

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยเรื่อง องค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา 2) วิเคราะห์เงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ และ 3) ประมวลองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มีอายุที่ยืนยาว การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปแบบเจาะลึก สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการโดยใช้แนวคำถามเป็นเครื่องมือวิจัย เก็บข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 32 คน แบ่งได้เป็น 1) กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อเก็บข้อมูลในพื้นที่ตำบลลงใต้ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และเมืองเชียงใหม่ ในเขตปกครองพิเศษไท – ลีบสองปันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน 2) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ 3) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยองเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอเมืองและอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน และ 4) กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่เก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยองจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่จะรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์มีการรับประทานอาหารพื้นบ้านภายใต้วัฒนธรรมล้านนาที่คล้ายคลึงกัน มีเครื่องปรุงที่หลากหลาย เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ไม่นิยมใช้น้ำมัน กะทิ และผงชูรสในการประกอบอาหาร มีการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น คือ ผู้สูงอายุชาวไทยวนและไทใหญ่จะปรุงด้วยถั่วเน่าเป็นหลัก ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในลีบสองปันนาจะปรุงด้วยมะแขว่นเป็นหลัก ส่วนผู้สูงอายุชาวไทยองจะปรุงอาหารด้วยปลาร้าเป็นหลัก อาหารที่ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม ผัด คั่ว รวมถึงน้ำพริกชนิดต่างๆ รับประทานพร้อมพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้เอง ในส่วนของเงื่อนไขอื่นๆ ที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ได้แก่ การอยู่ในชนบท ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รับประทานอาหารที่ปลอดภัย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุจะรับประทานวันละ 3 มื้อ รับประทานอาหารตามฤดูกาล มีความเชื่อเรื่องการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ แต่ที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ บทบาทของครอบครัวในการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลจัดหาอาหารให้รับประทาน รับประทานอาหารร่วมกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการทำงานอาหารทำให้ทานได้มาก ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์ได้ทำกิจกรรมที่ช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การปลูกผักสวนครัว การทำถั่วเน่า ทำงานบ้าน เดินไปหาเพื่อนบ้านใกล้เคียง รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัด ล้วนเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์มีอายุที่ยืนยาว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิม ภูมิปัญญาด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สนับสนุนการปลูกพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัย รวมถึงส่งเสริมการประกอบอาหารไทยพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจากเครื่องปรุงที่หลากหลาย และเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

Abstract

The objectives of this research “body of knowledge of the food consumption of the ethnic elderly Tai Yuan, Tai Lue, Tai Yong and Tai Yai under Lanna culture” were to study food consumption for longevity of ethnic elderly, to analyze related condition for longevity, and to gather knowledge on food consumption for longevity among 3 groups of Tai Yuan, Tai Lue, Tai Yong and Tai Yai elderly under Lanna culture. This study was qualitative research conducted informal in-depth interview with 4 ethnic groups of elderly aged over 80 years. This study collected data from 32 elderlies, included 1) Tai Lue elderly in Luang Tai, Doisaket district, Chiang Mai province and Jinghong city, Xishuangbanna, Yunnan province, People's Republic of China china 2) Tai Yuan elderly in Mea Chaem district, Chiang Mai province 3) Tai Yong elderly in Mueang district and Pa Sang district, Lamphun province and 4) Tai Yai elderly in Pai district, Mae Hong Son province.

The results have found that the most of Tai Yuan, Tai Lue and Tai Yong elderlies usually mainly eat sticky rice, while Tai Yai elderlies usually mainly eat steamed rice. The 4 ethnic groups of elderly often consume local food accordance with Lanna culture which are many of ingredients, more nutrition, not commonly used oil and coconut milk for cooking, and lastly cook with unique technique. Tai Yuan and Tai Yai elderly often cooked by fermented soybeans (Tua nao) as main flavor ingredient, Tai Lue elderly in Xishuangbanna often added flavor by Szechuan pepper (Makhwaen) and Tai Yong elderly usually added flavor by fermented fish (Pla-ra). All 4 ethnic elderlies was mostly consumed curry, boiled, fried as well as various chili pastes (Nam prik) eat with their own local vegetables. In aspect of the other conditions contributed to longevity of ethnic elderlies included living in the countryside, closer to nature, and consumes safe foods. In eating behaviors, ethnic elderly would eat 3 meals a day, eating seasonally. In terms of food consumption beliefs are some different in each area. However, the similarity of 4 ethnic elderlies was roles of family members in attention to elderly eating, extended family would make elderly eat more; the descendants would be preparing food. Furthermore, all 4 ethnic elderlies also had activities for body movement such as growing vegetables, doing fermented soybeans (Tua nao), household work, walking to neighbors, and participating in religious activities. The above-mentioned were conditions supporting longevity of 4 ethnic elderlies. The relevant organization should promote traditional lifestyle, proper food consumption wisdom, local vegetables growing without toxic, and also promote local food which health benefits of various ingredients and full of nutrients.