



อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดี ชุมชนตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา

วรรณษา แสนลำ* และ นัฏฐา มณฑล

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา 30000

*ผู้เขียนหลัก อีเมลล์: mongkonkeaw@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นเมือง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชนตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยทำการวิจัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนชุมชนตำบลตลาดทั้งหมด 8 หมู่บ้าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมดังนี้ กิจกรรมการค้นหาผู้รู้อาหารพื้นเมือง จำนวน 20 คน กิจกรรมคัดเลือกตำรับอาหารพื้นเมือง จำนวน 40 คน และกิจกรรมเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นเมือง จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และแบบประเมินความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ผลวิจัยพบว่า สามารถจำแนกประเภทอาหารตามภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองชุมชนตำบลตลาดได้ดังนี้ อาหารคาว ได้แก่ ประเภทแกง ต้ม ประเภทยำ ลาบ พล่า ประเภทผัด ทอด นึ่ง และประเภทน้ำพริก แจ่ว ส่วนอาหารหวาน ได้แก่ ประเภทกวน เชื่อม ต้ม และประเภททอด นึ่ง ปิ้ง โดยอาหารที่แสดงถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ คือ ข้าวเผาะ ในการจัดกิจกรรมผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมคัดเลือกอาหารพื้นเมืองตามเกณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ได้ 21 ตำรับ อาหารพื้นเมืองมีวัตถุดิบจากพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยา ได้แก่ ข่า ตะไคร้ พริก กระเทียม และหอม และพืชผักสีเขียว สีแดง สีส้ม และสีเหลือง ที่มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ด้านอนุมูลอิสระ และมีคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน ซึ่งแหล่งที่มาของวัตถุดิบมาจากธรรมชาติ พืชสวนครัว และตลาดในชุมชน ที่มีความสัมพันธ์กับฤดูกาล การปรุงอาหารส่วนใหญ่ใช้การต้ม แกง ยำ ต้ม ที่มีการปรุงเรียบง่ายและใช้เวลาไม่นาน สำหรับการเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบประเมินมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: จังหวัดนครราชสีมา โคราซ อาหารพื้นเมือง อาหารเพื่อสุขภาพ



Local Food for Good Health in Talad Community, Nakhon Ratchasima Province

Wannasa Seanlum* and Nutta Monton

*Research and Development Institute, Rajabhat Nakhon Ratchasima University,
Muang District, Nakhon Ratchasima Province, Thailand 30000*

*Corresponding author's E-mail: mongkonkeaw@gmail.com

Abstract

The purposes of this action research were to study the local wisdom, to organize the learning activities, and to disseminate knowledge related to local food for good health. This study involved participatory learning process. The target group was the population of 8 villages in the Talad sub-district. The sample groups participated the activities involving (1) the search for knowledgeable persons in local food (20 persons), (2) the selection of local food recipes (40 persons), and (3) the dissemination of local food knowledge (40 persons). Research methods included observation, interviews, focus group discussion, meeting, and questionnaire on local food. The data were qualitatively analyzed using the content analysis techniques. The results of this research revealed that local food of Talad Community could be classified into (1) savory food type, including curry, soup, salad, Lap, Pla, stir fried, fried, steamed, and sauce, and (2) dessert type, including stirred, syruped, boiled, fried, steamed, and toasted. The food that represented a long-lasting identity and local wisdom of Korat is “Khaow-Pae”. The participatory learning process resulted in the selection 21 recipes of local food for good health. The ingredients from local herbal vegetables with medicinal properties included ginger, galangal, lemongrass, chili, garlic, onions and local green, red, orange, yellow vegetables. They blood fat, blood pressure, and blood sugar, and had antioxidants and basic nutritional value. The sources of raw ingredients are from natural environment, villagers’ gardens, and markets, associated with seasons. Most cooking involved simmered spices. For the dissemination of knowledge of healthy food, the questionnaire respondents had a moderate level of knowledge about healthy food.

Keywords: Nakhon Ratchasima province, Korat, Local food, Healthy food

บทนำ

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านสามารถบ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่น และเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร คนไทยนิยมทานข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้า ข้าวเหนียว หรือข้าวซ้อมมือที่อุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารเป็นการต้ม แกง ยำ ต้ม ที่มีการปรุงเรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาน้อย ไม่นิยมใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร ไม่เน้นเนื้อสัตว์ แหล่งโปรตีนมาจากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์บางชนิดในแต่ละท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ และส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารพื้นเมืองของทุกภาคในประเทศไทยจะต้องมี “ผัก” ชาวบ้านจะนำผักพื้นบ้านนานาชนิดในแต่ละท้องถิ่น มาปรุงอาหารหรือนำมาทานกับเครื่องจิ้มประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ดังนั้น อาหารพื้นเมืองของประเทศไทยจึงเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำและเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมี และมีสรรพคุณทางสมุนไพรที่ดี (รวิโรจน์ อนันตรนาชัย, 2548)

