

รายงานการวิจัย
การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก
: กรณีศึกษาบ้านสะเนฟอง ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
The Study on Karen Ethnic and Indigenous Food Culture and
Consumption in Reproductive Women
: Case Study of Sanephong Village Laiwo Sub-district Sangkhlaburi District
Kanchanaburi Province

คณะผู้วิจัย
นางสาวไพรวัลย์ ตันติวัฒนเสถียร
ดร.โสฬส ศิริไสย์
นางเบญจมาศ ชุมวรฐายี
นางจรรยา ทรัพย์ภาสุวรรณ
นางสาวสินี โชติบริบูรณ์
นางสาววรกร คชไกร

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงวัฒนธรรม ประจำปี 2550

บทคัดย่อ

ไพรวลัย ตันตวิวัฒนเสถียร โสฬส ศิริไสย์ สินี โชติบริบูรณ์ และคณะ

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก : กรณีศึกษาบ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์สำคัญที่จะศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อ ประเพณี รวมถึงการสืบทอดวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารท้องถิ่นของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตัวอย่างตำรับอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อค้นหาแนวทางในการสื่อสารสำหรับการสืบทอดวัฒนธรรม ความเชื่อ และการส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้ดียิ่งขึ้นสำหรับวิธีการศึกษาในครั้งนี้ ได้ใช้วิธีการเชิงคุณภาพและการศึกษาเชิงปริมาณ จากผลการศึกษาพบว่าเกือบทุกครัวเรือนมีหญิงวัยเจริญพันธุ์อาศัยอยู่ มีอายุเฉลี่ย 31 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้วมีบุตร 2-3 คนและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากไม่นิยมคุมกำเนิด จากการศึกษาพฤติกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์พบว่า ความเชื่อส่วนใหญ่มุ่งเน้นให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กำลังตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตรเป็นผู้ปฏิบัติ มี 2 ลักษณะคือ 1) อาหารที่เป็นข้อห้าม โดยมีความเชื่อว่าหากไม่ละเว้นตามข้อห้ามจะส่งผลทำให้เกิดการแท้ง ตกเลือด หรือส่งผลต่อสุขภาพของผู้เป็นแม่และลูกจะมีสุขภาพไม่ดี และ 2) อาหารที่แนะนำให้บริโภค โดยมีความเชื่อว่าอาหารที่แนะนำให้บริโภคจะทำให้แม่มีน้ำนมเยอะ และไม่ส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านี้มีความยืดหยุ่น และจัดปรับตามประสบการณ์ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ รวมถึงการได้รับข่าวสาร บริการทางสาธารณสุข ซึ่งมีแนวโน้มให้ความเชื่อบางอย่างลดลง เมื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์พบว่าไม่มีการเตรียมตัวด้านการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์หรือแข็งแรงก่อนการแต่งงานหรือก่อนการมีบุตร สำหรับการดูแลบุตร หญิงวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีทักษะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกจากประสบการณ์การช่วยแม่เลี้ยงน้องมาก่อน และเน้นให้ลูกกินนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก ในด้านการถ่ายทอดความเชื่อเป็นลักษณะการถ่ายทอดภายในครอบครัวหรือในหมู่ญาติพี่น้องเป็นส่วนใหญ่ โดยการบอกเล่าประสบการณ์ตรงของปู่ย่าตายายถ่ายทอดมาให้พ่อแม่แล้วส่งต่อในรุ่นลูกต่อไป เมื่อทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ช่วงหลังคลอด จากการวิเคราะห์แต่ละตำรับอาหาร จำนวน 6 รายการ และการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหารใน 1 มื้อของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร จำนวน 3 สำรับ พบว่าการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก: กรณีศึกษาบ้านสะเนพ่อง ตำบลไล่โว่ อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรีอาหารส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่หาหรือผลิตเองในท้องถิ่นมีสารอาหารที่สำคัญกับร่างกายของหญิงหลังคลอดและหญิงให้นมบุตร สูง อาทิ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และใยอาหาร เป็นต้นกล่าวโดยสรุปแล้วฐานความเชื่อ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่สืบทอดกันมาเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่า และมีฐานอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควรจะมีการรวบรวมจัดเก็บอย่างเป็นระบบและส่งเสริมให้มีการสืบทอดต่อเนื่องอย่างจริงจัง โดยกระบวนการสื่อสารรวมถึงเนื้อหาสาระที่ใช้ในการสื่อสารต้องถูกจัดปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ซึ่งใช้พิสูจน์ยืนยันควบคู่กันไปด้วย