

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ ๑) ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน ๒) ศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ ๓) ศึกษาการบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน

วัฒนธรรมที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ในอดีตเป็นอาหารตามธรรมชาติและที่ผลิตขึ้นเอง มีวิธีการปรุงและการบริโภคที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน มีกินตลอดทั้งปี มีคุณค่าทางอาหารที่ดี แต่อาจมีอาหารบางชนิดที่มีวิธีการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะแต่ก็เพียงส่วนน้อย ทั้งนี้เกิดจากการปรับตัวให้เข้ากับภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง มีประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ที่มีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ทรัพยากร และช่วยดูแลสุขภาพของชาวอีสาน แต่ในปัจจุบัน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานเปลี่ยนแปลงไปส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับเอาวัฒนธรรมจากโลกตะวันตกเข้ามาใช้ ทำให้ทรัพยากรอาหารลดความอุดมสมบูรณ์ลง วิถีชีวิตคนเปลี่ยนแปลงไปพึ่งพาแหล่งอาหารและเทคโนโลยีจากภายนอกมากขึ้น พึ่งตนเองน้อยลง วัฒนธรรม ประเพณีความเชื่อถูกลดความสำคัญลงถูกมองเป็นเรื่องของไสยศาสตร์

๕.๑.๒ การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการบริโภคเพื่อให้มีกินอย่างยั่งยืนช่วยสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร ทำให้สุขภาพดี มีความสุข โดยใช้หลักการ ๓ ข้อ ประกอบด้วย ๑) ความพอประมาณในการบริโภคกับตนเองและสังคม ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ๒) ความมีเหตุมีผลพิจารณารอบด้านและคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ๓) ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี เตรียมรับการเปลี่ยนแปลง และพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอาหารอย่างรู้เท่าทัน อยู่ภายใต้เงื่อนไข ๒ ข้อประกอบด้วย ๑) ความรู้ทางวิชาการและความรู้ทางภูมิสังคมเกี่ยวกับหลักโภชนาการและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ๒) คุณธรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และที่เกี่ยวกับการคิดการตัดสินใจที่เกิดขึ้นในกระบวนการบริโภคอาหาร คุณธรรมในการเลือกใช้ความรู้ให้เหมาะสม

๕.๑.๓ การบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๑) วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานในอดีตที่สอดคล้องกับแนวปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง จากการศึกษาสามารถสรุปตามหลักการและเงื่อนไขของแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ดังนี้

ก. พอประมาณ เพราะมีปริมาณอาหารพอเพียง คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน เหมาะสมกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ตกทอดกันมา ทำให้อยู่อย่างไม่เดือดร้อนและสังคมเป็นสุข

ข. มีเหตุมีผล ที่พิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้าน และคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น เช่น อาหารตามฤดูกาล จากแหล่งอาหารใกล้ตัวด้วยวิธีการที่เรียบง่าย คุณค่าทางอาหาร ความต้องการของร่างกาย ความปลอดภัย การมีใช้อย่างยั่งยืน ด้วยการมีประเพณี พิธีกรรมความเชื่อ ที่ทำให้คนเคารพต่อธรรมชาติและช่วยกันดูแลรักษา

ค. มีภูมิคุ้มกันที่ดี รู้เท่าทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น สภาพดินฟ้าอากาศที่มีผลกับ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ทำให้มีการเตรียมการขาดแคลนอาหาร และเมื่อช่วงดังกล่าวมาถึงก็บริโภคอาหารเท่าที่หาได้ในขณะนั้น หรือในกรณีของอาหารที่อาจเป็นพิษก็มีวิธีการสังเกตและการปรุงที่ทำให้ปลอดภัยเสียก่อน หรือการกินอาหารเพื่อป้องกันโรคที่จะมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล หรือการทำงานหนัก

ง. ความรู้ มีความรู้ทางภูมิสังคมที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ และความรู้ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองซึ่งเหมาะสมกับสภาพชีวิต ความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ ทรัพยากรที่มีอยู่

จ. คุณธรรม คือ มีความสามัคคี ความกตัญญู ระลึกถึงบุญคุณของบรรพบุรุษ ป่าซึ่งเป็นแหล่งอาหาร ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลัก มีความอดทน ขยันไม่เฉื่อยชาต่อการดำรงชีพ การเลี้ยงปากเลี้ยงท้องในสภาพภูมิอากาศภูมิประเทศ ที่ไม่เอื้ออำนวย มีความอดออม และใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ และมีหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริม

๒) วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสานที่ควรเพิ่มเติม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากการศึกษาสามารถสรุปตามหลักการและเงื่อนไขของแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ดังนี้

ก. พอประมาณ ควรเพิ่มเติมสุขลักษณะการปรุงเช่นอาหารดิบ เหมาะสมกับฐานะ โดยเฉพาะในโอกาสพิเศษ ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

ข. มีเหตุผล พิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้าน และผลที่จะเกิดขึ้น เช่น ความสะอาด ปรับปรุงการบริโภคฐานะทางการเงิน ทรัพยากรที่มีอยู่ จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการกระทำนั้น ความต้องการของร่างกาย

ค. มีภูมิคุ้มกันที่ดี ควรเพิ่มเติมภูมิคุ้มกันด้านทุนมนุษย์ที่จะทำให้รู้คุณค่าของ วัฒนธรรมเดิมที่มีอยู่ และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสมกับ สภาพความเป็นอยู่

ง. ความรู้วิชาการ เพิ่มเติมความรู้ที่จะทำให้คนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ความรู้ที่จะใช้ในการพัฒนาวัฒนธรรมเดิมของตนให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยที่ยังคง ความเป็นวัฒนธรรมที่ดีงามอยู่

จ. คุณธรรม ที่จะทำให้รู้ตามความเป็นจริง รู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ทำให้ เข้าใจความเปลี่ยนแปลงและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างไม่ตกเป็นเหยื่อของความ เปลี่ยนแปลงนั้น รู้หลักการและคุณธรรมที่จะทำให้ใช้ความรู้ที่มีอยู่และที่ได้มาได้อย่างเหมาะสม

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาการบริโภคอาหารอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ ทราบว่า การบริโภคอาหารอีสานนั้น ส่วนใหญ่เป็นไปตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่ง สอดคล้องกับความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี ควบคู่กับการมีความรู้และคุณธรรม สอดคล้องกับที่เสรี พงศ์พิศ ได้กล่าวว่า แท้จริงแล้วชาวอีสาน มีทรัพยากรที่เพียงพอกับความ ต้องการ มีทุนซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่หลากหลาย ที่สอนให้รู้จักพึ่งตนเอง ตั้งอยู่ในความไม่ ประมาท สอนวิธีการทำมาหากิน การอยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง พึ่งพาอาศัยกัน^๑ อีกทั้ง ดวงเนตร เพชร กิจ ยังกล่าวอีกว่า ชาวอีสานมีแหล่งอาหารที่หาได้จากใกล้ตัว ทำให้มักไม่ปรุงอาหารไว้ในมือ ต่อไป แต่หาอาหารที่หาได้ใกล้บ้านในแต่ละมื้อ เพราะนอกจากอาหารจะหาได้ง่ายแล้ว ยังทำให้ พืชต่างๆ เจริญเติบโตทำให้มีพอต่อการบริโภคอย่างยั่งยืน^๒ อย่างไรก็ตามบางส่วนที่ยังขาดความ สอดคล้องได้แก่ความรู้ทางวิชาการ และความรู้ตามหลักคิดโยนิโสมนสิการ เช่น ความรู้ที่จะทำ ให้ตระหนักถึงคุณโทษของอาหารดิบที่มีต่อร่างกาย จนเป็นเหตุให้ประชาชนในภาคอีสาน

^๑ เสรี พงศ์พิศ, “ชุมชนเรียนรู้อยู่เย็นเป็นสุข”, (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทยาการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๓-๓๖.

^๒ ดวงเนตร เพชรกิจ, “การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของ ชุมชนจังหวัดนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, ๒๕๕๑) หน้า ๒๗-๒๘.

เจ็บป่วยด้วยโรคพยาธิใบไม้ในตับซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีจนทำให้มีผู้เสียชีวิตถึงวันละ ๗๗ คนด้วยโรคดังกล่าว^๓ ความรู้ในการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษที่ถูกจัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ พุ่มเฟิยเพื่อแสดงทั้งนี้เพื่อเป็นการแสดงฐานะและให้เป็นที่ยอมรับของผู้มาร่วมงาน หรือการพิจารณารับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมเดิม จนเกิดเป็นความสับสนทางวัฒนธรรม มองวัฒนธรรมเดิมเป็นเรื่องล้าสมัย และยึดเอาวัฒนธรรมทางวัตถุนิยมมากขึ้น^๔ ทั้งนี้เป็นเพราะชาวอีสานปัจจุบันหลังลืม ไม่เห็นคุณค่าภูมิปัญญา และขาดความรู้ที่จะนำภูมิปัญญามาใช้ได้อย่างเหมาะสม^๕ ดังนั้นหากได้นำความรู้ทางวิชาการและหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น นำมาพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าของอาหารดิบที่มีต่อร่างกาย พิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของอาหารที่ใช้ในโอกาสพิเศษ พิจารณาถึงคุณค่าของวัฒนธรรมเดิม และวัฒนธรรมใหม่ที่จะรับเข้ามาด้วยหลักโยนิโสดังกล่าวนี้เองที่จะทำให้สามารถอนุรักษ์วัฒนธรรมเดิมเอาไว้ได้อย่างเหมาะสม กลมกลืนกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จนสามารถสร้างความเจริญงอกงามให้กับชีวิตได้”

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยต่อไป

- ๑) ควรศึกษาแนวทางการบริโภคอาหารของชาวอีสานตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเจาะจงกับปัญหาที่ต้องการแก้ไขเพราะจะทำให้แก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด
- ๒) ควรศึกษาแนวทางการให้ความรู้และปลูกฝังคุณธรรมในการใช้ความรู้ให้กับชาวอีสานโดยพิจารณาวิธีการที่เหมาะสมกับภูมิสังคม

^๓ ผู้จัดการ, **ชีคนอีสานเสียชีวิตโรคมะเร็งตับท่อน้ำดีสูงที่สุด** , **แนะเลิกเปิบเนื้อดิบ** , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.esanclick.com/newses.php?No=15257> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^๔ สุรพล ชาเสน, “วิกฤตทางวัฒนธรรม : การเปลี่ยนแปลงค่านิยมในสังคมอีสานกรณีศึกษาเรื่อง “ชะล่า” ประเพณีข้อห้ามในจังหวัดอุบลราชธานี”, **รายงานการวิจัย**, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๔๗, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://tdc.thailis.or.th/tdc/> [๑๗ พ.ย. ๒๕๕๕].

^๕ เสรี พงศ์พิศ, “**ชุมชนเรียนรู้อยู่เย็นเป็นสุข**”, หน้า ๓๓-๓๖.

^๖ พระเทพเวที (ประยุตฺโต), “**วัฒนธรรม กับ การพัฒนา**”, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด), หน้า ๑๒.