

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกต กลุ่มตัวอย่าง คือ ชาวม้ง จำนวน 70 คน ที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษา พบว่า ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล วัฒนธรรมอาหารในอดีต ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.67 มีอายุระหว่าง 70-79 ปี มากที่สุด ร้อยละ 46.47 นับถือผีบรรพบุรุษ ร้อยละ 66.67 ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 96.67 มีจำนวนสมาชิก ในครอบครัว ระหว่าง 6-9 คน ร้อยละ 50.00 และทุกครอบครัวมีอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภท วิทยุ และไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลวัฒนธรรมอาหารในปัจจุบัน ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.50 ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 55.00 ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 57.50 มีจำนวน สมาชิกในครอบครัว ระหว่าง 3-5 คน ร้อยละ 42.50 และทุกครอบครัว มีไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหารในอดีต จากครอบครัวกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ปรุงอาหารกินเอง ทุกวัน โดยมีผู้หญิงในครอบครัวเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกิน ทั้งหมด

1. การจัดเตรียม ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ มีการเตรียมที่คล้ายๆ กัน แต่อาหารในชีวิตประจำวัน ส่วนมากชาวม้ง ไม่ปรุงอาหารจากเนื้อสัตว์ ดังนั้นอาหารในชีวิตประจำวันจึงเป็นผัก ส่วนอาหารในโอกาสพิเศษนิยมฆ่าสัตว์ เพื่อปรุงอาหาร วิธีการเตรียม คือ ผักจะนำมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นหรือใช้มือเด็ดผักให้ได้ขนาดตามที่ต้องการสำหรับปรุงอาหาร ส่วนเนื้อสัตว์นำมาฆ่าและหั่น ตามขนาดที่ต้องการเช่นกันก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป

2. การปรุง ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ส่วนใหญ่ปรุงด้วยวิธีการ ต้ม ผัด ทอด และย่าง เครื่องปรุงรส ที่ใช้ คือ น้ำมันหมู น้ำมันดอกฝิ่น เกลือ น้ำอ้อย หรือ ขมิ้นขจรและ

พริกไทยดำ เนื้อสัตว์มักปรุงโดยการต้ม การทอดและการย่าง หรือต้มรวมกับผัก ผักปรุงโดยการต้ม และการผัด หรือนำไปดอง สำหรับการหุงข้าวมีทั้งที่หุงกับน้ำเปล่า และหุงรวมกับผักต่างๆ

3. การจัดเสิร์ฟ ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ จัดเสิร์ฟ ขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ โดยตักอาหารทุกอย่างใส่จาน หรือชาม ตักข้าวใส่จานให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว

4. การกิน อาหารในชีวิตประจำวันหากครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากผู้ชายในครอบครัว ต้องกินอาหารก่อน ผู้หญิงกินอาหารหลังจากผู้ชายกินเสร็จ ส่วนครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อย กินอาหารพร้อมกันทั้งชายและหญิง

ส่วนการกินอาหารในโอกาสพิเศษนั้นทุกครอบครัว ผู้ชายต้องกินอาหารก่อนผู้หญิงเสมอ โดยให้ผู้ชายในครอบครัวเชิญญาติพี่น้องผู้ชายมากินอาหาร เมื่อกินเสร็จ ผู้หญิงในครอบครัวจึงเชิญญาติพี่น้อง ที่เป็นหญิงมากินอาหารได้

**ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหารในปัจจุบัน** จากครอบครัวกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยังปรุงอาหารกินเองบ้างและซื้ออาหารปรุงสำเร็จบ้างโดยมีผู้หญิงในครอบครัว หรือผู้ชายรับผิดชอบ เป็นบางครั้ง ในการเตรียม ปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมด

1. การจัดเตรียม ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ มีการเตรียมที่คล้ายๆ กัน แต่อาหารในชีวิตประจำวัน ชาวเมืองปัจจุบันมีการเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายมากขึ้น จาก การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และการกินอาหารจากร้านอาหารในเมืองแต่ยังคงนิยมการเตรียมอาหารที่คล้าย กับอดีต คือ ผักจะนำมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นหรือใช้มือเด็ดผักให้ได้ขนาดตามที่ต้องการสำหรับปรุงอาหาร ส่วนเนื้อสัตว์นำมาหั่น ตามขนาดที่ต้องการเช่นกันก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป

2. การปรุง ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรุง คือ การต้ม (ทั้งต้มจืด และต้มยำ) การผัด การทอด และการย่าง เครื่องปรุงรส ที่ใช้ มีมากขึ้น ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช เกลือ น้ำตาล รสดี ผงชูรส น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และพริกไทยดำ เนื้อสัตว์มักปรุงโดยการต้ม (ทั้งต้มจืด และต้มยำ) การทอดและการย่าง หรือต้มรวมกับผัก ส่วนผักปรุงโดยการต้มและการผัด หรือนำไปดอง สำหรับข้าวหุงกับน้ำเปล่า

3. การจัดเสิร์ฟ ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ จัดเสิร์ฟ ขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ โดยตักอาหารทุกอย่างใส่จาน หรือชาม ตักข้าวใส่จานให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว

4. การกิน ครอบครัวในปัจจุบัน กินอาหารประจำวันพร้อมกัน ทั้งชายและหญิง ส่วนการกินอาหารในโอกาสพิเศษนั้นทุกครอบครัวยังคงให้ผู้ชายกินอาหารก่อนผู้หญิงเสมอ โดยให้ผู้ชายใน

ครอบครัวเชิญญาติพี่น้องผู้ชายกินอาหารก่อน จากนั้นผู้หญิงในครอบครัวจึงเชิญญาติพี่น้อง ที่เป็นหญิงมากินอาหารได้

### อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน ผลการศึกษาสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

ชาวม้งในอดีต ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันแบบเรียบง่ายใช้วัตถุดิบที่เลี้ยงและปลูกเอง รวมทั้งจากการเก็บผักหรือล่าสัตว์มาจากป่าเท่านั้น ในอดีตชาวม้งมักไม่นิยมกินอาหารที่ไม่รู้จักเนื่องจากเชื่อว่าวัตถุดิบที่ตนไม่รู้จักอาจมีพิษ หรือเมื่อกินไปแล้วจะทำให้ผิดปกติ ชาวม้งในอดีตนิยมปรุงอาหารรสชาติจืดๆ ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม ทอด และปิ้ง ซึ่งสอดคล้องกับ ถาวร พูเพื่อง (2543) ที่ว่า ชาวม้งในอดีต มักปรุงอาหารแบบเรียบง่าย เพราะอยู่กับธรรมชาติ ดังนั้น วัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารจึงเป็นสิ่งที่ปลูกขึ้นเอง หรือหาได้จากป่าเท่านั้น การปรุงอาหารของชาวม้งส่วนใหญ่เป็นการต้ม และ ทอด รวมทั้งรสชาติอาหารนั้นนิยม อาหารที่มีรสจืดๆ เหมาะกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว แม้ว่าในบางครอบครัวมีเด็กเล็กก็สามารถกินได้ เพราะอาหารมีรสชาติอ่อนๆ เหมาะกับทุกวัย ไม่นั่นการปรุงรสมากทำให้ได้กินอาหารที่มีสารปรุงแต่งน้อย ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากชาวม้งในอดีตมักจะกินผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ผักเป็นอาหารที่มีกากใยสูง เสริมการขับถ่ายให้เป็นปกติ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ท้องไม่ผูก นอกจากนี้ยังได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จากผัก เช่น วิตามินเอ แคลเซียม และเหล็ก เป็นต้น จากการสังเกตพบว่าผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ส่วนมากมีรูปร่างไม่อ้วน แข็งแรงสามารถทำงานต่างๆ ได้ เช่น ปลูกผักกินเอง เลี้ยงสัตว์ต่างๆ เช่น หมู ไก่ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากในอดีตชาวม้งนิยมกินอาหารรสจืดๆ และกินผักมากกว่าเนื้อสัตว์ การทำงานต้องใช้แรงคนไม่มีเครื่องทุ่นแรงช่วยทำให้เป็นการออกกำลังกายรวมทั้งการเดินทางในพื้นที่สูงต่ำตลอดช่วยให้อวัยวะแข็งแรง

