วิถีชีวิตและความมั่นคงของอาหารภาคใต้
Way of Life and Security in Local Southern Food

ทรงสิริ วิชิรานนท์[1]* พจนีย์ บุญนา[2] และ จงทิพย์ อธิมุติสรรค์[3]

[1]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กรุงเทพฯ 10300
[2]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กรุงเทพฯ 10300
[3]อาจารย์ แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตคนใต้กับความมั่นคงทางอาหารในประเด็นความสามารถในการจัดการทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร การปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำรับอาหาร และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร รูปแบบวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษา พบว่า 1. การได้มาซึ่งอาหาร ได้มาโดยการซื้อจำนวนสูงสุด รูปแบบการจัดอาหาร พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ภูมิปัญญาในการแปรรูปอาหาร ได้แก่ การตากแห้ง การทำเค็ม การดอง การหมัก การรมควัน ส่วนปัญหาอุปสรรคและการแก้ไขการจัดการอาหาร พบว่า ชาวใต้จะมีวิธีการแก้ไขโดย การปลูกเอง หรือหาทรัพยากรอาหารอื่นมาทดแทน 2. การมีอยู่ของอาหารท้องถิ่นใต้ พบว่า มีทรัพยากรอาหารหลากหลายชนิด และการมีทรัพยากรอาหารที่หลากหลายเสมือนเป็นคลังอาหารที่เป็นหลักประกันความมั่นคงทางอาหารได้ 3. การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารของชาวใต้ มี 4 วิธี คือ การเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ การซื้อ และการแบ่งปัน 4. การใช้ประโยชน์จากอาหาร ชาวใต้มีการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร โดยใช้ความรู้ ปัญญา และทักษะในการจัดการทรัพยากรอาหาร ทั้งนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นที่ทำกิน เพื่อผลิตอาหาร และเสาะแสวงหาอาหาร รวมถึงเป็นแหล่งวัตถุดิบในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต ส่วนทัศนคติในการพึ่งพาตนเองทางอาหารของคนใต้ส่วนใหญ่เห็นว่าสามารถพึ่งพาตนเองทางอาหารได้

Abstract

The purpose of this project is to study way of life and food security of people in the southern part of Thailand in terms of ability to use existing local resources for food, food processing, cooking, types of food, local cuisine, and food consumption culture. This research is both quantitative and qualitative. Research tools consisted of questionnaires, in-depth interviews, focus group, and participative observation. Quantitative data were statistically analyzed for frequency and percentage and qualitative data were analyzed with content analysis method. Results of the research show that, firstly, most of the local Southern people purchased food from market. Regarding consumption pattern, most local people usually eat 3 times a day. Food preservation and processing methods included drying, salt curing, pickling, fermentation, and smoking. In terms of problems and solutions in food management, southern people solved the problems by growing their own food plants or finding alternative food. Secondly, a variety of foods are available and these various types of food resources are regarded asculinary treasures which guarantee food security. Thirdly, food and food resources of local southern people could be accessed in 4 ways: planting, collecting from nature, purchasing, and sharing. Finally, for food utilization, local southern people managed their food and food resources by making use of their knowledge, talents, and skills in food resources management for use in their daily life, for producing and acquiring food, and for use as raw materials in making various utensils. Concerning attitude towards self-dependence, most southern people thought that they could depend on themselves for food.

คำสำคัญ : วิถีชีวิต ความมั่นคงของอาหาร ภาคใต้

Keywords : Way of Life, Local Food Security, Southern Region

* *ผู้นิพนธ์ประสานงานไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ songsiri.w@rmutp.ac.th โทร. 08 1988 9558*

1. บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีทรัพยากรอาหารที่สมบูรณ์ เนื่องจากสภาพที่ตั้งและภูมิอากาศที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตต่อพืชและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ส่งผลให้มีความหลากหลายทางด้านอาหารตลอดทั้งปี วิถีชีวิตคนไทยส่วนใหญ่ผูกพันกับเกษตรกรรม มีการนำทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมากมายมาเป็นอาหารในการดำรงชีวิต ในชนบทมีการพึ่งพาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ ประมง ทั้งนำมาบริโภคในครัวเรือน และการหาเลี้ยงชีพ แต่ในปัจจุบัน พบว่า ปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ได้จากธรรมชาติลดน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัยทั้งการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติอันเกิดจากการกระทำของมนุษย์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาวะภูมิอากาศ สถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อระบบความมั่นคงทางอาหาร จากรายงานการประเมินสถานะความมั่นคงทางอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) พบว่า ความมั่นคงทางอาหารของไทยอยู่ในระดับที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากตัวเลขสถิติอัตราการเติบโตของการผลิตอาหารต่อหัวของประชากรในประเทศไทยเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นเพียงร้อยละ 0.7 ทั้งที่อัตราการเติบโตของจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 1.4 สะท้อนถึงความไม่สมดุลระหว่างการเพิ่มจำนวนประชากรและความสามารถในการผลิตอาหาร (ปิยะนาถ อิ่มดี, 2547: 3-4) นอกจากนี้ผลการสำรวจสุขภาพคนไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ยังพบว่า เด็กอายุ 0-5 ปีมีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นในภาคใต้โดยพบภาวะอ้วนสูงที่สุดและเด็กวัยเรียนภาคใต้มีความชุกของเด็กเตี้ยและน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์สูงสุด ซึ่งการที่นักเรียนมีปัญหาน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ สะท้อนถึงปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2552)

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการได้รับความตระหนักถึงและถูกนำเข้าสู่การกำหนดประเด็นด้านนโยบายในทุกร่างแผนยุทธศาสตร์ โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคงของอาหารและด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนโดยเฉพาะในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ซึ่งกล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมพร้อมกับตระหนักถึงภาวะอาหารและโภชนาการที่ส่งผลให้ประชากรมีสุขภาพที่ดีและปลอดจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสารต่าง ๆ มีการระบุถึง Food First Policy หรืออาหารต้องมาก่อนเสมอแม้ว่าประเทศไทยกำลังเผชิญกับการสร้างสมดุลระหว่างการผลิตอาหารและการแปรพืชและพื้นที่เกษตรกรรมไปสู่การพึ่งพาตนเองด้านพลังงานโดยได้ให้คำจำกัดความของ “ความมั่นคงอาหาร” (Food Security Fund) หมายถึง สภาวะที่ประชาชนทุกคนมีสิทธิและได้รับอาหารที่เพียงพอ มีโภชนาการและปลอดภัยโดยที่เกษตรกรรายย่อย ชาวประมงและชุมชนท้องถิ่นมีสิทธิในการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติความหลากหลายทางชีวภาพ สามารถพึ่งพาตนเองในด้านปัจจัยการผลิตตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงระดับชาติในระดับสูง มีระบบการผลิตและการกระจายอาหารไปสู่ผู้บริโภคอย่างยั่งยืน เกื้อกูลและเป็นธรรม ประชาชนมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายในทุกระดับ รวมทั้งสามารถสืบทอดวัฒนธรรมอาหารและวิถีชีวิตของท้องถิ่นที่เกื้อกูลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมั่นคง และการที่ระบบอาหาร

จะมั่นคงได้ ต้องมีฐานทรัพยากรที่เป็นบ่อเกิดของระบบอาหารซึ่งถือเป็นปัจจัยในการผลิตอาหารที่มั่นคงและอุดมสมบูรณ์ อันจะต้องประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ป่าไม้ ความหลากหลายทางชีวภาพ โดยต้องให้ผู้ผลิต คือ เกษตรกรเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิตเหล่านี้ด้วย (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ, ม.ป.ป. อ้างใน กฤษณา บุญชัย และคณะ, 2550) การสร้างความมั่นคงทางอาหารจึงหมายรวมตลอดตั้งแต่ขั้นตอนทุกขั้นตอนในห่วงโซ่อาหาร พฤติกรรมการบริโภค และการใช้สารอาหารในร่างกายได้อย่างสมดุล

จากงานวิจัยหลายชิ้น อาทิ งานของสมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545) อรัญญา นนทราช และคณะ อบเชย วงษ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัศมี (2549) และไหมไทย ศรีแก้ว อุดม พานทอง อนงค์ ประสาธน์วนกิจ (2547) มีผลการศึกษา สอดคล้องกันว่าอาหารไทยมีหลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมาะที่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และจากคุณลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้อาหารไทยมีชื่อเสียงจนได้รับการยอมรับในระดับโลก อย่างไรก็ตาม การที่ไทยมีความสามารถในการผลิตอาหารทั้งในด้านปริมาณและความหลากหลาย ก็มิได้หมายความว่า ประเทศไทยมีความมั่นคงทางอาหาร เพราะเมื่อพิจารณาจากประเด็นความปลอดภัยของอาหารที่ผลิต ตลอดจนแง่มุมทางสังคมวัฒนธรรมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีการหันมาบริโภคอาหารตะวันตก อาหารขยะที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ขณะที่ความหลากหลายของพืชพันธุ์กลับลดน้อยลง อาหารถูกทำให้กลายเป็นสินค้า ละเลยระบบเกษตรกรหรือวิถีการผลิตอาหารของตนอง หรือผลิตอาหารโดยคำนึงถึงแต่ปริมาณซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเมื่อเริ่มก้าวเข้าสู่การพัฒนาประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2504 นโยบายรัฐมุ่งสู่ระบบการค้าที่ต้องพึ่งพากลุ่มทุน เทคโนโลยี สารเคมี พืชเศรษฐกิจเพียงไม่กี่ชนิด การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบและเป็นกระบวนการ ระบบกระจายอาหารจะขึ้นกับกลไกตลาดวัฒนธรรมอาหารและการบริโภคมีการเปลี่ยนแปลงไประบบการแบ่งปันลดลงเกิดการละเลยในอาหารท้องถิ่น

การศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ครั้งนี้ จะสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ความมีอยู่ของอาหารในท้องถิ่นซึ่งเป็นฐานทรัพยากรที่สำคัญ ความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรอาหาร โดยชาวใต้สามารถนำฐานทรัพยากรที่มีอยู่เหล่านั้น มาจัดการให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิตได้อย่างไรบ้าง นอกจากนี้ จะทำให้เข้าใจแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นใต้ว่า อะไร ทำไมและอย่างไรที่ทำให้มีวิถีชีวิตดังกล่าว อันจะนำไปสู่แนวทางในการจัดการทรัพยากร การผลิต และการบริโภคของคนในสังคมให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

1.1 คำถามวิจัย

1.1.1 การมีอยู่ของทรัพยากรอาหารภาคใต้มีลักษณะอย่างไร

1.1.2 ชาวใต้เข้าถึงอาหารโดยวิธีใดบ้าง และแต่ละวิธีมีการจัดการอย่างไร

1.1.3 ชาวใต้ใช้ประโยชน์ที่ได้จากอาหารและทรัพยากรอาหารอย่างไร

1.1.4 ภูมิปัญญาในการแปรรูปอาหารหรือถนอมอาหารของคนในท้องถิ่นใต้มีอะไรบ้าง และได้มาโดยวิธีใด

1.1.5 ทัศนคติในการพึ่งพาตนเองทางอาหารของคนในท้องถิ่นใต้เป็นอย่างไร

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อศึกษาวิถีชีวิตคนใต้กับความมั่นคงทางอาหารในประเด็นความสามารถในการจัดการทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร การปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำรับอาหาร และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยนำแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารเป็นแนวคิดหลัก และนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดการพึ่งตนเองมาสนับสนุนเพื่อเป็นกรอบการจัดการด้านอาหารในการได้มาซึ่งวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำรับอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหาร

1.3.1 ขอบเขตเนื้อหา

1) การศึกษาภูมิภาคท้องถิ่นใต้ว่ามีลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศอย่างใดมีผลต่อวิถีชีวิตของผู้คนที่อยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมอย่างไร

