

บทที่ ๔

การบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานและการบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทั้งนี้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์การบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสรุปได้ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

๔.๑ แหล่งอาหารและการหาอาหาร

๔.๒ การปรุงอาหาร

๔.๓ ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละโอกาส

๔.๔ ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

๔.๑ แหล่งอาหารและการหาอาหาร

จากการศึกษาข้อมูลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นในบทที่ ๒ และ ๓ และวิเคราะห์ตามหลักการของความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีกับเงื่อนไขด้านความรู้และคุณธรรมสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ แหล่งอาหารและการหาอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	แหล่งอาหารและการหาอาหาร
พอประมาณ	- พอประมาณกับตนเองทั้งทางด้านปริมาณที่มีเพียงพอตลอดทั้งปีและมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน มีความหลากหลาย ไม่เป็นพิษกับร่างกาย - พอประมาณกับภูมิสังคมหาได้ง่ายในแหล่งธรรมชาติใกล้ตัว มีแนวทางการหาอาหารที่เกื้อกูลกับธรรมชาติรอบข้าง ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
มีเหตุมีผล	- พิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งทางด้านความต้องการของร่างกาย หาได้ง่ายจากแหล่งอาหารใกล้ตัว มีความหลากหลายตามฤดูกาล เหมาะสมกับสังคมเกษตรกรรมที่ต้องต่อสู้กับสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย - คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ เช่น การเก็บพืชแต่พอกิน หรือด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อให้มีกินตลอดไป
ภูมิคุ้มกันที่ดี	- รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เช่น การสังเกตลักษณะดินฟ้าอากาศทำให้รู้ความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลที่มีต่อปริมาณอาหาร สังเกตที่อยู่ของ

	สัตว์ที่ใช้เป็นอาหาร เช่น กิ้งก่าอยู่ตามต้นไม้ ถูดูแล้วย่อย และกบจะฝังตัวอยู่ในดิน - เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ทั้งการเตรียมป้องกันเช่น หาอาหารให้ได้ปริมาณมากในฤดูฝนเพื่อเก็บไว้กินในฤดูแล้งและฤดูหนาวที่ปริมาณอาหารน้อย การปลูกผักสวนครัวไว้กินในฤดูหนาว การเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหาร การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง เช่น การหาอาหารเท่าที่จะหาได้จากแหล่งอาหารในช่วงฤดูแล้ง เช่นการหาจับสัตว์ชนิดต่างๆที่พอจะหาได้ การใช้ภูมิปัญญาอย่างง่ายในการหาอาหาร - ชาดภูมิคุ้มกันในด้านทุนมนุษย์เกี่ยวกับการหาความรู้ทางวิชาการต่างๆที่ทำให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นจากภายนอก
ความรู้	- ความรู้ทางวิชาการ ไม่ปรากฏว่ามีการบันทึกเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารให้ถูกสุขลักษณะหรือเหมาะสมตามหลักโภชนาการในการบริโภคอาหารของชาวอีสาน - ความรู้ทางภูมิสังคม พบว่าใช้ความรู้ชนิดนี้ค่อนข้างมาก เช่นความรู้ภูมิปัญญาในการหาอาหารจากแหล่งอาหารในช่วงเวลาต่างๆ มีการนำความรู้ที่สั่งสมจากภูมิปัญญาวัฒนธรรมของท้องถิ่นมาใช้
คุณธรรม	- สัปปุริสธรรม ๗ เพราะบริโภคอาหารอยู่บนพื้นฐานของความรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล เห็นได้จากวัฒนธรรมการบริโภคที่เหมาะสมพอประมาณทั้งกับตนเอง และสังคม - มีความสามัคคีกันในชุมชนเห็นได้จากการร่วมมือกันในการหาอาหาร และการร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรที่มีอยู่ การจัดการป่าร่วมกัน - ไม่โลภ ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

จากตารางที่ ๑ สรุปได้ว่า ชาวอีสานมีแหล่งอาหารและการหาอาหารที่มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยมีความรู้ที่ถ่ายทอดผ่านทางวัฒนธรรมและความเชื่อจากบรรพบุรุษ ทำให้มีความเพียงพอทั้งปริมาณ สารอาหาร เช่นการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ปลอดภัยพิษ เหมาะกับสภาพร่างกายในช่วงนั้น ทางด้านจิตใจมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กันในกลุ่ม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติที่เป็นแหล่งอาหาร ซึ่งถือได้ว่าส่วนใหญ่สอดคล้องกับแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับการหา

อาหารและการเลือกชนิดของอาหารให้เหมาะสมหรือให้ถูกสุขลักษณะ ยังไม่มีปรากฏจึงอาจกล่าวได้ว่ายังขาดภูมิคุ้มกันที่ดีเป็นแต่เพียงทำตามๆกันมาโดยขาดการพิจารณาอย่างรอบคอบ ตามหลักหลักโยนิโสมนสิการที่จะช่วยให้มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมเดิมโดยปรับเปลี่ยนตามวัฒนธรรมใหม่อย่างสมดุล ทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของทรัพยากร ทำให้วัฒนธรรมการอนุรักษ์ป่าถูกลดความสำคัญลง ทรัพยากรป่าไม้ลดลงและอาจหมดไปในที่สุด^๑ ดังนั้นหากได้พัฒนาทุนมนุษย์ให้คนมีความรู้ทางด้านวิชาการที่เหมาะสม คุณธรรมด้านโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นเบื้องต้นของสัมมาทิฐิแล้ว ก็เชื่อว่าจะทำให้สร้างความเจริญงอกงามให้กับสังคมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔.๒ การปรุงอาหารและการถนอมอาหาร

ตารางที่ ๒ การปรุงอาหารและการถนอมอาหาร

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	การปรุงอาหารและการถนอมอาหาร
พอประมาณ	- พอประมาณกับตนเองมีวิธีการปรุงที่ทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนหลากหลาย มีประโยชน์และส่วนใหญ่ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ยังมีบางประเภทที่ก่อให้เกิดโทษกับร่างกายเช่น การปรุงแบบสุกๆ ดิบๆ - พอประมาณกับภูมิสังคม มีขั้นตอนและวิธีการปรุงที่ไม่ซับซ้อน และจากวัตถุดิบที่อยู่ใกล้ตัว ใช้เวลาในการประกอบอาหารน้อย สะดวกในการพกพาไปในสถานที่ทำงาน
มีเหตุมีผล	- พิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้าน มีวิธีการปรุงที่เหมาะสมกับสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ เหมาะสมกับเวลา และสภาพความเป็นอยู่ เหมาะสมกับวัตถุดิบที่นำมาปรุง ทำให้บริโภคได้ทั้งครอบครัวและเหมาะสมกับประมาณอาหารที่มีอยู่ - คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทั้งผลจากสารพิษในพืชโดยอาจนำอาหารนั้นมาผ่านความร้อนหรือปรุงรวมกับผักชนิดอื่นเพื่อลดพิษ หรือทดสอบพิษเช่น พิษของเห็ด หรือเลือกพืชผักในการประกอบอาหารเพื่อป้องกันอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการกินอาหารชนิดนั้น เช่น ใช้

^๑ วิมล เริงศึก, ป่าวัฒนธรรมแนวทางการอนุรักษ์ ป่าฟื้นฟู และพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

