

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

โยธิน แสงดี
พิมลพรรณ อิศรภักดี

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ที่ปรึกษาโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเลิศ เลี้ยวประไพ
: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เบญจา ยอดคำเนิน - แอ็คติวิสต์

นักวิจัย : นายโยธิน แสงวงศ์
: นางสาวพิมลพรรณ อิศรภักดี

นักวิจัยผู้ช่วย : นายสุทธศักดิ์ ผ่องแผ้ว
: นายปิยะศักดิ์ บุตรสิงขรณ์

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนทุนในการวิจัยจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์ อารี วัลยะเสวี และศาสตราจารย์-แพทย์หญิง สาคร งามิตต์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ซึ่งช่วยสร้างแรงบันดาลใจและเป็นกำลังใจในการศึกษา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ เลี้ยวประไพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจา ยอดดำนเนิน-แอ็ดติภักดิ์ ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และเป็นทั้งปรึกษาในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธรา วิริยะพานิช และนายแพทย์ยุกต ขจรดุงกิตติ ซึ่งกรุณาให้คำแนะนำในเรื่องเนื้อหาการศึกษา และผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความช่วยเหลือของ อาจารย์ สกัณณิษฐ์ สมิตะศิริ เป็นอย่างยิ่ง ที่กรุณาให้คำแนะนำและช่วยประสานงานกับโครงการนี้ด้วยดีตลอดมา

โครงการวิจัยสำเร็จไปได้ด้วยดีก็ด้วยความร่วมมืออย่างดียิ่งของชาวบ้าน ในหมู่บ้านหนองบัวไชยวาน บ้านผักบุ้ง บ้านบุรพา และบ้านหนองเทา อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งหากปราศจากพวกเขาเหล่านี้ งานวิจัยคงจะไม่สำเร็จอย่างแน่นอน

ในความสำเร็จของการจัดทำรายงาน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณสมหญิง สุวรรณวัฒน์ คุณณรงค์ศักดิ์ ผิวอ่อน และคุณสุจิตรา นิลบตี ที่กรุณาจัดพิมพ์รายงานด้วยความอุตสาหะยิ่ง และท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์อรพรรณ หันจางสิทธิ์ หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการสถาบันฯ ซึ่งอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย

ขอบพระคุณใด ๆ ที่อาจปรากฏในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรับและจะนำไปแก้ไขต่อไป

โยธิน แสงวงศ์

พิมพ์พรรณ อิศรภักดี

กิตติกรรมประกาศ

-

1. ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา	1
3. ระเบียบวิธีวิจัย	2
4. หมู่บ้านตัวอย่าง	3
5. ผลการศึกษาจากข้อมูลในการสนทนากลุ่ม	8
5.1 อาหารและการบริโภคอาหารโดยทั่วไป	8
5.2 การบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ	11
5.3 สตรีมีครรภ์กับการบริโภคอาหาร	17
5.4 อาหารและการบริโภคของสตรีหลังคลอด	21
5.5 อาหารสำหรับทารก อายุ 0-12 เดือน	27
5.6 อาหารสำหรับเด็กช่วงอายุ 13-24 เดือน	30
5.7 อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (25-60 เดือน)	31
5.8 ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคตา	36
5.9 สื่อที่เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหาร	37
6. วิเคราะห์และอภิปรายผล	42
6.1 การบริโภคอาหารโดยทั่วไป	42
6.2 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีมีครรภ์	46
6.3 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีหลังคลอด	48
6.4 อาหารและการบริโภคอาหารสำหรับเด็กอายุ 0-12 เดือน	50
6.5 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มเด็ก 13-24 เดือน	52
6.6 อาหารและการบริโภคอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (2-5 ปี)	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
6.7 ทะล่ำ ความเชื่อ ข้อละเว้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมกรบริโภค	54
7. แนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง	57
7.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับวิตามินเอ	57
7.2 สื่อและแนวทางส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง	63
8. บทสรุป	66
ภาคผนวก ก. แนวคำถาม	
ภาคผนวก ข. แผนที่หมู่บ้านที่ทำการศึกษา	
ภาคผนวก ค. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนา	
ภาคผนวก ง. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ในหมู่บ้าน	
ภาคผนวก จ. อาหารที่ให้ทะล่ำในกลุ่มต่าง ๆ	

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง
ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

1. ความสำคัญและความจำเป็นของปัญหา

สืบเนื่องมาจากโครงการที่มุ่งประสงค์เพื่อจะส่งเสริมให้ประชากร ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง บริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ มากขึ้น โดยจะมุ่งส่งเสริมในอำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ ดังนั้นเพื่อศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาเพื่อเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาถึงวิธีการที่จะให้ข่าวสารแก่กลุ่มเป้าหมายและหาแนวทางในการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค เพื่อให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูงมากขึ้น

ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาวิธีการให้การสื่อสารให้ความรู้ โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักคือ การศึกษาเพื่อหาแนวทางและวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาประชาสัมพันธ์และการรณรงค์ อันจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกลุ่มเป้าหมาย

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น โครงการวิจัยนี้จะได้ศึกษาถึง ทักษะความคิดเชื่อและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง เพื่อค้นหาว่า ในการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ในภาวะการณ์ปัจจุบันชาวชนบทที่สำนังคงมีความเชื่อและข้อห้ามต่าง ๆ หรือไม่ และเพื่อประโยชน์เกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ผลการศึกษาในครั้งนี้นอกจากจะเสนอเนื้อหาว่า การพัฒนาด้านการสื่อสารควรจะทำอย่างไรด้วยแล้วยังจะได้อธิบายถึงว่า ควรจะใช้สื่อแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด และในการรณรงค์ควรมีเนื้อหาอย่างไร เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมให้ประชากร บริโภคสารอาหารที่มีวิตามินเออย่างทั่วถึง และได้ผลที่สุด

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ และพิจารณาว่าสื่อใดจะเหมาะสมให้ประชากรได้รับรู้ประโยชน์และเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ การศึกษารังนี้จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ

1. ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ในกลุ่มแม่ที่เป็นตัวอย่าง
2. ศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น ข้อห้าม ข้อละเว้น ที่เป็นตัวกำหนดให้สตรีกลุ่มเป้าหมายไม่รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ
3. เพื่อค้นหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการประชาสัมพันธ์ โดยการใช้สื่อประชาสัมพันธ์

3. ระเบียบวิธีวิจัย

เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงเหตุและผลระดับลึก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการศึกษาแบบการวิจัยในเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิควิธีในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลแบบการจัดสนทนากลุ่ม

กลุ่มศึกษาในครั้งนี้แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 4 กลุ่ม โดยทำการศึกษาใน 3 หมู่บ้านของอำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษเป็นหมู่บ้านขนาดกลาง 2 หมู่บ้าน คือ บ้านหนองบัวไชยวาน ต.โนนสัง และบ้านผักบึง ต.จาน และศึกษาในหมู่บ้านขนาดเล็ก 1 หมู่บ้าน คือ บ้านบุรพา ต.จาน

สำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มนั้น ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1. กลุ่มสตรีมีครรภ์
2. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 0-12 เดือน
3. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 13-24 เดือน
4. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 25-60 เดือน

โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 ลักษณะในบ้านหนองบัวไชยวาน และจัดกลุ่มสนทนากับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตามข้อ 1-3 ในบ้านผักบึง ส่วนกลุ่มสุดท้ายซึ่งจัดทำที่บ้านบุรพา เป็นกลุ่มที่มีลักษณะตามข้อ 4 รวมกลุ่มในการศึกษาทั้งหมด 8 กลุ่ม

แนวทางในการสนทนากลุ่ม สำหรับการศึกษาครั้งนี้ กำหนดให้มีหัวข้อดังต่อไปนี้
คือ

1. อาหารและการบริโภคทั่วไป
2. อาหารประเภทผัก
3. อาหารประเภทไขมัน
4. สตรีมีครรภ์กับการบริโภคอาหาร
5. อาหารและสุขภาพของการรก
6. สื่อกับแนวทางพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง
7. สื่อโปสเตอร์ วิทยุ หนังสือ และวิดีโอ
8. ความรู้เกี่ยวกับโรคตา
9. อาหารสำหรับเด็กอายุ 0-12 เดือน
10. อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

จากหัวข้อหลักของแนวคำถามข้างต้นในการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งถามตามความเหมาะสมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่ม

ก่อนการรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ทดลองจัดกลุ่มสนทนาเพื่อทดลองแนวคำถามที่จะใช้ในการศึกษาครั้งนี้ 2 ครั้ง ในครั้งแรกคณะผู้วิจัยได้ทดลองจัดกลุ่มสนทนากับสตรีชาวชนบทอีสานที่ติดตามสามีซึ่งเข้ามาทำงานในจังหวัดนครปฐม หลังจากการปรับปรุงแนวคำถามแล้ว คณะผู้วิจัยได้ทดลองจัดกลุ่มสนทนาในพื้นที่จริงอีกครั้งหนึ่ง ที่บ้านหนองเทา ตำบลเมืองน้อย อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยสนทนากับกลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุระหว่าง 13-24 เดือน เมื่อปรับแก้แนวคำถามในครั้งหลังแล้วจึงนำไปใช้ในการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นประชากรเป้าหมายในหมู่บ้านที่เลือกไว้เป็นตัวอย่างของการศึกษา

4. หมู่บ้านตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกทำการรวบรวมข้อมูลใน 3 หมู่บ้านซึ่งมีลักษณะวัฒนธรรมภาษาเป็นแบบไทยลาว ซึ่งได้แก่ บ้านหนองบัว ไชยวาน ตำบลโนนสัง บ้านผักบึง และบ้านบุรพา ตำบลจาน (บ้านหนองบัว ไชยวาน และบ้านผักบึง เป็นหมู่บ้านขนาดกลาง มีจำนวนหลังคาเรือนใกล้เคียงกัน ส่วนบ้านบุรพา เป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก บ้านหนองบัว ไชยวานเป็นหมู่บ้านเดี่ยว ๆ มีการคมนาคมไป-มา กับตัวอำเภอได้สะดวก ส่วนบ้านผักบึงและบ้านบุรพาเป็นหมู่บ้านที่อยู่

ใกล้กัน มีระยะทางห่างกันประมาณ 1.5 กิโลเมตร ประชาชนของทั้งสองหมู่บ้าน ไป-มาหาสู่กันอย่างใกล้ชิด แต่ทั้งสองหมู่บ้านนี้อยู่ห่างจากบ้านหนองบัวไชยวานประมาณ 20 กิโลเมตร ไม่มีการติดต่อกันเท่าใดนัก

4.1 บ้านหนองบัวไชยวาน หมู่บ้านนี้มีจำนวน 182 หลังคาเรือน มีประชากรทั้งสิ้น 1,143 คน จำแนกเป็นประชากรชาย 576 คน หญิง 567 คน ระยะทางจากหมู่บ้านไปตลาดอำเภอกันทรารมย์ประมาณ 8 กิโลเมตร โดยสภาพของการคมนาคม มีลักษณะเป็นทางดินลูกรังแยกจากถนนลาดยางสายกันทรารมย์-อุบลราชธานี เพียง 1 กิโลเมตรเท่านั้น ในการเดินทางติดต่อตลาด ชาวบ้านในหมู่บ้านนิยมใช้รถมอเตอร์ไซด์ จักรยาน และรถโดยสารประจำทางที่วิ่งระหว่าง จังหวัดอุบลราชธานี กับจังหวัดศรีสะเกษ

อาชีพส่วนใหญ่ของประชากร ได้แก่ การกสิกรรม คือการทำนาในฤดูฝน ส่วนอาชีพอื่น ๆ พบว่า มีการทำไร่ป่อ ปลูกมันสำปะหลัง เป็นต้น สำหรับประชากรผู้ที่ไม่มีที่ดินทำกิน จะหาเลี้ยงชีวิตด้วยการรับจ้างเป็นแรงงานภาคเกษตรกรรม เช่น ตัดป่อ ลอกป่อ ขุดดิน เลื่อยไม้ ฯลฯ

เมื่อพิจารณาถึงฐานะทางเศรษฐกิจของประชากร ผู้ให้ข้อมูลซึ่ง ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน อ.ส.ม. และคณะกรรมการหมู่บ้าน ให้ทรรศนะว่า ครอบครัวส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบชาวบ้านชนบทอยู่ในระดับกลางค่อนข้างต่ำ โดยกล่าวว่า ครอบครัวโดยทั่วไปจะมีพื้นที่นาที่ไร่นำกิน รวมกันประมาณ 10-12 ไร่ โดยเฉลี่ยมีครอบครัวที่ยากจนไม่มีที่ดินทำกินประมาณ 10 ครอบครัว

หมู่บ้านหนองบัวไชยวานมีไฟฟ้าใช้เมื่อปี พ.ศ. 2524 ผลของการมีไฟฟ้าใช้ทำให้จำนวน วิทยุ เทป โทรทัศน์ขาวดำและสี มีค่อนข้างมากในหมู่บ้าน

แหล่งอาหารที่ประชากรหาได้เพื่อการบริโภค นอกจากหาได้ตามสภาพธรรมชาติแล้ว ในหมู่บ้านนี้มีร้านค้า 7 ร้าน อาหารที่มีจำหน่าย ได้แก่ ปลากระป๋อง ไข่ไก่ มะม่วง กล้วย (กล้วยหวี) ผงชูรส น้ำมันพืช น้ำมันหมู ขนมแห้งชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และภาวะนิเวศน์ หมู่บ้านตั้งอยู่ริมหนองน้ำขนาดใหญ่คือ หนองบัว และหนองไชยวาน อยู่ห่างจากแม่น้ำมูลประมาณ 1,200

เมตร หนองน้ำทั้งสองแห่งมีน้ำตลอดปี เป็นแหล่งอาหารทางธรรมชาติที่สำคัญของชาวบ้าน ผักที่ขึ้นในหนองน้ำส่วนมากมี ผักบุ้ง จอก แหน และผักตบชวา ริมหนองน้ำบางส่วนชาวบ้านใช้เป็นปลูกพืชผักสวนครัว เช่น ผักกาด คะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งจีน ฯลฯ

บ้านหนองบัวไชยวาน ไม่มีสถานเอนกมัยในหมู่บ้าน ชาวบ้านไปใช้บริการทางด้านสาธารณสุขที่สถานเอนกมัยโนนผึ่ง ซึ่งอยู่ห่างออกไปประมาณ 4 กิโลเมตร การคมนาคมสะดวก เนื่องจากมีถนนลาดยางจากทางแยกเข้าหมู่บ้าน ไปถึงสถานเอนกมัย

สำหรับการถือกรรมสิทธิ์ ผลผลิตจากการทำนาในแต่ละปีอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะสภาพดินฟ้าอากาศไม่แห้งแล้ง และมีคลองชลประทานไหลผ่านใกล้หมู่บ้าน

4.2 บ้านผักบุ้ง เป็นหมู่บ้านขนาดกลาง และอยู่ห่างไกลความเจริญ การคมนาคมติดต่อกับหมู่บ้านอื่น ๆ หรือกับตัวอำเภอไม่ค่อยสะดวกนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูฝน เพราะถนนเชื่อมระหว่างหมู่บ้านกับตลาดประจำอำเภอเป็นทางลูกรังผสมทางดิน

หมู่บ้านนี้มีทั้งหมด 208 หลังคาเรือน มีประชากร 1,247 คน จำแนกเป็นประชากรชาย 611 คน และประชากรหญิง 636 คน อยู่ห่างจากสถานเอนกมัยตำบลจาน 6 กิโลเมตร และระยะทางถึงโรงพยาบาลอำเภอกันทรารมย์ 14 กิโลเมตร ในแต่ละวันจะมีรถประจำทางผ่านหมู่บ้านเข้าตัวอำเภอ 14 เที่ยว (ไป 7 กลับ 7) เที่ยวแรกเริ่มตั้งแต่ 6.00 นาฬิกา และเที่ยวสุดท้ายเวลา 18.00 นาฬิกา ค่าโดยสารไป-กลับคนละ 10 บาท

อาชีพหลักของประชากรคือ การทำนา ส่วนอาชีพรอง ได้แก่ การทำไร่พอชาวบ้านในหมู่บ้านผักบุ้ง ประมาณร้อยละ 50-60 เคยออกไปทำงานต่างถิ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรในวัยหนุ่ม-สาว ส่วนใหญ่จะไปรับจ้างเป็นแรงงานในกรุงเทพมหานคร

หมู่บ้านนี้ผลิตทางด้านเกษตรกรรมค่อนข้างต่ำ การทำนาได้ผลไม่ค่อยดีนัก บางปีแล้งไม่สามารถทำนาได้ เพราะไม่มีคลองส่งน้ำชลประทาน การเกษตรของชาวบ้านแทบทุกอย่างต้องพึ่งธรรมชาติ ผู้ใหญ่บ้าน อ.ส.ม. และกรรมการหมู่บ้านให้ทรรศนะว่าฐานะทางเศรษฐกิจของชาวบ้านอยู่ในระดับต่ำเพราะผลผลิตจากไร่-นาทำได้น้อย ประกอบกับหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย

ส่วนมากประชากรในหมู่บ้านจะบริโภคข้าวเหนียว ประมาณร้อยละ 60 และบริโภคข้าวเจ้าประมาณร้อยละ 40 ของครัวเรือนทั้งหมด

ในหมู่บ้านนี้ประมาณร้อยละ 80 มีวิทยุใช้ในครอบครัว สำหรับโทรทัศน์ให้ข้อมูลกล่าวว่าไม่มีเพียงไม่กี่ครอบครัว ทั้งนี้เพราะเพิ่งมีไฟฟ้าใช้เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2531 ในหมู่บ้านยังไม่มีที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน ไม่มีหอกระจายข่าว จะมีก็เพียงเครื่องขยายเสียงของวัดที่ใช้ประกาศข่าวสารต่าง ๆ แจกให้ทราบโดยทั่วกัน

สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และภาวะนิเวศของหมู่บ้าน บริเวณโดยรอบเป็นทุ่งนาและป่าละเมาะสลับกับป่าไม้ มีลำห้วยและหนองน้ำรอบ ๆ หมู่บ้าน แต่หนองน้ำเหล่านั้นเป็นหนองน้ำเล็ก ๆ ใช้ประโยชน์ในทางเกษตรกรรมน้อยมาก เป็นเพียงแหล่งอาหารธรรมชาติในฤดูแล้งไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ ปีใดที่มีฝนตกมากน้ำจะท่วมไร่นาเสียหาย

ร้านค้าในหมู่บ้านมี 7 ร้าน เป็นร้านค้าเล็ก ๆ ตามแบบร้านค้าในหมู่บ้านชนบททั่วไปไม่มีสินค้าอะไรมากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นสินค้าบริโภคที่จำเป็นบางอย่าง เช่น น้ำปลา ปลากระป๋อง น้ำตาลทรายเกลือ ผงชูรส น้ำมันพืช น้ำมันหมู ไข่ไก่ ปลาซีกไก่ ไม่มีผักและเนื้อสดขาย แต่บางวันจะมีรถเข็นขายอาหาร โดยมากจะมาขายในฤดูแล้งเพราะในฤดูแล้งอาหารตามธรรมชาติในหมู่บ้านขาดแคลนไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ และสภาพของถนนที่ใช้เป็นทางคมนาคมหลักก็สะดวกสำหรับการเดินทาง

ในด้านการใช้บริการสาธารณสุข ชาวบ้านนิยมไปใช้บริการที่โรงพยาบาลอำเภอมากกว่าจะไปใช้บริการที่สถานอนามัยตำบลงาน ทั้งนี้เพราะ แม้ระยะทางจากหมู่บ้านไปโรงพยาบาลอำเภอจะไกลกว่า แต่ก็สามารถไปได้ค่อนข้างสะดวก เนื่องจากมีรถโดยสารประจำทางวิ่งผ่านหมู่บ้านไปอำเภอ แต่การเดินทางไปสถานอนามัยต้องเดินทางโดยการเดิน ปั่นจักรยานหรือใช้รถมอเตอร์ไซด์ เพราะไม่มีรถโดยสารประจำทางระหว่างหมู่บ้านกับสถานอนามัยประจำตำบล

4.3 **บ้านบุรพา** เป็นหมู่บ้านขนาดเล็กมีทั้งหมด 59 หลังคาเรือน รวมประชากรทั้งสิ้น 430 คน แบ่งเป็นประชากรชาย 219 คน และประชากรหญิง 211 คน หมู่บ้านนี้อยู่ห่างจากสถานอนามัยตำบลงาน 8.7 กิโลเมตร และห่างจากโรงพยาบาลอำเภอกันทรารมย์ 11.5 กิโลเมตร การคมนาคมในฤดูฝนไม่ค่อยจะสะดวกนัก รถโดยสาร

ที่ผ่านหมู่บ้านมีตลอดวัน ตั้งแต่ 6.00 นาฬิกา จนถึง 18.00 นาฬิกา รวมทั้งสิ้น 14 เที่ยว (ไป 7 กลับ 7) ค่าโดยสารจากบ้านบุรพาไปอำเภอกันทรารมย์ไป-กลับ คนละ 8 บาท

อาชีพหลักของประชากรส่วนใหญ่ คือ การทำนา อาชีพรองคือ การทำไร่ปอ และปลูกมันสำปะหลัง ในกลุ่มผู้ที่ยากจนจะหาทำงานรับจ้างทั่วไปในหมู่บ้าน ได้ค่าจ้างวันละ 25-30 บาท ผลผลิตทางการเกษตรของหมู่บ้านยังอยู่ในระดับต่ำ การเกษตรและการกลั่นกรองของชาวบ้านแทบทุกอย่างต้องพึ่งธรรมชาติ ถ้าปีใดดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย ผลผลิตจะต่ำมาก

ผู้ให้ข้อมูลระดับหมู่บ้านกล่าวว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของชาวบ้าน อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และชาวบ้านในหมู่บ้านนิยมไปทำงานรับจ้างต่างถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร

ในหมู่บ้านนี้ประชากรบริโภคทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า แต่ส่วนใหญ่จะนิยมบริโภคข้าวเหนียวมากกว่า และแม้ว่าบ้านบุรพาจะเป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก แต่ก็มีศาลากลางบ้านซึ่งใช้เป็นทั้งประชุมและเป็นที่อ่านหนังสือสำหรับชาวบ้าน หมู่บ้านนี้ยังไม่มีไฟฟ้าใช้

ทางด้านสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และภาวะนิเวศของหมู่บ้าน รอบ ๆ ที่ตั้งของหมู่บ้าน มีหนองน้ำใหญ่ 3 แห่ง คือ หนองมันปลา หนองตอและหนองตาทองซึ่งมีน้ำตลอดทั้งปี แต่ชาวบ้าน ไม่ได้ใช้ประโยชน์ในด้านการเกษตรจากหนองน้ำทั้ง 3 แห่ง ใช้เป็นเพียงแหล่งอาหารตามธรรมชาติเท่านั้น ในทางทิศใต้ ประมาณ 2 กิโลเมตร จากหมู่บ้านมีคลองสูบน้ำชลประทาน ซึ่งสามารถสูบน้ำขึ้นใช้สำหรับทำการเกษตร

ในหมู่บ้านมีร้านค้า 4 ร้าน สินค้าที่มีขายส่วนมากจะเป็นสินค้าอุปโภคบริโภค เช่น ส่วนสินค้าประเภทอาหารจะเป็นอาหารแห้ง เช่น ปลากระป๋อง ปลาซีก ปลาสด และไข่ เป็นต้น ส่วนอาหารจำพวกผักสด และเนื้อสัตว์ไม่มีจำหน่าย อย่างไรก็ตามจะมีรถขายอาหารสดเคลื่อนที่มาเร่ขาย โดยจะมีอาหารประเภท ซี่โครงไก่ ปลาทูน ไข่ ผักสด และสินค้าอื่น ๆ ซึ่งไม่มีตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่รถขายอาหารจะมาขายในฤดูแล้ง เพราะมีอาหารอุดมสมบูรณ์เหมือนฤดูฝน ประกอบกับสภาพถนนที่ใช้เป็นทางคมนาคมหลักสะดวกกว่า

การรับบริการรักษายาบาลและบริการด้านสาธารณสุขอื่น ๆ ส่วนใหญ่จะไปที่โรงพยาบาลอำเภอกันทรารมย์มากกว่าจะไปรับบริการที่สถานีอนามัยตำบล ทั้งนี้เนื่องจากความสะดวกในการเดินทางระหว่างหมู่บ้านไปตัวอำเภอ ที่มีรถโดยสารประจำทางแล่นผ่านหมู่บ้าน แต่การเดินทางไปสถานีอนามัย ต้องใช้พาหนะส่วนตัว หรือเดินไปเพราะไม่มีรถโดยสารระหว่างหมู่บ้านกับสถานีอนามัย

5. ผลการศึกษาจากข้อมูลในการสนทนากลุ่ม

การเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ จะอภิปรายข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแบบการจัดสนทนากลุ่มจำแนกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และการบริโภคอาหารโดยทั่วไป การบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ ความรู้เกี่ยวกับโรคอันเนื่องมาจากการขาดวิตามินเอ และการรับรู้ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย ผลการศึกษาจะได้อธิบายโดยละเอียด ดังต่อไปนี้

5.1 อาหารและการบริโภคอาหารโดยทั่วไป

การศึกษาค้นพบว่าในการบริโภคอาหาร ประชากรในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จะประกอบอาหารรับประทานทั้ง 3 มื้อ โดยในแต่ละคาบเวลามีอาหารเพียง 1 หรือ 2 อย่าง เท่านั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของอาหารที่ทำได้ เว้นแต่ในบางวันที่มีปริมาณอาหารในมือเข้ามากก็จะแบ่งไว้รับประทานในมือเที่ยง ซึ่งอาหารที่แบ่งไว้รับประทานในตอนเที่ยงนี้ จะเป็นอาหารประเภท ต้ม ปิ้งและป่น สำหรับอาหารประเภท ผัด หรือทอด มักจะประกอบเพื่อรับประทานในคาบเวลาเดียว ไม่นิยมเก็บไว้รับประทานในเวลาต่อไป โดยให้เหตุผลว่า บุดง่าย ยกเว้น ไข่ทอด เมื่อพิจารณาถึงชนิดของอาหารที่บริโภคประจำวัน ในแต่ละครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มให้ทรรศนะว่า ทั้งจำนวนและชนิดของกับข้าวขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของอาหารตามธรรมชาติ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละฤดู ภาวะการมีกับข้าวชายในหมู่บ้านและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว นอกจากนั้นพบว่า อาหารประเภท ป่น ใส่ปลาร้า ผักจะรับประทานเป็นประจำ

นอกจากอาหารประเภท ป่น ผัก ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มมักจะประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ คือ อ่อม ต้ม ปิ้ง แกง คั่ว นึ่ง ผัด ทอด รับประทาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุดิบที่ได้ เมื่อหาวัตถุดิบได้ปริมาณมากจะแบ่งทำเป็นอาหารหลายอย่าง เช่น มีปลา

หลายตัว จะแบ่งทำกับข้าวต่าง ๆ ได้แก่ ต้มปลา ปิ้งปลา และป่นปลา หรือในอีกกรณีหนึ่ง ถ้าหากว่า มีจำนวนวัตถุดิบน้อย จะประกอบอาหารเพียงอย่างเดียว เช่น มีกบเพียง 1-2 ตัว จะทำอ่อมกบอย่างเดียว เพราะในการประกอบอาหารจะคำนึงถึงปริมาณของอาหารที่ปรุงเสร็จ และจำนวนผู้บริโภคในครัวเรือน ดังบทสนทนาที่กล่าวว่า

บุญเลี้ยง : "หาได้น้อยก็ทำป่น หาได้มากก็แกง ได้หลายแกง

ถ้าได้น้อยจะแกงก็ไม่พอกันกิน"

(อายุ 26 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

จำเนียร : "ดูว่าจะพอกินก็แกง ถ้าดูว่าจะไม่พอกินก็ป่น บาง

บ้านมีต้มมีแกงกับผัก"

(อายุ 27 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

เมื่อกล่าวถึงอาหารประเภทต้ม แกง ปิ้ง ตั่ว อ่อม ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า ใช้ ปลา กบ กุ้ง เขียด ประกอบเป็นอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น เพราะหาได้ในชุมชน และสะดวกใกล้เคียง ส่วนอาหารประเภท เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู หรืออาหารชนิดอื่น ๆ ที่ไม่สามารถหาวัตถุดิบได้จากธรรมชาติ จะประกอบเป็นอาหารรับประทานบ้างในบางโอกาส ขึ้นอยู่กับ "ความต้องการในการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว" หรือ "คิตอยาก" เช่น ถ้าครอบครัวใดเลี้ยงไก่ อยากจะกินแกงไก่ก็จะทำกินหรือครอบครัวใดอยากจะทำลาบเป็ด ก็จะล่าเป็ดประกอบเป็นอาหาร แม้ว่าจะต้องซื้อก็ตาม หากอยากและประสงค์จะบริโภคก็จะทำรับประทาน ในอีกกรณีหนึ่งผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า บางครั้งนึกเบื่ออาหารที่กินจำเจบ่อย ๆ เช่น ป่น ปิ้ง หรือต้ม ก็จะเปลี่ยนเป็นอาหารประเภทอื่น ๆ แทนบ้าง โดยอาจจะประกอบอาหารประเภท ผัด ทอด ลาบ ดังเช่นคำตอบที่กล่าวไว้ต่อไปนี้

สมเทียน : "แกงทำบ่อยมาก ๆ ก็เบื่อ เปลี่ยนมาทอดกิน

พวกลาบทอดกิน ปิ้งกิน กินปลามากก็เบื่อ อยาก

กินอย่างอื่นบ้าง เอาปลาไปขาย แล้วซื้อกับข้าว

อย่างอื่นมากิน"

(อายุ 22 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

เมื่อศึกษาถึงการรับประทานอาหารในครอบครัวพบว่า ไม่ว่าผู้ประกอบอาหารจะทำอาหารชนิดใดก็ตาม ทุกคนจะรับประทานอย่างเดียวกันหมด เพราะเลือกไม่ได้เนื่องจากข้อจำกัดของแหล่งอาหารและฐานะทางเศรษฐกิจ มีความเคยชินกับอาหารประเภทอ่อม แกง ตั่ว ต้ม ปิ้ง อันเป็นประเภทของกับข้าวแบบพื้นเมือง ซึ่งมักจะทำจากสิ่งที่ได้

จากธรรมชาติ และยังไม่ค่อยมีความรู้ที่ว่าจะสามารถดัดแปลง ปรับแต่งเป็นอาหารอย่างอื่นรับประทานได้อีก เข้าใจว่าอาหารเหล่านี้สามารถทำได้เพียงเฉพาะกับข้าวอย่างที่เราทำให้กินเท่านั้น นอกจากนี้บางคนยังมีทัศนะว่รับประทานอาหาร ไปก็เพื่อให้มือกำลังในการทำงาน กินเพื่อจะได้ "มีแรง" กินเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด กินเพื่อไม่ให้ตาย กินเพื่อไม่ให้หิว กินเพื่อให้อิ่ม จึงทำให้ไม่นิยมนิยในการเลือกปรุงอาหาร ดังเช่นคำตอบที่เสนอว่า :

สิดา : "ไม่กินก็ตายไว กินเพื่อไม่ให้เหนื่อย แต่จะมีประโยชน์อย่างไรไม่รู้ ขอแต่มีกินก็กิน"
(อายุ 22 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

ทองม้วน : "แค่อิ่มก็พอแล้ว..... แค่อิ่มก็พอ.....
แต่ละคาบ"

(อายุ 22 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านผักบุ้ง)
น้อย : "กินให้แข็งแรงทำงาน เลี้ยงชีวิตไปแต่ละมื้อ ถ้าไม่กินก็เป็นอันว่าไม่มีแรงทำงานต่อไป"
(อายุ 22 ปี กลุ่ม 13-24 บ้านผักบุ้ง)

ในการประกอบอาหาร นอกจากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มให้ทัศนะว่า ในบางครอบครัวจะใช้สัตว์เลี้ยง เช่น เป็ด ไก่ ที่เลี้ยงไว้มาทำเป็นอาหารหรือซื้ออาหารชนิดอื่น ๆ ที่ต้องการบริโภคจากร้านค้าอยู่ ในหมู่บ้านซึ่งมีอาหารต่าง ๆ จำหน่าย เช่น ปลากระป๋อง ปลาทุ ปลาซีโก ปลาแห้ง และรถขายกับข้าวที่ออกมาจำหน่ายในหมู่บ้านที่เข้ามาประมาณสัปดาห์ละ 4 วัน (มาวันเว้นวัน) ถ้าฝนตกการคมนาคมลำบากก็อาจจะไม่มา อาหารที่มีจำหน่ายในรถขายกับข้าว ได้แก่ ไข่กรอก ไครงไก่ ปลาทุ ผักกาด ผักกาดดอง ส้มเขียวหวาน ถั่วฝักยาว ปลาส้ม มะเขือเทศ มันแกว ฟักทอง ลอดช่อง ส่วนอาหารประเภทเนื้อ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า บางคนก็มีจำหน่าย บางคนก็ไม่มีจำหน่าย ถ้าจะซื้ออาหารประเภทนี้ต้องนาน ๆ ครั้งถึงได้ซื้อกิน เพราะในหมู่บ้านไม่มีชำแหละขาย ต้องไปซื้อที่ตลาดในตัวอำเภอ หรือรองนกว่ารถขายกับข้าวจะมีเนื้อมาจำหน่าย ดังเช่นคำตอบที่กล่าวไว้ในกลุ่มสนทนาว่า

สมหมาย : "วันไหนฝนตกก็ไม่มา มากี่มีแต่ไครงไก่และปลาทุ
น่องไก่ มะเขือ พริกสด ไก่นึ่งมีอนาง ตีนไก่ ที่
เขาประกาศขาย"
(25 ปี กลุ่ม 25-60 ปี บ้านบุรพา)

โยธิน : "มีอะไรอีกบ้าง ทำไมไม่เห็นตอบว่ามีเนื้อ มีหมู
บ้าง ?"

วิไล : "ก็เขาไม่เอามาขาย กลัวคนบ้านนอกไม่มีเงินซื้อ
มีแต่โครงไก่ มะเขือ วิทยุณไก่"
(อายุ 28 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านบุรพา)

โยธิน : "โครงไก่เอาทำอะไรกิน"

วิไล : "ทอด ต้มยำ ซุปแป้งทอด ขาย ลาบต้องสับให้
ละเอียด ส่วนมากซื้อปลาทุ ผักกาด พริก มะเขือ
แล้วแต่ใครชอบ"
(อายุ 28 ปี กลุ่ม 25-60 ปี บ้านบุรพา)

บุญเลี้ยง : "มักมีของถูก ๆ เอามาขายค้ายของทั้ง"
(อายุ 26 ปี กลุ่ม 25-60 ปี หนองบัวไชยวาน)

5.2 การบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ

ก. อาหารประเภทผักและผลไม้

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ในธรรมชาติมีผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ มากมาย
แต่ผักเหล่านั้นเหมาะสำหรับจิ้มกินกับป่น หรือบางชนิดใช้สำหรับเป็นของหมักดองเวลาต้มแกง
ไม่เหมาะสำหรับการนำเอาผักมาผัด ผักต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ได้แก่ ผักบุ้ง ผักต้ว ผักกะโดน
แค ผักสะเดา ผักหวาน ผักโขม ผักขาคา ตาลึง ผักแว่น ผักอีเลศ ชีเหล็ก ผักเม็ก ผักกระถิน
ผักแพว ผักโงวเงี้ยว ผักพวย เมื่อประสงค์ที่จะทำอาหารประเภทผัด จากการศึกษาค้นคว้า
พบว่า มีเพียงผักบุ้งกับผักขาคา เท่านั้นที่ได้จากธรรมชาติที่ทำอาหารประเภทผัดได้ ดังเช่น
คำตอบที่กล่าวว่า

บุญมา : "มีก็ทำแต่ผัดผักบุ้ง ผัดเปลล่า ๆ ใส่ น้ำปลา ใส่
ซุส ใส่ น้ำมันหมู บางครั้งก็ น้ำมันพืชแล้วแต่มี"
(อายุ 20 ปี กลุ่ม 18-24 บ้านหนองบัวไชยวาน)

ส่วนผักชนิดอื่น ๆ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลจะปลูกไว้รับประทานเอง เพราะไม่สามารถหาได้จากธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ โหระพา หอม กระเทียม แมงลัก ผักกาด ผักคะน้า ผักกาดกวางตุ้ง กระหล่ำปลี ผักชี ถั่วฝักยาว ฟัก แฟง แตงกวา แตงไทย ฟักทอง มันแกว มันเทศ ผักกาดเขียว ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ในบางกลุ่มให้ทราบว่า จะปลูกกินเฉพาะในช่วงฤดูฝน และในฤดูแล้งที่เสร็จสิ้นจากการทำนา ไม่สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี เพราะไม่มีแหล่งน้ำทำการเกษตร ดังเช่น คำตอบที่กล่าวไว้ดังนี้

สง่า : "ผักที่ต้องปลูกกิน ผักคะน้า..... ผักกาดขาว.... ผักกะจ้อน.....ผักกาดตื๋นหมี ผักกาดเขียว บวบ หัวเขียงโค กระหล่ำดอก ผักกาดขาว ผักกระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว..... ปลูกหลังจากเกี่ยวข้าวหน้าหนาว หน้าแล้งไม่ต้องซื้อเขากิน..... คนที่ไม่ปลูกก็ซื้อเขากิน รับประทานก็ไปซื้อกับข้าว"

(บทสนทนาระหว่างสง่า อายุ 27 ปี กลุ่ม 25-60 กับสมาชิกกลุ่มสนทนากันหนองบัวไชยวาน)

หนูกริ : "ผักกาดเขียว ผักกาดขาว ผักชี หอมป้อม หอมแดง กระเทียม กระหล่ำดอก กระหล่ำห่อ คะน้า ผักกวางตุ้ง.....ปลูกหน้าหนาว..... ไม่ค่อยได้ซื้อหรอก ซื้อก็เป็นบางครั้งถ้าอยาก พวกที่ยังไม่ปลูกก็ต้องซื้อเขากิน"

(อายุ 39 ปี สนทนากับสมาชิกกลุ่ม 0-12 บ้านผักบึง)

ผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะละกอสุก ฟักทองนั้น มีการรับประทานกันอยู่บ้างพอสมควรแต่ฟักทองนั้นมีการรับประทานมากกว่ามะละกอสุก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างกล่าวคือ สามารถรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ หรือจะทำเป็นขนมหวานก็ได้

สมจิตร : "ฟักทอง..... กินบ่อย ราคาถูก ซื้อบาทเดียว 2 บาท ก็ได้กินแล้วเอามาแกง เอามาทำของหวาน"

(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

เมื่อถามถึงการรับประทานมะละกอสุก จะได้รับคำตอบว่า มะละกอไม่ค่อยมีเหลือให้สุกหรือเมื่อถามเปรียบเทียบมะละกอสุกกับส้มตำ ซึ่งใช้มะละกอดิบเป็นส่วนประกอบในการปรุง ก็มักจะตอบว่าส้มตำแซบกว่า

ทองม้วน : "มะละกอสุกมันไม่พอจะได้กินหรือ... ไม่ค่อยกินมันไม่แซบ.... มะละกอสุก.... ส้มตำแซบกว่ามะละกอสุก.... ถ้าเป็นลูกออกมาก็ดำโหด"
(บทสนทนาระหว่างทองม้วน อายุ 22 ปี กับ
สมหมาย อายุ 18 ปี กลุ่ม 0-12 เดือน
บ้านผักขี้)

แต่บางคนก็รับประทานมะละกอสุกเป็นประจำ และยังทราบว่ามะละกอสุกมีประโยชน์และมีคุณค่าทางอาหารคือมีวิตามินด้วย

ศรีปทุม : "มะละกอสุก..... มีประโยชน์ต่อคนท้อง มีวิตามินเอ..... มีน้ำตาล..... กิน หลายครั้ง
เมื่อวานก็ 2 ลูก"
(ศรีปทุม อายุ 19 สนทนากับสมาชิกในกลุ่มสตรี
ตั้งครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์

ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่ม อภิปรายว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ได้จากภาวะธรรมชาติ โดยส่วนมากจะอุดมสมบูรณ์ในฤดูฝน และปริมาณจะลดน้อยลงในฤดูแล้ง (แต่บางชนิดจะมีมากในฤดูแล้ง เช่น แขนง กะปอม) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ได้จากภาวะธรรมชาติ ได้แก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาขาว ปลานิล ปลาไหล หอย ปลาหลด ปลาชีว ปลากระดี่ กบ เขียด อังอ่าง กุ้ง กุ้งก้าม แขนง ฯลฯ เมื่อพิจารณาถึงการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ได้จากธรรมชาตินี้ พบว่า ส่วนมากถ้าหาได้มากก็ต้ม แต่ถ้ามีปริมาณน้อยจะทำป่นหรืออ่อม เพราะในการประกอบอาหารจะใช้หลักว่าทำให้ได้ปริมาณอาหารมากที่สุด เนื่องจากในครอบครัวมีสมาชิกหลายคน ประกอบกับวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารค่อนข้างจะหาได้ยาก นอกจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ในธรรมชาติที่กล่าวมา เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ก็บริโภคเช่นกัน แต่ต้องซื้อจากตลาด เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่

ปลาทุ ปลากระป๋อง ตับไก่ ตับหมู เว้นแต่ในบางครอบครัวที่เลี้ยงไว้เองโดยไม่ต้องซื้อ เช่น เป็ด ไก่

อนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า อาหารประเภท เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ตับหมู ตับวัว หาได้ยากในชุมชน จะได้กินก็เมื่อมีบุญ มีงาน หรือไปตลาดที่ตัวอำเภอ แล้วซื้อมาบริโภคและขึ้นอยู่กับความอยากด้วยเช่น ถ้าวันใดมีรถขายกับข้าวเข้ามาขายในหมู่บ้าน ถ้าอยากกินก็จะซื้อกินทุกกลุ่มให้ทรงคนะในทำนองเดียวกันว่า อาหารประเภทมีโปรตีนในรถขายกับข้าว บางวันก็มีเนื้อวัว เนื้อหมู ขาย แต่ในบางวันก็ไม่มี ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีจำหน่าย (แต่จะมีทุกวันเฉพาะที่ตลาดของอำเภอ ซึ่งอยู่ห่างไกลหมู่บ้านไม่สะดวกในการไปซื้อมาบริโภค เพราะต้องเสียค่าเดินทางและเวลาในการประกอบอาชีพ) ดังเช่นคำตอบที่กล่าวไว้ว่า

บัวผัน : "บุญมี เขาฆ่าวัว ฆ่าควายไปช่วยงานถึงได้กิน
ช่วยครั้งละ 10, 20 ถ้ามีบุญจึงได้กินเนื้อวัว
เนื้อควาย คนไม่มีตั้งค์ก็ไม่มีกิน"
(อายุ 21 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

ค. อาหารประเภทมีไขมัน

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การบริโภคอาหารประเภทผัดและทอดยังนิยมอยู่น้อยมาก เพราะเหตุว่าต้องใช้เครื่องปรุงหลายอย่าง เช่น น้ำมันหมู ผงชูรส ผัก กระเทียม น้ำปลา และเนื้อหมู หรืออาหารโปรตีนชนิดอื่น ๆ ที่จะใส่ไปในผัด ทั้งนี้เพราะเมื่อนึกถึงอาหารประเภทผัดผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มจะนึกถึงเนื้อสัตว์ที่จะใส่รวมไปด้วย พร้อมกับให้ทรงคนะว่า ถ้าไม่ใส่ก็จะไม่อร่อย ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

ใหม่ : "ผัดต้องใส่หลายอย่าง อย่างผัดเผ็ดต้องใส่
กระชาย กระเทียม หัวหอม ตำใส่กัน แล้วนำ
มาผัด ใส่น้ำมันหมู"
(อายุ 34 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

วิไล : "ชอบเหมือนกันอาหารผัด ถ้ามีน้ำมัน มีคะน้า
เอามาผัดใส่น้ำมัน..... ถ้ามีแต่ผักไม่อร่อย"
(อายุ 28 ปี กลุ่มสตรีมีบุตรในช่วงอายุ 25-60
บ้านบรรพา)

บัวสอน : "ถ้าพูดถึงผัดนะ ผัดเนื้อมูใส่กะหล่ำ แสบ"
(อายุ 29 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านหนองบัวไชยวาน)

นอกจากเหตุผลข้างต้น แหล่งอาหารที่จะนำมาประกอบเป็นอาหารประเภทผัดก็มีจำกัด เพราะอาหารประเภทเนื้อมู หายากและราคาแพง ในส่วนของผักถ้านึกถึงการทำอาหารผัด ผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะตอบว่า เป็นผักที่ต้องปลูกเองหรือซื้อจากตลาดเท่านั้น เช่น ผักกาด คะน้า กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ผักทอง แดงกวา ถั่วฝักยาว ฯลฯ ผักดังกล่าวนี้ถ้าจะปลูกเองก็คงจะในช่วงหลังฤดูการทำนาฤดูอื่นต้องซื้อกิน อย่างไรก็ตาม ในทุกกลุ่มก็กล่าวว่าถ้าอยากกิน จำเป็นอย่างไรก็ต้องซื้อดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

สมหมาย : "ทอดไข่บ้าง ผัดเนื้อมูบ้าง ไปตลาดซื้อผัด
อยากก็ทำกิน"

(อายุ 18 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านผักบึง)

อุไร : "ผัดแตงกวาใส่ไข่ ใส่มะเขือเทศ..... บางวัน
ผัดผักบึง ของหาง่ายไม่ต้องลงทุน กินแต่น้ำมัน
ขาดน้ำมันไม่ได้"

(อายุ 24 ปี บทสนทนากับสมาชิกในกลุ่มสตรี
มีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

ถิ่น : "มันไม่มีอะไรก็ผัดผักบึง...มันไม่มีน้ำมันมะเขือ ถึง
ไม่ค่อยทำ.... ทอดก็ไม่มีเนื้อมูจะทอด.... ก็ไข่
ในตลาดมีเยอะอยู่ ไม่มีเงินก็ไม่ได้ไป.....
มันไกลตลาด มีเงินแค่ 10 บาท 20 บาท ก็ไม่
ได้กิน"

(อายุ 33 ปี สนทนากับสมาชิกในกลุ่ม 0-12
บ้านผักบึง)

ง. อาหารประเภทไข่และตับ

อาหารประเภทไข่เป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันมาก และมีขายในหมู่บ้าน บางครอบครัวถ้าเลี้ยงเป็ดหรือไก่ก็จะมีไข่กินโดยไม่ต้องซื้อ ในการประกอบอาหารประเภทไข่จะนิยมทอด หรือต้มแล้วแต่ความชอบของผู้บริโภค แต่โดยมากจะทำให้เด็กกิน เพราะเด็กไม่สามารถทานอาหารบางประเภทได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

สมจิต : "เด็กเล็กกินเผ็ดไม่ได้ รสจัดไม่ค่อยกิน ต้องทำ
อย่างอื่น ให้กินเป็นพวกรสจัด หากทอดไข่ ก็ทำให้
ต่างหาก พ่อ-แม่กินต้ม กินแกง ลูกกินทอดไข่
ไปตลาดก็ซื้อมาให้พิเศษในบ้านก็มีไข่ประจำ ทอด
ให้เด็กกิน ฉันชอบกินไข่ทอด ไข่ต้มไม่มีรส"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

บัวเรียน : "ชอบทอด แซบกว่าต้ม มีน้ำมันด้วย น้ำมัน
หั่นหัวหอมใส่แล้วแซบ"
(อายุ 22 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

อุไร : "ไข่... แล้วแต่คิดอยาก ถ้าคิดอยากก็ไปซื้อกิน
ชอบแต่ไข่ต้ม... กินเล่น ไข่ให้วิตามิน"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

มะลิวัลย์ : "ชอบทอด ไม่ควาเหมือนต้ม"
(อายุ 30 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

ทองม้วน : "อย่างไข่นี้ ถ้าไม่มีก็ซื้อเค็ม ทอดกิน ต้มกินกับข้าว
ก็ได้ เป็นอยู่บางคนเค็มจะแกละไข่"
(อายุ 22 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านผักบุ้ง)

อาหารประเภทนี้นั้น พบว่ามีการบริโภคน้อยมาก ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก
เพราะในหมู่บ้านไม่มีจำหน่าย จะได้กินก็ต่อเมื่อฆ่าไก่ หรือฆ่าหมู และโดยทั่วไป จะให้
เด็กกินเพราะกินง่ายไม่มีกระดูก สะดวกในการเคี้ยว ในการประกอบอาหารประเภทนี้
จะใช้วิธีปิ้งมากกว่าต้ม เพราะสะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลา ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

บัวไท : "ต้มไม่ค่อยได้กินเลย..... กินแต่ตับกับ ตับ
ปลา..... ตับหมู แบ่งทั้งหมู่บ้านได้คนละ
เท่านั้นหัวแม่มือ.....ตับไก่ ส่วนมากให้ลูกกิน
ฆ่าไก่..... ปิ้งให้ลูกกิน..... ของแซบ
อยากให้ลูกกิน แม่อยากก็อดเอา..... ไก่ถ้า
ไม่ได้ฆ่าก็ไม่ได้กินตับ"
(อายุ 21 ปี สันทนากับสมาชิกกลุ่มสตรีมีครรภ์
บ้านผักบุ้ง)

ตัว : "ตับกินเหมือนกัน.... ตับไก่ ตับเป็ด ถ้าคนไม่มี
เป็ด ไม่มีก็ซื้อกิน ตับหมู ตับวัว.....อยากก็ซื้อ
มากิน 3 กอง 10 บาทอย่างตับไก่ บาง
ครั้งก็ซื้อ บางครั้งก็ฆ่าไก่กิน กินแต่ปลาทุกวันนี้
ไม่อร่อย อยากก็ฆ่ากิน.....ตับให้ลูกกิน ส่วน
มากให้เด็กกิน..... รักลูกถึงให้ลูกกิน.....
หวังไว้ให้ลูก พ่อ-แม่ก็กินเนื้อ"

(อายุ 30 ปี สันทนกับสมาชิกในกลุ่ม 25-60
บ้านหนองบัวไชยวาน)

นพรินทร์ : "ตับไม่ค่อยได้กิน ไม่ค่อยมีเงิน มีงานถึงได้กิน
มีงานค้าฆ่าวัว ฆ่าควายถึงได้กินตับ ไปตลาด
เห็นอยู่จะซื้อก็ไม่มีเงิน..... ตับไก่เวลาฆ่าถึง
ได้กิน"

(บทสนทนาของ นพรินทร์ อายุ 25 ปี สันทนกับ
สมาชิกกลุ่ม 13-24 บ้านผักบุ้ง)

5.3 สตรีมีครรภ์กับการบริโภคอาหาร

ในการศึกษาค้างนี้ ผู้ให้ข้อมูลในทั้ง 2 หมู่บ้าน กล่าวว่า สตรีที่กำลังตั้งครรภ์
เมื่อนึกอยากจะรับประทานอะไรก็จะรับประทานและให้ทราบว่าจะอาหารของสตรีมีครรภ์
ไม่แตกต่างกับอาหารของคนโดยทั่วไป เพียงแต่ไม่รับประทานรสเผ็ด อาหารที่มีรสจัด และ
ของหมักดอง เพราะเชื่อในคำบอกเล่าของผู้อาวุโสที่แนะนำว่า หากทานเข้าไปจะเป็น
อันตรายต่อทารกในท้องและทำให้คลอดยาก ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า

ใหม่ : "ไม่กินของรสเผ็ด พวกข้าว โหระพา คนแก่เค้า
ไม่ให้กินเค้าว่ารสจัดกลัวแท้ง..... อยากกิน
ทุกอย่าง อาหารที่คนธรรมดาทานได้ เราก็กินได้
ทุกอย่าง"

(อายุ 34 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบุ้ง)

คำผัน : "กินเหมือนกันไม่ได้แตกต่าง.....เขากินอะไร
ได้เราก็กินได้เหมือนเขา"

(บทสนทนาระหว่างคำผันอายุ 25 ปี กับ บัวไข

อายุ 21 ปี

กลุ่มสตรีมีครรภ์บ้านผักกาด)

ในส่วนของการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ (ผัก พืชบางชนิด และ
อาหารประเภทไขมันต่าง ๆ เช่น กะทิ ของหวาน ฯลฯ) ผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มนี้กล่าวว่า
มีบางอย่างที่ผู้อาวุโสให้ละเว้น โดยให้เหตุผลว่า จะทำให้คลอดยาก ทารกมีไข เด็ก
ตัวโต เช่น คำตอบที่ว่า

ใหม่ : "มะพร้าวไม่ให้กินมาก ให้กินแต่น้ำมะพร้าว กลัว
เป็นไข คลอดยาก พวกมันดื่มก็ไม่ค่อยให้กิน
แต่ก็แอบกินเพราะมันอยากแอบกินพ่อ-แม่ไม่เห็น"
(อายุ 34 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักกาด)

ศรีปทุม : "ข้าวจี (ข้าวปุ้น) ไข่ก็ไม่ให้กิน ของหวานก็ไม่
อยากให้กิน กลัวคลอดลำบาก แต่ไข่ไม่เคย
เว้น..... ของมัน..... ของหวาน.....
มะพร้าว"

(ศรีปทุม อายุ 19 ปี สนทนากับสมาชิกกลุ่มสตรี
มีครรภ์บ้านหนองบัวไขหวาน)

และจากผลการสนทนากลุ่มก็พบว่า ไม่เชื่อใน "ชะล่า" บ้างแล้ว ดังเช่นคำตอบที่
อธิบายว่า

คอง : "คนแก่เขาห้าม ชมหวานเป็นพวกกะทิ ไขมัน
มะพร้าว เขาไม่ให้กิน เขาว่าออกลูกยากถามหมอ
หมอบอกว่าไม่ต้องชะล่า กินเลย.... ทนไม่ได้ก็
ไม่ชะล่า..... ไม่มีชะล่า กินเลย.... ไม่กลัว
เรื่องชะล่า ก็อาศัยมีหมอ มาคลอดกับหมอ ตัว
เราแข็งแรง สมบูรณ์เป็นใช้ได้ของหวานยิ่งชอบ
ช่วงตั้งท้อง บ้านเรามีชะล่าคือ มีแต่ไม่ให้กินมะขาม

เชื่อว่ากินมะขามจะปวดท้องเป็นระยะ ๆ เขา
ไม่ให้กินของมัน ของทอด ของกะทิ ออกลูกยาก
เราไปหาหมอลดลงง่าย...สบาย"

(บทสนทนาระหว่างคอง อายุ 35 ปี กับสมาชิก
ในกลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาท)

ใหม่ : "คนแก่เขาบอกว่าไม่ให้กินอาหารรสเผ็ด พวกข้า
โหระพา เขาวารสจัดกลั้วแกงเดือน 1 . และ
เดือนที่ 2 เบื่ออาหารไม่อยาก อยากก็แต่
มะขามของเปรี้ยว ๆ เดือนที่ 3 เดือนที่ 4
อยากกินทุกอย่าง มะพร้าวเขาให้กิน ไม่ให้กิน
มาก ให้กินแต่น้ำมะพร้าว เขากลัวว่ามันจะ
เป็นไข คลอดลูกยาก พวกมันตั้มก็ไม่ค่อยให้กิน
แต่ก็ลักกินเพราะมันอยาก แอบกินพ่อ-แม่ไม่เห็น
พวกที่เขาให้กินก็มีพวกน้ำมันหมู แต่ตัวหนูของผัด
ของมันชอบมาก ไม่เห็น ผัดข้าว ผัดกบก็ไปหา
มาผัดกินส้มตำหนูเห็น ถ้าคนแก่เห็น ต่ำทั้นที่เลย
มันเผ็ด เขาว่าออกลูกมันจะแสนท้องคลอดยาก"
(บทสนทนาของ ใหม่ อายุ 34 ปี กับสมาชิกใน
กลุ่มสตรีมีครรภ์บ้านผักขี้)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่า จะมีข้อห้ามให้ละเว้นรับประทานเกี่ยวกับอาหารประเภท
ที่มีไขมัน ของหวาน หรือผักบางชนิด ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มบางคนกล่าวว่า ผู้เฒ่าผู้แก่ให้
ละเว้น แต่ตนเองไม่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญเพราะคิดว่าคนละสมัย ในสมัยก่อนการคลอดต้อง
พึ่งหมอตำแย แต่ในสภาวะการณ์ปัจจุบันถ้าคลอดยากหรือเต็กตัวโต ก็สามารถไปคลอดที่
โรงพยาบาลอำเภอ ประกอบกับในปัจจุบันนี้อาหารมีให้เลือกรับประทานหลายอย่าง เมื่อ
เห็นหรือเคยรับประทานมาก่อนจะมีความอยากมากขึ้น ดังนั้นเมื่อนึกอยากเมื่อใดก็จะทำกิน
โดยไม่เชื่อในคำแนะนำหรือคำกล่าวเตือนของพ่อ-แม่ ผู้อาวุโส และในอีกกรณีหนึ่ง การ
ได้รับความรู้เมื่อไปฝากครรภ์ ซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะแนะนำว่า ให้กินอาหารประเภท
ผัก ผัก ทอด แกง หรืออาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อปลา เพื่อเป็น
การบำรุงทารกให้แข็งแรง ดังนั้นจึงรับประทานอาหารชนิดที่ผู้เฒ่า ผู้แก่ ให้ละเว้น เพราะ
เชื่อฟังคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มากกว่าคำบอกกล่าวของผู้อาวุโส นอกจาก

เหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้ให้ข้อมูลในบางรายก็ให้ทรรศนะว่าเคยเห็นคนอื่นเขากิน ก็ไม่เห็นเขาผิด "กระสุน" เขาไม่ "ชะล่า" ก็ไม่เห็นเป็นอะไร จึงกล้ากิน ดังเช่นคำที่กล่าวไว้ว่า

สิดา : "พูดถึงเรื่องกินปลา แต่ก่อน พ่อ-แม่ไม่ให้กินว่าอันตรายเดี๋ยวนี้ไม่ห้ามมีอะไรก็กินเลย แต่ก่อนปลาไม่ให้กินว่าเป็นช้ำกะตึก แต่ก่อนออกลูกใหม่ ๆ ให้กินแต่ข้าวกับเกลือ เดี่ยวนี้อยาก ก็ให้กิน เงินค่าหาง่าย อยากกินของหวานก็ได้กินของหวานหวาน มัน แล้วแต่ผู้จะกิน..... กินแต่คนแก่ไม่ให้กิน ช่วงตั้งครรภ์ยังกินของหวาน.... เขากลัวว่าคลอดยาก ไซติดลูกคลอดยาก..... ถ้าเรากินหวาน กินมัน คนแก่ห้ามทุกวันนี้ห้าม ไม่ฟังตื้อกิน หมอมีมาก มันอยาก บางครั้งก็ลักกิน.... อยากก็กิน หมอเยอะเยอะ ไม่กลัวหอรอกคลอดไม่ได้.... เชื้อบ้างไม่เชื้อบ้าง อยากก็อดไม่ได้" (บทสนทนาระหว่าง สิดา อายุ 22 ปี กับเพื่อนในกลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

ลาวัลย์: "น้ำมันหมูมันล้น คลอดง่ายเขาไม่ให้วัน น้ำมันมะพร้าวจับตัวกันเป็นไข... คนแก่โบราณเขาว่าจะคลอดยาก..... ไม่วัน..... กินได้เลย ถ้าอยากกิน.... ห้ามแต่มะละกอ (ส้มตำ)" (ลาวัลย์ อายุ 24 ปี สนทนากับ วิไล อายุ 28 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านบุรพา)

อนึ่งแม้ว่าจะมีบางคนที่ไม่ละเว้นในเรื่องอาหารที่ผู้อาวุโสให้ "ชะล่า" แต่จากการศึกษาพบว่าการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ตับ และอาหารประเภทผัด ทอด ยังมีจำกัดอยู่มาก เพราะขาดแหล่งอาหารและความรู้ในการประกอบอาหาร

อาหารประเภททอด พบว่า มีเพียงไข่ทอด ปลาทอด ผัดกบ ผัดผักบุ้ง อย่างไรก็ตาม เกี่ยวกับอาหารประเภทผัดและทอดนี้ ผู้ให้ข้อมูลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ส่วนมาก

จะตอบว่าถ้าอยากกินก็จะทำกิน ส่วนตัวบางคนก็มีทรรณะว่าขณะตั้งครรภ์ไม่ควรกิน กลัวเป็นความดันสูง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

จันทร์แดง : "ตอนท้องไม่ควรกินดิบ ไม่ได้กินคะ กลัวความ

ดันสูง ตอนท้องไม่ได้กิน"

(จันทร์แดง อายุ 19 ปี กลุ่ม 0-12

บ้านหนองบัวไชยวาน)

5.4 อาหารและการบริโภคของสตรีหลังคลอด

ก. อาหารประเภทผัก

จากข้อมูลที่ได้ในการสนทนากลุ่มทุกกลุ่มพบว่า มีผักหลายชนิดที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าต้องละเว้นไม่กล้าบริโภค เพราะเชื่อในคำเล่าลือและบอกกล่าวของผู้อาวุโสตลอดจนผู้เคยมีบุตรมาก่อนที่แนะนำว่าไม่ควรบริโภคหรือนำมาปรุงเป็นอาหาร ถ้าบริโภคเข้าไปจะทำให้ผิดปกติ อาจถึงตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ได้รับประทานในช่วงที่อยู่ไฟ "อยู่กรรม" ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า การอยู่ไฟ มีระยะเวลาอยู่ระหว่าง 2-15 วัน ขึ้นอยู่กับความประสงค์และสุขภาพของแต่ละคน บางคนก็ 2 วัน บางคนก็ 7 วัน 10 วัน หรือ 12 วัน อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการอยู่ไฟ เพราะในขณะอยู่ไฟนั้นได้กินน้ำร้อน ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่นเร็ว แต่ในประเด็นเกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหารนี้ ผู้ให้ข้อมูลในบางกลุ่มกล่าวว่า ไม่ดี ไม่เห็นด้วยกับการที่ให้อาหารกับเกลือ กระเทียม และอาหารชนิดปิ้ง โดยกล่าวว่า การละเว้นอาหารทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง ไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะละเว้น

ผักที่ผู้สูงอายุให้ละเว้นในกลุ่มสตรีหลังคลอด ได้แก่ ผักข่า (ชะอม) ถั่วฝักยาว ผักแขยง ใบแมงลัก โหระพา ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

บัวสอน : "พวกผักก็ ผักกะโดน ผักเม็ก นี่แหละ เพราะว่ามันจะทำให้เด็ก เคี้ยวกินเข้าไปแล้วมันเป็นของฝาด เด็กมันจะเป็นนี้ว..... เคี้ยว มันเป็นตะกอน.... กินเข้าไป.... ของฝาด"

(อายุ 29 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านหนองบัวไชยวาน)

หง่าย : "ผักขา....มันผัดกระเทียมแม่ ไบโหระพาก็ให้วัน"

(อายุ 21 ปี กลุ่มสตรีมีบุตร 0-12 เดือน บ้าน
หนองบัวไชยวาน)

ทาสี : "พวกผักขา เค้าว่ามันกลัวจะผัดกระเทียม ถ้าผัดแล้ว
น้ำมันมันจะไม่มีให้ลูก ห้ามแต่อันห้ามอันแหละ"

(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

สมจิตร : "ผักที่ผู้เฒ่าผู้แก่ให้วัน สำหรับแม่ลูกอ่อนมีผักขา
ผักแขยง..... ผักคื่นช่าย ผักอีฮ่อม"

(อายุ 24 ปี สันทนากับสมาชิกในกลุ่มสตรีมีครรภ์
บ้านหนองบัวไชยวาน)

* วิจิต : "ให้วัน แดงโม.... แดงหอมก็ผัด"

(อายุ 21 ปี กลุ่ม 0-12 เดือน บ้าน
หนองบัวไชยวาน)

บัวทอง : "พวกแกงทุกอย่างเวลาเราทำได้ก็กินไม่ได้ มัน
ผัด....แกงใส่ผักแขยง ผักแมงลักถูกกลิ่นไม่
ได้.... บวบ อยู่ไฟกินไม่ได้ผักทุกชนิด ตำลึง
ผักกาด ถั่วฝักยาว ส้มตำ"

(อายุ 25 ปี สันทนากลับสมาชิกในกลุ่มสตรีมีครรภ์
บ้านผักขี้)

เมื่อศึกษาถึงอาหารและการละเว้นไม่ให้รับประทานอาหาร พบว่า ผู้ที่มีส่วน
นอกจากพ่อ-แม่ หมอตำแยผู้ทำคลอดในหมู่บ้านก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อ
ทำคลอดเสร็จจะแนะนำว่าให้วันอาหารชนิดต่าง ๆ ถ้าไม่วันอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ใน
ประเด็นนี้ บางรายก็จะเชื่อบางรายเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง แต่ในบางรายไม่เชื่อเลย
(โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่อายุยังไม่มาก และเป็นผู้มีประสบการณ์จากการไปทำงาน
ต่างถิ่น) ซึ่งแตกต่างตามประสบการณ์และศรัทธาของครอบครัว ดังคำตอบที่อธิบายว่า

อ้าไพลย์ : "หนูค่ะ คนแก่ยังห้ามอยู่ เขาบอกรักฟังเขาอยู่
แต่เค้าก็อายุ 90 แล้ว เกือบจะถึง 100 ปี หนู
ไม่เชื่อคนแก่ ที่ไม่เชื่อคนแก่คือ มันมีแต่อยาก
อยากแล้วมันก็ไม่เชื่อคนที่เคยมีลูก แต่เค้าก็ว่ามัน
ออกยาก คนไม่เคยมี.... ก็ไม่เชื่อ หนูไม่เชื่อ

หนูไปคลอดกับหมอ หนูไม่อยากจะเชื่อเท่าไร
คิดว่าไปออกกับหมอดคงจะไม่เป็นอะไร"

(อายุ 20 ปี ฝากท้องที่โรงพยาบาลอำเภอ เคย
ไปทำงานกรุงเทพฯ เป็นคนใช้ในคลินิกสัตวแพทย์
ท้องบุตรคนแรก บ้านหนองบัวไชยวาน)

รำไพ : เวลาออกลูกใหม่ ๆ หมอตำแยเขาบอกว่า กิน
น้ำร้อนมาก ๆ น้ำนมก็จะมากด้วย ให้กินแต่ข้าว
เกลือ กระเทียม แต่ไม่ได้บอกวิธีเลี้ยงลูกเรื่อง
อยู่ไฟ บอกให้ "ชะล่า" อาหารการกินแม่บอกว่า
ออกที่บานนอกดีกว่า มันไม่มีเงิน ปลายันคาว
เวลาอยู่ไฟของควาแต่ละต้องไม่ได้ กลัวมันผิดชะล่า
หนูเชื่อ"

(อายุ 21 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

ข. อาหารประเภทผักและทอด

ผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า ในช่วงที่อยู่ไฟผู้อาวุโสให้กิน
อาหารประเภทผักและทอดได้ทุกชนิดที่ไม่ได้ปรุงจากอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ เพราะ อาหาร
ประเภทผัก ถ้าใส่เนื้อสัตว์ เวลาผัดจะมีไขมันจากเนื้อออกมาผสมกับผัก และน้ำมัน ผู้สูง
อายุเห็นว่าเป็นของควาจะทำให้มดลูกขึ้น (มดลูกขึ้นตัวเร็ว) จะส่งผลไปสู่การมีลูกง่าย แต่
ถ้าต้องการบริโภคอนุโลมให้บ้างก็ได้ ถือว่าเป็นของแห้งตามความเชื่อที่ว่ากินของแห้งมดลูก
เข้าอยู่เร็วเมื่อออกไฟแล้วก็สามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิด ดังเช่นคำตอบที่กล่าวไว้ว่า

ใหม่ : "พวกของควา พวกปลา กบ เนื้อไก่ มดลูกจะขึ้น
ให้กินแต่ข้าวจ้กับเกลือออกไฟแล้วกินเลย"

(อายุ 34 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

ถัน : "กินปลิงไก่เลยแหละ ตอนอยู่ไฟ กินปลาเคี้ยว
มันคาว เคี้ยวเลยไม่ให้กิน ออกไฟถึงกินได้.....
ออกไฟถึงกินได้ ปลา เนื้อควายก็ไม่ให้กิน"

(อายุ 33 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 0-12 เดือน
บ้านผักบึง)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีข้อห้ามให้ละเว้นการบริโภคอาหารประเภทของควาหรือผักบางอย่างที่เสนอไว้ข้างต้น ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มบางคนก็ไม่ปฏิบัติตาม โดยให้เหตุผลว่า เห็นคนอื่นเขากิน ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ผากท้องหมอก็แนะนำว่าไม่ให้ละเว้น ประสบการณ์จากกรุงเทพฯ ก็เคยเห็นว่าไม่จำเป็นต้องละเว้น ผู้ที่ไปคลอดที่โรงพยาบาลก็ไม่ละเว้น หมอแนะนำให้กินทุกอย่าง ประกอบกับมีความอยากกิน และคิดว่ากินเข้าไปจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์เร็วขึ้นไม่ต้องเสียเวลาอยู่ไฟนาน ในอีกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ คำกล่าวที่ว่า กินอาหารควาจะทำให้ผดลูกขึ้น มีบุตรได้เร็ว ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวว่า ไม่จำเป็นแล้วในปัจจุบันนี้ เพราะมีการใช้วิธีการคุมกำเนิดมากมาย และแพร่กระจายอยู่ทั่วไป ดังเช่น คำกล่าวที่กล่าวว่า

หนูรี : "เคยได้ยินเขาว่า กินอาหารดี ๆ มันมีลูกง่าย.... ไม่กินยา คุม มันก็มีลูกง่ายซิถ้าออกโรงพยาบาลก็ไม่ต้องอยู่ไฟ ถ้าไปใส่ห่วงก็ไม่มีลูก บางคนก็กินยาคุมไม่กลัว อยู่กับหมอให้กินทุกอย่างไม่ให้เว้น จริง ๆ แล้วไม่อยากอยู่ไฟก็จำเป็นต้องได้อยู่ เพราะว่าคลอดลูกแล้วถ้าไม่ฉีดยาก็ได้ อยู่กรรม พอกินน้ำร้อนมันก็ไม่วิ้งไม่เวียน แม่ให้อยู่ก็อยู่ ไม่เชื่อเขา มันผิตขึ้นมาเดี๋ยวเขาว่า หมอเขาให้กินผัดกินมัน นี่ได้กินผัดทอด ถ้ามาบ้านก็กินอยู่ กินไปเลยแหละ"

(อายุ 39 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านผักบุ้ง)

คอง : "นี่ออกลูกใหม่ ๆ กินทุกอย่าง กินถั่วฝักยาว ผัดกินกินหมด กินอาหารดี ๆ ไม่มีลูกง่ายหรือกสมยนี้ ไม่กลัวหรือเรื่องลูกเยอะนี้ ยาคุมเยอะเยอะไป"

(อายุ 35 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

ค. อาหารประเภทไข่และตับ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า อาหารประเภทไข่ ไม่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีหลังคลอด ยกเว้นในช่วงอยู่ไฟที่ได้รับประทานเพียงข้าวกับเกลือ ส่วนอาหารประเภทตับ พบว่า ไม่มีการรับประทานเลย เพราะคิดว่าเป็นของควา เว้นแต่จะปิ้งที่อนุโลมให้รับประทานได้ ประกอบกับหายากในชุมชน ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า

สมจิตร : "ใช่เปิด ใช่โกกินได้ ผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ให้ชะล่าหรือ"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)
คำพรอย : "พวกใช่ทอด หมูปิ้ง ของปิ้งพวกนี้เขาไม่ให้วัน
หรือทอด ไช้กินตั้งแต่อยู่ในไฟ ปิ้งหมูกิน
ดับก็กิน ไม่เป็นอะไร"
(อายุ 22 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 0-12 ปี
บ้านผักบึง)

ง. อาหารในช่วงให้นมบุตร

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม พบว่า จะมีการละเว้นรับประทานอาหารเพียงบางชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงที่แม่ป่วยหรือช่วงที่ลูกป่วย ทุกกลุ่มมีความเชื่อว่าอาหารที่ไม่รับประทานเข้าไปมีความเกี่ยวข้องกับน้ำนม และเชื่อว่าถ้าเด็กท้องเสียหรือท้องร่วง แม่จะไม่รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะม่วง ส้มตำ ถ้าลูกเป็นหวัด แม่ก็จะไม่รับประทานอาหารประเภทของหวานที่ใส่กะทิน้ำตาล และอาหารที่มีความเย็นมาก ๆ เช่น ใสศักริม เพราะจะทำให้มีน้ำนม แต่บางคนก็ยังมีความเชื่อว่าถ้ากินของหวาน เช่น กะทิ ในช่วงให้นมบุตร ลูกจะเป็นไข้ ดังเช่นคำตอบว่า

สมจิตร : "ถ้ากินของหวานลงไป กินของหวานของมัน เช่น
กะทิ พวกนั้นลูกจะเป็นไข้ เป็นก็เป็นจริง ๆ
ถ้ากินลงไปก็จะเป็นไข้จริง ๆ แต่ว่ากินพวก
น้ำมันหมูไม่เป็นอะไร"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

และเมื่อแม่ป่วยก็ให้ทราบว่า ทานอาหารได้ทุกชนิดที่ไม่ขัดกับอาการป่วยของแม่เพราะเข้าใจว่า เมื่อทานอาหารเข้าไปจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายของแม่ดีขึ้น หายป่วยเร็ว ดังเช่นคำกล่าวที่อธิบายว่า

จำเนียร : "ถ้าแม่ป่วย เว้น ถ้าลูกกินนมอยู่ เว้น พวกส้มตำ
พวกถั่ว พวกของหวาน กัวยว กะทิ กินไม่ได้
หรือ มะม่วงสุก เว้น แดงไทย เว้น"
(อายุ 21 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 25-60 ปี บ้าน
หนองบัวไชยวาน)

บรรจง : "ตอนเราป่วยไม่วันก็เหมือนวันแหละ เพราะว่าปากมันจืด มันกินไม่แซบ พดกับฉันจะไข้หรือหนาวก็กินรวดเดียว ไข้ก็กินยั้งี้ ไข้ก็กินยั้งี้..... ไม่เห็นเขาห้ามอะไร ของหวานพวกผักทองกินได้หมด เวลาเราเป็นหวัดลูกกินนมแม่ เราก็กินอะไรได้ทุกอย่าง กินได้ทุกอย่างแหละถ้าเราป่วยมันจะได้สมบูรณ์แข็งแรง"

(อายุ 35 ปี กลุ่มอายุ 13-24 เดือน
บ้านผักกุ่ม)

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นว่า การละเว้นอาหารในช่วงที่ลูกป่วย ให้วันเฉพาะอาหารประเภทใส่กะทิ ใสน้ำตาล แต่ถ้าเป็นอาหารประเภท มันแกว มันเทศ ที่ต้มใสน้ำตาล หรือกะทิ จะรับประทานได้ทุกชนิด เกี่ยวกับการเว้นอาหารในช่วงให้บุตรนี้ บางกลุ่มก็เว้นอาหารประเภทมีไขมัน แต่บางกลุ่มก็ไม่เว้น ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

บัวสอน : "แบบว่าลูกไม่สบาย เราต้องอดพวกของหวานของหมักดอง กินแล้วมันจะผิไ้เด็ก น้ำตาลมะพร้าว ทุกอย่างที่เป็นของหวาน..... ถ้าไม่อดกินไปทำไหรยั้งเป็นหนัก..... แต่หมอเขาไม่ให้อดคะ พวกหนูอดถ้าไม่อดก็เป็นอีก มันเป็นหวัดแม่กินหวานไม่ได้ แต่ของมันกินได้ พวกน้ำมันหมู กะทิ มะพร้าว กินไม่ได้"

(อายุ 29 ปี สันทนาภิสมาคมชั้กลุ่ม 0-12 เดือน
บ้านหนองบัวไชยวาน)

กัน : "เด็กป่วยเขาไม่ให้กินของสิ้ม ของเปรี้ยว มันจะผิไ้ลูก มันออกมาใสน้ำนมแม่กินก็เหมือนลูกกินสิ้มตำ สิ้มมะขาม เขาให้วัน..... ของคาวไม่กล้ากินถ้าลูกท้องเสีย แกงปลานี้ก็ม่กล้ากิน พวกปลา พวกเนื้อ พวกอะไรนี้กลัวลูกท้องเสีย"

(อายุ 33 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 0-12 เดือน
บ้านผักกุ่ม)

จำเนียร : "ลูกป่วยพาไปหาหมอ ถ้าอยู่กับหมอก็ไม่เว้น เพราะไม่กลัว อยู่กับหมอ กลับมาบ้านแล้ว ต้อง เว้น กลัวมันกินผิดแล้วเป็นรุนแรง กลัวจะไปหาหมอไม่ทัน บ้านอยู่ไกลอนามัย..... กลัวไปหาหมอไม่ทันก็ใช่ ไม่มีเงินรักษาก็ใช่"

(อายุ 21 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 25-60 เดือน บ้านหนองบัวไชยวาน)

วิไล : "ถ้าลูกไม่สบายไข้ทอดกินไม่ได้ อาหารผัดทอดก็กินไม่ได้ทนเอา ถ้าจะผัดใช้ก็ชะล่าเหมือนกัน"

(อายุ 18 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 25-60 เดือน บ้านบุรพา)

5.5 อาหารสำหรับทารก อายุ 0-12 เดือน

เมื่อพิจารณาถึงอาหารและการให้อาหารสำหรับทารก พบว่า ในทุกกลุ่มจะมีผู้ให้ข้อมูลบางคนเคยให้ข้าวต้มแก่บุตรตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นมา โดยจะเริ่มให้ตั้งแต่ ในวันที่ 2-3 หลังคลอด เพราะเข้าใจว่าการที่เด็กร้องงอแงและแลบลิ้น คืออาการที่เด็กหิว ประกอบกับเชื่อตามคำบอกเล่าและคำแนะนำของพ่อ-แม่ ที่ว่าเด็กร้องคือเด็กหิวข้าว กินอิ่มแล้วนอนหลับสบาย ไม่ต้องเสียเวลาดูแลลูก เมื่อลูกนอนหลับสามารถไปทำงานอย่างอื่นได้ นอกจากนี้ก็เชื่อว่า ถ้าให้เด็กกินข้าวจะทำให้เด็กถ่ายดี เป็นก้อน ไม่ต้องเช็ดขี้เทา ดังเช่นคำตอบที่กล่าวต่อไปนี้

ผัน : "ออกมาก็ให้กินเลย นี่ได้ 2 วัน มันนอนในกระดัง มันร้องให้ให้กินนม น้ามนก็ยังไม่มา ออกลูกใหม่ มันร้องอยากกินนม น้ามนเรายังไม่ออก เอาข้าวเคี้ยวให้มันกิน"

(อายุ 27 ปี กลุ่ม 13-24 บ้านผักบุ้ง)

ทองมา : "ออกมาก็เคี้ยวข้าวคาไฟ เคี้ยวข้าวแล้วหมกให้กิน ตั้งแต่อยู่ไฟ คนเฒ่าบอกว่าซื้อครั้นเช็ดขี้เทา นี่ออกมาป้อนเลย"

(อายุ 36 ปี กลุ่ม 13-24 บ้านผักบุ้ง)

คำพัน : "บางคนออกมาได้ 10 วันก็ให้ข้าวต้มแล้ว บางคน 3-4 วัน ก็กินข้าวต้มแล้วมันร้องไห้ก็เลยเคี้ยวข้าว ป้อนเลย กินมากท้องอืด เด็กก็หยุดร้อง"
(อายุ 25 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

แต่ผู้ให้ข้อมูลในบางส่วนกล่าวว่า เริ่มให้อาหารทารกตั้งแต่ 3 เดือน โดยเริ่มให้กล้วยน้ำว้า ข้าวต้มใส่ใบตำลึง หรือบางคนก็ให้ข้าวต้มใส่หมู ใส่เนื้อมปลาทู พร้อมกับให้เหตุผลว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำให้เลี้ยงแบบนี้ จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตแข็งแรง ไม่อ้วน และไม่อ้วนง่าย ถ้าให้ข้าวต้มตั้งแต่เด็กแรกคลอด จะทำให้เด็กท้องอืด แต่ผู้ให้ข้อมูลบางคนก็กล่าวว่าไม่กล้าให้กินไข่ เนื้อมปลาทู หรืออาหารประเภทเนื้ออื่น ๆ เพราะยังมีความเชื่อว่าถ้าให้เด็กกินจะเป็นพยาธิและพิษ ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

สมเทียน : "3 เดือน เอากล้วยให้มันกิน ไม่เคยเคี้ยวข้าวต้ม ให้กินเลยต้องต้มให้ลูกกิน เพราะว่าเคยเคี้ยวข้าวหมกให้มันกิน มันไม่กิน เลยต้มตะกั่ว ใส่ไข่.... กินกล้วย.... ไข่แดง
(อายุ 22 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

สมจิต : "3 เดือนแรกให้กินแต่น้ำนม หลัง 3 เดือนให้กินข้าวบดใส่กล้วย 6 เดือนขึ้นไป เป็นพวกต้มผักกับไข่แดงบดใส่ข้าว"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหนองบัวไชยวาน)

แต่บางรายก็รายงานว่าลูกนั่งได้ จึงทำอาหารประเภทโปรตีนให้รับประทาน เพราะในช่วงนี้ เด็กบางคนก็ฟันขึ้น มีความคิดว่าลูกเคี้ยวเป็นจึงให้กิน ดังคำกล่าวที่ว่า

บุญมา : "พวกปลา พวกหมู พอลูกนั่งได้หนูก็ให้กิน ปิ้งไก่ หมูปิ้ง เด็กบ้านเรา 5-6 เดือน ถึงนั่งได้"
(อายุ 20 ปี กลุ่ม 13-24 เดือน บ้านหนองบัวไชยวาน)

หนูรี : "คนแก่เขาว่า ถ้าลูกน้อย (ทารก) มันถ่าย
ไม่ต้องให้มันกินไข่ มันจะถ่ายไม่หยุด เขาว่ามัน
ควา เป็นปลาเขาก็ไม่ให้กิน มันความันจะถ่าย
ไม่หยุดถ้อยกัน เดี่ยวเป็นแม่ท้อง เด็ก อายุ 3-4
เดือน หนูว่าให้กินไข่ กินดีก็ดี มันมีกำลังขึ้น ให้
วิตามินบ้าง อันนี้บ้าง ช่วยกัน"
(อายุ 39 ปี สันทนากับกลุ่มสันทนากลุ่ม 0-12
บ้านผักบึง)

เกี่ยวกับการให้อาหารประเภทโปรตีน ไขมัน แก่เด็กวัย 0-12 เดือนนี้ สมาชิก
กลุ่มสันทนาอธิบายว่า ผู้เฒ่า ผู้แก่ แนะนำไม่ให้กิน เพราะกลัวว่าจะเป็นชาง แต่ผู้ให้
ข้อมูลกล่าวว่าให้กินและเชื่อในคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดังเช่นคำกล่าวว่า

สมหมาย : "คนแก่เคยบอกว่า เด็กช่วงยังไม่ทันผอปี เขาให้
วันพวกลา จะเป็นชางไม่ให้กิน ชางมีอาการ
เป็นตุ่มเปื่อย ๆ มีไข้ มีไอ เด็กคนไหนเป็นชาง
บ่อย เขาก็ไม่อยากให้กินของหวาน เด็กบางคน
6-7 ปี ก็ไม่มีชางแล้ว"
(อายุ 18 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 0-12 เดือน
บ้านผักบึง)

แม้บางราย แม้ว่าจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการให้อาหารสำหรับเด็ก ด้วย
ข้อจำกัดของฐานะทางการเงินในครอบครัวก็ไม่สามารถที่จะปรุงอาหารที่มีโปรตีน ไขมัน
ให้แก่ลูกได้ คงทำได้แต่ต้มข้าวใส่น้ำปลา ดังเช่นคำตอบที่อธิบายไว้ว่า

คำพัน : "พอลูกได้ 6 เดือน ถึง 2 ปี ก็ต้มข้าวใส่น้ำปลา
ที่ไม่ใส่อาหารอย่างอื่นผสมเพราะไม่มีเงินซื้อ ไม่
ได้ซื้อ เวลามีก็ใส่ด้วย
(อายุ 25 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์บ้านผักบึง)

5.6 อาหารสำหรับเด็กช่วงอายุ 13-24 เดือน

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางคนให้อาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อกบ เนื้อไก่ หมู ให้ลูกรับประทานหลังจากที่เด็กมีฟันแล้ว โดยเข้าใจว่า เด็กมีฟันจะเคี้ยวได้ อาหารสำหรับเด็กในระยะแรกมีเพียงข้าวต้ม น้ำนมแม่และน้ำและกล่าวว่าเมื่อเด็กนั่งได้ เด็กบางคนก็จะกินอาหารได้ แต่ต้องเป็นอาหารที่ไม่เผ็ด มีรสจืด ซึ่งมักจะเป็นอาหารประเภท น้ำต้ม น้ำแกง มีเพียงบางครอบครัวที่ทำอาหารพิเศษให้สำหรับเด็กวัยนี้ เช่น ข้าวต้มใส่หมู ต้มใส่ปลา หรือซื้อซีโครงไก่มาบั้งแล้วแกะชิ้นเนื้อให้ลูกรับประทาน ซึ่งส่วนมากจะเป็นในกลุ่มที่เคยไปฝากครรภ์และย้ายถิ่นไปกรุงเทพฯ ดังเช่น คำกล่าวที่กล่าวว่า

บัวทอง : "ให้กินปลา กินแกงพร้อมแม่เมื่ออายุได้ 8-9 เดือน วันไหนไม่มีของกินก็ไปซื้อไข่ให้กิน พอมันโต กินเป็นเองก็ให้มันกินเอง มีปลา มีกบ มีไก่ ก็แบ่งให้กิน ลูกกินเผ็ดไม่ได้ พ่อ-แม่ กินอะไรก็แล้วแล้ว..... หน"

(อายุ 25 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

น้อย : "ลูกตั้งแต่ปีหนึ่งถึงสองปีนั้น แม่กินอะไรเขาก็กินด้วย ไม่เคยแยกสักทีวันของเผ็ดเท่านั้น พวกต้มปลา น้ำแกง อย่างไก่ อย่างหมู เวลาไม่มี (เงิน) ก็ได้กิน เวลาไม่มี (เงิน) ก็ไม่ค่อยได้กิน ก็ต้มแกง ถ้าเรามีปลาก็แบ่งไว้ แต่ไม่ใส่พริก ใส่แต่ส้มกับหัวหอมไว้ เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ เด็กพวกนี้กินได้หมดแหละ"

(บทสนทนาของ น้อย อายุ 22 ปี กับสมาชิกในกลุ่ม 13-24 บ้านผักบึง)

เมื่อพิจารณาถึงอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ เกี่ยวกับเรื่องการให้ละเว้นอาหาร พบว่าเป็นเพียงคำกล่าวเท่านั้น มิใช่ข้อปฏิบัติที่ทุกคนต้องทำตาม เช่น มักจะกล่าวว่า ถ้าให้เด็กกินตับไก่ ตับหมู เด็กจะดีด หรือชุกชน ไม่เชื่อคำสอนของพ่อแม่หรือถ้าให้กินเนื้อปลา ผู้สูงอายุบอกว่า จะทำให้เป็นโรคพยาธิแต่ผู้ให้ข้อมูลก็ให้เหตุผลว่ายังคงให้ลูกรับประทาน เพราะถ้าเด็กมีพยาธิก็สามารถซื้อยาถ่ายพยาธิได้ดังเช่นคำกล่าวในวงสนทนาที่อธิบายว่า

บุญมา : "เด็กบ้านเราถ้าได้ปึกกว่ากินเองได้หมด... เด็กอายุปึกว่า ๆ นี่คนแก่เขาให้วัน ไม่ให้กินปลา กลัวเป็นพยาธิตัวตืด แต่หมู่ให้กิน ไม่เห็นเป็นไร ไม่มีอะไรให้มันกิน ก็ให้มันกินปลา ถ้ามันจะเป็นพยาธิก็ไปซื้อยามาให้กิน"

(อายุ 20 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 13-24 เดือน บ้านหนองบัวไชยวาน)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่า มารดาจะมีความรู้ในเรื่องการให้อาหาร แต่ด้วยข้อจำกัดของฐานะทางครอบครัวจึงไม่สามารถทำอาหารดังที่เด็กควรจะได้รับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ลูกกินก็ต่อเมื่อเด็กป่วย เพราะคิดว่าถ้าร่างกายลูกไม่แข็งแรง อาการป่วยยิ่งจะหนักขึ้น ประกอบกับมีความเข้าใจว่าอาหารมีส่วนสำคัญในการเข้าไปช่วยบำรุงร่างกายให้หายป่วยใช้ จึงทำอาหารตามที่เคยมีความรู้มาและเป็น "อาหารดี" สำหรับเด็ก ให้ลูกกิน ดังเช่นคำตอบที่ว่า

บัวสี : "ลูกหนูเวลาไม่สบายจึงได้ซื้อมาให้มันกิน ซื้อมาต้มให้ลูกกินซื้อหมู ซื้อตับ มาต้มใส่ข้าว ใส่ไข่ ใส่ผักตำลึง ผู้ใหญ่ไม่ได้กินหรอก ถ้ามันไม่ป่วยก็ไม่ได้กิน แล้วแต่แม่พากิน มันป่วย กลัวมันขาดอาหาร เลยซื้อให้มันกินมันจะได้หายไว"

(อายุ 29 ปี กลุ่ม 13-24 เดือน บ้านหนองบัวไชยวาน)

5.7 อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (25-60 เดือน)

ผู้ให้ข้อมูลที่มีบุตรวัยนี้ กล่าวว่า เด็กวัยนี้เป็นเด็กที่หย่านมแล้ว สามารถรับประทานอาหารประเภทและชนิดเดียวกับผู้ใหญ่ เว้นแต่บางคนจะรับประทานรสเผ็ดไม่ได้ แต่บางคนก็ให้ทรงคนว่า เด็กบางรายก็รับประทานเผ็ดได้เหมือนผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับตัวเด็ก ถ้าเด็กเคยกินก็กินได้ สำหรับเด็กที่กินเผ็ดไม่ได้ก็จะทำกับข้าวแยกไว้ต่างหาก เช่น ปิ้งปลา ปิ้งกบ หรือแยกน้ำต้ม ที่ยังไม่ปรุงรสเผ็ดออกไว้ต่างหาก แต่ถ้าวันใดมีเพียงบ่น แจ่ว ก็จะไม่ปรุงอาหารอื่นให้ เช่น ทอดไข่ ต้มไข่ เพราะไข่เป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีขายโดยทั่วไป ในร้านค้าย่อยภายในหมู่บ้าน

เมื่อศึกษาถึงอาหารประเภท ตับไก่ ตับหมู พบว่า จะได้รับประทานก็ต่อเมื่อ ฆ่าไก่ แบ่งเครื่องในไว้ให้ลูกรับประทาน เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารที่เด็กเคี้ยวง่าย ส่วนมาก ปิ้งใส่เกลือ หรือต้มรวมกับเนื้อไก่ และคิดว่าตับเป็นส่วนของสัตว์ที่มีรสอร่อย หลังจากปรุงเสร็จแล้ว ด้วยความรักลูก จึงให้ลูกกินของอร่อย ๆ เพราะตนเองก็เคยกินมาแล้วว่าอร่อย ประกอบกับมีความคิดว่า ตับเป็นเครื่องใน เป็นของอยู่ข้างในตัวสัตว์ คิดว่าเป็นของดี จึงให้ลูกรับประทาน ดังเช่นคำตอบที่อธิบายว่า

บุญกัน : "เวลาต้มไก่จะตักตับออกให้ลูก.... รักลูก.... ให้ลูกกินของดี.... ไม่มีกระดูก..... ของอยู่ข้างในก็ว่าเป็นของดี เลยให้ลูกกิน.... ของมันสะอาด....เด็กเท่านี้ (2-5 ปี) เด็กกินข้าวเม็ดได้ก็กินตับเลย... ขนาดกบตัวไหนขาใหญ่ ๆ เก็บไว้ให้ลูก.....ไม่ได้ทำรวมกัน แบ่งซากบไว้ให้ลูก"

(บทสนทนาของ บุญกัน อายุ 35 ปีกับสมาชิกกลุ่ม 25-60 บ้านบุรพา)

ใหม่ : "แม่กินกับแจ่วหรืออะไรก็ได้ ถ้าไม่มีอาหาร มีแต่แจ่วมันไม่กิน มันก็ร้องไห้ ไปหาซื้อไข่มาให้กิน วันไหนไม่มีก็ปลาทุ ไข่ถ้ามีมากเราเองก็กินเหมือนกัน ถ้ามีน้อยก็หุงไว้ให้ลูก 3-4 ฟอง หาเก็บไว้ให้ลูก ถ้ามีมากกว่า 10 ฟอง ก็กิน พ่อและแม่กินกับแจ่ว"

(อายุ 34 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านหมักบั้ง)

เมื่อศึกษาถึงความฉลาดของเด็กว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุใด ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่า มีผลมาจากความเอาใจใส่ในตัวของเด็กเองและความสามารถในการอบรมสั่งสอนของครู นอกจากนี้ก็ให้ทรรศนะว่าอาจจะเป็นผลมาจากอาหารการกินและการเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วย ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า,

สุดใจ : "ถ้าพูดเรื่องความฉลาดของเด็กนะ เด็กอยู่ในเมืองเขาดีกว่า ทางเขาได้เข้าโรงเรียนก่อนทางเรา เขา 3 ปี ก็ไปโรงเรียน เรา 5 ปีจึงได้เข้าโรงเรียน การคมนาคมสะดวก เขาเจริญ

อาหารการกินก็อุดมสมบูรณ์ อาหารสมบูรณ์ การ
เรียนเขาก็ดี ครูก็เอาใจใส่ดี บ้านเราไม่มี
อาหารให้เด็กกินแล้วเรียนเก่งเลยมีแต่ข้าว"

(บทสนทนาของ สุดใจ อายุ 26 ปี กับสมาชิก
ที่มีบุตร 25-60 เดือน บ้านบุรพา)

ราน : "เด็กในเมือง เขาต่างกับเด็กบ้านเรา สมอง
ร่างกายเขาก็สมบูรณ์ว่องไว เรามันคนบ้านนอก
ไม่ได้กินขนม กินแต่ข้าว อยากจะทำให้ลูกกิน
เหมือนเขาคือกัน มันไม่มีเงินซื้อ เวลาจะทำกับ
ข้าวก็ไม่มี ทำแต่งงาน ถ้ามีเงินก็อยากจะทำ
อย่างนั้นเหมือนกัน อยากให้เขากินตับ กินไข่
กินเนื้อ กินของหวานของมัน เขาต้มข้าว เขา
ก็ใส่แต่น้ำ ใส่นม ใส่น้ำ เราต้มให้กิน เราใส่
แต่เกลือไม่มีเนื้อต้มใส่หรอก แต่บางทีพอมีเงิน
ก็ไม่มีของจะให้กิน..... เด็กบ้านเราที่เก่งก็มี
ไม่เก่งก็มี สู้เด็กในเมืองไม่ได้ บางคนก็เอา
ใจใส่ บางคนก็ไม่เอาใจใส่ บ้านเราไม่มีอาหาร
ที่เด็กกินแล้วเรียนเก่งหรอก มันอยู่ที่เด็กเองต่าง
หาก บ้านเราเด็กเรียนเก่ง พ่อ-แม่เขาสนใจให้
ของกิน อบรมสั่งสอน..... เด็กอยู่ดีกินดีก็
ฉลาดเรียนเก่ง มีอาหารเพียงพอมันก็แข็งแรง
สมองดี เด็กเราเร่ไร มีอารมณ์แจ่มใส ฉลาด
(บทสนทนายาระหว่าง ราน อายุ 19 ปี กับสมาชิก
กลุ่ม 13-24 เดือน บ้านผักบัว)

ข้อมูลนี้อธิบายถึงการเจริญเติบโตของเด็กนั้น ทุกกลุ่มให้ทรรศนะสอดคล้องกันว่า
เป็นผลสืบเนื่องมาจากการกินอาหาร น้านมแม่ และกรรมพันธุ์ "แนว" โดยกล่าวว่า
ถ้าเด็กกินอาหารดี ๆ เช่น "ไข่ ผัก ทอด ไข่ เนื้อ หมู ตับ" เด็กจะฉลาด ว่องไว
ไม่ปวยง่าย ไร่เร่ไร อ้วนพี ไม่แ้ว ไม่งอแอ แต่ในส่วนของการเป็นคนรูปร่างใหญ่โต
หรือตัวเล็กทุกคนยังคงมีความเชื่อในเรื่องพันธุกรรม นอกจากนี้ก็ให้ทรรศนะว่าถ้ามารดา

บำรุงตั้งแต่อยู่ในท้องเด็กก็จะตัวโต ร่างกายในระยะต่อมาก็จะแข็งแรงตามมาด้วย ซึ่งใน
ทรรณะดังกล่าวนี้มักจะกล่าวเปรียบเทียบกับเด็กที่อยู่ในเมือง ดังเช่นคำตอบที่อธิบายว่า

คำพัน : "เด็กเกิดมาตัวโตไม่เท่ากัน เพราะมันกินไม่
สมบูรณ์..... เด็กที่คลอดออกมาบางคนก็หย่านม
เร็ว ตัวเล็ก คนที่หย่านมช้า แม่น้ำนมมากก็ตัวโต
คือ นอกจากนี้ออกมาแล้วแม่ก็ตั้งท้องอีก มันเกี่ยว
กับกินนมไม่เต็มที่...บางคนแม่ก็เลี้ยงดี หาอะไร
มากินดี ๆ แต่พันธุ์เตี้ย มันก็เตี้ย บางคนก็เป็นกับ
แนว แนวมาอ้วน แนวมาจ้อย"

(บทสนทนาของ คำพัน อายุ 25 ปี กับสมาชิกกลุ่ม
สตรีมีครรภ์ บ้านผักบุ้ง)

วิจิต : "เด็กบ้านเราที่มันตัวโตไม่เท่ากันเกิดพร้อมกัน คือ
เป็นกับคนบางคนไม่สมบูรณ์..... บางคนก็ขาด
อาหาร บางคนก็ไม่ขาดอาหาร อีกทางหนึ่งก็คือ
น้ำนมแม่หวานก็สมบูรณ์ดี.... นมแม่หวานเพราะ
แม่กินอาหารดี..... ตอนท้องนี้สำคัญ เด็กจะ
สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์"

(บทสนทนาของ วิจิต อายุ 21 ปี กับสมาชิก
กลุ่ม 0-12 เดือน บ้านหนองบัวไชยวาน)

ต้น : "บางคนก็พ่อแม่เขาใหญ่ ถือกพาใหญ่ ออกมาใหญ่
ถือกพาน้อย (ถือกพา หมายถึง การบำรุงอาหาร
ขณะตั้งครรภ์) ลูกออกมาก็น้อย เป็นบางคนหรือ
หรือบางคนลูกกินนมกระป๋องมันก็สมบูรณ์"
(อายุ 27 ปี กลุ่ม 13-24 บ้านผักบุ้ง)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่า แนวความคิดเรื่องพันธุกรรม และอาหารประกอบ
ไปด้วยกันซึ่งผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวเพิ่มเติมว่า แม้ว่าจะบำรุงอาหารดี ๆ แต่ถ้าเด็ก
พันธุ์เตี้ยก็เตี้ย แต่ทุกคนก็กล่าวถึงความสำคัญของอาหารกับการเจริญเติบโตของเด็กว่ามี
ส่วนเกี่ยวข้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทารกที่มีแนวความคิดว่านมแม่หวานเด็กก็สมบูรณ์
และคิดว่านมแม่หวานเพราะแม่กินอาหารดี ๆ จากประเด็นนี้ จะพิจารณาได้ว่าในวัยทารก
ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญเกี่ยวกับ "น้ำนมแม่" มาก รองลงมาคือ "ข้าวข้า" ส่วนอาหาร

อื่น ๆ ทุกคนกล่าวว่า มีส่วนต่อการเจริญเติบโตของเด็กเช่นกัน แต่ไม่มีแหล่งอาหารให้ซื้อได้สะดวก และขาดปัจจัยที่จะซื้อหา

5.8 ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคตา

จากการศึกษาข้อมูลทั้ง 8 กลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลรู้จักโรคที่เกี่ยวข้องกับตา ดังนี้คือ โรคตาแดง ตาต้อ ตาออกตุ่ม ตากุ้งยิง ตาเข ตาเหล่ ตาบอด และโรคตาฟาง โดยส่วนใหญ่ไม่เคยได้ยินโรคตาบอดกลางคืน แต่มีเพียงบางรายที่เคยรู้มาก่อน พร้อมกับอธิบายว่า กลางวันมองเห็น แต่พอมืดโพล้เพล้จะเดินชนฝา อาการไม่ใช่คนตาบอดแต่เดินชนฝา และตนเองก็เคยเป็นโรคนี้ไปหาหมอ หมอบอกให้ยาบำรุงวิตามินมากินแล้วหายเป็นปกติ ดังเช่นที่กล่าวว่า

สมจิต : "อ้อ.... โรคตาบอดกลางคืนเธอ เคย.....
เคยได้ยินมา เวลากลางคืนจะมองอะไรไม่เห็น"
(อายุ 24 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ เหนงบัวไชยวาน)

บัวทอง : "โรคตาแดง โรคตาฟาง เขาบอกว่าเกิดจากการ
ขาดวิตามิน ไปหาหมอ หมอบอกว่าขาดวิตามินเป็น
โรคตาฟาง..... โรคตาฟางเป็นแบบว่า ช่วง
กลางวันมองเห็น กลางคืนจะมองไม่เห็น.....
แบบว่ามองเห็นแต่แสงในหลอด เดินไปจะมอง
ไม่เห็นเลย ได้ยินเขาว่ามาแบบนี้.... โรคตาต้อ
ก็มี"
(อายุ 25 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้านผักบึง)

สุดใจ : "ตาตุ่ม ตาแดง ตาฟาง ตาเข โรคตาฟางมัน
เป็นแบบกลางคืน มันมืด เดินไปแล้วชนสิ่งของ
ไปหาหมอ หมอบอกให้กินยา แต่โรคตาเหล่านี้ไม่เคย
ได้ยิน"
(อายุ 26 ปี กลุ่มสตรีที่มีบุตร 25-60 ปี
บ้านบุรพา)

อนึ่ง เมื่อถามถึงอาหารที่มีส่วนรักษาโรคทางตาได้ ผู้ให้ข้อมูลโดยส่วนใหญ่กล่าวว่าไม่ทราบ เพียงแต่เคยได้ยินว่า กินผักบุ้งมาก จะช่วยให้ตาหวาน ดังเช่นพรรณะที่กล่าวไว้ในแต่ละกลุ่ม ที่เสนอไว้ว่า

สมเทียน : "กินผักบุ้งมาก ๆ ตาหวาน"

(อายุ 22 ปี กลุ่มสตรีมีครรภ์ บ้าน
หนองบัวไชยวาน)

รัตน : "ผักบุ้งกินแล้วดี เขาว่ากินแล้วสายตาดี"

(อายุ 25 ปี สตรีที่มีบุตร 0-12 เดือน บ้าน
ผักบุ้ง)

ลาวัลย์ : "อยู่กรุงเทพฯ เขาว่ากินผักบุ้งมีวิตามินเอ กิน
ทุกวันเลย.... กินผักบุ้งมากตาหวาน"

(อายุ 24 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านบุรพา)

5.9 สื่อที่เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหาร

เมื่อศึกษาถึงการได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและการทำอาหาร ผู้ให้ข้อมูลบางคนตอบว่า เคยดูจากโทรทัศน์ เช่น เวลาเขาโฆษณาน้ำมันพืช รายการรักลูกให้ลูกทาง ทางสถานีโทรทัศน์สีช่อง 7 เคยได้ยินจากทางวิทยุ เช่น เขาโฆษณาปลากะปอง ส่วนผู้ที่เคยไปฝากครรภ์ก็ตอบว่า รู้จากเจ้าหน้าที่อนามัยแนะนำและอ่านตามแผ่นพับโปสเตอร์ที่ติดไว้ตามสถานีอนามัยต่าง ๆ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มของบ้านผักบุ้งตอบว่าเคยทราบ และเคยดูหนึ่งเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารก และเด็กก่อนวัยเรียนจากหน่วยเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการ "อาหารลูกรัก" เมื่อ 6-7 ปีมาแล้ว ซึ่งบางคนที่จำได้กล่าวว่า ทำตามบ้างไม่ทำตามบ้าง เพราะต้องใช้เงิน และยุ่งยากในการประกอบอาหารเสริม ดังคำตอบที่กล่าวว่า

หนูกริ : "ที่แล้วมามีแต่อาหารลูกรัก เข้ามาสอนเรื่อง
การเลี้ยงลูก เลี้ยงเต้า หมออนามัยไม่เคยเข้า
มาหรอก อาหารลูกรักมาหลายปีแล้ว ตอนนั้น
ผู้ช่วยเขาเอาไปอาหารเด็กน้อยมาแจก รกคัน
ขาวเดี๋ยวนี้ดูเหมือนจะหยุด ไม่เห็นมา ดินะมัน
มากดี หัวอาหารเด็กเราก็อ้อ เขาให้ความรู้แก่
พ่อ-แม่ จะได้ให้อาหารลูกเป็นลูกหลักอนามัย ผู้ที่
เขาไม่สนใจ ลูกเขาก็ไม่กินอาหารแบบนี้ ผู้ที่

สนใจก็อยากให้อุทิศตัวเองน่ารัก ถึงได้ซื้อกิน"

(บทสนทนาของ หนูกริ อายุ 39 ปี กับสมาชิก
กลุ่ม 0-12 บ้านผักบุ้ง)

อย่างไรก็ตาม เมื่อถามถึงผลที่ได้จากการรับทราบในเนื้อหาเรื่องราวเกี่ยวกับ
เรื่องอาหารลูกรัก ผู้ให้ข้อมูลโดยส่วนใหญ่กล่าวว่า วิธีการทำยุ่งยาก ใช้เครื่องปรุงหลาย
อย่างหลายชนิด ถ้าจะสะดวกทำมาขายเป็นถุง ๆ จะดี จะซื้อให้อุทิศกินเพราะไม่มีเวลาว่าง
มากพอที่จะมาทำอาหาร ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

กัน : "ไม่มีใครสนใจทำอาหารลูกรัก มันหลายอย่าง
มีผัก มีอะไร ถั่วลิสง ถั่วเหลืองก็มี มีหนังมา
ฉายให้ดูด้วย มีผักทอง มี มะละกอ มีถั่วฝักยาว
มีกล้วย ไม่มีใครสนใจทำ มันหลายแบบเกินไป
มันยาก มันไม่มีของ กว่าเราจะเก็บเงินไปซื้อมา
ประกอบกันหลายอย่าง มันไม่ได้ทำด้วยซ้ำแบบนั้น
ถ้าทำสำเร็จรูปมาจะซื้ออยู่ แบบเป็นถุง ๆ มา
แบบเขาทำในหนังนั้น เราทำไม่ได้ ตัวอย่างของ
เขานั้นแหละ เราทำไม่ได้"

(อายุ 32 ปี สนทนากับสมาชิกกลุ่ม 0-12 บ้าน
ผักบุ้ง)

เมื่อถามถึงบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) พบว่า โดย
ส่วนมากจะกล่าวว่า อสม. ไม่เคยแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาหารและการเลี้ยงดูทารกเลย
เพียงแต่บอกกล่าวให้พาลูกไปฉีดวัคซีนและซึ่งน้ำหนักหรือให้คำแนะนำในเรื่องอื่น เช่น สวม
โองี นอกจากนี้ อสม. มักจะทำหน้าที่สำรวจ จดรายชื่อตามที่ทางการให้ช่วยทำ และจ่ายยา
เม็ดคุมกำเนิด อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่า ในบ้านบุรพาและบ้านผักบุ้ง อสม. ก็มีส่ว
แนะนำเกี่ยวกับอาหารและการเลี้ยงดูทารกบ้างเช่นกัน แต่ไม่มากนัก กล่าวคือ แนะนำเป็น
บางราย ที่บ้านผักอาศัยอยู่ในคุ้มของ อสม. ดังเช่นคำตอบที่กล่าวว่า

สีดา : "อสม. ก็อยู่แต่กับบ้าน แกไม่เคยทำหน้าที่อะไร
เลย เห็นว่าปีหนึ่งไปประชุมครั้งหนึ่งเคยเห็นแต่
เวลาซึ่งน้ำหนักเด็ก มาบอกให้เราเอาลูกไปฉีด
วัคซีน ถ้าเป็นแพทย์เป็นหมอเราก็ซื้อคะถ้าเป็น

คนมีความรู้เราก็เชื่อค่ะ อย่าง อสม. ไปอบรม
มาแล้วเล่าให้ฟังก็เชื่ออยู่แต่เขาไม่บอกเรานะสิ
เห็นแต่เขาเฉย ๆ"

(อายุ 22 ปี สันทนากับสมาชิกกลุ่ม 25-60 บ้าน
หนองบัวไชยวาน)

บัวสอน : "อสม. ไม่เห็นจะแนะนำเรื่องเลี้ยงลูก เลี้ยงเต้า
เรื่องทำอาหารเลยมีแต่แนะนำเรื่องส้วม เรื่อง
โอง"

(อายุ 29 ปี กลุ่ม 0-12 บ้านหนองบัวไชยวาน)

แหล่งกระจายข่าวสารในหมู่บ้าน จากการศึกษาแบบการจัดสนทนากลุ่มในครั้งนี้พบว่า ในทั้ง 3 หมู่บ้านไม่มีหอกระจายข่าว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับคำถามที่ถามว่า ถ้าต้องการให้มีตัวแทนแนะนำการบริโภคและการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารในหมู่บ้าน ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มเสนอแนะว่า ควรจะเป็นคนที่เรียนหนังสือมาและมีความรู้บ้างพอสมควร และต้องเป็นคนที่มีความทะลึ่งในการพูดชักชวนด้วย เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้ นอกจากนี้เกี่ยวกับการผลิตสื่อประเภท หนังสือ วีดีโอ หรือแผ่นภาพ ผู้ให้ข้อมูลเสนอว่า ควรจะให้ผู้แสดงที่เป็นชาวชนบทจะช่วยให้ผู้ชมได้เข้าใจและเชื่อถือมากขึ้น และเสนอแนะว่าในการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหาร ควรที่จะให้มีการอภิปรายให้ความรู้เพราะในบางครั้งจำเป็นต้องซักถาม พร้อมกับกล่าวว่า ถ้ามีการแสดงตัวอย่างก็จะเป็นการดียิ่งดังเช่นคำกล่าวที่เสนอว่า

จำเนียร : "พวกสาธารณสุข พวกกรรมการหมู่บ้าน ถ้า
แนะนำแบบนี้ก็น่าเชื่อถือ... พี่สุวิชัย มะลีย คนนี้
เขาก็เก่ง.... เขาเรียนมาสูงหน่อย.... เชื่อ
เพราะ เขาพูดมีหลักการ.... ไป อบรมมาก
เชื่อ.... ถ้าแกได้อบรมแกจะแนะนำดีแกไม่เป็น
คนอ้าอึ้ง เป็นคนกล้าพูด.... เชื่อคนมีความรู้
เชื่อคนได้เรียนมาเชื่อคนเรียนสูง คนแก่จบแค่
ป.4"

(อายุ 21 ปี สันทนากับสมาชิกในกลุ่ม 25-60
บ้านหนองบัวไชยวาน)

ลาวัลย์ : "ถ้าพูดเฉย ๆ คนไม่เชื่อ.... ฉายวีดีโอ ให้ดู
ฉายให้ดูแล้วบรรยายไปด้วยเป็นอย่างนั้นอย่างนี้"
(อายุ 24 ปี สันทนากับสมาชิกกลุ่ม 25-60 บ้าน
บรรพา)

นพรินทร์ : "คนที่เขาจะเชื่อได้ก็ผู้ใหญ่บ้าน..... เอาคนอื่น
เขาไม่เชื่อ... ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยเขาก็จะแนะนำ
การเลี้ยงลูก... อสม. การเลี้ยงเด็กกินอาหาร
ที่ตีที่ไม่ดี..... ร้อยแต่ว่ามันไม่มีเงินซื้อ.....
ต้องไม่มีลูกน้อย ลูกเล็ก... ต้องเลือกเอาคนที่ม
เวลา เสถียร แก่เคยทำงาน..... คนนั้นแหละ
แกไม่มีลูก..... เอาคนที่เชื่อถือได้พูดเก่ง
ทำจริง ชักชวนเพื่อนบ้านได้ พูดให้คนอื่นเชื่อถือ"
(อายุ 25 ปี สันทนากับสมาชิกกลุ่ม 13-24 เดือน
บ้านผักบึง)

5.10 สื่อทางโปสเตอร์ วิทยุ หนังสือ และวีดีโอ

เมื่อถามถึงรายการวิทยุที่นิยมรับฟัง พบว่า กระจายตามความนิยมของประชาชน โดยกล่าวว่า ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคลไม่แน่นอน บางคนก็ชอบฟังรายการเพลง บางคนก็ชอบรายการละครวิทยุ ส่วนรายการโทรทัศน์พบว่า นิยมดูเฉพาะวันเสาร์และอาทิตย์เพราะมีรายการโทรทัศน์และหนังไทย เรื่องยาว สำหรับผู้ที่ไม่มีโทรทัศน์ จะไปอาศัยบ้านอื่นซึ่งพบว่า จะสะดวกในการดูโทรทัศน์เฉพาะในเวลากลางวัน ในส่วนของหนังสือ และวีดีโอ ผู้ให้ข้อมูลในบ้านผักบึงกล่าวว่า เคยดูเฉพาะของหน่วยเคลื่อนที่อาหารลูกรัก ส่วนแผ่นพับ ใบปลิว ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่มกล่าวว่าเคยอ่าน เคยเห็นบ้าง แต่พบว่าไม่มีแพร่หลาย ในหมู่บ้าน มีเฉพาะที่สถานีอนามัยและสถานบริการทางสาธารณสุข นอกจากแหล่งดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลบางรายอธิบายว่า เคยอ่านพบในสมุดจดวัดขึ้นประจำตัวเด็ก และสำหรับสื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ สมาชิกกลุ่มสนทนาอธิบายว่า รับฟังบ้าง ชมบ้าง แต่ไม่สนใจ ดังเช่นบทสนทนาที่กล่าวว่า

หนูกริ : "เคยได้ยินวิธีการเลี้ยงลูกแต่ทางวิทยุอยู่ แต่ไม่สนใจก็เรื่อยเปื่อยไปยังงั้นแหละ ฟังไปเฉย ๆ"

แต่ว่าไม่ได้ฟังเอาความได้ยินนะได้ยิน แต่ว่าจะ
จับเอาข้อความเขานั้นแหละมันไม่สน รายการหยัง
ก็ไม่รู้ เปิดเจออยู่ โทรทัศน์ก็ดู เวลาเขาโฆษณา
ยาสำหรับเด็ก เขาโฆษณาว่ากินนมแม่ดีกว่านม
กระป๋อง พวกวิทยุละก็ฟังเพลงไป ฟังนิยายไป
ถ้าเอารายการเลี้ยงลูก เลี้ยงเต้า เข้ามาแทรก
ด่าเลยละ ไม่ชอบ ถ้าจะให้ดีนะ ออกโทรทัศน์
มันเห็นกับตา มันค่อยได้ดู มันค่อยได้รู้.....
ในวิทยุ มันไม่เห็นตัวคนทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่
ในโทรทัศน์นี่มันเห็น.... ด่าตาคงก็จะดูกันเยอะ
ถ้าจะออกหน่วยอย่างอาหารลูกก็กินนะ มีแต่คนจะ
มาฟัง แต่ทำตามคงยาก คนแก่เขาว่ามันเปลือง
เงิน ต้องเอาของง่าย ๆ ไม่เปลืองเงิน อย่าง
เอาไปสเตอร์มาบิดนะ อ่าน อ่านเฉย ๆ น้อย
คนจะสนใจ เหมือนอย่างอาหารลูกก็ดูทั่วกัน
หมด แต่ว่าวิธีเลี้ยงไม่ได้เอามาใช้ คนบ้านเรา
มันหัวแหลม รู้ว่าหมอ อาหารลูกก็เขาก็ออกมา
มีทั้งคนผอม คนจ้อย ชื่อไอ้กบ กับไอ้สมาน

(บทสนทนาของ หนูกร๊ อายุ 39 ปี กับสมาชิกกลุ่ม
กลุ่ม 0-12 บ้านฉักบัว)

ค่อง : "เรื่องเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้า เคยได้ยินแต่ทางหมอ
พูด.... เขาก็บอกวิธีการเลี้ยงลูกว่าทำอย่างไร
จึงจะสมบูรณ์ ฟังวิทยุก็ได้ยินเขาเล่ามา ฟังแต่ก็
ไม่สนใจ..... มีอยู่ในวิทยุ จำรายการไม่ได้
บ้านนอกเราฟังเพลงสบายใจดี ถ้าเอารายการ
เลี้ยงลูกมาออกตรงนิยาย ถ้าไม่มากก็ชอบ ถ้า
มากก็จะเปิดหนีเลย ถ้าพูดนาน เขาก็จะเปลี่ยน
คลื่นนี่"

(อายุ 35 ปี สนทนาสมาชิกกลุ่ม 25-60 เดือน
บ้านหนองบัวไชยวาน)

จากข้อมูลที่ได้ในการสนทนากลุ่ม การรับทราบ สื่อ ข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร การเลี้ยงดูเด็กทารกและเด็กก่อนวัยเรียน สื่อทางวิทยุที่โฆษณาขายยาสำหรับเด็กชาวบ้าน จะจำได้ดี และซื้อมาให้ลูกรับประทานด้วย ซึ่งในประเด็นนี้กล่าวได้ว่า ชาวบ้านมีความเชื่อถือในเรื่อง "ยา" และ "วิตามิน" อย่างมาก เช่น แม่ไม่แข็งแรง น้ำนมมีให้ลูกไม่มาก ก็ซื้อวิตามินบำรุงน้ำนมมากินตามคำโฆษณา หรือลูกท้องอืดก็ซื้อยาแก้เด็กท้องอืดมาให้กิน ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่า คำโฆษณาที่แพร่หลายในภูมิภาคนี้คือ ยาน้ำ ("เบ....") แก้เด็กท้องอืด และซื้อให้เด็กกิน ซึ่งใช้คำโฆษณาที่ว่า "ยาน้ำ.... แก้เด็กท้องอืดตั้งแต่ทารกแรกเกิด จนถึง 3 ปี" เป็นต้น ดังนั้น ถ้าจะส่งเสริมการให้อาหารเด็กทารกที่ถูกหลักวิธี จะต้องใช้คำโฆษณาที่สวนทางกันคือ "ให้ชว้าลูกตั้งแต่ 3 เดือน เด็กจะไม่ท้องอืด ไม่ต้องเสียเงินซื้อยาให้ลูกกิน" เป็นต้น

ในอีกกรณีหนึ่ง เมื่อลูกป่วยเป็นโรค "ซาง" เด็กขาดอาหารก็จะนิยมซื้อยาให้ลูกกินแก้ "ซาง" เพราะไม่ทราบวิธีการรักษาทางอื่น ที่หายเร็ว เชื่อว่าให้ลูกกินยาแล้วจะหายเร็วที่สุด แม้จะทราบว่าอาหารแก้โรคซางในธรรมชาติ คือ กุ้งก่า แต่ไม่นิยมให้เด็กบริโภคเพราะไม่สะดวกที่จะไปหา เสียเวลา และหายช้า ดังนั้นจึงนิยมซื้อยาบำรุงให้ลูกกิน เพราะให้ความสำคัญกับความสะดวกและเวลาในการทำงาน จะนิยมซื้อยา "...อ้วนพี" เพราะเชื่อในคำโฆษณาที่ว่า

"เด็กน้อยเป็นซางตานชโมย พุงโลหัวโต ก้นลีบ ให้กินยา....อ้วนพี เต๋อ"

ซึ่งในกรณีนี้ ถ้าจะส่งเสริมให้บริโภคอาหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิตามินเอ จะต้องใช้คำโฆษณาที่สวนทางกันเช่นเดียวกับข้อเสนอแนะดังกล่าวข้างต้น ดังอาจจะใช้คำที่ว่า

"ให้เด็กกินทอด กินผัดบ้าง โรค "ซาง" จะห่างหนี"

"ให้เด็กน้อยกินไข่ กินตับ รับประทาน "ซาง" ไม่เป็น"

"พอ 3 เดือน ให้ลูกกินหมู หนูน้อยไม่เป็น "ซาง" เป็นต้น

การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน แม้ว่าครอบครัวนั้น ๆ จะเลี้ยงไก่ เลี้ยงเป็ด แต่จากการศึกษาค้นพบว่า นาน ๆ ครั้งจึงจะฆ่ากิน เพราะเสียดาย และ ประสงค์ที่จะเลี้ยงไว้ขาย หรือทำพันธุ์ต่อไป แต่เมื่อมีรถเข้ามาขายสินค้าจึงจะซื้อไก่โครงไก่ไปประกอบเป็นอาหารประเภท ต้ม อ่อม คั่ว ทอด แม้จะบอกว่าเป็นวิญญาณไก่ก็ตาม ซึ่งจากพฤติกรรมนี้อาจวิเคราะห์ได้ว่า ทั้ง ๆ ที่ต้องการกินไก่แต่ไม่ยอมฆ่าไก่ของตัวเอง ผู้วิจัยพิจารณาว่าเป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นชัดว่า ชาวอีสานเป็นคนกระหมัดกระหม่อม ไม่ยอมเพื่อยในเรื่องอาหารการกิน เพราะเลี้ยงไก่ไว้เป็นตัวแล้วนำไปขายเอาเงินไปซื้ออย่างอื่น

เมื่อวิเคราะห์ถึงความอยากและความต้องการในการบริโภค พบว่า เครื่องปรุงอาหารที่ขาดไม่ได้ในทุกครอบครัวคือน้ำปลา ปลาร้า และผงชูรส ในกรณีที่ยืมใช้ผงชูรสประกอบอาหารวิเคราะห์ได้ว่าชาวบ้านคิดว่า ผงชูรสเป็นเครื่องปรุงอาหารที่ทำให้รสชาติของอาหารอร่อยจริง ๆ เพราะร้านอาหารโดยทั่วไปก็ใช้ (เพราะเคยสังเกตพบเห็นมา) และเชื่อในคำโฆษณาว่าใส่ผงชูรสแล้วอาหารจะอร่อย ดังนั้น ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยขอให้ทรงคณะเชิงวิเคราะห์ว่า การที่แม่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างนิยมใช้ผงชูรสปรุงอาหาร นั่นคือ คำตอบที่แสดงว่า แม่บ้านในภูมิภาคนี้ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารให้อร่อยอย่างแท้จริง และเหตุผลที่กำกับข้าวเป็นเฉพาะ ปน ต้ม แกง อ่อม คั่ว ปิ้ง ทอด ผัด (อาหารบางอย่าง) หมก เพราะเคยชินกับการทำอาหารประเภทนี้มาตลอด ประกอบกับเคยชินกับการบริโภคอาหารแบบนี้ ไม่คิดว่าอาหารที่หาได้จากธรรมชาติจะสามารถแปรรูปให้เป็นอาหารแบบอื่น ๆ ได้อีก (แม้ว่าจะรู้วิธีทำแต่คิดว่าเปลืองเงิน ใช้เครื่องปรุงมากและคิดว่าที่ทำกินอยู่ทุกวันนี้ ก็ทำให้มีกำลังวังชาในการทำงานแล้ว) และยังเข้าใจว่าการที่จะซื้อกับข้าวชนิดอื่น ๆ จากตลาดมาทำกินเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ เว้นแต่อยากกินจริง ๆ จึงซื้อมา ดังนั้นจากเหตุผลที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงขอให้ทรงคณะว่า เพื่อที่จะให้บริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องแนะนำให้ทราบให้ความรู้ ให้เข้าใจ เกี่ยวกับอาหารและวิธีการทำอาหารหลาย ๆ ชนิด โดยวิธีการประยุกต์วัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติมาปรุงรสให้เป็นอาหารอย่างอื่นมากขึ้น เช่น แนะนำให้ทำบดทอดกระเทียมพริกไทย หรือให้รู้จักการทำต้มยำไก่ใส่กะทิ พร้อมกับแนะนำว่าการทำอาหารให้อร่อยไม่จำเป็นต้องใช้ผงชูรสก็ได้ นอกจากนี้ก็อาจจะแนะนำว่า อาหารประเภทต้ม ไม่ใช่ว่าเป็นเฉพาะ ต้มปิ้ง แต่สามารถทำอาหารอื่น ๆ ได้อีก เช่น ผัดกระเพรา เครื่องในใส่ตับ ต้มทอดกระเทียมพริกไทย เป็นต้น

เมื่อศึกษาถึงอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอาหารประเภทผัด อาหารผัดชนิดต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลนิยมทำ ได้แก่ ผัดไข่ใส่แตงกวา ผัดผักบุ้งกับน้ำมัน ผัดผักกาดใบเขียวใส่หมู ผัดคะน้าใส่หมู ผัดฟักทองใส่ไข่ ผัดถั้วฝักยาวใส่หมู ผัดกระหล่ำปลีใส่หมู ซึ่งอาหารประเภทผัดเหล่านี้วิเคราะห์ได้ว่า ถ้าคิดจะทำอาหารผัดจะต้องซื้อของเหมือนหลายอย่าง เช่น ต้องใส่หมู ใส่ผัก ใส่น้ำมัน ถ้าไม่ใส่หมูก็จะไม่อร่อย ดังนั้นในทรรศนะของชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีต่ออาหารผัดก็คือ จะต้องใส่หมู ใส่เนื้อ ไข่ไข่ หรือมีอาหารโปรตีนผสมไปด้วยจึงจะอร่อย จากประเด็นนี้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า เหตุผลที่ไม่ค่อยทำอาหารประเภทผัดรับประทานเพราะไม่มีเนื้อหมู เนื้อวัว จำหน่ายในหมู่บ้านทุกวัน ดังนั้นถึงแม้ว่าจะเกิดความอยากที่จะผัดกิน แต่ก็ไม่ได้ทำ เพราะไม่มีวัตถุดิบ เว้นแต่จะเปลี่ยนเป็นผัดกับผัดน้ำมัน หรือผัดไข่ใส่แตงกวา ซึ่งพอหาได้ในท้องถิ่น ส่วนเหตุผลที่ว่า อาหารประเภทผัดไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยเหตุผลที่ว่ากินกับข้าวเหนียวไม่ถูกกัน ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีส่วนเกี่ยวข้องกับอยู่บ้างในกลุ่มคนสูงอายุ คนแก่รุ่นพ่อ-แม่ ที่เคยชินกับอาหารประเภท ปั้น แฉ่ว ต้ม บั๊ง อ่อม คั่ว หมก ในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวว่า ถ้าอยากกินก็จะทำกินและจะนิยมกินกับข้าวเจ้า แต่ในบางครอบครัวก็ให้ทรรศนะว่า กินกับข้าวเหนียวก็ได้ ถ้าอยากกินก็อร่อยเหมือนกัน

สำหรับการบริโภคขนมหวานใส่กะทิ พบว่า ขึ้นอยู่กับความอยากในการบริโภคเช่นกัน ถ้ามีสินค้าหรือแหล่งอาหารจำหน่ายในชุมชน จะก่อให้เกิดความอยากและมีการบริโภค ในประเด็นนี้วิเคราะห์ได้จากคำตอบที่กล่าวว่า "อยากกินตลอดช่อง เมื่อรอกมาก็ซื้อกิน" อยากรับประทานสาครก็จะไปซื้อเม็ดสาครที่มีขายในร้านค้าย่อยในหมู่บ้าน มาต้มใส่น้ำตาลใส่กะทิทำรับประทานในครอบครัว หรือในอีกคำตอบหนึ่งที่กล่าวว่า อยากกินบวดฟักทองก็ซื้อฟักทองจากรถขายกับข้าวมาทำกิน หรือในรถขายกับข้าวถ้าวันใดมี "ครองแครง" ใส่กะทิขาย ถ้าอยากกินก็จะซื้อ

ในการศึกษาครั้งนี้เมื่อพิจารณาถึงวัตถุดิบคือผัก ที่จะต้องนำมาประกอบอาหารที่มีไขมัน เช่น ผัด หรือทอด ที่มีตามธรรมชาติที่สามารถนำมาผัดหรือทอดได้คือ ผักบุ้ง กับผักชะอม ผักอื่น ๆ ที่เหมาะแก่การนำไปผัด เช่น ผักกาด กระหล่ำปลี ผักบุ้งจีน ถั้วฝักยาว ฟักทอง แตงกวา ฯลฯ ก็ไม่ใช่อาหารที่มีตามธรรมชาติ จะต้องปลูกไว้เพื่อรับประทานเองหรือต้องซื้อจากตลาด ถ้าไม่ได้ปลูกหรือไม่ได้ซื้อจากแหล่งขายอาหารก็ไม่ได้ทำอาหารชนิดนี้

เช่นเดียวกันวัตถุดิบที่จะนำมาทำอาหารประเภทของหวานไส้กะทิ นอกจากมันหนก ซึ่งสามารถขุดหาได้จากธรรมชาติ วัตถุดิบอื่น ๆ ที่สามารถนำไปทำอาหารหวานไส้กะทิได้ เช่น ฟักทอง แดงไทย มันเทศ ฯลฯ จะต้องปลูกจึงจะมีรับประทาน ดังนั้นถ้าไม่มีการปลูกฟักทอง แดงไทย มันเทศ ฯลฯ ก็จำเป็นต้องซื้อรับประทาน ถ้าไม่มีรถขายกับข้าวเข้ามาขายก็จะไม่ได้รับประทานเช่นกัน เพราะชาวบ้านนาน ๆ จึงจะเข้าไปตลาดในอำเภอสักครั้งหนึ่ง และเมื่อมองสภาพร้านค้าในหมู่บ้านจะพบว่า ไม่มีอาหารสดจำหน่าย จะมีเพียงปลากระป๋อง น้ำปลา น้ำมันพืช บะหมี่สำเร็จรูป ปลาซีโก และขนมสำหรับเด็กกับสิ่งของที่ใช้ในครัวเรือนเล็ก ๆ น้อย ๆ ในประเด็นนี้อาจวิเคราะห์ได้ว่า แหล่งวัตถุดิบที่จะเกื้อหนุนอาหารประเภทผัด ทอด และการทำขนมหวานไส้กะทิ ในชุมชนเมื่ออยู่จำกัด ดังนั้นหากต้องการที่จะให้มีการบริโภคอาหารประเภทผัด ทอด และของหวานที่มีไขมัน ซึ่ง เป็นอาหารที่เกี่ยวข้องกับการวิตามินเอ ที่สำคัญให้เพิ่มมากขึ้น ก็ควรที่จะส่งเสริมให้มีการแพร่กระจายแหล่งอาหารที่เหมาะสมกับการปรุงที่ต้องใช้ไขมัน ให้สามารถหาได้ในชุมชนมากขึ้นและง่ายขึ้น โดยวิธีจัดตลาดเคลื่อนที่หรือส่งเสริมให้ร้านค้าในหมู่บ้านขายอาหารประเภท ผักสด เนื้อสัตว์ ส่วนน้ำมันหมูและน้ำมันพืชร้านค้าในหมู่บ้านมีจำหน่ายเป็นประจำอยู่แล้ว นอกจากนี้ควรให้ความรู้ในการปรุงอาหารที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบโดยการนำวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในชุมชน มาประยุกต์เป็นอาหารประเภทผัด ทอด หรือทำขนมหวานรับประทาน ซึ่งถ้ามีแหล่งอาหารและรู้จักวิธีทำอาหารชนิดดังกล่าวข้างต้น ก็คงจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความอยากกินมากขึ้น และจะมีผลไปสู่การทำกินในครอบครัว

6.2 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีมีครรภ์

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีสตรีผู้ให้ข้อมูลเพียงบางคน ที่ยังคงมีความเชื่อในเรื่องอาหารที่ไม่ควรรับประทานในขณะตั้งครรภ์ เช่น อาหารประเภท กะทิ มีไขมัน น้ำตาล เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ผักแขยง โหระพา ฯลฯ โดยกล่าวว่า ถ้ากินเข้าไปจะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก อาหารหวาน มัน จะทำให้มีไขมันติดตัวเด็ก แต่ส่วนใหญ่กล่าวว่าไม่ค่อยละเว้นอยากอะไรก็กิน ทั้งนี้เพราะมีแหล่งอาหาร ประกอบกับมีความรู้ในการทำอาหารมากขึ้น เมื่อมีความอยากก็จะทำรับประทาน โดยไม่คำนึงถึงข้อห้ามหรือข้อห้ามต่าง ๆ ที่ผู้อาวุโสแนะนำในอีกกรณีหนึ่งมีทรรศนะว่า ถ้าคลอดที่บ้านไม่ได้ก็สามารถไปคลอดที่โรงพยาบาลซึ่งปลอดภัย (แนวความคิดดังกล่าวนี้พิจารณาได้จาก กลุ่มแม่รุ่นใหม่ซึ่งมีอายุ 22 ปีลงมาในทุกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล) และเมื่อวิเคราะห์ถึงข้อมูลระดับลึกจากการสนทนากลุ่มก็

พบว่า ตัวกำหนดที่สำคัญต่อการ "ไม่เชื่อชะล่า" หรือข้อละเว้นที่ผู้เฒ่าแนะนำก็คือ การเป็นคนที่มีความคลั่งกินสมัยซึ่งพิจารณาจาก คำตอบที่ว่า "คนแก่หัวโบราณ ๆ มันคนละสมัยกัน" นอกจากนี้จากประสบการณ์ที่เคยรู้ เคยเห็นมาในระยะเวลาหนึ่งของชีวิตที่เคยย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่น หรือไปฝากท้องที่สถานบริการสาธารณสุข จะทำให้สตรีมีครรภ์มีแนวความคิดที่เชื่อคำแนะนำทางการแพทย์มากขึ้น อีกเหตุผลหนึ่งที่สำคัญเช่นกันคือ การมีแหล่งอาหารมาก รู้จักวิธีการประกอบอาหารหลายอย่างทำให้มีความอยาก "บริโภค" จึงไม่สนใจในเรื่อง "ชะล่า" เพราะคิดว่า "อยากกินก็ทำกิน ถ้าไม่สบายก็มีหมอดูแล"

เมื่อวิเคราะห์ถึงการบริโภคอาหารในแต่ละคาบเวลาของชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง พบว่า ทุกคนจะนั่งวงรับประทานพร้อมกัน อาหารประเภทเดียวกัน ทุกอย่างทุกชนิด (เว้นคนที่ไม้อยู่ จะแบ่งไว้ให้) การทำกับข้าวไม่ได้แยกว่า "นี่ของคนท้อง นี่ของคนไม่ท้องหรือคนอื่น ๆ" ทุกคนรับประทานเหมือนกัน ดังนั้น กับข้าวบางอย่างที่วางอยู่ในวง แม้ว่าในชื่อ "ชะล่า" จะห้ามคนท้องกิน แต่เมื่อเกิด "ความอยาก" เพราะเห็นอยู่ในวงกับข้าว ก็ตักกิน ประกอบกับสมาชิกในครอบครัวไม่มีใครคอยจะจับผิดว่าจะกิน "ชะล่า" หรือ ไม่ (แม้ว่าจะอาศัยอยู่ในครอบครัวขยายก็ตาม ผู้อาวุโสก็มีบทบาทน้อยลง เพราะเป็นคนทันสมัยมากขึ้น) ดังนั้น เมื่อรับประทานเข้าไปไม่เป็นอะไรในครั้งแรก ครั้งต่อไปก็จะเกิด ความอยากและทำบริโภคในคราวต่อ ๆ ไป ซึ่งจากผลการศึกษาเมื่อวิเคราะห์พฤติกรรม การบริโภคของสตรีตั้งครรภ์ พบว่า ยังคงเชื่อ "ชะล่า" ในส่วนของอาหารประเภท รสเปรี้ยว ของหมักดองและรสเผ็ด ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางแพทย์และสาธารณสุข

อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ยังคงมีสตรีบางราย มีแนวความคิดเชื่อชะล่าอยู่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภท มีไขมัน เช่น กะทิ น้ำตาล หรืออาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า เป็นผู้มีฐานะยากจนมีความคิดอยากที่จะรับประทานเช่นกัน แต่กลัว ๆ กลัว ๆ เพราะคิดว่า ถ้าบริโภคเข้าไปเด็กตัวโตคลอดยากก็ต้องไปพึ่งหมอ พึ่งโรงพยาบาล ทำให้เสียค่ารักษายาบาลค่าคลอดมากขึ้น ถ้าชะล่าจะช่วยให้คลอดง่าย อยู่บ้านคลอดกับหมอตำแย มีญาติดูแลมากสามารถดูแลกันได้ใกล้ชิดไม่ต้องเสียค่ารักษายาบาล ซึ่งจากเหตุผลข้างต้นจะเห็นว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อในเรื่อง "ชะล่า" เช่นกัน แม้ว่าจะมี "ความอยาก" ก็ไม่สามารถที่จะบริโภคได้เนื่องจากคิดว่าจะมีผลกระทบหลาย ๆ อย่างตามมา

6.3 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีหลังคลอด

จากการศึกษาข้อมูลสามารถอภิปรายได้ว่า ในสถานการณ์ปัจจุบัน ความเชื่อในการบริโภคอาหารของกลุ่มสตรีหลังคลอด มีแนวโน้มที่จะไม่เชื่อ "ชะล่า" หรือไม่ละเว้นอาหารบางชนิดตามคำกล่าวเตือนของพ่อ-แม่หรือหมอด้าย ที่แนะนำว่า ในช่วงระยะเวลาอยู่ไฟ (อยู่กรรม) ให้กินเพียง ข้าวกับเกลือหรืออาหารปิ้ง อาหารแห้งบางชนิด ไม่ให้กินของคาว (ต้ม ผัด) ที่ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น กบ เขียด ปลา เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อกระต่าย ฯลฯ หรือข้อห้ามที่ว่า ไม่ให้กินของผัดของมัน และผักบางชนิด เช่น ผักชะอม จะผัด "กระบูน" อาจถึงตาย เพราะมีทรพิษว่า ถ้าให้กินเพียงอาหารแห้ง เกลือและข้าวยิ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายแข็งแรงช้า ดังนั้น เมื่อมีความอยากรับประทานอาหารชนิดใดก็จะทำกิน แม้ว่าในใจจะคิดกลัว "ชะล่า" อยู่ก็ตาม แต่เข้าใจว่าถ้าเป็นอะไรคงไม่ถึงตาย สมัยปัจจุบัน การแพทย์ สาธารณสุข ทันสมัย ประกอบกับมีความคิดในเชิงเปรียบเทียบว่าบางคนคลอดที่โรงพยาบาล หมอให้อาหารทุกอย่างกิน ไม่เห็นจะเป็นอะไร จึงไม่เชื่อ "ชะล่า" และไม่ละเว้นอาหารที่คำเล่าลือให้เว้น

เมื่อวิเคราะห์ถึง อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มสตรีหลังคลอด พบว่า ตัวกำหนดสำคัญที่มีผลต่อการมีแนวความคิด "ไม่เชื่อชะล่า" หลังคลอด (ชนิดและประเภทของอาหารที่คนแม่หรือผู้อาวุโสให้ชะล่านั้น เป็นของคาวที่คิดว่า ถ้ากินของคาว ของต้มของเปียกจะทำให้หมดลูกขึ้นจะทำให้มีบุตรได้ง่าย และที่ให้กินของแห้ง เช่น ข้าวกับเกลือ เพราะคิดว่า กินของแห้ง ๆ จะทำให้หมดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว) ซึ่งแนวความคิดแบบ "ชะล่า" ของคนรุ่นก่อน ๆ มานี้ ชัดกับความรู้อะไรและสถานการณ์ทางการแพทย์และสาธารณสุขในปัจจุบัน ที่นิยมใช้การวางแผนครอบครัวตลอดจนยอมรับการคุมกำเนิด ไม่ต้องการมีบุตรและนอกจากนี้ขาดองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับให้สตรีหลังคลอดได้มีข้อมูลความรู้ที่จำเป็นมากทั้งในร้านค้าขายอยู่ในหมู่บ้านหรือที่ตัวตลาดอำเภอ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้เอง กลุ่มสตรีหลังคลอดจึงไม่จำเป็นต้องเชื่อ "ชะล่า" ในเรื่องดังกล่าว

อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ ความต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะสตรีผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เข้าใจว่า การอยู่ไฟอยู่กรรมเป็นเรื่องของคนโบราณ การนอนอยู่ไฟเป็นสิ่งไม่ทันสมัยบอกถึงความล้าหลัง ดังนั้นด้วยแนวความคิดดังกล่าวนี้จะเห็นว่า ระยะเวลาการอยู่ไฟจะสั้นลงเรื่อย ๆ และมีความเข้าใจว่าถ้างดอาหารหลายอย่างมากเท่าใดร่างกาย

ก็ยังอ่อนแอลงไปเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่สนใจในเรื่อง "ชะล่า" เหตุผลนี้จะปรากฏชัดในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เคยไปฝากท้อง และเคยคลอดบุตรมาแล้ว

อีกทระณะหนึ่ง เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของสตรีหลังคลอดในช่วงระยะอยู่ไฟ (อยู่กรรม) พบว่า มีเพียงบางรายเท่านั้นที่ยังคงปฏิบัติตามคำแนะนำบอกเล่า ของพ่อ-แม่และหมอด้าย คือ ละเว้นการรับประทานอาหารบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักชะอม และของคาว แต่เมื่อวิเคราะห์ถึงช่วงระยะเวลาการอยู่ไฟของผู้ที่ยังคงเชื่อชะล่าวิเคราะห์ได้ว่า ระยะเวลาลดลงจากเดิมคือจาก 15 วัน ในกลุ่มคนรุ่นก่อน เป็น 12 วัน 10 วัน 7 วัน 5 วัน หรือ 2 วัน ในปัจจุบัน แล้วแต่ความเชื่อและ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอด ในกลุ่มของมารดาที่เคยไปทำงานเป็นคนรับใช้ในบ้านที่กรุงเทพฯ หรือไปฝากท้องที่สถานบริการสาธารณสุขและเคยมีประสบการณ์คลอดที่โรงพยาบาล หรือสถานเอนามัยไม่ค่อยมีความเชื่อถือและไม่ปฏิบัติตามข้อห้ามที่ให้ละเว้นจากคำบอกของพ่อ-แม่ ในส่วนประเด็นนี้ แม้ว่าบางรายจะกินของที่ "ชะล่า" ให้พ่อ-แม่เห็น ผู้ให้ข้อมูลที่ปฏิบัติเช่นนี้กล่าวว่า พ่อ-แม่ ก็เพียงแต่ท้วงติง ไม่ได้ว่ากล่าวไปทำนองอื่นและในบางครั้งก็วางเฉยซึ่งในกรณีเช่นนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนกล่าวว่า ถ้าเห็นกินของผิด "ชะล่า" หากมีคนอื่นทักท้วงจะทำให้ผิดกระบวน ในส่วนนี้ขอวิจารณ์ว่า เป็นผลเนื่องมาจากความเชื่อที่กล้า ๆ กลัว ๆ กล่าวคือ มีความเชื่อและความอยากส่วนทางกัน กินไปแล้วคิดก็จะทำให้ปวดศีรษะ กังวลใจ เลยคิดว่าผิดกระบวน การที่ผู้สูงอายุมองตัวเฉยไม่ทักท้วง คงเป็นผลมาจากความเชื่อในลักษณะเช่นเดียวกัน และในส่วนของคนที่เคยกินและผิดกระบวน เพราะกินเข้าไปแล้วคิดกังวลใจก็เลยปวดหัว ปวดท้อง เป็นอาการทางจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งวิเคราะห์ได้จากผู้ให้ข้อมูลบางรายที่กล่าวว่า "อยาก... กินเลย ไม่เห็นจะเป็นอะไร จะเป็นก็ให้มันเป็นหมอมียะอะแยะ" เมื่อไม่มีความเชื่อในเรื่อง "ชะล่า" หรือข้อละเว้น ก็จะทำให้บริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น

จากประเด็นที่กล่าวถึงข้างต้นพิจารณาได้ว่า ในการส่งเสริมให้บริโภคอาหารที่เหมาะสมจะต้องให้ความรู้เพิ่มเติมว่าอาหารในช่วงหลังคลอด จะทำให้แม่มีพลังงานมียแข็งแรง บุตรไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่อ้วน และทำให้แม่สุขภาพแข็งแรงเร็วขึ้น สามารถทำงานในไร่นาตลอดจนทำงานบ้านได้ในระยะเวลาอันสั้นภายหลังคลอด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแนะนำว่า ในสมัยก่อนหรือคนรุ่นเก่า ๆ เขามี "ชะล่า" หรือข้อละเว้น เพราะสาเหตุอะไร (ในสมัยก่อนการอยู่อาศัยของชาวบ้านตามชนบทต้องพึ่งตนเองในทุกด้าน

การแพทย์และสาธารณสุขยังไม่เจริญและแพร่กระจายเข้าถึงชุมชน การคลอดบุตรแต่เดิมอาศัยเพียงหมอตำแยและยารากไม้แผนโบราณ จึงจำเป็นต้องมีซอละวันเกี่ยวกับอาหาร ดังเช่นที่กล่าวว่า "กินอาหารดีกินอาหารมาก เด็กตัวโตออกยาก กินอาหารไขมันกะทิ เด็กจะอ้วนมีไข ฯลฯ" ซึ่งเหตุผลนี้ชาวบ้านคิดว่าเป็นความจริง เพราะเคยเห็นตัวอย่างสตรีคลอดบุตรตายในหมู่บ้าน โดยคิดว่าลูกตัวโตออกยากทำให้แม่ตาย จากเหตุการณ์เช่นนี้จึงเล่าลือต่อ ๆ กันมา ทำให้มีซอละวันขณะตั้งครรภ์ และแนวความคิดนี้ก็ได้รับการโต้แย้งจากกลุ่มแม่รุ่นใหม่ที่กำลังศึกษาในครั้งนี่ว่า ไม่กลัวเด็กโต เด็กคลอดออกมาตัวโตน้ำหนักมากยิ่งดีพร้อมกับให้ทรรณะว่า ออกเองไม่ได้หมอก็ผ่าออก อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ในทางลึกลงจากข้อมูลที่ได้ในการสนทนากลุ่มที่ปรากฏชัดว่า แม่บางคนยังเชื่อ "ชะล่า" ในช่วงตั้งครรภ์ แท้จริงไม่ได้กลัวตายหรือไม่ได้กลัวว่าจะเอาลูกออกจากท้องไม่ได้ แต่ที่กลัวจริง ๆ คือการผ่าตัดจึงจำเป็นต้องเชื่อ "ชะล่า" แม้ว่าใจอยากจะกินอาหารต่าง ๆ ที่คนแก่ให้ (ละวันก็ตาม) และทำไมในปัจจุบันทางการแพทย์และสาธารณสุขไม่ให้ละวัน นอกจากนี้ก็ควรให้ความรู้ในส่วนของการละวันอาหารช่วงตั้งครรภ์หรือหลังคลอดตลอดจนการบริโภคอาหารในช่วงที่ให้นมบุตร (บุตรป่วย หรือมารดาป่วย) ว่าการละวันหรือ "ชะล่า" มีความจำเป็นหรือไม่อย่างไรในยุคปัจจุบัน ควรให้ความรู้ทั้งข้อดีและข้อเสียประกอบกัน พร้อมอธิบายตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น

จากเหตุผลและบทอภิปรายเชิงวิเคราะห์ วิธีการที่จะทำให้สตรีหลังคลอดบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารสำหรับสตรีหลังคลอด วิธีการปรุงอาหาร พร้อมกับต้องมีชนิดและประเภทของอาหารให้เลือกหลาย ๆ อย่างทดแทนแหล่งอาหารที่ไม่มีตามธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นความอยากให้หันมาบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ

6.4 อาหารและการบริโภคอาหารสำหรับเด็กที่มีอายุระหว่าง 0-12 เดือน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่า โดยส่วนใหญ่จะให้เด็กกินข้าวย่ำตั้งแต่แรกเกิดโดยมีความคิดว่า การที่เด็กร้องกระจองอแงเป็นเพราะเด็กหิว เมื่อให้กินข้าวอ่อม เด็กจะเงียบไปเอง นอกจากนี้ ในอีกทรรณะหนึ่งคือถ้าเลี้ยงตามหลักการต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก เช่น ต้องซื้อขวดนมใส่น้ำให้ลูกดูด ในด้านการให้อาหารประเภทโปรตีนและไขมันแก่เด็กพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลเพียงบางราย ที่เลี้ยงตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข แต่ในบางรายแม้ว่าจะไปฝากครรภ์กับทางโรงพยาบาลก็ยังคงให้ข้าวต้มแก่เด็ก เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ เพราะมีความเชื่อว่าลูกหิวเช่นเดียวกับสงสารลูก แต่จะเริ่มให้อาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อหมู ต้มผักตำลึงให้กิน เมื่อลูกอายุได้ 3 เดือน

ในส่วนของผู้ที่ไม่ได้ไปฝากท้องหรือเลี้ยงลูกแบบดั้งเดิมจะรายงานว่า เด็กนั่งเป็นหรือมีฟันขึ้นจึงจะเริ่มให้อาหารประเภทนี้ เพราะมีความเชื่อว่า ถ้าให้กินไข่หรือกินเนื้อปลา เด็กจะฟันผุหรือเป็นพยาธิ และเมื่อนิยามถึงเหตุผลที่ชาวชนบท ในหมู่บ้านภาคตะวันออก เจียงเหนือตอนล่างให้อาหารโปรตีนและไขมันตลอดจนผักแก่ทารกช้า วิเคราะห์ได้ว่า มีสาเหตุสืบเนื่องมาจากเหตุผลต่อไปนี้คือ

1. ไม่มีความรู้ ว่า เมื่อใดควรจะให้อาหารประเภท เนื้อ ไข่ หมู ผัก ปลา แก่เด็ก เพราะเคยชินกับการให้อาหารประเภท ข้าวต้ม น้ำนมแม่ และน้ำ โดยคิดว่าทารกคงจะทานได้เฉพาะอาหารเหล่านี้เท่านั้น ประกอบกับคิดว่าเด็กไม่รู้จักกินอาหารเป็นชิ้น ๆ เหมือนผู้ใหญ่ ไม่จำเป็นต้องมีของเหมือด เพราะข้าวต้มหมกหวานอร่อยอยู่แล้วและเด็กกินอิ่มแล้วจึงบนอนหลับสบาย
2. มีความคิดว่า เด็กที่จะกินอาหารประเภทนี้ได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีฟันขึ้นเคี้ยวได้แล้ว หรือรองกว่านั้นเป็นเด็กจะนั่งได้ประมาณอายุ 6-8 เดือน เพราะถ้าเด็กนั่งเป็นมือจะควานใส่กับข้าว คิดว่าเด็กหิว เด็กอยากกินจึงให้กิน
3. อาหารที่หมอแนะนำ ทำให้เด็กตั้งแต่เด็กอายุ 3 เดือนขึ้นไป คิดว่า ต้องซื้อ เช่น หมู ตับ เนื้อวัว เนื้อไก่ ไข่ เพราะหาไม่ได้ในธรรมชาติ กับความเคยชินที่เลี้ยงดูแบบดั้งเดิมที่ว่าเลี้ยงแบบพ่อแม่-แม่แนะนำก็โตเหมือนกัน ร่างกายแข็งแรงและมีแรงทำนาได้เหมือนกัน จึงไม่เห็นความจำเป็นของวิธีการเลี้ยงแบบที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ พร้อมกับแนวความคิดว่าสิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็น เว้นแต่ตนเองจะมีความเชื่อโดยส่วนตัวว่าการให้อาหารแบบหลักการทางสาธารณสุขเป็นวิธีการสมัยใหม่ เหมาะสำหรับแม่รุ่นใหม่
4. ในอีกเหตุผลหนึ่งวิเคราะห์ได้ว่ามีผลกระทบมาจาก การหาอาหารและการหาอยู่หากินของชาวชนบท ทั้งนี้เพราะเมื่อศึกษาถึงการอาหารและการประกอบอาหารพบว่า จะหาอาหารมาเพื่อบริโภคในกลุ่มของผู้ใหญ่และเด็กที่รู้จักกินอาหารชนิดเดียวกันกับผู้ใหญ่ (2-5 ปี) ไม่ได้คิดว่าจะหาอาหารมาให้ทารกหรือเด็กอ่อน เช่น เมื่อหาปลามาได้ก็

จะต้มกิน ปิ้งกิน ปนกิน และจะแบ่งไว้ให้เด็ก เฉพาะในส่วนที่ไม่เผ็ด หรือปิ้งไว้ สำหรับอาหารที่จะให้เด็ก 0-1 ปีรับประทาน คิดว่า เป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่จะทำให้อินคือข้าวต้ม โดยไม่คิดว่าเนื้อปลา หรือเนื้อหมู เด็กจะรับประทานได้ เว้นแต่ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กทารก ซึ่งพบในแม่ที่เคยไปฝากท้องและคลอด ที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาลชุมชน

5. สำหรับการให้อาหารประเภทผัก แก่ทารก 0-12 เดือน ช่างกว่าที่ควรจะได้รับนอกจากความรู้ที่มีจำกัด แหล่งอาหารและชนิดของผัก ก็มีจำกัดอีกเช่นกัน เพราะผักใบเขียวที่สามารถหามาประกอบเป็นอาหารให้เด็กทารก มีเพียง ผักบุ้ง ผักโขม และผักตำลึง ซึ่งในบางท้องถิ่น ผักทั้ง 3 ชนิดนี้หาได้ยาก ผักบุ้งขาว หรือผักบุ้งแดงใบใหญ่ จะพบมากในชุมชนที่มีแหล่งน้ำ ส่วนผักบุ้งตามนาจะเป็นผักบุ้งทอดยอดใบเล็ก ๆ เหมาะจะกินกับส้มตำ ส่วนผักตำลึง แรกยอดไม่ต้มเพราะมีพิษนิยมเก็บไปจิ้มปน เว้นแต่จะปลุกไว้เองตามรั้วบ้าน หรือมีต้นต้นไม้ในบ้าน ในเถียงนา ส่วนผักโขม (หม) มักจะลวกจิ้มกับปน ไม่คิดว่าจะให้เด็กกินได้ ในส่วนของผักชนิดอื่น ๆ เช่น ผักกะโดน ผักต้ว ผักเม็ก ผักตบชวา ผักแว่น ผักโงวเขียว ฯลฯ ชาวชนบทภาคนี้มีความคิดว่า เหมาะสำหรับเป็นกับแกล้ม ในการกินกับปน-แจ่ว หรือใส่ต้มแกงมากกว่า ดังนั้นจึงพิจารณาได้ว่า ความจำกัดของผักก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ให้อาหารชนิดผักช้า ซึ่งกรณีเช่นนี้มีผู้ให้ข้อมูลบางรายให้ทรงเห็นว่าอยากจะทำให้ลูกกิน แต่มันหายากไม่มีเวลา ต้องไปหาอยู่หากินแวนอื่น ก็เลยไม่ได้ทำให้กิน ถ้ามีผักดังกล่าวนี้ ในชุมชนห่างไกลสะดวก ใกล้มือ ไม่เสียเวลาหา หรือมีอยู่แล้วแต่ถ้าทราบวิธีประยุกต์นำมาประกอบเป็นอาหารให้เด็ก 0-12 เดือน รับประทาน คิดว่าจะมีผลต่อการเลี้ยงทารก เพราะชาวชนบทภูมิภาคนี้จะให้ความสำคัญในเรื่องการทำงานมากกว่าเรื่องการกินอยู่ แต่การหาอยู่หากินจะไปพร้อมกับงานเสมอเช่นไปนาก็เก็บผักหาปลาไปพร้อม ๆ กัน

6.5 อาหารและการบริโภคอาหารในกลุ่มเด็ก 13-24 เดือน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป แม่จะทำอาหารให้รับประทานโดยกล่าวว่า อาหารเผ็ด หรืออาหารที่มีรสจัดจะไม่ให้เด็กกินเพราะเด็กกินเผ็ดยังไม่ได้ จะทำกับข้าวแบ่งไว้ต่างหาก เช่น ปลาปิ้ง เนื้อปลา (ได้จากการต้มหรือแกงที่ไม่มีรสเผ็ด) ทอดไข่ต้มไข่ หรือถ้าวันใดฆ่าไก่ ก็จะให้กินตับไก่ แม้ว่าในกรณีที่ไม่มีกับข้าวกินก็จะไปซื้อไข่มาทอดหรือต้มให้ลูกกินเพราะคิดว่า เด็กวัยนี้กินแจ่วหรือปนยังไม่ได้ เนื่องจาก

เผ็ดเหมาะสำหรับผู้ใหญ่เท่านั้นดังเช่น คำตอบที่อธิบายว่า "วันไหนไม่มีกับข้าวก็ไปซื้อไข่ มาต้มให้ลูกกิน พ่อ-แม่มีแจ่วกับหมูก็อยู่ได้ลูกกินเผ็ดไม่ได้"

เมื่อศึกษาถึงอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ อภิปรายได้ว่าเด็กจะได้รับประทานอาหาร ทุกอย่างที่คุณใหญ่รับประทานได้ เพียงแต่ไม่มีรสเผ็ด ถ้าพ่อ-แม่ทำอาหารประเภทใดประเภท หนึ่งกินในครอบครัว เด็กกลุ่มนี้ก็จะกินชนิดเดียวกัน เพียงแต่ตักแบ่งออกแยกไว้ต่างหาก ก่อนใส่เครื่องปรุง รสชาติ เช่น ต้มปลาก่อนที่พ่อ-แม่ จะปรุงรสให้เผ็ด เป็รียวหรือเค็ม จะตักชิ้นปลาออกใส่ถ้วยไว้ต่างหากแบ่งไว้ให้ลูก หรือวันใดต้มไก่ จะตักตับไก่แบ่งไว้ให้ ลูกเช่นกัน เพราะเข้าใจว่า ตับเป็นอาหารที่กินง่าย "เป็นของที่อยู่ข้างใน คิดว่าดี" ไม่มี ก้างหรือกระดูกโดยที่ไม่มีความรู้ที่ละเอียดว่าตับเป็นเครื่องในสัตว์เป็นอาหารที่ดีที่สุด สำหรับ เด็กและมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตบำรุงสมองและร่างกาย

จากคำอภิปรายข้างต้น วิเคราะห์ได้ว่า แม่ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่าง ก็มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการทำอาหารให้เด็กอายุ 13-24 เดือน รับประทานบ้าง โดยมีความเข้าใจว่า เด็กทานเผ็ดไม่ได้ หากว่าครอบครัวทำอาหารชนิด อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอรับประทานก็จะมีผลกระทบไปต่อการบริโภคของเด็กในวัยนี้ ด้วย เช่น แม่ทำอาหารประเภทผักหรือทอด ลูกก็พลอยได้กินตามไปด้วย นั่นคือ ถ้ามีแหล่ง อาหารแพร่กระจายในชุมชนเพิ่มขึ้นแม่บ้านรู้ประ โยชน์และคุณค่าของอาหาร ตลอดจนรู้จัก การทำอาหารมากขึ้น คิดว่า จะมีผลกระทบไปสู่การบริโภคอาหารของเด็กวัยนี้

6.6 อาหารและการบริโภคอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (2-5 ปี)

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถอภิปรายและวิเคราะห์ได้ว่า เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2 ปี ขึ้นไป สามารถรับประทานกับข้าวชนิดเดียวกันกับผู้ใหญ่ได้แล้ว แม้จะมีรสเผ็ดบ้างก็ตาม เพราะความเคยชินกับการบริโภค ประกอบกับไม่มีกับข้าวอย่างอื่นให้เลือกในบางครอบครัว ก็ทำแบ่งไว้ต่างหากสำหรับเด็กวัยนี้ เพราะคิดว่าเด็กยังกินรสเผ็ดไม่ได้ เช่น ปิ้งเอาไว้ แบ่งต้ม แบ่งอ่อม แบ่งแกง บางครอบครัวก็จะทำแยกไว้ต่างหากคนละชนิดกับพ่อแม่ ฐานะ ของครอบครัวเป็นตัวกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ และเมื่อวิเคราะห์ถึงเวลาที่ไม่ม่อาหาร บริโภคในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลในทุกกลุ่ม ที่มีบุตรในวัยนี้ ให้ทรรศนะว่าพ่อ-แม่กินกับข้าวแจ่ว ถ้าลูกกินด้วยไม่ได้ ก็ซื้อไข่มาทอดหรือต้มให้ลูกกินหรือถ้ามีปลาเพียงเล็กน้อยก็จะแบ่งปิ้ง ส่วนที่เหลือก็จะเอาไปทำป่นด้วยเหตุผลนี้กล่าวได้ว่า ความรักและเอื้ออาทรต่อลูก มีส่วน

สำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับการทำอาหารให้รับประทาน ในกรณีนี้ผู้ให้ข้อมูลบางคนซื้อไข่มาทำอาหารให้ลูกกิน เพราะไม่มีอาหารชนิดอื่น ๆ เลย ยกเว้น ไข่หรือ แฉ่วเพราะไข่เป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีขายทั่วไป ตามร้านค้าย่อยในหมู่บ้าน หรือซื้อจากครอบครัวที่เลี้ยงเป็ดหรือไก่ ในราคาที่ไม่แพงนัก (ราคา 1.25 หรือ 1.50 บาท แล้วแต่ท้องถิ่น) เพราะไปหาได้ในทันทีทันใดในหมู่บ้าน ที่มีราคาถูก หากว่าจะซื้อปลากระป๋องก็จะประมาณกระป๋องละ 4 - 6 บาท ซึ่งราคาจำนวนนี้สามารถซื้อไข่ได้หลายฟอง ประกอบกับความเคยชินที่รับประทานกับข้าวจำนวนน้อย แต่กินข้าวมากจึงเลือกซื้อไข่ เพราะไข่ต้ม 1 ฟอง หรือไข่เจียว 1 ฟอง ก็สามารถกินอิ่มได้ตลอดมื้อ สำหรับเด็กในครอบครัว

จากกรณีของการซื้อไข่กินนี้ พิจารณาได้ว่าไข่มีมากหาได้ง่ายนั่นเอง แต่ถ้ามีอาหารชนิดอื่น ๆ จำหน่ายในหมู่บ้าน และราคาไม่สูงจนเกินความสามารถของชาวชนบทจะซื้อได้ คงจะเป็นทางเลือกให้กินอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น เพราะจากเหตุผลที่ว่าเมื่อแหล่งอาหารได้เห็นชนิดของอาหาร ก็จะเกิดความยากในการบริโภค

6.7 ชะล่า ความเชื่อ ช้อละแว่นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการบริโภค

จากการศึกษาแบบการจัดสนทนากลุ่มวิเคราะห์ได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นตัวอย่างในทุกกลุ่ม มีความรู้ในเรื่อง "ชะล่า" ในทิศทางที่เปลี่ยนไป (รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ไม่เชื่อชะล่าบ้าง) โดยวิเคราะห์ได้จาก บางคนที่มีอายุในช่วง 35 ปีขึ้นไป จะสามารถอภิปรายและตอบชนิดของอาหารที่คนแก่ให้ชะล่าได้มากกว่าคนที่มีอายุต่ำกว่า (แต่ไม่ปฏิบัติตามในบางอย่าง เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ในเรื่องอาหารที่มีไขมัน ผัด ทอด กะทิ มะพร้าว อาหารใส่น้ำตาล ทั้งในช่วงกำลังตั้งครรภ์และหลังคลอด แต่ยังคงเชื่อเฉพาะเรื่องที่ว่าไม่ให้กินเผ็ด ของหมักดอง หรืออาหารที่มีรสจัดตอนตั้งครรภ์กับเรื่องไม่กินผักชะอม เพราะมีกลิ่นฉุน เรื่องอื่น ๆ ไม่ปฏิบัติตามเลยในกลุ่มนี้) ซึ่งแตกต่างจากสมาชิกกลุ่มสนทนาที่มีอายุอยู่ระหว่าง 24 ลงมาจนถึง 17 ปี เมื่อกล่าวถึงเรื่อง ชะล่า หรือช้อละแว่นมักจะไม่รู้และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า เคยได้ยินบ้างที่เขาล่ากันแต่ไม่สนใจเอาใจใส่คิดว่าเป็นเรื่องของคนโบราณ ล้าสมัย ในส่วนของกลุ่มแม่ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 25-34 ปี แม้กลุ่มนี้จะมีทัศนคติต่อเรื่องชะล่าหรือช้อละแว่นว่า เป็นคำบอกเล่า แนะนำของพ่อแม่ เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง และได้ปฏิบัติตามเป็นบางเรื่อง ไม่ให้ความสำคัญมากนัก โดยคิดว่าถ้าอยากกินก็กินแต่ไม่กล้ากินให้พ่อแม่เห็น เพราะเกรงคนเฒ่าคนแก่จะว่าเอาได้

เมื่อวิเคราะห์ถึงการกินอาหารประเภท ชะล่าหรือซอละวัน ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏชัดว่า ผู้ที่มีส่วนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องชะล่า หรือให้วันอาหารคือ คนเฒ่าคนแก่ โดยเฉพาะแม่ของฝ่ายหญิงและหมอต้าแย สามีไม่มีส่วนเลย เพราะต้องทำหน้าที่หาอยู่หากินตลอดจนทำงานในไร่นา และคิดว่า เรื่องอาหารการกินเป็นหน้าที่ของผู้หญิงผู้เป็นแม่บ้าน ดังนั้นสามีจึงให้ความสำคัญต่อเรื่องชะล่าและซอละวันในเรื่องนี้น้อยมาก ประกอบกับความรักและความสงสารภรรยา ดังเช่นในช่วงกำลังตั้งครรภ์หากว่าภรรยามีความต้องการจะบริโภคอาหารชนิดใด ก็จะทำให้รับประทาน เพราะทนกับคำบ่นหรือการจู้จี้ของภรรยาไม่ไหว แม้ในขณะที่อยู่ไฟหรือหลังคลอดที่คนเฒ่าคนแก่ให้ละวันอาหารบางอย่าง แต่เมื่อภรรยาอยากกิน ก็ต้องหาให้กิน จากเหตุผลและการอภิปรายข้างต้น จึงกล่าวได้ว่า การเปลี่ยนแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องชะล่า หรือซอละวันสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่เชื่อชะล่า ก็คือ การมีแหล่งอาหารทั้งชนิดและประเภทของอาหารตลอดจนวิธีการปรุงอาหารให้เลือกหลายอย่างแตกต่างจากความเคยชินในการรับประทานและการประกอบอาหาร ที่แตกต่างจากสมัยก่อน ๆ มา เช่นมีผัด มีทอดหรือมีการใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ให้อาหารมีรสชาติอร่อยมากขึ้น ทำให้เกิดความอยาก ซึ่งละวันไม่ได้ นอกจากนี้ความจำกัดในแหล่งอาหารในธรรมชาติที่มีน้อยลงทำให้เลือกกินไม่ได้ หาอะไรมาได้อีกทำกินโดยไม่คิดว่าจะชะล่า

นอกจากเหตุผลข้างต้น สิ่งที่ทำให้เรื่องชะล่า มีความสำคัญน้อยลงสำหรับแม่รุ่นใหม่เพราะ ได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอาหารจากบุคลากรสาธารณสุข ข้าราชการทางวิทยุ ตลอดจนการได้ชมเนื้อหาที่โฆษณาในโทรทัศน์ เช่น ผู้ให้ข้อมูลบางคนเคยดูรายการ "รักลูกให้ถูกทาง" และดูวิดีโอ ของโรงพยาบาลเมื่อไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอำเภอ ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ควรจะใช้คำว่า "แม่รุ่นใหม่" "แม่ทันสมัย"

ในอีกกรณีหนึ่ง เพื่อเป็นประโยชน์ สำหรับการส่งเสริมให้ความรู้แก่สตรีหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ (อยู่กรรม) ให้นิยมบริโภคอาหารประเภทโปรตีน (ของควา ชนิดผัดและต้มของผู้สูงอายุ-ผู้อาวุโส) มากขึ้น โดยไม่ต้องเชื่อ "ชะล่า" หรือ "ซอละวัน" ด้วยการอธิบายให้สตรีหลังคลอดได้เข้าใจถึงที่มาของซอละวันที่ว่า "ไม่ให้กินของควาพวกต้ม พวกผัดเนื้อ กบ ปลา หมู ไก่ ฯลฯ เพราะจะทำให้หมดลูกขึ้น (ขึ้น ภาษาล้านนา หมายถึงอาการที่ตื้อขึ้น ปั่นตัวเร็ว แข็งแรงขึ้น) มีผลไปสู่การมีบุตรได้เร็ว" ดังคำตอบที่อธิบายว่า

สง่า : "สมัยพ่อ-แม่ เขาบอกว่า ถ้าในช่วงอยู่ไฟ เขาไม่ให้กินอาหารดี ๆ พวกเนื้อสัตว์ ไข่ พวกต้มหรือผัด เขาว่า จะทำให้มดลูกขึ้น เขาวามดลูกมันจะต่งเร็ว ถ้ากินแต่ของแห้ง ๆ ในช่วงอยู่ไฟจะทำให้ฮวยลูกแห้งลูกก็ไม่ค่อยถี่ ถ้าพูดถึงแบบเก่า ๆ นะให้อยู่ไฟนาน ๆ"

(อายุ 27 ปี กลุ่ม 25-60 บ้านหนองบัวไชยวาน)

ซึ่งในความเป็นจริงวิเคราะห์ได้ว่า การที่มดลูกขึ้น (ฟื้นตัวเร็ว) มีลูกได้เร็วก็คือ คำตอบที่อธิบายไว้ชัดเจนว่า ถ้าสตรีบริโภคอาหารโปรตีนหลังคลอด ประเภทต้ม หรือผัด จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้นเอง จึงส่งผลไปสู่การมีบุตรง่าย แต่ในสมัยก่อน ไม่มีวิธีคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการมีบุตรง่าย จึงต้องให้ชะล่าอาหารบางอย่าง เพราะถ้ามีลูกถี่จะไม่มีน้ำนมเลี้ยงลูกคนที่เพิ่งคลอดออกมาด้วย แต่ในสมัยปัจจุบันไม่จำเป็นแล้ว เพราะมีวิธีการคุมกำเนิดให้เลือกหลายวิธี ดังนั้นถ้าอยากให้ร่างกายแข็งแรง "มดลูกขึ้น" มีเรี่ยวแรงในการทำงาน ในไร่นา ในช่วงอยู่ไฟ อยู่กรรม ก็ควรจะบริโภคอาหารเช่น ต้ม ผัด ทอดให้มาก ๆ ซึ่งถ้าอธิบายให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าใจดังนี้ ความนิยมในการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอก็จะมีเพิ่มขึ้นในกลุ่มสตรีหลังคลอดขณะอยู่กรรม

เมื่อวิเคราะห์ถึง สภาพของชุมชนชนบทและวิถีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงจากเดิม ในการศึกษา พบว่า ในหมู่บ้านที่มีไฟฟ้าใช้ ประชากรจะนิยมใช้แปรง ใช้สบู่ตามคำแนะนำจากโทรทัศน์ วิถีชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีลักษณะของสังคมเมืองมากขึ้น คือมีการใช้พัดลม มีโทรทัศน์ วิทยุเทป หรือในบางบ้าน จะมีผ้าผ่อนหลายหลากสี มีตู้เสื้อผ้า ตู้โชว์ ฯลฯ สิ่งของและพฤติกรรมการใช้เหล่านี้ เป็นสิ่งที่แสดง ถึงการเป็นคนรุ่นใหม่คนมีฐานะที่ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่ใช่คนล้าหลัง นอกจากนี้สิ่งที่สังเกตได้ในการแต่งตัวของสตรีมีครรภ์ พบว่า มีการใช้ชุดคลุมท้องในบางคน ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงว่า เป็นผู้ทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ ทันยุคปัจจุบัน ประกอบกับเหตุผลข้างต้นที่อธิบายถึงเครื่องใช้ในบ้าน ที่บ่งบอกถึงการเป็นครอบครัวทันสมัย ดังนั้น จากเหตุนี้เองจึงเป็นสิ่งที่นำไปสู่ข้อชี้แนะที่ว่า ควรจะนำคำว่า "แม่บ้านทันสมัย" "แม่บ้านยุคใหม่" มาใช้ในการผลิตสื่อทุกชนิด ซึ่งจะมีผลทาง "จิตใจ" ตลอดจนสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้เป็นแม่ที่กำลังเลี้ยงดูลูก หรือกำลังตั้งครรภ์ว่าเป็นคนทันสมัยและ เป็นที่ยอมรับของแม่บ้านในละแวกใกล้เคียงและจะเป็นสิ่งที่อธิบายให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในเรื่อง "ละเว็นชะล่า" มากขึ้น ตลอดจนยอมรับ

มากขึ้นว่า ทุกวันนี้เขาทันสมัยกันแล้ว เพราะผู้สูงอายุเกือบส่วนใหญ่จะพูดว่า "เขาคูมกำเเนิด เพราะเขาทันสมัย ไม่อยากมีลูกมาก" ในทำนองเดียวกันก็ควรสร้างค่านิยมในการบริโภคอาหาร ให้ผู้สูงอายุยอมรับเหมือนกับการใช้คูมกำเเนิด ที่คิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตของคู่สมรสปัจจุบัน ดังตัวอย่างของคำขวัญต่อไปนี้

"คุณแม่รุ่นใหม่ กินกะทิ กินหวานได้ ตามใจอยาก

ออกลูกไม่ลำบาก สุขภาพแม่แข็งแรง"

หรือในอีกคำขวัญที่ว่า :-

"คุณแม่ที่เชื่อชะล่า ควรเปลี่ยนทำตามสมัย

คุณแม่รุ่นใหม่ เริ่มให้อาหารลูกอ่อนตอน 3 เดือน"

อย่างไรก็ตามแม้ว่า "ชะล่า" จะมีบทบาทน้อยลงในกลุ่มแม่ปัจจุบัน แต่ถ้าหากว่าแหล่งอาหารและความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารยังมีจำกัด การที่จะส่งเสริมให้บริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ คงจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงขอเสนอว่า ควรจะให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหาร ความรู้เกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ของอาหารประเภทต่าง ๆ ให้ละเอียดด้วย

7. แนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง

7.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามิน เอ

จากข้อมูลตลอดจนผลการวิเคราะห์และการอภิปรายผลข้างต้น สามารถปริทัศน์ได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ในหมู่บ้านชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีดังต่อไปนี้ คือ

1. ชาวชนบทในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ยังขาดความรู้ในเรื่องประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิด แต่ประเภท เพราะมีความคิดเพียงว่ากินอาหารไปเพื่อให้อยู่รอดให้มีชีวิต และเคยชินกับการบริโภคอาหารตามธรรมชาติโดยวิธีการปรุงแบบง่าย ๆ ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก มีอะไรก็กิน เคยชินกับสภาพความยากจนมาตลอดจึงไม่เล็งเห็นความสำคัญ ในคุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เข้าใจเพียงว่า กินไปเพื่อบรรเทา ความหิว ความอยาก กินไปเพื่อความต้องการของร่างกาย

ที่อยู่ได้เพราะการกินอาหาร หากมีความรู้ที่อาหารให้ทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย ก็คงจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องพฤติกรรมกรรมการกินบ้างเพราะทุกคนเชื่อว่าไม่กินอาหารก็ตาย ในทำนองเดียวกันการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่เป็นโทษต่อร่างกาย ก็อาจทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอหรือป่วยง่าย ทำให้ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลหรือเสียชีวิตในที่สุด ข้อสังเกตที่เป็นตัวชี้ว่า เมื่อทราบคุณและโทษของอาหารจะทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่แน่ชัดที่สุด คือ ข้อเสนอแนะของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้ความรู้ว่าการกินผักผลไม้ หรือผักกระโดนจะทำให้เป็นนิ่วง่าย ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มสนทนาคือบอกว่า แม้ว่าจะหาผักทั้ง 2 ชนิดนี้ได้ง่ายในธรรมชาติ แต่ปัจจุบันในกลุ่มของคนที่มีรูปร่างจะไม่นิยมบริโภคผักดังกล่าวต่อไป เพราะกลัวว่าจะเป็นนิ่ว ในทำนองเดียวกัน เกี่ยวกับการส่งเสริมและการรณรงค์ให้ความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า ควรจะให้ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวกับชนิดของอาหาร การปรุงอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ พร้อมกับชี้แจงว่า ถ้าขาดวิตามินเอ จะมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร มีผลต่อการมองเห็นสายตาและโรคตาอย่างไร เราจะได้เข้าใจว่า ตัวเขาเองต้องปรับปรุงในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างไรบ้าง และต้องให้เหตุผลว่าที่รณรงค์ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพราะอะไรด้วย เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจว่าทำไมจึงมาส่งเสริมในภูมิภาคนี้ภูมิภาคเดียว

2. ความรู้ในการปรุงและประกอบอาหารยังมีจำกัด ในประเด็นนี้ พบว่า เป็นตัวกำหนดที่สำคัญอย่างหนึ่ง ทำให้ประชากรในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างไม่ค่อยรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากนัก เพราะขาดความรู้ในวิธีการประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ รู้แต่เพียงการทำนึ่ง หมก บั๊ว ทอด อ่อม คั่ว ต้ม แกง และผัดบางอย่าง แต่ถ้ารู้วิธีการทำอาหารหลากหลายชนิดแตกต่างจากที่เคยทำรับประทานเป็นประจำ คิดว่าคงจะมีส่วนทำให้พฤติกรรมกรรมการกินเปลี่ยนไป พิจารณาได้จาก กลุ่มแม่บ้านที่ไม่เชื่อในเรื่องชะล่า เพราะมีความรู้ในเรื่องการทำอาหารมาก สามารถทำอาหารได้หลายอย่าง เมื่อคิดอยากหรืออยากกินก็ทำได้ตามใจอยากของตัวเอง ถ้าแนะนำตลอดจนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหาร ก็จะเป็นการสร้าง "ความอยาก" ให้กับแม่บ้าน และทำอาหารรับประทานในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้ผล ควรที่จะประยุกต์นำอาหารที่ทำได้จากธรรมชาติ มาปรุงแต่งให้เป็นอาหารอย่างอื่นที่อร่อยมากขึ้น ตลอดจนถึงคล้อยกับการกินกับข้าวเหนียว ยิ่งจะเป็นผลดี

3. ด้วยข้อจำกัดของแหล่งอาหารในชุมชน วิเคราะห์ได้ว่า อาหารประเภทผักที่มีตามธรรมชาติ เหมาะสำหรับการกินกับปน กับแฉ่ว และใส่ต้ม แกง มีเพียง ผักตำลึง ผักบุ้งและชะอม ที่สามารถนำมาปรุงรสและประกอบอาหารประเภทผัด ทอด ได้ ในส่วนของผักอื่น ๆ ที่ใช้ในการผัดหรือทอด จะต้องปลูกหรือซื้อจากตลาด เช่น โหระพา กะเพรา กระหล่ำปลี ถั่วงอกยาว ผักทอง แตงกวา คื่นช่าย ผักกาดขาว ผักกาดดอก ฯลฯ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสามารถนำมาผัดทอดได้ เช่น ปลา กบ เขียด กิ้งก่า แต่ไม่นิยมทำ เพราะ ต้องมีเครื่องปรุงเพิ่มเติม เช่น น้ำมัน ผัก และยุ่งยากในการปรุง ต้องมีกะทะเหล็ก หรือเครื่องครัวที่ใช้ในการผัด แทนกะทะได้ ครอบครัวยากจนจะมีเพียงหม้อหนึ่งข้าวเหนียว ครก-สาก หม้อต้ม ซ้อน จานและหิ้งตั้งหม้อ จึงนิยมทำอาหารประเภทต้มกับปิ้ง เนื่องจากทำได้ง่าย และไม่ต้องใช้เครื่องปรุงมาก ยกตัวอย่างเช่น ปิ้ง ใช้ไม้หนึ่กึ่งปิ้งได้ หรือ ต้ม ต้มน้ำใส่วัตถุดิบ โรยเกลือ ใส่ผงชูรส ใส่ปลา ก็สามารถรับประทานได้ทั้งครอบครัว

แหล่งอาหารในชุมชน นอกเหนือจากอาหารในธรรมชาติ ในการศึกษาครั้งนี้ วิเคราะห์ได้ว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ตับไก่ ตับหมู ตลอดจนผักสดอื่น ๆ ไม่มีจำหน่ายในหมู่บ้านเลย ด้วยข้อจำกัดนี้ ถ้าหากจะรับประทานผักชนิดอื่นที่แตกต่างจากที่ทำได้ในธรรมชาติ ถ้าไม่ปลูกก็ต้องซื้อ และเมื่อประสงค์จะประกอบอาหาร โดยใช้ผักที่คิดว่าจะนำมาทำแต่ไม่มีผักดังกล่าวในชุมชนก็ไม่สามารถประกอบอาหารประเภทนั้น ๆ ได้ต้องเปลี่ยนไปเป็นอาหารอย่างอื่น หากภาวะตลาดเข้าถึงชุมชนโดยมีผักที่เหมาะสมสำหรับการทำผัด ทอด มีเนื้อหมู เนื้อวัว ตับไก่ ตับหมู ที่ใช้ในการปรุงอาหารประเภทผัด ทอด ก็คิดว่าจะช่วยให้มีความนิยมทำอาหารประเภทผัดซึ่งเกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น

จากบทอภิปรายและเหตุผลดังที่กล่าวมา แหล่งอาหารที่มีในชุมชนนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง ในการส่งเสริมให้บริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ เพราะอาหารตามธรรมชาติมีจำกัด ประกอบกับอาหารหลายอย่าง หลายชนิด ไม่แพร่หลายในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ไม่สามารถหาได้จากธรรมชาติ ซึ่งพิจารณาได้จากเหตุผลที่ว่าในกลุ่มของผู้ให้ข้อมูลที่มีฐานะดี บ้านมีโทรทัศน์สี โทรทัศน์ขาวดำ มีวิทยุเทป พัดลม รถมอเตอร์ไซด์ อาหารที่บริโภคประจำวันในแต่ละคาบเวลาก็ยังคงมีปลาแฉ่ว และเกือบส่วนใหญ่ในมือกับข้าวจะเป็นอาหารที่ทำได้จากธรรมชาติเกือบทั้งหมด เว้นแต่อาหารประเภทไข่ที่ซื้อหรือเลี้ยงเป็ดไก่ไว้เอง แต่ก็จะให้คำตอบเสมอว่า "เมื่อใดอยากก็จะไป

ตลาดซื้อมาทำกิน มีรถเข้ามาขายกับข้าวอยากอะไรก็จะซื้อกิน" ซึ่งในทฤษฎีนี้วิเคราะห์ได้ว่า อีกเหตุผลหนึ่งของครอบครัวที่มีฐานะในชนบทภาคอีสาน ยังคงรับประทานอาหารในประเภท และวิธีการปรุงแบบดั้งเดิมเพราะ ชนิดและประเภทของอาหารอย่างอื่นยังไม่แพร่หลายในชุมชน แม้จะมีเงินมีทอง แต่ไม่มีแหล่งอาหารและชนิดของอาหารที่อยากกิน ชายในหมู่บ้านก็ไม่ได้กิน และจากข้อจำกัดของสภาพการคมนาคม ระยะทางจากหมู่บ้านไปตลาด การใช้เวลาในการประกอบอาชีพและความคิดว่าอาหารก็ยังพอกินได้ในหมู่บ้าน จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ครอบครัวคนมีฐานะในหมู่บ้านชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือยังคง มีบุตรขาดสารอาหาร หรือบริโภคสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอน้อย สำหรับแนวทางส่งเสริมที่เหมาะสมที่สุดในเรื่องแหล่งอาหารในชุมชนก็คือ

3.1 ประสานประโยชน์กับผู้ค้ารายย่อยในหมู่บ้าน ให้นำอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ตับไก่ ตับหมู และผักชนิดต่าง ๆ เข้ามาขาย จัดร้านในรูปแบบที่นอกจากมีสินค้าย่อยทั่ว ๆ ไปแล้ว ให้มีลักษณะเป็นร้านขายกับข้าวด้วยจะดียิ่งขึ้น

3.2 ขอความอนุเคราะห์และร่วมมือจากรถเร่ขายกับข้าวในหมู่บ้าน ให้นำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ตับไก่ ตับหมู ตลอดจนผักสดต่าง ๆ และอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ที่ไม่สามารถหาได้จากธรรมชาติเข้าไปขายในชุมชนบ่อย ๆ ซึ่งระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ วันเว้นวัน เพื่อสร้างความอยากให้เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้บริโภค นั่นคือ หากได้รู้ได้เห็นว่า รถขายกับข้าวมีอาหารประเภทและชนิดใดบ้าง ก็สามารถที่จะคิดไว้ว่า จะรับประทานอะไร จะทำอย่างไรและต้องเตรียมเงินไว้เท่าไรในวันรุ่งขึ้น ก็จะสามารถซื้ออาหารมาปรุงมาทำกินได้ นั่นคือ เปิดโอกาสให้ประชาชนผู้บริโภคได้มีเวลาคิดและเตรียมตัว

3.3 จัดหน่วยขายกับข้าวเคลื่อนที่ขึ้นเอง โดยไม่จำเป็นต้องขอความอนุเคราะห์หรือขออนุญาตจากรถเร่ขายกับข้าว โดยอาหารในรถจะต้องประกอบไปด้วย ประเภท และชนิดของอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นของคาว ของหวาน หรือผักสดก็ตาม

ในบทวิเคราะห์ที่อธิบายถึงการแพร่กระจายของแหล่งอาหารนอกเหนือธรรมชาติในการศึกษารั้วนี้พบว่า อาหารใดที่เป็นของใหม่ หรือไม่มีในธรรมชาติ จะนิยมบริโภคมากขึ้นซึ่งพิจารณาจากความคิดที่ว่า เป้าจากการกินจำเริญในสิ่งที่หาได้เช่น การซื้อไส้กรอก ปลาสุก ซีโรงไก่ไปรับประทาน ในกรณีของซีโรงไก่นี้วิเคราะห์ได้ว่า แม้จะรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของตัวไก่ ซึ่งมีเนื้อติดน้อย แต่ก็ยังซื้อบริโภค เพราะอยากกิน ต้มไก่ ปิ้งไก่ ทอดไก่ ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีเนื้อไก่เป็นชิ้น ๆ ขาย มีเครื่องในและตับไก่ขายเป็น

กอง ๆ ในราคา 3 กอง 10 บาทอย่างที่มีขายในตลาด หรืออาจแบ่งขายย่อยเป็นกองละ 3 บาท มีต้นหมูขายเป็นประจำ คิดว่าจะมีผู้ซื้อบริโภค เพราะแม้กระทั่งซื้อไก่ก็ยังซื้อมารับประทาน

3.4 ขอความอนุเคราะห์จากทางอำเภอ ประชุมชี้แจงให้ความรู้ในข้อเท็จจริงกับกำนันผู้ใหญ่บ้านว่า ในปัจจุบันนี้ ประชากรในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือขาดวิตามินเอมาก ทั้งมารดา เด็กและผู้ใหญ่ ว่ามีสาเหตุเนื่องมาจากการไม่ค่อยนิยมที่จะรับประทานอาหารประเภทผักทอด ของหวาน กะทิ หรือเชื้อชะล่าบางประการ พร้อมทั้งอธิบายว่าการที่ร่างกายขาดวิตามินเอ จะมีผลต่อโรคทางตารุนแรงอย่างไร ช่วยให้ผู้ใหญ่บ้าน ได้รู้ ได้เข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ คุณค่า และให้ความสำคัญกับชนิดของอาหารมากขึ้น เมื่อผู้ใหญ่บ้านนำความรู้ที่ได้รับมาจากอำเภอ มาแนะนำชาวบ้าน เชื่อว่าจะมีผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค ให้มีความสนใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารประเภทผัก ทอด ไข่ และตับ มากขึ้น

3.5 ส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกผักสวนครัวที่ใช้บริโภคตลอดปี แต่ประเด็นนี้มีข้อจำกัดสำคัญอยู่ที่แหล่งน้ำและคุณภาพของดิน นอกจากนี้ควรจะแนะนำให้เลี้ยงไก่-เป็ดหรือสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ ซึ่งเป็นอาหารที่มีวิตามินเอในครัวเรือนและสามารถฆ่าบริโภคได้เองบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องซื้อ เช่น กบ ปลา อังอ่าง

3.6 รวมกลุ่มกรรมการหมู่บ้านและประชาชนในชุมชน ตั้งร้านค้าสวัสดิที่มีกับข้าวที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอขายทุกวัน ทุกเวลาอาหาร

4. จากบทอภิปรายผลและข้อมูลที่เสนอไว้ในตอนต้น กล่าวได้ว่า ความเชื่อในข้อละเว้นเกี่ยวกับอาหาร "ชะล่า" เป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้สตรีมีครรภ์ สตรีในช่วงหลังคลอด ช่วงให้นมบุตร (มารดาป่วยและเด็กป่วย) ไม่บริโภคชนิดและประเภทของอาหารที่มีวิตามินเอ ทั้งนี้ เพราะเชื่อว่าหากรับประทานเข้าไปจะมีอันตรายถึงชีวิตหรือเจ็บป่วยรุนแรง ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล ในบทวิเคราะห์เกี่ยวกับความเชื่อ ข้อละเว้นหรือชะล่านี้นี้ พิจารณาได้ว่า ในสถานการณ์ยุคปัจจุบัน แท้จริงผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโสไม่ค่อยให้ความสนใจในเรื่องนี้แล้ว ความเชื่อถือในเรื่อง "ชะล่า" ของกลุ่มแม่ที่ได้จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เชื่อเพราะคำเล่าลือ แต่มีที่ตอบว่า พ่อ-แม่บอกให้ละเว้น และในประโยคคำตอบที่ให้ทรงคนว่า "กินให้เขาเห็น เขาก็เฉย ๆ" ซึ่งในประเด็นนี้ พิจารณาได้ว่า ถ้าผู้ใดเชื่อในข่าวลือ หรือคิดว่าจะเป็นจริงตามคำล่ำลือเกี่ยวกับเรื่องชะล่าก็จะ "ชะล่า" ผู้สูงอายุในปัจจุบันแม้กระทั่งหมอตายก็มีบทบาทน้อยลง เช่น บางรายบอกว่า เคยคลอดกับหมอตาย แต่ตนเองก็ยังกินอาหารที่ชะล่า เพราะความอยากเมื่อได้กลิ่น หรือเห็นอาหาร

ที่เคยกินก่อนอยู่ไฟ ไม่ได้ก็ตักกิน ถ้าหากชาวบ้านมีความรู้ในเรื่องการทำอาหาร รู้คุณค่า และประโยชน์ของอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของตนเองอย่างแท้จริง เชื่อว่า จะฝึกฝนและให้ความสำคัญกับการเลือกทำอาหาร เลือกหาอาหารรับประทานมากขึ้น

เมื่อพิจารณาถึง การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการให้อาหารสำหรับการทารกในช่วงอายุระหว่าง 0-12 เดือน การศึกษาครั้งนี้พบว่า ชีกว่ากำหนด ข้อเสนอแนะก็คือ สร้างสื่ออธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ผลเสียของการขาดสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอในกลุ่มของทารกว่า จะมีผลต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพร่างกายในอนาคตอย่างไร เช่น อธิบายว่าถ้าให้ลูกกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ตับหมู ฝรั่ง ฯลฯ ชีกว่า 3 เดือน สุขภาพอนามัยของเด็กจะเป็นอย่างไร โดยแสดงถึงรูปทรง รูปร่าง สุขภาพทางตา รูปศีรษะ ฟัน ก้น เป็นต้น เพราะแม่ทุกคนก็รักลูก เอาอาหารต่อลูก หากว่าแม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องให้อาหารเด็กที่ถูกต้องแท้จริงอย่างมีเหตุผล เชื่อแน่ว่า ด้วยความรักและเอาอาหารต่อลูก คงต้องเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงลูกมาเป็นแบบถูกต้องตามหลักการมากยิ่งขึ้น เพราะมีความเข้าใจแล้วว่า สมัยปัจจุบันนี้ไม่ใช่สมัยโบราณดังก่อนมา ในประเด็นนี้แม้ว่าบางรายจะยังคงเชื่อว่า เลี้ยงแบบดั้งเดิม ก็ดีเหมือนกัน แต่ในการผลิตสื่อสำหรับเหตุผลนี้จะต้องอธิบายให้ชัดเจนว่า ผลต่างของการเลี้ยงใน 2 วิธี แตกต่างกันอย่างไร เช่น การถ่ายภาพยนตร์หรือวิดีโอ ถ่ายรูปศีรษะของเด็กที่หัวทึบ หูาง แหวตาเป็นเด็กฉลาด สุขภาพร่าเริง ว่องไว ไม่อ้วน ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ เปรียบเทียบกับเด็กที่เลี้ยงแบบดั้งเดิมว่าเป็นอย่างไร เช่น รูปทรงของศีรษะ ฟัน ก้น แหวตา ความว่องไว และสุขภาพอนามัยทั่วไป

5. ปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ คือ ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความลำบากยากจนของบรรพบุรุษในอดีต ทำให้ชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นบุคคลที่มีลักษณะกระหมัดกระหม่อม ประหยัดใช้ "ชี้เหนียว" เก็บหอมรอมริบไว้ซื้อสิ่งของตนเองไม่เคยมี เมื่อมีรายได้ ก็ปรารถนาที่จะซื้อสิ่งของเครื่องใช้ไว้ในครัวเรือน เพราะคิดว่าอาหารการกินที่กินอยู่ทุกวัน ก็ทำให้มีชีวิตอยู่ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ประกอบกับเคยชินกับการกินอาหารที่ได้จากธรรมชาติเป็นส่วนมาก จึงไม่คิดทำอาหารอย่างอื่นรับประทานนอกเหนือจากที่เคยรับประทานมา เว้นแต่ ลาบเนื้อ ลาบไก่ ลาบเป็ด เพราะอาหารประเภทนี้ ชาวอีสานคิดว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุดในกลุ่มของคนอีสาน ส่วนอาหารประเภทผัด ทอดหรืออาหารประเภทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ให้ทรงสนะว่า "คิดอยากก็ทำกิน" ซึ่งในประเด็นนี้วิเคราะห์ได้ว่า ถ้าไม่คิดอยาก ก็คงจะไม่ทำกินแน่นอน เพราะอาการอยาก เกิดจากการเห็น ชนิด ประเภท ความหลากหลาย

ของอาหาร ความรู้ในการประกอบอาหาร และการได้ชิม ลิ้มรส แต่ความประสงค์ที่จะซื้อสิ่งของเครื่องใช้ในบ้าน เช่น โทรทัศน์ พัดลม ตู้เย็น หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นสิ่งที่แสดงออกถึงหน้าตา แสดงถึงความทันสมัย ทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง ประกอบกับคิดว่ามีสิ่งของเหล่านี้ก็มีความภูมิใจ ไม่ต้องไปพึ่งพาคนอื่น เช่น ลูกอยากดูโทรทัศน์ก็มีให้ดูในบ้าน ไม่จำเป็นต้องไปนั่งดูที่บ้านอื่น เห็นบ้านอื่นมี ก็อยากมีแต่ในเรื่องของอาหารการกินไม่ค่อยได้เอาใจใส่ซึ่งกันและกันนัก เพราะถือว่า เป็นเรื่องของครอบครัว ใครครอบครัวมัน ใครอยากทำอะไรก็ทำกิน ถ้าอยากกินก็จะทำกินตามที่ได้จากแหล่งอาหารที่มีในธรรมชาติเพราะเคยชินกับอาหารแบบนั้นมาตลอด จึงไม่ให้ความสำคัญในเรื่องนี้มากเท่าใดนัก ดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น ดังนั้น ในส่วนนี้ จึงพบว่าในครอบครัวที่มีเครื่องใช้ทันสมัยหลายอย่างยังคงนิยมบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมของชนบทอีสาน และอาจเป็นผลมาจากการแพร่กระจายของแหล่งอาหารนอกธรรมชาติไม่ทั่วถึง ความไม่รู้ในวิธีการปรุงอาหาร วิธีการประกอบอาหาร และความตระหนักรู้เห็นด้วย พร้อมกับมีแนวความคิดว่ากินอะไรก็อิ่มเหมือนกัน มีชีวิตอยู่ได้เหมือนกัน

6. ปัจจัยสุดท้ายที่พบว่าส่งผลต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ คือฐานะทางเศรษฐกิจและการเงินของครอบครัว ซึ่งพิจารณาได้จากชนิดและประเภทของอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน โดยส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติ มีบางวันบางเวลาเท่านั้นที่ซื้ออาหารประเภทไข่ หรือ ปลาหูไก่ ไข่โครงไก่ รับประทาน โดยให้เหตุผลว่าไม่มีกิน (อาหารตามธรรมชาติ) ก็ซื้อไข่ให้ลูกกิน อยากกินต้มไก่ ก็ซื้อไข่โครงไก่ต้มกิน ซึ่งในส่วนนี้วิเคราะห์ได้ว่า หากมีอาหารหลายชนิดให้เลือกหลายอย่าง คิดว่าจะช่วยให้ผู้ที่อยากจนหันมานิยมบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอมากขึ้น ดังที่กล่าวไว้แล้วว่า ถ้าอยากกิน มีแหล่งอาหารให้กิน รู้จักทำกิน เชื่อว่าจนอย่างไรก็ทำกิน เพราะการทำงานประเภทรับจ้างในไร่นา หรือหารับจ้างทั่วไปในชุมชน หาผัก หาปลาตามธรรมชาติขายก็สามารถที่จะนำเงินมาซื้อได้ ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่มาจากรอบครัวยากจนกล่าวว่า "ถ้าเบื่อก็จะทำอย่างอื่นกิน เอาเงินไปซื้ออย่างอื่นมากิน"

7.2 สื่อและแนวทางส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง

จากข้อมูลที่ได้ จะเห็นว่าประชากรชาวชนบทในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เคยได้รับทราบข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงเด็กทารก และเด็กก่อนวัยเรียนบ้างบางส่วน ซึ่งแหล่งให้ความรู้คือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ข่าวสารจากแผ่นโฆษณาที่โรงพยาบาลอำเภอ

และหน่วยเคลื่อนที่ อาหารเสริมลูกรักของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล นอกจากแหล่งดังกล่าวนี้ มีบางรายกล่าวว่าเคยได้ยินจากวิทยุและโทรทัศน์บ้างแต่ไม่ค่อยจะสนใจนัก

เมื่อพิจารณาถึงความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และการบริโภคอาหาร ที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ กล่าวได้ว่า ประชากรชนบทในภูมิภาคนี้ ยังไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวนี้เลย แม้ว่าจะรับประทานอาหารประเภทผักอยู่อย่างสม่ำเสมอ แต่ก็อธิบายคำตอบได้เพียงว่า ผักกินกับปน กับแจ่ว ใส่ต้ม หรือตอบว่ากินผักเพราะหมอบอกว่าผักมีวิตามิน โดยเฉพาะผักสีเขียว หรือคำตอบว่า "เขาว่ากินผักบุ้งแล้วทำให้ตาหวาน" มีเพียงรายเดียวเท่านั้นที่ตอบว่าผักบุ้งมีวิตามินเอ แต่ไม่เข้าใจในความสำคัญของวิตามินเอที่มีต่อร่างกายมนุษย์

ดังนั้นในการผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ผู้วิจัยจึงขอเสนอว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะอธิบายถึงความสำคัญของวิตามินเอที่มีต่อร่างกายมนุษย์ ว่าเกี่ยวข้องกับอย่างไรบ้าง ทำไมบริโภคผักแล้วร่างกายไม่ได้รับวิตามินเอเพราะอะไร? หรือจะรับประทานอาหารประเภทใดจึงจะได้รับวิตามินเอมาก โดยไม่จำเป็นต้อง "กินยาวิตามิน" ด้วยหลักการนี้เมื่อพิจารณาถึงสื่อและแนวทางในการให้ความรู้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้คือ

1. จัดหน่วยเคลื่อนที่ออกให้ความรู้แก่ประชาชนในชนบท โดยใช้สื่อที่ประกอบด้วย ภาพยนตร์ โปสเตอร์ แผ่นภาพ แผ่นพับ พร้อมกับมีการสาธิต การทำอาหาร สอนวิธีการปรุงอาหาร ประกอบอาหาร ซึ่งพิจารณาได้จาก "หน่วยอาหารลูกรัก" แม้ว่า เวลาจะผ่านไปแล้ว 6-7 ปี แต่ชาวบ้านก็ยังสามารถจำได้ ถึงแม้เขาจะบอกว่าทำยาก ใช้เครื่องปรุงหลายอย่าง แต่ถ้าเปลี่ยนวิธีการหรือรูปแบบการทำอาหารที่ประยุกต์เข้าสู่ชีวิตชนบทมากขึ้น คิดว่าจะได้รับความนิยม และช่วยให้ชาวชนบทเข้าใจได้ง่าย

ในการผลิตสื่อชนิดภาพยนตร์ วีดีโอ หรือแผ่นภาพต่าง ๆ ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า ควรเป็นภาพที่ถ่ายจากชีวิตจริงของชาวชนบทภาคนี้ พร้อมกับอธิบายให้เห็นถึงวิถีชีวิตของความเป็นมาว่า เพราะอะไรร่างกายจึงขาดวิตามินเอ ใช้ตัวแสดงเป็นชาวชนบท สร้างเรื่องให้เกิดขึ้นในชีวิตชาวชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่แนวทางแก้ปัญหาว่าถ้าไม่บริโภคสารอาหารที่ละลายวิตามินเอ จะมีผลอย่างไรต่อร่างกาย

2. ในสื่อต่าง ๆ ที่จะผลิตเผยแพร่เกี่ยวกับการให้อาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ในกลุ่มเด็ก 0-12 เดือน ควรมีคำที่ชาวบ้านรู้จักแทรกเข้าไปด้วยจะช่วยให้ชาวชนบทเข้าใจมากขึ้น เช่น คำว่า เด็กน้อยกินนมแม่ เด็กน้อยกินนมหลาย เด็กน้อยสุขภาพดีเยี่ยวใส เด็กน้อยน้ำเยี่ยวใส คือ เด็กแข็งแรง เยี่ยวมันดี ถ่ายมันก็ดี อ้วนพี หัวโต พุงโล ก้นลีบ ไม่แฉ่ว ไม่งอแงหรือมีคำว่า วิตามิน (เพราะชาวบ้านคิดว่ายาทุกชนิดมีวิตามิน)

นอกจากนี้ ด้วยเหตุผลที่ชาวชนบทให้ความสำคัญในเรื่องยามากกว่าเรื่องอาหาร ซึ่งจะพิจารณาได้จาก ถ้าวางกายไม่แข็งแรงจะกินยาบำรุง ไปหาหมอขอวิตามิน เช่น ในการศึกษาที่พบว่า "ถ้าแม่น้ำมน้อยก็จะซื้อยาบำรุงน้ำนมมากิน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รู้ว่า ถ้ารับประทานอาหารจะมีส่วนช่วยบำรุงน้ำนมด้วย (ส่วนมากจะรู้หาอาหารบำรุงน้ำนมแบบวิธีดั้งเดิม เช่น แกงหัวปลี กินน้ำร้อน เป็นต้น) และเมื่อลูกท้องอืด (ทารก 0-3 เดือน) จะซื้อยาบางยี่ห้อให้ลูกกิน และเชื่อคำโฆษณาที่ว่า กินยาแล้วเด็กหายท้องอืด นอกจากนี้ก็นิยมให้กินยาบางชนิดแก้ลมในกระเพาะซึ่งจะเห็นว่า ชาวชนบทต้องเสียเงิน ซื้อยาให้ลูกกินบ่อย ๆ เพราะเชื่อคำโฆษณา ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า ควรจะใช้คำโฆษณาที่ชักชวนให้เล็งเห็นความสำคัญของระยะเวลาการให้อาหารและชนิดของอาหาร ชาวบ้านจะได้ไม่ต้องเสียเงิน อาจจะใช้คำโฆษณาที่ว่า

"เด็กท้องอืดเพราะกินข้าว "ช้า" ไว

ครบ 3 เดือนค่อยให้ ไม่ต้องเสียเงินซื้อยา"

หรืออาจจะเขียนคำแนะนำว่า

"เอาเงินค่ายาแก้ท้องอืดไปซื้อตับ ซื้อไข่ ให้ลูกกินดีกว่า"

เป็นต้น

3. คำโฆษณาสำหรับแม่ลูกอ่อนหลังคลอด ควรจะใช้คำดังต่อไปนี้ ถ่ายเล็ด ถ่ายยาง มีแฉ่ง เอ็ดเวียกเอ็ดงาน บำรุงพวกไขพวกมัน กินผักกินทอด มดลูกขึ้นร่างกายแข็งแรง ฯลฯ เช่นประโยคที่ว่า "แม่กินยา ถ่ายเล็ด ถ่ายยาง บำรุงอาหาร"

4. ในการจัดให้มีอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน สำหรับกรณีนี้ผู้วิจัยขอแนะนำว่า ควรเป็นผู้ที่มีการศึกษามีความรู้บ้างในหมู่บ้าน แต่ไม่ใช่ครูหรือคนที่ เป็นข้าราชการ ควรเป็นชาวบ้านที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรตามหลักการมาก่อน หรือเป็นผู้ที่เคยทำงานช่วยสังคมในหมู่บ้านบ่อย ๆ และชาวบ้านเชื่อถือ ใช้วิธีจัดการอบรมในหมู่บ้านให้ชาวบ้าน

ทุกคนได้รู้ ได้เห็นด้วย จะเป็นการสร้างความเลื่อมใสศรัทธาขึ้นในชุมชน และอาสาสมัคร จะมีความภูมิใจ ส่งผลไปสู่การทำงานในอนาคตต่อไป

5. ผลสืบเนื่องจากการไม่ให้ความสนใจในรายการทางวิทยุเท่าที่ควร ดังนั้น ถ้าหากขอความร่วมมือจากวิทยุวิทยุในแถบจังหวัดสุรินทร์ ศรีสะเกษ และอุบลราชธานี ให้ช่วยแนะนำบอกกล่าวถึงคุณค่าของอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิตามินเอ ก็คงจะเป็นการดียิ่ง โดย ทุกครั้งที่จะเริ่มรายการตอนประกาศหรือหลังรายการก่อนจากกัน ควรแนะนำการกินอาหาร เช่น "อย่าลืมให้ลูกกินตับไก่เนื้อ มันจะได้แข็งแรง" หรือคำว่า "แม่สมัยใหม่ให้ลูกกินผักตอน 3-4 เดือนแล้ว" วิธีการขอความร่วมมือจากวิทยุวิทยุในแถบจังหวัดนี้ก็คือ การจัดสัมมนา ขอความอนุเคราะห์ ให้ช่วยประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

6. สื่อแบบหอกระจายข่าวนั้นคิดว่าเป็นวิถีทางที่ดีอันหนึ่ง เพราะทุกคนได้ยิน พร้อมกันทุกเข้าเย็น แต่จะมีข้อจำกัดที่รายการออกกระจายเสียง เพราะบางครั้งทุกคน ก็เบื่อ รำคาญ ทางที่ดีที่สุดคือ ให้รถขายกับข้าวพูดแนะนำไปด้วยตอนประกาศขายของ ซึ่ง เป็นการกระจายเสียงเช่นเดียวกัน

8. บทสรุป

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อหาแนวทางและวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการ พัฒนาประชาสัมพันธ์ และการรณรงค์เพื่อให้ประชากรกลุ่มเป้าหมาย มีการบริโภคอาหารที่มี วิตามินเอสูงเพิ่มมากขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เทคนิคแบบการจัดสนทนากลุ่ม แบ่งกลุ่มผู้ ให้ข้อมูลเป็น 4 กลุ่ม ทำการศึกษาใน 3 หมู่บ้าน ของอำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ สำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสตรีที่มีลักษณะดังนี้

1. กลุ่มสตรีมีครรภ์
2. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุ 0-12 เดือน
3. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุ 13-24 เดือน
4. กลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุ 25-60 เดือน

การศึกษานี้จัดกลุ่มสนทนาทั้งหมด 8 กลุ่ม โดยแบ่งตามลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะละ 2 กลุ่ม จากการสนทนากลุ่มทั้ง 8 กลุ่ม พบว่า เนื่องมาจากชาวชนบทภาคอีสาน มีความจำเป็นในการหาอยู่หากิน ต้องการประหยัดเวลาในการปรุงอาหาร ประกอบกับ

ความคิดที่ว่าอาหารกินไป ก็เพื่อให้มีแรงทำงาน กินเพื่อไม่ให้ตาย และอีกประการหนึ่งคือ ความจำกัดของวัตถุดิบซึ่งยังต้องพึ่งพาแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่มาก จึงทำให้ชาวชนบทอีสานมีการรับประทานอาหารที่มีลักษณะการปรุงค่อนข้างง่าย ชนิดของกับข้าวในแต่ละมื้อมีเพียง 1-2 อย่าง

อาหารที่บริโภคประจำวันส่วนใหญ่จะเป็น ต้ม แกง ปิ้ง ปน แจ่ว และที่จะขาดไม่ได้ก็คือ ผัก ซึ่งจะรับประทานกับปน แจ่ว ส้มตำ หรือนำมาแกง หรืออ่อม ส่วนอาหารประเภทอื่น ๆ เช่น ลาบ ก้อย ผัด ทอด เมื่อเกิดความ "คิดอยาก" จึงจะรับประทาน

อาหารประเภทผัดหรือทอดที่ใส่น้ำมัน และอาหารประเภทใส่กะทิ ชาวอีสานมักจะไม่นิยมรับประทานโดยเฉพาะคนรุ่นเก่า แต่คนรุ่นใหม่ซึ่งเคยรับประทานจะชอบ แต่ที่ไม่ได้ทำเป็นอาหารบริโภคประจำวันเพราะยุ่งยาก ต้องหาซื้อวัตถุดิบมาประกอบหลายอย่าง เช่น น้ำมัน เนื้อสัตว์ ผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติมักจะเป็นผักที่ไม่เหมาะกับการนำมาผัด ถ้าจะผัดต้องปลูกหรือ ซื้อผักจากตลาด สำหรับอาหารใส่กะทิที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าหารับประทานได้ง่ายและบ่อยคือขนมหวานใส่กะทิ ที่สามารถหาซื้อได้จากรถเร่ขายกับข้าว

ในขณะที่อาหารจากธรรมชาติเริ่มลดน้อยลง และชาวชนบทเริ่มรู้สึกจำเจกับชนิดของกับข้าวที่รับประทานเป็นประจำ รถขายกับข้าวนี้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่เริ่มมีบทบาทมากขึ้น ชาวบ้านเริ่มซื้อหาอาหารจากรถขายกับข้าว เพราะได้เปลี่ยนประเภทของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดอาการ "คิดอยาก"

อาหารที่มีวิตามินเอสูงประเภทผักใบเขียวและผลไม้เช่นมะละกอสุก และผักทอง นับได้ว่าชาวชนบทอีสานมีการบริโภคในปริมาณที่มากพอสมควร แต่การปรุงอาหารประเภทผักมักจะเป็นการรับประทานสด ๆ หรือลวก ต้ม จิ้มน้ำพริก ปัญหาของการส่งเสริมให้ชาวชนบทบริโภคผัก และผลไม้เหล่านี้มีได้อยู่ที่ปริมาณ แต่จะอย่างไรให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินเอที่บริโภคเข้าไปและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเต็มที่

ไข่แดง และตับ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินเอสูง ไข่ เป็นอาหารที่ชาวชนบทอีสานรับประทานกันอยู่บ่อย ๆ แต่รับประทานในปริมาณที่ไม่มากนักเพราะความเคยชินกับการรับประทานกับข้าวน้อย ๆ แต่ข้าวมาก ๆ ทั้งนี้เพราะไข่เป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย

ราคาไม่แพงนัก และปรุงง่าย โดยเฉพาะเมื่อปรุงอาหารให้เด็ก หรือ "ไม่รู้จะทำอะไร ก็ทอดไข่กิน"

อาหารประเภทต้ม ตับของสัตว์ใหญ่นาน ๆ จึงจะได้รับประทานสักครั้งหนึ่งเพราะไม่มีแหล่งอาหารในหมู่บ้าน ต้องไปซื้อที่ตลาด หรือเมื่อมีงานบุญจะมีการล้มหมู ล้มวัว ควาย แต่ก็ต้องแบ่งกันทั้งหมู่บ้าน ตับไก่พอจะหารับประทานกันได้ไม่ยาก ราคาไม่แพงนัก อย่างไรก็ตามไก่ก็มักจะถูกแบ่งเก็บไว้ให้เฉพาะคนเฒ่าคนแก่และเด็กเล็กเพราะถือว่าเป็นของดี

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับไข่ และตับ การที่ไข่เป็นที่นิยมบริโภคมากเป็นเพราะสามารถหาได้ง่าย ราคาไม่แพง ดังนั้นหากจะส่งเสริมเรื่องการบริโภคตับ จำเป็นจะต้องทำให้ตับสามารถหาได้ง่ายในชุมชน และราคาไม่แพง

ชะล่าในเรื่องการบริโภคอาหารของหญิงมีครรภ์ จากการศึกษาพบว่าสตรีผู้ให้ข้อมูลเพียงบางคนที่ยังคงมีความเชื่อในเรื่องอาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะตั้งครรภ์ เช่น อาหารมีกะทิ มีไขมัน อาหารหวาน โดยเชื่อว่าจะทำให้เด็กในท้องมีไขมันติดตัว คลอดยาก อาหารรสจัด และผักประเภทเครื่องเทศ เช่น ข่า โหระพา จะเว้นไม่รับประทานเพราะเกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อเด็ก หรืออาจจะทำให้แท้งได้ อย่างไรก็ตามชะล่าสำหรับการบริโภคอาหารขณะตั้งครรภ์มีน้อยมาก รวมทั้งหญิงมีครรภ์ก็ไม่ค่อยจะเชื่อชะล่าเท่าใดนัก จะรับประทานอาหารเหมือนกับคนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะกลุ่มที่ไปฝากครรภ์ และได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะไม่เกรงว่าจะคลอดบุตรยากเพราะเชื่อว่าหมอจะช่วยได้ คนกลุ่มนี้จะมีบุคลิกและความคิดทันสมัย นอกจากนี้ประสบการณ์จากการไปทำงานต่างถิ่น ประกอบกับความอยากรับประทานของคนท้องซึ่งมักไม่ค่อยมีใครขัดใจ ทำให้ไม่สนใจเรื่องชะล่า คิดว่าอยากกินก็ทำกิน ถ้าเป็นอะไรก็มีหมอดูแล

สำหรับสตรีที่ยังเชื่อชะล่ามักจะเป็นผู้ที่มีฐานะค่อนข้างยากจน ไม่ได้ไปฝากท้องแม้อยากจะรับประทานก็ต้องอด เพราะเกรงว่าจะคลอดยาก ต้องไปคลอดที่โรงพยาบาล เสียค่าใช้จ่ายอีกมาก ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นตัวกำหนดความเชื่อในเรื่องชะล่าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง

สตรีชาวอีสานจำนวนไม่น้อยที่ยังคง "อยู่กรรม" หลังคลอดลูกใหม่ ๆ และจะปฏิบัติตัว ตามความเชื่ออย่างเคร่งครัด ในช่วงเวลาที่อยู่กรรมจะต้องงดอาหารแทบทุกชนิด

เพราะเกรงว่าจะ "ผิดกระบวน" รับประทานได้เฉพาะข้าวกับเกลือและกระเทียม หากจะทานเนื้อสัตว์จะต้องปรุงแบบแห้งคือ บั้ง หรือย่าง เชื่อว่า จะช่วยให้หมดลูกเข้าอุ้งเร็ว ส่วนการรับประทานอาหารดี ๆ ไม่ควรรับประทานเพราะจะทำให้ "มดลูกขึ้น" เร็ว มีบุตรคนต่อไปได้ง่าย อย่างไรก็ตามการอยู่ไฟของสตรีชาวอีสานในปัจจุบัน ได้ลดระยะเวลาลงมาก คือจากเดิมเคยอยู่ 15 วัน ปัจจุบันเหลือ เพียง 5-7 วัน หรือเพียง 2 วันเท่านั้น

สำหรับผู้ที่ไม่คลอดบุตรที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่จะไม่อยู่ไฟเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องล้าสมัย ไม่จำเป็น รับประทานยา ฉีดยาก็พอแล้ว และกลุ่มนี้จะไม่เชื่อในเรื่องชะล่าอาหารดี ๆ เพราะคิดว่าสมัยนี้การคุมกำเนิดได้ผลดี

ในระยะให้หมอบุตร ทุกกลุ่มเชื่อว่าอาหารที่แม่รับประทานเข้าไปจะออกมาทางน้ำนมที่ลูกดูด ดังนั้นแม่ลูกอ่อนจะระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหารมากเมื่อลูกไม่สบาย ซึ่งแสดงถึงความรัก ความห่วงใย เกรงว่าลูกจะไม่สบายมากกว่าเดิม

ในทุกกลุ่มสนทนา ยังมีผู้ให้ข้อมูลที่เคยให้ข้าวข้าแกบุตรตั้งแต่แรกเกิด เพราะเข้าใจว่าเด็กร้องเพราะหิว เมื่อเด็กกินอิ่มแล้วจะนอนหลับ ไม่กวน ทำให้แม่ไม่เสียเวลาดูแล สามารถไปทำงานอื่น ๆ ได้ บางคนที่เคยไปฝากท้องและคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือหมอ จะมีความรู้ในเรื่องการให้อาหารทารกบ้าง แต่ในทางปฏิบัติจริงก็ไม่ค่อยได้เลี้ยงอย่างถูกต้องเท่าใดนัก คือเริ่มให้อาหารเมื่อทารกอายุได้ 3 เดือน แต่มักจะให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และผักช้า เพราะคิดว่าอาหารเหล่านี้จะต้องเคี้ยว ต้องรอให้เด็กเคี้ยวเป็น มีฟันขึ้นเสียก่อนจึงจะให้ ซึ่งจะเป็นช่วงที่เด็กนั่งได้ประมาณ อายุ 6-8 เดือน

เมื่อเด็กอายุเกิน 1 ขวบแล้ว จะรับประทานอาหารประเภทเดียวกับพ่อ-แม่เพียงแต่รสไม่จัด คือแม่จะตักแบ่งอาหารนั้นไว้ก่อนที่จะปรุงรสให้ผู้ใหญ่ในครอบครัวรับประทาน และสำหรับเด็กอายุเกินกว่า 2 ขวบ จะรับประทานอาหารได้แทบทุกอย่างที่เหมือนกับผู้ใหญ่ ยกเว้นบางคนที่ไม่สามารถรับประทานอาหารรสจัดได้ ก็จะมีอาหารประเภทไข่ทอดให้ เพราะสตรีที่เป็นมารดาเห็นว่าปรุงง่าย ไม่รู้จะทำอะไรก็ทอดไข่ให้ และคิดว่า "เด็ก ๆ กินปน กินแฉ่ำไม่ได้"

เมื่อพิจารณาถึงการให้อาหารแก่ทารกและเด็กของชาวอีสานแล้ว อาจวิเคราะห์ได้ว่า ชาวชนบทอีสานยังไม่ค่อยมีความคิดที่จะดัดแปลงอาหาร หรือวัตถุดิบให้เหมาะสมกับที่จะเป็นอาหารของเด็ก ไม่มีความรู้ว่าจะให้อาหารชนิดใดแก่เด็ก และควรจะให้เมื่อเด็กอายุเท่าไร คิดว่า เมื่อเด็กรับประทานอาหารเป็นก็จะหยิบมารับประทานเอง หรือร้องขอ นอกจากนี้ด้วยฐานะทางเศรษฐกิจที่บีบรัด ชาวอีสานจึงเห็นความสำคัญของการทำมาหากินมาก ให้ความสำคัญกับอาหารที่บริโภคในครอบครัวไม่มากนัก นอกจากนี้การไปหาอาหารหากับข้าว ก็จะคิดหาอาหารของคนทั้งครอบครัว ไม่ได้คิดว่าจะต้องแบ่งเป็นอาหารสำหรับเด็กหรืออาหารสำหรับผู้ใหญ่

อาหารประเภทต้ม โดยปกติเด็กก่อนวัยเรียนจะไม่ค่อยได้รับประทาน แต่หากวันใดมีต้มก็จะเก็บไว้ให้ลูก เพราะเห็นว่าเป็นของอ่อน เคี้ยวง่าย เห็นว่าเป็นของดีและหายากก็จะเก็บไว้ให้ลูก

เนื่องจากการหาอาหารยังต้องพึ่งพาธรรมชาติอยู่มาก ผักตามธรรมชาติที่ชาวบ้านคิดว่าเหมาะสำหรับเด็ก คือ ตำลึง ผักบุ้ง และผักโขม บางหมู่บ้านของอีสานมีผักเหล่านี้ อย่างจำกัด ประกอบกับความเร่งรีบในการทำมาหากิน ความไม่รู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ตลอดจนไม่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของผักที่มีต่อการเจริญเติบโตของเด็ก จึงทำให้ชาวอีสานไม่ค่อยสนใจที่จะกระตุ้นให้เด็กได้รับประทานผัก ปล่อยให้เด็กรับประทานเป็นเองตามธรรมชาติ

เมื่อพิจารณาจากผลการศึกษาแล้ว ในการรณรงค์เพื่อให้ชาวชนบทมีการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูงมากขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนวความคิดดังต่อไปนี้

1. การที่ชาวชนบทไม่ค่อยได้รับประทานอาหารโปรตีน และวิตามินเอสูงเป็นเพราะความจำกัดของแหล่งอาหารตามธรรมชาติ การไปซื้อหาอาหารจากตลาดไม่สะดวก และเสียเงินมาก ถ้าจัดให้มีแหล่งอาหารเข้าถึงชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการจัดรถขายกับข้าว เคลื่อนที่ หรือการจัดให้มีการขายอาหารสดในหมู่บ้าน จะทำให้ชาวบ้านสามารถเลือกซื้ออาหารได้มากขึ้นยิ่งขึ้น

2. ความรู้ในการประยุกต์ ดัดแปลงอาหารยังมีจำกัด ทำให้ประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง มีการรับประทานอาหารเพียงไม่กี่ชนิดคือ ปลา หมก ปิ้ง ทอด อ่อม คั่ว ต้ม และผัดบางอย่าง การให้ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหาร สามารถทำอาหารได้หลายอย่าง จากวัตถุดิบดังที่มีในธรรมชาติ ให้ถูกปากชาวอีสาน จะช่วยให้ชาว

ชนบทอีสานมีการบริโภคอาหารที่ต่างไปจากที่เคยรับประทานอยู่เป็นประจำ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการได้

3. การปล้ำความเชื่อเกี่ยวกับชะล่า จะทำได้โดยการให้เหตุผลว่าในอดีตมีความจำเป็นอย่างไรจึงต้องมีชะล่า แต่ในปัจจุบันด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาการ และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสังคม ชะล่าไม่เป็นสิ่งจำเป็นต่อไปอีกแล้ว ควรให้ความรู้ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไป จะเป็นประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย ไม่สมควรละเว้น โดยเฉพาะในช่วงหลังคลอด และระยะให้นมบุตร

4. เนื่องจากชาวชนบทกลุ่มนี้จะเชื่อและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้รู้ โดยเฉพาะเมื่อทราบคุณและโทษ ดังนั้นเพื่อให้ชาวชนบทสนใจ และเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง อย่างเหมาะสม ควรจะให้ความรู้เกี่ยวกับวิตามินเอ ว่าจะมีคุณและโทษต่อร่างกายอย่างไร จะทำให้ชาวบ้านเข้าใจว่าตัวเขาจะต้องปรับปรุงการบริโภคอย่างไร จึงจะก่อประโยชน์และไม่เกิดโทษต่อตัวเอง และบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว โดยเฉพาะกับบุตรของเขา

5. สื่อที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ ควรเป็นสื่อที่ทำให้เห็นภาพพจน์ เช่นภาพยนตร์ วิดีโอ โปสเตอร์ เป็นภาพชีวิตจริงของชาวชนบท ใช้ภาษาที่ชาวบ้านเข้าใจง่าย เน้นคำพูดที่จะทำให้ชาวชนบทเห็นประโยชน์ของการรับประทานอาหารดีที่มีวิตามินเอสูง

6. การใช้วิทยุเป็นสื่อ อาจจะได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะชาวบ้านฟังรายการวิทยุหลายรายการ หลายสถานี และไม่ค่อยให้ความสนใจต่อการประชาสัมพันธ์ที่นอกเหนือไปจากรายการที่ฟังอยู่ การที่จะใช้วิทยุเป็นสื่อจะต้องกระทำให้ครอบคลุมหลายรายการและหลายสถานี

7. การใช้หอกระจายข่าวในช่วงเช้า ๆ จะเป็นการประชาสัมพันธ์ที่คาดว่าจะให้ผลดี เพราะทุกคนในหมู่บ้านได้รับฟังอย่างทั่วถึง แต่จะต้องระวังเรื่องการจัดรายการไม่ให้ผู้ฟังเบื่อหน่าย

8. หากจะใช้อาสาสมัคร ควรจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาบ้าง และเป็นผู้ที่อยู่ในหมู่บ้าน ชาวบ้านยอมรับ จัดการอบรมในหมู่บ้านเพื่อสร้างความเชื่อถือให้กับชาวบ้าน และอาสาสมัครมีความภูมิใจ

ภาคผนวก ก. แนวคำถาม

โครงการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามิน เอ สูง
ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

แนวคำถามสำหรับกลุ่ม

เปิดฉากสนทนา

- แนะนำตนเองและวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย
- บอกจะมีการบันทึกเสียงขณะสนทนากลุ่ม
- ให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนทัศนคติตามสบาย
- คอยคำถามอุ่นเครื่อง เริ่มต้นสนทนา

คำถามอุ่นเครื่อง

1. มีใครบ้างที่เป็นคนบ้านอื่น? ส่วนมากทุกคนเกิดที่ไหน?
2. เคยไปทำงานที่อื่นกันบ้างไหม? ที่ไหน? เพราะอะไร?
3. จะรู้ว่าใครเป็นสาว เป็นหนุ่ม เราดูได้จากอะไรบ้าง?
4. ส่วนมากเด็กบ้านเราจะเริ่มเป็นสาว เป็นหนุ่ม อายุเท่าไร? เพราะอะไร?
5. ผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ ๆ ภาษาบ้านเราเรียกว่าอะไร? เพราะอะไร?
6. เราเรียกผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ ๆ ว่า "... (จากข้อ 5) ไปจนกว่าลูกเขาจะมีอายุเท่าไร?
7. เด็กอายุ (จากข้อ 6) ภาษาบ้านเราเรียกว่าอะไร?
8. ถ้าเด็กโตกว่าเด็กพวกนี้ (จากข้อ 7) ภาษาบ้านเราจะเรียกว่าอะไร?
9. เด็กที่โตกว่าเด็ก (ในข้อ 8) ภาษาบ้านเราจะเรียกว่าอะไร? เพราะอะไร? ทำไม?

ก. อาหารและการบริโภคทั่วไป

- ก. 1 อาหารเข้าวันนี้ รับประทานอะไรมาบ้าง?
- ก. 2 โดยปกติวันหนึ่ง ๆ ทำกับข้าวกี่ครั้ง
- ก. 3 โดยทั่ว ๆ ไป อาหารเข้าของคนบ้านเราจะมีอะไรบ้าง?
- ก. 4 โดยทั่ว ๆ ไป อาหารกลางวันของคนบ้านเราจะมีกับข้าวอะไรบ้าง?

- ก. 5 โดยทั่ว ๆ ไป อาหารเย็นของคนบ้านเราจะมีกับข้าวอะไรบ้าง?
- ก. 6 อาหารหลักที่กินกับข้าวส่วนใหญ่เป็นพืช ผัก หรือเนื้อสัตว์ประเภทใด มีความแตกต่างตามฤดูกาลอย่างไร?
- ก. 7 เวลากินอาหารในครอบครัว มีการแยกสำรับ หรือกินรวมกัน พร้อมกันหรือไม่ ใครกินก่อน กินหลัง หรือไม่ เพราะอะไร?
- ก. 8 เรากินอาหารไปเพื่ออะไร?
- ก. 9 อาหารดีคืออะไร? (ใช้อาหารแพงหรือไม่)
- ก. 10 ในครอบครัวของเรา ใครมีส่วนในการตัดสินใจว่า วันนี้จะทำอะไรกิน ทำตามความชอบของใครในบ้าน (พ่อ แม่ สามี ลูก หรือตัวเราเอง) เพราะอะไร?
- ก. 11 ในครอบครัวมีการปรุงอาหารพิเศษ เพื่อใครในครอบครัวคนใดคนหนึ่งหรือไม่? พิเศษอย่างไร? เพราะอะไร?
- ก. 12 ใช้กินกันบ้างหรือเปล่า มีประโยชน์อย่างไรรู้หรือไม่? เวลาท้องห้ามกินของเหล่านี้หรือไม่ เพราะอะไร? เด็กเล็กให้กินหรือไม่เพราะอะไร?
- ก. 13 ตับกินกันบ้างหรือเปล่า มีประโยชน์อย่างไร? คนท้อง เด็กเล็กให้กินบ้างหรือไม่?
- ก. 14 ผลไม้ เช่น มะเขือเทศ มันเทศ (มันแกว) ฟักทอง กินกันเป็นประจำหรือไม่มีประโยชน์อย่างไร?
- ก. 15 เวลาท้องห้ามกินผลไม้เหล่านี้หรือไม่ เพราะอะไร? เด็กเล็กให้กินหรือไม่เพราะอะไร?
- ก. 16 มะละกอสุกกับส้มตำ อันไหนอร่อยกว่ากัน? เพราะอะไร?

ข. อาหารประเภทผัก

- ข. 1 คิดว่า "ผัก" มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร? ทำไมถึงกินผัก?
- ข. 2 ในหมู่บ้านของเรามีผักตามธรรมชาติอะไรบ้านที่เก็บมากินได้?
- ข. 3 มีผักท้องถิ่นอะไรบ้างที่เรากินบ่อย ๆ?
- ข. 4 ในหมู่บ้านมีการปลูกผักกินประจำอะไร? มีทั้งปีหรือไม่?
- ข. 5 ผักอะไรที่เราต้องซื้อจากตลาดบ้าง?
- ข. 6 ถ้ากินผัก ส่วนมากกินสด ๆ ลวก (ต้ม) หรือว่าทำอย่างไร?
- ข. 7 ผัก เช่น กินกันเป็นประจำหรือไม่ มีประโยชน์อย่างไร? ทราบหรือไม่ เวลาท้องห้ามกินผักเหล่านี้หรือไม่ เพราะอะไร เด็กเล็กให้กินหรือไม่เพราะอะไร?

ข. 8 อาหารพวก (ยกตัวอย่างพืชผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ที่มีวิตามินเอ ประกอบเช่น ผักบุ้งจีน ตำลึง) ทราบไหม่ว่ามีประโยชน์อย่างไร? ช่วยรักษาโรคอะไรบ้าง (ตามความคิดของเรา)

ข. 9 คิดว่า "ผู้หญิง" ต้องควรงินอะไรบ้าง?

ข. 10 ผักชนิดต่าง ๆ เช่น คื่นช่าย ตำลึง ผักบุ้ง ผักโขม ให้เลือกกิน (แม่ลูกอ่อน คนท้อง เด็ก 3-5 ปี) จะเลือกกินอะไรสิ่งแรก? และทำอย่างไร? เพราะอะไร?

ข. 11 ผักแบบไหนที่มีประโยชน์ ดูอย่างไร

ข. 12 คำว่า วิตามิน คืออะไร? มีวิตามินอะไรบ้าง? รู้จักวิตามิน เอ ไหม?

ข. 13 วิตามิน เอ มีมากในอาหารประเภทไหน?

ข. 14 โดยปกติ ครอบครัวอีสานบ้านเรา ใครเป็นคนหาผักขาย เพราะอะไร?

ข. 15 มีรถเข้ามาขายอาหารในหมู่บ้านบ่อยหรือไม่? เราไปซื้อบ่อยหรือไม่? ส่วนมากซื้ออะไรบ้าง?

ข. 16 การซื้อผักกับชาวบ้าน เป็นสิ่งที่แสดงว่าเรามีฐานะ เป็นคนทันสมัยหรือไม่? เพราะอะไร?

ข. 17 อาหารที่ซื้อจากร้านค้า กับอาหารที่ชาวบ้านหาได้จากธรรมชาติ คิดว่าอันไหนอร่อยถูกปากชาวบ้านอีสานที่สุด

ค. อาหารประเภทไขมัน

ค. 1 คนอีสานบ้านเราทำอาหารผัด ๆ กินบ้างไหม?

ค. 2 ใน 1 อาทิตย์ กินอาหารผัดประมาณกี่ครั้ง?

ค. 3 แกงกะทิกินกันบ้างไหม บ่อยแค่ไหน เพราะอะไร?

ค. 4 สมมติว่าบ้านเรามีต้นมะพร้าว มีกะทิ หรือน้ำมันหมูมีเยอะ คนบ้านเราจะทำอาหารใส่กะทิหรือน้ำมันหรือไม่

ค. 5 พวกของหวานที่ใส่กะทิ ทำกินกันบ้างหรือไม่?

ค. 6 เวลาทำขนมจีน ทำน้ำยาอย่างไร? ใส่อะไรบ้าง?

ค. 7 ถ้ามีไข่ทำอะไรกิน เพราะอะไร?

ค. 8 ของหวานที่ชอบทำกินคืออะไร? ทำไมไม่ทำของหวานอย่างอื่นกิน? คนบ้านเราชอบกินของหวานใส่กะทิไหม?

ง. อาหารสำหรับเด็กอายุ 0-12 เดือน

ง. 1 ก่อนคลอดกับหลังคลอด ช่วงไหนที่ระวังเรื่องกินมากกว่ากัน? เพราะอะไร?

ง. 2 คนมีลูกอ่อนสมัยนี้ กับคนมีลูกอ่อนสมัยพ่อแม่ มีการกินอาหารที่แตกต่างกันหรือไม่? เพราะอะไร?

ง. 3 คนเฒ่าคนแก่บ้านเราเคยบอกห้ามแม่ลูกอ่อนกินอะไรบ้าง เหตุผลที่ห้ามกินอาหารแต่ละชนิด (ถ้ากินจะเป็นอย่างไร?)

ง. 4 ข้อห้ามเหล่านี้ คิดว่ามีคนสักเท่าไรที่เชื่อฟัง และทำตามอย่างเคร่งครัด?

ง. 5 คนที่ทำตามข้อห้ามอย่างเคร่งครัด เป็นที่คนที่มีลักษณะอย่างไร?

ง. 6 คนที่ไม่ทำตามข้อห้ามเป็นคนที่มีลักษณะอย่างไร?

ง. 7 ตัวท่านเชื่อข้อห้ามเหล่านี้หรือไม่ เพราะอะไร?

ง. 8 ท่านเคยกินของต้องห้ามเหล่านี้แล้วเกิดอาการอะไรขึ้นมาตามที่ได้นุดไว้หรือไม่? มีอาการอย่างไร? เกิดมานานเท่าไรแล้ว?

ง. 9 เด็กคลอดออกมาตัวโต (น้ำหนักมาก) กับเด็กที่คลอดออกมาตัวเล็ก (น้ำหนักน้อย) อันไหนดีกว่ากัน เพราะอะไร?

ง. 10 เท่าที่รู้มา อาหารที่มีประโยชน์สำหรับแม่ลูกอ่อน มีอะไรบ้าง?

ง. 11 นมตอนแรกที่มีสีเหลือง ภาษาชาวบ้านเรียกว่าอะไร?

ง. 12 นมตอนแรกที่มีสีเหลืองข้น ๆ นั้นให้ลูกกินหรือไม่?

ง. 13 ส่วนมากบ้านเราให้ลูกกินนมแม่ไปจนอายุเท่าไร?

ง. 14 เริ่มป้อนอาหารเด็กน้อยตั้งแต่เด็กน้อยอายุเท่าไร?

ง. 15 พวกเราเริ่มให้ลูกกินผักตั้งแต่อายุเท่าไร? (ถ้าช้ากว่า 3 เดือนให้ช้ชข้อต่อไป)

ง. 16 ทำไมถึงไม่ให้เด็กน้อย (0-1 ปี) กินผักก่อนนี้?

ง. 17 เริ่มให้ลูกกินไข่ตั้งแต่อายุเท่าไร? เพราะอะไร?

ง. 18 เริ่มให้ลูกกินตับเมื่ออายุได้เท่าไร? เพราะอะไร?

ง. 19 ถ้าให้เด็กกินของมัน (ไขมัน) มาก ๆ จะดีไหม? เพราะอะไร?

ม. อาหารและสุขภาพของทารกและเด็ก (กลุ่ม 2, 3, 4)

ม. 1 สุขภาพเด็กในหมู่บ้านเป็นอย่างไร?

ม. 2 เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเด็กคนไหนมีสุขภาพดี?

ม. 3 เราจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเรากินข้าวแซบ? เพราะอะไร?

- ม. 4 ส่วนมากเด็กในหมู่บ้านป่วยเป็นอะไร? มีสาเหตุมาจากอะไร?
- ม. 5 เด็กที่ไม่ค่อยได้กินอะไร บ้านเราเรียกว่าป่วยเป็นอะไร?
- ม. 6 เวลาพาลูกไปหาหมอ หมอได้ถามอะไรบ้าง?
- ม. 7 หมออนามัยชอบแนะนำเรื่องอาหารการกินให้ใครบ้าง?
- ม. 8 เวลาลูกป่วย (แยกตามกลุ่มอายุลูก) หมอเคยสั่งห้ามเรื่องอาหารการกินของแม่และลูกบ้างไหม? เขาบอกอะไรบ้าง?
- ม. 9 เวลาลูกป่วยขณะที่กินนมแม่อยู่ แม่ต้องงดอาหารบางอย่างไหม? เพราะอะไร?
- ม.10 ช่วงที่แม่ป่วย ได้ให้ลูกกินนมแม่หรือไม่? เพราะอะไร?
- ม.11 ตอนที่แม่ป่วย ถ้าให้ลูกกินนมแม่ แม่ต้องงดอาหารอะไรบ้าง? เพราะอะไร?
- ม.12 เวลาที่เด็กป่วย เด็กที่ป่วยนั้นต้องงดอาหารประเภทใดบ้าง? เพราะอะไร?
- ม.13 เวลาลูกท้องเดิน แม่ต้องเว้นอาหารอะไรบ้างไหม?
- ม.14 เวลาลูกท้องเดิน ลูกต้องเว้นอาหารบางอย่างหรือไม่? เพราะอะไร?
- เด็กเล็กเด็กโต เว้นเหมือนกันไหม?
- ม.15 เวลาลูกท้องเสียให้กินผลไม้ได้ไหม? เพราะอะไร?
- ม.16 เมื่อเด็กเป็นหวัด ให้กินอะไรได้บ้าง? อะไรกินไม่ได้? เพราะอะไร?
- ม.17 เวลาเด็กป่วยกินของหวาน ๆ จะดีไหม เพราะอะไร?
- ม.18 การที่มีข้อห้ามกินอันนี้ไม่ได้ กินอันนี้ไม่ดี สำหรับแม่ลูกอ่อน คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่? เพราะอะไร?

จ. สื่อกับแนวทางพัฒนาส่งเสริมให้บริโภควิตามิน เอ

อสม.

- จ. 1 ในหมู่บ้านนี้มีกลุ่มอะไรบ้าง?
- จ. 2 เวลาว่าง ๆ เช่น ว่างจากการทำงาน มักจะทำอะไรกัน?
- จ. 3 เคยได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับวีซีแอลเด็กบ้างไหม? ได้ยินจากอะไร?
- จ. 4 หมู่บ้านเรามี อสม. ไหม?
- จ. 5 ถ้าที่เรามี อสม. เขามีหน้าที่อย่างไรบ้าง?
- จ. 6 คนที่เป็น อสม. ผสส. ได้ไปมาหาสู่กับเราบ้างไหม?

จ. 7 เวลาพบปะได้พูดคุยเรื่องอะไรบ้าง?

จ. 8 เรื่องอาหารการกินของหญิงมีครรภ์ เด็กอ่อน เด็กโต (3-5 ปี) เคยคุยกันบ้างหรือไม่? เขาเคยพูดให้ฟังหรือไม่ และที่เขาพูดมานั้นพวกเราได้ทำตามหรือไม่?

จ. 9 สมมติว่ามีคนอื่นเข้ามาท้วงติงว่าที่เราให้ลูกกินแบบที่กล่าวมาทั้งหมดในตอนต้น เช่นวิธีการที่ทุกคนเลี้ยงมา และวิธีการที่พ่อแม่สอนมาว่าเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องนัก แล้วเขาค้นนั้นก็มาสอนและแนะนำวิธีการเลี้ยงลูกแบบใหม่ คิดว่าตัวเราจะยอมรับวิธีการที่เขาแนะนำนั้นไหม? เพราะอะไร?

จ.10 (จากข้อ จ.9) ถ้าเขามาพูดเฉย ๆ พวกเราจะเชื่อหรือไม่? ทำไมถึงเชื่ออย่างจัง? ไม่เห็นอะไรก็เชื่อหรือ?

จ.11 ถ้าผมจะเข้ามาส่งเสริมเรื่องอาหารการกินของ (..... แยกตามแต่ละกลุ่ม) แต่ผมคงทำไม่ได้เยอะ คิดว่า พี่น้องเห็นว่าพอจะมีใครบ้างที่สามารถทำแทนผมได้ ชาวบ้านจึงจะเชื่อถือ?

จ.12 ระหว่างการให้คนเฒ่าคนแก่เล่าเรื่องอยู่กิน (ในแม่แต่ละกลุ่ม) กับให้ผู้หญิงอย่างพวกเราเล่าสู่กันฟังเอง คิดว่าอะไรจะดีกว่ากัน เพราะอะไร?

จ.13 เรารู้สึกขัดแย้งกับพ่อแม่ (ในเรื่องการเลี้ยงลูก) บ้างหรือไม่?

จ.14 เมื่อเกิดการขัดแย้งเราทำตามความคิดเห็นของผู้เฒ่าผู้แก่ หรือทำตามใจเรา? เพราะอะไร?

สื่อ โปสเตอร์ วิทยุ หนังสือ และวิดีโอ

จ.15 ถ้าเราอยากจะอ่านหนังสือ พวกเราจะไปอ่านได้ที่ไหนบ้างในหมู่บ้านนี้?

จ.16 ในหมู่บ้านนี้มีหอกระจายข่าวหรือไม่ ถ้ามีอยู่บ้านใคร เวลาประกาศมีคนฟังหรือไม่? คิดว่ามีประโยชน์หรือไม่?

จ.17 ส่วนใหญ่ตื่นเช้าขึ้นมา จะเปิดวิทยุฟังกันกี่โมง เพราะอะไร?

จ.18 เข้าตรูตอนเช้า พวกเราชอบฟังรายการอะไรจากวิทยุ?

จ.19 ชอบฟังวิทยุจากสถานีไหน ชอบรายการอะไร ใครเป็นคนจัดรายการ ชอบฟังเวลาใด ฟังแล้วเคยจำไหมว่าเขาพูดอะไร?

จ.20 ชาวคราวคำไหนแตกต่างกัน ที่ได้ยินทางวิทยุ พวกเราเชื่อหรือไม่ เพราะอะไร?

จ.21 เคยนำเอาความรู้ที่ได้จากวิทยุมาปฏิบัติตามหรือไม่?

จ.22 ถ้าผมจะให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องแนวอยู่ แนวกิน (แยกตามกลุ่ม) โดยที่ผมไม่ต้องมาพูดจาให้พี่น้องฟัง คิดว่าผมควรจะทำอย่างไร?

จ.23 การเห็นภาพเช่น จากหนังสือ วีกับการได้ยินจากวิทยุ และจากการอ่าน
ในเอกสารคิดว่าจะจำเรื่องราวจากที่ไหนได้ดีกว่ากัน?

จ.24 ถ้าจะเอาเนื้อหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้า และเรื่องอาหารการกิน
แทรกเข้าไป ในรายการนิยายที่พวกเราชอบฟัง คิดว่าจะดีหรือไม่? เพราะอะไร?

จ.25 หนังสือโปสเตอร์ ดูนั่นไหนจึงจะได้ความรู้มากกว่ากัน? เพราะอะไร?

จ.26 ถ้าผมจะสร้างหนังสือเกี่ยวกับเรื่องแนวกินนี้ (แยกตามกลุ่ม) คิดว่าเนื้อหา
ในหนังสือควรมีอะไรบ้าง?

จ.27 คนแสดงหนังสือเกี่ยวกับเรื่องแนวอยู่แนวกินของคนบ้านเรานี้ คิดว่าจะให้
ใครเล่นใครแสดง คนบ้านเราจะเชื่อและทำตามได้ง่าย?

จ.28 เวลาไปอนามัย เคยอ่านโปสเตอร์ที่ติดอยู่ หรืออ่านเอกสารที่วางไว้
หรือไม่อ่านรู้เรื่องหรือไม่ คิดว่าได้ประโยชน์หรือเปล่า?

ฉ. ความรู้เกี่ยวกับโรคตา

ฉ. 1 โรคเกี่ยวกับตามีอะไรบ้าง?

ฉ. 2 เคยได้ยินโรคตาแห่งใหม่? ได้ยินจากไหน? เกิดจากอะไร?

ฉ. 3 โรคตาแห่งแก้ไขได้ไหม?

ฉ. 4 โรคตาบอดกลางคืนเคยได้ยินบ้างไหม? เกิดจากอะไร?

ท. สตรีมีครรภ์กับการบริโภคอาหาร

- ท. 1 ประจำเดือนขาดนานเท่าไร จึงรู้ว่าตัวเองตั้งครรภ์?
- ท. 2 พอรู้ตัวเองตั้งครรภ์ ควรระวังเรื่องอะไรบ้าง?
- ท. 3 ผู้หญิงโดยทั่วไปกับคนกำลังตั้งครรภ์ กินอาหารแตกต่างกันหรือไม่? เพราะอะไร? มีอะไรที่ผู้หญิงทั่วไปกินได้ คนกำลังท้องกินไม่ได้?
- ท. 4 เมื่อรู้ว่าท้อง ตัวท่านเองเริ่มระวังเรื่องอาหารการกินหรือไม่? (การปรุงอาหารเลือกกินของบางประเภทที่มีประโยชน์ บำรุง รสชาติ ความสะอาด)
- ท. 5 การทำอาหารภายในครอบครัวมีการแยกอาหารว่าชนิดนี้ของคนท้อง ชนิดนี้ของทั้งครอบครัวหรือไม่?
- ท. 6 ตั้งท้องได้กี่เดือน จึงมีความรู้สึก ว่า "อยากกินอาหารมากกว่าปกติ"? เพราะอะไร?
- ท. 7 "อยากกิน" อาหารประเภทใด? เพราะอะไร?
- ท. 8 เมื่อกำลังท้องกินอาหารอะไรเป็นพิเศษ เพราะอะไร?
- ท. 9 ตอนที่กำลังท้อง ควรจะกินอาหารมาก ๆ หรือไม่? เพราะอะไร?
- ท. 10 คนที่ตั้งท้องสมัยนี้กับคนที่ตั้งท้องสมัยพ่อแม่มีการกินอาหารแตกต่างกันหรือไม่? เพราะอะไร?
- ท. 11 คนเฒ่าคนแก่บ้านเราเคยบอกห้ามคนท้องกินอะไรบ้าง? เพราะอะไร?
- ท. 12 ข้อห้ามเหล่านี้คิดว่ามีคนสักเท่าไรที่เชื่อฟัง และทำตามอย่างเคร่งครัด?
- ท. 13 คนที่ทำตามข้อห้ามอย่างเคร่งครัดเป็นคนที่มีลักษณะอย่างไร?
- ท. 14 คนที่ไม่ทำตามข้อห้ามเป็นคนที่มีลักษณะอย่างไร?
- ท. 15 ตัวท่านเชื่อข้อห้ามเหล่านี้หรือไม่? เพราะอะไรจึงเชื่อหรือไม่เชื่อ?
- ท. 16 เคยเห็นคนที่กินของต้องห้ามเหล่านี้แล้วเกิดอาการอะไรขึ้นมาตามทันดูไว้หรือไม่? เกิดมีอาการอย่างไร? เกิดมานานเท่าไรแล้ว?
- ท. 17 ถ้าไม่มีข้อห้ามอะไรเลย กินอะไรตามใจปากจะดีไหม? เพราะอะไร?
- ท. 18 เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารการกินสำหรับคนกำลังตั้งครรภ์หรือไม่? จากคนอื่น ๆ นอกจากพ่อแม่หรือไม่? หรืออ่านพบจากที่ใด ทำตามหรือไม่? เพราะอะไร?
- ท. 19 เท่าที่รู้มาอาหารที่มีประโยชน์สำหรับแม่ตอนท้องมีอะไรบ้าง?

ด. อาหารสำหรับเด็ก

ด. 1 อาหารโดยทั่ว ๆ ไปของเด็กน้อย (13-24 เดือน) ในบ้านเรา ส่วนมากอาหารการกินที่กินอยู่ทุกวันนี้มีอะไรบ้าง?

ด. 2 ลูกอายุ กี่ปีจึงให้กินอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ได้ เพราะอะไร?

ด. 3 คนเฒ่าคนแก่ในบ้านเราเคยบอกห้ามเด็ก (13-24 เดือน) กินอะไรบ้านเหตุผลที่ต้องห้าม

ด. 4 ตอนกลางวันเวลาที่เราไปทำงาน ใครเป็นคนดูแลลูก ๆ (คำตอบ ผู้ใหญ่, เด็กพี่)

ด. 5 เด็กในหมู่บ้านเรากับเด็ก (13-24 เดือน) ในเมืองที่อายุเท่ากัน (เกิดพร้อมกัน) ใครเก่งกว่าใครในเรื่องการเรียน การเจริญเติบโตทางสมอง? คิดว่าเพราะอะไร?

ด. 6 มีอาหารในหมู่บ้านเราไหม ที่ให้เด็กกินแล้วจะทำให้เรียนเก่ง? (13-24 เดือน)

ด. 7 เด็กจะเรียนเก่งหรือไม่เก่ง ขึ้นอยู่กับอะไร? เพราะอะไร?

ด. 8 มีผลไม้อะไรบ้างที่ทุกคนกินได้ และเชื่อว่าเด็กกินแล้วป่วย และโรคที่ป่วยนั้น (เนื่องจากการกินผลไม้) ภาษามันเราเรียกว่าโรคอะไร?

ส. อาหารสำหรับเด็กโต (3-5 ปี)

ส. 1 โดยทั่วไปเด็กน้อย (3-5 ปี) ในบ้านเราส่วนมากอาหารการกินที่กินอยู่ทุกวันนี้จะมีอะไรบ้าง?

ส. 2 ลูกอายุกี่ปีจึงจะให้กินอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ได้? เพราะอะไร?

ส. 3 คนเฒ่าคนแก่ในบ้านเราเคยบอกห้ามเด็ก (3-5 ปี) กินอะไรบ้าง เพราะอะไร?

ส. 4 ตอนกลางวันเวลาที่เราไปทำงาน ใครเป็นคนดูแลลูก ๆ? (หรือขณะดำนางาน ใครดูแลลูกให้)

ส. 5 เด็ก (3-5 ปี) ในหมู่บ้านเรากับเด็ก (3-5 ปี) ในเมืองที่มีอายุเท่ากัน (เกิดพร้อมกัน) คิดว่าใครเก่งกว่าใครในเรื่องการเรียน การเจริญเติบโตทางสมอง? คิดว่าเพราะอะไร?

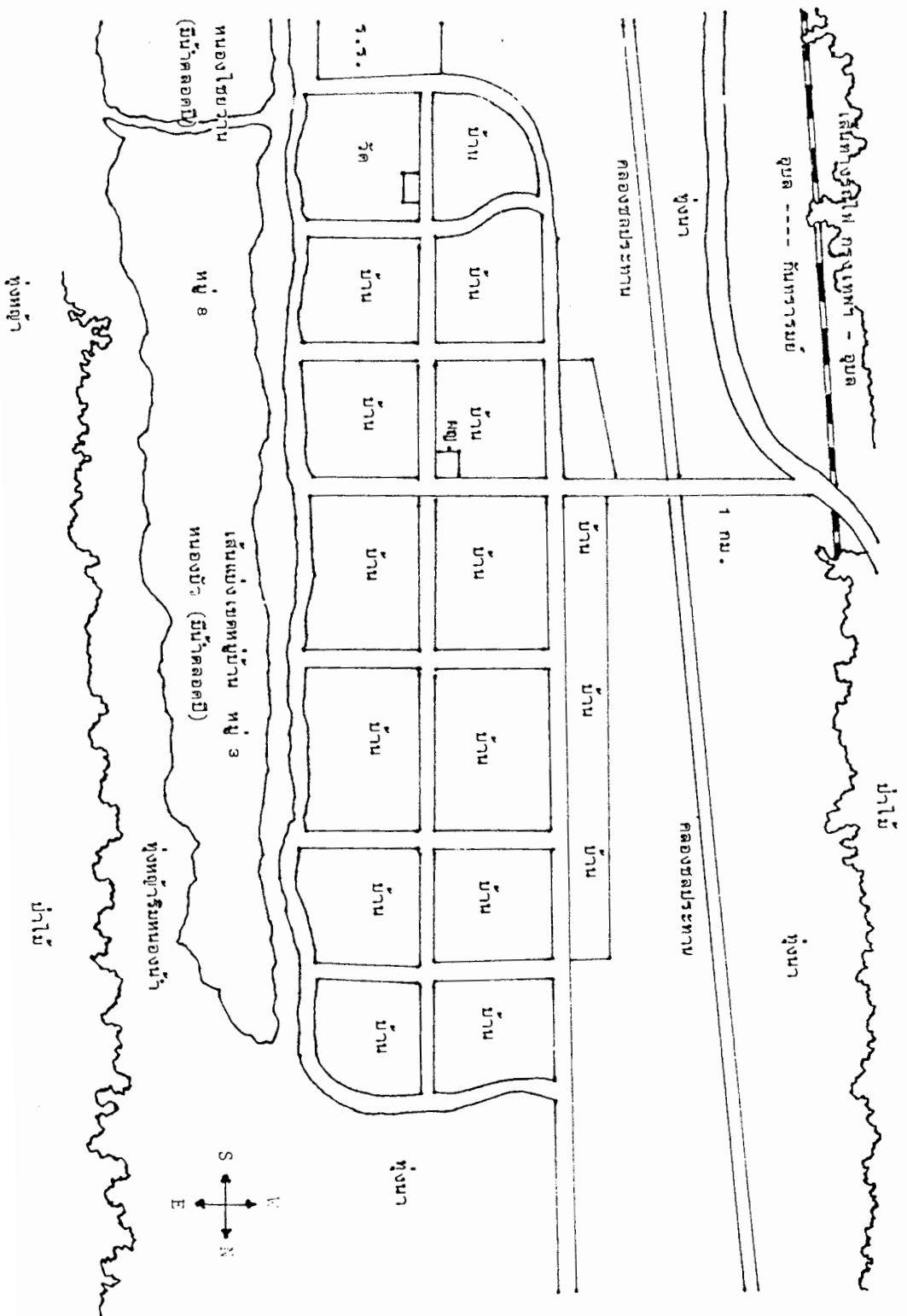
ส. 6 มีอาหารในหมู่บ้านเราไหมที่ให้เด็กกินแล้วเรียนเก่ง?

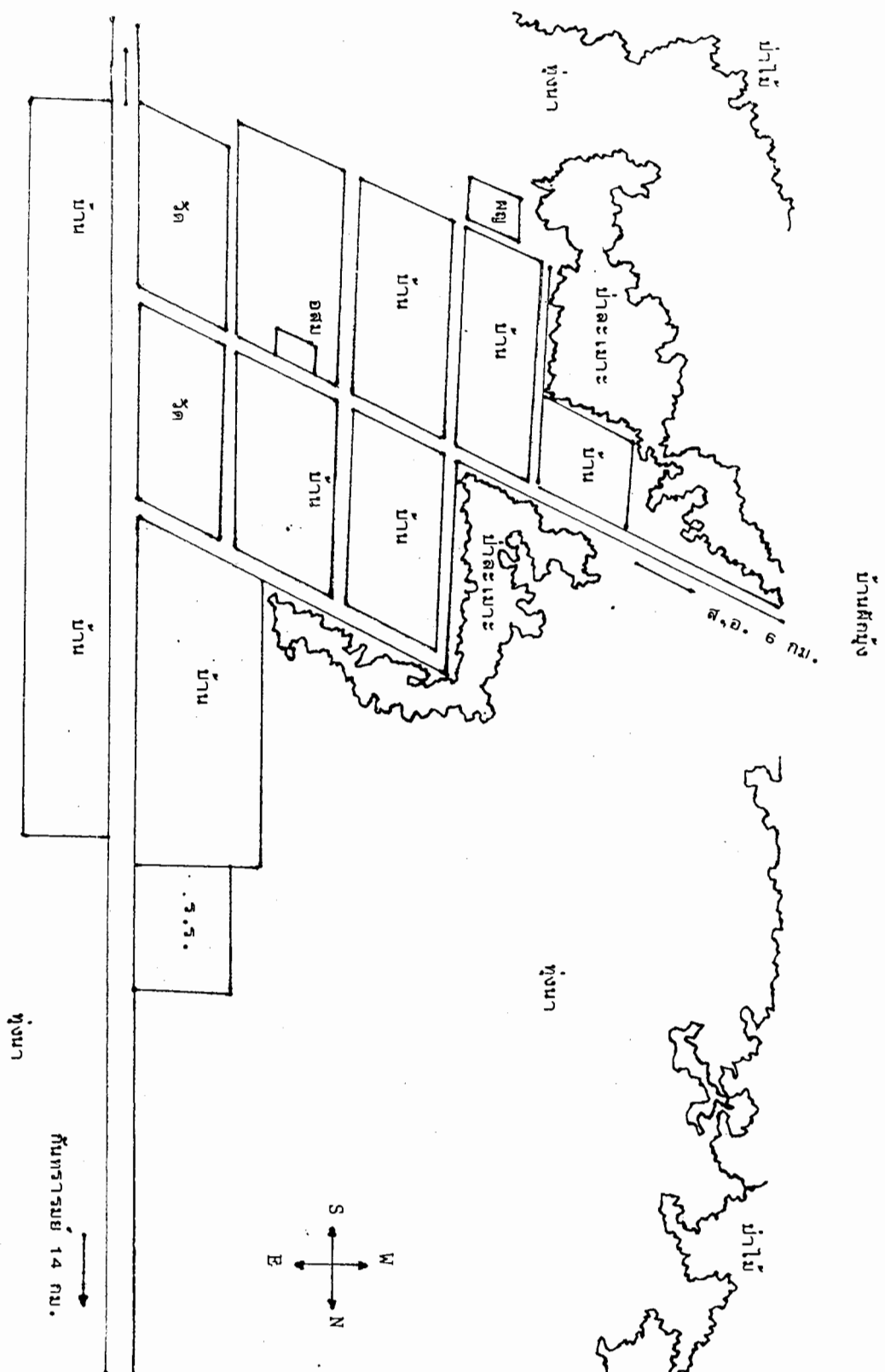
ส. 7 เด็กจะเรียนเก่งหรือไม่เก่ง ขึ้นอยู่กับอะไร? เพราะอะไร?

ส. 8 มีผลไม้อะไรบ้าง (ที่ทุกคนกินได้) ที่เราเชื่อว่าเด็กกินแล้วป่วย และโรคที่ป่วย (เนื่องจากการกินผลไม้) นั้น ภาษามบ้านเราเรียกว่าโรคอะไร?

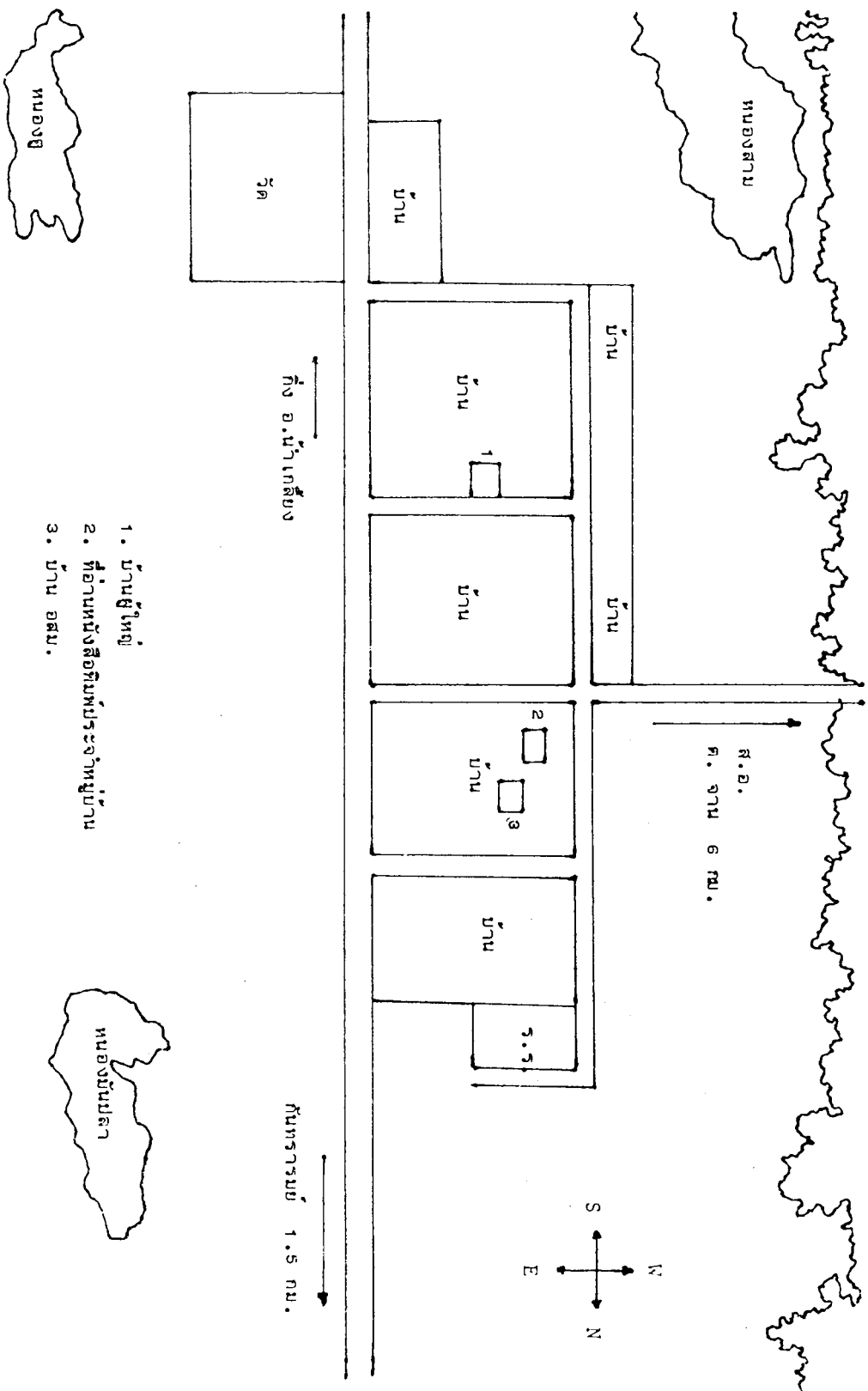
ภาคผนวก ข. แผนที่หมู่บ้านที่ทำการศึกษา

บ้านหนองบัวไชยวาน





บ้านบุรพา



1. บ้านผู้ใหญ่
2. ที่อานหนึ่งสี่อศิมพรีระจำหมู่บ้าน
3. บ้าน อสม.

ภาคผนวก ค. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนา

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรที่เข้าร่วมกลุ่มสนทนา

	ร้อยละ	จำนวน (คน)	จำนวนผู้เข้าร่วม
อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมสนทนา	26.31 (ปี)	70	70
ผู้ที่ไปฝากครรภ์ในการตั้งครรภ์ครั้งสุดท้าย	60.00	42	70
อายุเฉลี่ยของผู้ที่ไปฝากครรภ์ในการตั้งครรภ์ครั้งสุดท้าย	26.45 (ปี)	42	70
ครอบครัวที่รับประทานข้าวเหนียวอย่างเดียว	61.43	43	70
ครอบครัวรับประทานทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า	38.57	27	70
อาศัยในครอบครัวขยาย	68.57	49	70
เคยไป กทม. และจังหวัดอื่น ๆ	70.00	49	70

ภาคผนวก ง. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ในหมู่บ้าน

อาหารไม่มีตามธรรมชาติ ต้องจัดหาเองที่รวบรวมได้จากการสนทนากลุ่ม

ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์
ผักบั้งจีน	กล้วย	หมู
หัวปลี	มะละกอ	เป็ด
ผักอีฮุ่ม (มะรุม)	มะม่วง	ไก่
คื่นช่าย	ถั่วลิสง	เนื้อ
โหระพา	มันแกว	ซี่โครงไก่
ข่า	มันเทศ	ตับไก่
ตะไคร้		ตับหมู
กระชาย		ไข่
ชิง		ปลากระป๋อง
บวบ		ปลาทุ
ผักอีเล็ค (ใบชะพลู)		
ถั่วพู		
ผักทอง		
ผักแพง		
แตงกวา		
ใบแมงลัก		
ผักกาดตื๋นหมี่ (ผักกาดใบเขียว)		
ผักกะจ๊อน (ผักกาดขาวตั้ง)		
คะน้า		
ถั่วฝักยาว		
กะหล่ำปลี		
ผักชีลาว		
หอม		
กระเทียม		
แค		

อาหารตามธรรมชาติที่รวบรวมได้จากการสนทนากลุ่ม

ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์
ขี้เหล็ก	มันนก	ปลาหลด
ผักบุ้งแดง ผักบุ้งขาว	มะขามป้อม	ปลาเซ็ง (ปลาหมอ)
ผักโขม (หม)	หมากผีพวน	ปลาไหล
ผักตำลึง		ปลาดุก
ผักข่า (ชะอม)		ปลาช่อน
ผักโง้วเจียว (บวบงู)		กุ้ง
ผักอีฮิ้น		หอย
ผักพวย		กบ
ผักแขยง		เขียด
ผักเม็ก		กะปอม (กิ้งก่า)
ผักกะโดน		ไข่
ผักตบชวา		จิ้งหรีด (จิ้งหรีด)
ผักสะเดา		อึ่งอ่าง
ผักติ้ว		
ผักแพว		
ผักไล่ไหล (มะระขี้นก)		
ผักปิง		
ผักเสี้ยน		
ผักหวาน		
ผักแก้งส้ม		
ผักแก้งชม		
ผักโหยเหบ		
ผักแพงพวย		
หมากลิ้นฟ้า (เพกา)		
ดอกกะเจียว		
ผักแว่น		
ผักกะเสด (ผักกระถิน)		
ผักหนอก (ใบบัวบก)		

อาหารที่ร้านค้าในหมู่บ้านมีจำหน่าย

บ้านหนองบัว ไชยวาน	บ้านผักกุ่ม	บ้านบุรพา
น้ำมันหมู	น้ำมันหมู	น้ำมันหมู
น้ำมันพืช	น้ำมันพืช	น้ำมันพืช
ซีอิ้ว	ซีอิ้ว	ซีอิ้ว
ไข่	ไข่	ไข่
ปลากระป๋อง	ปลากระป๋อง	ปลากระป๋อง
มะหมักกิ่งสำเร็จรูป	มะหมักกิ่งสำเร็จรูป	มะหมักกิ่งสำเร็จรูป
ผงชูรส	ผงชูรส	ผงชูรส
น้ำปลา	น้ำปลา	น้ำปลา
เกลือ	เกลือ	เกลือ
ข้าวเกรียบกุ้ง	ข้าวเกรียบกุ้ง	ข้าวเกรียบกุ้ง
ขนมแห้งต่าง ๆ	ขนมแห้งต่าง ๆ	ขนมแห้งต่าง ๆ
ผักกาดดองกระป๋อง	ผักกาดดองกระป๋อง	ผักกาดดองกระป๋อง
ปลาซีก (ปลาหัวขาด)	ปลาซีก (ปลาหัวขาด)	ปลาซีก (ปลาหัวขาด)
น้ำอัดลม	น้ำอัดลม	น้ำอัดลม
ทอफी	ทอफी	ทอफी

อาหารที่มีวิตามินเอ ซึ่งรลขยกับข้าวมีจำหน่ย

บ้านหนองบัวไชยวาน	บ้านผักบู่	บ้านบุรพา
มันแกว (มันเทศ)	ถั่วฝักยาว	ถั่วฝักยาว
โครงไก่	ผักทอง	ผักทอง
ลอดช่องและครองแครง	ชีโครงไก่	ชีโครงไก่
ผักทอง	ปลาทุ	ปลาทุ
ไส้กรอก	ปลาสิม	ปลาสิม
ปลาสิม	ผักกระจ๊อน	ผักกระจ๊อน
ไข่	สิมเขียวหวาน	สิมเขียวหวาน
ปลาทุ		
ผักกระจ๊อน (กวางตุ้ง)		
สิมเขียวหวาน		
กล้วยไข่		

ภาคผนวก จ. อาหารที่ให้ชะล่าในกลุ่มต่าง ๆ

อาหารที่ผู้สูงอายุให้ ะละ ในช่วงตั้งครรภ์

อาหารและชนิดของอาหาร	เหตุผลที่ให้ ะละ
ผักข่า (ชะอม)	เพราะมีกลิ่นเหม็นกลั้วจะผิดกระบวน
มะขาม มะละกอ (ส้มตำ)	จะทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย แทะง่าย กระเพาะปัสสาวะมันจะหยาบ (พกเหยี่ยวหยาบ) ออกกลูกจะแสบท้อง คลอดยาก
กะทิ ของหวานที่ใส่น้ำตาล	กลั้วเต็กมีไซตีดตัว จะทำให้คลอดยาก
ข้า โหระพา	เพราะมีรสเผ็ด กลั้วแทะ
มะเขือขึ้น	กลั้วผิดกระบวน
ถั่วลิสง	กลั้วผิดกระบวน

* สำหรับน้ำมันหมู่น้ำมันพืช ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ไม่ให้ะละ ผู้อาวุโสให้กินพวกผัดทอด ได้เพราะเข้าใจว่า น้ำมันหมู่น้ำมันพืช จะช่วยให้คลอดง่าย ไม่มีไซเหมือนน้ำมันมะพร้าว และกะทิ ส่วนน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารที่ไม่ให้ะละผู้วิจัยพิจารณาว่า ในสมัยก่อนยังไม่มีแพร่หลาย คนโบราณจึงไม่ะละ

อาหารและชนิดของอาหารที่ผู้สูงอายุให้ชะล่าในช่วงอยู่ไฟ

ชนิดของอาหาร	เหตุผลที่ให้ วัน
ผักขาว (ชะอม)	หมั่นกลั่นกลั้วผัดกระบวน ปวดศีรษะ
ผักอีสุ่ม (มะรุม) ถั่วฝักยาว ผักกาด ผักตำลึง	เวียนหัว ผิดแล้วน้ำนมจะไม่มีให้ลูก
ผักเม็ก ผักกะโดน	ส่วนมากจะใช้ปรุงอาหารกับของควา เช่น ต้ม แจ่ว ป่น (ปลา)
ใบโหระพา ใบแมงลัก ผักแขยง ผักคื่นช่าย	เป็นของผาดกินเข้าไปจะเป็นตะกอน คิดว่าจะทำให้เด็กเป็นฉี่
ถั่วลิสง	ถ้าใช้ปรุงอาหาร หญิงหลังคลอดได้กลั่น ไม่ได้ จะผัดกระบวน
แตงไทย (แตงหอม) แตงโม กะทิ มะพร้าว	กลั้วผัดกระบวน
ส้มตำ	เป็นของหวาน มัน กลั้วผัดกระบวน
กะทิที่ใส่ของหวานประเภทมัน เช่น	เป็นอาหารรสเผ็ด
มันแกว มันเทศ	กลั้วผัดกระบวน
ปลาช่อนคางลาย กบ เขียด เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่	กลั้วผัดกระบวน
ต้มหรือผัด เนื้อควายเผือก	

ในช่วงอยู่ไฟนี้จะให้กินเฉพาะอาหารแห้ง เช่น ข้าวกับเกลือ กระเทียม ถ้าเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จะกินได้เฉพาะประเภทปิ้ง

อาหารและชนิดของอาหารที่ผู้สูงอายุให้ละเว้นในระยะให้นมบุตร

ชนิดของอาหาร	แม่ป่วย	ลูกป่วย
กะทิ ของหวาน ของมัน ใส่น้ำตาล ไอศกรีม	-	ลูกไม่ป่วยแต่แม่ไม่กินเพราะกลัว ลูกเป็นไข้ตา และเมื่อลูกเป็นหวัด จะเว้น เพราะจะทำให้ลูกมีน้ำมูก
มะขาม มะม่วง ส้มตำ	แม่ท้องเสียจะเว้น	ถ้าลูกท้องเสียจะเว้น
มะม่วงสุก แตงไทย ถั่วฝักยาว	-	ต้องเว้นตามอาการป่วยของลูกว่า ป่วยเป็นอะไรจึงจะเว้นของเย็น และของร้อน
แกงปลา ต้ม และของคาว- ทุกชนิด	กลัวลูกท้องเสีย	กลัวลูกท้องเสีย
น้ำมันหมู น้ำมันพืช ที่นำมา ประกอบอาหารประเภทผัด แต่ต้องไม่ใส่ของคาว เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ฯลฯ และ ไม่ใส่น้ำตาล	ไม่เว้น (มีบางส่วน เชื่อชะลำนี้นี้ แต่ส่วนใหญ่ ไม่ชะลำนี้นี้)	ไม่เว้น (มีบางส่วนเชื่อชะลำนี้นี้ แต่ส่วนใหญ่ไม่ชะลำนี้นี้)

