

ความหลากหลายและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น
ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย
Biodiversity of Local Foods and Their Nutrient Values
in Na O Cultural Village, Na O District, Loei Province
สุพรรณณี พฤกษา¹ สุวารีย์ ศรีบุญ² อิศรารัตน์ มาขันพันธ์³ และปิยนุช เหลืองงาม³
*Supannee Pruksa¹, Suwalee Sripoona², Idsarat Makhanpan³
and Piyanuch Luengam³*

¹สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จ.เลย 42000

¹Food and Nutrition Program, Faculty of Science and Technology, Loei Rajabhat University, Loei 42000, Thailand

²สาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษา วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จ.ปทุมธานี 13180

²Environmental Education Program, College of Innovation Management, Valaya Alongkorn Rajabhat University, Pratumthanee 13180, Thailand

³สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จ. เลย 42000

³General Science Program, Faculty of Education, Loei Rajabhat University, Loei 42000, Thailand

*Corresponding author: Email: supannee.pru@gmail.com

(Received: April 19, 2019; Accepted: December 18, 2019)

Abstract: The objectives of this study were to investigate biodiversity of local foods and their nutrient values in Na O cultural village, Na O district, Loei province, and to provide some suggestions for the local food development. The subjects were local food experts. The snow ball technique was used for subject selection. In-depth interviews and focus group discussions were used for data collection. Nutrient content was analyzed by using the INMUCAL program. The results showed that there were 80 recipes of local foods in Na O cultural village, Loei province. Those were 27 curry recipes, 18 dip recipes, 9 recipes of foods cooked in banana leaves, 5 salad recipes, 4 steam recipes, 3 stir-fried recipes, 3 pounded recipes, 3 grilled recipes, 3 recipes of side dish, and 5 desserts. In terms of nutritive value, it was found that the majority of recipes were of low calories, low fat, low cholesterols, and low sugar. Changing and adding other ingredients and seasonings would help to increase the biodiversity of local foods. This would lead to an increase in a variety of local food types and their nutrients, thereby enhancing food security.

Keywords: Local food, nutrient value, Loei province

บทคัดย่อ: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายและคุณค่าของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มแม่บ้านที่เชี่ยวชาญการทำอาหาร กลุ่มแม่ค้าขายอาหารจากตลาดและร้านค้าขายอาหารในหมู่บ้าน และกลุ่มผู้อาวุโสที่เป็นผู้ที่อยู่ในชุมชน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การจัดสนทนากลุ่ม วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL ผลการศึกษาพบว่า อาหารท้องถิ่นที่นิยมบริโภค มี 80 ชนิด เป็นอาหารประเภทแกง 27 ชนิด แจ่วป่น 18 ชนิด หมกอั่ว 9 ชนิด ลาบก้อย ยำ 5 ชนิด นึ่ง ลวก 4 ชนิด ผัดทอด 3 ชนิด ซุป 3 ชนิด ปิ้งย่าง 3 ชนิด เครื่องเคียง จำนวน 3 ชนิด และอาหารหวาน 5 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลต่ำ และน้ำตาลต่ำ ซึ่งการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มให้มีความหลากหลายชนิด รสชาติและคุณค่าของอาหารมากขึ้น อันจะนำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร

คำสำคัญ: อาหารท้องถิ่น คุณค่าทางโภชนาการ จังหวัดเลย

คำนำ

อาหารเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมการบริโภคของคนที่ได้รับการสืบทอดกันมาเนิ่นนานจากรุ่นสู่รุ่น (Tarr, 2016) เป็นภูมิปัญญาที่ผสมผสานได้ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ เครื่องปรุงเทคนิค การปรุง ฤดูกาล อาหารพื้นบ้าน อีสานเป็นวัฒนธรรมอีสานที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนอีสานที่เสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดีให้แก่สังคม อีสานมาช้านาน โดยอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไป ส่งผลให้อาหารแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันไปด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่นั้น ๆ รวมทั้งความเชื่อและค่านิยม โดยอาหารท้องถิ่นจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพ และแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น (Chanthao and Udomphan, 2017) เลยเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน และมีมรดกทาง

วัฒนธรรมท้องถิ่นและมรดกทางธรรมชาติอันทรงคุณค่าที่หลากหลาย (Chomphuphan *et al.* 2015) โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่ทั้งในตนเองและธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ชาวบ้านในท้องถิ่นเหล่านี้จึงมีวัฒนธรรมการกินที่มีลักษณะเฉพาะ โดยใช้พืชผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร หรือถนอมเป็นอาหารให้สามารถเก็บไว้บริโภคได้ยาวนานขึ้น ทำให้แต่ละท้องถิ่นในจังหวัดเลยมีเอกลักษณ์ด้านอาหารการกินเป็นเครื่องแสดงลักษณะเฉพาะท้องถิ่น จึงถือได้ว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมทั้งบ้านนาอ้อ จังหวัดเลย ซึ่งแต่เดิมมาเป็นบ้านเก่าแก่มีอายุกว่า 400 ปี ชาวนาอ้อเป็นกลุ่มคนที่อพยพมาจากหลวงพระบางและเวียงจันทน์ มีวัฒนธรรมที่มีเฉพาะท้องถิ่น รวมทั้งวัฒนธรรมทางด้านอาหาร ทำให้บ้านนาอ้อถูกขนานนามว่าเป็นหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ (Pruksa and Sripoona, 2017) โดยเทศบาลตำบลนาอ้อกำหนดวิสัยทัศน์ “ชาวเทศบาลตำบลนาอ้อ ตระหนักในความเป็นพลเมืองที่ดี มีชีวิต

ความสามารถ มีสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ” โดยหนึ่งในกรอบนโยบายนโยบายด้านการลงทุนการดูแลสุขภาพของชุมชนโดยชุมชน ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ เพื่อลดต้นทุนการดูแลสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น (Tessabanna-o, 2016) ซึ่งการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นถือเป็นสิ่งที่ส่งเสริมทางด้านสิ่งแวดล้อมยั่งยืน

การวิจัยทางด้านอาหารท้องถิ่นในจังหวัดเลยที่พบบ้าง ได้แก่ ชุดสำหรับ/ตำรับอาหารท้องถิ่นจากหน่อไม้ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย จังหวัดเลย ผลการวิจัยล่าสุดเรื่องภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในหมู่บ้านวัฒนธรรมนาอ้อ ตำบลนาอ้อ จังหวัดเลย พบว่าอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุนิยมบริโภค ได้แก่ แก้วปลา ผักลวก ต้มปลานึ่งปลา และมีอาหารพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ในงานบุญของชุมชนที่ควรแก่การศึกษาและอนุรักษ์เพื่อบำรุงไว้ซึ่งภูมิปัญญาอาหารของชุมชนบ้านนาอ้อจากการสำรวจเบื้องต้นพบอาหารในปัจจุบันแตกต่างจากในอดีต ที่ซื้อจากตลาดมากขึ้น ปลูกผักกินเองน้อยลง มีการใช้สารปรุงแต่งในอาหารมากขึ้น (Pruksa and Sripoona, 2017) จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหารและโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ส่งผลให้กระทบต่อการเข้าถึงแหล่งอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารของคนในชุมชน (Pitt *et al.* 2017) มีส่วนทำให้สถานการณ์การใช้ประโยชน์จากพืชอาหารของ

ชุมชนในปัจจุบันต่างจากในอดีตส่งผลถึงการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของความหลากหลายทางชีวภาพด้านอาหารธรรมชาติในป่าเมือง การคงอยู่ของพืชแต่ละชนิดการขยายพันธุ์และการดูแลพืชอาหารป่านอกจากนี้อิทธิพลของวัฒนธรรมใหม่ๆ ระบบการผลิตแบบใหม่ ส่งผลให้ความหลากหลายของพืชสมุนไพรลดลง ซึ่งในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาพบว่าการลดลงของพืชผักพื้นบ้าน บางชนิดเริ่มหายากและสูญหายไป (Makhanpan *et al.*, 2016) คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความหลากหลายและคุณค่าของอาหารท้องถิ่น รวมทั้งเสนอแนวทางการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย เพื่อขยายองค์ความรู้เดิมและเพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นตลอดจนพืชอาหารและสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารเป็นผลให้เกิดให้มั่นคงทางด้านอาหาร และให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (participatory research: PR) ใช้เทคนิคการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ดำเนินการวิจัย ระหว่างเดือน พฤษภาคม 2557-มิถุนายน 2559

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อสืบค้นชนิดของความหลากหลายของอาหารพื้นบ้าน ตำบลนาอ้อ ได้แก่ กลุ่มแม่บ้านที่เชี่ยวชาญการทำอาหาร กลุ่มแม่ค้าขายอาหารจากตลาดและ

ร้านค้าขายอาหารในหมู่บ้าน และกลุ่มผู้อาวุโสที่เป็นผู้ที่อยู่ในชุมชนมาช้านานเป็นผู้ที่ทราบประวัติความเป็นมาของชุมชนเป็นผู้สืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้ง 9 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 10 คน รวม 90 คน โดยมีคุณลักษณะ เป็นแม่บ้านที่มีประสบการณ์การประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน สำหรับให้ผู้สูงอายุบริโภค เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการ Snowball หรือให้ชาวบ้านแนะนำหรือบอกต่อให้ผู้ศึกษาไปสัมภาษณ์เชิงลึก และจัดประชุมกลุ่มรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรที่ใช้เป็นวัตถุดิบ และวิธีการประกอบอาหาร และสาธิตขั้นตอนการประกอบอาหาร

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านตำบลนาอ้อ แบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ประเด็นการสนทนากลุ่ม แบบบันทึกการวิเคราะห์คุณค่าอาหารทางโภชนาการ กล้องถ่ายภาพถ่ายวิดีโอ และเทปบันทึกข้อมูล

ขั้นตอนการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการ ได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เพื่อศึกษาความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ศึกษาบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยการลงพื้นที่สนทนากลุ่มกับชาวบ้าน ทั้ง 9 หมู่บ้าน

2) สสำรวจอาหารพื้นบ้านในเขตต่าง ๆ ของชุมชนบ้านนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

3) สัมภาษณ์ข้อมูลทางด้านอาหารท้องถิ่นจากผู้รู้ ทั้ง 9 หมู่บ้าน ตามแหล่งร้านค้า กลุ่มแม่บ้าน และชุมชน

4) สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อค้นหาคำตอบความรู้เกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรที่เป็นวัตถุดิบทางด้านอาหารในการประกอบอาหาร และวิธีการประกอบอาหาร

5) วิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ของอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์คุณค่าภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

นำรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของวัตถุดิบที่ใช้ในประกอบอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ จากขั้นที่ 1 มาคำนวณหาคุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL

1) รวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของวัตถุดิบที่ใช้ในประกอบอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ

2) สาธิตการทำอาหารพื้นบ้านนาอ้อ เพื่อให้ได้ปริมาณของวัตถุดิบพื้นฐาน ที่ใช้ในประกอบอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ

3) บันทึกข้อมูลปริมาณวัตถุดิบที่ใช้ในประกอบอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ ลงในโปรแกรม INMUCAL

4) วิเคราะห์ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ

ขั้นที่ 3 เพื่อเสนอการพัฒนาคูณค่าความ

หลากหลายของอาหารท้องถิ่น ดำเนินการดังนี้

1) สังเคราะห์ผลขั้นที่ 1 และ 2 เป็นข้อเสนอการพัฒนาคูณค่าความหลากหลายอาหารในสำหรับอาหาร และความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่ได้ทำอาหาร

2) การจัดสนทนากลุ่มผู้รู้จาก 9 ชุมชน เพื่อคืนข้อมูลและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคูณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น

3) นำข้อเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ซึ่งเป็นนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารตรวจสอบข้อเสนอแนวทางการพัฒนาคูณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น

4) จัดประชุมคืนความรู้สู่ชุมชนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจะนำมาตรวจสอบก่อนนำไปประมวลและการวิเคราะห์ผล โดยข้อมูลที่มีโครงสร้างคำถามนำในการสัมภาษณ์ และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจะเน้นการสัมภาษณ์แบบตรวจสอบและเช็คข้อมูล ส่วนข้อมูลในการเก็บรวบรวมระดับชุมชน จะตรวจสอบความถูกต้องโดยการเก็บข้อมูลซ้ำข้อมูลเดิมแต่ทำการเปลี่ยนจุดเก็บข้อมูลหรือเปลี่ยนแหล่งข้อมูลรวมทั้งการถามซ้ำจากผู้ให้ข้อมูลเดิม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ถูกต้องและเที่ยงตรง

1. ข้อมูลความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอเชิงพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (descriptive analysis)

2. ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL (Mahidol University, version 3.0)

ผลการศึกษา

1. ความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

ความหลากหลายของอาหารครัว จำแนกได้ 9 ประเภท ดังนี้ 1) อาหารประเภทแกง มีการกล่าวถึง จำนวน 27 รายการ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท แกงน้ำมาก 17 รายการ ได้แก่ แกงชีเหล็ก แกงส้ม ผักบุ้งดอกแค แกงผักรวม แกงซั่วเห็ดฟาง แกงคั่วอึ่ง แกงคั่วไก่บ้าน แกงหน่อไม้ส้มใส่ไก่ แกงหน่อไม้สด แกงบอนหวาน แกงปลีใส่ซี่โครงหมู แกงผักพื้นบ้าน แกงเห็ดเผาะ แกงเห็ดเครื่อง ซั่วหอยตาก ซั่วเห็ดถั่วเหลือง ต้มแจ่วปลา ต้มไก่บ้าน และแกงนํ้าน้อย 10 รายการ ได้แก่ อ่อมเห็ดขาว เอาะผำ เอาะหอยจูบ เอาะปลาตุก เอาะปลาขาว เอาะหน่อไม้ อ่อมเนื้อ อ่อมไก่บ้าน เอาะหอยใส่กะทิ และอุเห็ดถั่วเหลือง ผสมเห็ดเผาะ 2) อาหารประเภทผัดทอด จำนวน 3 รายการ ได้แก่ ผัดน้ำเต้าหู้ไข่ ทอดปลาหม้อ และทอดปูนา 3) อาหารประเภทลาบก้อย ยำ จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ก้อยเห็ดหูหนู ลาบเทาใส่ปลาทุ ลาบปลาแดก ลาบเห็ดเผาะ และยำหน่อไม้ 4) อาหารประเภทหมกอั่ว จำนวน 9 รายการ ได้แก่ หมกปลาช่อน หมกหอยใส่หมู หมกหน่อไม้ไผ่ หมกปลากด

หมกกบ หมกถั่วเน่า หมกปลาอิตู อั่วปลี และอั่วพริก
 หยวก 5) อาหารประเภทซุบ จำนวน 3 รายการ
 ได้แก่ ซุบหน่อไม้ส้มใส่หนังหมู ซุบผักรวม และซุบ
 มะเขือยาว 6) อาหารประเภทปิ้งย่าง จำนวน 3
 รายการ ได้แก่ ปลานิลย่าง น้ำจิ้ม ข้าวจีทาไซ และ
 ปิ้งไก่บ้าน 7) อาหารประเภทหนึ่ง ลวก จำนวน 3
 รายการ ได้แก่ นึ่งเห็ดนางฟ้า ผักนึ่ง ไข่ตุ๋น และผัก
 ลวก 8) อาหารประเภทแจ่วป่น จำนวน 18 รายการ
 ได้แก่ แจ่วดำ แจ่วเขียต แจ่วกบ แจ่วเห็ดฟาง แจ่ว
 แมงดา แจ่วปลาร้า แจ่วมะเขือ แจ่วอยู่ฮ่า แจ่วพริก
 แจ่วปลานิล แจ่วปลาร้าบอง ป่นปลาหู ป่นปลาตุก
 หลนปลาร้า ตำมั่วผลไม้ ตำมะเกนกับสับปรด ส้มตำ
 และน้ำพริกกะปิ 9) อาหารประเภทเครื่องเคียง
 จำนวน 3 รายการ ได้แก่ ส้มผักตอง ส้มผักเสี้ยน
 และผักสด ส่วนความหลากหลายของอาหารหวาน
 จากการสัมภาษณ์ชาวชุมชนนาอ้อ อำเภอเมือง
 จังหวัดเลย พบว่ารายการอาหารพื้นบ้านชนิดอาหาร
 หวาน มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก
 ข้าวต้มข้าวโพด ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมหมก และ
 มะขามกวน

2. คุณค่าอาหารท้องถิ่นทางโภชนาการ

ผลจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
 ของอาหารท้องถิ่นมีดังนี้ 1) อาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่
 ให้ปริมาณพลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอล-เลสเตอรอลต่ำ
 เช่น แกงผักรวม แกงหน่อไม้สด แกงบอนหวาน แกง
 เห็ดเครื่อง แกงเห็ดเผาะ แกงข้าวเห็ดฟาง ข้าวเห็ดถั่ว
 เหลือง อ่อมเห็ดขาว เอาะหอยจูบ เอาะหน่อไม้ ลาบ
 เห็ดเผาะ ยำหน่อไม้สด หมกหอยใส่หมู ซุบมะเขือ
 ยาว เป็นต้น โดยอาหารที่มีส่วนประกอบหลักเป็น
 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันหรืออาหารที่มีกะทิและปรุง
 ประกอบด้วยน้ำมันจะให้พลังงานและไขมันสูง เช่น

แกงปลีใส่ซี่โครงหมู ต้มแจ่วปลา ต้มไก่บ้าน เอาะ
 หอยจูบ เอาะปลาตุก อ่อมไก่บ้าน เอาะหอยใส่กะทิ
 ทอดปลาหม้อ ทอดปูนา หมกปลาช่อน หมกถั่วเน่า
 ซุบหน่อไม้ส้มใส่หนังหมู ปิ้งไก่บ้าน และขนมหวาน
 ส่วนอาหารที่ให้คอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ แกงคั่วไก่
 บ้าน แกงส้มผักบุ้งดอกแค แกงหน่อไม้ แกงปลีใส่
 ซี่โครงหมู แกงผักพื้นบ้านใส่ปู หอยและเขียด ต้มไก่
 บ้าน เอาะปลาตุก เอาะหอยใส่กะทิ หมกถั่วเน่า ปิ้งไก่
 บ้าน และไข่ตุ๋น 2) อาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กสูง ได้แก่
 แกงซี่เหล็ก แกงผักรวม แกงคั่วอึ่ง แกงผักพื้นบ้าน
 แกะเห็ดเผาะ แกงเห็ดเครื่อง แกงข้าวหอยตาก ข้าวเห็ด
 ถั่วเหลือง ต้มแจ่วปลา อ่อมเห็ดขาว เอาะผำ เอาะ
 หอยจูบ เอาะปลาตุก อ่อมเนื้อ เอาะหอยใส่กะทิ อุเห็ด
 ถั่วเหลืองผสมเห็ดเผาะ ทอดปลาหม้อ ลาบเทา ลาบ
 ปลาแดก ลาบเห็ดเผาะ หมกกบ หมกถั่วเน่า ซุบ
 หน่อไม้ส้มใส่หนังหมู ซุบผักรวม ปลานิลย่าง ผักลวก
 แจ่วดำ แจ่วเขียต แจ่วกบ แจ่วปลาร้าบอง 3) อาหาร
 ที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูง ได้แก่ แกงคั่วผำ แกงผัก
 พื้นบ้าน แจ่วเขียต แจ่วกบ แจ่วปลาร้าบอง ลาบปลา
 แดก หมกกบ หมกถั่วเน่า หมกปลาอิตู ผักลวก 4)
 อาหารที่มีแร่ธาตุฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ แกงส้มผักบุ้ง
 ดอกแค แกงคั่วอึ่ง แกงผักพื้นบ้าน แกงคั่วไก่บ้าน
 เอาะปลาตุก เอาะหอยใส่กะทิ ทอดปลาหม้อ ลาบ
 ปลาแดก ลาบเทา หมกปลาช่อน หมกกบ หมกถั่วเน่า
 ซุบหน่อไม้ส้มใส่หนังหมู ปลานิลย่าง แจ่วกบ แจ่ว
 เขียต แจ่วปลาร้า แจ่วปลาร้าบอง 5) อาหารที่มีแร่
 ธาตุทองแดงสูง ได้แก่ แกงข้าวเห็ดฟาง แกงเห็ดเครื่อง
 ข้าวเห็ดถั่วเหลือง อุเห็ดถั่วเหลืองผสมเห็ดเผาะ ซุบ
 หน่อไม้ส้มใส่หนังหมู แจ่วเห็ดฟาง ข้าวต้มหัวหงอก
 มะขามกวน 6) อาหารที่มีแร่ธาตุซิลิเนียมสูง ได้แก่ แกง
 คั่วไก่บ้าน เอาะผำ ผัดน้ำเต้าหู้ไข่ อั่วพริกหยวก ปิ้ง

ไก่บ้าน ไข่ตุน 7) อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ แงงผัก
รวม แงงผักพื้นบ้าน ผักลวก ส้มผักเสี้ยน ผักสด แง้วดำ
8) อาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ แงงขี้เหล็ก แงง
ผักรวม แงงผักพื้นบ้าน ผักลวก แง้วดำ ส้มผักเสี้ยน
ผักสด 9) อาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งสูง ได้แก่ แงงขี้เหล็ก
เอะผำ เอะหอยจูบ เอะปลาตุก เอะหอยใส่กะทิ ผัด
น้ำเต้าหู้ไข่ อั่วพริกหยวก ปลานิลย่าง แง้วดำ 10)
อาหารที่มีวิตามินบีสองสูง ได้แก่ แงงขี้เหล็ก แงงส้ม
ผักบุ้งดอกแค แงงคั่วอึ่ง แงงคั่วไก่บ้าน แงงผัก
พื้นบ้าน ข้าวหัดถั่วเหลือง ลาบเทา หมกกบ หมกถั่วเน่า
อั่วพริกหยวก ซุปหน่อไม้ส้มใส่หนังหมู ซุปผักรวม นึ่ง
เห็ดนางฟ้า ผักลวก แง้วเขียด แง้วกบ ปั่นปลาตุก
11) อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ แงงขี้เหล็ก แงงส้ม
ผักบุ้งดอกแค แงงผักรวม แงงปลีใส่ซี่โครงหมู แงงผัก
พื้นบ้าน ลาบเทา ลาบปลาแดก อั่วปลี อั่วพริกหยวก
ผักลวก ผักนึ่ง แง้วเห็ดฟาง และ 12) อาหารที่มี
อาหารสูง ได้แก่ แงงขี้เหล็ก แงงส้มผักบุ้งดอกแค
แกงปลีใส่ซี่โครงหมู แงงผักพื้นบ้าน ก้อยเห็ดหูหนู
ลาบปลาแดก ผักนึ่ง ผักลวก แง้วมะเขือ

3. ข้อเสนอการพัฒนาคูณค่าความหลากหลายของ อาหารท้องถิ่น

3.1 การพัฒนาคูณค่าความหลากหลาย
ของอาหารในสำหรับอาหารท้องถิ่น

จากข้อมูลความหลากหลายทางด้าน
อาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย
สามารถเพิ่มคูณค่าความหลากหลายของอาหาร
ท้องถิ่นในสำหรับอาหารได้ 3 แนวทางดังนี้

1) เพิ่มคูณค่าความหลากหลายของ
อาหารท้องถิ่นโดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการ
ประกอบอาหาร เช่น ต้มแกงปลา การศึกษาวิจัยครั้งนี้
พบว่าชุมชนนาอ้อใช้ปลาขาวในการปรุงประกอบต้ม
แกงปลา เราสามารถเพิ่มความหลากหลายของตำรับ

อาหารปลาได้โดยการปรับเปลี่ยนชนิดของปลาที่ใช้
เช่น ใช้ ปลาน้ำโขง ซึ่งจังหวัดเลยเป็นจังหวัดที่อยู่ติด
แม่น้ำโขง ทำให้ได้มีการนำทรัพยากรที่เป็นอัตลักษณ์
ในท้องถิ่นออกมาสู่การเพิ่มความหลากหลายของ
อาหารที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะจังหวัดเลย แงงส้ม
ผักบุ้งดอกแค การศึกษาครั้งนี้ชุมชนนาอ้อใช้ปลาทุ
เป็นเนื้อสัตว์ในการปรุงประกอบตำรับดังกล่าว ซึ่งเรา
สามารถประยุกต์ใช้ปลาประเภทอื่นๆ ที่หาได้ง่ายใน
ท้องถิ่น ได้แก่ ปลานิล ปลาช่อน เป็นต้น หรือใช้
เนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น กุ้ง เป็นต้น หรือแกงปลีใส่
ซี่โครงหมู เราสามารถเพิ่มความหลากหลายของแกง
ปลีได้โดยการปรับเปลี่ยนเนื้อสัตว์ได้ตามฤดูกาลจาก
กระดุกหมู เป็นหมูสามชั้น เนื้อหมู ปลาแห้ง ปลาตุ
กหอย ปู เป็นต้น เช่นเดียวกับแกงผักพื้นบ้านที่ใส่ปูนา
หอยกว้าง และเขียด อาจใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์
เหล่านั้นทำให้ได้ตำรับแกงผักพื้นบ้านที่หลากหลาย
รสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างกัน
ส่งผลให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

2) เพิ่มคูณค่าความหลากหลายได้โดย
การเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็น
ส่วนประกอบอาหาร เช่น แงงเห็ดเผาะ อาจเพิ่มเห็ด
ชนิดอื่นเข้าไปในตำรับเพื่อให้มีรสชาติอาหารที่
แตกต่าง หรืออาจใส่ผักต่างๆ ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น
ลงไป เช่น บวบ ผักหวาน ชะอม เป็นต้น ซึ่งทำให้
คุณค่าทางโภชนาการด้านวิตามินและแร่ธาตุของแกง
เห็ดเพิ่มมากขึ้น หรือแกงผักพื้นบ้านที่ชาวชุมชนนา
อ้อนิยมรับประทานประกอบไปด้วยผักขม ผักตำลึง
มะเขือฝอย (มะเขือเปราะ) ผักอีฮ่อม ผักกาด บวบ เรา
อาจใส่พืชผักชนิดอื่นๆ เช่น เห็ดที่สามารถหาได้ง่าย
ในช่วงฤดูดังกล่าว จะส่งผลให้นอกจากเพิ่มความ
หลากหลายชนิดของแกงผักพื้นบ้านยังช่วยเพิ่มคุณค่าทาง
โภชนาการของตำรับแกงผักพื้นบ้านได้

3) เพิ่มคุณค่าความหลากหลายโดยการปรับเปลี่ยนเครื่องปรุง ที่ปรุงลงในอาหาร เช่น ใช้น้ำผักสะทอน แทนปลาร้า ในตำรับอาหารประเภทแกงอ่อมต่าง ๆ แกงข้าวต่าง ๆ หรือแจ่วต่าง ๆ ได้แก่ แจ่วดำ แจ่วเขียก แจ่วกบ ป่นปลา ตลอดจนตำมั่วผลไม้ ต้มกะเพราสับปะรด ส้มตำ ซึ่งทำให้ได้ตำรับอาหารที่หลากหลายมากขึ้น อีกทั้งผักสะทอนเป็นพืชที่มีเฉพาะในท้องถิ่นจังหวัดเลยและจังหวัดใกล้เคียงอันเป็นการช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและพืชท้องถิ่น นอกจากนี้อาจใช้เครื่องเทศแทนผงปรุงรส เช่น นำใบหอมมาใส่แทนผงชูรสจะช่วยให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม เป็นต้น

3.2 การพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่ใช้ในการทำอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

จากการศึกษาพบว่าอาหารท้องถิ่นดังกล่าวข้างต้นสามารถพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่ใช้ในการทำอาหารท้องถิ่น ได้โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนมีการปลูกพืชผักสวนครัวเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ ผักขม ผักคราดหัวแหวน ผักกูด ผักปลั่ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว น้ำเต้า บวบ ฟักทอง ผักบุ้ง กวางตุ้ง มะระขี้นก ถั่วพู ถั่วฝักยาว ตะไคร้ ผักต้ว แมงลัก ขี้เหล็ก ผักเสี้ยว เป็นต้น รวมถึงมีการเลี้ยงสัตว์ที่ใช้ทำอาหารท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ กบ ไก่ วัว ปลา เป็นต้น นับเป็นการเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนทุกครัวเรือนให้มีความใส่ใจต่อผลผลิตทางด้านอาหารโดยเริ่มจากระดับครัวเรือนและขยายผลต่อชุมชนต่อไป อันจะนำไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้ชุมชนมีผลผลิตทางการเกษตรเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรและความ

หลากหลายทางชีวภาพทั้งพืชและสัตว์ นำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่สามารถทำกิจกรรมให้ครัวเรือนประกวดผลิตพืชและสัตว์อาหารให้ชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชนร่วมกันปลูกพืชอาหารและเลี้ยงอาหารประเภทสัตว์ที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหาร และให้ชุมชนเกิดความตระหนักถึงความมั่นคงด้านอาหารในกรณีที่มีการผลิตในปริมาณที่มากพอสามารถช่วยโอกาสในการสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนโดยการนำผลผลิตลงสู่ตลาดชุมชน

อภิปรายผล

1. ความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น ในตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

จากการสัมภาษณ์ชาวชุมชนนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย พบว่ารายการอาหารพื้นบ้านชนิดอาหารคาวของตำบลนาอ้อที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวถึงจำนวน 75 รายการ โดยมีความหลากหลายชนิดแบ่งได้ 9 ประเภท เรียงตามความนิยมดังนี้ อาหารประเภทแกง จำนวน 27 รายการ โดยแบ่งเป็นแกงน้ำมาก 17 รายการ และแกงน้ำน้อย 10 รายการ อาหารประเภทแจ่วป่น จำนวน 18 รายการ อาหารประเภทหมกอั่ว จำนวน 9 รายการ อาหารประเภทลาบก้อย ยำ จำนวน 5 รายการ อาหารประเภทหนึ่งลวก จำนวน 4 รายการ อาหารประเภทผัดทอด จำนวน 3 รายการ อาหารประเภทซุบ จำนวน 3 รายการ อาหารประเภทปิ้งย่าง จำนวน 3 รายการ อาหารประเภทเครื่องเคียง จำนวน 3 รายการ และพบว่ารายการอาหารพื้นบ้านชนิดอาหารหวานและผลไม้ของตำบลนาอ้อที่ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวถึง มีจำนวน 5 รายการ จะเห็นได้ว่า

อาหารท้องถิ่นของตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลยในช่วงที่เก็บข้อมูลวิจัยมีความหลากหลาย โดยส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นสวน ไร่ นา ริมรั้วบ้าน หรือ ป่า เป็นต้น ซึ่งชุมชนนาอ้อส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม มีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับไร่นาป่าสวนส่งผลให้วัตถุดิบที่นำมาใช้ปรุงประกอบอาหารดังกล่าวเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น (Tessabanna-o, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Maicaurkaew *et al.* (2017) ที่พบว่าอาหารท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความหลากหลาย ซึ่งเกิดมาจากการมีสภาพภูมิประเทศที่หลากหลาย การประกอบอาชีพเกษตรกรรม และฤดูกาล ซึ่งช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นนาอ้อของงานวิจัยครั้งนี้เป็นช่วงฤดูฝนทำให้ความหลากหลายของตำรับอาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่หาได้ง่ายในช่วงฤดูดังกล่าว เช่น หน่อไม้ กบ เขียด เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Nitiworakarn (2015) ที่ได้ทำการศึกษาความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านตำบลเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และพบว่าสามารถแยกอาหารควาเป็น 10 ประเภท จำนวน 51 รายการ อาหารหวานมี 5 ประเภท มีจำนวน 13 รายการ จากการสนทนากลุ่มพบว่าอาหารควาพื้นบ้านมอญดั้งเดิม มี 8 ประเภท จำนวน 34 รายการ อาหารหวานพื้นบ้านมอญดั้งเดิมมี 4 ประเภท จำนวน 9 รายการ ส่วนการจัดสำรับอาหารและศึกษาอาหารในสำรับมอญเกาะเกร็ดพบว่าอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและมีการตามฤดูกาล (Nitiworakarn, 2014) ซึ่งความ

หลากหลายของอาหารเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญของความมั่นคงทางด้านอาหาร (Cramer *et al.*, 2017)

2. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น

ผลจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย พบว่าตำรับอาหารส่วนใหญ่ให้พลังงาน ไขมัน คอเลสเตอรอลและน้ำตาลต่ำ ยกเว้นบางตำรับอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลางขึ้นไป และกะทิ เป็นส่วนประกอบ หรือใช้น้ำมันในการปรุงอาหารจะทำให้อาหารนั้น ๆ ให้พลังงานสูง มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง ส่วนตำรับอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักจะพบว่าให้สารอาหารประเภทวิตามินสูง เช่น วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี เป็นต้น รวมทั้งแร่ธาตุ ได้แก่ ธาตุเหล็ก และใยอาหารสูงด้วย โดยตำรับอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบหลักนอกจากให้แร่ธาตุเหล็กสูงยังให้แร่ธาตุทองแดงสูงด้วย ส่วนตำรับอาหารที่มีกบ เขียด ปลาที่รับประทานได้ทั้งกระดูก เป็นส่วนประกอบหลักจะให้แร่ธาตุแคลเซียมสูง ตำรับอาหารที่มีหมู ไก่ และไข่ เป็นส่วนประกอบหลัก จะให้แร่ธาตุซีลีเนียมสูง ส่วนตำรับอาหารประเภทอาหารหวานจะให้พลังงานและไขมันสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Maicaurkaew *et al.* (2017) ที่ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุราษฎร์ธานีและพบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการหลายประการ ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โพแทสเซียม ทองแดง สังกะสี เรตินอล แคโรทีน วิตามินเอ โทอะมิน ไรโบฟลาวิน ไนอะซิน และ

วิตามินซี เป็นต้น โดยอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละกลุ่มจะมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และการศึกษาของ Pruksa and Sripoona (2017) พบว่าอาหารพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดีนิยมบริโภค สามอันดับแรก ได้แก่ อาหารประเภทแกง แจ่วรับประทานกับผักลวกผัดสด อาหารประเภทหมกอั่ว ซึ่งทรัพยากรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่หาได้ตามท้องถิ่น และเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญสำหรับแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน เอ วิตามินซี เป็นต้น รวมทั้งให้ใยอาหารซึ่งช่วยดูดซับไขมันให้ไขมันเข้าสู่ร่างกายลดลง ช่วยในการขับถ่ายให้ลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น และมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้า-แคโรทีน วิตามินซี เป็นต้น ที่ช่วยในการป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Praditsathaporn *et al.* (2018) ที่พบอาหารพื้นบ้านพะเยาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพมีมีสารอนุมูลอิสระสูง และ Seanlum and Monton (2018) พบอาหารพื้นเมืองจังหวัดนครราชสีมามีวัตถุดิบจากพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยา ได้แก่ ข่า ตะไคร้ พริก กระเทียม และหอม และพืชผักสีเขียว สีแดง สีส้ม และสีเหลือง ที่มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ และมีคุณค่า

ทางโภชนาการพื้นฐาน ซึ่งแหล่งที่มาของวัตถุดิบมาจากธรรมชาติ พืชสวนครัว และตลาดในชุมชน ที่มีความสัมพันธ์กับฤดูกาล การปรุงอาหารส่วนใหญ่ใช้การต้ม แกง ยำ ตำ ที่มีการปรุงเรียบง่ายและใช้เวลาไม่นาน

3. ข้อเสนอการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่น

จากข้อมูลความหลากหลายทางด้านอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ที่พบว่ามีจำนวน 80 ชนิด โดยแบ่งเป็นอาหารคาว 75 ชนิด และอาหารหวาน 5 ชนิด สามารถเพิ่มคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นในสำหรับอาหารได้โดย 1) เพิ่มคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นโดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ปรับเปลี่ยนชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการปรุงประกอบรับประทานให้มีความหลากหลายชนิดเพิ่มขึ้น โดยการนำทรัพยากรที่เป็นอัตลักษณ์ในท้องถิ่นออกมาสู่การเพิ่มความหลากหลายของอาหารที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะจังหวัดเลย ได้รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายในรสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการที่เพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีปัญหาในเรื่องของการเบื่ออาหาร มีความอยากในการรับประทานอาหารค่อนข้างน้อย การที่ปรับเปลี่ยนให้อาหารในสำหรับไม่ซ้ำจำเจจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นและได้สารอาหารเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการบริโภคอาหารให้หลากหลายประเภท ต่อวันนั้นจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานสารอาหารหลายๆประเภทที่สำคัญในปริมาณที่เพียงพอ (Raynor and Vadiveloo, 2018) เพิ่มคุณค่าความหลากหลายได้โดยการเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็นส่วนประกอบอาหาร เช่น แกงเห็ดเผาะ อาจเพิ่มเห็ดชนิดอื่นเข้าไปในตำรับเพื่อให้มีรสชาติอาหารที่แตกต่าง หรืออาจใส่ผักต่าง ๆ ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

ลงไป เช่น บวบ ผักหวาน ชะอม เป็นต้น ซึ่งทำให้คุณค่าทางโภชนาการด้านวิตามินและแร่ธาตุของแกงเห็ดเพิ่มมากขึ้น หรือแกงผักพื้นบ้านที่ชาวชุมชนนาอ๋อนิยมรับประทานเราอาจใส่พืชผักชนิดอื่น ๆ เช่น เห็ดที่สามารถหาได้ง่ายในช่วงฤดูดังกล่าว จะส่งผลให้นอกจากเพิ่มความหลากหลายชนิดของแกงผักพื้นบ้านยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของตำรับแกงผักพื้นบ้านได้ จากการศึกษาวิจัยอาหารพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุตำบลนาอ๋อน อำเภอเมือง จังหวัดเลย พบว่าตำรับอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบจะให้แร่ธาตุต่าง ๆ โดยเฉพาะแร่ธาตุเหล็ก ทองแดง และซิลิเนียม เช่นเดียวกับการศึกษาของ Dogan *et al.* (2016) ที่พบว่าเห็ดมีซิลิเนียมมากและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ 3) เพิ่มคุณค่าความหลากหลายโดยการปรับเปลี่ยนเครื่องปรุงที่ใส่ลงในอาหาร เช่น ใช้น้ำผักสะทอนแทนปลาร้า ในตำรับอาหารประเภทแกงอ่อมต่าง ๆ แกงข้าวต่าง ๆ หรือแจ่วต่าง ๆ ตลอดจนตำมั่วผลไม้ ตำมะกอกกับสับปะรด ส้มตำ ซึ่งทำให้ได้ตำรับอาหารที่หลากหลายรสชาติมากขึ้น อีกทั้งผักสะทอนเป็นพืชที่มีเฉพาะในท้องถิ่นจังหวัดเลยและจังหวัดใกล้เคียงอันเป็นการช่วยส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและพืชท้องถิ่น จากการศึกษาพบว่าน้ำผักสะทอนมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบร้อยละ 21.95 (Mopoung *et al.*, 2007) ส่งผลให้การประยุกต์ใช้น้ำผักสะทอนเป็นน้ำปรุงรสช่วยในการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารได้ นอกจากนี้อาจใช้เครื่องเทศแทนผงปรุงรส เช่น นำยอดหอมมาใส่แทนผงชูรสจะช่วยให้อาหารมีรสชาติฉ่ำ อีกทั้งมีประโยชน์ช่วยบำรุงสายตาและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้อีกด้วย

นอกจากนี้อาหารท้องถิ่นดังกล่าวข้างต้นสามารถพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่ใช้ในการทำอาหารท้องถิ่น ได้โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนมีการปลูกพืชผักสวนครัวเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีการเลี้ยงสัตว์ที่ใช้ทำอาหารท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น นับเป็นการเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนทุกครัวเรือนให้มีความใส่ใจต่อผลผลิตทางด้านอาหารโดยเริ่มจากระดับครัวเรือนและขยายผลต่อชุมชนต่อไป อันจะนำไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้ชุมชนมีผลผลิตทางการเกษตรเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพทั้งพืชและสัตว์ นำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร (Makhanpan *et al.*, 2016) นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่สามารถทำกิจกรรมให้ครัวเรือนประกวดผลิตพืชและสัตว์อาหารให้ชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชนร่วมกันปลูกพืชอาหารและเลี้ยงอาหารประเภทสัตว์ที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหาร และให้ชุมชนเกิดความตระหนักถึงความมั่นคงด้านอาหารในกรณีที่มีการผลิตในปริมาณที่มากพอสามารถช่วยโอกาสในการสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนโดยการนำผลผลิตลงสู่ตลาดชุมชน ซึ่งวิถีชุมชนมีระบบอาหารและการผลิตอาหารที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม มีการประยุกต์ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น การเข้าถึงแหล่งอาหารท้องถิ่น รวมไปถึงการดัดแปลงอาหารต่างวัฒนธรรมเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องกับการกินอยู่ เกิดเป็นอาหารเฉพาะถิ่นหลายชนิดที่แตกต่างจากชุมชนอื่น เกิดเป็นอัตลักษณ์และความมั่นคงทาง

อาหารของชุมชนในมิติของวัฒนธรรมได้
(Thongoupragan, 2018)

สรุป

อาหารท้องถิ่นที่นิยมบริโภค มีจำนวน 80 ชนิด เป็นอาหารคาว 75 ชนิด อาหารหวาน 5 ชนิด โดยอาหารคาวที่นิยม ได้แก่ อาหารประเภทแกง ตามด้วยอาหารประเภทแจ่วป่น หมกอั่ว ลาบก้อยยำ นึ่งลวก ผัดทอด ชุบ ปิ้งย่าง อาหารประเภทที่มีเครื่องเคียง ส่วนใหญ่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลต่ำ และน้ำตาลต่ำ ซึ่งสามารถพัฒนาคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นโดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็นส่วนประกอบอาหาร และปรับเปลี่ยนเครื่องปรุง หน่วยงานที่ใกล้ชิดกับชุมชน จึงควรสนับสนุนให้มีการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการเพิ่มมูลค่าผลผลิตอาหารท้องถิ่นบ้านนาอ้อ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย และส่งเสริมให้อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารบริการสำหรับนักท่องเที่ยว บ้านนาอ้อ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของจังหวัดเลย รวมไปถึงการส่งเสริมและสนับสนุนการเพาะปลูกพืชอาหารและสัตว์ที่ใช้ทำเป็นอาหารเพื่อช่วยในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพ อันจะนำไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารอ้างอิง

- Cramer, W., E. Egea, J. Fischer, A. Lux, J-M. Salles, J. Settele and M. Tichit. 2017. Biodiversity and food security: From trade-offs to synergies. *Regional Environmental Change* 17(5): 1257–1259.
- Chanthao, R. and C. Udonmphan. 2017. Local food names of the northeast and southern regions: Ethno-semantic perspective. *Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus* 9(1): 63-89. (in Thai)
- Chomphuphan, C., S. Khumkhet and J. Jantaban. 2015. Research and development of Loei traditional performing arts through participatory action research. *Research and Development Journal, Loei Rajabhat University* 10(32): 83-90. (in Thai)
- Dogan, H., E. Coteli and F. Karatas. 2016. Determination of glutathione, selenium, and malondialdehyde in different edible mushroom species. *Biological Trace Element Research* 174(2): 459–463.
- Maicaurkaew, S., P. Chantaro, S. Apirattananusorn and P. Sutam. 2017. Local food culture and its connection with area of Suratthani province. *Area Based Development Research Journal* 9(4): 274-296.
- Makhanpan, I., P. Luengam, S. Sripona and S. Pruksa. 2016. Biodiversity of plants and animals used for local food cooking in Na-o subdistrict, Muang

- district, Loei province. Research and Development Journal Buriram Rajabhat University 11 (Special issue): 133-139. (in Thai)
- Mopoung, R., W. Singkong, K. Thongfak, M. Onkeaw and S. Boonphong. 2007. Nutrient and mineral composition in Krathon leaves and unseasoned Krathon sauce. NU Science Journal 4(2): 188-194. (in Thai)
- Nitiworakarn, S. 2014. Mon food set menus at Kohkred community, Nontaburi province. Cultural Approach 15(28): 39-58. (in Thai)
- Nitiworakarn, S. 2015. The diversity of traditional foods in KohKret of Nontaburi province. Rajabhat Pranakhon University, Bangkok. (in Thai)
- Pitt, E., D. Gallegos, T. Comans, C. Cameron and L. Thornton. 2017. Exploring the influence of local food environments on food behaviors: A systematic review of qualitative literature. Public Health Nutrition 20(13): 2393-2405.
- Praditsathaporn, C., E. Doungtip, N. Itiin, M. Pinpu and W. Wongkinee. 2017. Traditional food recipe in Phayao: inheritance of local wisdom and the nutritional value. Area Based Development Research Journal 9(4): 297-313. (in Thai)
- Pruksa, S. and S. Sripoona. 2017. Healthy food consumption behaviors of elderly in Na-o subdistrict, Muang district, Loei province. Journal of Research and Development, Loei Rajabhat University 12(42): 57-67. (in Thai)
- Raynor, H.A. and M. Vadiveloo. 2018. Understanding the relationship between food variety, food intake, and energy balance. Current Obesity Reports 7(1): 68-75.
- Seanlum, W. and N. Monton. 2017. Local food for good health in Talad community, Nakhon Ratchasima province. Area Based Development Research Journal 9(6): 445-457. (in Thai)
- Tarr, A. 2016. Food and culture from local relationality to global responsibility. Journal of Dialogue and Culture 5(1): 52-62.
- Tessabanna-o. 2016. Vision and mission. (Online). Available: <http://www.tessabanna-o.go.th/index.php/>

welcome/detail/98/menu (April 3,
2019). (in Thai)

Thongoupragan, B. 2018. Local food: food
security in the cultural dimension: a
case study of Ban Taling Daeng
community, Kanchanaburi province.
Princess of Naradhiwas University
Journal of Humanities and Social
Science 5 (Special issue): 107-119. (in
Thai)
