

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรมซึ่งตั้งอยู่ในเขตร้อน จึงเหมาะสำหรับทำการเกษตรทั้งปี และยังมีความสำคัญในด้านการพัฒนาเกษตรกรรมเพื่ออุปโภคบริโภค แม้ว่าจะได้มีแนวโน้มการพัฒนา ด้านอุตสาหกรรมเพื่อการส่งออกก็ตาม เพราะภาคการเกษตรยังเป็นแหล่งอาหาร และการค้าของ ประชากร ซึ่งในปัจจุบันมีการขยายตัวของสังคม ชุมชน การย้ายถิ่นฐาน การสร้างเมือง การค้าและ การลงทุน ตลอดจนการท่องเที่ยวต่าง ๆ ทำให้ประชากรเพิ่มขึ้นและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อระบบการผลิตอาหารรองรับประชากร อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ความ รุนแรงของภัยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงด้านพันธุกรรมของพืชและแมลง ส่งผลทำให้เกิดความไม่ มั่นคงทางด้านอาหารขึ้น เพราะอาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในการเปิดการค้า การลงทุนทางด้านทรัพยากรธรรมชาติประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังได้รับผลกระทบจากใช้ ทรัพยากรธรรมชาติและเกิดความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ไพรวัลย์ ต้นติวัดมนเสถียรและคณะได้ ทำการศึกษาตัวชี้บอก (ตัวชี้วัด) การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลานเบื้องต้นระดับครอบครัว พบว่า การ ทำการเกษตรส่วนใหญ่ของคนไทยเป็นการเกษตรเพื่อเอียงชีพ โดยเก็บหาอาหารจากป่า ลำห้วยและทำไร่ ข้าวหมุนเวียน ส่วนการทำนามีบ้างเล็กน้อย และสามารถหาอาหารจากป่าได้ง่าย แรงงานในการทำ ครัวเรือนเป็นทำให้มีค่าใช้จ่ายในการผลิตอาหารน้อย ระบบการปลูกพืชเป็นการปลูกแบบผสมชนิด กัน ส่วนใหญ่แหล่งที่มาของอาหารที่มีความหลากหลาย เช่น ป่า นา ไร่ ห้วย รวมถึงร้านค้า สำหรับ อาหารที่มาจากแหล่งธรรมชาติทั้งพืชและสัตว์ อย่างไรก็ตามอาหารหลักของชุมชน คือ ข้าว พบว่า จำนวนครอบครัวที่ข้าวไม่พอกินเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของประชากรและ ข้อจำกัดของพื้นที่ปลูกข้าว สำหรับพืชผัก ผลไม้ ปัจจุบันมีครอบครัวจำนวนมากที่นำพืชผักท้องถิ่นจาก ป่า มาปลูกไว้รอบบ้านเพื่อนำมาปรุงประกอบอาหาร (ไพวัลย์และคณะ, 2553) จึงทำให้วิถีชีวิตคน ในท้องถิ่นและชุมชนที่นิยมเข้าป่าเพื่ออาหารในการดำรงชีวิตตามแหล่งธรรมชาติต่าง ๆ ไม่สามารถ ดำเนินวิถีชีวิตแบบสมัยก่อนได้ในหลายๆ ชุมชน ทำให้เกิดความเสียด้านความมั่นคงทางอาหาร ตำบลริม อำเภอนาทอง จังหวัดน่าน เป็นหมู่บ้านชนาดกลาง ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และมีพื้นที่เป็นภูเขา วิถีชีวิตของคนชุมชนโดยทั่วไปบริบทในชุมชนในการหาของป่าดำรงชีวิตจะมีความ เกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติมากและมีวิถีชีวิตกับการเกษตรแบบดั้งเดิม ที่ยังคงอัตลักษณ์ในการ ดำรงวิถีชีวิตอยู่ในความเปลี่ยนแปลงทางด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปใน บริบทจังหวัดน่าน เพราะชาวชุมชนตำบลริมยังคงดำเนินวิถีชีวิตหาอาหารกับภาวะความเสี่ยงเรื่อง อาหารเกิดได้จากหลายประการ เริ่มตั้งแต่การเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อแหล่งอาหารตามธรรมชาติโดยตรงที่ชุมชนได้พึ่งพิง การผลิตของภาคเกษตรมีปัญหา ด้านผลผลิตไม่แน่นอน รวมถึงการปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อเศรษฐกิจรายได้ กับผลิตอาหารเพื่อใช้บริโภคใน ชุมชน จึงเริ่มส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนที่เคยพึ่งพาตนเองในการผลิตอาหาร ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงของชุมชนทำให้ชุมชนได้รับผลกระทบจากเทคโนโลยีหลายๆ ด้านเข้ามา

แทนที่ ทำให้ชุมชนอยู่ในภาวะเสี่ยงโดยเฉพาะค่านิยมเรื่องการบริโภคอาหาร เพราะจะส่งผลกระทบต่อทรัพยากรโดยรวมต่อวิถีชีวิตและความมั่นคงด้านอาหารอันเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตในชุมชน

ในการบริโภคอาหารนั้นแต่ละท้องถิ่นมีอาหารแตกต่างกันไป ตามสภาพดินฟ้าอากาศ เราสามารถจัดอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนได้ โดยใช้อาหารในท้องถิ่น เพราะท้องถิ่นส่วนใหญ่มีภูมิประเทศและภูมิอากาศที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีอาหารท้องถิ่นที่แตกต่างกันออกไปด้วย ประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นก็มักจะเคยชินกับกาบริโภคอาหารในท้องถิ่นของตนเอง การส่งเสริมให้มีการผลิตอาหารและบริโภคอาหารในท้องถิ่นย่อมเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นด้วย การใช้อาหารช่วยในการรักษาโรคโดยการดัดแปลงอาหารธรรมดาให้เป็นอาหารที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น ผักพื้นบ้าน ซึ่งผักพื้นบ้านคือ พรรณพืชพื้นบ้านหรือพันธุ์ไม้พื้นเมืองซึ่งชาวบ้านนิยมนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคในท้องถิ่นส่วนใหญ่เกิดจากแหล่งธรรมชาติ ปลอดภัยจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง (พวงผกา, 2558) ในการจัดอาหารให้ถูกหลักโภชนาการมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ ช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการของโรค รวมทั้งป้องกันการเกิดอาการทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ได้รับการรักษาโรค อาหารมีประโยชน์และความสำคัญต่อผู้ป่วยมาก เพราะอาหารที่ผู้ป่วยได้รับขณะเจ็บป่วยมีส่วนทำให้อาการของโรคบรรเทาลง อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่คนส่วนใหญ่บริโภคในชีวิตประจำวัน มีเครื่องปรุงและวัตถุดิบจากในท้องถิ่นธรรมชาติ โดยมีเอกลักษณ์รวมทั้งรสชาติเป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันออกไป วัตถุดิบที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นพืชผักสมุนไพรทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย (จรัญ, 2548)

จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงความสนใจที่จะศึกษาตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และนำเสนอตำรับอาหารแบบมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายในท้องถิ่นเพื่อจัดทำรูปแบบการบริโภคอาหารตามวิถีชีวิต และจัดทำตำรับอาหารจากพืชผักสมุนไพรในชุมชนเป็นส่งเสริมการใช้ประโยชน์ของทรัพยากรในธรรมชาติ ตลอดจนมีอาหารเพื่อสุขภาพไว้สำหรับบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 ศึกษาชนิดพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
- 2.2 เพื่อจัดทำตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐมและวิเคราะห์หาค่าทางโภชนาการ
- 2.3 การศึกษาการยอมรับของผู้บริโภคที่มีต่อตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

## 3. ขอบเขตของการวิจัย

- 3.1 รูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชุมชน
- 3.2 ศึกษาหาชนิดและความนิยมใช้ประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น
- 3.3 ศึกษาความนิยมบริโภคอาหารของชุมชน
- 3.4 จัดทำตำรับอาหารเพื่อสุขภาพและวิเคราะห์หาปริมาณคุณค่าทางโภชนาการ จำนวน 10 ตำรับ
- 3.5 ศึกษาการยอมรับจากผู้บริโภคและผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อตำรับอาหารตำบลริม จำนวน 5 ตำรับ

## 4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 ได้ทราบประโยชน์ของพืชผักสมุนไพรในชุมชนตำบลริม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม
- 4.2 ได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากพืชสมุนไพรในชุมชน
- 4.3 ได้องค์ความรู้และแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจากพืชผักและสมุนไพรในชุมชน

## 5. นิยามศัพท์

5.1 รับประทานอาหาร หมายถึง รับประทานอาหารโดยเฉพาะรับประทานอาหารมาตรฐาน ซึ่งเป็นรับประทานอาหารที่ผ่านการทดลองมาแล้วอย่างได้ผล และเมื่อนำมาใช้ประกอบอาหารออกมามีคุณภาพหรือผลที่ดีคงเดิมเช่นเดียวกันเสมอ

5.2 อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป