

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในเขตพื้นที่อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 259 คน คือ ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง จาก 3 หมู่บ้านในอำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับข่าวสารด้านการบริโภค จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย สรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 259 คน เป็นเพศชาย 128 คน เพศหญิง 131 คน ส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียน มีอายุต่ำกว่า 15 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีสถานภาพโสด นับถือศาสนาพุทธ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและอยู่ในวัยเรียน มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท สมาชิกในครอบครัว จำนวน 1-4 คน และจำนวนสมาชิกที่มีรายได้ประมาณ 1-2 คน ความเพียงพอของรายได้อยู่ในสภาพเพียงพอไม่เหลือเก็บ การได้รับความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของกลุ่มตัวอย่างได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 189 คน จากแพทย์และพยาบาล 159 คน จากการอบรม 144 คน และจากครู 128 คน โดยได้รับความรู้เรื่องการให้สารเสริมไอโอดีน และได้รับความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ส่วนความรู้เกี่ยวกับอาชีพได้รับการอบรมเรื่องการปฏิบัติอาหาร และบางส่วนไม่ได้รับการอบรมเลย ในรอบปีที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างเจ็บป่วยเป็นโรคไข้หวัดและปวดท้อง ซึ่งป่วยประมาณ 1-3 วัน เครื่องใช้และเครื่องอำนวยความสะดวกในครอบครัวส่วนใหญ่มีวิทยุ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า และเตารีดไฟฟ้า

ข้อมูลด้านการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การรับประทานอาหารส่วนใหญ่เปลี่ยนไปจากเดิมคือ เป็นแบบกับข้าวตักใส่ภาชนะวางบนโตกหรือภาชนะอื่น สมาชิกมีงานข้าวสำหรับตนเอง แหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ได้มาจากน้ำประปาภูเขา น้ำที่ใช้รับประทานเป็นน้ำที่ปลูกลงเอง และซื้อบางส่วน ประเภทเนื้อสัตว์ได้มาจากการซื้อและเลี้ยงเอง ประเภทผลไม้ได้มาจากการปลูกเองและซื้อ มีการประกอบอาหารรับประทานวันละ 3 มื้อ ประเภทอาหารที่นิยมรับประทานบ่อยๆ ได้แก่ น้ำพริกปลากระป๋อง น้ำพริกกะปิ แกงผักต่าง ๆ ใส่น้ำมันและไม้น้ำมันสัตว์ ต้มส้มไก่ หมู

เนื้อ ผักผักต่าง ๆ ใส่น้ำมันสัตว์ และผักผักต่าง ๆ ใส่น้ำมัน ปรเภทยา ได้แก่ ยำปลากระป๋อง ยำขอมมะขามอ่อนใส่น้ำมันปลากระป๋อง ขนมหวาน ได้แก่ ขนมต้ม กล้วยบวดชี ข้าวเหนียวดำ (ข้าวปุก) อาหารว่างนิยมข้าวโพดต้ม ถั่วลันเตาต้ม/คั่ว อาหารที่มีตามฤดูกาลประเภทหน่อไม้ ผักหวาน ไข่ต้มแดง เห็ด นิยมนำมาแกง ส่วนผักส้มปีนิยมนำมายำ อาหารที่นิยมใช้ในงาน ประเพณีเทศกาล ได้แก่ แกงข้าวเบอะ แกงเนื้อสัตว์ใส่ผัก ลาบ และแกงเนื้อสัตว์ล้วน ๆ ประเภท ขนมหวานนิยมใช้ขนมต้มและข้าวเหนียวดำ (ข้าวปุก) ประเภทผลไม้นิยมกล้วย ส้มเขียวหวาน และส้มโอ ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ยังมีความเชื่อทำให้ผู้ป่วยรับประทาน อาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้ม หรือน้ำข้าว เพราะจะทำให้อาการเจ็บป่วยหายได้เร็วขึ้น หากมีแขกมา เยี่ยมที่หมู่บ้านหรือที่บ้านจะต้องเชิญแขกรับประทานอาหารเพราะถือว่าการได้เลี้ยงอาหารแขก เป็นการทำบุญ และมีความเชื่อว่าจะไม่นำแกงหอยเลี้ยงแขก เพราะจะทำให้แขกไม่กลับมาเยี่ยมอีก

ข้อมูลการรับข่าวสารด้านการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับจากสื่อประเภท ร้านค้า/พ่อค้า โทรทัศน์ วิทยุ ประเภทสื่อที่ได้รับความนิยมที่สุดคือ วารสาร/นิตยสาร/ใบปลิว/เอกสาร/โปสเตอร์ ผลจากการรับข่าวสาร จำนวน 250 คน มีการรับประทานปลากระป๋อง จำนวน 237 คน รับประทานขนมปังที่มีไส้สำเร็จรูป จำนวน 254 คน เคยใช้น้ำปลา และจำนวน 253 คน ใช้ผงชูรส ซึ่งการรับรู้ผ่านสื่อร้านค้า/พ่อค้า มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ สื่อประเภทโทรทัศน์

อภิปรายผล

แหล่งอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติ เช่น ผัก เห็ด หน่อไม้ และสัตว์ป่า อาหารประเภทผลไม้ส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น กล้วย มะม่วงป่า มะขามป้อม อาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ได้จากธรรมชาติ และซื้อ โดยเฉพาะเกลือมีความจำเป็นเพราะใช้สำหรับประกอบอาหารและการถนอมอาหาร ผู้ใหญ่จะกินข้าวและกับข้าวซึ่งมีเพียงอย่างเดียว คือ น้ำพริกที่ประกอบด้วยพริกกับเกลือโขลกเข้าด้วยกันและผสมน้ำกินกับผักต้ม อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโปรตีน อาหารโปรตีนจะได้รับเมื่อมีงานประเพณีหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ การผูกข้อมือ การเลี้ยงผีต่าง ๆ เด็กโตที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จะกินอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ส่วนเด็กเล็กอาหารหลักคือนมแม่ และข้าวเปล่าที่แม่เคี้ยวผสมเกลือ (ข้าวย่ำ) ซึ่งเป็นความเชื่อตามวัฒนธรรมและประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา

ชาวกะเหรี่ยงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับอาหารมือเช้าและมือกลางวัน เท่ากับมือเย็น สำหรับอาหารมือเย็นเป็นมื้อสำคัญที่นิยมนั่งล้อมวงกินข้าวร่วมกันเนื่องจากทุกคนกลับจากการทำงานมาพร้อมหน้ากัน ข้าวจะตักใส่ถาดไม้รูปทรงกลมขนาดเท่ากระด้งมีถ้วยแกงหรือน้ำพริกวางอยู่ตรงกลางมีช้อนประมาณ 1-2 คัน สำหรับตักแกง นิยมรับประทานอาหารด้วยมือ เนื่องจากง่ายและเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันมานาน

ทางด้านโภชนาการของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเน้นความเพียงพอของอาหารเป็นหลัก กล่าวคือ มีข้าวรับประทานตลอดทั้งปี แต่ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่าไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย สารอาหารที่ได้รับนั้นส่วนใหญ่เป็นประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่เน้นความอึดท้องเป็นหลัก สารอาหารประเภทโปรตีนมีน้อย ส่วนมากจะได้จากเนื้อปลาที่หาได้ตามธรรมชาติ

ในส่วนของปัจจัยอื่น ๆ ที่พบจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ สภาพแวดล้อม และอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ มีรายละเอียดที่จะได้กล่าวดังต่อไปนี้

การศึกษา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ วศินา จันทร์ศิริ (อ้างใน สุมาลี คุณแสง, อ้างแล้ว) เพราะการศึกษาทำให้คนมีการพัฒนาทางสติปัญญา มีความรู้มีเหตุผล ใฝ่รู้มากขึ้น ช่วยให้คนมีโอกาสรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มาก มีการตัดสินใจที่ดีและสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ต่างจากผู้ที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งมักจะมีข้อจำกัดในการรับรู้และการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันนิยมนิยมนรับประทานอาหารประเภทแกง น้ำพริก เหมือนกัน ส่วนอาหารประเภทผักมีความชอบต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มเนื้อสัตว์ซึ่งมีราคาแพง และหาได้ยากในท้องถิ่น โดยปกติชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงนิยมเลี้ยงไก่เป็นอาหารและใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ อยู่แล้ว ถ้ามีการส่งเสริมให้มีการเลี้ยงไก่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนทั้งจากเนื้อสัตว์และไข่เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะสารอาหารประเภทโปรตีนประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างร่างกายให้มีการเจริญเติบโตและผู้ใหญ่ที่ต้องทำงานหนักมีความต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้น โดยปกติคนเราควรได้รับโปรตีนวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนอาหารประเภทขนมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาขึ้นไปนิยมนิยมนรับประทานขนมกล้วยขมมากกว่าขนมต้ม ขนมต้มเป็นขนมที่ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงนิยมใช้ในงานพิธีกรรมต่าง ๆ แต่เนื่องจากขนมต้มมีรสชาติจัดไม่หวานมันเมื่อเปรียบเทียบกับขนมกล้วยขมที่มีรสชาติอร่อย และมีวิธีทำง่ายกว่า ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเรียนรู้ในระบบโรงเรียนหรือการรับรู้ จากพฤติกรรมการบริโภคตามแบบคนพื้นเมืองที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ

รายได้ ของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน ผู้ที่มีรายได้ดีหรือรายได้เพียงพอจะเป็นผู้ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นพื้นฐานในชีวิตได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ (Palmor & Luikert อ้างใน สุมาลี คุณแสง, อ้างแล้ว) และในปัจจุบัน จำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นอาหารตามธรรมชาติมีอยู่อย่างจำกัด รายได้จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภค (ยิ่งยง เทาประเสริฐ อ้างใน สุมาลี คุณแสง, อ้างแล้ว) ครอบครัวที่มีรายได้มากจะซื้ออาหารที่มีประโยชน์และปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 1,000 บาทขึ้นไป นิยมรับประทานข้าวเส้นมากที่สุด รองลงมาเป็นข้าปลากระป๋อง และข้าวต้มกะหล่ำปลี ปลากระป๋อง เมื่อพิจารณาด้านโภชนาการของอาหารประเภทข้าเหล่านี้ สารอาหารประเภทโปรตีนส่วนใหญ่จะได้รับจากหมูสับ หมูยอ ปลากระป๋อง กุ้งแห้ง ในส่วนของวิตามินและเกลือแร่ได้รับจากกะหล่ำปลีและผักต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบอาหารประเภทข้า ซึ่งคุณค่าทางอาหารไม่แตกต่างกันมากนักแต่หากพิจารณาด้านราคาแล้ว ข้าวเส้นจะมีราคาสูงกว่าข้าปลากระป๋อง เพราะมีส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงมากกว่า นอกจากนั้นยังมีรสชาติอร่อยกว่า จึงเป็นที่นิยมสำหรับคนทั่วไป ส่วนของกลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท ข้าปลากระป๋องยังเป็นอาหารประเภทข้าที่นิยมปรุงรับประทาน ทั้งนี้เนื่องจากปลากระป๋องเป็นอาหารประเภทโปรตีนที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและมีคุณค่าทางอาหารมากพอสมควร ข้อสำคัญที่สุดปลากระป๋องยังเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นระยะเวลานานกว่าอาหารโปรตีนชนิดอื่น ๆ ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น มีความสะดวกในการเตรียมหรือในการใช้ประกอบอาหาร นอกจากนั้น ปลากระป๋องยังเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมรวมทั้งธาตุไอโอดีนอันจะมีผลให้คนรุ่นใหม่มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคแบบดั้งเดิมของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเปลี่ยนแปลงไป

อายุ โภชนาการมีความสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย แต่ความต้องการสารอาหารของแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละวัยก็จะทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีความต้านทานโรค และสามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมได้เป็นอย่างดี (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 36 ปี นิยมรับประทานผักผักต่าง ๆ ใส่เนื้อสัตว์รองลงมานิยมผักผักต่าง ๆ ใส่ไข่ และน้อยที่สุดคือผักผักต่าง ๆ ไม่ใส่เนื้อสัตว์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อย มีความต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนสูง เมื่อไม่ได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็ใช้โปรตีนจากไข่ทดแทน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากนั้นหากไม่ได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ก็ไม่นิยมรับประทานโปรตีนจากไข่ทดแทน ซึ่งสอดคล้องกับสิริพันธ์ จุลกรังคะ (อ้างแล้ว) ที่สรุปว่า ความต้องการปริมาณสารโปรตีนที่ควรได้รับในแต่ละวันจะลดลงตามอายุ วัยทารกมีความต้องการโปรตีนมากกว่าวัยอื่น เมื่อคิดเป็นกรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม ในช่วง 3-5 เดือน ทารกจะต้องการโปรตีนประมาณ 2.18 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ความต้องการปริมาณโปรตีนก็จะลดลงเหลือเพียง 0.88 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน เพราะว่าวัยเด็กต้องการโปรตีนไปสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในการเจริญเติบโตและเพื่อป้องกันโรคขาดโปรตีนด้วย ในวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ใหญ่เน้นการเจริญเติบโตหยุดแล้ว แต่ก็ยังต้องการโปรตีนสำหรับซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอไป

สิ่งแวดล้อม ความเจริญของท้องถิ่น พบว่าทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สาธารณูปโภค เช่น ถนนหนทางมีการปรับปรุงพัฒนาให้เกิดความสะดวกสบายและดีขึ้น มีหน่วยงานราชการเกิดขึ้น เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล สถานือนามัย สถานีตำรวจ สำนักงานศึกษาอำเภอ เกษตร ประมง พัฒนาชุมชน ฯลฯ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสติดต่อสื่อสารกับกลุ่มคนพื้นเมืองที่ต่างวัฒนธรรมได้สะดวกและง่าย จึงเกิดการพัฒนารเรียนรู้ด้านต่าง ๆ มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพ สุขภาพ ความปลอดภัยรวมถึงด้านอาหารการกินด้วย เมื่อความเจริญเหล่านี้เข้าถึงกลุ่มคนดังกล่าว จึงทำให้การดำเนินชีวิตของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเปลี่ยนไป ประกอบกับแหล่งธรรมชาติต่าง ๆ ถูกปรับเปลี่ยนและทำลายลง ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากมีการตัดไม้ทำลายป่า ทำให้พืช ผัก ผลไม้ที่มีอยู่มากมายในท้องถิ่นลดจำนวนลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการของชุมชน จึงส่งผลให้กลุ่มชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคจากเดิมที่หาอาหารตามธรรมชาติเป็นหลัก มาเป็นการเพาะปลูกและซื้อเพิ่มมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร มักจะสืบทอดกันมาในลักษณะของแสดงและพบในสังคมชนบทหรือถิ่นห่างไกลความเจริญ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี หรือค่านิยม ซึ่งความเชื่อส่วนมากมักขาดเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ฉะนั้นจึงมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในแง่ของการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ถ้าความเชื่อเป็นความเชื่อที่ผิด (ควั่น ขาวหนู, อ้างแล้ว) จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเชื่อที่

ถูกต้อง เช่น การให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้ม หรือน้ำข้าว เพราะอาหารอ่อนเหมาะสำหรับผู้ป่วยซึ่งมีสภาวะของร่างกายอ่อนแอ ร่างกายสามารถดูดซึมอาหารประเภทนี้ได้ดีกว่าชนิดอื่นจึงทำให้ร่างกายแข็งแรงได้เร็วขึ้น ส่วนความเชื่อที่ว่าเมื่อมีแขกมาเยี่ยมที่หมู่บ้านหรือที่บ้านจะต้องเชิญแขกรับประทานอาหารที่บ้าน เพราะถือว่าการได้เลี้ยงอาหารแขกเป็นการทำบุญ ความเชื่อนี้แสดงให้เห็นถึงจิตใจที่โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงซึ่งบรรพบุรุษได้สั่งสอนและปฏิบัติสืบต่อกันมาถึงลูกหลาน จวบจนถึงปัจจุบัน บางกลุ่มก็ยังคงมีความเชื่อที่ผิดอยู่บ้าง เช่น หญิงหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานปลากระป๋อง อาหารทะเล และอาหารหมักดอง ประเภทกะปิ ปลาหู ปลาร้า เพราะจะมีผลต่อเลือดลม ความเชื่อข้อนี้มีผลกระทบต่อทารกบ้างหากนำอาหารและเครื่องปรุงดังกล่าวมาปรุงอาหารให้มีรสชาติเข้มข้น เพราะทารกได้รับอาหารจากแม่ผ่านทางน้ำนม ซึ่งอาหารลักษณะดังกล่าวไม่เหมาะกับสภาพร่างกายที่บอบบางของทารก แต่ถ้านำอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมาะกับสภาพร่างกายของแม่ที่จะต้องนำสารอาหารที่สำคัญเหล่านี้ไปสร้างเนื้อเยื่อช่วยให้ร่างกายมีความเจริญเติบโตต่อไป

ความเชื่อที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาอีกอย่างหนึ่งของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงที่ควรธำรงรักษาไว้คือ การดื่มน้ำ ผู้ที่ดื่มน้ำจะต้องไม่ดื่มนมเนยมาช ไม่ส่งเสียงเอะอะโวยวาย ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง หากใครทำผิดประเพณีจะถูกรังเกียจและอาจถูกปรับสินไหม ดังนั้นจึงไม่เคยเห็นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเมาอาละวาด ถ้าจะมีบ้างก็น้อยมาก

สื่อโฆษณาต่าง ๆ ข้อมูลจากสถาบันวิจัยชาวเขา จังหวัดเชียงใหม่ 2532 ที่สรุปว่าช่องทางการสื่อสารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงซึ่งเป็นสังคมที่เรียบง่าย มีคุณภาพมากที่สุด ได้แก่

1) ช่องทางสื่อสารโดยบุคคล (ตัวต่อตัว) โดยมีพ่อแม่เป็นตัวหลักในการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารชนิดนี้จะกระทำได้ทุกสถานที่และทุกเวลา อาจเป็นการพบปะกันในไร่นาป่าเขา การเยี่ยมชมกันตามประเพณี การพูดคุยกันรอบ ๆ กองไฟ

2) ช่องทางการสื่อสารแบบกลุ่ม เป็นการสื่อสารในระบบวงศาตตัญญาติ ในงานประเพณี หรือในระหว่างการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การช่วยกันเก็บเกี่ยวข้าว ฯลฯ

3) ช่องทางสื่อมวลชน เช่น การรับฟังข่าวสารจากวิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งข่าวสารต่าง ๆ มักแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็วผ่านการรับฟังแล้วกระจายข่าวผ่านช่องทาง 1 และ 2 อีกต่อหนึ่ง

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า สื่อที่มีผลต่อการรับรู้เรื่องอาหารนั้น สื่อประเภทภาพ และเสียงมีปัจจัยต่อกลุ่มตัวอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาจบระดับประถมศึกษา และต่ำกว่าประถมศึกษา (86.49%) ทำให้มีปัญหาการอ่านจากสื่อประเภทเอกสาร สำหรับสื่อประเภทโทรทัศน์ วิทยุ ญาติและเพื่อน รวมถึงสื่อจากร้านค้า/พ่อค้า มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ส่วนสื่อประเภทวารสาร/นิตยสาร/ใบปลิว/เอกสาร/โปสเตอร์ มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างน้อยมาก สื่อประเภทที่มีเสียง (วิทยุ) และภาพ (ทีวี) รวมทั้งของจริง (พ่อค้าเร่ และร้านค้า) มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงชนิดของอาหารที่นำมาบริโภค ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเริ่มพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น เช่น ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส ซอส ซีอิ๊วขาว ผงชูรส เพราะมีความสะดวก เก็บไว้รับประทานได้ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงนี้มีทั้งผลดีและผลเสียเกิดขึ้นพร้อมกัน ผลดี คือ มีอาหารเก็บไว้รับประทานได้ตลอดเวลา มีอาหารหลากหลายเพิ่มขึ้น มีสารอาหารที่ใช้ทดแทนอาหารประเภทโปรตีนเพิ่มมากขึ้น ผลเสีย ได้แก่ เป็นการเพิ่มขยะ (กระป๋อง, กล่อง) ที่ยากต่อการทำลายและส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นตลอดจนลดการพึ่งพาตนเองจากการปลูกหรือเสาะหาจากธรรมชาติ ซึ่งอาจส่งผลในระยะยาวแก่เด็กรุ่นใหม่ที่ยึดติดอยู่กับการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากกว่าอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติและมีผลต่อสุขภาพ โดยรวมในโอกาสต่อไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้สรุปว่า การศึกษา รายได้ อาชีพ สิ่งแวดล้อม และสื่อโฆษณาต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมบริโภคของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า การศึกษา อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการบริโภค อาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงในพื้นที่อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

1. สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

1.1 เจ้าหน้าที่ของรัฐที่มีหน้าที่ควรดูแลแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่เรียนด้านโภชนศาสตร์ศึกษา องค์กรในชุมชน องค์กรบริหารส่วนตำบล ควรมีการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การดูแลรักษาสุขภาพมากขึ้น โดยเน้นสื่อที่สอดคล้องกับระดับการศึกษา เช่น เสียง ภาพ รวมทั้งบุคคล

1.2 ส่งเสริมให้ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงปลูกพืชผักรับประทานเองทดแทนพืชผักตามธรรมชาติที่มีจำนวนลดลง เพื่อลดค่าใช้จ่ายและยังเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ โดยรัฐบาลอาจจะให้การส่งเสริมด้านพันธุ์พืชผัก ตลอดจนกรรมวิธีในการปลูก ดูแลรักษาให้มีผลผลิตเพิ่มมากขึ้น

2. ด้านการวิจัย

ควรมีการศึกษาวิจัยในด้านอื่น ๆ เช่น

2.1 ศึกษาถึงคุณค่าทางอาหารของพืชผัก พืชหัว ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภค

2.2 การนำพืชหัวที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีในท้องถิ่นมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ให้หลายหลายเพื่อให้เก็บไว้ใช้ได้ยาวนานขึ้น หรือประกอบอาหารได้มากขึ้น

2.3 ศึกษาสื่อประเภทเสียง และภาพที่เข้าถึงกลุ่มชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เพื่อให้การรับข่าวสารด้านโภชนาการและสุขภาพเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด