

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

การบริโภคอาหารของคนไทยเมื่อประมาณก่อน 50 ปีที่ผ่านมา พบว่า อาหารของคนไทยสมัยนั้นเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและเพียงพอด้วยพืชผักสมุนไพรนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งวัฒนธรรมการบริโภคอาหารคนไทยสมัยนั้น จะรับประทานข้าวเป็นหลัก มีผักเป็นพื้น มีเนื้อสัตว์พอประมาณ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปลา มีผลไม้ตามฤดูกาลเป็นของหวาน เป็นวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยที่เป็นเอกลักษณ์มาช้านาน แต่ในช่วงเวลาที่ผ่านมาประมาณ 30 ปีนี้ คนไทยบางกลุ่มได้มีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินอาหารต่างไปจากอดีต เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การรับวัฒนธรรมการกินอาหารจากชาวต่างประเทศ เป็นผลทำให้ประชากรมีปัญหาสุขภาพ เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น และพบว่า มีการเสียชีวิตของบุคคลก่อนวัยอันควรจำนวนมาก นับเป็นการสูญเสียของครอบครัว สูญเสียบุคลากรที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติอีกด้วย ปัจจุบันมีกลุ่มคนหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการ ให้ความสนใจณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภคอาหารไทย รักวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย ที่คงความเป็นเอกลักษณ์มาช้านาน อาหารไทยตามภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานาชนิด (รวิโรจน์ อนันตธนาชัย, 2548, หน้า 1) อาหารของไทยประกอบด้วยพืชและผักพื้นบ้าน เครื่องเทศ ผลไม้ต่าง ๆ ตามฤดูกาลที่มีความหลากหลายมาก พืชผักพื้นบ้านบางชนิดยังมีสรรพคุณทางยาที่ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในยาไทยแผนโบราณ พืชผักทุกชนิดมีผลดีต่อสุขภาพ โดยมีสารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่มีผลดีต่อสุขภาพ จากการศึกษาปริมาณและประโยชน์ของสารพฤกษเคมี(phytochemicals)ในอาหารไทยซึ่งเป็นสารประกอบทางเคมีที่พืชสร้างขึ้นและให้คุณค่าทางยา พบว่า ในอาหารพืชผัก ผลไม้ของไทย มีสารพฤกษเคมีหลายชนิด ปัจจุบันสารพฤกษเคมีมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและรักษาโรคได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด ( สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ, 2548, หน้า 23 และ 40)

อาหารไทย ตามวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย เป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น และหรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค นอกเหนือไปจากหน้าที่พื้นฐานทางโภชนาการ อาหารไทยมีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ กล่าวคือ มีอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่สมดุลเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารไทยมีความหลากหลายของชนิด เน้นอาหารธรรมชาติ มีผัก และผลไม้เป็นหลัก มีเนื้อสัตว์พอประมาณ ซึ่งนิยมใช้ปลา มีไขมันต่ำ อาหารไทยจึงมีคุณลักษณะของอาหารสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่ควรบริโภคอาหาร ที่มีความสมดุลกับความต้องการใช้ประโยชน์ของร่างกาย จะทำให้ได้รับปริมาณ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน อย่างถูกสัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย และได้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร อย่างเพียงพอ เนื่องจากอาหารไทยนอกจากจะประกอบด้วยพลังงานและสารอาหารอย่างถูกสัดส่วนแล้ว อาหารไทยยังมีใยอาหารสูง มีวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ อยู่ในส่วนประกอบของอาหารและในส่วนที่เป็นเครื่องเคียง อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษเคมี จึงมีคุณสมบัติในการรักษาสุขภาพให้เป็นปกติกับปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้นและหรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น อาหารไทยซึ่งประกอบด้วย พืชผัก ผลไม้ และเครื่องเทศ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน และผลไม้ไทยตามฤดูกาล มีความหลากหลายมาก และบรรพชนไทยได้ค้นพบว่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในแง่อาหารและยาในขณะเดียวกัน คนไทยใช้พืชผักสมุนไพรดังกล่าว เป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ทั้งในลักษณะเป็นเครื่องเคียง ผักจิ้ม เครื่องแกง และใช้ประกอบอาหารโดยตรง อาหารไทยเป็นอาหารสมดุล-สมุนไพร ที่คนไทยแต่ละภูมิภาคได้ใช้ภูมิปัญญา สร้างสรรค์ปรับเปลี่ยน และปรุงแต่ง ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เป็นอาหารไทย ที่คงความเป็นเอกลักษณ์ไทยนับแต่อดีตราบจนถึงปัจจุบัน อาหารไทยภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคอีสาน มีความแตกต่างกันในเรื่ององค์ประกอบของ วัตถุดิบ เครื่องปรุง เครื่องเทศ แต่ก็ยังเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละภาค จัดว่าเป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมอาหารที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป (รวิโรจน์ อนันตธนาชัย, 2548, หน้า 179)

ความสำคัญของการพัฒนาอาหารไทยเพื่อสุขภาพนั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยเท่านั้น ยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย

ซึ่ง รวีโรจน์ อนันตธนาชัย (2548, หน้า 180-186) ได้เสนอแนะให้มีการศึกษาค้น ดัดแปลง ปรับปรุง และพัฒนาอาหารไทยซึ่งเป็นอาหารสมดุล-สมุนไพรอยู่แล้วให้เป็นอาหารที่ได้มาตรฐานสากลโดยเฉพาะมาตรฐานในด้านความสะอาดและความปลอดภัย ซึ่งการพิจารณาแนวทางการพัฒนาอาหาร คงต้องเริ่มจากการหันมาวิเคราะห์ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของอาหารไทยในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าอาหารไทยจะเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วโลก จนทำให้มีการพัฒนาอาหารไทยสู่ครัวโลกในปัจจุบัน ในลักษณะการส่งออกวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งร้านอาหารในต่างประเทศ ประสบความสำเร็จ และนำรายได้เข้าประเทศในระดับหนึ่งแล้วก็ตาม แต่ในมุมมองของนักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการยังเห็นว่า จำเป็นต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาอาหารต่อไป เพื่อรองรับขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศทั้งในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ได้อย่างแท้จริงต่อไปอย่างมั่นคงและยั่งยืน อาหารไทยเป็นอาหารสมดุล-สมุนไพรซึ่งเป็นจุดแข็งของอาหารไทยประการหนึ่ง จุดแข็งของอาหารไทยยังมีอีกหลายประการ และอาหารไทยก็ยังมีจุดอ่อนอยู่บางประการที่ควรนำมาแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาต่อไป แนวทางการพัฒนาศักยภาพของอาหารไทยให้มีความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูงยิ่งขึ้นเพื่อรองรับการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาเศรษฐกิจ และการพัฒนาประเทศชาติต่อไปนั้น มีประเด็นสำคัญที่ต้องพัฒนาหลายประเด็นด้วยกัน ได้แก่ ความเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่า โภชนาการ ความเป็นอาหารสมุนไพร ความเป็นอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ความเป็นอาหารร่วมสมัย ความเป็นอาหารร่วมวัฒนธรรม และความเป็นอาหารที่ได้มาตรฐานสากล

การบริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่นโดยอ้อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่างๆย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา และภูมิธรรมของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นตนเอง (พรศักดิ์ พรหมแก้ว, 2550)

โครงการวิจัยนี้ จึงมุ่ง คัดค้น คัดสรร ดัดแปลง ปรับปรุงแต่งสำหรับอาหารไทยท้องถิ่นในชุมชน 4 ภาค ให้มีศักยภาพของความเป็นอาหารสุขภาพสูงมากยิ่งขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและภายใต้บริบทของชุมชน โดยมีเป้าหมายชัดเจนคือให้คนไทยหันมากินอาหารไทย และมุ่งเน้นให้มีเจตคติที่ถูกต้อง ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี อันเป็นกลไกสำคัญในการรองรับการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาเศรษฐกิจ และการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

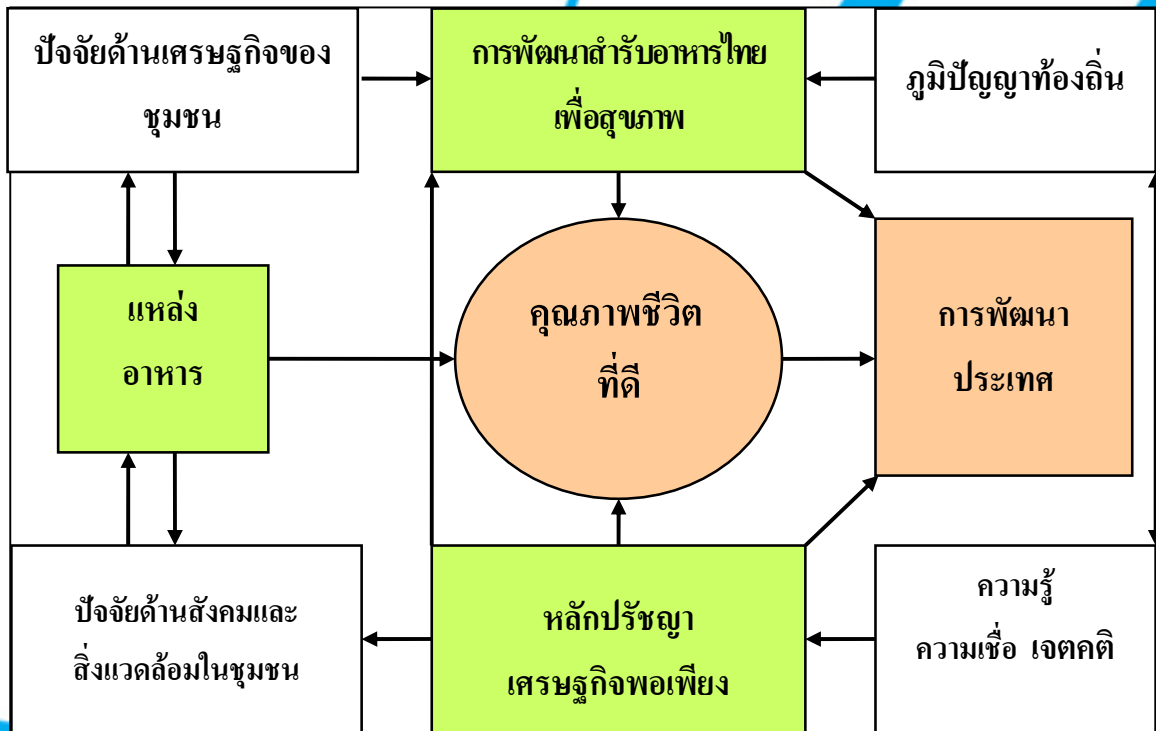
## วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) พัฒนาศักยภาพความเป็นอาหารสุขภาพ ของสำหรับอาหารไทยในท้องถิ่นให้สูงขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน โดยชุมชนมีส่วนร่วม
- 2) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการ และคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ ของสำหรับอาหารที่ได้พัฒนาขึ้น
- 3) ศึกษาการยอมรับสำหรับอาหารสุขภาพ ของแต่ละภูมิภาคที่ได้พัฒนาขึ้น

## ขอบเขตการวิจัย

- 1) พัฒนาศักยภาพความเป็นอาหารสุขภาพของสำหรับอาหารในท้องถิ่น ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ ตามบริบทชุมชน บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง โดยชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา ในชุมชนตัวอย่างของแต่ละภาค ๆ ละ 1 ชุมชน
- 2) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการ โดยโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ ใช้โปรแกรม INMUCAL ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และประเมินคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ ของสำหรับอาหารที่ได้พัฒนาขึ้น จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) ประเมินผลการยอมรับสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น โดยวิธีประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) โดยใช้ผู้ชิมจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นบุคคลในชุมชน

## กรอบแนวความคิดในการวิจัย



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพในท้องถิ่น 4 ภาค ของประเทศไทย ที่มีศักยภาพ ความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูงขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน โดยชุมชนได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงและพัฒนา นำไปสู่การพัฒนาที่มั่นคงและยั่งยืน
- 2) ชุมชน และหน่วยงานได้องค์ความรู้สำหรับนำไป ใช้ประโยชน์ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพประชาชน และด้านการส่งเสริมเศรษฐกิจ
- 3) ได้เผยแพร่ความเป็นอาหารสุขภาพของอาหารไทยท้องถิ่น 4 ภาค ผู้สาธารณชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะเป็นกลไกสำคัญอย่างหนึ่งในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย
- 4) ได้องค์ความรู้ในการวิจัยต่อไป สำหรับคณะผู้ทำวิจัย นักวิจัย/นักวิชาการด้านอาหาร และโภชนาการ