

น้ำพริกที่นักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รู้จัก

กิตติยา กิตติกุล, ปณิตดา ศุทธกิจ, พรพิมล วงศ์ษา, ศุจินตรา เขียวเพชร และนพพล เล็กสวัสดิ์
สาขาวิชาวิศวกรรมกระบวนการอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

“น้ำพริก” เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีลักษณะเป็นถ้วยเล็กๆ ซึ่งน้ำพริกถูกปรุงขึ้นมาเพื่อสร้างความอร่อยสำหรับอาหารหลักของครอบครัวในทั่วทุกภาคของประเทศมาตั้งแต่สมัยอดีต โดยจะมีการผสมผสานกันระหว่างเครื่องปรุงต่างๆ และจะต้องมีพริกเป็นวัตถุดิบหลักเสมอ น้ำพริกถือเป็นอาหารที่เชื่อมโยงฐานทรัพยากรอาหารที่สำคัญ เป็นอาหารที่ใช้พื้นฐานจากเครื่องปรุงพื้นบ้านและผักพื้นเมืองเข้าด้วยกัน ในขณะที่ที่ตั้งของประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสำคัญของข้าวและผักพื้นเมืองที่มีคุณค่าทางสมุนไพรและโภชนาการ จากภูมิปัญญาไทยจึงมีการทำน้ำพริกเพื่อนำผักพื้นเมืองมารับประทานพร้อมกับข้าวมากขึ้น จึงเป็นการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรที่มีอย่างคุ้มค่า (วิฑูรย์, 2552) เครื่องปรุงที่สำคัญในน้ำพริกประกอบด้วยพริก หอม กระเทียม ฯลฯ ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยเจริญอาหาร ทำให้ระบบเลือดหมุนเวียนดี แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และที่สำคัญคือทำให้ทานผักได้มากขึ้น ดังนั้นจึงมีการพัฒนาน้ำพริกให้มีหลากหลายรูปแบบเพื่อเพิ่มทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคมากขึ้น เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแมงดา เป็นต้น และยังมีการนำวัตถุดิบที่เป็นประเภทเนื้อสัตว์เติมลงไปเพื่อเพิ่มคุณค่าด้านอาหารให้สูงขึ้น จากที่กล่าวมาข้างต้นล้วนแต่เป็นอาหารหรือส่วนประกอบในอาหารที่คนส่วนใหญ่รู้จักเป็นอย่างดีแต่ปัจจุบันได้มีการพัฒนาการแปรรูปให้สามารถเก็บไว้ได้นานมากขึ้น โดยใช้ความรู้ด้านวิศวกรรมอาหารมาประยุกต์เพื่อยืดอายุการรับประทานและการเก็บรักษาให้นานขึ้นโดยผ่านกระบวนการทางด้านอุตสาหกรรมอาหารกันอย่างแพร่หลาย

ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกของคนไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากกรหลังไหลเข้ามาของวัฒนธรรมต่างชาติอย่างอาหารนานาชาติที่มักเป็นจะอาหารจานด่วน ตลอดจนอาหารสำเร็จรูปแบบต่างๆ โดยพบว่าคนรุ่นใหม่รับประทานน้ำพริกน้อยลง และผู้ผลิตก็น้อยลงตามไปด้วยจึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการที่มีการบริโภคเนื้อและไขมันเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551ก) ผลการสำรวจล่าสุดพบคนไทยมีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และกลายเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงมากที่สุดในรอบ 10 ปี โดยเด็กแรกเกิดไปจนถึงอายุ 12 ปี มีความอ้วนพุ่งสูงถึงร้อยละ 40 รองลงมาคือช่วงอายุ 40-50 ปี อ้วนเพิ่มสูงขึ้นเกือบ 2 เท่า และช่วงอายุ 20-29 ปี มีความอ้วนอยู่ที่ร้อยละ 21.7 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555ข) เนื่องจากแนวโน้มการบริโภคอาหารแบบพื้นบ้านซึ่งมีไขมันต่ำคุณค่าสูงเริ่มลดน้อยลง และจากการสำรวจพบว่าคนไทยทานผักน้อยลงมากเฉลี่ยคนละ 180 กรัม ต่อวัน ซึ่งตามมาตรฐานแนะนำให้บริโภควันละ 400 กรัม ต่อวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555ค) ซึ่งเมนูน้ำพริกและผักจิ้มจะเป็นตัวช่วยอย่างดีที่ทำให้คนไทยรับประทานผักได้มากยิ่งขึ้น การรับประทานน้ำพริกนอกจากจะได้ใยอาหารจากผักพื้นบ้านแล้ว วัตถุดิบหลักที่ใช้ทำน้ำพริกที่ช่วยเพิ่มกลิ่นและรสชาติจะมีสรรพคุณของสมุนไพร ได้แก่ พริก พริกทุกชนิดจะมีสารแคปไซซิน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยระบบทางเดินหายใจ ช่วยขับเหงื่อ มีสารต้านอนุมูลอิสระและป้องกันมะเร็งได้ (นิธิยาและพิมพ์เพ็ญ, 2549) อีกทั้งพริกยังช่วยลดความดันโลหิตสูง

