

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา

FOOD CONSUMPTION CULTURE OF LANNA PEOPLE

Received: 23/04/2564

Revised: 28/11/2564

Accepted: 02/12/2564

อิทธิพงษ์ ทองศรีเกตุ¹

Ittipong Thongsrikate¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวล้านนา เพื่อแสดงให้เห็นว่าอาหารล้านนาเป็นภูมิปัญญาหนึ่งของชาวล้านนาที่มีการถ่ายทอดสั่งสมประสบการณ์ และสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรม ประเพณี ชาวล้านนานิยมบริโภคอาหารที่หารับประทานได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล รวมทั้งได้เพาะปลูกไว้ตามบริเวณที่อยู่อาศัยของตนเองแล้วนำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อบริโภค โดยผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงเป็นอาหารนั้นล้วนแล้วแต่มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการรักษาโรค ขณะเดียวกันผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารเหล่านี้ยังเกี่ยวข้องกับคติ ความเชื่อ ค่านิยมของชาวล้านนา

คำสำคัญ : วัฒนธรรมการบริโภค, อาหารล้านนา, ชาวล้านนา

ABSTRACT

This article investigates food consumption culture of Lanna people in order to show that Lanna food is one of the wisdoms of the Lanna people that has been passed on and continued for a long time to the present day, which can be seen in their daily life activities, traditions, and culture. The locals of the northern provinces of Thailand prefer eating seasonal food that they can find directly from nature as well as local vegetables they grow locally in their homes. The local vegetables or herbs they use as food are notable for medicinal properties that help treat illness. They are also associated with beliefs and values of the Lanna people.

Keywords: Consumption culture, Lanna food, Lanna people

¹อาจารย์ประจำกลุ่มสหวิทยาการสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

¹Lecturer of Interdisciplinary of Social Science Section, Faculty of Liberal Arts, Maejo University

*E-mail: Thongsrikatei@gmail.com

บทนำ

ของกินบ้านเฮาเลือก เอาเตี๋ยนาย
 เป็นของพื้นเมือง เป็นเรื่องสบาย ล้วนชะปะมากมี
 ฟังอื้อดีเนื่อ ฟังไค่อยากจนเพลอ มาบลิ้นน้ำลาย
 แก่งแคจันจัว ใส่อั่วจันหมู แก่งหน่อไม้ซาง ชั่วป่าถั่วปู้
 น้ำพริกแมงดา กับน้ำพริกอ่อง คั่วผักกุ่มตอง หนั่งปองน้ำปู้
 แก่งผักเชียงดา ใส่ป่าแห้ง ตวยเนื่อเจ้า
 แก่งบอนแก่งตุน กับแก่งหยวกกล้วย ตำบ่าหนูนยาเตา
 ซ้าป่าเชื้อผอย แก่งเห็ด แก่งหอย ก้อยป่าตุ๊กอูย
 แก่งบาค้อนก้อม แก่งอ่อมเครื่องใน แก่งผักเหือดล่อ อออย่าหน่อไม้
 น้ำเมี่ยงน้ำตบ กับแก่งฮังเล น้ำพริกอีเก๋ เฮียจันไก่
 ลาบจัวตัวลาย ลาบควายตัวดำ ลาบไถยกมา ลาบปัสร้อย ก็ล้ากา
 กินอะหยังระวังฟ่อง ลูตึงจะว่าป่าบอก
 ส่วนบ้านผม ก็กก้อก ยอกแก่งโเฮะ ตึงวัน
 ของกินบ้านเฮา เลือกเอาเตี๋ยนาย
 เป็นของพื้นเมือง เป็นเรื่อง สบาย ล้วนชะปะมากมี ฟังอื้อดีเนื่อ
 ฟังไค่ อยอยากจนเพลอ มาบลิ้นน้ำลาย

(ของกินคนเมือง, โพล์คของคำเมือง ชุตอมตะ จรัส มโนเพ็ชร)

คำร้องในบทเพลงของกินคนเมือง ที่ขับร้องโดยจรัส มโนเพ็ชรและสุนทรี เวชานนท์ ได้สะท้อนเห็นถึง
 วิถีทางการบริโภคและวัฒนธรรมการบริโภคของชาวล้านนา หรือประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของ
 ประเทศไทย ที่มีการรับประทานแบบเรียบง่ายฟังพิงกับธรรมชาติและหลักการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการบริโภค
 อาหาร อาหารบางชนิดที่ปรากฏในคำร้องของบทเพลงเป็นอาหารที่รับประทานกันอยู่ในครัวเรือน เช่น แก่งหน่อไม้
 ลาบ ตำขนนุ แก่งเห็ด เป็นต้น ขณะเดียวกันก็เป็นอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมตามคติความเชื่อของ
 ชาวล้านนา นอกจากนี้อาหารบางอย่างเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้คนและนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในพื้นที่
 ภาคเหนือของประเทศไทยได้ลองลิ้มชิมรส ซึ่งนักมานุษยวิทยากล่าวว่า อาหารมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับวิถีชีวิต
 มนุษย์ อาหารเป็นสิ่งแบ่งแยกหรือเชื่อมโยงกันผู้คนในสังคมเข้าด้วยกัน (Appadurai, 1981; Mintz & Du Bois,
 2002)

