มิติทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสุขภาวะของอาหารพื้นถิ่น: กรณีศึกษาแกงฮังเล*

Cultural Dimensions, Local Wisdom, and Well-being of a Traditional Dish: A Case Study of Kaeng Hung Lay

สมาพร สังเกตุ
Samaporn Sungkate
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ประเทศไทย
Valaya Alongkorn Rajabhat University under The Royal Patronage, Thailand
Corresponding Author, E-mail: samaporn@vru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์มิติทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนผ่านอาหารพื้นถิ่น “แกงฮังเล” ของภาคเหนือประเทศไทย โดยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นฐานในการสังเคราะห์องค์ความรู้ ควบคู่กับการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของสมุนไพรในบริบทของแนวคิด “อาหารเป็นยา” ผลการศึกษาพบว่าแกงฮังเลมีบทบาททั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมทางศาสนาและประเพณี อันสะท้อนอัตลักษณ์และโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมของชุมชนล้านนา อีกทั้งส่วนประกอบของเครื่องเทศและสมุนไพรพื้นบ้านยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การสังเคราะห์องค์ความรู้ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า แกงฮังเลมิใช่เพียงอาหารพื้นบ้าน หากเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่มีศักยภาพต่อการสร้างมูลค่าเชิงเศรษฐกิจของชุมชน และสามารถพัฒนาเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสุขภาพอย่างยั่งยืน ภายใต้กรอบการอนุรักษ์อัตลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม; แกงฮังเล; ภูมิปัญญาท้องถิ่น; สุขภาวะ; อาหารพื้นถิ่น

---

*ได้รับบทความ: 15 พฤษภาคม 2568; แก้ไขบทความ: 24 มีนาคม 2569; ตอบรับตีพิมพ์: 8 มิถุนายน 2569
Received: May 15, 2025; Revised: March 24, 2026; Accepted: June 8, 2026

Abstract

This academic article aims to analyze the cultural dimensions, beliefs, and processes of transmitting local wisdom reflected in the traditional Northern Thai dish, Kaeng Hung Lay. Documentary research and scholarly sources were synthesized as the foundation of the study, complemented by an analysis of the nutritional value and bioactive properties of its herbal ingredients within the framework of "food as medicine." The findings reveal that Kaeng Hung Lay represents a vital component of both everyday life and religious and ceremonial practices, reflecting Lanna identity and social structure. Its spices and local herbs contain bioactive compounds that promote holistic well-being across physical, mental, and social dimensions. The study further highlights that Kaeng Hung Lay is not merely a traditional dish; it constitutes a cultural asset with the potential to generate economic value for local communities and to serve as a foundation for sustainable cultural and wellness tourism, while preserving local identity and indigenous knowledge.

Keywords: Cultural tourism; Kaeng Hung Lay; Local wisdom; Well-being; Traditional food

1. บทนำ

แกงฮังเล เป็นแกงประเภทน้ำแกงขลุกขลิก สีน้ำตาลแดง เนื้อหมูเปื่อยนุ่ม รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หอมเครื่องแกง ใช้หมูสามชั้นเป็นส่วนประกอบหลัก บางท้องถิ่นใช้เนื้อ (วัว ควาย) หั่นเป็นชิ้นๆ ผสมกับเนื้อหมู จัดเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีความสำคัญของภาคเหนือของประเทศไทย โดยเฉพาะในเขตวัฒนธรรมล้านนา ซึ่งครอบคลุมจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน และพะเยา ลักษณะเด่นของอาหารจานนี้คือการตุ๋นเนื้อหมูที่หมักกับเครื่องเทศหลากชนิด โดยใช้ไฟอ่อนเป็นเวลานานจนเปื่อยนุ่ม พร้อมสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม และน้ำมะขามเปียก ซึ่งไม่เพียงช่วยเสริมรสชาติให้กลมกล่อม แต่ยังสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ แกงฮังเลจึงไม่ได้เป็นเพียงอาหารบริโภคในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังปรากฏในงานพิธีกรรมทางศาสนาและเทศกาลสำคัญต่างๆ ของชุมชน แสดงถึงความเคารพ ความศรัทธา และความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในสังคม (อรอนงค์ ทองมี, 2564, หน้า 1-6) บทความนี้ใช้กรอบแนวคิดวัฒนธรรมอาหาร (food culture) ควบคู่กับแนวคิดสุขภาวะเชิงองค์รวม (holistic well-being) เป็นฐานในการวิเคราะห์ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร ภูมิปัญญาท้องถิ่น และบริบททางสังคมวัฒนธรรม รวมทั้งเชื่อมโยงกับมิติการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ในเชิงประวัติศาสตร์ รากฐานของอาหารจานนี้สามารถสืบย้อนกลับไปยังอาณาจักรล้านนา ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 1839 โดยพญามังราย และมีศูนย์กลางวัฒนธรรมที่เมืองเชียงใหม่ อาณาจักรล้านนาอยู่

