

การศึกษาสาหร่ายไถ มหัศจรรย์อาหารพื้นบ้าน  
ที่หล่อหลอมสังคมอันดีงามของชาติพันธุ์ไทลื้อจังหวัดน่าน

วาสนา จักรแก้ว\*, สุรีย์พร ธีบุญกิจ, เสาวลักษณ์ กันจันะ, ฐิติวรา ไยสำลี และอานง ใจแน่น  
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ, มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

---

วันที่รับบทความ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2564

วันที่แก้ไขบทความ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

วันที่ตอบรับบทความ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2564

---

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายไถอาหารพื้นบ้านไทลื้อ และวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์ของชุมชนและผลกระทบของสาหร่ายไถอาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูล คือ บ้านหนองบัว ตำบลป่าคา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ประชาชนชาวบ้านไทลื้อ ครูภูมิปัญญา คณะกรรมการชุมชน คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน นักวิชาการด้านอาหาร ตัวแทนชุมชน และนักวิชาการท้องถิ่น รวม 45 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อยเพื่อแสดงความคิดเห็นและถอดบทเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายไถเป็นอาหารทดแทน เนื่องจากสาหร่ายไถเป็นสาหร่ายน้ำจืดที่ไฮโปตีนสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ มีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่า แครอทถึง 4 เท่า มีวิตามินบี1 และ บี 2 มีวิตามินบี 12 มีธาตุเหล็กและแคลเซียม และมีใยอาหารสูง 2) ระบบความสัมพันธ์ และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนไทลื้อ เป็นระบบที่ให้ความสำคัญกับครอบครัว ชุมชน สังคม โดยเฉพาะสมาชิกในหมู่บ้านทุกคนจะให้ความสำคัญกับประเพณีกำเมือง ซึ่งเป็นงานเลี้ยงและบวงสรวง อ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชุมชนให้ดูแลปกป้องคุ้มครองและให้พรแก่ลูกหลานไทลื้อทุกคน ส่งผลต่อความรัก ความสามัคคีเกิดขึ้นในชุมชน ทำให้ชุมชนอยู่เย็นเป็นสุข เป็นชุมชนที่น่าอยู่และยังคงอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมของบรรพบุรุษให้คงสืบต่อไป

คำสำคัญ: สาหร่ายไถ; อาหารพื้นบ้าน; ไทลื้อ; คุณภาพชีวิต

---

\* ผู้รับผิดชอบบทความ: djwasna@hotmail.com

DOI: xx.xxxxx/tujournal.xxxx.x

## Study of Amazing Cladophora, a Local Food Creating a Good Society of Tai Lue Ethnic Group in Nan Province

Wassana Chakkaew\*, Sureeporn Thunyakit, Saowaluk Kunjina, Thitiworrada Yaisumlee  
and Anong Jainan

School of Tourism Hospitality Management, Suan Dusit University

---

*Received 8 August 2021*

*Received in revised 8 November 2021*

*Accepted 21 December 2021*

---

### Abstract

This research aims to study the health benefits of eating Cladophora, Thai Lue traditional food, and to analyze the community relationship system and the impacts of Cladophora in Nan province. This research is qualitative research. The target area for data collection was Baan Nong Bua, Pa Kha Sub-district, Tha Wang Pha District, Nan Province. The target groups used in this research consisted of Tai Lue local wisdom villagers, local wisdom teachers, committees of the community, committees of community enterprise, nutritionists, community representatives, and local scholars with a total of 45 participants. The instruments used in the research were in-depth interviews, focus group discussions, and descriptive data analysis.

The results indicated as following:

1. Health benefits of Cladophora as a substitute which is a sort of freshwater seaweed provides a high amount of protein similar to the protein source in meat, a high amount of beta-carotene four times higher than carrots, vitamins B1, B2, and B12, iron and calcium as well as high dietary fiber.

2. The impact of the relationship between the local food system and the Tai Lue community found that the Tai Lue community gives importance to its family, community, and society. Every member of the village value the Kam Muang tradition, which is the feast and praying for the holy things of the community to protect and bless all of Tai Lue descendants leading to love and unity in the community. For this reason, the community is considered a peaceful and happy community and still continues to preserve ancestral cultural traditions for the generations.

**Keywords:** Cladophora; Northern Food; Tai Lue; Quality of life

---

\* Corresponding author: [djwasna@hotmail.com](mailto:djwasna@hotmail.com)

DOI: [xx.xxxxx/tujournal.xxxx.x](https://doi.org/xx.xxxxx/tujournal.xxxx.x)

## บทนำ

กระแสวัฒนธรรมโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทักษะคติ ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมผู้บริโภค ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีหลักยึดและแนวทางในการวางแผนเพื่อเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้ 1. การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2. คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม 3. การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ 4. การพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ, 2561)