	ผักที่ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์
ภูมิคุ้มกัน	-มีการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เช่น มีการสังเกตฤดูกาลที่ทำให้ปริมาณอาหารลดน้อยลง และเตรียมพร้อมรับโดยการถนอมอาหารไว้กินในช่วงที่อาหารขาดแคลน รู้เท่าทันสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงซึ่งส่งผลกับสุขภาพร่างกาย สังเกตและรู้เท่าทันพิษภัยของอาหารบางชนิด - เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง การปรุงอาหารด้วยพืชผักสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายเพื่อรับกับความเปลี่ยนแปลงของอากาศ หรือก่อนเผชิญงานหนัก การคิดหาวิธีการดับพิษของวัตถุดิบที่นำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักกุ่ม ผักหนาม ผักเสี้ยนต้องเอาไปดองก่อนเอามากิน หน่อไม้ต้องต้มกับใบย่านาง หอยต้องแกงกับใบชะพลู หรือการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เช่น ปรุงอาหารตามชนิดที่มีอยู่ไม่กี่ชนิด แต่ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงให้หลากหลายเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร แต่ก็ขาดภูมิคุ้มกันด้านการปรุงอาหารบางชนิดที่ปรุงจากเนื้อดิบที่ไม่ผ่านความร้อนหรือการปรุงแบบสุกๆดิบๆทำให้เกิดโรคมะเร็งได้
ความรู้	- ขาดความรู้ทางวิชาการในการปรุงและการถนอมอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ถูกสุขลักษณะ - ความรู้ทางภูมิสังคม คือภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษในหลายเรื่องทำให้มีความรู้ในการปรุงอาหารที่หลากหลาย มีคุณค่า เหมาะกับความอุดมสมบูรณ์ของอาหารในขณะนั้น เหมาะกับอาหารแต่ละชนิด แต่ก็ยังขาดความรู้ในการปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะอย่างแท้จริงในการปรุงอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์เช่นการปรุงอาหารจากเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ดิบๆที่ไม่ผ่านความร้อนหรือด้วยปริมาณความร้อนที่ไม่มากพอ
คุณธรรม	- มีความสันโดษ บริโภคเท่าที่หามาได้ และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้คุณค่าเช่น ปรุงอาหารที่มีอยู่โดยวิธีการที่สงวนคุณค่าของอาหาร การเก็บถนอมอาหารที่มีจำนวนมากไว้บริโภคในยามที่มีอาหารน้อย มีวิธีการที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อนทั้งนี้มุ่งหมายเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ การประกอบอาชีพ ทำประโยชน์ให้กับสังคม ใช้เวลาและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด

จากตารางที่ ๒ สรุปได้ว่าการปรุงอาหารของชาวอีสานมีความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี เพราะมีความรู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษเช่น ความรู้เกี่ยวกับพืชในอาหารบางชนิด การปรุงที่ช่วยสงวนคุณค่า การปรุงที่มีวัตถุดิบหลายชนิดทำให้ได้สารอาหารครบถ้วน มีหลักคุณธรรมในการปรุงอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นและใช้ประโยชน์จากอาหารที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า เช่น บริโภคอาหารในท้องถิ่น รู้จักปรุงที่ช่วยสงวนคุณค่าในอาหารมีการปรุงที่ง่ายไม่สิ้นเปลืองจนเป็นการเบียดเบียนธรรมชาติ จึงนับว่ามีความพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเกือบสมบูรณ์ แต่ที่ต้องปรับเปลี่ยนคือยังไม่พบว่ามีการใช้ความรู้ทางโภชนาการอย่างเหมาะสมและถูกสุขลักษณะเพียงพอ มีเพียงความเชื่อที่สืบทอดกันมาโดยขาดการพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการที่จะทำให้ตระหนักถึงคุณค่าแท้หรือโทษที่จะเกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากสถิติการสำรวจที่พบว่า มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีสูงถึงวันละ ๗๗ คน^๒ หรือแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคพยาธิใบไม้ในตับจากปี ๒๕๔๙ ที่มีจำนวน ๐.๙๔ ต่อแสนประชากร เพิ่มขึ้นเป็น ๑.๒๕ ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ. ๒๕๕๓^๓ จึงอาจกล่าวได้ว่าขาดภูมิคุ้มกันด้านทุนมนุษย์ หรือการมีความรู้ทางวิชาการที่ไม่มากพอที่จะทำให้ตระหนักถึงโทษภัยดังกล่าว ถึงแม้ว่าภาครัฐจะได้มีการรณรงค์อย่างจริงจังเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวเช่น ยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขใน ชื่อว่า “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ”^๔ หรือยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่มีชื่อว่า “ลดพยาธิใบไม้ตับ กำจัดมะเร็งท่อน้ำดี”^๕ แต่ยังไม่เกิดผลเท่าที่ควร หากได้ปลูกฝังให้รู้จักคิดพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการแล้วก็จะเชื่อว่าจะมีการพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องและแก้ปัญหาได้ที่ต้นเหตุได้อย่างแท้จริงเป็นไปตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างสมบูรณ์

