

บทความวิจัย (Research Article)

ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม Food Recipes of the Thai Raman based on Authenticity

แสงแข สพันธุ์พงศ์* และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์

Saengkhae Sapantupong* and Jomkhun Suwannarak

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 3) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เป็นวิจัยเชิงประยุกต์ที่มุ่งนำผลวิจัยไปพัฒนา เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย แหล่งวัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยรามัญเป็นวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา หรือหาซื้อได้ในตลาดชุมชน ส่วนวัตถุดิบเนื้อสัตว์จะกินปลาเป็นหลัก อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก จากการรวบรวมตำรับอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน และใช้ในงานบุญ งานประเพณีต่าง ๆ นำมาจัดประเภทอาหาร ได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน เมื่อนำไปพัฒนาตำรับมาตรฐานและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ตำรับอาหารส่วนใหญ่มีพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำตาลน้อย มีใยอาหาร แคลเซียมสูง และปริมาณโซเดียมอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ แกงเลียง ใบกะเพราปลาย่าง ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมีพลังงาน 60.60 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 3.08 กรัม โปรตีน 7.27 กรัม ไขมัน 2.14 กรัม ใยอาหาร 0.71 กรัม แคลเซียม 94.95 มิลลิกรัม และโซเดียม 243.09 มิลลิกรัม

คำสำคัญ: กลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ตำรับอาหาร ความดั้งเดิม

Abstract

The objective of this research article is to: 1) study the dietary patterns of the Ramkhamhaeng ethnic group, 2) develop the dietary patterns of the Thai Ramkhamhaeng ethnic group, and 3) study the nutritional value of the dietary patterns of the Thai Ramkhamhaeng ethnic group. This is an applied research aimed at bringing research results into development. Qualitative data was collected through in-depth interviews and group discussions, analyzed qualitatively through content analysis, and quantitative data was collected and analyzed using mean values and standard deviations.

The research findings indicate that the main sources of raw materials for most ordinary Thais are obtained from natural resources. Some are grown at home, in fields, or purchased from local markets. Fish is the primary source of animal protein consumed. The staple foods in daily life mainly consist of curries, grilled dishes, and chili paste. They have been divided into two categories: savory and sweet dishes by gathering recipes that are utilized in everyday life and at different events. After standardizing and evaluating these recipes' nutritional value, it was found that the majority of dishes provide energy, carbohydrates, fats, and minimal sugars, with high dietary fiber and calcium content and moderate sodium levels. For example, per serving of grilled fish with basil leaves, there is approximately 60.60 kilocalories of energy, 3.08 grams of carbohydrates, 7.27 grams of protein, 2.14 grams of fat, 0.71 grams of dietary fiber, 94.95 milligrams of calcium, and 243.09 milligrams of sodium.

Keywords: Thai-raman perception, Recipe, Authenticity

บทนำ

ภูมิปัญญาอาหารของคนไทยรามัญมีการส่งต่อกันมา โดยการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ให้กับคนในเครือญาติหรือคนใกล้ชิด เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรม จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่มีความโดดเด่น และมีการบันทึกไว้คู่กับประวัติศาสตร์ของชาติไทยมาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน อาหารในพิธีกรรม และความเชื่อ (วรุณี เชาวน์สุขุม, 2562) แต่ในปัจจุบันการดำรงวัฒนธรรมเหล่านี้เอาไว้ยังเป็นเรื่องยาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตความเป็นอยู่แตกต่างจากสมัยก่อน รวมทั้งกระแสการไหลบ่าของวัฒนธรรมข้ามชาติที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ทำให้ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารไม่ได้รับการสืบทอด จึงส่งผลให้วัฒนธรรมเหล่านี้เริ่มสูญหายไป

การส่งเสริมของภาครัฐภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ได้มีการวางยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยส่งเสริมความหลากหลายด้านการท่องเที่ยวให้มีมูลค่าสูงขึ้นด้วยอัตลักษณ์และวัฒนธรรม การใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาการท่องเที่ยวฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2564) และแผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง 1 (กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี) ให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร (Gastronomy Tourism) ที่สำคัญ คือ อาหารที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์มาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการจัดการท่องเที่ยวเพื่อตอบโจทย์การท่องเที่ยวยุคใหม่ จากการได้สัมผัสชิมอาหารพร้อมกับการเดินทาง กลายเป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับภาพลักษณ์ของท้องถิ่นได้ ส่งเสริมทรัพยากรที่มีของคนไทยรามัญ ในด้านตำรับอาหาร การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (นิชมณ ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน, 2563; ทับทิม เป็งมล และคณะ, 2561) สิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลให้ชุมชนไทยรามัญได้นำไปใช้ประโยชน์กับการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ชาวไทยเชื้อสายไทยรามัญในอำเภอโพธาราม และอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหินยว อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดกาญจนบุรี มีการดำรงชีวิตกับวัฒนธรรมชาติ ยังคงวัฒนธรรมตามวิถีดั้งเดิมที่ได้จากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ เช่น การแต่งกาย ภาษาพูด การเลี้ยงผี วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ มีอาชีพเกษตรกรรม อาศัยอยู่ริมแม่น้ำเป็นหลัก มีวิถีชีวิตเรียบง่าย แต่ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตเปลี่ยนไปใช้ชีวิตเร่งรีบ การทำอาหารกินเองลดลง เปลี่ยนเป็นซื้อเพราะสะดวก รวดเร็ว ต่างคนต่างดิ้นรนทำมาหากิน ส่วนเด็กรุ่นใหม่ออกจากพื้นที่ไปศึกษาเล่าเรียนในเมือง พอจบการศึกษาก็ทำงานต่อนอกพื้นที่จนถึงวัยเกษียณถึงได้กลับบ้านทำให้ขาดการร่วมกิจกรรมในวัฒนธรรมของตน ทำให้กระบวนการสืบทอดองค์ความรู้ผ่านเรื่องราวทางวัฒนธรรมขาดหายไป ไม่ได้ถูกนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างความรู้ดั้งเดิมกับความรู้ใหม่ จึงทำให้วิถีทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาดั้งเดิมค่อย ๆ หายไป

จากการศึกษาความสำคัญและปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยศึกษาดำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม นำมาพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพในท้องถิ่น และสามารถต่อยอดและยกระดับอาหารท้องถิ่นสู่การท่องเที่ยว หน่วยงานภาครัฐบาล เอกชน ผู้ประกอบการ หรือผู้สนใจ นำองค์ความรู้เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ สร้างงานสร้างอาชีพ รายได้ให้กับชุมชน สามารถนำไปสู่การสร้างภูมิปัญญาให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับการท่องเที่ยวของชุมชน เห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาอาหาร และผลักดันกลุ่มคนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมอนุรักษ์สิ่งที่มีในชุมชนให้คงอยู่ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาดำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

วิธีดำเนินการวิจัย

ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ตามกระบวนการของ ตามธรรม จินากุล (2565) (อ้างถึงใน โยธิน แสงวดี, 2565) สืบค้นข้อมูลตำรับอาหารของชาวไทยรามัญ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้รู้ด้านอาหารที่มีเชื้อสายไทยรามัญ มีประสบการณ์การทำอาหารไทยรามัญ อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงสามเส้า (Triangulation) (Miles & Huberman, 1994) ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 (R1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุมชนและอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) สัมภาษณ์รายบุคคล จำนวน 21 คน ได้แก่ ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง คนในชุมชนมอญ ผู้ประกอบอาหารมอญ ปราชญ์ชุมชน นักวิชาการ และนักท่องเที่ยว ที่มีประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาด้านอาหารไทยรามัญ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling) ด้วยการสุ่มเลือกผู้เข้ารับการสัมภาษณ์มา 1 คน จากนั้นผู้ที่ได้รับการเลือกได้เข้ารับการสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว ทำการเสนอและคัดเลือกผู้คนที่มีความสนใจใกล้เคียงให้เข้ารับการสัมภาษณ์ในรายถัดไป เพื่อรวบรวมชื่ออาหาร วัตถุดิบ ตามวิธีการปรุงดั้งเดิม ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 (D1) นำเสนอข้อมูลให้ชุมชนรับรู้และตรวจสอบข้อมูลร่วมกัน โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอโพธาราม หรือ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี หรือ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญ ด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ของชาวไทยรามัญ อาศัยอยู่ในพื้นที่ อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป เพื่อร่วมกันตรวจสอบข้อมูล และร่วมกันคัดเลือกตำรับ ใช้จำนวนความถี่ของการเสนอชื่ออาหารดั้งเดิมของชาวไทยรามัญ และเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นอาหารที่ชุมชนไทยรามัญทำกินตั้งแต่ดั้งเดิมในครอบครัวหรืองานประเพณีต่าง ๆ แต่กำลังสูญหาย ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลในท้องถิ่น และอาหารนั้นแสดงถึงภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญจากการถ่ายทอดรุ่นสู่รุ่น สามารถแบ่งประเภทอาหารตามทฤษฎีของวันดี ณ สงขลา (2532) จากการคัดเลือกได้เป็นอาหารควาประเภทแกง 4 อย่าง เครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่างนำข้อมูลตำรับที่ผ่านการคัดเลือก มาให้แม่ครัวชาวไทยรามัญเป็นผู้ปรุง ผู้วิจัยทำการบันทึกเสียงและภาพ โดยใช้แบบบันทึกการสาธิตการประกอบอาหาร ซึ่งตรงส่วนประกอบให้เป็นหน่วยกรัม นำข้อมูลที่ได้ทดลองประกอบอาหารให้ห้องปฏิบัติการ เพื่อจัดทำตำรับมาตรฐาน (D2) จากนั้นทดสอบตำรับ

มาตรฐาน ด้วยแบบทดสอบทางประสาทสัมผัสด้านความชอบ มีระดับความชอบ 5 ระดับ (5 Point Hedonic Scale : 1 หมายถึง ไม่ชอบมาก 2 หมายถึง ไม่ชอบ 3 หมายถึง เฉย ๆ 4 หมายถึง ชอบ และ 5 หมายถึง ชอบมาก) ด้านลักษณะที่ปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ และความชอบโดยรวม แบ่งเป็น 5 ระดับ จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยราเมัญ หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยราเมัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการเบื้องต้นด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.4.0 ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อปรับปรุงตำรับมาตรฐานอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 (R2) นำตำรับมาตรฐานที่ผ่านการปรับปรุง วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราเมัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

พบว่า แหล่งวัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยราเมัญเป็นวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ และพึ่งพิงธรรมชาติเป็นหลัก มีพืชผักท้องถิ่นหมุนเวียนตามฤดูกาล เช่น มะตาด ลูกसान ดอกแคแล และสันตวา ฯลฯ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา หรือหาซื้อได้ในตลาดชุมชน เช่น มะรุม ถั่วเขียว กระเจี๊ยบ ขี้เหล็ก และบอน ส่วนวัตถุดิบเนื้อสัตว์จะกินปลาเป็นหลัก แบบดั้งเดิมนิยมนำมาทำเป็นปลาอย่าง หมักน้ำปลา ปลาข้าวคั่ว ปลาข้าวสุก และกะปิ เก็บไว้กินเองในบ้าน อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง บั๊อย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก ลักษณะอาหารจะมีรสเปรี้ยวจากวัตถุดิบ มีเมือกกลื่น ขั้นตอนการปรุงไม่ซับซ้อนจะใช้แรงงานคนเป็นหลัก อาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดกันในครอบครัวจากปู่ย่าตายายส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น จากการรวบรวมตำรับอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน และใช้ในงานบุญ งานประเพณีต่าง ๆ นำมาจัดประเภทอาหาร ได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน ได้แก่ อาหารคาวประเภทแกงใส่กะทิ และแกงไม่ใส่กะทิ อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม ส่วนอาหารหวาน แบ่งเป็นอาหารหวานในงานบุญ งานประเพณี และพิธีกรรม ดังนี้

1.1 อาหารคาวประเภทแกงทั้งหมด 31 ตำรับ แบ่งเป็นแกงที่ใส่กะทิ 11 ตำรับ ได้แก่ แกงขี้เหล็ก แกงถั่วเขียวใบมะรุม แกงคั่วมะตาด แกงคั่วลูกसान แกงคั่วหัวตาล แกงคั่วบุก แกงขนมจีนน้ำพริก น้ำยาปลา แกงสายบัวใส่ปลาอย่างและใบมะขามอ่อน แกงคั่วผักบุง และแกงแม่หม้าย และแกงไม่ใส่กะทิ 20 ตำรับ ได้แก่ แกงมะตาด แกงลูกसान แกงบอน แกงบุก แกงดอกแคแล แกงพุทรากับเผือก แกงส้มผักบุงใส่พุทรา/เผือก/ลูกसान แกงกระเจี๊ยบ แกงรวม แกงส้มหัวผักกาด (หัวไชเท้า) แกงส้มมะละกอ แกงผักปลังปลาอย่าง แกงหน่อไม้ แกงกล้วยดิบ/ต้นกล้วยอ่อน/ใบมะขามอ่อน แกงสับนก แกงโมลา แกงสันตวา แกงเลียงไหล แกงเลียงใบกะเพรา ปลาอย่าง แกงเลียงใส่หัวปลี/บวบ/ข้าวโพด/เผือก/ตำลึง/มันเสา จากรายชื่อนำมาวิเคราะห์ความถี่ พบว่า แกงใส่กะทิ มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ แกงถั่วเขียวใบมะรุม แกงใบมะขามอ่อน แกงขี้เหล็ก ขนมจีนน้ำพริก และแกงคั่วหัวตาล และแกงไม่ใส่กะทิมีความถี่มากที่สุด ได้แก่ แกงบอน แกงมะตาด แกงลูกसान แกงพุทรากับเผือก แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน แกงเลียงใบกะเพราปลาอย่าง ตามลำดับ

1.2 อาหารคาวประเภทต้ม ได้แก่ ต้มเส้นเจงร่อน ต้มยำ ประเภทผัด ได้แก่ ผัดบวบ ผัดมะละกอใส่ไข่ ผัดกระต้อนสับ ผัดลูกสมอ ผัดเผ็ดปลา/ไก่/หมู/เนื้อ ประเภททอด ได้แก่ ข้าวโพดทอด ชะอมทอด ปลาพุดทอด ปลาทุเค็ม และทอดมันหัวปลี ประเภทยำ ได้แก่ ยำขนุน ยำมะม่วง ข้าวมันส้มตำ และเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกแดง น้ำปลาร้า น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกกะปิ และหลนปลาร้า จากความถี่ของอาหารประเภทต้ม และผัด ความถี่น้อย เพราะเป็นการนำพืชผักในช่วงฤดูนั้นมาต้ม ผัด ส่วนการทอดจะนิยมใช้ปลาเป็นหลัก และยามีเพียงยำมะม่วง ยำขนุน

นิยมกินในสำหรับข้าวแช่มากกว่า ส่วนของเครื่องจิ้มที่มีความถี่มากที่สุด ได้แก่ น้ำพริกแดง น้ำปลาร้า น้ำพริกกะปิ และหลนปลาร้า ตามลำดับ

1.3 อาหารหวาน ทำในช่วงงานบุญ ได้แก่ ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมแข่ง ขนมกล้วย ขนมใส่ไส้ บัวลอย ขนมลูกจันทน์ ลอดช่อง หม้อแกง ขนมชั้น ขนมดอกโสน เปียกปูน ข้าวเม่า และขนมบ้าบิ่น สำหรับขนมในประเพณีและพิธีกรรม ได้แก่ ข้าวเหนียวแดง กาละแม ข้าวแช่ (สงกรานต์) ข้าวหลาม (บุญเดือนสาม) ข้าวต้มลูกโยน (เข้าพรรษา) กระจยาสารท (ออกพรรษา) ขนมแดกงา (ตักบาตรน้ำผึ้ง) ขนมทอด แบ่งกวเค้ม/หวาน กะหรี่ปั๊บบึง ขนมต้มแดงต้มขาว ขนมด้วง และขนมวง (ไหว้ผี)

จากความถี่ของรายชื่ออาหารนำมาคัดเลือกโดยพิจารณาตามเกณฑ์ พบว่า อาหารคว้านำมาทำเป็นตำรับมาตรฐาน ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง แกงถั่วเขียว ใบมะรุมน้ำปลาร้า และอาหารหวาน ได้แก่ ขนมด้วงมอญ มีลักษณะอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ลักษณะของอาหารไทยรามัญ

ชื่ออาหาร	ลักษณะของอาหารแต่ละด้าน			
	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส
แกงมะตาด	สีส้มออกน้ำตาล	กลิ่นหอมพริกแกงสมุนไพร	รสเปรี้ยวจากมะตาดเค็ม เผ็ดเล็กน้อย	น้ำแกงจะมีเมือกกลื่น
แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	สีน้ำตาล จากใบมะขาม	กลิ่นหอมใบมะขามอ่อนหอมปลาย่าง	รสเปรี้ยวจากใบมะขามเค็มเล็กน้อย	น้ำแกงมีความใส เนื้อกล้วยดิบมีความมัน
แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง	น้ำแกงมีสีน้ำตาลเข้ม	หอมใบกะเพรา	รสเค็มเผ็ดร้อนจากใบกะเพรา	เนื้อปลามีความนุ่ม
แกงถั่วเขียวใบมะรุมน้ำปลาร้า	สีน้ำตาล เขียวจากใบมะรุมน้ำปลาร้า	กลิ่นหอมกะทิเครื่องแกง	รสเค็ม มัน เผ็ดเล็กน้อย	น้ำแกงมีความข้น
ขนมด้วงมอญ	เนื้อแป้งจะมีสีขาวขุ่น มีสีดำจากงาดำโรยด้านหน้า	กลิ่นหอมใบมะกรูด และสมุนไพรต่าง ๆ หอมน้ำปลา	รสเปรี้ยวจากน้ำมะขามหวานจากน้ำตาลปี๊บเค็ม เผ็ดเล็กน้อย	มีความข้นเล็กน้อย
		กลิ่นหอมจากมะพร้าวชูด และงาคั่ว	หวาน มัน เค็มเล็กน้อย	เนื้อขนมจะมีความเหนียวหนึบเล็กน้อย

2. ผลการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

2.1 ผลจากการพัฒนาตำรับอาหารจากการทดลองในห้องปฏิบัติการได้ตำรับมาตรฐาน ดังนี้

แกงมะตาด

แกงมะตาด หรือ แกงส้มมะตาด (ภาพ 1) เป็นแกงดั้งเดิมที่คนไทยรามัญรู้จักและชื่นชอบเป็นอย่างมาก ได้ทำกินในช่วงเดือนหกเดือนเจ็ดกินเพียงปีละครั้ง ซึ่งถ้ามีต้นมะตาดที่ไหนสามารถบ่งบอกได้ว่าบริเวณนั้นมีชุมชนไทยรามัญอาศัยอยู่ นิยมนำมาแกงกันทุกบ้านจนหมดฤดูกาล มะตาดที่ใช้แกงเป็นพันธุ์ข้าวเหนียวใช้ผลอ่อนเพราะนิ่ม ไม่มีเสี้ยน ส่วนเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กะปิ กระชาย ผิวมะกรูด เนื้อปลาพวยางเนื้อสัตว์ที่ใส่จะเป็นปลาสดที่หาได้ ลักษณะน้ำแกงใส มีเมือกกลื่น สีส้มออกน้ำตาล กลิ่นหอมพริกแกง มีรสเปรี้ยวจากมะตาด น้ำมะขามเปียก เค็ม เผ็ดเล็กน้อย

ส่วนผสม (สำหรับ 30 คน)	น้ำหนัก	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	54	กรัม
ตะไคร้	32	กรัม
หอมแดง	184	กรัม
กะปิ	66	กรัม
กระชาย	228	กรัม
ผิวมะกรูด	12	กรัม
น้ำมะขามเปียก	85	กรัม
เนื้อปลาทุย่าง	50	กรัม
เกลือ	25	กรัม
มะตาดสับเป็นเส้น	1,000	กรัม
ปลานิล	2,000	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม

วิธีทำ

1. นำเครื่องแกง พริกแห้ง ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กะปิ กระชาย และเนื้อปลาทุย่าง ตำให้ละเอียด
2. นำพริกแกงละลายกับน้ำ ตั้งไฟจนน้ำเดือด ใส่มะตาดสับลงไป ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลากับมะขามเปียก รสชาติแกงจะมีรสเปรี้ยวมาจากมะตาด น้ำมะขามเปียก เค็มจากเกลือและน้ำปลา ไม่เผ็ด รอให้เดือด ใส่ปลานิล ต้มจนปลาสุกเดือดอีกครั้งปิดไฟ



ภาพ 1 แกงมะตาด

แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน

แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน (ภาพ 2) กล้วยน้ำว้าเป็นวัตถุดิบที่คนไทยรามาญนิยมปลูกบริเวณบ้านหรือสวน นำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ผลมีให้กินตลอดทั้งปี ถ้าดิบและห่ามก็นำมาแกง หรือใช้ในงานพิธีต่าง ๆ

ถ้าสุกนำไปทำขนม เป็นอาหารที่ทำง่าย ส่วนใบมะขามอ่อนปลุกกันริมรั้วบ้านแทบทุกบ้าน คนไทยรามัญนิยมนำไปแกงไม่ใส่กะทิ ส่วนเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กะปิ กระชาย ปลาหูหนึ่งหรือปลาอื่น ๆ ที่หาได้ ลักษณะของน้ำแกงมีความใสถ้าใส่พริกแห้งสีจะออกส้ม แต่บางตำรับถ้าไม่ใส่พริกจะออกสีน้ำตาล ความมันจากเนื้อกล้วยดิบ ถ้าใส่พริกแห้งเม็ดใหญ่สีน้ำแกงจะมีสีส้ม มีรสเปรี้ยวจากยอดมะขามอ่อน เค็มเล็กน้อยจากน้ำปลา ส่วนโปรตีนที่ใส่จะเป็นปลาสดหรือปลาแห้งก็ได้

ส่วนผสม (สำหรับ 5 คน)	น้ำหนัก
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15 กรัม
หอมแดง	30 กรัม
กระชาย	55 กรัม
กะปิ	15 กรัม
ปลาหูหนึ่ง	200 กรัม
กล้วยดิบฝานบางหรือสับ	300 กรัม
ยอดมะขามอ่อน	30 กรัม
น้ำมะขามเปียก	50 กรัม
น้ำปลา	40 กรัม

วิธีทำ

1. ตำพริกแกง โดยนำพริกแห้ง กระชาย หอมแดง กะปิ ปลาหูหนึ่งครึ่งหนึ่งตำให้ละเอียด
2. นำกล้วยดิบปอกเปลือก สไลด์เป็นแผ่นหรือสับแช่น้ำเกลือ เพื่อไม่ให้กล้วยดำ พักไว้
3. นำพริกแกงมาละลายกับน้ำ รอนจนให้เดือด ใส่กล้วยที่เตรียมไว้ลงไป ตามด้วยเนื้อปลาหูที่เหลือ
4. ปูรงรส โดยการใส่ยอดมะขามอ่อน และน้ำปลา ชิมรสชาติให้ออกเปรี้ยว เค็มเล็กน้อย ถ้าไม่เปรี้ยว สามารถเติมน้ำมะขามเปียกได้ รอให้เดือดอีกครั้งปิดไฟ พร้อมรับประทาน



ภาพ 2 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน

แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง

แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง (ภาพ 3) แกงนี้คนไทยรามัญนิยมทำให้คนในบ้านกินตอนที่มีคนในบ้านเป็นไข้ มีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว กระเพราที่ใช้จะเป็นกระเพราแดงใบเล็ก มีกลิ่นหอม เป็นการนำวัตถุดิบสมุนไพรที่ปลูกบริเวณบ้านมาแกงกับปลาที่มีให้กินตลอดทั้งปี ส่วนผสมประกอบด้วยพริกไทย กระเทียม กะปิเล็กน้อย รสเผ็ดร้อนจากกระเพรา และพริกไทย ช่วยขับลมแก้จุกเสียดแน่นท้อง ส่วนโปรตีนที่ใส่จะเป็นปลาแห้งหรือปลาย่างได้

ส่วนผสม (สำหรับ 5 คน)	น้ำหนัก	
ใบกระเพราแดง	30	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
หอมแดง	25	กรัม
พริกไทยดำ	5	กรัม
กะปิ	18	กรัม
เนื้อปลาช่อนย่าง	100	กรัม

วิธีทำ

1. ตำกระเทียม หอมแดง พริกไทยดำ กะปิ ให้เข้ากัน
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมเครื่องแกงเลียงลงไป ตามด้วยเนื้อปลาช่อนย่าง ใบกระเพรา
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา ให้รสชาติออกรสเค็ม เผ็ดพริกไทย หอมใบกระเพรา หวานจากเนื้อปลา รอให้เดือดอีกครั้งปิดไฟ พร้อมรับประทาน



ภาพ 3 แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง

แกงถั่วเขียวใบมะขาม

แกงถั่วเขียวใบมะขาม (ภาพ 4) คนไทยรามัญสมัยก่อนทำนาปลูกข้าวจะหวานถั่วเขียวบริเวณคันนา จะได้กินช่วงเกี่ยวข้าวพอดี ต้นถั่วเขียวจะกลายเป็นปุ๋ยให้ข้าวต่อไป ส่วนใบมะขามอ่อนจะเก็บได้บริเวณไร่นา นิยมนำมาทำเป็นแกงใส่กะทิ ความมันจะขึ้นอยู่กะทิที่ใส่ นอกจากนี้ความมันยังได้จากถั่วเขียวนำมาคั่วให้หอม ส่วนของเนื้อสัตว์สามารถใส่ปลาทุเค็ม ปลาหูช้าง ปลาช่อนย่าง หรือปลาสดต่าง ๆ ที่หาได้ ส่วนเครื่องแกงประกอบด้วยพริก

แห้ง กะปิ หอมแดง กระชาย ปลาช่อนย่าง ลักษณะน้ำแกงมีความข้นจากกะทิ และถั่วเขียว มีสีน้ำตาลออกส้ม เขียวจากใบมะรุม หอมกะทิและเครื่องแกง มีรสชาติเค็ม มัน เผ็ดเล็กน้อย จากวัตถุดิบเหล่านี้คนไทยรามัญก็ถือว่าเป็นมื้อพิเศษในสำหรับอาหาร

ส่วนผสม (สำหรับ 12 คน)	น้ำหนัก	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	12	กรัม
กะปิ	27	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
กระชาย	27	กรัม
ปลาทูนึ่ง	75	กรัม
กะทิ	250	กรัม
ยอดและใบมะรุม	80	กรัม
ถั่วเขียวคั่วสุก	40	กรัม
น้ำปลา	40	กรัม

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมเครื่องแกง พริกแห้ง กะปิ หอมแดง กระชาย และปลาทูนึ่งส่วนหนึ่ง ตำให้ละเอียด
2. นำพริกแกงผัดกับกะทิส่วนหนึ่งให้หอม
3. ใส่ถั่วเขียว ต้มจนนิ่ม ตามด้วยกะทิที่เหลือ ใส่ปลาทูนึ่งที่เหลือ ปรงรสด้วยน้ำปลา รสจะออกเค็มนำ หวานมันจากถั่วและกะทิ
4. ใส่ยอดและใบมะรุมคนให้เข้ากัน รอเดือดอีกครั้งปิดไฟ พร้อมรับประทาน



ภาพ 4 แกงถั่วเขียวใบมะรุม

น้ำปลายำ

น้ำปลายำ (ภาพ 5) สมัยก่อนคนไทยรามัญเกือบทุกบ้านนิยมหมักน้ำปลาใช้เอง หมักไว้ในโอ่งใหญ่วางตากแดดรำไรไว้บริเวณรอบบ้าน จะได้ปลามากในช่วงเดือนสิบสอง ปลาที่นิยมนำมาหมักจะเป็นปลาเล็กปลาน้อย เช่น ปลาซิว ปลาสร้อย นำมาหมักกับเกลือทิ้งไว้ หมักไว้เกือบปีจึงตักน้ำปลามาใช้ ซึ่งคนไทยรามัญได้นำน้ำปลาผสมร่วมกับเครื่องสมุนไพร ได้แก่ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด นิยมกินเป็นเครื่องจิ้มในสำหรับอาหาร

ลักษณะของน้ำปลายำจะมีความขื่นเล็กน้อยจากปลาแห้งป่น สีสอกน้ำตาล กลิ่นหอมสมุนไพร มีรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก หวานจากน้ำตาลปี๊บ เค็ม เผ็ดเล็กน้อย กินกับขนุนอ่อนต้ม ไข่ต้ม หรือผักดองต่าง ๆ เช่น มะเขือเปราะดอง ถั่วงอกดอง

ส่วนผสม (สำหรับ 20 คน)	น้ำหนัก	
พริกคั่วแห้งเป็นท่อน	5	กรัม
กระเทียมสับ	70	กรัม
หอมซอยและสับ	120	กรัม
ตะไคร้ซอยและสับ	50	กรัม
น้ำมะขามเปียก	50	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	40	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม
ใบมะกรูดซอยและสับ	10	กรัม
ปลาแห้งป่น	70	กรัม

วิธีทำ

1. นำน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ผสมรวมกันให้ละลาย ปั่นรสชาติดอกสามารถเท่า ๆ กัน ไม่เผ็ด
2. นำส่วนผสมที่เหลือใส่ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้าข้นเกินไปให้เติมน้ำต้มสุกลงไปกินกับขนุนอ่อนต้ม หรือผักดอง เช่น ถั่วงอก มะเขือเปราะ



ภาพ 5 น้ำปลายำ

ขนมด้วงมอญ

ขนมด้วงมอญ (ภาพ 6) หรือขนมคันหลาว เป็นขนมพื้นบ้านโบราณที่เริ่มหากินได้ยาก นิยมนำไปใช้เป็นเครื่องไหว้ในพิธีกรรมต่าง ๆ เครื่องสังเวยในพิธีบวงสรวงบูชาเทวดา พระภูมิเจ้าที่และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในงานมงคล และใช้ในพิธีรับขวัญข้าว ตัวขนมจะใช้แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันเล็กน้อย ลักษณะตัวขนมเป็นเส้นห้วยท้ายแหลม เมื่อขนมสุกตัวขนมจะเหนียวนุ่ม คลุกด้วยมะพร้าวด้านนอกมีรสหวาน มัน จากกะทิสด หอมกลิ่นงาคั่ว เค็มเล็กน้อย

ส่วนผสม (สำหรับ 35 คน)	น้ำหนัก	
แป้งข้าวเจ้า	500	กรัม
แป้งมัน	400	กรัม
มะพร้าวขูด	300	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เกลือ	10	กรัม
งาคั่วบุง	30	กรัม
น้ำเปล่า		

วิธีทำ

1. นำแป้งมาผสมรวมกัน นวดกับน้ำต้มสุก จนปั้นได้
2. ปั้นเป็นลักษณะห้วยท้ายแหลม คลุกกับแป้งมันเพื่อไม่ให้ขนมติดกัน
3. ต้มน้ำให้เดือด นำขนมลงต้มจนสุกจะลอยขึ้นมา พักให้สะเด็ดน้ำนำมาคลุกกับมะพร้าว ราดด้วยกะทิสดหรือกินกับน้ำตาลทรายผสมเกลือ งาคั่ว



ภาพ 6 ขนมด้วงมอญ

2.2 ผลการทดสอบทางประสาทสัมผัสอาหารของตำรับมาตรฐาน พบว่า แง่กล้วยใบมะรุ้ม และขนมด้วงมอญ มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย 5.00 ± 0.00 รองลงมาคือ แง่กล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบ ด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และลักษณะเนื้อสัมผัส มีค่าเฉลี่ย 4.93 ± 0.26 และรสชาติ มีค่าเฉลี่ย 5.00 ± 0.00 สำหรับแง่มะตาด มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบ ด้านลักษณะ

ปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ ค่าเฉลี่ย 4.88 ± 0.34 และความชอบโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.94 ± 0.25 แง่เสียงใบกะเพรา มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบ ด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส 4.87 ± 0.35 รสชาติและความชอบโดยรวม 4.93 ± 0.26 และน้ำปลายำ มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบ ด้านลักษณะปรากฏ สี 4.87 ± 0.35 รสชาติและเนื้อสัมผัส 4.80 ± 0.41 กลิ่นและความชอบโดยรวม 4.93 ± 0.26 ดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการทดสอบทางประสาทสัมผัสอาหารของตำรับมาตรฐาน

ตำรับมาตรฐาน	ลักษณะทางประสาทสัมผัส					
	ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	ความชอบโดยรวม
แกงมะตาด	4.88 ± 0.34	4.88 ± 0.34	4.88 ± 0.34	4.88 ± 0.34	4.88 ± 0.34	4.94 ± 0.25
แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	4.93 ± 0.26	4.93 ± 0.26	4.93 ± 0.26	5.00 ± 0.00	4.93 ± 0.26	4.87 ± 0.35
แกงเสียงใบกะเพราปลาย่าง	4.87 ± 0.35	4.87 ± 0.35	4.87 ± 0.35	4.93 ± 0.26	4.87 ± 0.35	4.93 ± 0.26
แกงถั่วเขียวใบมะรุม	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00
น้ำปลายำ	4.87 ± 0.35	4.87 ± 0.35	4.93 ± 0.26	4.80 ± 0.41	4.80 ± 0.41	4.93 ± 0.26
ขนมด้วงมอญ	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00	5.00 ± 0.00

2.3 ผลการปรับปรุงตำรับมาตรฐาน

นำตำรับที่ได้จากข้อ 2.1 วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients พบว่า ตำรับมาตรฐานบางตำรับมีปริมาณโซเดียมสูง ได้แก่ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ปริมาณโซเดียม 1,280.67 มิลลิกรัม แกงถั่วเขียวใบมะรุม 1,063.84 มิลลิกรัม แกงมะตาด 720.19 มิลลิกรัม และน้ำปลายำ 530.41 มิลลิกรัม เนื่องจากตำรับมีส่วนผสมที่มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เครื่องแกง และเครื่องปรุง จึงทำให้มีปริมาณโซเดียมสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงพัฒนาโดยการปรับวัตถุดิบบางชนิดและเครื่องปรุง ได้แก่ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ปรับลดปลาหู น้ำปลา และกะทิ แกงถั่วเขียวใบมะรุม ปรับลด กะปิ กะทิ และน้ำปลา และน้ำปลายำ ปรับลดน้ำปลา เพื่อให้ปริมาณโซเดียมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด คือ ปริมาณโซเดียมไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งลักษณะของอาหารยังคงเป็นไปตามประเภทของอาหารนั้น ๆ เพียงแต่มีรสชาติอ่อนลง ส่วนสารอาหารประเภทอื่น ๆ ลดลงเล็กน้อย ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหารของตำรับมาตรฐานและตำรับที่มีการพัฒนาเพื่อลดโซเดียม

ตำรับมาตรฐาน	ปริมาณพลังงานและสารอาหารของตำรับมาตรฐานและตำรับที่มีการพัฒนาเพื่อลดโซเดียม ต่อ 1 หน่วยบริโภค									
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)
แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง	60.60	3.08	7.27	2.14	0.71	0.06	243.09	19.26	94.95	1.12
แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	191.70	23.12	17.67	3.18	0.59	2.21	1,280.67	22.23	57.98	3.55
แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน (พัฒนา)	142.66	16.91	13.22	2.45	0.56	2.04	795.03*	15.65	15.68	2.65
แกงถั่วเขียวใบมะรุม	195.39	9.02	9.29	13.56	2.56	2.80	1,063.84	51.52	62.86	3.44
แกงถั่วเขียวใบมะรุม (พัฒนา)	164.52	8.16	8.12	11.05	2.33	2.36	706.62*	51.31	13.86	2.54
แกงมะตาด	100.82	3.51	14.53	1.94	1.36	0.86	720.19	20.68	50.72	1.18
แกงมะตาด (พัฒนา)	82.77	3.18	10.94	1.68	1.35	0.85	507.87*	15.51	40.25	0.98
น้ำปลายำ	48.94	5.83	3.28	1.38	1.47	2.62	530.41	1.83	34.83	1.02
น้ำปลายำ (พัฒนา)	33.59	5.42	1.69	0.56	1.06	2.62	424.39*	1.57	19.45	0.75
ขนมด้วงมอญ	124.76	24.72	1.33	2.27	0.57	3.01	112.87	0.00	14.21	0.55

*ตำรับอาหารที่มีการปรับลดวัตถุดิบและส่วนผสม เพื่อลดปริมาณโซเดียม

3. ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

จากตำรับข้อ 2.3 ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients พบว่า ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญที่พัฒนาเพื่อลดโซเดียม มีปริมาณสารอาหารลดลง โดยพลังงานอยู่ระหว่าง 33.59-195.39 กิโลแคลอรี ปริมาณคาร์โบไฮเดรตอยู่ระหว่าง 3.08-24.72 กรัม ปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่าง 1.33-17.67 กรัม ปริมาณไขมันอยู่ระหว่าง 0.56-13.56 กรัม ปริมาณใยอาหารอยู่ระหว่าง 0.56-2.56 กรัม ปริมาณน้ำตาลอยู่ระหว่าง 0.06-2.80 กรัม ปริมาณโซเดียมอยู่ระหว่าง 112.87-1,280.67 มิลลิกรัม ปริมาณวิตามินเออยู่ระหว่าง 1.57-51.52 (RAE) ปริมาณแคลเซียมอยู่ระหว่าง 14.21-162.86 มิลลิกรัม และปริมาณธาตุเหล็กอยู่ระหว่าง 0.55-3.44 มิลลิกรัม ซึ่งอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด คือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม ส่วนอาหารที่ให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด คือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน และขนมด้วงมอญ ส่วนอาหารที่มีปริมาณใยอาหารมากที่สุด คือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม

สรุปและอภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม สามารถทำการสรุปและอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการศึกษาดำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม แหล่งวัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยรามัญเป็นวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ และพึ่งพิงธรรมชาติเป็นหลัก มีพืชผักท้องถิ่นหมุนเวียนตามฤดูกาลที่ยังคงมีอยู่ เช่น มะตาด ลูกส่าน ดอกแคแล และสันตวา ฯลฯ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา และบางส่วนสามารถหาซื้อได้ในตลาดชุมชน เช่น มะรุม ถั่วเขียว กระเจี๊ยบ ขี้เหล็ก และบอน ส่วนวัตถุดิบเนื้อสัตว์จะกิน

ปลาเป็นหลัก แบบดั้งเดิมนิยมนำมาทำเป็นปลาอย่าง หมักน้ำปลา ปลาข้าวคั่ว ปลาข้าวสาก และกะปิ เก็บไว้กินเองในบ้านอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก ลักษณะอาหารจะมีรสเปรี้ยวจากวัตถุดิบ มีเมือกกลื่น ขั้นตอนการปรุงไม่ซับซ้อนจะใช้แรงงานคนเป็นหลัก เช่น การกวนกะละแม การกวนข้าวเหนียวแดง การทำขนมแดงก่า และการทำเส้นขนมจีนในงานประเพณี อาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดกันในครอบครัวจากปู่ย่าตายายส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของปาจริย์ กิจกาญจนกุล (2566) ที่รายงานว่าการประกอบอาหารพื้นถิ่น จากการรวบรวมตำรับอาหารของชาวกุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จัดประเภทอาหารได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาว ได้แก่ แกงที่ใส่กะทิและแกงไม่ใส่กะทิ ต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม ส่วนอาหารหวาน ได้แก่ อาหารหวานในงานบุญ งานประเพณี และพิธีกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาณณรงค์ อุดมสุขดารี และคณะ (2564) ที่รายงานว่า ภูมิปัญญาอาหารของชาวไทยเชื้อสายมอญบ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ยังคงรับประทานอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่ได้สืบทอดมา อาหารเหล่านี้ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น มีการสืบทอดอาหารในงานประเพณี วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนพิธีกรรมความเชื่อที่สืบทอดกันมาอย่างเคร่งครัด ได้แก่ วันสงกรานต์ต้องมีข้าวแช่เลี้ยงพระและคนในครอบครัว วันพระใหญ่หรือวันมาฆบูชาจะต้องมีข้าวยาคุ และสอดคล้องกับการศึกษาของชลธิชา ปรีวันตา และคณะ (2560) ที่รายงานว่าตำรับอาหารมอญของชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ แกงส้มกระเจี๊ยบ แกงส้มมะตาด ปลาธำพลน แกงเส้นแกงร้อน หมูทอด ผัดกระเจาด ตามลำดับ เนื่องจากส่วนใหญ่ประกอบอาหารด้วยตนเอง เพื่อรับประทานในครัวเรือน มีวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีการเพาะปลูกภายในชุมชน

2. ผลการคัดเลือกตำรับอาหารเพื่อนำไปพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานและทดสอบทางประสาทสัมผัส พบว่า แกงถั่วเขียวใบมะรุม และขนมด้วงมอญ มีคะแนนความชอบอยู่ในระดับชอบมากทุกด้าน รองลงมาคือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน จากนั้นนำไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า บางตำรับมีปริมาณโซเดียมสูง ได้แก่ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน และแกงถั่วเขียวใบมะรุม แกงมะตาด น้ำปลาร้า จึงทำการปรับลดสัดส่วนวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีปริมาณโซเดียมสูง ส่วนสารอาหารอื่น ๆ ยังอยู่ในปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (The Dietary Reference Intakes : DRIs) โดยวัยผู้ใหญ่ชายอายุ 31-50 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,190 กิโลแคลอรีต่อวัน และหญิงควรได้รับพลังงาน 1,780 กิโลแคลอรีต่อวัน (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ลักษณะอาหารยังคงเป็นไปตามลักษณะอาหารนั้น ๆ แต่รสชาติอ่อนลง สอดคล้องกับการศึกษาของน้ำทิพย์ จงศิริ (2565) ได้พัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสุขภาพที่ให้ปริมาณโซเดียมไม่เกินค่าที่กำหนด ซึ่งลักษณะอาหารที่ได้มีรสค่อนข้างอ่อนแต่กลมกล่อม และได้ทำการศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ความดันโลหิตและดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.010, < 0.001, 0.048, 0.003$ ตามลำดับ) ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าเฉลี่ยลดลง และสอดคล้องกับการศึกษาของชูชนา เมฆโหรา (2565) ที่พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคโซเดียมมากเกินไป ซึ่งถ้าไม่ควบคุมอาจทำให้อัตราการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคโซเดียมเพิ่มสูงขึ้น

3. ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ต่อ 1 หน่วยบริโภค ที่มีการปรับลดโซเดียม พบว่า สารอาหารแต่ละตำรับมีปริมาณโซเดียมลดลง ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์การอ้างอิง แต่ละตำรับยังคงมีปริมาณแคลเซียมสูง เนื่องจากอาหารที่กินในชีวิตประจำวันมีแหล่งแคลเซียมที่ได้จากสัตว์น้ำ ซึ่งชาวไทยรามัญนิยมนำปลามาประกอบอาหารทุกมื้อ ทั้งแบบกินสดและถนอมอาหาร ส่วนอาหารที่กินในชีวิตประจำวันเป็นอาหารที่ปรุงง่ายกินง่าย เช่น แกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริกกับผักลวกต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ สอดคล้องกับ

การศึกษาของวิวัฒน์ วงศ์อรุณ (2562) ที่ได้ศึกษาดำรับอาหารพื้นเมืองตำบลมณฑล อำเภอบางสะพาน จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ พบว่า อาหารพื้นเมืองที่ให้พลังงานน้อยและมีไขมันต่ำ ได้แก่ อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริก ผักและยำ/ปล่า ลักษณะเด่นของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญส่วนมากนิยมกินพืชที่มีเมือกเส้น เช่น มะตาด กระเจี๊ยบมอญ ซึ่งมีสารเมือก เรียกว่า เพคติน ช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในกระเพาะอาหาร กรดอะมิโน แร่ธาตุ และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2564) จากการศึกษาของสิตา ทิศาดลติก และเอื้อมพร รัตนสิงห์ (2562) พบว่า สารสกัดจากเนื้อผลและเปลือกมะตาดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณสูงอาจมีศักยภาพในการเป็นสารต้านการอักเสบหรือต้านมะเร็ง สำหรับกระเจี๊ยบมอญ มีกลูตาไทโอน (Glutathione) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการต้านมะเร็ง และเส้นใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย ระบบดูดซึม ลดความเสี่ยงโรคแผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ (สถาบันการแพทย์แผนไทย อภัยภูเบศร, 2564) จากคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของพืชที่ชาวไทยรามัญ แตกต่างจากอาหารที่อื่น นำมา ทำอาหารที่แสดงให้เห็นว่าการนำวัตถุดิบในท้องถิ่น ประกอบกับการทำอาหารที่ได้จากภูมิปัญญาดั้งเดิมถ่ายทอด จากรุ่นสู่รุ่น เป็นอาหารที่ตอบโจทย์สุขภาพได้ดีในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจาก พืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น สามารถส่งเสริมให้ชุมชนเห็นคุณค่าและความสำคัญของวัตถุดิบและตำรับอาหารดั้งเดิม ที่ สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่าย วัฒนธรรมและประเพณีในการกินอยู่ สามารถยกระดับอาหารและการท่องเที่ยว เชิงอาหารให้ตอบโจทย์แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติประเด็นการท่องเที่ยวสร้างสรรค์และวัฒนธรรม ตาม แผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง 1 (กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี) ด้านพัฒนาศักยภาพด้านการท่องเที่ยว เชิงสร้างสรรค์และวัฒนธรรมและวิถีชีวิต เพื่อสร้างคุณค่าให้กับสินค้าและบริการ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สามารถนำตำรับมาตรฐานพัฒนาเป็นชุดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว เป็นการยกระดับ อาหารให้ตอบโจทย์กับปัจจุบัน ส่งผลให้ชุมชนมีรายได้เพิ่มมากขึ้น สามารถนำไปต่อยอดสู่เชิงพาณิชย์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2564). *กระเจี๊ยบเขียว*. สืบค้น 22 กรกฎาคม 2564, จาก

<https://www.dtam.moph.go.th/index.php/th/trust-news/7365-trust0180.html>.

ชลธิชา ปรีวันตา, วิจิตา บุญเสริม, อุไรมาศ ทั้งริน และจตุรมาศ ดีอำมาตย์. (2560). การศึกษาดำรับอาหารพื้นบ้าน

ชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ*

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระหว่างสถาบันครั้งที่ 5. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏ

วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.

ชาญณรงค์ อุดมสุข, จุไรรัตน์ ประเสริฐสุนทิต และสุพรรณิ โพธิ์แพงพุ่ม. (2564). ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน

ชาวไทยเชื้อสายมอญบ้านวังกะ อำเภอสงขลาบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารคณะมนุษยศาสตร์และ*

สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี, 8(2), 61-76.

ชูชนา เมฆโหรา. (2565). โซเดียม การรับเสริมและการปรับลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร. *สารานุกรม*

ไทยสำหรับเยาวชน เรื่อง ชนิดของอาหารไทย, 52(1), 16-23.

- ณิชนน ภมร และพัชรี ดันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28-44.
- ตามธรรม จินากุล. (2565). *Research & Development* หลักสูตรอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยสถาบันมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. สืบค้น 8 ธันวาคม 2566, จาก https://web.sut.ac.th/dpn/document/ir/2565/6-R_D-Research%20Mart-IRD-SUT-3.pdf
- ทับทิม เป็งมล, สิริลักษณ์ กัลยา และณัฐภูมิ วิทา. (2561). การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรม เพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 2(3), 93-106.
- น้ำทิพย์ จงศิริ. (2565). การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเขตอำเภอเมือง จังหวัดแพร่. *Journal of the Phrae Hospital*, 30(2), 56-70.
- ปาจริย์ กิจกาญจนกุล. (2566). องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญลุ่มน้ำแม่กลองจังหวัดราชบุรี. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, 23(1), 204-233.
- วรุณี เขวาร์สุชุม. (2562). ทู่นวัฒนธรรมด้านอาหารมอญ จังหวัดปทุมธานี เพื่อพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(1), 216-232.
- วันดี ณ สงขลา. (2532). *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 13 เรื่อง อาหารไทย*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2566, จาก http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/other_sub.php?file=encyclopedia/saranugrom.htm
- วิวัฒน์ วงศ์อรุณ. (2562). ตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมั่งคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 14(2), 120-130.
- สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร. (2564). *กระเจี๊ยบเขียว..ลดไขมัน ขับพยาธิ รักษาโรคกระเพาะ*. สืบค้น 5 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.facebook.com/abhahiherb/posts/3727302627334783/>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563*. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สิตา ทิศาดลติก และเอื้อมพร รัตนสิงห์. (2562). ฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและปริมาณสารประกอบฟีนอลทั้งหมดของสารสกัดหยาบจากมะตาด. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 14(3), 104-116.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.