

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน มีการสรุปผลดังนี้

#### 1. สรุปผลการศึกษานิตพิชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน

ในการศึกษานิตของพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์ในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน มีการใช้ประโยชน์จากคนในท้องถิ่นและชุมชนเป็นอย่างมาก โดยมีลักษณะการปลูกและหา มาประกอบอาหารด้วยวิธีง่ายๆ โดยอาศัยบริบทชุมชนลักษณะปลูกพืชผักสวนครัว ผักริมรั้ว และ พืชผักในป่าชุมชนที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์อยู่ จากการศึกษาความนิยมการนำพืชผักและสมุนไพรใน ท้องถิ่นมาใช้ในการปรุงและประกอบอาหารโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน พบว่า 368 คน มีการประกอบอาหารจากพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นทุกวัน รองลงมา 6 วันต่อสัปดาห์มีเพียง 4 คนซึ่งเท่ากับ 4 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา 5 ครั้งต่อสัปดาห์มีเพียง 3 คน และ 2-3 วันต่อสัปดาห์มี เพียง 1 คนเท่านั้น และแล้วแต่โอกาสในการนำพืชผักและสมุนไพรมาประกอบอาหาร 19 คน นำมาเรียงลำดับความนิยมจากมากที่สุดไปหาน้อย พบว่าประกอบด้วย 1) ตะไคร้ 2) ข่า 3) ขิง 4) ใบมะกรูด 5) ขมิ้น 6) พริก 7) ใบกระเพรา 8) กระเทียม 9) หอมแดง 10) ใบโหระพา 11) ผักชี 12) มะนาว 13) ชะอม 14) ตำลึง 15) ต้นหอม 16) สารระแห่น 17) มะเขือขาว 18) กระชาย 19) ยอดแมงลัก 20) ผักบุ้ง

#### 2. สรุปผลการจัดทำตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่านและวิเคราะห์หา คุณค่าทางโภชนาการ

ลักษณะการบริโภคอาหารของคนในชุมชนตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน ส่วนใหญ่ นิยมปรุงประกอบอาหารเองในครัวเรือน และยังหาซื้อในร้านจำหน่ายอาหารพื้นบ้านของชุมชน จำนวน 3 ร้านในชุมชน 8 หมู่บ้าน และสามารถข้ามฝั่งน้ำข้ามเข้าสู่ตลาดสดท่าวังผาได้ทันที แต่ ลักษณะอาหารส่วนใหญ่มีรูปแบบการใช้ระยะเวลาสั้น ท่าง่าย ใช้เครื่องปรุงและวัตถุดิบปริมาณน้อย ด้วยวิถีชีวิตของคนในชุมชนประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำให้ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการ เดินทางไปยังสวน ไร่ นา และการประกอบอาชีพ ในการศึกษารูปแบบตำรับอาหารที่เป็นที่นิยม บริโภคของคนในชุมชนท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน โดยเรียงความนิยมการบริโภค จากมากไปหาน้อย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่าลำดับ 1) แกงหน่อไม้ 2) แกงผักรวม 3) น้ำพริกมะกอก 4) แกงขนุน 5) ลาบหมู 6) น้ำพริกน้ำปู 7) ต้มยำปลาแห้ง 8) แกงแคไก่ 9) แกง แคนหัง 10) ยำหน่อไม้ 11) แกงผักกาด 12) แกงบอน 13) แกงหัวปลี 14) แกงส้ม 15) แกงไก่ 16) แกงเนื้อ 17) ต้มยำไก่ 18) ลาบปลา 19) แกงผักบุ้ง 20) ลาบเนื้อ

นำตำรับอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่านมาพัฒนาตำรับในเรื่อง ปริมาณส่วนผสมให้เป็นมาตรฐาน ซึ่งสามารถนำไปใช้ปรุงประกอบอาหารได้ง่าย ผู้สนใจสามารถเลือก และนำไปประกอบอาหารได้ การหาคุณค่าทางโภชนาการด้วยวิธีเปรียบเทียบกับตารางคุณค่าทาง

โภชนาการของอาหารไทยในปริมาณ 100 กรัม ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยตำรับอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นตำบลริม มีคุณค่าทางโภชนาการดังนี้ 1) แกงหน่อไม้ มีพลังงาน 26 kcal โปรตีน 1.4 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.9 กรัม เบต้าแคโรทีน 111 ไมโครกรัม วิตามินเอ 18 ไมโครกรัม และวิตามินอี 0.10 มิลลิกรัม 2) แกงผักรวม มีพลังงาน 224 kcal โปรตีน 19 กรัม ไขมัน 5.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 24.2 กรัม โยอาหาร 64 กรัม แคลเซียม 228 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 732 ไมโครกรัม และวิตามินซี 54 มิลลิกรัม 3) น้ำพริกมะกอก มีพลังงาน 46 kcal โปรตีน 2.7 กรัม ไขมัน 1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม แคลเซียม 49 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 80 มิลลิกรัม เหล็ก 9.9 มิลลิกรัม โยอาหาร 11.5 ไมโครกรัม วิตามินบี 1 0.96 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.22 มิลลิกรัม และวิตามินซี 53 มิลลิกรัม 4) แกงขนุน มีพลังงาน 49 kcal โปรตีน 2.5 กรัม ไขมัน 2.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.1 กรัม แคลเซียม 41 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 31 มิลลิกรัม เหล็ก 1.0 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 54 ไมโครกรัม วิตามินเอ 9 ไมโครกรัม วิตามินอี 0.46 มิลลิกรัม และวิตามินซี 1 มิลลิกรัม 5) ลาบหมู มีพลังงาน 182 kcal โปรตีน 13.0 กรัม ไขมัน 12.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.2 กรัม แคลเซียม 28 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 101 ไมโครกรัม วิตามินเอ 1906 ไมโครกรัม และวิตามินอี 0.77 มิลลิกรัม 6) น้ำพริกน้ำปู มีพลังงาน 0.25 kcal โปรตีน 6.5 กรัม ไขมัน 2.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.5 กรัม แคลเซียม 53 มิลลิกรัม 7) ต้มยำปลาแห้ง มีพลังงาน 153 kcal โปรตีน 41.8 กรัม ไขมัน 2.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.1 กรัม แคลเซียม 106 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 113 มิลลิกรัม เหล็ก 2.2 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.05 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.08 มิลลิกรัม 8) แกงแคไก่ มีพลังงาน 142 kcal โปรตีน 8.10 กรัม ไขมัน 6.39 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.90 กรัม แคลเซียม 117 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 267.39 มิลลิกรัม เหล็ก 312.54 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 471.01 ไมโครกรัม วิตามินเอ 44.75 ไมโครกรัม วิตามินบี 1 0.14 มิลลิกรัม และวิตามินบี 2 0.18 มิลลิกรัม 9) แกงแคหน้าง มีพลังงาน 92 kcal โปรตีน 9.8 กรัม ไขมัน 3.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.4. กรัม แคลเซียม 65 มิลลิกรัม โยอาหาร 1.4 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.69 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.07 มิลลิกรัม และวิตามินซี 8.0 มิลลิกรัม 10) ยำหน่อไม้ มีพลังงาน 40 kcal โปรตีน 2.3 กรัม ไขมัน 0.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.5 กรัม แคลเซียม 49 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 55 มิลลิกรัม เหล็ก 0.3 มิลลิกรัม วิตามินเอ 2.0 ไมโครกรัม และวิตามินบี 2 0.06 มิลลิกรัม

### 3. สรุปผลการศึกษายอมรับของผู้บริโภคที่มีต่อตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

การศึกษายอมรับผู้บริโภคที่มีต่อตำรับอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น เป็นกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น จำนวน 5 คน ประเมินคุณลักษณะการยอมรับที่มีต่อลักษณะอาหารด้วยวิธี 9 point hedonic scale พบว่า ตำรับแกงหน่อไม้มีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.0 ตำรับแกงผักรวมมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.40 ตำรับน้ำพริกมะกอกมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.20 ตำรับแกงขนุนมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 7.80 ตำรับลาบหมูมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.20 ตำรับพริกน้ำปูมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 8.60 ตำรับต้มยำปลาแห้งมีการยอมรับอยู่ใน

ระดับยอมรับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 7.40 ตำรับแกงแคไก่มีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.20 ตำรับแกงแคหนังมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 7.60 ตำรับยำหน่อไม้มีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก มีค่าเฉลี่ย 8.0

## อภิปรายผล

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, (ม.ป.ป.) กล่าวถึงภาคเหนือมีสภาพแวดล้อมอันเป็นธรรมชาติ มีอากาศหนาวเย็น วิถีชีวิตท่ามกลางป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ มีลักษณะวัฒนธรรมหลากหลาย ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมายาวนาน อาหารดั้งเดิมของภาคเหนือยังนิยมใช้พืชผักตามป่าเขา และพืชขึ้นเองมาประกอบอาหาร อาหารของภาคเหนือรสชาติไม่จัด และไม่หวาน จะไม่นิยมใส่น้ำตาลทราย ซึ่งความหวานจะได้จากส่วนผสมของอาหารนั้นๆ เช่น ผัก ปลา และรสเปรี้ยวจะได้จากความเปรี้ยวมะเขือส้มหรือมะกอก และรสเค็มจากเกลือ และมักจะทำให้อาหารสุกมากๆ เครื่องจิ้ม น้ำพริกส่วนใหญ่ จะเป็นผักหนึ่ง ผักที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับนิรมล ยวน บุญ และคณะ, (มปป.) สภาพภูมิประเทศภาคเหนือมีแม่น้ำลำธารอยู่ทั่วไป สภาพดินอุดมสมบูรณ์ อากาศหนาวเย็น กว่าภาคอื่น ๆ มีป่าไม้ขึ้นหนา แน่น อากาศจึงชุ่มชื้นดี ผลิตผลทางการเกษตรจึงอุดมสมบูรณ์และยังมีพรรณไม้กินได้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย เช่น หน่อไม้ ดอกงิ้ว มะเขือส้ม ผักเสี้ยว ผักเชียงดา ผักเหือด ผักปลั่ง ดอกสะแล เห็นถอบ ยอดส้มป่อย ผักข้าวตอก ผักไผ่ ผักหละ ฯลฯ ผักต่างๆ เหล่านี้เป็นผักที่มีในเฉพาะภาคเหนือ ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งช่วยทำให้เกิดอาหารเฉพาะถิ่นขึ้น ในลักษณะการบริโภคอาหารของคนในชุมชนตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ส่วนใหญ่นิยมปรุงประกอบอาหารเองในครัวเรือนโดยสามารถเก็บผักริมรั้ว และพืชผักสมุนไพรได้ในชุมชนเนื่องจากใกล้แหล่งแม่น้ำน่านและภูเขา อีกทั้งยังหาซื้อในร้านจำหน่ายอาหารพื้นบ้านของชุมชนที่มีจำหน่ายอาหารพื้นบ้านและพืชผักสมุนไพรจำนวน 3 ร้านในชุมชน 8 หมู่บ้าน และสามารถข้ามฝั่งแม่น้ำน่านเข้าถึงตลาดสดท่าวังผาได้ทันที อาหารส่วนใหญ่ลักษณะอาหารมีรูปแบบการใช้ปรุงประกอบระยะเวลาสั้น ทำง่าย ใช้เครื่องปรุงและวัตถุดิบพืชผักสมุนไพรและเนื้อสัตว์ปริมาณน้อย ด้วยวิถีชีวิตของคนในชุมชนประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำให้ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเดินทางไปยังสวนไร่ นา และการประกอบอาชีพ ชนิดของพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์ในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน มีการใช้ประโยชน์จากคนในท้องถิ่นและชุมชนเป็นอย่างมาก โดยมีลักษณะการปลูกและหามาประกอบอาหารด้วยวิธีง่ายๆ โดยอาศัยบริบทชุมชนลักษณะปลูกพืชผักสวนครัว ผักริมรั้ว และพืชผักในป่าชุมชนที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์อยู่จำนวนมาก สอดคล้องกับนารี เจริญยิ่ง (2551) ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพรในประเทศไทยมีถึง 255 ชนิด (ตามที่ม.ล.ตีว ชลมารคพิจารย์ ได้เขียนไว้ในตำรับสาย เยาวภา ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมานาน ซึ่งแบ่งเป็น 5 หมวด คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล) ส่วนกองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้รวบรวมชื่อผักพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคตามภาคต่างๆ พบว่า ภาคเหนือมีจำนวน 158 ชนิด จากการศึกษาความนิยมการนำพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ที่นิยมนำมาใช้ในการปรุงและประกอบอาหาร พบว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่มีการประกอบอาหารจากพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นทุกวัน รองลงมา 6 วันต่อสัปดาห์มีเพียง 4 คนซึ่งเท่ากับ 4 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา 5 ครั้งต่อสัปดาห์มีเพียง 3 คน และ 2-3 วันต่อสัปดาห์มีเพียง 1 คนเท่านั้น และแล้วแต่โอกาสในการนำพืชผักและสมุนไพรมาประกอบอาหาร 19 คน โดยฐานปีย์ หงส์รัตนารกิจ (2548) ได้ให้ความหมายของผัก

และสมุนไพรพื้นบ้านหมายถึง พืชผักพื้นบ้านหรือผักท้องถิ่นที่มีการนำไปบริโภค สามารถปลูกได้ในแหล่งธรรมชาติทั่วไป หรือมีการนำมาปลูกเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บมาบริโภคในครัวเรือน เช่นในลักษณะของพืชผักสวนครัว และส่วนมากผักและสมุนไพรพื้นบ้านจะมีชื่อเฉพาะที่เรียกไม่เหมือนกัน และคุณสมบัติเด่นของผักพื้นบ้านนั้นจะมีสรรพคุณทางด้านสมุนไพร โดยการนำมารับประทานนั้นจำเป็นต้องเลือกในส่วนที่รับประทานได้และมีประโยชน์ ผู้วิจัยทำการศึกษารูปแบบตำรับอาหารพื้นบ้านตำบลริม อำเภอนาทอง จังหวัดน่าน พบว่า ตำรับที่ได้รับการยอมรับสูงสุดคือ ตำรับพริกน้ำปุมมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมากที่สุด รองลงมาตำรับแกงผักรวม ตำรับแกงแคไก่ ตำรับลาบหมู และตำรับน้ำพริกมะกอก ตำรับแกงหน่อไม้และตำรับยำหน่อไม้ ตำรับแกงขนุน ตำรับแกงแคหนังมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับมาก และตำรับต้มยำปลาแห้งมีการยอมรับอยู่ในระดับยอมรับปานกลาง ซึ่งตำรับอาหารที่ศึกษานั้น ส่วนใหญ่มีการปรุงประกอบด้วยผักและสมุนไพรจำนวนมาก ศรีสมร คงพันธ์ (2548) ได้กล่าวถึงตำรับอาหารการปรุงอาหารภาคเหนือเป็นเอกลักษณ์ และภูมิปัญญาถูกถ่ายทอดเป็นรุ่นต่อรุ่น รสชาติอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสอ่อน รสชาติเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวาน มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาด้านอาหารชาวเหนือรู้จักการปรุงอาหารแบบเฉพาะตัวที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของตน จึงมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การเส้า การยำ การเจียว การคั่ว การตำ การลาบ การปิ้ง และการปั้ง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ในการดำเนินวิจัยรูปแบบอาหารตำรับท้องถิ่นตำบลริม อำเภอนาทอง จังหวัดน่าน สามารถนำข้อมูลประยุกต์ไปใช้ในการเผยแพร่บริบทอาหารชุมชน เพื่อเป็นการรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่มีรูปแบบที่ดี

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปจัดเป็นตำรับอาหารท้องถิ่นแบบตำรับมาตรฐานเพื่อสร้างสำหรับอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านเพื่อการท่องเที่ยว และถอดบทเรียนเป็นหลักสูตรท้องถิ่นประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนโดยมีศักยภาพชุมชน ครูภูมิปัญญา และบูรณาการกับด้านโภชนาการชุมชน ในด้านการป้องกันการบริโภคอาหารเพื่อลดความเสี่ยงต่อผู้ป่วย NCD ต่างๆ