

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย ๔ ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เป็นแหล่งพลังงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำงานเป็นปกติ^๑ ในทางพระพุทธศาสนา ให้คุณค่าอาหารในฐานะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือรูปขันธ์ให้ดำรงอยู่ได้ ถ้าบริโภคอาหารโดยใช้สติปัญญา และมีความสุจริต ในทุกขั้นตอนตั้งแต่การแสวงหาจนถึงการบริโภค^๒ อาหารจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ จนเป็นวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารภาคอีสาน มีลักษณะเฉพาะที่เกิดจากการผสมผสาน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ที่อพยพเข้ามาอาศัยอยู่ในภาคอีสานตั้งแต่อดีต โดยมีเชื้อชาติไทยลาวอพยพเข้ามามากที่สุด วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานจึงได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคของชาวไทยลาวเป็นส่วนมาก ทำให้มีวัฒนธรรมหลักที่คล้ายกัน แตกต่างกันไปเล็กน้อย ตามวัฒนธรรมอื่นที่เข้ามาผสมผสาน^๓

ในอดีต ชาวอีสานบริโภคอาหารที่หาได้ง่ายจากธรรมชาติใกล้ตัว หมุนเวียนไปตามฤดูกาล ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าด้วยความเคารพที่มีต่อธรรมชาติ ซึ่งเห็นได้จากประเพณี พิธีกรรมที่จัดขึ้น เช่น ประเพณีเลี้ยงผีปู่ตา งานบุญข้าวจี

วิธีการปรุงอาหารเป็นแบบเรียบง่าย ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า เครื่องเทศและผักพื้นบ้าน ที่มีรสจัดจ้าน เช่น ผักแขยง สะระแหน่ หอมเป หัวยอมแดง ที่มีคุณค่าทางอาหารและทางยา โดย

^๑ เอกภักษ์ ชาริรักษ์, **ประโยชน์และโทษของอาหาร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://school.obec.go.th/siewthai/scince_p414.html [๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕].

^๒ พระพรชัย สุกธมฺโม (ประสิทธิ์สุขสันต์), “ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^๓ จุมพล วิเชียรศิลป์, **ไทยลาว**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.gi.bru.ac.th/gis/dr/files/16/13.pdf> [๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕].

การปรุงจะใช้น้ำน้อย เหมาะที่จะกินกับข้าวเหนียว^๔ ยกตัวอย่าง เช่น ลาบ ต้ม แกง อ่อม ปิ้ง หมก ชุป คั่ว ปั่น แจ่ว^๕

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวมีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน โดยผ่านการปรับตัวเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ มีการรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตามอย่างชาวตะวันตก ซึ่งส่งผลกระทบต่อความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรด้านอาหาร ความเชื่อในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีแนวโน้มไปในทางลบ ความสามารถในการพึ่งตนเองของประชาชนชาวอีสานลดลง และเมื่อประกอบกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมบางอย่างมีปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง เช่น การปรุงและกินอาหาร สุกๆดิบๆ การปรุงและกินอาหารแสด รวมทั้งการปรุงและกินอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วน และสุขลักษณะ^๖ ยิ่งทำให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานเป็นไปในทางลบมากยิ่งขึ้น ดังผลการศึกษาในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ที่พบว่า มีชาวอีสานที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีสูงถึง วันละ ๗๖ คนซึ่งมากที่สุดในโลก กับข้อมูลระบาดวิทยาโรคหนองพยาธิ ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ที่ระบุว่าคนไทย ๑๔ คนใน ๑๐๐ คนเป็นโรคหนองพยาธิ และพบมากที่สุดที่ภาคอีสาน โดยเฉพาะ พยาธิใบไม้ตับ ซึ่งการรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร ส่วนหนึ่งเพราะประชากรส่วนมากยังกินอาหารที่ทำจากเนื้อปลาน้ำจืดเกล็ดขาว สุกๆดิบๆ ถึงแม้จะบอกว่ากินเป็นครั้งคราวก็ตาม^๗ หรือข้อมูลจากการสุ่มตรวจอุจจาระของคนในหมู่บ้านจำนวน ๑๐ หมู่บ้านในภาคอีสาน พบว่าประชาชนเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ โดยเฉลี่ยร้อยละ ๓๐ และในบางหมู่บ้านพบมากถึง

^๔ วชิร สุน้อยพรม, “อาหารอีสานจากแหล่งธรรมชาติที่ตำบลกุดรัง กิ่งอำเภอกุดรัง จังหวัดมหาสารคาม”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๓๙), หน้า บทคัดย่อ.

^๕ ภัทราภรณ์ แก้วกุล, “การพัฒนาภูมิปัญญาด้านอาหาร: กรณีศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านอีสานจังหวัดสุรินทร์”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๔๕), หน้า บทคัดย่อ.

^๖ พิษณุ อุตตมะเวทิน, “พฤติกรรมบริโภคอาหารที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วย ของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ”, *วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๓), หน้า บทคัดย่อ.

^๗ ผู้จัดการ, *ชีคนอีสานเสียชีวิตโรคมะเร็งตับท่อน้ำดีสูงที่สุด เนเลิกเปิบเนื้อดิบ*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.esanclick.com/newses.php?No=15257> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

ร้อยละ ๗๘^๙ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการระบาดของ โรคพยาธิใบไม้ ตับในภาคอีสานที่พบว่าในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ถึง ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น^{๑๐}

นอกจากนี้ การขาดสารอาหารจากการกิน ไม่ถูกสัดส่วน เป็นผลทำให้เกิดโรคตามมา เช่น นิ่วในไตซึ่งพบมากในภาคอีสาน มีงานวิจัยที่ยืนยันว่า โรคนี้วไนไตที่พบมากในภาคอีสาน เนื่องมาจากพฤติกรรมที่กินแป้งมากและกินไขมันน้อย ทำให้มีการ สลายนิ่วในปัสสาวะ ลดลง^{๑๑} สันนิษฐานว่าการกินอาหารที่มีออกซาเลตหรือกรดยูริกสูง เช่น ยอดผัก หน่อไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องใน สัตว์ อาหารทะเล หรือการกินข้าวเหนียวที่แช่ในน้ำนานก่อนหุง ประกอบกับการทำงานที่ทำให้เสียเหงื่อมากทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำเป็นสาเหตุของนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ^{๑๒}

อนึ่ง อาหารรสจัดโดยเฉพาะ รสเผ็ดและรส เค็ม ทำให้คนอีสานป่วยด้วยโรคไตสูงสุด ในประเทศ และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ต่อเนื่อง เพราะ พบว่าคนอีสานกินเกลือมากเป็น ๒ เท่าของการกินเกลือตามที่ร่างกายต้องการ^{๑๓}

จากปัญหาดังกล่าวทำให้มีความพยายามในการร่วมกันแก้ ปัญหาใน หลากหลาย รูปแบบ เช่นการกำหนดยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุขใน ชื่อว่า “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ ” การเพิ่มหลักสูตรการเรียนเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ในตับให้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ ๔-๖^{๑๓} ยุทธศาสตร์ “ลดพยาธิใบไม้ตับ กำจัดมะเร็งท่อน้ำดี ” เป็นการเริ่มแก้ปัญหาจากการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการกินของคนอีสาน แต่การแก้ปัญหาดังกล่าวยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ซึ่งเห็นได้

^๙ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, เป็ดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำ แซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๐} ญัญญุติ แก้วพิบูลย์, การระบาดของพยาธิใบไม้ตับในประเทศไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.md.kku.ac.th/library/main/eproceeding/11-133.pdf [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๑} พจน์ ศรีบุญลือ, กลุ่มวิจัยโรคนี้วไตคณะแพทย์ชี้คนอีสานเป็นโรคนี้วมากเพราะ พฤติกรรมการกินอาหาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://202.28.95.5/thai/news> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๒} เพชรรัตน์ วิทยาลัยนา, รว.สธ. เผยคนอีสานเป็นโรคนี้วไนไตสูงสุดเกือบร้อยละ 50 เหตุพฤติกรรมการบริโภค, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://news.springnewstv.tv/20221/> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๓} ทวี สิริวงศ์, ชี้นิอีสานป่วยโรคไตอันดับหนึ่งของประเทศ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://sameiiz.blogspot.com/2012/03/blog-post.html#!/2012/03/blog-post.html> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๑๔} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, เป็ดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำ แซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน.

จากแนวโน้มการเสียชีวิตจากโรคที่กล่าวมาข้างต้นที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น ทั้งนี้เพราะมีอุปสรรคหลายประการโดยเฉพาะเรื่องความเชื่อที่สืบทอดกันมายากที่จะแก้ไข

การศึกษาเพื่อให้ทราบถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานอย่างรอบด้าน จะช่วยให้ทราบถึงต้นเหตุของปัญหาที่แท้จริง และสามารถหาแนวทางการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสมได้ แนวทางสำคัญแนวทางหนึ่งที่จะทำให้การบริโภคอาหารของชาวอีสานเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมดังกล่าวคือ แนวทางตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตให้มีความพออยู่ พอกิน อย่างยั่งยืน แนวทางนี้ได้เคยมีผู้นำไปใช้ และได้ผลตามเป้าหมายแล้ว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงของอำเภอบัว จังหวัดน่าน นำแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับชุมชนในหมู่บ้าน ทำให้ประชาชนใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน มีรายได้เพิ่มขึ้น และมีการออมเงินมากขึ้น ในด้านส่วนรวมก็มีการช่วยกัน รักษาสาธารณสมบัติของหมู่บ้าน ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม เช่น ป่า แม่น้ำลำคลอง ทำให้มีความรักสามัคคีกันในหมู่บ้าน^{๙๔}

มีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้กับการดูแลป่าเจ้าปู่ บ้านวังยาว อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย โดยการสร้างจิตสำนึกที่ทำให้คนรักป่าในฐานะที่เป็นสมบัติที่ใช้ร่วมกัน แบ่งปันกันดูแลรักษา มีความเคารพซึ่งกันและกัน ทำให้เห็นความสำคัญของความเชื่อทางศาสนา และร่วมกันวางกฎเกณฑ์การใช้ประโยชน์จากป่าพร้อมทั้งกำหนดบทลงโทษที่เหมาะสมให้ทราบ โดยทั่วกันทำให้ชุมชน เห็นความสำคัญของสังคมและวัฒนธรรมมากขึ้น^{๙๕}

จากหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวนี้เอง ถ้ามีการวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอีสานให้มีแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ย่อมทำให้ชาวอีสานยังคงสามารถรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในส่วนที่ดีอยู่แล้ว ให้คงอยู่ต่อไป และสามารถ ปรับปรุงแก้ไขส่วนที่ยังเป็นปัญหาได้ด้วย ที่สำคัญคือเอื้อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยประชาชนจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ มี

^{๙๔} ดาราวรรณ พรหมกัลป์, “การศึกษาผลการดำเนินการหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษา : หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตัวอย่างอำเภอบัว จังหวัดน่าน ”, *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๙๕} วิรัช จุมจะนะ, “คุณค่าป่าชุมชนกับการดำรงชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาป่าเจ้าปู่ บ้านวังยาว ตำบลวังยาว อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

ภูมิคุ้มกันที่ดี และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในอนาคตได้ ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน
- ๑.๒.๒. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๑.๒.๓. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๓ ขอบเขตการศึกษา

ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ของชาวอีสานใน ภาคอีสานที่ได้จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการและเอกสารที่เป็นวิทยานิพนธ์ ในระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๔๕-๒๕๕๕ วิทยานิพนธ์ จำนวน ๒๐ เล่มเป็นหลัก

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารอีสานมีลักษณะเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๒ การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๓ การบริโภคอาหาร ของชาว อีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** หมายถึงปรัชญาหรือหลักคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ให้แนวทางแก่ปวงชนชาวไทยเพื่อใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตเพื่อความพออยู่ พอกิน พอใช้ พึ่งพาตนเองได้

๑.๕.๒ **วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การบริโภคอาหารของชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดมา และมีความเกี่ยวข้องกับภูมิปัญญา จิตใจ และสังคม

๑.๕.๓ **การบริโภคอาหาร** หมายถึง วัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

๑.๕.๔ **ชาวอีสาน** หมายถึง ประชาชนที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่มีการเอ่ยถึงในเนื้อหาตามเอกสารที่ผู้วิจัยศึกษา

๑.๕.๕ **พอเพียง** หมายถึง ความพอดีที่ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป เป็นความพอดีที่มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี มีความรู้และมีคุณธรรม

๑.๕.๖ **ภูมิสังคม** หมายถึง สภาพภูมิศาสตร์ ที่ครอบคลุมสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทรัพยากรทางด้านบุคคล ทรัพยากรสิน และวัฒนธรรม

๑.๕.๗ **ไม่ติดตำรา** หมายถึง การนำความรู้วิชาการมาใช้โดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับลักษณะของสังคม สิ่งแวดล้อมที่นำมาใช้

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากการสืบค้นมีดังนี้

๑.๖.๑ **สุเมธ ตันติเวชกุล** ได้กล่าวไว้ใน หนังสือ เรื่อง “ชีวิตพอเพียง ” สรุปได้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเสวยอาหารอย่างเรียบง่าย ไม่ทรงติดในรสชาติเห็นได้จากการไม่ปรุงรสอาหารเพิ่ม ถวายอย่างไรก็เสวยอย่างนั้น ทรงเสวยแต่พอดี และไม่ได้ทรงเคร่งเครียดจนเกินไป^{๑๖}