^๒ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, **เปิดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^๓ ญัญฉุติ แก้วพิบูลย์, **การระบาดของพยาธิของโรคพยาธิใบไม้ตับในประเทศไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.md.kku.ac.th/library/main/eproceeding/11-133.pdf [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^๔ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, **เปิดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^๕ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, **เปิดยุทธศาสตร์ “กินปลาร้าต้ม ส้มตำแซบ” ลดโรคมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดีในอีสาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/31345> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

๔.๓ ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละโอกาส

ตารางที่ ๓ ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละโอกาส

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	ลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละโอกาส
พอประมาณ	- พอประมาณกับตนเอง ในโอกาสปกติ ฐานะทางเศรษฐกิจ และความ ต้องการของร่างกาย ต่างจากโอกาสพิเศษที่มีการเลี้ยงฉลองเกินฐานะเกินความต้องการของร่างกายและบางประเภททำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่นการกินอาหารดิบในงานเลี้ยงต่างๆ - พอประมาณกับภูมิสังคมในโอกาสปกติ เพราะบริโภคตามทรัพยากรอาหารที่มีอยู่ ที่หาได้เองจากธรรมชาติ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ เหมาะกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ต่างจากโอกาสพิเศษที่ไม่พอประมาณกับภูมิสังคมเป็นทรัพยากรที่ต้องหาซื้อซึ่งบางครั้งเกินฐานะของเจ้าภาพ ใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง
มีเหตุมีผล	- พิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้าน ในโอกาสปกติ เหตุผลด้านทรัพยากร ฐานะทางการเงิน ความต้องการของร่างกาย สอดคล้องกับการประกอบอาชีพ ต่างจากโอกาสพิเศษที่อาจเกินความต้องการของร่างกายและเกิดโทษกับร่างกาย - คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น โอกาสปกติคำนึงถึงการมีอาหารบริโภคอย่างพอเพียง และผลต่อสุขภาพที่ดี ต่างจากโอกาสพิเศษที่ใช้ทรัพยากรปริมาณมากในครั้งเดียว ใช้เงินเป็นจำนวนมากจนอาจทำให้เกิดหนี้สินตามมา ประเภทของอาหารที่นำมาเลี้ยงในงานส่งผลเสียต่อร่างกายทำให้เกิดโรคหนองพยาธิตามมา
ภูมิคุ้มกันที่ดี	- รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ในโอกาสปกติ สังเกตและรู้ความต้องการอาหารของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง เช่น ต้องการอาหารที่อยู่ท้องก่อนออกไปทำงานตอนเช้า ในโอกาสพิเศษไม่รู้เท่าทันความต้องการของร่างกาย เช่น การบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย - เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่นการบริโภคอาหารเที่ยงในโอกาสปกติที่มีการเตรียมอุปกรณ์ เครื่องปรุงไปประกอบอาหารยังที่ทำงานของตน ในขณะที่การบริโภคในโอกาสพิเศษต้องซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ไม่ได้ประกอบอาหารตามวัตถุดิบที่มีอยู่ และใช้

	ทรัพยากรธรรมชาติ เงินทองจำนวนมาก
ความรู้	- ขาดความรู้ทางวิชาการในการบริโภคอาหารโอกาสพิเศษดังจะเห็นได้จากนิยามบริโภคเนื้อสดภายในงาน - มีความรู้ทางภูมิสังคมในโอกาสปกติ เห็นได้จากการปรับตัวในการบริโภคให้เหมาะสมกับทรัพยากร สภาพชีวิตความเป็นอยู่ สภาพสังคม แต่ในโอกาสพิเศษ ขาดความรู้ทางภูมิสังคม โดยเฉพาะค่านิยมในการต้อนรับแขกที่มาร่วมงานอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นการแสดงไมตรีจิต และแสดงฐานะความเป็นอยู่ของตน ซึ่งบางครั้งและบางครั้งควรทำเกินฐานะ
คุณธรรม	- โยนิโสมนสิการ พบในการบริโภคในโอกาสปกติ เพราะมีการใคร่ครวญพิจารณาการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ต่างจากโอกาสพิเศษที่กินอาหารที่เน้นคุณค่าเทียมเป็นไปเพื่อความอวยยศ โดยที่ไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงฐานะโดยไม่คำนึงถึงฐานะทางการเงิน และการมีกินอย่างยั่งยืน

จากตารางที่ ๓ สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารในโอกาสปกติมีความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี ควบคู่กับความรู้ทางภูมิสังคมที่ได้รับการถ่ายทอดมาและที่มาจากการเรียนรู้สภาพแวดล้อมในขณะนั้น เช่น การกินอาหารที่แตกต่างในแต่ละมื้อ มื้อเช้ากินอาหารที่อยู่ท้องทำให้เหมาะกับการทำงาน มื้อเที่ยวกินอาหารที่ปรุงได้ง่ายเพราะต้องออกไปทำงาน มื้อเย็นเป็นอาหารที่ปรุงซับซ้อนขึ้นเนื่องจากมีเวลา และอาหารที่หามาได้จากแหล่งอาหารที่ออกไปทำงาน เป็นการกินที่ตามที่มีอยู่ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะเห็นได้ว่ามีความพอประมาณเกือบสมบูรณ์ ที่ไม่สมบูรณ์นั้นเนื่องมาจากยังไม่พบว่าใช้ความรู้ทางด้านวิชาการเข้ามาปรับใช้ เกี่ยวกับปริมาณและความต้องการอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน และแต่ละกิจกรรม และความเชื่อและค่านิยมที่ว่าอาหารที่กินอยู่เดิมนั้นเป็นอาหารธรรมดา แตกต่างจากโอกาสพิเศษที่เป็นอาหารที่ดี จึงอาจสรุปได้ว่ายังขาดความรู้หรือขาดภูมิคุ้มกันทางด้านทุนมนุษย์เกี่ยวกับความรู้และคุณค่าของอาหารที่ตนกินอยู่เป็นประจำ ซึ่งหากได้เพิ่มความรู้ดังกล่าวก็จะทำให้มีแนวทางการบริโภคอาหารแต่ละมื้อเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับกิจกรรมและทรัพยากรอาหารที่มีอยู่ และเป็นไปตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยิ่งขึ้น

สำหรับการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้พบปะพูดคุย ส่วนใหญ่ขาดความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี ที่ใช้ควบคู่กับความรู้และคุณธรรม เพราะมาจากค่านิยมที่ใช้อาหารในโอกาสพิเศษเป็นเครื่องแสดงความต้องการในโอกาสปกติ ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และใช้รูปแบบการเลี้ยงอาหารเป็นเครื่องแสดงฐานะ หรือใช้อาหารดื่บที่นิยมบริโภคในโอกาสพิเศษ เพื่อแสดงความกล้าหาญ ความเป็นชาย ทำให้อาจบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย เกินฐานะทางการเงินของเจ้าภาพ หรือมีการบริโภคอาหารดื่บที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพเนื่องจากมีไข้พยาธิ ตัวพยาธิปนเปื้อนอยู่ จึงอาจกล่าวได้ว่ายังขาดภูมิคุ้มกันทางด้านทุนมนุษย์ หรืออาจขาดโยนิโสมนสิการโดยเฉพาะในข้อการคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หากได้ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารดังกล่าว และปลูกฝังค่านิยมเรื่องคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ก็เชื่อว่าจะทำให้การบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษเป็นไปอย่างพอเพียงมากยิ่งขึ้น

