

รายงานการวิจัย

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก
: กรณีศึกษาบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

The Study on Karen Ethnic and Indigenous Food Culture and Consumption in Reproductive Women

: Case Study of Sanephong Village Laiwo Sub-district Sangkhlaburi District
Kanchanaburi Province



คณะผู้วิจัย

นางสาวไพรวลัย	ต้นตวีฒนเสถียร
ดร.โสฬส	ศิริไสย์
นางเบญจมาศ	ชুমวรฐായി
นางจรณะ	ทรัพย์ภาสุวรรณ
นางสาวสินี	โชติบริบูรณ์
นางสาววรากร	คชไกร

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงวัฒนธรรม ประจำปี 2550

คำนำ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีเจตนาที่จะศึกษาถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาร้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ ประเพณี รวมถึงการสืบทอดวัฒนธรรมการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ และคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อค้นหาแนวทางในการสื่อสารสำหรับการสืบทอดวัฒนธรรมความเชื่อ และการส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ดียิ่งขึ้นบนฐานวัฒนธรรมชุมชนและฐานทรัพยากรอาหารท้องถิ่น ในการทำงานในครั้งนี้เป็นจึงเป็นการศึกษาแบบมีส่วนร่วมของชุมชนและนักวิจัยสหสาขาวิชา อาทิ ด้านอาหารและโภชนาการ การสื่อสาร พัฒนาชุมชน และนักมานุษยวิทยา เป็นต้น เพื่อให้การศึกษามีความครบถ้วนครอบคลุมในทุกมิติ

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นฐานข้อมูลสำคัญหนึ่ง และเป็นประโยชน์ที่จะก่อให้เกิดการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์อย่างกว้างขวางต่อไปในอนาคต รวมถึงเกิดการทำงานในรูปแบบการวิจัยสหสาขาวิชาขึ้นอย่างแพร่หลาย

คณะผู้วิจัย

มีนาคม 2552

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์ด้านทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ประจำปีงบประมาณ 2550 และได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมในด้านการวิจัยตลอดกระบวนการ และสิ่งอำนวยความสะดวกจาก สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จนสามารถดำเนินการเสร็จทุกขั้นตอนซึ่งคณะผู้วิจัย ขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ที่ให้ออกาส

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิสิฐ ใจะวะสิต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย โภชนาการ รองศาสตราจารย์ ดร.โสภณา ศรีจำปา ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาชนบท และดร.สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ หัวหน้าฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โอภาส ปัญญา ที่ปรึกษาโครงการฯ สำหรับ คำแนะนำและคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับคณะผู้วิจัย

คณะผู้วิจัยต้องขอขอบคุณทีมงานนักวิจัยอิสระที่ร่วมทำการศึกษาดำเนินการด้วยจิตอาสา ท่วมเท แรงกาย แรงใจ และความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ตลอดการดำเนินงานจนเสร็จสิ้น ได้แก่ คุณ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ และคุณธรรารัตน์ ไกรเกต

ท้ายสุดนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ หมอสมุนไพรร หมอตำแย ผู้รู้ ในชุมชน ผู้นำชุมชน ที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรีและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลไล่โว่ โรงพยาบาลสังขละบุรี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสังขละบุรี ที่ให้ออกาสคณะผู้วิจัยได้รับข้อมูล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

บทคัดย่อ

ไพรวลัย ตันติวัฒนเสถียร โสฬส ศิริไสย์ สินี โชติบริบูรณ์ และคณะ

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณี รวมถึงการสืบทอดวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อค้นหาแนวทางในการสื่อสารสำหรับการสืบทอดวัฒนธรรม ความเชื่อ และการส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ดียิ่งขึ้น

สำหรับวิธีการศึกษาในครั้งนี้ ได้ใช้วิธีการเชิงคุณภาพและการศึกษาเชิงปริมาณ จากผลการศึกษาพบว่าเกือบทุกครัวเรือนมีหญิงวัยเจริญพันธุ์อาศัยอยู่ มีอายุเฉลี่ย 31 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้วมีบุตร 2-3 คนและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากไม่นิยมคุมกำเนิด จากการศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ พบว่า ความเชื่อส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กำลังตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตรเป็นผู้ปฏิบัติ มี 2 ลักษณะคือ 1) อาหารที่เป็นข้อห้าม โดยมีความเชื่อว่าจะไม่ละเว้นตามข้อห้ามจะส่งผลทำให้เกิดการแท้ง ตกเลือด หรือส่งผลต่อสุขภาพของผู้เป็นแม่และลูกจะมีสุขภาพไม่ดี และ 2) อาหารที่แนะนำให้บริโภค โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้แม่มีน้ำนมเยอะ และไม่ส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านี้มีความยืดหยุ่น และจัดปรับตามประสบการณ์ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ รวมถึงการได้รับข่าวสาร บริการทางสาธารณสุข ซึ่งมีแนวโน้มให้ความเชื่อบางอย่างลดลง เมื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ พบว่าไม่มีการเตรียมตัวด้านการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์หรือแข็งแรงก่อนการแต่งงานหรือก่อนการมีบุตร สำหรับการดูแลบุตร หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกจากประสบการณ์การช่วยแม่เลี้ยงน้องมาก่อน และเน้นให้ลูกกินนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก ในด้านการถ่ายทอดความเชื่อเป็นลักษณะการถ่ายทอดภายในครอบครัวหรือในหมู่ญาติพี่น้องเป็นส่วนใหญ่ โดยการบอกเล่าประสบการณ์ตรงของปู่ย่าตายายถ่ายทอดมาให้พ่อแม่แล้วส่งต่อในรุ่นลูกต่อไป เมื่อทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ช่วงหลังคลอด จากการวิเคราะห์แต่ละตำรับอาหาร จำนวน 6 รายการ และการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารใน 1 มื้อของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร จำนวน 3 ตำรับ พบว่า

อาหารส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่หาหรือผลิตเองในท้องถิ่นมีสารอาหารที่สำคัญกับร่างกายของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร สูง อาทิ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และใยอาหาร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปแล้วฐานความเชื่อ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่สืบทอดกันมาเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่า และมีฐานอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควรจะมีการรวบรวมจัดเก็บอย่างเป็นระบบและส่งเสริมให้มีการสืบทอดต่อเนื่องอย่างจริงจัง โดยกระบวนการสื่อสารรวมถึงเนื้อหาสาระที่ใช้ในการสื่อสารต้องถูกจัดปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ซึ่งใช้พิสูจน์ยืนยันควบคู่กันไปด้วย

Abstract

The Study on Karen Ethnic and Indigenous Food Culture and Consumption in Reproductive Women: Case Study of Sanephong Village, Laiwo Sub-district, Sangkhlaburi District, Kanchanaburi Province.

P. Tantiwatanasatien, S Sirisai, S. Chotiboriboon , et al

This study aims to explore the belief, value, and eating & cooking behaviors of the indigenous women in reproductive age, and to explore the nutritional value of the local diet. Using both qualitative and quantitative approaches, it is found that women in reproductive age reside in almost every household in Sanephong community, have mean age of 31 and married with 2-3 children. The population has tendency to increase because birth control program is not in their favor. According to the indigenous food belief, the pregnant, postpartum and lactating women are advised to: 1) follow food taboo strictly otherwise the violation can cause abortion and thus affect the health of both mother and child, 2) follow the local healthy diet designed to produce more breast milk in pregnant women and no side effect for her health. However, food cultural practice among the women in reproductive age is not strictly followed. It varies according to their experiences, knowledge, and public health service. The women in reproductive age do not prepare themselves sufficiently for marriage, pregnancy and child rearing. Most of them have basic skills for child rearing from helping their mother take care of their younger brothers and sisters. They are also trained by oral tradition from their elders. The nutritional value of local diet for postpartum women reveals good source of protein, calcium, iron, phosphorus and fiber. In conclusion, this study has systematically validated the value of local food in the indigenous community. It is not only the culturally preferred food, but is also good for the health of women in lactating mother. This study also suggests that local food system should be maintained and adjusted to fit in the peoples' way of life. Study of local food can be conducted using both local indigenous knowledge and scientific knowledge.

สารบัญ

คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ (ภาษาไทย)	ค
บทคัดย่อ (ภาษาอังกฤษ)	จ
สารบัญ	ฉ
บทสรุปผู้บริหาร	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 3 วิธีการศึกษา	19
บทที่ 4 ผลการศึกษาและวิจารณ์	24
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	87
บรรณานุกรม	93

บทสรุปผู้บริหาร

การศึกษาวรรณกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาร้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการคือ 1) ศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการสร้างสุขภาพของเด็กในชุมชนให้มีความเข้มแข็ง รวมถึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในด้านอาหาร เนื่องจากเป็นผู้ที่หาปรุงเตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัว 2) ศึกษาการสืบทอดวัฒนธรรมการประกอบและการบริโภคอาหาร รวมถึงกระบวนการสื่อสารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อค้นหากระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม 3) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ดียิ่งขึ้น โดยมีเป้าหมายที่จะสร้างฐานความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการประกอบอาหารท้องถิ่นและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ และเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารและโภชนาการที่มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน และมีความสอดคล้องกับยุคสมัยปัจจุบัน อันจะนำไปสู่ความมีสุขภาพะของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ และบุตร บนฐานทรัพยากรอาหารและวัฒนธรรมของตนเอง โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาร่วมกับโครงการเครือข่ายที่ชื่อ “โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ซึ่งดำเนินการโดยความร่วมมือระหว่างนักวิจัยสหสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยมหิดลและกองทุนพัฒนาพันธุ์พืชกรรมวิชาการเกษตร โดยโครงการฯ ดังกล่าวนับว่ามีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะศึกษาความเป็นไปได้ในการสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการโดยใช้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเป็นแก่น เพื่อหาทางออกของวิกฤตอาหารที่กำลังเกิดขึ้นอย่างรุนแรงไปทั่วโลก สร้างเป็นบทเรียนให้กับสังคมอื่นๆ และก่อให้เกิดผลกระทบเชิงนโยบายด้านการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยต่อไป (โสฬส ศิริไสย์และคณะ, 2551)

สำหรับการเลือกพื้นที่บ้านสะเนฟองเป็นพื้นที่ในการศึกษานั้น สืบเนื่องจากบ้านสะเนฟองเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ (ชนเผ่ากะเหรี่ยงโปว์ นับถือศาสนาพุทธ) ชุมชนมีประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานยาวนานกว่า 100 ปี มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะวัฒนธรรมและ

ภูมิปัญญาด้านอาหารที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ตั้งแต่ การหา ปูกรู ปูกรู กินและดูแลสุขภาพตนเอง มาหลายชั่วอายุคน รวมถึงบริเวณที่ตั้งชุมชนอยู่ในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร ซึ่งจัดเป็น เขตที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติสูงมากแห่งหนึ่งของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้การคมนาคมของชุมชนเพื่อติดต่อกับโลกภายนอกยังคงค่อนข้างลำบาก ในช่วงฤดูฝนการเดินทางเข้าถึงหมู่บ้านยังต้องเดินเท้า ในขณะที่เดียวกันบ้านสะเนฟองก็ได้รับผลกระทบจากการพัฒนาที่เป็นกระแสหลักของโลก ซึ่งไหลบ่าท่วมทับเข้าสู่ชุมชนจากช่องทางการสื่อสารที่เพิ่มมากขึ้น ถูกชักชวน กระตุ้นเร้าให้ละทิ้งวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนเองหันไปสู่วางตัวตามกระแสหลักของการพัฒนาที่เน้นการบริโภคและขับเคลื่อนวิถีชีวิตด้วยระบบเงินตรา โดยเฉพาะค่านิยมการบริโภคอาหาร จากภายนอก อาทิ อาหารกระป๋อง ขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่มผสมน้ำตาล เป็นต้น ส่งผลให้เกิด ปัญหาทุพโภชนาการทั้งด้านขาดและด้านเกิน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กพบว่า มีเด็กอายุ 0-12 ปี น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 13.6 และในขณะเดียวกันก็มีปรากฏการณ์เด็กอ้วนและเริ่ม อ้วนร้อยละ 1¹ ดังนั้นการศึกษาวรรณกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ในฐานะ ที่เป็นกลุ่มหลักในการที่จะทำหน้าที่เป็นแม่ และเป็นผู้ดูแลเด็กที่สำคัญจึงมีความจำเป็นที่ควร ทำการศึกษาในรายละเอียดเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว รวมถึงส่งเสริมให้มีความ มั่นใจในการนำทรัพยากรอาหารท้องถิ่นมาใช้ในการบริโภคเพื่อสร้างสุขภาพะทั้งของตนเองและของ บุตร

สำหรับวิธีการศึกษาในครั้งนี้ ได้ใช้วิธีการ เชิงคุณภาพ อาทิ การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Questionnaire) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Observation) และวิเคราะห์ข้อมูล เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการสำรวจสถานการณ์กลุ่ม หญิงวัยเจริญพันธุ์ วิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่น โดยใช้โปรแกรม INMUCAL² โดยมีผลการศึกษาดังนี้

1. จากการสำรวจกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์บ้านสะเนฟองพบว่า ครึ่งวัยร้อยละ 99 มีหญิงวัย เจริญพันธุ์อาศัยอยู่ อายุโดยเฉลี่ยของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ 31 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 25-29 ปี สถานภาพสมรสแล้วร้อยละ 89 ไม่มีการหย่าร้าง หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วน

¹ โสพล ศิริไสย์และคณะ 2551

² โปรแกรมวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารทางคอมพิวเตอร์ พัฒนาโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

³ หญิงวัยเจริญพันธุ์คือหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

ใหญ่(ร้อยละ 52) ที่สมรสแล้วมีบุตร 2-3 คน และมีแนวโน้มจะมีบุตรเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากบ้านสะเนฟองไม่นิยมคุมกำเนิด

2. จากการศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อในการบริโภคอาหารพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กำลังตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรเป็นผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 2 ลักษณะคือ อาหารที่เป็นข้อห้ามและอาหารที่แนะนำให้บริโภค

2.1 อาหารที่เป็นข้อห้ามของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอดมีประมาณ 20 ชนิดโดยส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทผัก รองลงมาคือเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ป่า อาหารหมักดอง และอาหารรสจัด โดยมีความเชื่อว่าหากไม่ละเว้นตามข้อห้ามจะส่งผลทำให้เกิดการแท้ง ตกเลือด หรือส่งผลต่อสุขภาพของผู้เป็นแม่และลูกจะมีสุขภาพไม่ดี เช่น เป็นไข้ ท้องเสีย เป็นต้น ซึ่งข้อห้ามดังกล่าวเป็นข้อห้ามเชิงป้องกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอดมีความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและของลูกมากกว่าในภาวะปกติทั่วไป นอกจากอาหารที่เป็นข้อห้ามแล้วยังมีข้อห้ามที่เป็นกรปฏิบัติรวมอยู่ด้วย อาทิ ห้ามผิงไฟ ห้ามอาบน้ำหลังพระอาทิตย์ตก เป็นต้น

2.2 อาหารที่แนะนำให้บริโภค จากการศึกษาพบว่าอาหารที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์ได้รับการแนะนำให้บริโภคมีน้อยชนิดกว่าช่วงหลังคลอด นอกจากนี้ หญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตรได้รับการแนะนำให้บริโภคอาหารที่เป็นประเภทเนื้อสัตว์หลากหลายชนิดกว่าอาหารที่เป็นข้อห้าม โดยมีความเชื่อว่าอาหารที่แนะนำให้บริโภคจะทำให้แม่มีน้ำนมมากขึ้น และไม่ส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพของลูกจนทำให้ลูกเจ็บป่วย แต่อย่างไรก็ตามชนิดของอาหารมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับฐานประสบการณ์ และความเชื่อของแต่ละครอบครัว นอกจากคำแนะนำในการบริโภคอาหารแล้วยังมีข้อแนะนำในการปฏิบัติตนควบคู่ไปด้วยอีกหลายประการ เช่น การอยู่ไฟ การใช้หินร้อนห่อผ้าประคบท้องหญิงหลังคลอด การดื่มน้ำมนต์ การอาบน้ำต้มสมุนไพร เชื่อว่าจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ บำรุงเลือด เลือดลมเดินสะดวก และมดลูกเข้าอู่เร็ว เป็นต้น

3. สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อ ในการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีความแตกต่างกัน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่ยึดถือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หรือมีแนวโน้มในการปฏิบัติตาม คือกลุ่มหญิงที่มีบุตรแล้วและมีประสบการณ์แพ้ หรือส่งผลให้สุขภาพลูกไม่ดี ขณะที่บางส่วนการตัดสินใจเชื่อหรือไม่ เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ และจาก

ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ความเชื่อหรือข้อห้ามบางอย่างมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตัวของหญิงวัยเจริญพันธุ์น้อยลง โดยเฉพาะกลุ่มที่เคยออกไปทำงานนอกชุมชน

4. พฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ จากการศึกษาพบว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ไม่มีการเตรียมตัวด้านการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์หรือแข็งแรงก่อนการแต่งงานหรือก่อนการมีบุตรแต่ดำเนินวิถีชีวิตโดยปกติหากแต่งงานตั้งครรรภ์แล้วจึงจะมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งที่เป็นข้อห้ามและข้อแนะนำ อย่างไรก็ตามแม้ว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์จะไม่มีเตรียมตัวเพิ่มเติม หรือตระหนักเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นแม่เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ก็รับรู้ถึงวิถีปฏิบัติและพฤติกรรมการบริโภคผ่านการสังเกตคนที่มีบุตรในชุมชน
5. การดูแลบุตร หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกจากประสบการณ์การช่วยแม่เลี้ยงน่องมาก่อน และเน้นที่การให้ลูกกินนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก แล้วค่อยเพิ่มอาหารชนิดอื่นเสริม เช่น ข้าวบด เป็นต้น และจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปในชุมชนเริ่มมีสินค้าจากภายนอกเข้ามาขาย เช่น ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด น้ำหวาน เป็นต้น เด็กส่วนใหญ่นิยมซื้อสินค้าเหล่านี้กิน โดยบางคนซื้อกินตั้งแต่เข้าเต้า และส่วนใหญ่พ่อ แม่ซื้อให้กินเพราะเด็กร้อง เมื่อซื้อแล้วเด็กหยุดร้องจึงเป็นพฤติกรรมที่ถือปฏิบัติเป็นประจำ แต่ทั้งนี้ในส่วนของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรรภ์หรือยังไม่มีบุตร คาดว่าหากมีบุตรจะให้บุตรกินนมแม่แทน
6. การถ่ายทอดความเชื่อเป็นลักษณะการถ่ายทอดภายในครอบครัวหรือในหมู่ญาติพี่น้องเป็นส่วนใหญ่ โดยการบอกเล่าประสบการณ์ตรงของปู่ย่าตายายถ่ายทอดมาให้พ่อแม่แล้วส่งต่อในรุ่นลูกต่อไป หรือเป็นการปฏิบัติให้ดู แล้วให้ลูกเรียนรู้ด้วยตนเองจากการลงมือทำอีกครั้งหนึ่ง
7. คุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ช่วงหลังคลอด (หญิงให้นมลูก) จากการวิเคราะห์แต่ละตำรับอาหาร จำนวน 6 รายการ และการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารใน 1 มื้อของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร จำนวน 3 ตำรับ พบว่า
 - 7.1 จากการวิเคราะห์แต่ละตำรับอาหาร จำนวน 6 รายการ พบ 4 รายการ คือ แกงหัวปลี แกงใบขนุน แกงจืดผักมันหมู และแกงมะเดื่อดิน ที่มีสารอาหารสำคัญกับร่างกายของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร สูง อาทิ โปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และใยอาหาร เป็นต้น และมีบางรายการที่ช่วยทำให้หญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตรรับประทานได้มากขึ้น เนื่องจากกลิ่น และรสชาติ เช่น ตำขิงใส่ปลาอย่าง เป็นต้น

- 7.2 อาหารส่วนใหญ่ที่มีปริมาณน้ำมาก ชุมชนเชื่อว่าช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับแม่ซึ่งสอดคล้องกับ วรณวรรณ ผาโคตร และสิรินารถ นุชนารถ ซึ่งระบุว่า การดื่มน้ำในระยะให้นมทารก ร่างกายต้องการน้ำสะอาดวันละประมาณ 3,000 ลบ.ซม.หรือ วันละ 10-12 แก้วต่อวัน เพื่อทดแทนปริมาณน้ำที่ขับออกจากร่างกาย

กล่าวโดยสรุปแล้วผลจากการศึกษาในครั้งนี้จากฐานข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ดังกล่าวข้างต้น ความเชื่อ ข้อห้าม และข้อปฏิบัติ ต่างๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สะท้อนถึงวิถีแห่งการดูแล และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ทั้งนี้ด้วยเพราะในอดีตการแพทย์ และการสาธารณสุขยังไม่เข้าถึงเหมือนในปัจจุบัน รวมถึงข้อห้าม และข้อปฏิบัติต่างๆ นั้นถูกแฝงไว้ด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพัน และการมีปฏิสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และคนในชุมชน ซึ่งเป็นมิติทางด้านจิตใจ ซึ่งข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ยืนยันเช่นกันว่า การที่แม่มีความสุขจะส่งผลต่อสุขภาพ และพัฒนาการของลูกในครรภ์ แต่ในปัจจุบัน ความเชื่อข้อห้ามบางอย่างลดลง และมีแนวโน้มในการได้รับการดูแลจากภายนอก คือ โรงพยาบาล ซึ่งมีทั้งโอกาส คือได้รับการป้องกันจากโรคบางชนิดที่เคยเป็นปัญหารุนแรงในอดีต แต่ในขณะเดียวกันภูมิปัญญาท้องถิ่นในการป้องกันตนเอง และพึ่งพาตนเองเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ก็อาจจะลดลงตามไปด้วย

ในมิติของคุณค่าโภชนาการของอาหารท้องถิ่น จากการศึกษาครั้งนี้ สะท้อนว่าอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงส่วนใหญ่ได้มาจากแหล่งอาหารในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นคุณค่าของโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 ที่ได้จากเนื้อสัตว์ ส่วนข้าวเป็นข้าวที่ดำกินเอง และผักโดยเฉพาะผักสีเขียวเข้ม เป็นแหล่งของเบต้า-แคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี รวมถึงใยอาหาร นอกจากนี้ ยังทำให้ชุมชนได้รับอาหารที่หลากหลาย สด สะอาด และปลอดภัยจากสารเคมี ดังนั้น การศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงคุณค่าทางสมุนไพร จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้คนในชุมชน รวมถึงชุมชนอื่นๆ ได้รับรู้ประโยชน์ของคุณค่าอาหารท้องถิ่นต่อสุขภาพในวงกว้างขึ้น

สำหรับการสืบทอดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นในหญิงวัยเจริญพันธุ์ และการรักษาฐานทรัพยากรอาหารของท้องถิ่น ตั้งแต่แหล่งหา ปูปลูก ปูรง และวัฒนธรรมความเชื่อในการกินอาหาร ต้องดำเนินการควบคู่กัน และสนับสนุนให้คนทุกกลุ่มในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ไม่เช่นนั้นจะทำให้การพึ่งตนเองด้านอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลง เนื่องจากความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นลดลง ซึ่งจะส่งผลให้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการลดลงได้ และในการส่งเสริม

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ควรดำเนินการส่งเสริมในกลุ่มเด็กวัย 9-12 ปีขึ้นไป⁴ เนื่องจาก การศึกษาครั้งนี้พบว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ไม่มีการเตรียมการบริโภคอาหารเพื่อการเตรียมตัวแต่งงาน หรือการเป็นแม่เป็นพิเศษ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมในกลุ่มที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ ให้มีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า และมีความสมดุล เพื่อสร้างรากฐานสุขภาพ ความรู้และพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเด็ก ในขณะที่เดียวกันเด็กกลุ่มนี้ก็มีบทบาทสูงในการช่วยพ่อแม่ ทำอาหารและดูแลน้อง รวมถึงเป็นกลุ่มที่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ค่อนข้างดี โดยกระบวนการ สื่อสารรวมถึงเนื้อหาสาระที่ใช้ในการสื่อสารต้องถูกจัดปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน บนฐาน ของการเคารพ รักษา และสืบทอดวิถีปฏิบัติของบรรพบุรุษ ดังนั้นเนื้อหาที่ใช้ควรผสมผสานทั้งภูมิ ปัญญาท้องถิ่น ร่วมกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้พิสูจน์ยืนยันผลร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นควบคู่ กันไปด้วย

⁴ โสพล ศิริไสย์ และคณะ 2551

บทที่ 1 บทนำ

“การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาบ้านสะเนพอง ตำบลไลโว อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” เป็นการดำเนินการศึกษาร่วมกับโครงการเครือข่ายที่ชื่อ “โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนพอง ตำบลไลโว อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ซึ่งดำเนินการโดยความร่วมมือระหว่างนักวิจัยสหสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยมหิดลและกองคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร โดยโครงการฯ ดังกล่าวยังมีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะศึกษาความเป็นไปได้ในการที่จะสร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการโดยใช้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเป็นแก่นแกน เพื่อหาทางออกของวิกฤตอาหารที่กำลังเกิดขึ้นอย่างรุนแรงไปทั่วโลก สร้างเป็นบทเรียนให้กับสังคมอื่นๆ และก่อให้เกิดผลกระทบเชิงนโยบายด้านการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยต่อไป (โสพิส ศิริไสย์และคณะ, 2551) ซึ่งมีความสืบเนื่องในการดำเนินงานโครงการดังนี้

ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ ได้ร่วมงานกับ Center of Indigenous Peoples' Nutrition and Environment (CINE) Mc Gill University ศูนย์นี้ทำงานเน้นความมั่นคงด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศแคนาดา ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่พบว่าเริ่มสูญเสียความรู้เรื่องแหล่งทรัพยากรอาหาร รวมถึงวัฒนธรรมอาหารที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เนื่องจากขาดการใช้ความรู้โดยคนรุ่นใหม่ที่ย้ายมานิยมบริโภคอาหารในระบบการผลิตแบบโรงงานที่เน้นความสะดวกสบาย หรือหา มากกว่าการให้คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบกับการค่อยๆ สูญเสียสมาชิกกลุ่มสูงอายุ ซึ่งเป็นผู้รู้เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรจากธรรมชาติและวัฒนธรรมอาหารดั้งเดิม ทำให้ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์อาจจะไม่สามารถพึ่งพาตนเองด้านอาหารได้อีกต่อไป รวมถึงมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการเนื่องจากการบริโภคอาหารตามกระแสหลักโดยขาดความรู้ และไม่สอดคล้องกับบริบทของตนเอง เช่น โรคขาดวิตามินเอ ธาตุเหล็ก วิตามินซี ไอโอดีน และอาจมีโรคเรื้อรังจากอาหาร เช่น โรคอ้วน และเบาหวานตามมา จากการตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวในปี พ.ศ. 2544 จึงได้มีการประชุมปฏิบัติการร่วมกันขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีคณะทำงานด้านกลุ่มชาติพันธุ์จากประเทศต่าง ๆ 5 กลุ่ม กรณีศึกษาจาก 4 ประเทศ คือ ประเทศไทย สาธารณรัฐประชาชนจีน อินเดีย บังคลาเทศ และ CINE ร่วมกันพัฒนาคู่มือสำหรับใช้ในการปฏิบัติงานด้านศึกษาและสำรวจระบบอาหาร โภชนาการของกลุ่มชาติพันธุ์ (กรณีศึกษา

นานาชาติ) พ.ศ.2545 ขึ้น ต่อมาได้ใช้คู่มือนี้เป็นเครื่องมือในการดำเนินโครงการในประเทศ เครือข่ายเพิ่มขึ้น ได้แก่ ประเทศไทย จีน อินเดีย บังคลาเทศ ญี่ปุ่น หมู่เกาะแปซิฟิก ไนจีเรีย และ CINE และได้มีการประชุมปฏิบัติการเพื่อรายงานผลการศึกษาในครั้งต่อมาในปี พ.ศ.2548 ที่ประเทศอาฟริกาใต้

สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ.2544 สถาบันวิจัยโภชนาการ และสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมกันดำเนินโครงการนำร่องเพื่อทดสอบการใช้เครื่องมือ และกระบวนการในการสำรวจระบบอาหารและโภชนาการของกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ณ บ้านไร่ป่า ตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ได้รับผลกระทบจากการสร้างเขื่อนและถูกย้ายจากพื้นที่เดิมซึ่งมีป่าอุดมสมบูรณ์มาอยู่ ณ พื้นที่ใหม่ซึ่งเป็นที่ดินไม่อุดมสมบูรณ์ และอยู่ในระยะทางห่างไกลจากป่ามากขึ้น การได้รับอาหารจากแหล่งธรรมชาติจึงลดลง และเริ่มมีการพึ่งพาระบบอาหารจากภายนอก อย่างไรก็ตามจากการสำรวจก็ยังคงพบว่ามีการใช้อาหารท้องถิ่นจากธรรมชาติกว่า 137 ชนิดในช่วงฤดูฝน และพบว่าคู่มือที่พัฒนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือที่ใช้ประโยชน์ได้อย่างดีในการสำรวจระบบวงจรอาหารท้องถิ่น เพื่อศึกษาจำแนกชนิดและประเภทของอาหารตามหลักวิชาการ ความเข้าใจวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรอาหารท้องถิ่น นอกจากนี้ได้มีการศึกษาวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารทางห้องปฏิบัติการ รวมทั้งบริโภคนิสัย การเลี้ยงดูทารกและให้อาหารเด็ก ตลอดจนวิธีการในการสื่อสารข้อมูลข่าวสารในชุมชน การวัดภาวะโภชนาการและสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงคือแม่และเด็ก พบว่าแหล่งอาหารจากธรรมชาติลดลงและการเก็บหาได้ยากขึ้น แต่ก็ยังพอมืออยู่ถ้าขวนขวายเพิ่มขึ้น และการปลูกหรือผลิตอาหารในพื้นที่ใกล้ครัวเรือนก็มีโอกาสทำได้ อย่างไรก็ตามยังพบปัญหาการขาดความรู้ โดยพบว่าเด็กอายุ 1-12 ปี มีโรคขาดสารอาหารสูงถึงร้อยละ 21 ตรวจพบมีการขาดสารจุลโภชนสารสำคัญ ทั้งวิตามินเอ ธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินซี ในขณะที่เด็กมีอัตราฟันผุสูงมาก แต่อย่างไรก็ตามยังพบประเด็นที่เป็นโอกาสในการเสริมสร้างสุขภาพของเด็กแรกเกิด คือส่วนใหญ่ยังนิยมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกือบทั้งหมดในระยะแรกเกิดถึงประมาณ 2 ปี แต่สำหรับอาหารเสริมหลังหกเดือนไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กสุขภาพดีได้ โดยขาดทั้งปริมาณและคุณภาพ ทั้งนี้ปัญหาสำคัญนอกจากปัญหาประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ข้อจำกัดของพื้นที่ในการหาอาหารแล้ว การประชากรเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการทำมาหากิน พึ่งตนเองในเรื่องอาหาร ไปเป็นการทำมาหาเงิน พึ่งพิงระบบการซื้อ การตลาดมากขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) บ้านไร่ป่า ตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี

ต่อมาในปี พ.ศ.2548 คณะวิจัยเดิมได้รับทุน USAID จากสหรัฐอเมริกา ให้ทำการศึกษาวิจัยกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ณ ชุมชนบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ในช่วงเดือนมกราคม - สิงหาคม เพื่อสำรวจระบบอาหารและจำแนกพืชพื้นบ้านในชุมชน วิเคราะห์คุณค่าสารอาหาร บริโภคนิสัย และการเลี้ยงดูทารก เด็ก ศึกษาภาวะโภชนาการเด็กแรกเกิด - 12 ปี รวมถึงสำรวจข้อมูลเพื่อวางแผนงานด้านพฤติกรรมและการสื่อสาร เพื่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็ก ผลการศึกษาในช่วงฤดูร้อน พบอาหารตามธรรมชาติในชุมชนมีกว่า 380 ชนิด ซึ่งมีหลายชนิดที่มีคุณค่าสารอาหารสูง ทั้งจากแหล่งสัตว์น้ำ เช่น ปลา กุ้ง หอย แหล่งพืช จากพืชผัก ผลไม้ และธัญพืช แต่ยังมีอีกจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่มีการวิเคราะห์คุณค่าสารอาหาร และจากการสำรวจในช่วงต้นฤดูฝน ได้วิเคราะห์อาหารท้องถิ่นจำนวน 19 ชนิด พบอาหารที่มีศักยภาพสูงจำนวน 6 ชนิด โดยเฉพาะยอดผักขาว ผักเหลียง ใบมะงั่ว เป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก เบต้า-แคโรทีน วิตามินซี และโฟเลต และหอย “คลุ้มี่” (ชื่อภาษาถิ่น) ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็กและแคลเซียม อย่างไรก็ตามผลการศึกษายังพบว่าชุมชนกำลังเผชิญกับปริมาณอาหารธรรมชาติบางชนิดที่ลดลง โดยมองปัญหานี้ว่าเกิดเนื่องจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น และสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจากอดีต นอกจากนี้จากการที่มีการประกาศให้พื้นที่ตำบลไล่โว่ เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ในบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร ชุมชนจึงถูกห้ามในการล่าสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่และสัตว์ปีก รวมถึงถูกจำกัดพื้นที่ในการทำกิน การปลูกข้าวและพืชไร่ ทำให้ต้องพึ่งพาอาหารจากภายนอกมากขึ้นเรื่อยๆ

นอกจากนี้พบว่าแม่เด็กยังขาดความรู้ในการเลี้ยงดูลูก โดยเฉพาะการให้อาหารเสริมเด็กช่วงหลังอายุหกเดือน แม้ว่าปริมาณอาหารธรรมชาติยังมีอยู่มาก แต่พบว่าเด็กในหมู่บ้านมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาก เช่น เด็กกลุ่มอายุ 1-2 ปี ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 27 เด็กกลุ่มอายุ 2-12 ปี ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 20 ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายของแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการของประเทศที่กำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 10 นอกจากนี้ยังพบว่าสารอาหารที่เด็กได้รับนั้นต่ำกว่าความต้องการของร่างกายมากเช่นกัน โดยเด็กทุกกลุ่มได้รับพลังงาน สารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ที่จำเป็นต่ำกว่าร้อยละ 70 ของข้อกำหนดการได้รับสารอาหารประจำวันของเด็ก โดยเฉพาะสารจุลธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินเอและแคลเซียมซึ่งได้รับต่ำมาก นอกจากนี้ ชาวบ้านมีความเข้าใจผิดคิดว่า ขนม อาหาร ที่ซื้อมาจากภายนอก และนำมาขายในหมู่บ้านเป็นอาหารที่ดี จึงนิยมซื้อให้เด็กๆ กิน จนทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กถึงร้อยละ 64 ในหมู่บ้านพันธุ โดยผลจากการตรวจร่างกายพบว่าการขาดสารอาหาร โดยเฉพาะการขาดวิตามินเอ ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บป่วยบ่อย อัตราตายจากโรคปอดบวมสูง มีการขาดธาตุเหล็กในเด็กนักเรียนที่เจาะเลือดพบ

โลหิตจางถึงร้อยละ 10 ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย ความสามารถในการทำงานลดลง และส่งผลให้พัฒนาการทางสมอง สติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กเป็นไปได้ช้าไม่สมวัย

จากการทำงานร่วมกับชุมชนในระยะเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมา คณะวิจัยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากชุมชน ซึ่งเป็นนิมิตหมายที่ดีของการทำงานร่วมกัน พบว่าชุมชนแห่งนี้มีความพยายามในการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะการผลิตข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักที่กินในครัวเรือน มีการปลูกข้าว และตำข้าวกินเอง โดยอาศัยแรงงานในครอบครัวเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีการแบ่งปันอาหารกันกินในชุมชน รวมถึงการลงแขกช่วยเหลือกันในการทำงานโดยไม่ต้องจ้างแรงงาน ซึ่งวิถีเหล่านี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาการพึ่งพาตนเองอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตามความเห็นของผู้อาวุโสในหมู่บ้านต้องการที่จะให้ลูกหลานยึดประเพณีและวิถีปฏิบัติเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามของชุมชน รวมถึงวัฒนธรรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ในขณะเดียวกัน การพิสูจน์ข้อมูลในเชิงวิทยาศาสตร์ เช่น ข้อมูลทางห้องปฏิบัติการที่ช่วยวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของอาหารท้องถิ่น ก็เป็นส่วนสำคัญที่สร้างความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น ดังนั้น การรวบรวมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ และมีการจัดทำสื่อที่มีเนื้อหาสะท้อนถึงวัฒนธรรมการบริโภคท้องถิ่น เพื่อใช้สื่อสารทั้งในและนอกท้องถิ่นจะเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานเพื่อสืบทอดองค์ความรู้ของท้องถิ่นโดยเฉพาะกับคนรุ่นใหม่ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพคนในชุมชน ด้วยอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์เอง

สำหรับการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาบ้านสะเนฟอง ตำบลไลโว อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการศึกษาลงไปในรายละเอียดของพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการประกอบ และการกินอาหารของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงก่อนแต่งงาน หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการสร้างสุขภาพของเด็กในชุมชนให้มีความเข้มแข็ง รวมถึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในด้านอาหาร เนื่องจากเป็นผู้ที่หา ปรุง เตรียมอาหารให้กับคนในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการศึกษาครั้งนี้คือ

1. ศึกษา รวบรวมความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการประกอบอาหารท้องถิ่น และการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงก่อนแต่งงาน หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร)
2. คัดเลือกและวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ จำนวนไม่น้อยกว่า 5 ตำรับ

3. ศึกษากระบวนการสื่อสารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ และผู้มีอิทธิพลต่อความเชื่อ การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์
4. พัฒนาเนื้อหาซึ่งเป็นองค์ความรู้ท้องถิ่น รวมถึงความรู้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อให้เป็นมรดกวัฒนธรรมอาหารสำหรับการมีสุขภาพที่ดีซึ่งเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบัน
5. ศึกษารูปแบบกระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมกับหญิงวัยเจริญพันธุ์โดยการมีส่วนร่วมของหญิงวัยเจริญพันธุ์และผู้มีอิทธิพลต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์

โดยผลที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. ได้ฐานความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการประกอบอาหารท้องถิ่นและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงก่อนแต่งงาน หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร) ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
2. ได้เนื้อหาซึ่งพัฒนาจากฐานความรู้ท้องถิ่น รวมถึงความรู้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อเป็นมรดกวัฒนธรรมอาหารสำหรับการมีสุขภาพที่ดีซึ่งเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบัน
3. ได้ฐานความรู้เรื่องกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสำหรับการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
4. ได้แนวทางการดำเนินกิจกรรมการสื่อสารที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์

กล่าวโดยสรุปแล้วจากผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นฐานความรู้ และแนวทางการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงก่อนแต่งงาน หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร) ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน และเป็นการสืบทอดมรดกวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเพื่อการมีสุขภาพดีและเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบัน

บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

1. กลุ่มชาติพันธุ์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมาย คำว่า “ชาติพันธุ์” หมายถึง กลุ่มที่มีพันธะเกี่ยวข้องกันและที่แสดงเอกลักษณ์ออกมา โดยการผูกพันลักษณะของเชื้อชาติ และสัญชาติเข้าด้วยกัน

ยศ สันตสมบัติ (2547) (อ้างในโสพล ศิริไสย์และคณะ, 2551) ได้ศึกษานิเวศวิทยาชาติพันธุ์ (Ethnoecology) และสรุปเกี่ยวกับกลุ่มชาติพันธุ์ในมิติภูมิปัญญาแห่งวิถีการทำมาหากิน วัฒนธรรมและความสัมพันธ์กับธรรมชาติที่น่าสนใจดังนี้ นิเวศวิทยาชาติพันธุ์ (Ethnoecology) เป็นมุมมองทางมานุษยวิทยาที่ให้ความสนใจกับสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยเน้นการทำความเข้าใจกับวิถีคิด จักรวาลวิทยา และการจัดระบบการจำแนกแยกแยะธรรมชาติ แวดล้อมของมนุษย์แต่ละกลุ่มแต่ละเผ่าพันธุ์ มุมมองดังกล่าวให้ความสำคัญกับมิติทางวัฒนธรรมของการจัดการทรัพยากรซึ่งส่งผลกระทบต่อการผลิต และการดำรงชีวิตของมนุษย์ภายในระบบนิเวศที่แตกต่างกันออกไป และภายใต้บริบทและเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคมการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นับเนื่องแต่ปี ค.ศ. 1954 เมื่อ Harold Conklin เขียนวิทยานิพนธ์เรื่อง “The Relation of the Hanunuo Culture to the Plant World” การศึกษาในแนวนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ก็เริ่มต้นขึ้นโดยใช้ชื่อที่แตกต่างกันออกไป เช่น วิทยาศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnoscience), พฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnobotany), นิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural ecology), ระบบความรู้ นิเวศพื้นบ้าน (Traditional Ecological Knowledge), เป็นต้น แม้ว่าการศึกษาภายใต้ชื่อเหล่านี้จะมีมุมมองและแนวคิดทฤษฎีที่แตกต่างกันออกไปบ้าง (โปรดดูงานของ Conklin 1954 ; Goodenough 1957; Frake 1962; Sturtevant 1964, Fowler 1977 ; Hunn 1989 และ Toledo 1992) หากแต่ประเด็นที่เชื่อมโยงการศึกษาเหล่านี้เข้าด้วยกันและเป็นจุดเริ่มต้นของนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ในเวลาต่อมา คือ ความประทับใจของนักมานุษยวิทยาและนักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งที่มีต่อความลุ่มลึก และกว้างขวางขององค์ความรู้พื้นบ้านของกลุ่มชนต่างๆ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบการจำแนกแยกแยะพืชและสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ รวมทั้งความเข้าใจในสัมพันธ์ภาพของสิ่งมีชีวิตภายในระบบนิเวศชุดเดียวกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของระบบการจัดการทรัพยากรของท้องถิ่น งานทางวิทยาศาสตร์ชาติพันธุ์ ดังเช่น งานวิจัยของ Berlin et al. (1974)

นำเสนอวิธีวิทยาในการศึกษาระบบพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาว Tzeltel ในลาตินอเมริกา และทำให้เกิดความเข้าใจและตระหนักว่าระบบการจำแนกแยกแยะและองค์ความรู้ท้องถิ่นนั้นสามารถเทียบเคียงได้กับระบบการจำแนกแยกแยะแบบวิทยาศาสตร์ตะวันตก ดังเช่น ระบบ Linnaean Taxonomic System นอกจากนี้ การศึกษาทางด้านนิเวศวิทยาประวัติศาสตร์ (Crumley 1994) ชีววิทยาพื้นบ้าน (Folkbiology, Medin and Astran 1999) ตลอดจนงานใหม่ๆ ทางด้านนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ เช่น Gragson and Blount (1999) และ Nazarea (1999) ได้ช่วยยืนยันให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาทำความเข้าใจองค์ความรู้ท้องถิ่น และช่วยลบล้างมายาคติเดิมที่มองว่าองค์ความรู้และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเพียงสิ่งตกค้างทางประวัติศาสตร์ที่ไม่มีนัยสำคัญต่อปัจจุบันและอนาคต การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของท้องถิ่นในงานของ Williams and Baines (1993), Brokensha et al. (1980), Cunningham (1991) และ Warren et al. (1991) ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า องค์ความรู้ท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ นั้นมีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ

2. การสื่อสารและการทำงานกับกลุ่มชาติพันธุ์

2.1 การสื่อสาร (Communication)

การสื่อสาร เป็นกระบวนการหลักด้านพฤติกรรมทางสังคมของมวลมนุษย มนุษย์เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธทางสังคมไม่ได้ ถ้าไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ การสื่อสารเป็นการใช้สัญลักษณ์ซึ่งอาจจะเป็นถ้อยคำ ภาษา ท่าทางหรือรูปภาพและอื่น ๆ เพื่อถ่ายทอดสารสนเทศ ความคิดและอารมณ์ เป็นต้น

ความหมายของการสื่อสาร

วาสนา จันทรสว่าง และทัศนีย์ อินทรสุขศรี (2532) ได้กล่าวว่า การสื่อสาร (Communication) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Common แปลว่า เหมือนกัน ร่วมกัน หรือคล้ายคลึงกัน เราสื่อสารเพื่อการมีส่วนร่วมรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร เรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ในความหมายของสารที่ตรงกัน ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของการสื่อสารดังนี้

ประมะ สตะเวทิน (2527) อ้างถึงใน ดวงพร คำคุณวัฒน์ และวาสนา จันทรสว่าง (2536) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร คือกระบวนการของการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียกว่าผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อหรือช่องทางสาร (Channel)

แชนนอน และวีฟเวอร์ (Shanon and Weaver 1949) กล่าวว่า การสื่อความหมายมีความหมายกว้าง โดยรวมถึงกระบวนการทุกอย่างที่ความรู้สึกนึกคิดจิตใจของบุคคลหนึ่งมีผลกระทบต่ออีกบุคคลหนึ่งด้วย ซึ่งทั้งนี้ไม่เพียงแต่จะสื่อความหมายกันด้วยการเขียนการพูดเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึง ดนตรี ศิลปะการวาดภาพ การแสดง ระบาย บัลเลต์ และพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์

มูตัน และแมคโดนัลด์ (Mouton and McDonald 1976) อ้างถึงใน วาสนา จันทร์สว่าง และทัศนีย์ อินทรสุขศรี (2532) ให้ความหมายการสื่อสารว่า เป็นการกระทำร่วมกันหรือแลกเปลี่ยนกันด้านความคิดความรู้สึก การบอกกล่าวสัญลักษณ์ผ่านสื่อ

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2533) ให้ความหมายว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการถ่ายทอดสารสนเทศ และความคิดตลอดจน เจตคติ เพื่อความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้สื่อกับผู้รับ

โดยสรุปแล้ว การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสารทั้งด้านวจนภาษา และ อวัจนภาษา โดยผ่านสื่อ เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้สื่อสารกับผู้รับสาร

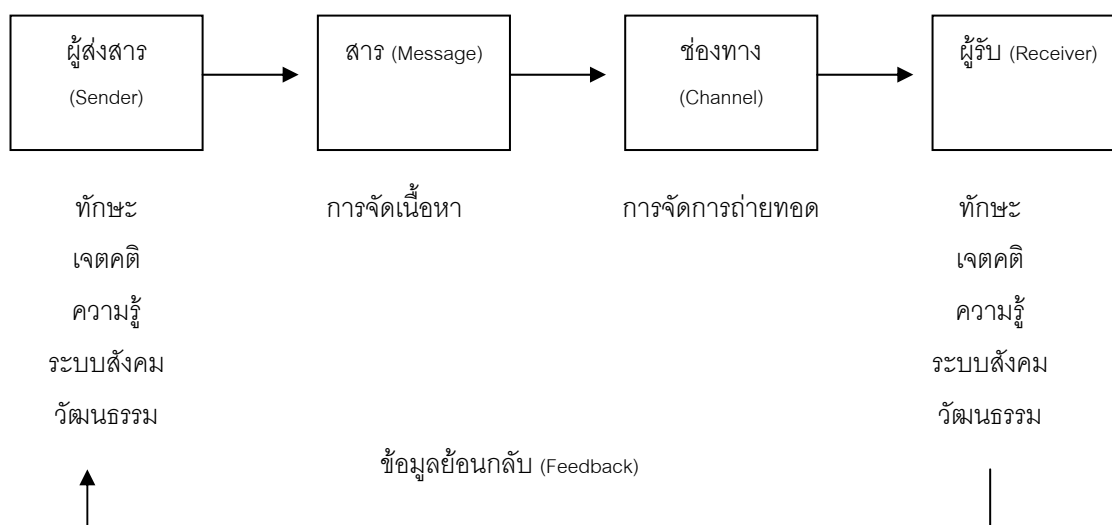
กระบวนการสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารโดยทั่วไปจะต้องประกอบด้วย ผู้ส่งข่าวสาร ข่าวสาร สื่อ และผู้รับสาร ซึ่งในกระบวนการสื่อความหมายนี้มีผู้ศึกษาและเสนอรูปแบบไว้หลายแบบองค์ประกอบที่สำคัญ 4 อย่างคือ

- 1) ผู้ส่งสาร (Sender) หรือแหล่งข่าวสาร (Source) หมายถึง ต้นแหล่งของข่าวสาร
- 2) เนื้อข่าวสาร (Message) หรือ ข้อมูล (Information) ข้อมูลต่างๆ ข้อเท็จจริง แนวความคิด เจตคติ และอื่น ๆ ที่ถ่ายทอด โดยมีผลให้ผู้รับมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางใดทางหนึ่ง ภายหลังจากการรับข่าวสารนั้น
- 3) สื่อ (Media) หรือช่องทาง (Channel) เป็นสิ่งที่ช่วยถ่ายทอดข่าวสาร เช่น ภาษาคำพูด สัญลักษณ์ สัญลักษณ์ เป็นต้น
- 4) ผู้รับข่าวสาร (Receiver) หรือจุดหมายปลายทางถึงผู้รับ (Destination)

ในการสื่อสารยังต้องสนใจปฏิภานโต้ตอบ (Feed Back หรือ Interaction) ผู้ส่งสารจะประเมินผลว่าข่าวสารที่ส่งไปนั้นประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใดเพื่อให้ผู้ส่งสารได้ทราบและหาแนวทางในการให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ซึ่ง เบอร์โล (David K. Berlo:1960) ได้อธิบายกระบวนการสื่อสารที่เรียกว่า S-M-C-R Process Model ดังแผนภูมิที่ 1 (ไชยยศ เรืองสุวรรณ, 2532)

แผนภูมิที่ 1 : กระบวนการสื่อสาร S-M-C-R Process Model



กระบวนการสื่อสารจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับช่องทางหรือสื่อเป็นตัวถ่ายทอดเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ส่งสารจะต้องมีความสามารถในการเลือกใช้ช่วงทางหรือสื่อในการสื่อความหมายให้เหมาะสม ซึ่งมีอยู่หลายชนิดให้เลือก และการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับประสาทสัมผัสที่ต่างกัน ซึ่งนักการศึกษาพบว่า มนุษย์เราเรียนรู้ผ่านทางตามากที่สุด ร้อยละ 83 ทางหู ร้อยละ 11 ทางจมูกสัมผัส ร้อยละ 3.5 ทางกายสัมผัส ร้อยละ 1.58 และทางลิ้นสัมผัส ร้อยละ 0.92 (เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต, 2530) ดังนั้นการเลือกช่องทางหรือสื่อในการสื่อสารที่ผู้รับสารได้สัมผัสทางตาคือการมองเห็นได้ด้วยนั้นจะทำให้ในกระบวนการสื่อสารมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น

กลยุทธ์การใช้สื่อไปสู่กลยุทธ์การใช้สาร

กาญจนา แก้วเทพ (2548) ได้เอ่ยถึงความสำคัญของ “สาร” ที่มีเพิ่มมากขึ้น นับตั้งแต่การคัดเลือกสาร การออกแบบสาร การนำเสนอสาร และเนื้อสารนั้น มิได้มีเพียงตัวเนื้อหาสารเท่านั้น หากทว่ายังมีความหมาย (Meaning) แบบต่างๆ แฝงอยู่ภายใน แนวทางการศึกษาเรื่องสาร จึงเริ่มเปลี่ยนจากการศึกษาเชิงปริมาณ มาสู่การวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การอ่านความหมายของถ้อยคำ ภาพ สัญลักษณ์ต่างๆ

กลยุทธ์การผสมสาร

กาญจนา แก้วเทพ ได้เอ่ยแนวคิดใหม่ของการผสมสาร ก็คือ แนวคิดเรื่อง “สาระบันเทิง” (Edutainment) ได้แก่ การนำเนื้อหาที่มีสาระมาผสมกับความบันเทิง งานวิจัยของ

ประยูทธ วรณอุดม และคณะ ซึ่งทำการวิจัย เรื่อง “ศักยภาพและกลยุทธ์การสื่อสารเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น แบบสาระบันเทิงของหมอลำ” คณะวิจัยพบว่า หมอลำซึ่งเป็นมหรสพพื้นบ้านที่ผูกพันมากับชาวอีสานมาเป็นเวลายาวนานแล้วและมีการใช้กลยุทธ์การสร้าง และการเสนอสารในแบบผสมระหว่างสาระกับบันเทิงอยู่เสมอมา

คุณลักษณะการสื่อสารเพื่อพัฒนาชุมชน

ในการสื่อสารเพื่อพัฒนาชุมชน กาญจนากั้วเทพ และคณะ (2543) ได้เสนอในกรณีของไทยว่า นักวิชาการไทยได้รวบรวมคุณลักษณะที่สำคัญๆ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบย่อยของการสื่อสารทั้ง 4 ลักษณะ คือ ผู้ส่งสาร (S) สาร (M) ช่องทางสาร ® และผู้รับสาร ® ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) ระดับความยาก-ง่ายของสื่อ ต้องเหมาะสมกับระดับและความสามารถในการรับสารของกลุ่มเป้าหมาย
- 2) ประเภทของเนื้อหาของสื่อ ต้องเป็นเรื่องที่เน้นหนักลงไปปัญหาเร่งด่วน หรือปัญหาชีวิตประจำวันของคนในสังคมนั้น ๆ
- 3) กลุ่มเป้าหมาย สื่อแต่ละชนิดควรจัดทำขึ้นสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ
- 4) วิธีการนำเสนอ สื่อควรนำเสนอสิ่งที่เป็นปัญหา หรือสภาพที่ก่อให้เกิดปัญหา แล้วเสนอแนะหรือกระตุ้นให้ผู้รับสารคิดหรือช่วยกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว
- 5) ความเกี่ยวพันของเนื้อหา เนื้อหาของสื่อควรเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ และชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้าน
- 6) บทบาทของสื่อจะต้องมีส่วนช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ และมีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- 7) ความน่าสนใจ สื่อต้องมีลักษณะง่าย ๆ แต่น่าสนใจ และดึงดูดความสนใจโดยอาศัยภาพและเสียง เป็นตัวดึงดูดความสนใจ
- 8) ความเกี่ยวข้องกับผู้รับสาร สื่อควรมีส่วนที่จะช่วยให้ผู้รับสารสามารถประเมินตนเองได้

การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ดวงพร คำณูณวัฒน์ และวาสนา จันทร์สว่าง (2536) ได้กล่าวไว้ว่า คือการสื่อสารที่ผู้ส่งสารสามารถส่งสารผ่านสื่อได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งผู้ส่งสารควรมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

- 1) วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร ผู้ส่งสารจำเป็นต้องทราบว่า การสื่อสารนั้นมีวัตถุประสงค์อย่างไรหรือทำไม จะทำให้ผู้ส่งสารสามารถปรับใช้วิธีสื่อสารให้เหมาะสมได้ เพื่อสามารถปฏิบัติงานได้อย่างรู้จุดหมาย และไปในทิศทางเดียวอย่างชัดเจน
- 2) เนื้อหาสาระที่ต้องการส่ง ผู้ส่งสารต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องนั้นเป็นอย่างดี ก็ย่อมมีโอกาสที่จะสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถเตรียมสารได้อย่างเหมาะสม ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ ด้านปริมาณนั้น ได้แก่สารที่ส่งออกไปนั้นไม่มากหรือน้อยเกินไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้าน เวลา เนื้อที่ ความสนใจของผู้รับ ชนิดของสื่อที่เลือกใช้ เป็นต้น ทางด้านคุณภาพ ได้แก่ ความถูกต้องของสาร ความชัดเจนของเนื้อหาสาระ ความง่ายของสารเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้รับ
- 3) ประเภทและคุณสมบัติของสื่อ ผู้ที่จะส่งสารได้ดีนั้น ต้องมีความรู้ ความเข้าใจสื่อด้วย ซึ่งสื่อมีมากมายหลายประเภทต่างมีข้อดีและข้อจำกัด การเลือกสื่อได้อย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และตอบสนองวัตถุประสงค์ได้ จะช่วยให้การสื่อสารประสบความสำเร็จมากขึ้น
- 4) รายละเอียดเกี่ยวกับผู้รับ ผู้ส่งสารจำเป็นต้องรู้จักผู้รับสาร ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ผู้ส่งสารสามารถเลือกสารที่เหมาะสม ใช้สื่อที่ถูกใจผู้รับ การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งนอกจากศึกษา จำนวน เพศ อายุ รายได้ อาชีพ และภูมิฐานะแล้ว ควรศึกษาในแง่มุมมองที่ เบอร์โล (David K. Berlo, 1960) กล่าวไว้ใน SMCR Model คือ ทักษะในการสื่อสาร (Communication Skill) ทศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) ระบบสังคม (Social System) และวัฒนธรรม (Culture)
- 5) ศักยภาพของผู้ส่งสาร เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นมาก ควรพิจารณาความพร้อมด้านต่างๆ ได้แก่ ความรู้ในเรื่องนั้นๆ ระยะเวลา กำลังคน อุปกรณ์งบประมาณ เป็นต้น
- 6) จิตวิทยาการสื่อสาร การสื่อสารนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ผู้สื่อสารจำเป็นต้องเข้าใจจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร เช่น จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาการรับรู้ เป็นต้น เพื่อผู้ส่งสารมีความเข้าใจพฤติกรรมของผู้รับสาร และสามารถวางแผนการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ สุนทรลักษณ์ สมิตะสิริ และสาคร ธนมิตร (2529) ได้เสนอไว้ว่า กระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรประเมินผลจากผู้รับสาร อย่างน้อย 4 ประเด็น คือ

- 1) การสื่อสารนั้นได้รับความสนใจ (Attention) จากผู้รับสารหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
- 2) สารที่ใช้เป็นที่ยอมรับสำหรับผู้รับสารหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
- 3) ผู้รับสารแปลความจากสารได้ใกล้เคียงกับความคาดหวังของผู้ส่งสารหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
- 4) ผู้รับสารมีแนวโน้มที่จะจดจำสารเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

2.2 กระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสืบทอดมรดกวัฒนธรรม

ศิริดา พงษ์ภมร (2547) ศึกษาถึงกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต่อการสืบทอดประเพณีรับบัว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการอนุรักษ์ประเพณีคือความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้ของแต่ละคน กลุ่มเล็ก ๆ ในชุมชนล้วนมีบทบาทกระตุ้นให้สมาชิกได้เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่เตรียมงานและถ่ายทอดกิจกรรมประเพณีรับบัว รวมทั้งสื่อในการถ่ายทอด ซึ่งหมายรวมถึงทั้งสื่อบุคคลและสื่อประเพณี นอกจากนี้การสืบทอดประเพณีจะสำเร็จได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับสมาชิก

ทิศทางการไหลของสารในการถ่ายทอดมี 2 ลักษณะคือ ผู้ถ่ายทอดจะทำการถ่ายทอดไปยังผู้รับการถ่ายทอดที่มีความชำนาญน้อย แต่ในขณะเดียวกันในกลุ่มผู้ถ่ายทอดและผู้รับการถ่ายทอด ต่างมีการถ่ายทอดความรู้ซึ่งกันและกัน แตกต่างกันไปตามความสามารถและบทบาท ดังนั้นภายในชุมชนสมาชิกจึงมีการถ่ายทอดกิจกรรมในลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) ถ่ายทอดจากผู้มีความชำนาญสู่ผู้ที่ไม่มีความชำนาญ
- 2) ถ่ายทอดในกลุ่มผู้ที่มีความชำนาญในระดับเดียวกัน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาร์กาเร็ต มิด (อ้างในสันติสุข กฤษดากร, 2541:52) ที่ได้แบ่งการถ่ายทอดความรู้ในชุมชนออกเป็น

- 1) การบอกเล่าต่อกันมาในสังคมดั้งเดิมของชนกลุ่มหนึ่ง ๆ การถ่ายทอดโดยการบอกเล่าจากผู้สูงอายุไปสู่สมาชิกของกลุ่ม เช่น บรรพบุรุษสู่ลูกหลาน
- 2) การเรียนรู้หรือการได้รับการถ่ายทอดจากคนรุ่นราวคราวเดียวกันเป็นเพื่อนกันอาจเรียนรู้มาพอ ๆ กัน

- 3) การที่คนรุ่นใหม่ที่มีความรู้ความสามารถดีกว่าเป็นผู้ถ่ายทอดให้ ซึ่งผู้ใหญ่อาจเรียนรู้จากลูกหลานซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ ที่มีความรู้ความสามารถสอนให้

