



## รายงานการวิจัยโครงการย่อยที่ 4

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม  
ในชุมชนภาคใต้

Local Food : The Management Process for the Quality of Life  
and Social Ethics In Southern community

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม  
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social  
Ethics

โดย

รองศาสตราจารย์สมบูรณ์ บุญฤทธิ์

นายทวีโชค เจริญไกร

นายพีระพล สงสาป

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760351



## รายงานการวิจัยโครงการย่อยที่ 4

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม  
ในชุมชนภาคใต้

Local Food : The Management Process for the Quality of Life  
and Social Ethics In Southern community

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม  
Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social  
Ethics

โดย

รองศาสตราจารย์สมบุรณ์ บุญฤทธิ์

นายทวีโชค เจริญไกร

นายพีระพล สงสาป

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760351

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



Research Report

Local Food : The Management Process for the Quality of Life  
and Social Ethics In Southern community

Under The Research program

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social  
Ethics

by

Assoc. Prof. Somboon Bunrit

Taveechok Hreankai

Peerapon Songsab

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon si thammarat Campus

B.E. 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760351

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

- ชื่อรายงานการวิจัย : อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและ  
จริยธรรมของชุมชนในภาคใต้
- ผู้วิจัย : รองศาสตราจารย์สมบูรณ์ บุญฤทธิ์ นายทวีโชค เจริญไกร  
นายพีระพล สงสาป  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
- ปีงบประมาณ : 2560
- ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ ศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้ และ 3) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ ประกอบด้วย พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักโภชนาการ นักวัฒนธรรมท้องถิ่น บุคลากรองค์กรท้องถิ่น ผู้ประกอบการและผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสงขลา โดยใช้วิธีการสาธิต การสัมภาษณ์ การเสวนากลุ่ม และการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับจัดการอาหารพื้นบ้านทั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา เป็นเครื่องมือในการวิจัย ใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูล 60 วัน มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 24 รูป/คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้

2. **กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้** พบว่า กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก อาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ให้คงไว้ นับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร” ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ชีบนหลังคา เป็นต้น นอกจากนี้ กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมจู้จุน ที่มีการทำเพื่อถวายพระภิกษุ และก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในหน้าหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ ซึ่งมักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมดีซำ ขนมกงหรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้

3. **ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้** พบว่า ในปัจจุบันวิถีการดำรงชีวิต และการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพของคนในชุมชนทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้เป็นอย่างมากทั้งในการจัดการอาหารให้ครอบครัว ขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหารและกระบวนการจัดการอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน และยังทำให้อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องสูญหายไป.

**Research Topic** : Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Southern community

**Researcher** : Assoc. Prof. Somboon Bunrit, Taveechok Hearnkai  
Peerapon Songsab

**Department** : Mahachulalongkornrajavidyalaya University,  
Nakhon Si thammarat Campus.

**Fiscal Year** : B.E. 2560

### ABSTRACT

This research was a qualitative research by studied and collected data about the South local food management for life quality and social ethics development in the South community of Thailand. The objective of this research were 1) to study body of knowledge and value of food towards health promoting of the South community of Thailand, 2) to study the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the South community of Thailand and 3) to analysis the effect and relation of the South local food towards the South community of Thailand. The collect data from the informant in the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the South community of Thailand consisted monk, local wisdom, nutritionist, local culture, local personal, entrepreneur and the South local food producer in Nakornsri thammaraj Province and Songkhla Province by using demonstration, interview, seminar and joining activity about food management both Nakornsri thammaraj Province and Songkhla Province. It used collect data about 60 days and there were 24 persons of informants in this research.

The researches were showed as following;

1. The body of knowledge and value of food towards health promoting of the South community of Thailand found that the South local food from the studying come from the creation of local wisdom and food resource perfectly in the South emphasized the value of the material resource and the good to health promotion of the South community of Thailand.

2. The process of food management in life quality promoting and social ethnic of the South community of Thailand found that the process of food management of the South concerned life quality promoting and social ethnic very much that each kind had food value cover 5 groups. The component parts of cooking had vegetable and herb that had nutritious food and medical property.

It was food for life quality development towards health promoting, learning, pump knowledge and preserving value. It was wisdom that had reflected the way of eating of the South people of Thailand in the holding “eat for be medicine, not for be food”. In term of process of food management of the South community had promoted social ethnic in several levels as family, community and society. There was started the food management and eating together of family, idea making and self-practice together of the South people. Moreover, the process of foods management had more value to promote the ethnic and cultural and traditional inherit in the South community as Jujun dessert that offered the monk and build the fire to the warm monk. It had also tom dessert that made in the month of October and La dessert and dessert others namely Ba dessert, deesome dessert, Kong dessert or Khaipla dessert and Pong dessert that made in the month of 10 (September) in the Sard Dieansip Tradition of the South.

3. The effect and relation of the South local food towards the South community of Thailand found that the life style and occupational change of people in community had effected to relate and affect towards the South local food very much especially the food management in the family level had lack of knowledge inherit that was not realized nutrition value. It had been problem to healthy, life quality development of community and also had made some the South local food disappears.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ในด้านต่างๆ จากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งในความมีน้ำใจเอื้ออาทรเป็นอย่างยิ่ง ใคร่ขอกราบขอบพระคุณ ขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คุณสุธีทัศน์ สุโท รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พระมหาชุตินันท์ อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ รวมทั้งพระมหานันทวิทย์ ธีรภทโท และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ทุกรูป/คน ที่ได้ให้โอกาสและสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระเทพปัญญาสุธี รองอธิการบดีวิทยาเขตนครศรีธรรมราช ที่ได้ให้กำลังใจ สนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยจนสำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำชี้แนะในการทำวิจัยเรื่องนี้จนทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ทั้งด้านเนื้อหาและระเบียบวิธีการวิจัย

ขอขอบคุณ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ครั้งนี้ และวิทยากรท้องถิ่นที่เข้าร่วมการเสวนากลุ่มทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาให้ข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้จนทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันจะพึงมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะการนำองค์ความรู้จากการวิจัยเรื่องนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

รองศาสตราจารย์สมบูรณ์ บุญฤทธิ์ และคณะ

1 กันยายน 2560



## สารบัญ

|  |           |
|--|-----------|
| บทคัดย่อ .....                                     | ก         |
| กิตติกรรมประกาศ.....                               | จ         |
| สารบัญ.....  | ฉ         |
| สารบัญภาพถ่าย .....                                | ฅ         |
| สารบัญแผนภูมิ .....                                | ฎ         |
| <b>บทที่ 1 บทนำ .....</b>                          | <b>1</b>  |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....           | 1         |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....                  | 8         |
| 1.3 ขอบเขตของการวิจัย .....                        | 8         |
| 1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย .....               | 9         |
| 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....                | 11        |
| <b>บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....</b> | <b>13</b> |
| 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน .....             | 13        |
| 2.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ .....  | 25        |
| 2.3 วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ .....  | 25        |
| 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น .....         | 49        |
| 2.5 ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ .....             | 58        |
| 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต .....       | 60        |
| 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                    | 62        |
| 2.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                     | 65        |
| <b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....</b>            | <b>66</b> |
| 3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย .....                       | 66        |
| 3.2 ขอบเขตการวิจัย .....                           | 66        |
| 3.3 แนวทางในการวิจัย .....                         | 68        |
| 3.4 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย .....                    | 68        |
| 3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....               | 69        |

สารบัญ (ต่อ)

|  |            |
|--|------------|
| 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย .....  | 69         |
| 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 70         |
| 3.8 การนำเสนอผลการวิจัย .....  | 70         |
| <b>บทที่ 4 ผลการวิจัย .....</b>  | <b>71</b>  |
| 4.1 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของ<br>ชุมชนในภาคใต้ .....                      | 71         |
| 4.2 กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม<br>ของชุมชนในภาคใต้ .....                        | 98         |
| 4.2.1 กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนใน<br>ภาคใต้ .....   | 98         |
| 4.2.2 กระบวนการจัดการอาหารกับการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของ<br>ชุมชนในภาคใต้ .....                                   | 114        |
| 4.2.3 การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรม<br>และการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ ..... | 121        |
| 4.3 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนใน<br>ภาคใต้ .....                               | 126        |
| <b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ .....</b>  | <b>139</b> |
| สรุปผลการวิจัย .....   | 139        |
| ข้อเสนอแนะ .....   | 142        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>   | <b>144</b> |
| <b>บุคลากร.....</b>  | <b>148</b> |
| <b>ภาคผนวก .....</b>   | <b>149</b> |
| ภาคผนวก ก บทความวิจัย .....  | 150        |
| ภาคผนวก ข ตารางเปรียบเทียบวัตถุดิบ.....  | 167        |
| ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุดิบ,กิจกรรมและผลที่ได้รับของ<br>โครงการวิจัย.....                                     | 168        |
| ภาคผนวก ง เครื่องมือวิจัย.....   | 171        |

|   |            |
|---|------------|
| ภาคผนวก จ ประเด็นการเสวนากลุ่ม .....  | 173        |
| ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรมการสาธิต,การเสวนากลุ่ม,และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล<br>ในการวิจัย ..... | 175        |
| ภาคผนวก ช แบบสรุปโครงการวิจัย .....   | 177        |
| <b>ประวัติคณะผู้วิจัย .....</b>   | <b>189</b> |

สารบัญภาพถ่าย

| ภาพถ่ายที่ | คำบรรยายภาพ  | หน้า |
|------------|--|------|
| 2.1        | อาหารภาคใต้ที่ขาดไม่ได้คือ “ผักเหนาะ” ที่มีอย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้..... | 28   |
| 2.2        | สำหรับ (หมรับ,เท) อาหารภาคใต้.....                                       | 30   |
| 2.3        | การรับประทานอาหารจากสำหรับ (หมรับ,เท) .....                              | 31   |
| 2.4        | แกงไตปลา .....   | 33   |
| 2.5        | กระเพาะปลา วัตถุดิบที่ใช้ผลิตไตปลา .....                                 | 33   |
| 2.6        | “หนาง” อาหารพื้นบ้านภาคใต้เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารอีกรูปแบบหนึ่ง        | 35   |
| 2.7        | ต้มกะทิหนางหมู อาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกชนิดหนึ่ง .....                     | 35   |
| 2.8        | ข้าวย่าน้ำบูดู .....   | 36   |
| 2.9        | ข้าวยาคูลูกเครื่องแกง .....  | 37   |
| 2.10       | น้ำซุบหย่า หรือน้ำพริกขยำ .....  | 38   |
| 2.11       | ปลาตุกร้า ภูมิปัญญาชาวใต้ในการถนอมอาหาร .....                            | 40   |
| 2.12       | ปลาตุกร้าหลน หรือหลนปลาตุกร้า .....                                      | 40   |
| 2.13       | ผัดหมี่ปากพนัง .....   | 42   |
| 2.14       | คั่วกลิ้ง อาหารพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ของภาคใต้ .....                   | 43   |
| 2.15       | ปาดตุกร้าทอด .....   | 43   |
| 2.16       | ไข่ปลากะบอก .....  | 44   |
| 2.17       | ไข่ปลากะบอกทอด .....   | 44   |
| 2.18       | มังคุดคัต ผลไม้ที่เกิดจากภูมิปัญญาชาวใต้ .....                           | 46   |
| 2.19       | ขนมลาเซ็ด .....  | 47   |
| 2.20       | ขนมลาลอยมัน .....  | 48   |
| 2.21       | ขนมลากรอบ .....  | 48   |
| 2.22       | ขนมลาม้วน .....  | 49   |
| 4.1        | ข้าวย่าน้ำบูดูสูตรครุถนอม ศิริรักษ์ .....                                | 72   |
| 4.2        | ครุถนอม ศิริรักษ์ ครุภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 3 .....                        | 73   |
| 4.3        | ซีอิ๊วปลา สูตรครุถนอม ศิริรักษ์ .....                                    | 74   |
| 4.4        | ส่วนประกอบและขั้นตอนการทำน้ำบูดูข้าวยาสสูตรครุถนอม ศิริรักษ์ .....       | 75   |

## สารบัญภาพถ่าย (ต่อ)

| ภาพถ่ายที่ | คำบรรยายภาพ   | หน้า |
|------------|---|------|
| 4.5        | ส่วนประกอบของข้าวย่ำน้ำบุดูสูตรครุฑนอม ศิริรักษ์ และ ข้าวย่ำน้ำบุดูที่ปรุงพร้อมรับประทาน .....                            | 76   |
| 4.6        | ครุฑนอม ศิริรักษ์ กับผลิตภัณฑ์อันเกิดจากภูมิปัญญา .....   | 77   |
| 4.7        | โองหมักน้ำบุดู เป็นโองมั่งกรเคลือบ และหมักตากแดดไว้กลางแจ้ง .....   | 78   |
| 4.8        | พริกแกงเหลือง .....   | 82   |
| 4.9        | ก้านอัดใบ ผักที่ใช้ประกอบแกงเหลืองปุม้า .....   | 83   |
| 4.10       | แกงเหลืองปุม้าที่ปรุงสำเร็จ .....   | 83   |
| 4.11       | เครื่องปรุงที่ใช้ในการแกงไตปลา .....  | 86   |
| 4.12       | ขั้นตอนการทำพริกแกงไตปลา .....  | 87   |
| 4.13       | เครื่องปรุงพริกแกงไตปลาแบบดั้งเดิม (โบราณ) .....  | 87   |
| 4.14       | ผักเหนาะที่รับประทานพร้อมกับแกงเหลือง .....   | 90   |
| 4.15-4.16  | ต้นจาก แหล่งน้ำหวานนำมาเคี่ยวเป็นน้ำผึ้งจาก วัตถุประสงค์ในการทำขนมลา .....  | 93   |
| 4.17       | อุปกรณ์ที่ใช้ทอดขนมลา .....   | 94   |
| 4.18       | การเตรียมแป้งสำหรับทอดขนมลา .....   | 95   |
| 4.19       | การทอดขนมลา .....   | 96   |
| 4.20       | ขนมลาม้วนหยอดหน้าซ็อกโกแลตและมะม่วงหิมพานต์ .....   | 97   |
| 4.21       | ต้นตาลโตนด หรือ “โหนด” พืชสำคัญที่ใช้ประโยชน์ได้สารพัด .....  | 99   |
| 4.22       | ก้านใบหรือทางตาลใช้ทำรั้วบ้าน คอกสัตว์ เชื้อเพลิง เฟอร์นิเจอร์ .....  | 100  |
| 4.23       | ใบตาล ใช้มุงหลังคา กั้นเป็นฝา เย็บเป็นกระแฉกกันฝน จักเป็นเส้นตอกใช้ทำแว่นน้ำตาล เย็บทำหมวก ของใช้ต่างๆ .....              | 101  |
| 4.24-4.25  | ผู้วิจัยและคณะเข้าร่วมสังเกตการณ์การเก็บขนมลาจากเตาเพื่อส่งเข้าประกวดในงานวันขนมลาประจำปี 2560 .....                      | 134  |
| 4.26-4.27  | งานวันขนมลา อำเภอปากพนัง ประจำปี 2560 เปิดงานโดยนายกเทศมนตรีเมืองปากพนัง .....  | 135  |
| 4.28-4.29  | ผู้วิจัยได้รับเกียรติเป็นผู้มอบรางวัลชนะเลิศและรางวัลอื่นๆ ในการประกวดขนมลา อำเภอปากพนัง ประจำปี 2560 .....               | 136  |
| 4.30-4.31  | ศูนย์การเรียนรู้ขนมลาบ้านหอยรอก, สนับสนุนการจัดตั้งโดยสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช ในบริเวณโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ..... | 137  |

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลาง การพัฒนาโดยให้ความสำคัญกับ คน ในฐานะ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะ เห็นว่าคนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมจะทำให้สังคมใน ทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนรวมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้ง ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและ สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ประชาชนสามารถ ดำเนินชีวิต ขึ้นพื้นฐานได้ดีขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้อง มี การพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตเจ้านั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยที่ ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดี ต่อตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี จะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกาย ในการ พัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ใน มีคุณค่ากับการ เจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนส่งเสริม สุขภาพ อนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ และอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการ ดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รุดและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจ ขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุง ร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อิมหมี พิมัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินลำ อยู่ม่วน กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีแสง” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุก ชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติ

อาหาร พ.ศ. 2522 ของกระทรวงสาธารณสุข<sup>1</sup> นิยามว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลังศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สี สัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ที่มีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย จริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนาปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สี สัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น ทำให้อาหารของท้องถิ่นไทย ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบและหลากหลาย

<sup>1</sup> สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522, [ออนไลน์] [http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum\\_law.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum_law.pdf) วันที่ 15 ตุลาคม 2558, หน้า 1.

ประเภทเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป แต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ประกอบสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ่อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊าท์ โรคอ้วน ฯลฯ

ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบคือ

1. อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
2. อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์และสภาพภูมิประเทศ

อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมด้านอาหาร ก็เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาวัฒนธรรมอื่น นอกจากนั้นวัฒนธรรมอาหารยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อเฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม<sup>3</sup> วิธีการกิน การปรุง ฤดูกาลหรือเวลาที่เหมาะสมหรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่างล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น อาหารแต่ละชนิดเหมาะกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อยู่อาศัยอยู่ในแต่ละเขต วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในพื้นที่ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อมๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละพื้นที่ ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชาวไทย ถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็

<sup>3</sup> ประหยัด สายวิเชียร. “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” รายงานการวิจัย (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547) ,หน้า 20.



คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่นนอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหาร และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือ การจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ครอบครัวมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเองสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปการบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน<sup>4</sup> มีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ตำหมก หมักดอง ซุบ ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผาด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีแยกย่อยไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องดื่มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทานรวมทั้งมีกลิ่นเค็ล็ดลิบต่าง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบ

<sup>4</sup> ดวงเด่น บุญปกรณ์, รศ.ดร., “ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง”, วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559). หน้า 19-21.

ทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

นักมานุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่าวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม เพราะวัฒนธรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทางด้านจิตใจ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่สังคมการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพ ประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรม ด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม หนึ่ง ย่าง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

ภาคใต้ของประเทศไทยมีภูมิประเทศเป็นคาบสมุทรที่มีทะเลขนานอยู่ทั้ง 2 ด้าน คืออ่าวไทยด้านตะวันออก และทะเลอันดามันด้านตะวันตก ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร ระนอง

พังกา กระบี่ ภูเก็ต ตรัง สตูล สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส ผู้คนที่อาศัยอยู่ในภาคใต้มีลักษณะและอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันหลายกลุ่มโดยเฉพาะชาวไทย มุสลิม ชาวจีน และชาวพื้นเมืองเดิมได้แก่ ชาวเล (มอแกน) ชาวโก (เงาะป่า)

ในทางประวัติศาสตร์คาบสมุทรภาคใต้ได้เคยเป็นแหล่งแวะพักเดินทางระหว่างฤดูมรสุม ของพ่อค้าจากตะวันออกและตะวันตก ทำให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็น เอกลักษณะโดดเด่น อาหารพื้นบ้านทางภาคใต้จึงเป็นอาหารที่มีการผสมผสานทางวัฒนธรรมของ อินเดีย จีน และชาว โดยเฉพาะอินเดียได้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหาร อาหาร พื้นบ้านภาคใต้จึงมีรสชาติจัด และเผ็ดร้อน ในขณะเดียวกันภาคใต้เป็นภาคที่อยู่ใกล้กับประเทศ มาเลเซียจึงรับเอาวัฒนธรรมทางอาหารของมาเลเซีย คือการรับประทานบูดู ซึ่งได้จากการหมักปลา ทะเลกับเกลือ เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกอย่างหนึ่ง

โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่ กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะ กินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาว ภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงฟุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของ ภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ด ร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวน ค่อนข้างมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และ พืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจาก ประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมุสลิมที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาว อินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้อีกมักทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมน้ำตาล ส่วนผลไม้ก็เป็น ผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

อาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้อง ตระหนักถึงคุณค่า ปัจจุบันอาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในและต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่าง แพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เสน่ห์ของอาหาร ไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เป็น เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหาร น้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาใน

คราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

ศรีสมร คงพันธ์ ได้การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้<sup>5</sup>

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่มานำประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่น และเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคใต้ เสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อให้เกิดผลสามประการ คือ อยู่รอด อยู่ได้ และอยู่ดี

1. อยู่รอด เป็นการพึ่งตนเองในทางเศรษฐกิจและจิตใจ
2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตด้วยการจำหน่ายหรือแจก และ

---

<sup>5</sup> ศรีสมร คงพันธ์, ผศ., *ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น*. [ออนไลน์] <https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>. วันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

ด้วยหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย ว่ามีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร เพื่อนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้

1.2.2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้

1.2.3 เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้

## 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัย กำหนดให้พื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสงขลา เป็นพื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

### 1.3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช และสงขลา ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 1 คน ผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 5 คน รวมจำนวน 18 รูป/คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

| ที่        | กลุ่มตัวอย่าง  | จำนวน     |
|------------|--|-----------|
| 1          | พระสงฆ์  | 2         |
| 2          | นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ  | 2         |
| 3          | นักวิชาการด้านสาธารณสุข  | 2         |
| 4          | นักวิชาการด้านวัฒนธรรม   | 2         |
| 5          | ผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน | 10        |
| <b>รวม</b> |  | <b>18</b> |

### 1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

#### 1.3.3.1 อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในแต่ละจังหวัด ดังนี้

1) อาหารพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ แกงไตปลา และขนมลา ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้ประกอบหมักรับ สำหรับงานประเพณีบุญเดือนสิบ

2) อาหารพื้นบ้านจังหวัดสงขลา ได้แก่ ข้าวย่ำสงขลา และแกงเหลือง

#### 1.3.3.2 เนื้อหาที่ศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประกอบด้วย

- 1) องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา
- 2) กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา
- 3) ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านในกรณีศึกษาที่มีต่อชุมชนภาคใต้

### 1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560

## 1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

**1.4.1 อาหารพื้นบ้าน** หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการ

เปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย

**1.4.2 อาหารพื้นบ้านภาคใต้ หมายถึง** อาหารที่ชาวภาคใต้รับประทานจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณะ รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่นๆของไทยและอาหารภาคใต้มีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ และการตกแต่งให้น่ารับประทานสืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก

**1.4.3 หมຽบ (อ่านว่า มຽบ) หมายถึง** การจัดสำรับกับข้าว ของชาวภาคใต้ มักจะจัดเป็นชุดทั้งอาหารคาวและหวานใสในภาชนะมีเชิงยกสูง คล้ายกับ สำรับในภาคกลาง, ชันโตกในภาคเหนือ ในปัจจุบันการรับประทานอาหารมักนิยมรับประทานบนโต๊ะ จึงไม่นิยมจัดหมຽบ (สำรับ) แต่ยังคงมีการจัดหมຽบในงานประเพณีบุญเดือนสิบ โดยนำขนมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ 5 ชนิดมาจัดเพื่อสะดวกในการทำไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพชนผู้ล่วงลับ ขนม 5 ชนิดที่นำมาจัด “หมຽบ” ได้แก่ 1) ขนมลา เชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องนุ่งห่มให้กับผู้ล่วงลับ, 2) ขนมพอง เชื่อว่า เป็นสัญลักษณ์แทนแพสำหรับให้ผู้ล่วงลับใช้ล่องข้ามห้วงมรณภูมิ, 3) ขนมกง เชื่อว่า เป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องประดับ, 4) ขนมดีซำ เชื่อว่า เป็นสัญลักษณ์แทนเงินตรา และ 5) ขนมบ้า เชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์แทนลูกสะบ้า สำหรับให้ผู้ล่วงลับใช้เล่นในวันสงกรานต์

**1.4.4 การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ หมายถึง** กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านขั้นตอนต่างๆ ของผลิตและการบริโภค การจัดการอาหารจะมีผู้เกี่ยวข้องหลายประเภทตามลักษณะของงาน เช่น ในครอบครัวแม่บ้านจะเป็นผู้จัดการอาหารให้ครอบครัวโดยคำนึงถึงการบริโภคที่เป็นประโยชน์ การจัดเตรียมอาหารอย่างมีคุณค่าประหยัดเวลาพร้อมทั้งการวางแผน

**1.4.5 คุณภาพชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคใต้ หมายถึง** พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้จากสิ่งที่มีอยู่รอบๆตัว โดยใช้ใบไม้ ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้ว สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคกลางเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร

**1.4.6 จริยธรรมทางสังคมจากอาหารพื้นบ้านภาคใต้ หมายถึง** การส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม ในการอยู่ร่วมกันของชุมชนไทย ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้านหลากหลายประเภทที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้ก่อการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนการแบ่งปันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จับปลาตัวใหญ่ได้ ทำอย่างไรถึงจะรับประทานได้ทั้งปี ในท้องถิ่นส่วน

ใหญ่จะทำปลาร้า ปลาเค็ม เพื่อแบ่งปันให้กับพี่น้องเพื่อนบ้านเป็นการต่อสายสัมพันธ์ที่ดีเกิดจริยธรรมของการเกื้อกูลซึ่งกันและกันจากอาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” บ่งบอกถึงการเข้าถึงคนในชุมชนจากอาหารเป็นสำคัญ และเป็นองค์ความรู้ที่สอดแทรกจริยธรรมพื้นที่ที่เกิดจากการคัดเลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นต่อการปรุงอาหารและสำหรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เกิดขึ้นเป็นบ่อเกิดจากการอยู่ร่วมกันในวิถีชุมชนนำไปสู่การสร้างและปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชนทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมเสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น

**1.4.7 องค์รภาครัฐกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้** หมายถึง กลุ่มขององค์รภาครัฐในระดับหน่วยงานด้านสาธารณสุขและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนในสังคมไทยจากอาหารพื้นบ้าน โดยรูปแบบและขอบเขตการทำงานพัฒนามีความหลากหลายตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะให้ความสนใจกับการศึกษาความรู้อาหารพื้นบ้านและคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่เกิดจากการมีส่วนร่วมขององค์รภาครัฐ

**1.4.8 การมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้** หมายถึง กลุ่มขององค์กร/ชุมชนในระดับท้องถิ่นด้านอาหารและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน โดยรูปแบบและขอบเขตการทำงานพัฒนามีความหลากหลายตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะให้ความสนใจกับการศึกษาความรู้และคุณค่าอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการอันเกิดแต่อาหารพื้นบ้านที่จะนำไปสู่ จัดกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ทั้งที่รวมตัวทำงานในระดับพื้นที่ชุมชน จนถึงภูมิภาคต่างๆ

**1.4.9 การจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม** หมายถึง การดำเนินการด้านอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคใต้ โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ชุมชน ที่เป็นแหล่งองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ได้มีการพัฒนารูปแบบ กิจกรรม อัตลักษณ์ และกระบวนการจัดการเพื่อการพัฒนาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นต่อการพัฒนากาย จิตใจและปัญญาเชิงจริยธรรมต่อการพัฒนาชุมชนในสังคมไทย

1.5.2 ชุมชน ที่เป็นแหล่งความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีแนวทางในส่งเสริมการเรียนรู้ และการสื่อสารคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้เสริมสร้างจริยธรรมจากอาหารสอดคล้องกับพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา กาย จิตใจและสังคม รวมทั้งการส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านอาหารพื้นบ้าน



1.5.3 องค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชน เช่น เทศบาล, อบต., อบจ. สาธารณสุข ได้มีการพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคของสังคมไทย การวิเคราะห์การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในฐานะปัจจัยการพัฒนาคูณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยสอดคล้องหลักพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการจัดการกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยทางวัฒนธรรมและการพัฒนาชุมชนในภาคใต้

1.5.4 สร้างองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อหน่วยงานอื่นๆ เช่น สมาคม/ ชมรม/ องค์กรด้านการท่องเที่ยว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้กับวัฒนธรรมไทย

1.5.5 องค์ความรู้จากอาหารพื้นบ้านภาคใต้และผู้สนใจ ได้รับความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านในสังคมไทย ความเข้าใจในวิถีความรู้อาหารพื้นบ้าน กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคูณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยและสามารถยกระดับไปสู่การพัฒนาพัฒนา กาย จิตใจและสังคม ตามหลักการที่ว่า “อาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคูณภาพชีวิต” รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมทางอาหารอันเป็นมรดกของมนุษยชาติต่อไป

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน
- 2.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้
- 2.3 วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.5 ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป<sup>1</sup>

อาหารพื้นบ้านไทย มักมีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส และยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งชี้ถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่สร้างสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ

---

<sup>1</sup> อาหารพื้นบ้าน [ออนไลน์] <http://www.t-globe.com/15904> วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหาร หรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่มืองของคนไทยตลอดไป<sup>2</sup>

อาหารพื้นบ้านไทยมีความแตกต่างไปตามภูมิภาคต่างๆ ดังที่ พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมวงศ์ ได้แสดงให้เห็นถึงความภาพรวมของอาหารพื้นบ้านไทยแต่ละภาค ว่า “อาหารภาคเหนือ รวม 17 จังหวัดประกอบด้วยภูมิโนเวศน์ที่หลากหลายพร้อมด้วยชาติพันธุ์ต่างๆ ที่ตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ราบลุ่ม ที่ดอน และที่ภูเขาสูงในการดำรงชีพ การตั้งถิ่นฐานของชาวไทยพื้นราบซึ่งเป็นชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะกระจุกตัวอยู่บริเวณพื้นที่ลุ่ม มีแม่น้ำสายใหญ่ เช่น ปิง วัง ยม น่าน ของลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนบน และอิง ลาว ของลุ่มน้ำโขง มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวโดยชาวไทยพื้นราบภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด (เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน พะเยา แพร่ น่าน) มีวัฒนธรรมการผลิตและการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกิริยาที่แช่มช้อย จึงส่งผลต่ออาหาร เช่น ข้าวซอย คืออาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือของประเทศไทย เดิมเรียกว่า ก๋วยเตี่ยวฮ่อ เป็นอาหารที่คล้ายเส้นบะหมี่ ในน้ำซุซที่ใส่เครื่องแกง รสจัดจ้าน ในตำรับดั้งเดิม ข้าวซอยจะมีส่วนประกอบของเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ มีเครื่องเคียงได้แก่ ผักกาดดอง หอมหัวแดง และมีเครื่องปรุงรส เช่น พริกผัดน้ำมัน น้ำมันงา น้ำปลาน้ำตาล ปัจจุบันอาจเพิ่มอาหารทะเลหรือเต้าหู้เป็นส่วนประกอบ อาหารจานนี้มักไม่ค่อยมีจำหน่ายในร้านอาหารไทยในต่างประเทศ จะพบบ่อยเฉพาะทางภาคเหนือของไทย

อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวิถีชีวิตที่ผูกติดกับทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างหลากหลาย ทั้งในเขตที่ราบในแอ่งโคราชและแอ่งสกลนคร อาศัยลำน้ำสำคัญ เช่น ชี มูล สงครามโขง เป็นต้น ชุมชนที่อาศัยในเขตภูเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทือกเขาภูพานและเทือกเขาเพชรบูรณ์ ซึ่งความแตกต่างของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ระบบอาหารและรูปแบบการจัดการอาหารของชุมชนแตกต่างกันไปด้วย แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์

<sup>2</sup> พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมวงศ์, รศ.ดร., และ คณะ, อาหารพื้นบ้านไทย, [ออนไลน์]

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2258/> วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลามาซึ่งธรรมชาติไว้ และหากวันใดจับปลาได้มาก จะแปรรูปเป็นปลาร้าหรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก ชาวบ้านจะ " ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก " สวนหลังบ้านมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งอาหารประจำครัวเรือน ชาวบ้านมีฐานคิดสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหาร คือ ผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน และทำบุญ อาหารอีสานจะเน้นไปทางรสชาติที่เผ็ดร้อน

อาหารภาคกลาง ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีที่มาต่างกัันดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กะทะ

2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จ๋ามงกุฏ หุุ่ม ลูกชุบ กระจ่างสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักผลไม้แกะสลัก

3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้าต้องแถมด้วยหมูหวานแกงกะทิแถมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชিংดอง เป็นต้น ภาคกลางเป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเหนียวปอกหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก ปั่นขลิบนิ่ง ไส้กรอกปลาแถม ข้าวตั้งหน้าตั้ง

ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประชาชนในจังหวัดภาคใต้เป็นที่รู้จักกันดีว่าใจคอหนักแน่น พูดเร็ว เดินเร็ว และทำเร็ว อาหารปักษ์ใต้จึงเป็นสิ่งที่สะท้อนลักษณะของพวกเขาได้อย่างชัดเจนในเรื่องของรสชาติอาหารที่เผ็ดจัด เค็มจัด ตลอดจนเปรี้ยวจัด อาหารปักษ์ใต้ที่ขึ้นชื่อลือชามากๆ คือ แกงไตปลา แกงเหลือง น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำบูดู น้ำยาปักษ์ใต้ ตลอดจนอาหารปักษ์ใต้ที่ได้รับอิทธิพลมาจากพวกมลายู และอินเดีย นอกจากนั้นอาหารปักษ์ใต้ในทุกมื้อยังประกอบไปด้วยผักสดที่สำคัญ โดยเฉพาะพืชตระกูลถั่วจำพวก สะตอ หรือลูกเนียงที่จะเป็นต้องติดไว้ในแทบทุกมื้อ ผักที่เป็นดอก เช่น ดอกขจร ดอกแค ดอกโสน หัวปลี ฯลฯ ผักที่เป็นเมล็ด เช่น พริกไทย แมงลัก งา ถั่ว ผักชี ฯลฯ ผักที่เป็นลำต้น เช่น บอน อ้อดิน (พืชหัวชนิดหนึ่งคล้ายเผือก ก้านใบและแผ่นใบสีเขียวอ่อน มีนวล ก้านใบใช้เป็นผักได้) ฯลฯ

นอกจากนั้นอาหารพื้นบ้านไทย จะมี 2 ชนิด คือ อาหารคาว และอาหารหวาน

อาหารคาว หมายถึง กับข้าวหรืออาหารที่ประกอบขึ้นใช้รับประทานร่วมกับข้าวเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าของอาหาร อาหารคาวแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะการประกอบอาหาร

เช่น ต้ม แกง ผัด ยำ ลาบ พล่า ทอด ย่าง ปิ้ง นึ่ง เครื่องเคียง และเครื่องจิ้ม เป็นต้น ส่วนอาหารหวาน ก็เป็นสิ่งจำเป็นในสำหรับอาหารไทย ขนมหวานของไทยบางครั้งใช้เสิร์ฟในลักษณะของว่างก็มี เช่น เครื่องขนมหวานประเภทผลไม้ลอยแก้ว ที่ใช้เสิร์ฟยามบ่ายให้ รับประทานกับน้ำแข็งที่เย็นชื่นใจ เป็นต้น ประเภทขนมหวานไทย ได้แก่ ผลไม้ลอยแก้ว รวมมิตร ทับทิมกรอบ แกงบวด ขนมปัง ขนมกวน ขนมถาด ขนมฝิง และขนมทอด เป็นต้น<sup>3</sup>

### 2.1.1 ความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ผ่านมา พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยได้บริโภคกันมาช้านานนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารเหล่านั้นอยู่มาก หากบริโภคเป็นประจำอาจสามารถส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ประกอบกับสภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ประชาชนต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคมากขึ้น ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การประสานงาน การสนับสนุนและความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็น ประเภท คือ อาหารพื้นบ้านและเครื่องสมุนไพร

### 2.1.2 คุณค่าของอาหารพื้นบ้าน

ศรีสมร คงพันธ์ ได้จำแนกคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน ได้ 3 ด้าน<sup>4</sup> คือ

<sup>3</sup> พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์,รศ.ดร. และ คณะ, เรื่องเดียวกัน,

<sup>4</sup> ศรีสมร คงพันธ์, *ครัวไทยสู่ครัวโลก*, [ออนไลน์] <https://infothaifood.wordpress.com/tag/วันที่-10-พฤษภาคม-2560>.

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้

วารสารหมอชาวบ้าน ได้เผยแพร่ผลวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านไทย ทั้ง 4 ภาค พบข้อมูลทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านไทยแต่ละภาคที่น่าสนใจ ดังนี้<sup>5</sup>

### 1. อาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ เราสามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ *อาหารมื้อเช้า* ซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า ข้าววางหรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้น และแกล้มด้วยผักต้มหรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด *อาหารกลางวัน* เรียกข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น(จิ้น)ปิ้ง(หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น(ขนมจิ้น)น้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน *อาหารเย็น* เรียกข้าวแลง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้มน้ำพริกพิเศษคือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวัวที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสอ่อน แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้มหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงยูง

<sup>5</sup> หมอชาวบ้าน, คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค, [ออนไลน์] <https://www.doctor.or.th/article/detail/4151> วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุนอ่อน(แกงมะหนูน) แกงชะอม(แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง(แกงผักส้ม) แกงผักกาดจอบ แกงเลียงบวบ(แกงมะนอย) ยำไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตั้ง ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเหนียวแก้ว ขนมนางเล็ด ขนมรังผึ้ง ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืชผักผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อ ของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ เมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งที่น่าไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้ม และเมี่ยงฝาด

#### คุณค่าทางโภชนาการ

อาหารพื้นเมืองแต่ละภาคของประเทศไทยนั้น มีความหลากหลายมาก แต่มีอาหารพื้นเมืองบางชนิดที่คนไทยทั่วไปหรือคนไทยในภาคอื่นรู้จักดี ว่าเป็นอาหารเฉพาะของท้องถิ่นและเป็นที่ยอมรับ ตัวอย่างอาหารชุดหรือสำรับอาหารพื้นเมืองของแต่ละภาค ได้แสดงไว้ในตารางข้างท้าย โดยแสดงคุณค่าของสารอาหารหลักต่อปริมาณบริโภคใน 1 มื้อหรือต่อครั้ง การกระจายของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลัก และปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันในคนไทย (Thai Recommended Daily Intake,% Thai RDI)

จากตารางคุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ ซึ่งประกอบด้วย ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู แกงผักกาดจอบ และไก่ย่าง พลังงานที่ได้จากอาหารสำรับนี้เท่ากับ 743 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 37 ของค่าสารอาหารที่แนะนำให้กินวันต่อวัน(RDI) หรือประมาณ 1/3 ของจำนวนพลังงานของผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวันโดยค่ากลางที่กำหนดจำนวนพลังงานที่ต้องการเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ การกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยมีปริมาณโปรตีนร้อยละ 23 ไขมันร้อยละ 17 และคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 สำหรับใยอาหารนั้นคำนวณจากผักสด จะมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 32 ของค่า RDI ซึ่งนับว่าอาหารสำรับนี้มีใยอาหารสูง

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

| ชื่ออาหาร   | น้ำหนัก<br>ต่อจาน<br>(กรัม) | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | โปรตีน<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ใยอาหาร<br>(กรัม) |
|---|-----------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------------|-------------------|
| ข้าวเหนียว  | 150                         | 350                     | 6.2              | 0.6             | 80                     | ~*                |
| น้ำพริกหนุ่ม  | 50                          | 39                      | 1.8              | 0.4             | 7.1                    | -                 |
| ไก่ย่าง   | 47                          | 81                      | 15.6             | 1.8             | -                      | -                 |
| แคบหมู  | 10                          | 62                      | 5.2              | 4.6             | -                      | -                 |
| ผักและเครื่องเคียง  | 291                         | 85                      | 4.7              | 0.8             | 11.1                   | 6.98              |
| แกงผักกาดจ้อ  | 106                         | 134                     | 10.3             | 5.9             | 10.7                   | 1.15              |
| รวม   | 654                         | 747.2                   | 43.8             | 14.1            | 111.1                  | 8.13              |
| ปริมาณร้อยละของ<br>พลังงาน  |                             | 100                     | 61               | 17              | 60                     | -                 |
| ปริมาณร้อยละของ<br>สารอาหารที่แนะนำ<br>ให้กินต่อวันของคน<br>ไทย (RDI) |                             | 38                      | 88               | 22              | 37                     | 12                |

\*ไม่มีค่าวิเคราะห์

## 2. อาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสาน มีสภาพพื้นดินโดยทั่วไปค่อนข้างแห้งแล้ง และในอดีตเป็นภาคที่มีความชุกของปัญหาทุโภชนาการค่อนข้างสูง

อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานนั้น อาหารหลักคือข้าวเหนียวเช่นเดียวกับภาคเหนือ อาหารหลักมี 3 มื้อ อาหารเช้าเรียกข้าวเช้า อาหารกลางวันเรียกข้าวเพล และอาหารเย็นเรียกข้าวแลง อาหารของภาคอีสานส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวมาก ซึ่งอาหารอีสานประเภทลาบ ส้มตำ ที่เป็นขนานแท้จะออกรสเผ็ดและเค็ม รสเปรี้ยวทางอีสานใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม มดแดง รสเค็มใช้ปลาร้า ชาวอีสานไม่นิยมเครื่องเทศแต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่ อาหารเนื้อสัตว์ของชาวอีสานส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น ในอดีตชาวอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมู แหล่งอาหารของชาวอีสานแบ่งได้เป็น 2 แหล่งคือ อาหารที่หาซื้อได้จากตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ ต้มยำ ปลาหูทอด ส่วนอีกแหล่งเป็นแหล่งที่ได้จากธรรมชาติตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง กิ้งก่า แมลงชนิดต่างๆ



การประกอบอาหารของคนภาคอีสาน มักจะใช้วิธีต้ม แงง ปิ้งหรือย่าง เช่นเดียวกับทางภาคเหนือ อาหารท้องถิ่นของภาคอีสานแทบจะไม่ใช่ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านของคนภาคอีสานในอดีตและที่ยังพบเห็นในชนบทจะมีปริมาณไขมันต่ำมาก ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก เพื่อให้สามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และยังพบว่าชาวอีสานยังกินพืชผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่นเป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือกินร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่น ผักต้ว ผักกระโดน

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคอีสาน ตัวอย่างรายการอาหารที่นำมาแสดงในตารางประกอบด้วยข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู และผักสด พลังงานที่คำนวณได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 617 กิโลแคลอรี หรือร้อยละ 31 ของปริมาณพลังงานที่ผู้ใหญ่ไทยต้องการโปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 66 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โยอาหารที่คำนวณได้จากผักสดและส้มตำเท่ากับ 5 กรัม หรือร้อยละ 20 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

### ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

| ชื่ออาหาร   | น้ำหนักต่อจาน (กรัม) | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | โยอาหาร (กรัม) |
|---|----------------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------|----------------|
| ข้าวเหนียว  | 150                  | 350                  | 6.2           | 0.6          | 80                  | ~*             |
| ไก่ย่าง   | 47                   | 81                   | 15.6          | 1.8          | 1                   | -              |
| ส้มตำ   | 100                  | 23                   | 1.0           | 0.1          | 4.1                 | 2.72           |
| ลาบหมู  | 60                   | 149                  | 9.0           | 11.4         | 2.6                 | -              |
| ผักสด   | 50                   | 12                   | 11            | 1.5          | 0.1                 | 2.32           |
| รวม   | 407                  | 617                  | 32.9          | 15.6         | 86.8                | 5.04           |
| ปริมาณร้อยละของพลังงาน                                    |                      | 100                  | 21            | 23           | 56                  | -              |
| ปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้กินต่อวันของคนไทย (RDI) |                      | 31.5                 | 65.8          | 24           | 29                  | 20.2           |

\*ไม่มีค่าวิเคราะห์

### 3. อาหารพื้นเมืองทางภาคใต้

ภาคใต้ เป็นท้องถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีสภาพภูมิประเทศทั่วไปเป็นภูเขา ทะเล และป่า อากาศค่อนข้างชุ่มชื้นตลอดทั้งปี อาชีพหลักของชาวภาคใต้คือการประมง ทำสวนยาง เหมืองแร่ และสวนผลไม้

อาหารพื้นเมืองของชาวภาคใต้ โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะ เป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา(แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ด และเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร

จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมุสลิมที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้อีกก็ทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมน้ำตาล ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตัวอย่างสำหรับอาหารพื้นเมืองของภาคใต้ รายการอาหารประกอบด้วย ข้าวสวย สะตอผัด กุ้ง แกงเหลือง และผักสด

พลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 597 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 30 ของจำนวนพลังงานผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวัน หรือเท่ากับ 1/3 ของปริมาณพลังงานที่ต้องการทั้งวัน จำนวนพลังงานที่ได้จากไขมันคิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานทั้งหมด สัดส่วนโปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 25 ของพลังงานทั้งหมด หรือเท่ากับร้อยละ 72 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านภาคใต้

| ชื่ออาหาร   | น้ำหนัก<br>ต่อจาน<br>(กรัม) | พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | โปรตีน<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ใยอาหาร<br>(กรัม) |
|---|-----------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------------|-------------------|
| ข้าวสวย   | 180                         | 203                     | 3.9              | 0.5             | 46                     | ~*                |
| สะตอผัดกุ้ง   | 140                         | 293                     | 22.0             | 16.1            | 14                     | -                 |
| แกงเหลือง   | 180                         | 74                      | 8.6              | 1.5             | 8.5                    | -                 |
| ผักสด   | 126                         | 28                      | 2.3              | 0.4             | 4.3                    | 2.14              |
| รวม   | 626                         | 597                     | 35.8             | 18.4            | 72.8                   | 2.14              |
| ปริมาณร้อยละของ<br>พลังงาน  |                             | 100                     | 24               | 28              | 48                     | -                 |
| ปริมาณร้อยละของ<br>สารอาหารที่แนะนำ<br>ให้กินต่อวันของคน<br>ไทย (RDI) |                             | 30                      | 72               | 28              | 24                     | 9                 |

\*ไม่มีค่าวิเคราะห์

#### 4. อาหารพื้นเมืองของภาคกลาง

ภาคกลางถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด ทั้งการดำรงชีวิต และการทำมาหากิน สภาพพื้นดินนั้นส่วนใหญ่เป็นพื้นดินริมแม่น้ำจึงเหมาะสมต่อการเพาะปลูก อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยในภาคนี้ ได้แก่ การทำนาข้าว ทำสวน การประมง และการทำอุตสาหกรรมต่างๆ

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใส่กะทิได้เป็น 2 ประเภท คือ แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง และ แกงกะทิประเภทแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง

**ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงแบ่งได้อีกเป็น 2 ประเภท คือ** แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่างๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ส่วน แกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

**ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง ยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกง** แกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวชนิดน้อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่างๆ แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วมด้วย

แกงเผ็ดของภาคกลางยังสามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีส้มของอาหารชวนกินมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน อาทิ อาหารประเภทผัด นึ่ง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาติจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ แกงกะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและไขมันในการประกอบอาหารโดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม เป็นต้น

### คุณค่าทางโภชนาการ

ตัวอย่างรายการอาหารในสำรับของภาคกลางที่นำมาแสดงในตารางประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำพริกปลาร้าพร้อมผักจิ้มและเครื่องเคียง ต้มส้มปลากระบอก

พลังงานที่ได้จากอาหารสำรับนี้เท่ากับ 638 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับ 1/3 ของปริมาณพลังงานที่ต้องการต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ อาหารสำรับนี้ยังเป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงเช่นกัน โดยมีสัดส่วนเท่ากับร้อยละ 23 ของพลังงานทั้งหมดหรือเท่ากับร้อยละ 73 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน และอาหารสำรับนี้ให้ใยอาหารสูงเช่นเดียวกัน โดยมีปริมาณเท่ากับ 7.6 กรัมหรือร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

### ตารางแสดงคุณค่าโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคกลาง

| ชื่ออาหาร   | น้ำหนักต่อจาน (กรัม) | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | ใยอาหาร (กรัม) |
|---|----------------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------|----------------|
| ข้าวสวย   | 180                  | 203                  | 3.9           | 0.5          | 46                  | ~*             |
| น้ำพริกปลาร้า   | 50                   | 232                  | 14.2          | 10.7         | 20.1                | -              |
| ผักและเครื่องเคียง  | 297                  | 83                   | 6.3           | 0.9          | 13.3                | 8.62           |
| ต้มส้มปลากระบอก   | 250                  | 120                  | 12.1          | 1.1          | 16.6                | -              |
| รวม   | 777                  | 638                  | 36.5          | 13.2         | 96                  | 7.62           |
| ปริมาณร้อยละของพลังงาน                                    |                      | 100                  | 23            | 18           | 59                  | -              |
| ปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้กินต่อวันของคนไทย (RDI) |                      | 32                   | 8.2           | 20           | 32                  | 30             |

\*ไม่มีค่าวิเคราะห์

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างรายการอาหารพื้นเมืองแต่ละภาค ซึ่งจัดเป็นสำหรับมือหนึ่งๆ ปริมาณ 1 หน่วยบริโภคนั้น จะเห็นว่ามีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมทั้งสารอาหารหลักและสารอาหารอื่นๆ ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหารไทยที่เป็นอาหารดั้งเดิมท้องถิ่นต่างๆ ของไทย ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยพิจารณาการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่แนะนำ ปริมาณพลังงานที่เพียงพอสำหรับหนึ่งมือ

นอกจากนี้อาหารไทยพื้นเมืองยังมีปริมาณไขมันในเกณฑ์ต่ำ เพื่อป้องกันปัญหาที่ได้รับพลังงานจากอาหาร โดยเฉพาะไขมันเกินความต้องการ ดังนั้น สำหรับผู้ที่มองข้ามอาหารไทยและอาหารพื้นเมืองไป โดยหันไปนิยมอาหารตะวันตกตามค่านิยมว่าถ้าบริโภคแล้วจะเป็นคนทันสมัย ซึ่งเมื่อเห็นประโยชน์จากคุณค่าของอาหารไทยและอาหารพื้นเมืองแล้ว คงจะช่วยให้คนไทยหันมาบริโภคอาหารไทยมากขึ้น เพราะนอกจากจะเพียบพร้อมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่างๆ แล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทยอีกด้วย

นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านไทยแล้ว อาหารพื้นบ้านไทยยังมีคุณค่าในลักษณะของความโดดเด่น มีการสั่งสมความฉลาดและภูมิปัญญาของคนไทยโบราณในยุคสมัยต่างๆ ที่ถ่ายทอดกันมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต สู่รุ่นต่อรุ่น และจัดปรับให้เข้ากับยุคสมัย จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย ที่สามารถบ่งบอกถึงแนวความคิด รูปแบบวัฒนธรรมของไทย ที่นำเอาส่วนประกอบของอาหารมาเชื่อมโยงกับคติ พิธีกรรม ความเชื่อ โดยเปรียบเทียบอาหารแต่ละชนิดกับรายละเอียดของคติ พิธีกรรมหรือความเชื่อต่างๆ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงเนื้อหาของอาหารกับรูปแบบเชิงความคิด และยังบ่งบอกถึงวิถีชีวิตของคนไทยในภาพรวม แต่ละภาค และแต่ละท้องถิ่น<sup>6</sup>

คุณค่าของอาหารไทย ยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าทางด้านจิตใจ ดังที่ พรทิพย์ เกยุรานนท์ กล่าวไว้ว่า “...การกินอาหารนั้นไม่ใช่เพียงแค่อิ่มท้องและอร่อยเท่านั้น แต่รับรู้ถึงอาหารตา อาหารใจที่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในการเห็นและการลิ้มลองรสชาติอาหาร ซึ่งอาหารไทยมีการประดิษฐ์จัดวางไว้อย่างสวยงาม สะดวกกับการกินที่จัดเป็นคำๆ และรสชาติอาหารที่กลมกล่อมทำให้ผู้รับประทานอาหารรู้สึกอยากรับประทานและพึงพอใจที่ได้รับประทานอาหารที่รสอร่อย และอาหารไทยยังส่งผลไปถึงครอบครัวที่อบอุ่น โดยส่งผลต่อการครองเรือนที่ทำให้คู่ชีวิตเห็นถึงความตั้งใจของผู้ที่ทำอาหารให้ เกิดความรู้สึกดีๆ ต่อกัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพใจที่ดีของทั้งผู้ทำและผู้รับประทาน...”<sup>7</sup>

<sup>6</sup> พรทิพย์ เกยุรานนท์, รศ.ดร. อาหารไทยให้อะไรมากกว่าที่คิด, [ออนไลน์]

[http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/2552\\_3/Relax.html](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/2552_3/Relax.html) วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

<sup>7</sup> เรื่องเดียวกัน,

## 2.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านของชาวภาคใต้ โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะ เป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมือง ของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาว ภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงฟุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของ ภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ด ร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ค่อนข้างมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และ พืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจาก ประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมุสลิมที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาว อินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้อีกที่ทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้ก็เป็น ผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

## 2.3 วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ มีทั้งส่วนที่คล้ายกันทั่วทั้งภาคและส่วนที่แตกต่างกันไปแต่ละ ถิ่นย่อย ซึ่งเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นอันสืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทาง ศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับคนต่างชาติและมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธี อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่อกันมาจนเกิดเป็นนิสัย การกินของท้องถิ่นนั้นๆ

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารของภาคใต้ สามารถจำแนกประเภทวัฒนธรรมด้านอาหารของ ภาคใต้ ได้ดังนี้

### 2.3.1. ลักษณะของอาหารภาคใต้

ชาวภาคใต้ทั่วไปนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียว มักใช้ประกอบ เป็นของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางครั้ง ด้วยเหตุนี้ ชาวนาภาคใต้จึงใช้เนื้อที่นาทั้งหมดปลูก ข้าวเจ้า จะเจียดเนื้อที่เพียงบางส่วนปลูกข้าวเหนียว โดยถือคติว่า “อย่างน้อยให้พอมีข้าวเหนียวทำบุญ ได้ตลอดปี” ด้วยเหตุนี้ ราคาข้าวเจ้า (ข้าวพื้นเมือง) จึงถูกกว่าข้าวเหนียว ชาวบ้านส่วนมากรับประทานข้าวเป็นอาหารหนักเพียงวันละ 2 มื้อ คือ มื้อเช้าและเย็น เว้นแต่ฤดูกาล

ทำไร่ทำนา หรือผู้ที่ทำงานหนักตลอดวันที่จะขาดมือเที่ยงไม่ได้ มือเขานิยมรับประทานหลังจากพระบิณฑบาตไปแล้ว เว้นแต่ผู้ที่ทำงานแต่เช้ามีด แต่จะต้องตักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรเสียก่อน (เรียกข้าวใส่บาตรนี้ว่า “ข้าวทานะ”) หรือมีฉะนั้น จะต้องกินข้าวเย็น(ข้าวที่เหลือจากมือก่อน) สำหรับมือเขานิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว อาหารมือเย็นจะมีกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่า ค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ แต่ในกรณีที่มีแขกหรือมาพักอาศัยอยู่ นิยมจัดหากับข้าวให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 อย่าง ถ้ามีถึง 3 อย่าง หรือมากกว่านั้น ย่อมแสดงออกถึงความพึงใจต้อนรับเต็มที่

ถ้ามีเพื่อนบ้านใกล้เคียงมาประจวบเหมาะแก่เวลาที่รับประทานอาหารกันอยู่ รับประทานอาหารด้วยหรือเพียงเอ่ยปากชวนก็ร่วมวงด้วยทันที เจ้าของบ้านถือว่าเป็นการให้เกียรติและให้ความเป็นกันเองอย่างยิ่งเสมอด้วยญาติที่ใกล้ชิด แต่กรณีเช่นนี้ จะมีแต่เฉพาะมือเที่ยงกับมือเย็นเท่านั้น ในทางตรงข้าม ถ้าใครไปอาศัยบ้านอื่น รับประทานอาหารในมือเช้ามักจะถูกตำหนิ เว้นแต่แขกหรือที่มาจากถิ่นไกลหรือญาติที่ใกล้ชิด

ชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงก็ต้องมีรสกะปิเข้มข้นและมักมีสีเหลืองจัดรสขมของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ฆ่ากลิ่นคาว นอกจากนี้ชาวภาคใต้ในสมัยก่อนยังมีความเชื่อว่าขมิ้นเป็น “ยาแก้ยา” หรือ “พญายา” คือทำให้บรรดาเวทมนต์คาถาหรือคุณไสยต่างๆ ที่ผู้อื่นกระทำหรือปองร้ายให้เสื่อมสูญ ทั้งยังเป็นสมุนไพรแก้โรคได้หลายชนิด

ชาวใต้ไม่นิยมใช้กระชายผสมในเครื่องแกง กับข้าวแต่ละมื้อส่วนมากจะไม่ขาดประเภทรสเผ็ดและประเภทที่มีน้ำแกง ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้งสองรสนั้นก็จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ถึงแม้กับข้าวมีนั้นจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว ก็อาจเจริญอาหารมากกว่ามีหลายอย่างแต่ไม่ครบทั้งสองรสจึงเป็นอาหารที่แต่ละบ้าน หมุนเวียนเป็นประจำ ถ้าวันใดไม่มีแกงเหล่านี้จะมีน้ำพริกมาแทน การมี “น้ำแกง” เป็นสิ่งจำเป็นจนเกิดสำนวนพูดว่า “ถ้ามีลูกมีหลานเป็นหญิงพลอยได้กินน้ำแกงมันมั่ง” มีนัยความหมายว่า ลูกผู้หญิงมักเอาใจใส่ปรนนิบัติพ่อแม่ไม่ให้ดออยากขาดแคลน<sup>8</sup>

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักกันของคนทั่วไป และถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด หากเป็นแกง(น้ำยา) ที่ใช้รับประทานกับขนมจีนก็จะแตกต่างไปจากภาคอื่นตรงที่น้ำยาของภาคใต้จะใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร อาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำ คือ แตงร้าน (แตงกวา) สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักหลายชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น

<sup>8</sup> สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้, วัฒนธรรมอาหารของคนใต้, [ออนไลน์] [http://www.dusittrang.com/food/?page\\_id=8](http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8) วันที่ 17 เมษายน 2560.

เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่จะขาดเสียมิได้ ทำนองเดียวกับชาวภาคกลางที่ต้องมีพริกกับน้ำปลาไว้ปรุงรส ผักสดแต่ละมือจะมีหลายชนิดและสดจริงๆ (ไม่นิยมผักลวก) เช่น กระถิน กระเฉด ผักบุ้ง แดงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเนียง ลูกตอ เพื่อรับประทานคู่กับแกง ยำ (ไม่ว่าจะมีน้ำพริกหรือไม่) จึงเรียกผักนี้ว่า “ผักแกล้ม” หรือ “ผักเหนาะ” วัฒนธรรมอันนี้จะพบได้แม้แต่ตามร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทานได้โดยไม่คิดเงิน สำหรับผู้ที่ชอบเผ็ดจัด ก็จะมีพริกขี้หนูสดที่ยังไม่หั่นวางไว้ให้มากพอจะหยิบขบเคี้ยวเล็กน้อยแล้วแต่ชอบ

“ผักเหนาะ” เป็นภาษาพื้นเมืองหมายความว่า ผักจิ้ม ผักแกล้ม เวลารับประทานอาหาร เช่น เวลากินข้าว กินขนมจีน มักจะมีผักเหนาะมายมายหลายสับอย่างให้เลือก สาเหตุที่ชาวภาคใต้นิยมรับประทานผักเหนาะก็เพราะปัจจัยหลายอย่าง คือ ชาวภาคใต้ชอบอาหารรสเผ็ด การกินผักเหนาะจะช่วยลดความเผ็ดของอาหารได้ อีกทั้งภาคใต้เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ด้วยผักนานาชนิดทำให้ผักสดกลายเป็นผักที่เป็นส่วนประกอบในการกินอาหารแต่ละมืออย่างขาดเสียไม่ได้<sup>9</sup>

วัฒนธรรมการกินผักเหนาะ อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะคือ

1. กินแบบผักสด การกินผักเหนาะแบบนี้เป็นที่นิยมมาก เพราะสะดวกและให้คุณค่าทางอาหาร เพียงนำผักสดมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกัน อาจจัดในลักษณะเป็นผลหรือต้นผักก็ได้ ผักเหนาะบางชนิดนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ นอกจากนั้นผักเหนาะบางอย่างอาจนำมาเพาะ (ชาวใต้เรียกว่า “หมาน”) ก่อนนำมาเป็นผัก เช่น ลูกเนียง ลูกเหรียง เป็นต้น ซึ่งทำให้ได้ผักเหนาะที่มีรสชาติและความกรอบมากขึ้น

2. กินแบบลวก ทั้งแบบลวกน้ำร้อนและลวกกะทิ ผักเหนาะที่นิยมนำมาลวกก่อนกิน เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว ปลีกล้วย หยวกกล้วย หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้มีรสชาติแปลกออกไป เพราะมีรสมันของกะทิผสมอยู่ด้วย

3. กินแบบของหมักดอง ผักเหนาะบางชนิดไม่นิยมกินแบบสดๆ จะต้องนำมาหมักดองเสียก่อน เช่น ผักเสี้ยน นอกจากนั้นอาจมีการนำผักเหนาะแบบกินสด หรือแบบลวก มาหมักดองเพื่อเพิ่มรสชาติและความอร่อย เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง เป็นต้น โดยเฉพาะสะตอดอง นั้นเป็นที่นิยมกันเป็นอย่างมาก ถึงกับมีคำกล่าวในบางท้องถิ่นว่า “ใส่พื้นทองสองเซ่ ตาเหล่หน่อย ชาวเลน้อยมาขอตกลูกตอดอง” ซึ่งแม้จะเป็นคำล้อแต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความนิยมเกี่ยวกับ “ลูกสะตอดอง” ของชาวบ้านได้เป็นอย่างดี

<sup>9</sup> ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์, วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณีและวัฒนธรรม, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, 2544.) หน้า 188.



ในปัจจุบัน ชาวใต้ยังคงความนิยมในการกินผักเหนาะทั้งชาวเมืองและชาวชนบท ดังที่กล่าวแล้วเนื่องจากอาหารพื้นเมืองภาคใต้มักเป็นอาหารที่มีรสจัด การรับประทานอาหารแต่ละมื้อก็มักมีอาหารเผ็ดเป็นกับข้าวหลักด้วยเสมอ จึงต้องมีผักเหนาะใส่จานวางไว้เคียงคู่กับอาหารเผ็ดนั้นด้วย ชาวใต้จะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารมือนั้นจะขาดรสชาติไปทันที ถ้าไม่มีผักเหนาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอาหารมือนั้นมีน้ำพริกหรือแกงไตปลา ชาวใต้บางคนติดผักเหนาะขนาดที่ว่า ในการรับประทานอาหารทุกมื้อจะต้องมีผักเหนาะอยู่ด้วยเสมอ ไม่ว่าจะมิกับข้าวที่เป็นอาหารเผ็ดในมือนั้นหรือไม่ก็ตาม



ภาพที่ 2.1 อาหารภาคใต้ ที่ขาดไม่ได้คือ “ผักเหนาะ” ที่มีอย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้  
ที่มา [http://www.dusittrang.com/food/?page\\_id=8](http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8)

ส่วนอาหารที่จัดเป็นของหวานของภาคใต้ มักทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะลูกหยี เป็นต้น

### 2.3.2. คริวภาคใต้

ชาวภาคใต้สมัยก่อนนิยมใช้ดินเผาเป็นเครื่องหุงต้มอาหาร เพราะนอกจากจะหาซื้อได้ง่าย และราคาไม่แพงแล้ว ยังสอดคล้องกับวัฒนธรรมการกินในสมัยนั้นหลายประการ เช่น ช่วยเก็บความร้อนได้ดี ใช้ต้มตุ๋นได้ในตัว และด้วยเหตุที่เมื่อต้มแกงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ชาวใต้นิยมเก็บไว้ในหม้อต้มแกงจนกว่าจะตักแบ่งรับประทานหมด ในกรณีนี้การใช้หม้อดินเผาจะให้คุณประโยชน์ยิ่งขึ้น เพราะช่วยระบายความอับชื้นได้ดี อาหารไม่บูดเสียเร็ว เมื่อรับประทานมือต่อไปก็ยกขึ้น ตั้งไฟอุ่นได้สะดวก

และด้วยเหตุที่ต้องเก็บค้ำหม้อไว้เช่นนี้ แต่ละครอบครัวจึงมักมีหม้อแกงหลายใบ แต่ใบต่างรูปต่างขนาดกันเพื่อเลือกใช้ตามความเหมาะสม

ภาชนะที่ใช้ทอด เจียว หรือผัดที่ต้องการให้อุ่นเร็วหรือร้อนจัด นิยมใช้กระทะเหล็กเพราะสื่อความร้อนได้ดี ครั้นสมัยต่อมาชาวภาคใต้หันมานิยมใช้หม้อข้าวแกงประเภททองเหลือง โดยเฉพาะในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น เป็นยุคที่เครื่องทองเหลืองเฟื่องฟูในภาคใต้ มีหม้อชนิดหนึ่งที่นิยมใช้กันอยู่ เรียกว่า “หม้อแห่ลึงแฉิ่ง” เป็นหม้อแกงขนาดใหญ่หล่อด้วยเหล็ก ลักษณะคล้ายบาตรแต่มีหูหิ้ว ครั้นถึงยุคนี้เปลี่ยนมาทำด้วยทองเหลืองจนเป็นเหตุให้มีเกิดการเรียก สมัยที่เครื่องทองเหลืองในภาคใต้รุ่งเรืองว่า “ยุคหม้อแห่ลึงแฉิ่ง” ครั้นถึงสมัยสงครามโลกครั้งที่2 หม้อทองเหลืองค่อยเสื่อมความนิยมลงมาเป็นลำดับ จนปัจจุบันเครื่องหุงต้มก็เป็นไปตามสมัยนิยมเช่นเดียวกับภาคอื่นๆ

ชาวภาคใต้สมัยก่อนนิยมเปิบข้าวด้วยมือ และทุกคนถูกฝึกให้เปิบข้าวด้วยมือขวา ถ้าใครเปิบด้วยมือซ้ายถือว่าเป็นที่รังเกียจ เพราะต่างก็ใช้มือซ้ายล้างอุจจาระ ทุกคนจะหยิบอาหารแห้ง หรือเนื้อแกงด้วยมือ (ใช้เฉพาะมือขวา) ถ้าเป็นน้ำแกงจะใช้วิธียกชด หรือเทน้ำแกงลงในชามข้าวของตน ครั้นเมื่อมีวัฒนธรรมการใช้ช้อนกลางเกิดขึ้น คนเฒ่าคนแก่บางคนยังคงเคยชินกับการยกถ้วยชดอยู่ มักบอกว่ารู้สึกเอร็ดอร่อยและอกรสชาติกว่า ส่วนการใช้ช้อนส้อมนั้นเริ่มใช้กันในครอบครัวที่มีฐานะดี ก่อนจึงเกิดเป็นสำนวนพูดเป็นเชิงสบประมาทแก่ผู้ที่เกียจคร้านทำมาหากินว่า “ชื้อร้านพรรค์นี้ สิ้นบุญพ่อแม่แล้วคงได้กินกันสองมือ” หมายถึงว่า เมื่อเกียจคร้านทำงานทำการเช่นนี้ ครั้นสิ้นบุญพ่อแม่แล้วอย่าได้หวังว่าจะได้อยู่กินดีเยี่ยงผู้มีอันจะกินทั้งหลาย ( เมื่อถึงเวลากินก็ได้นั่งจับช้อนจับส้อมกินตามเวลา กินเสร็จแล้วก็ไม่ต้องล้างมือเพราะไม่ต้องเปิบ)

ชาวภาคใต้ได้ใช้วัฒนธรรมการกินฝักนิสัยให้กุลบุตรกุลธิดา มีคุณธรรมหลายประการ โดยการอ้างว่าถ้าไม่ปฏิบัติเช่นนั้นเช่นนี้ จะเป็นการ “ขวัญข้าว” จะทำให้อัปโชคในการทำมาหากิน เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารนั้น ทุกคนต้องสำรวม แต่ไม่เคร่งเครียด ไม่ขบเคี้ยวให้มีเสียงดังจับๆ ไม่กินมูมมาม ไม่ชดน้ำแกงเสียงดัง ไม่พูดมากเกินควร ห้ามนำเรื่องเศร้าหรือเรื่องอัปมงคลมาพูด ห้ามพูดเรื่องที่ชวนสะอิดสะเอียนหรือเกิดอาการพะอืดพะอม

### 2.3.3 สำรับของชาวใต้

อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว เมื่อจะใช้รับประทานแม่ครัวจะตักใส่ถ้วย แล้วจะใส่ภาชนะเป็นชุด เรียกว่า “จัดเท่” (จัดที่) หรือ “ดับที่” ภาชนะสำหรับจัดวางกับข้าวเป็นชุดนั้นมีหลายอย่าง เลือกใช้ต่างกันตามความพอใจและฐานะของผู้ใช้ที่ทำด้วยไม้เป็นรูปคล้ายถาดมีฝาครอบ หรือทำเป็นรูปกล่องสี่เหลี่ยมแบ่งเป็นช่องๆ มีฝาครอบก็มี ทั้งสองอย่างนี้เรียกว่า “พอก” ครั้นถึงยุคนิยมเครื่องทองเหลืองก็ใช้ถาดหรือพานมีเชิงที่ทำด้วยทองเหลืองครอบครัวที่ฐานะดีมักสั่งทำหรือหาซื้อแบบที่มีลวดลายพิเศษที่ฉลุรอบขอบก็มีหรือสลักทั้งใบก็มี

การรับประทานอาหารของสมาชิกในครอบครัว แม้ว่าจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว หรือรับประทานอาหารเพียงลำพังก็นิยมให้ตักแกงใส่ถ้วยแยกต่างหาก ไม่ให้ราดแกงลงในชามข้าวของตน เพราะถือเป็นการ “ขวัญข้าว” (ลบหลู่แม่โพสพ) และส่อนิสัยเกียจคร้าน มั่งง่าย ทั้งยังต้องรับประทานเฉพาะในห้องครัว ห้ามไม่ให้เร่กินนอกห้องครัว มิฉะนั้นก็จะ “ขวัญข้าว” เช่น การนั่งร่วมวงรับประทานอาหาร ผู้ชายนิยมให้นั่งแพงเชิง เรียกว่า “นั่งแพงเชิง” ส่วนผู้หญิงนิยมให้นั่งพับเพียบ

เฉพาะผู้ที่มียศศักดิ์ มีข้าทาสบริวาร หรือมีฐานะดีมักมีห้องรับประทานอาหารพิเศษ แยกจากห้องครัวเมื่อจะรับประทานอาหารจะมีคนคอยปรนนิบัติ “ยกเท” (ยกอาหารที่จัดเป็นชุดตามท้องถิ่นเรียกว่า “ยกหมรับ”) มาให้และคอยดูแลไม่ให้ขาดตกบกพร่อง จึงเกิดเป็นสำนวนพูดยกย่องผู้มีบุญวาสนาเช่นนั้นว่า “ได้กินเท” หรือ “นั่งกินเท” หรือ “นั่งกินเทราวกับสมภาร” อนึ่งสำนวนนี้ถ้าใช้เป็นเชิงประชดก็หมายถึง ผู้ที่ไม่ทำมาหากิน แต่ใครจะได้เสวยสุขเช่นผู้มีบุญวาสนา

การ “ยกเท” ออกไปให้รับประทานนอกห้องครัวนิยมใช้ในโอกาสที่เลี้ยงรับรองแขกหรือถ้าจัดอาหารเป็นชุดใส่ถาดหรือพานไปถวายพระก็เรียกว่า “ยกเท” แต่ถ้าจัดอาหารใส่ปิ่นโตแล้วนำไปถวายพระที่วัดเรียกว่า “ยกชั้น”



ภาพที่ 2.2 สำหรับ (หมรับ, เท) อาหารภาคใต้

ที่มา : <https://sites.google.com/site/xaharthxngthin4phakh/>



ภาพที่ 2.3 การรับประทานอาหารจากสำรับ (หมรับ, เท่)

ที่มา : [http://www.siamtradition.com/2012/11/blog-post\\_8600.html](http://www.siamtradition.com/2012/11/blog-post_8600.html)

### 2.3.4 อาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ มีทั้งส่วนที่เหมือนกันและต่างกันในแต่ละจังหวัด ซึ่งเกิดจากความแตกต่างกันของทรัพยากรของแต่ละพื้นที่อันสืบเนื่องจากสภาพทางภูมิศาสตร์ คติทางศาสนา คติทางความคิดความเชื่อ และอิทธิพลของการติดต่อสัมพันธ์กับต่างชาติหรือต่างชาติพันธุ์ ตลอดจนเทคนิควิธีการหรือภูมิปัญญาของบรรพชนในแต่ละท้องถิ่นที่ได้คิดค้นและพัฒนาสืบต่อกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมและนิสัยการบริโภคของท้องถิ่นนั้นๆ

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวแล้วทำให้ภาคใต้มีอาหารพื้นบ้านทั้งที่เหมือนกันและต่างกันในแต่ละจังหวัด อย่างไรก็ตามอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นอัตลักษณ์และเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป<sup>10</sup> คือ

**1. อาหารประเภทแกงและต้ม** แกงของภาคใต้มีชื่อเรียกตามเครื่องปรุงและวิธีการประกอบอาหาร เช่น แกงเผ็ด แกงหอยแครงกับใบชะพลู แกงเหลือง แกงไตปลา หมูต้มตะลิงปลิง ปลาต้มขมิ้น ไก่ต้มขมิ้น ต้มหนาง (ต้มกะทิหมู, เนื้อวัว) เป็นต้น

<sup>10</sup> ครูแก้ว (นามแฝง), อาหารสำรับในท้องถิ่นใต้, [ออนไลน์]

[http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post\\_5268.html](http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post_5268.html) วันที่ 17 เมษายน 2560.

2. **อาหารประเภทยำและพล่า** เป็นอาหารที่คล้ายคลึงกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง แต่อาจมีเครื่องปรุงรสที่แตกต่างกันบ้างตามวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ข้าวยำน้ำบูดู ข้าวยาคอก ยาลูกมุด ยามะม่วงเบา ยำใบบัวบก พล่าเนื้อสด พล่ากุ้ง เป็นต้น

### 3. อาหารประเภทน้ำพริกหรือเครื่องจิ้ม แบ่งออกเป็นประเภทดังนี้

3.1 **น้ำพริก** เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลัก คือ กะปิ เช่น น้ำพริกลูกจอร์ หรือน้ำพริกขยำ น้ำพริกกะปิกุ้งเสียบ น้ำพริกกะปิ โดยใช้มะนาวปรุงรสให้เปรี้ยวหรือใช้ผักชนิดอื่นที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้มจี๊ด ตะลิงปลิง เป็นต้น

3.2 **หลน** มีวิธีการทำคล้ายอาหารท้องถิ่นภาคกลาง เช่น บูดูลอน จิ้งจิ่งหลน ไตปลาหลน เป็นต้น

### 4. อาหารประเภทผัด แบ่งออกเป็นประเภทดังนี้

4.1 **ผัดที่มีรสเผ็ด** จะนำน้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงอื่นๆ มาผัดกับเนื้อสัตว์ เช่น คั่วกลิ้ง ผัดเผ็ด ผัดหมี่ทรงเครื่อง เป็นต้น

4.2 **ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด** มีทั้งผัดกับเนื้อสัตว์และผัดผักล้วน เช่น ผัดกะเป็ก ผัดผักหนาม ผัดผักกูด ผัดเปรี้ยวหวานสะตอ สะตอผัดกุ้ง สะตอผัดกะทิ เป็นต้น

5. **อาหารประเภทเครื่องเคียงหรือของแถม** ได้แก่ ปลาเค็ม เช่น ปลามูรา ปลาซั้งซั้ง ปลาข้างเหลือง ปลาอินทรี ปลาดุกร้า ไข่ปลา เช่น ไข่ปลากระบอก ไข่ปลาหมึก และหอย เช่น หอยแมลงภู่แห้ง หอยหลอด เป็นต้น

6. **อาหารหวาน** ส่วนใหญ่เป็นขนม เช่น ขนมโค ขนมเมล็ดข้าว ขนมไข่ปลา ขนมลา ขนมปุยหิมะ ทูเรียนกวน เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ จะแสดงตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละประเภทๆ ละ 2 ชนิดดังต่อไปนี้

### 1. อาหารพื้นบ้านภาคใต้ประเภทแกง และต้ม

#### 1.1 แกงไตปลา

แกงไตปลาหรือแกงพุงปลาเป็นแกงที่มีไตปลาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมีทั้งแบบที่ใสและไม่ใส่กะทิ แบบใส่กะทิเป็นที่นิยมในบางท้องที่ เช่นที่จังหวัดยะลา การแกงจะต้มกะทิแค่พอสุก ไม่แตกมัน น้ำพริกแกงประกอบด้วย พริกชี้หนูแห้ง เกลือ พริกไทยเม็ด ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม ขมิ้นหอม กะปิ

แกงไตปลาแบบชุมพรจะไม่ใส่ข่า กระชาย หอม กระเทียมในน้ำพริกแกง แต่จะขยอละเอียดใส่ลงในแกง เรียกแกงแบบนี้ว่าแกงไตปลาเครื่องขอย

การรับประทานแกงไตปลานั้นมีวิธีดับความเผ็ดหรือทำให้บรรเทาได้ด้วยการรับประทานผักเหนาะหรือผักเคียงคู่กันไปด้วยจะลดความเผ็ดลงได้บ้าง แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร



หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหารควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดไปก่อนจนกว่าจะหาย หรือทำรับประทานเองแล้วลดความเผ็ดลง



ภาพที่ 2.4 .แกงไตปลา

ที่มา : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c4/Kaeng\\_tai\\_pla34.JPG/](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c4/Kaeng_tai_pla34.JPG/)

ไตปลา (ภาคกลาง) หรือ พุงปลา (ภาคใต้) เป็นการถนอมอาหารแบบหมักดองชนิดหนึ่ง โดยใช้กระเพาะของปลา เช่น ปลาทู ปลาลัง ปลาดุก ปลาช่อน หรือปลาอื่นๆมาหมักกับเกลือ โดยนำซี่และดีออกจากกระเพาะก่อน หมักไว้ 10 -30 วันก็ใช้ได้ ไตปลาที่หมักได้ที่จะเหลวและมีมันไหลออกมา นำไปทำเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น ไตปลาที่เป็นเครื่องจิ้มคล้ายน้ำพริกของทางภาคกลาง หรือแกงพุงปลาที่เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของจังหวัดพัทลุง นอกจากนั้น ยังนำไตปลาไปผัดกับน้ำพริกแกง ใส่ปลาจิ้งจั้งและผัก เรียกไตปลาแห้ง



ภาพที่ 2.5 กระเพาะปลา วัตถุดิบที่ใช้ผลิตไตปลา

ที่มา : <http://oj7tkw.bay.livefilestore.com2001.jpg>

## 1.2 ต้มหนาง

“หนาง” คือภูมิปัญญาการถนอมอาหารชนิดหนึ่งของชาวบ้านภาคใต้ เพื่อเก็บรักษาให้อยู่ได้นานด้วยการหมักดอง คล้ายกับการทำแหนมในภาคเหนือ เนื่องจากในอดีตบ้านเมือง โดยเฉพาะในต่างจังหวัดหรือชนบทห่างไกลความเจริญ การล้มหมู ล้มวัว เพื่อนำมาบริโภค หากไม่ใช่เพื่อปรุงอาหารเลี้ยงคนในงานพิธีต่างๆ นับเป็นเรื่องยาก เพราะเป็นสัตว์ใหญ่มีเนื้อมาก และมีราคาแพง ฉะนั้นจึงเกิดวัฒนธรรมการทำหุ่นเนื้อขึ้น ซึ่งหมายถึง การล้มหมูหรือวัว แล้วแจกจ่ายในลักษณะบังคับขาย โดยแบ่งปันเป็นพวงร้อยด้วยเส้นหวายที่ทำมาจากต้นคล้า สำหรับเนื้อส่วนที่แบ่งหุ่นไม่ได้ เช่น ส่วนหัว ขา เท้า หาง และส่วนอื่นที่เหลือจากการขาย จึงนิยมนำมาทำ “หนาง” เพื่อช่วยยืดอายุการเน่าเสีย ด้วยเหตุนี้จึงถือว่า “หนาง” มีที่มาจากวัฒนธรรมการทำหุ่นหมู หุ่นวัว ดังนั้นเพื่อประโยชน์ของการทำหนางเพื่อบริโภค นอกจากจะเป็นการเก็บรักษาอาหารโปรตีนไว้ใช้ปรุงอาหารได้ทุกวันสำหรับคนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ห่างไกลจากตลาดแล้ว หนางยังอุดมด้วยคุณค่าของสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และวิตามินบี

โดยทั่วไป “หนาง” แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลักคือ หนางหมู และ หนางวัว วิธีทำหนางเริ่มจากการนำเนื้อสัตว์ที่จะทำหนาง ได้แก่ หัว เท้า หาง ดังกล่าวไปย่างไฟให้พอเกรียม แล้วนำไปล้างทำความสะอาด ชูดขน รอยไหม้เกรียมออก นำมาแล้ให้เป็นชิ้นพอดีคำ แล้วหมักด้วยเกลือ น้ำตาลปึกหรือน้ำตาลทราย ข้าวสารคั่วบดละเอียด ส่วนผักที่นิยมนำมาทำหนาง มี 2 อย่าง ได้แก่ หยวกกล้วยอ่อน และหน่อไม้สด แต่ละท้องถิ่นจะมีวิธีการหมักที่แตกต่างกัน เช่น บางที่หมักเนื้อไว้ราว 3 – 4 วันจนเปรี้ยว แล้วจึงเติมผักที่ล้าง บางที่หมักผักกับเนื้อไปพร้อมกัน โดยนำส่วนผสมทั้งหมดใส่ภาชนะปิดปากให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ 7 – 10 วัน จะได้หนางดิบที่มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยว พร้อมทั้งจะนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด ทั้งต้ม แกงทอด แต่ที่นิยมกันส่วนใหญ่คือต้มกะทิหนาง ต้มยำหนางน้ำใส และหนางทอด เป็นต้น<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> อิศรีย์ ธีรเดช, “นานาสาระการกิน อาหารเด่นพื้นถิ่นเมืองคอน”, ใน ปกิณกศิลป์วัฒนธรรม เล่ม 22 จังหวัดนครศรีธรรมราช, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร, 2559), หน้า 169.



ภาพที่ 2.6 “หนาง” อาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหาร  
อีกรูปแบบหนึ่ง

ที่มา : <http://banplengthai.net/b/index.php?topic=123.0>

การทำต้มกะทิหนาง มีวิธีการปรุงที่ค่อนข้างง่าย ไม่ซับซ้อนโดยมีส่วนประกอบและเครื่องปรุง ได้แก่ หนางดิบหมู หรือวัว กะทิ ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม ขมิ้นแก่ ข่า พริกชี้หนู น้ำตาลปึก น้ำปลา และเกลือ ส่วนวิธีการปรุงคือ นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ทูบตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้น ใส่ลงในหม้อ นำหนางดิบที่หมักกับหยวกกล้วยหรือหน่อไม้ใส่ลงไป เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนจนหนางสุก เติมพริกชี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ น้ำตาลปึกตามชอบ ส่วนมากมักกินกับข้าวสวยร้อนๆ



ภาพที่ 2.7 ต้มกะทิ หนางหมู อาหารพื้นบ้านภาคใต้ อีกชนิดหนึ่ง

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/258156>



## 2. อาหารพื้นบ้านประเภทยำ

### 2.1 ข้าวยำน้ำบูดู

ข้าวย่ำเป็นอาหารประจำถิ่นของภาคใต้ นิยมรับประทานเป็นอาหารทุกมื้อ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และเป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทางภาคใต้ เนื่องจากเป็นอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพราะนอกจากข้าวสวย หรือข้าวเหนียวที่เป็นอาหารหลักของคนไทยแล้ว ยังมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ที่นิยม ได้แก่ กุ้งแห้งป่น พืชผักสมุนไพร ผลไม้ ส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้มโอ มะม่วง หรือบางตำรับก็อาจใช้ทั้งสองอย่างผสมกันเพื่อให้เกิดความหลากหลาย ถ้ายังไม่ได้รสเปรี้ยวตามที่ชอบก็อาจใช้มะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติ นอกจากนั้นยังมีผักซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ถั้วฝักยาวซอยบาง ๆ ถั้วอก สมุนไพรที่เป็นหลักของข้าวย่ำ คือ ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบชะพลูหั่นฝอย ใบยอหั่นฝอย ใบบัวบกหั่นฝอย ใบกะเพราหั่นฝอย แดงกวาหั่นบาง หรือผักอื่นตามชอบที่หาได้ในแต่ละท้องถิ่น และสิ่งที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับข้าวย่ำ ได้แก่ มะพร้าวหั่นซอยละเอียดคั่ว บางตำรับอาจจะมีการโรยข้าวพอง และเส้นหมี่ทอดกรอบ ทำให้อาหารจานนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นสำหรับคนที่ต้องการพลังงาน ส่วนประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือน้ำปรุงรส ที่เรียกกันว่าน้ำเคี้ยวข้าวย่ำ ที่ทำจากน้ำบูดูมีที่มาจากการนำปลาหมักแล้วต้ม<sup>12</sup>

รสชาติความอร่อยของข้าวยำน้ำบูดู ขึ้นอยู่กับน้ำบูดู หากเป็นสูตรของอิสลามแท้จะใช้ใช้น้ำบูดูล้วน ส่วนใหญ่น้ำบูดูจะมีรสเค็ม เวลาที่นำมาต้มและปรุงรสก็จะลดความเค็มโดยการเติมน้ำตาล ใส่ตะไคร้หั่นท่อนหุบ ใบมะกรูด ทั้งความเค็มและน้ำตาลจะช่วยชูรสให้อาหารอร่อยขึ้น

ข้าวยำน้ำบูดู แม้ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคกันในภาคใต้ แต่ความนิยมมากขึ้นในท้องถิ่นภาคใต้ตอนล่าง ส่วนภาคใต้ตอนบนจะนิยมบริโภคข้าวย่ำอีกแบบหนึ่ง คือ ข้าวย่ำคอก ซึ่งวิธีและส่วนผสมที่แตกต่างกับข้าวยำน้ำบูดู



ภาพที่ 2.8 ข้าวยำน้ำบูดู

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

<sup>12</sup> อีสริย์ ธีรเดช, “นานาสาระการกิน อาหารเด่นพื้นถิ่นเมืองคอน”, ใน ปกิณกศิลปวัฒนธรรม เล่ม 22 จังหวัดนครศรีธรรมราช, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร, 2559), หน้า 167 -169.

## 2.2 ข้าวยาคลุก

ข้าวยาคลุก หรือข้าวยาคลุกเครื่องแกง เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกหนึ่งชนิดหนึ่ง การทำข้าวยาคลุกชนิดนี้ทำได้ง่ายๆ เพียงนำเครื่องปรุงที่มีลักษณะของเครื่องแกงลงคลุกเคล้ากับข้าว ทำให้ข้าวยาคลุกมีรสชาติอีกแบบหนึ่ง ข้าวยาคลุกแบบนี้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า ข้าวยาคลุกเครื่อง หรือข้าวยาคลุกเครื่องแกง หรือข้าวยาคลุก ส่วนประกอบของเครื่องแกงที่นำมาคลุกกับข้าวสวย ประกอบด้วย กะปิ กระเทียม หอมแดง พริกชี้หูแห้ง ขมิ้น ตะไคร้ พริกไทยดำ(หรือพริกไทยขาว) เกลือป่น น้ำตาลปึก หากให้อร่อย มีได้สารอาหารโปรตีนด้วย ก็อาจใส่ปลาอย่างแกะเนื้อลงคลุกด้วยด้วย นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ครกโขลกให้ละเอียด จากนั้นคลุกข้าวสวยกับเครื่องแกงที่โขลกแล้ว โรยกุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว ตามชอบ เติมผักสดหลายชนิดที่หั่นซอยเตรียมไว้เคล้าให้เข้ากัน ทั้งนี้อาจแบ่งผักส่วนที่เหลือไว้โรยหน้า ถ้ายังไม่มีการรับประทาน อาจปรุงรสเพิ่มเติมด้วยมะนาวตามชอบ<sup>13</sup>



ภาพที่ 2.9 ข้าวยาคลุกเครื่องแกง  
ที่มา : <https://www.google.co.th/>

## 3. อาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกหรือเครื่องจิ้ม

### 3.1 น้ำซุบหย่า

น้ำซุบหย่า หรือน้ำซุบขยำ น้ำพริก หรือที่ชาวใต้เรียกกันว่า “น้ำซุบ” มี 2 แบบ คือ น้ำซุบยอก และน้ำซุบหย่า น้ำซุบยอกเป็นน้ำพริกที่ตำละเอียดด้วยครก โดยทั่วไปจะใส่กุ้งแห้งในส่วนผสม แต่ถ้าใส่กุ้งเสียบ จะเรียกว่า น้ำซุบกุ้งเสียบ หรือน้ำพริกกุ้งเสียบ ส่วนน้ำซุบหย่านั้นจะเป็นน้ำพริกที่ใช้การหั่นเครื่องปรุงเป็นชิ้นเล็ก ๆ แทนการนำไปโขลกตำในครก ใส่กะปิย่างไฟ น้ำซุบหรือน้ำเปล่าแล้วใช้มือขยำให้เข้ากัน คนภาคกลางมักเรียกน้ำซุบหย่า ว่า น้ำพริกโจร เพราะเป็นการทำน้ำพริกในป่าโดยปราศจากครก

<sup>13</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 169.

น้ำซุบหย่า นับเป็นอาหารประจำถิ่นของภาคใต้ฝั่งตะวันตก ทั้งนี้คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานน้ำซุบหย่ากับเครื่องเคียงที่เป็นผักสดหลากชนิด หรือที่เรียกกันว่า “ผักเหนาะ” รวมถึงนำมาราดขนมจีนรับประทานได้เช่นกัน

เครื่องปรุงของน้ำซุบหย่าประกอบด้วย พริกชี้หนูหรือพริกสด เขียว แดง 10 – 15 เม็ด หั่นซอยหยาบ กุ้งสดขนาดกลาง – เล็ก ประมาณ 10 ตัว หอมแดง 8 หัว ซอยบางๆ กะปิอย่างดี สำหรับทำน้ำพริก 1 – 1 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลมะพร้าวแท้ (ให้รสหวานนุ่ม) หรือน้ำตาลทราย (ให้รสหวานแหลม) มะขามเปียก (แช่น้ำร้อนขยำเอาแต่น้ำและน้ำ) 1 – 1 1/2 ช้อนโต๊ะ มะนาว 1 ลูก เกลือเล็กน้อย ต้มไฟ แกะเปลือกกุ้ง ถอดเอาส่วนหัวกุ้งไปต้มทำเป็นน้ำซุบหัวกุ้ง ใช้น้ำ 1 – 2 ถ้วย เติมเกลือเล็กน้อย ต้มไฟกลางประมาณ 10 นาที ถ้าต้องการให้น้ำซุปรสหวานมากขึ้น ให้นำเนื้อกุ้งสดลงไปลวกพอเนื้อกุ้งออกสีชมพู แล้วตักขึ้นพักไว้ หั่นเนื้อกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ นำกะปิไปเผาหรือย่างไฟให้พอมีกลิ่นหอมแล้วใส่ในถ้วยใบใหญ่ เติมมะนาวที่ปอกเปลือกเอาแต่น้ำหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ขยำให้เข้ากันเพื่อทำให้น้ำซุปรสมีกลิ่นและรสที่เป็นเอกลักษณ์ แล้วเติมพริกซอย หอมแดงซอย ขยำต่อให้เข้าเนื้อ จะได้ความหวานส่วนหนึ่งจากหอมแดง จากนั้นเติมน้ำและเนื้อมะขามเปียก ตามด้วยเนื้อกุ้ง ใส่น้ำต้มหัวกุ้งที่ละลายขยำต่อแล้วชิมให้ได้รสตามที่ต้องการ โดยทั่วไปน้ำซุบหย่าจะมีรสเปรี้ยว หวานเค็ม กลมกล่อมกำลังดี และเป็นเหมือนกับอาหารประจำสำหรับร้านขายอาหารพื้นเมือง ร้านขายข้าวแกงที่จะต้องมีน้ำซุบหรือน้ำพริกพร้อมผักชนิดต่างๆ ให้ลูกค้ารับประทานตลอดเวลา<sup>14</sup>



ภาพที่ 2.10 น้ำซุบหย่า หรือ น้ำพริก  
ขยำ  
ที่มา : <https://www.google.co.th/>

### 3.2 ปลาตุกร้าหลน

ปลาตุกร้า เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารและแปรรูปอาหารอีกวิธีหนึ่งของชาวใต้ที่ช่วยเก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน ปลาตุกร้าเป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวอำเภอหัวไทร ปากพนัง และเชียรใหญ่ และพื้นที่ทั่วไปในจังหวัดนครศรีธรรมราชตลอดจนจังหวัดอื่นในภาคใต้นิยมบริโภค ด้วยเหตุที่

<sup>14</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 173 – 174.

ปลาตุกร้า มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ปลาร้าเค็ม” ดังนั้นการทำปลาตุกร้าในภาคใต้จึงหมายถึงการนำปลาตุกมาทำเป็นปลาเค็มแบบแห้งโดยการตากแดด ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากการทำปลาร้าของภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่นำปลาสดมาหมักในโอ่งหรือไห ส่วนสาเหตุที่เลือกปลาตุกมาทำเป็นปลาตุกร้าเนื่องจากปลาตุกเป็นปลาที่มีเนื้ออ่อน ก้างน้อย และหาได้ทั่วไปในแหล่งน้ำจืดตามคลอง หนอง บึง

วิธีการทำปลาตุกร้า มี 2 วิธี คือ หมักเกลือผึ่งแดด โดยนำปลาสดมาแล้ว ผ่าหลังแบะออกเป็นแผ่น ใส่เกลือ ทิ้งไว้ระยะหนึ่ง แล้วนำมาล้างให้สะอาด นำไปผึ่งแดดแบบแดดเดียวหรือจนแห้ง อีกวิธีหนึ่งคือหมักเกลือทำปลาร้า ใช้ได้กับปลาสดและปลาไม่สด มีเทคนิคอยู่ที่การใส่เกลือครั้งแรก หากเป็นปลาสดต้องใส่เกลือปริมาณเล็กน้อยในครั้งแรก แล้วจึงเพิ่มปริมาณเกลือให้พอดีในขั้นตอนการหมัก อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำปลาตุกร้า ประกอบด้วย มีดคมสำหรับทำปลา เขียง กระจอบ กะละมัง เชือก ฟาง หรือวัสดุอื่นสำหรับมัด แคร่ไม้หรือตาข่ายสำหรับตากปลา กรรมวิธีการทำปลาตุกร้าที่สำคัญสิ่งแรกคือ การคัดเลือกวัตถุดิบ โดยเฉพาะปลาตุกอุยขนาดที่นิยมนำมาทำปลาตุกร้า ควรเป็นปลาที่มีอายุ 3 เดือนครึ่ง ถ้าใช้ปลาตุกที่มีอายุน้อยกว่านี้มาทำ หนึ่งปลาจะลอก ทำให้ผิวปลาที่ได้ไม่สวย และเนื้อไม่อร่อย จากนั้นคัดขนาดปลาให้ใกล้เคียงกัน นำปลาใส่กระจอบ เติมเกลือ (ถุงเล็ก) 1 ถุง มัดปากกระจอบให้แน่น ทิ้งไว้ 2 – 3 นาทีเพื่อให้ปลาตาย ตัดหัวปลาออก ควักไส้ออกให้หมด แล้วนำปลามาเรียงในกะละมังทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้เนื้อปลาพองตัว ล้างด้วยน้ำสะอาด 3 – 4 ครั้ง จึงนำไปหมักเกลือ 27 ถุงและน้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 10 กิโลกรัม หรืออาจใช้น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลสดที่เคี่ยวจนข้นเป็นสีน้ำตาลเข้ม โดยคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งสองอย่างนี้ให้เข้ากับตัวปลา พร้อมกับยัดส่วนผสมเข้าไปในท้องปลาด้วย นำปลามาเรียงซ้อนกันในกะละมัง โรยน้ำตาลผสมกับเกลือเล็กน้อยเพื่อให้ซึมเข้าเนื้อปลาได้ดี ปิดฝาไม้ทิ้งไว้อีก 1 คืน นำปลาไปผึ่งแดดให้พองหมาด แล้วนำปลากลับมาหมักในน้ำที่ได้จากการหมักปลาตากอีกครั้ง (น้ำที่ได้จากการหมักปลาเรียกว่า น้ำผึ้ง) นำออกผึ่งแดด และนำกลับมาหมักต่ออีกครั้ง ก่อนนำไปตากแดดอีก 3 วันหรือ 3 แดด ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการนำปลาออกตากแดดคือช่วงตั้งแต่ 7.00 – 11.00 น. และ 14.00 – เย็น และใช้ผ้าขาวบางคลุมไว้เพื่อป้องกันแมลงต่างๆ และแมลงวันวางไข่

เมื่อปลาแห้งได้ที่ และปราศจากกลิ่นคาวแล้ว เก็บปลามาเรียงซ้อนกันในกะละมังโดยวางเรียงเป็นชั้นและมีกระดาษซับมันคั่นในแต่ละชั้น จากนั้นนำปลาไปบรรจุในหีบห่อและบรรจุภัณฑ์ต่างๆ ต่อไป<sup>15</sup>

ปลาตุกร้า นำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ทอด ย่าง หลน ส่วนมากที่นิยมนำไปทอดเมื่อสุกแล้ว โรยกระเทียมซอยต่างๆ หอมแดงซอย พริกสดซอย ปีบมะนาว รับประทานกับข้าวสวย

<sup>15</sup> อีสริย์ ธีรเดช, อ้างแล้ว, หน้า 170 – 171.