ภายใต้การปกครองของพม่านานกว่า 200 ปี (พ.ศ. 2101-2317) ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงแห่งการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง ทั้งในด้านศิลปะ สถาปัตยกรรม ภาษา และอาหาร แกงฮังเลจึงได้รับอิทธิพลจากอาหารพม่าที่เรียกว่า แวะตาฮีน โดยที่ แวะตา หมายถึง เนื้อหมู และคำว่า ฮีน หมายถึง แกง ความหมายโดยรวมจึงหมายถึง แกงหมู และหากใช้เนื้อวัวเป็นวัตถุดิบ เรียกว่า อะแมตาฮีน แกงฮังเลจึงถือเป็นผลผลิตของการหลอมรวมระหว่างวัฒนธรรมอาหารของล้านนาและพม่า ผ่านกระบวนการปรับสูตร ปรับเครื่องเทศและวิธีการปรุงอาหารให้สอดคล้องกับวัตถุดิบท้องถิ่น และรสนิยมของผู้คนในภูมิภาค (ฐิติวรฎา ใยสำลี และคณะ, 2562, หน้า 172-186)

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษามิติวัฒนธรรมของแกงฮังเลในแง่มุมต่างๆ ทั้งด้านความเชื่อ พิธีกรรม และการถ่ายทอดภูมิปัญญา อีกทั้งยังมุ่งประเมินคุณค่าทางโภชนาการของแกงฮังเล โดยเฉพาะในด้านสรรพคุณของสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดอาหารเป็นยา ทั้งนี้เพื่อนำเสนอแนวทางการอนุรักษ์และพัฒนาศักยภาพของแกงฮังเลในฐานะทุนวัฒนธรรมและสุขภาพ ที่สามารถเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสุขภาพในระดับท้องถิ่นและสากลอย่างยั่งยืน

ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่วัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นเผชิญความเปลี่ยนแปลงจากกระแสโลกาภิวัตน์และอุตสาหกรรมอาหาร การศึกษามิติทางวัฒนธรรมและสุขภาวะของอาหารพื้นถิ่นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการธำรงอัตลักษณ์ท้องถิ่นและการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์ แม้งานศึกษาที่ผ่านมาได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาและความเชื่อเกี่ยวกับแกงฮังเลอยู่บ้าง แต่ยังขาดการวิเคราะห์เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงมิติทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสุขภาวะเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ บทความนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวผ่านการสังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง

2. แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่น

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารในบริบทสังคมศาสตร์มองว่าอาหารมิใช่เพียงปัจจัยยังชีพ หากเป็นระบบสัญลักษณ์ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และโครงสร้างอำนาจในชุมชน (Mintz, & Du Bois, 2002, pp. 99-119) แนวคิดเรื่อง วัฒนธรรมอาหาร (food culture) จึงเน้นการวิเคราะห์กระบวนการผลิต การบริโภค และความหมายทางสังคมที่แฝงอยู่ในอาหารพื้นถิ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับบริบทประวัติศาสตร์และชาติพันธุ์ ในบริบทของภาคเหนือประเทศไทย งานศึกษาหลายชิ้นได้สะท้อนว่าอาหารล้านนาเป็นพื้นที่ของการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ อันเกิดจากการเคลื่อนย้ายผู้คนและอิทธิพลทางการเมืองในอดีต (ฐิติวรฎา ใยสำลี และคณะ, 2562, หน้า 172-186) อาหารพื้นบ้านจึงมิได้เป็นเพียงสูตรการปรุง หากเป็นกลไกในการธำรงอัตลักษณ์และความทรงจำทางวัฒนธรรม

นอกจากนี้ งานศึกษาของ Viwatpanich (2012, pp. 152-160) เรื่อง Consumption and Nutritive Values of Traditional Mon Food ยังกล่าวถึงแกงฮังเลในบริบทของอาหารชาวมอญ โดยสะท้อนให้

เห็นถึงความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การพิจารณาแกงฮังเลในกรอบเปรียบเทียบดังกล่าวช่วยขยายมุมมองจากระดับท้องถิ่นสู่ระดับภูมิภาค และสะท้อนให้เห็นพลวัตของการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมอาหาร ดังนั้น การศึกษามิติทางวัฒนธรรมของแกงฮังเลจึงควรวางอยู่บนฐานของทฤษฎีวัฒนธรรมอาหารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้การวิเคราะห์มีความลุ่มลึกและเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ในระดับสากล

นอกเหนือจากกรอบแนวคิดวัฒนธรรมอาหารแล้ว แนวคิดเรื่อง มรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (intangible cultural heritage) ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ได้เน้นย้ำว่า แนวปฏิบัติทางอาหาร ความรู้ และทักษะที่สืบทอดกันในชุมชนถือเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่ควรได้รับการอนุรักษ์และส่งเสริม (UNESCO, 2003) อาหารพื้นถิ่นจึงมิได้เป็นเพียงวัตถุแห่งการบริโภค หากเป็นพื้นที่ของความทรงจำ อัตลักษณ์ และการสืบทอดองค์ความรู้ระหว่างรุ่น ขณะเดียวกัน แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (culinary tourism) ชี้ให้เห็นว่าอาหารท้องถิ่นสามารถพัฒนาเป็นทรัพยากรทางเศรษฐกิจที่สร้างมูลค่าเพิ่มแก่ชุมชน ผ่านการเชื่อมโยงอัตลักษณ์วัฒนธรรมกับประสบการณ์การท่องเที่ยว (Richards, 2012) การวิเคราะห์แกงฮังเลภายใต้กรอบแนวคิดดังกล่าวจึงช่วยขยายมิติการศึกษา จากระดับวัฒนธรรมท้องถิ่นสู่การพิจารณาในฐานะทุนวัฒนธรรมที่มีศักยภาพด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ การพัฒนาอย่างยั่งยืน

3. มิติทางวัฒนธรรมของแกงฮังเล

อาหารถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ และระบบคุณค่าของสังคมท้องถิ่น แกงฮังเล ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือของประเทศไทย ที่นิยมใช้ในงานพิธีกรรมทางศาสนาและประเพณีของชาวล้านนา เช่น งานบุญ งานแต่งงาน และเทศกาลต่างๆ การที่แกงฮังเลปรากฏในบริบทเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงบทบาทของอาหารในฐานะเครื่องมือในการธำรงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน และการสืบทอดองค์ความรู้ผ่านระบบครอบครัวและชุมชน การรับรู้และให้คุณค่าต่อแกงฮังเลในชุมชนท้องถิ่นปรากฏผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม อาทิ การสอนในโรงเรียน การจัดแสดงในงานวัฒนธรรม และการประกวดการทำอาหารพื้นบ้าน ซึ่งล้วนมีส่วนช่วยให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของอาหารพื้นบ้านในฐานะมรดกภูมิปัญญา แนวคิดวัฒนธรรมของอาหารมีรากฐานจากบริบททางวัฒนธรรมของชุมชน (cultural community) ซึ่งเน้นคุณค่า ความรู้ และระบบความสัมพันธ์กับระบบนิเวศ ตามที่ทรงสิริ วิชิรานนท์, พจนีย์ บุญนา และจงทิพย์ อธิมุติสรรค์ (2557, หน้า 94-107) กล่าวถึงว่า วัฒนธรรมชุมชนเน้นย้ำความสำคัญของจารีตประเพณี ระบบความสัมพันธ์ทางสังคม และความเกื้อกูลที่แสดงออกผ่านวิถีชีวิต การใช้เทคโนโลยีพื้นบ้าน ตำนาน เรื่องเล่า และระบบแรงงาน เป็นต้น

ยศ สันตสมบัติ (2543) เสนอว่า การเก็บหาและการปรุงอาหารเป็นกิจกรรมที่สะท้อนวัฒนธรรม

