

ภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาว ในเขตอีสานใต้

Wisdom Ethnic foods to the health of Thai-Cambodian Thai-Kui and Thai-Lao in northeastern

ทวีศักดิ์ แสงสหาย¹ ฤดีมาศ แสงสหาย²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาวในเขตอีสานใต้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่เป้าหมายกับนักวิจัย ใช้วิธีสืบค้นข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสัมภาษณ์โดยใช้โครงสร้างการสัมภาษณ์ (Interview guide) ด้วยเทคนิคโศกโนวับบอล (Snowball technique) เจาะจงเฉพาะผู้มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารชาติพันธุ์ การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) และการปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามสูตรที่ได้กำหนดร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทย-เขมร ไทย-กวย และไทย-ลาวและวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร 2) เพื่อศึกษาสารอาหารเพื่อสุขภาพที่นำมารับประทานในชีวิตประจำวัน ของกลุ่มชาติพันธุ์เขมร กวย และลาว 3) เพื่อศึกษาคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณของพืชผักต่างๆ ที่นำมาประกอบอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพของชาติพันธุ์เขมร กวย และลาว

ผลการวิจัยพบว่า อาหารเพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร และไทยกวยในเขตอีสานใต้ อาหารประเภทต่างๆ ส่วนผสมหลักจะใช้น้ำปลาร้าเป็นเครื่องปรุงเกือบทุกประเภทและชนิดของอาหาร ส่วนพืชผักที่เป็นพื้นฐานของการประกอบอาหารจะประกอบไปด้วยสมุนไพร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ พริก หอมแดง เกือบทุกประเภทของอาหารเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีพืชผักชนิดต่างๆ ที่หาได้จากท้องถิ่น นำมาปรุงเข้ากับเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทานเป็นประจำในชีวิตประจำวันตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน พืชผักชนิดต่างๆ มีคุณสมบัติทางยาช่วยป้องกัน รวมทั้งการรักษาโรคต่างๆ ได้

อาหารชาติพันธุ์ของชาวไทยเขมรและไทยกวย ได้แก่อาหารจำพวก แกง ต้ม ห่อหมก น้ำพริกและบั้งย่าง การเรียกชื่ออาหาร เรียกชื่อตามภาษาท้องถิ่น เช่น ละแวกะตาม (แกงคั่วปู) ส่วนอาหารชาติพันธุ์ของชาวไทยลาว ได้แก่อาหารจำพวก ลาบ ก้อย หมก กู๋ อ่อม แกง ต้ม ซุป บั้ง ย่าง ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ต้ม แจ่ว ปั่น เมี่ยง เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ในการประกอบอาหาร คือ น้ำปลาร้า อาหารประเภทต้ม อ่อม กู๋ หมก มักจะมีส่วนผสมของผักแขยงเป็นส่วนผสมหลัก ส่วนอาหารประเภทแกง เช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด มักจะมีส่วนผสมของย่านางเป็นส่วนผสมหลัก

สำหรับอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาวในเขตอีสานใต้ มักจะจัดรับประทานอาหารเพียง 1-2 อย่าง กลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเขมรและไทยกวยมักจะมีน้ำพริกเป็นเมนูประจำเกือบทุกมื้ออาหาร โดยรับประทานกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ ตามฤดูกาล ส่วนผสมสำคัญของอาหารในการดูแลสุขภาพของชาติพันธุ์ไทย

¹ อาจารย์ ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

² หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

เขมร ไทยกวย และไทยลาว นอกจากส่วนที่เป็นเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อปลาจากธรรมชาติที่ให้โปรตีนแก่ร่างกายแล้ว ส่วนผสมอื่นๆ จะมีพืชผักชนิดต่างๆ ทั้งที่เป็นเครื่องปรุงในอาหารหรือใช้เป็นผักเครื่องเคียงในการรับประทานร่วมกับอาหารชนิดนั้นๆ พืชผักเหล่านั้นมีสรรพคุณที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยารักษาหรือป้องกันโรคอีกทั้งทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ เช่น ใบแมงลัก ช่วยขับลม บรรเทาอาการจุกเสียดท้องและท้องอืดท้องเฟ้อ พริกเขียว ช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้โลหิตเป็นพิษ บวม น้ำ หลอดลมอักเสบ พักทองช่วยบำรุงสายตา ป้องกันอาการตาอักเสบ หอมแดงหรือหัวหอม ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร น้ำย่านาง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชรา มะระขี้นก มีสารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงมีฤทธิ์ต้านมะเร็งต้านไวรัส HIV เป็นต้น

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพ ชาติพันธุ์ไทยเขมร ชาติพันธุ์ไทยกวย ชาติพันธุ์ไทยลาว

Abstract

The study on food knowledge of ethnic groups, namely the Thai Khmers, the Thai Kuis and the Thai Laos is a qualitative participatory action research between the author and each mentioned ethnic group in targeted areas. The data used were from documents, observation, interview guide, focus group discussion, and experimental food cooking according to the agreed food recipes. The aims are to 1) study the healthy food knowledge of the ethnic groups of the Thai Kuis, the Thai Khmers, and the Thai Laos and their food ingredients, 2) study the healthy sets of their daily dishes, and 3) study the nutritional value and properties of the vegetables they use in their healthy cooking.

It was found that pickled fish sauce was a main ingredient in most of the healthy recipes of the Thai Kuis, Thai Khmers, and Thai Laos living in the Southern part of the Northeastern region of Thailand. For basic spices in their dishes, herbs such as ginger, galangal, lemon grass, chili, and shallot are common. They also make use of local vegetables, which are rich in medicinal and herbal properties, in cooking with the meat they can find. Since the time of their ancestors, these have been the basic ingredients in their recipes.

The typical foods of the Thai Kuis and Thai Khmers are curry, soup, Hohmok (steamed fish with curry paste in a banana leaf cups), Nam Prik (chili paste), and grilled fish or meat. Their dish names are local, for example, Lawaekadam (thick red curry with fresh-water craps). The food types of the Thai Laos are Laab (spicy minced meat of your choice - pork, fish, meat etc. mixed with ground roasted rice), Koi (raw meat of your choice in spicy condiments), Mok (usually small fish wrapped in banana leaf and roasted in hot ash), Ou (small fish cooked with spices), Om (thick spicy soup with meat of your choice), curry, soup, grilled (meat of your choice), Kuoi (dry curry with meat of your choice), pickles, blanched (vegetables, meat of your choice), steamed (vegetables, fish), pounded (chili, vegetables etc.), Jaew (pounded chili with pickled fish and other

condiments), and Miang (food wrapped in leaf). An indispensable ingredient is Plara or picked fish sauce. The kinds of soup like Om and Ou are largely mixed with finger grass. Curries, for example, bamboo shoot or mushroom curries, are usually mixed with pounded Yanang leaves (TiliacoraTriandra).

In a healthy meal, the Thai Khmers, Thai Kuis and Thai Laos usually lay 1-2 kinds of food. The ethnic Thai Khmers, and Thai Kuis often set Nam Prik, which acts like a salad dressing for vegetable side dish, in nearly every meal. The vegetables, which are locally found and different depending on seasons, are nutritionally and medically beneficial to their health. Besides, meat and especially fish, which is more consumed, provide protein. The vegetables, eaten as the side dish with Nam Prik or cooked with meat or fish, help regulate the systems in the body. For example, the hairy basil is carminative; the winter melon is diuretic and expectorant, and against septicemia, edema and acute bronchitis; the pumpkin is eye nourishing, and against eye inflammation; the shallot is carminative, against flatulence, digestive, and induces good appetite; Yanang juice, full of anti-oxidants, is anti-aging; the bitter gourd reduces sugar blood level, and is cancer and HIV resistant, etc.