อาหารยังเป็นหนึ่งในปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุก
 ชนชาติ ทุกภาษาและทุกวัฒนธรรมต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง
 และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารทุกชนิดล้วนมีสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ที่มีส่วนช่วยในการ

เจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายและอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในภาวะปกติได้ ขณะเดียวกัน การรับประทานอาหารถือเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นวิธีการเอาตัวรอดและการปรับตัวของมนุษย์ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเรื่องราววัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ 8 จังหวัดทางภาคเหนือของประเทศไทย ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน ข้อมูลที่นำเสนอในบทความมาจากการทบทวนวรรณกรรมและส่วนหนึ่งมาจาก ประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรในอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือตามที่กล่าวมา

วัฒนธรรมล้านนา

วัฒนธรรมล้านนาเป็นวัฒนธรรมที่มีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เคยเป็น ดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีต จนเกิดความเจริญงอกงามในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ ประเพณี จารีต กฎหมาย เป็นเอกลักษณ์ร่วมที่เป็นแบบแผนในสังคม โดยสัมผัสได้จาก วิถีชีวิต พฤติกรรม บุคลิกภาพ และถ่ายทอดไปยังชนรุ่นหลัง ล้านนาเป็นขอบเขตทางวัฒนธรรมในพื้นที่ ภาคเหนือ หมายรวมถึงจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน รวมถึงตาก และอุตรดิตถ์ บางส่วน

ชาวล้านนามีวัฒนธรรมการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาความรู้ด้านต่างๆ ทั้งความเชื่อ ศิลปวัฒนธรรม และจารีต ประเพณีสามารถสังเกตและสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรม หรือบุคลิกภาพของผู้คน ที่ส่วนมากมีบรรพบุรุษ สืบสายมาจากผู้ที่ตั้งถิ่นฐานในดินแดนอาณาจักรล้านนาในอดีต อนึ่งวัฒนธรรมล้านนาไม่ได้มีลักษณะที่มีแบบอย่าง ลักษณะเดียว (Typical) เนื่องจากชาติพันธุ์ของผู้คนในล้านนามีลักษณะผสมผสาน บรรพบุรุษ ล้านนาได้สะสมภูมิ ปัญญาความรู้ในแขนงต่างๆ สร้างสรรค์เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่งดงามไม่มีใครเหมือน มีความลงตัวและมี เอกลักษณ์ที่ล้ำค่าชาวล้านนาทั้งหลายได้สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ เอาไว้ได้โดยส่วนมากรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภค อาหาร (คันสนีย์ กระจำโนม, 2556)

อาหารล้านนา

อาหารพื้นถิ่นเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคมที่มีความแตกต่างกันออกไปและมี พัฒนาการมาอย่างยาวนาน มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่ง มีความหลากหลายทั้งในด้านรูปแบบ สีกลิ่น วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนา การ อาหารยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ ความเชื่อและพิธีกรรม สิ่งเหล่านี้นำมาสู่แบบแผนการบริโภค หรือวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร, 2559)

“อาหารล้านนา” ถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ด้านหนึ่งของชาวล้านนา ที่มีคุณค่าต่อการศึกษาทำความเข้าใจ เพราะเป็นคุณค่าทางปัญญาที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนทางสังคมและวัฒนธรรมของภูมิปัญญาที่เกิด จากความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติ และเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากวิถีการใช้ชีวิตจริงอย่างได้ผลมาเป็นเวลานาน

ร้อยๆ ปี อีกทั้งยังมีการผสมผสานข้ามวัฒนธรรมระหว่างคนพื้นเมือง คนภาคกลางและประเทศเพื่อนบ้านซึ่งมีการแลกเปลี่ยน สังสรรค์ข้ามวัฒนธรรม อาหารบางชนิดได้รับอิทธิพลมาจากเพื่อนบ้าน ได้แก่ พม่า จีนฮ่อ เช่น แกงฮังเล ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว ซึ่งเป็นของพม่าหรือที่เราเรียกกันว่า “ไทยใหญ่”

อาหารของชาวล้านนาไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมหลากหลายรส รวมทั้งแสดงถึงเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของความเป็นล้านนาอีกด้วย นอกจากชาวล้านนาได้ประกอบอาหารสำหรับชีวิตประจำวันแล้ว ยังประกอบอาหารคาวหวานในพิธีกรรมโดยมีการสอดแทรกในระบบความเชื่อ เช่น ในพิธีกรรมเลี้ยงผี ปูย่า ประเพณีสงกรานต์ วันเข้าพรรษา ออกพรรษาและเทศกาลทำบุญข้าวใหม่ วิธีการประกอบอาหาร วิธีการใช้อาหารในพิธีกรรมและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพ เช่น ชาวเชียงใหม่ในอดีตยังคงประกอบอาหารและกินอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพิธีกรรมของชุมชนเอง นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กันระหว่างความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านอาหารและการสืบทอดด้าน พิธีกรรม ซึ่งมีพ่อแม่ หรือ พ่ออ้าย แม่อ้าย ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความรู้ ให้การกล่อมเกลาก่อสมานในครอบครัว และในชุมชนทั้งที่เป็นการศึกษาตามความเชื่อและประเพณีและมีพิธีกรรมทำให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมการกินอาหารแบบดั้งเดิม อันเป็นการสร้างความรู้สึกที่มีคุณค่า ทำให้เกิดความสุขในการกินอาหารแบบล้านนา เป็นการสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) อันเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้วัฒนธรรมอาหารล้านนายังคงดำรงอยู่ในชุมชน (รัมย์ภา ศิริวงศ์, 2544) เช่นเดียวกับงานวิจัยของฉวีวรรณ สุวรรณภา อรอนงค์ วุรงค์ และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล (2561) พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารจะหาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การล้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลั การตำ ซึ่งอาหารภาคเหนือมักจะทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหาร ซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้และวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น เช่นเดียวกับงานวิจัยของทัศนีย์ อารมณ์เกลี้ยงและสุภาพ ฉัตรารณ (2557) พบว่า อาหารล้านนามีความสัมพันธ์กับชนชาติที่อยู่ในพื้นที่ เช่น ชนเผ่าไทลื้อ ไทจีน ไทยวน ไทลั๊วะ ไทยอง อาหารยังมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อและค่านิยมของชาวล้านนา ได้แก่ ลาบ แกงโฮะ แกงอ่อม แกงขนุน และยังมีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ล้านนา ได้แก่ แกงฮังเล ข้าวซอย เป็นต้น ขณะที่การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารล้านนามี 3 วิธี คือ การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การถ่ายทอดทางความเชื่อ ค่านิยมและการถ่ายทอดทางทักษะวิธีการ นอกจากนี้อาหารล้านนา หรืออาหารพื้นเมืองภาคเหนือตอนบน ถือได้ว่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งมีการสะสมองค์ความรู้และการถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารการกินของคนเมืองโดยทั่วไปส่วนใหญ่มักจะเป็นไปตามฤดูกาลซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ (อรอนงค์ ทองมี, 2558) อาจกล่าวสรุปเกี่ยวกับอาหารล้านนาได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะอาหารล้านนาแบ่งตามที่มาของอาหาร วิธีการปรุงอาหาร คุณค่าของอาหารและการถ่ายทอด

ลักษณะอาหารล้านนา	
ประเภท	รายละเอียด
ที่มาของอาหาร	ธรรมชาติ ท้องถิ่น
วิธีการปรุงอาหาร	แกง ตำ ยำ คั่ว ลาบ ส้า ลู้
คุณค่าของอาหาร	ค่านิยม ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม
การถ่ายทอด	จากรุ่นสู่รุ่น ตามกลุ่มชาติพันธุ์ ระบบการศึกษา

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุชาวล้านนาโดยทั่วไปว่า ผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตอยู่ในชนบทไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมเหมือนคนรุ่นใหม่ ยังคงสืบทอดวิถีชีวิตแบบปู่ย่าตายาย ไว้เกือบทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่กิจวัตรประจำวันในด้านต่างๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องที่มีคำสอนทางพุทธศาสนาและประเพณีท้องถิ่นเป็นเครื่องชี้นำ ยังไม่ถูกกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมครอบงำ ยึดมั่นในความเชื่อเกี่ยวกับบุญบาป กรรมเวร นรกสวรรค์ ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับเรื่องทางศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในด้านอาหารการกินนั้น ส่วนใหญ่มีสภาพความเป็นอยู่และทานอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิม ผู้สูงวัยชาวล้านนาบางท่าน แม้อายุ 70-80 ปีแล้ว สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงเป็นปกติสุข ไม่มีโรคประจำตัว เนื่องจากรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยและรับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติในท้องถิ่น (สมหมาย เปรมจิตต์ ชัยชนะ ปิ่นเงินและศรีเลา เกษพรหม, 2550)