นครราชสีมา หรือโคราช เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่มากที่สุดในประเทศไทย มีจำนวนประชากร 2.67 ล้านคนซึ่งสูงเป็นอันดับสองของประเทศ เนื่องจากจังหวัดนครราชสีมาเป็นศูนย์กลางการค้า การคมนาคม และการศึกษาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และมีพื้นที่บางส่วนติดกับภาคกลาง จึงทำให้วัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองของชาวโคราชจะไม่ใช่อาหารอีสานโดยสมบูรณ์ ดังนั้นอาหารพื้นเมืองโคราชจึงค่อนข้างคล้ายคลึงกับอาหารภาคกลาง แต่ละท้องถิ่นของโคราชจะมีวัฒนธรรมการประกอบอาหารที่แตกต่างกันในรายละเอียด แต่สำหรับชาวบ้านที่มีฐานทรัพยากรธรรมชาติไม่แตกต่างกันมากนัก การประกอบอาหารจะมีลักษณะใกล้เคียงกัน หลังจากมีการโยกย้ายของประชากรเชื้อชาติต่างๆ จากหลายพื้นที่เข้ามาอยู่อาศัยในโคราช จึงทำให้อาหารโคราชเป็นอาหารที่มีการผสมผสานระหว่างอาหารพื้นบ้านกับอาหารต่างพื้นที่ ส่งผลต่อวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่นที่มีนัยยะสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ ทั้งบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม ดังนั้นวัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากการบริบทดังกล่าว และผู้คนใน

ท้องถิ่นต่างๆ ยังสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่นนั้น (พรศักดิ์ พรหมแก้ว, 2550)

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปตามสังคม จากครอบครัวเดี่ยวเป็นครอบครัวขยาย จากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ประกอบกับความเป็นอยู่ที่เร่งรีบในแต่ละวัน ทำให้ประชาชนโดยมากต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่แข่งกับเวลา การเปลี่ยนจากอาหารที่ปรุงรับประทานเองเป็นอาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป การรับประทานอาหารที่จำเจในแต่ละวัน การรับประทานอาหารบุฟเฟต์ การรับประทานอาหารตามความต้องการโดยขาดการคำนึงถึงประโยชน์และสารอาหาร ประกอบกับประชาชนหรือผู้ประกอบการที่ดำเนินงานด้านโภชนาการอาหารขาดความรู้ขาดผู้เชี่ยวชาญควบคุมดูแล ทำให้การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะจนเกิดโทษต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน และอาหารที่ปรุงแบบสุกๆ ดิบๆ อาจจะมีพยาธิหรือไข่พยาธิที่จะเป็นอันตรายต่ออวัยวะ เช่น ตับและสมอง เป็นต้น จากผลการดำเนินงานด้านสาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระฉอด ปี พ.ศ. 2557 พบว่ากลุ่มโรคที่มีการเจ็บป่วยอันดับหนึ่งคือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคเบาหวาน โรคเลือดและอวัยวะสร้างเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน และโรคกล้ามเนื้อผิดปกติแบบอื่น (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระฉอด, 2558)

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาวะที่ดี เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงปัญหาภาวะทางโภชนาการที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาวะที่ดีสู่คนในชุมชน เพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการบริโภคและวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

พื้นที่ทำการวิจัย คือ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย 8 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านบุ หมู่ที่ 2 บ้านบุ หมู่ที่ 3 บ้านตลาด หมู่ที่ 4 บ้านโพธิ์ หมู่ที่ 5 บ้านกระฉอด หมู่ที่ 6 บ้านราษฎร์ประสงค์ หมู่ที่ 7 บ้านหนองตะคลอง และหมู่ที่ 8 บ้านบุพัฒนา โดยที่ตำบลตลาดเป็นชุมชนเก่าแก่กว่า 250 ปี และอยู่ห่างจากอำเภอเมืองนครราชสีมาประมาณ 12

กิโลเมตร กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้รู้ที่มีประสบการณ์ด้านการทำอาหารพื้นเมืองหรือผู้ประกอบการอาหารหลักในครัวเรือน ผู้นำท้องถิ่น ผู้ใหญ่บ้าน นายกเทศมนตรี ตำบลตลาด อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และกลุ่มผู้รับการถ่ายทอดที่เป็นตัวแทนของวัยรุ่น วัยกลางคน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) ดำเนินการวิจัยภายใต้กรอบแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การร่วมกันระดมสมองสรุปและนำเสนอผลการเรียนรู้ร่วมกัน และทดลองปฏิบัติจริง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การค้นหาภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาบริบทชุมชนเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจากเอกสาร รายงานการวิจัย หนังสือ สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสำรวจตลาดในชุมชน ระยะเวลาในการสำรวจตลาดช่วงเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 เพื่อวางแผนการเก็บข้อมูลเชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย ก่อนการค้นหาผู้รู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ผู้รู้และผู้ประกอบการอาหารหลักในครัวเรือน และผู้นำชุมชนของตำบลตลาด จำนวน 20 คน จากทั้ง 8 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2-3 คน เครื่องมือที่ใช้คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยจัดเวทีระดมสมองเพื่อค้นหาทำอาหารพื้นเมืองที่ยังเป็นทำอาหารในชีวิตประจำวันของชุมชน ซึ่งมีกรอบแนวทางการสนทนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิธีการปรุงอาหารตามประเพณี อาหารตามเทศกาลและแหล่งวัตถุดิบ จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาต่อไป

