มีจุดเด่นคือการใช้พืชผักสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร อาหารมักไม่ค่อยมีส่วนผสมของไขมัน ในแต่ละมื้อจะมีน้ำพริกแบบแห้งที่ชาวไทลื้อในสืบสองปันนาเรียกว่า “น้ำพิด” และน้ำพริกแบบเหลวที่ชาวไทลื้อในสืบสองปันนาเรียก “น้ำหมี” เป็นอาหารประจำมื้อทานพร้อมกับผักสดและผักลวก ได้แก่ น้ำหมีมะเขือมานหรือน้ำหมีมะเขือส้ม (น้ำพริกมะเขือเทศแบบเหลว) น้ำหมีมะกอก (น้ำพริกมะกอกแบบเหลว) น้ำพิดน้ำผัก (น้ำพริกน้ำผักแบบข้น) น้ำพริกน้ำปู ทาน

พร้อมผักสดและผักลวกต่างๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น อาหารประเภทต่างๆ ที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนามักรับประทานพร้อมข้าวเหนียว ได้แก่ อาหารประเภทต้ม/แกง (ชาวไทลื้อในสิบสองปันนาเรียกแกงว่า แค) เช่น แคจิ้นไก่ (ต้มไก่) แคจิ้นโฮ๊ะ แคหน่อส้ม (แกงหน่อไม้ดอง) แกงผักกาด ซุปผักกาดเขียว ต้มฟัก ต้มจืดหัวไชเท้า เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว/ผัด เช่น ผัดผักกูด ผัดมะเขือ ผัดมะระใส่ไข่ ผัดผักบุ้ง คั่วเครื่องในไก่ ถั่วน้อยคั่ว (คั่วถั่วลันเตา) ผัดผักกึ๋ยซ่าย คั่วถั่วเน่า อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง เช่น ปลาอย่างสมุนไพร ไก่ปิ้งสมุนไพร มะเขือย่าง หมูปิ้ง เห็ดย่าง มันปิ้ง เป็นต้น อาหารประเภทตำ/ยำ เช่น ยำผักคาวตอง (ใส่ยาทำให้มีกลิ่นหอม) ยำจิ้นไก่ ยำผักเพกา เป็นต้น อาหารประเภทนึ่ง/ลวก ได้แก่ ผักนึ่ง ผักลวกต่างๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทอื่นๆ เช่น แคหมู หนั๋งพอง มันฝรั่งคลุกสมุนไพร ไก่อบสมุนไพร ฟักทองเชื่อม เป็นต้น



ภาพที่ 5.8 แคจิ้นไก่ (ต้มไก่)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.9 ผัดผักกูดใส่พริกแห้งเล็กน้อย
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.10 ต้มฟักใส่ไก่
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.11 ถั่วน้อยคั่ว (ถั่วลันเตาผัดน้ำมัน)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.12 น้ำหมีมะเขือมานหรือน้ำหมีมะเขือส้ม (น้ำพริกมะเขือเทศแบบเหลว) ทานพร้อมผักสด
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

วิธีการปรุงอาหารของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนาจะไม่ใส่น้ำปลา ปลา ร้า และกะทิมาเป็นส่วนประกอบหรือเครื่องปรุงของอาหาร แต่มีการปรุงอาหารโดยใช้ถั่วเน่าแทน และนิยมปรุงอาหารโดยใช้มะแขว่นเป็นเครื่องเทศหลักแทนพริกไทยดำในการประกอบอาหารประเภทแกง ปิ้ง ย่าง และยำ มะแขว่นผลแก่เปลือกหุ้มเมล็ดจะมีสีแดง แต่เมื่อแก่จัดจะมีสีดำ ผลค่อนข้างกลม มีขนาดเล็กคล้ายผลพริกไทย ผิวขรุขระ มีกลิ่นฉุนแต่หอมคล้ายกลิ่นเมล็ดผักชีหว่า มีรสชาติเผ็ด เมล็ดกลมๆ ดำเป็นมัน ใช้เปลือกผลผสมปรุงรสอาหาร มีสรรพคุณทางยา คือ สามารถแก้หวัดได้¹⁷ นอกจากนี้ ที่เห็นแปลกตา คือ การรับประทานผักคาวตองของผู้สูงอายุชาวสิบสองปันนาที่ดูแปลกตา คือ นิยมรับประทานรากของผักคาวตอง (พลูคาว) ไปด้วย ในตลาดสดในเมืองสิบสองปันนาจึงมักเห็นผักคาวตองที่มีรากขาวและอวบวางจำหน่ายมากมาย แม้แต่ข้าวซอย (เช่าซอย) ของชาวไทลื้อในสิบสองปันนาก็ยังมีรากของผักคาวตองหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เป็นหนึ่งในเครื่องปรุงอีกด้วย คาวตองมีรสฉุน บางคนว่ามีกลิ่นเหม็นมากจนไม่สามารถรับประทานได้ แต่คาวตองทั้งต้นมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะ แก้บวม น้ำ ฝี บวมอักเสบ ปวดอักเสบ หลอดลมอักเสบ ไอ บิด โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ หูชั้นกลางอักเสบ และริดสีดวงทวาร¹⁸



ภาพที่ 5.13 มะแขว่นเป็นเครื่องเทศหลักในการประกอบอาหารของชาวไทลื้อในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

ภาพที่ 5.14 ผักคาวตองที่มีรากสีขาววางขายทั่วไปในตลาดสดในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

¹⁷ วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2556. มะแขว่น. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/มะแขว่น> สืบค้นวันที่ 16 มกราคม 2557.

¹⁸ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. ม.ป.ป. กลุ่มสมุนไพรแก้มะเร็ง ผักคาวตอง. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_19_1.htm สืบค้นวันที่ 16 มกราคม 2557.

5.3.2 อาหาร/การปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทลื้อในสิบสองปันนา

1) ข้าวซอย (เช่าซอย) (ก๋วยเตี๋ยวใส่น้ำซุ/น้ำแกง) ข้าวซอยหรือเช่าซอยของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนานั้นมีลักษณะการปรุงคล้ายกับก๋วยเตี๋ยวใส่น้ำซุหรือน้ำแกงของชาวล้านนาในประเทศไทย คือเส้นข้าวซอย (เส้นก๋วยเตี๋ยว) ใส่น้ำซุใสๆ แต่ข้าวซอย (เช่าซอย) ของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนาจะมีเคล็ดลับความอร่อยและถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างยิ่งคือเครื่องปรุง นอกจากจะมีมะนาว พริก พริกไทย ผักกาดดองยังเป็นเครื่องปรุงโดยทั่วไปแล้ว ข้าวซอย (เช่าซอย) จะมีการปรุงด้วยถั่วเหลืองที่ปรุงรสแล้ว จะมีรสชาติเปรี้ยวเล็กน้อย และรากผักคาวตองที่ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อเพิ่มความอร่อยและรับประทานได้ง่ายอีกด้วย ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนานิยมรับประทานรากคาวตองไปด้วย โดยเชื่อว่าการรับประทานผักคาวตองทั้งต้นและราก จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง รากคาวตองจึงเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงข้าวซอย (เช่าซอย) หรือก๋วยเตี๋ยวของชาวไทลื้อในสิบสองปันนาที่หาซื้อได้ง่ายในตลาดสดทั่วไป ทั้งตลาดเล็กๆ ในหมู่บ้านหรือตลาดสดใหญ่ๆ ในเมือง



ภาพที่ 5.15 ข้าวซอย หรือ เช่าซอย ก๋วยเตี๋ยวของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

2) ปลาอย่างสมุนไพร สามารถพบเห็นได้ทั่วไปทั้งตามบ้านเรือน ร้านอาหารในชุมชน และตลาดสดในสิบสองปันนา ถือเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนารับประทานเป็นประจำตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน แต่สำหรับผู้สูงอายุรสชาติจะต้องไม่เผ็ดมากนัก เนื่องจากผู้สูงอายุชาวไทลื้อจะทานเผ็ดไม่ค่อยได้ ปลาอย่างสมุนไพรนั้นก่อนนำปลาไปย่างให้สุก จะมีการนำปลามาปรุงด้วยสมุนไพรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ผักชี พริก และที่ขาดไม่ได้คือน้ำมันมะแขว่นที่ทำให้ปลาอย่างมีกลิ่นหอมหวาน รับประทาน และรสชาติอร่อยกลมกล่อม



ภาพที่ 5.16 ปลาอย่างสมุนไพร
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

3) ข้าวหนุกงา “หนุก” แปลว่า คลุกหรือนวด ข้าวหนุกงา จึงหมายถึงข้าวคลุกด้วยงา ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนานิยมใช้งาขี้ม่อน (งาเม็ดกลมสีน้ำตาลเทา) ที่ผ่านการคั่วแล้วมาผสมกับเกลือป่นแล้วตำให้ละเอียด จากนั้นนำข้าวเหนียวหนึ่งร้อนๆ สุกใหม่ๆ ไปคลุกกับงา แล้วปั้นเป็นก้อนๆ นำไปห่อด้วยใบตอง แล้วรับประทานได้เลย หรือผู้สูงอายุบางคนชอบทานรสหวาน สามารถทานกับน้ำอ้อยเพื่อให้มีรสหวานเล็กน้อยก็อร่อยเช่นกัน ชาวไทลื้อที่สิบสองปันนามักทำข้าวหนุกงาเวลามีงานสำคัญหรือมีพิธีกรรมที่บ้าน เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน เป็นต้น โดยจะร่วมกันทำตั้งแต่ขั้นตอนการคั่วงา ซึ่ง “งา” ถือเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ชาวจีนรู้จักคุณค่าของงามาแต่โบราณจนได้กล่าวไว้ว่า “กินงามีคุณค่า ดั่งได้หยก” ชาวจีนจึงนิยมทานงา ส่วนตำราอินเดียก็ได้กล่าวสรรพคุณของงาว่า งาเป็นยาบำรุงร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง งาเป็นพืชล้มลุกมีขนาดเล็กๆ สีขาวและสีดำ แต่งาดำจะมีคุณภาพดีกว่างาขาว งาอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 9 และแร่ธาตุต่างๆ เช่น ไบโอดีนิ โคลีน ฯลฯ สารเหล่านี้จะช่วยบำรุงประสาทให้ทำงานอย่างเป็นปกติ กรดไขมันไลโนเลอิกในงามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโต และสามารถเก็บความชุ่มชื้นของผิวหนังได้ดี และงายังเป็นแหล่งโปรตีนและแร่ธาตุต่างๆ กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า งามีแคลเซียมมากกว่าพืชผักชนิดอื่นถึง 20 เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่าพืชผักอื่นๆ 20 เท่า ซึ่งธาตุทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นแร่ธาตุที่สำคัญมากในการเสริมสร้างกระดูก สรรพคุณของงายังช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันอาการท้องผูก บำรุงกระดูก บำรุงรักษารากผม รักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับที่พอดี ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็งตัว รวมถึงป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิดได้ดี และที่สำคัญ งายังเป็นอาหารต้านมะเร็งและช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย¹⁹

¹⁹ ปภาดา ศักดินนท์. 2556. *ครบเครื่องเรื่องอายุยืน*. กรุงเทพฯ: เอส เค เอส อินเตอร์พริ้นท์. หน้า 29 - 31.



ภาพที่ 5.17 การทำข้าวหนุงของชาวไทลื้อในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

5.3.3 อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เป็นชาวไทลื้อที่เป็นกลุ่มชนที่สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษที่อพยพมาจากแคว้นสิบสองปันนา ทางตอนใต้ของสาธารณรัฐประชาชนจีน ผู้สูงอายุชาวไทลื้อตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่ยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ และสัญลักษณ์ของไทลื้อแต่เดิม ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด การแต่งกาย ความเชื่อ อาหารการกิน ศิลปะการแสดง อาชีพเกษตรกรรม ลักษณะบ้านเป็นแบบไม้ไผ่ตงสูง บริเวณบ้านจะปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคเอง ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด มักประกอบอาหารแบบเรียบง่าย ส่วนใหญ่นำอาหารจากธรรมชาติ จากสวนครัวบริเวณบ้านมารับประทาน หรือเข้าป่าเพื่อหาของป่ามาประกอบอาหาร โดยไม่ต้องหาซื้อ อาหารของผู้สูงอายุชาวไทลื้อส่วนใหญ่จึงมีผักเป็นส่วนประกอบ รับประทานข้าวเหนียว (ข้าวนึ่ง) เป็นหลัก อาหารประเภทต่างๆ ที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทแกง/ต้ม เช่น แกงผักสั้ว แกงขนุน แกงผักมันใส่ปลาตุ๋ก แกงผักกาด จอผักกาดจิ้นหมู²⁰ แกงแคไก่ แกงผักเชียงดา แกงหัวปลี แกงผักหระ (แกงผักชะอม) แกงอ่อม เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว/ผัด เช่น คั่วแคจิ้นไก่ ผัดผักรวม ผัดถั่วฝักยาว เป็นต้น อาหารประเภททอด เช่น ปลาทอด ไข่เจียว หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น อาหารประเภทยำ/ตำ เช่น ตำปะหนุน (ตำขนุน) ส้มผักกุ่ม (ยำผักกุ่มดอง) ยำผักเหือด ยำถั่วพู ยำจิ้นไก่ (ยำเนื้อไก่กับหัวปลี) เป็นต้น อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง เช่น ปลาปิ้ง ตับปิ้ง หมูปิ้ง เป็นต้น อาหารประเภทอื่นๆ เช่น ห่อนึ่งไก่ น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริก น้ำหน่อ น้ำพริกหนุ่ม แอ็บอ่องอ อุดด้าง (แกงกระด้าง) หลามบอน เป็นต้น โดยน้ำพริกต่างๆ นั้นจะรับประทานพร้อมผักสดและผักลวกที่เก็บตามริมรั้วและหาได้จากสวนครัวในบ้านของผู้สูงอายุเอง

²⁰ จอ หมายถึง แกงที่มีรสเปรี้ยวแต่ไม่มีรสเผ็ด โดยรสเปรี้ยวนั้นได้จากมะขาม ซึ่งส่วนใหญ่นิยมใช้มะขามเปียกมาประกอบอาหารประเภทจอ



ภาพที่ 5.18 คั่วแคจิ้นไก่
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.19 จอผักกาดจิ้นหมู
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.20 ยำผักเฮือด
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.21 แกงผักหระ (แกงผักชะอม)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.22 น้ำพริกน้ำผัก
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.23 น้ำพริกหนุ่ม
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

5.3.4 อาหาร/การปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

1) ผักสังข์ ถือเป็นผักพื้นถิ่นของชาวไทลื้อ ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดได้กล่าวไว้ว่า ผักสังข์จะเจริญเติบโตได้เฉพาะในพื้นที่ที่เป็นที่อยู่อาศัยของชาวไทลื้อเท่านั้น เคยมีคนต่างถิ่นนำไปปลูกก็ไม่งอกงาม ไม่เจริญเติบโต ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดนิยมนำผักสังข์มาประกอบอาหาร เช่น ยำผักสังข์ แกงผักสังข์ใส่ปลาแห้ง ผักสังข์ลวกทานกับน้ำพริกต่างๆ เป็นต้น โดยส่วนใหญ่จะเก็บผักสังข์ในช่วงเดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ ที่เป็นช่วงฤดูหนาว นำไปประกอบอาหารผักสังข์จะมีรสชาติหวาน หากเก็บในช่วงฤดูฝนแล้วนำมาประกอบอาหารผักสังข์จะออกรสชาติขมฝาด



ภาพที่ 5.24 ต้นผักสังข์และใบผักสังข์ที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดนิยมนำมาประกอบอาหาร
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

2) น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) เป็นอาหารที่ผู้สูงอายุนิยมทำไว้รับประทานตลอดปี โดยเป็นการถนอมอาหารแบบธรรมชาติ ไม่ใส่สารกันบูด ในช่วงฤดูการทำนาจะมีปูนาเป็นจำนวนมาก ลูกหลานจะไปจับปูนาทำน้ำปู โดยน้ำปูสามารถนำไปทำเป็นน้ำพริกน้ำปูเพื่อเพิ่มความอร่อย มีส่วนประกอบง่ายๆ ได้แก่ น้ำปูที่เคี้ยวแล้ว หอมแดง พริกป่นหรือพริกชี้หนู ตะไคร้ซอย เกลือ และกระเทียม นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด ก็จะได้น้ำพริกน้ำปูอาหารยอดนิยมของผู้สูงอายุชาวไทลื้อ รับประทานพร้อมผักสดและผักลวกต่างๆ ได้ทั้งความอร่อยและคุณค่าทางโภชนาการ



ภาพที่ 5.25 น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) รับประทานพร้อมผักสดและผักลวก
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

5.4 เจื่อนไท่ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไท่ลื้อ

5.4.1 เจื่อนไท่ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไท่ลื้อในสิบสองปันนา

การที่ผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนามีอายุยืนยาวนั้น มีเจื่อนไท่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนามีการดำรงชีวิตภายใต้วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ใกล้เคียงกับชาวไทยล้านนา มีสภาพความเป็นอยู่มีความเรียบง่าย มีวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาช้านาน ครอบครัวของผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อมักอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายจนถึงรุ่นหลานและเหลน ในด้านการรับประทานอาหารนั้น ผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนารับประทานข้าวเหนียว (ข้าวนี้) เป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเจ้า (ข้าวอาหนอม) จะไว้รับแขกที่มาเยือน²¹ โดยอาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารประจำท้องถิ่น

2) การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันจะใช้พืชผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เช่น ผักกูด ผักกาด หน่อไม้ ถั่วพู มะเขือเทศ ฟัก ถั่วลิ้นเต่า เป็นต้น ชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนามักปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริเวณบ้านและตามริมรั้วซึ่งสามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี

3) อาหารของผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนาถือว่าเป็นอาหารคุณภาพ เนื่องจาก พืชผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารนั้นมีทั้งขึ้นเองตามธรรมชาติและปลูกเพิ่มเติมเพื่อให้พอเพียงกับการดำรงชีวิตและมีกินตลอดปี จึงเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย เพียงแต่ล้างให้สะอาด การรับประทานพืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก ไม่ว่าจะรับประทานสดหรือลวก เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันว่าผักพื้นบ้านที่หลากหลายเหล่านั้นล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นยาบำรุง เสริมสร้างทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว²²

4) การประกอบอาหารนั้น ส่วนใหญ่ลูกของผู้สูงอายุในสิบสองปันนาจะเป็นผู้ดูแลทำอาหารให้รับประทาน โดยออกไปซื้อของในตลาด และเก็บผักจากสวนครัวบริเวณบ้านแล้วนำมาประกอบอาหาร โดยอาหารต่างๆ จะถูกจัดวางในภาชนะแบบสำหรับหรือโตกที่สานด้วยหวายเป็นแบบโต๊ะเตี้ย เป็นวงกลมที่นั้งล้อมวงได้ประมาณ 8 คน บางครัวเรือนจะวางอาหารในถาดเคลือบแล้วนั้งล้อมวงกันรับประทาน อาหาร ถือเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนามารุ่นต่อรุ่น ผู้สูงอายุในสิบสองปันนาใช้ตะเกียบเป็นอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร ใช้ช้อนสำหรับตักอาหาร และใช้มือในการปั้นข้าวเหนียวไว้รับประทาน ภาชนะใส่อาหารในโตกจะเป็นถ้วยชาม แต่ภาชนะใส่อาหารที่ดูแปลกตา คือ เมื่อผู้สูงอายุชาวไท่ลื้อในสิบสองปันนาไปซื้ออาหารเพื่อนำไปรับประทานที่บ้าน แม่ค้าจะใส่อาหารในถุงใส่ของแบบต่างๆ ทัวไป หรือที่ชาวล้านนาเรียกว่า ถุงแสร้ว (ถุงหิ้ว) จึงมักพบอาหารที่บรรจุในถุงใส่ของทั่วไปตามตลาดในสิบสองปันนา

²¹ โครงการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาประเทศเพื่อนบ้าน. 2554. วิถีไท่ลื้อ เมืองสิบสองปันนา. เชียงใหม่: แมกซ์พริ้นติ้ง (มรดกล้านนา). หน้า 280.

²² โครงการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาประเทศเพื่อนบ้าน. 2554. วิถีไท่ลื้อ เมืองสิบสองปันนา. อ่างแก้ว. หน้า 283.



ภาพที่ 5.26 โตกสำหรับวางอาหารในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.27 การจัดวางอาหารในโตก
ใช้ตะเกียบเป็นอุปกรณ์ในการรับประทาน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.28 การปลูกพืชผักสวนครัวของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

5.4.2 เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

การที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนามีอายุยืนยาวนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสังคมเกษตรกรรม ยังคงรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตนอย่างเหนียวแน่น อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติจึงรับประทานอาหารจากธรรมชาติซึ่งส่วนใหญ่เก็บพืชผักสวนครัวมาประกอบอาหาร ซึ่งประกอบอาหารแบบเรียบง่าย

2) ลูกหลานเป็นผู้ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ เป็นผู้หุงหาอาหาร เตรียมอาหารไว้รับประทาน แต่ผู้สูงอายุบางท่านที่ยังแข็งแรงก็ทำอาหารรับประทานเองและเผื่อแผ่ไปยังเพื่อนบ้านใกล้เคียงด้วย

3) ผู้สูงอายุชาวไทลื้อได้เก็บผักริมรั้วและผักสวนครัวที่ปลูกไว้เพื่อรับประทานเองและแบ่งปันไปยังเพื่อนบ้านข้างเคียง เช่น ผักบุ้ง ผักกาด พริก ผักลั้ง มะริดไม้ (เพกา) ถั่วพู บะเชื่อเผาะ (มะเขือเปราะ) มะเขือยาว มะเขือพวง ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักเชียงดา ผักหระ (ชะอม) สะระแหน่ โหระพา กะเพรา เป็นต้น ผักเหล่านี้ถูกปลูกไว้บริเวณหน้าบ้าน ข้างบ้าน และหลังบ้าน รวมถึงที่ขึ้นตามริมรั้ว โดยไม่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูกเลย จึงเสมือนเป็นแหล่งอาหารหลักของเจ้าของบ้านที่สภาพความเป็นอยู่เหล่านี้ยังคงมีให้เห็นในชุมชนไทลื้อ อำเภอดอยสะเก็ด อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุชาวไทลื้อไม่นิยมเก็บพืชผักสวนครัวที่เปียกน้ำจากฝนที่ตกครั้งแรกจากที่ทิ้งช่วงห่างมานาน เพราะเชื่อว่าทานแล้วจะทำให้ท้องเสีย

4) ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารนั้น ผู้สูงอายุชาวไทลื้อนิยมรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อในหนึ่งวัน โดยรับประทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวันมากที่สุด รับประทานอาหารตรงเวลา มื้อเช้าหรือที่เรียกกันว่า ข้าวเจ้าหรือข้าวงายจะรับประทานในช่วง 07:00 – 09:00 น. มื้อกลางวันหรือข้าวตอนจะรับประทานช่วง 12:00 – 13:00 น. ส่วนมื้อเย็นหรือข้าวแลงจะรับประทานช่วงเวลา 17:00 – 19:00 น. ซึ่งการรับประทานให้ตรงเวลาและการรับประทานผักที่ปลูกเองในสวนครัวนั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุชาวไทลื้อถูกปลูกฝังมาตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น และผู้สูงอายุชาวไทลื้อก็ได้ปลูกฝังให้กับลูกหลานในยุคปัจจุบันเช่นเดียวกัน

ลักษณะการรับประทานอาหารของชาวไทลื้อแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การให้เกียรติเคารพนับถือผู้นำครอบครัวและผู้สูงอายุ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารร่วมกัน ผู้หญิงจะเป็นคนเตรียมอาหารไว้ในขันข้าวหรือขันโตก บางบ้านใส่ในถาดสังกะสี พร้อมกับคดข้าวเหนียวใส่จาน บางบ้านปั้นข้าวเหนียวจากในกระดิกที่เป็นภาชนะพลาสติก สถานที่รับประทานอาหารบางบ้านที่ห้องครัวมีขนาดใหญ่และสมาชิกไม่มากนักก็จะรับประทานในห้องครัว แต่บางหลังคาเรือนที่ห้องครัวมีขนาดเล็กและมีสมาชิกมากจะนั่งรับประทานที่โถงหรือที่กว้างๆ บริเวณบ้าน การนั่งรับประทานอาหารจะนั่งเป็นวงกลมล้อมรอบขันโตก ให้เกียรติผู้สูงอายุรับประทานก่อน ลูกหลานจึงจะรับประทานได้ สิ่งนี้ได้แสดงถึงวัฒนธรรมอันดีงามในการให้ความเคารพผู้อาวุโส โดยเฉพาะบิดามารดาซึ่งชาวไทลื้อถือว่าเป็นพระในบ้าน

นอกจากนี้ ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่นของผู้สูงอายุชาวไทลื้อเกี่ยวกับการรักษาภาชนะที่ใช้ในห้องครัวได้แก่ การเก็บภาชนะที่เป็นเครื่องสานไว้บนตะแกรงที่ผูกไว้ให้อยู่เหนือเตาถ่าน คั้นไฟจากการประกอบอาหารจะช่วยรักษาเนื้อไม้ ภาชนะเครื่องสานเหล่านั้นไม่ถูกตัวมอดและแมลงต่างๆ กัดกิน รวมทั้งยังช่วยให้ภาชนะเครื่องสานมีสีด้าอมแดงดูสวยงามอยู่เสมอ จากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุชาวไทลื้อได้มีการนำหยากไย่จากตะแกรงที่ถูกรวมควันไฟมาใส่ในแกงเพื่อเพิ่มความอร่อยและมีกลิ่นหอมจากควันไฟ สร้างความสุขในอาหารแต่ละมื้อด้วย



ภาพที่ 5.29 การปลูกพืชผักสวนครัวของผู้สูงอายุชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 5.30 ตัวอย่างการจัดห้องครัวของชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยอง

6.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยอง

6.1.1 ชื่อเรียกชน “ไทยอง”

“ไทยอง” หรือ “คนยอง” เป็นชื่อที่ใช้เรียกกลุ่มคนไทลื้อกลุ่มหนึ่งที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ที่เมืองยอง โดยมีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า “มหายังคนคร” ผู้เฒ่าผู้แก่ชาวยองเรียกว่า เมืองเจงจ้างหรือเมืองเชียงช้าง ซึ่งปัจจุบันเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของกรุงเทพมหานคร ในสภาพเมียนมาร์ นอกจากนี้ยังพบคนยองอาศัยกระจายอยู่ในเขตสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน และในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวอีกด้วย สำหรับคนไทลื้อเมืองยองในประเทศไทยที่เรียกตนเองว่า “คนยอง” หรือที่คนไทยเรียกกันต่อมาว่าไทยองนั้น เป็นชื่อที่รู้จักกันมากขึ้นในดินแดนล้านนา หลัง พ.ศ. 2348 เมื่อกลุ่มไทลื้อเมืองยองได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนและเชียงใหม่ และได้กระจายไปอยู่ในหัวเมืองต่างๆ ในล้านนา โดยเรียกตนเองว่า “คนยอง” มิใช่คนลื้อเพื่อแสดงถึงที่มาของบ้านเดิมของตน

ในด้านตำนานเมืองยองนั้น หากกล่าวถึงคำว่า “ยอง” หรือ “ญอง” เป็นชื่อเรียกของหมู่บ้านหนึ่งที่เคยขึ้นในบริเวณเมืองยอง ต่อมานายพรานจากอาฬวีนคร (เชียงรุ่ง) ได้จุดไฟเผาป่า ทำให้หมู่บ้านนี้ปลิวกระจายในอากาศ ทำให้เกิดกลิ่นหอมกระจายไปทั่ว ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับต้นกำเนิดเมืองสิบสองปันนาของชาวไทลื้อ และในตำนานไทลื้อที่เขียนสืบทอดกันมาได้กล่าวว่าพรานนั้นมาจากเชียงใหม่ ความหมายที่สอดแทรกในตำนานเหล่านี้จึงแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ลื้อกลุ่มยองและไทยวนได้เป็นอย่างดี¹

6.1.2 ความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยอง

นักวิชาการด้านประวัติศาสตร์หลายท่านได้กล่าวถึงจังหวัดลำพูน หรือที่เรียกกันว่า “นครหริภุญชัย” ว่าเป็นจังหวัดที่มีกลุ่มคนชาติพันธุ์ที่หลากหลายที่สุดในภาคเหนือ ไม่ว่าจะเป็นยอง ยวน โยนก ไทใหญ่ ลื้อ ลัวะ ยางแดง จีน และมอญ เมื่อยุคสมัยพระนางจามเทวีพร้อมไพร่พลจากเมืองละโว้เข้ามาปกครองบ้านเมือง ทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในด้านสังคม ศาสนา และวัฒนธรรม จนเป็นที่กล่าวขานกันว่าเป็น “แผ่นดินทองของล้านนา” ต่อมาลำพูนถูกรุกรานจนตกอยู่ภายใต้อาณาจักรของเชียงใหม่ และยังคงถูกพม่าที่เข้ามารุกรานล้านนาจนได้ปกครองลำพูนนานกว่าสองทศวรรษ จนชาวบ้านต่างหนีตาย อพยพลูกหลานไปอาศัยอยู่ที่อื่นกันหมด จนแทบจะกลายเป็นเมืองร้าง

หลังจากนั้น ในสมัยรัชกาลที่ 1 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่งตรงกับสมัยพระยาภาววิละ เจ้าเมืองเชียงใหม่ เมื่อกองทัพเชียงใหม่นำโดยเจ้าอุปราชธรรมลังกาและเจ้าคำฝั้นได้ยกทัพขึ้นไปกวาดต้อนผู้คนจากเมืองยองและหัวเมืองต่างๆ ทางตอนบนที่เคยมีความสัมพันธ์กันทางสังคมและวัฒนธรรมมาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนและเชียงใหม่ ซึ่งถือเป็นนโยบายสำคัญของพระยาภาววิละโดยการสนับสนุนของกรุงเทพฯ เพื่อฟื้นฟูบ้านเมืองต่างๆ

¹ โครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติล้านนา. 2551. **ไทยอง ชีวิต ศรัทธา สถาปัตยกรรม**. เอกสารสนับสนุนโครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติล้านนา. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 1.

ในล้านนาที่ได้รับความเสียหายจากสงครามและการยึดครองของพม่า² ได้ต่อสู้ขับไล่พม่าจนชนะ จึงได้เกณฑ์ชาวเชียงใหม่และชาวลำปางประมาณ 1,500 คน ให้มาตั้งรกรากที่เมืองลำพูน พร้อมกับกวาดต้อนชาวไตลื้อจากเมืองยองในสิบสองปันนา ประมาณ 10,000 คน มาอยู่ที่เมืองลำพูน ในช่วงที่มีการอพยพ โยกย้ายผู้คนจำนวนมากนี้ เรียกกันว่า “ยุคเก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงปี พ.ศ. 2348 นอกจากนี้ พระยาภาววิไลได้สถาปนาให้เจ้าคำฝั้นหรือเจ้าบุริรัตน์เป็นเจ้าเมืองลำพูน โดยได้ตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนอยู่ในบริเวณที่ราบลุ่มฝั่งแม่น้ำกวง ตรงข้ามกับตัวเมืองลำพูนด้านตะวันออก คือบ้านเวียงยองและบ้านตองในปัจจุบัน โดยสาเหตุที่ทำให้ชาวไตถูกกวาดต้อนอพยพมาอยู่ต่างบ้านต่างเมืองนั้น เนื่องจากเป็นเมืองชายขอบ อยู่ในแอ่งที่ราบขนาดเล็กที่ตั้งอยู่ระหว่างศูนย์อำนาจใหญ่ เช่น พม่า จีน เชียงตุง เชียงรุ่ง เชียงแสน เชียงใหม่ และหลวงพระบาง ไม่มีความเข้มแข็ง จึงมีการกวาดต้อนผู้คนจากเมืองเล็กๆ ที่ไม่มีความเข้มแข็ง ซึ่งเมืองยองก็ได้รับความกระทบกระเทือนทุกครั้ง จนทำให้มีผู้คนล้มตายและบางส่วนยังได้หลบหนีเข้าป่าจนทำให้เกือบเป็นเมืองร้าง

ในสมัยที่พระยาภาววิไลได้กวาดต้อนผู้คนจากเมืองยองมานั้น ได้ประกาศว่า “ผู้ใดสมัครใจจะไปอยู่เมืองหละปูน บ่ต้องโกนหัว ส่วนใดจะอยู่เมืองเดิมให้โกนหัวเสีย” ปรากฏว่ากลุ่มคนชั้นเจ้านาย ชนชั้นสูงยอมโกนหัวเพื่อเป็นการประกาศว่าจะไม่ละทิ้งแผ่นดินเกิด ในขณะที่ชนชั้นล่างที่เป็นชาวไร่ชาวนายินยอมที่จะอพยพไปตายเอาดาบหน้า พระยาภาววิไลจึงเห็นว่ากลุ่มคนที่ไม่ยอมไปส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนชั้นสูงที่มีคุณภาพและมีจำนวนมากว่า จึงสั่งให้คนกลุ่มเหล่านั้นไปอยู่เมืองหละปูนแทน ส่วนพวกชนชั้นล่างที่เป็นชาวไร่ชาวนาก็ให้อยู่ที่เดิมต่อไป ทั้งนี้ การฟื้นฟูเมืองลำพูนของพระเจ้าภาววิไลมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้เมืองเชียงใหม่มีความมั่นคง ประกอบกับเมืองลำพูนเคยเป็นส่วนหนึ่งของเชียงใหม่มาก่อน จึงได้ให้เจ้าเมืองยงภรรยา บุตร พี่น้อง พร้อมชาวยองอีกจำนวนหนึ่งมาตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำกวง ฝั่งด้านทิศตะวันออกของเมืองลำพูน แม่น้ำทา และแม่น้ำลี้ เพื่อให้ช่วยต่อการควบคุมดูแลของพระเจ้าภาววิไล และยังเป็นการป้องกันการก่อกบฏอีกด้วย³

6.1.3 การตั้งถิ่นฐานและการกระจายตัวของชาวยองในจังหวัดลำพูน

ในช่วงปี พ.ศ. 2325 - 2347 เป็นระยะเวลา 22 ปีก่อนการก่อตั้งเมืองลำพูน พระยาภาววิไลยังไม่มี การแต่งตั้งให้ผู้ใดเป็นเจ้าเมืองลำพูน การปกครองยังถือเป็นส่วนหนึ่งของเมืองเชียงใหม่ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2348 หรือยุค “ยุคเก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” พระยาภาววิไลได้เห็นความจำเป็นในการจัดตั้งและฟื้นฟูเมืองลำพูน เพื่อเตรียมกำลังคนในการสนับสนุนเชียงใหม่ยามเกิดสงคราม นอกจากนี้กำลังคนในเมืองลำพูนก็มีจำนวนลดลงไปตั้งแต่ครั้งที่พระยาภาววิไลพาไปตั้งรกรากที่เมืองเชียงใหม่เมื่อปี พ.ศ. 2339 แล้ว และยังสูญเสียไปกับความไม่สงบและสงครามอีกหลายครั้งหลายครา นอกจากนี้ เมืองลำพูนยังอยู่ติดกับเชียงใหม่ ทำให้ช่วยต่อการควบคุมดูแล ถือเป็นการปูนบำเหน็จความชอบแก่ญาติพี่น้องที่ได้ช่วยกันทำศึกสงครามมาเป็นเวลานาน และเป็นการขยายตำแหน่งทางการเมืองเพื่อป้องกันความขัดแย้งในการขึ้นดำรงตำแหน่งต่างๆ ในกลุ่มพี่น้องในตระกูลเจ้าเจ็ดตนในอนาคตอีกด้วย ดังนั้น เมื่อเดือน 7 (ราวเดือนเมษายน) ขึ้น 5 ค่ำ ตรงกับวันจันทร์ พ.ศ. 2348 พระยาภาววิไลจึงได้มอบหมายให้เจ้าคำฝั้นพร้อมบริวารจากเมืองเชียงใหม่ และเจ้าบุญมา น้องคนสุดท้องพร้อมบริวารจากเมืองลำปาง เจ้าเมืองยงพร้อมด้วยญาติพี่น้อง ขุนนาง พระสงฆ์ รวมไปถึงไพร่พลจากเมืองยอง เข้ามาแผ้วถางเมืองลำพูนที่ร้างอยู่ จนถึงวันพุธขึ้น 8 ค่ำ จึงเข้ามาตั้งเมืองลำพูนได้ เจ้าเมืองยงพร้อมญาติพี่น้อง ขุนนาง และพระสงฆ์ระดับสูงได้ตั้งเข้าอยู่บริเวณเวียงยองทางฝั่งตะวันออก

² โครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไทยอง ชีวิต ศรีตรา สล่าแผ่นดิน**. เอกสารสนับสนุนโครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและชาติพันธุ์ล้านนา. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 14.

³ พิมพ์กา ต้นแก้ว. 8 พฤษภาคม 2549. 200 ปี ชาวยอง สิบสองปันนา ชาติพันธุ์ต้นตระกูลคนลำพูน. **มติชน**. ปีที่ 29 ฉบับที่ 10285, หน้า 34.

ของแม่น้ำกวัง ส่วนไพร่พลอื่นๆ ได้แยกย้ายกันออกไปตั้งในพื้นที่ต่างๆ ของลำพูน การที่ชาวยองเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นจำนวนมาก ในระยะแรกกลุ่มเจ้าเจ็ดตนที่ปกครองเมืองลำพูนได้อนุญาตให้เจ้าเมืองยองและญาติพี่น้องมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการปกครองบ้านเมือง ซึ่งแตกต่างจากเจ้าเมืองอื่นๆ ที่อพยพมาในคราวเดียวกัน

ปี พ.ศ. 2444 – 2445 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้มีการจัดทำสำมะโนประชากรในเมืองลำพูนเป็นครั้งแรก ซึ่งตรงกับสมัยของเจ้าอินทยงยศโชติ เจ้าผู้ครองนครลำพูน ลำดับที่ 9 พบว่ามีประชากรทั้งหมดจำนวน 199,934 คน โดยส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากผู้คนที่อพยพมาในครั้งนั้น ชาวยองจึงเป็นประชากรส่วนใหญ่ของเมืองลำพูน ประชากรมากกว่าร้อยละ 89 สืบเชื้อสายมาจากผู้คนที่อพยพมาจากเมืองยองและเมืองใกล้เคียง ไม่ว่าจะเป็นเมืองยู่หรือเมืองหลวย ที่อยู่ในแถบหัวเมืองตอนบน ซึ่งปัจจุบันอยู่ในสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่าและสิบสองปันนาของสาธารณรัฐประชาชนจีน⁴

ความสัมพันธ์ทางสังคมในหมู่บ้านของชุมชนชาวยองเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะความเป็นเครือญาติอย่างใกล้ชิด นับถือผีเดียวกัน ในสมัยก่อนบางหมู่บ้านจะมีหอผีตั้งอยู่ โดยจะมีพิธีการเซ่นสรวงเลี้ยงผีเมืองยองด้วยเนื้อควายดำสดพร้อมกับเครื่องเซ่นอื่นๆ ในช่วงเดือนเมษายนของทุกปี มีชาวยองจากหลายหมู่บ้านมาร่วมงานเป็นจำนวนมาก แต่พิธีกรรมดังกล่าวได้ถูกยกเลิกไปเมื่อ 20 กว่าปีที่ผ่านมา การผลิตสิ่งของในหมู่บ้านยังคงเป็นแบบเลี้ยงตัวเอง เช่น การเกษตร งานหัตถกรรม เป็นต้น⁵ คนยองในเมืองลำพูนยังคงรักษาลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมที่โดดเด่นหลายอย่าง โดยเฉพาะด้านภาษาไว้ได้ค่อนข้างยาวนานจนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ 6.1 บ้านเรือนของผู้สูงอายุชาวไทยยองในตำบลแม่แรง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 6.2 วัดในชุมชนของชาวไทยยอง
ในตำบลแม่แรง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

⁴ โครงการพิพิธภัณฑวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. ไทยอง ชีวิต ศรีทธา สล่าแผ่นดิน. อ่างแก้ว. หน้า 16-17.

⁵ โครงการพิพิธภัณฑวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. ไทยอง ชีวิต ศรีทธา สล่าแผ่นดิน. อ่างแก้ว. หน้า 28.

จากเอกสารของรัฐบาลสยามและบันทึกในท้องถิ่นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชการที่ 5 ได้สรุปให้เห็นถึงการตั้งถิ่นฐานของชาวยองตามที่ราบลุ่มแม่น้ำต่างๆ ในเมืองลำพูน ได้แก่ 1) การประกอบอาชีพเกษตรเป็นอาชีพหลักของชุมชน มีแหล่งผลิตอยู่ในแถบนอกเมืองลำพูนออกไป ไม่ว่าจะเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำกว้งฝั่งตะวันออก ที่ราบลุ่มแม่น้ำปิงฝั่งตะวันออก และที่ราบด้านใต้ที่อยู่ระหว่างแม่น้ำทา แม่น้ำกว้ง และแม่น้ำปิง โดยมีชาวยองบางส่วนทำนาในที่ดินของเจ้าเมืองหรือนาของหลวง 2) ผู้นำชุมชนมักเป็นพระสงฆ์และชาวบ้านที่มียศเป็นแสนหรือหมื่น โดยได้รับการคัดเลือกและยอมรับจากผู้คนในชุมชน ในภาวะที่ผู้คนอยู่กันอย่างเบาบางและกระจัดกระจาย เจ้าเมืองลำพูนจะปล่อยให้หมู่บ้านอยู่อย่างอิสระปกครองตนเอง 3) ด้านการผลิตนั้น จากจำนวนประชากรที่เบาบาง การผลิตจึงยังคงเป็นการผลิตแบบเลี้ยงตนเอง แต่ละหมู่บ้านมีการผลิตสิ่งของทั้งด้านเกษตรกรรมและหัตถกรรมเพื่อใช้ในชุมชนของตน การแลกเปลี่ยนสินค้าระหว่างหมู่บ้านจึงมีน้อย แต่ในด้านเศรษฐกิจและการค้าขายระหว่างชุมชนและหัวเมืองต่างๆ พ่อค้าวัวต่างลาต่างและคนแบกสินค้ากลับมีบทบาทอย่างสำคัญ และ 4) ชุมชนชาวยองดำรงอยู่ในฐานะคนส่วนใหญ่ของสังคม และมีชุมชนจากเมืองอื่นอยู่ร่วมด้วย เช่น ไทจีนจากเชียงตุง ไทใหญ่หรือเงี้ยว ย่างหรือกะเหรี่ยงจากหัวเมืองต่างๆ ในแถบแม่น้ำคง (สาละวิน) ตลอดจนพวกกะเหรี่ยงในเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำทาทางใต้ของตัวเมืองซึ่งเป็นเขตแม่ทาในปัจจุบัน⁶

การกระจายตัวของชาวยองในช่วงปี พ.ศ. 2356 – 2395 นั้นมีลักษณะออกจากหมู่บ้านหลักซึ่งเป็นชุมชนยองระยะแรก มีหมู่บ้านที่เกิดขึ้นจากการขยายตัวของหมู่บ้านหลักหลังปี พ.ศ. 2371 หลายหมู่บ้าน และเมื่อเปรียบเทียบกับเมืองเชียงใหม่ในสมัยพระยาธรรมลังกา (ปี พ.ศ. 2358-2364) บ้านเมืองค่อนข้างสงบ ชาวบ้านมีเวลาในการบูรณปฏิสังขรณ์วัดวาอารามต่างๆ ที่ได้รับความเสียหายจากสงคราม ระหว่างปี พ.ศ. 2370-2381 สมัยเจ้าน้อยอินทร์ เจ้าผู้ครองนครลำพูนลำดับที่ 3 ปรากฏหลักฐานว่า มีกลุ่มเครือญาติเจ้าเมืองยองได้พาครอบครัวและบริวารออกไปตั้งบ้านเรือนอยู่ในบริเวณเขตเมืองเชียงราย ซึ่งเป็นเขตอำเภอปานปัจจุบัน โดยสืบเนื่องจากเจ้าเมืองลำพูนต้องการยกกองออกไปคล้องช้างป่าซึ่งมีจำนวนมากในแถบนั้น เหตุการณ์ดังกล่าวจึงแสดงถึงการขยายชุมชนที่ไม่ได้เน้นเฉพาะชาวบ้านเท่านั้น หากยังรวมถึงกลุ่มตระกูลเจ้าเมืองยองและกลุ่มผู้นำอีกด้วย ทั้งนี้ มีข้อสังเกตจากศึกษาประวัติความเป็นมาของวัดต่างๆ ในชุมชนชาวยองว่า การตั้งหมู่บ้านและวัดขึ้นรอบหมู่บ้านหลัก แสดงว่าชุมชนต่างๆ อาจอยู่ในช่วงปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ใหม่ในเมืองลำพูน จึงไม่มีการขยายชุมชนออกไปจากเมืองหลักและหมู่บ้านแต่ละแห่งต่างมุ่งสร้างความมั่นคงและเอกภาพให้กับหมู่บ้านของตนเอง โดยเฉพาะการสร้างวัดให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อรวบรวมชุมชนเข้าด้วยกันโดยมีพระสงฆ์ที่เคารพนับถือเป็นผู้นำ พร้อมกับผู้นำชาวบ้านซึ่งถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งของสังคมชาวยองในช่วงพึ่งพาตนเอง ปัจจุบันจึงมีวัดในชุมชนชาวยองมากมายที่มีอายุสร้างมากกว่าร้อยปีขึ้นไป เช่น ในเขตอำเภอเมืองลำพูน มีวัดต้นแก้ว วัดหัวขัว (วัดหัวข่าง) วัดศรีชุมบ้านหลวย วัดบ้านตอง วัดประตูป่า เขตอำเภอป่าซางมีวัดป่าซางงาม วัดอินทิล วัดฉางข้าวน้อยเหนือ วัดฉางข้าวน้อยใต้ วัดบ้านห้วย วัดสะปุ่น วัดบ้านดอน วัดป่าตาล วัดบ้านเหล่า พระตาเขียว เป็นต้น⁷

⁶ โครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไถยง ชีวิต ศรัทธา สล่าแผ่นดิน**. อ่างแก้ว. หน้า 29-30.

⁷ โครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. **ไถยง ชีวิต ศรัทธา สล่าแผ่นดิน**. อ่างแก้ว. หน้า 31-32.

6.2 ข้อมูลผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยองในจังหวัดลำพูนผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
1	นายทอน ปันผสม อายุ 87 ปี	อาศัยอยู่บ้านปางมะหู่ อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีพี่น้องทั้งหมด 6 คน (เสียชีวิตแล้ว 3 คน) จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน มีบุตร 1 คน อาศัยอยู่กับลูกและหลาน ไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นคนยุติธรรม (ใช้คำว่า “ปันของบริสุทธิ์”) มักแบ่งปันอาหารการกินให้ญาติพี่น้อง รับประทานทั้งข้าวเหนียวและข้าวสวย มีที่นาเป็นของตนเอง ประมาณ 5 ไร่ ไม่ต้องหาซื้อข้าวมารับประทาน ลูกสาวเป็นคนทำอาหารไว้ให้ก่อนออกไปทำงาน โดยมักเก็บผักตามริมรั้วและซื้อจากตลาดบ้างเป็นบางครั้ง ชอบทานอาหารประเภทแกง ปลาแห้ง น้ำพริกปลาร้า แอ็บปลา (ปลาช่อนหรือปลาดุกที่คลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปย่าง) ชอบรับประทานผักสุกมากกว่าผักดิบ โดยเฉพาะผักกาด รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ชอบนำน้ำแกงมาผสมกับข้าวสวย เนื่องจากทำให้ทานง่ายเหมือนทานข้าวต้ม ชอบรับประทานเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ สมัยก่อนมักทานเมี่ยงเป็นประจำ รวมทั้งดื่มเหล้า สูบบุหรี่ แต่เลิกนานแล้ว สุขภาพดี ฟันไม่ค่อยหลุด ขับถ่ายเวลาเช้าทุกวัน นอนหลับปกติ
2	นางซุ่ม อินตะปัน อายุ 97 ปี	อาศัยอยู่บ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง เป็นลูกคนโตในพี่น้องจำนวน 5 คน (เสียชีวิตแล้ว 3 คน) มีลูก 10 คน มีหลานประมาณ 20 คน เหลน 10 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกและหลาน สมาชิกในครอบครัวจำนวน 5 คน ไม่ได้เรียนหนังสือ ทำขายผ้าปูโต๊ะเป็นกิจกรรมยามว่างได้วันละ 5 บาท รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ลูกเป็นคนทำอาหารให้ทานโดยเก็บจากสวนครัวและริมรั้ว เช่น ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักบุ้ง ผักกาด ผักปิ้ง (ผักปลัง) บะถั่ว (ถั่วฝักยาว) บะพริกแก้ว (พริกทอง) เป็นต้น อาหารที่ชอบ ได้แก่ แกง ผักกาด น้ำพริกปลาร้า แกงผักปิ้ง (แกงผักปลัง) ผักนึ่งต่างๆ (ชอบทานผักสุก) นอกจากนี้ยังชอบทานเมี่ยงผาด (เมี่ยงที่ใช้เวลาสั้นๆ ในการหมักทำให้มีรสชาติผาด) รับประทานพร้อมกับเกลือ สมัยหนุ่มสาวชอบรับประทานรสเปรี้ยว โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะรับประทานพร้อมอ้อลื้อ (คล้ายน้ำปลาหวาน แต่จะใส่ปลาร้าต้มสุกเป็นหลัก) รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ชอบรับประทานปลา ไม่ชอบทานเนื้อหมู เนื้อวัว เนื่องจากเคี้ยวยาก ปัจจุบันฟันเหลือเพียง 5 ซี่ แต่สุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ขับถ่ายเป็นประจำ นอนหลับง่าย ไม่ปวดกระดูกและข้อ
3	นายเมือง จันทรศิริ อายุ 81 ปี	อาศัยอยู่เพียงลำพังในบ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง แต่ละเวกบ้านเป็นญาติพี่น้องทั้งหมด จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สมัยก่อนทำไร่ทำนา แต่ปัจจุบันไม่ทำงานแล้ว มีรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุเดือนละ 800 บาท รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยข้าวที่ได้จะนำไปสีตามโรงสีในหมู่บ้าน ปลุกผักสวนครัวไว้รับประทานเอง (ปลอดสารพิษ) ทำอาหารทานเองเนื่องจากอยู่คนเดียว เช่น จอผักกาด แกงแค แกงหอย (เก็บมาจากที่

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		นา) ผัดผักกาด หมูทอด น้ำพริกตาแดงใส่มะกอกจิ้มกับผักชีเหล็ก น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำปู เป็นต้น นอกจากนี้ยังชอบรับประทานผักเห็ดและสะแลที่หาทานในช่วงฤดูหนาวอีกด้วย ชอบรับประทานรสขม รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ นอกจากนี้ ในบางมื้อยังรับประทานแตงโม แตงลาย (แตงไทย) รับประทานกับข้าวเหนียวอุ่นๆ ด้วย สุขภาพแข็งแรงดี แต่บางครั้งมีอาการข้อขัดบ้างเล็กน้อย
4	นางศรีนวล จิตแดง อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ในบ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง อาศัยอยู่กับลูกและหลาน กิจกรรมยามว่างจะชอบเข้าวัด ทำให้ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เรียนจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ลูกหลานเป็นคนหาอาหารให้ ชอบรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารที่ชอบรับประทาน เช่น แกงผักกาด แกงผักหระ (แกงผักชะอม) ปลาหนัง จิ้นปิ้ง (หมูหรือเนื้อปิ้ง) น้ำพริกต่างๆ ทานพร้อมผักที่เก็บจากสวนครัวและริมรั้ว เช่น บะถั่ว (ถั่วฝักยาว) ผักกาด ถั่วพู เป็นต้น อาหารบางอย่างจะใส่ถั่วเน่าเพื่อเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อม แต่ไม่นิยมรับประทานมาก ชอบทานอ้อลื้อกับมะขามเปรี้ยวๆ บางครั้งทำเอง บางครั้งซื้อจากแม่ค้าในหมู่บ้าน สุขภาพแข็งแรง เดินไปหามาสุกกันในบ้านและวัดทุกวัน มีเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เป็นบางครั้ง
5	นายทอน แสนปัญญา อายุ 86 ปี	อาศัยอยู่ในบ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง อาศัยอยู่กับภรรยาและลูก ไม่ได้เรียนหนังสือ สมัยก่อนมักเดินและปั่นจักรยานในการเดินทางภายในหมู่บ้าน เวลาว่างมักเข้าวัดและปลูกผักสวนครัวในบริเวณบ้านและตามริมรั้ว เช่น ผักแคบ (ตำลึง) บะเชื่อฝอย (มะเขือเปราะ) บะค้อนก้อม (มะรุม) สะระแหน่ ผักคาวตอง ผักบั้ง ผักปิ้ง (ผักปลัง) ตู่น ขนุน พริก เป็นต้น ลูกจะเป็นคนทำอาหารให้รับประทานโดยเก็บจากสวนครัวและริมรั้วของตัวเองและบ้านข้างเคียงบ้าง ชอบรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ชอบทานผักต่างๆ นำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า เป็นต้น โดยอาหารทุกมื้อต้องมีจานผักวางอยู่ด้วย ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันในครัวจะต้องมีปลาร้าเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงที่ทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย ด้านสุขภาพนั้น มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาความดันโลหิตสูงเหมือนผู้สูงอายุท่านอื่น ปวดข้อปวดเข่าบ้างเป็นบางครั้งแต่ไม่มาก
6	นายศรีวรรณ อุตมะโน อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ในบ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง สมาชิกในครอบครัวจำนวน 4 คน อาศัยอยู่กับลูกและหลาน เรียนจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กิจกรรมยามว่างชอบเข้าวัด โดยเฉพาะเวลามีเทศกาลและงานบุญสำคัญของหมู่บ้าน ช่วงกลางวันก็จะมาสนทนากับคนในหมู่บ้านที่วัด ช่วยเหลืองานวัดเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่สามารถทำได้ มีสวนครัวในบริเวณบ้านไว้ประกอบอาหารรับประทานเอง เนื่องจากปลอดภัยจากสารเคมี ปลูก ผักกาด พริก ผักบั้ง บะเชื่อฝอย (มะเขือเปราะ) ถั่วพู ตู่น โหระพา บางครั้งเก็บผักริมรั้วทั้งของตนเองและเพื่อนบ้านข้างเคียง อาหารที่ชอบรับประทานคือ อาหารประเภทต้ม/แกง เนื่องจากเคี้ยวง่าย เช่น ต้มผัก

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		แคบ (ต้มผักตำลึง) แกงผักกาด แกงสะแล (หาทานได้ช่วงฤดูหนาว) และชอบทานน้ำพริกแต่รสชาติต้องไม่เผ็ดมาก เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำปูทานกับหน่อไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอ้อลือ ซึ่งเป็นอาหารของชาวไทยองอีกด้วย ในครัวจะมีกะปิและปลาร้าประจำบ้านเพื่อใช้ในการประกอบอาหาร ทานถั่วเน่าบ้างแต่ไม่ค่อยครั้งนัก รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ สุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย
7	นายบุญ รียะปา อายุ 84 ปี	อาศัยอยู่ในบ้านหนองเงือก ตำบลแม่แรง อาศัยอยู่กับลูก ไม่ได้เรียนหนังสือ สมัยก่อนมีอาชีพทำสวนทำนา แต่ปัจจุบันอยู่บ้านและไปวัด ชอบทำงานบ้านทั่วไปและปลูกผักสวนครัวมีทั้งปลูกเป็นประจำและปลูกตามฤดูกาล ชอบรับประทานแกงแค แกงขนุน แกงผักพื้นบ้านทั่วไป ปลานึ่ง ปลาพุดทอด ฟักทองนึ่ง และชอบรับประทานผักกับน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง เป็นต้น ที่ชอบเป็นพิเศษคือ ผักกาดน่านำมาต้มทานกับน้ำพริกน้ำปู ในครัวต้องมีปลาร้าไว้ประกอบอาหารด้วย อาหารที่ทานส่วนใหญ่มักทำให้ลูกก่อนรับประทาน รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้ากับมื้อกลางวัน มื้อเย็นจะทานน้อย เป็นคนนอนง่าย เข้านอนเร็วและตื่นเช้า สุขภาพแข็งแรง ชอบเดินไปหาเพื่อนบ้านและวัดภายในหมู่บ้านเพื่อพูดคุยกับผู้อื่น ทำให้ไม่เหงา พินยังดีอยู่ ไม่ค่อยหลุด และเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เป็นบางครั้ง
8	นางบัวไหล ชัยวงศ์ศรี อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 3 บ้านเวียงยอง ตำบลเวียงยอง อาศัยอยู่กับลูกและหลาน สมาชิกในครอบครัวจำนวน 3 คน มีลูก 6 คน กิจกรรมยามว่างชอบทอดฝ้ายทอดดอก แต่เดิมประกอบอาชีพค้าขายอยู่ที่โรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ โดยขายกล้วยจิบ ข้าวซอย น้ำแข็งใส และรวมมิตร ราคา 1 บาท รับประทานข้าวสวยเป็นหลักโดยทานข้าวหอมมะลิที่ซื้อมาจากตลาด (ลิตรละประมาณ 30 บาท) ทานข้าวเหนียวเป็นบางครั้ง อาหารที่รับประทานเป็นประจำ ได้แก่ แกงบะหนุน (แกงขนุน) แกงข้าพัก ผัดผักโหม (ผัดผักโขม) ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้น จอผักกาด แกงผักบั้ง (ใส่หมูสับแทนแหนม) แกงต่างๆ ส่วนใหญ่จะใส่ปลาแห้ง หากใส่เนื้ออื่นๆ จะเลือกทานแต่ผัก ตำมะเขือ ส้าปะแตง (ยำแตงกวา) ยำผัก ยำยอดมะขาม ชอบผักนึ่งทานกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกอีเก้ (น้ำพริกที่มีน้ำขลุกขลิก แตกต่างจากน้ำพริกทั่วไปคือ ใส่มะเขือเปราะ แคบหมู และปลาร้าเพื่อเพิ่มรสชาติ) ชอบทานปลาบั้ง เช่น ปลาตะเพียน ปลาริวกิวเสียบไม้ทาเกลือแล้วนำไปปิ้งไฟ ผักที่ปลูกไว้และรับประทานเอง ได้แก่ ผักบั้ง (ผักปลัง) ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักเชียงดา ตู่น ขนุน ฟักทอง ผักบางอย่างหาซื้อมาจากตลาดบ้าง มักทำอาหารรับประทานเองเนื่องจากเป็นคนทำอาหารอร่อย และไม่ทานเค็ม ไม่ทานรสเผ็ด ไม่ใส่ปลาร้า ใส่เพียงกะปิกุ้งจืดๆ (ราคากิโลกรัมละ 60 บาท) ไม่ชอบของหมักดอง ไม่ชอบแหนม ชอบทานปลาพุดทอด ปลาพุดเค็ม โดยชอบพริก ตะไคร้ หัวหอมผัดแล้วราดหน้าปลาพุด แล้วบีบมะนาวเพื่อรสชาติ