นอกจากนั้นกิจกรรมที่ผู้ถ่ายทอดและได้รับการถ่ายทอดไม่ได้ปฏิสัมพันธ์กันโดยตรง การสื่อสารมักจะเป็นการสื่อสารทางเดียว ซึ่งในบางครั้งอาจทำให้ผู้รับการถ่ายทอดไม่เข้าใจในสารที่ส่ง อย่างไรก็ตาม ระหว่างสมาชิกที่มีบทบาทในการเป็นผู้รับการถ่ายทอดจะมีการสื่อสารสองทางระหว่างกัน เพราะกิจกรรมที่มีการสื่อสารทางเดียวมักเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อนมากนัก ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากขึ้น

2.3 กระบวนการสื่อสารเพื่อการปรับพฤติกรรมการบริโภค

ฝ่ายเผยแพร่อสื่อสาร และพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งดำเนินงานด้านการสื่อสารเพื่อสุขภาพที่ดีมาอย่างต่อเนื่อง ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของสื่อต่อการส่งเสริมและพัฒนาด้านสุขภาพ ได้สรุปผลแต่ละโครงการที่มีประเด็นสำคัญที่น่าสนใจหลายประการ อาทิ เช่น

โครงการให้โภชนศึกษาโดยสื่อวิทยุ และสื่อวิดีโอ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแม่ในชนบท ดำเนินงานตั้งแต่ปี 2524 – 2527 เป็นการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบวิธีการใช้สื่อวิดีโอเคลื่อนที่ และวิทยุ ซึ่งมีเนื้อหาเน้นการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้อาหารเสริมทารก ดำเนินการใน 48 หมู่บ้าน พบว่า สื่อที่เคลื่อนไหว และเห็นได้อย่างสื่อวิดีโอ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมมากกว่าสื่อวิทยุ

โครงการวิจัยเพื่อปรับปรุงส่งเสริมการกินของชาวชนบทอีสานตอนล่าง (โครงการแนวกินเพื่อชีวิต) ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2529-2531 ซึ่งเป็นการศึกษาและดำเนินงานโดยใช้สื่อผสม อาทิ เช่น วิทยุ วิดีโอ สื่อบุคคลและการประชาสัมพันธ์ เสียงตามสาย ป้ายโฆษณา โปสเตอร์และสื่อสิ่งพิมพ์ รวมถึงการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาโภชนาการของแม่และเด็กทั้งในเขตใกล้เมือง และไกลเมือง โดยมุ่งปรับ / เสริมนิสัยการบริโภคเพื่อให้แม่และเด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ผลการวิจัย พบว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการปฏิบัติตัว และการรับประทานอาหารของกลุ่มเป้าหมายดีขึ้น เมื่อวัดผลกระทบโครงการโดยภาวะโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ปัญหาหลายอย่างมีแนวโน้มลดลง อาทิ ภาวะทุพโภชนาการของเด็กแรกเกิด – 6 ปี อัตราการเจ็บป่วย และอาการแสดงโรคขาดสารอาหารของกลุ่มเป้าหมายมีแนวโน้มลดลง (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ, 2532)

โครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง และไขมัน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยหลักวิถีหลักการตลาดเพื่อสังคม ดำเนินงานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531–2534 งานนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาหารูปแบบในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง และไขมันโดยใช้หลักการตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) ซึ่งดำเนินงานในพื้นที่ดำเนินการจำนวน 1 อำเภอในจังหวัดศรีสะเกษ และพื้นที่ควบคุม 1 อำเภอในจังหวัดอุบลราชธานี จากการประเมินพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง และไขมันเพิ่มขึ้นในกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน

โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรชุมชนเขตชานเมือง ในงานคุ้มครองผู้บริโภค (ศาลายาอิมสุข) ดำเนินงานตั้งแต่ พ.ศ. 2543 – 2545 เป็นการดำเนินงานวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับงานคุ้มครองผู้บริโภค รวมถึงการพัฒนากระบวนการสื่อสาร โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดลงจากก่อนดำเนินโครงการ

โครงการที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของกระบวนการสื่อสาร และสื่อ โดยการดำเนินงานร่วมกับชุมชนนั้น สามารถส่งผลต่อความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้ ดังนั้นการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ และการเลือกใช้สื่อ และการสื่อสารที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่จะช่วยในการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพ

3. การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต วัฒนธรรมและการบริโภคอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

“วัฒนธรรม” ตามความหมายของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ คือ “วิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม นับตั้งแต่วิถีกิน วิถีอยู่ วิถีแต่งกาย วิถีทำงาน วิถีพักผ่อน วิถีแสดงอารมณ์ วิถีสื่อความ วิถีจรรยาและขนบ วิถีอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ วิถีแสดงความสุขทางใจ และหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต โดยแนวทางการแสดงถึงวิถีชีวิตนั้นอาจมาจากเอกชน หรือคณะบุคคล ทำเป็นตัวอย่าง แล้วต่อมากคนส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติสืบต่อกันมา วัฒนธรรมย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขและกาลเวลา เมื่อมีการประดิษฐ์หรือค้นพบสิ่งใหม่ วิถีใหม่ที่ใช้แก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของสังคมได้ดีกว่า ซึ่งอาจทำให้สมาชิกของสังคมเกิดความนิยม และในที่สุดอาจเลิกใช้วัฒนธรรมเดิม ดังนั้น การรักษาหรือธำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเดิม จึงต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาวัฒนธรรมให้เหมาะสมมีประสิทธิภาพตามยุคสมัย”

วิถีชีวิตและวัฒนธรรมในแต่ละยุคแต่ละสมัย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ดังเช่นในปัจจุบันชุมชนส่วนใหญ่ได้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ รวมถึงการกินอาหารก็แตกต่างไปจากดั้งเดิม ดังเช่นการศึกษาของ สุรัชย์ รักษาชาติ ได้ทำการศึกษาชุมชนกะเหรี่ยงในภาคตะวันตก พบว่า คนกะเหรี่ยงที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้องตี้ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ได้เปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองไปสู่ความเป็นเมือง และความทันสมัยมากขึ้นทุกขณะ สะท้อนได้จากรูปแบบอาหารที่ใกล้เคียงกับคนพื้นราบ คือ แกงเผ็ด แกงส้ม ต้มจืด ยำ ปลากระป๋อง หลนปลาร้า ไข่ตุ๋น แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของคนกะเหรี่ยง คือ น้ำพริก ผักจิ้ม (สุรัชย์ รักษาชาติ, 2545) ในขณะที่คณะวิจัยจากศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) ได้ศึกษาและสำรวจตลาดวัดวังกั ซึ่งเป็นที่รวมของชุมชนคนมอญ ในอำเภอสังขละบุรี พบว่าตลาดเช้ายังมีอาหารท้องถิ่น ชาย อาทิ ผักสด กุ้ง ปลาจากแม่น้ำ และของป่าหลายประเภท เช่น เนื้อสัตว์ป่า สมุนไพร ในขณะที่ตลาดเย็นขายอาหาร เช่น ข้าว แกงจืด ของหวาน ขนม ลูกชิ้น ของบั้งย่าง ส้มตำ เครื่องดื่ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับเอาวัฒนธรรมอาหารจากพื้นราบหรือคนเมือง แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษานี้ พบว่าคนมอญที่มาซื้อกินก็ยังน้อย เพราะไม่ค่อยมีใครซื้อกับข้าวนอกบ้าน มีแต่เด็ก ๆ และหนุ่มสาวหรือบุคคลภายนอกที่ซื้ออาหารดังกล่าว (दारงพล อินทร์จันทร์, 2549) และจากการศึกษาชุมชนสะเนฟอง ของคณะทำงานของสถาบันวิจัยโภชนาการ และสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท พบว่าชุมชนสะเนฟอง ยังคงสืบทอดวัฒนธรรม ประเพณีปฏิบัติหลาย ๆ อย่าง อาทิ การหยุดพักงานในทุก ๆ วันพระ เพื่อร่วมกิจกรรมในวัด อาทิ การถวายอาหารพระ การสวดมนต์ไหว้พระตอนกลางคืน งานบุญเข้าพรรษา งานบุญออกพรรษา งานบุญสงกรานต์ เป็นต้น รวมถึงยังคงมีการปลูก หา ปูกรอาหารกินเอง โดยเฉพาะข้าวยังมีการดำข้าวไว้กินเอง แต่อย่างไรก็ตามในระยะห้าปีที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในหมู่บ้านอย่างเห็นได้ชัด อาทิ การที่ครัวเรือนส่วนใหญ่มีพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ใช้งาน ทำให้มีโทรทัศน์มากขึ้นกว่าในอดีต การมีรถจักรยานยนต์ในหมู่บ้านเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี ซึ่งใช้เป็นยานพาหนะสำหรับสัญจรทั้งภายในและนอกหมู่บ้าน เพื่อการติดต่อกับหน่วยงาน การเดินทางไปตลาดในตัวอำเภอสังขละบุรี หรือการไปโรงพยาบาล เป็นต้น รวมถึงการมีร้านค้าในชุมชนที่นำอาหารจากภายนอก อาทิ น้ำมันพืช ปลากระป๋อง น้ำตาล โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน มีการนำมาขายหลากหลายชนิดและมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ร้านค้ายังมีการทำก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ ลูกชิ้น ซึ่งเป็นอาหารของคนพื้นราบขายให้กับคนในชุมชน กลุ่มที่นิยมซื้อขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน และอาหารที่ร้านค้าปรุงขายกินได้แก่กลุ่มเด็ก จนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กในชุมชนฟันผุ แต่ในขณะเดียวกันร้านค้าเองยังคงมีการปรุงอาหารท้องถิ่นขาย เช่น

ขนมจีนน้ำยาหยวกกล้วย น้ำพริก พริกตำ แกงกระเจี๊ยบ แกงหน่อไม้เฒ่า แกงหน่อไม้ใส่ปลายข้าว ฯลฯ รวมถึงมีการทำขนมท้องถิ่นกินเอง เช่น ขนมทองยี่ะ (ข้าวเหนียวผสมงาทอดน้ำมัน) กะบอง ไข่ (ทอดมันหัวปลี) เป็นต้น โดยอาหารดังกล่าวใช้วัตถุดิบส่วนใหญ่จากธรรมชาติ (ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์, 2548) จะเห็นได้ว่าชุมชนที่กล่าวมาล้วนมีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอาหารทั้งการปรุง และการกิน โดยรับเอาวัฒนธรรมอาหารจากภายนอกเข้ามาในชุมชนมากขึ้น ตามความสะดวกของการคมนาคม และช่องทางการสื่อสารที่เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ที่กล่าวมาก็ยังคงมีการรักษาวัฒนธรรมอาหารของตนเองไว้ และมีโอกาสในการส่งเสริม ฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นให้เกิดการสืบทอดในรุ่นต่อไปได้เช่นกัน

สำหรับนิยาม ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่น Harriet Kuhnlein และคณะ ได้ให้นิยามว่า “Traditional food system” is used to identify all food within a particular culture available from local natural resources and culturally accepted. ซึ่งหมายถึงอาหารท้องถิ่นที่ได้มาจากทรัพยากรธรรมชาติรวมถึงอาหารที่ได้รับการยอมรับจากคนในวัฒนธรรมนั้น ๆ

4. สุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์

สภาวะสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ จากการศึกษาของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (สถาบันวิจัยประชากร, 2545) พบว่า โรคที่พบในพื้นที่สูงของจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากโรคมาลาเรีย แล้วยังพบโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังพบอัตราการตาย 6 คน ต่อประชากรหนึ่งพันคน โดยพบสาเหตุการตายเนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อและจากการศึกษาสภาพความเป็นอยู่และปัญหาของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก พบว่าชาวเขามีสภาพทางด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัย โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรบนพื้นราบ (ณรงค์ ใจหาญ, 2541) สำหรับชุมชนสะเนฟองยังคงพบปัญหาการขาดสารอาหารโดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และเริ่มพบผู้ป่วยโรคเบาหวาน จากปัญหาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นแนวโน้มของโรคที่กลุ่มชาติพันธุ์กำลังเผชิญ อันมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

5. การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ปัจจุบันภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ถูกกล่าวถึงกันอย่างกว้างขวางและกำลังได้รับการฟื้นฟูเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ ดังที่ยศ สันติสมบัติ (อ้างถึงใน วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ, 2548) ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งชุมชนต่าง ๆ ได้สั่งสม สืบทอด และพัฒนามาเป็นเวลานานับร้อย นับพันปี เป็นองค์ความรู้ ที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์

ในแง่ที่ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงประจักษ์ ผ่านการพิสูจน์ทดลอง และกระบวนการคัดสรร ปรับปรุง และพัฒนาความคิด อย่างเป็นระบบ”

การถ่ายทอดภูมิปัญญาต่าง ๆ สู่คนรุ่นหลังเกี่ยวกับวัฒนธรรมด้านอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการผลิต การประกอบอาหาร หรือการรับประทานอาหารนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้งในประเทศไทยและในหลาย ๆ ประเทศ ต่างก็เผชิญกับความยากลำบากในการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยเฉพาะในประเทศไทย ดังเช่น อูซา กลิ่นหอม (อูซา กลิ่นหอม, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า “ภูมิปัญญาส่วนใหญ่ใช้วิธีการถ่ายทอดโดยการบอกเล่าหรือการสั่งให้มีการปฏิบัติสืบต่อกันมาโดยผู้อาวุโส หรือผู้รู้ภายในชุมชน การถ่ายทอดส่วนใหญ่ขาดการอธิบายในเชิงเป็นเหตุเป็นผล แต่จะใช้ระบบอาวุโสในการดำเนินการ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรมีน้อย เมื่อเข้าสู่ในยุคปัจจุบันองค์ความรู้บางส่วนขาดหายไป เพราะผู้ถ่ายทอดไม่อาจจดจำรายละเอียดได้ทั้งหมด และในบางครั้งก็มีการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ปัจจัยที่แปรเปลี่ยนไปด้านวิถีชีวิต การศึกษา เศรษฐกิจ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดข้อจำกัดในการถ่ายทอด” และจากการศึกษาของสุพรรณณี โพธิ์แพงพุ่มและคณะ (สุพรรณณี, 2541) ซึ่งได้ศึกษาความพยายามในการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน แต่พบว่าลูกหลานมีเวลาอยู่น้อยและเข้าสู่ระบบโรงเรียน รวมถึงถูกส่งต่อไปยังตลาดแรงงานในตัวเมืองใหญ่ ๆ จึงมีโอกาสถ่ายทอดภูมิปัญญาน้อยลงกว่าแต่ก่อน นอกจากนั้นเด็กกะเหรี่ยงรุ่นหนุ่มสาว มองว่าความคิดและภูมิปัญญาเป็นเรื่องล้าสมัย เทียบกับการรับวัฒนธรรมของสังคมเมือง ดังนั้นการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยการบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร รวมถึงการบันทึกภาพเคลื่อนไหวในบริบทของท้องถิ่นนั้น จะเป็นโอกาสให้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และยังเป็นสื่อหนึ่งที่จะใช้ในการสืบทอดความรู้ให้กับทุกคนในและนอกชุมชน

สำหรับการถ่ายทอดประเพณีหรือวัฒนธรรม พบว่าผู้นำมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดประเพณีและกิจกรรมต่าง ๆ โดยผ่านแนวคิดที่ว่า การประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงกลุ่มคนทุกชนชั้นจะมีส่วนช่วยในการสืบทอดประเพณีที่ดีงาม นอกจากนั้นการแบ่งความรับผิดชอบให้หน่วยงานต่าง ๆ ดูแลแต่ละกิจกรรมนับเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอีกทั้งเกิดความรู้พื้นฐานในกิจกรรมเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป จึงสามารถรับการถ่ายทอดได้ง่าย (ศิริดา พงษ์ภมร, 2547)

กล่าวโดยสรุปแล้ว วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันและเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์ เนื่องจากผ่านการคัดกรอง โดยประสบการณ์จากคนหลายรุ่นของแต่ละท้องถิ่นอย่างยาวนานจนเกิดความเหมาะสมกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น และมีความเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นนั้น ๆ ควรมีการฟื้นฟู คัดสรรและนำมาใช้ประโยชน์ให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันเพื่อให้แต่ละท้องถิ่นรักษามรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเองไว้ และส่งเสริมให้มีการสืบทอดในรุ่นต่อ ๆ ไป เพื่อให้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเป็นมรดกสำคัญของโลกที่ส่งสมมายาวนานสูญหายไป ดังที่ ประเวศ วะสี ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม (2547, น. 21) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวัฒนธรรมไว้ว่า

“ธรรมชาติสร้างสรรค์สรรพชีวิตนานาพันธุ์เป็นความหลากหลายทางชีวภาพอันใด มนุษย์ก็สร้างความรู้ทางวัฒนธรรมอันหลากหลายขึ้นมาอันนั้น ความรู้ดั้งเดิมที่เกิดขึ้นมาจึงมีคุณค่าเช่นเดียวกับสรรพชีวิต แต่การเรียนรู้โดยเอาตำราเป็นตัวตั้งจะทำให้ความรู้ดั้งเดิมสูญพันธุ์ไปอย่างน่าเสียดาย เพราะความรู้ดั้งเดิมไม่ได้อยู่ในตำราหรือเรียนรู้จากตำราไม่ได้ แต่อยู่ในการปฏิบัติในวิถีชีวิต ความรู้ดั้งเดิมเมื่อสูญไปก็จะไม่กลับมาอีก เช่นเดียวกับการสูญพันธุ์ของพืชและสัตว์ การสูญเสียน้ำรู้ดั้งเดิมจึงเป็นการสูญเสียดังใหญ่ของมนุษยชาติ การเรียนรู้จึงควรเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรม การเรียนรู้ผู้อื่นก็สามารถเรียนรู้ได้ทุกชนิด จากทั่วโลกตามความชอบและความจำเป็น แต่ต้องมีฐานอยู่ในวัฒนธรรมการเรียนรู้นั้นๆ จึงเป็นประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกัน ไม่แยกส่วนหลุดลอยหรือทำร้ายการอยู่ร่วมกันหรือวัฒนธรรม”

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาบ้านสะเนฟอง ตำบลไลโว อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอีกความพยายามหนึ่งในการที่จะค้นหา รวบรวมและคัดกรองวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสม เพื่อหาแนวทางส่งเสริมให้มีการนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับยุคสมัยและสนับสนุนให้มีการสืบทอดในคนรุ่นต่อ ๆ ไป เพื่อรักษาความเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมอันดีงามไว้ไม่ให้สูญหาย

บทที่ 3 วิธีการศึกษา



การดำเนินการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนา โดยมุ่งตอบประเด็นคำถามหลักใน 2 ประเด็นใหญ่คือ

- 1) พฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณี ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอย่างไร
- 2) กระบวนการสื่อสารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอย่างไร และกระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมเพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นอย่างไร

โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการศึกษาดังนี้

1. การเลือกพื้นที่ศึกษา

การเลือกพื้นที่บ้านสะเนฟอง ตำบลไลโว อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรีเป็นพื้นที่ศึกษาเนื่องจาก

1.1 ชุมชนบ้านสะเนฟอง เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ (ชนเผ่ากะเหรี่ยงโปว์ นับถือศาสนาพุทธ) ชุมชนมีประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานยาวนานกว่า 100 ปี มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ตั้งแต่ การหา ปลูก ปรุง กินและดูแลสุขภาพให้ไม่เจ็บไม่ไข้ มาหลายชั่วอายุคน รวมถึงบริเวณที่ตั้งชุมชนอยู่ในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร ซึ่งจัดเป็นเขตที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติสูงมากแห่งหนึ่งของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้การคมนาคมของชุมชนเพื่อติดต่อกับโลกภายนอกยังค่อนข้างลำบาก โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนการเดินทางเข้าถึงหมู่บ้านยังต้องเดินเท้า

1.2 กลุ่มชาติพันธุ์บ้านสะเนฟองได้รับผลกระทบจากการพัฒนาที่เป็นกระแสหลักของโลก ซึ่งไหลบ่าท่วมทับเข้าสู่ชุมชนจากช่องทางการสื่อสารที่เพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่นทั่วโลกที่ถูกชักชวน กระตุ้นเร้าให้ละทิ้งวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนเองหันไปสู่วางตามกระแสหลักของการพัฒนาที่เน้นการบริโภคและขับเคลื่อนวิถีชีวิตด้วยระบบเงินตรา โดยเฉพาะค่านิยมการบริโภคอาหารจากภายนอก อาทิ อาหารกระป๋อง ขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่ม เป็นต้น การรุกรานจากกระแสหลักดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนในหลายประการ ที่สำคัญประการหนึ่งคือปัญหาภาวะทุพโภชนาการโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กทั้งปัญหาการขาดสารอาหารและมีภาวะโภชนาการเกิน โดย ณ ปี 2548 พบว่ามีเด็กอายุ 0-12 ปี น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 13.6 และในขณะเดียวกันก็มีปรากฏการณ์เด็กอ้วนและเริ่มอ้วนร้อยละ 1

2. การกำหนดขอบเขตการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดขอบเขตการศึกษาใน 2 เรื่องคือ

2.1 ดำเนินการในกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยง เฉพาะในบ้านสะเนฟองอำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

2.2 ดำเนินการศึกษา รวบรวมข้อมูลอาหารสำหรับการเตรียมตัวเป็นหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีสุขภาพดี

3. การนิยามศัพท์สำคัญ

ในการศึกษาครั้งนี้มีนิยามศัพท์สำคัญดังนี้

3.1 อาหารท้องถิ่น

หมายถึง อาหารของคนในชุมชนสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ทำมาจากวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ การปลูกในท้องถิ่น (ชุมชนสะเนฟอง) รวมถึงการมีส่วนประกอบบางชนิดจากภายนอก แต่อาหารนั้นได้ถูกประกอบ (ทำ) และรับประทาน หรือยอมรับโดยคนในท้องถิ่น (ชุมชนสะเนฟอง)

3.2 หญิงวัยเจริญพันธุ์

หมายถึง หญิงอายุ 15-49 ปี ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านสะเนฟองไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือ มีความตั้งใจว่าจะอาศัยอยู่ในหมู่บ้านอย่างต่อเนื่อง

4. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย

4.1 ผู้รับข้อมูล เป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15-49 ปี

4.2 ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย หมอตำแย หมอสมุนไพร หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 – 49 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นแม่ คลอดลูกแล้วลูกมีสุขภาพดีทุกคน รวมถึง สามี หรือ ผู้รู้ในชุมชน และนักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ

4.3 ผู้มีอิทธิพลต่อความเชื่อ การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารของผู้รับข้อมูล

4.4 ผู้ให้ความคิดเห็นต่อแผนดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในอนาคต ประกอบด้วย ผู้นำชุมชนทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ รวมถึงกลุ่มตัวอย่างทั้งในข้อ 4.1-4.3

5. วิธีการเก็บข้อมูล

5.1 การเก็บข้อมูลใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยมีแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure questionnaire) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Observation) การร่วมปฏิบัติ เช่น การปรุงอาหาร เป็นต้น รวมถึงการบันทึกภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว

5.2 การศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการสำรวจสถานการณ์กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ วิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่น โดยใช้โปรแกรม INMUCAL (โปรแกรมวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารทางคอมพิวเตอร์)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis)

6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS PC การวิเคราะห์ร้อยละ และการวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่น โดยใช้โปรแกรม INMUCAL (โปรแกรมวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารทางคอมพิวเตอร์)

7. วิธีดำเนินการศึกษา

7.1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลพื้นฐานรวมถึงบริบททั่วไปของชุมชน

7.2 นำเสนอโครงการฯ ให้ผู้นำชุมชนและผู้แทนชุมชนทราบเพื่อขอความคิดเห็นต่อการดำเนินงาน และขออนุญาตในการดำเนินงานจากผู้นำชุมชนและการมีส่วนร่วมของชุมชนในการวางแผน เก็บข้อมูล และการนำเสนอผลของการศึกษา

7.3 เก็บข้อมูลจำนวน และสถานภาพสมรสของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในชุมชน

7.4 สร้าง และจัดปรับเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

7.5 เก็บข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการประกอบอาหารท้องถิ่น และการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ช่วงก่อนแต่งงาน หญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด) จากผู้ให้ข้อมูล โดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจาะลึก และการสนทนากลุ่ม

7.6 รวบรวมรายการอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดำเนินการโดยการสังเกต และบันทึกชนิด ส่วนประกอบ ปริมาณที่ใช้ ปริมาณที่แต่ละคนรับประทาน รวมถึงขั้นตอนการประกอบอาหาร เพื่อนำมาวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ จำนวนไม่น้อยกว่า 5 ตำรับ

7.7 ศึกษากระบวนการสื่อสารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ผู้รับข้อมูล) และผู้มีอิทธิพลต่อความเชื่อการประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ผู้รับข้อมูล) โดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ คือ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจาะลึก และการสนทนากลุ่ม

- 7.8 พัฒนาเนื้อหาซึ่งเป็นองค์ความรู้ท้องถิ่น รวมถึงความรู้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ผู้รับข้อมูล) เพื่อให้เป็นมรดกวัฒนธรรมอาหารสำหรับการมีสุขภาพที่ดีซึ่งเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบัน โดยการมีส่วนร่วมของผู้รู้ในท้องถิ่น และนักวิชาการด้านอาหาร โภชนาการ และการสื่อสาร
- 7.9 ศึกษารูปแบบกระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมกับหญิงวัยเจริญพันธุ์ (ผู้รับข้อมูล)
- 7.10 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การศึกษาของโครงการ
- 7.11 จัดประชุมร่วมกับผู้นำชุมชน ผู้ให้ข้อมูล ผู้แทนชุมชน เพื่อนำเสนอผลการศึกษาและร่วมหาแนวทางสำคัญของการวางแผนดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในอนาคต
- 7.12 เผยแพร่ผลการวิจัย

บทที่ 4 ผลการศึกษาและวิจารณ์

การนำเสนอผลการศึกษาในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 1. ข้อมูลพื้นฐาน บริบทที่สำคัญของชุมชน รวมถึงลักษณะสำคัญทางวัฒนธรรมบางประการเพื่อนำเสนอเอกลักษณ์ของชุมชน 2. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ 3. ฐานความรู้ชุมชน : วัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์และการสืบทอดวัฒนธรรมของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ และ 4. คุณค่าตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยมีผลการศึกษาในรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานชุมชนบ้านสะเนฟอง¹

1.1 บริบทชุมชน

ชุมชนบ้านสะเนฟองเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยงโปว์ นับถือศาสนาพุทธ มีประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานยาวนานกว่า 100 ปี ตั้งอยู่ที่ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี อยู่ทางทิศตะวันตกของประเทศไทยใกล้ชายแดนไทยพม่า ห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ 350 กิโลเมตร มีพื้นที่หมู่บ้านอยู่ในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร² ดังรูปที่ 1 สภาพอากาศมี 3 ฤดูกาล คือ ฤดูฝน (เดือนมิถุนายน-เดือนกันยายน) ฤดูหนาว (เดือนตุลาคม-เดือนมกราคม) และฤดูร้อน (เดือนกุมภาพันธ์-เดือนพฤษภาคม) ในฤดูร้อนอุณหภูมิสูงสุด 40 องศาเซลเซียส ฤดูหนาวอุณหภูมิต่ำสุด 7-39 องศาเซลเซียส ฤดูฝนมีอุณหภูมิค่อนข้างคงที่ในช่วง 20-25 องศาเซลเซียส โดยทั่วไปมีความชื้นในบรรยากาศค่อนข้างสูง ความชื้นสัมพัทธ์ค่อนข้างคงที่ตลอดปี

ลักษณะการตั้งบ้านเรือนเป็นพื้นที่ราบมีหุบเขาล้อมรอบและมีลำน้ำไหลผ่านตลอดปี ณ พ.ศ. 2550³ มี 120 ครัวเรือน ประชากร 364 คน ประชากรส่วนใหญ่ทำการเกษตรผสมผสานเพื่อยังชีพ ได้แก่ การเก็บหาอาหารจากป่าและลำห้วย การปลูกข้าวไร่ พืชไร่ โดยมีวัฒนธรรมในการทำไร่ข้าวแบบหมุนเวียน ทิ้งไว้ระยะหนึ่ง (ประมาณ 6-10 ปี) แล้วกลับมาปลูกพืชในพื้นที่เดิมอีกครั้ง

¹ ศึกษาร่วมกับโครงการเครือข่าย “โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ กรณีศึกษา : บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี”

² ชุมชนก่อตั้งก่อนที่รัฐจะประกาศเป็นเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า

³ ข้อมูล จปฐ. กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

เมื่อพื้นที่คืนความอุดมสมบูรณ์ ดั้งเดิมชุมชนที่นี่ไม่มีการเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคแต่ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมาเริ่มมีการนำหมู เป็ดเทศ มาเลี้ยงไว้บริโภคบ้าง ในบางเขตพื้นที่ของชุมชน สำหรับการปรุงประกอบอาหาร คนในชุมชนส่วนใหญ่ตำข้าว และปรุงอาหารกินเอง มีวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลาย เช่น แกง ต้ม ปิ้ง ย่าง เผา เป็นต้น อาหารในตำรับมักเป็นข้าวกับน้ำพริก ผัก เป็นหลักโรคประจำถิ่นสำคัญ ได้แก่ โรคมาลาเรีย หากมีการเจ็บป่วยหรือคลอดลูก เดิมจะไปรักษากับหมอสุมุนไพรหรือทำคลอดกับหมอต้าแยในหมู่บ้าน แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันการเดินทางไม่ลำบากมากนักจึงเข้าไปรับบริการที่โรงพยาบาลสังขละบุรี และโรงพยาบาลคริสเตียนแม่น้ำแควน้อย อย่างไรก็ตามแม้จะไปรับบริการจากระบบสาธารณสุขสมัยใหม่ แต่หมอสุมุนไพร และหมอต้าแย ยังมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำ ปรีกษา และทำการรักษาควบคู่กันไปกับการรับบริการสาธารณสุขสมัยใหม่



รูปที่ 1 ที่ตั้งชุมชนบ้านสะเนฟอง ตำบลไลโว อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
ที่มา : โสฬส ศิริไสย์และคณะ 2551