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอเมนูอาหารพื้นบ้านภาคใต้จากปลาดุกร้าอีกอย่างหนึ่งคือ ปลาดุกร้าหลน เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ประเภทเครื่องจิ้มมีผักสดเป็นเครื่องเคียง

วิธีทำปลาดุกร้าหลน จัดเตรียมปลาดุกร้า และผักไว้ ล้างให้สะอาด จากนั้นแยกหัวกะทิและหางกะทิ นำหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอกะทิเริ่มเดือด ให้ใส่ข่าและตะไคร้ลงไป พอเดือดอีกรอบให้ใส่ปลาดุกร้า โดยค่อย ๆ หย่อนปลาลงไปให้กระจายเต็มหม้อ เพื่อให้สุกทั่วถึงกัน เมื่อปลาเริ่มสุกและน้ำกะทิเดือดอยู่ ให้ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปี๊บและมะขามเปียก ให้ได้รสชาติที่ต้องการ พอปลาสุก น้ำกะทิยังเดือดอยู่ ให้ใส่หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาวลงไป ต้มไปประมาณ 5-7 นาทีพอผักเริ่มสุกก็ให้ใส่หอมแดงและใบมะกรูดตาม พอเดือดอีกรอบ ใส่พริกชี้ฟ้าและพริกชี้หนูหอม ตามด้วยหัวกะทิ ปรุงรสตามใจชอบ ปิดไฟ ตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือจะเป็นผักสดแกล้มก็ได้



ภาพที่ 2.11 ปลาดุกร้า ภูมิปัญญาชาวใต้ในการถนอมอาหาร  
ที่มา : <https://www.google.co.th/>



ภาพที่ 2.12 ปลาดุกร้า  
หลน หรือหลนปลาดุกร้า  
ที่มา :  
<https://www.google.co.th/>

#### 4. อาหารพื้นบ้านประเภทผัด

##### 4.1 ผัดหมี่ทรงเครื่องปากพนัง

ผัดหมี่ทรงเครื่องปากพนัง เป็นอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวนครศรีธรรมราช และเป็นอาหารขึ้นชื่อประจำท้องถิ่นของอำเภอปากพนัง ซึ่งเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอปากพนังมีชื่อเสียงในเรื่องการผัดหมี่มาเป็นเวลานาน รู้จักกันในชื่อ “หมี่เมืองนัง” หรือ “ผัดหมี่ปากพนัง” โดยปกติเป็นอาหารที่นิยมทำเลี้ยงกันตามงานบุญ งานประเพณี และทำขายในงานวัด ปัจจุบันเทศบาลเมืองปากพนังได้จัดงานเทศกาลผัดหมี่และของดีปากพนัง ณ บริเวณถนนสุขอนันต์ เป็นประจำทุกปีในช่วงเดือนมิถุนายน

ผัดหมี่ปากพนัง มีลักษณะเป็นกวยเตี๋ยวเส้นเล็กผัด มีสีออกแดง ไม่แห้งมาก ดูชุ่มฉ่ำคล้ายกับผัดหมี่โคราช และเส้นจันท์ผัดปู ต่างกันตรงที่ผัดหมี่ปากพนังมีสีแดงมากกว่า ใครผ่านไปปากพนังมักจะแวะชิมผัดหมี่ปากพนัง เนื่องจากเป็นอาหารจานเด็ด มีรสชาติอร่อย ที่สำคัญคือใช้วัตถุดิบ เครื่องปรุงที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น อาหารทะเลจำพวกกุ้ง ปลาหมึก ตลอดจนเครื่องเคียงที่เป็นผักชนิดต่างๆ ได้แก่ ใบบัวบก มะม่วงซอย ยอดกระถิน ถั่วงอก แดงกวา กุยช่าย

เครื่องปรุงของผัดหมี่ปากพนัง ประกอบด้วย เส้นหมี่ หรือกวยเตี๋ยวเส้นเล็ก หรือเส้นจันท์ 3 ชีด มะพร้าวขูดคั้นเอาหัวกะทิ 1 กิโลกรัม พริกชี้ฟ้าแห้ง 15 เม็ด หอมแดง 7 หัว น้ำตาลปึก 6 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น หรือน้ำปลา เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาผัดคือ กุ้งสดแกะเปลือกออก ปลาหมึกสดจากทะเลที่ล้างและหั่นแล้ว

เตรียมเส้นแช่น้ำให้พอนิ่ม ต้มหอมแดงที่ปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาด กับพริกชี้ฟ้าแดง เลาะเปลือกเอาเมล็ดออกนำไปแช่น้ำให้นิ่ม และเกลือ ต้มให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ต่อจากนั้นเอากระทะตั้งไฟใส่หัวกะทิลงไป ตามด้วยเครื่องแกง เคี่ยวจนเดือด เติมน้ำตาลปึก ใส่กุ้ง ปลาหมึก เมื่อกุ้ง ปลาหมึกเริ่มสุก จึงใส่เส้นผัดต่อโดยใช้ไฟอ่อนๆ เส้นจะดูดน้ำจางและแห้ง ตักใส่จาน รับประทานพร้อมเครื่องเคียงผักต่างๆ และอาจปรุงรสเพิ่มด้วยมะนาว





ภาพที่ 2.13 ผัดหมี่ปากพนัง

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

#### 4.2 คั่วกลิ้ง

คั่วกลิ้งเป็นอาหารชนิดหนึ่งของชาวภาคใต้ โดยการนำเอาเนื้อสัตว์มาคั่วกับเครื่องแกงจนแห้งจึงทำให้เก็บไว้รับประทานได้นาน เครื่องแกงจะมีรสจัดเพื่อจะได้ดับกลิ่นคาวของเนื้อที่มักจะเป็นสัตว์ป่าที่มีกลิ่นคาวจัด ซึ่งชาวบ้านนิยมทำขึ้นเพื่อรับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้มหรือพกพาติดตัวไปกินเมื่อออกไร่ ทำสวน หรือออกไร่ ทำสวน หรือออกไปหาของป่าล่าสัตว์ เนื่องจากแห้งจึงง่ายต่อการพกพา

การทำคั่วกลิ้งก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยนำเครื่องเทศและสมุนไพร เช่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น มาโขลกเป็นพริกแกง นำพริกแกงที่ได้ มาผัดน้ำมันกับกะปิจนหอม แล้วเติมเนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว ปลา กระดูกหมูลงผัดให้เนื้อสัตว์สุกปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสตามชอบ โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย หรือแบบฉีกใส่ในขณะผัดก็ได้ หากมีพริกไทยอ่อนร่วมด้วยก็จะทำให้คั่วกลิ้งมีรสชาติมากขึ้น



ภาพที่ 2.14 คั่วกลิ้ง อาหารพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ของภาคใต้  
ที่มา : <https://cooking.kapook.com/view145154.html>

## 5. อาหารพื้นบ้านประเภทเครื่องเคียงหรือของแถม

### 4.1 ปลาตุกร้าทอด



ภาพที่ 2.15 ปลาตุกร้าทอด  
ที่มา : <http://www.thaiday.com/Food/>



#### 4.2 ไข่ปลากระบอก



ภาพที่ 2.16 ไข่ปลากระบอก  
ที่มา:  
<http://review.tourismthailand.org/pakphanangsouvenir/>



ภาพที่ 2.17 ไข่ปลากระบอกทอด  
ที่มา :  
<https://www.google.co.th/>

### 6. อาหารพื้นบ้านประเภทผลไม้และของหวาน

#### 6.1 มังคุดคัต

มังคุดคัต เป็นภูมิปัญญาทางการแปรรูปผลไม้ที่ไม่ใช่แล้ว โดยนำผลมังคุดดิบมาคัต (จัด) เอาเปลือกออก โดยให้เนื้อและเมล็ดคงรูปเดิมไม่แตกกระจายออกจากกัน ที่เรียกว่ามังคุดคัตนั้น เพราะเป็นผลมังคุดที่ชาวสวนเห็นว่าไม่อาจเจริญสมบูรณ์ได้ อาจเนื่องมาจากมีผลตกเกินไป หรือขนาด

ผลเล็กผิดปกติ จึงคัดเลือกออกจากต้น เพื่อให้ผลที่เหลือเจริญเติบโตเต็มที่ เมื่อคัดเลือกออกแล้ว ก็มีการนำมาแปรรูปให้สามารถรับประทานได้ ทำให้มีมังคุดรับประทานทั้งก่อนฤดูกาลและในฤดูกาล โดยมังคุดคุดมีรสชาติแปลกไปจากมังคุดสุก

มังคุดคุดทำจากผลมังคุดดิบ ขณะที่ยังมีเปลือกสีเขียว มีอายุประมาณ 25 วัน หรือที่เรียกว่า “มังคุดก่อนเป็นเส้นสายเลือด” ปลายผลขึ้นนูนเล็กน้อย มีลักษณะเป็นรูปดอกไม้ ซึ่งบ่งบอกได้ว่ามังคุดลูกนี้จะมีกั้เม็ด กรรมวิธีการทำมังคุดคุดคือ การนำผลมังคุดดิบที่จะคุดมาล้างให้สะอาด ใช้มีดที่คทขนาดกลางปาดหัวปาดท้าย กรีดเปลือกมังคุดตามความเหมาะสมและความชำนาญ ใช้กีดแกะสลักหรือมีดขนาดเล็กค่อยๆ จัด เปลือกมังคุดออกเป็นส่วน ๆ ด้วยความประณีตและรวดเร็ว เพื่อมิให้กลีบเนื้อมังคุดถูกมีดเฉือนเป็นแผลและกลายเป็นสีแดง เมื่อจัดหรือคุดเปลือกออกจนหมดแล้ว ต้องรีบเอาเนื้อมังคุดใส่ลงในภาชนะที่ใส่น้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้น้ำเกลือดูดซึมเข้าไปในเนื้อจนทั่ว ทำเช่นนี้จำนวน 2 - 3 ครั้ง หรือ 2 - 3 น้ำ เพื่อให้มังคุดคุดมีสีขาวสวย ไม่มียางและกรอบอร่อย เมื่อล้างหรือแช่น้ำครบครั่งตามที่ต้องการแล้ว ก็นำไปเสียบด้วยไม้ไผ่ขนาดเล็กและมีปลายแหลม ไม้หนึ่งๆ จะมีผลมังคุดคุดเพียง 3 - 4 ผลขึ้นอยู่กับขนาดของผลมังคุด มังคุดคุดจะมีสีขาวสะอาด กรอบ รสชาติหวาน มัน อร่อยรับประทานได้ทั้งเนื้อและเมล็ด

มังคุดคุดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีทั้งวิตามินและเกลือแร่ที่ทำให้ผู้รับประทานมีสุขภาพดี ผลไม้ชนิดนี้ได้รับการขนานนามว่าเป็น “ราชินีแห่งผลไม้” คู่กับทุเรียนที่ได้รับการขนานนามว่าเป็น “ราชาแห่งผลไม้” ผลการศึกษาทางการแพทย์พบว่า ธาตุหรือสารอาหารในมังคุดช่วยลดน้ำตาลและความดันสูงได้ การทำมังคุดคุดเป็นความรู้พิเศษเฉพาะกลุ่ม ปัจจุบันพบอยู่ที่ชุมชนหน้าสถานีรถไฟจังหวัดนครศรีธรรมราชเท่านั้น ภูมิปัญญาการทำมังคุดคุดคือการนำเอาสิ่งที่ผู้อื่นไม่เห็นค่าแล้ว มาทำให้เกิดค่าและตามมาด้วยคุณค่า แต่ที่น่าสนใจคือการคิดอาหารที่แปลกไม่มีใครเหมือนให้รับประทาน ปกติมังคุดคุดแก่จะรับประทานไม่ได้เพราะมียางที่เป็นอันตรายต่อริมฝีปาก แต่การใช้ภูมิปัญญาเพื่อขจัดยางมังคุด และทำให้รสชาติอร่อย หวาน มัน กรอบ นับว่าเป็นภูมิปัญญาที่น่ายกย่อง ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวนี้ จึงทำให้มังคุดคุดเป็นที่นิยมรับประทานของคนในจังหวัดนครศรีธรรมราช รวมทั้งคนไทยในภาคใต้ ตลอดจนผู้คนที่ได้ไปพบเห็นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ<sup>16</sup>

<sup>16</sup> อิศริย์ ธีรเดช, เรื่องเดียวกัน, หน้า 176 - 177.



ภาพที่ 2.18 มังคุดคัต ผลไม้ที่เกิดจาก  
ภูมิปัญญาชาวใต้

## 6.2 ขนมลา

ขนมลา จัดเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ประเภทขนมหรือของหวาน และเป็นขนมสำคัญชนิดหนึ่งประจำเทศกาลที่จัดทำขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ในงานประเพณีบุญสารทเดือนสิบ อันเป็นบุญประเพณีที่สำคัญของจังหวัดในภาคใต้ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับ ด้วยผู้คนต่างให้ความหมายว่าขนมลาเปรียบดังเสื้อผ้าแพรพรรณที่จะส่งไปให้แก่ผู้ที่จากไปแล้ว ส่วนสาเหตุที่เรียกว่า ขนมลา สันนิษฐานว่า มีที่มาจากกรรมวิธีการทำ เพราะทุกครั้งที่โรยแป้งลงกระทะ จะต้องทาน้ำมันผสมไข่แดงทุกครั้ง เพื่อไม่ให้แป้งติดกระทะ และการทำงานน้ำมันนั้น ภาษาถิ่นภาคใต้ เรียกว่า “ลामัน” ดังนั้นคนใต้จึงเรียกขนมนี้สั้นๆ ว่า “ขนมลา”

เป็นที่เชื่อกันว่า ขนมลามีแหล่งกำเนิดมาจากลุ่มน้ำปากพนัง โดยมีเหตุผลสนับสนุนความเชื่อนี้หลายประเด็น คือ 1) วัตถุดิบหลักที่ใช้ทำขนมลา ได้แก่ ข้าวเจ้า โดยนำข้าวเจ้ามาโม่เป็นแป้งในปริมาณมาก ซึ่งพื้นที่ลุ่มแม่น้ำปากพนังนับเป็นแหล่งปลูกข้าวที่ใหญ่ที่สุดของภาคใต้ ดังนั้นจึงมีผลผลิตข้าวสารมากเพียงพอต่อการนำมาเป็นวัตถุดิบ 2) บริเวณลุ่มแม่น้ำปากพนังและบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง คือ อำเภอเชียรใหญ่ หัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา เป็นแหล่งผลิตน้ำผึ้ง หรือน้ำตาลโตนดและต้นจากอันเป็นวัตถุดิบสำคัญรองลงมาจากข้าวที่นำมาทำขนมลา ทั้งต้นตาล และต้นจากต่างเป็นพืชที่ขึ้นตามคันนา ลุ่มน้ำเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะริมแม่น้ำปากพนังและคลองสาขาจำนวนมาก ปัจจุบันที่ตำบลขนานนาก ยังมีการทำไร่จากเพื่อทำน้ำผึ้งเป็นการเฉพาะ เนื่องจากในการทอดขนมลา ชนิดที่เรียกว่า “ลาทับ” มีความจำเป็นต้องใช้น้ำผึ้งหรือน้ำตาลที่มีรสชาติหอมหวานและปริมาณเพียงพอ 3) เนื่องจากการทำขนมลา จำเป็นต้องใช้น้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยวใหม่เพื่อให้มีกลิ่นหอมในปริมาณมาก และพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังนับเป็นแหล่งปลูกมะพร้าวที่สำคัญของนครศรีธรรมราช จึงเป็นปัจจัยสนับสนุนอีกข้อหนึ่ง 4) นอกจากขนมลาคือจะเป็นขนมสำคัญที่ใช้ในงานบุญประเพณีเดือนสิบแล้ว การทำขนมลา ยังเป็นการเก็บถนอมอาหารเพื่อเตรียมไว้เป็นเสบียงสำหรับบริโภคในช่วงฤดูการทำนาของเกษตรกรในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง

การทำขนมลา ในอดีตมักนิยมทำกัน 2 ชนิดหลัก คือ ลาเซ็ด และลาลอยมัน

ลาเซ็ด เป็นลาที่มีเส้นละเอียด มีส่วนผสม คือ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย และน้ำตาลจากที่เคี้ยวจนข้นเป็นสีน้ำตาลแดง ชาวบ้านเรียกว่า น้ำผึ้งจาก การเตรียมส่วนผสมของแป้งมีดังนี้ นำข้าวเจ้าและข้าวเหนียวแช่น้ำไว้ 2 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดแล้วช้อนขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำไปใส่ถูกระสอบหมักทิ้งไว้ 2 คืน เพื่อให้ข้าวอ่อนตัว นำมาบดเป็นแป้งได้ง่าย จากนั้นนำแป้งที่บดจนละเอียดใส่ในกะละมัง กรองด้วยผ้าขาวบาง ตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอนนอนกัน รินน้ำใส่ออกให้หมดเอาเฉพาะแป้งที่ตกตะกอนนำมาห่อผ้าขาวบาง ทับน้ำออกให้แห้งสนิท แล้วนำมาทำให้แตกออกเป็นผลแป้ง ผสมแป้งกับน้ำผึ้งจาก คนส่วนผสมให้เข้ากันหากข้นหรือหนืดมากเกินไป ให้เติมน้ำสุกลงไปเล็กน้อยเพื่อให้เนื้อแป้งเหลวพอที่จะโรยเส้นได้ เนื่องจากขนมลาเซ็ดมีลักษณะเส้นละเอียด ฉะนั้นการทอดลาจึงต้องใช้กระทะขนาดใหญ่ตั้งไฟอ่อน ทาน้ำมันมะพร้าวที่เคี้ยวใหม่ๆ หรือน้ำมันอื่นซึ่งผสมไข่แดงทาให้ทั่วกระทะเพื่อให้ขนมล่อนไม่ติดกระทะ เมื่อกระทะร้อนพอเหมาะจึงตักส่วนผสมแป้งใส่ในเครื่องโรยเส้น ซึ่งเรียกว่า “พรกลา” (กะลामะพร้าวเจาะรู) หรือกระป๋องนมเจาะรู โรยเส้นลงในกระทะ ในลักษณะวนไปวนมาจนเป็นแผ่นขนมลารูปวงกลม ขนาดและความหนาพอเหมาะ ร่อนแป้งสุกจึงใช้ไม้ตีมัน (ไม้ที่เหลาปลายให้แหลมเหมือนปากเป็ด) เขี่ยขนมขึ้นมาวางไว้ที่ถาด ไม่ต้องพับโดยทั่วไป จะนิยมวางซ้อนแผ่นขนมเป็นชุด ๆ ละ 50 – 100 แผ่น



ภาพที่ 2.19 ขนมลาเซ็ด

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

ลาลอยมัน มีวิธีการทำแป้งเช่นเดียวกับลาเซ็ด แต่ลักษณะของแป้งจะมีเนื้อหยาบกว่าเล็กน้อย และนิยมผสมกับน้ำตาลโตนด การทอดลานั้นต้องใส่น้ำมัน (ที่ไม่มีไข่แดงผสม) ประมาณครึ่งกระทะ และใช้พรกลา หรือกระป๋องเจาะรูที่มีขนาดใหญ่กว่า โรยเส้นลงในกระทะ ทอดจนสุกขนมเป็นสีน้ำตาลอ่อน จึงใช้ไม้ตีมันเขี่ยพับเป็นแผ่นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว นำมาวางซ้อนกันในถาด



ภาพที่ 2.20 ขนมลาลอยมัน

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

นอกจากขนมลาทั้ง 2 ชนิดแล้ว ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ “ขนมลา” ในหลากหลายรูปแบบและมีสีส้มมากขึ้น เช่น ขนมลากรอบ ขนมลาม้วน ทั้งนี้เพื่อเพิ่มทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคและสนองความต้องการของตลาดในวงกว้าง<sup>17</sup>



ภาพที่ 2.21 ขนมลากรอบ

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

<sup>17</sup> อิศริย์ ธีรเดช, เรื่องเดียวกัน, หน้า 177 – 180.





ภาพที่ 2.22 ขนมลาหม้วน

ที่มา : <https://www.google.co.th/>

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

### แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” (local wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” (popular wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาไทย” (Thai wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันในการศึกษามานานพอสมควรแล้ว แต่ความจริงในการกล่าวถึงได้เกิดขึ้นในบางระยะๆ และไม่ได้นำมาใช้ในการพัฒนาต่างๆ ของประเทศได้เต็มที่นัก ในด้านการศึกษาได้มีการตื่นตัวครั้งหนึ่ง เมื่อแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ในหมวดที่ 4 ได้กล่าวถึงแนวทางจัดการศึกษาในส่วนของเนื้อหาสาระ และกระบวนการเรียนการสอน ข้อ 9 ที่ว่า ให้นำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในศาสตร์ สาขาต่างๆ รวมทั้งจากแหล่งวิทยากรอื่นๆ เช่นภูมิปัญญาท้องถิ่น วัด หอสมุด พิพิธภัณฑ์ สื่อมวลชน เป็นต้น

จากนั้นภูมิปัญญาก็ยังมิได้รับการหยิบยกให้เห็นความสำคัญมากนักจนกระทั่ง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มีการกำหนดไว้ในมาตรา 6 ที่ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งส่วนหนึ่งของมาตรา 23 ที่ระบุว่า กระบวนการเรียนรู้ต้องปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและความรู้ อันเป็นสากลที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำนักคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติได้ กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนินงานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้ว ฟันฟู ประยุกต์ ประดิษฐ์ เสริมสร้างสิ่งใหม่ บนรากฐานสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้น นักฟันฟู นักประยุกต์ และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” หรือ “ผู้รู้ชาวบ้าน” และสติปัญญาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์นี้เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”<sup>28</sup>

ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการส่งสมการเรียนรู้อมาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดทุกสาขาวิชาไม่แยกเป็นวิชาแบบเรียนที่เราเรียน แต่เป็นการเชื่อมโยงกันทุกรายวิชาทั้งที่เป็นเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การศึกษาและวัฒนธรรม จะผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน<sup>29</sup>

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์ กล่าวว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านเกิดจากการส่งสมความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆ โดยมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนา เกี่ยวข้องอยู่ด้วยและมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานภูมิปัญญา ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความมีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น<sup>30</sup>

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการส่งสมความรู้มวลประสบการณ์ต่างๆ ที่มีการสืบทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านกับชาวบ้าน จากชุมชนหนึ่งสู่ชุมชนหนึ่งจนทำให้สังคมชาวบ้านมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

### ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันมานานพอสมควร เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งหลายแง่มุม ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่างกัน ดังนี้

<sup>28</sup> สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรมและการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2534), หน้า 52.

<sup>29</sup> ประเวศ วะสี, “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น” ใน เสรีพงศ์พิศ, (บรรณาธิการ), ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2536), หน้า 17-19.

<sup>30</sup> ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์, การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก. รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537) , หน้า 21.

อังกุล สมคะเนย์ กล่าวถึง ภูมิปัญญาชาวบ้านว่า หมายถึง มวลความรู้และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอด สัมพันธ์กันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย<sup>31</sup>

รุ่ง แก้วแดง ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า<sup>16</sup> หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย<sup>32</sup>

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่าหมายถึงองค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่และพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง<sup>33</sup>

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

#### ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสืบสาน สืบทอดประสบการณ์จากรุ่นถึงรุ่น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมาเป็นเวลานาน ถ้าถูกละเลย ขาดการยอมรับ และถูกทำลายลงก็จะสูญหายไป ไร้ซึ่งภูมิปัญญาของตนเอง ทำให้คนในท้องถิ่นไม่มีศักดิ์ศรี ขาดความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนี้การศึกษา หน่วยงาน ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ไว้ดังนี้

ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์ กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นวัฒนธรรมและประเพณี วิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของสังคม เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย เป็นวิงสำคัญ มีความหมายและคุณค่าต่อการดำรงอยู่ร่วมกันที่จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนหมู่บ้าน ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ช่วยสร้างความสมดุล ระหว่างคนกับธรรมชาติแวดล้อม ทำให้ผู้คนดำรงตนและปรับเปลี่ยนได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบอันเกิดจาก

<sup>32</sup> รุ่ง แก้วแดง, **ปฏิรูปการศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน. 2543), หน้า 204

<sup>33</sup> วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร, **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**, (ลพบุรี : สถาบันราชเทพสตรี, 2542), หน้า 108.



สังคมภายนอกและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานพัฒนาชนบท ของเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆทั้งนี้ เพื่อเป็นการกำหนดท่าทีในการทำงานให้กลมกลืนกับชาวบ้านได้มากยิ่งขึ้น<sup>34</sup>

นันทสาร สีสลับ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทย ดังนี้<sup>35</sup>

1. ภูมิปัญญาไทยช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น
2. สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิแก่คนไทย
3. สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนาใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม
4. สร้างความสมดุระหว่างคนในสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน
5. เปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้ตามยุคสมัย

รุ่ง แก้วแดง กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยว่าภูมิปัญญาไทยได้ช่วยสร้างชาติ ให้เป็นปึกแผ่น สร้างศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแก่คนไทย ทำให้บรรพบุรุษของเราได้ดำรงชีวิตอยู่บนผืนแผ่นดินนี้มาอย่างสงบสุขเป็นเวลายาวนาน แม้ว่าภูมิปัญญาส่วนหนึ่งจะสูญหายไป แต่ยังมีบางส่วนหลงเหลือเป็นมรดกอันล้ำค่าอยู่กับสังคมไทยมาโดยตลอด<sup>36</sup>

จากความสำคัญที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญ เป็นมรดกที่บรรพบุรุษในอดีตได้สั่งสม สร้างสรรค์ สืบทอดภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่อง สืบสานเรื่องราวอันทรงคุณค่ามากมาย ส่งผลให้คนในชาติเกิดความรัก ความภาคภูมิใจและร่วมแรงร่วมใจสืบสานต่อกันมาและต่อไปในอนาคต ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งที่มีความค่าและมีความสำคัญยิ่ง

#### ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องราวการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันที่มีลักษณะของความสัมพันธ์ภายในท้องถิ่น ที่มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาแต่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งมีหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ กล่าวว่า ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะ คือมีลักษณะเป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน<sup>37</sup>

<sup>34</sup> ยูพา ทรัพย์อุไรรัตน์, การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537) , หน้า 25-26.

<sup>35</sup> นันทสาร สีสลับ, “ภูมิปัญญาไทย” สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2). (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2542) , หน้า 25.

<sup>36</sup> รุ่ง แก้วแดง, ปฏิรูปการศึกษาไทย, อ่างแล้ว , หน้า 205.

<sup>37</sup> เสรี พงศ์พิศ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536) , หน้า 145.

1. มีลักษณะเป็นรูปธรรม เกี่ยวกับเรื่องเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรีและอื่นๆ

ภูมิปัญญาเหล่านี้สะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติ ความสัมพันธ์กับคนอื่นๆที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ทั้งหลาย ทั้ง 3 ลักษณะนี้ คือ สามมิติของเรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตของชาวบ้าน สะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างเอกภาพ เหมือนมุมของสมเหลี่ยม ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ ได้กล่าวถึงลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ดังนี้<sup>38</sup>

1. ภูมิปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดๆหรือหน่วยสังคมใดๆเป็นข้อมูล เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์ เกี่ยวกับผู้หญิง ผู้ชาย ประเภทครอบครัวของสังคมนั้น

2. ภูมิปัญญา เป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใดๆของสังคมนั้น มีความเชื่อแต่ยังไม่มีการพิสูจน์ยืนยันว่าถูกต้อง เช่น เรื่องนรก สวรรค์ ตายแล้วไปไหน

3. ภูมิปัญญา คือ ความสามารถหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาเกี่ยวกับหน่วยสังคมหนึ่งสังคมใด ตัวอย่างครอบครัว เช่น ความสามารถในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว

4. ภูมิปัญญาทางวัตถุในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่าง เช่น เรือขนาน บ้านช่อง เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสะอาด สะดวก สบายตามสภาพ เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาด้านพฤติกรรมในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่างครอบครัว เช่น การกระทำความประพฤติ การปฏิบัติตัวของคนต่างๆในครอบครัวจนทำให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ก็นับเป็นภูมิปัญญาเช่นเดียวกัน

พรชัย กาพันธ์ กล่าวว่ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมกันมา จากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมชุมชน จึงเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่ามหาศาลของสังคมตลอดจนประเทศชาติ ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และหวงแหน มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ<sup>39</sup>

<sup>38</sup> สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **ภูมิปัญญาไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันไทยศึกษา, 2534) , หน้า 25.

<sup>39</sup> พรชัย กาพันธ์, “คู่มือการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”, **วารสารวิชาการ**, 7 กรกฎาคม 2545 , หน้า 5-6.

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวัฒนธรรมเป็นฐาน ไม่ใช่วิทยาศาสตร์
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีบูรณาการ
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้งสูงส่ง
4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าวัตถุธรรม

ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะและนันทนาการ ภาษาและวรรณกรรม ตลอดทั้งการสื่อสารต่างๆ เป็นต้น เป็นองค์รวม หรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต เป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชนและสังคม เป็นแกนหลัก หรือกระบวนทัศน์ในการมองชีวิต เป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคมตลอดเวลา มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะคือ

1. เป็นรูปธรรม ได้แก่ วัตถุการกระทำทั้งหลาย เช่น การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี ฯลฯ
2. เป็นนามธรรม คือ ความรู้ ความเชื่อ หรือแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสุขให้กับชีวิตมนุษย์

#### ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

อังกุล สมคณีย์ ได้จำแนกภูมิปัญญาชาวบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ<sup>40</sup>

กลุ่มที่ 1 เรื่องเกี่ยวกับคติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์แห่งความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา คติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นการประกอบพิธีกรรม การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ และการใช้แรงงานของตนเอง รวมถึงการหาผลผลิตต่างๆที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพประกอบกับความเชื่อทางศาสนา ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย คติ คำคม สุภาษิต คำพังเพย นิทานหรือตำนานพื้นบ้าน คติธรรมคำสอนทางศาสนา ปรัชญาคำทายต่างๆ ภาษาถิ่นหรือภาษาพื้นบ้าน

---

<sup>40</sup> อังกุล สมคณีย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 37.

กลุ่มที่ 2 เรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณี จะเป็นตัวชี้ที่สำคัญต่อการแสดงออกถึงภูมิปัญญาชาวบ้านแต่ละหมู่บ้าน ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือผลงานหรือกิจกรรมที่เกิดจากความคิดของชาวบ้านที่แสดงให้เห็นคุณค่า แห่งการดำเนินชีวิต วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเฉพาะกลุ่มชน หรือท้องถิ่น นั้นๆ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของกลุ่มชนหรือท้องถิ่น นั้นๆ ได้แก่ การละเล่นพื้นบ้าน เพลงพื้นบ้านประเภทต่างๆ ศิลปะการแสดง เช่น หนังตะลุง มโนราห์ ศิลปะด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุของท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น

กลุ่มที่ 3 เรื่องของการประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น ในอดีตวิถีชีวิตของคนไทยมีความ เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ จับสัตว์น้ำโดยใช้เครื่องมือที่ ประดิษฐ์เอง ในการประกอบอาชีพนั้นเป็นการทำเพื่อให้มีอยู่มีกินมากกว่าที่จะทำเพื่อความมั่งมี ความ ร่ำรวย โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอกมาเป็นตัวกำหนดหรืออิทธิพลในการผลิต แต่ ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมากซึ่งเป็นผลมาจากการมุ่งเน้นพัฒนาประเทศ เพื่อเปลี่ยนแปลงจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้ระบบการผลิตของ ชาวบ้านได้รับผลกระทบไปด้วย จึงก่อให้เกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจในชนบทอย่างรุนแรง ผลจาก ความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงได้มีบุคคลหนึ่งนำไปใช้เป็นบทเรียนเกิดแนวความคิดพึ่งพา ตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในชนบท จึงได้มีการริเริ่มฟื้นฟูทรัพยากรในท้องถิ่นที่ได้มีการ สูญเสียไปให้มีสภาพอุดมสมบูรณ์พร้อมปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่เคยถูกรบกวนด้วยระบบธุรกิจ การค้า กลับมาสู่อาชีพเกษตรกรรม เพื่อความอยู่รอดโดยอาศัยความสมดุลทางธรรมชาติ กลุ่มบุคคล ดังกล่าวยืนหยัดต่อสู้ด้วยความเข้มแข็งกับความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างภาคภูมิใจด้วย กำลังกาย สติปัญญา สัมผัสประสบการณ์จากการผสมผสานกลมกลืนได้อย่างเหมาะสม สามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง บุคคลเหล่านี้จึงเป็นผู้ที่สมควรได้รับการยกย่องและนำเอาหลักการ ความรู้แนวคิดและประสบการณ์ไปถ่ายทอดให้กับอนุชนรุ่นต่อไป ได้แก่ การทำเครื่องมือจับสัตว์น้ำ งานจักสานจากไม้ไผ่ งานจักสานจากเตยปาหนัน งานจักสานจากหวาย งานประดิษฐ์สิ่งของจาก เปลือกหอยแตก การจัดทำผ้าบาติก และการเขียนลายผ้าบาติก

กลุ่มที่ 4 เรื่องของแนวความคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีชาวบ้าน จากสภาพ เศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ส่งผลให้ การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงได้มีบุคคลนำแนวความรู้ และหลักการที่เคยปฏิบัติกันมานำมาผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตหรือประกอบ กิจกรรมในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและท้องถิ่น ซึ่งนับว่าบุคคลเหล่านี้ เป็นภูมิปัญญาอีกกลุ่มหนึ่ง ที่มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือสังคม ได้แก่ การทำโรนาสวนผสม

ตามแนวเกษตรทฤษฎีใหม่ การแปรรูปอาหาร การประดิษฐ์ดอกไม้โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น การนำสมุนไพรเพื่อใช้รักษาโรค การถนอมอาหาร

รุ่ง แก้วแดง ได้แยกประเภทภูมิปัญญาไทยไว้ ดังนี้<sup>41</sup>

1. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆได้
2. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรม
3. สาขาแพทย์แผนไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้
4. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ การพัฒนา การใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน
5. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการกองทุนและธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน
6. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม
7. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม หัตถศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น
8. สาขาการจัดการองค์กร หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงานองค์กรชุมชนต่างๆ ให้สามารถพัฒนาและบริหารองค์กรของตนเองได้ตามบทบาทหน้าที่ขององค์กร เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น
9. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเกี่ยวกับภาษา ทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทยและการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท
10. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์และปรับใช้

<sup>41</sup> รุ่ง แก้วแดง, ปริญญาการศึกษไทย, อ้างแล้ว, หน้า 206-208.

หลักธรรม คำสอนทางศาสนา ความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักธรรมทางศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ประเพณีบุญประเพณีเข้า เป็นต้น

11. สาขาการศึกษา หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดการอบรมเลี้ยงดูการบ่มเพาะ การสอนสั่ง การสร้างสื่อและอุปกรณ์การวัดความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ลักษณะและประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ มีลักษณะเป็นรูปธรรมและนามธรรม อันเกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆในท้องถิ่น โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานจะมีลักษณะจำกัดเฉพาะถิ่นมีความเป็นสากลมุ่งการมีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและมีความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับชีวิต

#### การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทร์สุรย์ ได้จำแนกการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านไว้ดังนี้<sup>42</sup>

1. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่เรียนรู้โลกรอบๆ ตัวเอง กิจกรรมการถ่ายทอดจึงเป็นเรื่องง่ายๆไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่นนิทาน การทดลองทำหรือการเข้าร่วมปรากฏการณ์ ตลอดจนการเล่นปริศนาคำทาย

2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ถือว่าผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มานานพอสมควรแล้วและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นต่างๆดังจะเห็นได้โดยทั่วไปในพิธีแต่งงานของท้องถิ่นต่างๆจะมีขั้นตอนผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาววิธีการถ่ายทอดในรูปแบบการบันเทิง เช่น การสอดแทรกในคำร้องของบันเทิง ถ้าจะแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตตามรูปแบบใหญ่ๆอาจแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งในอดีตส่วนใหญ่ได้จารึกหรือเขียนไว้ในใบลานหรือสมุดข่อยที่ชาวบ้านภาคใต้เรียกว่า บุคดำ บุคขาว ส่วนในปัจจุบัน มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านผ่านสื่อมวลชนทุกสาขา เช่น หนังสือ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์และอื่นๆ

สรุปการถ่ายทอดภูมิปัญญา คือ การส่งทอดความรู้ ความเข้าใจจากบุคคลหนึ่งซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมีลายลักษณ์อักษร และไม่มีลายลักษณ์อักษร โดยมีองค์ประกอบในการถ่ายทอดคือ

1. องค์คติ (concepts) ได้แก่ ความเชื่อ ความคิดความเข้าใจ อุดมการณ์ต่าง ๆ

<sup>42</sup> สามารถ จันทร์สุรย์, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534) , หน้า 50-51.

2. องค์กรพิธีการ (usages) ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ซึ่งแสดงออกมาในรูปพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีการตั้งศพ การแต่งกาย เป็นต้น

3. องค์กรวัตถุ (instrumentary and symbolic objects) ได้แก่ สิ่งประดิษฐ์ที่มีรูปร่างสามารถจับต้องได้ เช่น ผลผลิตทางศิลปกรรม งานฝีมือ และองค์กรวัตถุที่ไม่มีรูปร่างแต่เป็นเครื่องแสดงสัญลักษณ์ความหมายต่างๆ เช่น ภาษา เป็นต้น

## 2.5 ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านภาคใต้

ในอดีตชาวบ้าน และชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากอาหารการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัย จำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่า มีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เบียดเบียนทองไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็น สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า หยูกยา อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ทำเอง ใช้เอง ปลูกเอง กินเอง หรือ หากินเองได้โดยแทบไม่ต้องปลูก หรือซื้อหา

ปัจจุบัน สังคมโลกซับซ้อนขึ้น ผู้คนมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วกะทันหันไปแทบทุกเรื่อง จนหาราก และร่องรอยของตัวเองไม่เจอ และยิ่งนับวันจะหาร่องรอยความเป็นไทยแทบไม่เจอในยุคนี้ จะด้วยเหตุของสื่อกระแสหลักก็ดี หรือการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วไร้พรมแดนที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชุมชนจนส่งผลทำให้สุขภาพของชุมชนเสื่อมโทรมลงดังที่พบเห็นในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างคนต่างตั้งหน้าทำมาหาเงิน มากกว่าทำมาหากินอย่างแต่ก่อนเพราะ “เงิน” ถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในการใช้จ่ายใช้สอยซื้อหาวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ผู้คนต้องการ ไม่ว่าจะ เป็นอาหารการกิน เครื่องอำนวยความสะดวก ในขณะที่อีกกลุ่มคิดหนึ่ง มีวิถีคิดแบบ ทำเอง ใช้เอง แบบพอมีพอกิน อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติ (ตามมีตามเกิด) เหลือแจกจ่ายให้ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการกุศล อันเป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนไทย ซึ่งวิถีแบบนี้ค่อยๆ เลือนหายไปจากสังคมไทย หลังจาก “วัฒนธรรมต่างดาว” เข้ามาปนแทรกอยู่ในสังคมไทย ซึ่งจริงแล้วยังมีบางกลุ่มคนที่บางที่คิดได้ ทำกิน หรือผลิตกินแบบไม่ใช้ทุน ไม่มุ่งเน้นที่ เงินตรา เป็นกลุ่มคิดที่ใช้วิธีการ แต่ไม่ใช้ทุนหรือที่เราเรียกว่า เป็น **ภูมิปัญญาชุมชน** เรื่องนี้เห็นได้ชัดอาหารการกินแบบสับตะ (ละเมียดละไม พิถีพิถัน มีขั้นตอนในการทำ ใช้เวลา) กับชีวิตประจำวัน ให้ความสำคัญเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพหรือคำนึงถึงเรื่องโภชนาการและเวชการแบบภูมิปัญญาไทย<sup>43</sup>

<sup>43</sup> ไพฑูรย์ ศิริรักษ์ ออนไลน์ <https://nureeda01084.wordpress.com/category> สืบค้นวันที่ 15 พฤษภาคม 2560.

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ มีภูมิปัญญาชุมชนหรือภูมิปัญญาไทยแทรกอยู่ในกระบวนการจัดการอาหารมากมาย สามารถจำแนกออกได้ ดังนี้

#### 2.5.1 ภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบของอาหาร

อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสชาติที่โดดเด่นและเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ ซึ่งโดยทั่วไปจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และเผ็ด และเนื่องจากภาคใต้เป็นภาคที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด และมีลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมที่ยื่นลงไปในทะเลผู้คนอาศัยในดินแดนแถบนี้จึงนิยมทำการประมง เพราะมีทรัพยากรในท้องทะเลมากมาย อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเลสด แต่ด้วยที่อาหารทะเลมักมีกลิ่นคาวจัด อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงต้องใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรเป็นส่วนผสม โดยเฉพาะการใช้ **ขมิ้น** เป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะนอกจากจะช่วยลดกลิ่นคาวได้ดีแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่ปรุงรส และช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้ได้อีกด้วย นับเป็นภูมิปัญญาทางโภชนาการและเวชการของชาวใต้แขนงหนึ่ง อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงมักมีสีเหลืองจากขมิ้นแทบทุกอย่าง

#### 2.5.2 ภูมิปัญญาในการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารและเป็นเครื่องเคียงหรือผักเหนาะ

เนื่องจากภาคใต้เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีฝนตกชุกและมีช่วงฤดูฝนที่ยาวนานกว่าภูมิภาคอื่นของประเทศ จึงทำให้ภาคใต้มีพืชผักที่ใช้เป็นอาหารต่างไปจากภาคอื่นๆ ถ้าอาหารนั้นไม่ใช่ผักเป็นเครื่องปรุง ก็จะใช้ผักเป็นผักเหนาะ

พืชผักที่ใช้เป็นผักประกอบอาหาร มีหลากหลาย เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกแค กระหล่ำปลี หน่อไม้สด หน่อไม้ดอง ลูกเหรียงหมาน ใบเหรียง ฯลฯ

ส่วนพืชผักที่ใช้เป็นผักเหนาะ เช่น ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ยอดใบชะมวง สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง กะถิน ปลีกกล้วย ฯลฯ

#### 2.5.3 ภูมิปัญญาในการปรุงอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีกระบวนการจัดการอาหารได้หลายรูปแบบ แต่ละแบบล้วนเป็นอัตลักษณ์ของชาวใต้ ทั้งแกงจืด แกงเลียง แกงเหลือง (แกงส้ม) แกงเผ็ด แกงคั่ว ผัดเผ็ด

แกงเลียง อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีกะปิเป็นเครื่องปรุง ประกอบด้วยพืชผักหลายชนิด อาจใส่กุ้งสดหรือกุ้งแห้งผสมด้วย

แกงเหลือง คือแกงส้ม แต่แกงเหลืองของชาวใต้จะมีขมิ้นเป็นส่วนผสมสำคัญ ทำให้น้ำแกงเป็นสีเหลือง จึงมักเรียกว่าแกงเหลือง

แกงเผ็ด เป็นแกงที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ถือเป็นแม่แกงของแกงอื่นๆ ต้องใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงเป็นหลัก มีผักเป็นส่วนประกอบ ที่กล่าวว่าแม่แกงของแกงอื่นๆ ก็เพราะสามารถเปลี่ยน





อีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษา อินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มสิ่งสมบ่าเพ็ญความเพียร เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มี คุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นอาสวะกิเลส มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตล ประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถ สละโลกีย์วิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใดๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่าง ของตนคือสร้างที่พึ่งถาวรอย่างที่ใครๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย

**2.6.3 วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต** วัตถุประสงค์หลักก็เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วย ปัญญาอันนอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่น ด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถ วางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหา ชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จัก แสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิชภัย ไร้เบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้ สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการ ที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคมให้พร้อมและมีความสามารถ บางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม ทั้งนี้ วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุ ภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อ เหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องได้ผลดี<sup>45</sup>

**2.6.4 ประเภทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต** หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนว ทางการพัฒนาเป็นพื้นฐาน หลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะ สำคัญ 2 ประการ คือ ครอบครอง และครอบคลุม หรือรอบด้านและตลอดวงจรเรียกว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวม อินทรีย์ 6 คือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้ง

<sup>45</sup> พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2553), หน้า 131.

สิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจนเข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาทุกข์ได้ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า ชีวิตมีคุณค่าสูงสุดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ชีวิตที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะทำให้มีความสุขกายสบายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่เย็นเป็นสุข อันเป็นที่พึงปรารถนาของสรรพสัตว์ การมีคุณภาพชีวิตได้นั้นบุคคลต้องสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการใช้สติปัญญา ไตร่ตรองพิจารณาปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน พยายามลดละเลิกจากกิเลสตัณหา ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ บริโภคทุกอย่างเท่าที่จำเป็นต่อชีวิตโดยที่ไม่เบียดเบียนทำให้ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนเสียหายจากการบริโภคของตนเอง แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นของคนทั่วไป คือ ศีลธรรมห้าข้อของพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้ชีวิตของตนเองดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมแก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ทุกคนควรมีคือความเมตตาต่อชีวิตทุกชีวิต มิใช่แค่ชีวิตของตนเองเท่านั้น ความเมตตาจะเป็นเกราะป้องกันมิให้บุคคลกระทำความผิดบาปต่อผู้อื่น ประกอบแต่กุศลกรรม ป้องกันชีวิตของตนมิให้ตกไปในทางเสื่อมเสียและเพิ่มหนักกรรมขึ้นได้ เรียกว่าไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ร่างกายจิตใจของตนเองและผู้อื่น เป็นการเตรียมรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงให้แก่ชีวิต เช่นนี้แล้วชีวิตจึงอยู่เย็นเป็นสุขตามที่ปรารถนาคุณภาพชีวิต พึ่งตนเองได้ และมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นเป็นลำดับต่อไป ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามกิเลสตัณหาตามกระแสสังคมสิ่งแวดล้อมมีความพึงพอใจ แข่งขันชิงดีชิงเด่นอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแนวทางการดำเนินชีวิต ผิดศีลธรรม ขาดความเมตตา จะทำความผิดบาปให้แก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตแบบนี้จะนำพาตนเองไปในทางเสื่อม มีความทุกข์ทางกายใจ สร้างปัญหาแก่ชีวิต บริโภคทุกอย่างชนิดที่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างไม่รู้จบเพื่อตอบสนอง กิเลสตัณหาของตนเอง รากฐานของชีวิตไม่มั่นคงไม่แข็งแรงพึ่งตนเองไม่ได้ ทำให้อยู่ร้อนนอนทุกข์ ชีวิตแบบนี้ไร้ซึ่งคุณภาพของชีวิต ขาดโอกาสในการพัฒนา คุณภาพชีวิตในระดับต่อไป ถ้าบุคคลมีเมตตา ใช้ปัญญาเข้าใจกฎแห่งกรรมและหลักอิทัปปัจจยตาจึงจะมีโอกาสดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพและพัฒนาชีวิตต่อไปได้ ด้วยการบริโภคด้วยปัญญาแทนการบริโภคด้วยตัณหา

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุรณ์เชน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์<sup>46</sup> วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กูย จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นชาวกูยบ้านกู่ ตำบลกู่ อำเภอบางแก้ว จังหวัด

<sup>46</sup> บุรณ์เชน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์, วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กูย จังหวัดศรีสะเกษ, (2556)

ศรีสะเกษ ซึ่งมีทั้งผู้นำอย่างเป็นทางการ ผู้นำไม่เป็นทางการ ชาวบ้านที่เป็นผู้ประกอบอาหารอยู่เป็นประจำรวมถึงแม่ค้าท้องถิ่นที่ประกอบอาหารอยู่เพื่อจำหน่าย วิธีการเก็บข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลด้วยการ ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะทางภูมิประเทศของบ้านกุ่มีลักษณะเป็นเนินสูง โดยมีบริเวณที่ราบลุ่มอยู่รอบๆ ซึ่งเหมาะแก่การทำนาและมีแหล่งน้ำอยู่รอบๆ หลายแห่ง ทำให้ในฤดูฝนน้ำท่วมไม่ถึงและในหน้าแล้งก็มีน้ำใช้สอย ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้มาใช้เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านกุ่มีสามารถหาได้รอบๆ หมู่บ้าน เช่น ที่นาที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าและโคก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก อาหารของชาวกุ่มีแบ่งประเภทเป็นกับข้าว ของหวาน ผักและผลไม้ นอกจากอาหารที่ได้จากแหล่งอาหารธรรมชาติแล้ว ชาวกุ่มียังนิยมเลี้ยงสัตว์ ปลูกผลไม้และปลูกผัก รวมถึงเผือกและมันต่างๆ ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมในงานพิธีต่างๆ อาหารหลักของชาวกุ่มีก็คืออาหารเช้าและอาหารค่ำ ชาวกุ่มีมักจะรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว อาหารหลักที่ขาดไม่ได้ก็คือ ปน ปลา ร้า และแกง ชาวกุ่มีไม่นิยมกักตุนอาหารไว้บริโภคหลายมื้อ การทำอาหารนั้นกะพอรับประทานแต่ละมื้อ แต่ถ้าได้อาหารมาจำนวนมากๆ ไม่สามารถทานหมดก็จะถนอมไว้รับประทานต่อไป ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีบ้นถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวกุ่มีนอกจากจะทำการบริโภคแล้วยังมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ชาวกุ่มียังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันชาวกุ่มีบ้านกุ่มียังนิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารชาวกุ่มีอยู่เช่นเดิมควบคู่กับอาหารไทยสากลต่างๆ ไป แต่มีอาหารบางชนิดมีการผสมผสานกัน

จุฬารัตน์ สมพฤษ<sup>47</sup> ศึกษา ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน พบว่าด้านการตลาด สถานการณ์ท่องเที่ยวของไทยมีแนวโน้มเจริญเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ยปีหนึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.5 การท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนมีการขยายตัว เห็นได้จากสถิติการท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนเพิ่มมากขึ้น และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวันของนักท่องเที่ยวในจังหวัดลำพูนมีการใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม และค่าซื้อสินค้าและของที่ระลึก เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 34.30 และ 30.21 ตามลำดับ รวมทั้งจังหวัดลำพูนมียอดจำหน่ายสินค้าหัตถกรรมและอาหารพื้นเมืองเพิ่มขึ้น แสดงว่าจะมีผู้ซื้อสินค้าในโครงการมากขึ้น และมีผู้ผลิตสินค้าหัตถกรรมในจังหวัดลำพูนที่ต้องการสินค้าหัตถกรรมอีก

<sup>47</sup> จุฬารัตน์ สมพฤษ บทความ ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน บริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2550, [http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research\\_id=44](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44). วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