2) การศึกษาความหมายของความมั่นคงทางอาหารโดยในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาในมิติการจัดการด้านอาหารในการได้มาซึ่งวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำรับอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหาร

3) การศึกษาความมั่นคงทางอาหารว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างไรกับวิถีชีวิตคนใต้

1.3.2 ขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

กำหนดขอบเขตพื้นที่ที่ศึกษา เลือกกลุ่มจังหวัดที่ศึกษาจาก 14 จังหวัด ภาคใต้ในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ได้ 7 จังหวัด แบ่งเป็นจังหวัดทางฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) 4 จังหวัด ทางฝั่งตะวันตก (อันดามัน) 3 จังหวัด สุ่มอำเภอกลุ่มตัวอย่างจาก 7 จังหวัด จังหวัดละ 2 อำเภอ โดยสุ่มแบบเจาะจง และสุ่มตำบลตัวอย่างจาก 14 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล โดยสุ่มแบบเจาะจงได้ 28 ตำบลโดยเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างน้อยตำบลละ 2 คน รวม 56 คนเป็นอย่างน้อย

1.3.3 ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย

1) ปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ ความเชี่ยวชาญในภูมิปัญญาท้องถิ่น

2) ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ในการเข้าถึงแหล่งอาหาร และการประกอบอาหาร ทั้งนี้ผู้ศึกษาได้กำหนดการเลือกผู้ให้ข้อมูลเลือกโดยใช้เทคนิควิธี Snowball

2. วิธีการศึกษา

2.1 รูปแบบการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในเรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ โดยศึกษา สภาพทางภูมิศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ ความเป็นมาของวิถีการดำรงชีวิตของคนใต้ภายใต้บริบทของท้องถิ่น ความเปลี่ยนแปลงที่สัมพันธ์กับอาหารท้องถิ่นในประเด็นด้านมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหาร และการใช้ประโยชน์ของอาหารในการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหาร ประเพณีกับอาหารท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ โดยศึกษาในเชิงปริมาณร่วมกับเชิงคุณภาพ

ซึ่งในการศึกษาเชิงปริมาณได้ทำการสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม การจัดหาอาหารของครอบครัว รูปแบบการบริโภคและค่าใช้จ่ายทางด้านอาหาร เพื่อทำความเข้าใจในระบบอาหารและค่าใช้จ่ายทางด้านอาหารของครัวเรือน

สำหรับการศึกษาในเชิงคุณภาพใช้วิธีการสังเกตแบบมีและไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เกี่ยวกับแบบแผนในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือนของชาวใต้

2.2 พื้นที่ศึกษา

การเลือกพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ ได้พิจารณาบนพื้นฐานของความสอดคล้องกับประเด็นและวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยได้เลือกศึกษาในภูมิภาคใต้ ซึ่งมี 14 จังหวัดและเลือกในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ 7 จังหวัด แบ่งเป็นจังหวัดทางฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) 4 จังหวัด และฝั่งตะวันตก (อันดามัน) 3 จังหวัด และสุ่มอำเภอกลุ่มตัวอย่างจังหวัดละ 2 อำเภอ โดยสุ่มแบบเจาะจงสุ่มตำบลตัวอย่างจาก 14 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล รวม 28 ตำบล ทั้งนี้ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูล ตำบลละ 2 คน

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลทุติยภูมิจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทั้งจากส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา ดังนี้

- ข้อมูลภูมิศาสตร์กายภาพของภาคใต้ ได้แก่ ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ

- ข้อมูลความมั่นคงทางอาหาร ได้แก่ แนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร แนวคิดเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง แนวคิดวัฒนธรรมอาหารและระบบการผลิต

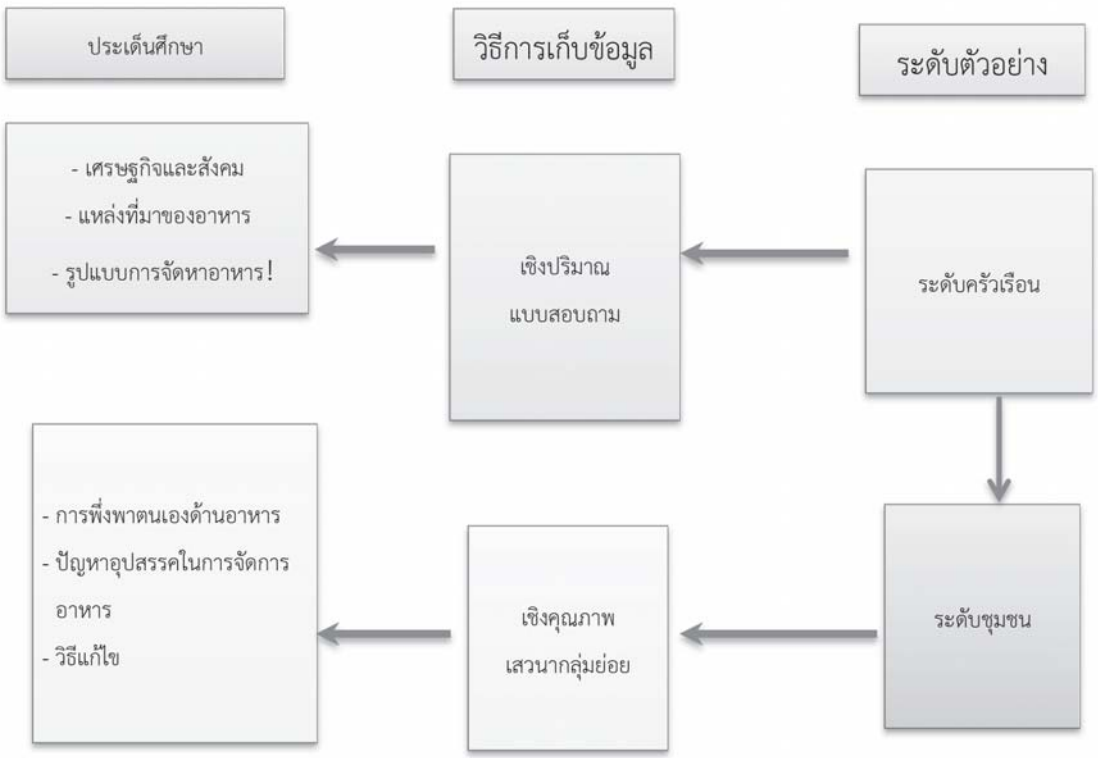
2.3.2 การเก็บข้อมูลภาคสนาม

- ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับ วิธีการได้มาของอาหารของครัวเรือน ความถี่ของการได้มาซึ่งอาหาร ประเภทอาหาร ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารส่วนของพืชที่นำมาทำอาหาร

- ข้อมูลรูปแบบการจัดการอาหาร เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำอาหาร ความถี่ในการทำอาหารในแต่ละวัน ประเภทของอาหารที่ทำในแต่ละมื้อ อาหารมื้อหลัก ลักษณะการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหารที่ได้รับ การแปรรูปและการถนอมอาหาร การจัดอาหารในประเพณีต่าง ๆ ในรอบปีความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

- ข้อมูลปัญหาอุปสรรคในการจัดการอาหาร เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ปัญหาการจัดหาวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ปัญหาความเพียงพอของปริมาณและชนิดของอาหาร สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการทำให้ครัวเรือนมีอาหารรับประทานอย่างไม่พอเพียง รวมทั้งสาเหตุที่ทำให้ครัวเรือนมีอาหารรับประทานอย่างพอเพียงและการพึ่งพาตัวเองทางอาหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

2.4 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ครัวเรือนที่อาศัยในท้องถิ่นใต้ใน 7 จังหวัด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- การศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างการศึกษา คือ ครัวเรือน 56 ครัวเรือน การสอบถามกระทำร่วมกับการสัมภาษณ์ หัวหน้าครัวเรือน หรือตัวแทนของหัวหน้าครัวเรือน เช่น แม่บ้าน สมาชิกในบ้านที่ทำหน้าที่จัดการด้านอาหาร

- การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้รู้ในชุมชน (Key Informant) โดยวิธีการสุ่มแบบลูกโซ่ (Snowball Technics) โดยได้กำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- ผู้อาวุโสหรือผู้นำชุมชน
- หัวหน้าครัวเรือน
- แม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่ในการจัดหาอาหารในครัวเรือน

2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.5.1 แบบสอบถาม เรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ ประกอบด้วย 5 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน
ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม
ตอนที่ 3 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน
ตอนที่ 4 รูปแบบการจัดการอาหาร
ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรค ในการจัดหาอาหาร

2.5.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interviewing) โดยมีประเด็นดังนี้

1) การมีอยู่ของอาหารในท้องถิ่น

2) การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหาร

3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร

4) การพึ่งตนเองทางอาหาร

5) ปัญหาเกี่ยวกับการมีอยู่ การเข้าถึง และการใช้ประโยชน์จากอาหาร

6) แนวทางการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการมีอยู่ การเข้าถึง และการใช้ประโยชน์จากอาหาร

2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการศึกษาครั้งนี้ใช้ทั้งเชิงปริมาณร่วมกับเชิงคุณภาพ โดยในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลในเชิงปริมาณ หาร้อยละ และความถี่ เพื่อให้เห็นภาพรวมของการมีอาหารพอเพียง มีความสามารถเข้าถึงอาหาร และด้วยวิถีทางที่สังคมยอมรับ อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความมั่นคงทางอาหาร จากนั้นนำผลที่ได้นำมาสร้างเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นขั้นตอนของการศึกษาในเชิงคุณภาพ รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนและไม่มีส่วนร่วม ผลที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพจะนำมาประมวลคุณลักษณะและประเภทของข้อมูลและนำมาสร้างเป็นข้อสรุปของการศึกษา

3. ผลการศึกษาและอภิปรายผล

3.1 สรุปผลการวิจัย

3.1.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน มีสมาชิกในครัวเรือน 2 คนเป็นจำนวนสูงสุด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทั้งอาชีพหลักและอาชีพรอง มีรายได้ 100,000-300,000 บาท ต่อปี โดยในแต่ละเดือนมีรายจ่ายเพื่อบริโภคประมาณ 5,001-10,000 บาท รายจ่ายเพื่อสังคม 1,000-2,000 บาท ในขณะที่รายจ่ายในการลงทุนประมาณ 30,000-50,000 บาท ต่อปี

การจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร พบว่า ชาวใต้ได้อาหารจากการซื้อจำนวนสูงสุด รองลงมา คือ เพาะปลูกเอง เก็บหาจากธรรมชาติ และการแบ่งปัน การซื้อส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด โดยจะซื้อของสด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์และซื้อของแห้งสัปดาห์ละครั้ง อาหารที่ซื้อส่วนใหญ่จะซื้อประเภทเนื้อสัตว์ และค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งจะต่ำกว่า 500 บาท สำหรับการเพาะปลูก ชาวใต้จะปลูกพืชที่บริโภคไว้รอบบ้าน ทั้งไม้ผลและพืชสวนครัว วัตถุประสงค์หลักของการปลูก คือ ไว้บริโภคในครัวเรือน โดยแหล่งที่มาของพันธุ์พืชได้จากการซื้อเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการเลี้ยงสัตว์ จะเลี้ยงไก่เป็นส่วนใหญ่เพื่อไว้กินไข่ โดยเลี้ยงแบบธรรมชาติ พันธุ์ส่วนใหญ่ได้จากการซื้อ ส่วนการเก็บหาจากธรรมชาติ พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานทุกส่วนจากพืช ส่วนใหญ่จะเก็บตามช่วงฤดูกาลของพืชชนิดนั้น ๆ ในขณะที่การแบ่งปันอาหารถือได้ว่าเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวใต้ จะมีการแบ่งปันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งต่อสัปดาห์ โดยจะแบ่งปันเมื่อได้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร และจะแบ่งปันให้ญาติผู้ใหญ่ และเพื่อนบ้านที่มีอายุเป็นอันดับต้น ๆ