๔.๔ ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

ตารางที่ ๔ ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหาร
พอประมาณ	- พอประมาณกับตนเอง ทำให้มีทรัพยากรด้านอาหารเพียงพอกับความ ต้องการ พอเหมาะกับร่างกายในขณะเจ็บป่วยหรือร่างกายอ่อนแอ - พอประมาณกับภูมิสังคม เป็นประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ สอดคล้องกับสภาพสังคมที่มีพื้นฐานความเชื่อเรื่องสิ่งลี้ลับ
มีเหตุมีผล	- พิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้าน ทั้งทางด้าน วัตถุดิบแหล่งอาหาร ทักษะคนที่มีต่อคุณค่าของอาหาร การบริโภคอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ - คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น การจัดประเพณี พิธีกรรมเพื่อให้คนเห็นคุณค่าของอาหาร แหล่งอาหาร ช่วยกันอนุรักษ์ ทำให้มีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอยั่งยืน หรือผลต่อสุขภาพร่างกายที่หากกินอาหารแสดงในช่วยที่ร่างกายอ่อนแออาจทำให้ร่างกายฟื้นตัวช้า หรืออาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น
ภูมิคุ้มกันที่ดี	- การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ความต้องการที่พึงทางจิตใจของตนเอง ความต้องการพึงพิงธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะเจ็บป่วย - การเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ทำนาเมื่อได้รับคำทำนายจากพิธีเลี้ยงผีปู่ตา ก็จะเตรียมการเพื่อรับกับ

	การเปลี่ยนแปลงของฝนฟ้าอากาศที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสามัคคีให้กับชุมชนที่ร่วมกันจัดงานพิธี การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ป้องกันการขาดแคลนทรัพยากร การงดอาหารแสลงป้องกันการเจ็บป่วยที่อาจรุนแรงขึ้น
ความรู้	- ขาดความรู้ทางวิชาการในการคิดพิจารณา เกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรมทำให้ไม่เข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ไม่ใช่เรื่องไสยศาสตร์ - มีความรู้ที่เกิดจากการสัมผัสประสบการณ์ การกลั่นกรองปรับเปลี่ยนจนกลายเป็นรูปแบบ ประเพณี ความเชื่อ ทำให้มีทรัพยากรใช้อย่างยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข พึ่งพาอาศัยกัน และไม่ให้โทษแก่ร่างกาย
คุณธรรม	- ความกตัญญูต่เวทีต่อบรรพบุรุษ - ความสามัคคีร่วมมือร่วมใจกัน - อินทรีย์สังวร พิจารณาอาหารก่อนกินเพื่อไม่ให้เป็นโทษต่อร่างกาย และสำรวม หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจเพื่อไม่ให้กินอาหารต้องห้าม - ขาดโยนิโสมนสิการ เช่น คิดแบบคุณโทษ ที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหนึ่งไปเป็นความเชื่อหนึ่งโดยต้องคำนึงถึงข้อดีและข้อเสียของความเชื่อเดิมและความเชื่อใหม่อย่างรอบคอบทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด

จากตารางที่ ๔ สรุปได้ว่า ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน และมีความรู้ทางภูมิสังคมและคุณธรรมกำกับอยู่ เช่น การจัดประเพณีเลี้ยงผีปู่ตา เป็นการแสดงความเคารพต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ความเคารพต่อป่าซึ่งเป็นแหล่งอาหารเพื่อให้คนใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ทำให้มีทรัพยากรใช้อย่างยั่งยืน เป็นแนวความเชื่อดังที่ได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อในอำนาจของสิ่งลี้ลับ ความเชื่อเรื่องผี ทำให้คนมองเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ เรื่องมงาย ทำให้ประชาชนบางส่วนไม่ยอมรับ และมองไม่เห็นคุณค่าที่แท้จริงที่แฝงอยู่ จึงอาจสรุปได้ว่ายังขาดภูมิคุ้มกันทางด้านทุนมนุษย์ที่เป็นความรู้ทางวิชาการที่จะทำให้เข้าใจอย่างถูกต้อง เห็นเป้าหมายที่แท้จริง และช่วยกันอนุรักษ์ให้มีสืบต่อไป หากสามารถปรับทัศนคติที่มีต่อพิธีกรรมดังกล่าวได้ก็เชื่อว่าจะทำให้สอดคล้องกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงมากยิ่งขึ้น