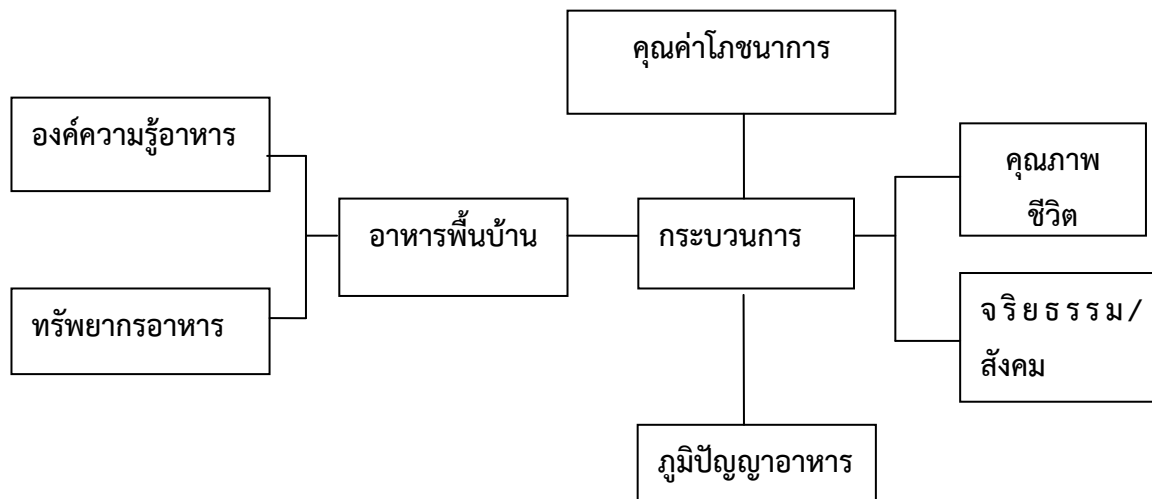
คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ โดย ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ<sup>48</sup> ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ พบว่า ส่วนที่ 1 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจ ร้านอาหารไทยมีอาชีพ พบว่า ผู้ประกอบการร้านอาหารไทยมีอาชีพที่ประสบความสำเร็จ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 39.68 ปี ส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี เข้ามาทำอาชีพร้านอาหารด้วยความต้องการของตัวเอง ส่วนใหญ่ดำเนินธุรกิจแบบไม่มีหุ้นส่วน เฉลี่ยทำอาชีพร้านอาหารมาแล้ว 11.50 ปี ส่วนใหญ่ลงทุนด้วยเงินส่วนตัวจำนวนเงินลงทุนครั้งแรกเฉลี่ย 154,925.93 บาท จำนวนเกือบครึ่งไม่ต้องจ่ายค่าเช่า ส่วนใหญ่ไม่มีภาระหนี้สิน และใช้เวลาเต็มเวลาทำงานในร้านอาหาร การให้บริการส่วนใหญ่มีอาหารจานเด็ดเพื่อบริการลูกค้าส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งหนึ่งมีป้ายส่งเสริมการค้าด้านรสชาติ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำอาชีพร้านอาหารแบ่งเป็น 5 ปัจจัย คือ คุณลักษณะผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ ความรู้ความสามารถพื้นฐานที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทย ความรู้ด้านกฎหมาย ความสามารถในการบริหารงาน และความเอาใจใส่ตรวจสอบร้านอาหาร ผลการวิจัย ส่วนที่ 2 พบว่า รายการและราคาอาหารยอดนิยมของร้านอาหารไทยมีอาชีพ ที่จำหน่ายได้ดีแบ่งออกเป็น 11 กลุ่ม ประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทยำ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ทอด ผัด ข้าวผัด ข้าวราด ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ไข่ ข้าวที่ขายมากได้แก่ข้าวหอมมะลิ ผลการวิจัยส่วนที่ 3 พบว่า วัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเริ่มต้นทำธุรกิจร้านอาหารไทยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ ส่วนบริการหน้าร้าน ในครัวที่ติดตั้งถาวร ในการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร ในการจัดเสิร์ฟและบริการ และที่ใช้ในการจัดการดูแลด้านสุขาภิบาล ผลการวิจัยส่วนที่ 4 พบว่า การจัดตกแต่งร้านอาหารไทยมี 4 แบบ คือ เรียบง่าย พื้นเมือง หรรษาคลาสสิก และสมัยใหม่ มีบริการเมนูอาหาร ผ่าบูโตะ พนักงานใส่เครื่องแบบ ติดผ้ามา่าน และมีแผ่นพับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ คือ ปัจจัยด้าน ทำเลที่ตั้ง ปัจจัยการพิจารณาบุคลากร ปัจจัยด้านปริมาณของรายการอาหาร และปัจจัยแวดล้อมทั้งจากภายในและ ภายนอก รูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยให้ประสบความสำเร็จระดับมีอาชีพ คือ TPPAE Model ข้อเสนอแนะ การจะริเริ่มทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทยในเมืองไทยหรือต่างประเทศนั้น ทุกคนทุกวัยสามารถทำได้แต่ต้องมีการศึกษาและเตรียมความพร้อมเพราะเป็นธุรกิจที่มีรายละเอียดมาก และด้วยรัฐบาลต้องการให้ร้านอาหารไทยเป็นที่รู้จักทั่วโลก

<sup>48</sup> สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ, การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ,

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์<sup>49</sup> ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ศึกษาศึกษภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมี 649 ชนิด เป็นอาหารคาร์บอไฮเดรต 63.79 อาหารไขมัน และอาหารโปรตีนร้อยละ 22.96 อาหารหวานร้อยละ 9.86 และอาหารว่างร้อยละ 3.39 สำหรับ ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือในด้านของแหล่งวัตถุดิบพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือทุกชนิดมี ระดับศักยภาพสูง ขณะที่ศักยภาพ ด้านกระบวนการผลิตพบว่าอาหารพื้นบ้านภาคเหนือโดยเฉลี่ยมี ระดับศักยภาพสูง ส่วนศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์พบว่าอาหารไขมันและอาหารโปรตีน อาหารว่าง และอาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลางสำหรับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อ สุขภาพพบว่า อาหารคาร์บอไฮเดรตมีระดับศักยภาพปานกลาง ส่วนศักยภาพด้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารคาร์บอไฮเดรต อาหารหวาน อาหารไขมันและอาหารโปรตีนมีระดับศักยภาพสูง

## 2.8 กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงได้กำหนด กรอบแนวคิดในการวิจัย อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ทางสังคมในชุมชนภาคใต้ ดังแผนภูมิที่ 2.1



แผนภูมิที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

<sup>49</sup> อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์, ศึกษาศึกษภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ,[ออนไลน์] [http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research\\_id](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id) วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคใต้” ครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

- 3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย
- 3.2 ขอบเขตการวิจัย
- 3.3 แนวทางในการวิจัย
- 3.4 วิธีดำเนินการวิจัย
- 3.5 เครื่องมือในการวิจัย
- 3.6 การรวบรวมข้อมูล
- 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.8 การนำเสนอผลการวิจัย

#### 3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อศึกษาและประมวลองค์ความรู้แนวคิดทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคใต้ และการเสวนากลุ่ม (Focus group) เพื่อศึกษาความรู้ คุณค่า กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย การเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกำหนดชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในจังหวัดนครศรีธรรมราช คือ แกงไตปลา และขนมลา ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้ประกอบการจัดหมั้ว สำหรับงานประเพณีบุญเดือนสิบ ส่วนอาหารพื้นบ้านจังหวัดสงขลา คือ ข้าวยาสงขลา และแกงเหลือง เป็นกรณีศึกษา

#### 3.2 ขอบเขตการวิจัย

3.2.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัย กำหนดให้พื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสงขลา เป็นพื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

### 3.2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่ จังหวัด นครศรีธรรมราช และสงขลา ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อ คุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรม จังหวัดละ 1 คน ผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหาร พื้นบ้านจังหวัดละ 5 คน รวมจำนวน 18 รูป/คน ดังตาราง 3.1

ตาราง 3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

| ที่        | กลุ่มตัวอย่าง  | จำนวน     |
|------------|--|-----------|
| 1          | พระสงฆ์  | 2         |
| 2          | นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ  | 2         |
| 3          | นักวิชาการด้านสาธารณสุข  | 2         |
| 4          | นักวิชาการด้านวัฒนธรรม   | 2         |
| 5          | ผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วม<br>ในการจัดการอาหารพื้นบ้าน | 10        |
| <b>รวม</b> |  | <b>18</b> |

### 3.2.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1) อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในแต่ละจังหวัด ดังนี้

1.1) อาหารพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ แกงไตปลา และขนมลา ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้ประกอบหมักรับ สำหรับงานประเพณีบุญเดือนสิบ

1.2) อาหารพื้นบ้านจังหวัดสงขลา ได้แก่ ข้าวย่ำสงขลา และ แกงเหลือง

2) เนื้อหาที่ต้องการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประกอบด้วย

2.1) องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา

2.2) กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา

2.3) ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนภาคใต้

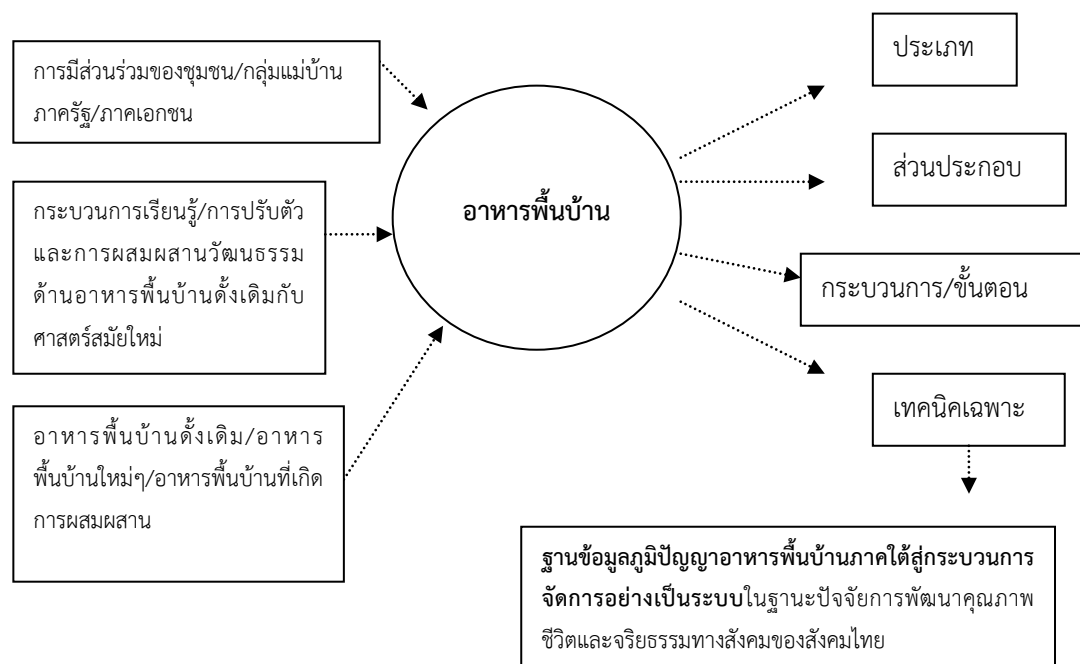
### 3.2.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560



### 3.3 แนวทางในการวิจัย

แนวทางการวิจัยอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ปรากฏตามแผนภูมิที่ 3.1



แผนภูมิ 3.1 แนวทางการวิจัย

### 3.4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.4.1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้อย่างรอบด้านและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

3.4.2) กำหนดชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในจังหวัดที่เป็นกรณีศึกษา

3.4.3) สืบหาข้อมูลสถานที่ที่เป็นแหล่งผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อลงศึกษาภาคสนาม

3.4.4) ศึกษาภาคสนามตามประเด็นเนื้อหาโดยใช้เครื่องมือต่างๆ ในการรวบรวมข้อมูล

3.4.5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และจัดกระทำให้เป็นระบบเพื่อสะดวกในการสรุปและรายงานผลการวิจัย

3.4.6) รายงานผลการวิจัย และผลิตสื่อมัลติมีเดียเผยแพร่ผลการวิจัย

3.4.7) สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการประกวดอาหารพื้นบ้านภาคใต้ (ร่วมในการจัดประกวดขนมลา ในงานวันขนมลา ประเพณีบุญเดือนสิบของอำเภอปากพะนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช)

### 3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.5.1) **แบบสัมภาษณ์** สำหรับผู้เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน โดยมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น ข้อมูลพื้นฐาน อาหารพื้นบ้านในด้านความรู้ อัตลักษณ์ของอาหาร คุณค่าของอาหารพื้นบ้านในมิติต่างๆ กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย และการเสริมสร้างการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน ผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นต้น

3.5.2) **แบบบันทึก** การเข้าร่วมและการสังเกตการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

3.5.3) **ประเด็นการเสวนา** เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้านอาหารพื้นบ้าน

3.5.4) **เครื่องบันทึกภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว (VDO)** สำหรับใช้บันทึกภาพกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้

3.5.5) **เครื่องบันทึกเสียง** สำหรับใช้บันทึกการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง

### 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

3.6.1). การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ในด้าน คุณค่า สารระการการเรียนรู้ และปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม เป็นต้น

3.6.2) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรมตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน อัตลักษณ์ กระบวนการจัดการเรียนรู้อาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย การเสริมสร้างการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน

3.6.3) การเสวนากลุ่ม (Focus Group) พระสงฆ์ นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรมตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน อัตลักษณ์ กระบวนการจัดการเรียนรู้อาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทย การเสริมสร้างการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน

3.6.4) การสังเกตและการถ่ายภาพ การสาธิต และร่วมกิจกรรมในกระบวนการจัดการ  
ประกวดอาหารพื้นบ้านภาคใต้

### 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากศึกษาและรวบรวมได้ทั้งหมดมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล ตาม  
กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม (Content Analysis) ทั้งการวิเคราะห์เพื่อจำแนก  
(Typological) และการวิเคราะห์เพื่อสร้างข้อสรุป (Analysis Induction)<sup>1</sup>

### 3.8 การนำเสนอผลการวิจัย

นำเสนอผลการวิจัยในลักษณะรายงานการวิจัย และบทความวิจัย

---

<sup>1</sup> บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ, [ออนไลน์] <http://pioneer.netserv.chula.ac.th> วันที่ 15 มีนาคม  
2560.

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัย “อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมในชุมชนภาคใต้” ตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 4.1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้

งานวิจัยนี้ได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย โดยเลือกอาหารพื้นบ้านภาคใต้ 2 จังหวัดเป็นกรณีศึกษา ได้แก่ ข้าวย่านน้ำบูดู และแกงเหลือง ของจังหวัดสงขลา แกงไตปลา ขนมจีน และขนมลา ของจังหวัดนครศรีธรรมราช

##### 4.1.1 องค์ความรู้และคุณค่าของของอาหารพื้นบ้านจังหวัดสงขลา ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้

###### 1. ข้าวย่านน้ำบูดู

###### 1.1) องค์ความรู้ของข้าวย่านน้ำบูดู

ข้าวย่านน้ำบูดู หรือข้าวยาสมุนไพร เป็นอาหารเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นภาคใต้ เรียกในภาษามลายูว่า “นาชิ เกอราบู (Nasi kerabu)” หมายถึงข้าวสุกที่คลุกกับน้ำบูดู ปลารวน หรือปลาป่น มะพร้าวคั่ว และผัก ในทางโภชนาการนั้น ข้าวย่านน้ำบูดู จัดเป็นอาหารจานเดียวของไทยที่ให้สารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และยังเป็นอาหารธรรมชาติที่ให้วิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะในผักสดๆ นั้นมีเส้นใยสูง เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก ทั้งยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีอีกด้วย พอจะกล่าวได้ว่า ข้าวย่านจัดเป็นอาหารสุขภาพที่ดีที่สุด มีวิธีการทำที่ง่าย มีต้นทุนในการทำน้อยมาก

ประวัติความเป็นมาของข้าวย่านน้ำบูดู กล่าวกันว่า ข้าวย่านน้ำบูดูเป็นอาหารที่เกิดขึ้นในราชสำนัก สมัยราชอาณาจักรของพระยานคร ขณะนั้นเป็นช่วงเดือนถือศีลอด ปรากฏว่าหลายคนมีอาการปวดท้อง บ้างก็ท้องร่วง บ้างก็ท้องอืด เหตุนี้เนื่องจากว่าหลายคนละศีลอดด้วยอาหารนานาชนิด และกินอาหารหนัก บางคนอยากกินไก่อ่าง ก็เริ่มกินไก่อ่างทันทีที่ละศีลอด อย่างนี้เป็นต้น เมื่อพระยานครทรงทราบจึงสั่งให้หมอประจำราชวังคิดแก้ปัญหา 2 วันหลังจากนั้น หมอดังกล่าวก็บอกพระยานครว่าหลังจากนี้ ทุกคนต้องมาละศีลอดพร้อมกัน และกินอาหารสูตรที่เขาคิดค้นขึ้นมา นั่นก็คือข้าวย่านนั่นเอง โดยสูตรข้าวย่านดั้งเดิม ก็คือ ข้าวต้องมี 2 สี คือ สีดำและสีเหลือง ซึ่งสีดำใช้น้ำใบยอคั้น ซึ่งมีสรรพคุณ

สร้างอนุมูลอิสระ หรือเตยหอม(ชนิดเล็ก) ช่วยขับปัสสาวะ และบำรุงหัวใจ ทั้งนี้ข้าวมีสรรพคุณสร้างอนุมูลอิสระอยู่แล้ว โดยเฉพาะข้าวกล้อง ซึ่งสมัยก่อนข้าวเปลือกนั้นเขาใช้วิธีตำ ฉะนั้นสารอาหารยังคงครบถ้วน ต่างกับสมัยนี้ที่ใช้วิธีการสีข้าว ทำให้สารอาหารต่าง ๆ หายเกือบหมด<sup>1</sup>

โดยทั่วไป ข้าวยำน้ำบูดู 1 จาน ประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำบูดูสมุนไพร ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วงดิบ มะยม มะปริง มะขามสด มะมุดดิบ เป็นต้น หั่นหรือซอย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น หรือปลาป่น พริกคั่วป่น ข้าวตังทอด หมี่ฮุ้นผัดกะทิ และหมวดผักสด ซึ่งประกอบด้วยผักสดหลายชนิด เช่น ใบกะเพรา โขชะพลู ใบมะยมอ่อน แดงกวา ถั่วงอก ถั้วฝักยาว เป็นต้น



ภาพที่ 4.1 ข้าวยำน้ำบูดูสูตรครูณอม ศิริรักษ์  
ที่มา : <https://www.google.co.th/>

ข้าวยำน้ำบูดูที่คณะผู้วิจัยเลือกเป็นกรณีศึกษา เป็นข้าวยำน้ำบูดูของครูณอม ศิริรักษ์ ซึ่งเป็นผู้ได้รับการยกย่องให้เป็นครูภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 3 สาขาโภชนาการ จากสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2546 ครูณอม ศิริรักษ์ กล่าวถึงการทำข้าวยำน้ำบูดูของตนว่า “...อันที่จริงระหว่างข้าวยำ กับน้ำบูดู นั้น น้ำบูดูเกิดก่อน เพราะการทำข้าวยำน้ำบูดูนั้นต้องใช้น้ำบูดู ความคิดที่จะทำน้ำบูดูเกิดขึ้นจากเพื่อนคือ ครูสงวน ส่งศรี ได้ทำน้ำข้าวยำน้ำบูดูถวายพระ และทำขายที่กรุงเทพฯ เป็นอาชีพเสริมที่ดีมาก ตนจึงคิดอยากจะทำขายที่บ้าน (อ.สทิงพระ จ.สงขลา) บ้างเลยไปหัดทำน้ำบูดูจากบ้านววม กลัดวิภาค เมื่อ 60 ปีก่อน แล้วทดลองเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง ลองผิดลองถูกเรื่อยมา ป่านววมแนะนำให้เอาปลาจิ้งจั้ง มาหมักเกลือ แล้วนำไปเคี่ยวกับข้าวหุบ ตะไคร้ทุบหอมแดง ใบมะกรูด ผสมน้ำผึ้งเหลว ทำน้ำบูดูข้าวยำขายในตลาดของหมู่บ้าน...ต่อมาได้พัฒนาสูตร

<sup>1</sup> สุวิทย์ ส้อม อายุ 41 ปี บ้านบางเสาเกาะ อำเภอกะป้อ จังหวัดปัตตานี “ชมรมการแพทย์ลี้ंगाสุกะ” จังหวัดยะลา ใน “ประวัติความเป็นมาของข้าวยำน้ำบูดู” [ออนไลน์]  
<http://oknation.nationtv.tv/blog/rama/> วันที่ 25 กรกฎาคม 2560.

การทำน้ำบูดูจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และยังสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่อเนื่องเป็น น้ำปลา ซีอิ๊วปลา ที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง...”<sup>2</sup>

ครูถนอม ศิริรักษ์ กล่าวถึงองค์ความรู้ในการทำน้ำบูดูของตนว่า “...สูตรในการหมักน้ำบูดูจากปลาทะเล ก็อาศัยลองผิดลองถูกมาโดยตลอด จนได้สูตรการหมักที่ลงตัว คือ ใช้ปลา 5 กิโลต่อเกลือ 2 กิโล หากใช้ปลา 100 กิโล ก็ใช้เกลือ 40 กิโล แล้วเพิ่มของที่ช่วยลดเค็ม ลดคาว โดยใช้สับปะรสปอกเปลือกสับๆ ลงไป ใช้น้ำตาลโตนดใส่ลงไป โรยเกลือเม็ดบนปากโอง่สัก 2 ช้อนนิ้วมือ เพื่อป้องกันแมลงวันมาหยอดไข่ขาว ใช้เวลาในการหมัก 1 ปีขึ้นไป การหมักก็ใส่ในโอง่มังกรเคลือบเพราะของหมักมันมีทั้งเค็มและเปรี้ยว ถ้าใส่ภาชนะอย่างอื่นมันไม่ทนการกัดของความเค็มและเปรี้ยว วางไว้กลางแจ้งให้ถูกแดด เพราะแดดจะฆ่าเชื้อโรคไปในตัวและไม่ทำให้ของที่หมักเกิดกลิ่นเหม็น...”<sup>3</sup>



ภาพที่ 4.2 ครูถนอม ศิริรักษ์ ครูภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 3  
ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

<sup>2</sup> สัมภาษณ์ ครูถนอม ศิริรักษ์, อายุ 92 ปี ครูภูมิปัญญาไทย ด้านโภชนาการ รุ่นที่ 3 บ้านเลขที่ 42 – 43 ถ.สงขลา – ระโนด อ.สทิงพระ จ.สงขลา, วันที่ 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>3</sup> สัมภาษณ์ ครูถนอม ศิริรักษ์, วันที่ 20 กรกฎาคม 2560.

ซีอัวปลา สูตรของครูถนอม ศิริรักษ์ จัดเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้ค้นพบจากการเรียนรู้และทดลองด้วยตนเอง ดังที่ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้เล่าให้คณะผู้วิจัยฟังว่า “...เนื่องจากลูกๆ ไปเรียนหนังสือในอำเภอ จังหวัดสงขลา เพื่อเป็นการประหยัด จึงได้จัดเตรียมเสบียงอาหารให้ลูกๆ เสมอ เเสบียงอาหารก็ไม่ใช่อื่นไกล ข้าวยาน้ำบูดูที่ขายทำขายนั่นเอง วันหนึ่งไปเยี่ยมลูกๆ ที่ในเมือง พบว่ามีน้ำบูดูข้าวยาเหลือติดกันขวดเป็นจำนวนหลายขวด จึงเกิดความเสียดาย จึงได้นำน้ำบูดูข้าวยาที่เหลือทั้งหมดมาเทรวมกัน ต้มเคี่ยวใหม่แล้วกรองเครื่องปรุงออก เมื่อลองชิมดูพบว่า มีรสชาติอร่อย สามารถใช้เป็นน้ำจิ้มกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวได้อย่างเข้ากันจึงลองกลับมาทำเป็นซีอัวปลาสูตรแม่ถนอมเพื่อจำหน่ายและเผยแพร่ต่อไป...”<sup>4</sup>



ภาพที่ 4.3 ซีอัวปลาสูตรแม่ถนอม ศิริรักษ์  
ถ่ายภาพโดย นายพีระพล สงสาป, 20 ก.ค. 2556

ข้าวยาน้ำบูดู หรือข้าวยาสมุนไพร สูตรของครูถนอม ศิริรักษ์ มีสูตรและขั้นตอนการปรุงดังนี้

1. การทำน้ำเคยข้าวยา หรือน้ำบูดูข้าวยา ครูถนอม ศิริรักษ์ จะใช้เครื่องบดไฟฟ้าที่ใช้สำหรับบดเครื่องแกง บดเครื่องปรุงข้าวยาที่เตรียมไว้ให้ละเอียดเพื่อจะได้เครื่องปรุงที่ละเอียดขึ้นจะ得不ต้องกรองเอาเครื่องปรุงทิ้งในขั้นสุดท้ายเนื่องจากมีความคิดว่า เครื่องปรุงที่ใช้ปรุงน้ำบูดูข้าวยาเป็นสมุนไพรสามารถรับประทานได้ทั้งหมด หากไม่ต้องตักเครื่องปรุงทิ้งจะได้น้ำบูดู “ข้าวยาสมุนไพร” ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคมากกว่าสูตรเดิมๆ

<sup>4</sup> สัมภาษณ์ ครูถนอม ศิริรักษ์, วันที่ 20 กรกฎาคม 2560.

2. เครื่องปรุง ประกอบด้วย
  - 2.1 น้ำบูดู 4 ถ้วย
  - 2.2 หอมแดงซอย 1 ถ้วย
  - 2.3 มะขามเปียก 1 ถ้วย
  - 2.4 ตะไคร้หั่น ½ ถ้วย
  - 2.5 ใบมะกรูดหั่นฝอย ½ ถ้วย
  - 2.6 ข่าหั่นฝอย ¼ ถ้วย
  - 2.7 น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว 10 ถ้วย
3. นำเครื่องปรุง ซึ่งประกอบด้วย หอมแดงซอย มะขามเปียก ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย และข่าหั่นฝอย บดด้วยเครื่องบดไฟฟ้าจนละเอียด
4. ต้มเคี่ยวน้ำบูดูด้วยไฟกลาง
5. ใส่เครื่องปรุงที่บดเตรียมไว้ เคี่ยวด้วยไฟกลาง
6. เติมน้ำตาล ชิมให้ได้รสหวานนำ จนสุกได้ที่ ก็จะได้น้ำบูดูข้าวยาสูตรใหม่ สูตรสมุนไพรเข้มข้นที่มีรสชาติกลมกล่อมกว่าสูตรเก่าเนื่องจากใส่มะขามเปียกช่วยป้องกันรสคาว และช่วยแก้ความเค็มทำให้ประหยัดน้ำตาล



ภาพที่ 4.4 ส่วนประกอบของข้าวยาน้ำบูดูสูตรครุฑนอม ศิริรักษ์  
และข้าวยาน้ำบูดูที่ปรุงพร้อมรับประทาน  
ถ่ายภาพโดย นายพีระพล สงสาป, 20 ก.ค. 2560.



ส่วนการปรุงหรือผสมข้าวยาน้ำบูดูรับประทาน ก็มีสูตรในการปรุง หากปรุงผิดขั้นตอนก็ทำให้รสชาติของข้าวยาไม่อร่อยเท่าที่ควร ครูถนอม ศิริรักษ์ได้แนะนำขั้นตอนในการปรุงข้าวยาที่ทำให้ได้รสชาติข้าวยาที่อร่อย คือ “ข้าวสวย 1 งาน โขยด้วยมะม่วงดิบซอย หรือมะยมซอย หรือมะขามอ่อนซอยบางๆ หรือส้มโอ แล้วราดด้วยน้ำบูดูข้าวยาตามต้องการ โขยมะพร้าวคั่วตามด้วยกุ้งแห้งป่น ใส่ผักหั่นฝอยโรยพริกป่นตาม คลุกเคล้าเข้าด้วยกันก็จะได้ ข้าวยาที่อร่อย บางแห่งนิยมใส่ข้าวตังทอด หรือหมีหุ้นผักกะทิในข้าวยาด้วย ก็จะอร่อยไปอีกแบบ ผักที่นิยมใช้รับประทานกับข้าวยา ประกอบด้วย ใบชะพลู ใบยอ ใบกระพังโหม ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วงอก แดงกวา ฯลฯ”<sup>5</sup>



ภาพที่ 4.5 ชุดเครื่องปรุงข้าวยาน้ำบูดูสำเร็จรูปของครูถนอม ศิริรักษ์  
ถ่ายภาพโดย นายพีระพล สงสาป, 20 ก.ค. 2560.

สำหรับองค์ความรู้ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของการทำน้ำบูดูและข้าวยาน้ำบูดู สรุปได้ดังนี้<sup>6</sup>

1. ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้เรียนรู้ในการผลิตน้ำบูดูในโอ่งเดียว แต่สามารถนำผลิตภัณฑ์ที่ได้มาพัฒนาและแปรรูปได้หลายรูปแบบ โดยเวลาหมักระยะต้น สามารถนำไปทำอาหาร “จิ้งจิ้ง” ได้ หากใช้เวลาหมักต่อไป สามารถทำไปทำเป็นน้ำปลา และเหลือจากนั้นสามารถหมักต่อไปเพื่อนำเป็นน้ำบูดู และจากน้ำบูดู สามารถนำไปแปรรูปเป็นน้ำบูดูข้าวยา และทำเป็นซีอิ๊วปลาต่อไปได้

<sup>5</sup> สัมภาษณ์ ครูถนอม ศิริรักษ์, วันที่ 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>6</sup> มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, “การศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน”, รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2550, หน้า 258 – 270.



ภาพที่ 4.6 ครูถนอม ศิริรักษ์  
กับผลิตภัณฑ์อันเกิดจากภูมิปัญญา  
ถ่ายภาพโดย นายพีระพล สงสาป,  
20 ก.ค. 2560.

2. ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้เรียนรู้ที่จะใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการผลิต ได้แก่ การใช้โอ่งมังกรซึ่งเป็นโอ่งดินเผาเคลือบซึ่งเหมาะสมกว่าการใช้พลาสติกที่ไม่ค่อยคงทน หรือสแตนเลส ที่อาจถูกความเค็มจากเกลือและความเปรี้ยวจากสัปะรด หรือส้มแขกที่คลุกเคล้าในปลาหมักกัดกร่อนได้ และหากใช้โอ่งดินเผา ไม่เคลือบ ก็จะทำให้เกิดการซึม ระบาย ของน้ำหมักได้เช่นกัน

3. ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้ใช้ปลาทะเล เป็นวัตถุดิบในการทำน้ำบูดู เนื่องจากสภาพแวดล้อม วิธีชีวิตไม่ไกลทะเล จึงนำปลาเล็กปลาน้อยที่ไม่เหมาะกับการประกอบอาหารมาหมักให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งไม่มีกลิ่นสาบโคลนเช่นปลาน้ำจืด ส่วนการใช้น้ำทะเล ล้างปลา เนื่องจากสามารถช่วยล้างควาปลา ทำให้ปลาสะอาดในขั้นแรกของการผลิต ไม่สิ้นเปลืองน้ำจืดซึ่งค่อนข้างมีน้อยในแหล่งติดทะเล

4. ครูถนอม ศิริรักษ์ ใช้สัปะรด หรือส้มแขก รองก้นโอ่ง และกลางโอ่ง เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ ลองผิดลองถูก โดยใช้ความเปรี้ยวทอนความเค็ม ช่วยดับควา และทำให้ปลาเปื่อยเร็วขึ้น อีกทั้งเป็นผลไม้ท้องถิ่น หาง่าย และราคาไม่แพง ส่วนการรองก้นโอ่ง และกลางโอ่งช่วยให้ความเปรี้ยวค่อยๆ แทรกซึมอย่างพอเหมาะ ทัวถึงทั้งโอ่ง เช่นเดียวกับการใช้น้ำตาลแว่นหรือน้ำผึ้งเหลวซึ่งทำมาจากน้ำตาลโตนดซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น หาง่าย ราคาไม่แพง อีกทั้งมีรสชาติหวานหอมมัน ช่วยปรุงรสให้น้ำปลาและน้ำบูดู กลมกล่อม อร่อยยิ่งขึ้น

5. ครูถนอม ศิริรักษ์ ใช้เกลือเม็ดโรยปากโอ่งหนาประมาณ 2 ซ่อนิ้วมือ เพื่อป้องกันแมลงวันมาหยอดไข่ข้างปากโอ่ง แล้วกลายเป็นหนอน ทำให้ผลิตภัณฑ์ด้อยค่าลง เหตุที่ใช้เกลือเม็ดเพราะไม่ละลายเร็วเกินไป และเป็นเกลือทะเลราคาไม่แพง อีกทั้งมีสารไอโอดีนซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

6. ครูถนอม ศิริรักษ์ ใช้วิธีตากโอ่งหมักบูดู โดยตากแดดกลางแจ้งไม่หมักในที่ร่ม เพราะความร้อนของแดดเป็นการฆ่าเชื้อโรค ไม่ทำให้เน่า และขจัดกลิ่นเหม็นอันจะเกิดจากการหมักได้



ภาพที่ 4.7 โองหมักน้ำบูดู เป็นโองมั่งกรเคลือบ และหมักตากแดดไว้กลางแจ้ง ถ่ายภาพโดย นายพีระพล สงสาป, 20 ก.ค. 2560.

7. ครูถนอม ศิริรักษ์ ใช้ข้าวสอยที่เป็นข้าวซ้อมมือ เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวย่ำ น้ำบูดูสูตรแม่ถนอม เพราะข้าวซ้อมมือจะมีวิตามินบีติดอยู่กับเมล็ดข้าวมาก และใช้ข้าวตังเป็นส่วนประกอบในหมวดข้าวย่ำ ข้าวตังที่ใช้ได้มาจากการนำข้าวสอยที่เหลือไปตากแห้งแล้วมาทอดให้กรอบ เป็นการประหยัดไปในตัว

8. ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้ค้นพบวิธีปรุงข้าวย่ำให้มีรสชาติอร่อยและลงตัวกับส่วนประกอบอื่นๆ กล่าวคือ ใส่ข้าวสอยก่อนไม่ต้องมาก ข้าวตังตาม รอยด้วยผลไม้รสเปรี้ยวเช่น มะม่วงซอย แล้วราดด้วยน้ำบูดูข้าวย่ำบนผลไม้รสเปรี้ยว นั้น ตามด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่นหรือปลาป่น ผักชนิดต่างๆ ใส่พริกป่นตาม คลุกเคล้าให้ทั่วกันก็จะได้ข้าวย่ำที่อร่อย เนื่องจากความเค็มอมหวานของน้ำบูดูจะผสมเคล้ากับผลไม้รสเปรี้ยวทำให้เกิดรสชาติที่ลงตัว หากราดน้ำบูดูหลังสุดแล้วค่อยคลุกเคล้าจะทำให้การคลุกเคล้าของเครื่องปรุงต่างๆ ไม่ลงตัว รสชาติอาจไม่เสมอกันทุกคำ

9. ครูถนอม ศิริรักษ์ ได้ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ คือ เครื่องบดไฟฟ้าทำน้ำบูดูสมุนไพร และมีการขายชุดเครื่องปรุงข้าวย่ำสำเร็จรูป ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดูข้าวย่ำ กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้นาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานข้าวย่ำที่บ้าน เวลาไหนก็ได้ หรือผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่สามารถหาข้าวย่ำรับประทานได้โดยง่าย เพียงแต่ซื้อชุดเครื่องปรุงข้าวย่ำสำเร็จรูป ก็สามารถทำข้าวย่ำน้ำบูดูด้วยตนเองได้

## 2) คุณค่าทางโภชนาการต่อการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนในภาคใต้ของข้าวยำ น้ำบูดู

ข้าวยำน้ำบูดู 1 จาน จะให้พลังงานต่อร่างกาย 1,140 กิโลแคลอรี มีคุณค่าทางโภชนาการ จำแนกตามส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ดังนี้<sup>7</sup>

- 1.1) น้ำ 589.7 กรัม
- 1.2) โปรตีน 31.1 กรัม
- 1.3) ไขมัน 18.0 กรัม
- 1.4) คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม
- 1.5) กาก 11.8 กรัม
- 1.6)ใยอาหาร 1.8 กรัม
- 1.7) แคลเซียม 191.9 มิลลิกรัม
- 1.8) ฟอสฟอรัส 363.3 มิลลิกรัม
- 1.9) เหล็ก 200 มิลลิกรัม
- 1.10) เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม
- 1.11) เบต้า-แคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม
- 1.12) วิตามินเอ 6772.4 IU
- 1.13) วิตามินบีหนึ่ง 825.18 มิลลิกรัม
- 1.14) วิตามินบีสอง 0.61 มิลลิกรัม
- 1.15) ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม
- 1.16) วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ เครื่องปรุงของข้าวยำน้ำบูดู ซึ่งประกอบผักสมุนไพรจากในสวน ในไร่ ข้าวในนา ปลาจากทะเล อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ สามารถจำแนกคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมหรือส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ได้ดังนี้<sup>8</sup>

1. ข้าวสวย เป็นข้าวเจ้าหุงสุก เพื่อเพิ่มรสชาติของข้าวและคุณค่าทางโภชนาการ บางแหล่งนิยมใช้ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยเพิ่มกากและเส้นใย หรืออาจเป็นข้าวสวยหุงด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบยอ น้ำดอกอัญชัญ

<sup>7</sup> สัมภาษณ์ นางคันธรส หัสนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสทิงพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>8</sup> สัมภาษณ์ “ครูฑูร์ย์” นายไพฑูร์ย์ ศิริรักษ์, อายุ 61 ปี ภูมิปัญญาชาวบ้าน ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ บ้านเลขที่ หมู่ที่ 7 ต.จะทิ้งพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

2. มะม่วงดิบซอย เป็นตัวช่วยปรุงรส นิยมใช้มะม่วงพื้นถิ่น เช่น มะม่วงเบา หรืออาจใช้ มะขามสด มะยมดิบ หรือ มะมุดิบก็ได้ นอกจากนี้ให้วิตามินซีแล้ว ยังเป็นตัวช่วยปรุงรสในข้าวยา ช่วยลดความเค็มของน้ำบูดูข้าวยา และสร้างความกลมกล่อมในรสชาติของข้าวยา

3. น้ำบูดูข้าวยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดู หอมแดง มะขามเปียก ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวข่า น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว หอมแดง มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด, ใบมะกรูด ช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้อลมจุกเสียด ตะไคร้ ขับลม แก้ปวดท้อง ข่า ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก

4. มะพร้าวคั่ว เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวยาที่ใส่คู่กับกุ้งแห้งเพิ่มความหอม ความมันให้รสชาติแบบอาหารวิถีใต้ เพิ่มความอร่อย มะพร้าวคั่วจะให้ไขมัน พอสฟอรัส กุ้งแห้งป่นให้โปรตีนและแคลเซียม ข้าวยาน้ำบูดูหากขาดกุ้งแห้ง ก็ทำให้ขาดรสชาติขาดความอร่อย

5. ข้าวตังทอด เป็นส่วนประกอบเฉพาะสูตรของครุฑนอม ศิริรักษ์ เป็นของแถมที่ใช้ใส่ในข้าวยาเพื่อเพิ่มรสชาติ และความกรุบกรอบในการรับประทาน บางแหล่งอาจใช้หมี่ฮุ้นผัดกะทิ หรือหมี่กะทิ หรือหมี่ฮึกเกียน

6. ไข่ต้ม เป็นของแถมใช้รับประทานกับข้าวยา ให้วิตามินเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

7. พริกคั่วป่น เป็นภูมิปัญญาของคนภาคใต้นำมาพริกป่นมาใช้ชูรสในข้าวยา พริกเป็นยา ขับเสมหะ ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พริกยังช่วยป้องกันหวัด เพราะพริกอุดมไปด้วย betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

8. ผักหมวดข้าวยา เป็นผักพื้นบ้านสดๆ หลายชนิดที่นำมาหั่นเป็นผักใส่ในข้าว เช่น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ใบชะพลู กระพังโหม เป็นต้น ผักหมวดเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและเวช การ เรียกว่าเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน นับเป็นภูมิปัญญาในการสรรหาพืชผักสมุนไพรมาใช้ประกอบในการกินข้าวยาของชาวใต้ที่ได้ทั้งรสชาติและคุณค่าเพราะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเกือบทุกท้องถิ่นในภาคใต้

กระพังโหมหรือพาโหม ลำต้นมีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล ปรุงเป็นยาขับน้ำนมแม่ก็บด ไข่รากลาค, ใบและเถามีสรรพคุณแก้ไข้รักษาบาดแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ ในเด็ก, รากมีสรรพคุณแก้โรคดีซ่าน ประโยชน์ทางอาหารใช้เป็นผักสดรับประทานร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า – แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสียเพราะมีสารออกซาเลต

(Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ, ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะ

มะม่วงดิบ มีคาร์โบไฮเดรต มากกว่ามะม่วงสุก

ถั่วฝักยาว มีสารอาหารในปริมาณสูง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากมาย นอกจากนั้นยังมี วิตามินซีและโปรตีน

ถั่วงอก ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

## 2. แงงเหลือง

### 1) องค์ความรู้ของแกงเหลือง

แกงเหลือง หรือแกงส้มในภาคกลาง ในภาคใต้เรียกว่าแกงเหลือง เนื่องจากน้ำแกงจะมีสีเหลืองเพราะมีส่วนผสมของขมิ้นในพริกแกง แกงเหลืองทางภาคใต้ไม่นิยมใส่กระชายในพริกแกง ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากแกงส้มของภาคกลาง

แกงเหลืองทางภาคใต้มักจะแกงกับเนื้อสัตว์ประเภทปู หรือปลา จะเป็นปลาน้ำจืด หรือปลาทะเล ปลาน้ำกร่อย เช่นปลากระพง แกงเหลืองที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเป็นแกงเหลืองโดยใช้ปูม้า เป็นเนื้อสัตว์ในการแกง การสาธิตการปรุงแกงที่บ้านครูถนอม ศิริรักษ์

พริกแกงเหลือง (แกงส้มใต้) ประกอบด้วยส่วนผสม ดังนี้

1. พริกชี้หนูแห้ง 20 -25 เม็ด
2. กระเทียมไทย 1 หัว
3. หอมแดง 3 หัว
4. ตะไคร้หั่น 1 ถ้วย
5. ขมิ้นปอกเปลือก ยาว 1+½ นิ้ว (ขาดไม่ได้สำหรับแกงเหลืองภาคใต้)
6. เกลือ ½ ช้อนชา
7. กะปิใต้ 1 ช้อนโต๊ะ

โขลกส่วนผสมให้ละเอียด ตามด้วยกะปิ โขลกพอเข้ากัน



ภาพที่ 4.8 พริกแกงเหลือง

ภาพประกอบโดย พีระพล สงสาป, 20 กรกฎาคม 2560.

ส่วนประกอบของแกงเหลืองปุม้า ประกอบด้วย

1. ปุม้า 2 ตัว
2. ต้นอ้อดิบ (ลักษณะของต้นคล้ายกับต้นบอน) หรือผักอื่น ๆ ตามชอบ
3. พริกแกงเหลือง 2 ช้อนโต๊ะ
4. ส้มแขก 5 – 7 ชิ้น หรือใช้น้ำมะขามเปียก หรือน้ำมะนาว
5. น้ำตาลปีป
6. น้ำปลาดี



### วิธีปรุงแกงเหลืองปุม้า

1. ทำความสะอาดปุม้า ฝ่าให้ได้ตัวเลข 4 ชิ้น
2. หั่นก้านออดิบ หรือผักอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้ในตะแกรงโปร่ง
3. ใส่ลงในหม้อประมาณ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกแกง 2 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลาย เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ สักครู่ ใส่ออดิบที่หั่น และมะขามแขก เคี่ยวจนสุกนิ่ม ปรุงด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมให้ได้รสตามชอบ
4. เสร็จไฟให้น้ำแกงเดือดเต็มที่ ใส่ปุม้า ปุสุกดีแล้ว ตักใส่จานเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ



ภาพที่ 4.9 ก้านออดิบ ผักที่ใช้ประกอบแกงเหลืองปุม้า  
ถ่ายภาพโดย  
พีระพล สงสาป,  
20 กรกฎาคม 2560.



ภาพที่ 4.10 แกงเหลืองปุม้าที่ปรุงสำเร็จ  
ภาพประกอบโดย  
พีระพล สงสาป,  
20 กรกฎาคม 2560



## 2) คุณค่าทางโภชนาการต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนในภาคใต้

### 2.1) คุณค่าทางโภชนาการ

ในแกงเหลือง 100 กรัม มีปริมาณสารอาหาร ดังนี้<sup>9</sup>

2.1.1 พลังงาน 34.79 กิโลแคลอรี

2.1.2 ไขมัน 0.15 กรัม

2.1.3 โปรตีน 5.88 กรัม

2.1.4 คาร์โบไฮเดรต 2.48 กรัม

2.15 วิตามิน 3.85 กรัม

2.16 แคลเซียม 583.06 กรัม

2.17 เหล็ก 7.34 กรัม

นอกจากนี้ส่วนประกอบของแกงเหลือง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ และผักในแกง ยังให้โปรตีน ไขมันต่ำ และกากใย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร ไขมันมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอ การเกิดริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่น และยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันอัลไซเมอร์ และบรรเทาอาการท้องอืด กระเทียมช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจล้มเหลว บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้องและท้องอืด พริกมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร บรรเทาไข้หวัด ลด เสมหะและน้ำมูก และปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด โดยแกงเหลือง 100 กรัมมีปริมาณสารต้าน อนุมูลอิสระทั้งหมด 9,445 ไมโครโมลสมมูลของโทรลอกซ์

ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล นักวิชาการจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ ทดลองสารสกัดของน้ำพริกแกง 4 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกแกงป่า แกงเลียง แกงส้ม (แกงเหลือง) และน้ำ ต้มยำ นำมาเลี้ยงเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ใช้เวลาวิจัยนานกว่า 10 ปี และใช้เวลาสรุปอีก 5 ปี จาก 100,000 ตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า น้ำแกงป่า น้ำแกงเลียง และน้ำต้มยำ มีศักยภาพให้เซลล์มะเร็ง ตายแบบธรรมชาติ ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อเซลล์อื่นในร่างกาย ได้มากถึง 45 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่แกง เหลือง ทำให้เซลล์มะเร็งตายแบบธรรมชาติเพิ่มขึ้นอีก 15 เท่า ดีกว่าการใช้ยาถึง 2 เท่า<sup>10</sup>

<sup>9</sup> “คุณค่าทางโภชนาการของแกงเหลือง” [ออนไลน์] [http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng\\_lueng\\_th](http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng_lueng_th) 10 สิงหาคม 2560.

<sup>10</sup> “แกงเหลืองปักษ์ใต้...มีคุณประโยชน์” [ออนไลน์] <http://picasawebcothsleasungkhomnews.blogspot.com> 10 สิงหาคม 2560.

#### 4.1.2 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช ต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้

##### 1. แกงไตปลา

##### 1) องค์ความรู้ของแกงไตปลา

แกงไตปลา เป็นอาหารพื้นบ้านประจำถิ่นและเป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ โดยการนำพุงปลาและกระเพาะปลาทั้งปลาทะเล และปลาน้ำจืด ซึ่งมีอยู่มาก เช่น พุงปลาหู พุงปลาลัง พุงปลาช่อน พุงปลากระตี่ เป็นต้นมาใส่เกลือหมักดองไว้ เมื่อหมักจนได้ที่ประมาณ 1 เดือน ก็นำมาทำเป็นแกง ใส่เนื้อปลา ผัก ลงไป ทำให้ได้แกงไตปลาที่มีรสชาติเผ็ด เค็ม ร้อนแรง

ปัจจุบันแกงไตปลาได้เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลายไปทุกภาคของประเทศไทย มีการประยุกต์ในการแกงให้เข้ากับสภาพท้องถิ่น บางแห่งนิยมใส่กะทิ และเพิ่มผักลงไปอีกหลายชนิด เช่น พักทอง มะเขือพวง หน่อไม้ ถั่วฝักยาว และผักอื่นๆ แต่แกงไตปลาที่นิยมกันมากคือแกงไตปลาแบบดั้งเดิมไม่ใส่กะทิ และไม่นิยมใส่ผักลงไปหลายชนิด ส่วนเนื้อปลาที่ใส่ลงไปแกงไตปลาก็จะเป็นปลาต่าง ซึ่งในปัจจุบันอาจจะใส่หมูสับลงไปแทนเนื้อปลาต่าง

แกงไตปลาที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษาในงานวิจัยนี้ จะเป็นแกงไตปลาแบบดั้งเดิม (โบราณ) สาธิตและให้องค์ความรู้ของแกงไตปลาโดย ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช และ นางสมจิตต์ สมภูเวช สรุปผลการศึกษาคำความรู้ของแกงไตปลา ได้ดังต่อไปนี้<sup>11</sup>

1. การทำไตปลา ใช้พุงปลา หรือเครื่องในปลา เลือกจากปลาที่สดๆ จะเป็นปลาอะไรก็ได้ทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด เช่น ปลาหู ปลากระบอก ปลาช่อนฯ บีบเอาซี่ปลาออก ล้างให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปใส่ขวดแก้วสะอาด เติมเกลือเม็ด (เกลือทะเล) พอประมาณ (เกลือเม็ดจะทำให้ได้พุงปลาที่ไม่เค็มมากนัก) คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปิดฝาหมักไว้อย่างน้อย 1 เดือน ในระหว่างที่หมักควรนำออกตากแดดบ้างจะได้พุงปลาที่สามารถเก็บไว้ได้นานและไม่มึกลิ่นเหม็น

2. เครื่องปรุงที่ใช้ในการแกงไตปลา มีดังนี้

2.1 น้ำพริกแกงไตปลา ประกอบด้วย หอมแดง กระเทียม พริกไทย พริกชี้หนู ข่า และกะปิ ทั้งหมดนำไปใส่ครกตำให้ละเอียด

<sup>11</sup> สัมภาษณ์ ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, อายุ 48 ปี และ นางสมจิตต์ สมภูเวช, อายุ 47 ปี, บ้านเลขที่ 159/5 ต.ท่าวัง อ. เมือง จ.นครศรีธรรมราช, วันที่ 26 กรกฎาคม 2560.



ภาพที่ 4.11 เครื่องปรุงที่ใช้ในการแกงไตปลา





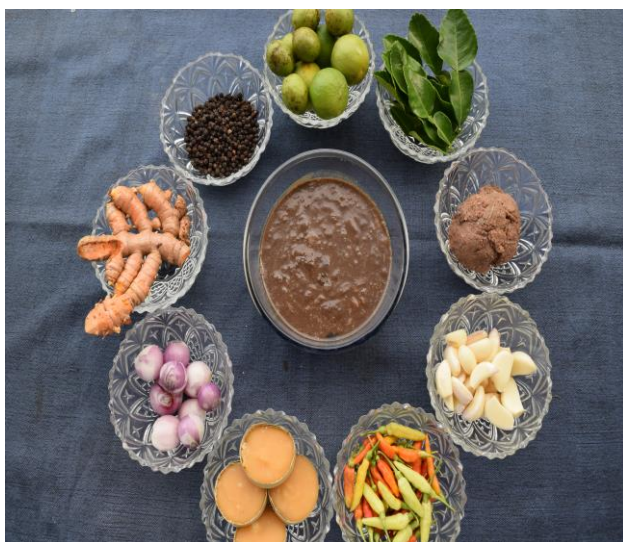
สาริตโดย ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, 26 กรกฎาคม 2560.

2.2 ไตปลา ½ ถ้วย

2.3 น้ำสะอาด 1 + ½ ถ้วย

2.4 ปลาย่าง

2.5 น้ำตาลแว่น



ภาพที่ 4.13 เครื่องปรุงและพริกแกง แกงไตปลาแบบดั้งเดิม (โบราณ)  
ถ่ายภาพโดย นางสาวกัญมล สมภูเวช, 26 กรกฎาคม 2560



### 3. วิธีการปรุง<sup>12</sup>

3.1 ต้มไต่ปลาในน้ำสะอาด ให้ไต่ปลาเดือดแรงๆ แล้วใช้กระชอนกรองเอาเฉพาะน้ำไต่

ปลา



3.2 นำน้ำไต่ปลาต้มที่กรองแล้ว ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง จากนั้นนำพริกแกงไต่ปลาที่ตำเตรียมไว้แล้ว ใส่ลงในหม้อแกง คนให้เข้ากัน



---

<sup>12</sup> สานิตการปรุงโดย ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, วันที่ 26 กรกฎาคม 2560.



3.3 รอน้ำแกงเดือด แล้วจึงใส่เนื้อปลาอย่างที่แกะแล้วลงไป คนพอให้เข้ากัน



3.4 ชิมรสชาติ แล้วเติมน้ำตาล มะนาวลงไปเล็กน้อย



### 3.5 ผักโสมมะกรูดใส่ลงในหม้อแกงแล้วปิดเตา คนพอทั่วเป็นอันเสร็จเรียบร้อย



### 3.6 ตักเสิร์ฟคู่กับผักสดหลายชนิด พร้อมข้าวสวย หรือขนมจีนพร้อมรับประทาน



4. ผักที่ใช้รับประทานคู่กับแกงไตปลา เป็นผักพื้นบ้านหลาย ๆ ชนิด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วพู ผักหมูย เป็นต้น ที่ขาดไม่ได้คือ สะตอ ซึ่งเป็นผักที่มีเฉพาะทางภาคใต้และเป็นผักที่เป็นเนื้อคู่ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งมักมีรสจัด สะตอจะเป็นผักแนมหรือผักเหนาะทานคู่กับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 4.14 ผักเหนาะ ที่ใช้รับประทานกับแกงไตปลา  
ถ่ายภาพโดย นางสาวกัญมล สมภูเวช, 26 ก.ค. 2560

## 2) คุณค่าทางโภชนาการต่อการเสริมสร้างสุขภาพะชุมชนในภาคใต้ของ

### แกงไตปลา

แกงไตปลามีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา ซึ่งเป็นกระเพาะปลานำมาหมัก ทำให้มีโปรตีนและเกลือแร่สูง นำมาทำเป็นแกงโดยใส่พริกแกงที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ ซึ่งล้วนมีสรรพคุณช่วยแก้ท้องอืด รสเผ็ดร้อนของพริกไทยช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีไขมันจากปลาซึ่งเป็นไขมันดี และมีวิตามินต่างๆ จากผัก เช่น ฟักทองที่มีวิตามินเอ มะเขือพวงช่วยย่อยอาหาร และข้อเด่นของผักทั้งหมดที่ใส่ในแกงไตปลา มีกากใยที่ช่วยระบายท้องได้อย่างดี

ในพริกแกงไตปลามีส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิด แต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยา ดังนี้

1. ใบมะกรูด มีรสปร่า กลิ่นหอมเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว แก้โรค  
ลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด

2. ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับลม รักษาโรค

### ผิวหนัง

3. ข่า มีรสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้

4. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไขหวัด ขับเสมหะ บำรุงธาตุ

5. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหารและขับเหงื่อ

6. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร

7. พริกไทยเม็ด รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร

ในแกงไตปลา 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 759 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

1. น้ำ 453.4 กรัม

2. โปรตีน 86.5 กรัม

3. ไขมัน 8.3 กรัม

4. คาร์โบไฮเดรต 83.6 กรัม

5. กาก 5.4 กรัม

6. แคลเซียม 448.9 กรัม

7. ฟอสฟอรัส 302.8 กรัม

8. เหล็ก 18.8 กรัม

9. เรตินอล 0.88 กรัม

10. เบต้า – แคโรทีน 24 ไมโครกรัม

11. วิตามินเอ 2545.2 IU



## 2. ขนมลา

### 1) องค์ความรู้ของขนมลา

ขนมลา เป็นขนมที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยปกติขนมลาเป็นขนมพื้นบ้านที่นิยมทำมากในช่วงเทศกาลเดือนสิบ เพราะชาวจังหวัดนครศรีธรรมราชมีงานประเพณีในวันสารทเดือนสิบ เป็นประเพณีที่ทำบุญให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยมีขนม 5 ชนิด ได้แก่ ขนมลา ขนมอบอง ขนมอบ้า ขนมติซ่าหรือขนมเจาะหู และขนมไข่ปลาหรือขนมกง เป็นของที่ลูกหลานจะทำบุญส่งไปให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ขนมแต่ละชนิดจะใช้เป็นสิ่งที่ทดแทนสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ขนมลา ใช้แทนเสื้อผ้าและใช้เป็นอาหาร ขนมอบอง ใช้เป็นพาหนะแทนเรือ แพ ขนมอบ้า ใช้แทนลูกสะบ้า ไว้สำหรับการละเล่น ขนมติซ่าหรือขนมเจาะหู ใช้แทนเงินสำหรับใช้จ่าย ส่วนขนมไข่ปลาหรือขนมกง ใช้แทนเครื่องประดับ

ในส่วนของขนมลา ในอดีตจะมี 2 ชนิด คือ ลาเซ็ด และลาลอยมัน ซึ่งขนมลาทั้งสองชนิดมีวิธีการทำแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยตรงวิธีการทอด และเป็นขนมลาที่ใช้ในงานบุญเทศกาลเดือนสิบ ในปัจจุบันผู้ผลิตขนมลาได้มีการพัฒนาแปรรูปผลิตภัณฑ์ขนมลาหลายรูปแบบมากขึ้น เช่น ลากรอบ ลานู ลาม้วน ลาสำหรับเป็นของฝาก สามารถผลิตและจำหน่ายได้ตลอดทั้งปี

เชื่อกันว่า ขนมลา มีแหล่งกำเนิดจากลุ่มน้ำปากพนัง โดยมีเหตุผลสนับสนุนความเชื่อดังกล่าว คือ <sup>1</sup>

1. วัสดุที่นำมาประกอบกันเป็นขนมต่างๆ สำหรับใช้เป็นขนมเพื่อการทำบุญเดือนสิบ ส่วนใหญ่จะเป็นแป้งที่มาจากข้าวเจ้า โดยเฉพาะขนมลา ต้องใช้ข้าวสารเพื่อนำมาทำเป็นแป้งจำนวนมาก และพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังเป็นพื้นที่ที่ผลิตข้าวมากที่สุด จึงมีข้าวเจ้ามากพอที่จะนำมาทำขนมลาได้ โดยไม่ยากลำบาก

2. น้ำผึ้งหรือน้ำตาล เป็นวัสดุส่วนผสมที่สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งในการทำขนมลา ในอำเภอปากพนัง มีต้นจาก ซึ่งเป็นพืชที่นำมาใช้ในการผลิตน้ำผึ้งหรือน้ำตาล เรียกว่า น้ำผึ้งจาก ต้นจาก เป็นพืชที่ขึ้นได้ดีและมีอยู่ทั่วไปริมแม่น้ำปากพนังและคลองสาขาที่มีมากกว่าร้อยสาย เป็นแหล่งผลิตน้ำผึ้งจาก ในปัจจุบันยังมีการผลิตน้ำผึ้งจากกันมาก ที่ตำบลขนานนาก อำเภอปากพนัง มีการผลิตน้ำผึ้งจากใช้ในการทำขนมลาเป็นการเฉพาะ

3. น้ำมัน ที่ใช้ในการทอดขนมลา ซึ่งต้องจัดหาและเตรียมไว้ให้มากพอกับการทอดขนมลา น้ำมันที่ใช้เป็นน้ำมันมะพร้าว ที่มีความหอมไม่มีกลิ่นหืน และในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังก็เป็นแหล่งผลิตมะพร้าวที่สำคัญมาตั้งแต่สมัยโบราณ

---

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, “การศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นใต้ด้านอาหารพื้นบ้าน”, รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2550. หน้า 48 – 49.

4. การจัดทำขนมลา ซึ่งเป็นขนมหลักสำคัญที่ใช้ในงานบุญเดือนสิบ ต้องทำเป็นจำนวนมาก จึงต้องมีการทำเตรียมไว้แต่เนิ่นๆ ต้องสามารถเก็บรักษาไว้ได้เป็นเวลานานๆ นอกจากจะใช้ในการทำบุญเดือนสิบแล้ว ยังสามารถใช้เป็นอาหารไว้รับประทานในฤดูกาลทำนา ซึ่งเกษตรกรต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำนา ไม่สามารถประกอบอาหารได้อย่างปกติ

5. หากมีการแบ่งชั้นของขนมที่เป็นใช้เป็นหลักในการทำบุญเดือนสิบนั้น ขนมลานั้นับเป็นขนมที่มีความยากลำบากในกระบวนการผลิต จึงมีการถ่ายทอดกระบวนการผลิตผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ที่ต้องถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เพื่อให้เกิดการกระทำกันอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว จึงเชื่อได้ว่า การทำขนมลา น่าจะมีต้นกำเนิดมาจากพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง และปัจจุบันนี้ผู้คนในพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังยังคงรักษาการทำขนมลาในเทศกาลบุญสารทเดือนสิบกันอย่างพร้อมเพรียง โดยเฉพาะในชุมชนบ้านหอยราก ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง ได้มีการผลิตขนมลากันเกือบทุกบ้าน กลายเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน สามารถผลิตขนมลาออกจำหน่ายในเทศกาลเดือนสิบและตลอดทั้งปี กลายเป็นสินค้าประจำหมู่บ้านที่หารายได้ให้กับชุมชนได้ปีละหลายล้านบาท



ภาพที่ 4.15 - 4.16 ต้นจาก แหล่งน้ำหวานนำมาเคี่ยวเป็นน้ำผึ้ง จาก วัดฤทธิในการทำขนมลา

การทำขนมลา มีส่วนผสมและขั้นตอนในการทำ ดังต่อไปนี้<sup>2</sup>

1. ส่วนผสม ประกอบด้วย

1.1 ข้าวเจ้า

1.2 ข้าวเหนียว

1.3 น้ำตาลทราย

1.4 น้ำผึ้งจาก (ได้จากการนำน้ำหวานจากต้นจาก มาเคี่ยวจนข้นเป็นสีน้ำตาลแดง)

2. วัสดุอุปกรณ์

2.1 กระทะใบใหญ่

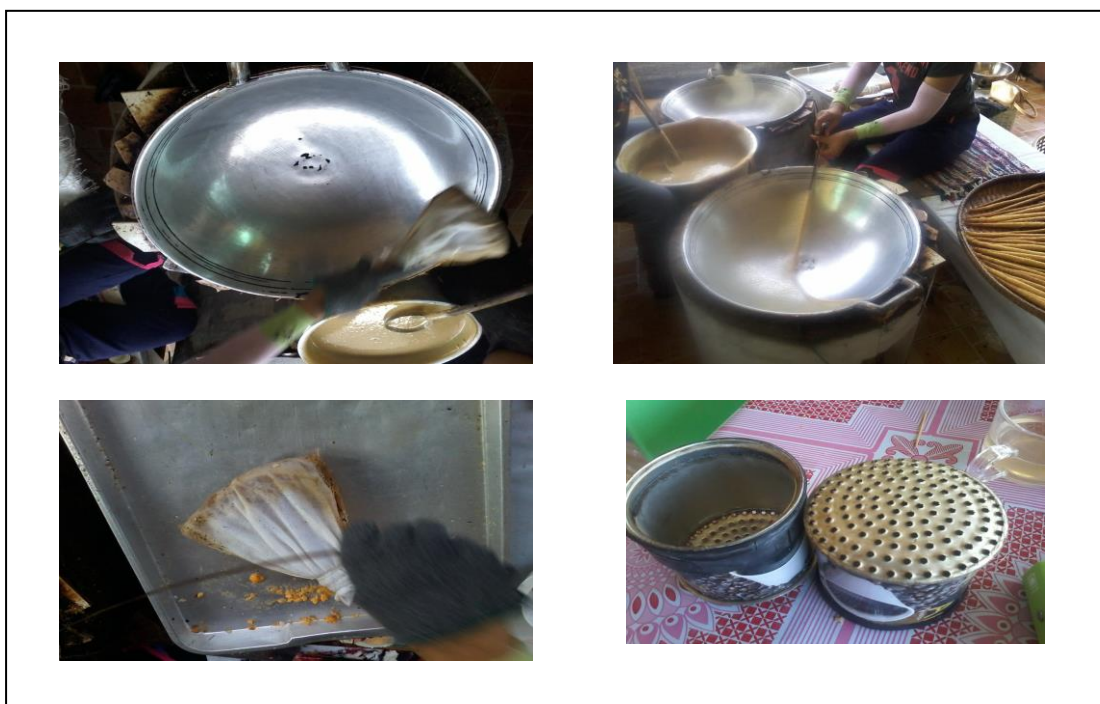
2.2 เตาแก๊ส

2.3 ไม้เขี่ย สำหรับเขี่ยขนมลาที่ทอดเสร็จแล้ว

2.4 ผ้าชุบน้ำมันพืชและไขแดง (ใช้ทากระทะเพื่อป้องกันไม่ให้ขนมลาคิดกระทะ)

2.5 กระจงโรยเส้น (ในอดีตนิยมใช้กะลามะพร้าวเจาะรูเล็กๆ เรียกว่า “พรก-ลา”

แต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาใช้กระจงนวมแทน เนื่องจากทำง่าย ทนทานกว่า และสามารถเจาะรูได้ขนาดที่ต้องการมากกว่าเจาะกะลามะพร้าว)



ภาพที่ 4.17 อุปกรณ์ในการทอดขนมลา

<sup>2</sup> สัมภาษณ์ นายเกียรติศักดิ์ รอดแป้น, บ้านหอยรอก ต.หูล่อง อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช, 2 สิงหาคม 2560.

### 3. การเตรียมส่วนผสม

3.1 เตรียมแป้ง โดยการนำข้าวเจ้ากับข้าวเหนียว อัตราส่วน 3 : 1 มาผสมเข้าด้วยกัน แช่น้ำไว้ 2 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดแล้วกรองด้วยตาข่ายให้พอสะอาด น้ำ ใส่ถุงกระสอบแล้วหมักทิ้งไว้อีก 2 คืน เพื่อให้ข้าวยุ่ยนำมาบดเป็นแป้งได้ง่าย

3.2 นำข้าวเจ้ากับข้าวเหนียวที่ผ่านการหมักจนได้ที่แล้วมาตำด้วยครกตำข้าว แต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาใช้เครื่องโม่แป้ง ซึ่งสะดวกรวดเร็วกว่า บดจนละเอียด หลังจากนั้นนำแป้งที่ได้ใส่ในกะละมัง กรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง ตั้งทิ้งไว้ให้แป้งตะกอน ชาวบ้านเรียกว่า ตั้งให้แป้งนอนกัน แล้วรินน้ำใสๆ ออกให้หมด เหลือเฉพาะแป้งที่ตกตะกอน นำมาห่อด้วยผ้าขาวบาง ใช้ไม้แบนๆ หรือขวดทับลงบนห่อแป้งเพื่อเป็นการไล่น้ำที่อยู่ในตัวแป้งให้แห้งสนิท (ปัจจุบันใช้ที่ทับแป้ง ซึ่งทำจากไม้แผ่นขนาดใหญ่ 2 แผ่น ใช้แรงอัดจากแม่แรงคั่นโยกซึ่งแต่ละบ้านได้ผลิตขึ้นเอง) หลังจากนั้นนำมาบดด้วยเครื่องโม่จนเป็นผงแป้ง

3.3 นำแป้งที่ได้มาผสมกับน้ำผึ้งจาก ตีให้เข้ากัน (ปัจจุบันใช้เครื่องจักรในการตีผสมแป้ง) หากแป้งหนืดอาจเติมน้ำสุกผสมเพียงเล็กน้อย เพื่อให้แป้งเหลวสามารถนำไปโรยเป็นเส้นได้ โดยเส้นไม่ขาด จากนั้นจึงนำไปทอด



ภาพที่ 4. 18 การเตรียมแป้งสำหรับทอดขนมลา  
ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป



#### 4. การทอดขนมลา

4.1 การทอดขนมลา (ลาเซ็ด) ลักษณะของขนมลาเซ็ดจะเป็นเส้นเล็กละเอียด ในการทอดขนมลาต้องใช้กระทะใบใหญ่ ทอดด้วยไฟอ่อนๆ ทาน้ำมันพืชที่ซุบกับไข่แดงต้มสุกให้ทั่วกระทะ เพื่อป้องกันการติดกระทะ เมื่อกระทะร้อนแล้วจึงนำแป้งใส่ลงในกระทะ โรยเส้นลงในกระทะ วนไปวนมา จนได้เป็นแผ่นลาเป็นรูปวงกลม ขนาด และความหนา พอเหมาะ เมื่อสุกแล้วก็ใช้ไม้เขี่ยขนมลาขึ้นมาพับวางในถาดที่เตรียมไว้

4.2 การทอดขนมลา (ลอยมัน) ลักษณะเนื้อแป้งของลาลอยมันจะมีลักษณะเนื้อแป้งที่หยابกว่าลาเซ็ด และในการทอดจะใช้น้ำมันมากกว่า โดยใส่น้ำมันประมาณครึ่งกระทะ และรูของเครื่องโรยจะมีขนาดใหญ่กว่าลาเซ็ด ทอดจนสุกเป็นสีน้ำตาลอ่อน จึงใช้ไม้เขี่ย เขี่ยพับเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่วให้ได้ขนาดพอเหมาะ นำมาวางซ้อนกันในถาด



ภาพที่ 4.19 การทอดขนมลา  
ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป

นอกจากขนมลาเซ็ด และขยมลาลอยมันซึ่งเป็นขนมลาแบบดั้งเดิมแล้ว การผลิตขนมลาของชุมชนบ้านหอยรอก ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาการผลิตขนมลาให้มีสีสันโดยใช้สีผสมอาหาร หรือสีเขี้ยวจากใบเตย นำมาผสมกับแป้งขนมลา ทำให้มีสีสันน่ารับประทานมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการแปรรูปขนมลาในรูปแบบต่างๆ เช่น ลากรอบ ลาม้วน ลางู ลากรอบเคลือบช็อคโกแลตและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าและความต้องการของตลาด



ภาพที่ 4. 20 ขนมลาม้วนหยอดหน้าช็อคโกแล็ตและมะม่วงหิมพานต์  
รูปแบบหนึ่งของขนมลาแปรรูป  
ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป

2) คุณค่าทางโภชนาการต่อการเสริมสร้างสุขภาพะชุมชนในภาคใต้ของขนมลา  
ขนมลา น้ำหนัก 100 กรัม ให้คุณค่าทางคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

- 1) พลังงาน 439 กิโลแคลอรี
- 2) น้ำ 10 กรัม
- 3) โปรตีน 2.6 กรัม
- 4) ไขมัน 16.4 กรัม
- 5) คาร์โบไฮเดรต 70.3 กรัม
- 6) กากใยอาหาร 0.1 กรัม
- 7) เกล้า 0.7 กรัม
- 8) แคลเซียม 44 มิลลิกรัม
- 9) ฟอสฟอรัส 40 มิลลิกรัม
- 10) เหล็ก 1.7 มิลลิกรัม
- 11) วิตามินบี1 0.13 มิลลิกรัม
- 12) วิตามินบี2 2.09 มิลลิกรัม
- 13) ไนอะซิน 2.0 มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่าขนมลา ซึ่งประกอบไปด้วยแป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จะให้พลังงาน  
ในการบริโภคและหนักไปทางให้คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นหลัก แต่ขนมลามี

คุณค่าที่เป็นขมสำคัญของงานบุญประเพณีของชาวใต้ คือ งานประเพณีบุญเดือนสิบ โดยลักษณะของขมลาจะมีลักษณะเป็นฝืนมีลายถักทอคล้ายเสื้อผ้า ชาวภาคใต้จึงถือเป็นสัญลักษณ์ในการทำบุญให้บรรพบุรุษตามความเชื่อว่าเป็นเดือนสิบของทุกปี เปรตชนจะได้รับการปล่อยตัวจากนรกให้มารับการอุทิศส่วนบุญกุศลจากญาติๆ ที่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ เมื่อจะกลับสู่นรก เหล่าญาติจะทำบุญโดยการจัดหมรับ (สำหรับ) ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ หมรับ ในคติความเชื่อของชาวภาคใต้นอกจากจะเป็นข้าวปลาอาหาร แล้ว มีขม 5 ชนิดที่ขาดไม่ได้สำหรับให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับได้นำติดตัวไปด้วย คือ 1. ขมมลา เป็นสัญลักษณ์แทนเสื้อผ้า 2. ขมพอง เป็นสัญลักษณ์ แทนเรือแพ ในการเดินทาง 3. ขมบ้า เป็นสัญลักษณ์แทน ลูกสะบ้าไว้ให้บรรพบุรุษได้ละเล่น (เล่นสะบ้า) 4. ขมดีซ่า เป็นสัญลักษณ์แทนเงิน ไว้ใช้สอย และ 5. ขมกงหรือขมไขปลา เป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องประดับ

ดังนั้น ขมลาจึงมีคุณค่าในทางสังคมและจริยธรรมของชาวใต้ ที่จะต้องมีการทำหรือจัดหา และแจกจ่ายให้กันในวงศาคนญาติในช่วงก่อนถึงงานบุญประเพณีเดือนสิบ เพื่อวงศาคนญาติจะได้ใช้ในการจัดหมรับในงานบุญประเพณีเดือนสิบ ซึ่งเป็นงานบุญที่สำคัญของชาวภาคใต้ โดยเฉพาะชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช

#### 4.2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้

การศึกษาระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคใต้ ตามวัตถุประสงค์ 2 ของการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการการสังเกตการจัดการอาหาร และการเสวนากลุ่ม (Focus group) ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2560 ณ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ ตำบลจะหัง พระ อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา ตลอดถึงการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารที่บ้าน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิในท้องถิ่นจังหวัดสงขลาและนครศรีธรรมราช ได้แก่ พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ผู้ผลิตอาหารที่บ้าน และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหาร รวม รูป/คน สรุปผลการเสวนากลุ่มได้ดังนี้

##### 4.2.1 กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้

1. ความมั่นคงทางอาหารในภาคใต้ พบว่า ภาคใต้ยังมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับสูงด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ที่มีพื้นที่ติดทะเลทั้งสองด้าน มีเทือกเขาเป็นแนวขนานตอนกลางของภาคใต้ มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลสำหรับทำนาปลูกข้าว ทำให้ภาคใต้มีทรัพยากรด้านอาหารที่อุดมสมบูรณ์ คือ อาหารทะเล พืชผัก ผลไม้ และข้าวเจ้า สามารถผลิตเป็นอาหารเลี้ยงประชากรของภาคใต้ได้อย่างไม่ขาดแคลน “...นอกจากนั้นบริเวณคาบสมุทรสะทิงพระ บริเวณตั้งแต่

อำเภอสะทิงพระ ตลอดแนวชายฝั่งทะเลถึงอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา และอำเภอปากพนัง เชียงใหญ่ และหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช มีต้นตาลโตนต ซึ่ง เป็นพืชสำคัญสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารทั้งหวานและคาวได้หลายชนิด เช่น ยำหัวลูกโหนด แกงกะทิหัวลูกโหนด ขนมตาล ลูกโหนดเชื่อม ลูกโหนดกะทิ...”<sup>3</sup>

เช่นเดียวกับ “ครูฑูรย์” ที่ให้ความเห็นว่า “...ภาคใต้ยังมีความมั่นคงทางอาหารในระดับสูง มีค่า 3 คำสะท้อนถึงความมั่นคงทางอาหารและความอุดมสมบูรณ์ของอาหารในภาคใต้ คือ คำว่า “โหนด นา เล” โหนด คือพืชอาหารที่สำคัญของภาคใต้ ภาคกลางเรียกว่า “ต้นตาลโตนต” วัฒนธรรมด้านอาหารส่วนหนึ่งมาจากการใช้ประโยชน์จากต้นโหนด ต้นใช้ทำบ้านเรือน เครื่องใช้ในบ้าน กิ่งก้านใช้ทำคอกสัตว์ ฟืน ผลตั้งแต่ออกงวง ปาดทำน้ำตาลสารพัดชนิด จนถึงน้ำหวาน และสุรา ผลอ่อนทำเป็นอาหารคาว หวาน ผลแก่เป็นลูกตาลเชื่อม ผลสุกทำขนมตาล, นา คือพื้นที่ทำนาของภาคใต้ ในบริเวณที่ราบลุ่มลาดจากเชิงเขาทางตอนกลางของภาคสงสู่ทะเล บริเวณนี้คือแหล่งผลิตข้าวที่สำคัญ เป็นพื้นที่ผลิตข้าวเจ้าพันธุ์นิยมของภาคใต้ เช่น ข้าวสังหยด, เล คือทะเล เป็นแหล่งอาหารสำคัญของภาคใต้ กุ้ง หอย ปู ปลา ล้วนมาจากทะเล หากภาคใต้ ยังมี “โหนด นา เล” รับรองว่ามีอาหารการกินไม่อดแน่นอน...”<sup>4</sup>

“ครูฑูรย์” กล่าวถึงประโยชน์ของ “โหนด” หรือต้นตาลโตนต ในบทความ เรื่อง “100 ประโยชน์ตาลโตนตไทย”<sup>5</sup> ว่า “ตาลโตนต เป็นพืชที่มีคุณค่ายิ่งใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ตั้งแต่ ลำต้น ใช้ก่อสร้างทำเครื่องเรือน เช่น ทำรอด ตง แปะ เคร่าฝา ฟาก เสาว วงกบ ทำเฟอร์นิเจอร์ ทำรางอาหารสัตว์ และใช้เป็นเชื้อเพลิง เป็นต้น ปัจจุบันในเขตอำเภอสะทิงพระ ลำต้นของตาลโตนตซึ่งมีความยาวประมาณ ๒๐ เมตร จำหน่ายต้นละ ๕๐๐ - ๖๐๐ บาท



ภาพที่ 4.21 ต้นตาลโตนต หรือ “โหนด”  
พืชสำคัญที่ใช้ประโยชน์ได้ สารพัด  
ภาพจาก  
[www.gotoknow.org/poste/344693](http://www.gotoknow.org/poste/344693)

<sup>3</sup> อาจารย์ไพสิทธิ์ ทรัพย์มณี, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม, เลขานุการศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราช วัดนางเหล้า, และผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนางเหล้า อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา.

<sup>4</sup> “ครูฑูรย์” อาจารย์ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา.

<sup>5</sup> “ครูฑูรย์” อาจารย์ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, “100 ประโยชน์ตาลโตนตไทย” [ออนไลน์] [www.gotoknow.org/poste/344693](http://www.gotoknow.org/poste/344693) สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2560.



ราก ใช้ต้มเป็นยาสมุนไพรแก้โรคตานขโมย ก้านใบหรือทางตาล ใช้ทำรั้วบ้าน ทำคอกสัตว์ ทำเชื้อเพลิง เฟอร์นิเจอร์



ภาพที่ 4.22 ก้านใบหรือทางตาลใช้ทำรั้วบ้าน คอกสัตว์ เชื้อเพลิง เฟอร์นิเจอร์  
ภาพจาก [www.gotoknow.org/poste/344693](http://www.gotoknow.org/poste/344693)

ใบตาล ใช้มุงหลังคา ก้านเป็นฝาในสิ่งก่อสร้างชั่วคราว เย็บเป็นกระแฉกกันฝน จักเป็นเส้นตอก ใช้ทำแว่นน้ำตาล ใช้เย็บทำหมวก ทำลั่นปี่ และใช้ทำเชื้อเพลิง



ภาพที่ 4.23 ไบตาล ใช้มุงหลังคา กั้นเป็นฝา เย็บเป็นกระแวงกันฝน จักเป็นเส้นตอกใช้ทำแวนน้ำตาล เย็บทำหมวก ของใช้ต่างๆ

ภาพจาก [www.gotoknow.org/poste/344693](http://www.gotoknow.org/poste/344693)



**ช่อดอกตัวผู้** ตากแห้ง ใช้ทำเชื้อเพลิง ใช้กินต่างหาก ใช้เป็นส่วนผสมต้มเป็นยาบำรุงกำลัง ตากแห้งต้มเป็นชาแก้เบาหวาน **ผลตาล** ใช้ส่วนหัวของผลอ่อนโดยเฉพาะพันธุ์ข้าว ประุงเป็นอาหารจำพวก ยำ แกง คั่ว และแกงเลียง คั้นเอาเนื้อและน้ำของผลสุก ใช้ประุงแต่งกลิ่นขนม ผลตาลอ่อนและสุก ยังใช้เป็นอาหารสัตว์ เช่น หมู วัว เปลือกหุ้มผลหรือเมล็ดตาล ตากแห้งใช้เผาถ่าน และทำเป็นเชื้อเพลิง



ตาลโตนดพันธุ์ข้าว ชาวสทิงพระนิยมเอา หัวลูกโหนดอ่อนมาสับซอยเพื่อประกอบเป็นอาหาร ประเภท ยำ แกงคั่ว ต้มกะทิ แกงเลียง ฯลฯ



ได้มีการศึกษา คัดค้นพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาของ "ชาวบก" ในการแปรรูปใช้ประโยชน์จากยุม (ยวง) ตาลอ่อน และพวม (จาว) โหนดเป็นขนมหวาน - อาหารคาว เป็นจำพวก ยำ-ลาบยุมโหนดอ่อน





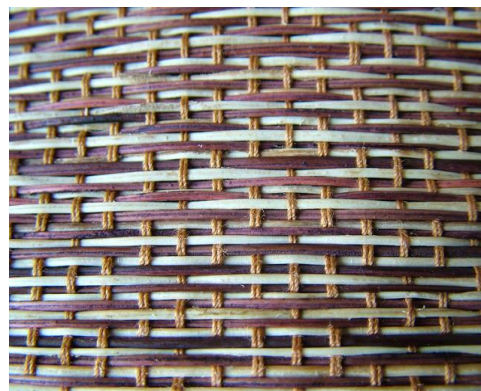


ลูกโหนดสุก แต่ก่อนชาวบกเก็บมาเป็นอาหารวัว หมู และทำขนม ปัจจุบันบนคาบสมุทร  
สติงพระ ได้มีการทดลอง-ศึกษา-พัฒนา เอาเนื้อลูกตาล มาทำสบู่ ไอศกรีม และน้ำสลัด จากลูกตาลสุก  
นับเป็นอีกหลายก้าวในการพัฒนาลูกโหนดสุก เมล็ด ส่วนที่เป็น “พวม” หรือ “จาว” ซึ่งเป็นใบ  
เลี้ยงใช้ทำขนมหวาน “จาวตาลเชื่อม” เปลือกส่วนนอกเมล็ดแก่ใช้เผาถ่าน (โดยขุดหลุม ใส่เมล็ดกลบ  
ด้วยแกลบข้าวเผาทิ้งไว้ราว ๒๔ ชั่วโมง) และเนื้อเมล็ดใช้ปักเทียน (ไม้ไผ่เหลากลมเหมือนคั่นเบ็ด) เป็น  
เหยื่อล่อกุ้งในการทำประมง





**ใยตาล** ใยตาลอยู่ในก้านใบตาลช่วงโคนก้านใบหรือกาบ กาบที่จะให้ใยที่ดีมีคุณภาพต้อง อวบอ้วนสมบูรณ์ โคนก้านใบตาลที่นิยมใช้มาทำเส้นใย เป็นก้านใบตาลหนุ่มที่มีอายุประมาณ ๘ - ๑๒ ปี ลำต้นสูงประมาณ ๒-๕ เมตร ที่ชาวบ้านเรียกว่า “โหนดกาบ” นำกาบมาทุบให้แตกแล้วสาบลอก เอา “เส้นใยตาล” ออกเป็นเส้นๆจะได้เส้นใยขนาดยาวประมาณ ๑.๕ - ๒.๕ ฟุต เส้นใยที่ได้จากสด จะมีสีขาว ส่วนเส้นใยที่ได้จากกาบแก่ (แห้ง) จะมีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม สมัยก่อนชาวบ้านใช้เส้นใยที่ได้ ฝั้นทำเชือกล้ามัวว เชือกผูกเรือหรือผูกสิ่งของต่างๆ ใช้ทำเครื่องมือดักปลาที่ชาวบ้านเรียกว่า “ซูด” ใช้ทำไม้กวาด และใช้ทำเครื่องจักสาน เช่น กล่องบุหรี ล่วมหมาก ปัจจุบันประยุกต์ดัดแปลง เป็นงานหัตถกรรมประเภทต่างๆเช่น หมวก กระเป๋าถือใยตาล กล่องใส่กระดาษ ที่รองจาน เป็นต้น





น้ำตาลสด ได้จากการคอบวงตาลอ่อนเทศผู้ และทะลายตาลอ่อนเทศเมีย ซึ่งจะมีกรรมวิธีในการคอบซบซ้อนพอประมาณ น้ำหวานหรือน้ำตาลสดที่ได้ใช้เป็นเครื่องดื่ม ถ้านำน้ำตาลสดมาหมักต่อ ๑ - ๓ วัน จะเกิดแอลกอฮอล์และเปลี่ยนสภาพเป็นน้ำตาลเมา (เมรัย) ที่ชาวบ้านทางใต้เรียกว่า “หวาก” หรือ “กระแซ่” และหากหมักต่อไปอีก ๑ - ๓ เดือนจะกลายเป็นน้ำตาลเปรี้ยวที่เรียกว่า “น้ำส้มสายชูหมัก” การนำน้ำตาลสดมาเคี่ยวเป็น “น้ำผึ้งโหนด” หรือ “น้ำตาลเข้มข้น” เพื่อเป็นการถนอมอาหารเก็บไว้ใช้ปรุงอาหาร และทำขนม หรือแปรรูปเป็นน้ำตาลแว่น และน้ำตาลผงสำหรับชงกาแฟ



ภาคใต้มีทะเลสาบสงขลา เป็นทะเลสาบที่มีน้ำจืดผสมกับน้ำทะเล เป็นแหล่งเพาะพันธ์ปลากะพงขาว ซึ่งเป็นสัตว์น้ำเศรษฐกิจสำคัญของจังหวัดสงขลา ปลากะพงขาวนำมาประกอบ แกงเหลืองปลากะพง ปลากะพงลวกจิ้ม ปลากะพงซอสสามรส เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่นิยมสำหรับคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว

นอกจากนั้น บริเวณตอนกลางของภาคใต้ ซึ่งมีลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาลาดลงสู่ทะเลทั้งสองฝั่ง เป็นพื้นที่ปลูกพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของภาคใต้ คือยางพารา พืชผักผลไม้ที่สำคัญและเป็นพืชอาหารของภาคใต้คือ มังคุด ทุเรียน เงาะ ลองกอง จำปาดะ ลูกหยี ฯลฯ พืชผักได้แก่ สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง ผักกูด ยอดเหียง ฯลฯ

สภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ของภาคใต้ทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร นำไปสู่กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้จนทำให้อาหารภาคใต้เป็นที่รู้จักและนิยมรับประทานไปทุกภาค อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่มีชื่อเสียงและรู้จักกันอย่างแพร่หลาย อาหารคาว ได้แก่ ข้าวย่ำน้ำบูดู แกงส้ม (แกงเหลือง) แกงไตปลา ขนมจีน ไก่ต้มขมิ้น ปลากระบอกต้มส้ม เต้าคั่ว (ท้าวซั่ว) ปลาแป้งแดง แกงคั่วสมรม ต้มเปี้ยก หนาง ฯลฯ ขนมและอาหารหวาน ได้แก่ ขนมดู ลูกโหนดกะทิ ลูกโหนดเชื่อม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ขนมกวนขาว ขนมตาล ฯลฯ

2. ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ มีปัจจัยที่ทำให้การจัดการอาหารพื้นบ้านมีความหลากหลายในกระบวนการผลิต รูปแบบของอาหาร และวัฒนธรรมด้านอาหาร ปัจจัยดังกล่าว คือ

2.1 สภาพของแต่ละพื้นที่ ภาคใต้อาจจำแนกสภาพพื้นที่เป็น 3 ส่วน คือพื้นที่ภาคใต้ตอนบน ประกอบด้วยจังหวัดชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา และภูเก็ต พื้นที่ภาคใต้ตอนกลาง ประกอบด้วย จังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา พัทลุง กระบี่ และตรัง และพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ประกอบด้วยจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสตูล สภาพพื้นที่เหล่านี้มีผลทำให้อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ พื้นที่ภาคใต้ตอนบนรสชาติของอาหารจะไม่มีรสเผ็ดจัดเหมือนพื้นที่ภาคใต้ตอนกลาง ส่วนประกอบของพริกแกงบางประเภทจะไม่ใช่ขมิ้น อาจใช้กระชายแทน ทำให้สีของแกงในพื้นที่นี้ไม่มีสีเหลืองของขมิ้น ยิ่งในจังหวัดที่อยู่ใกล้กับจังหวัดภาคกลาง รสชาติความเผ็ดร้อนของอาหารจะค่อยๆ เบาบางลง ในขณะที่ในพื้นที่ภาคใต้ตอนกลาง จะใช้ขมิ้นเป็นส่วนผสมที่สำคัญของพริกแกงได้ ทำให้สีของแกงจะเป็นสีเหลือง ยิ่งถ้าเป็นแกงส้มแล้วจะเป็นสีเหลืองอย่างเห็นได้ชัด จึงไม่แปลกที่เรียกแกงส้มภาคใต้ว่า แกงเหลือง ทั้งนี้เพราะขมิ้นซึ่งเป็นส่วนผสมของพริกแกงจะมีสรรพคุณช่วยเคลือบกะเพาะอาหารไม่ให้เสาร้อนจากระสชาติของแกงที่มีรสจัด ส่วนภาคใต้ตอนล่างซึ่งมีหลายจังหวัดที่มีพื้นที่ติดกับประเทศมาเลเซีย มีประชากรนับถือศาสนาอิสลามอยู่เป็นจำนวนมาก



อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ตอนล่างจะมีลักษณะการผสมผสานกับวัฒนธรรมของชาวมุสลิม เช่น ข้าว ยำน้ำบูดู แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ ซุบเนื้อ ซุบหางวัว เป็นต้น<sup>6</sup>

2.2 พื้นที่ภาคใต้เป็นพื้นที่ที่มีการรับเอาวัฒนธรรมด้านการอาหารและการกินของต่างชาติเข้ามาในหลายรูปแบบ เช่น ในพื้นที่จังหวัดสงขลา ภูเก็ต และจังหวัดตรัง มีชาวจีนเดินทางเข้ามาค้าขายและตั้งถิ่นฐาน และอยู่อาศัยอยู่อย่างถาวรในเวลาต่อมา ทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารและการกินของชาวจีนแทรกอยู่ในอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิดที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป ได้แก่ บะกุ๊ดแต้ ต้มช้ำ ซาลาเปา หมูย่างเมืองตรัง ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง น้ำชาประเภทต่างๆ ทั้งชาอู่ ชาฉู่ ชาชาก๊อ เป็นต้น นอกจากนี้วัฒนธรรมการกินน้ำชาในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดอื่นๆ ที่มีเจ้าของร้านเป็นคนอิสลามจะมีอาหารพื้นบ้านของชาวมุสลิมเป็นอาหารรับประทานคู่กับน้ำชาอยู่ด้วย เช่น ข้าวมันแกงไก่ แกงกุ้ง แกงเนื้อ และโรตีสายต่างๆ โดยเฉพาะในตัวเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราช มีร้านน้ำชาลักษณะดังกล่าวซึ่งเป็นที่รู้จักกันหลายร้าน เช่น ร้านน้ำชาป่าหนอม (หลายสาขา), ร้านน้ำชาบังป่าว เป็นต้น<sup>7</sup>

2.3 ทรัพยากรด้านอาหารที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ สภาพที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ภาคใต้มีความอุดมสมบูรณ์และมีความมั่นคงด้านอาหารอยู่ในระดับสูง พื้นที่ที่ติดชายฝั่งทะเลทั้งสองด้านอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำหลากชนิด พื้นที่ที่เป็นภูเขาอุดมไปด้วยพืชผักผลไม้ทำให้ภาคใต้มีพืชผักและผลไม้รับประทานตลอดทั้งปี พืชผักบางชนิดเป็นพืชประจำถิ่นมีเฉพาะในภาคใต้ เช่น ลูกเนียง ลูกเหริยง และสะตอ พืชผักเหล่านี้ก็กลายเป็น “ผักเหนาะ” ในวัฒนธรรมด้านอาหารและการกินของชาวมุสลิม ส่วนพื้นที่เชิงเขาและที่ราบลุ่มน้ำต่างๆ ก็เป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญของภาคใต้ เช่น ลุ่มน้ำปากพนัง ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา และพัทลุง เป็นต้น “...พอจะสรุปได้ว่าทรัพยากรด้านอาหารของภาคใต้ยังคงความอุดมสมบูรณ์อยู่มาก สิ่งเหล่านี้ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ “อาหารใต้” ไปอีกนาน...”<sup>8</sup>

2.4 ความนิยมของชาวมุสลิมที่ยังนิยมรับประทานอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นอาหารประจำภาค ปัจจุบันชาวมุสลิมไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่หรือนอกพื้นที่ ยังนิยมรับประทานอาหารพื้นบ้านภาคใต้อย่างเหนียวแน่น อาจเป็นเพราะว่าด้วยเอกลักษณ์ของอาหารที่ประกอบไปด้วยวัตถุดิบในการประกอบอาหาร รสชาติการปรุง และมีผักเหนาะนานาชนิดให้รับประทาน โดยเฉพาะรสชาติของ

<sup>6</sup> ยายถนอม ศิริรักษ์, ครูภูมิปัญญาไทย ด้านโภชนาการ รุ่นที่ 3, อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา.

<sup>7</sup> นางสมจิตต์ สมภูเวช, อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

<sup>8</sup> อาจารย์ไพสิทธิ์ ทรัพย์มณี, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม, เลขานุการศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราช วัดนางเหล้า, ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนางเหล้า อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา.

อาหารที่ค่อนข้างมีรสจัด ทำให้เจริญอาหารสามารถรับประทานอาหารได้มาก แตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ ที่มีรสชาติไม่จัดจ้านเหมือนกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ชาวภาคใต้เมื่อเดินทางไปต่างภาคมักจะมองหาร้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในการรับประทาน จึงไม่แปลกที่จะมีร้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้อยู่ในทุกภูมิภาค และเนื่องจากรสชาติของอาหารภาคใต้ในแต่ละจังหวัดจะมีรสจัดแตกต่างกัน ร้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้มักจะมีชื่อจังหวัดบอกด้วยว่าเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ของจังหวัดใด เช่น “ร้านคนคอน” “ร้านอาหารพื้นเมืองสุราษฎร์” “อาหารพื้นบ้านสงขลา” “ร้านคนชุมพร” “หมูย่างเมืองตรัง” เป็นต้น

2.5 การขยายตัวด้านความนิยมรับประทานอาหารพื้นบ้านภาคใต้ของคนภาคอื่นมีมากขึ้น ด้วยรสชาติของอาหารที่มีรสจัด ส่วนประกอบที่เต็มไปด้วยสมุนไพร และผักเหาะนานาชนิด ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้รับความนิยมในการรับประทานของคนภาคอื่น ๆ เช่น คั่วกลิ้ง แกงไตปลา แกงเหลือง จะเป็นที่ยู้งักและนิยมรับประทานกลายเป็นอาหารยอดนิยมของคนทุกภาคในปัจจุบัน

3. การจัดการอาหารในครอบครัว พบว่า กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัวของชาวใต้ในปัจจุบัน มีลักษณะต่างจากในอดีตค่อนข้างมากโดยเฉพาะในสังคมเมือง กล่าวคือ “...ในอดีตหน้าที่ในการจัดการอาหารให้กับสมาชิกของครอบครัวจะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านในการเตรียมวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร หากเป็นอาหารประเภทแกงที่ต้องใช้พริกแกง แม่บ้านจะตำพริกแกงด้วยตนเอง พืชผักที่ใช้ในการประกอบอาหารก็มาจากผักสวนครัวที่ปลูกไว้สำหรับครอบครัว โดยปกติแม่บ้านจะปรุงอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวในตอนเช้า อาหารที่ปรุงสามารถรับประทานในมื้อกลางวันและมื้อเย็นได้ด้วย บางครั้งมื้อเย็นอาจจะปรุงอาหารเสริมขึ้นอีกเล็กน้อย แต่ในปัจจุบันบทบาทของแม่บ้านในการจัดการอาหารด้วยตนเองลดน้อยลง บางครอบครัวใช้วิธีการซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีขายในตลาดให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน เรียกว่า “แม่บ้านแกงถุง” บางครอบครัวรับประทานกาแฟ น้ำชา แทนอาหารเช้า อาหารกลางวันก็ซื้อรับประทานตามร้านขายอาหารทั่วไป ส่วนมื้อเย็นแม่บ้านจะซื้อแกงถุงมาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอีกรอบหนึ่ง การจัดการอาหารให้กับครอบครัวในลักษณะนี้ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาวะของคนในครอบครัวในเวลาต่อมา...”<sup>9</sup>

4. กระบวนการจัดการอาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ พบว่า ภายใต้อาณาเขตการจัดการอาหารของชาวภาคใต้ ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ และส่วนประกอบในการปรุงอาหาร จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกง

<sup>9</sup> นางเพ็ญศิริ หนูมณี, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, อำเภอสงทิงพระ จังหวัดสงขลา

พื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ดนั่นเอง นอกจากนี้เอกลักษณ์อย่างหนึ่งของ การกินอาหารพื้นเมืองภาคใต้ คือผักเหนาะซึ่งประกอบด้วยผักพื้นบ้านนานาชนิดตามแต่ละท้องถิ่น

ชาวภาคใต้จะนิยมกินข้าวสวยซึ่งหุงจากข้าวเจ้าเป็นหลัก ด้วยกระแสด้านการดูแลสุขภาพ ทำให้ชาวภาคใต้ส่วนหนึ่งหันมานิยมกินข้าวกล้องกันมากขึ้นเพราะมีคุณค่าทางอาหารและเป็นผลดีต่อ สุขภาพมากกว่าการกินข้าวขาว เพราะข้าวกล้องมีกากใยสูง ช่วยระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ป้องกัน ท้องผูก ป้องกันปากนกกระจอก เหน็บชา ตะคริว ช่วยบำรุงผิวหนังให้ผุดผ่องบำรุงเลือด บำรุง ประสาท ป้องกันโรคโลหิตจาง เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เล็บ บำรุงสายตา ต้านมะเร็ง ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอาการปวดศีรษะและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ ร่างกาย<sup>10</sup>

การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรณีศึกษาในครั้งนี้ สามารถจำแนกคุณค่า ทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ ดังนี้

4.1 ข้าวย่ำน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีเครื่องปรุงที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ คือ ข้าวสวย น้ำบูดู กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว และผักหมวด ประกอบด้วย ส้ม (มะม่วง,มะนาว,มะขาม) ถั่วอกหรือถั่วฝักยาว ใบกะเพรา โขม ใบชะพลู ใบยอ เมล็ดกระถิน ตะไคร้ พริกป่น แตงกวา หรืออื่นๆ ตามแต่ละท้องถิ่น นำมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากันแล้วรับประทาน มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยให้ พลังงาน 1,140 กิโลแคลอรี

4.2 แกงไตปลา เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวภาคใต้นิยมรับประทาน เพราะมีรสชาติ เข้มข้น บางพื้นที่ใส่ผักผสมลงไปด้วย เช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ มันขี้หนู มะเขือพวง เครื่องปรุง ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกไทย พริกขี้หนูสด ขมิ้น ผิวมะกรูด กะปิ ปลาหย่างหรือกุ้ง ใบมะกรูด น้ำตาล แกงไตปลา จะรับประทานร่วมกับผักเหนาะซึ่งเป็นผักสด เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง กระถิน แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ คุณค่าทางโภชนาการของ แกงไตปลา พบว่า สารอาหารที่อยู่ในแกงไตปลาน้ำชั้น 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 759 กิโลแคลอรี แกงไตปลาแม้ว่าจะมีประโยชน์แต่ก็มีโทษเช่นกัน ดังนั้นเมื่อรับประทานควรมีผักเหนาะเป็นเครื่องเคียง หรืออาจจะรับประทานคู่กับปลาทอด หรืออาหารชนิดอื่นๆ เนื่องจากความเค็มของแกงไตปลายังทำให้เกิดปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง คนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงหรือว่าเป็นอยู่แล้ว ควร รับประทานแกงไตปลาที่มีรสชาติอ่อนลงและควรเน้นรับประทานผักให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังจะทำให้ ไตทำงานหนัก เนื่องจากต้องขับความเค็มออกจากร่างกาย ซึ่งอาจจะทำให้สมดุลของความเป็นกรด ต่างของร่างกายลดน้อยลงหรือเสียสมดุลไป

<sup>10</sup> กัญญสิริ จันทร์เจริญ, พนัสยา วรรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์, “อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถี การดำรงชีวิตพิถีพิถันสุขภาพดี” ใน วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2560. หน้า 283.