วัฒนธรรมการบริโภคของชาวล้านนายังเกี่ยวข้องกับวิถีคิดเรื่องความเจ็บป่วยที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และบริบทแวดล้อมทั้งด้านภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของชุมชน ในประเด็นนี้สามารถ ใจเตี้ย (2561) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพโดยใช้วัฒนธรรมล้านนา เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ ความศรัทธา และทรัพยากรในท้องถิ่น ถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ พรหมเพ็ญ เครือไทย (2552) พบว่า ชาวล้านนาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจเป็นอย่างดี เข้าใจในชีวิตและความเจ็บไข้ว่า เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้ ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตนเอง และทุกสิ่งทุกอย่างมีการ เกิดขึ้นดำรงอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับสูญ จึงได้ใช้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ การรักษาทั้ง ร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยมีวิธีการรักษา 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) กำกั้นกำอยู่ คือ การถือวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินและพฤติกรรมความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับจารีตประเพณี คติความเชื่อของท้องถิ่น เช่น การปฏิบัติตัวระหว่างอยู่เดือนของหญิงหลังคลอด การถือปฏิบัติของหมอเมือง เป็นต้น 2) การรักษาด้วยการบำรุงขวัญกำลังใจ เป็นการดูแลรักษาสุขภาพด้วยพิธีกรรมต่างๆ ตามวัฒนธรรม คติความเชื่อของท้องถิ่นนั้นๆที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำนายทายทัก เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อการรักษา เพื่อการบำรุงขวัญกำลังใจ เช่น การสู่ขวัญ การบูชาเทียน การสืบชะตา เป็นต้น 3) การรักษาด้วยการผ่อนคลายทางร่างกายเป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวกขึ้น

ทำให้หายจากอาการเจ็บปวด เมื่อยล้า และอาการเกร็งของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การนวด การยาขาง การตอกเส้น เป็นต้น และ 4) การรักษาด้วยรากไม้ครุฑยาเป็นการใช้สมุนไพรจากส่วนต่างๆของพืชสัตว์ธาตุวัตถุ บางชนิดที่มีสรรพคุณในการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ เช่น ยาต้ม ยาฝน ยานวด ยาผง ยาสม (ยารม) ยาजू ยาตอง ยาแก้ ยาทา เป็นต้น มารักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ขณะเดียวกันคนเมืองมีการกินและการอยู่ที่มีเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอาหารพื้นเมือง ที่ใช้ผักพื้นเมืองหรือพืชสมุนไพรล้วนสามารถใช้เป็นทั้งอาหาร และเป็นยา รวมทั้งการใช้ดอกไม้หอมที่บ้านในฤดูกาลต่างๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น นำไปบูชาวัด ประดับในบ้าน หรือตกแต่งร่างกายและมีผลทำให้จิตใจเบิกบาน มีสุขภาวะโดยรวม (พณีย์ ศิริสะอาด, 2553)

ชาวล้านนามีวัฒนธรรมการใช้ผักพื้นบ้านในการประกอบเป็นอาหารสำหรับในบริโภคในชีวิตประจำวัน ไม่ที่จะเป็นการแกง ต้ม ยำ ส้าหรือลาบ จากการเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารพื้นบ้านใน 8 จังหวัดภาคเหนือ ภายใต้โครงการพัฒนาการท่องเที่ยวและธุรกิจบริการต่อเนื่องให้มีคุณภาพสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างยั่งยืนและกระจายประโยชน์อย่างทั่วถึง รวมทั้งต่อยอดการผลิตสินค้าและบริการที่มีศักยภาพสูงด้วยภูมิปัญญาและนวัตกรรม ในขอบเขตความรับผิดชอบของคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้เกี่ยวกับการรวบรวมตำหรับอาหารพื้นบ้านและเมนูพื้นบ้านหารับประทานยากพบว่า ตำหรับอาหารพื้นบ้านล้านนาและเมนูพื้นบ้านอาหารรับประทานยากส่วนใหญ่ใช้พืชผักที่มีอยู่ในชุมชนท้องถิ่นในการประกอบอาหาร เช่น การปรุงอาหารประเภทแกงที่ปรากฏพืชผักอยู่ในเมนูอาหาร ได้แก่ แกงแค แกงขนุน แกงมะรุม แกงหยวก แกงตุน หรือแกงมะรุม เป็นต้น ซึ่งพืชผักเหล่านี้มีทั้งขึ้นเองตามธรรมชาติและนำมาปลูกไว้ริมรั้วบ้าน เป็นต้น คุณค่าของพืชผักเหล่านั้นนอกจากมีรสชาติอร่อยแล้ว พืชผักบางชนิดยังมีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ บางอย่างมีฤทธิ์ทางยา เนื่องจากมีรสชาติ ผาต หวาน มัน เปรี้ยวตามธรรมชาติ และออกตามฤดูกาล ทำให้เกิดการนำมาใช้ประโยชน์อย่างไม่จำเจ ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ข่า คนล้านนานำข่ามาใช้ในการปรุงอาหาร โดยนำมาตัดเป็นท่อน แกะเอาส่วนกาบใบออกเหลือเฉพาะเหง้า หรือหัวข่า นำไปหั่นซอยเพื่อใส่ในแกง เช่น แกงผักขี้เสียด แกงหยวก แกงชะอม แกงบอน แกงอ่อมหมู แกงแค แกงเห็ด และแกงมะรุม เป็นต้น โดยข่ามีสรรพคุณทางยาแบบพื้นบ้านคือ ช่วยบรรเทาอาการไอ การคันคอ แก้ปวดมวนท้อง เป็นต้น หรือมะแขว่น ที่คนในชุมชนบ้านฝายมูล ตำบลป่าคา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ซึ่งเป็นชุมชนไทยพวนที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในหัวเมืองฝายเหนือตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 ได้นำมะแขว่น ซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นอยู่เป็นจำนวนมากในพื้นที่มาใช้ในการประกอบอาหาร โดยเฉพาะน้ำพริกมะแขว่น หรือที่ชาวบ้านในชุมชนเรียกว่า “เจียวมะแขว่น” โดยนำเอาผลของมะแขว่นที่สุกแล้วมาเป็นส่วนประกอบในการตำน้ำพริก มะแขว่นมีสรรพคุณทางยาทางยาในส่วนของรากและเนื้อไม้เป็นยาขับลมในลำไส้ ลมขึ้นเบื่องสูง ทำให้หน้ามืดตาลาย วิงเวียน ลดความดัน เป็นยาขับโลหิตระดูของสตรี แต่ไม่ใช้กับหญิงมีครรภ์ ใบแก้รำมะนาด แก้ปวดฟัน เมล็ดสามารถสกัดน้ำมันหอมระเหย แก่ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ขับลม การใช้ในตำรายาจีน แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน แก้ท้องเสีย เป็นต้น