รูปที่ 2 การได้มาของทรัพยากรอาหาร : การซื้อที่ตลาดนัด

รูปที่ 3 การได้มาของทรัพยากรอาหาร : การเพาะปลูก

รูปแบบการจัดอาหาร พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อจะมีรายการอาหารประมาณ 3 รายการ โดยมื้อหลัก คือ มื้อเย็น เป็นมื้อที่รับประทานอาหารพร้อมกัน และใน 1 วัน จะต้องบริโภคครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนการถนอมและแปรรูปอาหาร พบว่า ชาวใต้นิยมตากแห้งจำนวนสูงสุด รองลงมา คือ ทำเค็ม ดอง หมัก เพาะ และรมควัน สำหรับการประกอบอาหารในงานประเพณี อาจไม่แตกต่างจากที่ประกอบอาหารประจำวันนัก หากแต่จะมีการทำขึ้นเป็นพิเศษ เช่น แกงก็จะใส่กะทิ หรือมีรายการอาหารมากกว่าที่บริโภคประจำวัน จาก 3 รายการ เป็น 4-5 รายการ หรือมีการทำขนมขึ้นเฉพาะงานประเพณีนั้น ๆ เช่น ขนมเดือนสิบ

ปัญหาอุปสรรค และการแก้ไขการจัดการอาหาร พบว่า ชาวใต้จะมีวิธีการแก้ไขโดยการปลูกเอง หรือหาทรัพยากรอาหารอื่นมาทดแทน นอกจากนี้ ชาวใต้เห็นว่าอาหารที่มีในท้องถิ่นของตนเพียงพอต่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นเพราะชาวใต้มีการจัดการอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ การวางแผนจัดเตรียมทรัพยากรอาหารในแต่ละวันให้มีความเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครัวเรือนของตน การยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับปัญหาความปลอดภัยของอาหาร ชาวใต้ก็จะแก้ไขโดยนำมาล้างหลาย ๆ น้ำ หรือแช่น้ำเกลือ เป็นต้น

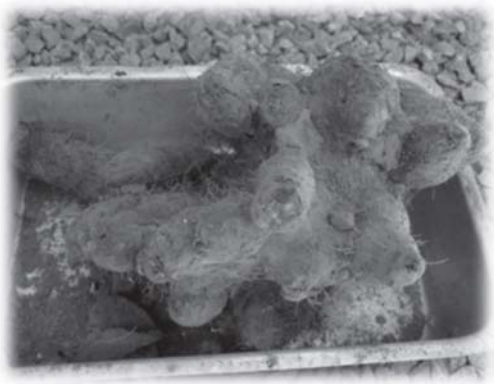
3.1.2 การมีอยู่ของอาหาร ลักษณะภูมิประเทศภาคใต้มีหลายลักษณะทั้งเทือกเขา ที่ราบลุ่ม และที่ราบชายฝั่งทะเล ทำให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และทรัพยากรดิน รวมถึงการที่มีลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือและลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่าน ซึ่งมีผลให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีฝนตกชุกมากที่สุดในประเทศ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน ทำให้มีพืชพันธุ์ที่หลากหลาย ในอดีตชาวบ้านสามารถจับสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำ เก็บหาของจากป่ามาเป็นอาหาร นำมาประกอบเป็นเครื่องใช้ไม้สอย เช่น หวาย ไผ่ นำมาเป็นยารักษาโรค เช่น สมุนไพร เครื่องเทศ นำมาสร้างเป็นที่อยู่อาศัย ตลอดจนนำมาถักทอเป็นเครื่องนุ่งห่ม หากในปัจจุบันทรัพยากรเหล่านี้เริ่มลดน้อยลงทำให้ชาวบ้านต้องนำพืชพันธุ์ที่เป็นที่ต้องการมาเพาะปลูกในพื้นที่ชุมชน

รูปที่ 4 การมีอยู่ของทรัพยากรอาหาร : อ่างเก็บน้ำ

รูปที่ 5 การมีอยู่ของทรัพยากรอาหาร : ป่าบริเวณบ้าน

ภาพรวมการมีอยู่ของอาหารท้องถิ่นใต้ พบว่า ยังมีทรัพยากรอาหารหลากหลายชนิด (Species Diversity) และการมีทรัพยากรอาหารที่หลากหลายเสมือนเป็นคลังอาหารที่เป็นหลักประกันความมั่นคงทางอาหารได้ในระดับหนึ่ง ทรัพยากรอาหารประเภทพืชผักและปลา เป็นทรัพยากรอาหารที่ยังมีปริมาณเพียงพอต่อการบริโภคในท้องถิ่น แต่ก็มีหลายชนิดที่มีปริมาณลดน้อยลง เช่น สัตว์ป่า พืชบางชนิด ปลาบางชนิด อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ ซึ่งเกิดจากการกระทำของมนุษย์และธรรมชาติ