4.3 แกงเหลือง เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารของชาวภาคใต้ที่มีรสจัด โดยมีรสชาติเปรี้ยว เผ็ดนำ และมีรสหวาน เค็ม ผสมอยู่ เนื้อสัตว์ที่ใช้แกง ใช้ได้ทั้งปลาน้ำจืด ปลาทะเลสด หรือกุ้ง และใช้ผักที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ผักที่นิยมนำมาแกง คือ ผักบุง ผักกระเฉด สับปะรด ดอกแค หน่อไม้ดอง หัวกะหล่ำ ยอดมะพร้าว ฯลฯ เครื่องปรุงประกอบด้วย หอม กระเทียม ขมิ้น พริกขี้หนู เกลือ กะปิ ส้ม (มะขาม, มะนาว, ส้มแขก, น้ำส้มตาลโตนด, น้ำส้มจาก, น้ำส้มสายชู) แกงเหลืองผักรวมและข้าวสวย 1 งาน มีคุณค่าทางโภชนาการให้พลังงาน 464 กิโลแคลอรี ไขมัน ร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำ ให้กินใน 1 วัน โปรตีนจากเนื้อกุ้ง และเนื้อปลา ร้อยละ 46 ให้กรดอะมิโนครบถ้วน มีเส้นใยอาหาร ร้อยละ 27 แคลเซียมร้อยละ 30 และเหล็ก ร้อยละ 36

จะเห็นได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารหลายอย่างแล้ว ลักษณะเด่นของอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกคือ จะประกอบด้วยผักพื้นบ้านและสมุนไพรนานาชนิดที่มีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งผลการวิจัยของไหมไทย ศรีแก้ว อุดมพานทอง และอนงค์ ประสารนวันกิจ พบว่า ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง โดยจำแนกตามประเภทผักพื้นบ้าน ดังนี้<sup>11</sup>

| ประเภทผักพื้นบ้าน | ชื่อผักพื้นบ้าน<br>(100 กรัม) | วิตามินเอ<br>(IU) | เบต้าแคโรทีน<br>(ไมโครกรัม) | วิตามินซี<br>(มิลลิกรัม) |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|
| ไม้ยืนต้น         | ลูกเหรียง                     | -                 | -                           | 34                       |
|                   | สะเดา                         | -                 | 3611                        | 194                      |
|                   | มะกรูด                        | 3028              | -                           | 19                       |
|                   | ขี้เหล็ก (ใบ)                 | 1197              | 7181                        | 11                       |
|                   | ขี้เหล็ก (ดอก)                | 8221              | 484                         | -                        |
|                   | ลูกเนียง                      | 1084              | -                           | 38                       |
|                   | สะตอ                          | 794               | -                           | 36                       |
|                   | ยอดแค                         | 1442              | 8654                        | 19                       |
| ไม้ล้มลุก         | ผักบุงขาว                     | 11447             | -                           | 14                       |
|                   | กระเพรา                       | 131               | 7857                        | 75                       |
|                   | โหระพา                        | -                 | 452                         | 66                       |
|                   | ผักบุงนา                      | 5834              | -                           | 14                       |
|                   | มะเขือเปราะ                   | -                 | 143                         | 24                       |

<sup>11</sup>ไหมไทย ศรีแก้ว อุดมพานทอง และอนงค์ ประสารนวันกิจ, “วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้” ใน วารสารแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 2549, หน้า 11 – 27.

|           |           |       |      |    |
|-----------|-----------|-------|------|----|
|           | มะเขือพวง | -     | -    | 22 |
|           | ข่า       | -     | -    | 23 |
| ไม้พุ่ม   | ชะอม      | 10066 | 279  | 17 |
|           | มะนาว     | 50    | -    | 50 |
|           | กระถิน    | 7883  | -    | 8  |
|           | ชะพลู     | 21250 | 414  | 10 |
| ไม้เลื้อย | ผักกระเฉด | 618   | 3710 | 34 |

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิด จะพบว่ามีคุณค่าของอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และส่วนประกอบของอาหารจะมีผักและสมุนไพรที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและมีสรรพคุณทางยา ซึ่ง กัญญ์สิริ จันท์เจริญ พนัสยา วรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์ นาคพันธ์ ได้สรุปไว้ ดังนี้<sup>12</sup>

| ชื่อสมุนไพร | สรรพคุณ  |
|-------------|--|
| กระเทียม    | ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจ                               |
| มะนาว       | ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ขับเสมหะ แก้ไอ บรรเทาอาการระคายคอ รักษาอาการคออักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นน้ำลาย แก้กระหายน้ำและช่วยเจริญอาหาร                       |
| พริกชี้หู   | ช่วยขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร แก้ลมจุกเสียด ท้องอืด ลมแน่น  |
| พริกไทยดำ   | ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเสีย ทำให้รับประทานอาหารได้มาก  |
| ตะไคร้      | ช่วยขับปัสสาวะ รักษาอาการปวดท้อง แน่นท้องจากอาหารไม่ย่อย แก้อาเจียน  |
| ผักบุ้ง     | มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการคั้นนัยน์ตา ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้อาการเห็งอกบวม ช่วยรักษาแผลร้อนในในปาก ช่วยบำรุงโลหิต                 |
| ผักกระเฉด   | ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน ช่วยทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก ช่วยขับเสมหะ ช่วยขับลมในกระเพาะ |
| ดอกแค       | แก้ร้อนใน แก้อาการท้องอืด  |
| หอม         | รักษาไข้หวัด แก้ร้อนใน ลดเสมหะ รักษาโรคช่องปาก ปากเปื่อย ลื่นแตก   |
| มะขามสด     | ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง  |
| ส้มแขก      | ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ลดความดัน  |
| ใบพญาโหม    | ช่วยขับลม ขยายหลอดเลือด  |
| ใบชะพลู     | ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นท้องจากอาหารไม่ย่อย   |

<sup>12</sup> กัญญ์สิริ จันท์เจริญ, พนัสยา วรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์ นาคพันธ์, “อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี” อ่างแล้ว, หน้า 287.

|            |  |
|------------|--|
| ใบยอ       | มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสื่อมของร่างกาย และต่อต้านมะเร็ง ลดระดับน้ำตาล ลดความดันโลหิตสูง ต่อด้านเซลล์มะเร็ง และเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานโรค          |
| สะตอ       | ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ  |
| ลูกเนียง   | ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ   |
| กระถิน     | ช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูก ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงหัวใจ แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงกำลัง ปวดเสียด ขับยอกกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ |
| มะเขือ     | บรรเทาอาการปวดเสียด แน่นท้อง ช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานปกติ  |
| มะเขือพวง  | รักษาอาการไอ ช่วยละลายเสมหะ แก้ท้องอืด   |
| ขมิ้น      | ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดอาการอักเสบ ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้  |
| ข่า        | ช่วยขับลม ลดอาการบวม ฟกช้ำดำเขียว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและยับยั้งเชื้อราที่ผิวหนัง  |
| ใบมะกรูด   | ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ช่วยทำให้เจริญอาหาร  |
| โหระพา     | บรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยทำให้เจริญอาหาร   |
| มะขามเปียก | ขับเสมหะ รักษาอาการระคายคอ แก้ไอ ช่วยขับถ่าย   |
| ลูกเหรียง  | ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร   |
| สะเดา      | ช่วยบรรเทาอาการคันในคอ ช่วยในการย่อยอาหาร บรรเทาอาการโรคจิตเสียดง บำรุงเลือด ช่วยเจริญอาหาร และมีประโยชน์ในการขับไล่แมลงและศัตรูพืช                        |
| ถั่วฝักยาว | กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร   |
| มะกรูด     | ขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง และมีคุณสมบัติในการขับไล่แมลง   |
| หน่อไม้    | ขับปัสสาวะ ขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยฟอกเลือด บำบัดอาการโรคไตพิการ   |
| ถั่วงอก    | ช่วยลดไข้ ลื่นแตก ปากเป็นแผล   |

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นวิถีการกินของชุมชนในภาคใต้ โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านภาคใต้เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่าย เป็นอาหารพื้นๆ ที่สามารถจัดการได้เองในวิถีชีวิตประจำวัน วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารส่วนใหญ่ ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผักต่างๆ ในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้จะประกอบด้วยผักและสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค เช่น ขมิ้น นอกจากจะช่วยในการปรุงรสอาหารแล้วยังช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย อาหารพื้นบ้านภาคใต้ ได้มาจากวัตถุดิบต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่ช่วยลดเสมหะจะเป็นอาหารรสเผ็ดและขม ได้แก่ กระเทียม พริก พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น โหระพา แมงลัก ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน ส่วนรสขม เช่น มะระขี้นก ดอกหรือยอดขี้เหล็ก สะเดา ใบยอ อาหารที่ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคืออาหารประเภทหวาน เช่น บวบ ผักหวาน ยอดมะพร้าว อาหารประเภทเปรี้ยว เช่น มะขาม ใบชะมวง จะช่วยในการขับถ่าย ขับเสมหะ สร้างภูมิคุ้มกันโรค และบำรุงกระดูกและฟัน นอกจากนั้นผักและสมุนไพรที่เป็น

เครื่องปรุง ตลอดจนผักที่เป็นผักเหนาะของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ล้วนมีสรรพคุณในการปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติทั้งสิ้น<sup>13</sup>

ดังนั้น อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยพืชผัก และสมุนไพร และมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนที่ชาวภาคใต้ควรเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร” ดังเช่นคนในยุคปัจจุบัน<sup>14</sup>

**4.2.2 กระบวนการจัดการอาหารกับการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้** พบว่า ภายใต้อาณาเขตการจัดการอาหารของชาวภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนภาคใต้ ดังนี้

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในอดีต เป็นการจัดการอาหารให้สมาชิกในครอบครัวโดยแม่บ้านเป็นผู้จัดหาวัตถุดิบ ส่วนประกอบในการปรุง และปรุงอาหารอย่างพิถีพิถัน โดยคำนึงถึงสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมหลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมของภาคใต้

ในระดับครอบครัว การเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวเป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและปัญหาการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน ดังคำโบราณว่า “เสน่ห์ปลายจวัก ด้วรั้งจนตาย เสน่ห์ในกาย ด้วรั้งจนแก่” การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมืออาหารที่สมาชิกทุกคนร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมือเย็น พ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูก ๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ ถือเป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร อาจกล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากมืออาหารเย็นของครอบครัว

<sup>13</sup> นางคันธรส ทัศนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสงทิงพระ อำเภอสงทิงพระ จังหวัดสงขลา

<sup>14</sup> “ครูชูรย์” อาจารย์ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ, อำเภอสงทิงพระ จังหวัดสงขลา.

ในกระบวนการจัดการอาหารของครอบครัว มีการปลูกฝังให้สมาชิกได้เรียนรู้จริยธรรมของชุมชนภาคใต้ เช่น ฝึกให้มีการหุงหาอาหารตั้งแต่เช้า เมื่อทำอาหารเสร็จก็จะแบ่งส่วนหนึ่งไว้ใส่บาตร โดยเฉพาะข้าวเมื่อหุงเสร็จแล้ว จะต้องตักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรก่อน แล้วค่อยทานข้าวที่เหลือ ในอดีตการรับประทานข้าวมักใช้วิธีการเปิดด้วยมือ ทุกคนจะต้องฝึกให้เปิดข้าวด้วยมือขวา ถ้าใครเปิดข้าวด้วยมือซ้ายถือว่าเป็นที่รังเกียจ เพราะถือว่ามือซ้ายนั้นเป็นมือที่ใช้ล้างกัน ทุกคนจะหยิบอาหารแห้งหรือเนื้อแกงด้วยมือขวา ถ้าเป็นน้ำแกงจะใช้วิธีชด หรือเทน้ำแกงลงในชามข้าวของตน

ในระหว่างที่รับประทานอาหารอยู่นั้น หากมีเพื่อนบ้านใกล้เคียงเวียนเคียงมา เจ้าของบ้านจะต้องเอ่ยปากชวนและผู้มาเยือนจะต้องร่วมรับประทานอาหารด้วยทันที เจ้าของบ้านถือว่าเป็นการให้เกียรติและให้ความเป็นกันเองเสมอด้วยญาติใกล้ชิด แต่ต้องเป็นกรณีมือกลางวันและมือเย็นเท่านั้น หากไปร่วมรับประทานอาหารเช้าที่บ้านของผู้อื่นมักจะโดนตำหนิ เว้นแต่แขกหรือที่มาจากถิ่นห่างไกลหรือญาติใกล้ชิดเท่านั้นที่จะร่วมรับประทานอาหารเช้ากับเจ้าของบ้านได้<sup>15</sup>

การรับประทานอาหารของสมาชิกในครอบครัว แม้ว่าจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว หรือรับประทานเพียงลำพังก็นิยมตักแกงใส่ถ้วยแยกต่างหาก ไม่ให้ราดแกงลงในชามข้าวของตน เพราะถือเป็นการ “ขวัญข้าว” ลบลู่พระแม่โพสพ และส่อนิสัยเกียจคร้าน มั่งง่าย ทั้งยังต้องรับประทานเฉพาะในห้องครัว ห้ามไม่ให้เร่กินนอกห้องครัว มิฉะนั้นก็จะ “ขวัญข้าว” เช่นกัน

ชาวภาคใต้ได้ใช้วัฒนธรรมการกินฝักนิสัยให้กุลบุตร กุลธิดามีคุณธรรมหลายประการ โดยอ้างว่าหากไม่ปฏิบัติเช่นนั้นเช่นนี้ จะเป็นการ “ขวัญข้าว” จะทำให้อัปโชคในการทำมาหากิน เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารนั้น ทุกคนต้องสำรวม แต่ไม่เคร่งเครียด ไม่ขบเคี้ยวให้มีเสียงดังจ๊ับๆ ไม่กินมูมมาม ไม่ชดน้ำแกงเสียงดัง ไม่พูดมากเกินควร ห้ามนำเรื่องเศร้าหรือเรื่องอัปมงคลมาพูด ห้ามนำฝันร้ายมาเล่าในขณะที่รับประทานอาหาร ห้ามพูดเรื่องที่สะอิดสะเอียนหรือเกิดอาการพะอืดพะอม เป็นต้น

ชาวภาคใต้มีการจัดการอาหารเพื่อแสดงออกถึงความกตัญญูทวดที่ต่อบรรพบุรุษ โดยมักตั้งอาหารส่วนหนึ่งไว้หน้ารูปถ่ายของบรรพบุรุษที่ล่วงลับ และจะสอนให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกเรื่องความกตัญญู

ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น

<sup>15</sup> พระครูอภิชาติปัญญารณณ์, เจ้าอาวาสวัดบ่อประดู ตำบลจะทิ้งพระ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา



|                                       |         |  |
|---------------------------------------|---------|--|
| ข้าวเหลือเกลืออิม                     | หมายถึง | มีความอุดมสมบูรณ์                        |
| ข้าวยากหมากแพง                        | หมายถึง | มีความทุกข์ยากขาดแคลน                    |
| สุกเอาเผากิน                          | หมายถึง | ทำงานแบบชู้ยๆ ไม่มีความประณีต            |
| คว่ำบาตร                              | หมายถึง | ตัดขาดไม่ได้รับประโยชน์จากผู้ใด          |
| ตามใจปากลำปากท้อง                     | หมายถึง | คนทำอะไรตามใจตัวเองมักจะเดือดร้อน        |
| ตำข้าวสารกรอกหม้อ                     | หมายถึง | ทำให้พอเสร็จไม่ช่วยครั้งๆหนึ่ง           |
| ถึงพริกถึงขิง                         | หมายถึง | เผ็ดร้อนรุนแรง                           |
| น้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง            | หมายถึง | พุดมากไม่มีสาระ                          |
| กินเหมือนหมู อยู่เหมือนหมา            | หมายถึง | และทะเล ไม่มีระเบียบ                     |
| กินที่ลับไซที่แจ้ง                    | หมายถึง | เปิดเผยเรื่องที่ทำกันในที่ลับ            |
| กินบนเรือนขึ้นหลังคา                  | หมายถึง | เนรคุณ                                   |
| กินน้ำไม่เพื่อแล้ง                    | หมายถึง | มีอะไรใช้หมดทันทีไม่คิดถึงวันข้างหน้า    |
| บั้งปลาประชดแมว                       | หมายถึง | ทำอะไรประชดแต่ผู้ถูกประชดกลับได้ประโยชน์ |
| ซุบมือเปิบ                            | หมายถึง | ฉวยโอกาสจะเอาประโยชน์โดยไม่ลงแรง         |
| เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง | หมายถึง | ไม่ชอบเขาแต่อยากได้ประโยชน์จาก           |

เขา

กินปูนร้อนท้อง หมายถึง แสดงอาการเดือดร้อนขึ้นเอง

กินข้ามต้มกระโจนกลาง หมายถึง ทำอะไรด้วยความใจร้อน ไม่พิจารณาให้รอบคอบ ทำให้เกิดผลเสียหายแก่ตน

กินเศษกินเลย หมายถึง ยักยอกเอาส่วนที่เหลือไว้เป็นของตน

นอกจากนั้นกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ ยังทำให้เกิดภูมิปัญญาในการจัดการอาหารมากมาย เช่น การจัดการอาหารสต่ออย่างเหมาะสมกับประเภทและวัตถุดิบ การจัดส่วนประกอบของอาหารให้สอดคล้องในการประสานประโยชน์กันด้านคุณค่าของอาหาร การถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานๆ เป็นต้น

**การจัดการอาหารสต่อให้เหมาะสมกับประเภทและวัตถุดิบของอาหาร** ชาวใต้จะบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัด มีความเผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม อาหารส่วนมากจะประกอบไปด้วยปลา อาหารทะเล เพื่อลดความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร อาหาร

พื้นบ้านภาคใต้ประเภทแกงมักจะมีส่วนผสมของขมิ้นในการทำพริกแกง เพราะขมิ้นจะช่วยดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร ลดกลิ่นคาวจากอาหารทะเล และยังช่วยเคลือบกระเพาะอาหารไม่ให้เกิดความแสบร้อนจากการรับประทานอาหารที่มีรสจัด นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านภาคใต้ส่วนใหญ่จะรับประทานร่วมกับผักสดหลายชนิดที่มีอยู่อุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ กลายเป็นวัฒนธรรมในการกินผัก ที่เรียกว่า “ผักเหนาะ”<sup>16</sup>

“ผักเหนาะ” หมายถึง พืชผักสด ผักลวกกะทิ หรือผักดอง ที่ใช้รับประทานควบคู่กับอาหารเผ็ด เช่น น้ำพริก (น้ำซุบ) แกงไตปลา หรือแกงเผ็ดอื่นๆ ผักเหนาะอาจเป็นพืชผักที่มีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นต่างๆ หรือมีมากเฉพาะในท้องถิ่นภาคใต้อีกก็ได้ และอาจเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมใช้ประกอบอาหารทั่วไป หรือเป็นพืชผักที่นิยมใช้เป็นผักเหนาะโดยเฉพาะก็ได้ เช่น ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือ ลูกเนียง สะตอ หอยวกกล้วย ปลีกกล้วย ผักกระถิน ยอดกระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดแมงลัก ลูกจากอ่อน เป็นต้น

ชาวภาคใต้นิยมใช้พืชผักกินผสมกับอาหารต่างๆ เพื่อให้ต่างรสและมีคุณค่าทางโภชนาการและยาเพิ่มขึ้น และเพื่อแก้กลิ่นคาว จึงต้องเอาผัก ผลไม้ต่างๆ ทั้งสดๆ มาเคี้ยวกลืนสลับหรือ ควบเข้าไปเพื่อผ่อนคลายหรือลดรสจัดบางลักษณะลง จึงได้เกิดการกินผักที่เรียกว่า “ผักเหนาะ” ขึ้น บางถิ่นเรียกผักเหนาะว่าผักเกล็ด เพราะคำว่า เกล็ด ในภาษาถิ่นใต้ หมายถึงการกัดกินทีละชนิด ๆ การกินผักเหนาะบางชนิดจะเป็นไปในลักษณะที่เรียกว่า “ผักจิ้ม” ก็เป็นไปตามลักษณะการกินผักเหนาะเช่นกัน โดยเฉพาะการกินกับน้ำพริก จะนิยมใช้ จิ้ม ลงในน้ำพริก

การกินผักเหนาะ โดยทั่วไป ชาวภาคใต้จะมีวิธีการกินจำแนกเป็น 3 ลักษณะ

1. กินในลักษณะเป็นพืชผักสด ผักเหนาะทุกชนิดนำมากินในลักษณะที่เป็นพืชสดๆ ได้ และเป็นที่ยินยอมอย่างมาก เพราะสะดวกและให้คุณค่าทางอาหาร โดยการนำพืชผักทุกชนิดที่จะใช้เป็นผักเหนาะมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมกันไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกัน อาจจัดไว้ในลักษณะที่ยังเป็นผลหรือต้นผักก็ได้ หรือนำผักเหนาะบางชนิดมาหั่นหรือหักให้เป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ ก็ได้ นอกจากนี้ยังอาจมีการนำผักสดบางชนิดมาเพาะ หรือที่เรียกว่า “หมาน” เสียก่อนใช้เป็นผักเหนาะ เช่น ลูกเนียงหมาน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผักเหนาะนั้น กรอบและมีรสชาติดียิ่งขึ้น

2. นำผักเหนาะมาลวก อาจเป็นการลวกโดยต้มในน้ำร้อน หรือ ใช้ลวกกะทิ ทำให้มีรสชาติแปลกออกไปเพราะจะมีรสมันของกะทิผสมอยู่ด้วย

3. นำผักเหนาะมาดอง ผักบางชนิดใช้สดๆ เป็นผักเหนาะไม่ได้ ต้องดองเสียก่อนจึงจะรับประทานได้ เช่น ผักเสี้ยนดอง นอกจากนี้ยังอาจมีการนำผักเหนาะบางชนิดที่ใช้เป็นผักเหนาะในลักษณะที่ 1 และ 2 มาดอง ด้วย เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง โดยเฉพาะสะตอดอง นั้น ชาวภาคใต้

<sup>16</sup> นางคันธรส หัสนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสงทิงพระ อำเภอสงทิงพระ จังหวัดสงขลา

นิยมรับประทานมาก ถึงกับมีคำกล่าวในบางท้องถิ่นว่า “ใส่พื้นทองสองเซ่ ตาเหล่หน่อย ชาวเลน้อย มาขอ ตกลูกตอตอง” (ลูกสาวบ้านหนึ่งมีหนุ่มชาวทะเลน้อย จังหวัดพัทลุงมาสู่ขอ พ่อแม่เรียกค่าสินสอดเป็นสะตอตอง)

การรับประทานผักเหนาะของชาวภาคใต้ นับเป็นใช้ภูมิปัญญาในการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีรสจัด และใช้พืชผักที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ หลากหลายชนิดให้เหมาะสมกับประเภทและวัตถุดิบของอาหาร และกลายเป็นวัฒนธรรมในด้านอาหารและการกินของชาวภาคใต้ที่ยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน โดยจะสังเกตเห็นว่าในร้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีผักสดและน้ำพริก (น้ำซุบ) วางไว้ให้ลูกค้าได้กินเป็นผักเหนาะโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมแต่อย่างใด

**การจัดส่วนประกอบของอาหารให้สอดคล้องในการประสานประโยชน์กันด้านคุณค่าของอาหาร** เป็นภูมิปัญญาในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของภาคใต้อีกอย่างหนึ่งที่สามารถจัดส่วนประกอบของอาหารที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่าของอาหารมากขึ้น เช่น ข้าวยำน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้จานสุขภาพที่มีคุณค่าของสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการจากส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดูไว้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และวิตามินหลายชนิด โดยข้าวยำน้ำบูดู 1 จาน จะให้พลังงานต่อร่างกาย 1,140 กิโลแคลอรี มีคุณค่าทางโภชนาการ จำแนกตามส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ดังนี้<sup>17</sup>

1. น้ำ 589.7 กรัม
2. โปรตีน 31.1 กรัม
3. ไขมัน 18.0 กรัม
4. คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม
5. กาก 11.8 กรัม
6. ใยอาหาร 1.8 กรัม
7. แคลเซียม 191.9 มิลลิกรัม
8. ฟอสฟอรัส 363.3 มิลลิกรัม
9. เหล็ก 200 มิลลิกรัม
10. เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม
11. เบต้า-แคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม
12. วิตามินเอ 6772.4 IU

---

<sup>17</sup> สัมภาษณ์ นางคันทรส หัสนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสติงพระ อ.สติงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

13. วิตามินบีหนึ่ง 825.18 มิลลิกรัม
14. วิตามินบีสอง 0.61 มิลลิกรัม
15. ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม
16. วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม

นอกจากนั้น เครื่องปรุงของข้าวยาน้ำบูดู ซึ่งประกอบด้วย “ผักสมุนไพรจากในสวน ในไร่ ข้าวในนา ปลาจากทะเล” อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ สามารถจำแนกคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมหรือส่วนประกอบของข้าวยาน้ำบูดู ได้ดังนี้<sup>18</sup>

1. ข้าวสวย เป็นข้าวเจ้าหุงสุก เพื่อเพิ่มรสชาติของข้าวและคุณค่าทางโภชนาการ บางแหล่งนิยมใช้ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยเพิ่มกากและเส้นใย หรืออาจเป็นข้าวสวยหุงด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบยอ น้ำดอกอัญชัญ

2. มะม่วงดิบซอย เป็นตัวช่วยปรุงรส นิยมใช้มะม่วงพันธุ์พื้นถิ่น เช่น มะม่วงเบา หรืออาจใช้มะขามสด มะยมดิบ หรือ มะมุดิบ<sup>19</sup> ก็ได้ นอกจากให้วิตามินซีแล้ว ยังเป็นตัวช่วยปรุงรสในข้าวยา ช่วยลดความเค็มของน้ำบูดูข้าวยา และสร้างความกลมกล่อมในรสชาติของข้าวยา

3. น้ำบูดูข้าวยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดู หอมแดง มะขามเปียก ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวข่า น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว หอมแดง มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด, ใบมะกรูด ช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้กลมจุกเสียด ตะไคร้ ขับลม แก้ปวดท้อง ข่า ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก

4. มะพร้าวคั่ว เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวยาที่ใส่คู่กับกุ้งแห้งป่นเพิ่มความหอม ความมันให้รสชาติแบบอาหารวิถีใต้ เพิ่มความอร่อย มะพร้าวคั่วจะให้ไขมัน พอสฟอรัส กุ้งแห้งป่นให้โปรตีนและแคลเซียม ข้าวยาน้ำบูดูหากขาดกุ้งแห้ง ก็ทำให้ขาดรสชาติขาดความอร่อย

5. ข้าวตังทอด เป็นส่วนประกอบเฉพาะสูตรของครุฑนอม ศิริรักษ์ เป็นของแถมที่ใช้ใส่ในข้าวยาเพื่อเพิ่มรสชาติ และความกรอบกรอบในการรับประทาน บางแหล่งอาจใช้หมี่ฮุ้นผักกะทิ หรือหมี่กะทิ หรือหมี่อกเกี๋ยน

6. ไข่ต้ม เป็นของแถมใช้รับประทานกับข้าวยา ให้วิตามินเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

7. พริกคั่วป่น เป็นภูมิปัญญาของคนภาคใต้นำมาพริกป่นมาใช้ชูรสในข้าวยา พริกเป็นยา ขับเสมหะ ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พริกยัง

<sup>18</sup> สัมภาษณ์ “ครุฑนอม” นายไพฑูรย์ ศิริรักษ์, อายุ 61 ปี ภูมิปัญญาชาวบ้าน ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ บ้านเลขที่ หมู่ที่ 7 ต.จะทิ้งพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>19</sup> มะมุดิบ เป็นไม้ผลยืนต้นชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายมะม่วง บางท้องถิ่นเรียกว่า “มะม่วงมุด” ผลสุกจะมีกลิ่นหอมจัด รสหวานอมเปรี้ยวถึงหวานจัด เนื้อสุกจะมีเส้นใยมาก

ช่วยป้องกันหวัด เพราะพริกอุดมไปด้วย betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

8. ผักหมวดข้าวยา เป็นผักพื้นบ้านสดๆ หลายชนิดที่นำมาหั่นเป็นผักใส่ในข้าว เช่น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ใบชะพลู กระพังกะโหม เป็นต้น ผักหมวดเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและเวชการ เรียกได้ว่าเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน นับเป็นภูมิปัญญาในการสรรหาพืชผักสมุนไพรมาใช้ประกอบในการกินข้าวยาของชาวใต้ที่ได้ทั้งรสชาติและคุณค่า เพราะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเกือบทุกท้องถิ่นในภาคใต้

กระพังกะโหมหรือพาโหม ลำต้นมีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล ปรงเป็นยาขับน้ำนมแม่กีด ไซ้รากสาด, ใบและเถามีสรรพคุณแก้ไข้รักษาบาดแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ ในเด็ก, รากมีสรรพคุณแก้โรคดีซ่าน ประโยชน์ทางอาหารใช้เป็นผักสดรับประทานร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า – แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสียเพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ, ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะ

มะม่วงดิบ มีคาร์โบไฮเดรต มากกว่ามะม่วงสุก

ถั่วฝักยาว มีสารอาหารในปริมาณสูง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากมาย นอกจากนั้นยังมีวิตามินซีและโปรตีน

ถั่วงอก ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

**การถนอมอาหาร** เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ที่ทำให้สามารถเก็บและรักษาอาหารพื้นบ้านไว้ได้นาน ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้มีอาหารพื้นบ้านหลายชนิดที่มีการถนอมอาหารและแปรรูปอาหาร ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับกัน ได้แก่ ไตปลา น้ำบูดู ปลาตุกร้า หนาง เป็นต้น

ภูมิปัญญาในการถนอมอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ได้แก่

1. **การทำเค็ม** การถนอมอาหารโดยวิธีทำเค็มของชาวใต้บางอย่างไม่จำเป็นต้องอาศัยการตากแห้ง เพียงแต่นำของสดมาคลุกด้วยเกลือหรือแช่ด้วยน้ำเกลือแล้วนำไปเก็บไว้ในที่มีดซิด ซึ่งเรียกว่า “อับ” เช่นการทำปลาล้างเค็ม (ปลาทูเค็ม) ทำจิ้งจิ้ง ทำเป็ย (ปูแสม)

2. **การหมักดอง** มักอาศัยปฏิกิริยาทางเคมีเข้าช่วย เช่น การเก็บน้ำผึ้งเหลว (น้ำตาลเหลว เช่น น้ำตาลโตนดที่เคี่ยวจนได้ที่แล้ว) ใช้ได้นานแรมปี มักใช้เศษไม้เคี่ยม ซึ่งมีรสฝาดจัดแช่ไว้

เพื่อไม่ให้เกิดรสเปรี้ยวและเสียเร็ว การหมักต้อง อาจทำให้คุณค่าด้านโภชนาการของอาหารบางอย่าง สูญเสียไปบ้าง และบางอย่างอาจช่วยเสริมคุณค่าด้านโภชนาการยิ่งขึ้น เพราะการหมักต้องช่วยส่งเสริม ให้จุลินทรีย์บางชนิดที่มีประโยชน์ ตามผิวของผักผลไม้ กลับเจริญงอกงามพร้อม ๆ กับทำให้จุลินทรีย์ อื่น ๆ ที่ทำให้อาหารเน่าเสียหยุดความเจริญ การหมักต้องที่ถูกต้องจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพและ องค์ประกอบของอาหารพร้อม ๆ กันไปกับการถนอมรักษาอาหาร ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหารโดย การหมักดองหลากหลาย เช่น การทำหนาง (ใช้เนื้อหมู วัว ควาย ปลา มาคลุกด้วยเกลือ และน้ำตาล อาจผสมหยวกกล้วยหรือหน่อไม้ไผ่ด้วย แล้วนำไปหมักไว้ประมาณ ๖ – ๗ วัน ก็นำมาปรุงอาหารได้) การทำแป้งแดง (นำเนื้อปลาที่สะอาดมาคลุกกับเกลือ น้ำตาล และข้าวเหนียวที่หุงสุกแล้ว แล้วนำไป หมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ – ๑๕ วัน) ทำบุดู กุ้งส้ม เป็นต้น ของหมักดองที่เด่นเป็นพิเศษของภาคใต้ ได้แก่ สะตอดอง ไข่เค็มไชยา (อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี) เต้าหู้ยี้เสวย (อำเภอเมืองสงขลา) บุดู (อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี) ปลาทุเค็มและปูเค็ม (อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช) กะปิ (จังหวัดระนอง พังงา ชุมพร ฯลฯ) เป็นต้น

#### 4.2.3 การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมและ การอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้

อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิดมีคุณค่าด้านการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมจู้จุน ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุ ได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลาและขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ ขนมบ้า ขนมดีซำ ขนมกงหรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารท เดือนสิบของภาคใต้ ในงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงประเพณีวันสารทเดือนสิบ โดยมีอาหารพื้นบ้านภาคใต้ คือขนมลา เป็นขนมที่ส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ ดังนี้<sup>20</sup>

ประเพณีวันสารทเดือนสิบ เป็นงานบุญประเพณีของคนภาคใต้ ของประเทศไทย โดยเฉพาะ ชาวนครศรีธรรมราช ที่ได้รับอิทธิพลด้านความเชื่อ มาจากทางศาสนาพราหมณ์ โดยมีการผสมผสานกับความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ที่เข้ามาในภายหลัง โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศล ให้แก่ดวงวิญญาณของบรรพชนและญาติที่ล่วงลับ ที่เชื่อว่าได้รับการปล่อยตัวมาจากนรก ที่ตนต้องจองจำอยู่ เนื่องจากผลกรรมที่ตนได้เคยทำไว้ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยจะเริ่มปล่อยตัว

<sup>20</sup> “ความเป็นมางานบุญเดือนสิบ” [ออนไลน์] <http://www.oknation.net/> สืบค้นวันที่ 21 สิงหาคม 2560.

จากนรกในทุกวันแรม 1 ค่ำเดือน 10 มายังโลกมนุษย์ เพื่อมาขอรับส่วนบุญจากลูกหลานญาติพี่น้อง ที่ได้เตรียมการอุทิศไว้ให้เป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีต่อผู้ล่วงลับ หลังจากนั้นก็จะกลับไปยังนรก ในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10

ช่วงระยะเวลาในการประกอบพิธีกรรม ของประเพณีสารทเดือนสิบ จะมีขึ้นในวันแรม 1 ค่ำ ถึงแรม 15 ค่ำเดือนสิบของทุกปี แต่สำหรับวันที่ชาวใต้มักจะนิยมทำบุญกันมากคือ วันแรม 13-15 ค่ำ ประเพณีวันสารทเดือนสิบโดยในส่วนใหญ่แล้ว จะตรงกับเดือนกันยายน

การจัดเทศกาลงานเดือนสิบ ถือเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูตเวทีของลูกหลาน ที่มุ่งทดแทน พระคุณบรรพบุรุษ แม้ว่าจะล่วงลับไปแล้วก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวไทยทุกคน ควรต้องยึดถือปฏิบัติ รวมทั้งปลูกฝังให้อนุชนรุ่นหลัง ได้ปฏิบัติสืบทอดต่อไป อย่างน้อย การระลึกถึงเรื่องเปรต ก็จะเป็นการสำนึกถึง บาปบุญคุณโทษ รวมทั้งการแสดงออก ซึ่งความกตัญญูตเวที อันเป็นหัวใจสำคัญ ในการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างสงบสุข ตลอดไป

ความเชื่อของพุทธศาสนิกชน ชาวนครศรีธรรมราช เชื่อว่าบรรพบุรุษ อันได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย และ ญาติพี่น้อง ที่ล่วงลับไปแล้ว หากทำความดีไว้ เมื่อครั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ จะได้ไปเกิดในสวรรค์ แต่หากทำความชั่ว จะตกนรก กลายเป็นเปรต ต้องทนทุกข์ทรมานในอเวจี ต้องอาศัยผลบุญ ที่ลูกหลานอุทิศส่วนกุศลให้ในแต่ละปี มายังชีพ ดังนั้น ในวันแรม 1 ค่ำเดือนสิบ คนบาปทั้งหลาย ที่เรียกว่า เปรต จึงถูกปล่อยตัว กลับมายังโลกมนุษย์ เพื่อมาขอส่วนบุญ จากลูกหลาน ญาติพี่น้อง และจะกลับไปนรกดังเดิม ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ในวันแรม 15 ค่ำเดือนสิบ โอกาสนี้เองลูกหลาน และผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงนำอาหารไปทำบุญที่วัด เพื่ออุทิศส่วนกุศล ให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการแสดงความกตัญญูตเวที

วันสารทเดือนสิบ เป็นวันที่ถือเป็นคติ และเชื่อสืบกันมาว่า ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว จะมีโอกาส ได้กลับมารับส่วนบุญ จากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังนั้น จึงมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ไปให้ญาติในวันนี้ และเชื่อว่า หากทำบุญในวันนี้ไปให้ญาติแล้ว ญาติจะได้รับส่วนบุญได้เต็มที่ และมีโอกาสหมดหนี้กรรม และได้ไปเกิดหรือมีความสุข

นอกจากนั้น สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ทำนาเป็นอาชีพหลัก ในช่วงเดือนสิบนี้ ได้ปักดำข้าวกล้าลงในนาหมดแล้ว กำลังงอกงาม และรอเก็บเกี่ยวเมื่อสุก จึงมีเวลาว่างพอที่จะทำบุญ เพื่อเลี้ยงตอบแทน และขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม่พระโพสพ หรือ ผีไร่ ผีนา ที่ช่วยรักษาข้าวกล้าในนาให้เจริญงอกงามดี และออกรวงจนสุกให้เก็บเกี่ยวได้ผลผลิตมาก ประกอบกับ ปลายเดือนสิบของแต่ละปี เป็นระยะที่พืชพันธุ์ธัญญาหารในท้องถื่นออกผล เป็นช่วงที่ชาวเมืองซึ่งส่วนใหญ่ ยังชีพด้วยการเกษตร ขึ้นขมยินดีในพืชของตน จึงถือเป็นช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมในการประกอบงานบุญกุศล และด้วยความเชื่อกันว่า ในช่วงระยะเวลานี้เปรตที่มีชื่อว่า “ปรตตูปชีวีเปรต” จะถูกปล่อยให้ขึ้นมาจากนรก เพื่อมาร้องขอส่วนบุญต่อลูกหลาน ญาติพี่น้อง เหตุนี้ ฦ โลกมนุษย์ จึงได้มีการทำบุญอุทิศ

ส่วนกุศล ไปให้ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่น้อง ลูกหลาน ที่ล่วงลับไป โดยการจัดอาหารคาวหวาน วางไว้ที่บริเวณวัด เรียกว่า “ตั้งเปรต” ตามพิธีไสยเวทอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งเรื่องนี้ก็ได้พัฒนามาเป็น “การชิงเปรต” ในเวลาต่อมา

ประเพณีสารทเดือนสิบ มีความมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย และญาติพี่น้อง ผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่ด้วยเหตุที่วิถีชีวิตของชาวนครศรีธรรมราช เป็นวิถีชีวิตแห่งพระพุทธศาสนา ในสังคมเกษตรกรรม จึงมีความมุ่งหมายอื่นร่วมอยู่ด้วย

1) เป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศล ให้กับ พ่อ แม่ ปู่ ตา ยาย ญาติพี่น้อง หรือบุคคลอื่นผู้ล่วงลับไปแล้ว

2) เป็นการทำบุญ ด้วยการเอาผลผลิตทางการเกษตร แปรรูปเป็นอาหารถวายพระสงฆ์ รวมถึง การจัดหมรับ ถวายพระ ในลักษณะของ “สลากภัต” นอกจากนี้ ยังถวายพระ ในรูปของผลผลิตที่ยังไม่แปรสภาพ เพื่อเป็นเสปียงแก่พระสงฆ์ ในช่วงเข้าพรรษาในฤดูฝน ทั้งนี้เพื่อความ เป็นสิริมงคล แก่ตนเอง ครอบครัว และเพื่อผลในการประกอบอาชีพต่อไป

3) เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความสนุกสนานรื่นเริงประจำปี เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกประเพณี ของชาวนคร แต่ประเพณีนี้มีชื่อเสียงมากที่สุด ได้จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ทุกๆ ปี เรียกว่า “งานเดือนสิบ” ซึ่งงานเดือนสิบนี้ ได้จัดควบคู่กับประเพณีสารทเดือนสิบ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2466 จนถึงปัจจุบัน

การทำบุญวันสารทเดือนสิบ หรือภาษาท้องถิ่นเรียกว่า วันชิงเปรตนั้น ในเดือนสิบมีการทำบุญที่วัด 2 ครั้ง ครั้งแรก วันแรม 1 ค่ำ เดือนสิบเรียกว่า วันรับเปรต ครั้งที่สอง วันแรม 15 ค่ำ เดือนสิบเรียกว่า วันส่งเปรต การทำบุญทั้งสองครั้ง เป็นการทำบุญที่แสดงถึง ความกตัญญูต่อบุพการีผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยอุทิศส่วนกุศล ไปให้วิญญาณของบรรพบุรุษที่ตกอยู่ในเปรตภูมิ เป็นคติของศาสนาพราหมณ์ ที่ผสมในประเพณีของพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชน นิยมไปทำบุญ ณ วัดที่เป็นภูมิลำเนาของตน เพื่อร่วมพิธีตั้งเปรต และชิงเปรตอาจสับเปลี่ยนกันไปทำบุญ ณ ภูมิลำเนาของฝ่ายบิดาครั้งหนึ่ง ฝ่ายมารดาครั้งหนึ่ง จึงทำให้ผู้ที่ไม่ไปประกอบ อาชีพจากถิ่นห่างไกลจากบ้านเกิด ได้มีโอกาสได้กลับมาพบปะสังสรรค์ และรู้จักวงศาคณาญาติเพิ่มขึ้น

ก่อนวันงาน ชาวบ้านจะทำขนมที่เรียกว่า กระจยาสารท และขนมอื่นๆ แล้วแต่ความนิยมของแต่ละท้องถิ่น ในวันงานชาวบ้านจะนำข้าวปลาอาหารและข้าวกระจยาสารทไปทำบุญตักบาตรที่วัดประจำหมู่บ้าน ทายก ทายิกาไปถือศีล เข้าวัด ฟังธรรม และรักษาอุโบสถศีล นำข้าวกระจยาสารท หรือขนมอื่น ไปฝากซึ่งกันและกัน ยังบ้านใกล้เรือนเคียง หรือหมู่บ้านมิตรที่อยู่บ้านไกล หรือถามข่าวคราว เยี่ยมเยียนกัน บางท้องถิ่นทำขนม สำหรับบูชา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ แม่พระโพสพ ผีนา ผีไร่ด้วย เมื่อถวายพระสงฆ์เสร็จแล้ว ก็นำไปบูชาตามไร่ นา โดยวางตามกิ่งไม้ต้นไม้อื่น หรือที่จัดไว้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ



ระยะเวลาของการประกอบพิธีประเพณีสารทเดือนสิบ มีขึ้นในวันแรม 1 ค่ำ เดือนสิบ แต่ วันที่ชาวนครนियมทำบุญคือ วันแรม 13-15 ค่ำ การปฏิบัติพิธีกรรมการทำบุญสารทเดือนสิบ มี 3 ขั้นตอน คือ

1. **การจัดหมรับ** การจัดเตรียมสิ่งของที่ใช้จัดหมรับ เริ่มขึ้นในวันแรม 13 ค่ำ วันนี้เรียกกันว่า "วันจ่าย" ตลาดต่างๆ จึงคึกคักและคลาคล่ำไปด้วยฝูงชนชาวบ้าน จะซื้ออาหารแห้ง พืชผักที่เก็บไว้ได้นาน ข้าวของเครื่องใช้ ในชีวิตประจำวัน และขนมที่เป็นสัญลักษณ์ของสารทเดือนสิบ จัดเตรียมไว้สำหรับใส่หมรับ และ สำหรับนำไปมอบให้ผู้ใหญ่ ที่ตนเคารพนับถือ

การจัดหมรับ มักจะจัดเฉพาะครอบครัว หรือจัดรวมกันในหมู่ญาติ และจัดเป็นกลุ่ม ภาชนะที่ใช้จัดหมรับ ใช้กระบุง หรือ เข่งสานด้วยด้ายตอกไม้ไผ่ ขนาดเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับความประสงค์ของเจ้าของหมรับ ปัจจุบันใช้ภาชนะที่ประดิษฐ์ขึ้นมาเป็นกรณีพิเศษ การจัดหมรับ คือ การบรรจุและประดับด้วยสิ่งของ อาหาร ขนมเดือนสิบ ฯลฯ ลงภายในภาชนะที่เตรียมไว้

ลักษณะของการจัด มีธรรมเนียมประเพณีในการจัดหมรับ ดังนี้

1) ชั้นล่างสุด จัดบรรจุสิ่งของประเภทอาหารแห้ง ลงไว้ที่ก้นภาชนะ ได้แก่ ข้าวสาร แล้วใส่พริก เกลือ หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา น้ำตาล มะขามเปียก รวมทั้งบรรดาปลาเค็ม เนื้อเค็ม หมูเค็ม กุ้งแห้ง เครื่องปรุงอาหารที่จำเป็น

2) ชั้นที่สอง จัดบรรจุอาหารประเภทพืชผักที่เก็บไว้ได้นาน ใส่ขึ้นมาจากชั้นแรก ได้แก่ มะพร้าว ขี้พริ้ว หัวมันทุกชนิด กล้วยแก่ ข้าวโพด อ้อย ตะไคร้ ลูกเนียง สะตอ รวมทั้งพืชผักอื่นที่มีในเวลานั้น

3) ชั้นที่สาม จัดบรรจุสิ่งของประเภทของใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันมะพร้าว น้ำมันก๊าด ได้ไม้ขีดไฟ หม้อ กระทะ ถ้วย ชาม เข็ม ด้าย หมาก พลุ กานพลู การบูร พิมเสน สีเสียด ปูน ยาเส้น บุหรี่ ยาสามัญประจำบ้าน รูป เทียน

4) ชั้นบนสุด ใช้บรรจุและประดับประดาด้วยขนมอันเป็นสัญลักษณ์ของสารทเดือนสิบ เป็นสิ่งสำคัญของหมรับ ได้แก่ ขนมพอง ขนมลา ขนมกง (ขนมไข่ปลา) ขนมบ้า ขนมดีซำ ขนมที่บรรพบุรุษและญาติที่ล่วงลับได้นำไปใช้ประโยชน์

ขนมทั้ง 5 ชนิด เป็นสัญลักษณ์และมีความหมาย ดังนี้

**ขนมพอง** เป็นสัญลักษณ์แทน เรือ แพ ที่บรรพบุรุษใช้ข้ามห้วงมหรธพ เหตุเพราะขนมพองนั้น แผ่นแป้ง มีน้ำหนักเบา ย่อมลอยน้ำ และชี้ข้ามได้

**ขนมลา** เป็นสัญลักษณ์แทน แพรพรรณ เครื่องนุ่งห่ม เหตุเพราะขนมลา มีรูปทรงดั่งผ้าถัก ทอ พับ แผ่น เป็นผืนได้

**ขนมบ้า** เป็นสัญลักษณ์แทน ลูกสะบ้า สำหรับใช้เล่น ต้อนรับสงกรานต์ เหตุเพราะขนมบ้า มีรูปทรงคล้ายลูกสะบ้า (การเล่นสะบ้าเป็นการละเล่นที่นิยมในสมัยก่อน)

**ขนมตีข้าว** เป็นสัญลักษณ์แทน เงิน เบี้ย สำหรับใช้สอย เหตุเพราะรูปทรงของขนม คล้าย เบี้ยหอย

**ขนมกง (ไข่ปลา)** เป็นสัญลักษณ์แทน เครื่องประดับ เหตุเพราะรูปทรงมีลักษณะ คล้าย กำไล แหวน

การจัดหมักรับ เป็นการเตรียมเสปียงอาหารบรรจุในภาชนะ เพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ ในช่วง เทศกาลเดือนสิบ เป็นการอุทิศส่วนกุศล ให้แก่บรรพชน หรือญาติพี่น้อง ที่ล่วงลับไปแล้ว ได้นำ กลับไปใช้สอยในนรกภูมิ หลังจากถูกปล่อยตัวมาอยู่ในเมืองมนุษย์ช่วงเวลาหนึ่ง และต้องถึง เวลา กลับไปใช้กรรมตามเดิม ฉะนั้น บรรดาลูกหลาน ก็จะต้องจัดเตรียม สิ่งของ เครื่องใช้ อาหาร ฯลฯ มิให้ขาดตกบกพร่อง แล้วบรรจุจัดลงภาชนะ ตกแต่งประดับประดา ด้วย ดอกไม้ให้สวยงาม เพื่อทำในสิ่งที่ดีที่สุด ให้บรรพบุรุษ ด้วยใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความ ผูกพัน และความกตัญญู

### การปฏิบัติตามประเพณีสารทเดือนสิบ

ช่วงของการทำบุญเดือนสิบ จะมีวันที่ถูกกำหนดเพื่อดำเนินการเรื่อง “หมักรับ” อยู่หลาย วัน และจะมีชื่อเรียกแตกต่างกัน กล่าวคือ วันหมักรับเล็ก ตรงกับวันแรม 1 ค่ำเดือนสิบ เชื่อกันว่า เป็นวันแรกที่วิญญาณของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ได้รับอนุญาต ให้กลับมาเยี่ยมลูกหลาน ซึ่ง ลูกหลานจะจัดสำหรับ อาหารคาวหวาน ไปทำบุญที่วัด เป็นการต้อนรับ บางท้องถิ่นเรียกวันนี้ว่า “วัน รัยตายาย”

**วันจ่าย** ตรงกับวันแรม 13 ค่ำเดือนสิบ เป็นวันที่คนนคร ต้องตระเตรียมข้าวของสำหรับ จัดหมักรับ โดยไปตลาดเพื่อจัดจ่ายข้าวของเป็นการพิเศษกว่าวันอื่นๆ

**วันยกหมักรับ** ตรงกับวันแรม 14 ค่ำเดือนสิบ เป็นวันที่ลูกหลานร่วมกันแบกหาม หรือ ทูน หมักรับที่จัดเตรียมเรียบร้อยแล้ว ไปถวายพระที่วัด อาจจะมีรวมกลุ่มคน บ้านใกล้เคียง ไปเป็นกลุ่ม ตามธรรมชาติ หรือบางที่อาจจะจัดเป็นขบวนแห่เพื่อความคึกคักสนุกสนานก็ได้

**วันหมักรับใหญ่ หรือวันหลอมหมักรับ** ตรงกับวันแรม 15 ค่ำเดือนสิบ เป็นวันที่นำอาหาร คาวหวานไปทำบุญเลี้ยงพระที่วัดครั้งใหญ่ ทำพิธีบังสุกุล อุทิศส่วนกุศลให้บรรพชน และตั้งเปรตเพื่อ อุทิศส่วนกุศล ให้วิญญาณที่ไม่มีลูกหลานมาทำบุญให้ ขณะเดียวกัน ก็ทำพิธีฉลองสมโภชหมักรับที่ยก มา

### 2. การยกหมักรับ

วันแรม 14 ค่ำ ชาวบ้านจะจำหมักรับที่จัดเตรียมไว้ ไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลที่วัด โดยเลือก วัดที่อยู่ใกล้บ้าน หรือวัดที่บรรพบุรุษของตนนิยม วันนี้เรียกว่า "วันยกหมักรับ" การยกหมักรับไปวัดเป็น ขบวนแห่ หรือไม่มีขบวนแห่ก็ได้ โดยนำหมักรับและภัตตาหารไปถวายพระด้วย

### 3. การฉลองหมรับและการบังสุกุล

วันแรม 15 ค่ำ ซึ่งเป็นวันสารทเรียกว่า "วันฉลองหมรับ" มีการทำบุญเลี้ยงพระและบังสุกุล การทำบุญวันนี้เป็นการส่งบรรพบุรุษและญาติพี่น้องให้กลับไปยังเมืองนรก นับเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ซึ่งเชื่อกันว่าหากไม่ได้กระทำพิธีกรรมในวันนี้ บรรพบุรุษพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้วจะไม่ได้รับส่วนกุศล ทำให้เกิดทุกข์ทรมานด้วยความอดอยาก ลูกหลานที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จะกลายเป็นคนอกตัญญูไป

### 4. การตั้งเปรตและการชิงเปรต

เสร็จจากการฉลองหมรับและถวายภัตตาหารแล้ว ก็นิยมนำขนมอีกส่วนหนึ่งไปวางไว้ ตามบริเวณวัด โคนไม้ใหญ่ หรือกำแพงวัด เรียกว่า "ตั้งเปรต" เป็นการแผ่ส่วนกุศล ให้เป็นสาธารณะทาน แก่ผู้ล่วงลับที่ไม่มีญาติหรือญาติไม่ได้มาร่วมทำบุญได้ บางวัดนิยมสร้างร้านขึ้น เพื่อสะดวกแก่ตั้งเปรต เรียกว่า "หลาเปรต" (ศาลาเปรต) เมื่อตั้งขนม ผลไม้ และและเงินทำบุญเสร็จแล้ว ก็จะนำสายสิญจน์ที่ได้บังสุกุลแล้ว มาผูกเพื่อแผ่ส่วนกุศลด้วย เมื่อเสร็จพิธีสงฆ์ ก็จะเก็บสายสิญจน์ การชิงเปรตจะเริ่มหลังจากตั้งเปรตเสร็จแล้ว ช่วงนี้เป็นช่วงที่เรียกว่า "ชิงเปรต" ทั้งผู้ใหญ่และเด็กจะวิ่งกันเข้าไปแย่งขนมกันอย่างคึกคัก เพราะความเชื่อว่า ของที่เหลือจากการเซ่นไหว้บรรพบุรุษ ถ้าใครได้ไปกินก็จะได้กุศลแรง เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และครอบครัว วัดบางแห่งสร้างหลาเปรตไว้สูง โดยมีเสาเพียงเสาเดียว เสานี้เกลาจนลื่นและชะโลมด้วยน้ำมัน เมื่อถึงเวลาชิงเปรต เด็กๆ แย่งกันปีนขึ้นไป หลายคนตกลงมาเพราะความลื่นของเสา และอาจถูกคนอื่นดึงขาพลัดตกลงมา กว่าจะมีผู้ชนะการปีนไปถึงหลาเปรต ก็ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก จึงมีทั้งความสนุกสนาน และความตื่นเต้น

ในการทำบุญสารทเดือนสิบ ลูกหลานจะทำขนม หรืออาหารนำไปวางในที่ต่างๆของวัด ตั้งที่ศาลาซึ่งเป็นศาลาสำหรับเปรตทั่วไป และริมกำแพงวัด หรือใต้ต้นไม้ สำหรับเปรตที่ปราศจากญาติ หรือญาติไม่ได้ทำบุญอุทิศให้ หรือมีกรรมไม่สามารถเข้าในวัดได้ พิธีกรรมทำบุญอุทิศส่วนกุศลทำได้โดยการแผ่ส่วนกุศล และกรวดน้ำอุทิศให้ เมื่อเสร็จลูกหลานจะมีการแย่งชิงขนม และอาหารกันที่เรียกว่า "ชิงเปรต"

การชิงเปรต เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้น หลังจากการอุทิศส่วนกุศลแก่เปรต โดยมีพระสงฆ์สวดบังสุกุล พอพระชกสายสิญจน์ที่พาดโยงไปยังอาหารที่ตั้งเปรต ลูกหลานก็จะเข้าไปแย่งเอามากิน ซึ่งของที่แย่งมาได้ถือเป็นของเดนขาน การได้กินเดนขานจากวิญญูณบรรพบุรุษ เป็นความเชื่อที่ถือกันว่าเป็นการแสดงความรัก เป็นสิริมงคล และเป็นกุศลสำหรับลูกหลาน

### 4.3. วัดอุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้

จากเสวนากลุ่ม และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ได้ข้อสรุปเกี่ยวระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ ดังนี้

“ครูฑูรย์” ให้ความเห็นว่า ชาวภาคใต้มีวาทะกรรมเกี่ยวกับการกินว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตระรางเรื่องเล็ก” ได้สะท้อนให้เห็นว่าชาวภาคใต้เห็นว่าเรื่องกินเป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันภาพรวมของคนไทยจะมีอายุเฉลี่ยยืนขึ้น เนื่องจากเป็นผลสำเร็จของการพัฒนาระบบสาธารณสุขของประเทศ แต่ก็พบว่าคนไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยด้วยโรคป้องกันได้ 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง ในอัตราที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิต “อยู่สบาย กินอร่อย” ที่นิยมบริโภคอาหารที่มีไขมัน แป้งน้ำตาล สูง และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ<sup>21</sup>

เช่นเดียวกับ นางเพ็ญศิริ หนูมณี ที่เห็นว่า ในสภาวะปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้สาเหตุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตจากเดิมซึ่งเป็นสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมือง และเปลี่ยนจากสังคมการทำเกษตรกรรมมาเป็นสังคมการค้าและอุตสาหกรรม ทำให้คนไทยโดยส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เร่งรีบมากกว่าในอดีต ส่งผลให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปในทางที่เลวลง ดังจะเห็นได้ว่า แกงถูกกลายเป็นอาหารยอดนิยมของเกือบทุกครัวเรือน และมีจำหน่ายอยู่เป็นจำนวนมากเกือบทุกตลาด ยิ่งในตอนเย็น ภาพแม่บ้าน พ่อบ้านที่กลับจากทำงานแวะซื้อแกงถุงสารพัดชนิดใกล้เส้นทางกลับบ้าน ภาพเหล่านี้เห็นอยู่ชินตา เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย รวดเร็ว และมีราคาไม่แพง ทั้งที่อาหารเหล่านั้นจะมีกรรมวิธีในการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้มีเชื้อจุลินทรีย์ที่มีโทษต่อร่างกายเจริญเติบโตได้ง่าย ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ไม่ครบถ้วน และมีสารเคมีจากถุงพลาสติกที่บรรจุตกค้างปนเปื้อนที่ส่งผลก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ แก่ผู้บริโภค ยังไม่มองถึงสถานที่ขายใกล้ถนนอาหารที่วางขายปนเปื้อนกับฝุ่นละอองจากการสัญจรของผู้คน แต่ด้วยความจำเป็นของสังคมในยุคปัจจุบัน ทำให้ผู้บริโภคก็จำยอมที่จะละเลยมองข้ามความเป็นจริงเหล่านี้<sup>22</sup>

“...นอกจากปัญหาเรื่องการบริโภคแกงถุงแล้ว ภาคใต้หรืออาจจะกล่าวได้ว่าคนไทยทั้งประเทศยังเผชิญกับปัญหาการบริโภคของเด็กและเยาวชนที่ได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาจากสื่อกระแสหลักในเรื่องการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคจึงเปลี่ยนแปลงไปในทางลบทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากเยาวชนให้ความสนใจต่อความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารน้อยลง หลงใหลในขนมขบเคี้ยวชนิดของคุณภาพต่ำมากกว่าขนมไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร อีกทั้งหันมาเลียนแบบวัฒนธรรมการบริโภคของต่างชาติมากขึ้น เช่น การนิยมบริโภคอาหารจานด่วน ทั้งอาหารจานด่วนเกาหลี ญี่ปุ่น หรือตะวันตก ที่เรียกว่า “Fast Food” (อาจแปลเป็นไทยอย่างหยาบๆ ว่า “แตกด่วน”) ซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันและมีคอเลสเตอรอลสูงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงไม่แปลกใจ

<sup>21</sup> “ครูฑูรย์” อาจารย์ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, การเสวนากลุ่ม 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>22</sup> นางเพ็ญศิริ หนูมณี, การเสวนากลุ่ม 20 กรกฎาคม 2560.

ที่พบเด็กและเยาวชนในปัจจุบันมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน บางคนเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่อายุยังน้อยๆ..”<sup>23</sup>

“...ในส่วนการขบฉันของพระในยุคปัจจุบัน พระเองก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการขบฉันอาหารได้ เมื่อญาติโยมนิยมซื้อแกงถุงมาถวายพระ พระก็จำเป็นต้องฉันแกงถุงของญาติโยม ทำให้สุขภาพพระก็แย่ไปด้วย...บางครั้งอาตมาก็เลือกฉันปิ่นโตของคุณยาย คุณย่า เพราะคุณยาย คุณย่า ญาติโยมที่สูงอายุ มักจะทำอาหารพื้นบ้าน เช่น แกงพุงปลา น้ำซุบ (น้ำพริก) และมีผักใส่มาด้วยมากกว่าแกงถุงที่นำมาถวาย เกรงใจญาติโยมที่นำมาถวายเหมือนกัน...ต่อหัวข้อเสวนาที่ว่า พระเคยสังเกตไหมว่า ญาติโยมที่นำอาหารมาถวายพระนั้น เป็นอย่างไร จัดอาหารตามที่ตนเองชอบมาถวาย ,จัดอาหารตามที่พระชอบมาถวาย,จัดอาหารตามที่จะตั้งใจอุทิศส่วนบุญให้กับผู้ล่วงลับและเป็นอาหารที่ผู้รับส่วนบุญชอบมาถวาย หรือ จัดอาหารถวายโดยคำนึงถึงสุขภาวะของพระเป็นหลัก ? อาตมาเห็นว่าการจัดอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาวะของพระเป็นหลักนั้นน้อยมาก ส่วนใหญ่ก็จัดอาหารตามช้อก่อนั้น คือหากถวายอาหารเพื่อให้ตนเองได้บุญ ก็จัดอาหารตามที่ตนชอบ หากจัดอาหารถวายให้พระที่ตนเคารพศรัทธาหรือนับถืออยู่ ก็จะจัดอาหารตามความเห็นที่เห็นว่าพระชอบ ส่วนมากก็หนักไปทางไขมัน เช่น ขาหมู พระก็ฉลองศรัทธาเต็มที อ้วนเอาๆ ยิ่งไม่ค่อยได้ออกกำลังกายด้วยแล้ว ไขมันก็พอกเข้าๆ ความดันก็ถามหา เบาหวานก็ตามมา...ที่ค่อยดีหน่อยคือจัดอาหารถวายตามที่บรรพบุรุษชอบหรือผู้ที่ต้องการอุทิศส่วนกุศลไปให้ชอบ มักจะเป็นอาหารแกงพื้นบ้าน ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการหน่อย แต่ถ้าให้ดีที่สุด ควรจัดอาหารถวายพระโดยคำนึงถึงสุขภาวะของพระด้วย อาหารพื้นบ้านโบราณนี้ อาตมาว่าสุดยอด ดีที่สุดนะ...ภูมิปัญญาของคนโบราณเขาทานอาหารเป็นยา ไม่เหมือนคนสมัยนี้ กินทุกอย่างไม่เลือก เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพขึ้นมาจึงต้องกินยาเป็นอาหาร...”<sup>24</sup>

เมื่อวิเคราะห์ถึงระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ จากการเสวนากลุ่ม พบข้อสรุปว่า

ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวในปัจจุบัน มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป หัวหน้าครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น การจัดการอาหารให้กับครอบครัวไม่สามารถทำได้เต็มที่ บางครอบครัวเพียงแค่การวางแผนค่าอาหาร (หุ้กมื่อ) ของลูกไว้ ลูกๆ หาซื้ออาหารทานเอง ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น ร้านสะดวกซื้อที่มีการขยายสาขาไปทั่วประเทศอย่างรวดเร็ว สามารถขยายสาขาไปถึงระดับตำบลในปัจจุบัน กลายเป็นที่พึ่งเรื่องการบริโภคอาหารของสังคมในปัจจุบัน (ดังสโลแกน “หิวเมื่อไหร่ ก็แวะมา”)<sup>25</sup>

<sup>23</sup> อาจารย์ไพสิทธิ์ ทรัพย์มณี, การเสวนากลุ่ม 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>24</sup> พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์, การเสวนากลุ่ม 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>25</sup> สัมภาษณ์ ดต.ปราโมทย์ สมภูเวช, 28 กรกฎาคม 2560.

การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรมาเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว<sup>26</sup>

นอกจากนั้นสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารเกาหลี อาหารญี่ปุ่น อาหารฝรั่ง ตอนเย็นก็จะนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์ หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่อย่างดาษดื่น ไม่ว่าจะในเมืองหรือชนบท เมื่อจ่ายรายหัวไปแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน นานๆ เข้า สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นก็แยลง<sup>27</sup>

ต่อสถานการณ์อาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านบางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและการทำ คนสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทน ยายถนอม ศิริรักษ์ กล่าวว่า “...อย่างการหมักน้ำบูดูนี้ ผู้ที่อยากจะทำ มาเรียนรู้กับการทำกับยาย ยายบอกว่าจะต้องใช้เวลาในการหมักแต่ละโถงนานเท่าไร...พอยายบอกอย่างนั้นก็น้อยก็ 10 เดือนถึง 1 ปี เขาก็บอกว่าจะนานไป ไม่ทำดีกว่า ค่อยซื้อกินเอา...ยายก็บอกว่า ถึงจะใช้เวลาในการหมักนาน จะเป็นไรไป หมักทิ้งไว้ไม่ใช่ต้องทุนเอาไว้ที่หัวตลอดเวลา...”<sup>28</sup>

อาหารพื้นบ้านภาคใต้มักจะประกอบด้วยพืชผักหลายชนิด ทั้งผักที่ใส่เป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน และผักที่ใช่เป็นเครื่องเคียงหรือ “ผักเหนาะ” ในปัจจุบันการปลูกผักเหล่านี้เป็นการปลูกเพื่อการค้า ผู้ปลูกจึงมักใช้สารเคมีช่วยในเกือบทุกขั้นตอนของการผลิต ทำให้ได้ผักที่มีสารเคมีหรือสารพิษเจือปน เมื่อนำมาประกอบในอาหารหรือบริโภค ผู้บริโภคจึงมักได้รับสารเคมีหรือสารพิษเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย ทำให้การรับประทานอาหารพื้นบ้านมีความไม่ปลอดภัย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกิดจากการรับสารเคมีหรือสารพิษเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกาย เช่น มะเร็ง เป็นต้น

คันธรส หัสนันท์ เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงตามทิศทางการพัฒนาในสังคมไทยปัจจุบัน ทำให้เมนูอาหารพื้นบ้านของชุมชนที่สร้างสรรค์องค์ความรู้ ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติอย่างหลากหลายในท้องถิ่น ต้องตกอยู่ในสภาพพึ่งพาปัจจัยภายนอกมากขึ้น อำนาจการจัดการและการพึ่งพาตนเองลดลง วัฒนธรรมในการปรุงอาหารการกินอาหารของคนในท้องถิ่น โดยเฉพาะคนยุครุ่นลูกหลานเปลี่ยนแปลงไป ใช้วัตถุดิบจากตลาดสดเป็นหลัก นิยมบริโภคอาหารประเภทผัด ทอด และอาหารปรุงสำเร็จมากขึ้น ลูกหลานไม่ค่อยได้เรียนรู้ภูมิปัญญาในการทำอาหารของ

<sup>26</sup> อาจารย์ไพสิทธิ์ ทรัพย์มณี, การเสวนากลุ่ม, 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>27</sup> สัมภาษณ์ นางอรุณ สุวรรณรัตน์, 30 กรกฎาคม 2560.

<sup>28</sup> สัมภาษณ์ ยายถนอม ศิริรักษ์, 20 กรกฎาคม 2560.

คนรุ่นพ่อรุ่นแม่ การประกอบอาหารที่บ้านของคนในท้องถิ่นจึงยังคงเหลืออยู่แต่ในหมู่ผู้เฒ่าผู้แก่ สุขภาพของคนในชุมชนก็ไม่สามารถรับประกันความปลอดภัยจากอาหารที่บริโภคเข้าไปได้ เนื่องจากไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ ต่างก็ผ่านการใช้สารเคมีในกระบวนการผลิต แปรรูป และถนอมอาหารทั้งสิ้น<sup>29</sup>

กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ พนัสยา วรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะในบทความเรื่อง อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี ว่า ผลจากการผสมผสานทางวัฒนธรรมตะวันตกและวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะวัฒนธรรมการกิน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมไทยปัจจุบัน ค่านิยมในการรับวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนไทยสูญหายไป อาหารและวิถีการกินแบบไทยถูกบิดเบือนไปจากหลักการดั้งเดิมซึ่งดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารภาคใต้ที่เครื่องปรุงมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา หากในอนาคตไม่มีผู้สนใจมาสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้อย่างจริงจัง ก็อาจทำให้วิถีการดำรงชีวิตในการกินแบบวิถีพื้นบ้านภาคใต้ค่อยๆ เลือนหายไปจากชุมชน ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้<sup>30</sup>

1. ผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือแกนนำในชุมชนมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในชุมชนเพื่อให้ชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคที่มีความสำคัญต่อการเกิดโรคต่างๆ มากน้อยเพียงใด ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงในอาหารพื้นบ้าน เพราะความรู้เรื่องอาหารจะเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย

2. ครอบครัวไม่ควรละเลยสมาชิก โดยปล่อยให้รับประทานอาหารจานเดียว เนื่องจากเหตุผลความสะดวกและไม่มีเวลา แต่เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ดังนั้น ควรหันกลับไปฟื้นฟูและอนุรักษ์วิถีการกินแบบดั้งเดิมของไทย โดยจัดอาหารเป็นสำหรับคละกันก็จะทำให้ให้คุณค่าทางโภชนาการ ได้กินหลากหลาย และกินตามที่ชอบ เช่น สำหรับอาหารพื้นบ้านของภาคใต้มีอืดที่มีแกงเผ็ด ก็จะมีอาหารประเภทจืด เช่น แกงจืด และน้ำพริก (ประเภทเค็ม) ผักเหนาะ หลากหลายชนิดตามธรรมชาติ รวมอยู่ในสำหรับเสมอ ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงวิถีชีวิตแบบไทย

3. ผู้เกี่ยวข้องฟื้นฟูวัฒนธรรมการกินให้กับเด็กและเยาวชนไทย โดยปลูกฝังค่านิยมการกินแบบไทย โดยเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อเด็กและเยาวชนไทยจะได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านหันกลับมาวิถีการกินแบบไทยอันจะส่งผลถึงความมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากโรคต่างๆ

สำหรับวิธีการและแนวทางที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคงนั้น จากการเสวนากลุ่มและ

<sup>29</sup> นางคันทรส หัสนันท์, การเสวนากลุ่ม 20 กรกฎาคม 2560

<sup>30</sup> กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ, พนัสยา วรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์, “อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี” อ่างแล้ว, หน้า 289.



การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูล สรุปได้ว่าผู้เกี่ยวข้องับกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ควรดำเนินการ ดังนี้

1. ครอบครัว ควรมีเวลาสำหรับการประกอบอาหารเอง และสอนลูกหลานให้รู้จักประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานในครอบครัว
2. ชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้อาหารพื้นบ้านประจำถิ่นนั้นๆ มีกระบวนการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ เช่น คำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ใช้พืชผักที่ปราศจากสารเคมีหรือสารพิษเจือปน และ ดำรงความเป็นเอกลักษณ์ด้านรสชาติของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้
3. องค์กร/ผู้นำทางศาสนา ควรสนับสนุนให้มีการสืบทอดกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ให้สอดคล้องกับหลักศาสนาและกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น
4. องค์กรภาครัฐ/เอกชน ควรให้การสนับสนุนด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด ควรจัดให้มีการประกวดผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน ได้ตื่นตัวและเห็นความสำคัญของกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างมีคุณภาพ
5. องค์กรด้านสาธารณสุขและโภชนาการ ควรเผยแพร่องค์ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และจัดกิจกรรมสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จัดประเภทของอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน หรือรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
6. องค์กรทางสังคมอื่นๆ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้ประกอบการอาหารต่างๆ ควรดำเนินการให้เข้มแข็งในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ สนับสนุนและส่งเสริมให้คนในชุมชนหันกลับมาบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก และมีความสามารถด้านกลไกการตลาด คิดค้นหาวิธีต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มและมีศักยภาพในการผลิตให้มากขึ้น ดังเช่น การต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์จากต้นตาลโดนดที่สามารถต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการการทำขนมลา ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ที่สำคัญของจังหวัดนครศรีธรรมราช ขนมลา เป็นหนึ่งในอาหารพื้นบ้านที่ใช้เป็นสัญลักษณ์สำคัญของการทำบุญตามประเพณีวันสารทเดือนสิบของ จังหวัดนครศรีธรรมราช และหลายจังหวัดในภาคใต้

แหล่งผลิตขนมลาที่สำคัญคือ บ้านหอยรอก ตำบลหูล่อง อำเภอกงหรา จังหวัดนครศรีธรรมราช “ขนมลาบ้านหอยรอก” เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้และหลายจังหวัดทั่วประเทศ ในหมู่บ้านหอยรอก จะมีผู้ผลิตขนมลาเกือบทุกครัวเรือน บางครัวเรือนมีการผลิตขนมลาทั้งปี แต่บางครัวเรือนจะทำการผลิตขนมลาเฉพาะฤดูกาลคือในช่วง 2 - 3 เดือนก่อนเทศกาลเดือนสิบ คนในครอบครัวได้มีการแบ่งหน้าที่กันทำในกระบวนการผลิต ได้แก่ การทำแป้ง และการเตรียมวัสดุดิบใน

การผลิต โดยมากจะเป็นผู้ชายเพราะต้องใช้กำลังแรงกายในการเตรียมวัสดุและการทำแปง เป็นจำนวนมาก ส่วนการทอดขนมลา มักจะเป็นหน้าที่ของผู้หญิง ที่จะต้องทำหน้าที่ทอดขนมลาอย่างต่อเนื่องทั้งวัน ยกเว้นในช่วงพักกลางวันที่ต้องมีการพักรับประทานอาหารกลางวัน และเป็นการพักเตาและกระทะที่ใช้ทอดประมาณ 1 ชั่วโมง

การผลิตขนมลที่บ้านหอยรอก ได้รับการสนับสนุนโดยการประชาสัมพันธ์ จัดงานวันขนมลา และจัดให้มีการประกวดขนมลาขึ้นทุกปีในช่วงงานเทศกาลเดือนสิบ โดยเทศบาลเมืองปากพอง ในปี พ.ศ. 2560 นี้ ซึ่งเป็นการจัดการประกวดขนมลา เป็นครั้งที่ 23 คณะผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับเทศบาลเมืองปากพองในการประกวดขนมลาและสนับสนุนเงินรางวัลผู้ชนะการประกวดทุกรางวัล เป็นจำนวนเงินรวม 3,000 บาท นอกจากนี้คณะผู้วิจัยได้ส่งผู้วิจัยร่วมเข้าไปร่วมสังเกตการณ์ในการเก็บและชิมขนมลา ตามเตาต่างๆ ที่มีการส่งเข้าประกวด ในวันที่ 12 กันยายน 2560 และเป็นตัวแทนในการมอบรางวัลให้กับผู้ชนะการประกวด ในวันที่ 13 กันยายน 2560 ณ สถานที่จัดการประกวดขนมลาและจัดงานวันขนมลา ประจำปี พ.ศ. 2560 คือ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ตำบลหูล่อง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช

เทศบาลเมืองปากพอง ได้กำหนดระเบียบว่าด้วยส่งขนมลาเข้าประกวด งานประเพณีเดือนสิบ (วันขนมลา) ประจำปี 2560 ดังนี้

1. วัน เวลา และสถานที่จัดการประกวด  
จัดให้มีการประกวดขนมลา ในวันที่ 13 กันยายน 2560
- 2.คุณสมบัติของขนมลาที่ส่งเข้าประกวด ดังนี้
  - 2.1 เป็นขนมลาที่ทำในอำเภอปากพอง
  - 2.2 เป็นขนมลาที่ผู้ส่งเข้าประกวดทำขึ้นด้วยตนเอง (เป็นเจ้าของเตาขนมลาหรือผลิตภัณฑ์)
  - 2.3 ผู้เข้าประกวด 1 คน ส่งเข้าประกวดได้เพียง 1 ชุด
  - 2.4 ขนมลาที่ส่งเข้าประกวดต้องมีน้ำหนักไม่ต่ำกว่าครึ่งกิโลกรัม (0.5 กิโลกรัม)
3. การส่งใบสมัคร ส่งได้ตั้งแต่วันที่ 1 – 12 กันยายน 2560 ณ โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ อำเภอเมืองปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช
4. หลักเกณฑ์การตัดสิน

ให้ผู้ส่งขนมลาเข้าประกวด เตรียมส่งขนมลาให้กับคณะกรรมการ (ตามรายชื่อในหนังสือเชิญ) ตั้งแต่วันที่ 1 - 12 กันยายน 2560 โดยจะตัดสินการประกวดในวัน 13 กันยายน พ.ศ. 2560 เวลา 13.00 น. คณะกรรมการจะดำเนินการให้คะแนนและตัดสินในวันที่ 13 กันยายน 2560 ตั้งแต่เวลา 08.30 – 11.00 น. ณ ห้องประชุมอินทนิล โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ และมอบรางวัลเวลา 19.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

- 4.1 ความสะอาดของเตาขนมลา
  - 4.2 ความสะอาดของภาชนะ/อุปกรณ์ประกอบขนมลา
  - 4.3 การจัดการบริเวณเตาขนมลา การรักษาสิ่งแวดล้อมบริเวณเตาขนมลา
  - 4.4 รสชาติ กลิ่น และสีของขนมลา
  - 4.5 ลักษณะของวงขนมลา
  - 4.6 ความแวววาวของเส้นขนมลา
  - 4.7 ความสุขของขนมลาต้องสม่ำเสมอ
5. ขนมลาที่ส่งเข้าประกวด จะไม่คืนกลับผู้ส่งเข้าประกวด ในกรณีที่ขนมลาได้รับรางวัล จะนำไปโชว์ ณ สถานที่จัดงาน อาคารเอนกประสงค์โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ
6. รางวัลการประกวด
    - 6.1 รางวัลที่ 1 เงินสด 1.000 บาท พร้อมป้ายประกาศเกียรติคุณ
    - 6.2 รางวัลที่ 2 เงินสด 800 บาท พร้อมเกียรติบัตร
    - 6.3 รางวัลที่ 3 เงินสด 500 บาท พร้อมเกียรติบัตร
    - 6.4 รางวัลที่ 4 เงินสด 400 บาท พร้อมเกียรติบัตร
    - 6.5 รางวัลที่ 5 เงินสด 300 บาท พร้อมเกียรติบัตร
- ผู้ชนะเลิศการประกวดขนมลา ประจำปี 2560 เข้ารับรางวัลในงานประเพณีเดือนสิบ (วันขนมลา) ในวันที่ 13 กันยายน 2560 ตั้งแต่เวลา 19.00 น. ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ มี นายกเทศมนตรีปากพนัง เป็นประธาน และมีบุคคลสำคัญที่ไปร่วมมอบรางวัล ได้แก่ นายอำเภอเมืองปากพนัง สารวัตรใหญ่สถานีตำรวจอำเภอปากพนัง สมาชิกสภาเทศบาลเมืองปากพนัง ในโอกาสนี้ผู้วิจัยได้รับเกียรติให้เป็นผู้มอบรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดในครั้งนี้ด้วย



ภาพที่ 4.24 -4.25 ผู้วิจัยและคณะเข้าร่วมสังเกตการณ์การเก็บขนมลาจากเตา  
เพื่อส่งเข้าประกวดในงานวันขนมลาประจำปี 2560  
ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป



ภาพที่ 4.26 ,4.27 งานวันชนมลา อำเภอปากพนัง ประจำปี 2560  
 เปิดงานโดยนายกเทศมนตรีเมืองปากพนัง  
 ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป





ภาพที่ 4.28 , 4.29 ผู้วิจัยได้รับเกียรติเป็นผู้มอบรางวัลชนะเลิศและรางวัลอื่นๆ  
ในการประกวดขนมลา อำเภอปากพนัง ประจำปี 2560  
ถ่ายภาพโดย พีระพล สงสาป

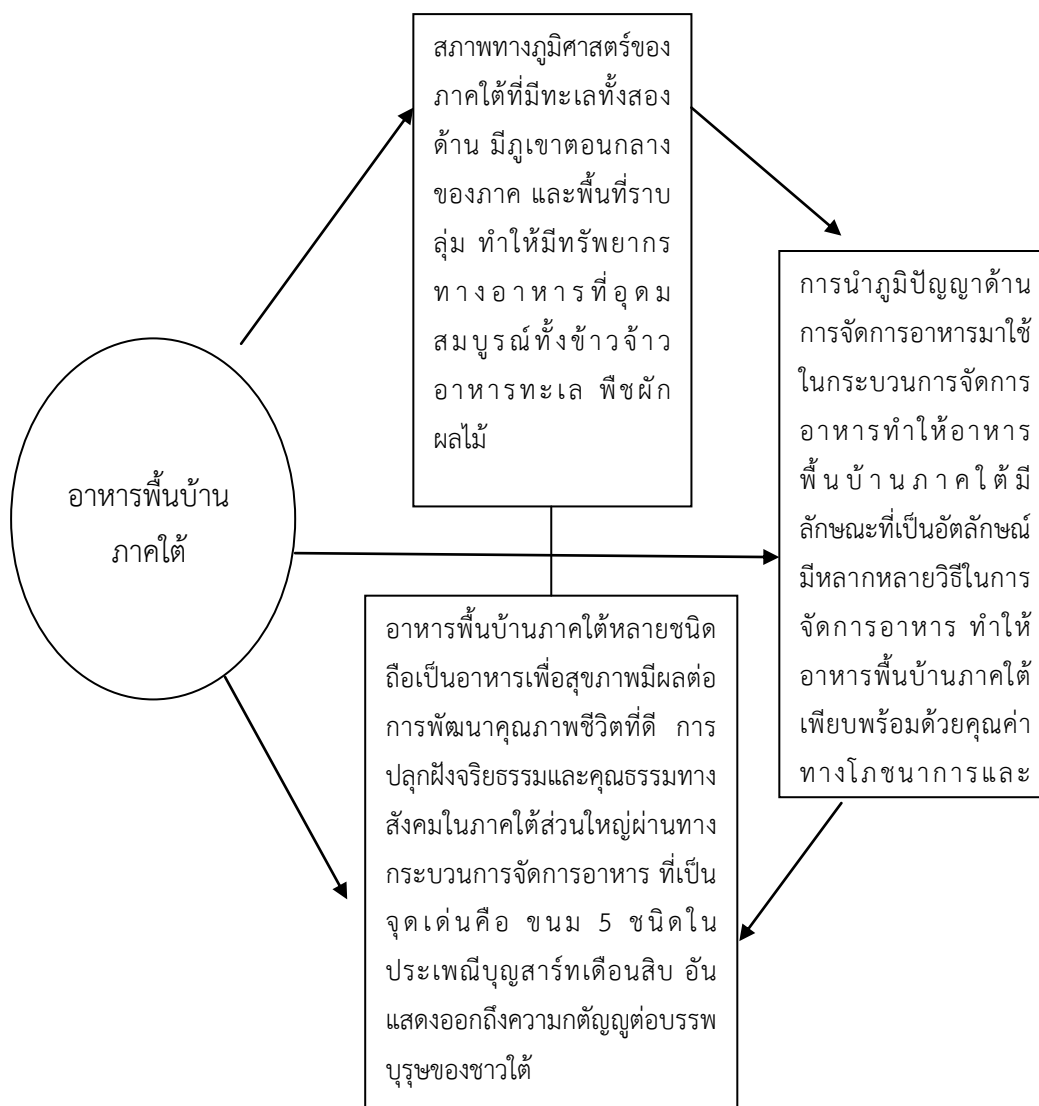


ภาพที่ 4.30 ,4.31 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนมลาบ้านหอยรอก ตั้งอยู่ในบริเวณโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ, สนับสนุนการจัดตั้งโดยสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช  
ถ่ายภาพโดย พิระพล สงสาป

นอกจากนั้นเทศบาลเมืองปากพองซึ่งเป็นองค์กรท้องถิ่น และโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ซึ่งเป็นสถานศึกษาในท้องถิ่น ได้มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์และสืบทอดกระบวนการจัดการขนมลา ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านหอยรอก และอำเภอปากพอง โดยการจัดตั้งศูนย์ข้อมูลและการเรียนรู้กระบวนการจัดการขนมลาขึ้นที่โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ด้วยความร่วมมือของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในศูนย์ข้อมูลดังกล่าวมีข้อมูลเกี่ยวกับการทำขนมลาให้ผู้ที่ต้องการศึกษาได้เรียนรู้ และชมการสาธิตการทำขนมลาโดยนักเรียนของโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ นับเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ให้คงอยู่กับชุมชนและท้องถิ่นตลอดไป

**องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย**

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้” สามารถสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ ศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้ และ 3) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ ประกอบด้วย พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักโภชนาการ นักวัฒนธรรมท้องถิ่น บุคลากรองค์กรท้องถิ่น ผู้ประกอบการและผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสงขลา โดยใช้วิธีการสาธิต การสัมภาษณ์ การเสวนากลุ่ม และการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับจัดการอาหารพื้นบ้านทั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา เป็นเครื่องมือในการวิจัย ใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม – 31 ตุลาคม 2560 มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 18 รูป/คน สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะได้ ดังต่อไปนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. **องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ พบว่า**

องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เป็นการศึกษาศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี โดยศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวย่านน้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมลา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวย่านน้ำบูดู เกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วยเครื่องหมักข้าวย่านอันเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพร

นานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในงานเดียว แกงเหลือง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมลาก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมักรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

## 2. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ พบว่า

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้ภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติดทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสาณคุณค่าทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวย่าน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือชีอิ้วปลา และน้ำบูดูข้าวย่าน้ำ

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ดและนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหารและ

สรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น ซึ่งพ่อกับแม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ขี้บนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมจู้จู้ ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมตี่ซ่า ขนมกง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้ (ในงานวิจัยนี้ได้เสนอถึงกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ คือ ขนมลา ที่เป็น 1 ใน 5 ขนมหลักใช้ในงานบุญประเพณีวันสารทเดือนสิบไว้อย่างละเอียดแล้ว)

3. ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้ พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น ไม่สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว

นอกจากนั้นจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไป เมื่อจ่ายรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน นานๆ เข้า สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วน และเบาหวาน

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่นำเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และความอดทนต่อการทำ

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยในเรื่องดังกล่าว คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้และส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคงต่อไป ดังนี้

1. ครอบครัว ควรมีเวลาสำหรับการประกอบอาหารเอง และสอนลูกหลานให้รู้จักประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานในครอบครัว
2. ชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้อาหารพื้นบ้านประจำถิ่นนั้นๆ มีกระบวนการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ เช่น คำนี้ถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ใช้พืชผักที่ปราศจากสารเคมีหรือสารพิษเจือปน และ ดำรงความเป็นเอกลักษณ์ด้านรสชาติของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้
3. โรงเรียนและสถาบันการศึกษาในชุมชน ควรจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้ สามารถทำอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นรับประทานเองได้
4. องค์กร/ผู้นำทางศาสนา ควรสนับสนุนให้มีการสืบทอดกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ให้สอดคล้องกับหลักศาสนาและกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น
5. องค์กรภาครัฐ/เอกชน ควรให้การสนับสนุนด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด ควรจัดให้มีการประกวดผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้านได้ตื่นตัวและเห็นความสำคัญของกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างมีคุณภาพ
6. องค์กรด้านสาธารณสุขและโภชนาการ ควรเผยแพร่องค์ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และจัดกิจกรรมสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จัด

ประเภทของอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน หรือรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

7. องค์กรทางสังคมอื่นๆ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้ประกอบการอาหารต่างๆ ควรดำเนินการให้เข้มแข็งในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ สนับสนุนและส่งเสริมให้คนในชุมชนหันกลับมาบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก และมีความสามารถด้านกลไกการตลาด คิดค้นหาวิธีต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มและมีศักยภาพในการผลิตให้มากขึ้น ดังเช่น การต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์จากต้นตาลโตนดที่สามารถต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษารวบรวมอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นอาหารส่งเสริมสุขภาพและกำลังสูญหายหรือถูกลืมไปแล้ว

2) ควรมีการศึกษาแนวทางในการอนุรักษ์และส่งเสริมอาหารพื้นบ้านภาคใต้ให้คงอยู่ในสังคมและชุมชนในภาคใต้ต่อไป

3) ควรมีการศึกษาแนวทางในการส่งเสริมให้ครอบครัวหรือชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ และสามารถจัดการอาหารพื้นบ้านให้ครอบครัวได้รับประทานเป็นประจำทุกวัน

4) ควรมีการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการดำรงอยู่ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ในชุมชนภาคใต้

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- “แกงเหลืองปักษ์ใต้...มีคุณประโยชน์” [ออนไลน์]  
<http://picasawebcothsleasungkhomnews.blogspot.com> 10 สิงหาคม 2560.
- “ครูทูลย์” อาจารย์ไพฑูริย์ ศิริรักษ์, “100 ประโยชน์ตาลโตนดไทย” [ออนไลน์]  
[www.gotoknow.org/poste/344693](http://www.gotoknow.org/poste/344693) สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2560.
- กัญญลสิริ จันทร์เจริญ, พนัสยา วรรณวิไล และจุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์, “อาหารพื้นบ้านภาคใต้  
 วิธีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี” ใน วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาล และ  
 การสาธารณสุขภาคใต้ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2560.
- “ความเป็นมางานบุญเดือนสิบ” [ออนไลน์] <http://www.oknation.net/> สืบค้น  
 วันที่ 21 สิงหาคม 2560.
- “คุณค่าทางโภชนาการของแกงเหลือง” [ออนไลน์] [http://www.nia.or.th/thaidelicious/  
 \\_\\_\\_\\_\\_index.php?page=recipes&section=kaeng\\_lueng\\_th](http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng_lueng_th) 10 สิงหาคม 2560.
- ครูแก้ว (นามแฝง), อาหารสำหรับในท้องถิ่นใต้, [ออนไลน์]  
[http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post\\_5268.html](http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post_5268.html) วันที่ 17  
 เมษายน 2560.
- จุฬารัตน์ สมพุกข์ บทความ ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและ  
 อาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน บริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550, [ออนไลน์] [http://thaifoodtoworld.com/home/  
 \\_\\_\\_\\_\\_researchdetail.php?research\\_id=44](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44). วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.
- ดวงเด่น บุญปกรณ, รศ.ดร, “ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง”,  
 วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 เมษายน-กันยายน 2559.
- ทรัพย์อุไรรัตน์, การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียง  
 รายงานการวิจัย, กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- นันทสาร สีสลับ, “ภูมิปัญญาไทย” สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2).  
 กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2542.
- บุญธรรม กิจปริตดาบริสุทธ์, [ออนไลน์] <http://pioneer.netserv.chula.ac.th>) วันที่ 15 มีนาคม  
 2560.
- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์, วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณีและวัฒนธรรม, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชมรม  
 เด็ก, 2544.



ประเวศ วะสี, “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น” ใน เสรีพงศ์พิศ, (บรรณาธิการ), **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2536.

ประหยัด สายวิเชียร. “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” รายงานการวิจัย เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

พรชัย กาพันธ์, “คู่มือจัดการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”,วารสารวิชาการ,7 กรกฎาคม 2545.

พรทิพย์ เกษุรานนท์, รศ.ดร. **อาหารไทยให้อะไรมากกว่าที่คิด**, [ออนไลน์]

[http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/2552\\_3/Relax.html](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/2552_3/Relax.html) วันที่ 10

พฤษภาคม 2560.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์,

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2553.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์,รศ.ดร., และ คณะ, **อาหารพื้นบ้านไทย**, [ออนไลน์]

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2258/> วันที่ 10 พฤษภาคม

2560.

พุทธทาสภิกขุ, **อิทัปปัจจยตา**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549

ไพฑูรย์ ศิริรักษ์ ออนไลน์ <https://nureeda01084.wordpress.com/category> สืบค้นวันที่ 15

พฤษภาคม 2560.

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, “การศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นใต้ด้านอาหาร

พื้นบ้าน”, รายงานการวิจัย ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2550.

ยุพา ทรัพย์ไรรัตน์, **การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก**,

รายงานการวิจัย, กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

รุ่ง แก้วแดง, **ปฏิรูปการศึกษาไทย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน. 2543.

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร, **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**, ลพบุรี : สถาบันราชเทวะสตรี, 2542.

ศรีสมร คงพันธุ์, ผศ., **ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น**. [ออนไลน์]

<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>. วันที่ 9 พฤษภาคม

2560.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **ภูมิปัญญาไทย**, กรุงเทพมหานคร : สถาบันไทยศึกษา, 2534

สามารถ จันทร์สุรย์, **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์

พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534.

สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้, **วัฒนธรรมอาหารของคนใต้**, [ออนไลน์]

[http://www.dusittrang.com/food/?page\\_id=8](http://www.dusittrang.com/food/?page_id=8) วันที่ 17 เมษายน 2560.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรม และการพัฒนาชนบท, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2534.

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522, [ออนไลน์] [http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum\\_law.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum_law.pdf) วันที่ 15 ตุลาคม 2558.

สุรวิทย์ สือมู อายุ 41 ปี บ้านบางโสมมา อำเภอกะป้อ จังหวัดปัตตานี “ชมรมการแพทย์ลังกาสูกะ” จังหวัดยะลา ใน “ประวัติความเป็นมาของข้าวย่าน้ำบูดู” [ออนไลน์] <http://oknation.nationtv.tv/blog/rama/> วันที่ 25 กรกฎาคม 2560.

เสรี พงศ์พิศ, ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536.

หมอชาวบ้าน, คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค, [ออนไลน์] <https://www.doctor.or.th/article/detail/4151> วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

ไหมไทย ศรีแก้ว อุดมพานทอง และอนงค์ ประสารนวันกิจ, “วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้” ใน วารสารแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 2549.

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์, ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ, [ออนไลน์] [http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research\\_id\\_\\_\\_\\_\\_](http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id_____) วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

อังกุล สมคะเนย์, สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี, รายงานการวิจัย, กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

อาหารพื้นบ้าน [ออนไลน์] <http://www.t-globe.com/15904> วันที่ 10 พฤษภาคม 2560.

อิสริย์ ชีรเดช, “นานาสาระการกิน อาหารเด่นพื้นถิ่นเมืองคอน”, ใน ปกิณกศิลปวัฒนธรรม เล่ม 22 จังหวัดนครศรีธรรมราช, กรุงเทพมหานคร : สำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร, 2559.

## บุคลากรกรมผู้ให้ข้อมูล

เกียรติศักดิ์ รอดแป้น, นาย, 184 หมู่ 2 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

คันธรส หัสนันท์, นาง, โรงพยาบาลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.

ถนอม ศิริรักษ์, นาง, อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.

ประสงค์ โชติช่วง, นาย, ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ่อदान อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.

ปราโมทย์ สมภูเวช, ด.ต., 157/7 ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์, เจ้าอาวาสวัดบ่อประดู่ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.

พาดิ รอดแป้น, นาง, 184 หมู่ 2 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

เพ็ญศิริ หนูมณี, นาง, อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.

ไพฑูรย์ ศิริรักษ์, นาย, ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ่อดำบลจะทิ้งพระอำเภอสทิงพระ  
จังหวัดสงขลา.

ไพสิทธิ ทรัพย์มณี, นาย, เลขานุการศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราช วัดนางเหล้า, ผู้อำนวยการโรงเรียน  
วัดนางเหล้า อำเภอสทิงพระ, จังหวัดสงขลา.

ว่าที่ร้อยตรีวัฒนชัย ละอองศิริวงศ์, ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุรณ์ ตำบลหูล่อง  
อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

สมจิตต์ สมภูเวช, นาง, 157/7 ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

สาตี ชูเมือง, นาง, 38/1 หมู่ 2 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

อรุณ สุวรรณรัตน์, นาง, 65 ตำบลนาเคียน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

อวยพร รอดแป้น, นาง, 98 หมู่ 6 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

อำไพ คงสุวรรณ, นาย, 197 หมู่ 2 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

## บทความวิจัย

### อาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลาง การพัฒนาโดยให้ความสำคัญกับคนในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ของระบบสังคม เพราะเห็นว่า คนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมจะทำให้สังคมใน ทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนรวมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้ง ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและ สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป จุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ประชาชนสามารถ ดำเนินชีวิต ขึ้นพื้นฐานได้ดีขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้อง มีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยที่ ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดี ตลอดจนและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี จะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกาย ในการ พัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ใน มีคุณค่ากับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนส่งเสริม สุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ และอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รุ่งโรจน์และดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อัมหมี่ พืมนัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินลำ อยู่ม่วน กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีแรงแง” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่ง

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ของกระทรวงสาธารณสุข<sup>1</sup> นิยามว่า อาหาร หมายถึง ของกิน หรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม ตม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สี สัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องปรุงชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย จริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนาปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สี สัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่ง

<sup>1</sup> สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522**, [ออนไลน์] [http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum\\_law.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum_law.pdf) วันที่ 15 ตุลาคม 2558, หน้า 1.

สะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น ทำให้อาหารของท้องถิ่นไทย ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภทเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป แต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ประกอบสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊าท์ โรคอ้วน ฯลฯ

ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบคือ

1. อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
2. อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์และสภาพภูมิประเทศ

อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมด้านอาหาร ก็เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาวัฒนธรรมอื่น นอกจากนั้นวัฒนธรรมอาหารยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อเฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม<sup>2</sup> วิธีการกิน การปรุงรสุกเวลาหรือเวลาที่เหมาะสมหรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่างล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น อาหารแต่ละชนิดเหมาะกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อยู่อาศัยอยู่ในแต่ละเขต วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่มักจะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อมๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละพื้นที่ ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชาวไทย ถ่ายทอดออกมา

---

<sup>2</sup> ประหยัด สายวิเชียร. “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” รายงานการวิจัย (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547) ,หน้า 20.

เป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ขาดมิได้ก็คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหาร และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือ การจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ครอบครัวมีบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเองสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปการบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน<sup>3</sup> มีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ต้มหมก หมักดอง ซุป ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผัด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีแยกย่อยไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องดื่มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทานรวมทั้ง

<sup>3</sup> ดวงเด่น บุญปกรณ์, รศ.ดร., “ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง”,วารสาร ปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559). หน้า 19-21.



มีกลิ่นเค็ล็ดลึบต่าง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบต่อกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพ ประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรม ด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม หมี่ ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

ภาคใต้ของประเทศไทยมีภูมิประเทศเป็นคาบสมุทรที่มีทะเลขนานอยู่ทั้ง 2 ด้าน คืออ่าวไทยด้านตะวันออก และทะเลอันดามันด้านตะวันตก ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร ระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต ตรัง สตูล สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ผู้คนที่อาศัยอยู่ในภาคใต้มีลักษณะและอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันหลายกลุ่มโดยเฉพาะชาวไทยมุสลิม ชาวจีน และชาวพื้นเมืองเดิมได้แก่ ชาวเล (มอแกน) ชาวโก (เงาะป่า)

ในทางประวัติศาสตร์คาบสมุทรภาคใต้ได้เคยเป็นแหล่งแวะพักเดินทางระหว่างฤดูมรสุมของพ่อค้าจากตะวันออกและตะวันตก ทำให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่น อาหารพื้นบ้านทางภาคใต้จึงเป็นอาหารที่มีการผสมผสานทางวัฒนธรรมของ

อินเดีย จีน และชาว โดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหาร อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงมีรสชาติจัด และเผ็ดร้อน ในขณะที่เดียวกันภาคใต้เป็นภาคที่อยู่ใกล้กับประเทศมาเลเซียจึงรับเอาวัฒนธรรมทางอาหารของมาเลเซีย คือการรับประทานบุดู ซึ่งได้จากการหมักปลาทะเลกับเกลือ เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกอย่างหนึ่ง

โดยปกติชาวใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงฟุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมุสลิมที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้อีกมักทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมน้ำตาล ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหิ เป็นต้น

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่มานำประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่น และเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคใต้ เสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อให้เกิดผลสามประการ คือ อยู่รอด อยู่ได้ และอยู่ดี

1. อยู่รอด เป็นการพึ่งตนเองในทางเศรษฐกิจและจิตใจ
2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตด้วยการจำหน่ายหรือจ่ายแจก และ
3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิด

จริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

ด้วยหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย ว่ามีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภท

ใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร เพื่อนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้

### ขอบเขตของการวิจัย

1. **ขอบเขตด้านพื้นที่** คณะผู้วิจัย กำหนดให้พื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสงขลา เป็นพื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

#### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในพื้นที่ จังหวัดนครศรีธรรมราช และสงขลา ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 1 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 1 คน ผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้และตัวแทนของชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 5 คน รวมจำนวน 18 รูป/คน

#### 3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

##### 3.1 อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในแต่ละจังหวัด ดังนี้

1) อาหารพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ แกงไตปลา และขนมลา ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้ประกอบหมักรับ สำหรับงานประเพณีบุญเดือนสิบ

2) อาหารพื้นบ้านจังหวัดสงขลา ได้แก่ ข้าวย่ำสงขลา และแกงเหลือง

##### 3.2 เนื้อหาที่ศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประกอบด้วย

1) องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา

- 2) กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นกรณีศึกษา
- 3) ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านในกรณีศึกษาที่มีต่อชุมชนภาคใต้

#### 4. ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560

#### วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ ศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ ประกอบด้วย พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักโภชนาการ นักวัฒนธรรมท้องถิ่น บุคลากรองค์กรท้องถิ่น ผู้ประกอบการและผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา โดยใช้วิธีการสาธิต การสัมภาษณ์ การเสวนากลุ่ม และการร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับจัดการอาหารพื้นบ้านทั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา เป็นเครื่องมือในการวิจัย ใช้เวลาในเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม – 31 ตุลาคม 2560 มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 18 รูป/คน

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

##### 1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ พบว่า

องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เป็นการศึกษาระดับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี โดยศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวย่านน้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมลา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวย่านน้ำบูดู เกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วยเครื่องหมักข้าวย่านอันเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในจานเดียว แกงเหลือง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มี

อยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคใต้ ส่วนขนมลา ก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมักรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

อาหารพื้นบ้านที่ศึกษามีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

### 1) ข้าวยำน้ำบูดู

ข้าวยำน้ำบูดู 1 จาน จะให้พลังงานต่อร่างกาย 1,140 กิโลแคลอรี มีคุณค่าทางโภชนาการ จำแนกตามส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ดังนี้<sup>4</sup>

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| น้ำ 589.7 กรัม                  | โปรตีน 31.1 กรัม            |
| ไขมัน 18.0 กรัม                 | คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม     |
| กาก 11.8 กรัม                   | ใยอาหาร 1.8 กรัม            |
| แคลเซียม 191.9 มิลลิกรัม        | ฟอสฟอรัส 363.3 มิลลิกรัม    |
| เหล็ก 200 มิลลิกรัม             | เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม      |
| เบต้า-แคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม    | วิตามินเอ 6772.4 IU         |
| วิตามินบีหนึ่ง 825.18 มิลลิกรัม | วิตามินบีสอง 0.61 มิลลิกรัม |
| ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม          | วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม   |

เครื่องปรุงของข้าวยำน้ำบูดู ซึ่งประกอบผักสมุนไพรจากในสวน ไนไร่ ข้าวในนา ปลาจากทะเล อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ สามารถจำแนกคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมหรือส่วนประกอบของข้าวยำน้ำบูดู ได้ดังนี้<sup>5</sup>

1. ข้าวสวย เป็นข้าวเจ้าหุงสุก เพื่อเพิ่มรสชาติของข้าวและคุณค่าทางโภชนาการ บางแหล่งนิยมใช้ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยเพิ่มกากและเส้นใย หรืออาจเป็นข้าวสวยหุงด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบยอ น้ำดอกอัญชัญ

2. มะม่วงดิบซอย เป็นตัวช่วยปรุงรส นิยมใช้มะม่วงพื้นถิ่น เช่น มะม่วงเบา หรืออาจใช้มะขามสด มะยมดิบ หรือ มะมุดดิบก็ได้ นอกจากให้วิตามินซีแล้ว ยังเป็นตัวช่วยปรุงรสในข้าวยา ช่วยลดความเค็มของน้ำบูดูข้าวยา และสร้างความกลมกล่อมในรสชาติของข้าวยา

3. น้ำบูดูข้าวยาสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วย น้ำบูดู หอมแดง มะขามเปียก ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวข่า น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งเหลว หอมแดง มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด, ใบ

<sup>4</sup> สัมภาษณ์ นางคันธรส หัสนันท์, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสทิงพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

<sup>5</sup> สัมภาษณ์ “ครูชัวร์” นายไพฑูรย์ ศิริรักษ์, ภูมิปัญญาชาวบ้าน ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน บ้านเลขที่ หมู่ที่ 7 ต.จะทิ้งพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

มะกรูด ช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก่ลมจุกเสียด ตะไคร้ ขับลม แก้ปวดท้อง ข่า ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก

4. มะพร้าวคั่ว เป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวยาที่ใส่คู่กับกุ้งแห้งเพิ่มความหอม ความมันให้รสชาติแบบอาหารวิถีใต้ เพิ่มความอร่อย มะพร้าวคั่วจะให้ไขมัน พอสฟอรัส กุ้งแห้งป่นให้โปรตีนและแคลเซียม ข้าวยาน้ำบูดูหากขาดกุ้งแห้ง ก็ทำให้ขาดรสชาติขาดความอร่อย

5. ข้าวตังทอด เป็นส่วนประกอบเฉพาะสูตรของครุฑนอม ศิริรักษ์ เป็นของแถมที่ใช้ใส่ในข้าวยาเพื่อเพิ่มรสชาติ และความกรุบกรอบในการรับประทาน บางแหล่งอาจใช้หมี่ฮุ้นผัดกะทิ หรือหมี่กะทิ หรือหมี่ฮอกเกี้ยน

6. ไข่ต้ม เป็นของแถมใช้รับประทานกับข้าวยา ให้วิตามินเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

7. พริกคั่วป่น เป็นภูมิปัญญาของคนภาคใต้นำมาพริกป่นมาใช้ชูรสในข้าวยา พริกเป็นยาขับเสมหะ ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ พริกยังช่วยป้องกันหวัด เพราะพริกอุดมไปด้วย betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี การกินพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

8. ผักหมวดข้าวยา เป็นผักพื้นบ้านสดๆ หลายชนิดที่นำมาหั่นเป็นผักใส่ในข้าว เช่น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ใบชะพลู กระพังโหม เป็นต้น ผักหมวดเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการและเวชการ เรียกได้ว่าเป็นทั้งอาหารและยาในคราวเดียวกัน นับเป็นภูมิปัญญาในการสรรหาพืชผักสมุนไพรมาใช้ประกอบในการกินข้าวยาของชาวใต้ที่ได้ทั้งรสชาติและคุณค่าเพราะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ทั่วไปเกือบทุกท้องถิ่นในภาคใต้

กระพังโหมหรือพาโหม ลำต้นมีสรรพคุณรักษาอาการอักเสบบริเวณคอ ปาก รักษาบาดแผล ประุงเป็นยาขับน้ำนมแก่บิด ใช้รากสาด, ใบและเถามีสรรพคุณแก้ไข้รักษาบาดแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ ในเด็ก, รากมีสรรพคุณแก้โรคดีซ่าน ประโยชน์ทางอาหารใช้เป็นผักสดรับประทานร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู เป็นผักที่มีสารอาหารที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีเบต้า – แคโรทีน สูงมาก สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ แคลเซียมวิตามินซีก็มีมากในชะพลู ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เชื่อกันว่าชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล หากกินมากเกินไปอาจมีผลเสียเพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ คุณค่าทางสมุนไพรของชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ บำรุงธาตุ, ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับเสมหะ

มะม่วงดิบ มีคาร์โบไฮเดรต มากกว่ามะม่วงสุก

ถั่วฝักยาว มีสารอาหารในปริมาณสูง มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสมากมาย นอกจากนั้นยังมีวิตามินซีและโปรตีน

ถั่วงอก ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

## 2) แกงเหลือง

ในแกงเหลือง 100 กรัม มีปริมาณสารอาหาร ดังนี้<sup>6</sup>

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| พลังงาน 34.79 กิโลแคลอรี | ไขมัน 0.15 กรัม        |
| โปรตีน 5.88 กรัม         | คาร์โบไฮเดรต 2.48 กรัม |
| ใยอาหาร 3.85 กรัม        | แคลเซียม 583.06 กรัม   |
| เหล็ก 7.34 กรัม          |                        |

นอกจากนี้ส่วนประกอบของแกงเหลือง ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ และผักในแกง ยังให้โปรตีน ไขมันต่ำ และกากใย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร ไขมันมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอ การเกิดริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่น และยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันอัลไซเมอร์ และบรรเทาอาการท้องอืด กระเทียมช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจล้มเหลว บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้องและท้องอืด ฟริกมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร บรรเทาไข้หวัด ลด เสมหะและน้ำมูก และปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด โดยแกงเหลือง 100 กรัมมีปริมาณสารต้าน อนุมูลอิสระทั้งหมด 9,445 ไมโครโมลสมมูลของโทรลอกซ์

ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล นักวิชาการจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ ทดลองสารสกัดของน้ำพริกแกง 4 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกแกงป่า แกงเลียง แกงส้ม (แกงเหลือง) และน้ำ ต้มยำ นำมาเลี้ยงเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ใช้เวลาวิจัยนานกว่า 10 ปี และใช้เวลาสรุปอีก 5 ปี จาก 100,000 ตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า น้ำแกงป่า น้ำแกงเลียง และน้ำต้มยำ มีศักยภาพให้เซลล์มะเร็ง ตายแบบธรรมชาติ ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อเซลล์อื่นในร่างกาย ได้มากถึง 45 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่แกง เหลือง ทำให้เซลล์มะเร็งตายแบบธรรมชาติเพิ่มขึ้นอีก 15 เท่า ดีกว่าการใช้ยาถึง 2 เท่า<sup>7</sup>

## 3) แกงไตปลา

แกงไตปลามีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา ซึ่งเป็นกระเพาะปลานำมาหมัก ทำให้ มีโปรตีนและเกลือแร่สูง นำมาทำเป็นแกงโดยใส่พริกแกงที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ ซึ่งล้วนมี สรรพคุณช่วยแก้ท้องอืด รสเผ็ดร้อนของพริกไทยช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีไขมันจากปลาซึ่ง เป็นไขมันดี และมีวิตามินต่างๆ จากผัก เช่น ฟักทองที่มีวิตามินเอ มะเขือพวงช่วยย่อยอาหาร และ ข้อเด่นของผักทั้งหมดที่ใส่ในแกงไตปลา มีกากใยที่ช่วยระบายท้องได้อย่างดี

<sup>6</sup> “คุณค่าทางโภชนาการของแกงเหลือง” [ออนไลน์] [http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng\\_lueng\\_th](http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng_lueng_th) 10 สิงหาคม 2560.

<sup>7</sup> “แกงเหลืองปักซีได้...มีคุณประโยชน์” [ออนไลน์] <http://picasawebcothsleasungkhomnews.blogspot.com> 10 สิงหาคม 2560.

ในพริกแกงไตปลามีส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิด แต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยา ดังนี้

1. ใบมะกรูด มีรสปร่า กลิ่นหอมเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว แก้โรค  
ลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้กลมจุกเสียด
2. ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับลม รักษาโรค  
ผิวหนัง
3. ข่า มีรสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
4. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไขหวัด ขับเสมหะ บำรุงธาตุ
5. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหารและขับเหงื่อ
6. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร
7. พริกไทยเม็ด รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร

ในแกงไตปลา 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 759 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| น้ำ 453.4 กรัม      | โปรตีน 86.5 กรัม             |
| ไขมัน 8.3 กรัม      | คาร์โบไฮเดรต 83.6 กรัม       |
| กาก 5.4 กรัม        | แคลเซียม 448.9 กรัม          |
| ฟอสฟอรัส 302.8 กรัม | เหล็ก 18.8 กรัม              |
| เรตินอล 0.88 กรัม   | เบต้า - แคโรทีน 24 ไมโครกรัม |
| วิตามินเอ 2545.2 IU |                              |

#### 4) ขนมลา

ขนมลา น้ำหนัก 100 กรัม ให้คุณค่าทางคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| พลังงาน 439 กิโลแคลอรี    | น้ำ 10 กรัม               |
| โปรตีน 2.6 กรัม           | ไขมัน 16.4 กรัม           |
| คาร์โบไฮเดรต 70.3 กรัม    | กากใยอาหาร 0.1 กรัม       |
| ถั่ว 0.7 กรัม             | แคลเซียม 44 มิลลิกรัม     |
| ฟอสฟอรัส 40 มิลลิกรัม     | เหล็ก 1.7 มิลลิกรัม       |
| วิตามินบี1 0.13 มิลลิกรัม | วิตามินบี2 2.09 มิลลิกรัม |
| ไนอะซิน 2.0 มิลลิกรัม     |                           |

จะเห็นได้ว่าขนมลา ซึ่งประกอบไปด้วยแป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จะให้พลังงานในการบริโภคและหนักไปทางให้คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นหลัก แต่ขนมลามีคุณค่าที่เป็นขนมสำคัญของงานบุญประเพณีของชาวใต้ คือ งานประเพณีบุญเดือนสิบ โดยลักษณะของขนมลามีลักษณะเป็นผืนมีลายถักทอคล้ายเสื้อผ้า ชาวภาคใต้จึงถือเป็นสัญลักษณ์ในการทำบุญให้บรรพบุรุษตามความเชื่อว่าเป็นเดือนสิบของทุกปี เปรตชนจะได้รับการปล่อยตัวจากนรกให้มารับการ



อุทิศส่วนบุญกุศลจากญาติๆ ที่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ เมื่อจะกลับสู่ครรภ์ เหล่าญาติจะทำบุญโดยการ จัดหมรับ (สำหรับ) ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ หมรับ ในคติความเชื่อของชาวภาคใต้ นอกจากจะเป็นข้าว ปลาอาหาร แล้ว มีขนม 5 ชนิดที่ขาดไม่ได้สำหรับให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับได้นำติดตัวไปด้วย คือ

1. ขนมลา เป็นสัญลักษณ์แทนเสื้อผ้า
2. ขนมพอง เป็นสัญลักษณ์ แทนเรือแพ ในการเดินทาง
3. ขนมบ้า เป็นสัญลักษณ์แทน ลูกสะบ้าไว้ให้บรรพบุรุษได้ละเล่น (เล่นสะบ้า)
4. ขนมตีซ่า เป็นสัญลักษณ์แทนเงิน ไว้ใช้สอย
5. ขนมกงหรือขนมไข่ปลา เป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องประดับ

ดังนั้น ขนมลาจึงมีคุณค่าในทางสังคมและจริยธรรมของชาวใต้ ที่จะต้องมีการทำหรือ จัดหา และแจกจ่ายให้กันในวงศาคนญาติในช่วงก่อนถึงงานบุญประเพณีเดือนสิบ เพื่อวงศาคน ญาติจะได้ใช้ในการจัดหมรับในงานบุญประเพณีเดือนสิบ ซึ่งเป็นงานบุญที่สำคัญของชาวภาคใต้ โดยเฉพาะชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช

## 2. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ทางสังคมในชุมชนภาคใต้ พบว่า

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้ มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็น ภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติด ทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดม สมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการ อาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถ สร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสาณคุณค่า ทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวย่ำน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของ ผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือซีอิ๊วปลา น้ำปลา และ น้ำบูดูข้าวย่ำ

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่า ทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและ สรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็น

รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ด และนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมื้ออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมื้อเย็น ซึ่งพ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ชีบนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมจู้จูน ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมตีซ่า ขนมกง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้ (ในงานวิจัยนี้ได้เสนอถึงกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ คือ ขนมลา ที่เป็น 1 ใน 5 ขนมหลักใช้ในงานบุญประเพณีวันสารทเดือนสิบไว้อย่างละเอียดแล้ว)

3. **ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้** พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น ไม่สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรมาเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว นอกจากนี้จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและเยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไป เมื่อจ่ายรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน นานๆ เข้า สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วน และเบาหวาน

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ยังมีผลกระทบไปถึงภาวะสุขภาพของพระภิกษุและ สามเณรที่ได้รับอาหารบิณฑบาตจากญาติโยม ดังที่พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์ ได้กล่าวว่า “เมื่อญาติโยมไม่มีเวลาในการจัดการอาหารเพื่อถวายพระภิกษุและสามเณร ก็ถือเอาความสะดวกในการซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดมาถวายพระ พระไม่สามารถเลือกฉันอาหารได้ต้องฉันอาหารตามที่ญาติโยมนำมาถวาย ทำให้สุขภาพของพระสงฆ์ในปัจจุบันแย่ไปด้วย...”

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยในเรื่องดังกล่าว คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้และส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคงต่อไป ดังนี้

1. ครอบครัว ควรมีเวลาสำหรับการประกอบอาหารเอง และสอนลูกหลานให้รู้จักประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานในครอบครัว

2. ชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้อาหารพื้นบ้านประจำถิ่นนั้นๆ มีกระบวนการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ เช่น คำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ใช้พืชผักที่ปราศจากสารเคมีหรือสารพิษเจือปน และ ดำรงความเป็นเอกลักษณ์ด้านรสชาติของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้
3. โรงเรียนและสถาบันการศึกษาในชุมชน ควรจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้ สามารถทำอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นรับประทานเองได้
4. องค์กร/ผู้นำทางศาสนา ควรสนับสนุนให้มีการสืบทอดกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ให้สอดคล้องกับหลักศาสนาและกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น
5. องค์กรภาครัฐ/เอกชน ควรให้การสนับสนุนด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด ควรจัดให้มีการประกวดผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้านได้ตื่นตัวและเห็นความสำคัญของกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างมีคุณภาพ
6. องค์กรด้านสาธารณสุขและโภชนาการ ควรเผยแพร่องค์ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และจัดกิจกรรมสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จัดประเภทของอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน หรือรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
7. องค์กรทางสังคมอื่นๆ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้ประกอบการอาหารต่างๆ ควรดำเนินการให้เข้มแข็งในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ สนับสนุนและส่งเสริมให้คนในชุมชนหันกลับมาบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก และมีความสามารถด้านกลไกการตลาด คิดค้นหาวิธีต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มและมีศักยภาพในการผลิตให้มากขึ้น ดังเช่น การต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์จากต้นตาลโดนดที่สามารถต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย

## เอกสารอ้างอิง

- ดวงเด่น บุญปกรณ์, รศ.ดร., “ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง”, **วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ**. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559) ประหยัด สายวิเชียร. “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” **รายงานการวิจัย** เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- ศรีสมร คงพันธุ์, ผศ., **ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น**. [ออนไลน์] <https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>. วันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

สำนักอาหาร, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กระทรวงสาธารณสุข, พระราชบัญญัติ

อาหาร พ.ศ. 2522, [ออนไลน์]

[http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum\\_law.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum_law.pdf) วันที่ 15 ตุลาคม 2558

“แกงเหลืองปักษ์ใต้...มีคุณประโยชน์” [ออนไลน์]

<http://picasawebcothsleasungkhomnews.blogspot.com> 10 สิงหาคม 2560.

“คุณค่าทางโภชนาการของแกงเหลือง” [ออนไลน์] <http://www.nia.or.th/thaidelicious/>

[index.php?page=recipes&section=kaeng\\_lueng\\_th](http://www.nia.or.th/thaidelicious/index.php?page=recipes&section=kaeng_lueng_th) 10 สิงหาคม 2560.

### สัมภาษณ์

คันธรส หัสนันท์,นาง, นักโภชนาการ โรงพยาบาลสทิงพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

ไพฑูรย์ ศิริรักษ์,นาย, ภูมิปัญญาชาวบ้าน ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ บ้านเลขที่ หมู่ที่ 7 ต.จะทิ้งพระ อ.สทิงพระ จ.สงขลา, 20 กรกฎาคม 2560.

ภาคผนวก ข  
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์

ตาราง Output

โครงการวิจัย    อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
และจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้

| Output   | ในกรณีล่าช้า (ผลสำเร็จ<br>ไม่ถึง 100 %) ให้ระบุ<br>สาเหตุและการแก้ไข |  |
|--|--|--|
| วัตถุประสงค์/กิจกรรมในข้อเสนอโครงการวิจัย  | ผลสำเร็จ   |  |
| 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้<br>- สานิตและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้าน  | 100 %  |  |
| 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้<br>- เสวนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องด้านการจัดการอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ พระสงฆ์, ภูมิปัญญาชาวบ้าน, นักวัฒนธรรมท้องถิ่น, นักโภชนาการ<br>- ร่วมกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านภาคใต้ | 100 %  |  |
| 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้<br>- เสวนากลุ่มผู้เกี่ยวข้องด้านการจัดการอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ พระสงฆ์, ภูมิปัญญาชาวบ้าน, นักวัฒนธรรมท้องถิ่น, นักโภชนาการ   | 100 %  |  |

(ลงชื่อ).....

(รศ.สมบุรณ์ บุญฤทธิ์)

หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่ 30 เดือน กันยายน 2559

ภาคผนวก ค.

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมและผลที่ได้รับของโครงการวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมใน  
ชุมชนภาคใต้

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้

สรุปผลการดำเนินการตามแผนงาน/กิจกรรมตาม Proposal

| ตามแผนงาน                                       |  | ปฏิบัติจริง   | สนับสนุน<br>วัตถุประสงค์ | ร้อยละของ<br>ความพึง<br>พอใจ<br>ต่อผลสำเร็จ |
|---|--|---|--------------------------|---|
| กิจกรรม   | ผลที่คาดว่าจะได้รับ  | ผลที่ได้จริง  |                          |   |
| ศึกษา<br>เอกสารและ<br>งานวิจัยที่<br>เกี่ยวข้อง | ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน, แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน, ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น, ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, แนวคิดเกี่ยวกับ | ได้ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน, แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน, ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้, แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น, ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับ | ทุกข้อ                   | 100 %                                       |

| ตามแผนงาน                       |  | ปฏิบัติจริง  | สนับสนุน<br>วัตถุประสงค์ | ร้อยละของ<br>ความพึง<br>พอใจ<br>ต่อผลสำเร็จ |
|---------------------------------|--|--|--------------------------|---|
| กิจกรรม                         | ผลที่คาดว่าจะได้รับ  | ผลที่ได้จริง   |                          |   |
|                                 | การพัฒนาคุณภาพชีวิต และ<br>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ<br>การศึกษาอาหารพื้นบ้าน   | เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน<br>ภาคใต้,แนวคิดเกี่ยวกับ<br>การพัฒนาคุณภาพชีวิต<br>และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง<br>กับการศึกษาอาหาร<br>พื้นบ้าน  |                          |   |
| สร้าง<br>เครื่องมือ<br>วิจัย    | เครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บ<br>รวบรวมข้อมูลภาคสนาม   | ได้แบบสัมภาษณ์และ<br>ประเด็นในการเสวนา<br>กลุ่ม ไปใช้เก็บรวบรวม<br>ข้อมูลจำนวน 1 ชุด   | ทุกข้อ                   | 100 %                                       |
| เก็บรวบรวม<br>ข้อมูล<br>ภาคสนาม | ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่<br>กำหนดไว้  | ได้ ข้อมูล จาก ก ลุ่ม<br>ตัวอย่างครบถ้วนตามที่<br>กำหนด  | ทุกข้อ                   | 100 %                                       |
| วิเคราะห์<br>จัดระบบ<br>ข้อมูล, | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่<br>เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน<br>ภาคใต้ตามที่กำหนดไว้ใน<br>วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ<br>นำไปใช้ในการเขียนรายงาน<br>การวิจัย | ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล<br>ที่เกี่ยวข้องอาหาร<br>พื้นบ้านภาคใต้ตามที่<br>ก า ห น ด ไ ว้ ใน<br>วัตถุประสงค์ของการ<br>วิจัย สามารถนำไปใช้ใน<br>การเขียนรายงานการ<br>วิจัยครบถ้วน | ทุกข้อ                   | 100 %                                       |
| เขียน<br>รายงานการ<br>วิจัย     | รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์  | ได้รายงานการวิจัยฉบับ<br>สมบูรณ์   | ทุกข้อ                   | 100 %                                       |



ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อ มจร.

-

(ลงชื่อ).....

(รศ.สมบูรณ์ บุญฤทธิ์)

หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่ 30 เดือน กันยายน 2560

## ภาคผนวก ง.

## เครื่องมือวิจัย

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชน

ภาคใต้

สำหรับผู้ประกอบอาหารพื้นบ้าน

## 1. ส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน

| ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... |       | ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... |       |
|------------------------|-------|------------------------|-------|
| ส่วนประกอบ             | จำนวน | ส่วนประกอบ             | จำนวน |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |
|                        |       |                        |       |

## 2. วิธีการ/ขั้นตอนในการประกอบอาหาร

| ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... | ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... |
|------------------------|------------------------|
|                        |                        |

## 3. ภูมิปัญญาหรือเทคนิคในการจัดการเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าหรือเพิ่มคุณค่ามากขึ้น

| ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... | ชื่ออาหารพื้นบ้าน..... |
|------------------------|------------------------|
|                        |                        |



## ภาคผนวก จ.

## ประเด็นการเสวนากลุ่ม

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้

(สำหรับพระสงฆ์/นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/องค์กร,ผู้นำท้องถิ่น/องค์กรภาคเอกชน/องค์กรทางสังคม)

|    |   |
|----|---|
| 1  | ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความมั่นคงทางอาหารหรือไม่ มีในระดับใด ทรัพยากรด้านอาหารในชุมชนมีเพียงพอหรือไม่  |
| 2  | อาหารพื้นบ้านในภาคใต้สงขลามีที่ประเภท อะไรบ้าง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายคืออาหารพื้นบ้านประเภทใด ชนิดใด  |
| 3  | ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้มีอะไรบ้าง  |
| 4  | กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคใต้ทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไรบ้าง ปัจจุบันวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงสืบทอดหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางใด มีกระบวนการอย่างไรที่จะส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมด้านอาหารและการบริโภคของชาวใต้ให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดไป            |
| 5  | กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคใต้ ทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ได้อย่างไรบ้าง   |
| 6  | กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนภาคใต้ได้อย่างไร   |
| 7  | กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวภาคใต้ได้อย่างไร  |
| 8  | อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนอย่างไรบ้าง   |
| 9  | มีกระบวนการหรือวิธีการส่งเสริมการจัดการอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการในการทำอาหารอย่างไรบ้าง  |
| 10 | องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการเสริมสร้างองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง   |
| 11 | สถานการณ์ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีแนวโน้มอย่างไร   |
| 12 | องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคง   |
| 13 | องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอนุรักษ์และส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง  |
| 14 | การดำรงชีวิตของคนในชุมชนในปัจจุบันมีผลกระทบต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้อย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไรต่อการแก้ปัญหาผลกระทบเหล่านั้น  |
| 15 | ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านต่อไปนี้ ควรทำอย่างไรที่จะรักษาและพัฒนาให้อาหารพื้นบ้านภาคใต้สามารถดำรงอยู่ในสังคมไทยตลอดไป 1) ครอบครัว 2) ชุมชน 3) องค์กร/ผู้นำทางศาสนา 4) องค์กรภาครัฐ/เอกชน (เช่น การท่องเที่ยว,ร้านอาหาร,โรงแรมที่พัก เป็นต้น) 5) องค์กรทางสังคมอื่นๆ |

## กำหนดการสัทธิและเสวนากลุ่ม

### เรื่อง

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้

วันที่ 20 กรกฎาคม 2560 เวลา 08.30 – 16.30 น.

ณ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ หมู่ที่ 7 ตำบลจะทิ้งพระ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา

- เวลา 08.30 น. คณะผู้วิจัย และวิทยากรทุกท่านพร้อมกัน ณ ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ
- เวลา 08.30 – 11.00 น. สัทธิการประกอบอาหารพื้นบ้าน ข้าวย่ำน้ำบูดู และ แกงเหลือง  
โดย คุณยายถนอม ศิริรักษ์ ครูภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ 3 สาขาโภชนาการ และคณะ (คณะผู้วิจัยบันทึกภาพและสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านจากผู้สัทธิและวิทยากรอื่นๆ)
- เวลา 11.00 – 12.30 น. คณะผู้วิจัยและคณะวิทยากรร่วมรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 – 16.30 น. เสวนากลุ่ม เรื่อง “อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้”  
โดย พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์ เจ้าอาวาสวัดบ่อประดู่ (ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านจริยธรรม)  
“ครูฑูร์” อาจารย์ไพฑูร์ย์ ศิริรักษ์, อาจารย์เพ็ญศิริ หนูมณี ปราชญ์ชาวบ้าน และภูมิปัญญาท้องถิ่น)  
คุณคันธรส หัสนันท์ โรงพยาบาลอำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา (นักวิชาการด้านโภชนาการ)  
อาจารย์ไพสิทธิ ทรัพย์มณี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนางเหล้า (นักวิชาการด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น)  
รศ.สมบูรณ์ บุญฤทธิ์ ผู้ดำเนินการเสวนา
- เวลา 16.30 น. ปิดการเสวนากลุ่ม โดย “ครูฑูร์” อาจารย์ไพฑูร์ย์ ศิริรักษ์ ปราชญ์ชาวบ้าน ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ

หมายเหตุ กำหนดการสัทธิและเสวนากลุ่มนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ภาคผนวก ฉ.  
ภาพกิจกรรมการสาธิต การเสวนากลุ่ม และการสัมภาษณ์  
ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย







ภาคผนวก ช.  
แบบสรุปโครงการวิจัย  
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

|  |  |
|--|--|
| <b>สัญญาเลขที่</b>   | ว.351/2560   |
| <b>ชื่อโครงการ</b>   | อาหารพื้นบ้านภาคใต้ : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้   |
| <b>หัวหน้าโครงการ</b>  | รองศาสตราจารย์ สมบูรณ์ บุญฤทธิ์ และคณะ<br>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช<br>โทรศัพท์ 084-6261422      Email : <a href="mailto:somboon1422@gmail.com">somboon1422@gmail.com</a> |
| <b>ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา</b>  |  |
| <p>จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลาง การพัฒนาโดยให้ความสำคัญกับ คน ในฐานะ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่าคนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมจะทำให้สังคมในทุกกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนรวมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง จุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิต ขึ้นพื้นฐานได้ดีขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้อง มีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตเจ้านั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยที่ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีของตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี จะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกาย ในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ใน มีคุณค่ากับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนส่งเสริม สุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ และอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รุดและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อิมหมี่ ฟิมัน” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินลำ อยู่ม่วน กินหวาน”</p> |  |



หรือคำว่า “กินดี มีแสง” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ของกระทรวงสาธารณสุข<sup>1</sup> นิยามว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลังศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สี สัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย จริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนาปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สี สัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่น

<sup>1</sup> สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522, [ออนไลน์] [http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum\\_law.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/Admin/sum_law.pdf) วันที่ 15 ตุลาคม 2558, หน้า 1.

จะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น ทำให้อาหารของท้องถิ่นไทย ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภทเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป แต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ประกอบสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊าท์ โรคอ้วน ฯลฯ

ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบคือ

1. อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน
2. อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์และสภาพภูมิประเทศ

อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมด้านอาหาร ก็เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาวัฒนธรรมอื่น นอกจากนั้นวัฒนธรรมอาหารยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อเฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม<sup>3</sup> วิธีการกิน การปรุงรสุกฤดูกาลหรือเวลาที่เหมาะสมหรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่างล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น อาหารแต่ละชนิดเหมาะกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละเขต วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในพื้นที่ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อมๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละพื้นที่ ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชาวไทย ถ่ายทอดออกมา

<sup>3</sup> ประหยัด สายวิเชียร. “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” รายงานการวิจัย (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547) ,หน้า 20.

เป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ขาดมิได้ก็คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหาร และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือ การจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ครอบครัวมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเองสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปการบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน<sup>4</sup> มีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ต้มหมก หมักดอง ซุป ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผาด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีแยกย่อยไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องดื่มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทานรวมทั้งมีกลิ่นเ็นต์เคล็ดลับต่าง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่

<sup>4</sup> ดวงเด่น บุญปรกรณ์, รศ.ดร., “ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง”,วารสาร ปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559). หน้า 19-21.

ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

นักมานุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่า วัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม เพราะวัฒนธรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทางด้านจิตใจ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่สังคมการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพ ประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรม ด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกง ต้ม หนึ่ง ย่าง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของคนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

ภาคใต้ของประเทศไทยมีภูมิประเทศเป็นคาบสมุทรที่มีทะเลขนานบออยู่ทั้ง 2 ด้าน คืออ่าว

ไทยด้านตะวันออก และทะเลอันดามันด้านตะวันตก ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร ระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต ตรัง สตูล สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส ผู้คนที่อาศัยอยู่ในภาคใต้มีลักษณะและอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันหลายกลุ่มโดยเฉพาะชาวไทยมุสลิม ชาวจีน และชาวพื้นเมืองเดิมได้แก่ ชาวเล (มอแกน) ชาโกล (เงาะป่า)

ในทางประวัติศาสตร์คาบสมุทรมุทธภาคใต้ได้เคยเป็นแหล่งแวะพักเดินทางระหว่างฤดูมรสุมของพ่อค้าจากตะวันออกและตะวันตก ทำให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่น อาหารพื้นบ้านทางภาคใต้จึงเป็นอาหารที่มีการผสมผสานทางวัฒนธรรมของอินเดีย จีน และชวา โดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหาร อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงมีรสชาติจัด และเผ็ดร้อน ในขณะที่เดียวกันภาคใต้เป็นภาคที่อยู่ใกล้กับประเทศมาเลเซียจึงรับเอาวัฒนธรรมทางอาหารของมาเลเซีย คือการรับประทานบูดู ซึ่งได้จากการหมักปลาทะเลกับเกลือ เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกอย่างหนึ่ง

โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก

แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้ก็มักทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมนลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทูเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

อาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงคุณค่า ปัจจุบันอาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในและต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เสน่ห์ของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาใน

คราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

ศรีสมร คงพันธ์ ได้การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้<sup>5</sup>

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่น และเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคใต้ เสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อให้เกิดผลสามประการ คือ อยู่รอด อยู่ได้ และอยู่ดี

1. อยู่รอด เป็นการพึ่งตนเองในทางเศรษฐกิจและจิตใจ
2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตด้วยการจำหน่ายหรือแจก และ
3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความ

<sup>5</sup> ศรีสมร คงพันธ์, ผศ., *ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก : คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น*. [ออนไลน์]

พอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

ด้วยหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย ว่ามีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู้ความเป็นสากลอย่างไร เพื่อนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทย และการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคใต้

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคใต้ พบว่า

องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่คณะผู้วิจัยได้ศึกษา เป็นการศึกษารณีอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดี โดยศึกษาในพื้นที่จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีอาหารพื้นบ้านที่ศึกษา คือ ข้าวยำน้ำบูดู และแกงเหลือง ในจังหวัดสงขลา แกงไตปลา และขนมลา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่ศึกษาทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของท้องถิ่นผสมผสานทรัพยากรด้านอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ โดยคำนึงถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวภาคใต้ ข้าวยำน้ำบูดู เกิดจากภูมิปัญญาในการนำปลาทะเลมาหมักจนเป็นน้ำบูดูที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ นำน้ำบูดูที่ได้มาเคี่ยวผสมด้วยเครื่องผสมทำให้ได้น้ำบูดูที่หอมชวนรับประทาน ราดบนจานข้าวที่ประกอบไปด้วยเครื่องหมักข้าวยำนั่นเต็มไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดถือเป็นอาหารจานสุขภาพในจานเดียว แกงเหลือง และแกงไตปลา เป็นการนำวัตถุดิบที่มี

อยู่ในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นอาหารซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคได้ ส่วนชนมลา ก็เป็นการสร้างสรรค์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำเป็นขนมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัด “หมักรับ” ในงานประเพณีบุญเดือนสิบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและหลายจังหวัดในภาคใต้

## 2. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้ พบว่า

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ทำให้มีความมั่นคงทางอาหารสูง มีพื้นที่ราบลุ่มใกล้ชายฝั่งทะเลเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำนา มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาทำให้มีทรัพยากรทางอาหารประเภทพืชผักผลไม้อุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้ภาคใต้ยังมีพื้นที่ที่ติดทะเลทั้งสองด้าน ทำให้มีทรัพยากรอาหารประเภทอาหารจากทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์ ชาวใต้ได้ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ สอดแทรกภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี สามารถสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิด ดังกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ใช้ทรัพยากรทางอาหารที่มีอยู่ประสาณคุณค่าทางอาหารและโภชนาการได้อย่างลงตัว คือ ข้าวย่ำน้ำบูดู ที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิด มีโปรตีน วิตามินและเกลือแร่จากน้ำบูดูซึ่งเป็นผลผลิตจากการหมักปลาทะเล ผสมผสานภูมิปัญญาของผู้ผลิตทำให้ได้น้ำบูดูที่ผลิตได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปอีก 2 ชนิด คือชีอิ้วปลา น้ำปลา และน้ำบูดูข้าวย่ำ

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในภาคใต้ ยังสะท้อนให้เห็นจากส่วนประกอบในการปรุงอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านภาคใต้แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุง จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นจะเห็นว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ดและนิยมใช้ผักนานาชนิดกินเป็น “ผักเหนาะ” เป็นวัฒนธรรมการกินผักที่แตกต่างไปจากภาคอื่น และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้

จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพร มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ เป็นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคใต้ ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และรับการถ่ายทอด ตลอดจนอนุรักษ์ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญา



ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวภาคใต้ที่ถือว่า “เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเป็นเรื่องกลาง เรื่องตารางเรื่องเล็ก” และ “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมจริยธรรมจากกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้พบว่า ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคใต้ ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคใต้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและสังคม ในระดับครอบครัว กระบวนการจัดการอาหารในครอบครัว เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว ลดปัญหาสังคมและการหย่าร้าง แม่บ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหารสามารถผูกใจพ่อบ้านถือเป็นเสน่ห์ของแม่บ้าน การรับประทานอาหารของครอบครัวชาวใต้จะมีมืออาหารที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมรับประทานอาหารพร้อมกัน คือมือเย็น ซึ่งพ่อ แม่ ได้ใช้โอกาสนี้สังเกตพฤติกรรมของลูกๆ และถือโอกาสสอนให้ลูกๆ ประพฤติตนเป็นคนดี แนะนำการปฏิบัติตัวและอื่นๆ เป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวผ่านการรับประทานอาหาร กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคใต้ ทำให้เกิดสำนวนไทยหลายสำนวนเป็นข้อคิดและการปฏิบัติตนร่วมกันของคนในชุมชนและสังคม เช่น อย่ากินบนเรือน ชีบนหลังคา เป็นต้น

นอกจากนั้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายชนิด ยังมีคุณค่าต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคใต้ เช่น ขนมจู้จุน ที่มีการทำเพื่อถวายพระและก่อกองไฟให้พระภิกษุได้รับความอบอุ่นในยามอากาศหนาว เรียกว่า ประเพณีให้ทานไฟ มักจะกระทำในเดือนอ้ายของทุกปี ขนมต้ม มักจะทำในเดือน 11 วันออกพรรษา และขนมลา และขนมอื่นๆ รวม 5 ชนิด ได้แก่ขนมบ้า ขนมตีซ่า ขนมกง หรือขนมไข่ปลา และขนมพอง ที่มักจะกระทำในเดือน 10 ในงานประเพณีวันสารทเดือนสิบของภาคใต้ (ในงานวิจัยนี้ได้เสนอถึงกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ คือ ขนมลา ที่เป็น 1 ใน 5 ขนมหลักใช้ในงานบุญประเพณีวันสารทเดือนสิบไว้อย่างละเอียดแล้ว)

**3. ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีต่อชุมชนในภาคใต้** พบว่า ระบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวปัจจุบันของชาวภาคใต้ มีวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ครอบครัว พ่อบ้าน แม่บ้าน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเร่งรีบมากขึ้น ไม่สามารถจัดการอาหารให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่ บางครอบครัวทำได้เพียงวางเงินค่าอาหารให้กับลูกๆ หาซื้ออาหารทางเองทั้งมือเช้า กลางวันและมือเย็น ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารและคุณค่าทางอาหารได้อย่างครบถ้วน การเปลี่ยนอาชีพของคนในชุมชน ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบต่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรเป็นอาชีพรับจ้าง ทำให้มีเวลาในการจัดการอาหารในครอบครัวน้อยลง หันมาซื้ออาหารกินนอกบ้าน หรือซื้อแกงถุงกลับไปกินในครอบครัว นอกจากนี้จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการจัดการอาหารที่บ้าน เด็กและ

เยาวชนเหล่านี้มักจะไปรวมกันที่ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่มีอาหารต่างชาติให้เลือกรับประทาน เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ตอนเย็นนัดกันไปร้านอาหารบุฟเฟต์หมูกระทะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไป เมื่อจ่ายรายหัวแล้วก็สามารถกินไม่อั้น อาหารเต็มไปด้วยไขมัน นานๆ เข้า สุขภาวะของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นก็มีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคอ้วน และเบาหวาน

กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ยังมีผลกระทบไปถึงภาวะสุขภาพของพระภิกษุและ สามเณรที่ได้รับอาหารบิณฑบาตจากญาติโยม ดังที่พระครูอภิชาติปัญญาภรณ์ ได้กล่าวว่า “เมื่อญาติโยมไม่มีเวลาในการจัดการอาหารเพื่อถวายพระภิกษุและสามเณร ก็ถือเอาความสะดวกในการซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดมาถวายพระ พระไม่สามารถเลือกฉันอาหารได้ต้องฉันอาหารตามที่ญาติโยมนำมาถวาย ทำให้สุขภาพของพระสงฆ์ในปัจจุบันแย่ไปด้วย...”

ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่น่าเป็นห่วงอีกประการหนึ่งคือ อาหารพื้นบ้านภาคใต้หลายอย่างกำลังจะสูญหายไป เนื่องจากขาดการสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหาร และในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขาดความพิถีพิถันในการจัดการ อาหารพื้นบ้านภาคใต้บางอย่างต้องใช้ระยะเวลาในการเตรียมและทำ คนในสมัยปัจจุบันขาดความเอาใจใส่และขาดความอดทนต่อการทำ

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในเรื่องดังกล่าว คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้และส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคงต่อไป ดังนี้

- 1.1 ครอบครัว ควรมีเวลาสำหรับการประกอบอาหารเอง และสอนลูกหลานให้รู้จักประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานในครอบครัว
- 1.2 ชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้อาหารพื้นบ้านประจำถิ่นนั้นๆ มีกระบวนการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ เช่น คำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ใช้พืชผักที่ปราศจากสารเคมีหรือสารพิษเจือปน และ ดำรงความเป็นเอกลักษณ์ด้านรสชาติของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้
- 1.3 โรงเรียนและสถาบันการศึกษาในชุมชน ควรจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้ สามารถทำอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นรับประทานเองได้
- 1.4 องค์กร/ผู้นำทางศาสนา ควรสนับสนุนให้มีการสืบทอดกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้าน ให้สอดคล้องกับหลักศาสนาและกิจกรรมตามประเพณีท้องถิ่น
- 1.5 องค์กรภาครัฐ/เอกชน ควรให้การสนับสนุนด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด

|  |
|--|
| <p>ควรจัดให้มีการประกวดผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้านได้ตื่นตัวและเห็นความสำคัญของกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างมีคุณภาพ</p> <p>1.6 องค์กรด้านสาธารณสุขและโภชนาการ ควรเผยแพร่องค์ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน และจัดกิจกรรมสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จัดประเภทของอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน หรือรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ</p> <p>1.7 องค์กรทางสังคมอื่นๆ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้ประกอบการอาหารต่างๆ ควรดำเนินการให้เข้มแข็งในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใต้ สนับสนุนและส่งเสริมให้คนในชุมชนหันกลับมาบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก และมีความสามารถด้านกลไกการตลาด คิดค้นหาวิธีต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้านด้านอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มและมีศักยภาพในการผลิตให้มากขึ้น ดังเช่น การต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์จากต้นตาลโตนดที่สามารถต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย</p> |
| <p><b>การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.สทิงพระ จ.สงขลา</li> <li>2. ศูนย์วัฒนธรรมเฉลิมราช วัดนางเหล้า อ.สทิงพระ จ.สงขลา</li> <li>3. โรงเรียนวัดนางเหล้า อ.สทิงพระ จ.สงขลา</li> <li>4. โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช</li> <li>5. ศูนย์การเรียนรู้ชนมลาบ้านหอยรอก อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช</li> <li>6. วัดบ่อประตู่ อ.สทิงพระ จ.สงขลา</li> </ol>  |
| <p><b>การประชาสัมพันธ์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เผยแพร่เป็นบทความทางวิชาการ เรื่อง “อาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคใต้”</li> <li>2. จะมีการเผยแพร่เป็นหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ (อยู่ในระหว่างดำเนินการ)</li> </ol>   |

## ประวัติคณะผู้วิจัย

## 1. หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ รองศาสตราจารย์ สมบูรณ์ บุญฤทธิ์

รหัสประจำตัวนักวิจัยแห่งชาติ 51-12-0081

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

หน่วยงานที่ติดต่อ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ต.มะม่วงสองต้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช รหัส 80000 โทร.084-6261422

## ประวัติการศึกษา

| ระดับการศึกษา       | คุณวุฒิ | สาขา        | สถาบัน    | พ.ศ. |
|---------------------|---------|-------------|-----------|------|
| การศึกษาระดับบัณฑิต | กศ.บ.   | สังคมศึกษา  | มศว.สงขลา | 2527 |
| ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  | ศศ.ม.   | ไทยคดีศึกษา | มศว.สงขลา | 2532 |

## ผลงานทางวิชาการด้านการวิจัย

| ลำดับที่ | ชื่องานวิจัย   | พ.ศ. | สถานภาพ        |
|----------|--|------|----------------|
| 1        | การศึกษาประสิทธิภาพในการบริหารจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย   | 2543 | หัวหน้าโครงการ |
| 2        | การติดตามบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช  | 2545 | หัวหน้าโครงการ |
| 3        | การประเมินหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต พ.ศ. 2538 สาขาวิชาศาสนาและปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย                    | 2547 | หัวหน้าโครงการ |
| 4        | การศึกษารูปแบบและผลกระทบทางสังคมจากการดำเนินการตามโครงการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติในจังหวัดนครศรีธรรมราช                     | 2547 | หัวหน้าโครงการ |
| 5        | การศึกษาผลกระทบต่อการปฏิบัติศาสนกิจของพระภิกษุและสามเณรในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาสจากเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ | 2549 | หัวหน้าโครงการ |

|   |  |      |                    |
|---|--|------|--------------------|
| 6 | การศึกษาความสัมพันธ์ของความเชื่อเรื่องพญานาคกับ<br>รอยพระพุทธบาทในพื้นที่ลุ่มแม่น้ำโขงทางภาค<br>ตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย       | 2556 | หัวหน้า<br>โครงการ |
| 7 | การประเมินและพัฒนาหลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิต<br>สาขารัฐศาสตร์ (การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ<br>ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช | 2557 | หัวหน้า<br>โครงการ |
| 8 | การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อเรื่องการแสดงผลของกรรมและ<br>การตกทอดกรรมสู่ทายาท  | 2558 | หัวหน้า<br>โครงการ |

## 2.2 ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ นายทวิโชค เจริญไกร

หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3801300290401

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

### หน่วยงานที่ติดต่อ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

อาคารเรียนวิทยาลัยศรีโสภณ ต.มะม่วงสองต้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช

รหัส 80000 โทร.0- 7534-5862 โทรสาร 0-7534-2898

มือถือ 080-7171023 E-mail: veechok2515@hotmail.com

### ประวัติการศึกษา

| ระดับการศึกษา | คุณวุฒิ | สาขา                 | สถาบัน                        | พ.ศ. |
|---------------|---------|----------------------|-------------------------------|------|
| ปริญญาตรี     | วท.บ.   | เทคโนโลยี<br>การผลิต | สถาบันราชภัฏ<br>นครศรีธรรมราช | 2542 |
| ปริญญาโท      | พธ.ม.   | พระพุทธศาสนา         | มจร.วิทยาเขต<br>นครศรีธรรมราช | 2558 |

### 2.3 ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ นายพีระพล สงค์สาป

หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3801300290401

ตำแหน่งปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ไอทีศูนย์อุปกรณ์ สำนักวิชาการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

#### หน่วยงานที่ติดต่อ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

อาคารเรียนวิทยาลัยศรีโสภณ ต.มะม่วงสองต้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช

รหัส 80000 โทร.0- 7534-5862 โทรสาร 0-7534-2898

มือถือ 086-5792410 E-mail: peerapon\_73@hotmail.com

#### ประวัติการศึกษา

| ระดับการศึกษา | คุณวุฒิ | สาขา                 | สถาบัน                        | พ.ศ. |
|---------------|---------|----------------------|-------------------------------|------|
| ปริญญาตรี     | วท.บ.   | เทคโนโลยี<br>การผลิต | สถาบันราชภัฏ<br>นครศรีธรรมราช | 2542 |
| ปริญญาโท      | พธ.ม.   | พระพุทธศาสนา         | มจร.วิทยาเขต<br>นครศรีธรรมราช | 2558 |

#### ผลงานทางวิชาการด้านการวิจัย

| ลำดับที่ | ชื่องานวิจัย   | พ.ศ. | สถานภาพ      |
|----------|--|------|--------------|
| 1        | การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเชื่อเรื่อง<br>พญานาคกับรอยพระพุทธรูปในบริเวณลุ่มแม่น้ำโขงทาง<br>ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย | 2556 | ผู้ร่วมวิจัย |
| 2        | การศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อเรื่องการแสดงผลของกรรม<br>และการตกทอดกรรมสู่ทายาท  | 2558 | ผู้ร่วมวิจัย |