

บทที่ 6

ปัญหาโภชนาการในแต่ละท้องถิ่นของไทย

อาหารกับโภชนาการ สำหรับประเทศไทยเข้าใจกันว่า มีอาหารบริบูรณ์ ไม่มีการอดอยากเหมือนหลายประเทศในโลก การเกษตรก็เจริญขึ้นเรื่อย ๆ แต่ผลของการสำรวจและการศึกษาค้นคว้ายังพบว่าประชากรส่วนใหญ่ของไทยมีสถานะทางโภชนาการไม่ดีพอ ควรได้รับการปรับปรุง ทั้งนี้เนื่องจากความสมบูรณ์ในประเทศไทยมีเพียงบางท้องถิ่นและบางฤดูกาล ส่วนบางท้องถิ่นค่อนข้างจะขาดแคลน เช่น ภาคอีสานของไทยมีผลไม้ค่อนข้างน้อย ผักสดก็อุดมเพียงในฤดูฝน ฉะนั้นเมื่อถึงฤดูแล้งคนจึงมักขาดวิตามินต่าง ๆ นอกจากนั้นภาคอีสานยังขาดแร่ธาตุบางชนิด เช่น ไอโอดีน ทำให้คนเป็นจำนวนมากเป็นโรคคอพอก ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยก็ประสบปัญหาการขาดไอโอดีนเช่นกัน ซึ่งอาหารที่มีไอโอดีนสูงมีอุดมในภาคกลาง และภาคใต้ของไทย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยมีการเลี้ยงสัตว์มาก แต่คนไทยในภาคนี้ได้อาหารโปรตีนจากสัตว์น้อย ทั้งนี้เนื่องจากเนื้อสัตว์ราคาแพง คนส่วนใหญ่ไม่สามารถซื้อมารับประทานเป็นประจำได้ คนในภาคกลางของไทยแม้จะจัดอยู่ในเกณฑ์ที่โชคดีในด้านอาหารแต่การขาดพวกวิตามิน โดยเฉพาะในหมู่คนในเมืองใหญ่ โดยเฉพาะกรุงเทพฯ มีการขาดวิตามินบีหนึ่ง และเอ ทำให้คนเป็นโรคเหน็บชาและโรคเกี่ยวกับสายตา² และผู้ที่รักรวยประกอบด้วยอาหารประเภทอุดมสมบูรณ์ก็ทำให้รับประทานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการก็ทำให้อ้วนอันเป็นสาเหตุให้เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน ฯลฯ

นอกจากนี้ในสังคมแทบทุกแห่งอาหารมีบทบาทมากต่อความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพ ทั้งนี้รวมถึงความนิยมที่ใช้ในการบวงสรวงหรือพิธีต่าง ๆ การกินอาหารชนิดไหนอย่างไรนั้นจึงขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งคนส่วนมากมักจะคิดว่า คนที่มีบริโภคนิสัยแตกต่างไปจากของตนนั้น เป็นของประหลาด ความเชื่อในเรื่องอาหาร เนื่องจากคนอื่นหรือตนเองมักจะไม่ค่อยมีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ เช่น วัฒนธรรม หรือประเพณีที่สืบทอดกันมา สังคมที่มีวัฒนธรรมหรือประเพณีที่แตกต่างกันก็มักจะมีบริโภคนิสัยต่างกันด้วย เช่น ชาวมุสลิม ไม่กินหมูโดยเด็ดขาด ส่วนพวกขิวไม่กินเนื้อหมู กระจ่าง อุฐู และชาวฮินดูไม่กินเนื้อวัว เป็นต้น

สำหรับเมืองไทย นับถือศาสนาพุทธ กินได้ทุกอย่าง แต่ความเชื่อเรื่องอาหารของแต่ละท้องถิ่นมีแตกต่างกันไป อันสืบเนื่องจากประเพณีบางอย่างที่สืบทอดกันมา รวมทั้งสภาพทาง

ภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อันมีอิทธิพลต่ออาหารการกินของคนไทย ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์อาหารการกินประจำท้องถิ่นดังที่ผู้เขียนจะขอแยกกล่าวถึงสภาพ อาหารการกินของคนไทยในแต่ละภาคพอสังเขป ดังนี้

ภาคเหนือ

- ภูมิประเทศ** ภาคเหนือประกอบด้วยจังหวัด พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ แพร่ น่าน ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ เชียงราย และแม่ฮ่องสอน ประกอบด้วยป่า ภูเขา และหุบเขา มีพวกรชาวเขาเผ่าต่าง ๆ อาศัยอยู่ในภาคนี้เป็นจำนวนมาก
- ภูมิอากาศ** มี 3 ฤดู เหมือนกรุงเทพฯ แตกต่างกันตรงที่หน้าหนาวกว่า และหน้าร้อนจะร้อนไม่เท่ากรุงเทพฯ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ พืช ผัก ผลไม้ ทางภาคเหนืออุดมสมบูรณ์กว่าภาคอื่น
- อาชีพ** อาชีพหลักคือการเกษตรกรรม เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ พืชผลที่ผลิต คือ ข้าว ถั่วเหลือง พริก กระหล่ำปลี มะเขือเทศ ฯลฯ นอกจากนี้มีการทำสวนเมี่ยงและใบชา โดยเฉพาะใบเมี่ยงนิยมเอามาทำเป็นชาแล้วมัดเป็นกำ ๆ หมักไว้จะมีรสเปรี้ยวชนิด ๆ ซึ่งชาวเมืองเหนือใช้หมักกับเกลือหลังอาหาร และพืชผลที่ขึ้นชื่อคือชา ซึ่งทำรายได้ปีละหลายๆ ของเชียงใหม่อีกอย่างหนึ่งก็คือ การทำสวนลำไย ฤดูลำไยนี้จะมีมากตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม การทำมาหากินของเมืองเหนือ ในด้านอุตสาหกรรมอาหารการกินได้แก่ การทำหนังพอง คือเอาหนังโคหรือหนังกระบือตากแห้งแล้วนำมาทอดน้ำมันให้พอง ใ้รับประทานกับขนมเงินหรือน้ำพริกอ่อน ซึ่งเป็นอาหารของพวกเขาเงี้ยว นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ชาวเหนือทำขายเป็นอุตสาหกรรมอีก ก็คือ แหนมหรือซันส้ม

อาหารพื้นเมืองของชาวเหนือ

อาหารหลัก ที่ชาวเหนือนิยมรับประทานได้แก่ข้าวเหนียว ซึ่งรับประทานกันทั้ง 3 มื้อ ส่วนมากนั่งกันแต่เช้ามืด แบ่งใส่ภาชนะสานด้วยไม้ไผ่ ปิดฝาไว้แบ่ง

เป็นส่วน ๆ ที่นำไปกับตัวเป็นอาหารกลางวันก็มี แต่ถ้าบ้านใดมีเวลากลับมาหนึ่งทันที จะนั่งใหม่

อาหารตอนเช้า เรียกว่า ข้าวเช้า ไม่มีมากนัก มักจะมีน้ำพริกแห้ง ๆ เป็นพื้น หรือพริกน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกอ่อน ฯลฯ แก่ลิ้มด้วยผักสดซึ่งเก็บหามาได้ เพราะส่วนใหญ่ปลูกไว้เองตามบ้านหรือถ้าผักที่อยากกินแล้วบ้านตัวเองไม่มีก็จะขอจากข้างบ้านพอทำเสร็จจะแบ่งให้บ้านนั้น บางครั้งจะเป็นผักลวก เช่น ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง ผักกาด ฯลฯ

อาหารกลางวัน เรียกว่า ข้าวตอน มีพวกอาหารเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อแดงปิ้ง (เนื้อวัวหั่นแผ่นยาว ๆ ตากทาเกลือและดินประสิว) หรือหนังหมูตากแห้งทอดกรอบ อาหารที่พิสดารและใช้เวลาปรุงมากได้แก่ ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว ซึ่งปรุงคล้ายแกงเผ็ดของทางภาคกลาง

อาหารเย็น จะมีน้ำพริกต่าง ๆ เพิ่มด้วยแกง เช่น แกงแค น้ำพริกอ่อน (คล้ายกับน้ำเงี้ยวที่เป็นอาหารกลางวัน แต่ข้น แห้ง ออกรสเปรี้ยว เค็มหวาน) น้ำพริกปลาร้าก็มีบ้าง แต่ไม่มีใครนิยมและมีเครื่องปรุงมากเหมือนของภาคกลาง นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม เรียกว่า น้ำหนิง คือน้ำหนิงวัวที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลาจะรับประทานก็นำมาผิงไฟให้สุก ใช้เป็นเครื่องจิ้มน้ำพริก

รสชาติของอาหารภาคเหนือ

การปรุง นักทางหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ใช้เครื่องปรุงอาหารบางชนิดและใส่เพียงเล็กน้อย สิ่งที่นิยมผสมลงในเครื่องปรุงอาหารคือ กะปิ หรือถั่วหน้าแข็ง เนื่องจากบางคนไม่ชอบกะปิ จึงใช้ถั่วหน้าแข็งเป็นเครื่องปรุงแทนกะปิ เป็นประจำก็มี (ถั่วหน้าแข็ง คือถั่วเหลืองนำมาล้าง แช่วั่งไว้ 2 คืน เปลือกนอกก็จะพอง แล้วนำมาล้างปอกเปลือกออกให้หมดโขลกให้แหลกจนเหนียวปั้นได้เอาแผ่นบดระแกรงหรือใบตองเป็นแผ่นเล็ก ๆ กลม ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง เวลาจะใช้โขลกแทนกะปิให้นำไปปิ้งไฟให้สุกแดงจนมีกลิ่นหอม ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องปรุงอาหารทางภาคเหนือโดยแท้เพราะสืบเนื่องมาจากไทยใหญ่ เช่นเดียวกับคนจีนชอบเต้าเจี้ยวเป็นเครื่องปรุงอาหาร)

การปรุงอาหารไม่ชอบรสจัด เช่น มันมาก เผ็ดร้อน เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือหวานจัด กับข้าวจึงไม่นิยมใส่น้ำตาล แกงเผ็ดจะไม่มีการกลั่นของเครื่องเทศและมันหัวกะทิ แกงส้มจะมีรสเปรี้ยวเพียงอ่อน ๆ หรือไม่ออกรสเปรี้ยวเลย ถ้าพิจารณา

