

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด

A Studies and collected data of local vegetable for 25 species

in the northeast region of Thailand



โดย
นางสาวนุจลี กุลาไส

อาจารย์ที่ปรึกษา
อาจารย์ศุภร เหมินทร์

รฟ.

๔๖๖๖๖

เลขที่.....๒๕๔๓.....

เลขที่.....๔๑๗๐๐.....

วัน, เดือน, ปี.....๒๗ ก.พ. ๒๕๔๕.....

เสนอ

ภาควิชาพืชสวน

คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

b.....
i.....

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกษตรศาสตร์) พุทธศักราช ๒๕๔๓

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๖๑๑๗๙๖๓๖

ใบรับรองปัญหาพิเศษปริญญาตรี

ภาควิชาพืชสวน

เรื่อง

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ


ของประเทศไทย จำนวน 25 ชนิด

A Studies and collected data of local vegetable for 25 species in the northeast
region of Thailand

โดย

นางสาวนุจลี กุลาไส

ได้รับพิจารณาเห็นชอบจาก



(อาจารย์ สุกร เหมินทร์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

19.1.50.1.44.

ภาควิชารับรองแล้ว



(รศ. สมภพ ฐิตะวสันต์)

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

19.1.50.1.44.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่ส่งมอบไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อเรื่อง : การศึกษาและรวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จำนวน 25 ชนิด

โดย : นางสาวนุจลี กุลาไส

สาขาวิชา : เทคโนโลยีการผลิตพืช

ภาควิชา : พืชสวน

คณะ : เทคโนโลยีการเกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ศุภร เหมินทร์

บทคัดย่อ

ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูลพันธุ์ผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยทำการ
ศึกษาทางด้าน ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การขยายพันธุ์ ลักษณะนิเวศวิทยา ตลอดจนประโยชน์
ทางด้านอาหารและยา การใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารใช้เป็นผัก ประกอบอาหาร และสรรพคุณ
ทางยา ตลอดจนประโยชน์ทางด้านอื่นๆ ที่รวบรวมพันธุ์ผักทั้ง 25 ชนิด ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูล
พันธุ์ผักทั้ง 25 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนมากเป็นไม้ยืนต้น ได้แก่
ตำลึง ผักหวานป่า ยอ นอกจากนี้ยังมีผักประเภทไม้ล้มลุก ได้แก่ ผักชีหูด กระเจียวแดง ชะพลู กระ
ทือ เป็นต้น และไม้เลื้อยเช่น ถาดตดหมา ผักปลั่ง ผักแว่น เป็นต้น ผักสวนมากจะขยายพันธุ์โดยใช้
เมล็ด และเจริญได้ดีทุกสภาพแวดล้อม

Title : A studies and collected data of local vegetable for 25 species
in the Northeast of Thailand.

By : Ms. Nucharee Kulasai.

Major : Plant Production Technology.

Department : Horticulture.

Faculty : Agricultural Technology.

Advisor : Mr. Suporn Hemindra.

ABSTRACT

The studies and data collections of local vegetable in the northeast were investigated in botanical characters, propagations, ecological properties, included useful for foods and medicines. The datas were shown that most of them are perenial, such as plame sterculiaceae and rubiaceae. Some kinds are biennial and climber. The examples of biennial are cruciferae, whereas the examples of climber are basellaceae, oxialdceae and convoliceae. Most of them can be propagated by seeding.

คำนิยม

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้กำลังใจและทุนทรัพย์ในการศึกษา และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ศุภกร เหมินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ช่วยแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในด้านต่างๆ จนกระทั่งปัญหาพิเศษนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ภาควิชาพืชสวนทุกท่านที่ให้ความรู้และคำแนะนำแก่ข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณ คุณสมศักดิ์ ปลอดภัย ที่ให้การสนับสนุนและเชื้อเพื่ออุปกรณ์ต่างๆ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด และขอบคุณเจ้าหน้าที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังทุกๆ ท่าน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการค้นคว้าข้อมูลต่างๆ มาด้วยดี

นางสาวนุจลี กุลาไส

สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนิยม	ค
สารบัญเรื่อง	ง
สารบัญภาพ	ฉ
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ตรวจเอกสาร	3
อุปกรณ์และวิธีการ	18
ผลการศึกษา	20
กระเจียวแดง	21
กระทือป่า	23
ชะพลู	25
ชะอม	27
เต่าร้างแดง	30
เถาตดหมา	32
บุก	35
ผักกาดนา	38
ผักกระโดน	40
ผักแขยง	42
ผักเบี้ยใหญ่	44
ผักปลัง	47
ผักแพรว	51
ผักแว่น	53
ผักหนาม	55
ผักหวานป่า	58
ฝอยทอง	61
พื้กคาว	63
มะเขือพวง	65
มะเขว่น	68

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญเรื่อง (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
เมื่อก	70
ยอ	72
สัมปอຍ	75
สัมเสี่ยวตัน	78
หางปลาชอน	80
สรุปและวิจารณ์ผล	83
เอกสารอ้างอิง	84



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ กระเจียวแดง	22
ภาพที่ 2	แสดงลักษณะดอกของกระเจียวแดง	22
ภาพที่ 3	แสดงลักษณะลำต้น ใบ กระทือป่า	24
ภาพที่ 4	แสดงลักษณะ ดอกของกระทือป่า	24
ภาพที่ 5	แสดงลักษณะทรงพุ่มชะพลู	26
ภาพที่ 6	แสดงลักษณะ ใบและดอกของชะพลู	26
ภาพที่ 7	แสดงลักษณะทรงพุ่มชะอม	29
ภาพที่ 8	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ชะอม	29
ภาพที่ 9	แสดงลักษณะ ลำต้นของเต่าร้างแดง	31
ภาพที่ 10	แสดงลักษณะ ใบและผลของเต่าร้างแดง	31
ภาพที่ 11	แสดงลักษณะราก เกาตดหมา	34
ภาพที่ 12	แสดงลักษณะใบ เกาตดหมา	34
ภาพที่ 13	แสดงลักษณะทรงพุ่ม บุก	37
ภาพที่ 14	แสดงลักษณะ ลำต้นของบุก	37
ภาพที่ 15	แสดงลักษณะ ใบและผลฝักกาดนา	39
ภาพที่ 16	แสดงลักษณะ ลำต้น ฝักกาดนา	39
ภาพที่ 17	แสดงลักษณะทรงพุ่มฝักกระโดน	41
ภาพที่ 18	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ฝักกระโดน	41
ภาพที่ 19	แสดงลักษณะทรงพุ่มฝักแขยง	43
ภาพที่ 20	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ฝักแขยง	43
ภาพที่ 21	แสดงลักษณะลำต้นของฝักเบ็ญใหญ่	46
ภาพที่ 22	แสดงลักษณะ ใบและดอกของฝักเบ็ญใหญ่	46
ภาพที่ 23	แสดงลักษณะลำต้นและใบของฝักปลั่ง	50
ภาพที่ 24	แสดงลักษณะ ทรงพุ่มฝักปลั่ง	50
ภาพที่ 25	แสดงลักษณะทรงพุ่มฝักแพรว	52
ภาพที่ 26	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ฝักแพรว	52
ภาพที่ 27	แสดงลักษณะ ใบฝักแว่น	54
ภาพที่ 28	แสดงลักษณะ ลำต้น ฝักแว่น	54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 29	แสดงลักษณะผลของผักหนาม	57
ภาพที่ 30	แสดงลักษณะ ใบของผักหนาม	57
ภาพที่ 31	แสดงลักษณะใบของผักหวานป่า	60
ภาพที่ 32	แสดงลักษณะ ลำต้นของผักหวานป่า	60
ภาพที่ 33	แสดงลักษณะทั่วไปของฝอยทอง	62
ภาพที่ 34	แสดงลักษณะ การขึ้นตามต้นไม้ของฝอยทอง	62
ภาพที่ 35	แสดงลักษณะ ใบยอดฟักคั่ว	64
ภาพที่ 36	แสดงลักษณะ ผลและเมล็ดฟักคั่ว	64
ภาพที่ 37	แสดงลักษณะผลของมะเขือพวง	67
ภาพที่ 38	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ มะเขือพวง	67
ภาพที่ 39	แสดงลักษณะผลของมะเขว่น	69
ภาพที่ 40	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ มะเขว่น	69
ภาพที่ 41	แสดงลักษณะใบของแม็ก	71
ภาพที่ 42	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ แม็ก	71
ภาพที่ 43	แสดงลักษณะใบและผลของยอ	74
ภาพที่ 44	แสดงลักษณะ ลำต้นของยอ	74
ภาพที่ 45	แสดงลักษณะ ทรงพุ่มของส้มป่อย	77
ภาพที่ 46	แสดงลักษณะ ผลของส้มป่อย	77
ภาพที่ 47	แสดงลักษณะ ใบของส้มเลี้ยวต้น	79
ภาพที่ 48	แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ส้มเลี้ยวต้น	79
ภาพที่ 49	แสดงลักษณะ ใบของหางปลาช่อน	82
ภาพที่ 50	แสดงลักษณะ ดอกหางปลาช่อน	82

คำนำ

ผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พืชผักที่น่าสนใจ และน่าศึกษาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากผักพื้นบ้านภาคอีสานบางชนิดใกล้สูญพันธุ์ บางชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ บางชนิดเป็นสมุนไพร ใช้รักษาโรคได้หลายโรค และยังสามารถใช้ในด้านความสวยงามได้อีกด้วย จากสภาพภูมิประเทศทางภาคอีสาน เป็นเขตแห้งแล้ง ประกอบกับชาวบ้านยังให้ความสนใจต่อพืชผักพื้นบ้านน้อยเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้สนใจศึกษาเกี่ยวกับความเป็นอยู่ และประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านทางภาคอีสาน ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาข้อมูล ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อจำแนกและระบุชนิดของพืชผักที่รวบรวมไว้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตรวจเอกสาร

ความเป็นมาของผักพื้นบ้าน

กล่าวได้ว่าเกิดมาเคียงคู่กับการดำรงชีวิตมนุษย์เราทีเดียว ในทางมานุษยวิทยาและสังคมวิทยาก็บันทึกไว้ว่า ตั้งแต่สมัยที่มนุษย์หาของป่าล่าสัตว์นั้น อาหารประเภทพืชผักมีบทบาทเป็นอาหารหลักให้กับมนุษย์ถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่รับประทานกันทั้งหมด

จากการศึกษาการดำรงชีวิตของมนุษย์ชนเผ่าต่างๆ พบว่า การหาผักและผลไม้ทำให้มนุษย์มีอาหารรับประทานได้นานวันกว่าการล่าสัตว์ต่อครั้ง และยังพบว่าชนเผ่าเหล่านี้มีสุขภาพแข็งแรงกว่าชนเผ่าที่เอาแต่ล่าสัตว์อย่างเดียว จึงเป็นเหตุให้นักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจศึกษาคุณสมบัติประโยชน์เกี่ยวกับผักบางชนิดที่มีความเป็นมาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์มาเป็นพันๆ ปี อย่างเช่นการศึกษาพืช Guinoa ซึ่งเป็นพืชหลักบนที่ราบสูงของอาณาจักรอินคา ในทวีปอเมริกาใต้ จากการสำรวจในระยะใกล้ พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูงอยู่ พืชชนิดนี้ให้โปรตีนสูงและมีสัดส่วนของกรดอะมิโนพอๆ กับนม และมีความทนทานต่อภาวะแห้งแล้งได้เป็นอย่างดี

การศึกษาผักไหม (Amaranth) พืชหลักชนิดหนึ่งของชาวแอสแต็คส์ พบว่า เมล็ดพันธุ์จะให้ปริมาณกรดอะมิโนมากกว่าธัญพืชหลักใดๆ ทั้งสิ้น ใบของผักไหมยังใช้รับประทานเป็นผักสีเขียวได้ ซึ่งขณะนี้ประเทศเม็กซิโก อินเดีย และสหรัฐอเมริกากำลังศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้อยู่

นอกจากนี้ยังมีพืชอวบน้ำพันธุ์พื้นเมืองชื่อ Jojoba ซึ่งมีอยู่ตามทะเลทรายแถบตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา สามารถคั้นเอาน้ำมันจากเมล็ดมาใช้ในงานอุตสาหกรรมซึ่งมีคุณภาพเทียบเท่ากับน้ำมันจากปลาวาฬทีเดียว

ในเมืองไทยทุกวันนี้ เริ่มมีกลุ่มศึกษาประโยชน์ของผักพื้นบ้านในมิติต่างๆ กันมากขึ้น พบว่าผักบางชนิดก็เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม แต่บางชนิดก็พบว่ามีการนำเข้ามาจากต่างประเทศนำมาปลูกในเมืองไทยมานาน จนมีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม จนกลายเป็นผักพื้นบ้านไทยไปแล้วก็มี (เดชา, 2541)

แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อหรือต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เช่น ผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซม ตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหนียง พักแพง ถั่วต่างๆ
3. พุงนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด ผักหนาม สันตะวา อีฮิน
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

ความหมายของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติ จากสวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น

นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรค เป็นเครื่องมือในการดำรงชีพ เป็นเครื่องแต่งกาย และบางชนิดยังเป็นประโยชน์ทางเศรษฐกิจด้วย (เมฆ, 2541)

ความสำคัญของผักพื้นบ้าน

ผัก คือ พืชที่ใช้เป็นอาหารที่มีธาตุอาหารประเภทวิตามินสูง ใช้ประกอบอาหารโดยเป็นเครื่องปรุงหลัก เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่นของอาหาร เป็นของแกล้มกินกับน้ำพริก หลน ขนมจีน หรือแกงเผ็ดต่างๆ เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์แล้ว การหาผักมาปรุงอาหารจะง่ายและสะดวกกว่าการหาเนื้อสัตว์ ผักจะหาเก็บได้ง่ายในธรรมชาติรอบๆบ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ก็สามารถหาเก็บผักได้ ส่วนเนื้อสัตว์มีกระบวนการในการหาและจับที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ปลาต้องใช้เบ็ด ใช้แห หรืออวนเป็นต้น และต้องฆ่าแหละก่อนเป็นอาหาร ยิ่งเป็นสัตว์ใหญ่กระบวนการเหล่านี้จะต้องยากมากขึ้น

ในวิถีชีวิตของคนไทย ผักที่ใช้สำหรับประกอบอาหารมีอยู่มากมายรอบบ้าน ในสวน ในที่รกร้างว่างเปล่า และในป่า พืชพรรณหลายชนิดรอบๆ ตัวเราล้วนกินได้ พืชในท้องถิ่นจะมีความหลากหลายของสายพันธุ์ที่เกิดจากการปรับตัวจนเข้ากับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ

ของแต่ละพื้นที่และมีความหลากหลายของระบบนิเวศ (Ecosystem Diversity) คือ ในพื้นที่หนึ่งจะมีความหลากหลายของถิ่นกำเนิดตามธรรมชาติ คือเป็นลำน้ำ หน้าผา ถ้ำ หรือหาดทราย เป็นต้น แต่ละสภาพจะมีสิ่งมีชีวิตที่แตกต่างกันออกไปเฉพาะที่ ซึ่งในเขตร้อนเท่านั้นที่จะดำรงไว้ได้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ

นับว่าเป็นคุณค่าอย่างมหาศาลต่อมนุษย์ทั้งทางตรงทางอ้อม ที่ชัดเจนที่สุดของความหลากหลายทางชีวภาพ คือเป็นแหล่งของปัจจัย 4 ทั้งอาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดการพัฒนาอุตสาหกรรมนาชนิด โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอาหารและยา และที่สำคัญความหลากหลายทางชีวภาพของท้องถิ่นจะสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมซึ่งชุมชนได้อยู่อาศัย ได้ใช้สอยและพัฒนาองค์ความรู้จากธรรมชาติสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างพึ่งตนเอง (เพ็ญนภา, 2542)