ของมนุษย์ และถือเป็นต้นกำเนิดของวัฒนธรรมอาหาร โดยครอบคลุมตั้งแต่การใช้วัตถุดิบธรรมชาติ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ไปจนถึงกระบวนการแปรรูป การบริโภค และข้อกำหนดทางสังคม พัทยา สายหู (2532) ยังชี้ว่า วัฒนธรรมอาหารประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ทั้งในมิติของวิธีการปรุง การบริโภค และข้อห้ามทางวัฒนธรรม ซึ่งสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น แกงฮังเลในฐานะองค์ประกอบทางวัฒนธรรมจึงมีความสำคัญหลายมิติ (ฐิติวรฎา ใยสำลี และคณะ, 2562, หน้า 172-186) ได้แก่ 1) คุณค่าทางร่างกายและจิตใจ แกงฮังเลให้คุณค่าทางโภชนาการ อาทิ โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุจากเนื้อสัตว์และเครื่องเทศพื้นบ้าน นอกจากนี้ การปรุงและการบริโภคแกงฮังเลยังสะท้อนความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะในอดีตที่ต้องใช้แรงงานหลายคนในการจัดเตรียมและปรุงอาหารชนิดนี้ เช่น การล้มหมู หั่นเนื้อ เคี่ยวแกง เป็นต้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความร่วมมือแบ่งงาน และสะท้อนโครงสร้างทางสังคมภายในชุมชน จากแม่ครัวผู้มีประสบการณ์สู่ผู้บริโภคปลายทาง 2) การเป็นอาหารในบริบทของประเพณี แกงฮังเลมีบทบาทสำคัญในประเพณีทางศาสนาและพิธีกรรม เช่น การถวายพระในวันสำคัญทางศาสนาพุทธ โดยเฉพาะในวัดพม่าที่มีการสืบทอดประเพณีการประกอบอาหารด้วยความพิถีพิถัน และใช้วัตถุดิบที่มีมูลค่าสูง แกงฮังเลยังถูกใช้เป็นอาหารสำคัญในการเลี้ยงแขกในพิธีขันโตก ซึ่งเป็นประเพณีที่ยังพบได้ในภาคเหนือตอนบน โดยเฉพาะในการต้อนรับแขกผู้มาเยือนทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ 3) การรวมกลุ่มทางวัฒนธรรม แกงฮังเลทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมร่วมของชาวล้านนา แม้เมื่อชาวล้านนาบางกลุ่มย้ายถิ่นฐานไปยังพื้นที่อื่น การทำแกงฮังเลในโอกาสสำคัญยังคงได้รับความนิยม และมีการจำหน่ายในร้านอาหารพื้นเมืองอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงการคงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนแปลง 4) การถ่ายทอดภูมิปัญญา การปรุงแกงฮังเลเป็นกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นภายในครัวเรือน โดยอาศัยการเรียนรู้จากผู้สูงวัยผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ทั้งนี้ ทัศนีย์ อารมณ์เกลี้ยง และสุภาพ ฉัตราภรณ์ (2557, หน้า 189-205) ได้เสนอกรอบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นใน 4 มิติ ได้แก่ ผู้ถ่ายทอด ผู้รับการถ่ายทอด กระบวนการถ่ายทอด และผลลัพธ์ ซึ่งล้วนสะท้อนให้เห็นถึงการรักษาองค์ความรู้และการพัฒนาเทคนิคใหม่ๆ ที่ตอบสนองต่อบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และ 5) การแลกเปลี่ยนและผสมผสานทางวัฒนธรรม แกงฮังเลเป็นผลผลิตของการผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างชาวล้านนาและชาวพม่าที่มีความใกล้ชิดกันในด้านภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ การถ่ายทอดสูตรและวิธีการปรุงที่มีต้นกำเนิดจากพม่าถือเป็นตัวอย่างของการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องยาวนาน และแสดงให้เห็นถึงการยอมรับและการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น

นอกเหนือจากบทบาทในงานประเพณีและพิธีกรรมแล้ว แกงฮังเลยังสัมพันธ์กับความเชื่อเรื่องความอุดมสมบูรณ์และความเป็นสิริมงคลในชุมชนล้านนา เนื่องจากเป็นอาหารที่ใช้เนื้อหมูสามชั้นซึ่งมีลักษณะสมบูรณ์และมีมันแทรก สื่อถึงความมั่งคั่งและความอุดมสมบูรณ์ การปรุงแกงฮังเลในงานบุญหรือ

งานเลี้ยงสำคัญจึงมิใช่เพียงเพื่อการบริโภค หากยังสะท้อนคติความเชื่อเรื่องการแบ่งปัน การสร้างบุญกุศล และการเชื่อมความสัมพันธ์ทางเครือญาติ อาหารจึงทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเชิงสัญลักษณ์ที่บ่งชี้ถึงระบบคุณค่าทางวัฒนธรรมของชุมชนล้านนา

โดยสรุป มิติทางวัฒนธรรมของแกงฮังเลแสดงให้เห็นว่าอาหารมิได้ดำรงอยู่ในฐานะวัตถุแห่งการบริโภคเท่านั้น หากเป็นพื้นที่ทางสังคมที่รวมเอาประวัติศาสตร์ ความเชื่อ ระบบเครือญาติ และกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาไว้ด้วยกัน การดำรงอยู่ของแกงฮังเลในบริบทพิธีกรรมและประเพณีจึงเป็นกลไกสำคัญในการธำรงอัตลักษณ์ล้านนา และเป็นตัวอย่างของพลวัตวัฒนธรรมที่สามารถรักษารากเหง้าควบคู่กับการปรับตัวต่อบริบทสังคมร่วมสมัย

4. ความหลากหลายของแกงฮังเล

ในปัจจุบัน แกงฮังเลมีรูปแบบหลากหลายตามพื้นที่และวัฒนธรรมย่อย มีการปรับตัวของสูตรอาหารให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ สะท้อนความยืดหยุ่นของวัฒนธรรมอาหาร โดยส่วนประกอบสำคัญเหมือนกัน คือ ผงแกงฮังเล ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือ ยี่หร่า (black cumin) ลูกซัด (Fenugreek) ผงขมิ้น (Turmeric) และเครื่องเทศอื่นๆ อีกหลายชนิด สามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะหลัก ได้แก่ 1) แกงฮังเลม่าน: ได้รับอิทธิพลจากพม่า มีลักษณะน้ำแกงขลุกขลิก สีน้ำตาลแดง มีน้ำมันลอยหน้าสีแดงส้มจากเครื่องแกง รสจัด เปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดตาม มีความกลมกล่อม โดยใช้หมูสามชั้น ขิงหั่นฝอย น้ำมะขามเปียก ผงขมิ้น และเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ และกะปิ และ 2) แกงฮังเลเชียงแสน: มีลักษณะใกล้เคียงแกงโฮะล้านนา เน้นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือพวง ใบชะพลู หน่อไม้ดอง และพริกสด สีของแกงมักออกเขียวหรือเหลือง รสชาติเบากว่าแบบม่าน เน้นความสดของวัตถุดิบ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ความหลากหลายของรูปแบบแกงฮังเลในแต่ละพื้นที่สะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของวัฒนธรรมอาหารที่สามารถปรับเปลี่ยนตามบริบทภูมิศาสตร์ ทรัพยากร และรสนิยมของผู้บริโภค การมีอยู่ของสูตรที่แตกต่างกันมิได้ลดทอนความเป็นอัตลักษณ์ หากกลับสะท้อนพลวัตของวัฒนธรรมอาหารที่ปรับตัวตามบริบทภูมิศาสตร์ ทรัพยากร และรสนิยมของผู้บริโภคในแต่ละยุคสมัย

5. คุณค่าทางโภชนาการและสุขภาวะ

แนวคิดเรื่อง สุขภาวะ (well-being) ตามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1948) มิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค หากครอบคลุมความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การวิเคราะห์แกงฮังเลในบริบทของสุขภาวะจึงควรพิจารณาในลักษณะองค์รวม โดยเชื่อมโยงคุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบกับบทบาททางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ในชุมชน ซึ่งล้วนมีส่วนสนับสนุน

สุขภาวะในหลายมิติ

ในมิติด้านร่างกาย (physical well-being) แกงฮังเลเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงจากเนื้อหมู ซึ่งให้กรดอะมิโนจำเป็นต่อการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย แม้หมูสามชั้นจะมีไขมันในปริมาณสูง แต่ในบริบทวิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนล้านนาซึ่งใช้แรงงานเกษตรกรรม ไขมันดังกล่าวเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวของภาคเหนือ นอกจากนี้ เครื่องเทศและสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบหลักยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (bioactive compounds) ที่ได้รับการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ เช่น เคอร์คูมิน (curcumin) ในขมิ้น ซึ่งมีคุณสมบัติต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ (Hewlings & Kalman, 2017, p. 92) จินเจอรอล (gingerol) ในขิง ซึ่งมีบทบาทในการลดการอักเสบและส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร (Mashhadi et al., 2013) และอัลลิซิน (allicin) ในกระเทียม ซึ่งมีรายงานว่าสามารถช่วยลดระดับไขมันในเลือดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (Bayan et al., 2014, pp. 1-14) องค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรพื้นบ้านมีฐานทางชีวเคมีรองรับในระดับหนึ่ง และสอดคล้องกับแนวคิดอาหารเชิงหน้าที่ (functional food)

ในมิติด้านจิตใจ (mental well-being) การปรุงและการบริโภคแกงฮังเลในบริบทครอบครัวและพิธีกรรมช่วยสร้างความรู้สึกผูกพัน ความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ และความมั่นคงทางอารมณ์ อาหารพื้นถิ่นที่เชื่อมโยงกับความทรงจำและประสบการณ์ร่วมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองทางมานุษยวิทยาอาหารที่เห็นว่าอาหารเป็นพื้นที่ของความหมายและอัตลักษณ์ (Mintz, & Du Bois, 2002, pp. 99-119)

ในมิติด้านสังคม (social well-being) แกงฮังเลมีบทบาทในงานบุญ ประเพณี และพิธีกรรมทางศาสนา การร่วมแรงร่วมใจกันจัดเตรียมอาหารในโอกาสสำคัญสะท้อนระบบเครือญาติ ความเกื้อกูล และโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมของชุมชนล้านนา การบริโภคอาหารร่วมกันจึงมิได้เป็นเพียงกิจกรรมทางกายภาพ หากเป็นกระบวนการสร้างและธำรงทุนทางสังคม (social capital) ที่เอื้อต่อความเข้มแข็งของชุมชน

เมื่อพิจารณาโดยองค์รวม แกงฮังเลจึงเป็นตัวอย่างของการบูรณาการองค์ความรู้ด้านโภชนาการ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และมิติทางสังคมวัฒนธรรมเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะเชิงองค์รวม อาหารชนิดนี้สะท้อนความเข้าใจเชิงประสบการณ์ของชุมชนต่อการดูแลสุขภาพผ่านการเลือกใช้วัตถุดิบ เทคนิคการปรุง และการบริโภคในบริบททางสังคมที่เหมาะสม

6. อัตลักษณ์ทางอาหารและการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ในบริบทของภาคเหนือของประเทศไทย การจัดกิจกรรมรับประทานอาหารแบบขันโตกซึ่งผสานการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน อาทิ ฟ้อนเล็บและดนตรีพื้นเมือง ควบคู่กับการนำเสนออาหารท้องถิ่น เช่น แกงฮังเล ได้กลายเป็นพื้นที่สำคัญในการถ่ายทอดอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมสู่สายตานักท่องเที่ยว

กิจกรรมดังกล่าวมิได้มอบเพียงประสบการณ์ด้านรสชาติ หากยังสร้างความเข้าใจเชิงลึกต่อวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านจึงทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่สะท้อนระบบคุณค่า ความทรงจำทางสังคม และอัตลักษณ์ของชุมชน (เกศศิณี ตระกูลทิวากร, 2557)

การพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวด้านอาหาร (gastronomy tourism) ที่บูรณาการกิจกรรมเรียนรู้ เช่น เวิร์กช็อปสอนการทำแกงฮังเล และการมีส่วนร่วมในกระบวนการปรุงอาหารพื้นถิ่น สอดคล้องกับแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ (experiential tourism) ซึ่งมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของนักท่องเที่ยวในฐานะ “ผู้กระทำการ” มากกว่าผู้บริโภคเพียงฝ่ายเดียว การเปิดพื้นที่ให้นักท่องเที่ยวได้ลงมือปฏิบัติจริงไม่เพียงช่วยถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น หากยังเอื้อให้เกิดการสร้างมูลค่าเพิ่มและการกระจายรายได้สู่ชุมชน (สุธินดา ใจขาน, อัจฉริยา สุริยา และทิวารัตน์ ศรีราตรี, 2557)

ในขณะเดียวกัน แกงฮังเลได้ปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทสังคมร่วมสมัย ทั้งในด้านการปรับสูตรเพื่อลดไขมัน การพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์กึ่งสำเร็จรูปหรืออาหารพร้อมรับประทาน ตลอดจนการนำเสนอในรูปแบบร่วมสมัยเพื่อรองรับตลาดนักท่องเที่ยวและผู้บริโภคในเมือง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนพลวัตของวัฒนธรรมอาหารที่ดำรงอยู่ท่ามกลางกระบวนการต่อรองระหว่างการธำรงรักษาความดั้งเดิมกับการปรับตัวตามบริบทเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน

ดังนั้น การพัฒนาแกงฮังเลในฐานะทุนทางวัฒนธรรมและทุนเชิงสัญลักษณ์ของชุมชน ควรตั้งอยู่บนหลักการรักษาอัตลักษณ์ควบคู่กับการสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างสมดุล แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) โดยเฉพาะ SDG 8 ที่มุ่งส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจและการจ้างงานในระดับชุมชน SDG 11 ที่เน้นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมและ SDG 12 ที่สนับสนุนการผลิตและการบริโภคอย่างรับผิดชอบผ่านระบบอาหารท้องถิ่นที่ยั่งยืน อาหารพื้นถิ่นอย่างแกงฮังเลจึงมิได้มีคุณค่าเพียงในเชิงวัฒนธรรม หากยังมีศักยภาพในการเป็นกลไกการพัฒนาท้องถิ่นที่เชื่อมโยงมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และความยั่งยืนอย่างบูรณาการ

7. สรุป

แกงฮังเลมิได้เป็นเพียงอาหารพื้นถิ่นของภาคเหนือ หากเป็นพื้นที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสุขภาวะในลักษณะองค์รวม อาหารชนิดนี้มีบทบาททั้งในบริบทพิธีกรรมประเพณี และระบบเครือญาติ ตลอดจนบ่งชี้ความเชื่อและความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่ฝังรากอยู่ในสังคมล้านนา ขณะเดียวกัน ส่วนประกอบของแกงฮังเล ทั้งเนื้อสัตว์ เครื่องเทศ และสมุนไพรพื้นบ้าน ยังแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างองค์ความรู้ด้านโภชนาการกับวิถีชีวิตและสภาพภูมิอากาศของพื้นที่ ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดอาหารเป็นยาที่ชุมชนสั่งสมผ่านประสบการณ์ยาวนาน ในบริบทสังคมร่วมสมัย แกงฮังเลยังแสดงให้เห็นถึงพลวัตของวัฒนธรรมอาหารที่สามารถปรับตัวต่อกระแสเศรษฐกิจการท่องเที่ยว