ส่วนการกินอาหาร ในอดีต การกินอาหาร ทั้งอาหารในชีวิตประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ผู้ชายมักจะได้รับเกียรติให้กินอาหารก่อนผู้หญิงเนื่องจากชาวม้งเชื่อว่าเพศชายเป็นเพศที่แข็งแรง และสามารถสืบทอดทายาทให้วงศ์ตระกูลได้ รวมทั้งมีหน้าที่ในการเชิญผีบรรพบุรุษในพิธีต่างๆ ดังนั้น เมื่อผู้ชายกินอาหารก่อน ผู้หญิงจึงจะมีสิทธิเข้าไปนั่งกินอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ บุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2547) ที่ว่า ในอดีตชาวม้งมีความเชื่อในเรื่องการกินอาหารว่าต้องให้เกียรติแก่ผู้ชายกินอาหารก่อน ผู้หญิงจึงจะมีสิทธิเข้าไปนั่งกินอาหาร ดังนั้นเจ้าของบ้านที่เป็นผู้ชาย ลูกชาย หรือหลานชาย ในบ้านต้องไปเชิญ ผู้ชายที่เป็น ญาติ พี่-น้อง หรือแขกที่มาเที่ยวประเพณีปีใหม่ ม้งให้มากินอาหารก่อน และเมื่อผู้ชาย กินอาหารจนอิ่มทุกคนและไม่มีผู้ชายอยู่ที่โต๊ะอาหาร

แล้ว จากนั้นฝ่ายหญิงผู้ที่เป็นลูกผู้หญิง หรือหลานผู้หญิง จึงจะเชิญญาติ พี่-น้อง หรือแขกที่เป็นผู้หญิงมากินอาหาร ในบ้านของตนได้ ดังนั้นผู้หญิงจึงกินอาหารหลังผู้ชายเสมอ

นอกจากนี้ชาวม้ง ยังมีความเชื่อด้านอาหาร ข้อห้าม และข้อปฏิบัติ ชาวม้งในอดีต มีข้อห้ามเรื่องอาหารคือ ผู้ชายม้ง แซ่ย่าง ห้ามกินหัวใจของสัตว์ทุกชนิด ม้งแซ่ว่าง ห้ามกินผลไม้หรือของเปรี้ยวบนโต๊ะอาหาร หรือห้ามเก็บผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจากป่าเป็นอันขาด ส่วนเด็กหญิงและเด็กชายชาวม้ง ห้ามกินดิน ไก่ เพราะถ้ากินแล้วเมื่อโตขึ้นและ ต้องการแต่งงาน หากไปจุดหญิงสาวที่ตนชอบจะทำให้มีอุปสรรคขัดแย้งขัดขาคทำให้ไม่สามารถจุดหญิงสาวมาแต่งงานได้ ส่วนเด็กหญิงหากกินแล้วเมื่อโตขึ้นจะได้คู่ครองที่ไม่สมประกอบ ห้ามกินปีกไก่ เพราะหากเด็กชายกิน จะเชื่อว่าเมื่อโตขึ้นจะสร้างบ้านได้เบียด ส่วนเด็กหญิงหากกินปีกไก่จะทำให้ทอผ้าได้เบียด รวมทั้งการกินดินไก่ กระเพาะไก่ ไล่ไก่ และหัวไก่ ยังทำให้เด็กชายและเด็กหญิงไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับสถาบันวิจัยชาวเขา (2541) ที่ว่า ข้อห้ามเรื่องอาหาร ของชาวม้ง คือ ม้งแซ่ลี จะไม่กินม้ามของสัตว์ทุกชนิด ม้งแซ่ย่าง จะไม่กินหัวใจของสัตว์ทุกชนิด ม้งแซ่ว่างจะต้องไม่นำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจากป่าหรือธรรมชาติมากินในบ้านเด็ดขาด ห้ามเด็กชายหญิงชาวม้งกิน ดินไก่ กระเพาะไก่ และไล่ไก่เด็ดขาด เพราะมีความเชื่อว่า หากกินดินไก่แล้วจะทำให้เด็กชอบก้าวก่ายเรื่องของผู้อื่นและจะมีผลให้ทำเรื่องต่างๆ ไม่ประสบความสำเร็จ ส่วนกระเพาะไก่ และไล่ไก่ เมื่อกินจะทำให้เด็กไม่ฉลาดเนื่องจากเชื่อว่ากระเพาะไก่ กับ ไล่ไก่จะไปห่อสมอง จนคิดอะไรไม่ได้ และ อาหารที่กินตามความเชื่อมีหลายกรณี เช่นหญิงหลังคลอดบุตร ระหว่างที่อยู่ไฟ 1 เดือน ให้กินข้าวกับเนื้อไก่ต้มใส่เกลือและพริกไทย เนื่องจากเชื่อว่า ความเผ็ดร้อนของพริกไทยจะช่วยให้มีน้ำนมออกมาและช่วยขับน้ำคาวปลา สำหรับความเชื่อด้านอาหาร ข้อห้าม และข้อปฏิบัติ ในปัจจุบันผู้ชายชาวม้งแซ่ย่าง ยังคงเชื่อในเรื่องเล่า ไม่กินหัวใจสัตว์ทุกชนิด เหมือนอดีต ชาวม้งแซ่ว่าง รวมทั้งเด็กๆ ชาวม้งไม่มีความเชื่อในข้อห้ามเหมือนในอดีตอีกแล้วสามารถกินอาหารได้ทุกอย่างเนื่องจากเยาวชนชาวม้งในปัจจุบันเชื่อว่าข้อห้ามเหล่านั้นไม่สามารถทำให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่ดีได้