สำหรับในประเทศไทย การให้ความสำคัญเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา และในสายตาประชาชน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่นชาวเหนือมีความเคารพต่อป่าขุนน้ำหรือป่าต้นน้ำ ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่ตา จึงช่วยกันดูแลคุ้มครองป่า ทำให้แหล่งอาหารธรรมชาติดำรงอยู่ ชาวบ้านได้พึ่งพาอาศัย และการตั้งหมู่บ้านในภาคอีสาน มีจุดเด่นอยู่อย่างหนึ่งคือ มักตั้งอยู่ใกล้โคก (เนินดิน) ที่อุดมด้วยป่าไม้ ที่จะเป็นที่ทั้งแหล่งยาและแหล่งอาหาร กล่าวได้ว่าพืชผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองมีคุณค่า ในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้มีใ้เกิดขึ้นอย่างอิสระ หรือโดยบังเอิญ หากเป็นผลึกของการกลั่นกรองขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่เกื้อกูลสุขภาพเหล่านี้อาจเรียกได้ว่า เป็นอาหารสมุนไพรได้ (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุข, 2538)

กล่าวว่าพืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับ สายเสาวภา ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า

50 ปี เขียนโดย มล. ติว ชลมารคพิจารย์ กล่าวไว้ว่า ผักไทยนั้น เดิมมีถึง 255 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวดคือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแต้ว ใบเปราะ ใบชะคราม
2. หมวดหัวและราก เช่น เหือก กลอย หัวบัวเหื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น
4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม
5. หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แตงร้าน พักคาว มะอึก

พืชผักเหล่านี้ เป็นเพียงตัวอย่างที่ยกมาให้ดู ซึ่งบางชนิดอาจไม่คุ้นหูคุ้นตาเท่าไรนัก แต่บางชนิดอาจยังไม่พบในท้องถิ่นชนบท สำหรับผักจีนในยุคนั้นมีเพียง 16 ชนิดเท่านั้น คือ ต้นหอม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี กะหล่ำปลี ใบคะน้า ใบกุ่มช่าย ผักกาดหอมจีน ผักตั้งโอ้ ผักปวยเล้ง ต้นกระเทียม ต้นคื่นฉ่าย ต้นก่าฮะ ผักโหมจีน ผักกุ่มช่าย ผักกาดเขียว เมื่อพิจารณาขณะนี้เห็นว่าพืชผักพื้นบ้านได้รับความนิยมน้อยลง แต่ผักจีนดังกล่าวกลับได้รับความนิยมมากขึ้น และดูเหมือนว่าจะมีการนำเข้าเมล็ดพันธุ์พืชผักจากต่างประเทศมาให้คนในชนบทปลูก และส่งไปให้คนในเมืองรับประทานกันมากขึ้นไปด้วย โดยจะเห็นจากการส่งเสริมการปลูกพืชเมืองหนาวที่ต้องคอยทะนุถนอม แม้ก่อนจะนำมาบริโภคก็ต้องแช่อยู่ในอุณหภูมิที่เย็นจัดตามห้างสรรพสินค้าทั้งยังเป็นสินค้าที่ราคาสูงด้วย (เดชา, 2538)

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทย กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิด โดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืช และผลการสำรวจปริมาณของพืชผักพื้นบ้านในทุกภูมิภาคนั้น พบว่าประชาชนมีการนำพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุก โดยการต้ม นึ่ง หรือเผา และกลุ่มผักสุกโดยการแกง ผัด และการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานีโดยเน้นถึงพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหาร พบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิด สามารถนำตรวจสอบชื่อทางวิทยาศาสตร์ ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิด ในน้ำ 13 ชนิด และพืช

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหล่านี้สามารถนำมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี 45 ชนิด นอกจากนั้นจะมีตามฤดูกาล พืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือจากนั้นจะได้บริโภคก็ต่อเมื่อเข้าไปในป่า การจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สุกโดยการลวก นึ่ง ต้ม 42 ชนิด ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสด เพราะบริโภคนิสัยเป็นแบบนี้ และถือว่าเป็นการประหยัดรายจ่ายไม่เสียเวลาปรุงแต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ มีพืชผักที่มีสารออกซาเลตสูง ซึ่งหากรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่ว ซึ่งได้แก่พวก หมากกล้วย ผักหอม ผักกระโดน ผักติ้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด (วิทย์, 2531)

กล่าวถึงผักพื้นบ้าน หมายความว่า พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และธารน้ำ) จากสวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากภาคีกรรบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้คือ

การจำแนกตามลักษณะของพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (shrub) ไม้ลำต้นเล็กๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่างๆที่ใช้กินยอด ใบ หัว หญ้า (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ของพืช ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(Field plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ (Pond plant) เช่น ผักบุ้งปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วยริมน้ำ (Creek plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผูกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardening Plant)

การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากท่านจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงลักษณะของพืชไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวานป่า เพี้ยพาน (รสขม : เพี้ยพานหมายถึงน้ำดีของแก๊ง ภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู กลิ่น : ผักคาวตอง ผักตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้นหรือทำมิ่ง (ใต้) ตามลักษณะ : ถาดค้น ผักฮ้วนหมู (ฮ้วน = ลำไ้ (เหนือ)) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม (มะรุม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนทอนสั้นๆ (เหนือ) เห็ดหูหนู ตามสีสัน : เห็ดแดง ฟักทอง ฟักเขียว กระเจียบแดง แสดงแหล่งที่มา ผักหนอง (กระเจด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดดอย ลักษณะการใช้ประโยชน์ ระบายน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้

การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือ การแสดงออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

การจำแนกนี้ ยังอาจมีหลายลักษณะขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาประเด็นอะไร หากเรามาพิจารณาพืชผักพื้นบ้าน โดยไม่ได้มองแต่จะนำมาใช้ประโยชน์อย่างเดียวแล้ว ท่านสามารถที่จะศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจกับผู้ที่ใกล้ชิดพืชผักพื้นบ้านได้อีกหลายมุมมอง ในแต่ละภูมิภาคของเมืองไทย (สำนักงานวิจัยโภชนาการ, 2540)

ระบบคิดและคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านทางนิเวศน์

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต พันธุ์ไม้พื้นเมือง นานาชนิดในธรรมชาติ มิได้เพียงนำมาเป็นอาหาร แต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้น ถือว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่ศึกษาและเข้าใจธรรมชาติของพืชผักได้อย่างแท้จริง ไม่ก่อให้เกิดการสูญเสียมหรือทำลายทั้งต่อตัวมนุษย์เองและสิ่งแวดล้อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบแผนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านนั้น หากจะพิจารณาแยกแยะออกมาแล้วจะประกอบด้วย ด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ และด้านเศรษฐกิจ

คุณค่าด้านอาหารของพืชผักพื้นบ้าน

ปัจจัยแรกที่สุดที่สำคัญสำหรับมนุษย์คงไม่พ้นเรื่องของอาหารการกิน มนุษย์ได้รู้จักนำสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัวโดยเฉพาะด้านต้นไม้ พืชผักชนิดต่างๆ มาเป็นปัจจัยหลักในด้านนี้ ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีความแตกต่างทางด้านภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ส่งผลให้เกิดความหลากหลายของพรรณพืช อีกทั้งกรรมวิธีในการที่จะนำพืชผักมาเป็นอาหารก็แตกต่างกันไป พืชผักพื้นบ้านชนิดต่างๆนั้น หากจะพิจารณาแล้วคุณประโยชน์ที่ได้รับคือคุณค่าทางด้านสารอาหารมิได้แตกต่างไปจากพืชผักเศรษฐกิจ ที่มีการส่งเสริมการปลูกเพื่อบริโภคเท่าไรนัก ดังจะเห็นว่าผักกูดที่เก็บจากริมห้วย อุดมไปด้วยสารโปรตีน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง ใบยอ ยอดมะระ โหระพา มีวิตามินเอมาก ดอกจี่วแดง ใบชะพลู ใบยอ สะเดา ผักแพวหรือผักไผ่ มีแคลเซียมสูง ยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะม่วง ยอดมะขาม มีวิตามินซีสูง นอกจากคุณค่าทางด้านสารอาหารแล้ว ผักพื้นบ้านหลายชนิดถูกนำมาเป็นสารปรุงแต่งรสชาติอาหารโดยไม่ต้องใช้น้ำตาล ผงชูรสให้สิ้นเปลือง ซึ่งสารปรุงรสนี้ในชุมชนที่ห่างไกล เช่น ชาวเขา ต่างก็เลือกสรรพืชผักจากธรรมชาติมาใช้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นกะเหรียง มัง อีโก้ อีกทั้งชาวไทยพื้นราบทั่วประเทศของเราก็นิยมเช่นกัน พืชผักที่ใช้ปรุงรสที่ถูกนำมาใช้เป็นทั้งเครื่องปรุงประกอบอาหาร และรับประทานกันสดๆ เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะสัง มะอึ๊ก ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย บอนส้ม ให้รสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ดีปลี ผักแพวหรือผักไผ่ รสหวาน เช่น มะเขือเทศลูกเล็กๆ ของทางภาคเหนือ ใบย่านาง รสขม เช่น สะเลโด (กะเหรียง) เพี้ยพาน (เหนือ) ให้กลิ่นหอม เช่น ผักไผ่ โหระพา ใบขิง ช่วยดับกลิ่นคาว เช่น ช่า ตะไคร้ ขมิ้น ใบและผิวมะกรูด คุณสมบัติของพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้เป็นเพียงบางตัวอย่างเท่านั้นจริงๆ แล้วคุณสมบัตินี้ของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดต่างมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป คุณค่าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของพืชผักพื้นบ้าน คือการมีเส้นใยอาหารหรือที่เรียกว่า Fiber ซึ่งเส้นใยอาหารนี้ เป็นโครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจึงเหลือกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมา จึงทำให้ช่วยป้องกันการท้องผูกได้ นอกจากนี้ ใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการที่จะจับโคเลสเตอรอลไว้ แล้วขับถ่ายออกมาพร้อมกัน จึงทำให้ลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลือดได้ด้วย และจากการที่โยอาหารทำให้อาหารผ่านจากปากถึงทวารหนักในอัตราที่เร็วขึ้น จึงทำให้เวลาในการที่เยื่อลำไส้เล็กจะสัมผัสกับสารพิษ และสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในอาหารลดลง ร่างกายจึงได้รับสารพิษน้อยลงไปด้วย พืชผักที่มีโยอาหารสูงมากเรียงตามลำดับได้แก่ ผักไผ่ (ผักแพว : ใบจันทร์หอม) ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก ใบยี่หระ ยอดผักเหียง ดอกแค ขนุนอ่อน ยอดขี้เหล็ก และยอดแค ผักที่มีโยอาหารน้อยที่สุดคือ แตงกวา

พืชผักพื้นบ้านหลายอย่าง นอกจากจะเป็นอาหารของมนุษย์แล้ว ยังนำไปเป็นอาหารของสัตว์เลี้ยงได้ด้วย โดยเฉพาะในชนบทนั้นมักมีการเลี้ยงหมู ไก่ วัว ควาย ไว้ตามบ้านเรือนตามทุ่งนา ผักที่จะนำมาใช้ประโยชน์ได้แก่ ผักแพว ผักโขม ผักเผ็ด บอน บุก มะละกอก หยวก กล้วย การใช้พืชผักเหล่านี้มักจะนำไปต้มผสมกับรำหรือแกลบสำหรับให้หมู ไก่ กิน ซึ่งถือว่าการช่วยประหยัดรายจ่ายได้มาก แทนที่จะไปซื้ออาหารสำเร็จรูปแบบกระสอบที่มีราคาแพง เพื่อหวังเร่งรัดให้สัตว์โตเร็ว แต่ทำกำไรให้ไม่เท่าไรนัก อีกทั้งอาหารสำเร็จรูปบางอย่งมีการนำฮอร์โมนบางชนิดผสมลงไปด้วย คนที่รับประทานโปรตีนจากสัตว์เหล่านี้จึงพลอยได้สารเหล่านี้เข้าไปด้วย ทางที่ดีเราควรสนับสนุนให้คนเลี้ยงสัตว์หันไปใช้วิธีแบบธรรมชาติดีกว่า

พืชผักที่ใช้ฆ่าแมลง : กำจัดศัตรูพืช

จากปัญหาสารเคมีแพร่ระบาด จนทำลายพืชผักตามแหล่งธรรมชาติไปหลายชนิดแล้วนั้น ใคร่ขอนำเสนอพืชผักที่นำมาใช้กำจัดแมลง ซึ่งขณะนี้ได้มีการเผยแพร่โดยทั่วไปแล้ว ซึ่งพืชผักที่นำมาใช้ได้แก่ สะเดา ข่า และตะไคร้หอม

พืชที่ใช้ยึดเหนี่ยวตลิ่งริมแม่น้ำ

หากท่านเคยสังเกตริมคลอง ริมแม่น้ำ จะพบว่า มีไม้บางชนิดที่ชอบขึ้นริมน้ำ หรือริมตลิ่ง พืชบริเวณนี้จะช่วยยึดตลิ่งมิให้พังทลาย และความรู้ตรงนี้เองที่ชาวบ้านได้เฝ้าสังเกตเห็นและนำมาใช้ในเวลาต่อมา พืชเหล่านี้ปกติจะขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เวลาต่อมาต้องมีการปลูกเสริม เช่น ต้นไม้ไคร้ ต้นอ้อ ต้นพง พืชเหล่านี้จะมีรากผอຍยาว จึงยึดดินไว้แน่น บ้านไหนที่มีบ้านอยู่ริมแม่น้ำก็มักจะประยุกต์ไปใช้ได้ มิใช่ปล่อยให้ตลิ่งเสียหายกันไปทั่ว ดังเช่นปรากฏการณ์น้ำท่วมที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ

พืชผักพื้นบ้านกับประเพณีพิธีกรรม และความเชื่อ

ความผูกพันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาตินั้น มีการแสดงออกหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์ดูแลธรรมชาติ ธรรมชาติก็เอื้อประโยชน์แก่มนุษย์และเมื่อมนุษย์ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติมากเกินไป บางครั้งธรรมชาติก็ลงโทษมนุษย์ด้วยเช่นกัน ดังการเกิดวาตภัย อุทกภัย ให้เห็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อย่างไรก็ตามยังมีความสัมพันธ์ที่ดีให้เห็นอยู่ในสังคมไทยในขณะนี้บ้าง นั่นคือในชนบทของประเทศไทยเรา ที่ยังพบว่าชาวบ้านให้ความเคารพนบถนอบต่อธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ก็ได้นึกคิดและเชื่อในสิ่งนี้ รูปธรรมที่แสดงให้เห็นในเรื่องนี้ได้ปรากฏในรูปของประเพณี พิธีกรรมซึ่งได้นำพืชผักต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังตัวอย่างประเด็นต่อไปนี้ คือ

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องพืชผัก ข้อห้ามและข้อแนะนำในการบริโภค

พืชผักบางชนิดถูกห้ามบริโภคในกลุ่มคนบางกลุ่ม ในขณะเดียวกันกลับถูกแนะนำให้บริโภคพืชผักอีกชนิดหนึ่ง โดยเชื่อว่า พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดโทษ ในขณะที่พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปจะเกิดผลดี ข้อห้ามข้อแนะนำเหล่านี้มักจะนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะพิเศษ

หญิงตั้งครรภ์ ข้อห้ามได้แก่ ห้ามกินบอน จะทำให้สายรกเปื่อย ห้ามกินผักแว่นจะทำให้รูกพันคอเด็ก ปวดท้องนาน ห้ามกินกล้วยจี จะทำให้รูกติด ฯลฯ ข้อห้ามเหล่านี้ถูกอ้างว่าจะมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ทั้งสิ้น หากจะพิจารณาถึงผลโดยตรงต่อเด็กแล้วจะเป็นไปไม่ได้ ผลที่จริงแล้วเกิดกับแม่ต่างหาก เช่นบอนหากทำไม่ถูกวิธีจะทำให้คันปาก ผักแว่นหากทำไม่สะอาดจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย เป็นต้น สำหรับข้อปฏิบัตินั้นได้แก่ ให้กินปลีกล้วย ขนุนอ่อน เพราะจะทำให้ช่วยบำรุงน้ำนม จุดนี้ชาวบ้านเองคงจะสังเกตว่า ผักทั้ง 2 อย่าง มียางขาวๆ คล้ายนมจึงคาดหวังว่าคงช่วยได้ และจากการปฏิบัติจริงก็พบว่าได้ผลจริงด้วย ฉะนั้นจึงได้ตั้งเป็นข้อปฏิบัติตลอดมา