๑.๖.๒ **ประดินันท์ อุปรมัย** ได้กล่าวไว้ใน หนังสือ “สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ” ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่เป็นเพียงหลักคิดหรือปรัชญาที่สร้างขึ้นมากเพื่อการเกษตร หรือเพื่อเกษตรกรเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ใช้ได้กับบุคคลและสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศชาติ^{๑๗}

๑.๖.๓ **มณูญ มุกข์ประดิษฐ์** ได้กล่าวไว้ใน วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ” สรุปว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดั่งามที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับยุคบริโภคนิยมในปัจจุบันได้ ทำให้คนในทุกสังคม ทุกอาชีพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามศักยภาพของตนเอง พึ่งพาตนเองได้ เพราะ มีความพออยู่ พอกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนและสิ่งแวดล้อมรอบข้างทำให้มีความสุขกายและสุขใจ^{๑๘}

๑.๖.๔ **พระพรหมคุณาภรณ์** ได้กล่าวไว้ใน หนังสือ “เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ ” ว่า เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธและเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักธรรมที่ใช้ร่วมกันอยู่ ๒ ประการหลักคือ ๑) หลักโภชนมัตตัตถตา ในโอวาทปาติโมกข์ ที่สอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค รู้ความพอดี ๒) หลักมัชฌิมาปฏิปทา ที่สอนให้มี ความพอดีไม่เบียดเบียนตน และ ผู้อื่น ทั้งที่เป็นคน สัตว์ และ

^{๑๖} สุเมธ ตันติเวชกุล, **ชีวิตพอเพียง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.nesdb.go.th/ Default.aspx? tabid=483](http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=483) [๑๒ พ.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๗} ประดินันท์ อุปรมัย, **สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง**, หน้า ๑๘.

^{๑๘} มณูญ มุกข์ประดิษฐ์, “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕.

ธรรมชาติรอบข้าง ทำให้ประชาชนในประเทศมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศ จึงไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องของเศรษฐกิจเท่านั้น^{๑๙}

๑.๖.๕ เสาวพงศ์ ยมาพัฒน์ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง” สรุปได้ว่าแนวคิดสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอยู่ในแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยในแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงได้นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมและสิ่งแวดล้อม^{๒๐}

๑.๖.๖ พระขวัญเมือง สุหะ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “พุทธศาสนากับลัทธิบริโภคนิยม: ศึกษาเปรียบเทียบเศรษฐกิจศาสตร์แนวพุทธกับเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลัก” สรุปได้ว่าเศรษฐกิจศาสตร์เชิงพุทธกับเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลักมีหลักคิด ที่ต่างกัน ในมิติของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยพบว่าเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลักทำให้คนในสังคมมองข้ามคุณค่า ด้านจิตใจ มองธรรมชาติ เป็นเครื่องมือสำหรับสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต และเปลี่ยนมาให้คุณค่ากับวัตถุ เงินทอง ที่วัดเป็นมูลค่าได้ สังคมในปัจจุบันจึงก้าวเข้าสู่ สังคมวัตถุนิยมอย่างเต็มตัว^{๒๑}

๑.๖.๗ พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี” ว่าจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือการดับทุกข์ ดังนั้นเราควรรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทั้งนี้จะมากหรือน้อยเกินไปหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับเหตุผล แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นต้องเป็นไปเพื่อดับความหิว ไม่ควรบริโภคเพื่อบำรุงกิเลสคือความติดในรสชาติที่ต้องอร่อย ไม่บริโภคเพื่อเป็นเครื่องประดับที่ต้องแพง โดยกล่าวว่าหากพอดีกับความหิวแล้วอาหารนั้นก็จจะอร่อยไปเอง^{๒๒}

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์, เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมล คีมทอง, ๒๕๓๑), หน้า ๓๓.

^{๒๐} เสาวพงศ์ ยมาพัฒน์, “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๑} พระขวัญเมือง สุหะ, “พุทธศาสนากับลัทธิบริโภคนิยม: ศึกษาเปรียบเทียบเศรษฐกิจศาสตร์แนวพุทธกับเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลัก”, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตร์ มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา), หน้า ๕๔.

