

# รายงานวิจัย

เรื่อง โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน

The indigenous vegetable conservation project

โดย

อาจารย์เอนก บุญยสิน

ภาควิชาเทคนิคเกษตร

คณะเทคโนโลยีการเกษตร

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

รายงานผลการวิจัยต่อคณะกรรมการวิจัย

สนับสนุนงานวิจัยจากงบรายได้คณะ ปีงบประมาณ 2551

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# รายงานวิจัย

เรื่อง โครงการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

The indigenous vegetable conservation project



รายงานผลการวิจัยต่อคณะกรรมการวิจัย

สนับสนุนงานวิจัยจากงบรายได้คณะ ปีงบประมาณ 2551

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ในทางอื่น  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

12595330

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(ก)
สารบัญภาพ	(ข)
บทที่ 1 บทนำ	1
หลักการและเหตุผลของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
ประโยชน์ของโครงการ	2
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	3
อนาคตป่าไม้ไทย	3
การส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชน	3
ผักพื้นบ้าน	4
ผักพื้นบ้านไทย	5
ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าอาหารสูง	5
ผักพื้นบ้านและการจำแนก	5
มิติทางนิเวศและวัฒนธรรม	6
มิติทางสุขภาพ	6
ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน	6
การบริโภคและใช้เป็นอาหาร	16
ชนิดของผักพื้นบ้าน	28
แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน	30
การจำแนกผักพื้นบ้าน	30
บทที่ 3 วิธีการศึกษา	31
ประชากรที่ทำการศึกษา	31
สถานที่ระยะเวลาที่ทำการศึกษา	31
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 วิธีการดำเนินการศึกษาและผลการศึกษา	32
วิจารณ์ผล	48
ผลจากการทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน	48
วิจารณ์ภาพรวมการทำโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน	49
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	50
บรรณานุกรม	52

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1	ตารางแสดงลักษณะปกติของบุคคลโดยพิจารณาตามชาติ	24
ตารางที่ 2	ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างรสของอาหารและสรรพคุณของอาหาร	26



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญรูป

	หน้า
ผักหวาน	35
มะกรูด	37
มะขาม	39
มะม่วง	40
มันปู	41
ทองหลาง	42
กระโดน	43
มะคั้น	45
ชอ	47



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทคัดย่อ

โครงการวิจัย เรื่อง โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน ภาควิชาเทคนิคเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้าน ประโยชน์และวัฒนธรรมของผักพื้นบ้านต่อการดำรงชีพของมนุษย์

ผลการวิจัยพบว่า ผักพื้นบ้านที่ปลูกได้ดีมาก ได้แก่ มะดันและทองหลาง สามารถจัดทำเป็นสวนวนอุทยานไม้ยืนต้น ในพื้นที่ปลูกได้ดี

จากการศึกษาวัฒนธรรมการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ทราบคุณค่าการใช้เป็นอาหาร การปรุงเป็นอาหารและสมุนไพร ประโยชน์ด้านใช้สอย เช่น ใช้สระ บำรุงเส้นผม สีกาผักใช้ผสมอาหาร ใช้ฆ่าแมลงกำจัดศัตรูพืช จากงานวิจัยนี้เสนอแนะว่า พื้นที่ปลูกต้องถมดินให้สูงกว่าระดับน้ำท่วมขังในฤดูกาลน้ำ และต้องเข้าใจหลักการของระบบนิเวศน์และการจัดสร้างสวนป่า ความหลากหลายของผักพื้นบ้านหลายชนิด มีความสูงต่ำแตกต่างกัน นอกจากนี้ควรมีการปรับปรุงบำรุงดินให้พืชเจริญเติบโตได้ดี



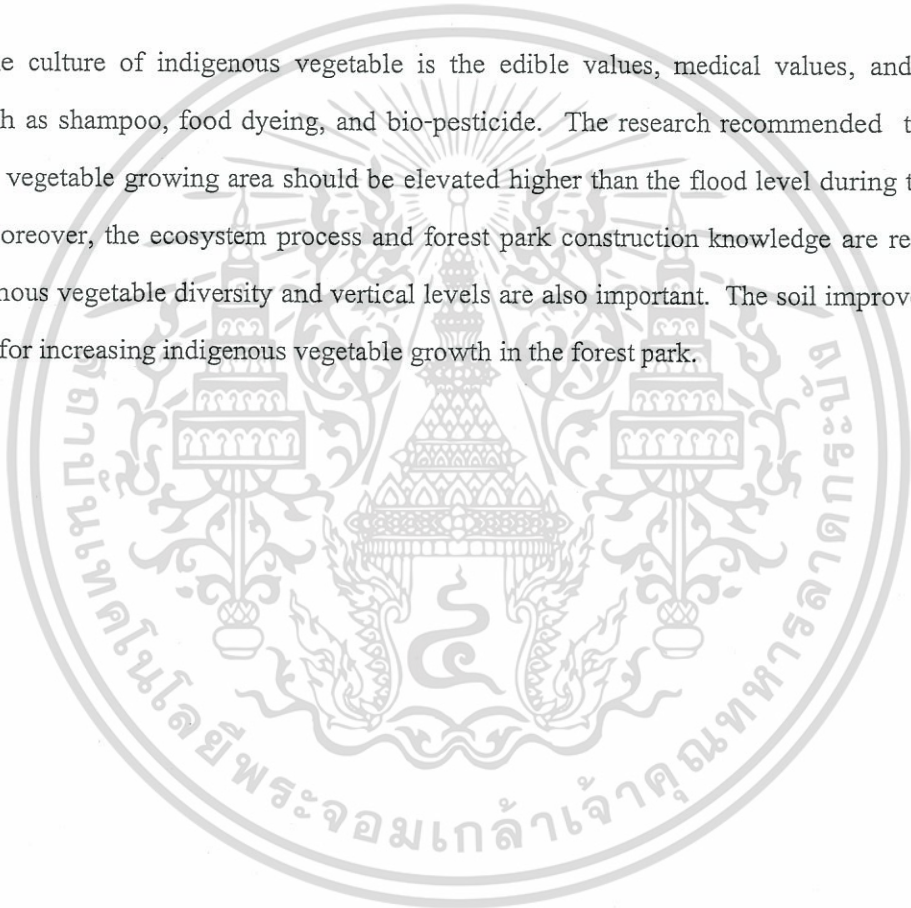
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## Abstract

The objective of the indigenous vegetable conservation project research is to collect the diversity, the benefit and the culture of indigenous vegetable species of human life.

The result showed that the well growing species are *Garcinia* (*Garcinia schomburgkiana* Pierre) and Indian Coral Tree (*Erythrina variegata* Linn) which, suitable for developing the forest park.

The culture of indigenous vegetable is the edible values, medical values, and usage values, such as shampoo, food dyeing, and bio-pesticide. The research recommended that the indigenous vegetable growing area should be elevated higher than the flood level during the wet season. Moreover, the ecosystem process and forest park construction knowledge are required. The indigenous vegetable diversity and vertical levels are also important. The soil improvements have to do for increasing indigenous vegetable growth in the forest park.



## บทที่ 1

### บทนำ

#### หลักการและเหตุผลของโครงการ

ผักพื้นบ้าน คือ พืชพรรณผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น และเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงลักษณะวัฒนธรรมการบริโภคของเฉพาะท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน (ผักพื้นบ้าน, 2547 : <http://www2.doae.go.th/Library/vegetable>) โดยได้มาจากแหล่งธรรมชาตินำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อสะดวกในการเก็บบริโภค ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะแตกต่างกันตามท้องถิ่น นอกจากจะนำมาบริโภคแล้ว ยังถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรค เป็นเครื่องมือในการดำรงชีพ เป็นเครื่องแต่งกาย และบางชนิดมีประโยชน์ทางเศรษฐกิจและทรงคุณค่าต่อวิถีชีวิตคนไทยในแต่ละท้องถิ่น จึงนับว่าเป็นมรดกตกทอดของบรรพชน เป็นผลแห่งการเรียนรู้ สังเกต จดจำ นำมาใช้ที่มีคุณค่าไม่เพียงเฉพาะด้านสุขภาพอนามัยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางนิเวศวิทยาที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตที่โยงใยถึงการดำเนินชีวิตทางศาสนา พิธีกรรม และประเพณีของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ยังพบว่าผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างจากผักเศรษฐกิจที่ส่งเสริมในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามปัจจุบันผักพื้นบ้านในที่ลุ่มน้ำท่วมที่ยังอยู่ดั้งเดิมในชุมชนท้องถิ่นเริ่มลดน้อยลง หรือในบางท้องถิ่นสูญหายไปก็มี รวมทั้งองค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภค การนำมาใช้ประโยชน์อื่นที่เกี่ยวข้องหดหายไป และขาดการสืบทอดองค์ความรู้ดังกล่าว พืชผักพื้นบ้านในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ขณะนี้ได้ถูกเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้ผักพื้นบ้านน้อยลง หรือสูญหายไป พื้นที่ ความสนใจและความตระหนักในคุณค่าของผักพื้นบ้าน เรื่องพืชพรรณธรรมชาติมีความเชื่อมโยงกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ การสร้างป่าไม้ การดำเนินชีวิตของคนชนบท ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร ยา เครื่องใช้สอย ดังนั้น ผู้ศึกษาครั้งนี้จึงถึงความสำคัญกับพืชผักพื้นบ้านที่อยู่กระจัดกระจายทั่วไป โดยเฉพาะกรณีผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ในเขตรากลุ่มน้ำท่วมถึงเป็นประจำทุกปี เพื่อนำมาคัดเลือก จับระบบ และรวบรวมเป็นหลักแหล่งการอนุรักษ์พันธุกรรม เป็นวนอุทยานผักพื้นบ้าน และนำไปสู่การใช้ประโยชน์ สำหรับเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการหลากหลายของชนิดสายพันธุ์ วัฒนธรรมภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์ ข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ รูปแบบการบริโภค การจัดการในการใช้ทรัพยากร การส่งเสริมการขายพันธุ์ การเพิ่มผลผลิตและคุณค่าทางเศรษฐกิจของผักพื้นบ้านต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ในที่ราบลุ่มน้ำท่วมขัง
2. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการใช้ประโยชน์
3. เพื่อเพาะขยายพันธุ์ผักพื้นบ้าน อนุรักษ์เป็นวนอุทยานป่าผักพื้นบ้านที่น้ำท่วมขังได้
4. เพื่อทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ประโยชน์ของโครงการ

1. เป็นแหล่งรวบรวมพันธกรรมและเป็นนวนอุทยานการเรียนรู้ฝึกฝนบ้าน
2. ทราบข้อมูล ประโยชน์ และวัฒนธรรม
3. มีฝึกฝนบ้านบริโภค
4. ทราบข้อมูลพื้นฐาน เป็นสื่อของจริง ใช้ประโยชน์ในการศึกษาและเป็นแนวในการศึกษาส่งเสริมลำดับต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วนอุทยาน (นิวัติ เรืองพานิช, 2546.) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง สถานที่ในป่าที่มีทิวทัศน์สวยงาม มีจุดเด่นตามธรรมชาติ เช่น มีน้ำตก หน้าผา มีหมู่ไม้สวยงาม มีธรรมชาติที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ มีเนื้อที่ขนาดเล็กไม่กว้างใหญ่เหมือนอุทยานแห่งชาติ ไม่มีระเบียบข้อบังคับเหมือนอุทยานแห่งชาติ อาจสร้างเสริมเติมแต่งได้โดยไม่ทำให้ธรรมชาติต้องเสียไป เช่น ดินเชื้อพันธุ์ไม้ เป็นต้น

#### อนาคตของป่าไม้ในประเทศไทย

นิวัติ เรืองพานิช, 2546. กล่าวว่า สิ่งที่น่ากังวลที่สุดสำหรับอนาคตของป่าไม้ของไทยคือการลดน้อยถอยลงของเนื้อที่ป่า การปลูกสร้างสวนพืชป่าพื้นที่ป่าตามต้นน้ำลำธารทางภาคเหนือได้ถูกทำลายไปมากกว่า 14 ล้านไร่ รวมทั้งป่าอยู่ใกล้ที่ชุมชนหรือทางคมนาคมที่ถูกบุกรุกเพื่อการเพาะปลูกอีกหลายล้านไร่ ทั้งยังมีการลักลอบตัดไม้เกินกำลังผลิตของป่าอีก จึงทำให้ปริมาณไม้มีค่าในป่าลดน้อยลง ในป่าธรรมชาติซึ่งประกอบไปด้วยไม้ขนาดชนิด

ดังนั้นการเพิ่มผลผลิตป่าไม้โดยการปลูกสร้างสวนพืชป่า จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและต้องทุ่มเทกันอย่างจริงจังเพื่อทดแทนที่ถูกทำลาย แต่ด้วยเหตุงบประมาณน้อยไม่เพียงพอกับความต้องการเมื่อเทียบกับเนื้อที่ถูกทำลาย การปลูกสร้างสวนป่าจึงควรพิจารณาปลูกในที่ที่เหมาะสมและถูกต้องตามวัตถุประสงค์ ตามกำลังสามารถเท่าที่มีอยู่เสียก่อน เพื่อให้การปลูกสร้างสวนพืชป่าได้ผลคุ้มค่าประหยัด ทั้งนี้โดยจะต้องพิจารณาแบ่งป่าให้แน่ชัดลงไปเสียก่อนว่าที่ใดจะจัดการป่าไว้เพื่อผลิตไม้ ที่ใดจะจัดการป่าไว้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น ป่าที่จัดไว้เพื่อผลิตไม้ อยากรู้ก็ตามการปลูกสร้างสวนพืชป่าควรใช้เมล็ด และกล้าไม้พันธุ์ที่ดี

#### การส่งเสริมด้านวนศาสตร์ชุมชน

นิวัติ เรืองพานิช, 2546. กล่าวว่าหลักการสำคัญของวนศาสตร์ชุมชนอยู่ที่การให้ประชาชนได้มีส่วนร่วม แนวคิดของวนศาสตร์ชุมชนแตกต่างไปจากงานป่าไม้ที่เป็นอยู่แต่เดิม มุ่งการส่งเสริมกิจการป่าไม้ในระดับท้องถิ่นมากกว่าเพื่อกิจการอุตสาหกรรมป่าไม้ขนาดใหญ่ กิจกรรมเกี่ยวกับวนศาสตร์ชุมชน การทำวนเกษตรเป็นระบบวนเกษตร เป็นเทคนิคการผลิตที่สำคัญอย่างหนึ่งของวนศาสตร์ชุมชนที่มีการเพิ่มผลผลิตและรายได้ โดยอาศัยการปลูกพืชผลทางการเกษตรควบคู่ไปกับปลูกต้นไม้ การปลูกพืชเกษตรควบคู่กับต้นไม้ทำได้หลายรูปแบบ เช่น

- ปลูกต้นไม้เป็นแนวล้อมรอบพื้นที่เกษตรเป็นตาหมากรุก ซึ่งได้กระทำกันอย่าง

กว้างขวางในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และเป็นผลดีต่อต้นไม้และพืชเกษตรในเวลาเดียวกัน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ปลุกสลักระหว่างแถวของต้นไม้ อย่างไม่ปฏิบัติอยู่ในประเทศไทย
- ปลุกพืชผลเกษตรตามระหว่างช่องว่างต้นไม้ รวมคละกันไปแบบไม่เป็นแถวเป็นแนว

### ผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2540) กล่าวถึง ผักพื้นบ้านว่า หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมือง ในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมน้ำ และธารน้ำ) สวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ยังมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย เครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจด้วย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้อธิบายว่า หมายถึง ผักที่มีอยู่ตามสภาพธรรมชาติ โดยสามารถไปเสาะหาเอาตามหัวไร่ปลายนานหรือชายห้วยและขอบป่า เช่น ผักหวาน ผักกูด ผักบุ้ง ตำลึง กุ่ม สะเดา กระโดน

นอกจากนี้ยังได้อธิบายคำว่าผักพื้นบ้านคืออะไร ผัก

- พืชที่ใช้เป็นอาหาร
- คำนำหน้าพืชผักบางจำพวก เช่น ผักกาด ผักกูด ผักปลาก
- ผักต้มขนมยา หมายถึง ผสมผสมปนเปกันยุ่ง

จากข้อความที่อ้างข้างต้น

1. พืชที่ใช้เป็นอาหาร เพราะพืชที่ใช้เป็นอาหาร มีทั้งพืชที่ชนิดใช้กินใบ และยอด พืชชนิดกินหัวหรือส่วนคล้ายหัว เช่น มัน ถั่วลิสง พืชที่ใช้ดอกกิน เช่น สะเดา และพืชชนิดที่ใช้กินผลหรือฝักรวมถึงเมล็ด เช่น มะเขือพวง มะแว้ง มะลึก
2. ใช้หน้าพืชมักบางจำพวก เป็นความหมายที่ตรงกับความเข้าใจของบุคคลทั่วไป เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกะเฉด
3. ใช้ในความหมายที่พลิกแพลงเป็นอย่างอื่น ได้แก่ ผักต้มขนมยา ผักชีโรยหน้า

### ผักพื้นบ้านไทย

ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ผูกพันกับชีวิตของคนไทยมาช้านานตั้งแต่สมัยโบราณ เดิมผักพื้นบ้านเป็นเพียงผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น ๆ ชาวบ้านนำมาบริโภคและพัฒนาสู่การนำมาปลูกไว้ทานในครัวเรือนแทนการเก็บจากป่า ผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นที่นิยมในการบริโภคจนสามารถพัฒนาสู่ผักเชิงการค้า ขยายกลุ่มผู้บริโภคจากชาวบ้านสู่ชาวเมือง จากที่เคยขายในตลาดท้องถิ่นก็มีจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป ทั้งมีการนำมาแต่งตัวใหม่สู่การวางจำหน่ายในห้างเอกร้านนี้เป็นเอกร้านที่ส่งวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอญ่าตให้เข้าไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรรพสินค้า (รักษ์ พงกชาติ, 2551.) ในทำนองเดียวกันผักพื้นบ้านนับเป็นพันธุกรรมพืชที่มีความหลากหลายและผ่านการเลือกสรรจากธรรมชาติเป็นเวลานานจนมีเอกลักษณ์และมีคุณค่าอันโดดเด่น พืชผักพื้นบ้านถือเป็นพันธุ์ไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวชนบททั้งในแง่ของอาหาร ยารักษาโรค ประโยชน์ใช้สอย ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อและเศรษฐกิจ การนำผักพื้นบ้านมาบริโภคจะมีวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่น่าศึกษาและอนุรักษ์ไว้เป็นมรดกให้กับอนุชนรุ่นหลังเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการรวบรวมความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน รวมไปถึงคุณค่าและความสำคัญในแง่ต่าง ๆ ของผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น

ทวิทอง หงส์วิวัฒน์, 2546. ได้กล่าวว่า ผักพื้นบ้านมิใช่เป็นเพียงเครื่องสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยตามท้องถิ่นต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นศิลปศาสตร์การปรุงอาหารการกินของชุมชนท้องถิ่น ผักพื้นบ้านจึงมีส่วนอย่างสำคัญในการกำหนดเอกลักษณ์ครัวชาติ ครัวท้องถิ่น ครัวภูมิภาค นอกจากนี้เป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมอาหารการกินแล้วความรู้ทางโภชนาการสมัยใหม่ ยังแสดงให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านหลายชนิดมีวิตามินและแร่ธาตุสูง เป็นผักสุขภาพชั้นดี

### ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าอาหารสูง

ทุกวันนี้ ผักพื้นบ้านหลายชนิดกลายเป็นอาหารที่คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักมักคุ้นแต่ผักตลาด เช่น กะหล่ำ คะน้า กวางตุ้ง เป็นต้น ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ได้จากธรรมชาติ จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัย ฆ่าแมลงและสารเคมีทั้งยังอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ และเป็นสมุนไพรที่คนรู้จักใช้ประโยชน์เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าสูง (บัญญัติ สุวรรณานนท์, 2542.)