หญิงหลังคลอด ห้ามกินผักเย็น เช่น แตงทุกชนิด ห้ามกินผักหวาน ผักกาดหอม ชะอม หน่อไม้ ผักเสียบ พริก เนื่องจากผักพวกนี้ จะทำให้เกิดการเจ็บท้องทั้งแม่และลูก ผักที่แนะนำให้กินได้แก่ ปลีกล้วย ผักตำลึง ขนุนอ่อน บวบก ไพล เพราะจะช่วยให้น้ำนมมาก และไพลช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี (วิทย์, 2530)

เมืองไทยเป็นแผ่นดินเขตร้อนชื้น ระบบนิเวศน์ที่ใกล้เขตศูนย์สูตรของโลกเช่นนี้ ทำให้คนไทยมีส่วนเป็นเจ้าของป่าเขตร้อน (Tropical forest หรือ Rain forest) อันมีแผ่นดินอยู่ไม่

ถึงร้อยละ 7 ของแผ่นดินทั่วโลก ปาฐรรมชาติของไทยเป็นแหล่งรวมทรัพยากรทางชีวภาพที่หลากหลาย ปัจจุบันปาฐรรมชาติได้สลายลงตามกาลเวลา และด้วยปัจจัยแวดล้อมหลายประการ แต่ทว่าปาฐรรมชาติยังคงความหมายของชีวิตของไทยในหลายมิติ โดยเฉพาะเขตรอบนอกเมืองใหญ่ ทั้งยังเป็นจุดต่อเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างคนเมืองและคนชนบทด้วย

ผักพื้นบ้านนับว่าเป็นอาหารจากปาฐรรมชาติที่สำคัญของคนไทยทุกภาค ผักพื้นบ้านได้ถูกเรียนรู้ปรุงแต่งและสืบทอดกลายเป็นความหลากหลายของอาหารพื้นบ้าน หรืออีกนัยหนึ่งถือเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นและเฉพาะชาติพันธุ์

ผักพื้นบ้านกับชีวิตคนไทย

ธรรมชาติเป็นวงจรและสายใยที่ซับซ้อน พึ่งพาอาศัยกันระหว่างสรรพชีวิต ชีวิตคนไทยสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวงจรธรรมชาติอย่างใกล้ชิด คนไทยรุ่นเก่าได้สังเกตธรรมชาติและได้อาศัยปาฐรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร ความหลากหลายของพรรณไม้ในธรรมชาติ ผ่านการลองผิด ลองถูก และจำแนกได้ว่าเป็นต้นไม้มากินได้และต้นไม้มากินไม่ได้ ต้นไม้มากินได้หรืออาจเรียกได้ว่า “ผักพื้นบ้าน” ผักพื้นบ้านเป็นต้นไม้มากินได้ในปาฐรรมชาติ และนำมาบริโภคเป็นผัก คนไทยในแต่ละภาคจะรู้จักและมีวิธีบริโภคผักพื้นบ้านที่มีแบบแผนเฉพาะ ผักพื้นบ้านชนิดใดได้รับความนิยม ชาวบ้านไม่เพียงเก็บจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อการบริโภคในครอบครัว และนำไปจำหน่ายในท้องตลาดหากมีเหลือพอ (สุนทรี, 2535)

รสของผักพื้นบ้าน

รส	สรรพคุณของอาหาร
รสฝาด	ฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการผิวดก ท้องอืด ท้องผูก
รสหวาน	ชุ่มซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากเกินไป ทำให้ลมกำเริบง่วงนอน เกียจคร้าน
รสขม	แก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพื่อดั่ง หากรับประทานมากเกินไปทำให้ กำลังตก อ่อนเพลีย
รสเมาเบื่อ	แก้พิษ ฆ่าพยาธิผิวหนัง
รสเผ็ดร้อน	แก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น ลมป่อง หากรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน
รสมัน	แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ชัดยอก กระตุก
รสหอมเย็น	แก้ลมหน้ามืดตาลาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ
รสเค็ม	สรรพคุณชุ่มซาบไปตามผิวหนัง ประดง ซา คั้น หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน
รสเปรี้ยว	แก้เสมหะ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากเกินไปทำให้ท้องอืด ลำแดงแผล ร้อนใน

รายการผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

ผักพื้นบ้านจะมีลักษณะ รสชาติ กลิ่นที่มีความเฉพาะเจาะจง ผักพื้นบ้านแต่ละชนิด มักจะมีรสชาติโดดเด่น รสชาติหนึ่งและมีรสอื่นแทรกออกมา มักจะไม่มีรสเดียว ดังนั้นการจำแนกจึงสามารถบอกได้ในแง่รสชาติหลักของผักพื้นบ้าน

ชาวตะวันออกให้ความสำคัญกับรสชาติอาหารเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะรสชาติอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่มีต่อร่างกาย ดังนั้น อาหาร (รวมถึงผักพื้นบ้าน) สามารถจำแนกเป็น 9 รส

รสฝาด เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กล้วยดิบ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร

รสหวาน ยอดพร้าว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกศล มะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แคน เห็ด ย่านาง ชิง

รสขม ผักเพกา กุ่ม สะเดา มะระขี้นก ยอดหวาย (อมหวาน) ยอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักเพี้ยพาน ยอดมะเฟือง ผักแปม ยอดทับทิม ยอดผักข้าว มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือขื่น ใบยอ ผักโขม ผักคะนองน้ำ

รสเผ็ดร้อน พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่หระ กระเทียม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หูเสือ ผักไผ่ ผักขี้ผึ้ง พลูดาว ใบจันทน์ ขิง ข่า ไซล กระจาย ชมื่น กระพังโหม ผักคราด- หัวแหวน กระทือ กระเจียว ชะพลู ผักแพว ผักแขยง เอื้อง

รสมัน สะตอ เนียง หมุย ท้มมัง กระพังโหม ผักกาด นกเขา บัวบก อมร เหียง ยอด กุหลาบ ขนุนอ่อน ถั่วพู พักทอง ผักกระเจด หัวปลี ผักต้ว ไซผ่า กระถิน กลอย ผักลีมขู จิก (อมฝาด) มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง ชะอม

รสหอมเย็น (สุขุม) เตยหอม บัว โกฐ เทียน

รสเปรี้ยว ยอดแต้ว ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ (อมฝาด) ส้มเสี้ยว ยอด มะกอก (อมฝาด) ผักเสี้ยนดอง ผักหนามดอง ยอดส้มป่อย มะเขือส้ม ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง ยอดกระเจียบแดง ผักเหือด ลูกมะยม ยอดชะมวง มะดัน มะอึก

รสจืด เล็บครุฑหลวง เกียงพาโย แดง แดงโมอ่อน น้ำเต้า พัก ผักกูด (อมฝาด) ผักหนาม ผักบุง ตำลึง มะละกอ ผักแว่น ผักอิฐิน แพงพวยน้ำ แหนเทา ผักตบ ผักโอบแฮบ ผักปลั่ง

ผักพื้นบ้านไทยนับว่าเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่ายิ่งของชาวไทย เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมือง และเป็นสายพันธุ์ทางพันธุกรรมพืชที่มีความแข็งแรงเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศของเมืองไทย คนไทยผูกพันกับวงจรรอาหาร ธรรมชาติ และสะสมบทเรียนการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุลย์ให้กับองค์ประกอบธาตุ 4 ของร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาไทยของบรรพชนที่สืบเนื่องถึงปัจจุบันสมัย คนไทยรุ่นใหม่สมควรจะเรียนรู้และเก็บรับประสบการณ์จากคนรุ่นเก่า ตลอดจนส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรผักพื้นบ้านไทยอย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อวัฒนธรรม นิเวศวิทยาและสุขภาพของชาวไทย (นิจิติริ, 2534)

บุก เป็นพืชที่ขึ้นเองตามชายป่าและป่าโปร่ง หัวใต้ดินแข็งคล้ายคลึงกับหัวเผือก แต่ทรงแบนและใหญ่กว่าหัวเผือกมาก เมื่อถึงฤดูแล้งจะพักตัว พอเริ่มฤดูฝนดอกจะงอกออกมาก่อนที่ใบจะงอก ช่อดอกเป็นก้านยาวประกอบด้วย กลีบเลี้ยง (spethe) เป็นแผ่นกว้างสีม่วงแดงตื้นหุ้มช่อดอก ซึ่งมีลักษณะเป็นแท่งช่อดอกยาวพันกลีบเลี้ยงขึ้นมา ช่อดอกประกอบด้วย ดอกที่ไม่มีก้านติดกันแน่นกระชั้นชิด ดอกมีกลิ่นเหม็น ส่วนที่ใช้คือก้านใบ หัว ประโยชน์คือ ก้านใบอ่อนเมื่อใบยังไม่คลี่ออกใช้รับประทานเป็นอาหารได้ ในการรับประทานต้องต้มและถ่ายน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง หัวใช้เป็นอาหารได้เมื่อยามขาดแคลน หัวและใบมีผลึกของ Calcium oxalate เป็นจำนวนมาก ถ้าถูกผิวหนังจะทำให้คัน ในบางท้องถิ่นนำหัวมาทำยาพอกรักษาโรคไขข้ออักเสบ เพราะทำให้เกิดการระคายเคืองเลือดจะได้มาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ใช้กันมากในประเทศอินเดียหัวบุกเป็นยาบำรุงธาตุ ขับระดู ใช้เป็นยาพอกในโรคริดสีดวงทวาร เพื่อกัดหัวริดสีดวง (อวบชัย . 2538)

ผักหนาม เป็นพืชจำพวกบอน มีลำต้นใต้ดิน เป็นแท่งทรงกระบอกขนานไปตามพื้นดิน มีข้อและหนามแข็งติดกับราก ก้านใบเป็นเส้นตรงออกมาจากลำต้นใต้ดินสูง 60 – 120 ซม. มีหนาม ใบเป็นแผ่นบางๆ มีรอยเว้าลึกเกือบถึงกลางใบ ฐานใบโค้งเข้าคล้ายรูปหัวใจมีเส้นกลางใบใหญ่ 1 เส้น ท้องใบมีหนาม ตัวใบยาว 14 – 45 ซม. ใบอ่อนมีวุ้นเป็นแท่งกลม ปลายแหลมงอกพุ่งออกมาแล้วค่อยคลี่บานออกมา กาบหุ้มช่อดอกสีแดงยาว 20 – 35 ซม. บิดป็นเกลียว ช่อดอกเป็นเกลียวแน่นเป็นแท่งสีขาวยาว 2.5 ซม. ดอกย่อยเป็นดอกสมบูรณ์เพศ บานจากบนลงล่าง ผลอยู่ติดกันแน่นเป็นแท่งทรงกระบอกยาว 5 – 10 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ 2.5 ซม. ผลย่อยเป็นเหลี่ยม มี 5 – 6 เหลี่ยม ผักหนามมักจะพบตามที่ลุ่มมีน้ำขัง เช่น ตามริมหนองน้ำ ลำคลอง เป็นต้น ส่วนที่ใช้คือลำต้น เก็บลำต้นในฤดูร้อน ล้างให้สะอาดตากแห้ง หรือหั่นเป็นแผ่นตากแห้งเก็บไว้ใช้ ลักษณะลำต้นแห้งที่ตีควรวัดเป็นแท่งทรงกระบอก มีข้อเป็นปุ่มขรุขระมีหนามแข็ง เนื้อในสีเทาหรือสีส้มออกแดงมีแป้งมาก และมีจุดสีน้ำตาลเล็กทั่วไป รสเผ็ดชา สรรพคุณ แก้ไข้ ระบายน้ำ ไช้ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะสีเหลืองหรือแดง ผิวหนังเน่าเปื่อยเป็นหนอง ตำรับยา แก้เท้าเน่าเปื่อย ศรีษะเน่าเปื่อยเป็นแผลเรื้อรัง หรือผิวหนังเน่าเปื่อยเป็นแผลเรื้อรัง ใช้ลำต้นเอาน้ำชะล้างหรืออบเป็นผงทา วิธีและปริมาณที่ใช้ ลำต้นแห้ง 10 – 15 กรัม ต้มน้ำกิน ใช้ภายนอกต้มน้ำชะล้างหรืออบเป็นผงทา ต้องดองเปรี้ยวหรือทำให้สุกก่อน (โครงการศึกษาวิจัยสมุนไพร 2525)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอบ้าน ยอบ้านขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ปลูกง่าย แต่เจริญได้ดีในที่มีความชุ่มชื้นพอ ควรปลูกในช่วงฤดูฝน การขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ประโยชน์ทางยา รากมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ใบยอบ้านมีสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้มาลาเรีย ปวดข้อ แก้ท้องร่วงในเด็ก แก้เหงือกบวม ผลมีรสเผ็ดร้อน ผลยอบ้านมีสรรพคุณขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับโลหิตและระดูของสตรี ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียนอาเจียน ผลสุกของยอบ้านมีกลิ่นฉุนสรรพคุณขับฝายลมในลำไส้ ประโยชน์ด้านอื่นๆ ของยอบ้าน นอกจากใช้เป็นผักแล้วยอบ้านยังมีประโยชน์ต่อมนุษย์ในด้านอื่นๆ อีก เช่นการใช้เป็นสีย้อมผ้าและเป็นสมุนไพรรักษาโรคบางชนิด ส่วนของยอบ้านที่นิยมนำมาทำสีย้อมผ้าคือ ส่วนราก ร่องลงมาคือเปลือก ทั้งสองส่วนควรนำมาจากต้นยอบ้านที่มีอายุ 4 ปี ขึ้นไป สารที่ให้สีจากเปลือกและรากคือ Morindone ซึ่งจะให้สีแดง ชมพู หรือน้ำตาลอ่อนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารประกอบที่มาผสม

ยอบ้านมีสรรพคุณด้านสมุนไพรใช้รักษาโรคได้มากมาย ข้อดีอย่างหนึ่งของการใช้ยอบ้าน เป็นยารักษาโรคคือ ไม่ปรากฏอาการข้างเคียงเหมือนสมุนไพรบางชนิด การใช้ยอบ้านเป็นสมุนไพรจึงง่ายและปลอดภัย รวมทั้งอาจใช้เป็นอาหารประจำได้อีกด้วย (ใบและผล) เพื่อเป็นการป้องกันและได้คุณค่าทางอาหารไปพร้อมๆ กัน ผลของยอบ้าน มีสรรพคุณรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเฟ้อ จุกเสียด ท้องผูก เป็นลมวิงเวียนประจำเดือนขาดหาย เป็นแผลในปากและเหงือก พยาธิในลำไส้ เบื่ออาหาร ฯลฯ ใบยอบ้านใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ปวดข้อ เบื่ออาหาร ปวดหัว น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรัง โลหิตจาง ไช้ เหงา ฯลฯ รากใช้เป็นยาระบายและแก้ไข้เช่นเดียวกับเปลือก แม้ยอบ้านจะกินได้อย่างปลอดภัย แต่สำหรับสตรีมีครรภ์แล้วควรระวังการกินผลยอบ้าน เพราะมีฤทธิ์ขับประจำเดือน อาจทำให้แท้งได้ สำหรับใบยอบ้านควรกินเป็นประจำเพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง บำรุงร่างกายช่วยให้เจริญอาหาร และป้องกันท้องผูกด้วย (เมฆ . 2541)