Keywords: wisdom healthy ethnic food , Thai Khmers ethnic group, Thai Kuis ethnic group and Thai Laos ethnic group

ความเป็นมาของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายของวัฒนธรรมสูง เห็นได้จากการสำรวจพบว่ามียุทธศาสตร์ชาติพันธุ์อยู่มากกว่า 60 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มมีภูมิปัญญา ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนวัฒนธรรมที่หลากหลายและแตกต่างกัน เป็นที่น่าสังเกตว่าชนพื้นเมืองในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทยที่ยังมีวิถีการดำรงชีพ การกินอยู่แบบดั้งเดิมกลับมีสุขภาพแข็งแรง อายุที่ยืนยาว จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ศึกษาพบว่าชาวชนเผ่าในหลายพื้นที่ยังคงบริโภคอาหารจากพืชผักพื้นบ้าน ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์รับประทานเอง ไม่บริโภคสัตว์ใหญ่ (สัตว์สี่เท้า) หรือบริโภคแต่น้อย ชาวชนเผ่าเชื่อว่าพืชผักเกิดขึ้นในท้องถิ่นใดก็จะเหมาะกับร่างกายคนในท้องถิ่นนั้นๆ การบริโภคอาหารที่ไม่รู้จัก หรือไม่เคยรับประทานอาจทำให้เกิดผื่นคัน หรือทำให้

ร่างกายเกิดโรคภัยต่างๆ ซึ่งชาวไทยเขมรเรียกว่า “เตื่อฮย” เป็นอาการมักเกิดกับหญิงที่ผ่านการมีบุตรมาแล้ว เมื่อรับประทานอาหารผิด ทำให้มีอาการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน วิเวียนศีรษะ หนาวสั่น

ส่วนการบริโภคอาหารที่หลากหลายตามธรรมชาติ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ก็ถือเป็นยารักษาอายุให้ยืนยาวได้ การรับประทานอาหารตามความเชื่อของแต่ละชนเผ่าจึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษาและอนุรักษ์ เพื่อให้เกิดการสืบทอดภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของบรรพชนให้คงอยู่และเกิดการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้แพร่หลาย เพื่อป้องกันรักษาสุขภาพของประชาชนให้สามารถดูแลรักษาสุขภาพในเบื้องต้นไว้แต่เนิ่นๆ และสามารถมีอายุยืน

ยาว ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของครอบครัวและ
ภาครัฐได้อีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อ
สุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาวและ
วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร
2. เพื่อศึกษาสารอาหารเพื่อสุขภาพใน
ชีวิตประจำวันของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวย และ
ไทยลาว
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณ
ของพืชผักต่างๆที่นำมาประกอบอาหาร เพื่อการดูแล
สุขภาพของชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 3
กลุ่ม ได้แก่กลุ่มชาวไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว ใน
เขตพื้นที่อีสานตอนใต้

กลุ่มชาติพันธุ์ไทยกวย ใช้วิธีการแบบเจาะจง
พื้นที่ แบบไม่สุ่มตัวอย่าง ด้วยกลยุทธ์การเลือกตัวอย่าง
ผู้มีความสัมพันธ์กับปัญหาหรือประเด็นคำถามในการ
วิจัย (Theory or concept sampling) โดยเลือกพื้นที่
หมู่ที่ 1 บ้านกระโพ ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม
เนื่องจากเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทยกวย กลุ่มใหญ่และมี
รากเหง้าทางวัฒนธรรมที่โดดเด่น

กลุ่มตัวอย่างชาติพันธุ์ไทยเขมร ใช้วิธีการ
แบบเจาะจงพื้นที่ ได้ตำบลเจียง อำเภอเมืองสุรินทร์
จังหวัดสุรินทร์ เนื่องจากในเขตตำบลเจียงมีปราชญ์
ชาวบ้านด้านอาหารของจังหวัด

กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ใช้วิธีการแบบเจาะจง
พื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ได้ ตำบลไผ่ อำเภอราษีไศล
จังหวัดศรีสะเกษ เนื่องจากเป็นพื้นที่อาศัยของกลุ่ม

ชาติพันธุ์ไทยลาวซึ่งมีวิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม ที่มี
ความหลากหลายทางธรรมชาติและแหล่งอาหาร
บริบูรณ์

การดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนในการดำเนิน
ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารหลักฐานของ
กลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาวที่มี
ถิ่นอาศัยในเขตพื้นที่อีสานตอนใต้
2. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผักพื้นบ้าน สัตว์ที่
ใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร และเครื่องปรุงชนิดต่างๆ
ที่นำมาประกอบอาหาร
3. ศึกษาสูตรอาหารพื้นบ้านและวิธีการ
ประกอบอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเขมร
ไทยกวยและไทยลาว ในพื้นที่เขตพื้นที่อีสานตอนใต้
4. การสัมภาษณ์ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้เฒ่าผู้แก่
ซึ่งดำรงชีวิตวิถีดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรกวย และ
ลาว ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและการ
ทดลองประกอบอาหารตามวัฒนธรรม ความเชื่อ ของ
กลุ่มชาติพันธุ์

ผลการวิจัย

1. อาหารเพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวย
และไทยลาวในเขตอีสานใต้
- อาหารเพื่อสุขภาพของชาวชนเผ่าไทยเขมร
ไทยกวย และไทยลาว ในเขตอีสานใต้ แต่ละประเภทจะ
มีส่วนผสมของพืชผักพื้นบ้านซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่ง
มีความหลากหลายของพืชพันธุ์ธัญญาหารที่หาได้จาก
ท้องถิ่น นำมาปรุงเข้ากับเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น
เช่นเดียวกัน นำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานกันใน
ชีวิตประจำวัน พืชผักชนิดต่างๆ ที่มีคุณสมบัติทางยา
ช่วยป้องกันโรค รวมทั้งการรักษาโรคต่างๆ ได้ถูกนำมา
เป็นส่วนหนึ่งของอาหารพื้นบ้าน พืชผัก อาหารของ

แต่ละชาติพันธุ์แตกต่างกันออกไป อาหารเพื่อสุขภาพของชาติพันธุ์ของชาวไทยเขมร และชาวไทยสายกู่ย จำแนกตามลักษณะการปรุง ได้ 5 ประเภท ดังนี้

1) อาหารประเภทแกง เป็นอาหารที่มีน้ำหรือกะทิ และเครื่องเทศ เช่น พริก หอมแดง ข่า ตะไคร้ เป็นส่วนประกอบหลัก โดยเน้นพืชผักที่มาผสมเป็นแกงนั้นๆ มากกว่าเนื้อสัตว์ เช่น แกงกล้วย (สลอแจ็ก) แกงคั่วปู (ลเวกะตาม) แกงเผือก (สลอตราว) แกงสายบัว (สลอปรีด) แกงผัก (สลอตราด) แกงขี้เหล็ก (สลอฮังกัน) แกงกะบุง (เดิมกะโป๊ะ) แกงโบน แกงหัวปลี (สลอตะยวงแจ็ก)

2) อาหารประเภทต้ม ส่วนผสมจะเน้นเนื้อสัตว์มากกว่าส่วนผสมอื่นๆ อาหารประเภทต้มจะมีหลากหลาย สุกแล้วแต่จะหาเนื้อสัตว์อะไรในท้องถิ่น ตามฤดูกาลมาได้ก็นำปรุงเป็นอาหารต้ม เช่น ต้มปลา (สงอลฮ-ตริย) ต้มกบ (สงอลฮ-แก๊บ) ต้มอึ่ง (สงอลฮ-ฮึง) ฯลฯ อาหารประเภทต้มมักผสมขมิ้นและผักแขยง ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ และขับล้างสารพิษในร่างกาย

3) อาหารประเภทห่อหมก มักใช้ใบตองทำเป็นห่อหมกแล้วนำไปนึ่ง หรือย่าง เช่น ห่อหมกปลาชิว (ก๊อบไตร์จิงวา) ห่อหมกหมู (ก๊อบจรู๊ก) ห่อหมกหน่อไม้ ฯลฯ

4) อาหารประเภทน้ำพริก ชาวไทยเขมรมีภูมิปัญญาในการประกอบอาหารประเภทน้ำพริกได้อย่างหลากหลาย เช่น น้ำพริกมะเขือพวง (เบ้าะตริอบจิงกอม) น้ำพริกปลาทุ (เบ้าะตริยทุ) น้ำพริกฮืออม (เบ้าะมะฮอม) น้ำพริกไก่ (เบ้าะเมือน) น้ำพริกปลาสด (เบ้าะตริยสเราะฮ์) น้ำพริกมะพร้าว (เบ้าะโดง) น้ำพริกปู (เบ้าะกตาม) ฯลฯ จากการสำรวจข้อมูลและสอบถาม ทำให้ทราบว่าชาวไทยเขมรสามารถประกอบเมนูน้ำพริกได้มากกว่าร้อยชนิด และชาวไทยกู่ยได้ชิมซบ

เอาภูมิปัญญาเหล่านี้ไปสืบทอดและใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันด้วยเช่นกัน

5) อาหารประเภทปิ้งย่าง เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ สามารถนำมาปิ้งย่างได้ทั้งหมด ที่พบเป็นประจำได้แก่ ปลาปิ้ง ซึ่งย่าง กบยัดไส้ เพราะเป็นสัตว์ที่หาได้ง่ายจากที่นา หนองคลองบึงต่างๆ

อาหารเพื่อสุขภาพของชาวไทยลาวส่วนมากจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว คนไทยลาวจะรับประทานข้าวเหนียว กับอาหารที่มีรสจัดและน้ำน้อย เพราะทำให้รับประทานกับข้าวเหนียวได้อร่อยยิ่งขึ้น วิธีการปรุงอาหารมีหลากหลายรูปแบบรวบรวมได้ 17 วิธี ได้แก่ ลาบ ก้อย หมก กู๋ อ่อม แกง ต้ม ซุป ปิ้ง ย่าง คั่ว ลวก นึ่ง ต้ม แฉ่ว ปน และหลาม ในบรรดาตำรับอาหารของชาวไทยลาว สิ่งที่จะขาดไม่ได้คือ “ปลาร้า” จัดว่าเป็นเครื่องปรุงที่ช่วยเพิ่มรสชาติ ให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น ข้อสังเกตที่ค้นพบจากการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวคือ อาหารส่วนใหญ่มักใช้ความร้อนต่ำ ปรุงด้วยเวลาที่รวดเร็ว ทำให้คุณค่าทางอาหารตามธรรมชาติไม่สูญเสียกับความร้อน และเป็นอาหารที่โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ต่ำ เนื่องจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวแทบจะไม่นำน้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ในการประกอบอาหาร

2. สำรับอาหารเพื่อสุขภาพของชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกู่ย และไทยลาว

สำรับอาหารเพื่อสุขภาพของชาติพันธุ์ไทยเขมรและไทยกู่ย พบว่ามีความคล้ายคลึงกันมาก เนื่องจากชาวไทยกู่ยมักอาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรมาแต่โบราณ วัฒนธรรมการกินอยู่จึงไม่แตกต่างกัน สำรับอาหารในแต่ละมื้อจะมีกับข้าวประมาณ 1-2 อย่าง ในเกือบทุกมื้อจะมีน้ำพริกเป็นเมนูหลัก รับประทานร่วมกับผักสด ผักลวก ซึ่งเป็นเครื่องเคียงที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักโขม ผักปลัง

ผักกระเจียวเขียว ผักบุ้ง ดอกแค บวบ ซึ่งมีกากใยสูง โดยรับประทานกับต้มหรือแกง ซึ่งช่วยให้การ รับประทานอาหารคล่องคอ ลดความเฝืด เจริญอาหาร หากเป็นผู้สูงอายุจะรับประทานอาหารรสจืด เฝื่อนน้อย

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพของชาติพันธุ์ไทย ลาวพบว่า สำหรับอาหารในชีวิตประจำวันในการ รับประทานในแต่ละมื้อ มักจะมี 1-2 อย่าง อาหาร หลักได้แก่แจ่วปลาร้า หรือ “แจ่วบอง” หรือ “ซูป” รับประทานกับข้าวเหนียว และเนื้อสัตว์บั้ง เช่นกบปิ้ง ซิ่งปิ้ง ปลาบั้ง หรือเนื้อสัตว์ตากแห้งซึ่งสามารถจับจาก ธรรมชาติ นำมาอย่าง อาหารหลักที่รับประทานเป็น ประจำและได้คุณค่าทางอาหารของชาติพันธุ์ลาวได้แก่ อาหารประเภท “อ่อม” ซึ่งประกอบด้วยผักหลายชนิด และน้ำใบย่านาง ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และชาว ไทยลาวเชื่อว่าเป็นการฆ่าพิษของหน่อไม้ แต่หากมี เทศกาล งานบุญ หรือมีญาติจากต่างถิ่นมาเยี่ยม มีสุรา ปลาบั้ง จะมีการฆ่าหมู หรือวัว ประกอบอาหาร ประเภทลาบ ก้อย เสือร้องไห้ ฯลฯ การบริโภคสัตว์ ใหญ่หรือเนื้อแดงจึงไม่ได้บริโภคบ่อยในชีวิตประจำวัน

3. คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณในการดูแล สุขภาพของชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาว

ส่วนประกอบสำคัญของอาหารในการดูแล สุขภาพของชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวยและไทยลาว นอกจากส่วนที่เป็นเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ที่ให้โปรตีน แก่ร่างกายแล้ว พืชผักชนิดต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุง หรือ ผักเครื่องเคียงในการรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ มี สรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ 1) ประเภทที่ให้สรรพคุณในการ บำรุงร่างกาย เป็นพืชผักที่ประกอบไปด้วยวิตามินและ เกลือแร่ต่างๆ ได้แก่ ผักหวาน ผักบุ้ง ดอกแค ขี้เหล็ก พักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือยาว หัวปลี ผักกระโดน เป็นต้น 2) ประเภทที่มีฤทธิ์ทางยา ช่วยป้องกันความ

ผิดปกติของร่างกาย และยับยั้งอาการของโรค ได้แก่ มะเร็งขึ้นก ไบแมงลัก ไบกระเพรา ไบโหระพา มะเขือ พวง ผักแขยง บวบ เห็ดชนิดต่างๆ มะขาม มะพร้าว มะนาว พืชที่ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง เช่น หอม กระเทียม พริก ข่า ตะไคร้ กระชาย เป็นต้น สรรพคุณของอาหารจากพืชผักประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมี ฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ขับปัสสาวะ ช่วยระบบขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยบำรุงเส้นเอ็น และช่วยปรับสมดุล การทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

อภิปรายผล

ภูมิปัญญาทางอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพ ของชาวไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว ในเขตอีสานใต้ เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับถ่ายทอดกันมายาวนาน ตาม วัฒนธรรมและความเชื่อของชนเผ่า เป็นการหล่อหลอม จากรุ่นสู่รุ่น ผ่านประเพณีและวิถีการกินอยู่ มีความ หลากหลายในวิถีปฏิบัติทางธรรมชาติตามฤดูกาล

ชาวไทยเขมรจะสอนลูกหลานให้รับประทาน เนื้อสัตว์แต่น้อย เพราะเนื้อสัตว์ย่อยยาก และหายาก อีกทั้งเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เนื้อสัตว์ที่รับประทาน ประจำวันจึงมักอยู่ในรูปของน้ำพริก ซึ่งให้คุณค่า ให้ โปรตีนแก่ร่างกาย พืชผักต่างๆ ที่นำปรุงอาหารหรือ รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง ล้วนแล้วแต่เป็นพืช สมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยา รักษาหรือป้องกันโรคภัยต่างๆ การรับประทานน้ำพริก เป็นอาหารหลัก จะให้ประโยชน์ทั้งระบบย่อยอาหาร และได้แร่ธาตุ และวิตามินที่มีในพืชผักในแต่ละชนิด ซึ่ง จะเป็นประโยชน์ต่างร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่ ต้องการวิตามินและแร่ธาตุให้เพียงพอ อันมีสาเหตุมา จากร่างกายหย่อนสมรรถภาพลงตามวัย

