

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนา: คำรับและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

สามารถ ใจดี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

บทคัดย่อ

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้และทักษะผ่านการปรุงแต่งตำรับอาหารด้วยการผสมผสานความเชื่อและภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น ทั้งการเลือกวัตถุดิบและวิธีการปรุงที่หลากหลาย ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับการพึ่งตนเองด้านอาหารของผู้สูงอายุภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม และองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ทั้งนี้ข้อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนา โดยการแสวงหาแหล่งวัตถุดิบ การส่งเสริมการบริโภคในผู้สูงอายุ และการสนับสนุนจากชุมชน

คำสำคัญ: อาหารพื้นบ้านล้านนา; การสร้างเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ

วันรับ: 13 ม.ค. 2566

วันแก้ไข: 15 ก.พ. 2566

วันตอบรับ: 20 ก.พ. 2566

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี ค.ศ. 2019 มีจำนวน 1 พันล้านคน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2.1 พันล้านคน ในปี ค.ศ. 2050 โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา⁽¹⁾ ทั้งนี้กลุ่มประชากรสูงอายุเหล่านี้ต้องเผชิญความท้าทายในการดำรงชีวิตภายใต้การพัฒนาที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม⁽²⁾ ผู้สูงอายุบางพื้นที่ไม่มีอาหารเพียงพอต่อการบริโภค อาหารไม่ปลอดภัย และไม่สามารถแสวงหาอาหารได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับรายงานในประเทศสหรัฐอเมริกาที่พบว่าครัวเรือน ร้อยละ 7.5 ที่มีสมาชิกในครัวเรือนอายุ 65 ปีขึ้นไป บริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพัง ร้อยละ 8.9 กำลังเผชิญปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหาร⁽³⁾ อาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคยังขาดสารอาหารที่สำคัญโดยเฉพาะวิตามินอี เอ บี ดี และเกลือแร่ ทั้งสังกะสี

แคลเซียม แมกนีเซียม และเหล็ก⁽⁴⁾ นอกจากนี้ยังมีรายงานพบว่า ผู้สูงอายุในประเทศอินเดียมีการรับรู้เกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารระดับต่ำอันเป็นภัยคุกคามภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ⁽⁵⁾ ในประเทศไทยมีรายงานในเดือนมกราคม พ.ศ. 2565 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุ ร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งประเทศโดยมีกลุ่มอายุ 60-69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 56.5⁽⁶⁾ เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุในประเทศไทยได้เผชิญปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารจากการที่ผู้สูงอายุบางส่วนมีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุบางส่วนยังต้องพึ่งพาบุตรหลานในการจัดหาอาหารให้ ก่อเกิดความวิตกกังวลในการรับประทานอาหาร ปรากฏการณ์เหล่านี้ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่บริโภคตำรับที่ประกอบด้วยสารอาหารในปริมาณไม่เท่ากัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ประกอบไปด้วยสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอและได้สัดส่วน รวมถึงการเก็บรักษาในปริมาณมากซึ่งมีผลทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารบางชนิดได้⁽⁷⁾ ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภค

อาหารลักษณะนี้อาจเป็นวิธีการบริโภคอาหารประจำวันของผู้สูงอายุ และการบริโภคอาหารตามความเคยชินตามความสะดวกหรือตามบริโภคนิสัยของตนที่มีมาตั้งแต่เด็กและอาจไม่คำนึงถึงหลักโภชนาการอาหารมากนัก⁽⁸⁾

ปรากฏการณ์ข้างต้นยังคงเป็นปัญหาที่ถึงแม้จะมีแนวทางที่หลากหลายถูกนำมาประยุกต์ใช้ ทั้งนี้การเตรียมความพร้อมที่เหมาะสมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การสร้างมุมมองเกี่ยวกับความชรา ความเชื่อมโยงปัจจัยที่เกี่ยวข้องในสังคมเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุโดดเดี่ยว การสานสัมพันธ์ระหว่างวัย และการสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกาย แต่แนวทางเหล่านั้นยังไม่สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เหมาะสมได้มากนัก การนำภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนามาประยุกต์ใช้สู่การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอาจเป็นทางเลือกสู่การแก้ไขปัญหาได้ ทั้งนี้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นวิธีการบริโภคที่หลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอดปรุงแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือและยังเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชน รวมถึงเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ผู้สูงอายุเรียนรู้และสืบทอดความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากบรรพบุรุษ การศึกษาด้วยตนเอง และการแนะนำจากคนอื่นเป็นทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพ ในส่วนของการรับประทานอาหารพื้นบ้านจะปรุงด้วยวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่ การเลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุจะเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติที่อร่อย ถูกปาก มีความชอบส่วนตัวและสมาชิกในครัวเรือนชอบรับประทาน ขั้นตอนในการปรุงไม่ยุ่งยากสามารถหาวัตถุดิบได้ในชุมชนหรือปลูกเอง ซึ่งแหล่งที่มาของวัตถุดิบมาจากธรรมชาติพืชสวนครัว ตลาดในชุมชน และมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล⁽⁹⁾ จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมภายใต้ความหลากหลายของตำรับอาหารที่รังสรรค์ปรุงแต่งจากวัตถุดิบภายในท้องถิ่นและวิถีวัฒนธรรมสุขภาพของตนเอง โดยมีเงื่อนไขความแตกต่างทางชาติพันธุ์ ลักษณะทางกายภาพ ชีวภาพ และโครงสร้างทางสังคมเป็นตัวกำหนด บทความนี้จึงได้รวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเน้นการนำเสนอตำรับอาหารพื้นบ้านสู่แนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา

อาณาจักรล้านนาเป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างไปจากภาคอื่น อาณาจักรแห่งนี้เคยเรืองอำนาจได้แผ่ขยายอาณาเขตเข้าไปยังเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว และมีผู้คนจากดินแดนต่างๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดินแดนแห่งนี้ จึงได้รับวัฒนธรรมหลากหลายจากชาติพันธุ์เข้ามาในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอาหารการกิน อาหารพื้นบ้านล้านนา ล้วนผ่านการปรุงแต่งดัดแปลงทั้งรสชาติและวัตถุดิบจากพื้นบ้านด้วยภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์

การรับประทานอาหารของคนภาคเหนือใช้ “ขันโตก” แทน “โต๊ะอาหาร” โดยที่สมาชิกในบ้านจะนั่งล้อมวงกันรับประทานอาหารมักจะประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อมมีแกงหลากหลายชนิด เช่น แกงโอะ แกงแค และอาหารเครื่องเคียง เช่น แหนม ใส่อั่ว แคบหมู รวมถึงผักพื้นบ้าน การปรุงตำรับอาหารจะไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสม เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) ตำรับอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน⁽¹⁰⁾ ตำรับอาหารพื้นบ้านที่ผู้คนในล้านนานิยมบริโภค เช่น

1) กลุ่มแกง จอ

แกง (แกง) เป็นอาหารประเภทน้ำ ที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่างๆ ในหม้อ มีวิธีการทำโดยใส่น้ำพอกเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ บางสูตรนิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อยจนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่น เช่น หมู ไก่ จนมีกลิ่นหอมก่อนจึงจะเติมน้ำลงไปและจึงใส่เครื่องปรุงอื่นตามไป เมื่อน้ำเดือด หรือเมื่อหมูหรือไก่ได้ที่แล้วเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ถ้าเป็นแกงที่มีเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงด้วย จะใส่ตะไคร้ขมิ้น เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น แกงอ่อมไก่

เจียว (เจี้ยว) เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใส่น้ำ แล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา ปลาร้า กระเทียม หอมหัวเล็ก พริกสด ลงไปปรุงรส จากนั้นจึงใส่ผัก หรือไข่ ขณะนี้ที่น้ำเดือด แต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทย

จะใช้กินกับเจียวผัก มีลักษณะคล้ายจ้อ แต่ไม่มีรสเปรี้ยว ปริมาณน้ำแกงน้อยกว่าจ้อ เช่น เจียวผักปลัง เจียวผักโขม เจียวไข่ต้มแดง เป็นต้น

จ้อ เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงด้วยเกลือ กะปิ ปลาร้า เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก หรือมะขามสด (ไม่นิยมน้ำมะนาว มะเขือเทศ มะกรูด) การจ้ออาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจ้อ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง ซึ่งบางแห่งนิยมใส่ถั่วเน่าแซบผิงไฟ และน้ำอ้อยลงไปด้วย

2) กลุ่มลาบ หลู้ ส้า

ลาบ หลู้ เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุงน้ำพริกที่เรียกว่า พริกลาบหรือเครื่องปรุงอื่น เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิ้ง (วัว) ลาบควาย ลาบฟาน (แก้ง) ลาบปลา นอกจากนี้ยังเรียกตามการปรุงอีกด้วย ได้แก่ ลาบดิบ ซึ่งเป็นการปรุงลาบเสร็จแล้วแต่ยังไม่ทำให้สุก อีกลักษณะหนึ่งเรียกว่า ลาบคั่ว เป็นการนำลาบดิบที่ปรุงเสร็จแล้วนำไปคั่วให้สุก ส่วนหลู้เป็นการนำเลือดหมูมาดับคาวด้วยใบตะไคร้แล้วนำมาผสมกับลาบดิบ ชาวล้านนามีการทำลาบมานานแล้ว มักจะทำในงานอวมงคล หรืองานบุญ และงานตามเทศกาลต่างๆ เพราะคนล้านนาเชื่อว่าการกินลาบถือว่าจะได้มีโชคลาภในชีวิต ลาบยังเป็นอาหารยอดนิยมและถือเป็นอาหารชั้นสูง

ส้า มีชื่อเรียกตำรับอาหาร 2 ตำรับ คือ ส้าผัก เป็นวิธีการปรุงอาหารที่นำเอาเครื่องปรุง เช่น เนื้อปลา พริกสด หอมแดง กระเทียม มาย่างไฟให้สุกก่อนโขลกเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน เติมน้ำปลาร้าที่ต้มเตรียมไว้ นำมาคลุกเคล้ากับผักสดที่ล้างเตรียมไว้แล้ว เช่น ส้าผักกาดหน้อย (ต้นอ่อนผักกวางตุ้ง) ส้ายอดมะม่วง ทั้งนี้จะปรุงรสให้เปรี้ยวด้วยมะกอกป่าหรือมะนาว อีกตำรับเรียก ส้าจิ้น (เนื้อวัว เนื้อควาย) เป็นการนำเนื้อและเครื่องในมาซอยเป็นชิ้นบางๆ คลุกเคล้ากับพริกลาบ ตะไคร้สดซอย หอมแดงซอย และโรยผักชีหรือสาระแนเพื่อให้ออกกลิ่นหอม มีทั้งส้าดิบและส้าสุก

3) กลุ่มตำ (ตำ) ยำ

น้ำพิก (น้ำพริก) เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่น เช่น กะปิ ถั่วเน่าแซบ ปลาร้า มะเขือเทศ

ยำ ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการปรุงจะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันในครก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกบ น้ำพริกปลา ทั้งนี้ตำรับน้ำพริกส่วนใหญ่จะมีเครื่องเคียงเป็นผักสด ผักนี้ หรือผักสด ซึ่งจะเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ในครัวเรือน

ตำ (ตำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุงโดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก เช่น ตำขมุน (ตำป่าขมุน) ตำมะขาม (ตำป่าขม) ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริกแห้งหรือพริกสด กะปิ ถั่วเน่าแซบ (ถั่วเน่าแผ่น) ปลาร้า ซึ่งผ่านการทำให้สุกแล้ว

ยำ ใช้กับของที่ผ่านการต้มสุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ยำสะเลียม (สะเดา) ยำผักเหือด ยำจิ้น (แห้ง/เนื้อต้ม) วิธีการปรุงเครื่องยำ (พริกยำ) แล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อหรือผักใส่ลงไป คลุกเคล้าให้ทั่ว โรยหน้าด้วยผักชี หอมด่วน (สาระแน) ผักไผ่ (ผักแพว) และต้นหอมซอย บางตำรับจะเจียวน้ำมันกับกระเทียมและนำน้ำยำเทลงไปขณะน้ำมันเจียวร้อน (จ่าวน้ำมัน)

4) กลุ่มนึ่ง

นึ่งหรือนึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไหหรือหม้อหนึ่ง มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรงโดยที่อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าวเหนียว นึ่งปลา อีกลักษณะหนึ่งคืออาหารนั้นจะห่อด้วยใบตองก่อน ได้แก่ การนึ่งขนมที่ห่อใบตอง เช่น ขนมจ็อก ขนมเกลือ และพวกอาหารที่ใช้วิธีนึ่ง มักจะเรียกตามชื่ออาหารนั้นๆ ลงท้ายด้วยนึ่ง เช่น ไก่นึ่ง ปลานึ่ง หรือห่อหนึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ควาย หรือใช้หิวปลี หน่อไม้ มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ส่วนมากจะทำเมื่อมีการทำบุญหรือตามเทศกาลต่างๆ

5) กลุ่มอุ้ม อุ่ม อ็อก

การอุ้ม อุ่ม เป็นวิธีการทำอาหารของชาวล้านนาชนิดเดียวกับ “อ่อม” คือ เป็นการทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ค่อนข้างเหนียว เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ หรือเนื้อเค็มตากแห้ง (จิ้นแห้ง) หากใช้เนื้อไก่จะเรียกว่า อุ้มไก่ หากใช้เนื้อวัวหรือเนื้อเค็มตากแห้งจะเรียกว่า จิ้นอ่อม ซึ่งลักษณะของอาหารประเภทนี้เนื้อจะเปื่อย และมีน้ำขลุกขลิก

การอ็อก เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารห่อใบตอง นำใส่หม้อหรือกระทะ เติมน้ำลงไปเล็กน้อย หรือนำเอาอาหาร

พร้อมเครื่องปรุงใส่ในหม้อ เติมน้ำเล็กน้อยยกตั้งไฟ เรียกชื่ออาหารตามชนิดของส่วนผสม เช่น อ็อกปลา อ็อกไข่ (ไข่ปามาหรือปามาไข่) อ็อกปาเขือ (อ็อกมะเขือ)

ตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาข้างต้นยังคงมีการบริโภคอย่างแพร่หลายในกลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ และบางตำรับได้มีการพัฒนาสู่ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพอันเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของภูมิปัญญาที่ยังคงมีความสำคัญต่อวิถีการบริโภคของประชาชน และการพึงพิงฐานทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนในฐานะแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญ

การตั้งชื่ออาหารพื้นบ้านล้านนา

ชื่อตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนามีความสอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ รวมถึงชาติพันธุ์ที่เป็นผู้ก่อเกิดภูมิปัญญาเหล่านี้ ทั้งนี้มีรายงานการศึกษา พบว่าการตั้งชื่ออาหารพื้นบ้านล้านนาในจังหวัดเชียงรายมี 2 ลักษณะ ได้แก่ การตั้งชื่ออาหารแบบตรง และการตั้งชื่ออาหารแบบเปรียบเทียบกับบางส่วนของ สำหรับการตั้งชื่ออาหารแบบตรงแบ่งออกเป็น 4 โครงสร้างตามความหมายของรูปภาษาในตำแหน่งแรกของชื่ออาหาร ซึ่งได้แก่ชื่ออาหารควาที่ขึ้นต้นด้วยชนิดของอาหาร วิธีการทำอาหาร ส่วนผสมอาหาร และลักษณะของอาหาร ซึ่งอุปลักษณะที่พบในชื่ออาหารมี 4 อุปลักษณะ ได้แก่ อุปลักษณะสิ่งมีชีวิต อุปลักษณะของใช้ อุปลักษณะดอกไม้ และอุปลักษณะสถานที่⁽¹¹⁾ นอกจากนี้ความเป็นมาและบริบทของชุมชนล้านนายังมีความเกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาในมิติสังคมและวัฒนธรรม โดยชนชาติที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารล้านนา มีทั้งหมด 5 ชนชาติ ได้แก่ ไทลื้อ ไทเขิน ไทยวน ไทลัวะ และไทยยอง มีรายงานการศึกษาพบว่า กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารล้านนาของชุมชนท้องถิ่นมีการถ่ายทอดกระบวนการผ่านวัฒนธรรมครัวเรือนโดยลักษณะการถ่ายทอดสู่บุตรหลาน ญาติ หรือคนใกล้ชิด ได้รับการถ่ายทอดความรู้ ผู้ถ่ายทอดซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลครอบครัว เป็นเครือญาติหรือเป็นบุคคลที่มีความคุ้นเคยสนิทสนมกันโดยผู้ถ่ายทอดมีความยินดี ตั้งใจและต้องการถ่ายทอดความรู้ให้ กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาในลักษณะนี้จะมีลักษณะทั้งการปฏิบัติให้ดู การให้ช่วยเป็นลูกมือและการให้ลองปฏิบัติจริง และถ่ายทอดผ่านวัฒนธรรมสังคมอันเป็นการถ่ายทอดผ่านพิธีกรรมที่เป็นการทำหรือการปฏิบัติที่สืบทอดกันมา บางอย่างมี

คำอธิบายที่ชัดเจน บางอย่างก็ไม่มีคำตอบที่แน่นอนว่าเหตุใดจึงทำเช่นนั้น หากแต่เป็นเพราะผลที่ได้รับจากการสืบทอดเป็นสิ่งดี ไม่เป็นโทษจึงปฏิบัติสืบทอดกันมา รวมถึงการถ่ายทอดผ่านทางความเชื่อและค่านิยมจะถ่ายทอดการปรุงและการบริโภคตำรับอาหารโดยเกิดจากความศรัทธาของชาวล้านนา ผ่านพิธีกรรมและศาสนา เช่น พิธีบวงสรวง พิธีไหว้ผีปู่ย่า พิธีไหว้ผีเสื้อบ้าน ผีอารักษ์ พิธีแก้บน พิธีบายศรีสู่ขวัญ ซึ่งกรรมวิธีล้วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหาร⁽¹²⁾

ผักพื้นบ้านวัตถุดิบสำคัญในตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา

ผักพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบสำคัญในการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา มีการรวบรวมข้อมูลความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ และแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบโดยอาศัยระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการ ดังเช่นกลุ่มผัก (รับประทานยอด ใบ ดอก) เช่น ผักหวานป่า (*Melientha suavis*) ตัวเกลี้ยง (*Cratogeomys cochinchinense*) ผักกูดหางค่าง (*Pteris biaurita*) ฟอคำตีเมีย (*Selaginella argentea*) เม่าไข่ปลา (*Antidesma ghaesembilla*) เม่าสาย (*Antidesma sootepense*) กระโดน (*Careya arborea*) หัสศุณ (*Clausena excavata*) นุกอีรอก (*Amorphophallus brevispathus*) กลุ่มแค เช่น แครกฟ้า (*Heterophragma sulfureum*) แครกค่าง (*Fernandoa adenophylla*) แคหัวหมู (*Markhamia stipulata*) และกระทือลิง (*Globba schomburgkii*) เป็นต้น กลุ่มนี้นิยมนำมาปรุงตำรับแกงและรับประทานสดเป็นเครื่องเคียงตำรับน้ำพริกและลาบ หลู้ และกลุ่มผลไม้ป่าตามฤดูกาล เช่น มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica*) มะแฟน (*Protium serratum*) ตะคร้อ (*Schleichera oleosa*) สมอไทย (*Terminalia chebula*) พืพวนน้อย (*Uvaria rufa*) กัดลิ้น (*Walsura trichostemon*) ตะขบป่า (*Flacourtia indica* Merr.) เป็นต้น

ในสถานการณ์ปัจจุบันปริมาณและชนิดพันธุ์ในป่าธรรมชาติอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์อันเป็นผลจากการบุกรุกพื้นที่ป่าธรรมชาติเพื่อการเกษตรและการท่องเที่ยว เช่น พื้นที่ชุมชนสะลอง-ขี้เหล็ก อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่พื้นที่ป่าของชุมชนเป็นพื้นที่ที่มีลักษณะภูมิประเทศเป็นผืนป่าที่อุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งต้นน้ำ และก่อเกิดของสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิด หลากหลายสายพันธุ์ และมี

แหล่งท่องเที่ยวที่งดงามตามธรรมชาติ และเนื่องด้วย ความอุดมสมบูรณ์ประชาชนในพื้นที่จึงมีการใช้ประโยชน์ จากทรัพยากรธรรมชาติเป็นไปในลักษณะเพื่อเป็นที่อยู่อาศัย แหล่งอาหาร ยาสมุนไพรและการประกอบอาชีพ ประชาชน นำพืชจากป่ามาใช้ประโยชน์จำนวน 61 ชนิด ประกอบด้วย การใช้ประโยชน์จากใบ จำนวน 30 ชนิด การใช้ประโยชน์ จากดอก จำนวน 8 ชนิด การใช้ประโยชน์จากผล จำนวน 20 ชนิด และการใช้ประโยชน์จากลำต้น จำนวน 16 ชนิด ผักพื้นบ้านจากป่าหลายชนิดถูกนำมาปลูกทิ้งไว้ ตามหัวไร่ ปลายนาหรือในบริเวณหมู่บ้านเพื่อความสะดวกในการเก็บหา นำมาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน บางชนิดเป็นที่นิยมกันทั่วไป เกิดการแก่งแย่งเก็บหาออกจากป่าจนเกินกำลังผลิต ทำให้ ผลผลิตในธรรมชาติลดลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการ⁽¹³⁾ การดำรงอยู่ของวัตถุสืบสำคัญเหล่านี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และชุมชนอาจต้องร่วมกันแสวงหาแนวทางเพื่อการอนุรักษ์ พื้นที่แหล่งผลิต (ป่าธรรมชาติ) ซึ่งการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่า ธรรมชาติจะส่งผลให้ชนิดพันธุ์ของพืชอาหารจากป่าชุมชน ที่กำลังจะสูญหายไป เช่น กระบอก (ป้ามีน) และชะมวง (ส้มป่อง) มีโอกาสฟื้นตัวและคงอยู่กับพื้นที่ป่าเดิมได้ ในส่วนของชุมชน ควรนำภูมิปัญญาและกติกาชุมชนมาใช้เป็นเครื่องมือในการอนุรักษ์ พืชอาหารจากป่าอย่างเคร่งครัด เช่น ระยะเวลาการเข้าไปเก็บ ผลผลิต การแบ่งพื้นที่เป็นพื้นที่อนุรักษ์ เป็นต้น กระบวนการ เหล่านี้อาจจะส่งผลให้พืชอาหารจากป่าชุมชนมีโอกาส การขยายพันธุ์ และฟื้นตัวจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตที่บางช่วง เวลามีการเก็บเกี่ยวเกินความพอดี อย่างไรก็ตามวิธีการพึ่ง พึ่งทรัพยากรจำเป็นต้องก่อเกิดแนวทางการบริหารจัดการ ที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงสร้างกิจกรรมการอนุรักษ์และฟื้นฟู ที่สะท้อนการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างแท้จริง

การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้านล้านนา

ภาวะโภชนาการเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพปัจจัยหนึ่ง ภาวะโภชนาการที่ดีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ในทางตรงข้ามภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมจะทำให้เกิด ปัญหาสุขภาพตามมาได้ ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการที่พอเหมาะ สอดคล้องกับรายงาน การศึกษาที่พบว่าคุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหาร พื้นเมืองของภาคเหนือ ซึ่งประกอบด้วยข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู ผักกาดจอบ และไก่ย่าง พลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 743 กิโลแคลอรี หรือ

เท่ากับร้อยละ 37 ของค่าสารอาหารที่แนะนำให้กินวันต่อวัน (RDI) หรือประมาณ 1/3 ของจำนวนพลังงานของผู้ใหญ่ไทย ที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวัน โดยค่ากลางที่กำหนด จำนวนพลังงานที่ต้องการเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ การกระจายตัว ของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยมีปริมาณโปรตีนร้อยละ 23 ไขมันร้อยละ 17 และ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 สำหรับใยอาหารนั้นคำนวณ จากผักสด จะมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 32 ของค่า RDI ซึ่งนับว่าอาหารสำหรับนี้มีใยอาหารสูง⁽¹⁴⁾ คุณค่าทาง โภชนาการในอาหารพื้นบ้านล้านนายังสะท้อนคุณค่าประโยชน์ ที่แฝงอยู่ภายใต้องค์ความรู้และตำรับอาหารที่ถูกส่งผ่าน จากประสบการณ์ และวิถีทางเลือกเพื่อการบริโภคอาหาร ในแต่ละชาติพันธุ์ และยังเป็นความพยายามของชุมชน ในการรักษาฐานความมั่นคงทางอาหารภายใต้เงื่อนไขพื้นที่ ค่านิยม บรรทัดฐานดั้งเดิม และองค์ความรู้⁽¹⁵⁾ สอดคล้อง กับปรัชญาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตของ ชาวล้านนาที่ตั้งอยู่บนฐานสัจพจน์ชาติญาณแห่งการอยู่รอด ของมนุษย์ ทำให้ผู้คนรู้จักการเรียนรู้และปรับตัวให้สอดคล้อง กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลง ทางด้านสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม หรือเศรษฐกิจ ซึ่งการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นจุดกำเนิดของกระบวนการ และแบบแผนในการแก้ไขปัญหาเพื่อทำให้ตนเองอยู่รอด ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี มีรายงานการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ มีระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน รวมเฉลี่ยระดับ ปานกลาง ผู้สูงอายุมีเจตคติเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน รวมเฉลี่ยระดับมาก ผู้สูงอายุมีการบริโภคอาหารพื้นบ้าน รวมเฉลี่ยระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยอายุเฉลี่ยและความรู้ เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านล้านนามีความสัมพันธ์กับการบริโภค อาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ผู้สูงอายุเรียนรู้และสืบทอดความรู้ด้านอาหาร พื้นบ้านจากบรรพบุรุษ การศึกษาด้วยตนเอง และการแนะนำ จากคนอื่นเป็นทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพ ในส่วนของ ตำรับอาหารพื้นบ้านจะปรุงด้วยวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปลูกผักพื้นบ้านในพื้นที่พักอาศัย ของตนเอง นอกจากนี้ อาหารพื้นบ้านยังสามารถหาซื้อ ตามร้านอาหารบางแห่ง ผู้สูงอายุเห็นด้วยกับการนำอาหาร พื้นบ้านมาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ แต่ใน

สถานการณ์ปัจจุบันวัตถุดิบหายากและมีราคาที่สูงขึ้น คนรุ่นใหม่รับประทานอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดเริ่มสูญหายไป⁽¹⁶⁾

การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้าน ล้ามนายังส่งผลให้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ไม่หายสาบสูญไปและยังเป็นการช่วยรักษาวัฒนธรรม ของชุมชนเพราะอาหารถือว่าเป็นวัฒนธรรมที่ต้อง มีการสืบทอดส่งต่อภูมิปัญญาที่แตกต่างกันตามสภาพ ภูมิอากาศ วัฒนธรรม และแนวทางการปฏิบัติ ในการผลิตพืชของแต่ละพื้นที่⁽¹⁷⁾ แต่องค์ความรู้เหล่านี้ ยังไม่สามารถนำสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง รวมถึงการ รวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดังข้างต้น ยังไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันที่ผู้คนหลงใหลอยู่กับกระแส ของเทคโนโลยี ทำให้องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านล้ามนา ที่บรรพบุรุษสั่งสมมาถูกลดความสำคัญลงเมื่อเทียบกับ องค์ความรู้ด้านอาหารสมัยใหม่ มีข้อเสนอแนะในการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาอาหารพื้น บ้านล้ามนา จากกรณีศึกษาพื้นที่ชุมชนยุหว่า-เวียงท่ากาน อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่⁽¹⁸⁾ ดังนี้

1. การแสวงหาและเพิ่มแหล่งวัตถุดิบ วัตถุดิบหลัก ของตำรับอาหารพื้นบ้านล้ามนาส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่บางชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติ บางชนิดต้องปลูกเอง ภายในพื้นที่พักอาศัย ในไร่ นา โดยผักที่นำมาปรุงตำรับ อาหารควรปลอดสารพิษ นอกจากนี้จากการเปลี่ยนแปลง ทางกายภาพในชุมชน ส่งผลให้พื้นที่ผลิตวัตถุดิบโดยเฉพาะ ผักพื้นบ้านลดลง ถึงแม้จะมีการปลูกทั่วไปในครัวเรือน แต่ปริมาณที่ผลิตได้มีจำนวนน้อย บางช่วงฤดูผลผลิต ไม่เพียงพอต่อการบริโภค การปรับพื้นที่สาธารณะในชุมชน ที่ยังคงไม่มีการใช้ประโยชน์มาเป็นแหล่งผลิตผักพื้นบ้าน ที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานและไม่ต้องการการดูแลมากนัก เช่น ขี้เหล็ก ดอกแคป่า มะรุม เป็นต้น นอกจากจะใช้เป็น อาหารแล้ว ยังได้ร่มเงา ซึ่งอาจจะพัฒนาพื้นที่เหล่านั้น เป็นแหล่งนันทนาการได้ต่อไป ในส่วนของเนื้อสัตว์ มีตลาดชุมชนเป็นแหล่งหาซื้อที่สะดวกแต่มีราคาสูง ทั้งนี้ บางครัวเรือนจะมีการเลี้ยงไก่บ้าน และปลาบางชนิดไว้บริโภค ในครัวเรือน แต่ถ้าต้องการได้วัตถุดิบในปริมาณมากต้องได้รับการ สนับสนุนปัจจัยการผลิตจากหน่วยงานภาครัฐ

2. การเสริมสร้างความรู้และทักษะการผลิต องค์ความรู้ และทักษะการปรุงและการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้ามนา ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก โดยการ สังเกตและมีส่วนร่วมในการปรุงตำรับอาหารจนสามารถ ปรุงอาหารเองได้ บางส่วนศึกษาและฝึกจากการอ่านหนังสือ และสื่อออนไลน์ ตำรับอาหารพื้นบ้านบางตำรับ โดยเฉพาะ ตำรับแกงและตำรับน้ำพริกมีการปรับส่วนผสมให้เหมาะสม กับความต้องการและความชอบของผู้สูงอายุและสมาชิก ในครัวเรือน ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุยังได้สะท้อนมติความ ปลอดภัยของวัตถุดิบที่ไม่มีการใช้สารเคมีการเกษตร การลดเครื่องปรุงสังเคราะห์ และการปรุงตำรับอาหาร ที่สวยงามคุณค่า รวมถึงผลิตภัณท์ที่ต้องสะท้อนความ เป็นเอกลักษณ์พื้นบ้านทั้งลักษณะและวิธีการบริโภค

3. การส่งเสริมการบริโภคในผู้สูงอายุ ถึงแม้ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญต่อคุณค่าและวิธีการบริโภค อาหารพื้นบ้าน แต่ด้วยปัจจัยที่อาหารพื้นบ้านกำลังเผชิญ ทั้งวัตถุดิบที่มีราคาสูงและบางช่วงหายาก การขาด การสืบทอดจากคนรุ่นใหม่ และอื่นๆ ดังนั้นกระบวนการ ส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านในผู้สูงอายุจึงมี ความจำเป็นที่ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องให้ ความสำคัญ ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแลได้เสนอแนะ ให้เริ่มต้นจากฐานครอบครัวโดยให้สมาชิกในครอบครัว ให้ความสำคัญต่อการจัดสำรับอาหารในแต่ละมื้อสำหรับ ผู้สูงอายุที่ต้องมีตำรับอาหารพื้นบ้านอย่างน้อย 1 ตำรับ อยู่ในสำรับ

4. แนวทางการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและ ชุมชน การสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชนมีส่วนสำคัญ อย่างยิ่งต่อการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้อาจมี แนวทางการสนับสนุนได้ เช่น

4.1. ภาคราชการในพื้นที่ทั้งองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ สถานศึกษา ควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดหา เมล็ดพันธุ์ผัก และจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้ในการปรุง ตำรับอาหารพื้นบ้านที่ถูกต้องโดยมุ่งเน้นการปรุงอาหารที่มี การลดหวาน มัน เค็ม รวมถึงวิธีการบริโภคอาหารที่ให้ความ สำคัญกับคุณค่าทางอาหารที่ได้รับมากกว่าการรับประทาน ให้อิ่มเป็นมื้อๆ ทั้งนี้อาจดำเนินการระยะแรกโดยพัฒนา ต้นแบบครัวเรือนและขยายผลในระยะต่อไป

4.2. ชุมชนควรจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การรวมกลุ่มกันตามความถนัดของแต่ละคนเพื่อสร้างอาชีพ สร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ และใช้เวลาว่างให้ได้ประโยชน์ สูงสุด ทั้งนี้ต้องมีทีมงานในการริเริ่ม มีการประชาสัมพันธ์ การดำเนินกิจกรรมให้ทั่วถึง และหาแหล่งเงินทุนสนับสนุน งานกิจกรรมถึงจะเริ่มได้ และต้องมีกระบวนการจูงใจผู้ที่ สนใจมาร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้การส่งเสริมให้อาหารพื้นบ้านเกิดประโยชน์ อย่างยอดเยี่ยมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บุคคลากร ทางด้านสาธารณสุขควรมีความรู้ทักษะและสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคและการได้มาซึ่งอาหาร ในกลุ่มผู้สูงอายุอันจะส่งผลต่อการจัดลำดับความสำคัญ และการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ และสภาพพื้นที่ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่⁽¹⁹⁾ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุ มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการด้านอาหารและโภชนาการที่ดี เพียงพอจะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านอาหารสู่การ ตัดสินใจเพื่อความเหมาะสมในการบริโภคของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามการพัฒนาตำรับอาหาร พื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุยังคงต้องการ การเรียนรู้ทั้งตัวบุคคลและชุมชนโดยมีปัจจัย เช่น ภาวะ ความเจ็บป่วย รายได้ และรายจ่ายในชีวิตประจำวัน และ ปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง ทางสังคม และลักษณะครอบครัวเป็นปัจจัยที่ต้องให้ ความสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญก่อนตัดสินใจ พัฒนากิจกรรมหรือโครงการที่เกี่ยวข้อง

วิจารณ์

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาถูกปรุงแต่งเป็น ตำรับที่หลากหลายภายใต้สภาพทรัพยากรพืชและสัตว์ ในชุมชน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์