สาหร่ายไก่อเป็นอาหารพื้นบ้านของชาติพันธุ์ไทลื้อมานานนับร้อยปี เนื่องจากเป็นสาหร่ายน้ำจืดขนาดใหญ่ที่ขึ้นอยู่บนก้อนหินในแม่น้ำน่านที่ใสสะอาดในจังหวัดน่าน ลักษณะพิเศษของสาหร่ายไก่อคือมีเส้นสายยาวสีเขียวสดขนาดใหญ่ ขนาดความยาวมีประมาณ 1 - 2 เมตร เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่จะพบว่าเป็นเส้นยาวสีเขียวขึ้นเต็มท้องน้ำ และมักจะเจริญเติบโตอยู่ที่เพดานหินและกรวด ที่มีความลึกประมาณ 30 - 50 เซนติเมตร โดยเฉพาะคุณภาพน้ำอยู่ในระดับดีหรือระดับปานกลาง น้ำใสไหลเอื่อย ๆ สาหร่ายไก่อพบมากในฤดูหนาวจนถึงฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนพฤษภาคมเป็นประจำของทุกปี (คณะกรรมการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์จังหวัดน่าน, 2561) ดังนั้น เพื่อให้มีสาหร่ายไก่อสามารถที่จะบริโภค และมีรายได้ตลอดทั้งปี เกษตรกรจังหวัดน่านจึงมักเก็บสาหร่ายไก่อได้ตั้งแต่ต้นน้ำในพื้นที่อำเภอทุ่งช้างเรื่อยไปจนถึงน้ำน่านอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน แต่จะสาหร่ายไก่อมากที่สุดที่อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน สาหร่ายไก่อจะมีอยู่ 3 ชนิด คือ สาหร่ายไก่อเหนียวหรือสาหร่ายไก่อค้ำจะมีสีเขียวเข้มยาว ไม่แตกแขนง เนื้อไม่ฟู มีน้ำหนักพอสมควร มีขนาดยาวประมาณ 2 เมตร สาหร่ายไก่อเปื่อยหรือไก่อไหมจะเกาะหินเป็นกระจุกแล้วแผ่กระจาย แผ่ออกไปเป็นเส้น มีลักษณะเล็กผอมมีจำนวนเส้นมาก เส้นเหนียวและลื่น สีเขียวสด มีความยาวประมาณ 80 เซนติเมตร ไก่ตะ ลักษณะออกเป็นกระจุกอยู่บนกับไก่อไหม มีขนาดเส้นสั้น และมีความลื่นมาก คนไทลื้อสมัยรุ่นปู่ตายาย ได้มีการนำสาหร่ายไก่อมาประกอบอาหาร คือการทำห่อหนึ่งสาหร่ายไก่อ สาหร่ายไก่อยี้ และคั่วสาหร่ายไก่อ เท่านั้น และยังคงมีการทำอาหารสืบทอดกันมาเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบัน ซึ่งสาหร่ายไก่อนั้นเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีอายุยืน ทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนได้นำสาหร่ายไก่อมาแปรรูปหลายอย่างเช่น สาหร่ายไก่อแผ่น ข้าวตังหน้าสาหร่ายไก่อ น้ำพริกสาหร่ายไก่อ คูกี้สาหร่ายไก่อ เป็นต้น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายไก่ออาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน
2. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของสาหร่ายไก่ออาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (quality research) โดยสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (focus group) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้โดยการเลือกการเลือกตัวอย่างแบบเจาะ (purposive sampling) โดยมุ่งเน้นเลือกสัมภาษณ์ ประชาชนชาวบ้านไทลื้อ ครูภูมิปัญญา คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน นักวิชาการด้านอาหาร เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คณะผู้วิจัยต้องการศึกษา และเป็นผู้มีบทบาทในการบริหารจัดการชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านไทลื้อ

ขอบเขตพื้นที่การวิจัยคือ หมู่บ้านหัตถกรรมและท่องเที่ยวบ้านหนองบัว ตำบลป่าคา อำเภอนาทม จังหวัดน่าน ซึ่งเป็นหมู่บ้านชาติพันธุ์ไทลื้อ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชุมชนและกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านไทลื้อ ประกอบด้วย ประชาชนชาวบ้านไทลื้อ 5 คน ครูภูมิปัญญา 3 คน คณะกรรมการชุมชน 5 คน คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน 5 คน นักวิชาการด้านอาหาร 2 คน ตัวแทนชุมชน 20 คน และนักวิชาการท้องถิ่น 5 คน รวม 45 คน ดังต่อไปนี้

**ตาราง 1** ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชุมชนและกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านไทลื้อ

| ลำดับที่ | ชื่อ-นามสกุล              | ตำแหน่ง             | หน่วยงาน    |
|----------|---------------------------|---------------------|-------------|
| 1        | นางคมคาย พรหมปัญญา        | ผู้ใหญ่บ้าน         | บ้านหนองบัว |
| 2        | นางอรพันธ์ เชื้อนอุ่น     | คณะกรรมการชุมชน     | บ้านหนองบัว |
| 3        | นางอมรา สมบูรณ์           | คณะกรรมการชุมชน     | บ้านหนองบัว |
| 4        | นางพรศรี เมืองตั้ง        | คณะกรรมการชุมชน     | บ้านหนองบัว |
| 5        | นายศุภชัย ปรารมภ์         | คณะกรรมการชุมชน     | บ้านหนองบัว |
| 6        | นางพวงเพชร อุ้นจันทร์     | นักวิชาการด้านอาหาร | บ้านหนองบัว |
| 7        | นางมลลิสมา มาดี           | นักวิชาการด้านอาหาร | บ้านหนองบัว |
| 8        | นายพงศ์พินิจ อุดธิยะ      | นักวิชาการด้านอาหาร | บ้านหนองบัว |
| 9        | นายเฉลิมพงษ์ รัตนประภาศรี | นักวิชาการด้านอาหาร | บ้านหนองบัว |
| 10       | นางจำลอง ภิมาลย์          | นักวิชาการด้านอาหาร | บ้านหนองบัว |
| 11       | นายวิทยา เทพเสน           | ตัวแทนชุมชน         | บ้านหนองบัว |
| 12       | นางบุญศรี กันทะ           | ตัวแทนชุมชน         | บ้านหนองบัว |
| 13       | นางวรารมภ์ องค์คำ         | ตัวแทนชุมชน         | บ้านหนองบัว |
| 14       | นายธีรารมภ์ ปรารมภ์       | ตัวแทนชุมชน         | บ้านหนองบัว |
| 15       | นางดารณี รักษา            | ตัวแทนชุมชน         | บ้านหนองบัว |

ตาราง 1 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชุมชนและกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านไทลื้อ (ต่อ)

| ลำดับที่ | ชื่อ-นามสกุล                      | ตำแหน่ง                 | หน่วยงาน    |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|-------------|
| 16       | นางพิมพ์ยุภา ณะกว้างบุลวัชร       | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 17       | นางบัวแก้ว กันทะ                  | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 18       | นายวีระพันธ์ จันทร์ดีะยอด         | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 19       | นายสมาน ไชยเพียร                  | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 20       | นางสาวนันท์วิภา เลิศประเสริฐสุขโช | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 21       | นางปิยะมาศ อารีรักษ์              | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 22       | นางสาวจันทร์มอญ ภิมาลย์           | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 23       | นางผ่องศรี อินดีะแสน              | ตัวแทนชุมชน             | บ้านหนองบัว |
| 24       | นางบุญปั่น อินดีะแสน              | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 25       | นางสาวกันธรัตน์ ประรามภ์          | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 26       | นางนิต เทพเสน                     | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 27       | นางสาวติฆัมพร ท้าวฮ้าย            | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 28       | นางพัชรินทร์ อินดีะสาร            | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 29       | นางนวพร คำดี้อ                    | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 30       | นางปราณี กันดี                    | นักวิชาการด้านอาหาร     | บ้านหนองบัว |
| 31       | นายศุภกุล ประรามภ์                | นักวิชาการด้านอาหาร     | บ้านหนองบัว |
| 32       | นางอังคณา ละออง                   | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 33       | นางวรางคณา ชัยข้อฟ้า              | นักวิชาการด้านอาหาร     | บ้านหนองบัว |
| 34       | นายบุญยืน ภิมาลย์                 | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 35       | นายเกษม รุณใจ                     | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 36       | นายบรรจง ไชยรงค์                  | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 37       | นางนัทมน คำครุฑ                   | นักวิชาการท้องถิ่น      | บ้านหนองบัว |
| 38       | นางนิชดา ปัญญาภู                  | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 39       | นายสนั่น ยอดทิพย์                 | ปราชญ์ชาวบ้าน           | บ้านหนองบัว |
| 40       | นางจันทร์สม พรหมปัญญา             | ครูภูมิปัญญา            | บ้านหนองบัว |
| 41       | นางศิริพร คำหว่าง                 | คณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน | บ้านหนองบัว |
| 42       | นางนงคราญ มารา                    | นักวิชาการท้องถิ่น      | บ้านหนองบัว |
| 43       | นายภูมินทร์ แสนเจริญสุข           | นักวิชาการท้องถิ่น      | บ้านหนองบัว |
| 44       | นางสาวจิราพร กาญจนภา              | นักวิชาการท้องถิ่น      | บ้านหนองบัว |
| 45       | นางสาวจีรวรรณ ทิพย์สุวรรณ         | นักวิชาการท้องถิ่น      | บ้านหนองบัว |

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth interview) สำหรับเก็บข้อมูลผู้ที่ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) โดยมีเครื่องมือ คือ แนวคำถาม (guidelines) ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาเพื่อศึกษาประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายโกอาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างครอบครัวและการถ่ายทอดวิถีชีวิตต่อลูกหลานสืบไป

2. การประชุมกลุ่มย่อย (focus group) การประชุมกลุ่มย่อย การจัดกิจกรรมระดมความคิด และการถ่ายทอดองค์ความรู้ การถอดบทเรียน โดยมีแบบบันทึก (field notes) การสังเกตการณ์ เรียนรู้เข้าร่วมกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของพื้นบ้านชุมชนไทลื้อ อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

3. การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (documentary research) เป็นการวิเคราะห์เอกสารทางวิชาการเพื่อให้ได้ข้อมูลและนำมาเขียนให้สอดคล้องกับงานเชิงพื้นที่

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้วิจัยทำการจัดการข้อมูลโดยการจัดกลุ่มข้อมูล (data grouping) การสนทนากลุ่มและการวิเคราะห์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ การบริหารจัดการชุมชน และการถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่มและการจัดกิจกรรมรวบรวมรายการอาหาร การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท

## ผลการวิจัย

### ผลศึกษาประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายโกอาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน

การศึกษาประโยชน์และคุณค่าของสาหร่ายโกอาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน จากการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มย่อยของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พบว่าสาหร่ายโกมีอยู่ 3 ชนิด ประกอบด้วย 1. โกงเหนียวหรือโกค้ำ มีสีเขียวเข้มสดยาวไม่แตกแขนง เนื้อไม่ฟู มีน้ำหนักพอสมควร ยาวประมาณ 2 เมตร 2. โกงเปียหรือโกไหม เกาะหินเป็นกระจุก กระจายแผ่ออกเป็นเส้นเล็กฝอย เส้นเหนียวและลื่น สีเขียวซีดยาวประมาณ 80 เซนติเมตร 3. โกงตะ ลักษณะเป็นกระจุกอยู่ปนกับโกไหม มีลักษณะเส้นสั้น และมีความลื่น สาหร่ายโกมาจากแหล่งน้ำธรรมชาติ มีการเจริญเติบโตเต็มที่ซึ่งจะมีความยาวตั้งแต่ครึ่งเมตรจนถึง 5 เมตร ในการจัดการสาหร่ายโกทางชุมชนได้มีการดึงสาหร่ายที่มีขนาดยาวพอเหมาะออกจากก้อนดินแล้วส่วนไปมาให้เส้นสาหร่ายโกหลุดออกจากขดหินที่เรียกกันว่า “จกโก” เมื่อได้ปริมาณที่มากพอจะม้วนให้เป็นก้อน แล้วนำไปตากหรือแปรรูปเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ ต่อไป ซึ่งสาหร่ายโกเป็นพืชที่มีประโยชน์และคุณค่า โดยที่คุณค่าทางอาหารมากกว่าสาหร่ายทะเลทั่ว ๆ ไปหลายเท่าตัว มีโปรตีนสูงเท่า ๆ กับเนื้อปลา

และเนื้อไก่, มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านการเกิดอนุมูลอิสระ, มีวิตามิน บี 1 และ บี 2 มากกว่าผัก, มีวิตามินบี 12 ซึ่งช่วยส่งเสริมความจำและช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง, มีธาตุเหล็กและแคลเซียมช่วยบำรุงสมอง กระดูก และฟันให้แข็งแรง, มีเส้นใยจากอาหารสูงป้องกันอาการท้องผูกซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูวดี พีรพรพิศาล และคณะ (2550) ได้ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสำหรับไก่ อย่างละเอียดดังนี้ สำหรับไก่มีโปรตีนประมาณ 20% มีเส้นใยประมาณ 21% มีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 31 % และมีวิตามินบีหลายชนิด สำหรับไก่มีคุณค่าทางโภชนาการ และยังเป็นอาหารที่สามารถใช้ทดแทนอาหารกลุ่มที่ให้โปรตีน เส้นใย และวิตามินที่ดีอีกชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ยังพบว่ามีซีลีเนียมซึ่งเป็นเกลือแร่ที่มีความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงมาก มีเบต้าแคโรทีนที่มากกว่าแครอทถึง 4 เท่า ช่วยลดคอเรสเตอรอล และยังมีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ และยังมีแนวโน้มยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ขยายหลอดเลือด ด้านการอักเสบ ระงับอาการปวด ดังตารางที่ 2

**ตาราง 2** แสดงคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับไก่ต่อน้ำหนักแห้ง 100 กรัม

| ตัวแปรที่ทำการศึกษา                                | ปริมาณ |
|--|--------|
| <b>สารอาหารพื้นฐาน (กรัม/100 กรัม น้ำหนักแห้ง)</b> |        |
| โปรตีน   | 20.60  |
| ไขมัน  | 6.14   |
| กาก (ใยอาหาร)                                      | 21.20  |
| เถ้า   | 14.20  |
| คาร์โบไฮเดรต                                       | 31.25  |
| <b>วิตามิน (ไมโครกรัม/100 กรัม น้ำหนักแห้ง)</b>    |        |
| กรดโฟลิก   | 128.20 |
| วิตามิน B1   | 87.30  |
| วิตามิน B2   | 355.60 |
| กรดแพนโทธีนิก                                      | 349.30 |
| <b>สารอาหารอื่น ๆ (กรัม/100 กรัม น้ำหนักแห้ง)</b>  |        |
| แคลเซียม   | 0.76   |
| โซเดียม  | 0.47   |
| โพแทสเซียม   | 2.61   |
| แมกนีเซียม   | 194.80 |
| แมงกานีส   | 21.20  |
| เหล็ก  | 195.20 |

ที่มา: ยูวดี พีรพรพิศาล และคณะ (2550)

อาหารพื้นบ้านจากสาหร่ายโก เป็นอาหารที่มีความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยทางชุมชนได้รับการสืบทอดความเชื่อว่าสาหร่ายโกทำให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว และยังมีกรนำไปใช้เป็นยารักษาโรคได้หลายชนิด เช่น โรคผิวหนัง โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร สามารถรักษาบาดแผล ซึ่งจากความเชื่อดังกล่าวจึงทำให้ชุมชนได้มีการอนุรักษ์และพัฒนาตำรับอาหารที่ทำมาจากสาหร่ายโกที่หลากหลายชนิด โดยใช้โกทั้งสดและแห้งเป็นอาหารพื้นเมืองแบบง่าย ๆ และอาหารที่จัดจำหน่ายตามท้องตลาดและจัดจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อทั่วไป เช่น สาหร่ายโกยี ห่อหมกสาหร่ายโก ข้าวเกรียบสาหร่ายโก เครื่องดื่มสาหร่ายโก สาหร่ายแผ่นกรอบ ข้าวเกรียบโก บะหมี่โก ข้าวตังหน้าสาหร่ายโก กะหรี่ปั๊ปล้าสาหร่ายโก คุกกี้สาหร่ายโก กล้วยตากผสมสาหร่ายโก เป็นต้น ซึ่งมีตัวอย่างรายการอาหาร ดังภาพประกอบที่ 1 – ภาพประกอบที่ 3

### 1. สาหร่ายโกยี



ภาพประกอบ 1 สาหร่ายโกยี

ที่มา: ชุมชนไทลื้อ (2565)

#### ส่วนประกอบและวิธีทำ

1. ย่างโกแห้งด้วยไฟอ่อนจนกรอบ หรืออังในกระทะโดยใช้ไฟอ่อน ประมาณ 3 นาที
2. ยีโก ("ยี"ในภาษาไทยหมายถึง การใช้มือบดขยี้ให้ละเอียดพอสมควร) พักไว้
3. ตั้งกระทะ รวนกระทะเทียมน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน
4. ใส่โกยีลงไป ตามด้วยงาและเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

## 2. ท่อนึ่งสาหร่ายโก



ภาพประกอบ 2 ท่อนึ่งสาหร่ายโก

ที่มา: ชุมชนไทลื้อ (2565)

### ส่วนประกอบและวิธีทำ

สาหร่ายโกที่ยังไม่ได้ตากแห้ง หมูบด พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ใบมะกรูด

### วิธีทำ

1. ล้างสาหร่ายโกให้สะอาด
2. นำหมูกับสาหร่ายโกมารวนพอสุกแล้วคูลูกเคล้ากับเครื่องแกงที่โขลกละเอียด
3. นำมาห่อใบตองแล้วนึ่งประมาณ 20 นาที พอสุกแล้วนำมารับประทานได้

### 3. น้ำพริกสำหรับยำไก่



ภาพประกอบ 3 น้ำพริกสำหรับยำไก่

ที่มา: ชุมชนไทลื้อ (2565)

#### ส่วนประกอบและวิธีทำ

กุ้งแห้ง พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม น้ำมะขามเปียก กะปิ มะแขว่น สำหรับยำไก่

#### วิธีทำ

1. โขลกหอมแดงและกระเทียมซอยทอดให้ละเอียด ใส่พริกชี้ฟ้าคั่วบด กุ้งแห้งบด มะแขว่น และสำหรับยำไก่ ลงโขลกให้เข้ากัน
2. ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำปลา กะปิปิ้ง น้ำตาลปี๊บ และน้ำตาลทรายให้เป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่น้ำมันพืช (ที่เหลือจากการทอดหอมและกระเทียมซอย) 90 กรัม ตามสูตรในกระทะ ตั้งไฟปานกลางจนกระทั่งน้ำมันร้อน 60 องศาเซลเซียส จึงนำส่วนผสมทั้งหมดลงผัดประมาณ 2 นาที แล้วเร่งไฟจนน้ำพริกเผาเริ่มฟองผุด ผัดต่ออีก 2 นาที ปิดไฟ
5. บรรจุใส่ขวดที่ฆ่าเชื้อด้วยการต้มในน้ำร้อนประมาณ 15 นาที ปิดฝาขวดให้สนิท

## ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของสาหร่ายไก่ออาหารพื้นบ้านไทลื้อ จังหวัดน่าน

จากการประชุมกลุ่มย่อยของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในหมู่บ้านหนองบัว พบว่า ระบบความสัมพันธ์ในครอบครัวของชุมชนไทลื้อบ้านหนองบัว อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ได้สืบเชื้อสายมาจากสิบสองปันนา มีระบบคุณค่าที่เน้นและให้ความสำคัญกับการเคารพบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เนื่องจากได้รับการปลูกฝังในเรื่องของความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ มีอาชีพหลักคือเกษตรกรรม รองลงมารับราชการและไปทำงานต่างจังหวัด สิ่งที่เป็นสิ่งรวมจิตใจของสมาชิกของคนในชุมชนคือ อนุสาวรีย์ของเจ้าหลวงเมืองลำ ซึ่งมีประเพณีที่สมาชิกในครอบครัวทุกคนต้องอยู่ร่วมกันคือ พิธีกำเมือง ซึ่งกิจกรรมนี้สามารถทำให้ลูกหลานสายตระกูลต่าง ๆ ได้มาพบปะกันอย่างน้อยสามปีต่อหนึ่งครั้ง ทำให้ทุกคนไม่ลืมบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง และไม่ลืมเครือญาติของตน เพราะในพิธีกำเมือง หรือ “กำเหมิง” จะมีการบูชาทั้งเจ้าหลวงเมืองลำ ผู้นำทางจิตวิญญาณร่วมของคนไทลื้อและบริวารเจ้าหลวงซึ่งถือเป็นบรรพบุรุษของสายตระกูลต่าง ๆ ในท้องถิ่น ฝึบ้านในพิธีจึงถือได้ว่าเป็นบรรพบุรุษร่วมกันของหมู่บ้าน รวมถึงการมีระบบที่ทำให้ความสำคัญกับคุณค่าของอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมที่ประพฤติปฏิบัติสืบทอดกันและยังคงมีการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องของคนในชุมชนคือ การทำอาหารพื้นบ้านไทลื้อ การรับประทานอาหารร่วมกัน การจัดพิธีบายศรีสู่ขวัญให้กับคนในครอบครัว นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชม ซึ่งวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวไทลื้อ สะท้อนถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรมอาหารกับความสัมพันธ์ของครอบครัวทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวอบอุ่น แน่นแฟ้น มีภูมิคุ้มกันเป็นครอบครัว เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง เพราะการทำอาหารร่วมกันของคนในชุมชนและในครอบครัวทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมการกินอาหารร่วมกันยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุย สอบถาม สารทุกข์สุขดิบ พูดคุยในเรื่องราวของตนเองและครอบครัว มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการยอมรับฟังซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในครอบครัว ในหมู่คณะ ในชุมชน ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง ซึ่งเป็นเกราะป้องกันจากอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำลายรากฐานและทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน

ดังนั้นการศึกษาอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ยึดโยงคนในชุมชนที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่ดีงาม และยังเป็นการส่งเสริมอาชีพ สร้างงาน สร้างความมั่นคงให้กับเศรษฐกิจชุมชน และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในชุมชนอีกด้วย กระบวนการบริหารจัดการคนในชุมชนบ้านหนองบัวยังมีระบบการดูแลซึ่งกันและกันโดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้ดูแลผู้น้อยนั้นหมายรวมถึง ปู่ย่า ตา ยาย พ่อแม่ ทำหน้าที่ดูแล สั่งสอนบุตรหลานให้อยู่ในระเบียบการเอาใจใส่เข้มงวดในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสิ่งที่สะท้อนให้เห็นชัดในหมู่บ้านหนองบัวคือ ภายในหมู่บ้านจะเป็นหมู่บ้านที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดสะอ้าน อันเนื่องมาจากการมีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านของตนเอง ของชุมชนจากการประพฤติปฏิบัติกันอย่างพร้อมเพรียงกันของแต่ละครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่าในด้าน

การดูแลสุขภาพของคนในชุมชนได้มีการร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจในการประกอบอาหารที่เป็นอาหารพื้นบ้านมีการนำผลผลิตที่ผลิตในชุมชนมาประกอบอาหาร อาหารที่ได้จากธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งน้อยที่สุด ผักเป็นผักปลอดสารพิษ มีการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกในเรื่องของการรักษาสุขภาพ มีการคัดสรรผลผลิตจากสวนของสมาชิกในหมู่บ้านออกมาจัดจำหน่ายในราคาคุ้มค่า และยอมเยาะครอบครัวทั้งคุณภาพและปริมาณ มีกระบวนการจัดซื้อที่เป็นธรรมและโปร่งใส มีการพัฒนาอาหารพื้นบ้านเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชุมชน โดยมีการก่อตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในการผลิตอาหารพื้นบ้านจากสาหร่ายไถ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารพื้นบ้านจากธรรมชาติ โดยได้รับความร่วมมือกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาสนับสนุนในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนในหมู่บ้านหนองบัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข สุขภาพแข็งแรง มีการอยู่ร่วมกันระหว่างทุกเพศทุกวัย และจนเกิดเป็นหมู่บ้านที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรม หมู่บ้านหัตถกรรม และหมู่บ้านหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

ดังนั้นการเชื่อมโยงในเรื่องคุณค่าของอาหารพื้นบ้านสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในชุมชนบ้านหนองบัวในการวางระบบแบบแผนวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่มีหลักการนำความเชื่อ วัฒนธรรมในดำรงชีวิตตั้งแต่แรกเกิดขึ้นและดับไป มีการนำหลักการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนที่มีแนวคิด การสร้างวัฒนธรรมในองค์กรของหมู่บ้านให้เป็นหมู่บ้านที่พึ่งพาตนเองโดยการนำการกิน อยู่ มาปรับประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมมีการสร้างมาตรฐานในหมู่บ้านที่เป็นแบบอย่างจนได้รับการยอมรับในระดับภูมิภาคและระดับประเทศด้วยระบบกลไกการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนในชุมชนและหน่วยงานทุกภาคส่วน

### **การวิเคราะห์ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านหนองบัว**

คนในชุมชนบ้านหนองบัว ได้ตระหนักและได้ให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านโดยเฉพาะสาหร่ายไถ ที่อยู่ในแม่น้ำน่าน ที่มีจำนวนมาก ป่วย ตายาย ของคนในชุมชนต่างก็นำมาปรุงแต่งเป็นอาหารได้หลากหลายเมนูสืบทอดภูมิปัญญาการแปรรูปสาหร่ายไถ และมีการทำมาเรื่อย ๆ เริ่มมีตลาด เริ่มมีคนรู้จักมากขึ้น ปากต่อปากบอกต่อกันไป พร้อมๆ กับการพัฒนาแปรรูปสาหร่ายไถได้หลากหลายเมนู อาทิ แกงคั่วสาหร่ายไถ หรือ (คั่วสาหร่าย), ห่อหมกสาหร่ายไถ หรือ (ห่อหมกสาหร่าย) และไก่ยี่ หรือ (สาหร่ายยี่เลิศรส) จนได้รับการคัดสรรเป็นสินค้าโอท็อป ระดับ 5 ดาว เมื่อปี 2559 ภายใต้ชื่อ “สาหร่ายเลิศรส” ผลกระทบของอาหารพื้นบ้านต่อการดำรงชีวิตของคนในหมู่บ้านหนองบัว สมาชิกในหมู่บ้านจึงได้รวมตัวกันนำสาหร่ายไถมาแปรรูปเพื่อจำหน่ายเป็นรายได้เสริมให้แก่ครอบครัว และอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านพื้นเมืองให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ประกอบกับสาหร่ายไถยังเป็นแหล่งที่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย บำรุงสุขภาพ โดยมีปริมาณโปรตีนสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ มีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอทถึง 4 เท่า มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 ซึ่งช่วยส่งเสริมความจำ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีธาตุเหล็กและ

แคลเซียมช่วยบำรุงสมอง กระดูก และฟันให้แข็งแรง มีเส้นใยอาหารสูงจึงป้องกันการท้องผูกและยังเป็นอาหารที่ดีเยี่ยม โดยเฉพาะผู้บริโภครักษาโรคเบาหวานและอาหารมังสวิรัต นอกจากนี้ความเชื่อของชุมชนยังเชื่อว่าการบริโภคสาหร่ายไถจะทำให้เส้นผลตกต่ำ ไม่หงอกได้ง่าย และชะลอความแก่ ผิวพรรณเต่งตึง ช่วยลดคอเลสเตอรอลจึงทำให้ไม่อ้วน ดังนั้นชุมชนจึงร่วมกันในการอนุรักษ์ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านสาหร่ายไถ ผ่านการทำกิจกรรม ผ่านการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ และพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนเพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่นสืบต่อไป

ผลกระทบต่อการผลิต อาหารพื้นบ้านจากสาหร่ายไถเป็นอาหารพื้นบ้านจากธรรมชาติที่มีวัตถุดิบที่หาได้ง่าย มีแหล่งวัตถุดิบที่อยู่ใกล้ชุมชน มีการใช้เทคโนโลยีการผลิตที่ไม่สูงมากนัก สามารถผลิตได้หลากหลายเมนู

ผลกระทบต่อสังคม ชุมชนหนองบัวเป็นชุมชนที่ได้สืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจากการผลิตสาหร่ายไถเป็นลักษณะสืบทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษสืบทอดลูกหลาน เน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลและคนรุ่นใหม่สามารถประกอบอาหารพื้นบ้านได้และสามารถที่จะพัฒนาอาหารพื้นบ้านเป็นเมนูระดับสากลและสร้างมูลค่าให้กับชุมชนได้

สรุปได้ว่า ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านสาหร่ายไถเป็นอาหารที่อนุรักษ์ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยลื้อที่สั่งสมตั้งแต่อดีตและมีการสืบทอดตลอดจนการผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคแต่ละยุคแต่ละสมัย และยังเป็นการสร้างการมีส่วนร่วมโดยการนำเอาอาหารพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างกิจกรรมยึดโยงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในชุมชน โดยมีการนำความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่มาผสมผสานได้อย่างลงตัว และยังเป็นการส่งเสริมการหารายได้ให้กับชุมชน สร้างรายได้ให้กับชุมชนปีละมหาศาล สามารถนำอาหารพื้นบ้านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับพิธีกรรมและประเพณี โดยมีผู้นำชุมชน ผู้อาวุโส ประชาชนชาวบ้าน ครูภูมิปัญญา เป็นแกนนำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารและยา ที่ทำให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการยกย่องให้เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดหมู่บ้าน OTOP ระดับภาคเหนือ ในปี พ.ศ. 2560 และยังเป็นหมู่บ้านหัตถอุตสาหกรรมที่มีชื่อเสียงระดับต้นของประเทศ

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาคุณประโยชน์ของสาหร่ายไถ ซึ่งเป็นอาหารดั้งเดิมและสืบทอดจนถึงปัจจุบันของชาวไทลื้อบ้านหนองบัว ตำบลปากา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน พบว่ามีคุณสมบัติที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีการนำมาใช้เป็นยาบรรเทาอาการโรคหลายชนิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ยุวดี พิรพรพิศาล และคณะ (2552) ที่ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของสาหร่ายไถ่ จังหวัดน่านว่า ชาวบ้านจังหวัดน่าน มีความเชื่อว่าสาหร่ายไถ่ ที่นำมาประกอบอาหารแต่ละรายการถือว่าเป็น อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์สูงมาก ทานแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรง และยังมีการนำมาใช้เป็นยา บรรเทาอาการโรคได้หลายชนิด เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง สามารถรักษา บาดแผลได้ จากความเชื่อทำให้ชาวบ้านนิยมนำสาหร่ายไถ่มาประกอบอาหารที่หลากหลายรายการ เช่น แกงสาหร่ายไถ่ เจียวสาหร่ายไถ่ ห่อเนื้สาหร่ายไถ่ ยำสาหร่ายไถ่ และการแปรรูปเพื่อจัด จำหน่าย เช่น สาหร่ายไถ่ยี่ สาหร่ายไถ่อบแห้ง ข้าวเกรียบสาหร่ายไถ่ และเครื่องดื่มจากสาหร่ายไถ่ เป็นต้น จากการพัฒนาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อในเชิงบวกเกิดขึ้นในชุมชนคือ ชาวบ้าน หนองบัวมีการรวมตัวกันก่อตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนการพัฒนาผลิตภัณฑ์สาหร่ายไถ่ จนเกิด นวัตกรรมทางอาหารขึ้นหลายเมนู เช่น สาหร่ายทอดกรอบ ห่อหมกสาหร่าย สาหร่ายยี่ คุกกี้ สาหร่าย และยังมีผลิตภัณฑ์ใหม่เป็นสินค้าที่ใช้ในที่เป็นลักษณะเวชสำอางค์และสกินแคร์ เช่น ครีม สาหร่าย สบู่สาหร่าย โลชั่นสาหร่าย เป็นต้น ทำให้เกิดรายได้ให้กับชุมชนปีละ 900,000 – 1,500,000 บาท ส่งผลให้ชาวบ้านความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อาหารพื้นบ้านที่ประกอบจากสาหร่ายไถ่ของชุมชนไถ่คือ บ้านหนองบัว เป็นอาหารที่ เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชาติพันธุ์ไถ่คือ จังหวัดน่านเท่านั้น เพราะคนน่านส่วนใหญ่จะเป็นชน พื่นเมือง ทำให้อาหารเป็นเอกลักษณ์เฉพาะและการปรุงอาหารของชาวไถ่จะเน้นแหล่งอาหาร ที่มาจากธรรมชาติและตามฤดูกาล โดยมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ในการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ของชาวไถ่คือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ (2561) ที่ชี้ชัดว่า การปรุงอาหารของภาคเหนือจะมีเอกลักษณ์ในรสชาติซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ในวิธีการปรุง อาหารจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งเป็นทุนทางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นที่มีการสะสมองค์ความรู้และมีการ ถ่ายทอดองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาหารที่ทำส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีวัตถุดิบ จากธรรมชาติของท้องถิ่นนั้น ๆ และส่วนใหญ่จะประกอบอาหารตามฤดูกาล ที่ยังคงเอกลักษณ์ของ แต่ละพื้นที่ รวมถึงกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ของชุมชนในภาคเหนือ เริ่มจากการประกอบอาหารภายในครอบครัว ความรู้ในด้านประโยชน์และ คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชน และการพัฒนาอาหาร พื้นบ้านแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมที่ดีนอกจากนี้ยังได้แนวคิดใหม่ในการขับเคลื่อนเรื่องอาหารปลอดภัย ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำอีกด้วย ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาทางด้านอาหาร ควรมีหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องเข้าไปส่งเสริมและสนับสนุนรวมถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านให้มีความเป็น อาหารพื้นบ้านรสชาติดั้งเดิมและพัฒนาอาหารพื้นบ้านเพื่อยกระดับความเป็นสากลโดยมีการนำ

เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้เพื่อเป็นการต่อยอดภูมิปัญญา และการสร้างผู้ประกอบการในชุมชน โดยมุ่งเน้นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาควบคู่กับการพัฒนาผลิตภัณฑ์เชิงพาณิชย์

กระบวนการบริหารจัดการชุมชนของชาวไทลื้อบ้านหนองบัว ตำบลปาคา อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดน่าน เป็นการทำงานแบบบูรณาการระหว่างหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมในการทำงาน และมีการทำงานเชิงพื้นที่ที่ชัดเจนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งที่สะท้อนให้เห็นชัดเจนคือการเชื่อมโยงในการบริหารจัดการของคนในชุมชนที่มีการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เฒ่าผู้แก่ที่เป็นครูภูมิปัญญา ประชาชนชาวบ้าน ผู้มีความรู้ทางด้านวิชาชีพทางอาหาร ซึ่งมีการทำงานที่ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในการร่วมกิจกรรมในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ (2561) และญาณภา บุญประกอบและคณะ (2560) ที่ชี้ชัดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้คนในสังคมมีความสุข ซึ่งความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบไปด้วย การมีสุขภาพแข็งแรง การมีครอบครัวอบอุ่น มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีสังคมแห่งสันติภาพที่เอื้ออาหาร และมีคนในชุมชนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมย่อมมีความสุขเช่นกัน ทั้งนี้เพราะชีวิตที่ดีย่อมอยู่ภายใต้สังคมที่มีความสุข และยังเป็นการรักษาสมดุลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของชุมชนได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย (สุดแดน วิสุทธิลักษณ์ และคณะ, 2554) ดังนั้นในชุมชนไทลื้อ บ้านหนองบัว จึงเป็นอีกชุมชนหนึ่งที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่พัฒนาตนเองและเป็นแบบอย่างที่ดีของอีกหลาย ๆ ชุมชน ที่มีการภูมิปัญญาทางด้านอาหาร เป็นฐานในการต่อยอดทางด้านการบริหารจัดการครอบครัว ชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถสร้างรายได้จากอาหารพื้นบ้านพื้นถิ่น และพัฒนาจนเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและสร้างมูลค่าจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่มีการบูรณาการองค์ความรู้จากรุ่นเก่าสู่รุ่นใหม่ได้อย่างลงตัว

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านไทลื้อ ได้สะท้อนถึงการหล่อหลอมภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมองค์ความรู้และมีการถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลานจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวไทลื้อหมู่บ้านหนองบัวคือ อาหารที่ประกอบจากสาหร่ายไก่อที่มีคุณประโยชน์และคุณค่า ประกอบกับการนำความเชื่อสมัยเก่าและสมัยใหม่มาเป็นฐานความรู้เพื่อนำไปสู่การสร้างอาชีพให้กับชุมชนจนเกิดเป็นชุมชนที่เข้มแข็งและมีความสุขจากการมีส่วนร่วม

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบของการใช้อาหารพื้นบ้านของชาติพันธุ์แต่ละท้องถิ่น ที่ใช้เป็นอย่างดีประกอบในกิจกรรมการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมหรือใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ

2) ควรมีการศึกษาคุณสมบัติและสารอาหารในแต่ละเมนูอาหารของอาหารพื้นบ้านในทางคุณค่าทางยา และ การถอดองค์ความรู้ในด้าน

### เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์จังหวัดน่าน. (2561). *ข้อมูลหมู่บ้านหนองบัว จังหวัดน่าน*. กรมการพัฒนาชุมชน
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์ และ เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2561). *อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ*. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจร*, 6(4), 1307-1319.
- ญาณภา บุญประกอบและคณะ. (2560). *อาหารพื้นถิ่นกับกลไกในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ลาวครั่ง จังหวัดชัยนาท*. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 11(ฉบับพิเศษ เดือนพฤษภาคม 2560).
- ยุวดี พิรพรพิศาล และคณะ. (2550). *การผลิตสาหร่ายสไปรูลิनाที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในระดับชุมชนเพื่อเป็นอาหารเสริมของคน สัตว์น้ำ และผลิตภัณฑ์เพื่อความงาม*. สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่:เชียงใหม่.
- ยุวดี พิรพรพิศาล. (2552). *ศักยภาพของสาหร่ายน้ำจืดขนาดใหญ่ในการเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเวชสำอาง*. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่:เชียงใหม่.
- สุดแดน วิสุทธิลักษณ์และคณะ. (2554). *การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ Creative Tourism Thailand*. *วารสารเมืองโบราณ*, 37(1).