โดยพัฒนาไปสู่การท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์และการสร้างมูลค่าเพิ่มทางวัฒนธรรม อันสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน ทั้งในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น

ดังนั้น การศึกษามิติทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสุขภาวะของแกงฮังเล จึงมิได้มุ่งเพียงการอธิบายอาหารพื้นถิ่นหนึ่งชนิด หากเป็นการชี้ให้เห็นศักยภาพของวัฒนธรรมอาหารในฐานะทุนทางสังคมและทรัพยากรการพัฒนาที่สามารถธำรงอัตลักษณ์ควบคู่กับการปรับตัวอย่างสมดุลในโลกสมัยใหม่ สำหรับการศึกษาต่อยอดในอนาคต อาจพิจารณาขยายกรอบการวิจัยไปสู่การศึกษาภาคสนามเชิงลึกเกี่ยวกับกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารล้านนาในระดับครัวเรือนและชุมชน รวมทั้งการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพของสมุนไพรที่ใช้ในแกงฮังเลในเชิงวิทยาศาสตร์เพิ่มเติม เพื่อสร้างฐานข้อมูลที่เชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นกับองค์ความรู้สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ การศึกษาเปรียบเทียบอาหารพื้นถิ่นล้านนากับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ใกล้เคียง หรือการวิเคราะห์บทบาทของอาหารพื้นถิ่นในบริบทเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ อาจช่วยขยายองค์ความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารในมิติที่หลากหลายและลุ่มลึกยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาและใช้ประโยชน์จากทุนทางวัฒนธรรมอย่างสมดุลและยั่งยืน

ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นศักยภาพของแกงฮังเลในฐานะต้นแบบของการบูรณาการวัฒนธรรมอาหาร สุขภาวะ และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งสามารถต่อยอดสู่การกำหนดแนวทางส่งเสริมสุขภาพชุมชนผ่านอาหารพื้นถิ่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม และการใช้ทุนทางอาหารเป็นกลไก soft power ทางวัฒนธรรม ทั้งนี้ควรดำเนินการควบคู่กับการอนุรักษ์อัตลักษณ์และความยั่งยืนของชุมชนท้องถิ่น

8. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษามิติของแกงฮังเลในด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าแกงฮังเลมิใช่เพียงอาหารพื้นเมืองที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ หากแต่เป็นระบบองค์ความรู้ที่มีความซับซ้อนและเชื่อมโยงหลายมิติ สะท้อนให้เห็นถึงการดำรงอยู่และพลวัตของวัฒนธรรมล้านนาในระดับโครงสร้างและปฏิบัติการ ดังนี้

1. การเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับประวัติศาสตร์และการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมแกงฮังเลเป็นผลผลิตของกระบวนการปฏิสัมพันธ์ทางประวัติศาสตร์ระหว่างล้านนาและพม่า ซึ่งสะท้อนรูปแบบการแลกเปลี่ยน การปรับประยุกต์ และการสร้างอัตลักษณ์ผ่านอาหาร การดำรงอยู่ของเมนูนี้จึงเป็นหลักฐานเชิงวัฒนธรรมที่แสดงถึงการปรับเปลี่ยนและสืบทอดของอัตลักษณ์ท้องถิ่นภายใต้บริบทการเคลื่อนย้ายทางสังคมและชาติพันธุ์

2. อาหารในฐานะสื่อกลางของวัฒนธรรม ความเชื่อ และโครงสร้างสังคมบทบาทของแกงฮังเลในพิธีกรรมและเทศกาลสำคัญของชุมชนล้านนา แสดงให้เห็นว่าอาหารทำหน้าที่เป็นกลไกเชื่อมโยงความ

เชื่อทางศาสนา จารีตประเพณี และระบบเครือญาติ อาหารจึงเป็นทั้งวัตถุทางวัฒนธรรมและกระบวนการทางสังคมที่ช่วยสร้างความสมานฉันท์และความต่อเนื่องของชุมชน