ที่ดำรงชีพและใช้ประโยชน์จากสภาพทางกายภาพและ สังคมร่วมกัน ในส่วนตำรับอาหารจะใช้ผักพื้นบ้านเป็น วัตถุดิบหลัก ผักเหล่านี้ไม่มีสารปรุงแต่งใด ปลอดภัย ต่อสุขภาพ ส่งผลให้อาหารมีรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม หลากหลายรส และยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งชี้ถึงวัฒนธรรม และภูมิปัญญาของผู้คนในล้านนาในเชิงสัญลักษณ์ และการเรียกชื่อตำรับอาหาร กระบวนการถ่ายทอด ภูมิปัญญาอาหารล้านนาจะถ่ายทอดผ่านความเชื่อและ ค่านิยม พิธีกรรมและศาสนา ภาษาและวรรณกรรม รวมถึงกระบวนการทางสังคม ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าว ยังแสดงถึงความรู้ความเข้าใจวิถีชีวิตที่ผูกพันกับ ธรรมชาติที่เป็นระบบอำนาจของชุมชนที่ใช้ขัดเกลา และ ควบคุมความสัมพันธ์ของคนในชุมชนและเป็นแหล่ง กำเนิดคุณค่าที่ทำให้ผู้คนเข้ามามีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้ ตำรับอาหารพื้นบ้านมีความหลากหลายทั้งส่วนผสม ซึ่งแต่ละตำรับจะมีการผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่าง ชุดของอาหาร ปริมาณ ชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ เครื่องแกง และเครื่องปรุงรส ภายใต้ขบวนการปรุง ที่เรียบง่าย ในส่วนของการนำภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน มาประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการดำเนินการโดยการแสวงหาและเพิ่มแหล่งวัตถุดิบ การเสริมสร้างความรู้และทักษะการผลิต การส่งเสริม การบริโภคในผู้สูงอายุ และแนวทางการสนับสนุนจาก หน่วยงานภาครัฐและชุมชน ส่วนสมาชิกในครัวเรือน ควรเปิดรับวิถีการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาให้มากขึ้น เช่น การส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าครัวปรุงตำรับอาหาร พื้นบ้านล้านนาและรับประทานร่วมกันในครอบครัว โดยแนวทางเหล่านี้ต้องก่อเกิดกระบวนการมีส่วนร่วม ของผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว ผู้นำชุมชน และบุคลากร หน่วยงานภาครัฐอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Ageing [internet]. [cited 2022 Sep 29]. Available from: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
2. Ory MG, Smith ML. Editorial: Insights in aging and public health: 2021. *Front Public Health* 2022;10:1-3.
3. Alisha CJ, Matthew P, Rabbitt CA, Gregory AS. Household food security in the United States in 2018. Washington DC: U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service; 2019.
4. Zarei M, Qorbani M, Djalalinia S, Sulaiman N, Subashini T, Appanah G, et al. Food insecurity and dietary intake among elderly population: a systematic review. *International Journal of Preventive Medicine* 2021;12:8.
5. Kumar S., Bansal A., Shri N., Nath NJ, Dosaya D. Effect of food insecurity on the cognitive problems among elderly in India. *BMC Geriatrics* 2021;18:725.
6. กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถิติผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 26 ต.ค. 2565]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159>
7. ทองใหม่ ทองสุข. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ยุค 4.0. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์* 2563;5(3):232-44.
8. กฤติน ชุมแก้ว, ชีพสมน รังสยาธร. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)* 2557;35:16-29.
9. วรณษา แสนลำา, ัญญา มณฑล. อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชน ตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิจัยเชิงพื้นที่* 2560;9(6):445-57.
10. อธิพงษ์ ทองศรีเกตุ. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา. *วารสารการจัดการและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม* 2564;1(2):65-76.
11. อาภิสรา พลนรัตน์, ไกรสิทธิ์ จามรจันทร์สาขา. การตั้งชื่ออาหารพื้นบ้านล้านนาในจังหวัดเชียงราย. *มังรายสาร* 2563;7(1):13-26.
12. ทศนีย์ อารมณกุลเลี้ยง, สุภาพ ฉัตรภรณ์. เส้นทางการสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์* 2557;35(2):189-205.
13. สามารถ ใจเตี้ย, ชัชชญา สมมณี, วรุฒิ จินะสุข, ปกิตา ธรรมใจ. การใช้ประโยชน์ และข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้าน: กรณีศึกษาชุมชนสะลง-ขี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. *วิจัยราชภัฏเชียงใหม่* 2564;22(2):90-102.
14. วงสวาท บัณฑาคม. อาหารไทย 4 ภาค [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 6 ก.ค. 2565]. แหล่งข้อมูล: <http://www.Doctor.or.th/article/detail/4151>
15. Miqat N, Nur R, Fattah V, Sulilawat S, Purnamasari I. Local wisdom of customary law community to realize food sovereignty in central Sulawesi. *Jumbura Law Review* 2021;3(2):277-94.
16. สามารถ ใจเตี้ย. ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารหัตถวิชาการ* 2563;18(1):103-15.
17. Preetam S, Lohith KDH, Chanda D, Shubham SP, Ruplal C. Traditional and Ayurveda foods of Indian origin. *Journal of Ethnic Foods* 2015;2(3):97-109.
18. สามารถ ใจเตี้ย. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านและแนวทางการสร้างมูลค่าเพิ่มจากอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่; 2565.
19. Bubpa N, Nuntaboot K. Diversity of foods among older people in northern communities of Thailand: ways to promote health and wellness. *Journal of Health Research* 2018;32(1):95-104.

Local Lanna Food Wisdom: Food Recipes and Guideline for Elderly Health Promotion

Samart Jaitae

Faculty of Science and Technology, Chiang Mai Rajabhat University, Thailand

Abstract

Local Lanna foods represent local wisdom which is passed down from food wisdom to families through beliefs and rituals. Each recipe combines beliefs and wisdom that are unique to each other in the selection process of various ingredients and cooking methods. There is self-reliance in food under the conditions of the physical, social and knowledge's aspects of food. In concluding, the guide for elderly health promotion suggested that developing resource areas, elderly consumption promotion, and communities be supported.

Keywords: local Lanna food; health promotion; elderly