

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

อาหารและการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักที่จำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ ทุกสถานภาพสังคม เศรษฐกิจ ทุกอาชีพ และทุกวงการจะต้องเกี่ยวข้องนับตั้งแต่แรกเกิดจนตาย นอกจากนั้นยังเป็น เครื่องแสดงออกได้ทั้งในทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตประจำวันและค่านิยมไปพร้อมกัน นอกจากนั้นยัง แสดงถึงในด้านสถานภาพของความมั่งคั่งและแร้นแค้น (สวสดี บรรเทียงสุข, 2527 : 51) ทั้งยังเป็นปัจจัยกำหนดวิถีชีวิตในด้านเวลาและการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ กำหนดวิถีชีวิตในด้าน สภาพโรครภัยไข้เจ็บ กล่าวโดยทั่วไปอาหารและการบริโภคอาหารเป็นความมุ่งหมายแรกและ สุดท้ายที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การทำงาน มนุษย์จะทำได้ต่อเมื่อร่างกายได้รับอาหารแล้ว อย่างน้อยก็ในระดับหนึ่งเสียก่อน และในการประกอบอาชีพต่าง ๆ นั้นก็เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยทาง อาหารเป็นสิ่งสำคัญในบันปลายหมุนเวียนกันเช่นนี้ และเหนือสิ่งอื่นใด อาหารเป็นปัจจัยที่กำหนด การพัฒนาและความเจริญเติบโตทั้งในร่างกายและสติปัญญา และยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ พฤติกรรมอื่น ๆ ด้วย

การบริโภคอาหารของบุคคลโดยทั่วไปมักจะคำนึงถึงคือ ความอิ่ม ความอร่อย ความ สะดวก สรรพคุณพิเศษ และศักดิ์ศรีที่สมฐานะ ซึ่งสามัญชนทั่วไปน้อยคนที่จะห่วงใยเรื่องคุณสมบัติ และประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพและคนทั่วไปจะคำนึงห่วงใยเรื่องสรรพคุณพิเศษของอาหารก็ต่อเมื่อ เป็นกรณีพิเศษ เช่น นักกีฬาต้องการอาหารที่ช่วยสร้างพลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอดทน คนเจ็บป่วย สนใจอาหารที่จะบำรุงสุขภาพให้หายจากโรครภัยไข้เจ็บ ผู้หญิงที่ต้องการความสวยงามมีผิวพรรณ เปล่งปลั่ง ก็เลือกอาหารที่มีสรรพคุณช่วยให้งามสมใจ ความสนใจในเรื่องของอาหารสำหรับชีวิต ประจำวันของคนธรรมดาทั่วไป ต่างไปจากนักโภชนาการและนักวิชาการที่จะคำนึงถึงอาหาร ใน เรื่องคุณสมบัติและประโยชน์เพื่อสุขภาพเป็นอันดับแรก ฉะนั้นการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบริโภคของบุคคลและชุมชน จึงเป็นการยากที่จะเสนอแนะแต่ด้านประโยชน์หรือโทษของสารวัตถุใน อาหารที่มีต่อสุขภาพ อนามัย เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องคำนึงถึงรสนิยม ความพอใจ และความสะดวกเคยชินเกี่ยวกับอาหารที่มีอยู่เดิมแล้วด้วย นักโภชนาการและนักวิชาการจึงมองเรื่อง

อาหารและการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางชีวภาพและทางสังคม วัฒนธรรมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในการที่มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารนั้น ๆ จะมีขั้นตอนต่าง ๆ 6 ขั้นตอนดังนี้ (พัทยา สายหู, 2527)

1. การรับรู้ว่ามีพืช สัตว์ หรือแร่อะไรเป็นอาหารได้
2. การเอาวัสดุอาหารจากธรรมชาติ
3. การแปรรูปและปรุงแต่งวัสดุอาหารให้เป็นอาหารบริโภคได้
4. การบริโภคอาหารที่สำเร็จรูปแล้ว
5. การเก็บรักษาหรือสำรองอาหาร
6. การจัดสรรอาหารแก่ผู้อื่นนอกวงผู้หาและทำอาหารโดยตรง

จะเห็นได้ว่าขั้นตอนทั้ง 6 นี้ เป็นวงจรปกติของเรื่องอาหารที่ทุกคนรู้จักคุ้นเคยอยู่ว่า ต้องหาวัสดุอาหารมาก่อน แล้วแปรรูป ปรุงแต่งให้สำเร็จรูปเป็นอาหารบริโภคได้ ถ้าไม่บริโภคเองก็เปลี่ยนเป็นซื้อขาย และถ้าผลิตเกินบริโภคก็อาจเก็บสำรอง ช่วยเพิ่มปริมาณอาหารไม่ให้เกิดขาดแคลน หรือแลกเปลี่ยนซื้อขายเป็นรายได้และโภคทรัพย์อย่างอื่นเป็นประโยชน์แก่ชีวิต ถ้าพิจารณาในแง่สังคม วัฒนธรรม จะพบว่า รูปแบบของสังคมจะมีผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารด้วย ดังที่ได้อธิบายมาแล้วว่า อาหารและการบริโภคเป็นเครื่องแสดงออกได้ทั้งในวัฒนธรรม วิถีชีวิตประจำวันและค่านิยม ซึ่งแต่ละสังคมก็จะมีลักษณะพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะสังคมในเมืองและสังคมชนบท สังคมในเมืองมักมีสินค้าอุปโภคบริโภคพื้นเมือง และต่างประเทศเกือบทุกชนิด ทุกระดับคุณภาพและราคาที่แตกต่างสอดคล้องกับความสามารถจะซื้อหาของคนต่างฐานะ ต่างรายได้ ซึ่งเลือกลองเลือกใช้ของแปลกใหม่เกือบตลอดเวลาตามโฆษณาและวิธีการผลิตและจำหน่ายของบริษัทโรงงานอุตสาหกรรมที่มีกิจการข้ามประเทศ ข้ามทวีป ข้ามสังคมวัฒนธรรม คนในสังคมในเมืองไม่ติดอยู่กับข้อบังคับตายตัวของวัฒนธรรมตามประเพณีดั้งเดิม ต่างจากสังคมในชนบท จะมีรูปแบบความเป็นอยู่ที่คล้าย ๆ กัน ไม่แตกต่างด้วยฐานะอาชีพ การศึกษา และค่านิยมที่หลากหลายอย่างคนในสังคมเมือง ในสังคมชนบทถ้ายังห่างไกลการคมนาคม ไม่มีตลาด ไม่มีสินค้าให้เลือกนานาชนิด การหาของบริโภคอุปโภคก็มีลักษณะมาตรฐานใกล้เคียง

เป็นอย่างเดียวกันสำหรับคนทุกครอบครัว เช่น อาจได้รับประทานเนื้อสัตว์ ปลา เพียงสัปดาห์ละครั้ง ที่มีตลาดคนมาขายสินค้า ถ้าไม่มีวิธีการถนอมอาหารได้นาน ๆ เมื่อถึงฤดูผลไม้ซุกสัตว์ซุ่มก็รับประทานได้มาก แล้วไปงคในฤดูกาลอื่น หรือมีกินมีใช้กันเต็มที่ เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในรอบปีขายผลผลิตมาซื้อสิ่งของต่าง ๆ ทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น แล้วไปคอกอยากจนต้องกู้หนี้ยืมสินจนกว่าจะเก็บเกี่ยวใหม่ รูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคจึงไม่สม่ำเสมอเหมือนคนที่ประกอบอาชีพ หรือค่าจ้างแรงงานหรือเงินเดือนประจำในสังคมเมืองใหม่ ๆ สมัยใหม่ซึ่งบริโภคในระดับคงที่ได้ตลอดทั้งปี

ส่วนในสังคมที่ค่อยพัฒนาทางวัตถุมาก เช่น สังคมชาวป่า ชาวเขา ที่อาจไม่รู้จักรการเพราะปลูก เลี้ยงสัตว์ หรือทำการกสิกรรมด้วยเครื่องมืออุปกรณ์แบบโบราณ ที่มีประสิทธิภาพให้ผลผลิตได้น้อย อาหารที่ได้มามากจะมาจากแหล่งอาหารธรรมชาติ เช่น ขุดหน่อไม้ป่า พืชต่าง ๆ ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสัตว์น้ำจากหนอง บึง ห้วย แม่น้ำต่าง ๆ บางชนิดก็สามารถนำมาเป็นอาหารได้ จะเห็นได้ว่าปริมาณอาหารที่ทำได้ไม่แค่เพียงจะมีจำกัดเท่านั้น แต่ยังไม่สม่ำเสมอด้วยตามฤดูกาล ทำให้การรับประทานอาหารมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ตามแต่จะหาได้ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้คนในสังคมนี้เกิดการขาดแคลนอาหาร ฉะนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแหล่งอาหารและการบริโภคอาหารของชาวเขา และชาวพื้นเมืองที่อยู่ห่างไกลตัวเมือง ซึ่งเป็นสังคมที่ค่อยพัฒนาทางวัตถุมาก เพื่อจะหาแนวทางในการช่วยเหลือ รวมทั้งการให้โภชนศึกษาแก่กลุ่มชุมชนที่ค่อยความเจริญได้อย่างสอดคล้องกับสภาพพื้นฐานทางธรรมชาติ ทางสังคม วิถีชีวิต และวัฒนธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาแหล่งอาหารและอาหารตามธรรมชาติของประชาชนบริเวณลุ่มน้ำแม่แจ่ม
2. ศึกษาบริโภคนิสัยของประชาชนบริเวณลุ่มน้ำแม่แจ่ม
3. เปรียบเทียบบริโภคนิสัยของชาวพื้นเมืองกับชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงบริเวณลุ่มน้ำแม่แจ่ม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาหมู่บ้าน ในเขตลุ่มน้ำแม่แจ่ม โดยเลือกหมู่บ้านที่เด็ก มีปัญหาการขาดสารอาหาร คือมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติเมื่อเทียบกับอายุ หมู่บ้านที่ศึกษาคือหมู่บ้านสองธาร

หมู่บ้าน มะละ คำบลบ้านทับ และหมู่บ้านยางสำน คำบลท่าผา อำเภอมะเข่ จังหวัด เชียงใหม่ ซึ่งหมู่บ้านสองธารเป็นหมู่บ้านของชาวพื้นเมือง ส่วนหมู่บ้านมะละ และหมู่บ้านยางสำน เป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความเป็นอยู่ของประชากรบริเวณลุ่มน้ำแม่แจ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาความเป็นอยู่ของประชากร
2. เป็นแนวทางสำหรับส่งเสริมปรับปรุงภาวะโภชนาการต่อไป

คำจำกัดความ

แหล่งอาหาร หมายถึง แหล่งอาหารที่ประกอบด้วยแหล่งอาหารตามธรรมชาติและที่ไม่ใช่ตามธรรมชาติ แหล่งอาหารธรรมชาติเป็นแหล่งอาหารที่ประชากรนำผลผลิตมาเป็นอาหารโดยไม่ต้องซื้อ

บริโภคนิสัย หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหารได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน การรับประทานหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่รับประทานและอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งนิสัยก่อนการรับประทานและขณะรับประทานด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาลักษณะทางสังคมและชนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหารของคนไทยในภาคเหนือ (สวัสดิ์ บรรเทิงสุข : 2528) ให้ข้อสังเกตว่าอาหารและการบริโภคอาหารของคนไทยในภาคเหนือมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ซึ่งแตกต่างไปจากภาคอื่น ๆ เชื่อว่ามีสาเหตุมาจากสภาพภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ การศึกษา ตลอดจนสภาพทางสังคมต่าง ๆ เช่น แหล่งอาหารมีทั้งได้จากแหล่งธรรมชาติ แหล่งจัดสร้างขึ้น และจากแหล่งการค้า การจัดประเภทของอาหารมีทั้งประเภทไม่ปรุงแต่ง ปรุงแต่งแล้ว และสำเร็จรูป อาหารประเภทไม่ปรุงแต่งนั้นมีทั้งพวกพืช สัตว์ คนไทยในภาคเหนือชอบบริโภคกันโดยขาดการทำให้สะอาดเท่าที่ควร ส่วนประเภทเนื้อสัตว์และสัตว์เล็ก ๆ ยังนิยมบริโภคกันแบบสุก ๆ ดิบ ๆ นอกจากนี้ยังมีค่านิยมและทัศนคติที่มีความเชื่อว่าการทำเนื้อสัตว์ให้สุก จะหย่อนทั้งในทางรสชาติและคุณค่าทางอาหาร

การปรุงแต่งอาหารของคนไทยในภาคเหนือมีชนิดต่าง ๆ เช่น แกง ยำ ตำ ลาบ หลู้ และน้ำพริก การบริโภคดังกล่าวนิยมบริโภคกับผักสด ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในภาคเหนือมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป แต่ก็ยังคงมีเอกลักษณ์ของตนเองอยู่ แม้จะได้รับอิทธิพลจากภายนอกมากขึ้น เช่น ก๋วยเตี๋ยวอาหารผลิตจากโรงงาน ขนมปัง นม อาหารกระป๋องต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านั้นนับวันแต่จะแพร่หลายเข้าไปตามชนบทห่างไกล แม้แต่ในหมู่บ้านยากจน แต่แบบแผนการบริโภคของคนในภาคเหนือยังคงดำรงอยู่เช่น มีการรับประทานข้าวหนึ่ง แกงหมู แกงฮังเล น้ำพริกอ่องและลักษณะการรับประทานแบบขันโตกก็ยังมีอยู่สืบไป เว้นแต่รายละเอียดบางประการเท่านั้นที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและพัฒนาการทางสังคม

ประพิมพร สมณาแสง และคณะ ทำการวิจัย "อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" (2528) พบว่า แหล่งอาหารธรรมชาติของชาวบ้านเป็นอาหารที่ได้มาจากที่นา เช่น ผักแว่น กบ ปู อาหารที่ได้จากป่า เช่น เห็ดต่าง ๆ และอาหารที่ได้จากแหล่งน้ำ เช่น ปลา ต่าง ๆ ซึ่งแหล่งอาหารที่ได้ก็จะแตกต่างกันตามฤดูกาลทั้งปริมาณและคุณภาพจากการศึกษาของ ประยงค์ ลิ้มตระกูล และชลอศรี จันทรประทุม เรื่อง "บริโภคนิสัยของมารดาที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน ในชนบทจังหวัดเชียงใหม่" (2523) พบว่า มีเด็กที่มีภาวะโภชนาการบกพร่องประมาณ 1 ใน 4 ของจำนวนที่ศึกษา 417 ครอบครัว ซึ่งมารดามีบริโภคนิสัยที่ไม่ค่อยถูกต้อง มีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารที่ได้รับถ่ายทอดสืบต่อกันมา จึงงกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายขณะตั้งครรภ์ ะยะหลังคลอดและขณะเจ็บป่วย ทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการบกพร่อง

การวิจัยลักษณะทางสังคมและชนบทรรมนิยมประเพณีในการบริโภคอาหารของคนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดย ไพฑูรย์ มีกุล พบว่า สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของภาคอีสานในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงไป ได้ศึกษาถึงค่านิยม ประเพณีการปรุงอาหาร ชาวอีสานทั้งที่เป็นครู อาจารย์ และข้าราชการ ยังคงรับประทานอาหารดิบ ๆ ลักษณะนิสัยและความเชื่อดังกล่าวเป็นมรดกทางวัฒนธรรมประกอบกับความแห้งแล้งของภูมิภาคนี้ ทำให้ชาวอีสานรับประทานอาหารได้แทบทุกอย่าง เช่น งู กิ้งก่า ตั๊กแตน เป็นต้น นอกจากนี้งานวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงลักษณะสังคมชนบประเพณีที่สัมพันธ์กันต่อการบริโภคอาหารของชาวอีสานและมีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคนิสัยของชาวอีสานโดยส่วนรวมด้วย (ไพฑูรย์ มีกุล : 2528)

ทางด้านพฤติกรรมการบริโภคของประชากรชาวไทย วัฒนา ประทุมสินธุ์ และ กัณฑ์ กะระณา พบว่า ภาคใต้มีอาหารอุดมสมบูรณ์เพียงบางท้องถิ่นเท่านั้น สำหรับบริโภคนิสัยของประชาชนชาวไทย จะบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลัก ปลาคืออาหารโปรตีนประจำในรูปของปลาเค็ม ปลาต้ม บริโภคกับ น้ำบูดู น้ำบูดูเป็นองค์ประกอบสำคัญของข้าวยา ซึ่งเป็นอาหารที่นิยมกันอย่างกว้างขวางใน ประชาชนชาวไทย ส่วนความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่างชาวไทยพุทธและไทยมุสลิมคือ ไทยพุทธมักนิยม บริโภคผักมาก ส่วนไทยมุสลิมไม่ค่อยนิยมบริโภคผัก แต่สะดวกเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงเป็นที่ นิยมกว้างขวางทั้งในหมู่ไทยพุทธและไทยมุสลิม แต่เป็นผักที่มีราคาสูง ครอบครัวยากมีฐานะทาง เศรษฐกิจต่ำจึงไม่สามารถที่จะซื้อมารับประทานบริโภคเป็นอาหารประจำได้ ชาวชนบททั้งไทยพุทธและมุสลิม ไม่บริโภคขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะบริโภคเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ขนมส่วนใหญ่จะซื้อ จากตลาด ส่วนใหญ่จะผสมสีย้อมผ้า ความนิยมอาหารใส่สีมีทั้งในอาหารคาวและหวาน อาหาร สำหรับโอกาสพิเศษของชาวไทยมุสลิมก็นิยมใส่สีมาก ส่วนของชาวไทยพุทธชนมประกอบด้วยแฉ่ง น้ำตาล แต่ไม่ใส่สี ส่วนขนมหวานอื่น ๆ มักใส่สี สิ่งที่ยอมรับกันมากควบคู่กับสีคือ ผงชูรส มีการใช้กันถึงกว่าร้อยละ 60 นอกจากนี้ความเชื่อผิด ๆ ยังมีอยู่มาก เช่น ในหมู่ไทยพุทธไม่ให้ หญิงมีครรภ์รับประทานเนื้อเพราะเชื่อว่าคลุกจะหดรัด ไม่ให้รับประทานไข่และผักต่าง ๆ เพราะ เชื่อว่า คลอดลูกแล้วเลือดจะออกมาก หลังคลอดไม่รับประทานเนื้อเพราะเชื่อว่าแผลจะหายช้า ของเปรี้ยวจะทำให้คลุกเป็นแผล ในหมู่ไทยมุสลิมห้ามแม่ลูกอ่อนบริโภคเนื้อชนิดต่าง ๆ ไข่และ ผลไม้ ห้ามเด็กรับประทานปลาเพราะกลัวจะเป็นพยาธิ พฤติกรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ทางสังคมและวัฒนธรรมทั้งสิ้น (วัฒนา ประทุมสินธุ์ และ กัณฑ์ กะระณา : 2525)

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ชาวชนบทยังมีความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารบางประเภท เช่น การงดของแสลง การงดอาหาร ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด และการให้อาหารสำหรับทารก ความเชื่อเหล่านี้อาจจะมี แตกต่างไปตามสภาพวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือ ตอนล่าง พบว่า การงดอาหารแสลงในขณะตั้งครรภ์ เช่น กล้วยสุก อาหารเผ็ด ไข่ ผีอก มัน ปลากระดี เหตุผลคือทำให้คลอดยาก (สถาบันวิจัยโภชนาการ 2528 : 65-66) ส่วนการศึกษาในกลุ่มคนไทยภาคเหนือตอนบนพบว่า เหตุผลสำคัญของข้อห้ามรับประทานอาหาร บางชนิดระหว่างตั้งครรภ์คือ คลอดยาก และลูกอาจผิดปกติทางสรีระ แต่ชนิดของอาหารอาจ ห้ามแตกต่างกัน เช่น ห้ามรับประทานกล้วยหรือผลไม้อื่น ๆ ห้ามรับประทานปลีกกล้วย ของหวาน

หอย ห้ามรับประทานอัมที่หลังผู้อื่น ห้ามรับประทานผลไม้แสด อาหารรสเผ็ดจัด ห้ามรับประทาน
สิ่งต่าง ๆ ในขณะเคี้ยว ห้ามรับประทานแทนม อ้อยเป็นลำ ผักลิ้นฟ้า น้ำหรือเนื้อมะพร้าว ผักที่
เป็นเถาเลื้อย อาหารไขมันมาก อาหารเผา ส่วนอาหารที่ส่งผลถึงทารกในครรภ์ เช่น เด็ก
สมองทึบ ๆ คือ จิ้งหรีด เช่น เหล้า อาหารค้างคืน ตัวต่อ แตน หอย (ยิ่งยง
เทพประเสริฐ 2529 : 53 - 60)

สำหรับความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวเขานั้น จะพบว่ามีกรงดอาหาร
สำหรับคนเฉพาะกลุ่ม เช่น เวลาเจ็บป่วย ห้ามไม่ให้รับประทานเนื้อหมู เนื้อควาย เนื้อวัว ที่
สัตว์เหล่านี้ชราแล้ว เหตุผลคือ จะทำให้โรคกำเริบลูกหลานต่อไป ส่วนหญิงมีครรภ์นั้น ช่วงเดือนของ
การอยู่ไฟ ห้ามรับประทานของดิบ ของเย็น เช่น เนื้อดิบ ผักดิบ ต้องรับประทานแต่ของร้อนต้ม
สุกแล้ว อาหารสำหรับคนชรานั้นไม่ต่างจากคนวัยอื่น แต่อาจจะมีการพิเศษที่รับประทานเพื่อ
เสริมสร้างกำลังวังชา นอกจากนี้มีข้อห้ามรับประทานอาหารบางชนิดในโอกาสพิเศษ (คณะวิจัย
สถาบันวิจัยชาวเขา 2528 : 38 - 40)