ส่วนวัฒนธรรมอาหารในปัจจุบันของชาวม้งนั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีการ ด้ม แกง ทอด ปิ้ง ย่าง ยำ มีการปรุงอาหาร ที่หลากหลายมากขึ้นกว่าเดิมรวมทั้งเพิ่มเครื่องปรุงรสต่างๆ มากขึ้นด้วยหรือบางครั้งซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูปมาปรุงอาหารเพิ่มมากขึ้น อาจเนื่องมาจาก การดูตัวอย่างสื่อโฆษณา และจากลูกหลานที่มีโอกาสไปเรียนรู้หนังสือในเมือง แล้วนำกลับไปใช้ในการปรุงอาหารที่บ้าน โดยที่ขาดความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเลือกกินอาหารที่นิยมไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น การขยายตัวของชุมชนเมืองไปสู่ชนบท รายได้ เพศ วัย นิสัยการบริโภค ความชอบ ความเคยชินในการกินอาหารตามแบบอย่างอาหารที่เคยกินของครอบครัว หรือการเลียนแบบวัฒนธรรมอาหารของคนเกิดจาก ระบบการตลาด เช่น การ

สื่อสาร เทคโนโลยีด้านต่างๆ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ซึ่งเลียนแบบวัฒนธรรมอาหารจากประเทศตะวันตก ที่นิยมบริโภคอาหารเป็นกล่อง เป็นห่อ เป็นขวดที่สะดวกต่อการพกพา และง่ายต่อการเก็บรักษา เช่น ขนมกรุบกรอบต่างๆ น้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและเบเกอรี่ต่างๆ ซึ่งให้พลังงานสูง มีกากอาหารวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ น้อย เมื่อกินสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดโรคอ้วน มีไขมันในเลือดสูง เป็นโรคหัวใจขาดเลือดและโรคเบาหวาน หรือโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมาได้