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสรุปได้ว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ของคนทุกระดับ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ประชาชนอยู่ได้อย่างพอมีพอกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้มีความพอประมาณในการบริโภค ตามหลัก โภชนมัตถุญตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา มีความเหมาะสมพอประมาณกับทรัพยากรที่มีอยู่ ตามหลักสันโดษ ไม่ใช้บริโภคเพื่อบำรุงกิเลส ไม่ให้มากเกินไปไม่น้อยเกินไป บริโภคเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ และมีชีวิตที่ดีงาม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวอีสาน จากการสืบค้นมีดังนี้

๑.๖.๘ พิชญ์ อุตตมะเวทิน ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วย ของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ”สรุปได้ว่าพฤติกรรมการกินอาหารที่อยู่บนพื้นฐาน ความคิด ความเชื่อ ที่ไม่ถูกต้องของชาวอีสานนำไปสู่ภาวะเจ็บป่วย เช่น อาหารไม่ได้สัดส่วน ไม่บริโภคไขมัน มีปัญหาด้านความสะดวก กินอาหารดิบ และความเชื่อเรื่องอาหารแสลง ตลอดจนการกินอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัย^{๒๓}

๑.๖.๑๑ อัจฉรา หลวงทอง ได้กล่าวไว้ใน วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิจัยพลวัตการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคชาวไทยกวยในเขตจังหวัดสุรินทร์และจังหวัดบุรีรัมย์ ” สรุปได้ว่าในอดีตวัฒนธรรมของชาวไทยกวยอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง เพราะพึ่งพาอาศัยกันแบบเครือญาติ มีความเอื้ออาทร มีคุณธรรม รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม ใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่อย่างรู้คุณค่า เช่น การใช้ ยาสมุนไพร ความเชื่อเรื่อง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผี บรรพบุรุษ ในด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีการผสมผสานจากชาติพันธุ์ไทยลาว ไทยเขมร ที่มีวิธีการปรุงอาหารหลักๆ ๑๐ ประเภทมีความคล้ายคลึงกับวัฒนธรรมการบริโภคโดยรวมของชาวอีสานคือ ๑) ลาบ พล่า ยำ ก้อย และส้ม ๒) ห่อหมก หลาม ๓) น้ำพริก หรือแจ่ว ป่น ๔) ต้ม ๕) แกง อ่อม ๖) ตำ ๗) คั่ว ๘) ซุป ๙) ทอด ๑๐) ปิ้ง แต่วัฒนธรรมการกินอาหารดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปทั้งนี้เป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการ เช่น การพัฒนาทางเศรษฐกิจทำให้ทรัพยากรน้อยลง คนอพยพย้ายถิ่น

^{๒๓} พิชญ์ อุตตมะเวทิน , “พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วย ของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, หน้า บทคัดย่อ.

เพื่อหางานทำ อุตสาหกรรมอาหาร การรับเอาเทคโนโลยีจากภายนอกเข้ามาใช้ในการปรุงอาหาร ทำการเกษตร หรือแม้แต่การได้รับการศึกษาของเยาวชนรุ่นใหม่ในหมู่บ้าน^{๒๔}

๑.๖.๑๒ อรทัย อนันตะภูมิ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ ๑,๑๔ ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ” ว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนผู้ไทในอดีตมีแหล่งอาหารจากธรรมชาติตามฤดูกาล มีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ใช้ในประเพณี พิธีกรรม ในแต่ละช่วง มีข้อห้ามในการกินอาหารบางชนิดซึ่งหากไม่ปฏิบัติตามจะถูกตำหนิและถูกมองในแง่ลบ หรือเกิดอาเพศ แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย สังคม เศรษฐกิจทำให้วัฒนธรรมดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป แหล่งอาหารลดลง คนในชุมชนต้องดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด ทำให้ความผูกพันกับครอบครัวน้อยลง การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการกินจึงลดลงในขณะที่ยังมีการรับวัฒนธรรมการบริโภคจากสื่อทำได้ง่ายขึ้น และจากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนี้เองการจะฟื้นฟูการบริโภคอาหารท้องถิ่นจึง ต้อง เริ่มจากการฟื้นฟูทรัพยากรอาหารในแหล่งธรรมชาติ แล้วนำไปสู่การฟื้นฟูจิตสำนึกในการอนุรักษ์ อาหารพื้นบ้าน ประเพณี ให้เป็นที่แพร่หลาย^{๒๕}

๑.๖.๑๓ ชาวลิต สิมสวຍ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ภูมิปัญญาในการบริหารจัดการข้าว กรณีศึกษา : วัฒนธรรมการทำอาหารจากข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว” สรุปได้ว่าชาวไทยเชื้อสายลาวมีความเชื่อว่าข้าวเป็นอาหารที่เทวดาประทานให้กับมนุษย์ ดังนั้นการทำบุญด้วยข้าวจึงถือเป็นการทำบุญที่ยิ่งใหญ่เพราะทำให้พระสงฆ์ได้รับบรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการบวช เช่นนี้เองชาวไทยเชื้อสายลาวจึงได้จัดพิธีกรรม ประเพณีเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อข้าว เช่น การขอขมาหากได้ล่วงเกินต่อข้าว การกำหนดข้อปฏิบัติในการกินโดยจะต้องรักษามารยาทในการกินเช่น ไม่นอนกินเพราะเชื่อว่าจะทำให้เกิดเป็นงู ไม่ทิ้งข้าวเมื่อกินข้าวเหลือในปาดต้องเอากลับบ้าน ห้ามล้างข้าวในกระติบที่แขวนห้อยอยู่ ห้ามกัดข้าวเหนียวครึ่งคำ หรือการประกอบอาหารที่มี ข้าวเป็นส่วนประกอบ ทำให้ได้รสเผ็ดขม อมเปรี้ยว อมเค็ม อมหวาน

^{๒๔} อัจฉรา หลวงทอง, การศึกษาวิจัยพลวัตการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคชาวไทยกวยในเขตจังหวัดสุรินทร์และจังหวัดบุรีรัมย์ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.culture.go.th/research/isan/50_13.html [๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๕].

^{๒๕} อรทัย อนันตะภูมิ, ฟื้นฟูการบริโภคอาหารพื้นบ้านและผักพื้นเมืองของคนผู้ไท หมู่ ๑,๑๔ ตำบลคุ้มเก่า อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ , รายงานการวิจัย , สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย , ๒๕๕๑, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://elibrary.trf.or.th/project_contentTRFN.asp?PJID=RDG51E0031 [๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๕].

หรือที่เรียกว่านัว ซึ่งได้จากข้าว มีใบหม่อน ปลาร้าทำให้รสชาติกลมกล่อม น้ำดีจากเครื่องในวัว ให้รสขม^{๒๖}

๑.๖.๑๔ ณิชพันธุ์ระวี เฟื่องพล ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรสอาหารอีสาน: การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตเชิงพาณิชย์” สรุปได้ว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านในการแต่งกลิ่นแต่งรสของอาหารอีสาน ใช้สมุนไพรและเครื่องปรุงที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งแต่ละชนิดให้รสชาติแตกต่างกันดังนี้ รสเค็มจากปลาร้าและเกลือ รสเปรี้ยวจากมะขาม รสขมที่กลมกล่อมเข้มข้นจากใบย่านาง รสเผ็ดร้อนจากกระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ กลิ่นหอม จากผักสดที่มีกลิ่นหอมที่มักใส่เป็นลำดับสุดท้าย^{๒๗}

๑.๖.๑๕ พินิจ ฟาอำนวยผลและคณะ ได้ทำการศึกษาสถิติการเจ็บป่วยและการตายด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีจากรายชื่อผู้เข้ารับบริการในโรงพยาบาลส่วนกลาง สรุปได้ว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ประชาชนในภาคอีสาน เสียชีวิตด้วยมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีสูงถึงปีละ ๒๔, ๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๗๖ คน รุนแรงกว่าไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ โดยที่ ๙ ใน ๑๐ จังหวัดที่มีอัตราการเสียชีวิตด้วยมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีสูงที่สุด อยู่ในภาคอีสานได้แก่ จังหวัด สกลนคร ร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ มหาสารคาม อุตรดิตถ์ ยโสธร นครพนม และอำนาจเจริญ โดยแบ่งเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีมากถึง ๑๐,๖๒๔ ราย เฉลี่ยวันละ ๓๐ ราย^{๒๘}

๑.๖.๑๖ ข้อมูลระบาดวิทยาของโรคหนองพยาธิ พบว่าจำนวนผู้เจ็บป่วยด้วยโรคหนองพยาธิในคนไทยปี ๒๕๕๒ มีมากกว่าร้อยละ ๑๔ และพบมากที่สุดในภาคอีสานร้อยละ ๒๖ ของผู้ที่เป็นโรคหนองพยาธิในประเทศไทย และมีอัตราติดโรคพยาธิใบไม้ตับสูงกว่าภาคอื่นคือร้อยละ ๑๗ ทั้งผู้เคยเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับและกินยารักษาพยาธิแล้ว กลับมาเป็นซ้ำอีกสูงถึงร้อยละ

^{๒๖} เซาวลิต สิมสว, ภูมิปัญญาการบริหารจัดการข้าว: วัฒนธรรมการทำอาหารจากข้าวของชาวไทยเชื้อสายลาว , รายงานการวิจัย , มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ , ๒๕๕๐, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://research.culture.go.th/index.php?option=com_flexicontent&view=item&cid=9:ne&id=620:2012-09-17-20-28-39&Itemid=107 [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๒๗} ณิชพันธุ์ระวี เฟื่องพล, “เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรสอาหารอีสาน: การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตเชิงพาณิชย์” , วิทยานิพนธ์ วัฒนธรรมศาสตร์ดุสิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, เบ็ดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

๑๒ ที่เป็นเช่นนี้เพราะชาว อีสานกินอาหารที่ทำจากเนื้อปลาน้ำจืดเกล็ดขาว สุกๆ ดิบๆเป็นประจำ ร้อยละ ๗ และกินเป็นครั้งคราวร้อยละ ๘๔^{๒๙}

๑.๖.๑๗ สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ให้ข้อมูลว่า อัตราป่วยโรคพยาธิใบไม้ตับที่มีรายงานในระบบเฝ้าระวังโรค ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๓ ของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่า ปี๒๕๔๙ เท่ากับ ๐.๗๓ ปี๒๕๕๐ เท่ากับ ๐.๙๘ ปี ๒๕๕๑ เท่ากับ ๐.๕๖ ปี ๒๕๕๒ เท่ากับ ๐.๔๗ และ ปี ๒๕๕๓ เท่ากับ ๑.๒๕ ต่อแสนประชากร^{๓๐} จากข้อมูลนี้จึงแสดงให้เห็นว่าการระบาดของพยาธิใบไม้ในตับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

๑.๖.๑๘ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น รายงานว่าโรคนี้ในโตพบมาก ในประชากรของภาคอีสาน ทั้งนี้อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินอาหารผิดสัดส่วน เช่น การกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าวเหนียว) ในปริมาณมาก และไขมันในสัดส่วนที่น้อย กินโปรตีนในเกณฑ์ที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของต่างประเทศที่ทำการทดลองในหนูทดลอง โดยให้อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง และไขมันต่ำพบว่าตับทำงานในการสังเคราะห์ไขมันมากขึ้นทำให้กระทบต่อการสลายนิ่วในปัสสาวะหรือในไตทำให้เกิดนิ่วได้^{๓๑}

๑.๖.๑๙ ข้อมูลจากสถิติสาธารณสุข พบว่าผู้เข้ารับบริการด้วยโรคนี้และโรคของระบบทางเดินปัสสาวะที่ เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทั่วประเทศ ในปี ๒๕๕๓ มีจำนวน ๗๘, ๐๑๑ ราย และพบมากที่สุด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน ๓๗,๖๑๔ ราย หรือร้อยละ ๔๘ รองลงมา คือภาคเหนือ ๒๒,๒๑๐ ราย หรือร้อยละ ๒๘ พบมากในคนยากจน เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน ไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของโรคนี้ แต่อาจมีปัจจัยทางวัฒนธรรมการบริโภคพืชผักบางชนิดที่มีออกซาเลตสูง หรือมีกรดยูริกสูง เช่น ยอดผักทั้งหลาย หน่อไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล รวมทั้งอาจเกิดจากระดับโปรตีนสูงในเลือดต่ำจากการรับประทานข้าวเหนียวที่ต้องแช่น้ำไว้นานก่อนหุงทำให้สูญเสียโปรตีนสูง หรือที่พบได้ในคนที่เสียเหงื่อมาก เป็นต้น^{๓๒}

^{๒๙} ผู้จัดการ, **ชี้คนอีสานเสียชีวิตโรคมะเร็งตับท่อน้ำดีสูงที่สุด** เนาะเลิปปับเนื่อดิบ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.esanclick.com/newses.php?No=15257> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๓๐} ณัฏฐาณิ แก้วพิบูลย์, **การระบาดเชิงพื้นที่ของโรคพยาธิใบไม้ตับในประเทศไทย** , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.md.kku.ac.th/library/main/eproceeding/11-133.pdf [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๓๑} พจน์ ศรีบุญลือ, **กลุ่มวิจัยโรคนี้โตคณะแพทย์ชี้คนอีสานเป็นโรคนี้มากเพราะพฤติกรรมการกินอาหาร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://202.28.95.5/thai/news> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๓๒} เพชรรัตน์ วิทยาลัยธนา, **รพ.สธ. เผยคนอีสานเป็นโรคนี้ในโตสูงสุดเกือบร้อยละ 50 เหตุพฤติกรรมการบริโภค**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://news.springnewstv.tv/20221/> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

