

วรรณกรรมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรากิน

แบบอย่างการดำเนินชีวิตร่วมกันของสมาชิกในสังคมที่คน คิต ทำ (ประดิษฐ์) ใช้ (วัตถุ และไม่ใช่วัตถุ) ที่มีการเรียนรู้ ถ่ายทอด กันต่อ ๆ ไป จนเป็นมรดกของสังคม คือ "วัฒนธรรม"

พฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนเคยชิน เรียกว่านิสัย แบบอย่างพฤติกรรม (การกระทำ) มีการเลียนแบบและเรียนรู้ นิสัยการกินเป็นแบบอย่าง หรือแบบแผนการดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งของ คนในสังคมที่มีการเรียนรู้ถ่ายทอดสืบต่อกันมา มนุษย์ทุกคนจะต้องกินอาหารเพื่อความอยู่รอดของ ชีวิต อาหารอะไรกินได้ หรือไม่ได้ อยู่ที่มนุษย์จะต้องรู้จักคิด ทดลอง นำมาใช้กินในชีวิตประจำวัน มนุษย์แสวงหาอาหารมาได้ 2 ทาง คือ

1. ธรรมชาติ ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ น้ำ อากาศ สัตว์ ฯลฯ
2. ธรรมชาติ ได้แก่ สิ่งที่มีมนุษย์ผลิตขึ้นมาเอง เช่น ข้าวสุก ข้าวเหนียว กับข้าว ขนมหวาน และเครื่องดื่มต่าง ๆ อาหารที่มนุษย์แสวงหามาได้นั้น มนุษย์จะต้องคิดต่อไปอีกว่า อะไรกินได้ อะไรกินไม่ได้ ทั้งนี้เกิดจากความเชื่อทางศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และค่านิยม ซึ่งมีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของมนุษย์มาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน

ศาสนาพุทธไม่ได้บัญญัติอาหารที่ต้องห้ามไว้ เพียงแต่ห้ามดื่มสุราเมรัยเท่านั้น ส่วนศาสนาอิสลามสอนให้บริโภคจากสิ่งที่ดี และให้บัญญัติอาหารและภาชนะที่ต้องห้าม และอนุญาตให้กินอาหารต่าง ๆ ตลอดถึงมารยาทในการกินอาหารไว้ดังนี้

1. สัตว์ สัตว์ที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาตให้กิน ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่ตายเอง (ซากตาย) เลือด เนื้อหมู และสัตว์ที่ถูกเปลี่ยนนามอื่นจากอัลเลาะห์ คือ สัตว์ที่ถูกรัดคอ สัตว์ที่ถูกตีตาย สัตว์ที่ตกจากที่สูง สัตว์ที่ถูกชนตาย สัตว์ที่สัตว์ร้ายได้กิน (นอกจากสัตว์ที่ทานทั้งหลายเชือด) สัตว์ที่เชือดสังเวชรูปอื่น (อรุณ บุญชม ม.ป.พ. : 432) ลาบ้าน สัตว์ที่มีเขี้ยวจากสัตว์ร้ายทุกชนิด สัตว์ที่ถูกสัตว์ป่ากัดกินไปบางส่วน สัตว์ถูกรับาน (แกะสองตัวที่ถูกเชือดในวันอีดิหฺญ์) นำมาทำอาหารเลี้ยงกินได้แต่ห้ามกินเนื้อถูกรับานหลังจากสามวัน (อรุณ บุญชม : 433, 449) อนึ่ง ท่านนบีชอบกินเนื้อส่วนหน้าของแพะ และไม่ชอบกินส่วนต่าง ๆ ของแพะ คือ กุ้งน้ำดี กะเพาะเยี่ยว โยนี ลิ้งส์ ลูกอัณฑะทั้งสองข้าง ฟังผัด เลือด และไม่ชอบกินเนื้อย่างกับอาหารร้อนจัด จึงแนะนำให้กินอาหารเย็น เพราะมันเป็นอาหารที่มีมงคล (มีรวาน สะมะฮุน 2523 : 425, 423)

ศาสนาอิสลามอนุญาตให้กินสัตว์ล่าจากท้องทะเลได้ ไม่ว่าจะถูกฆ่าโดยคนคริสเตียนหรือยิว หรือ เฮอร์เซียก็ตาม (บุคอรีย์ : 72 : 12)

2. เครื่องดื่ม ศาสนาอิสลามสอนให้คนห่างไกลจากการดื่มสุรา อัลเลาะห์ทรงสาปแช่ง สุรา ผู้ดื่มสุรา ผู้รินสุรา ผู้ขายสุรา ผู้ซื้อสุรา ผู้กั้นสุรา ผู้ขอให้กั้นสุรา ผู้นำพาสุรา และผู้ที่ถูกนำ สุราไปให้ (อรุณ บุญชม : 468, 470) ศาสนาอิสลามส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สองปีเต็ม ถ้าสามารถทำได้ (อัลกุรอาน : 31 : 14 : 46 : 5) ส่งเสริมให้ดื่มน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นยารักษาโรค แก้ววอลนัท ผลอดถึงการดื่มมัสต์ด้วย

3. ผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่ไม่ควรกิน (มักโรห์) ได้แก่ ผักที่มีกลิ่นารังเกียจ เช่น กระเทียมหรือหัวหอม ท่านนบีไม่ชอบกินกระเทียมเพราะรังเกียจกลิ่นของมัน ได้กินอาหารมื่อ สุกท้าย ซึ่งมีหัวหอมผสมอยู่ แต่กระเทียมหรือหัวหอมไม่ใช่ว่าต้องห้าม (ฮารอม) แดงร้านและ อินทผลัมลูกครึ่งคิบครึ่ง เป็นยาบำรุงร่างกายให้ยืนยาว (อรุณ บุญชม : 466, 523)

4. ภาชนะใส่อาหาร ถ้าหากสามารถจะหาภาชนะอื่นได้ จะไม่ใช่ภาชนะของชนต่าง ศาสนิก ถ้าหาไม่ได้แล้วจะต้องล้างเสียก่อนจึงจะใส่อาหารกินได้ (บุคอรีย์ : 72 : 4)

5. มารยาทในการกินอาหาร อิสลามสอนคนให้มีมารยาทในการกินอาหารดังนี้

5.1 สิ่งที่จะทำให้อาหารมีสิริมงคล (บารอ์กัต) ก็คือ การล้างมือก่อนกินอาหาร และการล้างมือภายหลังกินอาหารแล้ว (ติรมีซี-มิชกาต 20) เมื่อกินอาหารแล้วบ้วนปาก (บุคอรีย์ 70 : 51) กินอาหารด้วยมือขวา และกินแต่ส่วนที่อยู่ใกล้ตัว (บุคอรีย์ 70 : 2) ท่านนบีกินอาหาร ด้วยนิ้วสามนิ้ว และน้ำที่สืท่านใช้ช่วย ท่านเลี้ยงนิ้วมือของท่านก่อนที่จะเช็ดมัน (มีรวาน สะมะอูน : 426) ท่านนบีไม่เคยกินอาหารโดยเท้าแขนเลย ฉะนั้น ทางที่ดีในการกินอาหารให้นั่งคุกเข่า หรือนั่งพับเท้าซ้ายชันขาขวาขึ้น หรือนั่งแบบขัดสมาธิก็ไม่เป็นไร (อรุณ บุญชม : 452)

5.2 ห้ามกินอาหารสองที่ ห้ามนั่งที่สำหรับอาหารที่มีการดื่มสุราบนสำรับอาหารนั้น (ฮารอม) และห้ามกินอาหารในสภาพที่เขานอนคว่ำ (มักโรห์)

5.3 ให้กินอาหารมื่อเย็น (อาหารหลังเวลาบ่ายไปแล้ว) ถึงแม้ว่าจะด้วยกำมือหนึ่ง จากอินทผลัมชนิดเล็กก็ตาม เพราะแท้จริงการไม่กินอาหารมื่อเย็นนั้น ทำให้แก่เร็ว (อรุณ บุญชม : 455)

5.4 จงรวมกันกินอาหาร และจงกล่าวนามอัลเลาะห์บนอาหารนั้น (อรุณ บุญชม : 461)

5.5 จงกินและจงดื่ม และจงอย่าสุร่ยสุร่าย (อัล-อันอาม : 6-142)

5.6 จงกล่าวนามอัลเลาะห์ก่อนกินอาหาร (อรุณ บุญชม : 450)

5.7 อาหารที่เป็นศาสนพิธีของศาสนาอิสลาม เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ เช่น ในพิธีอะกีเกาะห์เชือดแกะสองตัวสำหรับเด็กผู้ชาย และแกะตัวเดียวสำหรับเด็กหญิง พิธี قربานเชือดควาหนึ่งตัวแทนจากเจ็ดคน และวัวหนึ่งตัวแทนจากเจ็ดคน (อรุณ บุญชม : 442)

5.8 อิสลามไม่ได้สอนให้กินอาหารที่มีหลากหลาย (อรุณ บุญชม : 459) แต่ชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นิยมกินอาหารสี่โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนมสี่ต่าง ๆ และนิยมนั่งกินอาหารบนเสื่อที่ปูพื้นราบ ชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ไม่ตระหนักในการรับวัฒนธรรมการกินอาหารจากประเทศต่าง ๆ (แต่ชาวไทยมุสลิมจะต้องไม่ขัดกับข้อห้ามทางศาสนา) ดังต่อไปนี้

อาหารที่ได้รับจากประเทศอินเดีย อาหารส่วนใหญ่จะปรุงด้วยเครื่องเทศ ได้แก่ข้าวหมก แกงใหญ่ (สุลาปือชา) ไก่กอและ แกงมัสมั่น และแกงใช้ นอกจากนี้ยังมีขนมที่ใช้ในวันสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเพณีต่าง ๆ ได้แก่ ขนมเจาะหู (กะตือแม) ข้าวพอง (ซีแน) ขนมจุฉุน (จุโจ) ขนมลา (กาหะระ) ข้าวเหนียวมูนสีเหลือง แดง ข้าว (ปูลีสะมาจิด) ข้าวต้มผัด (ตุปะ คาเกะ) ข้าวต้มทอใบกะพ้อ (ตะปะคาฮังปาลัส) ขนมกรก (ชราแม)

อาหารที่ได้รับจากประเทศจีน อาหารจีนส่วนใหญ่ไม่เป็นที่ยอมรับของชาวชนบททั่วไป (แต่จะเป็นที่ยอมรับบ้างในเขตเมือง) ทั้ง ๆ ที่จีนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับไทยมานาน อาหารที่รับจากจีน ได้แก่ แกงจืด (ซาโยอาเฮ) ก๋วยเตี๋ยว (ละแซ ปรุงเหมือนขนมจีนทุกอย่าง แต่ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยว) หมี่ซั่ว ใช้ปรุงเป็นของหวาน โดยใส่น้ำหวานและน้ำแข็งใส

อาหารที่ได้รับจากประเทศพม่า (มอญ) ได้แก่ ขนมจีน (ละแซ) ซึ่งเป็นอาหารที่ประชาชนทุกจังหวัดในภาคใต้นิยมรับประทานกันทั่วไป แต่จะกินต่างเวลากัน เช่น ขนมจีนเป็นอาหารเช้าของชาวภูเก็ต อาหารเที่ยงของชาวนครศรีธรรมราช อาหารเย็นของชาวตรัง ชาวชนบททั่วไปไม่นิยมกินขนมจีนเป็นอาหารหลัก เพราะกินแล้วไม่อิ่มท้อง สำหรับอาหารที่ได้รับจากประเทศลุ่มอาหรับ ได้แก่ โรตีสันติต่าง ๆ ชาวไทยมุสลิมนิยมกินเป็นอาหารเช้า ส่วนอาหารที่ได้รับจากกลุ่มประเทศในยุโรป มักเป็นขนมต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ผอ่ยทอง สังขยา ขนมหม้อแกง เป็นต้น

สิ่งสำคัญยิ่งที่เมื่อพิธีพลต่อพฤติกรรมการณ์ คือ อาหารที่มีอยู่โดยธรรมชาติ และที่ผลิตขึ้น เพราะคนจะกินในสิ่งที่มีอยู่รอบตัว ผู้ที่อาศัยอยู่ในที่ ๆ มีอาหารนานาชนิด ก็จะเคยชินกับการกินอาหารต่าง ๆ และมีแนวโน้มที่จะยินดีกินอาหารใหม่และแตกต่างออกไปมากกว่าคนที่เคยอยู่ในสิ่งแวดล้อมซึ่งมีอาหารจำกัด ตรงกันข้ามคนที่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์ ผลิตอาหารได้

น้อยกว่าก็มักกลายเป็นผู้สนใจแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นเป็นอาหารให้ได้มากที่สุด และชอบกินอาหารหลายอย่างที่กินทั่วไปอาจไม่กิน ส่วนคนที่อาศัยอยู่ในที่ ๆ อุดมสมบูรณ์จะมีลักษณะเลือกอาหาร ตัวอย่าง ชาวอิสานเป็นผู้สนใจแสวงหาอาหารนานาชนิดมากขึ้นทั้งพืชและสัตว์ เนื่องจากภาคอิสานค่อนข้างกันดาร และแห้งแล้งมาก โดยเฉพาะในฤดูแล้งทำให้ต้องชวนขายหาอาหารนานาชนิดมากขึ้น แม้กระทั่งจังหวัด ตักแตน และแม่ฮ่องสอน ๆ เพื่อความอยู่รอด ส่วนภาคใต้มีสถานะทางธรรมชาติที่สมบูรณ์กว่า โดยเฉพาะในอดีตเคยมีปลาชุกชุมทั้งในทะเลและหนองน้ำต่าง ๆ ผนวกค่อนช้างสม่ำเสมอตลอดปี ทำให้ชาวปักษ์ใต้ส่วนใหญ่ไม่สนใจชวนขายหาอาหารแปลก ๆ มากนักเหมือนชาวอิสาน ปัจจุบันแม้อาหารจะแพงและหายาก ชาวปักษ์ใต้ก็ยังมิได้เปลี่ยนนิสัยไปกินอาหารอีกหลายอย่างเหมือนชาวอิสาน ทั้ง ๆ ที่มีสิ่งที่จะกินได้อีกมากมาย

พฤติกรรมการกินของภาคใต้ อาจกล่าวรวม ๆ ได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกับประชาชนในภาคอื่นของประเทศ คือ บริโภคข้าวเจ้าเป็นหลัก อาหารโปรตีนคือปลาในรูปของปลาเค็ม ปลาต้ม ปลาทอด บริโภคกับน้ำบูดู คล้ายกับน้ำปลาโดยโซลิกเนื้อและกระดูกปลาผสมลงไปด้วย จะพบว่าชาวไทยมุสลิมจำนวนไม่น้อยที่ฐานะยากจน จะใช้น้ำบูดูราดข้าวโดยไม่ค่อยมีกับข้าวอื่น บางครั้งก็จะมีปลาและผักบ้าง นอกจากนี้ใช้หน่อยู้ว หรือหลน และน้ำบูดูเป็นองค์ประกอบสำคัญของข้าวต้ม ซึ่งเป็นอาหารที่นิยมกันอย่างกว้างขวางในหมู่ประชาชนชาวปักษ์ใต้ ทั้งชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ข้าวต้มถ้าปรุงครบเครื่องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คือ มีข้าวซึ่งให้คาร์โบไฮเดรต มะพร้าวคั่วให้ไขมัน น้ำบูดู กุ้ง หรือปลาปน เมล็ดสะตอ เมล็ดคะน้า และลูกเนียงให้โปรตีน ส่วนถั่วงอก ตะไคร้ และใบพืชต่าง ๆ ให้วิตามินและเกลือแร่ แต่ในกลุ่มประชากรบางพวกโดยเฉพาะเด็กนักเรียน มักไม่ค่อยกินผัก จึงทำให้ขาดประโยชน์ที่สำคัญส่วนหนึ่งจากการกินข้าวต้ม

ความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม คือ ชาวไทยพุทธมักนิยมกินผักมาก อาหารส่วนใหญ่มักจะมีน้ำพริก ผักสดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ แกงเผ็ดทั้งหลายก็มักจะเสริฟพร้อมผักสด ส่วนชาวไทยมุสลิมไม่ค่อยนิยมกินผัก ยกเว้น แดงกวา ซึ่งนิยมทำเป็นอาจาด รับประทานกับแกงกะทิต่าง ๆ แดงกวาที่ใช้ส่วนมากมักจะแก่จนเป็นสีเหลือง อาจเป็นเพราะมีราคาถูก และยังมีนมบอกเปลือกหึ่งอีกด้วย ทำให้เกือบจะไม่ได้คุณค่าทางด้านอาหารจากการบริโภคผักชนิดนี้ การที่ชาวไทยมุสลิมไม่ค่อยนิยมกินอาหารผัก อาจสืบเนื่องมาจากประชาชนเหล่านี้ส่วนมากเป็นชาวประมง อาศัยอยู่ตามริมชายทะเล มีพื้นที่จำกัด นอกจากนั้นพื้นดินและน้ำจะเค็มจนปลูกพืชไม้ได้ผล กลุ่มชาวไทยมุสลิมที่เป็นชาวสวนจะกินผักมากกว่ากลุ่มชาวประมง แต่ถึง

น้อยกว่ากลุ่มไทยพุทธ สะท้อนเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในหมู่ชาวไทยพุทธและไทยมุสลิม แต่เป็นผักที่มีราคาแพง ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำไม่สามารถที่จะซื้อหากินเป็นประจำได้

ประชาชนในภาคใต้ส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 95) กินอาหารวันละ 3 มื้อ ผู้ที่ขาดอาหารเข้า ได้แก่กลุ่มเด็กวัยเรียนเพราะต้องรีบตื่นไปโรงเรียน อาหารเข้ามักจะเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเย็น บางครั้งก็ไม่เพียงพอ สมาชิกในครอบครัวชาวประมงมักต้องรอลาจากพ่อบ้านซึ่งออกทะเล ปลาส่วนใหญ่ที่จับได้จะนำไปขายที่ตลาด เพื่อให้ได้เงินมาซื้อข้าวและของจำเป็นอย่างอื่นสำหรับครอบครัว ฉะนั้น ชาวประมงที่ยากจนจึงได้อาหารโปรตีนจากปลาไม่เพียงพอ เพราะนอกจากจะต้องแบ่งไปขายส่วนใหญ่แล้ว ยังต้องเฉลี่ยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่มีอยู่ประมาณ 6-8 คน ในฤดูมรสุมไม่สามารถออกหาปลาได้ ทำให้อาหารการกินในครอบครัวจำกัดลง ต้องกินปลาแห้ง ปลาเค็ม ส่วนชาวไทยพุทธนิยมกินปลาส้ม ซึ่งคล้ายกับปลาร้าของชาวอีสาน แต่ชาวใต้มักจะทำให้สุกโดยการปิ้ง หทอด หรือต้ม ก่อนกิน

ชาวชนบททั้งไทยพุทธและไทยมุสลิม ไม่นิยมกินขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะกินเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ขนมส่วนใหญ่ซื้อจากตลาด ได้แก่ พวงลอดช่อง รวมมิตร หรือขนมแห้งต่าง ๆ ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก ความนิยมอาหารใส่สีมีทั้งในอาหารคาวและหวาน และส่วนใหญ่จะผสมสีย้อมผ้า ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย อาหารสำหรับโอกาสพิเศษของชาวไทยมุสลิม นิยมใส่สี เช่น ข้าวเหนียวมูนสีเหลืองและแดง ที่ใช้ในพิธีแต่งงาน อาเถาะซึ่งทำด้วยแป้งผสมกับน้ำเชื่อม ใช้สีแทนไข่แดง นอกจากนั้นก็ยังมีส่วนสีต่าง ๆ ข้าวเหนียวหน้าสับปลา มะละบะ (โรตีสีเนื้อสับ) และแกงมัสมั่น ซึ่งนิยมกินระหว่างฤดูการถือบวช

ช่วงเวลาที่ชาวไทยมุสลิมในภาคใต้ได้กินอาหารอุดมสมบูรณ์ที่สุด คือระหว่างฤดูการถือบวช นิยมกินเนื้อแพะ เนื้อวัวและสัตว์ทะเล สำหรับเนื้อแพะและเนื้อวัวนั้นราคาแพง คนยากจนซื้อกินน้อย แต่จะมีโอกาสกินในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น โกนผมไฟ เมาลิด เข้าสู่นัด แต่งงาน เป็นต้น อาหารของชาวไทยมุสลิมในภาคใต้ส่วนใหญ่มักจะมีส่วนประกอบของไขมัน เช่น แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น ไก่ทอดและ เป็นต้น แต่ไม่ชอบกินแกงส้ม อาหารร้อน ๆ ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ปฏิบัติตามหลักการอิสลามอย่างเคร่งครัดในเรื่องพฤติกรรมกาการกิน

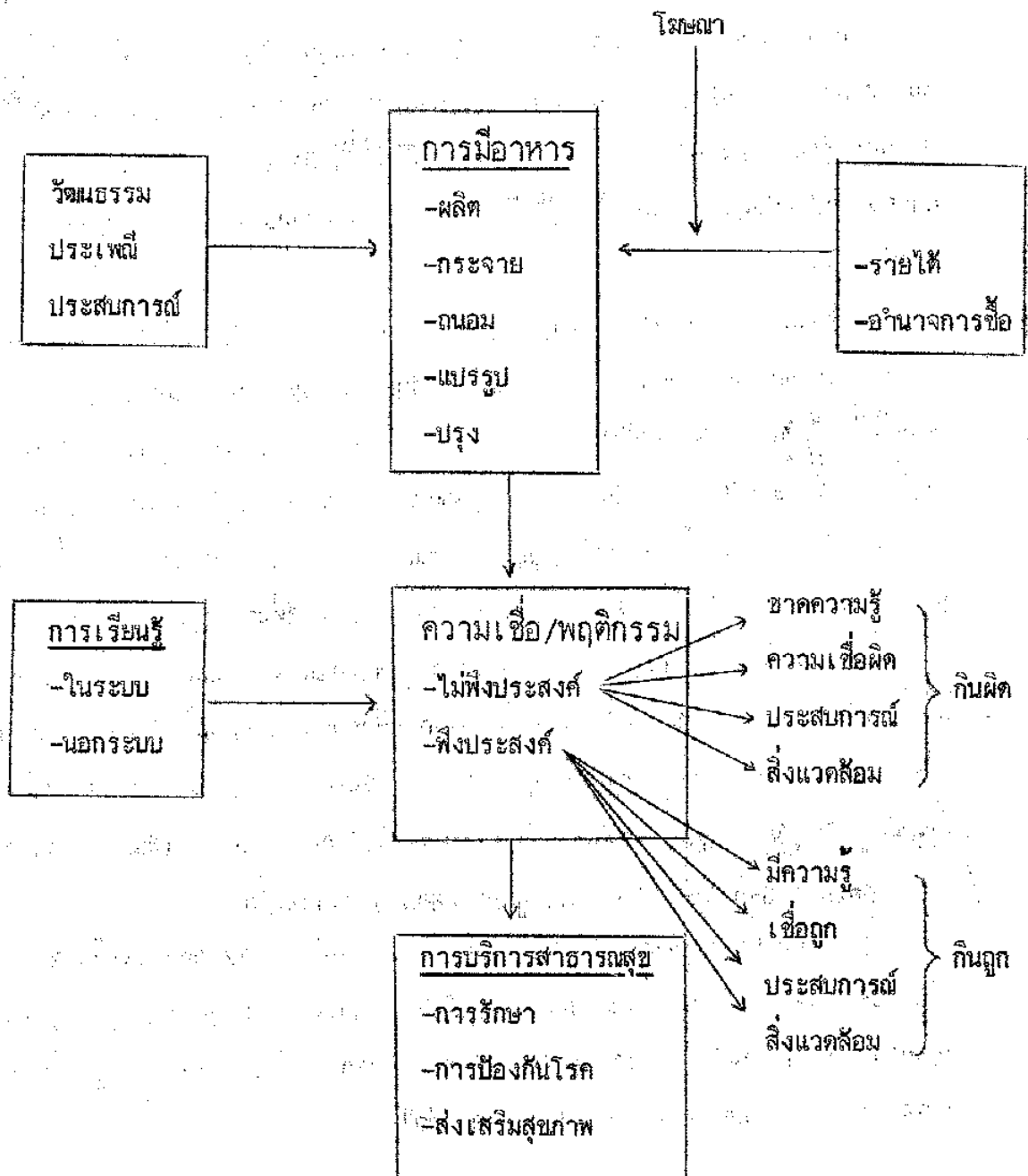
ส่วนชาวไทยพุทธในภาคใต้ได้กินอาหารอุดมสมบูรณ์ที่สุด คือระหว่างฤดูเข้าพรรษา และวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนา เพราะนิยมทำบุญตักบาตรกันมาก ชาวไทยพุทธนิยมกินอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันน้อยกว่าชาวไทยมุสลิม และชอบกินแกงส้ม แกงเลียง น้ำพริกผักจิ้ม และ

อาหารร้อน ๆ

ชนมในเทศกาลพิเศษของชาวไทยพุทธ ได้แก่ ชนมเจาะหู ชนมลา และข้าวต้มลูกโยน ส่วนใหญ่ทำด้วยแป้งและน้ำตาล แต่ไม่ใส่น้ำตาล ส่วนขนมหวานอื่น ๆ มักใส่น้ำตาล ผงชูรสมีการใช้กันแม้ในยี่ห้อต่าง ๆ นอกจากไม่ปลอดภัยแล้ว ยังมีความเชื่อที่ผิด ๆ ด้วย เช่น ชาวไทยพุทธไม่ให้หญิงมีครรภ์กินเนื้อ เพราะเชื่อว่ามดลูกจะหดตัว ไม่ให้กินไข่และผักต่าง ๆ เพราะกลัวคลอดแล้วเลือดจะออกมาก หลังคลอดไม่ให้กินเนื้อ เพราะกลัวว่าแผลจะหายช้า ของเปรี้ยวจะทำให้มดลูกเป็นแผล ไข่จะทำให้มดลูกไม่เข้าที่ ชาวไทยมุสลิมห้ามแม่ลูกอ่อนกินเนื้อชนิดต่าง ๆ ไข่ และ ผลไม้ และห้ามเด็กกินปลา เพราะกลัวจะเป็นพยาธิ

พฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ของประชาชนในภาคใต้มีหลายอย่าง จึงควรหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง ส่วนพฤติกรรมการกินที่พึงประสงค์ควรส่งเสริมให้แพร่หลายต่อไป อนึ่ง วัฒนธรรม ประเพณี ประสพการณ์ รายได้หรืออำนาจซื้อจะมีอิทธิพลต่ออาหารที่มีของคน ซึ่งอาจจะออกมาในรูปต่าง ๆ เช่น การผลิต การกระจาย การถนอมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร เป็นต้น ซึ่งถ้าเคยได้รับการเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นแบบในระบบหรือนอกระบบก็จะมีผลต่อทัศนคติ และการปฏิบัติตนในด้านการกินที่ถูกต้องยิ่งขึ้น การบริการสาธารณสุขทั้งในรูปของการรักษา การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพก็ทำให้คนมีพฤติกรรม หรือความเชื่อในการกินที่พึงประสงค์ หรือไม่พึงประสงค์ได้ การกินตามความเคยชิน การขาดความรู้ ความเชื่อที่ผิด ย่อมทำให้คนมีพฤติกรรมในการกินผิด ๆ และในทางตรงกันข้าม ถ้าคนมีความรู้ มีความเชื่อที่ถูกต้อง ก็ย่อมทำให้คนมีพฤติกรรมในการกินถูกต้องด้วย

ภาพ 4 แสดงความสัมพันธ์ของวัฒนธรรม การเรียนรู้ การมีอาหาร
การบริการสาธารณะ รายได้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน



ที่มา : การประชุมโครงการพฤติกรรมกิน ณ ศูนย์วิจัยโภชนาการโรงพยาบาลรามธิบดี

วันที่ 11 กรกฎาคม 2529