ข้อมูลจากการสังเกต ชาวเมืองในปัจจุบันใช้วิธีการปรุงอาหารหลากหลาย เพราะได้คูตัวอย่างจากทีวี และ สื่อต่างๆ ปัจจุบันมีเครื่องปรุงรสและเครื่องปรุงแต่งอาหารมากขึ้น เช่นเดียวกับวัฒนธรรมของไทยพื้นราบ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารหาซื้อได้ในตลาด บางครั้งมีผู้นำไปจำหน่ายถึงพื้นที่ด้วย จากการสังเกตการปรุงอาหารส่วนใหญ่ของชาวเมืองในปัจจุบัน มีการปรุงโดยใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีปริมาณสารเคมีเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร เช่น ผงชูรส หรือ ซอสปรุงรสต่างๆ ซึ่งสารเคมีดังกล่าวไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังส่งผลเสียต่อระบบการทำงานของไต หากบริโภคในปริมาณมาก นอกจากนี้ยังพบอีกว่าปัจจุบันเด็กและผู้ใหญ่มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเช่น แคนหมู ขนมอบต่างๆ น้ำอัดลม และขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ซึ่งการกินอาหารเหล่านี้เป็นประจำจะส่งผลให้เด็กและผู้ใหญ่มีแนวโน้มเกิดภาวะทิวโภชนาการได้ ทั้งนี้เกิดจากการกินอาหารที่มากเกินไปและมีไขมันสูง ไม่กินผักและผลไม้ และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม เนื่องจากปัจจุบันชาวเมืองมีเครื่องทุ่นแรงในการทำงานหรือการประกอบอาชีพเพิ่มมากขึ้น เช่นการใช้เครื่องพ่นยา รถไถ ในการทำการเกษตรเป็นต้น รวมทั้งมีรถใช้แทนการเดิน ส่งผลให้ร่างกายใช้แรงน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ ถาวร พู่เพียง (2543) ที่ว่า ปัจจุบันนี้ ชาวเมืองเริ่มรับความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพราะปัจจุบันชาวเมืองในประเทศไทยส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนเมืองมากขึ้น ทำให้การประกอบอาชีพ การรับประทานอาหารของชาวเมืองเริ่มเปลี่ยนไปจากเดิม รวมทั้งรสชาติของอาหารซึ่งเดิมนั้นนิยมอาหารที่มีรสจืดๆ และไม่เผ็ดมากนัก กลับมีความหลากหลายของรสชาติอาหารมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อิทธิพลจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากสื่อต่างๆ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความสะดวกในการคมนาคม โดยเฉพาะเด็กๆ มีโอกาสเรียนร่วมกับคนในเมืองมากขึ้น จึงได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน สภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร และความเชื่อ ตามความเห็นของ Williams ,S.R. (1995) ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพรวิไล เลิศปรัชญา (2537) ณรงค์ เส็งประชา (2539) รวมทั้งจรรยา ยานะสาร และคณะ (2537) และวศิณา จันทศิริ (2539) คือ เกิดจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ซึ่งส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงของการกินอาหาร

ปัจจัยภายนอกได้แก่ วัฒนธรรม ครอบครัว ฐานะทางสังคม กลุ่มเพื่อน ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และสื่อต่างๆ และการขอยืมหรือลอกเลียนแบบ แบบแผนวิธีการดำเนินชีวิตมาจากวัฒนธรรมอื่น ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การเรียนรู้ ค่านิยม ความเชื่อ กระบวนการรับข้อมูล ในแง่ของการรับรู้ การได้รับข่าวสารข้อมูลจากกลุ่มอ้างอิงและสื่อต่างๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ปิ่นแก้ว ยานะจิตร (2544) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ที่อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่พบว่า การบริโภคอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม โดยนิยม บริโภคอาหารแบบคนพื้นเมือง แหล่งอาหารจากธรรมชาติลดลง การคมนาคมสะดวก ทำให้มีสินค้าเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านมากขึ้น และข้อมูลจากการสังเกต พบว่าครอบครัวม้งปัจจุบัน นิยมซื้อวัตถุดิบจากร้านค้าในหมู่บ้านรวมทั้งใช้เครื่องปรุงรสมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิญญู อิน้อย (2545) ที่ศึกษาเรื่อง ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศชุมชนที่มีผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของชนเผ่าม้ง ที่อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีชีวิตในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออาหารที่กินในชีวิตประจำวันมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป และอาหารสดประเภทผัก ปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ มีผู้นำเข้าไปจำหน่ายในชุมชน โดยเจ้าของร้านชำและมิถร์เช่าไปขายมากขึ้น วิธีในการปรุงอาหารมีขั้นตอนมากขึ้น

ชาวม้งในหมู่บ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอีกชุมชนหนึ่งที่เปิดรับสื่อต่างๆ รวมถึงเทคโนโลยีอันมีผลต่อวัฒนธรรมอาหารและสุขภาพของคนในชุมชนเอง

