

สถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กรณีศึกษาบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี  
นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว  
The Situation of Food Consumption Culture: The Case Study of  
Sybounheung Village, Chanthabuly District, Vientiane Capital,  
Lao PDR

อินแปง มั่นจะเร็น<sup>1</sup>, นิกร มหาวัน<sup>2</sup>, วิทยา ดวงธิมา<sup>3</sup> และ พันธุ์ระวี กองบุญเทียม<sup>4</sup>  
Inpaeng Manhchalern<sup>1</sup>, Nikorn Mahawan<sup>2</sup>, Wittaya Daungthima<sup>3</sup> and  
Punravee Kongboontiam<sup>4</sup>

Received: 09 November 2024; Revised: 08 February 2025; Accepted: 09 February 2025

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชุมชนบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ โดยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือการวิจัยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มแม่บ้านหรือบุคคลในครอบครัวจำนวน 164 ชุด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคือ การค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้มีความรู้เรื่องอาหาร และผู้ประกอบการร้านอาหาร จำนวน 10 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิควิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ และมีแนวโน้มที่จะรักษารูปแบบนี้ไว้ ขณะเดียวกันยังคงเลือกปรุงอาหารเองที่บ้านเป็นหลัก แม้มีบางส่วนที่เริ่มหันมาซื้ออาหารปรุงสำเร็จมากขึ้น ในด้านการบริโภคอาหารนอกบ้าน ส่วนใหญ่รับประทานวันละ 1 มื้อ แต่แนวโน้มในอนาคตมีแนวโน้มลดลงอย่างชัดเจน อาหารหลักที่บริโภค ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ โดยแหล่งวัตถุดิบส่วนใหญ่มาจากการซื้อในตลาดมากกว่าการปลูกหรือเลี้ยงเอง นอกจากนี้ ยังพบว่าอาหารพื้นถิ่นที่ได้รับความนิยมมีความหลากหลาย เช่น ลาบ ก้อย ต้ม แกง ห่อหมก อ่อม ซุป คั่ว ปั่น ทอด ปิ้งย่าง ตำ และแจ่ว ซึ่งสะท้อนถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารของชุมชนได้อย่างชัดเจน ผลการศึกษานี้ช่วยให้เข้าใจบริบทของการบริโภคอาหารในระดับครัวเรือน

<sup>1 2 3 4</sup> สาขาวิชาการวางแผนผังเมืองและสภาพแวดล้อม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้;  
Master of Urban and Environmental Planning Program, Faculty of Architecture and Environmental Design, Maejo  
University

Corresponding author, e-mail: inpaengmcl@gmail.com

ซึ่งมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการวางแผนนโยบายด้านอาหารในชุมชนต่อไป

**คำสำคัญ:** สถานการณ์การบริโภคอาหาร; ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร; นครหลวงเวียงจันทน์  
สปป. ลาว

## Abstract

This research article aims to study the cultural context of food consumption in Ban Sibunheuang community, Chanthabuly District, Vientiane Capital. A mixed-methods approach was employed. The quantitative phase involved using questionnaires administered to 164 household members, with data analyzed through descriptive statistics including frequency, percentage, and mean values. The qualitative phase comprised interviews with 10 food knowledge holders and local restaurant operators, with data analyzed using descriptive content analysis techniques.

The findings reveal that most residents prefer to consume three main meals daily and tend to maintain this pattern. Home-cooked meals remain predominant, although there is a gradual increase in purchasing ready-to-eat food. For eating out, most people consume one meal per day outside the home, but this tendency is expected to decline in the future. Staple foods include rice, meat, vegetables, and fruits, with most ingredients sourced from markets rather than self-cultivation or livestock raising. Additionally, the community enjoys a diverse range of traditional dishes such as larb, koi, soups, curries, ho mok, om, kuay, porridge, fried, grilled, tam (papaya salad), and jaew (spicy dips), reflecting a clear cultural identity in their food practices. This study enhances understanding of household-level food consumption contexts, offering valuable insights for promoting well-being, preserving local food wisdom, and informing community food policy planning.

**Keywords:** Food Consumption Situation; Food Preservation Wisdom;  
Vientiane Capital, Lao PDR.

## บทนำ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนับเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสะท้อนอุปนิสัยและการดำรงตนของบุคคลในสังคม โดยในปัจจุบัน การบริโภคอาหารมิได้จำกัดอยู่เพียงเพื่อการดำรงชีวิตทางกายภาพเท่านั้น หากยังแฝงไว้ด้วยนัยแห่งภูมิปัญญาและความประณีตในการคัดสรร ประมงแต่ง และนำเสนออาหารอย่างพิถีพิถัน อีกทั้งระเบียบวิธี แบบแผน และธรรมเนียมที่เกี่ยวข้องกับการ

บริโภคอาหารยังถือเป็นศาสตร์ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น จนก่อให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละสังคม ซึ่งมีใช้เพียงแค่การสะท้อนวัตถุดิบหรือวิธีการปรุงอาหารเท่านั้น หากยังแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิต การอยู่อาศัย ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาคอีกด้วย (DELICHI, 2561) การบริโภคอาหารมีการปรับเปลี่ยนตามบริบทของกาลเวลา โดยเฉพาะในพื้นที่เมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนผ่านรูปแบบการบริโภค ส่วนประกอบของอาหาร ตลอดจนภูมิปัญญาดั้งเดิมในการถนอมอาหาร ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจของครัวเรือน สิ่งแวดล้อมในเขตเมือง ตลอดจนการสูญเสียมรดกทางวัฒนธรรม การตระหนักรู้และทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการกำหนดแนวทางที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) เป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง อันเปี่ยมด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีที่เก่าแก่ และวัฒนธรรมอันหลากหลาย โดยเฉพาะวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน ซึ่งสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน อย่างไรก็ตาม การขยายตัวของเมือง โดยเฉพาะในนครหลวงเวียงจันทน์ ได้นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในหลายมิติ รวมถึงวิถีชีวิตของประชาชน หนึ่งในด้านที่ได้รับผลกระทบอย่างเด่นชัดคือวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร อันเป็นผลมาจากความสะดวกสบายที่เมืองมอบให้ การขยายตัวของร้านอาหารและตลาดนอกบ้าน รวมถึงข้อจำกัดด้านเวลาและการเดินทาง ส่งผลให้ประชากรในเขตเมืองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการบริโภคอาหารในครอบครัวแบบพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นการบริโภคแบบแยกส่วน ซึ่งนำไปสู่การลดลงของปฏิสัมพันธ์และความอบอุ่นในครอบครัว (Lawrence & Plisco, 2017) จากเดิมที่เคยปลูกเอง ปรุงเอง ได้เปลี่ยนมาเป็นการพึ่งพาอาหารจากภายนอก รวมถึงการนิยมบริโภคอาหารจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการสูญเสียวัฒนธรรมดั้งเดิม หากยังส่งผลต่อสุขภาพ เศรษฐกิจครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในเขตเมืองอีกด้วย จากนั้นองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เพิ่มสูงขึ้น โดยหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมที่สำคัญคือ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (กรมควบคุมโรค กองโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงภาครัฐจึงให้ความสำคัญกับการส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ดีงาม โดยรัฐธรรมนูญแห่ง สปป.ลาว มาตรา 23 (ฉบับแก้ไข) ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า รัฐจะส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรมที่เป็นมรดกเชื้ออันดีงามของชาติและชนเผ่า รวมถึงกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน (สภาแห่งชาติ สปป.ลาว, 2006) ภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและผลกระทบในหลากหลายมิติ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นประเด็นที่ควรได้รับการศึกษาอย่างลุ่มลึก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางการอนุรักษ์และพัฒนาที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมปัจจุบัน เมื่อกระแสวัตถุนิยมแผ่ขยายเข้ามาอย่างรวดเร็ว ชุมชนท้องถิ่นจำเป็นต้องปรับตัวและสร้างกลไกตอบรับหรือโต้ตอบอย่างหลากหลาย เพื่อต่อสู้และรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนไว้ให้คงอยู่ ทั้งนี้ ภาคประชาสังคมควรมีบทบาทสำคัญในการร่วมขับเคลื่อนและผลักดันการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม

การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์การบริโภคอาหารเพื่อสร้างแนวทางการปรับตัวต่อวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยที่ผ่านมา ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวในบริบทของ สปป.ลาว ค่อนข้างน้อย งานศึกษานี้จึงให้ความสำคัญกับการสำรวจและทำความเข้าใจสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในหมู่บ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนในพื้นที่ ให้สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตของชุมชน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชุมชนบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และวิจัยเชิงคุณภาพ โดยจากการรวบรวมข้อมูลเอกสาร แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์จากภาคสนาม เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดรายละเอียดในการศึกษาตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

**1. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า** การศึกษานี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาค้นคว้าไว้ดังต่อไปนี้

**1.1 ขอบเขตด้านพื้นที่** การศึกษาสถานการณ์วัฒนธรรมบริโภคอาหาร โดยมีขอบเขตการวิจัยในบริเวณ บ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ การกำหนดขอบเขตการวิจัยในบริเวณดังกล่าวเนื่องด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นพื้นที่เขตใจกลางเมืองในนครหลวงเวียงจันทน์ ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงสูง ซึ่งมีพื้นที่ทั้งหมด 310.114 ตารางเมตร และมีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 334 ครัวเรือน ซึ่งเป็นประเภทที่อยู่อาศัย และพาณิชย์กรรมเป็นส่วนมาก ประชากรในพื้นที่ประกอบอาชีพค้าขาย รับจ้างทั่วไป และข้าราชการเป็นส่วนใหญ่



ภาพ 1 แผนภาพแสดงพื้นที่การวิจัย

**1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษานี้ มุ่งศึกษาสถานการณ์วัฒนธรรมบริโภคอาหารของชุมชนบ้านสีบนเอื้อง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ โดยกำหนดขอบเขตวัฒนธรรมการบริโภคอาหารไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ รูปแบบการบริโภคอาหาร ส่วนประกอบของอาหาร และภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ ประชาชนบ้านสีบนเอื้อง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ จำนวนทั้งหมด 334 ครัวเรือน และกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ประชาชนบ้านสีบนเอื้อง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ จำนวน 164 ครัวเรือน ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้กำหนดโดยใช้วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่จำนวนประชากรมีไม่มาก ของไวเออร์ (Weiers, 2005) ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดให้ความคลาดเคลื่อนเป็น 0.05

## 3. เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในเชิงคุณภาพ คือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้ที่มีความรู้เรื่องอาหาร จำนวน 10 ราย โดยหัวข้อในการสนทนาให้ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร ส่วนเครื่องมือที่ใช้กับเชิงปริมาณ คือแบบสอบถาม จำนวน 164 ชุด โดยให้ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการบริโภคอาหาร ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ใช้เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

## 4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเริ่มจากการประสานงานกับผู้นำชุมชนเพื่อขออนุญาตและแนะนำตัว พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาแก่กลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับความยินยอมจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และตรวจสอบความครบถ้วนของคำตอบภายหลัง สำหรับผู้มีความรู้ด้านอาหารและผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้วิจัยติดต่อหน่วยงานในชุมชนเพื่อระบุกลุ่มเป้าหมายและสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้รับอนุญาตจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนถึงบริบทวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอย่างรอบด้าน

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยเริ่มจากการเข้ารหัสข้อมูลตามกรอบที่กำหนด แบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ (1) ด้านรูปแบบการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าร้อยละ อันสะท้อนพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง (2) ด้านส่วนประกอบของอาหาร วิเคราะห์จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้รู้ด้านอาหารและผู้ประกอบการร้านอาหาร โดยถอดความจากแถบบันทึกเสียงเพื่อนำมาสรุปและเปรียบเทียบองค์ประกอบของอาหารตามประเภทอย่างละเอียด และ (3) ด้านภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนาเพื่อหาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อสะท้อนถึงระดับการสืบทอดและการใช้ภูมิ

ปัญหาท้องถิ่นในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เข้าใจภาพรวมของสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารได้อย่างชัดเจนและลุ่มลึกยิ่งขึ้น

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร บ้านสีบุญเรือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังต่อไปนี้

**1. รูปแบบการบริโภคอาหาร** ผลการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารของชาวบ้านสีบุญเรือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ สามารถสรุปได้ดังนี้

**1.1 รูปแบบการบริโภคอาหารมื้อหลัก** ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหารมื้อหลักในปัจจุบัน พบว่า ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ/วัน ร้อยละ 93.29 รองลงมา ได้แก่ บริโภคอาหาร 2 มื้อ/วัน ร้อยละ 4.27 และบริโภคอาหาร มากกว่า 3 มื้อ/วัน ร้อยละ 2.44 ตามลำดับ ส่วนผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลแนวโน้มการบริโภคอาหารมื้อหลักในอนาคต พบว่า ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่มีแนวโน้มไม่เปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารมื้อหลัก ร้อยละ 93.90 รองลงมา ได้แก่ จะบริโภคอาหารมื้อหลักลดลง ร้อยละ 4.88 และจะบริโภคอาหารมื้อหลักเพิ่มขึ้น ร้อยละ 1.22 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

| ลำดับ | รูปแบบการบริโภคอาหารมื้อหลัก   |        |                |        |
|-------|--------------------------------|--------|----------------|--------|
|       | ปัจจุบัน                       | ร้อยละ | แนวโน้มในอนาคต | ร้อยละ |
| 1     | บริโภคอาหาร 2 มื้อ/วัน         | 4.27   | เพิ่มขึ้น      | 1.22   |
| 2     | บริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ/วัน | 93.29  | ไม่เปลี่ยนแปลง | 93.90  |
| 3     | บริโภคอาหาร มากกว่า 3 มื้อ/วัน | 2.44   | ลดลง           | 4.88   |
|       | รวม                            | 100    | รวม            | 100    |

ตารางที่ 1 แสดงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมื้อหลัก

**1.2 รูปแบบการบริโภคอาหารที่บ้าน** ผลการศึกษากการบริโภคอาหารที่บ้านในปัจจุบัน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่บ้านโดยการปรุงอาหารเอง ร้อยละ 79.90 และ ซื้ออาหารปรุงสุกมาทานที่บ้าน ร้อยละ 20.10 ส่วนผลการศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารที่บ้านในอนาคต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ปรุงอาหารเองเหมือนเดิม ร้อยละ 79.27 รองลงมาได้แก่ เปลี่ยนจากซื้ออาหารปรุงสุกเป็นปรุงเอง 18.29 ซื้ออาหารปรุงสุกเหมือนเดิม ร้อยละ 1.83 และเปลี่ยนจากปรุงเองเป็นซื้ออาหารปรุงสุก ร้อยละ 0.61 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

| ลำดับ | รูปแบบการบริโภคอาหารที่บ้าน |        |                                       |        |
|-------|-----------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
|       | ปัจจุบัน                    | ร้อยละ | แนวโน้มในอนาคต                        | ร้อยละ |
| 1     | ปรุงอาหารเอง                | 79.90  | ปรุงอาหารเองเหมือนเดิม                | 79.27  |
|       |                             |        | เปลี่ยนจากซื้ออาหารปรุงสุกเป็นปรุงเอง | 18.29  |
| 2     | ซื้ออาหารปรุงสุก            | 20.10  | ซื้ออาหารปรุงสุกเหมือนเดิม            | 1.83   |
|       |                             |        | เปลี่ยนจากปรุงเองเป็นซื้ออาหารปรุงสุก | 0.61   |
|       | รวม                         | 100    | รวม                                   | 100    |

ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารที่บ้าน

**1.3 รูปแบบการบริโภคอาหารนอกบ้าน** ผลการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารนอกบ้านในปัจจุบัน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับประทานอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ/วัน ร้อยละ 46.95 รองลงมาได้แก่ รับประทานอาหารนอกบ้าน 1-2 ครั้ง/เดือน ร้อยละ 13.41 รับประทานอาหารนอกบ้าน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 12.80 รับประทานอาหารนอกบ้าน 2 มื้อ/วัน ร้อยละ 10.37 รับประทานอาหารนอกบ้าน 3-4 ครั้ง/เดือน ร้อยละ 7.93 รับประทานอาหารนอกบ้าน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 5.49 รับประทานอาหารนอกบ้าน 3 มื้อ/วัน ร้อยละ 1.83 ไม่เคยทานอาหารนอกบ้าน ร้อยละ 1.22 ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารนอกบ้านในอนาคต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารนอกบ้านลดลง ร้อยละ 60.40 รองลงมาได้แก่ จะไม่เปลี่ยนแปลง ร้อยละ 25.60 และจะบริโภคอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น ร้อยละ 14.00 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

| ลำดับ | รูปแบบการบริโภคอาหารนอกบ้าน |        |                |        |
|-------|-----------------------------|--------|----------------|--------|
|       | ปัจจุบัน                    | ร้อยละ | แนวโน้มในอนาคต | ร้อยละ |
| 1     | 1 มื้อ/วัน                  | 46.95  | ลดลง           | 60.40  |
| 2     | 2 มื้อ/วัน                  | 10.37  |                |        |
| 3     | 3 มื้อ/วัน                  | 1.83   |                |        |
| 4     | 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์         | 5.49   | เพิ่มขึ้น      | 14.00  |
| 5     | 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์         | 12.80  |                |        |
| 6     | 1-2 ครั้ง/เดือน             | 13.41  | ไม่เปลี่ยนแปลง | 25.60  |
| 7     | 3-4 ครั้ง/เดือน             | 7.93   |                |        |
| 8     | ไม่เคยทานอาหารนอกบ้าน       | 1.22   |                |        |
|       | รวม                         | 100    | รวม            | 100    |

ตารางที่ 3 แสดงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารนอกบ้าน

**1.4 รูปแบบประเภทของอาหารที่บริโภค** ผลการศึกษารูปแบบประเภทของอาหารที่บริโภคในปัจจุบันจากการใช้คำถามที่สามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าวมากที่สุด ร้อยละ 24.00 รองลงมาบริโภคเนื้อ นม ไข่ ถั่ว

ต่าง ๆ ร้อยละ 22.90 บริโภคผัก ร้อยละ 21.60 บริโภคผลไม้ ร้อยละ 21.20 บริโภคไขมัน ร้อยละ 7.70 และอื่น ๆ ร้อยละ 2.60 ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาแนวโน้มประเภทของอาหารที่บริโภคในอนาคต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ ร้อยละ 25.69 รองลงมาได้แก่ ทานอาหารประเภทผัก ร้อยละ 25.04 ทานอาหารประเภทข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าว ร้อยละ 24.56 ทานผลไม้ ร้อยละ 23.45 ทานอาหารประเภทไขมัน ร้อยละ 0.96 และทานอาหารประเภทอื่น ๆ ร้อยละ 0.32 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

| ลำดับ | รูปแบบประเภทของอาหารที่บริโภค |        |                          |        |
|-------|-------------------------------|--------|--------------------------|--------|
|       | ปัจจุบัน                      | ร้อยละ | แนวโน้มในอนาคต           | ร้อยละ |
| 1     | ข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าว      | 24.00  | ข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าว | 24.56  |
| 2     | เนื้อ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ       | 22.90  | เนื้อ นม ไข่ ถั่วต่าง ๆ  | 25.69  |
| 3     | ผัก                           | 21.60  | ผัก                      | 25.04  |
| 4     | ผลไม้                         | 21.20  | ผลไม้                    | 23.45  |
| 5     | ไขมัน                         | 7.70   | ไขมัน                    | 0.96   |
| 6     | อื่น ๆ                        | 2.60   | อื่น ๆ                   | 0.32   |
|       | รวม                           | 100    | รวม                      | 100    |

ตารางที่ 4 แสดงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามรูปแบบประเภทของอาหารที่บริโภค

**1.5 แหล่งที่มาของวัตถุดิบในการทำอาหาร** ผลการศึกษาแหล่งที่มาของวัตถุดิบในการทำอาหารในปัจจุบัน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ซื้อวัตถุดิบจากตลาด ร้อยละ 93.30 รองลงมา ได้แก่ ปลุก/เลี้ยงเอง ร้อยละ 6.70 ส่วนแนวโน้มที่มาของวัตถุดิบหลักในการทำอาหารในอนาคต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ซื้อวัตถุดิบจากตลาดในชุมชนเหมือนเดิม ร้อยละ 81.71 รองลงมาได้แก่เปลี่ยนจากซื้อวัตถุดิบเป็นปลุก/เลี้ยงเอง ร้อยละ 11.59 ปลุก/เลี้ยงเองเหมือนเดิม ร้อยละ 6.09 และเปลี่ยนจากปลุก/เลี้ยงเอง เป็นซื้อวัตถุดิบจากข้างนอก ร้อยละ 0.61 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

| ลำดับ | แหล่งที่มาของวัตถุดิบในการทำอาหาร |        |                                                 |        |
|-------|-----------------------------------|--------|-------------------------------------------------|--------|
|       | ปัจจุบัน                          | ร้อยละ | แนวโน้มในอนาคต                                  | ร้อยละ |
| 1     | ซื้อวัตถุดิบจากตลาด               | 93.30  | ซื้อวัตถุดิบจากตลาดเหมือนเดิม                   | 81.71  |
|       |                                   |        | เปลี่ยนจากปลุก/เลี้ยงเองเป็นซื้อวัตถุดิบจากตลาด | 0.61   |
| 2     | ปลุก/เลี้ยงเอง                    | 6.70   | เปลี่ยนจากซื้อวัตถุดิบเป็นปลุก/เลี้ยงเอง        | 11.59  |
|       |                                   |        | ปลุก/เลี้ยงเองเหมือนเดิม                        | 6.09   |
|       | รวม                               | 100    | รวม                                             | 100    |

ตารางที่ 5 แสดงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามแหล่งที่มาของวัตถุดิบในการทำอาหาร

## 2. ส่วนประกอบของอาหาร

จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับผู้ที่มีความรู้เรื่องอาหาร และผู้ประกอบการร้านอาหาร จำนวน 10 ราย ในบ้านสืบุญเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ ผลจากการสัมภาษณ์ ได้คำตอบไปในทิศทางเดียวกัน โดยสามารถสรุปได้ว่า อาหารที่คนลาวส่วนใหญ่นิยมรับประทาน มี 11 ประเภท ได้แก่ ประเภทลาบ ก้อย ประเภทต้ม แกง ประเภทห่อหมก ประเภทเอาะ อ่อม ประเภทซูป ประเภทคั่ว ประเภทป่น ประเภททอด ประเภทปิ้ง ย่าง ประเภทตำ และประเภทแจ่วหรือน้ำพริก ซึ่งส่วนประกอบของอาหารจะแตกต่างกันตามแต่ละประเภทของอาหาร รายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ประเภทลาบ ก้อย: เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาทำลาบ ก้อย ได้แก่ วัว หมู ไก่ กุ้ง และปลา ส่วนประกอบมี ต้นหอม ใบสาระแน ผักชี หอมแดง พริกป่น พริกสด และมะนาว ที่ปลุกเองหรือซื้อจากตลาด

2.2 ประเภทต้ม แกง: ใช้เนื้อสัตว์หรือผักชนิดต่าง ๆ ส่วนประกอบมี ข้าว ตะไคร้ และใบมะกรูด ประุงรสด้วยเกลือ น้ำปลาร้า เสริมความเปรี้ยวด้วยมะขามเปียก หรือใบมะขามอ่อน

2.3 ประเภทห่อหมก: เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาทำห่อหมก ได้แก่ หมู ไก่ ปลา กบ เขียด และลูกอ๊อด (ฮวก) นอกจากนี้ยังมีหน่อไม้ที่นิยมนำมาทำห่อหมก ซึ่งส่วนประกอบมี หัวปลี ใบแมงลัก ใบย่านาง ต้นหอม และพริกสด

2.4 ประเภทเอาะ อ่อม: นิยมทำเอาะ อ่อม ด้วยเนื้อสัตว์ หนังแห้ง ซึ่งเป็นการปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบ เช่น ผักตำลึง หรือยอดผักทอง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว พริกสด ตะไคร้ ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบมะกรูด กระเทียม หอมแดง และข้าวเหนียวจี๋

2.5 ประเภทซูป: เป็นการนำผักหลายชนิด มาซूपรวมกันหรือซูปแค่ผักชนิดเดียวก็ได้เช่นกัน โดยเรียกชื่อซูปตามชนิดของวัตถุดิบหลัก เช่น ซูปผัก ซูปหน่อไม้ ซูปเห็ด ซูปขุ่น และซูปลิ้นฟ้า เป็นต้น ส่วนประกอบที่นำมาใช้ ได้แก่ กระเทียม หอมแดง พริกสด งาคั่ว ต้นหอม และผักชี

2.6 ประเภทผัด (คั่ว): นิยมใช้เนื้อสัตว์ แมลง และผักชนิดต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ใช้ได้แก่ น้ำมัน พริกสด กระเทียม และต้นหอม

2.7 ประเภทป่น: นิยมทำป่น ด้วย ปลา กบ และเขียด ส่วนประกอบ ได้แก่ กระเทียม หอมแดง พริก ตะไคร้ ต้นหอม และผักชี

2.8 ประเภททอด: นิยมใช้เป็นเนื้อสัตว์ หนังแห้ง ไข่ และแมลง ส่วนประกอบได้แก่ น้ำมัน กระเทียม

2.9 ประเภทปิ้ง ย่าง: นิยมใช้เนื้อสัตว์สด หรือแห้ง เครื่องในสัตว์ ส่วนประกอบ ได้แก่ กระเทียม พริก

2.10 ประเภทตำ: นิยมใช้ ผัก ผลไม้พื้นบ้าน ส่วนประกอบมี พริกสด หรือพริกแห้ง กระเทียม มะเขือเทศ และมะนาว

2.11 ประเภทแจ่วหรือน้ำพริก: น้ำพริก เป็นเครื่องจิ้มหลักของคนลาว เพื่อเสริมรสของอาหาร ใช้ได้ทั้งพริกแห้ง และพริกสด ส่วนประกอบได้แก่ ต้นหอม ผักชี กระเทียม หอมแดง และมะนาว

แนวโน้มส่วนประกอบของอาหารในอนาคต: วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจะยังคงเป็นเรื่องสำคัญ และได้รับการอนุรักษ์ ซึ่งส่วนประกอบพื้นฐานของอาหารจะยังคงเหมือนเดิม แต่อาจจะเพิ่มความหลากหลายมากขึ้นตามประเภทของอาหาร ทั้งยังจะใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูปอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความคุ้นเคยที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มคนรุ่นใหม่ และจะมีการผสมผสานรสชาติและวัตถุดิบใหม่ ๆ เมื่อผู้คนเริ่มที่จะค้นหาและทดลองกับรสชาติใหม่ ๆ มากขึ้น

### 3. ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร

การศึกษาภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชาวบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ ผู้วิจัยจะนำเสนอด้วย 4 วิธีการหลัก ได้แก่ ภูมิปัญญาในการทำให้แห้ง ภูมิปัญญาในการหมักดอง ภูมิปัญญาในการกวน และภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ผลการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาในการทำให้แห้ง ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.71) ภูมิปัญญาในการหมักดอง ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.40) ภูมิปัญญาในการกวน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.07) ภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.10) เมื่อพิจารณารายประเด็นเห็นว่า ชาวบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ มีความรับรู้ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร รับรู้ถึงความจำเป็นของภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร แต่ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการถนอมอาหาร เนื่องจากปัจจุบันมีความทันสมัยทำให้เทคโนโลยีด้านอาหารมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทำให้อาหารคงคุณภาพความสด และสามารถเก็บได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ ยังสามารถหาซื้อได้ตามตลาดทั่วไป เลยมองว่าการถนอมอาหารด้วยวิธีดั้งเดิมมีความยุ่งยาก ดังนั้น ผู้คนจึงให้ความสนใจอยากเรียนรู้ภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะพวกเขามองเห็นความต้องการของตลาดในการสร้างรายได้มากกว่า ภูมิปัญญาในการเก็บอาหารไว้กินเองนาน ๆ รายละเอียดดังตารางที่ 6

| ลำดับ | ความคิดเห็นต่อภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร        | ภูมิปัญญาในการทำให้แห้ง |                  | ภูมิปัญญาในการหมักดอง |                  | ภูมิปัญญาในการกวน |                  | ภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร |                  |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------------------------------|------------------|
|       |                                              | ค่าเฉลี่ย               | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย             | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย         | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย                              | ระดับความคิดเห็น |
|       | ภาพรวม                                       | 3.71                    | มาก              | 3.40                  | ปานกลาง          | 3.07              | ปานกลาง          | 3.10                                   | ปานกลาง          |
| 1     | การรับรู้ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร             | 4.48                    | มากที่สุด        | 4.04                  | มาก              | 3.81              | มาก              | 3.01                                   | ปานกลาง          |
| 2     | ความจำเป็นของภูมิปัญญาการถนอมอาหารในปัจจุบัน | 4.06                    | มาก              | 3.79                  | มาก              | 3.23              | ปานกลาง          | 3.35                                   | ปานกลาง          |

| ลำดับ | ความคิดเห็นต่อภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร                        | ภูมิปัญญาในการทำให้แห้ง |                  | ภูมิปัญญาในการหมักดอง |                  | ภูมิปัญญาในการกวน |                  | ภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร |                  |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------------------------------|------------------|
|       |                                                              | ค่าเฉลี่ย               | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย             | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย         | ระดับความคิดเห็น | ค่าเฉลี่ย                              | ระดับความคิดเห็น |
|       | ภาพรวม                                                       | 3.71                    | มาก              | 3.40                  | ปานกลาง          | 3.07              | ปานกลาง          | 3.10                                   | ปานกลาง          |
| 3     | ประสบการณ์ในการถนอมอาหาร                                     | 3.62                    | มาก              | 2.96                  | ปานกลาง          | 2.55              | น้อย             | 2.35                                   | น้อย             |
| 4     | ความสนใจในการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิปัญญาการถนอมอาหาร | 3.58                    | มาก              | 2.79                  | ปานกลาง          | 2.76              | ปานกลาง          | 3.48                                   | มาก              |
| 5     | ความยากในการถนอมอาหาร                                        | 2.81                    | ปานกลาง          | 3.41                  | มาก              | 3.01              | ปานกลาง          | 3.52                                   | มาก              |
| 6     | แนวโน้มความสนใจต่อภูมิปัญญาการถนอมอาหารในอนาคต               | 2.77                    | ปานกลาง          | 3.21                  | ปานกลาง          | 2.99              | ปานกลาง          | 3.86                                   | มาก              |

ตารางที่ 6 แสดงความคิดเห็นต่อภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชาวบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบุลี นครหลวงเวียงจันทน์

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านสีบุนเฮือง เมืองจันทะบุลี นครหลวงเวียงจันทน์ โดยสามารถอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

### 1. รูปแบบการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารมื้อหลัก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 3 มื้อ/วัน ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2548 ที่พบว่าประชาชนร้อยละ 82.20 บริโภคอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัททิรา ก้านทอง และคณะ (2562) ได้ศึกษารูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาและบุคลากร รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ร้อยละ 89.7

การบริโภคอาหารที่บ้าน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่บ้านโดยการปรุงเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกพล บุญช่วยชู (2559) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยดุสิตธานีกรุงเทพมหานคร บริโภคอาหารไทยที่ทำเองที่บ้านบ่อยครั้ง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรนุช เกลี้ยงสงค์ (2562) พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ประกอบอาหารรับประทานเองที่บ้าน เนื่องจากரசชาติที่สามารถปรุงได้เอง ปลอดภัยต่อสุขภาพ และที่สำคัญราคาถูกลงกว่ารับประทานนอกบ้าน

การบริโภคอาหารนอกบ้าน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บริโภคอาหารนอกบ้าน 1 มื้อ/วัน ซึ่งตรงกันข้ามกับผลการวิจัยของ ฉัตร กัณพันธ์ (2563) พบว่า ประชากรในอำเภอบ้านตาก ไม่นิยมออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน (เฉลี่ยเดือนละครั้ง) ซึ่งการบริโภคอาหารนอกบ้านบ่อยครั้ง อาจทำให้ร่างกายได้รับสารปนเปื้อนจากอาหาร มีความเสี่ยงที่สูงขึ้นต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

ประเภทอาหารที่บริโภค พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทข้าว และผลิตภัณฑ์จากข้าว ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกินของคนลาวที่จะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก และมีอาหารหลากหลายร่วมด้วย ซึ่งคล้ายกับทางภาคเหนือและภาคอีสานของไทย ผลการวิจัยนี้จึงสอดคล้องกับผลวิจัยของ รังสิณี พูลเพิ่ม (2559) ที่พบว่า การบริโภคอาหารของครอบครัวชุมชนบ้านพักข้าราชการโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในภาพรวมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคตามกลุ่ม อาหาร ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ และนม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบในการทำอาหาร พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ซื้อวัตถุดิบจากตลาด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิเชษฐ์ ทองอ่อน, ปิยะวรรณ แก้วปลอด และนรินทร์ ตาก่อนทอง (2567) พบว่า ประเภทผัก ที่ประชาชนในพื้นที่นิยมบริโภคจะเป็นผักพื้นบ้านที่ปลูกในพื้นที่ของตนเองและหาซื้อได้ตามตลาด

## 2. ส่วนประกอบของอาหาร

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้เรื่องอาหาร และผู้ประกอบการร้านอาหารในบ้านสีนุเืองเมืองจันทร์บุรี นครหลวงเวียงจันทน์ สามารถสรุปได้ว่า ลาวมีประเภทและชนิดของอาหารหลากหลาย โดยส่วนประกอบของอาหารจะแตกต่างกันตามประเภทอาหาร ซึ่งมีทั้งหมด 11 ประเภท ได้แก่ 1) ลาบ ก้อย 2) ต้ม แกง 3) ห่อหมก 4) เอาะ อ่อม 5) ซุป 6) คั่ว 7) ปั่น 8) ทอด 9) ปิ้ง ย่าง 10) ตำ และ 11) แจ่วหรือน้ำพริก แม้ว่า การขยายตัวของเมืองจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในบางส่วนของอาหารปรุงอาหาร เช่น การเปลี่ยนแปลงจากการใช้ส่วนประกอบที่หาได้จากธรรมชาติ มาสู่การปลูกเอง หรือซื้อจากตลาด แต่ส่วนประกอบพื้นฐานและวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมยังคงถูกใช้อย่างกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา หลาวทอง (2550) แต่ผลการค้นพบ อาหารชาวไทยกวยที่ส่วนใหญ่นิยมรับประทานแบ่งออกเป็น 10 ประเภท ได้แก่ 1) ลาบ ปลา ยำ ก้อย และส้ม 2) ห่อหมก หลาม 3) น้ำพริก (แจ่ว) ปั่น 4) ต้ม 5) แกง อ่อม 6) ตำ 7) คั่ว 8) ซุป 9) ทอด 10) ปิ้ง ย่าง ซึ่งส่วนประกอบและเครื่องปรุงอาหาร มีการเปลี่ยนจากเดิมที่ได้จากธรรมชาติเป็นหลัก มาเป็นรูปแบบอุตสาหกรรมเกษตร เพื่อการบริโภคและการจัดจำหน่าย

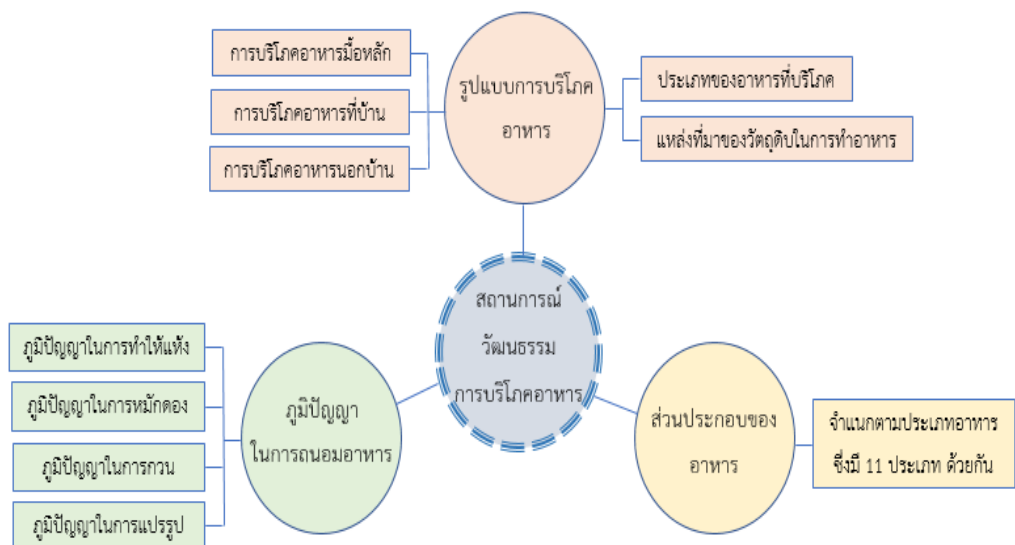
## 3. ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร

จากผลการศึกษาภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ทั้ง 4 วิธีการ พบว่า ชาวบ้านสีนุเืองเมืองจันทร์บุรี นครหลวงเวียงจันทน์ ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการถนอมอาหาร เนื่องจากปัจจุบันมีความทันสมัยทำให้เทคโนโลยีด้านอาหารมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทำให้อาหารคงคุณภาพความสด และสามารถเก็บได้เป็นเวลานาน จึงมองว่าการถนอมอาหารด้วยวิธีดั้งเดิมมีความยุ่งยาก ดังนั้น ผู้คนจึงให้ความสนใจในการเรียนรู้ภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะพวกเขา

มองเห็นความต้องการของตลาดในการสร้างรายได้มากกว่าภูมิปัญญาในการเก็บอาหารไว้กินเองนาน ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิวพร จันทรแก้ว (2561) พบว่า การถนอมอาหาร ที่เคยมีไว้เพื่อกินนอกฤดูกาล ในปัจจุบันปรับเปลี่ยนมาเป็นการแปรรูปอาหารเพื่อการค้าขายเชิงพาณิชย์มากขึ้น

## องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาและอภิปรายผลทั้งหมดเห็นว่า สถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของบ้านสีบูน เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ สามารถสรุปเป็นความคิดให้เห็นถึงองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย โดยมี 3 ประเด็น คือ 1) รูปแบบการบริโภคอาหาร 2) ส่วนประกอบของอาหาร 3) ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ซึ่งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ดำเนินงานเกี่ยวกับท้องถิ่นสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เพื่อให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารอยู่คู่สังคมลาวต่อไป รายละเอียดดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพ 2 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

## สรุปและข้อเสนอแนะ

บ้านสีบูนเมือง เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์ เป็นพื้นที่ใจกลางเมืองที่มีความหนาแน่นมาก ซึ่งมีผลต่อสถานการณ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริโภคอาหาร ส่วนประกอบของอาหาร และภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ถึงแม้ประชาชนยังคงปรุงอาหารทานเองเป็นส่วนมาก แต่ทานอาหารนอกบ้าน 1 มื้อต่อวัน และซื้อวัตถุดิบจากตลาดในการปรุงอาหาร ฉะนั้น ยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

ต่าง ๆ ถึงแม้ส่วนประกอบพื้นฐานของอาหารยังคงไม่เปลี่ยนแปลง แต่การใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูปเพิ่มมากขึ้นอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ และในส่วนของภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ถึงแม้ปัจจุบันเทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถรักษาคุณภาพและความสดของอาหารได้เป็นเวลานาน แต่อาจสูญเสียภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะความรู้และวิธีการถนอมอาหารที่สืบทอดกันมาอาจค่อย ๆ เลือนหายไป หากไม่มีการสืบสานหรือถ่ายทอดให้คนรุ่นหลัง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรให้ความสำคัญกับปัญหาดังกล่าวและรณรงค์ให้คนในชุมชนหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง และเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และเพื่อให้คนในชุมชนมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรส่งเสริมให้ชุมชนเห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่น โดยเฉพาะการสืบทอดองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาในการถนอมอาหารที่มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและทรัพยากรในท้องถิ่น

1.2 หน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีบทบาทในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน เพื่อรักษาเอกลักษณ์ของชุมชนและสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

1.3 ควรมีการพัฒนาช่องทางเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการบริโภคอาหารและองค์ประกอบของอาหารพื้นถิ่น ผ่านสื่อสมัยใหม่ เช่น สื่อออนไลน์ หรือแอปพลิเคชันท่องเที่ยว เพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงองค์ความรู้สู่กลุ่มคนรุ่นใหม่

### 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.1 ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรหรือกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในวัฒนธรรมอาหารของชุมชนแก่เยาวชน

2.2 ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปใช้วางแผนพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านให้มีความหลากหลาย มีคุณภาพ และสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มในเชิงพาณิชย์ได้

2.3 องค์ความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในการถนอมอาหารที่ได้จากงานวิจัย สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวทางการบริโภคอย่างยั่งยืน และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

### 3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

3.1 ควรขยายพื้นที่การศึกษาให้ครอบคลุมชุมชนหลากหลายประเภท เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน

3.2 ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับประเด็นสุขภาพโภชนาการ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ครอบคลุมและสามารถนำไปพัฒนานโยบายสาธารณะได้

3.3 ควรเพิ่มการมีส่วนร่วมของเยาวชนและกลุ่มคนรุ่นใหม่ในการวิจัย เพื่อส่งเสริมการสืบสานองค์ความรู้และสร้างความตระหนักในคุณค่าของอาหารพื้นถิ่นอย่างต่อเนื่อง

## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กองโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.
- จิรนุช เกลี้ยงสงศ์. (2562). พฤติกรรมการบริโภคปลาน้ำจืดของผู้บริโภคในอำเภอไชยาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ฉัตรี กันพันธ์. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านของประชากรในอำเภอบ้านตากก่อนเกิดวิกฤติโควิด-19 และหลังการเกิดวิกฤติโควิด-19. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2567, จาก <http://www.ba-abstract.ru.ac.th/index.php/abstractData/viewIndex/855.ru>
- ทิวาพร จันทรแก้ว. (2561). ภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของคนลุ่มทะเลสาบสงขลา. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2567, จาก <https://human.skru.ac.th/husoconference/conf1/po31.pdf>
- ภัททิรา ก้านทอง, ชัยณรงค์ เลขราบ, ฐิมาพร วงศ์ศิริ, เพียงพัทธ์ โมกภา และทิพวารินทร์ พิมพ์. (2562). รูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 37(1), 118-127.
- รังสิณี พูลเพิ่ม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว ในชุมชนบ้านพักข้าราชการโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วารสารพยาบาลทหารบก, 17(2), 78-88.
- สภาแห่งชาติ สปป.ลาว. (2006). รัฐธรรมนูญแห่ง สปป.ลาว. เวียงจันทน์: กรมโฆษณาเผยแพร่กฎหมายกระทรวงยุติธรรม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2548). รายงานผลเบื้องต้นการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร). สืบค้นเมื่อ 17 มิถุนายน 2567, จาก [https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/ebook/2023/20230510184154\\_39919.pdf](https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/ebook/2023/20230510184154_39919.pdf)
- สุพิเชษฐ์ ตองอ่อน, ปิยะวรรณ แก้วปลอด และนรินทร์ ตาก้อนทอง. (2567). การศึกษาวัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในพื้นที่ตำบลวัฒนานคร อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว. วารสารคหกรรมศาสตร์และวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน, 6(1), 50-61.
- อัจฉรา หลาวทอง. (2550). พลวัตการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชาวไทยกวยในเขตจังหวัดสุรินทร์และจังหวัดบุรีรัมย์. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2567, จาก <http://research.culture.go.th>

- เอกพล บุญช่วยชู. (2559). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 10(2), 167-179.
- DELICHI. (2561). วัฒนธรรมการกิน. สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2567, จาก <http://delichimagazinepost.blogspot.com/2018/>
- Lawrence, S. D., & Plisco, M. K. (2017). Family mealtimes and family functioning. *American Journal of Family Therapy*, 45(4), 195–205.
- Weiers, M. R. (2005). *Introduction to business statistics*. ( 5<sup>th</sup>ed) . Pennsylvania: Brooks/Cole.