



วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม : มุมมองด้านสุขภาพ

ศิรินันท์ ศรีมงคลทิพย์ และ อรทัย สารกุล

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม มุมมองด้านสุขภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของคนมุสลิมในปัจจุบัน ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมุสลิมกับปัญหาสุขภาพและถ่ายทอดข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ การศึกษครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับเชิงปริมาณ เลือกศึกษาประชากรมุสลิมในชุมชนมุสลิม ตำบลท่าอิฐ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี การเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1. ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของคนมุสลิม ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมุสลิมกับปัญหาสุขภาพ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ขั้นตอนที่ 3 การถ่ายทอดข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ โดยใช้การอบรมภาคทฤษฎีและปฏิบัติเพื่อถ่ายทอดความรู้

ผลการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของคนมุสลิมพบว่า อาหารของชุมชนมุสลิมที่นิยมนำมาบริโภคในชีวิตประจำวัน แต่เดิมชาวไทยมุสลิมจะประกอบอาหารตามแบบที่ตนถนัดและปรุงตามรสชาติที่ต้องการด้วยตนเอง โดยกรรมวิธีการปรุงและการบริโภคอาหารจะต้องถูกต้องตามบทบัญญัติของศาสนา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมุสลิมกับปัญหาสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยคือ ใช้น้ำมันในการประกอบอาหารสม่ำเสมอสูงถึงร้อยละ 84 ใช้เกลือหรือน้ำปลาเติมในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วสม่ำเสมอ ร้อยละ 47 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อาจมีผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ คือ การบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม และอาหารที่มีไขมันสูงเช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึกหอยนางรม เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52.5 บริโภคอาหารที่มีรสเค็มเป็นบางครั้ง และร้อยละ 59 บริโภคอาหารที่มีอาหารที่มีไขมันสูงเป็นบางครั้ง

การถ่ายทอดข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ โดยการจัดการอบรมและจัดนิทรรศการด้านสุขภาพ โดยเน้นการใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพตนเอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม ผลการศึกษาพบว่า การอบรมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และผลการศึกษาความพึงพอใจของการเข้ารับการอบรม พบว่าโดยภาพรวมผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อการอบรม เมื่อพิจารณาแต่ละหัวข้อพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อการอบรมอยู่ในระดับมากทุกรายการ





Food Consumption Culture of Thai Muslims:

In the Health Perspective

Sirinan Trimongkontip and Orathai Salakul

Thai Traditional Medicine College, Rajamangala University of Technology, Thanyaburi

Abstract

This research was aimed to study current patterns of food consumption among Thai Muslims and relation between food consumption behavior and health problems, and to transfer nutritional knowledge in order to decrease risk factors of health problems. This study was conducted through qualitative and quantitative methodology. By means of questionnaire, interview, and participatory observation, data were collected from 200 simple-randomed Thai Muslims of Ta-it Community, Pakkret District, Nonthaburi Province for quantitative method and 12 purposive- sampling readers of the community for qualitative method. Data were then analyzed by descriptive statistics and content analysis. It was found that the consumption pattern of the community was home-made foods to individual tastes and in accord with religious disciplines. Concerning the relation between food consumption behavior and health problems, the following were their risk-taking behaviors contributing to diseases. 84 % were used to always using vegetable oil for cooking and 47 % always added salt or fish sauce to already cooked foods. Other risk-taking behaviors were consumption of salty and fatty foods like salty fish, salty meat, egg yolk, tripe, squids and oysters as 52.5 % had salty food while 59 % had fatty foods for sometimes. At the end of various activities of knowledge transfer, it was found that most participants had high level of knowledge and positive attitudes to health care behaviors, like food consumptions and physical activity or exercise. Their feedback showed high satisfaction of the overall training, as well as its individual aspects.

