การศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

The Study of Health Benefits of Food in Roi Et Province with Participatory Action Research

มนตรี เตียนพลกรัง[1]
E-mail: teanpolkrung2523@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยมีวัตถุประสงค์ของการเพื่อศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า 1) วัฒนธรรมการกินของชาวร้อยเอ็ดมีรากฐานมาจากสิ่งแวดล้อม และฤดูกาล จนกระทั่ง 20 ปีที่ผ่านมาจนถึงยุคปัจจุบันตลาดได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมการกินของชาวร้อยเอ็ด 2) ประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ดแบ่งออกเป็น การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และการบรรเทาอาการเจ็บป่วย 3) รูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ดมีหลักการคือ การนำวิธีทางวัฒนธรรมอาหารมาผสานกับความรู้ทางสุขภาพประกอบด้วย การกินอาหารตามฤดูกาลหรือเรียกว่ากินตามมีตามเกิด การเลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรียกว่าขะลำกิน และสุดท้ายคือการกินอาหารอย่างมีความหลากหลาย

คำสำคัญ: อาหาร สุขภาพ วัฒนธรรม ร้อยเอ็ด

Abstract

This research is a participatory research with the objectives of this study includ 1) to study the eating culture of Roi Et Province 2) to study the health benefits of food in Roi Et Province 3) to study the appropriate pattern of the food table in Roi Et Province. The results of the research showed that 1) the eating culture of Roi Et people is rooted in the environment and seasons until about 20 years ago until the present, the market has played an important role in the eating culture of Roi Et people. 2) Health benefits. of food in Roi Et province is divided into disease prevention and alleviating symptoms. 3) The proper form of food court in Roi Et province is based on the following principles: The integration of food cultural methods with health knowledge consists of eating seasonal food or known as eating according to birth. Choosing to eat foods that are beneficial to the body or called khalam eat. And lastly, eat a variety of foods.

Keywords: food, health, culture, Roi Et

ความเป็นมาของปัญหา

แม้ว่าการกินเป็นกิจกรรมหลักที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด แต่มนุษย์เองนั้นไม่ได้ต้องการเพียงการกินเพื่ออยู่ หรือกินเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น หากแต่มนุษย์มีความพยายามที่จะสร้างความพึงพอใจในการกินอีกด้วย เช่น การกินเพื่อสุขภาพ การกินเพื่อความสนุกสนาน การกินเพื่อความมึนเมา ตลอดจนการกินเพื่อความอร่อย เป็นต้น

อาหารการกินยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างปฏิเสธไม่ได้ โดยปรากฏแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างการกินกับสุขภาพอันเป็นภูมิปัญญาของชุมชน เช่น การกินพืชหรือสัตว์บางชนิดเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย อย่างไรก็ดี การกินได้เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยหรือโรคหลายชนิด อาทิ โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน หัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดสมอง มะเร็ง โรคไต เป็นต้น จึงดูเหมือนว่ากิจกรรมการกินที่เป็นเรื่องที่ทำให้มนุษย์ยังชีพอยู่ได้กลับมีส่วนในการทำร้ายมนุษย์เสียเอง

ร้อยเอ็ดเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีผู้ได้รับโรคภัยจากพฤติกรรมการกินเป็นจำนวนมาก ทั้งที่จังหวัดแห่งนี้มีหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่ใส่ใจต่อการให้ความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องผ่านการรณรงค์ด้านกินดีมีสุข กินอาหารสุก และลดรสชาติเผ็ดเค็มลงครึ่งหนึ่ง แต่นั่นกลับไม่ได้ทำให้จำนวนความเจ็บป่วยจากการกินลดน้อยลงแต่ประการใด เมื่อการรณรงค์ให้ความรู้โดยตรงไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผู้วิจัย

[1] อาจารย์ประจำ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ในฐานะที่เป็นบุคลากรด้านสุขภาพ จึงเริ่มตั้งคำถามว่าทำอย่างไรชาวจังหวัดร้อยเอ็ดจึงจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรรมการกินให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนได้ โดยเปลี่ยนมุมมองไปทำความเข้าใจการกินในมิติทางวัฒนธรรมให้มากขึ้น และพยายามทำความเข้าใจการกินในฐานะแบบแผนทางวัฒนธรรม จากการทบทวนความรู้ทางด้านวัฒนธรรมของจังหวัดร้อยเอ็ด เช่น ปริญ รสจันทร์ และ นุชรินทร์ มิ่งโอโล (2563) วิจัยเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนที่พัฒนาตามศาสตร์พระราชาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พุทธศักราช 2500 – 2560 พบว่าวัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตของชาวร้อยเอ็ดนั้นมีรากฐานความสัมพันธ์มาจากสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง และฤดูกาลอยู่เสมอ ด้วยข้อเสนอนี้จึงเป็นไปได้ว่าหากทำการศึกษาเรื่องของอาหารการกินในฐานะวัฒนธรรมแล้วอาจพบแนวทางในการสร้างพฤติกรรมการกินที่มีความเหมาะสมได้

การศึกษาของอุทุมพร หลอดโค (2554) เรื่องอาหารธรรมชาติ: วิถีการดำรงชีวิตของชุมชนอีสาน งานชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าชาวบ้านอีสานมีวิธีการสร้าง ความรู้ในเรื่องของการหาอาหารธรรมชาติจากการที่ตนต้องอยู่ร่วม กับธรรมชาติที่มีในชุมชน สิ่งนี้คงเป็นสาเหตุทำให้คนสมัยก่อนคิดค้น วิธีการเอาตัวรอด มีการเรียนรู้สังเกต ทดลองนำเอาพืชผัก ผลไม้ สัตว์ และแมลงต่างๆ นำมาปรุงเพื่อเป็นอาหาร โดยที่ไม่รู้แน่ชัดว่าสิ่งใดกิน ได้ สิ่งใดที่กินไม่ได้และมีพิษ ความรู้ที่ชาวบ้านรุ่นก่อนสร้างขึ้นส่วน มากเป็นความรู้ที่มีเฉพาะตัว โดยการสืบทอดองค์ความรู้จะเป็นการ ส่งผ่านองค์ความรู้ในครัวเรือนของตนเองเท่านั้น การสร้างความรู้ใน แบบของชาวบ้านจึงเป็นการรับเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการปลูก ฝังอบรม สั่งสอน ในขณะที่ตนเองยังเป็นเด็ก การปลูกฝังเช่นนี้จะ เป็นการปลูกฝังความรู้ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล ซึ่งสามารถ เรียกว่าเป็นความรู้ฝังลึก (tacit Knowledge)

แม้ภาพรวมของความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของชาวอีสานมีความคล้ายคลึงกัน แต่ควรต้องคำนึงถึงความเป็นเฉพาะของแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างของที่มารากเหง้าทางประวัติศาสตร์ ดังที่ปริญ รสจันทร์ (2562) เรื่องการช่วงชิงบทบาทผู้ค้ำชูระหว่างผีกับรัฐสยามในลุ่มแม่น้ำโขง พุทธศักราช 2420 – 2560 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ในแต่ละท้องถิ่นมีความเป็นเฉพาะของตนเช่นด้านความเชื่อเกี่ยวกับผีบรรพบุรุษ หรือที่เรียกว่าผีปู่ตาปู่ตาอันเป็นสถาบัน ซึ่งได้รับการรับรองและร่วมมืออย่างดีจากสังคมหมู่บ้านทางด้านการจัดองค์การของผีปู่ตา มีป่าดอนปู่ตาเป็นอาณาบริเวณที่เป็นกรรมสิทธิ์ร่วมของชุมชน มีศาลหรือหอที่บูชา มีการกำหนดพิธีกรรมในการบวงสรวงที่แน่นอน มีผู้แทนในการติดต่อสื่อสาร ผีปู่ตาที่ยึดมั่นทางจิตใจ สามารถช่วยขจัดทุกข์ร้อนไม่ให้สังคมเกิดยุคเข็ญ ทั้งส่วนรวมและส่วนบุคคล ด้วยเหตุนี้ในแต่ละท้องถิ่นจึงอาจมีกฎกติกาที่แตกต่างกัน จากความรู้เบื้องต้นที่กล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีความสำคัญจำเป็นในการสร้างพื้นฐานความรู้ความเข้าใจว่าฐานองค์ความรู้วัฒนธรรมการกินแบบใดที่มีความสอดคล้องต่อการนำมาใช้เพื่อสร้างแบบแผนพฤติกรรมการกินที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของชาวร้อยเอ็ด อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้คนในจังหวัดแห่งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
2. เพื่อศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
3. เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มประชากรที่อาศัยอยู่ภายใน อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีความหลากหลายด้าน อาชีพ ด้านอายุ ผู้มีประสบการณ์ในการประกอบอาหาร และกลุ่มคนทั่วไป จำนวน 60 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง รวมทั้งหมด 50 คน ประกอบด้วย กลุ่มผู้รู้ (Key Informant) ได้แก่ หมอยาพื้นบ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าของสูตรอาหาร ผู้ผ่านประสบการณ์ในเหตุการณ์สำคัญ จำนวน 10 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informant) ได้แก่ ข้าราชการ นักเรียนนักศึกษา จำนวน 20 คน ประชาชนทั่วไป (General Informant) ได้แก่ ชาวบ้านนากระตึบ ตำบลท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 20 คน จากตารางแสดงกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสำรวจ และแบบบันทึก

3.1 แบบสำรวจ เพื่อสำรวจข้อมูลวัสดุและสุขภาพในชุมชน

3.2 แบบบันทึก เพื่อบันทึกข้อมูลวัสดุและสุขภาพในชุมชน รวมไปถึงการบันทึกการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำการรวบรวมข้อมูลจากคนในชุมชนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน ด้วยการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการปฏิบัติการ(Workshop)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล การศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน (Focus Group Discussion)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์ประกอบด้วย 1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ด มีผลการวิจัยดังนี้

1. วัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ด

วัฒนธรรมการกินของชาวร้อยเอ็ดมีรากฐานมาจากพื้นที่ และฤดูกาล โดยแต่เดิมนั้นอาหารประจำวันนั้นหาได้จากธรรมชาติรอบตัวเป็นหลัก และชาวบ้านต้องมีความรู้ในการปรับตัวในการหาอาหารตามฤดูกาลต่างๆ ดังนี้ 1) อาหารจากป่า ชาวบ้านนากระตึบ ตำบลท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด มีผืนป่าที่เป็นส่วนหนึ่งของป่าที่มีชื่อว่าดงหันโคกสูง และป่าที่มีชื่อว่าโคกทุ่งปะ พื้นที่ป่าเหล่านี้เป็นแหล่งอาหารนานาชนิดให้เก็บกินได้ตลอดทั้งปีไม่ว่าจะเป็นเห็ด หน่อไม้ ยอดผัก ตลอดจนแมลง และสัตว์อีกหลายชนิด 2) ห้วยนากระตึบ และแม่น้ำชี เป็นแหล่งอาหารจำพวกสัตว์น้ำ และพืชผักหลายชนิด ชาวบ้านสามารถหาอาหารจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติเหล่านี้ได้ตลอดปี 3) ท้องนา เป็นพื้นที่ทางการผลิตที่สามารถสร้างอาหารได้ตลอดทั้งปีบางครัวเรือนปลูกข้าว และพืชชนิดอื่นๆ ในท้องนาเพื่อสร้างอาหารและรายได้ 4) หมู่บ้าน เป็นพื้นที่ทำการผลิตพืชสวน และพืชริมรั้วตลอดจนใช้เลี้ยงสัตว์บางชนิด เช่น เป็ด ไก่ เป็นต้น นอกจากนี้ ฤดูกาลยังมีส่วนสำคัญต่อการได้มาซึ่งอาหาร ดังนี้ 1) หน้าหนาว เป็นช่วงเวลาในการเก็บพืช และสัตว์ตามธรรมชาติ เช่น ผักสะเดา ผักกระโดน กิโป่ม กิ้งก่า แลน ปลา เป็นต้น 2) หน้าร้อนเป็นช่วงเวลาของการหาจั๊กจั่น มะม่วง ปลา 3) หน้าฝน เป็นช่วงของการจับสัตว์น้ำ หน่อไม้ ผักกะแยง เป็นต้น

การประกอบอาหารของชาวบ้าน เป็นการปรุงอาหารตามที่ได้รับการสืบทอดมาจากพ่อแม่ปู่ย่าตายายแต่เก่าก่อนนั้นใช้วิธีจี่บนไฟ มีวิธีการป่น วิธีการซุบ วิธีการอ่อม วิธีการอ๋อ วิธีการอู๋ ส่วนปัจจุบันมีการผัดการทอดที่ต้องใช้น้ำมัน ข้าวที่กินส่วนมากเป็นข้าวเหนียว และกินข้าวเจ้าในบางโอกาส เช่น ในเวลาเจ็บป่วยจะกินข้าวหุงเพราะย่อยง่าย ความเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมการกิน เริ่มต้นขึ้นเมื่อราว 20 ปีที่ผ่านมาเมื่อมีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดมาตั้งที่หมู่บ้าน ทำให้ผืนป่าลดน้อยลงเรื่อยๆ จนชาวบ้านบางส่วนต้องเปลี่ยนวิธีการทำมาหากินเป็นการค้าขาย และงานรับจ้าง ตลอดจนทำงานในมหาวิทยาลัย เกิดตลาด และร้านค้าร้านอาหารในหมู่บ้าน ผู้คนส่วนหนึ่งเปลี่ยนจากการหาอยู่หากินมาเป็นซื้ออยู่ซื้อกินทั้ง 3 มื้อ ส่งผลให้ความหลากหลายของอาหารในแต่ละวันลดน้อยลงเพราะคนส่วนใหญ่เลือกซื้อหาในสิ่งที่ตนเองอยากกินได้โดยสะดวกจนส่งผลให้คนในหมู่บ้านเกิดโรคจากการกินมากขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด

ชาวบ้านนากระตึบมีองค์ความรู้ด้านสุขภาพของอาหารการกินที่ส่งผ่านกันมารุ่นต่อรุ่น แบ่งออกเป็น การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และการบรรเทาอาการเจ็บป่วย ดังนี้

การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ชาวบ้านนากระตึบมีความเชื่อว่าอาหารแต่ละชนิดส่งผลต่อสุขภาพ อาหารที่ดีคืออาหารประจำฤดูกาล ควรกินปลาให้มาก เพราะมีนิทานว่าปลาอธิษฐานให้ตนเองเกิดมาเพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ ขะลำกิน คือภูมิปัญญาในการการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ห้ามคนท้องหรือคนที่อ่อนแอกินผักที่มีรสฉุนเช่นชะอม หรือห้ามกินสัตว์บางชนิด เช่นเป็ด ตลอดจนการห้ามกินเห็ดบางชนิด การกินเพื่อการบรรเทาอาการเจ็บป่วย ห้ามกินอาหารที่กินแล้วแพ้หรือผิดไข้ เช่นตอนมีไข้ห้ามกินฝรั่ง หรือของที่มีความมันมากๆ เวลามีแผลห้ามกินไข่ ปวดตามเนื้อตัวห้ามกินหน่อไม้ เป็นต้น

3. รูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ด

รูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ดมีหลักการคือ การนำวิธีทางวัฒนธรรมอาหารมาผสานกับความรู้ทางสุขภาพ ประกอบด้วย การกินอาหารตามฤดูกาลหรือเรียกว่ากินตามมีตามเกิด การเลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรียกว่าขะลำกิน และสุดท้ายคือการกินอาหารอย่างมีความหลากหลายหรือเรียกว่ากินหลายอย่างหลายแนว ดังนี้

การกินอาหารตามฤดูกาลหรือเรียกว่ากินตามมีตามเกิด ส่งผลให้เกิดการหมุนเวียนของชนิดอาหารลดการกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากจนเกินพอดี เช่น ในหน้าหนาวมีปลาจากห้วยนากระตึบทำปลาต้มปลาร้าใส่ตะไคร้หั่น ใบมะกรูดช่วยขับลม และไล่หวัด

คัดจมูก หน้าร้อนกินแกงขี้เหล็กใส่หนัง หน้าฝนกินต้มกระดูกหมูใส่หน่อไม้ การเลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรียกว่าขะลำกิน คือการเลือกกินอาหารตามสภาพร่างกายของตน เช่น การขะลำของหวาน เพื่อควบคุมปริมาณน้ำตาล ขะลำเนื้อขะลำหมูสำหรับผู้มีปัญหาระบบย่อยอาหาร ขะลำผงชูรสเพื่อลดสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ขะลำเผ็ดขะลำเค็มและรักษาสภาพไต เป็นต้น

การกินอาหารอย่างมีความหลากหลายหรือเรียกว่ากินหลายอย่างหลายแนว คือการจัดสำรับกับข้าวให้มีอาหารหลากหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีอาหารจานหลักเป็นเนื้อหรือปลา มีแจ่ว ผักสด และผักสุก และมีผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อเพิ่มวิตามิน อันสอดคล้องกับคติในการสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ในสำรับที่ต้องมีอาหารหลากหลาย

ตัวอย่างเมนูอาหาร

ลำดับที่	เมนู	ส่วนประกอบหลัก	สรรพคุณ
1	ปลาต้มปลาร้าใส่ตะไคร้หั่น	ปลาดุก	และปลาดุกมีปริมาณแคลอรีและไขมันต่ำ ธาตุปรอทต่ำ มีทั้งวิตามินบี 12 โอเมก้า ทรี และโอเมก้า ซิกซ์ (Omega 6) ซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายของเราสร้างเองไม่ได้ สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
		ตะไคร้	แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามิน นำตะไคร้มาสกัดกลั่นกลิ่นใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย รวมถึงตะไคร้หอมมีคุณสมบัติกันยุงได้ด้วย สรรพคุณทางยาของตะไคร้ ช่วยแก้อาการต่างๆ
2	กินแกงขี้เหล็กใส่หนัง	ผักขี้เหล็ก	ใบขี้เหล็ก ประกอบด้วย เบตาคาโรทีน ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ในปริมาณที่สูงกว่าผักชนิดอื่นๆ ช่วยให้ถ่ายง่าย สบายท้อง
		หนังเค็ม	ช่วยเจริญอาหารแล้ว ยังแก้โรคพรรดึก ถ่ายชำระน้ำเหลือง ชำระเมือกไขมันในลำไส้ และฟอกโลหิต
3	กระดูกหมูใส่หน่อไม้	กระดูกหมู	อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม http://www.tonmakam.com
		หน่อไม้สด	หน่อไม้ เป็นอาหารที่ช่วยย่อยอาหาร มีเส้นใยสูง สามารถป้องกันท้องผูก

ภาพที่ 1 การศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ดด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ภาพที่ 2 ปลาต้มปลาร้า อาหารประจำหน้าหนาว

อภิปรายผล

จากการค้นพบในการวิจัย 3 ประเด็น อันเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัยประกอบด้วย 1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปราย ดังนี้

1. วัฒนธรรมการกินของจังหวัดร้อยเอ็ด

วัฒนธรรมการกินของชาวร้อยเอ็ดมีรากฐานมาจากพื้นที่ และฤดูกาล โดยแต่เดิมนั้นอาหารประจำวันนั้นหาได้จากธรรมชาติรอบตัวเป็นหลัก และชาวบ้านต้องมีความรู้ในการปรับตัวในการหาอาหารตามฤดูกาลต่างๆ จนกระทั่ง 20 ปีที่ผ่านมาจนถึงยุคปัจจุบันตลาดได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมการกินของชาวร้อยเอ็ด ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ปริญ รสจันทร์ และ นุชรินทร์ มิ่งโอโล (2563) ที่พบว่าวัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตของชาวร้อยเอ็ดนั้นมีรากฐานความสัมพันธ์มาจากสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง และฤดูกาลอยู่เสมอ

2. ประโยชน์ทางด้านสุขภาพของอาหารการกินในจังหวัดร้อยเอ็ด

ชาวบ้านนากระตึบมีองค์ความรู้ด้านสุขภาพของอาหารการกินที่ส่งผ่านกันมารุ่นต่อรุ่น แบ่งออกเป็น การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และการบรรเทาอาการเจ็บป่วย สอดคล้องกับการศึกษาของอุทุมพร หลอดโค (2554) ที่ว่าชาวบ้านอีสานมีวิธีการสร้าง ความรู้ในเรื่องของการหาอาหารธรรมชาติจากการที่ตนต้องอยู่ร่วม กับธรรมชาติที่มีในชุมชน สิ่งนี้คงเป็นสาเหตุทำให้คนสมัยก่อนคิดค้น วิธีการเอาตัวรอด มีการเรียนรู้สังเกต ทดลองนำเอาพืชผัก ผลไม้ สัตว์ และแมลงต่างๆ นำมาปรุงเพื่อเป็นอาหาร โดยที่ไม่รู้แน่ชัดว่าสิ่งใดกินได้ สิ่งใดที่กินไม่ได้และมีพิษ ความรู้ที่ชาวบ้านรุ่นก่อนสร้างขึ้นส่วน มากเป็นความรู้ที่มีเฉพาะตัว โดยการสืบทอดองค์ความรู้จะเป็นการส่งผ่านองค์ความรู้ในครัวเรือนของตนเองเท่านั้น การสร้างความรู้ใน แบบของชาวบ้านจึงเป็นการรับเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการปลูกฝังอบรม สั่งสอน ในขณะที่ตนเองยังเป็นเด็ก การปลูกฝังเช่นนี้จะ เป็นการปลูกฝังความรู้ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล ซึ่งสามารถเรียกว่าเป็นความรู้ฝังลึก (tacit Knowledge)

3. รูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ด

รูปแบบที่เหมาะสมของสำรับอาหารประจำจังหวัดร้อยเอ็ดมีหลักการคือ การนำวิธีทางวัฒนธรรมอาหารมาผสานกับความรู้ทางสุขภาพ ประกอบด้วย การกินอาหารตามฤดูกาลหรือเรียกว่ากินตามมีตามเกิด การเลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรียกว่าขะลำกิน และสุดท้ายคือการกินอาหารอย่างมีความหลากหลาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับปริญ รสจันทร์ (2562) ที่พบว่าในแต่ละท้องถิ่นมีความเป็นเฉพาะของตนเช่นด้านความเชื่อเกี่ยวกับผีบรรพบุรุษ หรือที่เรียกว่าผีปู่ตาอันเป็นสถาบัน ซึ่งได้รับการรับรองและร่วมมืออย่างดีจากสังคมหมู่บ้านทางด้านการจัดองค์การของผีปู่ตา มีป่าดอนปู่ตาเป็นอาณาบริเวณที่เป็นกรรมสิทธิ์ร่วมของชุมชน มีศาลหรือหอที่บูชา มีการกำหนดพิธีกรรมในการบวงสรวงที่แน่นอน มีผู้แทนในการติดต่อสื่อสาร ผีปู่ตาที่ยึดมั่นทางจิตใจสามารถช่วยขจัดทุกข์ร้อนไม่ให้สังคมเกิดยุคเข็ญ ทั้งส่วนรวมและส่วนบุคคล ด้วยเหตุนี้ในแต่ละท้องถิ่นจึงอาจมีกฎกติกาที่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

ชาวร้อยเอ็ดมีฐานองค์ความรู้วัฒนธรรมการกินที่มีความสอดคล้องต่อการนำมาใช้เพื่อสร้างแบบแผนพฤติกรรมการกินที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ คือ การนำวิธีทางวัฒนธรรมอาหารมาผสานกับความรู้ทางสุขภาพ ประกอบด้วย การกินอาหารตามฤดูกาลหรือเรียกว่ากินตามมีตามเกิด การเลือกกินอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือเรียกว่าขะลำกิน และสุดท้ายคือการกินอาหารอย่างมีความหลากหลาย ซึ่งความรู้เหล่านี้สามารถปรากฏได้ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้ร่วมกันตั้งคำถาม เก็บข้อมูล และแสวงหาคำตอบร่วมกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

หน่วยงานองค์กร และบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. ชุมชน สามารถนำประสบการณ์จากกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมไปใช้เพื่อตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบในปัญหาอื่นๆ ต่อไป
2. หน่วยงานราชการ สามารถนำข้อมูลไปใช้เพื่อสร้างแบบแผนการกินที่ดีต่อสุขภาพ
3. หน่วยงานการศึกษา เช่นโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดสามารถนำเนื้อหาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาเกี่ยวกับท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์เพื่อวัดปริมาณสารอาหารของอาหารประจำท้องถิ่น
2. ควรวิจัยในมิติของต้นทุนและความคุ้มค่าหากปราศจากโรคจากการกิน

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2544). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549)**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและครุภัณฑ์.

ปริญ รสจันทร์ (2562) การช่วงชิงบทบาทผู้ค้ำชูระหว่างผีกับรัฐสยามในลุ่มแม่น้ำโขง พุทธศักราช 2420 – 2560. **วารสารอารยธรรมศึกษาโขง – สาละวิน**, 10(2), 194 – 198.

ปริญ รสจันทร์ และ นุชรินทร์ มิ่งโอโล. (2563). ความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนที่พัฒนาตามศาสตร์พระราชาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พุทธศักราช 2500 – 2560. **วารสารเนื่องในการประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษาระดับชาติ** มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดครั้งที่ 2, 169 – 183.

วิภาวี ปั้นนพศรี. (2550). **พฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในลาลูกกา จังหวัดปทุมธานี.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

อุทุมพร หลอดโค. (2554) **อาหารธรรมชาติ**: วิถีการดำรงชีวิตของชุมชนอีสาน. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.