ภาพที่ 1 เครื่องปรุงสำหรับทำเจียวมะแขว่น หรือน้ำพริกมะแขว่น โดยมีมะแขว่นเป็นวัตถุดิบหลัก
ที่มา: บ้านฝายมูล ตำบลปากคา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับสุขภาวะของชาวล้านนา

สุขภาวะเป็นสภาวะที่มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ทั้งหมดมีการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552) หรือเป็นเรื่องการมีสุขภาพดี ทั้งนี้สุขภาพดีนั้นครอบคลุมไปถึงมิติทางกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และการอยู่อาศัยในสังคมได้อย่างปกติ ในประเด็นเรื่องสุขภาวะพระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวถึง สุขภาวะไว้ 4 ประเภท ได้แก่ สุขภาวะทางกาย คือ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัยสี่เพียงพอกับอัตภาพ สุขภาวะทางจิต คือ การที่จิตใจที่สดชื่นเบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่หวั่นไหว เศร้าโศก มีจิตใจเมตตา สามารถเข้าถึงความสุขได้อย่างประณีต สุขภาวะทางสังคมคือ การได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนราบรื่นและเป็นสุข มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนกันและกันและไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น สุขภาวะทางปัญญา คือ การมีความรู้และความคิดที่ดีงามและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความรู้จักคิดและพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เช่นเดียวกับประเวศ วะสี (2543) และจิราพร เกศพิชญพัฒนา สุวิณี วิวัฒน์วานิช สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปราริชาติ ญาตินิยม (2550) ที่กล่าวถึงสุขภาวะไว้ใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ขณะเดียวกัน Adams et al.,(1997) กล่าวถึงสุขภาวะ หรือสุขภาพที่ดีมีอยู่ 6 มิติ ได้แก่ สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) และสุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) โดยทุกมิติมีความเชื่อมโยงกัน หากมิติใดมิติหนึ่งมีการพัฒนาขึ้นก็ทำให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตขึ้นไปด้วย งานวิจัยของสมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาษา (2012) พบว่า ผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะสามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้บ้าง ด้านสังคมผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกันงานวิจัยของภัทรพร เกษสังข์ พระครูปริยัติ

คุณรังสีและสงสุข ภาแก้ว (2562) พบว่า ภาวะที่เป็นสุขทางกายของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หนึ่งในตัวชี้วัดของสุขภาวะที่เป็นสุขทางกายคือ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี เช่น ดูแลสุขภาพ ตรวจร่างกายประจำปี อ่านข้อมูลความรู้การดูแลสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ครบห้าหมู่ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินของดิบ กินร้อนช้อนกลาง

Pender (2002) กล่าวถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion behavior) ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีช่วยคงไว้ ซึ่งภาวะสุขภาพที่ปราศจากการเจ็บป่วย การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันเรื่องของสุขภาวะนั้นยังมีความแตกต่างกันออกไปตามคุณลักษณะส่วนบุคคล เช่นงานวิจัยของเบญจพร สว่างศรีและเสริมศิริ แต่งาม (2556) พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมีระดับการดูแลสุขภาพของตนเองสูงกว่าเพศชาย ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสดมีระดับการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส เป็นต้น รวมถึงสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ด้วย ขณะเดียวกันงานวิจัยของอุเทน ลาพิงค์ (2561) พบว่า สุขภาวะทางสังคมที่ดีของผู้สูงอายุในภาคเหนือ คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว รวมทั้งในชุมชนและที่ทำงาน อย่างไรก็ตามการพัฒนาสุขภาวะให้มีความสมบูรณ์ส่วนหนึ่งอาจมาจากการรับประทานอาหาร โดยอาหารพื้นบ้านเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากอาหารพื้นบ้านจะใช้พืชผักจากธรรมชาติตามหัวไร่ปลายนาเป็นวัตถุดิบ ไม่มีสารปรุงแต่งใดๆ และมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ (สามารถ ใจเตี้ย, 2558)

การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ: การศึกษานำร่อง ของขวพรรณ จันทร์ประสิทธิ์, สุมาลี เลิศมัลลิกาพร, ธาณี แก้วธรรมานุกุล, วรันธรณ์ จงรุ่งโรจน์สกุล และปิยวรรณ สวัสดิ์สิงห์ (2563) พบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนาในการส่งเสริมสุขภาพและปกป้องสุขภาพโดยการใช้หลักเบญจ อ. สุธายุยืน ได้แก่ อาหาร คือ การกินตามธรรมชาติ ปลอดภัย ผู้สูงอายุล้านนาจะรับประทานอาหารเช้าครบสามมื้อหลัก “ข้าวเป็นหลัก ผักเป็นยา ถั่วเป็นอาหารเสริม” เลือกรับประทานพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลที่ขึ้นตามธรรมชาติ ไม่มีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช และไม่ใช้สารปรุงรส (ผงชูรส) ในการประกอบอาหาร ออกกำลังกาย กิจกรรมตามวิถี ด้วยการทำงานหรือทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ เช่น การเดิน การหาหรือหิ้วของในการทำสวนทำไร่ เป็นต้น ซึ่งลักษณะงานดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานของร่างกาย อารมณ์มุ่งสู่ศีลธรรม จิตใจเบิกบาน ชาวล้านนาให้ความสำคัญกับการรักษาอารมณ์ด้วยการเข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิ หรือนอนทุกวันสัปดาห์ (วันพระ) ให้หลักธรรมะในการจัดการอารมณ์ เป็นต้น อาภาศติบริสุทธิ ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษทางอากาศ และเอื้ออาทรห่วงใย ใส่ใจกัน ด้วยการติดต่อไปมาหาสู่ระหว่างกันของผู้สูงอายุและสมาชิกในชุมชน เช่นเดียวกับภูมิปัญญาสากลที่เน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในส่วนหลัก “อ” ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศที่บริสุทธิ์ อารมณ์ หลีกเลี่ยงอบายมุข ป้องกันอุบัติเหตุ อนามัย โรคภัย (Department of Health, 2012)

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนาในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

จากการพัฒนาสังคมในช่วงตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กระแสวัฒนธรรมจากภายนอกได้เข้ามามี บทบาท ต่อวิถีชีวิตของชาวล้านนาเป็นอย่างมาก ซึ่งกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง ทางด้านสังคมและวัฒนธรรมของชาวล้านนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในปัจจุบันเมืองเชียงใหม่ต้องเผชิญกับปัญหา ต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาคมนาคมในท้องถิ่นขาดจิตสำนึกที่ดีของความเป็นพลเมือง รวมไปถึง ปัญหาการละทิ้งรากเหง้าและภูมิปัญญาเดิมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ส่งผลให้เกิดความห่างเหินจากการ เป็นสังคมที่ยั่งยืน (ดวงจันทร์ อาภาวัชรุตม์, 2543) งานวิจัยของเกศสุตา สันธิสันติกุล, ขนิษฐา เสถียรพิระกุล และบุญจรรย์ โกลานันท์ (2561) พบว่า ความมั่นคงทางอาหารในมุมมองของเกษตรกรอินทรีย์คือ ความสามารถในการ เข้าถึงแหล่งอาหาร การเสริมสร้าง เศรษฐกิจครัวเรือน การมีวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนพึ่งพาและการมีสุขภาพ ที่ดี 2)วิถีของการทำเกษตรอินทรีย์ ด้านการผลิต การแสวงหารายได้ วัฒนธรรมและทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารในแง่การเข้าถึงอาหารปลอดภัยอย่างพอเพียง ความพอเพียง ด้านเศรษฐกิจและความยั่งยืนของการผลิตอาหาร และ 3) แนวทางพัฒนาความ มั่นคงทางอาหาร แบ่งออกเป็น แนวทางการพัฒนาระดับชุมชน ได้แก่ การพัฒนาและสืบทอดความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ การขยายผลการทำ เกษตรอินทรีย์ การสร้างเครือข่าย การเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัว การสร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลดิน น้ำป่าและการเพิ่มประสิทธิภาพการสนับสนุนของหน่วยงาน ส่วนแนวทางสนับสนุนเชิงนโยบาย ได้แก่ การ กำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดินเพื่อการเกษตร การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการน้ำ การส่งเสริมพันธุ์กรรมพืช ท้องถิ่นในการเพาะปลูก การส่งเสริมการเกษตรแบบพึ่งตนเอง และการพัฒนาเกษตรกรรุ่นใหม่เพื่อก่อให้เกิดความ ยั่งยืนให้กับอาหารพื้นที่บ้าน