ผักปลัง เป็นไม้เลื้อย คล้ายเถาวัลย์ ใบโตและหนา มียางเป็นเมือก เถาแดงใบแดง (บางต้นมีต้นเขียวใบเขียว เรียกว่าผักปลังขาว) ผลเล็กเท่าพริกไทย เถาแก้ฝีดาษ ใบแก้กลากเกลื้อน ดอกแก้เกลื้อน รากแก้มือค้างเท้าค้างและรังแค ผลแก้พิษทั้งปวง เช่น พิษฝูเป็นต้น

กระทือ สรรพคุณ ใบแก้โลหิตอยู่ไฟให้ตก ดอกแก้ไข้ขับผอมเหลือง หัวคั้นน้ำมันแห้งสตรีให้บริบูรณ์ขึ้น แก้ปวดมวนในท้อง รากแก้ไข้ขับร้อนกระทำให้เย็น (เชษฐา . 2525)

ชะอม ประโยชน์ทางยา รากฝนรับประทานแก้ท้องขึ้น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดเสียวในท้อง

แพบน้ำแพบหัวลิง เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ผลแบนๆ เท่าหัวแม่มือ มีรสเปรี้ยวๆ ฝาดๆ ใบกลมมนสีเขียวสด ขึ้นเป็นหมู่ประปรายตามป่าเบญจพรรณและป่าแล้งทั่วไป ประโยชน์ทางยา ไม้มีรสขมเมาเล็กน้อย แก้พิษทั้งปวง แก้ไขพิษไข้ เชื้องซึม เป็นยาถอนพิษ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลังปวดเอว แก้กระษัย ชับบัสสาวะ ชื่อที่เรียกในประเทศไทย แพบน้ำ (ประจวบคีรีขันธ์), หมักแพบ (พิษณุโลก), หูลิง (นครราชสีมา, กาฬสินธุ์), แควบ (ศรีราชา), แพบหัวลิง (ใต้) (สถาบันส่งเสริมการค้นคว้าสมุทรไพร 2520)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

1. กล้องถ่ายรูปพร้อมฟิล์ม
2. กระดาษพร้อมปากกา
3. สมุดบันทึก
4. ตัวอย่างจริงของพืชผักพื้นบ้าน

วิธีการศึกษา

- สำรวจพันธุ์ผักพื้นบ้าน
- ถ่ายรูปพันธุ์ไม้พืชผักพื้นบ้าน
- ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ
- เก็บรวบรวมข้อมูลและบันทึก

สถานที่ทำการศึกษาและค้นคว้า

- ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพฯ
- สำนักหอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพฯ
- ห้องสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพฯ
- สำรวจของจริง ที่บ้านโคกศรี ต.คำบาง อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์
- สำรวจของจริง ที่ตลาดนัดสวนจตุจักร กรุงเทพฯ

ข้อมูลที่ศึกษา

- ชื่อไทย/ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อพื้นเมือง
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- ลักษณะทางนิเวศน์
- การขยายพันธุ์
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- การใช้ประโยชน์
- ฤดูกาลใช้ประโยชน์
- อื่นๆ

ระยะเวลาที่ทำการศึกษา

ทำการศึกษ ตั้งแต่วันที่ 1 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2542 ถึงวันที่ 30 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2543

รวมระยะเวลาที่ทำการศึกษา 427 วัน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลการศึกษา

จากการศึกษาลักษณะต่างๆ ของพันธุ์พืชผักพื้นบ้านภาคอีสานแต่ละชนิด เพื่อให้
ง่ายและเป็นระเบียบต่อการทำความเข้าใจ ดังนั้นการเขียนผลการศึกษา จึงได้ลำดับพันธุ์พืช
ผักพื้นบ้านภาคอีสาน ตามลำดับตัวอักษรภาษาไทย ซึ่งเริ่มต้นด้วย ก – ฮ ตามลำดับ มีราย
ละเอียดดังนี้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระเจียวแดง

- ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE.
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcama aeruginosa Roxb.
- ชื่อพื้นเมือง : กระเจียวโคก (อีสาน) ดอกดิน กระชายดง (เลย) และอ่าวขาว (เชียงใหม่)
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์
- ต้น : เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวประเภทมีลำต้นใต้ดิน อายุหลายปี เป็นลำต้นเทียมประกอบด้วย กาบใบอัดตัวกันแน่น ลำต้นสูง 70 ซม. และมีกลิ่นหอม
- ใบ : ใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบเส้นผ่าศูนย์กลาง 6-10 ซม. ยาว 16-25 เซนติเมตร ใบแผ่กว้างมีสีเขียว
- ดอก : ดอกช่อออกบริเวณปลายยอด ดอกย่อยมีจำนวนมาก กลีบดอกมีสีขาวเป็นมัน ช่อนอยู่ในชอกกลีบเลี้ยง ซึ่งอาจมีหลายสี ขึ้นอยู่กับชนิดของกระเจียว แต่เป็นแผ่นคล้ายกลีบดอก กล้วยไม้ มีสีม่วงอ่อน
- ผล : เป็นผลกลุ่ม ผลรูปไข่และมีขนเล็กๆบางๆ ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีน้ำตาล ผลแห้งและแตกได้
- ลักษณะทางนิเวศน์ : ขึ้นประปรายเป็นหมู่ๆ ตามป่าดงดิบแล้ง และป่าทุ่งที่มีดินร่วนซุย มีธาตุอาหารมาก แผลงชอบกัดกินดอก (ใบเลี้ยง) เป็นพืชขึ้นทั่วไป บริเวณป่าโปร่ง บริเวณไร่ปลายนา
- การขยายพันธุ์ : เหง้า, เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูหนาว เนื่องจากเป็นช่วงพักตัวมีการสะสมอาหารในลำต้นใต้ดิน (เหง้า) มาก
- การใช้ประโยชน์
- ทางอาหาร : ช่อดอกอ่อนสด รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก
- ทางยา : ดอกอ่อนช่วยขับลม เหง้าแก้ปวดเมื่อย
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระเจียวแดง



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะลำต้น ใบ กระเจียวแดง
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะดอกของกระเจียวแดง
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระเทียมป่า

ชื่อวงศ์	: ZINGGIBERACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Zingiber zelumet</u> smith.
ชื่อพื้นเมือง	: กระเทียมป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: ลักษณะคล้ายต้นข่า คือเรียวยาว ลำต้นสีเขียว สูงประมาณ 1-2 เมตร แตกแขนงเป็นกอ
ใบ	: ใบยาวประมาณ 1-1.5 ฟุต กว้าง 10 - 12 ซม. หน้าใบเห็นชัดเจน มีสีเขียว ส่วนหลังใบมีสีเขียวหม่น นุ่มๆ มีขนอ่อนนุ่มปกคลุมหลังใบ
ดอก	: ออกจากเหง้า ราก โคนต้น (ออกได้ทุกส่วน) มีสีแดงอมเหลืองอ่อนๆ กลิ่นหอมฉุน ดอกบานกลีบดอกจะแตกออกเป็นซี่ๆ สีขาวอมเหลือง
ผล	: ลักษณะผลค่อนข้างกลม บางต้นมีลักษณะผลรี สีแดง ข้างในมีเมล็ดสีดำ

ลักษณะทางนิเวศน์ : ขึ้นประปรายเป็นหมู่ ตามป่าดงดิบ ขอบที่ร่มรำไร ดินร่วนซุย

การขยายพันธุ์ : แยกหน่อ เหง้า

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูฝน

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ดอกตูมนำมาแกงผักรวม แกงใส่หน่อไม้ ลวกจิ้มน้ำพริก รับประทานเป็นผักสด
ทางยา	: มีสรรพคุณขับลมในกระเพาะได้ดี ใบแก้โลหิตอยู่ไฟให้ตก ดอกแก้ไข้ขับผอมเหลือง หัวคั้นน้ำมันสตรีให้บริบูรณ์ รากแก้ไข้ขับร้อน กระทำให้เย็น

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ต้นฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระทือป่า

38



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะลำต้น ใบ กระทือป่า

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะ ดอกของกระทือป่า

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชะพลู

ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper sarmentosum Roxb.
 ชื่อพื้นเมือง : แคปูลิง ผักอีเล็ด (ภาคอีสาน) ช้ำพลู พลูลิงนก พูนก อีไร (ภาคเหนือ) นมวา (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้น : เป็นไม้เลื้อยล้มลุกทอดลำต้นไปตามพื้นดิน ต้นสูงประมาณ 60 ซม. ลำต้นเป็นข้อๆ สีเขียว
 ใบ : เป็นใบเดี่ยวขึ้นสลับ มีขนตามเส้นใบด้านล่าง เป็นรูปหัวใจ ยาว 17 ซม. กว้าง 14 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม.
 ดอก : ดอกเป็นช่อรูปทรงกระบอก สีขาว และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวเป็นปุ่มๆ คล้ายดอกดีปลี แต่สั้นกว่า
 ผล : เป็นผลกลุ่มรูปทรงกระบอก และมีเมล็ดขนาดเล็ก

ลักษณะทางนิเวศน์ :

ชอบขึ้นตามดินเลนและ เช่น หนอง บึง ปลูกได้ในบริเวณที่ชื้นและข้างลำธารในป่าดิบแล้ง

การขยายพันธุ์ :

โดยการปักชำลำต้นที่มีราก ขุดแยกต้นเดิมไปปลูกได้ทั่วไปในที่ชื้น

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ :

ฤดูฝน

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ใบอ่อนยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก แกงแค ร่วมกับผักชนิดอื่น แกงปลาแห้งร่วมกับหัวปลี แกงหอยขม
 ทางยา : ใบ เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด เลือดลมชาน ลำต้น แก้เสมหะในทรวงอก, ขับเสมหะ ราก แก้ขับเสมหะ ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้เสมหะแห้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ :

ฤดูฝน

ข้อควรระวัง

: ชะพลูมีสารออกซาเลทไม่ควรบริโภคเป็นประจำ
 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชะพลู



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะทรงพุ่มชะพลู
ที่มา : ตาบลดำบัง อำเภอยะผิง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะ ใบและดอกของชะพลู
ที่มา : ตาบลดำบัง อำเภอยะผิง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชะอม

- ชื่อวงศ์ : MIMOSACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Acacia pennata* Wild. Subsp. *Insuavis* (Lace) Niclsen
 ชื่อพื้นเมือง : ผักข่า ผักยำ (ภาคอีสาน) ผักชะ ผักหละ ผักหา (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นพุ่มไม้พุ่มขนาดกลางลำต้นเลื้อยสีเทา กิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไป
 ใบ : เป็นใบประกอบ มีก้านใบ แยกออกเป็นใบ 2 ทางมีลักษณะคล้ายใบส้มป่อย หรือใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุนใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกัน 13-18 คู่
 ดอก : ลักษณะคล้ายดอกกระถิน ออกที่ซอกใบ สีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็กจะเห็นได้ชัดเจน เพราะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย
 ผล : เป็นฝักค่อนข้างแบน ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 4-5 เมล็ด เมล็ดอ่อนสีเขียว เมล็ดแก่สีน้ำตาล

ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบดินร่วนซุย มีธาตุอาหารมาก ต้องการแสงมากในการเจริญเติบโต สามารถขึ้นได้ในสภาพต่างๆ ไปได้ทนแล้งได้ดี

การขยายพันธุ์ : โดยการตอน ปักชำ และเพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ทานยอดอ่อนได้ทั้งสดและลวก ยอดอ่อนแกงกับหน่อไม้, แกงเผ็ด และทอดใส่ไข่
 ทางยา : เปลือกชะอมผสมกับสะเดา และฟ้าทะลายโจรบดให้เข้ากัน เป็นยาขับพยาธิคั้นน้ำทานเป็นยา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

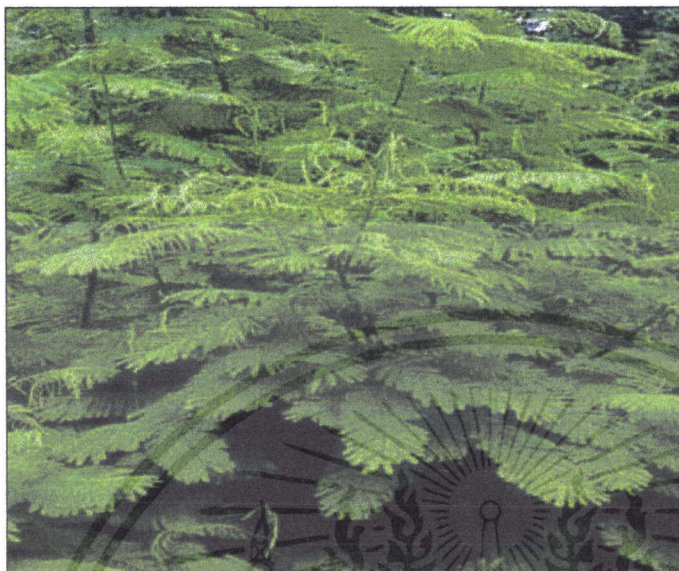
รากฟันรับประทานแก้ท้องขึ้น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดเสียว
ในท้อง

ข้อควรระวัง

: หญิงลูกอ่อนไม่ควรกิน เหตุที่ชะอมเป็นผักที่มีกลิ่นฉุน และมี
คุณสมบัติเฉพาะ จึงควรงดรับประทานชะอมในหญิงที่มีครรภ์
และหญิงที่ให้นมบุตร เป็นข้อปฏิบัติกันทั่วไปในภูมิภาคชาวบ้าน
เชื่อว่า หากรับประทานชะอมหรือบางครั้งเพียงได้กลิ่น จะทำให้
เกิดผลเสียต่อสุขภาพของแม่และลูก ภาคอีสานเชื่อว่า ถ้าหญิง
ใดรับประทานชะอมในช่วงให้นมบุตร จะทำให้เกิดอาการผด
กระบวน คืออาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หน้ามืด
เป็นลม



ชะอม



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะทรงพุ่มชะอม

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 8 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ชะอม

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เต่าร้างแดง

- ชื่อวงศ์ : PALMAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Caryota mitis Lour
 ชื่อพื้นเมือง : ต้าว (ภาคอีสาน) เขืองหมู (เหนือ) มะเด็ง (เลย) เต่าร้างแดง (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : สูง 5-12 เมตร ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่ง สามารถแตกหน่อบริเวณโคนต้น
 ใบ : เรียงสลับหน้าแน่นที่เรือนยอดยาว 2-4 เมตร ใบผอยรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน โคนใบเขียว กว้าง 3-15 เซนติเมตร ยาว 7-25 เซนติเมตร กาบใบหุ้มลำต้นซ้อนกันแน่น
 ดอก : เป็นดอกช่อ ออกดอกระหว่างใบ มีดอกฝอยจำนวนมาก แยกเพศ กลีบดอกสีเขียว หรือม่วงแกมน้ำตาล
 ผล : ผลสดสีเขียวแกมเหลือง และเปลี่ยนเป็นสีส้มหรือแดงเข้มเมื่อสุก มีเมล็ดเดียวในหนึ่งผล

ลักษณะทางนิเวศน์ : ปลูกร่วมกับไม้อื่นได้ และขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม

การขยายพันธุ์ : โดยการเพาะเมล็ด และแยกหน่อ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดู

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ยอดอ่อนหั่นเป็นแว่นๆ ต้มเอารสมขมออกแล้วนำมาแกง
 ทางยา : เป็นยาถอนพิษตะขาบ รากต้มน้ำดื่มบำรุงกำลังและช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ทุกฤดู

ข้อควรระวัง : เมล็ดแก่ถูกผิวหนังจะคันมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เต่าร้างแดง



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะ ลำต้นของเต่าร้างแดง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 10 แสดงลักษณะ ใบและผลของเต่าร้างแดง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตดหมา

- ชื่อวงศ์ : CONVOLICEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Merremia ashtata Haller f.
 ชื่อพื้นเมือง : เครือตดหมา (ภาคอีสาน) เกาตดหมา (กาญจนบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้เถาเนื้ออ่อน อายุ 1 ปี เถายาว 60 – 200 เมตร เลื้อยตามพื้นดิน และเลื้อยไปตามต้นไม้ที่สูงกว่า และถ้ามีการปลุกใช้เอง ก็จะเลื้อยไปตามหลักไม้เพื่อต้องการให้เลื้อยเกาะ ลำต้นเล็กเรียวกว้าง
- ใบ : เป็นรูปขอบขนาน ปลายใบแหลม ขอบใบจักเป็นซี่ฟัน ขอบใบเหนือโคนใบเรียบ และเป็นคลื่น
- ดอก : ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ก้านช่อดอกยาว 16 – 18 เซนติเมตร เล็กเรียวกว้างหรือมีขนนุ่มใกล้ๆ โคนกลีบรองดอก กลีบดอกรูปหอกแกมรูปไข่ ปลายแหลม กลีบดอกเป็นรูปกรวยสี่เหลี่ยมอ่อนและขาว เกสรตัวผู้ยาวสีขาว
- ผล : แห้งกลม หรือรูปไข่ มี 4 กลีบ เปลือกมีลักษณะเรียบเป็นมัน
- ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบดินร่วนซุยและร่วนปนทราย ขึ้นประปรายตามพื้นดินในที่โล่งแจ้ง และทุ่งหญ้าที่รกร้าง
- การขยายพันธุ์ : โดยการใช้เมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูร้อน

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ยอดอ่อนและใบอ่อนรับประทานได้ แต่ส่วนมากชาวบ้านทางภาคอีสานจะใช้รากมาตำใส่น้ำผสมกับนม เพื่อทำขนมข้าวเหนียวหรือข้าวโป่ง (ภาคอีสาน) กาญจนบุรีจะใช้ใบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อ่อนยอดอ่อนมารับประทานเป็นผักสด แกล้มกับน้ำพริก
ปลาร้า หรือแกล้มกับตำมะม่วง

ทางยา : รากต้มน้ำใช้บ้วนปาก แก้ปวดฟัน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เถาตดหมา



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะ+D226จากเถาตดหมา

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 12 แสดงลักษณะใบเถาตดหมา

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บุก

ชื่อวงศ์ : -
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Amorphophillus spp.
 ชื่อพื้นเมือง : บุกจรด ดอกใหญ่ กะเท่ง หัวงู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นพืชล้มลุกเนื้ออ่อน ฟ้ามลงคล้ายหัวบอน ผิวลำต้นเกลี้ยง สูงประมาณ 120 – 150 เซนติเมตร สีเขียวอ่อน ที่เห็นบนดิน จะเหี่ยวตายเหลือแต่หัวใต้ดิน

ใบ : ใบแผ่อกใบคล้ายร่ม หยักเว้าเกือบถึงเส้นกลางใบ ใบมีลายสีเขียวปนแดง หรือลายขาวปนน้ำตาล (แตกต่างกันไปตามพันธุ์)

ดอก : เมื่อถึงฤดูฝนดอกจะงอกออกมาก่อนใบช่อดอกเป็นก้านยาว ประกอบด้วยกลีบเลี้ยง เป็นแผ่นกว้างสีม่วงแดงซึ่งหุ้มช่อดอก ดอกเป็นแท่งยาวพันกลีบดอกขึ้นมา ดอกมีกลิ่นเหม็นเหมือนซากเน่าเปื่อยของสัตว์

ผล : เรียงตัวอัดแน่น ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีแดง

หัว : หัวใต้ดินแข็งคล้ายกับหัวเผือก แต่ทรงแบนและใหญ่กว่าหัวเผือกมาก เมื่อถึงฤดูแล้งแล้วจะพักตัว

ลักษณะทางนิเวศน์ : ขึ้นตามป่าทั่วไป พบทั่วไปในป่าดงดิบแล้ง ป่าผสมผลัดใบ ป่าที่ราบ ในสวนยางพารา ตามชายป่า ป่าโปร่ง

การขยายพันธุ์ : ใช้ส่วนของหัว

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ช่วงเดือนกันยายน – เมษายน

การใช้ประโยชน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทางอาหาร : ต้นอ่อนลวกเปลือก และใบอ่อนที่แตกออกมาใหม่ใช้แกงส้ม ทำห่อหมก การบริโภคมีข้อควรระวังคือ ต้องทำให้พิษหมดก่อน มิฉะนั้นจะคัน ทำได้โดยการนำมาต้มหรือลวกน้ำก่อน การปรุงให้ใส่บุกขณะน้ำเดือดและห้ามเติมน้ำลงไปอีก หรือใช้วิธีนำไปเผาไฟก่อน

ก้านใบอ่อน เมื่อยังไม่คลี่ออกใช้รับประทานเป็นอาหารได้ ในการรับประทานต้องต้ม และถายน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง หัวใช้เป็นอาหารได้เมื่อยามขาดแคลน

ทางยา : หัวบุกมีสรรพคุณทางสมุนไพรเป็นยากัดหนองหรือแผล กัดเสมหะ และเลือดกำกอน

หัวและใบมีผลึกของ Calcium oxalate เป็นจำนวนมาก ถ้าถูกผิวหนังจะทำให้คัน ในบางท้องถิ่น นำหัวมาทำยาพอกรักษาโรคไขข้ออักเสบ เพราะทำให้เกิดการระคายเคืองเลือดจะได้มาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ใช้กันมากในประเทศอินเดีย ต้นบุก เป็นยาบำรุงธาตุ ขับฤดูใช้เป็นยาพอกในโรคริดสีดวงทวาร เพื่อกัดหัวริดสีดวง

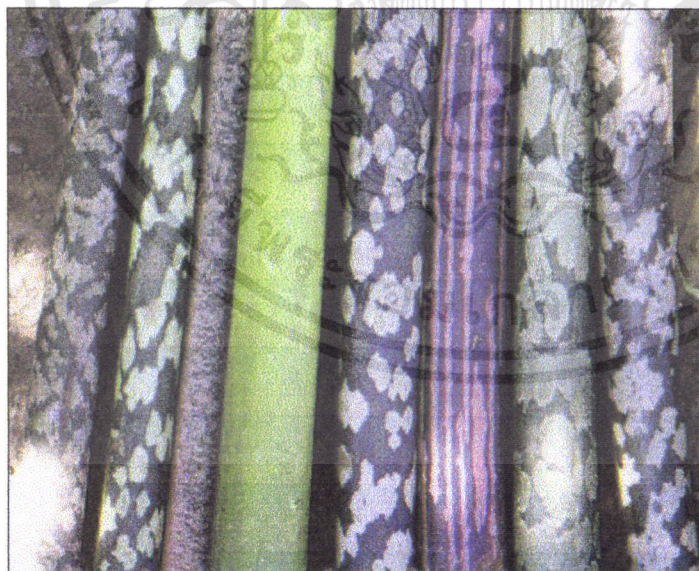
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน

บุก



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะทรงพุ่ม บุก

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 14 แสดงลักษณะ ลำต้นของบุก

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกาดนา

- ชื่อวงศ์ : -
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carssocephalum crepidioides (Benth) S. Moore
 ชื่อพื้นเมือง : ผักตั้งโฮ้ไทย ผักจรวด ผักกาดไร่ ตั้งโฮ้ ผักกาดหัวปลี (ภาคใต้) ผักกาดหัวฟุ้ง ผักกาดหัวปลิง ผักกาดช้าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : พืชล้มลุก เติบโตจะแตกกิ่งใหม่ สูงประมาณ 3 – 5 ฟุต ลำต้นเป็นเหลี่ยม สีเขียวอ่อน
 ใบ : ใบเดี่ยว ขอบใบเว้า ใบกว้างประมาณ 5 – 10 เซนติเมตร หลังใบนูนระหว่างเส้นใบ
 ดอก : สีชมพู-ม่วง เป็นปุยรูปทรงกลมเกสรสีแดงอ่อนออกจากปลายยอด โดยชูก้านดอกสูงเหนือเรือนยอด เมื่อแก่จะแตกออกและปลิวตามลม

- ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบขึ้นที่ป่าโปร่ง มีแสงแดดพอเพียงและที่ชื้น ขึ้นประปรายเป็นหมู่ๆ ตามทุ่งนาที่มีดินร่วนซุย

- การขยายพันธุ์ : โดยให้เมล็ด

- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ใช้ยอดและใบ กินสดหรือลวก จิ้มน้ำพริกแกงเผ็ด
 ทางยา : ยังไม่พบ

- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกาดนา



ภาพที่ 15 แสดงลักษณะ ใบและผลผักกาดนา

ที่มา : ตาบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะ ลำต้น ผักกาดนา

ที่มา : จากหนังสือผักพื้นบ้าน ภาคอีสาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกระโดน

ชื่อวงศ์	: BARRINGTONIACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Careya sphaerica</u> Roxb.
ชื่อพื้นเมือง	: ปุย ปุยขาว มุย (เหนือ) กระโดน โคน หมากกระโดน (อีสาน) กระโดน (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง 10 – 30 เมตร โดยมากลำต้นมักเดี่ยว มีกิ่งก้านสาขามาก
ใบ	: เรียงสลับกันเป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง รูปไข่กลับ กว้าง 15 ซม. ยาว 30 ซม. ก้านใบยาว 0.3 – 2.5 ซม.
ดอก	: ออกดอกเป็นช่อ กลีบรองกลีบดอก 4 กลีบ โคนติดกันเป็นรูปประฆัง ยาว 2.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ยาว 4.5 ซม. สีขาว เกสรตัวผู้มีจำนวนมากสีแดง ยาว 5 ซม. เรียงกันเป็นชั้นๆ โคนเชื่อมติดกัน
ผล	: กลมกว้าง 5 ซม. ยาว 6 ซม. ผลมีสีเขียว ภายในผลมีเมล็ดจำนวนมากเป็นผลเดี่ยว
เมล็ด	: เมล็ดมีจำนวนมาก และมีเยื่อหุ้ม
ลักษณะทางนิเวศน์	: ขึ้นตามป่าเบญจพรรณขึ้น ป่าทุ่ง ขึ้นตามหัวไร่ปลายนา ชอบดินร่วนซุย
การขยายพันธุ์	: โดยการเพาะเมล็ด
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	: ฤดูร้อน

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร	: ยอดอ่อน และดอกอ่อน นำมาลวกจิ้มน้ำพริกปลาร้า นำมาเป็นผักสดกินกับลาบ และเมี่ยงผดแดง
ทางยา	: ใบใช้สมานแผล ดอก บำรุงร่างกาย
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	: ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักกระโดน



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะทรงพุ่มผักกระโดน

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ผักกระโดน

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแขยง

ชื่อวงศ์ : -
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Limnophila aromatica Meer.
 ชื่อพื้นเมือง : ผักพา (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นพืชล้มลุก ฤดูเดียว ลำต้นตั้งตรง อวบน้ำ ความสูง 20 – 30 ซม.
 ใบ : รูปรี ใบแหลม ขอบใบจัก ความกว้าง 0.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ออกเป็นคู่ตรงกันข้ามทุกข้อตรง ลำต้น มีกลิ่นหอมฉุนเผ็ดร้อน
 ดอก : เป็นลักษณะรูปแตรเล็กๆ ปลายดอกบานเล็กน้อย ดอกสีม่วงแดง ออกดอกบริเวณซอกใบ พร้อมกันทั้งต้น
 เมล็ด : รูปรีกลมรี สีน้ำตาลดำ ขนาดเล็กมาก

ลักษณะทางนิเวศน์ : ที่ชื้น มีน้ำขังเล็กน้อย ชอบขึ้นในนาข้าว เป็นที่อยู่ของแมลง ในนาข้าว ขึ้นอยู่รวมกันเป็นกลุ่มประปราย ที่ดินร่วนซุย

การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ต้นฤดูหนาว

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ใช้ยอดปรุงรสแกง อ่อมกบ อ่อมเหียด

ทางยา : นำคั้นจากต้นใช้แก้ไข้ ทั้งต้นเป็นยาขับลม ขับน้ำนม เป็นยาระบายท้อง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแขยง



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะทรงพุ่มผักแขยง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ผักแขยง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักเบี๋ยใหญ่

- ชื่อวงศ์ : PORTURACACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Porturaca oleacea Linn.
 ชื่อพื้นเมือง : ผักตาโค้ง (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

- ต้น** : เป็นไม้ล้มลุก อายุปีเดียว ลำต้นอวบน้ำ ผักก้านทอนอนตามหน้าดิน ลำต้นเกลี้ยง สีน้ำตาลเทาจนถึงน้ำตาลแดง.
- ใบ** : เป็นใบเดี่ยว ออกดอกตรงข้ามรอบลำต้น ใบจะออกในช่วงปลายยอดใบเป็นรูปไข่ ปลายใบมน เนื้อใบค่อนข้างอวบน้ำ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน
- ดอก** : มีสีเหลืองสด บางชนิดดอกมีสีชมพู ออกเป็นช่อ ที่ปลายยอดแต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อย 3-5 ดอก ดอกมีใบเลี้ยงขนาดใหญ่ 4 ใบ เรียงรอบกลุ่มดอก
- ผล** : จะติดผลหลังดอกร่วง เป็นรูปทรงกลมขนาดเล็ก มีเมล็ดสีดำจำนวนมาก ลักษณะกลมแบน ผิวขรุขระเป็นมันเลื่อม

ลักษณะทางนิเวศน์ : ขึ้นตามธรรมชาติในที่รกร้างว่างเปล่า และที่ขึ้นแฉะทั่วไป

การขยายพันธุ์ : โดยการใช้เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ตลอดปี

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร** : ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด จิ้มกับพริก ลาบ น้ำตก
- ทางยา** : ทั้งต้นเป็นยาเย็น บรรเทาอาการไข้ แก้โรคลักปิดลักเปิด โรคตับ ใบใช้ขับปัสสาวะ แก้บิด ใช้ ขับพยาธิตัวกลม ตำพอกแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ดี ลำต้นคั้นน้ำมาทาผิวและเท้า แสบร้อน เมล็ดขับปัสสาวะและพยาธิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ได้ดี ถ้าต้มน้ำมาทา มือและเท้า
แสบร้อน เมล็ดขี้ปัสสาวะ และ พยาจิ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ตลอดปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักเบี้ยใหญ่



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะลำต้นของผักเบี้ยใหญ่

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะ ใบและดอกของผักเบี้ยใหญ่

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักปลัง

ชื่อวงศ์	: BASELLACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Basella alba</u> Linn. Basella rubra (Lyn)
ชื่อพื้นเมือง	: ผักปลัง (อีสาน) ผักปลัง (ภาคเหนือ) ผักปลังใหญ่ (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักปลังเป็นผักเขตร้อนของเขตเอเชียและเขตแอฟริกา ในเมืองไทยมีผักปลัง 2 พันธุ์คือ

1. ลำต้นที่มีสีเขียว เรียกผักปลังขาว
2. ลำต้นที่มีสีม่วงแดง เรียกผักปลังแดง

เป็นผักที่ชาวภาคอีสานและภาคเหนือนิยมรับประทานและมักนำมาปลูกบริเวณบ้านและตามริมรั้วบ้าน ชาวเหนือเชื่อกันว่า ผู้ที่มีธาตุอากาศจะไม่รับประทานผักปลัง เพราะเป็นผักที่นำไปใช้ในการทำคลอดลูกของผู้หญิงได้

ต้น	: เป็นไม้เลื้อย ลำต้นกลม อวบน้ำ ไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขาได้มาก ลำต้นเป็นสีเขียวหรือสีม่วงปนแดง ผิวเป็นมัน
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปหัวใจ ขอบใบเรียบ แผ่นใบเป็นมันวาว สีเขียวอ่อน ความกว้างและความยาวประมาณ 5 - 8 เซนติเมตร อวบน้ำ บางครั้งใบเป็นรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ใบกว้าง 2 - 6 เซนติเมตร หากขยี้ดูจะเหนียวเป็นเมือก
ดอก	: เป็นช่อดอก ออกตามซอกใบมีดอกติดที่ก้านดอก ออกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ดอกผักปลังแดงออกสีชมพูหรือชมพูอ่อน ใบประดับ 2 ใบเล็ก ๆ
ผล	: เป็นผลกลุ่ม ขนาด 0.3 - 0.5 เซนติเมตร เมื่อสุกจะเป็นสีน้ำตาลเข้มหรือดำ ภายในผลมีเมล็ดรูปทรงกลมสีน้ำตาลเปลือกแข็ง ลูกแก่บางครั้งเป็นสีม่วงอมดำ เนื้อนุ่มภายในผลมีสีม่วงปนดำหรือสีขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะทางนิเวศน์ : เป็นพืชเขตร้อนของเอเชีย, อัฟริกา มักพบในบริเวณไร่เลื่อนลอย และขึ้นได้เองในที่ชุ่มชื้นทั่วไป ผักปลังเป็นผักที่ปลูกง่ายและออกยอดเกือบตลอดปี ชาวบ้านภาคอีสานมักนำไปปลูกบริเวณรั้วบ้าน มักจะกระจายพันธุ์ไปตามท้องที่ที่มีฝนตกชุก

