

สถานการณ์การบริโภคเกลือโซเดียมในประเทศไทย

: การศึกษาเชิงคุณภาพ

โดย

ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ

โครงการสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เสนอต่อ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ความเป็นมา วัตถุประสงค์และวิธีการวิจัย	1
1.1 ความเป็นมา	1
1.2 วัตถุประสงค์และแนวคิด	5
1.3 วิธีการศึกษา	5
บทที่ 2 การกินอยู่แบบภาคเหนือ - บ้านเอื้องคำ	7
2.1 ประวัติความเป็นมา	8
2.2 โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมของครัวเรือน	9
2.3 แบบแผนการกินหลักๆ และ แหล่งอาหารสำคัญของชุมชน	10
2.4 แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร	18
2.5 ความเชื่อมโยงระหว่างแบบแผนการกินกับแบบแผนการใช้เวลา	19
2.6 พฤติกรรมการกินอาหารที่เป็นแหล่งโซเดียม	21
2.7 ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	22
2.8 กรณีศึกษาที่ 1 - 6	25
บทที่ 3 การกินอยู่แบบภาคกลาง - บ้านหนองบานชื่น	49
3.1 กว่าจะมาเป็นวันนี้	50
3.2 โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ	50
3.3 แบบแผนอาหารการกินหลักๆ และแหล่งอาหารสำคัญของชุมชน	51
3.4 แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร	54
3.5 พฤติกรรมการกินอาหารที่เป็นแหล่งโซเดียม	56
3.6 ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	56
3.7 กรณีศึกษาที่ 1 - 6	57
บทที่ 4 การกินอยู่แบบภาคอีสาน - บ้านโคกดอกกรัก	81
3.1 ประวัติความเป็นมา	82
3.2 โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ	83
3.3 แหล่งอาหารสำคัญในชุมชน	84
3.4 แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร	85
3.5 กรณีศึกษาที่ 1 - 5	86
บทที่ 5 การกินอยู่แบบภาคใต้ - บ้านบางใบไม้	92
3.1 ประวัติความเป็นมา	93
3.2 โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ	93
3.3 วิธีการทำมาหากิน	95
3.4 แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร	96

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	98
3.6 กรณีศึกษาที่ 1 - 7	98
บทที่ 6 บทสรุป วิเคราะห์ และ ห้ยยะเชิงนโยบาย	109
บทที่ 7 ภาคผนวก	112
แนวคำถาม	113
อ้างอิง	115

บทที่ 1

ความเป็นมา

โรคเรื้อรังหลายชนิด โดยเฉพาะ โรคหัวใจ อัมพฤกษ์อัมพาต มะเร็ง เบาหวาน และความพิการต่างๆ กำลังเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของโลกในปัจจุบัน และในอนาคต ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกชี้ว่า ในปี 2001 หนึ่งในสามของการตายทั้งหมดของโลก (ประมาณ 16.6 ล้านคน) เกิดจากกลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ (cardiovascular diseases) ที่ป้องกันได้ด้วยการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงหลักๆ คือ การกินที่สร้างปัญหาสุขภาพ (unhealthy diet) การไม่ออกกำลังกาย (physical inactivity) และ การสูบบุหรี่ (smoking) (WHO 2003) ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกเช่นเดียวกัน ที่คาดการณ์ว่า ร้อยละ 60 ของผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมดของโลกในปี 2505 (ราว 35 ล้านคน) จะเนื่องมาจากโรคเรื้อรัง โดยในกว่าครึ่ง หรือราว 17.5 ล้านคน เกิดจากกลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ และที่สำคัญก็คือ 8 ใน 10 คน ของผู้ที่เสียชีวิตเหล่านั้น อยู่ในประเทศที่มีระดับรายได้ต่ำและปานกลาง ซึ่งก็คือ กลุ่มประเทศที่คนส่วนใหญ่ของโลกอาศัยอยู่ (WHO 2007) ข้อมูลดังกล่าวนี้ ย้ำว่า ความรับรู้เดิมๆว่าโรคเรื้อรังเป็นปัญหาของสังคมคนมั่งคั่ง (affluent society) กลายเป็นสิ่งที่ไม่ตรงกับความจริง เพราะโดยแท้จริงแล้ว โรคเรื้อรังได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศกำลังพัฒนาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งจะสร้างภาระในระบบบริการสุขภาพและ ผลกระทบทั้งทางเศรษฐกิจ และสังคม เพราะผลจากการป่วย พิกัด และ เสียชีวิตก่อนวัยอันควรของประชากรวัยแรงงาน ตลอดจนค่าใช้จ่ายด้านการรักษา พยาบาล ฯลฯ จะเป็นภาวะที่น่าวิตกอย่างยิ่งหากประเทศต่างๆในโลก ยังไม่ตระหนัก และสร้างมาตรการที่ดีและชัดเจนเพียงพอ เพื่อรับมือกับปัญหานี้ (WHO 2005)

ภาวะความดันโลหิตสูง (high blood pressure) เป็นทั้งอาการและสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและอื่นๆ เช่น ภาวะหลอดเลือดสมองตีบ/แตก/ตัน หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว และไตวาย มีข้อมูลพบว่า ความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามภาวะความดันที่เพิ่มขึ้น มีข้อมูลที่บ่งชี้ว่าโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะความดันโลหิตสูง (BP-related diseases) ยังคงเป็นปัญหาที่ต่อเนื่อง มาตรการในการของการลดความดันโลหิต ทั้งในกลุ่มประชากรที่ยังไม่ป่วย (nonhypertensive) และกลุ่มที่ป่วยแล้ว โดยเฉพาะมาตรการเพื่อเปลี่ยนแปลงแบบแผนการกิน (dietary change) (Appel et al 2006)

สำหรับสังคมไทย ที่ผ่านมามีรายงานอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงน้อย แต่ปัจจุบันกลับพบสูงขึ้น โดยผลการสำรวจในปี 2532 พบอัตราการป่วยประมาณร้อยละ 5 แต่ในปี 2546-2547 พบถึงร้อยละ 22.1 รวมทั้งมีการพบในกลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงานตอนต้นมากขึ้น ส่วนสาเหตุเชื่อว่าน่าจะเกิดจากพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทยที่เปลี่ยนไป โดยมีการกินอาหารที่มีรสเค็มมากขึ้น กินอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้ น้อย การดำเนินชีวิตประจำวันแบบนั่งๆ นอนๆ ไม่ออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น มีความเครียดเรื้อรัง และมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆเช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น ทั้งหมดนั้นเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงสู่ความเป็นสังคมสมัยใหม่ทั้งสิ้น

โซเดียมและโรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ (Cardiovascular disease) เป็นสาเหตุของการตายทั่วโลก โดยร้อยละ 80 ของการตายด้วยโรคนี้ เกิดจากความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ และ คอเลสเตอรอลสูง ในบรรดาปัจจัยเหล่านี้ ความดันโลหิตที่สูงขึ้น คือสาเหตุโดยตรงที่สำคัญที่สุด ที่นำไปสู่การตาย โดยเป็นเช่นเดียวกันทั้งในประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา

ภาวะความดันโลหิต เกี่ยวพันโดยตรงกับความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยอาการหลอดเลือดในสมองตีบ/แตก โรคหัวใจขาดเลือด และ หัวใจล้มเหลว ภาวะความดันโลหิตสูงและการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิตตามอายุซึ่งพบในเกือบทุกสังคมนั้น มีสาเหตุโดยตรงจาก **หนึ่ง** การได้รับเกลือในปริมาณสูงเข้าสู่ร่างกาย **สอง** การได้รับโปแตสเซียมเข้าสู่ร่างกายน้อย (ซึ่งสัมพันธ์กับการกินผักและผลไม้ไม่พอ) และ **สาม** การมีภาวะน้ำหนักเกิน และ การขาดการออกกำลังกาย (MacGregor 2007: 17)

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ผ่านมา มีบทสรุปที่ตรงกันว่า การบริโภคเกลือเกิน มีผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง การก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคกระดูก ต้อกระจก นิ้วในไต และ เบาหวาน (Cappuccino & MacGregor, 1997; Cappuccino et al., 2000) มีการพบข้อมูลจากทั่วโลกที่สอดคล้องกันว่าการลดการบริโภคเกลือ 6 กรัม/วัน ทำให้โดยเฉลี่ยแล้วสามารถลดค่าความดันโลหิต systolic ในประชากรวัยผู้ใหญ่ลงได้ประมาณ 5 มิลลิกรัมปรอท ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ การสามารถลดจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดตีบ/แตก และโรคหลอดเลือดหัวใจ ลงได้ร้อยละ 24 และร้อยละ 18 ตามลำดับ ซึ่งหมายถึงว่า ผู้ที่จะเสียชีวิตจากโรคดังกล่าวทั่วโลก จะมีจำนวนลดลงได้ถึง 2.5 ล้านคนในแต่ละปี (He & MacGregor 2003 cited in WHO 2007: 17)

แบบแผนการบริโภคโซเดียม

โดยสรีระ ร่างกายคนเราต้องการโซเดียมประมาณ 8-10 mmol (หรือราว 194-230 มิลลิกรัม) ต่อวัน โดยโซเดียมที่เข้าสู่ร่างกายเกือบทั้งหมด จะถูกขับออกทางไต องค์การอนามัยโลกเสนอว่า ปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมที่ร่างกายควรได้รับ (Population nutrient intake) สำหรับเกลือโซเดียมไม่ควรเกิน 5 กรัม /วัน (หรือเทียบได้กับปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2 กรัม/วัน) (WHO 1983; WHO 2003 cited in WHO 2007: 14) อย่างไรก็ตาม การกำหนดตัวเลขปริมาณโซเดียมที่คนควรได้รับในแต่ละวัน แตกต่างกันในแต่ละประเทศ ประเทศในยุโรป เช่น เนเธอร์แลนด์ กำหนดไว้ที่ไม่ควรเกิน 9 กรัม/วัน โปรตุเกส ไม่เกิน 5 กรัม/วัน ขณะที่กรีซและฮังการี กำหนดไว้เพียงว่า ให้หลีกเลี่ยงเกลือและอาหารที่มีเกลือสูง

ในเอเชีย มี 4 ประเทศ ที่มีการกำหนดตัวเลขดังกล่าว ซึ่งแตกต่างกัน ตั้งแต่ไม่เกิน 5 กรัม/วัน ในประเทศสิงคโปร์ จนไม่เกิน 10 กรัม/วัน ในประเทศญี่ปุ่น ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ กำหนดไว้ไม่เกิน 6 กรัม/วัน สำหรับในแอฟริกา มีแค่สองประเทศ คือ ไนจีเรียและแอฟริกาใต้ แต่ก็ก็เป็นเพียงการกำหนดข้อเสนอแนะ (guidelines) ไว้เท่านั้น

ในกลุ่มประเทศอเมริกาเหนือ ประเทศแคนาดา กำหนดไว้ไม่เกิน 6 กรัม/วัน ขณะที่สหรัฐอเมริกา กำหนดไว้ไม่เกิน 4 กรัม/วัน สำหรับกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม ไม่ใช่ประชาชนทั่วไป สำหรับในประเทศแถบอเมริกาใต้ มีเพียงบราซิล ที่กำหนดตัวเลขไว้ไม่เกิน 5 กรัม/วัน ขณะที่ไม่มีเพียงบางประเทศที่เกลือ กำหนดเพียงข้อเสนอแนะกว้างๆให้

ระมัดระวังการบริโภคเกลือ ส่วนประเทศที่เหลือส่วนมากไม่มีข้อกำหนดดังกล่าว (Cappuccino 2007 in WHO 2007: 14)

ในต่างประเทศ ข้อมูลจากงานวิจัยการบริโภคโซเดียมในโครงการ INTERSALT ในปี 1988 ซึ่งใช้ข้อมูลโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง จาก 32 ประเทศ พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ชายมีค่าเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียมตั้งแต่ 150-199 mmol ต่อวัน ขณะที่ผู้หญิงบริโภคโซเดียม 100-149 mmol/วัน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลในรอบกว่า 20 ปี ที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าในประเทศส่วนใหญ่ ค่าเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียม ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากนัก (ยกเว้นในบางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น) นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ชายมีปริมาณการบริโภคโซเดียมมากกว่าผู้หญิง ขณะที่แบบแผนดังกล่าวนี้ พบคล้ายกันในประชากรวัยเด็ก¹

ในประเทศอุตสาหกรรม ประมาณร้อยละ 75 ของโซเดียมที่บริโภค มาจากอาหารอุตสาหกรรม (processed food) และอาหารที่กินนอกบ้าน ในประเทศแถบเอเชีย และ หลายประเทศในแอฟริกา เกลือที่ใส่ในขั้นตอนการปรุงอาหารและเกลือในซอสและเครื่องปรุงรส เป็นแหล่งที่มาโดยส่วนใหญ่ของโซเดียมที่คนบริโภค

ในประเทศอเมริกา เกลือคือแหล่งที่มาของโซเดียมในอาหารที่คนอเมริกันบริโภคที่มากที่สุด มีรายงานการสำรวจอาหารในอเมริกาพบว่า อาหารนับพันชนิด มีปริมาณโซเดียมมากกว่าปริมาณสูงสุดที่มีการแนะนำให้ควรบริโภคต่อคนต่อวัน ตั้งแต่ ¼ ถึง ½ เท่า นอกจากนี้ จากการศึกษาของ สถาบันวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์ของสาธารณะ (Center for Science in the Public Interest- CSPI) ยังพบว่า ปริมาณโซเดียมในอาหารจากภัตตาคารทั้งหลายยังนำวิตกว่าที่พบในอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านค้า โดยผลการวิเคราะห์อาหารจากภัตตาคารนับร้อยแห่ง พบว่าแม้ว่าปริมาณไขมันในอาหารที่มาจากแหล่งอาหารเหล่านี้จะแตกต่างกัน แต่เกือบทั้งหมด มีปริมาณโซเดียมสูงเกินมาตรฐาน (Jacobson in WHO 2007:18)

มีข้อมูลยืนยันว่า คนอเมริกันปัจจุบัน กินโซเดียมมากกว่าคนอเมริกันเมื่อ 20-30 ปีก่อน โดยผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ตัวเลขการบริโภคโซเดียมของคนอเมริกันกระโดดจากประมาณ 2.3 กรัม/คน/วัน ในช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 เป็นประมาณ 3.3 กรัม/คน/วัน ในช่วงปี 1999-2000 ขณะที่ ณ ปัจจุบันตัวเลขเฉลี่ยของการบริโภคโซเดียมของคนอเมริกันตกวันละ 4 กรัม (Jacobson เพิ่งอ้าง)

อุตสาหกรรมอาหารกับการบริโภคเกลือ

ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เกลือที่บริโภคส่วนใหญ่ มาจากอุตสาหกรรมอาหารและอยู่นอกการควบคุมของผู้บริโภค ในยุโรปตะวันตกและอเมริกา ประมาณ ร้อยละ 80 ของเกลือที่บริโภคแฝงอยู่ในอาหารอุตสาหกรรมเหล่านั้นโดยที่ผู้บริโภคไม่รู้ ในบริบทเช่นนี้ ความสำเร็จในการลดปริมาณการบริโภคเกลือ จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากอุตสาหกรรมอาหารในการค่อย ๆ ลดสัดส่วนของเกลือในผลิตภัณฑ์ลงเป็นสำคัญ แต่ก็ไม่ง่ายนัก เกลือมีบทบาทสำคัญในอุตสาหกรรมอาหารในหลายลักษณะ เกลือช่วยให้อาหารบางชนิดที่กินไม่ได้ กลายเป็นอาหารที่มีรสชาติดีขึ้นโดยใช้ค่าใช้จ่ายน้อยมาก ในผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ที่เกลือถูกใช้ร่วมกับ polyphosphates ทำให้

¹ Elliott (2007) In WHO (2007) p. 11

อาหารมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยใช้ทุนน้อยมาก ในอุตสาหกรรมเครื่องดื่ม เกลือคือส่วนประกอบสำคัญในการสร้างความกระหาย การลดเกลือ อาจหมายถึงปริมาณการดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม เบียร์ และ น้ำแร่ เหล่านี้ที่ลดลง ยิ่งไปกว่านั้น อาหารที่มีปริมาณเกลือสูงๆ โดยเฉพาะที่ขายให้กับเด็ก จะมีผลต่อการสร้างนิสัย (habituation) ที่ทำให้เด็กคุ้นเคยและติดกับรสเค็มมากขึ้นๆ จนอาจถึงการติดสินค้าเหล่านั้น และก็หมายถึงยอดขายและผลกำไรของบริษัทผู้ผลิตผลที่ตามมาคือบริษัทผู้ผลิตอาจจะล้มหรือปฏิเสศที่จะให้ความร่วมมือในการลดปริมาณเกลือที่เป็นส่วนประกอบของอาหาร (MacGragor 2007 *in* WHO 2007 p. 17)

วัฒนธรรมอาหาร กับ การบริโภคโซเดียม

การบริโภคอาหารเป็นวัฒนธรรมอย่างยิ่ง เพราะการกินของมนุษย์ต่างจากสัตว์ การนิยามว่าอะไรคืออาหาร อะไรมิใช่อาหาร (อะไรกินได้ อะไรกินไม่ได้) วิธีการปรุง การเสิร์ฟ การกิน ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ คุณและโทษของอาหารแต่ละชนิด ตลอดจนความหมาย และบทบาทหน้าที่ทางสังคมของอาหาร (เช่น อาหารบางลักษณะใช้เป็น ส่วนหนึ่งของพิธีกรรม การเลี้ยงอาหาร บางกาลและเทศะ เป็นสื่อแสดงความยินดี ความเป็นมิตร เครื่องเชื่อมไมตรี ฯลฯ) ลักษณะทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่แตกต่างกันในแต่ละสังคม และในสังคมเดียวกันแต่ต่างยุคต่างสมัย ความคิด ความเชื่อ และ พฤติกรรมที่มีต่ออาหาร ซึ่งมีมากมาย และสลับซับซ้อน อันเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมมนุษย์ จึงทำให้การบริโภคอาหาร เป็นวัฒนธรรมอย่างยิ่ง

นอกจากนี้เหตุปัจจัย ที่กำหนดวัฒนธรรมอาหารของแต่ละสังคม ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ซับซ้อนไม่แพ้กัน โดยแนวคิดทางมานุษยวิทยา ตัวกำหนดแบบแผนทางวัฒนธรรมของอาหารคือเงื่อนไขทางนิเวศวิทยา เนื่องจากสภาพนิเวศวิทยาของแต่ละพื้นที่นั้นจะเป็นตัวกำหนดการมีอยู่ของอาหารชนิดต่างๆตามธรรมชาติ และเมื่อประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมด้านต่างๆ เช่น การพัฒนาการทางเศรษฐกิจ สังคม การย้ายถิ่นของประชากร การเดินทางติดต่อค้าขายแลกเปลี่ยนสินค้า การเกิดความเป็นเมือง และการพัฒนาของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความเป็นอุตสาหกรรม ฯลฯ ทั้งหมดล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอาหาร ในสังคมชนบทห่างไกล อาหารส่วนใหญ่มาจากในธรรมชาติ เป็นการปรุงเองในครัวเรือน มากกว่าการซื้อกิน ขณะที่สังคมเมืองจะเห็นบทบาทของอาหารอุตสาหกรรมมากขึ้น วิทยาศาสตร์การอาหารและเทคโนโลยีการผลิต (การเตรียมวัตถุดิบ การปรุง การเก็บรักษา การบรรจุหีบห่อ การมีตู้เย็น สารกันบูด สารปรุงแต่งรส-สี-กลิ่น ฯลฯ) ทำให้เกิดอาหารอุตสาหกรรมที่เก็บได้นาน ขนส่งได้ไกล รูปลักษณะชวนกิน และรสชาติถูกปากมากขึ้น รวมทั้งการโฆษณา ฯลฯ ทำให้อาหารกลายเป็นธุรกิจและอุตสาหกรรม ที่ผลิตขึ้นเพื่อตอบสนองวิถีชีวิตแบบเมือง ที่คนใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น ครัวเรือนและชุมชนผลิตอาหารกินเองน้อยลง พึ่งอาหารจากตลาดมากขึ้น การปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหาร หรือการปรุงกินเอง เป็นสิ่งที่เสียเวลา หรือ แพงกว่าการซื้อกิน ระบบการศึกษาแบบใหม่ ทำให้คนมีทักษะในการปรุงอาหารน้อยลง การกินอาหารสำเร็จรูปหรือตามร้านอาหารนอกบ้าน สะดวกกว่า เลือกรสชาติได้มากกว่า รวมทั้งไม่เสียเวลา ผลก็คือ ครัวเรือนยิ่งพึ่งพาอาหารภายนอกมากขึ้น

วัตถุประสงค์และแนวคิด

โครงการศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจกับพฤติกรรมการบริโภคเกลือของคนไทย และความคิด ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเกลือ/โซเดียม และผลต่อสุขภาพโดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โดยมีประเด็น รายละเอียด คือ เพื่อศึกษา

- 1) วิถีชีวิต แบบแผนการใช้เวลา ภูมิหลังทางสังคม-เศรษฐกิจและวัฒนธรรมผู้ให้ข้อมูล และแบบแผนทางสังคมวัฒนธรรมของการบริโภคอาหาร
- 2) ความคิด ความเชื่อ และระสนิยมเกี่ยวกับอาหาร และความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับสุขภาพ
- 3) พฤติกรรม และความคิดความเชื่อ เกี่ยวกับการกินเกลือ อาหารเค็ม และโซเดียม
- 4) ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงและความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคเกลือ/โซเดียมกับโรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนประสบการณ์เกี่ยวกับการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมการป้องกัน

การวิจัยนี้ จะใช้แนวคิดและวิธีการทางมานุษยวิทยา โดยพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคในฐานะที่เป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรม ที่ถูกกำหนดโดยบริบทสำคัญๆ 3 ด้านคือ บริบททางเศรษฐกิจ-สังคมของผู้บริโภค (เช่น สถานะรายได้ โครงสร้างครอบครัว ลักษณะการประกอบอาชีพ แบบแผนการดำเนินชีวิต การใช้เวลา การศึกษาและสถานภาพทางสังคม ฯลฯ) บริบททางวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารและการบริโภค (เช่น วัฒนธรรมความเชื่อ การให้คุณค่า ตลอดจนระสนิยมในการกินซึ่งอาจแตกต่างกันตามภูมิภาค เพศ วัย สถานะทางสังคม เป็นสิ่งที่กำหนดโดยภูมิหลังทางวัฒนธรรม สังคม และอิทธิพลของการโฆษณาและการตลาดของธุรกิจอาหารและบริการ ฯลฯ)และ บริบททางนิเวศน์และการมีอยู่ของอาหาร (ซึ่งรวมทั้งสภาพนิเวศน์ทางธรรมชาติ ที่มีผลต่อการมีอยู่ของแหล่งและประเภทอาหารในธรรมชาติ และ สภาพนิเวศน์ทางสังคม-เศรษฐกิจ ที่มีผลต่อการมีหรือไม่มีอยู่ของแหล่งอาหาร หรือประเภทของอาหาร (เช่น การมีอาหารสำเร็จรูป อาหารจากโรงงาน วัตถุประสงค์ในการปรุงอาหารแหล่งซื้อหา เช่น ร้านค้า ตลาดหรือตลาดนัด รถเร่ ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ เป็นต้น) การวิจัยนี้ มีสมมุติฐานว่า การกินอาหารเป็นวัฒนธรรม ที่เป็นปรากฏการณ์อันซับซ้อน แบบแผนการกิน (ชนิด รูปแบบ เวลา จำนวนมือ การให้คุณค่า ฯลฯ) เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดจากปัจจัยข้างต้น ทั้งในระดับจุลภาค และมหภาค กรอบความคิด ในการทำความเข้าใจกับแบบแผนการบริโภคเกลือและโซเดียมในครั้งนี้ จึงเริ่มจากสมมุติฐานว่า พฤติกรรมการบริโภคเกลือ/โซเดียม จำเป็นต้องถูกพิจารณาในบริบทของวัฒนธรรมการกิน ซึ่งจำเป็นต้องมองผ่านบริบทต่างๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และ สภาพนิเวศน์

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case-study) หมู่บ้านจำนวน 4 แห่ง เก็บข้อมูลด้วยเทคนิคเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์แบบลึก (In-depth Interview) และ การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal interview) การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) และ สาม การเก็บข้อมูลปริมาณโซเดียมในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง

รูปแบบการวิจัย จะเป็นแบบชาติพันธุ์วรรณา (Ethnography) ติดตามดูแบบแผนการกินของครอบครัวที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน 5-10 ครอบครัว ใน 4 ชุมชน ที่เลือกจาก 4 จังหวัด คือ นครปฐม นครราชสีมา เชียงใหม่และสุราษฎร์ธานี ใช้ระยะเวลาศึกษา 5 เดือน (มิถุนายน - ตุลาคม 2550)

งานศึกษาชิ้นนี้เป็นการศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Study) ตัวนักวิจัยเข้าไปอาศัยอยู่ในชุมชนกับครอบครัวหนึ่งซึ่งเลือกเป็นกรณีศึกษา ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม นักวิจัยจดบันทึกสนามอย่างละเอียดและสรุปประเด็นสำคัญที่ได้ในแต่ละวัน นอกจากนี้ มีการวางแผนการทำงานสำหรับวันรุ่งขึ้น ซึ่งแผนงานที่วางไว้สามารถปรับเปลี่ยนได้หากไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้

เริ่มต้น นักวิจัยได้เข้าไปทำความรู้จักกับผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ประธานสภาตำบล หัวหน้าสถานีอนามัย เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข รวมถึงคนเฒ่าคนแก่ในชุมชน เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะโครงสร้างพื้นฐาน ลักษณะทางสังคมและทางกายภาพ ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน สุขภาพอนามัยของคนในชุมชน หลังจากนั้น ได้สำรวจสภาพรอบหมู่บ้านเพื่อสังเกตลักษณะความเป็นอยู่ วิถีชีวิต สภาพบ้านเรือน อาชีพ ฐานะ แหล่งอาหารของครัวเรือนและชุมชน

เมื่อมองเห็นและทำความเข้าใจกับชุมชนบ้านหนองบานขึ้นทั้งภาพใหญ่และภาพย่อยแล้ว จึงได้พิจารณาเลือกครัวเรือนตัวอย่างให้มีความหลากหลาย โดยใช้เกณฑ์ในด้านอาชีพ ฐานะ คุ่มเครือญาติ จำนวนรุ่นของคนที่อยู่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน (2 รุ่น/3 รุ่น) แบบแผนการกิน (กินนอกบ้าน/กินในบ้าน ทำอาหารเอง/ซื้ออาหารสำเร็จรูป) ในครอบครัวมีคนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (มี/ไม่มี) โดยเลือกกลุ่มครัวเรือนตัวอย่างทั้งสิ้น 6 ครัวเรือน ประกอบอาชีพรับราชการ รับจ้าง ทำธุรกิจส่วนตัวและค้าขาย โดยทุกครัวเรือนที่เลือกมาทั้งหมดนี้ ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลแก่นักวิจัย

การเข้าถึงกลุ่มครัวเรือนตัวอย่าง นักวิจัยขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชนและผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนที่รู้จักและคุ้นเคยกับครัวเรือนตัวอย่าง เป็นผู้แนะนำให้รู้จักก่อนในครั้งแรก เพื่อสร้างความไว้วางใจและได้ทราบว่านักวิจัยเป็นใครและมาทำอะไร การเดินทางภายในชุมชน นักวิจัยใช้การเดินทางเท้าและรถจักรยานยนต์เป็นพาหนะ

การใช้เวลาในชุมชน นักวิจัยพักอาศัยอยู่กับครอบครัวข้าราชการครอบครัวหนึ่งภายในชุมชน ในแต่ละวันนักวิจัยจะไปยังบ้านซึ่งเลือกเป็นกรณีศึกษา เพื่อเข้าไปสร้างความคุ้นเคย พูดคุยกับคนในครอบครัวนั้น เรื่องราวที่พูดคุยก็เช่น การรับประทานอาหาร อาชีพ การทำมาหากิน สมาชิกในครอบครัว และสังเกตสภาพบ้าน ห้องครัว ตู้เย็น และสภาพความเป็นอยู่ของแต่ละครัวเรือน หลังจากการพูดคุยกันหลายครั้ง เกิดความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเป็นกันเองมากขึ้นแล้ว เมื่อมีโอกาสนักวิจัยจะร่วมประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวกรณีศึกษา เพื่อสังเกตวิธีการปรุงอาหารและชิมรสชาติอาหาร การทำงานภาคสนามในแต่ละวัน อาจพูดคุยได้ 2-3 บ้าน หรือเพียงบ้านเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล สำหรับบางคนซึ่งทำงานนอกบ้านเป็นส่วนมาก จะมีเวลาอยู่บ้านน้อย นักวิจัยจะนัดหมายล่วงหน้าก่อนการพูดคุย

2. การกินอยู่แบบภาคเหนือ- บ้านเอื้องคำ จ.เชียงใหม่

บ้านเอื้องคำ เป็นชุมชนเล็กๆในจังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่ห่างจากศูนย์ราชการจังหวัดประมาณ 5 กิโลเมตร ใกล้กันเป็นที่ตั้งสถานที่ราชการหลายแห่ง เช่น มหาวิทยาลัย (2 แห่ง) และค่ายทหารที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามถนนกับชุมชน บ้านเอื้องคำมีไฟฟ้าใช้ทุกครัวเรือน อยู่ติดกับถนนสายหลักที่ใช้สัญจรระหว่างอำเภอ มีถนนลาดยางและถนนลูกรังภายในหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังเป็นชุมชนที่อยู่ในที่ราบลุ่มติดแม่น้ำปิงและสามารถมองเห็นดอยสุเทพได้ชัดเจน คนในชุมชนเป็นคนไทยพื้นราบเกือบทั้งหมด

ประวัติความเป็นมา

คนในชุมชนบ้านเอื้องคำแต่เดิม ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ช่วงก่อนปี 2516 มักจะเกิดน้ำท่วมพื้นที่บริเวณริมแม่น้ำปิงในช่วงฤดูฝน (กรกฎาคมถึงกันยายน)ทุกปี คนจึงมักจะออกไปรับจ้างภายนอกกันในช่วงนี้ เพราะพื้นที่เพาะปลูกไม่ได้ หลังปี 2516 มีการสร้างเขื่อนแม่งัดขึ้นทางตอนเหนือของชุมชน ทำให้น้ำไม่ท่วม ผู้คนจึงอยู่ติดชุมชนมากขึ้น เพราะพื้นที่ทำกินได้ตลอดปี ต่อมาไม่นานมีการขยายตัวของหน่วยงานราชการเข้ามาในเขตอำเภอมากขึ้น ทั้งศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่ และสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก มีกลุ่มธุรกิจต่าง ๆ เข้ามาลงทุนขยายกิจการในเขตนี้มากขึ้น นอกจากนี้การที่ฤดูดินแถบนี้ น้ำไม่ท่วมเพราะผลจากเขื่อนแม่งัด ทำให้เป็นที่สนใจของคนภายนอก ที่จะมาซื้อหาเป็นที่อยู่อาศัยและทำบ้านจัดสรร เนื่องจากใกล้เมือง ติดน้ำปิงและมองเห็นดอยสุเทพได้ชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากสร้างเขื่อนแม่งัด ทำให้คนในชุมชนที่แต่เดิมเคยออกไปทำงานรับจ้างภายนอกในช่วงฤดูฝน เริ่มไม่ต้องออกไปรับจ้างในเขตเมืองหรือรับจ้างปลูกเมี่ยงบนดอยไกลๆเหมือนแต่ก่อน นอกจากนี้ การมีแหล่งงานขยายเข้ามาใกล้ๆหรือถึงในหมู่บ้าน ทั้งงานรับจ้างในส่วนราชการ, ธุรกิจเอกชน และงานก่อสร้างหมู่บ้านจัดสรร ทำให้โอกาสในการทำมาหากินของชาวบ้านมีมากขึ้น

การเข้ามาของคนนอกในบริเวณนี้ เริ่มจากกลุ่มครอบครัวทหาร ที่อยู่ในค่ายใกล้เคียง ต่อมาเมื่อเขื่อนเสร็จเริ่มมีคนมาซื้อที่ดินภายในหมู่บ้านเพื่ออยู่อาศัย หมู่บ้านจัดสรรเริ่มมีครั้งแรกในช่วงประมาณปี 2520 และเมื่อหน่วยราชการขยายตัวเข้ามา กลุ่มข้าราชการก็เริ่มมาอยู่อาศัยมากขึ้น และในท้ายที่สุดช่วงที่ราคาที่ดินพุ่งขึ้นสูงที่สุดในราวปี 2535 คนภายนอกก็เข้ามาซื้อที่ดินเพื่อเก็งกำไร มีหมู่บ้านจัดสรรเกิดขึ้นทั่วไป เป็นเหตุให้มีคนจากภายนอกเข้ามาอยู่อาศัยหนาแน่นขึ้นโดยไม่ได้จำกัดเพียงแคทหารหรือข้าราชการอีกต่อไป

ผลจากการเข้ามาซื้อที่ดินของคนภายนอก ทำให้ที่ดินที่ทำการเกษตรลดลง และคนที่เคยอยู่ในภาคเกษตรก็ออกไปทำงานรับจ้างมากขึ้น ในปัจจุบันชาวบ้านที่ยังคงอาชีพหลักเป็นเกษตรกรจริง ๆ ในหมู่บ้านเหลือไม่ถึง 10 ครัวเรือน ในช่วงที่ที่ดิน มีการซื้อขายเปลี่ยนมือกันมาก ทำให้คนในชุมชนเกิดเป็น 2 กลุ่มๆแรก คือคนที่ขายเฉพาะที่ดินทำการเกษตรแต่ยังมีที่ดินสำหรับอยู่อาศัย คนกลุ่มนี้จะยังคงอยู่อาศัยในชุมชนต่อไป ขณะที่กลุ่มที่สอง คือคนที่ขายทั้งที่ดินทำการเกษตรและที่อยู่อาศัย คนกลุ่มนี้ หลังจากหมดที่ดินแล้ว ส่วนมากจะย้ายออกไปรับจ้างนอกหมู่บ้าน ซึ่งหลายคนภายหลังเมื่อไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะกลับมาอยู่ในชุมชน บางคนไปขออาศัยอยู่กับญาติที่ยังมีที่ดิน แต่หลายคนทำไม่ได้ เพราะญาติมีที่ดินจำกัด ทางชุมชนจึงแก้ปัญหาโดยให้คนกลุ่มนี้ไปเช่าที่ดินของวัดอาศัย คิดราคาเช่า

ตารางเวลา 1 บาท/เดือน โดยให้เฉพาะผู้ที่เคยอยู่ในชุมชนมาก่อนเท่านั้น คนกลุ่มดังกล่าวนี้ ปัจจุบันถือได้ว่าเป็นกลุ่มคนที่ยากจนที่สุดในหมู่บ้าน ซึ่งเหลืออยู่ประมาณ 30 หลังคาเรือน²

โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมของครัวเรือน

จำนวนครัวเรือนในชุมชนที่ศึกษาตามฐานข้อมูลทะเบียนราษฎรมีทั้งสิ้น 1,719 หลังคาเรือน แต่เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีคนจากภายนอกเข้ามาอยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก จำนวนไม่น้อยที่เข้ามาซื้อบ้านไว้ โอนย้ายมาแต่ชื่อ แต่ตัวไม่อยู่ จึงยากที่จะหาจำนวนคนที่อยู่จริง อย่างไรก็ตาม ข้อมูลของกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ประเมินจากการสำรวจบ้านที่มีคนอยู่จริงและเป็นบ้านที่คนในชุมชนไปมาหาสู่กัน พบว่า มีคนอยู่ทั้งสิ้น 479 หลังคาเรือน

ในส่วนของโครงสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มคนต่าง ๆ ในชุมชนที่ศึกษาสามารถแบ่งกลุ่มคนออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือกลุ่มคนที่ไม่มีหรือมีความสัมพันธ์กับสมาชิกภายในชุมชนน้อย ส่วนกลุ่มที่สองคือกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์กับสมาชิกภายในชุมชนเป็นอย่างดี โดยจะดูจากการที่มีงานประเพณีสำคัญของชุมชนหรืองานอื่น ๆ เช่นงานศพหรืองานแต่งงาน คนกลุ่มแรกมักจะไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับการจัดงานดังกล่าวของคนในชุมชนเลย ในขณะที่คนกลุ่มหลังมักจะเข้ามามีส่วนร่วมในงานดังกล่าวด้วยเสมอ

กลุ่มคนที่ไม่มีหรือมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในชุมชนน้อย คนกลุ่มนี้จะได้แก่กลุ่มที่อยู่ในค่ายทหารและกลุ่มที่อยู่ในเขตบ้านจัดสรร กลุ่มที่อยู่ในค่ายทหารนั้นอยู่ภายนอกชุมชน ขณะที่กลุ่มที่อยู่ในเขตบ้านจัดสรร เป็นคนมาจากภายนอกโดยเฉพาะจากภาคกลาง มีแบบแผนวัฒนธรรมที่ต่างไปจากคนภาคเหนือรวมไปถึงภาษาพูด นอกจากนี้ กลุ่มคนไม่น้อย เป็นคนทำงานหรือนักศึกษาที่มาซื้อหรือเช่าบ้านอยู่ จึงมีวิถีชีวิตที่เกี่ยวกับชุมชนน้อยมาก

กลุ่มคนที่ที่กลมกลืนไปกับชุมชนเดิม แบ่งได้ 5 กลุ่มคือ หนึ่ง กลุ่มข้าราชการที่เป็นคนจากภายนอกแต่ย้ายเข้ามาอยู่ในชุมชนตั้งแต่ช่วงแรก ๆ หลังจากมีการสร้างเขื่อนแม่งัด มีประมาณ 50 ครัวเรือน คนกลุ่มนี้เข้ามาอยู่อาศัยในชุมชนนาน จึงทำให้เป็นที่ยอมรับของคนที่อยู่ในพื้นที่เดิมว่าเป็นหนึ่งในสมาชิกชุมชนเช่นกัน อย่างไรก็ตาม แม้กลุ่มคนเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กับชุมชนในระดับที่ดีกว่ากลุ่มที่อยู่ในบ้านจัดสรร แต่ก็ไม่ได้ถูกกลืนเข้ามาอยู่ในวัฒนธรรมของคนพื้นเมืองเชียงใหม่แต่อย่างใด เพราะยังคงมักพูดภาษากลาง ไม่ใช้ภาษาเมืองหรือใช้น้อยมาก และอาหารที่กินยังเป็นกับข้าวไทยและข้าวสวยเป็นหลัก

สอง กลุ่มคนคนพื้นเดิม แต่ฐานะดี มีประมาณ 50 ครัวเรือน ส่วนมากจะประกอบอาชีพค้าขายและมักจะมีที่ดินสำหรับทำการเกษตรหลงเหลืออยู่ด้วย รวมทั้งมักคนที่เป็นหรือเคยเป็นผู้นำชุมชนมาก่อน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีฐานะจึงสามารถส่งบุตรหลานเรียนหนังสือในระดับสูงได้ และมีบุตรหลานที่ประกอบอาชีพข้าราชการอยู่หลายคน ดังนั้น

² ในส่วนของกลุ่มคนที่เช่าที่วัดนี้มักจะมีคำที่ชาวบ้านในชุมชนเรียกคนกลุ่มนี้ว่า “คนหมู่ 6” จากการที่เมื่อก่อนในตำบลของชุมชนที่ศึกษาจะมีเพียง 5 หมู่บ้าน แต่เมื่อคนกลุ่มนี้มาเช่าที่ดินของวัดจึงทำให้ครอบครัวที่อยู่ในบริเวณนี้ถูกคนในชุมชนเรียกเป็นหมู่ที่ 6 ทั้ง ๆ ที่เป็นกลุ่มบ้านที่อยู่ในเขตหมู่บ้านเดียวกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการที่คนในชุมชนมองคนกลุ่มนี้แยกไปจากชุมชนของตัวเองอย่างชัดเจน

ในกลุ่มนี้ครัวเรือนหนึ่ง ๆ จึงมักจะมีหลากหลายในการประกอบอาชีพค่อนข้างมาก เช่นอาจจะมีทั้งคนสูงอายุที่ยังทำเกษตรอยู่ ขณะที่ลูกหลานในบ้านอาจจะรับราชการ, ทำงานบริษัท, ประกอบธุรกิจส่วนตัว หรืออาจจะค้าขายไปด้วย

สาม กลุ่มคนพื้นเดิมฐานะปานกลาง จะเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดประมาณ 150 – 200 ครัวเรือน ส่วนมากคนกลุ่มนี้จะขายที่ดินสำหรับทำการเกษตรไปในช่วงที่มีการกว้านซื้อที่ดินจากคนภายนอกหรือจากโครงการบ้านจัดสรร และจะเหลือเอาไว้เฉพาะที่ดินสำหรับอยู่อาศัยเท่านั้น ส่วนมากคนในครอบครัวเกือบทั้งหมดจะประกอบอาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านไม่ว่าจะเป็นรับจ้างทั่วไปทั้งภายในและภายนอกชุมชน หรือทำงานในส่วนราชการและเอกชน

สี่ กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดิมที่มีฐานะระดับล่าง มีประมาณ 50 ครัวเรือน เป็นกลุ่มที่มีฐานะยากจนอยู่แล้ว มีที่ดินทำนาไม่มากนัก จึงได้ข้าวพอกินบ้างไม่พอบ้างในแต่ละปี ดังนั้นสมาชิกที่เหลือจึงมักจะต้องออกไปรับจ้างข้างนอกเพื่อหารายได้เพิ่ม ในช่วงที่ราคาที่ดินบูม คนกลุ่มนี้ก็มักจะขายที่ดินสำหรับทำกินไปจนหมด ครอบครัวเหล่านี้ส่วนมากไม่ได้เรียนหรือเรียนน้อย จึงต้องทำอาชีพรับจ้างหรือใช้แรงงานในภาคเกษตรทั่วไปกันทั้งครอบครัว ในกลุ่มนี้ประมาณ 10 ครอบครัวยังคงทำอาชีพเกษตรโดยเช่าที่ดินคนอื่น

ห้า กลุ่มคนที่เช่าที่วัด มีประมาณ 30 ครัวเรือน เป็นกลุ่มคนระดับล่างและสูญเสียที่ดินทั้งหมดไปในช่วง มีการเก็งราคาที่ดิน จนต้องออกไปทำมาหากินภายนอกชุมชนอยู่ช่วงหนึ่ง ภายหลังจึงกลับมาอาศัยอยู่ในชุมชนอีกครั้งโดยการเช่าที่วัดอยู่ ปัจจุบันคนกลุ่มนี้หาอยู่หากิน ด้วยการรับจ้างทั่วไปนอกชุมชนเป็นหลัก คนกลุ่มนี้มักจะถูกคนรุ่นปัจจุบันในชุมชนมองอย่างแบ่งแยก เสมือนว่าไม่ใช่สมาชิกในชุมชน จะมีเพียงคนที่อยู่ในรุ่นคนสูงอายุในหมู่บ้านเท่านั้นที่ทราบว่าคนกลุ่มนี้คือคนที่เคยอยู่ในชุมชนเดิมมาก่อน

บ้านเอื้องคำ มีการคมนาคมขนส่งที่สะดวกอยู่ห่างจากสถานีอนามัยประจำตำบลและโรงพยาบาลประจำอำเภอประมาณ 3 กิโลเมตร มีโรงพยาบาลเอกชน ในเขตอำเภอเมือง ห่างไปราว 5 กิโลเมตร นอกจากนี้ในตัวอำเภอและภายในตำบลเองยังมีคลินิกเอกชนอยู่อีกหลายแห่ง ในชุมชนเอง มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทั้งหมด 27 คน

วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน การเลือกใช้บริการสุขภาพกับสถานพยาบาลของคนในชุมชน หากเป็นกลุ่มคนที่เป็นคนในชุมชนเดิมมักจะเลือกใช้บริการของสถานีอนามัยประจำตำบล, โรงพยาบาลประจำอำเภอ และโรงพยาบาลเอกชน แต่หากเป็นกลุ่มคนที่เป็นคนนอกพื้นที่ที่เข้ามาอยู่ในชุมชน เช่น คนในหมู่บ้านจัดสรร มักจะเลือกใช้บริการของคลินิกเอกชนและโรงพยาบาลเอกชนมากกว่า

โรคเรื้อรังที่พบมากที่สุดที่ศึกษาได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด โดยข้อมูลจากสถานีอนามัย มีบันทึกผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในชุมชนทั้งสิ้น 75 คน

แบบแผนอาหารการกินหลัก ๆ และแหล่งอาหารสำคัญของชุมชน

ในการกินอาหารของคนในชุมชน ผู้ศึกษาพบว่าคนในชุมชนจะมีรูปแบบของอาหารที่กินอยู่ 2 แบบคือ อาหารที่เป็นกับข้าวพื้นเมืองภาคเหนือซึ่งจะกินกับข้าวเหนียวหรือที่เรียกว่า "อาหารเมือง" กับอาหารที่เป็นกับข้าวแบบภาคกลางซึ่งจะกินกับข้าวสวยหรือที่เรียกว่า "อาหารไทย"

ในส่วนของอาหารเมืองนั้น ตามความเข้าใจของคนในชุมชนจะหมายถึงอาหารที่จะปรุงโดยใช้ผักที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาลเป็นหลักในการปรุง ซึ่งผักเหล่านี้ได้แก่ผักพื้นบ้านทุกชนิด นอกจากนี้ในการปรุงอาหารเมืองจะใช้เครื่องปรุงหลักคือ กะปิ, เกลือ และปลาร้า กับข้าวที่เป็นอาหารเมืองจะได้แก่ แกงเมืองชนิดต่าง ๆ, ยำ และน้ำพริก โดยในการแกงจะใช้เครื่องปรุงหลักทั้งกะปิ, เกลือ และปลาร้า นอกจากนี้ก็จะมีเครื่องปรุงอย่างอื่นด้วยเช่น ถั่วเน่า, ตะไคร้ และถ้าเป็นแกงที่ต้องใส่ปลาก็จะมีการใส่ขมิ้นลงไปด้วย ในการใส่น้ำพริกจะแตกต่างกันในแกงแต่ละชนิด แกงบางชนิดจะใส่น้ำพริกแห้ง บางชนิดจะใส่น้ำพริกสด โดยดูที่สีของอาหารและรสชาติเป็นหลัก ส่วนอาหารที่เป็นประเภทยำนั้นคนในชุมชนมักจะนำผักชนิดต่าง ๆ มายำ เช่น ยำขุนนหรือส้มผัก (ยำผัก) โดยเครื่องปรุงหลัก ๆ ที่ใช้ในการยำได้แก่พริกแห้ง, กะปิ, หอม และข่า ยำส่วนใหญ่หลังจากทำเสร็จแล้วจะมีน้ำด้วยเล็กน้อย ส่วนอาหารที่เป็นประเภทน้ำพริกนั้นจะแล้วแต่ว่าน้ำพริกที่ทำเป็นน้ำพริกอะไร โดยน้ำพริกที่ชาวบ้านนิยมทำได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกหอม, น้ำพริกปลาร้า, น้ำพริกปลาและน้ำพริกอ่อมซึ่งเครื่องปรุงของน้ำพริกแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน แต่โดยมากแล้วเครื่องปรุงที่ใช้ทั่ว ๆ ไปยังคงได้แก่กะปิ, เกลือ และปลาร้านั่นเอง

ส่วนอาหารที่เป็นกับข้าวไทยนั้นตามความเข้าใจของคนในชุมชน จะหมายถึงอาหารที่มีที่มาจากคนไทยภาคกลางที่เข้ามาอยู่ในจังหวัดภาคเหนือ ซึ่งจะมีส่วนแตกต่างที่สำคัญคือเครื่องปรุงในการทำอาหารประเภทแกงนั้นจะมีส่วนประกอบที่สำคัญเป็นกะทิ, น้ำปลา และผงชูรสหรือบางครั้งอาจจะเป็นคนอร์แทนและมักจะไม่ใช่กะปิ, เกลือและปลาร้าซึ่งเป็นเครื่องปรุงหลักของอาหารเมืองเลย ซึ่งส่วนประกอบที่แตกต่างกันนี้จะส่งผลต่อรสชาติของแกงที่จะแตกต่างกันด้วย ชาวบ้านจะแยกความเป็นอาหารเมืองกับกับข้าวไทยด้วยรสชาติ เช่น "ถ้ารสหวานนี่จะเป็นกับข้าวไทย แต่ถ้าเป็นรสเค็มนี่จะเป็นกับข้าวเมือง"

นอกจากความแตกต่างในเรื่องเครื่องแกงแล้ว อาหารประเภทผัดที่ต้องใช้น้ำมันทั้งหมด ก็จะถูกชาวบ้านนิยามว่าเป็นอาหารไทยด้วยเช่นกัน จากการที่กับข้าวเมืองในสมัยก่อนจะมีเพียงปลาทอดเป็นอาหารเพียงชนิดเดียวที่จะถูกนำมาทอดโดยใช้น้ำมันหมู ส่วนเนื้อประเภทอื่นเช่นเนื้อหมูชาวบ้านจะไม่นิยมนำมาทอดแต่จะนำมาปิ้งแทน ส่วนอาหารประเภทลาบเมืองในสมัยก่อนก็จะนำมาคั่วกับน้ำ ขณะที่ผักประเภทต่าง ๆ จะถูกนำมาทำเป็นแกงและยำหรือกินกับน้ำพริกทั้งหมด ดังนั้นอาหารที่ต้องใช้น้ำมันในการผัดโดยเฉพาะผัดผัก จึงเป็นอาหารที่เข้ามาในช่วงหลังและส่งผลต่ออาหารประเภทหมูและเนื้อที่จะถูกนำมาปรุงโดยการทอดมากขึ้นด้วย "สมัยก่อนน้ำมันหมูจะซื้อมาจากตลาดชาวบ้านจะไม่นิยมเคี้ยวใช้เองเพราะเราใช้ไม่เยอะ จะใช้แค่เฉพาะทอดปลาเท่านั้น อย่างเวลาซื้อจะซื้อแบบแยกถุง ถุงละ 1-2 บาทได้แค่ถุงเล็ก ๆ ไม่มากเท่าไร แต่ใช้ได้เป็นเดือน ๆ ยังไม่หมดเลย" และในช่วงหลังจากที่อาหารประเภทผัดและทอดแบบกับข้าวไทยเริ่มมีผู้ปรุงในชุมชนมากขึ้น ชาวบ้านจึงเปลี่ยนมาใช้น้ำมันพืชในการผัดและทอดแทน

โดยพื้นเดิมของคนในบ้านเอื้องคำ จะกินอาหารเมืองเป็นหลัก ขณะที่อาหารไทย (กับข้าวไทยและข้าวสวย) จะกินเฉพาะเมื่อมีการจัดงานแต่งงานของคนในหมู่บ้านเท่านั้น ส่วนงานอื่น ๆ เช่นงานขึ้นบ้านใหม่จะกินเลี้ยงเป็นอาหารเมืองในช่วงเช้าและเลี้ยงอาหารไทยในช่วงเย็น สมัยก่อนในหมู่บ้านจึงต้องมีคนที่สามารถทำอาหารไทยได้น้อย 2-3 คน เพื่อเป็นแม่ครัวในงานดังกล่าวได้ แต่กระนั้น โอกาสหรือความบ่อยในการกินอาหารไทยก็น้อยกว่าการกินอาหารเมืองอยู่มาก เพราะอาหารไทยจะมีกินกันก็เฉพาะในงานบุญเท่านั้น

ภายหลังการสร้างเขื่อนแม่งัด ซึ่งติดตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้คน และวิถีชีวิตหลายอย่าง ทำให้คนในชุมชนที่เคยออกไปทำงานนอกพื้นที่ กลับคืนมาอยู่ในชุมชนมากขึ้น เกิดการขยายตัวของชุมชนต่างๆ ผู้คนโดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้านกลับมาอยู่ติดชุมชนมากขึ้น งานแต่งงานและงานขึ้นบ้านใหม่บ่อยขึ้น รวมถึงในช่วงหลังเมื่อมีหน่วยงานราชการในเขตชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมากขึ้น การจัดงานต่างเลียงต่างๆในงานอบรมชาวบ้านหรือกิจกรรมการประชุมของหน่วยราชการมีบ่อยขึ้น ซึ่งในการทำอาหารให้กับหน่วยงานราชการนั้นกลุ่มแม่บ้านในชุมชนจะให้ข้อมูลว่า ถ้าเป็นงานที่มีแต่ชาวบ้านด้วยกันเองหรือกับข้าราชการในพื้นที่ที่ชาวบ้านสนิทสนมคุ้นเคย การทำอาหารก็มักจะไปกับข้าวเมืองเป็นส่วนมาก แต่ถ้าเป็นงานที่มี "นาย" มาร่วมด้วย (ข้าราชการระดับผู้ใหญ่เช่น นายอำเภอ, ปลัดอำเภอ หรือข้าราชการระดับจังหวัดขึ้นไป) อาหารที่เลียงจะต้องเป็นอาหารไทยเท่านั้น ซึ่งการจัดงานเลียงที่มีมากขึ้นดังกล่าวนี้เองจึงทำให้กลุ่มแม่บ้านในชุมชนเริ่มมีการรวมตัวกันและเริ่มสอนการทำอาหารไทยเพื่อรองรับความต้องการที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว

โรงเรียน อันเป็นผลพวงของการศึกษาสมัยใหม่ เป็นอีกแหล่งหนึ่ง ของการเข้ามาของกับข้าวไทย ข้อมูลจากชาวบ้านเล่าว่า ชีวิตการเป็นนักเรียนเมื่อราว 30-35 ปีก่อน อาหารที่จะขายในโรงเรียน (โดยเฉพาะที่อยู่ในเขตเมือง) จะเป็นอาหารไทยทั้งหมด ผลก็คือ การทำให้คนรุ่นต่อๆมา มีความคุ้นเคยกับรสชาติอาหารไทยที่จากประสบการณ์ในโรงเรียน เช่น คำพูดที่ว่า "อย่างสมัยก่อนเวลาไปโรงเรียนก็จะกินกับข้าวไทยเพราะที่โรงเรียนส่วนมากจะขายแต่อาหารไทย แต่เวลากลับมาอยู่บ้านก็กินกับข้าวเมืองกับพ่อแม่ พ่อโตมาก็เลยกินได้ทั้งสองอย่าง" และนอกจากนี้ คนรุ่นที่สามารถกินอาหารได้ทั้งสองแบบนี้ เมื่อมีลูก (โดยเฉพาะคนที่อยู่ในกลุ่มที่มีฐานะดี) ก็มักจะให้ลูกกินอาหารไทยจากที่บ้านเลย "อย่างลูกนี้เวลากินข้าวจะให้กินอาหารไทยเป็นหลัก เพราะอาหารเมืองจะมีรสจัดเกินไปลูกจะกินไม่ได้ เวลาทำกับข้าวจึงมักจะทำผัดผักหรือแกงจืดแยกเป็นสำหรับต่างหากให้ลูกกินแทน" จึงกลายเป็นความแตกต่างของคนรุ่นอายุต่าง ๆ ในหมู่บ้านคือ คนสูงอายุซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าจะกินอาหารเมืองเป็นหลัก ส่วนในรุ่นกลางคนที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนโดยเฉพาะโรงเรียนในเมืองจะกินได้ทั้งอาหารไทยและอาหารเมือง ส่วนเด็กรุ่นใหม่จะกินอาหารไทยทั้งจากที่บ้านและที่โรงเรียน (ความแตกต่างนี้จะเห็นได้ชัดเจนในกลุ่มครอบครัวที่มีฐานะดี)

ส่วนในเรื่องการเรียนรู้การปรุงอาหารของกลุ่มผู้หญิงนั้น กลุ่มผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปจะเรียนรู้การทำอาหารเมืองจากการถ่ายทอดภายในครอบครัว ขณะที่การทำอาหารไทยนั้นจะเรียนรู้ผ่านกลุ่มแม่บ้านซึ่งจะเรียนกันเอง โดยบางครั้งอาจจะเปิดตำราทำอาหารแล้วลงมือทำโดยเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันในกลุ่มเลย ดังนั้นในการทำอาหารเมืองของคนกลุ่มนี้จึงทำอาหารตามรสชาติที่ตัวเองพอใจ ขณะที่การทำอาหารไทยจะทำตามรสชาติที่คิดว่าเจ้าของงานเลียงพอใจ (ซึ่งบางครั้งเป็นข้าราชการในท้องถิ่น) โดยมากแล้วคนที่ทำอาหารในชุมชนคิดว่าหากจะทำอาหารไทยให้ถูกปากคนกินต้องใช้รสเผ็ดนำ ส่วนกลุ่มผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 35 ลงมาพบว่ามีส่วนน้อยเท่านั้นที่จะเรียนรู้การทำอาหารจากครอบครัว เนื่องจากคนในรุ่นนี้ส่วนมากจะเรียนหนังสือในโรงเรียนและจะมาหัดทำอาหารจากภายนอกซึ่งส่วนมากที่มาหัดทำในภายหลังจะเป็นอาหารไทย

การเข้ามาของเครื่องปรุงแบบสมัยใหม่ในชุมชน จากที่กล่าวมาแล้วว่าในการปรุงอาหารเมืองนั้นจะใช้เครื่องปรุงแบบดั้งเดิมคือกะปิ, เกลือ และปลาร้าเป็นหลัก ขณะที่การปรุงอาหารไทยจะใช้เครื่องปรุงในแบบใหม่คือน้ำปลา, ซีอิ๊ว, ผงชูรส, คนอร์, รสดี และน้ำมันพืชเป็นหลัก ซึ่งการเข้ามาของเครื่องปรุงแบบสมัยใหม่ในชุมชนนี้จะเข้า

มาโดยผ่านร้านค้าที่มีอยู่ในชุมชนเป็นหลัก ซึ่งในสมัยก่อน (ในช่วงก่อนปี 2516 ที่จะมีการสร้างเขื่อนแม่จัด) ชุมชนที่ศึกษาก็เริ่มมีร้านค้าเกิดขึ้นแล้ว โดยร้านค้าในช่วงแรก ๆ จะขายสินค้าประเภทข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่นสบู่, ยาสีฟัน, ผงซักฟอก รวมไปถึงเครื่องปรุงอาหารในแบบดั้งเดิมซึ่งมักจะขายแบบแบ่งถุง

เครื่องปรุงแบบสมัยใหม่ที่ถูกนำมาขายในชุมชนชนิดแรกคือน้ำปลา ซึ่งถูกนำมาขายครั้งแรกในช่วงหลังจากที่มีการสร้างเขื่อนแม่จัดได้ไม่นาน หลังจากนั้น ซีอิ๊ว ก็ถูกนำเข้ามาขายในชุมชนเป็นลำดับถัดมา ซึ่งน้ำปลาและซีอิ๊วที่ถูกนำมาเข้ามาในชุมชนช่วงแรก ๆ นั้นก็เพื่อนำมาปรุงอาหารไทยที่เริ่มมีการปรุงมากขึ้น โดยซีอิ๊วจะถูกนำมาใช้ในการทำอาหารไทยประเภทผัด ส่วนน้ำปลานอกจากจะนำมาใช้ในอาหารไทยแล้ว ยังถูกนำมาใช้เพื่อเติมแกงเมืองเพิ่มหากการปรุงแกงเมืองมีรสชาติที่ยังไม่เค็มพอ "เวลาที่ปรุงแกงแล้วรสชาติ "ไม่จับ" หรือแกงมันจางก็จะใส่น้ำปลาเพิ่ม แต่โดยมากแล้วคนปรุงจะปรุงจนจับอยู่แล้ว ชาวบ้านจึงไม่ค่อยได้ใช้น้ำปลาทำไหวร่นนอกจากจะทำอาหารไทย"

เครื่องปรุงในลำดับถัดมาที่ถูกนำมาขายในชุมชนคือ ผงชูรส ซึ่งถูกนำมาขายในช่วงประมาณปี 2525 - 2530 ในช่วงแรกจะเป็นการขายในลักษณะผงชูรสแบ่งขาย โดยส่วนมากจะถูกนำมาใช้ในการทำอาหารไทยเป็นหลัก โดยเฉพาะอาหารประเภทแกง ส่วนอาหารประเภทแกงเมืองนั้นชาวบ้านจะไม่นิยมใส่ผงชูรส "ผงชูรสตอนแรก ๆ นี้จะใส่แกงไทยเป็นหลัก เพราะจะทำให้แกงมีรสชาติดีขึ้น แต่ถ้าเอามาใส่แกงเมืองจะทำให้แกงมีรสปะแล่ม ๆ กินแล้วจะไม่เหมือนแกงเมืองชาวบ้านเลยไม่ชอบใส่กัน"

เครื่องปรุงแบบใหม่กลุ่มสุดท้ายที่เข้ามาในชุมชนคือ น้ำมันพืช, คนอร์ และรสดี และรวมไปถึงเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่นกะทิกล่องด้วย โดยเครื่องปรุงกลุ่มนี้เข้ามาในชุมชนในช่วงหลังจากปี 2535 ซึ่งเป็นช่วงที่มีคนจากภายนอกเข้ามากว้านซื้อที่ดินเพื่อทำเป็นบ้านสำหรับอยู่อาศัยรวมไปถึงโครงการบ้านจัดสรรจำนวนมากที่เกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งจากการที่มีคนภายนอกเข้ามาอยู่อาศัยในชุมชนจำนวนมากประกอบกับการขยายตัวเข้ามาของสินค้าต่าง ๆ ในชุมชน ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเจ้าของร้านค้าในชุมชนเล่าว่าในช่วงดังกล่าว บริษัทที่ขายน้ำมันพืช, คนอร์ และรสดี ซึ่งเป็นสินค้าในเครือบริษัทเดียวกัน ได้เข้ามาติดต่อที่ร้านเพื่อนำสินค้ามาขาย ซึ่งทางเจ้าของร้านในชุมชนเห็นว่าในชุมชนของตนมีคนจากภายนอกเข้ามาอยู่อาศัยมากขึ้น ประกอบกับการทำกับข้าวไทยในช่วงหลังเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นจากคนภาคกลางที่ย้ายเข้ามาอยู่และจากงานเลี้ยงต่าง ๆ ที่จัดเลี้ยงอาหารไทยมากขึ้น ดังนั้นจึงรับสินค้าเหล่านี้เข้ามาขาย ซึ่งส่งผลให้สินค้าเหล่านี้เข้ามาแทนที่สินค้าเดิมบางชนิดจนมาถึงปัจจุบันคือน้ำมันพืชได้เข้ามาแทนน้ำมันหมู ส่วนรสดีและคนอร์ก็ได้เข้ามาแทนที่ผงชูรสซึ่งคนในชุมชนเริ่มไม่นิยมใช้กันแล้ว

นอกจากนี้ผลของการเข้ามาของเครื่องปรุงแบบใหม่ ได้เริ่มส่งผลต่อการปรุงอาหารเมืองในปัจจุบันด้วย โดยสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนก็คืออาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอดซึ่งในสมัยก่อนจะมีแต่ปลาทอดเท่านั้น แต่ในปัจจุบันคนในชุมชนนิยมกินหมูทอดและเนื้อทอดกับข้าวเหนียวและกับข้าวเมืองอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ในการทำอาหารประเภทแกงเมือง ยังพบว่าคนในชุมชนเริ่มนิยมใส่รสดีหรือผงชูรสในการปรุงแกงเมือง ดังเช่นกรณีศึกษาบ้านของ "ป้ามา" หรือบ้านของ "ป้าก้อย" และแม้จะยังไม่พบการใส่เครื่องปรุงสมัยใหม่อย่างอื่นในการทำแกงเมืองก็ตาม (นอกจากน้ำปลาที่อาจจะใส่เพื่อเพิ่มรสชาติภายหลัง) แต่ก็แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปรุงอาหารเมืองโดยใช้เครื่องปรุงสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

แหล่งอาหารที่สำคัญภายในชุมชน

แหล่งอาหารสดได้แก่ผักประเภทต่าง ๆ รวมไปถึงเนื้อชนิดต่าง ๆ ที่คนในชุมชนจะนำมาประกอบอาหารนั้น แบ่งได้สองกลุ่มคือ คือแหล่งอาหารสดที่สามารถหาได้ในชุมชน จะประกอบไปด้วย 2 แหล่งคือ สวน, ที่นา จะเป็นแหล่งที่คนในชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรหรือยังพอจะมีสวนอยู่สามารถเข้าถึงได้ ซึ่งปัจจุบันในชุมชนจะมีครัวเรือนที่มีพื้นที่เกษตรเหลืออยู่ประมาณ 30 ครัวเรือน โดยผักที่เก็บจากในสวนเช่น ผักตำลึง, ถั่วฝักยาว, มะเขือ, ผักฮ่าย, ผักชี, ผักบั้ง, สะระแหน่, ผักกัณฑ์, งาดำ, ผักขี้หูด ผักเหล่านี้มักจะถูกนำไปทำเป็นกับข้าวเมืองเป็นส่วนมาก ริมแม่น้ำปิงและบริเวณอ่างเก็บน้ำใกล้เคียง ๆ หมู่บ้าน ซึ่งบริเวณเหล่านี้มักจะมีผักที่ขึ้นในสวนตามที่กล่าวมาแล้วขึ้นอยู่ด้วย แต่กลุ่มคนที่จะไปเก็บผักมักจะเป็นคนในชุมชนที่มีอายุสูงวัยที่มีพื้นฐานในการทำการเกษตรมาก่อน และนอกจากผักแล้วบางครั้งคนกลุ่มนี้สามารถจับปลาเพื่อนำกลับมาทำอาหารได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามพบว่ากลุ่มคนตั้งแต่รุ่นวัยกลางคนลงมาและคนที่อยู่ในเขตที่เช่าที่วัด จะไม่เข้าไปเก็บผักหรือจับปลาบริเวณนี้ ในส่วนของกลุ่มคนที่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารสดที่หาได้ในชุมชนนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของความเป็นคนในชุมชนที่มีสิทธิต่อการเก็บพืชผักเหล่านี้มาได้ ซึ่งความรู้สึกนี้ผู้ศึกษาพบว่า มีระดับที่แตกต่างกันในคนแต่ละกลุ่มด้วย ดังเช่นคนในชุมชนที่มีอาชีพเก็บผักคนหนึ่งจะบอกว่า “ผักพวกนี้เวลาเก็บแล้วต้องไปขายตลาดนอกหมู่บ้าน ถ้าขายในหมู่บ้านขายไม่ได้หรือไม่มีใครซื้อผักพวกนี้กินกัน เพราะถ้าใครอยากกินก็ไปเก็บในสวนตัวเองหรือตามริมทุ่งริมน้ำก็ได้ไม่มีใครว่ากันหรอก” แต่ถ้าเป็นคนในชุมชนที่ออกไปทำงานกับส่วนราชการหรือบริษัทเอกชนข้างนอกหมู่บ้านมาเป็นระยะเวลานาน หรือถ้าเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในเขตเช่าที่วัดซึ่งจะรู้สึกว่าตัวเองแปลกแยกจากชุมชนที่อยู่ก็จะบอกว่า “ผักพวกนี้จะเก็บไปเรื่อยไม่ได้หรอก เพราะมันอยู่ในที่ของคนอื่นเขา ถ้าไปเก็บเดียวจะโดนเจ้าของเขาว่าเอา ต้องซื้อเขากินอย่างเดียว”

แหล่งอาหารสดที่ต้องนำเข้ามาจากภายนอกชุมชน

อาหารสดที่ต้องนำเข้ามาจากภายนอกชุมชนนั้นจะได้แก่เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ พืชผักที่เป็นผักเมืองหนาว เช่น ผักกะหล่ำ, ผักกาด, ผักคะน้า รวมไปถึงผักพื้นเมืองต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งผักเหล่านี้ ต้นทางส่วนมากจะมาจากตลาดสดที่อยู่ในอำเภอเมือง ซึ่งจะเป็นแหล่งรวมผักชนิดต่าง ๆ ไว้ทั้งหมด จากนั้นผักเหล่านี้จะถูกส่งมาขายตามตลาดสดในตำบลต่าง ๆ และท้ายที่สุดร้านค้าต่าง ๆ ที่อยู่ภายในหมู่บ้านจะไปซื้อผักเหล่านี้ไปขายให้คนในชุมชนอีกทีหนึ่ง อย่างไรก็ตามร้านค้าต่าง ๆ รวมถึงคนในชุมชนบางคนถ้าหากมีเวลาก็จะไปซื้อผักที่ตลาดเมืองใหม่ที่เป็นแหล่งต้นทางเช่นกัน

ตลาดสดที่อยู่ในอำเภอเมือง จะเปิดตั้งแต่เวลา 03.00 - 05.00 น. ของที่ขายได้แก่ผักทุกชนิดทั้งผักเมืองหนาวและผักพื้นเมือง คนในชุมชนที่มาซื้อจะได้แก่คนที่ต้องซื้อผักไปขายที่ร้านค้า ตลาดสดที่อยู่ในตำบลต่าง ๆ จะเปิดตั้งแต่เวลาราว 05.00 น. ในช่วงเช้าจะมีอาหารสดคือผักและเนื้อขาย จากนั้นในช่วง 06.00 น. จะมีร้านที่นำอาหารถุงมาขาย โดยในช่วงเช้าร้านค้าส่วนใหญ่ในตลาดจะขายจนถึงเวลาประมาณ 09.00 น. หลังจากนั้นจะเหลือเฉพาะร้านขายอาหารถุงและร้านขายผักและเนื้อเพียงบางร้านเท่านั้น จากนั้นร้านต่าง ๆ จะขายอีกครั้งในช่วงเย็นตั้งแต่เวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไปโดยในช่วงเย็นจะเน้นที่อาหารถุงเป็นหลัก คนในชุมชนที่มาซื้อจะได้แก่กลุ่มแม่บ้านที่มีเวลาออกมาซื้อของข้างนอกหมู่บ้าน (ส่วนมากจะอยู่ในกลุ่มที่มีฐานะดี) และกลุ่มคนที่ทำงานอยู่ภายนอกหมู่บ้านที่บางครั้งจะแวะซื้ออาหารถุงหรือกับข้าวถุงกลับบ้านหลังจากที่เลิกงาน รวมไปถึงร้านค้าในหมู่บ้านที่บางครั้งอาจจะไม่มีเวลาไปซื้อผักในอำเภอเมือง และร้านค้าที่ต้องนำอาหารถุงไปขายในหมู่บ้านด้วย

ตลาด, ร้านค้าที่อยู่ภายในชุมชน จะเปิดตั้งแต่เวลา 06.00 น. ซึ่งตลาดและร้านค้าที่นี้จะนำเนื้อและผัก รวมถึงอาหารแห้งที่ซื้อจากตลาดสดในอำเภอเมืองและตลาดในตำบลมาขาย และยังรับผักพื้นเมืองจากเกษตรกรและคนเก็บผักที่อยู่ในหมู่บ้านมาขายในร้าน รวมไปถึงจะมีของใช้และเครื่องปรุงในการทำอาหารต่าง ๆ ขายด้วย คนในชุมชนที่มาซื้อจะได้แก่กลุ่มแม่บ้านที่ส่วนใหญ่จะมีฐานะปานกลางและระดับล่างในชุมชน ซึ่งหากไม่ใช่เวลาที่ต้องไปทำงานรับจ้างข้างนอกหมู่บ้านแล้วก็มักจะใช้เวลาส่วนมากใช้ชีวิตอยู่ภายในชุมชนนั่นเอง

นอกจากนี้แล้วในหมู่บ้านยังมีตลาดนัดที่จัดขึ้นทุกวันจันทร์ด้วย โดยจะมีของมาขายตั้งแต่เวลาประมาณ 07.00 - 15.00 น. ซึ่งชาวบ้านส่วนหนึ่งมักจะไปซื้อของใช้และเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น กะปิ, ปลาแร่, เกลือ, น้ำปลา, ซีอิ๊ว, รสดี จากที่นี่เนื่องจากชาวบ้านคิดว่าสินค้าที่ตลาดนัดจะมีราคาถูกกว่าสินค้าที่วางขายในร้านค้าในหมู่บ้าน "ส่วนมากพวกกะปิ น้ำปลา จะชอบมาซื้อที่ตลาดนัดมากกว่า มันถูกกว่ากันอยู่บาท-สองบาทนี่ล่ะ แต่ที่สำคัญคืออยากเปลี่ยนบรรยากาศมาเดินดูของอื่น ๆ ด้วย เพราะมีของมาขายเยอะดี"

ร้านค้าและร้านอาหารในหมู่บ้าน

ร้านค้าในหมู่บ้านจะมีทั้งหมด 9 ร้าน โดยในร้านส่วนมากจะมีทั้งอาหารแห้ง, ผักสดต่าง ๆ, เนื้อสัตว์, เครื่องปรุงรส, และของใช้ทั่วไปขายอยู่ในร้าน ที่ขายอาหารโดยตรง เป็นร้านอาหารตามสั่ง 5 ร้าน และร้านก๋วยเตี๋ยว 2 ร้าน

ร้านอาหารตามสั่งที่มีคนกินเยอะที่สุดจะเป็นร้านที่ตั้งอยู่บริเวณข้างวัด เหตุผลที่คนกินร้านนี้มากเนื่องจากขายอาหารราคาถูก (ราคาจานละ 10 บาท) เนื่องจากเจ้าของร้านใช้แก๊สธรรมชาติ (แก๊สจากซีหุม) ที่ได้จากฟาร์มเลี้ยงหมูที่อยู่ในหมู่บ้านข้างเคียงได้ฟรี ส่วนรายการอาหารที่มักจะมีคนสั่งบ่อยที่สุดได้แก่ ผักกะเพราะราดข้าว, ข้าวผัด และผัดซีอิ๊ว

เนื่องจากลูกค้าที่มากินตามร้านอาหารตามสั่งและร้านก๋วยเตี๋ยว จะมีทั้งลูกค้าที่เป็นคนในชุมชนและลูกค้าที่เป็นลูกจ้างในโรงงานไม้อบที่อยู่ภายในหมู่บ้าน ซึ่งคนงานของโรงงานไม้อบจะมีทั้งคนที่อยู่ภายในชุมชนและคนจากที่อื่นที่มาอาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียง ๆ กับโรงงาน ดังนั้นในบรรดาร้านอาหารตามสั่งและร้านก๋วยเตี๋ยวจึงมีอยู่ 3 ร้านที่เปิดขายอาหารตั้งแต่เวลา ก่อน 08.00 น. เพื่อขายอาหารให้กับคนที่มาทำงานที่โรงไม้อบแห่งนี้ซึ่งทั้ง 3 ร้านนี้ก็เป็นที่อยู่ในบริเวณใกล้กับโรงงานดังกล่าว ส่วนร้านอื่น ๆ จะเปิดขายในช่วงเวลาตั้งแต่ 10.00 น. ไปจนถึงเวลาประมาณ 15.00 น. ซึ่งลูกค้าในช่วงเที่ยงก็จะมีทั้งคนงานในโรงงานซึ่งมักจะเปลี่ยนบรรยากาศการกินอาหารกลางวัน โดยเวียนไปกินตามร้านที่อยู่ในหมู่บ้านรวมถึงร้านขายอาหารตามสั่งหมู่บ้านข้างเคียงด้วยและคนในชุมชนบางกลุ่ม ที่อาจจะไม่มีเวลาทำอาหารกลางวันกินซึ่งก็มักจะเวียนไปซื้ออาหารตามสั่งตามร้านค้าต่าง ๆ ที่มีในหมู่บ้านและหมู่บ้านข้างเคียงเช่นกัน "เวลาซื้อเราก็เปลี่ยนร้านเปลี่ยนเมนูอาหารไปเรื่อย ๆ วันนี้กินก๋วยเตี๋ยว พรุ่งนี้อาจจะกินผัดกะเพราะ จะได้ไม่เบื่อ แต่ส่วนมากก็วนเวียนอยู่ไม่กี่ร้านในหมู่บ้านนี่แหละ ไม่อยากลำบากออกไปซื้อไกล ๆ ที่อื่น"

ร้านขายอาหารแห้งในหมู่บ้านมีทั้งหมด 2 ร้าน โดยอาหารแห้งที่ขายจะไปซื้อมาจากตลาดในอำเภอใกล้เคียงและนำกลับมาขายในราคาถูกลง 10 บาท การไปซื้ออาหารแห้งมาขายนั้น เจ้าของร้านมักจะออกไปซื้อ 2 เวลาคือ ช่วงแรกประมาณ 05.00 น. เพื่อซื้อผักและอาหารสดมาขายตอนเช้าด้วย ช่วงที่สองเวลาประมาณ 14.00 น. เพื่อซื้อของมาขาย

ให้กับลูกค้าที่จะซื้อไปเป็นอาหารเย็น ส่วนใหญ่เจ้าของร้านจะซื้อเฉพาะรอบเช้ามากกว่าเพราะบางครั้งช่วงบ่ายอาจขายไม่ดีเท่าช่วงเช้า

อาหารถุงที่ขายในร้านแม้จะมีทั้งอาหารเมืองและอาหารไทย แต่อาหารเมืองจะมีขายมากกว่า อาหารเมืองที่นำมาขายส่วนมากได้แก่ แกงอ่อม, แกงกระด้าง, แกงโฮ๊ะ, แกงผักกาดจอบ, แกงหุ้มไก่, แกงขนุน, ยำขนุน, ปลาทอด, หมูทอด, กุ้งทอดใส่อั่ว ข้อมูลจากการสังเกตพบอาหารเมืองที่เป็นถุงขายเหล่านี้ เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารเมืองที่คนในชุมชนปรุงขึ้นมาเอง ซึ่งบางครั้งอาจจะมีแค่ผักเพียงอย่างเดียวในการทำแกงเมืองเท่านั้น) ส่วนอาหารไทยที่ขายส่วนมากจะเป็นแกงต่าง ๆ เช่น แกงเผ็ด, แกงเขียวหวาน และพะโล้ ลูกค้าที่มาซื้อส่วนมาก ถ้าเป็นอาหารเมืองจะเป็นลูกค้าที่เป็นคนในชุมชนที่มีฐานะตั้งแต่ระดับกลางจนมาถึงระดับล่างซึ่งมักจะไม่มีเวลาปรุงอาหารกินเอง แต่ถ้าเป็นอาหารไทยลูกค้าส่วนมากจะเป็นคนที่อยู่ในเขตบ้านจัดสรร ซึ่งเป็นคนจากภายนอกชุมชนที่เข้ามาอยู่อาศัยรวมไปถึงคนในชุมชนที่อาจจะเปลี่ยนมากินกับข้าวไทยในบางมื้อด้วย

ส่วนในการตัดสินใจว่าจะซื้ออาหารถุงประเภทไหนมาขายในร้านนั้น เจ้าของร้านบอกว่าจะพิจารณาจากแกงที่หากช่วงในช่วงนั้นแกงประเภทไหนขายดี ก็จะซื้อมาขายที่ร้านส่วนมากจะได้แกงที่กล่าวไปข้างต้น แต่บางครั้งก็จะพยายามซื้อแกงชนิดอื่น ๆ มาด้วยเพื่อให้ลูกค้าในหมู่บ้านไม่รู้สึกรู้แบบ "แกงอะไรขายดีเราก็จะซื้ออย่างนั้นมาขาย แต่ถ้าวันไหนมีแกงอะไรเหลือวันถัดมาเราก็จะไม่ซื้อ ก็จะเปลี่ยนแกงไปเรื่อย ๆ เวลาซื้อก็จะซื้อครั้งละไม่มากแต่จะซื้อหลาย ๆ ชนิดแทน แต่ถ้าวันไหนช่วงเช้าขายไม่หมดตอนกลางวันก็จะไม่ซื้อมาขายแล้ว แล้วแต่ว่าวันไหนขายดีวันไหนขายไม่ดี บอกจำนวนที่แน่นอนไม่ได้หรอก"

ความเป็นครอบครัวคนไทย หรือ คนเมือง ส่งผลต่อรูปแบบการปรุงและชนิดอาหารที่จะกินในครอบครัวว่าจะกินกับข้าวเมือง หรือ กับข้าวไทย ค่อนข้างโดยตรง ครอบครัวคนภาคกลางที่ย้ายเข้ามาใหม่ มักจะกินกับข้าวไทย ทั้งในและนอกบ้าน ขณะที่ครอบครัวคนพื้นถิ่นเดิมของชุมชน จะกินอาหารเมืองเป็นพื้น อย่างไรก็ตาม นอกจากเรื่องของความเป็นคนไทย/คนเมืองแล้ว องค์ประกอบของวัยในเรื่องของคนรุ่นเก่า/คนรุ่นใหม่ ก็ส่งผลต่อรูปแบบอาหารที่กินเช่นกัน คนรุ่นใหม่มีแนวโน้มที่จะกินอาหารไทยเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากกรณีศึกษาครอบครัวหนึ่ง (ป่าแดง) ซึ่งจัดว่าเป็นครอบครัวที่มีฐานะดีในชุมชนเพราะสามารถส่งลูกทั้ง 3 คนไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนในเมืองได้ตั้งแต่มัธยม ทำให้ลูกทั้ง 3 คนสามารถกินได้ทั้งอาหารไทยและอาหารเมือง โดยเฉพาะลูกชายคนรองของป่าแดงจะชอบกินอาหารไทยมากกว่าอาหารเมือง ต่างจากป่าแดงและสามีซึ่งหากไม่มีคนอื่นมาร่วมกินด้วย ทั้งสองคนก็จะกินเฉพาะแต่อาหารเมืองเท่านั้น

นอกจากนี้ความเป็นคนรุ่นเก่า/รุ่นใหม่ ยังส่งผลต่อการกินผักและเนื้อด้วย โดยพบว่าในคนรุ่นเก่าไม่ว่าจะเป็นกรณีศึกษาป่าแดงและสามี, ป่าก้อยและสามี หรือป่ามาและสามี ในการปรุงอาหารกินเองมักจะชอบปรุงอาหารที่มีผักมากกว่าเนื้อ เช่นการทำแกงเมืองต่าง ๆ ที่บางครั้งจะใส่แต่ผักเพียงอย่างเดียว รวมถึงในกลุ่มคนรุ่นเก่าดังกล่าวจะชอบกินเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ "สมัยก่อนปลาหาง่าย เพราะหมู่บ้านอยู่ติดแม่น้ำปิง พอทำสวนเสร็จตอนเย็น ๆ พวกผู้ชายก็จะไปจับปลาทำกับข้าวกินกันที่บ้านแล้ว แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีใครไปจับปลาแล้ว เลยไม่ค่อยกินปลาบ่อยเหมือนสมัยก่อนที่จะกินเกือบทุกวัน" ขณะที่เด็กรุ่นใหม่จะนิยมกินเนื้อหมูหรือเนื้อวัวมากกว่าและมีสัดส่วนของการกิน

ผักที่น้อยกว่าคนรุ่นเก่า ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวนี้ผู้ศึกษาคาดว่าน่าจะเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานในชุมชนจากการผลิตในภาคการเกษตรในสมัยก่อนมาเป็นการทำงานนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้การพึ่งตนเองในเรื่องแหล่งอาหารตามธรรมชาติลดลง จึงส่งผลต่ออาหารที่กินคือการกินผักและเนื้อปลาที่ลดลงไปด้วย

นอกจากนี้ ตารางเวลาของสมาชิกในครอบครัวในเรื่องของการทำงานนอกบ้านในบ้าน จะส่งผลการกินอาหารนอกบ้านในบ้าน โดยจะเห็นว่าในกรณีศึกษาเกือบทั้งหมด จะมีสมาชิกที่ต้องทำงานนอกชุมชนทั้งสิ้น ทำให้คนเหล่านี้ต้องพึ่งการกินอาหารข้างนอกบ้าน โดยเฉพาะในครอบครัวที่คนดูแลเรื่องการปรุงอาหารหลักก็ต้องออกไปทำงานนอกชุมชนด้วย ก็ยิ่งทำให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวต้องพึ่งการซื้ออาหารจากข้างนอกบ้านมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีข้อยกเว้นสำหรับคนที่ทำงานรับจ้างที่อยู่ภายในชุมชน

นอกจากนี้ ฐานะของครอบครัวยังส่งผลต่อการที่ในครอบครัว จะมีคนทำหน้าที่เป็นหลักในการดูแลอาหารการกินของสมาชิกคนอื่น ๆ หรือไม่ ในกลุ่มครอบครัวที่มีฐานะดี มักจะมีสมาชิกที่คอยดูแลเรื่องงานบ้านและอาหารการกินของคนในครอบครัวได้ ซึ่งส่วนมากก็คือคนสูงอายุในบ้าน ซึ่งไม่มีภาระการทำมาหากิน อยู่กับบ้านคอยดูแลลูกหลาน ทำให้สามารถมีความพิถีพิถันในเรื่องอาหารการกินมากกว่า ในกลุ่มครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและระดับล่าง มักเป็นครอบครัวน้อยคน อยู่กันเป็นครอบครัวเดี่ยว แม้บางครอบครัวอาจจะมีญาติมีบ้านในรั้วบ้านเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน มีการไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ แต่ในเรื่องการกินอาหาร มักจะเป็นแบบบ้านใครบ้านมัน อย่างไรก็ตามครอบครัวฐานะปานกลาง โดยเปรียบเทียบ ก็ยังมีเวลาคิดถึงเรื่องอาหารการกินมากกว่าในครอบครัวระดับล่าง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมักจะต้องทำงานแบบหาเช้ากินค่ำมากกว่า ครอบครัวระดับล่าง มักมีเวลาที่จะคิดถึงเรื่องอาหารการกินน้อยกว่าครอบครัวระดับปานกลาง เพราะไม่มีทั้งคนในครอบครัว มีเวลาว่างมาดูแลเรื่องอาหารการกิน และ ชีวิตประจำวันก็มีเรื่องทำมาหากิน เป็นภาระหนักอยู่แล้ว

สำหรับครอบครัวมีฐานะอยู่ในภาคการเกษตร คือ ยังคงปลูกผัก ทำสวนทำนาได้ จะสามารถพึ่งตนเองในเรื่องแหล่งอาหารได้มากกว่าครอบครัวที่ไม่มีพื้นฐานส่วนนี้ โดยในชุมชนที่ศึกษาพบว่าครอบครัวที่มีฐานะในภาคการเกษตรจะเป็นครอบครัวกลุ่มที่มีฐานะดีซึ่งจะอยู่ในฐานะเจ้าของสวน กับครอบครัวฐานะระดับล่างบางครอบครัวซึ่งรับจ้างใช้แรงงานภาคการเกษตรและเป็นผู้เช่าที่ดิน ขณะที่ครอบครัวฐานะปานกลางและระดับล่างส่วนอื่น และเป็นส่วนมากมักจะขายที่ดินที่ใช้ทำการเกษตรให้กับคนภายนอกไปหมดแล้ว จึงต้องอาศัยการซื้อหาอาหารภายนอก เป็นหลัก ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีแต่ครอบครัวส่วนที่เหลือดังกล่าวเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารสดที่มีอยู่ภายในชุมชนคือพืชผักที่ขึ้นในสวน รวมไปถึงปลาในกรณีของแหล่งอาหารสดตามธรรมชาติบริเวณริมแม่น้ำปิงและอ่างเก็บน้ำในหมู่บ้านใกล้เคียงได้ และนอกจากความสามารถในการพึ่งตนเองในเรื่องแหล่งอาหารได้แล้วนั้นยังพบว่าผู้ที่ทำงานในภาคการเกษตรยังสามารถมีเวลาในการดูแลงานบ้านและเรื่องอาหารการกินให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้อีกด้วย ดังเช่นกรณีศึกษาป่ามาที่แม้จะอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะระดับล่าง แต่หลังจากที่เปลี่ยนมาทำสวนก็สามารถรับหลานมาเลี้ยงที่บ้านแทนลูกสาวซึ่งทำงานรับจ้างในโรงงานไม่จบได้และยังมีเวลาในการดูแลเรื่องอาหารการกินให้กับสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร

ข้อค้นพบที่ได้จากกรณีศึกษาทั้ง 6 ครอบครัว พบว่า พี่กึ่งคิดว่าอาหารที่ปรุงเองนั้นจะมีความสะอาดและปลอดภัยมากกว่าอาหารที่ปรุงจากข้างนอก แต่ที่ผ่านมาก็ต้องกินอาหารจากข้างนอกบ่อย ๆ เพราะตัวเองต้องออกงานสังคมเป็นประจำ และพี่กึ่งยังคิดว่าอาหารที่มีรสจืดน่าจะดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารที่มีรสจัด (เนื่องจากพี่กึ่งเป็นเบาหวานด้วย) ดังนั้นเวลาอยู่ที่บ้านแม่จึงมักจะทำอาหารที่มีรสไม่จัดมากให้พี่กึ่งกิน แต่ถ้าต้องไปออกงานข้างนอกพี่กึ่งก็พร้อมจะกินได้ทุกอย่างเพราะถือว่าต้องให้เกียรติคนที่เราติดต่อด้วย “เวลากินที่บ้านก็คุมเรื่องอาหารได้ แต่ถ้าไปออกงานข้างนอกเราก็เลือกไม่ได้หรอก ยิ่งเราเป็น อดบ. ด้วยแล้วยิ่งต้องออกงานบ่อย เวลาที่เขาเชิญเราก็ต้องไป ถ้าเขายกอะไรมาให้เราก็ต้องกิน ไม่อยากนั้นเขาจะเสียหน้า”

ส่วนถ้าเป็นอาหารมื้อพิเศษเช่นเวลาที่อยู่กับพร้อมหน้าครอบครัวรวมทั้งสามมี พี่กึ่งมักจะพาครอบครัวไปกินข้าวนอกบ้าน แต่จะต้องเลือกร้านที่คิดว่าสะอาดและปลอดภัย และจะได้เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการกินข้าวไปด้วย

ส่วนอีกครอบครัวหนึ่งจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษในวันที่ลูกเขยกลับบ้าน ดังนั้นอาหารมื้อที่ลูกเขยอยู่ด้วยจึงมักจะเป็นมื้อพิเศษกว่าอาหารปกติ โดยในมื้อกลางวันมักจะเป็นอาหารจานเดียวที่ซื้อจากข้างนอกและส่วนมากจะเป็นก๋วยเตี๋ยว ซึ่งเป็นอาหารที่ป่าแดงคิดว่ามีรสชาติที่จัดและหลากหลาย (เปรี้ยว, เค็ม, เผ็ด) กว่าอาหารเมืองและน่าจะสอดคล้องกับเหตุผลที่ป่าแดงให้ไว้คือ “เวลามีแขกมาเยี่ยมบ้าน ถ้าแขกเป็นคนไทยหรือเป็นคนจากที่อื่น ถ้าให้แขกกินอาหารเมืองแล้วกลัวแขกจะไม่ชอบ เตี้ยวเขาจะว่าไม่อร่อยเพราะมันไม่ค่อยมีรสชาติ” ดังนั้นเวลาที่ลูกเขยมาอยู่บ้าน ในมื้อกลางวันจึงมักจะเป็นก๋วยเตี๋ยวหรือขนมจีนซึ่งจะปรุงรสชาติได้หลากหลายมากกว่า ส่วนในมื้อเย็นก็มักจะเป็นกับข้าวไทยเพราะป่าแดงคิดว่านอกจากมีรสชาติที่หลากหลายกว่าแล้วยังเป็นกับข้าวที่มีส่วนผสมของเนื้อและผักต่าง ๆ มากกว่ากับข้าวเมืองซึ่งคนจากในเมืองรวมไปถึงคนรุ่นลูกของป่าแดงน่าจะชอบมากกว่า “ลูก ๆ เขาจะไม่ชอบกับข้าวเมืองเท่าไร ยิ่งคนที่ไปอยู่ในเมืองด้วยแล้วยิ่งไม่ชอบ มันจืด”

ในเรื่องของการกินอาหารนอกบ้านและการปรุงอาหารเองนั้น สำหรับป่าแดงและสามมีจะชอบปรุงอาหารกินเองมากกว่า เนื่องจากคิดว่าอาหารที่ปรุงเองจะสามารถปรุงรสได้ถูกปาก, สะอาดกว่า และได้ปริมาณมากกว่า รวมไปถึงสามมีจะชอบกินข้าวเหนียวมากกว่า (ถ้าเลือกได้) เพราะจะอยู่ท้องมากกว่า “ถ้ากินข้าวสวยแล้วมันไม่อยู่ท้อง กินแล้วเดี๋ยวก็หิวอีกต้องกินใหม่อีก ถ้ากินข้าวเหนียวจะอยู่ท้องแน่นอนกว่า”

ซึ่งสอดคล้องกับกรณีป่าก้อยซึ่งชอบทำอาหารกินเองมากกว่าซื้อข้างนอก เนื่องจากป่าก้อยคิดว่าอาหารที่ทำกินเองจะสามารถทำไ้รสชาติถูกปากมากกว่าและสะอาดกว่าอาหารที่ไปซื้อมาจากข้างนอก นอกจากนี้แล้วอาหารที่ทำเองยังสามารถทำได้ในปริมาณที่เยอะมากต่อหนึ่งครั้งซึ่งทำให้สามารถเก็บเอาไว้กินได้หลายมื้อได้ (การปรุงอาหารหนึ่งครั้งของป่าก้อยจะกินได้ 2-3 มื้อ)

ส่วนในเรื่องที่เกี่ยวกับวันพิเศษนั้น ป่าก้อยคิดว่าวันพิเศษสำหรับป่าก้อยจะหมายถึงวันสำคัญของลูก ๆ เช่นวันเกิด ดังนั้นหากจะต้องทำอาหารในวันพิเศษให้กับลูก อาหารที่ป่าก้อยจะทำบ่อย ๆ ได้แก่หมูกระทะเนื่องจากป่าก้อยคิดว่าเด็กรุ่นใหม่จะชอบกินอาหารที่มีเนื้อและมีรสชาติจัด (เผ็ด) มากกว่าคนรุ่นเก่าเช่นป่าก้อย

ถ้าให้เลือกระหว่างอาหารที่ทำกินเองกับอาหารที่ซื้อกิน พี่ฝั่งคิดว่าอาหารที่ทำกินเองจะดีกว่าเพราะสามารถปรุงรสได้ถูกปากกว่า, ทำได้ปริมาณมากกว่า และจะรู้สึกสะอาดกว่าอาหารที่ซื้อตามร้านเพราะพี่ฝั่งคิดว่าอาหารที่ขายตามร้านน่าจะใส่ผงชูรสมากกว่าซึ่งจะทำให้ไม่ดีต่อสุขภาพ

โดยมากป้ามาชอบที่จะทำกับข้าวกินเองมากกว่าเพราะคิดว่กับข้าวที่ทำกินเองจะถูกปากกว่า, ได้ปริมาณเยอะกว่าและมีความสะอาดมากกว่า รวมไปถึงจะคิดว่กับข้าวถุงมักจะมีผงชูรสมากกว่าซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นหากมีเวลาป้ามาก็จะทำกับข้าวกินเองทุกครั้ง ส่วนในเรื่องของอาหารที่เป็นมือพิเศษที่ป้ามาจะทำ เช่นในกรณีที่ลูกชายที่อยู่แม่ฮ่องสอนกลับมาเยี่ยมบ้าน ป้ามาก็ยังคงทำอาหารเมืองกินกับข้าวเหนียวแต่จะเปลี่ยนรายการอาหารเป็นแบบที่มีเนื้อมากขึ้นและมีรสชาติจัด (เค็ม+เผ็ด) มากขึ้น เช่นลาบเมืองคั่ว รวมไปถึงจะคิดว่เด็กรุ่นใหม่เช่นหลานชาย รวมไปถึงคนที่มีชีวิตอยู่ในเมืองจะชอบกินอาหารที่มีเนื้อและรสชาติมากกว่าคนพื้นเมืองรุ่นเก่า “ได้กรุ๊ปใหม่หรือคนที่อยู่ในเมืองเขาจะชอบกินเนื้อมากกว่า อาหารที่กินก็ชอบที่มีรสชาติมากกว่า แต่ถ้าเป็นป้ากับลุงจะชอบกินแต่ผักกับปลาเท่านั้นแหละ”

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอาหารที่ปรุงเองกับอาหารถุงที่ซื้อมา พี่ฝั่งคิดว่าอาหารทั้งสองแบบก็มีความคล้าย ๆ กันเพียงแต่อาหารที่ปรุงเองจะสามารถทำได้ถูกปากมากกว่า แต่ที่ผ่านมามีไม่ได้ทำเองเพราะคิดว่ไม่มีเวลาประกอบกับพี่ฝั่งคิดว่าค่าใช้จ่ายระหว่างการทำอาหารเองกับซื้ออาหารถุงจากข้างนอกก็ไม่ต่างกันเท่าใด จึงเลือกที่จะซื้อกินมากกว่า

ความเชื่อมโยงระหว่างแบบแผนการกินกับแบบแผนการใช้เวลา

ในกลุ่มครัวเรือนข้าราชการจากภายนอกที่เข้ามาอยู่ในหมู่บ้านนั้น ส่วนมากจะมีสมาชิกไม่มากนัก (ประมาณ 3-5 คน) มักจะประกอบไปด้วยคนสามรุ่น คือรุ่นตายายที่ย้ายมาอยู่ด้วย ส่วนใหญ่ไม่ได้กิจกรรมทางเศรษฐกิจจะไร่นอกจากเฝ้าบ้าน คอยดูแลลูกหลาน คนรุ่นพ่อ-แม่ ซึ่งก็คือข้าราชการที่ย้ายมาทำงานและซื้อบ้านหรือพักอยู่อาศัยในหมู่บ้าน ส่วนมากจะอยู่อายุราว 40 - 50 ปี โดยอาจจะเป็นข้าราชการทั้งคู่ หรือเฉพาะสามีและฝ่ายภรรยาเป็นแม่บ้าน และคนรุ่นลูกซึ่งมักจะอยู่ในช่วงวัยรุ่น คนรุ่นลูกนี้หากไม่ได้เรียนก็จะทำงานรับจ้างหรือรับราชการภายนอกหมู่บ้าน เวลาของคนส่วนใหญ่ในครอบครัว จึงมักจะอยู่นอกบ้านเพราะต้องไปทำงานหรือเรียนหนังสือ จะอยู่พร้อมหน้ากันก็เฉพาะตอนเย็นหรือตอนกลางคืนเท่านั้น ครอบครัวแบบนี้ไม่ค่อยมีเวลาให้กับกิจกรรมของชุมชน

กลุ่มที่มีฐานะดี มักจะเป็นครอบครัวใหญ่ (5-10 คนขึ้นไป) คนในครอบครัวมักจะมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันตามเพศ วัย เช่น คนสูงอายุอาจจะยังทำอะไรทำสวนอยู่ ขณะที่บางคนอาจค้าขายอยู่กับบ้าน หรือทำงานราชการหรือบริษัทเอกชน ลูกหลานกำลังเรียนหนังสือ ดังนั้นเวลาของคนในครอบครัวจึงมีทั้งคนที่อยู่ในบ้านและนอกบ้านสลับกันไป ส่วนคนที่มักจะมามีบทบาทในกิจกรรมของชุมชนมักจะเป็นคนสูงอายุหรือคนที่อยู่ในรุ่นกลางคนขึ้นไป

ในกลุ่มครอบครัวที่ทำงานรับจ้างคือกลุ่มครอบครัวฐานะปานกลางหรือระดับล่าง (ไม่รวมครัวเรือนที่เช่าที่ดินทำการเกษตร) และกลุ่มที่เช่าที่วัด คนในกลุ่มนี้จะสามารถแยกได้เป็น 2 กลุ่มคือคนที่ทำงานรับจ้างภายนอกหมู่บ้านซึ่งจะมีเวลาอยู่กับครอบครัวเฉพาะในช่วงเย็นเท่านั้น ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งคือคนที่ทำงานรับจ้างภายในหมู่บ้านหรือบริเวณใกล้เคียง เช่นคนที่ทำงานอยู่โรงไม้บ่อนที่อยู่ภายในหมู่บ้านหรือทำงานสนามกอล์ฟที่อยู่ในตำบลข้างเคียง เนื่องจากเป็น

การทำงานรับจ้างใกล้บ้าน จึงทำให้นอกจากในช่วงเย็นแล้ว คนกลุ่มนี้จะมีเวลาอยู่กับครอบครัวในช่วงพักกลางวันได้อีกด้วย ส่วนผู้หญิงในหมู่บ้านที่ทำงานสนามกอล์ฟซึ่งมีประมาณ 10-20 ครอบครัว มักจะทำงานไม่เป็นเวลาแล้วแต่รอบที่ได้ แต่ก็ทำให้คนกลุ่มนี้มีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้นในวันที่ไม่ต้องทำงาน

กลุ่มคนที่สมาชิกในครอบครัวประกอบอาชีพเกษตรเป็นหลัก ซึ่งก็คือกลุ่มคนระดับล่างที่เช่าที่ดินทำเกษตร ส่วนมากจะเป็นครัวเรือนที่มีสมาชิกน้อย คือจะมีแค่คนสูงอายุที่ทำเกษตร และอาจจะมียุวกหรือหลานที่ยังเรียนหนังสือหรือทำงานรับจ้างในที่อื่น แต่โดยรวมแล้วจะมีสมาชิกไม่เกิน 4 คนเท่านั้น คนในกลุ่มนี้จะมีเวลาให้กับครอบครัวได้อย่างเต็มที่โดยตอนเช้าจะออกไปทำนาหรือสวน และจะกลับมากินข้าวกลางวันที่บ้านและทำงานบ้านต่าง ๆ ไปด้วยแล้วค่อยออกไปทำงานอีกครั้งในช่วงบ่าย ๆ และกลับมาอยู่พร้อมหน้ากับลูกหลานในช่วงเย็น

สำหรับกลุ่มสมาชิกรุ่นใหม่ของคนที่ยังอยู่ในวัยเรียนจะแบ่งได้เป็นสองกลุ่มคือ เด็กที่เรียนโรงเรียนในเมืองและเด็กที่เรียนโรงเรียนประถมในชุมชน เด็กที่เรียนโรงเรียนในเมืองจะเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางจนถึงดีซึ่ง มักจะส่งลูก-หลานไปเรียนกับโรงเรียนในเมืองตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาไปจนถึงมัธยมศึกษา การไปโรงเรียนของเด็กกลุ่มนี้จะมีรถนักเรียนมารับในหมู่บ้านตั้งแต่เช้าตรู่คือประมาณ 6.30 น. ซึ่งสาเหตุที่ต้องมาแต่เช้าก็เพราะรถจะต้องตระเวนไปรับนักเรียนหลายแห่ง เด็กกลุ่มนี้จะกลับมาบ้านพร้อมรถนักเรียนในช่วงประมาณ 17.30 น. ส่วนเด็กอีกกลุ่มหนึ่งคือเด็กที่เรียนในชุมชนซึ่งเป็นโรงเรียนระดับประถม พวกนี้จะเป็นเด็กที่จากครอบครัวที่มีฐานะระดับล่างโดยเฉพาะในกลุ่มครอบครัวที่เช่าที่วัดอยู่อาศัย (คำพูดที่มักได้ยินก็คือจากคนกลุ่มนี้เสมอๆก็คือ "มีแต่กลุ่มคนทุกซ์เท่านั้นแหละที่จะส่งลูกเรียนที่โรงเรียนในหมู่บ้าน") เนื่องจากเป็นโรงเรียนในชุมชนจึงไม่ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้าเหมือนเด็กกลุ่มแรก ขณะที่เวลากลับถึงบ้านก็เร็วกว่า คือจะออกจากบ้านในเวลาประมาณเกือบ 08.00 น. และจะกลับมาถึงบ้านในเวลา 16.00 น. และเมื่อเด็กกลุ่มนี้โตขึ้นจนเข้าเรียนระดับมัธยมก็มักจะเรียนที่โรงเรียนในอำเภอซึ่งสามารถไป-กลับเองได้ ก็จะทำให้ใช้เวลาเดินทางไปกลับโรงเรียนน้อยกว่าเด็กกลุ่มแรกอยู่นั่นเอง คือจะออกจากบ้านในเวลาประมาณ 07.00 - 07.30 น. และจะกลับมาถึงบ้านในเวลาประมาณ 16.30 - 17.00 น. ส่วนเด็กนักเรียนนักศึกษาตั้งแต่ระดับชั้น ม.ปลายหรือในระดับ ปวช. ขึ้นไปจะไม่นิยมนั่งรถรับส่งแต่มักจะขี่รถมอเตอร์ไซด์ไปเรียนกันเอง ซึ่งมักจะออกจากบ้านในเวลาประมาณ 07.00 - 07.30 น. และส่วนมากในช่วงเย็นหากไม่เกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนก็มักจะเรียนพิเศษแล้วจึงกลับบ้านในช่วงเย็นจนถึงค่ำ คือประมาณหลังจากเวลา 18.00 น. เป็นต้นไป

สมาชิกในชุมชนอีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มคนสูงอายุที่ปัจจุบันว่างงาน ไม่ได้ประกอบอาชีพอะไรจริงจัง หรืออยู่กับบ้านเฉยๆ คนกลุ่มนี้มาจากกลุ่มครอบครัวฐานะระดับกลางถึงระดับล่าง เมื่อสมัยอายุน้อยกว่านี้ คนกลุ่มนี้ส่วนมากก็คือคนที่เคยไปทำงานรับจ้างภายนอกหมู่บ้านมาแล้ว และเมื่อลูกหลานเริ่มโตขึ้นและทำงานแทนได้ก็จะหยุดการทำงานรับจ้างข้างนอกและมาอยู่กับบ้านเฉย ๆ ชีวิตประจำวันของคนกลุ่มนี้ถ้าเป็นผู้หญิงก็มักจะอยู่กับบ้านและทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ ส่วนผู้ชายมักจะเดินไปเดินมาในหมู่บ้านหรืออาจไปเก็บผักจากตามริมแม่น้ำไปขายที่ตลาด สลับกับการแวะไปกินเหล้าตามร้านค้าในช่วงกลางวันตลอดทั้งวัน (ในกลุ่มครอบครัวระดับกลางและล่างนี้ คนสูงอายุที่กินเหล้าในหมู่บ้านส่วนมากจะเป็นคนที่ทำงานรับจ้างหรือเคยทำงานรับจ้างภายนอกมาแล้ว ส่วนคนที่มีพื้นฐานจากการทำอาชีพเกษตรเป็นหลักพบว่าจะไม่กินเหล้าหรือกินเหล้าในระดับที่น้อยกว่าคนที่ทำงานรับจ้างมาก)

ในส่วนของการกินเหล้าในหมู่บ้านนั้นพบว่าตั้งแต่เวลา 17.00 น. จนถึงเวลาประมาณ 21.00 น. หรืออาจจะหลังจากนั้นหากเป็นช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ จะมีการจับกลุ่มกินเหล้าและเบียร์ของกลุ่มผู้ชายในหมู่บ้านซึ่งจะมีทั้งกลุ่มคนสูงอายุในครอบครัวที่มีฐานะระดับกลางและระดับล่าง, กลุ่มคนทำงานรับจ้าง และกลุ่มเด็กวัยรุ่น โดยจะจับกลุ่มกินเหล้ากันตามร้านค้าที่ขายเหล้าในหมู่บ้านซึ่งมีอยู่ทั้งหมด 11 ร้าน แต่จะมีอยู่เพียง 4 ร้านที่มีคนมานั่งกินเหล้ามากกว่าร้านอื่น

สรุปภาพรวมของแบบแผนเวลาภายในชุมชน

- 05.00 น. กลุ่มคนสูงอายุและกลุ่มคนที่ทำงานในภาคการเกษตรตื่นนอนและออกไปซื้อของที่ตลาดสดนอกชุมชน
- 06.00 น. ร้านค้าในชุมชนที่ขายอาหารสดเปิดร้าน
- 06.30 น. กลุ่มเด็กนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนในเมืองออกไปโรงเรียนกับรถรับนักเรียน
- 07.30 น. กลุ่มเด็กนักเรียนนักศึกษาตั้งแต่ระดับ ปวช. ขึ้นไปออกไปโรงเรียน กลุ่มคนที่ทำงานบริษัทและกลุ่มข้าราชการออกไปทำงานนอกชุมชน
- 08.00 น. กลุ่มเด็กนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประถมภายในชุมชนออกไปโรงเรียน
กลุ่มคนที่ทำงานรับจ้างภายในชุมชนออกไปทำงาน
กลุ่มคนที่ทำงานในภาคการเกษตรออกไปทำงานที่สวน
- 08.00 – 10.00 น. ร้านค้าในชุมชนที่ขายของทั่วไปและร้านที่ขายอาหารเปิดร้าน
- 12.00 น. กลุ่มคนที่ทำงานรับจ้างภายในชุมชนและกลุ่มคนที่ทำงานภาคเกษตรกลับมากินข้าวเที่ยงที่บ้าน
- 13.00 น. กลุ่มคนที่ทำงานรับจ้างภายในชุมชนกลับไปทำงานในช่วงบ่าย
- 14.00 น. กลุ่มคนที่ทำงานในภาคการเกษตรกลับไปทำงานในสวนในช่วงบ่าย
- 16.00 น. กลุ่มเด็กนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประถมภายในชุมชนกลับมาถึงบ้าน
- 17.00 น. กลุ่มคนที่ทำงานรับจ้างภายในชุมชนและกลุ่มคนที่ทำงานในภาคการเกษตรกลับมาถึงบ้าน
- 17.00 – 18.00 น. กลุ่มผู้ชายวัยรุ่นในชุมชนรวมกลุ่มกันเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
- 17.00 – 21.00 น. กลุ่มผู้ชายวัยรุ่นและวัยกลางคนที่ยังไม่มีครอบครัวจับกลุ่มกินเหล้า+เบียร์ตามร้านค้าที่ขายเหล้าในหมู่บ้าน
- 17.30 น. กลุ่มเด็กนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนในเมืองกลับมาถึงบ้าน
- 18.00 น. กลุ่มเด็กนักเรียนนักศึกษาตั้งแต่ระดับปวช. ขึ้นไป, กลุ่มคนทำงานบริษัทและข้าราชการกลับมาถึงบ้าน
- 19.00 – 22.00 น. ร้านค้าต่าง ๆ ในชุมชนปิดร้าน

พฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่เป็นแหล่งโซเดียม

ที่กึ่งคิดว่ารสดีนั้นไม่ใช่ผงชูรสเพราะรสดีจะทำจากส่วนผสมของเนื้อสัตว์ซึ่งจะต่างจากผงชูรส แต่ถ้ากินมาก ๆ ก็ไม่ปลอดภัยเช่นกัน เพียงแต่จะกินได้ในปริมาณที่มากกว่าผงชูรส ดังนั้นในการทำอาหารที่บ้านที่กึ่ง แม่จึงมักจะใส่รสดีจำนวนเล็กน้อยลงไปให้อาหารด้วยทุกครั้ง

ทั้งป่าแดงและลูกสะเภาจะคิดว่า รสดี มีความปลอดภัยมากกว่าผงชูรส จากการที่เห็นสลากข้างซองของรสดีระบุว่าปริมาณผงชูรสเพียง 37% ดังนั้นในการปรุงอาหารที่ต้องใส่ผงชูรส (อาหารไทยเกือบทุกชนิด) ทั้งคู่จึงใส่รสดีโดยไม่ต้องกลัวว่าจะมีผลเสียต่อสุขภาพ

ส่วนเรื่องการกินเค็ม ทั้งป่าแดงและลูกสะเภาไม่คิดว่าจะมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง (ป่าแดงเป็น อสม. ประจำหมู่บ้าน) โดยป่าแดงอธิบายว่าการกินเค็มเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไต รวมไปถึงไม่ดีต่อสุขภาพของคนที่สูงอายุและคนป่วย แต่ไม่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ในเรื่องของอาหารที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนี้ ป้ามาจะได้รับคำเตือนจากหมอที่โรงพยาบาลให้งดอาหารที่มีรสจัด ซึ่งป้ามาคิดว่าหมายถึงอาหารรสเค็ม, หวาน และมัน ซึ่งป้ามาคิดว่าอาหารทั้งสามรสนี้ถ้ากินมาก ๆ แล้วจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเวียนหัวและจะทำให้ความดันขึ้นสูงได้ "อาหารรสจัดมันไม่ทำให้เป็นความดันหรอก แต่ถ้ากินเยอะ ๆ บางทีมันทำให้เราเวียนหัว อย่างของหวาน ๆ มัน ๆ ถ้ากินเยอะก็เวียนหัวเหมือนกัน แล้วถ้าเราเวียนหัวบ่อย ๆ ก็จะเป็นความดันได้" ดังนั้นในความคิดของป้ามาการกินอาหารรสจัดจึงไม่ใช่สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง แต่สาเหตุที่ป้ามาพยายามลดการกินอาหารรสจัดเพราะอายุมากแล้วและคิดว่าการกินอาหารรสจัดจะไม่ดีต่อคนที่สูงอายุ "ยังไม่ต้องเน้นป้าก็อายุมากแล้ว กินรสจัดก็ไม่ดีต่อตัวเราเองแหละ"

นอกจากนี้แล้วป้าพิษยังคิดว่าการกินผงชูรสมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเวียนหัวรวมถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน (แต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรป้ามาไม่สามารถให้คำตอบกับผู้ศึกษาได้) แต่ในส่วนของรสดีป้ามาไม่คิดว่าเป็นผงชูรสโดยคิดว่าเป็นเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์มากกว่าและอาจจะมีผงชูรสประกอบบ้างในปริมาณไม่มากนัก จึงสามารถใช้ปรุงอาหารได้มากกว่าผงชูรส

ส่วนในเรื่องของการกินที่ทำให้เกิดโรคนั้น พี่หล้าไม่คิดว่าการกินอาหารรสจัดจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โดยพี่หล้าคิดว่าอาหารที่มีรสหวานและมันน่าจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงมากกว่าเพราะส่วนมากถ้ากินอาหารที่มีดังกล่าวนั้นในปริมาณมาก ๆ จะทำให้เวียนหัวได้ ส่วนอาหารรสจัดและรสเค็มนั้นจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตมากกว่า แต่อย่างไรก็ตามพี่หล้าคิดว่าอาหารรสจัดเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนสูงอายุและคนป่วย "กินเค็มไม่น่าจะเกี่ยวกับโรคความดันหรอกนะ แต่การกินเค็มมันก็ไม่ดีกับคนป่วยและคนแก่อยู่แล้ว อย่างแม่ของพี่นี่อายุมากแล้วแถมเป็นอัมพาตอีกก็เลยให้กินข้าวต้มดีกว่า"

ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

พี่กิ่งคิดว่าสาเหตุหลักน่าจะเกิดจากกรรมพันธุ์มากกว่าจากการที่พี่กิ่งซึ่งเป็นประธาน อสม. และต้องรวบรวมข้อมูลของคนที่ป่วยโรคต่าง ๆ ในหมู่บ้าน รวมถึงเคยเห็นคนที่เป็นโรคนั้นในหมู่บ้านที่มักจะมักจะเป็นในครอบครัวที่มีประวัติการเป็นความดันโลหิตสูงมาก่อน นอกจากนี้ยังคิดว่าการกินเค็มไม่เกี่ยวกับการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดนพี่กิ่งคิดว่าการกินเค็มน่าจะเป็สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตมากกว่า แต่ที่บ้านที่ไม่กินอาหารรสจัดรวมถึงรสเค็มก็เพราะมีแม่ที่อายุมากและตัวเองเป็นโรคเบาหวานซึ่งไม่เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแต่อย่างใด

ส่วนโรคความดันโลหิตสูงในความคิดของป่าแดงและคนอื่น ๆ ในครอบครัว (ยกเว้นลูกสาวคนโต) จะคิดว่ามีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์เป็นหลัก โดยอาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ เช่นความเครียดหรืออายุที่มากขึ้นเป็นส่วนประกอบ โดยป่าแดงจะเข้าใจว่าความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่จะต้องรักษาด้วยการกินยาไปตลอด แต่ก็ไม่ใช่โรคที่รุนแรงจนน่ากลัว (อาจเป็นเพราะในหมู่บ้านมีคนสูงอายุที่เป็นโรคนี้นานมาก) และจะเป็นอันตรายก็ต่อเมื่อไม่ได้กินยาตามเวลาและเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม จนเกิดอุบัติเหตุเช่นหัวฟาดพื้น เป็นต้น

ที่บ้านของป่าก้อยจะมีตัวป่าก้อยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยป่าก้อยรู้สึกตัวว่าเป็นความดันเมื่อ 2 ปีที่แล้ว จากที่มีอาการหน้ามืดจะเป็นลมบ่อยครั้ง จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลเพราะคิดว่าตัวเองไม่สบาย หลังจากตรวจแล้วจึงพบว่ามีความดันโลหิตสูง แต่เนื่องจากผลการตรวจความดันโลหิตเกินจากระดับปกติมาไม่มากดังนั้นป่าก้อยจึงไม่ค่อยวิตกกังวลกับอาการความดันโลหิตสูงของตนเองเท่าใดนักแต่ก็จะดูแลตนเองโดยการกินยาตามที่หมอสั่งอยู่เป็นประจำ ประกอบกับสามีที่จะคอยเตือนป่าก้อยไม่ให้กินอาหารที่มีรสจัดอยู่ตลอดเวลาด้วย

ในเรื่องการอธิบายสาเหตุที่เป็นความดันโลหิตสูงนั้น ป่าก้อยคิดว่าน่าจะมาจากกรรมพันธุ์เนื่องจากป่าก้อยมีหน้าที่เคยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก่อน แต่ผู้ศึกษาคิดว่าการที่ป่าก้อยบอกว่าสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์นั้นน่าจะมาจากการที่ป่าก้อยไม่สามารถอธิบายเหตุผลที่ตัวเองเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่า *"ก็'ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นไต่ยังงั เพราะป่าไม่ใช่คนชอบเครียดซักหน่อย สงสัยคงจะเป็นกรรมพันธุ์เพราะหน้าของป่าก็เป็นเหมือนกัน"* ผู้ศึกษาจึงคิดว่าเดิมป่าก้อยน่าจะเชื่อว่าความเครียดเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและเมื่อไม่สามารถอธิบายสาเหตุการเป็นโรคของตัวเองได้ป่าก้อยจึงค่อยเชื่อมโยงการป่วยของตนเองไปที่กรรมพันธุ์

นอกจากนี้ยังพบว่าแม้สามีจะคอยกำชับให้คนในครอบครัวโดยเฉพาะป่าก้อยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด แต่ทั้งสามีและป่าก้อยก็ไม่คิดว่าการกินอาหารรสจัดจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โดยเหตุผลที่สามีในการให้หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดก็คือ อาหารรสจัดจะไม่ดีต่อสุขภาพของคนที่อยู่ในวัยเริ่มสูงอายุรวมไปถึงคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว *"กินเค็มมันไม่เกี่ยวกับความดันก็จริง แต่การกินรสจัด ยังงัมันก็ไม่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว ยิ่งเราอายุมากแล้วมีโรคประจำตัวด้วยยังต้องหลีกเลี่ยง"* (แต่ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างไร สามีของป่าก้อยไม่ได้ให้คำตอบกับผู้ศึกษาในเรื่องนี้)

เนื่องจากพี่ผึ้งเป็น อสม. ประจำหมู่บ้านด้วย ดังนั้นพี่ผึ้งจึงรู้จักกับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้าน โดยพี่ผึ้งคิดว่าสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงน่าจะเป็นเรื่องของอายุ เพราะคนที่เป็นโรคความดันในหมู่บ้านส่วนมากจะเป็นคนสูงอายุ รองลงมาได้แก่การออกกำลังกาย, ความเครียด รวมไปถึงเรื่องการบริโภคอาหารรสเค็ม, หวานและมัน แต่โดยส่วนตัวแล้วพี่ผึ้งคิดว่าการบริโภคอาหารเค็มนั้นน่าจะไม่ใช่เกี่ยวกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูงโดยตรงก็ได้ เพราะอาหารเค็มน่าจะเกี่ยวกับโรคไตมากกว่า ส่วนอาหารหวานและมันนั้นก็น่าจะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน

ประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนั้น ตัวของป่ามาเองจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว โดยตอนที่ตรวจเจอครั้งแรกเมื่อ 5 ปีที่แล้ว โดยเริ่มจากป่ามามีอาการปวดหัวบ่อย ๆ จนทนไม่ไหวจึงไปหาหมอที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ จึงตรวจพบว่าตัวเองเป็นโรคความดัน ๆ หลังจากนั้นจึงรับการรักษากับทางโรงพยาบาลโดยการรับยามากินที่บ้านและวัดความดันทุก ๆ 3 เดือน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันนี้ป่ามาบอกว่าน่าจะมาจาก

กรรมพันธุ์ เนื่องจากแม่ของป้ามาก็เคยเป็นความดันมาก่อน และนอกจากสาเหตุนี้แล้วป้ามายังเชื่อว่าการทำงานหนัก และความเครียดที่ตนเองประสบมาตลอดทั้งชีวิตก็น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงขึ้นมาด้วย ซึ่งผู้ศึกษาคิดว่าป้ามาน่าจะเข้าใจว่าสาเหตุเรื่องความเครียดเป็นสาเหตุหลักมากกว่าเรื่องกรรมพันธุ์ เพราะในครั้งแรกที่ได้คุยกันป้ามาจะบอกว่าตนเองทำงานหนักและเครียดในเรื่องเงินไม่ค่อยพอใช้มาตลอด “ชีวิตป่ามาก่อนลำบาก ต้องทำงานหนัก เวลาเงินไม่พอใช้ก็จะเครียด พอเครียดแล้วก็ปวดหัว พอเครียดบ่อย ๆ ปวดหัวบ่อย ๆ ก็เลยเป็นความดัน” ขณะที่โรคความดันที่ป้ามาเป็นนั้นเมื่อมีอาการความดันขึ้นก็จะมีอาการปวดหัวด้วย ดังนั้นในการดูแลรักษานอกจากจะกินยาตามที่หมอสั่งแล้ว ป้ามายังดูแลตัวเองโดยไม่หักโหมทำงานและพยายามไม่เครียด “ช่วงหลังก็ต้องพยายามไม่ทำงานหนัก ไม่เครียด เพราะถ้าทำงานหนักหรือเครียดแล้วความดันจะขึ้น อย่างเวลาความดันขึ้นนี้เราจะรู้ตัวนะ พอปวดหัวบีบแปลว่าความดันขึ้นแล้ว เราเลยต้องดูแลตัวเองไม่ให้เครียด”

(นอกจากการทำงานหนักเพื่อหาเงินจะเป็นสาเหตุของความเครียดและทำให้เกิดโรคความดันในป้ามาแล้ว ป้ามายังโยงอีกว่าการทำงานหนักในอดีตที่ผ่านมายังทำให้สามีเป็นโรคกระดูกทับเส้นจนต้องขายที่สวนเพื่อรักษาตัวด้วย “ป้านี้ทำงานหนัก เครียด เลยปวดหัวจนเป็นความดัน ส่วนลุงนี่จะเป็นอีกแบบ ทำงานหนักจนเป็นกระดูกทับเส้น ตอนนี้หายแล้วก็จริง แต่ก็ไม่กล้าให้ลุงทำงานหนักมาก ๆ อีกแล้ว)

ส่วนสามีของป้ามาเองก็เคยตรวจพบความดันโลหิตสูงเช่นกันจากการที่หมอที่สถานีอนามัยมาตรวจในหมู่บ้านเมื่อ 6 เดือนที่แล้ว (เป็นการเรียกครัวเรือนมาตรวจโดยเรียกเฉพาะครัวเรือนที่มีประวัติความเสี่ยงในการเกิดโรค) เมื่อตรวจพบสามีก็กินยาตามที่หมอให้มาหลังจากนั้นเมื่อครบ 3 เดือนก็ไปตรวจซ้ำและเมื่อพบว่าความดันลดลงแล้วลุงอื่นก็ไม่ได้ไปตรวจทั้งที่โรงพยาบาลและกับหมออนามัยอีกเลย ซึ่งสามีของป้ามาให้เหตุผลที่ไม่ไปตรวจว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นแค่อาการของความดันที่มีทั้งขึ้นและลงได้ตลอดเวลา “โรคความดันมันมีขึ้นมีลง ช่วงก่อนที่ตรวจเจอตอนนั้นมันขึ้นแต่พอเราดูแลตัวเองดี ๆ มันก็ลง ความดันที่สูงเป็นจะไม่เหมือนกับป่า ของป่าเขาเป็นเยอะต้องกินยาตลอด แต่ของลุงเป็นน้อย แล้วตอนนี้ก็หายแล้ว เพราะไม่เคยปวดหัวเลย ก็เลยไม่ต้องหาหม้ออีก ตั้งแต่ลุงเป็นมาก็ไม่เคยปวดหัว แต่ของป่าตอนนี้เขายังมีปวดหัวอยู่บ้างแปลว่าเขายังเป็นอยู่”

ในช่วงที่สามีของป้ามาเป็นความดันอยู่นั้นนอกจากจะกินยาตามที่หมอสั่งแล้วยังใช้สมุนไพรรักษาด้วย โดยสมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ใบกาฝากมะม่วงสามปลี หรือเยะยอบแดง หรือผักคันทอง โดยจะนำสมุนไพรเหล่านี้มาตากให้แห้งนำมาชงแล้วดื่มกินทุกวัน แต่ในช่วงที่สามีกินน้ำสมุนไพรเพื่อรักษาอาการนี้ป้ามาจะไม่ได้กินด้วย ซึ่งสามีของป้ามาให้เหตุผลที่ป้ามาไม่สามารถกินน้ำสมุนไพรด้วยได้ก็เพราะว่าป้ามามีอาการของโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าลุงอื่น ซึ่งคนที่โรคที่มีอาการหนักกว่าปกติคือมีอาการเรื้อรังไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ก็ตามจะต้องรักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่เท่านั้น ส่วนคนที่มีอาการไม่หนักมากก็จะรักษาด้วยสมุนไพร “ของป่าที่เขาเป็นเยอะ กินสมุนไพรกับเราด้วยไม่ได้หรอก มันไม่หาย ต้องกินยาหมอย่างเดียว แต่ถ้าของลุงนี่เป็นน้อย กินยาสมุนไพรให้หายขาดไปเลยได้” และในช่วงที่สามีของป้ามากินน้ำสมุนไพรนี้ก็ยังมีเพื่อนบ้านใกล้เคียงกันจำนวน 1 คนที่มีอาการโรคความดันโลหิตสูงไม่มากด้วยมาขอแบ่งสมุนไพรเพื่อนำไปดื่มกินด้วยเช่นกัน

ทั้งป้ามาและสามีคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงไม่น่าจะเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงนอกจากจะทำให้ปวดหัวหรือมีอาการจะเป็นลมบ่อย ๆ เท่านั้น ซึ่งหากมีอาการกำเริบถ้าหากได้นอนพักก็จะหาย เพียงแต่หากเป็นหนัก ๆ ก็จะทำให้ไม่สามารถทำงานหรือออกไปข้างนอกได้ตามปกติ และสิ่งที่อันตรายที่สุดของโรคความดันโลหิตสูงก็คือการเป็นลมแล้วล้มหัวฟาดพื้นอย่างแรงซึ่งจะทำให้เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้ เนื่องจากเพื่อนบ้านของป้ามาก็มีคนสูงอายุที่เป็นโรคความดันแล้วเป็นลมล้มหัวฟาดพื้นจนเป็นอัมพาตด้วยหนึ่งคน ดังนั้นสิ่งที่ป้ามากลัวจากโรคความดันโลหิตสูงก็คือการล้มหัวฟาดพื้นนั่นเอง โรคความดันจริง ๆ มันไม่ใช่โรคอันตรายหรอก เพียงแต่เวลาเป็นแล้วมันปวดหัว ถ้าเป็นมาก ๆ ก็ทำงานไม่ไหวเท่านั้นเอง แต่ที่อันตรายจริง ๆ คือเราต้องระวังอย่าให้เป็นมากจนล้ม อย่างป้าข้างบ้านเขาเป็นความดันแล้วล้มหัวฟาดพื้นจนเป็นอัมพาตไปเลย ทุกวันนี้ป้าเลยพยายามดูแลตัวเองดี ๆ เพราะกลัวว่าถ้าความดันขึ้นแล้วล้มจังหวะที่หัวฟาดพื้นเดียวจะเป็นเหมือนป้าข้างบ้าน”

ในส่วนประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนั้น ที่ผ่านมาพี่หลักก็เคยมีคนรู้จักหรือญาติที่ป่วยเป็นโรคนี้ด้วยเช่นกัน แต่เนื่องจากแต่ละคนต่างก็ต้องทำงานจึงไม่ค่อยรู้รายละเอียดของโรคว่าคนรู้จักที่เป็นโรคนี้จะมีลักษณะอย่างไรบ้าง “ก็เคยมีญาติที่เป็นโรคความดันนะ แต่สาเหตุที่เป็นเราก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะแต่ละคนต่างก็ต้องทำงานเลยไม่มีเวลามาสนใจกันมากเท่าไร” แต่พี่หลักคิดว่าโรคนี้จะทำให้เกิดอาการปวดหัวและเวียนหัวบ่อย ๆ ถ้าเป็นหนักก็อาจจะทำให้ทำงานไม่ไหวและมีอาการหมดสติได้ ส่วนสาเหตุที่พี่หลักคิดว่าน่าจะมาจากการทำงานหนัก, เครียด, อายุสูงวัย รวมไปถึงกรรมพันธุ์ ส่วนแนวทางการรักษาที่พี่หลักคิดว่าคงจะต้องกินยาตามที่หมอสั่งอย่างเดียวเท่านั้น

กรณีศึกษาที่ 1 : ครอบครัวพี่กิ่ง

ภูมิหลัง

พี่กิ่ง เป็นหญิงวัย 47 ปี ที่บ้านมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วยพี่กิ่ง, ลูกสาวคนโต อายุ 25 ปี, ลูกชายคนเล็ก อายุ 22 ปี และแม่ อายุ 66 ปี ส่วนสามีของพี่กิ่งซึ่งเป็นทหารได้ย้ายไปประจำการอยู่ที่จังหวัดลพบุรีตั้งแต่ปี 2548

พี่กิ่งเป็นคนภาคกลางมีบ้านเดิมอยู่จังหวัดลพบุรี ติดตามสามีซึ่งเป็นทหารซึ่งย้ายมาประจำการที่ค่ายกองพันสัตว์ต่าง ที่ตั้งอยู่ตรงข้ามบ้านเอื้องคำตั้งแต่ปี 2528 ช่วงแรกที่ย้ายมาใหม่ๆ พี่กิ่งและครอบครัวไปอาศัยอยู่กับญาติที่อำเภอหางดง แต่หลังจากนั้น ราวปี 2530 พี่กิ่งจึงขอซื้อที่ดินในชุมชนบ้านเอื้องคำ เพื่อสร้างบ้านลงหลักปักฐานอย่างถาวร เพราะเห็นว่าสามีคงจะประจำการอยู่ที่เชียงใหม่ไม่ย้ายไปไหนอีกแล้ว

ในช่วงแรกที่เข้ามาอยู่ในหมู่บ้านใหม่ๆ พี่กิ่งไม่ค่อยได้ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมภายในชุมชนมากนัก เนื่องจากเห็นว่าตัวเองเป็นคนมาใหม่ ประกอบกับมีลูกเล็กๆ ที่ต้องดูแล 2 คน ในช่วงสิบปีแรกที่มาอยู่ พี่กิ่งจึงเป็นแม่บ้านเพียงอย่างเดียว ภายหลังเมื่อลูกสาวคนโตจบชั้นมัธยมและเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ภาระทางบ้านเริ่มลดน้อยลง ขณะเดียวกับแม่ของพี่กิ่ง จากลพบุรีย้ายมาอยู่ด้วยอย่างถาวร และคอยช่วยดูแลเรื่องงานบ้านต่าง ๆ แทน พี่กิ่งจึงเริ่มมีความคิดที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับคนในชุมชน บทบาทในชุมชนของพี่กิ่ง เริ่มจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสตรีแม่บ้าน

ต่อมาถูกเลือกให้เป็น อสม. และหัวหน้า อสม. ตามลำดับ จนในปี 2546 จึงได้ลงสมัครเป็นสมาชิก อบต. ซึ่งก็ได้รับคัดเลือกในที่สุด

ปัจจุบันสามีพี่กิ่งย้ายกลับไปประจำการที่จังหวัดลพบุรี (ตั้งแต่ปี 2548) แต่เนื่องจากเห็นว่าครอบครัวได้ปักหลักมั่นคงอยู่ที่เชียงใหม่แล้ว พี่กิ่งจึงไม่ได้ย้ายครอบครัวตามลงไป แต่ใช้การขับรถไปหาสามีที่จังหวัดลพบุรีในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ประมาณเดือนละ 2 ครั้ง ส่วนตัวของพี่กิ่งได้รับการเลือกตั้งให้เป็นสมาชิก อบต. เป็นสมัยที่ 2 ส่วนลูกสาวคนโตเรียนจบระดับมหาวิทยาลัยได้ 3 ปีแล้วและปัจจุบันกำลังทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ใน อบต. ของตำบลที่อาศัยอยู่ ส่วนลูกชายคนเล็กเพิ่งจะเรียนจบในระดับมหาวิทยาลัยและกำลังทำงานเป็นพนักงานบริษัทอยู่ในเขตอำเภอเมือง

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

พี่กิ่งและแม่จะตื่นในเวลาใกล้เคียงกันคือประมาณ 05.30 น. โดยหลังจากที่ตื่นแล้วแม่จะออกไปซื้อของตามร้านค้าในหมู่บ้านในเวลาประมาณ 06.00 น. และกลับมาทำกับข้าวที่บ้าน ส่วนพี่กิ่งไม่ได้ไปด้วยก็จะใช้เวลาในช่วงนี้ตกแต่งต้นไม้ในสวน หลังจากนั้นลูกทั้งสองคนของพี่กิ่งจะตื่นในเวลาประมาณ 06.30 น. ส่วนอาหารในมือเช้านี้ทุกคนจะกินที่บ้านเหมือนกันแต่จะต่างคนต่างกินตามแต่เวลาที่ตนเองต้องรีบ โดยลูกชายจะกินข้าวก่อนและออกจากบ้านไปในเวลาประมาณ 07.30 น. เพื่อขับรถไปทำงานในเมือง (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที) ส่วนลูกสาวซึ่งที่ทำงานอยู่ใกล้กว่าจะกินข้าวแล้วออกจากบ้านไปในเวลาประมาณ 08.00 น. หลังจากนั้นพี่กิ่งจึงจะกินข้าวแล้วออกจากบ้านไปในเวลาประมาณ 08.30 น. ซึ่งการที่พี่กิ่งเป็นสมาชิก อบต. รวมถึงการเป็นคนที่ชอบทำกิจกรรมกับชุมชนจึงมักจะมีธุระให้ออกจากบ้านเกือบทุกวัน ดังนั้นในช่วงสายจนถึงเย็นจึงมักจะเหลือแม่อยู่กับแม่บ้านซึ่งเป็นคนในชุมชนใกล้เคียงเพียง 2 คน (แม่บ้านจะเข้ามาเวลาประมาณ 08.30 น. และจะกลับไปประมาณ 16.30 น.) ส่วนแม่จะกินข้าวหลังสุดคือประมาณ 09.00 น. ส่วนในมือเที่ยงก็จะนำกับข้าวที่ทำในมือเช้ามาอุ่นกินในเวลาประมาณ 13.00 น.

ในช่วงเย็น ปกติพี่กิ่งจะกลับเข้าบ้านในเวลาประมาณ 17.00 น. แต่บางครั้งหากติดธุระก็อาจจะกลับค่ำ ส่วนลูกสาวที่ทำงาน อบต. ก็จะกลับบ้านไม่เป็นเวลาเช่นกัน โดยถ้าเป็นช่วงที่งานไม่ยุ่งก็จะกลับเข้าบ้านเวลาประมาณ 17.00 น. แต่ถ้าช่วงที่งานยุ่งก็อาจจะกลับเข้าบ้านประมาณ 19.00 น. ส่วนลูกชายคนเล็กจะกลับค่ำสุดคือประมาณ 20.00 - 21.00 น. ซึ่งในช่วงเย็นแม่ก็จะทำกับข้าวเตรียมเอาไว้รอ โดยในมือเย็นแม่จะกินข้าวก่อนในเวลาประมาณ 18.00 น. ส่วนคนอื่น ๆ ก็จะกินตามแต่เวลาที่ตัวเองจะกลับบ้านโดยไม่ได้รอกัน แต่ส่วนมากพี่กิ่งและลูกสาวจะกินข้าวในเวลาประมาณ 19.00 น. ส่วนลูกชายที่มักจะกลับทีหลังสุดก็จะนำสารับออกมากินคนเดียวเมื่อกลับมาถึงบ้านหรืออาจจะกินข้าวเข้ามาจากข้างนอกแล้ว

ส่วนในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พี่กิ่งและลูกชายก็มักจะไม่ค่อยอยู่บ้าน จะเหลือแต่ลูกสาวที่มักจะเอางานจากที่ทำงานมานั่งทำที่บ้านโดยในช่วงวันหยุดถ้าใครอยู่บ้านก็จะกินกับข้าวที่แม่ทำไว้ที่บ้าน แต่ถ้าออกไปข้างนอกก็มักจะไปกินอาหารมาจากนอกบ้านเลย

รูปแบบการกินของคนในครอบครัว

ที่บ้านของพี่กึ่งจะกินข้าวกันครบทั้ง 3 มื้อทุกคน เพียงแต่จะกินตามเวลาที่ตัวเองสะดวกโดยไม่มีแบบแผนตายตัว และถึงแม้พี่กึ่งและครอบครัวจะย้ายมาอยู่ที่เชียงใหม่ได้ประมาณ 20 ปีแล้วก็ตาม แต่ที่บ้านของพี่กึ่งก็ยังคงกินกับข้าวไทยและข้าวสวยกันอยู่ (รวมถึงคนในครอบครัวก็ยังคงพูดภาษาไทยกลางอยู่ด้วย) แต่ตัวพี่กึ่งถ้าต้องไปออกงานนอกบ้านก็สามารถกินได้ทั้งกับข้าวที่เป็นอาหารไทยและอาหารเมือง แต่ถ้าเป็นแม่จะปรุงและกินแต่อาหารไทยเท่านั้น

รายการอาหารที่แม่ชอบทำบ่อย ๆ จะเป็นอาหารง่าย ๆ เช่น ผัดผัก, แกงจืด หรือบางครั้งก็จะทอดไข่เจียวให้กับหลานสองคนกินด้วย และในช่วงวันหยุดถ้าหากสมาชิกในบ้านอยู่กันหลายคนก็อาจจะทำก๋วยเตี๋ยว, ขนมจีนหรือข้าวผัดให้กิน ส่วนพี่กึ่งถ้าหากจะต้องไปสั่งอาหารกินข้างนอกมักจะชอบกินก๋วยเตี๋ยวมากกว่า ส่วนลูก ๆ สองคนมักจะชอบซื้อขนมขบเคี้ยวกลับมากินด้วยในเวลาหลังจากเลิกงานหรือกลับจากข้างนอก

แหล่งอาหาร

ในวันธรรมดาแม่มักจะมาซื้อผักและเนื้อที่ร้านค้าในหมู่บ้าน แต่ถ้าหากได้ออกไปข้างนอกกับพี่กึ่งก็มักจะซื้อผักและเนื้อมาจากตลาดข้างนอกด้วย โดยตลาดส่วนมากที่มักจะไปซื้อได้แก่ตลาดแมริม, ตลาดป่าข่อย หรือตลาดป่าแวง ซึ่งเป็นตลาดสดที่อยู่ใกล้หมู่บ้าน

วิธีการปรุงอาหาร

ในการปรุงอาหารของแม่ เนื่องจากตัวของแม่เองอายุมากแล้วจึงไม่อยากจะกินรสจัด ประกอบกับพี่กึ่งเป็นโรคเบาหวานด้วย ดังนั้นอาหารที่แม่ปรุงจึงมักจะออกรสจืดมากกว่า และแม่จะไม่ใส่ผงชูรสในการปรุงอาหารด้วย แต่จะใส่รสดีเพียงเล็กน้อย (ปลายช้อน) เท่านั้น

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

พี่กึ่งคิดว่าอาหารที่ปรุงเองนั้นจะมีความสะอาดและปลอดภัยมากกว่าอาหารที่ปรุงจากข้างนอก แต่ที่ผ่านมาก็ต้องกินอาหารจากข้างนอกบ่อย ๆ เพราะตัวเองต้องออกงานสังคมเป็นประจำ และพี่กึ่งยังคิดว่าอาหารที่มีรสจืดน่าจะดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารที่มีรสจัด (เนื่องจากพี่กึ่งเป็นเบาหวานด้วย) ดังนั้นเวลาอยู่ที่บ้านแม่จึงมักจะทำอาหารที่มีรสไม่จัดมากให้พี่กึ่งกิน แต่ถ้าต้องไปออกงานข้างนอกพี่กึ่งก็พร้อมจะกินได้ทุกอย่างเพราะถือว่าต้องให้เกียรติคนที่เราติดต่อด้วย *"เวลากินที่บ้านก็คุมเรื่องอาหารได้ แต่ถ้าไปออกงานข้างนอกเราก็เลือกไม่ได้หรอก ยิ่งเราเป็น อดต. ด้วยแล้วยิ่งต้องออกงานบ่อย เวลาที่เขาเชิญเราก็ต้องไป ถ้าเขายกอะไรมาให้เราก็ต้องกิน ไม่อยากนั้นเขาจะเสียหน้า"*

ส่วนถ้าเป็นอาหารมื้อพิเศษเช่นเวลาที่อยู่กันพร้อมหน้าครอบครัวรวมทั้งสามมี พี่กึ่งมักจะพาครอบครัวไปกินข้าวนอกบ้าน แต่จะต้องเลือกร้านที่คิดว่าสะอาดและปลอดภัย และจะได้เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการกินข้าวไปด้วย

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโซเดียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

พี่กึ่งคิดว่า รสดี นั้นไม่ใช่ผงชูรสเพราะรสดีจะทำจากส่วนผสมของเนื้อสัตว์ซึ่งจะต่างจากผงชูรส แต่ถ้ากินมาก ๆ ก็ไม่ปลอดภัยเช่นกัน เพียงแต่จะกินได้ในปริมาณที่มากกว่าผงชูรส ดังนั้นในการทำอาหารที่บ้านพี่กึ่ง แม่จึงมักจะใส่รสดีจำนวนเล็กน้อยลงในอาหารด้วยทุกครั้ง

ส่วนโรคความดันโลหิตสูงนั้น พี่กึ่งคิดว่าสาเหตุหลักน่าจะเกิดจากกรรมพันธุ์มากกว่าจากการที่พี่กึ่งซึ่งเป็น
ประธาน อสม. และต้องรวบรวมข้อมูลของคนที่เป็นโรคต่าง ๆ ในหมู่บ้าน รวมถึงเคยเห็นคนที่เป็นโรคนี้ในหมู่บ้านที่
มักจะเป็นในครอบครัวที่มีประวัติการเป็นความดันโลหิตสูงมาก่อน นอกจากนี้ยังคิดว่าการกินเค็มไม่เกี่ยวกับการเป็น
โรคความดันโลหิตสูง โดนพี่กึ่งคิดว่าการกินเค็มน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตมากกว่า แต่ที่บ้านที่ไม่กินอาหารรส
จัดรวมถึงรสเค็มก็เพราะมีแม่ที่อายุมากและตัวเองเป็นโรคเบาหวานซึ่งไม่เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแต่
อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 2: ครอบครัวป่าแดง

ป่าแดง เป็นหญิงวัย 54 ปี ที่บ้านมีสมาชิกทั้งหมด 7 คน ประกอบด้วยป่าแดง, สามี อายุ 56 ปี, ลูกสาวคนโต
อายุ 33 ปี, ลูกชายคนรอง อายุ 31 ปี, ลูกสะใภ้ (ภรรยาของลูกชายคนรอง) อายุ 26 ปี, ลูกชายคนเล็ก อายุ 27 ปี และ
หลาน (ลูกชายของลูกชายคนรอง) อายุ 4 ขวบ

สภาพทั่วไปของครอบครัว

ครอบครัวของป่าแดงจัดว่าอยู่ในฐานะดี โดยที่บ้านป่าแดงเป็นร้านขายของชำขนาดใหญ่ในหมู่บ้าน ซึ่งปกติ
คนที่เฝ้าร้านประจำจะเป็นลูกชายคนรอง ส่วนสามีและป่าแดงก็จะสลับมาช่วยเฝ้าร้านในบางโอกาสด้วย นอกจากนี้ที่
บ้านยังมีสวนซึ่งสามีเป็นคนดูแลอีกประมาณ 2 ไร่ และมีที่นาที่ให้นคนอื่นเช่าอีกประมาณ 10 ไร่ ส่วนสมาชิกที่เหลือคน
อื่น ๆ ในบ้านจะประกอบอาชีพดังนี้คือ ลูกสาวคนโตเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่,
ลูกสะใภ้ทำงานเป็นพนักงานบริษัทอยู่ในเขตอำเภอเมือง และลูกชายคนเล็กทำงานเป็นคนงานทั่วไปอยู่โรงไม้อบซึ่งอยู่
ภายในหมู่บ้าน

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

ในช่วงเช้านั้นป่าแดงและสามีจะตื่นก่อนโดยจะตื่นประมาณก่อน 05.00 น. หลังจากตื่นนอน สามีจะออกไป
ซื้อผักและของอื่น ๆ จากที่ตลาดสดในเมืองและตลาดสดในตัวอำเภอเพื่อนำมาขายในร้าน ส่วนป่าแดงหลังจากตื่นนอน
ก็จะนั่งข้าวเหนียวเพื่อนำมาขายในร้าน (ข้าวเหนียวที่หนึ่งประมาณ 1 กระติ๊กน้ำแข็งใหญ่) และหลังจากที่สามีกลับไป
ซื้อของที่ตลาดทั้งสองคนก็จะมาช่วยกันเปิดร้านประมาณ 06.00 น. ส่วนลูกสาวคนโตและลูกสะใภ้ซึ่งต้องไปทำงานนอก
บ้านจะตื่นประมาณ 07.00 น. จากนั้นทั้งคู่จึงขับรถยนต์ไปทำงาน (ต่างคนต่างไป) ประมาณ 07.30 น. (ทั้งสองคนใช้
เวลาจากบ้านถึงที่ทำงานประมาณ 30 นาที) ซึ่งลูกสาวคนโตจะกินกาแฟเป็นอาหารเช้าก่อนออกจากบ้าน ส่วนลูกสะใภ้
จะออกไปกินข้าวที่ทำงานส่วนมากจะเป็นอาหารตามสั่ง ส่วนลูกชายคนเล็กซึ่งทำงานภายในหมู่บ้านจะตื่นประมาณ
07.30 แล้วจึงออกจากบ้านไปทำงาน (โดยรถมอเตอร์ไซค์) ประมาณ 08.00 น. และไปหาข้าวเช้ากินส่วนลูกชายคนรอง
และหลานจะตื่นประมาณ 08.00 น. จากนั้นประมาณ 08.15 ลูกชายคนรอง (บางครั้งอาจจะป่าแดงหรือสามี) ก็จะ
ไปส่งหลานที่โรงเรียนอนุบาลซึ่งอยู่ในตำบลใกล้เคียง (โดยรถยนต์อีกคัน) ซึ่งใช้เวลาเดินทางจากบ้านถึงโรงเรียน
ประมาณ 10 นาที ซึ่งหลานจะไปกินข้าวเช้าที่โรงเรียน

จากนั้นลูกชายคนรองก็จะกลับมาอยู่เฝ้าร้าน หรืออาจจะสลับกันเฝ้าร้านระหว่างป้าแดงและสามีในกรณีที่ลูกชายคนรองต้องไปทำธุระที่อื่น โดยลูกชายคนรองและป้าแดงจะไม่กินอาหารเช้า โดยส่วนมากจะกินขนมที่ขายภายในร้านแทน เช่น ข้าวเหนียวสังขยา (ขนมที่ขายในร้านนี้แล้วแต่ว่าสามีไปตลาดในช่วงเช้าแล้วจะซื้ออะไรกลับมา) ส่วนสามีจะกินอาหารเช้าซึ่งมักจะเป็นกับข้าวที่เหลือจากมือเย็นของเมื่อวานในเวลา 09.00 น. จากนั้นประมาณ 10.00 น. สามีจะออกไปทำงานที่สวน (แต่จะไม่ได้ไปทุกวัน ในหนึ่งสัปดาห์จะไปสวนประมาณ 3 วัน) ส่วนป้าแดงจะเตรียมอาหารกลางวันซึ่งส่วนมากจะเป็นอาหารเมืองและจะกินกับสามีในเวลาประมาณ 12.00 น. ส่วนลูกชายคนรองนั้นจะไม่ค่อยชอบกินอาหารเมืองเท่าไร ดังนั้นในมือกลางวันจึงมักจะซื้ออาหารจากร้านอาหารตามสั่งหรือก๋วยเตี๋ยวจากร้านค้าในหมู่บ้านมากินมากกว่า ส่วนลูกชายคนเล็กซึ่งทำงานอยู่ใกล้บ้านจะกลับมากินข้าวกลางวันที่บ้านตลอด โดยบางครั้งลูกชายคนเล็กก็จะกินอาหารเมืองกับป้าแดงและสามี แต่บางครั้งก็จะซื้ออาหารตามสั่งมากินแทน (ลูกชายคนเล็กจะชอบกินอาหารเมืองที่สุดในบรรดาลูกทั้งสามคน) โดยเฉลี่ยแล้วในมือกลางวันลูกชายคนเล็กจะซื้ออาหารตามสั่งจากร้านข้างนอกมากินประมาณสัปดาห์ละสามครั้ง

หลังจากนั้นประมาณ 15.00 น. ลูกชายคนรอง (บางครั้งจะเป็นป้าแดงหรือสามี) จะขับรถไปรับหลานจากโรงเรียน ส่วนลูกชายคนเล็กจะกลับมาถึงบ้านเวลาประมาณ 16.45 น. และจากนั้นประมาณ 17.00 น. ลูกชายคนเล็กจะชวนเพื่อน ๆ มาเล่นตะกร้อที่บ้านจนถึงเวลาประมาณ 18.00 น. ซึ่งลูกชายคนรองจะมาเล่นด้วยเป็นบางครั้ง หรือบางครั้งลูกชายคนเล็กจะออกไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ ข้างนอกในช่วงนี้แต่ไม่บ่อยนัก และในช่วงนี้จะเริ่มมีวัยรุ่นและคนวัยทำงานมานั่งกินเหล้า-เบียร์ที่ร้านของป้าแดงแล้ว ซึ่งหลังจากเล่นตะกร้อเสร็จลูกชายคนเล็กก็มักจะมานั่งกินเหล้ากับกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นด้วยโดยลูกชายคนเล็กจะกินเหล้าในช่วงเย็นเกือบทุกวัน (แต่ไม่เคยกินจนถึงกับเมา) ส่วนลูกชายคนรองจะมานั่งกินเหล้าเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น (ก่อนที่จะมีลูก ลูกชายคนรองกินเหล้าบ่อยพอ ๆ กับลูกชายคนเล็ก แต่หลังจากที่มีลูกแล้ว ลูกชายคนรองจึงค่อย ๆ ลดการกินเหล้าของตัวเองลงเหลือเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งเท่านั้น) ส่วนลูกสะใภ้และลูกสาวคนโตจะกลับมาถึงบ้านเวลาประมาณ 18.00 น. แต่ส่วนมากลูกสาวคนโตจะกลับถึงบ้านช้ากว่า โดยบางวันอาจจะกลับถึงบ้านเวลาประมาณ 19.00 - 19.30 น. และจากเวลากลับบ้านของสมาชิกในครอบครัว ป้าแดงจึงเริ่มทำอาหารเวลาประมาณ 18.00 น. เพื่อให้เสร็จทันเวลาที่สมาชิกทุกคนกลับมาแล้วได้กินอาหารเย็นพร้อมหน้ากัน ซึ่งบางครั้งลูกสะใภ้จะมาช่วยป้าแดงทำอาหารเย็นด้วย แต่ในวันปกติถ้าหากลูกสะใภ้ไม่เหนื่อยเกินไปก็มักจะต้องดูแลหลาน ดังนั้นลูกสะใภ้จึงมักจะช่วยป้าแดงทำอาหารในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น อาหารมือเย็นในวันปกติที่ป้าแดงเป็นคนทำคนเดียวนั้นส่วนมากจะเป็นอาหารเมือง (ถ้าลูกสะใภ้ทำจะเป็นอาหารไทย) และจะเริ่มกินอาหารมือเย็นในเวลาประมาณ 20.00 น. โดยจะนั่งกินกันในร้าน (เพราะต้องขายของและต้องเฝ้าคนที่มานั่งกินเหล้าด้วย) จากนั้นเวลา 21.00 น. จึงเริ่มปิดร้านและสมาชิกแต่ละคนแยกย้ายกันไปพักผ่อน

ส่วนในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ สามีของลูกสาวคนโตซึ่งทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ จะกลับมาที่บ้านซึ่งจะตรงกับวันหยุดของลูกสาวคนโตด้วย โดยในช่วงวันหยุดนี้ลูกสาวคนโตจะตื่นตามเวลาปกติของตัวเองและทั้งลูกสาวคนโตและลูกเขยก็จะกินกาแฟเป็นอาหารเช้าเหมือนกันทั้งคู่ ส่วนลูกสะใภ้และลูกชายคนเล็กจะต้องทำงานในวันเสาร์ด้วยครึ่งวัน ดังนั้นในวันเสาร์ทั้งสองคนจึงตื่นตามเวลาปกติของตัวเองอยู่ แต่ถ้าเป็นวันอาทิตย์ทั้งคู่จะตื่นประมาณ 08.30 น.

ในมื้อกลางวันของวันหยุดป่าแดงจะเปลี่ยนจากอาหารเมืองที่เคยทำในวันปกติมาเป็นทำก๋วยเตี๋ยวหรือขนมจีนแทน หรืออาจจะไปซื้ออาหารตามสั่งจากข้างนอกมากิน ซึ่งในช่วงวันหยุดนี้จะเพิ่มมื้อกลางวันอีกหนึ่งมื้อที่สมาชิกทุกคนจะได้กินพร้อมหน้ากัน (โดยเฉพาะในวันอาทิตย์ เนื่องจากลูกชายคนเล็กและลูกสะใภ้จะต้องทำงานวันเสาร์ครึ่งวัน ดังนั้นในวันเสาร์บางวันลูกสะใภ้จึงกลับมาไม่ทันอาหารมื้อกลางวัน) จากนั้นในช่วงเย็นลูกสาวคนโตและลูกชายจะไปออกกำลังกายที่สนามกีฬาที่อยู่ใกล้กับหมู่บ้าน ในเวลาประมาณ 16.00 - 18.00 น. (แต่ถ้าสัปดาห์ไหนลูกชายไม่กลับบ้าน ลูกสาวคนโตก็จะไม่ไปออกกำลังกาย) ส่วนลูกชายคนเล็กในช่วงวันหยุดมักจะออกไปเที่ยวกับเพื่อนเป็นส่วนมาก ส่วนลูกสะใภ้จะอยู่กับบ้านหรืออาจจะพาหลานไปเที่ยวข้างนอกบ้างและจะช่วยป่าแดงทำอาหารเย็นในวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งลูกสะใภ้จะทำกับข้าวไทยเป็นหลัก ดังนั้นในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ที่บ้านจึงมักจะกินอาหารที่เป็นกับข้าวไทยเกือบทั้งวัน

รูปแบบการกินของคนในครอบครัว

ป่าแดงในมื้อเช้าจะกินขนมที่ขายในร้าน ส่วนสามีจะกินข้าวจากกับข้าวที่เหลือในมือเย็นของวันก่อน จากนั้นในมือเที่ยงถ้าเป็นวันปกติก็จะทำกับข้าวเมืองกินกับข้าวเหนียว ส่วนมากในมือนี้จะทำกับข้าวกินกันแต่ไม่กินสองอย่างเท่ากันกับข้าวส่วนมากที่ทำเช่นแกงชะอม, แกงหน่อไม้, ยำหน่อไม้ ส่วนมือเย็นในวันปกติก็มักจะเป็นอาหารเมืองเช่นกันแต่อาจเพิ่มกับข้าวไทยเช่นผัดผัก, แกงจืด หรือไข่เจียว เพื่อให้หลานสามารถกินได้ด้วย แต่โดยรวมแล้วมือเย็นมักจะทำกับข้าวไม่กินสามอย่าง ส่วนในวันหยุดมักจะทำกับข้าวไทยกินมากกว่าและอาจจะประมาณ 3-4 อย่างในมือเย็น เพราะจะเป็นวันที่ลูกเขยกลับมาซึ่งถือเป็นวันพิเศษสำหรับที่บ้านด้วย

ลูกสาวคนโต ในมือเช้าจะไม่กินข้าวแต่จะกินกาแฟแทน ส่วนมื้อกลางวันถ้าเป็นวันทำงาน (จันทร์ - ศุกร์) ก็จะไปกินที่มหาวิทยาลัย โดยจะไม่ค่อยอาหารที่เป็นข้าวแต่จะกินเป็นก๋วยเตี๋ยวหรือขนมจีนแทน ส่วนมือเย็นจะกลับมาที่บ้านโดยในมือเย็นก็จะไม่ค่อยได้กินข้าวแต่จะกินกับข้าวมากกว่า ส่วนในวันหยุดก็จะกินเหมือนกับวันปกติแต่เปลี่ยนจากมื้อกลางวันที่ทำมาเป็นกับข้าวที่ป่าแดงทำไว้ให้หรือซื้อก๋วยเตี๋ยวหรือขนมจีนมากินที่บ้านแทน

ลูกสะใภ้ ในวันทำงาน (จันทร์ - เสาร์) จะกินข้าวเช้าและข้าวกลางวันที่ทำมา ส่วนมากจะกินเป็นอาหารตามสั่งเช่นผัดกะเพรา, ข้าวมันไก่, ก๋วยเตี๋ยว โดยจะพยายามเปลี่ยนเมนูอาหารที่กินไปเรื่อย ๆ จากนั้นในมือเย็นจะกลับมากินข้าวที่บ้าน และถ้าไม่เหนื่อยเกินไปก็มักจะมาช่วยป่าแดงทำกับข้าวเป็นกับข้าวไทยเพื่อให้หลานสามารถกินได้ ส่วนมากกับข้าวที่ลูกสะใภ้ทำตอนเย็นจะเป็นแกงจืดและผัดผัก

ลูกชายคนเล็ก ในวันทำงาน (จันทร์ - เสาร์) จะกินข้าวเช้าที่ร้านอาหารในหมู่บ้านใกล้ ๆ กับที่ทำงานส่วนมากจะกินอาหารตามสั่งเช่น ข้าวผัด, ผัดกะเพรา มื้อกลางวันถ้าไม่กินกับข้าวที่ป่าแดงทำ (อาหารเมืองและข้าวเหนียว) ก็จะซื้ออาหารตามสั่งมากินที่บ้าน ส่วนมือเย็นจะกินกับที่บ้าน โดยลูกชายคนเล็กบอกว่าเนื่องจากงานที่ทำเป็นงานที่ต้องใช้แรงงานมากจึงต้องกินข้าวทั้งสามมื้อมิฉะนั้นจะไม่มีแรงทำงาน "ตอนเช้าต้องกินข้าว กินอะไรก็ได้อาหารตามสั่งหรือข้าวเหนียวก็ได้ไม่มันไม่มีแรงทำงานตอนเช้า" ปกติลูกชายคนเล็กจะชอบกินอาหารเมืองมากกว่า แต่ที่กินอาหารตามสั่งซึ่งเป็นข้าวสวยเนื่องสามารถหากินได้สะดวกกว่าโดยเฉพาะในช่วงเช้า ส่วนตอนกลางวันก็เปลี่ยนมากินอาหารตามสั่งเป็นบางมื้อก็เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศของอาหารที่กินไม่ให้ซ้ำกันมากเกินไป

ลูกชายคนรอง เนื่องจากทำงานอยู่ที่บ้าน (เฝ้าร้าน) ตลอด ดังนั้นรูปแบบการกินจึงคล้ายกันในทุก ๆ วันคือ ตอนเช้าจะหาขนมที่ขายที่ร้านกิน ส่วนตอนกลางวันเนื่องจากลูกชายคนรองเป็นคนที่ไม่ชอบอาหารเมืองที่ป่าแดงทำ เพราะรู้สึกว่ามีรสชาติจืดเกินไป ซึ่งลูกชายคนรองจะชอบกินรสเผ็ดมากกว่า จึงมักจะซื้อก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารตามสั่ง เช่น ผัดกะเพราจากร้านภายในหมู่บ้านมากินมากกว่า และมือเย็นจะกินกับครอบครัวที่บ้าน

การประกอบอาหารของครอบครัว โดยปกติป่าแดงจะเป็นคนประกอบอาหารหลักโดยจะมีลูกสะใภ้เป็นคนช่วย ในหนึ่งวันจะปรุงแค่สองครั้งคือมือกลางวันและมือเย็น แต่ถ้าวันไหนป่าแดงรวมถึงลูกสะใภ้ไม่มีเวลาว่างทำกับข้าว สมาชิกคนอื่น ๆ ก็จะทำกับข้าวกินกันเอง เช่นซื้ออาหารตามสั่งมากิน หรือนำกับข้าวถุงที่ขายที่ร้านมากิน หรือถ้าเป็นมือเย็นก็อาจจะนำกับข้าวถุงและทอดไข่เจียวเพิ่ม

แหล่งอาหาร

ในการปรุงอาหารกินเองนั้น หากเป็นกับข้าวเมืองส่วนมากป่าแดงจะใช้ผักที่หาได้จากในสวน เช่น ผักคันทอง, ผักขี้หูด, ชะอม, หน่อไม้ หรือถ้าไม่มีบางครั้งป่าแดงจะไปซื้อจากร้านค้าอื่น ๆ ในหมู่บ้านเพื่อมาทำกับข้าว แต่ถ้าเป็นกับข้าวไทยก็จะเป็นผักที่ป่าแดงซื้อจากตลาดสดข้างนอกมาขายในร้าน โดยผักที่นำมาทำกับข้าวไทยส่วนมากได้แก่ ผักกาดขาว, ผักคะน้า, ผักบุ้ง และผักอื่น ๆ ที่มักใช้เป็นเครื่องปรุงเช่น หอมหัวแดง, กระเทียม, พริกหยวก, พริกขี้หนู, มะเขือ ก็ซื้อจากตลาดสดในเมืองด้วยเช่นกัน ส่วนเนื้อสัตว์ส่วนมากจะเป็นเนื้อปลากับเนื้อหมูซึ่งป่าแดงจะหาซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้านหรือบางครั้งจะไปซื้อจากตลาดสดในตำบลใกล้เคียง ส่วนเครื่องปรุงก็จะเอาจากในร้านโดยถ้าเป็นกะปิ, ปลาร้า, เกลือ และถั่วเน่า จะซื้อจากมาจากตลาดแมริม ส่วนน้ำปลา, ซีอิ๊วขาว, ซีอิ๊ว, ผงชูรส, รสดี ทางบริษัทจะมาส่งให้ที่ร้านอยู่แล้ว หรือบางครั้งจะไปซื้อจากห้างแม็คโคร, โลตัส เพื่อนำมาขายในร้าน

ส่วนการซื้ออาหารมากินที่บ้านนั้นส่วนมากจะซื้อจากร้านก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารตามสั่งภายในหมู่บ้าน หรือบางครั้งในวันหยุดถ้าที่บ้านไปซื้อของที่แม็คโครหรือโลตัสก็จะซื้ออาหารตามสั่งจากข้างนอก เช่น ข้าวมันไก่หรือข้าวหมูแดงเข้ามากินที่บ้านด้วย

ส่วนการปรุงอาหารที่ซื้อจากที่อื่นมากินเช่น ก๋วยเตี๋ยว ถ้าเป็นป่าแดงและสามีจะใส่น้ำปลาก่อนประมาณครึ่งช้อนก่อนเสมอ จากนั้นจะไม่ค่อยปรุงอะไรเพิ่มเติม แต่ถ้าเป็นลูกชายคนรองหรือลูกชายคนเล็กจะใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ ทั้งน้ำปลา, พริก, น้ำส้มสายชู และน้ำตาลลงไปก่อนอย่างละครึ่งช้อน แล้วจึงค่อยปรุงเพิ่มอีกที

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

จากการสังเกตพบว่าในวันที่ลูกเขยกลับบ้าน ทางครอบครัวโดยเฉพาะป่าแดงและสามีจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษ ดังนั้นอาหารมือที่ลูกเขยอยู่ด้วยจึงมักจะเป็นมือพิเศษกว่าอาหารปกติ โดยในมือกลางวันมักจะเป็นอาหารจานเดียวที่ซื้อจากข้างนอกและส่วนมากจะเป็นก๋วยเตี๋ยว ซึ่งเป็นอาหารที่ป่าแดงคิดว่ามีรสชาติที่จัดและหลากหลาย (เปรี้ยว, เค็ม, เผ็ด) กว่าอาหารเมืองและน่าจะสอดคล้องกับเหตุผลที่ป่าแดงให้ไว้คือ "เวลามีแขกมาเยี่ยมบ้าน ถ้าแขกเป็นคนไทยหรือเป็นคนจากที่อื่น ถ้าให้แขกกินอาหารเมืองแล้วกลัวแขกจะไม่ชอบ เดี่ยวเขาจะว่าไม่อร่อยเพราะมันไม่ค่อยมีรสชาติ" ดังนั้นเวลาที่ลูกเขยมาอยู่บ้าน ในมือกลางวันจึงมักจะเป็นก๋วยเตี๋ยวหรือขนมจีนซึ่งจะปรุงรสชาติได้หลากหลายมากกว่า ส่วนในมือเย็นก็มักจะเป็นกับข้าวไทย เพราะป่าแดงคิดว่านอกจากมีรสชาติที่หลากหลายกว่าแล้วยังเป็น

กับข้าวที่มีส่วนผสมของเนื้อและผักต่าง ๆ มากกว่ากับข้าวเมืองซึ่งคนจากในเมืองรวมไปถึงคนรุ่นลูกของป่าแดงน่าจะชอบมากกว่า “ลูก ๆ เขาจะไม่ชอบกับข้าวเมืองเท่าไร ยิ่งคนที่ไปอยู่ในเมืองด้วยแล้วยิ่งไม่ชอบ มันจืด”

ในเรื่องของการกินอาหารนอกบ้านและการปรุงอาหารเองนั้น สำหรับป่าแดงและสามีจะชอบปรุงอาหารกินเองมากกว่า เนื่องจากคิดว่าอาหารที่ปรุงเองจะสามารถปรุงรสได้ถูกปาก, สะอาดกว่า และได้ปริมาณมากกว่า รวมไปถึงสามีจะชอบกินข้าวเหนียวมากกว่า (ถ้าเลือกได้) เพราะจะอยู่ท้องมากกว่า “ถ้ากินข้าวสวยแล้วมันไม่อยู่ท้อง กินแล้วเดี๋ยวก็หิวอีกต้องกินใหม่อีก ถ้ากินข้าวเหนียวจะอยู่ท้องแน่นอนกว่า”

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับไซเตียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

ทั้งป่าแดงและลูกสะใภ้จะคิดว่า รสดี มีความปลอดภัยมากกว่าผงชูรส จากการที่เห็นสลากข้างซองของรสดีระบุว่าปริมาณผงชูรสเพียง 37% ดังนั้นในการปรุงอาหารที่ต้องใส่ผงชูรส (อาหารไทยเกือบทุกชนิด) ทั้งคู่จึงใส่รสดีโดยไม่ต้องกลัวว่าจะมีผลเสียต่อสุขภาพ

ส่วนเรื่องการกินเค็ม ทั้งป่าแดงและลูกสะใภ้ไม่คิดว่าจะมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง (ป่าแดงเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน) โดยป่าแดงอธิบายว่าการกินเค็มเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไต รวมไปถึงไม่ดีต่อสุขภาพของคนที่สูงอายุและคนป่วย แต่ไม่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนโรคความดันโลหิตสูงในความคิดของป่าแดงและคนอื่น ๆ ในครอบครัว (ยกเว้นลูกสาวคนโต) จะคิดว่ามีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์เป็นหลัก โดยอาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ เช่นความเครียดหรืออายุที่มากขึ้นเป็นส่วนประกอบ โดยป่าแดงจะเข้าใจว่าความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่จะต้องรักษาด้วยการกินยาไปตลอด แต่ก็ไม่ใช่โรคที่รุนแรงจนน่ากลัว (อาจเป็นเพราะในหมู่บ้านมีคนสูงอายุที่เป็นโรคนี้จำนวนมาก) และจะเป็นอันตรายก็ต่อเมื่อไม่ได้กินยาตามเวลาและเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม จนเกิดอุบัติเหตุเช่นหัวฟาดพื้น เป็นต้น

กรณีศึกษาที่ 3: ครอบครัวป่าก้อย

ป่าก้อยเป็นหญิงวัย 49 ปี ที่บ้านมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วยป่าก้อย, สามี อายุ 48 ปี, ลูกสาวคนโต อายุ 23 ปี และลูกชายคนเล็ก อายุ 17 ปี

สภาพทั่วไปและภูมิหลังของครอบครัว

ป่าก้อยจัดอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะระดับกลาง ประกอบอาชีพทำแมลงสด้าฟส่งขาย ซึ่งทำกับกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในหมู่บ้าน ส่วนสามีเป็นเจ้าของที่ทั่วไปอยู่ที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ ลูกสาวคนโตทำงานเป็นพนักงานบริษัทในเมืองได้ 1 ปี ขณะที่ลูกชายคนเล็กเรียนหนังสืออยู่ชั้น ม.5 ที่โรงเรียนมัธยมในตัวอำเภอ

ก่อนหน้านี้ ป่าก้อยทำนาและทำสวนมาก่อนโดยมีที่ทั้งหมดประมาณ 2 ไร่ แต่เนื่องจากผลผลิตแค่พอกิน เพราะที่น้อย คนในครอบครัวซึ่งรวมไปถึงป่าก้อยด้วย จึงต้องไปทำงานรับจ้างข้างนอกควบคู่กันไป และความที่เป็นคนเรียนหนังสือเพียงแค่ชั้น ป.4 ป่าก้อยจึงทำได้แค่งานรับจ้างทั่วไปในช่วงหมดฤดูเก็บเกี่ยวเท่านั้น

สามีปาก้อย แม้จะจบชั้นประถม 4 เหมือนกัน แต่โชคดีสอบบรรจุเข้าทำงานเป็นลูกจ้างในโรงพยาบาลประจำอำเภอได้เมื่อปี 2526 จึงมีรายได้ สวัสดิการและสามารถกู้เงินจากกองทุนสหกรณ์ของโรงพยาบาลได้ ทำให้ทั้งคู่มีฐานะเพียงพอที่ส่งเสียลูกทั้งสองคนให้เรียนหนังสือได้

หลังจากนั้นในปี 2535 ญาติของปาก้อยที่อยู่ในหมู่บ้านได้เปิดกิจการทำแมลงสต๊าฟ ปาก้อยรวมถึงกลุ่มเพื่อนๆ จึงไปทำงานกับญาติคนนี้โดยปาก้อยจะได้ค่าจ้างเป็นชิ้นงาน รายได้จึงขึ้นอยู่กับว่าในแต่ละเดือนมียอดสั่งสินค้าเข้ามาอย่างน้อยแค่ไหน ซึ่งในช่วงแรกปาก้อยยังคงทำนาทำสวนรวมถึงรับจ้างทั่วไปไปด้วย แต่ในช่วงหลังปาก้อยเห็นว่ายอดสั่งสินค้ามีเข้ามาอย่างสม่ำเสมอทำให้มีรายได้มากกว่าการไปหางานรับจ้างที่อื่น ประกอบกับในช่วงหลังการทำนาทำสวนเริ่มไม่คุ้มค่ากับการลงทุน เนื่องจากในการทำนาคนที่ทำนาในหมู่บ้านเริ่มค่อย ๆ ลดลงไปเพราะชาวบ้านส่วนใหญ่จะขายที่นาให้กับโครงการหมู่บ้านจัดสรรที่เข้ามาในช่วงหลังมากขึ้น ทำให้คนทำนาที่เคยใช้แรงงานแบบเอามือเอาวันเริ่มหมดไปเหลือแต่แรงงานรับจ้าง ต้นทุนการทำนาจึงสูงขึ้น ขณะที่การทำสวนซึ่งเดิมที่บ้านปาก้อยจะปลูกกะหล่ำ แต่ในภายหลังปาก้อยพบว่าการปลูกกะหล่ำในบริเวณพื้นที่ราบเช่นในหมู่บ้านที่ตนเองอยู่นี้เริ่มขายได้ราคาลดลง เพราะในช่วงนั้นกลุ่มชาวเขา (ชาวม้ง) ที่อยู่บนดอยในจังหวัดเชียงใหม่เริ่มนิยมปลูกกะหล่ำและพืชเมืองหนาวมากขึ้น ทำให้ราคากะหล่ำและพืชเมืองหนาวที่มาจากบนดอยมีราคาถูกกว่า การปลูกกะหล่ำของปาก้อยในช่วงหลังจึงขาดทุนเป็นส่วนมาก ดังนั้นในปี 2537 ปาก้อยจึงตัดสินใจขายทั้งที่นาและที่สวนแล้วตัวปาก้อยก็หันมาทำแมลงสต๊าฟเป็นอาชีพหลักโดยอาจจะไปรับจ้างอื่น ๆ เป็นอาชีพเสริมบ้างในช่วงที่ยอดสั่งสินค้ามีไม่มากนัก

ปัจจุบันปาก้อยยังทำแมลงสต๊าฟอยู่ โดยรายได้จะขึ้นอยู่กับยอดสั่งสินค้าที่เข้ามาในแต่ละเดือนซึ่งมีไม่เท่ากัน แต่โดยเฉลี่ยแล้วปาก้อยจะมีรายได้ประมาณเดือนละ 3,000 - 4,000 บาท และปาก้อยยังมีรายได้เสริมจากการรวมกลุ่มแม่บ้านในหมู่บ้านเพื่อทำอาหารในงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่นงานเลี้ยงของ อบต. โดยรายได้จากการทำอาหารนี้จะมีไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับว่าจะมีใครจ้างบ่อยแค่ไหน โดยเฉลี่ยรายได้จากการทำอาหารจะตกเดือนละประมาณ 1,000 - 2,000 บาท ส่วนสามีจะมีรายได้จากเงินเดือน ๆ ละ 12,000 บาท และสามารถกู้เงินจากสหกรณ์ของโรงพยาบาลได้ครั้งละ 100,000 บาท ซึ่งปัจจุบันสามีก็ยังคงกู้เงินอยู่เพราะยังต้องส่งลูกชายคนเล็กเรียนอยู่ โดยปัจจุบันลูกชายคนเล็กเรียนอยู่ชั้น ม.5 โรงเรียนในอำเภอ ส่วนลูกสาวคนโตปัจจุบันเรียนจบจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่และเพิ่งเข้าทำงานเป็นพนักงานบริษัทในเมืองในปีนี้ได้รับเงินเดือน ๆ ละ 12,000 บาท

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

ในช่วงเช้าปาก้อยและสามีจะตื่นตั้งแต่ 05.00 น. โดยปาก้อยจะตื่นมาเพื่อหนึ่งข้าวเหนียวและทำงานบ้านต่าง ๆ แต่จะไม่ได้ทำกับข้าวโดยจะนำกับข้าวที่เหลือจากมือเย็นวานมาอุ่นใหม่ จากนั้นลูก ๆ ทั้งสองคนจะตื่นในเวลาประมาณ 06.30 น. และออกจากบ้านประมาณ 07.00 น. โดยไม่ได้กินข้าวจากที่บ้าน ลูกสาวจะขี่รถมอเตอร์ไซด์ไปทำงาน (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30 นาที) แล้วไปหาข้าวเช้าและข้าวกลางวันกินที่ทำงาน ส่วนลูกชายจะนั่งรถสองแถวไปโรงเรียน (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30 นาที) แล้วไปหาข้าวเช้าและข้าวกลางวันกินที่โรงเรียน ส่วนปาก้อยและสามีจะกินข้าวเช้าด้วยกันที่บ้านในเวลาประมาณ 07.00 น. จากนั้นสามีจึงออกจากบ้านไปทำงานเวลาประมาณ 07.30 น. (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 15 นาที) และจะห่อข้าวเหนียวไปด้วยเพื่อไปซื้อกับข้าวมากินกับข้าวเหนียวที่โรงพยาบาลหรือถ้ากับข้าวตอนเช้าเหลือก็จะห่อไปกินที่ทำงานด้วย ส่วนปาก้อยจะออกจากบ้านเวลาประมาณ 08.30 น. เพื่อไปทำงานที่

บ้านของญาติที่อยู่ภายในหมู่บ้าน และจะห่อข้าวเหนียวไปด้วยโดยจะไปทำกับข้าวกินกับเพื่อนที่ทำแมลงด้วยกันในมือ
เพียง

ในช่วงเย็นส่วนมากสามีจะกลับมาถึงบ้านก่อนโดยสามีจะเลิกงานเวลาประมาณ 16.00 น. และจะกลับมาถึง
บ้านเวลาประมาณ 16.30 น. นอกจากวันไหนที่สามีต้องอยู่เวรตอนกลางคืนซึ่งจะเลิกเวลาเที่ยงคืนถึงจะได้กลับบ้าน
ซึ่งหากอยู่เวรกลางคืนสามีก็จะหาข้าวเย็นกินที่โรงพยาบาลเลย ส่วนป้าก้อยจะกลับมาถึงบ้านเวลาประมาณ 17.00 น.
และจะเริ่มทำกับข้าวเย็นเวลาประมาณ 17.30 น. จากนั้นลูกชายซึ่งหลังจากเลิกเรียนที่โรงเรียนแล้วจะไปเรียนพิเศษใน
เมืองต่อจะกลับมาถึงบ้านเวลาประมาณ 18.00 น. จากนั้นจะเริ่มกินข้าวเย็นกันประมาณ 19.00 น. ส่วนลูกสาวซึ่ง
ทำงานบริษัทจะกลับบ้านไม่ตรงเวลาเท่าใด โดยส่วนมากจะกลับบ้านเวลาประมาณ 19.00 น. หรือบางครั้งจะกลับดึก
กว่านั้น ซึ่งถ้าลูกสาวกลับมาทันทีก็จะมาร่วมกินข้าวเย็นด้วยกัน แต่ถ้ากลับมาไม่ทันก็จะมาหากับข้าวที่เหลือกินเองหรือ
บางครั้งก็จะกินมาแล้วจากนอกบ้าน จากนั้นในเวลา 21.00 น. จึงแยกย้ายกันไปพักผ่อน

ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ลูก ๆ สองคนจะอยู่บ้านโดยจะตื่นในเวลา 08.00 น. และจะไม่กินข้าวเช้า โดยใน
วันหยุดลูก ๆ จะกินข้าวเพียงสองมือคือมือกลางวันในเวลาประมาณ 11.00 น. โดยจะนำกับข้าวที่เหลือในมือเช้ามากิน
และมือเย็นจะกินพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว ส่วนป้าก้อยและสามีในวันเสาร์-อาทิตย์ยังคงตื่นในเวลาปกติเพราะป้าก้อย
จะไปทำงานสต๊าฟแมลงทุกวันส่วนสามีหากวันไหนมีเวรในช่วงวันหยุดก็ต้องไปทำงานด้วย

รูปแบบการกินของคนในครอบครัว

ในการทำกับข้าวกินเองที่บ้าน ป้าก้อยจะทำเฉพาะกับข้าวเมืองกับข้าวเหนียวเท่านั้น โดยป้าก้อยจะทำกับข้าว
เพียงวันละมือเดียวคือมือเย็นและจะนำไปอุ่นกินต่อในมือเช้าด้วย ป้าก้อยมักจะเปลี่ยนเมนูกับข้าวไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละ
วัน แต่ที่ทำบ่อย ๆ ได้แก่แกงเมืองซึ่งป้าก้อยจะเปลี่ยนผักที่ใส่ลงไปเรื่อย ๆ เพราะไม่ชอบกินซ้ำ ๆ โดยแกงเมืองที่ทำ
บ่อย ๆ ได้แก่ แกงหน่อไม้, แกงยอดมะพร้าวอ่อน, แกงผักกาดจอบ, แกงขนุน ป้าก้อยจะกินข้าววันละ 3 มือโดยในมือเช้า
และมือเย็นจะเป็นกับข้าวที่ปรุงเอง ส่วนในมือกลางวันจะไปทำกับข้าวกินกับเพื่อนที่ทำงานด้วยโดยจะผลัดกันปรุงและ
ส่วนมากก็จะเป็นแกงพื้นเมืองอีกเช่นกัน ส่วนสามีจะกินข้าวเช้าและข้าวเย็นกับป้าก้อย ส่วนมือกลางวันจะไปกินที่
โรงพยาบาลก็จะซื้อกับข้าวพื้นเมืองมากินกับข้าวเหนียวที่ห่อไปกินเอง ส่วนลูก ๆ ทั้งสองคนจะกินข้าวเหนียวและ
กับข้าวพื้นเมืองเฉพาะมือเย็นที่กินกับป้าก้อยและในช่วงวันหยุดเท่านั้น ส่วนมืออื่น ๆ ที่กินที่ทำงานและที่โรงเรียน
มักจะเป็นอาหารจานเดียวหรือก๋วยเตี๋ยว

การทำกับข้าวของป้าก้อยกินที่บ้านจะทำกินในรสจืดกว่าปกติ เนื่องจากป้าก้อยจะเป็นความดันโลหิตสูงด้วย
(แต่อยู่ในระดับที่สูงไม่มากนัก) และสามีซึ่งทำงานที่โรงพยาบาลก็จะคอยบอกป้าก้อยให้ลดอาหารรสจัดอยู่ตลอดเวลา
โดยสามีจะบอกว่าการกินอาหารรสจัดจะไม่ใช่ผลดีต่อสุขภาพ “เราทำงานโรงพยาบาลมาเราก็มีความรู้ ก็เอามาบอก
ป้าก้อยทุกครั้งว่ากินรสจัดมันไม่ดี ป้าก้อยเขาก็ทำตาม” แต่เพื่อน ๆ ของป้าก้อยจะบอกว่าเป็นเพราะนิสัยส่วนตัวในเรื่อง
การกินของสามีป้าก้อยที่ชอบกินจืดมากกว่าจึงทำให้ป้าก้อยต้องทำกับข้าวรสจืดไปด้วย “อย่างแฟนป้าก้อยนี่ไม่
เกี่ยวกับทำงานโรงพยาบาลหรอก ตอนเด็ก ๆ มันอยู่กับพ่อ พ่อมันชอบกินจืดมันก็เลยติดกินจืดตามพ่อตั้งแต่เด็ก ๆ
แล้ว” (เป็นการเล่าให้ผู้ศึกษาฟังโดยที่สามีของป้าก้อยไม่อยู่ แต่ป้าก้อยนั่งอยู่ในขณะที่เล่าด้วย) อย่างไรก็ตามด้วย

อิทธิพลจากสามีจึงได้ทำให้ป่าก้อยปรุงอาหารเมืองในรสชาติที่จัดกว่าอาหารเมืองปกติ แต่ถ้าป่าก้อยไปทำกับข้าวกับเพื่อน ๆ ที่ทำแมลงด้วยกันก็จะทำกับข้าวเมืองในรสชาติปกติคือจะมีรสเค็มนำเนื่องจากกับข้าวมีเอกลางวันต้องกินกับเพื่อน ๆ ด้วย ซึ่งถ้าทำรสจัดป่าก้อยกลัวว่าเพื่อน ๆ จะไม่ชอบกิน

ส่วนลูก ๆ ของป่าก้อยแม้จะสามารถกินอาหารเมืองกับป่าก้อยได้ แต่ลูก ๆ มักจะชอบกินกับข้าวที่มีเนื้อมากกว่าในขณะที่ป่าก้อยกับสามีมักจะชอบกินปลามากกว่า และโดยปกติในการทำกับข้าวเมืองของป่าก้อยมักจะใส่แต่ผักเป็นส่วนมาก ซึ่งในมือเช้าและมือกลางวันลูก ๆ มักจะกินอาหารตามสั่งหรือก๋วยเตี๋ยวจากร้านอาหารข้างนอกซึ่งจะมีเนื้อต่าง ๆ อยู่แล้ว ส่วนในมือเย็นหากป่าก้อยเห็นวากับข้าวที่ทำมีเนื้อน้อยเกินไปก็มักจะทอดไข่เจียวให้ลูกกินเพิ่มจากกับข้าวที่ทำด้วย

แหล่งอาหาร

ในการปรุงกับข้าวของป่าก้อยแม้จะเป็นกับข้าวเมืองที่ใช้ผักที่มีอยู่ในชุมชนก็ตาม แต่ส่วนมากป่าก้อยจะซื้อผักเหล่านี้จากร้านค้าภายในหมู่บ้าน หรือบางครั้งก็จะนำพืชผักที่หาได้จากสวนในบ้านญาติที่ไปทำแมลงสต๊าฟ เช่น หน่อไม้หรือยอดมะพร้าวอ่อน มาแบ่งกันกับเพื่อน ๆ เพื่อทำอาหารกลางวันกินหรือนำกลับไปทำอาหารเย็นกินกันด้วย

ส่วนอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อจากข้างนอกนั้น ถ้าเป็นป่าก้อยจะไม่นิยมซื้ออาหารจากข้างนอกมากินในบ้าน ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านเช่นสามีและลูกสาวก็จะหากินจากที่ทำงานคือโรงพยาบาลและบริษัทที่ทำงาน ส่วนลูกชายคนเล็กก็จะหากินจากบริเวณใกล้ ๆ กับโรงเรียน

วิธีการปรุงอาหาร

ในการปรุงอาหารของป่าก้อย อาหารส่วนมากที่ทำจะเป็นแกงเมืองซึ่งมีส่วนผสมของเครื่องแกงเหมือน ๆ กัน เพียงแต่จะเปลี่ยนผักไปเรื่อย ๆ โดยตัวอย่างของแกงเมืองที่ป่าก้อยทำคือ แกงยอดมะพร้าวอ่อน ปริมาณครึ่งหม้อ มีส่วนผสมดังนี้ ยอดมะพร้าวอ่อน ครึ่งกิโลกรัม, เนื้อแห้ง 3 ชีด, พริก 4-5 เม็ด, หอมแดง 5-6 หัว, กระเทียม 3-4 กลีบ, กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ, พูน, ปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะครึ่ง, ผงชูรส ประมาณปลายช้อนโต๊ะ

วิธีทำ จะต้มน้ำประมาณครึ่งหม้อ เมื่อน้ำเดือดใส่ยอดมะพร้าวอ่อนลงไป หลังจากต้มไปสักพักจะนำส่วนผสมทั้งหมดโขลกให้เข้ากัน แล้วใส่ลงในหม้อที่ต้มหน่อไม้ จากนั้นจึงชิมรสซึ่งป่าก้อยบอกว่าการปรุงทุกครั้งจะพยายามไม่ให้มีรสเค็มมากเกินไป เมื่อนำไปรับประทานหากมีรสจัดเกินไปจะเติมน้ำปลาที่หลัง แต่ส่วนมากจะไม่ค่อยเติมน้ำปลาเพราะที่บ้านจะไม่ค่อยกินเค็มกันอยู่แล้ว (แต่ผู้ศึกษาคิดวากับข้าวที่ป่าก้อยทำคือแกงเมืองนั้นก็ยังมีรสเค็มอยู่ เพียงแต่จะเค็มน้อยกว่าแกงเมืองปกตินิดหน่อยเท่านั้น)

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

ป่าก้อยจะชอบทำอาหารกินเองมากกว่าไปซื้อข้างนอก เนื่องจากป่าก้อยคิดว่าอาหารที่ทำกินเองจะสามารถทำได้ดีรสชาติถูกปากมากกว่าและสะอาดกว่าอาหารที่ไปซื้อมาจากข้างนอก นอกจากนี้แล้วอาหารที่ทำเองยังสามารถทำได้ในปริมาณที่เยอะมากต่อหนึ่งครั้งซึ่งทำให้สามารถเก็บเอาไว้กินได้หลายมื้อได้ (การปรุงอาหารหนึ่งครั้งของป่าก้อยจะกินได้ 2-3 มื้อ)

ส่วนในเรื่องที่เกี่ยวกับวันพิเศษนั้น ป้าก้อยคิดว่าวันพิเศษสำหรับป้าก้อยจะหมายถึงวันสำคัญของลูก ๆ เช่นวันเกิด ดังนั้นหากจะต้องทำอาหารในวันพิเศษให้กับลูก อาหารที่ป้าก้อยจะทำบ่อย ๆ ได้แก่หมูกระทะเนื่องจากป้าก้อยคิดว่าเด็กรุ่นใหม่จะชอบกินอาหารที่มีเนื้อและมีรสชาติจัด (เผ็ด) มากกว่าคนรุ่นเก่าเช่นป้าก้อย

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโซเดียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

ที่บ้านของป้าก้อยจะมีตัวป้าก้อยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยป้าก้อยรู้สึกตัวว่าเป็นความดันเมื่อ 2 ปีที่แล้ว จากที่มีอาการหน้ามืดจะเป็นลมบ่อยครั้ง จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลเพราะคิดว่าตัวเองไม่สบาย หลังจากตรวจแล้วจึงพบว่ามีความดันโลหิตสูง แต่เนื่องจากผลการตรวจความดันโลหิตเกินจากระดับปกติมาไม่มากดังนั้นป้าก้อยจึงไม่ค่อยวิตกกังวลอาการความดันโลหิตสูงของตนเองเท่าใดนักแต่ก็จะดูแลตนเองโดยการกินยาตามที่หมอสั่งอยู่เป็นประจำ ประกอบกับสามีที่จะคอยเตือนป้าก้อยไม่ให้กินอาหารที่มีรสจัดอยู่ตลอดเวลาด้วย

ในเรื่องการอธิบายสาเหตุที่เป็นความดันโลหิตสูงนั้น ป้าก้อยคิดว่าน่าจะมาจากกรรมพันธุ์เนื่องจากป้าก้อยมีน้ำหนักเคยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก่อน แต่ผู้ศึกษาคิดว่าการที่ป้าก้อยบอกว่าสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์นั้นน่าจะมาจากการที่ป้าก้อยไม่สามารถอธิบายเหตุผลที่ตัวเองเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่า "ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นได้ยังไง เพราะป้าไม่ใช่คนชอบเคี้ยวช็อกโกแลตหรืออะไร สบสียงจะเป็นกรรมพันธุ์เพราะน้ำหนักของป้าก็เป็นเหมือนกัน" ผู้ศึกษาจึงคิดว่าเดิมป้าก้อยน่าจะเชื่อว่าความเคี้ยวช็อกโกแลตเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและเมื่อไม่สามารถอธิบายสาเหตุการเป็นโรคของตัวเองได้ป้าก้อยจึงค่อยเชื่อมโยงการป่วยของตนเองไปที่กรรมพันธุ์

นอกจากนี้ยังพบว่าแม่สามีจะคอยกำชับให้คนในครอบครัวโดยเฉพาะป้าก้อยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด แต่ทั้งสามีและป้าก้อยก็ไม่คิดว่าการกินอาหารรสจัดจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โดยเหตุผลที่สามีในการให้หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดก็คือ อาหารรสจัดจะไม่ดีต่อสุขภาพของคนที่อยู่ในวัยเริ่มสูงอายุรวมไปถึงคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว "กินเค็มมันไม่เกี่ยวกับความดันก็จริง แต่การกินรสจัด ยังไงมันก็ไม่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว ยิ่งเราอายุมากแล้วมีโรคประจำตัวด้วยยิ่งต้องหลีกเลี่ยง"(แต่ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างไร สามีของป้าก้อยไม่ได้ให้คำตอบกับผู้ศึกษาในเรื่องนี้)

กรณีศึกษาที่ 4: ครอบครัวพี่ผึ้ง

พี่ผึ้งเป็นหญิงวัยกลางคน อายุ 37 ปี ที่บ้านมีสมาชิกทั้งหมด 4 คนประกอบด้วยพี่ผึ้ง, สามี อายุ 40 ปี, ลูกชาย อายุ 16 ปี และหลานสาวซึ่งเป็นลูกของพี่สาวที่เสียชีวิตไปแล้ว อายุ 14 ปี

สภาพทั่วไปและภูมิหลังของครอบครัว

ครอบครัวของพี่ผึ้งจัดว่ามีฐานะอยู่ในระดับกลางของชุมชน โดยเดิมครอบครัวของพี่ผึ้งจะมีอาชีพทำนาและทำสวน แต่เมื่อประมาณ 30 ปีที่แล้วในสมัยที่พี่ผึ้งยังเด็ก ครอบครัวได้ขายที่นาที่สวนให้กับโครงการหมู่บ้านจัดสรรไปทำให้ครอบครัวไม่มีที่ทำกินเหลืออีก (พี่ผึ้งจำไม่ได้ว่าที่บ้านเคยมีที่ดินทำไร่และขายได้ราคาเท่าไร่) และหลังจากนั้นพี่ผึ้งพบว่าฐานะที่บ้านยากจนลงโดยที่บ้านต้องย้ายไปอยู่กับญาติที่หมู่บ้านใกล้เคียงและพ่อกับแม่ต้องไปเช่าที่ดินคนอื่น

เพื่อทำสวนทำนา ส่วนเงินที่ได้จากการขายที่ดินก็ถูกใช้หมดไปอย่างรวดเร็ว ชีวิตในวัยเด็กของพี่ผึ้งจึงค่อนข้างลำบาก โดยพี่ผึ้งจะเรียนหนังสือแค่ชั้นประถมจากนั้นก็ต้องออกมาทำงานรับจ้างกับพ่อแม่

หลังจากที่แต่งงานกับสามีในปี 2533 พี่ผึ้งจึงย้ายกลับมาอยู่ในหมู่บ้านโดยมาสร้างบ้านอยู่ในที่ดินของญาติอีกคนหนึ่งในเรื่องที่ประมาณ 50 ตารางวา พี่ผึ้งบอกว่านับเป็นโชคดีที่ได้สามีเป็นคนขยันทำงานจึงค่อยค่อย ๆ เก็บเงินในครอบครัวได้มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยปัจจุบันสามีของพี่ผึ้งทำงานเป็นหัวหน้าช่างรับเหมาทำหลังคาให้กับโครงการหมู่บ้านจัดสรรต่าง ๆ นอกจากนี้ยังรับซื้อของเก่าไปขายตามที่ต่าง ๆ รวมถึงเป็นนายหน้าขายรถยนต์มือสองด้วย โดยที่รายได้แต่ละเดือนจะขึ้นอยู่กับปริมาณงานที่เข้ามา แต่ส่วนมากจะมีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 10,000 - 15,000 บาท ส่วนพี่ผึ้งปัจจุบันทำงานเป็นแคดดี้ที่สนามกอล์ฟใกล้ ๆ กับชุมชน ในหนึ่งเดือนจะได้ทำงานประมาณ 15 - 20 วัน โดยจะมีรายได้จากค่าจ้างวันละ 160 บาท และมักจะได้ทิปจากแขกที่มาเล่นกอล์ฟด้วยวันละ 100 - 500 บาท ส่วนลูกชายปัจจุบันกำลังเรียนอยู่ระดับชั้น ปวช. ที่โรงเรียนอาชีวศึกษาในเมือง ส่วนหลานสาวซึ่งเพิ่งย้ายมาอยู่ด้วยกันเมื่อ 2 ปีที่แล้วเนื่องจากแม่ซึ่งเป็นพี่สาวของพี่ผึ้งเสียชีวิตไป กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้น ม.2 ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ในอำเภอ

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

โดยปกติพี่ผึ้งจะทำงานไม่เป็นเวลาเนื่องจากจะต้องรอคิวที่สนามกอล์ฟที่จะเรียกให้แคดดี้แต่ละคนไปบริการลูกค้าที่จะเข้ามาแต่ละกลุ่ม ซึ่งตามปกติทางสนามจะออกคิวให้เป็นรายสัปดาห์อยู่แล้ว แต่ถ้าวันไหนลูกค้าเยอะจนแคดดี้ตามคิวไม่พอหรือหากแคดดี้ที่ต้องอยู่เวรที่สนามลาหยุดไป ทางสนามหรืออาจจะจะเป็นเพื่อน ๆ ที่เป็นแคดดี้ด้วยกันก็จะเรียกคนที่เหลือให้เข้ามาเสริมแทน ดังนั้นถ้าวันไหนมีคิว พี่ผึ้งก็ต้องตื่นตั้งแต่ 05.00 น. เพื่อไปสนามให้ทันก่อนเวลา 06.00 น. แล้วจึงหาอาหารเช้าและเที่ยงกินที่นั่น แต่ถ้าวันไหนไม่มีคิวในช่วงเช้าก็จะหุงข้าวและทำกับข้าวกินกับสามี ซึ่งสามีก็จะตื่นตั้งแต่ 05.00 น. เช่นกัน โดยทั้งคู่จะกินข้าวกันในเวลาประมาณ 07.00 น. จากนั้นสามีจะออกจากบ้านไปในเวลาประมาณ 07.30 น. และไปหาอาหารกลางวันกินข้างนอก ซึ่งบางวันพี่ผึ้งก็จะออกไปช่วยสามีทำงานด้วย แต่ถ้าไม่ได้ออกไปพี่ผึ้งก็จะอยู่ทำงานบ้านที่บ้านทั้งวัน ส่วนลูกชายและหลานสาวจะตื่นกันในเวลาประมาณ 06.30 น. แล้วออกจากบ้านในเวลาประมาณ 07.00 น. โดยจะไปหาอาหารเช้าและกลางวันกินกันที่โรงเรียน

ในช่วงเย็นถ้าหากพี่ผึ้งไปทำงานที่สนามกอล์ฟก็จะกลับมาถึงบ้านก่อนคือจะถึงบ้านในเวลาประมาณ 16.00 น. จากนั้นหลานสาวจึงกลับมาถึงบ้านเป็นคนต่อไปโดยนั่งรถสองแถวกลับมาจากโรงเรียนในเวลาประมาณ 16.30 น. ส่วนสามีและลูกชายจะกลับมาถึงบ้านในเวลาใกล้เคียงกันคือประมาณ 17.00 น. โดยในช่วงนี้ถ้าไม่ติดงานอื่น ๆ พี่ผึ้งก็จะออกไปซื้อผักเพื่อมาปรุงอาหารที่บ้านและจะเริ่มกินอาหารเย็นกันในเวลาประมาณ 19.00 น. จากนั้นก็จะแยกย้ายกันไปพักผ่อนในเวลาประมาณ 22.00 น.

ส่วนในวันทีลูกชายและหลานสาวไม่ได้ไปโรงเรียนถ้าหากพี่ผึ้งไม่ได้ไปทำงานก็จะทำอาหารไว้ให้โดยในวันหยุดลูกชายและหลานสาวจะกินอาหารแคว้นละ 2 มื้อ คือมื้อเที่ยงในเวลาประมาณ 11.00 น. และมื้อเย็นกับครอบครัว แต่ถ้าวันไหนพี่ผึ้งไปทำงานทั้งสองก็อาจจะกินจากกับข้าวที่เหลือในมือเย็นวานหรืออาจจะไปซื้อกับข้าวถุงจากร้านค้าในหมู่บ้านมากิน

รูปแบบการกินของคนในครอบครัว

ปกติพี่ผึ้งและสามีจะกินอาหาร 3 มื้อ โดยถ้าวันไหนพี่ผึ้งไม่ได้ไปทำงานก็จะปรุงอาหารกินเองกับสามีในตอนเช้า จากนั้นในมือกลางวันก็จะนำกับข้าวที่ปรุงในช่วงเช้ามานั่งกิน แล้วจึงปรุงอาหารอีกทีหนึ่งในมือเย็น โดยอาหารที่พี่ผึ้งปรุงเองส่วนใหญ่จะมีทั้งกับข้าวเมืองและกับข้าวไทยซึ่งจะกินกับข้าวเหนียวทั้งคู่ แต่ถ้าวันไหนพี่ผึ้งไปทำงานก็จะไปกินมือเช้าและมือกลางวันทำงานโดยจะกินจากร้านอาหารตามสั่งที่อยู่ใกล้ ๆ ส่วนสามีในช่วงกลางวันมักจะไปกินอาหารตามสั่งหรือก๋วยเตี๋ยวตามแต่บริเวณที่ไปทำงานแต่ละครั้ง หรือถ้าวันไหนพี่ผึ้งออกจากบ้านแต่เช้าสามีก็จะไปหาอาหารเช้ากินข้างนอกด้วย ส่วนลูกชายและหลานสาวในวันที่ไปโรงเรียนจะกินอาหาร 3 มื้อคือมือเช้าและมือกลางวันโรงเรียนโดยจะกินเป็นอาหารตามสั่งหรือก๋วยเตี๋ยว ส่วนมือเย็นจะกลับมากินอาหารกับพี่ผึ้งที่บ้าน แต่ถ้าเป็นวันหยุดก็จะกินแค่ 2 มื้อ

แหล่งอาหาร

ในการปรุงกับข้าวกินเองนั้นพี่ผึ้งจะซื้อผักและเครื่องปรุงทุกอย่างจากร้านค้าภายในหมู่บ้าน โดยผักที่จะซื้อจะทำกับข้าวได้แก่ผักกาดขาว, ผักคะน้า, ผักบุ้ง, ผักชะอม, หน่อไม้ ส่วนเนื้อส่วนมากที่บ้านจะกินเนื้อหมู นอกจากวันไหนพี่ผึ้งเลิกงานเย็นหรือออกไปข้างนอกกับสามี ก็จะซื้อผักและเนื้อมาจากตลาดสดข้างนอกหมู่บ้านด้วย และถ้าวันไหนพี่ผึ้งมีเวลาปรุงอาหารตอนเช้าก็มักจะหุงข้าวเหนียวเองในตอนเช้าไปพร้อม ๆ กัน แต่ถ้าวันไหนไม่มีเวลาทำกับข้าวตอนเช้าวันนั้นก็มักจะไม่ได้หุงข้าวเหนียวเอาไว้ ก็จะใช้วิธีไปซื้อข้าวเหนียวจากร้านค้าในหมู่บ้านมากินในมือเย็นแทน

ส่วนกับข้าวที่จะซื้อมากินที่บ้านในกรณีที่พี่ผึ้งไม่มีเวลาทำกับข้าวเองนั้นส่วนมากจะเป็นกับข้าวรวมถึงจะซื้อข้าวเหนียวจากร้านค้าในหมู่บ้าน กับข้าวในหมู่บ้านที่ซื้อบ่อย ๆ เช่น แกงกระด้าง, แกงโฮ๊ะ, พะโล้, หมูทอด และจะมีบางครั้งที่พี่ผึ้งจะซื้อกับข้าวหรืออาหารจานเดียวจากร้านค้าหรือตลาดนอกหมู่บ้าน เช่น ข้าวมันไก่หรือก๋วยเตี๋ยวเอากลับมาให้คนที่บ้านกินตอนเย็นในกรณีที่เลิกงานช้าหรือออกไปข้างนอกกับสามีซึ่งจะมีลักษณะเช่นนี้ประมาณสัปดาห์ละ 2 วัน

วิธีการปรุงอาหาร

พี่ผึ้งจะทำอาหารได้ทั้งกับข้าวเมืองและกับข้าวไทย แต่ส่วนใหญ่แล้วพี่ผึ้งจะทำกับข้าวเมืองมากกว่าโดยรายการอาหารที่มักจะทำเป็นประจำได้แก่แกงต่าง ๆ เช่นแกงหน่อไม้, แกงผักกาดจ้อ โดยในแกงประมาณครึ่งหม้อนั้นพี่ผึ้งจะใส่เครื่องเคียงคือ พริกแห้ง ประมาณ 15 - 20 เม็ด, หอมแดง ประมาณ 6-7 หัว, กะปิ ประมาณหนึ่งช้อนโต๊ะครึ่ง, ปลาร้าประมาณสองช้อนโต๊ะ, เกลือประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ และบางครั้งจะใส่ถั่วเน่าลงไปด้วย

ส่วนในการปรุงอาหารไทยซึ่งพี่ผึ้งจะทำประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ส่วนมากเมนูที่พี่ผึ้งชอบทำคือผัดผักหรือผัดกะเพราซึ่งพี่ผึ้งจะต้องใส่รสดีด้วยประมาณ 1 ช้อนเสมอ เนื่องจากพี่ผึ้งรู้สึกว่าการทำอาหารโดยเฉพาะอาหารไทยหากไม่ใส่รสดีด้วยจะรู้สึกเหมือนขาดรสชาติบางอย่างไป

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

ถ้าให้เลือกระหว่างอาหารที่ทำกินเองกับอาหารที่ซื้อกิน พี่ผิงคิดว่าอาหารที่ทำกินเองจะดีกว่าเพราะสามารถปรุงรสได้ถูกปากกว่า, ทำได้ปริมาณมากกว่า และจะรู้สึกว่าจะสะอาดกว่าอาหารที่ซื้อตามร้านเพราะพี่ผิงคิดว่าอาหารที่ขายตามร้านน่าจะใส่ผงชูรสมากกว่าซึ่งจะทำให้ไม่ดีต่อสุขภาพ

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโซเดียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

เนื่องจากพี่ผิงเป็น อสม. ประจำหมู่บ้านด้วย ดังนั้นพี่ผิงจึงรู้จักกับคนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงในหมู่บ้าน โดยพี่ผิงคิดว่าสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงน่าจะเป็นเรื่องของอายุ เพราะคนที่ เป็นโรคความดันในหมู่บ้านส่วนมากจะเป็นคนสูงอายุ รองลงมาได้แก่การออกกำลังกาย, ความเครียด รวมไปถึงเรื่องการบริโภคอาหารรสเค็ม, หวานและมัน แต่โดยส่วนตัวแล้วพี่ผิงคิดว่า การบริโภคอาหารเค็มนั้นน่าจะ ไม่เกี่ยวกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูงโดยตรงก็ได้ เพราะอาหารเค็มน่าจะเกี่ยวกับโรคไตมากกว่า ส่วนอาหารหวานและมันนั้นก็น่าจะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน

กรณีศึกษาที่ 5: ครอบครัวป่ามา

ป่ามา เป็นหญิงวัย 57 ปี ที่บ้านมาสมาชิกทั้งหมด 3 คน ประกอบด้วยป่ามา, สามี อายุ 66 ปี และหลานชาย อายุ 13 ปี นอกจากนี้แล้วป่ามายังมีลูกอีกสองคนแต่อาศัยอยู่ที่อื่น โดยลูกชายคนโต (อายุ 39 ปี) ปัจจุบันทำงานเป็น ตชด. อยู่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ส่วนลูกสาวคนเล็ก (อายุ 36 ปี) ทำงานอยู่โรงไม้อบในหมู่บ้าน แต่เนื่องจากลูกสาวคนเล็ก ได้เลิกกับสามีเก่าแล้วแต่งงานกับสามีใหม่ จึงไปเช่าหอพักอยู่กับสามีใหม่บริเวณใกล้ ๆ ที่ทำงานและนำลูกที่เกิดจาก สามีเก่าคือมาฝากป่ามาเลี้ยง

สภาพทั่วไปและภูมิหลังของครอบครัว

ครอบครัวของป่ามาจัดว่าอยู่ในฐานะระดับล่างของชุมชน ป่ามาและสามีจะมีอาชีพทำสวนแต่ไม่มีที่ดินเป็นของตนเองและไม่ได้เช่าที่ดินของคนอื่นทำด้วย โดยป่ามาจะทำสวนในที่ดินที่เคยมีคนจากภายนอกเข้ามาซื้อทิ้งไว้แล้วปล่อยรกร้างว่างเปล่าในเนื้อที่ประมาณ 2 ไร่ ซึ่งป่ามาได้เข้าไปทำในที่ดินผืนนี้ได้ประมาณ 2 ปีแล้ว โดยก่อนหน้านี้ป่ามาเล่าว่าเดิมครอบครัวของป่ามาก็ทำอาชีพเกษตรมาก่อนและบ้านป่ามาก็มีที่ดินทำเกษตรเป็นของตัวเองมีเนื้อที่ประมาณ 2 งาน ในสมัยก่อนแม้ครอบครัวของป่ามาจะมีฐานะที่ไม่ดีนักแต่ก็สามารถอยู่แบบพอกินได้ แต่ประมาณปี 2512 สามีเกิดเป็นโรคกระดูกทับเส้นทำให้ไม่สามารถทำงานหนักได้ ซึ่งป่ามาและสามีคิดว่าสาเหตุของโรคน่าจะเกิดจากการทำงานหนัก “คงเป็นเพราะทำงานหนัก ช่วงนั้นป่าเพิ่งคลอดลูกคนแรกต้องใช้จ่ายเงินเยอะ สามีก็ต้องทำสวนด้วยออกไปรับจ้างด้วย พอทำงานหนักมาก ๆ เข้าก็เลยเป็น” และเมื่อโรคที่เป็นมีอาการหนักจนถึงขั้นเดินไม่ได้ จึงทำให้ป่ามาและสามีตัดสินใจขายที่ดินของตัวเองทั้ง 2 งานเพื่อนำเงินมาให้สามีเข้ารับการรักษา โดยป่ามาได้ขายที่ดินให้เพื่อนบ้านที่อยู่ในหมู่บ้านเดียวกันเป็นจำนวนเงิน 5,000 บาท (ค่าผ่าตัดทั้งหมดประมาณ 8,000 บาท ซึ่งเงินที่เหลือป่ามาต้องไปกู้เงินจากคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านมา) ผลจากการผ่าตัดทำให้สามีกลับมาทำงานเหมือนเดิมได้ แต่ครอบครัวต้องสูญเสียที่ดินทำเกษตรไป หลังจากนั้นทั้งป่าพิชและสามีก็ต้องมาทำอาชีพรับจ้างรายวันอย่างเต็มตัว จึงทำให้ฐานะของ

ครอบครัวยากลำบากกว่าเก่าเพราะทั้งสองไม่ได้เรียนหนังสือมาด้วยกันทั้งคู่และไม่มีทักษะฝีมือทางด้านอื่น จึงทำได้แค่รับจ้างทั่วไปหรือเป็นแรงงานเกษตรราคาถูก

จากการที่ครอบครัวมีฐานะยากจนลงจึงทำให้ป้ามาส่งเสียลูกเรียนหนังสือได้ไม่สูงนัก โดยลูกชายคนโตป้ามาสามารถส่งเสียให้เรียนจนจบชั้น ม.3 จากโรงเรียนในตัวอำเภอซึ่งมีค่าใช้จ่ายไม่สูงเมื่อเทียบกับโรงเรียนในเมืองซึ่งคนในหมู่บ้านที่มีฐานะมักจะส่งลูกไปเรียน แต่ลูกสาวคนเล็กป้ามาส่งเสียให้เรียนได้แค่ชั้น ป.4 เท่านั้นก็ต้องออกมาช่วยทำงาน จากการที่เรียนน้อยลูกสาวจึงหาได้แต่งงานรับจ้างทั่วไปหรือเป็นคนงานทั่วไปเท่านั้น ส่วนลูกชายเรียนหนังสือสูงกว่าจึงสามารถหางานที่ดีกว่าได้

ในภายหลังเมื่อลูกชายย้ายไปทำงานต่างจังหวัดส่วนลูกสาวก็ย้ายไปอยู่กับสามี ป้ามาและสามีซึ่งเริ่มอายุมากขึ้นจึงได้หันมารับจ้างเฝ้าสวนให้กับผู้ใหญ่บ้าน (คนเก่า) ของหมู่บ้าน จนกระทั่งเมื่อ 2 ปีที่แล้วผู้ใหญ่บ้านเห็นว่าที่ดินข้างเคียงซึ่งมีคนจากกรุงเทพฯ มาซื้อไว้ตั้งแต่ปี 2520 หลังจากนั้นเจ้าของที่ดินก็ไม่เคยมาดูที่ดินอีกเลยโดยปล่อยให้ที่รกร้างว่างเปล่ามาตลอด ผู้ใหญ่บ้านจึงแนะนำให้ป้ามาไปทำสวนในที่ที่ดินร้างแปลงนั้นเพราะคิดว่าเจ้าของไม่น่าจะกลับมาดูอีกแล้ว ป้ามาและสามีจึงทำตามคำแนะนำของผู้ใหญ่บ้านโดยเข้าไปแผ้วถางและนำผักต่าง ๆ ไปปลูกเช่น ตำลึง, ถั่วฝักยาว, มะเขือ, ผักฮ่าย, ผักชี, ผักบั้ง, สะระแหน่, ผักก้นตอง, งาดำ, ผักชีหูด รวมไปถึงข้าวโพด ซึ่งทำให้ครอบครัวของป้ามาชีวิตที่ดีขึ้นเพราะไม่ต้องออกไปรับจ้างข้างนอกอีก ประกอบกับเมื่อทำสวนเองก็ไม่ต้องไปซื้อผักจากที่อื่นมาทำอาหารทำให้รายจ่ายลดลง แต่อย่างไรก็ตามป้ามาก็รู้สึกว่ที่สวนที่ทำอยู่อย่างไรเสียก็ไม่ใช่ของตัวเอง ดังนั้นจึงไม่กล้าลงทุนปลูกพืชผักอื่น ๆ ที่ต้องใช้ต้นทุนเยอะเช่นพืชเมืองหนาว เพราะกลัวว่าหากลงทุนไปแล้วเจ้าของกลับมาทวงที่ดินคืนจะทำให้สิ่งที่ลงทุนไปเสียไปกับที่ดินด้วย "ไม่กล้าลงทุนปลูกอะไรเยอะ เพราะยังไงก็ไม่ใช่ที่ของป้ากลัวว่าถ้าเจ้าของกลับมาเดี๋ยวเขาจะเอาคืนแล้วที่ป่าลงไว้ก็จะเสียเปล่า" และในช่วงที่ป้ามากลับมาทำสวนนี้เอง ลูกสาวคนเล็กซึ่งแต่งงานกับสามีใหม่จึงได้นำหลานชายซึ่งเป็นลูกติดจากสามีเก่ามาฝากเลี้ยงเนื่องจากป้ามาและสามีไม่ต้องออกไปรับจ้างข้างนอกจึงมีเวลาดูหลานได้

ปัจจุบันป้ามาได้รับรายได้จากการเก็บผักในสวนไปขายประมาณวันละ 100 - 200 บาท นอกจากนี้แล้วก็ยังออกไปรับจ้างภายในหมู่บ้านอื่น ๆ ถ้ามีคนจ้างเช่นรับจ้างแกะหัวหอมแดง (ในหนึ่งเดือนจะออกไปรับจ้างลักษณะนี้ประมาณไม่เกิน 5 วัน) ส่วนมากจะได้ค่าจ้างวันละ 200 บาท และยังมีเงินที่ลูกชายส่งมาให้ทุกเดือน ๆ ละ 1,000 บาท ซึ่งถ้าเดือนไหนลูกชายกลับมาก็จ้างเป็นข้าวของมาให้ด้วย ส่วนลูกสาวจะให้เงินค่าขนมและค่าใช้จ่ายของหลานชายเดือนละประมาณ 1,000 บาทเช่นกัน นอกจากนี้หลานชายยังได้ทุนจากโรงเรียน (ทุนครอบครัวยากจน) ปีละ 6,000 บาท อีกด้วย

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

ในช่วงเช้าป้ามาและสามีจะตื่นประมาณ 05.00 น. เพื่อช่วยกันหุงข้าวเหนียวและทำกับข้าว จากนั้นหลานชายจะตื่นเวลาประมาณ 06.00 น. เพื่อเตรียมไปโรงเรียนโดยมีรถนักเรียนมารับในเวลาประมาณ 06.30 น. (หลานชายจะเรียนชั้น ม.1 ที่โรงเรียนในอำเภอซึ่งอยู่ใกล้กับหมู่บ้าน แต่ที่ต้องออกจากบ้านแต่เช้าเพราะรถนักเรียนต้องวนไปส่งหลายโรงเรียน) โดยถ้าเป็นก่อนหน้านี้อาจารย์จะเรียนชั้นประถมที่โรงเรียนในหมู่บ้าน ซึ่งในช่วงนั้นหลานชายจะมี

เวลากินข้าวเข้ากับป้ามาในเวลาประมาณ 07.30 น. จากนั้นจึงเดินไปโรงเรียนได้ แต่หลังจากที่เข้าเรียนมัธยมต้องออกจากบ้านเช้าขึ้น หลานชายจึงต้องไปกินข้าวเช้าที่โรงเรียนแทน

หลังจากที่ป้ามาและสามีกินข้าวเช้าแล้วก็ออกไปที่สวนประมาณ 08.00 น. หลังจากนั้นก็จะกลับมากินข้าวเที่ยงที่บ้านในเวลาประมาณ 12.00 น. ซึ่งเป็นอาหารที่ทำไว้ตั้งแต่เมื่อเช้า หลังจากทีกินข้าวเสร็จทั้งคู่ก็จะพักผ่อนต่อบ้านสักพักหนึ่ง โดยป้ามาอาจจะทำงานบ้านในช่วงหลังกินข้าวนี้ไปด้วย เช่นซักผ้า หรืออาจจะนำผักไปส่งตามร้านค้าต่าง ๆ ในหมู่บ้าน จากนั้นจึงจะออกไปทำสวนอีกครั้งในเวลาประมาณ 14.00 น. และในช่วงตอนบ่ายนี้ถ้างานในสวนไม่มากนัก สามีก็มักจะไปตกปลาบริเวณอ่างเก็บน้ำใกล้เคียง ๆ หมู่บ้านหรือบริเวณริมแม่น้ำปิงเพื่อนำมาทำกับข้าวในบ้าน จากนั้นจึงจะกลับเข้าบ้านในเวลา 17.00 น. ซึ่งจะใกล้เคียงกับเวลาที่หลานชายกลับจากโรงเรียนมาถึงบ้านพอดี จากนั้นป้ามาจะเริ่มทำกับข้าวในเวลาประมาณ 18.00 น. โดยในช่วงที่กลับจากโรงเรียนและรอกินข้าวเย็นนี้ หลานชายก็มักจะไปเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันที่อยู่บ้านใกล้เคียง และอาจจะซื้อขนมถุงมากินเล่นในช่วงตอนเย็นนี้ด้วย จากนั้นจึงจะกินข้าวเย็นในเวลาประมาณ 19.00 น. พร้อมหน้ากันสามคน จากนั้นในเวลาประมาณ 20.00 น. จึงแยกย้ายกันไปพักผ่อน

ส่วนในช่วงวันหยุดที่หลานชายไม่ได้ไปโรงเรียนก็จะตื่นเวลาประมาณ 07.30 เพื่อกินข้าวเข้ากับป้ามา รวมไปถึงมือเที่ยงและเมื่อเย็นด้วย

รูปแบบการกินของคนในครอบครัว

ป้ามาและสามีจะกินข้าวเช้าเป็นกับข้าวพื้นเมืองและข้าวเหนียว โดยกับข้าวในมื้อนี้ส่วนมากจะทำแค่อย่างเดียว กับข้าวที่ทำมักจะไดแก่ แกงชะอม, แกงหน่อไม้, แกงผักกาดทอง หรืออาจจะปิ้งน้ำพริกกะปิจิ้มกับผักลวก จากนั้นจึงจะกลับมากินกับข้าวที่ทำไว้ซ้ำอีกครั้งในมื้อกลางวัน ส่วนในมื้อเย็นก็จะปรุงขึ้นใหม่อีกโดยกับข้าวที่ทำก็ยังเป็นกับข้าวพื้นเมืองเช่นเดิม แต่ในมื้อเย็นมักจะเพิ่มหมูทอดหรือปลาทอดเข้าไปด้วย (ในกรณีที่สามีไปตกปลากลับมาได้ก็มักจะทำปลาทอด แต่ถ้าไม่ได้ไปตกปลาก็มักจะซื้อเนื้อหมูจากตลาดในหมู่บ้านมาทำ) ซึ่งป้ามาบอกว่าต้องมีเนื้อเพราะจะได้ให้หลานชายกินได้ด้วย "ถ้าเป็นคนรุ่นป้าจะชอบกินปลามากกว่า แต่ถ้าเป็นเด็กรุ่นหลานนี้เขาจะชอบกินเนื้อกินหมูมากกว่า ถ้าทำกับข้าวก็ต้องมีหมูหรือเนื้อเผื่อเขาด้วย" แต่ถ้าทำกินกันแค่สองคนกับสามี ป้ามาก็จะกินปลาเป็นส่วนมาก

ส่วนหลานชายในวันที่ไปเรียนจะไปกินข้าวเช้าที่โรงเรียนในเวลาประมาณ 07.30 น. และกินข้าวกลางวันเวลาประมาณ 11.30 น. กับข้าวที่ขายที่โรงเรียนจะเป็นกับข้าวไทย และในช่วงพักกลางวันของที่โรงเรียนก็จะชอบซื้อขนมถุงกินด้วย เมื่อกลับมาถึงบ้านก็มักจะซื้อกินกับเพื่อนอีกหนึ่งถุง จากนั้นจึงกลับมากินข้าวเย็นซึ่งเป็นกับข้าวพื้นเมืองกับข้าวเหนียวที่บ้านกับป้ามา และถ้าเป็นวันหยุดก็มักจะกินข้าวในเวลาใกล้เคียงกัน แต่จะเปลี่ยนมากินที่บ้านซึ่งจะเป็นกับข้าวเมืองกับข้าวเหนียวตลอดทั้งสามมื้อ

แหล่งอาหาร

ในการปรุงอาหารกินเองนั้น ป้ามาจะปรุงอาหารเมืองตลอด และผักที่ใช้ส่วนมากก็จะนำมาจากในสวน เช่น ถั่วฝักยาว, ชะอม, หน่อไม้, ผักกาด จะมีน้อยครั้งที่ป้ามาจะไปซื้อผักจากข้างนอกมาทำกับข้าวโดยผักที่ป้ามาจะต้องไปซื้อจากข้างนอกได้แก่ผักกะหล่ำซึ่งจะใช้ในกรณีที่ทำลาบเมืองกิน ส่วนเนื้อสัตว์นั้น ถ้าเป็นปลาก็มักจะมาจากการที่สามี

ไปตกรมาจากที่อ่างเก็บน้ำหรือแม่น้ำปิง แต่ถ้าเป็นเนื้อหมูก็จะซื้อจากร้านค้าภายในหมู่บ้าน ส่วนเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ก็ซื้อจากร้านค้าภายในหมู่บ้านเช่นกัน โดยถ้าเป็นน้ำปลาและซีอิ๊วจะซื้อมาแค่ครั้งละ 1 ขวดเท่านั้น ใช้ได้ประมาณเกือบ 2 เดือน ส่วนถ้าเป็นเกลือ, กะปิและปลาร้าจะซื้อครั้งละ 1 ถุง (เกลือถุงละ 5 บาท / กะปิถุงละ 10 บาท / ปลาร้าถุงละ 14 บาท) โดย 1 ถุงจะมีครึ่งกิโล ใช้ได้ประมาณ 1 เดือน

ในกรณีที่วันไหนหากป่ามาต้องไปรับจ้างช่างนอกและไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง (จะมีประมาณเดือนละไม่เกิน 5 วัน) ก็จะใช้วิธีซื้อแกงจืดจากร้านค้าภายในหมู่บ้านเข้ามากินซึ่งจะขายถุงละ 10 บาท โดยแกงที่ซื้อบ่อย ๆ ได้แก่แกงกระด้าง

วิธีการปรุงอาหาร

ในการทำกับข้าวเมืองของป่ามานั้น ถ้าเป็นแกงส่วนมากจะมีส่วนผสมคล้าย ๆ กันคือจะนำเครื่องแกงต่าง ๆ ได้แก่กะปิ, ปลาร้า, เกลือ, พริกแห้ง, หอมแดง และเครื่องแกงอื่น ๆ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปบ้างตามลักษณะของแกงที่จะทำโดยจะนำเครื่องแกงเหล่านี้มาโขลกให้เข้ากัน จากนั้นจึงนำไปต้มกับผักที่จะนำแกง เช่นผักชะอม, หน่อไม้ หรือผักกาดดอง เมื่อนำไปรับประทานหากมีรสจืดเกินไปก็จะใส่น้ำปลาเพิ่มที่หลัง แต่โดยมากแล้วจะไม่ค่อยใส่เพิ่มเพราะแกงที่ทำมักจะมีรสชาติเข้าที่อยู่แล้ว

ป่ามาและสามีจะบอกว่าตนเองชอบกินรสจืดมากกว่าเนื่องจากป่ามาเป็นโรคความดันและหมอสังห้ามกินอาหารรสจัด (รสมัน, เค็ม, หวาน) แต่จากการสังเกตของผู้ศึกษาพบว่ากับข้าวที่ป่ามาทำก็ไม่ได้มีรสชาติจืดกว่ากับข้าวพื้นเมืองอื่น ๆ เท่าใดนัก โดยจะยังมีรสเค็มน้อยอยู่เหมือนเดิมเพียงแต่จะไม่ค่อยมีรสเผ็ดเท่านั้นเอง

นอกจากนี้แล้วในการทำแกงเมือง ป่ามาจะใส่วัตถุดิบเข้าไปด้วย "สมัยก่อนเวลาแกงนี้ป่าจะไม่ใส่รสดีนะ แต่เมื่อก่อนสัก 2 ปีที่แล้วไปกินแกงบ้านคนอื่นเห็นเขาใส่ด้วยแล้วรู้สึกมันอร่อยดี เลยตั้งใจเอามาใส่บ้าง กลายเป็นว่าเดี๋ยวนี้เวลาแกงป่าต้องใส่ด้วยทุกครั้งแต่จะใส่น้อยมาก ทำครั้งหนึ่งจะใส่แค่ปลายช้อน" ป่ามาจะซื้อรสดีมาแค่ครั้งละ 1 ถุง (12 บาท) ซึ่งจะใช้ได้ประมาณ 2 เดือน

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

โดยมากป่ามาชอบที่จะทำกับข้าวกินเองมากกว่าเพราะคิดว่ากับข้าวที่ทำกินเองจะถูกปากกว่า, ได้ปริมาณเยอะกว่าและมีความสะอาดมากกว่า รวมไปถึงจะคิดว่ากับข้าวถุงมักจะมีสิ่งชั่วร้ายมากกว่าซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นหากมีเวลาป่ามาก็จะทำกับข้าวกินเองทุกครั้ง ส่วนในเรื่องของอาหารที่เป็นมือพิเศษที่ป่ามาจะทำ เช่นในกรณีที่ลูกชายที่อยู่แม่ฮ่องสอนกลับมาเยี่ยมบ้าน ป่ามาก็ยังคงทำอาหารเมืองกินกับข้าวเหนียวแต่จะเปลี่ยนรายการอาหารเป็นแบบที่มีเนื้อมากขึ้นและมีรสชาติจัด (เค็ม+เผ็ด) มากขึ้น เช่นลาบเมืองคั่ว รวมไปถึงจะคิดว่าเด็กรุ่นใหม่เช่นหลานชาย รวมไปถึงคนที่มีชีวิตอยู่ในเมืองจะชอบกินอาหารที่มีเนื้อและรสจัดมากกว่าคนพื้นเมืองรุ่นเก่า "ได้กรุ้นใหม่หรือคนที่อยู่ในเมืองเขาจะชอบกินเนื้อมากกว่า อาหารที่กินก็ชอบที่มีรสจัดมากกว่า แต่ถ้าเป็นป่ากับลุงจะชอบกินแต่ผักกับปลาเท่านั้นแหละ"

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับไซเดียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

ประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนั้น ตัวของป้ามาเองจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว โดยตอนที่ตรวจเจอครั้งแรกเมื่อ 5 ปีที่แล้ว โดยเริ่มจากป้ามามีอาหารปวดหัวบ่อย ๆ จนทนไม่ไหวจึงไปหาหมอที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ จึงตรวจพบว่าตัวเองเป็นโรคความดัน ๆ หลังจากนั้นจึงรับการรักษาที่ทางโรงพยาบาลโดยการรับยามากินที่บ้านและวัดความดันทุก ๆ 3 เดือน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันนี้ป้ามาบอกว่าน่าจะมาจากการพันธุกรรม เนื่องจากแม่ของป้ามาก็เคยเป็นความดันมาก่อน และนอกจากสาเหตุนี้แล้วป้ามายังเชื่อว่าการทำงานหนักและความเครียดที่ตนเองประสบมาตลอดทั้งชีวิตก็น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงขึ้นมาด้วย ซึ่งผู้ศึกษาคิดว่าป้ามาน่าจะเข้าใจว่าสาเหตุเรื่องความเครียดเป็นสาเหตุหลักมากกว่าเรื่องกรรมพันธุ์ เพราะในครั้งแรกที่ได้คุยกันป้ามาจะบอกว่าตนเองทำงานหนักและเครียดในเรื่องเงินไม่ค่อยพอใช้มาตลอด *“ชีวิตป่าเมื่อก่อนลำบาก ต้องทำงานหนัก เวลาเงินไม่พอใช้ก็จะเครียด พอเครียดแล้วก็ปวดหัว พอเครียดบ่อย ๆ ปวดหัวบ่อย ๆ ก็เลยเป็นความดัน”* ขณะที่โรคความดันที่ป้ามาเป็นนั้นเมื่อมีอาการความดันขึ้นก็จะมีอาการปวดหัวด้วย ดังนั้นในการดูแลรักษานอกจากจะกินยาตามที่หมอสั่งแล้ว ป้ามายังดูแลตัวเองโดยไม่หักโหมทำงานและพยายามไม่เครียด *“ช่วงหลังก็ต้องพยายามไม่ทำงานหนัก ไม่เครียด เพราะถ้าทำงานหนักหรือเครียดแล้วความดันจะขึ้น อย่างเวลาความดันขึ้นนี้เราจะรู้ตัวนะ พอปวดหัวก็ปรับเปลี่ยนว่าความดันขึ้นแล้ว เราเลยต้องดูแลตัวเองไม่ให้เครียด”*

(นอกจากการทำงานหนักเพื่อหาเงินจะเป็นสาเหตุของความเครียดและทำให้เกิดโรคความดันในป้ามาแล้ว ป้ามายังโยงอีกว่าการทำงานหนักในอดีตที่ผ่านมาซึ่งทำให้สามีเป็นโรคกระดูกทับเส้นจนต้องขายที่สวนเพื่อรักษาตัวด้วย *“ป้านี้ทำงานหนัก เครียด เลยปวดหัวจนเป็นความดัน ส่วนลุงนี่จะเป็นอีกแบบ ทำงานหนักจนเป็นกระดูกทับเส้น ตอนนี้หายแล้วก็จริง แต่ก็ไม่กล้าให้ลุงทำงานหนักมาก ๆ อีกแล้ว”*)

ส่วนสามีของป้ามาเองก็เคยตรวจพบความดันโลหิตสูงเช่นกันจากการที่หมอมือที่สถานีอนามัยมาตรวจในหมู่บ้านเมื่อ 6 เดือนที่แล้ว (เป็นการเรียกครัวเรือนมาตรวจโดยเรียกเฉพาะครัวเรือนที่มีประวัติความเสี่ยงในการเกิดโรค) เมื่อตรวจพบสามีก็กินยาตามที่หมอให้มาหลังจากนั้นเมื่อครบ 3 เดือนก็ไปตรวจซ้ำและเมื่อพบว่าความดันลดลงแล้วลุงอื่นก็ไม่ได้ไปตรวจทั้งที่โรงพยาบาลและกับหมออนามัยอีกเลย ซึ่งสามีของป้ามาให้เหตุผลที่ไม่ไปตรวจว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นแค่อาการของความดันที่มีทั้งขึ้นและลงได้ตลอดเวลา *“โรคความดันมันมีขึ้นมีลง ช่วงก่อนที่ตรวจเจอตอนนั้นมันขึ้นแต่พอเราดูแลตัวเองดี ๆ มันก็ลง ความดันที่สูงเป็นจะไม่เหมือนกับป้า ของป้าเขาเป็นเยอะต้องกินยาตลอด แต่ของลุงเป็นน้อย แล้วตอนนี้ก็หายแล้ว เพราะไม่เคยปวดหัวเลย ก็เลยไม่ต้องหาหม้ออีก ตั้งแต่ลุงเป็นมาก็ไม่เคยปวดหัว แต่ของป้าตอนนี้เขายังมีปวดหัวอยู่บ้างแปลว่าเขายังเป็นอยู่”*

ในช่วงที่สามีของป้ามาเป็นความดันอยู่นี้นอกจากจะกินยาตามที่หมอสั่งแล้วยังใช้สมุนไพรรักษาด้วย โดยสมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ใบกาฝากมะม่วงสามปลี หรือยะยอบแดง หรือผักคันทอง โดยจะนำสมุนไพรเหล่านี้มาตากให้แห้งนำมาชงแล้วดื่มกินทุกวัน แต่ในช่วงที่สามีกินน้ำสมุนไพรเพื่อรักษาอาการนี้ป้ามาจะไม่ได้กินด้วย ซึ่งสามีของป้ามาให้เหตุผลที่ป้ามาไม่สามารถกินน้ำสมุนไพรด้วยได้ก็เพราะว่าป้ามามีอาการของโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าลุงอื่น ซึ่งคนที่ เป็นโรคที่มีอาการหนักกว่าปกติคือมีอาการเรื้อรังไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่ก็ตามจะต้องรักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่เท่านั้น ส่วนคนที่มีอาการไม่หนักมากก็จะรักษาด้วยสมุนไพร *“ของป้านี้เขาเป็นเยอะ กินสมุนไพรกับ*

เราด้วยไม่ได้หรอก มันไม่หาย ต้องกินยาหมอย่างเดียว แต่ถ้ำของลุงนี้เป็นน้อย กินยาสมุนไพรให้หายขาดไปเลยได้” และในช่วงที่สามของป้ามากินน้ำสมุนไพรนี้ก็ยังมีเพื่อนบ้านใกล้เคียงกันจำนวน 1 คนที่มีอาการโรคความดันโลหิตสูงไม่มากด้วยมาขอแบ่งสมุนไพรเพื่อนำไปต้มกินด้วยเช่นกัน

ทั้งป้ามาและสามีคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงไม่น่าจะเป็นโรคที่อันตรายร้ายแรงนอกจากจะทำให้ปวดหัวหรือมีอาการจะเป็นลมบ่อย ๆ เท่านั้น ซึ่งหากมีอาการกำเริบถ้าหากได้นอนพักก็จะหาย เพียงแต่หากเป็นหนัก ๆ ก็จะทำให้ไม่สามารถทำงานหรือออกไปข้างนอกได้ตามปกติ และสิ่งที่เป็นอันตรายที่สุดของโรคความดันโลหิตสูงก็คือการเป็นลมแล้วล้มหัวฟาดพื้นอย่างแรงซึ่งจะทำให้เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้ เนื่องจากเพื่อนบ้านของป้ามาก็มีคนสูงอายุที่เป็นโรคความดันแล้วเป็นลมล้มหัวฟาดพื้นจนเป็นอัมพาตด้วยหนึ่งคน ดังนั้นสิ่งที่ป้ามากลัวจากโรคความดันโลหิตสูงก็คือการล้มหัวฟาดพื้นนั่นเอง โรคความดันจริง ๆ มันไม่ใช่โรคอันตรายหรอก เพียงแต่เวลาเป็นแล้วมันปวดหัว ถ้าเป็นมาก ๆ ก็ทำงานไม่ไหวเท่านั้นเอง แต่ที่อันตรายจริง ๆ คือเราต้องระวังอย่าให้เป็นมากจนล้ม อย่างป้าข้างบ้านเขาเป็นความดันแล้วล้มหัวฟาดพื้นจนเป็นอัมพาตไปเลย ทุกวันนี้ป้าเลยพยายามดูแลตัวเองดี ๆ เพราะกลัวว่าถ้าความดันขึ้นแล้วล้มจิ้งหะที่หัวฟาดพื้นเดียวจะเป็นเหมือนป้าข้างบ้าน”

ในเรื่องของอาหารที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนี้ ป้ามาจะได้รับคำเตือนจากหมอที่โรงพยาบาลให้งดอาหารที่มีรสจัด ซึ่งป้ามาคิดว่าหมายถึงอาหารรสเค็ม, หวาน และมัน ซึ่งป้ามาคิดว่าอาหารทั้งสามรสนี้ถ้ากินมาก ๆ แล้วจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเวียนหัวและจะทำให้ความดันขึ้นสูงได้ “อาหารรสจัดมันไม่ทำให้เป็นความดันหรอก แต่ถ้ากินเยอะ ๆ บางทีมันทำให้เราเวียนหัว อย่างของหวาน ๆ มัน ๆ ถ้ากินเยอะก็เวียนหัวเหมือนกัน แล้วถ้าเราเวียนหัวบ่อย ๆ ก็จะเป็นความดันได้” ดังนั้นในความคิดของป้ามาการกินอาหารรสจัดจึงไม่ใช่สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง แต่สาเหตุที่ป้ามาพยายามลดการกินอาหารรสจัดเพราะอายุมากแล้วและคิดว่าการกินอาหารรสจัดจะไม่ดีต่อคนที่สูงอายุ “ยังไงตอนนี้ป้าก็อายุมากแล้ว กินรสจัดก็ไม่ดีต่อตัวเราเองแหละ”

นอกจากนี้แล้วป้าพิษยังคิดว่าการกินผงชูรสมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเวียนหัวรวมถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน (แต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรป้ามาไม่สามารถให้คำตอบกับนักศึกษาได้) แต่ในส่วนของรสดีป้ามาไม่คิดว่าเป็นผงชูรสโดยคิดว่าเป็นเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์มากกว่าและอาจจะมีผงชูรสประกอบบ้างในปริมาณไม่มากนัก จึงสามารถใช้ปรุงอาหารได้มากกว่าผงชูรส

กรณีศึกษาที่ 6: ครอบครัวพี่หล้า

พี่หล้าเป็นหญิงวัย 42 ปี ที่บ้านมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน ประกอบด้วยพี่หล้า, สามี อายุ 45 ปี, ลูกสาวคนโต อายุ 19 ปี, ลูกสาวคนเล็ก อายุ 15 ปี และแม่ อายุ 60 ปี

สภาพทั่วไปและภูมิหลังของครอบครัว

ครอบครัวของพี่หล้าจัดว่าอยู่ในฐานะระดับล่างของชุมชน เนื่องจากพี่หล้าไม่มีที่ดินที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยที่ดินที่อยู่ปัจจุบันเป็นที่ดินเช่าของวัดที่อนุญาตให้คนที่เคยอยู่ในชุมชนเดิมเช่าในราคาตารางวาละ 1 บาท/เดือน ซึ่ง

พี่หล้าเช่าเอาไว้ทั้งหมด 45 ตารางวา นอกจากพี่หล้าแล้ว ยังมีคนที่เคยอยู่ในชุมชนเดิมคนอื่น ๆ มาเช่าที่ดินบริเวณนี้ อีกประมาณ 30 หลังคาเรือน

ก่อนที่จะมาเช่าที่ดินวัดอยู่นี้ พี่หล้าเล่าว่าครอบครัวของพี่หล้าก็อยู่ในชุมชนและมีที่ดินเป็นของตนเองทั้งที่อยู่อาศัยและที่ทำกิน โดยเมื่อก่อนบ้านของพี่หล้าจะมีอาชีพทำสวนในเนื้อที่ประมาณ 3 งานและเนื่องจากมีที่ทำสวนไม่มากนักบ้านของพี่หล้าจึงประกอบอาชีพรับจ้างรายวันไปด้วย แต่ในช่วงประมาณปี 2520 เริ่มมีโครงการหมู่บ้านจัดสรรเข้ามาในชุมชน โดยโครงการเหล่านี้จะเข้ามากว้านซื้อที่ดินในบริเวณเขตที่สวนของชาวบ้านเพื่อไปทำหมู่บ้านจัดสรรและที่สวนของบ้านที่โสภาก็อยู่ในเขตที่หมู่บ้านจัดสรรแห่งหนึ่งต้องการซื้อด้วย ซึ่งครั้งแรกบ้านของพี่หล้าไม่ได้ต้องการจะขายที่สวน แต่หลังจากที่ที่สวนของคนอื่นบริเวณรอบ ๆ ถูกกว้านซื้อในลักษณะปิดหน้าปิดหลังที่สวนของพี่หล้า จึงทำให้ที่บ้านไม่สามารถทำสวนต่อไปได้อีก ทางบ้านของพี่หล้าจึงตัดสินใจขายที่สวนดังกล่าวให้กับโครงการของหมู่บ้านจัดสรรไป

หลังจากที่ขายที่สวนไปแล้วทำให้ครอบครัวของพี่หล้าเหลือเพียงอาชีพรับจ้างรายวันทำกันเท่านั้น และเมื่อไม่ได้ทำการเกษตร ทางบ้านพี่หล้าจึงเหมือนกับไม่จำเป็นต้องอยู่ติดกับชุมชนอีกต่อไป "ตอนนั้นที่สวนเราก็ตายไปแล้วก็เปลี่ยนมาเป็นรับจ้างไปเรื่อย ๆ ก็เลยคิดว่าไหน ๆ เราก็ก็น่าได้ทำงานในหมู่บ้านอยู่แล้วนี่ก็ไม่ต้องอยู่ในหมู่บ้านก็ได้เลยตัดสินใจขายบ้านแล้วเอาเงินไปลงทุนตั้งหลักที่อื่นดีกว่า" ดังนั้นที่บ้านพี่หล้าจึงตัดสินใจขายที่ดินส่วนที่เหลือของตนเองในส่วนที่เป็นบ้านในหมู่บ้านให้กับเพื่อนบ้านคนอื่น ๆ เพื่อนำเงินทั้งหมดไปเปิดร้านขายของในอำเภออื่นพร้อมทั้งย้ายไปอยู่อาศัยกันที่นั่นเลย แต่หลังจากที่ไปอยู่ได้เพียง 2 ปีก็ไม่สามารถอยู่ได้ต่อเพราะขาดทุนจากการทำร้านค้าทางครอบครัวจึงตัดสินใจย้ายกลับมาอยู่ในชุมชนที่ศึกษาอีกครั้งหนึ่ง โดยครั้งแรกที่ย้ายเข้ามาจะไปขออยู่อาศัยกับญาติที่อยู่ในหมู่บ้าน แต่เนื่องจากญาติที่ไปขออยู่ด้วยก็มีฐานะไม่ดีมากนักคือทางบ้านของญาติก็ไม่ค่อยมีเนื้อที่สำหรับอยู่อาศัยมากอยู่แล้ว ในช่วงแรกที่ย้ายมาอยู่กับญาติจึงอยู่กันค่อนข้างลำบาก (สมาชิกของครอบครัวในช่วงที่ย้ายกลับมาจะประกอบสมาชิกทั้งหมด 4 คนคือพ่อ, แม่, พี่หล้า และน้องสาว)

หลังจากที่ย้ายมาอาศัยอยู่กับญาติได้ไม่นาน พี่หล้าก็ได้แต่งงานกับสามี ดังนั้นจึงเริ่มมีความคิดที่จะย้ายออกจากบ้านญาติเพื่อหาบ้านของตนเองอยู่ ซึ่งในช่วงนั้นพี่หล้าเห็นว่าเริ่มมีคนในหมู่บ้านที่ขายที่ดินแล้วย้ายออกไปจากหมู่บ้านแต่กลับเข้ามาอยู่ใหม่เหมือนตนเองเริ่มไปเช่าที่ดินของวัดซึ่งอยู่บริเวณปากทางเข้าหมู่บ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยมากขึ้น ซึ่งทางวัดจะอนุญาตให้เฉพาะคนที่เคยอาศัยอยู่ในชุมชนมาเช่าที่อยู่เท่านั้น ดังนั้นในช่วงประมาณปี 2530 พี่หล้าจึงไปติดต่อเพื่อขอเช่าที่ดินตรงนี้ด้วย หลังจากนั้นไม่นานน้องสาวของพี่หล้าก็แต่งงานและย้ายครอบครัวที่เหลือคือพ่อกับแม่มาอยู่ในที่เช่าของวัดด้วย พี่หล้าจึงตกลงกับน้องสาวว่าบ้านของพี่หล้าจะเป็นคนดูแลแม่ ส่วนบ้านของน้องสาวจะเป็นคนดูแลพ่อ

ในช่วงที่ย้ายกลับมาอยู่ในชุมชนนี้ ทางบ้านของพี่หล้าก็หางานใหม่ที่แต่ละคนจะสามารถทำได้ไปด้วย โดยหลังจากที่ย้ายมาอยู่ในเขตที่เช่าวัดนี้ แม่ของพี่หล้าก็ได้ไปเปิดร้านขายก๋วยเตี๋ยวบริเวณข้างโรงเรียนประถมในชุมชนซึ่งก็เป็นเขตที่ดินเช่าของวัดเช่นกันและหลังจากนั้นไม่นานน้องสาวของพี่หล้าก็ไปช่วยแม่ขายก๋วยเตี๋ยวที่ร้านด้วย ส่วนตัวของพี่หล้าในช่วงแรกจะหางานประเภทเย็บผ้าทำ ต่อมาจึงได้ไปทำงานกับกลุ่มที่เย็บตุ๊กตาที่อยู่อีกอำเภอหนึ่ง ซึ่งเป็น

กลุ่มแม่บ้านที่จะเย็บตุ๊กตาในลักษณะทำของที่ระลึกเพื่อขายนักท่องเที่ยวและส่งไปขายต่างประเทศ โดยช่วงนั้นพี่หล้าจะมีรายได้ประมาณเดือนละ 5,000 - 8,000 บาท แล้วแต่จำนวนชิ้นงานที่ทำ ส่วนสามีทำงานรับจ้างรายวันไปเรื่อย ๆ และภายหลังได้ไปทำงานกับบริษัทยาม มีรายได้ประมาณเดือนละ 5,000 บาท

แต่ในช่วงปี 2546 แม่ของพี่หล้าที่ขายก๋วยเตี๋ยวได้ถูกคนปล้นชิงทรัพย์และถูกตีหัวจนเป็นอัมพาต จึงทำให้พี่หล้าและน้องสาวต้องผลิตกันมาคอยดูแลแม่อยู่ที่บ้าน แต่ในช่วงหลังประมาณปี 2548 น้องสาวของพี่หล้าเริ่มป่วยเป็นโรคกระดูกทับเส้นทำให้ไม่สามารถทำงานหนัก ซึ่งรวมไปถึงการอุ้มหรือยกแม่ที่ป่วยเป็นอัมพาต ประกอบกับบ้านของพี่หล้าเป็นคนรับดูแลแม่ตั้งแต่ต้น จึงทำให้ภาระการดูแลแม่มาตกอยู่กับพี่หล้ามากกว่า ดังนั้นในช่วงหลังพี่หล้าจึงเปลี่ยนจากไปทำงานกับกลุ่มเย็บตุ๊กตามาเป็นรับงานมาทำที่บ้านแทน ต่อมาในปี 2549 เกิดเหตุการณ์ที่ทหารยึดอำนาจการปกครอง ทำให้นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มาเที่ยวที่เชียงใหม่ลดลง จึงส่งผลกระทบต่อการขายตุ๊กตาที่ระลึกรวมถึงยอดสั่งซื้อสินค้าที่ส่งตุ๊กตาจากต่างประเทศของกลุ่มพี่หล้าด้วย ซึ่งพี่หล้าเล่าว่าในช่วงหลังจากเหตุการณ์ทหารยึดอำนาจรายได้ของพี่หล้าลดลงมาเหลือเพียงเดือนละไม่เกิน 5,000 บาท และหลังจากที่มีข่าวว่าทางรัฐบาลจะจัดให้มีการเลือกตั้งในช่วงเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ทางหน่วยงานราชการได้มีการนำกฎหมายป้องกันการฟอกเงินมาใช้ ทำให้บริษัทที่รับสินค้าจากกลุ่มของพี่หล้าไม่สามารถโอนเงินมาให้กลุ่มที่เย็บตุ๊กตาของพี่หล้าได้ ดังนั้นตั้งแต่เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา พี่หล้าจึงไม่มีรายได้จากกลุ่มที่เย็บตุ๊กตาส่งขายต่างประเทศอีกเลย

เมื่อไม่มีรายได้จากงานที่เคยทำ ประกอบกับต้องดูแลแม่ที่ป่วยเป็นอัมพาตอยู่ที่บ้าน จึงทำให้พี่หล้าเริ่มมีความเครียดมากขึ้น ดังนั้นในช่วงเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาพี่หล้าจึงได้ขอให้สามีที่ทำงานอยู่กับบริษัทยามให้ออกจากงานเพื่อมาช่วยดูแลแม่ด้วยกันก่อน ซึ่งพี่หล้าได้วางแผนไว้ว่าหลังจากที่สามีออกจากงานมาแล้วจะชวนกันไปเปิดร้านขายของที่ระลึกที่น้ำตกซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในอำเภอ โดยจะทำตุ๊กตาในแบบที่เคยทำไปขายที่นั่น ซึ่งปัจจุบันนี้สามีของพี่หล้าก็ได้ออกจากงานที่บริษัทยามมาแล้วเกือบหนึ่งเดือนและเริ่มไปเปิดร้านที่น้ำตกแล้ว โดยทั้งคู่จะไปขายของในช่วงวันหยุดและวันเสาร์-อาทิตย์ และจะให้น้องสาวมาช่วยดูแลแม่ในวันที่ทั้งคู่ไปขายของ ส่วนวันธรรมดาจะช่วยกันดูแลแม่ที่บ้านและทำตุ๊กตาเก็บไว้เรื่อย ๆ แต่เนื่องจากในช่วงนี้ยังไม่ใช้ฤดูท่องเที่ยว ทำให้ในช่วงนี้ทั้งคู่ยังไม่ค่อยมีรายได้จากตรงนี้มากนัก

ในเรื่องการศึกษาของลูกพี่หล้าจะให้ความสำคัญกับการศึกษาของลูกค่อนข้างมาก เนื่องจากพี่หล้าเห็นว่าตัวเองไม่มีสมบัติอะไรแม้แต่ที่ดินที่จะยกให้ลูก ดังนั้นจึงอยากจะให้ลูกได้เรียนสูง ๆ เพื่อที่จะหางานทำที่ดีกว่าตนเอง และสามารถเอาตัวรอดได้ แต่อย่างไรก็ตามบ้านของพี่หล้าก็ไม่ได้มีฐานะมาก ดังนั้นในช่วงแรกที่ลูกยังเรียนชั้นประถมอยู่ พี่หล้าจึงทำได้แค่ส่งลูกไปเรียนที่โรงเรียนประถมในหมู่บ้าน (ขณะที่ลูกของคนที่อยู่ในชุมชนคนอื่น ๆ ที่พอจะมีฐานะจะส่งลูกไปเรียนในเมืองตั้งแต่ชั้นประถม) แต่หลังจากที่ลูกจบจากชั้นประถมก็พยายามจะให้ลูกเรียนต่อชั้นมัธยมให้ได้และหากเงินไม่พอใช้ก็จะกู้ยืมเงินจากคนอื่นเพื่อมาใช้ด้วย โดยปัจจุบันลูกสาวคนโตกำลังจะเรียนจบในระดับชั้นปวส. ของโรงเรียนพาณิชย์แห่งหนึ่งในตัวจังหวัดและกำลังฝึกงานอยู่ที่บริษัทในอำเภอเมือง ส่วนลูกสาวคนเล็กกำลังเรียนอยู่ระดับชั้น ม.3 ที่โรงเรียนในตัวอำเภอ

แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในครอบครัว

ในวันปกติ พี่หล้าและสามีจะตื่นเวลา 06.00 น. เพื่อมาทำข้าวต้มให้กับแม่พร้อมทั้งออกไปซื้อกับข้าวถุงและข้าวเหนียวจากร้านค้าที่อยู่ในหมู่บ้านด้วย หลังจากนั้นเวลา 07.00 น. พี่หล้าและสามีจะช่วยกันทำความสะอาดร่างกายให้แม่และนำข้าวให้แม่กิน ส่วนลูก ๆ จะตื่นเวลา 06.00 น. เช่นกันและจะออกจากบ้านไปด้วยกันในเวลา 06.30 น. โดยไม่ได้กินข้าวจากที่บ้านไป แล้วจะไปหาข้าวเช้าและข้าวกลางวันกินกันที่โรงเรียนและที่ทำงาน ส่วนพี่หล้าหลังจากที่ดูแลแม่เสร็จแล้วก็กินข้าวเช้าพร้อมกับพี่หนูในเวลา 08.00 น. จากนั้นพี่หล้าก็จะอยู่ดูแลแม่ที่บ้านพร้อมกับทำตุ๊กตาอยู่ที่บ้านไปด้วย ส่วนสามีจะออกไปดูร้านที่น้ำตกแม่สา หลังจากนั้นจะเข้าบ้านอีกครั้งหนึ่งในเวลา 12.00 น. เพื่อกินข้าวเที่ยงพร้อมกับพี่หล้า ซึ่งข้าวเที่ยงที่กินก็จะเป็นกับข้าวที่ซื้อในช่วงเช้านั้นเอง หลังจากทีกินข้าวเที่ยงเสร็จสามีก็จะอยู่ช่วยดูแลแม่พร้อมกับทำตุ๊กตาช่วยพี่หล้าที่บ้านเลย

ในช่วงเย็นลูกสาวคนเล็กที่เรียนที่จากโรงเรียนจะนั่งรถสองแถวกลับมาถึงบ้านก่อนในเวลาประมาณ 16.30 น. จากนั้นลูกสาวคนโตก็จะกลับจากที่ทำงานในเวลาประมาณ 17.00 น. โดยในช่วงนี้พี่หล้าจะออกไปซื้อกับข้าวถุงเพื่อมากินในตอนเย็นด้วย หลังจากทีซื้อกับข้าวเข้าบ้านเสร็จพี่หล้ารวมถึงสามีและลูก ๆ ก็จะมาช่วยกันทำความสะอาดร่างกายให้แม่อีกครั้งรวมถึงนำข้าวให้แม่กินด้วย จากนั้นสมาชิกที่เหลือจึงเริ่มกินข้าวเย็นพร้อมกันในเวลาประมาณ 19.00 น. หลังจากนั้นประมาณ 22.00 น. จึงแยกย้ายกันไปพักผ่อน

ส่วนในช่วงวันหยุดพี่หล้าและสามีจะตื่นตั้งแต่ 05.00 น. และออกจากบ้านไปเปิดร้านที่น้ำตกตั้งแต่วเวลา 05.30 น. (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30 นาที) โดยก่อนออกจากบ้านจะแวะซื้อกับข้าวจากร้านค้าในหมู่บ้านเพื่อไปกินที่ร้านที่น้ำตกในมือเช้าและมือเที่ยงด้วยด้วย จากนั้นจึงกลับเข้าบ้านอีกครั้งในเวลาประมาณ 18.00 น. โดยจะซื้อกับข้าวจากข้างนอกเข้ามากินที่บ้านด้วย ส่วนลูก ๆ จะตื่นประมาณ 07.00 น. เพื่อมาช่วยดูแลยาย (แม่ของพี่หล้า) ในช่วงเช้า ซึ่งในวันหยุดจะมีน้องสาวของพี่หล้าเป็นคนช่วยดูแลหลัก และในวันหยุดลูก ๆ จะกินข้าวเพียงแค่ 2 มื้อคือมือกลางวันในเวลา 11.00 น. โดยจะซื้อจากร้านอาหารตามสั่งในหมู่บ้าน จากนั้นจึงจะกินข้าวอีกครั้งในมือเย็นกับพี่หล้าในเวลาประมาณ 19.00 น.

รูปแบบการกิน, แหล่งอาหาร และวิธีการปรุงอาหารของคนในครอบครัว

ที่บ้านของพี่หล้าจะไม่ค่อยทำอาหารกินเองเท่าใดนัก เนื่องจากตั้งแต่สมัยเด็กครอบครัวของพี่หล้าไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือลูก ๆ คือทั้งตัวพี่หล้าและน้องสาวต่างคนต่างก็ต้องออกไปทำงานรับจ้างนอกบ้านกันทั้งสิ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง และอันที่จริงพี่หล้าก็ทำอาหารเป็น แต่จากการที่คิดว่าตัวเองไม่มีเวลา โดยในสมัยก่อนก็ต้องออกไปทำงานข้างนอก พอในช่วงหลังก็ต้องดูแลแม่ที่เป็นอัมพาต จึงคิดว่าตัวเองไม่มีเวลาพอที่จะทำอาหารกินเอง “เรา มันจน ต้องหาเช้ากินค่ำ ต้องทำงานตลอด เลยไม่มีเวลามานั่งทำกับข้าวกินเอง” ส่วนในปัจจุบันที่งานของพี่หล้าเริ่มน้อยลง พี่หล้าได้บอกกับผู้ศึกษาว่าอาจจะกลับมาทำอาหารกินเองเพราะเริ่มมีเวลามากขึ้นแล้ว แต่จนถึงปัจจุบันพี่หล้าก็ยังไม่ได้เริ่มทำอาหารกินเอง

ดังนั้นการกินหลักของครอบครัวพี่หล้าจึงพึ่งร้านค้าจากข้างนอกเป็นหลัก โดยในวันธรรมดาที่พี่หล้าและสามีอยู่บ้าน จะซื้ออาหารถุงจากร้านค้าในหมู่บ้านโดยจะซื้อ 2 ครั้งคือช่วงเช้าซึ่งจะกิน 2 มื้อคือในมือเช้าและจะนำไปอุ่นกิน

ในมือกลางวันด้วย ส่วนในช่วงเย็นจะซื้อใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อกินกับลูก ๆ โดยปกติพี่หล้าจะซื้อเป็นแกงถุงจากร้านค้ามา ครั้งละ 2 ถุง (ถุงละ 10 บาท) อาหารที่ซื้อมากินส่วนมากจะเป็นแกงพะโล้, แกงโฮ๊ะ, ผัดหน่อไม้ และหมูทอด หรือบางวันอาจจะทอดไข่เจียวเพิ่มด้วย ส่วนถ้าเป็นวันที่ไปขายของที่น้ำตกแม่สา ส่วนมากพี่หล้าจะไม่ซื้ออาหารที่เป็นแกงไปกินเพราะในมือเที่ยงจะหาที่อุ่นไม่ได้ ส่วนลูก ๆ นอกจากในมือเย็นที่กินกับพี่หล้าแล้ว ส่วนมากในมืออื่น ๆ จะกินอาหารตามสั่งหรือไม่กี่ถ้วยเดียวเป็นส่วนมากโดยถ้าเป็นวันที่ต้องไปเรียนหรือไปทำงานก็จะกินที่ร้านใกล้ ๆ กับที่เรียนหรือที่ทำงาน แต่ถ้าเป็นวันหยุดอยู่บ้านก็จะกินจากร้านอาหารที่ขายในหมู่บ้านเป็นส่วนมาก

ส่วนรูปแบบของรสชาติอาหารที่กินนั้น ที่บ้านพี่หล้าจะชอบกินอาหารรสจัดโดยถ้าเป็นถ้วยเดียวก็จะใส่เครื่องปรุงอย่างน้อยอย่างละครึ่งช้อนแล้วจึงชิมแล้วปรุงเพิ่ม แต่ถ้าเป็นกับข้าวถุงที่ซื้อมากินก็มักจะใส่น้ำปลาลงไปเพิ่มเพื่อให้มีรสเค็มมากขึ้น เนื่องจากกับข้าวที่ซื้อมากินจะซ่ำ ๆ กันเวลากินคนในบ้านจึงมักใส่น้ำปลาลงไปเพิ่มเพื่อให้มีรสชาติมากขึ้น (ผู้ศึกษาสังเกตว่าที่โต๊ะที่บ้านพี่หล้าซึ่งตั้งอยู่บริเวณนอกบ้าน ซึ่งพี่หล้าจะใช้เป็นโต๊ะทำตุ๋กตาในตอนกลางวันและเป็นโต๊ะกินข้าวในช่วงเย็นด้วยนั้น จะมีขวดน้ำปลาตั้งอยู่ตลอดเวลา) ส่วนแม่ของพี่หล้าซึ่งเป็นอัมพาตอยู่พี่หล้าจะไม่ให้กินอาหารรสจัด โดยทุกวันจะทำข้าวต้มแยกให้กินต่างหาก

ความเชื่อที่มีต่ออาหาร

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอาหารที่ปรุงเองกับอาหารถุงที่ซื้อมา พี่หล้าคิดว่าอาหารทั้งสองแบบก็จะมีผลคล้าย ๆ กันเพียงแต่อาหารที่ปรุงเองจะสามารถทำได้ถูกปากมากกว่า แต่ที่ผ่านมาก็ไม่ได้ทำเองเพราะคิดว่าไม่มีเวลาประกอบกับพี่หล้าคิดว่าค่าใช้จ่ายระหว่างการทำอาหารเองกับซื้ออาหารถุงจากข้างนอกก็ไม่ต่างกันเท่าใด จึงเลือกที่จะซื้อกินมากกว่า

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโซเดียม, การกินเค็ม และโรคความดันโลหิตสูง

ในส่วนประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงนั้น ที่ผ่านมาก็เคยมีคุณรู้จักหรือญาติที่ป่วยเป็นโรคนี้ด้วยเช่นกัน แต่เนื่องจากแต่ละคนต่างก็ต้องทำงานจึงไม่ค่อยรู้รายละเอียดของโรคว่าคุณรู้จักที่เป็นโรคนี้จะมีลักษณะอย่างไรบ้าง "ก็เคยมีญาติที่เป็นโรคความดันนะ แต่สาเหตุที่เป็นเราก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะแต่ละคนต่างก็ต้องทำงานเลยไม่มีเวลามาสนใจกันมากเท่าไร" แต่พี่หล้าคิดว่าโรคนี้ น่าจะทำให้เกิดอาการปวดหัวและเวียนหัวบ่อย ๆ ถ้าเป็นหนักก็อาจจะทำให้ทำงานไม่ไหวและมีอาการหมดสติได้ ส่วนสาเหตุพี่หล้าคิดว่าน่าจะมาจากการทำงานหนัก, เครียด, อายุสูงวัย รวมไปถึงกรรมพันธุ์ ส่วนแนวทางการรักษาพี่หล้าคิดว่าคงจะต้องกินยาตามที่หมอสั่งอย่างเดียวเท่านั้น

ส่วนในเรื่องของการกินที่ทำให้เกิดโรคนี้ พี่หล้าไม่คิดว่าการกินอาหารรสจัดจะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โดยพี่หล้าคิดว่าอาหารที่มีรสหวานและมันน่าจะก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงมากกว่าเพราะส่วนมากถ้ากินอาหารที่มีดังกล่าวนั้นในปริมาณมาก ๆ จะทำให้เวียนหัวได้ ส่วนอาหารรสจัดและรสเค็มนั้นจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไตมากกว่า แต่อย่างไรก็ตามพี่หล้าคิดว่าอาหารรสจัดเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนสูงอายุและคนป่วย "กินเค็มไม่น่าจะเกี่ยวกับโรคความดันหรอกนะ แต่การกินเค็มมันก็ไม่ดีกับคนป่วยและคนแก่อยู่แล้ว อย่างแม่ของพี่นี่อายุมากแล้วแถมเป็นอัมพาตอีกก็เลยให้กินข้าวต้มดีกว่า"

3. การกินอยู่แบบภาคกลาง- กรณีศึกษาบ้านหนองบานชื่น

กว่าจะมาเป็นวันนี้

"บ้านหนองบานชื่น" เป็นชุมชน ที่ถูกเลือกศึกษาเพื่อเป็นภาพสะท้อนสังคมภาคกลาง ที่ความทันสมัยและวิถีชีวิตแบบเมือง กลายเป็นวิถีหลักของชีวิต บ้านหนองบานชื่น เป็นชื่อที่เรียกกันตามท้องถิ่น จากการที่พื้นที่แถบนี้เป็นที่ลุ่ม เมื่อฝนตกเกิดน้ำท่วมขังจะมีต้นบานชื่นขึ้นเต็มพื้นที่ ชาวบ้านจึงเรียกที่บริเวณนี้ว่า บ้านหนองบานชื่น บ้านนี้ แต่เดิมเป็นส่วนหนึ่งของหมู่บ้านอื่น ภายหลังเมื่อมีจำนวนครัวเรือนหนาแน่นขึ้น และอยู่ห่างไกลจากชุมชนหลัก จึงได้แยกออกมาตั้งเป็นหมู่บ้านใหม่ ในปีพ.ศ. 2534

ดั้งเดิมทีเดียว พื้นที่บริเวณหมู่บ้านเป็นป่า มีถนนดิน อาชีพเริ่มแรกคือ การทำนา ต่อมาเมื่อเกิดถนนระหว่างจังหวัดตัดผ่านในปีพ.ศ. 2510 ความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างก็ติดตามมา จากถนนดิน กลายเป็นถนนลาดยาง เริ่มมีรถประจำทางวิ่ง มีการติดต่อคมนาคมกับคนภายนอกมากขึ้น ทำให้เกิดอาชีพอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น การปลูกข้าวโพด, ข้าวฟ่าง, อ้อย ฯ ราว 20 ปีที่ผ่านมา ที่ดินในบริเวณนี้ถูกใช้ประโยชน์ด้วยการปลูกอ้อยแทบทั้งหมด แปลงนาเริ่มลดจำนวนลง เนื่องจากอ้อยมีราคาสูง เมื่อปลูกแล้วสามารถป้อนเข้าสู่โรงงานซึ่งตั้งอยู่ใกล้ๆ ได้ง่าย ผลที่ตามมาคือ คนในพื้นที่หันไปทำไร้อ้อยแทนนาข้าว เศรษฐกิจช่วงนั้นขยายตัวมาก ถนนระหว่างจังหวัดได้ขยายเป็นถนนขนาดใหญ่ ทำให้การเดินทางสะดวกขึ้นมาก อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง เศรษฐกิจเริ่มทรุดตัวลง ราคาอ้อยตกต่ำลงกว่าเท่าตัว โรงงานน้ำตาลซึ่งเคยมีอยู่มากได้ย้ายไปตั้งที่อื่น การทำไร้อ้อยของชาวบ้านจึงลดลง ผู้คนหันไปประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น รับจ้างทั่วไป ค้าขาย รับราชการ มากขึ้น

บ้านหนองบานชื่นมีพื้นที่ราว 450 ไร่ ในหมู่บ้านมีคลองชลประทานไหลผ่าน มีถนนลาดยางและถนนลูกรังใช้ในการสัญจรภายในหมู่บ้าน ระบบไฟฟ้าและประปาหมู่บ้านเข้าถึงทุกครัวเรือน ชุมชนแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ คือชุมชนเดิม กับชุมชนใหม่ ทั้งสองไม่ห่างกันมาก แต่แยกเป็นกลุ่มใครกลุ่มมันชัดเจน ทั้งสองกลุ่ม มีจำนวนครัวเรือนเท่าๆกัน คือ ราว 80-90 ครัวเรือน บ้านหนองบานชื่น ยังคงมีแบบแผนประเพณี เหมือนชุมชนทั่วไป เช่น มีการจัดงานวันสงกรานต์, วันแม่, วันผู้สูงอายุ, วันลอยกระทง, วันขึ้นปีใหม่ และงานบุญสำคัญ เช่น วันเข้าพรรษา, งานทอดกฐิน, ปิดทองฝังลูกนิมิต ฯ คนเฒ่าคนแก่หรือผู้สูงอายุในชุมชนจะไปทำบุญถือศีลปฏิบัติธรรมที่วัด ซึ่งมีอยู่สองแห่ง ไม่ห่างกัน มีโรงเรียนหลายแห่งกระจายรอบๆไม่ไกลจากหมู่บ้าน ด้านการสาธารณสุข นอกเหนือจากสถานีอนามัยสองแห่ง ที่ไม่ไกลนัก ยังมีโรงพยาบาลชุมชนขนาด 60 เตียง ตั้งอยู่ห่างออกไปราว 6 กิโลเมตร โดยใกล้ๆกันนั้น เป็นตลาดประจำอำเภอ ซึ่งมีคลินิก อยู่หลายแห่ง หากชาวบ้านต้องการบริการจากโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ก็สามารถใช้บริการของโรงพยาบาลจังหวัดทั้งรัฐและเอกชน ที่ห่างออกไปเพียง 30 กิโลเมตร

โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ

โครงสร้างความสัมพันธ์ของคนในบ้านหนองบานชื่น แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ตามกลุ่มบ้านที่แยกจากกัน คือ กลุ่มคนดั้งเดิมที่อยู่ในพื้นที่มานาน มีลักษณะเป็นกลุ่ม ที่ความผูกพันกัน สภาพบ้านเรือนเป็นการปลูกสร้างเอง มีบริเวณบ้านสำหรับปลูกต้นไม้ สัมพันธภาพระหว่างคนรุ่นต่างๆ เช่น คนรุ่นปู่ย่า พ่อแม่ ลูก มาจนถึงรุ่นหลานนั้นยังคงมีให้เห็น ยังคงรู้จักกันว่าเป็นลูกใคร บ้านอยู่ที่ไหน ส่วนคนอีกกลุ่มที่ย้ายเข้ามาหลังแยกเป็นหมู่บ้านใหม่ เป็นกลุ่มที่อยู่แบบหมู่บ้านจัดสรร มีบริเวณบ้านแคบ มักไม่มีบริเวณบ้านสำหรับปลูกพืชผัก หรือต้นไม้ หลายบ้านมีคนย้ายเข้า ย้ายออก

บ่อย ตามการเปลี่ยนมือของเจ้าของหรือผู้เช่า บางบ้านถูกปล่อยให้รกร้าง การอยู่อาศัยมักเป็นครอบครัวดั้งเดิม มีคนสองรุ่นอยู่ร่วมกัน คือ พ่อแม่ และ ลูก สัมพันธภาพของคนในชุมชนค่อนข้างตัวใครตัวมัน ชีวิตหรือความเป็นชุมชนของคนกลุ่มนี้ อาจเรียกได้ว่า เป็นเพียงการใช้พื้นที่กายภาพร่วมกัน สัมพันธ์กันแบ่งหลวมๆ มีชีวิตที่เป็นปัจเจกและพึ่งพาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติน้อย (ลักษณะส่วนนี้ โยงถึงแบบแผนการกิน ซึ่งจะกล่าวถึงในตอนต่อไป)

การประกอบอาชีพของคนที่นี่ แยกเป็นสองกลุ่มค่อนข้างชัดเจน กลุ่มคนเก่านี้ มีการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม เช่น การทำนา ทำไร่อ้อย มาแต่เดิม แต่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปบ้าง มีการทำงานรับจ้าง ราชการค้าขาย กันมากขึ้น ขณะที่ไร่นา ที่เหลืออยู่ เป็นการให้คนอื่นเข้ามาเช่าทำ สำหรับกลุ่มคนที่ย้ายเข้ามาใหม่ ส่วนมากประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป โดยเฉพาะ การรับเย็บผ้าโหลมีมากที่สุด โดยพบเห็นกระจายอยู่ทั่วไปในหมู่บ้าน สาเหตุเนื่องจากมีคนกลางจัดการหางานจากกรุงเทพฯ แล้วกระจายงานให้กับคนในชุมชนไปเย็บประกอบเป็นชิ้นงาน โดยทำที่บ้านของตัวเองบ้าง หรือมาเย็บรวมกันที่บ้านของคนกลางบ้าง

การใช้เวลาโดยส่วนใหญ่ในแต่ละวันของผู้คนในชุมชน สัมพันธ์กับอาชีพที่ทำ ฐานะและรายได้ของคนภายในชุมชนแตกต่างกันตามอาชีพ คนที่ฐานะค่อนข้างดี (มีรายได้ 10,000 บาท/เดือนขึ้นไป) คือ กลุ่มข้าราชการ และข้าราชการเกษียณ และคนประกอบอาชีพค้าขายหรือมีธุรกิจส่วนตัว (เช่น ร้านขายแก๊ส, ธุรกิจปูนคอนกรีต, กิจการรองเท้านัก, กิจการโรงกลั่นสุรา, ธุรกิจแชมพู, ธุรกิจขนทราย และกิจการโรงสีข้าว) กลุ่มคนที่มีรายได้แบบพอกินพอใช้ก็คือ คนที่มีอาชีพรับจ้าง ทั้งที่ทำอยู่ภายในหมู่บ้าน (เช่น เย็บผ้าโหล, ตัดเครื่องแบบ, ปักผ้า, รับจ้างทั่วไป) และคนที่รับจ้าง เข้าไป-เย็นกลับ นอกหมู่บ้าน (เช่น ทำงานในโรงงานเฟอร์นิเจอร์, โรงงานปลากะปอง) เป็นต้น สำหรับกลุ่มที่มีอาชีพทำการเกษตร เช่น ไร่อ้อย, นาข้าว, เลี้ยงปลา, เลี้ยงวัว, เลี้ยงกิ้ง มักรู้ฐานะดี มีกิจการใหญ่ มีการจ้างคนงานและมักประกอบอาชีพอย่างอื่นด้วย เช่น มีไร่อ้อยและค้าขายอาหารด้วย, มีบ่อเลี้ยงกิ้ง เย็บผ้าโหลและนวดแผนไทยด้วย เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นของคนภายในชุมชนบ้านหนองบานขึ้นนี้ ทั้งในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มคนต่างๆ และความสัมพันธ์กับลักษณะทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น กล่าวได้ว่า เป็นชุมชนในรูปแบบใหม่ที่เกิดขึ้น ตามตัวแปรทางเศรษฐกิจและ การขยายตัวของความเป็นเมือง เป็นชุมชนในเชิงการที่คนย้ายเข้ามาใช้พื้นที่กายภาพร่วมกัน จึงไม่มีรากฐานเชิงประวัติศาสตร์ร่วมกัน มีชีวิตประจำวันในปัจจุบันแบบปัจเจก มีการใช้เวลาร่วมกันแบบหลวมๆ สั้นๆ และผิวเผิน ด้วยแรงบังคับของตารางเวลาทางเศรษฐกิจ เป็นชุมชนที่คล้ายชุมชนหมู่บ้านจัดสรรหรือที่เกิดขึ้นใหม่ทั่วไป ซึ่งมีธรรมชาติแตกต่างจากชุมชน ในความหมายแบบดั้งเดิม การเป็นชุมชนตั้งใหม่ในเมือง ยังหมายถึงการพึ่งพิงหรือผูกพันกับธรรมชาติแวดล้อม ทั้งดิน น้ำ ป่า ฯลฯ น้อย แหล่งอาหารการกิน จึงได้จากตลาด หรือต้องซื้อหาเป็นหลัก

แบบแผนอาหารการกินหลัก ๆ และแหล่งอาหารสำคัญของชุมชน

แบบแผนการใช้เวลาในชีวิตประจำวันของครอบครัว สัมพันธ์ทั้งตรงและอ้อมกับแบบแผนการกิน (กินอะไร กินที่ไหน และกับใคร) ขณะที่แบบแผนการใช้เวลา ดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งที่แตกต่าง ผันแปรกันตามไปอาชีพ เพศ วัย และฐานะ

ในบ้านหนองบานขึ้น คนที่ทำงานรับจ้างอยู่กับบ้าน เวลาในการกินมักจะไม่แน่นอน เช่น บางคนมือเช้าอาจเลยไปถึง 9-10 นาฬิกา ขณะที่มือกลางวันอาจเลื่อนออกไปถึงบ่าย 2-3 ซึ่งต่างกับคนที่ทำงานนอกบ้าน ที่มีเวลาเข้า-ออกงานที่แน่นอน โดยคนทำงานนอกบ้าน เวลาอาหารเช้า และกลางวัน จะเป็นไปตามเวลาข้างานและพักกลางวัน แหล่งอาหารเช้าอาจเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ขณะที่อาหารกลางวัน อยู่ร้านอาหารใกล้ที่ทำงานเป็นหลัก ขณะที่มือเย็น มักจะเป็นมือหลักซึ่งกินพร้อมกับคนอื่นในครอบครัว ครอบครัวคนทำงานนอกบ้านบางกลุ่ม หลังเลิกงานไม่ได้กลับบ้านทันที เพราะมีกิจกรรมอื่น เช่น รอรถที่ไปเรียนพิเศษ แบบแผนการกินในมือเย็น จะเปลี่ยนไปเป็นอาหารนอกบ้าน ซึ่งหาได้ตามแผงอาหารในตลาดได้รู้ทั่วๆไป อาหารอาจเปลี่ยนไปเป็นอาหารง่ายๆ อย่างเช่น ลูกชิ้นทอด ลูกชิ้นปิ้ง ก๋วยเตี๋ยว ไก่ทอด ข้าวเหนียว ขนมปังปังโรยน้ำตาล โรตีสี หรือเป็นอาหารจานเดียวหรือของกินเล่น บางครั้งซื้อกลับมาทานที่บ้าน

บางครอบครัวที่มีอาชีพตระเวนขายของตามงานต่างๆซึ่งไม่ได้ออกทุกวัน วันออกขายกับวันที่อยู่บ้าน แบบแผนการกินจะต่างกัน ในวันที่ขายของ มืออาหารแต่ละวันจะแตกต่างกัน และอาหารก็เลือกตามต้องการไม่ได้ ถือเอาภาระค้าขาย และความสะดวกเป็นหลัก ซื้อหาตามที่ๆไปตั้งร้านขาย บางวัน หากขายดี ก็อาจกินสายหรือไม่ได้กินเลย ส่วนวันที่ไม่ได้ออกร้านขายของ จะทำกับข้าวทานเอง โดยจะทำตอนเช้าเพื่อไว้กินทั้งวัน

บางครอบครัวซึ่งมีคนวัยเกษียณหรือ ตา-ยาย อยู่ที่บ้านด้วย สมาชิกอาวุโสเหล่านี้ อาจเป็นคนจ่ายตลาดและคอยหุงหาอาหารให้กับลูกหลาน บางครอบครัวที่มีฐานะดีและมีเวลาร่างจากงานประจำ (เช่นครอบครัวข้าราชการเกษียณ) การคิดเรื่องกิน เรื่องอยู่ ดูจะเป็นศูนย์กลางของความสนใจทั้งหมดในการดำเนินชีวิตประจำวัน เวลาในแต่ละวัน มักอยู่กับการ การคิดรายการอาหาร ไปจ่ายตลาด และปรุงอาหารให้กับลูกหลาน ซึ่งต่างจากครอบครัว หาเช้ากินค่ำ ซึ่งมีเวลาใส่ใจกับอาหารการกินน้อย เลือกที่จะกินง่ายๆ ใช้เวลาปรุงไม่นาน หรือปรุงครั้งเดียวเก็บไว้ทานหลายมื้อ

เพศและวัยของคนในครอบครัว มีผลต่อการเลือกรสชาติและรูปแบบของอาหารที่กินเช่นกัน การมีเด็กเล็กในครอบครัว ทำให้ครอบครัวเลือกปรุงอาหารไม่เผ็ดหรือแยกต่างหาก อาหารมือเช้าของเด็กๆ ก่อนไปโรงเรียน บางคนจะดื่มนมและกินขนม แทนการกินข้าวเช้าจากบ้าน ข้าวกลางวัน จะกินที่โรงอาหารและมือเย็นจะกลับมาทานข้าวเย็นที่บ้านพร้อมครอบครัว

ในวัยสูงอายุ อาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพฟัน เรื่องความแข็งแรงของฟัน จึงเลือกทานอาหารอ่อน นุ่ม เคี้ยวง่าย และไม่ทานอาหารรสจัด หากทานจำพวกผักก็จะต้มให้นิ่มก่อน อาหารที่ทานจะแตกต่างจากคนอื่นในครอบครัว คนวัยนี้จะทานอาหาร 3 มื้อ หากไม่ได้ทำกับข้าวทานเองก็จะออกไปซื้อก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารสำเร็จจากข้างนอกทานบ้าง มือเย็นจะทานพร้อมกับลูกหลานซึ่งกลับมาจากทำงานและกลับจากโรงเรียน การใช้เวลาในแต่ละวัน จะทำกิจกรรมงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ หรือไม่ก็ออกไปคุยกับญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน แล้วก็นอนหลับพักผ่อน ดูโทรทัศน์

ครอบครัวที่มีเด็กวัยรุ่น ที่สนใจภาพลักษณ์และรูปร่าง พฤติกรรมการกินอาจแตกต่างไปจากคนอื่นในครอบครัว เช่น การควบคุมน้ำหนักด้วยการกินผลไม้แทนข้าวในมือเย็น ดื่มนมและกินขนมปังในมือเช้า กลางวันทานก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวกับเพื่อนที่โรงเรียน การลดมือเย็นทำให้เด็กไม่ได้กินข้าวพร้อมกับคนอื่นในครอบครัว

แหล่งอาหาร และ แบบแผนการกิน เป็นสองด้านของปรากฏการณ์ที่กำหนดกันไปมา เพราะ ครัวเรือนไม่ทำอาหารกินเอง ทำให้ร้านอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารตามสั่งเกิดขึ้นแพร่หลาย และในทางกลับกัน เพราะ ร้านอาหารสำเร็จรูปมีอย่างแพร่หลาย ทำให้ครัวเรือนต่างๆ ทำกินเองน้อยลง ปรากฏการณ์ที่ต่างกำหนดกันไปมานี้ พบได้ชัดเจนในวิถีชีวิตและแบบแผนการกินของครัวเรือนในบ้านหนองบานขึ้น

โดยภาพรวม คนบ้านหนองบานขึ้นพึ่งพิงแหล่งอาหารจากธรรมชาติแวดล้อมน้อย แบบแผนการกินหลักของคนในชุมชนแม้จะทำอาหารกินเอง แต่ต้องซื้ออาหารสด เช่น ผัก เนื้อหมู ไก่ กุ้ง ปลา จากแหล่งซื้อภายนอกชุมชน สลับกับการซื้อกับข้าวสำเร็จจากตลาด รายการอาหารที่ทำกินกันในแต่ละบ้าน ได้แก่อาหารพื้นๆทั่วไป เช่น แกงส้ม ผัดผัก แกงป่า ผัดพริกแกง น้ำพริกปลาทุ ก ปลาหนึ่ง เป็นต้น การเก็บผักข้างรั้ว เช่น กระถิน ตำลึง ตะไคร้ ใบมะกรูด มะละกอ ฯ มาประกอบอาหาร ก็มีให้เห็นในบางบ้าน

มื้ออาหารและประเภทอาหารที่รับประทานนั้น สัมพันธ์กับฐานะ อาชีพ และแบบแผนการใช้เวลา คนที่ทำงานประจำ หรือข้าราชการ มักกินมื้อกลางวันนอกบ้านหรือที่ทำงาน ขณะที่มือเช้าและมือเย็น อาจมีคนในครอบครัวปรุงให้หรือปรุงเอง ขณะที่มือเย็นสำหรับหลายบ้าน คือการซื้อกับข้าวสำเร็จจากตลาดกลับมาทำกินที่บ้าน คนที่ทำงานรับจ้างหาเช้ากินค่ำ หากไม่ซื้ออาหารสำเร็จไปกิน ก็จะซื้อของสดจากตลาดกลับมาทำกินเองที่บ้าน

แหล่งอาหาร ที่ชาวบ้านซื้อหา มีหลากหลายทั้งภายใน ภายนอก ชุมชน และ ที่เป็นรถเร่เข้ามาขาย ในบ้านหนองบานขึ้นและใกล้เคียง มีร้านขายอาหาร 4 ร้าน คือ 1) ร้านสุพร ขายก๋วยเตี๋ยวและอาหารตามสั่ง เป็นร้านซึ่งมีลูกค้ามากที่สุดในชุมชน 2) ร้านเทียม ขายข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว และ 3) ร้านประชัน ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ทั้งร้านเทียมและร้านประชันมีลูกค้าไปอุดหนุนไม่มากนัก ส่วนร้านค้าที่ 4 คือ ชื่อร้านลักษณะ นอกหมู่บ้านเพียงข้ามฟากถนน

ร้านสุพร เป็นทั้งร้านอาหารตามสั่งและร้านชา ตั้งอยู่ริมถนนใหญ่เป็นร้านอาหารตามสั่งซึ่งขายดีที่สุดในชุมชน ช่วงกลางวันคนจะมาอุดหนุนมากที่สุด ของที่ขายมีทั้งอาหาร ของสดของแห้ง อาหารตามสั่ง เช่น ผัดกะเพรา กุ้ง ปลาหมึก หมู ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว ผัดพริกสดหมู แกงป่าหมู ผัดไทย ข้าวผัดหมู ต้มยำ ต้มจืด ราดหน้า วันเส้นผัดไท ก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ ราคาอาหารที่ขายจานละ 15-20 บาท และมีอาหารสด อย่างเช่น ผัก เนื้อหมู ไข่ไก่ ขนม ข้าวมันไก่(ใส่กล่องโฟม) ซึ่งซื้อมาจากตลาดสดในอำเภอตอนเช้ามีตมทุกวัน สินค้าอื่นๆที่มีขายที่นี้ คือ ของใช้ในครัวเรือนต่างๆไป เช่น ผงซักฟอก กระดาษทิชชู นมกล่อง นมข้นหวาน บะหมี่สำเร็จรูป ฯ เครื่องปรุงรสต่างๆ น้ำปลา ผงชูรส รสดี เป็นต้น สินค้าเหล่านี้ซื้อมาจากร้านขายส่งที่อำเภอ ร้านสุพรมีรายได้ประมาณ 2,000-3,000 บาท ต่อวัน

ร้านอาหารตามสั่ง เป็นแหล่งสำคัญแหล่งหนึ่ง ของโซเดียมที่ครัวเรือนบริโภค ในกรณีของร้านสุพร แม้จะไม่สามารถบอกถึงปริมาณ เครื่องปรุงรสที่ขายหรือที่ใช้ในการปรุงอาหาร ได้ชัดเจน แต่หากมองผ่านวิธีการปรุงอาหาร จำหน่าย โดยเฉพาะการใส่น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงชูรส และ ผงปรุงรส ก็สามารถเห็นได้ระดับหนึ่ง³

ตลาดสดและตลาดนัดใกล้ชุมชน เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชาวบ้านที่นี่ โดยมีตลาดนัดถึง 7 แห่ง และตลาดสดอีก 1 แห่ง ตลาดสดในอำเภอ เปิดทุกวัน มีอยู่ 1 แห่ง ส่วนตลาดนัดมี 7 แห่ง จะจัดหมุนเวียนไปตามสถานที่ต่างๆ ใกล้เคียงกัน ทุกวัน ตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์ ตลาดนัด เป็นแหล่งการจับจ่ายที่เป็นที่นิยมและแพร่หลายมากขึ้นของชาวบ้าน เป็นทั้งแหล่งอาหารสด ทั้งควหาวน ผัก ผลไม้ และ เครื่องอุปโภค บริโภคอื่นๆ และ อาหารปรุงสำเร็จที่ซื้อใส่ถุงกลับบ้าน ตลาดนัดในแถบบ้านหนองบานชื่น เป็นตลาดนัดขนาดใหญ่ มีร้านค้านับร้อยร้าน โดยเฉพาะตลาดนัดในตัวอำเภอ ที่มีทุกวัน อาทิตย์ ตลาดนัด นับวันว่าจะมีอิทธิพลต่อแบบแผนการกินของครัวเรือนในต่างจังหวัดมากขึ้น

นอกจากตลาดสด และ ตลาดนัด บ้านหนองบานชื่น ยังมีแหล่งอาหารประเภท รถเร่ ทั้งที่เป็นรถปิคอัพและรถมอเตอร์ไซค์พ่วงข้าง ซึ่งขายอาหารหลายประเภท ได้แก่ บะหมี่ น้ำแข็งใส, ข้าวโพดต้ม, ส้มตำ, โรตีส, ขนมจีนน้ำยา, ของสดของแห้งต่างๆ และ รถขายผลไม้

แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร

หากมองในแง่คุณค่า ความหมายของอาหาร ตัวอย่างด้านล่างเป็นการสะท้อนความคิด ความเชื่อที่มีต่อคุณค่าอาหารของ 2 กรณี ซึ่งกรณีแรกให้ความหมายถึง การกินเพื่อการยังชีพ และกรณีที่สอง เป็นการกินเพื่อความสุข

"กินกันธรรมดา กินตามมีตามเกิดไป" "บางที่ไม่รู้จะทำอะไร ซ้ำซาก จำเจ เปื่อ ไม่รู้จะกินอะไร" จากคำพูดของแม่แขก สะท้อนถึงความคิด ความเชื่อที่มีต่อคุณค่าอาหารว่า อาหารที่กินเป็นเพียงสิ่งที่กินเพื่อการยังชีพเท่านั้น ไม่ใช่ทานเพื่อสุนทรีย์ภาพหรือเพื่อเสพความสุขจากอาหารนั้น ซึ่งเบื้องหลังของความคิดนี้สืบเนื่องมาจาก สภาพฐานะทางครอบครัวที่ค่อนข้างยากจน ความอึดอัดขัดสนในเรื่องอาหารการกินและสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงการเผชิญกับความยากลำบากมายาวนานจนเข้าสู่วัยเกษียณแล้วแต่ครอบครัวยังคงอยู่ในฐานะลำบาก ได้แต่อาศัยวัดเป็นที่พึ่งทางใจในบางโอกาสเท่านั้น

ในอีกด้านหนึ่ง การบริโภคอาหารของครอบครัวหนึ่งซึ่งหมดภาระจากการทำมาหากินและมีเงินใช้อย่างไม่ลำบากแล้วนั้น อาหาร จึงมีความหมาย เพื่อความสุขในการบริโภค ความสุขอันเกิดจากการบริโภครสชาติอาหารนั้น นอกจากนี้ยังบริโภคความสัมพันธ์ที่ดีของคนภายในครอบครัวที่เกิดขึ้นในระหว่างมื้ออาหารด้วย แต่ยังคงมิได้คำนึงถึง

³ ตัวอย่างเครื่องปรุงที่ใช้ในการปรุงอาหารผัดกะเพราวมิตร เดิมซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำหวาน น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา รสดีและผงชูรส 1 ช้อนชา น้ำมันหอย 2 ช้อนชา น้ำซุปล เครื่องปรุงรสที่ใส่ในอาหารตามสั่งงานอื่นๆ ก็จะคล้ายๆ แบบนี้ ส่วนก้วยเดี๋ยวนั้น วิธีการจะปรุงน้ำในชามต่างหากแล้วเทลงในชามซึ่งลวกเส้นก้วยเดี๋ยวและผักไว้ ไส้รสดีและผงชูรส 1 ช้อนโต๊ะและเติมน้ำซุปล ถ้าเป็นก้วยเดี๋ยวเย็นดาไฟ จะใส่เต้าหู้ยี้ กากหมู น้ำตาล รสดี และผงชูรส ลงในถ้วยผสมตักน้ำซุปลมาคนแล้วค่อยเทใส่ในชามก้วยเดี๋ยวที่ลวกเส้น ผักบั้ง ใส่ปลาเส้น ปลาหมึก ลูกชิ้น เห็ดหูหนูขาว เกี้ยว 2 แผ่น

เรื่องของสุขภาพที่เป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร อย่างเช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่, การระมัดระวังหรืองดเว้นการรับประทานอาหารบางชนิดที่ส่งผลต่อโรคที่เป็นอยู่หรือโรคอื่นที่อาจเกิดขึ้นได้

มืออาหาร ก็เป็นตัวกำหนดอันหนึ่งซึ่งสะท้อนถึงความคิด ความเชื่อที่มีต่ออาหาร ดังตัวอย่าง การทานอาหารครบ 3 มือและตรงเวลา เป็นสิ่งที่พอปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ถ้าหากไม่ได้ทานแล้ว พอบอกว่า "หิว จะปวดท้อง อารมณ์จะหงุดหงิด" มือหนัก สำหรับพอจะหมายถึง "มือเย็น เพราะกินเยอะ มีกับข้าวหลายอย่าง มือเข้าเป็นกับข้าวที่เหลือจากเย็นวานไม่ค่อยอร่อย" มือเย็นจะทานประมาณ 5-6 โมงเย็น พร้อมกับลูกสาว ระหว่างทานข้าวจะพูดคุย หยอกล้อกัน ดูโทรทัศน์กันไปด้วย ส่วนกรณีของแก้ว มือหนัก ตามความหมายของแก้วจะหมายถึง มือเย็น แก้วให้เหตุผลว่า "คล้ายกับทำงานมาเมื่อย ล้า มันจะหิวมาก หิวโหย จะกินเยอะ ใช้พลังงานไปเยอะ จะกินเยอะกว่ามือเช้า มือกลางวัน"

เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผงชูรส รสดี น้ำปลา ต่างก็เป็นเครื่องปรุงสำคัญซึ่งชี้ให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อที่มีต่ออาหารได้เป็นอย่างดี ดังตัวอย่างของแก้วที่สะท้อนความคิดความเชื่อที่มีต่อผงชูรสว่า การปรุงอาหารทุกครั้งต้องใส่รสดีหรือไม่ก็ผงชูรสทุกครั้ง แก้วจะเลือกใส่รสดีกับอาหารบางประเภทซึ่งต้องการความหอมจากเครื่องเทศ "รสดีมีกลิ่นเครื่องเทศ มันหอมกว่าผงชูรส" ส่วนความคิดเห็นต่อเรื่องอาหารสำเร็จหรือกับข้าวถุงจากตลาดนั้น แก้วไม่ค่อยได้ซื้อมาทานเพราะ ครอบครัวไม่ทานอาหารรสชาติหวาน "แกงถุงที่ตลาดเขาใส่น้ำตาล มันหวาน ไม่ถูกปาก ไม่อร่อย ไม่เหมือนทำเอง ซื้อมาแล้วกินไม่ได้ ก็ต้องทิ้ง" แก้วบอกว่าทั้งที่ราคาถูกกว่าทำเองแต่ซื้อมาแล้วกินไม่ได้ก็ต้องทิ้ง จึงไม่ค่อยได้ซื้อกับข้าวถุง หากจะมีซื้อบ้างบางครั้งก็ต้องถามคนขายก่อนว่า รสชาติหวานหรือเปล่า

อีกครอบครัวหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อผงชูรสซึ่งในอดีตกับปัจจุบันนั้นเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีประสบการณ์ตรงกับอันตรายจากผงชูรสจึงได้เลิกใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร "กินมานานตั้งแต่สมัยยายทำกับข้าวให้กินก็ใช้ผงชูรสแล้ว แม่ทำกับข้าวให้ลูกกินแม่ก็ใส่" แม่ใช้ให้ลูกสาวคนโต ตอนนั้นอายุ 3 ขวบไปซื้อผงชูรส "ป่าซิม ป่าซิม (ชื่อเจ้าของร้าน) ชื่อยาทรกหนอย (ผงชูรส)" การใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารมีมาอย่างต่อเนื่อง แต่แล้วเกิดเหตุการณ์สำคัญขึ้นที่ส่งผลให้ครอบครัวนี้เลิกใช้ผงชูรส เหตุการณ์ที่ว่าก็คือ เมื่อพ่อไปกินโต๊ะจีนกลับมาบ้านแล้วปรากฏว่า นอนไม่ได้ เกิดอาการแพ้ผงชูรส "เบลอ นอนไม่หลับ ปากจะหนาๆ เลยกินใส่ตั้งแต่นั้นมา (ปี 2524)" หลังจากนั้นเวลาต้มน้ำซุบจะใช้กระดูกไก่หรือหมูมาต้มน้ำซุบ ช่วงหลังสัก 5-6 เดือนที่ผ่านมา หากไม่ใช้กระดูกไก่หรือหมู แม่ก็จะใช้ผงซุบให้หอมใส่แทน ผงนี้มีลักษณะเป็นผงสีน้ำตาลคล้ายกับรสดี แต่ทำมาจาก ผงให้หอม 50% ผงถั่วเหลือง 15% ผงลูกเดือย 15% ซุบผักปรุงรส 10% ลูกสาวคนโตซื้อมาจากงานอบรมที่จัดขึ้นที่โรงพยาบาลที่ทำงานอยู่

ในอีกกรณีหนึ่งซึ่งรับรู้ถึงอันตรายของผงชูรส แต่ยังไม่มีความตระหนักถึงผลกระทบที่รุนแรงต่อบุคคลในครอบครัว จึงยังคงใช้ผงชูรสอยู่แต่ไม่ได้ใส่ผงชูรสทุกครั้งในการปรุงอาหาร "น้ำปลา น้ำมันหอย ซีอิ๊วดำสีน้ำตาลน้อย น้ำตาลเตี๊ยะหนอยแทนผงชูรส" เหล่านี้คือ เครื่องปรุงที่ขยายแนวใช้ในการปรุงรสผัดกะเพราะซึ่งหลายๆ ชอบให้ยายแหม่มทำให้ทานยายแหม่มเชื่อว่า น้ำตาลสามารถเพิ่มความอร่อยให้กับอาหารแทนผงชูรสได้ เพราะผงชูรสมันไม่ค่อยดี กินแล้วหัวล้าน

เครื่องปรุงรสอีกชนิดหนึ่งซึ่ง งานศึกษาครั้งนี้ให้ความสำคัญก็คือ น้ำปลา ข้อมูลด้านล่างแสดงให้เห็นถึงความคิด ความเชื่อที่มีต่อน้ำปลา "น้ำปลาแท้" ตามความหมายของกรณีศึกษาที่ต้องเป็นน้ำปลาซึ่งมีรสชาติ สี กลิ่นตามประสบการณ์ตรงที่เคยหมักน้ำปลาทานเอง

สาเหตุที่เลือกใช้น้ำปลาตราปลาหมึกเพราะ "รสชาติเหมือนน้ำปลา มีกลิ่นหอม น้ำปลาแท้ต้องสีเกือบดำ ทิพรส จะใสเป็นหางน้ำปลา ผสมสี ไม่แท้ 'ได้กำไรเยอะ'" รสชาติเหมือนน้ำปลา หมายถึง เหมือนกับน้ำปลาที่แม่ทำกินเองที่ระยอง แม่เล่าว่า "ใช้ปลาหัวอ่อน (ปลาไส้ตัน) มาล้างให้สะอาด แขนเกลือ หมักไส้ถึง ให้โดนแดด หมักไว้เป็นปี ตักแล้วต้องกรองให้สะอาดแล้วก็กินได้"

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ความคิด ความเชื่อ คุณค่าอาหารที่แต่ละคนมีนั้น มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งนี้เนื่องมาจากประสบการณ์ การตีความและให้ความหมายของแต่ละบุคคล ซึ่งทั้งหมดนี้ย่อมส่งผลต่อการบริโภคอาหาร และแน่นอนว่า เครื่องปรุงรสต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสัมพันธ์กับการนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมกรกินอาหารที่เป็นแหล่งโซเดียม

ผงซุรส จัดได้ว่าเป็นผงยอดนิยมที่ต้องมีอยู่คู่ครัวไทย ยอดนิยมรองลงมาก็คือ รสดี ซึ่งส่วนมากเมื่ออาหารที่ปรุงใส่ผงซุรสแล้วจะไม่ใส่รสดี จะเลือกใส่เพียงอย่างเดียว การบริโภคผงซุสนี้มีมานาน หากถามย้อนไปถึงการเริ่มต้นใช้ผงซุรส หลายบ้านก็จะบอกว่า เห็นมาตั้งแต่รุ่นพ่อรุ่นแม่ ใช้กันมาตั้งนานแล้ว

แหล่งโซเดียมที่สำคัญอีกชนิดคือ น้ำปลา ทุกบ้านต้องมีน้ำปลาติดบ้านเพราะใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด ปริมาณที่บริโภคในแต่ละบ้าน ขึ้นอยู่กับรสชาติอาหารที่ชอบ หากชอบเค็ม ปริมาณการบริโภคน้ำปลาก็จะสูง และที่สำคัญน้ำปลาเป็นตัวบ่งบอกถึงฐานะของครอบครัว เพราะข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์พบว่า บ้านซึ่งมีฐานะยากจน หรือแค่พอมีพอกินนั้น จะใช้น้ำปลาผสม (ไม่ใช้น้ำปลาแท้) ราคาขวดละ 12-15 บาท ส่วนบ้านซึ่งมีฐานะดี จะใช้น้ำปลาแท้ 100% (ขวดละ 23 บาท) ซึ่งมีราคาแพงกว่า แต่ที่เหมือนกันก็คือ ทุกบ้านจะซื้อน้ำปลาติดบ้านไว้หลายขวด บางบ้านซื้อเก็บไว้เป็นลัง เหตุผลของการซื้อติดบ้านไว้ เพราะ ต้องใช้เป็นประจำอยู่แล้วและซื้อในปริมาณมากจะได้ราคาถูก

คนในชุมชนไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมจากหลายแหล่งแตกต่างกันตามอาชีพ ฐานะและความสะดวก นั่นหมายความว่า คนซึ่งมีฐานะดี มีรถยนต์ขับก็จะไปซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ จากร้านขายส่งที่ตัวอำเภอ หรือซื้อจากห้างสรรพสินค้าอย่างบิ๊กซี โลตัส ที่ตัวเมือง ส่วนคนซึ่งฐานะไม่ค่อยดี จะซื้อจากร้านค้าใกล้บ้าน หรือจากรถเร่ซึ่งมาขายถึงหน้าบ้าน หรือบางบ้านซึ่งแม้จะมีรถยนต์แต่ยังอยู่กับการทำมาหากินเป็นหลักก็จะคำนึงถึงความสะดวก หากอยู่ใกล้ที่ใดก็ซื้อจากที่นั้น

ข้อมูลที่ค้นพบในประเด็นเรื่องความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโซเดียมนั้น พบว่า ทั้ง 6 ครอบครัว ไม่มีใครรู้จักโซเดียมเลย "โซเดียมไม่รู้จัก รู้จักแต่โซดา" "โซอะไรนะ ยายไม่รู้หรอก ไม่เคยได้ยิน" ส่วนเรื่องความเค็ม หลายครอบครัวจะนึกถึง น้ำปลา เกลือ แต่ไม่รู้ว่าจะนำไปสู่โรคอะไร

ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ข้อมูลจาก 6 ครอบครัวซึ่งเลือกเป็นกรณีศึกษาพบว่า 2 ครอบครัวไม่มีคนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและไม่ทราบว่าอาการของโรคนี้เป็นอย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไร รวมถึงการป้องกันด้วย บอกแต่เพียงว่าเคยได้ยินและหมอวัดความดันให้แล้ว ปกติ "เคยได้ยิน แต่ไม่รู้หรอกว่ามันเป็นยังไง เพราะหนูไม่ได้เป็น ไปตรวจ หมอเขาวัดความดัน ก็

ปกติ" นอกจากตัวเองไม่ได้เป็นโรคนี้แล้ว ญาติพี่น้องก็ไม่เป็นโรคนี้ด้วยจึงไม่รู้จักโรคนี้ ส่วนครอบครัวมีคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในครอบครัวด้วย จะทราบว่าอาการของโรคก็คือ "ปวดหัวตีบๆ" "มีดหน้า มีดตา งง งง" "...ตึง หัวตึงตา..." "หน้ามีด"

สาเหตุของโรคฯ บางคนไม่รู้สาเหตุเกิดจากอะไร บางคนบอกว่า "อ้วน ไม่ได้ออกกำลังกาย..." "อายุมาก พักผ่อนไม่พอ นอนไม่พอ" "อดนอน เครียด" "เครียด เหนื่อย" มีหนึ่งครอบครัวซึ่งมีความคิด ความเชื่อที่ตัวเองเป็นโรคความดันโลหิตสูงนั้น เกิดจากอาชีพการทำงาน "นั่งเย็บผ้า นาน อดนอน เครียด ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ เย็บผ้าตั้งแต่ 6 โมงไปถึงเที่ยงคืน ตี 1 ถึงได้นอน...เครียดเย็บผ้า งานเร่ง ต้องรีบทำให้เสร็จ" ส่วนเรื่องการป้องกันมีเพียงสองคนเท่านั้นที่พูดถึงเรื่องอาหาร "หมอมไม่ให้กินเค็ม มัน" อีกคนบอกว่า "หมอให้งดของมัน" แต่จากการสัมภาษณ์และการสังเกตพบว่า ทุกครอบครัวไม่ได้ปรุงอาหารใดเป็นพิเศษหรือคำนึงถึงรสชาติอาหารสำหรับคนป่วยเลย ไม่ว่าจะทราบหรือไม่ก็ตามว่าอาหารที่รับประทานมีผลต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

วิธีการดูแลสุขภาพโรคนี้ก็คือ การทานยาตามที่หมอสั่งมา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะทานยาสม่ำเสมอ เพราะหลายคนมีความคิด ความเชื่อคล้ายกันว่า ทานยาบ้างไม่ทานยาบ้าง เพราะไม่ได้มีอาการหนักแสดงให้เห็น "ลืมนิด บ้าง มันไม่ได้เป็นอะไรเราก็ไม่อยากจะกินมัน"

กรณีศึกษาที่ 1: ครอบครัวอิมเอม

ความเป็นมา

ครอบครัวอิมเอม เป็นครอบครัวข้าราชการ พ่ออิมเป็นอดีตนายทหารกองทัพอากาศ ที่เกษียณอายุ ปัจจุบันอายุ 65 ปี แม่เอม ภรรยาอายุ 55 ปี เป็นแม่บ้าน สมาชิกของครอบครัวมีทั้งหมด 5 คน คือ พ่อ แม่ ลูก 3 คน ลูกคนหนึ่งและสอง เป็นผู้หญิง มีอาชีพพยาบาล ลูกชายคนสุดท้าย ทำงานอยู่กรุงเทพฯ ปกติที่บ้านจะอยู่กัน 3 คน คือ พ่อ-แม่ และลูกคนโต ขณะที่ลูกอีก 2 คน จะกลับบ้านช่วงเสาร์-อาทิตย์

พ่ออิม เป็นคนจันทบุรี ขณะที่แม่เอม มีพื้นเพเดิมเป็นคนระยอง พบรักและแต่งงานกันที่ระยอง จากนั้นจึงเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ และ ย้ายไปรับราชการอีกหลายจังหวัด ทั้งลพบุรี อุบลฯ อุดรฯ สัตหีบ และ มาเกษียณราชการที่กองบินกำแพงแสน จ.นครปฐม เมื่อ 5 ปีที่แล้ว จากนั้น จึงย้ายออกจากบ้านพักราชการ มาอยู่บ้านปัจจุบัน

ชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวัน อาจเรียกว่าเป็นชีวิตของการพักผ่อนหลังเกษียณโดยแท้ กิจกรรมประจำวันคือ การตื่นแต่เช้า (ประมาณตี 4) มาดูข่าว และดื่มกาแฟ อาจทำงานบ้านเล็กน้อย ขณะที่แม่เอม เตรียมอาหารเช้า พ่ออิม จะกินอาหารพร้อมลูกสาว จากนั้นขับรถไปส่งลูกที่ทำงาน หากกลับบ้านอาจจะซื้ออาหาร หรือกับข้าว ที่ตลาด เตรียมไว้ตอนเย็น จากนั้นก็กลับบ้านพักผ่อน ทำงานเล็กๆน้อยๆ หรือ ดูทีวี จนกระทั่งเย็น ขับรถไปรับลูกอีกครั้งหลังเลิกงาน ซึ่งบางครั้งอาจรวมถึงการแวะไปตลาดนัดใกล้ๆ เพื่อซื้ออาหารมื้อเย็น การกินอาหารที่บ้านนี้ ครบทุกมื้อ และ อาจรวมมื้อพิเศษตอนค่ำ

มือเช้าอาจกินไม่พร้อมกัน (พ่อกินกับลูกสาว แม่กินที่หลังราว 9 โมง) กลางวัน พ่อกับแม่กินด้วยกัน และ เย็น กินพร้อมกันทั้ง พ่อ-แม่-ลูก

อาหารการกิน จะเป็นลมหายใจของแม่เอม ในฐานะแม่บ้าน วันๆหนึ่งแม่เอม จะคิดแต่รายการอาหารโดยจะวางแผนล่วงหน้าอยู่ตลอดเวลา วันต่อมาจะกินอะไร มือไหน บางครั้งอาจคิดล่วงหน้าหลายวัน ในวันหยุดหากลูกๆกลับมาเยี่ยมบ้าน รายการอาหารจะพิเศษขึ้น ทั้งชนิดและปริมาณ แม่เอมจะรู้ว่าลูกแต่ละคนชอบกินอะไร เป็นคนทำอาหารเก่งและเร็ว บางครั้งทำปริมาณมาก เพื่อให้ลูกใส่ถุงกลับไปอุ่นกินที่กรุงเทพฯ แม่เอม เป็นคนชอบสะสมอาหาร ของสด บางอย่างจะซื้อไว้ที่บ้านจำนวนมาก เช่น มะนาว 100 ลูก แซ่ตู้เย็นไว้, คะน้า ต้องมีติดบ้านไว้ตลอด เพราะลูกสาวคนโตชอบ, เนื้อสัตว์ เช่น หมูสับ, กุ้ง คือ พ่อรวมทั้งจะทำกับข้าวให้ทานได้อย่างน้อยก็อย่างหรือสองอย่าง ส่วนเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส น้ำตาล เกลือ กะปิ ซื้อเก็บไว้ครั้งละมากๆ เช่นกัน

มืออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

ตามความเห็นของพ่อเอม อาหารมีทั้งคุณและโทษ มีคุณประโยชน์คือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีโทษก็คือทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ท้องเดิน หรือ กินผักที่ฉีดยาฆ่าแมลงก็จะสะสมเป็นโรคมะเร็ง พ่อเอมจะติดตามข่าวโทรทัศน์เป็นประจำ หากมีข่าวเกี่ยวกับเรื่องอาหารเป็นพิษก็จะหลีกเลี่ยงทานอาหารชนิดนั้น เช่น ช่วงที่มีข่าวว่าเนื้อหมูมีสารเร่งเนื้อแดง หรือข่าวเกี่ยวกับการนำปลาปักเป้ามาแช่เนื้อ แล้วบดทำเป็นลูกชิ้นปลา ช่วงนั้นก็หลีกเลี่ยงอาหารนั้น รวมถึงบอกให้ลูกทุกคน ไม่ให้ทานอาหารนั้นด้วย

พ่อเอม ต้องกินอาหารครบ 3 มือ และค่อนข้างตรงเวลา เป็นเช่นนี้มาตั้งแต่รับราชการปี 2508 ส่วนแม่ มักจะรอทานข้าวพร้อมลูก บางวันลูกกลับบ้านผิดเวลา แม่ก็จะรอทานข้าวด้วยกัน หรือถ้าแม่หิวแล้ว แต่ลูกยังไม่หิว แม่ก็จะบอกว่า "ถ้าหนูยังไม่หิว แม่กินข้าวก่อนนะ"

อาหารมือแรกของบ้าน เริ่มด้วยกาแฟ ประมาณตี 5 หลังจากตื่นนอน พ่อเอมและแม่เอม กินรสเดียวกันคือกาแฟ 2 ช้อนชา น้ำตาล 4 ช้อนชา คอฟฟี่เมต 4 ช้อนชา ตามถึงเรื่องการเริ่มต้นดื่มกาแฟ พ่อเอม บอกว่า "จำไม่ค่อยได้ มันนาน แต่ที่มาดื่มเป็นประจำแทบทุกเช้า ก็ตอนที่มาอยู่ที่สนามบินติดยศร้อยตรี เริ่มมีตั้งค์แล้ว ลูกเริ่มโตแล้ว ถ้าลูกเล็กนี่ต้องประหยัด จะมาซื้อกาแฟกินไม่ได้ กินแต่ข้าว น้ำก็กินแต่น้ำเปล่า บุหรี่ยังซื้อที่ละตัวเลย ตัวละบาท"

พ่อเอม จะทานข้าวเช้า 8 โมง ซึ่งกับข้าวจะมี 1-2 อย่าง ส่วนมากจะเป็นกับข้าวที่เหลือจากเมื่อวานเย็น ส่วนแม่จะทานประมาณ 9 โมงเช้า มือกลางวัน มือเที่ยงนี้ พ่อกับแม่ทานพร้อมกัน หากไม่ทานกับข้าวที่เหลือจากมือเย็นวานหรือมือเช้า ก็จะขับรถออกไปทานก๋วยเตี๋ยวนอกบ้านซึ่งมีอยู่หลายร้าน การเติมเครื่องปรุง แม่เอมจะชิมก่อนปรุง แต่สูตรปกติในการปรุงคือ น้ำตาล 2 ช้อนชา น้ำส้ม 2 ช้อนชา น้ำปลา 2 ช้อนชา พริกป่น ครึ่งช้อนชา เมื่อปรุงแล้วชิมอีกครั้งว่าได้ 3 รส หวานเค็มเปรี้ยวตามที่ต้องการหรือยัง ส่วนพ่อเอม ชอบรสเปรี้ยวนำ จะเติมน้ำส้มมากกว่าเครื่องปรุงชนิดอื่น มือหนักของบ้านคือ มือเย็น พ่อเอม บอกว่า "มือเย็น กินเยอะ มีกับข้าวหลายอย่าง มือเช้าเป็นกับข้าวที่เหลือจากเย็นวานไม่ค่อยอร่อย" มือเย็นจะทานประมาณ 5-6 โมงเย็น พร้อมกับลูกสาว ระหว่างทานข้าวจะพูดคุย หยอกล้อกัน ดูโทรทัศน์กันไปด้วย

แม่เอมบอกว่า กินผงชูรสมานานตั้งแต่สมัยยายทำกับข้าวให้กิน เวลาแม่ทำกับข้าวให้ลูกกินแม่ก็ใส่ ใช้ผงชูรสเรื่อยมาจนเมื่อราวปี 2524 พ่อไปกินอาหารจากงานเลี้ยง เกิดอาการแพ้ผงชูรส จึงเลิกใช้ผงชูรสแต่นั้นมา สำหรับน้ำปลา แม่เอมเลือกใช้ใช้น้ำปลาตราปลาหมึก "รสชาติเหมือนน้ำปลา มีกลิ่นหอม น้ำปลาแท้ต้องสีเกือบดำ ทิพรส จะใส เป็นหางน้ำปลา ผสมสี ไม่แท้ 'ได้กำไรเยอะ'" รสชาติเหมือนน้ำปลา หมายถึง เหมือนกับน้ำปลาที่แม่ทำกินเองที่ จ.ระยอง แม่เล่าว่า "ใช้ปลาหัวอ่อน (ปลาไส้ตัน) มาล้างให้สะอาด แช่เกลือ หมักใส่ถัง ให้โดนแดด หมักไว้เป็นปี ตักแล้วต้องกรองให้สะอาดแล้วก็กินได้"

พ่ออ้อม ไม่ชอบอาหารฝรั่ง ส่วนแม่บอกว่า "ถ้ามีก็กินได้ อาหารญี่ปุ่น อาหารจีนแม่กินได้หมด แต่ไม่ค่อยได้กิน" รสชาติอาหารที่ชอบของแม่เอมคือเปรี้ยว เค็ม หวาน ผลไม้ กินได้ทุกอย่างตามฤดูกาล เช่น ลองกอง, กล้วย, ฝรั่ง ส่วนน้ำผลไม้กับนมเปรี้ยว นมถั่วเหลืองกล่อง แม่ดื่มเป็นประจำ ส่วนพ่อ ดื่มนมถั่วเหลืองบ้าง สำหรับขนมหวานที่พ่อชอบ คือ ขนมหม้อแกง ข้าวเหนียวตัด ขนมชั้น ส่วนแม่เอมชอบ ข้าวเหนียวเหลือง/ดำหน้าปลา

แหล่งอาหาร

ตลาดสดซึ่งแม่และพ่อไปเป็นประจำในตอนเช้า คือ ตลาดสดในตัวอำเภอ เพื่อไปซื้อของสดมาทำกับข้าว ส่วนตลาดนัดอื่นๆ มักจะไปช่วงบ่าย เพื่อไปเดินเล่นหาซื้อขนม ผลไม้ หรืออาจซื้อของสดบางอย่างที่ยังขาดอยู่ หรือมีกับข้าวบางอย่างที่ซื้อสำเร็จ ฤกษ์ละ 10-20 บาท กลับมาทานที่บ้าน เช่น จมูกงู จากตลาดนัดลานบินแก่งสับประด แก่งไต้ปลา จากตลาดอรวรรณ

เครื่องปรุงรสต่างๆ ซื้อมาจากหลายที่ บางครั้ง แม่จะซื้อจากร้านขายส่งที่ตลาดสดในตัวอำเภอ บางครั้งลูกซื้อมาจากห้างในกรุงเทพฯ หรือที่ตัวเมืองนครปฐม อย่างเช่น น้ำปลา แม่ซื้อจากร้านขายส่ง จะเลือกตราปลาหมึก ซึ่งครั้งละ 1 ลัง (12 ขวด) กินประมาณ 2 เดือน บางครั้งลูกสาวก็ซื้อมาจากห้าง ซื้อตราทิพรส ส่วนกะปิ ซื้อจากระยองบ้านเกิด แม่เท่านั้น ซื้อมาครั้งละ 1,000 บาท กินได้นานปีกว่า "แม่ซื้อที่นี้ประจำ ถ้ารู้ว่าใกล้จะหมดแม่จะสั่ง ญาติลงไปก็ให้ถือมาให้"

ส่วนที่ใช้ทำครัวของบ้านนี้ มีขนาดไม่ใหญ่มากนัก ใช้ในการปรุงอาหารทุกวัน มีอุปกรณ์ครบครัน เช่น เตาแก๊ส หม้อ กระทะ ถ้วยชาม หม้อหุงข้าว เครื่องปั่น เตาไมโครเวฟ เครื่องปรุงต่างๆ เช่น น้ำปลาตราปลาหมึก ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสปรุงรส น้ำมันหอย ซอสพริก น้ำตาล เกลือ ผงชูปให้ดหอม เป็นต้น

ตู้เย็น มี 2 ตู้ ตู้แรกตั้งอยู่ในครัวไว้สำหรับเก็บผักและกับข้าวซึ่งทานไม่หมด แช่เย็นไว้อุ่นทานในวันต่อไป มีของแน่นเต็มตู้เย็น ส่วนอีกตู้หนึ่ง ตั้งอยู่ใกล้โต๊ะทานข้าว ใช้แช่น้ำเย็น เครื่องดื่มต่างๆ ขนม รวมถึงผักบางอย่าง เช่น มะนาว 100 ลูก ซึ่งตู้เย็นในครัวไม่มีที่เหลือพอให้เก็บ

ความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง พ่ออ้อมบอกว่า "พ่อไม่เป็น แม่ไม่เป็น ลูกวัด (ความดันโลหิต) ให้ 3 เดือน วัดหนึ่ง" พ่ออ้อมอาการของโรคความดันโลหิตสูงคือ "มีหน้ามืด แต่มันเกิดจากอะไรพ่อไม่รู้" เมื่อถามถึงโซเดียม พ่อบอกว่า "โซเดียมไม่รู้จัก รู้จักแต่โซดา" เรื่องความเค็ม พ่อบอกว่า "นึกถึงเกลือ น้ำปลา แต่ไม่รู้นำไปสู่โรคอะไร ลูกไม่ให้กินเค็ม"

มาก บอกจะเป็นโรคอะไร พ่อก็จำไม่ได้ เมื่อก่อนซื้อปลาอินทรียี่ห้อเดิมมากินบ่อย ชื่อที่ 5 ขึ้น ลูกห้าม มันเค็มจัด ให้ซื้อปลาสดมากินแทน”

สรุป- ครอบครัวอาหาร

เมื่อพ้นจากภาวะของการทำงานหาเงินแล้ว วิถีชีวิตในแต่ละวันของพ่อกับแม่จึงมีเรื่องที่ต้องทำอยู่สามสี่เรื่อง คือ การรับส่งลูกสาว การไปตลาดซื้อกับข้าวมาปรุงอาหาร ทำงานบ้าน และโทรศัพท์คุยกับลูกๆ การให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกินกลายเป็นเรื่องหลักของครอบครัว เห็นได้จากที่ การไปตลาดเพื่อซื้อกับข้าวทุกวัน การออกไปทานก๋วยเตี๋ยวนอกบ้าน การไปตลาดนัดหลายแห่งหลายครั้งในรอบสัปดาห์ รวมถึงการคิดรายการอาหารล่วงหน้าและการหมุนเวียนรายการอาหารไม่ให้ซ้ำเดิม และปรุงอาหารครั้งละมากๆ หลากหลายชนิดในแต่ละวัน โดยเฉพาะมือเย็น หรือในวันหยุดซึ่งลูกๆ กลับมาบ้าน ดังนั้น การบริโภคอาหารของครอบครัวนี้จึงเป็นการบริโภคเพื่อความสุข นอกจากบริโภครสชาติอาหารแล้วยังบริโภคความสัมพันธ์ที่ดีของคนภายในครอบครัวที่เกิดขึ้นในระหว่างมื้ออาหารด้วย แต่ยังคงมีได้คำนึงถึงเรื่องของสุขภาพที่เป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร อย่างเช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่, การระมัดระวังหรืองดเว้นการรับประทานอาหารบางชนิดที่ส่งผลต่อโรคที่เป็นอยู่หรือโรคอื่นที่อาจเกิดขึ้นได้

แหล่งอาหารอย่างตลาดนัดนั้น มีอิทธิพลต่อแบบแผนการกินของครอบครัวนี้บ้าง เพราะการไปตลาดนัดหมายถึง การไปเดินเล่น หาซื้อขนม ของว่าง ของทานเล่น หรือซื้อของสดเล็ก ๆ น้อย ๆ บางอย่าง อาจจะมีบ้างบางครั้ง ที่ไปซื้อกับข้าวสำเร็จ แต่น้อยมาก

กรณีศึกษา 2: ครอบครัวแก้ว

แก้วเป็นหญิงวัย 31 ปี มีลักษณะโดดเด่นคือ เป็นคนร่าเริงแจ่มใส หัวเราะง่าย ยิ้มง่าย ช่างพูดช่างคุย ตอนนีแ้วเช่าบ้านอยู่กับสามีและลูกสาว ตัวเธอเองทำงานเย็บผ้าอยู่ที่บ้าน ส่วนสามีซึ่งอายุไล่เลี่ยกัน ทำงานหารายได้ด้วยการซักรถขายไอศกรีม ทั้งคู่มีลูกสาว 1 คน อายุ 11 ขวบ กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน มีลักษณะเป็นห้องแถวอยู่ติดๆ กัน เป็นบ้านปูนชั้นเดียว หลังคาไม่สูงนัก การระบายอากาศไม่ค่อยดี ค่อนข้างอับและร้อน ไม่มีบริเวณสำหรับปลูกพืชผัก มีเพียงตะไคร้ ยี่หระที่ปลูกไว้ในกระถางหน้าบ้าน แต่แก้วก็เก็บผักบางอย่างจากบริเวณใกล้ๆ บ้านได้ เช่น กระถิน ใบมะกรูด ใบกะเพรา มะละกอ แก้วเลี้ยงหมาพันธุ์เล็ก 2 ตัว ไว้เป็นเพื่อนขณะที่เย็บผ้าอยู่ที่บ้าน และเลี้ยงปลาแรดไว้ในอ่าง 1 ตัว แก้วบอกว่า เลี้ยงไว้ดูเพลินๆ ถ้ามีบ่อใหญ่ให้มันว่าย ดูสวยดี ยิ่งถ้าเลี้ยงปลาแรดที่มีสียิ่งสวย

ภูมิหลัง

แก้วเป็นสาวชาวนครสวรรค์ อาชีพหลักของครอบครัวคือ การทำไร่มันสำปะหลัง มีพี่น้องทั้งหมด 5 คน น้องคนเล็กเป็นลูกหลง เพิ่งจะอายุ 7 ขวบ น้อยกว่าลูกสาวของแก้วอีก ตอนนีพ่อกับแม่ของแก้วอาศัยอยู่กับพี่สาวและพี่ชายที่จังหวัดปทุมธานี ซึ่งเมื่อวันแม่ที่ผ่านมา แก้วและครอบครัวได้ไปเยี่ยมและค้างคืนที่นั่น

เมื่อแก้วเรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ ได้ย้ายไปอาศัยอยู่กับป้าที่จังหวัดกำแพงเพชร อยู่ไม่นานก็ย้ายกลับมาอยู่กับแม่ที่บ้านเกิด แล้วต่อมาได้เข้ามาทำงานเป็นพนักงานในโรงหล่อเสาที่นครชัยศรี ทำหน้าที่กดปุ่มรถเครนให้ยกขึ้น-ลง ที่นี่เองที่แก้วได้พบกับบุรี ซึ่งต่อมาได้แปรเปลี่ยนจากคนรู้จักมาเป็นคนรัก และมาเป็นสามีที่ใช้ชีวิตร่วมกัน ในตอนที่แก้วได้พบกับบุรีนั้น บุรีทำงานเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัย เมื่อแก้วตั้งท้องก็ยังคงทำงานอยู่ที่นี้ มาหยุดงานเมื่อท้องแก่และคลอดลูกที่โรงพยาบาลจังหวัดนครปฐม เมื่อลูกสาวอายุได้ 4 ขวบ ครอบครัวเล็กๆ ครอบครัวนี้ได้เปลี่ยนงานและย้ายไปพักอยู่แถว ถนนจรูญสนิทวงศ์ ที่นี่บุรีทำงานเป็นพนักงานขับรถปิคอัพและรถสิบล้อ บรรทุกผักจากปากคลองตลาดและตลาดสี่มุมเมืองมายังบริษัทเพื่อนำมาตองและส่งขายต่างประเทศ ช่วงแรกที่ย้ายมาอยู่ที่นี้ แก้วยังไม่ได้ทำงาน ต่อมาจึงได้งานติดฉลากผลิตภัณฑ์ ครอบครัวแก้วพักอาศัยอยู่ที่นี้ราว 5 ปี ก็ได้ย้ายงานและย้ายที่อยู่อีกครั้ง ตามคำชักชวนจากญาติของบุรี

การย้ายเข้ามาอยู่ที่บ้านหนองบานชื่น แก้วได้มาเริ่มต้นหัดเย็บจักรเย็บผ้า และใช้เวลาฝึกฝนเย็บประกอบเป็นตัวเสื้ออยู่ 3 เดือน แล้วจึงเริ่มมีรายได้จากการเย็บเครื่องแบบตำรวจ จักรเย็บผ้ายี่ห้อ TYPICAL ที่ใช้อยู่นี้ แก้วซื้อตอนที่เขามาขายเลหลัง จึงซื้อได้ในราคาถูก เพียงแค่ 4,000 บาท ส่วนบุรี ได้อาชีพใหม่ ซึ่งมีอิสระมากกว่าเดิม เป็นนายตัวเอง วันไหนขยัน ออกไปขายได้มาก ก็จะมีรายได้มาก วันไหนป่วย ไม่สบาย หรือติดธุระที่ไหนก็สามารถไปทำงานที่วาก็คือ ซื้รถเครื่องขายไอศกรีม โดยรายได้มาจากปริมาณไอศกรีมที่ขายได้หักค่าน้ำมันรถ ลูกสาวคนเดียวของครอบครัวก็ได้ย้ายมาเรียนโรงเรียนที่นี่

ค่าใช้จ่ายของครอบครัว ได้แก่ ค่าเช่าบ้านเดือนละ 1,200 บาท ค่าน้ำ 30 บาท ค่าไฟฟ้า 500-600 บาท รายได้จากการเย็บผ้าของแก้ว ได้ตัวละ 120 บาท แก้วจะพยายามเย็บให้ได้เฉลี่ยวันละ 2 ตัว หากวันไหนเย็บได้น้อยวันรุ่งขึ้นก็ต้องเย็บตั้งแต่เช้าจนมืด เมื่อเย็บผ้าเสร็จ 20 ตัว ก็จะไปส่งแล้วรับเงินมาครั้งหนึ่ง ส่วนบุรีวันที่ขายไอศกรีมได้ดีจะมีรายได้ประมาณ 400 บาท ถ้าบางวันขายไม่ดี อย่างวันที่ฝนตกก็จะขายได้ประมาณ 200 บาท แต่บางวันไปธุระหรือไปเที่ยวกับเพื่อนก็จะไม่ได้ขายไอศกรีม

ชีวิตประจำวัน

แก้วจะตื่นประมาณ 7 โมง เสียบปลั๊กหม้อหุงข้าว ทำงานบ้าน หลังจากนั้น แก้วกับสามีจะไปร้านค้าในหมู่บ้านเพื่อหาซื้อของสดมาทำกับข้าวเช้า ส่วนมากไปกัน 2 คน แต่ก็มีบางครั้งที่ลูกสาวไปด้วยก็จะซื้อข้าวกล่อง, ขนม (เช่น ข้าวมันไก่) เพื่อเอาไปกินที่โรงเรียน หลังจากนั้นแก้วจะกลับมานั่งเย็บผ้าทั้งวัน บางวันเย็บไปจนดึกแล้วจึงเข้านอน

งานเย็บผ้า เป็นงานที่ต้องใช้สมาธิ ใจเย็น งานละเอียด ต้องการความเรียบร้อย ขณะทำงานก็ต้องมีใจจดจ่อกับงาน โดยส่วนมากแก้วจะนั่งเย็บผ้าทั้งวัน ไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอก ช่วงเวลาพักผ่อน ก็คือ ช่วงทานข้าวเช้า ขณะทานข้าวจะดูทีวีไปด้วย ทานเสร็จก็เอนหลังสักพักแล้วกลับมาทำงานต่อ "กินข้าวต้องดูทีวีไปด้วย มันเคย เป็นอาหารตาเพลินมีความสุขดี ส่วนมากตอนเช้าจะดูรายการผู้หญิงถึงผู้หญิง ตอนบ่ายที่กินข้าวถ้ามีหนังก็จะดูหนัง มีเพลงก็ดูเพลง"

เรื่องที่ทำให้แก้วรู้สึกไม่สบายใจ เครียด ก็คือ สามีออกไปเที่ยวกินเหล้ากับเพื่อน แก้วจะต้องกินยาแก้ปวดหัวในวันที่สามีไปกินเหล้าแทนที่จะไปทำงาน ใบหน้าจากที่ยิ้มแย้มก็แปรเปลี่ยนเป็นเคร่งขรึม บึ้งตึง

ช่วงนี้แก้วเพิ่งรับงานเย็บเสื้อตำรวจมา 35 ตัว มีเวลาในการเย็บ 15 วัน ทำให้แก้วต้องทำงานหนักมาก แทบไม่มีเวลาพักผ่อน เพราะแก้วต้องเย็บให้เสร็จวันละ 3-4 ตัว เพื่อให้ทันกำหนดส่ง แก้วบอกว่า ไม่อยากรับมากขนาดนี้ เพราะมันเหนื่อยมาก แต่ทางผู้จ้างขอร้องให้ช่วยเพราะเขารับงานมาเยอะ ตอนนี้แก้วต้องตื่นมาเย็บผ้าตั้งแต่ 6 โมง เช้านั่งเย็บตลอดทั้งวันจนถึง 5 ทุ่มจึงจะได้เข้านอน จะมีเวลาพักบ้างก็ช่วงทานข้าวแล้วนอนพักนิดหน่อย แล้วก็ต้องรีบมาทำงานต่อ บุรีเห็นแก้วทำงานหนักก็ช่วยทำกับข้าวให้บ้าง และแก้วเล่าว่า บุรีบอกว่า เห็นแล้วสงสาร ทำไม่ได้หยุดเลย

มืออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

หากเป็นวันที่แก้วเย็บผ้า จะทานข้าว 3 มื้อเป็นส่วนมาก ซึ่งมื้อกลางวันจะทานข้าวไม่มาก แก้วบอกว่า “แดดมันร้อน จะกินน้ำมาก แต่ถ้าวันที่ไม่มีงาน จะกิน 2 มื้อ จะนอนเล่นพักผ่อน ดูทีวี”

ปกติทานวันละ 3 มื้อ มื้อแรกจะทานประมาณ 9 โมง อย่างช้าสุดไม่เกิน 10 โมง มื้อกลางวัน ทานประมาณบ่าย 2 โมง มื้อเย็นทานประมาณ 2 ทุ่ม มื้อเช้า มื้อกลางวันไม่ได้ทานพร้อมกัน ตอนเช้าบางวันบุรีทานข้าวที่บ้าน บางครั้งก็ออกไปทานข้าวแกง จานละ 10 บาท มื้อเย็นจึงจะกลับมาทานด้วยกัน บางครั้งก็ซื้อกับข้าว เช่น น้ำพริก, ลาบ มาจากตลาดที่เป็นทางผ่าน แล้วมาทานข้าวเย็นพร้อมกันทั้งครอบครัว ส่วนลูกสาว ตอนเช้าบางวันทานที่บ้าน บางวันซื้อข้าวกล่องจากร้านค้าในหมู่บ้านไปกินที่โรงเรียน ส่วนมากจะตีมนม มื้อกลางวันทานที่โรงเรียน ห่อข้าวไปจากบ้าน ส่วนกับข้าวที่โรงเรียนจัดไว้ให้ มื้อเย็น บางครั้งก็ไปทานข้าวบ้านป้าที่อยู่ใกล้ๆ กัน

มือหนักในความหมายของแก้วจะหมายถึง มื้อเย็น แก้วให้เหตุผลว่า “คล้ายกับทำงานมาเมื่อย ล้า มันจะหิวมาก หิวโหย จะกินเยอะ ใช้พลังงานไปเยอะ จะกินเยอะกว่ามื้อเช้า มื้อกลางวัน” อาหารที่แก้วชอบทานคือ แกงส้ม ผักบุ้ง หัวไชเท้าใส่ปลานิล รสชาติเปรี้ยวเค็ม แต่ไม่ได้ทานบ่อย จะทานอาหารที่ทำงานๆ อย่างเช่น ผัด ทอด อาหารประเภทผัดที่ทานบ่อย คือ ผัดกะหล่ำใสเนื้อหมู, ผัดผักบุ้งไฟแดง, ทอดไข่, ทอดหมู

แก้วเล่าถึงวิธีการทำ หมูรวน ให้ฟังว่า “น้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมสับ รากผักชี พริกไทย ใส่หมู 3 ชีด เติมน้ำเกลือหีบมือ (ครึ่งของครึ่งช้อนชา) ไม่ต้องใส่น้ำปลา ไม่งั้นจะติดกระทะ ใส่รสดี ครึ่งช้อนชา ถ้าใส่รสดีแล้วเหมือนใส่ผงชูรส” แต่ที่เลือกใส่รสดีเพราะ “รสดีมีกลิ่นเครื่องเทศ มันหอมกว่าผงชูรส” กับข้าวที่แก้วและบุรีปรุงเองทุกครั้งหากไม่ใส่ผงชูรสก็จะใส่รสดี

อาหารฝรั่ง มีทานสลัดผักบ้างแต่นานๆ และก็ทานแฮมเบอร์เกอร์หมู ใส่หอมใหญ่ แดงกวา มะเขือเทศ ที่ร้านสะดวกซื้อ(เซเว่นอีเลเว่น) ชอบเพราะอร่อย มีหมูบดเป็นแผ่น และใส่ซอสมะเขือเทศด้วย ลูกสาวแก้วจะชอบทานมาก จะถามว่า เมื่อไหร่จะไปอีก แต่แก้วไม่ค่อยอยากไปบ่อย เพราะไปแล้ว เสียเงินเยอะ 100 กว่าบาททุกครั้ง บุรีกับลูกสาวชอบทานขนมถุง เช่น เลย์, ถั่วลันเตาอบกรอบ และซื้อโจ๊กสำเร็จรูปมาต้มกินตอนดึก ช่วงดูทีวี หลังจากทานข้าวเย็นไปแล้ว ลูกสาวชอบสเลอบีมาก แก้วต้องบังคับให้ซื้อนมมาทานด้วย

รสชาติอาหาร ทั้งครอบครัวทานรสชาติเค็มนำ ไม่ชอบหวาน รายการอาหารจะทานเหมือนๆ กัน เพียงแต่ของลูกสาวจะทานไม่เผ็ด เวลาทำน้ำพริกตาแดงกินจะทำให้ลูกสาวต่างหากไม่ใส่พริกมาก แก้วเล่าว่า “บ้านนี้กินข้าวต้องมีน้ำปลาตั้ง (ขวดน้ำปลา) กินเค็มนี้เป็นมาตั้งแต่เด็กแล้ว แม่กินเค็ม เคยไปกินข้าวบ้านอื่น ต้องขอน้ำปลาเพิ่ม ไม่เค็มแล้วมันไม่อร่อย กินข้าวไม่ได้ แพนก็เหมือนกัน ที่บ้านกินเหมือนกัน”

ผลไม้ ถ้าไปตลาดนัดจึงจะได้ซื้อมาทาน ซึ่ง 2 อาทิตย์จึงจะไปสักครั้ง และ นานๆ เมื่อมีรถเร็วเข้ามาขายในหมู่บ้านจึงจะซื้อทาน ผลไม้ที่ซื้อจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล เช่น เงาะ, มังคุด, ทูเรียน, แก้วมังกร, ส้ม เป็นต้น ขนมหวานก็เช่นกัน จะได้ทานก็ต่อเมื่อไปตลาดนัด เช่น ลอดช่อง, บัวลอย ราคาถุงละ 5 บาท ทานกันคนละถุง หลังทานข้าวเย็น

ลูกสาวคนเดียวของครอบครัวทานอาหารเสริมของกิฟฟารีน แคลเซียม วันละหนึ่งเม็ด แก้วซื้อจากครูที่โรงเรียน "ลูกเขา (ลูกครู) กินแล้วตัวสูง พ่อกับแม่เขาเตี้ย แต่ลูกสูง แล้วเขาได้รับใบประกาศว่ากินอันนี้จนตัวสูง แหมมอยากจะสูง ซื้อให้กิน กระปุกละ 180 (บาท) กินได้จะเดือนแล้ว"

แหล่งอาหาร

ส่วนมากจะทำอาหารทานเอง ทั้งแก้วและบุรีทำกับข้าวเป็นทั้งคู่ หากว่าแก้วมีงานมากต้องเร่งเย็บงานส่ง หรือไม่ค่อยสบาย บุรีจะเป็นคนทำกับข้าว สำหรับอาหารสำเร็จหรือกับข้าวถุงตามตลาด ไม่ค่อยได้ซื้อมาทานเพราะครอบครัวนี้ไม่ทานรสหวาน "แกงถุงที่ตลาดเขาใส่น้ำตาล มันหวาน ไม่ถูกปาก ไม่อร่อย ไม่เหมือนทำเอง ซื้อมาแล้วกินไม่ได้ ก็ต้องทิ้ง" แก้วบอกว่าทั้งที่ราคาถูกกว่าทำเองแต่ซื้อมาแล้วกินไม่ได้ก็ต้องทิ้ง จึงไม่ค่อยได้ซื้อกับข้าวถุง หากจะมีซื้อบ้างบางครั้งก็ต้องถามคนขายก่อนว่า รสชาติหวานหรือเปล่า

ซื้อของสดของแห้ง เช่น เนื้อหมู ไช้ ข้าวสาร สบู่ ยาสีฟัน ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน ฯ จากร้านค้าในหมู่บ้านเป็นส่วนมาก เพราะสะดวก อยู่ใกล้ อาทิตย์หนึ่งจะไป 3-4 วัน มีบ้างที่ไปซื้อจากร้านเซเว่นอีเลฟเว่นในตลาดบ้านยาง ซึ่ง 2 เดือนจึงจะไปสักครั้งหนึ่ง ส่วนตลาดนัดลานบิน ซึ่งมีวันพฤหัสบดีกับวันอาทิตย์ เดือนหนึ่งจะไปสัก 2 ครั้ง อีกตลาดหนึ่ง ตลาดศรีสุข มีวันอังคารกับวันเสาร์ ซึ่งเป็นทางผ่านกลับมาจากการขายไอศกรีม บุรีจะแวะซื้อของกินมาเป็นบางครั้ง หรือบางครั้งจะฝากเพื่อนบ้านซื้อของสดจากตลาดนัดตองดอน แล้วนำมาปรุงเอง ส่วนตลาดอรรณวนานๆ จึงจะไปสักครั้ง

ส่วนที่ใช้ทำครัวของบ้านนี้ อยู่ถัดจากบริเวณที่แก้วนั่งเย็บผ้า เป็นส่วนที่ยกพื้นปูนก่อนประตูเข้าบ้าน อุปกรณ์ครัวมีไม่มากนัก ได้แก่ กระทะ, เตาแก๊สปิกนิก 4 กิโลกรัม ใช้ได้ประมาณ 2 เดือน, หม้อ, หม้อหนึ่ง, ไมโครเวฟ, เขียง, เครื่องปั่น(ไว้สำหรับปั่นพริกแกงต่างๆ), จาน ชาม ไม่มากนัก เครื่องปรุงที่ใช้ในครัว ได้แก่ น้ำปลาตราปลาไส้ตันระยองขวดละ 12 บาท (ซื้อจากรถเร็วที่เข้ามาขายในหมู่บ้าน), ส่วนเครื่องปรุงอื่นๆ อุดหนุนจากร้านค้าในหมู่บ้านเป็นส่วนมาก เช่น น้ำปลาตราตาแป๊ะ ขวดละ 12 บาท, ซอสหอยนางรมตราแม่ครัว, ซอสภูเขาทองฝาเขียว, เต้าเจี้ยวตราเด็กสมบูรณ์, ซีอิ๊วหวาน, ผงชูรสตราชฎา/ตราอายุโหน้โม่โตะ ของเล็กราคา 5 บาท

ตู้เย็น ก่อนหน้านี้เสีย บุรีจึงยกไปส่งซ่อม ตอนนี้อยู่ซ่อมเสร็จแล้วเสียค่าซ่อมไป 300 บาท ของที่เก็บในตู้เย็นมีไม่กี่อย่าง มีหัวปลี หัวไชเท้า พริกชี้หนู มะนาว แห่อยู่ในช่องเย็นด้านล่าง และมีขันใส่น้ำ 1 ใบแช่อยู่ในช่องแข็งด้านบน

โอกาสพิเศษสำหรับครอบครัว คือ ในวันที่เกิดลูกสาวเท่านั้นจึงจะพากันไปกินอาหารที่ศูนย์อาหารในห้างโลตัส, บีคี่ จังหวัดนครปฐม

การปรุงอาหารของแก้ว มีผงชูรส และ น้ำปลา หรือ ซีอิ๊ว เป็นเครื่องปรุงเกือบทุกชนิด ดัง จากตัวอย่างบันทึกรายการและวิธีการทำอาหารของแก้ว ต่อไปนี้

รายการ	เครื่องปรุงและวิธีการ
ไข่เจียว	ไข่เจียว 1 ฟอง กี่ใส่ผงชูรสประมาณ 1 หยิบมือ ⁴ แล้วก็ใส่ซอสภูเขาทอง ครึ่งช้อนชา แล้วเจียวให้เหลือง กินกับข้าวสวย 1 จาน
ผัดกะหล่ำปลี	ผัดผักกะหล่ำกับหมู เครื่องปรุงก็มีน้ำปลา ครึ่งช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาวครึ่งช้อนโต๊ะ ผงชูรส 1 หยิบมือ กระเทียม 5 กลีบ สับ จากนั้นเอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชลงไปประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อนก็ใส่กระเทียมลงไปเจียวให้เหลือง จากนั้น ก็ใส่หมู (บด 2 ชีด) ลงไป ใส่ผัก (กะหล่ำ 1 หัว) ตามด้วยเครื่องปรุง
แกงส้มมะละกอ	แกงส้มมะละกอ มีเครื่องปรุง หัวหอมแดง 5 หัว กระชาย 5 หัว พริกแห้ง 6 เม็ด ปลาทุยหนึ่งที่ทอดแล้ว 2 ตัว น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ผงชูรสครึ่งช้อนชา มะขามเปียก 5 ผัก กะปิครึ่งช้อนโต๊ะ เกลือป่น มะละกอ 1 ลูกเด็ดมาจากต้น
น้ำพริกตาแดง	เครื่องปรุง หอมแดง 3 หัว กระเทียม 4 กลีบ พริกแห้ง 5 เม็ด มะนาว 1 ลูก กะปิครึ่งช้อนชา ผงชูรสครึ่งช้อนชา แล้วมาตำรวมกันพอละเอียด แล้วก็นำมาผัดในกระทะ ใส่น้ำมันพืช
น่องไก่ทอด	ไก่ 2 ชีดครึ่ง เครื่องปรุงก็มี เกลือครึ่งช้อนชา ชูรสครึ่งช้อนของครึ่งช้อนชา กระเทียม 6 กลีบ คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วก็เอามาทอดให้เหลือง

โรคความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง แก้วเล่าว่า “เคยได้ยิน แต่ไม่รู้หรือว่ามันเป็นยังไง เพราะหนูไม่ได้เป็น ไปตรวจ หมอเขาวัดความดัน ก็ปกติ” เธอไม่รู้สาเหตุหรืออาการของโรคนี้เป็นอย่างไร เพราะตัวเธอไม่เป็นและไม่มีญาติพี่น้องคนใกล้ชิดเป็นโรคนี้

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ แก้วเชื่อว่า การทำงานหนักเหมือนได้ออกกำลังกาย ร่างกายจะแข็งแรงไม่เจ็บป่วย “สมัยก่อนหนูแข็งแรง ตอนทำงานที่โรงหล่อเสา ทำงานออกแรงเหมือนได้ออกกำลังกาย ถึงทำงานตากฝนก็ไม่เป็นไร มาตอนนี้ไม่ได้ได้ออกกำลังกาย วันๆ นั่งเย็บผ้า อ้วนด้วย มีภูบ้านบ้าง ก็ไม่เหนื่อยหรือ ไขว่ลูกภูบ้าง ซักผ้าก็ซักเครื่อง ไม่ได้ออกกำลังกายเลย”

แก้วมักจะป่วยเป็นหวัด ซึ่งแก้วเชื่อว่า เกิดจากอากาศเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เตี้ยร้อนเตี้ยเย็น สักพักฝนตก แล้วสักพักแดดออก ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ตัวแก้วเวลาทำงานเย็บผ้าทั้งวัน เธอจะเปิดพัดลมไว้ด้านหลังตลอดเวลา ช่วงหน้าฝน เธอจะป่วยบ่อย “คล้ายกับภูมิต้านทานมันน้อย แล้วเราเปิดพัดลมมาก อย่างนั่งเย็บผ้า เปิดพัดลมจ่อตลอด” แก้วคิดว่าอาการป่วยด้วยไข้หวัดของเธอนั้น ไม่น่าเกี่ยวข้องกับอาหารที่เธอกิน แต่เกิดจากการเปิดพัดลมมาก และกินน้ำเย็น ตอนนี้เธอจึงดื่มน้ำไม่แช่เย็น ไม่กินน้ำแข็ง “กินน้ำธรรมดา ไม่แช่เย็น ถ้ากินน้ำเย็นแล้วจะเป็นหวัด กินของเย็นๆ อย่างน้ำแข็งนี่จะเป็นหวัด ฟืดฟืด แล้วหนูเปิดพัดลมนี้จะจามเลย ที่แรกหนูไม่รู้ แฟนบอก ก็มาลองดู มันจริงตอนนี้หนูเลยไม่กินน้ำเย็นเลย”

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องความเจ็บป่วยอีกอย่างหนึ่งคือ แก้วเชื่อว่า จักรไฟฟ้าที่เธอใช้เย็บเสื้ออยู่นี้ ถ้าเย็บโดยไม่สวมรองเท้าจะทำให้มดลูกอักเสบได้ “เย็บจักร ถ้าไม่ใส่รองเท้าหรือเอาฝ่ามารอง ไฟฟ้าจะเข้าร่าง ทำให้มดลูกอักเสบได้ คนรู้จักเนี่ยเขาเย็บผ้ามานาน 30 ปี ตัวเหลือง ไม่มีแรง หมอวินิจฉัยว่า เป็นเพราะไฟฟ้าดูดเข้าตัวเรา คือ ตรวจร่างกายอย่างอื่นแล้วไม่เป็นโรคอะไร นี่เค้าเล่าให้ฟัง หนูก็เลยต้องใส่รองเท้า”

4 หนึ่งหยิบมือ หมายถึง ประมาณครึ่งช้อนชา

แก้ว- คนหาเช้า กินค่ำ

"อาชีพเปลี่ยนมืออาหารเปลี่ยน" เมื่อก่อนทำงานโรงงาน 7.30 แก้วจะทานข้าวเช้า ตอนนี้ทำงานรับจ้างเย็บผ้าที่บ้าน จะทานข้าวตอนสาย 9 โมง หรือ 10 โมง มีกลางวัน เย็น ไม่ได้ทานเวลาเดิมทุกวัน จะว่ามีอิสระก็ใช่ คือ หิวเมื่อไหร่ก็ค่อยกิน แต่บางทีหิวก็ยังไม่ได้อิ่ม "บางทีเย็บงานอยู่ ต้องทำให้เสร็จเป็นชิ้นๆ ไป เย็บคาไว้ แล้วไปกินข้าวก็ไม่สบายใจ"

ด้วยสภาพฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี มีรายได้จากการรับจ้างเย็บผ้าและขายไอศกรีมไม่มากนัก การเลือกที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงเรื่องค่าเช่าที่ต้องจ่าย และตั้งอยู่ใกล้กับแหล่งงานที่ทำ การเลือกบ้านตามข้อจำกัดดังกล่าวทำให้ได้บ้านชั้นเดียวไม่มีบริเวณ ภายในบ้านซึ่งใช้เป็นที่พักผ่อนหลับนอนนั้นค่อนข้างมืด อับทึบ ร้อน การระบายอากาศไม่ดี

งานกับชีวิตประจำวันที่ต้องทำ เป็นงานที่ต้องใช้สายตามากและนั่งเย็บผ้าบนเก้าอี้ไม่มีพนักพิงทั้งวัน ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้ว่าบริเวณที่นั่งเย็บผ้าจะค่อนข้างโล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี แต่ค่อนข้างร้อน ช่วงบ่ายแดดจะส่องตลอด ทำให้แก้วต้องเปิดพัดลมจ่อที่ด้านหลังตัวเองตลอดเวลา แก้วต้องพยายามเย็บเสื้อให้ได้ตามเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ เพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในครอบครัวและให้ลูกไปโรงเรียน ส่วนสามี ไม่ทำงานสม่ำเสมอ บางครั้งออกไปเที่ยวดื่มเหล้ากับเพื่อน ทำให้แก้วไม่สบายใจและเครียด

อาหารที่รับประทาน ส่วนมากเป็นอาหารที่ปรุงเอง "ผงซุรสและรสดี" เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการปรุงอาหาร และในวงข้าว "น้ำปลา" ก็เป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ อาหารที่ทานบ่อย เป็นอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่เค็ม ไข่เจียว ไข่ดาว เพราะสะดวกและไม่ต้องใช้เวลามากในการปรุง รสชาติอาหารที่ชื่นชอบเหมือนกันทั้งครอบครัว คือ รสเค็มนำ

กรณีศึกษาที่ 3: ครอบครัวทองศรี

ครอบครัวนี้มีคนอาศัยอยู่ 4 คน คือ พ่อ แม่ และลูกสาว 2 คน ธุรกิจของครอบครัวคือ ผลิตรองเท้าหนัง ส่วนมากเป็นรองเท้าแตะผู้ชาย มีทั้งหนังวัวแท้และหนังเทียม ลูกสาวคนโต อายุ 22 ปี เรียนจบเพียงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะมีปัญหาสุขภาพ ที่ผ่านมาจะช่วยแม่ตัดประกอบชิ้นส่วนรองเท้าและออกร้านขายรองเท้าตามงานต่างๆ กับแม่ แต่ปัจจุบันเพิ่งจะไปเริ่มต้นงานทำบัญชีได้ 2-3 สัปดาห์ ที่กรุงเทพฯ ส่วนคนเล็ก อายุ 14 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นเด็กฉลาด ขยัน เรียนหนังสือเก่ง วันเสาร์-อาทิตย์ นั่งรถไปเรียนพิเศษที่ตัวเมือง

สภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน เป็นตึกแถวชั้นเดียว ขนาด 2 ห้อง ส่วนแรกของบ้านใช้เป็นส่วนทำงานตัดเย็บรองเท้า และเป็นที่นั่งทานข้าว ชิดกำแพงมีจักรเย็บหนังยี่ห้อ SINGER วางอยู่ 3 ตัว พื้นที่ส่วนนี้ใช้เป็นที่นั่งทำงานของแพนพีภภร คือทำงานเย็บที่ใช้จักรเย็บประกอบชิ้นหนังเข้ากับรองเท้า ด้านซ้ายมีจักรเย็บหนังซึ่งมีผ้าคลุมอยู่อีกหลายตัว และมีพื้นที่สำหรับเก็บรองเท้าซึ่งตัดเย็บเสร็จพร้อมขายวางกองอยู่ในบริเวณนี้ ถัดเข้าไปภายในตัวบ้านมีห้องนอน 4 ห้อง ด้านในสุดเป็นห้องน้ำและห้องครัว ภายในบ้านข้าวของถูกจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ พื้นบ้านเป็นพื้นปูนขัดมันไม่มีสี และบริเวณห้องน้ำถูกขัดเช็ดถูไว้อย่างสะอาด แม้ว่าภายในบ้านจะไม่มีหน้าต่างหรือช่องสำหรับให้อากาศถ่ายเทได้แต่ก็ไม่อึดอัดมากนัก ยกเว้นห้องครัวซึ่งร้อนมากและไม่มีช่องทางให้กลิ่นที่เกิดจากการปรุงอาหารได้ระบายออกไป

หน้าบ้านมีถนนปูนเล็กขนาดเลนเดียว และฝั่งตรงข้ามมีห้องซึ่งต่อเป็นเสมือนโรงงานไว้อย่างง่ายๆ ใช้เป็นพื้นที่สำหรับวางเครื่องตอกพื้นรองเท้า 1 ตัว ซึ่งใช้ตอกแผ่นหนังให้ได้ขนาดตามต้องการ นอกจากนี้ พื้นที่ส่วนนี้ยังใช้สำหรับประกอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้กลายเป็นรองเท้า มีวิทยุ 1 เครื่องและพัดลม 1 ตัว ไว้สำหรับเป็นเพื่อนคลายเหงาและคลายร้อนให้แก่พี่ภรรยาซึ่งนั่งทำงานในบริเวณนี้

ภูมิหลัง

แฟนพี่ภรรยาเล่าว่า เป็นคนอำเภอเมืองนครพนม เข้ามาหัดเย็บรองเท้าที่แถวๆ ท่าพระ ตั้งแต่อายุ 13 มากับพี่สาว ตอนแรกมาหัดเย็บผ้าก่อน ต่อมาเห็นว่า งานเย็บรองเท้านี้ยาก เป็นงานทำหาย จึงลองทำ อดทนฝึกเย็บอยู่ 6 เดือน ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการฝึกเย็บ ได้นอนแค่วันละ 3-4 ชั่วโมง คนอื่นๆ เขาเรียนกัน 2 ปี ยังเย็บไม่ได้ขนาดนี้เลย ตั้งแต่นั้นก็เย็บรองเท้ามาตลอด เคยไปทำงานในโรงงาน สอนให้วาดแบบ ตัดหนัง เย็บหนังจนประกอบเป็นรองเท้าเสร็จ มีลูกน้องมากมาย พี่ภรรยาทำงานอยู่ด้วยกัน เป็นหัวหน้าดูแลเรื่อง พื้นรองเท้า ประกอบชิ้นส่วนรองเท้า สองคนได้เงินเดือนสูง ทางโรงงานหาทางไล่ออก "เราสอนเขาจนทำเป็นหมดแล้ว เขาก็ไม่เอาเราไว้ เงินเดือนเราสูง" ทั้งคู่จึงออกมาทำกิจการของตัวเอง โดยมาเช่าตึกแถวในหมู่บ้านที่อยู่ปัจจุบันเป็นสถานที่สำหรับให้คนงาน 30 คน มีจักรเย็บหนัง 20 ตัว เมื่อส่งสินค้าไปแล้วเก็บเงินไม่ได้ ขาดทุนจนต้องเอารถปิคอัพ บ้านที่อยู่ไปจำนองกับธนาคาร จึงลดขนาดกิจการลงและขายสินค้าเองตามงานต่างๆ

เครือข่ายในการขายสินค้า OTOP เมื่อมีการจัดงานที่ไหนจะแจ้งข่าวให้ทราบ หรือหากมีงานซ้อนกันหลายงาน จะแบ่งกันไปออกร้าน หรือหากงานไหนขายดีจะโทรศัพท์มาบอกข่าวกัน มีการไปดูที่ที่จะขายของและจองล็อคให้กัน ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันเกิดขึ้นในกลุ่มของคนที่มาค้าขายกัน เพื่อเอื้อประโยชน์ให้แก่กัน บางครั้งก็อาศัยรถของเพื่อนขนของไปบ้าง ผักร้านให้ขายของแทนบ้าง กลุ่มซึ่งช่วยเหลือค้ำจุนในลักษณะนี้ทำให้การไปออกร้านขายของของพี่ภรรยา ดำเนินไปได้

นอกจากนี้ การผลิตรองเท้าออกมาขายจำนวนมากนี้ ไม่ได้ทำกันแต่เพียงคนในครอบครัวพี่ภรรยาเท่านั้น ยังมีเพื่อนอีกหลายสิบคนซึ่งเย็บชิ้นส่วนต่างๆ ของรองเท้าอยู่ตามบ้าน โดยพี่ภรรยาจักรเย็บหนังไปลงไว้ให้เย็บ ซึ่งคนกลุ่มนี้ พี่ภรรยาถือว่าเป็นพี่เป็นน้องซึ่งเมื่อก่อนเคยทำงานร่วมกันมา เมื่อประสบกับปัญหาด้านการเงินเมื่อครั้งนั้นก็ไม่ต้องทักกัน

ชีวิตประจำวัน

แฟนพี่ภรรยาจะออกร้านไปขายรองเท้าตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในนครปฐมและจังหวัดอื่นๆ เช่น บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี, จะเข็งเทรา, นครสวรรค์ ซึ่งขายสินค้าได้ดีมาก, กาญจนบุรี, วัดหนองปลาไหล นครปฐม, ห้างบิ๊กซี สาขาอ้อมใหญ่และนครปฐม ระยะเวลาที่ไปจะไป 7 วันบ้าง 10 วันบ้าง แล้วแต่งงานที่จัดในที่นั้นๆ

เมื่อไปออกร้านตามงานต่างๆ นั้น พี่ภรรยาจะขับรถปิคอัพบรรทุกสินค้าไปส่งช่วยจัดร้านและกลับมาบ้าน เพราะเป็นห่วงลูกสาวคนเล็ก เมื่อกลับมาพี่ภรรยาจะเตรียมทำรองเท้าไว้สำหรับขาย ส่วนแฟนพี่ภรรยาจะนอนพักที่เด็นท์หรือร้านที่ขายของเลย หรือบางครั้งอาจเช่าโรงแรมใกล้ๆ หรือ นอนค้างบ้านเพื่อน แต่ส่วนมากจะนอนค้างที่เด็นท์เลย ล่าสุดเพิ่งไปออกร้านที่จังหวัดราชบุรีมา ฝนตกมากทำให้น้ำท่วมบริเวณที่ผู้จัดเตรียมไว้ให้ขายของ ต้องย้ายของขึ้นไปขายริม

ถนนรวิงและนอนบนถนน "เราดมกลืนควันรททั้งวัน นอนเฝ้าของด้วย ดมกลืนท่อระบายน้ำด้วย เพื่อนชวนไปนอนบ้านเราไม่ไป ถ้าไปเราต้องมาพร้อมเขา เขามาเที่ยง ถ้าเราอนนี่ กลางคืนเราถักแมงมุมได้ 10 กว่าตัว เรานอนดึกแล้วตื่นเช้า ใส่บาตร แล้วเราเปิดร้านเลยตั้งแต่ตี 5 แต่ช่วงเช้านี้กว่าคนอื่นเขาจะเปิดกัน เราก็ตายได้ 1,000 กว่าบาทแล้วเหม็นควันรทมาก หน้าดำ ผมนี้แข็งยังกับไม้กวาดแข็งเลย"

ในขณะที่ขายรองเท้าที่ร้าน ระหว่างรอลูกค้ามาเลือกซื้อของหรือช่วงกลางคืน แฟนพี่ภมรจะนำไหมพรมมาถักเป็นตัวแมงมุมเพื่อไว้จำหน่ายด้วย "วันหนึ่งเราถักได้ 20 ตัว เราก็ตายแล้ว 200 เราไม่อยู่เฉยนะ มันขายได้ บางครั้งเราทำจนตาเราเบลออกไปหมด มองเบอร์รองเท้าไม่เห็นเลย แต่เราต้องทำ มันได้เงิน"

ช่วงที่ว่างจากงานออกร้าน ไม่ได้หมายความว่าพี่ภมรและแฟนจะอยู่ว่างๆ หรือใช้เวลาไปกับการเที่ยวพักผ่อน แต่ต้องใช้เวลาช่วงนี้ตัดเย็บรองเท้า เตรียมสินค้าไว้สำหรับขาย

พี่ภมรจะรับหน้าที่ไปขายรองเท้าที่ตลาดน้ำลำพญาในวันเสาร์-อาทิตย์ ตั้งแต่ 8 โมงเช้าจนถึง 4 โมงเย็น อาจจะมีบางวันที่ไม่ได้ไปขายเพราะมีงานอย่างอื่น

มื้ออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

ในช่วงที่ไปออกร้านขายสินค้านั้น แฟนพี่ภมรจะทานอาหารตามแต่จะหาได้ใกล้ๆ กับร้านที่ขายของ เพราะไม่สะดวกในเรื่องสถานที่ รวมถึงไม่มีเวลา ที่จะปรุงอาหารเอง จึงซื้อเป็นอาหารง่ายๆ อาหารจานเดียว เช่น ผัดกะเพรา ราดข้าว ข้าวมันไก่ เป็นต้น มีอะไรก็กินอย่างนั้น ไม่มีเวลาจะมานึกว่าจะไปหาซื้ออาหารอย่างนั้นอย่างนี้มาทาน หรือบางครั้งไม่มีแม้แต่วเวลาจะทานข้าว "บางที ถ้าขายของดี ๆ อย่างที่นครสวรรค์ ขายดีมากตั้งแต่ตี 5 ซื้อแกงมาจนบูดยังไม่ได้อินเลยก็มี" ส่วนพี่ภมร จะทำกับข้าวทานเองที่บ้าน จะทำอาหารง่ายๆ เช่น ผัดผัก ทอดปลา ทอดไข่ หรือบางวันจะซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ส่วนลูกสาวคนเล็ก มื้อเช้า ทานนม มื้อกลางวันไปทานที่โรงเรียน ส่วนมื้อเย็น ทานแต่ผลไม้ อย่างเช่น น้อยหน้า ลองกอง เงาะ

วันที่ไม่ได้ออกร้านขายของแฟนพี่ภมรจะเป็นคนทำกับข้าว โดยจะทำตอนเช้าเพื่อไว้ทานตลอดทั้งวัน อย่างเช่น ปลาทอด ต้มจืด ยำหอยดอง น้ำพริกผักต้ม ซึ่งน้ำพริกส่วนมากจะซื้อจากร้านเพื่อนที่ขายของด้วยกัน น้ำพริกที่ตัวเองจะเป็นน้ำพริกกะปิเท่านั้น

มื้ออาหาร บางวันแฟนพี่ภมรจะทาน 3 มื้อ บางวัน 2 มื้อ แล้วแต่หากไม่หิว ทำงานเพลินก็จะทานแค่ 2 มื้อ มื้อที่จะทานพร้อมกับพี่ภมร คือ มื้อเย็น ประมาณ 6 โมงเย็น ส่วนตัวพี่ภมรทานข้าววันละ 2 มื้อ มื้อเช้าพี่ภมรจะกินกระตังแดง 1 ขวด มื้อเที่ยงจะทานอาหารง่ายๆ ทำเองบ้าง ซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้านบ้าง เช่น ผัดกะเพรา กวยเตี๋ยว ส่วนรายการอาหารที่ทานบ่อย เช่น ปลานิลทอด ทานกับน้ำปลา เนื้อผัดกะเพรา น้ำพริก ผักสด

มือนักของพี่ภมร หมายถึง มื้อเย็น "เวลามันให้ เที่ยงกินข้าวแล้วรีบทำงาน (เย็น) ใกล้เลิกงาน กับข้าวเยอะกว่ามื้ออื่น มีเวลานั่งทาน"

รสชาติอาหาร พี่ภมรบอกว่า "ไม่ทานเผ็ด ง่าย ๆ เรียบ ๆ รสชาติปานกลาง"

การปรุงอาหาร จากการได้เข้าไปร่วมปรุงอาหารกับแฟนพี่ภรรยาในวันซึ่งมีแขกมาที่บ้านหลายคน อาหารในวันนั้นประกอบด้วย ต้มยำไก่และน้ำพริกกะปิ ออกรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ทานกับผักสด (มะเขือเปราะ,แตงกวา) ปลาหูหนึ่งทอด ปลาหูเค็มทอด ชะอมไข่ เครื่องปรุงที่ใส่น้ำพริกกะปิ 1 ถ้วยเล็ก คือ กะปิ น้ำปลา ผงชูรส น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริก กระเทียม ส่วนในชะอมไข่ 3 ใบ จะเติมซอสปรุงรส น้ำปลาและผงชูรส 1 ช้อนชา กับข้าวอีกอย่างคือน้ำพริกแมงดา ซื้อจากร้านเพื่อนที่ไปขายของงาน OTOP ด้วยกัน

อาหารฝรั่ง น้ำผลไม้ ไม่ได้ทาน ไม่ชอบ

ผลไม้ ลูกสาวคนเล็กของครอบครัวนี้ชอบทานผลไม้มาก เมื่อก่อนรูปร่างอ้วนกว่าตอนนี้มาก ตอนนี้อ้วนผัดกับผลไม้มาก โดยเฉพาะเมื่อเย็นไม่ทานข้าวเลย ทานแต่ผลไม้ แม่เล่าว่า ลูกสาวลดความอ้วน เพราะเพื่อน ๆ ตัวเล็ก ๆ ผอม ๆ กันทั้งนั้น นี่ชอบกินผักผลไม้มาก จะทานแต่พวกนี้มาหลายเดือนแล้ว

แหล่งอาหาร

แฟนพี่ภรรยาจะซื้อของสดของแห้งจากตลาดสด และตามงานซึ่งไปออกร้านขายของ ขึ้นอยู่กับว่าสะดวกที่ไหนก็ซื้อที่นั่น ส่วนร้านค้าในหมู่บ้านไม่ได้ซื้อหรือทานอาหารเลย เพราะถ้าอยู่บ้านก็จะทำกับข้าวไว้ทานเอง ส่วนพี่ภรรยา จะซื้อผักสดหรืออาหารบางอย่างจากตลาดน้ำลำพญา น้ำปลาซื้อจากรถเร่ซึ่งมาขายในหมู่บ้าน ไม่เลือกยี่ห้อ ซื้อครั้งหนึ่ง 24 ขวด หนึ่งถัง ส่วนผงชูรสซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน

ส่วนที่ใช้ทำครัวของบ้านนี้ มีขนาดไม่ใหญ่ อยู่ลึกสุดของบ้าน ด้านซ้ายมีตู้กับข้าวเล็กวางอยู่และชั้นไม้วางถึงใส่ข้าวและหม้อหุงข้าว 3 ใบ เครื่องปั่น 1 เครื่อง ครกหินใหญ่ 1 อัน ถัดมาเป็นอ่างสำหรับล้าง ที่กำแพงมีหม้อแขวนอยู่หลายขนาดหลายใบ มีเตาแก๊ส 2 หัวสำหรับปรุงอาหาร อุปกรณ์สำหรับหั่น เช่น มีด เขียง เครื่องปรุง มีหลายชนิด เช่น น้ำปลาผสมตรากุ้งกุลาดงแดง ราคา 15 บาท ซอสมะเขือเทศไฮน์ ซีอิ๊วดำเค็มตราสิงห์บิน สูตร 2 ซอสปรุงรสฝาเขียว น้ำตาลทราย ผงชูรส กะปิ ที่พื้นใกล้ ๆ กันมีลังใส่ขวดน้ำปลา ซอสปรุงรสที่ใช้แล้ววางอยู่เต็มลัง

ตู้เย็น มีของอยู่ไม่มาก เช่น ผักสด 2-3 อย่าง เครื่องสำอางแช่อยู่ในตู้เย็น

โอกาสพิเศษสำหรับครอบครัว ก็คือวันที่ว่างจากงาน ครอบครัวนี้จะไปทานหม้อจุ่มที่บ้านไม่รู้โรยพร้อมหน้ากัน ครั้งสุดท้ายที่ไปทานข้าวนอกบ้านด้วยกันผ่านมานานหลายเดือนแล้ว

สุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

พี่ภรรยามีสุขภาพแข็งแรง ปีหนึ่งจะเป็นหวัดสักครั้งหนึ่ง อาการป่วยอย่างอื่นไม่มี ส่วนแฟนพี่ภรรยาเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไปหาหมอและรับยาจากคลินิกวิวัฒน์ ส่วนมากจะไปใช้บริการที่คลินิกเพราะไม่เสียเวลามาก หากไปโรงพยาบาลต้องรอนานเสียเวลาเป็นวัน อาการของโรคความดันฯ ที่พี่ภรรยาเห็นจากแฟนก็คือ หน้ามืด สาเหตุน่าจะเกิดจาก "อ้วน ไม่ได้ออกกำลังกายน่าจะมีส่วน ไปขายของก็ได้ ออกบ้าง ลูก เดินบ้าง ยกของบ้าง แต่เวลานั่งเยอะกว่า" ตามถึงความเค็ม พี่ภรรยาบอกว่า นึกถึงเกลือ ส่วนโซเดียม พี่ภรรยาไม่รู้จักราคืออะไร

สรุป

จากการเข้าไปพูดคุยหลายครั้งและการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม เห็นได้ว่า ครอบครัวนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำงานตัดเย็บรองเท้า การขายรองเท้า มักจะเล่าถึงแต่เรื่องงาน เรื่องการขายสินค้า จะไปขายที่ไหน ขายได้ดีแค่ไหน เพื่อนที่ขายของด้วยกันเป็นอย่างไร มุ่งเรื่องงานเป็นหลัก อาหารการกินถือเป็นเรื่องรอง ไม่ใคร่ได้มีเวลามาใส่ใจ หรือพิถีพิถันกับการเลือกซื้ออาหารและการปรุงอาหารรับประทาน การบริโภคอาหารก็เพื่อให้มีแรงในการทำงานต่อไป

กรณีศึกษาที่ 4: ครอบครัวผู้อพยพ

ตระกูลนี้เป็นตระกูลเก่าแก่ของชุมชน ญาติพี่น้องอาศัยอยู่ใกล้กัน 6 หลังคาเรือน บ้านซึ่งเลือกเป็นกรณีศึกษา นี้ เป็นร้านขายอาหารตามสั่งและขายของชำ มีสมาชิก 4 คน คือ ยาย พ่อ (ขลุ่ย) แม่(เจ็ซิม) และลูกสาว (สุพร) ยายอายุ 83 ปี ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไชมันอดตันในเส้นเลือด หัวใจ ตอนนี้อาศัยอยู่ที่โรงพยาบาลสนามจันทร์ ยายตื่นนอนตั้งแต่ตี 5 ช่วยเตรียมของสดซึ่งลูกเขยไปซื้อมาจากตลาดสดบานไม่รู้โรย เพื่อเตรียมไว้ปรุงขายในวันนั้น เช่น หั่นเนื้อหมู ปลาหมึก กุ้ง ล้างและหั่นผักต่างๆ ตอนเย็นช่วยล้างจานที่ลูกค้ามาทาน ปกติยายจะเข้านอนประมาณ 2-3 ทุ่ม ส่วนขลุ่ย ชายวัย 43 ปี ผู้ซึ่งมีใบหน้าอ่อนกว่าที่จะคาดเดาได้ถูกว่าเขามีอายุ 40 กว่าแล้วนี้ เป็นคนชยันต เมื่อแต่งงานได้ย้ายเข้ามาอยู่ที่บ้านภรรยา เจ็ซิม บุคลิกเป็นคนอริยาศยดี ยิ้มเก่ง ทั้งคู่มีลูกสาว 1 คน อายุ 11 ขวบ กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน ตั้งอยู่ริมถนนมาลัยแมนใกล้กับศาลาอ่านหนังสือของหมู่บ้านซึ่งดูเหมือนศาลาร้างที่ไม่มีการมาใช้งานมาเนิ่นนาน บริเวณด้านหน้าร้านมีป้ายร้านสุพร (ชื่อลูกสาว) ตั้งอยู่ด้านหน้าสุด ถัดมามีม้าหินอ่อนตั้งกระจายอยู่หลายโต๊ะไว้สำหรับให้ลูกค้านั่งทานอาหาร ถัดมาเป็นส่วนที่ทำอาหารตามสั่ง ซึ่งจะมีตู้กระจกใสใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นหมูและเครื่องปรุงอย่างอื่น ที่ตู้นี้มีสติ๊กเกอร์ติดไว้ว่า มีบัตรโทรศัพท์จำหน่าย ซึ่งมีลูกค้าแซวว่า "บัตรโทรศัพท์ต้มยำชามหนึ่ง" ถัดมามีหม้อก๋วยเตี๋ยว เตาสําหรับผัดอาหารตามสั่ง และถึงสีแดงสำหรับใส่เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลาหมึก กุ้ง หมูสับ ลูกชิ้น เพื่อรักษาความเย็นให้อาหารไม่บูด ถัดเข้าไปเป็นบริเวณขายของชำ จิปาถะต่างๆ วางระเกะระกะตามชั้นต่างๆ มีตู้ฝุ่นเกาะอยู่บ้าง สินค้ามีหลายอย่าง เช่น ผงซักฟอก กระจาดชกชู้ นมกล่อง นมกระป๋อง ขนมถุง ลูกอม มาม่า ขนมปัง แซนวิช น้ำอัดลม น้ำเปล่า เหล้า บุหรี่ ข้าวสาร ไข่ไก่ ผักต่างๆ เครื่องปรุงรสต่างๆ น้ำปลา ผงชูรส รสดี เป็นต้น ด้านในเป็นส่วนที่พักอาศัยมี 2 ชั้น ยายกับหลานนอนที่ห้องด้านล่างใกล้ห้องน้ำ ชั้นบนเป็นห้องนอนของขลุ่ยและเจ็ซิม ด้านข้างบ้านใช้เป็นส่วนล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ครัวทั้งหลาย

ภูมิหลัง

บ้านเดิมของยายอยู่ที่ตำบลใกล้ๆ เมื่อแต่งงานแล้วได้ย้ายมาอยู่กับสามี ซึ่งเมื่อก่อนบริเวณนี้ยังเป็นป่าอยู่ อาชีพดั้งเดิมคือ ทำนา ทำไร่ไถ่ ไร่ข้าวโพด ปัจจุบันสามีเสียชีวิตแล้ว ตัวยายก็แก่มากและมีโรคประจำตัวหลายโรค ลูกสาวคนเล็ก (ซิม) พักอาศัยอยู่ด้วยกันที่นี่ และเป็นคนดูแลเรื่องค่ารักษาพยาบาลของยาย ลูกสาว(ซิม)และลูกเขย (ขลุ่ย)เปิดร้านขายอาหารตามสั่งและขายของชำอยู่ที่บ้าน เปิดขายมานาน 10 กว่าปีแล้ว

ชีวิตประจำวัน

ปกติขลุ่ยจะตื่นนอนตี 4 ครึ่ง แล้วไปซื้อของสดและของแห้งที่ตลาดสดในตัวอำเภอทุกวัน เพื่อมาขายที่ร้านของตัวเอง กลับมาถึงตี 5 กว่าๆ จะมาเตรียมตั้งร้านและเตรียมเครื่องปรุงให้พร้อม ร้านสุพรรณเปิดขายตั้งแต่ 7 โมงเช้า ลูกค้าช่วงเช้าจะเป็นคนที่ทำงานนอกบ้านจะแวะมาทานอาหารตามสั่งแล้วไปทำงาน บางคนซึ่งทำงานรับจ้างเย็บผ้าอยู่ที่บ้านจะแวะมาซื้ออาหารสด เช่น ผัก หมู ไข่ เครื่องปรุงรสอื่นๆ กลับไปบ้าน เพื่อไปทำกินเอง ส่วนช่วงเที่ยง เป็นช่วงที่ลูกค้ามากที่สุด คนที่ทำงานอยู่ใกล้ๆ แถวนั้นจะแวะมาทานก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวตามสั่ง หรือคนที่อยู่บ้านไม่ได้ออกไปไหนก็จะมาสั่งอาหารทาน เมื่อหลังบ่าย 2 โมงไปแล้วคนจะไม่ค่อยเยอะแต่ยังมีอยู่บ้าง หลัง 4 โมงเย็นจะทยอยเก็บของล้างทำความสะอาดไปจนถึง 5 โมงกว่า ของสดที่ขายไม่หมดจะเก็บใส่ถังสีแดงใส่น้ำแข็งแช่ไว้ขายต่อวันรุ่งนี้ พอเช้าวันรุ่งขึ้น ตี 5 จะซื้อของมาเพิ่มเพื่อขายในวันต่อไป รวมถึงซื้อข้าวกล่อง อย่างเช่น ข้าวมันไก่ หรือขนมไทย ขนมปังมาขายด้วยแต่ไม่มากนัก จะเข้านอนประมาณ 5 ทุ่ม ชีวิตประจำวันเป็นเช่นนี้แทบทุกวัน น้อยครั้งที่จะปิดร้าน หากต้องไปทำธุระจะต้องมีคนอยู่ขายของที่ร้าน เจี๊มบอกว่า "ลูกค้าประจำเรามี เขาจะไม่มียะไรกิน"

ช่วงที่ขายของขายอาหารมีรายได้ดี 1 วันวันละ 5,000-6,000 บาท คือช่วงที่พื้นที่แถบนี้ปลูกอ้อยกันมาก มีคนงานปลูกอ้อยมาอุดหนุนอยู่ไม่ขาด ส่วนช่วงนี้ไม่ค่อยดี ขายได้วันละ 2,000-3,000 บาท

มื้ออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

อาหารที่ขายทาน ลูกสาวกับลูกเขยทำให้ทาน จะเป็นกับข้าวที่เคี้ยวง่าย ๆ ไม่ทานอาหารรสจัด น้องสุ เล่าว่า พ่อกับแม่ทานรสจัด เผ็ด ส่วนสุ ชอบรสเปรี้ยว เค็ม มื้อเช้า ทานที่บ้าน มื้อกลางวัน ทานที่โรงเรียน ส่วนมื้อเย็นทานที่บ้าน ชอบทานขนมกรุบกรอบ เช่น เลย์รสสาหร่าย ในแต่ละวันจะทานเยอะมาก เพราะที่บ้านมีขายจึงหยิบทานได้ตลอด ขลุ่ยบอกว่า บางวันกินจนไม่กินข้าวเลย

ครอบครัวนี้ส่วนใหญ่จะทำกับข้าวทานเอง มีบ้างที่ซื้อจากรถเร่ที่ผ่านมาขาย เช่น ส้มตำ ไก่ย่าง ขนมจีน น้ำยา ข้าวโพดต้ม ไอศกรีม

ขลุ่ยทานมื้อเช้าตอน 9 โมง ทานโอวัลติน 1 แก้ว ขนม 1 อัน ส่วนมื้อที่สอง ทานตอนบ่าย 3 โมง กินข้าวและมีกับข้าวหลายอย่าง เป็นอาหารที่ทำเอง หรือบางครั้งก็ทานอาหารจานเดียว ทำเองอีกเช่นกัน มื้อที่สาม ทานตอน 2 ทุ่ม เป็นมื้อเดียวที่ทานพร้อมกับเจี๊ม ส่วนมื้ออื่นนั้นต้องผลัดกันขายของให้ลูกค้าจึงไม่ทานพร้อมกัน มื้อนี้ก็เช่นกันกับข้าวทำเองอีกเช่นกัน อาหารที่ทานเช่น ผัดผักใส่หมู น้ำพริกกะปิ ผักต้ม ต้มจืดเต้าหู้ใส่ไข่หมูสับ ปลาเนื้แดดเดียวทอด เนื้อผัดกะเพรา ไข่ทอด เป็นต้น หลังอาหารบางมื้อจะทานผลไม้ เช่น ลองกอง ทุเรียน เงาะ ส่วนขนม ของหวาน นานๆ จะทานสักครั้ง เช่น มันต้ม ไอศกรีม

แหล่งอาหาร

ซื้อของสดจากตลาดทุกเช้ามีดี ส่วนของแห้ง เครื่องปรุงรสซื้อจากร้านขายส่งในตลาดบานไม่รู้โรย เมื่อถามถึงปริมาณเครื่องปรุงรสที่ขายหรือที่ใช้ในการปรุงอาหาร เจี๊ม บอกว่า ไม่รู้ พยายามคิดดูก็บอกไม่ได้ว่าปริมาณเท่าไร เพราะไปซื้อของทุกวัน พออะไรที่หมดหรือใกล้หมดก็จะซื้อมาเติม ไม่ได้จดหรือเช็คของว่าสิ้นค้าในแต่ละวัน สัปดาห์หรือในแต่ละเดือนขายไปได้มากน้อยเท่าใด และประกอบกับการสังเกตจากสภาพสินค้าหลากหลายชนิดที่วางอยู่บนชั้น

หรือวางกองอยู่กับพื้นอย่างระเกะระกะนั้น สินค้าบางอย่างมีซีฝุ่นจับหนา และการเปิดร้านขายของทุกวัน ขายอาหารตามสั่งด้วย จึงไม่มีเวลามาใส่ใจว่า สินค้าชนิดไหนขายได้มากน้อยเท่าใด

อาหารที่ทำขาย

การเลือกซื้ออาหาร เลือกของสดใหม่ ของดี ของที่เลือกซื้อมาปรุงขายก็เป็นของอย่างเดียวกับที่ปรุงทานที่บ้าน รสชาติอาหารที่ทำให้ลูกค้าทาน "ลูกค้าบ้านเราไม่กินหวาน กินกลางๆ ถ้าหวานจะเป็นพะไล 'ไข่ลูกเขย" ผู้วิจัยได้ชิมอาหารที่เจี๊ยมและขลุ่ยปรุงแล้ว น้ำซุยก้วยเตี๋ยหรืออาหารตามสั่งไม่ออกรสหวาน ข้อสังเกตที่ได้จากการไปช่วยปรุงและช่วยเสิร์ฟเห็นว่า กระปุกสำหรับใส่ผงชูรสนั้นไม่ได้ใส่แต่ผงชูรสที่มีสีขาวเท่านั้น แต่มีผงสีน้ำตาลปนอยู่ด้านบนด้วย ซึ่งคือ ผงรสดี ซึ่งร้านนี้จะใส่ผสมกันแล้วนำมาปรุงอาหาร

อาหารที่ปรุงขายโดยส่วนมากแล้ว เจี๊ยมจะเป็นคนทำก้วยเตี๋ยหมู, ก้วยเตี๋ยเย็นตาโฟ ส่วนพี่ขลุ่ยจะทำกับข้าวอาหารตามสั่ง เช่น ผัดกะเพรากุ้ง ปลาหมึก หมู ผัดพริกแกงหมูใส่ถั้วฝักยาว ผัดพริกสดหมู แกงป่าหมู ผัดไทย ข้าวผัดหมู ราดหน้า ต้มยำ ต้มจืด

ตัวอย่างเครื่องปรุงที่พี่ขลุ่ยใช้ในการปรุงอาหารผัดกะเพรารวมมิตร เดิมขอสปริงรส ซีอิ้วดำหวาน น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา รสดีและผงชูรส 1 ช้อนชา น้ำมันหอย 2 ช้อนชา น้ำซุยก้วยเตี๋ย เครื่องปรุงรสที่ใส่ในอาหารตามสั่งจานอื่นๆ ก็คล้ายๆ แบบนี้ เมื่อพี่ขลุ่ยไม่อยู่ร้าน เจี๊ยมจะรับหน้าที่ปรุงอาหารตามสั่งเอง อย่างเช่น ผัดพริกสดหมูใส่หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้า เครื่องปรุงรสที่ใช้คือ รสดีและผงชูรส ครึ่งช้อนชา น้ำมันหอย 2 ช้อนชา ขอสปริงรสนิดหน่อย ขอสพริก 1 ช้อนชา

ส่วนก้วยเตี๋ยนั้น เจี๊ยมมักจะเป็นคนปรุง โดยจะปรุงน้ำในซามต่างหากแล้วเทลงในซามซึ่งลวกเส้นก้วยเตี๋ยและผักไว้ ใส่รสดีและผงชูรส 1 ช้อนโต๊ะและเติมน้ำซุยก้วยเตี๋ย ถ้าเป็นก้วยเตี๋ยเย็นตาโฟ จะใส่เต้าหู้ยี้ กากหมู น้ำตาล รสดี และผงชูรส ลงในถ้วยผสมตักน้ำซุยก้วยเตี๋ยมาคนแล้วค่อยเทใส่ในซามก้วยเตี๋ยที่ลวกเส้น ผักบั้ง ใส่ปลาเส้น ปลาหมึก ลูกชิ้น เห็นหูหนูขาว เกี้ยว 2 แผ่น

สุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโซเดียม พี่ขลุ่ยบอกว่า "ไม่แน่ใจ" ส่วนโรคความดันโลหิตสูงนั้น "รู้จัก รู้ว่าปวดหัว ตีบๆ" สาเหตุเกิดจากความเครียด เหนื่อย พี่ขลุ่ยบอกว่า เจี๊ยมเป็นโรคความดันสูงไปตรวจกับหมอเล็ก กินยาบ้างไม่กินบ้าง ตามความคิดของเจี๊ยม คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะมีอาการ ปวดหัว สาเหตุเกิดจาก "อายุมาก พักผ่อนไม่พอ นอนไม่พอ" ญาติพี่น้องมีเป็นโรคนี้ "พี่ชายเป็น แม่เป็น"

แม้ว่าที่บ้านนี้จะมีคนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 2 คน แต่ก็ไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ยังคงทานอาหารตามปกติที่เคยทานกัน

กรณีศึกษา 5: ครอบครัวบารมี

ตระกูลนี้ถือเป็นตระกูลใหญ่ที่สุด มีฐานะดีและเป็นผู้นำทางการเมืองของชุมชนบ้านหนองบ้านชั้น กลุ่มญาติพี่น้อง 10 หลังคาเรือนซึ่งตั้งอยู่ใกล้ๆ กันนั้น ไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ บ้านที่เลือกเป็นกรณีศึกษาคือ บ้านของยายแมว สมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านนี้มีทั้งหมด 7 คน คือ ยาย 1 คน ลูกสาว 1 คน หลานชาย 3 คน หลานสะใภ้ 1 คน เหลน 1 คน

ยายแมว

หญิงวัย 72 ปีนี้ สามีเสียชีวิตแล้ว มีลูกด้วยกัน 4 คน ลูกชายคนโตเป็นผู้ใหญ่บ้านหมู่ 15 พักอยู่บ้านติดกันส่วนคนรองทำมาหากินอยู่ที่บ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี คนที่สาม เป็นผู้หญิงทำงานรับราชการอยู่ในมหาวิทยาลัยใกล้บ้าน วันธรรมดาจะพักอยู่ในบ้านพักในมหาวิทยาลัยส่วนวันหยุดจะกลับมาอนงค์ที่บ้าน ซึ่งสร้างอย่างสวยงามเป็นบ้านไม้ชั้นเดียวติดเครื่องปรับอากาศ มีสนามหญ้าใหญ่หน้าบ้าน และคนสุดท้องเป็นผู้หญิงอาศัยอยู่ด้วยกันที่ ยายแมวมีหลานหลายคนเพราะลูกทุกคนแต่งงานมีครอบครัวแล้ว

สภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน มีสนามหน้าบ้านกว้างก่อนจะเข้าถึงตัวบ้านซึ่งเป็นบ้านปูนชั้นเดียวติดแอร์ บานประตูเป็นกระจกสีชาบานเลื่อน เมื่อเปิดประตูเข้าไป จะเป็นพื้นที่ซึ่งครอบครัวใช้เป็นที่นั่งทานข้าวด้วยกันบนพื้นซึ่งปูกระเบื้องขัดมันไว้ มีโทรทัศน์ มีอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ 1 เครื่อง ตั้งอยู่ด้านหลังโทรทัศน์ ด้านซ้ายเป็นห้องกระจกติดแอร์ซึ่งใช้เป็นห้องนอน 2 ห้อง ด้านขวามีชุดรับแขกตั้งอยู่ 1 ชุด เมื่อเดินลึกเข้าไปในบ้าน มีข้าวของเสื้อผ้าวางอยู่ไม่เป็นระเบียบ ส่วนครัวอยู่ด้านหลัง ถัดจากห้องนอนไป

ภูมิหลัง

ยายแมวเกิดและเติบโตที่นี่ พ่อแม่ของยายแมวเสียชีวิตตั้งแต่ยายยังเด็ก ยายเล่าว่า มาได้กับตานี้เพราะเขาจุดมาชีวิตยายต่อสู้หาหนทางทำมาหากินมาด้วยตัวเอง สามี เป็นลิเก เจ้าชู้ เล่นไพ่ ยายบอกว่า เป็นผัวในนาม ไม่ได้มาช่วยกันทำงาน ยายเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก็มารับจ้างทำงานในไร่อ้อย ไร่ข้าวฟ่าง ไร่ข้าวโพด ได้ค่าแรงวันละ 5 บาท ต่อมาไปรับจ้างทำงานอยู่ในสวนมะม่วง แล้วสอยมะม่วงไปขายที่ตลาดโอเดียน ตัวเมืองนครปฐม ตอนแรกก็ค้าขายไม่เป็น ก็ไปยืนดูว่าคนอื่นเขาทำกันอย่างไร แล้วก็ลองทำดู ซื้อมะม่วงจากสวนกิโลกรัมละ 1 บาท ไปส่งขายที่ตลาดกิโลกรัมละ 8.50 บาท ยายเล่าว่า ได้กำไรดี เมื่อหมดหน้ามะม่วงก็ซื้ออย่างอื่นไปขาย เช่น กล้วย พักทอง ทำแบบนี้อยู่หลายปีจนสามารถซื้อรถสิบล้อ รถปิคอัพ รถไถ และซื้อที่ดินเก็บไว้ได้หลายแปลง

ต่อมา ยายหันกลับมาทำไร่อ้อยอีก ช่วง 30 ปีที่แล้ว อ้อยราคาตก ขาดทุน ต้องขายรถ ขายที่ดินไปใช้หนี้ที่ขอ ยืมมาจ่ายให้คนงาน ขายที่ดินไป 50 ไร่ ยังใช้หนี้ไม่หมด เพราะตอนนั้นที่ดินราคาถูก ช่วงนั้น ยายเป็นทุกข์มาก ช่วงนี้เล่าไปแล้วยายก็น้ำตาไหล ยายเล่าว่า ไม่มีข้าวจะกิน เงินสักบาทก็ไม่มี ต้องให้หลานไปขอยืมข้าวบ้านป้ามาหุงกิน มีไข่อยู่ใบ ต้มแล้วแบ่งเป็น 3 ส่วน ให้ลูก 2 คน หลาน 1 คนแบ่งกันกินกับน้ำปลา ยายบอกว่า ไม่ได้เล่าให้ลูกฟัง ยายพยายามหาหนทางด้วยตัวเอง คนแถวนี้ไม่มีใครอยากจะช่วยด้วย กลัวว่ายายจะยืมเงิน ยายพยายามคิดหาหนทาง ซื้รถเครื่องไปนี้ร้องให้ไปตลอดทาง คิดว่าจะทำยังไง หนี้ถึงจะหมด แล้วยายก็พบหนทาง ยายไปเป็นนายหน้าขายที่ดิน ได้

ค่าตอบแทนร้อยละ 3-5 ของเงินที่ขายได้ ยายเป็นนายหน้าขายที่อยู่ 2 ปี ใช้หนี้สินไปล้านห้าแสนบาท เหลือเงินอยู่อีกกว่าครึ่งล้าน หลังจากนั้นก็หยุดงาน เพราะลูกโตทำงานกันหมดแล้ว

ทุกวันนี้ รายได้ของยายมาจากการขายขวดแก้ว ขวดพลาสติก ที่คนขับรถบรรทุกของลูกชายกินแล้วจะเก็บมาไว้ให้ กระดาษที่ใช้แล้ว ลูกสาวจะเอามาให้ไว้ซึ่งก็โลซาย น้ำมันเครื่องเก่าที่ถ่ายออกมาจากรถสิบล้อ รถพ่วงของลูกชาย ยายเอามาขายได้เงินมาครั้งละ 800 บ้าง 1,000 บ้าง 1,600 บ้าง เดือนหนึ่งขาย 4-5 หน ได้เงินมาหลายพันบาท และลูกก็ให้เงินใช้บ้าง

ชีวิตประจำวัน

ตื่นนอนตั้งแต่ตี 4 ดูแลจ่ายเงินค่าจ้างให้คนขับรถบรรทุก 6 ล้อ (มีคันเดียว) ก่อนไปส่งอาหารไก่ อาหารปลา ตามจุดหมายที่มีคนว่าจ้างมา (รถบรรทุก 6 ล้อเป็นของลูกสาว) แล้วก็มาหุงข้าว เตรียมทำกับข้าวเช้าง่าย ๆ หรือบางครั้งก็ไปซื้อที่ร้านค้า ร้านขายลักษณะ ให้หลานชาย 2 คน กินก่อนจะไปโรงเรียน บางวันยายก็ทำกับข้าวไปใส่บาตรที่หมู่บ้าน บางวันลูกสาวก็ไปใส่บาตร หลังจากนั้น ภูบ้าน ตากผ้า พับผ้า ดูโทรทัศน์ นอนบ้าง หรือมีธุระออกไปข้างนอกบ้าง ยายใช้รถมอเตอร์ไซด์ขี่ไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง

ยายไปทำบุญที่วัดทำทุ่งนาทุกวันพระ ทำกับข้าวไปถวายพระ "อยากกินอะไรก็ทำไปทำบุญอย่างนั้น" พอพระฉันเสร็จประมาณ 3 โมงเช้าก็กลับบ้าน กินยาเบาหวานก่อน 30 นาที แล้วค่อยกินข้าว ถ้าเหนื่อยก็นอน

ปกติยายเข้านอน สามทุ่ม แต่วันนี้พิเศษจะไปดูลิเก ยายชอบดูลิเก เย็นนี้จะไปดูที่หนองงูเหลือม มีรถมารับตอน 6 โมงเย็น ไปด้วยกันหลายคน ลิเกจะเล่น 3 ทุ่มจนถึงเที่ยงคืน ช่วงบ่ายนี้ยายจะไปม้วนผมที่ร้านทำผมก่อนเพื่อเตรียมตัวไปดูลิเกตอนเย็น

มื้ออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

ยายแหมแทบไม่ได้ทานข้าวพร้อมกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวเลย อาจจะมีบ้างบางมื้อที่ได้ทานพร้อมกัน อาหารมื้อเช้า ยายทำง่าย ๆ เช่น ทอดไข่ ทอดปลา ผัดกะเพราหมู ผัดเผ็ดหมู หรือบางครั้งไปซื้อกับข้าวสำเร็จจากร้านขายลักษณะ เช่น แกง น้ำพริก กับข้าวที่เหลือจากมื้อเช้า ก็ไว้ทานในมื้อกลางวันและมื้อเย็น

มื้อเย็น ยายจะทานประมาณ 6 โมง แต่ลูกสาวกับหลานจะกลับมาทานประมาณ 3 ทุ่ม หลังจากลูกสาวกลับจากทำงานล่วงเวลา และหลานเรียนพิเศษเลิก อาหารที่รับประทานมีทั้งซื้อมาจากนอกบ้าน เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ, ราดหน้า, ไก่ย่าง ที่ ยายซื้อจากร้านค้า หรือบางครั้ง ลูกสาวจะต้มมาฆ่า, ผัดมาฆ่าให้ลูกทาน

อาหารที่ยายแหมชอบ คือ แกงส้มผักรวม น้ำพริก ผักต้ม ผักจะเก็บจากแถวบ้านบ้างเช่น กระถิน สะเดา ที่ซื้อจากร้านข้างบ้าน เช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว อาหารฝรั่ง ขนมปัง กาแฟ หรืออาหารอย่างปลาเค็ม มาฆ่า ส้มตำ ยายก็ไม่ได้ทาน ยายบอกว่าไม่ชอบ ส่วนก๋วยเตี๋ยว นาน ๆ จะกินสักที หากจะไปกินก็จะไปกินที่ร้านค้าข้างบ้าน รสชาติอาหาร ยายบอกว่า กินรสเปรี้ยว เค็ม ไม่เผ็ดมาก แต่ลูกสาวบอกว่า ยายกินหวาน ทำกับข้าวหวาน

ยายเล่าถึงวิธีทำอาหาร อย่าง หมูทอด เครื่องปรุงที่ใส่มี รสดี น้ำตาล หมักหมูไว้ก่อนแล้วค่อยเอาไปทอด, ปลากระป๋องแกงส้ม ยายจะตำพริกแกงเอง ใส่ตะไคร้ กระชาย หอม พริก กระเทียมนิดหน่อย เกลือ แล้วปรุงรสด้วย

มะขามเปียก เหงา น้ำตาล ก่อนปรุงชิมก่อน ต้องให้ได้สามรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ไม่เผ็ด กินรสเดียวกันทั้งบ้าน ส่วนรายการอาหาร ผัดกระเพรา ยายบอกว่า "หลานชอบให้ผัดให้กิน" เครื่องปรุงที่ใส่ก็คือ "น้ำปลา น้ำมันหอย ซีอิ๊วดำใส่ชนิดหนอย น้ำตาลหนอยแทนผงชูรส"

ผลไม้กินตามฤดูกาล เช่น เงาะ มังคุด ลองกอง ฝรั่งน้องสาวบ้านใกล้ๆ ซื้อจากตลาดศรีสุข, ตลาดนัดตองดอน บ้าง ขนมที่ยายชอบกิน คือ วุ้น, ขนมกล้วย, ขนมถั่วพู ซื้อจากร้านยายลักษณะ, ขนมก้วยฉ่าย ลูกสาวซื้อมาจากตลาดนัดมหาวิทยาลัย

แหล่งอาหาร

ยายซื้อของสด กับข้าวสำเร็จ จากร้านข้างบ้าน อาจมีซื้อจากตลาดนัดบ้างแต่น้อย ยายไม่ได้ไปเอง ฝากคนแถวบ้านไปซื้อ ยายบอกว่า ไปแล้วเสียเงินมาก ส่วนของแห้ง อย่างเช่น น้ำปลาตรากุ้ง ยายซื้อจากรถเร่ที่ผ่านมายายหน้าบ้าน ขวดละ 20 บาท บางครั้งลูกสาวก็ซื้อมาบ้าง

ส่วนที่ใช้ทำครัวของบ้านนี้อยู่ด้านหลังสุด ใกล้กับห้องน้ำ เครื่องครัว มีหม้อ กระทะ เต้าแก๊ส เครื่องปั่น ส่วนเครื่องปรุงรสมีตั้งอยู่ไม่มากนัก มีโต๊ะกินข้าวอยู่ 1 ตัว กับข้าวบนโต๊ะมีหลายอย่าง แกงส้มมะขาม น้ำพริกแมงดา ไข่เจียวหนังหมูทอด ปลาสดทอด แกงหน่อไม้ดอง ที่ผัดแกงพริกขี้หนูใส่ของปลาไวโรสหมูสับไว้จันเต็มถุง และมีไวไวอยู่ 1 ลังวางอยู่ใกล้ ๆ กัน ยายบอกว่า เด็กๆ ชอบกิน

ตู้เย็นมี 2 ตู้ มีของอยู่ไม่มาก ได้แก่ นม เช่น กล่องยี่ห้อโฟมอสต์, ไวตามิลด์ขวด ; ผักสดชนิดหนอย เช่น ถั่วฝักยาว, แตงกวา, มะเขือยาว, มะนาว, ตะไคร้, พริก, ข่า ; ขนมหวาน เช่น ทองหยอด, เม็ดขนุน, สาลี่ ; กับข้าวสำเร็จ เช่น แกงเขียวหวานไก่ 1 ถุง, ข้าวกล้อง 1 กล่อง, กาแฟ 1 กระป๋อง, น้ำอัดลม 1 ขวด

สุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

ยายไปหาหมอที่โรงพยาบาลอำเภอ หมอนัด 2 เดือนต่อครั้ง ตอนนี้อยู่เป็นเบาหวาน ความดันสูง เมื่อถามถึงอาการโรคความดันโลหิตสูงที่ยายเป็นยายบอกว่า "มีตหน้า มีตตา งง งง" สาเหตุไม่รู้ว่าจะเกิดจากอะไร เมื่อถามว่ายายรู้จักโซเดียมไหม ยายถามกลับหลายครั้งว่า "โซอะไรนะ ยายไม่รู้หรอก ไม่เคยได้ยิน"

หน้อย

หญิงวัย 31 ปี เป็นข้าราชการซี 6 ทำงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีลูกชาย 2 คน กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง

ภูมิลำเนา

หน้อยเป็นลูกสาวคนเล็กของยายแม่ว เรียนหนังสือจนจบระดับปริญญาตรีแล้วเข้าทำงานรับราชการที่มหาวิทยาลัย ส่วนสามีค้าขายอยู่ที่อีกอำเภอหนึ่ง หลังจากใช้ชีวิตร่วมกัน 8 ปี ที่บ้านของสามี ตอนนี้เธอย้ายกลับมาอยู่กับแม่ สามีมาตามให้กลับไปอยู่ด้วย แต่เธอไม่ไป ลูกสองคนก็อาศัยอยู่กับเธอ และเธอดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทุกอย่างเอง บ้านที่อยู่ปัจจุบัน แม่ยกให้เป็นสมบัติของหน้อยแล้ว

รายได้ที่ได้ประจำคือ เงินเดือนประจำ และมีรายได้พิเศษจากการทำงานล่วงเวลา นอกจากนี้มีรถหลัก 1 คัน ใ้รับจ้างบรรทุกซีเมนต์ มีงานวิ่งตลอด มีรายได้เดือนละ 20,000 บาท

ค่าใช้จ่ายของครอบครัว ค่าน้ำมันรถ ใช้ทุกวันขับจากบ้านไปทำงาน วันละ 100 บาท ต่อเดือนประมาณ 3,000 บาท ค่าอาหารสำหรับตัวเองและลูก 2 คน สำหรับ 2 มื้อ(กลางวันและเย็น) คนละ 100 บาท ต่อเดือนประมาณ 9,000 บาท

แบบแผนการกิน

ตื่น 6 โมงเช้า ดูแลให้ลูกอาบน้ำแต่งตัว แล้วไปซื้อกับข้าวร้านค้าใกล้บ้านไปใส่บาตร ลูกชาย 2 คนทานข้าวเช้าที่บ้าน กับข้าวยายเป็นคนทำให้ เป็นอาหารง่ายๆ เช่น ทอดไข่เจียว ผัดกะเพรา หรือบางครั้งก็อุ่นกับข้าวตุ๋นหรืออาหารกล่องที่ซื้อมาจากตลาดที่มหาวิทยาลัย แล้วจะขับรถไปส่งลูกเข้าโรงเรียน ส่วนตัวน้อยไปทำงาน เลิกงานตอนเย็น ก็พาลูกไปหาอาหารทานที่ตลาดดงมะรุ้ม อยู่ในมหาวิทยาลัย แล้วรอรับลูกกลับบ้านเมื่อลูกเลิกเรียนพิเศษ 20.00 น. เย็นวันอังคารน้อยมีงานล่วงเวลาของโรงพยาบาลสัตว์ทำหลังเลิกงาน

วันเสาร์-อาทิตย์ น้อยจะขับรถมาส่งลูกเรียนพิเศษช่วงเช้า หลังจากนั้นก็กลับมาซักผ้า ทำงานบ้าน หรือพักผ่อน นั่งคุยกับญาติพี่น้อง นานๆ จึงจะพากันไปซื้อของในเมืองนครปฐม ที่บิ๊กซี,โลตัส ส่วนวันอาทิตย์น้อยจะทำงานพิเศษที่โรงพยาบาลสัตว์ทั้งวัน เป็นงานด้านการเงิน คิดเงินค่ายา ค่ารักษาพยาบาลสัตว์

ปกติ น้อยและลูกๆ จะกลับถึงบ้านประมาณ 2 ทุ่ม อาหารที่จะทานกันมักจะซื้อสำเร็จมาจากข้างนอก หากจะทำก็จะทำง่ายๆ อย่างผัดมาม่า โดยส่วนมาก เมื่อน้อยกลับมาถึงบ้านจะอาบน้ำ ดูโทรทัศน์ ดูการบ้านให้ลูก หรือบางครั้งก็ทำงานที่ยังค้างอยู่จากที่ทำงาน เข้านอนประมาณ 5 ทุ่ม

มื้ออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

อาหารมื้อหลักของ น้อย คือ มื้อเที่ยง จะซื้อกับข้าวมาหลายอย่าง ทานรวมกันกับเพื่อนที่ทำงาน พนักงานส่งเอกสารที่ออกไปข้างนอกจะเป็นคนซื้อกับข้าวเข้ามา บางครั้งก็ซื้อที่โรงอาหารที่มหาวิทยาลัย อย่างเช่น ไข่ตุ๋น แกงส้ม ส้มตำ ไก่ย่าง ถั่ววันไหนรีบก็จะทานอาหารจานเดียว เช่น ผัดกะเพรา

มื้อเย็น ประมาณ 5 โมงเย็น จะไปซื้ออาหารที่ตลาดดงมะรุ้ม อยู่ในมหาวิทยาลัย มีทุกวัน มีอาหารให้เลือกทุกอย่าง ตามสั่ง ขนมต่างๆ บางทีวันพุธก็จะไปซื้อจากตลาดนัดในมหาวิทยาลัย บางวันก็ทานเป็นลูกชิ้นทอด ลูกชิ้นปิ้ง ก๋วยเตี๋ยว ปิ้งไก่ทอด ข้าวเหนียว ขนมปังปิ้งโรยน้ำตาล โรตีสี มื้อค่ำ บางวันทาน บางวันก็ไม่ได้ทาน อาจซื้อเป็นอาหารจานเดียวกลับมา หรือของกินเล่น หรือ หากขายทำกับข้าวไว้ ถ้าชอบกินก็จะกิน หรือ อาจมาทำมาผัดเพราะลูกชายคนเล็กชอบทาน อาหารฝรั่ง ไม่ค่อยชอบทาน ลูกๆ ก็ไม่ชอบ มีพิษขำมาขายที่ทำงานบ้าง นานๆ จะกินสักครั้งแต่ไม่ชอบ ถ้าไปห้างสรรพสินค้า มักจะไปทานเคเอฟซี, เอ็มเคกันเป็นส่วนมาก

รสชาติอาหาร น้อยชอบทานอาหารรสชาติหวาน เปรี้ยว อย่างเช่น ผัดเปรี้ยวหวาน แกงคั่วสับปะรด ถ้าเป็นส้มตำก็จะทานรสหวาน เปรี้ยว หากทานก๋วยเตี๋ยวจะปรุงก่อนชิม เติมน้ำตาลก่อน 1 ช้อนชา น้ำส้ม 1 ช้อนชา เติมพริกนิดหน่อย แล้วชิมถ้าหากยังไม่ได้รสชาติที่ต้องการก็จะปรุงเพิ่มอีก แต่จะไม่เติมน้ำปลา เพราะไม่กินเค็ม ส่วนลูกชายคน

โต ชอบทานเผ็ด ลูกชายคนเล็ก ชอบทานเค็ม หากทำไข่เจียวจะบอกให้แม่ใส่น้ำปลาเยอะๆ หากกินปลาทอดก็จะจิ้มกับน้ำปลาเยอะ และชอบทานขนมถุง สาหร่ายปรุงรส คนในครอบครัวชอบทานอาหารไม่เหมือนกันและรสชาติก็แตกต่างกัน หน้อยเล่าว่า จะซื้อกับข้าวให้คนละอย่าง ผลไม้ หน้อยและลูกชายคนโตทานได้ทุกอย่าง เช่น กัลยาดม แดงโม เงาะ ลำไย ทูเรียน หน้อยหน้า ลองกอง แต่คนเล็กไม่ทานผลไม้ บอกว่า กินแล้วจะอวก จะกินได้แต่กล้วยเท่านั้น

แหล่งอาหาร

ของสด อาจจะซื้อบ้างแต่น้อย เพราะหน้อยแทบไม่ได้ทำกับข้าวเลย ส่วนมากจะซื้ออาหารสำเร็จจากตลาดดงมะรุ้มและตลาดนัดมหาวิทยาลัย หรือบางครั้งก็ไปอุดหนุนร้านขายอาหารใกล้บ้าน 2 ร้าน ส่วนของใช้ต่างๆ พวกสบู่ ยา สีฟัน ผงซักฟอก จะไปซื้อที่บิ๊กซี, โลตัส รวมถึงน้ำมันพืชและน้ำมันหอย ส่วนเครื่องปรุงรสอย่างอื่น เช่น น้ำปลา ผงชูรส ซิอิ้ว แม่จะซื้อจากรถเร่ หรือ ร้านค้าใกล้บ้าน

โอกาสพิเศษสำหรับครอบครัว คือ วันเกิดของเด็กๆ คนในบ้าน มักจะทำหมูกระทะ ทานกันที่หน้าบ้านพี่สาว ซึ่งอยู่ติดกัน มีสนามหญ้ากว้าง มีสวนสวย แล้วก็ซื้ออาหารจากข้างนอกเข้ามาทานร่วมกัน กับญาติพี่น้องซึ่งอยู่ในละแวกเดียวกัน มีทั้งครอบครัวน้องสาวของแม่ ครอบครัวพี่สาวของแม่ ครอบครัวของพี่ชาย พี่สาว น้องสาว รวมกัน 10 กว่าคน มีบางครั้งที่ออกไปทานที่ร้านอาหารข้างนอกบ้าง อย่างเช่น ร้านสายธาร แต่น้อยครั้งเพราะถ้าออกไปร้านอาหารยายแม่วจะไม่ไปด้วย

ความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง หน้อยบอกว่า “ไม่รู้แน่ชัด คิดว่ามีอาการหน้ามืด สาเหตุน่าจะเกิดจากการกินหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่ไม่แน่ใจ ไม่มีญาติพี่น้องเป็น” (ทั้งที่ แม่เป็นโรคความดันสูง)

กรณีศึกษาที่ 6: แม่แขก พ่ออุทัย ทองแสน

ครอบครัวเล็กๆ นี้ อาศัยอยู่ด้วยกัน 3 คน คือ แม่แขก, พ่ออุทัยและลูกชายคนเล็ก แม่แขกเป็นหญิงลาวโง้งวัย 60 ปี รูปร่างค่อนข้างท้วม ผิวขาว ตาชั้นเดียว ผมถูกเกล้าไว้ด้านหลังอย่างง่าย แม่แขกมีฟันแข็งแรงเป็นระเบียบสวย ทุกวันนี้อยู่กับสามีซึ่งทำงานรับจ้างยกถังน้ำปลา และลูกชายคนเล็กอายุ 18 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่วิทยาลัยแห่งหนึ่ง ส่วนลูกชายคนโต ทำงานเป็นช่างเชื่อมรถ ลูกสาวคนรอง รับจ้างเย็บผ้าโหล ทั้งสองคนแยกครอบครัวออกไปแล้ว แต่อยู่ไม่ไกล แวะมาหาแม่แขกอยู่เป็นประจำ ส่วนลูกคนที่สาม เป็นผู้ชายทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ ยังไม่มีครอบครัว เมื่อกลับมาบ้านจะซื้อของใช้ให้ครวมาให้อ อย่างเช่น น้ำมันพืช น้ำมันหอย ผงชูรส เป็นต้น เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านอย่างเช่น โทรทัศน์ เครื่องเสียง ลูกชายคนนี้เป็นคนซื้อมาให้ ล่าสุดเพิ่งซื้อคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะพร้อมพริ้นเตอร์มาให้ น้องชายคนเล็ก ไว้ใช้ในการเรียนและหารายได้พิเศษจากการรับจ้างพิมพ์รายงาน

สภาพบ้านที่อยู่ปัจจุบัน เป็นบ้าน 2 ชั้น มีทั้งส่วนที่เป็นปูนและเป็นไม้ ภายในบ้านค่อนข้างมืดทึบ ยุงเยอะ ไม่เปิดไฟฟ้า อาศัยแสงสว่างจากภายนอกส่องเข้ามาในบ้านเป็นจุดๆ บริเวณหน้าบ้านติดริมถนนมาลัยแมน มีโต๊ะไม้เก่าตั้งอยู่ 1 ตัว ประตูบ้านเป็นบานไม้เพียงไม้มีลวดลาย พื้นบ้านเป็นพื้นปูนขัดมันไม่มีสี ไม่มีลวดลาย ถัดเข้าไปเป็นห้องมี

ข้าวของเสื้อผ้าวางกองอยู่ระเกะระกะ บริเวณช่องประตูมีผ้ากันแทนประตู เมื่อเดินเลยห้องนี้มาจะเป็นบริเวณที่ครอบครัวใช้นั่งทานข้าว ดูโทรทัศน์ พูดคุยกัน ด้านซิดริมกำแพงมีจักรเย็บผ้ามอเตอร์ 1 ตัว จักรโพงผ้า 1 ตัว ถัดไปมีเตียงแคร์ไม้ขนาดพอนอนได้คนเดียว อีกด้านหนึ่งมีโต๊ะแคร์ไม้ซึ่งผู้วิจัยนั่งสนทนากับแม่แขกบนโต๊ะนี้ เพราะมีแสงสว่างส่องมาให้พอเขียนหนังสือได้ ด้านซ้ายของส่วนนี้มีบันไดไม้สำหรับขึ้นชั้นบนของบ้าน ที่ราวบันไดมีเสื้อผ้าแขวนอยู่จำนวนหนึ่ง เมื่อมองถัดจากส่วนนี้ลึกเข้าไป ริมกำแพงด้านหนึ่งวางหม้อหุงข้าว กระตักน้ำ ซึ่งแม่แขกตักน้ำใส่ขันมาให้ผู้วิจัยดื่ม ตรงข้ามกันคือ ห้องขนาดไม่ใหญ่มากปิดประตูมีกุญแจลูกเล็กคล้องไว้ด้านหน้าแต่ไม่ได้ล็อค ด้านในมีคอมพิวเตอร์ตั้งอยู่บนโต๊ะ มีตู้เสื้อผ้า โต๊ะรีดผ้า เมื่อเดินเลยส่วนนี้ไปจะเป็นห้องน้ำ และมีพื้นที่ด้านขวาใช้สำหรับทำกับข้าว ล้างถ้วยชาม มีหม้อแขวนไว้ที่ข้างฝา บริเวณนี้ค่อนข้างรกและหลังคาต่อไว้อย่างง่าย ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไรนัก ถัดไปด้านหลัง มีเปลญวนผ้าแขวนอยู่ 1 ตัว และใช้เป็นที่เก็บของมีหยากใยขึ้นอยู่มาก ที่ดินซึ่งใช้ปลูกบ้านอยู่นี้ แม่สามีแบ่งให้และมีอีกครึ่งงานอยู่ท้ายไร่ ซึ่งแม่แขกเล่าว่า ปลูกอะไรก็ไม่งาม ดินมันเค็ม ปลูกกล้วย ปลูกผักก็ไม่ได้ผล

ภูมิหลัง

เดิมแม่แขกเกิดและโตที่บ้านสระ เมื่อแต่งงานได้ย้ายมาอยู่บ้านสามซึ่งอยู่มาจนถึงปัจจุบันนี้ แต่ตัวบ้านที่เห็นอยู่นี้มาสร้างใหม่หลังจากไฟไหม้บ้านไม้แถบนี้ทั้งหมด เมื่อปี 2534 สาเหตุของไฟไหม้ในครั้งนั้นแม่แขกไม่ทราบที่เกิดจากอะไร แม่แขกเริ่มแต่งงานเย็บผ้ามาตั้งแต่ตั้งท้องลูกคนเล็ก จนถึงปัจจุบันเกือบ 20 ปีแล้ว

รายได้ของครอบครัวมาจากงานเย็บผ้าโหล งานเย็บกระโปรงเด็กได้ตัวละ 4 บาท 5 บาท 6 บาท ตามแต่ขนาดของงาน โดยแม่แขกต้องลงทุนเรื่องด้าย จักร ค่าไฟเอง ซึ่งแม่แขกบอกว่า คิดแล้วไม่คุ้มกัน เย็บมาเกือบ 2 เดือนได้มา 4,000 บาท หักค่าใช้จ่ายแล้ว เหลือ 200 กว่าบาท ยังไม่ได้หักที่ต้องจ่ายค่าไฟ 400 บาทเลย ส่วนพ่ออุทัย (สามีแม่แขก) ทำงานรับจ้างทั่วไปมาตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ จนตอนนี้วัย 59 แล้วยังคงทำงานรับจ้าง ทั้งที่อายุมากแล้ว แม่แขกเล่าว่าหยุดงานมา 2 เดือนแล้วเพราะเจ็บหัวไหล่ เพิ่งจะไปทำวันนี้ งานที่ทำอยู่ตอนนี้ ต้องซีริตมอเตอร์ไซค์ไปที่หนองหมู ไปตั้งแต่ตี 3 กว่า ไปยกถังน้ำปลาขึ้นรถหกล้อ แล้วไปกับรถเร่ขายน้ำปลาตราหน่อไม่ไปตามหมู่บ้านแถบนี้ บางครั้งไปไกลถึงพนมทวน อุ้มทอง พ่ออุทัยมีหน้าที่ยกถังน้ำปลาส่งตามร้าน ตามบ้าน ได้ค่าตอบแทนถังละ 2 บาท ประมาทเพียงจะกลับมาบ้าน บางครั้งก็ขายโม่หรือขายสอง มากินข้าวที่บ้าน ส่วนมือเข้าไปกินกับเต้าแก๊ว แม่แขกเล่าว่า ได้เงินมาไม่มากแค่ 100 กว่าบาท บางทีช่วงบ่ายพ่อจะออกไปหาปลา อย่างปลาตะเพียน ปลานิล หาได้มากบ้างน้อยมาก มาตากแดดไว้กิน แล้วก็เก็บผักมาบ้าง เคยไปเก็บผักบุงมากำไปส่งขาย 100 กำได้ 70 บาท ทำกัน 2 คน ทำทั้งวัน ได้ไม่ถึง 100 บาท ก็เลยหยุด

ค่าใช้จ่ายของครอบครัว ค่าอาหาร ไม่แน่นอน บางวันพ่ออุทัยออกหาปลา หาผักมาทำกินเอง บางครั้งซื้อจากร้านค้าตรงข้ามบ้าน แกง ถูกละ 10 บาท ซื้อถ้วยเตี้ยกินบ้าง ซามละ 15 บาท บางวันไปซื้อของที่ตลาดศรีสุขบ้าง นัดบ้านดอนบ้าง นัดบ้านสระบ้าง แม่แขกบอกว่า ไม่ค่อยอยากไป ไปแล้วต้องเสียเงิน 100 กว่าบาทอย่างน้อย ค่าใช้จ่ายอย่างอื่น มีค่าน้ำ 50-60 บาท ค่าไฟ 400 กว่าบาท ต่อเดือน ส่วนเงินที่ให้ลูกคนเล็กไปโรงเรียน วันไหนมีก็ให้ ช่วงนี้ไม่มีก็ไม่ได้ให้ แม่แขกเล่าว่า ลูกเพิ่งจะไปเบิกเงินที่ทำงานพิเศษเก็บไว้มาเป็นค่าอาหาร ค่ารถไปโรงเรียน ส่วนมากจะประหยัดไม่ทานข้าวที่โรงเรียน จ่ายค่ารถอย่างเดียว "จะทนหิว กลับมากินข้าวบ้าน เมื่อวานกลับมาบ้าน 6 โมงเย็น

บอกแม่ว่า “ไม่ได้กินข้าวกลางวัน” กินข้าวเมื่อเช้าที่บ้านไปอย่างเดียว แล้วกลับมากินข้าวเย็นที่บ้าน แม่แขกบอกว่า “ตอนกลางวันดื่มน้ำเปล่าแทนข้าว ลูกชายเป็นโรคกระเพาะ แต่ประหยัดไม่ยอมกินข้าว”

แบบแผนการกิน

แม่แขกตื่นตี 5 หุงข้าว เตรียมกับข้าวให้ลูกทานก่อนไปเรียนหนังสือ บางวันจะเดินข้ามถนนมาลัยแมนไปซื้อ กับข้าวสำเร็จจากร้านค้าฝั่งตรงข้าม อย่างเช่น ผัดเผ็ดถั่วพักยาวใส่หมู 10 บาท, ไข่เค็ม 1 ลูก 5 บาท เมื่อลูกไปโรงเรียนแล้ว 7 โมงกว่า แม่แขกจะทานข้าวเช้า แล้วนั่งเย็บผ้าจนมาทานข้าวกลางวัน ประมาณ บ่าย 2 หรือ บ่าย 3 หลังทานข้าวก็เย็บผ้าต่อไปจน ประมาณทุ่มหนึ่งจึงจะทานข้าวเย็น พร้อมหน้ากัน พ่อ แม่ ลูก แล้วถ้างานเร่งจะเย็บผ้าไปจนถึงเที่ยงคืนจึงจะได้เข้านอน

แม่แขกเคยเกือบเสียชีวิต เพราะตั้งใจกินยาให้นอนหลับไปเลย “อยากหนีโลก เบื่อโลก ไม่อยากอยู่แล้วมันลำบาก ทำอะไรก็ไม่พอกินพอใช้ คิดไปเถอะ หันหน้าเข้าจักร เย็บแต่ผ้าอย่างเดียว บางทีนั่งร้องไห้คนเดียว คนอื่นไม่เห็นลำบากเหมือนเรา นั่งร้องไห้เป็นชั่วโมง ถึงได้เข้าวัด จะตายไม่เสียดายแล้ว ตายเมื่อไหร่ก็ช่าง” แม่แขกเคยไปบวชอยู่ 10 กว่าวัน กลับมาบ้าน กลุ้มใจอีก กลับไปบวชอีก 10 วัน “เหมือนคนบ้า มันเครียด เบื่อ” แม่แขกบอกว่า อยู่วัดแล้วสบายใจ ไม่คิดเรื่องอื่น แต่พอกลับมาบ้านก็กลุ้มใจอีก

ทุกวันพระ แม่แขกจะไปถือศีลนอนค้างที่วัด 1 คืน ตอนเช้า 7 โมง ถ้าพ่อไม่ขี่มอเตอร์ไซด์ไปส่ง ลูกสาวคนที่อยู่บ้านใกล้ๆ จะไปส่ง แล้วกลับเข้าอีกวันหนึ่ง จะนั้นวันก่อนหน้าวันพระ แม่แขกจะต้องเร่งเย็บผ้าให้แล้วเสร็จ นี่เองเป็นเหตุให้แม่แขกเครียด อดนอน อีกทั้งแม่แขกอายุมากแล้วสายตาที่มองไม่เห็นชัดเหมือนเมื่อก่อน การจะสนเข็มแต่ละครั้งต้องใช้เวลานาน

ตอนนี้ นอกจากเย็บผ้าแล้ว แม่แขกได้ไปเรียนนวดแผนไทยที่บ้านผู้ใหญ่ ตั้งแต่ 9 โมงไปจนถึง 11 โมงกว่าๆ แล้วก็กลับมาเย็บผ้าต่อ จะเรียนจบหลักสูตรช่วงปลายเดือนนี้ แต่ยังไม่มียูกค้าที่จะนวดเลย ตัวแม่แขกขี่รถเครื่องไม่เป็น ไปไหนไกลๆ ก็ไม่ได้ ซี่ได้แต่จักรยาน

มื้ออาหาร, ชนิดอาหารและเครื่องปรุง

มื้อที่กินข้าวพร้อมหน้ากันทุกคนในครอบครัว คือ มื้อเย็น ทุกคนจะนั่งล้อมวงทานข้าวกันบนพื้นตรงบริเวณกลางบ้าน กับข้าวจะมีไม่กี่อย่าง อย่างเมื่อวานเย็น กินปลานิลตัวเล็กต้มใส่ตะไคร้ ปลาที่กินเป็นปลาตัวเล็กที่พ่ออุทัย ตักตาข่ายมาจากแถวบ้าน มีถั่วย่น้ำปลา มะนาว พริก กินกันแค่นั้นแหละ แม่แขกว่า “กินกันธรรมดา กินตามมีตามเกิดไป”

อาหารที่แม่แขกชอบ คือ น้ำพริกจิ้มกับผักต้ม กินได้ไม่เบื่อ แม่แขกเล่าถึงวิธีการทำน้ำพริกให้ฟังว่า “ใส่หอมกระเทียม น้ำปลา มะนาว ผงชูรสลงไปตำ ไม่ใส่กะปิ เหม็น ไม่ชอบกลิ่น” “แจ่วปลา” เป็นอาหารของลาวโซ่งซึ่งเมื่อแม่แขกแต่งงานและมาอยู่ที่นี้กับพ่ออุทัยนั้น แจ่วปลาเป็นอาหารโซ่งชนิดเดียวที่แม่แขกยังทำทานอยู่ที่นี้ เครื่องปรุงก็คือ “พริกใหญ่ย่าง ปลาทูย่าง หอมแดง ผงชูรส น้ำปลาร้า” พ่ออุทัยจะไม่ทานแจ่วปลาเพราะพ่ออุทัยไม่ทานปลาร้า รสชาติของแจ่วปลาจะออกรสเค็มเผ็ด ผักที่นำมาต้มจิ้มกับน้ำพริกมีหลายอย่าง บางอย่างหาเก็บแถวบ้าน เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักบางอย่างก็ซื้อตามตลาดนัด อาหารพวกแกง หรือผัด แม่แขกไม่ค่อยชอบทาน

ก๋วยเตี๋ยวซื้อกินบ้างจากร้านค้าใกล้บ้านแต่ไม่บ่อย ก่อนเดิมเครื่องปรุง จะชิมก่อน เครื่องปรุงที่เดิม คือ พริกตองในน้ำส้ม น้ำตาล 1 ซ้อนชา พริกป่นนิดหน่อย

ขนมซื้อจากร้านค้าหน้าบ้าน เป็นขนมแห้ง เช่น ขนมปังไส้สับปะรด ถูกละ 10 บาท จะทานหลังทานข้าวเย็น ส่วนขนมหวานไส้เกี๊ยบ ไม่ได้ทาน หมอห้ามไม่ให้กินเพราะเป็นโรคเบาหวาน

รสชาติอาหาร พ่อชอบเผ็ดนิดหน่อย ไม่ทานหวาน ชอบกินหมู ส่วนลูกชายชอบกินต้มจืดใส่หมู ลูกชิ้น ส่วนแม่แขกชอบทานน้ำพริกตัวเองไม่ใส่กะปิ ไม่ชอบอาหารรสจัด

ผลไม้ ทานลำไย ลองกอง เงาะ ส่วนกล้วยหอม, กล้วยน้ำว้า ไม่ชอบกิน

แหล่งอาหาร

โดยส่วนมาก แม่แขกจะซื้อของสด กับข้าวสำเร็จ อย่างเช่นแกงหน่อไม้ต้องใส่ไก่, แกงมะเขือใส่หมู, ผัดผักกาดตองใส่ไข่, ผัดพริกถั่วฝักยาว จากร้านค้าฝั่งตรงข้าม ซึ่งทำแกงขาย 2-3 หม้อต่อวัน และมีของใช้ทั่วไปขายหลายอย่าง ก๋วยเตี๋ยวหมูก็มีขาย แต่แม่แขกไม่ค่อยซื้อทาน แม่แขกบอกว่า อร่อยสู้ร้านค้าอีกร้านซึ่งตั้งอยู่ไกลจากบ้านมากกว่าร้านนี้ไม่ได้ คือ ถ้าซื้อก็เลยเดินไปไกลก็จะกินที่ร้านค้าฝั่งตรงข้ามบ้านนี้

ตลาดนัด มีไปบ้างเช่น นัดบ้านสระ, ศรีสุข, นัดบ้านดอน แต่แม่แขกแล้วว่า ไม่ค่อยไปเพราะไปแล้วเสียเงินเยอะ ไปที่ก็ 100 กว่าบาท "เราว่าจะซื้อน้อยๆ เห็นอะไรมันก็ต้องซื้อ ของในครัว อย่างหอม กระเทียม พริกไม่มี เห็นก็ต้องซื้อ"

เครื่องปรุง ที่ครัวบ้านแม่แขกใช้น้ำปลาตราหน่อไม้ ที่พ่อไปเร่ขาย ราคาขายขวดละ 12 บาท แต่ซื้อในราคาส่งขวดละ 7 บาท สับดาห์หนึ่ง ที่บ้านแม่แขกใช้น้ำปลา ประมาณ 2 ขวด, ผงชูรส 1 ห่อ ราคา 10 บาท ซื้อจากร้านค้าฝั่งตรงข้าม บางครั้งก็ซื้อจากตลาดนัดลานบิน บางครั้งลูกชายคนที่อยู่กรุงเทพฯ ก็ซื้อมาไว้ให้แม่แขกครั้งละหลายๆ ขวด ส่วนรสชาติกับซอว์ไม่ได้ทาน

สุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

แม่แขกป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไปรักษาที่โรงพยาบาลชุมชน ไข้บัตทอง แม่แขกคิดว่า โรคความดันสูงที่เป็นนั้น เกิดจาก นั่งเย็บผ้านาน อดนอน เครียด ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ เย็บผ้าตั้งแต่ 6 โมงไปถึงเที่ยงคืน ดี 1 ถึงได้นอน อากาศที่แม่แขกเป็นคือ ติงหัว ติงตา ติงไปหมด ตาฟาง แหะแหมะก็แหะไม่ค่อยเห็น หมอบอกว่า "ไม่ให้กินเค็ม มัน"

แม่แขกแล้วว่า เคยเครียดมาก ความดันขึ้นสูง 200 กว่า หมอให้นอนพักที่โรงพยาบาล เครียดจากงานเย็บผ้า เพราะงานเร่ง ต้องรีบทำให้เสร็จ แม้ว่าจะเคยมีอาการความดันขึ้นสูงจนต้องเข้าโรงพยาบาลแต่ทุกวันนี้ แม่แขกก็ยังทานยาบ้างไม่ทานยาบ้าง บอกว่า "ลืมนั่ง มันไม่ได้เป็นอะไรเราก็ไม่อยากกินมัน"

พ่ออุทัยก็ป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เมื่อปีที่แล้ว พ่ออุทัยหายใจไม่ออก ต้องพาไปโรงพยาบาลชุมชน หมอส่งต่อไปโรงพยาบาลนครปฐม นอนอยู่โรงพยาบาล 3-4 วัน แม่แขกแล้วว่า "หมอไม่ให้ยกของหนัก แต่เราก็ต้องทำ มันจำเป็น ไม่ทำก็ไม่กิน" ทุกวันนี้ พ่อยังกินยาควบคุมความดันอยู่

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหาร สุขภาพ เมื่อแม่แขกเป็นหวัดในแต่ละครั้งจะเป็นนานหลายวันกว่าจะหายเป็นปกติ อย่างตอนนี้เป็นมาหนึ่งอาทิตย์แล้วยังไม่หายเลย ซ้อยยาทิฟฟี่มากินก็ยังไม่หาย และไปรับยาที่อนามัยมากินด้วย

ค้นหาเข้ากินคำ

ด้วยสภาพฐานะทางครอบครัวที่ค่อนข้างยากจน ไม่มีจะกิน แทบจะเลือกไม่ได้ ต้องกินกันอย่างประหยัด สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่ดินที่มีอยู่ปลูกพืชผักผลไม้ไม่ได้ อาศัยไปหาเอาตามที่ดินของคนอื่น บ้านที่อาศัยอยู่ตอนนี้อยู่ใกล้กับญาติ แต่ก็ไม่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลเรื่องการเงินกัน แม่แขกบอกว่า "บางทีไม่รู้จะทำอะไร ซ้ำซาก จำเจ เบื่อไม่รู้จะกินอะไร"

แม่แขกมีที่พึงทางใจทุกวันนี้ คือ การไปวัดถือศีล "ไปวัด เราแก่แล้ว คนเราก็มืดนี้ สร้างความดีไว้ ตายเมื่อไหร่ก็สบายใจ จะได้ไปเกิดที่ดีๆ ไม่ได้เกิดที่ต่ำๆ เราชวนเขาไปถือศีล เราก็มืดบุญ" วันที่ไปถือศีลแม่แขกจะทานข้าว 2 มื้อ มือเย็นจะทานนมถั่วเหลือง หรือไม่ก็เอาน้ำร้อนใส่กระติกไปซงโอดัล 3 อิน 1

4. การกินอยู่แบบภาคอีสาน- กรณีบ้านโคกดอนรัก จ. นครราชสีมา

ประวัติความเป็นมา

หมู่บ้านโคกดอนรักเป็นหมู่บ้านหนึ่งในสิบสองหมู่บ้านของตำบลรักทะเล ประวัติความเป็นมาของตำบลนี้ไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่จากคำบอกเล่าของคนเฒ่าคนแก่ในชุมชน พอประมาณได้ว่าหมู่บ้านแห่งนี้ก่อตั้งมามากกว่า 100 ปี ในอดีตคนในหมู่บ้านตำบลรักทะเลมีอยู่เพียงไม่กี่หลังคาเรือน นามสกุลเก่าแก่ของคนดั้งเดิมจึงมักสัมพันธ์กับชื่อของหมู่บ้าน

สำหรับที่ตั้งของหมู่บ้านโคกดอนรักในอดีตนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีดินดอนเกิดขึ้นเป็นบางแห่ง ชาวบ้านมองเห็นว่าตอนที่เกิดขึ้นนั้นขวางทางน้ำจึงเรียกว่า "บ้านโคกดอนรัก" ด้วยมีสภาพนิเวศน์เป็นที่ราบลุ่ม หมู่บ้านโคกดอนรักจึงค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ คนที่นี่หาเลี้ยงชีพโดยผูกพันอยู่กับธรรมชาติ ทั้งการปลูกผัก เผาถ่าน และปลูกปอ

จากชุมชนที่มีกันอยู่เพียงไม่กี่หลังคาเรือนในช่วงเริ่มต้น ชุมชนได้มีการขยายตัวเพิ่มขึ้นตามลำดับ จวบจนกระทั่งปี 2522 ถนนเล็ก ๆ ที่เคยใช้กันภายในหมู่บ้าน ได้ถูกเปลี่ยนเป็นถนนลูกรังวิ่งผ่ากลางตำบลเชื่อมไปยังอำเภอจักราช และในปี 2524 ได้กลายเป็นถนนลาดยางสองช่องจราจร วิ่งระหว่างจังหวัด เชื่อมต่อไปยังจังหวัดบุรีรัมย์ ในปี 2530 เรื่อยมา ตัวเมืองนครราชสีมาเจริญมากขึ้นเรื่อย ๆ ธุรกิจร้านค้า อุตสาหกรรมและส่วนราชการต่าง ๆ ขยายออกมาทางนอกเมือง ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างขนานใหญ่ให้กับบ้านโคกดอนรักและพื้นที่ใกล้เคียง โดยค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหมู่บ้านชานเมืองผู้คนอพยพมาสร้างบ้านเรือน มีการขยายถนนและสาธารณูปโภคต่าง ๆ เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า ดึงและอาคารพาณิชย์ซึ่งรวมถึงการเกิดเขตนิคมอุตสาหกรรมสุรนารีที่อยู่ห่างจากบ้านโคกดอนรักเพียง 5 กิโลเมตร ปี 2533 ยุคเศรษฐกิจฟองสบู่ การถือครองที่ดินในบ้านโคกดอนรักเริ่มเปลี่ยนมือ เพราะผลจากการปั่นราคาที่ดิน บ้านโคกดอนรักมีคนต่างถิ่นย้ายเข้ามาอยู่มากขึ้น ทั้งมาซื้อที่ดินเพื่อสร้างที่อยู่อาศัยและทำธุรกิจต่าง ๆ ในบริเวณใกล้เคียงและการมาซื้อที่ดินหรือเช่าบ้านอยู่ในบ้านโคกดอนรัก หมู่บ้านจึงกลายเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งเศรษฐกิจใหม่ มีการเพิ่มขึ้นของอาคารพาณิชย์และกิจการขนาดเล็กมากมายทั้ง ร้านจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง ตู้ซ่อมรถ โรงหล่อปูน โรงงานข้าวตัง โรงงานหมุยอและหมุยยอง ฯลฯ ตั้งเรียงรายอยู่สองฝากถนนที่ทอดผ่านไปยัง อ.จักราช

ผลจากการมีคนอยู่หนาแน่นขึ้นและการขยายตัวตึกแถว ร้านค้า ตลาด ฯลฯ ทำให้สภาพของบ้านโคกดอนรักเปลี่ยนแปลงไป พื้นที่เพาะปลูกและแหล่งน้ำธรรมชาติถูกถมเพื่อสร้างเป็นที่อยู่อาศัย บางส่วนกลายเป็นแหล่งบำบัดน้ำเสียจากอาคารบ้านเรือน ธุรกิจ และอุตสาหกรรมขนาดเล็ก บ้านโคกดอนรักในปัจจุบันคือ หมู่บ้านที่มีถนนคอนกรีตและซอยเล็ก ๆ เหมือนแขนงของรากไม้ที่แผ่กระจายกระจายไร้ระเบียบไปตามแหล่งที่ตั้งของบ้านเรือนในหมู่บ้าน ต้นไม้ใหญ่ที่แสดงให้เห็นว่าเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ในอดีตเหลือน้อยมาก ต้นกกและพีชน้ำที่นิยมขึ้นในแหล่งน้ำธรรมชาติไม่มีให้เห็นอีกต่อไป สัญลักษณ์ของหมู่บ้านแทบจะมองไม่เห็นในขณะนี้ การรับรู้เรื่องราวเพื่อให้เห็นภาพอดีตจึงต้องฟังจากเรื่องเล่าของคนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้านเท่านั้น

โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ

แม้ความเป็นชุมชนเมืองจะแผ่คืบคลานเข้ามา แต่ก็ยังเป็นไปอย่างขาดการวางแผน กลุ่มคนเข้ามาอยู่ใหม่มีกำลังซื้อมากกว่าก็จะซื้อที่ดินแถวบริเวณด้านหน้าของหมู่บ้านหรือติดกับถนนใหญ่ ส่วนคนที่อยู่เดิมหลังจากแบ่งขายที่ดินทำเลดีๆ เช่น ที่อยู่ติดหน้าถนนไป ก็เหลือที่ดินสำหรับอยู่อาศัยก็เข้าไปตามตรอกในซอยเล็กๆ การขาดการวางผังที่ดิน ทำให้ถนนและการตั้งบ้านเรือนในชุมชนไม่เป็นแถว เป็นแนวชัดเจน บางบ้านไม่มีถนนเข้าถึง ต้องใช้เดินผ่านซอยเล็กๆ ไม่มีท่อระบายน้ำ ทำให้ในฤดูฝน หากฝนตกหนักน้ำจะท่วมขังเพราะระบายไม่ทัน บ้านคนที่มีฐานะดีหรือสร้างทีหลัง ก็จะถมที่จนเพื่อกันน้ำท่วม ส่วนบ้านคนเดิมมักจะต่ำกว่าระดับถนน ทำให้น้ำท่วมขังเวลาฝนตกหนัก

ที่อยู่อาศัยของคนในหมู่บ้านมีทั้งบ้านตนเองและบ้านเช่า พวกแรกคือคนพื้นเพเดิมและกลุ่มข้าราชการ คนทำงานที่มาซื้อที่ดินปลูกบ้านอยู่ในละแวกนี้ ส่วนกลุ่มที่สอง คือกลุ่มคนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมหรือพวกรับจ้าง ที่มาเช่าบ้านของคนในหมู่บ้าน ที่ปลูกห้องแถวให้คนเช่า

การที่คนบ้านโคกดอนรัก ประกอบด้วยคนหลายกลุ่ม ทั้งคนเดิมคนใหม่ ทั้งที่อยู่มานานและอยู่ชั่วคราว ความสัมพันธ์ของคนในหมู่บ้านจึงมีหลายแบบ แบบแรก เป็นความสัมพันธ์ของคนพื้นเพเดิมด้วยกัน มีลักษณะแบบพี่น้องและญาติ มีการไปมาหาสู่และร่วมกิจกรรม เช่น มักกินข้าวและพูดคุยกันเป็นกลุ่มๆ แบบที่สองความสัมพันธ์ระหว่างคนเข้ามาอยู่ใหม่กับคนพื้นเพเดิม เป็นความสัมพันธ์แบบคนเมือง ต่างคนต่างอยู่ มักปิดประตูบ้านไว้ตลอดไม่ค่อยมีใครมาพูดคุยด้วย แต่ถ้าหากคนในหมู่บ้านมีกิจกรรมหรืองานประเพณีต่าง ๆ ก็ยังได้รับความร่วมมือจากคนที่ย้ายเข้ามาอยู่ ส่วนความสัมพันธ์แบบที่สามคือ ความสัมพันธ์ระหว่างคนเข้ามาอยู่ใหม่ด้วยกัน คนที่ย้ายเข้ามาใหม่ หากต้องการคบเพื่อนบ้านก็จะเลือกคบกับคนที่ย้ายเข้ามาอยู่ใหม่เหมือนกันกับตัวเอง มากกว่าที่จะสนิทสนมเป็นเพื่อนบ้านกับคนพื้นเพเดิม ในสายตาของคนพื้นเพเดิมในชุมชน คนที่ย้ายมาใหม่จะถูกมองว่าไม่ค่อยมีความจริงใจ และมักอิจฉากัน ภาพของชีวิตชุมชนโดยปกติก็คือ ในช่วงกลางวัน ค่อนข้างเงียบเพราะไม่ค่อยมีคนอยู่บ้าน ต่างคนต่างออกไปทำงาน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้านมีไม่มาก ยังคงมีเพียงญาติที่อยู่ละแวกบ้านเดียวกันเท่านั้นที่ยังมีการทำกิจกรรมร่วมกัน คนอยู่เฝ้าบ้านก็อยู่แบบบ้านใครบ้านมัน มีเฉพาะบุญตามประเพณีใหญ่ๆ ที่จะเห็นการออกมาร่วมงานกันของคนในชุมชน

ครอบครัวของคนบ้านโคกดอนรัก แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆคือ ครอบครัวใหญ่ มีคน 2-3 รุ่น อยู่ด้วยกันเช่น ปู่ย่าหรือตายาย, อยู่กับลูกและหลาน ในแต่ละวัน คนวัยทำงานออกนอกบ้าน เหลือแต่คนสูงอายุเฝ้าบ้านหรือดูแลหลานๆ ครอบครัวแบบนี้ส่วนมากคือครอบครัวคนพื้นเพเดิม ครอบครัวอีกกลุ่มหนึ่ง เป็นครอบครัวขนาดเล็ก อยู่กัน พ่อ-แม่-ลูก หรือ สามี-ภรรยา หรือไม่ก็คนโสดที่เช่าบ้านอยู่คนเดียว กลุ่มนี้ มักเป็นคนที่ย้ายมาจากที่อื่น เพื่อมาทำงานในโคราช และมาเริ่มต้นชีวิตครอบครัวใหม่ พ่อ-แม่ตนเองยังคงอาศัยอยู่จังหวัดเดิมพอมีลูกเล็ก ก็เลี้ยงดูกันเอง ครอบครัวแบบนี้ อีกประเภทหนึ่งคือครอบครัวคนทำงานในโรงงานที่มาอาศัยบ้านเช่าอยู่ กลุ่มนี้มักจะมีเพียงสามีและภรรยา หากมีลูก ก็ส่งลูกกลับไปให้พ่อ-แม่ ตนเองที่บ้านเดิมเลี้ยง คนกลุ่มนี้การมีชีวิตอยู่ในบ้านโคกดอนรักจึงเป็นเพียงที่อาศัยอยู่อาศัยกิน ดารางชีวิตอยู่ระหว่างบ้านพักกับที่ทำงาน ขณะที่ดารางชีวิตร่วมกับชุมชนส่วนรวมมีน้อยหรือแทบไม่มี ชีวิต

คนกลุ่มนี้ คล้ายกับกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มคนที่ยังโสด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงที่มาอยู่บ้านเช่ากับเพื่อนๆ เพื่อให้ใกล้ที่ทำงาน

อาชีพเดิมของคนในบ้านโคกดอนรัก คือการปลูกผักและปลูกปอ เลี้ยงสัตว์เช่นวัว หมู ไก่ คำขาย และรับจ้าง เป็นส่วนใหญ่ ภายหลังเมื่อเมืองขยายเข้ามา อาชีพเกษตรกรรมจึงหมดไปเหลือเพียงแต่อาชีพค้าขายและรับจ้างในโรงงาน

แหล่งอาหารสำคัญในชุมชน

อดีตหมู่บ้านโคกดอนรักเป็นพื้นที่เกษตรกรรมซึ่งทำให้คนในหมู่บ้านสามารถพึ่งพาอาหารที่หาเองได้ตามธรรมชาติ เช่น ผักต่าง ๆ กุ้ง ปลา และส่วนที่เป็นไก่ หมู มีการเลี้ยงเพื่อกินกันเอง หากมีมากก็จะแบ่งปันให้กับญาติและบ้านใกล้เคียง อาหารที่กินในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารที่ปรุงเอง แม้ว่าต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน อาหารที่ต้องมีติดบ้านสำหรับในหมู่บ้านก็จะเป็นพวกปลาเค็ม (ที่ไม่สามารถทำกินเองได้) ปัจจุบัน ร่องรอยของอดีตดังกล่าวสูญหายไป อาหารการกินของคนที่นี่วันนี้ ต้องอาศัยการซื้อหาจากภายนอกมากกว่า ที่เก็บหาจากท้องถิ่นเหมือนอดีต

จำนวนร้านค้าในแต่ละชุมชน เป็นตัวบ่งชี้กำลังซื้อซึ่งเกี่ยวข้องกับความหนาแน่นในการอยู่อาศัยของผู้คน ขณะเดียวกับที่เป็นเครื่องชี้แบบแผนการกินของชุมชนด้วย ยิ่งคนพึ่งพิงแหล่งอาหารภายนอกบ้านมากเท่าใด แหล่งจำหน่ายอาหารในและนอกชุมชน ก็จะมากขึ้นตามนั้น ในบ้านโคกดอนรัก แหล่งอาหารมีทั้งในชุมชนและนอกชุมชน เฉพาะในชุมชนมีร้านค้าทั้งหมด 12 ร้าน 2 ร้านขายของชำและอาหารสด ร้านค้าซึ่งขายของชำเพียงอย่างเดียวมีอยู่ 4-5 ร้าน และร้านขายอาหารตามสั่ง 4 ร้าน อาหารที่ขายก็เช่น ข้าวผัด ผัดกะเพรา ต้มยำ ลาบ น้ำตก ก้อย และส้มตำ ฯลฯ นี่คือ ตัวอย่างของร้านอาหาร ที่เป็นขายดีในบ้านโคกดอนรัก

ร้านป้าเอี่ยม เป็นร้านเล็กๆในบ้านโคกดอนรัก ขายของกินของใช้หลายชนิด เช่น น้ำอัดลม กาแฟกระป๋อง เครื่องดื่มชูกำลัง บุหรี่ เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น ปลาจ๋า รสดี น้ำปลา คนอร์ ซีอิ๊วขาว และผงชูรส และเหล้า สิ้นค้าที่ขายดีติดอันดับของร้านป้าเอี่ยม คือ เครื่องดื่มชูกำลัง และเหล้าขาว อาหารสดในร้านป้าเอี่ยมจะเป็นผักสด ไข่สด เนื้อสัตว์ จำพวก ไก่ หมู เป็นต้น นอกจากนี้ร้านป้าเอี่ยมยังขายแกงถุงขายอีกด้วย โดยเฉพาะตอนเช้า ในแต่ละวันร้านป้าเอี่ยม จะมีแกง 3 อย่าง ที่ทำบ่อยๆ คือ แกงป่าซีเหล็ก แกงผักทองหมู พริกแกงหมู+ถั่ว แกงหน่อไม้ใบย่านาง (ใส่ปลาร้า) ต้มจืดผักเขียว ผัดกระเพราหมู ต้มยำไก่ น้ำพริกปลาทุ(ปลาร้า) ลูกค้าของป้าเอี่ยมเป็นคนอยู่บ้านเช่าบ้านและคนอื่นๆในละแวกบ้าน คนที่มาซื้อแกงถุงในตอนเช้า ส่วนหนึ่งซื้อเพื่อใส่บาตร ส่วนหนึ่งซื้อเพื่อเป็นอาหารเช้า นอกจากนี้ร้านป้าเอี่ยมยังขายก๋วยเตี๋ยวซึ่งมีตลอดทั้งวัน

ร้านน้ำด้อย เป็นร้านที่เปิดในบริเวณบ้านเช่า มีของขายหลากหลายทั้ง ขนมถุง เครื่องปรุงรส น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เหล้า เบียร์ อาหารสดมีทั้งผัก เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล ร้านน้ำด้อยยังขายอาหารตามสั่งด้วย ที่ขายดีในช่วงกลางวันคือข้าวผัดกระเพรา ส่วนตอนเย็นเป็นพวกต้มยำที่คนมักซื้อไปเป็นกับข้าวตอนเย็นที่บ้าน นอกจากอาหารตามสั่งแล้ว ยังมีก๋วยเตี๋ยว และอาหารอีสานจำพวก ส้มตำ ลาบ ก้อย ซุปหน่อไม้ ต้มแซบ ฯลฯ คนที่ปรุงอาหารอีสานจะเป็นสามีของน้ำด้อย ซึ่งเป็นคนจังหวัดร้อยเอ็ด เครื่องปรุงที่ใช้ประจำคือ ผงชูรส ปลาร้า น้ำปลา (ทั้งน้ำปลาผสมและน้ำปลาแท้) รสดี คนอร์ ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว อาหารที่ปรุงทุกชนิดต้องใส่ผงชูรส ถ้าเป็นจำพวกผัดหรือต้ม

จะใส่รสดีหรือคณอร์ และน้ำมันหอยทุกครั้ง ลูกค้าของน้ำต้อยเกือบทั้งหมดเป็นคนที่อาศัยบ้านเช่า ร้านน้ำต้อยปิดก่อนช่วงตีประมาณ 24.00 น. เนื่องจากคนที่อยู่บ้านเช่าเป็นคนที่ทำงานในโรงงาน

นอกจากร้านค้าภายในชุมชน ชาวบ้านที่นี้ยังซื้อหาของกินได้จากรถเร่ ที่แวะเวียนผ่านเข้ามา ในชุมชนเอง มีรถมอเตอร์ไซด์เร็วของลุงสาย ซึ่งจะตระเวนขายไปตามตรอกซอกซอยของหมู่บ้านตั้งแต่เวลา 07.30 น - 14.00 น. ลุงสายขายอาหารหลายอย่างทั้ง ขนมจีน ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ และขนมหวาน โดยลุงสายไปรับจากตลาดในตัวเมืองนครราชสีมา มาขายต่ออีกที นอกจากอาหาร รถเร่ลุงสายยังมีอาหารแห้งจำพวกอาหารปรุงรส ปลาแร่เครื่องต้มชูกำลัง และขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ รถลุงสาย จะเร่ขายของไปทั่วทั้งในและนอกหมู่บ้าน นอกจากลุงสาย ยังมีรถมอเตอร์ไซด์เร็วขายพวกผลไม้ของพี่พลายขายผลไม้ชิ้น และน้ำหวาน น้ำอัดลม และรถเข็นขายข้าวแกงของป่าทอง จะเข็นผ่านหมู่บ้าน ไปขายคนงานโรงงานข้าวตังใกล้ๆ

แหล่งอาหารที่สำคัญอีกแหล่งหนึ่ง คือ ตลาดโคกดอนรัก ที่อยู่ห่างออกไปเพียงฝั่งตรงข้ามของถนน เป็นตลาดใหญ่ มีร้านขายอาหารหลายร้าน เช่น ร้านแกงถุง ร้านหมูย่าง ร้านน้ำเต้าหู้ ร้านข้าวมันไก่ และร้านขนม ตลาดนี้จะคึกคักมากกว่าในตอนบ่ายๆ เพราะจะมีร้านค้า มาตั้งมากขึ้น มีทั้งอาหารสด อาหารคาว กับข้าวถุง และผลไม้ เฉพาะร้านแกงถุงและร้านน้ำพริกมีถึงกว่า 10 ร้าน ขายน้ำพริกหลากหลายชนิดเช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาจลลาด น้ำพริกปลาทุยใส่ปลาร้า น้ำพริกกะปิ และน้ำพริกหมูสับ ฯลฯ เป็นต้น

ไกลออกไปไม่มากนัก ชาวบ้านที่นี้ ยังหาซื้ออาหารการกินได้จากตลาดในตัวเมืองโคราชซึ่งมีอยู่ทั้งหมด 3 แห่งด้วยกันคือ ตลาดประปา, ตลาดประตูผี และตลาดวัดบูรพ์ ทั้งสามแห่งนี้เป็นแหล่งอาหารของพวกกลุ่มคนที่ทำงานอยู่ในตัวเมือง โดยจะแวะซื้อก่อนกลับจากทำงาน ทั้งที่ซื้ออาหารสดกลับมาทำที่บ้านและอาหารถุง

แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร

แบบแผนเกี่ยวกับการกินแกงถุงนั้น ผู้ที่จะนิยมกินแกงถุงจะให้เหตุผลว่า เพราะความสะดวก ประหยัดเวลา และประหยัดเงิน ในจำนวนเงินที่เท่ากัน ถ้าหากซื้อแกงถุงจะซื้อได้มากกว่า ถ้าปรุงอาหารเองต้องเสียเงินในการซื้อเครื่องปรุง และวัตถุดิบต่าง ๆ อีกมากมาย แบบแผนเกี่ยวกับการกินอาหารที่ปรุงเอง

กรณีศึกษาที่ 1: แว

แวนอายุ 22 ปี เป็นคนจังหวัดขอนแก่น บ้านอยู่ห่างออกไปจากตัวเมืองมาก แวนมีพี่น้องสองคน ตัวเองเป็นลูกสาวคนโต ฐานะที่บ้านค่อนข้างยากจน พ่อแม่มีอาชีพทำงานก่อสร้าง เมื่อสมัยอยู่กับครอบครัวแม่จะเป็นคนทำกับข้าว แวนเองเมื่อเริ่มโตก็ได้ช่วยแม่ทำกับข้าวบ้างเหมือนกัน เมื่อสมัยเด็ก ๆ ที่บ้านของแวนกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก กับข้าวจึงเป็นกับข้าวแห้ง ๆ จำพวกทอด ปิ้ง ย่าง บางทีก็จะมีน้ำพริกปลาร้า ส้มตำ

สมัยยังเด็ก แวนบอกว่า แวนกินอาหารน้อย "กับข้าวมีไม่ค่อยเยอะ เลยกินน้อย" เพราะฐานะทางบ้านยากจนแม่ไม่ค่อยมีเงินซื้อกับข้าว ทุกคนในบ้านจึงต้องประหยัด อาหารในแต่ละวันกินกันง่าย ๆ ไม่ต้องเสียเวลาในการทำมากนัก เพราะแม่ก็ต้องทำงานรับจ้างด้วยเหมือนกัน "รสชาติของอาหารจะเป็นมีรสเค็มเพราะต้องกินกับข้าวเหนียว และกินได้หลายคน" แวนเรียนหนังสือชั้นประถมในโรงเรียนใกล้บ้าน และมาต่อที่มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ขณะเรียนได้รู้จักกับบอย ซึ่งเป็นลูกของแม่ยุ้ย (กรณีศึกษา ที่ 4) เมื่อที่บ้านมีเป็นหาเรื่องเงินทำให้แวนเรียนหนังสือไม่จบต้องหยุดเรียนแล้วมาทำงานที่โรงงาน JVC ในนิคมอุตสาหกรรมสุนารี ไกล ๆ กับบ้านโคกดอนรัก แวนทำงานมาได้ 1 ปีแล้ว ได้เงินเดือนละ 9,500 บาท ส่งให้พ่อแม่ใช้เดือนละ 3,000 - 4,000 บาท ทุกวันนี้ แวนเช่าบ้านอยู่กับเพื่อนในหมู่บ้านโคกดอนรัก เสียค่าเช่าบ้านเดือนละ 1,000 บาท

แบบแผนการกิน

แวนเป็นคนรูปร่างเล็ก ผอม และเป็นคนระมัดระวังเรื่องน้ำหนักตัวเป็นอย่างมาก ถึงแม้แวนจะกินข้าวถึงวันละ 4 มื้อ แต่อาหารบางมื้อก็เป็นอาหารเบา ๆ แคลอรีไม่มาก เช่น มื้อเช้าต้มนมกล่อม+ขนมปัง ส่วนมื้อกลางวัน มื้อเย็น และมื้อดึก จะเป็นข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารตามสั่ง สลัดกันไป มื้อดึกกินบ้างไม่กินบ้าง วันใดที่ทำงานกะเช้า แวนจะตื่นนอนราว 6 โมงเช้า เพื่อเตรียมตัวไปทำงาน บางวันหากไปรถโรงงานจะออกเวลา 7 โมงเช้า ก็ต้องไปกินข้าวเช้าที่โรงงาน แต่หากวันใดขับมอเตอร์ไซด์ไปเองก็พอมีเวลากินอาหารเช้า ซึ่งส่วนใหญ่ก็คือกาแฟ 3 in 1 กับขนมปัง

ที่โรงงาน เวลาพักงานในตอน เช้ามี 3 ช่วง คือ 11.20 น., 11.40 น., และ 12.00 น. โดยพนักงานจะเลือกพักได้ช่วงใดช่วงหนึ่งครั้งละ 20 นาทีซึ่ง พนักงานส่วนใหญ่ จะใช้เวลาพักช่วงนี้กินข้าวกลางวันไปเลย แวนบอกว่าที่โรงงานมีร้านข้าวแกง 5 ร้าน ไม่มีร้านจำหน่ายอาหารตามสั่งเนื่องจากเวลาพักจำกัด แวนบอกว่า พนักงานในที่ทำงานจะกินอาหารกลางวันกันเป็นกลุ่มๆ โดยแต่ละคนซื้อกับข้าวมาคนละ 1 อย่าง นำมากินรวมกัน นอกจากร้านข้าวแกงแล้ว ที่โรงอาหาร ยังมีร้านขายส้มตำอีก 2 ร้าน ซึ่งเจ้าของจะให้ผู้ซื้อเป็นคนตำเอง โดยแม่ค้าจะเตรียมวัตถุดิบจำพวก มะละกอ พริกชี้หนู กระเทียม ถั่วพักยาว มะเขือเทศ น้ำปลา น้ำตาล ผงชูรส น้ำมะนาวขวด และน้ำปลาร้าเอาไว้ให้กลุ่มเพื่อนที่กินข้าวร่วมกับแวนจะกินส้มตำทุกวันเช่นกัน แวนมีหน้าที่ตำส้มตำให้เพื่อนกินเพราะเพื่อนบอกว่าแวนตำส้มตำอร่อย แวนเล่าให้ฟังว่าการตำส้มตำ 1 งาน แวนใส่พริกชี้หนู 1 ทัพพี น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อน น้ำมะนาว ½ ทัพพี ผงชูรส 1½ ช้อนชา ปลาร้า 1½ ทัพพี "ถ้าไม่ใส่ปลาร้าไม่อร่อยแล้วจะทานไม่ได้ ผงชูรสก็

เหมือนกันถ้าไม่ใส่เหมือนขาดอะไรไปรสชาติไม่กลมกล่อม ถ้าขาดสองอย่างนี้ในการตำส้มตำอย่ากินเลย กินเส้นมะละกอดิบๆ ยังดีกว่า” แวพุด

หลังจากกินข้าวกลางวันเสร็จแล้วก็เริ่มทำงานในช่วงบ่าย ทางโรงงานได้จัดให้มีมือเบรกอีกครั้งในช่วงเวลา 14.20 น. 14.40 น. และ 15.00 น. ให้เลือกพักได้คนละ 1 ช่วง ตอนพักรอบบ่าย เพื่อน ๆ แวจะกินขนมจีน ลูกชิ้น ก๋วยเตี๋ยวหลอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ส่วนแวจะไม่กินข้าว “ชอบกินขนมมากกว่า จะได้ไม่แน่นท้อง” แวเลิกงานเวลา 19.30 น. และกลับมาถึงบ้านราวสองทุ่มเศษ เมื่อกลับมาถึงห้องเช่าก็ทำธุระส่วนตัว แล้วเข้านอนเวลาสามทุ่ม

วันที่เข้าทำงานกะดึก ซึ่งงานจะเริ่มทุ่มครึ่ง เลิกเจ็ดโมงครึ่ง แวจะตื่นตอน 5 โมงเย็น หออะไรกินก่อนเล็กน้อย และจะตีหมาแพก่อนไปทำงาน ซึ่งรถคนงานจะมารับราวหนึ่ง การทำงานกะดึกจะมีเวลาพัก 2 ช่วงเช่นกัน ช่วงแรกคือเวลา 23.20 น. 23.40 และ 24.00 น. และช่วงที่สอง เวลา 02.20, 02.40 และ 03.00 โดยเลือกพักได้ครั้งละ 20 นาที ในช่วงพักเบรกเช่นนี้ แวและเพื่อน ๆ จะกินข้าวราดแกงหรือไม่ก็ส้มตำ ส่วนช่วงดึกมักจะกินพวกขนมขบเคี้ยว หลังเลิกกะ แวจะซื้อผลไม้จากหน้าโรงงานมากินที่ห้อง

ในวันหยุด แวตื่นนอนราว 9 โมง ตื่นขึ้นมาซักผ้าเสร็จแล้วก็นอนต่อ “นอนชดเชยวันทำงาน” แวบอก แวตื่นนอนอีกทีตอนบ่าย 3 โมง กินข้าวมีอนี้โดยการโทรศัพท์ สั่งอาหารจากร้านที่อยู่ใกล้บ้านเช่า ซึ่งทางร้านจะบริการส่งให้ถึงที่ อาหารที่สั่งกินบ่อย ๆ ได้แก่ ผัดกระเพรา แวเล่าว่าคนที่บ้านเช่าทั้ง 24 ห้อง ก็สั่งอาหารที่ร้านนี้กินเช่นเดียวกัน หลังจากกินข้าวมีอนี้แล้ว หากหิวก็จะไม่กินข้าว แต่กินผลไม้แทน แวใช้เวลาพักในวันหยุดด้วยการฟังเพลง ถ้าไม่ได้ออกไปทำธุระข้างนอก

ความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง แวบอกว่ารู้จัก แต่ตอบว่าอาการเป็นอย่างไรไม่ได้ เธอบอกว่า “ยายก็เป็นโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่เห็นมีอาการอะไรรู้แต่ว่าเป็นความดันโลหิตสูง” ส่วนสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงนั้นตอบไม่ได้ การรักษาความดันโลหิตสูงนั้นแวบอกว่า “ควรไปหาหมอแล้วกินยาตามที่หมอสั่งเพราะเห็นยายกินตามที่หมอสั่งอย่างเดียวอย่างอื่นก็ไม่เห็นมีอะไร” ส่วนการดูแลตัวเอง แวบอกว่า “น่าจะขึ้นกับการคุมอาหารด้วย เช่น อาหารรสเค็มและรสเผ็ด” แวไม่รู้จักโซเดียมว่าคืออะไร

กรณีศึกษาที่ 2 : ครอบครัวพี่แยม

พี่แยมปัจจุบันอายุ 37 ปี เป็นคนโคกดอนรัก เกิดและเติบโตที่นี่ พ่อแม่ของพี่แยมมีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง พี่แยมมีพี่น้อง 11 คน เป็นผู้ชาย 5 คน ผู้หญิง 6 คน พี่แยมเป็นคนที่ 10 พ่อแม่พี่แยมมีที่ปลูกมันสำปะหลังหลายสิบไร่ซึ่งอยู่ใน อ.หนองบุญมากสมัยเด็ก ๆ พี่น้องอยู่รวมกัน พี่น้องของพี่แยมสืบทอดอาชีพรับจ้างก่อสร้างจากพ่อแม่ จนบางคนสามารถพลิกตัวเองกลายเป็นผู้รับเหมาก่อสร้างได้ คนหนึ่งในนั้นคือพี่ชายคนที่ 3 ของพี่แยม (ลุงพงศ์) ซึ่งเป็นผู้รับเหมารายใหญ่ของหมู่บ้านโคกดอนรัก ส่วนตัวพี่แยมเองมีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง ทำมาตั้งแต่จบชั้นประถมปี

ที่ 6 สามียของพี่แยมคือ พี่ยงค์ ปัจจุบันมีอาชีพขับรถบรรทุกทุกวัน ครอบครัวพี่แยมมีสมาชิก 4 คน ได้แก่ พี่แยม พี่ยงค์ และลูก 2 คน

แบบแผนการกิน

พี่แยม กินข้าวเจ้ามาตั้งแต่สมัยเด็ก กับข้าวเป็นอาหารแห้ง ๆ และน้ำพริก "กินกันง่าย ๆ เพราะแม่ก็ต้องช่วยทำงานก่อสร้างเหมือนกัน" เมื่อพี่แยมอายุ 17 ปี ได้เลิกทำงานก่อสร้างชั่วคราว เพื่อมาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน จนจบชั้นมัธยมปีที่ 3 ระหว่างที่เรียน กศน. ก็เรียนตัดเย็บเสื้อผ้าไปด้วย หลังเรียนจบแล้วน้ำแยมก็กลับไปรับจ้างก่อสร้างกับพวกพี่ ๆ ต่อเช่นเดิม

ในปัจจุบัน พี่แยมกลับมาอยู่บ้านโคกดอนรักเป็นการถาวร โดยมารับจ้างทำงานในโรงงานในเขตอุตสาหกรรม สุรนารี พี่แยมมาได้กับสามียคนปัจจุบันคือ พี่ยงค์ คนมหาสารคาม เมื่อปี 2538 ซึ่งตอนนั้น พอมีลูกคนแรกได้ 6 เดือน พี่แยมก็ลาออกจากงาน มาดูแลบ้านและทำอาหารให้สามียและลูกกิน เมื่อลูกคนโตซึ่งเป็นผู้หญิงอายุ 2 ขวบครึ่ง พี่แยมกลับไปทำงานที่โรงงานข้าวตังอีกครั้งหนึ่ง ทำอยู่ได้ 2 ปี ก็ห้องลูกคนที่ 2 จึงออกจากงานกลับมาอยู่บ้านอีกครั้ง คราวนี้หันมารับจ้างเย็บเสื้อผ้า

พี่แยมเคยทำงานมาหลายอย่าง เคยเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เมื่อปี 2547 เคยไปเรียนตัดเหล็กรูปสัตว์ต่าง ๆ กับกลุ่มอสม. จนสามารถรับงานเหล็กตัดรูปตัวสัตว์มาทำที่บ้านได้ ช่วงหนึ่งเคยไปทำงานรับจ้างที่ร้านขายอาหารในตัวจังหวัด แต่ทำได้เดือนเดียวก็ลาออก ขณะที่ทำงานรับจ้างทำงานร้านอาหารนั้น พี่แยมซื้อแกงถุงให้กับสมาชิกที่บ้านกิน เพราะต้องออกไปทำงานแต่เช้า นอกจากแกงถุงที่ซื้อให้สมาชิกในบ้านกินแล้วพี่แยมก็ซื้อเผื่อตัวเองไปกินที่ร้านอาหารด้วย ช่วงทำงานร้านอาหาร พี่แยมไปส่งลูก ๆ ไปโรงเรียนตอนเช้า และรับกลับตอนเย็น ตกเย็นจะแวะซื้อแกงถุงเข้าบ้านวันละ 3 ถุง ของลูก และของตนเองกับสามีย พี่แยมบอกว่าที่ซื้อแกงถุงกิน เพราะประหยัดและสะดวก "ถ้าทำเองจะได้ทำแค่อย่างเดียวแต่ถ้าซื้อจะได้หลายอย่าง" ส่วนรสชาติอาหารนั้นจะเลือกร้านที่ซื้อกินบ่อย ๆ

พี่แยมตื่นนอนเวลา 6 โมง เตรียมอาหารสำหรับให้ลูก 2 คน กินไปที่โรงเรียน อาหารที่ทำประจำจะเป็นอาหารง่าย ๆ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว และผัดผัก ยกเว้นถ้าวันไหนไม่มีเวลาทำ ก็จะไปซื้อข้าวต้มและข้าวมันไก่จากร้านค้าในหมู่บ้านใกล้ๆ เมื่อกลับจากส่งลูกถึงบ้าน ก็จะเริ่มทำงานตอน 9 โมง ข้าวมือเช้ากินอาหารที่เหลือลูก มื้อกลางวันพี่แยมก็ยังคงกินกับข้าวเดิมที่เหลือ แต่ถ้าวันไหนไม่มีเหลือหรืองานรีบก็จะกินก๋วยเตี๋ยว ที่ร้านใกล้ ๆ บ้าน

วันเสาร์-อาทิตย์ ลูกอยู่บ้าน พี่แยมจะตื่นสายขึ้นเล็กน้อย จากนั้นก็ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว หากวันไหนงานไม่ยุ่ง ตอนบ่ายหลังกินข้าวเสร็จก็จะไปนั่งคุยกับญาติหรือเพื่อนบ้าน จนถึงตอนเย็นจะไปซื้อกับข้าวที่ตลาดโคกดอนรักกับพี่สาว หลังจากกลับตลาดก็จะทำกับข้าว

สมาชิกในครอบครัวจะกินข้าวเย็น ราว 6 โมง ยกเว้นพี่ยงค์ ที่จะยังไปดื่มเบียร์ก่อนในตอนเย็น บางวันก็จะดื่มคนเดียวบางวันก็จะดื่มกับเพื่อนที่ขับรถบรรทุกทุกวันด้วยกันและมักจะกลับดึก ทำให้มื้อเย็นส่วนมากจะมีสมาชิกร่วมกินข้าวแค่ 3 คน

สุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง พี่แยมตอบว่ามีอาการปวดหัว ตาลาย สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง "เกิดจากกินอาหารรสเค็ม ความเครียด" พี่แยมบอก ส่วนเรื่องการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง "ต้องไม่กินอาหารรสเค็ม และพักผ่อนให้เพียงพอ" เมื่อถามถึงโซเดียม "เป็นเกลือกับผงชูรสใหม่" พี่แยมถามย้อนกลับ

กรณีศึกษาที่ 3: ครอบครัวป่าศร

ป่าศรอายุ 52 ปี บ้านเดิมอยู่จังหวัดชัยภูมิ มีพี่น้อง 3 คน ป่าศรเป็นลูกคนสุดท้อง ฐานะครอบครัวค่อนข้างยากจน พ่อเสียชีวิตจากอุบัติเหตุตั้งแต่ป่าศรอายุราว 9 ขวบ แม่ของป่าศรมีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง ป่าศรเรียนจบแค่ชั้น ป. 4 เนื่องจากต้องออกมาช่วยแม่ทำงานก่อสร้างกับพี่สาวคนรอง บ้านป่าศรอยู่กัน 5 คน คือ ป่าศร สามีคือลุงมานะ อายุ 59 ปี ยายมา อายุ 98 ปี ลูกสาว อายุ 27 ปี และหลานชายซึ่งเป็นลูกของลูกสาว อายุ 3 ขวบ

ป่าศรแต่งงานกับลุงมานะเมื่ออายุได้ 18 ปี ในช่วงแรกก็รับจ้างก่อสร้างอยู่ที่จังหวัดชัยภูมิ ต่อมาในก็ย้ายครอบครัวมาอยู่ที่บ้านโคกดอนรัก ซึ่งเป็นบ้านของลุงมานะ โดยทั้งคู่ยังคงทำงานก่อสร้าง ป่าศรมีลูก 3 คน คนโตเป็นผู้ชายเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุเมื่ออายุ 21 ปี คนที่สองเป็นผู้ชาย อายุ 30 ปี ทำงานเป็นพนักงานซักฟอกที่โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา เข้าบ้านอยู่ที่ในเมือง ไม่ค่อยได้กลับบ้าน คนที่สามเป็นผู้หญิงอายุ 27 ปี ทำงานอยู่ในโรงงานที่นิคมอุตสาหกรรมสุรนารี ป่าศรอชีพก่อสร้างนานเกือบ 30 ปี เพิ่งมาหยุดเมื่อ 10 ปีแล้ว จากนั้นก็มาขายอาหารตามสั่งที่หน้าบ้านของตนเองอยู่ 1 ปี ตอนนี้อยู่คนเดียวได้ 1 เดือนแล้วเพราะไม่ค่อยมีลูกค้า

ตอนที่ยังขายอาหารตามสั่งอยู่นั้น อาหารสำหรับทุกคนในบ้านก็จะทำกินเอง มื้อเช้าของป่าศรก็เป็นกาแฟ "ช่วงนั้นต้องรีบเตรียมของสำหรับขาย เช้ามาก็กินกาแฟไว้ก่อน เพราะกาแฟนี้ป่าศรกินมานานแล้ว มื้อกลางวันก็ผัดกับข้าวให้ลูกและตัวเองกิน ส่วนมื้อเย็นส่วนใหญ่ก็จะแกงเป็นหม้อ ๆ จำพวกแกงส้ม ต้มยำเพราะเบื่อกับข้าวผัดแล้ว" ป่าศรบอก ในวันเสาร์-อาทิตย์ ป่าศรจะมีรายการอาหารสำหรับขายเพิ่มคือขนมจีนน้ำยาป่า (ใส่ปลาร้า) อาหารที่ป่าศรทำทุกชนิดทั้งอาหารกินเองและทำขายป่าศรจะปรุงรสด้วยผงชูรสทุกครั้ง

ปัจจุบันป่าศรทำงานรับจ้างที่โรงงานผลิตเส้นบะหมี่ไวไว ซึ่งอยู่ไม่ไกลนัก หน้าที่ของแกคือขนของลงจากรถทำวันละ 2 - 3 ชม ได้ค่าจ้างวันละ 100 บาท งานไม่มีทุกวัน ลุงมานะก็ทำงานอยู่ในโรงงานนี้เช่นเดียวกัน เมื่อมีรถสินค้ามา ลุงมานะจะเป็นคนบอกป่าศรให้ไปทำงาน (ขนของลงจากรถได้)

ปกติป่าศรตื่นนอนประมาณตี 5 แต่หากวันใดมีงานจะตื่นตี 3 สิ่งแรกที่ทำหลังจากตื่นนอนคือจะดื่มกาแฟ ป่าศรบอกว่า "ดื่มกาแฟเพราะความเคยชินเมื่อสมัยที่ทำงานก่อสร้างเพราะไม่ไ้หวังนอน แต่ตอนนี้ดื่มแล้วจะไม่หิวข้าวตอนเช้า" หลังจากนั้นจึงหุงหาทำกับข้าวให้คนอื่นในบ้านกินตอนเช้า วันใดที่ต้องไปขนของที่โรงงาน ทำกับข้าวไม่ทันก็จะไปซื้อแกงถุงมาจาก ร้านป่าเอี่ยมซึ่งขายแกงถุงในหมู่บ้าน ในวันที่ไม่ได้ไปทำงาน หลังจากคนอื่นไปทำงาน ป่าศรทำงานบ้านและกินมื้อเช้าตอน 9.30 น ส่วนมื้อกลางวันถ้าวันไหนไม่หิวจะไม่กิน "ก็กินมื้อเช้าไปก่อนเที่ยงนี้เอง มันเลยไม่หิว เอากินตอนเย็นเลยก็เดียว"

ป้าศรมักไปซื้อกับข้าวที่ตลาดโคกดอนรักราวบ่าย 3 โมง หลังจากที่กลับมาจากตลาดก็เริ่มทำกับข้าว ทำวันละ 3 อย่าง อาหารที่ทำบ่อย ๆ ได้แก่ หมูทอด แกงส้ม ต้มยำ แกงป่า ปลาเค็ม (ลุงมานะหาลามาให้ป้าศรทำปลาเค็มกินเอง น้ำพริกปลาทุ กุ้งต้ม ป้าศรบอกว่าผักและผักสวนครัวบางอย่างก็เก็บจากบริเวณบ้านที่ปลูกไว้กินเองเช่น ตำลึง ดอกแค ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ป้าศรทำกับข้าวเสร็จก็จะดูทีวี รอให้สมาชิกทุกคนกลับมาบ้านก่อน "มือเย็นกินข้าวพร้อมกัน"

กรณีศึกษาที่ 4 ครอบครัวแม่ยุ้ย

แม่ยุ้ยอายุ 48 ปี มีสามีชื่อพ่อปิติอายุ 49 ปี แม่ยุ้ยเป็นแม่บ้านพร้อมกับเปิดร้านขายของชำอยู่ที่บ้าน ขณะที่สามีเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ทั้งคู่มีลูก 3 คน คนโตเป็นหญิงจบพยาบาลและทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ คนรองเป็นหญิงกำลังเรียนอยู่ที่กรุงเทพฯ 23 ขณะที่คนสุดท้องเป็นผู้ชายกำลังเรียนระดับอนุปริญาอยู่ที่กรุงเทพฯ เช่นกัน

แม่ยุ้ยเกิดที่อำเภอโชคชัย มีพี่น้องทั้งหมด 5 คน โดยตัวเองเป็นพี่สาวคนโต ครอบครัวเดิมมีอาชีพทำไร่ทำนุ ส่ำปะหลังและทำนา แม่ยุ้ยเรียนหนังสือแค่ชั้นมัธยมปลาย เพราะต้องออกโรงเรียนมาช่วยพ่อแม่ทำงานเลี้ยงน้องๆ โดยมาช่วยแม่ขายของที่ตลาดโชคชัย ภายหลังแต่งงานกับพ่อปิติ และย้ายติดตามสามีไปหลายที่ กว่าที่จะมาลงหลักปักฐานที่บ้านโคกดอนรักเมื่อปี 2533

วันนี้ แม่ยุ้ยจะตื่นเวลา 6 โมงเช้าเพื่อเปิดร้านขายของ แม่ยุ้ยจะตื่นกาแฟเป็นอาหารเช้า โดยดื่มมานานกว่า 20 ปีแล้ว ด้วยเหตุผลที่ว่า "ตื่นกาแฟแทนอาหารเช้า สะดวกดี" อาหารมื้อกลางวันจะกินในระหว่าง 12.00 - 13.00 น. โดยกินกับข้าวที่เหลือจากมือเย็น หากวันใด ไม่มีกับข้าวเหลือ ก็จะซื้ออาหารตามสั่งหรือก๋วยเตี๋ยวจากร้านอาหารในหมู่บ้าน หากวันใดที่อยู่คนเดียวเพราะสามีไปประชุมที่ต่างจังหวัด แม่ยุ้ยจะไม่ทำอาหารกินเลย แต่จะซื้อกินทั้งหมด ด้วยเหตุผลว่า "ซื้อกินสะดวกกว่า อยากกินอะไรก็มีให้เลือกกินเยอะแยะ แค่ขับรถออกมาที่ถนนก็มีอาหารให้เลือกกินมากมาย"

ในราว 5 โมงเย็น แม่ยุ้ยจะออกไปซื้อกับข้าวที่ตลาดโคกดอนรัก ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นของสดเพื่อนำมาปรุงอาหารเอง มีบ้างในบางครั้งที่จะซื้ออาหารสำเร็จ กับข้าวส่วนมากที่ทำกิน เป็นจำพวกผัดผัก ทอดปลา, หมูทอด, ไก่ทอด ต้มยำ และพวกแกงต่าง ๆ แต่แม่ไม่ชอบแกงกะทิ วันเสาร์- อาทิตย์ แม่จะตื่นนอนเหมือนวันปกติ ตื่นกาแฟตอนมือเช้า ขณะขายของ ส่วนตอนเที่ยงจะทำกับข้าวกินบ้าง หากทุกคนอยู่บ้านพร้อมหน้า ส่วนมือเย็นนั้นก็จะทำกับข้าวเหมือนทุก ๆ วัน แต่ถ้าสามีไม่อยู่บ้าน ก็จะไม่ทำอาหารกินเลยทั้งมือเที่ยงและมือเย็น แต่จะกินตามสั่งแทน

กรณีศึกษาที่ 5: ครอบครัวน้ำหนัก

น้ำหนักอายุ 41 ปี เป็นลูกคนที่สามจากจำนวนพี่น้องทั้งหมด 11 คน น้ำหนักเป็นคนพื้นเพที่นี้ ครอบครัวมีฐานะปานกลาง น้ำหนักเรียนหนังสือจบแค่ชั้น ป.4 จากนั้นออกมารับจ้างก่อสร้างกับพี่ชายซึ่งเป็นผู้รับเหมา น้ำหนักแต่งงานกับน้ำหนักพลเมื่ออายุ 19 ปี หลังจากแต่งงานก็ช่วยสามีทำงานก่อสร้างมาตลอด มาหยุดเอาเมื่อคลอดลูกคนที่สองเมื่อปี 2540 อีกปีถัดมาไปทำงานที่โรงงานข้าวตังเศรษฐกิจที่อยู่อีกไกลบ้าน ทำอยู่โรงงานนี้ 6 ปีก็ออกเพราะตั้งท้องลูกคนที่ 3 เมื่อปี 2547 จากนั้นมาก็ทำงานอยู่บ้านเลี้ยงลูกอย่างเดียวมาตลอด ฐานะปัจจุบันดีขึ้น ครอบครัวมีธุรกิจเล็กๆ เป็นของตัวเอง คือ อู่ซ่อมรถยนต์ และการขายหน้าดิน โดยสามีขับรถดิน ทุกวันนี้ ครอบครัวนี้มีสมาชิก 6 คน คือพ่อแม่ ลูกสามคน และคุณยายซึ่งเป็นแม่ของน้ำหนัก

ภารกิจแรกที่น้ำหนักต้องปฏิบัติในแต่ละวันคือการหุงหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวกิน น้ำหนักตื่นเวลา 6.00 โมงเช้า ดูแลลูกคนเล็ก เริ่มทำอาหารเช้าให้สามีลูกและแม่กิน ถึงเวลาอาหารกลางวัน ในราว 12.30 น. จะเริ่มทำกับข้าวอีกครั้ง สำหรับตัวเองและสามี บางอย่างก็เป็นกับข้าวที่เหลือจากมือเช้า กับข้าวมีอันนี้มักเป็นของง่าย ๆ เวลา 17.00 น.น้ำหนักจะไปซื้ออาหารสดที่ตลาดโคกดอนรัก เพื่อทำอาหารเย็น

น้ำหนักบอกว่าที่บ้านนี้จะไม่ค่อยใช้เกลือในการปรุง เครื่องปรุงสำคัญในการปรุงคือ ซีอิ๊วขาว รสดี คนอร์ น้ำปลาแท้ ผงชูรส น้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซึ่งจะไปซื้อจากห้างสรรพสินค้า เดือนละครั้ง ส่วนปลาร้า กะปิ จะซื้อจากตลาดโคกดอนรักและรถมอเตอร์ไซด์เร่ของลุงสาย บ้านนี้ใช้น้ำปลา 2 แบบ คือน้ำปลาแท้เพื่อใช้ปรุงอาหาร และน้ำปลาผสมใช้เหยาะกินกับข้าว น้ำปลาผสมนั้นมีรถมาขายในหมู่บ้านเดือนละ 2 ครั้ง น้ำหนักจะซื้อทีละลัง กินได้สองเดือน

เมื่อถามถึงความรู้เกี่ยวกับโซเดียมและโรคความดันโลหิตสูง น้ำหนักถามว่า "โซเดียมมันคืออะไรหรือไม่เห็นเคยได้ยิน" เมื่อถามถึงโรคความดันโลหิตสูง น้ำหนักเคยมีประสบการณ์จากแม่ของตนเอง แต่ไม่ทราบสาเหตุเกิดจากอะไร น้ำหนักบอกว่า "แม่ก็เป็นเห็นแกมมีอาการตาลาย ปวดหัว สาเหตุมาจากการกินอาหารรสเค็มไหม เห็นหมอบอกแม่ว่ากินเค็มแต่แม่ก็ไม่เห็นทำได้เลยยังกินข้าวกับน้ำปลาทุกมื้อ" การรักษานั้นน้ำหนักบอกว่าให้กินยาตามที่หมอสั่ง

5. การกินอยู่แบบภาคใต้: บ้านบางใบไม้ สุราษฎร์ธานี

ประวัติความเป็นมา

บ้านบางไผ่ เป็นส่วนหนึ่งของตำบลไผ่ สภาพนิเวศน์เป็นที่ราบลุ่มริมแม่น้ำตาปี มีลำคลองจำนวนมาก ไหลผ่านสองข้างฝั่ง ซึ่งเป็นป่าไม้เบญจพรรณครึ้มหนา ในอดีตลำคลองจะมีไผ่ลอยทับถม เมื่อมีการตั้งเป็นตำบลและหมู่บ้านในระยะต่อมา พื้นที่ส่วนนี้จึงถูกเรียกว่าตำบลไผ่ เนื่องจากในลำคลองมีไผ่ไม่มากนักเอง ชาวบ้านในตำบลไผ่และตำบลข้างเคียงเรียกตนเองว่า “คนในบาง” แม่น้ำตาปีเป็นแม่น้ำซึ่งมีความสำคัญของชาวสุราษฎร์ธานีเป็นอย่างมาก และเป็นที่มาของคำว่า ในบาง เพราะเป็นแนวแบ่งเขตระหว่างฝั่งขวาซึ่งเป็นบก ฝั่งซ้ายเป็นพื้นที่ในบาง ลำคลองชื่อว่า ลำบาง ตัดซอยผ่านผืนดินจนเป็นเสมือนเกาะเล็กเกาะน้อยจนนับไม่ถ้วนว่ามีก็บางกันแน่ การมีคลองมากหรือบางมากอันเนื่องมาจากพื้นที่ตั้งอยู่ริมทะเล เป็นพื้นที่ราบต่ำ มีน้ำทะเลท่วมถึงอยู่เสมอ ก่อให้เกิดการไหลเวียนและเซาะทางน้ำมาเป็นเวลาช้านาน จึงทำให้เกิดคลองเล็กๆจำนวนมาก

โครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม-เศรษฐกิจ

ในอดีตชาวบ้านจะตั้งบ้านเรือนอยู่ริมคลอง โดยจะตั้งบ้านหันหน้าเข้าหาลำคลอง แต่ละบ้านมีท่าเรือไว้สำหรับใช้ในการเดินทางทางน้ำเป็นหลัก การนำผักผลไม้ไปขายที่ตลาดก็ใช้การแจวเรืออย่างเช่น ชาวบ้านคนหนึ่งเล่าว่า ตอนที่ถูกปลูกผักขายจะนำผลผลิตบรรทุกเรือและพายไปตามลำคลองจนออกที่แม่น้ำตาปี และไปจอดที่ท่าเรือบริเวณตลาดเล็กๆที่ไปเรียนก็ใช้การแจวเรือไปเรียน วิถีชีวิตจะสัมพันธ์กับลำคลอง ใช้เรือเพราะว่าในสมัยก่อนไม่มีถนนเหมือนปัจจุบัน การสัญจรจึงใช้ทางน้ำเป็นหลัก ต่อมาเมื่อประมาณปี พ.ศ.2503 เริ่มมีการใช้เรือที่ติดเครื่องยนต์ แทนการใช้เรือแจว บ้านที่มีฐานะดีที่มีเรือติดเครื่องยนต์ และเรือที่ค้าขายก็จะติดเครื่องยนต์เช่นกันได้แก่ เรือเรขายกับข้าว เพราะสามารถเดินทางได้รวดเร็วกว่าการแจวเรือและไปได้ไกลกว่า เรือเครื่องจึงเป็นที่นิยมอยู่นานหลายปี

ยายอายุ 94 ปี เล่าว่า แต่ก่อนตอนเด็ก ๆ ยายแจวเรือไปเรียน โดยแจวเรือ จากคลองหน้าบ้านไปถึง ท่าเรือบริเวณวัดไผ่ในปัจจุบัน แต่ก่อนไม่ได้เรียกวัดไผ่เรียกว่า วัดโน ที่เรียกวัดโนเพราะว่ามีวัดที่ถัดไปอีกหนึ่งวัด ชื่อวัดนอก ปัจจุบันร้างไม่มีวัดแล้ว เหลือแต่วัดโน ซึ่งต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น วัดไผ่

ประมาณปี 2530 ชาวบ้านได้ทำเรื่องไปที่การไฟฟ้า เพื่อขอให้เดินสายไฟฟ้าเข้ามาในหมู่บ้าน โดยชาวบ้านจะช่วยออกแรงในการขนย้ายและติดตั้ง โดยทางการไฟฟ้าจัดเตรียมอุปกรณ์ ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้เป็นเหตุการณ์ที่บำเพ็ญบุญบ้านคนปัจจุบัน ภูมิใจในการช่วยเหลือของคนในชุมชนอย่างมาก คือ ชาวบ้านจะเปลี่ยนเวรกันแต่ละบ้าน ให้ส่งตัวแทนมาร่วมทำงาน ตั้งแต่การต่อแพ ลากเสาจากข้ามแม่น้ำตาปี ล่องเข้ามาในคลองในบาง และไปตามบ้านต่างๆ ที่อยู่ริมคลอง ชาวบ้านจะช่วยกันยก ช่วยกันตั้งเสาไฟฟ้า กว่าจะเสร็จก็ใช้เวลาประมาณ 1 ปี ผู้หญิงช่วยกันหุงหาอาหาร ทำงานเสร็จก็มากินข้าวร่วมกัน ในสมัยปัจจุบัน การร่วมมือกันแบบสมัยก่อนมีน้อย ประกอบกับปัจจุบันคนออกไปทำงานนอกหมู่บ้านกันมาก

ต่อมาในปี 2531 เริ่มมีการก่อสร้างสะพานข้ามแม่น้ำตาปี ฝั่งสนามศรีสุราษฎร์ข้ามมาจรดฝั่งชุมชนไผ่ไม่สะพานแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. 2536 วิถีชีวิตของคนในบางก็เริ่มเปลี่ยนไป เมื่อสะพานเสร็จ เริ่มมีถนนเกิดขึ้น โดยสร้างเป็นถนนบลูกรังก่อนแล้วจึงกลายเป็นถนนลาดยางประมาณ ปี พ.ศ.2540 และวิถีและวัฒนธรรมใหม่ๆก็เริ่มเข้ามาตั้งแต่

บัดนั้น เรือหมดประโยชน์ใช้สอย มอเตอร์ไซค์เริ่มเข้ามามีบทบาทในการสัญจร และรถยนต์ก็เข้ามามีบทบาทในครัวเรือนมากขึ้นเช่นกัน

ยายคนหนึ่งเล่าว่า เมื่อถนนเสร็จ สะพานเสร็จ คนในชุมชนก็เริ่มไม่ใช้เรือสัญจรกัน บางบ้านก็ขายเรือให้กับพวกทำบ่อกุ้ง บางบ้านก็เก็บไว้ใช้ในครัวเรือนและพายไปมาหาสู่กันสำหรับครอบครัวที่ไม่มีรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ เพราะไปทางเรือใกล้กว่า แต่เดี๋ยวนี้อายุไม่ได้ใช้เรือแล้วและก็ได้เข้าไปตลาดบ่อยเหมือนแต่ก่อน จะไปก็อาศัยติดรถลูกหลานไปตลาด

เมื่อนักวิจัยได้ไปร่วมงานทอดผ้าป่าที่วัดโบไ้ม เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม พ.ศ.2550 จากการสังเกตผู้ที่ไปร่วมงานส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ คนที่มาร่วมทำบุญ ส่วนใหญ่มาจากหลายๆหมู่บ้าน ที่อยู่ข้างเคียงวัดโบไ้ม ผู้คนที่มาส่วนใหญ่จะมาพร้อมกับลูกหลานซึ่งมีรถยนต์ อาศัยมาพร้อมกันหลายๆครัวเรือน ส่วนที่ยังพายเรือมาก็มีอยู่พอสมควร เห็นจากเรือที่จอดอยู่ที่ท่าเรือ ประมาณ 5 ลำ และ แต่ละลำจะบรรทุกันมา 2 คน ส่วนใหญ่เป็นคนแก่อายุราว 60 ถึง 70 ปี แต่แข็งแรงพายเรือได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะใช้เรือสำหรับขนมะพร้าวจากสวนออกมายังตลาด แต่ปัจจุบันการใช้เรือขนมะพร้าวก็มีน้อยลงเพราะถนนตัดผ่านสวน ชาวบ้านจึงใช้รถเข็นเก็บมะพร้าวกองไว้และขนขึ้นรถยนต์ส่งไปขายตามโรงปอกมะพร้าวแทนการใช้เรือเหมือนในอดีต

ยายคนเดิมยังเล่าว่า แต่ก่อน เมื่อมีงานบุญที่วัด แต่ละบ้านจะพายเรือแจวกันไปวัดและจะจอดเต็มท่าวัด ใครไปซำก็ต้องจอดเรืออยู่นอก กว่าจะขึ้นฝั่งก็ต้องปีนปายเรือหลายลำ ภาพเหล่านั้นไม่เหลือแล้ว ปัจจุบันแต่ละบ้านแต่ละครัวเรือนจะสัมพันธ์กันน้อยลง การไปมาหาสู่กันน้อย แต่ละคนแต่ละครัวเรือนต่างก็ทำงานของตน รวมไปถึงวิถีการใช้เรือที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อก่อนไปมาหาสู่ใช้เรือพายไม่เท่าไรก็ถึงบ้านของเพื่อนบ้าน แต่เดี๋ยวนี้อายุมากขึ้นต้องเดินทางตามถนน ซึ่งไกลมากเพราะถนนจะตัดผ่านสวน และทางเข้าบ้านของแต่ละบ้านจะแยกตัดผ่านส่วนของเจ้าของบ้านเข้าไปอีก สำหรับคนแก่เมื่อไม่มีเรือแล้ว อายุเริ่มมากเดินเหินไม่สะดวกนัก จึงไม่ค่อยได้เดินออกไปมาหาสู่เพื่อนบ้านเท่าไร ส่วนคนวัยทำงานที่ต้องทำงานก็ออกไปทำงานนอกบ้าน เช่น รับจ้างในตลาด รับจ้างขึ้นมะพร้าวนอกหมู่บ้าน คนเริ่มเห็นแก่ตัวกันมากขึ้นแต่ก็ไม่ถึงกับตัดขาดกันไปเลย ในคอนร่นป่า แต่เด็กรุ่นหลังเริ่มตัวใครตัวมันและออกไปทำงานนอกหมู่บ้านมากขึ้น

ผู้หญิงในบ้านบางโบไ้ม มีบทบาทนำค่อนข้างมาก ผู้ใหญ่บ้านที่นี่เป็นผู้หญิง ขณะที่คณะกรรมการของชุมชนส่วนใหญ่ก็เป็นผู้หญิง แกนนำหลักในการดำเนินกิจกรรมต่างๆของชุมชนจึงตกเป็นภาระของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แม้ในการประชุมของหมู่บ้าน ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่ เป็นผู้หญิงรุ่นกลางถึงสูงอายุ ผู้ชายมีหน้าที่ในการพัฒนาหมู่บ้าน ได้แก่ การตัดหญ้าริมถนน เป็นการแบ่งหน้าที่กัน งานเบาๆจะเป็นของคนแก่และผู้หญิง การทอดผ้าป่าที่วัด กลุ่มผู้หญิงซึ่งนำโดยผู้ใหญ่บ้านจะจัดเตรียมสถานที่ เตรียมอาหารสำหรับเลี้ยงแขก จัดโต๊ะอาหาร การทำขนมจีน การบริการ รวมถึงการเก็บงานสามล้านเป็นหน้าที่ของผู้หญิงทั้งนั้น ขณะทำงานกรรมกรเป็นหน้าที่ของฝ่ายชายที่ยังแข็งแรง ส่วนผู้ชายที่อายุมากแล้ว จะมาช่วยเรื่องงานที่วัด เช่น เป็นมรรคทายกหรือบริการพระสงฆ์

ความสัมพันธ์ ในหมู่บ้านจะแบ่งเป็นกลุ่มๆ เช่น กลุ่มบ้านปลายคลอง กลุ่มบ้านคลองเคียน และกลุ่มท้ายหมู่บ้าน ซึ่งเป็นกลุ่มญาติพี่น้องกัน ความสัมพันธ์แบบเครือญาติในชุมชนยังเห็นได้ชัดเจน เช่นมีการปัน อาหารกันในละแวกบ้านข้างเคียง ขณะที่การช่วยเหลือแลกเปลี่ยนแรงงานกัน ยังคงพบเห็นได้อยู่ เช่น การเอาแรงกันเก็บกระท้อน ซึ่งต้องช่วยกันเพราะต้องมีทั้งคนสอยที่อยู่บนต้นและคนที่คอยรับกระท้อนอยู่ใต้ต้น อุปกรณ์ที่ใช้รับคือ ถังกระสอบปุ๋ยเก่าๆ นำไม้ขนาดพอเหมาะที่มีมือจับสองอัน สอดเข้าไปที่ถุงปุ๋ยเก่าและแยกไม้ไว้คนละด้านเพื่อใช้เป็นที่คอยรับ คนรับต้องรวดเร็วและตาไว เพราะถ้าพลาด กระท้อนตกกระทบพื้น กระท้อนจะแตกและไม่สามารถนำไปขายได้ การเอาแรงกันในการเก็บมะพร้าวสำหรับชาวสวนมะพร้าวที่มีจำนวนสวนไม่มากนัก จะขอแรงจากเพื่อนบ้านข้างเคียงหรือเพื่อนบ้านที่สนิทกันมาช่วยและปันรายได้กัน

การปันเนื้อ ปันอาหาร เป็นอีกรูปธรรมหนึ่งของชีวิตที่เกี่ยวเนื่องกันของชาวบ้านที่นี่ เช่น การล้หมูเพื่อปันเนื้อกันกิน โดยจะมีการรวมเงินกันเพื่อซื้อหมูทั้งตัว นำมาแรมปันเนื้อ เท่าๆกัน ตามจำนวนคนที่ร่วมหุ้น หรือกรณีมีการจัดงานใหญ่ ทุกคนที่เป็นแม่บ้านจะมาช่วยกันทำกับข้าวเลี้ยงแขก โดยแขกในหมู่บ้านและคนรู้จักจะช่วยเหลือกัน เช่น บางคนที่เป็ญาติกับผู้ใหญ่บ้านก็จะให้วัวสำหรับทำอาหาร 1 ตัว หรือการซื้อเหล้าติดไม้ติดมือมาร่วมงาน ซึ่งเป็นวิธีที่ยังคงพบเห็นได้อยู่

ในบ้านบางใบไม้ กลุ่มผู้ชายมีบทบาทน้อยกว่าผู้หญิง และ ผู้ใหญ่ มีบทบาทมากกว่าวัยรุ่นหรือเด็กๆ โดยเห็นได้จากทั้งภาพที่เป็นทางการ คือ ผู้ใหญ่บ้าน กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีผู้นำเป็นผู้หญิงทั้งสิ้น

วิธีการทำมาหากิน

คนบ้านบางใบไม้ ส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนสวนมะพร้าว ชาวบ้านจะมีสวนมะพร้าวเป็นของตนเอง ขนาดตั้งแต่ไม่กี่ไร่ จนถึง 100 ไร่ นอกจากการทำสวนมะพร้าวแล้วยังมีการปลูกพืชอื่น ๆ เช่น หมาก ผลไม้ต่างๆ แซมตามร่องสวนมะพร้าว บางครัวเรือน บุกเบิกสวนใหม่ โคนมะพร้าวออกแล้วปลูกปาล์มแทน เนื่องจากปาล์มกำลังได้ราคาดี บางรายบุกเบิกเปลี่ยนสวนมะพร้าวเป็นสวนผลไม้ ซึ่งผลไม้ที่นิยมปลูกและสามารถเก็บผลผลิตได้แล้ว ได้แก่ กระท้อน ชมพู่ มะละกอ มะนาว หมาก นอกจากนี้ครัวเรือนที่นี้ มักจะปลูกผักไว้กินเอง ขณะที่บางรายจะปลูกเพื่อขาย เช่น แดงกวา ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ในอดีต คนในบางปลูกผักขายกันมาก ได้แก่จำพวกผักคะน้า ผักกะหล่ำปลี พริกต่างๆ แดงโม โดยเฉพาะแดงโมขึ้นชื่อ แต่ก็เลิกปลูกกันไปนานแล้ว เพราะช่วงหลังให้ผลผลิตไม่ดีเพราะดินเสื่อม เหลือปลูกตามบ้านเรือนหรือในสวน ไว้สำหรับกินเองเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการเลี้ยงสัตว์มีการเลี้ยงหมู วัว และเลี้ยงปลาตุก ปลา ทับทิม บ้างก็เลี้ยงเพื่อไว้กินในครัวเรือน บ้างเลี้ยงเพื่อขาย

บางบ้าน นอกจากทำสวนมะพร้าวแล้ว ยังรับซื้อมะพร้าวจากชาวสวน นำมะพร้าวมาปอกเปลือกและขายเนื้อมะพร้าวแก่พ่อค้าในตลาด ครอบครัวที่ทำมะพร้าวขายต้องมีรถยนต์เพื่อขนส่งมะพร้าวของตนเอง และต้องจ้างแรงงานคนปอกและแคะและสับมะพร้าว ส่วนอาชีพอื่นๆ ก็มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ตั้งแต่รับจ้างเก็บมะพร้าว โดยใช้ลิงทั้งในและนอกหมู่บ้าน รับจ้างตัดหญ้าถางหญ้าในสวนมะพร้าว บางกลุ่มซึ่งไม่มีสวนเป็นของตัวเองหรือน้อยหรืออยู่ในช่วงรอผลผลิตก็จะรับจ้างฉีดยาฆ่าหญ้า นอกจากนี้ยังมีแรงงานชาวพม่าที่รับจ้างตามโรงมะพร้าวและ โรงงานปั่นโยมะพร้าว วัยรุ่นก็มีการรวมกลุ่มกันรับจ้างตัดหญ้าตามสวนต่างๆ ในราคาไร่ละ 800 บาท สำหรับบางครัวเรือนเมื่อเสร็จ

งานแล้วยังเย็บจากขาย เป็นรายได้เสริมด้วย ส่วนคนแก่ที่อายุมากแล้วที่ยังพอทำงานได้ จะมีรายได้เสริมจากการตัดใบจาก ซึ่งมีมากในลำคลอง นำมาเย็บขาย โดยมีคนมารับซื้อถึงบ้าน ในราคาต่ใบละ 2 บาท หรือ 2.50 บาทนอกจากนี้ก็มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ รับราชการ ครู พยาบาล ทำธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

วิถีชีวิตประจำวันของคนแต่ละอาชีพจะแตกต่างกันไป หากเป็นชาวสวนมะพร้าว จะตื่นเช้าสวนในตอนเช้า หลังจากตีหมาแพแล้ว เพื่อถางหญ้าในสวนและเก็บมะพร้าวที่ร่วงเองจากต้น สายๆประมาณเก้าโมงเช้าจึงจะกลับเข้ามากินข้าวที่บ้าน จากนั้นก็นำมะพร้าวที่เก็บได้มาปอกเปลือก ในรายที่ไม่ได้ขายมะพร้าวลูก เพราะราคามะพร้าวตกก็ จะเก็บมะพร้าวมาปอกเปลือกเองเพื่อผ่าเอาไปตากแดด เป็นมะพร้าวแห้งขายให้พวกไปทำน้ำมันหรือโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งจะได้ราคาสูงขึ้น บางรายอาจใช้การย่างให้แห้งบนตะแกรง ซึ่งจะทำให้ขายได้ในราคาที่สูงขึ้น (กิโละประมาณ 7 บาท) ดังนั้นถ้าช่วงที่มะพร้าวราคาถูก ชาวสวนแต่ละบ้านก็จะทำมะพร้าวแห้งขาย แต่เมื่อไรราคามะพร้าวแพง ก็จะขายมะพร้าวลูก มะพร้าวจะแพงช่วงเดือนตุลาคมถึงธันวาคม ราคาซื้อขายประมาณ ลูกละ 7-8 บาท ชาวสวนส่วนใหญ่จะเลิกงานและเริ่มทำอาหารประมาณเวลาตั้งแต่ 5-6 โมงเย็น

ส่วนครัวเรือนที่รับซื้อมะพร้าวและส่งขาย การใช้เวลาในแต่ละวันจะต่างกัน สำหรับครอบครัวเหล่านี้ ตอนเช้าจะไปดูเตาเผาถ่านจากกะลามะพร้าว จากนั้นก็จะตรวจนับดูมะพร้าวเพื่อ ให้เตรียมให้คนที่จะมารับจ้างปอกในตอนเก้าโมงเช้า

สำหรับคนรับจ้างปอกมะพร้าวจะเริ่มงานแต่เช้า โดยกินข้าวมาจากบ้าน ทำงานจนถึงเที่ยงกินข้าวกลางวันแล้วต่อ ในรายที่รับจ้างแคและสับเนื้อมะพร้าวก็จะทำในช่วงบ่ายถึงเย็น ส่วนรายที่รับจ้างปอกเปลือกอย่างเดียวเมื่อได้จำนวนที่ต้องการก็จะเลิก อัตราค่าจ้างปอกเปลือกราคา 100 ลูก 30 บาท ซึ่งแต่ละวันจะปอกได้ประมาณวันละ 1,000 กว่าลูก ส่วนในรายที่รับจ้างแคและสับมะพร้าว อัตราค่าจ้างราคากิโลกรัมละ 1 บาท คนในครอบครัวที่ว่าจ้างบางครั้งก็จะแคและสับมะพร้าวของตนเองด้วย บางครัวเรือนก็ทำเองตั้งแต่ปอก แคและสับเนื้อมะพร้าว บางบ้านเมื่อผ่ามะพร้าวเสร็จจะแยกเก็บน้ำมะพร้าวไว้เพื่อจำหน่ายให้แก่ร้านทำวุ้นมะพร้าว ราคารับซื้อคือ 30 ลิตร 20 บาท ส่วนกะลา ก็จะถูกแยกออกไปไว้สำหรับเผาเป็นถ่านในตอนเย็น

คนในชุมชนที่มีอาชีพค้าขาย จะออกจากบ้านประมาณ ตีห้า เพื่อไปซื้อของที่ตลาด เอามาขายในหมู่บ้าน ครู ลูกจ้าง จะออกจากบ้านแต่เช้า ไปกินข้าวเช้าที่ทำงานหรือไม่กี่ห่อข้าวไปกิน มื้อตอนกลางวันของบางคนก็ซื้อตามร้านขายอาหารต่างๆ บางรายซื้อกลับมากินตอนเย็น มื้อเย็นนี้คนในครอบครัวจะทานร่วมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับนักเรียนเล็กๆที่เรียนชั้นประถมศึกษาใกล้ๆ มักจะมากินข้าวต้มที่ร้านใกล้โรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ขณะที่นักเรียนโตระดับอาชีวะ ก็จะไปกินข้าวที่ตลาดหรือในโรงเรียน มื้อเย็นจะกลับไปกินอาหารพร้อมกับครอบครัว

แบบแผนความคิด ความเชื่อ คุณค่า ที่มีต่ออาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารนั้นมีความแตกต่างกัน หญิงชราอายุ 94 ปี เล่าให้ฟังว่าการกินให้อายุยืน ให้กินผักเยอะๆ **กินหน่อปล่า ไม่กินหมู ไก่ หรือเห็ด แต่กินไข่ และกินผักผลไม้ทุกอย่างที่กินได้** จำนวนมาก ๆ และ **ไม่ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร** ชาวบ้านบางส่วนที่ สนใจผักปลอดสารพิษ มีการปลูกผักไว้กินเอง เช่น พัก แพง แดงกวา พริก ตะไคร้ ใบบัวบก เป็นต้น ชาวบ้านที่นี่ มีเพียงส่วนน้อยที่ซื้อจากตลาดหรือรถเร่

สำหรับแบบแผนการกินนั้น มีหลายรูปแบบ บางรายกินครบ 3 มื้อ บางราย 2 มื้อ บางรายกิน กาแฟ และมีขนมปังหรือไมก็ เป็นขนมหวานเป็นอาหารเช้า อาหารหลักมื้อแรกมักจะเริ่มสายๆ ประมาณ 10-12 นาฬิกา อาหารที่ปรุงนั้นแตกต่างกัน เช่น บางบ้านทำแกงตอนเย็นและทำเผื่อไว้กินตอนเช้าหรือไมก็ถึงมือเที่ยงของอีกวัน ส่วนมื้อเย็นค่อยทำใหม่ บางบ้านก็ทำตอนเช้า กินมื้อเช้า เที่ยง และอาจจะถึงมือเย็นในบางวัน บางบ้าน อาหารโดยเฉพาะแกงที่เหลือ ถ้ายังไม่เสียก็จะอุ่นโดยการเติมน้ำ เติมหักไปใหม่ อาหารหลักๆของชาวบ้านที่นี่คือ แกง ซึ่งมีหลายชนิดเช่น แกงส้ม ปลา หรือ กุ้ง ใส่มะละกอ หรือไมก็แกงส้มผักหรือสับปะรด การทำแกงส้ม มีตั้งแต่ซื้อเครื่องแกงจากร้านค้าในหมู่บ้านหรือไมก็ตำหรือปั่นเอง ส่วนประกอบของ เครื่องแกงส้ม คือ หอม กระเทียม เกลือ ขมิ้น พริกแห้ง ถ้าเป็นพริกสดจะดีกว่าพริกแห้ง เติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว ซึ่งถ้าทำแกงส้มปลา มะนาวจะอร่อย หรือหากไม่มีก็สามารถใช้น้ำส้มมะขามแทนได้ ส่วนเครื่องแกงเผ็ดประกอบด้วย เครื่องปรุงเหมือนแกงส้มแต่เพิ่มตะไคร้ ข่า พริกไทย กระชาย จะได้เครื่องแกงเผ็ด แกงเผ็ดมีทั้งแกงเผ็ดปลา หมู ไก่ นอกจากนี้แล้วยังมีอาหารประเภทแกงเลียงผักต่างๆ เติมหกะปิ เกลือ แกงเลียงสำหรับคนที่ที่เป็นเหมือนแกงจืด มีไว้ชดน้ำให้คล่องคอ ที่ขาดไม่ได้ก็จะเป็นน้ำพริกกะปิ และผักต่างๆที่เป็นผักสดหาได้ในครัวเรือนเป็นหลัก

อาหารที่ ชาวบ้านได้กินตามงานหรือเทศกาลต่างๆ เช่น งานบุญที่จัดขึ้นที่วัดจะเป็นพวกขนมจีนน้ำยา หรือน้ำยาแกงเขียวหวาน สำหรับอาหารในงานบุญ งานแต่ง งานศพ ก็จะเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำกันเอง แต่ปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอาหารที่ทำเป็นโต๊ะจีน มีอาหารประเภทชาหมู ปลาราดพริก ยำวุ้นเส้น ซึ่งไม่ค่อยมีอาหารพื้นถิ่น และเริ่มมีการจัดการแต่งงานที่โรงแรมแทนการจัดงานที่บ้านเหมือนแต่ก่อน ซึ่งทางโรงแรมจะเป็นผู้จัดอาหารให้

อาหารในวงเหล้า ส่วนใหญ่มีทั้งที่ทำกันเอง ได้แก่ ต้มยำปลา แกงป่า หรือผัดเผ็ดตะพาบน้ำ ซึ่งเป็นอาหารที่หาได้ตามลำคลองของหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภททอดๆ เช่น ลูกชิ้นทอด และมีอาหารประเภทยำที่ซื้อมาจากตลาด หรือจำพวกลาบ ก้อย ต่างๆ ส่วนเหล่านี้มีทั้งเหล้าแดงและเหล้าขาว และเบียร์ รูปแบบของอาหารที่กินเป็นกับแกล้มนั้นจะแตกต่างจากอาหารที่กินเป็นกับข้าว

แหล่งอาหารของคนในชุมชน จำพวกผักที่มีมาหลายแหล่ง ทั้งที่ปลูกกินเองและซื้อ ซึ่งก็มีหลายแหล่ง เช่น จากพ่อค้าที่ปลูกผักขายในชุมชนและชุมชนข้างเคียง ซื้อจากรถเร่ หรือซื้อจากตลาดสดเทศบาลซึ่งอยู่ห่างไปราว 3 กิโลเมตร จากชุมชน อาหารจำพวกเนื้อ ปลา ก็ซื้อได้จากรถเร่ ที่เข้ามาในชุมชนและจากตลาดขายปลาซึ่งอยู่หมู่บ้านข้างเคียง นอกจากนี้แล้ว ชาวบ้านที่มีอาชีพจับสัตว์น้ำเมื่อได้ปลาหรือกุ้งก็จะนำมาขายในชุมชน ส่วนจำพวกหมู ไก่จะซื้อจากร้านชำของชุมชนข้างเคียง บางรายซื้อที่ตลาดเทศบาลซึ่งมีตลาดเช้าและตลาดเย็น นอกจากนี้ชาวบ้านที่อยู่ริมคลองจะซื้ออาหารจากรถเร่

เครื่องปรุงอาหาร หาซื้อได้จากร้านค้าที่มีในชุมชน จำนวน 4 ร้านแยกกันอยู่ตามกลุ่มบ้านซึ่งใกล้ร้านไหนก็จะเข้าร้านนั้นก่อน ปริมาณการขายเกลือ น้ำปลา จะขายได้น้อยกว่าซื้อ กะปิ นอกจากนี้รสดี ขายได้ดี เพราะชาวบ้านชอบซื้อไปใส่ผัดผักเป็นส่วนใหญ่

ชาวบ้านที่นี้ มีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่หลากหลาย บางคนเชื่อว่ากับข้าวที่กินอย่างน้อยต้องมีแกงเผ็ดหรือแกงส้ม อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ามีแต่จืดๆอย่างผัดผัก กินแล้วไม่ค่อยมีแรง ทำงานไม่ค่อยไหวและกินข้าวไม่อร่อย บางรายบอกว่ากับข้าวทำเองอร่อยกว่า แกงถุงที่ตลาด เพราะทำเอง ปรุงรสเอง เครื่องปรุงตัวเอง สดๆ จึงมีรสชาติอร่อยกว่า และหอมกว่าเครื่องแกงที่ซื้อมาจากตลาด สำหรับแกงถุง เอาไว้ซื้อตอนไม่มีเวลาหรือ ไม่ค่อยอยู่บ้าน แต่แกงถุงก็เปลืองค่าใช้จ่ายมากกว่า

ความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

ชาวบ้านบางคน เชื่อว่า ความดันโลหิตสูงเกิดจากความเครียดเป็นหลัก การเครียดเรื่องปัญหาครอบครัว หากเป็นเมื่อใดความดันมักจะขึ้น นอกจากนี้การกินอาหารมัน โดยเฉพาะแกงกะทิ ซึ่งเป็นอาหารโปรดสำหรับชาวบ้าน ก็เป็นสาเหตุหนึ่ง อาการของโรคความดันฯ คือหน้ามืด มึนๆ ที่ศีรษะ บางรายเชื่อว่าสาเหตุน่าจะเกิดจากความเครียดกับหลาน หลานเกรง งานการไม่ค่อยทำ ทำให้เครียด ต้องบ่น เวลาบ่นหลานที่ไร มันจะมึนที่ศีรษะ หน้ามืดปวดตา บางรายเชื่อว่า ความดันจะขึ้นเมื่อกินอาหาร พวกปลาหมึกแห้ง จำพวกกาแฟ หรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง สำหรับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกลือโซเดียมนั้น ชาวบ้านไม่รู้จักโซเดียม ชาวบ้านจะรับรู้แต่เพียงว่ากินผงชูรสมากๆ ไม่ดี การกินอาหารรสจัดหรือกินเค็มมากๆ ไม่ดีจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางรายกล่าวว่ากินของมันๆ และของหวานมากๆ ก็ไม่ดี

กรณีศึกษาที่ 1: ครอบครัวพ็ูน

พ็ูน อายุ 44 ปี อยู่กับแม่ชื่อแม่บุญ อายุ 68 ปี และลูกสาวอายุ 11 ปี ในอดีตแม่บุญ เป็นแม่ค้าขายมะพร้าวอยู่ที่ตลาด มีที่ดินและสวนอยู่ที่บ้านปลายคลองให้ญาติพี่น้องคอยดูแลให้ ต่อมาเมื่อสามีเสียชีวิตลง จึงรับภาระเลี้ยงดูลูกๆ 4 คนได้คือ พ็ูน พ็ยม พ็ทวย และพ็เดช ยี่สิบปีที่แล้วแม่บุญย้ายกลับมาอยู่ที่บ้านปลายคลองอีกครั้งในที่ของตนเอง พร้อมแบ่งที่ให้ลูกๆ ทั้งสี่คนมาสร้างบ้าน รวมอยู่ในบริเวณเดียวกัน โดยแม่บุญอาศัยอยู่บ้านเดียวกับพ็ูน

พ็ูน มีลูกสาวชื่อน้องปู อายุ 11 ขวบ ปัจจุบันกำลังเรียนอยู่โรงเรียนเอกชนในตัวจังหวัด พ็ูนจะคอยรับคอยส่งตลอด น้องปูเป็นเหมือนเด็กสมัยใหม่ทั่วไป คือมีกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในวันหยุด จึงไม่ค่อยได้อยู่บ้าน เวลากลับบ้านตอนเย็น น้องปูมักจะซื้ออาหารประเภทฟาสฟู๊ด เช่น ไก่ทอด มากินที่บ้านบ่อยๆ พ็ูนเป็นหลักในการทำมาหาเงินของครอบครัวโดยทำงานเป็นนายหน้าขายที่ดิน ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ อยู่นอกบ้าน ปกติจะเป็นคนคอยดูแลครอบครัวรับ-ส่งลูกไป-กลับโรงเรียน ส่วนแม่บุญจะช่วยในการดูแลหลานและอาหารการกินเวลาพ็ูนไม่อยู่ พ็ูนเลิกกับสามีมาราวห้าปีแล้ว ตอนเลิกเกิดคดีความเรื่องการแย่งลูกสาวกันอยู่พักหนึ่งแต่ที่สุดก็ได้น้องปูมาอยู่ด้วย

พ็ูนเคยทำงานเกี่ยวกับตลาดหลักทรัพย์ที่กรุงเทพฯ ภายหลังวิกฤตเศรษฐกิจจึงออกจากงานกลับมาอยู่บ้าน เคยทำร้านกาแฟอยู่พักหนึ่ง แต่ก็ขาดทุน จึงเลิกไปแล้วหันมาเป็นนายหน้าขายที่ดินและเป็นสมาชิกขายตรง รายได้ของพ็ูนไม่แน่นอน แต่หากได้ แต่ละครั้งก็ตกประมาณหลักแสน

ฐานะรายได้ตอนนี้ ก็เพียงพอเลี้ยงลูกและครอบครัว พี่ยูน เพิ่งสร้างบ้านเสร็จได้ประมาณหนึ่งปี บ้านที่สร้างเป็นบ้านปูนชั้นเดียว มีห้องสองห้อง และมีโถงกลางบ้าน มีห้องครัวอยู่ทางด้านหลัง ค่าก่อสร้างตกประมาณสามล้าน ต้องเสียค่าถมดินเยอะ เพราะที่เดิมเป็นสวนมะพร้าว เป็นพื้นที่ต่ำต้งและน้ำท่วมถึง

การใช้เวลา

แม่บุญจะตื่นนอนตั้งแต่ 6 โมงเช้า จะจัดการหุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือไม้อุ่นข้าวที่เหลืออยู่ จากนั้นก็จะดื่มกาแฟเป็นอาหารเช้ากับ ขนมปัง หรือขนมคุกกี้ต่างๆ สำหรับขนมปังและขนมนั้น พี่ยูนจะเป็นคนซื้อมาจากตลาดเสมอๆและหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่จะเป็นขนมปังกับแยมผลไม้ ที่ห้องครัวมีที่ปังขนมปังอยู่ด้วยหนึ่งอันซึ่งทั้งสามคนสามารถปังเป็นหมดทุกคน หลังจากกินกาแฟแล้ว แม่บุญก็จะเข้าสวน ถางหญ้า ดายหญ้าในสวน หรือไม่ก็รดน้ำ พรวันดินสวนผัก รดน้ำต้นไม้ดอกไม้ที่อยู่บริเวณบ้าน แม่บุญบอกว่า ที่ทำงานตลอดแบบนี้เพราะจะได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย แม่ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ ต้องทำงานทั้งวัน และทุกวันด้วย

ประมาณ เก้าโมงเช้า แม่บุญก็จะกลับบ้านและเตรียมตัวกินอาหาร ถ้ามีกับข้าวเหลือก็จะนำมาอุ่น หรือไม่ก็ทำเพิ่ม ง่ายๆ เช่นผัดผักต่างๆ พี่ตุ๊ ลูกสะใภ้คนเล็กก็จะนำกับข้าวที่ทำเผื่อแม่สามีมาให้และร่วมวงกินข้าวด้วยกัน พี่ตุ๊เป็นเมียของพี่เดชซึ่งเป็นลูกคนเล็กของแม่บุญ ทั้งคู่อาศัยอยู่บ้านหลังเก่าที่แม่บุญยกให้ ครอบครัวพี่เดชอยู่กันสองคน เพราะไม่มีลูก งานที่ทำคือรับซื้อมะพร้าวจากชาวสวนมากปอกและนำไปขายที่ตลาด โรงมะพร้าวก็จะอยู่บริเวณเดียวที่ตั้งบ้านของพี่ยูน

ช่วงสายหลังกินอาหาร แม่บุญจะจัดเก็บบ้านเรือนและไปช่วยลูกชายและลูกสะใภ้ผ่ามะพร้าว ตั้งแต่บ่ายจนเย็น ปอกมะพร้าวเสร็จแล้ว พี่เดชจะเป็นคนนำมะพร้าวไปส่งที่ตลาดเทศบาล ส่วนแม่บุญก็จะ อาบน้ำอาบน้ำท่า และเตรียมอาหารสำหรับมือเย็น อาหารมือเย็นนั้นส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่เหลือจากมือสาย ที่พี่ตุ๊ทำ เพราะเวลาที่พี่ตุ๊ทำอาหารจะทำเป็นหม้อแกงและปริมาณมากสามารถกินได้ถึงมือเย็นและอาจเหลือไปถึงมือเช้าของวันรุ่งขึ้นได้ แม่บุญก็จะจัดการอุ่นกับข้าวอีกครั้ง ก่อนที่จะกินมือเย็น

สำหรับพี่ยูนปกติจะ ตื่นนอนประมาณ หกโมงเช้าเช่นกัน พี่ยูนจัดเก็บบ้าน อาบน้ำและเตรียมอาหารเช้าให้น้องปู ซึ่งอาหารเช้าจะเป็นอาหารเสริมจำพวกนม กับขนมปัง บางมื้อถ้าซื้อโจ๊กมาแช่ตู้เย็นไว้ พี่ยูนก็จะเอาเข้าเครื่องไมโครเวฟเพื่ออุ่นอาหารให้น้องปูทาน ก่อนไปโรงเรียน ส่วนอาหารเช้าของพี่ยูนนั้นจะเป็น กาแฟเช่นเดียวกับแม่บุญ พี่ยูนจะกินกาแฟกับขนมปัง หรือไม่ก็ขนมจำพวกคุกกี้ที่แถมซื้อมาเก็บไว้ จากนั้นพี่ยูน จะต้องออกไปส่งน้องปู ประมาณเจ็ดโมงกว่าๆ อาหารมือเที่ยงของพี่ยูน ก็จะเป็นอาหารตามสั่งตามร้านข้าวต่างๆหรือไม่ก็เป็นอาหารจำพวกส้มตำข้าวเหนียว กว่าพี่ยูน จะกลับเข้าบ้านก็ประมาณ ห้าโมงเย็นซึ่งเป็นเวลารับน้องปูกลับบ้าน จากนั้นพี่ยูนก็จะออกไปข้างนอกต่อ ถ้าวินไหนพี่ยูนไม่ได้ออกไปข้างนอกต่อในตอนเย็น แกกก็จะเตรียมอาหารมือเย็น ซึ่งบางครั้งทำเอง หรือไม่ก็นำกับข้าวที่ซื้อมาจากตลาดนำมาอุ่นในไมโครเวฟ และอุ่นอาหารที่เหลือในไมโครเวฟ แต่ถ้าเป็นแม่บุญอุ่นอาหารจะใช้เตาแก๊สเพราะใช้ไมโครเวฟไม่เป็น

อาหารที่พี่ยูนซื้อมาจากตลาดนั้น มีตั้งแต่แกงส้ม แกงพื้นบ้าน หรือไม่ก็เป็นจำพวกสลัดผัก หรือบางครั้งก็เป็นโจ๊กหรือข้าวต้มที่จะเก็บไว้ตอนเช้าให้น้องปูกิน พี่ยูนพอจะทำกับข้าวและอาหารเป็นบ้างแต่มักจะไม่ค่อยได้ทำเพราะ

ต้องออกไปนอกบ้านบ่อยไม่ค่อยมีเวลา อาหารที่ทำได้ง่าย ๆ ได้แก่ประเภทอาหารทอด ทอดไข่ ทอดปลา ผัดผัก ซึ่งเป็นอาหารง่าย ๆ และใช้เวลาไม่มากนัก น้องปุกดิจะ ตื่นนอนประมาณ หกโมงเช้าเช่นกัน เตรียมตัวเสร็จก็จะมากินอาหารมื้อเช้าเช่นจำพวกอาหารเสริมหรือไม่ก็โจ๊ก ที่ซื้อมาไว้แล้ว อาหารมื้อเที่ยงของน้องปุกดิจะกินที่โรงอาหารของโรงเรียน อาหารที่กินเป็นประเภทข้าวราดแกง และก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ ในมื้อกลางวัน พี่ตูนจะให้เงินค่าอาหารแก่น้องปุกดิประมาณวันละห้าสิบบาท ตอนเช้าพี่ตูนจะไปส่งน้องปุกดิทุกเช้า โดยน้องปุกดิต้องกินอาหารเสริมและยาจำพวกวิตามินด้วย พี่ตูนว่าน้องปุกดิไม่ค่อยสบายบ่อยเป็นภูมิแพ้ ไม่กินยาจะไม่สบายจะคัดจมูก น้องปุกดิจะบ่นเรื่องกินยาเพราะไม่ชอบกินยา ส่วนพี่ตูนก็จะบ่นเรื่องลูกไม่ยอมกินยาถ้าพี่ตูนไม่บังคับก็จะไม่กิน ส่วนในตอนเย็นนั้นพี่ตูนจะไปรับน้องปุกดิกลับบ้านเช่นกัน เว้นวันไหนที่พี่ตูนไปต่างจังหวัด พี่เดชซึ่งออกไปส่งมะพร้าวที่ตลาดก็จะแวะไปรับที่บ้าน บางครั้งน้องปุกดิชอบนมหรือไม่ก็เป็นอาหารประเภทไส้กรอก ไก่ทอด หรือไม่ก็เป็นจำพวกไก่ทอดของซีพี กลับมากินที่บ้านเสมอ

มื้อเย็นประมาณ หนึ่งทุ่ม จะเป็นมื้อที่ทั้งสามร่วมกินอาหารร่วมกัน อาจจะมีบางวันที่ พี่ตูนไม่อยู่น้องปุกดิและแม่บุญกินข้าวด้วยกันสองคน หลังจากมื้อเย็นแล้ว จะแยกย้ายกัน แม่บุญหลังจากดู ละครทีวีจบก็จะนอน ส่วนน้องปุกดิทำการบ้าน นอนประมาณ สี่ทุ่ม

แหล่งอาหาร

พืชผักที่แม่บุญปลูกตามร่องสวนได้แก่ พริก มะเขือ ผักหวาน พืชเครื่องเทศได้แก่ ตะไคร้ ข่า ขิง กะเพรา กล้าย ต่าง ๆ มักจะถูกเก็บมากินกับน้ำพริกประจำวัน พี่ตุ๊ก็ใช้ผักเหล่านี้ทำอาหารประจำทุกวัน การซื้อผักและเนื้อจากตลาด มีบางเวลาพี่เดชไปส่งมะพร้าวที่ตลาดเทศบาล ซึ่งก็จะซื้อผักหรือเนื้อสัตว์ สำหรับปลาบางครั้ง ซื้อจากพ่อค้าที่นำปลามาเร่ขายในหมู่บ้าน

ครอบครัวพี่ตุ๊

พี่ตุ๊ซึ่งเป็นลูกสะใภ้แม่บุญ พี่ตุ๊เป็นคนอำเภอนาสาร มาแต่งงานกับพี่เดชซึ่งเป็นลูกคนสุดท้ายของแม่บุญ พี่เดชมีอาชีพรับซื้อมะพร้าวปอกขาย ส่วนพี่ตุ๊มีหน้าที่เป็นแม่บ้าน ทำครัวและช่วยปอกมะพร้าว ส่วนใหญ่พี่ตุ๊จะทำกับข้าวด้วยในตอนสายๆ แล้วเผื่อกินถึงเย็นเลย พี่ตุ๊เป็นคนทำอาหารได้หลายอย่างพิถีพิถันกับการทำอย่างมาก เครื่องแกงต่างๆ พี่ตุ๊จะทำเองเพราะใช้ของสด รสชาติดีกว่า พี่ตุ๊มีเคล็ดลับในการทำอาหารให้อร่อยหลายอย่าง

พี่เดชสามีพี่ตุ๊เป็นคนอัยยาศัยดี มักมีพรรคพวกเพื่อนฝูงมากินเหล้าที่โรงปอกมะพร้าวเสมอๆ ในกลุ่มวัยรุ่นที่บ้านพี่เดชมีทั้งที่เรียนระดับวิทยาลัยอาชีวะและที่ทำงานในสวนของตนเอง ในกลุ่มสมาชิกของพี่เดชนั้นมีการช่วยเหลือเอารวมกัน ได้แก่การช่วยกันเก็บกะท้อน หรือร่วมแรงกันพัฒนาหมู่บ้าน โดยมีพี่เดชเป็นแกนนำในการพัฒนาหมู่บ้านเสมอๆร่วมกับ ลูกผู้ใหญ่บ้าน

ตัวอย่างรายการอาหารของครอบครัวพี่ตูน

วันที่ 1 -แกงส้มกุ้งสับปรด กับแกงเลียงผัก

วันที่ 2 -ไข่เค็ม และไข่ทรงเครื่อง น้ำพริกกะปิ ผัก

วันที่ 3 -ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ แกงซี่เหล็กใส่ปลากระเบน

วันที่ 4 - ผัดผักบุ้ง แกงปลากล้วยใส่ปลาอย่าง ปลาหวานทอด

วันที่ 5 - แกงส้มหมูใส่หยวกกล้วย พะโล้

วันที่ 6 - ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ น้ำพริกแกงไตปลา ผักจิ้ม พะโล้(จากเมื่อวาน)

วันที่ 7 - แกงจืดหมู(แกงถั่วซั่ว) น้ำพริก พะโล้(หม้อเดิม)

วันที่ 8 - แกงส้มปลากดใส่หน่อไม้ดอง ทอดปลาหวาน

วันที่ 9 - ผัดเผ็ดเครื่องแกงปลาดุก แกงส้มหมูใส่ถั่วถั่วงอก(แกงถั่วซั่ว) ปลาทุทอด น้ำพริกกะปิ ผักจิ้ม

วันที่ 10 - แกงส้มปลากะบอกหน่อไม้ดอง ผัดผักคะน้า ยำปูดอง(ซื่อเป็นถั่ว) ก๋วยเตี๋ยวไก่(ซื่อมา)

กรณีศึกษาที่ 2: ครอบครัว ป้าสาย

ป้าสาย อายุ 67 ปี อยู่สองคนกับหลาน อายุ 12 ปี ป้าสายมีอาชีพทำสวนมะพร้าว ซึ่งมีอยู่ 2 ไร่ เลี้ยงหมูอีก 10 ตัว และเย็บจากขาย รายได้ส่วนใหญ่ของป้าสายมาจากการขายมะพร้าวและรับจ้าง ก่อนหน้านี้ป้าสายอยู่กับสามีและมีลูกด้วยกัน 2 คน ตอนนี้โตมีครอบครัวกันหมดแล้ว หลานชายที่อยู่กับแม่ปัจจุบันเป็นของลูกชาย ส่วนลูกสาวแต่งงานได้สามีและปลูกเรือนอยู่หลังบ้านของแม่ ป้าสายเพิ่งเลิกร้างกับสามีเมื่อสองปีที่แล้ว ตอนเลิกกันใหม่ๆ แกนอนไม่ค่อยหลับ คิดมาก จนต้องไปขอยาที่สถานีอนามัยมากินตลอด ยาหมดเมื่อใด ก็ไปขอ นานเข้าก็ทำใจได้ ตอนนั้นเครียดหลายเรื่อง แกบอกว่าตอนนี้ไม่เครียดแล้ว หนี้สินต่างๆก็ใช้เขาไปหมดแล้ว ปัจจุบันแม่มีรายได้จากการขายมะพร้าวแต่ละครั้งประมาณ สองพันบาท และจากการเย็บจากครั้งหนึ่งก็ประมาณ 100-200 ตัว ขายราคาตัวละ 2-2.50 บาท นอกจากนี้รายได้จากการรับจ้างถางหญ้าในสวนวันละ 150 บาท ซึ่งรายได้ภายหลังนี้ ไม่แน่นอน แล้วแต่จะมีคนจ้างไป ป้าสายยังมีตำแหน่งเป็นเหรียญกษาปณ์ของหมู่บ้าน และเป็นทีมงานคนสนิทของผู้ใหญ่บ้าน เมื่อใดที่ผู้ใหญ่บ้านมีประชุมในที่ต่างๆ ก็มักจะหิ้วป้าสายติดตามไปด้วยแทบทุกครั้ง แกว่าได้ไปเจอคนอื่นๆและได้รู้จักกับคนหมู่บ้านอีกด้วย บ้านของป้าสายเป็นบ้านยกพื้น ใต้ถุนไม่สูงนักและหลังไม่ใหญ่ ในบ้านมีหนึ่งห้องและมีครัวรวมอยู่ในตัวบ้านด้วย ครัวของแกเล็ก ๆ มีอุปกรณ์การทำอาหารไม่มากนัก และไม่ค่อยได้ใช้ทำครัวบ่อยนัก

การใช้เวลาของคนในครอบครัว

ทุกเช้า ป้าสายจะตื่นนอนประมาณตีห้ากว่าๆ จากนั้นจะหุงข้าวและต้มน้ำร้อนเพื่อต้มน้ำแกง กาแฟบ้านป้าสายเป็นกาแฟชงเอง จากนั้นก็จะออกไปทำงานในสวน และเลี้ยงหมู เก็บกวาดทำความสะอาดแล้วหมู จะกลับเข้าบ้านอีกทีก็ประมาณ เก้าโมงเช้าเพื่อกินข้าว กับข้าวเมื่อเช้าส่วนใหญ่จะทำไว้แล้วตั้งแต่ตอนเย็น เพียงแต่อุ่นให้ร้อน แกว่าแกอยู่กับเพียงสองคนกับหลาน จึงไม่ต้องทำอะไรมาก หลานแกก็ไปซื้อกินที่ร้านหน้าวัดและในโรงเรียนทั้งเช้าและกลางวัน บางวันที่ต้องไปนอกบ้าน ไปประชุมนอกหมู่บ้านกับผู้ใหญ่ ป้าสายก็จะกินนอกบ้าน เป็นก๋วยเตี๋ยวบ้าง อาหารตามสั่งบ้าง แล้วแต่จะไปแถวไหน ถ้าต้องออกนอกบ้าน อาหารมื้อเย็นของป้าสายก็จะเป็นกับข้าวถั่ว ที่แกจะฝากลูกสาวให้ซื้อมาจากตลาด บางครั้งลูกสาวที่ปลูกบ้านอยู่ข้างๆก็จะเอากับข้าวมาให้บ้างหรือไม่ก็ชวนให้กินข้าวด้วย ป้าสายจะทำอาหารง่ายๆ เช่น ปลาทอด ผัดผัก กับข้าว น้ำพริก แกงปลา แกงส้ม และทำไม่มาก

สูตรน้ำพริกมะขาม ของป่าสาย ง่าย ใช้ มะขามอ่อน พริกแจวดสด เกลือ กะทิ ขั้นตอนในการทำคือ ตำพริกให้แตกเม็ด จากนั้นนำมะขามที่ขูดผิวแล้วใส่ในครก โขลกพอละเอียด ใส่เกลือชนิดหน้อยขณะตำ จากนั้น นำเคียวกะทิให้ร้อน แล้วนำมะขามที่โขลกละเอียดแล้วใส่ลงไปเคียวในกะทิ จนพอข้นเข้ากันดีก็ใช้ได้ สามารถเก็บไว้กินได้หลายวัน

อาหารมื้อเย็นของป่าสายขึ้นกับว่ามีเวลาทำหรือไม่ จะทำอะไรกินก็แล้วแต่มีวัตถุดิบอะไร บางครั้งมีปลาที่ใช้ปลา จำพวกผักที่บ้านพอปลูกไว้บ้าง ครั้วของป่าสายไม่มีเครื่องครัวและอุปกรณ์มากนัก มีเตาแก๊สและเตาอั้งโล่ไว้ใช้สำหรับต้มแก๊สหมด หรือทำอาหารที่ต้องเคี่ยวนานๆ เครื่องปรุงรสในครั้วก็ไม่มากนัก ป่าสายชอบใช้ชีอิ้วขาวแทนน้ำปลา ส่วนซุรสป่าสายว่าแกเล็กใช้แล้ว

สำหรับหลานชาย ตอนนี้อายุ 12 ปี เป็นลูกของลูกชายที่เอามาฝากเลี้ยง หลานชายป่าสายจะไปกินข้าวเช้าเป็นข้าวต้มที่ร้านหน้าวัด ก่อนจะเข้าโรงเรียน ส่วนมื้อกลางวัน กินกับโรงเรียน ที่มีโครงการอาหารกลางวันให้นักเรียนฟรี ส่วนมื้อเย็นจะกลับมากินที่บ้านกับป่าสาย

แหล่งอาหารบ้านป่าสาย

จำพวกผักแก่ปลูกเองบางส่วน และฝากลูกสาวซื้อมาจากตลาด จำพวกเนื้อสัตว์ก็เช่นกัน ซื้อจากตลาดเทศบาล ถ้าเป็นแกงตุ๋นก็จะฝากลูกสาวซื้อจากตลาด ส่วนเครื่องปรุงประเภทเกลือ น้ำปลา ซิอิ้วขาวนั้นจะซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน บางครั้งจำพวกปลาตากเคียวจะซื้อมาจากใกล้ที่ทำงานที่มีชาวบ้านนำปลามาขาย

กรณีศึกษาที่ 3: ครอบครัวพีเม

ครอบครัวพีเม มีอยู่ด้วยกัน 4 คน คือพีเม อายุ 47 ปี ทำงานเป็นแม่บ้านสถานีอนามัยบางไผ่ พีเมเป็นคนต่างอำเภอย้ายเข้ามาอยู่บ้านบางไผ่ เพราะมาได้สามีคนบ้านนี้ รายได้พีเม ตกเดือนละประมาณ 5,000 บาท งานที่ทำ นอกจากที่สถานีอนามัย ยังมีการไปรับจ้างทำความสะอาดบ้านในวันหยุด ได้ค่าจ้างวันละ 150 บาท สามีของแกชื่อนายวาง อายุ 56 ปี อาชีพทำสวนมะพร้าว ซึ่งมีอยู่ประมาณ 30 ไร่ หลายปีที่ผ่านมา พีวางเริ่มหันมาทำสวนปาล์ม โดยโค่นมะพร้าวไปบางส่วน รวมทั้งหันมาปลูกผักสวนผสม จำพวก มะนาว ฝรั่ง ผักสวนครัว มะละกอ พริก และบวบ ตามร่องสวนมะพร้าวและสวนปาล์มด้วย พีเมบอกว่า พีชผักเหล่านั้น ปลูกไว้สำหรับกินเองเป็นส่วนใหญ่ แกมองว่าผักตามตลาดมีสารเคมีเยอะ การปลูกกินเองปลอดภัยกว่า ลูกของพีเมมีทั้งหมด 3 คน ทำงานอยู่ที่อื่น 2 คน กำลังเรียนอยู่หนึ่งคน

นอกจากลูกคนเล็กและสามี คนในบ้านพีเม อีกคนหนึ่งคือ ยายเขียบ ซึ่งเป็นแม่สามี ยายเขียบ ปัจจุบันอายุ 85 ปี เกิดและโตที่นี้ สามีแกเสียชีวิตไปหลายปีแล้ว ปัจจุบันแกจึงมาอยู่กับลูก แม้จะอายุมาก แต่ยายเขียบยังแข็งแรง เดินไปไหนมาไหนได้สบาย ยายเขียบบอกว่า บ้านที่อยู่เป็นบ้านเก่า เสาปูนเริ่มกะเทาะแล้วสมัยที่สร้างบ้าน ไม่มีถนน การจะขนหินทรายต่างๆก็ต้องใช้ทางเรือซึ่งลำบาก แกเลยไปเก็บเปลือกหอยมาใช้แทนหิน ตอนนี้เสาบ้านเริ่มกะเทาะทำให้เห็นเปลือกหอย ตอนนี้แกไม่ได้ทำงานหนัก ว่างก็จะออกไปตัดไม้จาก เอามาเย็บเป็นตับจากและให้ลูกชายเอา

ไปขายให้ มีร้านรับซื้อจากตั้งอยู่เลยบ้านแกไปไม่กี่ไกล เงินที่ได้เอาไว้ซื้อของ พอมีรายได้ ไม่อยากอยู่เฉยเลยต้องหาอะไรทำ

สภาพบ้านเรือน และครัว

บ้านพี่เม เป็นบ้านไม้ ยกเสาสูง ทำจากปูน ใต้ถุนเป็นที่เก็บอุปกรณ์ ต่างๆ เป็นที่นั่งเย็บจากของ ยายเย็บหน้าบ้านเป็นชานโล่ง สำหรับไว้รับแขก มีบันไดทางขึ้นหน้าบ้าน ซึ่งหันหน้าไปทางลำคลอง ส่วนท้ายบ้านเป็นห้องครัวโล่ง จัดสรรพื้นที่ต่างๆ ได้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย งานชามวางเป็นที่ หม้อไผ่ผ่านการขัดถูอย่างดี พี่เมเป็นแม่บ้านแม่เรือน ที่ดูแลห้องครัวและเช็ดถูอย่างดี สำหรับกลางบ้านเป็นห้องนอน หนึ่งห้องและลานกลางบ้านสำหรับตั้งโทรทัศน์ เครื่องเล่นต่างๆ

การใช้เวลาของคนในครอบครัว

พี่เมจะตื่นนอนตั้งแต่ ตีห้า ทุกวัน เพื่อหุงหาอาหาร ทำกับข้าว สำหรับตอนเช้า อาหารมื้อเช้าที่ทำ เพื่อให้ลูกสาวของแกจะกินก่อนออกไปโรงเรียน บางครั้งลูกสาวไม่กินข้าวเช้า ก็จะกินอาหารจำพวก นมกล่อง โยเกิร์ตบ้างในบางครั้ง ส่วนแกและสามี จะกินกาแฟกับขนมจำพวกปาท่องโก๋ ขนมหวาน ข้าวต้ม ข้าวเหนียวπίง ต่างๆ ที่พี่เมจะออกมาซื้อจากร้านค้าหน้าปากทางเข้าบ้านทุกวัน หลังจากทีลูกสาวกินข้าวเช้าเสร็จ แกก็จะออกไปส่งลูกที่โรงเรียน และเลยไปทำงานที่สถานีอนามัยต่อ ส่วนสามีของแกกินกาแฟเสร็จก็จะเข้าสวนประมาณ เจ็ดโมงเช้า กลับเข้ามากินข้าวประมาณ สิบเอ็ดโมงเช้า จากนั้นก็เข้าสวนทำงานต่อ

ส่วนยายเย็บจะตื่นนอนประมาณหกโมงเช้า แกต้องกินข้าวเช้าก่อนเสมอ จากนั้นจึงไปตัดจาก เย็บจาก ยายกินอาหารครบสามมื้อ โดยหากินเอง ไม่ต้องมีใครมาดูแล แกไม่เจ็บไม่ไข้ สามารถทำงานได้ทุกวัน ตอนเย็นยายจะกินข้าวร่วมกันคนอื่นในครอบครัว และจะเข้านอนราวสองทุ่ม

สำหรับพี่เม มื้อกลางวัน จะกินกับเพื่อนๆเจ้าหน้าที่ๆ สถานีอนามัย โดยหุงข้าวและซื้อกับข้าวจากร้านใกล้ๆ สถานีอนามัยบ้างในบางครั้ง

สำหรับมื้อเย็น ทุกคนจะกลับมากินข้าวร่วมกันที่บ้าน โดย พี่เมจะเลิกงานเวลา สี่โมงครึ่ง แล้วกลับมาหุงหาอาหารที่บ้าน เมื่อทำกับข้าวเสร็จก็จะออกไปรับลูกสาวที่โรงเรียน มื้อเย็นทุกคนจะกินร่วมกันประมาณหนึ่งทุ่ม อาหารที่ทำส่วนใหญ่ได้แก่ แกงส้มปลา แกงจืด แกงเลียง ผัดผัก อาหารส่วนใหญ่จะเปลี่ยนไป บางวันก็แกงส้มกุ้งบ้าง ปลาบ้าง ส่วนผักที่ใส่ ก็จะเปลี่ยนไป เช่น มะละกอ สับปะรด หน่อไม้ดอง เป็นต้น

รสชาติของอาหาร

รสชาติอาหารพี่เมบอกว่าแกจะทำ ตามความชอบของสามี และลูกๆ ส่วนใหญ่จะทำอาหารรสชาติปานกลาง ไม่เผ็ดเกินไป หรือเค็ม เปรี้ยวเกินไป เพราะสามีแกชอบกิน ส่วนซุสนั้น แกว่าจะไม่ได้ใช้ เพราะสามีบอกไม่ให้ใส่ และแกยังบอกว่า เราเป็นเจ้าหน้าที่ อสม.ด้วยจึงรู้ว่าใช้ซุสไม่ดี บางครั้งลูกสาวของแกอยากกินแกงอะไรก็จะบอกว่าอยากกิน กับข้าวประเภทไหน ก็จะทำตามทีลูกสาวอยากกิน ในเรื่องโรคความดันนั้น ครอบครัวแกไม่มีใครเป็นโรคความดันโลหิตสูง แกว่าสามีแกก่อนข้างดูและสุขภาพ สามีแกจะปลุกผักไว้กินเองไม่ค่อยให้ซื้อผักจากตลาดเพราะกลัวว่ามีสารยาฆ่าแมลง ที่บ้านของแกจะใช้ชี้อ้วขาวในการปรุงรส ไม่ได้ใช้น้ำปลา ส่วนกะปิ ก็ใช้ตลอด ขาดไม่ได้

แหล่งอาหาร

จำพวกผักส่วนใหญ่ที่สวนของแก สามี้แกจะปลูกผักเสริมเข้าไปตามร่องผัก จึงไม่ค่อยได้ซื้อ แต่ถ้าต้องซื้อก็จะซื้อมาจากตลาดเทศบาล นอกจากนี้แล้ว อาหารจำพวกปลา ก็ซื้อจากเพื่อนบ้านที่มีอาชีพหาปลามาขาย แกว่าซื้อจากเพื่อนบ้านจะถูกกว่าไปซื้อที่แผงปลา ซึ่งอยู่เลยไปอีก เป็นหมู่บ้านข้างเคียง จะมีปลามาขาย ตั้งแต่เช้า ประมาณ แปด โมงเช้าก็จะเลิกขาย ส่วนจำพวกเนื้อ หมู ไก่ จะซื้อที่ตลาดเทศบาลเช่นกัน ส่วนเครื่องปรุง ซึ่อิ้วขาว เกลือ กะปิ ซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน

กรณีศึกษาที่ 4: ครอบครัวพีสม

สมาชิกในครัวเรือน มีทั้งหมด 4 คนประกอบไปด้วย พีสม อายุ 48 ปี อาชีพปกติคือทำขนมจากและข้าวเหนียวบึ่งขาย สามี้คือนาย จำเริญ อายุ 49 ปีเป็นครู สอนโรงเรียนอาชีวะ ทั้งคู่มีลูกชายสองคน คือ พลอายุ 15 ปี เรียนอยู่ชั้น ม. 3 และด.ช.กิตติ อายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.2 โรงเรียนอยู่ในตัวอำเภอเมือง

ครอบครัวพีสม ตั้งบ้านเรือนอยู่ที่ย่างไปไม่มากว่ายี่สิบปีแล้ว โดยตั้งบ้านเรือนอยู่บนพื้นที่ของสามี้ของพีสม พื้นที่ประมาณ สิบไร่ที่ถูกแบ่งจากครอบครัว ใช้เป็นที่สร้างบ้านและสวนมะพร้าว ซึ่งปลูกแซมด้วยกล้วย และหมาก ในอดีตสามี้พีสมเป็นครูสอนในวิทยาลัยเทคนิคและลาออกไปศึกษาต่อ ที่ กรุงเทพฯ จบแล้วก็กลับมาสอนที่เดิม ส่วนพีสมเป็นคนหมู่บ้านใกล้เคียงกัน ย้ายมาอยู่บ้านสามี้ พีสมยังเป็น อสม.และหัวหน้ากลุ่มแม่บ้านด้วย รายได้ของบ้านมาจากเงินเดือนสามี้ เดือนละประมาณหมื่นกว่าบาท และกำไรจากการค้าขายขนม ซึ่งพีสมบอกว่าพออยู่ได้

สภาพบ้านเรือน

พีสมอยู่บ้านไม้ ยกเสาสูง ใช้ใต้ถุนเป็นที่เก็บของและพักผ่อน หน้าบ้านมีลำคลองทอดยาวตัดผ่านสวน รอบๆ บ้านคือสวนมะพร้าวและกุ๊ยน้ำ มีถนนดินตามแนวคันท้องร่องไปจนถึงถนนลูกรังของหมู่บ้าน พื้นที่รอบๆบ้านปลูกพืชผักสวนครัว อาทิพริก บวบ ตำลึง กระเพรา เอาไว้กิน

การใช้เวลาของสมาชิกในครัวเรือน

พีสม จะตื่นนอนราวตี 5 เพื่อลุกขึ้นมาหุงหาอาหารให้ลูกชายและสามี้ได้กินตอนเช้า รวมทั้งให้สามี้ห่อไปกินที่โรงเรียนด้วยสามี้พีสม เป็นเบาหวานจึงเลือกที่จะเอาข้าวกลางวันไปกินเองเพื่อควบคุมน้ำตาล สามี้และลูกพีสมจะตื่นนอนราวหกโมงเช้า กินอาหารเช้าราวเจ็ดโมง จากนั้นเจ็ดโมงครึ่งก็ออกจากบ้าน โดยสามี้พีสมจะไปส่งลูกชายทั้งสองที่โรงเรียน และเลยไปทำงาน พีสมจะไม่กินข้าวเช้าพร้อมกับสามี้และลูก แต่จะดื่มกาแฟ ช่วงนี้ไม่ได้ไปขายขนม จึงอยู่ทำงานบ้าน ช่วงนี้แกไม่กินมือเช้าเนื่องจากรู้สึกว้าวุ่นขึ้น แกจะกินสองมือ คือเที่ยงและเย็นเท่านั้น พีสมบอกว่าหมดหน้าผลไม้ก็ จะกลับไปขายขนมเหมือนเดิม ถ้าขายขนมแกจะตื่นเช้าประมาณตีสี่เพื่อ ทำขนมและอาหารไว้ให้สามี้และลูกก่อนออกไปขายของ ปกติหลังขนมขายหมดประมาณเก้าโมงเช้า พีสมจะกลับเข้าบ้าน ตกบ่ายก็จะเตรียมแซ่ข้าวเหนียวและเตรียมของสำหรับขายวันรุ่งขึ้น พีสมจะเริ่มทำอาหารมือเย็นราวห้าโมงเย็น อาหารที่ทำมักมีปลาเป็นหลัก เช่น แกงส้มปลา แกงป่า ผัดผัก อาหารจำพวกทอดๆ ทอดปลา

สามีและลูกพี่สม จะกินอาหารเที่ยงที่โรงเรียน สามีกินอาหารที่ห่อไปจากบ้านซึ่งแกบอกว่าสะดวก ไม่ต้องไปแย่งซื้อกับเด็กนักเรียน และช่วยไ้ห่างต่อการน้ำตาลและผงซุรส ส่วนลูกชายทั้งสอง กินอาหารที่โรงเรียน สามีพี่สมจะแวะรับลูกหลังเลิกเรียนแล้วกลับบ้านพร้อมกัน ตอนเย็นสามีและลูกๆของพี่สมก็จะทำงานในสวนบ้างเล็กน้อย ทุกคนในบ้านจะกินอาหารเย็นพร้อมกันประมาณ หนึ่งทุ่ม หลังจากนั้นจะแยกย้ายกันไป พี่สมจะดูละคร เมื่อละครจบก็จะเข้านอน ส่วนลูกๆของแกก็ทำการบ้านหรือไม่ก็ดู ทีวีด้วย ประมาณสี่ทุ่มจึงเข้านอน

แหล่งอาหาร

แหล่งวัตถุดิบในการประกอบอาหารในบ้านพี่สม ก็คล้ายๆกับอีกหลายๆบ้านแถบนี้ คือ มาจากในชุมชนหรือในสวนหลังบ้าน ผักที่ใช้ประกอบอาหารได้จากแปลงผักของตนเองบ้างหรือซื้อมาจากตลาดสดบ้าง จากร้านขายของชำที่อยู่ใกล้บ้าน ปลาที่จะซื้อจากแผงปลาที่อยู่ไม่ไกลมากนัก หรือไม่ก็ซื้อจากเพื่อนบ้านที่ออกหาปลามาขาย พี่สมบอกว่าอาหารที่ทำกิน จะทำสับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ให้ซ้ำกัน จะได้ไม่เบื่อและอาหารประเภทจำพวกแกงกะทิก็ก็น่าจะทำเพราะต้องควบคุมน้ำตาลและความมันในอาหารด้วย พี่สมจะระมัดระวังอาหารของสามี โดยเฉพาะการไม่ทำแกงกะทิก็ก็น่าจะทำเพราะเมื่อระดับน้ำตาลขึ้น สามีพี่สมเคยจะมีหมดสติ เจ็บไปเฉยๆ โดยเคยเกิดขึ้นสามครั้ง เวลาทำอาหารพี่สมจึงเคร่งครัดกับการใช้น้ำตาล กะทิก็ก และผงซุรส สำหรับ เครื่องปรุงอาหารนั้น พี่สมจะตำเครื่องแกงเองเป็นส่วนใหญ่ เกลือใช้ไม่มาก ส่วนใหญ่จะใช้กะปิแทน ส่วนน้ำปลาใช้ประมาณเดือนละขวด จะใช้ซีอิ้วขาวเป็นหลักมากกว่า ส่วนผงซุรสจะไม่ใช้เลย

กรณีศึกษาที่ 5: ครอบครัวน้ำสงค้

น้ำสงค้ อายุ 65 ปี อยู่กับภรรยา 2 คน ส่วนลูกๆซึ่งมีอยู่ 3 คน ตอนนีได้ทำงานทำและแยกย้ายกันไปหมดแล้ว ทุกวันนี้หน้าสงค้ ยังชีพด้วยการทำสวนมะพร้าวและปลูกผักปลอดสารพิษขาย แกโตมาที่บ้านปลายคลอง ตอนเด็กอยู่กั้กับตา เมื่อออกจากโรงเรียนตอนจบชั้นป. 4 ก็เริ่มทำสวนกับตา ต่อมาตาก็ดินให้กั้ทำสวนเก็บเงินเรื่อยมา ค่อยๆซื้อสวนเพิ่มขึ้น จนปัจจุบันแกมีสวนประมาณสี่สิบไร่ เมียแกเป็นคนหมู่บ้านใกล้เคียง พอแต่งงานกั้พากันย้ายมาอยู่ที่บ้านหน้าสงค้จนปัจจุบัน ในอดีตที่ผ่านมา หน้าสงค้บอกว่าทำมาหากินหลายอย่าง ตั้งแต่ปลูกผักขาย เก็บผักได้กั้เอามาขึ้นเรือไปขายที่ตลาดในเมือง ต่อมาทำสวนชมพูแต่ราคาไม่ดีและการขนส่งไม่สะดวกจึงโค่นทิ้งแล้วหันมาปลูกมะพร้าวแทน รวมทั้งยังมีหมากแซมตามท้องร่องในสวนด้วย ปัจจุบันแกหันมาปลูกผักผักกางมุ้งและผักไร้ดิน เพิ่งเริ่มทำยังไม่มาก ลูกชายที่อยู่กรุงเทพฯแนะนำและหาซื้ออุปกรณ์ให้ ตอนนีมีผักอยู่ไม่กี่ชนิดเพราะตัดขายไป

บ้านเรือน

บ้านของหน้าสงค้เป็นบ้านยกสูงจากพื้น ตัวบ้านเป็นไม้ทั้งพื้นและฝา สร้างมาประมาณ 30 ปี ที่สร้างบ้าน ได้ทุนสูงเพราะหนีน้ำท่วมเวลาฝนตกมากๆ แต่ยามปกติกั้ใช้เป็นกั้เก็บอุปกรณ์ทำสวนต่างๆ รวมทั้งใช้เป็นกั้ทำงานหรือพักผ่อนตอนกลางวัน หน้าบ้านแกติดทำน้ำ มีทำน้ำซึ่งเคยใช้ขึ้น-ลงและผูกเรือสมัยก่อน ปัจจุบันแกไม่ได้ใช้เรือแล้ว เรือจึงถูกยกมาเก็บไว้ใต้ถุนบ้าน ที่ดินบริเวณรอบๆบ้านแกใช้เป็นที่ปลูกผักและดอกไม้ต่างๆ ผักส่วนใหญ่จะถูกปลูกลงในถูงเพราะดินเค็ม ตรงทางเข้าบ้าน เป็นเตาย่างมะพร้าวและลานปอกมะพร้าว

การใช้เวลาของครอบครัว

น้ำสงค์และภรรยาจะตื่นประมาณ หกโมงเช้าหุงหาอาหารทำกับข้าว สำหรับอาหารมื้อเช้า น้ำสงค์จะดื่มกาแฟก่อนสักพักจึงค่อยเข้าไปในสวนใกล้ๆบ้าน รดน้ำต้นไม้ รดน้ำผักและทำงานอื่นๆ จนประมาณเก้าโมงเช้าจึงกลับบ้าน เข้าบ้าน กินอาหารมื้อเช้า ร่วมกับภรรยา จากนั้นก็จะเข้าทำงานในสวนต่อหรือไม่ก็เก็บงานที่ค้างไว้ เช่น การปอกมะพร้าว เก็บมะพร้าวหรือฟานมะพร้าวที่แยงแล้ว แต่ถ้าต้องออกไปสวนที่ไกลบ้าน ก็จะกินข้าวแต่เช้าแล้วจึงออกจากบ้าน มื้อกลางวันทั้งคู่มักแวะกินก๋วยเตี๋ยว ตามร้านใกล้ๆสวน มื้อเย็นจะกินประมาณหกโมงเย็น เมียแก่เป็นคนทำกับข้าว อาหารส่วนใหญ่ ที่ทำคือแกงส้มปลาและอาหารใต้ทั่วไป เวลาใส่เครื่องปรุง เช่น น้ำตาล หรือใส่กะทิ จะไม่ใส่มากนัก ผงชูรสใส่บ้างบางครั้ง เวลาผัดผักจะใส่น้ำมัน ส่วนการปรุงเค็ม จะใช้ซีอิ๊วขาวมากกว่าใช้น้ำปลา สำหรับมื้อเย็นจะกินราวหนึ่งทุ่ม ประมาณสามทุ่มก็เข้านอน

แหล่งอาหาร

อาหารที่กินประจำวัน ผักมาจากที่ปลูกเองเป็นส่วนใหญ่ ที่บ้านน้ำสงค์ปลูกผักไว้ทั้งชาย ทั้งกินหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง มะระ มะละกอ พริก ผักกาดขาว คื่นช่าย บวบ และอีกหลายชนิดซึ่งเป็นผักปลอดสารพิษ ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์และปลานั้น จะซื้อจากร้านขายของชำที่อยู่ไม่ไกลมากนักหรือไม่ก็ไปซื้อที่แผงปลาซึ่งอยู่ แถวๆ สถานีอนามัย อาหารจำพวกเกลือ น้ำปลา กะปิ ผงชูรส แกงจะซื้อจากร้านขายของชำที่อยู่ใกล้บ้าน

กรณีศึกษาที่ 6: ครอบครัวยายเลียม

ยายเลียม อายุ 84 ปี อยู่กับลูกสาวชื่อ นารี ปัจจุบันอายุ 56 ปี ยายเลียมเกิดบ้านปลายคลอง แกมีพี่น้อง 5 คน แต่คนอื่นเสียชีวิตไปหมดแล้วจึงเหลือแต่แก ซึ่งอยู่กับลูกสาวในปัจจุบัน ที่บ้านทุกวันนี้ ทำสวนมะพร้าวในที่ขนาด 2 ไร่ นารีมีลูกสาวคนหนึ่ง กำลังเรียนพยาบาลที่จังหวัดภูเก็ต วันๆหนึ่ง ยายเลียมอยู่บ้านทำงานเล็กๆน้อยๆ เก็บกวาดบ้าน ดายหย้าขณะที่หัวเรียวหัวแดงหลักของบ้าน คือ นารี ซึ่งทำสวนมะพร้าวและรับจ้างทั่วไป รายได้ของบ้านส่วนใหญ่มาจากการขายมะพร้าว ทั้งที่เป็นลูก และที่ปอก อย่างขาย รายได้ของบ้านแต่ละปีไม่มากนัก เพราะสวนเล็ก มะพร้าวน้อย บางครั้งลูกสาวก็ส่งเงินมาจุนเจือให้บ้าง เดือนละประมาณ หนึ่งพันบาท

สภาพบ้านเรือน

บ้านยายเลียม เป็นบ้านไม้ทรงไทยโบราณ ใต้ถุนสูง หลังคายังใช้กระเบื้องแผ่นเล็กๆ คล้ายๆกับบ้านอื่นในละแวกนี้ แกกำลังต่อเติมใต้ถุนบ้านให้เป็นห้องครัว แต่ยังไม่เสร็จดี บ้านหลังนี้สร้างมาราวหกสิบปี บ้านยายเลียมหันหน้าไปทางลำคลอง รอบๆบ้านปลูกผักสวนครัว มีเตาย่างมะพร้าวอยู่บริเวณข้างบ้าน ส่วนด้านหลังบ้านเป็นสวนมะพร้าว มีกล้วยแซมตามร่องสวน บ้านนี้ยังใช้การเดินทางด้วยเรือ เพราะยายเลียมชอบที่จะไปไหนมาไหนด้วยเรือ เพราะการเดินทางออกถนน ระยะทางมันไกล พายเรือใกล้กว่า

การใช้เวลาของครอบครัว

นารี ตื่นประมาณหกโมงเช้า หุงหาอาหารไว้ให้ยายเสียมกิน จากนั้นจะออกไปเก็บลูกมะพร้าวที่หล่นในสวน หรือดูมะพร้าวที่ย่างไว้ สายๆราวเก้าโมงจึงกลับมากินข้าว แล้วกลับเข้าสวนต่อ ข้าวกลางวัน คืออาหารที่เหลือจากมือเช้า หรือหากออกนอกบ้านก็กินตามร้านค้า จำพวกก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวราดแกง นารีเป็น อสม.และเป็นกรรมการหมู่บ้าน จึงมักมีเหตุให้ต้องออกนอกบ้านบ่อย ประมาณห้าหรือหกโมงเย็น จะเริ่มทำกับข้าว อาหารที่แกทำส่วนใหญ่เป็นอาหารง่ายๆไม่ยุ่งยากมากนัก และทำพอกินกันสองคน โดยกว่าจะกินก็ราวเกือบหนึ่งทุ่ม

สำหรับยายเสียม หลังตื่นนอนราวหกโมงเช้า ก็ทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ เก็บกวาด หรือลงไปทำงานรอบๆบ้าน สายๆราวแปดโมงเช้า จึงกินอาหารมือเช้า ซึ่งนารีเตรียมไว้ให้ มีก๋วยเตี๋ยวกินประมาณเที่ยง ส่วนมือเย็น โดยมากจะกินพร้อมกับลูกสาว

แหล่งอาหาร

แหล่งอาหารสำคัญของครอบครัวนี้คือ เรือเร่ ซึ่งจะแล่นผ่านหน้าบ้านทุกวัน มีขายทั้งผัก ปลา หมู และไก่ อาหารที่ซื้อก็จะเป็นผักที่ไม่ได้ปลูกเอง ส่วนอาหารแห้ง และเครื่องปรุงต่างๆ จะซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากบ้านนารีมากนัก

สุขภาพและการใช้เกลือโซเดียม

ครัวของนารีเป็นครัวเล็กๆ มีเครื่องครัวไม่กี่ชิ้น มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า มีเตาแก๊สเล็กๆ นารีบอกว่าครัวที่กำหลังทำอยู่ใต้ถุนบ้านยังไม่เสร็จ อาหารส่วนใหญ่ที่นารีทำให้ยายเสียมกิน มักเป็นแกงเลียงผักต่างๆ และผัดผัก รสชาติจะไม่เผ็ดมากนัก อาหารที่มักมีอยู่ทุกมื้อคือ ปลาทอด และน้ำพริกผักจิ้ม ส่วนเครื่องปรุงรส ใช้ทั้งเกลือ และน้ำปลากะปิก็จะใช้ด้วยเช่นกัน เวลาตำน้ำพริกและแกง ส่วนผงชูรสจะไม่ใช้

กรณีศึกษาที่ 7: ครอบครัวน้ำวาง

น้ำวางอายุ 60 ปี ในครอบครัวมีสมาชิก 4 คน คือตัวแก ลูกชาย และหลานอีก 2 คน น้ำวางทำอาชีพรับจ้างปอกมะพร้าวตามโรงมะพร้าวใกล้ๆบ้าน แต่ก่อนแกเลี้ยงลิงไว้รับจ้างสอยมะพร้าว แต่ปัจจุบันสายตาแกไม่ค่อยดี จึงมารับจ้างปอกมะพร้าวอย่างเดียว น้ำวางมีสวนมะพร้าวของตัวเองประมาณสิบไร่ แกเป็นคนหมู่บ้านอื่นแต่มาได้เมียซึ่งเป็นคนบ้านปลายคลอง จึงย้ายมาสร้างครอบครัวที่นี่ ลูกชายน้ำวางเลี้ยงลิงไว้ 1 ตัว เอาไว้คอยรับจ้างขึ้นมะพร้าว รายได้หลักของครอบครัวมาจากน้ำวาง ซึ่งมีรายได้ตกประมาณวันละ 300 บาท จากการปอกมะพร้าว เมื่อน้ำวางเพิ่งเสียไปเมื่อประมาณ 4 ปีที่ผ่านมา ซึ่งแกก็ก็ยังทำใจไม่ได้ ลูกชายแกอายุ 30 ปี เพิ่งหย่ากับเมียได้ประมาณปีหนึ่ง ตอนนั้นมารับจ้างขึ้นมะพร้าว บางวันก็มีงาน บางวันไม่มีงาน

สภาพบ้านเรือน

บ้านน้ำวางเป็นบ้านไม้เสาปูนยกสูง สร้างมาประมาณ 30 ปี ใต้ถุนบ้านเอาไว้สำหรับเก็บข้าวของ และพักผ่อน ครัวและห้องน้ำอยู่บนบ้าน บ้านน้ำวางใช้น้ำในคลองเป็นน้ำอาบและซักผ้า ส่วนน้ำกินใช้น้ำฝนที่รองเก็บไว้ในถังซีเมนต์

รอบบ้านเป็นลานโล่ง มีเล้าไก่เลี้ยงไก่บ้านไว้ราวยี่สิบตัว แก่ใช้พื้นที่รอบๆบ้านไว้ปลูกผักสวนครัว ถัดออกไปทางหน้าบ้านเป็นคลอง ด้านข้างและหลังบ้านมีถนนลูกรังตัดผ่านเข้าสวน รอบๆบ้านเป็นสวนมะพร้าว

การใช้เวลาของครอบครัว

น้าวางจะตื่นนอนประมาณหกโมงเช้า หุงข้าว ทำกับข้าว หรือไม่กี่นากับข้าวที่เหลือมาอุ่น แต่ก่อนภรรยาเป็นคนทำ เมื่อภรรยาเสีย แก่ก็ทำกับข้าวเอง แต่ก่อนแกมีลูกสะใภ้คอยช่วยดูแล แต่เพิ่งเลิกร้างกับลูกชายแกลไปเมื่อปีที่ผ่าน มา ตอนนั้นแกจึงต้องคอยหุงหาอาหารเอง ลูกชายนานๆจึงจะช่วย เพราะต้องออกไปรับจ้างขึ้นมะพร้าวนอกหมู่บ้าน และ กลับบ้านเย็น ส่วนลูกชายและหลานจะตื่นนอนประมาณหกโมงเช้า หลานจะไปโรงเรียนประมาณเจ็ดโมงเช้า โดยมีลูก น้าวางไปส่ง หรือไม่บางครั้งน้าวางจะไปรับไปส่ง ถ้าลูกชายของแกลออกไปขึ้นมะพร้าวที่ไกลๆจากหมู่บ้าน หลานทั้งสองของน้าวางจะออกไปกินข้าวต้ม ที่ร้านหน้าโรงเรียน

น้าวางซึ่งอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ จะกินข้าวครบทั้งสามมื้อ มื้อเช้าประมาณ สองโมงเช้า ตอนบ่ายถ้ามีงานปอก มะพร้าว น้าวางก็จะออกไปข้างนอก จนถึงประมาณสี่โมง ตอนเย็นน้าวางจะออกไปรับหลานที่กลับจากโรงเรียน ใน ตอนเย็น น้าวางจะเตรียมหุงหาอาหาร ทำกับข้าว ถ้าวันไหนลูกชายกลับบ้านไว ลูกชายก็จะทำกับข้าวหุงหาอาหารเย็น บางวันที่ไม่ได้ทำกับข้าวก็จะซื้อจากร้านแกที่อยู่ปากทางเข้าหมู่บ้าน อาหารมื้อเย็นประมาณหกโมงเย็น ส่วนใหญ่จะ กินพร้อมกัน ทั้งครอบครัว จากนั้นก็จะดูทีวีดูข่าว น้าวางจะนอนประมาณ สามทุ่ม

แหล่งอาหาร

สำหรับแหล่งอาหารนั้น บางครั้งน้าวางเป็นคนออกไปซื้อ จากร้านค้าหมู่บ้านข้างเคียง ไม่กล้าไปที่ตลาด เทศบาลเพราะขั้วรถมอเตอร์ไซด์ไม่ชำนาญ แต่บางครั้งลูกชายจะซื้อมาจากตลาดเทศบาล ซื้อมาก็เก็บไว้ในตู้เย็น บางครั้งซื้อแกงถุงมากิน

อาหารจำพวกเครื่องปรุงต่างๆนั้น ซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ได้แก่จำพวกเกลือ กะปิ น้ำปลา

รสชาติอาหารและการดูแลสุขภาพ

กับข้าวที่น้าวางทำเป็นจำพวก ทอดๆ แงงจืด ผัดผัด จะทำอาหารที่มีรสชาติเผ็ดบ้าง และจืดสักอย่าง เพราะ หลานจะได้กินได้ ส่วนรสชาติก็ปานกลาง เพราะหมอบอกให้น้าวางลดการกินเค็มหรือกินอาหารรสจัด เพราะแก มีความดันโลหิตสูงและต้องคอยไปรับยาตามที่หมอสั่งเสมอๆ และก็ต้องลดอาหารประเภท กาแฟ และ เครื่องดื่มบำรุง กำลัง และแก้วว่าอาหารที่แสดงกับโรคความดันโลหิตสูงของแก ได้แก่อาหารประเภทปลาเค็มอาหารทะเล แก่จึงหลีกเลี่ยง อาหารประเภทนี้

ส่วนอาการที่น้าวางเป็นได้แก่ มีนหัวอยากจะนอนลุกไปไหนไม่ได้ น้าวางบอกว่าความดันที่เป็นนั้นเกิดจาก ความเครียด แก่เครียดเรื่องภรรยาที่เสียไปแม้จะเสียไปหลายปีแต่ก็ทำใจไม่ได้ แม้น้าสงค์เคยบอกว่าลองใช้ธรรมมะ แก่ว่าก็ได้นิดเดียวแต่ก็กลับมาคิดอีก นอกจากนี้ยังเครียดเรื่องลูกชายอีกคนที่ ภรรยาที่มาเลิกลาถัน

6. บทสรุป วิเคราะห์และนัยยะเชิงนโยบาย

ชุมชนหนึ่งในจังหวัดนครปฐม

สภาพการณ์ของชุมชนในปัจจุบัน มีความเป็นชุมชนสมัยใหม่ สังเกตได้จากโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ สิ่งปลูกสร้าง ถนนหนทาง การใช้ชีวิตเป็นแบบพึ่งพิงจากภายนอก นิยมจับจ่ายซื้ออาหารจากตลาด ในด้านครอบครัวยังคงความสัมพันธ์แบบเครือญาติแต่เป็นความสัมพันธ์แบบห่างๆ ไม่แน่นแฟ้นดังเช่นในอดีต ทางด้านวัฒนธรรม ไม่พบเอกลักษณ์ที่เด่นชัดที่บ่งบอกความเป็นภาคกลางหรือเป็นมรดกทางด้านความคิด ความเชื่อที่ถ่ายทอดมาจากอดีต ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาพบว่า คราวเรือนให้ความสำคัญกับการทำมาหากินมากกว่าการทำอาหารทานเอง และไม่เห็นความจำเป็นในการเลือกสรรอาหารที่จะนำมารับประทานหรือการหุงหาอาหารภายในครอบครัว ถึงแม้สมาชิกในครอบครัวยังอยู่ครบและมีแม่บ้านหลักในการดูแลเรื่องอาหาร แต่ด้วยเงื่อนไขของเวลาจึงมักซื้อแกงถุงหรือไปทานอาหารนอกบ้าน การประกอบอาหารเองที่บ้านจึงเป็นแค่ทางเลือกหนึ่งเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป แบบแผนการกินของคนในชุมชนบ้านหนองบ้านขึ้น จังหวัดนครปฐม มีใช้แกงกลางหรือตัวตั้งแต่มีวิถีการใช้ชีวิตเป็นตัวตั้งแล้วปรับพฤติกรรมการกินรวมถึงอาหารที่รับประทานให้เข้ากับวิถีการใช้ชีวิต นั่นหมายความว่า อาหารการกินเป็นเรื่องรอง แต่ให้ความสำคัญกับเรื่องการใช้ชีวิตและการทำงานเป็นหลัก ในขณะที่คนที่มีแบบแผนการกินเป็นศูนย์กลาง แล้วมีวิถีการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องรอง แต่อาหารที่รับประทานก็ยังคงต้องพึ่งพาอาหารจากข้างนอกชุมชน เนื่องจากสภาพชุมชนนั้นเป็นชุมชนแบบใหม่ ไม่มีทุนทางวัฒนธรรมเดิมเรื่อง แหล่งอาหาร ระบบนิเวศน์ไม่เอื้อ

ส่วนของกลไกระดับครอบครัวเอง ก็ไม่มีคนที่มาทำหน้าที่ปรุงอาหาร คนในครอบครัวใช้ชีวิตแบบปัจเจก แม้จะอยู่ใกล้กันในครอบครัวเดียวกันแต่มีตารางเวลาในการทำงานและการใช้ชีวิตคนละชุดกัน นอกจากนี้ในครอบครัวระดับล่าง ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงกิจกรรมการกินแล้วพบว่า คุณภาพอาหารการกินเป็นไปตามความสามารถที่จะซื้อหรือหามาได้ ส่วนครอบครัวระดับกลางถึงค่อนข้างดี จะมีพฤติกรรมแสวงหาของอร่อย เดินทางไปบริโภคอาหารได้ไกลขึ้น

ชุมชนหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา

ชุมชนมีความซับซ้อนในเรื่องของคนที่เข้ามาอยู่อาศัย เพราะเป็นการสลายของชุมชนเก่าและรวมตัวเป็นชุมชนใหม่ ดังนั้นจึงพัฒนาไปอย่างไร้ทิศทาง พื้นที่นี้มีเอกลักษณ์ในทางวัฒนธรรมที่บ่งบอกถึงความเป็นอีสานไม่เด่นชัด เนื่องจากแนวการดำเนินชีวิตเป็นการผสมผสานวิถีภาคกลางมากขึ้น ทั้งด้านภาษาและการดำรงชีวิต

วิถีชีวิตแบบเมือง ซึ่งมีปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเป็นตัวขับเคลื่อน แหล่งอาหารของชุมชนเป็นการพึ่งพิงจากภายนอก โดยมากจะเป็นการทำงานอยู่ในระบบอุตสาหกรรม คือ มีการจัดคนตามหน้าที่, มีการจัดเวลาเป็นกะ, มีการแยกส่วน ฯลฯ ส่งผลต่อการกินที่มีแบบแผนที่ไม่แน่นอน การได้มาซึ่งอาหารในแต่ละมื้อจะเน้นความสะดวก

ประหยัดเวลา การกินที่แสดงความหมายทางด้านวัฒนธรรม ไม่สามารถระบุได้แน่นอน อันเนื่องจากผู้ที่เข้ามาอาศัยมาจากหลายถิ่น ในหนึ่งครอบครัวอาจจะมีลูกเขย ลูกสะใภ้ซึ่งมาจากต่างภูมิภาคต่างจังหวัดกัน

ชุมชนหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่

ชุมชนมีประเพณีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่ยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นคนเหนือ ถึงแม้จะมีความทันสมัยเข้ามาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพเป็นส่วนมาก ในด้านทัศนคติของผู้คนยังคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ของความเป็นคนภาคเหนือ วิถีชีวิตในชุมชนปรากฏให้เห็นได้สองรูปแบบ คือ ความเป็นชุมชนภาคเกษตรและความเป็นชุมชนสมัยใหม่ มีการผสมผสานและสามารถมองเห็นภาพความแตกต่างของชีวิตผู้คนในชุมชนที่มีวิถีต่างกัน อันเนื่องมาจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม

เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีทั้งความเป็นเมืองและชนบทผสมผสานกัน จึงมีแบบแผนการกินทั้งสองวิถี ทั้งแบบที่ยังพึ่งพิงทรัพยากรชุมชนและพึ่งพิงจากภายนอก อาหารมีสองประเภท คือ อาหารไทยและอาหารเมือง อาหารไทย คืออาหารที่ชาวไทยภาคกลางทานกัน และอาหารเมืองเป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคเหนือ บ่งบอกได้เด่นชัดว่ามีวัฒนธรรมการกินที่ตกทอดกันมา

ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีทั้งแบบแยกส่วนและรวมเป็นเครือญาติ จากกรณีศึกษาพบว่าหลายครอบครัวสมาชิกต่างแยกย้ายกันไปทำงาน แต่วันเสาร์อาทิตย์หรือเมื่อเย็นจะกลับมารับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน

ชุมชนหนึ่งในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชุมชนนี้เป็นชาวสวน โดยมากประกอบอาชีพอยู่ที่บ้าน ใช้ชีวิตอยู่กับท้องถิ่นพึ่งพิงทรัพยากรในชุมชน ซึ่งยังคงมีแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ เช่น มีแพปลาใกล้หมู่บ้าน ผักทั้งที่ปลูกเองและผักตามธรรมชาติ สำหรับด้านรูปแบบครอบครัวโดยมากเป็นครอบครัวขยาย ความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติมีความแนบแน่น มีการพึ่งพากันและกัน

ทางด้านการปกครองทั้งในระดับครอบครัวและระดับชุมชน พบว่าผู้หญิงมีความโดดเด่นในด้านการเป็นผู้นำอาหารในชีวิตประจำวันแสดงถึงวัฒนธรรมการกินท้องถิ่นอย่างเห็นได้ชัด โดยการปรุงอาหารจะยึดสูตรดั้งเดิม การเป็นครอบครัวขยายและเครือญาติ เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ยังคงมีการประกอบอาหารในครัวเรือนของตน เพราะมีคนดูแลทำอาหารเป็นหลักและมีสมาชิกที่ต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน มีแบบแผนการใช้เวลาที่สัมพันธ์กับการกินที่แน่นอนสามารถกำหนดเวลาเองได้ เพราะทำงานอยู่กับสวนและใกล้บ้าน

เปรียบเทียบ

ชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ มีพลวัตทางด้านเศรษฐกิจ สังคมสูงมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของความเป็นเมืองที่เกิดจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ในขณะที่ชุมชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นสูง

ชุมชนมีต้นทุนทางสังคม-วัฒนธรรมและการพึ่งตนเองแข็งแกร่ง มีแหล่งอาหารอยู่ในชุมชน ครอบครัวประกอบอาหารเองมากกว่าการซื้อจากภายนอก ส่วนชุมชนในพื้นที่จังหวัดนครปฐม และ นครราชสีมา เป็นชุมชนที่ประกอบขึ้นมาใหม่จากการขยายตัวของเมือง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันจึงมีความแตกต่างหลากหลายในวิถีการดำเนินชีวิต มีการพึ่งพิงแหล่งอาหารจากภายนอกสูง โดยเฉพาะการกินอาหารนอกบ้านและการพึ่งพาอาหารถุง

คุณภาพของอาหารขึ้นอยู่กับรายได้ จากกรณีศึกษาครอบครัวหนึ่งในพื้นที่นครปฐมซึ่งสอดคล้องกับครอบครัวหนึ่งในพื้นที่เชียงใหม่ สำหรับครอบครัวระดับล่างซึ่งสมาชิกแต่ละคนต้องทำงานในลักษณะของการหาเช้ากินค่ำมากกว่า จึงทำให้ครอบครัวระดับล่างไม่มีเวลาที่จะสนใจในเรื่องการปรุงอาหารกินเอง ต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้านอย่างอาหารถุง

กรณีพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ สะท้อนภาพสังคมซึ่งมีความเข้มแข็ง มีวัฒนธรรม มีการพึ่งตัวเองสูง รวมถึงการตื่นตัวทางด้านสุขภาพ ซึ่งหากเทียบกับชุมชนในพื้นที่จังหวัดนครปฐม จะมีความต่างกันอยู่มาก เนื่องด้วยชุมชนนครปฐม มีความเป็นปัจเจกชนสูงและให้ความสำคัญกับการทำมาหากินเป็นหลัก การปรุงอาหารหรือการเลือกอาหารรับประทานในแต่ละมื้อจึงเป็นเรื่องรอง ฉะนั้นจึงเป็นการยากที่คนซึ่งมุ่งเรื่องการหารายได้ให้แก่ครอบครัวจะคำนึงถึงสุขภาพอันเกิดจากอาหารที่รับประทาน

สำหรับความรู้ความเข้าใจเรื่องเกลือโซเดียมนั้น ข้อมูลที่ได้จากกรณีศึกษาทั้งสี่ชุมชน พบว่า ไม่เป็นที่รู้จักหรือบางคนบอกว่า ไม่เคยได้ยินมาก่อน ส่วนอาการ สาเหตุ การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีความเข้าใจในบางส่วน แต่ไม่ได้เข้าใจตามหลักความรู้ทางการแพทย์

ภาคผนวก

เครื่องมือ ที่ 1: แนวการสัมภาษณ์แบบลึกกับครัวเรือน

วัตถุประสงค์

การศึกษาวิถีชีวิต กิจกรรมประจำวัน ภูมิหลังทางสังคม เศรษฐกิจ และ วัฒนธรรม ของชุมชน และครัวเรือน

ศึกษาลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (มืออาหาร ประเภทอาหาร แหล่งอาหาร การประกอบอาหาร)

ศึกษา ความคิด ความเชื่อ รสนิยม เกี่ยวกับ อาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ ตัวตน (Self/identity) ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image) และ ภาพลักษณ์ทางสังคม (Social image)

ศึกษา ความคิดความเชื่อ และ พฤติกรรม เกี่ยวกับ การกินเกลือ อาหารเค็ม รสชาติ และ โซเดียม

ศึกษาความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับ ความดันโลหิตสูง (อาการ สาเหตุ) และ ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคเกลือ/โซเดียมกับโรคความดันโลหิตสูง

ศึกษาประสบการณ์ (ตรง/อ้อม) เกี่ยวกับการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกัน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ แม่บ้าน พ่อบ้าน และ สมาชิกในครอบครัว

แนวคำถาม

ภูมิหลังและลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ ของครอบครัว เป็นอย่างไร (ครอบครัวเป็นใคร มาจากไหน มีสมาชิกกี่คน ใครบ้าง ประกอบอาชีพอะไร มีฐานะรายได้ระดับใด)

วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัว เป็นอย่างไร (ชีวิตแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอน จน เข้านอน)

แบบแผนการกิน อยู่ ของคนในครอบครัวเป็นอย่างไร

สมาชิกในครอบครัวกินวันละกี่มื้อ แต่ละมื้อ เวลาใด แบบแผนการกินดังกล่าว มีความแตกต่างกันตามแบบแผนการใช้เวลาและ บทบาทในครอบครัว ของแต่ละเพศ วัย อย่างไร หรือไม่

อาหารที่กินในแต่ละมื้อ มาจากไหน เป็นการประกอบขึ้นเอง หรือ ซื้ออาหารถุง หรือ กินนอกบ้าน

วัฒนธรรมการกินหลักๆ ของครัวเรือน คืออะไร อาหารสำคัญที่แพร่หลายในท้องถิ่น คืออะไร

พฤติกรรมการกินของคนในครอบครัว เป็นอย่างไร - กินพร้อมกันหรือต่างคนต่างกิน-

หากปรองเอง ใครเป็นคนปรุง ลักษณะอาหารหลักๆ ที่กิน คืออะไร รสชาติอาหารที่กินเป็นอย่างไร

แหล่งสำคัญของโซเดียมในอาหารที่ครัวเรือนบริโภค คืออะไร

วัฒนธรรมความเชื่อ ที่เกี่ยวกับหรือมีผลต่อการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว ที่สำคัญหรือ เด่นๆ มีลักษณะอย่างไร (เช่น การเลือกที่จะบริโภคหรือไม่บริโภค อาหารบางอย่าง การพิถีพิถันหรือไม่พิถีพิถัน ในการกินด้วยเหตุผลทางสุขภาพ) มีการเชื่อมโยงการกิน กับ ภาพลักษณ์ทางสังคม (อาหารกับหน้าตา หรือ ชั้นทางสังคม) หรือ ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (เช่น ความอ้วน ผอม) และ เหตุผลทางศาสนาหรือความเชื่ออื่นๆ ใดๆ หรือไม่

ครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจ และ ประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงอย่างไร โดยเฉพาะ ในแง่สาเหตุ อาการที่ปรากฏ การรักษา และ การป้องกันอย่างไร

แบบแผนการใช้เวลาของคนในครอบครัวและชุมชน เป็นอย่างไร (ในรอบวัน รอบสัปดาห์ เดือน และ ปี) คนต่างเพศ วัย มีแบบแผนการใช้เวลาต่างกันอย่างไร ความแตกต่างดังกล่าว มีผลถึงแบบแผนการกินอย่างไร หรือไม่

เครื่องมือที่ 2: แนวทางการสัมภาษณ์แบบลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษา วัฒนธรรมความเชื่อ และแบบแผนการบริโภคอาหาร ของชุมชน

เพื่อศึกษาแหล่งอาหารของชุมชน

เพื่อศึกษา แบบแผนทางสังคม เศรษฐกิจ และ วัฒนธรรมของชุมชน ที่ส่งผลถึงการใช้เวลา พฤติกรรมการกิน และ แหล่งอาหารของครัวเรือน

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้นำชุมชน แม่บ้าน

เจ้าของร้านค้า

คนขายอาหาร

แนวคำถาม

ชุมชนที่ศึกษา มีลักษณะทางประวัติศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และ สภาพนิเวศน์ อย่างไร

ประวัติความเป็นมา จำนวนครอบครัว และโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

แบบแผนการประกอบอาชีพ ฐานะรายได้ การใช้เวลา ของคนกลุ่มต่างๆ

สภาพนิเวศวิทยา มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการกินและแหล่งอาหาร หรือไม่อย่างไร

แหล่งและประเภทอาหารสำคัญๆ ในชุมชน (ร้านค้า ตลาดนัด พ่อค้าเร่) มีลักษณะอย่างไร

รูปแบบ คุณภาพ และ ราคา อาหาร ที่มีจำหน่ายในชุมชน เป็นอย่างไร รสชาติ ความเค็ม รูปแบบการปรุง และ การบริโภคเป็นอย่างไร คนขายอาหาร มีประสบการณ์ ในการทำอาหารขายอย่างไร โดยเฉพาะ ในการปรุงรสชาติ ให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า มีการใส่เครื่องปรุงอะไร มากน้อยเพียงใด อย่างไร

ปริมาณการบริโภคโซเดียม เช่น น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว ผงชูรส ฯลฯ ในชุมชน มีมากน้อยเพียงใด (ดูจากปริมาณการใช้ในครัวเรือน และ การขายจากร้านค้า และ ผู้ขายอาหาร)

ชุมชน มีประสบการณ์ ความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงอย่างไร ในแง่ สาเหตุ อาการ การรักษา และป้องกัน

หมายเหตุ

การสัมภาษณ์แบบลึกครัวเรือน และ กับ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นี้ ให้กระทำร่วมกับการสังเกต (แบบมีและไม่มีส่วนร่วม) เพื่อดูพฤติกรรมการกิน การซื้อขาย อาหาร ของครัวเรือน ร้านค้า และ ร้านขายอาหาร โดยมีการร่วมชิม หรือ ปรุงอาหารด้วย

อ้างอิง

Appel, A.J, Brands, M. W., Daniels, S.R., Karanja, N, Elmer, P.J., Sacks, F. M., Dietary Approaches to Prevent and Treat Hypertension: A Scientific Statement From the American Heart Association

<http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/47/2/296>

WHO. (2003). Cardiovascular Disease (Fact Sheet).