แล้วจะรู้สึกว่ามันอร่อย เพราะไม่ถึงเครื่อง หรือรสไม่เข้มข้นเหมือนอย่างอาหารไทยทางภาคกลางเรา แต่รสอาหารนี้นุ่มนวลน่ารับประทานแต่ละอย่างกลมกลืนและกลมกล่อม การรับประทานอาหาร มักนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น นำสำหรับอาหารมาวางกับพื้นหรือบางทีก็มีโต๊ะเล็ก ๆ สำหรับตั้งอาหาร การรับประทานอาหารมักใช้มือเป็นส่วนใหญ่ อาหารหลักโดยทั่วไปมักจะคล้ายกับทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน) แต่ที่น่าสนใจก็คืออาหารแบบขันโตกคืออาหารที่จัดรับประทานแบบขันโตกมักประกอบด้วย แกงอ่อม แกงแค แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง และประเภทเครื่องจิ้มต่าง ๆ รับประทานกับข้าวเหนียว

อาหารของภาคเหนือมีอยู่หลายอย่างหลายชนิดด้วยกัน บางชนิดอาจจะไปซ้ำกับของภาคอีสานดังได้กล่าวแล้ว หรืออาจจะรับประทานเช่นเดียวกับภาคกลางทั้งนี้ต้องแล้วแต่ว่าในแต่ละภาคจะมีกรรมวิธีในการประกอบอาหารอย่างไร ซึ่งเมื่อประกอบเป็นอาหารด้วยการโภชนาการที่ถูกต้องแล้ว ทุกภาคก็จะสามารถที่จะนำมาบริโภคได้ รายชื่ออาหารที่สำคัญ ๆ ของทางภาคเหนือพอจะกล่าวสังเขปได้คือ

อาหารคาว	แกงอ่อม แกงแค แกงฮังเล แกงโฮะ แกงชะอม แกงนุ้มใบ เมี่ยงปลาทุ เมี่ยงส้ม แหนม หมูแฉม ลาบ-หลู้ ข้าไข่มด ข้าผัดสนัด จอผัก กะขอย ใส่อั่ว น้ำพริกแดง น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลา ข้าวซอย ขนมหินปลา ขนมหินน้ำเงี้ยว
ของหวาน	ข้าวเหนียวเปียกลำไย ข้าวเหนียวเปียง ข้าวตอกตั้ง ขนมห็อก (ขนมเทียน) ลูกท้อทรงเครื่อง น้ำป่าเก๋ียง
ผลไม้	ตามฤดูกาล ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อ

ประเพณีเกี่ยวกับอาหารการกินของภาคเหนือ

ประเพณีการเกิด

ประเพณีการเกิดของชาวเหนือนั้น เมื่อมารดาคลอดบุตร หมอตำแย (เรียกว่าแม่ช่าง) จะเป็นผู้ตัดสายรกโดยเอาฝิวไม้เสียบ (ไม้ไผ่ชนิดหนึ่ง) มาตัดสายรกแล้วเอารกใส่เกลือขมิ้นผงห่อด้วย

ใบทองแล้วเอาไปฝังที่ได้บันได เอาหนามพุทราล้อมไว้เพราะเกรงสัตว์อื่น เช่น สุนัข จะมาขุดคุ้ยเอาไป ส่วนมากเรือนของชาวเหนือนั้นมักปลูกยกพื้นสูง

ประเพณีการเลี้ยงทารกนี้มีหนังสือโบราณจารึกไว้ถึงประเพณีการรักษาเลี้ยงดูทารกแต่โบราณ ดังนี้

1. เวลาทารกอยู่ในครรภ์ นั่งเอาเข้าค้ำคางไว้ เอามือทั้งสองประกองสองแก้มไว้เอาหน้าผากพิงกระดูกหลังของแม่ เมื่อถึงกำหนดคลอด ลมกรรมชวตจะตีกลับให้เอาหัวลง นอนหงายออกมา ดังนั้นเวลาคลอดทารกจึงเอาหัวคลอคออกมาก่อนเอาเท้าไว้ข้างใน ทารกเวลาอยู่ในท้องมีขนาดเท่าต้นปุ่น ครั้นคลอดออกมาผีทักจึงโตเท่าเด็กน้อยธรรมดา หากอยู่ในครรภ์โตเท่าอยู่นอกท้อง ท้องแม่อีกจะแตกตาย
2. เมื่อทารกออกมาแล้ว ห้ามชมว่าลูกงามหรือลูกไม่งามจะทำให้เลี้ยงไม่โต
3. เด็กอายุไม่ถึง 6 เดือน ห้ามอุ้มเด็กคล่อมเอว อย่าอุ้มลูกขึ้นขาไขว้ (ขาโกง)
4. เด็กยังไม่ถึงวันนั่ง อย่าอุ้มนั่ง ให้นั่งคนเดียวก่อน แล้วจึงให้อุ้มนั่ง หากอุ้มนั่งก่อนกำหนด เมื่อแกไปหลังจะโกง
5. หากเด็กเป็นไข้ หนาว ตัวเย็น ให้เอาผ้าค้ำม่อ้อมมือ คือ เสื้อและกางเกงที่คนเอาใส่ในวันนี้ไปฝังไฟให้อุ่นแล้ว เอามาห่มให้จุกอุ่น
6. เด็กไม่กินข้าว หรือกินข้าวแล้วยาก (อาเจียน) ให้เอาหญ้า (ใบชุมเห็ด) มาล้างให้สะอาดแล้วเอานึ่งกับข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เอาหญ้านั้นออกมา ข้าวติดหญ้าเท่าใดให้เอาให้เด็กกินเท่านั้น จะทำให้ย่อยากกินข้าวต่อไป

ประเพณีฝังหีบฝังคอน

เป็นพิธีสำหรับเด็ก ซึ่งเชื่อว่าเด็กจะต้องมีพ่อเกิด แม่เกิดอยู่ในโลกอื่น จะติดตามรบกวนเพื่อจะมารับคืนไป ทำให้เด็กไข้โรค ร้องไห้กวนพ่อแม่ในเวลากลางคืน จึงต้องทำพิธีให้เด็กหายจากโรคภัยไข้เจ็บ

พ่อแม่ต้องเตรียมเช่นสังเวชให้ คือมีกระบุงขนาดเล็กสานด้วยไม้ดอก 1 คู่ สำหรับหาบและ 1 ใบสำหรับใบคอน ในกระบุงมีเครื่อง เช่น แกงส้ม แกงหวาน หมาก เมี่ยง บุหรี่ ขนมห้าตัวต้ม ข้าวตอกคอกไม้

เมื่อเตรียมของเสร็จ จะเรียกเด็กที่ป่วยมานั่งตรงหน้า พนมมือแค่อก มีहाบคอน เบื้องหน้า แล้วอาจารย์เอาขันครู (ชกครู) มาตั้งทางสมุดอ่าน เช่น สังกเวท พ่อแม่เกิดให้มารับของ สังกเวทให้เด็กมีอายุมันขวัญขึ้น

ประเพณีส่งเคราะห์

หมายถึง การเข้าพิธีเช่น สรวงเสกเคราะห์ด้วยการบูชา ปัดเคราะห์ร้ายกลายเป็นดี ได้ การส่งเคราะห์มีหลายอย่าง เช่น ส่งเคราะห์นาก ส่งตัวโจน ส่งท้าวทั้งสี่ (จตุโลกบาล) ส่งผีกะ ยักษ์ ฯลฯ

ก่อนทำพิธีต้องมีการเตรียมของเครื่องเช่น มีการตั้งขัน (ชกครู) ให้ผู้เป็นอาจารย์เสีย ก่อนเครื่องตั้งขัน มักจะมี หมาก พลู นุหรี ผ้าขาว ผ้าแดง เงิน ค่าครูแล้วแต่อาจารย์สั่ง บ้างก็จัดหา กล้วย อ้อย พริก นุหรี เมียง ข้าวสุก

จำพวกอาหาร - แกงคิบ แกงสุข ขนมหวาน สังกเล็กน้อย บางรายที่เป็นการส่งผี กะยักษ์ จะมีเนื้อสด ๆ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปด้วย จากนั้นก็นำไปเช่นผีที่ทาง 3 แพร่ง หรือ 4 แพร่ง เสร็จแล้วก็ทิ้งไว้ปล่อยให้เน่า หรือสุนัขขจัดการรับสิ่งของเหล่านั้น

ประเพณีเกี่ยวกับการตาย

เมื่อบ้านใดมีการเจ็บป่วยขึ้น และเห็นทีจะไม่รอด เรียกว่า “วิบาก” จะนิมนต์พระมา แสดงพระธรรมเทศนาให้คนป่วยฟัง เรียกว่า “ฟังธรรมมหาวิบาก” คล้ายกับการเดือนสติผู้ป่วยให้ ระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นสภาวะในบั้นปลายของชีวิตก็จะมี การไปขอขมาลาโทษ ต่อพระรัตนตรัยที่วัด โดยญาติพี่น้องจะเอาข้าวตอกดอกไม้ รูปเทียน เพื่อให้ผู้ป่วยหนีจากการทรมาน ของโรคเร็วขึ้น

เมื่อตายแล้วจะเอาศพเข้าโลง เจ้าภาพจะต้องมี “ขันตั้งหรือขันครู” เป็นคำบูชาครู มี เหล้าโรง 1 ขวด เงิน 3 บาท หรือ 6 บาท และมียามใส่ห่อข้าวให้ผู้ตายกินระหว่างทางเรียกว่า ถูงห่อข้าว

ในระหว่างที่ศพยังอยู่บนบ้านก็มีการทำบุญศพนันทุกวัน ในเวลากลางคืนมีสวด ฟัง เทศน์ หนุน ๆ สาว ๆ จะช่วยกันทำเมียงเป็นคำ ๆ (เมียงคือใบชาหนึ่งแล้วเมามากจนมีรสเปรี้ยวหรือ ฝาด ใช้ผสมกับเกลือ เวลาหลังอาหาร ประโยชน์ช่วยย่อยอาหาร แก้ง่วงนอน ชาวเหนือนิยมนมเมียง

กันทุกคน) บ้างก็จะมวนบุหรี ใช้ยาสูบพื้นเมือง มวนด้วยใบตองกล้วยที่เรียกว่าตองจ่อ หนึ่งข้าว ปรุง
อาหาร ของเหล่านี้ใช้เลี้ยงแขกที่มาในงาน และทำบุญเลี้ยงพระในตอนเช้าและเพล

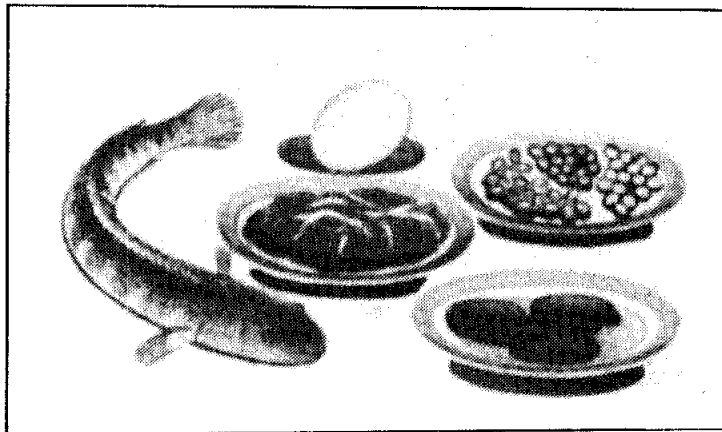
ในตอนเช้าเมื่อนึ่งข้าวสุกแล้ว ก็จะปรุงอาหารจำพวกเนื้อหมู ตามหมู่บ้านที่ใกล้ตลาด
ก็มักจะเลี้ยงหมูและฆ่าเอง เมื่อเสร็จแล้วก็เอามาเลี้ยงแขกและเอาไปทำบุญที่วัดเรียกว่า “दानขันข้าว”
ชาวเหนืออยู่ที่บ้านใกล้เรือนเคียงก็ต้องช่วยเหลือกันเป็นอย่างดีเพราะเรื่องการตายเป็นเรื่องสำคัญ

การทานข้าวหย่ากู่

การทานข้าวหย่ากู่ เจ้าภาพมิได้นิมนต์พระมาทำพิธีทางศาสนา และไม่มีเครื่องเซ่นไหว้
มาร่วมทำบุญบ้าน เช่นการทำบุญอย่างอื่น เจ้าภาพจะบอกกล่าวแก่ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านใกล้เคียง
มาช่วยกันจัดทำของที่ให้ทานคือขนมของหวาน 2 ชนิด เรียกว่า

1. หย่ากู่ ปรุงด้วย ข้าวเหนียวใส่น้ำตาลเข้ม จึงเรียกว่าข้าวเหนียวแดง
2. ขนมสำปันแน ปรุงด้วยข้าวเหนียว ถั่วลิสง ชিং งาขาว น้ำมัน รสอร่อยดีมาก
ทั้งหวานมัน หอมน่ารับประทาน แห่ไปตามถนนสายต่าง ๆ ในตอนกลางวัน
หรือตอนเย็นแล้วเอาขนมนั้นแจกจ่ายแก่เพื่อนบ้านรายทาง บ้านและงาน 2 งาน
จนกว่าจะทั่วถึงหรือจนกว่าขนมจะหมด ส่วนทางวัดนั้นจะเอาขนมไปถวาย ก่อน
ที่จะนำออกแห่ พิธีทานข้าวหย่ากู่นี้ ทำกันในเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ทุกปี

การพ้อนผีเวลานี้ยังมีอยู่เฉพาะพวกที่นับถือผีมด ผีเม็ง เท่านั้น ที่มีการพ้อนสังเวช
ส่วนมากจะนับถือเฉพาะผีปู่ตาบาย ซึ่งจะมีแต่การสังเวช หัวหมู เป็ด ไก่ สุรา ไม่มีการพ้อนสังเวช



ความเชื่อเรื่องอาหารของคนภาคเหนือ *

อาหารแสดงก่อนคลอด	สาเหตุเพราะ
อาหารเผ็ดจัด	รับประทานแล้วเด็กหัวล้าน
ข้าวต้ม	ทำให้มีไขมันมาก
ข้าวคัง	ทารกคลอดยาก
กล้วยน้ำว้า	กล้วยงุ่นน้ำทูนหัวจะแตกช้า
กล้วยแปด	กล้วยลูกแปด
มะเขือเทศทุกชนิด	กล้วยรกติด
หัวปลี	กล้วยลูกจะหัวโต
ฝรั่ง	กล้วยลูกจะหัวยาว
ผักที่มีมือทุกชนิด	จะทำให้ลูกหายใจไม่ได้
เผือก มัน แกงบอน	
อาหารหวานจัด	
ผักแฉ่น	
แดงโมและแดงทุกชนิด	

ประเพณีคู่ขวัญวัวควาย

คือพิธีเรียกขวัญ วัว ควาย จะทำเมื่อฤดูหว่านค้ำเสร็จไปแล้ว เป็นการขมาลาโทษที่ได้ทุบตี หรือค้ำว่าในระหว่างที่ใช้งานหนัก

การทำพิธี เตรียมดอกไม้ รูปเทียน ขนมหมากร พลุ บุหรี่ เมียง กล้วย ย้อย น้ำมัน สำหรับประพรม วัว ควาย ค้ำขวยยาวประมาณ 2 ค้ำ ให้มีเส้นค้ำขวยรวมทั้งหมด 32 เส้น ไก่ต้ม 1 ตัว หน่ออ่อน 1 ทาบ

เมื่ออาจารย์กล่าวคำขวัญ ผู้เป็นเจ้าของก็จะเอาน้ำมันไปประพรมวัว ควาย ที่เข้าพิธีเป็นเสร็จพิธี

* อารี วัลยะเสวี และคณะ, โรคโภชนาการเล่ม 2. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521. หน้า 231

ประเพณีพืชนิมค - พืชนิมะ

- ถือการพืชนิมะ - เพื่อเป็นการสังเวศนิมค
- พืชนิมค - ไม่มีกระบอกล้ำน้ำพืชนิมะ
- พืชนิมะ - จะมีกระบอกล้ำน้ำพืชนิมะสังเวศนิมค

การที่ใช้น้ำพืชนิมะเป็นสัญลักษณ์ ก็ไม่ทราบความหมายมีผู้เล่าแก่เล่าไว้ว่าใส่ไปตามธรรมเนียมจารีตประเพณีที่ถือกันมาแต่เดิม หากจะถือว่าการมีกระบอกล้ำน้ำพืชนิมะนั้นเป็นเครื่องหมายของการบริโภคนิมคของชนกลุ่มนั้นว่าชอบบริโภคพืชนิมะ ก็ไม่จริง เพราะทั่วทุกภาคก็ชอบพืชนิมะ

การพืชนิมค นั้น มักจะทำกันในระหว่างเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน พวกพืชนิมคนี้ต้องเป็นตระกูลเดียวกัน บางทีคนในครอบครัวเจ็บป่วยต้องบนบานผีปู่ย่าตายายอันเป็นบรรพบุรุษ ซึ่งต้องการทำพิธีสังเวศนิมคที่บนบานไว้

การจัด จะต้องเตรียมสถานที่ คือสร้างปราสาทไว้ภายในลานบ้าน ภายในปราสาทจะมีเครื่อง เช่น สังเวศนิมคต่าง ๆ เช่น หัวหมู ไก่ต้มสุกทั้งตัว เหล้า ข้าวตอก ดอกไม้ รูป เทียน ข้าวต้มมะพร้าวกล้วย อ้อย ใส่ภาชนะวางไว้บนศาลเพียงตาสูงประมาณ 1 เมตรเศษ

ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของคนภาคเหนือ

จากสภาพภูมิศาสตร์ สังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ตลอดจนความเชื่อเรื่องอาหารในบางเรื่องก็อาจเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ดังผลปรากฏของการสำรวจพบว่าประชาชนชาวเหนือ มักประสบโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น

1. **โรคคอพอก** เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน หรือกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำกว่าความต้องการของร่างกาย ในขณะที่ร่างกายต้องการธาตุนี้มากกว่าปกติ เช่น ในวัยรุ่นหญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน พบมากในภาคเหนือและภาคอีสานซึ่งไม่มีทะเล

2. **โรคโลหิตจาง** เกิดจากการรับประทานอาหารประเภทดิบ ๆ สุก ๆ เช่น แหนม หมูแนม ปลา ปลาร้า ฯลฯ ทำให้เป็นโรคพยาธิอันเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็กและนอกจากนี้ชาวเหนือยังนิยมรับประทานใบเมี่ยงเป็นประจำซึ่งก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง เนื่องจากขาดธาตุเหล็กเช่นกัน

3. โรคเหน็บชา หรือโรคขาดวิตามินบี 1 ชาวเหนือเป็นกันมากเนื่องจากได้วิตามินบี 1 น้อย กินข้าวเหนียวมากเกินไป

4. โรคขาดวิตามิน บี 2 หรือโรคปากนกกระจอก พบมากในภาคเหนือและภาคอีสาน เนื่องด้วยข้าวซ้อมมือมีธาตุวิตามิน บี 2 น้อย มักเกิดกับเด็กวัยเรียน หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน หรือเมื่อร่างกายต้องการวิตามิน บี 2 มากขึ้น อาการจะปรากฏชัดและรวดเร็ว

5. โรคกระดูกอ่อน เกิดจากการขาดวิตามินดี และแคลเซียม หรือได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ มักเป็นกับเด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน

6. โรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ ภาคเหนือพบรองลงมาจากภาคอีสาน จากหลักฐานพบว่าโรคนิวไม่ได้เกิดจากการดื่มน้ำกระดังแต่อย่างใดอย่างที่เคยเข้าใจกัน แต่เนื่องจากขาดสารอาหารหลายชนิดด้วยกัน โดยเฉพาะโปรตีนและเกลือแร่บางชนิด เช่น ฟอสฟอเฟต

สรุป

จากการสำรวจของ ดร.ซีซี ซิมเบอร์แมน มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด โดยสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมและโดยวิธีตรวจอาหารพบว่าภาคเหนือ

1. ไม่มีการขาดแคลนอาหารอย่างรุนแรง แม้ว่าส่วนใหญ่ของอาหารจะมีแต่ข้าวกับปลา
2. มีการบริโภคนม ผลผลิตจากนม เนื้อ เป็ด ไก่ และไข่กินนาน ๆ ครั้ง
3. ปัญหาที่สำคัญยิ่งอยู่ที่เด็กกำลังหย่านม และกำลังเติบโต รวมทั้งหญิงมีครรภ์ด้วยที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ได้มีการค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องปลาร้า ซึ่งคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือบริโภคกันจนเป็นอาหารหลัก พบว่าปลาร้ามีเอนไซม์ ไทอามินเนส (Thianimes) ซึ่งเป็นเอนไซม์ทำลายวิตามิน บี 1 เมื่อคนในภาคเหนือกินปลาร้าดิบ ๆ สุก ๆ เข้าไปจะทำให้เป็นโรคขาดวิตามิน บี 1 ทั้ง ๆ ที่กินข้าวซ้อมมือ แต่กินปลาร้าที่ทำให้สุก โดยใช้ความร้อนแล้วก็จะไม่ทำให้เกิดปัญหาการขาดวิตามิน บี 1 ได้

นอกจากนี้แล้ว ปลาธำ ยังมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งเป็นธาตุสำคัญเกี่ยวกับการสร้างเม็ดเลือดแดง รวมทั้งวิตามิน บี 12 มากด้วย จึงนับว่าปลาธำเป็นอาหารที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้ารับประทานโดยทำให้สุกเสียก่อนเสมอ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน)