อีกด้วย (Daily mail, 2010) กระเทียมจัดเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติรักษาโรคหัวใจ เป็นยาแก้ไอเสบและทำลายแบคทีเรีย (ผู้จัดการ 360° รายสัปดาห์, 2553) และวัตถุดิบสุดท้ายหอมแดงช่วยในการขับลม ทำให้เจริญอาหาร โดยมีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี (สุภารัตน์, 2554) ทั้งหมดเหล่านี้เป็นประโยชน์ที่บ่งบอกถึงข้อดีของน้ำพริกถ้วยเล็กๆ ในมื้ออาหารหลักของคนไทย ถึงแม้ในปัจจุบันคนไทยจะหันไปบริโภคอาหารนานาชาติมากยิ่งขึ้นแต่ก็ยังมีคนส่วนใหญ่ในสังคมไทยที่ยังอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและมีการสืบสานต่อโดยนำน้ำพริกไปแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและสะดวก ซึ่งเป็นการเพิ่มมูลค่าและดำรงซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันรุ่นต่อรุ่นจากบรรพบุรุษ

เมื่อทำการสำรวจแบบสอบถามน้ำพริกที่นักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รู้จัก ทำการสำรวจทั้งหมดจำนวน 60 คน ซึ่งแบบสอบถามนี้จะมีการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคน้ำพริกของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตรทั้ง ความชอบ ความบ่อยครั้งในการรับประทาน เหตุใดจึงรับประทาน น้ำพริกใดบ้างที่รู้จักและรู้จักได้อย่างไร การหาน้ำพริกมารับประทานด้วยวิธีใด ชื่อน้ำพริกจากแหล่งใด และน้ำพริกมีความสำคัญต่อผู้รับประทานหรือไม่

จากแบบสอบถามพบว่าร้อยละ 98 เคยรับประทานน้ำพริก ร้อยละ 2 ไม่เคยรับประทานน้ำพริก ความชอบรับประทานน้ำพริกอยู่ที่ร้อยละ 88 ส่วนร้อยละ 12 ไม่ชอบรับประทานน้ำพริก ความบ่อยของการรับประทานน้ำพริกของผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 51 จะรับประทาน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 37 รับประทานน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 10 รับประทาน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 2 รับประทาน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่มีผู้ใดเลยที่รับประทานน้ำพริกทุกวัน ส่วนลักษณะการทานน้ำพริก ร้อยละ 82 มักทานน้ำพริกพร้อมอาหารมื้อหลัก ร้อยละ 15 ทานเป็นอาหารหลัก ร้อยละ 3 ทานเล่น สำหรับเหตุผลที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับประทานน้ำพริกเพราะน้ำพริกช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร ร้อยละ 88 สามารถรับประทานได้ง่าย ร้อยละ 42 มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ร้อยละ 27 ราคาถูกร้อยละ 23 ในแบบสอบถามจะมีน้ำพริก 14 อย่างให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกได้มากกว่า 1 คำตอบว่ารู้จักน้ำพริกใดบ้าง น้ำพริกที่ผู้ตอบแบบสอบถามรู้จักมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ น้ำพริกกะปิ ร้อยละ 97 น้ำพริกหนุ่ม ร้อยละ 95 น้ำพริกอ่อน ร้อยละ 88

เมื่อทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เคยรับประทานน้ำพริกส่วนใหญ่จะชอบรับประทานน้ำพริกด้วยมีเพียงผู้ตอบแบบสอบถามบางท่านที่เคยรับประทานน้ำพริกแต่ไม่ชอบน้ำพริก และส่วนมากจะรับประทานน้ำพริก 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์และมักจะรับประทานพร้อมอาหารมื้อหลักเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารในมื้อนั้น ทำให้รับประทานอาหารด้วยความอร่อยมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ซึ่งน้ำพริกนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเนื่องจากส่วนผสมในน้ำพริกมีสมุนไพรประกอบอยู่ด้วยทำให้มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคน้ำพริกของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากจะนิยมชื่อน้ำพริกจากตลาดไปรับประทานเพราะบางท่านทำน้ำพริกเองไม่เป็นจึงเลือกการซื้อมากกว่าการทำเองเพราะสะดวกกว่า บางท่านเลือกทำน้ำพริกเองเพราะทำเองรสชาติอร่อยกว่าและมีความสะอาดมากกว่าการซื้อตามท้องตลาด ดังผลสำรวจข้างต้นจึงพบว่าเมื่อนำข้อมูลมาเทียบกับแบบสำรวจของบุคคลทั่วไปโดยเป็นการสำรวจของผู้บริโภคน้ำพริกในกรุงเทพฯ โดยใช้แบบสอบถามทำการสำรวจข้อมูล ผลการศึกษาพบว่าผู้บริโภคจะรับประทาน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46 ผู้บริโภคนิยมบริโภคน้ำพริกจากร้านขายอาหารหรือ

ตลาด คิดเป็นร้อยละ 49 จากผลการศึกษาเรื่องน้ำพริกที่ผู้บริโภครู้จักและชอบรับประทาน พบว่าผู้บริโภคใน กรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ รู้จักและชอบรับประทานน้ำพริก กะปิมากที่สุดโดยมีร้อยละ 42 (ชาติรส และคณะ, 2553) ซึ่งที่ทุกคนรู้จักน้ำพริกกะปิกันมากที่สุดเป็นเพราะ วัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำพริกกะปิมียุ่ทุกภาคทุกพื้นที่ ทำรับประทานเองได้ง่ายพร้อมทั้งยังอร่อย อีกทั้งยังมี ประโยชน์ทางโภชนาการครบถ้วนเนื่องมาจากเป็นน้ำพริกที่มีเครื่องเคียงเป็นผักลวก ผักสด และปลาพืทอด ซึ่ง ปลาพืเป็นอาหารที่คู่กับน้ำพริกกะปิต่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานคู่กัน จึงถือได้ว่าเป็นน้ำพริกที่มีคุณค่าทาง โภชนาการสูง ราคาถูก และทำรับประทานง่ายได้ทั่วประเทศของประเทศไทย จากข้างต้นถือได้ว่า “น้ำพริก” อาหารถ้วยเล็กๆ ในสำหรับอาหารยังคงเป็นอาหารที่บ่งบอกความเป็นคนไทย ความเป็นมาของวัฒนธรรมไทย ศิลปะการสร้างสรรค์ของภูมิปัญญาไทยที่ควรแก่การอนุรักษ์และสืบทอดสู่ชนรุ่นหลังต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ชาติรส การะเวก, ศาลินา วงษ์ไทย, สมชาย สุริยะศิริบุตร, สิริมนต์ ชายเกตุ, อรุษา เขาวนลิขิต และอุลิสสาณ พาศีศรีพาพล. 2553. “การบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/SWUJournal/article/view/898> (8 กุมภาพันธ์ 2556).
- นิธียา รัตนาปนนท์ และพิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. 2549. “Capsicum / พริก”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2589/capsicum> (8 กุมภาพันธ์ 2556).
- ผู้จัดการ 360° รายสัปดาห์. 2553. “บริโภคกระเทียมทุกวันป้องกันได้สารพัดโรค”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/mgrWeekly/ViewNews.aspx?NewsID=9530000133955> (8 กุมภาพันธ์ 2556).
- วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. 2552. “น้ำพริก 4 ภาค เพื่อสังคมไทยแข็งแรง”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://info.thaihealth.or.th/library/hot/12434> (6 กุมภาพันธ์ 2556).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2551ก. “น้ำพริกสุโลภาภวิวัฒน์”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/featured/5116> (6 กุมภาพันธ์ 2556).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2555ข. “เผยคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน ติดอันดับ 5 เอเชียแปซิฟิก”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://m.thaihealth.or.th/healthcontent/article/29952> (6 กุมภาพันธ์ 2556).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2555ค. “สธ.ชูอาหารดีล้อมรั้วกันโรค”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/28372> (6 กุมภาพันธ์ 2556).

สุदारัตน์ หอมหวาน. 2554. “หอมแดง”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=145> (8 กุมภาพันธ์ 2556).

Dailymail. 2010. “Pass the chilli sauce! Spicy foods may lower blood pressure” (Accessed 8th February). <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1300166/Pass-chilli-sauce-Spicy-food-foods-lower-blood-pressure.html#axzz2K70FqJon>