ขมิ้น ใบขมิ้นใช้เป็นผักรองกระตังห่อหมก หรือลวกกินกับน้ำพริก ทำแกงเผ็ดและแกงอ่อม ผลแก่ใช้ตำส้มตำ ใบขมิ้นมีแคลเซียมสูงและให้วิตามินเอสูงกว่าแครอทเกิน 3 เท่า ผลแก่และใบใช้แก้ท้องอืด เพื่อ อาหารไม่ย่อย

ขี้เหล็ก ขอดอ่อน ใบอ่อน และดอกทำแกงป่าขี้เหล็กใส่ใบย่านาง แกงกะทิขี้เหล็กใส่เนื้ออย่าง เป็นต้น ขี้เหล็กช่วยระบายท้อง ทั้งยังมีสารบาราคอลช่วยให้นอนหลับ และคลายเครียด

### พืชผักพื้นบ้านและการจำแนก

มานิช วามานนท์, 2540. ได้กล่าวไว้ว่า การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ล้มลุก หญ้า (Grass) ที่นำมาทำอาหารได้ จำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) พืชผักตามป่าละเมาะ (Hill plan) พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) พืชผักตามหนองน้ำ (Greek Plant) พืชผักสวนครัว (Gardening Plant) จำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) ได้แก่ รสชาติ จำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านแบ่งตามบทบาท แสดงออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มิติทางนิเวศและวัฒนธรรม

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต เกี่ยวข้องทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการของมนุษย์ แบบแผนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านนั้นหากพิจารณาแยกแยะออกมาแล้วจะประกอบด้วย ด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ และด้านเศรษฐกิจ

## มิติทางสุขภาพ

มาโนช วาamananท์, 2540. กล่าวว่า เมืองไทยเป็นแผ่นดินเขตร้อนชื้น ระบบนิเวศน์ที่ใกล้ศูนย์สูตร ทำให้คนไทยมีส่วนเป็นเจ้าของป่าเขตร้อน ผักพื้นบ้านนับว่าเป็นอาหารจากป่าธรรมชาติที่สำคัญของคนไทยทุกภาค ผักพื้นบ้านได้ถูกเรียนรู้ปรุงแต่ง และสืบทอดกลายเป็นความหลากหลายของอาหารพื้นบ้าน คือเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น และเฉพาะชาติพันธุ์

ผักพื้นบ้านกับชีวิตคนไทย ผักพื้นบ้านกับอาหารพื้นเมือง ผักพื้นบ้านในทัศนะแบบตะวันออก แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามธาตุเจ้าเรือน การที่ชาวตะวันออกอยู่ใกล้ชิดและพึ่งพิงธรรมชาติรอบตัว ทำให้เรียนรู้ที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติ ประสบการณ์

ผักพื้นบ้านไทยนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่ายิ่ง เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมือง และเป็นสายพันธุ์กรรมพืชที่มีความแข็งแรง เหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศของไทย คนไทยผูกพันกับวงจรอาหารธรรมชาติ และสะสมบทเรียนการบริโภค สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุล องค์ประกอบธาตุ 4 ของร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาไทยของบรรพชนที่สืบเนื่องถึงปัจจุบัน คนไทยรุ่นใหม่สมควรจะเรียนรู้ และเก็บประสบการณ์จากคนรุ่นเก่า ตลอดจนการส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรพืชผักพื้นบ้านไทยอย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อวัฒนธรรม นิเวศวิทยาและสุขภาพของชาวไทย

## ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2540) กล่าวว่า การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านประกอบไปด้วย ด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ และด้านเศรษฐกิจ

### 1. คุณค่าด้านอาหารผักพื้นบ้าน

ปัจจัยแรกสุดที่สำคัญสำหรับมนุษย์คงจะไม่พ้นในเรื่องของอาหารการกิน มนุษย์ได้รู้จักนำสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัว โดยเฉพาะด้านต้นไม้ พืชผักชนิดต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยหลักในด้านนี้ ในแต่เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ละภูมิภาคของประเทศไทยมีความแตกต่างด้านภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ส่งผลให้เกิดความหลากหลายของพรรณพืช อีกทั้งกรรมวิธีในการที่จะนำพืชผักมาเป็นอาหารก็แตกต่างกันไป พืชผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ นั้น หากจะพิจารณาแล้วคุณประโยชน์ที่ได้รับคือคุณค่าทางด้านสารอาหารมิได้แตกต่างกันไป จากพืชผักเศรษฐกิจที่มีการส่งเสริมให้ปลูกเพื่อบริโภคเท่าไรนัก ดังจะเห็นว่าผักกูดที่เก็บจากริมห้วยอุดมไปด้วยสารโปรตีน ยอดคำลิ่ง ใบชะพลู ใบย่านาง ใบขยอ ยอดมะระระ โหระพา มีวิตามินเอมาก ดอกจี๊ดแดง ใบชะพลู ใบขยอ สะเดา ผักแพวหรือผักไผ่ มีแคลเซียมสูง ยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะม่วง ยอดมะขาม มีวิตามินซีสูง นอกจากคุณค่าทางด้านสารอาหารแล้ว พืชผักพื้นบ้านหลายชนิดถูกนำมาเป็นสารปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยไม่ต้องใช้น้ำตาล ผงชูรสให้สิ้นเปลือง ซึ่งสารปรุงรสนี้ในชุมชนที่ห่างไกล เช่น ชาวเขาต่างก็เลือกสรรพืชผักจากธรรมชาติมาใช้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นกระเทียม มัง อีโก้ อีกทั้งชาวไทยพื้นบ้านทั่วประเทศของเราก็นิยมเช่นกัน พืชผักที่ใช้ปรุงรสที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งเครื่องปรุงประกอบอาหาร และการรับประทานสด ๆ เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะลิ่ง ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้มให้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ รสหวาน เช่น มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ ของทางเหนือ ใบย่านาง รสขม เช่น สะเลโค (กะเหรียง) เพี้ยฟาน (เหนือ) ให้กลิ่นหอม เช่น ผักไผ่ โหระพา ใบขิง ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบและผิวมะกรูด คุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้เป็นเพียงบางตัวอย่างเท่านั้นจริง ๆ แล้วคุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านแต่ละตัวต่างมีความหลากหลายแตกต่างกันไปอีก คุณค่าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของพืชผักพื้นบ้านคือการมีเส้นใยอาหารหรือที่เรียกว่า Fiber ซึ่งเส้นใยอาหารนี้เป็นโครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจึงเหลือเป็นกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมา จึงทำให้ช่วยป้องกันการท้องผูกได้ นอกจากนี้ ใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการที่จะจับโคเลสเตอรอลไว้ แล้วขับถ่ายออกมาพร้อมกัน จึงทำให้ลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ด้วย และจากการที่ใยอาหารทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักในอัตราที่เร็วขึ้นจึงทำให้เวลาในการที่เยื่อลำไส้เล็กจะสัมผัสกับสารพิษ และสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารลดลง ร่างกายจึงได้รับสารพิษน้อยลงไปด้วย พืชผักที่มีใยอาหารสูงมากเรียงตามลำดับ ได้แก่ ผักไผ่ (ผักแพว : ใบจันทร์หอม) ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ใบยี่ห่วย ยอดผักเหรียง ดอกแค ขนุนอ่อน ยอดขี้เหล็ก และยอดดอกแค ผักที่มีใยอาหารน้อยที่สุด คือ หากจะพิจารณาแล้วจะเห็นว่าพืชผักเหล่านี้ เป็นพืชผักพื้นบ้านทั้งสิ้น ตัวอย่างแหล่งสารอาหารที่ได้จากพืชผักพื้นบ้านของเมืองไทย โปรตีน : เช่น ผักกูด ใบขี้เหล็ก ใบชะพลู ผักแว่น วิตามินเอ เช่น ผักโขม ฟักทอง ผักบุ้ง พริกชี้ฟ้า วิตามินซี เช่น ไนเมะรุม ดอกขี้เหล็ก ใบทองหลาง ผักติ้ว แคลเซียม : เช่น ใบขยอ ผักโขมถั่วพู ผักเบ็ญ เหล็ก : เช่น ถั่วลิ้นเต่า ผักชีฝรั่ง ผักเผ็ด บวบ เหลี่ยม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. พืชผักพื้นบ้านกับประโยชน์ด้านเครื่องใช้ไม่สอย

ในอดีตกาลที่มนุษย์อาศัยอยู่กับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยป่าไม้ ลำธาร แม่น้ำ สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากควันพิษ และสารพิษต่าง ๆ เช่น ปัจจุบันนี้มนุษย์ได้อาศัยสิ่งแวดล้อมเหล่านี้มาเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะเครื่องใช้สอยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านที่อยู่อาศัย วิธีการผลิตเครื่องใช้ประจำตัว และภาชนะใส่ของต่าง ๆ สิ่งของเครื่องใช้เหล่านี้ประกอบด้วย

### 2.1 พืชที่ใช้ ห่อ รัด มัด ร้อย เครื่องจักรสาน และสถานที่มุงหลังคา

การห่อ รัด มัด ร้อย ของชาวบ้านนั้น หลายคนคงจะเคยผ่านตามาบ้างในเรื่องของใบตองกล้วยที่นำมาใช้ประโยชน์ได้สารพัด ไม่ว่าจะเป็นการห่อขนม การทำบายศรีสู่ขวัญในท้องถิ่นชนบท ภาคเหนือนำใบตองกล้วยที่ทับด้วยความร้อนจนแห้งมาฉาบหรือชุบ ทางภาคใต้ นำจากมาฉาบหรือชุบได้เช่นกัน นอกจากนี้ใบไม้อื่น ๆ เช่น ใบพลวง ใบเหียง นำมาห่อพืชผักและนำมาสานทำเป็นแผ่นใช้สำหรับมุงหลังคาได้ สำหรับการมัด การร้อยนั้น ไม้ไผ่เป็นวัสดุที่หาได้ง่ายเกือบทุกท้องถิ่น การมัดการร้อย นั้นนำมาใช้ตั้งแต่วัสดุเล็ก ๆ เช่น มัดผัก มัดต้นข้าว มัดต้นหอม กระเทียมในฤดูกาลเก็บเกี่ยว ดอกที่ทำจากไม้ไผ่จึงมีการทำการแพร่หลาย บางบ้านทำขายเป็นรายได้สู่ครอบครัวได้เลยทีเดียว

ภาชนะใช้สอยหลายอย่าง เช่น กระบุง ตะกร้า ภาชนะด้านจับสัตว์ในน้ำ ในป่า ก็เป็นตัวอย่างของเครื่องใช้อีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ วัสดุ มาใช้ประโยชน์ ปัจจุบันหมู่บ้านบางแห่งทำเป็นอาชีพอย่างเป็นลำเป็นสัน อยู่เป็นคู่แข่งกับพลาสติกได้อย่างเข็ดหน้าชูตาคนไทย อย่างไรก็ตาม ภาชนะเหล่านี้บางครั้งได้ถูกนำไปใช้ต่างจากหน้าที่เดิมไป เช่น แทนที่จะนำไปใช้เป็นภาชนะใส่ของกลับนำไปเป็นเครื่องประดับบ้านหรือที่ใส่ขยะ เป็นต้น

ภาชนะที่ทำมาจากไม้ โดยเฉพาะทางเหนือ อีสาน เช่น ไหข้าว ครก สาก กระเบื้องดำ ข้าว กำลังถูกลืมนำไปแต่ยังได้ข้างในท้องถิ่นชนบทไกล ๆ

### 2.2 พืชที่ใช้สระและบำรุงผม

ในสมัยที่ยังไม่มีแชมพูสระผมเช่นในปัจจุบันนี้ ในหมู่บ้านต่าง ๆ ได้นำพืชผักมาใช้ในการทำความสะอาดเส้นผม พืชผักเหล่านี้ ได้แก่ มะกรูดอย่างไฟ ฝักส้มป่อยอย่างไฟ มะขาม ลูกมะเฟือง ใบหมี ใบรางจืด นำส่วนประกอบเหล่านี้มาต้มรวมกันจะได้น้ำยาสระผมที่มีคุณค่า คุณสมบัติของพืชเหล่านี้ ได้แก่ มะกรูด : กลิ่นหอม ช่วยขจัดรังแค ไม่คันศีรษะ ผมลื่นเป็นมัน ส้มป่อย : กลิ่นหอม เย็น มะขาม : ชำระล้างเหงื่อ ไล่ให้สะอาดหมดจด มะเฟือง : ผมลื่นดำเป็นมัน เส้นผมไม่กรอบแดง รางจืด : ผมลื่นเป็นมัน ไม่ร่วง ใบหมี : ทำให้เกิดฟอง เมื่อกลิ่นกลิ่นหอม

การสระและบำรุงเส้นผมแบบพื้นบ้านเช่นนี้ ในหลายหมู่บ้านตามชนบทยังมีคนเฒ่าคนแก่ทำใช้เอง ปัจจุบันองค์กรภาครัฐและภาคเอกชนบางแห่งได้มีการสนับสนุนให้ประยุกต์เอาความรู้ตรงนี้มาใช้ โดยได้เลือกพืชบางตัวมาใช้ เช่นมะกรูด ใบหมี และผสมกับท่านทางจรเข้ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.3 สีสจากพืชผักพื้นบ้านสำหรับผสมอาหารและย้อมผ้า

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มของคนสมัยก่อนนั้นเกิดขึ้นจากการถักทอโดยฝีมือของชาวบ้านเอง โดยนำฝ้ายมาผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ จนได้ออกมาเป็นเส้นฝ้ายที่มาทอจนออกมาเป็นผืนผ้าใหญ่ย่อยตัดแต่งเป็นเสื้อ กางเกง ผ้าถุง ผ้าห่มต่าง ๆ เส้นฝ้ายดังกล่าว ได้ถูกนำมาคลุกเคล้ากับพืชผักหลายชนิด เพื่อให้ได้สีสันต่าง ๆ แต่เดิมชาวบ้านจะคั้นกับสีน้ำเงินจากครามหรือฮ่อม สีทึบจากเปลือกมะพร้าว สีเหลืองจากขมิ้น จนกระทั่งขยายออกมาเป็นสารพัดสีในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าสีเคมีจะได้ออกมาตีตลาดจนสีธรรมชาติถูกม้วนเก็บไปแล้วครั้งหนึ่ง ปัจจุบันองค์กรเอกชนหลายแห่งได้ส่งเสริมให้ชาวบ้านหันกลับมาฟื้นฟูภูมิปัญญาส่วนนี้ของชาวบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟื้นฟูจะส่งเสริมไปกับการทอผ้า เพื่อนำรายได้มาสู่ครอบครัว โดยเฉพาะการเน้นกลุ่มสตรีตามชนบท สีที่ได้จากธรรมชาติ นั้นยังนำไปใช้ในการผสมอาหาร เครื่องดื่มได้อีกด้วย

สีที่ได้จากพืชผักเหล่านี้ ได้แก่

**สีที่ใช้ย้อมผ้า :** สีเขียว ได้จากใบหมากผู้หมากเมีย ใบถั่วแปบ ใบหูกวาง ใบตำลึง ใบผักคืด เปลือกเพกา สีเหลือง ได้จาก แกนขมิ้น หัวขมิ้น สีม่วง ได้จาก เปลือกตะแบก แก่นไม้ฝาง เปลือกมะหาน้ำ สีแดง/ส้ม ได้จาก ลูกคำแสด (คำเงาะ) เปลือกประดู่ สีชมพู ได้จาก เปลือกต้นนุ่น เปลือกทองกวาว สีน้ำเงิน คราม ฟ้า ได้จาก ต้นคราม ใบฮ่อม เปลือกฉำฉา สีน้ำตาล ได้จาก ยอดฝรั่ง สีดำ ได้จาก เปลือกต้นสมอ

**สีที่ใช้ผสมอาหาร :** กลีบเลี้ยงกระเจี๊ยบ ให้สีแดง เหง้าใต้ดินของขมิ้นชันให้สีเหลือง ดอกแก่คำฝอยให้สีเหลือง เมล็ดคำแสดให้สีส้ม ใบสดเคยให้สีเขียว แก่นฝางให้สีชมพูเข้ม ดอกสดอัญชันให้สีม่วง

สีธรรมชาติที่ได้จากพืชเหล่านี้ นำไปใช้ประโยชน์ได้โดยไม่เกิดพิษภัยต่อร่างกาย อีกทั้งเป็นการประหยัดอีกแบบหนึ่งด้วย ถึงแม้ว่าสีที่ได้จะไม่คงทนถาวร แต่ก็เป็นสีที่ดูดี เรียบง่าย สบายตา และสีที่รับประทานเข้าไปก็สบายกายด้วย

### 3. พืชผักที่นำมาเป็นอาหาร

พืชผักพื้นบ้านหลายอย่าง นอกจากจะเป็นอาหารของคนแล้ว ยังนำไปเป็นอาหารของสัตว์เลี้ยงได้ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทนั้นมักมีการเลี้ยงหมู ไก่ วัว ควาย ไว้ตามบ้านเรือนตามทุ่งนา ผักที่นำมาใช้ประโยชน์ ได้แก่ ผักแพว ผักโคม ผักเผ็ด บอน บุก มะละกอ หยวกกล้วย การใช้พืชผักเหล่านี้มักจะนำไปต้มผสมกับรำหรือเกลบสำหรับให้หมู ไก่กิน ซึ่งถือเป็นการช่วยประหยัดรายจ่ายได้มาก แทนที่จะไปซื้ออาหารสำเร็จรูปแบบกระสอบที่มีราคาแพง เพื่อหวังเร่งให้สัตว์โตเร็ว แต่ทำกำไรให้ไม่เท่าไรนัก อีกทั้งอาหารสำเร็จรูปบางอย่างมีการนำฮอร์โมนบางชนิดผสมลงไปด้วย คนที่รับประทานโปรตีนจากสัตว์เหล่านี้จึงพลอยได้รับสารเหล่านี้เข้าไปด้วย ทางที่ดีเราสนับสนุนให้คนเลี้ยงสัตว์หันไปใช้วิถีแบบธรรมชาติดีกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 4. พืชผักที่ใช้ฆ่าแมลง : กำจัดศัตรูพืช

จากปัญหาสารเคมีแพร่ระบาด จนทำลายพืชผักตามแหล่งธรรมชาติไปหลายชนิดแล้วนั้น ใคร่ขอนำเสนอพืชผักที่นำมาใช้กำจัดแมลง ซึ่งขณะนี้ได้มีการเผยแพร่โดยทั่วไปแล้วซึ่งพืชผักที่นำมาใช้ได้แก่ สะเดา และตะไคร้หอม ซึ่งพืชทั้ง 3 ตัวนี้ มีสรรพคุณดังนี้ คือ (สูตรของคุณอรณพ ต้นสกุล)

ใบสะเดา : มีฤทธิ์ยับยั้งการลอกคราบของหนอน ทำให้ไข่หนอนฝ่อ

ข่า : น้ำมันหอมระเหยช่วยกำจัดเชื้อราแบคทีเรีย และกันไม่ให้แมลงวันตอม

ตะไคร้หอม : กลิ่นมีฤทธิ์ไล่แม่ผีเสื้อ

สูตร ใบสะเดา หัวข่า ใบตะไคร้หอมสด อัตราส่วน 1:1:1

วิธีทำ นำสมุนไพรแต่ละอย่าง ๆ ละ 1 กิโลกรัม หั่น ตำ ผสมน้ำ 1 ปีบ ถ้าต้องการเข้มข้น ผงซักฟอก 1 ช้อน นำไปฉีดได้เลย

กรณีที่ไม่มีข่า ตะไคร้ สามารถใช้สะเดาเพียงอย่างเดียวก็ได้ โดยเพิ่มปริมาณสะเดา ใช้ใบเมลิ็ดและเปลือก กรณีจะทำแบบแห้งให้ใช้เมลิ็ดแห้ง 5 กำมือ ตำผสมกับน้ำ 1 ลิตร หากใช้ใบสะเดาแห้งต้องใช้ 10 กำมือ ผสมน้ำ 1 ลิตร แล้วใช้สับูแทนผงซักฟอกก็ได้ ช่วยให้ตัวยาติดแมลงได้ดี กากสะเดาที่เหลือนำไปโรยใต้ต้นไม้ เป็นปุ๋ยบำรุงดินและใช้กำจัดไร หนัดในสัตว์

#### 5. พืชที่ใช้ยึดเหนี่ยวดินริมแม่น้ำ

หากท่านเคยสังเกตริมคลอง ริมน้ำ จะพบว่าไม้บางชนิดที่ชอบขึ้นริมน้ำ หรือริมตลิ่ง พืชบริเวณนี้จะช่วยยึดตลิ่งมิให้พังทลาย และความรู้ตรงนี้เองที่ชาวบ้านได้เฝ้าสังเกตเห็นและนำไปใช้ในเวลาต่อมา พืชเหล่านี้ปกติจะขึ้นตามธรรมชาติ แต่เวลาต่อมาต้องมีการปลูกเสริม เช่น ต้นไม้ไคร้ ต้นอ้อ ต้นพง พืชเหล่านี้รากจะเป็นฝอยยาว จึงยึดดินไว้แน่น บ้านไหนที่มีบ้านอยู่ริมน้ำก็น่าจะประยุกต์ไปใช้ได้ มิใช่ปล่อยให้ตลิ่งถูกกัดเซาะจนสายน้ำต้องเปลี่ยนเส้นทางเดิน ทำให้เสียหายกันไปทั่ว

#### 6. พืชผักพื้นบ้านกับประเพณี พิธีกรรม และความเชื่อ

ความผูกพันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ มีการแสดงออกในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์ดูแลธรรมชาติ ธรรมชาติก็เอื้อประโยชน์กับมนุษย์ และเมื่อมนุษย์ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติมากเกินไป บางครั้งธรรมชาติก็ลงโทษมนุษย์ด้วยเช่นกัน ดังการเกิดวาตภัย อุทกภัย ให้เห็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อย่างไรก็ตามยังมีความสัมพันธ์ที่ดีมิให้เห็นอยู่ในสังคมไทยในขณะนี้บ้าง นั่นคือในชนบทของประเทศไทยเรา ที่ยังพบว่า ชาวบ้านให้ความเคารพนบถนอบต่อธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ก็ได้นึกคิดและเชื่อในสิ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิพนธ์ให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นี้ ระบุธรรมที่แสดงให้เห็นในเรื่องนี้ปรากฏในรูปของประเพณี พิธีกรรมซึ่งได้นำพืชผักต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับ ดังตัวอย่างประเด็นต่อไปนี้ คือ

### 6.1 ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องพืชผัก ข้อห้ามและข้อแนะนำในการบริโภค

พืชผักบางชนิดถูกห้ามบริโภคในกลุ่มคนบางกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันกลับถูกแนะนำให้บริโภคพืชผักอีกชนิดหนึ่งโดยเชื่อว่า พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดโทษ ในขณะที่พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปจะเกิดผลดี ข้อห้ามข้อแนะนำเหล่านี้มักจะนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะพิเศษ

**หญิงตั้งครรภ์** ข้อห้ามได้แก่ ห้ามกินบอน จะทำให้สายรกเปื่อย ห้ามกินผักแว่นจะทำให้ทารกพันคอเด็ก ปวดท้องนาน ห้ามกินกล้วยจี จะทำให้รกติด ฯลฯ ข้อห้ามเหล่านี้ถูกอ้างว่าจะมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ทั้งสิ้น หากจะพิจารณาถึงผลโดยตรงต่อเด็กแล้วอาจจะเป็นไปได้ ผลที่จริงแล้วเกิดกับแม่ต่างหาก เช่น บอนหากทำไม่ถูกวิธีจะทำให้คันปาก ผักแว่นหากทำไม่สะอาดอาจทำเกิดอาการท้องเสีย เป็นต้น สำหรับข้อปฏิบัตินั้น ได้แก่ ให้ปลีกกล้วย ขนุนอ่อน เพราะจะทำให้ช่วยบำรุงน้ำนม จุดนี้ชาวบ้านเองคงจะสังเกตเห็นว่า ผักทั้ง 2 อย่าง มียางขาว ๆ คล้ายนมจึงคาดหวังว่าคงช่วยได้ และจากการปฏิบัติจริงก็พบว่า ได้ผลจริงด้วย ฉะนั้น จึงได้ตั้งเป็นข้อปฏิบัติตลอดมา

**หญิงหลังคลอด** ห้ามกินผักเย็น เช่น แตงทุกชนิด ห้ามกินผักหวาน ผักกาด ชะอม หน่อไม้ ผักเสียบ พริก ด้วยผักพวกนี้จะทำให้เกิดอาการเจ็บท้องทั้งแม่และลูก ผักที่แนะนำให้กิน ได้แก่ ปลีกกล้วย ผักตำลึง ขนุนอ่อน บัวบก ใพล เพราะช่วยให้ให้น้ำนมมาก และใพลช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ข้อปฏิบัตินี้ได้มีการปฏิบัติต่อกันมานาน และถ่ายทอดมาให้ลูกหลาน แต่การที่จะปฏิบัติอย่างไรหรือไม่ นั้น อาจจะพบได้น้อยลงไปบ้างแล้ว เพราะปัจจุบันการผ่านระบบการคลอดจากสถานบริการของรัฐที่มุ่งใช้ยาบำรุงและอาหารหลัก 5 หมู่ดูจะแข่งโค้งผักพื้นบ้านเดิม ๆ ไปไกล แต่อย่างไรก็ตาม ชนบทไกล ๆ ก็ยังมีภาพเหล่านี้อยู่ และคนเมือง ในขณะนี้ก็พยายามหันเข้าหาบ้างเช่นกัน เมื่อพบว่าสิ่งที่ตนปฏิบัตินั้น บางครั้งมันก็ไม่ได้เรื่อง เก่งเสียด จึงเป็นอาหารยอหดฮิตสำหรับคนหลังคลอด เพราะประกอบด้วยพืชผักที่แนะนำมาเกือบครบถ้วน

#### ผู้มีคาถาอาคม

กลุ่มคนเหล่านี้จะมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นข้อห้ามโดยจะมีเหตุผลอยู่เบื้องหลังว่าพืชผักเหล่านั้นจะทำให้คาถาเสื่อมลง พืชผักที่ห้ามกิน คือ มะขามป้อมอันเป็นพืชที่อยู่ในตำนานเรื่อง ทรพี ทรพา ควายพ่อลูกที่ทะเลาะวิวาทกัน ทรพีซึ่งเป็นลูกสู่อำลึงพ่อไม่ไหว ถูกไล่ขวิดไปชนต้นส้มป่อยกลับมีกำลังเพิ่มขึ้นมาใหม่ จึงไล่ทรพาผู้เป็นพ่อจนชนต้นมะขามป้อม และปรากฏว่าพลละกำลังพ่อได้อ่อนลงจนต้องพ่ายแพ้แก่ลูกไป จากตำนานนี้ได้ถูกนำมาเป็นข้อห้ามของคนที่มีคาถาที่จะไม่กินมะขามป้อม ในขณะเดียวกันจะนิยมใช้ส้มป่อยมาใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การล้างเสนียดจัญไร การนำมาใช้สระหัว เป็นต้น สำหรับผักที่ห้ามกินนั้น ได้แก่ น้ำเต้า ฟักเขียว และโหระพา โดยถือว่าผักเหล่านี้กินแล้วทำให้อ่อนแรงลง คาถาอาคมเสื่อม ซึ่งหมอมือของลูกเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หนึ่งเล่าว่า “ น้ำเค็มเป็นของเย็นกินแล้วคาถาจะเสื่อมไม่ขึ้น มันแพ้กัน ฟักเขียวกินแล้วจะอ่อนแรงลง ช้างที่ตกมันเอาฟักเขียวโยนให้กินก็จะอ่อนกำลังลงได้” นอกจากนี้ข้อห้ามเหล่านี้แล้ว คนเหล่านี้จะไม่กินอาหารในงานศพ นอกจากจะเป็นเวลาหลังจากเผาศพเสร็จแล้วถึงกินได้ โดยถือว่ากินของผี ผีจะข่มเอาได้ ความเชื่อนี้ยังมีอยู่เพราะกลุ่มหมอบ้านต่าง ๆ ยังคงยึดมั่นกับความเชื่อเหล่านี้จริง ๆ

## 6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านด้านประเพณี พิธีกรรม

ประเพณีและพิธีกรรมในท้องถิ่นหลายอย่างที่ยังนำพืชผักมาเกี่ยวข้อง ที่พบเห็นกันโดยทั่วไปก็คือ ประเพณีสงกรานต์ ที่นิยมนำส้มป่อยมาใส่ในน้ำเพื่อใช้สรงน้ำพระพุทธรูปและใช้รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่เพื่อขอพรและขอขมาลาโทษ อีกทั้งเชื่อว่าส้มป่อยจะช่วยปลดปล่อยสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายให้ออกไป นอกจากนี้ยังมีขมิ้น (เรียกน้ำขมิ้นส้มป่อย) ซึ่งปัจจุบันไม่ค่อยได้ใช้แล้ว ขมิ้นนั้นเชื่อว่าเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า (พระสงฆ์ที่มุ่งเหลือทิ้งห่มเหลือทิ้ง) ถือว่าเป็นสิริมงคล นอกจากนี้ส้มป่อยยังถูกนำไปใช้ในพิธีงานศพทางภาคเหนือ โดยนำไปทำน้ำส้มป่อยสำหรับให้ญาติ ๆ แยกที่ร่วมงานใช้ล้างหน้า ล้างมือ หลังจากพิธีเผาศพด้วยความเชื่อว่่าน้ำส้มป่อยจะช่วยขจัดความทุกข์โศกออกไป และห้ามมิให้สิ่งใดมารบกวน ในพิธีงานศพนี้ พืชผักหลายชนิดที่มีลักษณะเป็นเส้นสายยาวโยจะถูกห้ามมาทำเป็นอาหารเช่นกัน เพราะลักษณะสายเคี้ยวจะทำให้เกิดการล้มตายต่อกันไปอีก เช่น ยอดฟักทอง ตำลึง ผักที่ใช้มักเป็นหยวกกล้วย ความเชื่อเหล่านี้อาจพิจารณาได้ว่าผักบางอย่างหากนำมาใช้กับคนมาก ๆ จะไม่เพียงพอ สำหรับหยวกกล้วยจะเหมาะสมเพราะต้นใหญ่หาได้ง่าย ประเพณีลอยกระทง หรือทางเหนือเรียกประเพณีเป็งก็เป็งก็เป็นอีกประเพณีหนึ่งที่นำต้นกล้วย ต้นอ้อย ต้นกุ่ม และหางมะพร้าว มาจัดแต่งทำรั้วราชวัตรบริเวณวัด เพื่อจำลองเป็นป่าหิมพานต์ รอรับการเสด็จกลับมาของพระเวสสันดร พระนางมัทรี กันทา ชาลี และชูชก ในงานดังกล่าวจะมีการเทศน์มหาชาติ 13 กัณฑ์ เถลิงฉลองเป็นที่สนุกสนานและได้ฟังธรรมด้วย ประเพณีดังกล่าวแตกต่างจากการลอยกระทงในปัจจุบันลิบลับ

พิธีกรรมที่มีพืชผักเข้ามาเกี่ยวข้องนั้น บางพิธีกรรมที่จะได้กล่าวต่อไปนี้อาจพบเพียงบางแห่งของประเทศไทย เช่นทางเหนือ ภาคอีสาน เป็นต้น พิธีกรรมนี้ได้แก่ การสืบชะตา เป็นพิธีกรรมที่ทำสำหรับคนแก่ คนเจ็บป่วย เพื่อให้หายและมีอายุยืนยาวต่อไป พืชผักที่นำมาใช้ล้วนมีความหมาย อันประกอบด้วย

- หน่อกล้วย หน่ออ้อย : พืชชนิดที่ปลูกฝังแล้วขึ้นเร็ว ดิดเร็ว อันจะทำให้หายจากการเจ็บป่วย
- ตะไคร้ ใบคา : นำมาพั้นเป็นเชือก เรียกว่า คาเขียว นำไปพันรอบต้นโพธิ์ (ทางเหนือเรียกต้นสะหรี) เชื่อว่าจะทำให้คงอยู่ (คาอยู่)

การสืบชะตานิ่ นอกจากใช้กับคน ยังนำมาใช้กับการสืบชะตาบ้าน สืบชะตาวัด ชะตาเมืองได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสะเดาะเคราะห์ พิธีกรรมที่ทำพร้อมกับการสืบชะตา หรือแยกทำ มักทำกับคนป่วย เพื่อการขจัดปัดเป่าความเจ็บป่วยให้หมดไป ในพิธีจะมีการทำสะตวง (นำกากกล้วยมาทำเป็นกรอบ ที่เหลี่ยมใช้ไม้ไผ่แหลมยาวสอดสลักทำให้เป็นตารางนูนด้วยใบตอง บรรจุอาหารคาวหวาน ปั้นตัวสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้กับสิ่งที่มารบกวนผู้ป่วย) ทั้งนี้จะนำใบไม้มาใส่ด้วย คือ ยอดส้มป่อย ยอดมะขาม บนความเชื่อที่ว่าส้มป่อย และมะขาม ก่อให้เกิดการเกรงขาม ขามกล้วยนั่นเอง

การเอาข้าวขึ้นยุ้ง และการบูชาหลุมเสาเรือน : ในภาคเหนือนี้เอาซีพทำไร่ ทำนา จะควมคุมาร่วมกับการดำรงชีวิตเลยทีเดียว พิธีกรรมที่เกี่ยวกับข้าวไม่ว่าจะเป็น การแฮกนา การเลี้ยงผีนา ผีไร่ นับเป็นพิธีกรรมที่สำคัญแม้แต่การเก็บเกี่ยวข้าวแล้วเอาข้าวขึ้นยุ้งก็ยังมีพิธีกรรม และพืชผักที่เกี่ยวข้องในพิธีด้วย ได้แก่ พริกเขียว พริกทอง อันแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ ใบแก้ว (พิกุล) ใบขนุน ใบตองเต้า ใบมะดัน (พุทรา) ใบมะโจ๊ก (ต้นกร้อ) ซึ่งเช่นกันในพิธีบูชาหลุมเสาเรือน ก็มีการใช้ต้นกล้วย ต้นอ้อย ผูกเสาเอก พร้อมทั้งเอาใบแก้ว ใบขนุนใส่ลงไปหลุมเสาด้วย ด้วยความเชื่อที่ว่า

ใบแก้ว (พิกุล) : เป็นแก้ว เป็นคุณ เป็นสิริมงคล  
 ใบขนุน : เกิดการหนุนนำ ไปในทางที่ดี มีมากขึ้น  
 ใบตองเต้า : เพิ่มพูนทวีมากขึ้น (เต้า ภาษาเหนือ เพิ่มพูนขึ้น)  
 ใบมะดัน (พุทรา) : หามือ ไรก็ทัน (ต้น ภาษาเหนือ แปลว่า ทันที)  
 ต้นกล้วย : เจริญเติบโตเร็ว  
 ต้นอ้อย : ความหวาน ความสุข ความเจริญ

ความหมายที่ได้มาจากชื่อพืชผักเหล่านี้ถูกนำมาสร้างเป็นความเชื่อ ด้วยเหตุผลที่ชื่อหรือความพ้องของเสียงเป็นคำที่แสดงถึงความดี ก่อให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ ต่อการที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ถึงแม้จะพิสูจน์ไม่ได้แต่ความเชื่อดังกล่าวก็ไม่ได้มีพิษภัยประการใด กลับส่งผลให้พืชผักเหล่านี้มีคุณค่าต่อชุมชนเสียอีก

### 6.3 พืชผักช่วยทำนาย

ปีไหนมะม่วงตก ลมพายุจะใหญ่

ปีไหนมะขามร่วง (งอมมาก) ตัดกันน้ก อากาศจะหนาวจัด

ปีไหนเหมย (น้ำค้าง) น้ก พืชผักไม่สมบูรณ์

คำทำนายนี้ออกมาจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน หลังจากที่ได้ทำการสังเกตมานาน และคำทำนายนี้ก็จะเป็นจริงเสียด้วย เมื่อพบว่าเมื่อลักษณะพืชผักเป็นเช่นนี้ที่ไรอากาศก็เป็นเช่นดังว่าทุกที

#### 6.4 พืชผักกับตำนานโวหาร

การอยู่อาศัยท่ามกลางธรรมชาติ โดยเฉพาะพืชพันธุ์ที่อยู่ตามแหล่งธรรมชาติและพืชพันธุ์ที่เพาะปลูกขึ้นมาในอดีตนั้นได้ก่อให้เกิดตำนานโวหาร ที่นำมาใช้เป็นบทสนทนา ในรูปของ คำอุ้ว่บ่าวสาวล้านนา และพญาเกี้ยวอีสาน ซึ่งปัจจุบันสิ่งเหล่านี้ได้เลือนหายไปเกือบหมดแล้ว ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามตำนานเหล่านี้ก็ยังพอสอบถาม พ่ออุ้ว่ แม่อุ้ว่ ทางเหนือ หรือพ่อใหญ่ แม่ใหญ่ ทางอีสานได้บ้าง และที่น่าสนใจ คือ ตำนานเหล่านี้อาจไปปรากฏในชื่อของ ทางเหนือ และในหมอลำของทางอีสานบ้าง แต่ก็อยู่ในบริบทที่ต่างกัน ไปอย่างสิ้นเชิง ตัวอย่างของ ตำนานเหล่านี้ ได้แก่

ภาคเหนือ : “งามจ้อล่อ เหมือนจ้อตองตึง บ่บึงก็สอง แม่สีบัวตอง บ่สีก็ห้า”

ใบตองตึง = ใบพลวง : ใบอ่อนที่ม้วนเป็นช่อเปรียบเป็นความเหนียวแน่นว่ามีคนรัก  
ซ่อนอยู่

“คั้นเป็นบ่แต่ง บ่าเต้า บ่าฟัก จะโบะออกหื้อหันใน”

บะแต่ง = แต่งควา บ่าเต้า = แต่งโม บ่าฟัก = ฟักเขียว : เปรียบกับลักษณะหัวใจคนว่า  
อยากจะทำให้เห็นภายในว่าเป็นอย่างไร

“ปากหวานจ้อย เหมือนน้ำอ้อย พอกสะเลียม”

สะเลียม สะเคา : เปรียบความขมเหมือนกับความไม่จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังถ้อยคำ  
หวาน

อีสาน อ้ายสั่งมาอยากเก็บดอกกว๋าน บ้านเพิ่มมาบ้าน ลังบ่โตน ชานสัน ดอกกระเจียว  
กลางบ้าน

เปรียบกับการรักคนในหมู่บ้านเดียวกัน ไม่ควรไปรักคนต่างบ้าน เหมือนกับการเก็บ  
ดอกกว๋าน ดอกกระเจียวกลางบ้านไม่ควรไปเก็บยังบ้านอื่น

เจ้าผู้ ผักบั้ง ยอดส่วย ผัก ฟังพวย ยอดก้านก่องฝิวลม

เปรียบกับลักษณะการทอดยอดกับรูปร่าง

ตำนานโวหารเหล่านี้ ยังมีอีกจำนวนมาก และแต่ละตำนานได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับวิถี  
ชีวิตของชาวชนบทแต่ก่อนเท่าปัจจุบันนี้แทบจะไม่ค่อยได้พบแล้ว แต่ก็นับได้ว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนให้  
เห็นถึงความผูกพันระหว่างวิถีชีวิตกับธรรมชาติได้ชัดเจน

#### 7. พืชผักพื้นบ้านกับชีวิตทางเศรษฐกิจ

พืชผักที่ได้จากป่า จากทุ่งนา หนอง คลอง บึง นอกจากจะนำมารับประทานโดยตรงแล้ว  
บางครั้งยังสามารถนำไปขายเป็นเงินสดร นำมาใช้ประโยชน์ในครอบครัวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหาก  
ท่านจะลองสังเกตตลาดสดแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นยามเช้าหรือยามเย็น จะเห็น  
ชาวบ้านนำพืชผักมาวางขายด้วยสนนราคาที่เป็นกันเอง นั่นคือไม่แพงจนเกินไป แถมต่อรองกันได้  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อีก อย่างไรก็ตามมีพืชผักพื้นบ้านบางชนิดที่ได้รับความนิยมและนาน ๆ ถึงจะได้รับประทานสักครั้ง เพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก หรือมีเฉพาะบางท้องถิ่น เมื่อถึงฤดูกาลเช่นนี้จะมีชาวบ้านพากันไปเก็บไปหาแล้วนำมาขาย บางทีก็มีพ่อค้าคนกลางไปรับซื้อถึงที่แล้วนำมาขายต่ออีกทีให้กับผู้ที่ไม่มีโอกาสไปเก็บ แต่ก็อยากที่จะรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผักพวกนี้มักจะมีรสชาติอร่อย และเมื่อมีการกล่าวถึงผักปลอด สารพิษปลอดสารเคมี ดูเหมือนความนิยมพืชผักเหล่านี้จะเริ่มได้รับความสนใจกันมากยิ่งขึ้น

พืชผักเหล่านี้ ได้แก่ ผักหวานป่า เห็ดประเภทต่าง ๆ หน่อไม้ หน่อหวายต่าว ซึ่งมักจะอยู่ตามป่า หากเป็นผักที่อยู่ตามห้วย ตามหนองก็ได้แก่ ผักกูด ลำเพ็ง ผักหนาม ฯลฯ ผักตามทุ่งนา หนอง คลอง บึง เช่น ผักแว่น สันตะวา ผักแขยง ผักนึ่ง ฯลฯ ผักเหล่านี้จะมีวนเวียนให้รับประทานและซื้อหาได้ตามฤดูกาล พืชผักบางชนิดก็มีให้รับประทานได้ทั้งปี พืชผักที่หาได้ง่ายก็อาจจะไม่มีขายในตลาด การศึกษาของคณาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ใกล้ป่าในเขตป่าภูเวียง จ.ขอนแก่น พากันไปเก็บพืชผักจากป่ามาขาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเห็ด เมื่อออกใหม่ ๆ ราคาค่อนข้างดี เห็ดดิน ราคาประมาณกิโลกรัมละ 25 – 30 บาท เห็ดกระด้าง กิโลกรัมละ 45 บาท เห็ดออกครั้งหนึ่ง ๆ ประมาณ เดือนละ 15 วัน ออก 2 เดือน ก็ประมาณ 30 วัน เก็บได้วันละ 1 กิโลกรัม รายได้ต่อคนต่อฤดูกาลของเห็ด ก็ประมาณ 1,000 บาท นอกจากนี้ก็ยังมีหน่อไม้ พืชผักชนิดอื่น ๆ อีก การศึกษาของ Lewin (1990) ตำรวจที่ภาคใต้ พบว่า พืชผักป่ามากกว่า 50 ชนิดถูกนำไปขายในตลาดเป็นประจำ โดยชนิดและปริมาณจะเปลี่ยนแปลงไปตามท้องถิ่นและฤดูกาล พืชผักเหล่านี้ราคาซื้อขายอาจยังไม่ชัดเจนแน่นอน แต่ก็ทำรายได้ให้กับครอบครัวที่ไปเก็บผักจากป่ามาขายประมาณ 10 – 50 บาทต่อวัน ในภาคเหนือ ฤดูกาลที่มีผักหวานป่าออกมา นำรายได้มาสู่ครอบครัวถึงเลขหลักหมื่น เพราะราคาต่อกิโลกรัมในระยะที่เริ่มออก ราคาถึง 250 บาท เช่นเดียวกับพืชอีกชนิดหนึ่ง คือ เห็ดเผาะ (เห็ดออบ) ก็มีราคาที่แพงเช่นกัน ลิตรหนึ่งตกรประมาณ 40 – 50 บาท เห็ดลมออกกิโลกรัมละ 80 บาท พืชผักเหล่านี้มีราคาลดลงเรื่อย ๆ เมื่อมีออกมามากและคนนำมาขายหลายคนยิ่งขึ้น พืชผักบางชนิดมีคนนำมาเพาะกล้าขาย คือ ผักหวานป่าพบว่าสามารถขยายพันธุ์ได้และผลิตได้นอกฤดูกาลด้วย จึงนับเป็นสิ่งที่น่ายินดีที่เดียวที่โอกาสของการสูญพันธุ์ไปจะไม่มี แต่หากจะพิจารณาราคาแล้ว อาจจะลดลง ผลดีก็ตกอยู่กับผู้ซื้อ แต่ผู้หาของป่าอาจทำให้รายได้ตกไปบ้าง

อย่างไรก็ตามพืชผักพื้นบ้านที่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ หรือมีการนำมาปลูกจำหน่ายนี้ นับได้ว่าเป็นการช่วยทางด้านเศรษฐกิจของประชาชน โดยที่ช่วยลดรายจ่ายด้านพืชผักที่นำมาเป็นอาหาร ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำรายได้ให้กับผู้หาพืชผักจากแหล่งธรรมชาติไปขาย ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดีหากจะช่วยอุดหนุนการบริโภคพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ นอกจากการนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคแล้วยังสามารถนำพืชผักบางชนิดมาทำประโยชน์ได้อีก เช่น ใบพลวงที่ใช้ห่อของใช้ถุงหลังคาเรือน ทางภาคเหนือมีการทำเพื่อขายด้วย ตกแผ่นหนึ่งประมาณ 4 – 5 บาท ในปีหนึ่งทำเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายได้มาสู่ครอบครัวได้ ยิ่งชนบทที่อยู่ห่างไกลกระเบื้องสังกะสีไปไม่ถึง ใบไม้เหล่านี้จึงทำประโยชน์ให้ได้อย่างเนกอนันต์ทีเดียว

นโยบายของรัฐที่พยายามปิดป่า และส่งเสริมให้มีการปลูกพืชเดี่ยว ดูเหมือนจะไปทำให้รายได้ส่วนนี้ลดน้อยลงไป อีกทั้งยังปิดหนทางให้คนยากจนได้อาศัยอาหารจากป่าด้วย หากพืชผักเหล่านี้หายกลงไปเรื่อย ๆ ตลาดสดทั้งหลายก็คงจะลดความคึกคักจากผักพื้นบ้านไปด้วย

## การบริโภคและการใช้เป็นอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา สาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2540) กล่าวไว้ว่า

### 1. ผักพื้นบ้านกับชีวิตคนไทย

ธรรมชาติเป็นวงจรและสายใยที่ซับซ้อน พืชพาอาศัยกันระหว่างสรรพชีวิต ชีวิตคนไทยสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับวงจรธรรมชาติอย่างใกล้ชิด คนไทยรุ่นเก่าได้สังเกตธรรมชาติและได้อาศัยป่าธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร ความหลากหลายของพรรณไม้ในธรรมชาติ ผ่านการลองผิดลองถูก และจำแนกได้ว่าเป็นต้นไม้ที่กินได้และต้นไม้ที่กินไม่ได้ ต้นไม้ที่กินได้หรืออาจเรียกได้ว่า “ผักพื้นบ้าน” ผักพื้นบ้านเป็นต้นไม้ที่มีในป่าธรรมชาติ และนำมาบริโภคเป็นผัก คนไทยในแต่ละภาคจะรู้จักและมีวิธีบริโภคผักพื้นบ้านที่มีแบบแผนเฉพาะ ผักพื้นบ้านชนิดใดได้รับความนิยมชาวบ้านมีเพียงเก็บจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังมีนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อการบริโภคในครอบครัว และนำไปจำหน่ายในท้องตลาดหากมีเหลือพอ

คนไทยมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้านที่สัมพันธ์กับฤดูกาลของธรรมชาติ เพราะเหตุที่ผักพื้นบ้านเป็นพืชพรรณที่เติบโตตามธรรมชาติและตามฤดูกาล ต้นไม้ที่เป็นผักพื้นบ้านบางชนิดเป็นไม้ยืนต้น บางชนิดเป็นไม้ล้มลุก หรือ ไม้เถา และส่วนของต้นไม้ที่คนไทยรับประทานเป็นผักพื้นบ้านมีหลายส่วนตั้งแต่เหง้า ลำต้น ใบ ยอดผลอ่อนและเมล็ด ส่วนของต้นไม้เหล่านี้จะออกยอด ให้ลูก ให้ดอกในช่วงฤดูกาล เช่น หน้าฝนจะมียอดตำลึง ดอกกระเจียว ผักแพรว หน้าหนาวมียอดผักปลัง ผักพาย ส้มป่อย ผักเหือด และช่วงหน้าร้อน มีข่าอ่อน ใบหูเสือ ผักหวานป่า เป็นต้น จุดที่ทำให้ผักพื้นบ้านพบมีมากและหารับประทานได้ในช่วงฤดูกาลของผักชนิดนั้น

### 2. ผักพื้นบ้านกับอาหารพื้นเมือง

ผักพื้นบ้านถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง การบริโภคอาหารพื้นเมืองจะถูกกำหนดโดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบ ฤดูกาล และปัจจัยทางสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ความเป็นเมือง เป็นต้น

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองด้วยองค์ประกอบหลายส่วน เช่น ความเชื่อและคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา และการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารในสังคม เป็นต้น ผักพื้นบ้านเป็นสัดส่วนสำคัญของอาหารพื้นเมือง การพิจารณาองค์ประกอบด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จะเป็นภาพสะท้อนว่าคนไทยมีความใกล้ชิดผักพื้นเมืองมากน้อยเพียงใด

สำหรับครอบครัวของคนในเมือง มักจะมีความเชื่อแบบตะวันตกและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสำเร็จรูป ทำให้ความซิดใกล้และการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคมีสัดส่วนลดลงหลายครั้งที่คนในเมืองปฏิเสธการรับประทานผักพื้นบ้าน เช่น สะเดา จี๋เหล็ก ผักพวย ด้วยความที่ไม่คุ้นเคย แตกต่างกับคนไทยที่พ้นจากความเป็นเมืองออกไป พวกเขาคุ้นเคยและบริโภคผักนั้นมาเป็นประจำ ภายในครอบครัวจะมีการเก็บ การเตรียมและการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม การสังเกตและการเก็บผักพื้นบ้านถือได้ว่าเป็นงานเบาและประณีต ภาระเช่นนี้มักตกอยู่กับฝ่ายหญิง และก็เป็นเช่นเดียวกันนี้ในหลายสังคมที่ผู้หญิงหาผัก ผู้ชายหาเนื้อสัตว์ หลังจากนั้นผู้หญิงก็เป็นผู้ปรุงแต่งอาหารตามแต่ละท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์แต่ละวัฒนธรรม อาหารไทยถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรตำรับกันมาแบบรุ่นต่อรุ่น สำหรับอาหารไทยตำรับชาววังจะมีความละเอียดประณีต ประดิดประคอยคล้ายกับงานหัตถกรรมชั้นเยี่ยม แต่ทว่าอาหารไทยตำรับพื้นบ้านของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งที่เรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และรสชาติที่ชวนลิ้มลอง ตำรับอาหารพื้นบ้านเป็นความผสมผสานที่ลงตัวของรสชาติของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง ถูกบอกเล่าและถ่ายทอดว่าอะไรและอะไร “ควรจะต้องไปด้วยกัน” (Go together) เทคนิคการปรุงอาหาร เช่น ขนาดของผักหรือเนื้อที่ใช้ปรุงอาหาร เวลาปรุงอาหาร อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลัง ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความอร่อย เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือเวลาแกงแค จะไม่ใช่ผักรสขม เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะทำให้แกงแคไม่อร่อยและก็ถือเป็นที่รู้กันว่า ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเถี่ยว จะต้องแกงร่วมกันจึงจะอร่อย ชาวภาคกลางเวลารับประทานผักเสี้ยนคอง ต้องรับประทานกับน้ำพริกกะปิ ยอดสะเดาลวกต้องทานกับน้ำปลาหวาน ชาวอีสานเวลาตำกล้วยดิบจะใส่ลูกมะเฟืองเข้า ไปตำรวมกัน จะทำให้ตำกล้วยรสอร่อยไม่ฝาด หรือส้มตำใส่มะละกอลูก เป็นต้น ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารหรือความอร่อยของอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นวัฒนธรรมที่คุ้นเคยแต่วัยเด็ก ผู้คนแต่ละท้องถิ่นจะได้รับทำให้เรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก ว่าอะไรควรรับประทานกับอะไร นับเป็นสิ่งสะท้อนประสบการณ์และภูมิปัญญาภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทย คือ การบริโภคผักและน้ำพริก ผักและน้ำพริกเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พลิกแพลงและยืดหยุ่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริก คือ เนื้อสัตว์จำนวนน้อย กะปิ กระเทียม พริก น้ำปลา น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว ภาคกลางมีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลา เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ป็น น้ำพริกกะปิ ภาคเหนือ มีน้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู ภาคใต้ มีน้ำพริกโจร น้ำพริกไตปลา น้ำพริกกระกำ ภาคอีสาน มีน้ำพริก เรียกว่า แจ่ว และแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ทั้งผักดิบและผักสุก (โดยการต้ม การลวก การลวกลาดกระทะ การหลาม การผัด การชุบแป้งทอด) ที่หาได้ในท้องถิ่น ผักบางชนิดถูกปรุงเป็นผักดองรับประทานกับน้ำพริกได้เช่นกัน แทบจะกล่าวได้ว่าผักพื้นบ้านทุกชนิดรับประทานกับน้ำพริกได้

อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสเผ็ด อาหารหลักที่เป็นข้าวเจ้า จะถูกบริโภคกับน้ำพริกหลายหลากรูปแบบ ผักพื้นบ้านในภาคกลางมักเป็นพืชน้ำ ทานผู้ใดเป็นนักอ่าน ลองอ่านหนังสือเรื่องเห็บเมื่อน้ำน้ำ ของคุณเอนก นาวิกมูล จะเห็นภาคอดีตของผักพื้นบ้านภาคกลางได้แจ่มชัด ผักต้นตะวา บัวสาย ต้นเต้า ผักบั้ง ผักกุ่ม แพงพวย ผักข่าเขียด ผักตบมะกอก กระถิน ผักกะโหลม ผักเบ็ญ พืชข้าว เป็นผักพื้นบ้านของภาคกลางที่ทานกับน้ำพริกได้ แกลงมีหลายชนิด เช่น แกลงส้มดอกแค แกลงส้มดอกโสน เป็นต้น แกลงเลี้ยงก็ปรุงรสจากผักนานาชนิดและยังมีแกลงเขียวหวาน และยาหลายชนิดที่ปรุงจากผักพื้นบ้าน เช่น ยาเกสรดอกชมพู ยาผักแพงพวยน้ำ ยาดอกพะยอม เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือจะมีรสอ่อน หรือรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารหลักคือข้าวเหนียว การปรุงอาหารพื้นบ้านมีหลายวิธี คือ การแกง การจ่อ การต้ การยำ การเจียว การปิ้ง การป่น การคั่วหรือผัด การหลั การตำ วิธีการปรุงอาหารเหล่านี้มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ วิธีการเจียว ตัวอย่างเช่น จอผักกูด จอผักหนาม แกลงแค ส้าผักแพะ ยาเตา ยาผักเหือด เจียวผักเชียงดา เจียวผักปลัง ตำขานุนอ่อน เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคอีสานจะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย วิธีปรุงอาหารพื้นบ้านอีสานมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย จ้า จู หมก อุ้ เอ๊ะ อ่อม แกลง ต้ม ชุบ เผา ก็ บั้ง ย่าง รม ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ตำ แจ่ว ป่น เมี่ยง การปรุงอาหารพื้นบ้านบางวิธีมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ได้แก ก้อยผักเม็ก ก้อยผักพาย ชุบ ได้แก ชุบเห็ด ชุบมะเขือ ชุบหน่อไม้ ตำ ได้แก ตำแตง ตำกล้วย ตำถั่ว เป็นต้น และการปรุงแบบอื่นก็มีผักพื้นบ้านแทรกอยู่เสมอ

อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวใต้ถือเป็นผู้โชคดีที่มีผักพื้นบ้านที่หลากหลายมากเมื่อเทียบกับภาคอื่นและคนใต้ก็นิยมรับประทานผักมาก อาหารของชาวใต้จะมีรสอ่อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศ ว่าไปแล้ววัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวใต้มีความเหมาะสมกับภาวะภูมิอากาศและภาวะสุขภาพอย่างมาก เพราะภาคใต้มีภูมิอากาศร้อนชื้น ทำให้ง่ายที่จะเป็นหวัด หรือเจ็บป่วยเนื่องจากความเย็นชื้นของอากาศ แต่อาหารพื้นบ้านที่รับประทานส่วนมากจะมีรสเผ็ดร้อน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยป้องกันความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี ช่วยได้จะรับประทานข้าวเจ้ากับแกงเหลือง แกลงส้ม ยา และที่สำคัญคือ น้ำพริก น้ำพริกจะเคียงข้างอยู่กับ “ผักเหนาะ” จานโต ผักเหนาะจะเป็นผักดิบ ผักลวกหรือผักต้มและผักดองที่ได้จากผัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นบ้านเกือบทุกอย่างในท้องถิ่น นอกจากนี้ข้าวคั่ว กะปิ ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านถูกปรุงขึ้นจากผักพื้นบ้านจากธรรมชาติ อาหารพื้นบ้านจึงมีรสชาติและความอร่อยที่มีเอกลักษณ์ อาจเรียกได้ว่า อร่อยแบบคนภาคใต้ ก็อร่อยแบบภาคอื่น ยกที่คนภาคอื่นจะเข้าใจถึงรสชาตินั้น หลายครั้งที่ชาวเหนือบอกว่า “รำแต่ ๆ” ชาวอีสานว่า “แซบอีหลี” ชาวใต้ว่า “ห่อยจังหู่” และชาวภาคกลางว่า “อร่อยมาก” เป็นที่แน่ใจว่าคนในภาคอื่นเข้าไม่ถึงความอร่อยแบบคนท้องถิ่นอย่างแน่นอน

### 3. ทักษะและแนวการบริโภคผักพื้นบ้าน

หากจะตั้งคำถามว่า เราควรเลือกบริโภคผักพื้นบ้านอย่างไร หลายท่านอาจตอบว่าชอบอย่างไรก็รับประทานอย่างนั้น หรือว่ามีอะไรก็รับประทานอย่างนั้น คำตอบดังกล่าวมีความเหมาะสมเพียงบางส่วน เนื่องจากผักพื้นบ้านมีมากมาย แต่ละชนิดมีคุณลักษณะและคุณสมบัติเฉพาะตัว การเลือกผักพื้นบ้านรับประทานอย่างเหมาะสมย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพและธรรมชาติรอบตัว การบริโภคผักพื้นบ้านควรเลือกให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เหมาะสมกับภูมิอากาศ (ฤดูกาล) ภูมิประเทศ และแน่นอนว่าควรที่จะเหมาะสมกับฐานะของครอบครัว เช่นกัน

#### 3.1 ผักพื้นบ้านในทักษะแบบตะวันออก

ทักษะแบบตะวันตก อาหารจะหมายถึงสิ่งจำเป็นของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ แข็งแรงและไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบด้วยสารอาหาร 5 กลุ่ม คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ สำหรับผักมักจะเป็นอาหารที่ให้วิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ เจริญเติบโตและควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ

สำหรับทักษะแบบตะวันออก อาหารเป็นสิ่งพื้นฐานในการกำหนดความเป็นไปของสุขภาพ จิต และวิญญาณ คนตะวันออกจะคำนึงถึงรส และคุณลักษณะของอาหารเป็นประการสำคัญ และมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับฤดูกาล ภูมิประเทศ ภาวะธาตุของร่างกาย และวัยของผู้บริโภค นอกจากนี้ยังมีวิธีการปรุง และประกอบตำรับอาหารให้กลมกลืนและสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติมากที่สุด ทฤษฎีแบบอายุรเวทจะให้ความสำคัญกับรสของอาหาร ส่วนทฤษฎีการแพทย์จีนจะให้ความสำคัญกับคุณ ลักษณะร้อน-เย็น ของอาหาร

ทฤษฎีร้อน เย็น (Hot-Cold Theory) เป็นความเชื่อที่ก่อเกิดในยุคกรีกโบราณ ถูกทำให้แพร่หลายโดยพ่อค้าชาวอาหรับ และชาวสเปน และกลั้กลายเป็นความเชื่อพื้นฐานของการแพทย์แบบดั้งเดิมในหลายสังคม ปัจจุบันนี้แนวคิดและแนวปฏิบัติของทฤษฎีร้อน เย็น ถู้อปฏิบัติกัน ในหลายชนชาติ นับตั้งแต่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ญี่ปุ่น เกาหลี อินเดีย และประเทศแถบลาตินอเมริกา การตีความและการตัดสินใจว่าอาหารใดเป็นอาหารร้อน หรืออาหารใดเป็นอาหารเย็น มิได้จำแนกตามลักษณะทางกายภาพของอาหารนั้น แต่อาหารจะถูกพิจารณาภายใต้วัฒนธรรม เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดียวกัน โดยดูจากอาหารนั้นส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร อาหารร้อน คือ อาหารที่มีฤทธิ์กระตุ้น เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกร้อน เช่น อาหารรสเผ็ด อาหารรสหวาน อาหารทอด เป็นต้น ส่วนอาหารเย็น คืออาหารที่มีฤทธิ์ยับยั้ง เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกเย็น การจำแนกอาหารร้อน และอาหารเย็นเป็นการจำแนกแบบร่วมวัฒนธรรมในชุมชนที่ต่างวัฒนธรรมกัน การจำแนกประเภทร้อน – เย็น อาจมีความแตกต่างกันไปและยังมีการพิจารณาประกอบด้วยว่าอาหารนั้นมาจากแหล่งใด หากเป็นต้นไม้หรือพืช คว้าเจริญเติบโตมาจากแหล่งใด ถูกเตรียมเป็นอาหารลักษณะใดและผสมผสานกับอาหารอื่นอย่างไร เพราะกระบวนการเหล่านี้จะทำให้คุณลักษณะอาหารเปลี่ยนแปลงไป กล่าวเฉพาะผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของอาหารก็ได้รับการจำแนกเป็นร้อน เย็น เช่นกัน ผักพื้นบ้านมีทั้งผักที่มีคุณลักษณะร้อนและผักที่มีคุณลักษณะเย็น ชื่อนี้แนะนำเบื้องต้นก็คือ ถ้าอากาศร้อน ให้รับประทานผักที่มีคุณสมบัติเย็น เช่น พริกเขียว มะระแดง ผักกะเฉด ผักบุ้ง ตำลึง เป็นต้น แต่ถ้าอากาศเย็นให้รับประทานผักที่มีคุณสมบัติร้อน เช่น พริก พริกไทย แมงลัก กะเพรา เป็นต้น อย่างไรก็ตามอาหารแต่ละชนิดมิใช่ว่าจะมีคุณสมบัติร้อนหรือเย็นแต่เพียงอย่างเดียว แต่อาหารแต่ละชนิดได้จากการปรุงแต่งและการผสมผสานของส่วนประกอบหลายชนิดเพื่อให้ได้รสชาติที่เหมาะสม เราอาจปรับสัดส่วนของส่วนประกอบหลายชนิดเพื่อให้ได้รสชาติที่เหมาะสมเราอาจปรับสัดส่วนของส่วนประกอบเพื่อให้เหมาะสมกับฤดูกาลได้ ตัวอย่างเช่น แกงเลียง หากปรุงแกงเลียงหน้าร้อน ควรปรุงค่อนข้างไปทางเย็น คือเติมขมิ้น ตำลึง น้ำเต้า หัวปลีให้มากหน่อย แต่ถ้าปรุงแกงเลียงหน้าหนาวหรือหน้าฝน ควรเติมผักที่มีคุณสมบัติร้อน เช่น แมงลัก พริกไทย หอมแดง ให้มากหน่อย ลดผักที่มีคุณสมบัติเย็นลง เช่นนี้จะเป็นการปรุงอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาล

นอกจากนี้ความเชื่อแบบร้อน – เย็นยังกลายเป็นข้อปฏิบัติ และข้อห้ามสำหรับในบางภาวะของสุขภาพอีกด้วย ตัวอย่างเช่น คนจีนเชื่อว่าการปรุงอาหารจะต้องคำนึงถึงคุณสมบัติร้อน – เย็นของอาหารให้สมดุล ผู้ชายไม่ควรรับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติร้อนมากเกินไป และผู้หญิงควรหลีกเลี่ยงอาหารเย็นมากเกินไป และในหลายสังคมเชื่อว่าผู้หญิงที่กำลังมีประจำเดือนจะอยู่ในภาวะร้อน ควรหลีกเลี่ยงอาหารเย็น และหญิงที่กำลังให้นมบุตรควรรับประทานอาหารร้อนหรือสมุนไพรร้อน เป็นต้น

จากความเข้าใจในทฤษฎีร้อน – เย็นต่ออาหาร อาจมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อพิจารณาประการแรก คือ หากขาดความเข้าใจต่อการจำแนกอาหารแบบดั้งเดิมของชาวบ้านแล้ว อาจทำให้ความพยายามอื่นใดหรือ โครงการปฏิบัติการด้านโภชนาการที่จะเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยไม่เป็นผล และข้อพิจารณาประการที่สอง คือ การพัฒนาโครงการภายใต้บริบททางสังคมวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย ควรพิจารณาบทพื้นฐานแนวคิดและวิทยาการแบบหลายสาขา อันหมายถึงสาขาโภชนาการ สาขาจิตวิทยา และสาขามานุษยวิทยาโภชนาการ เพื่อความเข้าใจปรากฏการณ์แบบองค์รวมและไม่ส่งผลเสียหรืออันตรายต่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.2 แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

คนตะวันตกเชื่อว่าการรับประทานอาหารอย่างสอดคล้องกับฤดูกาล เป็นผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับในสังคมไทยที่ตระหนักการแพทย์แผนไทยแผนดั้งเดิมเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 (มหาภูตรูป 4) ด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุแต่ละอย่างมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกันและธาตุ 4 ยังเป็นแหล่งกำเนิดของโรค โรคจะบังเกิดกับธาตุใดธาตุหนึ่งจะต้องมีธรรมชาติภายนอกมากระทบ หรือมูลเหตุอื่น ๆ (เช่น อาหาร อิริยาบถ อารมณ์ ฯลฯ) ทำให้เสียสมดุลจึงเกิดโรคธรรมชาติภายนอกที่สำคัญ คือ ธรรมชาติของความร้อน ความเย็น ความหนาว เมื่อธรรมชาติภายนอกมากระทบธาตุ 4 ภายใน หากร่างกายต้านทานไม่ไหวจะทำให้เจ็บป่วยได้ หรือธรรมชาติภายนอกเปลี่ยนแปลงรวดเร็วหรือรุนแรงมากไป จนธรรมชาติภายในเปลี่ยนแปลงไม่ทันก็จะเจ็บป่วยได้ เมื่อเราเข้าใจกฎเกณฑ์ดังนี้ เราควรปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ จะทำให้หลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย การเลือกรับประทานอาหารหรือผักพื้นบ้าน ควรคำนึงถึงกฎเกณฑ์ดังกล่าว การรับประทานผักพื้นบ้านควรพิจารณาให้สอดคล้องกับฤดูกาลใน 3 ฤดูกาล

ฤดูร้อน (เดือนกุมภาพันธ์ – เดือนพฤษภาคม) ในฤดูร้อนหรือปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน ความร้อนในธรรมชาติจะเพิ่มขึ้น ความร้อนจากธรรมชาติภายนอกจึงมากระทบร่างกาย และมักเป็นมูลเหตุที่ทำให้ธาตุไฟภายในร่างกายกำเริบขึ้น และหากกำเริบมาก อาจส่งผลต่อธาตุน้ำและธาตุดินตามลำดับ ความร้อนส่งผลให้ร่างกายมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย คอแห้ง ปากแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก บัสดาวะน้อยและสีเหลืองจัด หรืออาจเกิดเป็นเม็ดผดขึ้นตามร่างกาย อาการดังกล่าวสามารถป้องกันและบรรเทาได้ด้วยอาหารรสขมเย็น รสเปรี้ยว รสจืด อาหารเหล่านี้จะทำความร้อนผ่อนคลายลงหรือช่วยลดความร้อน ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูร้อน เช่น มะระขี้นก ฮั้วหนุม ผักเหือด ส้มป่อย ผักกูด ผักปลัง ตำลึง ชะอม มะขาม ผักหวาน ไม่ควรรับประทานอาหารรสร้อน รสเผ็ดจัด รสมัน เพราะจะเป็นธาตุไฟในร่างกาย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ลำไย ทูเรียน เป็นต้น สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับฤดูร้อน คือ ผลไม้รสเปรี้ยวเย็น คั้นและเหยาะเกลือเล็กน้อยจะช่วยคลายร้อนได้ ตัวอย่างเช่น แดงโม ส้ม สับปะรด เป็นต้น

ฤดูฝน (เดือนมิถุนายน – เดือนกันยายน) เมื่อฤดูฝนย่างกรายเข้ามาความเย็นอันเป็นธรรมชาติของฤดูฝนเพิ่มมากขึ้นสำหรับภายในร่างกาย ธาตุลมอันเป็นธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหวและมีธรรมชาติเย็นจะถูกกระทำโทษได้ง่าย ร่างกายจึงมักจะมีการเจ็บป่วยโดยมีมูลเหตุจากธาตุลมเป็นสำคัญ ความเย็นที่มีมากเกินไปจะกระทำธาตุลมให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นไข้หวัดน้อยได้ อาการดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยอาหารรสขม รสเผ็ดร้อน ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน คือ ยอดพริก โหระพา ยี่ห่วย เมงลัก กะเพรา หูเสือ ผักไผ่ พลุควา ชิง ข่า ผักคาด กระเทียม กระเจียว ผักแพว เอื้อง เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฤดูหนาว (เดือนตุลาคม – เดือนมกราคม) ความหนาวอันเป็นธรรมชาติของฤดูหนาวจะกระทบต่อร่างกาย หากร่างกายไม่อาจต้านทานได้ จะเกิดความเจ็บป่วย ความหนาวจะส่งอิทธิพลต่อธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยได้มากกว่าธาตุอื่น และจะทำให้มีอาการผิวแห้ง มีน้ิธีระะ น้ำมูกไหล ขัดยอก ขยับเขยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่เหมาะสมกับอากาศในฤดูหนาว คือ อาหารรสขมร้อน รสร้อนและรสเปรี้ยว ผักพื้นบ้านที่เหมาะสมในการรับประทานหน้าหนาวคล้ายกับผักพื้นบ้านที่รับประทานหน้าฝน ตัวอย่างเช่น ข่าอ่อน กระชาย พริกไทย ยอดพริก ขมิ้น ผักไผ่ ผักแพว และผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด

ผักพื้นบ้านที่แนะนำให้รับประทานตามฤดูกาลเหล่านี้มักจะออกยอดออกส่วนของพืชที่รับประทานได้ในฤดูกาลนั้นเช่นกัน เช่น ผักเห็ด ผักถั่ว มะระจั้นก บวบ มีในหน้าร้อน กระเจียว ผักไผ่ หูเสือ มีในหน้าฝน เป็นต้น จึงนับเป็นความสะดวกของผู้บริโภคที่สามารถเลือกผักบริโภคได้ตามฤดูกาลและยังเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย

### 3.3 แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามธาตุเจ้าเรือน

การที่ชาวตะวันตกออกอยู่ใกล้ชิดและพึ่งพาธรรมชาติรอบตัว ทำให้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ประสบการณ์ที่ยาวนานสะท้อนออกชัดเจนเกี่ยวกับอาหาร กลายเป็นข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการเลือกรับประทานที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล คำกล่าวที่ว่า “ฉันชอบแตงโม กินแล้วรู้สึกสบาย แต่ไม่ชอบขนุน” หรือว่าข้อห้ามเวลามีการเจ็บคอ คือ ห้ามรับประทานของที่มีน้ำมัน ของทอด เพราะเป็นของแสลง และเป็นฝั้ห้ามรับประทานข้าวเหนียว ลักษณะเช่นนี้มักพบอยู่ทั่วไป คนไทยสมัยก่อนมักสังเกตอาหารที่รับประทานให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองหรือความชอบของตนเอง แม้ยามที่สุขภาพปกติก็เชื่อว่าทุกคนจะมีภาวะธาตุที่เหมือนกัน หรือมีสัดส่วนของธาตุแต่ละธาตุที่เท่ากับเสมอไป แต่ละบุคคลจะแสดงลักษณะเด่นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรืออาจเรียกได้ว่า “ธาตุเจ้าเรือน” การตัดสินใจว่าบุคคลใดมีธาตุใดเป็นธาตุเจ้าเรือนและควรบริโภคอาหาร (หรือผักพื้นบ้าน) ในลักษณะใด เราสามารถพิจารณาได้ใน 2 แบบ คือ

#### (ก) พิจารณาแบบทฤษฎีธาตุ

ทัศนะการแพทย์แผนไทยอันมีรากฐานในสายวัฒนธรรมการแพทย์แบบอายุรเวท (Ayurvedic Medicine) มีหลักการว่า ธาตุ 4 (หรือธาตุ 5) เป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ภายในองค์ประกอบดังกล่าว ธาตุที่มักเป็นต้นเหตุแห่งการแปรปรวนของร่างกาย คือ ตรีธาตุ ตรีธาตุ หมายถึง ปิตตะ วาตะ เสมหะ (ท่านที่สนใจรายละเอียดเรื่องนี้ ศึกษาได้จากทฤษฎีการแพทย์แผนไทย) บุคคลแต่ละคนจะมีธาตุหนึ่งธาตุใดในตรีธาตุเด่นออกมาและจะแสดงออกเป็นบุคลิกนิสัยใจคอ อารมณ์ท่วงที ลีลาและพฤติกรรม รวมทั้งโรคและแนวโน้มการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น การแพทย์แบบอายุรเวทจำแนกลักษณะปกติของบุคคลเป็น 5 ลักษณะ คือ บุคคลที่มีปิตตะเด่น บุคคลที่มีวาตะเด่น บุคคลที่มีเสมหะเด่น บุคคลที่มีลักษณะ 2 ธาตุเด่น เช่น แบบวาตะ – ปิตตะ หรือ เสมหะ – วาตะ เป็นต้น การตัดสินใจว่าบุคคลใดมีธาตุใดเด่นสังเกตได้จากบุคลิกภาพและพฤติกรรม เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของบุคคล (ดูรายละเอียดจากตารางแสดงลักษณะปกติของบุคคลโดยพิจารณาตามธาตุ) หรืออาจพิจารณาได้จากวิธีคูณธาตุซึ่งจะไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้

เมื่อพิจารณาว่า บุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคลว่าเป็นธาตุใดแล้วจึงเลือกรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับธาตุในร่างกาย ดังนี้ คือ บุคคลที่มีปิตตะเด่น (ธาตุไฟ) ควรรับประทานอาหารรสขม รสฝาด รสหวาน บุคคลที่มีวาตะเด่น (ธาตุลม) ควรรับประทานอาหารรสหวาน รสเปรี้ยว รสเค็ม บุคคลที่มีเสมหะเด่น (ธาตุน้ำ) ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน รสขม รสฝาด หลักการนี้ให้นำมาเลือกรับประทานผักพื้นบ้านตามรสของผักพื้นบ้าน ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกได้จาก “รายการผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส”



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงลักษณะปกติของบุคคลโดยพิจารณาตามธาตุ

บุคลิกภาพ/พฤติกรรม	วาตะ (ธาตุลม)	ปีตตะ (ธาตุไฟ)	เสสมหะ (ธาตุน้ำ)
1. การทำงาน	เร็ว ริเริ่ม กระตือรือร้น มีจินตนาการ	ปานกลาง	ช้า
2. การเรียนรู้สิ่งใหม่	เร็วมาก	เร็ว	ช้า
3. ความจำ	จำได้ แต่ระยะสั้น	ปานกลาง	นาน
4. การย่อยอาหาร	ไม่แน่นอน	ย่อยได้เร็ว	ช้า
5. ปริมาณอาหาร	ไม่แน่นอน	กินจุ	กินได้น้อย
6. รสอาหารที่ชอบ	หวานเปรี้ยว เค็ม	หวาน ขม ฝาดมัน	เผ็ด ขม ฝาด มัน
7. อากาศที่ทนไม่ได้	ความหนาว	ความร้อน	เย็นและชื้น
8. การนอนหลับ	ไม่ดี กินบ่อย	หลับได้สนิท	หลับได้สนิทมาก
9. การถ่ายอุจจาระ	ไม่สม่ำเสมอ	มากกว่า 1-2 ครั้ง/วัน	สม่ำเสมอ
10. ลักษณะอุจจาระ	แห้งแข็ง ทิ้งผูก	อ่อนเหลว เป็นมัน	เป็นก้อนดี
11. เหงื่อ	น้อย	ง่ายมาก มีกลิ่น	ปานกลาง
12. ความต้องการทางเพศ	น้อย	ปานกลาง	มาก
13. ภาวะอารมณ์	จุกจิก ไม่มั่นใจ	จริงจัง อ่อนไหว อัจฉา	สงบ ตระหนี่ ยึดมั่น
14. การเผชิญปัญหา	วิตกกังวล จิตไม่มั่นคง เสียการควบคุมอารมณ์ ง่าย	เอาชนะอารมณ์ได้ โกรธหรือหงุดหงิดง่าย	จิตมั่นคงและกระง่าย แก้ปัญหาช้า แต่แน่นอน
15. การเคลื่อนไหว	เร็ว	แม่นยำ ตรงเป้า	ช้า
16. การพูด	เร็ว พูดมาก ไม่ติดต่อกัน	พูดได้เก่ง ใช้คำคม	พูดอ่อนหวาน ชัด ช้า เสียงกังวาน
17. ฐานะเศรษฐกิจ	จนแต่ฟุ่มเฟือย	ปานกลาง ฟุ่มเฟือยบ้าง	เก็บเงิน
18. รูปร่าง	บาง สูงมากหรือน้อย	ปานกลาง	ท้วมใหญ่
19. น้ำหนัก	น้อย	ปานกลาง	น้ำหนักมาก
20. ลักษณะผิวหนัง	แห้ง หยาบ ไม่เรียบ	นุ่ม มันเล็กน้อย	มัน นุ่ม เรียบ
21. สีผิว	คล้ำ	ปานกลาง	ขาวใส
22. ดวงตา	พองและลึก ตาเล็ก	แหลม	ใหญ่ มีแววความสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## (ข) พิจารณาแบบโหราศาสตร์

ในทางโหราศาสตร์ จัดแบ่งจักรราศีตามวิถีวงโคจรของดวงอาทิตย์ไว้ 12 ราศี แต่ละราศีจะเป็นเครื่องชี้แสดงตำแหน่งของดวงดาวที่จะโคจรเคลื่อนไหวไปตามกาลเวลา และจะเป็นตัวกำหนดการคลี่คลายของชะตาชีวิต ราศีแต่ละราศีมีธาตุเจ้าเรือนประจำราศี เราสามารถพิจารณาธาตุเจ้าเรือนได้จากราศีที่บุคคลนั้นกำเนิดมา ราศีของบุคคลพิจารณาจากวันและเดือนเกิดของบุคคลนั้น แต่ถ้าจะให้มีความแม่นยำมากขึ้น ควรพิจารณาช่วงเวลาที่เกิดของบุคคลนั้นเกิดออกมาด้วย เพื่อให้ทราบว่าคุณคนนั้นมีลักษณะอยู่ในราศีใด จากนั้นจึงนำมาเปรียบเทียบกับว่าคุณคนนั้นมีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุใด โดยมีรายละเอียดดังนี้

ราศีเมษ	(13 เมษายน – 13 พฤษภาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีเมษ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ
ราศีพฤษภ	(14 พฤษภาคม – 14 มิถุนายน) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีพฤษภ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน
ราศีมิถุน	(15 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีมิถุน มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม
ราศีกรกฎ	(16 กรกฎาคม – 16 สิงหาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีกรกฎ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ
ราศีสิงห์	(17 สิงหาคม – 16 กันยายน) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีสิงห์ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ
ราศีกันย์	(17 กันยายน – 16 ตุลาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีกันย์ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน
ราศีตุลย์	(17 ตุลาคม – 15 พฤศจิกายน) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีตุลย์ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม
ราศีพิจิก	(16 พฤศจิกายน – 15 ธันวาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีพิจิก มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ
ราศีธนู	(16 ธันวาคม – 13 มกราคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีธนู มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ
ราศีมังกร	(14 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีมังกร มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน
ราศีกุมภ์	(13 กุมภาพันธ์ – 13 มีนาคม) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีกุมภ์ มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม
ราศีมีน	(14 มีนาคม – 12 เมษายน) หรือผู้มีลักษณะอยู่ราศีมีน มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชาตเจ้าเรือนสามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นควรรับประทานอาหารรสชาติอย่างไร นอกจากนี้ชาตเจ้าเรือนของแต่ละบุคคลนับเป็นแหล่งกำเนิดของโรคในบุคคลนั้น เช่น ราสีฟฤษภ มีชาตุดินเป็นชาตเจ้าเรือน ทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสเจ็บป่วยจากชาตุดินและมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยที่ชาตุดินกำเริบ (หทัยวัตถุ) เป็นต้น

เมื่อทราบชาตเจ้าเรือนแล้ว การรับประทานอาหาร (รวมถึงผักด้วย) ควรคำนึงถึงรสของอาหารเพื่อช่วยป้องกันความเจ็บป่วย หลักการนี้สามารถใช้เลือกสรรของผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับตัวท่านได้ โดยพิจารณาจากชาตเจ้าเรือนและเลือกรสอาหาร (รสของผักพื้นบ้าน) ที่เหมาะสมดังนี้

ชาตุดินเป็นชาตเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสฝาด รสเค็ม รสหวาน รสมัน  
 ชาตุน้ำเป็นชาตเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสขม รสเปรี้ยว รสเมาเบื่อ  
 ชาตุดลมเป็นชาตเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสสุขุม รสเผ็ดร้อน  
 ชาตไฟเป็นชาตเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสจืด รสเย็น

#### 4. รสของผักพื้นบ้าน

##### 6.1 การจำแนกรสของผักพื้นบ้าน

ชาวตะวันออกให้ความสำคัญกับรสของอาหารเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะรสของอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่มีต่อร่างกาย ดังนั้นอาหาร (รวมทั้งผักพื้นบ้าน) สามารถจำแนกเป็น 9 รส ตามตารางดังนี้ :

ตารางที่ 2 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างรสของอาหารและสรรพคุณของอาหาร

รส	สรรพคุณของอาหาร
รสฝาด	ฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากไปทำให้มีอาหารฝืดคอก ท้องอืด ท้องผูก
รสหวาน	ซึมซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากไปทำให้ลมกำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน
รสขม	แก้โลหิตเป็นพิษ ตีพิษาร เพื่อคลั่ง หากรับประทานมากไปทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย
รสเมาเบื่อ	แก้พิษ ข่าพยาธิผิวหนัง
รสเผ็ดร้อน	แก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น ลมป่อง หากรับประทานมากไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน
รสมัน	แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดขอก กระตุก
รสหอมเย็น	แก้ลมมือหน้าตาตาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ
รสเค็ม	สรรพคุณซึมซาบไปตามผิวหนัง ประดง ซา คัน หากรับประทานมากไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน
รสเปรี้ยว	แก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากไปทำให้ท้องอืด แผลงแผล ร้อนใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2 รายการผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

ผักพื้นบ้านจะมีลักษณะ รสชาติ กลิ่นที่มีความเฉพาะเจาะจง ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมักมีรสชาติโดดเด่นรสชาติหนึ่ง และมีรสอื่นแทรกขึ้นมา มักจะไม่มีรสเดียว ดังนั้นการจำแนกจึงสามารถบอกได้ในแง่รสชาติหลักของผักพื้นบ้าน

รสฝาด เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง ผลมะตูมอ่อน มะเดื่อ อุทุมพร

รสหวาน ยอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกสูล มะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แดง แคน เห็ด ย่านาง จิง

รสขม ผักเพกา กุ่ม สะเดา มะระขี้นก ยอดหวาย (อมหวาน) ยอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักพลีชีพาน ยอดมะเฟือง ผักแปม ยอดทับทิม ยอดผักข้าว มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือจีน ใบยอ ผักโคม ผักคะนองม้า ใบยอ/ลูก

รสเผ็ดร้อน พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่หระ กระทือยม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หูเสือ ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง พริกาว ใบจันทน์ จิง ข่า ใพล กระจाय ขมิ้น กระจायโหม ผักคราดหัวแหวน กระจाय กระจाय ชะพลู ผักแพว ผักแขยง เอื้อง

รสมัน สะตอ เนียง หมุย ทิมมั่ง กระจायโหม ผักกาด นกเขา บัวบก อมร เทรียง ยอดกุหลาบ ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง ผักกระเฉด หัวปลี ผักตั่ว ใบคำ มัน กระจाय กลอย ผักลุ่มขี้ จิก (อมฝาด) มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง ชะอม

รสหอมเย็น (สุก) เตยหอม บัว โกงสุ เทียน

รสเปรี้ยว ส้มกบ ยอดแต้ว ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ (อมฝาด) ส้มเสี้ยว ยอดมะกอก (อมฝาด) ผักเสี้ยนดอง ผักหนามดอง ยอดส้มป่อย มะเขือส้ม ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง ยอดกระเจี๊ยบแดง ผักเฮือด ลูกมะยม ยอดชะมวง มะดัน มะอึก

รสจืด เล็บครุฑหลวง เกียงพายไย แดง แดงโมอ่อน น้ำเต้า ฟัก ผักกูด (อมฝาด) ผักหนาม ผักบั้ง ตำลึง มะละกอ ผักแว่น ผักอีฮิน แพงพวยน้ำ แหนเทา ผักตบ ผักโสมแฮบ ผักปลั่ง

ผักพื้นบ้านไทยนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของชาวไทย เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมือง และเป็นสายพันธุ์ทางพันธุกรรมพืชที่มีความแข็งแรงเหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศของเมืองไทย คนไทยผูกพันกับวงจรอาหารธรรมชาติ และสะสมบทเรียนการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุลให้กับองค์ประกอบธาตุ 4 ของร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาไทยของบรรพชนที่สืบเนื่องถึงปัจจุบันสมัย คนไทยรุ่นใหม่สมควรจะเรียนรู้และเก็บรักษาประสพการณ์จากคนรุ่นเก่า ตลอดจนส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรผักพื้นบ้านไทยอย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อวัฒนธรรม นิเวศวิทยาและสุขภาพของชาวไทย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กำเนิดของผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สุนัขฝักอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2540) กล่าวว่า สำหรับประเทศไทย การให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยาและในสายตาของประชาชน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือมีความเคารพต่อป่าขุนน้ำหรือป่าต้นน้ำ ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่ตา จึงช่วยกันดูแลคุ้มครองป่า ทำให้แหล่งอาหารธรรมชาติดำรงอยู่ ชาวบ้านได้พึ่งพาอาศัย และการตั้งหมู่บ้านในภาคอีสานมีจุดเด่นอย่างหนึ่ง คือ มักจะตั้งอยู่ใกล้โคก (เนินดิน) ที่อุดมด้วยป่าไม้ที่จะเป็นทั้งแหล่งยาและแหล่งอาหาร กล่าวได้ว่า พืชผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองมีคุณค่า ในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้มีใช้เกิดขึ้นอย่างอิสระ หรือโดยบังเอิญ หากเป็นผลึกของการถ่วงรอนจันจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและตัดสินใจที่เกิดโทษออกไป อาหารที่เกี่ยวคู่สุขภาพเหล่านี้้อาหารเรียกได้ว่า เป็นอาหารสมุนไพรได้

ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทยนั้น พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม และพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ สายยาวภาคอาราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี เขียนโดย มล. ติ้ว ชลมารคพิจารย์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด

- (1) หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแต้ว ใบเปราะ ใบชะคราม
- (2) หมวดหัวและราก เช่น เผือก กลอย หัวบัวเพื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ
- (3) หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุ้ม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น
- (4) หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุ้ม
- (5) หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แดงร้าน พริกขี้หนู มะอึก

พืชผักเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างที่ยกมาให้ดู ซึ่งบางชนิดอาจไม่คุ้นหูคุ้นตาเท่าไรนัก แต่บางชนิดอาจยังพบในท้องถิ่นชนบท สำหรับผักจีนในยุคนี้มีเพียง 16 ชนิดเท่านั้น คือ ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี ใบคะน้า ใบกุยช่าย ผักกาดหอมจีน ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง ต้นกระเทียม ต้นคีนฉ่าย ต้นเก๋ฮะ ผักโหมจีน ผักกวยช่าย ผักกาดเขียว เมื่อมาพิจารณาในยุคนี้จะเห็นว่า พืชผักพื้นบ้านได้รับความนิยมน้อยลง แต่ผักจีนดังกล่าวกลับได้รับความนิยมมากขึ้น และดูเหมือนว่าจะมีการนำเข้ามาเมล็ดพันธุ์พืชผักจากต่างประเทศมาให้คนในชนบทปลูก และส่งไปให้คนในเมืองรับประทานกันมากขึ้นไปด้วย โดยจะเห็นจาก โครงการส่งเสริมปลูกพืชเมืองหนาวที่ต้องคอยทะนุถนอมแก่ก่อนจะนำมาบริโภคก็ต้องแช่อยู่ในอุณหภูมิที่เย็นต่ำตามห้างสรรพสินค้า ทั้งยังเป็นสินค้าที่ราคาสูงด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย กองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษา และรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช และผลการสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้น พบว่าประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุกโดยการต้ม นึ่ง หรือเผา และกลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด และการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานีโดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหาร พบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิด สามารถนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิด ในน้ำ 13 ชนิด และพืชเหล่านี้สามารถนำมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี 45 ชนิด นอกจากนั้นจะมีตามฤดูกาลพืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือจากนั้นจะได้บริโภคก็ต่อเมื่อเข้าไปในป่า การจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สุกโดยการลวก นึ่ง ต้ม 42 ชนิด ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสด เพราะบริโภคนิสัยเป็นแบบนี้และถือว่าเป็นการประหยัดรายจ่ายไม่เสียเวลาปรุงแต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ มีพืชผักจำนวน 24 ชนิด ที่พบว่ามีสารออกซาเลตสูง ซึ่งหากรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ตัวอย่างพืชผักเหล่านี้ ได้แก่ หมากดำ ผักหอม ผักกระโดนน้ำ กระโดนบก ผักเลนเคด ผักด้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด ผักคาด

การสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย Christiane Jacquat และ Gianni Bertossa นักพฤกษศาสตร์โบราณคดี (Archaeobotany) จากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ทำการศึกษาด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน (Ethnobotanical) พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ ถึง 240 ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้จำแนกออกเป็นประเภทต่าง ๆ คือ พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร และประโยชน์ทางยา (Edible and Medicinal Plants) มีจำนวน 200 ชนิด เช่น พวักพืชที่กินเมล็ด พวักเห็ด เห็ร่น และพืชผักประเภทมีดอกต่าง ๆ พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ (ornamental plants) จำนวน 24 ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ พืชที่ใช้สำหรับห่อ รััด มัด ร้อย (packaging) จำนวน 14 ชนิด เช่น ใบบัว ใบพลวง ใผ่ กาบกล้วย พืชที่ใช้ประโยชน์อื่น ๆ (Miscellaneous) จำนวน 2 ชนิด คือ สน ปอกระสา การศึกษารุ่นนี้ได้บรรยายลักษณะพืชผัก แหล่งการนำมาใช้ประโยชน์ ผักบางชนิดที่นำมาทำอาหารหรือยาจะบอกวิธีการปรุงหรือการใช้มาด้วย รวมทั้งได้มีการบันทึกภาพไว้อย่างชัดเจน กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย พบว่าพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และหากจะนำมาเปรียบเทียบกับพืชผักทางเศรษฐกิจที่ภาครัฐส่งเสริมให้ปลูกแล้ว คุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน และพืชผักพื้นบ้านบางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งพืชผักเหล่านี้หากจะนำไปส่งเสริมให้มีการบริโภคเพื่อทดแทนการขาดสารโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ของประชาชนในชนบทก็น่าจะเป็นแนวทางที่จะกระทำได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1. แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ แพะ ป่าเหล่าเป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหมียง พักแพง ถั่วต่าง ๆ
3. ทุ่งนา หนอง คลองบึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน ต้นตะวา อีฮิน
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

## 2. การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้ คือ

การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว หน่อ (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักปุ่มปลา ต้นตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardening Plant)

การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากท่านจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้นจะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น *รสชาติ* : ผักหวานป่า เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟานหมายถึงน้ำคั้นขมแก่ ภาคน้ำ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หน่อตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้นหรือทามัง (ใต้) ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไต้หมู ฮ้วน = ลำไต้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาว ๆ บะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้น ๆ (เหนือ) เห็ดหูหนู ตามสีต้น : เห็ดแดง ผักทอง ผักเขียว กระเจียบแดง แสดแดงแหล่งที่มา ผักหนอง (กระเฉด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดคอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### บทที่ 3 วิธีการศึกษา

#### ประชากรที่ทำการศึกษา

ประชากรในการศึกษารุ่นนี้ คือ พื้นที่สวนเกษตร โครงการอุทยานผักพื้นบ้าน และผักพื้นบ้านในสวนเกษตร ภาควิชาเทคนิคเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

#### สถานที่และระยะเวลาที่ทำการศึกษา

สถานที่ในการศึกษา คือ สวนโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน อยู่หลังศูนย์ดาวเทียม ภาคพื้นดิน เขตลาดกระบัง แขวงลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร การดำเนินงานเริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน 2551 ถึง เดือนตุลาคม 2552 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 เดือน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษารุ่นนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การ  
แบบเจาะลึก สืบเนื่องจากแปลงสาธิตโครงการในสถานที่

#### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีวิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมเพาะปลูกขยายผักพื้นบ้านที่ปลูกในที่นำท่วมขัง และเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้น
3. ศึกษาและเก็บข้อมูลการนำไปใช้ด้านการบริโภค ด้านสมุนไพร
4. เก็บตัวอย่างผักพื้นบ้าน โดยพรรณนา บรรยายลักษณะผักพื้นบ้าน และจำแนกชนิด

เพื่อวิเคราะห์ชื่อวิทยาศาสตร์เบื้องต้น

#### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์คนสวน จากประสบการณ์การปฏิบัติงาน และตัวผู้ทำการศึกษา มาเปรียบเทียบกับหลักและแนวคิดผักพื้นบ้านที่มีอยู่ พร้อมทั้งแสดงลักษณะคุณประโยชน์ นำมาตรวจสอบสรุปเรียบเรียงตามลำดับ

#### การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลในการศึกษารุ่นนี้ โดยใช้ภาพประกอบการบรรยาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### วิธีการดำเนินการศึกษาและผลการศึกษา

ผลจากการศึกษาผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ในที่ราบลุ่มน้ำท่วมขังในพื้นที่เขต  
ลาดกระบัง โดยการรวบรวมชนิดพืชพรรณ การจัดเก็บในรูปพรรณไม้แห้งและกิ่งพันธุ์นำมา  
ขยายพันธุ์เพาะปลูก ในพื้นที่แปลงปฏิบัติงานภาคเทคนิคเกษตรสาขาบริหารธุรกิจเกษตรและ  
พัฒนาการเกษตร คณะเทคโนโลยีเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นฟาร์มของภาคชื่อว่า ฟาร์มกสิกรรมยั่งยืน

#### 1. ประวัติความเป็นมาของฟาร์มกสิกรรมยั่งยืน

ฟาร์มกสิกรรมยั่งยืนก่อตั้งขึ้นโดยภาคเทคนิคเกษตร ในปี พ.ศ.2543 โดยที่จะส่งเสริม  
การเกษตรและเป็นสถานที่ศึกษาวิจัยเกษตรธรรมชาติ เกษตรอินทรีย์ ในปีต่อมาได้ปรับพื้นที่  
เนื่องจากเป็นลุ่มน้ำท่วมตลอดเวลาโดยเฉพาะฤดูฝน โดยขุดคันล้อมรอบและแบ่งพื้นที่ปลูกพืช  
มีนาข้าว ไม้ผล บ่อปลา โรงปฏิบัติงานโรงทำน้ำส้มควันไม้ และนาบัว

ในปีพ.ศ.2544 ได้พัฒนาดำเนินการในพื้นที่ทั้งหมด 16 – 19 ไร่ จากพื้นที่น้ำท่วมที่มีแต่  
หญ้าขน มีการเตรียมดิน บุกเบิกพัฒนา และในปีนี้ได้เปิดป้ายขึ้นป้ายไว้ว่า ฟาร์มกสิกรรม  
ยั่งยืน โดยอธิการบดีของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้มาเป็นผู้  
เปิดป้าย พร้อมให้การสนับสนุนในขณะนั้นต่อมาในปี2552 ได้มีการปรับปรุงเส้นทางเข้าสู่  
ฟาร์มมีการทำถนนลาดหินคลุกให้พ้นจากน้ำท่วม จนสามารถที่รถวิ่งเข้าไปในฟาร์มได้

#### 2. แนวคิดหลักการวนอุทยานผักพื้นบ้าน

แนวคิดการทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน เริ่มต้นจากความต้องการสร้างป่าไม้ที่เป็นผักยืน  
ต้น และมีทิวทัศน์สวยงาม ตลอดจนต้องการจะผลิตอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ ไม่ใช่  
สารเคมี ช่วยลดต้นทุนการผลิตทางด้านการซื้อเคมีเกษตรโดยหลักของป่าธรรมชาติดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. การหมุนเวียนกลับมาใช้ประโยชน์ ซึ่งในทุกสิ่งพึ่งพาและเกื้อกูลกัน การทำเกษตรธรรมชาติจึงเป็นการนำสิ่งที่มีอยู่มาหมุนเวียนใช้ประโยชน์

2. ความหลากหลาย คือความหลากหลายของพืช สัตว์ จุลินทรีย์ แมลง และสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายก่อให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศเกษตร

3. ดินมีชีวิต คือดินมีจุลินทรีย์อาศัยอยู่เป็นจำนวนมากศาล

จากข้อมูลข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าอุทยานผักพื้นบ้านต้องอาศัยธรรมชาติโดยหลีกเลี่ยงการลดการใช้สารเคมี ด้วยการสร้างป่าให้เป็นธรรมชาติทำให้เกิดธาตุอาหารในดินเป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

3. วิธีการทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน

พืชผักที่ปลูก

1. ผักหวานบ้าน

2. มะกรูด

3. มะขาม

4. มะม่วง

5. มันปู

6. ทองหลาง

7. กระโดน

8. มะดัน

9. ยอ

ได้รวบรวมขยายพันธุ์ยังแปลงฟาร์มภาคเทคนิคเกษตร รวบรวมวัฒนธรรมการใช้ประโยชน์ ดังแสดงต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผักหวานบ้าน

ชื่อภาษาอังกฤษ Star gooseberry

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sauropus androgynus*(Line) Merr.

### ชื่อพื้นเมือง ในท้องถิ่น

ผักหวานบ้าน (กลาง อีสาน) ผักหวาน ก้านตง (เหนือ) ผักหวานใต้ใบ (สตูล-ใต้) มะยมป่า (ประจวบคีรีขันธ์-ใต้)

วงศ์ Euphorbiaceae

### การใช้ประโยชน์ บริโภค

ส่วนที่เป็นผัก ยอดอ่อน ใบอ่อน ลูกอ่อนของผักพื้นบ้าน รับประทานเป็นผักได้นำมาต้ม ลวก นึ่ง ผัดน้ำมันให้สุก และรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก, นำผักหวานบ้านปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงกับหมู แกงกับปลา แกงเผ็ด แกงอ่อม ต้มบะช่อ แกงส้ม ต้มกะทิ แกงจืดหมูสับ ผัดน้ำมันหอย

### การประโยชน์ คุณค่า สมุนไพร

ประโยชน์ทางยา ระบายความร้อน ถอนพิษไข้ หมอพื้นบ้านภาคกลางใช้รากฝนทาแก้โรคคางทูม และหมอพื้นบ้านภาคเหนือใช้รากผักหวานบ้านผสมแก่นข้าวโพด รากมะแว้ง และรากผักตบ ผสมกับน้ำ คือ รับประทาน แก้ไข้ แก้หัด แก้ไข้หวัดอีสุกอีใส เป็นยาถอนพิษร้อน แก้ไอ และใบปรุงเป็นยาเขียวกระทุ้ง

## การใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผักหวานบ้าน รสหวานเย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มะกรูด

ชื่อไทย

มะกรูด

ชื่อภาษาอังกฤษ

Leech Lime , Kaffir Lime , Porcupine Orange

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Citrus hystrix DC.*

ชื่อในท้องถิ่น-พื้นเมือง

- ภาคเหนือ คือ มะขุน มะขูด

- ภาคใต้ คือ ส้มกรูด ส้มมั่วผี

- หนองคาย คือ มะหูด

- เขมร คือ โกรัยเซียต

วงศ์

Rutaceab

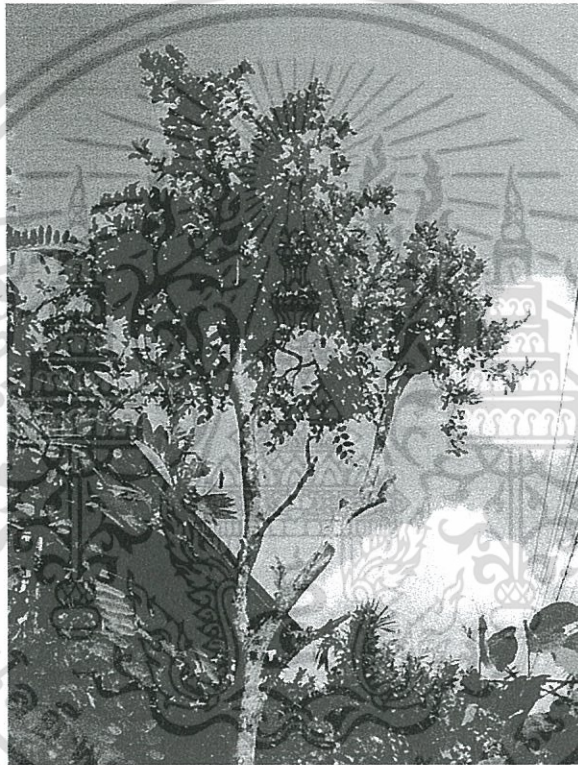
การใช้บริโภค

ส่วนที่ใช้เป็นผักและประกอบอาหารได้แก่ ใบ ผล โดยเฉพาะใบสดนำมาปรุงอาหารดับกลิ่นคาว ใช้ใบทำต้มยำ ใส่ประกอบปรุงอาหาร หั่นฝอยแล้วโขลก โดยใช้ผลสดนำมาประกอบอาหารประเภทแกง

ประโยชน์ คุณค่า สมุนไพร

ผิวมะกรูดผสมกับการบูรหรือพิมเสน ชงด้วยน้ำเดือด ดื่มใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ผลสดนำมาดองใช้เป็นยาฟอกเลือดของสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดูแก้ลมจุกเสียด แก้โรค ลักปิดลักเปิด ผลสดมะกรูดผ่าเป็น 2 ซีก ใช้สระผมทำให้ผมชุ่มชื้น เป็นเงางาม ดอกดำและลิ้น อีกร ทั้งสามารถใช้กำจัดเหาและไข่เหา ผลสดผ่าแบ่งเป็น 2 ซีก ใช้วางในห้องสุขา ช่วยดับกลิ่นได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปมะกรูด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มะขาม

ชื่อไทย

มะขาม

ชื่อพื้นเมือง

มะขาม มืองโคฉ้าง ลำเป็ยล ตะลูป บักขาม

ชื่อภาษาอังกฤษ

-

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Tamarindus indica* Linn.

วงศ์

LEGUMINOSAE

การใช้ประโยชน์ บริโภค

ส่วนที่เป็นผัก ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน และผักแก่ ผักมะขามอ่อนและแก่เป็นเครื่องปรุง เนื้อในของผักมะขามแก่ให้รสเปรี้ยว มะขามจึงมักเป็นเครื่องปรุงรส น้ำพริกส้ม มะขามผักแก่แกะเมล็ดดอกและคลุกเกลือ เก็บไว้ใช้เมื่อจะปรุงอาหารจะนำมาคั้นเป็นน้ำปรุงอาหารได้ ใบมะขามอ่อนนำมาปรุงเป็นแกงจืดกับหมูต้มโคล้งกับปลาสด ต้มกะทิกับหมูและผัก

ประโยชน์ คุณค่า สมุนไพร

แก่นสรรพคุณ ถล่อมเสมหะและโลหิต ใบมะขามแก่รสเปรี้ยวฝาด สรรพคุณขับล้างเสมหะในลำไส้ แก้บิด แก้ไอ ใบมะขามต้มน้ำร่วมกับหัวหอมหัวแดง 2-3 หัว โกรกตีระชะเด็กในเวลาเข้ามืด แก่หวัดคัดจมูก เนื้อในของมะขามแก่ รสเปรี้ยว แก้ท้องผูก แก้ไอ ขับเสมหะ ลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ เนื้อมะขามรวมกับเกลือและข่าเป็นยาขับเลือด ขับลม เมล็ดแก่รสมัน ช่วยขับพยาธิได้เดือน เปลือกของมะขาม รสฝาด สรรพคุณสมานแผล



รูปมะขาม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มะม่วง

ชื่อไทย	มะม่วง
ชื่อภาษาอังกฤษ	Mango
ชื่อวิทยาศาสตร์	Mangifera indica Linn.
วงศ์	Anacardiaceae

### ประโยชน์ บริโภค

ส่วนที่เป็นผัก ช่อดอกอ่อน ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลดิบรับประทานเป็นผักได้ ยอดอ่อนมีมากในฤดูฝน ส่วนดอกออกปลายฤดูหนาว ยอดอ่อนและใบอ่อนรับประทานเป็นผักสดได้ แก่ล้มน้ำพริกหรือนำไปยำ ผลดิบของมะม่วง(รสเปรี้ยว)นำมารับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก เช่นน้ำพริกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะม่วง หรืออาจปรุงเป็นยำมะม่วงโดยซอยมะม่วงดิบเป็นฝอยเล็กๆปรุงร่วมกับน้ำตาล น้ำปลา มะนาว พริก กุ้งแห้ง ถั่วลิสงก็ได้



เอ

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มันปู

ชื่อไทย                   มันปู

ชื่อภาษาอังกฤษ       -

ชื่อวิทยาศาสตร์       Glochidion perakense Hook.f

Glochidion wallichianum Muell .Arg

ชื่อพื้นเมือง             ชุมเส็ด พุงหมู(ซุพร) มันปู มันปูใหญ่(นครศรีธรรมราช) มันปู (ตรัง)

ประโยชน์ บริโภค

ยอดอ่อนของมันปูเป็นผักของชาวใต้ออกตลอดปี ออกยอดมากในฤดูฝน ยอดของมันปูนิยมรับประทานเป็นผักสดแก้มักกับน้ำพริก แกงรสจืด และรับประทานแก้มักขมนมจืดน้ำยา

ประโยชน์ คุณค่า สมุนไพร

รากและลำต้น มีสรรพคุณแก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ทองหลาง

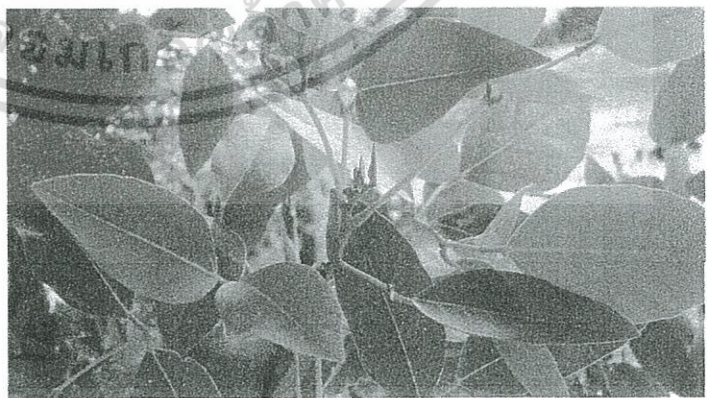
ชื่อภาษาอังกฤษ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ Erythrina fusca Lour

ชื่อพื้นเมือง -

### ประโยชน์ บริโภค

ยอดอ่อนของทองหลาง ซึ่งเราจะนำไปทองหลางกินเฉพาะใบและยอดอ่อน มีรสมัน อร่อยกินได้ทั้งสดและสุก งานอาหารโบราณประเภทข้าวมันส้มตำ ได้กรอกปลาแห้ง เมียงคำ ชุบแป้งทอดกินกับน้ำพริกส้มมะขาม ขนจีนน้ำพริกและรองก้นห่อหมก



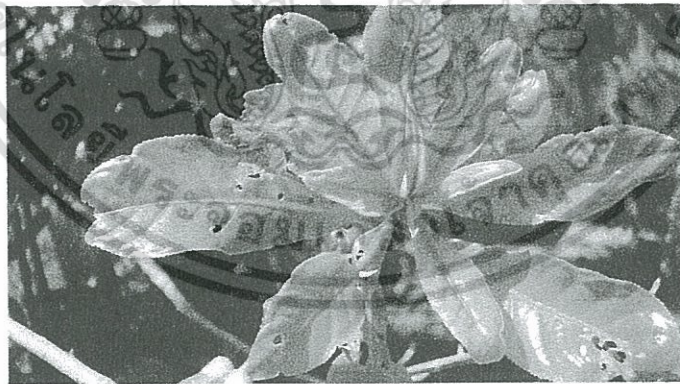
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กระโดน

ชื่อไทย	กระโดน
ชื่อภาษาอังกฤษ	-
ชื่อวิทยาศาสตร์	Careya sphaerica Roxb

### ประโยชน์ บริโภค

ผักกระโดนเป็นผักแกล้มที่สำคัญของคนอีสาน ไบเมน มีความมัน ขอบใบหยิก รสฝาด ใช้แกล้มอาหารรสจัด เช่น ลาบ ก้อย แจ่ว ผักกระโดนเข้ากันได้ดีกับอาหารรสเปรี้ยว ยอดอ่อนของกระโดนเป็นผักกินแฉ่ำ นอกจากนั้นนิยมกินแกล้มกับแจ่วของเมืองข่า โดยเฉพาะเมืองข่าที่ใช้ต้นข่ามาหั่นฝอย ตำรวมกับพริกแห้งกระเทียมชนิดหน่อย ใส่มดแดงเติมปลาร้าสับละเอียด โขลกจนขึ้น ส่วนเมืองผักกระโดน ใช้เนื้อปลาร้าปลาช่อนกับปลากรอบย่างโขลกรวมกับพริกแห้งกระเทียม กะปิจนเข้ากันกินกับยอดอ่อนของผักกระโดน (ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ สำนักพิมพ์แสงแดด)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แสงแดด ไม่อนุญาตให้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## มะดัน

ชื่อไทย	มะดัน
ชื่อภาษาอังกฤษ	-
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Garcinia schomburgkiana</i> Pierr
ชื่อในท้องถิ่น-พื้นเมือง	มะดัน ส้มมะดัน ส้มไม่รู้คอย
วงศ์	Guttiferae

### การใช้ประโยชน์ บริโภค

ยอดอ่อน ใบอ่อน และลูกมะดัน ใช้รับประทานเป็นผักแกล้มกับอาหาร เช่น ยำ และน้ำพริก น้ำพริกปลาร้า ปลาร้าหลน ปลาแจ่ว ปลาจ่อมหลน โดยรับประทานแบบสด และแบบทำให้สุก ผลมะดันเป็นผลไม้รสเปรี้ยว จึงนำมาใช้ปรุงอาหารเพื่อให้รสเปรี้ยว ใช้แทนมะนาวได้ หรืออาจดองน้ำเกลือ เพื่อให้รสเปรี้ยวลดลงและเก็บรับประทานได้นาน ผลมะดันปรุงเป็นอาหาร เช่นแกงปลาทุกกับสายบัว แกงส้ม ปลาช่อน น้ำพริกมะดัน ใส่ยาต่างๆ บางครั้งหั่นเป็นฝอยเป็นผักแกล้มกับข้าวคดลูกกะปิ

### ประโยชน์ คุณค่า สมุนไพร

ใบมะดันรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้กระษัย แก้ระดูเสีย ขับฟอกโลหิต กัดเสมหะและระบายอ่อนๆ



รูปมะดัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ยอ

ชื่อภาษาไทย

ยอ

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Morinda citrifolia* Linn.

ชื่อพื้นเมือง

ยอบ้าน(กลาง) มะตาเลื้อย(เหนือ) แยมใหญ่(กระเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน)

ยอ(อีสาน)

วงศ์

Rubiaceae

การใช้ประโยชน์ การบริโภค

ยอดและผลใช้แกงเลียง แกงส้ม ใบทำห่อหมก ใส่ข้าวยา ลวกจิ้มน้ำพริก ผลแก่ใช้ทำ ส้มตำและแกงกะทิ แกงเผ็ด แกงอ่อม

การใช้ประโยชน์ คุณค่าอาหาร และสมุนไพร ส่วนที่เป็นผัก ใบอ่อน

ยอเป็นพืชพื้นบ้านประโยชน์เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพมีคุณค่าสูง(บัญชาสุวรรณานนท์ ,2542)ใบยอมีแคลเซียมสูงและให้วิตามินเอสูงกว่าแครอทเกินกว่า3เท่า ผลแก่และใบใช้แก้ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย การเอาผลแก่หมักกว่า3เดือนและกรองให้ได้น้ำลูกยอ เป็นน้ำ สมุนไพรลูกยอ ใช้ดื่มเพราะลูกยอมีธาตุแอลคาลอยด์(เซโรนีน) ช่วยฟื้นฟูเซลล์ในร่างกายให้ แข็งแรง ชะลอความแก่ บำรุงสมอง และสารสโคโปเลติน(Scopletin) ช่วยขยายหลอดเลือดที่ หดตัว ลดความดันโลหิตและอาการเสี้อของหัวใจ สร้างความสมดุลให้กับร่างกายผ่อนคลาย ความเครียดช่วยระบบการย่อยอาหารดีขึ้น (เภสัชหญิงสุภาภรณ์ ปิติพรแห่งโรงพยาบาลศูนย์ เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ จ.ปราจีนบุรี) รากมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ใบมีสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ ไข้ ฆ่าเหา ปวดข้อ แก้ท้องร่วงในเด็ก แก้เห็บอกปวดบวม ผลมีสรรพคุณขับลม บำรุงธาตุเจริญ อาหาร ขับโลหิต ฟอกเลือด แก้คลื่นไส้อาเจียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การใช้ประโยชน์ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ

ยอ เป็นต้นไม้ที่คนไทยนิยมปลูกกันทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของบ้านเพื่อเป็นมงคล อย่างไรก็ตามหลายคนไม่ได้เจาะจงทิศทาง ขอเพียงให้ปลูกในบริเวณบ้านก็ใช้ได้ คือเป็นเคล็ดว่าปลูกแล้วจะได้รับคำสรรเสริญเยินยอ ซึ่งมีมุน่าคิดเพราะยอปลูกง่าย ยอขึ้นได้ทุกภาคของประเทศไทย มีการใช้ใบรองกันหลุมเสาเอกเสาโทเวลาปลูกบ้าน และใช้ใบยอรองชั้นพิธีบายศรีสู่ขวัญในงานมงคลต่างๆ(โรงพยาบาลอภัยภูเบศร์ จังหวัดปราจีนบุรี)

## การขยายพันธุ์ โดยเฉาะเมล็ด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วิจารณ์ผล

การรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านและมีการขยายพันธุ์ในพื้นที่ที่มีพันธุ์ผักพื้นบ้านที่ปลูก ได้แก่ ผักหวานบ้าน มะกรูด มะขาม มะม่วง มันปู ทองหลาง กระโดน และขยอ จากการศึกษาการเจริญเติบโตพืชผักทั้ง 9 ชนิดพบว่า มะกรูดมีอัตราการตายสูง เหตุผลเนื่องจากเป็นกิ่งทาบหรือเสียบยอดที่รอยเชื่อมที่ติดยังไม่ดีพอ และอีกเหตุผลหนึ่งทำให้ผักพื้นบ้านที่เจริญไม่ดีนั้นเพราะเป็นสภาพดิน ดินเป็นกรดเปรี้ยว ระบายน้ำยาก และดินแน่นทึบ ส่วนผักหวานบ้านทนต่อแห้งแล้งพอสมควร และผักพื้นบ้านอีก 6 ชนิด คือ มะขาม มะม่วง มันปู ทองหลาง กระโดน และขยอ มีการรอดตายสูง ทนต่อโรค ทนต่อความแห้งแล้ง และขาดน้ำพอสมควร

การรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านในรูปตัวอย่าง แห่ง การนำมาทำนั้นเป็นตัวอย่างไม่ค่อยได้ผลดีนักเนื่องจากชนิดของพืชพันธุ์

### ผลจากการทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน

เนื่องจากโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้านเป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์ผักยืนต้น เพื่อให้ผู้สนใจเข้าศึกษาเรียนรู้ มีแหล่งผักพื้นบ้านยืนต้น มีตัวอย่าง โดยพรรณนารายละเอียด เป็นข้อมูลให้การเรียนรู้ เช่น ชื่อ ไทย สามัญ วิทยาศาสตร์ การนำไปใช้บริโภค และการทำวนอุทยานผักพื้นบ้านจะทำการปลูกและปฏิบัติเป็นแบบธรรมชาติ

การดำเนินโครงการจะเน้นการทำเกษตรธรรมชาติเป็นหลักสำคัญ โดยมีคนงานดูแล 1 คน ในสวนวนอุทยาน จากการผลิตที่ไม่ใช้สารเคมีและมีผักพื้นบ้านยืนต้นบริโภคตลอดปีปลอดสารพิษ ทำให้สุขภาพร่างกายดี

จากการทำโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้านจะเห็นได้ว่า สภาพแวดล้อมมีต้นผักยืนต้นอยู่หลายชนิด ทั้งไม้ยืนต้นที่ใช้กินดอก กินใบ กินผล เป็นพืชผักสวนครัว นอกจากนี้ยังมีความร่มรื่น มีสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เข้ามาอยู่อาศัยจำพวกไส้เดือน กิ้งกือ จิ้งหรีด กิ้งก่า จิ้งเหลน งู หนู นก แมลง รวมถึงสิ่งมีชีวิตมองไม่เห็น ดังนั้นจึงมีบรรยากาศที่ดี และมีทิวทัศน์ที่น่าเว้าชม

### ปัญหาและอุปสรรคของการทำโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน

- ปัญหาจากน้ำท่วมพื้นที่ เพราะพื้นที่เป็นที่ลุ่มน้ำท่วมทุก ๆ ปี

- ต้องใช้ระยะเวลาจึงจะเห็นผลจากสภาพแวดล้อมในด้านการผลิตทางการเกษตร แต่ดิน

เสื่อมโทรม ต้องอาศัยเวลาในการฟื้นตัวของสภาพแวดล้อมจะเห็นว่าดินที่ทำการปลูกสภาพดินที่อัดแน่น และขาดความอุดมสมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ใช้แรงงาน ช่วงเริ่มต้นโดยเฉพาะการเตรียมแปลงเพาะปลูกเนื่องจากสภาพดินเป็นดินเหนียว ไม่มีการไถพรวนดิน

### วิจารณ์ภาพรวมการทำโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน

การทำโครงการวนอุทยานผักพื้นบ้านในฟาร์ม ได้มีการรวบรวมขยายพันธุ์เพาะปลูกผักพื้นบ้านขึ้นต้น 9 ชนิดโดยไม่มีการใช้สารเคมีและยาปฏิชีวนะใด ๆ การปรับปรุงดินโดยการไถปรับระดับดินครั้งแรก จากนั้นไม่มีการไถเลยอีก พืชผักแต่ละอย่างจะบรรยายประโยชน์ในการบริโภคทราบข้อมูลความสำคัญของผักพื้นบ้าน และทำให้เกิดความหลากหลายในพื้นที่ มีการปลูกผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดในพื้นที่ ยังช่วยไม่ให้เกิดความเสียหายเรื่องแมลงศัตรูพืชอีกด้วย การปลูกพืชหลากหลายนี้ยังไปสอดคล้องกับหลักการเกษตรธรรมชาติของ ทิพวรรณ สิทธิธรรม (2542) ที่ว่าปลูกพืชหลายชนิดช่วยป้องกันการระบาดของโรคและแมลง เมื่อพืชมีหลากหลายชนิด แนนอนย่อมมีความสูงต่ำของพืชไม่เท่ากัน การปลูกพืชขึ้นต้นตามขอบแปลงและในพื้นที่บางส่วนจะช่วยกันลมได้ โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้านของภาควิชาเทคนิคเกษตร สาขาบริหารธุรกิจและพัฒนากาเกษตร เป้าหมายต้องสามารถมีผักขึ้นต้น และสามารถเก็บผลผลิตสามารถพึ่งพาตนเองได้ เมื่อเปรียบเทียบกับเกษตรกรทั่ว ๆ ไปแล้ว สวนเกษตรวนเกษตรแห่งนี้จะใช้น้ำไม่มากนัก การทำวนอุทยานผักพื้นบ้านจึงเป็นการร่วมมือกับสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดความสมดุลของสภาพแวดล้อม และไม่ก่อให้เกิดมลพิษต่อมนุษย์

- ดินมีชีวิต โดยการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการดังนี้ การนำปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก และนำหญ้าแห้งมาใส่ให้กับดินเป็นการเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้กับดิน ซึ่งเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในดิน ทำให้มีการเจริญและขยายพันธุ์ของจุลินทรีย์ในดิน นอกจากจุลินทรีย์ในดินแล้วยังพบสัตว์เล็ก ๆ อื่น ๆ เช่น ไส้เดือน กิ้งกือ จิ้งหรีด แมลงในดิน การคลุมดินด้วยหญ้าแห้งทำให้ดินมีความชื้นและป้องกันแสงแดด เพื่อให้สิ่งมีชีวิตในดินดำรงอยู่ได้

- ความหลากหลาย โดยมีพันธุ์ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด
- โครงสร้างต่างระดับ ด้วยความหลากหลายของพืชนี้ ช่วงนี้ที่ทำอยู่มีความสูงต่ำแตกต่างกันจึงมีลักษณะที่เป็นโครงสร้างต่างระดับ แต่ยังไม่ชัดเจน เนื่องจากพวกไม่ขึ้นต้นยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ต้องใช้เวลา ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับอัตราการรอดของพืช ถ้าไม่มีการปลูกเพิ่มโครงสร้างต่างระดับก็น้อย เช่น เศษพืชพวกใบไม้ ซากพืชที่ตายก็จะถูกสลายโดยจุลินทรีย์เป็นปุ๋ย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน ภาควิชาเทคนิคเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เดือนกันยายน 2551 – ตุลาคม 2552 โดยทำการปลูกผักพื้นบ้าน นำมารวบรวมปลูกในพื้นที่แปลงปลูก คณะเทคโนโลยีการเกษตร โดยจัดทำเป็นวนอุทยานผักพื้นบ้าน เพื่อรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้าน และศึกษาวัฒนธรรมการใช้ประโยชน์

จากการศึกษาพบว่า สวนวนอุทยานผักพื้นบ้าน พืชที่ปลูกได้แก่ มะดัน ทองหลาง มะม่วง มันปู กระโดน และข่อย ซึ่งปลูกได้ในสภาพดินที่เหนียวและน้ำท่วมขังและ ส่วนผักพื้นบ้าน มะกรูด มะขาม ปลูกได้แต่น้ำท่วมสูงขังเวลานานในระยะเวลาเจริญเติบโตในช่วงปลูกลงดิน เมื่อดินขาดความชื้น ขาดน้ำ พืชดังกล่าวจึงตายไป ส่วนพืชผักพื้นบ้าน มะดันและทองหลาง เจริญเติบโตให้ผลดี แม้พื้นที่มีน้ำท่วมขัง ที่ราบลุ่มน้ำท่วมอยู่เสมอทุก ๆ ปี

จากการศึกษาวัฒนธรรมการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ทราบคุณค่าทางการใช้เป็นอาหาร การนำมาเป็นอาหารและสมุนไพร ประโยชน์ด้านใช้สอย เช่น ใช้สระบำรุงเส้นผม สกัดจากผักใช้ผสมอาหาร ใช้ฆ่าแมลง กำจัดศัตรูพืช

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน คณะเทคโนโลยีการเกษตร ภาควิชาเทคนิคเกษตร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปลูกผักพื้นบ้านเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ทำการศึกษาต่อไป

1. โครงการวนอุทยานผักพื้นบ้าน การศึกษาพบว่า ต้องใช้ระยะเวลาจนจึงจะเป็นป่าไม้ เนื่องจากพื้นดินเสื่อมโทรม และที่ราบลุ่มน้ำท่วมขัง ดังนั้นควรมีการทำกรเตรียมดินทำการเพาะปลูก ต้องถมดินให้สูง ขุดโคก ปรับพื้นที่ให้พื้นที่ในช่วงระยะน้ำท่วมในฤดูกาล ซึ่งจะทำให้พืชผักพื้นบ้านเจริญเติบโตได้ผลดี รอดตายจากน้ำท่วม
2. ผู้ที่ทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน ควรจะเข้าใจผักพื้นบ้านที่ชอบน้ำขัง และต้องเข้าใจหลักการของระบบนิเวศน์และการจัดสร้างสวนป่า
3. การทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน ควรเริ่มจากควรพอเพียง สามารถพึ่งตนเองได้ก่อน
4. ผู้ที่สนใจจะทำวนอุทยานผักพื้นบ้าน ควรจะต้องทราบสภาพแวดล้อมในแต่ละพื้นที่ โดยใช้พันธุ์ที่มีในท้องถิ่นมาปรับใช้ให้เหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ควรปรับปรุงบำรุงดิน เนื่องจากสภาพดินเป็นดินเหนียวแห้งแล้งแข็งมาก เป็นก้อนเนื้อดินละเอียดแน่น เนื่องจากพื้นที่แห่งนี้ 20 ปีมาแล้วได้รับสารเคมีจากการล้างพิมพ์ ของหน่วยงานที่อยู่ใกล้พื้นที่ปล่อยน้ำลงมายังพื้นที่ ดังนั้นต้องนำดินไปวิเคราะห์สภาพดิน ต้องมีการปรับปรุงบำรุงดินโดยการใส่ปุ๋ยหมักมาก ๆ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ ปูนขาว และจะต้องเตรียมดินให้เหมาะสมกับกาลเวลา ไม่เตรียมดินตอนดินเปียกแฉะหรือหลังฝนตกใหม่ ๆ จะทำให้โครงสร้างของดินเสีย

6. กิ่งพันธุ์ผักพื้นบ้านเมื่อปลูกแล้วตายไป ดังนั้นควรเลือกต้นหรือกิ่งพันธุ์ที่สมบูรณ์แข็งแรงนำมาปลูก ไม่ว่าจะเป็กิ่งตอน หรือเสียบยอด ทาบกิ่ง ตลอดจนการเพาะด้วยเมล็ด

7. การปลูกผักพื้นบ้านไม่ย่นต้นเพื่อทำสวนป่าจากการศึกษาพบว่า มะดัน ทองหลาง เจริญเติบโตได้ดีมาก ดังนั้นควรมีการขยายพันธุ์ปลูกทำสวนป่าวนอุทยานได้ และควรหาพี่ช้หน้ามาร่วมปลูกเพื่อความหลากหลาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- ทิพวรรณ สติธิรังสรรค์. 2542. ปุ๋ยหมัก ดินหมัก และปุ๋ยน้ำชีวภาพ : เพื่อการปรับปรุงดินโดยวิธีการเกษตรธรรมชาติ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ กรุงเทพมหานคร
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. 2546. ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด
- นิวัต เรืองพานิช. 2546. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ปัญญา สุวรรณานนท์. 2542. รู้คุณรู้โทษโภชนา. กรุงเทพมหานคร : ริดเดอร์สไดเจสท์
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525. “ผักพื้นบ้าน” กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช
- มาโนช วามานนท์. 2540. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สภากาชาดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- รักษ์ พลุกชาติ. 2551. ผักพื้นบ้านคู่มือการปลูกเชิงการค้า. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ นีออน บู้ค มีเดีย
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ. 2540. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- ผักพื้นบ้าน. 2547. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.2doac.go.th/Library/vegetable>



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้