การขยายพันธุ์ : ผักปลังขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี คือ การเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่งแก่ การเพาะเมล็ดทำได้โดยการนำเมล็ดแก่ไปตากแห้งแล้วนำไปชำในถุงหรือกระถางรอจนเกิดต้นอ่อน แล้วจึงนำไปปลูกตามริมรั้วหรือค้ำให้เลื้อย ผักปลังจะเพาะได้ช่วงเดือนพฤษภาคม หรือต้นฤดูฝน เป็นพืชที่ขึ้นได้ง่าย รดน้ำพรวนดิน ดูน้ำให้เพียงพอก็เจริญงอกงามดี

การใช้ประโยชน์ทางอาหาร : ส่วนที่เป็นผัก ใช้อยอดอ่อนและดอกอ่อน รับประทานเป็นผัก ผักปลังเป็นผักที่มีจำหน่ายทางภาคอีสาน และภาคเหนือ ซึ่งนิยมรับประทาน โดยนำยอดอ่อนและดอกอ่อนไปต้ม ลวก หรือหนึ่งให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก และชาวภาคอีสาน และภาคเหนือนำยอดอ่อนและดอกอ่อนไป แกงส้ม แกงแค แกงปลา ผัดกับแหนม หรือใส่แกงอ่อมหอมขมได้อีกด้วย

ตัวอย่างอาหาร แกงผักปลัง

เครื่องปรุง ผักปลัง 1 กำมือ ปลาแห้ง 2 ชีด (อาจใช้แคบหมู หรือแหนมแทนได้) พริกแห้ง 2 เม็ด หัวหอมแดง 2 หัว กระเทียม 5 กลีบ ปลาร้าสับ 1 ช้อนโต๊ะ กะปิกิ่ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

1. เด็ดผักปลังเป็นท่อนสั้นๆ ล้างให้สะอาดและพักไว้

2. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เกลือ ปลาแร่ ให้ละเอียด
3. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟต้มปลาแห้งให้เดือดได้ที่ แล้วใส่พริกแกงที่โขลกไว้
4. ใส่มักปลั่ง คนให้ทั่วปรุงรสชาติตามใจชอบและยกลง นอกจากยอต่ออ่อนและดอกต่ออ่อนแล้ว ผลสุกของผักปลั่งแดง ที่มีสีม่วงดำ สีผลจากผักปลั่งมักใช้ผสมกับขนม เช่น ขนมบัวลอย ขนมเปียกปูน ขนมสลิ่ม ขนม น้ำดอกไม้ เป็นต้น เวลานำมาปรุงอาหาร ควรระมัดระวังไม่ให้ถูกเสิร์ฟเพราะจะช้ำออกยาก

ทางยา

: ก้าน สรรพคุณคุณแก้พิษฝี แก้ขัดเบา แก้ท้องผูกลดไข้ นอกจากนี้มีหมอดำรายาทางภาคอีสาน ได้นำผักปลั่งสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นน้ำเมื่อกมาทาช่องคลอด ช่วยให้หญิงมีครรภ์คลอดง่ายขึ้น และผู้เฒ่าภาคเหนือแนะนำให้หญิงมีครรภ์รับประทานผักปลั่ง

ใบ สรรพคุณขับปัสสาวะ แก้อาการอักเสบ แก้กลาก บรรเทาอาการผื่นคัน

ดอก สรรพคุณแก้เกลื้อน

ราก สรรพคุณแก้ข้อเท้าต่าง แก้รังแค

ผล สรรพคุณแก้พิษฝีเป็นต้น

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ: ยอต่ออ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน รสเย็นจัด เป็นผักที่มีสรรพคุณช่วยให้ระบายท้องอ่อนๆส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย ผักปลั่ง 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 21 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 0.8 กรัม แคลเซียม 4 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม วิตามินเอ 9316IU วิตามินบี1 0.7 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.20 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 26 มิลลิกรัม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักปลัง



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะลำต้นและใบของผักปลัง

ที่มา : จากหนังสือผักพื้นบ้าน ภาคอีสาน



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะ ทรงพุ่มผักปลัง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแพรว

- ชื่อวงศ์ : POLYGONACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Polygonum odoratum Lour.
 ชื่อพื้นเมือง : ผักแพรว ผักพราว (ภาคอีสาน) ผักไผ่ (ภาคเหนือ) พริกม้า (ภาคกลาง) จันทน์แดง (นครศรีธรรมราช)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้ล้มลุกปีเดียว สูง 30–35 เซนติเมตร ลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน และมีรากงอกออกตามส่วนที่สัมผัสกับดิน.
 ใบ : ใบรูปหอก ขอบใบเรียบ ปลายแหลมฐานใบรูปลิ้ม ใบกว้าง 2.5 – 3 เซนติเมตร ยาว 5.5 – 8 เซนติเมตร
 ดอก : เป็นดอกช่อ ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวล หรือสีชมพูม่วง
 เมล็ด : มีขนาดเล็กมาก สีดำ

ลักษณะทางนิเวศน์

- : เติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ ชอบดินร่วนซุย พบได้ทั่วไปทั้งในภาคอีสาน ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคกลาง

การขยายพันธุ์

- : ตลอดปี

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ใช้ใบอ่อนเป็นผักสดกินกับลาบ ช่วยดับกลิ่นคาว
 ทางยา : มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะอาหาร ใบคั้นผสมกับแอลกอฮอล์ แก้กกลากเกลื้อน ผื่นคัน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

- : ตลอดปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแพรว



ภาพที่ 25 แสดงลักษณะทรงพุ่มผักแพรว

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 26 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ผักแพรว

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแว่น

ชื่อวงศ์ : OXALIDACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oxalis acetosella* Linn.
 ชื่อพื้นเมือง : ส้มลังกา ส้มสามตา ส้มกบ (เชียงใหม่) ส้มลังกา ส้มส้ม (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นวัชพืชพุ่มเตี้ย อายุหลายฤดูกาล ลำต้นจะทอดเลื้อยตามพื้นดิน มีไหลใต้ยาว ส่วนของลำต้นมีขนปกคลุม.
 ใบ : เป็นใบประกอบ ใบย่อย 3 ใบ เกิดจากจุดเดียวกันที่ปลายก้านใบ ก้านใบยาวประมาณ 10 ซม. ใบย่อยเป็นรูปหัวใจ
 ดอก : ออกตามซอกใบ เป็นดอกเดี่ยวที่มีสีเหลือง ส่วนโคนกลีบดอกจะหลวมรวมเป็นรูปกรวย ปลายกลีบดอกแยกออกจากกันมี 5 กลีบ ก้านดอกยาวประมาณ 3 – 10 ซม. ออกดอกตลอดปี
 ผล : ผลเป็นฝักตั้งตรงมีลักษณะเป็นเหลี่ยม 5 เหลี่ยม มีขนปกคลุม ฝักยาวประมาณ 4 – 6 ซม. ผลแก่จะแห้ง และแตกดีดเมล็ดออก
 เมล็ด : เป็นรูปไข่แบน ผิวเมล็ดขุ่นเป็นสีน้ำตาล
 ลักษณะทางนิเวศน์ : ต้องการแสงในการเจริญเติบโต ชอบที่ชื้นตามทุ่งนา ในฤดูฝน พบขึ้นเป็นวัชพืชในสวนผักและสวนดอกไม้ และในพื้นที่ทำการเกษตรกรรม โดยทั่วไปทุกภาคของประเทศ ขึ้นได้ดีในดินที่ร่วนซุย และส่วนมากจะเป็นที่ขึ้น
 การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ดและไหล

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดูกาล

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ใช้เป็นอาหารเช่นเดียวกับผักดอง

ทางยา : เป็นยาเย็นช่วยเจริญอาหาร ใช้ทาภายนอกขจัดตาหูตาคายัน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ทุกฤดูกาล

ข้อควรระวัง : รับประทานมากเกินไปอาจเกิดอาการคลื่นไส้ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักแว่น



ภาพที่ 27 แสดงลักษณะ ใบผักแว่น

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 28 แสดงลักษณะ ลำต้น ผักแว่น

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหนาม

ชื่อวงศ์	: ARACEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <u>Lasia spinosa</u> Thw.
ชื่อพื้นเมือง	: ผักหนาม (ทั่วไป) กะลี้ (นราธิวาส)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น	: เป็นไม้ล้มลุกหลายปี มีหนามตามลำต้น มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 – 5 ซม. ลำต้นทอดขนานกับพื้นดิน ตั้งตรงและโค้งเล็กน้อย
ใบ	: เป็นใบเดี่ยวรูปหัวใจรูปครีหรือขอบใบยับเว้าลึกออกเป็นแฉกรอยเว้าลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ มีราว 11 แฉก ใบกว้างมากกว่า 25 ซม. ยาว 30 – 40 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 20 25 ซม. มีหนามอยู่ตามลำต้นและก้านใบ ใบอ่อนมีขนเป็นก้อนกลม ปลายแหลม
ดอก	: ช่อดอกเป็นแท่งและมีดอกย่อยอัดกันแน่น มีกาบหุ้มช่อดอกสีน้ำตาล และก้านช่อดอกยาว และมีหนาม
ผล	: ผลสดมีสีเขียวเข้มติดกันแน่นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก

ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบขึ้นตามดินเลน ชื้นแฉะ ตามริมคลอง พบมากในบริเวณที่ชื้น ริมหนองน้ำ ข้างลำธาร หรือริมแม่น้ำในป่าดงดิบ กระจายในทุกภาคของประเทศ

การขยายพันธุ์ : โดยแยกหน่อผักหนามจากต้นแม่ไปปลูกในบริเวณที่ต้องการ

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ยอดใบอ่อนของผักหนาม ใช้เป็นผักได้ดีมากในช่วงฤดูฝน จะต้องนำไปทำให้สุกหรือดองก่อนจึงจะรับประทานได้ คนไทยทุกภาครู้จักรับประทานผักหนาม โดยการนำยอดอ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

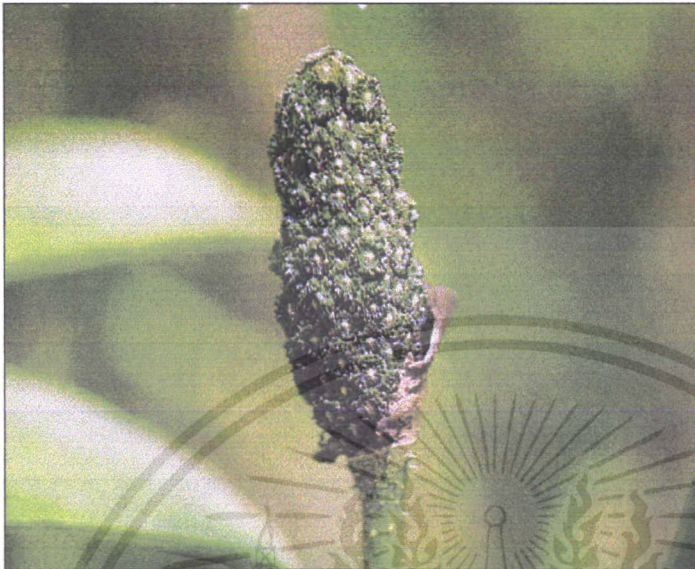
และใบอ่อนไปต้ม ลวก หรือต้มกับกะทิรับประทานเป็นผัก
จิ้มน้ำพริกปลาร้า บางแห่งนำไปปรุงเป็นแกง เช่น แกงส้ม
แกงไตปลา หรือผัดก็ได้

ทางยา : แก้ไข้ กระจายน้ำ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ปัสสาวะสีเหลือง
หรือแดง ผิดแห้งเน่าเปื่อยเป็นหนอง ตำรับยาแก้เท้าเน่า
เปื่อย ศรีษะเน่าเปื่อยเป็นแผลเรื้อรัง ใช้ลำต้นเขาน้ำชะล้าง
หรือบดเป็นผงทา

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ลำต้นแห้ง 10 -15 กรัม ต้มน้ำกิน
ใช้ภายนอก ต้มน้ำชะล้าง หรือบดเป็นผงทา สารที่พบลำต้น
มี กรดอะมิโน, น้ำตาล ฯลฯ ซึ่งเป็นสารไซยาไนด์ ซึ่งถ้ากิน
สดเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ต้องคองเปรี้ยว หรือทำให้สุกก่อน
จึงนำมากินได้



ผักหนาม



ภาพที่ 29 แสดงลักษณะผลผักหนาม

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 30 แสดงลักษณะใบผักหนาม

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหวานป่า

- ชื่อวงศ์ : STERCULIACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Leptongcnia heterocliita Kurz.
 ชื่อพื้นเมือง : ผักหวาน (ทั่วไป)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ ขนาดกลาง สูง 6 – 10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขา
 ใบ : ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรูปรี สีเขียวเข้มหนาปลายแหลม คล้ายใบมะนาวหรือมะตูม ยาว 2 – 3 นิ้ว ออกเรียงสลับตรงข้าม คล้ายใบประกอบ ยอดอ่อนเรียบเล็กสีเขียวอมเหลือง ใบประดับมีขนาดเล็ก ที่ลำต้นและกิ่ง
 ดอก : ออกดอกเป็นกลุ่มสีเขียว ออกตรงซอกใบ
 ผล : กลมรี ยาว 2 – 3 ซม. กว้าง 1.5 – 1.7 ซม. ออกเป็นพวงสีเหลืองอมน้ำตาล เมื่อสุกมีสีแดง

- ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบขึ้นในที่มีหิน, ดิน และมีใบไม้จำนวนมาก ไม่ชอบและพบในบริเวณที่ดอนสูง.(ภูเขา) ชอบขึ้นในป่าเต็งรัง เป็นป่าผลสมผลัดใบ ดินดาน ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้ง ไม่ชอบน้ำ ทนแล้งได้ดี

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน นำมาหนึ่งหรือรับประทานสดกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า หรือนำมาแกงใส่ไข่มดแดง แกงใส่ปลาแห้ง หรือแกงเรียงปลากรอบ ยำกับปลาทุและแกงแค
 ทางยา : รากมีสรรพคุณระงับพิษ แก้พิษร้อนกระสับกระส่าย แก้น้ำดีพิการ แก้อ่อนในกระหายน้ำ

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ในช่วงฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม
 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพ : ผักหวานป่ามีรสหวาน ผักหวาน 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 39 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 2.1 กรัม แคลเซียม 24 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 68 มิลลิกรัม เหล็ก 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 1.65 มิลลิกรัม ไนอาซิน 3.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 168 มิลลิกรัม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักหวานป่า



ภาพที่ 31 แสดงลักษณะใบของผักหวานป่า

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 32 แสดงลักษณะ ลำต้นของผักหวานป่า

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝอยทอง

- ชื่อวงศ์ : CUSCUTACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cuscuta chinensis Lamk.
 ชื่อพื้นเมือง : สายไหม ฝักไหม ฝอยไหม (อีสาน) เครือเขาคำ (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

- ต้น : เป็นพืชล้มลุก เจริญเติบโตอยู่ได้บนต้นไม้อื่น ดูดอาหารจากต้นไม้ที่เกาะอาศัยอยู่ ลำต้นเป็นเถาเลื้อย ยาวคลุม อ่อนนุ่ม มีสีเหลืองแตกกิ่งก้านมาก
 ใบ : ใบมีลักษณะเป็นเกล็ดรูปสามเหลี่ยมเล็กๆ ออกจากลำต้นแบบสลับ ใบมีสีเหมือนสีของลำต้น คือ สีเหลือง
 ดอก : มีขนาดเล็กออกเป็นช่อสีขาว มีดอกย่อยจำนวนมาก ปลายกลีบดอกแยกเป็น 5 กลีบ รูปร่างกลมมน

ลักษณะทางนิเวศน์ : เป็นไม้อาศัย ต้องอาศัยอยู่กับต้นไม้อื่น เช่น ต้นมะเขือ พบขึ้นในสวน เรือนเพาะชำ ริมถนนและพื้นที่ที่รกร้างทั่วไป

การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ดและการแตกหน่อ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดู

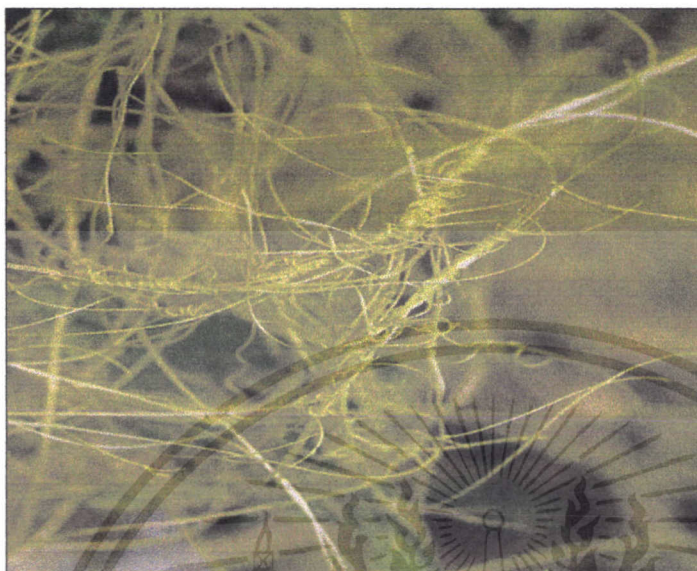
การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : เช่นยาใส่มะเขือ
 ทางยา : เป็นยาช่วยห้ามเลือด บำรุงไต ขับลม ขับเหงื่อ แก้ปวดเฉว และต้นขา เลือดกำเดาไหล ตกเลือด อุจจาระเป็นเลือด รักษาแผลเรื้อรัง และผดผื่นจากอากาศร้อน

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ทุกฤดูกาล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝอยทอง



ภาพที่ 33 แสดงลักษณะทั่วไปของฝอยทอง
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 34 แสดงลักษณะ การขึ้นตามต้นไม้ของฝอยทอง
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

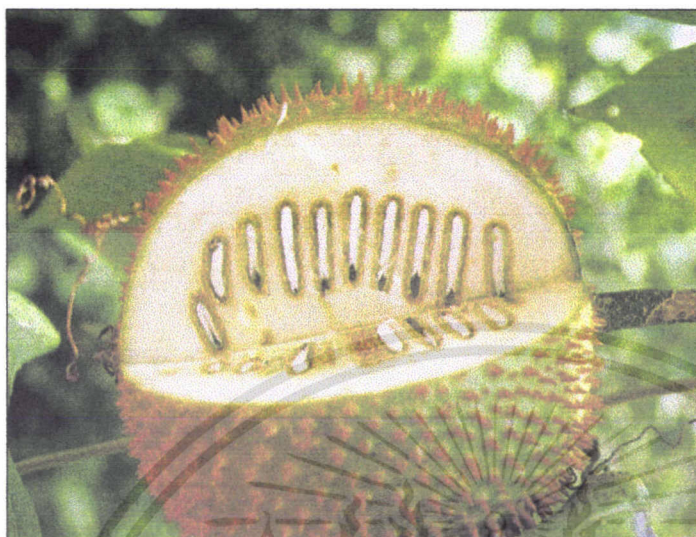
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผักคาว

- ชื่อวงศ์** : -
- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Momordica cochinchinensis* Spreng.
- ชื่อพื้นเมือง** : ผักเข้า (เชียงใหม่) ขี้กาเครือ (ตานี) ผักข้าว ผักข้าว
- ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** :
- ลำต้น** : เป็นเถาไม้เลื้อย มีมือเกาะยึดไปกับต้นไม้ใหญ่ เถาสีเขียว เข้มมีลักษณะสี่เหลี่ยม
- ผล** : ทรงกลมรี กว้าง 8-10 ซม. มีหนามรอบๆผล ผลอ่อนสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง
- ใบ** : เป็นใบเดี่ยว รูปหัวใจปลายใบแหลม โคนใบโค้งมนและเว้าเข้าหาก้านใบ ขอบใบทั้งสองข้างเว้าเข้าหาเส้นกลางใบ มีสามแฉก แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม ขนาดเท่าฝ่ามือ
- ดอก** : เป็นดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ คล้ายดอกตำลึง มีกลีบดอก 5 กลีบ สีเขียวอมเหลือง
- เมล็ด** : เมล็ดมีจำนวนมาก เรียงตัวแบบเมล็ดแตง เป็นรูปไข่ เบียดอกหุ้มสีดำ
- ลักษณะทางนิเวศน์** : ชอบที่ชื้น ดินร่วนระบายน้ำดี
- การขยายพันธุ์** : โดยเมล็ด
- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** : ตลอดปี
- การใช้ประโยชน์**
- ทางอาหาร** : ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน ลวกให้สุกรับประทานกับน้ำพริก หรือแกงปลาอย่างผักรวม
- ทางยา** : ใบแก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบ ตำพอกแก้ปวดหลัง ฝี เมล็ดบำรุงปอด แก้ฝีในปอด แก้ไอ ขับปัสสาวะ รากต้มดื่มถอนพิษไข้ ขับเสมหะ
- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** : ตลอดปี

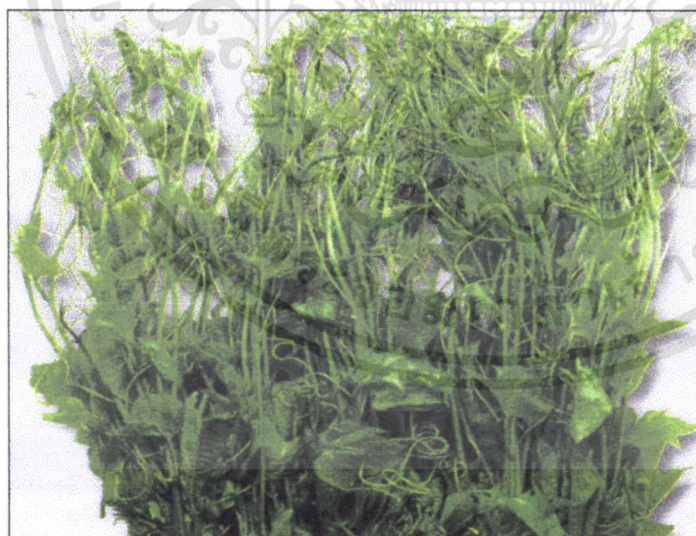
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พิกคั่ว



ภาพที่ 35 แสดงลักษณะ ใบยอดพิกคั่ว

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 36 แสดงลักษณะ ผลและเมล็ดพิกคั่ว

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะเขือพวง

- ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Solanum torvum Sw.
 ชื่อพื้นเมือง : มะเขือพวง มะเขือละคร หมากแตง รับจงกลม (อีสาน)
 ปอลอ มะแค้ว กุลัว ปอลือ (แม่ว) มะแค้วกุลา (เหนือ)
 มะแว้ง มะแว้งข้าง (ใต้) ตะโกงลาโน จะเคาะคะ (สงขลา-
 มลายู) เขื่อน้อย เขื่อพวง ลูกแว้ง แว้งข้างเขือเทศ (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : มะเขือพวงเป็นไม้พุ่มเตี้ยถึงกลาง สูง 1 – 3 เมตร ลำต้นตั้ง
 ตรงและแข็งแรง ลำต้นมีขนนุ่มขึ้นปกคลุม ลำต้นและใบมี
 หนามเล็กๆ ห่างขึ้นทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก
 ใบ : เป็นวงรี ปลายใบแหลม ริมใบหยักเว้าตื้น ใบยาว 4 – 8 นิ้ว
 ดอก : ออกตามง่ามใบ และปลายกิ่ง ออกดอกเป็นกระจุก มีกลีบ
 เดี่ยวและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ กลีบดอกสีขาว โคนกลีบ
 เชื่อมติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้ และตัวเมียอยู่
 กับหลอดของกลีบดอก
 ผล : ผลรูปร่างกลม ผิวเรียบ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1
 เซนติเมตร และผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลือง
 ส้ม ภายในมีเมล็ดเล็ก
 เมล็ด : ค่อนข้างกลม คล้ายเมล็ดพริก แต่มีขนาดเล็กกว่า

- ลักษณะทางนิเวศน์ : มะเขือพวงชอบขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามป่า หรือพื้นที่กร
 ร้าง หรือตามบ้าน เป็นไม้กลางแจ้ง สามารถปลูกร่วมกับพืช
 อื่นได้ ปลุกเป็นต้นตอของมะเขือเทศก็ได้

- การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ด

- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดูกาล หรือตลอดปี

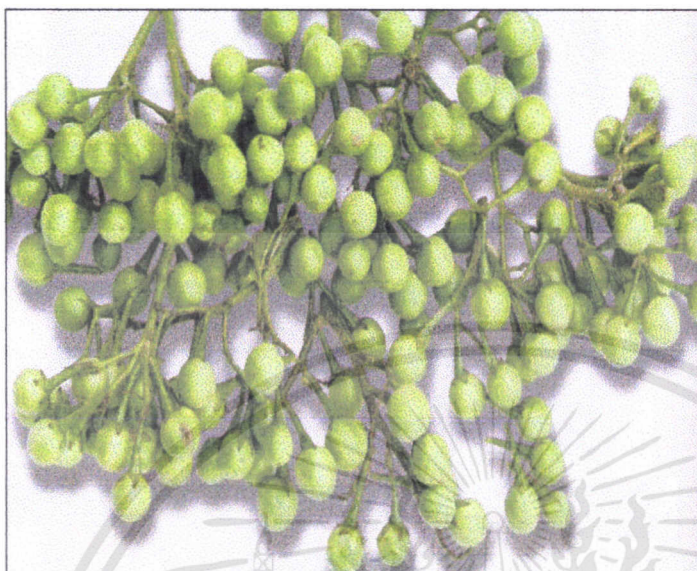
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร** : บริโภคผลอ่อน โดยใช้เป็นผักสด หรือลวกแก้วนํ้าพริก หรือประกอบอาหารอื่น เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงเขียวหวาน นํ้าพริกกะปิ เป็นต้น
- ทางยา** : ลำต้นสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับเสมหะ แก้ปวด ฟกช้ำ ไบ สรรพคุณห้ามเลือด แก้ฝีบวมมีหนอง
ผล สรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ
ราก รักษาแผลแตกบริเวณสันเท้าใช้ผสมยาแก้ไอขับเสมหะ

รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพ : มีรสขื่น แก้ไอ ขับเสมหะ มะเขือพวง 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 46 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย เส้นใย 6.1 กรัม แคลเซียม 158 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 110 มิลลิกรัม เหล็ก 7.1 มิลลิกรัม วิตามินเอ 555 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.09 มิลลิกรัม ไนอาซิน 2.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 4 มิลลิกรัม

มะเขือพวง



ภาพที่ 37 แสดงลักษณะผลของมะเขือพวง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 38 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ มะเขือพวง

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะแขว่น

- ชื่อวงศ์ : RUTACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zanthoxylum limonella* Alston.
 ชื่อพื้นเมือง : มะแขว่น พริกหอม กำจัดต้น แคนไซ่ง (กาฬสินธุ์) มะนาวป่า (สกลนคร)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10 – 15 เมตร มีกิ่งก้านสาขา ลำต้นมีหนามรอบ เนื้อไม้มีแก่น
 ใบ : เป็นใบเดี่ยวรูปไข่ ใบประกอบแบบขนนก ก้านใบสีแดง ขอบใบเรียบ
 ดอก : ออกดอกเป็นช่อ มีกลิ่นคล้ายดอกส้มเสมีด ออกตามซอกใบ โคนกิ่ง
 ผล : ผลกลม ขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย เปลือกสีแดงออกเป็นช่อ เนื้อแก่แตกออกมีเมล็ดกลมขนาดเล็ก สีดำ ผิวมัน

ลักษณะทางนิเวศน์

- : อยู่ในป่าดงดิบ ไม้ไม่ค่อยกิน ขึ้นตามป่าโปร่ง และป่าเบญจพรรณ

การขยายพันธุ์

- : โดยใช้เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์

- : ช่วงเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : บริโภคใบอ่อน ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ลาบ ก้อย ผลแห้ง เป็นเครื่องเทศผสมกับลาบ ยำต่างๆ แกงแค แกงอ่อมต่างๆ
 ทางยา : ใบแก้รำมะนาด แก้ปวดฟัน, เมล็ดแก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต หัวใจขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ และถอนพิษ ฟกบวม แก้หนองใน, รากและเนื้อไม้ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ลมเบื้องบน หน้ามืดตาลาย

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์

- : ช่วงปลายฤดูฝน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มะแขว่น



ภาพที่ 39 แสดงลักษณะผลของมะแขว่น

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 40 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ มะแขว่น

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เม็ก

- ชื่อวงศ์ : -
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Eugenia grata Wight. tvar. Collimae Craib.
 ชื่อพื้นเมือง : ระเม็ก (กุดบาก)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้ยืนต้น ความสูง 5 – 10 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลแดง เปลือกบางข้อนกันหลายๆ ชั้น แตกกิ่งก้านมาก
 ใบ : เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบอ่อนสีน้ำตาล ชมพู ใบแก่สีเขียวเข้มเป็นมัน ใบลักษณะรูปหอก ขอบใบเรียบปลายใบแหลม มีรสฝาดอมเปรี้ยว
 ดอก : เป็นดอกช่อเล็กๆ สีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายยอด เกสรสีเหลืองอ่อน
 ผล : ผลแก่สีขาวขนาดเล็ก ทรงกลม กั้นผลเป็นนูนออกมา และนุ่ม กลิ่นคล้ายลูกชมพู่ รสฝาดเล็กน้อย

- ลักษณะทางนิเวศน์ : สามารถพบได้ในป่าดงดิบแล้ง บริเวณริมหนองน้ำ สามารถทนแล้งได้ดี แฉงชอบมากัดกินใบ

- การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ด

- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ช่วงเดือนเมษายน - มิถุนายน

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : ยอดอ่อนกินสดกับจู้กะปุ กุ้งเต้น ลาบ
 ทางยา : เปลือกนำมาต้มทา แก้พิษน้ำเกลี้ยง
 สรรพคุณอื่นๆ : เปลือกต้มกับเปลือกกระโดน ย้อมแหส้ชมพู พอโดนซี่ โคลนจะเป็นสีดำ

- ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูแล้งและฤดูฝน

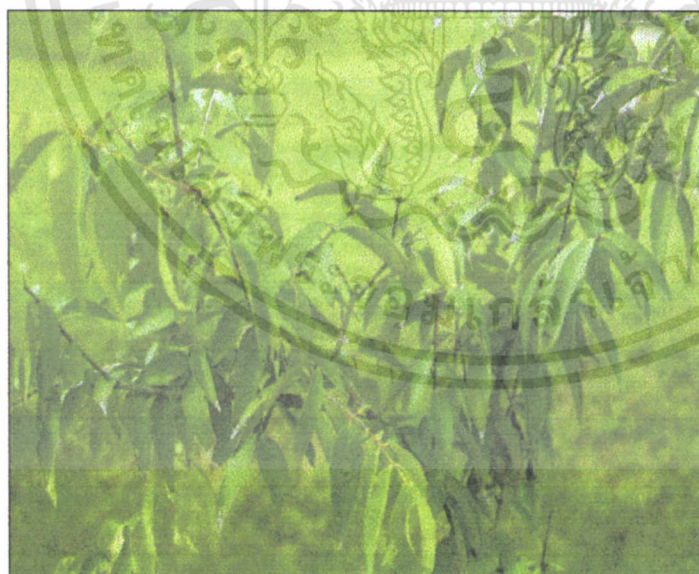
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เม็ก



ภาพที่ 41 แสดงลักษณะใบของเม็ก

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 42 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ เม็ก

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอ

ชื่อวงศ์ : RUBIACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Morinca citrifolia Linn.
 ชื่อพื้นเมือง : ยอ หรือยอบ้าน (ทั่วไป) มะตาเสือ (เหนือ) แยมใหญ่ (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง แตกกิ่งก้านสาขาไม่มากนัก ผิวของลำต้นมีสีน้ำตาลเทาเกลี้ยง ลำต้นสูงประมาณ 3 – 6 เมตร

ใบ : เป็นใบเดี่ยวออกเรียงกันเป็นคู่ๆ ไปตามข้อต้น ลักษณะใบเป็นรูปมนรี ปลายและโคนแหลม ขอบใบเป็นคลื่นๆ ผิวใบเป็นมัน สีเขียวขนาดของใบกว้างประมาณ 2.5 – 7 นิ้ว ยาว 6 – 12 นิ้ว

ดอก : ดอกเป็นช่ออยู่ตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 1 – 1.5 นิ้ว มีสีขาว และมีขนาดเล็ก โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อ และปลายดอกจะแยกเป็น 5 กลีบยาว 4.5 – 5 มม. กลีบด้านนอกจะเรียบ แต่ด้านในนั้นจะมีขนหนาแน่น เฉพาะส่วนบน

ผล : เป็นผลกลุ่ม ผลเป็นรูปกลม หรือเป็นรูปรี ผิวจะเป็นตุ่มๆ รอบๆ ผล เมื่อยังอ่อนสีเขียวพอแก่ทานได้จะมีสีขาวอมเขียว หรือออกเหลืองๆ ภายในมี 1 เมล็ดโตประมาณ กว้าง 1 – 2 นิ้ว ยาว 1.5 – 4 นิ้ว

ลักษณะทางนิเวศน์ : เกิดตามบ้านและตามป่า เติบโตได้ดีในดินร่วนซุย และมีความชื้นอยู่บ้าง

การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดูกาลตลอดทั้งปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร** : ใบอ่อนรองกระทงหอมก แกงป่า แกงเลียง ผลแก่สุกรับประทานได้
- ทางยา** : ตันรักษาวัณโรค ใบมีสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้ ฆ่าเหา ปวดข้อ แก้ท้องร่วงในเด็ก แก้เหงือกบวม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก เบื่ออาหาร ปวดหัว ใอ โลหิตจาง ผลช่วยขับโลหิตระดูของสตรี แก้คลื่นเหียนอาเจียร แต่สำหรับสตรีมีครรภ์แล้วควรระวังการกินผลยอ เพราะมีฤทธิ์ขับประจำเดือน อาจทำให้แท้งได้ สำหรับใบยอนั้นควรกินเป็นประจำเพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ทุกฤดูกาลตลอดทั้งปี

รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพ : ใบอ่อนมีรสขม รับประทานเป็นยาลดความร้อนในร่างกายได้ ส่วนผลมีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในลำไส้ ใบยอ 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 73 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย เส้นใย 5 กรัม แคลเซียม 469 มิลลิกรัม เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม วิตามินเอ 4333 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.30 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.14 มิลลิกรัม ในอาซิน 7.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 3 มิลลิกรัม

ยอ



ภาพที่ 43 แสดงลักษณะใบและผลของยอ
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 44 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ยอ
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส้มป่อย

- ชื่อวงศ์ : MIMOSACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Acacia rugata* Merr.
 ชื่อพื้นเมือง : ส้มขอน (ไทยใหญ่) ส้มปวน (จันทบุรี) ส้มป่อย (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

- ต้น : เป็นไม้พุ่ม ลำต้นเลื้อย ตามลำต้นกิ่งก้านใบมีหนามแหลมคม
 ใบ : เป็นใบขนนกสองชั้น ใบย่อยรูปขอบขนาน ปลายและโคนมน เล็กกว่า ใบมะขามไทย
 ดอก : ดอกเล็กเป็นช่อกลม เป็นคู่เหมือนดอกกระถิน ออกตามปลายกิ่ง
 ผล : เป็นฝักแบนยาวคล้ายถั่วคันเตา สีน้ำตาลดำ ขอบเป็นคลื่น รีย่น มีสารกลุ่มซาโปนินสูงถึง 20% ตีกับน้ำจะเกิดฟองที่คงทนมาก

- ลักษณะทางนิเวศน์ : สามารถทนแล้งได้ดี แต่ไม่ทนน้ำท่วมขัง ชอบดินร่วนเหนียว ดินที่มีปลวกอาศัยยิ่งดี ขึ้นตามที่รกร้างว่างเปล่า ชายป่า และป่าละเมาะทั่วไป

- การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ด

- ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูร้อน, ฤดูหนาว

การใช้ประโยชน์

- ทางอาหาร : นำยอดส้มป่อยมาแกงกับปลา หรือแกงกับเห็ด หรือนำมาต้มปลา ส้มปลา (จะให้รสเปรี้ยว)
 ทางยา : ใบ รสเปรี้ยวฝาดเล็กน้อย ต้มดื่ม ถ่ายเสมหะ ถ่ายกระดูกขาว แก้บิดแก้โรคตา ตำประคบให้เส้นเอ็นอ่อน
 ดอก รสเปรี้ยวฝาดมัน แก้เส้นเอ็นที่พิการให้สมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผัก รสเปรี้ยว ต้มหรือบดกินเป็นยาถ่ายขับเสมหะ แก้ไอ แก้ไข้
 จับสั้นทำให้อาเจียน แก่น้ำลายเหนียว ต้มน้ำระดมแก้รังแค
 ตำพอกหรือชุบสำลีติดแผล แก้โรคผิวหนัง เปลือกฝักรสขม
 เปรี้ยวฝาดปร่า เจริญอาหาร กัดเสมหะ แก้ไอ เมล็ดคั่วบด
 ละเอียดใช้เป่าจมูกทำให้จามตัน สเปรี้ยวฝาด แก่น้ำตาพิการ
 รากรสขม แก้ไข้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ทุกฤดูกาลตลอดทั้งปี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส้มป่อย



ภาพที่ 45 แสดงลักษณะ ทรงพุ่มของส้มป่อย
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 46 แสดงลักษณะ ผลของส้มป่อย
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส้มเสี้ยวต้น

ชื่อวงศ์ : LEGUMMINOSAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andenia viridiflora* Craib.
 ชื่อพื้นเมือง : เสี้ยว ชงโค (ทั่วไป)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 7 – 12 เมตร
 ใบ : เป็นใบเดี่ยว ปลายเว้าลึกเข้าหากัน ฐานใบโค้งเข้าหากัน ใบกว้าง 3 นิ้ว ยาว 4.5 นิ้ว ขอบใบเรียบ
 ดอก : ออกดอกเป็นช่อมีกลิ่นหอมอ่อนๆ กลีบดอกสีม่วงอมชมพู คล้ายดอกกล้วยไม้ กลีบดอกออก 5 กลีบ เกสรตัวผู้ 5 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน
 ผล : เป็นฝักคล้ายฝักถั่วแบน ยาวประมาณ 4 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว
 เมล็ด : กลมแบน

ลักษณะทางนิเวศน์ : สามารถปลูกร่วมกับไม้อื่นได้ ชอบดินร่วนปนทราย และที่ดอน เป็นพันธุ์ไม้ต่างประเทศที่นำมาปลูกเป็นไม้ประดับมานาน พบทั่วไป

การขยายพันธุ์ : โดยใช้เมล็ดและตอนกิ่ง

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ทุกฤดู

การใช้ประโยชน์

ทางอาหาร : ใบอ่อนและยอดอ่อนนำมาหนึ่งให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้ม หรือแกงกับปลาแห้ง แกงแครวมกับผักชนิดต่างๆ หรือแกงผักรวม

ทางยา : ใบกินแก้ไอ ดอกระบายพิษไข้ รากระบายพิษไข้

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝนและฤดูแล้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส้มเสี้ยวต้น



ภาพที่ 47 แสดงลักษณะ ใบของส้มเสี้ยวต้น
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 48 แสดงลักษณะ ลำต้น ใบ ส้มเสี้ยวต้น
ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หางปลาช่อน

- ชื่อวงศ์ : COMPOSITAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Emilia sonchifolia* Linn. (DC).
 ชื่อพื้นเมือง : ผักบั้ง (เหนือ) ผักแดง ผักลั่นปี (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น : เป็นไม้ล้มลุก อายุ 1 ปี สูง 25-45 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว
 เข้ม อวบ มีขนอ่อนนุ่ม เมื่อสัมผัสกับลำต้น
- ใบ : ใบไม่มีก้านใบ กว้าง 1 – 8 ซม. ยาว 4 – 16 ซม. ใบล่างบาง
 ที่จะออกโดยรวมใกล้ผิวดิน ขอบใบมีส่วนล่างจักเว้าลึก เข้า
 หาเส้นกลางใบ แบ่งใบส่วนบนออกเป็นรูปค่อนข้างกลม รูป
 ไข่ รูปรี รูปสามเหลี่ยม รูปไข่กลับขอบใบจักเป็นซี่ฟันเล็ก
 น้อย โคนใบมีขนเข้าสู่เส้นกลางใบคล้ายเป็นก้านใบ รูปหอก
 แกมรูปไข่ ขอบเรียบ ส่วนใบบนๆ จะเล็กแคบ โคนเป็นรูปหัว
 ลูกศร ใบกลางๆ และใบบนๆ จะเรียงตัวอยู่ห่างๆกัน ใบทั้ง
 หมดปลายใบจะแหลมเนื้อใบเกลี้ยง
- ดอก : เป็นกระจุกกว้าง 4 – 5 มม. ยาว 8 – 10 มม. กลีบดอกสี
 ชมพู ยาว 9 มม.
- ผล : ผลสดยาว 4-5 มม. ผลแห้งยาว 3 มม. มีระยางค์สีขาวยาว 8
 มม.

ลักษณะทางนิเวศน์ : ชอบขึ้นที่ลุ่ม ชุ่มชื้น ในทุ่งนาหลังการเก็บเกี่ยวข้าว พบทั่วไป
 ตามทุ่งหญ้าโล่ง หรือขึ้นปะปนกับวัชพืชทั่วไป

การขยายพันธุ์ : โดยการให้เมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ : ฤดูร้อน

การใช้ประโยชน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ทางอาหาร** : โบอ่อนนำมาลวกเป็นผักจิ้ม และนำมาแกงแคว่วมกับผัก
อื่นๆ
- ทางยา** : โบ คั้นหยอดแก้เจ็บตา แก้เจ็บหู, ทั้งต้น ขับเสมหะ สมานแผล
แก้หืด ไช้ห้ามเลือด แก้ต่อมทอมซิลอักเสบ แก้ตาแดง
แก้บิด แก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ : ฤดูฝน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หางปลาช่อน



ภาพที่ 49 แสดงลักษณะ ใบของหางปลาช่อน

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพที่ 50 แสดงลักษณะ ดอกหางปลาช่อน

ที่มา : ตำบลคำบง อำเภอห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ลักษณะดอก

- 3.1 ดอกเดี่ยว มี 8 ชนิด ได้แก่ ชะอม ผักขี้หูด ผักแขยง ผักเบี้ยใหญ่ ผักแพรว ผักแว่น แพนบ เลี้ยว
- 3.2 ดอกกลุ่ม มี 17 ชนิด ได้แก่ เต่าร้างแดง ผักกาดนา ผักปลัง ผักหนาม ฝอยทอง มะเขือพวง มะเขว่น ผักหวานป่า เม็ก ส้มป่อย หางปลาช่อน กระเจียว กระทือ ยอ ชะพลูบุก และ เถาตดหมา

4. ลักษณะผล

- 4.1 ผลเดี่ยว มี 11 ชนิด ได้แก่ ผักกาดนา ชะอม ผักขี้หูด ผักแขยง ผักเบี้ยใหญ่ ผักแพรว แพนบ ส้มป่อย เลี้ยว หางปลาช่อน และเถาตดหมา
- 4.2 ผลกลุ่ม มี 13 ชนิด ได้แก่ เต่าร้างแดง ผักปลัง ผักหนาม ผักหวานป่า มะเขือพวง เม็ก มะเขว่น ยอ กระเจียวแดง กระทือ ฝอยทอง ชะพลู และบุก
- 4.3 ฝัก มี 1 ชนิด ได้แก่ ผักแว่น

5. ฤดูกาลออกดอก

- 5.1 ร้อน-ฝน มี 13 ชนิด ได้แก่ ผักกาดนา ผักขี้หูด ผักแพรว ฝอยทอง มะเขว่น แพนบเม็ก ผักเลี้ยว กระเจียวแดง กระทือ ชะอม เถาตดหมา และบุก
- 5.2 หนาว มี 6 ชนิด ได้แก่ ผักแขยง ผักเบี้ยใหญ่ ผักปลัง ผักแว่น ผักหวานป่า และส้มป่อย
- 5.3 ตลอดปี มี 6 ชนิด ได้แก่ เต่าร้างแดง มะเขือพวง ยอ หางปลาช่อน และชะพลู

เอกสารอ้างอิง

- โครงการศึกษาวิจัยสมุนไพร. 2525. สมุนไพรการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์สารมวลชน. กรุงเทพมหานคร 240 น.
- จันทรา ชัยพานิช. 2538. สมุนไพรสารพัดประโยชน์. ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 264 น.
- ชะลอ อุทกภาชนี. 2538. หลักการศึกษายาสมุนไพร. สำนักพิมพ์แพรววิทยา. อักษรเนศวร. กรุงเทพมหานคร. 808 น.
- เชษฐา พยากรณ์. 2525. สมุนไพรใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์เชษฐา กรุงเทพมหานคร. 119 น.
- เพียว เหมือนวงศ์ญาติ. 2537. สมุนไพรใหม่. สำนักพิมพ์เคปิคส์จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 202 น.
- เมฆ จันทรประยูร. 2541. ผักพื้นบ้านเคล็ดลึกลับของคนอายุยืน. สำนักพิมพ์ไททรรคนี. กรุงเทพมหานคร. 144 น.
- มูลนิธิโกมลคีมทอง. 2527. สมุนไพรชาวบ้าน. เอดิสันโปรดัก. กรุงเทพมหานคร. 167 น.
- รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ. 2540. พืชเครื่องเทศและสมุนไพร. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพมหานคร. 200 น.
- ลีนา ผู้พัฒนาพงษ์. 2522. สมุนไพรไทยตอน 2. งานพฤกษศาสตร์ป่าไม้. กองบำรุงกรมป่าไม้. กรุงเทพมหานคร 158-170 น.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ. 2538. ผักพื้นบ้าน. สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกภาคเหนือ. 261 น.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. กรมการแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข. สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. 2541. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร. 302
- สถาบันส่งเสริมการค้นคว้าสมุนไพร. 2520. ประโยชน์และคุณสมบัติของพฤษชาติ. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ประเสริฐศิริ. 800 น.
- สุนทรี สิงหนุตรา. 2536. สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. พิมพ์ที่หมอเอส. สำนักพิมพ์พรินติ้งเฮาส์. กรุงเทพมหานคร. 260 น.
- สมพร หิรัญรามเดช. 2525. สมุนไพรใกล้ตัว. ภาควิชาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักพิมพ์พิษเนศแพร่สรรพศาสตร์. กรุงเทพมหานคร. 197 น.
- อวยชัย ศาลยาชีวิน. 2538. พืชสมุนไพร. ศูนย์สนเทศการเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานเกษตร. กรุงเทพมหานคร. 112 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้