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมรับประทานเกือบทุกมือของชาวไทยเขมรและไทยกวย คือ น้ำพริก สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวรรณี สุขเกษม (2537) ที่พบว่า กลุ่มชาวไทยเขมร มีความนิยมรับประทานน้ำพริกมาก อาหารเกือบทุกมือโดยเฉพาะมือเย็นจะต้องมีน้ำพริกด้วยเสมอ และจากการสัมภาษณ์ นายบุญมา สีดา (2557) อายุ 86 ปี ชาวบ้านกระโพ หมู่ที่ 1 ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ พบว่า อาหารที่รับประทานเป็นประจำ จะรับประทานผักต้ม น้ำพริก ส่วนเนื้อสัตว์จะรับประทานประเภทปลาเป็นหลัก สอดคล้องกับงานเขียนของ อัญชลี ศรีจำเริญ (2553) ที่บอกว่า ผักและผลไม้ให้สารแอนติออกซิเดนท์ และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรซึ่งจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็ง

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพของชาวไทยลาว ที่นิยมรับประทานเกือบทุกมือคือ “แจ่วบอง” มีสรรพคุณช่วยในการเจริญอาหาร ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากเต็มไปด้วยสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง พริก สารต้านอนุมูลอิสระในพริก ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยให้อารมณ์ดี และร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphin) รับประทานกับข้าวเหนียวและผักสดชนิดต่างๆ ที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล เช่น ผักกระโดน ผักกาด ใบบัวบก มะเขือเปราะ มะม่วงดิบ มะขามอ่อน ดอกกระเจียว ฯลฯ ซึ่งช่วยให้การรับประทานอาหารอร่อยยิ่งขึ้น

สรุปแล้วจึงกล่าวได้ว่าภูมิปัญญาดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาว ที่อาศัยอยู่ในเขตอีสานใต้ ได้สร้างวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารเป็นลักษณะของตนเอง มีการนำวัตถุดิบต่างๆ ที่

หาได้ในท้องถิ่นนั้นๆ มาประกอบอาหาร ไม่ใช่สารปรุงแต่งกลิ่น รส แต่จะอาศัยรสชาติธรรมชาติของอาหารนั้นๆ ให้เกิดความอร่อย การเลือกผักในการทำอาหารใช้ผักที่ออกตามฤดูกาลจึงไม่ต้องพึ่งพาสารฆ่าแมลง ใช้ปุ๋ยจากธรรมชาติในการเพาะปลูก วัตถุดิบในการประกอบอาหารจึงมีคุณค่าทางโภชนาการ และมีสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคภัยต่างๆ ได้ อันเป็นการเสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพต่อร่างกายของผู้ที่รับประทาน ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารได้สืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในเชิงลึกทางด้านโภชนาการต่อสุขภาพเกี่ยวกับเมนูอาหารที่นำมารับประทานตลอดจนการจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพของคนในแต่ละวัยเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ

2. ควรศึกษาและจัดทำฐานข้อมูลออนไลน์เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารตลอดจนสรรพคุณในการป้องกันหรือบำบัดโรค ปริมาณที่เหมาะสมของร่างกายที่ควรได้รับต่อวัน เพื่อการเผยแพร่องค์ความรู้เหล่านี้ให้กว้างขวางและสืบค้นได้ง่าย

เอกสารอ้างอิง

บุญมา สีดา. (2557). ชาวบ้านกระโพ หมู่ที่ 1 ตำบลกระโพ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์. **สัมภาษณ์**, (9 มีนาคม).

สุวรรณณี สุขเกษม. (2537). การสำรวจอาหาร
พื้นบ้าน ประเภทน้ำพริกผักจิ้ม
กรณีศึกษา ชาวไทยเขมร ในเขตอำเภอ
เมือง จังหวัดสุรินทร์. สุรินทร์ : คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาลัยครู
สุรินทร์.

อัญชลี ศรีจำเริญ. (2553). อาหารและโภชนาการ
การป้องกันและบำบัดโรค. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.