1.2. โครงสร้างพื้นฐานของหมู่บ้าน

- 1) ไฟฟ้า หมู่บ้านสะเนฟอง ไม่มีไฟฟ้ากระแส ชาวบ้านใช้ไฟฟ้าจากหม้อแปลงแบบเตอรี่ปูที่นำไปชาร์จกับแผงโซลาร์เซลล์ของหมู่บ้าน และในปีพ.ศ. 2550 ราชการได้ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ให้กับครัวเรือนที่มีบัตรประจำตัว สำหรับครัวเรือนที่ไม่มีแผงโซลาร์เซลล์มักจะใช้ตะเกียงหรือเทียนในการส่องสว่างในช่วงกลางคืน
- 2) น้ำประปา เป็นประปาภูเขาต่อท่อขึ้นมาจากลำห้วย 2 สาย คือ สายแรกต่อท่อจากห้วยที่พุกูมาที่บ้านกำนัน สายที่ 2 ต่อท่อจากที่เพอมาถึงบริเวณบ้านที่อยู่ใกล้วัด แต่อย่างไรก็ตามจะมีน้ำเพียงพอให้ใช้เฉพาะหน้าฝนเท่านั้น
- 3) หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านมี 1 แห่งตั้งอยู่บริเวณวัดสะเนฟองและที่ทำกำนันตำบลไลโว สำหรับโทรศัพท์ในหมู่บ้านมีให้บริการที่ทำการกำนันตำบล 1 เครื่อง หากมีการติดต่อเข้ามาจากคนนอกหมู่บ้านต้องการพูดคุยกับใคร จะใช้การนัดหมายเวลาโทรกลับมาอีกครั้งแล้วจะไปตามคนที่ต้องการพูดคุยด้วยมารับโทรศัพท์ในเวลาดังกล่าว อย่างไรก็ตามในปี พ.ศ. 2550 มีจำนวนครัวเรือนที่มีโทรศัพท์เคลื่อนที่เพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

1.3 การสร้างบ้านเรือน

การสร้างบ้านเรือนส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว ยกพื้นสูง บริเวณใต้ถุนบ้านใช้เป็นสำหรับพักผ่อนของคนในครอบครัวและเป็นสถานที่พบปะพูดคุยของเพื่อนบ้าน วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างบ้านเป็นวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น การสร้างบ้านส่วนใหญ่ยังสามารถขอแรงจากญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านได้โดยไม่ต้องมีการจ่ายค่าจ้าง สำหรับบ้านมี 2 ลักษณะคือ ลักษณะแรกใช้ไม้ไผ่ในการสร้างทั้งหลัง เสาบ้านและพื้นบ้านทำจากไม้ไผ่เป็นลำที่มัดให้ยึดติดกันด้วยตอก ฝาบ้านทำจากไม้ไผ่ที่นำมาทุบเป็นแผ่นแล้วสานสับกันจนเป็นฝาบ้าน ส่วนหลังคามุงด้วยใบหญ้าคาหรือใบตองก้อ ส่วนลักษณะที่สองสร้างเป็นบ้านไม้จริงใช้ไม้แดงเป็นเสาบ้าน ตัวพื้นบ้านทำเป็นไม้กระดาน ฝาบ้านมีทั้งที่เป็นไม้แผ่นและใช้ไม้ไผ่สาน หลังคาบ้านมุงด้วยสังกะสี ซึ่งบ้านลักษณะหลังจะมีความคงทนแข็งแรงและมีอายุการใช้งานนานกว่าบ้านที่ทำจากไม้ไผ่

1.4 ลักษณะครอบครัวและเครือญาติ

ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย ในหนึ่งครัวเรือนอาจมีการอยู่ร่วมกันตั้งแต่ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก และหลาน มีการสืบสกุลทางฝ่ายหญิง สำหรับบทบาทในครอบครัว พ่อซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวมีหน้าที่หลัก ในการทำไร่ ทำนา สำหรับแม่มีหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูลูกและดูแลเรื่องต่างๆ ภายในบ้าน เช่น หุง ทำอาหาร การกิน รวมถึงช่วยงานในไร่ เช่น คายหญ้า ทำแปลงผัก ส่วนลูกเมื่ออายุย่างเข้า 8-10 ปี ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยพ่อแม่ในเรื่องการเลี้ยงน้องและหุง ทำอาหาร เมื่ออายุย่างเข้า 18-20 ปี ลูกชายจะช่วยในเรื่องของการทำไร่ ส่วนลูกสาวจะช่วยงานภายในบ้าน

ความเป็นเครือญาติของแต่ละครอบครัวไม่ได้สัมพันธ์กันเฉพาะภายในหมู่บ้านเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันในระดับตำบล เพราะมีการแต่งงานกับคนนอกหมู่บ้าน ซึ่งทำให้ความเป็นเครือญาติขยายไปในระดับตำบล

1.5 ลักษณะสำคัญทางวัฒนธรรม

ชุมชนสะเนฟองมีลักษณะทางวัฒนธรรมที่เป็นรากร่วมกับสังคมชนบทไทยทั่วไปหลายประการ คือ มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ถือเป็นพี่เป็นน้อง แบ่งกันอยู่แบ่งกันกิน รักความอิสระ ไม่ชอบการบังคับกดขี่ มีจิตสำนึกในท้องถิ่น (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา ,2540) นอกจากนี้ยังมีรากวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นดังนี้

- ก) มีความสำนึกบุญคุณของสิ่งต่าง ๆ ที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เช่น พ่อ แม่ ข้าว ป่า ลำห้วย เป็นต้น วิถีชีวิตยึดศีลธรรมเป็นหลักปฏิบัติ มีความสมถะ นุ่มนวลใจ ห่มใจ ขาวบ้านสะเนฟองมีการจัดการทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่า และปฏิบัติด้วยความเคารพ เท่าเทียม ให้เกียรติโดยสะท้อนผ่านพิธีกรรมต่าง ๆ
- ข) มีระบบเครือญาติที่เข้มแข็ง มีการแบ่งปันดูแลกันทั้งชุมชน โดยเฉพาะการแบ่งปันอาหารกันกิน ทำให้คนในชุมชนแม้ยากจนที่สุดก็ได้รับการดูแลและช่วยเหลือ
- ค) มีความเชื่อว่าธรรมชาติทุกส่วนมีเจ้าผู้คุ้มครอง และไม่ยึดมั่นถือติดว่าคนเป็นเจ้าของธรรมชาติ แต่วิถีชีวิตของคนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ทำให้ชาวบ้านสะเนฟองใช้ทรัพยากรธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นแหล่งน้ำ ป่า สัตว์ พืช อย่างระมัดระวังและไม่สร้างผลกระทบต่อธรรมชาติมากเกินไปกว่าการหาอาหารให้พอกินพอใช้ในครัวเรือน รวมถึงมีข้อห้ามหลายประการที่เอื้อต่อการรักษาความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ

เช่น ห้ามเลือกพื้นที่ป่าพรุ หรือพื้นที่ต้นน้ำทำไร่ ถ้าเลือกมาทำไร่เชื่อว่าจะทำให้ไม่สบาย เป็นต้น

- ง) ภูมิปัญญาเกษตรกรรมดั้งเดิมของหมู่บ้านสะเนฟอง เป็นรูปแบบการทำเกษตรแบบผสมผสาน ปลูกพืชท้องถิ่นคละกันหลากหลายชนิด เก็บเมล็ดพันธุ์พืช ผักท้องถิ่นไว้ใช้เอง ทำให้ไม่ต้องพึ่งพันธุ์พืชจากภายนอก สำหรับการป้องกันกำจัดศัตรูพืชนิยมใช้วิธีการขบไล่ ผสมผสานไปกับการปลูกพืชหลากหลายชนิดเพื่อให้ความสมดุลตามธรรมชาติจัดการกันเอง นอกจากนี้ยังแสดงความเคารพเอื้ออาทรธรรมชาติ ผ่านพิธีกรรมต่างๆ
- จ) การให้คุณค่าภูมิปัญญาและวิถีในการทำมาหากินที่สืบทอดกันมายาวนาน หรือคนในชุมชนเรียกว่า “สื่อกาเวาะ” เป็นคุณทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่าที่สุด ซึ่งภูมิปัญญาและวิถีดังกล่าวเป็นการทำมาหากินที่พึ่งพิงธรรมชาติ ป่าเขา ลำห้วย ไปพร้อมกับการดูแลฟื้นฟูให้มีความอุดมสมบูรณ์อยู่เสมอ หากไม่สืบทอดรักษาวิถีการทำมาหากินของบรรพบุรุษ ก็เท่ากับไม่รักษาความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและผืนป่า
- ฉ) การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ด้วยการให้ร่วมลงมือปฏิบัติในทุกกิจกรรม โดยผู้ชายจะได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านความเป็นช่าง ทำไร่ เก็บ หาอาหารจากพ่อ ในขณะที่ผู้หญิงจะได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการทำอาหาร ดูแลบ้าน ดูแลน้อง ๆ จากแม่ การถ่ายทอดภูมิปัญญาจากการให้ร่วมปฏิบัติทำให้ผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดเกิดความมั่นใจในความรู้ และทักษะที่ได้รับ มีความชำนาญสามารถนำไปใช้ได้จริง และทำเป็นประจำสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยในที่สุด
- ช) มีศักยภาพในการพึ่งตนเองด้านอาหาร ตั้งแต่ เก็บ หา อาหาร ปลูก กิน เช่น การเก็บหาพืชผัก ปลา หอย จากธรรมชาติ ทำไร่ข้าวหมุนเวียน ต่ำข้าวกินเอง ทำขนมท้องถิ่นกินเอง นอกจากจะทำให้ประหยัดแล้ว การพึ่งตนเองด้านอาหารยังทำให้คนในครอบครัวเกิดความใกล้ชิดกัน รวมถึงทำให้ได้กินอาหารที่ สด สะอาด และปลอดภัย เนื่องจากเป็นผู้ผลิตและเก็บหาวัตถุดิบอาหารเอง

2. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์

เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) บ้านสะเนฟองซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ โดยได้ทำการสำรวจข้อมูลหญิงวัยเจริญพันธุ์จากจำนวนครัวเรือนที่มีผู้อาศัยอยู่จริงในชุมชนบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งสิ้น 101 ครัวเรือน มีรายละเอียดของการศึกษาดังนี้

2.1 ครัวเรือนที่มีหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี)⁴

จากการสำรวจครัวเรือนทั้งสิ้น 101 ครัวเรือน พบว่ามีเพียงครัวเรือนเดียวที่ไม่มีหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) อาศัยอยู่เลย รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ครัวเรือนในบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) อาศัยอยู่

ครัวเรือนที่มีหญิงวัยเจริญพันธุ์อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
มี	100	99.01
ไม่มี	1	0.99
รวม	101	100.00

2.2 หญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) จำแนกตามช่วงอายุ

อายุเฉลี่ยของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ 31.69 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ช่วง 25-29 ปี (ร้อยละ 26.79) รองลงมาคือช่วงอายุ 30-34 ปี และ ช่วงอายุ 35-39 ปี (ร้อยละ 15.18) ส่วนช่วงอายุที่มีหญิงวัยเจริญพันธุ์น้อยที่สุดคือช่วงอายุ 15-19 ปี (ร้อยละ 8.04) รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
15-19 ปี	9	8.04
20-24 ปี	14	12.50
25-29 ปี	30	26.79
30-34 ปี	17	15.18
35-39 ปี	17	15.18
40-44 ปี	13	11.61
45-49 ปี	12	10.71
รวม	112	100.00

⁴ สํารวจ ณ พฤศจิกายน 2550

2.3 สถานภาพสมรสของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี)

จากการสำรวจพบว่าชุมชนบ้านสะเนฟองมีหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) ทั้งสิ้นจำนวน 112 คน มีสถานภาพสมรสแล้ว ร้อยละ 89.29 และโสด ร้อยละ 10.7 เมื่อจำแนกสถานภาพสมรสของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ตามช่วงอายุพบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ตั้งแต่อายุ 20 ปี ส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว โดยช่วงอายุ 25-29 ปี, 35-39 ปี, 40-44 ปี และ 45-49 ปี แต่งงานแล้วทุกคน สำหรับจำนวนหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 25-29 ปี (ร้อยละ 26.79) และจำนวนหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เป็นโสดมากที่สุดคือช่วงอายุ 15-19 ปี (ร้อยละ 6.25) รายละเอียดดังตาราง 3

ตารางที่ 3 สถานภาพสมรสของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	โสด		แต่งงาน		หย่าร้าง		รวม
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	
15-19 ปี	7	6.25	2	1.79	-	-	9
20-24 ปี	4	3.57	10	8.93	-	-	14
25-29 ปี	-	-	30	26.79	-	-	30
30-34 ปี	1	0.89	16	14.29	-	-	17
35-39 ปี	-	-	17	15.18	-	-	17
40-44 ปี	-	-	13	11.61	-	-	13
45-49 ปี	-	-	12	10.71	-	-	12
รวม	12	10.71	100	89.29	-	-	112

2.4 หญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) จำแนกตามสถานภาพสมรสและจำนวนบุตร

จากการจำแนกกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) ออกตามจำนวนบุตรที่มี พบว่ากลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.68) มีบุตร 2-3 คน รองลงมาคือกลุ่มที่มีบุตร 1 คน (ร้อยละ 21.43) และกลุ่มที่มีบุตร 4-5 คน (ร้อยละ 10.71) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุพบว่า

- 1) ในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีบุตร 1 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป
- 2) ในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีบุตร 2-3 คน ช่วงอายุ 25-29 ปี เป็นกลุ่มที่มากที่สุด (ร้อยละ 18.75) รองลงมาคือช่วงอายุ 30-35 ปี (ร้อยละ 10.71) และ ช่วงอายุ 35-39 ปี (ร้อยละ 8.04) ตามลำดับ

- 3) ในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีบุตร 4-5 คน ช่วงอายุ 25-29 ปีเป็นกลุ่มที่มากที่สุด (ร้อยละ 4.46) รองลงมาคือช่วงอายุ 30-35 ปี (ร้อยละ 2.68) ส่วนในกลุ่มอายุอื่นๆ อยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน
- 4) ในกลุ่มที่มีบุตรตั้งแต่ 6 คนขึ้นไปพบว่ามีร้อยละ 1.79

รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 หญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) จำแนกตามสถานภาพสมรสและจำนวนบุตร

ช่วงอายุ	โสด		แต่งงาน									
			ไม่มีบุตร		มีบุตร 1 คน		มีบุตร 2-3 คน		มีบุตร 4-5 คน		มีบุตร 6 คนขึ้นไป	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
15-19 ปี	7	6.25	-	-	2	1.79	-	-	-	-	-	-
20-24 ปี	4	3.57	1	0.89	2	1.79	6	5.36	1	0.89	-	-
25-29 ปี	-	-	-	-	4	3.57	21	18.75	5	4.46	-	-
30-34 ปี	1	0.89	-	-	1	0.89	12	10.71	3	2.68	-	-
35-39 ปี	-	-	-	-	6	5.36	9	8.04	1	0.89	1	0.89
40-44 ปี	-	-	1	0.89	5	4.46	5	4.46	1	0.89	1	0.89
45-49 ปี	-	-	1	0.89	4	3.57	6	5.36	1	0.89	-	-
รวม	12	10.71	3	2.68	24	21.43	59	52.68	12	10.71	2	1.79

จากข้อมูลพื้นฐานกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์(15-49 ปี) พบว่าแนวโน้มของการมีบุตรจะเพิ่มขึ้นจาก 2-3 คน เป็น 4-5 คน ในอีก 5-10 ปีข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เนื่องจากกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ที่มีบุตร 2-3 คน เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุ 25-34 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสมีบุตรได้อีกมาก นอกจากนี้ยังพบว่าชุมชนบ้านสะเนฟองไม่นิยมคุมกำเนิด สาเหตุหนึ่งเนื่องจากเป็นสังคมเกษตรกรรมที่เป็นการเกษตรแบบยังชีพ ใช้แรงงานในครัวเรือนเป็นหลัก

3. ฐานความรู้ชุมชน : วัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ และการสืบทอดวัฒนธรรมของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์

ในการศึกษาฐานความรู้ชุมชนเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ มุ่งศึกษาใน 4 ประเด็น คือ

- 1) ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อ ข้อห้ามและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของท้องถิ่น
- 2) วัฒนธรรมการประกอบอาหาร ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร และวิธีการทำอาหาร
- 3) ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการประกอบอาหาร ศึกษาเกี่ยวกับข้อกำหนดหรือแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ อาหารที่เป็นธรรมเนียมสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์เท่านั้น และพิธีกรรมสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์
- 4) การบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ศึกษาโดยแบ่งเป็นช่วงก่อนแต่งงาน/ก่อนตั้งครรภ์ ช่วงตั้งครรภ์ และช่วงหลังคลอด

ในการศึกษาทั้ง 4 ประเด็นนี้ แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์

เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการศึกษาครั้งนี้นำเสนอวิธีการเรียกผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้เกิดความสะดวกในการศึกษาและมีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน ดังนี้

- ก) กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ใช้รหัส “กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป”
- ข) กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เพิ่งมีบุตรคนแรก ใช้รหัส “กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก”
- ค) กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร ใช้รหัส “กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร”
- ง) กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ยังไม่แต่งงาน ใช้รหัส “กลุ่มยังไม่แต่งงาน”

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสนับสนุน

เป็นผู้รู้ หรือผู้มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ของการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49) อาทิ สามี หมอตำแย หมอสมุนไพร ผู้นำชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เป็นต้น

รายละเอียดผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

3.1 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แนวความคิดหรือ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละชุมชนมีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละชุมชน ซึ่งรากฐานของแนวความคิดหรือความเชื่อนั้น ๆ เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงเหตุผลและที่มาว่าเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายใดและมีแนวทางปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างไร

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ (15-49 ปี) บ้านสะเนฟอง พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ มุ่งเน้นให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กำลังตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดเป็นผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 2 ลักษณะคือ อาหารที่เป็นข้อห้ามและอาหารที่แนะนำให้บริโภค โดยมีผลการศึกษาดังนี้

3.1.1 อาหารที่เป็นข้อห้าม

จากการศึกษาพบว่าอาหารที่เป็นข้อห้ามของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอดจะมีหลากหลายชนิด และใกล้เคียงกัน บางชนิดเป็นข้อห้ามของทั้ง 2 ช่วง อาทิ ขนมหงอก โยชะ พักทอง เพกา พริก หรืออาหารที่มีรสเผ็ด ตะพาบน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารที่เป็นข้อห้ามส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทผัก รองลงมาคือเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ป่า อาหารหมักดอง ร่ายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 อาหารที่เป็นข้อห้ามของหญิงวัยเจริญพันธุ์ช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอด

อาหารที่ห้ามกินช่วงตั้งครรภ์		อาหารที่ห้ามกินช่วงหลังคลอด	
1. ขนมหงอกโยชะ	11. เชนียง ⁵	1. ขนมหงอกโยชะ	11. ผักปลัง
2. ยอดหวาย	12. พักทอง	2. เห็ดโคน	12. กัล้วย
3. มันสำปะหลัง	13. เห็ดโคน	3. ยอดผักข้าว	13. เชนียง
4. มะพร้าว กะทิ	14. น้ำมัน	4. พริกสด	14. เพกา
5. ชะอม	15. ปลาไร่	5. ชะอม	15. ผักกูด
6. ยอดผักข้าว	16. ผักดอง	6. มะม่วงดิบ	16. ผักดอง
7. เพกา	17. เม่น	7. อาหารที่เผ็ด	17. พักทอง
8. พริก	18. หมูป่า	8. อาหารที่มัน	18. ของเปรี้ยว
9. จอปีทีดู ⁶	19. ตะพาบน้ำ	9. จอปีทีดู	19. แปะ
10. มะเขือ	20. ข้าวกันหม้อ	10. กระจับเขียว	20. ตะพาบน้ำ
			21. เนื้อสัตว์

⁵ ลูกเนียง

⁶ ผักท้องถิ่นชนิดหนึ่ง

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่เป็นข้อห้าม กลุ่มผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเห็นคล้ายคลึงกัน คือเชื่อกว่าหากไม่ละเว้นตามข้อห้ามจะส่งผลทำให้เกิดการแท้ง ตกเลือด หรือส่งผลต่อสุขภาพของผู้เป็นแม่และลูกจะมีสุขภาพไม่ดี เช่น เป็นไข้ ท้องเสีย เป็นต้น ซึ่งข้อห้ามดังกล่าวเป็นข้อห้ามเชิงป้องกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์ หลังคลอดและให้นมบุตรมีความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและของลูกมากกว่าในภาวะปกติทั่วไป นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามในการปฏิบัติตนอีกหลายประการ เช่น ห้ามผิงไฟข้างหลังเชื่อว่ารกอยู่ด้านหลังจะทำให้รกแห้งและติด ห้ามนั่งขวางบันไดเชื่อว่าจะทำให้คลอดลูกยาก รกจะติด⁷ ห้ามทำงานหนักหลังคลอดเชื่อว่ามดลูกจะไม่เข้าที่ ดังจะเห็นได้จากความเชื่อในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้และรูปภาพที่ 2-9

“ชะอม เขนียงกินไม่ได้”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 2

“ยอดชะอมเขาไม่ให้กิน เขาบอกว่ามันจะไม่ถูกกับเด็ก เป็นไข้เอ๋ย ท้องร่วงเอ๋ย...มันก็มีบ้าง เพื่อนก็บอกว่าเช่นยอดผักข้าวกินไม่ได้ เขากลับแท้ง เขาบอกว่าจะตกเลือด จะแท้งได้”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“เขาบอกอาหารที่กินได้ ที่กินไม่ได้ เช่น ผักปลัง มันจะขละ ทำให้ท้องเสีย ท้องเฟ้อ...กินแล้วไม่ดี ถ้ากินนาน ๆ จะคายออกมา คล้าย ๆ ท้องเสีย”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 1

“...มีห้ามนะ เออ...ลูกเขนียง จะเหมือนสะตออันนั้นเขาห้าม กินไม่ดี และก็เพกา ขมๆ นะคะ เขาห้ามไม่ให้กิน สมัยก่อนเขาบอกว่าห้ามก็ห้ามไม่ได้ แท้งลูกเลย”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 2

⁷ รกติด หมายถึง คลอดลูกออกมาได้ แต่รกไม่ออกมาด้วยติดค้างอยู่ในตัวแม่

“ก็มี ตอนท้องห้ามกินของป่า พวกลิงอะไรอย่างนี้...เขาบอกว่า จะชนเหมือนลิง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“สมัยก่อนแม่กินเกลือ... สมัยแม่กินไม่ได้เลย.... กินพริก กระเทียม ชিং”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ถ้าแม่กินได้เพราะลูกกินน้ำนมแม่ใช่ไหม ถ้ากินอะไรผิดแล้วลูก ไม่สบายขึ้นมา ต้องจำไว้ว่ากินแล้วไม่ดีกับลูกนะ อย่างชะอมอะไรอย่างนี้ กินแล้วทำให้ลูกเป็นไข้ ท้องเสีย...พี่ไม่แน่ใจนะ แต่เขาไม่ให้กินผักขาว... เพราะจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง แท้งได้”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้รู้ในหมู่บ้านเกี่ยวกับข้อห้ามในการบริโภคของหญิงวัยเจริญพันธุ์ แต่ทั้งนี้ผลของการกินขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนอาจจะบริโภคแล้วไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตนเองหรือลูก แต่บางคนอาจจะส่งผลให้เกิดภาวะเจ็บป่วยได้ ดังความเห็นต่อไปนี้

“ตอนคลอดใหม่ ๆ ลิ้นฟ้า (เพกา) หลายคนหลายอย่าง บางคน อาจจะทานได้ บางคนอาจจะทานไม่ได้ ...ก็มีผักกูด มันแสดลง ผักดอง ในความคิดของยาย กลัวย ผักทองกินไม่ได้ พักเขียว หรือผักแพงก็ได้ ...ลมจะเยอะ ทำให้ทั้งลูกและแม่มีลมเยอะ ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ... ชะอม เพราะมันจะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลมดี”

หมอตาแย

“...มันแกว หรือมันสำปะหลัง และหัวบุก ก็กินเยอะๆ ไม่ได้ เพราะลูกมันจะเหนียว เวลาปวดคลอดลูกมันจะคลอดยาก เพราะมันเหนียว ถ้าหิวกินบางครั้งนะได้ นานๆ ครั้ง อาทิตย์ สองอาทิตย์กินครั้งได้ ไม่ให้กินติดๆ กัน...อันแรกเลยตอนท้องใหม่ๆ เขาห้ามกินหมี่ซี เพราะว่ารกมันจะติด... คล้าย ๆ หวายที่เรากิน มันเป็นยอดหยายนะ ลักษณะนั้นแหละ เขาห้ามกิน เขาบอกว่ามันจะติดกันน่าดูนะ เขาห้ามกิน...ผักชะอม ตอนท้องเขาไม่ห้ามกินหรอก แต่คลอดแล้วห้ามกิน เพราะคลอดลูกแล้วไม่เจอหน้าเจอตาเลย มันกินยาก... ..ผักดอง กินไม่ดี เพราะแม่กินแล้วเด็กจะซีไหล...”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

“ก็มีจอบปีที่ดู โดยเฉพาะช่วงลูก 1-2 เดือน ชะอม เห็ดโคน”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 2

“บางอย่างนี้กินไม่ได้ ชะอม ฟักข้าว จอบปีที่ดู แต่บางคนเขาก็กินได้”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 2

“แม่ห้ามไม่ให้กินเลย และก็มีเพกา เพกาห้ามกิน และห้ามเดินข้ามด้วย และยังมียอดฟักข้าว เพราะกินแล้วจะแห้งได้ หมูป่า...ถ้าเป็นมันจะห้ามไม่ให้กิน เพราะว่าตอนที่คลอดอาจจะคลอดยาก มันสำปะหลังจะไม่ให้กิน กินแล้วจะปวดมดลูก แต่อย่างชะอมก็กินไม่ได้ พอเราอยู่ไฟเราก็ต้องไม่กิน ไม่งั้นแผลมันจะอักเสบ ตัวแม่จะบวม ผักดองไม่ได้ เพราะจะทำให้ลูกท้องเสีย คือของเปรี้ยว สังเกตว่าถ้าสะดือไม่แห้งกินไม่ได้ สะดือจะเป็นหนอง.....พริกสดเขาไม่ให้กิน ท้องเสีย”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 3

“..มันสำปะหลังเขาห้ามกิน ตั้งแต่เริ่มท้อง เริ่มมีครรภ์จนถึงคลอด มันสำปะหลังไม่ให้กิน เพราะเวลาคลอดออกมามันจะมีมันติดตัว มีไขมันมาก เวลาที่มีไขมันมากจะทำให้คลอดยาก อย่างเช่น ทองโยะ^๑ เขาก็ไม่ให้กิน เวลาเด็กออกมาเขากลัวว่ารกจะติด ไม่ให้กินตั้งแต่เริ่มอุ้มท้อง เวลาเด็กจะคลอดมันจะมีรกติดออกมาด้วย เวลาเด็กออกแล้วอันนั้นมันจะออกยาก...จอบปีที่ดู กินแล้วแพ้ แม่ไม่แพ้หรอก ลูกแพ้ เวลาคลอดออกมาได้เดือนสองเดือน ลูกกินน้ำนมแม่จะแพ้ได้ คือเด็กร่างกายไม่สมบูรณ์ อ่อนเพลีย ผอมแห้ง ชี้อไหลออกมาเป็นฝักเขียว ๆ ฟักข้าวก็ไม่ให้กิน พวกฟักไม่ให้กิน ตอนตั้งครรภ์ถ้าเด็กหัวไม่แข็งจะแห้งได้”

ชาวบ้าน

นอกจากนี้ยังมีข้อปฏิบัติที่เป็นข้อห้ามในหญิงวัยเจริญพันธุ์กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด โดยมุ่งเน้นไปที่การฟื้นฟูสุขภาพของแม่หลังคลอด หรือการระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นต่อไปนี้

“ฝังไฟอยู่ในเตา ห้ามฝังไฟ เพราะรกเด็กมันจะติดกับแม่เยอะ มันจะแห้ง รกเด็กที่ติดอยู่ในท้อง”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

“ไม่รู้สิพี่ ตอนที่แม่หนูอยู่ไฟ เขาจะเอาก้อนหินลูกบ๊อบบี้เลยมาตั้งที่หน้าท้อง เพราะเขาไม่มียา เขาต้องกินยาต้มด้วย และให้คนแก้คนเฒ่าเป่าน้ำมนต์”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 1

“อย่างแม่นี่นะ ตอนท้องเขาห้ามอาบน้ำตอนค่ำ ถ้ามีดหลังอาทิตยตกแล้วอาบน้ำไม่ได้ มันไม่ดี ...ห้ามนั่ง เวลาจะลงบันไดแล้วถ้านั่งอยู่ที่แถวๆ บันได มันจะลงยาก...เรื่องอาบน้ำมีดๆ มันมีดไม่ควร มันจะมีตัวอะไรอยู่ มีดๆ เขาไม่ให้อาบน้ำ ถ้าเราไปอาบน้ำตอนมีดๆ มันจะคลอดยาก เวลาไม่มีดเขาห้ามอะไร”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 2

^๑ ขนมท้องถิ่นที่ทำจากข้าวเหนียว นึ่งให้สุกแล้วนำมาตำผสมกับงาคั่วและเกลือ

รูปที่ 2-9 ตัวอย่างอาหารที่เป็นข้อห้ามของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอด



รูปที่ 2 ผักเพก้าเชื่อว่าถ้ากินหรือเดินข้ามจะทำให้แท้งลูก



รูปที่ 3 ขนมทองโยะ (หมี่ซึ) เชื่อว่าถ้ากินจะทำให้คลอดลูกแล้วรกติด



รูปที่ 4 ยอดฟักข้าว เชื่อว่าถ้ากินแล้วจะทำให้แท้งลูกได้



รูปที่ 5 ผักดอง เชื่อว่าถ้าหญิงหลังคลอดกินแล้วจะทำให้ลูกชี่ไหล



รูปที่ 6 มันสำปะหลัง เชื่อว่าถ้าหญิงตั้งครรภ์กินแล้วเด็กจะอ้วนในท้อง ตัวมีไขมันมากคลอดยาก ถ้าหญิงหลังคลอดกินแล้วจะปวดมดลูก



รูปที่ 7 มะพร้าว หรือกะทิ เชื่อว่าถ้ากินแล้วเด็กจะอ้วนในท้องคลอดยาก



รูปที่ 8 แพะ เชื่อว่าถ้าหญิงหลังคลอดกินแล้วเด็กจะท้องเสีย ใช้ขึ้น ท้องอืด



รูปที่ 9 ตะพาบน้ำ⁹ เชื่อว่าถ้าหญิงตั้งครรภ์กินจะทำให้แท้งถ้าหญิงหลังคลอดกินเด็กจะท้องเสีย ไข้ขึ้น