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการจัดการทรัพยากรอาหารเทคนิคการเลือกวัตถุดิบ การหมักการเคี่ยว และการใช้เครื่องเทศสมุนไพร ล้วนสะท้อนระบบความรู้ท้องถิ่นที่สั่งสมมายาวนาน และแสดงถึงความสามารถของชุมชนในการปรับตัวต่อสภาพภูมิอากาศและทรัพยากรในพื้นที่ การใช้โปรตีน ไขมัน และสมุนไพรอย่างสมดุลยังสะท้อนความเข้าใจเชิงปฏิบัติด้านโภชนาการที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของผู้คนในภูมิภาค

4. การถ่ายทอดองค์ความรู้เชิงประสบการณ์ (Tacit Knowledge) การเรียนรู้การปรุงแกงฮังเลผ่านระบบครอบครัวและชุมชน เป็นตัวอย่างของการถ่ายทอดความรู้เชิงประสบการณ์ที่อาศัยการลงมือปฏิบัติ การสังเกต และการมีส่วนร่วมในบริบทวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง องค์ความรู้ลักษณะนี้ไม่อาจถ่ายทอดผ่านเอกสารเพียงอย่างเดียว หากต้องอาศัยความสัมพันธ์ทางสังคมและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

5. มิติของอัตลักษณ์และทุนทางวัฒนธรรมในบริบทเศรษฐกิจร่วมสมัยแกงฮังเลได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของอัตลักษณ์ล้านนาในพื้นที่สาธารณะ ทั้งในงานวัฒนธรรม การท่องเที่ยว และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ อาหารพื้นถิ่นจึงมิได้มีคุณค่าเฉพาะในระดับครัวเรือน หากยังสามารถพัฒนาเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและความภาคภูมิใจของชุมชนในบริบทโลกาภิวัตน์

โดยภาพรวม องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษานี้ช่วยขยายกรอบการทำความเข้าใจอาหารพื้นถิ่นจากการมองเชิงวัฒนธรรมแบบแยกส่วน ไปสู่การวิเคราะห์เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงประวัติศาสตร์ ความเชื่อ โภชนาการ สุขภาวะ และการพัฒนาอย่างยั่งยืนเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งนี้ องค์ความรู้ดังกล่าวสามารถพัฒนาเป็นกรอบวิเคราะห์เชิงแนวคิดที่มีศักยภาพต่อการประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนและเชิงนโยบาย ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นอื่นๆ ต่อไปได้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

เกศศิณี ตระกูลทิวากร. (2557). *การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น.* กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

ฐิติวรฎา ใยสำลี, สุรีย์พร ธัญญะกิจ, จุฑารัตน์ ศักดิ์มั่นวงศ์ และนพพร แพทย์รัตน์. (2562). “แกงฮังเล” วัฒนธรรมและความเชื่อ. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์),* 9(2), 172-186.

ทรงสิริ วิชิรานนท์, พจนีย์ บุญนา และจงทิพย์ อธิมุตติสรรค์. (2557). วิถีชีวิตและความมั่นคงของอาหารภาคใต้. *วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร*, 8(1), 94-107.

ทัศนีย์ อารมณ์เกลี้ยง และสุภาพ ฉัตราภรณ์. (2557). เส้นทางการสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม),* 35, 189-205.

ประหยัด สายวิเชียร. (2547). *อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ.* เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.

พัทยา สายหู. (2532). *กลไกของสังคม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยศ สันตสมบัติ. (2543). *ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

สุธินดา ใจขาน, อัจฉริยา สุริยา และทิวารัตน์ ศรีราตรี. (2557). การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลกหลวงพระบาง เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. ใน *การประชุมวิชาการการพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557: Rethink: Social Development for Sustainability in ASEAN Community* (หน้า 650-657). ขอนแก่น: ศูนย์วิจัยและพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรอนงค์ ทองมี. (2564). แกงฮังเล. *วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย*, 3(2), 1-6.

Bayan, L., Koulivand, P. H., & Gorji, A. (2014). Garlic: A review of potential therapeutic effects. *Avicenna Journal of Phytomedicine,* 4(1), 1-14.

Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its effects on human health. *Foods*, 6(10), 92. https://doi.org/10.3390/foods6100092

Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askani, G., Hariri, M., & Mofid, M.R. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence. *International Journal of Preventive Medicine,* 4(Suppl 1), S36-S42.

Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, 31, 99-119. https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011

Richards, G. (2012). An overview of food and tourism trends and policies. In OECD (Ed.), *Food and the tourism experience: The OECD-Korea workshop*. Paris: OECD Publishing.

UNESCO. (2003). *Convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage.* Paris: UNESCO.

Viwatpanich, K. (2012). Consumption and nutritive values of traditional Mon food. *ASEAS-Austrian Journal of South-East Asian Studies*, 5(1), 152-160.

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization.* Geneva: WHO.