

✓ 0012-77960  
12254

ศูนย์ข้อมูลภาคเหนือ

แหล่งอาหารและบริโภคนิสัยของประชากรลุ่มน้ำแม่แจ่ม

FOOD SOURCES AND FOOD HABITS OF PEOPLE IN THE MAE CHAEM WATERSHED AREA



คณะผู้วิจัย

ศรีวรรณ	วงศ์เจริญ	วท.บ. (พยาบาล), ค.ม. (บริหารการพยาบาล)
บุษยมาส	บุญใจเพชร	ศศ.บ. (สังคมวิทยา-มานุษยวิทยา), สก.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์)
สินธุ์	สโรบล	ศศ.บ. (รัฐศาสตร์), สก.ม. (สิ่งแวดล้อม)



SCHOOL FOR INTERNATIONAL TRAINING/THAILAND  
PAYAP UNIVERSITY

รายงานการวิจัย ฉบับที่ 39 มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่  
ได้รับทุนอุดหนุนจากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาอุดมศึกษาเอกชนจาก ทบวงมหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2530 - 2531

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์



๒.

เลขที่	394.1
	ว 246๒
เลขที่: เบิก	ว. 11609
วันที่ 14 เดือน	พ.ค. พ.ศ. 48

PAYAP UNIVERSITY



การวิจัยเรื่องแหล่งอาหารและบริโภคนิสัยของประชาชนลุ่มน้ำแม่แจ่ม ด้วยวิธีการสำรวจแบบ Rapid Rural Appraisal Technique (RRA) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งอาหารและบริโภคนิสัยของประชาชนลุ่มน้ำแม่แจ่ม ตลอดจนเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงและชาวพื้นเมืองในลุ่มน้ำแม่แจ่ม ผลการวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพและภูมิประเทศเป็นปัจจัยกำหนดปริมาณอาหารและบริโภคนิสัยของประชาชนในแต่ละฤดูกาลจะมีแหล่งอาหารและปริมาณอาหารแตกต่างกัน กลุ่มชาวเขามีปริมาณอาหารในแหล่งต่าง ๆ น้อยกว่าชาวพื้นเมือง

โดยทั่วไปแล้วแหล่งอาหารจากธรรมชาติจะได้จากป่า ในนา ในห้วย และจากการปลูกขึ้นเองในบริเวณบ้าน อาหารโปรตีนส่วนใหญ่จะได้จากสัตว์และแมลง อาหารที่ให้วิตามินเกลือแร่จะได้จากผลไม้ ในฤดูฝนประชาชนจะได้รับอาหารธรรมชาติจากพืชและสัตว์อุดมสมบูรณ์มาก สำหรับฤดูหนาว กลุ่มชาวเขาจะได้อาหารจากป่า แหล่งน้ำน้อยลง อาหารจากที่ไร่นาจะได้จากสัตว์จำพวกกบ เขียด เท่านั้น ไม่สามารถหาผักจากที่นาได้ในฤดูนี้ และจะเก็บผักได้เล็กน้อยจากริมห้วย กลุ่มชาวพื้นเมืองยังสามารถหาอาหารจากป่า ที่นา แหล่งน้ำ รวมทั้งปลูกเองตามบ้านได้ตามปกติ แต่มีปริมาณน้อยกว่าฤดูฝน ในฤดูร้อนกลุ่มชาวเขาจะมีแหล่งอาหารจากป่าและแหล่งน้ำเพียงเล็กน้อย ในที่ไร่นาจะจะไม่มีอาหารใดมารับประทานได้ ส่วนกลุ่มชาวพื้นเมืองสามารถหาแหล่งอาหารจากธรรมชาติและหาซื้อได้จากตลาดเพิ่มเติมอีกแหล่งหนึ่ง นอกจากนี้ยังปลูกพืชผักไว้บริเวณบ้าน แม้จะปลูกไม่มากนัก แต่ก็มีเพียงพอแก่การบริโภค

ส่วนวิธีการหาอาหารทั้งในกลุ่มชาวเขาและชาวพื้นเมือง ไม่แตกต่างกันมากนัก มีการซื้ออุปกรณ์เครื่องมือง่าย ๆ ที่ทำขึ้นเอง และจะหาอาหารมาพอกินในแต่ละมื้อ บุคคลที่จะไปหาอาหาร ไม่กำหนดแน่นอนชัดเจนว่าใครควรจะไปหาอาหาร ยกเว้นการออกไปล่าสัตว์ในป่าจะเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยปกติแล้วมักจะไม่ใช่เด็กไปหาอาหาร หากจะไปเก็บอาหารก็ตามผู้ใหญ่ไปเพื่อความสนุกสนานมากกว่า ในกลุ่มชาวพื้นเมืองการเก็บอาหารจากป่าที่ได้มากในบางฤดูนั้น อาจนำมาขายบ้าง เช่น ฤดูที่มีผักหวานมาก อาจจะไปเก็บมาไว้บริโภคและที่เหลือนำไปขาย

วิธีการปรุงอาหารของชาวเขาทำแบบง่าย ๆ มีชนิดของอาหารน้อยมาก มักนำอาหารที่หาได้มาต้มแกง ใส่พริกกับเกลือและผงชูรส และรับประทานผักสดจิ้มกับน้ำพริก กลุ่มชาว

พื้นเมืองมีวิธีการปรุงอาหารหลายชนิด มีมากกว่าชาวเขา มีการทำอาหารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น  
แกง คัม ยำ คั่ว ลาบ หลู้ แอบ

สำหรับบริโภคในลุ่มชาวเขาจะรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก กลุ่มชาวพื้นเมือง  
รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก สุขนิสัยทั่วไปของทั้งสองกลุ่มยังไม่ถูกสุขลักษณะ ในเรื่องการดอม  
อาหาร ทั้งสองกลุ่มจะมีการดอมอาหารประเภทผักต่าง ๆ มากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์

---



## Abstract

This study of food sources and food habits of the people in the Mae Chaem Watershed area was carried out through the use of the Rapid Rural Appraisal Technique (RRA). The study's purpose was to examine the food sources and food habits of the people in the Mae Cham Watershed area and also to compare the food habits of the Karens and northern Thais in the Mae Chaem Watershed area. This study found that the terrain and related environmental conditions were factors limiting the amount of food and the people's food habits. Food sources and the amount of food differed during each season. Tribal peoples had lower amounts of food from different sources than did the northern Thais.

In general, whether from natural sources of food like the forest, rice fields, and in streams, or whether from cultivated areas around the house, protein came from animals and insects. Food providing vitamins and minerals were fruits and vegetables. During the rainy season, the people received ample amounts of food from natural sources like crops and animals. During the cold season, tribal peoples obtained less food from forests and water sources. Food from fields and gardens were only from animals like frogs and toads. It was not possible to get vegetables from the fields at this time; only some greens could be gathered from the edges of streams during this season. The northern Thais were still able to obtain food from the forests, fields, and water sources including what they primarily cultivated around the house but the amount was less than during the rainy season. During the hot season, they were able to obtain only a little food from the forests and water sources. There was no food at all from fields and gardens. The northern Thais could find some food

from natural sources and bought some food from markets, which were an additional source. They continued to plant various crops around their houses, which although not much did provide some food.

The methods for finding food by tribal and northern Thai people did not differ much. Simple, self-made tools were used in finding enough food to eat, meal by meal. Individuals going to find food did not specify exactly who should find the food except that more men than women hunted animals in the forests. In general, children were not used to find food if they did it was in the company of adults with whom they went to have some fun. Food gathered from the forests in certain seasons by northern Thais, such as phak wan (*Melientha suavis*) was sometimes both sold in markets and eaten at home.

Food was prepared by tribal peoples in a number of simple ways. There were only a few types of food which mostly were curried to which chili, salt, and monosodium glutamate were added. Vegetables were often eaten fresh and dipped in chili pastes. The northern Thais and quite a few more ways of preparing food than the tribal peoples. These included currying, boiling, mixing spicy salads, roasting, making ground raw meat or fish "tartare", making spicy blood preparations (lu), and broiling.

For the staple food, tribal people mostly eat regular rice while the northern Thais eat glutinous rice. Cleanliness in food preparation by both groups is less than ideal. Regarding food preservation, both groups preserve vegetables more than meats.

---



## กิตติกรรมประกาศ

"แหล่งอาหารและบริโภคนิสัยของประชากรลุ่มน้ำแม่แจ่ม" เป็นงานวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จากกองสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ 2530 คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทบวงมหาวิทยาลัยมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ พันธชาติ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนา คร.ราญ ฤนาท ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยพายัพ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นที่ยปรึกษาของโครงการวิจัยนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ Dr. Terry B. Grandstaff และ Dr. Somluckrant W. Grandstaff แห่ง Rural System Research and Farming System Research Projects มูลนิธิฟอร์ด คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (KKU - FORD Project) ที่กรุณาให้การอบรมและแนะนำการใช้เทคนิคระเบียบวิธีการวิจัยแบบ Rapid Rural Appraisal (RRA) ที่ถูกนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อ คุณจอม ขวัญดี รองผู้อำนวยการโครงการพัฒนาลุ่มน้ำแม่แจ่ม ที่กรุณาให้ความสะดวกเป็นอย่างดียิ่งในการทำวิจัย คุณเจิมศักดิ์ กลั่นเรืองแสง หัวหน้าฝ่ายสนามสายงานพัฒนาที่ดินของโครงการฯ ที่กรุณาให้ความสะดวกในด้านยานพาหนะและสถานที่พัก ตลอดจนให้คำแนะนำในการวิจัยสนาม คุณชินนทร์ เนตรนพรัตน์ และคุณศักดิ์ระวี ชีวะเสรีชน เจ้าหน้าที่สนามสายงานพัฒนาที่ดินของโครงการฯ ที่ให้ความสะดวกในการเก็บข้อมูลสนามหมู่บ้านตัวอย่าง คุณเกษม มโนวรรณ สาธารณสุขอำเภอแม่แจ่ม ที่ให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับสถานะสุขภาพของหมู่บ้านและตำบลต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ้านสองธาร ที่ให้ความสะดวกต่อการเข้าพบชาวบ้าน คุณสุรศักดิ์ เมฆสวรรค์บำรุง ผู้ช่วยนักวิจัย ที่ทำหน้าที่เป็นล่ามแปลภาษากะเหรี่ยงจนทำให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียด

การวิจัยนี้คงไม่สำเร็จลุล่วงได้ หากปราศจากซึ่งความร่วมมือของประชาชน ทั้งชาวไทยเหนือและชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ในหมู่บ้านยางสำน บ้านสองธาร และบ้านมะละ ตำบลบ้านทับ และท่ายาง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ข้อมูลด้านต่าง ๆ ตลอดจนเวลาในการ

สัมภาษณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้ และขอแสดงความขอบคุณต่อเจ้าหน้าที่ของโครงการพัฒนาลุ่มน้ำแม่แจ่มทุกท่าน ที่  
ให้ความสะดวกในการเก็บข้อมูลภาคสนาม

คณะผู้วิจัย

PAYAP UNIVERSITY



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
รายการตารางประกอบ	ฉ
บทที่	
1      บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย	4
คำจำกัดความ	4
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
2      การดำเนินการวิจัย	8
ข้อดีของ RRA	8
การรวบรวมข้อมูล	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	13
สภาพทั่วไปของหมู่บ้านที่ศึกษา	13
3      ผลการวิจัย	20
แหล่งอาหารธรรมชาติและแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติของกลุ่มชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	20
วิธีการหาอาหารธรรมชาติของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	24

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีการบริโภคอาหารและการปรุงอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	27
	การถนอมอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	27
	การบริโภคนิสัยและความเชื่อของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	29
	แหล่งอาหารธรรมชาติและแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติของชาวพื้นเมือง	33
	วิธีการหาอาหารของชาวพื้นเมือง	36
	วิธีการบริโภคอาหารและการปรุงอาหารของชาวพื้นเมือง	39
	การถนอมอาหารของชาวพื้นเมือง	40
	บริโภคนิสัยและความเชื่อของชาวพื้นเมือง	41
4	สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	48
	สรุป	48
	อภิปราย ผลและข้อเสนอแนะ	49
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	55
	บรรณานุกรม	56
	ประวัติผู้วิจัย	58



รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากป่าของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	43
2      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากป่าของชาวพื้นเมือง	43
3      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากนาของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	44
4      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากนาของชาวพื้นเมือง	44
5      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากแหล่งน้ำ (ลำห้วย) ของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	44
6      สรุปอาหารธรรมชาติที่ได้จากแหล่งน้ำ (ลำห้วย) ของชาวพื้นเมือง	45
7      สรุปวิธีการบริโภคอาหารและการถนอมอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง	45
8      สรุปวิธีการบริโภคอาหารและการถนอมอาหารของชาวพื้นเมือง	46