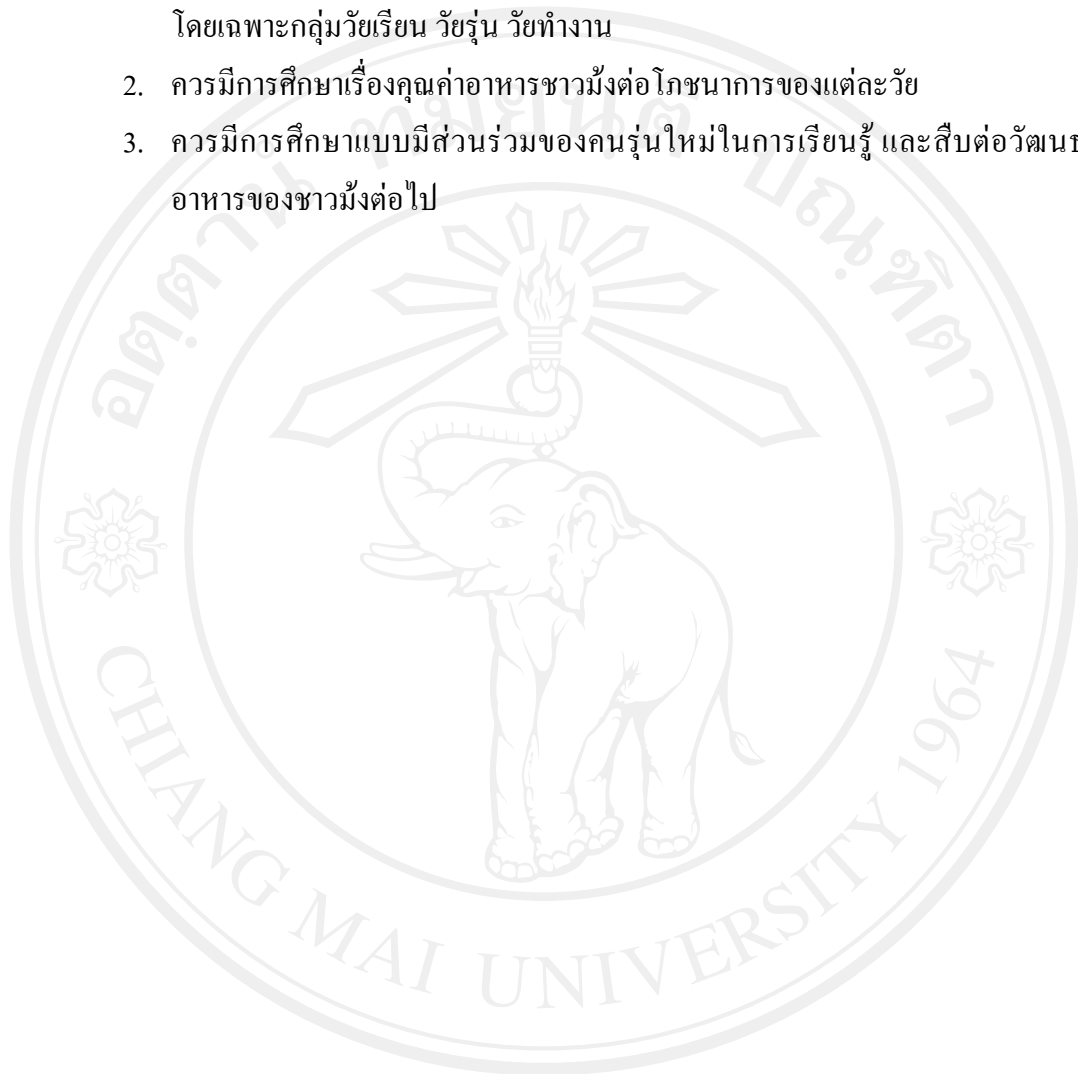
### ข้อเสนอแนะ

#### การทำผลการศึกษาไปใช้

1. ด้านรสชาติอาหารของชาวม้งในอดีตมีรสชาติที่อ่อน ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ชาวม้งในอดีตมีสุขภาพที่ดี ชาวม้งปัจจุบัน และผู้ที่รักสุขภาพ สามารถนำไปปรับใช้กับ การปรุงอาหารประจำวันที่เหมาะสมได้
2. ด้านการปรุงอาหาร และการเลือกบริโภคอาหารของชาวม้งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนไปมาก จากอาหารที่มีรสจืดๆ มีอาหารหลากหลายรสชาติมากขึ้นและนิยมใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ หน่วยงานสาธารณสุขอำเภอ ควรจัดโครงการอบรมให้ความรู้ด้านโภชนศาสตร์ศึกษา ให้กับชาวม้ง และชนเผ่าอื่นๆ ก่อนที่ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ ตามมา

### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของชาวม้ง โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน
2. ควรมีการศึกษาเรื่องคุณค่าอาหารชาวม้งต่อโภชนาการของแต่ละวัย
3. ควรมีการศึกษาแบบมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ในการเรียนรู้ และสืบต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวม้งต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved