

ภูมิปัญญา และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ล้านนาของผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน-ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

สามารถ ใจเตี้ย¹ สิริล รัตนปัญญา¹ และณัฏฐ์ สุขสีทอง¹

¹ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านล้านนา และ 2) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน-ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 295 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 8 คน เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบสอบถาม การวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า อาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นกระบวนการ และระบบความสัมพันธ์ชุมชน ในภาคเหนือ ทั้งนี้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การเรียนรู้ จากบิดา-มารดา และกิจกรรมในชุมชน 2) การแสวงหาวัตถุดิบจากทรัพยากรชุมชน และ 3) การปรุง รังอาหารที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการ ผู้สูงอายุบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนา เฉลี่ยระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.33 ± 0.83) โดยมีปัจจัยอายุ ($r = 0.126$, $p\text{-value} = 0.032$) จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ($r = 0.184$, $p\text{-value} = 0.002$) และรายได้ของครอบครัว ($r = 0.118$, $p\text{-value} = 0.049$) มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ทั้งนี้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเสนอแนะการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้าน โดยการสืบทอดและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้วยมิติอาหารสุขภาพ การผสมผสานภูมิปัญญา สมัยเก่ากับสมัยใหม่ และการให้คุณค่าของการปรุงอาหารที่สงวนคุณค่า

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนา การบริโภค ผู้สูงอายุ

Wisdom and Factors Related Consumption Behavior of Traditional Lanna Food among the Elderly in Wiang Tha Kan–Yuwa Community, Sanpatong District, Chiang Mai Province

Samart Jaitae¹ Siwalee Rattanapunya¹ and Nuttron Sukseetong¹

¹Department of Public Health, Faculty of Science and Technology Chiangmai Rajabhat University

Abstract

The purpose of this research were to: 1) synthesize traditional Lanna food wisdom and 2) evaluate the relationship among the factors on lanna traditional food consumption of elderly. 295 elderly and 8 stakeholders in Wiang Tha Kan–Yuwa Community, Sanpatong District, Chiangmai Province were recruited as the participants. Data were collected by using documentary research, questionnaires, informal interview and focus group discussion. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The results indicate that the Lanna traditional food was a paradigm and communities relation system in Northern Thailand. The traditional Lanna food wisdom of the elderly consisted of 1) learning from parents and activities in the community, 2) questing raw materials from community resources and 3) cooking recipes with a focus on nutrition. The elderly had moderate levels of Lanna traditional food consumption (mean = 3.33 ± 0.83). The influencing factors were including age ($r = 0.126$ p -value = 0.032), number of family members ($r = 0.184$ p -value = 0.002), and household income ($r = 0.118$ p -value = 0.049). In addition, the significantly positive correlations were found in Lanna traditional food consumption. In this regard, the stakeholders recommended enhancing the elderly's health through traditional food by inheriting and applying wisdom with a healthy food dimension. Moreover, combining old-fashioned wisdom with modern knowledge, and valuing food cooking methods could help preserves the value.

Keywords: Lanna Traditional Food Wisdom, Consumption, Elderly

บทนำ

ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะการเผาผลาญพลังงานที่ลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ เกิดปัญหาภาวะขาดสารอาหาร ทั้งการขาดแร่ธาตุ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และขาดวิตามินได้ (ชวีกา แก้วอนันต์, 2561, น.112) สอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 70 ปี กลไกในร่างกายจะมีความผิดปกติทั้งระบบการย่อยอาหาร ระบบฮอร์โมน ระบบประสาท มวลกระดูกลดลง และระบบการควบคุมของสมองส่วนกลาง การเปลี่ยนแปลงระบบดังกล่าวข้างต้นจะนำไปสู่การขาดสารอาหาร ความเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตได้ (Antina, Gert & Monicque, 2013, p.316) ปัญหาเหล่านี้ได้สะท้อนหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.00 เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ (ณัฏฐญาณี จันทพลาบูรณ์ และอภิรดี วงศ์ศิริ, 2565, น.109) การบริโภคอาหารพื้นบ้านจึงอาจเป็นทางเลือกในการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้การปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านจะใช้พืชผักจากธรรมชาติตามหัวไร่ปลายนาเป็นวัตถุดิบ ไม่มีสารปรุงแต่งใด นอกจากนี้อังมีรายงาน พบว่า สถานการณ์ปัญหาความไม่มั่นคงด้านอาหารในโลกส่งผลให้กระแสการบริโภคอาหารท้องถิ่นกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในภูมิภาคที่พัฒนาแล้ว รวมถึงประเทศสหรัฐอเมริกา (Hedberg & Zimmerer, 2020, p.35) และยุโรป (Skallerud & Wien, 2019, p.79)

ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหารพื้นบ้านย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ และที่สำคัญคือทำให้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านไม่หายสาบสูญไป และยังเป็นการช่วยรักษาสืบสานวัฒนธรรมของชุมชนเพราะอาหารถือว่าเป็นวัฒนธรรมที่ต้องมีการสืบทอดส่งต่อภูมิปัญญาจากรุ่นต่อรุ่น ในส่วนอาหารพื้นบ้านล้านนาก็เช่นเดียวกัน การปรุงตำรับอาหารส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งโปรตีน และวิตามิน มีรายงานการศึกษาในผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลสะลวง พบว่า ผู้สูงอายุจะเน้นการปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่หาได้จากป่าธรรมชาติ และปลูกเอง ผู้สูงอายุบางส่วนจะรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น ชี้เหล็ก และสะเดา โดยจะนำมาลวกจนเปื่อย และใช้แกงส้มน้ำพริก รวมถึงรับประทานกล้วยน้ำว้าเพื่อบำรุงร่างกาย (สามารถ ใจเตี้ย, 2562, น.8) คุณค่าทางโภชนาการในอาหารพื้นบ้านยังสะท้อนคุณประโยชน์ที่แฝงอยู่ภายใต้องค์ความรู้ และตำรับอาหารที่ถูกส่งผ่านจากประสบการณ์ และวิถีทางเลือกเพื่อการบริโภคอาหารในแต่ละชาติพันธุ์ และยังเป็นความพยายามของชุมชนในการรักษาสืบสานความมั่นคงทางอาหารภายใต้เงื่อนไขพื้นที่ ค่านิยม บรรทัดฐานดั้งเดิม และองค์ความรู้ (Miqat et al., 2021, p.277) สอดคล้องกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสุเทพที่มี

ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน รวมเฉลี่ยระดับปานกลาง มีเจตคติเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน รวมเฉลี่ยระดับมาก และมีการบริโภคอาหารพื้นบ้านรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง โดยปัจจัยอายุ และความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านล้วนมีส่วนร่วมกันพยากรณ์การบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 70.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้การสร้างเสริมสุขภาพผ่านอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นการสะท้อนทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตเมือง (สามารถ ใจเตี้ย, 2563, น.103) ปรากฏการณ์เหล่านี้ได้สะท้อนคุณค่าทางโภชนาการ และคุณประโยชน์ในอาหารพื้นบ้านล้านนาที่แฝงอยู่ภายใต้องค์ความรู้ และตำรับอาหารที่ถูกส่งผ่านจากประสบการณ์ และวิถีทางเลือกเพื่อการบริโภคอาหารของคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ ซึ่งแนวทางนี้เป็นการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตของชาวล้านนาที่ตั้งอยู่บนฐานสัญญาชาติญาณแห่งการอยู่รอดของมนุษย์ ทำให้ผู้คนรู้จักการเรียนรู้และปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม หรือเศรษฐกิจ นอกจากนี้การเรียนรู้เหล่านี้ยังเป็นจุดกำเนิดของกระบวนการ และแบบแผนในการแก้ไขปัญหาเพื่อทำให้ตนเองอยู่รอดได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาอาจเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคและความเจ็บป่วยในผู้สูงอายุได้

ในบริบทพื้นที่ชุมชนเวียงท่ากาน-ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง มีจำนวนผู้สูงอายุ ร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด พื้นที่นี้เป็นตำบลที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในอำเภอสันป่าตอง ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ประชาชนป่วย และเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง หัวใจ และโรคอ้วนเป็นจำนวนมาก ซึ่งล้วนเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคเป็นหลัก นอกจากนี้ประชาชนยังขาดการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี บางส่วนมีภาวะโรคซึมเศร้า และขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ในผู้สูงอายุยังเกิดภาวะการรู้สึกไร้ค่า ในส่วนการแก้ไขปัญหาหน่วยงานที่รับผิดชอบผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุหว่า เน้นกิจกรรมนำวิชาการแล้วประมวลเป็นหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข (วนาสี นาวจันทร์อร่าม, 2561) จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผลการวิจัยนี้จึงอาจเป็นแนวทางสำหรับผู้เกี่ยวข้องได้ประยุกต์ใช้เป็นแนวทางเพื่อกำหนดนโยบาย และนำสู่การปฏิบัติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการ และสถานการณ์ปัญหาภาวะสุขภาพที่ผู้สูงอายุกำลังเผชิญในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การสังเคราะห์ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องอาหารพื้นบ้าน จำนวน 1 ฉบับ รายงานประจำปีของหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ จำนวน 1 ชุด และเอกสารบันทึกดำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ จำนวน 2 ฉบับ รวมถึงทำการคัดเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้มีประสบการณ์และปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน ตัวแทนผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน และตัวแทนหน่วยงานด้านสาธารณสุข จำนวน 1 คน

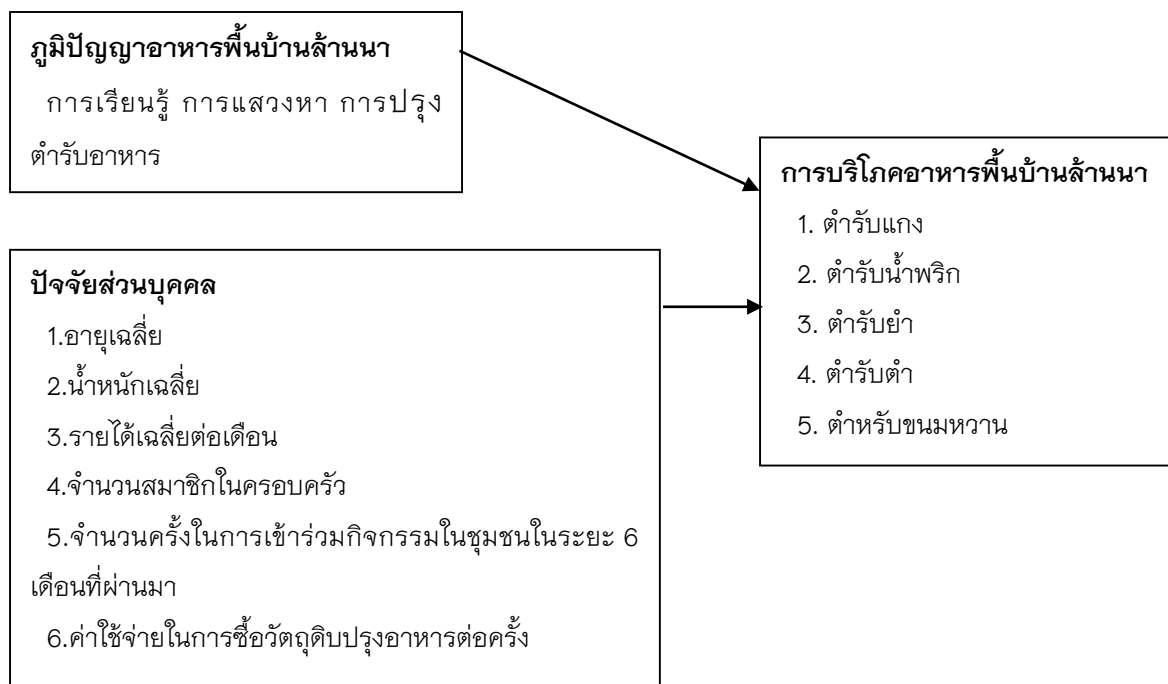
2. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ เป็นผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน-ยุหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4,044 คน ผู้วิจัยได้เลือกใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของ Daniel (2010) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน และคัดเลือกผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านมาศึกษาโดยใช้ตารางสุ่ม (Random Number Table) ตามสัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. **ตัวแปรต้น** ได้แก่ อายุเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย) น้ำหนัก (ค่าเฉลี่ย) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ค่าเฉลี่ย) จำนวนสมาชิกในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย) จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา (ค่าเฉลี่ย) และค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบปรุงอาหารต่อครั้ง (ค่าเฉลี่ย)

2. **ตัวแปรตาม** ได้แก่ การบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้ใช้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) โดยใช้กระบวนการเก็บข้อมูลแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

1. การสังเคราะห์ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ใช้การวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มครอบคลุมประเด็นการเรียนรู้ การแสวงหาวัตถุดิบ และการปรุงตำรับอาหาร

เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบบันทึกข้อมูลจากการวิจัยเอกสาร และแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเอกสารใช้การวิเคราะห์ตีความหมายข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์หากระบวนทัศน์ (Thematic Analysis) ตามขั้นตอน ดังนี้ อ่านข้อความในเอกสารที่คัดเลือกได้อย่างรอบคอบ กำหนดรหัส (Coding) ของประเด็นที่สำคัญแบบประโยคต่อประโยคในแต่ละบรรทัด (Line by Line) กำหนดกระบวนทัศน์ (Theme) วิเคราะห์กระบวนทัศน์ที่ได้ และตรวจสอบข้อมูลที่วิเคราะห์ได้กับแหล่งข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง (Morse & Field, 1996) ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction)

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ใช้การศึกษาเชิงสำรวจชนิดการสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross Sectional Survey)

เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสอบถามการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ข้อคำถามครอบคลุมประเภทอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ ตำรับแกง ตำรับน้ำพริก ตำรับยำ ตำรับตำ และตำรับขนมหวาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบบสอบถามแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน (Joshi et al., 2015, p.396-403)

การแปลผลค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.49 ผู้สูงอายุรับประทานอาหารพื้นบ้านระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50-2.49 ผู้สูงอายุรับประทานอาหารพื้นบ้านระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50-3.49 ผู้สูงอายุรับประทานอาหารพื้นบ้านระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50-4.49 ผู้สูงอายุรับประทานอาหารพื้นบ้านระดับมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50-5.00 ผู้สูงอายุรับประทานอาหารพื้นบ้านระดับมากที่สุด

แบบสอบถามทั้งหมดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 (Cronbach, 1951, p.297-334) นอกจากนี้การศึกษานี้ยังใช้เครื่องมือแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่มเพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้อง

การรวบรวมข้อมูล ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษานี้ประกอบด้วย ผู้วิจัย และผู้ช่วยนักวิจัยในพื้นที่ (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) โดยได้ทำการอบรมชี้แจงรายละเอียดของข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยหัวหน้าคณะผู้วิจัย เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อคำถาม และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลไปในทางเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนา วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Correlation Coefficient)

3. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน-ยู่หว่า การปรุงตำรับอาหารส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบจากผักพื้นบ้านที่หาได้ในชุมชนเป็นหลัก ซึ่งผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นสมุนไพรพื้นบ้านบางตำรับจะใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบรอง บางตำรับจะมีการสงวนคุณค่าของผักพื้นบ้าน เช่น การใช้เวลาในการต้มให้น้อยลง ในส่วนของเครื่องแกงจะมีกะปิ และปลาร้าเป็นส่วนประกอบหลัก และมีบางตำรับที่ใช้ถั่วเน่าทดแทนปลาร้า แต่อย่างไรก็ตามด้วยวิถีความคุ้นเคยด้านรสชาติของเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส ซอสปรุงรส ยังคงเป็นสารสังเคราะห์ที่นิยมใส่ในตำรับอาหาร ทั้งนี้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้ ในอดีตผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านจากบิดา มารดา และเครือญาติ ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้จะไม่มีรูปแบบที่แน่นอน แปรเปลี่ยนไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน ทั้งนี้ในปัจจุบันมีการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นบ้านล้านนาผ่านการดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาที่เข้ามาดำเนินกิจกรรมการบริการวิชาการและการวิจัย กิจกรรมในชุมชนทั้งงานมงคลและอวมงคลที่ยังคงปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน รวมถึงผู้สูงอายุบางส่วนที่สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้จากสื่อออนไลน์จะค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านที่ตนเองรับประทานเป็นประจำ

2. การแสวงหาวัตถุดิบ ตลาดสดในชุมชนยังคงเป็นแหล่งการแสวงหาวัตถุดิบในการนำมาปรุงตำรับอาหารที่สำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งตลาดสดแต่ละแห่งจะมีความหลากหลายของวัตถุดิบแตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่วัตถุดิบที่นำมาจำหน่ายจะเป็นกลุ่มผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ผักหวานป่า ผักพ้อคำติเมีย ผักเชียงดา และหน่อไม้ เป็นต้น โดยราคาการจำหน่ายจะขึ้นอยู่กับปริมาณ และความนิยมบริโภคของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แต่อย่างไรก็ตามยังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่ยังแข็งแรงจะเข้าป่าชุมชนเพื่อแสวงหาวัตถุดิบในป่า เช่น เห็ดป่า สัตว์ป่า และผักป่าทั่วไป เป็นต้น

3. การปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนา ตำรับแกงเป็นตำรับอาหารที่ผู้สูงอายุปรุงและรับประทานมากที่สุด การปรุงตำรับแกงจะใช้วัตถุดิบจากผักพื้นบ้านที่หาได้ในชุมชนเป็นหลัก ซึ่งผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน บางตำรับจะใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบรอง บางตำรับจะมีการสงวนคุณค่าของผักพื้นบ้าน เช่น การใช้เวลาในการต้มให้น้อยลง ในส่วนของเครื่องแกงจะมีกะปิ และปลาร้าเป็นส่วนประกอบหลัก และมีบางตำรับที่ใช้ถั่วเน่าทดแทนปลาร้า แต่อย่างไรก็ตามด้วยวิถีความคุ้นเคยด้านรสชาติเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส ซอสปรุงรส ยังคง

เป็นสารสังเคราะห์ที่นิยมใส่ในตำรับอาหาร ในส่วนของตำรับน้ำพริกเป็นอาหารพื้นบ้านที่ปรุงได้ง่าย สามารถรับประทานร่วมกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวย ทั้งนี้เกือบทุกครัวเรือนจะมีตำรับน้ำพริกติดครัวไว้รับประทาน



ภาพที่ 2 น้ำพริกปลา (ปลา)



ภาพที่ 3 น้ำพริกอ่อง

นอกจากนี้ยังพบ ตำรับยำ เช่น ยำจิ้นไก่ (เนื้อไก่) ยำผัก (ส้าผัก) ยำหน่อไม้ ตำรับตำ เช่น ตำปาม่วง (มะม่วง) ตำปาลั่ว (ถั่วฝักยาว) ตำปาเขือ (มะเขือ) ตำรับลาบ/ส้า เช่น ลาบหมู วัวควาย ส้าจิ้น (เนื้อวัว) ตำรับแอ็บ เช่น แอ็บปลาหน้อย (ปลาตัวเล็ก ๆ) ตำรับปิ้งย่าง เช่น จิ้นปิ้ง (เนื้อหมู เนื้อวัวย่างไฟอ่อน ๆ) และตำรับฮุ่ม เช่น ฮุ่มไก่/ฮุ่มควาย เป็นต้น

การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่ม ยังสรุปได้ว่า การปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาวัตถุดิบหลักโดยเฉพาะผักพื้นบ้านต้องมีการใช้สารเคมีการเกษตรให้น้อยที่สุด เน้นวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น เนื้อปลารวมถึงลดการใช้สารปรุงแต่งรสให้น้อยลง ซึ่งรสชาติอาหารจะมีรสชาติเฉพาะของผักพื้นบ้าน เช่น รสเปรี้ยวจากยอดมะขาม ยอดมะกอกป่า ยอดส้มป่อย และใบเม่า เป็นต้น เช่นเดียวกับ รสหวาน และรสมัน จะได้จากกลุ่มผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นเครื่องเคียงลาบ ส้าหรือน้ำพริก ซึ่งมักจะนิยมรับประทานเป็นผักสด

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาเหล่านี้ยังได้สะท้อนความสมบูรณ์ของฐานทรัพยากรอาหารในชุมชนที่ยังคงมีความมั่นคง ถึงแม้วัตถุดิบบางประเภทจะหายาก และมีราคาสูง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทั้งความนิยมบริโภคของกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ลดลง การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างชุมชนที่ความเป็นเมืองรุกคืบเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น ปัจจัยเหล่านี้อาจจะส่งผลต่อคุณค่าและวิถีการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาในอนาคต

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.90 อายุเฉลี่ย 68.24 ± 6.94 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 56.98 ± 9.45 กิโลกรัม นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.30 สถานภาพสมรส/คู่ ร้อยละ 66.80 อาศัยอยู่กับกับคู่สมรส และบุตร หลาน ร้อยละ 45.20 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 58.50 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 54.10 รายได้เฉลี่ย $9,707.42 \pm 8,608.60$ บาทต่อเดือน มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว เฉลี่ย 3.30 ± 1.38 คน เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน (งานขึ้นบ้านใหม่ งานศพ งานแต่งงาน) เฉลี่ย 8.65 ± 6.96 ครั้งในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา เจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป ร้อยละ 50.20 เมื่อเจ็บป่วยจะใช้บริการกับหน่วยงานโรงพยาบาล ร้อยละ 100.00 และใช้งานสื่อออนไลน์เพื่อการเข้าถึงแหล่งข้อมูล ร้อยละ 45.20

2. การบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนา พบว่า ผู้สูงอายุรับประทานประเภทอาหารพื้นบ้านล้านนาเฉลี่ยโดยรวมระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.33 ± 0.83) โดยมีการบริโภคระดับมาก ได้แก่ ตำรับน้ำพริก (ค่าเฉลี่ย 3.92 ± 0.80) และตำรับแกง (ค่าเฉลี่ย 3.71 ± 0.77) การบริโภคระดับปานกลาง ได้แก่ ตำรับยำ (ค่าเฉลี่ย 3.44 ± 0.83) และตำรับตำ (ตำ) (ค่าเฉลี่ย 3.10 ± 0.74) และบริโภคตำรับขนมหวานระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.46 ± 0.98) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ

ประเภทอาหารพื้นบ้านล้านนา	ค่าเฉลี่ย	ระดับการบริโภค
ตำรับแกง	3.71 ± 0.77	มาก
ตำรับน้ำพริก	3.92 ± 0.80	มาก
ตำรับยำ	3.44 ± 0.83	ปานกลาง
ตำรับตำ (ตำ)	3.10 ± 0.74	ปานกลาง
ตำรับขนมหวาน	2.46 ± 0.98	น้อย
รวมเฉลี่ย	3.33 ± 0.83	ปานกลาง

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยอายุ และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.126$ และ 0.118 p -value = 0.032 และ 0.049 ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยจำนวนสมาชิกในครัวเรือนมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.184$, p -value = 0.002) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ

ตัวแปร	ค่าความสัมพันธ์ (r)	p - value*
อายุ (ปี)	.126	0.032*
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	.401	0.491
สมาชิกในครัวเรือน (คน)	.184	0.002**
รายได้ของครอบครัว (บาทต่อเดือน)	.118	0.049*
การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	.088	0.151
ค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบปรุงอาหารต่อครั้ง	.810	0.189

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้เสนอแนะการเสริมสร้างสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านโดยการสืบทอด และประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาด้วยมิติอาหารสุขภาพบนฐานของความหลากหลายของตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาที่ยังคงมีความสำคัญต่อวิถีการบริโภคของประชาชนทั่วไป การผสมผสานภูมิปัญญาสมัยเก่ากับสมัยใหม่ผ่านกิจกรรมในชุมชน กิจกรรมในโรงเรียน รวมถึงการสร้างโอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างช่วงวัย และการให้คุณค่าของการปรุงอาหาร อันเป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้และทักษะการปรุงตำรับอาหารที่มีมิติของความสัมพันธ์ของสมาชิกในครัวเรือน และการอนุรักษ์ ฟื้นฟูภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ

อภิปรายผลการวิจัย

การเรียนรู้ด้านอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นวัฒนธรรมด้านอาหารของผู้สูงอายุที่ถูกกำหนดด้วยรูปแบบการดำรงชีวิตประจำวันตามแบบแผนพื้นบ้านล้านนาที่ยังคงช่วยเหลือ และแบ่งปันทรัพยากรอาหารถึงแม้จะเผชิญกับปัญหาความยากลำบากจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว การเรียนรู้เหล่านี้ยังเป็นการสืบทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านมาจากคนรุ่นก่อน ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ถูกสั่งสม ทดลอง และปรับปรุงตำรับอาหารตามการเปลี่ยนแปลงของวัตถุดิบที่บางชนิดสูญหายไปจากพื้นที่ สอดคล้องกับการจัดการองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านยอดเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตภาคเหนือตอนบนที่พบว่า ในอดีตการจัดการความรู้ผู้คนในท้องถิ่นล้านนาตอนบนได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้วิธีการปรุงอาหารจากบรรพบุรุษส่งต่อรุ่นสู่รุ่นจากงานประเพณีวิถีชุมชน และการบอกต่อกันมา (พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์ และคณะ, 2563, น.167) นอกจากนี้องค์ความรู้เหล่านี้ยังสะท้อนวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ยังต้องพึ่งพิงฐานทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนในฐานะแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญ ดังจะเห็นได้จากการปรุงตำรับแกงและน้ำพริกที่ส่วนใหญ่จะใช้ผักพื้นบ้านที่แสวงหาได้ในบริเวณรอบบ้านหรือ

ในชุมชนเป็นวัตถุดิบหลัก สอดคล้องกับผู้สูงอายุเพศหญิงชาติพันธุ์ของที่ปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านถึง 47 ตำรับ จำแนกเป็นประเภทแกง 19 ตำรับ ประเภทน้ำพริก (ตำ) 14 ตำรับ และประเภทอื่น ๆ อีก 14 ตำรับ อาหารดังกล่าวมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ ส่วนเครื่องปรุงสำคัญ ได้แก่ ปลาร้า เกลือ กะปิ และนิยมใช้ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบมะกรูด กระเทียม หัวหอมเล็ก และผักชีในการปรุงแต่งอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น (พิบูลบุญมาภาศ, 2544, น.ง) อย่างไรก็ตามองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านในชุมชนถึงแม้จะมีการบริโภคโดยทั่วไปแต่จะนิยมบริโภคเฉพาะกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และผู้สูงอายุเท่านั้น ซึ่งปรากฏการณ์นี้อาจส่งผลการสืบต่อภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องในอนาคต

