

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของชาวล่าหู่ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

The Relationship Between Knowledge and Behavior of Food of Lahu People
Mueang Na Sub-district, Chiang Dao District , Chiang Mai Province

วัชรภรณ์ ร่องเสี้ยว¹, วราภรณ์ บุญเชียง¹, อักษรา ทองประชุม¹

Watcharaporn Rongsaiw¹, Waraporn Boonchieng¹, Aksara Thongprachum¹

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่¹

Faculty of Public Health Chiang Mai University¹

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้ด้านการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวล่าหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยรวบรวมข้อมูลจากการวิจัยเอกสาร แบบสอบถาม วิเคราะห์ ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปร ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation) ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาวล่าหู่จำนวน 381 คน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมของชาวล่าหู่อยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก อธิบายได้ว่า เมื่อชาวล่าหู่มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวล่าหู่ที่ดีขึ้นด้วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ : ความรู้ด้านการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหารชาวล่าหู่

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: watcharaporn.rongsaiw@gmail.com, เบอร์โทรศัพท์ 095-4453813)

Abstract

This descriptive research aimed to study knowledge of food consumption, food consumption behavior, and relationship between knowledge of food consumption and food consumption behavior of the La-hu people in the area of Mueang Na sub-district, Chiang Dao district, Chiangmai province. Data were collected by related documents and questionnaires. Descriptive statistics and Pearson's product moment correlation were used to analyze the data. The results revealed that the samples consisted of 381 Lahu people. They had their knowledge about food consumption at a low level and food consumption behavior at a moderate level. The relationship between knowledge about food consumption and food consumption behavior of the samples was found as having a positive relationship. This explains that when the Lahu people increase their knowledge about food consumption, they will also improve their food consumption behavior significantly at the 0.01 level.

Keywords: Knowledge of food consumption, Food Consumptions Behavior, Lahu people

บทนำ

จากสถานการณ์การบริโภคอาหารท้องถิ่นในระดับประเทศที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากกระแสความนิยมการบริโภคจากโซเชียลเน็ตเวิร์คและจากผู้ทรงอิทธิพลด้านแฟชั่นการรับประทานอาหารตามสื่อต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการอย่างรวดเร็ว โดยได้มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารจากอาหารท้องถิ่นสู่การบริโภคอาหารสมัยใหม่ที่มีพลังงานจากน้ำตาลและไขมันอิ่มตัว (Shekar & Barry, 2020) การบริโภคอาหารข้างต้นส่งผลต่อการขาดสารอาหารและน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นการบริโภคอาหารพื้นบ้านจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการบริโภคของประชาชนเนื่องจากอาหารพื้นบ้านไทย มักมีส่วนประกอบของไขมันต่ำ มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบหลัก และอาหารพื้นบ้านไทยยังมีความหลากหลายของการประกอบอาหารอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา

กลุ่มชาติพันธุ์เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีการบริโภคอาหารมีความเป็นเอกลักษณ์จากการศึกษาการดูแลสุขภาพเชิงพื้นบ้าน กรณีศึกษาลาหู่เชียงราย ของสุนิดา อรรถอนุชิต และรอฮานี เจอะอาแซ (2562) พบว่า ชนชาติพันธุ์ลาหู่แดงในจังหวัดเชียงราย มีการดูแลสุขภาพของชนชาติพันธุ์ 1) ระบบการดูแลสุขภาพพื้นบ้านซึ่งเป็นระบบสุขภาพหลักของชุมชน ได้แก่ พิธีกรรมบำบัด สมุนไพรบำบัด โภชนาบำบัด การบำบัดด้วยความเชื่อ 2) ระบบการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์สมัยใหม่ภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าของประเทศไทย การศึกษารังนี้ช่วยให้เข้าใจถึงการดูแลสุขภาพเชิงพื้นบ้านทั้งในมิติที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพจากความเชื่อทางวัฒนธรรม ทั้งนี้ ความมั่นคงของชาวลาหู่ ขึ้นอยู่กับการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวลาหู่ที่มีการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้น หากต้องการเสริมสร้างทักษะด้านความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลาหู่ สำหรับคนไทยโดยเฉพาะชาวไทยล้านนา ซึ่งส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้านสืบทอดจากบรรพบุรุษ ดังตามที่ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์ และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล (2560) กล่าวไว้ว่า อาหารพื้นบ้านเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรม

ของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านจะมีการปรุงอาหารโดยอาศัยวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติและหาได้ง่าย มีวิธีการปรุงอย่างเรียบง่าย นอกจากนั้นคนในท้องถิ่นได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นชาวไทยล้านนา หรือ ชาวไทยภูเขาล้านนาล้วนยังคงสืบทอดวิถี และการบริโภคจากรุ่นสู่รุ่นดังที่เคยเป็นมา

อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีอาณาเขตติดต่อกับสาธารณรัฐสหภาพเมียนมาร์ มีการอพยพเคลื่อนย้ายของชนกลุ่มน้อย คือ เมียร์มาร์ ไทยใหญ่ และมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์โดยเฉพาะพื้นที่ตำบลเมืองนะ โดยความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย จากการคัดกรองโรคไม่ติดต่อ พ.ศ. 2558 - 2560 พบว่า พบกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.83 ร้อยละ 4.59 และร้อยละ 8.67 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นชาวลahu ในปี 2560 มีข้อมูลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด 392 คน ชาวลahu ร้อยละ 60.45 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 173 คน เป็นชาวลahu ร้อยละ 35.26 จากข้อมูลอันดับโรคที่ป่วยสูงสุดของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย พบว่า อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน ไข้หวัด และอุจจาระร่วง ตามลำดับ และปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจมีสาเหตุเกิดจากการพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเกิดจากวัฒนธรรมและประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ และสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภค เช่น ด้านการบริโภคอาหารหลัก ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอาหารที่หาได้ง่ายในพื้นที่ ส่วนใหญ่ปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว อาหารในชีวิตประจำวันของชาวลahu คือ ข้าวกับน้ำพริกและเกลือ นิยมบริโภคอาหารเผ็ดและมีรสเค็ม กับข้าวแทบทุกชนิดต้องใส่พริก ส่วนพืชผักและเนื้อสัตว์ที่นำมาบริโภค จะขึ้นอยู่กับฤดูกาลเป็นส่วนใหญ่ เพราะส่วนใหญ่จะได้มาจากการผลิตเอง และจากธรรมชาติรอบข้าง (สุธีลักษณ์ ลาตปาละ, 2554) ทั้งยังไม่มีการถนอมอาหารสำหรับอาหารที่ทำจำนวนมาก และจำเป็นต้องเก็บไว้รับประทานในภาวะขาดแคลน ส่วนอาหารตามประเพณีที่สำคัญนั้น จะเป็นกลุ่มข้าวแป้งโปรตีน และไขมัน จึงบริโภคอาหารกลุ่มดังกล่าวจนสิ้นสุดประเพณี จะเห็นชาวลahu มีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคตจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าอาจส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดโรคเรื้อรัง และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้ อีกทั้งยังพบว่าชาวลahu เป็นชนกลุ่มที่ยึดมั่นในวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น ความเชื่อ ข้อห้าม ซึ่งวิถีชุมชนสะท้อนให้เห็นถึงระบบความคิด ความเชื่อของคนไทยเชื้อสายลาหู่เป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมของชุมชนที่เป็นเอกลักษณ์สืบทอดกันมาหลายชั่วคน ซึ่งเป็นรูปแบบของประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอดให้สมาชิกของสังคมตลอดมา ซึ่งมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่เป็นอย่างมาก ดังนั้น การเสริมสร้างความรู้ในการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะยิ่งช่วยทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี และปราศจากโรคเรื้อรังได้อีกด้วย (พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒน์ รวีโรจน์ ศรีคำภา, กาญจนา คำจุติ และคุณญา แก้วทันคำ, 2562).

จากสถานการณ์ปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลahu ปัญหาสุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคอุจจาระร่วง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลahu เป็นสิ่งสำคัญเพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันปัญหาทุกโภชนาการ และการป้องกันโรคติดต่อจากระบบทางเดินอาหารในกลุ่มชาวลahu ตลอดจนนำผลการวิจัยไปประกอบการวางแผนงานด้านสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันในกลุ่มชาวลahu ในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์วิจัย

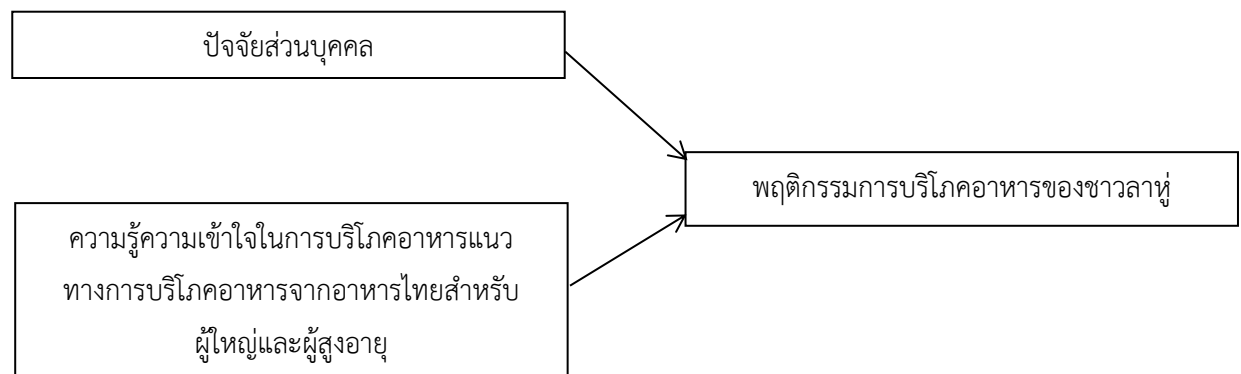
1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านการบริโภคอาหารของชาวลahu ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลahu ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลahu ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารตามหลักแนวทางการบริโภคอาหารจากอาหารไทยสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (สำนักโภชนาการ, 2565) และศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และความรู้ในการบริโภคอาหาร ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ดังภาพ 1)

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study design) ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ชาวลahu ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่บ้านที่มีชาวลahuอาศัยอยู่ทั้งหมด 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 11 และ หมู่ 12 ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จำนวน 3,521 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านนาหวาย, 2561) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan (1970).

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการจับฉลากแบบไม่แทนที่ (Lottery) และการใช้ตารางเลขสุ่ม (Random Table) โดยใช้เลขที่บ้านของประชาชนซึ่งต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว คือหมู่บ้านที่มีชาวลahuอาศัยอยู่ 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 11 และ หมู่ 12

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างตามกรอบของการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อปีมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list)

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรมลักษณะแบบวัด เป็นแบบวัดที่มีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก เกณฑ์การให้คะแนนใช้แบบวัดความรู้ตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 2015) คือ ความรู้ระดับมาก (21 – 30 คะแนน) ความรู้ระดับปานกลาง (11 – 20 คะแนน) และความรู้ระดับน้อย (0 – 10 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรมเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยตัวเลือก 3 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน คือ ถ้าเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม จะให้คะแนน 3, 2, 1 ตามลำดับ โดย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00 – 1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.67 – 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.34 – 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 1 ท่าน (นักโภชนาการชำนาญการ) และผู้เชี่ยวชาญด้านบริการสุขภาพปฐมภูมิ 2 ท่าน (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ) เป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งค่าเฉลี่ยผลรวมของความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามได้ .89 – 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับคนชาวลาหู่ที่เป็นกลุ่มประชากรและที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาจำนวน 30 คน ในพื้นที่ตำบลปิงโค้ง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่โดยแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ค่าความเชื่อมั่น $KR-20 = .80$ แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .84

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนคือ ติดต่อประสานงานกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว ในการทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านนาหวาย เพื่อขออำนวยความสะดวกในการประชุมทีมเก็บข้อมูลซึ่งเป็นผู้ช่วยวิจัย เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจแบบสอบถามจากนั้นร่วมกันเก็บแบบสอบถามจำนวน 381 คน จนครบตามกระบวนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างข้างต้น โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ช่วงเดือน พฤษภาคม 2567 ถึง เดือนกรกฎาคม 2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ เขตที่พักอาศัย อาชีพ รายได้ ของครอบครัวต่อปี และประเภทของครอบครัว ใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด
2. การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน และร้อยละ
3. หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ โดยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)
4. การแปลผลความหมายของตัวแปรสหสัมพันธ์เทียบตารางการแปลความของนักสถิติโดยกำหนดเป็น ช่วงของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเบสส์ (Best, 1977) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้คำนึงถึงจริยธรรม และมีกระบวนการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยขออนุมัติความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่รับรอง IRB No.ET09/2565 ลงวันที่ 28 เมษายน 2566 - 28 เมษายน 2567 ทำการจัดเก็บข้อมูลโดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมวิจัย การปกปิดรายชื่อและข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยจะไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างลงในแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างจะเก็บเป็นความลับและไม่นำมาเปิดเผย การศึกษาครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามและข้อมูลจะเก็บไว้เฉพาะที่ผู้วิจัยเท่านั้น ข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากมีการวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานหลังการวิจัยเสร็จสิ้นภายใน 1 ปี เพื่อนำเสนอในภาพรวมโดยไม่ระบุหรืออ้างอิงกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวลำหู่ทั้งหมด 381 คน เป็นชาย จำนวน 213 คน หญิง 164 คน คิดเป็นร้อยละ 55.91 และร้อยละ 44.09 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 55 - 64 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 71.13 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 70.08 มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,001 บาท จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 37.27 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 318 คน คิดเป็นร้อยละ 83.47 ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ 309 คน คิดเป็นร้อยละ 81.10 เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 72.44 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 1 - 3 คน จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 52.49 และ มีผู้ประกอบอาหารหลักในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นภรรยา จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 41.47

ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยคะแนน 14.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับมาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับน้อย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ	Mean	S.D.	แปลผลภาพรวม
ระดับมาก 21 - 30	16	4.20	14.91	2.39	ปานกลาง
ระดับปานกลาง 11 - 20	352	92.40			
ระดับน้อย 0 - 10	13	3.40			

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.10$, S.D.=0.13) โดยเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=2.37$, S.D.=0.49) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการคัดเลือกวัตถุดิบประกอบอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=1.75$, S.D.=0.52) และพฤติกรรมด้านการประกอบอาหารอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}=1.52$, S.D.=1.62) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ	2.37	0.49	มาก
พฤติกรรมด้านการคัดเลือกวัตถุดิบประกอบอาหาร	1.75	0.52	ปานกลาง
พฤติกรรมด้านการประกอบอาหาร	1.52	1.62	น้อย
ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม	2.10	0.13	ปานกลาง

ผลวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ พบว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่โดยมีค่า Chi-square ที่ 3.40, 181.05, 15.61 และ 99.38 ตามลำดับ และมีค่า P-value 0.065, <0.001, 0.008 และ <0.001 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วน สถานภาพสมรส และอาชีพ ที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ (n= 254 คน)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square	df	P-value
เพศ	3.40	1	0.065**
อายุ	181.05	44	<0.001**
สถานภาพสมรส	2.97	3	0.392
ระดับการศึกษา	15.61	5	0.008**
รายได้	99.38	26	<0.001**
อาชีพ	4.18	4	0.382

**ระดับนัยสำคัญ 0.01

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกแสดงผลได้ว่า เมื่อชาวลำหู่มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ดีขึ้นด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งพบว่าระดับความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์ในระดับน้อย ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

	ความรู้ด้านการบริโภคของชาวลำหู่			
	r	P-value	แปลผล	ระดับความสัมพันธ์
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	0.332**	<0.001	มีความสัมพันธ์เชิงบวก	มีความสัมพันธ์น้อย

อภิปรายผลการวิจัย

ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของชาวลำหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93.96 มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับน้อย อาจเนื่องจากเมื่อพิจารณาจากข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหรือต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 40.16 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งชาวลำหู่ใช้ชีวิตที่สืบทอดตามบรรพบุรุษ เรียนพอรู้อ่านพอได้ และพึ่งการดำรงชีวิตจากการทำงานด้านเกษตรกรรม ทำให้คิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องเรียนรู้ด้านโภชนาการอาหารที่ต้องลงลึกไปถึงระดับคุณค่าทางสารอาหารหรือคุณประโยชน์ทางสารอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งผู้ประกอบการหลักภายในครอบครัวส่วนใหญ่คือ ภรรยา (แม่บ้าน) ของบ้านถึงร้อยละ 41.47 ซึ่งนอกจากการรับหน้าที่ด้านการปรุงอาหาร ยังคงมีหน้าที่ด้านอื่น ๆ ในบ้านอีกมาก ทำให้อาจไม่มีเวลาให้ความสำคัญในข้อมูลด้านโภชนาการอาหาร เมื่อพิจารณาจากรายชื่อยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “น้อย” ในหัวข้อ “การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นาน ๆ เพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสียไป” คิดเป็นร้อยละ 8.90 และหัวข้อ “เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ไม่มีอันตรายสามารถบริโภคได้ตลอดเวลาและไม่จำกัด ” คิดเป็นร้อยละ 9.40 แสดงให้เห็นได้ว่าแม้จะรู้ว่าอาหารบางอย่างไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังบริโภคเพราะเชื่อในคำโฆษณา เช่น การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพื่อให้ทำงานได้เยอะขึ้น หรือทำให้ไม่อ่อนเพลีย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของชาติพันธุ์อีรพงษ์ บุญรักษา และชูศักดิ์ สุวิมลเสถียร (2559) ที่ว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวลำหู่จะมีความเกี่ยวข้องกับ

วัฒนธรรมด้านพิธีกรรมและความเชื่อ วัฒนธรรมด้านสังคมสัมพันธ์ วัฒนธรรมด้านจริยธรรม วัฒนธรรมด้านสุขภาพ โดยจะเห็นได้จากการผลิตและการบริโภคมีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นสิริมงคล ความเชื่อเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรือง ความเชื่อเกี่ยวกับวิญญาณบรรพบุรุษและพระเจ้า ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเครือญาติ แล้วขยายออกเป็นความสัมพันธ์ภายในชุมชนและนอกชุมชน ไม่ได้คำนึงถึงความรู้ว่าจะมีมากหรือน้อย ถูกหรือผิดแต่อย่างใด ไม่สนใจที่จะทำตามข้อเท็จจริงที่ถูกตามหลักวิชาการ (จุฑามาศ เมืองมูล, พิชรา ก้อยชูสกุล และคณะ, 2560) และจากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “ปานกลาง” คิดเป็นร้อยละ 79.50 ในหัวข้อ “การปรุงอาหารรสเค็มมีประโยชน์เพราะช่วยให้อาหารรสชาติดีทำให้เจริญอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 79.50 รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารรสจัด ช่วยทำให้ทานอาหารได้เยอะเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม” คิดเป็นร้อยละ 77.70 ซึ่งอาหารที่มีรสเค็ม และรสจัดจะส่งผลต่อสุขภาพและเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ก็ยังคงบริโภคอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงละเลยการปฏิบัติ ดังนั้น หากทำการเสริมสร้างทักษะด้านความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลาว ที่ถูกต้องจะช่วยให้ชาวลาวสามารถนำความรู้มาบูรณาการกับ ภูมิปัญญา ความเชื่อ และวัฒนธรรมได้อย่างลงตัว

พฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลาว ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมของชาวลาว ยังคงอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาหัวข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหารตามธงโภชนาการอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ความรู้ที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ในด้านอาหารและโภชนาการ ยังมีความจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ แต่เนื่องจากค่าเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการคัดเลือกวัตถุดิบประกอบอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมด้านการประกอบอาหารอยู่ในระดับน้อย ดังนั้น จึงอภิปรายผลได้ว่า ควรมีการอบรมความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของการคัดเลือกวัตถุดิบประกอบอาหาร และการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะ โดยเมื่อพิจารณาหัวข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามที่ถูกต้องมากที่สุดคือหัวข้อ “อาหารกระป๋องยี่ห้อที่มีชื่อเสียงมีรสนุ่มบวมสามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวล ” คิดเป็นร้อยละ 98.70 รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารพวกปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่าง ๆ มีโปรตีนช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างกล้ามเนื้อ” คิดเป็นร้อยละ 98.40 อภิปรายผลได้ว่า ชาวลาว มีวัฒนธรรมในการบริโภคแบบการถ่ายทอดวัฒนธรรมชาวลาว โดยพบเห็นจากขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต วิถีปฏิบัติต่อกัน ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ หรือแฝงไปด้วยความเชื่อต่าง ๆ โดยตัวแทนของชุมชนลาที่มีอิทธิพลในการถ่ายทอดและสืบทอดทางวัฒนธรรม คือ ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม ขณะที่ถ่ายทอดโดยการให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ประเพณีเหล่านี้มีความสนุกสนานและดึงดูดใจ ดังนั้น พฤติกรรมบริโภคจึงเป็นไปตามการเรียนรู้ต้นแบบบรรพบุรุษ นอกจากนี้ยังพบว่า “กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปรุงอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ มีความสะอาดปลอดภัยเหมาะกับการบริโภคเสมอโดยไม่ต้องคำนึงถึงส่วนประกอบของอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 93.40 และมีพฤติกรรม “การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นาน ๆ เพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสียไป” คิดเป็นร้อยละ 88.50 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ชาวลาวสนใจในการทำอาหารโดยการใส่เครื่องปรุงรสชาตินอกจากการปรุงให้สุกใหม่ ๆ เพราะยึดถือแนวปฏิบัติการถนอมอาหารตามสิ่งที่เคยได้รับการสั่งสอนบรรพบุรุษ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษตรงจัตต์ และอุบลวรรณสุวรรณภูสิทธิ์ (2563) กล่าวว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว นิยมนำเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัวมาประกอบอาหาร โดยมีกรรมวิธีการประกอบอาหารแบบหลากหลาย ทั้งปิ้งย่าง ต้ม ผัด ทอด ยำ ลาบ ต้ม และกรรมวิธีที่ไม่พบในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว แต่พบในอาหารทั่วไปคือการตุ๋น การรมควัน ซึ่งต่างจากองค์ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหาร

กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะสืบทอดกันเฉพาะภายในครอบครัว โดยเครื่องปรุงที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นหลัก ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ผงชูรส กะทิ และน้ำปลาร้า ไม่นิยมใส่น้ำตาล ทั้งนี้ผลจากการบริโภคตามวัฒนธรรมและหรือข้อห้ามที่ปฏิบัติตามกันมา อาจทำให้พฤติกรรมการบริโภคส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงควรตระหนักต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ตามหลักโภชนาการให้แก่ประชาชนชาวลาหู่ในพื้นที่

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ พบว่าเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนสถานภาพสมรส และอาชีพที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ซึ่งสอดคล้องกับพฤทธิ์ ต่อवास (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่าลีซอ พบว่า อายุ และโรคประจำตัวมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่าลีซอ อภิปรายได้ว่า เมื่ออายุมากขึ้นชาวลาหู่ มักจะดำเนินชีวิตตามวิถีที่สืบทอดต่อกันมา โดยไม่คำนึงถึงผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือถูกตามโภชนาการ อีกทั้ง ไม่นิยมที่จะอุ่นอาหาร กระทำเพียงการเก็บอาหารในตู้ และนำมารับประทานต่อทันที จึงทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และต่อคุณภาพของอาหารที่ถูกหลักทางโภชนาการอีกด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์เชิงบวก แสดงผลได้ว่าเมื่อชาวลาหู่มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้น จะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพศาล พุทธพันธ์ (2556) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติพันธุ์ในประเทศไทย พบว่า การบริโภคอาหารของคนในหมู่บ้านลาหู่ จะอาศัยการพึ่งพาอาหารจากธรรมชาติแล้วยังมีการนำไปเป็นยาอีกด้วย โดยอาศัยความรู้ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่สืบทอดต่อกันมา ดังนั้น หากมีการเสริมทักษะด้านความรู้โภชนาการที่ถูกต้องจะสามารถทำให้ชาวลาหู่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกสุขลักษณะ มีประโยชน์ และส่งผลต่อสุขภาพดีในอนาคตอีกด้วย ดังนั้น บรรพบุรุษ มีบทบาทสำคัญต่อชุมชนและวิถีชีวิตของผู้คนบางกลุ่ม เช่น หญิงมีครรภ์ – หลังคลอด เด็ก ผู้ป่วย โดยลักษณะสำคัญของความเชื่อบริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคนี้ มีทั้งในระดับตัวบุคคลที่มีความเชื่อและปฏิบัติ และบทบาทในชุมชนในลักษณะของบทบาทแฝง โดยบทบาทในระดับตัวบุคคลนั้นนับว่าทำให้บุคคลที่มีความเชื่อและมีการปฏิบัติเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ในส่วนของบทบาทหน้าที่ที่แฝงอยู่นั้นนับว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีบทบาทในการควบคุมทางสังคม และสร้างค่านิยมบางประการอันก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนั้น เมื่อประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ฝังรากลึกมาจากความเชื่อและการสั่งสอนจากบรรพบุรุษ หากสามารถนำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และสามารถเพิ่มทักษะการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารให้แก่ประชาชนลาหู่ได้ ก็จะมีส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ถูกต้องเหมาะสม และปราศจากโรคต่าง ๆ ที่เสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะได้ดียิ่งขึ้นด้วย

การนำผลการวิจัยไปใช้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ นำไปสู่แนวทางการจัดกิจกรรมการสาธิตการประกอบอาหารที่ถูกต้อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มประชาชนลาหู่ ได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหารของลาหู่ ที่มุ่งเน้นการบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตามภูมิปัญญา ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพควรมีนโยบายวางแผนการจัดการเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการโภชนาการต่อไป และจากการศึกษาที่พบว่า ชาวลาหู่ยังไม่มีการถนอมอาหารสำหรับอาหารที่ทำจำนวนมาก และจำเป็นต้องเก็บไว้รับประทานในภาวะขาดแคลน ดังนั้น ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการให้ความรู้ หรืออบรมเรื่องการถนอมอาหารชาติพันธุ์ เพื่อให้ชาวลาหู่ได้มีการเก็บอาหารไว้รับประทานตลอดปี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาอาหารพื้นบ้านลาหู่ ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเชิงคุณภาพเพื่อนำผลการวิจัยด้านผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านลาหู่ สู่การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนชาวลาหู่ต่อไป
2. ควรทำการศึกษาการประกอบอาหารพื้นบ้านลาหู่ เพื่อนำไปสู่การอันนำไปสู่การถ่ายทอดความรู้ด้านที่ถูกวิธีในด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนกับโภชนาการที่ประชาชนชาวลาหู่ควรได้รับต่อไปแต่ควรคำนึงถึงการจัดการที่เหมาะสมที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ทางด้านวัฒนธรรมของชุมชน หรือกลุ่มคนด้วย

รายการอ้างอิง

- กฤษตรองจิตต์ และอุบลวรรณสุวรรณภูสิทธิ์ (2563). เทคโนโลยีอาหารหมัก ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์ คชสาร*. 19(2); 24-39.
- จุฑามาศ เมืองมูล, พัทธรา ก้อยชูสกุล และคณะ (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย. *วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ*. 10(3); 186-195.
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์ และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล, (2560). อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม, รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดแพร่ (สืบค้นวันที่ 20ก.ย.66).
- <http://mcuir.mcu.ac.th:8080/jspui/bitstream/123456789/761/1/2560-017>).
- ชาติพันธุ์ธีรพงษ์ บุณย์รักษา และชูศักดิ์ สุวิมลเสถียร (2559). ฐานข้อมูลงานวิจัยทางชาติพันธุ์ในประเทศไทย. (สืบค้นวันที่ 20ก.ย.66). <https://ethnicedb.sac.or.th/?id=2006>
- ธีรพงษ์ บุณย์รักษา และชูศักดิ์ สุวิมลเสถียร (2559). การจัดการวัฒนธรรมชุมชน : ภูมิปัญญาในการเสริมสร้างความมั่นคงผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนลาหู่ อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*. 19(2); 93-113.
- นพพทธิ์ ต่อบาส (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่าลีซอ : กรณีศึกษาชาวเขาเผ่าลีซอ บ้านปางสา หมู่ที่ 17 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร.

- พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒนโธ รวีโรจน์ ศรีคำภา, กาญจนา ดำจติ และนางคุณญา แก้วทันคำ (2562). อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านยอตนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน, รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่. (สืบค้นวันที่ 20 ก.ย.66) :<https://nkp.mcu.ac.th/?p=3677>.
- ไพศาล พุทธพันธ์ (2556). การศึกษาภูมิปัญญาชุมชนเชิงแสง บ้านห้วยปาย ต.เวียงเหนือ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน, รายงานการวิจัยของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. สำนักงานภาค. (สืบค้นวันที่ 20 ก.ย.66 : https://www.sac.or.th/databases/ethnicedb/research_detail.php?id=1590).
- สำนักโภชนาการ. (2565). หลักแนวทางการบริโภคอาหารจากอาหารไทยสำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. (สืบค้นวันที่ 20ก.ย.66) :<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs>.
- สุนิดา อรรถอนุชิตและ รอฮานี เจาะอาแซ, (2562). การดูแลสุขภาพเชิงพื้นบ้าน: กรณีศึกษาชนชาติพันธุ์ลาหู่แดง ในจังหวัดเชียงราย, *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. 30(2);155-164.
- Bloom's Taxonomy: The Psychomotor Domain. (2015) [Internet]. 2015 [cited 2023 Sep 20]. http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/Bloom/psychomotor_domain.html
- Hedberg and Zimmerer. (2021). Local food systems: Reviewing two decades of research. *Agricultural Systems*. Vol 193. [Internet]. 2015 [cited 2023 Sep 20]. <https://doi.org/10.1016/j.agsy.2021.103226>.
- Krejcie and Morgan. (1970). Determinant Sample Size for Research Active. *Education and Psychological Measurement*. 30:607-610.
- Shekar and Barry. (2020). Obesity: Health and Economic Consequences of an Impending Global Challenge. [Internet] .2015 [cited 2023 Sep 20].DOI:10.1596/978-1-4648-1491-4. ISBN: 978-1-4648-1491-4.