ในมุมมองการพัฒนาอาหารล้านนาในมิติของเศรษฐกิจ อาหารล้านนามีส่วนในการพัฒนา เชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ภายใต้โครงการไทยเข้มแข็งของรัฐบาลไทยที่มีเป้าหมาย เพื่อให้ประเทศไทยเป็น ศูนย์กลางอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ในภูมิภาคอาเซียน (Creative Industrial Hub of ASEAN) และเพื่อเพิ่มมูลค่า ทางเศรษฐกิจของอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ โดยเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของไทย เน้นการปรับประยุกต์วัฒนธรรม ภูมิปัญญาดั้งเดิม ผสมผสานเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ งานวิจัยของอรอนงค์ ทองมี (2558) พบว่า สภาพปัญหา ของอาหารล้านนาและแนวทางการแก้ปัญหาในด้านบุคลากร พบว่า บุคลากรยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สุขลักษณะ ด้านเครื่องมือและเทคโนโลยียังขาดเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพราะขาดงบประมาณ ด้านคุณภาพอาหารล้านนาพบว่า คุณภาพอาหารล้านนาไม่คงที่ โดยเฉพาะช่วงที่โครงการสินค้าสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ชบเซา ขาดการตรวจสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ทำให้คุณภาพอาหารลดลง ด้านมาตรฐานอาหาร ล้านนาพบว่า บรรจุภัณฑ์อาหารล้านนายังไม่ได้พัฒนาให้เป็นที่ถูกใจผู้บริโภครวมถึงการปรับปรุงระดับดาวใน ผลิตภัณฑ์อาหารล้านนา เพราะมีทุนในการผลิตน้อย ด้านการตลาดพบว่า บางครั้งไม่มีการหาตลาดรองรับสินค้า ผลิตภัณฑ์อาหารล้านนา และด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์พบว่า ยังขาดการพัฒนาและการทำกรรมวิธีการผลิตให้เป็น ที่ยอมรับในกลุ่มผู้บริโภค ซึ่งอาจนำกรอบเศรษฐกิจสร้างสรรค์มาใช้กับอาหารล้านนาเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ สร้างสรรค์ เช่น การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น เอกลักษณ์ของอาหารล้านนา เทคโนโลยีที่เหมาะสม การบริการที่มี

เอกลักษณ์เฉพาะตัว หรือสินค้าที่มีเอกลักษณ์ของกลุ่ม พร้อมกับการออกแบบที่สร้างสรรค์ อาจเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้อาหารล้านนาได้รับความนิยม และสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนต่อไปได้ อย่างไรก็ตามอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่

บทสรุป

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่อิงแอบอยู่กับธรรมชาติ ค่านิยม ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม ตลอดจนการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้ที่อาศัยอยู่ในแถบภูมิภาคนี้ ชาวล้านนายังคงการบริโภคพืชผัก สมุนไพรที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เพราะเป็นพื้นที่ที่มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ รวมทั้งพืชผักสมุนไพรที่ได้ปลูกไว้ตามริมรั้วบ้านเรือนของตนเอง แล้วได้นำพืชหรือสมุนไพรเหล่านั้นมาปรุงเป็นอาหารต่างๆ เช่น แกง ตำ ยำ คั่ว ลาบ ส้า หรือลู้ ซึ่งวิธีการปรุงอาหาร ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น และตามลักษณะของกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอยู่อย่างหลากหลายในพื้นที่ ขณะเดียวกันการบริโภคอาหารของชาวล้านนาก็เกี่ยวข้องกับความเชื่อเรื่องของการรับประทานอาหารแต่ละชนิด เช่น การบริโภคอาหารที่เป็นยา การบริโภคอาหารให้ตรงตามฤดูกาล หรือการบริโภคอาหารที่ไม่ผิดสำแดง เป็นต้น ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีสุขภาวะที่ดี นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาวะ เช่น อากาศ การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนามีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยและมีความพยายามนำเสนออาหารล้านนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถสร้างมูลค่าที่เกิดขึ้นพร้อมกับการท่องเที่ยว ทว่ายังขาดความพร้อมทั้งทางด้านคุณภาพและมาตรฐานของอาหาร และการสืบต่อของวัฒนธรรม ภูมิปัญญาการแปรรูปอาหารที่ยังขาดช่วง ซึ่งอาจมีส่วนทำให้อาหารของชาวล้านนาบางอย่างสูญหายไป ดังนั้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนาอาจมีการมีการเก็บรวบรวม บันทึก จัดทำเป็นฐานข้อมูลไว้เพื่อให้ลูกหลาน คนรุ่นหลังได้เรียนรู้สืบไป

ข้อเสนอแนะ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวล้านนา อาจนำมายกระดับเป็นนวัตกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้บริโภค เพราะอาหารล้านนาส่วนใหญ่มีวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติ เช่น พืช สมุนไพร เป็นต้น ซึ่งพืชสมุนไพรเหล่านั้นมีสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางอาหาร

เอกสารอ้างอิง

เกศสุตา สันติสันติกุล, ขนิษฐา เสถียรพิระกุล และบัญญัติร์ โฉลนันท. (2561). แนวทางพัฒนาความมั่นคงทางอาหารในชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตำบลหลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิจัยและส่งเสริมวิชาการเกษตร*, 35 (3):63-72.

วารสารการจัดการและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2564)

จิราพร เกศพิชญพัฒนาและคณะ. (2550). *สูงวัยไม่สูญค่า*. นนทบุรี: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ฉวีวรรณ สุวรรณภา อรอนงค์ วุวงศ์และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2561). อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(4):1306-1319.

ชวพรรณ จันทร์ประสิทธิ์และคณะ. (2563). ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ล้านนา” ในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ: การศึกษานำร่อง. *พยาบาลสาร*, 47(1): 185-197.

ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559). *การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ดวงจันทร์ อาภาวัชรุตม์. (2543). *เชียงใหม่ก้าวสู่ศตวรรษที่ 21=Chiang Mail towards the 21st century*. เชียงใหม่: ศูนย์ศึกษาปัญหาเมืองเชียงใหม่.

ทัศนีย์ อารมณีกเลี้ยงและสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2557). เส้นทางการสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารวิทยาศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์*, 35 (2):189-205.

เบญจพร สว่างศรีและเสริมศิริ แต่งงาม. (2556). การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสาร มทรส*, 1(2): 128-137.

ประเวศ วะสี. (2543). *คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา*. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณเพ็ญ เครือไทย. (2552). *ช่วงพญาสุขภาพล้านนา*. เชียงใหม่: มรดกล้านนา.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

พาณี ศิริสะอาด. (2553). *การใช้สมุนไพรในวัฒนธรรมล้านนา*. สืบค้น 9 ตุลาคม 2563. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/notes/ตำรายา-ตำราไทย/การใช้สมุนไพรในวัฒนธรรมล้านนา/152595871441198/>

ภัทราพร เกษสังข์และคณะ. (2562). การพัฒนาองค์ประกอบและตัวชี้วัดการจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 13 (46) : 90-100.

รัมภา ศิริวงศ์. (2544). *การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา*. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศันสนีย์ กระจำโนม. (2556). *องค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยองและไทใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้าน*. งานวิจัยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.

สมพันธ์ เตชะอธิก และวินัย วงศ์อาสา (2012). สุขภาวะชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 29 (2): 3-22.

สมหมาย เปรมจิตต์และคณะ. (2550). *ครอบครัวสบายสไตล์ล้านนา: วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ*. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สามารถ ใจเตี้ย. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในเขตเมือง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ*, 31 (2): 1-8.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2561). วัฒนธรรมสุขภาพล้านนาเพื่อการดูแลสุขภาพ. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 18(2): 240-248.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550*. นนทบุรี : บริษัท วิกี จำกัด.
- อรอนงค์ ทองมี. (2558). วัฒนธรรมอาหารล้านนา:การพัฒนาเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์ ราชภัฏรำไพพรรณี*, 2(1): 25-54
- อุเทน ลาพิงค์.(2561). การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุโดยใช้หลักสังคัตถุ 4 ในภาคเหนือ. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 18(2): 233-244.
- Adams, T., Bezner, J.,and Steinhardt, M. (1997), The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3): 208-218.
- Appadurai, A. (1981). Gastro-politics in Hindu South Asia. *American Ethnologist*,8(3): 494-511.
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2012). Home care for older persons in communities. Retrieved from <https://spkhp.files.wordpress.com/2016/01/manual-elderlycare-volunteer.pdf> (In Thai)
- Mintz, Sidney W.and Du Bois, Christ M. (2002). The Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology*.31: 99-199.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., and Parsons, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. 4th (ed). New Jersey : Pearson Education, Inc.