ผู้สูงอายุบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาเฉลี่ยโดยรวมระดับปานกลาง อาจเป็นไปได้ว่าวิถีการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันเปลี่ยนรูปแบบจากสำรับอาหารที่มีอาหารเพียงประเภทเดียวบนสำรับ ปรับเปลี่ยนเป็นสำรับอาหารที่มีความหลากหลายของตำรับอาหารที่หลากหลาย ตำรับอาหารบางตำรับที่ไม่ใช่ตำรับอาหารพื้นบ้านมีรสชาติที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ลดลง นอกจากนี้อาจจะมีปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในชุมชนที่ส่งผลต่อการลดลงและการแสวงหาวัตถุดิบในการปรุงตำรับอาหารที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการในการบริโภคของผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การเลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุจะเลือกรับประทานอาหารจากรสชาติที่อร่อย ถูกปาก รสชาติจัด ขั้นตอนในการปรุงไม่ยุ่งยาก ปริมาณอาหารที่จัดเตรียมต่อวันจะเป็นในปริมาณที่พอดีต่อการบริโภค 3 มื้อในวันเดียว (สามารถ ใจเตี้ย, 2558, น.5; พิริยฉัตร คณานุรักษ์ และคณะ, 2563, น.550)

ปัจจัยอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นไปได้ว่าในชุมชนยังคงแบบแผนการบริโภคที่ยังคงเป็นไปตามวิถีดั้งเดิม โดยผู้สูงอายุยังคงปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อบริโภคเป็นประจำจนเกิดเป็นบริโภคนิสัยในชีวิตประจำวัน ถึงแม้จะมีปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและโครงสร้างชุมชนที่ส่งผลให้การบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาในชุมชนเปลี่ยนไป ในส่วนปัจจัยรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นไปได้ว่า การจัดเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุบางครั้งหรือเป็นหน้าที่ของบุตรหลาน ซึ่งส่วนใหญ่จะซื้ออาหารจากภายนอกชุมชนหลังจากเลิกงานมารับประทานร่วมกับผู้สูงอายุในครัวเรือน รวมถึงวัตถุดิบ และเครื่องปรุงอาหารมีแนวโน้มราคาที่สูงขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มผักป่า และเห็ดป่าที่มีให้รับประทานเฉพาะฤดูกาลเท่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ปัจจัยด้านเพศ ระดับ การศึกษา รายได้ และพื้นที่อาศัยมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี (มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2560, น.90) นอกจากนี้

การศึกษานี้ยังพบปัจจัยจำนวนสมาชิกในครัวเรือนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุเกือบครึ่งยังอาศัยอยู่ร่วมกับบุตร หลานเป็นครอบครัวใหญ่ หลายครอบครัวสะท้อนต้นทุนการปรุงตำรับอาหารเพื่อบริโภค ในครัวเรือนที่มีค่าใช้จ่ายที่มีแนวโน้มสูงขึ้นจากราคาวัตถุดิบ และเครื่องปรุงอาหารที่เพิ่มขึ้น ซึ่งการปรุงตำรับอาหารพื้นบ้านบริโภคร่วมกันในครัวเรือนที่มีสมาชิกจำนวนมากจึงอาจเป็นทางเลือกในการลดค่าใช้จ่ายดังกล่าว การบริโภคอาหารพื้นบ้านในครัวเรือนร่วมกันยังอาจเป็นแนวทางในการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากผู้สูงอายุสู่สมาชิกในครัวเรือน โดยคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง อันเป็นการรักษาสืบทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนาได้อย่างเหมาะสม (นิชมน ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน, 2563, น.28)

ปัจจัยด้านน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ อาจเป็นไปได้ว่า เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะเผชิญปัญหาโรคอ้วนที่เกิดจากการพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และระบบการเผาผลาญที่เสื่อมลง ทำให้ผู้สูงอายุแสวงหาแนวทางในการควบคุมน้ำหนักซึ่งการบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นทางเลือกที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย ซึ่งมีข้อแนะนำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคอ้วนควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ และมีเส้นใยสูง เช่น ผักต่าง ๆ และงดเว้นอาหารทอดทุกชนิด (นันทน์ภัส ธนฐากร และธนัส กนกเทศ, 2562, น.22) ส่วนปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา และค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบปรุงอาหารต่อครั้งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ อาจเป็นไปได้ว่ารูปแบบของอาหารที่นำมาเลี้ยงในกิจกรรมชุมชนยังคงเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชุมชน ซึ่งวัตถุดิบบางส่วนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบ เช่นเดียวกับ การปรุงตำรับอาหารเพื่อการบริโภคในชีวิตประจำวันที่บางตำรับใช้ผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้ในครัวเรือน และเนื้อสัตว์ (ไก่ ปลา) ที่เลี้ยงไว้ สอดคล้องกับประชาชนในชุมชนสะลง-ซี้เหล็ก ที่นำพืชอาหารจากป่ามาปลูกไว้ในบริเวณหัวไร่ ปลายนา พื้นที่ว่างในชุมชน และพื้นที่อยู่อาศัยเพื่อความสะดวกในการใช้ประโยชน์อันเป็นวิถีชีวิตพื้นบ้านในเรื่องของความประหยัดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (สามารถ ใจเตี้ย และคณะ, 2565, น.183)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ เป็นการสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ การทดลองใช้ และการปรับเปลี่ยนส่วนประกอบของอาหารที่ตนเองคุ้นเคยเพื่อให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ดังนั้นชุมชนในฐานะแหล่งเรียนรู้ควรสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุ

ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับประชาชนกลุ่มวัยต่าง ๆ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นแนวทางการอนุรักษ์ และฟื้นฟูภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านได้อย่างเหมาะสม

2. การบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งทางชุมชนชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ศึกษาสามารถนำไปใช้เพื่อการวางแผนการรับมือ และช่วยเหลือด้านความมั่นคงอาหารให้กับผู้สูงอายุเมื่อเกิดปัญหาที่คล้ายกันในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนาด้านแบบชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุบนฐานทรัพยากรทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ และสังคม ทั้งนี้ในชุมชนมีความหลากหลายของทรัพยากรที่มีศักยภาพในการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน

2. การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาที่ค้นพบในชุมชนจะก่อให้เกิดหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนประโยชน์ และคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน ซึ่งอาจจะช่วยให้คนรุ่นใหม่บริโภคอาหารพื้นบ้านเพิ่มขึ้น รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นต่อภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านอันจะส่งผลต่อการรักษา ดูแล และหวงแหนของผู้คนในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- ชวิตา แก้วอนันต์. (2561). โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 12(2), 112-118.
- นิชมน ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28-44.
- ณัฐธยาณี จันทพลานูรณ์ และอภิตี วงศ์ศิริ. (2565). การเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลหนองกอมเกาะ อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย. *วารสารจันทร์เกษมสาร*, 28(1), 109-124.
- นันท์นภัส ธนฐากร และธนัส กนกเทศ. (2562). โรคอ้วนในผู้สูงอายุ: การประเมินและแนวทางป้องกัน. *วารสารมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 13(1), 16-26.
- พิกุล บุญมาภาค. (2544). *การศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- พริยฉัตร คณานุรักษ์, กัลยา สร้อยสิงห์, เกษมสุข เขียวทอง, ธนวันต์ พัฒนสิงห์, จิณา ชัมเมอร์ส และจิราพร ธรรมสุขเสรี. (2563). พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 14(3), 548–563.
- พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, พระมหาสิมรัตน์ สิริธมโม, ชีรวัฒน์ จันทร์จำรัส และสายฝน อินศรีชื่น. (2563). การจัดการองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านยอดนิยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 9(2), 167–177.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารศรีวันาลัยวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 7(2), 90–103.
- วนาลี นาว จันทร์อร่าม. (2561). ผู้สูงอายุตำบลยุหว่า สันป่าตอง ขอแก้อย่างมีคุณภาพ. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2565, จาก <https://www.gotoknow.org/>
- สามารถ ใจเตี้ย. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในเขตเมือง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ*, 31(2), 1–8.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2562). การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลสะลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ*, 9(1), 1–16.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2563). ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารหาตใหญ่วิชาการ*, 18(1), 103–115.
- สามารถ ใจเตี้ย, สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี, ลิวลี รัตนปัญญา, จันจิราภรณ์ สท้านไตรภพ, ณิชธร สุขสีทอง, ศศิภัฏญ์ นานบุญจิตต์, ฉัตรศิริ วิภาวิน และอัจฉรา คำพันธ์. (2565). การใช้ประโยชน์และการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อการอนุรักษ์พืชอาหารจากป่าชุมชนสะลวง-ชี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 10(2), 180–189.
- Antina, B., Gert, J. T. H., & Monique, M. L. (2013). Physiological and Psychosocial Age-Related Changes Associated with Reduced Food Intake in Older Person. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 316–328.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha and The Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- Daniel, W. W. (2010). *Biostatistics: Basic Concepts and Methodology for the Health Sciences* (9th ed.). New York: John Wiley & Sons.

- Hedberg, R. C., & Zimmerer, K. S. (2020). What's the Market Got to Do With It? Social–Ecological Embeddedness and Environmental Practices in a Local Food System Initiative. *Geoforum*, 110, 35–45.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 7(4), 396–403.
- Miqat, N., Nur, R., Fattah, V., Sulilawat, S., & Purnamasari, I. (2021). Local Wisdom of Customary Law Community to Realize Food Sovereignty in Central Sulawesi. *Jumbura Law Review*, 3(2), 277–294.
- Morse, J., & Field, P. (1996). *Nursing research: the application of qualitative Approaches*. London: Chapman and Hall.
- Skallerud, K., & Wien, A. H. (2019). Preference for local food as a matter of helping behavior: Insights from Norway. *Journal of Rural Studies*, 67, 79–88.