ขั้นที่ 2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชน

ขั้นตอนนี้ใช้การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการคัดเลือกทำอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมี อสม. และผู้ประกอบการอาหารหลักในครัวเรือน จำนวน 40 คน จากทั้ง 8 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 5 คน เป็นตัวแทนของวัยรุ่น วัยกลางคน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ แบ่งกลุ่มเพื่อระดมสมอง คัดเลือกทำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีตามเกณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพดังนี้

- 1) เป็นอาหารสมดุล (มีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ)
- 2) เป็นอาหารสมุนไพร (อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานาชนิด)
- 3) เป็นอาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- 4) มีรสชาติและคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค
- 5) ใช้วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 6) ผลผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีที่เหมาะสม โดยจัดเป็นสำหรับอาหารสำหรับหนึ่งคนทานในแต่ละวัน แบ่งเป็นมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ซึ่งอาหารแต่ละสำหรับประกอบด้วย อาหารคาว 2 อย่าง และของหวานหรือผลไม้ 1 อย่าง แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการคัดเลือกทำอาหารแต่ละมื้อ และร่วมกันเลือกกลุ่มที่มีทำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี จำนวน 2 กลุ่ม เพื่อนำทำอาหารที่ผ่านการคัดเลือกไปสาธิตการปรุงอาหารและจัดสำหรับอาหารต่อไป

ขั้นที่ 3 การเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมือง

การเผยแพร่ในระดับชุมชนเป็นการจัดกิจกรรมที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการนำเสนอผลงาน โดยการจัดนิทรรศการและให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยนักโภชนาการ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นวัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ของทั้ง 8 หมู่บ้าน จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ 15 ข้อ

ผลการวิจัย

1) การค้นหาภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีของชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน

ชาวชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชในอดีตมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย แหล่งวัตถุดิบส่วนมากมาจากธรรมชาติทั้งจากพืชและสัตว์ ซึ่งการสำรวจตลาดในชุมชนช่วงเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 สามารถจำแนกแหล่งที่มาของอาหารได้แก่ อาหารจากสัตว์ที่มีในธรรมชาติ เช่น กุ้ง หอย ปลา กบ เขียด อีงอ่าง และสัตว์อื่นๆ (ภาพที่ 1) อาหารจากพืช เช่น ผัก กะทือ ผักแว่น ไข่น้ำ เห็ดเผาะ ผักกูด และผักอื่นๆ (ภาพที่ 2) อาหารเหล่านี้หาได้จากท้องไร่ท้องนา ในป่า และริมรั้ว ปริมาณมากน้อยขึ้นอยู่กับฤดูกาล



ปลา



กบ



เห็ด



กุ้ง

ภาพที่ 1 ตัวอย่างสัตว์จากการสำรวจตลาดในชุมชนตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา



ไช้



ผักแว่น



เห็ดเผาะ



ผักกะทือ



ผักกูด

ภาพที่ 2 ตัวอย่างพืชผักจากการสำรวจตลาดในชุมชนตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา

บริบทชุมชนเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง จากการศึกษาเอกสารและลงพื้นที่ภาคสนาม สัมภาษณ์ผู้รู้และผู้ประกอบอาหารหลักในครัวเรือนและผู้นำชุมชนของตำบลตลาด (ภาพที่ 3) พบว่าอาหารพื้นเมืองชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราช สามารถจำแนกเป็น อาหารคาวและอาหารหวานได้ดังนี้ อาหารคาว จำนวน 106 ประเภท ประกอบด้วย แกง 45 ชนิด ยำ ลาบ พล่า 18 ชนิด ผัด ทอด นึ่ง 20 ชนิด น้ำพริกและอื่นๆ 23 ชนิด อาหารหวาน จำนวน 68 อย่าง ประกอบด้วย กวน เชื่อม ต้ม 38 ชนิด และทอด นึ่ง ปิ้ง 30 ชนิด

1.1) วิธีปรุงอาหารของชาวโคราช มีหลายวิธี ดังนี้

1.1.1) **ประเภทแกง** ผักที่นำมาแกง เช่น พักทอง กะบูก บอน มะเขือ หน่อไม้ผัดเขียว ขนุน ตาล ขี้เหล็ก มันต่างๆ มักแกงกับปลาบั้ง ปลาอย่าง เนื้อหมู วัว ไก่ แกงพื้นบ้านจะไม่ใส่กะทิ แกงบางอย่างใส่ข้าวคั่ว (ข้าวสารเหนียวหรือข้าวสารเจ้าที่นำมาคั่วให้สุกและตำละเอียด ใส่เพื่อปรุงอาหาร)

1.1.2) **ประเภทคั่ว** นิยมใช้เนื้อวัว เครื่องในวัว กบ หนู หมู ไก่ โดยนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียด นำไปผัดใส่พริกแกงใส่น้ำพอกขลุกขลิก ใส่น้ำปลา ใบกระเพรา อาจใส่หน่อไม้ดอง

ลงไปเล็กน้อย

1.1.3) **ประเภทลาบ** ลาบปลา จะนำปลาไปย่างพอสุก นำมาสับละเอียดแล้วกรองเอาน้ำ เพื่อนำไปลาบสำหรับเนื้อวัว ไก่ นก จะสับให้ละเอียดก่อนแล้วจึงนำไปคลุกกับเครื่องลาบ ซึ่งประกอบด้วยตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอม กระเทียม พริก เฉาก๊วยให้หอม นำมาโขลกให้ละเอียด ใส่ปลาร้า ข้าวคั่ว น้ำปลา บีบมะนาว โรยใบสะระแหน่ รับประทานกับผักสด

1.1.4) **ประเภทต้มยำ** สัตว์หลายชนิดนำมาต้มยำได้ เช่น ไก่ หมู วัว ปลา กบ เขียด อีงอ่าง ถ้าเป็น กบ เขียด อีงอ่าง จะนำมาต้มทั้งตัวพอสุก นำไปฉีกเป็นชิ้น จากนั้นทิ้งส่วนที่เป็นลำไส้และพุง พอน้ำเดือดใส่เนื้อสัตว์ลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาวหรือมะขามเปียกหรือใบมะขามอ่อน

1.1.5) **ประเภทบั้ง ย่าง หมกไฟ** ใช้ไม้ไผ่ ไม้รวกผ่าเป็น 2 ซีก นำเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่ เนื้อ ใส่ตรงกลางไม้ ใช้เชือกมัดปลายแล้วนำไปบั้งไฟ ถ้าเป็นอีงอ่างจะใช้ไม้ไผ่เหลาเล็กๆ ปลายแหลม เสียบกลางตัว นำไปย่าง บางครั้งใช้วิธีห่อใบตอง แล้วนำไปเผา หรือหมกใต้เตา



ภาพที่ 3 การค้นหาผู้รู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองตำบลตลาดเมืองโคราช

1.1.6) ประเภทสะเออะ สะเออะ คือ การทำให้สุก โดยการนำอาหารใส่ถ้วย ใส่หม้อต้ม ปิดฝาต้มจนสุก เช่น สะเออะปลาร้า ปลาจ่อม เป็นต้น

การบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองโคราช จะจัดเป็นสำหรับ ใส่ถาดหรือกระดัง อาหารทุกมื้อจะมีน้ำพริก ผักสดหรือผักต้มเป็นหลัก น้ำพริกที่มีอยู่ประจำแทบทุกบ้านคือ น้ำพริกป่นด้วยปลา ส่วนใหญ่เป็นปลาฉลามหรือปลาขาวผสมน้ำปลาร้าต้ม ใส่พริกเพื่อช่วยชูรสทำให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น อาหารแต่ละมื้อแต่ละวันจะไม่แตกต่างกันมากนักตามแต่จะหาได้ มื้อเช้าและกลางวันจะไม่พิถีพิถันมากเท่ากับมื้อเย็น

1.2) อาหารตามฤดูกาล ในแต่ละฤดูกาลจะมีอาหารแตกต่างกันไปทั้งประเภทอาหารและปริมาณ สามารถแบ่งอาหารตามฤดูกาล ได้ดังนี้ ฤดูฝน ฤดูหนาว และฤดูร้อน ซึ่งฤดูฝนจะมีความอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ โดยเฉพาะสัตว์น้ำและพืชผัก ฤดูหนาวสามารถหาพืชผักได้บ้าง เช่น ยอดผักปัง ใบเพกา ยอดแค สัตว์น้ำจะมีปริมาณลดลง แต่ยังพอหารับประทานได้ ส่วนฤดูร้อนเป็นฤดูที่แห้งแล้ง ค่อนข้างขาดแคลนอาหาร แต่ยังพอหารับประทานได้

1.3) อาหารตามประเพณี ได้แก่ พิธีแต่งงาน นิยมอาหารที่มีชื่อเป็นมงคล ประเพณีงานบวช นิยมเป็นอาหารทั่วๆ ไป แต่จะหลีกเลี่ยงการนำสัตว์ใหญ่มาประกอบอาหาร ส่วนในงานศพจะนิยมอาหารพื้นบ้านทุกอย่างยกเว้นขนมจีน เพราะเชื่อว่าความทุกข์โศกจะผูกพันยึดเยื้อยาวนานเหมือนเส้นขนมจีน

1.4) อาหารตามเทศกาล ได้แก่ อาหารในเทศกาลหรือพิธีกรรมตามความเชื่อที่จัดขึ้น เพื่อความเป็นสิริมงคลเพื่อความสบายใจ เพื่อขอขมาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผีป่า เทวดา หรือเพื่อเป็นการทดแทนบุญคุณ เช่น