3.1.2 อาหารที่แนะนำให้บริโภค

จากการศึกษาพบว่าอาหารที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงตั้งครรภ์มีอาหารที่ได้รับการแนะนำให้บริโภคน้อยกว่าช่วงหลังคลอด ในกลุ่มหญิงหลังคลอดได้รับการแนะนำให้บริโภคอาหารที่เป็นประเภทเนื้อสัตว์หลากหลายชนิดกว่าอาหารที่เป็นข้อห้าม รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 อาหารที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอดได้รับคำแนะนำให้บริโภค

อาหารที่แนะนำให้บริโภคช่วงตั้งครรภ์	อาหารที่แนะนำให้บริโภคช่วงหลังคลอด	
1. น้ํามะพร้าวและเนื้อมะพร้าวอ่อนๆ	1. ชিং พริกไทย ปลาแห้ง	11. ผักกูด
2. ยอดมะระ	2. แกงเลียง	12. ข้าวเหนียวดำ
3. มะปราง	3. น้ําร้อนใส่ พริกไทย	13. ฟักเขียว
4. ของเปรี้ยว	4. น้ําร้อน	14. มะละกอ
5. มะขาม	5. ข้าวโพด	15. หัวปลี
6. มะขามป้อม	6. ตำลึง	16. เนื้อ
7. พุทรา	7. ยอดฟักทอง	17. ไก่
8. มะดัน	8. มะเดื่อดิน	18. กบ
	9. ใบขนุนอ่อน	19. มันหมู (หมูสามชั้น)
	10. มะดัน	20. เกลือเผาไฟ

⁹ภาพจาก www.sri.cmu.ac.th/.../med/med3_3.html

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ได้รับคำแนะนำให้บริโภค กลุ่มผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเชื่อคล้ายคลึงกัน โดยเชื่อว่าอาหารที่แนะนำให้บริโภคจะทำให้แม่มีน้ำนมเยอะ และไม่ส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพของลูกจนทำให้ลูกเจ็บป่วย แต่อย่างไรก็ตามในรายละเอียดของอาหารที่ได้รับคำแนะนำให้บริโภคนั้นมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับฐานประสบการณ์และความเชื่อของแต่ละครอบครัว นอกจากนี้คำแนะนำในการบริโภคอาหารแล้วยังมีข้อแนะนำในการปฏิบัติตนควบคู่ไปด้วยอีกหลายประการ เช่น การอยู่ไฟ การใช้หินร้อนห่อผ้าประคบท้องหญิงหลังคลอด โดยเชื่อว่าจะช่วยขับเลือดไม่ดีไหลออกไปให้หมด มดลูกแห้งและเข้าคู่วีเร็ว สุขภาพดี การดื่มน้ำมนต์ เชื่อว่าจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ บำรุงเลือด การอาบน้ำต้มสมุนไพร เชื่อว่าจะทำให้เลือดลมเดินสะดวก ดังจะเห็นได้จากความเชื่อในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้และรูปภาพที่ 10-18

“...เขาให้กินน้ำมะพร้าว...เขาให้กินตอนท้อง..จะไม่แห้ง..ทำให้ลูกแข็งแรง...”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 3

“เช่นให้กินยา ต้องอยู่ไฟ ถ้าเกิดเป็นยากก็ต้องเป็นยาสมุนไพร แต่ยายเขาไม่เคยกินยา ตัวมันรู้สึกเย็นก็สะท้อนยาพวกนั้น...ก็มียอดขุนห้วยปลี ใบมะม่วงมันไม่ใช่ใบมะม่วงมันคล้าย ๆ ใบมะม่วง...ก็มีกินห้วยปลี...เพราะทำให้น้ำนมเยอะขึ้น”

หมอตาแย

“คนเฒ่าคนแก่....เขาบอกว่าคลอดลูกแล้วจะเสียเลือด ส่วนมากเขาจะให้กินแต่พริกป่น และชิง.....หรือว่าคนนี้ไม่มีน้ำนมเขาต้องกินห้วยปลี ข้าวโพด ตอนอยู่ไฟแล้วไม่มีน้ำนม”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

“ก็มีกินห้วยปลีใส่ปลาย่าง ใบขุนแบบขุนแฉะ”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 2

“แกงหัวปลี ใส่กระเทียม ใส่พริกไทยมันจะร้อนอย่างไบขนุน
เอามาแกง หัวปลีและหน่อมะเดื่อดิน ลูกกลมๆ ไบขนุน เอามาต้มกับ
ปลาอย่าง เอามาแกงใส่พริกไทย ใส่กระเทียม”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 3

“กับข้าวที่เป็นเฉพาะเพื่อให้คนท้องกิน ไม่มี ถ้าเกิดว่าหลังจาก
คลอดแล้วถ้าไม่มีน้ำนม จะแกงหัวปลี แกงเลียงให้กิน ...เขาก็จะให้กิน
หัวปลี ไบขนุนอ่อน ต้มจืด ใส่ปลาแห้ง ใส่เกลือ.....

ชาวบ้าน

“เขาบอกว่ากินยาพม่าแล้วเขาก็กินกับข้าวดี ๆ เนื้อหมู เนื้อไก่
มันจะมีน้ำมันออกง่าย”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“ก็ตำลึง ยาที่หมอให้มา เราก็ต้องกิน”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

ซึ่งผลการสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ในหมู่บ้านเพิ่มเติมพบว่าแนวทางการกินอาหารนั้นเน้นให้แม่
กินแล้วลูกแข็งแรง ทั้งนี้อาหารบางอย่างที่แม่กินไม่ได้เนื่องจากการแพ้ระหว่างตั้งครรภ์ แต่อย่างไร
ก็ตามเชื่อว่าถ้าช่วงอยู่ไฟแม่กินอาหารอะไรได้แล้ว ต่อไปก็จะทานได้โดยไม่มีอาการแพ้

“มีเหมือนกัน กินพริก กินผัก กินของเปรี้ยว เช่น ส้มป่อย ยอด
ส้มป่อยแกงส้ม ยอดมะระเอามาแกง แกงให้เด็กกินใส่ปลาแห้ง
กระเทียม...เด็กแข็งแรงดี”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

“กินมะพร้าว น้ำมะพร้าว ยอดมะระ อย่างมะปราง มะม่วงก็ได้
...กินไม่ได้จะแพ้ ต้องกินช่วงอยู่ไฟ อย่างปลาก็เหมือนกัน ช่วงท้องถ้า
กินแล้วแพ้ ก็ให้กินช่วงอยู่ไฟซะ ช่วงอยู่ไฟจะกินได้ ออกจากไฟก็กินได้”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 3

“พวกปลา กบฏเขาอย่างนี้แหละ ต้องกิน หมู ไก่ กินได้หมด
แหละ สมัยก่อนส่วนมากกะเทียมก็ไม่ค่อยมี เขาจะใช้แต่พริกไทย ขิงแก่
เพราะสมัยก่อนส่วนมากเขาจะปลูกตามบ้าน หัวอ่อนๆ ไม่ค่อยมีหรือ
เขากินพริกไม่ได้ เพราะขิงมันจะออกเผ็ดๆ เขาเอามาตำถ้าแกงหัวปลีก็
จะใส่พริกแห้ง ใส่หัวปลี พริกไทย ตะไคร้ สมัยก่อนเขาไม่มีกะเทียมนะ
เขาจะใส่กะเทียมหัวเล็กๆ และใส่ปลาแห้ง ต้มจืดเขาก็ไม่ใส่พริก ถ้าเกิด
ว่าอยากจะกินพริก แต่กินไม่ได้ก็กินขิงแทน เขาบอกว่าตอนคลอดใหม่ๆ
เด็กสะดือก็ยังไม่แห้ง และแผลของแม่ก็ยังไม่หาย ไม่แห้ง จะทำให้แผล
แม่หายช้า นอกจากว่าหลังจากเราคลอดลูกเสียเลือดหลังจากเดือน สอง
เดือน เขาจะให้กินน้ำมันดี หลังจากนั้นร่างกายจะสมบูรณ์ เลือดจะดี
น้ำมันดีไม่มีอะไรเลย เขาจะเอาน้ำมันดีใส่ลงไปนึ่งในกะตึก เอาตั้ง 5 บาท
10 บาทเป็นค่าครู เอาเทียน 5 แท่ง เขาจะจุดเทียนขึ้นมา ไม่มีอะไรหรอก
แล้วเขาจะเป่า ช่วงที่อยู่ไฟ เขาจะต้มน้ำอีกหม้อหนึ่ง และใส่พริกไทย
น้อยนึ่ง ขิง เพื่อให้เลือดดี”

ชาวบ้าน

...เขาจะกินน้ำมันดี บำรุงเลือด เขาไม่ได้ใส่อะไร เขาก็เป่าๆ ใส่
มะหลอด ใส่พริกไทย และก็หัวปลา กินแบบร้อนๆ แล้วเอามาวางที่ท้อง
พอเขาก็เอาน้ำเย็นๆใส่ในหินให้มันเย็น ทำให้ท้องมันอุ่น ถ้าอยู่ไฟไม่พอ
แม่จะท้องอืด ท้องเสีย ต้องต้มน้ำร้อน”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 3

รูปที่ 10-18 อาหารที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอดได้รับ
คำแนะนำให้บริโภค และข้อปฏิบัติที่ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตน



รูปที่ 10 น้ำมะพร้าว เชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์กินแล้วจะทำให้ไม่แท้ง ลูกแข็งแรง



รูปที่ 11 แกงใบขนุนอ่อนใส่ปลาแห้ง เชื่อว่าหญิงหลังคลอดกินแล้วจะมีน้ำนมเยอะ



รูปที่ 12 แกงหัวปลีใส่ปลาแห้ง เชื่อว่าหญิงหลังคลอดกินแล้วจะมีน้ำนมเยอะ



รูปที่ 13 ชิงตาใส่ปลาย่าง เชื่อว่าหญิงหลังคลอดกินแล้วจะช่วยแก้จุกเสียด ขับเหงื่อ ระบายลม



รูปที่ 14-15 น้ำสมุนไพรที่ต้มให้หญิงหลังคลอดอาบ



รูปที่ 16 ผู้นำทางพิธีกรรม ทำนํ้ามนต์ให้หญิงหลังคลอดดื่มโดยมีความเชื่อว่าเป็นการบำรุงเลือด



รูปที่ 17-18 หินเผาไฟที่ใช้ห่อผ้าแล้ววางทับท้องของหญิงหลังคลอดเชื่อว่าช่วยเลือดเสียให้ไหลออกจากร่างกายได้หมด

3.1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ยังไม่ได้แต่งงาน

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ยังไม่ได้แต่งงาน จากผลการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลกลุ่มสำคัญไม่มีฐานความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อการเตรียมตัวเป็นแม่ โดยส่วนใหญ่แม้จะเคยได้ยินหรือได้ฟังมา แต่เนื่องจากมีความคิดเห็นว่าจะไม่ถึงเวลาจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเพื่อการเตรียมตัวเป็นแม่ ดังจะเห็นได้จากความเห็นดังต่อไปนี้

“เคย ได้ยินจากผู้ใหญ่คุยกัน ผักก็มี แต่ไม่รู้.....”

กลุ่มยังไม่แต่งงาน 1

“ไม่รู้....(หัวเราะ)”

กลุ่มยังไม่แต่งงาน 2

กล่าวโดยสรุปแล้วแม้การบริโภคจะมีฐานแนวคิดหรือความเชื่อจากอาหารที่เป็นข้อห้ามเป็นไปเพื่อการป้องกันภาวะการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นทั้งช่วงก่อนคลอดและหลังคลอด แต่เมื่อพิจารณาอาหารที่หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดได้รับคำแนะนำให้บริโภคแล้วพบว่าไม่ได้มุ่งเน้นให้กินเพื่อการมีภาวะโภชนาการดี แต่เป็นการแนะนำให้บริโภคเพื่อให้สุขภาพของแม่เข้าภาวะสุภาพดีได้และอาหารที่กินต้องไม่มีผลต่อสุขภาพลูก ดังจะเห็นได้จากความเห็นในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ก็กินไปตามนี้แหละ ก็ไม่รู้ว่ายังงัย กินให้ลูกก็เหมือนกินเอง
แหละ”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 1

“เท่าที่พี่รู้มาก็มีบอกเหมือนกัน เช่น ลูกยังกินนมอยู่กับบอกว่าอัน
นี้กินไม่ได้นะ อันนั้นกินไม่ได้ แล้วแต่เด็กนะ.....”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

3.2 การถ่ายทอดความเชื่อ

การถ่ายทอดแนวคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์เป็น
ลักษณะการถ่ายทอดภายในครอบครัวหรือในหมู่ญาติพี่น้องเป็นส่วนใหญ่ โดยการบอกเล่า
ประสบการณ์ของปู่ย่าตายายถ่ายทอดมาให้พ่อแม่แล้วส่งต่อในรุ่นลูกต่อไป ดังความเห็นต่อไปนี้

“สมัยพ่อแม่ฉันแหละเขาไม่ให้กิน สมัยแม่เขาก็ให้กินเลยให้กิน
ตาม”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“ก็มีบ้างนะ อย่างบอกให้กินหัวปลีเขาบอกว่ามีประโยชน์นะ ทำ
ให้น้ำนมเยอะ เพราะช่วงที่พี่คลอด ไม่มีน้ำนมเลย ลูกพี่ไม่ได้กินนมเลย
ไม่มีน้ำนม แม่ก็มาแนะนำ ย่าที่แก่แล้ว 90 กว่าแล้วก็เดินมา แล้วบอกว่า
ให้เอาใบไม้ที่เขาทำให้น้ำออกมาแตะหัวนม น้ำนมจะออกมาเร็ว ก็ทำ
ตามที่คนแก่เขาพูด ก็ทำทุกอย่างเลย”

กลุ่มที่เพ็งมีลูกคนแรก 2

ทั้งนี้การถ่ายทอดในบางครอบครัวใช้วิธีการถ่ายทอดผ่านการปฏิบัติให้ดูเลยหรือการ
สังเกตเรียนรู้ด้วยตนเองโดยไม่ได้บอกให้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นลักษณะของการถ่ายทอดอีกลักษณะที่พบ
ในหมู่บ้านสะเนฟอง ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“เขาก็ไม่ค่อยแนะนำเท่าไรนะ....”

กลุ่มที่เพ็งมีลูกคนแรก 2

“ก็ไม่ได้บอก ...แม่เขาเอามาให้กิน น้ำมะพร้าว จะได้คล่องถ่าย”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 3

“เขาบอกว่าถ้าไม่กินเขาจะเย็นไปทั้งตัว แล้วพอเขาไปซื้อยาอยู่ไฟก็ร้อนขึ้น เขาบอกว่ามดลูกจะอะไรอย่างนี้เห็นเขาพูดกัน...เขาไม่บอกกินหมูกับผักเยาะก็ไม่ได้เหมือนกัน...ไม่รู้ หนูคิดเอง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

ซึ่งสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนว่าลักษณะการถ่ายทอดของชาวกระเหรี่ยงส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติให้ดูเลย หรือให้เรียนรู้ด้วยตนเอง อันเป็นวิถีปกติของชาวกระเหรี่ยงที่นิยมให้ลูกเรียนรู้ด้วยตนเอง

“พวกกะเหรี่ยงนี่แปลกอย่าง มันไม่ค่อยชอบสอนกัน อยากรทำอะไรก็ปล่อย ไว้ผิดมามันจะรู้เอง”

ผู้นำอย่างเป็นทางการ

“ก็มีสอนนะ พอตื่นเช้าขึ้นมา...ได้เวลาเราก็กินข้าวกินปลาทั้งพ่อแม่มกินยังงี้ละ ลูกก็กินอย่างนี้ ถ้าเล็กหน่อย กินเผ็ดยังไม่ค่อยได้ ก็ให้เค็มๆ หน่อย ให้เกลือหน่อย มันดีกว่ากินข้าวเปล่าๆ...อันนี้ทำกันเลย เราต้องเลี้ยงลูกนี้ เราต้องคิดว่าลูกกินได้...มันก็มีอยู่ 2 อย่าง ไปช่วยกับพ่อแม่ อันนี้อะไรแม่ อันนี้ใช้ยังงี้ ถ้าเด็กคนไหนต้องการรู้เขาก็ถาม ต้องสังเกต บางคนไม่สอบถามอะไร ดื้อก็ดื้อเฉยๆ จะยากหน่อย ไปก็ไปด้วยมันไม่รู้ ก็ไม่ถาม...ก็บอกนะ ถ้าไปกับพ่อแม่แล้ว ถ้าดีก็จะเป็นอย่างนี้นะ อันนี้กินได้นะ เขาก็ดูตาม อาจจะมีดูซ้ำหน่อย คนที่สอบถามเก่งๆ มันจะรู้เยาะหน่อย”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้ามในการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ความรู้ที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนได้รับการถ่ายทอดนั้นมีความแตกต่างกันทั้งด้านฐานความรู้ และการปฏิบัติ ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ท้องก็แนะนำตั้งแต่ท้องเลย ต้องทำอย่างนี้นะ เวลาท้องต้องเดินต้องขยับจะคลอได้ง่าย ต้องกินอย่างนี้นะ”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 2

“ก็มี ตอนท้องห้ามกินของป่า พวกลิงอะไรอย่างนี้...เขาบอกว่า จะชนเหมือนลิง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ตอนท้องกินได้ทุกอย่าง...บางคนเขาไม่กิน เพราะเขากลัวว่า เด็กไม่แข็งแรง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ซึ่งผลของความแตกต่างของความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดนั้น เป็นผลมาจากการถ่ายทอดประสบการณ์ของตัวแม่เองหรือญาติพี่น้องของหญิงวัยเจริญพันธุ์แล้วถ่ายทอดมายังลูก ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“อันไหนที่เขาบอกมา ผู้เฒ่าผู้แก่ ก็ต้องเชื่อ เดียวไม่ได้มา”

หญิงวัยเจริญพันธุ์ 1

“กินทุกอย่าง เพราะตอนแม่กินไม่ได้ ก็เลยให้ลูกกินหมด ไม่อยากให้ออดเหมือนเรา”

คนในครอบครัว 2

“เรามีข้อห้ามบ้าง แต่แม่กินได้ทุกอย่าง ...ให้กินทุกอย่าง เพราะเราไม่เป็นอะไร”

คนในครอบครัว 3

“เคยได้ยีน แต่แม่ยังกินได้...ก็คล้ายๆ กับแสดงอะไรอย่างนี้ ก็กินหมด เหมือนกับว่ามีภูมิคุ้มกันเยอะ ถ้ากินแล้วแพ้ เราก็รู้”

คนในครอบครัว 4

ทั้งนี้ ฐานความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์บางส่วน เป็นผลมาจากการสังเกตการปฏิบัติของคนชุมชนของหญิงวัยเจริญพันธุ์เอง นอกเหนือจากการได้รับการถ่ายทอดจากคนในครอบครัว ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“เด็กในหมู่บ้านเป็นเลือดจางเยอะ...คิดว่าสมัยก่อนเราตำข้าวมันไม่เคยมีคนเป็นเลือดจาง เมื่อก่อนเราไม่สีข้าว....เราจะกินข้าวกล้องจะดี”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

จากข้อมูลที่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นว่า แนวคิดหรือความเชื่อซึ่งพื้นฐานของการปฏิบัตินั้น เป็นผลมาจากการถ่ายทอดจากคนในครอบครัวเป็นสำคัญ โดยมีการถ่ายทอดจากคนในครอบครัวทุกรุ่น ตั้งแต่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น และความรู้ที่ถ่ายทอดส่วนใหญ่เป็นประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงของแต่ละคน

3.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อในการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีความแตกต่างกัน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มที่ยึดถือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หรือมีแนวโน้มในการปฏิบัติตาม คือกลุ่มหญิงที่มีบุตรแล้วและมีประสบการณ์แพ้ หรือส่งผลให้แท้งจะเชื่อและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“เพราะว่ากลัวแท้ง และก็มีกินตะพาน้ำใหญ่ ก็กินโลนะ 18 หรือ 19 กิโลใหญ่มาก เขาได้มาจากข้างล่างนั่น ไปกินที่บ้านเขา เราไม่รู้ ไปกินที่บ้านเขา พอกินเสร็จแล้ว ก็รู้สึกเจ็บท้อง พอกินได้วันสองวันก็เจ็บท้องมากขึ้นก็ไปหาหมอ หมอก็เลยบอกว่าแท้งลูก”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 3

ในส่วนของกลุ่มที่เคยลองในสิ่งที่เป็นข้อห้ามแล้วพบว่าไม่มีผลต่อสุขภาพนั้น มีแนวโน้มที่จะทดลองหรือบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้ามนั้น โดยหากมีผลร้ายต่อสุขภาพค่อยหยุด ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“เชื่อ เพราะทำให้ไม่กล้ากิน และไม่กล้าลอง...แต่ตัวเองกินหมดเลย แต่เพื่อนไม่กล้ากินในช่วงตั้งครรภ์ กลัวว่าจะแท้ง แต่ตัวเองกินหมดเลย...ไม่มีอะไรที่ไม่กล้ากิน นอกจากชะอมอย่างเดียว ขนาดบางอย่างแม่บอกไม่ให้กิน ยังกินเลย”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“ก็ทำตามเขาด้วย มันก็ไม่มีอะไรมาก เรื่องกินมันไม่กินมัน...ใช่เรารู้แล้ว เราไม่กินเลย”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 2

“บางคนเขาก็ไม่กิน บางคนเขาก็กิน สมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ทั้งนี้ในกลุ่มของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ยังไม่มีบุตรหรือยังไม่แต่งงาน มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ในขณะที่เดียวกันก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะทดลอง ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ก็ลองดูก็ได้ ลองดูว่ามันถูกกับลูกไหม...พี่ไม่กล้าลอง แต่บางคนลองแล้วไม่เป็นอะไรก็มี...เชื่อไว้ก่อน ไม่อยากหลบหลู่ นะ ถ้าเกิดเป็นอะไรขึ้นมาละก็แม่นี้แหละต้องเสียใจ ยังไงก็ต้องให้ลูกโตเสียก่อน สักปีหนึ่ง...ไม่รู้เหมือนกัน แล้วแต่เราอยากกินหรือเปล่า บางคนตั้งครรภ์ก็อยากกินโน่นกินนี่”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

เมื่อสอบถามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม พบว่า การปฏิบัติตนของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในชุมชน บางส่วนเชื่อตามที่ได้รู้มา ขณะที่บางส่วนการตัดสินใจเชื่อหรือไม่ เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ และจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ความเชื่อหรือข้อห้ามบางอย่างมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตัวของหญิงวัยเจริญพันธุ์น้อยลง ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ก็อย่างที่ผมบอกว่ามันอยู่ที่เด็กอีก บางคนกินแล้วไม่เป็นไร บางอย่างเขาก็กิน ถ้ามีน้องมาอีกคนหนึ่งอาจจะกินเหมือนพี่ไม่ได้ ไม่เหมือนกัน ...แต่เดี๋ยวนี้น้อยลง เพราะว่าเดี๋ยวนี้ผมเคยได้ยินว่า เด็กคลอดมาน้ำหนัก สามกิโลครึ่ง ใหญ่แล้วนะ มันจะอันตราย อันตรายก็มีหมอไปในเมือง ในโรงพยาบาลคลอดไม่ได้ก็ผ่า ความกลัวก็น้อยลง แต่ก่อนไม่เป็นแบบนี้ เห็นกับตาแล้ว มันน่ากลัว ถ้าใหญ่ในท้องนี้ มันไม่ออก...แต่ก่อนนั้นนะ อย่างที่อยากกินแล้ว มันไม่กินไม่ได้ มันต้องยอมเสียสละอดอยาก ถ้าอดอยากได้มันก็ไม่มีปัญหา เราก็กินตามสบาย ถ้าเราไม่มีหลักฐานอะไรเราจะเสียเงินเสียทองมากมาย เพราะเราเจ็บ เสียชีวิตกันแล้ว ถ้าส่งเสริมหรือส่วนรวมต้องใส่ด้วย ต้องคิดด้วย เราก็ช่วยชีวิตเราทั้งที่แล้ว มีอะไรเราก็ต้องคิด”

ผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ 1

“บางคนก็กลัว บางคนก็ไม่กลัว แต่สมัยนี้เขาไม่กลัวเพราะบางคนเขาไปคลอดโรงพยาบาลกัน “

ชาวบ้าน

3.4 วัฒนธรรมการประกอบอาหาร

ส่วนประกอบของอาหาร วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร หรือวิธีการทำอาหารซึ่งเป็นวัฒนธรรมการประกอบอาหารของบ้านสะเนฟองนั้น เน้นส่วนประกอบประเภทผักเป็นหลัก เช่น ผักกูด หัวปลี เป็นต้น หรือผักที่สามารถมาได้ในท้องถิ่น โดยวิธีการปรุงอาหารมีหลากหลายวิธี อาทิ แกง ต้ม ปิ้งย่าง น้ำพริก เผา นึ่ง เป็นต้น ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ทำหลายอย่าง แกงส้มก็มี ต้ม”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“เขาก็จะกินผักกูด ตำลึง ยอดพริกทอง เขากินได้หมด ต้มจืดบ้าง ผัดบ้าง แกงส้มบ้าง”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“อย่างเช่นผักกูด ผักหนาม เอาไปต้มให้สุกจิ้มพริกได้ ทอดได้ ผัดกับปลากระป๋องดี”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“แกงส้ม แกงตากะโป๊ะ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ส่วนมาก หมูต้ม ก็กินบ้างแต่ไม่บ่อย กินปลา ไก่ย่าง ก็แบบป้านั้นแหละ กินปลาอย่าง กินผักกูดบ้าง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ผักที่นิยมนำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นผักที่สามารถมาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักกูด ผักหวาน สะอม ผักหนาม เป็นต้น ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ผักกูด...ผักหวาน”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“อย่างเช่นผักกูด ผักหนาม เอาไปต้มให้สุกจิ้มพริกได้”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“มีสะอม ถั่ว มีผักทอง”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 1

อย่างไรก็ตามบางครอบครัวใช้การซื้อผักที่ขายในชุมชนมาประกอบอาหาร ดังเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ผัดผักทอง บางทีก็ซื้อผักที่ร้านมากิน ต้มกิน ซี่มมะระ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

กล่าวโดยสรุปแล้วการสำหรับประกอบอาหารสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ยึดหลักการว่าอาหารที่ทำเพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์บริโภคนั้น ประกอบด้วยรสชาติและส่วนประกอบที่เมื่อหญิงวัยเจริญพันธุ์กินเข้าไปแล้วไม่ส่งผลทางลบต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์และลูก

3.5 การบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์

ในด้านการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงก่อนแต่งงาน/ก่อนตั้งครรภ์ ช่วงตั้งครรภ์ และช่วงหลังคลอดและให้นมบุตร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.5.1 ช่วงก่อนแต่งงาน/ก่อนตั้งครรภ์

1) การเตรียมตัว

หญิงวัยเจริญพันธุ์ทั้ง 4 กลุ่ม ไม่ได้รับกินอาหารเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าไม่มีการเตรียมตัวด้านสุขภาพ หรือการบำรุงร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่ในอนาคต แต่ดำเนินวิถีชีวิตโดยปกติเหมือนที่ผ่านมา ดังจะเห็นได้จากความเห็นดังต่อไปนี้

“ก็ไม่ได้เตรียม ไม่มีบำรุงกินทุกอย่าง...ไม่มีอะ กินเท่าที่กินได้”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ไม่มี ปกติธรรมดา”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ไม่ได้เตรียมตัว ...พี่ก็ทำตัวของพี่ธรรมดาแหละ...ส่วนมากพี่ก็ไม่ได้ออกกำลังกายหรอก นอกจากไปไร่ไปนา เดินไปเดินมาก็เหมือนกับได้ออกกำลังกายนั่นแหละ ไปโน่นไปนี่...กินข้าวก็ปกติ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ทั้งนี้ส่วนใหญ่ อาหารที่กินเป็นจำพวกผักทั่วไปในท้องถิ่น ซึ่งนำมาประกอบอาหารตามปกติตามวิถีที่เคยกินมา โดยกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวกับการเป็นแม่ในอนาคต ดังจะเห็นได้จากความเห็นดังต่อไปนี้

“บอกไม่ถูก...ธรรมดา....ไม่มี ปกติธรรมดา”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ก็ใช่ กินมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว...ก็กินไป พี่ไม่เคยได้สนใจว่าอะไรให้อิ่มไปวันๆ นั้นแหละ...ของบางอย่างนะ ก็กินตั้งแต่เด็กๆ แล้ว เพราะของในป่าบางที่ไม่มีผักอะไรที่เปลี่ยนแปลง อย่างผักในเมืองเช่น กวางตุ้ง เราก็เอามาปลูกของเราเอง กะหล่ำปลี และอีกอย่างของที่เราไม่เคยกินก็ไม่รู้ไม่อร่อย ถ้าอยู่ในเมืองก็ OK แต่ผักในป่าไม่มีใช้ใหม่ทุกอย่างก็ต้องซื้อ อยากกินก็กินไป ส่วนมากถ้าเราไปอยู่ที่ไหนก็เปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง อยู่ที่นั่นอีกอย่างหนึ่ง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

สำหรับความคาดหวังเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้ว กำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตรนั้น พบว่าส่วนใหญ่จะตื่นตัวเมื่อถึงช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์ แต่ไม่ได้คำนึงถึงการเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งด้านการปฏิบัติและการสร้างฐานความรู้เบื้องต้น เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ดังจะเห็นได้จากความเห็นดังต่อไปนี้

“ยังไม่ได้ถามแม่ เพราะยังไม่มีลูก”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“พี่ก็ไม่รู้เหมือนกัน แต่ถ้าจะถามก็คงจะถามคนที่มียุทธศาสตร์แล้ว... ไม่ใช่คนเฒ่าคนแก่หรืออาจจะเป็นเพื่อนพี่อาจจะถามว่าเลี้ยงลูกแล้วกินอะไรบ้างอาจจะถามก็ได้...พี่ไม่เคยถาม เด็กน่ารักแค่ไหนพี่ก็ไม่เคยถาม”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

อย่างไรก็ดีกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนมีพื้นฐานการป้องกันด้านการรักษาความสะอาดเกี่ยวกับการบริโภค ว่าควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้กินได้อย่างปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นดังต่อไปนี้

“ความรู้เรื่องการดูแลความสะอาดผักที่ซื้อกับหามาเอง...มันไม่มีสารพิษ อย่างผักที่ซื้อจะมีกลิ่นยาแรง..เราล้างน้ำเกลือ แช่น้ำเกลือสัก 3-4 นาที แล้วเอาไปต้มกิน บางที่เราไปปากทาง กลับมาซื้อกะหล่ำปลีเอามาแช่น้ำเกลือสักครึ่งชั่วโมงก็กิน ก็หนูไม่รู้จะเอาอะไรมาใช้ บางทีก็เอาน้ำสุกต้มเอา บางทีก็แช่ไว้สักพักหนึ่ง บางทีไปซื้อเนื้อหมูมาก็แช่ไว้ในน้ำเกลือ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

โดยมีความคิดเห็นว่าเป็นผักในท้องถิ่นหรือผักที่ปลูกไว้กินเองในครัวเรือนปลอดภัยกว่าผักที่ซื้อมาจากตลาด ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นดังต่อไปนี้

“ผักที่เราทำมาเองดีค่ะ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

นอกจากผักในท้องถิ่นแล้ว อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู ปลา เป็นต้น ใช้วิธีการซื้อจากตลาดมาประกอบอาหาร ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นดังต่อไปนี้

“กิน ก็ซื้อกิน...เกือบทุกวันแหละ เนื้อหมู...ก็มีบางครั้งตกปลาทอดแห”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

2) ความคาดหวังเรื่องลูก

แม้ว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์จะไม่มีเตรียมตัวหรือการให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวสำหรับการเป็นแม่ แต่หญิงวัยเจริญพันธุ์คาดหวังให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งเป็นฐานคิดสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติเมื่อมีลูกจริงต่อไป ดังจะเห็นได้จากความคิดเห็นดังต่อไปนี้

“อยากให้ลูกแข็งแรง สมบูรณ์ แต่ไม่รู้จะทำยังไง ในเมื่อไม่
แข็งแรง สมบูรณ์”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“อยากให้สมบูรณ์ แข็งแรง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

โดยหญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนคาดว่าจะเลี้ยงดูให้ดีที่สุด ดูแลตัวเองมากขึ้นเมื่อมีบุตรจริง
ดังจะเห็นได้จากความเห็นดังต่อไปนี้

“กินนม ถ้าหมอนัดก็ต้องไปตรวจทุกครั้ง เช่น หมอนัดตรวจท้อง
... เพราะหมอเขาจะฉีดยาเพื่อให้เด็กแข็งแรง ตามที่หมอเขาบอก...จะ
ดูแลตัวเอง จะกินอะไรที่เป็นประโยชน์ กินผัก ผลไม้ ...กินธรรมดา แต่
ก่อนที่บอกว่าแท้งนะก็มีผิดปกติ กินแต่ของเปรี้ยว กินเยอะ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“พี่จะเลี้ยงแบบปานกลางไม่ให้สกปรกเกิน แต่ก็คงไม่เลอะ
เทอะอย่างเด็กในเมืองก็คงไม่ได้หรอก...ถ้าเลอะเทอะเกินก็ไม่ต้องถ้าเด็ก
เป็นอะไรขึ้นมาพ่อแม่แน่แหละต้องดูแลระมัดระวังไว้หน่อยก็ยังดีนะ
(หัวเราะ)”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่า แม้ว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์จะไม่มีอาการเตรียมตัวเพิ่มเติม
หรือตระหนักเกี่ยวกับการเตรียมตัวเป็นแม่เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ในขณะเดียวกันหญิง
วัยเจริญพันธุ์ก็รับรู้ถึงวิธีปฏิบัติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคผ่านการสังเกตคนที่มิบุตรในชุมชน

“บางคนก็กินธรรมดา บางคนก็กินไม่เยอะนะ เขากินอะไรไม่ได้”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

ทั้งนี้ก็มีบางคนที่ไม่ได้ให้ความสำคัญเลย เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัวจึงไม่ได้คาดหวัง

“พี่ไม่เคยสนใจเลย พี่คิดว่าพี่จะไม่มีแฟนด้วยซ้ำ อยู่ ๆ ก็โผล่มาร้องเอง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

จากข้อมูลพบว่า หากตั้งครรภ์จริง กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร คาดว่าจะไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล หรือสอบถามวิธีปฏิบัติตัวจากผู้ใหญ่ในครอบครัว ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ไปค่ะ แต่จะไปห้วยมาลัย เขาบอกว่าดี หมอเขาดูดี ปลอดภัย”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“อย่างพี่ถ้าเกิดแม่ยังมีชีวิตอยู่พี่ก็จะถามแม่ ถามว่าเลี้ยงลูกจะทำยังไงน้อ จะกินอันนี้ได้ไหม จะกินผักอันนี้ลูกจะเป็นอะไรไหม”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

3.5.1 ช่วงตั้งครรภ์

1) การปฏิบัติตัว

หญิงวัยเจริญพันธุ์กลุ่มที่มีบุตรแล้วจะปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับจากคนในครอบครัว หรือญาติพี่น้อง ทั้งด้านการปฏิบัติตัวและการกินอาหาร ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“มี ยอดอะไรน้า พอเวลามันจะมีเม็ดสีม่วง มันจะมียางนิด ๆ เขาเรียกว่าอะไรนะ ภาษากะเหรี่ยงเขาเรียกจองปีที่ดู เขาไม่ให้กิน”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“ห้องก็แนะนำตั้งแต่ห้องเลย ต้องทำอย่างนี้นะ เวลาห้องต้องเดินต้องขยับจะคลอได้ง่าย ต้องกินอย่างนี้นะ ไม่เชิงว่านั่งคุยกัน ก็ผ่านมาเที่ยวบ้านเขาก็บอกว่าทำอย่างนี้นะ อย่างนี้นะ ตอนห้องไม่ต้องนอนนะ ต้องไปหาผัก หาพื้ หาปลา ต้องกินสมุนไพรอย่างนี้นะ จะคลอได้ง่าย ก็ทำตามเขา...ใช่ ตอนที่ยังไม่คลอด ก็จะกินพวกผัก ผักกูด ฟักทอง เขาบอกว่ามีประโยชน์ และก็ไข่ก็กิน”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 2

ส่วนกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตรพบว่า มีฐานความรู้เบื้องต้นว่า ช่วงตั้งครรภ์แม่ควรกินผักเนื่องจากมีวิตามิน และเป็นประโยชน์กับลูก ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ก็ดี บางคนก็กินผักได้...ก็ผักมีวิตามินเยอะ ไปเก็บมาก็กินได้แล้ว”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

2) พฤติกรรมการบริโภค

ความเชื่อเรื่องข้อห้ามในการบริโภคระหว่างตั้งครรภ์ของแม่นั้น หญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนจะยึดถืออย่างเคร่งครัด โดยไม่ทดลอง เนื่องจากเชื่อตามที่ได้รับถ่ายทอดมาว่าจะส่งผลต่อร่างกายแม่ ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ทำตาม รู้ตั้งแต่แรกแล้ว และแม่บอกว่าไม่กินนะ ถ้ากินแล้วจะลำบาก จะลำบากแม่เด็กนะ”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

แม้ว่าจะมีความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้ามเรื่องอาหารที่แม่กินไม่ได้ขณะตั้งครรภ์ แต่ในทางปฏิบัติแล้วหญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนไม่ได้ยึดถืออย่างเคร่งครัดหากลองกินแล้วไม่ส่งผลอะไรกับร่างกาย ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ห้องกินทุกอย่าง”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

3.5.1 ช่วงหลังคลอด

1) การดูแลเรื่องอาหาร

1.1) อาหารที่เป็นข้อห้ามกิน

ความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้ามเรื่องอาหารที่แม่กินไม่ได้ช่วงหลังคลอด หญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนยึดถือบางอย่างอย่างเคร่งครัดโดยไม่เคยทดลองหากได้รับคำแนะนำมาแม้บางคนอยากกิน แต่เนื่องจากห่วงผลกระทบต่อลูก แต่อย่างไรก็ตามหญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนไม่ได้ยึดถืออย่างเคร่งครัด หากลองกินแล้วไม่ส่งผลอะไรกับร่างกาย ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“ชะอมก็กินไม่ได้...ห้ามกิน กินแล้วต้องเสีย ทั้งเราและลูก ส่วนมากจะลูก”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“อันไหนที่กินไม่ได้ และแม่ห้ามก็จะไม่กิน ถ้าไม่สบายก็จะไม่กิน ถ้าสบายแม่ก็กินทุกอย่าง ถ้าเกิดตัวเด็กไม่สบายแม่ก็จะไม่กล้ากินอะไร...น้ำมัน ของทอด อะไรอย่างนี้แหละ ทั้งๆ ที่อยากกิน แต่ไม่กล้ากิน เพราะเป็นห่วงลูก รักลูก”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“เขาบอกอาหารที่กินได้ ที่กินไม่ได้ เช่น ผักปลัง มันจะขละ ทำให้ต้องเสีย ท้องเฟ้อ...กินแล้วไม่ดี ถ้ากินนาน ๆ จะคายออกมา คล้าย ๆ ท้องเสีย แต่เขเนียงอย่างเดียวที่ไม่กิน”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 1

1.2) อาหารที่เน้นให้กิน

อาหารที่หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่กิน คือ อาหารที่มีส่วนเพิ่มน้ำมันให้กับแม่ เช่น ขนุน หัวปลี เป็นต้น

“หัวปลี ยอดขนุน...กินแล้วบำรุง”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“กินหัวปลี...แม่ก็ไม่ค่อยสบายตัว ไข่ที่เขากินก็มีมะละกอ ผักกูด
เม็ดขนุน อย่างอื่นเขาไม่กิน เขากลัวลูกจะเจ็บป่วย”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 2

“ก็มีหัวปลี”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 1

“....แล้วก็สงสัยก็ถามว่าแล้วมีน้ำนมหรือ กินอย่างนั้นนะ ขนาด
เราบำรุงอย่างนี้น้ำนมยังไม่ออกเลย เขาก็บอกว่ามีน้ำนมนะ และกินข้าว
อร่อยด้วย แต่ตอนพี่คลอดพี่กินข้าวไม่อร่อยเลย แต่ตอนที่พี่คลอดกิน
ข้าวไม่อร่อย แม่พี่บอกว่าพอคลอดมาปึบกินข้าวเลยกระป๋องหนึ่ง สอง
กระป๋องคนเดียวหมด อันนี้กินข้าวเป็นช้อน เขาบอกว่ากินข้าวอย่างนี้จะ
มีน้ำนมได้อย่างไร ขนาดแม่กินข้าวกับเกลือ แม่ยังอร่อยกว่านี้อีก เขาก็
ว่า....”

กลุ่มเพิ่งมีบุตรคนแรก 3

ในส่วนของอาหารของลูกนั้น ส่วนใหญ่เน้นที่การให้ลูกกินนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก แล้ว
ค่อยเพิ่มอาหารชนิดอื่นเสริม เช่น ข้าวบด เป็นต้น

“ยังไม่ถึงเดือน...กินนมแม่อย่างเดียวเลย..คนโต...1 ปี 6 เดือน
ไม่ให้กินนมอีกเลย”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ต้มข้าวใส่เกลืออย่างเดียว ต้มข้าวต้มเสร็จแล้ว เอาช้อนบดข้าว
ให้ละเอียด”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

“ต้มข้าว บดให้ เป็นน้ำแกง แกงจืด ยอดผักกูด ส้มป่อย”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 4

“เขาบอกว่าหลังกินนมก็ให้อาหารเสริม 1 ปีกว่า ๆ ก็ให้อาหารเสริม...กินข้าวบด”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 1

ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งหมดนั้น เป็นการถ่ายทอดภายในครอบครัวและเครือญาติเป็นส่วนใหญ่ ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“แม่สอน...แม่บอก...ก็มีญาติ ๆ”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ก็ผู้ใหญ่ บางคนเขาก็มีน่านมเยอะขึ้น”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 2

“มีคนบอก บางทีไม่ชอบกินก็ไม่กิน ฟังคนอื่นบอกมา”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 1

นอกจากนี้บางคนสังเกตความแตกต่างของพฤติกรรมการกินจากสิ่งที่คนในชุมชนทำ ดังจะเห็นได้จากความเห็นต่อไปนี้

“สังเกต เขาบอกว่าเลี้ยงลูกแต่ละคนไม่เหมือนกัน เขาบอกกินทุกอย่าง ไม่เป็นอะไรเลย อย่างเช่นข้างบ้านเขาเลี้ยงลูก 5 คนแล้ว เขาเลี้ยงคนเดียว ผัวเขาไม่ได้เลี้ยง ผัวเขาทำงานกรุงเทพฯ ส่งตั้งค์มาอย่างเดียว พอคลอดปั๊บลูกขึ้นไปอาบน้ำเอง เขาแข็งแรงมากเลย ก็ถามว่าทำไมถึงแข็งแรงอย่างนี้ เขาบอกกินทุกอย่าง เขาไม่เคยอดอะไรเลย”

กลุ่มเพ็งมีบุตรคนแรก 3

ส่วนกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร พบว่าหากมีบุตร จะเน้นให้ลูกกินผักที่เป็นประโยชน์และคาดว่าจะให้ลูกกินนมแม่

“ผัก ต้มยอดพักทองให้กินได้...ให้ลูกกินนมก็ให้ตลอดแหละคะ
ในความคิดของหนู...ก็บอกว่าจนเด็กเขาเลิกกินนม”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ถ้าพี่มีลูกพี่จะทำเองแหละ อย่างอาหารตัวเองก็มีผัก มีไข่...ก็
จะเอาอะไรเสริมล่ะ หมูก็กินมั้ง แต่ไม่กินบ่อย ๆ”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

ในส่วนของการกินอาหารบำรุงตัวเองของแม่นั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการกิน
อาหารที่จะส่งผลถึงลูก

“บำรุงคือกินกับข้าว...ไม่มีเสริม ก็กินผักนี้แหละ”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

สำหรับการคลอดนั้นปัจจุบันส่วนใหญ่ไปคลอดที่โรงพยาบาล โดยมีคนในชุมชน ทำให้
หญิงวัยเจริญพันธุ์รับรู้ทางอ้อมว่าควรไป และจากประสบการณ์ของการพบเห็นความเสี่ยงในการ
คลอดเองของคนในชุมชน

“ไปคลอดที่โรงพยาบาลแล้วหมอเขาฉีดให้ไป...เห็นคนอื่นไป...ก็รู้ว่า
คนท้องต้องไป”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ถ้าเกิดเด็กสมัยนี้นะจะไปคลอดที่โรงพยาบาล เพราะถ้าคลอดที่
บ้านจะลำบาก ไปคลอดที่โน่นสบายกว่า ไปคลอดที่โน่นถึงแม่จะลำบาก

พ่อแม่แต่ก็ดีกว่าเก่า และอีกอย่างถ้าเกิดเราคลอดเองมันอันตราย ถ้าเกิด
ในป่าอย่างหมู่บ้านที่ห้วยป้อก็ต้องพึ่งหมอดำแย้”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

แต่อย่างไรก็ตามคำแนะนำเรื่องการบริโภคอาหารนั้น พบว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ปฏิบัติตาม
บางอย่างเท่านั้น เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องทรัพยากรและแหล่งอาหารในท้องถิ่น

“ทำ แต่คนในเมืองกับคนข้างนอกกินไม่เหมือนกัน เพราะคนใน
เมืองกินเนื้อกินอะไร แต่อยู่ทางนี้กินผักมากกว่า...แต่ส่วนใหญ่เราทำไม
ได้ เพราะไม่มีเหมือนเขา”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ก็เหมือนกันแหละ อยู่บ้านป่าจะไปหาอะไร สมัยก่อนไข่ไก่หนูก็
ไม่เคยเจอเลย จะได้กินก็ไปป่าได้ไข่ไก่มาก็มาต้มกินถึงจะได้กิน เด็กสมัย
นี้มีนมมีบุญวาสนาได้กินหมู กินไก่ สารพัด สมัยก่อนได้กินของป่าอย่าง
เดียว มีแต่กล้วยเผาะ เผือกเผาะ มันเผาะ”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 3

2) ทักษะการเลี้ยงและดูแลเด็ก

2.1) ประสบการณ์ส่วนตัว

หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก
จากประสบการณ์การช่วยแม่เลี้ยงน้องมาก่อนทำให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติ

“อาบน้ำดูทุกอย่าง ทำให้ทุกอย่าง บางทีจะอึก็เช็ดให้ เพราะเขา
ไม่ติดแม่ มาติดเรา แม่เขาอยู่เมืองตลอด อยู่กับเราตลอด”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

“ก็ดูน้อง ป้อนข้าว อาบน้ำให้น้อง”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

2.2) อิทธิพลสื่อภายนอก

แม้ว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์จะมีโอกาสรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่เข้ามาในชุมชนพร้อมกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี แต่หญิงวัยเจริญพันธุ์ไม่ได้ยึดถือหรือให้ความสนใจนัก

“ก็เฉย ๆ นะ ไม่ได้สนใจ คือยังงี้เด็กก็ต้องกินนมแม่ ไม่รู้ทางบริษัท ทางแม่เขาคิดยังงี้ เพราะทางที่ถูกต้องน่าจะให้เด็กกินนมแม่สักปีหนึ่ง หรือสัก 7-8 เดือนอะไรอย่างนี้ เพราะนมแม่มีวิตามินเยอะกว่าที่เขาผลิตที่ว่ายังงี้ พี่คิดเอาเอง”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 2

3) การดูแลพฤติกรรมการกิน

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ในชุมชนเริ่มมีสินค้าจากภายนอกเข้ามาขาย เช่นขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด น้ำหวาน เป็นต้น ซึ่งจากการสังเกตพบว่า เด็กส่วนใหญ่นิยมซื้อสินค้าเหล่านี้กิน โดยบางคนมาซื้อขนมที่ร้านค้าตั้งแต่เช้าตรู่ เมื่อสอบถามกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับการกินขนมกรุบกรอบ พบว่า ส่วนใหญ่ซื้อให้กินเพราะเด็กร้อง เมื่อซื้อให้แล้วเด็กหยุดร้องจึงเป็นพฤติกรรมที่ถือปฏิบัติเป็นประจำ แต่ทั้งนี้ในส่วนของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร คาดว่าหากมีบุตรจะให้บุตรกินผลไม้แทน

“ไม่ห้ามหรอก เพราะไม่ได้กินตลอด ถ้าไม่ให้ก็จะร้อง”

กลุ่มมีบุตรแล้วตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 1

“ตอบไม่ถูกก็แล้วกัน ดูเหมือนเขาจะร้อง ...บางครั้งผ่านหน้าร้าน เขาก็ร้องอยากกิน...ไม่ค่ะ...จะให้กินพวกข้าว ผลไม้เยอะอะไรแบบนี้”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

4) ทักษะต่อการเลี้ยงลูกของคนในชุมชน

หญิงวัยเจริญพันธุ์บางคนมีความคิดเห็นว่าการเลี้ยงลูกแบบปล่อยเกินไป เป็นสิ่งไม่ดีเนื่องจากทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย

“คือปล่อยลูกและหมดเลย ปล่อยลูกเดิน...ก็ดูแลลูกให้ดีหน่อย บางทีลูกไม่สบายก็ปล่อยให้ลูกเดิน บางทีเราเดินก็เห็นเด็กผิปกติ ไม่สบายอย่างนี้”

กลุ่มแต่งงานแล้วกำลังตั้งครรภ์หรือยังไม่มีบุตร 1

ดังนั้นผลการศึกษาวรรณกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) บ้านสะเนฟอง แบ่งเป็นช่วงสำคัญ 2 ช่วง คือ ก) ช่วงกำลังตั้งครรภ์ซึ่งเป็นการเฝ้าระวังสุขภาพของแม่ที่จะส่งผลกระทบต่อลูกในท้อง อาหารที่เป็นข้อห้ามจึงเป็นอาหารที่คนในชุมชนเชื่อว่าหากบริโภคแล้วจะส่งผลให้แท้งลูกได้และเชื่อว่าจะทำให้คลอดยาก ส่วนอาหารที่แนะนำให้บริโภคเน้นให้มีการบำรุง ไม่ส่งผลกระทบต่อแม่และลูกในท้อง ข) ช่วงหลังคลอดและให้นมบุตร อาหารที่เป็นข้อห้ามเน้นอาหารที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพลูกเป็นหลัก และอาหารที่แนะนำให้แม่รับประทานเป็นอาหารที่เชื่อว่าจะทำให้มีน้ำนมมาก สุขภาพแข็งแรงกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น โดยคำแนะนำในการบริโภคอาหารควบคู่ไปกับคำแนะนำในการปฏิบัติตน สรุปได้ดังนี้

ก) ช่วงตั้งครรภ์

1. อาหารที่เป็นข้อห้ามสำคัญเนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้แท้งลูกได้ทั้งในช่วงท้องอ่อน ๆ และท้องแก่ใกล้คลอด เช่น เม่น ตะพาน้ำ ยอดผักข้าว หมูป่าตัวผู้ เพกา เป็นต้น
2. อาหารที่ห้ามกินเนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้คลอดลูกยาก เนื่องจากรกเหนียว เช่น ขนมหองโยะ (หมีตี) มันสำปะหลัง จองปีที่ดู เป็นต้น ซึ่ง ทองโยะ (หมีตี) และมันสำปะหลังนั้นบางบ้านห้ามกินจนกว่าจะคลอด บางบ้านให้กินได้บ้าง
3. อาหารที่เน้นให้แม่กินคืออาหารบำรุงที่ไม่ผิดข้อห้ามและทำให้ลูกแข็งแรงไม่แท้งง่าย ทำให้คลอดได้ง่าย เช่น น้ำมะพร้าว ผัก ผลไม้ เช่น ยอดมะระขึ้นก ปลา กบ ไก่ หมู เป็นต้น

4. อาหารที่ถือว่าหญิงวัยเจริญพันธุ์ท้องแก่ใกล้คลอดห้ามกินโดยเด็ดขาดคือ อาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้เด็กอ้วนในท้องคลอด ทำให้รกติด และคลอดยาก ยาก เช่น กะทิมัน ผีอก

ข) ช่วงหลังคลอดและให้นมบุตร

1. ความเชื่อหลังคลอดนั้นเป็นความเชื่อที่เน้นให้แม่หลีกเลี่ยงอาหารที่จะส่งผลต่อลูกและตัวแม่เอง ซึ่งอาหารบางอย่างเชื่อว่าลูกกินแล้วจะไม่สบายเนื่องจากลูกได้รับผลกระทบผ่านการดูดนมของแม่ เช่น ทูเรียน จองปีที่ดู โดยเฉพาะช่วงลูก 1-2 เดือน ซะอม ยอดผักข้าวเห็ดโคน ปลาธำ (ปลาส้ม) ผักฮาก (งองขนานาด) กลัวย่น้ำว่า แม่ท้องอืด ผักดอง โดยเฉพาะช่วงลูกสะดือไม่แห้งจะทำให้ลูกท้องเสีย ของเปรี้ยว เช่น มะปราง มะม่วง จะทำให้สะดือเป็นหนอง พริกขี้หนู (สด/แห้ง) แผลหายช้า สะดือลูกอักเสบ แม่ท้องอืด ท้องเฟ้อ เต่า ทำให้ลูกท้องเสียในส่วนของทูเรียนและปลาธำนั้น แม่เริ่มกินได้เมื่อลูกมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป นอกจากนี้ในช่วงอยู่ไฟนั้น อาหารที่บางครัวเรือนเน้นห้ามกิน เช่น กลัวย่น้ำว่า เพราะจะทำให้ลูกเป็นไข้
2. อาหารที่เน้นให้แม่กินคือ อาหารบำรุงที่ไม่ผิดข้อห้ามและทำให้แม่มีน้ำนม ทำให้แม่กินอาหารได้มากขึ้นและบำรุงเลือดซึ่งมีหลากหลายความเชื่อ เช่น ของแห้ง ๆ เช่น ปลา กบ เนื้อแห้ง นิยมนำมาทำตะละโป๊ะ¹⁰ แกงจืดใส่ผัก เช่น ตำลึง ผักกูด ผักมันหมู เกล็ดห่อไบตองเผาไฟกินกับข้าว หัวไหลอ่อน ๆ หันบาง ๆ กินสด ๆ กับข้าว แกงมะเดื่อดินใส่ปลาอย่าง พริกไทย กระเทียม น้ำพริกขิงแก่ ใส่พริกไทย กระเทียม และปลาอย่าง
3. อาหารที่ช่วยให้แม่กินข้าวได้มากขึ้นโดยใส่ในอาหารทำให้เกิดรสเปรี้ยว หรือรสจัดขึ้น กระตุ้นความอยากอาหารของแม่ เช่น ส้มป่อย ลูกชาน พริกไทย เป็นต้น
4. น้ำสมุนไพรช่วยบำรุงเลือดนั้น มีสูตรต่าง ๆ ดังนี้
 - 4.1 บำรุงเลือด พริกไทย ไหงเล¹¹ สะไมเผล¹² ท่องมือ¹³
 - 4.2 ขับปัสสาวะ น้ำต้มกับพริกไทย ขิง เผลคูถิ¹⁴ ต้มแทนน้ำ

¹⁰ แกงใส่ข้าวตำและผัก เช่น หน่อไม้

¹¹ เป็นเถาไม้หนาม

¹² ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 3 เมตร

¹³ เป็นเถา ลูกแดง รสเปรี้ยว

¹⁴ คล้ายขมิ้นขาว

- 4.3 ในกรณีที่แม่ไม่มีน้ำนม จะเน้นให้แม่กินอาหารที่เพิ่มน้ำนมให้แม่ได้ เช่น แกงหัวปลีใส่ปลาอย่างแห้ง พริกไทย ขิงแก่ตำก่อน (ทำเป็นต้มจืด) เรียกภาษากระเหรี่ยงว่า “ตะกุ่มไฟโตเซ่ง) แกงใบขนุน¹⁵ ต้มใส่เกลือ พริกไทย ปลาอย่าง เรียกว่า “หน่วยลาโตเซ่ง” ถ้าเลือดน้อยกินมะดัน¹⁶
5. บางครอบครัวเชื่อว่าอาหารที่แม่กินไม่ได้ช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากแพ้ถ้ากินช่วงอยู่ไฟได้ หลังคลอดก็จะสามารถกินได้ตามปกติ แต่ถ้าไม่กินหลังอยู่ไฟก็จะกินไม่ได้เหมือนเดิม
6. ความเชื่ออื่นนอกเหนือจากเรื่องอาหารซึ่งเชื่อว่าหากปฏิบัติจะส่งผลดีต่อแม่และลูกได้ เช่น ให้กินน้ำมนต์หลังคลอด 1-2 เดือนเพื่อบำรุงเลือด น้ำต้มกับมะหลอด พริกไทย และหัวไพล ให้กิน ห้ามอาบน้ำตอมมีด¹⁷ จะทำให้คลอดยาก ห้ามนั่งขวางบันได ห้ามนั่งผิงไฟข้างหลัง เพราะเชื่อว่ารกเด็กอยู่ด้านหลัง ถ้าผิงไฟจะทำให้รกติดออกจากท้องแม่ไม่หมด การให้หินเผาไฟประคบท้องเพื่อให้มดลูกแห้ง ช่วงอยู่ไฟอาบน้ำด้วยน้ำต้มกับใบมะงั่ว ใบระกำ ใบมะนาว ใบไผ่
7. การถ่ายทอดความเชื่อยึดหลักอยู่บนผลที่จะส่งต่อแม่และลูก ภายใต้การดำรงอยู่บนข้อจำกัดทางธรรมชาติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันโดยอาศัยฐานความรู้จากประสบการณ์เดิมหรือโดยการทดลองด้วยตนเองและถ่ายทอดประสบการณ์ตรงในครัวเรือนจากพ่อแม่สู่ลูก สะท้อนจากความหลากหลายของความเชื่อ

¹⁵ ยอดขนุนชนิดแฉะ

¹⁶ หังซา

¹⁷ หลังพระอาทิตย์ตกดิน

4. คุณค่าอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์

จากการศึกษาข้อมูลหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) บ้านสะเนฟอง พบว่าส่วนใหญ่ สมรสและมีบุตรแล้ว การศึกษาครั้งนี้จึงร่วมกับกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ ผู้รู้ และหมอสุนไพรรัดเลือกตำรับอาหารท้องถิ่นของหญิงหลังคลอดและให้นมลูก ซึ่งเป็นอาหารบำรุงน้ำนม ป้องกันหรือลดอาการที่จะทำให้แม่และลูกไม่สบาย โดยนำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ จำนวน 6 รายการ ได้แก่

1. แกงหัวปลีใส่ปลาอย่าง
2. แกงใบขนุนใส่ปลาอย่าง
3. แกงจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง
4. แกงมะเดื่อดินใส่ปลาอย่าง
5. ตำพริกไทย
6. ชিংตำใส่ปลาอย่าง

โดยมีผลการศึกษาและวิเคราะห์ดังนี้

4.1 รายละเอียดรายการอาหารที่นำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

รายละเอียดของรายการอาหารที่นำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการทั้ง 6 รายการ ระบุถึงส่วนประกอบ ปริมาณที่กินได้ วิธีการทำ โดยมีรายละเอียดแต่ละรายการดังต่อไปนี้

รายการที่ 1 แกงหัวปลีใส่ปลาอย่าง

แกงหัวปลีใส่ปลาอย่าง เป็นตำรับอาหารที่ชุมชนถ่ายทอดสืบต่อกันมา เชื่อว่าช่วยบำรุง
น้ำนมหญิงให้นมลูก

ส่วนประกอบ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 หัวปลี	สะกู่ยไฟ่ว	1 หัว (509 กรัม)	192
2 น้ำเปล่า	ที่	ครึ่งหม้อ ขนาด	592
3 พริกไทย	ไควซา	7 เม็ด	1
4 เนื้อปลาอย่าง	ยาไค้	1 ชิ้น	56
5 กระเทียม	เซ่อพูซาอ้าว	ประมาณ 4 กลีบ	3
6 เกลือป่น	ที่ลามะ		8

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำปลีปลาออก และล้างน้ำ หลังจากนั้นจึงนำไปย่างให้แห้ง
2. นำพริกไทย กระเทียม และเกลือโขลกให้เข้ากัน นำไปละลายน้ำ
3. นำน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ใส่หัวปลี พอใกล้สุก ใส่ปลาอย่าง สักครู่ยกลง ตักใส่ชาม



รายการที่ 2 แกงใบขนุนใส่ปลาอย่าง

แกงใบขนุนใส่ปลาอย่าง เป็นอีกรายการที่ช่วยบำรุงน้ำนม

ส่วนประกอบและวิธีทำ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 ใบขนุนอ่อน	หน่วยลาบองดู	ประมาณ 15 ใบ	107
2 น้ำเปล่า	ที่		774
3 พริกไทย	ไควซา	7 เม็ด	
4 เนื้อปลาอย่าง	ยาไค้	1 ชิ้น	47
5 กระเทียม	เซอพูซาอั่ว	4 กลีบ	3
6 เกลือป่น	ทีลามาะ	ประมาณ 1 ช้อนชา	7

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำใส่ปลาออก และล้างน้ำ หลังจากนั้นจึงนำไปย่างให้แห้ง
2. นำพริกไทย กระเทียม และเกลือโขลกให้เข้ากัน นำไปละลายน้ำ
3. นำน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ใบขนุน พอใกล้สุก ใส่ปลาอย่าง สักครู่ยกลง ตักใส่ชาม



รายการที่ 3 แกงจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง

แกงจืดเป็นอาหารที่หญิงให้นมลูกมักรับประทาน เพราะรสไม่จัด

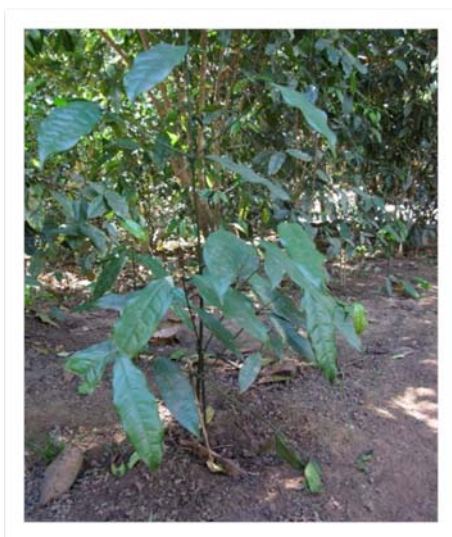
ส่วนประกอบและวิธีทำ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 ยอดผักมันหมู	เหล่คองดู	1 กำมือ	40
2 กระเทียม	เซอพูซาอั่ว	4 กลีบ	5
3 น้ำเปล่า	ที		736
4 เกลือ	ทีลา	1 ช้อนชา	5
5 ปลาอย่าง	ยาไค้	5 ช้อนโต๊ะ	75

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำใส่ปลาออก และล้างน้ำ หลังจากนั้นจึงนำไปย่างให้แห้ง
2. นำ กระเทียม และเกลือโขลกให้เข้ากัน นำไปละลายน้ำ
3. นำน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ยอดผักมันหมู พอใกล้สุก ใส่ปลาอย่าง สักครู่ยกลง ตักใส่ชาม



ผักมันหมู (เหล่คองดู)

รายการที่ 4 แกงยอดมะเดื่อดินใส่ปลาอย่าง

ยอดมะเดื่อดินเป็นอีกรายการที่ช่วยบำรุงน้ำนม สำหรับหญิงให้นมลูก ผู้เฒ่า ผู้แก่ ถ่ายทอดสืบต่อกันมาว่าเมื่อหญิงให้นมลูกรับประทานแล้ว จะช่วยบำรุงน้ำนมเหมือนกับน้ำนมของยอดมะเดื่อดิน จากการสังเกต พบว่าเมื่อหักยอดมะเดื่อดินจะมียางสีขาว คล้ายสีของน้ำนม ออกมา สำหรับรสชาติของแกงโดยเฉพาะยอดมะเดื่อดินจะมีรสฝาด

ส่วนประกอบและวิธีทำ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 ยอดมะเดื่อดิน	ดิงหมล่อง	1 ถ้วยตวง	68
2 กระเทียม	เซ่อพูซาอั่ว	5 กลีบ	6
3 น้ำเปล่า	ที่		377
4 เกลือ	ที่ลา	1 ช้อนชา	5
5 ปลาอย่าง	ยาไค้	ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ	27

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำใส่ปลาออก และล้างน้ำ หลังจากนั้นจึงนำไปย่างให้แห้ง
2. นำ กระเทียม และเกลือโขลกให้เข้ากัน นำไปละลายน้ำ
3. นำน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ยอดมะเดื่อดิน พอใกล้สุก ใส่ปลาอย่าง สักครู่ยกลง ตักใส่ชาม



รายการที่ 5 ตำพริกไทย

ชุมชนมีความเชื่อว่าช่วงคลอดใหม่ๆ ไข้พุงอวัยวะอ่อนแอของหญิงหลังคลอดและกำลังให้นมลูก ต้องค่อยๆ ปรับโดยการกินอาหารที่เผ็ดแต่น้อย คือ พริกไทย และยังช่วยเจริญอาหาร

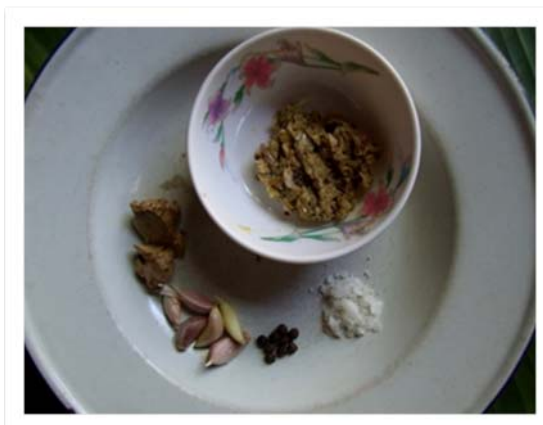
ส่วนประกอบและวิธีทำ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 พริกไทย	ไควซา	9 เม็ด	1
2 กระเทียม	เซอพูซาอั่ว	3 กลีบ	4
3 เกลือ	ทีลา	หยิบมือ	1
4 ชিং	เอ่ตี	3 ช้อน	7

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำส่วนประกอบล้างน้ำให้สะอาด
2. นำ กระเทียม เกลือ พริกไทย และชিংโขลกให้เข้ากัน ตำให้ละเอียด



รายการที่ 6 ชิงตำใส่ปลาอย่าง

ด้วยสภาพของหญิงให้นมลูกซึ่งผ่านการคลอดลูก ชุมชนมีความเชื่อว่าการได้รับประทาน ชิงตำ มีสรรพคุณแก้จุกเสียด ขับเหงื่อ ทำให้ระบายลม ทำให้สุกข้างใน เนื่องจากชิงมีรสเผ็ดร้อน จากการทดลองชิมพบว่า มีรสชาติเผ็ดอ่อนๆ และมีกลิ่นหอมของชิง

ส่วนประกอบและวิธีทำ

ส่วนประกอบ		ปริมาณที่ใช้	น้ำหนักพร้อมปรุง (กรัม)
ภาษาไทย	ภาษากะเหรี่ยง		
1 พริกไทย	ไควซา	9 เม็ด	1
2 กระเทียม	เซ่อพูซาอั่ว	2 กลีบ	6
3 เกลือ	ทีลา	1 ช้อนชา	5
4 ชิง	เอถึ	ขนาดหัวแม่มือ	5
5 ปลาอย่าง (เฉพาะเนื้อ)	ยาไค้	1 ช้อนโต๊ะ	12

ปริมาณกินได้ 2 ครั้ง

วิธีการทำ

1. นำใส่ปลาออก และล้างน้ำ หลังจากนั้นจึงนำไปย่างให้แห้ง
2. นำส่วนประกอบล้างน้ำให้สะอาด
3. นำ กระเทียม เกลือ พริกไทย และชิงโขลกให้เข้ากัน
4. นำปลาโขลกให้เข้ากัน กินกับผักต่างๆ



4.2 คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่น

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูก ในการศึกษา
นี้ได้ทำการวิเคราะห์ จำนวน 6 รายการ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควร
ได้รับประจำวัน¹⁸ สำหรับหญิงให้นมลูกใน 1 วัน (กองโภชนาการ, 2546) ซึ่งมีปริมาณที่ควรได้รับ
รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	หน่วย	ปริมาณอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน
พลังงาน	กิโลแคลอรี (กค.)	2,250.00
คาร์โบไฮเดรต	กรัม (ก.)	365.00*
ไขมัน	กรัม (ก.)	62.00**
โปรตีน	กรัม (ก.)	77.00
แคลเซียม	มิลลิกรัม (มก.)	800.00
ฟอสฟอรัส	มิลลิกรัม (มก.)	700.00
เหล็ก	มิลลิกรัม (มก.)	15.00
โซเดียม	มิลลิกรัม (มก.)	1,500.00
วิตามินเอ	ไมโครกรัม (มคก.)	975.00
วิตามินบี 1	มิลลิกรัม (มก.)	1.40
วิตามินบี 2	มิลลิกรัม (มก.)	1.60
วิตามินซี	มิลลิกรัม (มก.)	110.00
ใยอาหาร	กรัม (ก.)	25.00

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน (365 กรัม)

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน (62 กรัม)

นอกจากนี้ในทางโภชนาการมีการพิจารณาถึงคุณภาพของสารอาหารสำคัญ 2 ชนิด คือ
โปรตีนและธาตุเหล็ก สำหรับโปรตีนควรได้รับจากอาหารประเภทสัตว์และพืชในสัดส่วนที่ใกล้เคียง
กัน คือ ร้อยละ 50:50 เนื่องจากโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนคุณภาพดีมีกรดอะมิโนจำเป็น
ครบถ้วน สำหรับธาตุเหล็กควรได้รับธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ เนื่องจากสามาถดูดซึมนำไปใช้ใน
ร่างกายได้ดีกว่าเหล็กจากพืช (อารี วัลยะเสวี และคณะ, 2536)

¹⁸ Dietary Reference Intake for Thais 2003 หรือเรียกย่อว่า DRI

จากผลการศึกษาเมื่อพิจารณาจากพลังงาน (Energy) และสารอาหารหลัก (Macronutrients) ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน พบอาหาร 3 รายการที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ แองหัวปลีใส่ปลาอย่าง แองไบขนุนใส่ปลาอย่าง และแองจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง เนื่องจากส่วนประกอบของปลาอย่าง ทำให้มีปริมาณโปรตีน มากกว่า 10 %DRI เมื่อพิจารณาคุณภาพของโปรตีน พบเกือบทุกรายการมีสัดส่วนของโปรตีนส่วนใหญ่จากเนื้อสัตว์ซึ่งมาจากปลาที่เป็นส่วนประกอบ ส่วนพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน พบว่ารายการอาหารส่วนใหญ่มีปริมาณสารดังกล่าวน้อยเมื่อเทียบกับความต้องการต่อวัน รายละเอียดตารางที่ 8

เมื่อพิจารณาจุลโภชนสาร (Micronutrients) พบเพียง 1 รายการ คือ แองไบขนุนใส่ปลาอย่าง ที่อุดมด้วยแคลเซียม ส่วนอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง 3 รายการ ได้แก่ แองหัวปลีใส่ปลาอย่าง แองไบขนุนใส่ปลาอย่าง และแองจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง¹⁹ 1 รายการ ได้แก่ แองไบขนุนใส่ปลาอย่าง อย่างไรก็ตามธาตุเหล็กที่พบส่วนใหญ่ได้จากพืช สำหรับปริมาณโซเดียม พบ 2 รายการ (ตำพริกไทย และแองจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง) มีปริมาณโซเดียม มากกว่าร้อยละ 10 ส่วนอีก 4 รายการ มีปริมาณโซเดียมมากกว่า ร้อยละ 50 ซึ่งมากกว่าความต้องการของร่างกาย สำหรับวิตามินซี พบ 2 รายการ (แองหัวปลี และแองไบขนุน) มีวิตามินซี มากกว่าร้อยละ 10 อย่างไรก็ตามวิตามินซีที่ได้รับอาจจะน้อยกว่าที่ได้นำเสนอ ทั้งนี้เนื่องจากฐานข้อมูลปริมาณวิตามินซีที่ใช้ในการคำนวณครั้งนี้เป็นข้อมูลของวัตถุดิบที่เป็นอาหารสด ดังนั้นเมื่อนำมาหุงต้มความร้อนจะทำให้วิตามินซีสลายตัวได้ ส่วนใยอาหารแม้จะไม่ใช่สารอาหาร แต่เป็นส่วนประกอบของพืชที่จะไม่ถูกดูดซึมในระบบทางเดินอาหารช่วยให้อาหารไม่อยู่ในลำไส้ นานลดการท้องผูก ซึ่งทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ลดลง จากการศึกษาครั้งนี้พบอาหารจำนวน 2 รายการ (แองมะเดื่อดินใส่ปลาอย่างและแองหัวปลีใส่ปลาอย่าง) มีปริมาณใยอาหารมากกว่า ร้อยละ 10 รายละเอียดตารางที่ 9

นอกจากนี้ ยังพบเบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ และทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค จากการศึกษาครั้งนี้ พบ 2 รายการ ที่มีเบต้า-แคโรทีน มากกว่า 100 ไมโครกรัม ได้แก่ แองหัวปลี พบ 105.7 ไมโครกรัม และแองจืดผักมันหมู พบ 443 ไมโครกรัม สำหรับเบต้า-แคโรทีน เนื่องจากมีข้อจำกัดฐานข้อมูลของประเทศไทยทำให้ยังไม่มีกำหนดปริมาณอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

¹⁹ 63.5%DRI

ตารางที่ 8 ปริมาณพลังงาน สารอาหารหลักและแร่ธาตุของตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูก และเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	แกงหัวปลี	แกงใบขนุน	แกงจืดผักมันหมู	แกงมะเดื่อดิน	ตำพริกไทย	ซิงตำใส่ปลา
พลังงาน (กค.)	95.80	93.80	92.50	50.85	5.80	19.40
% DRI	4.30	4.20	4.10	2.26	0.30	0.90
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	6.60	10.20	3.00	4.70	1.10	1.30
ปริมาณความต้องการต่อวัน*	1.80	2.80	0.80	1.29	0.30	0.40
ไขมัน (ก.)	3.30	2.40	3.90	1.47	0.00	0.60
ปริมาณความต้องการต่อวัน**	5.40	3.90	6.40	2.37	0.10	1.00
โปรตีน (ก.)	9.30	9.20	10.40	4.13	0.22	1.90
% DRI	12.10	12.00	13.50	5.36	0.30	2.50
โปรตีนจากพืช	1.7 (18.3)	2.8 (30.4)	0.2 (1.9)	0.46 (11.1)	0.22 (100.0)	0.3 (15.8)
โปรตีนจากสัตว์	7.6 (81.7)	6.4 (69.6)	10.2 (98.1)	3.67 (88.9)	0 (0)	1.6 (84.2)
แคลเซียม (มก.)	60	125.80	58.80	18.62	5.00	13.20
% DRI	7.5	15.70	7.30	2.33	0.60	1.70
ฟอสฟอรัส (มก.)	128.10	107.10	118.60	45.96	4.90	24.50
% DRI	18.30	15.30	16.90	6.57	0.70	3.50
เหล็ก (มก.)	0.60	9.50	0.50	0.38	0.10	0.111
% DRI	4.40	63.50	3.10	2.57	0.40	0.70
เหล็กจากพืช	0.5 (83.3)	9.4 (98.9)	0.3 (60)	0.33 (86.8)	0.1 (100.0)	0.087 (78.4)
เหล็กจากสัตว์	0.1 (16.7)	0.1 (1.1)	0.2 (40)	0.05 (13.2)	0	0.024 (21.6)

() ค่าที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

ตารางที่ 9 ปริมาณจุลโภชนสาร และใยอาหารของตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูกและเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	แกงหัวปลี	แกงใบขนุน	แกงจืดผักมันหมู	แกงมะเดื่อดิน	ตำพริกไทย	ชิงตำใส่ปลา
โซเดียม (มก.)	1594.10	1391.40	228.4	1010.82	196.2	1004.5
% DRI	106.30	92.80	15.2	67.39	13.1	67.0
วิตามินเอ* (มคก.)	8.80	-	36.9	0.25	0.01	0.01
% DRI	0.90	-	3.80	0.03	0.00	0.00
เบต้า-แคโรทีน (มคก.)	105.70	0.12	443.0	3.06	0.12	0.12
วิตามินบี 1 (มก.)	0.02	0.056	0.004	0.004	0.004	0.005
% DRI	1.60	4.00	0.30	0.32	0.30	0.40
วิตามินบี 2 (มก.)	0.04	0.001	0.002	0.002	0.003	0.003
% DRI	2.50	0.10	0.13	0.15	0.20	0.20
วิตามินซี (มก.)	16.5	37.7	10.4	1.78	0.38	0.495
% DRI	15.00	34.20	9.40	1.62	0.40	0.40
ใยอาหาร (มก.)	4.30	0.201	1.90	2.62	0.266	0.301
% DRI	17.30	0.80	7.60	10.49	1.10	1.20

* เบต้า-แคโรทีน 12 ไมโครกรัม เท่ากับ วิตามินเอ 1 ไมโครกรัม

นอกจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารท้องถิ่นในแต่ละตำรับแล้วได้นำรายการอาหารที่ศึกษามาจัดเป็นตำรับอาหารของหญิงให้นมลูก ใน 1 มื้อ จำนวน 3 ตำรับพบผลการศึกษา ดังนี้

สำหรับที่ 1 ข้าว ผักกูดลวก ปลาช่อนย่าง แกงหัวปลีใส่ปลาอย่าง และตำพริกไทย

สำหรับอาหารชุดนี้ให้คุณค่าของสารอาหารหลายชนิด โดยชนิดสารอาหารที่หญิงให้นมลูกจะได้รับเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ²⁰ ได้แก่ โปรตีน ฟอสฟอรัส และใยอาหาร

²⁰ มากกว่า 30 %DRI

ส่วนโซเดียมนั้นได้รับมากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกายใน 1 วัน²¹ นอกจากนี้ยังมีเบต้า-แคโรทีน 471.8 ไมโครกรัม โดยส่วนใหญ่จะได้จากผักกูด เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพของสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน และธาตุเหล็ก พบว่าโปรตีนที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากสัตว์ (ร้อยละ 60) แต่ธาตุเหล็กส่วนใหญ่จะได้จากพืช (ร้อยละ 88) รายละเอียดตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ปริมาณสารอาหารและใยอาหารของสำหรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูกชุดที่ 1 และเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	ข้าวสอย	ผักกูด ลวก	แกง หัวปลี	ปลาช่อน ย่าง	ตำพริก ไทย	รวม	% DRI
พลังงาน (กค.)	376.80	16.00	95.80	63.60	5.80	558.00	24.8
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	84.24	1.85	6.60	0.18	1.10	93.97	25.7*
ไขมัน (ก.)	1.20	0.35	3.30	3.03	0	7.88	12.7**
โปรตีน (ก.)	6.96	1.45	9.30	8.16	0.22	26.09	33.9
โปรตีนจากสัตว์	0	0	7.6	8.16	0	15.8 (60.5)	
โปรตีนจากพืช	6.96	1.45	1.70	0	0.22	10.30 (39.5)	
แคลเซียม (มก.)	-	9.50	60.00	38.10	5.00	112.60	14.1
ฟอสฟอรัส (มก.)	-	-	128.10	91.8	4.90	224.80	32.1
เหล็ก (มก.)	0.48	0.50	0.60	0.12	0.10	1.80	12.0
เหล็กจากสัตว์ (มก.)	0	0	0.10	0.12	0	0.22 (12.2)	
เหล็กจากพืช (มก.)	0.48	0.50	0.50	0	0.10	1.58(87.8)	
โซเดียม (มก.)	-	-	1594.10	25.80	196.20	1816.10	121.1
วิตามินเอ*** (มคก.)	-	30.5	8.80	-	0.01	39.31	4.03
เบต้า-แคโรทีน (มคก.)	-	366.00	105.70	-	0.12	471.82	
วิตามินบี 1 (มก.)	0.24	-	0.02	-	0.004	0.264	18.9
วิตามินบี 2 (มก.)	-	-	0.04	-	0.003	0.043	2.7
วิตามินซี (มก.)	-	-	16.50	-	0.38	16.88	15.3
ใยอาหาร (มก.)	-	4.55	4.30	-	0.266	9.116	36.5

() ค่าที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

*** เบต้า-แคโรทีน 12 เท่ากับวิตามินเอ 1 ไมโครกรัม

²¹ มากกว่า 100 %DRI

สำหรับที่ 2 ข้าว แกงไบขนุนใส่ปลาล่าง ตำพริกไทย และยอดบวบปาลวก

สำหรับอาหารชุดนี้ให้คุณค่าของสารอาหารหลากหลายชนิด โดยชนิดสารอาหารที่หญิงให้นมลูกจะได้รับเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ (มากกว่า 30 %DRI) คือธาตุเหล็กจากพืช ได้รับร้อยละ 74.5 วิตามินซีได้รับร้อยละ 36.9 อย่างไรก็ตามวิตามินซีที่ได้รับอาจจะได้รับน้อยกว่าค่าที่ระบุ เนื่องจากเมื่อผ่านความร้อนจะทำให้วิตามินซีส่วนหนึ่งสูญเสียไป ส่วนโซเดียมได้รับเกินกว่าความต้องการของร่างกายใน 1 วัน (มากกว่า 100 %DRI) นอกจากนี้ยังได้รับมีเบต้า-แคโรทีน 741.7 ไมโครกรัม เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพของสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีนและธาตุเหล็ก พบว่าส่วนใหญ่ได้จากพืช (ร้อยละ 64 และ 99 ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ปริมาณสารอาหารและใยอาหารของสำหรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูกชุดที่ 2 และเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	ข้าวสวย	แกงไบขนุน	ตำพริกไทย	ยอดบวบป้า	รวม	% DRI
พลังงาน (กค.)	376.80	93.80	5.80	17.50	493.90	21.95
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	84.24	10.20	1.10	2.60	98.14	26.89*
ไขมัน (ก.)	1.20	2.40	0.00	0.15	3.75	6.05**
โปรตีน (ก.)	6.96	9.20	0.22	1.45	17.83	23.16
โปรตีนจากสัตว์	0.00	6.40	0	0	6.40 (35.89)	
โปรตีนจากพืช	6.96	2.80	0.22	1.45	11.43 (64.11)	
แคลเซียม (มก.)	-	125.80	5.00	65.50	196.30	24.54
ฟอสฟอรัส (มก.)	-	107.10	4.90	-	112.00	16.00
เหล็ก (มก.)	0.48	9.50	0.10	1.10	11.18	74.53
เหล็กจากสัตว์ (มก.)	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10 (0.89)	
เหล็กจากพืช (มก.)	0.48	9.40	0.10	1.10	11.08 (99.11)	
โซเดียม (มก.)	-	1391.40	196.20	-	1587.60	105.84
วิตามินเอ (มคก.)***	-	0.01	0.01	61.79	61.81	6.34
เบต้า-แคโรทีน (มคก.)	-	0.12	0.12	741.50	741.74	-
วิตามินบี 1 (มก.)	0.24	0.056	0.004	-	0.300	21.43
วิตามินบี 2 (มก.)	-	0.001	0.003	-	0.004	0.25
วิตามินซี (มก.)	-	37.70	0.38	2.50	40.58	36.89
ใยอาหาร (มก.)	-	0.20	0.27	1.80	2.27	9.07

() ค่าที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

*** เบต้า-แคโรทีน 12 เท่ากับวิตามินเอ 1 ไมโครกรัม

สำหรับที่ 3 ข้าวสววย ผักกูดลวก แกงจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง และซิงตำใส่ปลาอย่าง

สำหรับอาหารชุดนี้ให้คุณค่าของสารอาหารหลากหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่ได้รับไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ (มากกว่าร้อยละ 30) แต่โซเดียมได้รับเกินกว่าความต้องการของร่างกายใน 1 มื้อ อย่างไรก็ตามอาหารสำหรับนี้มีเบต้า-แคโรทีนมากกว่าอีก 2 สำหรับคือมีถึง 809 ไมโครกรัมโดยส่วนใหญ่ได้รับจากผักกูดลวกและผักมันหมู เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพของสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีนที่ได้รับจากพืชและสัตว์มีส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยเป็นโปรตีนจากสัตว์ ร้อยละ 57 และโปรตีนจากพืชร้อยละ 43 สำหรับธาตุเหล็กส่วนใหญ่ได้รับจากพืช รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ปริมาณสารอาหารและใยอาหารของสำหรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมลูก ชุดที่ 3 และเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	ข้าวสววย	ผักกูด ลวก	แกงจืด ผักมันหมู	ซิงตำ ใส่ปลา	รวม	% DRI
พลังงาน (กค.)	376.80	16.00	92.50	19.40	504.70	22.43
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	84.24	1.85	3.00	1.30	90.39	24.76*
ไขมัน (ก.)	1.20	0.35	3.90	0.60	6.05	9.76 **
โปรตีน (ก.)	6.96	1.45	10.40	1.90	20.71	26.90
โปรตีนจากสัตว์	0.00	0	10.20	1.60	11.80 (57.0)	
โปรตีนจากพืช	6.96	1.45	0.20	0.30	8.91 (43.0)	
แคลเซียม (มก.)	-	9.50	58.80	13.20	81.50	10.19
ฟอสฟอรัส (มก.)	-	-	118.60	24.50	143.10	20.44
เหล็ก (มก.)	0.48	0.50	0.50	0.11	1.59	10.61
เหล็กจากสัตว์ (มก.)	0.00	0	0.20	0.02	0.22 (14.1)	
เหล็กจากพืช (มก.)	0.48	0.50	0.30	0.09	1.37 (85.9)	
โซเดียม (มก.)	-	-	228.40	1,004.50	1,232.90	82.19
วิตามินเอ (มคก.)***	-	30.5	36.90	0.01	67.41	6.91
เบต้า-แคโรทีน (มคก.)	-	366.00	443.00	0.12	809.12	
วิตามินบี 1 (มก.)	0.24	-	0.004	0.005	0.249	17.79
วิตามินบี 2 (มก.)	-	-	0.002	0.003	0.005	0.31
วิตามินซี (มก.)	-	-	10.40	0.50	10.90	9.90
ใยอาหาร (มก.)	-	4.55	1.90	0.30	6.75	27.00

() ค่าที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

*** เบต้า-แคโรทีน 12 เท่ากับวิตามินเอ 1 ไมโครกรัม

เมื่อพิจารณาตัวอย่างสำหรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงหลังคลอดและให้นมบุตรใน 1 มื้อ จำนวน 3 สำหรับเมื่อเทียบกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน พบว่าได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 24-27 ไขมันร้อยละ 6-13 โปรตีนร้อยละ 23-34 (โดยมี 2 รายการที่ได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ใกล้เคียงกับโปรตีนจากพืช ได้แก่สำหรับที่ 1 (ข้าวสวย ผักกูดลวก ปลาช่อนย่าง แก้วหัวปลีใส่ปลาอย่าง และพริกไทยดำ และสำหรับที่ 3 (ข้าวสวย ผักกูดลวก แกงจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง และขิงตำใส่ปลาอย่าง)) แคลเซียมร้อยละ 10-15 ฟอสฟอรัสร้อยละ 16-32 เหล็ก ร้อยละ 10-75 (โดยทุกสำหรับมีธาตุเหล็กซึ่งส่วนใหญ่ได้รับจากพืช) วิตามินเอร้อยละ 0.9-6.9 วิตามินบี 1 ร้อยละ 17-22 วิตามินบี 2 ร้อยละ 0.2-3 วิตามินซี ร้อยละ 9-37 และใยอาหารร้อยละ 9-37 ส่วนโซเดียมได้รับมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย คือ ได้รับร้อยละ 82-122

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ตัวอย่างสำหรับอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงหลังคลอดและให้นมลูกใน 1 มื้อ จำนวน 3 สำหรับที่ทำการศึกษานี้ให้พลังงานและสารอาหารส่วนใหญ่ (โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินซี และใยอาหาร) ใกล้เคียงกับปริมาณความต้องการของอาหารมื้อเช้า (ประมาณ 25% DRI) ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดและปริมาณของอาหาร โดยมีสัดส่วนของโปรตีนที่ได้รับจากเนื้อสัตว์²² ในสัดส่วนที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามพบว่าสารอาหารบางชนิดที่ได้รับไม่เพียงพอ อาทิ วิตามินเอ และวิตามินบี 2 เป็นต้น ในขณะที่โซเดียมได้รับมากเกินไป

ดังนั้นควรมีการแนะนำให้มีการรับประทานอาหารประเภทเครื่องในสัตว์เพิ่มขึ้น อาทิ ตับหมู ตับไก่ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับทั้งวิตามินเอและธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ดีกว่าวิตามินเอ และธาตุเหล็กที่ได้รับจากพืช

4.3 การรับประทานอาหารท้องถิ่นบ้านสะเนฟอง เปรียบเทียบกับผลสำรวจปริมาณการรับประทานของหญิงให้นมลูกในประเทศไทย

เพื่อให้เห็นแนวโน้มของคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารหญิงให้นมลูกชุมชนสะเนฟอง ซึ่งเป็นสำหรับใน 1 มื้อที่หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรกินในช่วงหลังคลอด เปรียบเทียบกับพื้นที่อื่นของประเทศไทย จึงได้พิจารณาข้อมูลสำหรับอาหารท้องถิ่นของหญิงให้นมลูกในชุมชนสะเนฟอง จำนวน 3 สำหรับ ได้แก่ **สำหรับที่ 1** ข้าว ผักกูดลวก ปลาช่อนย่าง แก้วหัวปลี และตำพริกไทย **สำหรับที่ 2** ข้าว แกงใบขนุน ตำพริกไทย และยอดบวบปาลวก **สำหรับที่ 3** ข้าวสวย ผักกูดลวก แกงจืดผักมันหมูใส่ปลาอย่าง และขิงตำใส่ปลาอย่าง เปรียบเทียบกับการบริโภคอาหารของหญิงให้นม

²² โปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี

ลูกในชนบท จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 โดยเฉลี่ยต่อ 1 มื้อ โดยมีผลดังนี้