3.1.3 การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารของชาวใต้ มี 4 วิธี คือ การเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ การซื้อ และการแบ่งปัน โดยพบว่าในปัจจุบันชาวใต้สามารถเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารด้วยการซื้อมากที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันมีถนนหนทางเชื่อมต่อระหว่างเมืองกับชนบทที่สะดวกสบาย มีรายได้พอที่จะจับจ่ายใช้สอย ประกอบกับข้อจำกัดในเรื่องเวลา ทำให้ชาวใต้เข้าถึงแหล่งอาหารด้วยการซื้อ แต่จะเป็นการซื้อที่มีเงื่อนไข เช่น ซื้อสิ่งที่ไม่สามารถผลิตได้เอง เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องปรุงรส หรือแหล่งซื้อก็จะมีหลายลักษณะ เช่น ตลาดสด ตลาดนัด รถเร่ และแหล่งผลิตโดยตรง ซึ่งผู้บริโภคมีโอกาสเลือกได้ตามความต้องการ ส่วนการเพาะปลูกส่วนใหญ่เป็นการปลูกพืชสวนครัว และไม้ผลที่นิยมรับประทาน โดยนิยมปลูกในบริเวณบ้าน สำหรับการเก็บหาจากธรรมชาติ มักจะเก็บหาชนิดที่ไม่ได้เพาะปลูกในบ้าน และเก็บหาจากบริเวณใกล้บ้านก่อนหากไม่มีจึงเก็บหาห่างออกไป อาจเป็นพื้นที่สาธารณะ เช่น ริมถนน ริมห้วยหนองบึง สวนของเพื่อนบ้าน หรือป่าในท้องถิ่นที่เป็นเช่นนี้เพราะในท้องถิ่นมีแหล่งอาหารตามธรรมชาติหลากหลายประเภทให้เลือกนำมาบริโภค ในขณะที่การเข้าถึงแหล่งธรรมชาติที่ได้จากการแบ่งปันนั้น พบว่า ชาวใต้จะมีการแบ่งปันกันเป็นปกตินิสัย เมื่อได้หรือมีอะไรจะนึกถึงก่อนว่าจะนำไปแจกจ่ายให้ใครได้บ้าง โดยบุคคลแรก ๆ ที่จะแบ่งปัน คือ ญาติผู้ใหญ่ และพี่น้อง รวมถึงเพื่อนบ้าน อาหารที่แบ่งปันมีทั้งที่เป็นทรัพยากรอาหาร เช่น วิดปลาจากบ่อ เก็บเห็ดจากป่า ผลไม้จากต่างท้องถิ่น หรืออาหารที่ผ่านการประกอบเป็นอาหารสำเร็จรูป



รูปที่ 6 การเข้าถึงอาหาร : การเก็บหาจากธรรมชาติ

รูปที่ 7 การเข้าถึงอาหาร : การเก็บหาจากธรรมชาติ

3.1.4 การใช้ประโยชน์จากอาหาร ชาวใต้มีการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร โดยใช้ความรู้ ปัญญา และทักษะในการจัดการทรัพยากรอาหาร โดยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นที่ทำกิน ได้แก่ ทำนา ทำสวน เพื่อผลิตอาหาร และเสาะแสวงหาอาหาร รวมถึงเป็นแหล่งวัตถุดิบในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นนำมาทำรั้ว ทำที่อยู่อาศัยให้สัตว์ ทำเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น เครื่องมือจับสัตว์น้ำ ตลอดจนนำมาเป็นฟืนในการหุงต้ม และที่สำคัญที่สุด คือ การนำมาเป็นอาหารและยา การประกอบอาหารของชาวใต้ พบว่า ชาวใต้มีการวางแผนจัดการอาหารในการประกอบอาหารในแต่ละครัวเรือนตั้งแต่การหาแหล่งอาหาร เช่น เพาะปลูก ซื้อ เก็บหาจากธรรมชาติ และแบ่งปัน โดยอาศัยความสามารถของสมาชิกครัวเรือนในด้านความรู้ทักษะ รวมถึงข้อคำนึงในความเชื่อที่เกี่ยวข้อง โดยชาวใต้นิยมประกอบอาหารรับประทานเองในครัวเรือน โดยนำทรัพยากรอาหารจากแหล่งอาหารประเภทต่าง ๆ มาประกอบเอง เทคนิคการประกอบอาหาร ได้แก่ การต้ม แกง ตำ ผัด ทอด นึ่ง ปิ้ง ย่าง และยำ โดยเห็นว่า การปรุงอาหารเองปลอดภัยกว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาด และจะประกอบเมื่อจะรับประทาน ซึ่งรายการที่ขาดไม่ได้ในแต่ละมื้อ คือ อาหารรสเผ็ด อาจเป็นแกงหรือน้ำพริก ปลา จัดเป็นทรัพยากรอาหารหลักของชาวใต้ซึ่งอาจจะนำมาแกง ต้ม หรือทอด ผลัดเปลี่ยนไปในแต่ละมื้อ ซึ่งผู้ประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านจะคำนึงถึงสารอาหารที่สมาชิกในครัวเรือนจะได้รับโดยมีครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ 1. แป้ง ได้จากข้าว 2. เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลา 3. ผักเป็นทั้งผักสดที่เป็นผักเหนาะและผักที่นำมาประกอบอาหาร 4. ผลไม้จะเป็นผลไม้ประจำฤดูกาลหรือที่มีอยู่ในท้องถิ่น และ 5. น้ำมันและกะทิ สำหรับครัวเรือนที่มีผู้ป่วย เช่น เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง แม่บ้านจะระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น เน้นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมัน ไม่ใช้รสจัด ไม่มีเนื้อสัตว์ เป็นต้น และเมื่อมีเกินที่จะบริโภคก็สามารถนำมาแปรรูปและถนอมอาหาร เพื่อเก็บไว้บริโภคได้นาน ๆ เทคนิคการแปรรูปและถนอมอาหารของชาวใต้ ได้แก่ การตากแห้ง การหมัก การดอง การทำเค็ม เป็นต้น

รูปที่ 8 การถนอมอาหาร : การตากแห้ง

รูปที่ 9 การถนอมอาหาร : การดอง

สาเหตุสำคัญที่ชาวใต้นิยมปรุงอาหารไว้บริโภคเองในครัวเรือน คือ ความต้องการพึ่งพาตนเองทางอาหารและการคำนึงถึงความปลอดภัยที่จะได้รับจากการบริโภค ชาวใต้ได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นแนวทางในวิถีชีวิต โดยคำนึงถึงคำว่า “พอ” เป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตทุกด้าน

3.2 อภิปรายผล

ความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นใต้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ความหลากหลายของอาหาร ข้อค้นพบจากผลการศึกษาที่พบว่า ท้องถิ่นใต้สามารถพึ่งพาตนเองทางอาหารได้ มีความมั่นคงทางอาหาร เนื่องด้วยมีความหลากหลายของอาหารและแหล่งอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่ว่า ทำเลที่ตั้งของภาคใต้อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร ซึ่งทำให้มีอากาศร้อนชื้นกว่าภาคอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่พัดจากตะวันตกเฉียงใต้ไปสู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ และเมื่อผ่านทะเล 2 ด้านก็จะหอบเอาฝนให้ตกทั้งไปและกลับ ภาคใต้จึงมีฤดูฝนยาวนานกว่าภาคอื่น โดยฝนจะตกประมาณ 5-6 เดือนในรอบปี ภูมิประเทศของภาคใต้เป็นป่าเขาเขตร้อนชื้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีที่ราบชายฝั่งที่ค่อนข้างกว้าง ยาว มีแม่น้ำลำคลองสั้น ๆ จำนวนมาก พัดพาเอาตะกอนจากที่สูงลงสู่ที่ราบชายทะเล ทำให้เกิดเป็นแนวป่าชายเลนเป็นช่วง ๆ ลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้เหมาะสำหรับสัตว์น้ำนานาชนิดจะใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามธรรมชาติ ที่ราบชายฝั่งที่กว้างขวางมากพอที่จะทำเกษตรกรรมขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงผู้คน บริเวณที่ทำเกษตรกรรมได้นี้แบ่งออกเป็นบริเวณทำไร่นา กับบริเวณทำสวนยาง สวนผลไม้ และสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งพื้นที่อย่างหลังจะอยู่ตามชายเขา ไหล่เขา และในหุบเขาที่มีสายน้ำหล่อเลี้ยง นอกเหนือจากน้ำฝนที่มีพอเพียงตลอดปี ส่วนป่าในภาคใต้มีลักษณะเป็นป่าดงดิบหรือป่าร้อนชื้นทำให้มีช่วงเวลาแล้งและหนาวนานเย็นสลับหลังฤดูฝน ซึ่งส่งผลถึงปริมาณฝนมากและไม่แล้งนานทำให้มีพรรณไม้และอินทรียวัตถุในดินอุดมหลากหลายมาก มีคุณค่าต่อชีวิตมาก โดยเฉพาะสมุนไพร พืชพันธุ์ธรรมชาติ ซึ่งชาวใต้สามารถนำใช้ประโยชน์ได้มากมาย แต่จากการสังเกตและสัมภาษณ์ก็พบว่า ทรัพยากรอาหารมีความหลากหลายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับสมัยก่อน

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่อื่น ๆ (สุธานี มะลิพันธ์, 2552, ปิยะนาถ อิ่มดี, 2547, สุรชัย รักษาชาติ, 2545) ที่พบว่า ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติที่น้อยลงจะส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

ความสามารถในการพึ่งตนเองด้านอาหาร

ข้อค้นพบจากผลการศึกษาที่ว่า เกือบทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูลตอบว่า สามารถพึ่งตนเองทางอาหารได้ ทั้งนี้เพราะชาวใต้ส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอต่อการเลี้ยงดูครอบครัวจากการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอาชีพเกษตรกรรมทั้งทำนา ทำสวน และมีจำนวนมากที่มีอาชีพรองสามารถเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวด้วย เช่น ปลูกขมิ้น ทำหมากแห้งขาย และเมื่อพิจารณาในประเด็นการเข้าถึงอาหารของชาวใต้ก็จะเห็นได้ว่าชาวใต้สามารถเข้าถึงอาหารได้ทั้งทางตรง (Direct Food Accessibility) ซึ่งได้จากการเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ และการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ชาวใต้สามารถนำอาหารที่ได้จากแหล่งเหล่านี้มาบริโภคในครัวเรือนโดยไม่ต้องซื้อ และเข้าถึงอาหารทางอ้อม (Indirect Food Accessibility) ซึ่งเป็นการเข้าถึงอาหารที่ผู้บริโภคไม่สามารถหาหรือผลิตอาหารด้วยตนเองได้ จึงต้องพึ่งพาระบบตลาดเป็นหลัก และประเด็นการใช้ประโยชน์จากอาหารของชาวใต้ก็พบว่าชาวใต้สามารถนำอาหารและทรัพยากรอาหารมาใช้ในวิถีชีวิตทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะนำมาประกอบอาหารและยา ซึ่งเป็นการยืนยันแนวคิดความมั่นคงทางอาหารที่ประกอบด้วย การมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหาร

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการจัดการอาหาร

ข้อค้นพบจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ชาวใต้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการจัดการอาหารได้อย่างคุ้มค่า ตั้งแต่การเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ การคิดประดิษฐ์หรือเลือกสรรเครื่องมือที่ช่วยในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ เทคนิคการเพาะปลูก วิธีการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร เหล่านี้ล้วนได้มาจากภูมิปัญญาที่ผ่านการบอกเล่าจากรุ่นสู่รุ่น จากท้องถิ่นหนึ่งสู่อีกท้องถิ่น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้ชาวใต้มีความภาคภูมิใจในความเป็นใต้ของตน ว่าตนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงกับกล่าวว่า “ถ้าไม่มีก็ไม่กิน” ทั้งนี้เพราะมั่นใจว่าตนสามารถหาอาหารอย่างอื่นมาทดแทนอาหารที่ไม่มีนั้นได้ นอกจากนี้การประกอบอาหารเองของชาวใต้ทำให้มั่นใจได้ในความปลอดภัยของอาหารที่ตนบริโภค เช่น พืชผักต่าง ๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้ซื้อแต่มีอยู่ในบ้าน ในชุมชนของตน จึงมั่นใจในความสด สะอาดปราศจากสารเคมี เพราะเก็บหาก่อนนำมาประกอบอาหารอีกทั้งจะใฝ่หาความรู้ในการจัดการอาหารด้านต่าง ๆ ซึ่งในแต่ละชุมชนจะมีหน่วยงานราชการ เช่น อนามัย อสม. โรงเรียน เกษตรตำบล จัดกิจกรรมการเผยแพร่ความรู้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารของผู้สูงอายุ อาหารสำหรับคนป่วยโรคต่าง ๆ หรือการไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับต่างชุมชน และนำความรู้ที่ได้มาลองปฏิบัติ ส่งผลให้ชาวใต้มีร่างกายที่แข็งแรงจากการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ รู้วิธีดูแลตัวเองและสมาชิกในครอบครัวของตน

วิถีชีวิตชาวใต้ยังคงมีลักษณะของการผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการอาหารของครัวเรือนและชุมชนเป็นหลัก เช่น การทำนา ทำสวน การปลูกพืชสวนครัว หากมีเกินจึงนำไปจำหน่าย ซึ่งอยู่บนฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดการพึ่งตนเอง วิถีการผลิตแบบนี้เป็นการสั่งสมจากบรรพบุรุษ ทำให้คนในท้องถิ่นใต้สามารถ

พึ่งพาตนเองทางอาหารได้ มีการพึ่งพิงกันในชุมชน สามารถนำแหล่งอาหารแต่ละประเภทมาบริโภคได้ตลอดทุกฤดูกาล มีภูมิปัญญาการจัดการด้านอาหารเพื่อใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอาหารให้คุ้มค่าที่สุด มีการแบ่งปันอาหารให้กัน ส่งผลให้สมาชิกในครัวเรือนและในชุมชนสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างทั่วถึง แต่ได้มีสัญญาณบางประการที่อาจส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นใต้หากไม่มีการจัดการที่ดี เช่น ภัยพิบัติที่เกิดถี่ขึ้นและรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาน้ำท่วม ดินถล่ม ฝนแล้งไม่ตกในช่วงฤดูกาลเพาะปลูก แหล่งทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง รวมถึงความเจริญของเทคโนโลยี ระบบตลาดที่เน้นทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว และการใช้สารเคมีในการทำเกษตร ปรากฏการณ์เหล่านี้อาจส่งผลถึงความมั่นคงทางอาหารในท้องถิ่นใต้

3.3 ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาที่พบว่าคนในท้องถิ่นใต้มีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติเป็นหลัก ประกันด้านความมั่นคงทางอาหารค่อนข้างสูง โดยท้องถิ่นมีภูมิปัญญาในการจัดการความมั่นคงทางอาหารในหลายด้าน ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สอดแทรกในหลักสูตรท้องถิ่น จัดศูนย์เรียนรู้ยกย่องเชิดชูปราชญ์ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น และควรมีการขยายความรู้ ทักษะที่เกี่ยวกับการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหารให้มีการแพร่หลายออกไป

2. หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวใต้ในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากชาวใต้มีความกระตือรือร้นต่อความรู้ และเทคโนโลยีใหม่ ๆ แต่ในขณะเดียวกันต้องสร้างความตระหนักถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้อย่างเหมาะสม

3. ผลการศึกษาที่พบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร จึงควรมีการศึกษา วิจัยอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการจัดการอาหารของชาวใต้ สร้างความเชื่อมโยงด้านวัฒนธรรมการกินกับวิถีชีวิต และควรนำชาวบ้านมาร่วมเป็นผู้วิจัยในกระบวนการวิจัย

4. ผลการศึกษาที่พบคุณประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านอาหารและสมุนไพรนั้น ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อให้มีข้อมูลเชิงวิชาการที่ชัดเจน

5. ทิศทางการวิจัยควรมุ่งไปสู่การใช้อาหารและโภชนาการในการสร้างสุขภาพ ศักยภาพของคนไทยและสังคมไทย โดยคำนึงถึงวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม บริบทในแต่ละท้องถิ่น และควรมีการศึกษาเพื่อเตรียมการด้านความมั่นคงทางอาหารทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤติ

4. สรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตคนใต้กับความมั่นคงทางอาหารในประเด็นความสามารถในการจัดการทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นในการได้มาซึ่งวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำรับอาหาร และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เป็นการวิจัยแบบผสมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกต ผลการศึกษา พบว่า การได้มาซึ่งอาหารในภาคใต้ ได้มาโดยการซื้อ การเพาะปลูก การแบ่งปัน ส่วนภูมิปัญญาในการแปรรูปอาหาร

ได้แก่ การตากแห้ง การทำเค็ม การดอง การหมัก การรมควัน ส่วนทัศนคติในการพึ่งพาตนเองทางอาหารของคนใต้ส่วนใหญ่เห็นว่าสามารถพึ่งพาตนเองทางอาหารได้

5. กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายได้ประจำปี 2555 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

6. เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. 2545. **ข้อเสนอแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติด้านความมั่นคงทางอาหาร อาหาร.** กรุงเทพฯ: คณะทำงาน.

กฤษณา บุญชัย. 2550. **แนวความคิดและนโยบายฐานทรัพยากรอาหาร.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

น้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และคณะ. 2548. **ระบบความมั่นคงทางอาหารของชุมชน: การสำรวจชุมชน 4 ภาคโครงการวิจัยระยะยาว.** เอกสารรายงานวิชาการ ระยะที่ 1 ฉบับที่ 11.

ประเวศ วะสี. 2531. **พึ่งตนเองในชนบท: อีกบทหนึ่งของการทบทวนโลกทัศน์แห่งการพึ่งตนเอง.** ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปิยะนาถ อิ่มดี. 2547. **ความมั่นคงทางอาหารของชุมชนชนบท: ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านป่าคา หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อสวก อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน.** วิทยานิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พจนีย์ บุญนา. 2537. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคใต้.** วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิตภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมศรี เจริญเกียรติกุล. 2545. **คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ.** สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. 2552. **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 42551-2.** นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

สุธานี มะลิพันธ์. 2549. **การดำรงอยู่และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตชาวลัวะ: บ้านป่ากัว อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน.** ศิลปศาสตร-มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ. 2545. **ความมั่นคงด้านอาหารกับเกษตรกรรมไทย.** นนทบุรี: ซีทรูมีเดีย จำกัด.

สุรชัย รักษาชาติ. 2545. **ความมั่นคงทางอาหารของคนชายขอบ: รูปแบบการบริโภค และแหล่งท่าของอาหารของครัวเรือนกะเหรี่ยงภาคตะวันตกประเทศไทย.** ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

อบเชย วงษ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัศมี. 2549. **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ.** ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรัญญา นนทราช และคณะ. 2547. **อาหารไทยผู้ไทเพื่อสุขภาพ ต.หนองห้าง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์.** มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์.