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		ที่บ้านจะไม่ใช้ขันโตกแล้ว เนื่องจากแยกกับรับประทานอาหารเนื่องจากเวลาไม่ตรงกัน รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยมื้อแรกจะทานเวลาประมาณ 11:00 น. รวมข้าวเช้าและข้าวกลางวัน และทานอีกครั้งเป็นมื้อเย็น ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ จะทานเนื้อปลาแทน ชอบทานผลไม้ตามฤดูกาล โดยลูกหลานจะหาซื้อมาให้ สมัยก่อนผลไม้ที่ชอบเป็นพิเศษ คือ แอปเปิ้ล สาลี่ ลูกพลับ แต่ปัจจุบันสุขภาพฟันไม่ค่อยแข็งแรง (ฟันหลุดไป 8 ซี่) จึงมักทานมะละกอ จากที่สมัยก่อนรับประทานอาหารไม่ค่อยตรงเวลาทำให้เป็นโรคกระเพาะ การขับถ่ายปกติ นอนไม่ค่อยหลับ เนื่องจากเป็นคนละเอียดชอบห่วงเรื่องต่างๆ ปวดขาปวดเข่าอยู่บ้าง ไม่มีปัญหาความดันโลหิต ไขมัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เนื่องจากเป็นคนใส่ใจเรื่องสุขภาพมาก หากร่างกายมีความผิดปกติเล็กน้อยก็จะไปพบแพทย์ทันที



ภาพที่ 6.3 ตัวอย่างผู้สูงอายุชาวไทยของที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูนที่ให้สัมภาษณ์
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

6.3 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยอง

6.3.1 อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทยองในจังหวัดลำพูน

ผู้สูงอายุชาวไทยองที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูน ถือเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนเก่าแก่ เงียบสงบ เรียบง่าย เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบ เหมาะกับเกษตรกรรมตามลุ่มแม่น้ำปิง กวง ลี และน้ำทา โดยที่ราบลุ่มอันกว้างใหญ่เกิดจากตะกอนทับถมจนเป็นพื้นที่ราบที่มีความอุดมสมบูรณ์ วิถีชีวิตผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา จึงมักพบเจอผู้สูงอายุตามวัดต่างๆ ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมักจะไป ทั้งไปทำบุญ กราบไหว้พระ รวมไปถึงการพบปะแลกเปลี่ยนพูดคุยกับเพื่อนบ้านจนกลายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน

อาหารที่ผู้สูงอายุชาวไทยของที่นำไปทำบุญและรับประทานเอง มักเป็นการประกอบอาหารพื้นบ้านที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เก็บผักจากสวนครัวรอบบ้านและตามริมรั้ว เช่น ถั่วพู ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักปิ้ง (ผักปลัง) บะ ค่อมก้อม (มะรุม) ผักกาด กอมก้อ (โหระพา) หอมด่วน (สะระแหน่) เป็นต้น มีคุณค่าทางโภชนาการ นิยม รับประทานอาหารกับข้าวเหนียว อาหารประเภทต่างๆ ที่ผู้สูงอายุชาวไทยของในจังหวัดลำพูนมักรับประทาน พร้อมข้าวเหนียว ได้แก่ อาหารประเภทต้ม/แกง เช่น แกงผักปิ้ง (แกงผักปลัง) แกงบะค่อมก้อม (แกงมะรุม) จอผักกาด แกงผักหระ (แกงผักชะอม) แกงผักกาด แกงแค แกงหอย แกงบะหนุน (แกงขนุน) แกงข้าฟัก แกงสะแล ต้มตำลึง เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว/ผัด เช่น ผัดผักกาด ผัดผักบุ้ง ผัดผักโขม ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้น เป็นต้น อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง เช่น ปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง) ไก่ปิ้ง เป็นต้น อาหารประเภทตำ/ยำ เช่น ยำจิ้น ไก่ ยำบะเชือ (ยำมะเชือ) ยำเห็ดฟาง ยำหน่อไม้ เป็นต้น อาหารประเภทนึ่ง/ลวก ได้แก่ ปลานึ่งสมุนไพร ผัก นึ่ง ผักลวกต่างๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทอื่นๆ เช่น ห่อนึ่งแค แอ็บปลา แอ็บหมู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริก ปลาร้า หมูทอด น้ำพริกตาแดง (เพิ่มรสชาติด้วยมะกอก) เป็นต้น



ภาพที่ 6.4 น้ำพริกอ่อน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 6.5 หอนึ่งแค
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 6.6 แกงบะค่อมก้อม (แกงมะรุม)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 6.7 แอ็บปลา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

เป็นที่สังเกตได้ว่า อาหารของผู้สูงอายุชาวไทยอยู่ในจังหวัดลำพูน รสชาติของอาหารจะมีรสกลางๆ ไม่นิยมใช้กะทิในการปรุงอาหาร ไม่ค่อยใช้น้ำตาล ส่วนรสเค็มนั้นส่วนใหญ่จะใช้วิธีการปรุงด้วยปลาร้าเป็นหลัก ผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์ไม่นิยมรับประทานของทอดและอาหารทานเล่น โดยอาหารทานเล่นส่วนใหญ่จะพูดถึง “อ้อลือ” ซึ่งมีลักษณะคล้ายน้ำปลาหวานโดยจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป ส่วนน้ำพริกที่ผู้สูงอายุหลายท่านกล่าวถึง ได้แก่ น้ำพริกตาแดง (ใส่มะกอกเพิ่มรสชาติเปรี้ยว) น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำปู (ทานกับหน่อไม้) น้ำพริกอ่อง (ใช้มะเขือเทศหมก) เป็นต้น โดยน้ำพริกทุกชนิดจะรับประทานคู่กับผักต่างๆ ที่เก็บจากสวนครัวรอบบ้านและตามริมรั้ว ซึ่งการปลูกและเก็บผักสวนครัวมารับประทานเอง ผู้สูงอายุชาวไทยองถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังได้รับประทานผักที่ปลูกเอง มีความสะอาด และปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนอีกด้วย

6.3.2 อาหาร/การปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทยอยู่ในจังหวัดลำพูน

1) อ้อลือ ผู้สูงอายุชาวไทยอยู่ในจังหวัดลำพูนที่ให้สัมภาษณ์เกือบทุกท่านที่ได้พูดถึงอ้อลือ อาหารที่คล้ายน้ำปลาหวาน ไว้รับประทานกับอาหารผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ไม่ว่าจะเป็นมะม่วง ปะผาง (มะปราง) ปะโอ (ส้มโอ) ปะเฟื่อง (มะเฟื่อง) หรือมะขาม โดยวิธีการทำอ้อลือนั้นเริ่มจากการเตรียมน้ำปลาร้า อ่องหรือน้ำปลาร้าต้มสุก จากนั้นเตรียมส่วนผสมประกอบสำคัญ ได้แก่ กระเทียม พริก หัวหอม ข่า กะปิ และปลาร้า นำมาโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมน้ำตาลและน้ำปลาร้าอ่อง (น้ำปลาร้าต้มสุก) คนให้เข้ากัน รับประทานกับผลไม้ที่มีรสชาติเปรี้ยว



ภาพที่ 6.8 ส่วนประกอบและวิธีการทำอ้อลือ อาหารยอดนิยมของผู้สูงอายุชาวไทยอยู่ในจังหวัดลำพูน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

2) **แกงแค** ผู้สูงอายุชาวยองในจังหวัดลำพูนนิยมรับประทานแกงแค ส่วนใหญ่จะเน้นรับประทานผักในแกงแค ไม่ค่อยรับประทานเนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกงแคมากนัก การใส่เนื้อสัตว์เพียงเพื่อให้แกงแคมีรสชาติกลมกล่อมเท่านั้น เช่น ใส่เนื้อไก่ (เรียกว่าแกงแคจิ้นไก่) ใส่ปลาแห้ง (เรียกว่าแกงแคปลาแห้ง) ใส่เนื้อกบ (เรียกว่าแกงแคจิ้นกบ) ใส่เนื้อวัว (เรียกว่าแกงแคจิ้นวัว) เป็นต้น แกงแคจะประกอบด้วยผักนานาชนิด ได้แก่ ผักแคบ (ผักตำลึง) ปะเชื่อผ้อย (มะเขือเปราะ) ผักหระ (ผักชะอม) ใบชะพลู ผักเผ็ด เห็ดลมอ่อน ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถือว่าแกงแคเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินนานาชนิดจากผักต่างๆ ที่รวมกันได้อย่างลงตัว โดยหากใส่เนื้อไก่อ่นั้น มีเคล็ดลับอยู่ว่าควรเป็นไก่บ้าน จะทำให้แกงแคมีรสชาติกลมกล่อมขึ้น



ภาพที่ 6.9 แกงแค (ใส่เนื้อไก่)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

6.4 เจื่อนไซที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยอง

การที่ผู้สูงอายุชาวไทยองในจังหวัดลำพูนมีอายุที่ยืนยาวนั้น มีเจื่อนไซและปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านการบริโภคอาหารอยู่หลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยองในจังหวัดลำพูนถือเป็นชุมชนที่เก่าแก่ มีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นสังคมเกษตรกรรม อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ แหล่งอาหารหลักจึงมาจากธรรมชาติ ส่วนใหญ่เก็บพืชผักสวนครัวและตามริมรั้วมาประกอบอาหาร ไม่มีการฉีดยาฆ่าแมลง การประกอบอาหารเป็นแบบเรียบง่ายซึ่งเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของบรรพบุรุษที่สอนให้รู้จักรับประทานผักพื้นบ้าน ทานได้ทั้งแบบทอดหรือนำมาลวก นึ่ง หรือต้ม ส่วนอาหารจำพวกปลายังสามารถหาได้จากแม่น้ำลำคลอง หนอง บึง หากมีคินในหมู่บ้านจับปลาได้ ก็จะนำมาขายให้ผู้สูงอายุถึงบ้าน หรือบางคนนำมาแบ่งปัน ถือเป็นวัฒนธรรมการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ยังพบเห็นได้ในสังคมของชาวไทยองในชนบท

2) การดูแลด้านการบริโภคอาหาร การหุงหาอาหาร การเป็นครอบครัวใหญ่ อยู่ร่วมกันในครอบครัว ประกอบด้วย ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ลูก บางครอบครัวรวมไปถึงหลาน ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่เคลื่อนไหวร่างกายไม่ค่อยสะดวก ลูกหลานก็จะเป็นผู้ดูแลในการหุงหาอาหาร ไปตลาด เก็บผักสวนครัวมาทำอาหารให้รับประทาน แต่ผู้สูงอายุบางท่านที่ร่างกายยังแข็งแรง เคลื่อนไหวคล่องแคล่วก็ทำอาหารรับประทานเองได้ นอกจากนี้ การเป็นครอบครัวใหญ่ รับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันทำให้ผู้สูงอายุรับประทานได้มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเล็กๆ หรืออยู่เพียงลำพัง โดยนิยมนั่ง

รับประทานอาหารแบบล้อมวง บางบ้านใช้ขันโตกบางบ้านใช้ถาดสังกะสีเป็นภาชนะในการจัดวางอาหาร และนิยมให้ผู้สูงอายุเริ่มรับประทานอาหารก่อน

3) การไม่นิยมใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร ผู้สูงอายุชาวไทยของส่วนใหญ่นิยมปรุงอาหารโดยใช้เครื่องปรุงที่มาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นปลาร้าให้รสชาติเค็ม กะปิให้รสชาติเค็ม ถั่วเน่าให้รสชาติกลมกล่อมและทำให้มีกลิ่นหอม และเกลือให้รสชาติเค็ม โดยนิยมปรุงอาหารด้วยปลาร้าเป็นหลัก นอกจากนี้เครื่องปรุงเหล่านี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่งผลดีต่อสุขภาพ

4) ผู้สูงอายุชาวไทยของในจังหวัดลำพูนนิยมรับประทานครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน โดยเน้นมื้อเช้าจะรับประทานมากเป็นพิเศษหลังจากตื่นมาล้างหน้าและทำอาหารแต่เช้าตรู่ มื้อเย็นจะรับประทานน้อย การรับประทานอาหารในทุกๆ วันจะตรงเวลา โดยข้าวเจ้า (มื้อเช้า) จะรับประทานในช่วงเวลา 07:00 – 08:00 น. ผู้สูงอายุบางท่านได้กล่าวไว้ว่าให้ทานมื้อเช้าอย่างราชา ข้าวตอน (มื้อกลางวัน) จะรับประทานในช่วงเวลา 12:00 – 13:00 น. ส่วนข้าวแลง (มื้อเย็น) จะรับประทานช่วงเวลา 17:00 – 19:00 น. ซึ่งผู้สูงอายุชาวไทยของได้พยายามเน้นย้ำให้ลูกหลานรับประทานอาหารให้ตรงเวลาเช่นกัน

5) การรับประทานพืชผักที่มีตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ห่ารับประทานได้ในช่วงฤดูฝน สะแล และผักเหือดห่ารับประทานได้ในช่วงฤดูหนาว ผักหวานห่ารับประทานได้ในช่วงมีนาคม – พฤษภาคม ถั่วพูห่ารับประทานได้ในช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม เป็นต้น



ภาพที่ 6.10 การปลูกผักสวนครัวบริเวณบ้านของผู้สูงอายุชาวไทยของในจังหวัดลำพูน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

ในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุชาวไทยของนั้น ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง มักเดินไปหามาสูกันภายในหมู่บ้าน โดยเฉพาะวัดจะเป็นศูนย์รวมจิตใจและเป็นที่สนทนากันของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละท่านมีเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ บางเป็นบางครั้ง ชับถ่ายเป็นประจำซึ่งส่วนใหญ่ชับถ่ายในเวลาเช้า นอนหลับปกติ บางท่านในสมัยก่อนมักทานเมี่ยงเป็นประจำ รวมทั้งดื่มเหล้า สูบบุหรี่ แต่เลิกนานแล้ว สุขภาพดี บางท่านมีอาการข้อขัด ปวดข้อปวดเข่าบ้างเป็นบางครั้งแต่ไม่มาก บางท่านสุขภาพพินยังดีอยู่ พินยังไม่ค่อยหลุด บางท่านสุขภาพพินไม่ค่อยแข็งแรง จึงมักเลือกรับประทานอาหารที่อ่อน เคี้ยวง่าย และผู้สูงอายุบางท่านเป็นคนใส่ใจเรื่องสุขภาพมาก หากร่างกายมีความผิดปกติเล็กน้อยก็จะไปพบแพทย์ทันที

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่

7.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่

7.1.1 ชื่อเรียกชน “ไทใหญ่”

“ไทใหญ่” หรือ “ฉาน” หรือ “ฉาน” เป็นชื่อเรียกชนชาติหนึ่งในเขตภาคเหนือของประเทศไทย เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ในตระกูลภาษาไท-กะได ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ขนาดใหญ่อันดับสองของพม่า ส่วนมากอาศัยในรัฐฉาน สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า คนไทใหญ่ในพม่ามีประมาณ 3 – 4 ล้านคน แต่มีไทใหญ่หลายแสนคนที่ได้อพยพเข้ามาสู่ประเทศไทยเพื่อหนีปัญหาทางการเมืองและการเข้ามาหางานทำ โดยจะเรียกตัวเองว่า “ไต” (ตามสำเนียงไทย)¹ คำขึ้นต้นกลุ่มชาติพันธุ์ว่า “ไท” หรือ “ไต” นั้นสามารถจำแนกกลุ่มด้วยการเพิ่มคำขยายต่อท้าย เช่น ไทดำ ไทแดง ไทใต้ ไทเหนือ เป็นต้น ส่วนไทใหญ่นั้นมีชนชาติอื่นที่เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นพม่าเรียกว่า ชาน หรือ ฉาน ซึ่งเป็นคำที่ทำให้ชาวตะวันตกเรียกคนไทใหญ่ในช่วงเวลาต่อมา ชาวอาขาง ชาวปะหล่อง หรือชาวว้า เรียกว่า เซียม ซึ่งมาจากรากเหง้าของคำเดิมคือ สยาม สาม หรือสามทั้งสี่ ชาวไทใหญ่ที่อาศัยอยู่ในสาธารณรัฐประชาชนจีนว่า ไทใต้ และยังเรียกชื่อออกเป็นกลุ่มตามชื่อเมืองต่างๆ²

7.1.2 ไทใหญ่คือใคร

“ไทใหญ่” เป็นกลุ่มชนกลุ่มหนึ่งที่อาศัยอยู่ในเขตสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า ตอนใต้ของสาธารณรัฐประชาชนจีน และตอนเหนือของประเทศไทย คนไทยภาคกลางในเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยารู้จักไทใหญ่มาก่อนอย่างน้อยตั้งแต่สมัยอยุธยา คนไทยหรือคนสยามสามารถรับรู้ถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างพวกตนกับพวกไทใหญ่ได้ดี โดยสามารถบอกเล่าเรื่องราวของไทใหญ่ให้กับชาวตะวันตกที่เข้ามาเยือนกรุงศรีอยุธยาในขณะนั้นได้รับรู้ด้วย ต่อมาคนไทยหรือคนสยามตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ นิยมเรียกพวกไทใหญ่ว่า “เงี้ยว” ตามคำที่ชาวล้านนาใช้เรียกพวกไทใหญ่³ กลุ่มชนที่มีถิ่นอาศัยร่วมกับชาวไทจีน ชาวไทลื้อที่อยู่ทางตอนเหนือของประเทศไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ทางตะวันตกของแม่น้ำสาละวิน และบริเวณที่ราบสูงฉานมาแต่ดั้งเดิม มีแต่คนล้านนาและไทยเท่านั้นที่ใช้คำว่า “เงี้ยว” หรือ “ไทใหญ่” ในขณะที่ชาวพม่าซึ่งมีความใกล้ชิดกับชาวไทใหญ่เหล่านี้ กลับเรียกพวกนี้ว่า “ชาน หรือ ฉาน” ต่อมาชาวอังกฤษที่เคยมีอำนาจปกครองพม่าในช่วงปี พ.ศ. 2429-2491 ก็รับเอาคำว่า “ชาน หรือ ฉาน” ไปเผยแพร่จนกลายเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ในส่วนของกลุ่มชนที่ถูกเรียกว่า “ไทใหญ่” “เงี้ยว” “ชาน” หรือ “ฉาน” นั้น พวกเขากลับไม่ได้เรียกตัวเองด้วยคำเหล่านี้เลย พวกเขาเรียกตัวเองว่า “คนไท หรือ คนไต” ชาวไทใหญ่ส่วนมากมีถิ่นอาศัยอยู่ทางด้านตะวันตกของแม่น้ำสาละวิน มีชุมชนกระจายจากบริเวณด้านตะวันตกเฉียงใต้ของมณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน เรื่อยมาจนถึงบริเวณรัฐฉานของพม่า และมีบางส่วนเข้าไปอยู่ในเขต

¹ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2556. ไทใหญ่. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/ไทใหญ่> สืบค้นวันที่ 3 เมษายน 2557.

² โครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติล้านนา. 2551. ไทใหญ่ ความเป็นใหญ่ในชาติพันธุ์. เอกสารสนับสนุนโครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติล้านนา. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. หน้า 2-3.

³ อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว และ เดวิด เค. วัยอาจ. 2547. บรรพชา, ตำนานพื้นเมืองเชียงใหม่. เชียงใหม่: ซิลค์เวอร์มบุ๊คส์. หน้า 54.

รัฐอัสสัมของอินเดีย⁴ จากการที่ถิ่นที่อยู่ของชาวไทใหญ่เป็นหัวเมืองชายแดนของจีนกับพม่า จึงก่อให้เกิดการแบ่งแยก คือการปราศในสงคราม จนเกิดการขีดเส้นแบ่งพรมแดนในเขตภูมิภาคเอเชีย ทำให้ชาวไทใหญ่ถูกแบ่งแยกและผู้คนต่างอพยพกระจัดกระจายไปในหลายประเทศ ได้แก่ พม่าอาศัยอยู่ในเขตรัฐฉานทางพม่าตอนเหนือ จีนอาศัยอยู่บริเวณด้านตะวันตกเฉียงใต้ของมณฑลยูนนาน ไทยบริเวณภาคเหนือที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน และกระจายอยู่ตามจังหวัดเชียงใหม่และเชียงราย อินเดียอาศัยอยู่ในเขตรัฐอัสสัม และลาวอาศัยอยู่ทางภาคเหนือจำนวนหนึ่ง⁵ ชาวไทใหญ่ในปัจจุบันจึงอยู่ในสถานะชนกลุ่มน้อยของประเทศต่างๆ ถึงแม้ว่าในบางพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นรัฐฉานในสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า ชาวไทใหญ่แม้จะมีจำนวนอยู่มาก และมีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง แต่ก็ได้รับสิทธิเป็นเพียงรัฐหนึ่งของประเทศเท่านั้น หรือแม้แต่ชาวไทใหญ่ในสาธารณรัฐประชาชนจีนซึ่งได้รับสิทธิจัดตั้งเขตปกครองตนเอง แต่อำนาจการปกครองสูงสุดก็ไม่ได้ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของชาวไทใหญ่⁶

6.1.3 สังคมและวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่

ชาวไทใหญ่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ราบลุ่มริมแม่น้ำ ตามหุบเขา ชื่อของแต่ละหมู่บ้านจะตั้งตามชื่อหุบเขา เมืองมักตั้งอยู่ในบริเวณที่มีหมู่บ้านหลายๆ หมู่บ้านอยู่ใกล้เคียงกัน และด้านหลังของเมืองมักเป็นเชิงเขาหันหน้าเข้าสู่ทุ่งนา⁷ สังคมไทใหญ่เป็นสังคมที่เกิดจากการรวมตัวและตั้งเป็นชุมชนขึ้นมา ดังสุภาชิตที่กล่าวว่า “กว่าไปไหนให้เป็นหมู่ อยู่ไหนให้เป็นกอ” และ “กินน้ำร่วมห้วย กินกล้วยร่วมหวี กินปลีร่วมกาบ อาบน้ำร่วมตึง” โดยโครงการสร้างการปกครองนั้น มีครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานหลายๆ ครอบครัวมารวมตัวอยู่กันเป็นหมู่บ้านหรือที่ชาวไทใหญ่เรียกว่า “มาน” หลายๆ ชุมชนบ้านรวมกันเป็นเอ็ง (ตำบล) หลายเอ็งมารวมกันเป็นเวียง หลายเวียงมารวมกันเข้าเป็นเมือง หลายเมืองรวมกันเป็นเมืองหอคำ (ที่อยู่ของเจ้าฟ้าผู้ปกครอง) หลายเมืองหอคำรวมกันเป็นเมืองหอแสง (หอของเจ้าแสงผู้เป็นจักรพรรดิ)⁸ ชุมชนของชาวไทใหญ่ ด้านหลังของชุมชนชาวไทใหญ่มักเป็นเชิงเขาหันหน้าเข้าสู่ทุ่งนา ชีวิตของชาวไทใหญ่มักแวดล้อมด้วยแนวป่าไผ่และต้นไม้น้อยใหญ่ รมรื่น เป็นสังคมเกษตรกรรม ผูกพันอยู่กับทุ่งนา ปลูกร้าง ผัก ถั่ว ไบยาสูบ แตงโม และพืชล้มลุกอื่นๆ ชีวิตถูกกำหนดด้วยฤดูกาลที่จะเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตการทำงาน การประกอบพิธีกรรม และประเพณีทางศาสนาต่างๆ ตลอดปี

แต่เดิม เมืองไทใหญ่แต่ละเมืองนั้นจะมีต้นเสื่อเมือง ถือเป็นต้นไม้ใหญ่ประจำเมืองที่อยู่ห่างเมืองออกไปแต่ไม่ไกลนัก จะมีการไหว้เสื่อเมืองเป็นประจำทุกปี โดยมีเจ้าฟ้าขุนนางอำมาตย์ต่างๆ ปูกล้วย ปูเหล้า ปูสิ่ง และปูกาบของทุกเขต ทุกหมู่บ้านมาร่วมพิธี หมู่บ้านทุกแห่งจะมีเสื่อบ้านและหอเสื่อบ้านเพื่อให้ชาวไทใหญ่ทุกคนมาประกอบพิธีกรรมเพื่อความเป็นสิริมงคล และเพื่อความอยู่ดีกินดี พิษพันธุ์เจริญงอกงาม สัตว์เลี้ยงทั้งหลายเติบโต ปราศจากโรคภัย จากสภาพทางภูมิศาสตร์ ถิ่นที่อยู่ และความเชื่อประเพณี พิธีกรรมที่

⁴ โครงการพิพิธภัณฑสถานและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. *ไทใหญ่ ความเป็นใหญ่ในชาติพันธุ์*. อ่างแก้ว. หน้า 3-4.

⁵ สมพงศ์ วิทยศักดิ์พันธุ์. 2542. *ประวัติศาสตร์สังคมและวัฒนธรรมไทใหญ่*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

⁶ จิตร ภูมิศักดิ์. 2519. *ความเป็นมาของคำสยาม ไทย ลาว และขอม และลักษณะทางสังคมของชื่อชนชาติ*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.

⁷ ศูนย์ไทใหญ่ศึกษา วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. *ประวัติชาวไทใหญ่*. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.taiyai.org/index.php?name=resume> สืบค้นวันที่ 3 เมษายน 2557.

⁸ โครงการพิพิธภัณฑสถานและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. *ไทใหญ่ ความเป็นใหญ่ในชาติพันธุ์*. อ่างแก้ว. หน้า 44-45.

6.1.4 ชาวไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ชาวไทใหญ่ได้เข้ามาอาศัยอยู่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนมาเป็นระยะเวลาอันนับร้อยๆ ปี จากหลักฐานการบอกเล่าของผู้เรียนรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ หรือที่เรียกกันว่า “จเร” จากประวัติแม่ฮ่องสอนและจากการศึกษาประวัติความเป็นมาของเมืองแม่ฮ่องสอน ได้บ่งบอกให้ทราบว่าชาวไทใหญ่ที่เข้ามาอาศัยอยู่ในเมืองแม่ฮ่องสอนนั้นเป็นชาวไทใหญ่ที่อพยพมาจากรัฐฉาน ซึ่งเป็นดินแดนอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า แถบเมืองหมอกใหม่ เมืองนาย เมืองลานเคอ และเมืองอื่นๆ แถบลุ่มแม่น้ำสาละวินเข้ามาอาศัยในจังหวัดแม่ฮ่องสอนเมื่อราว พ.ศ. 2374 ซึ่งตรงกับสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ชาวไทใหญ่ได้เข้ามาอาศัยทำไร่ปลูกพืชตามฤดูกาล เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตได้แล้วก็เดินทางกลับเข้าไปในดินแดนรัฐฉานดั้งเดิม ทำเช่นนี้จวบจนราว พ.ศ. 2493 จึงอพยพมาปักหลักตั้งถิ่นฐาน ที่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบอาชีพด้วยการปลูกพืช ทำไร่ ทำนา และใน พ.ศ.2393 เมืองเชียงใหม่ได้ส่งเจ้าแก้วเมืองมาให้มาจับช้างป่าฝึกสอนไปเพื่อใช้งาน เจ้าแก้วเมืองมาได้รวบรวมชาวไทใหญ่ที่ยังอยู่กระจัดกระจายให้มาอาศัยอยู่รวมกันในบริเวณที่ตั้งเป็นเมืองแม่ฮ่องสอนปัจจุบัน เมื่อราวปี พ.ศ. 2417 เจ้าเมืองเชียงใหม่เห็นว่าบ้านแม่ฮ่องสอนและบ้านปางหมูมีคนอาศัยอยู่มากมายแล้ว สมควรยกฐานะขึ้นเป็นเมืองจึงตั้งเป็นเมืองแม่ฮ่องสอนและตั้งให้ชาวไทใหญ่ นามว่า “ซานกะเล” ให้เป็นเจ้าเมืองคนแรกมีบรรดาศักดิ์เป็นพญาสิงหนาทราชา และมีเจ้าเมืองต่อมาอีก 3 คน จนเปลี่ยนเป็นระบบการบริหารราชการแผ่นดินมาเป็นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

จากระยะเวลาอันนานร่ำกว่าปีที่ผ่านมา ชาวไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนก็ยังดำรงชีวิตอยู่ โดยยึดเอาวัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนความเชื่อและวิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่าง “ไทใหญ่” ตลอดมาและ

9 ศูนย์ไทใหญ่ศึกษา วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. **ประวัติชาวไทใหญ่**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.taiyai.org/index.php?name=resume> สืบค้นวันที่ 3 เมษายน 2557.

¹⁰ โครงการพิพิธภัณฑวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. *ไทใหญ่ ความเป็นใหญ่ในชาติพันธุ์*. อ่างแล่ว. หน้า 45.

¹¹ โครงการพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติและชาติพันธุ์ล้านนา. 2551. *ไทใหญ่ ความเป็นใหญ่ในชาติพันธุ์*. อ่างแล้ว. หน้า 47.

ขณะเดียวกันก็ยังคงมีความผูกพันฉันพี่น้องกับชาวไทยใหญ่ที่อาศัยอยู่ในรัฐฉานของสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า มีการติดต่อค้าขาย ไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกันตลอดมาแม้ว่าในบางครั้งจะเกิดเหตุการณ์ไม่สงบบ้างทางการเมือง ก็ยังคงมีการติดต่อกันอยู่เสมอ เดิมชาวไทยใหญ่ได้อาศัยในรัฐฉานประเทศพม่าและบางส่วนได้อพยพอาศัยอยู่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน¹²



ภาพที่ 7.1 บ้านเรือนของผู้สูงอายุชาวไทยใหญ่ในอำเภอลาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.2 ความร่วมมือร่วมใจกันประกอบอาหารของชาวไทยใหญ่เมื่อมีพิธีสำคัญของหมู่บ้าน
ในอำเภอลาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

¹² ศูนย์ไทใหญ่ศึกษา วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. ประวัติชาวไทยใหญ่. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.taiyai.org/index.php?name=resume> สืบค้นวันที่ 3 เมษายน 2557.

7.2 ข้อมูลผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอนผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
1	นางยอด แสนเฉลียว อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีลูก 2 คน หลาน 4 คน สมาชิกในครัวเรือนจำนวน 5 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกหลาน จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กิจกรรมยามว่างคือ เข้าวัด ทำบุญ ปลูกผักสวนครัวและทำถั่วนำไปขายในตลาดและบางครั้งมีคนมาซื้อถึงที่บ้าน รับประทานทั้งข้าวสวยและข้าวเหนียว ชอบทานอาหารประเภทแกง น้ำพริกทานกับผักลวก โดยเฉพาะแกงผักเขียว และถั่วนำ (ถั่วนำ) แกงผักหวาน ไม่ค่อยชอบทานเนื้อสัตว์ บริเวณบ้านปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเอง ถ้าเหลือจึงนำผักไปขายที่ตลาดเทศบาล เช่น ผักขี้วัว (ผักตั้งโอ้) ผักแก้วเมืองอินทร์ (ผักจิงจูฉ่ำ) ผักชี ผักกาด ผักลุมปุม ¹³ ผักหอมไ้ เป็นต้น ชาวไทใหญ่ผักแก้วเมืองอินทร์ซึ่งจะออกปีละครั้ง ในช่วงออกพรรษา ไปบูชาพระ ยายยอดมักนำขี้กา (กากน้ำมันงา) มาทาผม ทำให้ผมดกดำ การรับประทานอาหารปัจจุบันใช้ภาตสังกะสีแทนขันโตก รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ชอบทานรสจัด โดยลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลเรื่องการทำอาหารให้รับประทาน สุขภาพแข็งแรง ฟันแข็งแรง การขับถ่ายปกติทุกวัน นอนหลับง่าย ไม่ค่อยปวดกระดูกและข้อ
2	นายกำ แสนคำวัง อายุ 87 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 1 ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีลูก 2 คน ชาย 2 คน หญิง 2 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่คนเดียว แต่ลูกๆ ได้ปลูกบ้านภายในบริเวณพื้นที่เดียวกัน จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 กิจกรรมยามว่างชอบทำงานบ้านทั่วไป เข้าพูดคุยกับบ้านข้างเคียง เข้าวัดสวดมนต์ก่อนชอบรับประทานข้าวเหนียว แต่ปัจจุบันรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก อาหารที่ชอบรับประทาน ได้แก่ ลาบทานพร้อมผักกับลาบต่างๆ แกงผักกาด ผักดองกะหล่ำ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกกับมะเขือเครือ (ผักแม้วหรือมะระหวาน) ถั่วนำ ผักมะเขือเครือ (ผักผักแม้ว) บริเวณบ้านปลูกผักไว้หลายชนิด ได้แก่ ผักคาวตอง ผักแปม ผักไผ่ ข่า ผักคุณป้อ (แปะตำปึง) ผักลุมปุม ดีกระทิง (ผักหวานช้าง) และดอกอัญชัน มักต้มน้ำดอกอัญชันรับประทานเสมอ เนื่องจากเชื่อว่าแก้ตาฟาง และยังเชื่ออีกว่ารับประทาน ผักคุณป้อ (แปะตำปึง) จะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน รับประทานวันละ 3 มื้อ โดยส่วนใหญ่ทำอาหารทานเอง ชอบทานผลไม้คือ ส้มเขียวหวาน ส่วนเนื้อสัตว์จะรับประทานเนื้อปลาและเนื้อหมู สุขภาพแข็งแรง ฟันแข็งแรง การขับถ่ายปกติ แต่อายุมากแล้วนอนไม่ค่อยหลับ ปวดกระดูกและข้ออยู่บ้างเป็นบางครั้ง

¹³ ผักลุมปุมเป็นผักเฉพาะถิ่นและค่อนข้างหายาก ชาวไทใหญ่นิยมนำมาใส่ในแกงเพื่อให้มีกลิ่นหอม มีอยู่สองชนิด คือ ชนิดใบยาวและใบกลม สำหรับใบยาวจะใช้ใส่ในยาบะแปบ และแกงถั่วนำ (นำถั่วนำมาต้มน้ำ แล้วนำมานึ่งในน้ำเดือด เช่น หมูสามชั้น ปลาแห้ง เป็นต้น) ส่วนใบกลมจะใช้ใส่ในแกงมะขี้ (แกงผักเหลือง)

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
3	นางสุข คารมย์ อายุ 81 ปี	อาศัยอยู่เพียงลำพังในตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน สามีเสียชีวิตแล้ว มีลูก 3 คนแต่เสียชีวิตไป 1 คน ลูกๆ จะมาหานานๆ ครั้ง จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กิจกรรมยามว่าง ทำไร่ ทำสวน ทำถั่วเน่าขาย มีเงินรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ชอบรับประทานข้าวเหนียวโดยนึ่ง ข้าวเหนียวรับประทานเอง หากทานข้าวสวยจะรู้สึกไม่ค่อยอิ่ม ชอบรับประทานแกงผักกาดเขียว ต้มผักแคบ (ต้มผักตำลึง) น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกไข่ เป็นต้น ทานพร้อมผักนึ่ง ส่วนของทอด ชอบรับประทานหมูทอด ปลาเค็มทอด โดยมีเคล็ดลับคือการผสมพริก หอม และกระเทียมลงไปด้วย จะทำให้หอมน่าทานยิ่งขึ้น อาหารจะถูกจัดวางในถาดสังกะสี สมัยก่อนจะวางในขันโตก แต่ปัจจุบันมีขันโตกแต่ไม่ใช่แล้ว บริเวณบ้านมีพื้นที่กว้างขวาง ส่วนใหญ่จะปลูกดอกไม้ ผักสวนครัว และไม้ผลหลายชนิด เช่น ผักกาด ผักชี ต้นหอม พริกขี้หนู กล้วย มะม่วง ข้าวโพด โหระพา มะละกอ เป็นต้น หากมีคนมาขอซื้อจะแบ่งขายให้ และบางครั้งนำไปขายที่ตลาดจันทร์ (ตลาดในหมู่บ้าน) ผลไม้จะชอบรับประทานมะละกอมากที่สุด เนื่องจากปลูกไว้มาก และช่วยในการขับถ่ายด้วย ชอบทำอาหารโดยเก็บผักสวนครัวที่ปลูกเอง ไม่นิยมซื้อผักจากตลาด ดื่มนมวันละ 2 แก้ว โดยดื่มในช่วงเช้าและก่อนนอน จะไม่ดื่มน้ำเย็นเลย ทานอาหารตรงเวลาทุกวันวันละ 3 มื้อ คือ เวลา 08:00 น. เวลา 11:00 น. และ 16:00 น. เนื่องจากจะเข้านอนเร็วคือประมาณ 19:00 น. และตื่นประมาณ 03:00 น. เพื่อนึ่งข้าวและเตรียมอาหารใส่บาตรให้ทัน ทำเป็นประจำทุกวัน สุขภาพร่างกายแข็งแรง หากเดินทางภายในหมู่บ้านบริเวณใกล้เคียงจะเดินเอง ไม่ค่อยใช้ยานพาหนะ เช่น ไปวัด ไปหาเพื่อนบ้าน ไปตลาด เป็นต้น มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ฟันยังแข็งแรงอยู่ ระบบขับถ่ายดี นอนหลับง่าย ไม่ค่อยปวดกระดูกและข้อ
4	นางดี ปันตา อายุ 80 ปี	อาศัยอยู่ในตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ไม่ได้แต่งงาน (โสด) อาศัยอยู่กับญาติ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กิจกรรมยามว่าง ชอบทำบุญ ไปวัด ชอบปลูกผักสวนครัว รับประทานทั้งข้าวสวยและข้าวเหนียว อาหารที่ชอบรับประทาน มักรับประทานอาหารประเภทแกง โดยเฉพาะแกงผักเขียว และชอบทานน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกคั่วทราย น้ำพริกกะปิ เป็นต้น ทานพร้อมผักนึ่ง ได้แก่ ผักกาด ถั่วพู ผักกระ (ผักชะอม) ฟักทอง กะหล่ำดอก เป็นต้น หากผักที่ต้องการรับประทานไม่ได้ปลูกในสวนครัว จะไปซื้อที่ตลาดจันทร์ (ตลาดของหมู่บ้าน) รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อและตรงเวลาทุกวัน ส่วนใหญ่จะทำอาหารไว้รับประทานเอง จะตื่นแต่เช้ามาทำอาหารสำหรับใส่บาตรอยู่เป็นประจำอีกด้วย นอนหลับแต่หัวค่ำ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ชอบเดินไปหาเพื่อนบ้าน เดินไปตลาดเอง สุขภาพฟันดี ระบบขับถ่ายดี นอนหลับง่าย ไม่ค่อยปวดกระดูกและข้อ

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
5	นายสอน จานุกำ อายุ 82 ปี	อาศัยอยู่ในตำบลเวียงใต้ อำเภอป่าเย็บ จังหวัดแม่ฮ่องสอน อยู่ตามลำพัง แต่บ้านของหลานจะอยู่ใกล้ๆ มักปั่นจักรยานไปสถานที่ต่างๆ ภายในหมู่บ้าน ชอบรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก อาหารที่ชอบรับประทาน ได้แก่ น้ำพริก คั่วทราย ผักดองกะหล่ำ แกงผักหวาน และน้ำพริกต่างๆ กับผักนึ่ง โดยจะจัดวางอาหารในถาดสังกะสี ไม่ใช่ขันโตกแล้ว รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยเน้นทานมื้อเช้าและมื้อมีกลางวัน มื้อเย็นจะรับประทานไม่มากนัก ชอบทำอาหารรับประทานเอง ในวัยสูงอายุมักรับประทานอาหารสุกเท่านั้น ผักก็รับประทานผักสุก เนื้อสัตว์จะเน้นการรับประทานปลาและหมู ไม่ค่อยทานเนื้อวัวและไก่ ระบบการฟังไม่ค่อยดี คนที่พูดคุยด้วยต้องพูดใกล้ๆ และเสียงดัง สุขภาพฟัน ฟันหลุดไปบ้างบางซี่ สมัยวัยทำงาน รับประทานอาหารไม่ค่อยตรงเวลาจึงทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ระบบขับถ่ายปกติ การนอนหลับปกติ แต่มีปัญหาเจ็บเข่าบ้าง แต่ไปรักษาที่โรงพยาบาลแล้ว
6	นางหันนุ ชัยกุล อายุ 84 ปี	อาศัยอยู่หมู่ที่ 1 บ้านโป่ง ตำบลเวียงเหนือ อำเภอป่าเย็บ จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีลูก 3 คน อาศัยอยู่กับลูกและหลาน หน้าบ้านเป็นร้านขายของชำ สมัยก่อนชอบท่องเที่ยว เคยสูบบุหรี่ (ปัจจุบันไม่ได้สูบแล้ว) เรียนจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นคนเรียนหนังสือเก่ง และเคยเป็นหัวหน้าห้องด้วย กิจกรรมยามว่าง มักปลูกผักสวนครัวเล็กๆ น้อยๆ พุดคุยกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง และชอบไปทำบุญที่วัด รับประทานข้าวสวยเป็นหลัก อาหารที่ชอบรับประทาน ได้แก่ แกงตูน แกงบอน น้ำพริกต่างๆ ต้องมีผักนึ่งหรือผักสดทานด้วยทุกครั้ง โดยเก็บจากในสวนครัว บางครั้งไม่พอก็เก็บมาจากบ้านใกล้เคียง ชอบอาศัยอยู่ในชนบท เนื่องจากวิถีชีวิตอยู่ กับธรรมชาติ ไม่รีบเร่ง อากาศดี ไม่มีมลพิษ และอาหารปลอดภัยจากสารเคมีด้วย เนื่องจากปลูกทานเอง และซื้อจากบ้านใกล้เคียงที่รู้จักกัน และไม่ใช่สารเคมีในการปลูก นอกจากน้ำพริกเป็นอาหารจานโปรดแล้ว ยังมีผักกาดจอบหวาน (ผักกาดจอบน้ำอ้อย มีรสหวาน) ผักกาดจอบส้ม (ผักกาดจอบมะขาม มีรสเปรี้ยว) แกงถั่วเขียว แกงผักกาด แกงแค ตำมะเขือ และถั่วเน่า รับประทานวันละ 3 มื้อ ดื่มนมทุกวัน สุขภาพแข็งแรง แต่มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันโลหิตสูง นอนหลับง่าย ปวดข้อและเข่าบ้างตามอายุที่เพิ่มขึ้น
7	นางแสงเรือน มาตพงษ์ อายุ 87 ปี	อาศัยอยู่หมู่ที่ 1 ตำบลเวียงเหนือ อำเภอป่าเย็บ จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีลูก 2 คน หลาน 4 คน อาศัยอยู่กับลูกและหลาน บริเวณบ้านในรั้วเดียวกันจะเป็นญาติพี่น้องกันทั้งหมด เป็นคนชอบหาอะไรทำจึงไม่รู้สึกรำคาญใจ ความจำดี มาก เป็นคนชอบพุดคุย เมื่อไปมาหาสู่กันภายในหมู่บ้านจะใช้เวลาเดินเป็นหลัก เรียนจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชอบเคี้ยวหมากที่ทำจากใบพลูหนึ่ง เนื่องจากเปื่อย ทำให้เคี้ยวง่าย เพราะฟันหลุดไปหลายซี่แล้ว ลูกหลานเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารการกิน รับประทานข้าวสวยเป็นหลัก

ลำดับ	ชื่อ	ข้อมูลทั่วไป
		อาหารที่ชอบรับประทานเป็นอาหารท้องถิ่นที่ทานมาตั้งแต่สมัยเด็ก ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำพริกกับแกงต่างๆ ได้แก่ น้ำพริกอ่อง จอผักกาด แกงถั่วเขียว แกงแค แกงบอน น้ำพริกโยะปลา น้ำพริกโยะหมู ทานกับผักแว่น น้ำพริกคั่วทราย บะฟักแก้ว (ฟักทอง) ผักกาด ปะเชื่อเครือ (มะระหวาน) ปะเชื่อฝอย (มะเชื่อเปราะ) ชอบนำถั่วเน่ามาทำอาหารด้วย โดยถั่วเน่าที่หมักไว้ 3 คืนจะรสชาติดีกว่าที่หมักไว้ 2 คืน และต้องใช้ไม้เคี้ยวกับตองสั๊ก (ไม้สั๊ก) จะทำให้ถั่วเน่ามีกลิ่นหอม อุกแบบก้วย (ปมในตะกร้า) ซึ่งแตกต่างจากที่อื่นที่ปมโดยใช้กระสอบ เป็นคนนอนหลับแต่หัวค่ำ ตื่นเวลาตี 4 – ตี 5 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ เน้นมื้อเช้าและมื้อกลางวัน สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว แต่ฟันไม่ค่อยมีแล้ว เนื่องจากหลุดไปหลายซี่ ไม่ค่อยปวดข้อและเข่า
8	นายประจวบ พงษ์ไทย อายุ 85 ปี	อาศัยอยู่หมู่ 1 ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีลูก 5 คน แต่อยู่กับภรรยาเพียง 2 คน เนื่องจากลูกๆ ไปทำงานต่างถิ่นกันหมด ได้รับการศึกษาระดับสูง จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สมัยก่อนเคยทำงานเป็นหมอยอยู่ในส่วนงานของทหาร เป็นเชยของชาวไทใหญ่มาเป็นระยะเวลานานจนเรียนรู้วัฒนธรรมและซึมซับวิถีการดำรงชีวิตจนเป็นชาวไทใหญ่อย่างเต็มตัวแล้ว รับประทานข้าวสวยเป็นหลัก อาหารที่รับประทาน ได้แก่ คั่วถั่วเน่า แกงตุน แกงผักกาด ผักกาดจ่อหวาน (ผักกาดจอน้ำอ้อย มีรสหวาน) ผักกาดจอส้ม (ผักกาดจอมะขาม มีรสเปรี้ยว) แกงผักแว่น แกงถั่วเขียว แกงบอน ไก่ย่าง ต้มจิ้นใส่ปะเชื่อส้ม (ต้มเนื้อใส่มะเชื่อเทศ ทำให้มีรสเปรี้ยว) น้ำพริกคั่วทราย น้ำพริกโยะ น้ำพริกอ่อง ทานพร้อมผักสดและผักนึ่ง ชอบต้มสมุนไพรต้มเองเป็นประจำ ภรรยาเป็นคนทำอาหารให้รับประทาน ไม่ได้เตาแก๊ส ใช้เพียงเตาถ่านหรือเตาอั้งโล่เท่านั้น รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อและตรงเวลาเกือบทุกวัน โดยอาหารเย็นจะทานเร็ว เนื่องจาก นอนหลับแต่หัวค่ำ สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่บางครั้งเจ็บป่วยบ้างตามวัย



ภาพที่ 7.3 ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนที่ให้สัมภาษณ์
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

7.3 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่

7.3.1 อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ที่อาศัยอยู่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นหุบเขาสูง ทำให้อุณหภูมิสูงในเวลากลางวัน และอากาศเย็นในตอนกลางคืนจากอิทธิพลของลมภูเขา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำไร่ ทำสวน แต่ละหมู่บ้านที่อยู่นอก เขตเทศบาลยังคงรักษาประเพณี วิถีชีวิต และวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนไว้ โดยมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา สอดคล้องกับธรรมชาติ ผู้สูงอายุมักรวมตัวกันเมื่อมีงานหรือเทศกาลสำคัญภายในหมู่บ้าน เช่น งาน แต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช เป็นต้น การรวมตัวของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปายถือเป็นโอกาสในการสนทนา พูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกัน และกันกับเพื่อนบ้านข้างเคียง บางโอกาสสำคัญจะมีการทำอาหารร่วมกัน โดยอาหารที่ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่รับประทานมักเป็นอาหารประจำถิ่น มาจากพืชผักที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ปลูกเองทานเอง ปลอดภัยจาก สารพิษ ธรรมชาติของอาหารมักไม่ใส่กะทิ ใช้น้ำอ้อยปรุงรสหวาน และ มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) ปรุงรสเปรี้ยว โดยส่วนใหญ่รับประทานข้าวสวย เป็นหลัก บางท่านรับประทานข้าวเหนียวบ้าง อาหารที่รับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทต้ม/แกง เช่น แกงผักเขียว แกงตุ่น ต้มผักแคบ (ต้ม ผักตำลึงใส่หมู) ผักกาดจ๊อหวาน (จ๊อด้วยน้ำอ้อย ทำให้มีรสหวาน) ผักกาดจ๊อส้ม (จ๊อด้วยมะขาม ทำให้มีรสเปรี้ยว) แกงตุ่น แกงถั่วเขียว แกง แค แกงบอน แกงผักหวาน แกงผักแว่น ต้มจิ้นใส่ปะเขือส้ม (ต้มเนื้อใส่ มะเขือเทศ ทำให้มีรสเปรี้ยว) ต้มผักกาด เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว/ผัด เช่น ถั่วเน่าซา (คั่วถั่วเน่า) คั่วเห็ดถอบ (ทานช่วงเดือนพฤษภาคม) ผัดดอก



ภาพที่ 7.4 ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ รับประทานข้าวสวยเป็นหลัก
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.5 ดอกครามที่เก็บได้ จากในป่า
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

กะหล่ำ ผัดปะเชื่อเครือ (ผัดผักแน้วหรือมะระหวาน) เป็นต้น อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง เช่น ปลาปิ้ง ไก่ย่าง เป็นต้น อาหารประเภททอด เช่น หมูทอด ปลาเค็มทอด เป็นต้น อาหารประเภทตำ/ยำ เช่น ตำปะเชื่อ (ตำมะเขือ) เป็นต้น อาหารประเภทหนึ่ง/ลูก ได้แก่ ปลานึ่ง ผักนึ่ง ผักลวกต่างๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทอื่นๆ เช่น ลาบรับประทานพร้อมผักดิบ เช่น ผักคาวตอง สะเรียมหอม เล็บครุฑ ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ผักแปม ผักคุณป้อ (แปะตำปิ้ง) ปะเชื่อผ้อย (มะเขือเปราะ) เป็นต้น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกไข่ น้ำพริกคั่วทราย น้ำพริกมะกอก น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อน (ทานกับผักน้ำผึ้ง) น้ำพริกโยะปลา น้ำพริกโยะหมู (รับประทานกับผักนึ่ง เช่น ปะเชื่อเครือ (ผักแน้วหรือมะระหวาน) ถั่วพู ปะผักแก้ว (ผักทอง) กะหล่ำดอก ผักหระ (ผักชะอม) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีดอกคราม ซึ่งเป็นดอกสีม่วง ต้องเข้าไปเก็บในป่าเต็งรัง นำมาอย่าปะแปบ (ถั่วแปบ) ยำอดมะม่วงหรือรับประทานแบบดิบก็ได้

อาหารของผู้สูงอายุชาวไทยใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอนนั้น ใช่วัตถุดิบจากในท้องถิ่น เครื่องปรุงจะไม่สลับซับซ้อน ส่วนใหญ่จะได้มาจากธรรมชาติ มีส่วนผสมเพียงไม่กี่ชนิด เช่น กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอมแดง พริก เป็นต้น แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ถั่วเน่า ใช้แทนกะปิแทนปลาร้า เนื่องจากชาวไทยใหญ่นิยมรับประทานปลาร้า ผู้สูงอายุชาวไทยใหญ่รับประทานพืชผักสมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยาบำรุงร่างกายมาเป็นระยะเวลานาน และบางท่านยังดื่มหมกเป็นประจำอีกด้วย เพราะเชื่อว่าหมกทำให้กระดูกแข็งแรง เกิดจากการสังสม สืบทอดจากบรรพบุรุษ อยู่ท่ามกลางความสงบในเขตนอกเมือง มีความสุขกายสบายใจตามอัตภาพ



ภาพที่ 7.6 ปลาเค็มทอดใส่กุยช่าย
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.7 ต้มจิ้นใส่ปะเชื่อส้ม
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.8 แกงผักหวาน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.9 ผักกาดจอส้ม
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.10 แกงตูนใส่ปลา
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 7.11 ตำปะเชือ (ตำมะเชือ)
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

7.3.2 อาหาร/การปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาติพันธุ์ไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

1) ถั่วเน่า ถั่วเป็นเครื่องปรุงหลักในการประกอบอาหารของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน หลายหลังคาเรือนมีการทำถั่วเน่าไว้รับประทานเอง เริ่มจากการนำเมล็ดถั่วเหลืองที่ผ่านการคัดแล้วมาต้มจนเปื่อย นำมาใส่ในกระบุงหมักไว้ 2 – 3 คืน เพื่อให้ น้ำในถั่วออกให้หมด หมักไว้จนเกิดเชื้อราสีขาวๆ จากนั้นนำถั่วเน่ามาตำหรือโม่ให้ละเอียด แล้วนำมาทำเป็นแผ่นบางๆ โดยใช้ที่หนีบซึ่งทำจากไม้ จากนั้นนำถั่วเน่าที่เป็นแผ่นบางๆ ไปตากบนตะแกรงไม้ไผ่ประมาณ 4-5 ชั่วโมงจนแห้ง (หากเป็นช่วงฝนตกต้องย่างไฟ) การต้มถั่วเน่าของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่นั้น มีเคล็ดลับที่เรียนรู้มาจากรบรรพบุรุษถึงการทำให้ถั่วเน่ามีกลิ่นหอมชวนรับประทานคือ การใช้ไม้เกี้ยวหรือไม้สักทำเป็นพินเผาไฟใช้สำหรับต้มถั่วเน่า จะทำให้เกิดกลิ่นควันที่หอมกว่าการใช้ไม้อื่นๆ และนำไปต้มน้ำส้มมาห่อเพื่อให้ถั่วเน่าขึ้นรา โดยนำไปผูก (หมัก) เป็นเวลา 2 คืนในก๊วย (กระบุง) ซึ่งจะแตกต่างกับการหมักของที่อื่นๆ ซึ่งหมักในถุงเกลือหรือกระสอบ



ภาพที่ 7.12 การทำถั่วเน่าของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

2) **น้ำพริกคั่วทราย** จัดเตรียมวัตถุดิบ ได้แก่ ถั่วเน่าแผ่น ปลาอย่าง กุ้งแห้ง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และเกลือ เริ่มต้นจากปิ้งถั่วเน่าให้สุกจนกรอบทั้งแผ่นจากนั้นนำไปตำให้ละเอียด นำพริกแห้ง ปลาอย่าง และกุ้งแห้งไปตำให้ละเอียด ส่วนกระเทียมและหอมแดงนั้น นำไปตำให้ละเอียดแล้วนำไปทอดให้เป็นสีออกเหลืองๆ จากนั้นใส่พริกแห้งและถั่วเน่าที่ตำแล้วลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นใส่ปลาอย่าง และกุ้งแห้งที่ตำละเอียดแล้วลงไป เพิ่มรสชาติโดยการเติมเกลือปรุงรสเล็กน้อย แล้วคั่วให้แห้งคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชาวไทใหญ่ในอำเภอปายมักรับประทานคู่กับปะเขือกรอบ (มะเขือเปราะ) และปะแตง (แตงกวา) ถือเป็นอาหารจานโปรดของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่มาแต่รุ่นปู่ย่าตายาย

7.4 เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่

การที่ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอนมีอายุที่ยืนยาวนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นพื้นที่ภูเขาสูงนอกเขตเมืองที่ผู้คนยังคงมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา รักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น ใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในวัยหนุ่มสาวต่างประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำไร่ ทำสวน จึงมีการปลูกผักทั้งในสวนครัวและตามริมรั้วไว้เพื่อรับประทานเป็นหลัก ส่วนที่เหลือสามารถนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ได้อีกทางหนึ่ง และยังถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้เพลิดเพลินกับการดูแล บำรุงรักษา ทำให้ไม่เหงา การปลูกผักไว้รับประทานในครัวเรือนไม่มีการใช้สารเคมี ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีเร่งให้เจริญเติบโต ผักที่เก็บมาทานจึงเป็นผักปลอดภัย ปลอดภัย เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

2) การนิยมบริโภคถั่วเน่าของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ เป็นอาหารหมักพื้นเมืองของหลายๆ แห่งในดินแดนล้านนา เป็นการหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ทำให้ได้รับโปรตีนจากถั่วเหลืองที่เป็นสารอาหารที่ย่อยสลายง่าย และสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ นอกจากนี้ จุลินทรีย์จากการหมักถั่วเน่าคือแบคทีเรียในกลุ่มบาซิลลัส ทำให้เกิดกลิ่นและรสชาติที่ดี ช่วยย่อยสลายโครงสร้างที่ไม่พึงประสงค์ในถั่วเหลือง ช่วยในการเก็บรักษาสภาพผลิตภัณฑ์ให้นานขึ้น เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มความสามารถในการย่อยสลายสารอาหาร และยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมเอาไปใช้ได้ง่ายขึ้น¹⁴ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ได้รับประโยชน์จากถั่วเหลืองได้มาก

3) บทบาทของครอบครัวในการดูแลเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ที่มีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแล ช่วยหุงหาอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการรับประทานอาหารพร้อมกับลูกหลาน ช่วยให้การรับประทานได้มากขึ้น

4) การมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ที่เป็นพุทธศาสนิกชนหลายท่านจะเข้านอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า เพื่อมาทำอาหารเตรียมใส่บาตร ทำให้ได้รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ คือมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยแต่ละมื้อจะทานแค่พออิ่ม ไม่รับประทานอาหารมากเกินไป นอกจากนี้ การร่วมกิจกรรมทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นการเข้าวัด การถือศีล การนั่งสมาธิ ยังทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุเกิดการผ่อนคลาย ช่วยลดความดันโลหิตและลดความเครียดอีกด้วย

¹⁴ ศูนย์รวมผลิตภัณฑ์ สโตร์ล้านนา. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. **ครัวกินของลำ**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.lannafolk.com/main/content.php?page=product&category=8&id=49> สืบค้นวันที่ 1 พฤษภาคม 2557.

5) ผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปายมีความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารว่า ต้องทานอาหารเจในวันพระและวันเกิด หากเป็นไข้ ห้ามรับประทานข้าวสาลี ลำไย และปะแตง (แตงกวา) โดยเฉพาะลำไยและแตงกวา หากรับประทานเข้าไปจะทำให้สั่น ไข้ไม่ลด และตาเหลือก ส่วนผู้หญิงที่อยู่ไฟ ห้ามรับประทานผักกระ (ชะอม) และผักเขียว (ผักกาดเขียว) ควรรับประทานแต่ข้าวจี ข้าวต้ม แคนหมู จิ้นหมู (เนื้อหมู) และกระดูกต้ม ส่วนในพิธีขึ้นบ้านใหม่ของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่นั้นต้องมีอาหาร 3 อย่างเป็นพื้นฐาน ได้แก่ แกงปะหนุน (แกงขนุน) ลาบ และน้ำพริกอ่อง (คำว่า “อ่อง” ชาวไทใหญ่ หมายถึง มีความงอกงาม เจริญรุ่งเรือง) จะทำให้บ้านหลังนั้นมีแต่คนรัก มีคนคอยช่วยเหลือ มีทรัพย์สินเงินทอง และมีความเจริญรุ่งเรือง



ภาพที่ 7.13 การปลูกผักสวนครัวบริเวณบ้านของผู้สูงอายุชาวไทใหญ่ในอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่มา: ภาพจากการเก็บข้อมูล

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต จากการดำเนินการตามนโยบายการคุมกำเนิดที่ได้ผลดีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้อัตราการเกิดของประชากรค่อนข้างคงที่ บวกกับปัจจัยที่สตรีไทยในวัยทำงานมีแนวโน้มการแต่งงานช้าลงและมีสถานะโสดเพิ่มขึ้น โครงสร้างของสังคมเปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น จึงไม่อาจปฏิเสธถึงปัญหาของผู้สูงอายุที่กำลังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัว และปัญหาที่สำคัญที่สุดคือปัญหาทางด้านสุขภาพกายที่เริ่มเสื่อมโทรมตามกาลเวลา มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกายและทางสมอง ทั้งนี้ รูปแบบการพึ่งพิงกันระหว่างกลุ่มประชากรในช่วงอายุต่างๆ ได้เปลี่ยนไป วัยผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงวัยทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งมากขึ้นตามมา การก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้เกิดการลดภาระการพึ่งพิงสมาชิกในครัวเรือนให้น้อยที่สุด จึงควรมีการเตรียมตัวตั้งแต่ในวัยเยาว์ โดยเริ่มจากการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัย เป็นที่สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ที่อาศัยอยู่ในชนบทเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สุขภาพดีทั้งกายและใจ ได้รับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ ประกอบกับเงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี โครงการวิจัยฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา รวมถึงการวิเคราะห์เงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ดังกล่าว เพื่อนำมาประมวลเป็นองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ มีอายุที่ยืนยาว ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 80 ปี ทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) พูดโต้ตอบซึ่งกันและกัน สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ใช้แนวคำถามเป็นเครื่องมือวิจัย โดยเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 32 คน แบ่งได้เป็น 1) กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ เก็บข้อมูลในพื้นที่ตำบลลงใต้ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และเมืองเชียงใหม่ ในเขตปกครองพิเศษไท – สิบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน 2) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ 3) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยองเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอเมืองและอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน และ 4) กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่เก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ มาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพและเขียนรายงานการวิจัยในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากตำรา เอกสาร รวมถึงข้อมูลที่ได้ถูกเก็บรวบรวมจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในรูปแบบของรายงาน บทวิเคราะห์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องมาประกอบ เพื่อให้เกิดความครอบคลุมและได้ผลการวิจัยที่มีความชัดเจน โดยสามารถสรุปผลการวิจัยที่ได้พอสังเขป ดังนี้

8.1 การบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ สามารถสรุปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวในแต่ละประเด็นได้ ดังนี้

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
การรับประทานข้าว	รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก	รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก	รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก	รับประทานข้าวสวยเป็นหลัก
อาหารประเภทแกง/ต้ม	แกงบ่าหนูน (แกงขนุน) แกงผักเชียงดา แกงแค จอ ผักกาด แกงผักกาด แกงบวบ แกงหน่อไม้ แกงบ่าฟัก (แกงฟัก) แกงผักหระ (แกงผักชะอม)	- สิบสองปันนา ได้แก่ แคจิ้นไก่ (ต้มไก่) แคจิ้นโเฮ๊ะ แคหน่อส้ม (แกงหน่อไม้ดอง) แกงผักกาด ซุป ผักกาดเขียว ต้มฟัก ต้มจืดหัวไชเท้า - อ.ดอยสะเก็ด ได้แก่ แกงผักสั้ว แกงขนุน แกงผักมันใส่ปลาตุก แกงผักกาด จอ ผักกาดจิ้นหมู แกงแค ไก่ แกงผักเชียงดา แกงหัวปลี แกงผักหระ (แกงผักชะอม) แกงอ่อม	แกงผักบั้ง (แกงผักปลัง) แกงบ่าค้อนก้อม (แกงมะรุม) จอผักกาด แกงผักหระ (แกงผักชะอม) แกงผักกาด แกงแค แกงหอย แกงบ่าหนูน (แกงขนุน) แกงข้าฟัก แกงสะแล ต้มตำลึง	แกงผักเขียว แกงตุน ต้มผักแคบ ผักกาดจอหวาน ผักกาดจอส้ม แกงตุน แกงถั่วเขียว แกงแค แกงบอน แกงผักหวาน แกงผักแว่น ต้มจิ้นใส่บ่าเชื้อส้ม ต้มผักกาด
อาหารประเภทคั่ว/ผัด	คั่วพลูลิง (คั่วใบชะพลู) คั่วถั่วเน่าเมือะ (คั่วถั่วเน่า) คั่วบ่าลิดไม้ (คั่วเพกา) ผัดกะปล่าปลี ผัดบะแตง (ผัดแตงกวา)	- สิบสองปันนา ได้แก่ ผัดผักกูด ผัดมะเขือ ผัดมะระใส่ไข่ ผัดผักบั้ง คั่วเครื่องในไก่ ถั่วน้อยคั่ว (คั่วถั่วลันเตา) ผัดผักกั๊ยช่าย คั่วถั่วเน่า - อ.ดอยสะเก็ด ได้แก่ คั่วแคจิ้นไก่ ผัดผักรวม ผัดถั่วฝักยาว	ผัดผักกาด ผัดผักบั้ง ผัดผักโขม ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้น	ถั่วเน่าซา (คั่วถั่วเน่า) คั่วเห็ดถอบ ผัดดอกกะหล่ำ ผัดบ่าเชื้อเครือ (ผัดฟักแม้วหรือมะระหวาน)
อาหารประเภทตำ/ยำ	ตำบ่าหนูน (ตำขนุน) ยำถั่วพู ยำหน่อไม้	- สิบสองปันนา ได้แก่ ยำผักคาวตอง ยำจิ้นไก่ ยำผักเพกา - อ.ดอยสะเก็ด ได้แก่	ยำจิ้นไก่ ยำบ่าเชื้อ (ยำมะเขือ) ยำเห็ดฟาง ยำหน่อไม้	ตำบ่าเชื้อ (ตำมะเขือ) ยำจิ้นไก่ ยำบ่าแปป (ยำถั่วแปป)

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
		ตำบ่าหนูน (ตำขนน) ส้มผักกุ่ม (ยำผักกุ่ม ดอง) ยำผักเหือด ยำ ถั่วพู ยำจิ้นไก่ (ยำ เนื้อไก่กับหัวปลี)		
อาหารประเภท อื่นๆ	ไข่ต้ม น้ำปู (จิ้มกับ มะเขือ) น้ำพริกตา แดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกถั่วเน่า	- สิบสองปันนา ได้แก่ ปลาทอด ไช้เจียว หมู ทอด ไก่ทอด ปลาปิ้ง ตับปิ้ง หมูปิ้ง ห่อนึ่ง ไก่ น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริก น้ำหน่อ น้ำพริกหนุ่ม แอ็บอ่องออ ตุงด้าง (แกงกระด้าง) หลาม บอน - อ.ดอยสะเก็ด ได้แก่ ปลาทอด ไช้เจียว หมู ทอด ไก่ทอด ปลาปิ้ง ตับปิ้ง หมูปิ้ง ห่อนึ่ง ไก่ น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปู) น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริก น้ำหน่อ น้ำพริกหนุ่ม แอ็บอ่องออ ตุงด้าง (แกงกระด้าง) หลาม บอน	ปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง (หมู ปิ้ง) ไก่ปิ้ง ห่อนึ่งแค แอ็บปลา แอ็บหมู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกปลาร้า หมู ทอด น้ำพริกตา แดง (เพิ่มรสชาติ ด้วยมะกอก)	ปลานึ่ง ปลาปิ้ง ไก่ ย่าง ลาบ น้ำพริก ถั่วเน่า น้ำพริกไข่ น้ำพริกคั่วทราย น้ำพริกมะกอก น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อน น้ำ พริกโยะปลา น้ำ พริกโยะหมู
การปรุงอาหารที่ เป็นเอกลักษณ์	ปรุงด้วยถั่วเน่า	ปรุงด้วยมะแขว่น (สิบสองปันนา)	ปรุงด้วยปลาร้า	ปรุงด้วยถั่วเน่า
พืชผักที่เป็น เอกลักษณ์ประจำ ท้องถิ่น	พลูลิง (ชะพลู)	ผักแปม และผัก คาวตอง (ในสิบสอง ปันนา) ผักส้าง (ในอ.ดอย สะเก็ด)	-	ผักลุมปุม ดอกคราม
อาหารตามฤดูกาล	- น้ำปูนิยมทำ ในช่วงเดือน กันยายน – เดือน ตุลาคม	- ในสิบสองปันนาผัก ลีน้อย ผักลิหลวง หา ทานได้เฉพาะเดือน กุมภาพันธ์	- สะแลและ ผักเหือด หา รับประทานได้ ในช่วงฤดูหนาว	- ผักหวาน หา รับประทานได้ ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ –

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
	- ผักหวาน หา รับประทานได้ ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ – มีนาคม	- ใน อ.ดอยสะเก็ด นิยทานผักสั่งในช่วง เดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ เป็นช่วง ฤดูหนาว จะมีรสชาติ หวาน	- ถั่วพูหามา รับประทานได้ ในช่วงเดือน กันยายน – ตุลาคม	มีนาคม - เห็ดถอบหา รับประทานได้ ในช่วงเดือน พฤษภาคม - หน่อไม้หา รับประทานได้ ในช่วงฤดูฝน
พฤติกรรมกร รับประทานอาหาร	รับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อต่อวัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าว งาย) มื้อกลางวัน (ข้าวตอน) และมื เย็น (ข้าวแลง) ใช้ มือปั้นข้าวเหนียว จิ้มกับอาหารที่อยู่ ในขันโตก บางบ้าน ใช้ถาดสังกะสี	รับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อต่อวัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าว งาย) มื้อกลางวัน (ข้าวตอน) และมื เย็น (ข้าวแลง) ใช้มื ปั้นข้าวเหนียวจิ้มกับ อาหารที่อยู่ในขันโตก บางบ้านใช้ถาด สังกะสี แต่ในสิบสอง ปันนา ใช้ตะเกียบ และช้อนคีบอาหาร จากขันโตก	รับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อต่อวัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าว งาย) มื้อกลางวัน (ข้าวตอน) และมื เย็น (ข้าวแลง) ใช้ มือปั้นข้าวเหนียว จิ้มกับอาหารที่อยู่ ในขันโตก บางบ้าน ใช้ถาดสังกะสี	รับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อต่อ วัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าวงาย) มื้อ กลางวัน (ข้าว ตอน) และมืเย็น (ข้าวแลง) ใช้ช้อน ตักอาหารจากใน ขันโตก บางบ้านใช้ ถาดสังกะสี และ นำมาคลุกกับข้าว สวยรับประทาน

จะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารให้อายุที่ยืนยาวของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์นั้น มีลักษณะทั้งที่เหมือนกัน และแตกต่างกันไปตามเอกลักษณ์ของแต่ละชาติพันธุ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารโดยเน้นการรับประทานพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่น ก่อให้เกิดคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยพืชผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์รับประทานทั้งแบบทานสดและนำมาปรุงทานกับ น้ำพริกต่างๆ เช่น พูลึง (ใบชะพลู) บะแตง (แตงกวา) บ่าเขือผ้อย (มะเขือเปราะ) ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่วพู (ถั่วพู) มะผักแก้ว (ผักทอง) บะเขือเครือ (มะระหวาน) หน่อไม้ หัวปลี เป็นต้น ผักพื้นบ้านเหล่านี้ล้วนมี คุณประโยชน์และดีต่อสุขภาพร่างกาย¹ ดังนี้

- ชะพลู (พูลึง) - ใบมีสารต้านอนุมูลอิสระ มีแคลเซียมสูง ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ขับลม (Wild betel leafbush) - รากช่วยแก้ท้องอืด ขับลม ขับเสมหะ - รากและผลใช้แก้บิด มีน้ำมันหอมระเหยช่วยเจริญอาหาร ขับลม - ลำต้นใช้บำรุงร่างกายและขับเสมหะ

¹ ชิดชนก. 2548. ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไพลิน.

2. ดอกแค (แคขาว) - มีวิตามินเอสูงมากช่วยบำรุงสายตา
(Cork wood, Vegetable humming bird) - มีเบต้าแคโรทีนช่วยต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิดมะเร็ง
- ยอดอ่อนและใบอ่อนมีสารอาหารมากกว่าส่วนที่เป็นดอก มีแคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
3. แตงกวา - เป็นผักที่มีน้ำมากจึงช่วยแก้กระหายน้ำ
(บะแตง) - มีสารฟีนอลทำหน้าที่ต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน ช่วยลดความร้อน ทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย²
(Cucumber) - น้ำแตงกวายังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ลดอาการนอนไม่หลับ ลดกรดกระเพาะอาหาร และลดอาการโรคเกาต์ โรคไขข้อรูมาติสซึม และอาการบวมน้ำอีกด้วย³
4. มะเขือเปราะ - ช่วยบำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อ ต้านมะเร็ง ขับพยาธิ ลดอาการอักเสบ ช่วยให้ระบบย่อยและระบบขับถ่ายทำงานดี มีประโยชน์ต่อตับอ่อน ทำให้ตับแข็งทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
(มะเขือฝอย บะเขือแจ้) - ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน เนื่องจากมะเขือเปราะมีสรรพคุณคล้ายกับอินซูลิน ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด⁴
(Yellow berried nightshade) - มีวิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีนช่วยต้านการเป็นมะเร็ง บำรุงผิวพรรณ บำรุงสายตา มีแคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีเหล็กมากช่วยสร้างเม็ดเลือด ป้องกันโลหิตจาง มีโปรตีน กรดอะมิโนหลายชนิด คาร์โบไฮเดรตที่ให้กำลังและบำรุงร่างกาย
(ตำลึง (ผักแคบ) Ivy gourd) - ใบและเถาเอนไซม์อะไมเลส (Amylase) ที่ช่วยย่อยแป้งได้ ช่วยแก้ท้องอืด ทานได้ผลเมื่อคั้นเอาน้ำสดมาดื่ม
5. ถั่วพู (ถั่วปู้) - มีโปรตีนที่ชื่อเลกทิน และมีกรดอีรูซิกที่มีคุณสมบัติช่วยรักษาสิวและโรคผิวหนังบางชนิด
(Goa bean, Manila pea, Winged bean) - ฝักอ่อนมีสารโทโคเฟอรอล ให้รสหวาน บำรุงร่างกาย และมีสารอาหารอยู่มากมาย วิตามิน แร่ธาตุที่ช่วยบำรุงร่างกาย สายตา รักษาผิวพรรณ กระดูกและฟัน ป้องกันมะเร็ง
- ส่วนหัวหรือรากนำมาเผาหรือนึ่ง ช่วยบำรุงร่างกาย แก้อ่อนใน แก้อุดตัน
- ตำรายาโบราณว่า นำเมล็ดมาต้มโดยคั่วเฉพาะเมล็ดแก่สีน้ำตาลเข้ม โดยรับประทานเมล็ดที่ต้มสุก หรือนำเมล็ดที่ต้มสุกมาบดให้ละเอียดผสมน้ำสุก ต้มวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง เพิ่มกำลังวังชา⁵
6. ถั่วฝักยาว - อุดมไปด้วยแคลเซียมมีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
(บะถั่ว, ถั่วปี่) (Yard-long bean) - ฟอสฟอรัสมีส่วนช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ควบคุม

² วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2556. แตงกวา. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/แตงกวา> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

³ ประโยชน์ของแตงกวา. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://blog.eduzones.com/dekjang/33569> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

⁴ มะเขือเปราะ. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.the-than.com/samonpai/P/58.html> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

⁵ ถั่วพู. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.the-than.com/samonpai/P/30.html> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

- การทำงานของไต ช่วยเสริมสร้างเหงือกและฟัน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยทำให้วิตามินบีทำงานได้ตามปกติ
- วิตามินซีมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคไข้หวัด ช่วยในการรักษาแผลสดให้หายไว ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ⁶
7. ฟักทอง
(บะฟักแก้ว)
(Pumpkin)
- ยอด ผลอ่อน และผลแก่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีนสูง แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน แป้ง ไขมัน ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟัน ชะลอความแก่ชรา
 - เมล็ดใช้ถ่ายพยาธิลำไส้ พยาธิตัวตืด และทำให้พยาธิตายได้ด้วยการนำเมล็ดมาประมาณ 60 กรัม ตำละเอียด อาจผสมกับน้ำตาลให้มีรสหวานเล็กน้อย แล้วเติมนมและน้ำให้ได้ปริมาตร 500 มิลลิลิตร แบ่งดื่ม 3 ครั้ง ทุก 2 ชั่วโมง จากนั้น ดื่มน้ำมันละหุ่งเพื่อช่วยให้มีการถ่ายออกมา
 - ยางใช้แก้ผื่นคัน โรคเรื้อรัง โรคผิวหนัง เป็นส่วนผสมยาสมุนไพร
 - ดอกช่วยแก้ท้องเดิน
8. มะระหวาน
(ฟักแม้ว
บะเชือเครือ)
(Chayote)
- มีวิตามินซีป้องกันเลือดออกตามไรฟัน มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสบำรุงกระดูกและฟัน
 - มีใยอาหารที่ย่อยง่ายช่วยให้ขับถ่ายสะดวก⁷
 - ผลและเมล็ดประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญหลายชนิด
 - ใบและผล ใช้ดองยามีคุณสมบัติช่วยขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจและหลอดเลือด แก้อักเสบ
 - น้ำต้มใบและผลใช้ในการรักษาอาการเส้นเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง และสลายนิ่วในไต⁸
9. หน่อไม้
(Bamboo shoot)
- ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เนื่องจากหน่อไม้เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง จึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่หากมีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณทำให้กากอาหารมีน้ำหนักรวมน้ำจะเคลื่อนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่⁹
 - มีเส้นใยสูง ช่วยระบบขับถ่าย แต่มีแคลเซียมออกซาเลตสูงไม่เหมาะกับคนเป็นโรคนิ่วในไตหรือโรคไต
 - รากต้มกับน้ำ ต้มก่อนอาหารเช้าและเย็น ช่วยขับปัสสาวะ แก้กักขาว ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ

⁶ ประโยชน์ของถั่วฝักยาว. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://healthythai.net/2013/01/14/ประโยชน์ของถั่วฝักยาว/> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

⁷ มะระหวานอาหารมากคุณค่า. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://women.kapook.com/health00164/> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

⁸ วิถีชีวิต สาธารณกรรมเสรี. 2556. ฟักแม้ว. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/ฟักแม้ว> สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

⁹สรรพคุณของหน่อไม้. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: http://www.siam-shop.com/screen_tmp.php?mode=view_news&news_id=1173 สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

- ตาของไฟใช้แก๊ร้อนใน
- ใบไฟใช้ฟอกเลือด ขับประจำเดือน
- 10. หัวปลี (Banana blossom)
 - แก๊ร้อนเกี่ยวกับลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน แก๊ร้อนใน
 - เป็นอาหารบำรุงน้ำนมของผู้หญิงที่กำลังมีบุตร¹⁰
 - มีธาตุเหล็กบำรุงเลือด แก๊โลหิตจาง เป็นส่วนผสมของยาสมุนไพรแก๊อัสเสบ บวม ห้ามเลือด
 - เป็นยาถ่ายพยาธิ

8.2 เจื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ สามารถสรุปเจื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวในแต่ละประเด็นสรุปได้ดังต่อไปนี้

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
วิถีชีวิตและความเป็นอยู่	อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รับประทานอาหารจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่	อยู่ในชนบท สภาพความเป็นอยู่มีความเรียบง่าย แห้ง อาหารมาจากธรรมชาติ ปลูกไว้รับประทานเองในครอบครัว	อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ มักเก็บพืชผักสวนครัวและตามริมรั้วมาประกอบอาหาร	สภาพความเป็นอยู่มีความเรียบง่าย บรรพบุรุษสอนให้รู้จักรับประทานผักที่หาได้ในท้องถิ่น
การทานอาหารตามประเพณี/เทศกาล	น้ำพริกตาแดงนิยมนำมาเลี้ยงแขกที่บ้านและงานบุญต่างๆ	- ข้าวหนุกงา นิยมนำมาเลี้ยงในงานสำคัญต่างๆ (ในสิบสองปันนา) - น้ำพริกตาแดง น้ำพริกน้ำปู นิยมนำมาเลี้ยงในงานสำคัญต่างๆ (ในอ.ดอยสะเก็ด)	แกงแค เรียกชื่อต่อท้ายตามเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุง นิยมทำเมื่อมีงานบุญหรือเทศกาลสำคัญในชุมชน	นิยมทำลาบในงานสำคัญและเทศกาลต่างๆ ทานร่วมกับผักดิบ เช่น สะเรียม หอม เล็บครุฑ ควตอง ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ผักแปม เป็นต้น
บทบาทของครอบครัวในการดูแลเรื่องอาหาร	อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุบางคน	อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุบางคน	อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุบางคน	อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ ผู้สูงอายุบางคน

¹⁰ ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม. 2555. สมุนไพรพื้นบ้านหัวปลี. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา: http://m-culture.in.th/moc_new/album/146636/สมุนไพรพื้นบ้านหัวปลี/ สืบค้นวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556.

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
	ทำอาหารทานเอง บางคนลูกหลาน เป็นผู้ดูแลเรื่องการ ทำอาหาร	ทำอาหารทานเอง บางคนลูกหลานเป็น ผู้ดูแลเรื่องการ ทำอาหาร	ทำอาหารทานเอง บางคนลูกหลาน เป็นผู้ดูแลเรื่องการ ทำอาหาร	ทำอาหารทานเอง บางคนลูกหลาน เป็นผู้ดูแลเรื่องการ ทำอาหาร
การทำกิจกรรมที่ ช่วยในการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	ทำงานบ้าน ทำถั่วเน่า ปลูกผักสวนครัว เดินไปหาเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน	ทำงานบ้าน ทำอาหาร ปลูกผักสวนครัว เดินไปหาเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง	ทำงานบ้าน ปลูกผักสวนครัว เดินไปวัด ไปหา เพื่อนบ้านใกล้เคียง	ทำงานบ้าน ทำถั่วเน่า ปลูกผักสวนครัว เดินไปหาเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง
กิจกรรมทาง ศาสนา	ทำบุญตักบาตร ตอนเช้า ร่วมงาน สำคัญทางศาสนา ฟังธรรม เป็นการ สร้างพลังให้แก่ ร่างกายและจิตใจ	ทำบุญตักบาตรตอน เช้า ร่วมงานสำคัญ ทางศาสนา ช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัด มีวิถีชีวิต ผูกพันอยู่กับ พระพุทธศาสนา	- ทำบุญตักบาตร ตอนเช้า - ร่วมงานสำคัญ ทางศาสนา - แม้ไม่มีงานสำคัญ แต่ก็มาอยู่ที่วัด เพื่อ พูดคุยกันเป็น ประจำ - สลับกันมานอนที่ วัดบ้าง เป็นบางครั้ง	ทำบุญตักบาตร ตอนเช้า ร่วมงาน สำคัญทางศาสนา ช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัด ทำให้จิตใจ สงบและรู้สึกผ่อนคลาย
สภาพทาง อารมณ์	จากการอยู่อาศัย ท่ามกลางธรรมชาติ ไม่ยึดติดกับวัตถุ นิยม การปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันได้ ตามปกติ ทำให้มี ความสุขและพึง พอใจในสภาพที่ เป็นอยู่ปัจจุบัน	การได้อาศัยอยู่กับ ลูกหลานพร้อมหน้า พร้อมตา การเป็นที่ รักของลูกหลาน ทำให้ ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว การ ได้ไปวัดเพื่อทำบุญ และฟังเทศน์ฟังธรรม ทำให้จิตใจสงบ	การยึดถือประเพณี ดั้งเดิม อยู่อาศัยใน ชุมชนที่มีการ แบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ระหว่างเพื่อนบ้าน การเข้าวัดเป็น ประจำ ทำให้จิตใจ สดชื่นแจ่มใสและมี ความสุข	การดำเนิน ชีวิตประจำวัน ที่เรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย อยู่บนความ พอเพียง หา ความสุขได้จากสิ่ง ใกล้ตัวที่มีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นในครอบครัว หรือในชุมชน
ความเชื่อในการ รับประทาน อาหาร	- เคี้ยวหมาก และ อมเกลือทุกเช้าทำให้ ฟันแข็งแรง - น้ำปูเป็นของ แสลงสำหรับบาง	ไม่นิยมเก็บพืชผักที่ เปียกน้ำจากฝนที่ตก ครั้งแรกจากที่ทิ้งช่วง ห่างมานาน เชื่อว่า ทานแล้วจะทำให้	การทานอาหารที่มี ตามฤดูกาลจะทำให้ สุขภาพแข็งแรง	- หากเป็นไข้ ห้าม รับประทานข้าว สาลี ลำไย และ แตงกวาโดยเฉพาะ ลำไยและแตงกวา

ประเด็น	กลุ่มชาติพันธุ์			
	ไทยวน	ไทลื้อ	ไทยอง	ไทใหญ่
	คนที่มีเลือดลมไม่ดี โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ไฟหลังคลอด	ท้องเสีย		หากรับประทานเข้าไปจะทำให้สั้น ไข้ไม่ลด - ผู้หญิงที่อยู่ไฟห้ามรับประทานผักหระ (ชะอม) และผักเขียว (ผักกาดเขียว) - พิธีขึ้นบ้านใหม่ ต้องมีอาหาร 3 อย่างเป็นพื้นฐาน ได้แก่ แกงขนุนลาบ และน้ำพริกอ่อง จะทำให้บ้านหลังนั้นมีแต่คนรัก มีคนคอยช่วยเหลือ มีทรัพย์สินเงินทอง และเจริญรุ่งเรือง

8.3 การอภิปรายผล

ผลที่ได้จากการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิต รูปแบบการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิต วัฒนธรรมการกิน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น มีเคล็ดลับการบริโภคอาหารที่เป็นไปตามบรรพบุรุษที่เคยบริโภคกันมา เป็นการเรียนรู้ร่วมกันว่าผักพื้นบ้านที่หลากหลายล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นยาบำรุง เสริมสร้างทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีอายุที่ยืนยาว อาหารส่วนใหญ่มีแหล่งอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติ โดยในแต่ละมือของผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ มักมีอาหารประมาณ 3 – 4 อย่าง ประกอบอาหารแบบเรียบง่าย มีการปรุงอาหารที่เป็นวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นแกง ต้ม คั่ว โดยไม่นิยมใส่กะทิและผงชูรสมาเป็นระยะเวลานาน แม้ในปัจจุบันจะมีการใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารให้มีรสชาติที่ดีขึ้น แต่การปรุงอาหารที่รับประทานเองภายในครอบครัว ทั้งผู้สูงอายุเองและลูกหลานจะไม่นิยมปรุงอาหารด้วยผงชูรส บางครอบครัวที่ใช้ก็จะใช้ในปริมาณที่น้อยมาก เครื่องปรุงจะได้จากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ โดยรสเปรี้ยวจะใช้มะกอกและมะนาว รสเค็มจะได้มาจากกะปิ ปลาร้า และเกลือ รสกลมกล่อมจะได้จากถั่วเน่า รับประทานข้าวเป็นหลัก ซึ่งส่วนใหญ่รับประทานข้าวเหนียวตามบรรพบุรุษที่เคยบริโภคกันมา น้ำพริกชนิดต่างๆ ถือเป็นหนึ่งในรายการอาหารหลักแต่ละมื้อทานพร้อมกับผักลวก ผักนี้ ผักสดนานาชนิดที่ได้ในท้องถิ่น ถือเป็นอาหารบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543: 1-14) ที่ได้ศึกษาวัฒนธรรมการกินของคนเมือง พบว่า อาหารของภาคเหนือต่างๆ โดยเฉพาะน้ำพริกชนิดต่างๆ ถือเป็นกับข้าวหรือ “ของกิน” ของคนล้านนาที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น

เกิดจากความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติ ที่มีการถ่ายทอดลงมาเป็นความรู้ได้อย่างได้ผลมาเป็นเวลานานนับร้อยๆ ปี

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ มีความสำคัญโดยส่วนประกอบของอาหารต่างๆ นั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุของผู้สูงอายุแต่ละคน โดยเฉพาะการควบคุมการทานเนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ในปัจจุบันส่วนใหญ่จะรับประทานปลาเป็นหลัก บางท่านอาจรับประทานเนื้อสัตว์อื่นๆ บ้าง ไม่ว่าจะเป็นหมู ไก่ หรือเนื้อ แต่จะรับประทานไม่มากนัก โดยปลาที่นำมาทำอาหารจะมาจากแม่น้ำลำคลองในหมู่บ้าน สมัยก่อนเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวก็ไปจับปลาเองบ้าง และปัจจุบันเพื่อนบ้านนำมาแบ่งปันบ้าง นำมาขายในราคากันเองบ้าง บางครอบครัวที่ลูกหลานของผู้สูงอายุที่เข้าป่าก็มักได้ของป่ามาประกอบอาหาร ผู้สูงอายุนิยมรับประทานแกงต่างๆ ที่ประกอบไปด้วยผักพื้นบ้านนานาชนิดที่เก็บจากสวนครัวและตามริมรั้ว โดยผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์จะให้ความสำคัญกับการปลูกพืชผักสวนครัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากสามารถนำมาประกอบอาหารในครัวเรือนไม่จำเป็นต้องซื้อหา ถือเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และที่สำคัญคือ ทานได้อย่างสบายใจ ไม่มีการฉีดยาฆ่าแมลงด้วยสารเคมี มีความปลอดภัย ปราศจากสารพิษ ซึ่งบางครัวเรือนที่ปลูกไว้มาก สามารถสร้างรายได้จากการจำหน่ายผักสวนครัวได้อีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังรับประทานพืชผักและผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้หับรับประทานได้ในช่วงฤดูฝน ผักหวานหับรับประทานได้ในช่วงเดือนมีนาคม – พฤษภาคม สะเลหามารับประทานได้ในช่วงฤดูหนาว ถั่วพูหามารับประทานได้ในช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม เป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์นี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของอัมพรพรรณ ธีราบุตร และคณะ (2552: 8-9) ที่ได้กล่าวถึงเคล็ดลับการกิน-อยู่เพื่อให้อายุยืนยาว ได้แก่ การส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทย ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมชนบท เกษตรธรรมชาติ การปลูกผักไว้ทานเอง ช่วยทั้งเรื่องความประหยัดและปลอดภัยจากการได้รับสารเคมี กินอย่างไทย ประุงเองในบ้าน ทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากเป็นแหล่งที่มาของเกลือแร่และวิตามิน สอดคล้องกับงานวิจัยของวรวิโรจน์ อนันตธนาไชย (2552: ระบบออนไลน์) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย ที่พบว่าผู้ที่มีอายุยืนทั้งภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคือ การปรุงอาหารสำหรับบริโภคในครอบครัวโดยคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัยเป็นอันดับแรก ใช้วัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น ปลูกพืชผักสวนครัว ไม่นิยมทานอาหารนอกบ้านและอาหารที่ปรุงแต่งด้วยสารที่อาจเป็นพิษ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: 126-134) ที่ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพดีของผู้สูงอายุชาวล้านนาว่า มักทานอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก ส่วนมากประกอบด้วยผักต่างๆ ทั้งสุกและดิบ โดยเป็นผักที่ปลูกไว้ทานเอง และผักข้างรั้วที่ปลอดสารพิษ ผู้สูงอายุที่สุขภาพดียังรับประทานปลาซึ่งเป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายเป็นอาหารหลักมาแต่อดีต ดังคำว่า “กินข้าวกินปลา” หรือ “ข้าวปลาอาหาร” นอกจากนี้ ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ไม่นิยมรับประทานอาหารขยะ ขนมหวาน ของขบเคี้ยว หรือขนมกรุบกรอบ ซึ่งถือเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย มีปริมาณน้ำตาลและไขมันค่อนข้างสูง เป็นอาหารที่อันตรายต่อร่างกายอย่างยิ่ง

ในประเด็นของเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ นั้น มีเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องอยู่ประการด้วยกัน ได้แก่ การปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง ทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย ตั้งแต่ขั้นตอนการปลูก ดูแล บำรุงรักษา รวมถึงการเก็บเกี่ยว ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เนื่องจากได้เคลื่อนไหวร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการดูแลพืชผักสวนครัวในช่วงเย็น นอกจากนี้ ยังทำให้เพลิดเพลินจากการ

ปลูกผักสวนครัว ทำให้ไม่รู้สึกร้างเหงา หากพืชผักรับประทานได้ตลอดทั้งปี หากมีเหลือจากบริโภคก็นำไปแบ่งปันเพื่อนบ้านซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ยังพบเห็นได้ในสังคมชนบท ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ได้รับการถ่ายทอดแบบแผนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและได้พยายามเน้นย้ำให้ลูกหลานปฏิบัติตามได้แก่ การรับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อต่อวัน ได้แก่ มื้อเช้า (ข้าวสวย) มื้อกลางวัน (ข้าวตอน) และมื้อเย็น (ข้าวแลง) ส่วนใหญ่รับประทานมื้อเช้าและมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเย็น รับประทานอาหารเช้าให้พออิ่ม ไม่รับประทานมากจนเกินไป การเข้าครัวทำอาหารนั้น ผู้สูงอายุบางท่านตื่นแต่เช้า (เวลา 05:00 – 06:00 น.) มาล้างข้าวเหนียวและเข้าครัวทำอาหารเอง ส่วนบางท่านลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลในเรื่องการทำอาหาร โดยเฉพาะลูกหลานที่เป็นผู้หญิง โดยออกไปซื้อของในตลาดบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะเก็บผักจากสวนครัวบริเวณบ้านนำมาประกอบอาหาร

การมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ที่เป็นพุทธศาสนิกชนหลายท่านจะเข้านอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า เพื่อมาทำอาหารเตรียมใส่บาตรและถวายเพล ทำให้รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ การเข้านอนเร็วและตื่นแต่เช้าตรู่เป็นการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เป็นการพักผ่อนที่ช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้นและสร้างพลังให้แก่ร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ การร่วมกิจกรรมทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นการเข้าวัดเพื่อถือศีล นั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือแม้กระทั่งการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันกับเพื่อนบ้านในช่วงเวลากลางวัน ยังทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุเกิดการผ่อนคลาย ช่วยลดความดันโลหิตและลดความเครียดอีกด้วย เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวนั้นสอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณเพ็ญ เครือไทย (2552: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพของหนุ่มสาวล้านนา พบว่า หนุ่มสาวล้านนาสมัยก่อนมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มักน้อย สันโดษ ยึดมั่นและดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาและความเชื่อดั้งเดิม มีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือการรักษาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยดูแลตั้งแต่อาหารการกินซึ่งชาวล้านนารับประทานพืชผักสมุนไพรเป็นทั้งอาหารบำรุงร่างกายและยารักษาโรคในเวลาเดียวกัน เมื่อเจ็บป่วยก็มีหมอพื้นบ้านเป็นผู้รักษาตามตำรายาสมุนไพร โดยมักใช้ยาฝนเป็นยาตำรับแรกและเป็นยาที่หมอเมืองทุกคนต้องมีติดตัว ทุกครอบครัวมีติดเรือนจนได้ชื่อว่าเป็นยาสามัญประจำบ้านของชาวล้านนา นอกจากนี้ ยังมีการใช้คาถาอาคม และพิธีกรรมต่างๆ ประกอบการรักษาด้วย เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้ผู้ป่วยอันเป็นการรักษาทางใจไปพร้อมๆ กับการรักษาทางกาย ช่วยให้หายเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสมหมาย เปรมจิตต์ และคณะ (2550: บทคัดย่อ) ที่ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพดีของผู้สูงอายุชาวล้านนาว่า ผู้สูงอายุที่สนใจช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัดและออกกำลังกายพอประมาณทุกวัน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีกว่าผู้ที่อยู่กับบ้านเฉยๆ อนึ่ง ผู้สูงอายุส่วนมากในชนบทใช้เวลาว่างอยู่ที่วัดประจำชุมชน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมาร่วมในพิธีทำบุญและงานประเพณีต่างๆ ดังนั้น ผู้สูงอายุประเภทนี้จึงอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยเข้าร่วมในงานทำบุญ

การอยู่อาศัยเป็นครอบครัวใหญ่ อยู่ร่วมกันในครอบครัว ประกอบด้วย ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ลูก บางครอบครัวรวมไปถึงหลาน รับประทานอาหารเช้าพร้อมหน้าพร้อมตากันทำให้ผู้สูงอายุรับประทานได้มากกว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเล็กๆ หรืออยู่เพียงลำพัง โดยผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์นิยมนั่งรับประทานอาหารเช้าแบบล้อมวง บางบ้านใช้ขันโตกบางบ้านใช้ถาดสังกะสีเป็นภาชนะในการจัดวางอาหาร และการให้เกียรติผู้สูงอายุรับประทานก่อน ลูกหลานจึงจะรับประทานได้นั้นเป็นการแสดงถึงวัฒนธรรมอันดีงามในการให้ความเคารพผู้อาวุโสซึ่งถือว่าเป็นพระในบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรวิโรจน์ อนันตธนาไชย (2552: ระบบออนไลน์) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารกับภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทยที่

พบว่า ผู้ที่มีอายุยืนยาวได้รับประทานอาหารพร้อมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

8.4 ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควรนำผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เพื่อพิจารณาเป็นแนวทางเตรียมความพร้อมให้กับคนรุ่นใหม่ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนี้

1) จากผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุที่อายุยืน มีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่และเป็นอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านส่งเสริมโภชนาการหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ถือเป็นองค์กรที่อยู่ใกล้ชิดกับคนในชุมชน ควรเผยแพร่และถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่คนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารแก่ประชาชนทั่วไป เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพในอนาคต

2) หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ควรส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของประเทศในการพึ่งตนเองเป็นหลัก ส่งเสริมเกษตรธรรมชาติ สนับสนุนการปลูกผักสวนครัว ผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยไว้รับประทานเอง เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนรุ่นใหม่

3) การบริโภคอาหารประจำถิ่นที่มีการปรุงอาหารที่หลากหลายโดยคำนึงถึงโภชนาการ ความสะอาด ใช้อัตุติบในท้องถิ่นที่ปลอดภัยและปราศจากสารพิษ ถือเป็นการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องด้านโภชนาการหรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงควรส่งเสริมการประกอบอาหารไทยพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจากเครื่องปรุงที่หลากหลาย เติมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และใช้เป็นยารักษาโรคแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน

4) การอยู่อาศัยร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่และผู้สูงอายุได้มีโอกาสรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากับลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุรับประทานได้มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเล็กๆ หรืออยู่เพียงลำพัง หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องด้านครอบครัวจึงควรรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้คนรุ่นใหม่ใส่ใจในการรับประทานอาหารที่บ้านพร้อมกับครอบครัว โดยเฉพาะการรับประทานอาหารกับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

5) ผู้สูงอายุชาวล้านนานิยมรับประทานพืชผัก โดยเฉพาะผักพื้นบ้านเป็นทั้งอาหารและเป็นยาในขณะเดียวกัน ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง หน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพจึงควรมีการรวบรวมความรู้ในเรื่องผักพื้นบ้าน ยาสมุนไพร และสูตรการปรุงยาสมุนไพรซึ่งเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณในแต่ละท้องถิ่นที่มีสรรพคุณและใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