- 1) **พลังงาน** สำหรับอาหารท้องถิ่นของหญิงให้นมลูกบ้านสะเนฟอง มีปริมาณพลังงานน้อยกว่าหญิงให้นมลูกในชนบทของประเทศไทยเล็กน้อย
- 2) **คาร์โบไฮเดรต** สำหรับอาหารท้องถิ่นของหญิงให้นมลูกบ้านสะเนฟองมีปริมาณคาร์โบไฮเดรต ประมาณ ร้อยละ 25 ของความต้องการต่อวัน
- 3) **ไขมัน** สำหรับอาหารท้องถิ่นของหญิงให้นมลูกบ้านสะเนฟอง มีปริมาณไขมันร้อยละ 6 (ชุดที่ 2) ร้อยละ 9 (ชุดที่ 3) และที่มีไขมันสูง (มากกว่าร้อยละ10) คือสำหรับชุดที่ 1 มีไขมันร้อยละ 12
- 4) **โปรตีน** ในสำหรับที่ 1 มีปริมาณมากกว่าการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทย และเพียงพอต่อความต้องการใน 1 มื้อ แต่อีก 2 รายการมีปริมาณน้อยกว่า เมื่อพิจารณาคุณภาพของโปรตีน พบว่าการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทยได้รับสัดส่วนของโปรตีนที่เหมาะสมกว่า (จากสัตว์ประมาณ ร้อยละ 51 และจากพืชประมาณ ร้อยละ 49) ในขณะที่ของบ้านสะเนฟองส่วนใหญ่ได้รับโปรตีนจากพืช
- 5) **แคลเซียม** สำหรับอาหารของสะเนฟอง ส่วนใหญ่มีปริมาณมากกว่าปริมาณการรับประทานของหญิงให้นมลูกในชนบทของประเทศไทย
- 6) **ฟอสฟอรัส** ของหญิงให้นมลูกของสะเนฟอง จำนวน 2 รายการ (สำหรับที่ 2 และ3) มีปริมาณน้อยกว่าปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทย แต่สำหรับที่ 1 มีปริมาณมากกว่า และยังเพียงพอต่อความต้องการใน 1 มื้อ
- 7) **เหล็ก** สำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองส่วนใหญ่ และปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทยส่วนใหญ่มีปริมาณน้อยกว่า ร้อยละ 15 ของความต้องการร่างกายใน 1 วัน มีเพียงสำหรับอาหารชุดที่ 2 ที่มีปริมาณเหล็กถึงร้อยละ 74 เมื่อพิจารณาคุณภาพธาตุเหล็ก พบว่า สำหรับอาหารของชุมชนสะเนฟองจะให้ปริมาณธาตุเหล็กส่วนใหญ่จากพืช ในขณะที่หญิงชนบทของประเทศไทยรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กจากพืชและสัตว์ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 55:45)
- 8) **โซเดียม** สำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองทุกรายการมีปริมาณโซเดียมตั้งแต่ร้อยละ 80-120
- 9) **วิตามินเอ** สำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองส่วนใหญ่มีวิตามินเอน้อย คือมีเพียงร้อยละ 1-4 ในขณะที่ปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทยส่วนใหญ่ มีปริมาณร้อยละ 11 นอกจากนี้ พบเบต้า-แคโรทีน ในสำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองที่ใช้เป็นตัวอย่างในครั้งนี้มีปริมาณระหว่าง 470-809 ไมโครกรัม

- 10) **วิตามินบี 1** พบว่าสำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองมีปริมาณวิตามินบี 1 18-21 มิลลิกรัม น้อยกว่าปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทยเล็กน้อย (ร้อยละ 22)
- 11) **วิตามินบี 2** พบว่าสำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองส่วนใหญ่มีปริมาณวิตามินบี 2 (ร้อยละ 0.3-2.7) น้อยกว่าปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทย (ร้อยละ 22)
- 12) **วิตามินซี** พบว่าสำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองส่วนใหญ่มีปริมาณวิตามินซี (ร้อยละ 10 - 37) มากกว่าปริมาณการรับประทานของหญิงชนบทของประเทศไทย (ร้อยละ 14)
- 13) **ใยอาหาร** พบว่าสำหรับอาหารท้องถิ่นของสะเนฟองมีปริมาณใยอาหาร (ร้อยละ 9 - 37)

รายละเอียดดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบปริมาณสารอาหาร และเปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (DRI) ของหญิงให้นมลูก

สารอาหาร	รายงานประเทศไทย		ชุดที่ 1		ชุดที่ 2		ชุดที่ 3	
	ปริมาณสารอาหาร	% DRI	ปริมาณสารอาหาร	% DRI	ปริมาณสารอาหาร	% DRI	ปริมาณสารอาหาร	% DRI
พลังงาน (กค.)	558.57	26.0	558.00	24.8	493.90	21.95	504.70	22.43
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	-	-	93.97	25.7*	98.14	26.89*	90.39	24.76 *
ไขมัน (ก.)	-	-	7.88	12.7**	3.75	6.05**	6.05	9.76**
โปรตีน (ก.)	19.73	31.4	26.09	33.9	17.83	23.16	20.71	26.90
โปรตีนจากสัตว์	10.03 (50.8)		15.8 (60.5)		6.40 (35.89)		11.80 (57.0)	
โปรตีนจากพืช	9.70 (49.2)		10.30 (39.5)		11.43 (64.11)		8.91 (43.0)	
แคลเซียม (มก.)	72.83	10.1	112.60	14.1	196.30	24.54	81.50	10.19
ฟอสฟอรัส (มก.)	185.63	26.5	224.80	32.1	112.00	16.00	143.10	20.44
เหล็ก (มก.)	2.90	12.4	1.80	12.0	11.18	74.53	1.59	10.61
เหล็กจากสัตว์	1.30 (44.8)		0.22 (12.2)		0.10 (0.89)		0.22 (14.1)	
เหล็กจากพืช	1.60 (55.2)		1.58 (87.8)		11.08 (99.11)		1.37 (85.9)	
โซเดียม (มก.)	-	-	1,816.10	121.1	1,587.60	105.84	1,232.90	82.19
วิตามินเอ (มคก.)***	53.30	10.8	8.81	0.9	0.01	0.00	36.91	3.79
เบต้า-แคโรทีน (มคก.)	-	-	471.82		741.74	-	809.12	
วิตามินบี 1 (มก.)	0.23	22.0	0.264	18.9	0.300	21.43	0.249	17.79
วิตามินบี 2 (มก.)	0.30	22.1	0.043	2.7	0.004	0.25	0.005	0.31
วิตามินซี (มก.)	11.20	13.6	16.88	15.3	40.58	36.89	10.90	9.90
ใยอาหาร (มก.)	-	-	9.116	36.5	2.27	9.07	6.75	27.00

() ค่าที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

* เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

** เทียบกับปริมาณความต้องการต่อวัน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน

*** เบต้า-แคโรทีน 12 เท่ากับวิตามินเอ 1 ไมโครกรัม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การกินอาหารของหญิงหลังคลอดและให้นมบุตรบ้านสะเนฟอง เมื่อพิจารณาสำหรับอาหารที่ศึกษาครั้งนี้ มีปริมาณทั้งที่ใกล้เคียงและแตกต่างกับการกินอาหารของชนบทของไทยขึ้นกับชนิดของอาหารในสำหรับ อย่างไรก็ตามสำหรับอาหารของบ้านสะเนฟองมีวัตถุดิบอาหารในสำหรับ อาทิ ผักท้องถิ่นที่หลากหลายชนิด และปลา เป็นต้น ซึ่งนอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแล้วยังได้มีความสด สะอาด ปลอดภัยสูงกว่าในเมือง

บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ

ด้วยกระแสการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของโลกปัจจุบันย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ รวมถึงสุขภาพของคนในชุมชน อย่างไรก็ตามหลายชุมชนในประเทศไทยยังมีวิถีชีวิต และวัฒนธรรมที่น่าจะได้มีการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ และนำไปสู่แนวทางการสืบทอดให้กับคนรุ่นต่อไป ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงได้ทำการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ และหากระบวนการสื่อสารเพื่อเป็นแนวทางในการสืบทอดวัฒนธรรมดังกล่าวต่อไป

การศึกษานี้จึงดำเนินงานในลักษณะการวิจัยเพื่อพัฒนา โดยใช้กระบวนการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อตอบคำถามหลัก 2 ประการ คือ

1. พฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณี ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ บ้านสะพานพอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอย่างไร
2. กระบวนการสื่อสารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ บ้านสะพานพอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี รวมถึงกระบวนการสื่อสารที่เหมาะสมเพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ผลการดำเนินงานโดยสรุป เป็นดังนี้

5.1 กลุ่มเป้าหมายหลักของการศึกษา

กลุ่มเป้าหมายหลักของการศึกษานี้ คือหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) บ้านสะพานพอง ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้ว (ร้อยละ 89) มีจำนวนเด็กน้อยที่โสด (ร้อยละ 11) อายุเฉลี่ยของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ 31.7 ปี โดยช่วงอายุส่วนใหญ่อยู่ที่อายุ 25-29 ปี ไม่นิยมคุมกำเนิด ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่ทำให้จำนวนบุตรเพิ่มขึ้น ดังนั้นการวางแผนการมีบุตร และการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดู เป็นสิ่งที่จำเป็นในชุมชน

5.2 ฐานความรู้ชุมชน : ความเชื่อ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์

5.2.1 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ จากการศึกษา พบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ยังไม่ได้แต่งงาน ไม่มีฐานความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อการเตรียมตัวเป็นแม่ โดยส่วนใหญ่แม่จะเคยได้ยิน หรือได้ฟังมา แต่เนื่องจากมีความคิดเห็นว่ายังไม่ถึงเวลาจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเพื่อการเตรียมตัวเป็นแม่ อย่างไรก็ตาม หญิงวัยเจริญพันธุ์จำนวนหนึ่งสะท้อนถึงการดูแลตัวเองมากขึ้น เมื่อมีลูกจริง

ดังนั้นการนำเสนอผลครั้งนี้จึงเน้นที่หญิงวัยเจริญพันธุ์กำลังมีลูก โดยพบว่ามีความเชื่อที่เป็นข้อห้ามและข้อปฏิบัติ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการแท้ง ตกเลือด หรือป้องกันไม่ให้เกิดโรค รวมถึงการป้องกันสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เป็นแม่และลูกในครรภ์

ข้อปฏิบัติด้านอาหาร ข้อปฏิบัติของหญิงวัยเจริญพันธุ์ขณะตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด ส่วนใหญ่เน้นเพื่อให้แม่มีน้ำนมปริมาณมาก หรือรับประทานแล้ว ไม่ทำให้ลูกป่วย เช่น อาการท้องอืด ท้องเสีย สำหรับอาหารที่บำรุงน้ำนม ได้แก่ หัวปลี ใบขนุน หน่อหรือยอดของมะเดื่อดิน โดยมีส่วนผสมของปลาช่อน เกลือ กระเทียม และพริกไทย อย่างไรก็ตาม หญิงวัยเจริญพันธุ์จำนวนหนึ่งแสวงหาแนวทางในการดูแลตนด้วยวิธีอื่น เช่น การรับประทานยาพม่า และการรับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น

ข้อห้าม จากการศึกษา พบว่า อาหารที่เป็นข้อห้ามมีทั้งเนื้อสัตว์ และพืช ผัก โดยเนื้อสัตว์ที่ห้าม มักจะเป็นสัตว์ป่า เช่น ลิง แม่น ส่วนพืช ผัก ที่ห้าม ส่วนใหญ่เป็นผักที่มีรสขม กลิ่นแรง เช่น เพกา ชะอม เขนียง (ลูกเขนียง) สะตอ แม้กระตัง ผักปลั่ง เชื่อว่าทำให้ท้องเสีย ท้องเฟ้อ หรือมีคุณลักษณะที่เชื่อว่าทำให้รกติด คลอดลูกยาก เช่น ขนมทองโยะ (ข้าวเหนียวหนึ่งตำกับงาคั่ว) มันสำปะหลังโดยเฉพาะเมื่อเผาไม่สุก นอกจากนี้ มันสำปะหลังยังถูกห้ามกิน เพราะทำให้มีมันติดตัว มีไขมันมาก ทำให้คลอดยาก อาหารบางอย่างรับประทานแล้วทำให้ลูกท้องเสีย เช่น ของเปรี้ยว ของดอง

การถ่ายทอดความเชื่อ

การถ่ายทอดแนวคิด และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์บ้านสะเนฟองนั้น เป็นการถ่ายทอดในครอบครัวหรือในหมู่ญาติพี่น้อง โดยการบอกเล่าประสบการณ์ของปู่ย่า ตายายถ่ายทอดมาให้พ่อแม่แล้วส่งต่อในรุ่นลูกต่อไป นอกจากนี้การถ่ายทอดบางครอบครัวถ่ายทอดโดยผ่านการปฏิบัติให้ดูหรือให้เรียนรู้ด้วยตนเอง ดังคำพูดของผู้นำอย่างเป็นทางการที่สะท้อนว่า "...พวกกะเหรี่ยงนี้แปลกอย่าง มันไม่ค่อยชอบสอนกัน อยากรู้ทำอะไรก็ปล่อยให้มันรู้เอง..."

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อในการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีความแตกต่างเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ยึดถือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หรือมีแนวโน้มในการปฏิบัติตาม โดยเฉพาะกลุ่มที่มีบุตรแล้วและมีประสบการณ์ในการแพ้หรือแพ้ท้อง จึงเชื่อและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ในขณะที่อีกกลุ่มเคยลองในสิ่งที่เป็นข้อห้ามแล้วพบว่าไม่มีผลต่อสุขภาพมีแนวโน้มที่จะทดลองหรือบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้ามนั้น โดยหากมีผลร้ายต่อสุขภาพค่อยหยุดและบางคนมีการลองใหม่ เมื่อเวลาผ่านไป กล่าวได้ว่าความเชื่อของชุมชนสะเนฟอง ไม่ได้บังคับตายตัว แต่กลับมีความยืดหยุ่น และจัดปรับตามสภาพของแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ ด้วยการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขมากขึ้น ทำให้ความเชื่อหรือข้อห้ามบางอย่างมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตัวของหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลง ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อว่าถ้าเกิดปัญหาในการคลอด ทางโรงพยาบาลสามารถช่วยได้ ในประเด็นนี้ เมื่อมองในอีกมุมหนึ่งคณะผู้วิจัยเห็นว่า ความเชื่อต่อการแก้ปัญหาโดยโรงพยาบาล ทำให้มีโอกาสในการระงับตนในการรับประทานอาหารน้อยลงและพึงพิงบุคคลภายนอกมากขึ้น

5.2.2 วัฒนธรรมการประกอบอาหาร การประกอบอาหารของชุมชน

เน้นส่วนประกอบของผักเป็นหลัก โดยเฉพาะผักที่หาได้ในท้องถิ่นบางครอบครัวมีการปลูกเพิ่มหรือซื้อผักที่ขายในชุมชนเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร โดยการประกอบอาหารยึดหลักการว่า อาหารที่ทำนั้นต้องมีรสชาติ และส่วนประกอบที่ไม่ส่งผลกระทบต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์และลูก โดยคนในชุมชนจำนวนหนึ่งเชื่อว่าอาหารที่หาหรือปลูกในท้องถิ่นมีความปลอดภัยกว่าผักจากตลาด

5.2.3 การบริโภคอาหารท้องถิ่นของหญิงวัยเจริญพันธุ์

การบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ทั้งช่วงก่อนแต่งงาน ก่อนตั้งครรภ์ และช่วงหลังคลอด ส่วนใหญ่บริโภคอาหารท้องถิ่น โดยฐานคิดเรื่องความเชื่อ ข้อห้ามของชุมชน หรือเกิดจากประสบการณ์ จากที่ผ่านมาของตนเอง หรือ ผู้อื่น จนนำไปสู่การปฏิบัติ อาทิ การงดบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้ามต่างๆ หรือการบริโภคอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ ในขณะที่บางคนบริโภคอาหารทุกอย่างเพราะอยากลอง หรือ เพราะอยากรับประทาน

5.3 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมบุตร

จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงให้นมบุตร แต่ละตำรับอาหาร จำนวน 6 รายการ และการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารใน 1 มื้อของหญิงให้นมลูก จำนวน 3 ตำรับ พบว่า อาหารท้องถิ่นของหญิงให้นมลูกบ้านสะเนฟอง มี 4 รายการที่อุดมด้วยสารอาหารที่สำคัญกับร่างกายของหญิงให้นมลูก ได้แก่ 1) แกงหัวปลีใส่ปลาอย่าง อุดมด้วยโปรตีน ฟอสฟอรัส และใยอาหาร 2) แกงใบขนุนใส่ปลาอย่าง อุดมด้วยโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก 3) แกงจืดผักกั้วหนุ อุดมด้วย โปรตีน และฟอสฟอรัส และ 4) แกงมะเดื่อดินใส่ปลาอย่างอุดมด้วยใยอาหาร สำหรับอาหารอีก 2 ชนิดที่ทำการศึกษาครั้งนี้ คือ ตำพริกไทย และซิงตำใส่ปลาอย่าง แม้ว่าปริมาณสารอาหารจะมีไม่มากพอจนเป็นแหล่งที่อุดมด้วยสารอาหารก็ตาม แต่รายการดังกล่าวทำให้หญิงให้นมลูกได้รับสารอาหารหลากหลายชนิด และด้วยกลิ่น รสชาติ ช่วยให้อาหารรับประทานได้มากขึ้น ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดในช่วงหลังคลอด นอกจากนี้ อาหารส่วนใหญ่ที่มีปริมาณน้ำมาก ชุมชนเชื่อว่าช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับแม่ ซึ่งสอดคล้องกับ วรุณวรรณ ผาโคตร และสิรินารถ นุชนารถ ซึ่งระบุว่า การดื่มน้ำในระยะให้นมทารก ร่างกายต้องการน้ำสะอาดวันละประมาณ 3,000 ลบซม. หรือ 10-12 แก้วต่อวัน เพื่อทดแทนปริมาณน้ำที่ขับออกจากร่างกาย (วรุณวรรณ ผาโคตร และสิรินารถ นุชนารถ, 2548) เมื่อจัดรายการอาหารที่ทำการศึกษาครั้งนี้เป็นตำรับ พบว่า พลังงาน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน มีปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับปริมาณการบริโภคของหญิงให้นมลูกในชนบทของประเทศไทย ทั้งนี้ เนื่องจาก อาหารที่รับประทานเป็นอาหารประเภทต้ม สำหรับสารอาหารอื่นๆ พบว่ามีปริมาณสารอาหารเล็กน้อยขึ้นกับชนิด และปริมาณของอาหารที่เป็นส่วนประกอบ โดยอาหารที่มีส่วนประกอบของปลา เป็นแหล่งของโปรตีน ส่วนอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก เป็นแหล่งที่ดีของเบต้า-แคโรทีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 วิตามินซี และใย

สรุปและข้อเสนอแนะ

1. จากข้อมูลความเชื่อข้อห้าม และข้อปฏิบัติ และภูมิปัญญาต่างๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สะท้อนถึงวิถีแห่งการดูแล และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ทั้งนี้ด้วยเพราะในอดีต การแพทย์ และการสาธารณสุขยังไม่เข้าถึงเหมือนในปัจจุบัน จากการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัย ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ข้อห้าม และข้อปฏิบัติต่างๆ นั้น ถูกแฝงไว้ด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพัน และการมีปฏิสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และคนรอบข้าง ซึ่งเป็นมิติทางด้านจิตใจ ซึ่งข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ยืนยันเช่นกันว่า การที่แม่มีความสุขจะส่งผลต่อ สุขภาพ และพัฒนาการของลูกในครรภ์ แต่ในปัจจุบัน ความเชื่อข้อห้ามบางอย่างลดลง และมีแนวโน้มในการได้รับการดูแลจากภายนอก คือ โรงพยาบาล ซึ่งมีทั้งโอกาส คือ ได้รับการ ป้องกันจากโรคบางชนิด ในขณะที่เดียวกัน ก็มีความเป็นไปได้ที่ชุมชนจะพึ่งพา ดูแลตนเองใน บางเรื่องลดลงเพราะเชื่อว่าเมื่อเกิดปัญหา โรงพยาบาลจะช่วยให้
2. ความเชื่อ ข้อห้ามของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนสะเนฟอง มีทั้งผู้ที่เคร่งครัด และผู้ที่ทดลอง หรือบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้ามนั้น ประกอบกับวิถีการเรียนรู้ และการสืบทอด ของชุมชนซึ่งอยู่ บนฐานของการปฏิบัติ ทดลอง เรียนรู้ด้วยตนเอง จึงเป็นทั้งโอกาส และจุดอ่อน กล่าวคือ หาก ชุมชนได้รับข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการได้รับข้อมูล ความรู้ที่อยู่บนฐานของชุมชน จะทำให้ใช้ประโยชน์กับทรัพยากรของชุมชนได้อย่างเต็มที่ แต่หากมองเป็นจุดอ่อน คือ หาก ชุมชนได้รับข้อมูล ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง หรือคลาดเคลื่อน จากภายนอก ก็มีโอกาที่จะทดลอง ปฏิบัติตาม ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ดังนั้น ในการเรียนรู้ และปรับตัวของชุมชน ควรได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยอยู่บนฐานการคิดการดำเนินงาน เพื่อให้ชุมชนรับรู้ข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อให้ชุมชนสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการสืบทอด ต่อเนื่องและยั่งยืน
3. คณะผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตต่อคุณค่าของ “อาหาร” ที่มีมากกว่าเรื่องโภชนาการ แต่ยังมีคุณค่า ทางสมุนไพร ซึ่งดูแลอาการที่เกิดขึ้นของร่างกายให้บรรเทาลงได้ เช่น การรับประทาน “พริกไทย” ที่ให้รสเผ็ดร้อน แต่ไม่ส่งผลให้ระคายเคืองต่ออวัยวะในร่างกายเหมือนกับ “พริก” นอกจากนี้ “อาหาร” ยังเป็นสื่อสะท้อนความรัก ความเอาใจใส่ และการดูแลของคนใน ครอบครัว และคนรอบข้าง

4. ในแง่คุณค่าโภชนาการของอาหารท้องถิ่น จากการศึกษาี้ สะท้อนว่าอาหารที่มีประโยชน์ส่วนใหญ่ได้มาจากแหล่งอาหารในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นคุณค่าของโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 ที่ได้จากเนื้อสัตว์ ส่วนข้าว และผักโดยเฉพาะผักสีเขียวเข้ม เป็นแหล่งของเบต้า-แคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี รวมถึงใยอาหาร นอกจากนี้ ยังทำให้ชุมชนได้รับอาหารที่หลากหลาย สด สะอาด และปลอดภัยจากสารเคมี ดังนั้น คณะผู้วิจัยเห็นว่า การสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารท้องถิ่นในหญิงวัยเจริญพันธุ์ และการรักษาฐานทรัพยากรอาหารของท้องถิ่น ต้องดำเนินการควบคู่กัน ไม่เช่นนั้นจะทำให้การพึ่งตนเองด้านอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลง นอกจากนี้การที่ความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นลดลง จะมีส่วนให้ไม่สามารถมีอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ หากความหลากหลายของอาหารตามธรรมชาติลดลง
5. จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้เห็นถึงความจำเป็นของฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งเป็นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการพิสูจน์ ยืนยันคุณค่าและประโยชน์ของอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ในช่วงหลังคลอด ทั้งนี้เพื่อให้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการนี้ได้เป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลความรู้ที่ทำให้คนในชุมชนได้เท่าทันต่อกระแสข้อมูลที่หลั่งไหลเข้ามาในชุมชนผ่านสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโฆษณาจากสื่อโทรทัศน์ ซึ่งมีโอกาสโน้มน้าวให้คนในชุมชนปฏิบัติตาม เช่น การใช้อาหารเสริมในการดูแลลูก เป็นต้น ดังนั้น การศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงคุณค่าทางสมุนไพร จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้คนในชุมชน รวมถึงชุมชนอื่นๆ ได้รับรู้ประโยชน์ของคุณค่าอาหารท้องถิ่นต่อสุขภาพในวงกว้างขึ้น
6. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าปัจจุบันหญิงวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนสะเนฟอง โดยเฉพาะคนที่มีอายุตั้งแต่ 15-29 ปี ซึ่งมีถึงร้อยละ 47.3 เป็นวัยที่รับรู้ ติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกมากขึ้น ดังนั้น กระบวนการรวมถึงเนื้อหาสาระที่ใช้ในการสื่อสารต้องถูกจัดปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยอยู่บนฐานของการเคารพ รักษา และสืบทอดวิถีปฏิบัติของบรรพบุรุษ ดังนั้น เนื้อหาที่ใช้ควรผสมผสานทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ซึ่งใช้พิสูจน์ ยืนยันผลร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2538. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2538.
- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2546. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546.
- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2549.
- กาญจนา แก้วเทพ. ก้าวต่อไปของการสื่อสารเพื่อการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2548.
- กุลวดี บุญภินนท์. วิถีชีวิตกะเหรี่ยง : วิถีแห่งความผูกพันกับธรรมชาติ. วารสารนิเวศวิทยา. 20,4 (2536) : 43-56.
- ฐันนตรีศักดิ์ เวียงสารวิน. जूताเออะ: ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมกรบริโภคของชาวกะเหรี่ยง; ศึกษากรณีชุมชนบ้านกล้วย อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://lib.sac.or.th/search/t> 2549.
- ณรงค์ ใจหาญ. สภาพภาพและการดำรงชีวิตของชาวเขาและชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย :สภาพความเป็นอยู่และปัญหาของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอำเภอกำสองยาง จังหวัดตาก. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2541.
- ดำรงพล อินทร์จันทร์. ตลาดชายขอบของมอญพลัดถิ่น. ใน สมรภัทร์ ชัยสิงห์กานานนท์, บรรณาธิการ ตลาดในชีวิต ชีวิตในตลาด. 207-261 กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน), 2549.
- เบญจมาศ ชุมวรฐายีและคณะ. ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นภาคกลางย้อนรอยอดีตชนเผ่าชู่. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2546.
- ประเวศ วะสี. การพัฒนาต้องเอาวัฒนธรรมเป็นตัวตั้ง. กรุงเทพฯ : กระทรวงวัฒนธรรม ราชบัณฑิตยสถาน, 2547.

ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. ซีดี-ซินเนอร์จี CDCynergy 2004. นครปฐม : สถาบันฯ, 2547.

ฝ่ายเผยแพร่และสื่อสารและฝ่ายโภชนาการชุมชน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. การสื่อสารเพื่องานพัฒนาชุมชน: ประสบการณ์จากงานวิจัยเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมมารดาของชาวอีสาน. กรุงเทพฯ : ศิลป์การพิมพ์, 2535.

พิษณุ อุตตะมะเวทินและคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วยของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ขอนแก่น : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.

ภาวนีย์ บุญวรรณ. การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อพระพุทธรักษาและฤกษ์ของชาวกะเหรี่ยงทุ่งใหญ่นเรศวร กรณีศึกษา หมู่บ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

วันเพ็ญ พลชนะ และคณะ. อาหารพื้นบ้านชนเผ่ากะเหรี่ยง ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thai-folksy.com/FolkDat/Oths/food-mahongson/00-Abstract.htm> 2549.

วรุณวรรณ ผาโคตร และสิรินาถ นุชนาถ (บรรณาธิการ). การพยาบาลสูติศาสตร์: อาหารสมุนไพรสำหรับสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด. กรุงเทพฯ : เค.เอส.พี การพิมพ์, 2548.

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. สิทธิชุมชนในทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, 2548.

ศิริดา พงษ์ภมร. กระบวนการสื่อสารเพื่อการธำรงรักษาประเพณีรับบัว ของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รอบ 3 (2545)

โครงการกาญจนบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

จาก : <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/content/Research/Kanchanaburi/PDF/Report2002.pdf> 2549.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ : เทคนิค 19, 2529.

_____. รายงานการวิจัยเพื่อปรับปรุงส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนล่าง (โครงการแนวกินเพื่อชีวิต). นครปฐม : สถาบันฯ, 2531.

_____. รายงานโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรชุมชนเขตชานเมืองในงานคุ้มครองผู้บริโภค (ศาลายาอิมสุข). นครปฐม : สถาบันฯ, 2544.

_____. โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-NUTRIENT : NO 3.2. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2551.

สุจริตลักษณ์ ดีผดุง และประภาศรี คำสะอาด. รายงานการวิจัยเรื่อง ชุมชนมอญบ้านวังกะ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี : ความเป็นมาและการปรับเปลี่ยน. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2545.

สุธรรม นันทมงคลชัยและคณะ. ประเพณี ความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครุฑการคลอดและการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดใน 4 พื้นที่ศึกษา 4 ภาคของประเทศไทย. นนทบุรี : โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย, 2546.

สุพรรณิ โพธิ์แพงพุ่ม กุลศิริ ศิริวัฒน์ และจักรกฤษณ์ โพธิ์แพงพุ่ม. สตรีกะเหรี่ยงกับการบริโภค. กาญจนบุรี : สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี, 2541.

สุรัชย์ รักษาชาติ. ความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือนของคนชายขอบ : รูปแบบการบริโภคและแหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนกะเหรี่ยง ภาคตะวันตก ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาเทคโนโลยีการวางแผนสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาชนบท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

สุทธิลักษณ์ สมิตะศิริ และคณะ. แนวทางการประยุกต์หลักการตลาดเพื่องานโภชนาการ : บทเรียนจากโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูงและไขมันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2537.

โสฬส ศิริไสย์และคณะ. รายงานฉบับสมบูรณ์ : โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะที่ 1. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.

. รายงานการวิจัย : โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะที่ 2.
นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

อุษา กลิ่นหอม. มิติวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญาพื้นบ้าน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

: http://www.science.msu.ac.th/biodiversity/data_origin/research 2549.

อารี วัลยะเสวี, ประภาศรี ภูงเสถียร และประไพศรี ศิริจักรวาล. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์, 2534.

โอบาส ปัญญา และโสฬส ศิริไสย์. ความเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมสร้างปัญญา: สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับการสร้างความรู้ด้วยศาสตร์แห่งบูรณาการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.ict4dev.mahidol.ac.th/transteam/Documents/Research/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2.pdf>

Harriet V. Kuhnlein and Olivier Receveur. DIETARY CHANGE AND TRADITIONAL FOOD

SYSTEMS OF INDIGENOUS PEOPLES. 1996 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<http://arjournals.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.nu.16.070196.002221?>

cookieSet=1

Smitasiri S, et al. Process and Methods towards the Improvement of Health and Nutritional Well Being of Indigenous Children and Their Care Providers in Sanephong Community, Thailand: Application to Micronutrient and Traditional Food Promotion Programs. Nakhon Pathom: Institute of Nutrition, Mahidol University; Unpublished report, 2005.

ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์/โทรสาร 02 4410218
E-mail : nuptt@mahidol.ac.th หรือ
: food.wisdom92@gmail.com