๑.๖.๒๐ ข้อมูลจากสถิติสาธารณสุข พบว่า คนอีสานมีสถิติเป็นโรคไตสูงที่สุดในประเทศ เห็นได้จากจำนวนของผู้ป่วย โรคไตที่อยู่ในระดับ ๓-๕ มีจำนวนถึง ๙ แสนราย เป็นผู้ใหญ่ถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นโรคไตเรื้อรัง ๓๕ เปอร์เซ็นต์ และยังคงมีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคเกลือของคนอีสานที่จะบริโภคเกลือ ประมาณ ๑๒ กรัมต่อวัน ในขณะที่คนทั่วไปควรได้รับเกลือเพียง ๕-๖ กรัมต่อวัน รวมถึงการกินอาหารหมักดอง รสจัด อาหารที่มีส่วนผสมของผงชูรสมาก^{๓๓}

๑.๖.๒๑ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้จัดทำยุทธศาสตร์ “ลดพยาธิใบไม้ตับ กำจัดมะเร็งท่อน้ำดี” เป้าหมายคือ ๒๐ จังหวัดในภาคอีสาน ทั้งนี้เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี โดยได้ประชุมร่วมกันระหว่างกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิจุฬาภรณ์ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ และหน่วยงานจากกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อร่วมกันรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนชาวอีสาน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมายให้รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ทั้ง ๒๐ จังหวัด ร่วมดำเนินการกับคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล อบจ.อบต. และผู้ที่เกี่ยวข้อง^{๓๔}

จากข้อมูลในเอกสารที่ศึกษาข้างต้นจะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานยังรากลึกอยู่ในสังคมมาเป็นเวลานาน มีเอกลักษณ์เฉพาะที่กลมกลืนอยู่ในทุกส่วนของภูมิภาคเป็นผลมาจากความหลากหลายของชาติพันธุ์ที่มาอาศัยอยู่ร่วมกันและเกิดการผสมผสานวัฒนธรรมกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมที่เป็นอยู่เดิม แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมดังกล่าวกำลังเปลี่ยนแปลงไปเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจเป็นแบบทุนนิยมอย่างตะวันตก ทำให้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่รวมถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่ดั้งเดิมด้านอาหารถูกลดความสำคัญลง ทรัพยากรธรรมชาติแหล่งอาหารถูกทำลาย ในขณะที่วัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่ไม่เหมาะสมยังไม่ได้รับการแก้ไขทำให้มีผลกระทบต่อผู้คนในหลายด้าน เช่น การกินอาหารดิบทำให้เกิดโรค มะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดี โรคไตจากการบริโภคอาหารรสจัด โรคนี้ในไตจากการบริโภคอาหารผิดส่วน ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำลายความมั่นคงทาง

^{๓๓} ทวี สิริวงศ์, **ชี้นอีสานป่วยโรคไตอันดับหนึ่งของประเทศ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://sameiiz.blogspot.com/2012/03/blog-post.html#/2012/03/blog-post.html> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^{๓๔} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, **เปิดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

วัฒนธรรมทั้งสิ้น จึงมีหน่วยงานหลายภาคส่วนที่ร่วมมือกันเพื่อควบคุมปัญหาดังกล่าวไม่ให้บานปลายมากขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารของชาวอีสานจากเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยแบบการ วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำราอาหาร บทความ หนังสือ และเอกสารอื่นๆ

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานในประเด็นของ การได้มาของวัตถุดิบ หลักการปรุงอาหาร การบริโภคอาหาร และการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญา ความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม

๑.๗.๓ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๗.๔ รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนา ความพออยู่พอกินบนพื้นฐานของวัฒนธรรม หลักการจัดการให้เกิดความพอเพียง ในความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดีและประโยชน์ของการบริโภคตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๗.๕ วิเคราะห์และสังเคราะห์ว่าการบริโภคอาหารอีสานเป็นไปตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่ หากไม่เป็นเพราะเหตุใด

๑.๗.๖ สรุปเพื่อเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาหากไม่เป็นไปตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๗.๗ สรุปการบริโภคอาหารของชาวอีสานที่เป็นไปตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และที่ต้องมีการปรับปรุงหรือแก้ไข

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

๑.๘.๒ ทำให้ได้แนวทางการบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๑.๘.๓ ทำให้ได้แนวทางการบริโภคอาหารอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง