



รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ฉบับสมบูรณ์

โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต่า
อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน”

โดย
นางมาลัย วงศ์อำนาจ และคณะ

รายงานการวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์

โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต่า
อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน”

ทีมวิจัย

๑. นางมาลัย	วงศ์อำนาจ	อสม.(หัวหน้าโครงการ)
๒. นางผ่องพรรณ	นันทะนะ	อสม.
๓. นางจันทนาพร	ชุยหลวง	ประธาน อสม.
๔. นายจรวัย	วงศ์ผื่น	ผู้ใหญ่บ้านสันตติเต่า
๕. นายวิชา	น้อยลูน	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน/อสม.
๖. นายชัยสิทธิ์	นันทะนะ	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
๗. นางทรายคำ	หนานอิน	อสม.
๘. นางรัตนา	บุญจันทร์ดี	อสม.
๙. นางยุพิน	พูนศรี	อสม.
๑๐. นางจันทร์จิรา	ปัญญาอง	อสม.
๑๑. นางศิริพิน	ผื่นเอก	อสม.
๑๒. นางนิตยา	มูลน้ำ	อสม.
๑๓. นางวิลาวัลย์	ตั้งมาลา	อสม.
๑๔. นางพัฒนา	กัณฑาทิพย์	อสม.
๑๕. นางเพ็ญศรี	ชมพูนศรี	อสม.
๑๖. นางมะลิ	บังคมเนตร	อสม.
๑๗. นางคำน้อย	ทะสุใจ	ทีมวิจัย
๑๘. นางสาวอรรณณ	วินันต์	ทีมวิจัย
๑๙. นางลัดดา	สอนบาลี	ทีมวิจัย
๒๐. นายเนเรศ	หลวงมูล	ทีมวิจัย
๒๑. นายทองคำ	ทะสุใจ	ทีมวิจัย
๒๒. นายธีรพงษ์	วงศ์อำนาจ	ทีมวิจัย
๒๓. นางสาวพิชญ์สินี	วงศ์อำนาจ	เยาวชน
๒๔. นายอภิเชก	ดีอุ้น	เยาวชน
๒๕. นายศิลาศักดิ์	วินันต์	เลขาฯโครงการ

รายชื่อที่ปรึกษาโครงการ

๑. พระครูวิมลภุชสี

๒. นายอำเภอบ้านโฮ่ง

๓. พ่อหม่ออินสม

๔. นพ.คะนอง

๕. นางโสภา
- สิทธิตัน

ถนนมหารัพย์

เมืองสุวรรณ
- ครูภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ ๖

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง

พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง

บอกเล่าเพื่อความเข้าใจร่วมกัน

งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเป็นกระบวนการที่คนในชุมชนได้มาร่วมคิดทบทวนสถานการณ์ ตั้งคำถาม วางแผน หาข้อมูล ทดลองทำ วิเคราะห์ สรุปผลการทำงานและหาคำตอบเพื่อปรับปรุงงานต่อไป” กล่าวคือ งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเป็นเครื่องมือหนึ่งที่เน้นการให้ “คน” ในชุมชนเข้ามาร่วมในกระบวนการวิจัย ตั้งแต่การเริ่มต้น คิด การตั้งคำถาม การวางแผน และค้นหาคำตอบอย่างเป็นระบบเป็นรูปธรรม โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง (Action Research) อันทำให้ชุมชนได้เรียนรู้ สร้างผลงาน มีความเข้มแข็งในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถใช้กระบวนการนี้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ในท้องถิ่นโดยมีกระบวนการศึกษาเรียนรู้อย่างเป็นเหตุเป็นผล ดังนั้นจุดเน้นของงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจึงอยู่ที่ “กระบวนการ” มากกว่า “ผลลัพธ์” เพื่อให้ชาวบ้านได้ประโยชน์จากงานวิจัยโดยตรง และให้งานวิจัยมีส่วนในการแก้ปัญหาของชาวบ้าน รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นจริงในชุมชน ซึ่งจะต้องอาศัย “เวที” (การประชุม เสวนา พุดคุยถกเถียง) เป็นวิธีการเพื่อให้คนในชุมชน ทั้งชาวบ้าน ครู นักพัฒนา สมาชิกอบต. กรรมการสหกรณ์ ข้าราชการ หรือกลุ่มคนอื่นๆ เข้ามาร่วมหา ร่วมใช้ “ปัญญา” ในกระบวนการวิจัย

“กระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่น” หมายถึง การทำงานอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อตอบ “คำถาม” หรือ “ความสงสัย” บางอย่าง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือประเด็น “คำถาม” ต้องคมชัด โดยมีการแยกแยะประเด็นว่า ข้อสงสัยอยู่ตรงไหน มีการหา “ข้อมูล” ก่อนทำ มีการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล มีการ “วางแผน” การทำงานบนฐานข้อมูลที่มีอยู่ และในระหว่างลงมือทำมีการ “บันทึก” มีการ “ทบทวน” ความก้าวหน้า “วิเคราะห์” ความสำเร็จและอุปสรรคอย่างสม่ำเสมอ เพื่อ “ถอด” กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นออกมาให้ชัดเจน ในที่สุดก็จะสามารถ “สรุปบทเรียน” ตอบคำถามที่ตั้งไว้ แล้วอาจจะทำใหม่ให้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถนำไปใช้เป็นบทเรียนสำหรับเรื่องอื่น ๆ หรือพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป ซึ่งทั้งหมดนี้กระทำโดย “ผู้ที่สงสัย” ซึ่งเป็นคนในท้องถิ่นนั่นเอง ดังนั้นกระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจึงเป็นงานวิจัยอีกแบบหนึ่งที่ไม่ยึดติดกับระเบียบแบบแผนทางวิชาการมากนัก แต่เป็นการสร้างความรู้ในตัวตนท้องถิ่น โดยคนท้องถิ่น เพื่อคนท้องถิ่น โดยมุ่งแก้ไขปัญหาด้วยการทดลองทำจริง และมีการบันทึกและวิเคราะห์อย่างเป็นระเบียบ การวิจัยแบบนี้จึงไม่ใช่เครื่องมือทางวิชาการ ไม่ใช่ของศักดิ์สิทธิ์ที่ผูกขาดอยู่กับครูบาอาจารย์ แต่เป็นเครื่องมือธรรมดาที่ชาวบ้านก็ใช้เป็น เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

สกว.ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น ได้ใช้วิธีการสนับสนุนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นตามแนวคิดและหลักการดังกล่าวมาแล้วในระยะเวลาหนึ่ง พบว่าชาวบ้านหรือทีมวิจัยส่วนใหญ่สามารถสะท้อนการดำเนินงานด้วยการบอกเล่าได้เป็นอย่างดี ในขณะเดียวกันก็พบว่า การเขียนรายงานเป็นปัญหาที่สร้างความหนักใจให้แก่นักวิจัยเป็นอย่างมาก ดังนั้นด้วยความตระหนักถึงสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว สกว.ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น จึงได้ปรับปรุงแบบการเขียนรายงานวิจัยให้มีความยืดหยุ่น และมีความง่ายต่อการนำเสนอออกมาในรูปแบบที่นักวิจัยถนัด โดยไม่ยึดติดในเรื่องของภาษาและรูปแบบที่เป็นวิชาการมากเกินไป ซึ่งเป้าหมายสำคัญของรายงานวิจัยยังคงมุ่งเน้นการนำเสนอให้เห็นภาพของกระบวนการวิจัยมากกว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัย โดยกลไกสำคัญที่จะช่วยให้นักวิจัย

ให้มีความสามารถเขียนรายงานที่นำเสนอกระบวนการวิจัยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ ศูนย์ประสานงานวิจัย (Node) ในพื้นที่ซึ่งทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงโครงการวิจัยมาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบการทำงานวิจัย ดังนั้น Node จะรับรู้พัฒนาการของโครงการวิจัยมาโดยตลอด บทบาทการวิเคราะห์เนื้อหาหรือกิจกรรมของโครงการจึงเป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง Node และนักวิจัย ซึ่งความร่วมมือดังกล่าว ได้นำมาซึ่งการถอดบทเรียนโครงการวิจัยสู่การเขียนมาเป็นรายงานวิจัยที่มีคุณค่าในที่สุด

อย่างไรก็ตาม รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น อาจไม่สมบูรณ์แบบดังเช่นรายงานวิจัยเชิงวิชาการโดยทั่วไป หากแต่ได้คำตอบและเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการวิจัย ซึ่งท่านสามารถเข้าไปค้นหา ศึกษาและเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากพื้นที่

สกว.ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” คำถามหลักการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูนเป็นอย่างไร คำถามย่อยสถานการณ์/พฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนสันตติเตเป็นอย่างไร สถานการณ์ผักพื้นบ้าน และแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติเตเป็นอย่างไร องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านของคนในบ้านสันตติเตเป็นอย่างไร และแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอย่างไร วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพและอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติเต เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนสันตติเต และเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเต

การดำเนินการวิจัยให้ความสำคัญในเรื่องของการจัดเก็บข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายคือชุมชนบ้านสันตติเต เป็นหลัก การจัดเวทีในชุมชน การสอบถามสัมภาษณ์ และการแลกเปลี่ยนกับพื้นที่อื่นๆ โดยมุ่งเน้นในประเด็นการเกิดโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน มีการสำรวจแหล่งที่มาของอาหารในชุมชน ให้ความรู้และส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษไว้เองเพื่อการบริโภคและสร้างรายได้ คณะทีมวิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้งคนในชุมชนและทีมงานกำหนดขอบเขตของการวิจัยให้ดำเนินการไปตามขั้นตอน สืบค้นปัญหา และค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกันผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อให้สามารถตอบโจทย์เรื่องสถานการณ์ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของคนในชุมชน พฤติกรรมการบริโภค เส้นทางการมีของอาหาร และการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของชุมชน และแนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การเพิ่มพื้นที่แหล่งอาหารพื้นบ้านในชุมชน

ผลการดำเนิน จากข้อมูลบริบทของชุมชนบ้านสันตติเตแต่เดิมนั้นหมู่บ้านแห่งนี้เป็นผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์ติดกับหมู่บ้านห้วยห้า มีต้นไม้ สัตว์ป่า พืชผักต่างๆมากมาย มีลักษณะเป็นที่เนินสันและในพื้นที่ก็มีต้นตติเตขึ้นอยู่มากมายและต้นตติเตมีอยู่ ๒ ชนิด ชนิดแรกเป็นพุ่มคล้ายดอกมะลิ มีผลคล้ายผลมะขามเทศ ชนิดที่สองลำต้นใหญ่มีลักษณะเป็นไม้ใหญ่ มีผลเป็นเกลียวขอด มีสีเหลืองอมน้ำตาล สามารถมารับประทานได้ ต่อมาได้มีครอบครัวครอบครัวหนึ่งย้ายเข้ามาสร้างที่อยู่อาศัยในพื้นที่ป่าแห่งนี้ เกิดการขยายมีชาวบ้านย้ายเข้ามาสร้างครอบครัวในพื้นที่นี้อีกจำนวนมาก จึงตั้งชื่อหมู่บ้านนี้ว่า “หมู่บ้านสันตติเต” เมื่อมีชาวบ้านย้ายเข้ามาอยู่หมู่บ้านนี้อีกจำนวนมาก จึงจำเป็นที่จะต้องตัดต้นตติเตเพื่อสร้างที่อยู่อาศัยและที่ทำกิน ปัจจุบันต้นตติเตจึงหายาก จวบจนปัจจุบันได้มีโครงการซื้อบ้านนามเมืองเข้ามาพลิกฟื้นผืนป่าให้เยาวชนบ้านสันตติเตได้รักในถิ่นที่เกิดและเรียนรู้ความหมายชื่อของหมู่บ้าน เด็กกลุ่มนี้จึงเริ่มศึกษาประวัติของหมู่บ้านอย่างเอาจริงเอาจังและมีการหาต้นตติเตมาปลูกเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของหมู่บ้านต่อไป

บ้านสันตติเต แยกการปกครองมาจากบ้านห้วยห้า หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านโฮ่ง มาตั้งเป็นหมู่บ้านใหม่ขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๐ เป็นหมู่บ้านสันตติเต หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ขึ้นกับตำบลบ้านโฮ่ง มีอาณาเขตติดป่าเขา มีลำห้วยห้าไหลผ่านกลางหมู่บ้าน มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ ไร่ แบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ ๙๔ ไร่ พื้นที่การทำเกษตร ๑๐๖ ไร่ และมีพื้นที่ป่าชุมชนที่ชาวบ้านหาของป่าตามฤดูกาล มีทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑๐๖ ถนนพหลโยธิน ตัดผ่านยาวประมาณ ๒ กิโลเมตร มีแม่น้ำไหลผ่านด้านทิศตะวันตกยาวประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร

การจัดการป่าโดยชุมชนบ้านสันตติเต่า ถือเป็นอีกโครงการหนึ่งที่ได้รับงบประมาณเข้ามาเพื่อการพัฒนาป่าชุมชน เพราะชุมชนในชนบทจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยป่าไม้เพื่อการยังชีพ ช่วยซับน้ำและรักษาภาวะแวดล้อมไว้ แต่การขยายตัวของชุมชนอย่างรวดเร็วทั้งในหมู่บ้านและใกล้เคียงทำให้ทรัพยากรป่าไม้เสื่อมโทรมลง เป็นผลให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและเกิดความขัดแย้งในการแย่งชิงทรัพยากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนในชุมชนจะมีความผูกพันกับอาชีพการปลูกหอมแดงและกระเทียมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการปลูกผักนั้นมีบ้างแต่ก็ไม่มากเท่าไร คนในชุมชนจะมีอาชีพตลอด เช่น ปลูกหอม ถอนหอม แกะหอม มัดหอม ปลูกผัก ใส่น้ำผัก ถอนหญ้าผัก ตัดผักเก็บผัก และอีกหลายอาชีพในแต่ละฤดูกาล แต่ยังถือว่าเสี่ยงต่อสารเคมีที่ใช้ในการเกษตรอยู่มาก มักเกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โดยทั่วไปประชากรส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๕ ผลผลิตทางการเกษตรที่ทำรายได้หลักได้แก่หอม กระเทียม ลำไย มะม่วง พืชผักต่างๆ รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ ๒๐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย อุตสาหกรรมในครัวเรือนร้อยละ ๑๐ และอาชีพรับราชการร้อยละ ๕ เรียงมาตามลำดับ

จากการศึกษาวิจัยภายใต้โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชน บ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” อาหารที่บริโภคแต่ละมื้อของชุมชนบ้านสันตติเต่านั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการประกอบเอง โดยส่วนประกอบที่ซื้อมาจากตลาดในชุมชน(ตลาดสันตติเต่า) และร้านขายของชำ เช่น เครื่องปรุงรสต่าง ๆ น้ำมัน เกลือ ปลา ร้า เป็นต้น มีวัตถุดิบบางชนิดที่สามารถหาได้ภายในบ้าน สมุนไพร ผักสวนครัว แปลงผักหลังบ้าน ที่เป็นส่วนประกอบอาหาร เช่น พริก กระเทียม หอมแดง มะนาว ผักพื้นบ้านต่าง ๆ ผัก เห็ด ตามฤดูกาลที่ได้มาจากการออกไปหาในป่าชุมชนยังมีเพียงพอ แหล่งที่มาของอาหารในชุมชนบ้านสันตติเต่าที่ชุมชนพึ่งพิงมากที่สุด คือ ที่ปลูกเอง และตลาด (ตลาดสันตติเต่า) ถือว่าตลาดเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชุมชน ชุมชนพึ่งพิงอาหารจากตลาดมากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยเงินซื้อ ทำให้คนในชุมชนต้องหารายได้มาจุนเจือครอบครัว การพึ่งพิงอาหารตามธรรมชาติก็กลายเป็นซื้อจากคนที่ไปเก็บมาขาย การลงไปหาเองลดลงเนื่องจากไม่มีเวลาไปหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การทำเกษตรทำลักษณะเกษตรเชิงเดี่ยวมากขึ้น มีผลกระทบต่อความหลากหลายและปริมาณอาหารในชุมชน

แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านมีสารอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นเรื่องความปลอดภัยจึงมาเป็นอันดับหนึ่ง เพราะทำเองจึงรับรองได้ แต่ด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ความทันสมัย เทคโนโลยีต่าง ๆ สื่อ ร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ เข้ามามากขึ้น ประกอบกับภาระที่เร่งรีบ การทำมาหากินภายนอกชุมชน การออกไปเรียนนอกชุมชน ทำให้การใส่ใจเรื่องความปลอดภัยเน้นเรื่องความสะดวก ความรวดเร็ว จึงหันไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้อาหารพื้นบ้านถูกละเลย โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักและไม่ยอมรับประทานอาหารพื้นบ้านเหล่านั้น แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ การส่งเสริมให้กับสมาชิกในชุมชนบริโภคอาหารพื้นบ้าน การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ เพิ่มพื้นที่สีเขียวในครัวเรือน การสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชน การดึงเด็กเข้ามาเรียนรู้มากขึ้น และปราชญ์ชุมชนก็เข้าไปหาเด็กในสถานศึกษา เป็นต้น และการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน บ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน จากการเห็นสภาพปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน ลงพื้นที่เพื่อรับทราบปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน วิเคราะห์สถานการณ์การบริโภคที่เป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชนพร้อมการตรวจสอบสุขภาพ จึงได้มีการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน มีการพัฒนาศูนย์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชนและพื้นที่ที่สนใจ การสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภคและปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านในแต่ละครัวเรือน มีการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ในด้านพืชผักพื้นบ้าน มีทำสื่อประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการเชื่อมโยงกับหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ เพื่อเข้ามาหนุนเสริมการทำงานมากขึ้น

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการ กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนการดำเนินงานบางกิจกรรมต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่นเพื่อความเหมาะสมและให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนด้วย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคของชาวบ้านต้องใช้ระยะเวลา หลายคนยังติดกับรูปแบบสมัยใหม่ อาหารจานด่วน ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ในสมัยปัจจุบันที่ต้องคลุกคลีกับการทำงานนอกบ้าน เป็นต้น แต่จากจุดเริ่มต้นถือเป็นผลดีที่ทำให้คนในชุมชนเกิดความตระหนักในการบริโภค ถึงแม้ไม่ได้ผลถึงที่สุด แต่ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในระบบการดำเนินชีวิต โครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่นถือเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมที่มุ่งให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินการแก้ไขปัญหาของชุมชนเป็นหลัก จากการปฏิบัติงานในระยะแรกถือเป็นการยากสำหรับนักวิจัยทุกคน หลายคนคิดว่ายากต่อการดำเนินงานเพราะการมีเวลาไม่เท่ากันหรืออาจมีความรู้ไม่เท่ากัน กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในงานวิจัย จะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นเพื่อรับทราบปัญหาในรายบุคคล ปรับระดับความเข้าใจให้ตรงกันและมอบหมายงานด้านการจัดเก็บข้อมูล มีการช่วยเหลือกันเมื่อข้อมูลไม่สมบูรณ์ ดังนั้นการดำเนินงานต้องมีพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำหนุนเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้กับโครงการวิจัยอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้โครงการดำเนินไปถึงเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

คำนำ

งานวิจัย ถือเป็นการสืบค้นข้อมูลโดยผ่านกระบวนการอย่างละเอียดถี่ถ้วนทุกขั้นตอน ทั้งการลงมือทดลอง โดยผ่านการทำงานที่หลากหลาย ทั้งแนวคิด ประสบการณ์ และเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญซึ่งหน้า เหตุผลค้นทางออกและเก็บเกี่ยวบันทึกเป็นข้อมูลสำคัญ เพื่อการสร้างฐานที่ถูกต้องเชิงประจักษ์โดยผ่านกระบวนการทำงานของนักวิจัยชาวบ้าน สานต่อให้เกิดพลังชุมชนอย่างเข้มแข็ง ด้วยความสามัคคีและพร้อมที่จะทำงานวิจัยอย่างต่อเนื่องในทุกเรื่องที่เป็นปัญหาของชุมชน

การดำเนินงานวิจัยตามโครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต้า อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” ผ่านพ้นค่อนข้างใช้ระยะเวลาอันพอสมควร โดยความร่วมมือของนักวิจัยชาวบ้าน ปรากฏชุมชน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องคอยอำนวยความสะดวกชี้แนะแนวทาง เมื่อเกิดความบกพร่องขึ้นบ้างในการทำงาน หลังงานวิจัยเสร็จสิ้นเราก็ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ด้านสุขภาพที่เกิดเป็นโจทย์ประเด็นสำคัญอันเชื่อมโยงให้เกิดการเรียนรู้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาใกล้ในระยะเริ่มต้นที่สะสมมาเป็นแรมปีเกิดโรคหลายอย่างในชุมชน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นับวันสถิติจากโรงพยาบาลมักเพิ่มขึ้นทุกทีสืบเนื่องมาจากอาหารการกินของคนในชุมชน ขาดการดูแลสุขภาพกินตามใจปากโดยไม่ได้คำนึงถึงพิษภัยที่จะตามมา ผลในที่สุดก็ต้องอุทิศร่างกายให้กับโรคภัยหลายชนิด เมื่องานวิจัยโดยคนในชุมชนหันมามองปัญหาที่เกิดขึ้น ร่วมเรียนรู้ค้นหาข้อมูลผ่านกระบวนการวิจัย และอิงอาศัยภูมิปัญญาในอดีตในการจัดการสุขภาพของตัวเอง ได้เรียนรู้ผลดีผลเสียแล้ว นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จนสุขภาพหลายคนดีขึ้น แข็งแรง ปลอดภัยโดยการจัดการตัวเองบนวิถีกระบวนการวิจัย

ขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่คอยเสนอแนะแนวทางต่อการดำเนินโครงการ ณ โอกาสนี้ หากงานวิจัยชิ้นนี้ยังไม่สมบูรณ์ด้วยข้อมูลบางประการหายไป คณะวิจัยขออภัยคำติเตียนเหล่านั้น ด้วยจิตอันเคารพในภูมิปัญญาของท่าน และพร้อมที่จะทำงานวิจัยให้เสร็จสมบูรณ์ต่อไป

คณะวิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	
คำนำ	
สารบัญ	
บทที่ ๑	หลักการและเหตุผล
	๑
	นิยามศัพท์
	๓
	คำถามวิจัย
	๓
	วัตถุประสงค์
	๔
	ขอบเขตการวิจัย
	๔
	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
	๔
บทที่ ๒	ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
	๕
	๒.๑ ภาวะสุขภาพ/พฤติกรรมการบริโภค
	๕
	๒.๒ ภูมิปัญญากับการสร้างเสริมสุขภาพ
	๑๖
	๒.๓ อาหารพื้นบ้าน
	๑๗
	๒.๔ สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ
	๒๕
	๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	๒๘
	๒.๖ กรอบคิดการวิจัย
	๒๙
บทที่ ๓	วิธีการดำเนินการวิจัย
	๓๐
บทที่ ๔	ผลการดำเนินงาน
	๔๖
	๑) ข้อมูลบริบททั่วไปของชุมชนบ้านสันตติเต่า
	๔๖
	๒) สถานการณ์/พฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเต่า
	๕๑
	๓) องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านของคนในบ้านสันตติเต่า
	๖๓
	๔) แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน
	๘๖
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ
	๘๘
	บทเรียนที่ได้รับ
	๙๐
	ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน
	๙๐
	ข้อเสนอแนะ
	๙๑
ภาคผนวก	๙๔
	- ประมวลภาพกิจกรรม
	- ข้อมูลที่มิวิจัย

บทที่ ๑ บทนำ

หลักการและเหตุผล

บ้านสันตติบเต่า แยกการปกครองมาจากบ้านห้วยห้า หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านโฮ้ง มาตั้งเป็นหมู่บ้านใหม่ขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๐ เป็นหมู่บ้านสันตติบเต่า หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน มีทั้งหมด ๒๓๔ ครัวเรือน มีอาณาเขตติดป่าเขา มีลำห้วยห้าไหลผ่านกลางหมู่บ้าน มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ ไร่ แบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ ๙๔ ไร่ พื้นที่การทำเกษตร ๑๐๖ ไร่ และมีพื้นที่ป่าชุมชนที่ชาวบ้านหาของป่าตามฤดูกาล มีทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑๐๖ ถนนพหลโยธิน ตัดผ่านยาวประมาณ ๒ กิโลเมตร มีแม่น้ำไหลผ่านด้านทิศตะวันตกยาวประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดกับ ป่าชุมชนของหมู่บ้าน

ทิศใต้ ติดกับ บ้านห้วยห้า

ทิศตะวันออก ติดกับ ป่าสงวนแห่งชาติเขตอำเภอป่าซาง

ทิศตะวันตก ติดกับ บ้านปากทางม่วงโดน

สภาพภูมิประเทศ มีชุมชนตั้งอยู่กระจายตามสองข้างถนนทั้งสายหลักสายรองและถนนภายในหมู่บ้าน มีลักษณะเป็นแนวยาวจากทิศตะวันออก - ตะวันตก โดยพื้นที่ตะวันออกเป็นที่ราบติดเชิงเขาลาดเอียงลงมาไปหาแนวแม่น้ำลำที่อยู่ทางด้านทิศตะวันตกชุมชนจะอยู่หนาแน่นฝั่งตะวันตกของทางหลวงหมายเลข ๑๐๖

ลักษณะภูมิอากาศโดยทั่วไปในฤดูร้อนจะร้อนมาก ฤดูหนาวจะหนาวจัดเป็นช่วงสั้นๆ สำหรับฤดูฝนจะเริ่มประมาณปลายเดือนพฤษภาคม-ตุลาคมต่อจากนั้นเป็นช่วงฤดูหนาวอีกประมาณ ๔ เดือน และฤดูร้อนจะเริ่มประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์

ลักษณะการประกอบอาชีพของคนในชุมชน สภาพทางเศรษฐกิจโดยทั่วไป ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๕ ผลผลิตทางการเกษตรที่ทำรายได้หลัก ได้แก่ หอม กระเทียม ลำไย มะม่วง พืชผักต่างๆ รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ ๒๐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย อุตสาหกรรมในครัวเรือนร้อยละ ๑๐ และอาชีพรับราชการร้อยละ ๕ เรียงมาตามลำดับ

วิถีชีวิตของคนในชุมชน จะผูกพันกับอาชีพการปลูกหอมแดง และกระเทียมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการปลูกผักนั้นมีบ้างแต่ไม่มากเท่าไร ซึ่งการปลูกหอมแดงนั้น บางที่ต้องเสี่ยงในการลงทุน ถ้าราคาตลาดดีก็ได้กำไรบ้าง แต่เมื่อใดที่ราคาหอมไม่ดีก็ขาดทุนหรือเสมอตัว คนในชุมชนจะมีงานทำตลอด เช่น ปลูกหอม ถอนหอม แคะหอม มัดหอม ปลูกผัก ใส่น้ำผัก ถอนหญ้าผัก ตัดผักเก็บผัก และอีกหลายอาชีพ ในแต่ละฤดูกาล

ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากกระแสนิยม ที่มีความเจริญไปตามกาลสมัย ทำให้พฤติกรรมของประชาชนทั่วไปรับเอาอิทธิพลจากกระแสวัฒนธรรม บริโภคนิยมเข้ามาในชีวิตมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตเก่าๆแบบพอเพียงในอดีต กลายเป็นการใช้ชีวิตอย่างฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือยซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อคนชุมชนทำให้เกิดปัญหาตามมาทุกด้านไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะปัญหาทางสุขภาพเป็นปัญหาที่เรื้อรังมาตลอด ยากที่จะแก้ไขเพราะว่าประชาชนติดกับกระแสนิยมบริโภคเกินไป กินอาหารขยะเพื่อความรวดเร็วแต่ไม่ได้คำนึงถึงพิษภัยที่จะตามมาทั้งๆที่เรื่องสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญเช่น ปัญหาการเกิดโรคความดัน เบาหวาน มะเร็ง โรคอ้วน โรคไตเป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่ยากแก่การแก้ไขของทุกๆฝ่าย สร้างปัญหาให้กับคนใน ชุมชน และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นทุกๆวัน

ในประเทศไทย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ติดต่อกันมา ๕ ปี มีผู้เสียชีวิตประมาณปีละ ๕๐,๐๐๐ คน เฉลี่ยชั่วโมงละ ๖ คน พบผู้ป่วยรายใหม่ปีละประมาณ ๗๐,๐๐๐ คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ รองลงมาคือ แอลกอฮอล์ชนวนโรคร้ายและโรคใจ อย่างไรก็ตามที่ดีว่า แอลกอฮอล์ เป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายมากมาย เช่นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ ตับอ่อนอักเสบ โรคกระเพาะและกระเพาะลำไส้ ภาวะเลือดออกจากทางเดินอาหาร เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้มักเป็นเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมาน ทั้งยังก่อเกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (เส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบ) ไขมันในเลือดสูง และโรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ โดยในจังหวัดลำพูนนั้นโรคที่พบมากที่สุดที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคนั้น ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคกระเพาะ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งมีอัตราการเกิดโรคที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ

บ้านสันตติเตาถึงแม้จะเป็นชุมชนเกษตรกรรมแต่พืชส่วนใหญ่ที่ปลูกจะเป็นพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยว เช่น ปลูก หอม กระเทียม ก็จะมีแต่หอม กระเทียม อย่างเดียวไม่มีการปลูกพืชผักอย่างอื่น อีกทั้งยังมีการใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมี จำนวนมาก ในแปลงเพาะปลูกด้วย ดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานจึงมาจากการซื้อจากตลาดสด ตำบลเตา (ตลาดสดในชุมชน) และแม่ค้าจรู๋ บ้างก็ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน เนื่องจากกลับจากสวนจากนาคำทำอาหารเองไม่ทัน

จากที่สำรวจข้อมูลเบื้องต้น พืชผักที่พ่อค้า แม่ค้านำมาจำหน่ายบางส่วนรับซื้อมาจากการผลิตขึ้นในชุมชนเอง บางส่วนไปซื้อมาจากตลาดหนองดอก (ตลาดสดในตัวเมืองลำพูน) ส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่มีการใช้ปุ๋ย และสารเคมีทางการเกษตร แน่นอนว่าหากนำมารับประทานย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย อันนำไปสู่การเจ็บป่วยตามมา ในชุมชนบ้านสันตติเตานี้มีสถิติของการเจ็บป่วยดังนี้

ชื่อโรค	จำนวนผู้รักษาในแต่ละช่วงปี (คน)		
	๑ ต.ค. ๕๐ – ๓๐ ก.ย. ๕๑	๑ ต.ค. ๕๑ – ๓๐ ก.ย. ๕๒	๑ ต.ค. ๕๒ – ๓๐ ก.ย. ๕๓
ความดันโลหิตสูง	๕๓	๕๑	๓๐
เบาหวาน	๒๗	๒๕	๑๖
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	๒๗	๓๑	๑๘
กระเพาะอาหาร	๒๓	๓๒	๑๗
รวม	๑๓๐	๑๓๙	๘๑

จากตาราง เป็นการเก็บสถิติเฉพาะผู้ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งมีบางส่วนที่เป็นแล้วไม่เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาล พบว่า โรคที่เป็นมาที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง จากข้อมูลที่เกิดขึ้นปี ๒๕๕๓ จำนวนผู้รักษาลดลง เนื่องจากทางโรงพยาบาลร่วมกับทาง อสม. มีการรณรงค์เรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการกินการอยู่ที่ห่างไกลจากโรคเบาหวาน

ด้านสถานการณ์สุขภาพ คนในชุมชนมีการแก้ปัญหาด้วยการรับประทานยาแผนปัจจุบันในปริมาณมาก จนเกินไป ถือว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ในการแก้ไขปัญหาเบื้องต้น กลุ่ม อสม.บ้านสันตติเตา โดยความร่วมมือกับโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง คัดกรองกลุ่มผู้ป่วยพบว่าผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดัน มีเพิ่มมากขึ้น และแนะนำเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ดังคำที่ว่า “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันกลับมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ทางกลุ่ม อสม.จึงมีการสนับสนุนให้ปลูกพืชผักที่มีสรรพคุณด้านสมุนไพรพื้นบ้านไว้บริโภคเอง จัดบริเวณบ้านให้

เป็นระเบียบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้ถูกต้องทาง ภายใต้อารมณ์ที่ดีและห่างไกลโรคต่างๆ

ปัจจุบันมีการจัดทำศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโอง อำเภอบ้านโอง จังหวัดลำพูน มี อสม.มาลัย วงศ์อำนาจ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้ทั้งเยาวชนในพื้นที่ และผู้ที่สนใจทั่วไปได้เรียนรู้ว่า พืชผัก สมุนไพรใกล้ตัวมีอยู่ทั่วไปในชุมชนนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถนำมาประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานได้หลากหลายรูปแบบ สามารถทดแทนการรับประทานยาแผนปัจจุบันได้

แต่ในช่วงที่ผ่านมากระบวนการถ่ายทอดความรู้ยังเป็นแบบลองผิดลองถูก ไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่คาดหวังไว้ คนในชุมชนส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยยาแผนปัจจุบันอยู่ ทั้งๆ ที่ในชุมชนมีความรู้ ภูมิปัญญาอยู่มากมายในการนำมาดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เช่น

- ความรู้ในเรื่องการแก้ไขปัญหาลุกลามเบื้องต้นจากโรงพยาบาลบ้านโอง
- ความรู้ด้านพืชสมุนไพรจากภูมิปัญญาจากหมอพื้นบ้าน
- มีศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านโดยแพทย์แผนไทย

หากมีการจัดการความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนให้เหมาะสม และนำมาดูแลสุขภาพของคนในชุมชนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง วิธีการบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองของคนในชุมชนบ้านสันตติ์แต่คงจะกลับมาอีกครั้งพร้อมทั้งเกิดการพัฒนาแนวทางการสนับสนุนให้เกิดการผลิตพืชผักพื้นบ้านของชุมชนเพื่อให้ชุมชนมีอาหารพื้นบ้านสำหรับการบริโภคที่เพียงพอและปลอดภัย อันจะส่งผลให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารและเห็นคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพของชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

นิยามศัพท์

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติ การผลิตขึ้นมาเอง (การปลูก การเลี้ยง) หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่น แตกต่างกันไป

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักพื้นบ้านหรือพืชพื้นเมืองที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของชาวท้องถิ่น ขึ้นในแหล่งธรรมชาติหรือนำมาปลูกไว้ริมบ้าน นำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ด้านยารักษาโรค หรือด้านเศรษฐกิจ

การดูแลสุขภาพ หมายถึง การส่งเสริมป้องกันและรักษาร่างกายและจิตใจให้เป็นปกติสุข โดยควรยึดหลักการของธรรมชาติเป็นสำคัญ

คำถามวิจัย

คำถามหลัก

การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติ์แต่ อำเภอบ้านโอง จังหวัดลำพูน เป็นอย่างไร

คำถามย่อย

- สถานการณ์/พฤติกรรมบริโภคและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนสันตติ์แต่เป็นอย่างไร
- สถานการณ์ผักพื้นบ้าน และแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์แต่เป็นอย่างไร
- องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านของคนในบ้านสันตติ์แต่เป็นอย่างไร
- แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพและอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า
- ๒) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนสันตติ์เต่า
- ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑. สถานการณ์ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของคนในชุมชน
๒. พฤติกรรมการบริโภค เส้นทางการมีของอาหาร และการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน
๓. องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน
๔. แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของชุมชน
๕. แนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การเพิ่มพื้นที่แหล่งอาหารพื้นบ้านในชุมชน

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

๑. กลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน(อสม.) จำนวน ๒๕ คน
๒. แกนนำหมู่บ้าน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ส.อบต. สท.
๓. ปราชญ์ชาวบ้าน
๔. กลุ่มเยาวชน

ขอบเขตพื้นที่และระยะเวลา

๑. ศึกษาเฉพาะหมู่บ้านสันตติ์เต่า หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน
๒. ระยะเวลา ตั้งแต่ พฤษภาคม ๒๕๕๔ – เมษายน ๒๕๕๖

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลเชิงวิจัย

- สถานการณ์ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของคนในชุมชน
- ข้อมูลแหล่งอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า
- องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน
- แนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า

ผลเชิงพัฒนา

- การรณรงค์คนในชุมชนมาบริโภคอาหารพื้นบ้านมากขึ้น
- คนในชุมชนตระหนักถึงคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองที่มีต่อสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม
- คนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่าเกิดการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของอาหารแบบบูรณาการ โดยพิจารณาจากแหล่งซื้อขาย แหล่งผลิต และสุขภาพคนในชุมชน
- เกิดการผลิตพืชผักพื้นบ้าน และบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองของคนในชุมชน
- แหล่งเรียนรู้พืชผักพื้นบ้านและสุขภาพของชุมชน
- การสนับสนุนของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยภายใต้โครงการ“การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชน บ้านสันตติเต อำเภอ บ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน” จำเป็นที่จะต้องศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ และภูมิปัญญาในตัวของผู้คนที่ถือว่าเป็นปราชญ์ชาวบ้าน ถือว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญที่จะได้มาซึ่งคำตอบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการดำเนินงานวิจัย ทั้งนี้ได้นำแนวคิดและวิธีการจัดการที่ถูกต้องมาปรับใช้ โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ไว้ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ภาวะสุขภาพ/พฤติกรรมกรรมการบริโภค

๒.๒ ภูมิปัญญากับการสร้างเสริมสุขภาพ

๒.๓ อาหารพื้นบ้าน

๒.๔ สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ ภาวะสุขภาพ/พฤติกรรมกรรมการบริโภค

สุขภาพของชุมชน (Community Health)

นัยยะความหมายที่ ๑

อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนามัยชุมชน หมายถึง ภาวะแห่งการรวมเอา สุขภาพของบุคคลต่างๆ ในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งสุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะดีได้ ก็ย่อมขึ้นกับสภาพสิ่งแวดล้อมด้วย ปัจจัยในการดูแลสุขภาพในชุมชนได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในชุมชน การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคล โรคในความหมายโดยทั่วไป หมายถึง ความเจ็บป่วย หรือภาวะที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือขัดขวางการทำงานตามปกติของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือระบบใดระบบหนึ่ง จนปรากฏอาการ หรืออาการแสดงของร่างกายต่อสิ่งที่ทำให้เกิดโรค โรคสามารถจำแนกตามปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคโดยแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ โรคไม่ติดต่อ และโรคติดต่อ

นัยยะความหมายที่ ๒

นิยามสุขภาพชุมชนในแง่ของบทบาทงาน : งานของศูนย์สุขภาพชุมชน (PCU)

เพราะเป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องโดยตรงตามโครงสร้างของกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงสุขภาพชุมชนในฐานะบทบาทของหน่วยงาน ให้บริการ เดิมเรียกว่างานปฐมนิเทศทางการแพทย์และสาธารณสุข มีหน้าที่และความรับผิดชอบ คือ สุขภาพชุมชน เป็นงานจัดบริการตอบสนองต่อความจำเป็นทางด้านสุขภาพของประชาชนขั้นพื้นฐาน มีความเชื่อมโยง ต่อเนื่องของกิจกรรมด้านสุขภาพในลักษณะองค์รวมผสมผสาน ประชาชนเข้าถึงบริการได้อย่างสะดวก และมีระบบการให้คำปรึกษาและส่งเสริมสุขภาพ การสร้างความเข้มแข็งให้แก่ประชาชนเพื่อป้องกันหรือลดปัญหาที่ป้องกันได้ทั้งทางกาย จิต สังคม โดยประชาชนมีส่วนร่วม (สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ใน คู่มือประเมินรับรองมาตรฐานศูนย์สุขภาพชุมชน)

นัยยะความหมายที่ ๓

สุขภาพชุมชน มีความหมายให้คุณค่าของคน ไม่จำกัดมุมมองว่าเป็นเรื่องของการทำงานที่เฉพาะของหน่วยงานที่ให้บริการแก่ชุมชน ได้แก่ สถานีอนามัย และโรงพยาบาลชุมชน เท่านั้น แต่ความหมายสำคัญอยู่ที่

เข้าถึงตัวคุณค่าของชุมชน มองเห็นความเป็น คน และ ชุมชน เป็นหัวใจของสุขภาวะ ซึ่งครอบคลุมความหมายดังต่อไปนี้

ค่านึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของความเป็นคนและชุมชน

เริ่มจากค่านึงถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของความเป็นคน มองว่าเรามีศักยภาพสามารถทำด้วยตนเอง เกิดความสุขได้จากการคิดดีและทำดี คิดถึงผู้อื่น มีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ มีศักยภาพที่สามารถดูแลกันเองได้ในชุมชน

แม้แพทย์มีความสามารถรักษาคนไข้ แต่หากคนไข้มีจำนวนมากจนรักษาไม่ไหว จิตแพทย์อเมริกันชื่อ สกอต เพ็ค รักษาคนไข้อเมริกันที่มีความทุกข์มีจำนวนมากจนรักษาไม่ไหว เขากลับมาทำเรื่องสร้างความเป็นชุมชนจนสำเร็จ พบว่าคนเหล่านั้นมีความสุขยิ่ง เพราะ “ความเป็นชุมชน” หมายถึง ร่วมกันคิดร่วมกันทำ การรวมตัวกันเป็นชุมชนทำให้เกิดสุขภาวะ เพราะทำให้มีความปลอดภัย มีการร่วมทุกข์ เข้มแข็ง ทำอะไรสำเร็จได้ง่าย เอื้ออาทรต่อกัน และลดความเหินแกลตัว เมื่อเกิดความเป็นชุมชนขึ้นแล้วเกิดความสุขอย่างเหลือล้นด้วยโรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลงหรือหายไป ตัวอย่าง เหี่ยวถ้ำอยู่เดี่ยวๆ อายุจะไม่ยืน เพราะตัวแก่ตาจะเป็นต้อและข้อจะอักเสบ หากินไม่ได้ แต่เมื่อมันอยู่กันเป็นชุมชน ตัวหนุ่มสาวก็จะหาเลี้ยงตัวแก่ ทำให้อายุมันยืนยาว มนุษย์ก็เช่นกันอยู่กันเป็นชุมชนก็จะอายุยืนยาวกว่า เพราะสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในชุมชนหนึ่งๆ มีคนแก่ เด็ก คนป่วย คนพิการบ้าง ถ้าคนเหล่านี้ต้องอยู่แบบตัวใครตัวมัน ก็จะลำบากหรือเอาชีวิตไม่รอด การมีชีวิตร่วมกันในความเป็นชุมชนทำให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้

พฤติกรรมกรณินตามกระแสนิยม

เกร็ดความรู้เรื่อง ค่านิยม กับพฤติกรรมกรณินบริโภคของคนไทยเรียบเรียงโดย อ.พิมพา หิรัญกิตติ ภาควิชาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้ให้ความหมายของ **ค่านิยม (Value)** หมายถึง ลักษณะด้านสังคมซึ่งมีความเชื่อถือ (Beliefs) กันอย่างกว้างขวางซึ่งเป็นแนวทางในการพิจารณาพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีการยอมรับอย่างแพร่หลายจากสมาชิกของสังคม หรือหมายถึง ความเชื่อถือของส่วนรวมซึ่งมีมานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมความสัมพันธ์กัน หรือจุดมุ่งหมายซึ่งมีความสำคัญต่อลักษณะหรือความเป็นอยู่ของชุมชน สิ่งที่คนกลุ่มหนึ่งเห็นว่าอะไรก็ตามที่คนในสังคมส่วนใหญ่ชอบ ประารถนาหรือต้องการให้เป็น^๑

ในปัจจุบันเรามักจะได้ยินว่าคนไทยมีค่านิยมชอบใช้ของต่างประเทศ ชอบเลียนแบบชาวต่างประเทศ โดยรับเอาวัฒนธรรมของต่างประเทศเข้ามามากโดยลืมนึกถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งคำว่า “ค่านิยม” ถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือสิ่งอื่นใดก็ตามที่เป็นตัวกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นๆ ซึ่งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของธุรกิจทางการตลาดขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกับค่านิยมเป็นสำคัญ ดังนั้น ค่านิยมจึงเกี่ยวข้องกับ การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นด้วยวิธีที่มีมาตรฐาน ซึ่งบุคคลจะถูกกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุ ค่านิยม และความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคและกลยุทธ์ทางการตลาด ในขณะที่แต่ละชั้นของสังคมจะมีลักษณะของค่านิยมและพฤติกรรมในการบริโภคจะแตกต่างกันออกไป

๑. กลุ่มค่านิยมความร่ำรวย และนิยมใช้ของจากต่างประเทศ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทยชอบทำตัวว่าตัวเองเป็นคนร่ำรวยเนื่องมาจากการใช้สินค้า สินค้าที่นิยมใช้จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศเท่านั้น ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคเป็นบุคคลที่ชอบใช้ของแพง ๆ ทำให้คนอื่นมองว่าตัวเองเป็นผู้ที่ร่ำรวย ต้องการให้คนยกย่องนับถือ เป็นคนที่ต้องมีเกียรติ ต้องการเป็นผู้นำในการใช้สินค้า นิยมใช้สินค้าที่นำเข้ามานั้น มองว่าสินค้าในประเทศเป็นสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ ไม่มีมาตรฐาน เป็นสินค้าด้อยคุณภาพ จะรู้สึกภูมิใจทุกครั้งเมื่อได้ใช้สินค้าที่เป็นสินค้าจากต่างประเทศ ชอบไปเที่ยวต่างประเทศเพื่อไปซื้อสินค้า บางครั้งซื้อมาแล้วก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็จะซื้อ หรือบางครั้งอาจจะไม่มีเวลาไปเที่ยวต่างประเทศ ก็ชอบฝากให้คนอื่นซื้อ มีความเป็นต่างชาติสูงมาก จะเป็นบุคคลที่เน้นการแต่งกายดีตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ สร้างความน่าเชื่อถือ นิยมใช้บัตรเครดิตการรูด ชอบความสะดวกสบายไม่ชอบการรอคอยนาน ๆ ชอบสังสรรค์กับเพื่อนที่มีฐานะร่ำรวย เท่าเทียมกัน ไม่ชอบคบหาสมาคมกับคนที่ด้อยกว่า หรือจนกว่า ทำอะไรคิดถึงตัวเองมากกว่าคนอื่น บางครั้งอาจจะประสบกับปัญหาทางการเงินแต่กลัวว่าคนอื่นจะรู้ถึงฐานะของตนเองต้องยอมกู้เงินเพื่อพยุงฐานะของตนเองก็ยอมเพื่อรักษาภาพลักษณ์ของตนเอง โดยไม่ต้องการให้ใครมามองว่าตัวเองจนลำบาก หรือต่ำต้อยกว่าคนอื่น

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. บ้านหรูหรา ราคาแพง มีเนื้อใช้สอยมาก เช่น บ้านเดี่ยว (ติดแอร์ทั้งหลัง)
๒. เฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้านราคาแพง ต้องใช้สถาปนิกเป็นผู้ออกแบบ
๓. รถยนต์มีราคาแพง และมีความปลอดภัยสูง เป็นรถนำเข้า เช่น BENZ, VOLVO
๔. ใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อดูธุรกิจ หรือมีเครื่องคอมพิวเตอร์ NOTE BOOK
๕. เครื่องใช้ไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ นำเข้าจากต่างประเทศ
๖. เสื้อผ้าที่สวมใส่ จะเป็น BRAND NAME จากต่างประเทศมีราคาแพง
๗. เครื่องประดับ สวมใส่ เช่น นาฬิกา, แว่นตา, เข็มกลัด เป็นของต่างประเทศ
๘. ชอบใช้น้ำหอมที่นำเข้าจากต่างประเทศ
๙. ใช้บัตรเครดิตหลายใบ เพื่อความสะดวกและคล่องตัว
๑๐. ชอบออกกำลังกายตาม FITNESS และใช้บริการสถานเสริมสวสุขภาพ
๑๑. ชอบทานอาหารนอกบ้าน เช่น โรงแรม, ภัตตาคาร และร้านอาหารที่มีชื่อเสียง โดยเฉพาะชอบอาหารต่างชาติ อาทิ อาหารญี่ปุ่น อาหารอิตาลี
๑๒. เครื่องดื่ม ชอบดื่มเหล้านอก ไวน์จากประเทศฝรั่งเศส

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

ลักษณะแบบนี้ ควรจะปรับปรุงแก้ไขเพื่อสังคมจะได้ดีขึ้น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ไม่ควรให้ฟังเพื่อซึ่งจะเป็นการสร้างค่านิยมที่ไม่ดี และถือว่าค่านิยมแบบนี้จะเป็นอันตรายต่อประเทศชาติอย่างมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหาย เท่ากับว่าประเทศของเราได้ตกไปเป็นเมืองขึ้นของต่างชาติ ซึ่งเป็นการยากที่เราจะกู้ประเทศชาติกลับคืนมาได้ ซึ่งควรจะได้มีการปรับปรุงแก้ไข หรือปลูกฝังค่านิยมแบบใหม่เข้าไปแทนที่ เพื่อเศรษฐกิจ เพื่อประเทศชาติ และต้องการสร้างชาตินิยมของประเทศไทยให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

๒. ค่านิยมสุขภาพดี

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย

เป็นบุคคลที่รักษาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว เพื่อที่จะได้มีชีวิตยืนยาว

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภค

พฤติกรรมของบุคคลที่มีค่านิยมสุขภาพดี มักจะเป็นคนที่ดูแลตนเองเป็นอย่างดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ชอบความสะอาด ไปพบแพทย์เป็นประจำ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง รวมทั้งดูแลคนในครอบครัวด้วยการให้คนในครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว มีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ชอบพักผ่อนอยู่กับบ้าน และทานอาหารในบ้านเพราะเน้นความสะอาด ชอบดูหนังฟังเพลงอยู่บ้าน

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารมังสวิรัต
๒. อาหารเสริม เช่น แบริน สก็อต
๓. นมที่มีแคลเซียม เพื่อเสริมสร้างกระดูก
๔. นมพร่องมันเนย โยเกิร์ต
๕. วิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินบี ฯลฯ
๖. ผักปลอดสารพิษ
๗. ดื่มน้ำผลไม้
๘. ดื่มน้ำแร่
๙. โสมเกาหลี เห็ดหลินจือ
๑๐. ใก่ตุ๋นยาจีน ไก่ดำ
๑๑. ยารักษาโรค (จากแพทย์สั่ง)

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

เป็นค่านิยมที่ดีน่าจะมีการสนับสนุนเพราะจะทำให้คนมีสุขภาพดีขึ้น เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัวดีขึ้น และทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น **บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้** เป็นบุคคลที่มีฐานะในระดับ B ขึ้นไป และเป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มวัยกลางคนที่เน้นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ

๓. ค่านิยมรักความสนุก

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย

เป็นบุคคลที่รักความสนุก มีความรื่นเริงอยู่ตลอดเวลา ชอบ ENTERTAIN ชอบสังสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลใดก็ตาม

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภค

ลักษณะของพฤติกรรมบุคคลจะเป็นบุคคลที่รักสนุก ชอบความรื่นเริง มีการสังสรรค์ในหมู่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการจัดปาร์ตี้ทุกสิ้นเดือน หรือเป็นเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันตรุษจีน วันสงกรานต์ ฯลฯ ทุกเทศกาลก็จะมีความสุขสนุกสนานตลอดเวลา

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. รับประทานอาหารทุกชนิด เช่น อาหารกับแก๊ส้ม อาจทำทานเอง หรือไปทานนอกบ้าน
๒. เครื่องดื่มทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม
๓. ผลไม้ต่าง ๆ (ผลไม้ไทยและผลไม้นำเข้า)
๔. ขนมคบเคี้ยวต่าง ๆ
๕. ดื่มสุรา (ผลิตในประเทศไทยและนำเข้าจากต่างประเทศ)

๖. ชอบร้องเพลง KARAOKE (อาจจะร้องเพลงอยู่ในบ้าน หรือตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ)
๗. ชอบดูภาพยนตร์
๘. ชอบไปรับประทานอาหาร และฟังเพลงตามโรงแรม ห้องอาหารต่าง ๆ และตามคาเฟ่
๙. ชอบไปเที่ยวตามสถานที่ในต่างจังหวัด เช่น ไปน้ำตก ภูเขา และทะเล

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ อย่างน้อยก็น่าจะสนับสนุนเพราะทำให้เกิดสภาพคล่องทางการเงินทำให้เงินทองไม่ไหลออกนอกประเทศ มีการใช้จ่ายภายในประเทศ ซึ่งเป็นการกระจายรายได้ไปยังสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ภายในประเทศได้เป็นอย่างดี ทำให้มีการจับจ่ายใช้สอยและเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนต่าง ๆ และแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ทำให้คนมีอาชีพมากขึ้นซึ่งจะทำให้เกิดการหมุนเวียนทางด้านการเงินอาจส่งผลให้ภาวะทางเศรษฐกิจในประเทศดีขึ้น

๔. ค่านิยมบริโภคนิยม

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย

เป็นบุคคลที่มีนิสัยชอบบริโภคเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพ

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค

ลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน พยายามสรรหาร้านอาหารที่อร่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกล ถ้าขึ้นชื่อในระดับ เซลล์ชวนชิม แม่ช้อยนางรำ และไม่ลองไม่รู้ ซึ่งมีใบรับประกันชอบที่จะไปทดลองชิมดูว่าอร่อยสมชื่อหรือเปล่า ชอบร้านอาหารที่มีลักษณะสะอาด มีความสะดวกสบาย มีที่จอดรถสะดวก บางครั้งบริโภคมากจนเกินความจำเป็นและมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคไขมันอุดตัน โรคเบาหวาน ความดัน อาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ ฯลฯ

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารทุกชนิด เช่น ร้านอาหารดัง ๆ
๒. อาหาร fast food
๓. ร้านอาหารญี่ปุ่น
๔. ร้านไอศกรีม
๕. ขนมคบเคี้ยวต่าง ๆ
๖. เครื่องดื่มทุกชนิด
๗. สุราเครื่องดื่มต่าง ๆ

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ อาจจะบั่นทอนสุขภาพได้ เพราะไม่ได้ระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหาร ควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีชีวิตที่ยืนยาวได้ ผู้ที่มีค่านิยมบริโภคแบบนี้ ถ้าเป็นผู้สูงอายุจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มักจะพบกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และมักจะมีอายุสั้น

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้

กลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มวัยกลางคนที่ชอบบริโภคนิยม ไม่ชอบดูแลสุขภาพ

๕. ค่านิยมเลียนแบบต่างประเทศ

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย

เป็นบุคคลที่มีลักษณะชอบเลียนแบบ เอาค่านิยมจากต่างประเทศมาใช้เป็นพฤติกรรมของตนเอง ไม่มีจุดยืนเป็นของตัวเอง เห็นใครสวยก็อยากจะสวยเท่าเทียมกับคนอื่นบ้าง

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค

ลักษณะพฤติกรรมชอบเลียนแบบจากต่างประเทศโดยเฉพาะสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนิตยสาร โทรทัศน์ ของ UBC ช่อง MTV ,CHANEL (v) , mcm เป็นการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากต่างประเทศโดยมิได้กลั่นกรองมาก่อน ทำให้พฤติกรรมการรับรู้จะสอดแทรกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรม ซึ่งค่านิยมการเลียนแบบจากต่างประเทศจะมีมากขึ้น เช่น แฟชั่นต่าง ๆ การแต่งตัว การ

ทำทรงผม สีส้ม จะนิยมไปทางตะวันตก การดำรงชีวิตเปลี่ยนไป กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองสูง ทำอะไรคิดว่าตัวเองทำถูกเสมอ มองผู้อื่นผิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งลืมนวัตกรรมที่ดีของประเทศเราไป เช่น เป็นคนก้าวร้าว ไม่มีสัมมาคารวะ พูดจาไม่เพราะ ขาดความน่าเชื่อถือ และหลงตัวเอง

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. เสื้อผ้าตามแฟชั่น เช่น สายเดี่ยว, เกะอก
๒. ทรงผมตามแฟชั่น เช่น กลัดสีผม, โกรกผม
๓. นิตยสารแฟชั่นของต่างประเทศ
๔. อ่านนิตยสารต่างประเทศ เช่น Playboy , Penhouse
๕. วารสารต่างประเทศ เช่น Time, Fortune
๖. ภาพยนตร์ต่างประเทศ
๗. VDO หนังสือต่างประเทศ
๘. ฟังเพลงต่างประเทศ
๙. ชอบเดินร่ำ
๑๐. อ่านหนังสือการ์ตูนญี่ปุ่น

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

ค่านิยมแบบนี้ควรจะปรับปรุงแก้ไขเพราะเป็นค่านิยมที่ทำลายประเทศ ซึ่งไปปรับวัฒนธรรมของต่างชาติมา การแต่งกายนุ่งน้อยห่มน้อยก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ และปัญหาสังคมก็จะเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยก็แยลงจิตใจของคนก็ลดน้อยลง ถ้าค่านิยมแบบนี้ลดลงประเทศไทยของเราก็คงจะพัฒนามากขึ้นกว่าเดิม ในปัจจุบันเรามักจะเห็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ว่าบุคคลที่มีลักษณะแบบนี้มักจะทำให้สังคมเกิดปัญหาขึ้นมามากมาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเลียนแบบ และยังไม่สามารถบรรลุภาวะในเรื่องต่าง ๆ เช่น ใส่สายเดี่ยวแล้วเที่ยวกลางคืนทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ได้ จึงสมควรที่เราทุกคนควรมีร่วมมือกันสร้างสังคมในประเทศเราให้มีความเจริญก้าวหน้ามากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

๖. ค่านิยมต่อการดำรงชีวิตอย่างง่าย และประหยัด

จุดเด่นที่เป็นนิสัยของคนไทย

ลักษณะนิสัยจะเป็นคนเรียบง่าย ทำตัวสบาย ๆ ไม่เรื่องมาก เป็นคนสมถะ มักจะไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน และเป็นคนเกรงใจคน

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค

ลักษณะพฤติกรรมจะเป็นคนเรียบง่าย ประหยัด ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เป็นคนเก็บออมเก่ง ก่อนตัดสินใจคิดแล้วคิดอีกว่าคุ้มหรือไม่คุ้ม ไม่นิยมไปทานอาหารนอกบ้าน ถ้าเป็นครอบครัวใหญ่ส่วนมากจะทำอาหารรับประทานเอง เพราะคิดว่าประหยัดกว่า แต่ถ้าเป็นครอบครัวเล็ก ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน หากเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะซื้อยามาทานเอง มักจะไม่ก่อกวนหนี้สินให้กับตนเองหรือครอบครัว

สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

๑. อาหารสำเร็จรูป
๒. ร้านอาหารที่มีราคาไม่แพง เช่น ริมทางเท้า ในตลาด
๓. ยารักษาโรค (ตามร้านขายยา)
๔. รถยนต์มือสอง หรือมือสาม
๕. ที่อยู่อาศัยจะเป็นคอนโด แพลต หรือเช่า
๖. ของใช้ในบ้านมักจะซื้อในท้องตลาด หรือของที่ลดราคา
๗. ชอบซื้อของที่มีของแถม เช่น ผลซักผ้า สบู่ ยาสีฟัน โดยไม่คำนึงถึงตราหือ
๘. เสื้อผ้าราคาถูก ส่วนใหญ่เป็นเสื้อผ้าสำเร็จรูป
๙. อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าจะเป็นสินค้าที่ไม่มียี่ห้อ เน้นที่ราคาถูกเป็นหลัก

ผลกระทบกับค่านิยมแบบนี้

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้ น่าจะได้รับการสนับสนุนเพราะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อตามบุคคลอื่น คิดทำอะไรก็ทำอย่างพอเพียงไม่เกินตัว เป็นบุคคลน่าจะได้รับการยกย่องจากบุคคลรอบข้าง น่าจะเป็นบุคคลตัวอย่าง เพราะไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและสังคม

บุคคลที่มีค่านิยมแบบนี้

จากวารสารเรื่อง “พฤติกรรมผู้บริโภค” ในเว็บไซต์ <http://www๒.swu.ac.th/royal/book๕/b๕๔๖๓๑.html> กล่าวว่า เมื่อเทคโนโลยีทางการเกษตรเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการคัดเลือกสายพันธุ์พืชและสัตว์ให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมหรือให้ผลผลิตมาก มีการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องทุ่นแรงและเครื่องจักรทางการเกษตร ทำให้มีผลผลิตเพิ่มมากขึ้นจนไม่สามารถบริโภคได้หมดภายในครัวเรือน จึงได้มีการแลกเปลี่ยน หรือซื้อขายกันระหว่างเพื่อนบ้านหรือภายในชุมชนนั้น ในบางฤดูกาลก็ผลิตได้มากจนเกินที่ชุมชนจะบริโภคได้หมด ทำให้ผลผลิตเกิดการเน่าเสียและต้องทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ จำเป็นต้องหาวิธีการที่จะถนอมผลผลิตทางการเกษตรให้สามารถเก็บได้เป็นเวลานาน ไม่เน่าเสีย ทำให้เกิดการแปรรูปอาหารด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ขึ้น พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์จึงมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตที่เป็นการบริโภคอาหารที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อความอยู่รอดหรือเพื่อประทังชีวิต ไปเป็นการบริโภคอาหารตามความชอบของแต่ละบุคคล ตามกำลังทรัพย์หรือเศรษฐกิจฐานะเพราะมีอาหารให้เลือกมากขึ้น อุตสาหกรรมอาหารของประเทศในปัจจุบันมีการขยายตัวเพื่อผลิตอาหารตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตอาหารจากต่างประเทศ ตลอดจนการนำเข้าเครื่องจักรต่าง ๆ เข้ามาในประเทศมาก และมีการผลิตบุคลากรในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารเพื่อช่วยในการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของประเทศ ทำให้มีการผลิตอาหารมากมายชนิดออกสู่ท้องตลาดและยังสามารถส่งไปจำหน่ายต่างประเทศ นำเงินตราเข้าประเทศเป็นจำนวนมากในแต่ละปี การแข่งขันอย่างมาของอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารในปัจจุบันทำให้ผู้ผลิตจะต้องศึกษาความต้องการของผู้บริโภค และเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบ แม้ในอุตสาหกรรมอาหารขนาดกลาง

และขนาดย่อมก็ต้องให้ความสำคัญนี้ เพื่อที่จะผลิตอาหารสนองความต้องการของผู้บริโภค สามารถหาตลาดได้ง่ายและขายได้โดยไม่ขาดทุน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ ความรู้ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี โดยทั่วไปพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคจะเปลี่ยนแปลงได้แต่ต้องใช้เวลาและจะช้ากว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ เช่น ด้านการแต่งกายหรือภาษาพูด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ ได้แก่

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อชนิดของพืชพันธุ์หรือสัตว์ต่างๆในท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งมีผลต่ออาหารของมนุษย์ในบริเวณนั้นด้วย มนุษย์ตั้งแต่อดีตจะบริโภคพืชหรือสัตว์ที่หาได้ง่ายหรือมีอยู่ในท้องถิ่นนั้นเป็นอาหาร (food availability) เช่น เดิมชาวเอสกิโมไม่สามารถเพาะปลูกได้เพราะอากาศหนาวจัดและไม่มีพื้นที่สำหรับปลูกพืชผัก จึงต้องบริโภคเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น เนื้อหมีขั้วโลก แมวน้ำ ปลา ฯลฯ แต่ในปัจจุบันชาวเอสกิโมมีอาหารที่ผลิตมาจากที่ต่าง ๆ ทำให้พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป มีการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ มากขึ้นตามชนิดของอาหารที่มีขายในท้องตลาด ชาวเอเชียเดิมนิยมบริโภคข้าวเพราะสามารถปลูกได้เจริญงอกงามในเขตร้อนขณะที่คนในประเทศแถบหนาวบริโภคขนมปังทำจากข้าวไรย์หรือข้าวสาลี เพราะเป็นธัญพืชที่เจริญได้ในสภาวะอากาศที่อบอุ่นหรือหนาว เป็นต้น แต่ในปัจจุบันการค้าระหว่างประเทศและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว การแนะนำวิธีการหุงข้าว มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือมีอาหารสำเร็จรูปทำจากข้าวขายอยู่ทั่วไป มีการเผยแพร่วิธีการบริโภคและคุณประโยชน์ ทำให้ประชาชนในซีกโลกตะวันตกบริโภคข้าวมากขึ้น แต่กลับกันคือ ขนมปังและขนมอบต่างๆก็ได้รับความนิยมบริโภคในหมู่คนเอเชียเช่นกัน จะเห็นได้ว่ามนุษย์ในปัจจุบันสามารถปรับตัวบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้นกว่าในอดีต อุตสาหกรรมแปรรูปอาหารมีบทบาทสำคัญที่ทำให้มีผลิตภัณฑ์อาหารกระจายไปยังชุมชนต่าง ๆ ได้ แม้ว่าชุมชนนั้นไม่สามารถผลิตอาหารนั้นได้

โครงสร้างทางสังคม และสถานะทางสังคม

ในอดีตมนุษย์ร่วมมือกันในการออกไล่สัตว์และออกหาอาหาร และจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยไปตามแหล่งอาหาร ชนิดของอาหารที่บริโภคขึ้นกับว่าจะสามารถแสวงหาอะไรมาได้และนำมาแบ่งปันกัน ต่อมาเมื่อรู้จักตั้งบ้านเรือนเป็นหลักแหล่งและทำการเกษตรกรรม คือ เพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ทำให้มีอาหารทั้งชนิดและปริมาณสำหรับการบริโภคมากขึ้น สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนแปลงไป มีการทำการค้าขายแลกเปลี่ยนกัน การที่ไม่ต้องออกไปล่าสัตว์หรือหาอาหาร ทำให้มนุษย์มีเวลาไปทำกิจกรรมหรืออาชีพอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เพียงเป็นผู้ผลิตอาหารได้ ซึ่งทำให้เกิดความเจริญด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ศาสนา กฎหมาย ค้าขาย วิทยาศาสตร์ และเมื่อมนุษย์สามารถประกอบอาชีพแตกต่างกันออกไป เช่น เป็นเกษตรกร จิตรกร พระ ทนายความ พ่อค้า นักการศึกษา นักการเมือง ฯลฯ ทำให้เกิดความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจและทางสังคม ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค โดยทั่วไปพบว่าเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ น้ำตาล และไขมันเพิ่มมากขึ้น ขณะที่การบริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีน้อยลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดขาวมากกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการมีโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดมากขึ้น เช่น โรคอ้วน ไขมันสูงในเลือด เบาหวาน มะเร็ง ดังนั้นในปัจจุบันจึงกลับมารณรงค์ให้มีการบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวมากขึ้น เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และใยอาหาร การวางตลาดผลิตภัณฑ์อาหารจึงควรศึกษาความต้องการและเศรษฐกิจ ฐานะของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อผลิตอาหารตรงความต้องการและกำหนดราคาได้อย่างเหมาะสม

ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ

เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการแต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค อาหารบางอย่างมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีจะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่ก็พบว่าเมื่อผู้บริโภคมีการเปลี่ยนไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่น พฤติกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตามให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมนั้นได้กำหนดไว้ หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคมนั้น ตัวอย่างเช่น เด็กชาวเอเชียที่ไปอยู่ในทวีปยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาอาจชอบบริโภคขนมปังมากกว่าข้าว เป็นต้น การขยายตลาดผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องคำนึงถึงปัจจัยนี้ด้วยเพื่อไม่ให้เกิดการต่อต้านหรือการไม่ยอมรับ เช่นการผลิตอาหารเพื่อขายในประเทศแถบตะวันออกกลาง ต้องปฏิบัติตามข้อห้ามต่างๆ ของศาสนาอิสลามต้องเป็นอาหารฮาลาล หรือในช่วงเทศกาลกินเจ การผลิตอาหารเจก็จะตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค

การได้รับความรู้ด้านโภชนาการ

การที่มีการเผยแพร่ความรู้และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ทำให้ได้รับความสนใจและอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคได้ โดยเฉพาะถ้าได้มีการปลูกฝังความรู้ที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก อาจทำให้เกิดเป็นนิสัยที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดชีวิตได้ แต่ปัญหาในปัจจุบันนี้ คือ ผู้บริโภคได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่อาจไม่ถูกต้องหรือมีความคลาดเคลื่อน เนื่องจากยังมีช่องว่างระหว่างนักวิทยาศาสตร์ แพทย์ นักโภชนาการหรือนักสาธารณสุข กับผู้ผลิตสื่อต่างๆ ที่เข้าถึงประชาชนทั่วไป ทำให้ไม่สามารถส่งต่อความรู้หรือผลงานวิจัยที่มีประโยชน์ซึ่งมีข้อมูลที่ยากหรือซับซ้อนไปสู่ผู้บริโภคได้ ดังนั้นถ้าผู้ผลิตอาหารสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคแต่เข้าใจได้ง่าย เช่น การทำแผ่นพับ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ด้วยสื่อต่างๆ จะเป็นจุดขายที่ดีของผลิตภัณฑ์ได้ เนื่องจากผู้บริโภคในปัจจุบันต้องการความรู้หรือข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาหารต่อสุขภาพ ต้องการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

เทคโนโลยี

จากการที่มนุษย์เรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวและพัฒนาให้สามารถอยู่รอดมาได้จนถึงขั้นคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ทำให้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมและมีการค้าขายแลกเปลี่ยนกัน ความเจริญของเทคโนโลยีการแปรรูปอาหารอาจใช้แสดงความเจริญทางวัตถุของชุมชน เพราะสังคมที่บริโภคอาหารที่ใช้เทคโนโลยีในการแปรรูปอาหารที่ก้าวหน้า เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารที่ต้องใช้ไมโครเวฟ อาหารฉายรังสี มักมีความเจริญทางวัตถุมาก ขณะที่ชุมชนที่บริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือแปรรูปน้อย อาศัยธรรมชาติหรือใช้เทคโนโลยีแบบง่าย ๆ เช่น การตากแห้งด้วยแสงแดด การรมควัน การหมักดอง สังคมนั้นมักยังไม่เจริญทางวัตถุ ตัวอย่างเช่น แม่บ้านในทวีปยุโรปอาจใช้เวลาเป็นนาที่หรือวินาทีในการอุ่นอาหารสำเร็จรูป ขณะที่แม่บ้านในบางประเทศอาจใช้เวลาหลายชั่วโมงในการแสวงหาอาหารและประกอบอาหารเพื่อบริโภค เป็นต้น ความก้าวหน้าของอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารทำให้มีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกเป็นจำนวนมากในท้องตลาด มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบันจะเปลี่ยนจากการบริโภคอาหารที่มีการแปรรูปน้อย ไปเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปมากขึ้น หลักของการแปรรูปอาหารจะต้องรักษาคุณค่าทางโภชนาการและให้มีความปลอดภัยและสะดวกในการบริโภค

การคมนาคมขนส่งและการติดต่อสื่อสาร

การคมนาคมขนส่งที่สะดวกในปัจจุบันมีส่วนทำให้พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การมีเครื่องบิน เรือ รถไฟ รถยนต์ ฯลฯ ทำให้สามารถขนส่งอาหารแปรรูปจากแหล่งผลิตหนึ่งไปยังที่ต่าง ๆ ได้ สะดวกรวดเร็ว อาหารของแต่ละประเทศมีโอกาสเผยแพร่ไปยังประเทศอื่น ๆ และบางชนิดอาจได้รับความนิยมมาก ประชาชนในประเทศแถบหนาวได้รู้จักและบริโภคผลไม้จากประเทศเมืองร้อน เช่น มะม่วง กล้วยหอม เงาะ มังคุด ฯลฯ ขณะที่คนในประเทศแถบร้อนก็มีโอกาสได้บริโภคเนยแข็ง นม เนื้อสัตว์แปรรูป ขนมหวาน ต่างๆ จากประเทศแถบหนาว คนไทยบางกลุ่มในปัจจุบันก็นิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น ขณะเดียวกันอาหารไทยก็กำลังได้รับความนิยมไปทั่วโลก มีนักท่องเที่ยวเดินทางมาเรียนการทำอาหารไทย หรืออาหารไทยสำเร็จรูปได้ส่งออกไปจำหน่ายทั่วโลกน่ายินดีเป็นจำนวนมหาศาลเข้าประเทศ มีผลทำให้เกิดการสร้างงานให้คนเป็นจำนวนมากภายในประเทศ และทำให้ภาคเกษตรกรรมซึ่งผลิตวัตถุดิบเพื่อป้อนอุตสาหกรรมอาหารก็มีความเจริญและขยายตัวไปด้วย ในปัจจุบันจึงมีความเป็นไปได้ที่ชนิดของอาหารในท้องตลาดของซีกโลกหนึ่งอาจจะมีผลคล้ายคลึงกับในอีกซีกโลกหนึ่งได้ ในการแปรรูปอาหารจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการขนส่งไปยังตลาดเป้าหมาย เพื่อควบคุมให้อาหารยังคงมีคุณภาพที่ดีและปลอดภัยในการบริโภค

ภาพพจน์ของอาหารและผลของการโฆษณา

อาหารบางชนิดได้รับการยอมรับให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพ หรืออาหารบางชนิดเหมาะกับบุคคลบางกลุ่ม ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีมากมาย ตัวอย่างเช่น เชื่อว่านกกล่ามหรือนกมว้ย ต้องบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาก นักวิ่งต้องกินอาหารที่มีแป้งมาก นมเป็นอาหารของเด็ก การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแสดงความทันสมัย การบริโภคอาหารประจำวันได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ หรือเชื่อว่าการดื่มชุปไก่สกัดจะช่วยให้ฉลาดขึ้นหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้วย เชื่อว่าข้าวกล้องเป็นข้าวของคนจนหรือนักโทษ เป็นต้น ซึ่งความเชื่อเหล่านี้อาจไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่เชื่อเพราะการบอกต่อ ๆ กันมา จากอิทธิพลของการโฆษณา หรือจากการสร้างกระแสหรือค่านิยม คนไทยควรยึดกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับประโยชน์ของข้าวกล้องเป็นหลักแทนความเชื่อในอดีต และหันมาบริโภคข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ดี ในยุคของข้อมูลข่าวสารหรือโลกาภิวัตน์ อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย ดังนั้นผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมอาหารขนาดกลางและขนาดย่อมควรนำประโยชน์จากสื่อไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีส่วนช่วยการตลาดของผลิตภัณฑ์ได้มาก

แนวคิดจากสื่อ

ข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย ในเว็บไซต์รายการ “อร่อย ตามรอยเปรี้ยวปาก” กล่าวถึงอาหารมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของคนเรา และมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อภาวะโภชนาการซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพ คนที่กินอาหารมากเกินไปจะเกิดภาวะโภชนาการเกิน เป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ หากกินอาหารไม่เพียงพอก็ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ส่งผลถึงประสิทธิภาพของร่างกายได้ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคต่างๆ หรือโลหะหนัก ยาฆ่าแมลง ตลอดจนสารเคมีต่างๆ ล้วนส่งผลถึงความไม่ปลอดภัยและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนเรา ซึ่งเราก็ก่ประสบปัญหาทั้ง ๓ ด้านดังกล่าวข้างต้น แต่ปัญหาเรื่องโภชนาการเกินเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และนับเป็นปัญหาที่ท้าทายนักวิชาการด้านโภชนาการอย่างมาก ส่วนปัญหาการขาดสารอาหารแม้จะลดความรุนแรงลงแล้วก็ตาม แต่ก็ยังคงมีอยู่ สำหรับปัญหาความปลอดภัยของอาหารก็ยังพบเห็นได้ไม่น้อยในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้นักวิชาการด้านโภชนาการและผู้ที่มี

หน้าที่รับผิดชอบจึงได้พยายามดำเนินการต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว วิธีหนึ่งที่ได้ดำเนินการเพื่อหาข้อมูลในการแก้ไขปัญหา คือ การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยจะทำให้ทราบว่าคนไทยกินอาหารอะไรบ้าง กินอย่างไร ในปริมาณเท่าไร เพราะเมื่อทราบว่าคนไทยกินอะไรบ้างก็จะสามารถทราบภาวะโภชนาการโดยรวมหรือภาพรวมของภาวะโภชนาการของคนไทย หรือทำให้ทราบแนวโน้มว่าคนไทยจะประสบปัญหาโภชนาการอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาว่าคนไทยจะมีความปลอดภัยในการบริโภคอาหารหรือไม่ อย่างไร เสี่ยงต่อการได้รับสารปนเปื้อน เช่น อะฟลาทอกซินหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น ซึ่งในการดำเนินการสำรวจดังกล่าวต้องทำโดยใช้หลักวิชาการที่ถูกต้อง ตั้งแต่การเลือกกลุ่มบุคคลที่จะสำรวจ โดยต้องพยายามเลือกกลุ่มบุคคลที่สามารถเป็นตัวแทนของคนไทยทั้งหมด แบบสอบถามที่จะใช้เป็นเครื่องมือก็ต้องมีมาตรฐาน ที่สำคัญคือต้องมีเงินทุนเพียงพอในการสำรวจด้วย และเมื่อสำรวจเสร็จสิ้นการวิเคราะห์ประมวลข้อมูลก็เป็นสิ่งสำคัญมาก จึงเห็นได้ว่าการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยนั้นต้องใช้พลังกำลังในทุกด้านอย่างมหาศาลทีเดียว และข้อมูลต่างๆ ที่ได้มาก็มีค่าคุ้มค่า เพราะสามารถนำมาใช้ในการวางยุทธวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาทุโภชนาการที่เกิดขึ้นการสำรวจด้านโภชนาการของคนไทยในช่วงระยะ ๕ ปีที่ผ่านมาได้มี ๒ หน่วยงานดำเนินการสำรวจ คือ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖ รายงานผลการสำรวจเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการสนับสนุนของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สำรวจข้อมูลเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗ และรายงานผลเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ซึ่งการสำรวจด้านโภชนาการของทั้ง ๒ หน่วยงานทำให้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ทำงานด้านอาหารและโภชนาการของประเทศไทย และเป็นข้อมูลที่น่าสนใจ จึงขอนำมาบอกเล่าให้คุณผู้อ่านได้ทราบ การสำรวจภาวะโภชนาการของกองโภชนาการมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ ตลอดจนข้อมูลพื้นฐานคนไทยและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของครัวเรือนมาใช้ในการกำหนดนโยบายและวางแผนการดำเนินงานโภชนาการของประเทศ โดยได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของประชากรทุกกลุ่มอายุ ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ตลอดจนศึกษาข้อมูลพื้นฐานคนไทย และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของครัวเรือน พบว่าครัวเรือนส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง ๕๐,๐๐๑-๑๐๐,๐๐๐ บาทต่อปี โดยจำนวนครึ่งหนึ่งของครัวเรือนดังกล่าวมีรายได้มากกว่า ๙๖,๐๐๐ บาทต่อปี ทั้งนี้ครัวเรือนที่อยู่ในภาคกลางมีรายได้สูงสุด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรายได้ต่ำสุด และครัวเรือนส่วนใหญ่จ่ายเงินเป็นค่าอาหารร้อยละ ๒๑-๔๐ ของรายได้ ส่วนภาวะโภชนาการพบเด็กอายุ ๐-๕ ปี มีภาวะเตี้ยร้อยละ ๗.๙ ภาวะอ้วนร้อยละ ๔.๐ เด็กอายุ ๖-๑๔ ปี ในเขตเมืองพบภาวะอ้วนร้อยละ ๙.๕ เยาวชนในเขตเมืองอายุ ๑๕-๑๘ ปีพบภาวะอ้วนร้อยละ ๑๗.๗ ส่วนผู้ใหญ่พบว่ากลุ่มอายุ ๓๐-๕๙ ปีมีภาวะอ้วนมากที่สุด โดยพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คือพบภาวะอ้วนในผู้หญิงร้อยละ ๔๖.๒ และผู้ชายร้อยละ ๓๒.๐ สำหรับการขาดสารอาหารพบว่าภาคใต้มีภาวะขาดสารอาหารมากที่สุด คือมีการเจริญเติบโตด้อยทั้งน้ำหนักและความสูงต่ำกว่าเกณฑ์มากกว่าภาคอื่น อีกทั้งพบปัญหาอ้วนสูงเป็นที่สองรองจากภาคกลาง และพบปัญหาคอเลสเตอรอลสูงมากที่สุด นอกจากนี้การสำรวจของกองโภชนาการในครั้งนี้พบว่าในทุกภาคมีปัญหาคอพอกในเด็กวัยเรียนเพิ่มขึ้น ทั้งยังพบว่าเด็กกลุ่มวัยทำงาน หญิงวัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรประสบปัญหาโลหิตจางมากขึ้น โดยพบในชนบทมากกว่าในเมือง ส่วนการบริโภคน้ำตาลของกลุ่มวัยทำงานพบว่าค่าเฉลี่ยของการบริโภคน้ำตาลและอัตราความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเพิ่มขึ้นตามอายุ และร้อยละ ๔๐ ของกลุ่มคนวัยทำงานในเมืองมีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มปรุงรสก่อนชิมทุกครั้ง รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของกองโภชนาการนี้ พบพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เช่น เด็กวัยรุ่นดื่มน้ำอัดลมบ่อยๆ พบการกินขนมขบเคี้ยวมาก และในทุกกลุ่มอายุพบว่ามีกรกิน

อาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น จึงทำให้ได้รับไขมันเพิ่มขึ้นด้วย ประเด็นที่คณะผู้สำรวจฝากให้คิดคือ วิถีชีวิตที่ใช้กำลังกายน้อยลงทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายน้อยสำหรับการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทยโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาตินั้น ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลครอบครัวกลุ่มอาหาร ๑๗ กลุ่มรวมอาหารประมาณ ๕๐๐ รายการ ซึ่งเป็นอาหารสด อาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารสำเร็จรูป ตลอดจนอาหารที่มีเฉพาะท้องถิ่น อาหารตามฤดูกาล โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาล เครื่องดื่ม น้ำดื่ม และเครื่องปรุงรสต่างๆ ตลอดจนทำการสำรวจตั้งแต่ทารกแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบถึงการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยต่างๆ และทำให้ได้ฐานข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นในการประเมินความเสี่ยงต่อการได้รับสารเจือปนที่มีอยู่หรือเติมลงในอาหาร อันเป็นข้อมูลในการต่อรองทางการค้าระหว่างประเทศของอาหารส่งออกจากประเทศไทย และใช้ข้อมูลในการกำหนดมาตรฐานความเสี่ยงจากการบริโภคของคนไทย รวมทั้งใช้เป็นเกณฑ์ปรับข้อกำหนดใน FBDG หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารที่ดีของคนไทยด้วย ซึ่งจากผลสำรวจในครั้งนี้พบว่าคนกรุงเทพฯ ทั้งกลุ่มผู้หญิงและผู้ชายดื่มนมและกินเนื้อสัตว์มากกว่าคนต่างจังหวัด เด็กกรุงเทพฯ ดื่มนมโดยเฉลี่ยวันละ ๓๐๐ มิลลิลิตร คนต่างจังหวัดพบว่าการบริโภคน้ำตาลผลไม้ และขนมหวานมากกว่าคนกรุงเทพฯ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนอาหารว่างนั้นกลุ่มที่นิยมบริโภคคือกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้ใหญ่บริโภคน้อย และพบว่าเด็กต่างจังหวัดนิยมบริโภคอาหารว่างมากกว่าเด็กในกรุงเทพฯ โดยภาพรวมพบว่าคนไทยกินอาหารที่มีไขมันเพิ่มมากขึ้น กินผัก-ผลไม้ลดลง โดยเฉพาะเด็กเล็กกินผักน้อยมาก คนวัยทำงานแม้จะกินผักมากกว่าเด็ก แต่ปริมาณที่กินก็นับว่าน้อย ซึ่งทำให้เห็นได้ชัดเจนว่าทำไมคนไทยจึงประสบปัญหาโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคอื่นๆ ที่เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อมากขึ้นๆ ทุกปีจากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจึงน่าจะทำให้เราได้ตระหนักและเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย โดยบริโภคในปริมาณที่พอเพียง ไม่มากไม่น้อยเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาหารรสหวาน และอาหารรสจัดอื่นๆ พยายามกินผักให้มากขึ้น ที่สำคัญคือเรื่องของการใช้พลังงานควรให้สัมพันธ์กับอาหารด้วย เพราะแม้กินอาหารเหมือนปกติ แต่มีการใช้พลังงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลงก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน ดังนั้นถ้ากิจกรรมน้อยลง ก็ต้องลดปริมาณของอาหารลงด้วย

๒.๒ ภูมิปัญญากับการสร้างเสริมสุขภาพ

กล่าวถึงการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้าน เป็นทุนทางสังคมที่เกิดจากความเอื้ออาทร การช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน การรักษาพยาบาล นอกจากรักษาด้านร่างกายแล้ว การแพทย์พื้นบ้านเป็นการเข้าไปดูแลสุขภาพจิตใจทั้งของผู้ป่วยเอง และของสมาชิกในครอบครัว เป็นการแพทย์แบบองค์รวม คือ ไม่แยกคนไข้ออกจากสมาชิกในครอบครัว วิธีการรักษามีหลากหลาย ทั้งการรักษาด้านสมุนไพร การนวด การเป่า การเรียกขวัญ การเลี้ยงผี ในพื้นที่ มีหมอพื้นเมืองอยู่ค่อนข้างมาก แต่ละคนมีองค์ความรู้แตกต่างกันออกไป มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ทั้งมีการพัฒนารูปแบบการรักษา การผลิตตัวยาให้มีการใช้ที่ง่ายขึ้น การรักษาแบบพื้นบ้านจึงเป็นการเพิ่มทางเลือกหนึ่งให้ผู้เจ็บป่วยได้เข้าถึงการรักษาพยาบาลที่ใกล้ชิดมากขึ้น

ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงไปมากจากอดีต สังเกตว่าคนเราปัจจุบันมีโรคภัยไข้เจ็บกันมากต่างจากคนเรามาก่อนที่ต้องอาศัยอยู่กับธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติบำบัดในการรักษา อายุเขายืน บางรายเป็น ๑๐๐ ปี แต่ปัจจุบันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะโลกสมัยใหม่มีพิษภัยแฝงเข้ามามาก อย่างหนึ่งคือ อาหารการกินของคนเรามักจะติดความสบาย หาซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน โดยไม่ได้คำนึงถึงส่วนผสมของอาหารหรืออาจติดการโฆษณาชวนเชื่อให้หลงเชื่อมาใช้ สารพิษเหล่านั้นนานวันยิ่งสะสมในร่างกายและเห็นผลระยะ

ยาว ภายหลังก็เกิดปัญหาติดตามมาแบบนี้ อยากให้คนหันมาสนใจภูมิปัญญาที่มีองค์ความรู้ในตัวให้มาก เมื่อท่านยังพอสอนให้เราได้เราก็น่าจะสืบสานต่อไป เพื่อใช้ได้ในอนาคต

ความเชื่อและภูมิปัญญาในการจัดการสุขภาพตัวเองในอดีต

ความเชื่อ หมายถึง การยอมรับคำอธิบายเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ ที่บุคคลได้จากการรับรู้ และเรียนรู้ร่วมกันในสังคม และถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนตกผลึกเป็นแบบแผนทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น โดยอาจมีเหตุผลหรือไม่มี หรือหลักฐานมาสนับสนุนก็ได้

ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคและวิธีการดูแลสุขภาพ

ความเชื่อแบบอำนาจเหนือธรรมชาติและวิธีการดูแลสุขภาพ

- ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการกระทำของผี

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเวทมนตร์และคุณไสย

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากขวัญ

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเคราะห์หรือโชคชะตา

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการละเมิดขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากที่ตั้งของภูมิศาสตร์

- วิธีการดูแลสุขภาพแบบอำนาจเหนือธรรมชาติ ส่วนใหญ่ใช้การประกอบพิธีกรรมเป็นหลัก ครอบคลุมตั้งแต่การวินิจฉัยหาสาเหตุและกระบวนการในการรักษา

- ผู้ให้การดูแลสุขภาพในการแพทย์แบบอำนาจเหนือธรรมชาติ ประกอบด้วย ๔ กลุ่ม คือ กลุ่มหมอคู่กลุ่มหมอสะเดาะเคราะห์ กลุ่มหมอธรรม และกลุ่มหมอดำรา

ความเชื่อแบบพื้นบ้านและวิธีการดูแลสุขภาพ

- ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการขาดสมดุลธาตุ

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารแสลงโรค

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อโรค

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการประกอบอาชีพ

○ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากอุบัติเหตุ

- วิธีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน

○ พิธีตั้งขันข้าว หรือการตั้งคาย เป็นการไหว้ครูเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการรักษา

○ พิธียอครู-บนครู

○ การวินิจฉัยโรค

○ การรักษา

○ การปลงขัน เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการสวมบทบาทของผู้ป่วยเพื่อก้าวข้ามผ่านไปสู่สภาวะปกติ

- ผู้ให้การดูแลสุขภาพในการแพทย์แบบพื้นบ้าน

○ หมอสมุนไพร

○ หมอเป่า

○ หมอกระดูกหรือหมอน้ำมัน

○ หมอนวด

○ หมอตำแย

ความเชื่อแบบการแพทย์แผนตะวันตกและวิธีการดูแลสุขภาพ

- ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากเชื้อโรค

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากพันธุกรรม

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากพฤติกรรม

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรืออุบัติเหตุ

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากจิตใจ

○ ความเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น ปัญหาทางด้านสังคม วัฒนธรรม เช่นการทำแท้ง การทำร้ายร่างกาย

- วิธีการดูแลสุขภาพแบบแพทย์ตะวันตก

○ การวินิจฉัยหาสาเหตุของความเจ็บป่วย

○ วิธีการดูแลรักษาสุขภาพ

- ผู้ให้การดูแลสุขภาพในการแพทย์ตะวันตก

○ ผู้ให้การรักษา คือ แพทย์หรือหมอที่ได้ผ่านการเรียนทางด้านแพทยศาสตร์มาโดยเฉพาะ

○ ผู้ให้การดูแลด้านเภสัชกรรม

○ ผู้ให้การดูแลด้านการพยาบาล

○ ผู้ให้การดูแลด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ

○ ผู้ให้การดูแลด้านการฟื้นฟูสุขภาพ

○ บุคลากรอื่น ๆ เช่น เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค เจ้าหน้าที่ด้านเทคนิคการแพทย์

ความเชื่อและการดูแลสุขภาพในช่วงเปลี่ยนผ่านสถานการณ์ชีวิต

๓.๓.๑ ความเชื่อและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการเกิด

- ความเชื่อและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการเกิดแบบพื้นบ้าน

○ ระยะตั้งครรภ์

♣ ความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ คนโบราณเชื่อว่าการตั้งครรภ์เป็นผลจากความสัมพันธ์ของมนุษย์กับดวงดาวในระบบจักรวาล

♣ การดูแลสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ จะเกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพกาย การดูแลทารกในครรภ์ การฝากครรภ์

○ ระยะคลอดบุตร

♣ ความเชื่อเกี่ยวกับการคลอดบุตร ได้แก่ เรื่องความเป็นสิริมงคล ท่าทางในการคลอด

♣ การดูแลสุขภาพในระยะคลอดบุตร ได้แก่ การจัดสถานที่และท่าทางในการคลอด การตรวจครรภ์ก่อนคลอด การคลอด การจัดการเกี่ยวกับรก การร่อนกระดัง

○ ระยะหลังคลอด

♣ ความเชื่อเกี่ยวกับภาวะหลังคลอด ได้แก่ ความเชื่อเรื่องผี ความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อเรื่องสมดุลาตุ ๔ ความเชื่อเรื่องมลทินของร่างกาย ความเชื่อเรื่องการบำรุงร่างกาย

♣ การดูแลสุขภาพในระยะหลังคลอด ได้แก่ การอยู่ไฟ การนวดหม้อหรือการทักหม้อเกลือ การประคบสมุนไพร การนวดหลังคลอด การเข้ากระโจมหรือการอบสมุนไพร การอาบสมุนไพร การงดบริโภคอาหารแสลง การบำรุงร่างกาย

- ความเชื่อและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการเกิดแบบแพทย์ตะวันตก

- ความเชื่อเรื่องเกี่ยวกับการตั้งครุฑ เป็นภาวะที่ตัวอ่อนหรือทารกได้ก่อกำเนิดขึ้นภายในมดลูก
- ความเชื่อและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับความชรา
 - ความเชื่อเกี่ยวกับความชราและการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน
 - ความเชื่อเกี่ยวกับความชรา ปัจจัยซึ่งถึงความชรา เช่น ภาวะหมดประจำเดือนในเพศหญิง การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในเพศชาย และความแปรปรวนของธาตุลม เป็นต้น โดยได้มีการกำหนดไว้ว่า เมื่ออายุ ๓๒ ปีขึ้นไป ให้ถือว่าเข้าสู่วัยชราหรือปัจฉิมวัย
 - การดูแลสุขภาพวัยชราแบบพื้นบ้าน ได้แก่ การใช้สมุนไพร เช่น สมุนไพรตำรับ (ยาดอก ยาบำรุง) สมุนไพรเดี่ยว (โสม บัวหลวง กวาวเครือขาว ขี้เหล็ก) การดูแลอาหาร การดูแลด้านสุขภาพทางเพศ การดูแลสุขภาพโดยฟังฟิงศาสนา
 - ความเชื่อและการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับความตายแบบพื้นบ้าน
 - ความเชื่อเกี่ยวกับความตายแบบพื้นบ้าน มีความเชื่อในเรื่องวิญญาณ กฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิดและชาติภพ
 - การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับความตายแบบพื้นบ้าน จะมุ่งเน้นการตอบสนองทางด้านจิตวิญญาณของผู้ตายและเครือญาติ กล่าวคือ ให้สร้างสมความดีและผลบุญเพื่อการตายอย่างสงบ เกิดความสุขความเจริญในภพหน้า

๒.๓ อาหารพื้นบ้าน/อาหารเป็นยา

พืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักเกิดในแหล่งธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อสะดวกในการเก็บบริโภค ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น โดยตัวของผักพื้นบ้านเอง มีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านและบริโภคตามฤดูกาล

ชาวบ้านจะเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป พืชผักที่ก่อกลุสสุขภาพอาจเรียกว่า สมุนไพร นอกจากนี้ลักษณะอาหารและรสชาติอาหารจะมีเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นนั้น

ผักพื้นบ้านในประเทศไทยนั้นเดิมมีถึง ๒๕๕ ชนิด ตามที่ มล.ตัว ชลมารคพิจารย์ ได้เขียนไว้ในตำรับสายเยาวภา ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า ๕๐ ปี และแบ่งเป็น ๕ หมวด

๑. หมวดใบและยอด เช่น ยอดกระถิน ยอดสะเดา ใบบัวบก ใบขี้เหล็ก
๒. หมวดหัวและราก เช่น เผือก มัน ขิง ข่า
๓. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม หัวปลี ดอกเข็มแดง
๔. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม / เพ็ญฟ้า ถั่วงอก พวยพวย
๕. หมวดผล เช่น ฟักทอง มะเขือ มะดัน ฟักขาว มะระขี้นก มะกอก

ส่วนกองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้รวบรวมชื่อผักพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคตามภาคต่างๆ พบว่า ในภาคเหนือมีจำนวน ๑๒๐ ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน ๑๓๐ ชนิด ภาคใต้มีจำนวน ๑๕๘ ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค

ผักพื้นบ้านหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิปัญญาสูงกว่าผักจากต่างประเทศที่นำมาปลูกในประเทศไทย จึงปลอดภัยจากสารเคมี ยาฆ่าแมลง และปัญหการเจริญเติบโต

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกชื่ออาหารแตกต่างกันไป เช่น ภาคอีสาน เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวสวย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวสวย มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแลง ส่วนภาคเหนือเรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวสวย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวตอน มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแลง ในขณะที่ภาคใต้เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวหัวเช้า มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวหัวเที่ยง มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวหัวเย็น เป็นต้น สำหรับภาคอื่นไม่แตกต่างเท่าไรนัก และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย

ทำไมต้องกินอาหารตามกาล

ข้อมูลจาก http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture_lanna.php

คนล้านนามีภูมิปัญญาการกินที่หลากหลาย ตั้งแต่กินอย่างไร ปรุงแบบไหน เพื่อประโยชน์อะไร เช่น ผักบางอย่างเป็นคู่กันเมื่อนำมาแกงรวมกันจะทำให้รสชาติหวาน ขม กลมกล่อม แกงขุนหากได้กินในวันปากปี เชื่อว่าเป็นสิริมงคลจะหนุนนำให้มีโชคลาภตลอดทั้งปี แกงแค หากทำกินในหน้าแล้งจะได้รสชาติที่ดีกว่าเพราะผักไม่เหี่ยวเหี่ยว เป็นต้น

หลักการสำคัญ คือ การกินได้สัมพันธ์กับฤดูกาล เนื่องจากฤดูกาลที่แตกต่างส่งผลต่อการเจริญงอกงามของพืชพรรณ และสภาวะร่างกายของคนเราที่ต่างกันไป อีกทั้งวิธีการเพาะปลูกย่อมขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่นเดียวกับเทศกาลและประเพณีที่แตกต่างไปตามวันเวลา เช่นนี้แล้วอาหารการกินในชีวิตประจำวันจึงผูกโยงกับฤดูกาลอย่างแยกไม่ออก

กินอย่างไร	ปรุงแบบไหน	เพื่อประโยชน์อะไร
กินตามฤดูกาล (ร้อน ฝน หนาว)	แกง แอ็บ น้ำพริก ปิ้ง	รสชาติดี บำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี
กินตามเทศกาล	ยำ จี่	เป็นยารักษาอาการ
ประเพณี	ตำ จอ	เจ็บไข้ได้ป่วย
กินตามสภาวะของร่างกาย	ส้า เจียว	เป็นสิริมงคล
กินตามเพศ วัย	ลาบ ฯลฯ	กินตามความเชื่อ
ฯลฯ	ต้มส้ม	ฯลฯ



การนำเสนอผลงานการดำเนินงานร่วมเวที อสม.

ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

ข้อมูลจาก <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=๑๐๑๔๑.๐;wap๒>

ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะขึ้นตามฤดูกาล บางชนิดสามารถให้ผลผลิตตลอดทั้งปี แต่ก็เชื่อว่ากินได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากผักบางชนิดเหมาะที่จะกินเฉพาะฤดูกาล เนื่องจากสภาวะอากาศที่แตกต่างกันทำให้ผักพื้นบ้านมีคุณสมบัติต่อร่างกายที่ต่างกันไปด้วย ในการปรุงอาหารก็เช่นเดียวกัน จะมีวิธีนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารให้เหมาะสมกับฤดูกาล เช่นกัน เพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อยมากยิ่งขึ้น เพราะผักบางชนิดให้ความหวาน เปรี้ยว และความขมแตกต่างกันไปตามฤดูกาล

หัวใจสำคัญของการกินผักพื้นบ้าน คือ “ผักที่ขึ้นในฤดูกาลใด ก็ให้กินในฤดูกาลนั้นจะดีที่สุด” เพราะผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามฤดูกาลจะมีความสมดุลกับร่างกายของคนเรา หากกินผิดฤดูกาลก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้



ผักพื้นบ้าน

กินผักพื้นบ้าน ได้อย่างไร?

- **กินย้อนรำลึกถึงรากเหง้า** อาหารบางอย่างสำหรับบางคนเมื่อได้กินอีกครั้งทำให้ย้อนกลับไปถึงวันวานในวัยเยาว์ เพราะสมัยก่อนอาหารเหล่านี้มีอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ปัจจุบันกลับเลือนหายไป การกินอาหารในวันก่อนๆ ทำให้คิดถึงถึงเปลี่ยนแปลงถึงวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมหรือรากเหง้าของตนเอง
- **กินเพื่อสุขภาพดี** ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เป็นผักที่ผ่านการคัดสรรโดยธรรมชาติว่าเหมาะสมกับร่างกายคนเรา กินแล้วจะไม่ได้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย นอกจากนี้ยังเป็นผักที่ปลอดจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร จึงปลอดภัยต่อผู้ปลูกและผู้กิน
- **กินแบบประหยัดค่าใช้จ่าย** ผักพื้นบ้านปลูกกินได้รอบบ้าน หรือหากินได้จากในชุมชน บางอย่างเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การกินผักพื้นบ้านจึงไม่ต้องไปหาซื้อจากถิ่นอื่นหรือตามซูเปอร์มาเก็ตเป็นต้น
- **กินสนับสนุนการเกษตรพื้นบ้าน** การปลูกผักพื้นบ้านเป็นวิธีการผลิตแบบดั้งเดิมที่รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ลดการพึ่งพาปัจจัยการผลิตจากภายนอก ทั้งเมล็ดพันธุ์ ปุ๋ยเคมี และสารเคมีทางการเกษตร
- **กินส่งเสริมระบบอาหารท้องถิ่น** การปลูก การปรุง การแปรรูป และการกินผักพื้นบ้าน เป็นการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและส่งผ่านให้กับคนรุ่นหลัง ทำให้เราไม่หลงลืมอาหารท้องถิ่น และช่วยต่อกรกับระบบอาหารฟาสต์ฟู้ดที่เข้ามาระทบชุมชน
- **กินรักษาวัฒนธรรมชุมชน** ดังคำกล่าวที่ว่า กินอะไรก็เป็นแบบนั้น การกินการอยู่แบบพื้นบ้านกับเทศกาลและประเพณีแบบล้านนา เป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก หากละเลยอาหารพื้นบ้านก็อาจเสี่ยงต่อการหลงลืมความเชื่อแบบล้านนา
- **กินเพื่อเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ** ผักพื้นบ้านล้านนามีอยู่หลากหลายชนิด เมื่อยังมีการใช้ประโยชน์ยอมทำให้คงอยู่ แต่ถ้าคนกินแต่ผักจีน วันข้างหน้าผักพื้นบ้านคงหมดไปจากชุมชน
- **กินเพื่อลดปัญหาโลกร้อน** ผักพื้นบ้านไม่ต้องเดินทางไกล ไม่ต้องขนส่งจากที่อื่นมาสู่บ้านเรา เพราะเราได้กินผักที่สดใหม่ ทั้งยังช่วยลดพลังงานขนส่ง เป็นการลดต้นเหตุที่ทำให้โลกร้อน

ผักพื้นบ้านในฤดูร้อน

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
ผักเหือด	ยอดอ่อน	แกง ยำ ลวก จิ้ม	ช่วยสมานแผลในลำไส้
ผักฮ้วนหมู	ยอดอ่อน ดอก	แกง ยำ ลวก จิ้ม	ช่วยทำให้เจริญอาหาร ลดน้ำตาลในเส้นเลือด
มะรุ้ม(ค้อนก้อม)	ยอดอ่อน ดอก ผัก	แกง ลวก จิ้ม น้ำพริก	ลดน้ำตาลในเส้นเลือด ขับเสมหะ(มีฤทธิ์ร้อน)
ผักกุ่ม	ยอดอ่อน	ดอง แกง	รสขมหอม ขับเหงื่อ แก้ไข้ เจริญอาหาร ระบาย ขับพยาธิ
ผักหวานป่า	ยอดอ่อน ใบแก่	แกง ผัด	แก้ไข้ (ใบแก่ใช้ปรุงรสอาหาร)
ผักเชียงดา	ยอดอ่อน	แกง ผัด ลวก จิ้ม	ทำให้เจริญอาหาร

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
			ใช้น้ำตาลในเส้นเลือด หากกินในฤดูฝนจะมีรสขม กินฤดูร้อน จะมีรสหวาน อร่อย
ผักเสี้ยว	ยอดอ่อน	แกง ผัด	แก้อา แก้อ้วน
ชะอม	ยอดอ่อน	แกง ผัด ลวก จิ้ม	รักษาลำไส้ แก้อ้วนใน หากกินในฤดูฝนควรใส่ข่า เพราะจะไม่ ทำให้ท้องเสีย
ยอดมะขาม	ยอดอ่อน	อาหารที่ออกรสเปรี้ยว	มีวิตามินซีสูง ช่วยระบาย แก้อ้วน
ส้มป่อย	ยอดอ่อน	อาหารที่ออกรสเปรี้ยว	มีวิตามินซีสูง ช่วยระบาย แก้อ้วน
ขี้เหล็ก	ยอดอ่อน ดอก	แกง ลวก จิ้ม	ช่วยทำให้เจริญอาหาร และนอนหลับ ลดความขมโดย การนำขี้เหล็กมาลวกกับ เถว้ดำลึง
บอน	ยอดอ่อน	แกง	แก้เบื่ออาหาร การนึ่งบอนควรใส่ยอด ส้มป่อยหรือยอดมะขาม เพื่อลดความคัน ของบอน
พ่อก้านเตี้ย	ยอดอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	มีใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย
ขนุน	ผล ยอดอ่อน	แกง ยำ ตำ	สมานแผลในลำไส้ แก้อ้วน
มะเขือแจ้	ผล	ส้า ยำ	ลดเสมหะ แก้อ้วน แก้อ้วน

ผักพื้นบ้านในฤดูฝน

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
ผักปิ้ง	ยอดอ่อน ดอก	จิ้ม เฝือก	แก้โรคระเคาะอักเสบ
ผักบุ้งแดง	ยอดอ่อน	ผัด จิ้ม แกง	มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงสายตา
ผักแว่น	ยอดอ่อน	ต้ม แกง จิ้ม	สมานแผลในปาก คอ แก้อ้วน
ผักโหม	ยอดอ่อน	เฝือก	แก้อ้วน อืด ขับปัสสาวะ
ผักกูด	ยอดอ่อน	จิ้ม เฝือก แกง ยำ	แก้อ้วน บำรุงสายตา บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ
มะระขี้นก	ผลอ่อน ยอดอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	ลดน้ำตาลในเลือด มีสารต้านมะเร็ง และไวรัสเอชไอวี
ผักหนาม	ยอดอ่อน	จิ้ม แกง	แก้อ้วน ขับเสมหะ
มะริดไม้(เพกา)	ผัก ดอก	ผัด ยำ ลวก จิ้ม	ช่วยลดคลอเรสเตอรอล คนท้องห้ามกิน จะ แท้งได้ เพราะมีฤทธิ์ร้อน กินมากเกินไปจะทำ ให้เกิดท้องอืด
สลิดคา	ยอดอ่อน ดอก	แกง ลวก จิ้ม	บำรุง ตับ ปอด ขับเสมหะ
หน่อไม้	หน่อ	แกง ยำ ลวก จิ้ม ต้ม	ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการ ท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เป็นสรรพคุณที่เห็น ผลมาก เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูง

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
			หน่อไม้ซาง เป็นหน่อชนิดเดียวเท่านั้นที่ทานแล้วไม่ปวดตามข้อ
บวบเหลี่ยม (มะนอย)	ผลอ่อน	แกง ต้ม ลวก	ลดไข้ ระบายท้อง ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ
บวบงู	ผลอ่อน	แกง ต้ม ลวก	แก้ท้องน้ำดีอุดตัน ขับพยาธิ
ผักชีขวง	ต้นอ่อน	แกง ต้ม ลวก	บำรุงน้ำดี แก้ไข้
ผำ (สาหร่ายน้ำ)	ต้น	ผัด ยำ	มีสารพิษต้านฤทธิ์สารอาหาร จึงต้องนำมาทำให้สุกก่อนรับประทาน นอกจากนี้ ยังมีแคลเซียมและเบต้าแคโรทีนสูง
ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน	แกง ต้ม ลวก จิ้ม	แก้ไข้กระทุ้งพิษ
ผักบุ้ง	ใบ ยอดอ่อน	ผสมกับส้าผัก จิ้ม	บำรุงเลือด แก้วิงเวียน
ตุน	ก้าน	แกง	ลดไข้ พอกปวด
ผักกาดนา	ต้นอ่อน	ยำ ลวก จิ้ม	บำรุงธาตุ เจริญอาหาร
ยอดฟักทอง	ยอด	แกง ผัด	แก้ไข้
ผักก้นเถิง	ยอดอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	แก้เหน็บชา น้ำเหลืองเสีย
ผักแส้ว	ยอดอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	แก้ไข้ ช่วยเจริญหาร
ชะพลู(ผักแค)	ใบ ยอดอ่อน	ใส่แกง	เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเสมหะ

ผักพื้นบ้านในฤดูหนาว

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
สะແຮລ	ดอก ผลอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	มีแคลเซียมสูง แก้ไข้เหลืองเสีย
สะเดา	ยอดอ่อน ดอก	ลวก ยำ	ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ
ถั่วพู	ฝักอ่อน	แกง ผัด ลวก จิ้ม	แก้ไข้ อ่อนเพลีย ร้อนใน กระหายน้ำ
ดอกแค	ดอก	แกง ลวก จิ้ม	แก้ไข้หัวลม
น้ำเต้า	ผลอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	เป็นยาเย็น แก้ไข้
ผักขี้หูด	ฝักอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	ขับลมในกระเพาะ แก้อ่อนใน
ผักสี่เสียด	ต้นอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	บำรุงน้ำดี ลดน้ำตาลในเส้นเลือด
จะค่าน	เถา	ใส่ร่วมกับอาหารอื่น	ขับลมในกระเพาะ แก้อ่อนเสีย บำรุงธาตุ
มะเขือเครือ	ผลอ่อน ยอด	ผัด แกง ลวก จิ้ม	มีวิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ใช้ในการรักษาอาการเส้นเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง และสลายนิ่วในไต
ดอกตำป่	ดอกอ่อน	แกง ลวก จิ้ม	ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ บำรุงร่างกาย
ถั่วแปบ	ฝัก	แกง ยำ ลวก จิ้ม	บำรุงธาตุ
ผักกาดเมือง	ยอดอ่อน	จ่อ แกง ลวก จิ้ม	จึงช่วยบำรุงสายตา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ดี มีไขมันไม่อิ่มตัว มีเส้นใย

ชนิดผัก	ส่วนที่ใช้กิน	อาหารที่นิยมปรุง	เคล็ดลับ/สรรพคุณ
			อาหารสูง เคล็ดลับแกงหรือจิ้มผักกาดควรบด ผักด้วยมือจะอร่อยกว่าใช้มีดหั่น เพราะใช้มือ บิดจะได้นำผักมีรสหวาน

๑๐ อันดับ อาหารต้านมะเร็ง

ข้อมูลจาก (ศูนย์รวมความคิด ความรู้ ประสบการณ์ ของคุณครู สมาชิกเว็บไซต์ ครูบ้านนอก.คอม)

๑. ผัก - ผักมีกากใยปริมาณมาก ซึ่งผักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านมะเร็ง ได้แก่

- กลุ่มผักมีสี เช่น ปื้รทุทุ ผักโขม แครอท มะเขือเทศ ยังมีสีเข้มมากเท่าไร นั้นหมายถึงว่ามีสารที่มีประโยชน์ (phytochemical) มากขึ้นเท่านั้น รงควัฒ์เหล่านี้ได้แก่ ไบโอฟลาเวินอยด์ ๒๐,๐๐๐ ชนิด และแคโรทีนอยด์ ๘๐๐ ชนิด ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายและยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในการทำลาย เซลล์มะเร็ง

- กลุ่มกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี บร็อคโคลี กะหล่ำดอก ในผักชนิดนี้จะมีสารต้านมะเร็ง สารที่ช่วยขจัดสารพิษ ตลอดจน อินดอล-๓-คาร์บินอลและซัลโฟราเฟน

- หัวหอม&กระเทียม - ประกอบด้วยไบโอฟลาเวินอยด์หลายชนิดด้วยกัน หนึ่งในนั้นได้แก่ เคอร์ซีทิน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้ นอกจากนี้ยังมีสารต้านมะเร็งอื่นๆ ได้แก่ อัลลิซิน , เอส-อัลลิล ซิสทีอีน, ซีสทีเนียม และสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากมาย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องดี ที่เราจะรับประทานกระเทียมและหัวหอม เป็นประจำ

๒. ปลาน้ำเย็น เช่น แซลมอน คอทู แมคเคอเรล ชาร์ดีน ทูน่าและปลาจากทะเลน้ำลึก ในปลา เหล่านี้ จะอุดมไปด้วยไขมันที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ได้แก่ EPA (eicosapentaenoic acid) และ DHA (docosahexaenoic acid) ซึ่งชะลอการแพร่ของมะเร็ง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และยังประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆที่พบในน้ำทะเล แต่ไม่พบในดิน

๓. ถั่ว เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ในถั่วเหล่านี้พบว่ามีส่วนโปรตีนในปริมาณสูง(มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง) นอกจากนี้ยังพบว่ามีอินโนซิทอล เฮกซาฟอสเฟต(กรดไฟตริก ซึ่งในท้องตลาด จะขายในรูปของ IP-๖) และจีเนสเตอีน (ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง) นอกจากนี้ในถั่วยังอุดมไปด้วยกากใยที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งจะช่วยในขบวนการทำความสะอาดของร่างกายตามธรรมชาติ

๔. เมล็ดธัญพืช เช่นข้าว โอ๊ต บาร์เลย์ ข้าวโพด ข้าวสาลี เนื่องจากเมื่อกากใยของพืชเหล่านี้แตกตัวที่ลำไส้จะเปลี่ยนเป็นกรดบิวไทริกที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

๕. สาหร่ายทะเล จะประกอบด้วยสารบางชนิดที่ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหาร และยังประกอบด้วยกากใยชนิดพิเศษที่สามารถละลายน้ำได้ซึ่งจะเป็นตัวกลางในการนำไขมันอันตราย สารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆออกจากลำไส้ นอกจากนี้สาหร่ายทะเลยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุอย่างดีจากน้ำทะเล

๖. เบอรี่ เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ เบอร์รี่สีดำ เพราะในเบอรี่จะมีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง และยังมีกรดอัลลาจิกที่จะทำลายเซลล์มะเร็งให้ตาย

๗. โยเกิร์ต เนื่องจากในโยเกิร์ตจะมีแบคทีเรียชนิดแลคโตบาซิลัส ที่สามารถหมักนมให้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกัน และเนื่องจากกว่า ๘๐% ของระบบภูมิคุ้มกันจะอยู่ที่ทางเดินอาหาร ดังนั้นโยเกิร์ตจึงเป็นอาหารที่จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกายในการป้องกันการติดเชื้อและยังช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย

๘. **ชาเขียว** ประกอบด้วยคาเทชินและสารเคมีในพืชอีกหลายชนิดด้วยกัน จากงานวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติประเทศญี่ปุ่นและจีน พบว่าชาเขียวสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งและยังสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

หมายเหตุ การดื่มชาเขียวให้ได้รับประโยชน์เต็มที่นั้น ต้องดื่มทันทีหลังจากชงเสร็จ เนื่องจากถ้าทิ้งไว้ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ ทำให้สูญเสียคุณค่าไป

๙. **เครื่องเทศ** - มาสตาร์ด พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม ขิง โรสแมรี่ อบเชยและเครื่องเทศอื่นๆที่ใช้ปรุงแต่งรส สามารถต้านมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

๑๐. **น้ำสะอาด** - เป็นเรื่องแปลกที่กว่า ๒ ใน ๓ ของพื้นที่บนโลกและของร่างกายนั้นประกอบด้วยน้ำ เนื่องจากน้ำนั้นเป็นเป็นสารตัวกลางสำคัญของร่างกายที่ใช้ในขบวนการต่างๆของเซลล์ อาทิเช่น ควบคุมสมดุลกรด-ด่าง การทำความสะอาด การขจัดสิ่งสกปรก และยังนำพาสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าสู่เซลล์ ตลอดจนนำของเสีย หรือสารพิษออกจากเซลล์อีกด้วย

อาหารชั้นเยี่ยม

ถึงแม้ว่าอาหารหลากหลายชนิดจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่มีอาหารเพียงไม่กี่อย่างที่จัดว่าเป็น อาหารชั้นเยี่ยม ซึ่งได้แก่

- **กระเทียม** เป็นเครื่องเทศกลิ่นแรงที่ใช้ประกอบอาหารกันมามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบในสูตรยาฆ่าเชื้ออีกด้วย หลุยส์ ปาสเตอร์พบว่า กระเทียมสามารถฆ่าเชื้อที่อยู่ในจานเพาะเชื้อได้ และยังพบว่ากระเทียมจะกระตุ้นการทำงานของร่างกายในการป้องกันเซลล์มะเร็ง อับดุลลาห์ แพทย์ของมหาวิทยาลัยฟลอริดา พบว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ที่กินกระเทียม สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ไม่กินกระเทียมถึง ๑๓๙ % มีการทดลองพบว่าทั้งกระเทียมและหัวหอมสามารถลดการเกิดมะเร็งที่ผิวหนัง และจากการให้หนูทดลองกินกระเทียม พบว่าในหนูที่มีแนวโน้มว่าทางพันธุกรรมว่าเป็นมะเร็งได้ง่าย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งลดลง มะเร็งที่พบได้บ่อย คือมะเร็งกระเพาะอาหาร ซึ่งนักวิจัยชาวจีน พบว่าการบริโภคกระเทียมและหัวหอมในปริมาณสูงๆ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่กระเพาะลงได้ครึ่งหนึ่ง นอกจากนี้กระเทียมยังทำให้ตับสามารถทนต่อสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้มากขึ้นด้วย และด้วยกลไกการออกฤทธิ์ของกระเทียมที่จะทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็ง แต่ไม่ทำลายเซลล์ปกติ ดังนั้นจึงสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย

- **แคโรทีนอย** - ทั้งแคโรทีนอยและไบโอฟลาโวนอยในพืช จัดว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย โดยที่หน้าที่หลักของแคโรทีนอย คือจะเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง แคโรทีนอยจะพบทั้งในผัก-ผลไม้สีเหลืองและสีส้ม ส่วนไบโอฟลาโวนอยจะพบในพวกผลไม้รสเปรี้ยว ธัญพืช น้ำผึ้ง

- **พวกหัวกะหล่ำ** - ได้แก่ บร็อคโคลี่, กะหล่ำปลี, กะหล่ำปลี brussel, ดอกกะหล่ำ ซึ่งพืชเหล่านี้จะมีส่วนหัวอยู่ติดกับพื้นดิน เนื่องจากในพืชชนิดนี้จะมีสารอินโดล ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ พบว่าในสัตว์ทดลองที่เลี้ยงด้วยพืชประเภทนี้ เมื่อได้สารก่อมะเร็งชนิดอัลฟาทอกซินนั้นโอกาสเกิดมะเร็งลดลงถึง ๙๐ %

- **เห็ด** นักวิทยาศาสตร์พบว่าเห็ดไรชิ ,เห็ดชิตาเกะ ,เห็ดไมตาเกะ มีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง มีการทดลองให้สัตว์กินสารสกัดจากเห็ดไมตาเกะ พบว่า ๔๐%ของสัตว์ทั้งหมดสามารถกำจัดมะเร็งได้หมดสิ้น ส่วนอีกสัตว์อีก๖๐%นั้นสามารถกำจัดมะเร็งได้ถึง ๙๐% ในเห็ดไมตาเกะ ประกอบด้วยโพลีแซคคาไรด์ ที่ชื่อว่า เบต้า-กลูแคน ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความดันเลือด

- **ถั่ว** - บรรดาเมล็ดพืชทั้งหลายที่มีเปลือก ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยเมล็ดเหล่านั้นได้โดยตรงจากการค้นพบที่ผ่านมาพบว่าสารโปรตีนเลซินอินฮิบิเตอร์ สามารถยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็งได้ สถาบันมะเร็ง

นานาชาติ พบว่าในอาหารประเภทถั่วนั้นประกอบด้วยสารไอโซฟลาโวนและสารไฟโตเอสโตรเจนที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี และจากงานวิจัยของDr. Ann Kennedy พบว่าในถั่วมีคุณสมบัติดังนี้

- ป้องกันการเกิดมะเร็งในสัตว์ที่ได้สารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
- ในงานวิจัยบางงานพบว่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งโตช้าลง
- ลดผลข้างเคียงของการใช้ยาและรังสีเพื่อการรักษามะเร็ง
- สามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่สามารถยับยั้งการแพร่ของมะเร็งได้ อาทิเช่น แอปเปิ้ล ผลไม้รสเปรี้ยว ปลาทะเลน้ำลึก น้ำมันปลา ขิง โสม ชาเขียว ผักโขม สาหร่ายทะเล เป็นต้น

บำบัดเบาหวานด้วยผักพื้นบ้าน

ข้อมูลจาก http://www.baanjomayut.com/library/treatment_diabetes/

บางคนมีความเข้าใจว่า ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มีชีวิตโดยขาดยาไม่ได้ แต่ความจริงแล้วถึงแม้คุณเป็นเบาหวานก็ยังสามารถมีชีวิตเช่นคนปกติทั่วไปได้ ด้วยการใส่ใจกับการปรับพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ระวังไม่ให้เกิดแผล เปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และปรับใช้สูตรอาหารชีวิต เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อยู่ในระดับปกติ นอกจากนี้ อยากชวนกันมารับประทานผักพื้นบ้านของไทย ที่มีสรรพคุณเป็นสมุนไพรลดระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งเหมาะกับผู้ป่วย

แพทย์แผนไทยจะแนะนำให้ใช้รสชาติอาหารเป็นยา คือ รสขม ซึ่งปัจจุบันมีนักวิชาการจากองค์กรและสถาบันต่างๆ ทำการศึกษาวิจัยสมุนไพรและผักพื้นบ้านของไทย พบว่า หลายชนิดมีฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด อาทิ ตำลึง กะเพรา มะระขี้นก หม่อน เป็นต้น และสมุนไพรเร่งการหายของแผล ได้แก่ บัวบก นอกจากนี้ สิ่งที่คุณป่วยไม่ควรมองข้าม คือ การออกกำลังกาย รวมถึงไม่ควรเครียด อาจจะหากิจกรรมอื่นทำ เช่น ทำบุญตักบาตร นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ เพื่อให้จิตใจสงบ และผ่อนคลาย และการนวดเท้าเพื่อกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนโลหิตเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายลดอาการชา

ผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยอย่างน้อย ๕ ชนิดที่ช่วยในการลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ ๑)ตำลึง โดยใช้เถาแก่ๆ ประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ หรือน้ำคั้นจากผลดิบ ต้มวันละ ๒ ครั้ง เข้า-เย็น จะช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ เพียงแต่จำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมว่าการรับประทานในรูปแบบของแกงจืดมีผลในการลดสารสำคัญในตำลึงที่ช่วยในการลดน้ำตาลในเลือดหรือไม่ ๒)มะระขี้นก วิธีการใช้ หั่นเนื้อมะระตากแห้งชงน้ำดื่ม หรือรับประทานผลสดครั้งละ ๖-๑๕ กรัม หรือน้ำคั้นจากผลสด ๑ ผลแล้วดื่ม ๓)วุ้น่างหางจรเข้ ใช้โดยวุ้น่างหางจรเข้หั่นสดประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ มาปั่นแล้วรับประทานวันละ ๒ ครั้ง แต่นักวิจัยระบุว่าสารสำคัญไม่คงตัว ในการใช้เองที่บ้านอาจต้องใช้แบบหั่นสด ๔)กะเพรา นำใบกะเพราตากแห้ง ๒-๕ กรัม ละลายน้ำแล้วดื่ม และ ๕)ใบหม่อน มีสารสำคัญในการลดน้ำตาลในเลือด โดยสารชนิดนี้จะออกมาได้ดีเมื่อนำไปชงแบบชา ทิ้งไว้ ๓-๕ นาที ซึ่งสารชนิดนี้ช่วยยับยั้งเอนไซม์ย่อยน้ำตาล การดูดซึมกลูโคสลด ระดับน้ำตาลในร่างกายก็จะลดลงด้วย

“สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่มีแผล และหายช้ากว่าคนปกติทั่วไป มีการวิจัยพบว่า บัวบกสามารถเร่งการหายของแผลได้เร็วขึ้น โดยปั่นน้ำบัวบกเข้มข้นดื่มต่างน้ำ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่กินสมุนไพรในการช่วยลดน้ำตาลในเลือด ควรแจ้งให้แพทย์แผนปัจจุบันที่ทำการรักษาด้วย เนื่องจากบางครั้งแพทย์อาจจะจัดยาให้ในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว เมื่อรับประทานผัก หรือสมุนไพรควบคู่ด้วยอาจทำให้น้ำตาลลดมากเกินไป”

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินของคนเมือง

อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไป มักจะกินอาหารตามธรรมชาติ มีส่วนปรุงแต่งน้อย ทั้งนี้เพราะการกินอาหารนั้นเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ซึ่งเชื่อว่าร่างกายของคนเรานั้นประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็มักจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บประกอบกับถือว่าการทำงานโดยใช้แรงงานของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่สภาวะแวดล้อม จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย การกินอาหารมักจะเป็นไปตามฤดูกาลที่มีผัก สมุนไพรเป็นพื้น มีส่วนประกอบ คือ ปลา และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะหาได้จากดิน น้ำ ป่า ดังคำกล่าวที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” อาหารส่วนใหญ่ไขมันน้อย และอาหารแต่ละชนิดที่นำมารับประทานนั้นมักจะผสมผสานกันอย่างลงตัว

คุณค่าและประโยชน์

อาหารคนล้านนา มักจะเป็นอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย เพราะมักจะรับประทานตามความจำเป็นอย่างพอเพียง

คุณลักษณะพิเศษ

๑. เป็นอาหารที่มีไขมันน้อย ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. เป็นอาหารตามธรรมชาติ มักจะเน้นข้าว ผัก ปลา เป็นหลัก
๓. เป็นอาหารที่ไม่มีสารปรุงแต่ง

๔. ในอดีต คนล้านนาจะกินอาหาร ๒ มื้อ คือ เช้าและเย็น ดังปรากฏในศิลาจารึกวัดพันตองแต่ม จังหวัดเชียงราย พ.ศ.๒๐๓๑ ได้กล่าวถึง เรื่องการเสวยอาหารของกษัตริย์ว่า มีตำแหน่งนางยอแลงกาย ซึ่งเป็นตำแหน่งที่จะยกสำรับสำหรับพระมหากษัตริย์เฉพาะมื้อเช้า (งาย) และมื้อเย็น (แลง) จึงสันนิษฐานว่า ในอดีตจะรับประทานเฉพาะมื้อเช้าและมื้อเย็น ไม่นิยมรับประทานอาหารกลางวัน

๕. ผู้ทำอาหารถือเป็นผู้มีภูมิปัญญา โดยรู้ว่าผักชนิดไหนควรกิน ไม่ควรกิน และกินในฤดูใดจึงจะดีต่อร่างกาย เช่น ไม่นิยมเก็บผักที่กินยอดหลังฝนตก จะทำให้เกิดมีพิษในตัวเอง เช่น ท้องเสีย หรือถ้าจะแกงหน่อไม้ ก็จะใช้ใบย่านางมาเป็นส่วนผสม เพราะใบย่านางจะมีสารบางอย่างที่ไปแก้สารที่เป็นพิษในหน่อไม้ ซึ่งจะช่วยไม่ให้เป็นโรคปวดข้อ เป็นต้น

สาระที่บอกเล่า/สัมภาษณ์

ลุงหนานศรียนต์ เกษพรหม ซึ่งเป็นผู้ชำนาญการในการเรียนรู้ว่า อาหารประเภทใดเป็นอาหารต้องห้ามสำหรับหญิงมีครรภ์ ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ผู้ชรา (ผู้สูงอายุ) หรือผู้มีโรคอาคม พร้อมทั้งบอกด้วยว่าผักประเภทใดถ้ากินไม่ได้ในผู้ที่มีโรคอาคมหรือผู้เจ็บป่วย แต่จะสามารถนำผักชนิดใดมาทดแทน ดังนั้นในคำบอกเล่าของลุงหนานศรียนต์จะสามารถแบ่งประเภทของอาหารการกิน ทั้งที่เป็นข้อห้ามและข้อที่ควรนำมารับประทานไว้ดังนี้

๑. อาหารตามวัย โดยแยกเป็นอาหารสำหรับคนทั่วไป อาหารหญิงมีครรภ์ อาหารของเด็กแรกเกิด และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
๒. อาหารตามประเพณี โดยเป็นประเพณีที่เป็นอวมงคล
๓. อาหารสำหรับผู้มีโรคอาคม หมายถึง ผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดคาถาอาคม

การแบ่งประเภทของอาหารดังกล่าวนี้ ลุงหนานศรียนต์ ได้ยกตัวอย่างไว้เป็นลำดับดังนี้

๑) การกินอาหารตามวัย สำหรับคนธรรมดาสามัญทั่วไป มักจะกินข้าวและผักที่สามารถเก็บได้ตามทุ่งนา ป่าละเมาะ (ป่าแพะ) ตามไร่บ้าน ซึ่งจะเป็นผักพื้นบ้านโดยแท้ เช่น ผักบุ้ง ผักฮิม ผักแซ่ว ผักเชียงดา ผักฮ้วน เป็นต้น ผักดังกล่าวจะนำมาแกง หรือต้ม หรือลวก กินกับน้ำพริกซึ่งจะต่าง ๆ จะมีพริก (แห้งหรือสด) กับเกลือ หอม กระเทียม ถั่วเน่าแช่บ หรือถั่วเน่าเมอะ อาหารประเภทปลา จะได้จากการตกปลา ตกกุ้ง

ตามหนองน้ำในเวลาที่เราไปทำนา ทำสวน ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควายนั่น นาน ๆ จึงจะมีโอกาส ต้องรอให้หมู่บ้าน (ผู้นำหมู่บ้าน) ตกลงรวมเข้าหุ้นกันซื้อสัตว์มาฆ่า แล้วแบ่งขายเป็นกอง ๆ (ตกป๋น ๆ ละ ๒๐ บาท)

การเรียนรู้ว่าอาหารชนิดใดเป็นพิษ หรืออาหารประเภทใดควรจะนำมากินได้ และเวลาใดควรจะนำมา กิน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (ผู้เฒ่า) ซึ่งมักจะมีเลือดน้อย มีลมมาก ก็จะไม่นิยมกินอาหารที่เย็น มักจะกินอาหารอุ่น ๆ หรือร้อน บางคนจะกินผักเขียว (ผักหม่น) ถ้ากินผักเขียวไม่ได้ก็มักจะใช้มะละกอดิบมาแกงแทน นอกจากนี้ อาหารประเภทควายเผือก หมูเผือก ปลาเผือก ไก่ขาว กบ จิ้งเต่า (เนื้อเต่า) ปลาฉา (ตะพาบน้ำ) ไม่นิยมกิน เพราะเชื่อว่าจะแสบโรค หรือถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บก็จะทำให้เพิ่มโรค

แต่อย่างไรก็ดี อาหารที่คนชอบแต่หากินยาก และถ้าจะนำมาปรุงเป็นอาหารก็มีกรรมวิธีที่ยุ่งยาก พอสมควร เช่น แกงอ่อมจ๋อนแจ้ ซึ่งขณะแกงจะต้องนำเอาตับที่ต้มสุกมาตำให้แหลกแล้วใส่ลงไปด้วย จะทำให้มี น้ำขึ้น เป็นอาหารที่ทุกคนกินได้ ไม่เป็นพิษ

โดยปกติคนเมืองล้านนาโดยทั่วไปไม่ค่อยกินอาหารกลางวัน มักจะกินอาหารเช้าและเย็นเป็นอาหาร หลัก แม้แต่พระมหากษัตริย์ก็ไม่นิยมเสวย ดังปรากฏในศิลาจารึกวัดพันตองแต้ม จังหวัดเชียงราย พ.ศ.๒๐๓๑ ว่ามีตำแหน่งนางยอแลงงาย (นางยอ = นางที่เป็นผู้จัดอาหารยก แลง = เย็น งาย = เช้า) อาหารก็จะเป็น ประเภทผักจ่อ น้ำพริกแดง ปลาแห้ง ส่วนช่วงกลางวันไม่ทำเป็นเรื่องเป็นราว มักจะนิยมกินตำส้ม (มะละกอ มะม่วง มะปราง) กินกับข้าว

สำหรับหญิงมีครรภ์ มีข้อห้ามและข้อปฏิบัติตามความเชื่อหลากหลาย ซึ่งแต่ละชุมชนจะมีส่วนที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

๑. ห้ามกินรังต่อรังแตน เชื่อว่าเด็กที่เกิดมาเมื่อใดเป็นเด็กโตจะชอบกัดเพื่อน ๆ และคนอยู่ใกล้
๒. ห้ามกินผลไม้แฝด เชื่อว่าจะมีลูกแฝด ไม่ปรารถนาเพราะลำบากในการเลี้ยงดู
๓. ห้ามกินอาหารเผ็ด – ร้อน จะทำให้เด็กเกิดมาหัวล้าน เพราะเชื่อว่าจะแสบร้อนขณะอยู่ในครรภ์ มารดา
๔. ห้ามกินกล้วยน้ำว้า กลัวเด็กในท้องจะอ้วนสมบูรณ์ทำให้คลอดยาก
๕. ห้ามกินหัวปลี เชื่อว่าเมื่อคลอดรกขึ้นจะปิดลิ้นหัวใจ (รกบิน)

ในเรื่องที่ควรปฏิบัติ

๑. หญิงมีครรภ์จะนิยมกินผักปลัง เชื่อว่าเด็กจะคลอดง่าย เพราะผักปลังมียางที่ลื่นไหล และใช้เครือ ผักปลังทำเป็นบ่วงสวมศีรษะจนถึงเท้าเป็นคติให้คลอดง่าย

๒. ลูกสี่ นำมาแช่อาบ เชื่อว่าเด็กจะตัวเล็ก คลอดง่ายเมื่อคลอดลูกแล้ว เอาข้าวขนุนต้มให้กิน จะช่วยให้ แม่มีน้ำนมมาก เด็กจะกินนมแม่ ๓ วัน หลังจากนั้นจะบดข้าวใส่กล้วยป้อนให้เด็กกิน เพราะเด็กจะอึด ไม่ร้องไห้ โยเยเพราะกินแต่นมจะหิวบ่อย ส่วนมารดา (แม่กำเดียน) ขณะอยู่ไฟ จะกินข้าวกับต้มผักตำลึง ผักโขม ต้มใส่ เกลือ ซึ่งเกลือนั้นจะต้องคั่วให้เป็นสีน้ำตาล เพื่อฆ่าเชื้อไม่นิยมกินปลา เพราะปลาทำให้เกิดกลิ่นคาวในร่างกาย กินข้าวจี๋ กินอับ (ดินดาน) ปิ้งไฟแล้วนำไปเคี้ยวกินจะช่วยให้หมดลูกแห้งเร็ว สำหรับเนื้อหมูถ้าจะกิน ให้นำมาล้าง ให้สะอาด ใช้เปลือกมะกอกแช่ เนื้อหมูแล้วไปปิ้งไฟ นิยมให้กินข้าวแคบ หัวปลีต้มจิ้มน้ำพริกตำ หรือผักปลังต้ม กับเกลือ

ส่วนผู้อาวุโส นิยมให้กิน

๑. ป่าตาเสือสุก (ลูกยอ) จิ้มเกลือ หรือนำผลดิบมาตำกับพริกไทย พริกแห้ง กระเทียม มะนาว
๒. อาหารที่ไขมันน้อยและไม่กินของหมักดอง
๓. อาหารที่มีพิษ เช่น น้ำปู ซึ่งถ้าแพ้จะเป็นการเพิ่มโรค

นอกจากพืชผักแต่ละชนิด ซึ่งจะต้องมีการผสมผสานกับผักชนิดอื่น เพื่อช่วยให้สารบางตัวลดลง และมีการผสมผสานกัน เช่น หน่อไม้ ถ้านำมาแกงจะต้องใส่ใบย่านาง จะช่วยให้ลดสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ปวดตามข้อก็จะลดลง หรือหน่อไม้ไร่แช่ท่า (ห้วย) ก็จะนำมากินกับน้ำพริกน้ำปู

๒) อาหารตามประเพณี

๒.๑ อาหารในประเพณีทั่วไป ไม่นิยมนำแกงหอยและเป็ดมาเลี้ยงแขก จะทำให้หมางเมินต่อกัน

๒.๒ อาหารในงานประเพณีทำศพ ไม่นิยมแกงวุ้นเส้น หรืออาหารประเภทเป็นเส้น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ทุกประเภท แกงหอยกกล้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้ตายและญาติที่อยู่หลังไม่ยอมตัดขาดจากกันยังมีสายใยต่อกัน ห้ามแกงผักเขียวเลี้ยงในงานศพเพราะเชื่อว่าผักเป็นของดุกกลืนศพ

๓) ผู้ที่มีคาถาอาคม หรือผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดคาถาประเภทต่างๆ มีข้อห้ามมากเช่นกัน กล่าวคือ

๓.๑ ห้ามกินแกงบอน แกงหอยก แกงบ่าน้ำ (น้ำเต้า) แกงผัก เพราะเชื่อว่าจะทำให้คาถาอาคมเสื่อม

๓.๒ ห้ามลอดรั้ว ราวผ้า หรือต้นกล้วยที่กำลังออกเครือ

อ้างอิงข้อมูลจาก มุขปาฐะ http://folklore.culture.go.th/index.php?option=com_content

๒.๔ สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

สมุนไพรพื้นบ้าน

พ่อหมออินสม สิทธิตัน ครูภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ ๖ จากสภาการศึกษา กล่าวถึงการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้าน เป็นทุนทางสังคมที่เกิดจากความเอื้ออาทร การช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน การรักษาพยาบาลนอกจากรักษาด้านร่างกายแล้ว การแพทย์พื้นบ้านเป็นการเข้าไปดูแลสุขภาพจิตใจทั้งของผู้ป่วยเอง และของสมาชิกในครอบครัว เป็นการแพทย์แบบองค์รวม คือ ไม่แยกคนไข้ออกจากสมาชิกในครอบครัว วิธีการรักษามีหลากหลาย ทั้งการรักษาด้านสมุนไพร การนวด การเป่า การเรียกขวัญ การเลี้ยงผี ในพื้นที่ มีหมอพื้นเมืองอยู่ค่อนข้างมาก แต่ละคนมีองค์ความรู้แตกต่างกันออกไป มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ทั้งมีการพัฒนารูปแบบการรักษา การผลิตตัวยาให้มีการใช้ที่ง่ายขึ้น การรักษาแบบพื้นบ้านจึงเป็นการเพิ่มทางเลือกหนึ่งให้ผู้เจ็บป่วยได้เข้าถึงการรักษาพยาบาลที่ใกล้ชิดมากขึ้น ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงไปมากจากอดีตสังเกตว่าคนเราปัจจุบันมีโรคภัยไข้เจ็บกันมาก ต่างจากคนเรามาก่อนที่ต้องอาศัยอยู่กับธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติบำบัดในการรักษา อายุเขายืน บางรายเป็น ๑๐๐ ปี แต่ปัจจุบันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะโลกสมัยใหม่มีพิษภัยแฝงเข้ามามาก อย่างหนึ่งคือ อาหารการกินของคนเรามากจะติดความสบาย หาซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน โดยไม่ได้คำนึงถึงส่วนผสมของอาหาร หรืออาจเกิดการโฆษณาชวนเชื่อให้หลงเชื่อมาใช้ สารพิษเหล่านั้นนานวันยิ่งสะสมในร่างกายและเห็นผลระยะยาว ภายหลังก็เกิดปัญหาติดตามาแบบนี้ อยากให้คนหันมาสนใจภูมิปัญญาที่มีองค์ความรู้ในตัวให้มาก เมื่อท่านยังพอสอนให้เราได้เราก็น่าจะสืบสานต่อไป เพื่อใช้ได้ในอนาคต

จากโครงการ การศึกษาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและระบบการแพทย์แผนไทยในการบำบัดรักษายาเสพติดในภาคเหนือของประเทศไทย THE INDIGENOUS KNOWLEDGE OF TRADITIONAL MEDICINE AND MEDICINAL PLANTS USED IN TREATMENT OF DRUG ADDICT IN NORTHERN THAILAN กล่าวว่า ในยุคปัจจุบัน นับตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๐๐ หรือนับตั้งแต่เริ่มมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจเป็นต้นมา เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในชุมชนเป็นอย่างมาก แล้วการเรียนรู้ของชุมชนในปัจจุบันถูกระทบจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความเปลี่ยนแปลงที่ว่่านั้นก็คือ ๑) ความรู้ในเชิงปฏิบัติของชุมชนสร้างขึ้นได้ยากกว่าเดิมคือ ชุมชนในปัจจุบันไม่ได้ทำการผลิตร่วมกันอีกต่อไปแล้ว คนที่อยู่ในชุมชนถูกทำให้กลายเป็นปัจเจกบุคคล ทำให้กลายเป็นต่างคนต่างอยู่

ต่างคนต่างทำมาหากินมากขึ้น ๒) การเกิดปราชญ์ชาวบ้าน ไม่ได้เป็นการสร้างความรู้ของชุมชน แต่เป็นการสร้างความเป็นปัจเจก ๓) เกิดชุมชนเรียนรู้ขึ้นหลายแห่ง แต่เป็นการเรียนรู้แบบเดิมทั้งหมด คือ เนื้อหาจะตอบปัญหาในเชิงปฏิบัติหรืออนุรักษ์วัฒนธรรมเก่า ๔) ระบบการศึกษาที่เป็นทางการ แยกเด็กออกไปจากวิถีชีวิตของคนปกติ (นิธิ เอียวศรีวงศ์ ๒๕๕๗ : น. ๖๓) ความอ่อนแอของชุมชนมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนชนบทที่ขาดหายจากการสืบทอด สืบทอดและการปรับใช้ทุนทางสังคมหรือวัฒนธรรมอันดีงามที่หลากหลายไป ทั้งๆ ที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน แต่ใช้ระยะเวลาเพียงแค่ ๕๐ ปีเท่านั้น ที่ชุมชนชนบทล่มสลาย

เรื่อง “ป่าชุมชนต้นแบบ พัฒนาป่าสมุนไพร” เขียนโดย webmaster เมื่อ ๐๖/๐๙/๒๐๑๐ - ๑๐:๔๔ (ที่มา: เติลนิวิธออนไลน์ ๙ มิ.ย. ๒๕๕๓) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในการให้ประชาชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ฟื้นฟูป่าให้มีความสมบูรณ์และยั่งยืน และร่วมกันบริหารจัดการป่าและการใช้ประโยชน์อยู่ในป่าซึ่งแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีความโดดเด่นในแต่ละด้านแตกต่างกันไป อาทิ “ป่าชุมชนโนน หินผิง” ที่ต้องการให้เป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพร โดยองค์การบริหารส่วน ตำบลดงบัง อ.ประจันตคาม จ.ปราจีนบุรี ร่วมกับเครือข่ายชุมชน ๓ หมู่บ้าน คือ บ้านนา หมู่ที่ ๓ บ้านโนนหรือบ้านหัวหิน หมู่ที่ ๔ และบ้านสวนผิง หมู่ที่ ๕ มีเนื้อที่รวมทั้งสิ้น ๔๔๗ ไร่ นายประลอง ดำรงไทย ผู้อำนวยการสำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ กล่าวว่า ป่าชุมชนบ้านโนนหินผิง เป็นที่สาธารณประโยชน์ตามหนังสือสำคัญสำหรับที่ทางหลวง เลขที่ ๑๕๓๔๒ ป่าชุมชนผืนนี้เป็นป่าไม้ยาง และมีความหลากหลายของพรรณไม้หลายชนิด เช่น ประดู่ แดง พะยุง พะยอม มะค่าโมง ไม้สมุนไพร เช่น กำลังวัวเถลิง เปล้าน้อย เปล้าใหญ่ นมสาว ชะเอม มะขามป้อม เพกา กระดังงา พญารากขาว กำลังทรี กำลังพลูเสื่อไคร้ เป็นต้น ไม้มงคล เช่น ลำดวน นมแมว กันเกรา ทองหลวง ชัยพฤกษ์ ทรงบาดาล สัก ราชพฤกษ์ มะยม ต้นรัก จำปา ต้นปีบ กฤษณา โพธิ์ ไทร และไม้เป็นอาหาร เช่น ผักเสี้ยน ผักหวาน ชะมวง ผักกูด ผักแต้ว มะกอก ผีผวน ผักกระโดน

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๕ บ้านสวนผิง กล่าวถึงการบริหารจัดการป่าชุมชนบ้านโนนหินผิง ว่าได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการป่าชุมชนบ้านโนนหินผิง ขึ้นเราได้ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับป่ามาเสริมในการอนุรักษ์ป่า เนื่องจากราษฎรในพื้นที่มีความเชื่อเกี่ยวกับป่าว่ามีเทวดาอารักษ์ ผีป่านางไม้ เจ้าแม่ตะเคียนทอง มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยปกป้องรักษาป่าและให้โชคให้ลาภ ประกอบกับได้มีการขุดสระใกล้พื้นที่ป่าเพื่อเป็นแหล่งกักเก็บน้ำไว้ใช้หน้าแล้งปรากฏว่าได้พบต้นตะเคียนขนาดใหญ่จมอยู่ใต้พื้นทราย จึงได้มีการขุดขึ้นมาตั้งไว้ที่ศาลาอเนกประสงค์ทางเข้าป่าชุมชน เป็นจุดศูนย์รวมที่พึ่งทางใจของคนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง”

สำหรับการใช้ประโยชน์ เนื่องจากพื้นที่ของป่าชุมชนโนนหินผิงนั้นมีส่วนหนึ่งเป็นทุ่งหญ้าอนุญาตให้เป็นพื้นที่เลี้ยงสัตว์ได้ บริเวณอื่นจะเป็นแหล่งอาหาร เช่น ผักเสี้ยน ผักหวาน เห็ดนานาชนิด เป็นแหล่งไม้ฟืนและถ่านโดยอนุญาตให้คนในท้องถิ่นมาใช้ เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า ไก่ป่า นก ชะมด กระรอก กระแต พังพอน งู แมลง ปลวก มด เป็นต้น โดยทางคณะกรรมการไม่อนุญาตให้มีการล่าหรือทำร้ายสัตว์ในพื้นที่ป่า เพราะต้องการให้เป็นแหล่งศึกษาและที่พักผ่อนของผู้คนในชุมชน ส่วนไม้ที่จะนำมาสร้างที่อยู่อาศัยสร้างอุปกรณ์เกษตร สิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ นั้น จะต้องขออนุญาตตัด และให้ตัดได้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ซึ่งผลการดำเนินงานของคณะกรรมการได้รับรางวัลป่าชุมชนดีเด่นระดับจังหวัดในปี ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา

ส่วนการเพิ่มศักยภาพและการพัฒนาป่าชุมชนบ้านโนนหินผิงนั้นทางคณะกรรมการเห็นว่าในพื้นที่ป่ามีพืชสมุนไพร อยู่เป็นจำนวนมาก จึงมีมติร่วมกันว่า จะ พัฒนาเป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรให้กับ ผู้ผลิตยาสมุนไพรในพื้นที่ใกล้เคียงกับมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งปัจจุบันการผลิตยาสมุนไพรเป็นที่ยอมรับของผู้ใช้มากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีความต้องการวัตถุดิบสมุนไพรอีกมาก คณะกรรมการฯ จึงได้เข้าไปเสนอและขอคำแนะนำจากมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เกี่ยวกับการควบคุมการปลูกและผลิตสมุนไพรให้ได้คุณภาพ ในขณะที่เดียวกันในชุมชนก็มีผู้ที่มีความรู้และศึกษาดาริยาแผนโบราณอยู่แล้วด้วย รู้จักอนุรักษ์ รู้จัก

นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ รู้จักที่จะรวมกลุ่มกัน รู้จักแสดงความคิดเห็น รู้จักแสวงหาความรู้ รู้จักแสวงหาตลาด ความสำเร็จ ย่อมอยู่ไม่ไกลอย่างแน่นอน

สมุนไพรพื้นบ้านช่วยลดความดันโลหิตสูงได้อย่างไร!

<http://info.muslimthai.com/main/index.php?page=sub&category=๒๙&id=๑๖๓๔๘>

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จะต้องเลือกรับประทานอาหารประเภท ผัก ผลไม้ และนมไขมันต่ำ เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลต่ำ มีใยอาหารสูง โดยเน้นการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารที่ส่งผลให้ลดความดันโลหิต (เช่น โปแตสเซียม, แคลเซียม และแมกนีเซียม) ซึ่งสามารถควบคุมได้ทั้งความดันโลหิตและไขมันในเลือด หากเป็นเมนูอาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารไทย เช่น น้ำพริกผักต้มและแกงส้ม แต่ควรหลีกเลี่ยงเมนูที่มีส่วนประกอบหลักเป็นกะปิ เกือบและกุ้งแห้ง เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกุ้งเสียบ เนื่องจากทั้งกะปิและกุ้งแห้งมีปริมาณโซเดียมที่ค่อนข้างสูง และไม่ควรรับประทานแกงที่มีส่วนผสมของกะทิด้วย ขณะเดียวกันการรับประทานน้ำพริกให้รับประทานเหมือนคนโบราณ คือเป็นเครื่องจิ้มไม่ใช่การตักปริมาณมากๆ ในแต่ละคำที่บริโภค

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตที่น่ากลัว เพราะไม่มีอาการเตือน สมุนไพรพื้นบ้านของไทยที่มีสรรพคุณลดความดันโลหิตสูงได้ดี เช่น

- ใบทองพันชั่ง ตากแดดให้แห้ง ประมาณ ๑ หยิบมือหรือประมาณ ๒๐ ใบ ผสมกับชาจีน ๑ หยิบมือ ใช้ชงในน้ำร้อนปล่อยทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที รับประทานวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า กลางวัน และเย็น ๕-๗ วันติดต่อกัน
- กระเทียม ให้ซอยกระเทียมสดประมาณครึ่งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ ๒-๓ ครั้งหรืออาจจะเคี้ยวกระเทียมกินสดๆ ก็ได้ ที่สำคัญห้ามกินตอนท้องว่าง เพราะฤทธิ์ร้อนของกระเทียมจะทำให้แสบกระเพาะได้
- ขึ้นฉ่ายเลือกต้นสดๆ มาตำ คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือใช้ต้นสด ๑-๒ กำมือตำให้ละเอียดคั้นกับน้ำ แล้วกรองเอากากออก ใช้รับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนโต๊ะก่อนอาหาร หรือกินเป็นผักสดผสมในอาหารก็ได้
- กาฝากมะม่วงนำมาตากแห้งต้มน้ำดื่มต่างน้ำชาหรือตากแห้งคั่วแล้วชงดื่ม น้ำของกาฝากจะออกมาเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ ก็สามารถนำมาดื่มเป็นน้ำชา หรือดื่มแทนน้ำได้ตลอดเวลาที่กระหายน้ำ
- กระเจี๊ยบแดงรสเปรี้ยวหวานหอม กินแล้วสดชื่นพบมากในเขตร้อน กลีบเลี้ยงของดอกกระเจี๊ยบเป็นสมุนไพรที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่ส่วนที่ใช้ลดอาการความดันโลหิตสูงก็คือส่วนของกลีบเลี้ยง ชงน้ำร้อนกินเป็นชากระเจี๊ยบ นอกจากจะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูงแล้วยังช่วยลดคอเลสเตอรอล แก้นิ่ว และลดไข้ได้อีกด้วย
- ใบบัวบก ในตำรายาไทยทั่วไปใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน หากนำต้นสดจำนวน ๑-๒ กำมือ มาต้มน้ำดื่ม สามารถลดอาการความดันโลหิตสูงได้ ใบบัวบกสามารถรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ เพียงนำต้นสด ๑ กำมือล้างแล้วตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลผสมกับน้ำมันมะพร้าววันละ ๓-๔ ครั้ง โรคตับ ตับโต ตับอักเสบ ใช้ต้นสดของใบบัวบก ๒๔๐-๕๕๐ กรัม ต้มคั้นเอาน้ำขนาดชามใหญ่ดื่มทุกวัน

- หย้าหนดแมวไข้แกโรคปวดตามสันหลังและเอาไขข้อนิ้ว ลดความดันโลหิตสูงได้ เพียงนำไปตากจนแห้ง หลังจากนั้นนำมาชงกับน้ำ ต้มเป็นประจําจนกว่าอาการความดันจะกลับสู่ภาวะปกติ หย้าหนดแมวมีเกลือโพแทสเซียมอยู่ในปริมาณสูง ไม่ควรใช้คู่กับยาแอสไพริน และผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ

นอกจากนี้แล้วสมุนไพรอื่นๆ ที่มักเป็นส่วนผสมอยู่ในอาหารที่เรา รับประทานอยู่ทุกวัน อาทิ ขิง ขี้เหล็ก ผักชี ผักชีฝรั่ง มะขาม เมงลัก ก็สามารถช่วยลดอาการโรคความดันโลหิตสูงได้

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ยุทธนา วงศ์โสภ (๒๕๕๓) ได้เขียนเรื่อง “อาหารในภา” ความหลากหลายสู่การฟื้นฟูอาหารท้องถิ่น จากโครงการวิจัยอาหารในภา(สำหรับข้าว) เพื่อฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นในต้นน้ำคู่ ภูมิศึกษานบ้านศรีเจริญ ตำบลเลวังไสย์ อำเภอกุหลาบ จังหวัดเลย การดำเนินโครงการวิจัยเป็นเครื่องมือในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยเรื่องการ “กิน” เพื่อสะท้อนการพึ่งพิงอาหารและมูลค่าที่เกิดขึ้นจากการนำอาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ แล้วนำเสนอข้อมูลให้กับชุมชนได้เรียนรู้และหาแนวทางในการสร้างอาหารท้องถิ่นให้สามารถพึ่งตนเองได้ โดยอาศัยข้อมูลจากการวิจัยมาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ และพัฒนาแนวทางเลือกในการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชนได้อย่างแท้จริงของชุมชนท้องถิ่นโดยไม่ต้องพึ่งพิงความเจริญเติบโตของ GDP แต่อาศัยเรื่องของปริมาณของอาหารที่มีอยู่ในภา (สำหรับข้าว) เป็นตัวชี้วัดความมั่งคั่งมีกินของชุมชน จากการดำเนินโครงการวิจัยทำให้ชุมชนได้แสวงหารูปแบบและแนวทางส่งเสริมการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ต้นน้ำคู่เพื่อฟื้นฟูอาหารท้องถิ่น

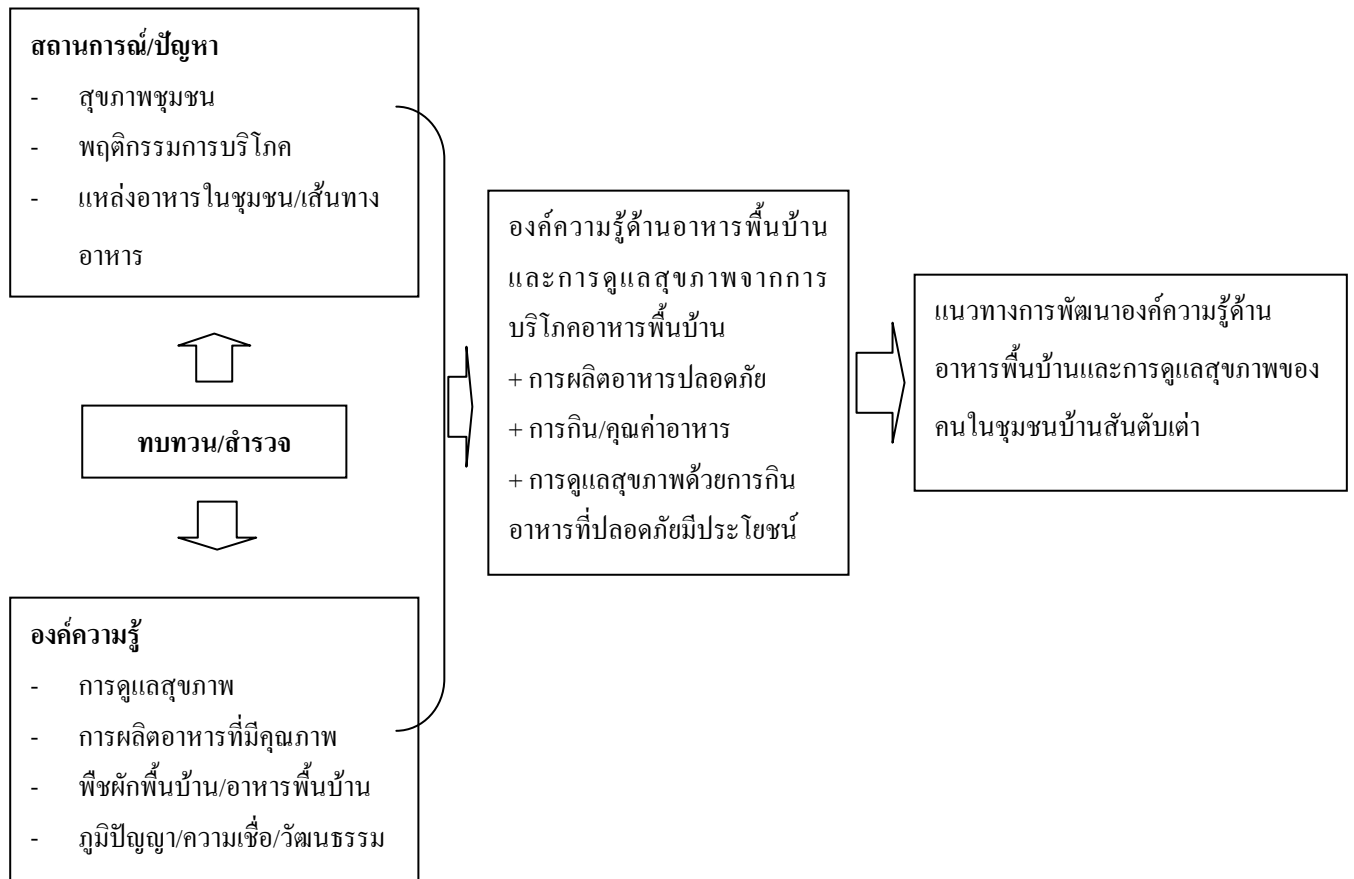
สุธรรม กันคำ (๒๕๕๓) ได้เขียนบทความเรื่อง ชาวบ้านวิจัย..เส้นทางสู่การสร้าง ความมั่นคงทางอาหาร โครงการวิจัย “สวนหลังบ้าน” ของคุณกนกนาถ โพธิ์สัยและคณะ เป็นการใช่วิธีการพึ่งพาตนเองของ คนผู้ไทจังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อค้นหาองค์ความรู้ในการจัดการสวนหลังบ้าน เป็นการเริ่มต้นที่จะหันมามองถึง การผลิตอาหารไว้กินเองในครัวเรือน เพียงแค่มี “เวลา” ก็สามารถปลูกพืชอาหารไว้สำหรับครอบครัวโดยไม่ต้องไปซื้อหาจากตลาด ส่วนเมล็ดพันธุ์หรือวิธีการปลูกก็สามารถเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกันระหว่างครัวเรือน ตรงจุดนี้ทำให้แต่ละครัวเรือนก็มีผักพื้นบ้านปลอดภัยปลอดสารเคมีไว้กินได้ตลอดทั้งปี

คุณมี งามนิธิคุณนันท์ หัวหน้าโครงการ “แนวทางสืบทอดภูมิปัญญาด้านการรักษาการเจ็บป่วยด้วยสมุนไพรพื้นบ้านโดยชุมชนมีส่วนร่วม บ้านนาปู หมู่ที่ ๑ ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน” พบว่ากระบวนการวิจัยที่เกิดขึ้นในชุมชนได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนของทีมวิจัย คนในชุมชนและหน่วยงานองค์กรภาคีในพื้นที่ การดูแลรักษาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพร ควบคู่กับการรักษาแบบสมัยใหม่ ทำให้ชุมชนมีการหารือร่วมกันทบทวนความเป็นมาของชุมชนทั้งด้านวิถีการดำเนินชีวิตและวิถีการผลิตทรัพยากรธรรมชาติ องค์ความรู้ภูมิปัญญาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สรุปข้อมูลเพื่อมาเป็นแนวทางปฏิบัติและปรับใช้ในชุมชนตนเอง ทำให้ชุมชนเกิดการตระหนักในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และปรับเปลี่ยนแนวคิดต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน

จากสิ่งที่กล่าวมานี้ทำให้เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะเรื่องการกินการอยู่การเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและทรัพยากรธรรมชาติ สอดคล้องกับแนวคิดของโครงการวิจัยที่มีการดูแลสุขภาพด้วย

อาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน การทบทวนภูมิปัญญา องค์ความรู้ที่มีอยู่ เพื่อหาแนวทางในการดูแลสุขภาพของสมาชิกชุมชนโดยเน้นอาหารพื้นบ้าน การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่บริเวณบ้านหรือในชุมชนของตนเองต่อไป

กรอบคิดการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

- ๑) กลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน(อสม.) จำนวน ๒๔ คน
- ๒) แกนนำหมู่บ้าน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ส.อบต. สท.
- ๓) ประชาชนชาวบ้าน
- ๔) กลุ่มเยาวชน

ขอบเขตด้านพื้นที่เป้าหมาย

บ้านสันตติเตา หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- ๑) สถานการณ์ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของคนในชุมชน
- ๒) พฤติกรรมการบริโภค เส้นทางแหล่งที่มีของอาหาร และการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน
- ๓) องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน
- ๔) แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและสุขภาพของชุมชน
- ๕) แนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การเพิ่มพื้นที่แหล่งอาหารพื้นบ้านในชุมชน

ขอบเขตด้านระยะเวลาการดำเนินงาน

ระยะเวลา ตั้งแต่พฤษภาคม ๒๕๕๕ – เมษายน ๒๕๕๖

กระบวนการวิจัย มีดังนี้

แผนการดำเนินงานโครงการวิจัย ๑๖ เดือน (แบ่งเป็น ๒ ช่วงๆละ ๘ เดือน) โดยมีแผนกิจกรรม ดังนี้

แผนการดำเนินงานระยะที่ ๑

๑. ประชุมคณะทำงาน ทุกเดือน เพื่อสร้างความเข้าใจให้ไปในทิศทางเดียวกัน และติดตามความเคลื่อนไหวสถานการณ์ต่างๆในชุมชน
๒. เวทีสร้างความเข้าใจร่วมกับชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในชุมชนที่มีผลต่อสุขภาพ ร่วมกันนักวิจัย ประชาชนชุมชน เยาวชน และตัวแทนจากสถาบันวิจัยหรือศูนย์ จ.ลำพูน
๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประเด็น

- ๑) ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ วิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ/อาหารการกิน
- ๒) ข้อมูลอาหารพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน และผักพื้นบ้าน
 - a. อาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะอาหารที่อยู่ในโตก(อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน)
 - b. แหล่งอาหารในชุมชน ผลิตเอง ร้านค้าในชุมชน รถขายเร่ ตลาดในชุมชน และนอกชุมชน

- c. ชนิดผักพื้นบ้าน เน้นพืชผักที่นำมาทำเป็นอาหาร
- ๓) ข้อมูลสถานการณ์สุขภาพ การดูแลสุขภาพของสมาชิกในชุมชน
 - d. ความเจ็บป่วยของคนในชุมชน
 - e. การดูแลสุขภาพของสมาชิกในชุมชน
- ๔) ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - f. การสำรวจอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ
 - g. เส้นทางแหล่งที่มีของอาหาร
 - h. การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน

วิธีการ

- ๑) การรวบรวมเอกสารที่มีอยู่ในชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๒) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้รู้ แก่นนำชุมชน เยาวชนและผู้เกี่ยวข้อง
- ๓) การสำรวจข้อมูลผักพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน เช่น ตลาดชุมชน ตลาดนัดต่าง ๆ รถขายของ เป็นต้น
- ๔) การเก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยคัดเลือกครอบครัวตัวอย่าง (ทมิวจัย) ในเก็บข้อมูลการบริโภคอาหารแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลา
- ๕) สรุปรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล
 - ๖) เวทีนำเสนอ และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
 - ศึกษาดูงาน รูปแบบการแลกเปลี่ยน เติมเต็มในเรื่องการจัดการชุมชน บ้านสามขา จ.ลำปาง
 - เวทีสรุปบทเรียนจากการศึกษาดูงาน
- ๔. การตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดัน เจาะเลือดหาสารพิษตกค้างในเลือด เป็นต้น
- ๕. เวทีหารือแนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติเตา โดยนัดหมายเพื่อจัดเวทีระดมความคิดเห็นขึ้นในกลุ่ม โดยมี นักวิจัย ปราชญ์ชาวบ้าน เยาวชน อสม. สมาชิกในหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลบ้านโฮ้ง เข้าร่วม
- ๖. การสรุปบทเรียน และจัดทำรายงานระยะที่ ๑

แผนการดำเนินงานระยะที่ ๒

- ๑. การประชุมทมิวจัย
- ๒. การศึกษาดูงานพื้นที่ตัวอย่าง การผลิตพืชผัก อาหารพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพโดยชุมชน
- ๓. เวทีถอดบทเรียนการศึกษาดูงาน และวางแผนทางการส่งเสริมชุมชนผลิตพืชผักพื้นบ้าน
- ๔. กิจกรรมการสร้างเสริมความตระหนัก และให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองด้วยอาหารพื้นบ้าน เช่น การอบรม การประชาสัมพันธ์ การประกวดการทำอาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รมณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้าน
- ๕. การพัฒนาการผลิตพืชผักพื้นบ้าน และการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน
- ๖. การจัดทำแหล่งเรียนรู้พืชผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
- ๗. ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวของโครงการให้ชุมชนรับทราบ (วิทยุชุมชน/ เอกสารความรู้/ ป้ายไวนิว/ และอื่นๆ)
- ๘. เวทีสรุปผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อมูลต่อชุมชน หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง
- ๙. จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

แหล่งข้อมูลและการเก็บรวบรวมข้อมูล

แหล่งข้อมูล

ข้อมูลเบื้องต้นได้จากการจัดเวทีสรุปบทเรียนสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งเกิดจากการระดมความคิดเห็นในกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลจากการสำรวจของกลุ่ม อสม. และข้อมูลจากโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง เอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นต้น

เครื่องมือและข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

-การจัดเวทีสัมมนาระดมความคิดเห็น คือ การประชุมกลุ่ม อสม.ระดับอำเภอประจำเดือน

และระดับหมู่บ้าน /

-สร้างแผนที่ทำมือจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

การรวบรวมข้อมูล

- ๑) การเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากเวทีสัมมนา/สรุปบทเรียนปัญหาสถานการณ์ด้านสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเต
- ๒) การเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ วิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ/อาหารการกิน
- ๓) การเก็บข้อมูลอาหารพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน และผักพื้นบ้าน
- ๔) การเก็บข้อมูลสถานการณ์สุขภาพ การดูแลสุขภาพของสมาชิกในชุมชน
- ๕) การเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่มียุ้ยได้รวบรวมข้อมูลแล้ว ได้ดำเนินการจัดหมวดหมู่ ประมวล วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบประเด็นที่มีการตั้งไว้ คือ แนวทางการจัดการการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน โดยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจะเป็นอย่างไร?

สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม

สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมระยะที่ ๑

กิจกรรมที่ ๑ การประชุมคณะทำงาน

วันเวลา-สถานที่ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (ต้นเดือน)

วัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจในแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน เพื่อติดตามความเคลื่อนไหวและวางแผนทางการดำเนินงานร่วมกัน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) ประชุมคณะทำงานเพื่อสร้างความเข้าใจให้ไปในทิศทางเดียวกัน
- ๒) เตรียมเนื้อหาการประชุม
- ๓) จัดเวทีประชุมสร้างความเข้าใจกับชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง
- ๔) สรุปการประชุม

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) นักวิจัย
- ๒) กลุ่มเยาวชน
- ๓) ประชาชนในชุมชน
- ๔) ตัวแทนจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ผลการดำเนินงาน

๑) สร้างความเข้าใจ วางกรอบแนวทางการดำเนินงานโดยมีสถาบันวิจัยหรือศูนย์เป็นหลักในการวางแผนร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนแนวคิดทางการพัฒนา โดยให้ความสำคัญในเรื่องปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน บ้านสันตติเป็นหลัก และเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยการใช้เวทีย่อยในการสร้างความร่วมมือของคนในพื้นที่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันผ่านกระบวนการเรียนรู้ไปสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาต่อไป

ผลการดำเนินการกิจกรรมครั้งนี้ได้ข้อสรุปร่วมกันคือ รับทราบเข้าใจความเป็นไปเป็นมาของโครงการ และแนวทางการทำงานร่วมกันของกลุ่ม อสม. ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพในวันข้างหน้าให้ไปในทิศทางเดียวกัน โดยใช้กระบวนการวิจัยเข้ามาเป็นเครื่องมือในการหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรม เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน

๒) การทำงานร่วมกันเป็นทีมในชุมชนบ้านสันตติเป็นทีมที่มีโครงสร้างการทำงานที่ชัดเจน ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก และกรรมการร่วมทุกคน และมีหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในระดับอำเภอมาเป็นพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ ๒ การประชุมกำหนดประเด็นกรอบการเก็บข้อมูล

วันเวลา-สถานที่ เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ (ปลายเดือน)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อสร้างความเข้าใจในทีมวิจัยในการกำหนดประเด็นศึกษาข้อมูล
- ๒) เพื่อทบทวนประมวลสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติ

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) กำหนดรูปแบบการประชุม
- ๒) นัดหมายการวิจัย
- ๓) เชิญวิทยากรจากสถาบันวิจัยหรือศูนย์
- ๔) จัดการประชุม

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

- ๑) คณะทำงานเข้าใจในการทำงานและติดตามความเคลื่อนไหววางแผนการดำเนินงานได้
- ๒) ชุมชนและผู้เกี่ยวข้องเข้าใจในงานวิจัยให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน
- ๓) รับทราบถึงพฤติกรรมกรรมการกินอาหารโดยใช้เครื่องปรุงแต่งอาหาร และแหล่งที่มาของอาหาร

- ๔) ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคของตนเอง
- ๕) ประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
- ๖) รู้ถึงประโยชน์ของผักพื้นบ้าน
- ๗) มีการเพาะปลูกผักสวนครัวมากขึ้น

กิจกรรมที่ ๓ การรวบรวมเก็บข้อมูลในชุมชน

วันเวลา-สถานที่ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน – สิงหาคม ๒๕๕๔

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) จัดประชุมนักวิจัย เพื่อจัดทำกรอบเก็บข้อมูลโดยนำเนื้อหาประเด็นจากที่ประชุมมากำหนดกรอบการจัดเก็บข้อมูล
- ๒) แบ่งฝ่ายหน้าที่ในการรับผิดชอบในการดำเนินการจัดเก็บข้อมูล
- ๓) รวบรวมเอกสารข้อมูล
- ๔) ประมวลผลข้อมูลและสรุปวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่มีอยู่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

วันเวลา-สถานที่ เดือนมิถุนายน – สิงหาคม ๒๕๕๔

วัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนของดีในชุมชน ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรม และสถานการณ์ปัญหา

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

๑. ได้รับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรม และแหล่งที่มาของอาหาร
๒. คณะทำงานเข้าใจการทำงานไปในทิศทางเดียวกัน

๓.๒ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดมข้อมูลจากผู้รู้ แก่นนำชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง

วันเวลา-สถานที่ เดือนมิถุนายน ๒๕๕๔

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนของดีในชุมชน ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรมและสถานการณ์ปัญหา

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

- ๑) ได้รับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญา ความเชื่อ วัฒนธรรม
- ๒) ร่วมกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักวิจัยในพื้นที่ต่างๆของ จ.ลำพูน เพื่อนำเสนอแนวทางการดำเนินงานของตนเอง และสิ่งที่ดำเนินการต่อไป จัดโดยสถาบันวิจัยหรือศูนย์ จ.ลำพูน ณ บ้านม่อนหินขาว อ.แม่ทา จ.ลำพูน

๓.๓ การรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน เช่น ตลาดชุมชน ตลาดนัดต่างๆ รถเร่ขายของ เป็นต้น

วันเวลา-สถานที่ เดือนมิถุนายน – ธันวาคม ๒๕๕๔

วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจข้อมูลผักพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน เช่นชุมชน เช่น ตลาดชุมชน ตลาดนัดต่างๆ รถเร่ขายของ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) นักวิจัย
- ๒) กลุ่มเยาวชน

ผลการดำเนินงาน

ได้ข้อมูลผักพื้นบ้าน แหล่งอาหารในชุมชน เช่นชุมชน เช่น ตลาดชุมชน ตลาดนัดต่างๆ รถเร่ขายของ เป็นต้น

๓.๔ การเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยคัดเลือกครอบครัวตัวอย่าง (ทีมวิจัย) ในการเก็บข้อมูลการบริโภค

วันเวลา-สถานที่ เดือนมิถุนายน – ธันวาคม ๒๕๕๔

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากครอบครัวตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมาย

ครอบครัวตัวอย่าง

ผลการดำเนินงาน

ได้ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

๓.๕ สรุปรวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และจัดทำแผนที่ชุมชน

วันเวลา-สถานที่ เดือนสิงหาคม ๒๕๕๔ (๒ ครั้ง)

วัตถุประสงค์ เพื่อสรุปรวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้และเตรียมนำเสนอผลต่อชุมชน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) จัดเวทีนัดหมายผู้เข้าร่วมประชุมระดับหมู่บ้าน
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นในการจัดเก็บข้อมูล โดยกำหนดวันและสถานที่ศึกษาดูงานพื้นที่วิจัยตัวอย่าง
 - ระบบการจัดการหมู่บ้านของพื้นที่ตัวอย่าง
 - การจัดการป่าชุมชนต้นแบบ

-การจัดทำแผนที่ชุมชนต้นแบบ

๓) นัดหมายประชุมเพื่อสรุปจากการศึกษาดูงาน

-จัดทำแผนที่ชุมชนทำมือบ้านสันตติเต่า

-นำเสนอข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล

๔) สรุปผลเพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

๓) นักวิจัย

๔) กลุ่มเยาวชน

ผลการดำเนินงาน

๑) ได้ข้อมูลที่เป็นระบบมากขึ้น

๒) ได้แผนที่ชุมชนแบบทำมือข้อมูลด้านต่าง ๆ

๓.๖ เวทีนำเสนอและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

วันเวลา-สถานที่ เดือนกันยายน ๒๕๕๔ (๒ ครั้ง)

วัตถุประสงค์

๑) เพื่อนำเสนอข้อมูลจากการรวบรวม

๒) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ชัดเจน และเติมเต็มข้อมูลให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมนักวิจัย (อสม)

๒) ประชาชนในชุมชน

๓) เยาวชน

๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

๓) ได้แลกเปลี่ยนเติมเต็มข้อมูลให้มีความถูกต้องและชัดเจนมากขึ้น

๔) ได้เรียนรู้รูปแบบการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมกินของคนในชุมชน

๕) นำทีมวิจัยเข้าร่วมอบรมศึกษาการเป็นนักวิจัยในเวทีสัมมนาวิชาการ “หลากหลาย วัฒนธรรมาภิบาล ในการจัดการความมั่นคงทางอาหาร ตัวตนคนภาคเหนือ” ที่ โรงแรมกรีนเลค รีสอร์ท จ.เชียงใหม่ วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๔ เพื่อการพัฒนาศักยภาพของนักวิจัย

กิจกรรมที่ ๔ การตรวจสอบสุขภาพ

วันเวลา-สถานที่ เดือนตุลาคม ๒๕๕๔

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักให้คนในชุมชนเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

วิธีการ/ขั้นตอน

๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม

๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นในการจัดเก็บข้อมูล

๓) แบ่งหน้าที่การทำงานเพื่อตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น พร้อมบันทึกรายละเอียด

๔) จัดประชุมนำเสนอข้อมูลจากการเก็บรวบรวมผลการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น

๕) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

- ๑) ทราบข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย มีการวัดความดันของผู้เข้าร่วม พบว่าผู้ที่เข้ามาประชุมครั้งนี้ถือว่าระดับความดันเป็นปกติ เนื่องจากผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นนักวิจัย เยาวชน ชุมชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีเพียงบางส่วน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี มีคนเฒ่าคนแก่ที่เข้าร่วมถือว่าระดับความดันปกติ ไม่มีความรุนแรงอะไร
- ๒) คนในชุมชนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง หากมีสุขภาพที่ดีทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ
- ๓) นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรในสาธารณสุขมูลฐานของศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านสันตติ์เต่าจัดแสดงในงานกีฬาสัมพันธ์ระดับหมู่บ้าน เพื่อเน้นให้คนในชุมชนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๔ ณ สนามกีฬาากลางบ้านสันตติ์เต่า

กิจกรรมที่ ๕ เวทีหารือแนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า

วันเวลา-สถานที่ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔ (๒ ครั้ง)

วัตถุประสงค์ เพื่อปรึกษาหารือแนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน ปลอดภัย และเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุมระดับหมู่บ้าน
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า
- ๓) ขอความร่วมมือทุกครัวเรือนพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน เพื่อลดค่าใช้จ่ายและสร้างรายได้ในครัวเรือนโดยเริ่มที่ทีมวิจัย (อสม.) เป็นหลัก
- ๔) สืบค้นข้อมูลพื้นที่สมุนไพรพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคตามครัวเรือนต่างๆ โดยการเก็บข้อมูล
- ๕) จัดประชุมนำเสนอข้อมูลจากการเก็บรวบรวมผลการดำเนินงาน
- ๖) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กิจกรรมเสริม

การเข้าร่วมจัดนิทรรศการ สมุนไพรปลอดภัย กลุ่ม อสม.ตำบลบ้านโฮ้ง ณ อินทนนท์เวอร์ไซด์ วันที่ ๓ พ.ย. ๕๔ โดยการนำเสนอรูปแบบของสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการรวบรวมเอาสมุนไพรใน

สาธารณสุขมูลฐานเบื้องต้น นำเสนอต่อกลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม คือ กลุ่ม อสม.ในเขตพื้นที่ อ.บ้านโฮ้ง การจัดนิทรรศการร่วมกับสาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลบ้านโฮ้ง ในเนื้อหาสาระเรื่อง “การกินสมุนไพรให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาให้เป็นอาหาร” เดือนกุมภาพันธ์จากการบริโภคอาหารจานด่วนซึ่งแฝงด้วยพิษภัยใกล้ตัว

ผลการดำเนินงานจัดนิทรรศการ

- ๑) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน
- ๒) ให้ความรู้เรื่องสมุนไพรในสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อการขยายผล
- ๓) กลุ่ม อสม.ระดับอำเภอได้ความรู้ความเข้าใจและนำไปใช้ได้

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

ได้แนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน และการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติเตา

กิจกรรมที่ ๖ สรุปทบทวนการดำเนินงานเพื่อวางแผน

วันเวลา-สถานที่ เดือนธันวาคม ๒๕๕๔ (ครั้งที่ ๑)

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อสรุปผลการดำเนินงานและรับทราบปัญหาอุปสรรค
- ๒) เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการดำเนินงานที่ผ่านมา
- ๓) เสนอปัญหา อุปสรรคการดำเนินงาน ระดมความคิดเห็น เพื่อปรับและวางแผน
- ๔) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในชุมชน หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง ทีมวิจัย และกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

- ๑) ได้แนวทางการดำเนินกิจกรรมในการดำเนินงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒) แผนการดำเนินงานระยะที่ ๒

กิจกรรมที่ ๗ จัดทำรายงานความก้าวหน้าระยะที่ ๑

วันเวลา-สถานที่

เดือนธันวาคม ๒๕๕๔ (ครั้งที่ ๒)

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม

- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการประชุม
- ๓) ประชุมเพื่อสรุปบทเรียน
 - ทบทวนเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย
 - นำเสนอผลการดำเนินงานของแต่ละกิจกรรม
 - ประเมินผลการดำเนินงานที่ได้ พอใจ/ไม่พอใจ/ต้องปรับปรุง
 - เสนอแนวทางการดำเนินงานในระยะต่อไป
- ๔) กำหนดแนวทางการเขียนรายงานเพื่อนำเสนอความก้าวหน้า ระยะที่ ๑

กลุ่มเป้าหมาย

ถือเป็นสิ่งใหม่ในการศึกษาเรียนรู้อย่างมีระบบแบบแผนผ่านขั้นตอนกระบวนการวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์

ทีมวิจัย

ส่วนใหญ่ทำงานใกล้ชิดกับชาวบ้าน เพราะเป็น อสม.ทราบถึงโรคภัยไข้เจ็บของชาวบ้าน พอใจที่เข้ามาร่วมงานวิจัยเชิงอาหารเพื่อสุขภาพ ถึงแม้จะเป็นเรื่องใหม่แต่ก็พยายามทำให้ดีที่สุด

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ถือเป็นประสบการณ์อย่างดียิ่งสำหรับนักวิจัยทุกคน การสรุปบทเรียนการทำงานร่วมกันยังถือเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินงานในครั้งต่อไป

ปัญหาและอุปสรรคตลอดถึงข้อมูลที่ได้รับได้ถูกนำเสนอในเวทีสรุปสรุปบทเรียนการทำงานในระยะที่ ๑ มีการทบทวนถึงข้อดีข้อเสียและผลที่ชุมชนรับคือเกิดการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนทั้งในด้านพฤติกรรมและความคิดโดยวิธีการจัดการอย่างเป็นระบบผ่านกระบวนการวิจัยที่ถูกต้อง มองเห็นศักยภาพแบบมีส่วนร่วมของกลุ่มองค์กรเป็นอย่างดี เพียงหวังเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปลอดภัยในการดูแลรักษาชีวิตของตนเอง และมองเห็นปัญหา จัดการแก้ไขร่วมกันเพื่อสุขภาพชีวิตที่ดีและเป็นแบบอย่างเพื่อขยายผลในพื้นที่อื่นต่อไป

ดังนั้นแนวทางการดำเนินงานในระยะที่ ๒ ต่อไปนี้ ทีมงานวิจัยได้มองเห็นแนวทางการทำงานเพื่อให้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นที่จะต้องเพิ่มองค์ความรู้ระดับนักวิจัยโดยการพัฒนาศักยภาพ สร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วมให้มากขึ้นเพื่อการพัฒนาทีมวิจัยให้ดำเนินการเป็นไปในทิศทางเดียวกันอันจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อชุมชน

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมระยะที่ ๒

กิจกรรมที่ ๑ การประชุมคณะทำงาน

วันเวลา-สถานที่ มกราคม ๒๕๕๕ (ต้นเดือน)

วัตถุประสงค์

- เพื่อทำความเข้าใจในแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน
- เพื่อติดตามความเคลื่อนไหวและวางแผนแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน

วิธีการ/ขั้นตอน

๑. ประชุมคณะทำงานเพื่อสร้างความเข้าใจให้ไปในทิศทางเดียวกัน
๒. เตรียมเนื้อหาการประชุม

๓. จัดเวทีประชุมสร้างความเข้าใจกับชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง
๔. สรุปการประชุม

กลุ่มเป้าหมาย

๑. นักวิจัย
๒. กลุ่มเยาวชน
๓. ประชาชนในชุมชน
๔. ตัวแทนจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ผลการดำเนินงาน

เป็นเวทีประชุมหารือแนวทางแนวทางการดำเนินงานระยะที่ ๒ มีการปรับเปลี่ยนการทำงานชุมชน บ้านสันตติเตา ให้มีโครงสร้างการทำงานที่ชัดเจน ประกอบด้าน ประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก และกรรมการร่วมทุกคน และมีหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในระดับอำเภอมาเป็นที่ปรึกษา การประชุมครั้งนี้ ทำให้ได้แนวทางในการดำเนินงาน โดยทางที่ประชุมมีมติว่าจะไปศึกษาดูงานพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเป็นตัวอย่าง เห็นแนวทางในการนำกลับมาปรับใช้ในพื้นที่ของตนเอง ซึ่งมีการเสนอในการศึกษาดูงานสหกรณ์เกษตรกรรม แม่ทาหยั่งยืน อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นพื้นที่ต้นแบบในการทำเกษตรผสมผสาน มีพืชผักต่าง ๆ ที่หลากหลาย และมีกระบวนการทำงานที่เข้มแข็ง จึงเป็นพื้นที่ที่น่าจะไปร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วย นอกจากนั้น มีการหารือเพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่ในการเก็บประเด็นจากการดูงาน และรวบรวมข้อมูลที่คงค้างจากการดำเนินงานในระยะที่ ๑ ทั้งเรื่องพืชผัก อาหารพื้นบ้าน ผู้รู้ในด้านต่าง ๆ ให้มีความครอบคลุมมากขึ้น

กิจกรรมที่ ๒ การศึกษาดูงานพื้นที่ตัวอย่าง ณ สหกรณ์เกษตรกรรมแม่ทาหยั่งยืน อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ การผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพโดยชุมชน

วันเวลา-สถานที่

เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (ต้นเดือน) ณ สหกรณ์เกษตรกรรมแม่ทาหยั่งยืน อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาหาความรู้รูปแบบการส่งเสริมชุมชนปลูกพืชผักพื้นบ้านอย่างยั่งยืน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ให้ความรู้และแนวทางการส่งเสริมชุมชนปลูกพืชผักพื้นบ้าน
- ผู้ศึกษาดูงานได้เรียนรู้และเข้าใจ

กลุ่มเป้าหมาย

- ทีมนักวิจัย (อสม)
- ประชาชนในชุมชน

ผลการดำเนินงาน

ทีมวิจัยโครงการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเตา และโครงการแนวทางการพัฒนาเกษตรกรตำบลศรีเตี้ยเพื่อปรับเปลี่ยนสู่ระบบเกษตรกรรมยั่งยืน ศึกษาดูงานพื้นที่สหกรณ์เกษตรแม่ทาหยั่งยืน ช่วงแรกเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิดการปรับเปลี่ยนสู่ระบบเกษตรกรรมยั่งยืนจากคุณพัฒนา อภัยมูล ซึ่งเห็นความสำคัญของการทบทวนประวัติศาสตร์ความรู้ทุนเดิมของชุมชน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในชุมชนของตนเอง การสร้างความตระหนักความเชื่อมั่นในการทำเกษตรแบบยั่งยืน การขยายแนวคิดสู่กลุ่มเด็กและเยาวชนในพื้นที่ การสอนลูกหลานให้ทำการเกษตรให้ทำงานในชุมชน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับ

ครอบครัวแล้วสร้างรายได้สร้างอาชีพให้กับตนเองโดยไม่ต้องพึ่งการไปเป็นลูกจ้างหน่วยงาน บริษัทต่าง ๆ แต่กลับมาทำงานของตนเอง เป็นนายเป็นเจ้าของกิจการของตนเอง มีพื้นที่ทำกิน มีอาหารเพียงพอสำหรับบริโภค และสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองได้ จากนั้นในช่วงบ่ายได้ลงไปเยี่ยมสวนแลกเปลี่ยนกับน้องต้น เกษตรกรรุ่นใหม่ และสวนลุงสมศักดิ์แก่นำเกษตรกรที่มีการปรับเปลี่ยนมาทำเกษตรกรรมยั่งยืน ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมเห็นพื้นที่จริง เห็นการทำเกษตรที่หลากหลาย ปลุกพืชหลากหลาย ไม่จำเป็นต้องปลูกพืชอย่างเดียว ปลูกหลากหลายสามารถขายได้อย่างละนิดละหน่อยทำให้ขายได้หมด แต่ถ้าทำเยอะขายไม่หมด นอกจากนี้ต้องรู้จักพืชแต่ละชนิด ความต้องการหรือศัตรูพืช เพื่อเลือกปลูกให้ถูกต้องเหมาะสมและสามารถตัดวงจรของศัตรูพืชได้ เป็นต้น

สิ่งที่ได้เรียนรู้ นักวิจัยได้เห็นตัวอย่างการปรับเปลี่ยนแนวคิดของคุณพัฒน์ อภัยมูล เห็นตัวอย่างการทำเกษตรในพื้นที่ ทำให้เห็นว่าการทำเกษตรหรือการอยู่อย่างพอเพียงเป็นเรื่องที่ทำได้ หากเริ่มที่จะลงมือทำการขยัน การปลูกผักที่หลากหลายช่วยรักษาธรรมชาติ สร้างรายได้ให้กับครอบครัว ซึ่งทางนักวิจัยได้นำแนวคิดมาหารือร่วมกัน บางคนนำกลับมาปรับปรุงแปลงผักหลังบ้านของตนเอง การเพิ่มพื้นที่ในการปลูกในบริเวณบ้านมากขึ้น

กิจกรรมที่ ๓ เวทีถอดบทเรียนการศึกษาดูงานและวางแผนทางการส่งเสริมชุมชนผลิตพืชผักพื้นบ้าน

วันเวลา-สถานที่

ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

- เพื่อทบทวนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาดูงาน
- เพื่อวางแผนทางการส่งเสริมการปลูกพืชผักพื้นบ้าน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) จัดประชุมนักวิจัย เพื่อนำเสนอสิ่งที่นักวิจัยได้รับจากการลงพื้นที่ดูงาน
- ๒) วางแผนแนวทางการพัฒนาศูนย์เรียนรู้ โดยการส่งเสริมชาวบ้านให้ผลิตพืชผักพื้นบ้าน
- ๓) สรรวจรวบรวมเอกสารข้อมูล
- ๔) ประมวลผลข้อมูลและสรุปวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการดำเนินงาน

สรุปบทเรียนจากการดูงาน ทำให้แต่ละคนได้เรียนรู้เกษตรกรรมยั่งยืนพื้นที่ตำบลแม่ทา ได้แลกเปลี่ยนมุมมองแนวคิดด้านการทำการเกษตร ความมั่นคงด้านอาหาร การปลูกพืชเน้นปลูกพืชที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพืชผักพื้นบ้าน นอกจากมีประโยชน์แล้วปลูกง่าย โดยได้รับมุมมองแนวคิดด้านเกษตรกรรมยั่งยืนจากคุณพัฒน์ อภัยมูล และเยี่ยมสวนแลกเปลี่ยนกับเกษตรกรรุ่นใหม่(น้องต้น)และสวน แก่นนำเกษตรกร(ลุงสมศักดิ์)ที่มีการปรับเปลี่ยนมาทำเกษตรกรรมยั่งยืน

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมการสร้างความตระหนัก และให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน เช่น การอบรม การประชาสัมพันธ์ การประกวดทำอาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รมณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้าน

วันเวลา-สถานที่

เดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เบื้องต้น และเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ
- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของประโยชน์อาหารพื้นบ้านที่มีต่อสุขภาพ
- เพื่อให้คนในชุมชนเกิดความตระหนัก และให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารพื้นบ้านเพื่อบำรุงร่างกายอย่างเหมาะสม

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม พร้อมสอบถามปัญหาด้านสุขภาพระยะหลัง
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นในการจัดเก็บข้อมูล
- ๓) แบ่งหน้าที่การทำงานเพื่อการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น พร้อมบันทึกรายละเอียด
- ๔) จัดประชุมนำเสนอข้อมูลจากการเก็บรวบรวมผลการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น
- ๕) เผยแพร่โครงการวิจัยตามเสียงตามสายหมู่บ้าน เทศบาล และร่วมนำเสนอในเวทีย่อย
- ๖) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

กิจกรรมที่ ๕ การทดลองการพัฒนาการผลิตพืชผักพื้นบ้านและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนจากแนวทางที่ได้
ในระยะที่ ๑

วันเวลา-สถานที่

เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการผลิตพืชผักพื้นบ้านและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุมระดับหมู่บ้าน
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน
บ้านสันตติเต
- ๓) ขอความร่วมมือทุกครัวเรือนพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคและการเพิ่ม
แหล่งอาหารในชุมชน เพื่อลดค่าใช้จ่ายและสร้างรายได้ในครัวเรือนโดยเริ่มที่ทีมวิจัย (อสม.)
เป็นหลัก
- ๔) สืบหาข้อมูลพื้นที่สมุนไพรพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคตามครัวเรือนต่างๆ โดยการเก็บ
ข้อมูล
- ๕) จัดประชุมนำเสนอข้อมูลจากการเก็บรวบรวมผลการดำเนินงาน
- ๖) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในชุมชน

ผลการดำเนินงาน

ได้รับความร่วมมือครัวเรือนพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคและการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน เพื่อลดค่าใช้จ่ายและสร้างรายได้ในครัวเรือนโดยเริ่มที่ทีมนักวิจัย (อสม.) เป็นหลัก และได้ข้อมูลพื้นที่สมุนไพรพืชผักอาหารพื้นบ้านเพื่อการบริโภคตามครัวเรือนต่างๆ โดยนักวิจัยได้ลงไปทำการเก็บข้อมูลในชุมชน

กิจกรรมที่ ๖ การจัดทำแหล่งเรียนรู้พืชผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

วันเวลา-สถานที่

เดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ชุมชนมีแหล่งเรียนรู้เรื่องพืชผักพื้นบ้านและประโยชน์ของการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกาย

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการดำเนินงานที่ผ่านมา
- ๓) เสนอการจัดทำแหล่งเรียนรู้พืชผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
- ๔) สรุปผล เพื่อดำเนินการต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ทีมวิจัย และกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

มีการหารือพัฒนาแหล่งเรียนรู้เรื่องพืชผักพื้นบ้านในชุมชน โดยเน้นการพัฒนาพื้นที่ของนักวิจัยเป็นหลัก ในการขยายพื้นที่การปลูกพืชผัก สมุนไพร รวมทั้งการพัฒนาศูนย์เรียนรู้พืชผักสมุนไพร บ้านคุณมาลัย วงศ์อำนาจ เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับเด็กนักเรียน ชุมชน หน่วยงานและผู้สนใจ

กิจกรรมที่ ๗ ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวของโครงการให้ชุมชนรับทราบ

วิทยุชุมชน เอกสารความรู้ ป้ายไวนิลและอื่นๆ

วันเวลา-สถานที่

เดือนมิถุนายน ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

- เพื่อสื่อสารต่อชุมชนในการดำเนินโครงการ
- เพื่อสร้างกระแสให้ชุมชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการประชุม
- ๓) ประชุมเพื่อกำหนดหัวข้อจัดทำสื่อ
- ๔) ผลิตสื่อไวนิลเผยแพร่ในศูนย์เรียนรู้ และจัดนิทรรศการทั่วไป

เป้าหมาย นักวิจัยกลุ่มเยาวชน

ผลการดำเนินงานกิจกรรม

จากการจัดทำเอกสารในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ทำให้เกิดการรับรู้ในวงที่กว้างมากขึ้น และจากกลุ่มคนที่เข้ามาเรียนรู้ที่ศูนย์เรียนรู้บ้านสันตติเตา นอกจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันแล้ว ได้เอกสารในการกลับไปทบทวนความรู้ต่าง ๆ ทำให้ได้รับความสนใจมากขึ้น เห็นและรู้คุณค่าของพืชผักสมุนไพรมากขึ้น แม้อาจจะไม่สามารถสร้างความตระหนักรู้ได้เต็มที่ แต่เป็นจุดหนึ่งที่กระตุ้นให้ประชาชน เด็กนักเรียนสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและหันมาสนใจอาหารพื้นบ้าน ปลูกพืชผักสวนครัวหลังบ้านมากขึ้น

กิจกรรมที่ ๘ เวทีสรุปผลการดำเนินงานนำเสนอข้อมูลต่อชุมชน หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง วันเวลา-สถานที่

เดือนมิถุนายน ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลการดำเนินงานและรับทราบปัญหาอุปสรรค เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาชุมชน การดูแลสุขภาพของคนในชุมชนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม
- ๒) นำเสนอหัวข้อประเด็นการประชุม
- ๓) ประชุมเพื่อสรุปบทเรียน
 - ทบทวนเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย
 - นำเสนอผลการดำเนินงานของแต่ละกิจกรรม
 - ประเมินผลการดำเนินงานที่ได้ พอใจ/ไม่พอใจ/ต้องปรับปรุง
 - เสนอแนวทางการดำเนินงานในระยะต่อไป
- ๔) กำหนดแนวทางการเขียนรายงานเพื่อนำเสนอสรุปเล่มฉบับสมบูรณ์ต่อไป

เป้าหมาย

นักวิจัย- กลุ่มเยาวชน-แกนนำชุมชน- ปราชญ์ชาวบ้าน- หน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง- คนในชุมชน
จำนวน ๑๐๐ คน

ผลการดำเนินงาน

เป็นการจัดเวทีนำเสนอข้อมูลให้กับสมาชิกในชุมชน เริ่มจากการทบทวนเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย นำเสนอผลการดำเนินงานของแต่ละกิจกรรม รวมทั้งการจัดนิทรรศการนำเสนอผลงานวิจัย การแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งได้ข้อคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมในการประเมินผลการดำเนินงานที่ได้ พอใจ/ไม่พอใจ/ต้องปรับปรุง และแนวทางการดำเนินงานในระยะต่อไป โดยทุกคนให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้าน ที่มีแหล่งอาหารมาจากชุมชน มีการรณรงค์การปลูกผักในครัวเรือนมากขึ้น เชื่อมกับทางโรงพยาบาลในการดูแลตัวเอง และการแปรรูปสมุนไพรในครัวเรือนให้มีมูลค่ามากขึ้น รวมทั้งการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ให้ผู้สนใจโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนได้มาเรียนรู้มากขึ้น และขยายแหล่งเรียนรู้ในชุมชนให้มีมากขึ้นด้วย

กิจกรรมที่ ๙ จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการ

วิธีการ/ขั้นตอน

- ๑) นัดหมายผู้เข้าร่วมประชุม
- ๒) รวบรวมข้อมูลเพื่อตีพิมพ์ต่อไป

เป้าหมาย - นักวิจัย- กลุ่มเยาวชน

ผลการดำเนินงาน

เป็นการสรุปข้อมูลในเชิงเอกสาร นักวิจัยได้มีการนำข้อมูลที่แต่ละคนได้รับมอบหมายมาวิเคราะห์ร่วมกัน ทีมงานวิจัยได้มองเห็นแนวทางการทำงานเพื่อให้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นที่จะต้องเพิ่มองค์ความรู้ระดับนักวิจัยโดยการพัฒนาศักยภาพ สร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วมให้มากขึ้นเพื่อการพัฒนาทีมวิจัยให้ดำเนินการเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และสามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพให้เกิดประโยชน์ได้ ตรงนี้เป็นปัญหาหนึ่งของทีมวิจัยที่ยังขาดทักษะ ความรู้ด้านนี้ หากมีทักษะเหล่านี้และมีการเชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อชุมชนต่อไป

กิจกรรมที่ ๑๐ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

นอกจากได้มีการดำเนินตามแผนกิจกรรมที่วางไว้ ทางโครงการวิจัยได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมกับพื้นที่อื่นและเชื่อมโยงกับการจัดกิจกรรมในชุมชน ได้แก่

๑. กลุ่ม อสม.บ้านสันตติเต่า ซึ่งเป็นนักวิจัยทำงานเชื่อมโยงศูนย์เรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน ได้รับเลือกเป็นหมู่บ้านนำร่องในการจัดการด้านสุขภาพลดมะเร็งปอด และเบาหวาน ได้รับงบประมาณสนับสนุนการคิดค้นนวัตกรรมกำจัดลูกน้ำยุงลายในชุมชน ร่วมกับสาธารณสุขอำเภอบ้านโฮ่ง
๒. เผยแพร่ในสถานศึกษา โรงเรียนบ้านห้วยห้าเกี่ยวกับการส่งเสริมการบริโภคและปลูกผักพื้นบ้านอาหารปลอดภัย เพื่อเด็กนักเรียนจะได้นำไปใช้กับครอบครัวได้
๓. ร่วมกับ อสม.จัดนิทรรศการเกี่ยวกับอาหารผักพื้นบ้านอาหารปลอดภัย เพื่อสุขภาพในการลดจากโรคมะเร็งเต้านม เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย

- ๑) ทีมนักวิจัย (อสม)
- ๒) ประชาชนในชุมชน
- ๓) เยาวชน
- ๔) กลุ่มผู้สนใจ

ผลการดำเนินงาน

- ๑) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน
- ๒) ให้ความรู้เรื่องสมุนไพรในสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อการขยายผล
- ๓) กลุ่ม อสม.ระดับอำเภอ ชาวบ้าน เยาวชน ได้รับความรู้ความเข้าใจและนำไปใช้ได้

- ๔) ได้นำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ให้กับชุมชน นักวิจัยได้ฝึกในการเป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านอาหารปลอดภัย และได้ข้อเสนอแนะต่อแนวทางการพัฒนาการผลิตพืชผักอาหารพื้นบ้าน และการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชนบ้านสันตติเตา

บทที่ ๔

ผลการดำเนินงาน

โครงการวิจัย “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” โดยความร่วมมือของศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านบ้านสันตติเต ชมรมหมอยาพื้นบ้านล้านนาอำเภอบ้านโฮ่ง สาธารณสุขอำเภอบ้านโฮ่ง และหน่วยงาน องค์กรต่างๆในพื้นที่อำเภอบ้านโฮ่ง มีวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพและอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติเต เพื่อศึกษาพฤติกรรม การบริโภคและการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนสันตติเต เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนา องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเต

การนำเสนอผลการวิจัยจะแบ่งออกเป็น ๔ หัวข้อ ซึ่งได้แก่ (๑) ข้อมูลบริบททั่วไปของชุมชนบ้านสันตติเต (๒) สถานการณ์/พฤติกรรม การบริโภคและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนสันตติเต (๓) องค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านของคนในบ้านสันตติเต (๔) แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลบริบททั่วไปของชุมชนบ้านสันตติเต

บ้านสันตติเต แยกการปกครองมาจากบ้านห้วยห้า หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านโฮ่ง มาตั้งเป็นหมู่บ้านใหม่ขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๐ เป็นหมู่บ้านสันตติเต หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน มีทั้งหมด ๒๓๔ ครัวเรือน มีอาณาเขตติดป่าเขา มีลำห้วยห้าไหลผ่านกลางหมู่บ้าน มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ ไร่ แบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ ๙๔ ไร่ พื้นที่การทำเกษตร ๑๐๖ ไร่ และมีพื้นที่ป่าชุมชนที่ชาวบ้านหาของป่าตามฤดูกาล มีทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑๐๖ ถนนพหลโยธิน ตัดผ่านยาวประมาณ ๒ กิโลเมตร มีแม่น้ำไหลผ่านด้านทิศตะวันตกยาวประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดกับ ป่าชุมชนของหมู่บ้าน

ทิศใต้ ติดกับ บ้านห้วยห้า

ทิศตะวันออก ติดกับ ป่าสงวนแห่งชาติเขตกองพะยอม

ทิศตะวันตก ติดกับ บ้านปากทางม่วงโดน

สภาพภูมิประเทศ มีชุมชนตั้งอยู่กระจายตามสองข้างถนนทั้งสายหลักสายรองและถนนภายในหมู่บ้าน มีลักษณะเป็นแนวยาวจากทิศตะวันออก - ตะวันตก โดยพื้นที่ตะวันออกเป็นที่ราบติดเชิงเขาลาดเอียงลงมาไปหาแนวแม่น้ำลำที่อยู่ทางด้านทิศตะวันตกชุมชนจะอยู่หนาแน่นฝั่งตะวันตกของทางหลวงหมายเลข ๑๐๖

ลักษณะภูมิอากาศโดยทั่วไปในฤดูร้อนจะร้อนมาก ฤดูหนาวจะหนาวจัดเป็นช่วงสั้นๆ สำหรับฤดูฝนจะเริ่มประมาณปลายเดือนพฤษภาคม-ตุลาคมต่อนั้นเป็นช่วงฤดูหนาวอีกประมาณ ๔ เดือน และฤดูร้อนจะเริ่มประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์

ลักษณะการประกอบอาชีพของคนในชุมชน สภาพทางเศรษฐกิจโดยทั่วไป ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๕ ผลผลิตทางการเกษตรที่ทำรายได้หลัก ได้แก่ หอม กระเทียม ลำไย มะม่วง พืชผักต่างๆ รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ ๒๐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขายอุตสาหกรรมในครัวเรือนร้อยละ ๑๐ และอาชีพรับราชการร้อยละ ๕ เรียงมาตามลำดับ

วิถีชีวิตของคนในชุมชน จะผูกพันกับอาชีพการปลูกหอมแดง และกระเทียมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับ การปลูกผักนั้นมีบ้างแต่ไม่มากเท่าไร ซึ่งการปลูกหอมแดงนั้น บางที่ต้องเสี่ยงในการลงทุน ถ้าราคาตลาดดีก็ได้ กำไรบ้าง แต่เมื่อใดที่ราคาหอมไม่ดีก็ขาดทุนหรือเสมอตัว คนในชุมชนจะมีงานทำตลอด เช่น ปลูกหอม ถอน หอม แคะหอม มัดหอม ปลูกผัก ใส่น้ำผัก ถอนหญ้าผัก ตัดผักเก็บผัก และอีกหลายอาชีพ ในแต่ละฤดูกาล

แผนที่ชุมชนบ้านสันตติ์เต่า



ลักษณะการประกอบอาชีพของคนในชุมชน

สภาพทางเศรษฐกิจโดยทั่วไปประชากรส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๕ ผลผลิตทางการเกษตรที่ทำรายได้หลักได้แก่หอม กระเทียม ลำไย มะม่วง พืชผักต่างๆ รองลงมาเป็นอาชีพ รับจ้างทั่วไปร้อยละ ๒๐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย อุตสาหกรรมในครัวเรือนร้อยละ ๑๐ และอาชีพรับ ราชการร้อยละ ๕ เรียงมาตามลำดับ

ปฏิทินอาชีพของคนในหมู่บ้านสันตติ์เต่าในฤดูกาลต่าง ๆ

ระหว่างเดือนมกราคม	ปลูกหอมแดง ปลูกกระเทียม ปลูกผัก เพื่อจำหน่าย
ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์	เก็บดอกหอม ปลูกผัก เพื่อจำหน่าย
ระหว่างเดือนมีนาคม	ถอนหอม และกระเทียม ปลูกผัก เก็บผักหวาน และของป่า
ระหว่างเดือนเมษายน	ถอนหอม และกระเทียม ปลูกผัก

ระหว่างเดือนพฤษภาคม	รับจ้างพื้นหน้าดินแปลงหอม- กระเทียม
ระหว่างเดือนมิถุนายน	ปลูกหอมแดง ปลูกผัก เพื่อจำหน่ายและขยายพันธุ์ ขึ้นเขาเพื่อเก็บเห็ด
ระหว่างเดือนกรกฎาคม	ปลูกหอมแดง ปลูกผัก และของป่า
ระหว่างเดือนสิงหาคม	ถอนหอมแดง ปลูกผัก
ระหว่างเดือนกันยายน	หว่านกล้า ปลูกข้าวและทำนา ปลูกหอมแดง ปลูกผัก
ระหว่างเดือนตุลาคม	ปลูกผักกาด คื่นห่าน เก็บเห็ด
ระหว่างเดือนพฤศจิกายน	เกี่ยวข้าวฟาดข้าว ปลูกผัก
ระหว่างเดือนธันวาคม	เด็ดดอกหอม จักตอกเพื่อใช้ในการเกษตร

ข้อมูลทรัพยากรป่าไม้ของชุมชนบ้านสันตติเต

บ้านสันตติเต มีพื้นที่ป่าไม้เป็นของชุมชน มีวิถีชีวิตควบคู่ไปกับการจัดการป่าโดยคนในชุมชน พื้นที่ป่ามีเนื้อที่ทั้งหมด ๗๒๕ ไร่ อาณาเขตพื้นที่

ทิศเหนือ	ติดกับ	ห้วยปวง
ทิศตะวันออก	ติดกับ	แนวสันเขา
ทิศใต้	ติดกับ	ห้วยห้า
ทิศตะวันตก	ติดกับ	พื้นที่ทำกิน

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นป่าในภูเขาสูงเล็กติดต่อกันหลายลูก สภาพดินมีความอุดมสมบูรณ์ การคมนาคมสะดวก การเดินทางเข้าป่าได้หลายเส้นทาง ชื่อป่าคือ ป่าสงวนแห่งชาติ-ป่าบ้านโฮ้ง

คำพิภพ G.P.S.

มุมบนซ้ายแปลง	๐๔๘๑๘๔๖	๒๐๒๗๕๕๔
มุมบนซ้ายแปลง	๐๔๘๓๗๙๙	๒๐๒๘๐๐๙
มุมบนซ้ายแปลง	๐๔๘๓๖๖๔	๒๐๒๗๗๒๑
มุมบนซ้ายแปลง	๐๔๘๒๐๖๔	๒๐๒๖๖๕๔

สภาพป่า เป็นป่าเต็งรัง มีไม้ขนาดกลางและขนาดเล็กขึ้นอยู่อย่างกระจาย ต้นไม้ที่พบทั่วไป ได้แก่ เต็ง รัง เหียง พลวง มะกอกป่า สะเดา กระพี้จั่น แดง สัก สมอพิเภก มะขามป้อม ตัว เต่า ฯลฯ การใช้ประโยชน์จากป่าในพื้นที่ เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร แหล่งเก็บหาของป่า เช่น เห็ดตามฤดูกาลต่างๆ หน่อไม้ ฯลฯ และไม้ฟืน เป็นต้น

การจัดการป่าโดยชุมชนบ้านสันตติเต ถือเป็นอีกโครงการหนึ่งที่ได้รับงบประมาณเข้ามาเพื่อการพัฒนาป่าชุมชน เพราะชุมชนในชนบทจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยป่าไม้เพื่อการยังชีพ ช่วยซับน้ำและรักษาสิ่งแวดล้อมไว้ แต่การขยายตัวของชุมชนอย่างรวดเร็วทั้งในหมู่บ้านและใกล้เคียงทำให้ทรัพยากรป่าไม้เสื่อมโทรมลง เป็นผลให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและเกิดความขัดแย้งในการแย่งชิงทรัพยากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ชุมชนถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาป่าไม้ทุกรูปแบบเพราะคนในชุมชนหรือชุมชนต่อชุมชนยังมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง มีวัฒนธรรมความเชื่อร่วมกัน ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรป่าไม้ได้อย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอย่างยั้งที่ชุมชนจะต้องให้ความสำคัญบนพื้นฐานของความคิดเดียวกันผ่านกระบวนการจัดการร่วมกันเพื่อนำไปสู่ผลการดำเนินงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบันมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมุ่งสร้างสำนึกให้คนในชุมชนและพัฒนาศักยภาพขององค์กรชุมชนในการจัดการและดูแลรักษาป่าไม้ไว้ให้ได้รับประโยชน์จากการจัดการป่าในรูปแบบป่าชุมชนได้อย่างยั่งยืน ซึ่งจะทำให้ลดปัญหาความขัดแย้งและเป็นแนวทางในการฟื้นฟูพื้นที่ป่าไม้ให้เกิดการขยายมายิ่งขึ้น

แนวทางการจัดการป่าชุมชนที่เกิดขึ้นในรูปแบบโครงการ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑) เพื่อหยุดยั้งการบุกรุกทำลายป่าและฟื้นฟูสภาพป่าไม้ รวมทั้งให้ประชาชนในพื้นที่ร่วมกันดูแล เฝ้าระวัง ป้องกัน รักษา และใช้ประโยชน์จากป่าอย่างยั่งยืน

๒) เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนศักยภาพขององค์กรชุมชน โรงเรียน วัด ให้มีความสามารถในการวางแผนจัดการทรัพยากรป่าไม้ ตลอดจนวางมาตรการในการจัดการให้ได้ใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน โดยสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนและกฎหมายที่มีอยู่

๓) เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้และการทำงานร่วมกับภาครัฐและองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง ชุมชนได้รับการพัฒนา

๔) เพื่อศึกษารูปแบบความเหมาะสมของกระบวนการจัดการป่าชุมชนทั้งด้านวนเกษตรและความหลากหลายทางชีวภาพ ตลอดจนผลกระทบจากการใช้ประโยชน์การจัดการในเขตพื้นที่ป่าหมู่บ้านทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมและระบบนิเวศน์

๕) เพื่อใช้เป็นแหล่งศึกษาทางธรรมชาติและเป็นแหล่งศึกษาสมุนไพรในป่าของชุมชน

๖) เพื่อเป็นแหล่งพัฒนาความรู้ให้แก่เด็กนักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วไป ในเรื่องสมุนไพรที่เกิดกับป่าโดยอาศัยภูมิปัญญาปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ รวมถึงการใช้ประโยชน์จากป่าของคนในชุมชนตามฤดูกาลต่างๆ

๗) เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการหมู่บ้านป่าไม้แผนใหม่ตามแนวพระราชดำริเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา พระบรมราชินีนาถ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องตามแนวพระราชดำริของพระองค์ท่าน

๘) เพื่อเป็นกรอบและแนวทางการปฏิบัติงานตามโครงการหมู่บ้านป่าไม้แผนใหม่ฯ

ในส่วนของเป้าหมายของการดำเนินโครงการ เพื่อให้ราษฎรในชุมชนบ้านสันตติ์แต่เกิดการเรียนรู้และเข้าใจมีความสำนึกในการอนุรักษ์ป่าและการใช้ประโยชน์จากป่าในพื้นที่ของหมู่บ้านตนเองและพื้นที่ป่าใกล้เคียง

ด้านวิธีการดำเนินงาน

๑) ประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล และประชาสัมพันธ์โครงการ วางแผนการดำเนินงาน

๒) ประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลและราษฎรในหมู่บ้านเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน

๓) เสนอโครงการผ่านองค์การบริหารส่วนตำบลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๔) แต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านป่าไม้แผนใหม่ฯประจำหมู่บ้าน

๕) สำรวจข้อมูลพื้นฐานของหมู่บ้านในทุกด้านรวมถึงสภาพป่าไม้ที่มีอยู่ เพื่อจัดทำฐานข้อมูลในระดับหมู่บ้าน

๖) จัดทำแผนที่แสดงพื้นที่โครงการหมู่บ้านป่าไม้แผนใหม่ฯที่จำแนกเป็นเขตป่าธรรมชาติ เขตฟื้นฟูสภาพป่า เขตที่ใช้ประโยชน์ และเขตที่อยู่อาศัยของหมู่บ้านและพื้นที่ใกล้เคียง

๗) ตั้งกฎระเบียบ กติกา การบริหารจัดการป่าของหมู่บ้านซึ่งไม่ขัดกับกฎหมายและชุมชนยอมรับได้

- ๘) จัดอบรมราษฎรในหมู่บ้านหรือตัวแทนครอบครัวอาสาเพื่อเสริมความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการป่าและพัฒนาอาชีพด้านป่าไม้
- ๙) จัดการชุดลาดตระเวนป้องกันรักษาป่าและป้องกันไฟป่า สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ๑๐) ทำแนวกันไฟหรือถนนเพื่อการลาดตระเวนและป้องกันไฟป่าอย่างต่อเนื่อง
- ๑๑) สร้างเรือนเพาะชำกล้าไม้ชั่วคราวและเพาะชำกล้าไม้จำนวน ๑๐,๐๐๐ ต้น เพื่อปลูกเสริมในพื้นที่ป่าของหมู่บ้าน และพื้นที่สาธารณประโยชน์ของหมู่บ้าน
- ๑๒) จัดสร้างสวนพืชสมุนไพร และสวนสุขภาพ จุดออกกำลังกาย โดยไม่ให้เกิดผลเสียต่อทรัพยากรธรรมชาติ
- ๑๓) จัดสร้างฝายต้นน้ำ ฝายดักตะกอน บ่อน้ำ หรือที่กักเก็บน้ำ ในพื้นที่ป่าหมู่บ้าน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผืนป่า เป็นแหล่งน้ำสำหรับชุมชน สัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า
- ๑๔) ตรวจสอบและติดตามผลการปฏิบัติงานตามกฎระเบียบ กติกา โดยเจ้าหน้าที่ป่าไม้และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเป็นระยะและต่อเนื่อง
- ๑๕) ประเมินผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ ผลลัพธ์ของการใช้กรอบแนวคิดคนกับป่าอยู่ด้วยกันได้อย่างกลมกลืน สมดุล และยั่งยืน และผลลัพธ์ของกระบวนการเพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงกระบวนการโดยประสานความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาที่มีความรู้และประสบการณ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ ราษฎรในชุมชนมีสำนึก มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและแนวทางการดำเนินงานป่าหมู่บ้านและหมู่บ้านป่าไม้แผนใหม่ฯ ตลอดจนสามารถร่วมกันรักษาและพัฒนาทรัพยากรป่าไม้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนตลอดไป ป่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชุมชน มีอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์ มีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา บ้านสันตติ์เต่าเองมีป่าชุมชนที่เป็นแหล่งอาหารและแหล่งสมุนไพร การดูแลรักษาป่าเป็นการดูแลสุขภาพของตนเอง ดูแลแหล่งทรัพยากรที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน

ปฏิทินอาหารจากป่าตามฤดูกาลต่างๆ ของคนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่า

เดือน	อาหารจากป่า
มกราคม	เห็ดหอม เห็ดหล่ม
กุมภาพันธ์	มดแดง ผักหวาน
มีนาคม	ผักแหละ ไข่มดแดง
เมษายน	ผักหวาน ผักสาบ ไข่มดแดง แมงนูน เจาะ(ตัวอ่อนจ๊กจั่น) จ๊กจั่น
พฤษภาคม	มะม่วง แมงมัน แมงนูน ดอกก้าน ดอกแค ผักสาบ ผักป้อก่าตีเมีย แห้ว
มิถุนายน	เห็ดถอบ(เห็ดเพาะ) บุก แมงมัน ดอกดิน
กรกฎาคม	เห็ดถอบ(เห็ดเพาะ) ดอกดิน เห็ดเหือง และเห็ดต่างๆ งูสิง
สิงหาคม	เห็ดแป้ง เห็ดดิน เห็ดหล่ม หน่อไม้ เห็ดไข่ม้วน ฝั่ป่า ต่อ
กันยายน	หน่อไม้ ผักแหละป่า กุ้ง หอยกุ่ม เห็ดโคน
ตุลาคม	ถั่วฝักยาว ฟักทอง ฟักหม่น หน่อไม้ ผักคังป่า ต่อ จิ๊กกุง อีหนิ้ว เห็ด
พฤศจิกายน	ดอกหอม เห็ดหล่ม เห็ดลมเหมย ข้าวหลาม
ธันวาคม	ข้าวหลาม เห็ดลม ดอกหอม

ข้อมูลศูนย์เรียนรู้ในชุมชน

ปัจจุบันมีการจัดทำศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโง้ง อำเภอบ้านโง้ง จังหวัดลำพูน มี อสม.มาลัย วงศ์อำนาจ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้ทั้งเยาวชนในพื้นที่ และผู้ที่สนใจทั่วไปได้เรียนรู้ว่า พืชผัก สมุนไพรใกล้ตัวมีอยู่ทั่วไปในชุมชนนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถนำมาประกอบอาหารพื้นบ้านรับประทานได้หลากหลายรูปแบบ สามารถทดแทนการรับประทานยาแผนปัจจุบันได้

แต่ในช่วงที่ผ่านมากระบวนการถ่ายทอดความรู้ยังเป็นแบบลองผิดลองถูก ไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่คาดหวังไว้ คนในชุมชนส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยยาแผนปัจจุบันอยู่ ทั้งๆ ที่ในชุมชนมีความรู้ ภูมิปัญญาอยู่มากมายในการนำมาดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เช่น

- ความรู้ในเรื่องการแก้ไขปัญหাসุภาพเบื้องต้นจากโรงพยาบาลบ้านโง้ง
- ความรู้ด้านพืชสมุนไพรจากภูมิปัญญาจากหมอพื้นบ้าน
- มีศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านโดยแพทย์แผนไทย

หากมีการจัดการความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนให้เหมาะสม และนำมาดูแลสุขภาพของคนในชุมชนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง วิธีการบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองของคนในชุมชนบ้านสันตติ์เต่าคงจะกลับมาอีกครั้งพร้อมทั้งเกิดการพัฒนาแนวทางการสนับสนุนให้เกิดการผลิตพืชผักพื้นบ้านของชุมชนเพื่อให้ชุมชนมีอาหารพื้นบ้านสำหรับการบริโภคที่เพียงพอและปลอดภัย อันจะส่งผลให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารและเห็นคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพของชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพของคนในชุมชน

จากนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากกระแสนิยมที่มีความเจริญไปตามกาลสมัย ทำให้พฤติกรรมของประชาชนทั่วไปรับเอาอิทธิพลจากกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยมเข้ามาในชีวิตมากขึ้น ทำให้ลัทธิวิถีชีวิตเก่าๆแบบพอเพียงในอดีต กลายเป็นการใช้ชีวิตอย่างฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือยซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อคนชุมชนทำให้เกิดปัญหาตามมาทุกด้านไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะปัญหาทางสุขภาพเป็นปัญหาที่เรื้อรังมาตลอด ยากที่จะแก้ไขเพราะว่าประชาชนติดกับกระแสบริโภคนิยมเกินไป กินอาหารขยะเพื่อความรวดเร็วแต่ไม่ได้คำนึงถึงพิษภัยที่จะตามมาทั้งๆที่เรื่องสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญเช่น ปัญหาการเกิดโรคความดัน เบาหวาน มะเร็ง โรคอ้วน โรคไต เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่ยากแก่การแก้ไขของทุกๆฝ่าย สร้างปัญหาให้กับคนใน ชุมชน และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นทุกๆวัน

ถึงแม้จะเป็นชุมชนเกษตรกรรมแต่พืชส่วนใหญ่ที่ปลูกจะเป็นพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยว เช่น ปลูก หอม กระเทียม ก็จะมีแต่หอม กระเทียม อย่างเดียวไม่มีการปลูกพืชผักอย่างอื่น อีกทั้งยังมีการใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมีจำนวนมาก ในแปลงเพาะปลูกด้วย ดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานจึงมาจากการซื้อจากตลาดสันตติ์เต่า (ตลาดสดในชุมชน) และแม่ค้ารถเร่ บ้างก็ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน เนื่องจากกลับจากสวน จากนมาค้าทำอาหารเองไม่ทัน

จากที่สำรวจข้อมูลเบื้องต้น พืชผักที่พ่อค้า แม่ค้านำมาจำหน่ายบางส่วนรับซื้อจากการผลิตขึ้นในชุมชนเอง บางส่วนไปซื้อจากตลาดหนองดอก (ตลาดสดในตัวเมืองลำพูน) ส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่มีการใช้ปุ๋ยและสารเคมีทางการเกษตร แน่แน่นอนว่าหากนำมารับประทานย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย อันนำไปสู่การเจ็บป่วยตามมา

ด้านสถานการณ์สุขภาพ คนในชุมชนมีการแก้ปัญหาด้วยการรับประทานยาแผนปัจจุบันในปริมาณมากจนเกินไป ถือว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ในการแก้ไขปัญหabeื้องต้น กลุ่ม อสม.บ้านสันตติ์เต่า โดยการ

ร่วมมือกับโรงพยาบาลบ้านโฮ้ง คัดกรองกลุ่มผู้ป่วยพบว่าผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดัน มีเพิ่มมากขึ้น และแนะนำเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ดังคำที่ว่า “กินอาหารให้เป็นยา ไม่ใช่กินยาเป็นอาหาร”

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันกลับมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ทางกลุ่ม อสม.จึงมีการสนับสนุนให้ปลูกพืชผักที่มีสรรพคุณด้านสมุนไพรพื้นบ้านไว้บริโภคเอง จัดบริเวณบ้านให้เป็นระเบียบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้ถูกต้องทาง ภายใต้อาหารที่อร่อยและห่างไกลโรคต่างๆ

ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชนโดยโรงพยาบาลอำเภอบ้านโฮ้ง

ปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเตาโดยทั่วไป พบปัญหาด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นเช่น โรคเบาหวาน ที่เกิดจากการกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป ไขมัน อาหารที่เจือปนผงชูรสมากเกินไป และเกิดจากพันธุกรรมที่ได้รับจากญาติพี่น้อง โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากการกินอาหารที่มีรสเค็ม หรือเปรี้ยวจัดเกินไป หรือมาจากอาหารที่ปรุงสำเร็จ โรคไขมันในเส้นเลือด ที่เกิดจากการกินอาหารที่ปรุงสำเร็จอาจมีรสหวาน ไขมันมาก ซึ่งคนโดยทั่วไปไม่อาจเลี่ยงอาหารประเภทนี้ได้เพราะในชีวิตประจำวันที่ต้องดิ้นรนทำมาหากิน เวลาเป็นของมีค่าเลยลืมในเรื่องของการดูแลสุขภาพ จึงเกิดเป็นปัญหาในขณะนี้ อนึ่งโรค ๓ โรคที่ปรากฏจากการสำรวจพบว่ามาเป็นอันดับต้นๆหรือจะเรียกว่าเป็นปัญหาโรคฮิตติดอันดับก็ว่าได้

ข้อมูล DM บ้านสันตติเตา หมู่ที่ ๑๗ จากการสำรวจข้อมูลของสาธารณสุขบ้านโฮ้ง

idcode	ChronicL	Dcode	Th_code	En_code
๑	๑	๑	ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	Diabetes mellitus
๒	๑	๒	ภาวะแทรกซ้อนทางตา	Diabetic retinopathy
๓	๑	๓	ภาวะแทรกซ้อนทางไต ภาวะแทรกซ้อนทางระบบ	Diabetic nephropathy
๔	๑	๔	ประสาท ภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือด	Diabetic neuropathy
๕	๑	๕	แดง	Diabetic mellitus with macrovascular complications
๖	๑	๖	ภาวะแทรกซ้อนต้องตัดอวัยวะ	Diabetic mellitus with amputation
๗	๑	๗	ภาวะแทรกซ้อนหลายอย่าง	Diabetic mellitus with multiple complications
๘	๑	๘	ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ	Diabetic mellitus with other complications
๙	๒	๑	ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	Hypertension
๑๐	๒	๒	ภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจ	Hypertension with heart complication
๑๑	๒	๓	ภาวะแทรกซ้อนทางไต	Hypertension with renal complication
๑๒	๒	๔	ภาวะแทรกซ้อนอัมพาต	Hypertension with storke
๑๓	๒	๕	ภาวะแทรกซ้อนหลายอย่าง	Hypertension with multiple complications

idcode	ChronicL	Dcode	Th_code	En_code
๑๔	๒	๖	ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ	Hypertension with other complications
๑๕	๓	๑	แองไจนาชนิดไม่คงที่	Unstable Angina
๑๖	๓	๒	แองไจนา เพ็คโตริส	Angina pectoris
๑๗	๓	๓	กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน	Acute myocardial infarction
๑๘	๓	๔	หัวใจขาดเลือดอื่นๆ เลือดออกใต้เยื่อที่หุ้มสมอง	Ischaemic heart disease,unspecified
๑๙	๔	๑	ชั้นอะแรคนอยด์	subarachnoid heamorrhage
๒๐	๔	๒	เลือดออกในสมองใหญ่ เลือดออกในสมองที่อื่นๆ ไม่ใช่	Intracerebral heamorrhage
๒๑	๔	๓	จากการบาดเจ็บ เนื้อสมองตายจากการขาด	Other nontraumatic Intracerebral heamorrhage
๒๒	๔	๔	เลือด	Cerebral infarction
๒๓	๔	๕	Stroke หลอดเลือดอักเสบชนิดเรื้อรัง	Not specific as heamorrhage or infraction
๒๔	๕	๑	ธรรมดา	Simple chronic bronchitis
๒๕	๕	๒	หลอดเลือดอักเสบชนิดเรื้อรัง	Unspecified chronic bronchitis
๒๖	๕	๓	ถุงลมโป่งพอง	Emphysema
๒๗	๕	๔	ปอดอุดกั้นเรื้อรัง	Chronic obstructive pulmonary disease & Other specified

จากตารางข้อมูลโรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) ของบ้านสันตติเต่า จำนวน ๒๗ กรณีนั้น พบว่ามีภาวะแทรกซ้อนที่แตกต่างกันออกไป สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป ไขมันอาหารที่เจือปนผงชูรสมากเกินไป และเกิดจากพันธุกรรมที่ได้รับจากญาติพี่น้อง ซึ่งข้อมูลตรงนี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งที่ผู้ป่วยได้จากการสำรวจข้อมูลของสาธารณสุขบ้านโฮ้ง ซึ่งบ้านสันตติเต่าจากการลงไปสอบถามสัมภาษณ์พบว่าผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มจากในอดีต อายุของผู้ป่วยลดลง การดูแลตัวเองของผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นน้อยยังไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองเท่าที่ควร ทั้งการกินอาหาร การออกกำลังกายต่าง ๆ ทำให้ภาวะของการเป็นโรคเพิ่มขึ้น ซึ่งทีมวิจัยส่วนใหญ่เป็น อสม. พยายามให้ความรู้ แนวคิดในการดูแลตัวเอง โดยเริ่มที่การกินการอยู่ของตัวเอง คนในครอบครัว พร้อมให้ความรู้เรื่องโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งได้รับความสนใจอยู่เสมอ มีการเชื่อมกับทางโรงพยาบาล การจัดกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ พร้อมทั้งตรวจสุขภาพให้กับผู้ที่มาร่วมกิจกรรม สร้างความตระหนักให้กับสมาชิกในชุมชนหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีการทำอย่างต่อเนื่อง หวังว่าจะทำให้คนบ้านสันตติเต่านั้นมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีพืชผัก อาหารพื้นบ้านหลากหลายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของคนในชุมชนต่อไป

ข้อมูลเปรียบเทียบอัตราการเจ็บป่วยของคนในชุมชน ปี ๒๕๕๔ และ ๒๕๕๕

ผลการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตามแบบ Verbat Screening
โรงพยาบาลบ้านไธสงกลุ่มเป้าหมาย 15 ปีขึ้นไป ของชุมชนบ้านสันตติเตา

ประมวลผล 30 กันยายน 2554

ประมวลผล 28 กันยายน 2555

	กลุ่มเป้าหมาย 15 ปีขึ้นไป			ผลงานคัดกรอง				พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน				พบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
2554	344	384	728	158	198	356	48.90	21	121	142	39.89	46	44	90	25.28
2555	269	307	576	227	263	490	85.07	70	152	222	45.31	64	55	119	24.29

สถานะสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการคัดกรอง ตามแบบ สถานะสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการคัดกรอง ตามแบบ Verbat Screening
โรงพยาบาลบ้านไธสง กลุ่มเป้าหมาย 15 ปีขึ้นไป ของชุมชนบ้านสันตติเตา

ประมวลผล 30 กันยายน 2554

ประมวลผล 28 กันยายน 2555

	กลุ่มเป้าหมาย 15 ปีขึ้นไป			ผลงานคัดกรอง				พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน				พบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
2554	158	198	356	20	45	65	18.26	14	8.86	94	47.47	6	14	20	5.62
2555	227	263	490	29	62	91	18.57	19	8.37	94	35.74	8	13	21	4.29

แผนที่ประชาชนชาวบ้านด้านการจัดการสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้าน



ข้อมูลปราชญ์ชุมชนด้านการจัดการสุขภาพดีอาหารพื้นบ้าน

๑. นายสุทัศน์ กันทะถ้ำ (ด้านหอมสมุนไพร)

เกิดวันที่ ๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔

บ้านสันตติเต่า ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป.๔ อาชีพ ค้าขาย

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ

ค้นหาสมุนไพรเพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน ปลูกผักพื้นบ้านปลอด

สารพิษเพื่อบริโภคและจำหน่าย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๒. นายวิชา น้อยลูน (ด้านอาหารบำบัด สนุนไพรบำบัด ขยายพันธุ์พืช)

เกิดวันที่ ๒๙ เดือนมกราคม พ.ศ. เลขที่ หมู่ที่ ๑๗

ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ม.๖ อาชีพขยายพันธุ์พืช

ประวัติโดยย่อ เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สืบทอดภูมิปัญญาจากพ่อแม่

เป็นนักวิจัย มีความสนใจด้านสมุนไพรเป็นพิเศษ



๓. นายแก้ว เรือนอินทร์ (ด้านหมอสุมไพโรเช-พิธีกรรม)

เกิดวันที่ ๒๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๙๔

เลขที่ ๖๔ หมู่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป ๖. อาชีพ ทำสวน

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ค้นหาสมุนไพรเพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน และสร้างรายได้จากการจำหน่าย เน้นการปลูกผักพื้นบ้านปลอดสารพิษเพื่อบริโภคและจำหน่าย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๔. นายวรรณ บังคมเนตร (ด้านอาหารจากป่า)

เกิดวันที่ ๙ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๘

เลขที่ ๑๓๓ หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเต่า ตำบลบ้านโฮ้ง

อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป ๔. อาชีพ หาของป่า

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านปราชญ์หาของป่ามาบริโภคและจำหน่าย ในช่วงฤดูกาลต่างๆ ท่านจะเข้าใจว่าพืชชนิดไหนที่เก็บมารับประทานได้ และมีพิษ รวมถึงการนำมารักษาโรคได้ สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๕. นางแก้ว ภิระไร (ด้านอาหารบำบัด)

เกิดวันที่ ๑ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๔๗๗ เลขที่ ๑๐๖

หมู่ ๑๗ บ้านสันตบเต่าตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง

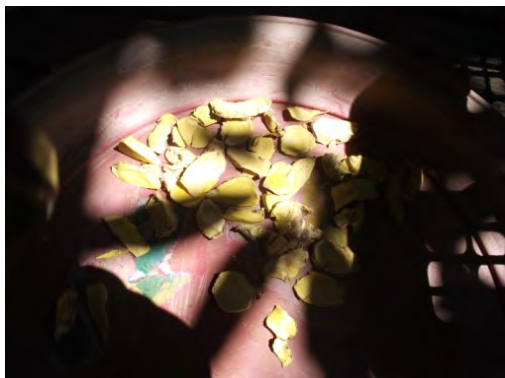
จังหวัดลำพูน การศึกษา ป.๔ อาชีพ หาของป่า

ประวัติโดยย่อ เนื่องจากท่านเป็นคนไข้เบาหวานและ

ความดันโลหิตสูงที่ต้องรักษาตัวอยู่ตลอด เลยอดดูแลสุขภาพตัวเองโดยการ

พึ่งพาสมุนไพรพื้นบ้านปลอดสารพิษ ควบคุมอาหาร จนร่างกายแข็งแรง

ขึ้น ทำอยู่เป็นประจำทุกวัน



๖. นางค่าน้อย ทะสุใจ (ด้านอาหารจากป่า)

เกิดวันที่ ๑๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๑

เลขที่ ๖๗ หมู่ ๑๗ บ้านสันตบเต่าตำบลบ้านโฮ้ง

อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป.๔ อาชีพ รับจ้าง

ปลูกพืชผักสมุนไพรขายในตลาดสันตบเต่า

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านปราชญ์หาของป่ามาบริโภคและ

จำหน่าย ในช่วงฤดูกาลต่างๆ ท่านจะเข้าใจว่าพืชชนิดไหนที่เก็บ

มารับประทานได้ และมีพิษ รวมถึงการนำมารักษาโรคได้ สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๗. พ่อหนานรัตน์ ยี่ชัย (ด้านหอมสมุนไพร)

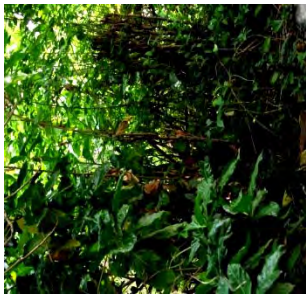
เกิดวันที่ ๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๑

เลขที่ ๗๐ หมู่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง

จังหวัดลำพูน การศึกษา ป.๔ อาชีพเป็นผู้สูงอายุ

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ

ค้นหาสมุนไพรเพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน และสร้างรายได้จากการจำหน่าย เน้นการปลูกผักพื้นบ้านปลอดสารพิษเพื่อบริโภคและจำหน่าย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๘. พ่อมุง บุญมี (ด้านหอมสมุนไพร)

เกิดวันที่ ๙ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๒

บ้านสันตติเตา ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป.๔ อาชีพ เป็นผู้สูงอายุ

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ค้นหาสมุนไพร

เพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน ส่งเสริมการปลูกพืชผักสมุนไพร

จำหน่ายในตลาดเพื่อสร้างรายได้ เน้นการปลูกผักพื้นบ้านปลอด

สารพิษ โดย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๙. นายตีบ บุญมา (ด้านหอมสมุนไพร)

เกิดวันที่ ๔ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

เลขที่ ๙๒/๑ หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเตา

ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ม.๓ อาชีพ เป็นผู้สูงอายุ

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ค้นหาสมุนไพร
เพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน ส่งเสริมการปลูกพืชผักสมุนไพร
จำหน่ายในตลาดเพื่อสร้างรายได้ เน้นการปลูกผักพื้นบ้านปลอด
สารพิษ โดย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ



๑๐. นายชัยสิทธิ์ นันตะนะ (หอมดินอาสา)

เกิดวันที่ ๒๒ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๒ เลขที่ ๕๗

หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเตาตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ป.๔ อาชีพเกษตรกร

ประวัติโดยย่อ เป็นเกษตรกรที่มีความสนใจในการปลูกพืชผักสมุนไพร
พื้นบ้านเป็นอาชีพหลัก เพื่อส่งจำหน่ายให้กับพ่อค้าแม่ค้าในตลาด
ต่างๆ เป็นหอมดินอาสาที่เข้าใจในเรื่องดินเพื่อการเกษตร ส่งเสริม
การทำเกษตรปลอดสารพิษ เป็นผู้ช่วยรักษาความสงบ



๑๐. นางมาลัย วงศ์อำนาจ (ด้านแพทย์แผนไทย)

เกิดวันที่ ๘ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๒ เลขที่ ๑๐๑

หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเตา ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา แพทย์แผนไทย อาชีพ หมอสมุนไพร

ประวัติโดยย่อ จบแพทย์แผนไทยสาขามดุงครุฑไทยและเภสัชกรรมไทย

มีใบประกอบโรคศิลป์จากกรมวิชาการการแพทย์แผนไทย บำบัดรักษา

สุขภาพเช่น นวดคลายเส้น สมุนไพรประคบ อบสมุนไพร รักษาโรค

ต่างๆด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน



ศูนย์เรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านบ้านสันตติเตา



เด็กนักเรียนเข้ามาเรียนรู้

๑๑, แม่คำ พรมอนันต์ (ด้านอาหารจากป่า)

เกิดวันที่ ๑ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๓๖

เลขที่ ๙๙ หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเตา

ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา อาชีพ หาของป่า

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านปราชญ์หาของป่ามาบริโภคนและ

จำหน่าย ในช่วงฤดูกาลต่างๆ ท่านจะเข้าใจว่าพืชชนิดไหนที่เก็บ

มารับประทานได้ และมีพิษ รวมถึงการนำมารักษาโรคได้ สืบ

ทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ





๑๒. นางยุพิน พุนศรี (ด้านหอมสมุนไพร)

เกิดวันที่ ๒๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๗

เลขที่ ๑๕๙ หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเต้าตำบลบ้านโฮ้ง

อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน การศึกษา อาชีพ หมอนวด

ประวัติโดยย่อ มีความรู้ด้านสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ค้นหาสมุนไพรเพื่อจัดทำยารักษาให้ชาวบ้าน ส่งเสริมการปลูกพืชผักสมุนไพรจำหน่ายในตลาดเพื่อสร้างรายได้ เน้นการปลูกผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ โดย สืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ

๑๓. นางลัดดา สอนบาลี (การตลาดจำหน่ายพืชผักพื้นบ้าน)

เกิดวันที่ ๑๓ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ เลขที่ ๗๓

หมู่ ๑๗ บ้านสันตติเต้า ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน

การศึกษา ปวส. อาชีพ ค้าขาย

ประวัติโดยย่อ มีความเข้าใจในการจัดจำหน่ายพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านจากชาวบ้าน และปลูกเองเข้าจำหน่ายในตลาดสันตติเต้าทุกวัน อยู่ในกลุ่มศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านบ้านสันตติเต้า เรียนรู้จากพ่อแม่



บทบาทของปราชญ์ชาวบ้านด้านการจัดการสุขภาพ ปราชญ์ชาวบ้านที่นำเสนอส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสมุนไพร รู้จักวิธีการเลือกบริโภคสมุนไพร และการนำมาใช้รักษาอาการป่วยเบื้องต้นอย่างง่าย ๆ ได้ ในการดำเนินโครงการมีการลงไปสอบถามองค์ความรู้ด้านสมุนไพร พร้อมกับการศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องกัน แต่ถามจากปราชญ์ผู้รู้จะอธิบายง่าย ไม่ได้ลงลึกรายละเอียดมากนัก นอกจากนี้

ความรู้แล้ว มีการปลูกสมุนไพรต่าง ๆ ไว้บริเวณบ้าน มีการแลกเปลี่ยนกับเพื่อนบ้าน ผู้สนใจ รวมทั้งบ้านสันตติ์เองมีศูนย์เรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านสันตติ์ ได้มีการเชิญผู้รู้ปราชญ์ชาวบ้านมาช่วยให้ความรู้กับผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมกิจกรรม เป็นผู้ให้คำแนะนำในเรื่องการบริโภค สมุนไพรเกือบทุกชนิดเป็นส่วนประกอบในอาหารที่บริโภคกันอยู่ทุกวัน จากการดูแลตัวเองทำให้เป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพของตนเองควบคู่กันด้วย

ส่วนที่ ๓ องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของในชุมชนสันตติ์

การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติ์ส่วนใหญ่เกิดจากความเชื่อในการสืบทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ อาศัยพึ่งพาธรรมชาติโดยใช้ธรรมชาติรักษาไม่หันไปพึ่งพาสารเคมีที่อาจมีผลต่อสุขภาพ พอรรบรวมองค์ความรู้ได้ ดังนี้

ชื่อโรค	สาเหตุ	องค์ความรู้	สืบทอดมาจาก
เบาหวาน	นอกจากกรรมพันธุ์แล้ว ยังเกิดจากการกินอาหารที่มีความหวานจัดและมันจนเกินไป เช่น แกงเขียวหวาน เดิมใช้กะทิเพื่อขับความหวานมันและหวาน ปัจจุบันมักใช้น้ำตาลในการปรุง อาจเกิดโรคได้ง่าย	ส่งเสริมให้รับประทานผักมากขึ้น โดยเฉพาะ ผักเชียงดา ผักยอดมะรุ้ม เพราะช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด	บรรพบุรุษ
ความดันโลหิตสูง	เกิดจากการกินอาหารที่มีรสจัด หวาน มัน เค็ม และขาดการออกกำลังกาย ส่วนหนึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์ หรือกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เช่น บะหมี่ปรุงสำเร็จ อาหารปรุงสำเร็จ เป็นต้น	- ใช้ดอกกาหลง ๙ ดอก นำไปตากแห้ง หรือต้มกับข้าวเจ้า เปลือกหนึ่งหยิบมือ ต้มและมาสกัดเอาแต่น้ำรับประทานจะทำให้ความดันลดลง - ใช้ใบรางจืด ต้มชงเป็นชาดื่ม ไม่ควรดื่มเกิน ๗ วัน อาการจะดีขึ้น หรือตรวจเช็คสุขภาพให้บ่อยขึ้นจะได้ทราบถึงอาการความดัน -	บรรพบุรุษ
ไขมันในเส้นเลือด	เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันจัด ไขมันไม่อิ่มตัว จากสัตว์ทุกชนิด ที่มีการใช้สารเร่งเนื้อแดงทำให้เกิดไขมันพอกตับ เวลาคนทานเข้าไปอาจเกิดโรคความดันได้ง่าย	กินอาหารที่ไม่มีไขมัน เช่น ผักสดที่ไม่ปรุงอาหารด้วยน้ำมัน และออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น การใช้ดอกคำฝอยเพื่อชงเป็นชาดื่มก็จะช่วยให้ไขมันลดลง	บรรพบุรุษ

ชื่อโรค	สาเหตุ	องค์ความรู้	สืบทอดมาจาก
ไข้หวัด	เกิดจากอากาศแปรปรวน เกิดจากภูมิคุ้มกันในมนุษย์ อ่อนแอ ทำให้เกิดไข้หวัดได้ ง่าย	ใช้หัวหอมแดงทุบพริกไฉ้ไต้หมอน ในตอนกลางคืน แล้วกินเมนูแกงส้ม ดอกแคขาวเพื่อช่วยให้อาการหวัดดี ขึ้น	บรรพบุรุษ
ปวดท้อง ท้องอืด โรคกระเพาะอาหาร	เกิดจากการกินเนื้อสัตว์มาก เกินไป ทำให้อาหารไม่ย่อย กินอาหารไม่ตรงเวลา กระเพาะทำงานหนักในการ ย่อยอาหาร	เมื่อมีอาการ ให้กินอาหารรสฝาด เมนูอาหารที่ใส่มั่นเยอะๆ หรือกิน ขมิ้นป่นเยอะๆ จะทำให้อาการอืด ท้องดีขึ้น และรักษาโรคกระเพาะ ย่อยอาหาร	บรรพบุรุษ
โรคนิ่ว	เกิดจากการกินอาหารและ น้ำไม่สะอาด	ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ ใช้สมุนไพร กระเจียวสกัดเป็นน้ำดื่ม หรือ สับปะรดสับใช้เป็นเมนูอาหาร	บรรพบุรุษ
โรคไต	เกิดจากการกินอาหารน้ำ และยาที่ผลิตจากเคมีมาก เกินไป ทำให้ไตทำงานหนัก	ดื่มเปลือกแตงโม น้ำสองสวน เคี้ยว ให้เหลือน้ำหนึ่งส่วน ดื่มทุกวัน	บรรพบุรุษ
โรคหัวใจ	เกิดจากกรรมพันธุ์ และ โรคเบาหวานที่เกิดการอุด ตันในเส้นเลือดที่ไปหล่อ เลี้ยงหัวใจ	กินน้ำชาใบเตย หรือ ดื่บวหลวงชง ชาดื่ม ลดอาการกำเริบหรือเกิด โรคหัวใจ	บรรพบุรุษ
โรคปวดเส้นเอ็นตึง	เกิดจากการทำงานหนัก จนเกินไป หรือใช้อิริยาบถ ในท่าต่างๆผิดไป	ใช้ข่า เหน้ข่า รากโหระพา ฝางเสน เป็นสมุนไพรสำหรับดื่มน้ำดื่มเป็น ประจำ ลดอาหารที่เผ็ดเกินไป ใช้ สมุนไพรเพื่อบรรเทา อาการให้ทุเลาลงได้	บรรพบุรุษ

พฤติกรรมกรรมการกินของชุมชนบ้านสันตติเตา

ทางโครงการวิจัยได้มีการสุ่มสำรวจพฤติกรรมกรรมการกิน เริ่มที่กลุ่ม อสม.ซึ่งถือว่าเป็นนักวิจัยของหมู่บ้านสันตติเตา จำนวน ๗ ครอบครัว ภายใน ๕ วัน รับประทานอาหารแต่ละมื้อมีอะไรบ้าง ส่วนประกอบ แหล่งที่มาของอาหารดังกล่าวเป็นอย่างไร สามารถสรุปข้อมูลได้ดังนี้



๑. ครอบครัวที่ ๑

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๕	แกงไก่	เช้า	ไก่ พริก กระเทียม ปลาร้า กะปิ เครื่องเทศ ผักชี ใบมะกรูด ตระไคร้	ตลาดสันตติเตา สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา ร้านค้าของชำ ตลาดสันตติเตา สวนหลังบ้าน สวนหลังบ้าน
	น้ำพริกกะปิ หน่อไม้ต้ม	กลางวัน	พริกขี้หนู กะปิ กระเทียม มะนาว หน่อไม้	ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา สวนหลังบ้าน จากป่าชุมชน
	จอผักกาดใส่หมู	เย็น	ผักกาด ปลาร้า กะปิ กระเทียม หมู มะขาม ผักชี	ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา ตลาดสันตติเตา สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติเตา

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๖-๘-๕๔	ยำหน่อไม้	เช้า	หน่อไม้ ปลาร้า กะปิ กระเทียม ใบปูเลย	ป่าชุมชน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน
	ก๋วยเตี๋ยว อาหารว่าง	กลางวัน	เส้นก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้น เนื้อ ผักบุ้ง ถั่วงอก มะละกอสุก	ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านก๋วยเตี๋ยว สวนหลังบ้าน
	น้ำพริกปลาทุ	เย็น	ปลาทุ พริก กระเทียม ถั่วฝักยาว แตง ผักกระถิน	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน
๑๗-๘-๕๔	แกงผักกาด	เช้า	ผักกาด เนื้อ พริก ปลาร้า กะปิ กระเทียม เครื่องเทศ น้ำมันพืช ใบมะกรูด ตะไคร้	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน สวนหลังบ้าน
	แกงผักกาด มะม่วงผลสุก	กลางวัน	ผักกาด เนื้อ พริก ปลาร้า กะปิ กระเทียม เครื่องเทศ น้ำมันพืช ใบมะกรูด ตะไคร้ มะม่วง	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริกตาแดง และผักนึ่ง	เย็น	พริก	สวนหลังบ้าน

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ปลาร้า กะปิ กระเทียม ผักตำลึง ผักกาด ถั่วฝักยาว	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
๑๘-๘-๕๔	ผัดหน่อไม้ใส่เนื้อหมู	เช้า	หน่อไม้ เนื้อหมู ซีอิ้วขาว น้ำมันหอย กระเทียม พริก	ป่าชุมชน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน
	ปลาทอด	กลางวัน	ปลา น้ำมันพืช ซีอิ้วขาว	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	จอผักกาด	เย็น	ผักกาด เนื้อหมู ปลาร้า กะปิ กระเทียม รสดี มะขาม ผักชี	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า
๑๙-๘-๕๔	แกงปลาตุก	เช้า	ปลาตุก พริก ปลาร้า กะปิ รสดี กระเทียม ผักชี ใบมะกรูด ตะไคร้ มะขามสุก มะม่วงสุก	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน สวนหลังบ้าน สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า
	อาหารว่าง ไข่ต้ม	กลางวัน	ไข่	ตลาดสันตติบเต่า
	ลาบหมู	เย็น	เนื้อหมู พริก ผักกระถิน แตง	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต่า

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ใบสาระแหน่ ใบไผ่ ผักชี ตะไคร้	สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต้า สวนหลังบ้าน
๒๐-๘-๕๔	น้ำพริกตัวต่อ	เช้า	พริก ตัวต่อจากรัง กระเทียม หน่อไม้	สวนหลังบ้าน จากป่าชุมชน ตลาดสันตติบเต้า จากป่าชุมชน
	แกงเห็ดไข่ห่าน	กลางวัน	เห็ดไข่ห่าน พริก ปลาร้า กะปิ กระเทียม ผงชูรส ใบโหระพา	ตลาดสันตติบเต้า สวนหลังบ้าน ตลาดสันตติบเต้า ตลาดสันตติบเต้า ตลาดสันตติบเต้า สวนหลังบ้าน
	แกงผักเชียงดา อาหารว่าง	เย็น	ผักเชียงดา พริก ปลาร้า กะปิ กระเทียม ฝรั่ง	ริมรั้วที่บ้าน ตลาดสันตติบเต้า ตลาดสันตติบเต้า ตลาดสันตติบเต้า ตลาดสันตติบเต้า

๒. ครอบครัวที่ ๒

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	แกงปลาหมึกใส่วุ้นเส้น	เช้า	พริกแห้ง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ปลาหมึก วุ้นเส้น หอมแดง ผักชี	ตลาดนัด ปลูกเอง ตลาดนัด ตลาดนัด ร้านค้าชุมชน ร้านค้าชุมชน ปลูกเอง ร้านค้าชุมชน
	ตำขมุน แกงปลาหมึกใส่วุ้นเส้น แกงฟักทองอ่อน	กลางวัน	ขมุน พริก ชุดเดิม ฟักทองอ่อน ข้าวโพด ปลาร้า พริกหนุ่ม กะปิ	อาหารสำเร็จจากตลาด ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต้า ตลาดนัด ปลูกเอง ตลาดนัด

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
	สับประรด		สับประรด	ตลาดนัด
	แกงหน่อไม้	เย็น	หน่อไม้ ปลาร้า กะปิ น้ำ พริก ผักชะอม	ปลูกเอง ตลาด ตลาด ประปา ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๖-๘-๕๔	ต้มเห็ดโคน แคบหมู	เช้า	เห็ดโคน น้ำ เกลือ น้ำปลา แคบหมู	จากป่าใกล้สวนลำไย ประปา ตลาด ตลาด ตลาด
	ใส่อั่ว เนื้อหมูทอด	กลางวัน		จากตลาดชุมชน จากตลาดชุมชน
	มาม่า อาหารสำเร็จรูป	เย็น		ตลาดชุมชน
๑๗-๘-๕๔	น้ำพริกปลาร้า	เช้า	พริก ปลาร้าหมกไฟ กะปิ ผักชี มะเขือเทศเผา หอมแดง	ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง
	ส้มตำ ปลาหมึกทอด	กลางวัน	ปลาหมึก น้ำมันพืช	ซื้อจากร้าน ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ
	ขนมจีนน้ำยา	เย็น	ขนมจีน พริกแกงเผ็ด กะทิ ซุปรหมอก้อน หัวกระชาย น้ำมันพืช กระเทียม ซีอิ้วขาว	ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ ปลูกเอง ร้านขายของชำ ปลูกเอง ร้านขายของชำ
๑๘-๘-๕๔	หมูปิ้ง	เช้า	เนื้อหมู ซีอิ้วขาว ซอสหอย ซีอิ้วดำ พริกไทย	ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			รสดี	ร้านขายของชำ
	แกงหน่อไม้	กลางวัน	หน่อไม้ มะเขือพวง กะปิ ปลาร้า พริกชี้ฟ้า ยอดฟักทอง ผักหวานบ้าน	ป่าชุมชน ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง
	แคบหมู		แคบหมู	ตลาดสันตติบเต่า
	ต้มจืด	เย็น	ผักกาดขาว ลูกชิ้นปลา ปูอัด เต้าหู้ไข่ หมู ผักชีน่าย ซุปรหมู กล้วยสุก กะทิ น้ำตาล น้ำ ใบเตย เกลือ	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ประปา ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า
๑๙-๘-๕๕	ต้มเห็ดฟาง	เช้า	เห็ดฟาง น้ำ เกลือ ซีอิ้วขาว หมูทอด	ตลาดเข้าม่วงโตน ร้านขายของชำ ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ
	แกงหน่อไม้	กลางวัน	หน่อไม้ ปลาร้า กะปิ พริกชี้ฟ้า มะเขือพวง	ป่าชุมชน ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง
	ข้าวต้ม	เย็น	ข้าวสวย เนื้อหมู ซุปรหมู กระเทียมเจียว ตังน่าย	ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ร้านขายของชำ

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			กุ้งแห้ง ซีอิ๊วขาว ผักขึ้นฉ่าย เกลือ	ร้านขายของชำ ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ

๓. ครอบครัวที่ ๓

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	ผักกาดจอบ ทอดปลา	เช้า	ผักกาด กระตุมหมู กระเทียม ปลาร้า น้ำปลา ผักชี ปลาเล็กปลาน้อย น้ำมันพืช ซีอิ๊วขาว	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลุกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	ข้าวผัด	กลางวัน	ข้าวสวย เนื้อหมู ไข่ไก่ ผักคะน้า ซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำมันพืช	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริกกะปิ ผักรวก	เย็น	กะปิ พริกขี้หนู น้ำปลา มะนาว ผักกระเฉด	ตลาดสันตติบเต่า ปลุกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลุกเอง ตลาดสันตติบเต่า
๑๖-๘-๕๔	ปลาหมึกย่าง	เช้า		ซื้อมาจากตลาด
	ก๋วยเตี๋ยว	กลางวัน	เส้นก๋วยเตี๋ยว เนื้อหมู เครื่องปรุงรสสำเร็จ ลูกชิ้น พริก กระเทียมเจียว	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			น้ำส้มสายชู ถั่วงอก	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริกมะขามอ่อน	เย็น	พริกชี้หนู เกลือ กระเทียม มะขามอ่อน	ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๗-๘-๕๔	ต้มจืดผักกาดขาว	เช้า	กุ้งเนื้อ เนื้อหมู เห็ดหอม ซีอิ้วขาว น้ำปลา	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริกผักรวก	กลางวัน	พริกสด กระเทียม หอมแดง ปลาร้า น้ำปลา	ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาด ตลาด
	ผัดผักคะน้าใส่หมู	เย็น	ผักคะน้า น้ำมันพืช เนื้อหมู กระเทียม ซอสหอย ซีอิ้วขาว น้ำปลา	ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
๑๘-๘-๕๔	ข้าวต้มหมู	เช้า	ข้าวสวย เนื้อหมู น้ำปลา ซีอิ้วขาว	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	ยำกุ้งแห้งกุ้งเนื้อ	กลางวัน	กุ้งเนื้อแห้ง พริกชี้หนู มะนาว ซีอิ้วขาว น้ำปลา	ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริก ผักรวก	เย็น	พริก เกลือ ผักสด	ปลูกเอง จากตลาด ปลูกเอง

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			กระเทียม หอมแดง	ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๙-๘-๕๔	ต้มปลาทุ	เช้า		
	ข้าวผัด	กลางวัน	ข้าวสวย เนื้อหมู ไข่ไก่ ผักคะน้า ซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำมันพืช	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	น้ำพริกผักสด	เย็น	พริก เกลือ ผักสด กระเทียม หอมแดง	ปลูกเอง จากตลาด ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง

๔. ครอบครัวที่ ๔

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	น้ำพริกกะปิ	เช้า	พริกชี้หนู กะปิ กระเทียม มะเขือพวง กุ้งแห้ง แตงกวา หน่อไม้	ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง ตลาดบ้านทุ่ง
	ก๋วยเตี๋ยว	กลางวัน		จากร้านขายก๋วยเตี๋ยว ภายในหมู่บ้าน
	แกงผักขอม	เย็น	ผักขอม ผักตำลึง พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า กระเทียม	ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง
๑๖-๘-๕๔	ต้มผักหวานบ้าน	เช้า	ผักหวานบ้าน กระเทียม เกลือ	ปลูกเอง ปลูกเอง ร้านขายของชำ
	ไข่เจียวหมูสับ	กลางวัน	ไข่ไก่	ร้านขายของชำ

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			หมู กระเทียม น้ำมันพืช พริกชี้หนู	ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ร้านขายของชำ ปลูกเอง
	แกงหน่อไม้	เย็น	หน่อไม้ กะปิ ปลาร้า กระเทียม พริกหนุ่ม ผักชะอม ยอดผักทอง	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๗-๘-๕๔	แกงขนุน	เช้า	ขนุน ปลาร้า กะปิ เนื้อหมู กระเทียม พริกแห้ง	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง
	ก๋วยเตี๋ยว	กลางวัน		จากร้านขายก๋วยเตี๋ยว ภายในหมู่บ้าน
	ต้มยำปลา	เย็น	ปลาทาบิหม ซีอิ๊วขาว กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู พริกแห้ง ขึ้นฉ่าย มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ กะทิ	ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
๑๘-๘-๕๔	น้ำพริกปลาทุ	เช้า	ปลาทุ พริกหนุ่ม กระเทียม เกลือ ผักกาด มะเขือ แตงกวา	ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ ปลูกเอง ร้านขายของชำ ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			กระถิน	ปลูกเอง
	ไข่ตุ๋น	กลางวัน	ไข่ไก่ มะเขือเทศ เกลือ กระเทียม ตะไคร้ ขึ้นฉ่าย พริกชี้หนู	ร้านขายของชำ ตลาดสันตติบเต่า ร้านขายของชำ ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง
	ยำเนื้อหมูย่าง	เย็น	เนื้อหมู แตงกวา ตะไคร้ ผักชี สาระแหน่ กระเทียม พริกชี้หนู	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๙-๘-๕๔	ยำหน่อไม้	เช้า	หน่อไม้ต้ม พริกหนุ่ม ปลาร้า กระเทียม ผักชี สาระแหน่ ใบขิง	ร้านขายของชำ ปลูกเอง ร้านขายของชำ ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง
	ไข่ดาว	กลางวัน	ไข่ไก่ น้ำมันพืช	ร้านขายของชำ ร้านขายของชำ
	มะม่วงสุก		มะม่วงสุก	ตลาดสันตติบเต่า
	ผัดกระเพรา	เย็น	เนื้อหมู ถั่วงอก พริกชี้หนู กระเทียม พริกไทยป่น ใบกระเพรา	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ร้านขายของชำ ปลูกเอง

๕. ครอบครัวที่ ๕

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	แกงมะระใส่ปลาทุ	เช้า	มะระขี้่นก ปลาทุ พริกแดง	ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มื้อ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			กระเทียม ปลาร้า	ปลูกเอง ตลาดชุมชน
	แกงมะระใส่ปลาทุ	กลางวัน		
	ลาบควาย	เย็น	เนื้อ เครื่องเทศ เกลือ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ ไข่ ผักสมุนไพร	ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาด ปลูกเอง ตลาด ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๖-๘-๕๔	ยำสะเดาใส่ปลาปิ้ง	เช้า	ดอกสะเดาลวก ปลานิลปิ้ง พริกเผา กระเทียม ข่า ปลาร้า	เพื่อนบ้านให้มา ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน
	ยำสะเดาใส่ปลาปิ้ง	กลางวัน		
	จอผักกาด	เย็น	ผักกาด ปลาร้า ผักชี ต้นหอม กระดุกหมู มะขามดิบ	ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง
๑๗-๘-๕๔	น้ำพริกมะกอกกับผักนี้	เช้า	มะกอกสุก พริกดิบเผา กระเทียม ปลาร้า ต้นหอม ผักชี ผักนี้รวม	จากป่าชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตามชอบรั้ว
	น้ำพริกมะกอกกับผักนี้	กลางวัน		
	ผัดบวบใส่ไข่	เย็น	บวบเหลี่ยม ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว	ป่าชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาด
๑๘-๘-๕๔	แกงแคเนื้อย่าง	เช้า	ชะอม ชะพรุ ตำลึง	

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ถั่วฝักยาว ผักหวานบ้าน ผักขี้หูด มะเขือพวง มะเขือเทศ มะระ	จากป่าชุมชน และปลูกเองในสวน
	แกงแคเนื้อย่าง	กลางวัน		
	แกงบัวสายใส่ปลาทาบหิม	เย็น	บัวสาย ปลาทาบหิม พริก ขมิ้น ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม กระเทียม ปลาร้า	จากป่าชุมชน และปลูกเองในสวน
๑๙-๘-๕๔	ยำปลาหมึกแห้งใส่มะเขือ	เช้า	ปลาหมึกแห้ง มะเขือ กะปิ ใบมะกรูด สระระแห่น ไข่ ผักชี	ตลาดชุมชน ปลูกเอง
	ยำปลาหมึกแห้งใส่มะเขือ	กลางวัน		
	ผัดผักขมใส่ไข่	เย็น	ไข่ไก่ ผักขม น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว	จากตลาด จากสวน ตลาด ตลาด ตลาด

๖. ครอบครัวที่ ๖

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	น้ำพริกปลาร้า กับผักรวก	เช้า	พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม ผักชี เกลือป่น ผักกาด ถั่วฝักยาว	ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า ตลาดสันตติเต่า

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			แตงกวา	ตลาดสันตติบเต่า
	ผัดปลากระป๋อง	กลางวัน	ปลากระป๋อง ผัดกระเพรา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำมันพืช	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	แกงขนุน	เย็น	ขนุน กระต่าย ผักชะอม ใบชะพลู พริกแกง พริก หัวหอม ตะไคร้ ข้าว	ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง ผลิตเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๖-๘-๕๔	ต้มยอคมะรุ้ม	เช้า	ยอคมะรุ้ม กระเทียม เกลือ	ปลูกเอง และหาซื้อในตลาดชุมชน
	ผัดฟักทองใส่ไข่	กลางวัน	ฟักทอง ไข่ไก่ น้ำมันพืช กระเทียม	รับจากเพื่อนบ้าน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง
	แกงเห็ด	เย็น	เห็ด พริก ปลาร้า กะปิ ใบแมงลัก	จากป่าชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง
๑๗-๘-๕๔	ใส่แ้ว ต้มผักกาดขาว	เช้า	ผักกาดขาว เกลือ กระเทียม	ซื้อมาจากตลาดบ้านทุ่ง ตลาดชุมชน “ “
	ก๋วยเตี๋ยวหมู	กลางวัน		รับประทานที่ร้าน ของหมู่บ้าน
	ผัดกระเพราหมู	เย็น	เนื้อหมู ใบกระเพรา พริกชี้หนู ซีอิ๊วขาว กระเทียม น้ำมันพืช	ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ตลาดสันตติบเต่า

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๘-๘-๕๔	ต้มผักหวานบ้าน ปลาทอด	เช้า	ผักหวานบ้าน กระเทียม เกลือ ปลาทอด	ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ร้านค้าชุมชน
	แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง	กลางวัน	หน่อไม้ ใบย่านาง ปลาร้า กะปิ หัวหอม กระเทียม	รับจากเพื่อนบ้าน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง
	น้ำพริกอ่อง ไข่เจียว	เย็น	เนื้อหมู พริก มะเขือเทศ กระเทียม กะปิ แตงกวา และผัก ไข่ไก่ น้ำมันพืช น้ำปลา	ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน “
๑๙-๘-๕๔	นึ่งปลานิล น้ำจิ้ม	เช้า	ปลานิล พริกชี้หนู มะนาว น้ำปลา	ตลาดสันตติบเต่า ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน
	ผัดกระเพรา	กลางวัน	เนื้อหมู ใบกระเพรา พริกชี้หนู น้ำมันพืช กระเทียม	ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า ตลาดสันตติบเต่า
	แกงส้มมะละกอ	เย็น	มะละกอ ดอกแค ถั่วฝักยาว ปลากระป๋อง	ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน

๗. ครอบครัวที่ ๗

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
๑๕-๘-๕๔	แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง	เช้า	ผักเชียงดา พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ	สวนหลังบ้าน ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาด

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ปลาร้า เกลือ ปลาแห้ง	ตลาด ตลาด ตลาด
	น้ำพริกน้ำปูกับผักรวก	กลางวัน	พริกหนุ่ม น้ำปู หัวหอม เกลือป่น มะเขือ บวบ ตำลึง	ตลาด ทำเอง ปลูกเอง ตลาด ปลูกเอง
	ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู	เย็น	หน่อไม้ พริก น้ำปู กะปิ เกลือ ใบขิง	ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ทำเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง
๑๖-๘-๕๔	แกงปลา	เช้า	ปลา พริก เกลือ กระเทียม ใบมะกรูด มะนาว	หาเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน
	ผัดถั่วใส่หมู	กลางวัน	ถั่วฝักยาว พริกแกงเผ็ด หอม กระเทียม กะปิ	ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน
	แกงปลาช่อน	เย็น	ผักตุน ปลาช่อน พริก กะปิ กระเทียม เกลือ มะนาว	ปลูกเอง ตลาด ตลาด ตลาด ปลูกเอง ตลาด ตลาด
๑๗-๘-๕๔	แกงหน่อไม้ใส่ใบย่าง	เช้า	หน่อไม้ เห็ด พริก กะปิ ชะอม ใบแมงลัก	ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ใบย่านาง เกลือ กระเทียม	ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง
	ผัดมะเขือใส่หมู	กลางวัน	มะเขือ เนื้อหมู กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา	สวนหลังบ้าน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน
	แกงแคไก่	เย็น	เนื้อไก่ พริก กะปิ ปลาร้า เกลือ ผักแค ตำลึง ดอกแค ชะอม	ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง
๑๘-๘-๕๕	แกงยอผักข่าใส่แคบหมู	เช้า	ยอผักข่า แคบหมู มะเขือเทศ พริก ปลาร้า กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ ตะไคร้	ได้จากในไร่ตัวเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง
	ต้มผักแพวน้ำ	กลางวัน	ผักแพว กะปิ กระเทียม ปลาร้า เกลือ	สวนหลังบ้าน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน
	ผัดลูกน้ำเต้า	เย็น	น้ำเต้า ซีอิ๊วขาว กระเทียม น้ำปลา น้ำมันพืช	สวนหลังบ้าน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน
๑๙-๘-๕๕	แกงอ่อมไก่	เช้า	เนื้อไก่ ใบมะกรูด	ตลาดชุมชน ปลูกเอง

ว/ด/ป	รายการอาหาร	มือ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่มาของอาหาร
			ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริก กะปิ น้ำปลา ข้าวคั่ว ผักชีลาว ต้นผักชี ต้นหอม	ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน ทำเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน
	จอผักปิ้งใส่แหนม	กลางวัน	ผักปิ้ง แหนม ปลาร้า พริก กระเทียม หอมแดง มะนาว กะปิ เกลือ ผักชี	สวนหลังบ้าน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน
	แกงส้มผักบุ้ง	เย็น	ผักบุ้ง เนื้อปลา พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า เกลือ	ในหนองน้ำตัวเอง ตลาดชุมชน ปลูกเอง ปลูกเอง ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน ตลาดชุมชน

จากตัวอย่างการเก็บข้อมูลจาก ๗ครัวเรือนในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อภายใน ๕ วันนั้น พบว่าอาหารส่วนใหญ่จะเป็นการประกอบเอง โดยส่วนประกอบนั้นส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาดในชุมชน(ตลาดสันตปเต่า) และร้านขายของชำ เช่น เครื่องปรุงรสต่าง ๆ น้ำมัน เกลือ ปลาร้า เป็นต้น มีวัตถุดิบบางชนิดที่สามารถหาได้ภายในบ้าน สมุนไพร ผักสวนครัว แผลงผักหลังบ้าน ที่เป็นส่วนประกอบอาหาร เช่น พริก กระเทียม หอมแดง มะนาว ผักพื้นบ้านต่าง ๆ ผัก เห็ดตามฤดูกาลที่ได้มาจากการออกไปหาในป่าชุมชนยังมีเพียงพอรวมทั้งการซื้อจากตลาดที่ชาวบ้านนำมาขายได้ การประกอบอาหารภายในแต่ละวันนั้น ส่วนใหญ่ทำรับประทานในแต่ละมื้อ บางมื้อทำเยอะของเหลือก็จะเก็บไว้ทานในมื้อต่อไป มื้อกลางวันจะมีบ้างที่ออกไปทานที่ร้านอาหารตามสั่ง เช่น ร้านก้วยเตี่ยว ร้านขนมจีน ร้านส้มตำ หรือซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดมารับประทานบ้างแต่เป็นส่วนน้อย

เส้นทางอาหารในตลาดสันดักเต่า

ร้านค้าในชุมชน

๑) ตลาดสันดักเต่า เป็นตลาดจำหน่ายสินค้าพื้นบ้านที่สำคัญแห่งหนึ่ง หมู่บ้านสันดักเต่า มีตลาดที่สำคัญ คือ ตลาดสันดักเต่า เป็นตลาดอยู่ติดกับเส้นทางหลวงลำพูน-ลี้ เป็นตลาดในชุมชน มีเจ้าของตลาด คือ อาจารย์สัมฤทธิ์ ตั้งมาลา เป็นคนบ้านสันดักเต่า อยากพัฒนาบ้านสันดักเต่าให้ดีขึ้น มีตลาดไว้รองรับสินค้าในชุมชน ตลาดเปิดประมาณ ๑๐.๐๐ น. เป็นต้นไป มีแม่ค้าประมาณ ๕๐ คน ทั้งคนในชุมชนและต่างถิ่นแต่มีไม่มาก สินค้าส่วนใหญ่ เป็นผักตามฤดูกาล ของป่า ที่ชาวบ้านนำมาขาย อาหารสด ส่วนมาจากต่างถิ่นประมาณ ๓๐% สินค้าเป็นผักจีน อาหารทะเล เนื้อ ปลา ขนมหวาน ผลไม้ และอาหารปรุงสุก นอกจากนี้มีคนจากตลาดหนองดอก และกาตจตุจักร อำเภอเมือง จังหวัดลำพูนเข้ามารับผักจากบ้านสันดักเต่า พี่ที่ปลูกแล้วพ่อค้ามารับซื้อที่ตลาดสันดักเต่า เช่น ผักกวางตุ้ง(ผักกาดจ้อย) กระบี่ ผักชี ผักบุ้ง ตะไคร้ ถั่วฝักยาว ยอ บอระเพ็ด ผลไม้ เช่น มะม่วง ลำไย พื้นที่ปลูกเป็นการใช้พื้นที่หลักจากการปลูกข้าวเสร็จแล้ว มีเวลาในการปลูกผักประมาณ ๓ เดือน มีคนปลูกประมาณ ๑๐ ราย รายละประมาณ ๑ ไร่ ถ้าผักดีมีคุณภาพเป็นที่ต้องการของตลาด



ตลาดสันดักเต่า



๒) ร้านขายของชำตอนเช้า (คุณราพรรณ ตันกุล) เป็นร้านขายของชำในตอนเช้า เปิดชั้นล่างของบ้านของของ เป็นเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ของใช้ในครัวเรือน

๓) ร้านบ้านคุณอุ้นเรือน บังคมเนตร เป็นร้านขายสด ผัก ปลา เนื้อ เพราะที่บ้านมีเชิงหมู เปิดขายช่วงเช้า

๔) ร้านของเจ้าของตลาดสันดักเต่าที่บ้าน ขายของชำทุกอย่าง

๕) ร้านกล้วยเดี่ยว มีการขายกล้วยเดี่ยวโดยมีการส่งผักจากสวนคุณมาลัย วงศ์อำนาจ

๖) ร้านแม่น้อย มีการขายอาหารพื้นบ้าน ขนมจีน ของหวาน ส้มตำ

กล่าวโดยสรุปแล้ว แหล่งที่มาของอาหารในชุมชนบ้านสันตติ์เต่าที่ชุมชนพึ่งพิงมากที่สุด คือ ตลาด (ตลาดสันตติ์เต่า) และที่ปลูกเอง ส่วนเรื่องการทำอาหาร ส่วนใหญ่เป็นการทำครั้งเดียวแต่สามารถรับประทานได้หลายมื้อ เช่น ทำกับข้าวเมื่อเช้าก็สามารถเก็บไว้ทานมื้อกลางวันได้ เป็นต้น ถือว่าตลาดเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชุมชน ชุมชนพึ่งพิงอาหารจากตลาดมากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยเงินซื้อ ทำให้คนในชุมชนต้องหารายได้มาจุนเจือครอบครัว การพึ่งพิงอาหารตามธรรมชาติก็กลายเป็นซื้อจากคนที่ไปเก็บมาขาย การลงไปหาเองลดลงเนื่องจากไม่มีเวลาไปหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การทำเกษตรทำลักษณะเกษตรเชิงเดี่ยวมากขึ้น มีผลกระทบต่อความหลากหลายและปริมาณอาหารในชุมชน ในระยะหลังนี้ทางอำเภอบ้านโฮ่งพยายามฟื้นฟูการทำผักสวนครัวมากขึ้น รมรณรงค์ให้แต่ละครอบครัวมีการปลูกผักสวนครัวหลังบ้าน และมีการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนและภายนอกชุมชนด้วย

ผู้ชาย

จากการจำหน่ายพืชผักพื้นบ้านที่ได้รับเข้ามาจำหน่ายโดยพ่อค้าแม่ค้าในตลาดแห่งนี้ทุกวัน เริ่มตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ น ของทุกวัน โดยได้รับส่งจากชาวบ้านในชุมชนสันตติ์เต่า และนอกพื้นที่บ้าง ด้านอาหารจาก เช่น ผักหวาน ดอกก้าน ไข่มดแดง เห็ดต่างๆ มักจะรับส่งมาจากชาวบ้านใน อ.ทุ่งหัวช้าง อ.ลี้ อ.ดอยเต่า เป็นต้น จะมีผักพื้นบ้านที่ปลูกเองเพื่อจำหน่าย



ตลาดสันตติ์เต่า

ผู้ซื้อ

เนื่องจากตลาดสันตติบเต่า เป็นตลาดจัดอยู่ในระดับปานกลาง ปกติมีลูกค้าจรจากต่างถิ่นที่แวะเข้ามาจับจ่ายซื้อสิ่งของ มุ่งเน้นการซื้ออาหารประเภทอาหารผักพื้นบ้านและจากป่า โดยเฉพาะผักตามฤดูกาลที่หายากจะมีจากพื้นที่อื่นมาจำหน่ายที่นี่ ลูกค้าจะมาจาก อ.ป่าซาง บ้านโฮ้ง เวียงหนองล่องทุ่งหัวช้าง เมือง และถิ่นอื่น



ผลิตภัณฑ์ในตลาด

อาหารพื้นเมืองของคนในชุมชนบ้านสันตติบเต่า

จากการหารือร่วมกันได้มีการนำเสนออาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตติบเต่า ซึ่งเป็นอาหารคล้ายกับของชุมชนทางภาคเหนือทั่วไป มีส่วนประกอบบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป มาจากพืชผักต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน แล้วแต่จะหาได้ในพื้นที่และฤดูกาลนั้น ๆ ส่วนวิธีการทำคล้าย ๆ กัน เช่น แกงผักต่าง ๆ ถั่วใช้ผักชะอมเป็นหลักเรียก แกงผักชะอม ถ้าใช้ผักเฉียงดา เรียกว่า แกงผักเฉียงดา ถ้าใช้ผักหวาน เรียก แกงผักหวาน ถ้าใช้มะรุม เรียก แกงมะรุม ส่วนเครื่องแกงคล้ายกัน นอกจากนี้ช่วงเห็นมีเห็ดต่าง ๆ ในป่าที่สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้ เป็นต้น จากนั้นมีการได้สอบถามคุณค่าและสรรพคุณต่าง ๆ ของส่วนประกอบหลักของอาหารแต่ละชนิดนั้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลทางวิชาการที่ได้ไปสืบค้นมา เนื่องจากอาหารที่บริโภคกันคล้ายกับชุมชนคนเมืองภาคเหนือทั่วไป ในที่นี้ขอยกตัวอย่างอาหารบางอย่างที่บริโภคกันในพื้นที่บ้านสันตติบเต่า เช่น

๑) แกงผักชะอม (ผักหละ)



สรรพคุณ แกงผักชะอม ช่วยในการลดร้อนในให้ร่างกาย การขับถ่ายดีขึ้นเนื่องจากมีผักต่าง ๆ หลากหลายชนิด ผักแต่ละชนิดมีสรรพคุณ นิยมกินชะอมหน้าแล้ง เพราะผักชะอมหน้าฝนจะมีรสเปรี้ยว กลิ่นฉุน บางครั้งก็ทำให้ปวดท้องได้

ส่วนประกอบ

- ผักชะอม
- ผักอื่น ๆ ที่หาได้ในพื้นที่ เช่น ผักเฉียงดา เห็ด ดอกก้าน ถั่วฝักยาว
- พริกแห้ง
- ปลาร้า
- หอมแดง
- กระเทียม
- เครื่องปรุงรส

วิธีการทำ

- เตรียมผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาด
- ทำเครื่องแกง โดยการโขกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ปลาร้า ให้เข้ากัน
- ตั้งน้ำให้ร้อนใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย รอน้ำเดือดใส่ผักต่าง ๆ ลงไป เติมรสตามชอบ ไม่ควรต้มชะอมสุกเกินไป วิธีสังเกตว่าชะอมสุกพอดี คือ ชิมน้ำแกงแล้ว รสชาติกลมกล่อม ไม่มีรสฝื่อน

๒) น้ำพริกอ่อง



สรรพคุณ น้ำพริกอ่องนิยมต้องรับประทานควบคู่กับผักต้ม ผักสดที่มีมากมายหลากหลายชนิดที่มีคุณประโยชน์ต่าง ๆ มากมายต่อร่างกาย เนื้อหมูหรือเนื้ออื่น ๆ มีโปรตีน มะเขือเทศมีวิตามินบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดโอกาสความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมาก

ส่วนประกอบ

- เนื้อหมูบด
- พริกแห้ง
- มะเขือเทศ
- ปลาร้า
- กระเทียม

- หอมแดง
- ผักชี
- น้ำมันพืช
- ผักต่างๆ ทั้งผักสด ผักต้ม
- เครื่องปรุง เช่น น้ำตาล น้ำปลา

วิธีการทำ

- โขกเครื่องแกงให้ละเอียด ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า จากนั้นใส่มะเขือเทศหั่นเข้าไปโขกด้วยกัน
- กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใส่เครื่องแกงที่เตรียมไว้พอหอมใส่เนื้อหมูลงไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยปรุงรสตามชอบ ปล่อยให้เดือดและ เคี่ยวต่อจนมีลักษณะขลุกขลิก
- ยกเสิร์ฟพร้อมกับผักต่าง ๆ ตามชอบ

๓) จอผักกาด



สรรพคุณ ได้วิตามินโปรตีน และช่วยในการขับถ่ายได้สะดวกเป็นอาหารของผู้ที่เป็นโรคมะโหลหรือริดสีดวงทวาร

ส่วนประกอบ

- ผักกาด
- กระดูกหมู
- ผักมะขาม
- กะปิ
- ผักชี
- ปลาร้า
- พริกแห้ง
- กระเทียม

วิธีการทำ

- ผักกาดที่เริ่มกำลังออกดอกสีเหลือง และผักชีล้างให้สะอาด วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ เด็ดเป็นท่อนเล็กๆพอหยิบเข้าป้อนปากได้ เตรียมไว้

- ตั้งหม้อแกงใส่น้ำพอประมาณใส่กะปิ ปลา ร้า นิดหน่อย ใส่พริก ใส่กระเทียม กระดูกหมูหรือหมูสามชั้น แล้วแต่ชอบ
- ใส่มะขามอาจเป็นมะขามเป็นฝัก ดิบ หรือสุก
- เมื่อต้มน้ำปungเดือด จึงนำผักกาดใส่ลงไปลดไฟลงพอให้ร้อนเพื่อทำการจ่อเนื้อผักให้สุก บ้านสันตติบเต่าจะผักชีลงไปด้วย เนื้อผักกาดจะดูดเอาน้ำเปรี้ยวจากมะขามแทรกซึมเข้าไปในเนื้อผัก เมื่อได้ที่แล้วก็ปลดหม้อลงเพื่อตักผักกาดจ่อใส่ถ้วยนำไปรับประทาน แก่ลัมนั่นคือพริกแห้งทอดกรอบ

๔) แกงปลาตุก



สรรพคุณ ปลาให้โปรตีน ความเผ็ดร้อนของน้ำแกงช่วยทำให้เจริญอาหาร ผักสมุนไพรในแกงมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนประกอบ

- ปลาตุก
- พริกแห้ง
- หอมแดง กระเทียม
- กระชาย ข่าอ่อน
- มะเขือเปราะ ใบมะกรูด ผักชี โหระพา
- กะปิ
- เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาล

วิธีการทำ

- ปลาตุกควักไส้จากนั้นก็ล้างทำความสะอาด หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นๆ บางคนชอบแบบทอด น้ำไปทอดในน้ำมันให้พอสุก กรอบด้านนอกเล็กน้อย
- เครื่องแกง โดยการโขกพริก หอมแดง กระเทียม ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขกให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง น้ำมันนิดหน่อยใส่เครื่องแกงลงไปผัดพอหอมเติมน้ำ รอให้เดือดใส่น้ำปลา ลงไป
- พอเนื้อปลาสุกก็ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ชิมรสให้ถูกใจ พอเดือดอีกครั้งก็ใส่พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด โหระพา กระชาย ข่าอ่อน คนให้เข้ากันปิดไฟได้เลย

๕) ต้มส้มเนื้อหมู



สรรพคุณ เนื้อหมูให้โปรตีน ผักสมุนไพรในแกงมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนประกอบ

- เนื้อหมู
- ข่าอ่อน
- ตะไคร้
- หอมหัวใหญ่/หอมแดง
- เห็ดฟาง
- มะเขือเทศ
- มะนาว
- น้ำปลา
- พริกขี้หนู
- ต้นหอมและผักชี

วิธีการทำ

- หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นพอคำ
- เอาน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดแล้วจึงนำเนื้อหมูใส่ลงไป นำตะไคร้ทุบกันเป็นท่อน
- ข่าอ่อนซอยเป็นแว่น ๆ ต้มไฟแรงจนเนื้อหมูเปื่อย ใส่หัวหอมใหญ่หรือหอมแดงทุบ ใส่เห็ดฟาง
- จากนั้นใส่มะเขือเทศ พร้อมพริกขี้หนูทุบลงไป เติมน้ำมะนาวให้มีรสเปรี้ยวปรุงรสตามใจชอบ ใส่ต้นหอม ผักชี
- เวลาตักในถ้วย รวยด้วยพริกแห้งทอด

๖) แอบปลาน้อย



สรรพคุณ ปลาเล็กมีแคลเซียม ที่มีอยู่ในก้างปลาอย่างสมบูรณ์ ป้องกันโรคกระดูกพรุน และกระดูกผุได้ด้วย

ส่วนประกอบ

- ปลาน้อย(ปลาตัวเล็กๆ)
- ผีมะกรูดหั่นละเอียด ใบขิงซอย
- เครื่องแกง ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ กะปิ ขมิ้น น้ำปลา เกลือ บางคนใช้พริกหนุ่ม แทนพริกแห้ง
- ใบตอง

วิธีการทำ

- โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
- นำปลาใส่เครื่องแกงลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบขิงซอย ใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- เตรียมใบตอง วางซ้อนกันสองชั้นสลับหัวท้าย ตักส่วนผสมใส่ลงตรงกลางใบตอง ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม กลัดใบตองด้วยไม้กลัดให้ติดกัน นำไปย่างไฟอ่อนๆ
- อย่างจนกระทั่งใบตองเหลืองเกรียม คอยกลับด้าน ใช้เวลาประมาณ ๓๐-๔๕ นาที

๗) แกงแคไก่



สรรพคุณ ได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักกระเทียม รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

ส่วนประกอบ

- เนื้อไก่
- น้ำมันพืช
- ผักต่าง ๆ เช่น ผักตำลึง ยอดมะพร้าวอ่อนซอย ผักเผ็ด ชะอม ถั่วพู ถั่วฝักยาว ผักชีหูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง
- เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กะปิ รากผักชี ปลาร้า

วิธีการทำ

- โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด
- เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น
- กระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม ใส่ไก่ลงไปผัดจนไก่นุ่ม ใส่น้ำซุป
- ใส่ผักทั้งหมดลงไป พอสุกยกลง ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือ

๘) น้ำพริกหนุ่ม



สรรพคุณ เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย

ส่วนประกอบ

- พริกหนุ่มเผา
- กระเทียมเผา
- หอมแดงเผา
- ปลาร้าสับ ห่อใบตองปิ้ง
- มะเขือเทศเผา
- เกลือ
- ต้นหอม ผักชี
- ผักเครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาด กะหล่ำปลี

วิธีการทำ

- โขลกพริก หอมแดง กระเทียม เกลือปลาร้าสับ ให้เข้ากัน
- ใส่มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย ใส่ผักชี ต้นหอมหั่นหยาบ
- กินกับผักลวก เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาด กะหล่ำปลี

๙) แกงมะละกอ



สรรพคุณ เป็นยาช่วยย่อย

ส่วนประกอบ

- มะละกอ
- ปลาช่อน
- พริกแกง

- น้ำปลา
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำตาล
- ปลาแร่ต้มแล้ว
- น้ำเปล่า

วิธีการทำ

- นำปลาช่อนมาต้มให้สุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อ
- แล้วนำพริกแกงใส่ครกแล้วก็เอาเนื้อปลาที่แกะมาตำเข้าด้วยกัน
- นำน้ำเปล่าใส่หม้อต้ม พอน้ำเดือดก็เอาพริกที่โขลกกับเนื้อปลาช่อนนำลงใส่หม้อที่น้ำเดือด
- พอเดือดได้ที่แล้วก็นำมะละกอบดที่หั่นแล้วนำมาใส่ลงไป ในหม้อที่น้ำแกงเดือด
- แล้วก็นำน้ำปลาน้ำใสไป ในหม้อปรุงรส ตามแต่ที่ชอบ

* บางคนใส่กุ้งลงไปด้วย

๑๐) แกงมะรุ้ม(แกงบ่ำค้อนกัม)



สรรพคุณ เป็นยารักษาได้หลายโรค บางคนเรียกว่าเป็นยาปฏิชีวนะ มีประโยชน์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เป็นต้น

ส่วนประกอบ

- มะรุ้ม
- ปลาแห้ง
- ผักชะอม
- ชะพลูหั่นหยาบ มะเขือเทศ
- เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกขี้หนูแห้งหรือพริกสดก็ได้ กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาแร่เกลือ

วิธีการทำ

- ปอกเปลือกมะรุ้ม หั่นเป็นท่อน พักไว้
- โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
- ผัดเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใส่ปลาแห้ง
- ต้มพอให้ปลานุ่ม ใส่มะรุ้ม ต้มจนสุกนิ่ม
- ใส่ชะอม ใบชะพลู มะเขือเทศหั่น พอผักสุก ปิดไฟ

๑๑) แกงเห็ดตับเต่า หรือ แกงเห็ดห้า



สรรพคุณ เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง กระจายโลหิต ดับพิษร้อนภายใน
ส่วนประกอบ

- เห็ดตับเต่า
- เนื้อหมูปด
- ใบมะเฒ่า หรือยอดมะขาม
- เครื่องแกง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ

วิธีการทำ

- โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
- ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
- ใส่เนื้อหมูปด พอหมูสุก ใส่เห็ดตับเต่า คนให้เข้ากัน รอจนเห็ดสุก
- ใส่ยอดมะเฒ่า คนให้เข้ากัน ชิมรสปรุงตามชอบ ปิดไฟ



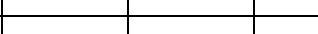
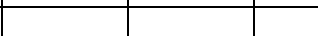
รายการอาหารที่นำเสนอเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของชุมชน การบริโภคอาหารที่ทำให้สุขภาพที่ดีต้องเลือกบริโภคอาหารที่หลากหลาย ที่สำคัญวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารต้องปลอดภัย ชุมชนสันตติบแต่่ามีการรณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารพื้นบ้านแล้วยังรณรงค์ให้มีการเพิ่มแหล่งอาหารในชุมชน โดยเริ่มจากที่บ้านของตนเอง การปลูกผัก การปลูกพืชสมุนไพรต่าง ๆ บริเวณบ้าน บริเวณสวนให้มีความหลากหลายมากขึ้น เน้นว่า การมีสุขภาพที่ดีต้องมาจากวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ปลอดภัย มีประโยชน์ ซึ่งการรับรองได้ว่าสิ่งนั้นๆ ปลอดภัยจริงต้องลงมือปลูกเอง หรือมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้จริงๆ ทางชุมชนเน้นเรื่องการรณรงค์การปลูกพืชผักสวนครัวปลูกผักบริเวณบ้านมากขึ้น

การประเมินตัวชี้วัดความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชน

จากการเข้าร่วมการประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนร่วมกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทย และกลไกสนับสนุนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นภาคเหนือ เริ่มจากเจ้าหน้าที่ลงมาทำความเข้าใจการดำเนินโครงการ และเตรียมความพร้อมชุมชน ได้ลงจัดเก็บข้อมูลแบบประเมิน ส่งให้ทางมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทยประมวลผล และคืนข้อมูลสู่ชุมชน สามารถสรุปได้ดังนี้

การมีอาหารและน้ำดื่มบริโภคเพียงพอตลอดทั้งปีนั้นชุมชนบ้านสันตัมเต่าโดยเฉลี่ยแล้วถือว่าอยู่ในระดับค่อนข้างไปทางปานกลาง-มาก ตามตาราง ตัวชี้วัดเรื่องสิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง น้อยสุดเรื่องเมล็ดพันธุ์ ที่ดิน และการกระจายผลผลิต ตัวชี้วัดเรื่องความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหารท้องถิ่นอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะความเสี่ยงเรื่องความขัดแย้ง นโยบายของรัฐ ชุมชนบ้านสันตัมเต่าถือว่ามีความมั่นคงด้านอาหารสูง ส่วนตัวชี้วัดเรื่องศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง ชุมชนมีภูมิปัญญา แหล่งอาหารธรรมชาติ มีการรวมกลุ่มมีเครือข่ายการพัฒนาที่ดี

ตัวชี้วัด	ระดับ					คะแนน
	ไม่มี ๑.๘	น้อย ๒.๖	ปานกลาง ๓.๔	มาก ๔.๒	มากที่สุด ๕	
๑.การมีอาหารและน้ำดื่ม บริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี						๓.๕
๑.๑.ครัวเรือนมีข้าวบริโภคเพียงพอตลอดปี						๓.๕
๑.๒. ครัวเรือนมีกับข้าวบริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี						๓.๘
๑.๓.ครัวเรือนมีน้ำดื่มสะอาดสำหรับบริโภคตลอดปี						๓.๙
๑.๔.รายการอาหารมีความหลากหลายและจำนวนเพียงพอต่อครัวเรือน						๓.๘
๑.๕.สมาชิกในครัวเรือนเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ						๓.๒
๑.๖.สมาชิกในครัวเรือนสามารถผลิตอาหารจากแปลงเกษตรกรรม						๓.๐
๑.๗.สมาชิกในครัวเรือนซื้อวัตถุดิบและอาหารจากตลาด						๓.๓
๒.สิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชน						๓.๒
๒.๑.ชุมชนมีพื้นที่ส่วนรวมหรือสาธารณะสำหรับเป็นแหล่งอาหาร						๓.๔
๒.๒.ความสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติท้องถิ่น						๓.๗
๒.๓.ครัวเรือนมีสิทธิในการเข้าถึงฐานทรัพยากรธรรมชาติ						๓.๗

ตัวชี้วัด	ระดับ					คะแนน
	ไม่มี ๑.๘	น้อย ๒.๖	ปาน กลาง ๓.๔	มาก ๔.๒	มากที่สุด ๕	
๒.๔.ครัวเรือนมีการเก็บรักษาและขยายพันธุ์กรรม						๒.๘
๒.๕.ครัวเรือนมีที่ดินเพียงพอต่อการผลิตอาหาร						๒.๘
๒.๖.ชุมชนมีแหล่งน้ำเพียงพอเพื่อการเกษตรกรรม						๓.๐
๒.๗.การกระจายผลผลิตจากพื้นที่เกษตรกรรมหรือพื้นที่ ชายฝั่งของครัวเรือนและชุมชน						๒.๙
๒.๘.สมาชิกในครัวเรือนสามารถเข้าถึงอาหารในระบบ ตลาด						๓.๗
๒.๙.ครัวเรือนมีความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ						๓.๔
๓.ความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหาร ท้องถิ่น						๓.๘
๓.๑.พื้นที่มีภัยพิบัติจากธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลง สภาวะภูมิอากาศที่กระทบต่อแหล่งผลิตอาหาร						๓.๓
๓.๒.การเกิดเหตุก่อการร้ายและความขัดแย้ง ภายในประเทศกระทบต่อการบริโภคและผลิตอาหาร						๔.๓
๓.๓.นโยบายแผนการพัฒนาประเทศกระทบต่อพื้นที่แหล่ง ผลิตอาหาร						๔.๐
๓.๔.การสื่อสารมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บริโภคของครัวเรือนและชุมชน						๓.๖
๔.ศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทาง อาหารท้องถิ่น						๓.๓
๔.๑.ครัวเรือนมีการสำรองอาหารและแหล่งผลิตอาหาร						๒.๙
๔.๒.ชุมชนมีการรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาสร้าง ความอยู่ดี กินดี ของชุมชน						๓.๓
๔.๓.ชุมชนมีเครือข่ายและภาคีความร่วมมือ เพื่อการพัฒนาชุมชนที่ดี						๓.๔

ตัวชี้วัด	ระดับ					คะแนน
	ไม่มี ๑.๘	น้อย ๒.๖	ปาน กลาง ๓.๔	มาก ๔.๒	มากที่สุด ๕	
๔.๔.ชุมชนมีการแบ่งและแลกเปลี่ยนอาหาร						๓.๓
๔.๕.สมาชิกในชุมชนมีความรู้และภูมิปัญญาการเก็บหา ผลผลิตอาหารจากแหล่งธรรมชาติ						๓.๖

ข้อมูลรวมจากการสุ่มสำรวจเมนูอาหารในแต่ละมื้อ ประเภทต่างๆมีดังนี้

แกงผักชะอม (ผักหละ)	น้ำพริกอ่อง	แกงผักหม่นใส่ไก่
แกงผักกาด	แกงเนื้อหมู	แกงถั่วฝักยาว
น้ำพริกหนุ่ม ผักนี้้ง	แกงแค	ต้มส้มเนื้อหมู
แกงผักเชียงดา	ไก่ทอด	ต้มผักแว่น
น้ำพริกปลา	ป้ามไข่	ต้มยำปลานิล
แกงผักมะรุม (ค้อนก้อม)	แกงผักทอง	ยำไก่เมือง
แกงผักเสี้ยว	แกงยอดผักทองใส่เห็ดนางฟ้า	ผักบุ้งทอด น้ำพริกกะปิ
แกงปลา	แกงขนุน	แกงยอดผักมะรุม
แกงขนุน	แกงยอดตาล	แกงยอดมะพร้าว
แกงเห็ดลม	น้ำพริกเห็ดหล่ม	ผัดถั่วฝักยาว
ตำมะเขือ	ส้าแตง	ลาบคั่ว
ต้มมะนอย	ตำมะม่วง	แกงปลีกล้วย
แกงหยวก	ยำเตา	น้ำพริกน้ำปู

โดยแหล่งที่มาของวัตถุดิบประกอบอาหารนั้น ซื้อมาจากตลาด ๔๗% เช่น พวกเนื้อ เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น กะปิ ปลาร้า เกลือ เครื่องปรุงรส ซึ่งมีอยู่ในทุกรายการอาหาร ทำให้เปอร์เซ็นต์การซื้อจากตลาดค่อนข้างสูง แต่ส่วนประกอบ ด้านพืชผักหรือสัตว์เล็กๆ มีการปลูกและเลี้ยงเอง ๓๖% ได้จากการแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน ๑๐% และการหาจากแหล่งธรรมชาติ ๗% ถือได้ว่าชุมชนบ้านสันตติ์แต่มีความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนที่ค่อนข้างดี สามารถพึ่งพาตนเอง ซึ่งแหล่งอาหารส่วนใหญ่ปลูกและมีอยู่ในชุมชน จึงมีความปลอดภัยและส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ดีของคนในชุมชนได้ในระดับหนึ่ง

ส่วนที่ ๔ แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

การบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นการดูแลสุขภาพด้านหนึ่งที่สำคัญมาก อาหารพื้นบ้านมีสารอาหารที่มีประโยชน์ มีการใช้วัตถุดิบภายในครัวเรือน ดังนั้นเรื่องความปลอดภัยจึงมาเป็นอันดับหนึ่ง เพราะทำเองจึงรับรองได้ แต่ด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ความทันสมัย เทคโนโลยีต่าง ๆ สื่อ ร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ เข้ามามากขึ้น ประกอบกับภาระที่เร่งรีบ การทำมาหากินภายนอกชุมชน การออกไปเรียนนอกชุมชน ทำให้การใส่ใจเรื่อง การบริโภคลดลง เน้นเรื่องความสะดวก ความรวดเร็ว จึงหันไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้อาหารพื้นบ้านถูกละเลยโดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักและไม่ยอมรับประทานอาหารพื้นบ้านเหล่านั้น จากการพูดคุยหารือกันมีแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ดังนี้

๑. แนวทางการส่งเสริมให้กับสมาชิกในชุมชนบริโภคอาหารพื้นบ้าน

การรณรงค์ให้แต่ละครอบครัวมีการปลูกผักสวนครัวหลัง และมีการทำอาหารพื้นบ้านทานเอง มีการเก็บข้อมูลแหล่งอาหาร โภชนาการที่ได้จากอาหารแต่ละอย่าง การประกวดการทำอาหารพื้นบ้าน ส่งเสริมให้เด็กเยาวชนในครอบครัวทานอาหารพื้นบ้านมากขึ้น รมรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งการเรียนรู้ศึกษาดูงานจากพื้นที่อื่น ๆ เพื่อนำกลับมาพัฒนาในพื้นที่ของตนเอง ทั้งด้านการผลิตพืชผัก อาหารพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพโดยชุมชน

๒. แนวทางการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ เพิ่มพื้นที่สีเขียวในครัวเรือน

ชุมชนบ้านสันตติ์แต่มีป่าชุมชนที่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ ที่ผ่านมาชุมชนมีการจัดการป่าชุมชน มีกฎระเบียบในการใช้ประโยชน์จากป่า มีการอนุรักษ์รักษาป่าร่วมกัน ดังนั้นการดูแลป่าเป็นการรักษาแหล่งอาหารให้กับชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมบวชป่า การปลูกต้นไม้เพิ่มเติม การป้องกันการเผาป่า การตัดไม้ทำลายป่า การทำฝายชะลอน้ำ ฝายดักตะกอน เป็นต้น

การรณรงค์ปลูกผักสวนครัว ในอำเภอบ้านโฮ่งมีการรณรงค์ให้ทุกครัวเรือนมีการทำปลูกผักสวนครัวมานานแล้ว โดยเริ่มจากทางกลุ่ม อสม. และได้มีการประกวดบ้านน่าอยู่โดยได้รับงบประมาณจากเทศบาลตำบลบ้านโฮ่งในปี ๒๕๕๐-๒๕๕๒ ซึ่งจากการหารือร่วมกันถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดี น่าจะมีการสืบทอดขยายต่อให้ครอบคลุมมากขึ้น ทางทีมวิจัยและชุมชนมีแนวทางที่รณรงค์ให้แต่ละครัวเรือนมีการปลูกผักสวนครัวมากขึ้น และใช้ผลผลิตที่ได้มาทำอาหารรับประทานในครัวเรือน นอกจากเพิ่มพื้นที่สีเขียวแล้วเป็นการเพิ่มแหล่งอาหารให้กับชุมชนเพิ่มขึ้น สร้างการประหยัดให้กับครอบครัว รวมทั้งในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เน้นเรื่องการนำเอาอาหารพื้นบ้านจากพืชผักของตนเองมาทำอาหารเลี้ยงต้อนรับมากขึ้น

๓. แนวทางการสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็ก เยาวชน

ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในชุมชนได้เข้ามาเรียนรู้กระบวนการทำงาน การเก็บข้อมูลเพิ่มเติม และการให้เข้ามาเรียนรู้ในศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน การเรียนรู้โดยการลงพื้นที่ การทำอาหารพื้นบ้านให้เด็กได้รู้จักอาหาร ทานอาหารพื้นบ้านเป็น และสามารถทำอาหารพื้นบ้านง่ายได้ โดยเน้นช่วงปิดเทอมให้เด็กมาเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งชุมชนบ้านสันตติ์แต่นั้นภายในชุมชนเองไม่มีโรงเรียน แต่จากการที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ได้มีการประสานงานจากโรงเรียนในพื้นที่อำเภอบ้านโฮ่งทั้งการเชิญไปเป็นวิทยากรให้กับเด็ก และการพาเด็กมาเรียนรู้ในศูนย์เรียนรู้ได้อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นทางศูนย์เองมีการพยายามหาแนวทางในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็ก เข้ามาเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน เห็นของจริง และได้ความรู้กลับไป

๔. การพัฒนาแหล่งเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน บ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน จากการเห็นสภาพปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน ลงพื้นที่เพื่อรับทราบปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน วิเคราะห์สถานการณ์การบริโภคที่เป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชนพร้อมการตรวจสุขภาพ จึงได้มีการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน มีการพัฒนาศูนย์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชนและพื้นที่ที่สนใจ การสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภคและปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านในแต่ละครัวเรือน มีการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ในด้านพืชผักพื้นบ้าน มีทำสื่อประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการเชื่อมโยงกับหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ เพื่อเข้ามาหนุนเสริมการทำงานมากขึ้น

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยโดยได้รับความร่วมมือจากทีมวิจัยซึ่งทำหน้าที่ในกลุ่ม อสม.ของหมู่บ้านสันตติเต เป็นผู้ที่ยกย่องดูแลสุขภาพและอยู่ใกล้ชิดกับคนในชุมชนมากที่สุด รวมถึงบุคคลซึ่งถือว่าเป็นปราชญ์ชาวบ้านทั้งในและนอกพื้นที่ รวมถึงหน่วยงานองค์กรต่างๆที่มีความรู้ความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันคือการส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลสุขภาพของตนเองด้วยอาหารพื้นบ้าน ปลอดภัยจากสารพิษ และส่งเสริมการปลูก ผักในขอบรั้วบ้าน ลดค่าใช้จ่ายแถมยังได้คุณค่าทางอาหาร จึงทำให้การดำเนินงานวิจัยเป็นไปด้วยความราบรื่น

การดำเนินการวิจัยให้ความสำคัญในเรื่องของการจัดเก็บข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายคือชุมชนบ้านสันตติเต เป็นหลัก มุ่งเน้นในประเด็นการเกิดโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน มีการสำรวจแหล่งที่มาของอาหารในชุมชน ให้ความรู้และส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษไว้เองเพื่อการบริโภคและสร้างรายได้ คณะทีมวิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้งคนในชุมชนและทีมงานกำหนดขอบเขตของการวิจัยให้ดำเนินการไปตามขั้นตอน สืบค้นปัญหาและค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกันผ่านกระบวนการที่ได้รับการแนะนำจากสถาบันวิจัยหรือภูมิปัญญาโดยตลอดอย่างต่อเนื่อง

สรุปผลการวิจัย

จากข้อมูลบริบทของชุมชนบ้านสันตติเตแต่เดิมนั้นหมู่บ้านแห่งนี้เป็นผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์ติดกับหมู่บ้านห้วยห้า มีต้นไม้ สัตว์ป่า พืชผักต่างๆมากมาย มีลักษณะเป็นที่เนินสันและในพื้นที่ที่มีต้นตติเตขึ้นอยู่มากมายและต้นตติเตมีอยู่ ๒ ชนิด ชนิดแรกเป็นพุ่มคล้ายดอกมะลิ มีผลคล้ายผลมะขามเทศ ชนิดที่สองลำต้นใหญ่มีลักษณะเป็นไม้ใหญ่ มีผลเป็นเกลียวขุด มีสีเหลืองอมน้ำตาลสามารถนำมารับประทานได้ ต่อมาได้มีครอบครัวครอบครัวหนึ่งย้ายเข้ามาสร้างที่อยู่อาศัยในพื้นที่ป่าแห่งนี้ เกิดการขยายมีชาวบ้านย้ายเข้ามาสร้างครอบครัวในพื้นที่นี้อีกจำนวนมาก จึงตั้งชื่อหมู่บ้านนี้ว่า “หมู่บ้านสันตติเต” เมื่อมีชาวบ้านย้ายเข้ามาอยู่หมู่บ้านนี้อีกจำนวนมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตัดต้นตติเตเพื่อสร้างที่อยู่อาศัยและที่ทำกิน ปัจจุบันต้นตติเตจึงหายาก จวบจนปัจจุบันได้มีโครงการซื้อบ้านนามเมืองเข้ามาพลิกฟื้นผืนป่าให้เยาวชนบ้านสันตติเตได้รักในถิ่นที่เกิดและเรียนรู้ความหมายชื่อของหมู่บ้าน เด็กกลุ่มนี้จึงเริ่มศึกษาประวัติของหมู่บ้านอย่างเอาใจจริงเอาใจและมีการหาต้นตติเตมาปลูกเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของหมู่บ้านต่อไป

บ้านสันตติเต แยกการปกครองมาจากบ้านห้วยห้า หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านโฮ่ง มาตั้งเป็นหมู่บ้านใหม่ขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๐ เป็นหมู่บ้านสันตติเต หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ขึ้นกับตำบลบ้านโฮ่ง มีอาณาเขตติดป่าเขา มีลำห้วยห้าไหลผ่านกลางหมู่บ้าน มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๒๐๐ ไร่ แบ่งเป็นที่อยู่อาศัยประมาณ ๙๔ ไร่ พื้นที่การทำเกษตร ๑๐๖ ไร่ และมีพื้นที่ป่าชุมชนที่ชาวบ้านหาของป่าตามฤดูกาล มีทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑๐๖ ถนนพหลโยธิน ตัดผ่านยาวประมาณ ๒ กิโลเมตร มีแม่น้ำไหลผ่านด้านทิศตะวันตกยาวประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร

การจัดการป่าโดยชุมชนบ้านสันตติเต ถือเป็นอีกโครงการหนึ่งที่ได้รับงบประมาณเข้ามาเพื่อการพัฒนาป่าชุมชน เพราะชุมชนในชนบทจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยป่าไม้เพื่อการยังชีพ ช่วยซับน้ำและ

รักษาสภาวะแวดล้อมไว้ แต่การขยายตัวของชุมชนอย่างรวดเร็วทั้งในหมู่บ้านและใกล้เคียงทำให้ทรัพยากรป่าไม้เสื่อมโทรมลง เป็นผลให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและเกิดความขัดแย้งในการแย่งชิงทรัพยากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนในชุมชนจะมีความผูกพันกับอาชีพการปลูกหอมแดงและกระเทียมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการปลูกผักนั้นมีบ้างแต่ก็ไม่มากเท่าไร คนในชุมชนจะมีอาชีพตลอด เช่น ปลูกหอม ถอนหอม แกะหอม มัดหอม ปลูกผัก ใส่ผัก ถอนหญ้าผัก ตัดผัก เก็บผัก และอีกหลายอาชีพในแต่ละฤดูกาล แต่ยิ่งถือว่าเสี่ยงต่อสารเคมีที่ใช้ในการเกษตรอยู่มาก มักเกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โดยทั่วไปประชากรส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๕ ผลผลิตทางการเกษตรที่หารายได้หลักได้แก่หอม กระเทียม ลำไย มะม่วง พืชผักต่างๆ รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไปร้อยละ ๒๐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย อุตสาหกรรมในครัวเรือน ร้อยละ ๑๐ และอาชีพรับราชการร้อยละ ๕ เรียงมาตามลำดับ

จากการศึกษาวิจัยภายใต้โครงการ“การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชน บ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน” อาหารที่บริโภคแต่ละมื้อของชุมชนบ้านสันตติเต่านั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการประกอบเอง โดยส่วนประกอบที่ซื้อมาจากตลาดในชุมชน(ตลาดสันตติเต่า) และร้านขายของชำ เช่น เครื่องปรุงรสต่าง ๆ น้ำมัน เกลือ ปลากระป๋อง เป็นต้น มีวัตถุดิบบางชนิดที่สามารถหาได้ภายในบ้าน สมุนไพร ผักสวนครัว แปลงผักหลังบ้าน ที่เป็นส่วนประกอบอาหาร เช่น พริก กระเทียม หอมแดง มะนาว ผักพื้นบ้านต่าง ๆ ผัก เห็ดตามฤดูกาลที่ได้มาจากการออกไปหาในป่าชุมชนยังมีเพียงพอ แหล่งที่มาของอาหารในชุมชนบ้านสันตติเต่าที่ชุมชนพึ่งพิงมากที่สุด คือ ที่ปลูกเอง และตลาด (ตลาดสันตติเต่า) ถือว่าตลาดเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชุมชน ชุมชนพึ่งพิงอาหารจากตลาดมากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยเงินซื้อ ทำให้คนในชุมชนต้องหารายได้มาจุนเจือครอบครัว การพึ่งพิงอาหารตามธรรมชาติก็กลายเป็นซื้อจากคนที่ไปเก็บมาขาย การลงไปหาเองลดลงเนื่องจากไม่มีเวลาไปหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การทำเกษตรทำลักษณะเกษตรเชิงเดี่ยวมากขึ้น มีผลกระทบต่อความหลากหลายและปริมาณอาหารในชุมชน

แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านมีสารอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นเรื่องความปลอดภัยจึงมาเป็นอันดับหนึ่ง เพราะทำเองจึงรับรองได้ แต่ด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ความทันสมัย เทคโนโลยีต่าง ๆ สื่อ ร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ เข้ามามากขึ้น ประกอบกับภาระที่เร่งรีบ การทำมาหากินภายนอกชุมชน การออกไปเรียนนอกชุมชน ทำให้การใส่ใจเรื่องการบริโภคลดลง เน้นเรื่องความสะดวก ความรวดเร็ว จึงหันไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้อาหารพื้นบ้านถูกละเลยโดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักและไม่ยอมรับประทานอาหารพื้นบ้านเหล่านั้น แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ การส่งเสริมให้กับสมาชิกในชุมชนบริโภคอาหารพื้นบ้าน มีการเชื่อมกับทางโรงพยาบาลในการรณรงค์การบริโภคอาหารพื้นบ้าน การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ เพิ่มพื้นที่สีเขียวในครัวเรือน เชื่อว่าการบริโภคอาหารที่มาจากแหล่งอาหารที่ปลอดภัยนำไปสู่สุขภาพที่ดีตามมา การสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็ก เยาวชน การดึงเด็กเข้ามาเรียนรู้มากขึ้น และปราชญ์ชุมชนก็เข้าไปหาเด็กในสถานศึกษา เป็นต้น และการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน บ้านสันตติเต่า อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน จากการเห็นสภาพปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน ลงพื้นที่เพื่อรับทราบปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน วิเคราะห์สถานการณ์การบริโภคที่เป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชนพร้อมการตรวจสุขภาพ จึงได้มีการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้าน มีการพัฒนาศูนย์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชนและพื้นที่ที่สนใจ แม้ว่าชุมชนบ้านสันตติเต่าเองไม่มี

โรงเรียน แต่จากการทำงานของทีมนักวิจัย การเห็นคุณค่าของหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน และการเป็นวิทยากร ผลักดันให้มีการนำเอาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองมาจัดทำเป็นอาหารกลางวันให้กับนักเรียน มีการจัดทำโครงการส่งเสริมการปลูกพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพรพื้นบ้านในโรงเรียน โดยมีนักวิจัยปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยห้าง ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน จนนำไปสู่การเป็นโรงเรียนต้นแบบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดลำพูน และเป็นโรงเรียนแม่ข่ายของพื้นที่การเรียนรู้ต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักงานเขตพื้นที่ภาคเหนือตอนกลาง และขยายผลไปยังโรงเรียนอื่นๆ ในการผลักดันให้นำเอาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองมาทำเป็นอาหารกลางวันในโรงเรียนเพื่อให้เด็กนักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองที่เป็นภูมิปัญญาของชุมชนท้องถิ่น การสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภคและปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านในแต่ละครัวเรือน มีการพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ในด้านพืชผักพื้นบ้าน มีทำสื่อประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการเชื่อมโยงกับหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ เพื่อเข้ามาหนุนเสริมการทำงานมากขึ้น การสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของหมู่บ้านสันตติเต่า เป็นแกนนำหลักในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเต่า นอกจากทำให้คนในชุมชนหันมาใช้ชีวิตและตระหนักในการดูแลสุขภาพ ยังเป็นการสร้างฐานความรู้จากภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพเห็นคุณค่าประโยชน์ของผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองให้กับชุมชนและขยายผลสู่โรงเรียนใกล้เคียง

บทเรียนที่ได้รับจากการเรียนรู้

นักวิจัย

เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบการดำเนินการในชีวิตประจำวัน เรียนรู้ในการเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เกิดจากการบริโภค งานวิจัยครั้งนี้ให้ผลดีอย่างแท้จริง มองเห็นคนในชุมชนเกิดความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพโดยเน้นในเรื่องอาหารการกินมากขึ้น มีการผลิตอาหารด้วยตัวเองมากขึ้น

ชุมชน

ให้ความร่วมมือต่อทีมนักวิจัยในการสืบค้นข้อมูลด้านต่างๆ เป็นอย่างดี คนในชุมชนเกิดการรักในสุขภาพหลังจากที่ใช้ชีวิตที่มีความเสี่ยงในการบริโภคอาหาร หลายคนผลิตอาหารพื้นบ้านเองโดยงดใช้สารเคมี แต่กลับมาใช้ชีวิตจากธรรมชาติทดแทน ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค และยังสร้างรายได้ให้เกิดขึ้นต่อครอบครัว

เครือข่าย

พร้อมให้ความร่วมมือสนับสนุนอย่างเต็มที่ ในการให้ข้อมูลโดยรวม มองเห็นงานวิจัยที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านสันตติเต่านี้ ถือเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่น ไม่ค่อยมีการทำวิจัยบ่อยนักแต่บ้านสันตติเต่าเกิดงานวิจัยขึ้นก็พร้อมจะให้ความสนับสนุนอย่างเต็มที่

การมีส่วนร่วมของผู้ที่ส่วนเกี่ยวข้อง

งานวิจัยโครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตติเต่าอำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน” นั้นถือว่าประสบผลสำเร็จอย่างยิ่ง ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกภาคส่วน เริ่มต้นที่ผู้นำหมู่บ้าน ตลอดถึงกลุ่มงานในชุมชนทุกระดับ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลบ้านโฮ้ง และเครือข่ายหมอพื้นบ้านล้านนา อำเภอบ้านโฮ้ง เครือข่าย ๔ อำเภอลุ่มน้ำลี้ เชื่อมโครงการสุขภาพระดับจังหวัดที่ทำในท้องที่ และเครือข่ายต่างๆอีกมากมาย

บทเรียนที่ทีมวิจัยได้รับตั้งแต่เริ่มต้นในการลงพื้นที่วิจัยโดยอาศัยขอบเขตของงานวิจัยเป็นหลักผ่านกระบวนการตามขั้นตอน ซึ่งดำเนินการผ่านมาในระยะที่ ๑ ถือเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่ให้คนในชุมชนได้จัดกระบวนการเรียนรู้เชิงลึก โดยมีหัวข้อวิจัยที่ไม่ไกลตัวคือเรื่องของความมั่นคงทางอาหารจากกระบวนการที่ทุกคนลงมือทำมักเกิดความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ในระบบการใช้ชีวิตแบบฟุ่มเฟือยโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพก็กลับมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น

ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน

ทีมนักวิจัยท้องถิ่น

นักวิจัยบางคนยังไม่เข้าใจในระบบงานวิจัย ระบุว่าจะต้องเป็นภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบเพิ่มหรือบางคนก็ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ มองเห็นระบบของการศึกษาในอดีตของทีมวิจัยบางคนที่จะต้องมาปรับเปลี่ยนกับรูปแบบสมัยใหม่ซึ่งถือเป็นการยากอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องมีการเสนอแนะในระบบการทำงานมากขึ้นเพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามความเป็นจริงแต่ที่ผ่านมาข้อมูลบางส่วนอาจไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร จำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพิ่มเติม การจัดเวทีเป็นประจำทุกเดือนเพื่อเป็นการระดมความคิดเห็นและนำเสนอความคืบหน้าของงานวิจัยได้รับความร่วมมือพอสมควร เนื่องจากการกิจหน้าที่การทำงานของตัวนักวิจัยที่ไม่ค่อยอำนวย นักวิจัยมีเวลาไม่ตรงกัน เนื่องจากการกิจส่วนตัว ทำให้งานล่าช้าในการจัดเก็บข้อมูล

ชุมชน

การประสานความร่วมมือในระยะแรกไม่ค่อยสะดวกนักอันเนื่องมาจากเครือข่ายมีเวลาไม่ตรงกันหรือไม่รู้บทบาทของตัวเองที่จะทำอะไร อบต. ไม่ค่อยให้ความสนใจทั้งที่ทีมงานอย่างจะให้เข้ามาร่วมทำข้อมูลร่วมกันงานวิจัยร่วมกันเพราะถือเป็นผลงานหนึ่งที่เกิดขึ้นในท้องที่ การประสานความร่วมมือเพื่อให้ได้ข้อมูลโรคจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านโฮ่ง ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีหลากหลายเวทีที่เจ้าหน้าที่เข้ามาร่วม และนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นปัจจุบันต่อทีมวิจัย

อีกส่วนหนึ่งมาจากสภาพดินที่ใช้เพาะปลูกต้องเจอสภาพที่ขาดแคลนน้ำเพราะความแห้งแล้งทำให้ผักพื้นบ้านล้มตายไม่ค่อยสมบูรณ์ หรือเสียหาย

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการ

ด้านกิจกรรม

กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนการดำเนินงานบางกิจกรรมต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่นเพื่อความเหมาะสมและให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนด้วย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านต้องใช้ระยะเวลา หลายคนยังติดกับรูปแบบสมัยใหม่ อาหารจานด่วน ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในสมัยปัจจุบันที่ต้องคลุกคลีกับการทำงานนอกบ้าน เป็นต้น แต่จากจุดเริ่มต้นถือเป็นผลดีที่ทำให้คนในชุมชนเกิดความตระหนักในการบริโภค ถึงแม้ได้ผลถึงที่สุด แต่ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในระบบการดำเนินชีวิต

ด้านการดำเนินโครงการวิจัย

โครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่นถือเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมที่มุ่งให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินการแก้ไขปัญหาของชุมชนเป็นหลัก แต่ต้องคำนึงถึงโจทย์การวิจัยที่ได้ตั้งเอาไว้ ซึ่งอาจจะแตกต่างจากการพัฒนาโดยทั่วไปเพราะต้องให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึก การวิจัยเรื่องความมั่นคงทางอาหารเราจะต้องอิงข้อมูลในอดีตเป็นหลักจากปราชญ์ชาวบ้านที่มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาในการดำรงชีพในอดีต จนเกิดคำถามขึ้นมาว่าคนในอดีตที่อาศัยอยู่กับธรรมชาติมักเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นน้อยมาก สาเหตุเพราะอาหารการกินที่ไม่เกี่ยวข้องกับสารเคมีเหมือนในยุคปัจจุบัน โรคสมัยใหม่เกิดขึ้นมาเรื่อย คนในชุมชนควรจะต้องคิดและคำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและร่วมมือกันแก้ไขปัญหา การทำงานวิจัยครั้งนี้ต่างมีจุดแข็งจุดอ่อน จากการปฏิบัติงานในระยะแรกถือเป็นการยากสำหรับนักวิจัยทุกคน หลายคนคิดว่ายากต่อการดำเนินงานเพราะการมีเวลาไม่เท่ากัน หรืออาจมีความรู้ไม่เท่ากัน กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในงานวิจัย จะต้องมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนเพื่อรับทราบปัญหาในรายบุคคล ปรับระดับความเข้าใจให้ตรงกันและมอบหมายงานด้านการจัดเก็บข้อมูล มีการช่วยเหลือกันเมื่อข้อมูลไม่สมบูรณ์ หรือเกิดความสงสัยในบางกรณีก็ขอปรึกษาทางสถาบันวิจัยหรือผู้ช่วยเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการวิจัยดังกล่าว คือ ความยืดหยุ่นของระเบียบวิธีการดำเนินงานวิจัย การทำงานโดยคนในชุมชนครั้งนี้ถือเป็นประสบการณ์ใหม่หรืออาจจะเป็นจุดเริ่มต้นของงานวิจัย ระดับชาวบ้าน แต่ก็พร้อมที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่แน่นอน เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในชุมชนผ่านกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอนเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- พิมพ์ หิรัญกิตติ.เอกสารอัดสำเนา: คำนิยม กับพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย.ภาคการตลาด
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- มี งามนิธิคุณันท์.๒๕๕๒. โครงการ “แนวทางสืบทอดภูมิปัญญาด้านการรักษาการเจ็บป่วยด้วย
สมุนไพรพื้นบ้านโดยชุมชนมีส่วนร่วม บ้านนาปู หมู่ที่ ๑ ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ
จังหวัดน่าน” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น.
- ยุทธนา วงศ์โสภ.๒๕๕๓. บทความเรื่อง “อาหารในภา” ความหลากหลายสู่การฟื้นฟูอาหาร
ท้องถิ่น จากโครงการวิจัยอาหารในภา(สำหรับข้าว) เพื่อฟื้นฟูอาหารท้องถิ่นในต้นน้ำ
กรณีศึกษาบ้านศรีเจริญ ตำบลเล้งไสย อำเภอกงหลวง จังหวัดเลย .สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น.
- สุธรรม กันคำ.๒๕๕๓.บทความเรื่อง ชาวบ้านวิจัย..เส้นทางสู่การสร้างมั่นคงทางอาหาร
โครงการวิจัย “สวนหลังบ้าน” ของคุณกนกนาถ โพธิ์สัยและคณะ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น.
-“ป่าชุมชนต้นแบบ พัฒนาป่าสมุนไพร”: เดลินิวส์ออนไลน์ ๙ มิ.ย. ๒๕๕๓.

ข้อมูลจากเว็บไซต์

- <http://www๒.swu.ac.th/royal/book๕/b๕๐๖๑.html>. “พฤติกรรมผู้บริโภค”
- http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture_lanna.php. ทำไมต้องกินอาหาร
ตามกาล.
- <http://www.arunsawat.com/board/index.php?topic=๑๐๑๔๑.๐;wap๒.ผักพื้นบ้าน>
ตามฤดูกาล
- [http://www.baanjomyut.com/library/treatment_diabetes/บำบัดเบาหวานด้วยผัก
พื้นบ้าน](http://www.baanjomyut.com/library/treatment_diabetes/บำบัดเบาหวานด้วยผักพื้นบ้าน)
- <http://info.muslimthaipost.com/main/index.php?page=sub&category=๒๙&id=๑๖๓๔๘>.สมุนไพรพื้นบ้านช่วยลดความดันโลหิตสูงได้อย่างไร!
- http://folklore.culture.go.th/index.php?option=com_content มุขปาฐะ

ภาคผนวก

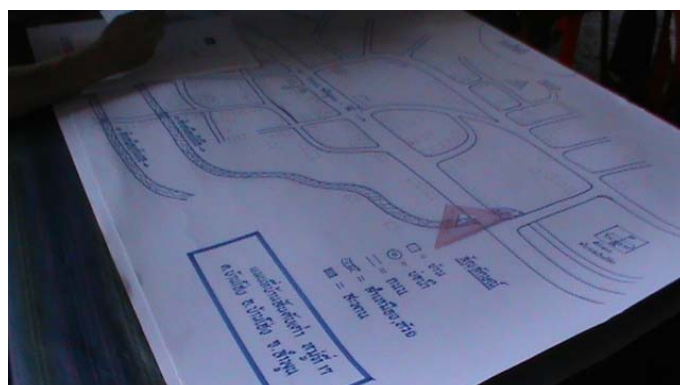
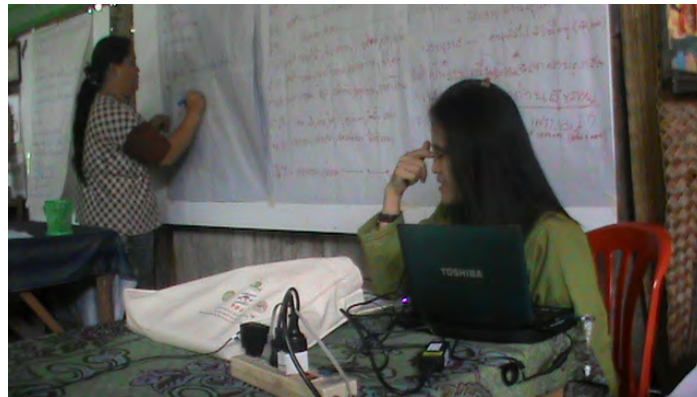
ภาพกิจกรรม

เวทีประชุมนักวิจัยซึ่งเป็นกลุ่ม อสม.บ้านสันตติบเต่า



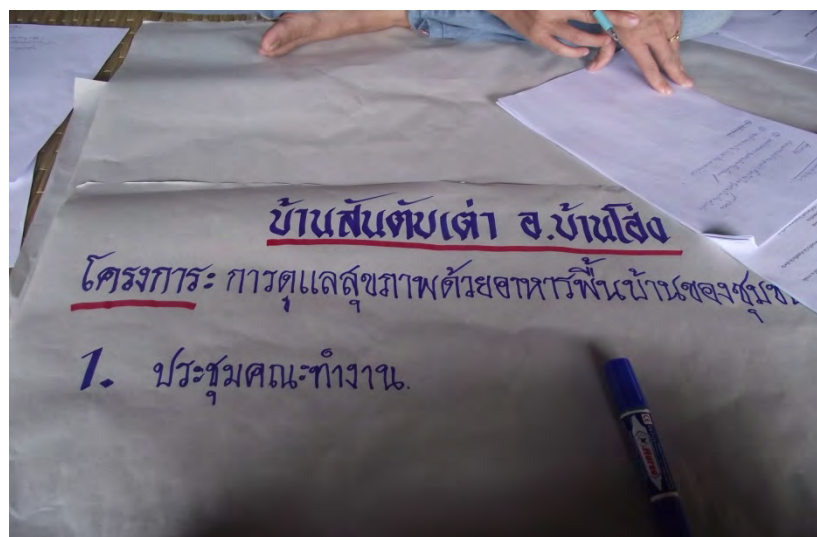
เวทีประชุมนักวิจัย ผู้นำหมู่บ้านและปราชญ์ชาวบ้าน

เพื่อกำหนดแผนที่ข้อมูลนักวิจัย และปราชญ์ชาวบ้าน



ร่วมเวทีนำเสนอความก้าวหน้างานวิจัยระดับจังหวัด

ที่บ้านม่อนหินขาว อ.แม่ทา จ.ลำพูน



นำเสนอผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องอาหารเพื่อสุขภาพในงาน อสม.ประจำปี



สำรวจข้อมูลนักวิจัยและปราชญ์ชาวบ้านในหมู่บ้านสันตติเตา



ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านด้านต่างๆ และให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยที่มาพร้อมกับอาหารการกิน



เป็นวิทยากรส่งเสริมการเพาะปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านให้กลุ่มแม่บ้าน



นำทีมวิจัยเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการสุขภาวะตำบล ๔ อำเภอลุ่มน้ำลี้ จ.ลำพูน



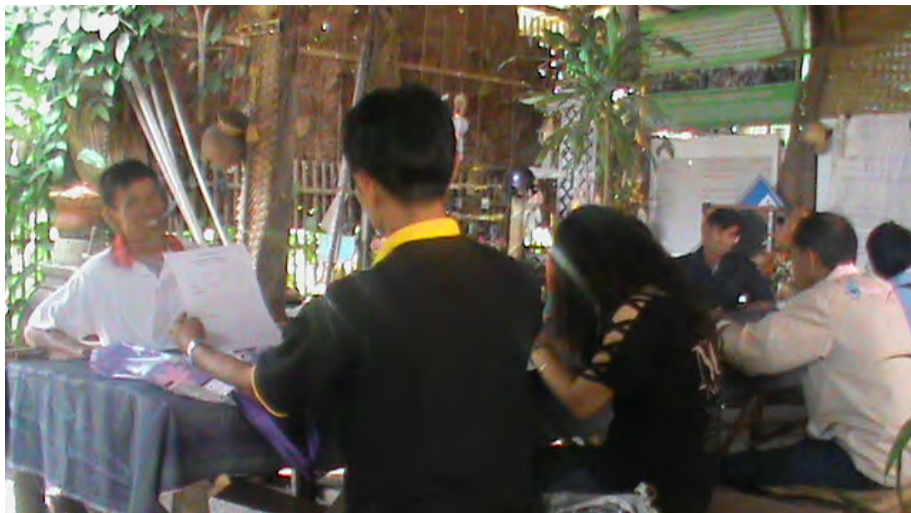
พัฒนาศักยภาพนักวิจัย



การเข้าร่วมเวทีรับฟัง หลากนิเวศน์ หลายวัฒนธรรม ในการจัดการความมั่นคงด้านอาหาร

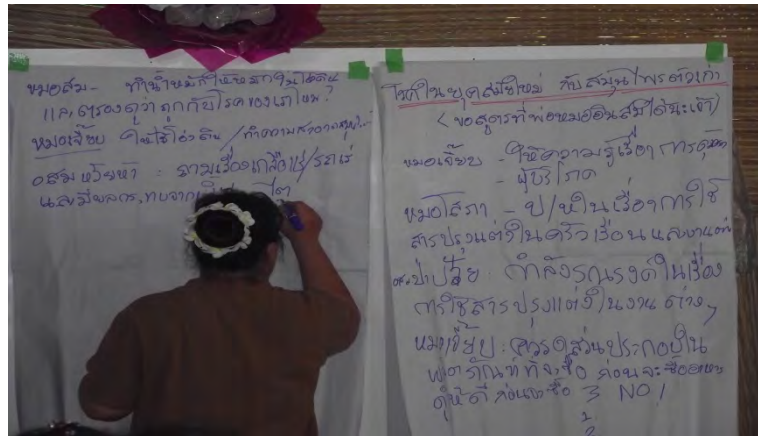


เวทีวิเคราะห์สังเคราะห์การทำงานวิจัยระยะที่ 1



นำทิมวิจัยเข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน อ.บ้านไธสง

เพื่อส่งเสริมงานวิจัยความมั่นคงด้านอาหารให้กับคนในชุมชน



การบันทึกอาหารแต่ละมื้อ

10					
ว.ต.น	รายการอาหาร	ชื่อ	ส่วนประกอบ	หน่วยบริโภค	ปริมาณ
15-5-56	ข้าวผัดไก่ เนื้อหมู	ไข่	พริก เกลือ กระเทียม น้ำมัน	พริก เกลือ พริก น้ำมัน	
	แกงหน่อไม้	พริก	หน่อไม้ พริก กระเทียม ขมิ้น + กระเทียม	พริก เกลือ พริก ขมิ้น + กระเทียม	
	อาหารจานเดียว	ไข่	ข้าว พริก กระเทียม น้ำมัน	ข้าว พริก กระเทียม น้ำมัน	

10					
ว.ต.น	รายการอาหาร	ชื่อ	ส่วนประกอบ	หน่วยบริโภค	ปริมาณ
15-5-56	ข้าวผัดไก่ เนื้อหมู	ไข่	พริก เกลือ กระเทียม น้ำมัน	พริก เกลือ พริก น้ำมัน	
	แกงหน่อไม้	พริก	หน่อไม้ พริก กระเทียม ขมิ้น + กระเทียม	พริก เกลือ พริก ขมิ้น + กระเทียม	
	อาหารจานเดียว	ไข่	ข้าว พริก กระเทียม น้ำมัน	ข้าว พริก กระเทียม น้ำมัน	

เข้าร่วมโครงการ เกษตรกรรมยั่งยืน จ.ลำพูน



ส่งเสริมการเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้าน ปลอดภัยพิษ ในงานกีฬาชุมชนหมู่บ้าน



ตัวอย่างอาหารในตลาดสันตปเต่า









สวนหลังบ้าน





ประชุมนักวิจัยสรุปและนำเสนอโครงการระยะที่ 2 แกรนด์จามจุรีย 17 ธ.ค.55





เวทีประชุมนักวิจัย เดือนตุลาคม 2555











เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องสมุนไพรในชีวิตประจำวัน





เป็นเจ้าภาพร่วมกับโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง
จัดโครงการ “รณรงค์ป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือด
สู่สุขภาพดี วิถีไทย” กับเมนูอาหารพื้นบ้านต้านโรค







ทีมวิจัยเข้าศึกษาดูงานพื้นที่ต้นแบบ
สหกรณ์เพื่อการเกษตรและสหกรณ์ตำบลแม่ทา อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่











ขยายผลเพิ่มพื้นที่เพาะปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
ในโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง





เวทีประชุมนักวิจัย เพื่อนำเสนอแนวทางร่วมกัน







ผลิตสื่อ ประชาสัมพันธ์ ความเคลื่อนไหวของโครงการ ให้ชุมชนได้ทราบและให้เกิดความตระหนัก



แก่ผู้สนใจ และนักเรียนที่เข้ามาศึกษาเรียนรู้

[illegible]

ผักเชียงดา



ผักเชียงดา มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดียและแพร่หลายมาในไทยตั้งแต่สมัยโบราณ ปัจจุบันมีถิ่นกำเนิดในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย

ข้าวสาลี

ข้าวสาลี เป็นธัญพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน และแพร่หลายมาในไทยตั้งแต่สมัยโบราณ ปัจจุบันมีถิ่นกำเนิดในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย

สรรพคุณ และ ประโยชน์ของข้าวสาลี

ข้าวสาลี มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน และแพร่หลายมาในไทยตั้งแต่สมัยโบราณ ปัจจุบันมีถิ่นกำเนิดในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย และพบขึ้นตามป่าดงดิบในภาคเหนือของประเทศไทย

การปลูก

การปลูกข้าวสาลีในประเทศไทยมี 2 วิธี คือ ปลูกแบบไร่และปลูกแบบนา

การแปรรูป

การแปรรูปข้าวสาลีในประเทศไทยมี 2 วิธี คือ แปรรูปเป็นแป้งและแปรรูปเป็นอาหาร

การบริโภค

การบริโภคข้าวสาลีในประเทศไทยมี 2 วิธี คือ บริโภคเป็นอาหารและบริโภคเป็นเครื่องดื่ม



กระบวนการเรียนรู้ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองบ้านสันตบเต่า
ผลักดันให้อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารกลางวันในโรงเรียนต้นแบบบ้านห้วยห้าง
(RDG54N0026 การใช้ประโยชน์งานวิจัยเชิงสาธารณะ เจริญนโยบาย)

โครงการ “การดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านสันตบเต่า อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพและอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบ้านสันตบเต่า 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคและการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนสันตบเต่า 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตบเต่า โดยมี นางมาลัย วงศ์อำนาจ เป็นหัวหน้าโครงการ ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยร่วมกับนักวิจัยที่ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ของหมู่บ้านสันตบเต่า ผู้ที่มีบทบาทคอยดูแลสุขภาพและอยู่ใกล้ชิดกับคนในชุมชนมากที่สุด โดยได้รับความร่วมมือจากปราชญ์ชาวบ้านทั้งในและนอกพื้นที่หน่วยงานองค์กรต่างๆ ที่มีความรู้ความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันคือการส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลสุขภาพของตนเองด้วยอาหารพื้นบ้าน ปลอดภัยจากสารพิษ และส่งเสริมการปลูก ผักในขอบริ้วบ้าน ลดค่าใช้จ่ายแถมยังได้คุณค่าทางอาหาร

จากการดำเนินการวิจัยที่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการจัดเก็บข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายคือชุมชนบ้านสันตบเต่า เป็นหลัก มุ่งเน้นในประเด็นการเกิดโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน มีการสำรวจแหล่งที่มาของอาหารในชุมชน ให้ความรู้และส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษไว้เองเพื่อการบริโภคและสร้างรายได้ เกิดแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านซึ่งมีสารอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัยที่มาเป็นอันดับหนึ่ง เพราะทำเองจึงรับรองได้ แต่ด้วยสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ความทันสมัย เทคโนโลยีต่าง ๆ สื่อ ร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ เข้ามามากขึ้น ประกอบกับภาระที่เร่งรีบ การทำมาหากินภายนอกชุมชน การออกไปเรียนนอกชุมชน ทำให้การใส่ใจเรื่องการบริโภคลดลง เน้นเรื่องความสะดวก ความรวดเร็ว จึงหันไปบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้อาหารพื้นบ้านถูกละเลยโดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักและไม่ยอมรับประทานอาหารพื้นบ้านเหล่านั้น





การเห็นสภาพปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน จากการลงพื้นที่เพื่อรับทราบปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน วิเคราะห์สถานการณ์การบริโภคที่เป็นภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บของคนในชุมชนพร้อมการตรวจสุขภาพ จึงได้มีการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรผักพื้นบ้าน มีการพัฒนาศูนย์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชน สถานศึกษา และพื้นที่ที่สนใจ การสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนหันมาใช้ชีวิตแบบภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ส่งเสริมให้คนในชุมชนบริโภคและปลูกสมุนไพรผักพื้นบ้านในแต่ละครัวเรือน โดยได้มีการนำเอาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองมาจัดทำเป็นอาหารกลางวัน มีการจัดทำโครงการส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านและสมุนไพรพื้นบ้านในโรงเรียน โดยมีนักวิจัยปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยห้าง ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน จนนำไปสู่การเป็นโรงเรียนต้นแบบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดลำพูน และเป็นโรงเรียนแม่ข่ายของพื้นที่การเรียนรู้ต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักงานเขตพื้นที่ภาคเหนือตอนกลาง และขยายผลไปยังโรงเรียนอื่นๆ ในการผลักดันให้นำเอาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองมาเป็นอาหารกลางวันในโรงเรียนเพื่อให้เด็กนักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองที่เป็นภูมิปัญญาของชุมชนท้องถิ่นที่ได้สืบทอดต่อกันมาอย่างช้านาน

จากกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ของหมู่บ้านสันตติเตา เป็นแกนนำหลักในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนบ้านสันตติเตา นอกจากทำให้คนในชุมชนหันมาใส่ใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพ ยังเป็นการสร้างฐานความรู้จากภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ เห็นคุณค่าประโยชน์ของผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองให้กับชุมชนและขยายผลสู่โรงเรียนใกล้เคียง

วันเพ็ญ พรินทรากุล
ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดลำพูน

ข้อมูลนักวิจัย

ลำดับที่	ชื่อ นามสกุล	ที่อยู่
๑	นางมาลัย วงศ์อำนาจ	เลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒	นางยุพิน พูลศรี	เลขที่ ๑๕๙ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๓	นางผ่องพรรณ นันตะนะ	เลขที่ ๕๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๔	นางจันทนาพร ชูยหลวง	เลขที่ ๓๖ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๕	นายจรรวย วงศ์ฝัน	เลขที่ ๖๓ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๖	นายวิชา น้อยลุน	เลขที่ ๑๒๔ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๗	นายชัยสิทธิ์ นันตะนะ	เลขที่ ๕๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๘	นางทรายคำ หนานอิน	เลขที่ ๙๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๙	นางรัตนา บุญจันทร์ตะ	เลขที่ ๑๔๒/๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๐	นางจันทร์จิรา ปัญญาอง	เลขที่ ๒๑๒ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๑	นางศิริพิน ฝันเอก	เลขที่ ๗/๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๒	นางนิตยา มุลน้ำ	เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๓	นางวิลาวัลย์ ตั้มมาลา	เลขที่ ๒๐๓ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๔	นางพัฒนา กัณทาทรัพย์	เลขที่ ๑๙๕ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๕	นางเพ็ญศรี ชมพูศรี	เลขที่ ๑๕๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๖	นางมะลิ บังคมเนตร	เลขที่ ๑๓๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๗	นายทองสุข ศรีน้ำเงิน	เลขที่ ๑๙๕ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๗	นางคำน้อย ทะสุใจ	เลขที่ ๖๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๘	นางสาวอรรณวิน วินันต์	เลขที่ ๓๐ หมู่ที่ ๑๓ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๑๙	นางลัดดา สอนบาลี	เลขที่ ๗๓ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๐	นายนเรศ หลวงมูล	เลขที่ ๑๔๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๑	นายทองคำ ทะสุใจ	เลขที่ ๖๗ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๒	นายธีรพงษ์ วงศ์อำนาจ	เลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๓	นางสาวพิชญ์สินี วงศ์อำนาจ	เลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๔	นายอภิเชก ต๊ะอุ่น	เลขที่ ๒๐๒ หมู่ที่ ๑๔ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐
๒๕	นายศิลาศักดิ์ วินันต์	เลขที่ ๓๐ หมู่ที่ ๑๗ ต.บ้านโง้ง อ.บ้านโง้ง จ.ลำพูน ๕๑๑๓๐

ประวัติหัวหน้าโครงการ

นางมาลัย วงศ์อำนาจ หรือ “แม่แดง”

เกิดเมื่อ วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๑๒ เกิดที่อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน ๓ - ๕๑๐๓ - ๐๐๐๙๗- ๑๑- ๕

ชื่อบิดา นายมานพ ไชยมาลา ชื่อมารดา นางดา ไชยมาลา (เสียชีวิตแล้ว)

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๑๗ ตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ๕๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๘๓ - ๒๐๖๖๙๒๑

ประวัติการศึกษา

- จบประถมศึกษาปีที่ ๖ จาก โรงเรียนบ้านห้วยห้า
- จบมัธยมศึกษา จาก โรงเรียนธีรภานท์บ้านโฮ่ง
- จบการแพทย์แผนไทยสาขาเภสัชกรรมไทย และสาขาผดุงครรภ์ไทย
- ปัจจุบัน กำลังศึกษาแพทย์แผนไทย สาขาเวชกรรมอยู่ที่สถานฝึกอบรมเภสัชกรรม และเวชกรรมหริภุญไชย

ประวัติการทำงาน

- บ.จิราภรณ์
- จันทรเพ็ญสมุนไพร (สถานเสริมความงาม สปา ผลิตภัณฑ์สมุนไพรส่งออก)
- ปัจจุบันเป็นแพทย์แผนไทย และทำงานรับใช้สังคมและประเทศชาติ