

การบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

Food Consumption for Longevity of Tai Yuan Elderly in Mae Chaem District, Chiang Mai Province

ศันสนีย์ กระจ่างใจม^{1/} และสุวิภา จำปาวัดย์^{1/}

Sansanee Krajangchom^{1/} and Suwipa Champawan^{1/}

Abstract: This research aimed to study the food consumption for longevity of Tai Yuan elderly under Lanna culture and study the conditions related to food consumption for longevity of Tai Yuan elderly. The target populations of this research were Tai Yuan elderly in Mae Chaem district, Chiang Mai province, 8 people aged over 80 years. Snowball sampling was used for this research. Research Instrument was structured Interview and face-to-face interview. The research found that the food consumed by Tai Yuan elderly, were mostly derived from nature. Sticky rice is the main food. Chili sauce (Namprik) is a staple food items almost every meal, eaten with fresh and steamed vegetables. Other foods would be curry soup, poached, roasted, stir or fried food. Each food would be added with flavored soybean fermented (Tuanao) which is the main ingredient for Tai Yuan cooking. Tai Yuan elderly usually eat less sugar, sour tasting derived from olive, and most foods do not add coconut milk and low fat content. In aspect of the conditions related with food consumption for longevity, Tai Yuan elderly are closer to nature, thus keeping local vegetables for cooking and enjoy growing vegetables as well. The intake of meat is mainly fish, 3 meals a day with an emphasis on breakfast and lunch. Tai Yuan large family would make elderly eat more. The descendants would be preparing food; each meal would consist 3-4 items, several cooking, and comprising nutrition which is good for health.

Keywords: Food consumption, longevity, elderly, Tai Yuan

^{1/}สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50200

^{1/}Social Research Institute, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200, Thailand

บทคัดย่อ: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนมีอายุที่ยืนยาว ภายใต้วัฒนธรรมล้านนาและศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ประชากรเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน โดยใช้การสัมภาษณ์แบบบอกต่อ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนมีอายุที่ยืนยาวนั้น อาหารส่วนใหญ่ได้จากธรรมชาติ รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก น้ำพริกถือเป็นหนึ่งในรายการอาหารหลักแต่ละมื้อ ทานพร้อมผักสดและผักหนึ่ง ส่วนอาหารอื่นจะเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม คั่ว ผัด ตำ ยำ หรือทอด อาหารแต่ละประเภทมักเพิ่มรสชาติโดยการปรุงด้วยถั่วเน่าซึ่งถือเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารของชาวไทยวน ผู้สูงอายุชาวไทยวนจะไม่นิยมรสหวานมากนัก อาหารที่มีรสเปรี้ยวมักได้มาจากมะกอก อาหารส่วนใหญ่จะไม่ใส่กะทิ และมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ ส่วนเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวนั้น การอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ จึงนิยมเก็บผักพื้นบ้านที่ปลูกเองมาประกอบอาหาร ทำให้ผู้สูงอายุผลิตเพลินจากการปลูกผัก เนื้อสัตว์ที่รับประทานจะเน้นการทานปลาเป็นหลักรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ เน้นมื้อเช้าและมื้อกลางวัน การอยู่อาศัยร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ รับประทานอาหารพร้อมลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้มาก ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลในเรื่องการทำอาหาร โดยอาหารในแต่ละมื้อจะมีประมาณ 3-4 อย่าง มีวิธีการปรุงที่หลากหลายรูปแบบ ประกอบไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

คำสำคัญ: การบริโภคอาหาร อายุยืน ผู้สูงอายุ ไทยวน

คำนำ

หลายองค์การได้ประเมินสถานการณ์การเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นองค์การสหประชาชาติที่ได้ประเมินสถานการณ์ในปี พ.ศ. 2544 – 2643 ว่าจะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก (กรรฐ, ม.ป.ป.) นอกจากนี้ จากการสำรวจสำมะโนประชากรของ U.S. Department of Commerce Economics and Statistics Administration Bureau of the Census (2539) อ้างโดย สมโภชน์ และกชกร (2548) ในปี พ.ศ. 2539 พบว่า ประชากรโลกกลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 550 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ.2568 ประชากรกลุ่มนี้จะมีอายุสูงขึ้นเป็น 1.2 พันล้านคน และมีแนวโน้มว่ากลุ่มประชากรผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีฐานะยากจน รวมถึงประเทศไทยที่มีอัตราการเกิดของประชากรค่อนข้างคงที่ อันเนื่องมาจากนโยบายการคุมกำเนิดที่ได้ผลดีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการขาดแคลนแรงงานที่จะป้อนสู่ภาคอุตสาหกรรมและธุรกิจต่าง ๆ

วัยผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงวัยทำงานเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยของประชากรลดลงจนส่งผลต่อรายได้จากเงินภาษีอากรของรัฐบาลลงด้วย โดยรัฐต้องมีรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น การประกันสังคมสุขภาพอนามัย และสวัสดิการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ปัญหาของผู้สูงอายุที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพที่เสื่อมโทรมลงตามอายุ มีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกายและทางสมอง ส่งผลไปถึงปัญหาของครอบครัวที่นำเป็นห่วง คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่ในอดีตสังคมเป็นสังคมที่มีครอบครัวใหญ่หรือที่เรียกว่า “ครอบครัวขยาย” ทำให้มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และเกิดความอบอุ่นระหว่างพ่อ แม่ และลูกหลาน แต่ครอบครัวคนไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะในเขตเมืองจะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเมือง ทั้งพ่อแม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และไม่ได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา (ปัทมา และปราโมทย์, 2549) จากปัญหาหลาย ๆ ด้านจากการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การดำรงชีวิตประจำวันและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุขนั้น จึงควรเริ่ม

ปฏิบัติตนมาแต่เยาว์วัย ประชากรของประเทศเองควรมีการเตรียมความพร้อมที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงนี้โดยการเตรียมความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว มีการวางแผนการใช้ชีวิตในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะที่ทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อให้เกิดภาระที่น้อยที่สุดของสมาชิกในครอบครัวและต่อสังคมโดยรวม ประเด็นการศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องที่ควรมีการศึกษา โดยในบทความนี้จะเจาะจงไปที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนที่มีการบริโภคอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา เนื่องจากชาวไทยวนหรือโยนกหรือไทลื้อล้านนาเป็นกลุ่มชนกลุ่มใหญ่ที่อาศัยอยู่ในดินแดนล้านนามาเป็นเวลานาน ซึ่งเรียกตนเองว่า “คนเมือง” หรือ “คนล้านนา” มีนิสัยรักสงบและสันโดษ มีความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย และมักตั้งบ้านเรือนอยู่ตามพื้นที่ราบอันสมบูรณ์ ใกล้แม่น้ำลำธาร โดยผลการวิจัยจะเป็นผลการศึกษาการบริโภคอาหารที่เงื่อนไขอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน เพื่อเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุในการเลือกประโยชน์ต่อครอบครัว และเป็นประโยชน์แก่นุชนรุ่นหลังในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนมีอายุที่ยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนา
2. เพื่อศึกษาเงื่อนไขอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

อุปกรณ์และวิธีการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (target population) ของการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถระบุจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในอำเภอ

แม่แจ่มที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปที่แน่นอนได้รวมทั้งไม่มีฐานข้อมูลที่ชัดเจน เนื่องจากหน่วยงานต่าง ๆ ได้กำหนดการเป็นประชากรผู้สูงอายุไว้ที่อายุ 60 ปี รวมถึงการทำวิจัยเชิงคุณภาพจำนวนกลุ่มตัวอย่างอาจไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ เพียงแต่คำนึงถึงความเพียงพอของการได้มาซึ่งข้อมูลที่จะเป็นคำตอบของงานวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาวไทยวนจำนวน 8 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบอลลูน (snowball sampling) ซึ่งเป็นการสุ่มที่ไม่มีการกำหนดว่าจะสุ่มใครไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ได้อาศัยการแนะนำของตัวอย่างท่านแรกที่ได้เก็บข้อมูลไปแล้ว แนะนำผู้ที่สมควรเป็นตัวอย่างคนต่อไปให้ และเก็บข้อมูลจนได้ข้อมูลตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (research instruments) ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) ที่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามต่าง ๆ ไว้ก่อนล่วงหน้า โดยซักถามผู้ถูกสัมภาษณ์ทุก ๆ ท่านด้วยข้อคำถามเดียวกันตามแบบสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยออกไปเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (face to face) พูดโต้ตอบซึ่งกันและกัน เริ่มตั้งแต่การแสดงความเคารพ แนะนำตัวผู้วิจัยและจุดมุ่งหมายของการสัมภาษณ์ เริ่มการสัมภาษณ์ และจดบันทึกคำตอบทั้งหมดลงในแบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนที่มีอายุเกิน 80 ปี ในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ แบบเจาะลึกมาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ และเขียนรายงานการวิจัยในเชิงพรรณนา (descriptive analysis) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำข้อมูลทุกข้อมูลที่ได้จากตำรา เอกสาร งานวิจัย รวมถึงข้อมูลที่ได้ถูกเก็บรวบรวมจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบของรายงาน บทวิเคราะห์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องมาประกอบเพื่อให้เกิดความครอบคลุมและได้ผลการวิจัยที่มีความชัดเจน

ผลการศึกษาและวิจารณ์

1. ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

การบอกเล่าความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการบอกถึงวิถีชีวิต ความเป็นอยู่โดยทั่วไปของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการเชื่อมโยงไปสู่การบริโภคอาหารได้ ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มถือเป็นคนเมืองที่มีนิสัยรักสงบและสันโดษ มีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายมักตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นหมู่ ๆ ตามพื้นที่ราบอันสมบูรณ์มีที่ทำเลอันเหมาะสมเจาะ ใกล้กับแม่น้ำ ลำห้วย หรือลำเหมืองเนื่องจากคนเมืองนิยมปลูกไม้ยืนต้นต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลำไย มะม่วง มะปราง มะตั้น (กระท้อน) มะกรูด มะนาว ต้นหมาก มะพร้าว ไม้ไผ่ กล้วย อ้อย ไร่ในบริเวณบ้านจึงต้องการน้ำหล่อเลี้ยงต้นไม้

บ้านเรือนของผู้สูงอายุชาวไทยวนจะปลูกอยู่ข้างเป็นระเบียบเรียบร้อยสะอาด ริมรั้วบ้านมักจะปลูกต้นขิง ข่า ตะไคร้ ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักบั้ง (ผักปรง) ให้ทอดยอดขึ้นตามรั้วบ้าน เมื่อต้องการรับประทานก็เก็บไปประกอบอาหารไว้รับประทานได้ภายในบริเวณบ้านของผู้สูงอายุจะมีสวนครัวปลูกผักต่าง ๆ ไว้รับประทานตามฤดูกาล เช่น ผักกาด ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ พริก มะเขือ ต้นหอม ผักชี ต้นก้อมก้อม (ต้นแมงลัก) โหระพา กระเพรา เป็นต้น สวนครัวนี้จะล้อมด้วยไม้ไผ่สานเป็นเล็ก ๆ กันไม่ให้เปิดไถ่สัตว์เลื้อย ที่นิยมเลี้ยงกันทุกบ้านเข้าไปรวบกว รวชนิดนี้เรียกตามภาษาพื้นเมืองว่า ฮั่วฮั่ว

บางหลังคาเรือนจะมีรั้วน้ำไว้วางหมอน้ำพร้อมกระบวยสำหรับคนเดินทางดื่มแก้กระหายน้ำ การที่ชาวเหนือนิยมทำรั้วน้ำไว้นี้ เป็นการแสดงออกถึงจิตใจอันเปี่ยมด้วยความเมตตาอารี และถือเป็นคตินิยมมาแต่โบราณกาลว่า การให้ทานข้าวน้ำอันเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตนี้ ได้อานิสงค์ผลบุญมากนัก จนมีคำพังเพยกล่าวไว้ว่า ทานน้ำเป็นเศรษฐี ทานบุตรีเป็นสะควย (สะควย หมายถึง ผู้ที่มั่งคั่ง เช่นเดียวกับคำว่าเศรษฐีแต่ให้คล้องจองกัน)

2. อาหารที่บริโภคทั่วไปของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

ผู้สูงอายุชาวไทยวนในพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ มีวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมท้องถิ่น การบริโภคอาหารเป็นไปตามบรรพบุรุษที่เคยบริโภคกันมา ส่วนใหญ่ในสมัยหนุ่มสาวประกอบอาชีพทำนา อาหารส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติรับประทานข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) เป็นอาหารหลัก บางหลังคาเรือนหากมีการปลูกข้าวเหนียวดำ (ข้าวดำ) ก็จะนำมาผสมกับข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มสีส้มของอาหารให้น่ารับประทานและยังมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย ได้แก่ เป็นแหล่งใยอาหาร (dietary fiber) ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสามารถทำลายเซลล์มะเร็งอีกด้วย (หน่วยวิจัยข้าวดำ, 2555) อาหารประเภทต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุชาวไทยวนมักรับประทานพร้อมข้าวเหนียวเป็นประจำคือ อาหารประเภทแกง/ต้ม เช่น แกงป่าหนูน (แกงขนุน) แกงผักเชียงดา แกงแค จอผักกาด แกงผักกาด แกงบวบ แกงหน่อไม้ แกงป่าผัก (แกงผัก) แกงผักหระ (แกงผักชะอม) เป็นต้น อาหารประเภทคั่ว เช่น คั่วพลูลิง (คั่วใบชะพลู) คั่วถั่วเน่าเมือะ (คั่วถั่วเน่า) คั่วปลาดิบ (คั่วเพกา) เป็นต้น อาหารประเภทผัดเช่น ผัดกะปล่าปลี ผัดบะแตง (ผัดแตงกวา) เป็นต้น อาหารประเภททอด ได้แก่ ปลาทอดหมูทอดไข่ทอด อาหารประเภทตำ/ยำ เช่น ตำป่าหนูน (ตำขนุน) ยำถั่วพู ยำหน่อไม้ เป็นต้น อาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ ไข่ต้ม น้ำปู (จิ้มกับมะเขือ) น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกถั่วเน่า (น้ำปูและน้ำพริกต่าง ๆ ทานพร้อมผักสดและผักลวกที่หาได้ในท้องถิ่น) ซึ่งสอดคล้องกับ สมหมาย และคณะ (2550) ที่ได้กล่าวถึงผู้สูงอายุชาวล้านนาที่มีอายุยืนมักทานอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก ส่วนมากประกอบไปด้วยผักต่าง ๆ ทั้งสุกและดิบ ทั้งผักที่ปลูกเองและผักข้างรั้วที่ปลอดสารพิษ

เป็นที่สังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มแทบทุกหลังคาเรือนจะรับประทานน้ำพริกเป็นหนึ่งในรายการอาหารหลักแต่ละมื้อ ทานพร้อมผักหนึ่ง/ผักลวก ไม่ค่อยรับประทานของทอด และไม่คอยรับประทาน

อาหารประเภทผัด ส่วนใหญ่เป็นการประกอบอาหารแบบ
คั่วมากกว่า ซึ่งไม่ต้องใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร
ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุไม่นิยมรสหวาน
ไม่ค่อยรับประทานหมูและเนื้อมากนัก ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์
ในอาหารแต่ละประเภท หากเป็นเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่จะ
รับประทานปลาที่ลูกหลานหามาให้ อาหารประเภทแกง
จะประกอบไปด้วยผักนานาชนิด ก่อให้เกิดประโยชน์แก่
ร่างกาย พืชผักที่นำมาประกอบอาหารนั้นเป็นผักที่เก็บ
จากสวนครัวและตามริมรั้ว สอดคล้องกับงานวิจัยของ
พรรณเพ็ญ (2552) ที่รายงานว่าเรื่องอาหารการกินของ
ชาวล้านนาว่า มีวิธีการประกอบอาหารได้หลายอย่าง
โดยวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่แทบไม่ต้อง
ซื้อหา เนื่องจากได้จากพืชผักสวนครัวหรือผักที่ขึ้นเอง
ตามธรรมชาติ ชาวล้านนาทานพืชผักเป็นทั้งอาหารและ
เป็นยาในขณะเดียวกัน ชาวไทยวนให้ความสำคัญกับการ
ปลูกพืชผักสวนครัวมาก เนื่องจากให้เป็นอาหารใน
ครัวเรือน ไม่จำเป็นต้องซื้อหา เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
รายวันไปได้มาก และผักยังมีความปลอดภัย ไร้สารพิษ
บางครัวเรือนหากมีการปลูกไว้มากก็สามารถนำไป
จำหน่ายได้ด้วยนอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับอัมพรพรรณ
และคณะ (2552) ที่ได้กล่าวถึงเคล็ดลับการกินอยู่เพื่อให้
อายุยืนยาวว่า การส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรม
ดั้งเดิมของไทย ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมในชนบท
ส่งเสริมการเกษตรธรรมชาติที่ช่วยในการประหยัดและ
ปลอดภัยจากสารเคมี และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด
อีกด้วย นอกจากนี้ การกินอย่างไทย ปรุงอาหารเองใน
บ้าน ทำให้คนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้สูงอายุได้
รับประทานทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเกิด
ประโยชน์ต่อร่างกาย

3. อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สูงอายุชาว ไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม

1) ถั่วเน่า (ภาพที่ 1) ถือเป็นวัตถุดิบหลักในการ
ประกอบอาหารของชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มบ้านเรือน
แทบทุกหลังต้องมีถั่วเน่าเพื่อใช้ประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็น
เป็นคั่ว แกง หรือนำมาผสมกับน้ำพริก ช่วยเพิ่มรสชาติ
อาหารให้อร่อยยิ่งขึ้น และยังสามารถทานเป็นกับข้าวได้
เลย ถั่วเน่าเป็นชื่อที่ชาวล้านนาเรียกอาหารที่ทำจาก

ถั่วเหลือง โดยการนำถั่วเหลืองมาต้มจนเปื่อย ใช้เวลาใน
การต้มประมาณ 2 วัน ชาวไทยวนต้องคอยเติมน้ำ เติมน้ำมัน
เรื่อย ๆ จากนั้นนำไปใส่ใบตอง หมักไว้ประมาณ 4 วัน
เพื่อให้ขึ้นราเล็กน้อย นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นทำเป็น
แผ่นวงกลมบาง ๆ ตากแดดให้แห้งหรือย่างบนตะแกรง
(ต้องคอยพลิกถั่วเน่าอยู่ตลอด) ประมาณ 1 วัน เพื่อเก็บไว้
ปรุงอาหาร เรียกว่า “ถั่วเน่าแชบ” หากนำมาทอดด้วย
ใบตองแล้วหนึ่งหรือย่างไว้ปรุงอาหารเรียกว่า “ถั่วเน่าห่อ”
ถั่วเน่าทั้งสองชนิดสามารถใช้แทนกะปิ ถั่วเน่าห่อนำมา
รับประทานกับพริกสด หอมแดงสด แทนน้ำพริกถั่วเน่าใน
กรณีที่ออกไปทำอะไรทำสวนได้ (ฉลาดชาย และคณะ,
2543) ชาวไทยวนในแม่แจ่มเชื่อว่า การรับประทานถั่วเน่า
อย่างสม่ำเสมอเป็นการเสริมโปรตีนให้แก่ร่างกาย ทำให้
สุขภาพแข็งแรงนิยมนำมาผสมกับน้ำพริกตาแดงและ
น้ำพริกอ่อน นับเป็นภูมิปัญญาในการรับประทานอาหาร
เพื่อเสริมโปรตีนให้แก่ร่างกายของชาวไทยวน เป็นที่น่า
สังเกตว่า ผู้สูงอายุชาวไทยวนแทบทุกหลังคาเรือนใน
อำเภอแม่แจ่มล้วนมีที่ในบริเวณบ้านไว้สำหรับทำถั่วเน่า
รับประทานเองทั้งสิ้น

2) น้ำพริกตาแดง (ภาพที่ 2) ถือเป็นอาหารยอด
นิยมในแต่ละมื้อของผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่ม
แต่รสชาติจะไม่เผ็ดนัก เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ค่อยทาน
รสเผ็ดเหมือนสมัยหนุ่มสาว น้ำพริกตาแดงนิยมนำมา
เลี้ยงแขกที่มาบ้านและงานบุญต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงาน
มงคลสมรส งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช และงานต่าง ๆ ที่
วัดจัดขึ้น สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี เครื่องปรุง
ของน้ำพริกตาแดงประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียม
หอมแดง กะปิ น้ำตาลปี๊ป เกลือ ถั่วเน่าแชบ ปลาร้า ปลา
แห้ง วิธีการทำเริ่มจากการนำพริกแห้งมาปิ้งไฟให้หอม
เผาหอมและกระเทียม ย่างปลาแห้งให้หอม นำปลาร้าและ
กะปิห่อด้วยใบตองแล้วนำไปเผาไฟให้หอม ต่อมาโขลก
กระเทียม พริกแห้ง หอม ปลาร้า กะปิ ปลาแห้งให้ละเอียด
เป็นเนื้อเดียวกันแล้วตักใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น จะสามารถ
เก็บไว้รับประทานได้นาน ทั้งนี้ ชาวไทยวนจะเพิ่มความ
พิเศษให้กับน้ำพริกตาแดงคือ เพิ่มถั่วเน่าเป็นอีกเครื่องปรุง
หนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มรสชาติ น้ำพริกให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น
รับประทานพร้อมผักนึ่งต่าง ๆ ได้ทั้งความอร่อยและมี
คุณค่าทางโภชนาการสูง

3) **น้ำปู** (ภาพที่ 3) เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนในภาคเหนือ เป็นอาหารคู่บ้าน คู่ครัวของชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มเหมือนกับกะปิ ปลาแร่ และเป็นอาหารยอดนิยมของผู้สูงอายุชาวไทยวน น้ำปูเป็นอาหารดั้งเดิมของชาวล้านนา เป็นวิธีการแปรรูปและถนอมอาหารที่มาจากปูนา ในหนึ่งปีทำได้เพียงครั้งเดียวโดยนิยมทำในช่วงเดือนกันยายน – เดือนตุลาคม (มานพ, 2556) การทำน้ำปูต้องใช้เวลาและมีความอดทน เริ่มจากการจับปูนาในท้องนา โดยชาวบ้านมักจับปูนาในวันที่มีแดดจัดและอากาศร้อนเนื่องจากปูนาหลบหนีความร้อนจากน้ำในนาขึ้นมาเดินบนคันนา ทำให้ชาวบ้านสามารถจับปูนาได้ง่ายขึ้น จากนั้นนำปูนามาแช่น้ำเพื่อล้างสิ่งสกปรกโดยการล้างด้วยน้ำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง น้ำปูที่ได้ไปตำในครกให้ละเอียดแล้วนำมากรอง หลังจากที่ได้กรองเสร็จนำกากปูมาตำซ้ำอีก 2 ถึง 3 ครั้งแล้วกรองลงในหม้อ ช่วงนี้เรียกว่าน้ำปูที่ได้ว่าน้ำปูดิบ หมักน้ำปูทิ้งไว้ 1 คืนเพื่อให้ น้ำปูมีกลิ่นและรสชาติที่ดีขึ้น แล้วนำน้ำปูมาเคี่ยวประมาณ 1 วัน ซึ่งในช่วงแรก ๆ จะใช้ไฟแรงก่อนและค่อย ๆ ลดไฟลง คนทำต้องหมั่นคนอยู่เสมอ มิฉะนั้นจะทำให้ น้ำปูล้นหม้อ เมื่อเคี่ยวจน น้ำปูเกือบแห้งแล้วก็จะเติมเกลือเล็กน้อย เมื่อน้ำปูแห้งจะจับกันเป็นก้อนสีดำชาวบ้านจะนำมาใส่กระปุก ปิดฝาให้แน่นแล้วเก็บไว้บริโภคตลอดทั้งปี (ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, 2542) วิธีการทำน้ำปูของผู้สูงอายุในอำเภอแม่แจ่มนั้นมักทานคู่กับบะเชือฝอย (มะเขือเปราะ) ทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ ทำให้มีรสชาติอร่อยมาก นอกจากนี้ น้ำปูยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารได้หลายชนิด เช่น ตำส้มโอแกงหน่อไม้ เป็นต้น

พืชผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มนิยมรับประทานทั้งแบบทานสดและนำมาลวกทานกับน้ำปูและน้ำพริกต่าง ๆ ได้แก่ พลูลิง (ใบชะพลู) บะแตง (แตงกวา) บ่าเชือฝอย (มะเขือเปราะ) ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่วพู (ถั่วพู) มะผักแก้ว (ผักทอง) บะเชือเครือ (มะระหวาน) หน่อไม้ หัวปลี ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้ล้วนมีคุณประโยชน์และดีต่อสุขภาพร่างกาย

4. เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน

การที่ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มมีอายุยืนยาวนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านการบริโภคอาหารอยู่หลายประการ ได้แก่

1) ผู้สูงอายุชาวไทยวนในอำเภอแม่แจ่มอาศัยอยู่ในพื้นที่สูงและหุบเขาน้อยใหญ่ที่เรียงราย อยู่ใกล้กับธรรมชาติจึงนิยมเก็บผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จึงนิยมบริโภคอาหารประเภทผักที่ปลูกไว้เองในสวนครัวบริเวณบ้านหรือเก็บจากบ้านข้างเคียง ตามริมรั้วต่าง ๆ สามารถทานได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องเสียเงินซื้อจากตลาด และทำให้เพลิดเพลินจากการปลูกผักอีกด้วย

2) ผู้สูงอายุชาวไทยวนไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากนัก โดยเนื้อสัตว์ที่รับประทานจะเน้นการทานปลาเป็นหลัก

3) ผู้สูงอายุชาวไทยวนได้ถ่ายทอดแบบแผนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ การรับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อต่อวัน โดยส่วนใหญ่รับประทานมื้อเช้าและมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเย็น มีความพอดีในการรับประทานอาหารทั้งในเชิงปริมาณและชนิดของอาหาร การเข้าครัวทำอาหารนั้น ผู้สูงอายุบางท่านตื่นแต่เช้า (เวลา 05:00 – 06:00 น.) มาล้างข้าวเหนียวและเข้าครัวทำอาหารเอง แต่บางท่านลูกหลานของผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลในเรื่องการทำอาหาร โดยเฉพาะลูกหลานที่เป็นผู้หญิง ในปัจจุบันผู้สูงอายุหลายท่านไม่ค่อยรับประทานอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มักทานรสชาติจืด กลมกล่อม แม้ว่าในสมัยหนุ่มสาวจะชอบทานก็ตาม

4) การรับประทานผลไม้ของผู้สูงอายุชาวไทยวนนั้น ส่วนใหญ่รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลที่ลูกหลานซื้อมาให้จากตลาดในชุมชน ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์พบว่า ส่วนใหญ่จะรับประทานกล้วยอย่างสม่ำเสมอ

5) อาหารในแต่ละมื้อของผู้สูงอายุชาวไทยวนมักมีประมาณ 3 – 4 อย่าง มีวิธีการปรุงหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแกง ต้ม คั่ว แต่ส่วนใหญ่ที่ขาดไม่ได้เลย คือ น้ำพริก รับประทานพร้อมผักต่าง ๆ โดยในถาดนั้น อาหาร

ครึ่งหนึ่งจะเป็นผักสดหรือผักลวก ถือเป็นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง จากเงื่อนไขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุชาวไทยวนนั้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ได้กำหนดมาตรฐาน

ขั้นต่ำไว้ ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารถูกสุขลักษณะปลอดภัย และได้มาตรฐาน ครอบครัวมีความอบอุ่น มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน รวมถึงผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครัวเรือน ทั้งด้านความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย และการเอาใจใส่ด้านสภาพจิตใจจากคนในครัวเรือน



Figure 1 Soybean fermented in Mae Cheam, Chiang Mai Province



Figure 2 Red chili dip



Figure 3 Crap paste (Nam Poo) with cockroach berry

Table 1 Conclusion of food consumption and related conditions for longevity of Tai Yuan Elderly

Subjects	Food Consumption of Tai Yuan Elderly
1. Food source	Most foods derived from nature such as backyard vegetable garden, vegetable garden fence, and local products
2. Rice consumption	Mainly consume sticky rice (kao niow)
3. Foods	Kaeng Khanun (Curry young jackfruit), Kaeng Pak Cheang Da, Kaeng Khae (Katurai chili soup), Pak Kad Jo (Sour lettuce soup), Bamboo soup, Kaeng Ba Fak (Winter melon soup), Tam khanun, Koa tua nao, Bamboo salad, Nam Prik Ong (Northern style chili dip), Nam Prik Ta Dang (Red chili dip), Nam Poo (Crap paste) with cockroach berry, Nam Prik Num (Green chili dip), etc.
4. Unique cooking	Add flavor by soybean fermented (Tua nao)
5. Local vegetable	Wildbetal Leaf Bush (Plu ling)
6. Eating behaviors	- Eating 3 meals a day; breakfast (khoa ngai), lunch (khoa ton) and dinner (khoa lang) - Eating sticky rice with various local foods in Khantoke or food tray - Consume local food as drug which are many of ingredients and more nutrition
7. The role of family member on food preparation	Some elderlies cook by themselves, and some of their descendants attend food preparation to Tai Yuan elderlies and firstly food safety concern
8. Activities for body movement	Household work, doing fermented soybeans (Tua nao), growing vegetables, walking to neighbors, and participating in local community

สรุป

1. การบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนมีอายุที่ยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนา มีเคล็ดลับการบริโภคอาหารเพื่อให้มีอายุยืนยาว ได้แก่ อาหารส่วนใหญ่มักมาจากธรรมชาติ เป็นไปตามบรรพบุรุษที่เคยบริโภคกันมา รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก แทบทุกหลังคาเรือนจะรับประทานน้ำพริกเป็นหนึ่งในรายการอาหารหลักแต่ละมื้อ ทานพร้อมผักลวก/ผักหนึ่งที่ทำได้จากในท้องถิ่นและบริเวณบ้าน ซึ่งส่วนมากประกอบด้วยผักต่าง ๆ ทั้งสุกและดิบ นอกนั้นจะเป็นอาหารที่สลับหมุนเวียนกัน มีวิธีการประกอบอาหารได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น

เป็นอาหารประเภทแกง ต้ม คั่ว ผัด ตำ ยำ หรือทอด โดยวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่แทบไม่ต้องซื้อหา เนื่องจากได้จากพืชผักสวนครัวหรือผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาหารแต่ละประเภทยังมักนิยมเพิ่มรสชาติของอาหารโดยการใส่ถั่วเน่าซึ่งถือเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารของผู้สูงอายุชาวไทยวน และแทบทุกหลังคาเรือนจะมีที่ในบริเวณบ้านไว้สำหรับทำถั่วเน่าทานเองทั้งสิ้นและเป็นที่สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุชาวไทยวนจะไม่นิยมรสหวาน ส่วนรสเปรี้ยวมักได้มาจากมะกอก อาหารมักไม่ใส่กะทิ และมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำนอกจากนี้ ผู้สูงอายุชาวไทยวนยังทานพืชผักเป็นทั้งอาหารและเป็นยาในขณะเดียวกันอีกด้วย

2. เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนนั้น การอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ จึงนิยมเก็บผักพื้นบ้านที่ปลูกเองมาประกอบอาหาร ทำให้ผู้สูงอายุผลิตเพลินจากการปลูกผัก เนื้อสัตว์ที่รับประทานส่วนใหญ่จะเน้นการทานปลาเป็นหลัก ผู้สูงอายุได้รับการถ่ายทอดแบบแผนการบริโภคอาหาร โดยรับประทานอาหารเป็นเวลาและครบวันละ 3 มื้อ เน้นการรับประทานมื้อเช้าและมื้อกลางวัน คำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยเป็นอันดับแรก การอยู่อาศัยร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ การรับประทานอาหารพร้อมลูกหลาน ส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพด้านจิตใจอีก ทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้มาก ไม่นิยมทานอาหารนอกบ้าน ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลในเรื่องการทำอาหารโดยใช้วัตถุดิบอาหารในท้องถิ่น อาหารในแต่ละมื้อจะมีประมาณ 3-4 อย่าง มีวิธีการปรุงที่หลากหลายรูปแบบ แต่ที่ขาดไม่ได้คือ น้ำพริกที่รับประทานพร้อมผักสดหรือผักลวก ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง

งานวิจัยเรื่องนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครอบครัวในการดูแลเรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นการลดภาวะการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวจากภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุเอง เป็นข้อมูลต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการบริโภคอาหารแก่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมการรองรับการเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมทั้งถือเป็นการส่งเสริม สนับสนุนผักพื้นถิ่นและอาหารไทยพื้นบ้านที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องกับองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่สนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน คือ การนำเอาองค์ความรู้ที่มีอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งเป็นผลจากกระบวนการวิจัยไปดำเนินการเพื่อก่อให้เกิดผลผลิตและผลกระทบต่อชุมชนและสังคม (ทศพร, 2556)

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบ คุณกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ที่สนับสนุนงานประมาณการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรรฐ อยู่สุข. ม.ป.ป. บทบาทของธุรกิจประกันชีวิตกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: www.gotoknow.org/posts/375799 (8 มีนาคม 2556).
- ฉลาดชาย รมิตานนท์ ขวลิขิต เสถียรพัฒน์พงศา ปัทมาวดี กลสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ทศพร ศิริสัมพันธ์. 2556. สังคมน่าอยู่ เศรษฐกิจยั่งยืน ด้วยงานวิจัย. วารสารการพัฒนารัฐบาลและคุณภาพชีวิต 1(2): 1-5.
- ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. 2549. ประชากรไทยในอนาคต. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article02.htm> (27 มีนาคม 2556).
- พรณเพ็ญ เครือไทย. 2552. ครอบครัวสบายสไตล์ล้านนา พ.ศ. 2551: วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพหนุ่มสาว. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- มานพ แก้วสนิท. 2556. น้ำปู: ของอร่อยจากล้านนา. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: [http://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-56\(500\)/page1-1056\(500\).html](http://www.stou.ac.th/study/sumrit/10-56(500)/page1-1056(500).html) (1 ตุลาคม 2556).
- ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. 2542. น้ำปู. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล:<http://>

m-culture.in.th/moc_new/ album/170419/น้ำปู/
(1 ตุลาคม 2556).

สมโภชน์ อเนกสุข และกชกร สังขชาติ. 2548. รูปแบบการ
ดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปี จังหวัด
ชลบุรี. วารสารศึกษาศาสตร์ 17(1): 95 – 107.

สมหมาย เปรมจิตต์ ชัยชนะ ปิ่นเงิน และศรีเลา เกษพรหม.
2550. ครอบครัวสบายสไตล์ล้านนา: วิถีชีวิตและ
การดูแลผู้สูงอายุ. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่, เชียงใหม่.

หน่วยวิจัยข้าวเก่า. 2555. สรรพคุณข้าวเก่า. (ระบบออนไลน์).

แหล่งข้อมูล: <http://web.agri.cmu.ac.th/prru>
(1 ตุลาคม 2556).

อัมพรพรรณ ธีรบุตร กนกกาญจน์ กองพิธิ ฐิติกา แสนการุณ
พจน์ วรสุนทร และพานิช มหาชานนท์. 2552. คู่มือ
การส่งเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. โครงการ
พัฒนาชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพบ้านโนนม่วง
ภายใต้โครงการศึกษาวิจัยพัฒนาการส่งเสริม
ดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน. คณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.