1.4.1) เทศกาลวันตรุษ เป็นพิธีที่ทำเนื่องด้วยชีวิตที่เจริญยั่งยืนผ่านพ้นมาหนึ่งปี ขนมที่เป็นเอกลักษณ์ของวันตรุษคือ ขนมห่อไส้หวาน ขนมเทียนไส้เค็มห่อด้วยใบตอง และข้าวต้มมัดที่ห่อด้วยใบตอง ใบจวน ใบเตย ใบสับปะรด หรือใบอ้อย นอกจากจะนำไปตักบาตรทำบุญแล้ว ยังเป็นของฝากแก่เพื่อนบ้านญาติมิตรอีกด้วย

1.4.2) เทศกาลสงกรานต์ ก่อนวันสงกรานต์ชาวโคราชจะเตรียมขนมห่อ ขนมเทียน ข้าวต้มมัด เพื่อนำไปตักบาตรทำบุญในวันสงกรานต์ และหลังวันสงกรานต์อีก 3 วัน ชาวบ้านจะทำขนมจีนมาเลี้ยงพระ ใช้สถานที่ได้ร่มไม้ใหญ่ในหมู่บ้าน เมื่อถวายภัตตาหารเช้าแล้ว หนุ่มสาวจะเล่นสละบ้า รำไท่ และเล่นสาดน้ำรวม 3 วัน เช่นกัน

1.4.3) เทศกาลวันสารท ชาวบ้านจะกว่นกระยา

สารท (เข้าเฝ้าสารท) กันทุกบ้าน เมื่อกว่นเสร็จแล้วจะแบ่งไว้ใส่บาตรไปวัด ที่เหลือจะนำไปแลกเปลี่ยนแจกจ่ายกันหรือนำไปเป็นของเยี่ยมญาติมิตรที่อยู่ต่างบ้าน ถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติกันทุกปี

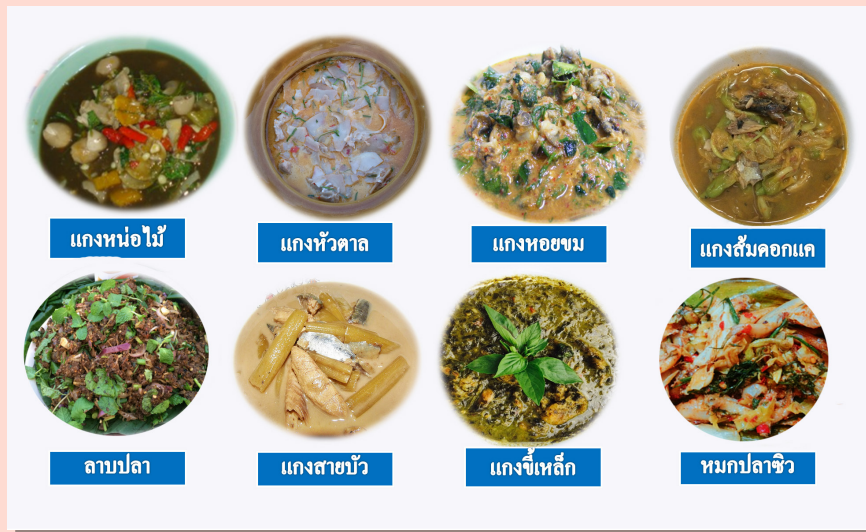
2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาวะที่ดีของชุมชน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อสุขภาวะที่ดีของชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชตามเกณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพพบว่า มี 21 ตำรับ ได้แก่ ข้าวผะ แกงไข่น้ำ แกงบอน ผัดหมี่โคราช ส้มตำ ต้มหมี่โคราช แกงเปรอะ แกงหัวตาล แกงสายบัว แกงส้มดอกแค แกงซี่เหล็ก แกงหอยขม ลาปลา แกงมันปลาอย่าง แกงผักหวานไข่มดแดง ห่อหมกหัวปลี หมกปลาชิว น้ำพริกปลาป่น ปลาร้าสมุนไพร อาหารหวาน ได้แก่ ถั่วเขียวต้มน้ำซิง และขนมตาล ดังแสดงในภาพที่ 4

การจัดสำรับอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาวะที่ดี จากการแบ่งกลุ่มเพื่อนำอาหารที่ได้มาจัดสำรับมื้อเช้า กลางวัน และเย็น อาหารแต่ละมื้อประกอบด้วยอาหารคาว 2 อย่าง และอาหารหวานหรือผลไม้ 1 อย่าง เป็นอาหารสำหรับหนึ่งคนรับประทานในหนึ่งวัน แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการคัดเลือกตำรับอาหารแต่ละมื้อ (ภาพที่ 5) และร่วมกันเลือกกลุ่มที่มีตำรับอาหารเพื่อสุขภาวะที่ดีและมีความพร้อม นำตำรับอาหารที่ผ่านการคัดเลือกไปสาธิตการปรุงอาหารและจัดสำรับอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น

2.1) สำรับมื้อเช้า ประกอบด้วย ข้าวผะ แกงไข่น้ำ และมะละกอ **ข้าวผะหรือที่ชาวโคราชเรียกว่า ข้าวผะ** (ภาพที่ 4) เป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวโคราชสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เป็นอาหารขามเดียวที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันจากกะทิ เกลือแร่และวิตามินจากเครื่องปรุงและผักนานาชนิด นอกจากนี้ **แกงไข่น้ำ** (ภาพที่ 4) ยังมีคุณค่าโภชนาการสูง เป็นแหล่งโปรตีนและคอลโรฟิลล์ที่ร่างกายต้องการเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้กลับมาเป็นปกติ โปรตีนเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนเอ็นไซม์ เป็นสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ **มะละกอ** เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคตับปิดเปิด มีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน เป็นต้น

2.2) สำรับมื้อกลางวัน ประกอบด้วย ส้มตำ ผัดหมี่โคราช และกล้วย **ผัดหมี่โคราช** เป็นอาหารมื้อกลางวันในชีวิต



ภาพที่ 4 ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชนตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา



ประจำวันของคนโคราช โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบุญ เช่น งาน โทนจุก งานบวชนาค แต่งงาน หรืองานสมโภชอื่นๆ การผลิต เส้นหมี่จะผลิตในหมู่บ้านทั่วๆ ไป มีเคล็ดลับว่าต้องรับประทาน คู่กับส้มตำ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของผัดหมี่ลงได้และสามารถ ทานได้มากขึ้น (หญิงอายุ 65 ปี สัมภาษณ์เมื่อ กรกฎาคม พ.ศ. 2559) **ส้มตำ** อุดมไปด้วยสารอาหารซึ่งมีส่วนประกอบ หลักๆ ได้แก่ มะละกอ มะเขือเทศสีดา ถั่วฝักยาว พริกชี้หนูสด กระเทียม น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา **มะละกอ** เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคคลักปิดลักเปิด และมีวิตามินและ แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามิน บี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุ ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน เป็นต้น **มะเขือเทศสีดา** มีสาร ด้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา และลดความเสี่ยงของการ เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น มะเร็ง หรือโรคหัวใจ **พริกชี้หนูสด** แก้ลม จุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับผายลม ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลังปวดเอว แก้บวม เคล็ด ขัดยอก ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการหลั่ง อินซูลิน **กล้วย** อุดมไปด้วยเส้นใยและกากอาหาร มีวิตามิน

2.3) **สำหรับมือเย็น** ประกอบด้วย แกงเปรอะ ห่อหมก หัวปลี และต้มถั่วเขียว สำหรับมือนี้ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติในชุมชนเป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน ชะอม หน่อไม้ เห็ด ฟักทอง หัวปลี และถั่วเขียว **แกงเปรอะ** เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยขับลม เพราะมีสมุนไพรหลายชนิด และที่สำคัญนำไปยானางที่มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ เพราะมีฤทธิ์เย็น ช่วยขับสารพิษในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ **ห่อหมก หัวปลี** หัวปลีมีสรรพคุณทางยาที่คนโบราณว่าไว้ก็คือ บำรุงน้ำนมของแม่วัยก่อนที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร รักษาโรคกระเพาะ และแก้ร้อนใน ยางจากปลีกล้วยใช้รักษาแผลสดหรือหูดบริเวณที่แมลงกัดต่อยได้ **ต้มถั่วเขียว** เมล็ดถั่วเขียว มีรสมัน แก้ข้อขัด บำรุงร่างกาย แก้ร้อนใน บำรุงกำลัง มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาภายนอกโดยใช้เมล็ดถั่วเขียวดิบหรือต้มสุก นำมาตำพอกแผล ช่วยบ่มหนองให้ฝีสกหรือแก้ฝีได้

3) การเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมือง

การเผยแพร่ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กระฉอด (ภาพที่ 6) โดยร่วมจัดนิทรรศการและนำเสนออาหารพื้นเมือง ผักพื้นบ้าน ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ พบว่าประชาชนทั้ง 8 หมู่บ้านให้ความร่วมมือโดยนำอาหาร พืชผัก และผลไม้



ภาพที่ 6 การจัดนิทรรศการอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพตำบลลาดเมืองโคราซ

มาร่วมกิจกรรม โดยมีตัวแทน อสม. แต่ละหมู่บ้านนำเสนอและให้ความรู้แก่ประชาชนที่มาเข้าร่วมกิจกรรม

การเผยแพร่ความรู้ ณ เทศบาลตำบลตลาด กลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนทั้ง 8 หมู่บ้าน ที่มีทั้งวัยรุ่น วัยกลางคน ผู้สูงอายุ และบุคลากรในหน่วยงาน (วัยทำงาน) โดยให้นักโภชนาการมาให้ความรู้เกี่ยวกับสัดส่วนและปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละมื้อและแต่ละวัน (ภาพที่ 7) การรับประทานอาหารของบุคคลวัยต่างๆ ต้องการอาหารในปริมาณไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับวัย เพศ ส่วนสูง รูปร่าง น้ำหนักตัว และกิจกรรมที่แตกต่างกัน ความต้องการปริมาณพลังงานและสารอาหาร แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มเด็กผู้หญิง (ทำงานนั่งโต๊ะ) หรือผู้สูงอายุ ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี 2) กลุ่มวัยรุ่นชาย-หญิง ผู้ชายวัยทำงาน ควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี และ 3) กลุ่มผู้ใช้งานแรงงาน เกษตรกร นักกีฬา ควรได้รับพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี

การเผยแพร่ ณ วัดกระฉอดและโรงเรียนขยายโอกาส โรงเรียนบ้านบุ (พระราชรัฐสามัคคี) คณะผู้วิจัยได้จัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย แกงขี้เหล็ก ต้มหมี่โคราช แกงไข่น้ำ แกงเปรอะ ถวายเพลพระและผู้ถือศีล ณ วัดกระฉอด (ภาพที่ 8) ซึ่งเป็นวัดในตำบลที่เป็นพื้นที่วิจัย และผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้โรงเรียนบ้านบุ (พระราชรัฐสามัคคี) ตระหนักและเห็นความสำคัญของอาหารพื้นเมือง จึงส่งเสริมการอนุรักษ์อาหารพื้นเมืองโดยบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เพื่อเยาวชนจะได้ตระหนักถึงคุณค่าประโยชน์อาหารพื้นเมือง โดยแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพชุมชนที่ดีทั้ง 4 ด้าน คือ

3.1) สุขภาพด้านร่างกาย พบว่าก่อนดำเนินการวิจัย คนในชุมชนเป็นโรคเบาหวานระดับที่ 2 มากที่สุด และหลังจากดำเนินการวิจัยพบว่าคนในชุมชนเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับที่ 5 (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระฉอด, 2559) จึงสรุปได้ว่าการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพส่งผลที่ดีต่อร่างกาย

3.2) สุขภาพด้านจิตใจ พบว่าชาวบ้านทำอาหารเพื่อสุขภาพไปวัดซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ส่งผลต่อจิตใจที่ได้ทำบุญและทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสังคมชุมชน

3.3) สุขภาพด้านสังคมชุมชน พบว่าการมีส่วนร่วมในการคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อสุขภาพและเข้าร่วมกิจกรรมเผยแพร่ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระฉอด ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าพืชผักและอาหารพื้นเมือง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ในการจัดสำรับอาหารเพื่อรับประทานพร้อมหน้าคนในครอบครัว



ภาพที่ 7 การให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตำบลตลาดเมืองโคราช



ภาพที่ 8 สัมรับอาหารพื้นเมืองตำบลตลาดเมืองโคราชเพื่อสุขภาพสำหรับถวายเพลพระและผู้ถือศีล

3.4) สุขภาวะด้านปัญญา พบว่าการประยุกต์ใช้ความรู้ในการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพที่เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่การคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ การใช้พืช ผัก

และสัตว์ในชุมชนมาประกอบอาหาร และการมีส่วนร่วมในการเผยแพร่อาหาร ทำให้เกิดองค์ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อภิปรายและสรุปผล

1) การค้นหาภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบันพบว่า ในอดีตชาวชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราชมีความเป็นอยู่เรียบง่าย แหล่งวัตถุดิบส่วนมากมาจากธรรมชาติ แหล่งที่มาของอาหาร ได้แก่ อาหารจากสัตว์ที่มีในธรรมชาติ เช่น กุ้ง หอย ปลา กบ เขียด อีงอ่าง และสัตว์อื่นๆ อาหารจากพืช เช่น ผัก กะทือ ผักแว่น ไข่น้ำ เห็ดเผาะ ผักกูด และผักอื่นๆ อาหารเหล่านี้หาได้จากท้องไร่ท้องนา ในป่า และริมรั้ว ปริมาณมากน้อยตามฤดูกาล สอดคล้องกับงานวิจัยของ รวีโรจน์ อนันตธนาชัย (2548) ที่พบว่า อาหารพื้นเมืองซึ่งประกอบด้วยพืชผัก ผลไม้ และเครื่องเทศ โดยเฉพาะผักพื้นบ้านและผลไม้ไทยตามฤดูกาล มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในแง่อาหารและยา คนไทยใช้พืชผักสมุนไพรดังกล่าวเป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ทั้งในลักษณะเป็นเครื่องเคียง ผักจิ้ม เครื่องแกง และใช้ประกอบอาหารโดยตรง ซึ่งสรรพคุณทางยาจากพฤกษาคามี มีคุณสมบัติในการรักษาสุขภาพให้เป็นปกติ ปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น และลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น สำหรับบริบทอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชนตำบลตลาดเมืองโคราช มีทั้งอาหารตามฤดูกาล อาหารตามประเพณี และอาหารตามเทศกาล ซึ่งสามารถแบ่งเป็นอาหารคาวและอาหารหวาน แตกต่างจากงานวิจัยของ วรณวิภา บุญคุ้ม (2550) ที่ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ผลวิจัยพบว่าอาหารพื้นเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง มีจำนวน 328 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารขนมและแปรรูป และอาหารหวาน สาเหตุอาจเนื่องจากจังหวัดนครราชสีมาเป็นศูนย์กลางการค้า การคมนาคม และการศึกษาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพื้นที่บางส่วนติดกับภาคกลาง ทำให้วัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองของชาวโคราช ไม่ใช่อาหารอีสานโดยสมบูรณ์ ดังนั้นอาหารพื้นเมืองโคราชจึงมีลักษณะค่อนข้างคล้ายคลึงอาหารภาคกลางซึ่งแบ่งประเภทอาหารเป็นอาหารคาวและอาหารหวาน

2) การเผยแพร่องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมือง ทำให้คนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจว่าอาหารพื้นเมืองโคราชสามารถเป็นอาหารสุขภาพที่ดีต่อชุมชนท้องถิ่นโคราชเหมาะสมกับคนทุกวัย มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรอนงค์ ทองมี (2558) ซึ่งศึกษา วัฒนธรรม

อาหารล้านนา: การพัฒนาเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ผลวิจัยพบว่า อาหารล้านนาหรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบนเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่น ซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง จากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปมักเป็นไปตามธรรมชาติ มีการปรุงแต่งน้อย อาหารที่ทำรับประทานส่วนใหญ่เป็นไปตามฤดูกาลหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันตามสภาพพื้นที่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วศิน โกมุต (2555) ที่ศึกษาเรื่อง กินดีมีสุข: นวัตกรรมสุขภาพตำบลหนองกินเพล ผลวิจัยพบว่าวิธีดำเนินโครงการกินดีมีสุขเริ่มจากการประกาศนโยบายกินดีมีสุข ตำบลหนองกินเพล กิจกรรมพายกะต๋าวหาแนวกิน กิจกรรมสังฆทานอาหาร การจัดตั้งชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกินเพล โดยมีตำแย สมุนไพรเป็นเมนูสุขภาพประจำตำบล นำสมุนไพรมาพัฒนาเป็นน้ำมันสมุนไพรและยาหม่องเสลดพังพอน ส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษในครัวเรือน และการส่งเสริมการรับประทานข้าวกล้องในชุมชน โดยสร้างการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาพชุมชน ผ่านแผนที่สุขภาพระดับตำบลและระดับหมู่บ้าน กลอนลำสุขภาพ สมุดภาพกิจกรรม วิทยุชุมชนคนฮักดี และเมนูสุขภาพ “ตำแยสมุนไพร” ทำให้คนในชุมชนเกิดการพัฒนาสุขภาพทั้งสี่มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม ปัญญา และนำข้อมูลสุขภาพด้านใจ สังคม และปัญญามาดำเนินการทำกิจกรรมในตำบลหนองกินเพลต่อไป

สถานการณ์ใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

การดำเนินงานโครงการบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้สรุปเป็นผลสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการวิจัยใน 5 ด้าน ได้แก่ **ด้านชุมชน** เกิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและได้รับความรู้ทางโภชนาการเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง นอกจากนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลและเทศบาลตำบลยังให้ความร่วมมือและส่งเสริมให้ความรู้ประชาชนในการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะเพื่อสุขภาพที่ดี **ด้านผู้สอน** มีการออกแบบการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง **ด้านนักเรียน** สามารถนำความรู้ความเข้าใจและทักษะการทำอาหารพื้นเมืองเป็นเครื่องมือสืบทอดภูมิปัญญาอาหารให้คงอยู่สืบไป **ด้านโรงเรียน** โรงเรียนบ้านบุ (ประชารัฐสามัคคี) ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำตำบลที่มีการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษา ได้ส่งเสริมการอนุรักษ์อาหารพื้นเมือง เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าประโยชน์อาหาร

พื้นเมืองโดยบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียนอีกด้วย **ด้านนักวิจัย** เกิดแนวคิดในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นเมืองสำหรับใช้เป็นแบบอย่างในการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ในการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเสนอแหล่งทุนต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่ให้การสนับสนุนโครงการวิจัยสัญญาทุนเลขที่ 2558A13562004 และขอขอบคุณรองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ ไชรัตน์ชัย ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

บรรณานุกรม

- พรงค์ดี พรหมแก้ว. 2550. **อาหารภาคใต้**. การประชุมโครงการสัมมนาอุตสาหกรรมครั้งที่ 2 เฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา เรื่องความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหารไทยในยุคโลกาภิวัตน์. สถาบันภาษา ศิลปะ และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. กรุงเทพฯ.
- รวิโรจน์ อนันตธนาชัย. 2548. **อาหารไทย: อาหารสมดุล – สมุนไพร**. เสมาธรรม. กรุงเทพฯ.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระฉอด. 2558. **รายงานด้านสาธารณสุข**. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดนครราชสีมา.
- วรรณวิภา บุญคุ้ม. 2550. **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- วณิดา โกมุท. 2555. **กินดีมีสุข: นวัตกรรมสุขภาวะตำบลหนองกินเพล**. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 29 (2); 79-95.
- อรอนงค์ ทองมี. 2558. **วัฒนธรรมอาหารล้านนา: การพัฒนาเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์**. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์. 2(1); 25-54.