ภูมิประเทศ อีสานเป็นคำสั้น ๆ เรียกง่าย ๆ เป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นคนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประกอบด้วยจังหวัด หนองคาย เลย อุดรธานี สกลนคร กาฬสินธุ์ นครพนม ขอนแก่น มหาสารคาม อุบลราชธานี ร้อยเอ็ด ชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ ยโสธร มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม มีภูเขาล้อมรอบ โครงสร้างของแผ่นดินส่วนมากเป็นหินทราย ดินทราย

ภูมิอากาศ มีปริมาณฝนตกมากกว่าภาคกลางของประเทศ แต่สภาพพื้นดินเป็นหินทรายดินทรายไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้จึงเป็นเหตุให้สภาพพื้นดินแห้งแล้ง ฤดูหนาว หนาวเย็นมาก ฤดูร้อน ก็ร้อนจัด จึงทำให้สภาพพื้นดินและอากาศทั่วไปแห้งแล้งยิ่งขึ้น

อาชีพ อาชีพของชาวอีสานส่วนใหญ่ยังเป็นการทำนา (นิยมทำนาข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า) และเมื่อหมดหน้านาแล้วจะพากันเข้ามาหางานทำในภาคกลาง (กรุงเทพฯ) ทั้งชายและหญิง เมื่อถึงหน้านาจึงกลับไปทำนาตามเดิม อาชีพรองลงมาคือ การเลี้ยงสัตว์ และเป็นที่น่าสนใจว่าชาวอีสาน มักจะมีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้เกือบทุกบ้าน ซึ่งก็เป็นการประหยัดเศรษฐกิจไปด้วยทางหนึ่ง

อาหารพื้นเมืองของชาวอีสาน

อาหารหลักที่นิยมรับประทานได้แก่ข้าวเหนียว รับประทานกันทั้ง 3 มื้อคล้ายภาคเหนือ อาหารที่รับประทานกันเป็นประจำ แบ่งได้ 2 ลักษณะทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจเป็นหลักใหญ่ คือ

1. อาหารที่บริโภคกันเป็นประจำวันของชาวเมือง
2. อาหารที่บริโภคกันเป็นประจำวันของชาวชนบท

3. **อาหารประจำวันของชาวเมือง** ได้แก่ ส้มตำ ไข่ย่าง ลาบ ก๋วยเตี๋ยว ข้าวเหนียว ปลาทอด ความจริงเป็นปลาตากแห้ง น้ำพริกกะปิปั่น (ปลาช่อน) นิยมกินไก่บ้านมากกว่าไก่เลี้ยง เพราะเนื้อหวาน นุ่มอร่อยกว่าไก่เลี้ยงและมีไขมันน้อยกว่า

4. **อาหารประจำวันของชาวชนบท** ชาวชนบทแถวอีสานนี้ต้องยกให้เป็นนักบริโภคชั้นเยี่ยม ก็เพราะสามารถสรรหาอาหารบริโภคได้เกือบทุกชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น ไม่ว่า ฐ กบ เขียด อึ่งอ่าง คางคก แมลง จิ้งหรีด เหรน หรือปลาไหล ชนรชาตมิได้โหดร้ายเกินไปที่ยังมีวัดอุทิศเพลานี้ มีเช่นนั้น ใครจะไปรู้ว่าจะมีการล่าคนกินกันหรือเปล่า

ชาวชนบท เมื่อออกไปทำงานในนาไร่ เขาจะเอาข้าวเหนียวใส่กระต๊อบพร้อมปลาเค็มหรือปลาปิ้ง สะพายไปกับสัมภาระเค็ดใบไม้ใบหญ้าที่พอกินเป็นผักสด

รสชาติของอาหารชาวอีสาน

การปรุงอาหารหนักทางหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า คล้ายภาคเหนือ แต่นิยมรสจัดมาก เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ไม่นิยมอาหารเป็นมัน ใช้กะทิหรือมันหมู เช่น ต้มข่าไก่ เขากินต้มไม้ใส่กะทิ เป็นน้ำใสมีใบมะขามอย่างเคียว เอาความเปรี้ยว ซึ่งแปลกไปจากอาหารภาคกลางทั่ว ๆ ไปที่ชื่อเรียกเหมือนกัน การที่กินอาหารมีรสจัดอาจเป็นเพราะจะทำให้กินกับได้น้อย หรือจะทำให้อาหารนั้นหายเหม็นคาวก็เป็นได้

การรับประทานอาหาร

ในครอบครัวของชาวอีสานการกินข้าวหรือรับประทานอาหารนั้นก็กินกันอย่างง่าย ๆ ไม่มีงานสำหรับใส่ข้าว เพราะกินข้าวเหนียวมีแค่กล่องใส่ เวลาจะกินก็ใช้มือไปจับหรือหยิบข้าวเหนียวจากกล่องมาเป็นก้อน ๆ จากนั้นใช้ปั้นข้าวเหนียวให้พอดีกับคำหนึ่งในวงอาหารนั้นจะมีมากในลาจะมีงานใส่อาหารต่าง ๆ ส่วนมากเป็นแกงอย่างหนึ่ง และอาจจะเป็น แจ่วบอง หรือน้ำพริกปลาร้า อย่างหนึ่ง รวมเป็นสองอย่าง เมื่อปั้นข้าวเหนียวแล้วก็ใช้จิ้มลงในอาหาร ถ้าเป็นแกงจะชดน้ำก็ใช้ช้อนตัก ถ้าเป็นเนื้อหรือผักก็ใช้มือหยิบเอาเลย ช้อนที่ตักน้ำแกงนั้นก็จะเป็นเพียงกาบหอยแมงกู่เท่านั้น กินดูแล้วก็อร่อยดีเหมือนกันเหมาะสมกับบรรยากาศที่เรียกว่า “บ้านนอก” อาหารของภาคอีสานมีอยู่มากมายหลายชนิดส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติ อาหารบางอย่างพอได้รสชาติอร่อย ๆ

ที่รับประทานทันที รายชื่ออาหารที่สำคัญ ๆ ของภาคอีสานพอจะกล่าวสังเขปได้ คือ

อาหารคาว แกงหน่อไม้เปรี้ยว แกงปลาใส่หน่อไม้คอง แกงหน่อไม้ใส่ชะอม แกงปลาข่าง ใส่นุน พักทอง แกงผักหวาน แกงเห็ดเพาะ ต้มข่าไก่ ต้มข่าปลาช่อน ต้มข่ากบ เขียด อึ่ง หอย ต้มข่าเครื่องในวัว ตับข่าง ลาบเลือดหมู ก้อยกุ้ง เนื้อน้ำตก แจ่วบอง ปลาร้าบอง ซุบขนุน ซุบหน่อไม้ ส้มตำมะละกอ ส้มตำถั่ว ส้มแหม่มใส่ปลาช่อน ปลาร้าหลน หลนปลาหู กบปิ้ง

ของหวาน ข้าวเม่ากลุก ข้าวหลาม ข้าวเหนียวแดง ข้าวต้มกล้วย ข้าวปาด ข้าวจี๋ ขนมหมก (ขนมเทียน) ขนมฝักบัว กลอยนึ่ง พักทองนึ่ง

ผลไม้ ตามฤดูกาล กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม มะม่วง แดงโม มะละกอ

ประเพณีเกี่ยวกับอาหารการกินของภาคอีสาน

ชาวอีสานมีประเพณีที่สืบเนื่องกันมาช้านาน คือประเพณีฮีตสิบสอง ก็คือ ประเพณีการทำบุญในแต่ละเดือนของปี โดยเริ่มแต่เดือนอ้าย

เดือนอ้าย	=	บุญเข้ากรรม คือ พระที่ผิดวินัย แก้อาบัติ
เดือนยี่	=	บุญคนทาน คือ การแบ่งปันข้าวให้แก่ผู้อื่น
เดือน 3	=	บุญข้าวจี๋ คือ เอาข้าวเหนียวมาปั้นกลม ๆ เสียบไม้ อังไฟ
เดือน 4	=	บุญพระเวส คือ การฟังเทศน์มหาชาติ
เดือน 5	=	บุญสงกรานต์
เดือน 6	=	บุญวันวิสาขบูชา หรือที่รู้จักคือ บั้งไฟ
เดือน 7	=	บุญชะบ่าบิก ปัดรังควานผี
เดือน 8	=	บุญเข้าพรรษา
เดือน 9	=	บุญข้าวประดับดิน ให้ทานเปรต
เดือน 10	=	บุญข้าวสาก คือกระยาสารท
เดือน 11	=	บุญออกพรรษา
เดือน 12	=	บุญกฐิน

อาหารที่ทำในแต่ละงานบุญ คือ

บุญพรรษา	แกงหน่อไม้ แกงอ่อมผสมปลาแร่ ซุบหน่อไม้
บุญบั้งไฟ	ลาบเนื้อ ปลาบั้ง(ปลาคูก) ข้าวหมาก บั้งปลา - ปั่นปลา = ปลาแจ่ว
บุญมหาชาติ	ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบ) ข้าวต้ม อ้อย มะพร้าว ขนมจีน
บุญข้าวประดับดิน	ข้าวต้มแตก ซึ่งทำด้วย ถั่วลิสง กล้วย ข้าวเหนียว กระจ่างสารท ข้าวหมก = ขนมเทียน

ความเชื่อเรื่องอาหารของคนลาวอีสาน *

อาหารแสดงหลังคลอด	สาเหตุเพราะ
ผักขอม	กลัวไม่มีน้ำนม
ผักตำลึง	กลัวว่ามดลูกจะลดยื่น
ฟักแฟง	กลัวแผลช่องคลอดหายช้า
ฟักทอง	กลัวชัก
แตงกวา	คางแข็ง
มะเขือพวง	กลัวปวดศีรษะเป็นไข้
มะเขือยาว	วิงเวียน
ผักชี	ตกเลือด
ต้นหอม	ผิดสำแดง
ใบยี่หระ	ทำให้แน่นหน้าอก
มะรุม	หมดสติ
ผักสดใบเขียวทุกอย่าง	อาเจียน
หน่อไม้คอง	หน้ามืด
น้ำเต้า	
ขอดฟักทอง	
ผักเสี้ยนคอง	
สาหร่าย	

อาหารแสดงหลังคลอด	สาเหตุเพราะ
กะหล่ำ ผักกาด • ถั่วฝักยาว สะเดา ผักเขียว ผักบุ้ง บวบ เผือก, มัน ผักไผ่ มะระ - ผักที่มีรส	

ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของคนอีสาน

ชาวอีสานประสบปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและมีปัญหาสุขภาพโภชนาการมากกว่าภาคอื่น ๆ อันเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ ภัยธรรมชาติสิ่งแวดล้อมสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ และความเชื่อในเรื่องอาหารอันเป็นผลร้ายต่อสุขภาพอย่างรุนแรง จนเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากมาย เช่น

1. โรคพยาธิลำไส้ โรคพยาธิปากขอ ไข้เดือนกลม ตัวคีด และพยาธิใบไม้ตับ เนื่องจากกินปลาน้ำจืด ประชาชนชาวอีสาน นิยมรับประทานอาหารประเภทดิบ ๆ สุก ๆ เช่น ลาบเลือด ปลาไร้เค็ม แจ่วบอง ก้อยกุ้ง ส้มแหม่ม ฯลฯ การมีโรคพยาธิปากขอ และไข้เดือนกลมมากขึ้น แสดงว่าการดูแลสุขภาพไม่ดี

* อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการเล่ม 2. มหาวิทยาลัยมหิดล. 2521, หน้า 229-230

2. โรคนี้วในกระเพาะปัสสาวะพบมากที่สุดใภาคอีสาน เนื่องจากขาดสารอาหารหลายชนิดด้วยกัน โดยเฉพาะโปรตีนและเกลือแร่บางชนิด เช่น ฟอสเฟต
3. โรคคอกพอก เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน เพราะอีสานไม่มีทะเล ถึงแม้ว่าจะมีเกลือสินเธาว์ ที่ขุดขึ้นมาและทำเองในภาคอีสานแต่ก็ไม่มีธาตุไอโอดีนอยู่เลย
4. โรคขาดโปรตีนและแคลอรี เกิดจากการได้รับอาหารไม่ถูกส่วน ส่วนมากจะเป็นวัยทารก แต่ที่สำคัญคือขาดสารอาหารโปรตีน
5. โรคโลหิตจาง เกิดจากโรคพยาธิในลำไส้ การรับประทานอาหารประเภทดิบ ๆ สุก ๆ ทำให้ร่างกายขาดธาตุเหล็ก
6. โรคเหน็บชา เกิดจากโรคขาดวิตามิน บี 1 เนื่องจากกินข้าวเหนียวมากเกินไป
7. โรคขาดวิตามิน บี 2 หรือโรคปากนกกระจอก เนื่องจากกินข้าวสีหรือข้าวซ้อมมือมีธาตุวิตามิน บี 2 น้อย
8. โรคขาดวิตามิน เอ เนื่องจากอาหารของชาวอีสานมีวิตามินและไขมันต่ำ ไขมันเป็นตัวละลายของวิตามิน เอ ในอาหาร นอกจากขาดวิตามิน เอ แล้วยังขาดสารอื่น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะขาดโปรตีนอย่างมาก

สรุป

คนในภาคอีสานมักจะกินอาหารมีข้อบกพร่องในสารอาหารบางอย่าง ไม่ใช่เพราะไม่กินอาหารที่มีประโยชน์อย่างใด ไปเสียเลยทีเดียว หากแต่ว่ากินอาหารที่มีคุณค่านั้นในปริมาณน้อยไป เช่น ในกรณีอาหารของคนไทยมีโปรตีนต่ำ มิใช่เพราะไม่กินเนื้อสัตว์ หากแต่กินเนื้อสัตว์น้อยไป ได้รับแต่วิตามิน ซี เพราะกินผักสด

ภาคใต้

ภูมิประเทศ ภาคใต้ (หรือนิยมเรียกกันโดยทั่วไปว่าคนบักซ์ใต้) ประกอบด้วย จังหวัดชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พังงา ภูเก็ต ตรัง พัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล สภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคนี้ประกอบด้วย ภูเขา ทะเล และป่า

ภูมิอากาศ มีฝนตกชุกตลอดปี อากาศชุ่มชื้น อุดมด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารต่างผลัดเปลี่ยนผลิติดอกออกผล หมุนเวียนอยู่ทุกฤดูกาล ฤดูร้อน และฤดูหนาว มีผ่านมาในช่วงระยะสั้นเท่านั้น อาชีพหลักที่สำคัญของคนภาคใต้ คือการประมง แหล่งปลาน้ำจืดที่สำคัญ คือ ทะเลสาบสงขลา ในฤดูฝน น้ำในทะเลสาบจะจืด แต่ในฤดูแล้งจะเป็นน้ำเค็ม และน้ำจืดกร่อย สัตว์น้ำได้แก่ กุ้งทะเล ปลากระบอก ปลากระพง กุ้งก้ามกราม สัตว์น้ำที่จับได้มีปลาตุ๊ก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาตะเพียนทอง ปลากด และหอยชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้มีการทำนา ทำนาเกลือ ทำสวนยาง ทำเหมืองแร่ และมีสวนผลไม้ นับว่าเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์และมีเศรษฐกิจค่อนข้างดี

อาหารพื้นเมืองของชาวใต้

โดยทั่วไปคนปักษ์ใต้ชอบกินอาหารที่มีรสจัดเข้มข้นใส่เครื่องเทศ รสอาหารที่เป็นหลักคือเผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ชาวบ้านนิยมแกงส้ม (แกงเหลือง) เพราะรสเป็นหลัก นิยมใส่ขมิ้นเหลืองในอาหารหลายอย่างเพื่อให้รสอาหารหรือน้ำแกงแปลกน่ากิน ทำอาหารอะไรก็ชอบเหยาะขมิ้นคล้ายกับคนภาคอีสานชอบเหยาะน้ำปลาร้า เพื่อให้มีกลิ่นรสชวนกินยิ่งขึ้น ขมิ้นจึงเปรียบเสมือนยาตำแหรกในอาหารประจำถิ่นภาคใต้

การรับประทานอาหารของคนภาคใต้นิยมนั่งรับประทานกับพื้น บางครอบครัวอาจจะมีเสื่อหรือเสื่อกระจูดปูรองนั่ง ยกสำรับกับข้าวมาตั้ง นั่งรับประทานกันด้วยมือ (หรือที่เรียกกันว่าเปิดข้าวด้วยมือ) โดยมีช้อนกลางตักกับข้าวชนิดที่เป็นแกงหรือน้ำ อาหารของภาคใต้ มีอยู่มากมายหลายชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารทะเล นิยมปรุงรสจัดและประกอบด้วยผักต่าง ๆ เช่น

อาหารลาว แกงไตปลา แกงเหลือง แกงเผ็ดสะตอ แกงขอดมะพร้าวกับกุ้ง แกงน้ำเค็ม แกงต้มเค็ม แกงเลียง ต้มขมิ้นปลา ข้าวย่านำบูดู ขนمجิน ยำปลาหมึกสด ยำไข่จระเมียด ยำลูกขำร่วง ยำมะมุด มันกุ้ง ปูเผา หนาง ผัดสะตอ ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำซุบ (น้ำพริก) น้ำซุบโจรส (ใช้คิปลีขึ้นก และคิปลี ดอกใหญ่หันใส่) ก๋วยเตี๋ยวแขก แกงกระหม่าไก่ ข้าวมันแขก ขนมน้ำคั่ว (เป็นอาหารเช้าของอิสลาม)

อาหารหวาน ขนมลา ขนมหอกแหละ ขนมน้ำปลา ขนมหู มังคุด มะม่วงหิมพานต์ จำปาตะ (คล้ายขนุน) ลูกหยี

ประเพณีเกี่ยวกับอาหารการกินของภาคใต้

ประเพณีส่วนใหญ่ของจังหวัดภาคใต้ มักจะมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลที่วัดด้วยอาหารนาชนิด มีการเลี้ยงดูกันอย่างเอิกเกริก หลังจากทำบุญเสร็จแล้ว มีการแจกจ่ายอาหารให้ญาติมิตร และเพื่อนบ้านเป็นของกำนัล ซึ่งแสดงว่าภาคใต้มีความอุดมสมบูรณ์ในด้านอาหารการกิน

ประเพณีดังกล่าวเช่น

ประเพณีใส่กรานต์ ชาวบ้านแต่งตัวด้วยของมีค่าไปจ่ายตลาดซื้อของต่าง ๆ เพื่อไปทำบุญ เช่น เหนียวพอง กล้วย ขนมน้ำตาล ขนมน้ำ ขนมน้ำตาล ข้าวสาร กะปิ เกลือ ปลาเค็ม ตะไคร้ พริก กะได๋ ไม้จืด พักแพง

ประเพณีการตั้งเปรต ชิงเปรต ซึ่งนอกจากจะนำอาหารส่วนที่ไปทำบุญแล้วก็ยังแบ่งไว้สำหรับเซ่นพวกเปรตตรงทางเข้าวัดอีก

เดือนซุสซิดยาร์ นอกจากนำอาหารไปทำบุญแล้ว ก็ยังนำมาเลี้ยงแก่คนยากจนและเด็ก ๆ ตลอดจนตามบ้านต่าง ๆ

ประเพณีชักพระของชาวปัตตานี นำอาหารหวานคาวไปทำบุญ นอกจากนี้ก็นำข้าวมันผสมปลาป่นมารวมกันเลี้ยงดู

นิยมใช้ข้าวเหนียว ทำเป็นอาหารหวาน เช่น ประเพณีทำข้าวต้มห่อใบกะพ้อของชาวปัตตานี โดยใช้ข้าวเหนียวหุงผัดกับกะทิ

ผู้เฒ่านิยมรับประทานหมากพลู เช่นประเพณีรับตาช่าย ของชาวมุขพร นำหมากพลูไปทำบุญ เพื่อไปใช้เป็นเสบียงสำหรับตาช่าย ในการกลับ

ประเพณีการชั้ดต้ม หรือปาข้าวต้มของชาวพัทลุง แสดงให้เห็นว่าอาหารบริบูรณ์ พูนสุข เหลือรับประทาน จนถึงกับนำมาดัดแปลงเป็นกีฬาสำหรับแข่งขันว่าฝ่ายไหนปาได้ถูกที่หมายมากกว่า ฝ่ายนั้นชนะ

ชาวไทยภาคใต้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งตามบทบัญญัติทางศาสนาห้ามรับประทานหมู ดังนั้นอาหารที่ชาวไทยอิสลาม จะขาดไปก็คือไขมันจากสัตว์ซึ่งจำเป็นมาก แม้ว่า จะทดแทนด้วยไขมันจากพืชก็ตามแต่ร่างกายก็ต้องการไขมันจากสัตว์อีกด้วย

ความเชื่อเรื่องอาหารของคนภาคใต้ *

อาหารที่งดหังตลอด	
ปลาที่มีมันมาก	ละมุด
ปลาที่คาวจัด	ขนุน
อาหารหมักดองทุกชนิด	หน่อไม้
อาหารที่มักจะงดระหว่างเจ็บป่วย	
ผลไม้แทบทุกชนิด	
ปลาที่คาวจัด	
ปลาที่มีมันมาก	

ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของคนใต้

จากผลของการสำรวจพบว่าภาคใต้ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บหรือภาวะทุพโภชนาการมากนัก เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศและสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ภาคใต้มีแหล่งอาหารค่อนข้างสมบูรณ์ ประชาชนส่วนใหญ่ในภาคนี้จึงไม่ค่อยมีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บรุนแรงนัก จะมีก็เพียงแต่ขาดโภชนาการ (สารอาหาร) ทางด้านอาหารเป็นส่วนใหญ่ ก็มีการกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการให้ครบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความไม่เข้าใจกันหรือเป็นเพราะสภาพทางความคิด ประเพณี ความเชื่อถือ และค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลที่มีอิทธิพลต่อประชาชนอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม ได้มีการพบอาหารเป็นพิษของภาคใต้อันเกิดจากหอยนางรม ตามรายงานของกระทรวงสาธารณสุขกล่าวว่ามีมากที่ภาคใต้ ซึ่งคนอาจจะบริโภคหอยนางรมที่มีเชื้อไวรัสเข้าไปสะสมที่ตับทำให้เป็นอันตรายถึงตายได้

* อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการเล่ม 2. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521. หน้า 232

สรุป

จากสภาพภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ช่วยเอื้ออำนวยให้ภาคใต้อุดมสมบูรณ์ ไม่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการรุนแรงนัก ถึงกับมีคนกล่าวว่า ภาคใต้เป็นภาคที่โชคดีถือเป็นถิ่นไทย อุดมมีอาหารเพียบพร้อมสมบูรณ์มากชนิด “ในน้ำมีปลาในป่ามีผักผลไม้” ถ้าไม่มองเมืองเก่าไม่มีวัน อดตาย

ฉะนั้นหากชาวใต้รู้สึกใช้ทรัพยากรให้เป็นประโยชน์และมีการศึกษาเจริญยิ่งขึ้น การ โภชนาการเข้าไปถึง เชื่อว่าชาวใต้จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะทุกอย่างมีพร้อมอุดมสมบูรณ์ที่ สุดเมื่อเทียบกับภาคอื่น ๆ ของไทย

ภาคกลาง

ภูมิประเทศ ภาคกลางประกอบด้วย 29 จังหวัด เป็นภาคที่มีจำนวนจังหวัดมากที่สุดในประเทศ ไทย ประกอบด้วยสภาพภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม ทำให้มีประชาชนมากกว่าภาคอื่น ๆ สภาพทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการดำรงชีวิต และการทำมาหากินก็อุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำ หลายสายที่สำคัญ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำบางปะกง

ภูมิอากาศ ภาคกลางอยู่ในทำเลที่ดี คือ ได้รับน้ำฝนที่มีปริมาณพอเหมาะกับการเพาะปลูก ในแต่ละฤดูกาล ฤดูฝนเริ่มกลางเดือนพฤษภาคม - กันยายน ฤดูหนาว อากาศหนาว ไม่มากนัก เริ่มเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ แต่ฤดูร้อนก็จะร้อนจัดเริ่มเดือนมีนาคม - กลางเดือนพฤษภาคม

อาชีพ ประชาชนในภาคนี้มีอาชีพในการกสิกรรม ทำนา ทำสวน อาชีพทางอุตสาหกรรม นอกจากอาชีพทางการประมง ยังมีอุตสาหกรรมโรงสีข้าว อุตสาหกรรมน้ำมันพืช อุตสาหกรรมการทำน้ำตาล

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลาง

เนื่องจากภาคกลางเป็นศูนย์กลางการติดต่อระหว่างภาคต่าง ๆ ดังนั้นอาหารของภาคกลางจึงได้รับอิทธิพลมาจากภาคต่าง ๆ รวมทั้งรับมาจากต่างประเทศด้วย แต่ก็ได้นำมาเปลี่ยนแปลง ดัดแปลง หรือเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับรสนิยมของคนภาคกลาง ถ้าจะแบ่งตามวิธีการปรุงแล้วพอจะแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. อาหารชาววัง เช่น จรกลางสรง หนวคมังกร พระรามชุบศร ซึ่งหมายถึง ถั่วดำ ถัมน้ำตาล ผัดถั่วงอก ผัดผักบุ้ง น้มนอง ด้วยเหตุที่ว่าเป็นอาหารของชาววัง จึงเปลี่ยนชื่อไปให้เหมาะสมเป็นจักร ๆ วงศ์ ๆ
2. อาหารต่างประเทศ คนไทยโดยเฉพาะภาคกลางเป็นคนที่ชอบกินอาหาร แปลก ๆ รู้จักดัดแปลงเอาของต่างประเทศมาทำกัน เช่น พวกขนมปังต่าง ๆ สตีก ปอเปี๊ยะทอด ฯลฯ
3. อาหารพื้นเมือง สำหรับในภาคกลางมีขนม และอาหารพื้นเมืองมากมาย เช่น แกงป่า แกงนก ไปตามเรื่อง คือพวกเครื่องปรุงจะหามาได้จากป่าบ้าง จากบ้านบ้าง ขนมก็มีขนมถั่วฟู ขนมกล้วย ขนมหน่อไม้ อาหารพื้นบ้านพื้นเมืองนี้ ภาคกลางบางที่จะเอาของภาคอื่น ๆ มารวมด้วย เช่น แกงไต้ปลาของใต้ ลาบเลือดของอีสาน น้ำพริกอ่องภาคเหนือ ฯลฯ

รสชาติของอาหารภาคกลาง

ลักษณะของอาหารภาคกลางนั้นจะผสมปนเปกันไปหมด รัับอิทธิพลมาจากภาคต่าง ๆ รวมทั้งมาจากต่างประเทศ รสชาติของอาหารจึงมีชื่อเรียกได้ว่า เกือบทุกรส คือ รสจัด รสเปรี้ยว เค็ม หวาน แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือรสเผ็ด อาหารคาวทุกอย่างจะมีรสเผ็ดนำ ส่วนของหวานก็นิยมรับประทานรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมสังขยา ขนมสัมปะนี ฯลฯ

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของคนภาคกลางแต่เดิมนิยมนั่งรับประทานกับพื้น นำสำรับมาวางกับพื้นจะมีปูเสื่อหรือพรม หรือโต๊ะเล็ก ๆ สำหรับตั้งอาหาร ตามแต่ฐานะ เป็บข้าวด้วยมือมี

ช้อนกลาง 1 คัน สำหรับตักแกงหรือของชนิดที่เป็นน้ำ ภายหลังจากเปลี่ยนมาเป็นตั้งโต๊ะนั่งเก้าอี้ ใช้มีด ใช้ช้อนซ่อมโดยได้รับอิทธิพลจากชาวตะวันตก

อาหารของภาคกลาง

อาหารของภาคกลางมีมากมายหลายชนิด เพราะความสมบูรณ์ของอาหาร และราคาถูกมีการประดิษฐ์อาหารเหมาะสมตามฤดูกาล เช่น หน้าหนาวรับประทานสะพานน้ำปลาหวาน หน้าร้อนรับประทานน้ำพริกปลาหู

อาหารคาว แกงเขียวหวานไก่ แกงเผ็ดเนื้อ แกงส้มมะรุบ แกงจืดปลา แกงมัสมั่น ผัดเผ็ดใบกระเพรา ผัดขิง ผัดวุ้นเส้น ผัดเปรี้ยวหวาน แพนงเนื้อ ห่อหมกปลา แสร้งว่าปลาตุ๋น ผัดขี้เหล็ก น้ำพริกปลาหู ทอดมันปลา ข้าใหญ่ ข้าวุ้นเส้น แกงจืด ข้าวผัด ข้าวแช่ ขนมน้ำยา หมี่กรอบ หมี่กะทิ ไข่สอดไส้

ของหวาน ขนมน้ำพุ ขนมน้ำขี้ ขนมน้ำขี้ปน ขนมน้ำขี้แกง ขนมน้ำขี้ไก่ ขนมน้ำตาล ขนมน้ำขี้ ขนมน้ำขี้ขยา ขนมน้ำขี้ปลาขี้หลัง ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ทับทิมกรอบ วุ้นต่าง ๆ ซ่าหริ่ม ข้าวเหนียวปากหม้อ ขนมน้ำขี้ลอยไข่หวาน ขนมน้ำขี้เอก ขนมน้ำขี้คุด ขนมน้ำขี้ฝ้าย ขนมน้ำขี้ปะนี ขนมน้ำขี้ลั่ว ขนมน้ำขี้ขุบ ขนมน้ำขี้คุด

ผลไม้ องุ่น ชมพู่ ส้มโอ ส้มเขียวหวาน พุทรา เงาะ ทุเรียน แดงโม มะละกอ กระท้อน มะพร้าว ฝรั่ง มะพร้าวอ่อน

ประเพณีเกี่ยวกับอาหารการกินของภาคกลาง

ประเพณีต่าง ๆ ของภาคกลางมีมากมาย เช่น

ประเพณีวันสงกรานต์ เป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีชาวมอญสืบเชื้อสายเป็นจำนวนมาก มักนิยมทำข้าวแช่ ทุกบ้านจะปลุกศาลเพียงตา เมื่อทำข้าวแช่เรียบร้อยแล้ว ก็จะแบ่งส่วนหนึ่งไปถวายพระตามวัด ช้างบ้าน ทุกบ้านจะปลุกศาลเพียงตา เช่น ไหว้ผีบรรพบุรุษ และผีบ้านเรือนต่าง ๆ เมื่อเช่นไหว้เสร็จพิธีแล้วจะนำข้าวแช่ และ เครื่องเซ่นนั้นแจกจ่ายไปตาม

วงศาคนยาชาติ และบ้านใกล้เรือนเคียงที่นับถือ ซึ่งถือเป็นธรรมเนียม ประเพณีวันสารทเดือนสิบทุกวันนี้

จากประเพณีดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ประเพณีนี้จะทำให้ประชาชนที่รับข้าวแช่ ซึ่งนำไป เช่นผีบ้านผีเรือน นั้นไปรับประทาน ข้าวแช่อาจจะไม่สะอาดเนื่องจากไปตั้งศาลเพียงตา ซึ่งเป็นที่โล่ง ไม่มีภาชนะครอบ กว่าจะเสร็จพิธีก็กินเวลานานพอสมควร อาจมีฝุ่นละออง หรือขี้เถ้าจากรูป หรือ อาจมีแมลงวันไปตอม แล้วพอเสร็จพิธีก็นำไปรับประทานกัน อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารได้

ประเพณีเทศกาลสารท เมื่อสิ้นเดือน 10 ชาวบ้านจะนำเอาอาหารและกระยาสารทกล้วยไข่ ไปตักบาตรพระที่วัด แต่ก่อนนี้เมื่อใกล้วันสารท ชาวบ้านจะทำขนมที่เรียกกันว่า “กระยาสารท” กันทุกบ้าน ไม่มีใครเว้น แต่ที่ขี้ขี้ในกรุงหรือในเมืองไม่ต้องทำเอง เพราะมีขายให้ อย่างสะดวกกระยาสารท ข้าวเม่า ข้าวตอก ถั่ว งา มะพร้าว และน้ำตาล โดยให้ยัดให้เหนียวติดกันเป็นปึก เมื่อกว่นกระยาสารทแล้วก็จัดแบ่งเป็นส่วนๆ แล้วห่อใบตองเป็นห่อๆ เพื่อนำไปตักบาตรกระยาสารท ในเทศกาลสารท ผีปู่ย่าตายายที่ตายไปจะได้รับความเดือดร้อน อด ๆ อยาก ๆ เท่ากับลูกหลานที่อยู่หลังออกตัญญูต่อบุพการี

เมื่อเสร็จพิธีทางวัด ชาวบ้านก็จะแจกจ่ายให้ปิ่นกระยาสารทที่เหลือจากการทำบุญให้แก่เพื่อนบ้านเรือนถิ่น เป็นการแลกเปลี่ยนรสกระยาสารทว่าดีหรือไม่ดี หวานหรือไม่หวาน

หากเราสังเกตประเพณีนี้แล้ว จะเห็นได้ว่า กระยาสารทนี้มีประโยชน์ทางโภชนาการ เพราะดูจากส่วนประกอบของอาหารนี้มีประโยชน์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นข้าวเม่า ข้าวตอก ถั่ว งา น้ำตาล มะพร้าว เพียงรับประทาน “กระยาสารท” เพียงอย่างเดียวก็นับว่าได้รับ ธาตุอาหารครบ 5 หมู่เลยทีเดียว

ประเพณีขี้ข้าวเม่า ประเพณีขี้ข้าวเม่า เป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวกาญจนบุรี ประเพณีนี้จะทำกันเมื่อถึงฤดูลมโยกข้าวเบา คือต้นฤดูหนาว ระหว่าง 3 - 4 หมู่ ซึ่งเป็นช่วงอากาศหนาวเย็น เหมาะสำหรับการออกกำลังข้าวม้าและเล่นสนุกสนานกันอย่างยิ่ง

ข้าวเม่านี้มีคุณค่าทางคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก รวมทั้งวิตามินด้วย เพราะใช้ตำไม่ใช้สีด้วยเครื่องสีข้าว วิตามินต่าง ๆ จึงอยู่ครบ

ประเพณีเลี้ยงผีข้าวใหม่ของชาวลาวในภาคกลาง ชาวลาวมีที่อำเภอเมืองท่าม่วง ท่ามะกา พนมทวน ทองผาภูมิ สังขบุรี ปอพลอย เลขาขวัญ ทั้งหมดนี้อยู่ที่กาญจนบุรี ปัจจุบันประเพณีการแต่งกายได้กลายเป็นไทยไปเกือบหมดแล้ว

ประเพณีเลี้ยงผีใหม่ (ปักตง) ใช้ข้าวอ่อนตำข้าวเม่ากลู่มะพร้าวเป็นหลัก

เครื่องไหว้ มีมะพร้าวลูกมะพร้าว ข้าวเหนียวหนึ่งเป็นของหวาน ของคาว มีปลา กบ แกงหอยขม อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะกบ จะทำให้เป็นกบขี้ไส้ เรียกว่า “กบโอ” สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ “โท” หรือ “สาโท” ที่เรารู้จักในนาม “น้ำขาว” วันไหว้ไม่กำหนดตายตัว แต่อยู่ในระยะ ถดูข้าวเฒ่า ไหว้ตอนเช้าพร้อมทั้งเชิญแขกร่วมพิธี นำเครื่องไหว้ เข้าห้องในเรือนเรียกว่า “ห้องผี” (ผีปู่ย่าตายาย) ห้องนี้ไม่มีคนนอน มีหมอนทำพิธีเป็นคนเชิญผีมารับเครื่องสังเวย โดยมีคนเฒ่าชื่อ บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว พิธีนี้ไม่มีการร้องรำทำเพลง เมื่อสังเวยผีแล้ว อาหารที่จัดไว้ต้องนำมา เลี้ยงแขกพร้อมทั้งโทด้วย

ความเชื่อเรื่องอาหารของคนแม่บ้านแม่กลอง *

อาหารแสดงตำหรับผู้ปวย		
หน่อ ไม้คอง	อาหารทะเล	ละมุด
ข้าวเหนียว	น้ำแข็ง	ขนุน
เนื้อ	อาหารรสจัด	หมู
ผลไม้	กล้วย	ไก่ (ตัวผู้)
ของคอง	แกงเผ็ด	มะพร้าว

* อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการเล่ม 2. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521. หน้า 231

อาหารที่กระทรวงตั้งครรภ์	
ของเผ็ด	หน่อไม้
เนื้อสัตว์	กระเทียม, ต้นหอม
ของคอง	
อาหารรสจัด	

ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บของคนภาคกลาง

จากสภาพความเป็นอยู่ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศในภาคกลางมีประชากรจากทุกภาคหลังไหลเข้ามาวมกันอยู่ในภาคกลางโดยเฉพาะกรุงเทพฯ ปัญหาจึงเกิดขึ้นหลายด้าน ด้านอาหารการกินถึงแม้จะอุดมสมบูรณ์ แต่ก็ยังพบปัญหาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากมาย เช่น

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคความดันโลหิตต่ำ
- โรคหัวใจ
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคผอมแห้ง
- โรคฟันผุ
- โรคขาดวิตามิน เอ
- โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร

สรุป

ประชาชนในภาคกลางอยู่ในท่ามกลางความเจริญทุก ๆ ด้าน ประชากรทุกภาคพากันหลั่งไหลเข้ามารวมกันอยู่ในภาคกลางโดยเฉพาะกรุงเทพฯ ทั้งยังนำเอาการกินอยู่การดำรงชีวิตของพวกเขาอีกด้วย อาหารแปลก ๆ ต่างจากเดิมจึงมีอยู่มาก ลักษณะของอาหารภาคกลางนั้นจะผสมปนเปกันไปหมดจนบางทีก็ไม่ว่าจะรู้ด้วยซ้ำว่าอะไรเป็นของภาคไหน ฉะนั้นอาหารในภาคกลางจึงเกือบจะหาเอกลักษณ์ไม่ได้ อาหารมิให้เลือกรับประทานสารพัดซึ่งปัญหาสุขภาพโภชนาการในภาคนี้เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญหาการขาดแคลนอาหารแต่เกิดขึ้นจากการรับประทานมากเกินไป การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และความประมาท

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ความเชื่อของคนเรานี้เกี่ยวกับอาหาร มักจะเชื่อสืบต่อกันมาในลักษณะของแสดงและมักจะมีมากในสังคมชนบทหรือถิ่นที่ห่างไกลความเจริญ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี หรือคำนิคม ซึ่งเป็นคำกล่าวหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์เสียเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นเมื่อเลือกอาหารบริโภคอาหารก็จะคำนึงถึงความเชื่อนั้นเป็นความเชื่อที่ผิด

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของคนไทย ส่วนมากทั้งที่เป็นความเชื่อที่ถูกต้องและเป็นความเชื่อที่ผิดมีดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. หญิงแม่ลูกอ่อนในระหว่างอยู่ไฟ ควรกินข้าวกับพริกไทยป่น พริกไทยขิงมากยิ่งดี เพราะเป็นอาหารร้อน ทำให้เลือดลมเดินสะดวก
มีส่วนจริงอยู่บ้าง เพราะความร้อนของพริกไทยทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ซึ่งจะรู้สึกได้ว่า “เลือดลมเดินสะดวก”
2. หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะขม แกงเลียงผักตำลึง หัวปลี จะทำให้ นมมีมากและขับถ่ายดี

อุก เพราะแกงเลียงมีทั้งผักและปลาหรือกุ้ง ซึ่งผักจะให้ทั้งวิตามิน เกลือแร่และเซลลูโลส ปลาหรือกุ้งให้โปรตีน ทั้งโปรตีนและวิตามินเป็นองค์ประกอบในการผลิตนม ส่วนเซลลูโลสซึ่งเป็นกากของผักช่วยในการขับถ่าย

ความเชื่อที่ผิด

1. หญิงแม่วัยก่อนต้องกินข้าวกับเกลือ ห้ามกินเนื้อสัตว์ และผักบางชนิด เช่น คำสิง ฟักเขียว ผักชี เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ผิด เพราะหญิงแม่วัยก่อนต้องการอาหารมากเป็นพิเศษและครบทุกสารอาหาร เนื่องจากแม่วัยก่อนต้องการอาหารเพื่อผลิตนม ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในการคลอด ป้องกันโรคและให้พลังงาน

2. หญิงแม่วัยก่อนในระหว่างอยู่ไฟควรกินข้าวต้มปลาเค็ม

ผิด เพราะหญิงแม่วัยก่อนสภาพร่างกายอยู่ในระยะที่ต้องการฟื้นฟู จึงต้องการโปรตีนมาก แต่ปลาเค็มให้โปรตีนน้อย

3. หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินไข่หรืออาหารที่มีไขมัน เพราะจะทำให้เด็กมีไขมันเกาะตามตัว แล้วคลอดยาก

ผิด เพราะไข่เป็นขอดีอาหาร มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน จึงมีประโยชน์มาก ไขมันที่เกาะตามตัวเด็ก ไม่ใช่เพราะกินไขมันเพียงอย่างเดียว แต่การคลอดยากไม่เกี่ยวกับการกินอาหาร เว้นแต่แม่กินไขมันมากจนอ้วนและคลอดยาก

4. หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารและน้ำแต่น้อย ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้า ขนมหวาน และนม เพราะจะทำให้เด็กอ้วนและคลอดยาก

ผิด เพราะหญิงมีครรภ์ต้องการอาหารไปสร้างเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของตัวเองอย่างมาก ตามหลักโภชนาการแล้วจึงไม่มีอาหารใดที่จะต้องงดเว้นสำหรับหญิงมีครรภ์ โดยเฉพาะนมเป็นขอดีอาหารอีกชนิดหนึ่ง ที่มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วนเช่นเดียวกับไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับแม่และทารกมาก กล้วยน้ำว้า ให้วิตามินและเกลือแร่ ขนมหวานให้พลังงาน แต่หากกินมากเกินไปก็จะทำให้อ้วนและคลอดยากได้

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นยาของอาหาร

ความเชื่อที่ถูก

1. กินผักนึ่งทำให้ตาหวาน

ถูก เพราะผักนึ่งมีแคโรทีน (Carotene) ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ได้ และวิตามิน เอ นี้แหละจะช่วยบำรุงนัยน์ตา ทำให้ดวงตาแจ่มใสเป็นประกาย

2. เด็กกินตับไก่ปิ้ง จะช่วยแก้โรคตาฟาง และตานขโมย

ถูก เพราะตับไก่มีวิตามินเอ และโปรตีน โรคตาฟางเป็นอาการของโรคขาดวิตามินเอ ส่วนตานขโมยเป็นอาการของการขาดโปรตีน ตับไก่จึงสามารถแก้โรคทั้งสองได้

3. ยอดใบส้มป่อยกินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ถูก เพราะยอดใบส้มป่อยมีวิตามินซี สูง ซึ่งวิตามิน ซี นี้แหละแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

4. น้ำส้มมะขามเปียกใส่เกลือคั้นแก้ฟันเป็นโรคหรือท้องผูกได้

ถูก เพราะน้ำส้มมะขามเปียกมีสารบางอย่างทำให้ท้องเดิน และการกินเกลือมาก ช่วยดูดซึมน้ำจากร่างกายไปสู่ลำไส้จึงเป็นเหตุให้ท้องเดินได้

5. กินถั่วเขียวหรือใบบวบก แก้ช้ำในและทำให้ผิวพรรณดี

ถูก เพราะถั่วเขียวให้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และวิตามิน บี 1 ส่วนบวบก ให้วิตามิน ซี และมีแคโรทีนมาก ซึ่งแคโรทีนนี้ร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ดังนั้น เมื่อกินถั่วเขียวและบวบกเข้าไป ก็จะช่วยให้อวัยวะภายในทำงานดีขึ้น และวิตามิน เอ จะช่วยบำรุงผิวพรรณด้วยผิวพรรณจึงดี

6. มะละกอกอเป็นยาระบายท้อง

ถูก เพราะมะละกอกอสุกมีมาก และมีสารที่จะกระตุ้นลำไส้ให้ระบายท้องได้

3. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารโปรตีน

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. กินไข่ทำให้มีกำลังดี

ถูก เพราะไข่ให้ทั้งโปรตีน และเกลือแร่และวิตามินสูง จึงทำให้ร่างกายมีกำลังแข็งแรง

ความเชื่อที่ผิด

1. กินเนื้อดิบช่วยบำรุงกำลัง

ผิด เพราะเนื้อให้สารโปรตีนและเกลือแร่เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยสร้างเลือดเนื้อและซ่อมสร้างส่วนที่สึกหรอ แต่เนื้อดิบย่อยยากกว่าเนื้อสุกและกลัวจะให้โทษถ้าเนื้อนั้นมีหนอนพยาธิ

2. เด็กกินปลา กินเนื้อมาก ทำให้เป็นโรคตาขโมย

ผิด เพราะปลาและเนื้อเป็นอาหารโปรตีน ทำหน้าที่ป้องกันการเป็นตาขโมยต่างหากการขาดโปรตีนเสียอีกทำให้เป็นตาขโมย

3. ไข่ไก่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าไข่เป็ด

ผิด เพราะทั้งไข่ไก่และไข่เป็ดมีคุณค่าใกล้เคียงกันมาก เป็นแต่ไข่เป็ดควกว่าไข่ไก่และเนื่องจากไข่เป็ดไข่ตามทีแฉะ อาจมีแบคทีเรียและหนอนพยาธิซึ่งเข้า ทางรูพรุน (pores) ของเปลือกไข่มากกว่าไข่ไก่ ตามปกติไข่ไม่มีหนอนพยาธิ

4. เด็กอายุ 1 - 6 ขวบ ห้ามกินไข่และเนื้อสัตว์ เพราะจะทำให้เป็นโรคหนอนพยาธิ และโรคพิษสุนัข

ผิด ด้วยเหตุผลเดียวกับข้อ 2 และ 3 เพราะทั้งไข่และเนื้อมีสารอาหารโปรตีน เกลือแร่และวิตามินซึ่งเป็นอาหารที่จำเป็นแก่เด็กมาก และปกติเด็กจะกินไข่และเนื้อที่สุกจึงเป็นไปได้ยากที่เด็กจะเป็นโรคหนอนพยาธิอันเนื่องมาจากไข่และเนื้อ

5. น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด

ผิด เพราะสัตว์ทั้งสองแหล่งมีโปรตีนเท่าเทียมกัน เว้นแต่สัตว์น้ำเค็มมีไอโอดีนมากกว่าสัตว์น้ำจืดเท่านั้น ฉะนั้นถ้าพูดว่าสัตว์น้ำเค็มมีไอโอดีนมากกว่าสัตว์น้ำจืดแล้วละก็ถูก

6. ของหมักของคองรับประทานสดได้รสชาติดีกว่าทำให้สุก

ผิด รสชาติเป็นเรื่องของความเค็มและอุปทานมากกว่า เพราะการทำให้สุกมิได้ทำให้รสชาติเสียไปเลย แต่มันผิดเพี้ยนไปจากเดิมบ้างเท่านั้น เช่น ปลากระป๋อง น้ำบูดู จิงจัง แหนม ลาบสด กุ้งเค็ม เป็นต้น ตรงข้ามการรับประทานสด ๆ โดยไม่ทำให้สุก อาจมีโอกาasเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคหนองพยาธิ โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

7. กุ้ง ปลา เนื้อ บีบมะนาวใส่ก็สุก

ผิด เพราะน้ำมะนาวเป็นกรดอ่อน อย่งดีก็ทำให้เนื้อพวกนั้นหีซว และเซลล์ตายเท่านั้นไม่ถึงกับทำให้สุกได้ การเข้าใจผิดและหลงรับประทานอาหารดังกล่าว เช่น กุ้ง ปลา ปลาดิบ ลาบสด บูดู จิงจัง กุ้งเค็ม เป็นต้น จะเกิดโรคหนองพยาธิ และโรคทางเดินอาหารได้เช่นเดียวกับการรับประทานของตามข้อ 6

4. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทผักและผลไม้

ความเชื่อที่ถูก

1. กินมะเขือเทศทำให้แก้มแดง ผิวพรรณดี

ถูก เพราะมะเขือเทศมีวิตามินซี ซึ่งร่างกายต้องการนำไปบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี โดยร่วมกับอาหารอื่นด้วย คนเราเมื่อสุขภาพดี มีเลือดฝาด แก้มก็จะแดง ผิวพรรณผ่องใส

2. เด็กไม่ควรจะกินผักเพราะจะทำให้ท้องอืด

ถูก ถ้าเป็นผักดิบที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หรือมีกำมะถัน เช่น มันเทศ ต้นหอม หัวหอม เพราะแบคทีเรียในลำไส้จะก่อปฏิกิริยาให้เกิดก๊าซขึ้น ท้องอืด หรือ

ผักจำพวกกะหล่ำปลี ที่ต้มจนสุกเกินไป ก็จะทำให้ท้องอืดได้เช่นกัน เพราะมี
กำมะถันอยู่เหมือนกัน

ความเชื่อที่ผิด

1. กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน

ผิด เพราะน้ำมะนาวใส่เกลือ จะช่วยระบายท้องหรือทำให้ท้องเดิน เป็น
การขับน้ำออกจากร่างกาย เป็นการลดน้ำหนักแต่ไม่ได้ลดความอ้วน เพราะ
ไขมันในร่างกายยังคงเดิม

หากเป็นน้ำมะนาวผสมน้ำเชื่อม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้
อ้วนเพราะไม่ช่วยระบายท้องแต่กลับจะเพิ่มไขมัน

ที่จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของการควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้อ้วนมาก
กว่ากินเพื่อลดความอ้วน

2. กินเมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่ง ทำให้เป็นโรคไส้ติ่ง

ไม่จริงนัก เพราะการจะเป็นโรคไส้ติ่ง เนื่องมาจากการตกหล่นของเศษ
อาหารลงไปไนไส้ติ่งนั้น แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเมล็ดมะเขือหรือฝรั่ง
เสมอไป เพียงแต่ว่าเมล็ดมะเขือ และเมล็ดฝรั่ง อาจเป็นเหตุให้เป็นโรค
ไส้ติ่งได้เท่านั้น

5. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล

ความเชื่อที่ถูก

1. เด็กกินทอฟฟี่หรือขนมหวานทำให้ฟันเสีย

ถูก เพราะทั้งทอฟฟี่และขนมหวาน เป็นพวกน้ำตาล เมื่อรับประทานเข้า
ไปจะติดตามซอกฟัน หากไม่บ้วนปากหรือทำความสะอาดฟันให้ดี จะทำ
ให้เกิดการหมักเป็นกรดกัดฟันให้เสียได้

2. กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน

ผิด เพราะโรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคเรื้อนและติดต่อกันทางผิวหนัง แต่
เผือกไม่มีเชื้อโรคเรื้อน และกินเข้าทางปากโน้น จึงปิดประตูการเป็นโรค
ผิวหนังเลขที่เดียว

3. กินอาหารที่มีรสหวานมากทำให้เป็นโรคเบาหวาน

ผิด เพราะถ้าอินซูลิน (insulin) ในตับอ่อนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะกินน้ำตาลหรือของหวานมากเพียงใด ก็ไม่เป็นเบาหวาน แต่หากคนที่เป็นเบาหวานอยู่แล้วเนื่องจากอินซูลิน ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ก็จะทำให้เป็นโรคเบาหวานแน่นอน

สรุป

จากปัญหาโภชนาการในแต่ละท้องถิ่นของประเทศไทย และปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย ในเรื่องของโภชนาการนี้สิ่งที่มีความสำคัญแก่ประเทศไทยมาก เพราะถ้าไม่รีบเร่งดำเนินแก้ไขในเรื่องนี้แล้วอนาคตของประเทศไทย อาจจะทำให้ประชากรเป็นโรคขาดอาหารอย่างแน่นอน เพราะความเชื่อในเรื่องผิด ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร



วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ์. อาหารการกินของไทย เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องวัฒนธรรมด้านการกินและการอยู่ สภาสตรีแห่งชาติฯ ระหว่างวันที่ 23-24 มีนาคม 2523.

วัฒนา ประทุมสินธุ์ ตำราการถนอมอาหาร โรงพิมพ์อักษรเพชรเกษม, 2518. หน้า 2-3.